

情動知能とストレス対処およびストレス反応との関連

○小河信恵¹ ・ 藤原裕弥²

(¹安田女子大学大学院文学研究科 ²安田女子大学)

研究の目的

近年、企業におけるストレスマネジメントとして情動知能(emotional intelligence : EQ)が注目されている。EQとは「自他の情動を適切に認識し、調整する能力」(Salovey & Mayer,1990)と定義され、ストレスを低下させ、パフォーマンスを向上する可能性が報告されているが、高EQ者がストレスを緩和をする具体的な過程は明らかになっていない。EQが感情を調整する能力であるならば、ストレス経験時に感情を適応的な形で調整する対処方略を採用する可能性が考えられる。

ストレス状況への対処にはさまざまあるが、一般的に企業等で働く人々は、逃避や先延ばしなどの対処を採用しづらい。そこで本研究では、ストレス状況に対して状況や出来事の意味を認知的に変化させることによって、感情の強さや種類を変える対処である認知的感情制御方略(榊原, 2015)に注目する。ストレスに直面した際に、自他の感情を理解し、それに対処することは、周囲との葛藤を解消し、ストレスを緩和する結果につながると考えられる。そこで本研究では、EQが認知的感情制御方略を媒介して自己のストレス反応を調整する過程について検討することを目的とした。

方法

調査対象者：136名の調査対象者に対し、調査への回答に同意した111名(男性14名、女性96名、平均年齢20.04歳)を分析の対象とした。

調査内容：①EQを測定するために情動知能尺度(野崎, 2012)を用いた。他者と自己それぞれについて、「情動の評価と認識因子」「情動の調整因子」の計4因子構造からなった。②認知的対処を測定するために認知的感情制御方略尺度(榊原, 2015)を用いた。この尺度は「肯定的再評価」など9因子からなった。③心理的ストレス反応を測定するために3因子からなるSRS-18(鈴木他, 1998)を用いた。

結果と考察

情動知能尺度の下位因子の尺度得点と、SRS-18の下位因子の相関分析を行った(Table 1)。その結果、自分の感情や他者の感情をコントロールす

ることがストレス反応の低さと関連する一方で、自他の感情への気づきはストレスと関連しないことがわかった。

Table 1 情動知能とストレス反応の相関

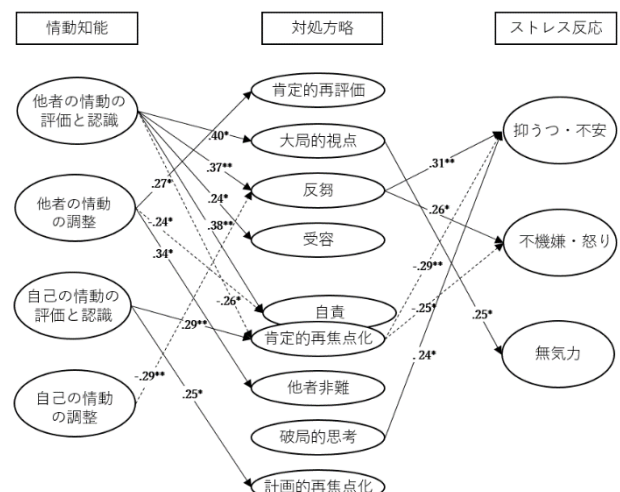
情動知能	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
他者の情動の評価と認識	.131	.026	.045
他者の情動の調整	-.142	-.119	-.170
自己の情動の評価と認識	-.032	-.047	-.078
自己の情動の調整	-.264**	-.312**	-.300**

** $p < .01$, * $p < .05$

EQとストレス反応の関係性を認知的感情制御方略が媒介するモデルを仮定して共分散構造分析を行った(Figure 1)。モデルの適合度はCFI = .994, RMSEA = .063であり、十分な適合性が確認された。情動知能から対処方略、対処方略からストレス反応への有意なパスが認められた。EQの自己の領域(認識・調整)が高いと、肯定的再焦点化を用い、反芻を用いないことで、ストレス反応を抑制することが示された。また、他者の情動の評価と認識が高いと、大局的視点や反芻を用い、ストレス反応を高めることが示された。

EQのうち自己の情動を認識し調整する能力は、認知的な対処を用いることでストレス反応を緩和したが、他者の情動への気づきは、認知的対処によってストレスを高めることが示された。今後、他者の情動への働きかけが他者のストレス反応を変化させるか検討する必要がある。

Figure 1 情動知能が認知的対処方略を媒介してストレス反応に及ぼす影響



$\chi^2(12)=17.27, p = .140, CFI = .994, RMSEA = .063$