

2022 年度 JESMA 研究支援制度 研究成果報告書

一般社団法人 日本経験サンプリング法協会 殿

所属名：山形大学地域教育文化学部

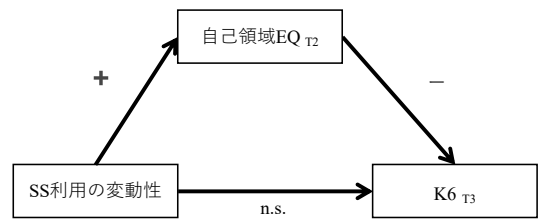
研究代表者氏名：浦野由平

この度の研究支援，誠にありがとうございました。  
研究成果を下記のとおりご報告いたします。

記

1. 研究課題名	ソーシャルサポート利用の柔軟性と精神的健康の関連：対人的感情制御の観点から
2. 研究目的	本研究の目的は，対人的感情制御の観点からソーシャルサポート利用の柔軟性と精神的健康の関連について検討することであった。具体的には，ソーシャルサポート利用の柔軟性が感情のコントロール可能性（自ら感情を調整できるという認識）を介して精神的健康と関連するかについて検証した。
3. 研究期間	研究開始が諸事情により遅れたため，データ収集期間は 2023 年 5 月から 2024 年 8 月までであった。
4. 結果	<p>大学生・大学院生を対象に，経験サンプリング（ESM）調査を含んだ縦断調査を実施した。具体的には，ベースライン調査（①），ESM 調査（②），ESM 調査後の 2 時点目調査（③），ベースライン調査からおおよそ 1 ヶ月後の 3 時点目調査（④）の計 4 調査を実施した。まだデータ分析中ではあるものの，現時点で得られている主要な結果を以下に示す。</p> <p>本研究で想定したモデルについて媒介分析を実施した。感情制御におけるソーシャルサポート（SS）利用得点の変動性指標（ESM データに基づき作成）が独立変数，2 時点目の自己領域の情動知能（EQ）得点（感情コントロール可能性の指標）が媒介変数，3 時点目の K6 得点（抑うつ・不安の指標）が従属変数であった。</p> <p>Bootstrap 法により検討した結果，媒介効果の 95%信頼区間に 0 は含まれなかった。よって，有意な媒介効果があると判断された（Figure 1）。</p>
5. 結論	<p>本研究の結果，概ね想定していた結果が得られた。具体的には，SS 利用得点の変動性は感情のコントロール可能性を高めることを介して，抑うつ・不安を低減することが示唆された。今後は制御対象となったイベントや感情の性質にも着目しながら，さらなる検討を進める必要があるだろう。</p>
6. 研究成果発表	今後得られた成果について論文化を行う予定である。

Figure 1. 本研究で検討した媒介モデルの結果



以上