

大学生におけるストレスラー、ストレス反応及び情動知能の関係

豊 田 弘 司 奈良教育大学学校教育講座 (心理学)
照 田 恵 理 大阪大学大学院人間科学研究科

(平成25年4月9日受理)

The Relationships among Stressor, Stress Response and Emotional Intelligence in Undergraduates

Hiroshi TOYOTA

(Department of Psychology, Nara University of Education, Nara University of Education, Nara 630-8528, Japan)

Eri TERUTA

(Graduate School of Human Science, Osaka University)

(Received April 9, 2013)

Abstract

The present study examined the relationship among stress, stress response and emotional intelligence (EI) in undergraduates. Undergraduates were asked to rate the items from scales corresponding to EI (J-WLEIS; Toyota & Yamamoto, 2011), Stressor (STR; Shima, 1999) and Stress response (SRS-18; Suzuki *et al.*, 1997). J-WLEIS consisted of four subscales: Regulating emotion, Self emotion appraisal, Others-emotions appraisal and Use of emotion. STR was composed of four subscales, existential, interpersonal, academic and physical stressors. SRS-18 consisted of three subscales: depression, aggression and hopeless. The result indicated that EI scores were negatively correlated with both stressor and stress scores, and showing that participants with high EI had less stressor and less stress response than those with low EI. Stressor was correlated with stress response higher in participants with low EI compared to those with high EI. This result was interpreted as showing the possibility that EI moderated the relationship between stressor and stress response.

キーワード：ストレスラー、情動知能、ストレス反応

Key Words: stressor, emotional intelligence, stress response

1. 問題と目的

Selye (1956) によれば、心身の適応能力に課せられる要求をストレスラー (stressor)、その要求により引き起こされる心身の緊張状態をストレス (stress) と呼ぶ。そして、ストレスが様々な反応として現れる心身症状がストレス反応である。ただし、同じストレスラーに遭遇した場合でも、個人によってストレス反応には違いが生じる。すなわち、ストレスラーとなる事象がある場合でも、そこで生じるストレスを乗り越えてストレス反応が生起しない人もあれば、ストレスラーから生じたストレスを乗り越えることができず、抑うつ状態や無気力

状態といったストレス反応が生起する人もいる。このような個人差は、Lazarus & Folkman (1984) による心理的ストレスの認知的評価モデルによって説明される。このモデルでは「ストレスラー→認知的評価→対処行動 (coping behavior) →ストレス反応」という一連の流れを想定しているが、認知的評価と対処行動の段階において個人差が生じる。認知的評価とは、人があるストレスラーに遭遇した際、そのストレスラーが自分にとってどの程度脅威であるかに関する評価である。中西・古市・三川 (1993) によれば、この認知的評価には、個人差がある。例えば、無力感を感じやすい性格の人は、ストレスラーをより脅威であると感じやすく、反対に、有能感が

ある人は同じストレス者に対しても、それほど脅威とは感じない。また、ストレス者に対してうまく対処できるかどうかの見通しも認知的評価に影響する。例えば、以前に経験したストレス者を克服したという経験がある人は、今回も同じストレス者なのできっと克服できるだろうという見通しをもち、その結果、そのストレス者をそれほど脅威として評価しないことになる。そして、認知的評価の結果、ストレス者が脅威として認知されなければストレスにつながらない。

このように、ストレス者が脅威として認知されるか否かは個人差があるが、ストレス者が脅威として認知された場合でも、適切な対処行動をとれば、ストレスは回避できる。そして、この対処行動においても、個人差がある。適切な対処行動がとれない場合、ストレス状態を反映してストレス反応が生じるが、ストレス反応は、身体的反応、行動的反応、及び心理的反応に大別される。そして、心理的反応は、怒り、不機嫌、抑うつ、不安、無気力などの情動反応である。これらの情動が喚起した場合でも、過去にこれらの情動に適切に対処した経験があれば、対処行動が適切に行われ、ストレスにつながることはない。

