様式Ｃ－１９

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成２４年　６　月　１５　日現在

機関番号：12611
研究種目：基盤研究(C)
研究期間：2009 ～2011
課題番号：21530717
研究課題名（和文）
感情能力はストレス過程の調整要因となりえるか
研究課題名（英文）
Does Emotional Intelligence Mediate Stress Processes?
研究代表者
大森　美香　（OMORI MIKA）
お茶の水女子大学・大学院人間文化創成科学研究科・教授
研究者番号： 50312806

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、感情処理・制御の能力(Emotional Intelligence, EI)が、ストレス過程や対処方略に及ぼす影響を明らかにすることにあった。平成 21 年度ー平成 23 年度には、1)EI とストレス過程に関連する国内外の研究の動向、2)EI のアウトカム研究、3)EI のストレス過程への影響の検証を行った。1), 2)の結果を、2010 年「なみだが出るのは悲しいから？　感情の発達」、"Emotion Skills as a Protective Factor for Risky Behaviors among College Students"（印刷中）としてまとめた。
3)本研究の中核である EI のストレス過程への影響の検証の第一段階として、能力モデルに基づく EI 測定尺度の妥当性の検討を行った。民間企業に勤務する一般成人 222 名(女性 68 名、男性 154 名）を対象に調査を行い、その結果を日本健康心理学会第 23 回大会において、「能力モデルにもとづく感情能力尺度とパーソナリティの関連」として発表を行った。また、感情能力がストレス反応や食行動や喫煙など健康行動にどのような関連するのか、調査準備の過程で得られた成果発表を、2010 年国際摂食障害学会、アジア健康心理学会、アメリカ心理学会で行った。
研究成果の概要（英文）：The present study was designed to examine the role of emotional intelligence (EI), the ability to use/manage ones' emotions, on stressor-stress reaction processes. Over the course of the grant years b/w 2009 and 2011, we conducted 1) an extensive review of previous findings, 2) the exploration of outcomes of EI, and 3) the examination of relationships between EI and stress reactions. Results from the above 1) and 2) were published as "Is your tear from sad feeling?: Emotional Development" (2010) and "Emotion Skills as a Protective Factor for Risky Behaviors among College Students" (in press).

The main focus of the present study was placed on the above 3), the examination of relationships between stress. As the preliminary study, we implemented a survey with 222 employees of a corporation in Tokyo area with an aim of evaluating an EI measurement based on the ability model of EI. Findings of this part of the study were presented at the Annual Conference of the Japanese Society of Health Psychology in 2010. Related findings were also presented at the International Conference on Eating Disorders, Asian Conference of Health Psychology, and the Annual Conference of American Psychological Society in 2010.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
２００９年度	1,500,000	450,000	1,950,000
２０１０年度	800,000	240,000	1,040,000
２０１１年度	1,100,000	330,000	1,430,000
総　計	3,400,000	1,020,000	4,420,000

研究分野：心理学
科研費の分科・細目：臨床心理学
キーワード：感情能力　能力モデル　ストレス　認知 調整要因　健康行動

１．研究開始当初の背景

心理社会的ストレスは、学校教育から産業場面にいたるまで生活のあらゆる場面のメンタルヘルスの課題として広く関心を集めてきた。ストレスを原因とする心理的問題による労働者の休職の増加が報道されるようになり久しい。心理的ストレスは、うつなど心理面の問題にとどまらず、喫煙や飲酒などのヘルスリスク行動の増加などを通して、身体面での問題にも関連するとされる。昨今、わが国においても、医療費抑制のための健康づくりの施策推進が課題とされるなか、心理社会的ストレスのメカニズムを解明し、有効なストレス対処の方法を確立することは、より有効なヘルスケアの提供のためにも重要な課題となっている。

