

「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。

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、腑に落ちるという知覚（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います。

本調査の目的：SOC が高い人は、自己肯定感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、自己肯定感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と SOC、自己肯定感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、自分のことを好ましく、価値のあるものであると捉える「自己肯定感」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 が高い人と自己肯定感が高い人は、どちらも抑うつ状態になりにくく、主観的な幸福感も高いことが知られています。これについて、SOC と自己肯定感との共通点を取り除いた場合、SOC が高い場合と自己肯定感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 が高い人は自己肯定感も高い。また、SOC と自己肯定感では、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 の値と自己肯定感の値には強い正の相関関係があり、SOC が高い人は自己肯定感も高いことが示唆されました。
- SOC と自己肯定感の重複する部分を取り除いた場合における、抑うつと主観的な幸福感に対する影響力について、自己肯定感と 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。