情動に対処した経験が多い人は、情動を制御・調節する能力が高くなる。情動を制御・調節する能力は、情動知能 (Emotional Intelligence; EI) の下位能力である。EI の先駆的研究者である Salovey & Mayer (1990) によれば、EI とは情動を扱う個人の能力を意味する。Goleman (1995) のベストセラー以降、数多くの研究がなされている (Joseph & Newman, 2010)。Goleman は、当初、EI を 5 つの要素で捉えていた。その要素とは、(1) 自己認識：自分の行動に対する情動の影響を知り、価値観に基づいて決定し、自分の長所や短所を経験から学び (自己評価)、自分の能力、価値観、目標に自信を持つこと。要約すれば、自分を客観的に認識することである。(2) 自己規制：自分の気分を統制し、肯定的な行動からストレスを抑制し、冷静に考えられる能力を保ち、衝動をうまく処理し、他人からの信頼や克己心を習得すること。要約すれば、自分の情動を制御することである。(3) 動機づけ：挑戦や刺激を楽しみ、それに対する達成意欲と自我関与を持ち、自発的に行動し、楽観的に考え、自分の優先順位に従って目標を決めること。すなわち、自分の意欲を喚起することである。(4) 共感：他人の視点に立つことができ、誠実に行動し、人を型にはめようとせず、文化的意識を持つこと。要するに、他人の視点に立つことである。(5) 社会的技術：説得など他人に影響を及ぼす能力を行使する、従業員など他人との十分な意思疎通、人の話を聴く能力、交渉、協力、紛争解決、他人を鼓舞し導く能力、変革を起こし管理する能力、他者の情動、特に集団感情に対処する能力など。

要するに、対人関係のスキルのことである。その後、彼は、自己規制と動機づけを合わせて自己管理、共感を社会性に変えて、4 つの要素に集約している。EI をどのような要素から捉えるかは研究者によって多少の違いが存在する。しかし、現時点では概ね (1) 自分の情動の理解、(2) 他人の情動の理解、(3) 自分の情動の制御という 3 つの視点から捉えられる (Toyota, 2011)。

上述したように、ストレス反応には情動反応が含まれており、怒りはその代表的な反応である。朝長・福井・地頭蘭・中村・小原・柳田 (2010) によると、情動の制御がうまく働かないと攻撃的になり、その攻撃性は対人関係や適応、心身の健康の問題をもたらしことが指摘されている。この指摘を逆に考えれば、EI に含まれる、自他の情動を理解し、自分の情動を制御する能力が怒りやその怒りに伴う攻撃性を低減させ、心身の健康や社会生活での適応を導く鍵となることが示唆される。また、怒りや攻撃性以外の不適応反応 (抑うつ、無気力など) も情動反応であることから、情動を制御する能力を持つことで、これらの不適応反応を低減する可能性もある。それ故、不適応反応全般に対する EI による抑制効果が期待できるが、怒りや攻撃性以外の不適応反応と EI の関係を調べる研究は日本国内において行われていない。

海外では、Ciarrochi, Deane & Anderson (2002) が、ストレス者としての日常生活ストレスと、ストレス反応としての精神的健康 (抑うつ、無気力、自殺願望) の関係に介在する能力として、質問紙によって測定された EI の可能性を検討した。その結果、客観的情動知覚尺度 (Objective emotion perception; Mayer & Geher, 1996) によって測定された情動知覚能力 (項目例「私は他人の言外の意味を理解するのが難しい」) が、日常生活ストレスと全ての精神的健康 (抑うつ傾向、無気力傾向、自殺願望) の間に介在することが明らかになった。すなわち、情動知覚能力の高い者ではストレスと精神的健康の相関が強いが、低い者ではそれほど強くはないという結果であった。また、他者の情動制御能力 (項目例「私はうまく段取りをして、他人を喜ばせる。」) も、日常生活ストレスと精神的健康 (自殺願望) の関係に影響することが示され、他者の情動制御能力の低い者においては、ストレスと自殺願望との関係が強いが、この能力の高い者においてはそのような関係は見いだされなかった。このように、EI に含まれる能力は、ストレス者とストレス反応の関性に影響し、これらの能力を高めることが適応生活を送るための有効な手段となる可能性は高い。