ストレスの成り立ちのメカニズムは、環境と個人との相互作用および環境からの要求に対する認知的評価から説明されてきた(Folkman, 1984; Lazarus, 1966)。Lazarus らのモデルでは、環境からの要求に対する評価がストレス反応を規定するとしている。しかしながら、評価の際に喚起される感情を処理する個人差要因が、ストレス過程および対処方略に影響を及ぼすのかは、解明が進められていない。様々なストレス状況下では、喚起される感情を認識・調整し、より適切な感情を使用することが要求される。したがって、真に有効なストレスマネジメントプログラムの開発にあたっては、感情能力という個人差要因を考慮する必要がある。

このような感情の認識や調整する能力の概念として、Mayer & Salovey (1997) によって提唱された情動知能（Emotional Intelligence, 以下 EI）がある。EI は、自己や他者の感情の認識や理解、感情リタラシー、感情制御といった情動や感情管理全般の能力を示すという概念である。対人場面における感情のコントロールや、個人がより適応的な行動をとるための基本的能力として着目されている概念である。わが国でも、1995 年発刊の Goleman 氏の一般書『情動知能 EQ』によって、一般に広く知られるようになった。しかしながら、情動知能と社会的スキル、個人内適応、精神的・身体的健康との関連性の実証研究は、わが国ではほとんど進められていない。一般書によって広く知られるようになった概念であるため、情動知能が個人を成功に導く行動特徴やスキルと混同され、概念が整理されないままであったことが一因と考えられる。

この間、オリジナルの概念は精緻化され、北米を中心にさまざまな行動との関連を報告した実証研究が蓄積されてきた。臨床心理学的問題への応用も検討され始め、気分変調障害と診断された者において EI が低かったこと、EI の得点と主観的症状の得点の間に負の相関があったことが報告されている(Mayer et al., 2008).したがって、従来のストレスモデルに、EI という新たな概念を取り込むことにより、より精緻なストレスモデルが構築されることが期待される。

以上のような理由から、
・感情を認識し制御する能力がストレス反応にどのような影響があるのか、
・ストレスマネジメントに、感情能力の概念をどのように活用できるのか、
についての心理学的観点からの研究が必須であると考えられ、本研究はこのような視点で行われるものである。

２．研究の目的

・自己や他者の感情を認識し調整する能力の、ストレス過程に及ぼす影響を明らかにすること。
・感情能力の健康行動および精神的健康に及ぼす影響を明らかにすること。

３．研究の方法

（１）感情能力に関する国内外の研究動向調査および文献研究

（２）EI のアウトカム研究に関する調査
EI がどのような健康関連行動に影響を及ぼすのか、複数の調査研究を行った。

（３）能力モデルに基づく EI 測定尺度の妥当性の検討

４．研究成果

(1)感情能力に関する国内外の研究動向調査および文献研究：

EI のストレス過程への影響の検証を行った。1), 2)の結果を、2010 年「なみだが出るのは悲しいから？　感情の発達」、″Emotion Skills as a Protective Factor for Risky Behaviors among College Students″（印刷中）としてまとめた。

