

「自分の捉え方」と生活に関する調査 報告

—質問紙調査協力のお礼—

おかげさまで、分析に必要な人数分のデータを集めることができ、無事に調査を終えることができました。ご協力いただき、ありがとうございました。

以下、本調査の概要と簡素ながら結果の一部のご報告です。

本調査における重要概念：首尾一貫感覚（Sense of Coherence : SOC）と抑うつ

—SOC とは—

「自分の生活世界（生きている世界）」はコヒアレント（coherent）である、つまり首尾一貫している、筋道を通っている、訳が分かる、腑に落ちるといふ知覚（perception）・感覚（sense）のことであり、「有意味感」「把握可能感」「処理可能感」の3つの感覚からなる、当人の生活規模の志向性である。」（山崎, 2008）

高いSOCを持つ人は、心身共に健康であり、幸福感が高いことが様々な研究で示されてきています。

—抑うつとは—

抑うつ(depression)は、概ね「抑うつ気分(depressed mood)」「抑うつ症候群(depressive syndrome)」「うつ病(depression illness)」の3つの意味で用いられており、その中核は「抑うつ気分」である。抑うつ気分とは、悲しくなった、憂うつになった、落ち込んだなどの気分のことで、一時的なものから、長期にわたり持続するものまでである。

本調査の目的：SOC と抑うつが、どのように相互に関係し合っ変化しているかを検討する。

- ・ 本調査では、SOC を測定する質問紙と、抑うつを測定する質問紙に3週連続で回答して頂きました。3つの時点におけるSOC と抑うつとの関係を見ることによって、SOC が抑うつを低めるのか、抑うつがSOC を低めるのか、どちらなのかを明らかにすることが目的でした。
- ・ また、抑うつの変化の特徴について、SOC 及びSOC の各要素からの影響が見られるかを検討することも、本研究の目的でした。

調査結果：SOC と抑うつとは相互に低め合っており、同期している可能性が高い。

「把握可能感」が高いものは、抑うつが重症化しやすい可能性がある。

- ・ 調査目的の検証のための分析を行いました（共分散構造分析：同時効果モデル・潜在成長曲線モデル）。
- ・ その結果、SOC と抑うつとの関係については、時点間によって互いに影響を与える方向が異なりましたが、お互いに低め合っている可能性が示唆されました。また、少なくとも1週間のスパンで見ると、抑うつが高まることとSOC が低まることの間には時間差は殆どない可能性が示唆されました。
- ・ 調査開始時（1時点目）のSOC のうち、「把握可能感」が高いものは、時点が進むごとに抑うつが重症化しやすい可能性が示唆されました。

おかげさまで、貴重な調査結果を得ることができました。改めて感謝申し上げます。

これ以上の内容をご希望の方は、 isw.str@gmail.com にご連絡ください。