ただし、Ciarrochi ら (2002) では、情動知覚能力の水準によってストレス者とストレス反応の間関係が異なることは明らかにされたが、EI における自分の情動を制御する能力 (Managing self emotions) とストレス者 (日常生活ストレス) の間には関連性が見

いだされていない。ここでのE Iは、Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden & Dornheim (1998) による尺度で測定されたが、Por, Barriball, Fitzpatrick & Roberts (2011) では、看護学校の学生において同じ尺度で測定されたE Iの総計得点とストレスの間に有意な負の相関 ($r = -.40$) を見だしている。ストレスとE Iの関係には、認知的評価にE Iが貢献するかどうかを反映している。ストレスとE Iの間に負の相関があるという結果は、E Iの高い者はストレスに遭遇しても脅威として評価する傾向が少ないということであり、相関がないという結果は、ストレスの認知的評価がE Iによって影響されないということである。したがって、E Iがストレスの認知的評価に貢献するかどうかを決める重要な結果である。上述した2つの研究の結果の違いには多くの要因が関わっているが、ストレス尺度の違いもその一つである。すなわち、調査対象が遭遇する可能性の高いストレスと整合性がある尺度が用いられているかどうかという問題である。そこで、調査対象者の遭遇しやすいストレスを調べる尺度を用いてE Iとの関係を検討する必要がある。

また、E Iとストレス反応の関係を調べることは、対処行動にE Iが貢献するかどうかを反映する。E Iとストレス反応に負の相関がある場合には、対処行動をE Iが促進することであり、無相関の場合は、対処行動にE Iは貢献しないことを示す。Ciarrochiら (2002) ではストレス反応を測定しているが、Porら (2011) では測定されていない。それ故、EIが対処行動を促進し、ストレス反応を抑制するかどうかはまだ明確になっていない。したがって、ストレス、ストレス反応にE Iがどのように関与しているのかを検討することは重要である。

そこで、本研究の目的は、ストレス、ストレス反応およびこの両者の関係にE Iがどのように貢献するかを明らかにすることである。

2. 方 法

2.1. 調査対象

調査対象者は奈良教育大学において第1著者の授業を受講している学生であり、複数の調査尺度をすべて受検した学生数は110名 (男52、女58) であり、これらの学生を分析対象とした。平均年齢は18歳7か月 (範囲18歳~26歳) であった。

2.2. 調査内容

2.2.1. ストレス尺度

嶋 (1992, 1999) による大学生用日常生活ストレス尺度を用いた (以下、STR)。この尺度は、実存的ストレス (例 現実の自分の姿と理想とのギャップ)、対人ストレス (例 他人から失望させられたこと)、

大学・学業ストレス (例 おもしろくない授業)、及び物理・身体的ストレス (例 大切なものをなくしたこと) の4つの下位尺度による32項目から成る。回答は、「経験しない・感じない (0)」「ほとんど気にならなかった (1)」「少し気になった (2)」「かなり気になった (3)」「とても気になった (4)」の5件法である。この尺度の得点範囲は0~128点であり、得点が高いほどストレスが多いことを示す。この尺度はB) 及びC) の尺度と共にB 4判に印刷され、それぞれの尺度項目と、評定段階に該当する数字を囲む0から4までの数字が印刷された。

2.2.2. ストレス反応尺度

鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1998) により作成されたStress Response Scale-18 (以下、SR S-18) を用いた。この尺度は、不機嫌・怒り (例 怒りっぽくなる)、抑うつ・不安 (例 悲しい気分だ)、及び無気力 (例 いろいろなことに自信がない) の3つの下位尺度による18項目から構成されている。回答は、「全く違う (A)」、「いくらかそうだ (B)」、「まあそうだ (C)」及び「その通りだ (D)」の4件法による。得点化はAを0点、Dを3点とし、得点範囲は0~58点であった。この尺度はA) 及びC) の尺度と共にB 4判に印刷され、それぞれの尺度項目と、AからDまでの評定段階、及びそれに対応する回答欄が印刷された。