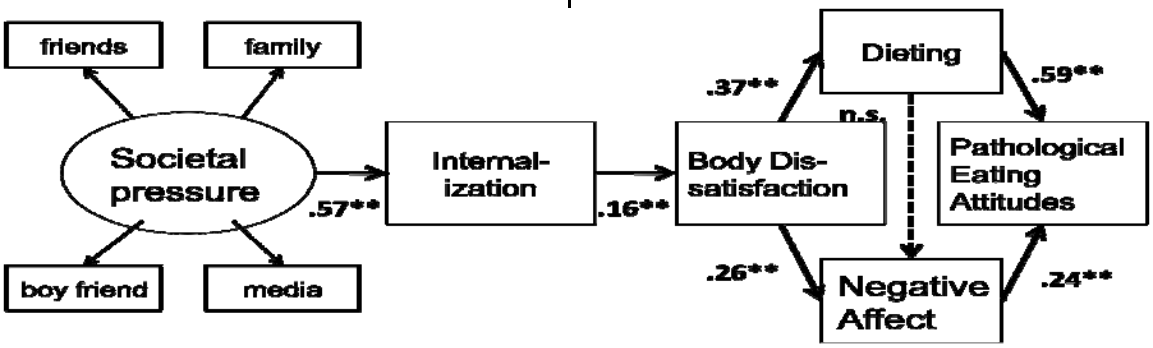
（２）EI のアウトカム研究に関する調査

感情調整の問題が心身の健康に関する行動にどのような影響を及ぼすのか、特にネガ

ティブな感情と喫煙や食行動の問題を検証した。

特に若年女性の食行動の問題が、ネガティブ感情にどのような影響を受けるのか、Stice による dual pathway model を日本人女子大学生のデータから検証した。その結果、身体不満足によるネガティブな感情が食行動異常を形成することが明らかになった。したがって、極端なダイエットなどの食行動の問題の予防においても、感情調整能力を高めることの必要性が示唆された。

と社会的関係スキルの得点の関連は、混合モデルに基づく EI との関連よりも弱くなることが明らかとなった。能力モデルにもとづく EI 測定ツールの精査にあたり、EI のアウトカム変数の予測における弁別性の検討が、さらに必要であると考えられる。



$\chi^2 = 35.57$, $df = 21$, $p < .05$;
$GFI = .97$, $AGFI = .95$, $RMSEA = .049$, $PCLOSE = .49$

（3）能力モデルに基づく EI 測定尺度の妥当性の検討

これまでの研究で、海外研究協力者 Peter Salovey 氏／Marc A. Brackett 氏、研究協力者の EI リサーチのグループの協力を得ながら、EI 測定尺度(ESBI)を作成している。本研究では、信頼性・妥当性の検討および EI の結果変数との関連を検証するため調査実施を行い、その成果を発表した。

民間企業に勤務する一般成人 222 名（女性 68 名、男性 154 名）を対象に行った調査の分析を行った。特に、能力モデルに基づく EI と既存のパーソナリティが、独立した構成概念であるかの検証を行った。能力モデルにもとづく EI 尺度(ESBI)と、混合モデルによる EI 尺度(ESCQ)それぞれにより測定された EI と、Big Five によるパーソナリティ得点の関連から、ESBI の妥当性を検討した。ESCQ とパーソナリティの間には比較的強い相関があり、ESCQ によって測定された EI がパーソナリティとオーバーラップすることが示唆された。一方、EI のアウトカムとしての社会的関係スキルとの関連性を明らかにするため、パーソナリティを統制した後の偏相関係数を求めた。統制後、能力モデルに基づく EI

５．主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計 3 件）

① Yamawaki, N., Nelson, J. & Omori, M. (in press). Self-esteem and life satisfaction as mediators between parental bonding and psychological well-being in Japanese young adults. Journal of International Psychology and Counseling. 【査読有】

② Yamazaki, Y., & Omori, M. (2011). Gender differences in thin-ideal internalization and drive for thinness among adolescents: Mothers' roles in children's thin-ideal internalization. Ochanomizu University Global COE Program Proceedings, 13, 79-89. 【査読有】

③ Rivers, S. E., Brackett, M. A., Omori, M., Sickler, C., Cook, M., & Salovey, P. (in press). Emotion Skills as a

Protective Factor for Risky Behaviors among College Students, Journal of College Student Development. 【査読有】

〔学会発表〕(計 17 件)

① Omori, M.
Comparative optimism and its impacts on health-promoting behaviors
The 25th European Health Psychology Society Conference
Crete, Greece, September 21, 2011.

② 合澤典子・大森美香
対処的悲観性および楽観性がストレス過程に及ぼす影響-高校生の試験前における認知的評価およびコーピング-
日本健康心理学会第 24 回大会 2011 年 9 月 11 日

③ Omori, M.
Health-Related Comparative Optimism, Dispositional Optimism, and Anxiety.
Poster presented at the 23rd Annual Convention of Association for Psychological Science.
Washington, D. C., May 28, 2011.

