

「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）

—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。

本調査の目的：SOCが高い人はどういう楽観性持っているのかを検討する。

日常生活のストレスからくる抑うつとSOC、楽観性との関係を検討する。

- ・ 本調査を含め、磯和の研究的関心は、1. 「SOCが高い人の特徴を明らかにする」ことと、2. 「SOCが他の心身の健康や幸福感を予測する概念と比べても、心身の健康や幸福感に独自の効果を持っていることを確認する」こと、3. 「学校教育にSOCを取り入れること」です。
- ・ 本調査目的は、1.と2.の目的と関連しています。SOCが高い人は、世の中や物事に対してある程度「楽観的」であることが知られています。しかし、楽観性の中にもさまざまなものがあり、現実的な楽観性と、非現実的な楽観性とがあります。SOCが高い人はどのような楽観性を持っているのかを検討することによって、SOCが高い人が持つ楽観性は現実的なものであることを示すことが目的でした。
- ・ また、SOCが高い人と楽観性が高い人は、どちらも抑うつ状態になりにくいことが知られています。これについて、SOCが高い人と楽観性が高い人のどちらのほうが抑うつ状態になりにくいのかを検討することが目的でした。

調査結果：SOCが高い人の楽観性は現実的である。

SOCと楽観性では、SOCが高い人の方が抑うつ状態になりにくい。

- ・ 調査目的の検証のための分析を行いました（相関分析、重回帰分析）。
- ・ その結果、SOCが高い人が持っている楽観性は、「失敗に対して深刻に受け止め過ぎず、割り切ることが出来ること（割り切りやすさ）」・「自分に起こっていることは、なんとかなるという肯定的な期待を持っていること（肯定的期待）」・「自分は運が強いという感覚を持っていること（運の強さ）」といったものであることが分かりました。また、これらの楽観性の中核は、「割り切りやすさ」でした。
- ・ SOCと楽観性では、SOCが高い人のほうが抑うつ状態になりにくいことが分かりました。また、楽観性が高い人が抑うつ状態になりにくいのは、同時に持っているSOCのおかげであることが分かりました。

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。