2.2.3. E I 尺度

E Iを測定するための尺度としては、豊田・山本 (2011) によるJapanese version of Wong and Law Emotional Intelligence Scale (以下、J-WL E I S) を用いた。この尺度はWong & Law (2002) が作成したWL E I Sの日本版である。情動の調節 (例「私は、自分の気持ちをうまくコントロールできている。」、自己の情動評価 (例「私は、自分の気持ちを良く理解できている。」、他者の情動評価 (例「私は、他人を観察して、その人の気持ちをわかろうとしている。」、及び情動の利用 (例「私は、自分でやる気を高めようとする人間である。)」という4因子による16項目で構成される。回答は、「決してそうでない (1)」「めったにそうでない (2)」「時々そうである (3)」「だいたいそうである (4)」「いつもそうである (5)」の5件法であった。得点範囲は16~80点であり、得点が高いほどE Iが高いことを示す。

上述した3つの尺度は併せてB 4判の用紙に、各尺度項目及び回答評定段階に該当する数字及びアルファベットが印刷された。

2.3. 調査手続

調査は、集団的に実施された。調査対象者は上述の尺度が印刷された質問紙を第1著者の授業時間中に配布され、質問項目への回答を行った。ストレス尺度及びJ-WL E I Sは、各項目について該当する数字を丸で

Table 1 ストレッサー尺度、J-WLEIS及びストレス反応尺度間の相関係数 (r)

尺度		J -W L E I S (E I)										S R S -18 (ストレス反応)														
		情動の調節					自己の情動評価					他者の情動評価					情動の利用					合計				
		男子		女子		男子		女子		男子		女子		男子		女子		男子		女子		男子		女子		合計
下位尺度	M	12.94	12.41	12.15	13.95	13.35	13.33	11.87	11.28	52.31	50.97	4.77	5.62	3.92	3.22	5.52	6.48	14.21	15.33							
	S D	3.16	3.18	2.70	3.13	2.83	2.92	2.96	3.47	8.21	8.85	4.77	4.83	4.79	3.82	4.45	4.19	12.73	11.39							
下位尺度		男子	女子																							
日常生活ストレス尺度	M	9.17	8.22	-5.0	-29	-13	-10	-16	-27	-18	-02	-36	-23	.63	.58	.61	.63	.51	.62	.65	.69					
	S D	7.16	5.30																							
対人	M	12.92	14.10	-4.5	-29	-19	-32	-28	-37	-17	-16	-39	-40	.81	.67	.71	.52	.70	.78	.81	.75					
	S D	7.15	5.16																							
大学・学業	M	11.77	11.84	-4.6	-10	-19	-09	-12	-13	-14	.04	-33	-10	.62	.25	.54	.40	.58	.38	.64	.38					
	S D	5.99	4.80																							
物理・身体	M	11.13	11.07	-2.6	-30	-07	-23	-12	-14	.03	.05	-15	-22	.48	.46	.40	.44	.54	.55	.52	.54					
	S D	5.80	5.72																							
ストレスサ－合計	M	45.00	45.24	-5.0	-33	-18	-25	-21	-30	-14	-03	-38	-32	.77	.65	.69	.66	.70	.77	.79	.78					
	S D	21.87	15.84																							
S R S -18 (ストレス反応)																										
抑うつ・不安		-4.7	-2.6	-2.9	-1.7	-3.4	-2.7	-1.4	-1.0	-4.4	-2.8															
		-4.3	-3.9	-2.1	-2.1	-3.1	-2.7	-0.9	.03	-3.7	-2.9															
不機嫌・怒り		-5.1	-3.6	-1.9	-3.3	-2.6	-3.2	-2.4	-1.7	-4.3	-4.2															
		-5.2	-3.7	-2.5	-2.7	-3.3	-3.2	-1.7	-1.0	-4.6	-3.7															
ストレス反応合計																										

Table 2 E I 水準ごとの尺度間の相関係数 (r)

