

「自分の捉え方」と生活に関する調査 報告とお礼

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、無事に第1回の調査を終えることができました。追跡調査にご協力いただいている方は、引き続きのご協力をお願い致します。

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）」はコヒーレント（coherent）である、つまり首尾一貫している、筋道が通っている、訳が分かる、腑に落ちるといった知覚（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、自尊心も高いのかどうかを検討する。

日常生活のストレスからくる抑うつとSOC、自尊心との関係を検討する。

その人が持っている主観的な幸福感和SOC、自尊心との関係を検討する。

- ・ 本調査を含め、磯和の研究の関心は、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。
- ・ 本調査の目的は、1.と2.の目的と関連しています。SOCが高い人は、自分のことを好ましく、価値のあるものであると捉える「自尊心」も高い可能性があります。この点を確認することが本調査の目的の1つでした。
- ・ また、SOCが高い人と自尊心が高い人は、どちらも抑うつ状態になりやすく、主観的な幸福度も高いことが知られています。これについて、SOCと自尊心との共通点を取り除いた場合、SOCが高い場合と自尊心が高い場合のどちらのほうが抑うつ状態と主観的な幸福感に影響を与えているのかを検討することが本調査の目的の1つでした。

調査結果：SOCが高い人は自尊心も高い。また、SOCと自尊心では、共通する部分を取り除いた場合、SOCの方が抑うつや主観的な幸福感への影響力が強い。

- ・ 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の値と自尊心の値には強い正の相関関係があり、SOCが高い人は自尊心も高いことが示唆されました。
- ・ SOCと自尊心では、自尊心よりもSOCのほうが、抑うつ状態の低さや主観的な幸福感の高さに影響力を持っていました。また、重複する部分を取り除いた場合、自尊心が抑うつに与える影響力はSOCとの共通部分のおかげである可能性が示唆されました。また、主観的な幸福感に対する影響力は、自尊心とSOCは同程度の影響力を有していることが示唆されました。

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@isowa-s.com にご連絡ください。