④ Yamawaki, N., Nelson, J. P., & Omori, M.
Parental Bonding Effects on Japanese Students' Mental Health: Mediating Role of Self-Esteem.
Poster presented at the 23rd Annual Convention of Association for Psychological Science.
Washington, D. C., May 28, 2011.

⑤ 大森美香
能力モデルにもとづく感情能力尺度とパーソナリティの関連
日本健康心理学会第 23 回大会 2010 年 9 月 11 日 千葉

⑥ 山崎洋子・笠野智恵・大森美香
前思春期女子のやせ願望ーメディア・身体的成熟の痩身理想への影響ー
日本心理学会第 74 回大会 2010 年 10 月 22 日 大阪

⑦ Omori, M.
It will happen to you but not to me!: Children's optimistic bias in judgment of risks.
Paper presented at the International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology.
Taipei, August 28, 2010.

⑧ Nakamura, A., & Omori, M.
Effects of message framing on encouraging women to do breast self-examinations.
Poster presented at the International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology. Taipei, August 28-29, 2010.

⑨ Yamazaki, Y., & Omori, M.
Drive for thinness among Japanese adolescents: Relationships between mothers' and children's thin-ideal.
Poster presented at the International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology.
Taipei, August 30-31, 2010.

⑩ Aizawa, N., & Omori, M.
Dispositional optimism and cognitive appraisal according to three stress situations.
Poster presented at the International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology. Taipei, August 30-31, 2010.

⑪ Omori, M.
Longitudinal analyses of attitudes, perceived social norms, and beliefs of smoking with Japanese Adolescents
Poster presented at the 118 American Psychological Association Annual Convention,
San Diego, USA, August 13, 2010.

⑫ 12. Yamazaki, Y. & Omori, M.
A cross-cultural study on the meaning of thinness between Japanese and Chinesecolleges: Relationships among thin-ideal, self-evaluation, and perceived benefits of thinness
Poster presented at the 2010 International Conference on Eating Disorders,
Salzburg, Austria, June 10, 2010

⑬ Omori, M., Nishida, M.
Effect of media exposure on the development of body image dissatisfaction among young women in Japan
Poster presented at the 2010

International Conference on Eating Disorders, Salzburg, Austria, June 11, 2010

⑭ Omori, M.
Satisfaction with work-family balance, organizational culture, and stress reactions: Results from an academic institution.
Paper presented at the 9th Conference of the European Academy of Occupational Health Psychology, Rome, March 30, 2010.

⑮ 山崎　洋子・大森　美香
母親の痩身理想と子どものやせ願望との関係 日本健康心理学会第22回大会 2009年9月8日　東京

⑯ 山崎洋子・大森美香
やせることのメリット感：大学生におけるやせ願望と自己評価の結びつきの検討　日本心理学会第73回大会　2009年8月26日　京都

⑰ Omori, M. & Nishida, M.
The utility of the dual pathway model for disturbed eating behaviors among Japanese young women. 2009 International Conference on Eating Disorders, Cancun, Mexico, April 30, 2009 (Accepted)

⑱ Yamazaki, Y. & Omori, M.
Relationship between mother's and children's drive for thinness: A survey with Japanese adolescents. 2009 International Conference on Eating Disorders, Cancun, Mexico, May 2, 2009 (Accepted)

〔図書〕(計 1 件)
① 大森美香　2010　「なみだが出るのは悲しいから？　感情の発達」(川島一夫・渡辺弥生　編著)『図で理解する発達：新しい発達心理学への招待』p. 51-64. 福村出版

６．研究組織
(1)研究代表者
大森　美香 (OMORI MIKA)
お茶の水女子大学・大学院人間文化創成科学研究科・教授
研究者番号：50312806

(2)研究分担者

無し

(3)連携研究者

無し