尺度		下位尺度		S R S-18 (ストレス反応)							
		E I 水準		抑うつ・不安		不機嫌・怒り		無気力		ストレス反応合計	
		高	低	高	低	高	低	高	低	高	低
日常生活ストレッサー尺度	実存 M	7.27	10.36	.40	.68	.24	.76	.48	.55	.44	.74
	S D	4.64	7.33								
対人	M	11.95	15.46	.71	.73	.49	.66	.71	.71	.75	.78
	S D	5.32	6.63								
大学・学業	M	11.00	12.78	.28	.54	.26	.58	.43	.49	.38	.59
	S D	4.72	5.86								
物理・身体	M	10.93	11.30	.39	.55	.24	.56	.45	.66	.43	.65
	S D	5.58	5.85								
ストレッサー合計	M	41.15	49.90	.61	.75	.42	.77	.70	.72	.67	.83
	S D	15.04	21.46								

囲ませた。ストレス反応尺度は、各項目について該当するアルファベットの欄に○をつけさせた。調査終了後、各尺度の解説を行い、調査対象者の了承を得て、調査用紙を回収した。なお、授業中にこのような調査を実施することは、事前に周知されており、調査用紙への回答も強制はされていない。

3. 結果

ストレッサー尺度、ストレス反応尺度、及びE I 尺度について各下位尺度得点を算出し、相関係数 (r) を求めた。その結果が、Table 1に示されている。

3.1. ストレッサー尺度とJ-WLEISの関係

ストレッサー尺度とJ-WLEISの下位尺度間の相関係数 (r) には、下位尺度による違いがあるものの、実質的な負の相関が認められた。J-WLEISの下位尺度ごとにみると、情動の調節がストレッサーの各下位尺度との実質的な負の相関がある。ストレッサーの下位尺度ごとにみると、男女ともに、対人的ストレッサーとJ-WLEISの負の相関が他のストレッサーよりも高くなっている。

3.2. SRS-18とJ-WLEISの関係

ストレッサーとJ-WLEISとの関係と同じく、SRS-18とJ-WLEISの間の相関は全体的に中程度の負の相関が認められた。ただし、情動の利用に関しては、SRS-18のいずれの下位尺度とも実質的な負の相関はみられなかった。一方、情動の調節においては、SRS-18のどの下位尺度とも実質的な比較的高い負の相関が見られている。また、他者の情動評価においても、同

じように負の相関が認められる。

3.3. ストレッサー尺度とSRS-18の関係

ストレッサー尺度とSRS-18の相関係数は、全体を通して $r = .40 \sim .81$ であり、中程度から強い正の相関が示された。下位尺度ごとにみると、対人的ストレッサーとSRS-18の各下位尺度間は $r = .52 \sim .81$ という高い正の相関が示されている。一方、物理・身体的ストレッサーとSRS-18との相関係数は $r = .40 \sim .55$ であり、他の下位尺度の相関と比較すると弱い正の相関がみられた。

3.4. 男女による違い

Table 1に示された相関係数に関する性差の有意性検定を行った。その結果、大学・学業ストレッサーにおけるJ-WLEISの情動の調節との相関、ストレス反応における抑うつ・不安との相関において、性差が有意であった (ともに、 $p < .05$)。すなわち、男子が女子よりも、大学・学業ストレッサーと情動の調節及び抑うつ・不安の相関係数が高いことが示された。

3.5. J-WLEISによるEI水準による違い

ストレッサー尺度合計点とJ-WLEISの合計点、SRS-18の合計点とJ-WLEIS合計点の間に実質的な負の相関が示された。それ故、ストレッサー尺度得点及びSRS-18得点は、J-WLEISの得点が高いほど低くなることが示された。そこで、J-WLEISの合計得点が52点以上の者をEI高群、51点以下の者をEI低群とし、両群ごとに各尺度得点の平均とSDを算出した。その結果が、Table 2に示されている。

