首尾一貫感覚の向上を目指したコーピングへの実験的介入研究

○白石実加¹・田中芳幸²(¹群馬県教育委員会・²京都橘大学)

キーワード：首尾一貫感覚・コーピング・介入

The study of experimental intervention in Coping intended to improve of the Sense of Coherence

Mika SHIRAISHI¹, Yoshiyuki TANAKA²(¹Gunma Prefectural Board of Education, ²Kyoto Tachibana University)

Key Words:sense of coherence, coping, intervention

目 的

疾病予防や健康増進の必要性が指摘される中で、近年、欧米を中心に首尾一貫感覚(Sense of Coherence : SOC)の概念が注目されている(藤里ら, 2009)。SOC とは、様々なストレスに曝されながらも、健康を保ち、心身の不調に陥らないための健康要因の 1 つである。SOC がある程度強い場合には、ストレス対処能力が高く、精神的不健康度が低い(明断, 2003)。また、SOC が強い個人は、満足感を中心とした主観的ウェルビーイングが高まりやすい(白石, 2012)。

このため不健康の予防に SOC を強めることが効果的と考えられるが、SOC の向上を目的とした介入研究は世界的にも始まったばかりである(山崎ら, 2010)。SOC が低いことによって引き起こされる諸問題がどのような介入により改善できるのか、未だに十分な検討が行われていない(戸ヶ里ら, 2009)。

強い SOC の持ち主は、状況に即して柔軟かつ迅速に、適切な対処方略を選択し利用できると報告されている(小玉, 2010)。つまり SOC の強さは、従来のストレス研究におけるストレスへの対処(コーピング)の能力に関連するものと考えられる。しかし、SOC に関する先行研究の多くは対処の結果としての心身の健康と SOC との関連を扱っており(藤里, 2011)、個人のコーピング能力と SOC の関連性については不明な点が多い。

そこで本研究では第一に、ストレスフルな状況に置かれたときに個人が使用しやすい複数のコーピング方略を取り上げ、横断的研究によって SOC との関連性を明らかにした。さらに第一の検討で SOC との関連性が強かったコーピング方略の促進を図る実験的介入を実施し、SOC の向上にもつながり得るかを検討することも第二の目的とした。

方 法

【SOC とコーピングの関連性(横断的研究)】

対象者 大学生 583 名

調査時期 2011 年 5 月・6 月

調査内容 首尾一貫感覚:13 項目 5 件法版 Sense of Coherence (SOC)スケール(戸ヶ里ら, 2005)を用いた。コーピング:コーピング尺度特性版(佐々木ら, 2002)を用いた。「感情表出」、「情緒的サポート希求」、「認知的再解釈」、「問題解決」各 8 項目の計 32 項目 5 件法で回答する尺度である。

【SOC 向上を目指した実験的介入研究】

対象者 大学生 25 名を実験的介入群 12 名と対照群 13 名に分けた。SOC 向上を目指した研究であるため、SOC の得点が低かった者(SOC 総得点 13~33 点)を対象とした。

調査時期 介入群、対照群ともに 2011 年 5・6 月(pre)、8 月(post)、10 月(follow)に質問紙調査を実施した。介入群の参加者は 6 月からセルフヘルプのワークを 8 週間実施した。

調査内容 13 項目 5 件法版 Sense of Coherence (SOC)スケール(戸ヶ里ら, 2005)を用いた。

介入内容 横断的研究で明らかにした SOC とコーピングとの関連を考慮して、SOC の向上を目的としたセルフヘルプのた

めのワークブックを作成した。スモールステップで目標達成を目指したり、否定的な思考が浮かんだ際にその思考に反論したりする内容で構成した。1 週間ごとに異なるセルフヘルプのワークに計 8 週間取り組ませた。

結果と考察

【SOC とコーピングの関連性(横断的研究)】

コーピングの下位尺度ごとに、低群、中群、高群に分類して独立変数として扱い、SOC 得点を従属変数とした一要因の分散分析を行ったところ、「情緒的サポート希求」以外の下位尺度で有意な群間差を認めた(Table1)。特に否定的な考えを肯定的に捉えなおす「認知的再解釈」や事態をどの様にして乗り切るのかに関する具体的な「問題解決」力を促進することで、SOC 向上につながる可能性を示唆した。

【SOC 向上を目指した実験的介入研究】

横断的研究の結果をもとに構成したセルフヘルプのワークを実施し、群(介入群、対照群)と時期(pre, post, follow)を独立変数として SOC を従属変数とした二要因の分散分析を行った。その結果、有意な交互作用は認められず($F[2, 44]=.493, ns$)、今回の実験的介入による SOC の向上は確認できなかった。

行動や認知の変容には、獲得した知識や技能を日常生活場面で使用し、周囲の者や自分自身がその実行を強化する必要がある(岡安, 2004)。1 週ごとに内容が変わるセルフワークでは、周囲の者の強化もなく、学習した認知的再解釈や問題解決の知識や技能を日常生活場面で使用して習得するには至らなかったのかもしれない。このため、SOC の向上にもつながらなかった可能性を否定できず、今後の課題である。

個人が自ら健康を保持・増進することの重要性が近年指摘されているため、今回の実験的介入ではセルフヘルプによる簡易性に優れた方法を採用した。実践家が長期間にわたりクライアントの人生状況をコントロールできるのであれば、SOC 向上の可能性があると指摘されており(Antonovsky, 1987)、今回、このことを裏付ける知見を得た。簡便な方法による SOC の向上は困難であり、支援における個別的な関わりの重要性を改めて示唆した。

Table1 各コーピングの程度による SOC 得点の違い

	M(SD)			F-Value	df	p	Tukey'sHSD
	低群	中群	高群				
感情表出	38.60(6.65)	36.95(6.59)	35.88(6.57)	8.54	2, 576	**	低群>中群**・高群
情緒的サポート希求	37.21(6.77)	37.50(6.96)	36.71(6.58)	0.67	2, 573		
SOC総得点	33.65(6.51)	37.46(5.69)	39.93(6.86)	42.31	2, 572	**	低群<中群**・高群**
認知的再解釈	33.65(6.51)	37.46(5.69)	39.93(6.86)	42.31	2, 572	**	中群<高群**
問題解決	34.45(6.92)	37.67(5.87)	39.40(6.74)	26.28	2, 577	**	低群<中群**・高群**
							中群<高群**

* $p<0.05$, ** $p<0.01$