SRS-18及び日常生活ストレッサー尺度の下位尺度ごとの平均値についてEI高群と低群間の差に関する有意差検定 (t検定) を行った。その結果、大学・学業ス

トレッサー及び物理・身体的ストレッサー以外の各下位尺度において、E I 高群よりも低群の平均値が有意に高かった（いずれも $p < .05$ ）。

また、E I 高群と低群においてストレッサーとストレス反応の関係が異なるかどうかを調べるために、相関係数を算出した。その結果が、Table 2に示されている。E I 高群と低群の間に相関係数の大きさに差があるか否かを検定したところ、ストレッサー合計とストレス反応合計得点間の相関係数について有意傾向がみられた（ $p < .10$ ）。すなわち、E I 高群が低群よりもストレッサーとストレス反応間の相関は低かったのである。また、ストレス反応の不機嫌・怒りとストレッサー合計得点間の相関係数についてもE I による有意差が認められた（ $p < .05$ ）。さらに、実存的ストレッサーにおいても、ストレス反応合計得点との間の相関係数においてE I による有意差がみられた（ $p < .05$ ）。したがって、E I 高群は低群よりも全体的にストレッサーとストレス反応の相関係数が低いことが明らかになった。

4. 考 察

4.1. ストレッサーとE I の関係

本研究の結果、EI (J-WLEIS) とストレッサー (STR) の間には負の相関が示され、E I によってストレッサーの認知を抑制する可能性が示唆された。この結果は、Por ら (2011) と一致し、Ciarrochi ら (2002) と一致しない。Ciarrochi ら (2002) は、Schutte ら (1998) によるE I 尺度を用いていたが、その下位尺度は情動の知覚、自己の情動制御、他者の情動制御及び情動の利用であった。ただし、情動の利用は α 係数が低いために分析から除外している。そして、Life Experience Survey (LES; Sarason, Johnson & Siegal, 1978) によって測定されたストレッサー（ライフストレス）との相関はいずれも有意ではなかった（ $r = -.07 \sim -.10$ ）。すなわち、Ciarrochi ら (2002) では、E I とストレッサーの認知との間に関連はなく、ストレスの起点となるストレッサーの認知にはE I は関与しないことが示された。しかし、本研究の結果は、ストレッサーの認知に対してE I が影響することが明らかになった。すなわち、J-WLEIS の下位尺度ごとにみると、情動の調節と他者の情動評価において、ストレッサーとの間に負の相関が示され、E I の下位能力の中でも、この2つの能力がストレッサーの認知と関連していることが明らかになった。情動の調節能力は、強い情動やその場にそぐわない情動が喚起された場合、情動を抑制するなど、適切に自分の情動を制御する能力である。したがって、情動の調節能力の高い者はストレッサーを脅威として認知的に評価する傾向が少ないのである。言い換えれば、ストレッサーに遭遇してもそ

の脅威を強く認知しすぎないような抑制的機能が働く可能性が示唆される。

一方、他者の情動評価能力は、他者の情動を理解できる能力である。この高い者は、対人場面において他者の情動をすばやく認知し、他者の情動を思いやることで、ストレッサーの認知を抑制する可能性がうかがえる。特に、対人的ストレッサーの認知において男女ともに負の相関が有意になっていることがこれを裏付けている。

4.2. ストレス反応とE I の関係

ストレス反応 (SRS-18) とE I (J-WLEIS) の間には中程度の負の相関が示され、E I の水準が高いほど、対処行動が適切になされ、ストレス反応の軽減されることが示された。E I の下位尺度ごとにみると、情動の利用以外は、実質的な負の相関があり、特に、情動の調節および他者の情動評価の能力がストレッサーのみでなく、ストレス反応も低減することが明らかになった。下位尺度ごとにみると、抑うつ・不安、無気力とE I の間に負の相関が示され、E I によって、抑うつ・不安及び無気力傾向を低減することが明らかになった。Ciarrochi ら (2002) においても、抑うつ、無気力と自己の情動制御能力間に負の相関（ $r = -.41, -.57$ ）が示されており、同様の結果となった。したがって、E I はストレス反応である抑うつ・不安や無気力を抑制する可能性が高いといえよう。

また、不機嫌・怒りとE I の間にも弱い負の相関が示され、E I によって、不機嫌・怒りというストレス反応も抑制される可能性が示唆された。Ciarrochi ら (2002) では、自己の情動制御と全てのストレス反応の間、他者の情動制御能力と無気力の間、それぞれ負の相関が示されているが、情動の知覚能力とストレス反応は示されていない。本研究では、情動の調節能力、及び他者の情動評価能力とストレス反応の関連が示された。情動の調節能力は、上述したように、自己の情動制御に対応するため、Ciarrochi ら (2002) と一致する結果であった。本研究における他者の情動評価能力とは、他者の情動を認知し、理解する能力であり、Ciarrochi ら (2002) における他者の情動制御能力は、他者の情動を外的に操作し、コントロールする能力を指す。それ故、Ciarrochi ら (2002) の他者の情動制御能力よりも、他者の情動評価能力が上位の能力である。それ故、本研究では、他者の情動評価能力とストレス反応全般の間に負の相関が示されたのであろう。すなわち、他者の情動を認知し、理解する能力の高い者は、不機嫌・怒り、抑うつ・不安を低減する可能性が示唆されたのである。

4.3. ストレッサーとストレス反応の関係

本研究では、ストレッサー (SDL) とストレス反応 (SRS-18) の間には強い相関が示された。しかし、Ciarrochi ら (2002) においてはストレッサー（ラ

イフストレス)とストレス反応(自殺願望、抑うつ、無気力)間の相関は $r = .11 \sim .42$ と無相関から中程度の相関が示されている。また、嶋(1992)では、 $r = -.34 \sim -.58$ と比較的高い相関があり、嶋(1999)では、無相関からやや強い相関($r = .06 \sim .61$)が示されている。本研究においては、ストレス反応尺度としてSRSS-18を用いており、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力など学生が喚起しやすいストレス反応について調査を行った。嶋(1992, 1999)の用いたGHQ(General Health Questionnaire; Goldberg & Hiller, 1979)の下位尺度には、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向が含まれ、精神障害や心身障害の発見に適した尺度となっている。両研究は、大学生を対象に調査を実施しているため、GHQに比べてSRSS-18の方がストレスとの関連が強く現れた可能性がある。Ciarrochiら(2002)に用いられた尺度も同様で、Suicide Ideation Questionnaire(Reynolds, 1987)、The Beck Depression Inventory(Beck, Steer, & Brown, 1996)、The Beck Hopelessness Scale(Beck, Weissman, Lester & Trexler, 1974)は、いずれも医学的研究に用いられることが多い尺度であるが、対象は大学生であった。したがって、本研究で用いたSRSS-18がより大学生の生活に対応したストレス反応尺度となっており、その結果、ストレスとの関連が強く示されたのであろう。

4.4. 性差

嶋(1999)は、ストレス尺度とGHQ尺度間の相関は、女子が男子よりも高くなる傾向を示している。しかし、本研究においてはこのような性差はみられなかった。ただし、大学・学業ストレスと情動の調節能力、及び大学・学業ストレスと抑うつ・不安において、男子が女子よりもこれらの相関が高い。すなわち、男子が女子よりも大学・学業ストレスが心身に及ぼす影響が大きいということである。大学・学業に関する事柄をストレスとして認識する程度には男女差がない(大学・学業ストレス得点の平均値間に有意差はない)にも関わらず、男子において大学・学業に関するストレスと情動の調節能力、抑うつ・不安との相関が高いことは注目すべきである。これは、女性における大学・学業の持つ意味と、男性における大学・学業の持つ意味が異なるためであると考えられる。下野・川上・堤・廣川・小林・原谷・石崎・林・藤田・宮崎・廣・榎本・相澤・橋本・荒記(2006)は社会人を対象として、対人関係と抑うつとの関連の性差を明らかにし、女子よりも男子において職場の対人関係と抑うつとの関連性が強いことを示している。すなわち、職場の対人関係に関しては、よりストレスとなり心身に影響を受け易いのは男子である。これは、職に対する責任や心理的負担が女性より男性に大きいことが関連すると考えられる。同様に、大学

生においても将来の職業、就職に関わるであろう学業に関するストレスは、女子よりも男子の心身に与える影響が大きいことがうかがえる。

4.5. EIの水準による違い

EIの高群と低群の比較した結果、ストレス尺度の得点もストレス反応得点もいずれもEI高群よりもEI低群が高かった。この結果は、EI高群が低群よりもストレスを認知しにくく、ストレス反応も少ないことを示している。また、EI高群が低群よりも、ストレスとストレス反応の相関が弱かった。これは、EI高群がストレスを認知しても、ストレス反応として現れにくいことを示唆している。すなわち、ストレスの驚異を強く認知しないように調整し、その調整の結果ストレス反応が軽減されるといえる。

一方、Ciarrochiら(2002)は、情動知覚能力の高い者と低い者においてストレスとストレス反応の関係を比較している。ここでのストレスは、日常生活における苛立ち事(Hassles)であり、Hassles Scale(Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981)で測定されたが、ストレスとストレス反応(抑うつ、無力感、自殺願望)の関係は、情動知覚能力の高い者が低い者よりも強かったのである。本研究の結果と併せて考察すると、EIや情動知覚能力といった情動処理の個人差が、ストレスとストレス反応の関係を変動させることがわかる。Lazarus & Folkman(1984)の認知的評価モデルで示される通り、ストレスとストレス反応の間には認知的評価と対処行動が介在する。本研究やCiarrochiら(2002)は、この認知的評価と対処行動にEIの個人差が関与する可能性を示唆したのである。今後は、認知的評価及び対処行動の客観的指標を設け、ストレス、ストレス反応及びEIとの関係を検討することが課題である。

引用文献

- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. 1996 *BDI-II manual* (2nd ed.). San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. 1974 The measurement of pessimism: the hopeless scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 862-865.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Anderson, S. 2002 Emotional Intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Goldberg, D. P., & Hiller, V. F. 1979 A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145.
- Goleman, D. 1995 *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books. (土屋京子訳 1996 「EQ:こころの知能指数」講談社)
- Joseph, D. L., Newman, D. A. 2010 Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95, 54-78.

- Kanner, A., Coyne, J., Schaefer, C., & Lazarus, R. 1981 Comparison of two models of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavior Medicine*, 4, 1-37.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 Stress, Appraisal, and Coping. Springer. (本明寛・春木豊・織田正美監訳1992「ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究」実務教育出版)
- Mayer, J. D., & Geher, G. 1996 Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.
- 中西信男・古市裕一・三川俊樹 1993 ストレス克服のためのカウンセリング 有斐閣
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. 2011 Emotional Intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31, 855-860.
- Reynolds, W. N. 1987 *Suicide ideation questionnaire: professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. 1990 Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sarason, G., Johnson, H., & Siegal, J. 1978 Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 932-946.
- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, C., & Dornheim, L. 1998 Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Selye, H. 1956 *The Stress of Life*. McGraw-Hill. (杉靖三郎・田多井吉之介・藤井尚治・竹宮隆訳 1974「現代生活とストレス」法政大学出版局)
- 嶋 信宏 1992 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, 7, 45-53.
- 嶋 信宏 1999 大学生用日常生活ストレス尺度の検討 中京大学社会学部紀要, 14, 1, 69-83.
- 下野綾子・川上憲人・堤 明純・廣川空美・小林文雄・原谷隆史・石崎昌夫・林 剛司・藤田 定・宮崎彰吾・廣 尚典・榎本武・相澤好治・橋本修二・荒記俊一 2006 女性は職場の対人関係に影響を受けやすいか?—職場の対人関係と抑うつに関連性の男女差の検討 産衛誌, 48.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 1998 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- 朝長昌三・福井昭史・地頭蘭健司・中村千秋・小原達朗・柳田泰典 2010 攻撃性に関する横断的研究—小学生から大学生まで— 長崎大学教育実践総合センター紀要, 9, 5-16.
- Toyota, H. 2011 Individual differences in emotional intelligence and incidental memory of words. *Japanese Psychological Research*, 53, 213-220.
- 豊田弘司・山本晃輔 2011 日本版WLEIS (Wong and Law Emotional Intelligence Scale) の作成 奈良教育大学教育実践センター研究紀要, 20, 7-12.
- Wong, C. S., & Law, K. S. 2002 The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The leadership Quarterly*, 13, 243-274.