

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 2 年 5 月 28 日現在

機関番号：17701

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K17962

研究課題名(和文)他者からの再評価がネガティブ感情及び精神的健康へ与える影響

研究課題名(英文)The effects of reappraisal from others on negative emotions and mental health.

研究代表者

榊原 良太 (Sakakibara, Ryota)

鹿児島大学・法文教育学域法文学系・准教授

研究者番号：80778910

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,700,000円

研究成果の概要(和文)：1年目は、幅広い世代を対象に、様々な再評価の下位方略と精神的健康の関連について検討した。また、他者からの再評価がエウダイモニックなwell-beingとも関連し得ることから、エウダイモニアを測定する尺度の翻訳を行った。2年目は、画像刺激を用いた実験研究を実施した。実験参加者に与えられる教示は他者からの再評価とみなすことができるため、他者からの繰り返しの再評価は必ずしも効果的な感情の制御に結びつかないことが示された。最終年は、経験サンプリング法による調査を実施した。再評価に対する信念が個人によって異なることから、信念の強度によっては再評価使用の提案が受け入れられない可能性があることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、従来個人の方略として考えられていた再評価を、他者からの方略として捉えたものである。実生活においては、他者から提供される状況の再評価によって感情を制御することは、頻繁に行われると考えられる。また、カウンセリングなどにおいても、セラピストがクライアントの再評価をサポートすることは、しばしば行われる。本研究は、こうした他者からの再評価が、ネガティブ感情や精神的健康へ与える影響を検討した初の試みであり、メンタルヘルス領域において重要な知見を提供するものであると言えるだろう。

研究成果の概要(英文)：The first year examined the association between various substrategies of reappraisal and mental health in a wide range of generations. We also translated a scale to measure eudaimonia because reappraisal from others could be associated with eudaimonic well-being as well as hedonic well-being. In the second year, we conducted an experimental study using image stimulation. Since instructions about reappraisal given to participants can be viewed as reappraisal from others, it was shown that repeated reappraisal from others does not necessarily lead to effective emotion regulation. In the final year of the study, an experience sampling method was conducted. It was shown that individuals differed in their beliefs about reappraisal. This indicates that the suggestion of using reappraisal may not be accepted, depending on the strength of the belief.

研究分野：感情心理学

キーワード：感情制御 再評価 メンタルヘルス エウダイモニア 社会情動的選択性理論

1. 研究開始当初の背景

従来の研究において、再評価(reappraisal)はネガティブ感情の低減および精神的健康の促進において、効果的な方略であることが明らかにされてきた(McRae & Gross, 2020)。一方で、再評価はあくまで個人が実施する方略であると暗に考えられており、他者から行われる再評価については、必ずしも十分な検討は行われてこなかった。しかし、出来事や状況の意味の再評価を他者が行うことは、日常場面においても、またカウンセリングなどの臨床的な場面においてもよく見られるものである。そのため、「他者からの再評価」がネガティブ感情や精神的健康にどのような影響を与えるかについて、検討する必要があるだろう。さらに、感情制御の効果を詳細に検討するために、ネガティブ感情や精神的健康を幅広い視点で捉えるための尺度を作成することも求められる。

2. 研究の目的

本研究の目的は、「他者からの再評価」がネガティブ感情や精神的健康に与える影響について、調査及び実験的な手法によって実証的に明らかにすることである。

3. 研究の方法

本研究は主に3つの方法によって行われた。1つ目は、幅広い年齢層を対象とした調査研究である。調査研究では、再評価の下位方略の存在と精神的健康の関連を改めて明らかにするとともに、精神的健康の一側面であるエウダイモニア(eudaimonia)の測定尺度の作成を試みた。2つ目は、刺激画像を用いた実験研究である。実験研究では、参加者に繰り返し再評価を行う課題に取り組んでもらい、「他者からの繰り返しの再評価の要求」という状況を想定した。3つ目は、日常における再評価の使用を測定する経験サンプリング法である。経験サンプリング法によって、個人の再評価に対する信念と再評価の使用の関連を検証し、他者からの再評価がどのような信念を有する人にとって受け入れやすいのか、試験的な検討を試みた。3年間の研究期間の中で、調査研究を1年目に、実験研究を2年目に、そして経験サンプリング法による研究を3年目にそれぞれ実施した。

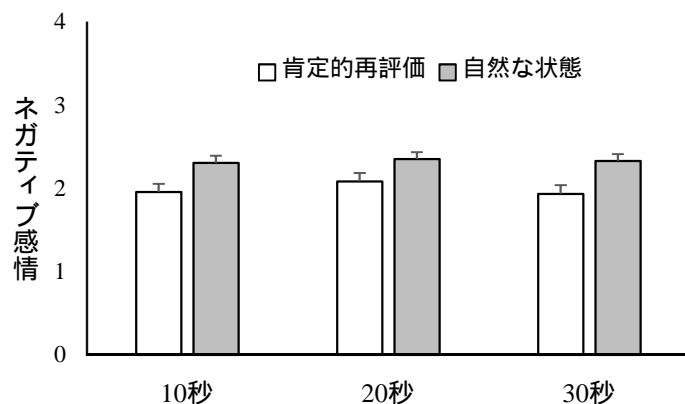
4. 研究成果

(1) 調査研究

幅広い年齢層を対象とした調査研究により、出来事や状況をポジティブに捉え直す肯定的再評価(positive reappraisal)が精神的健康の促進につながることで、一方で反芻(rumination)や破局的思考(catastrophizing)といった方略は、精神的健康の低下につながることを示された。この結果は、そもそも他者への再評価を行う際に、どのように出来事や状況を捉え直せばよいかに関する基礎的な知見を提供するものである。また、加齢という観点から別の分析を行った際に、時間的な展望と方略使用の関連が、従来の想定とは真逆の結果を示すことが明らかとなった。本研究全体の目的とは必ずしも一致するものではないが、感情制御研究に与えるインパクトは大きい結果であると考えられる。さらに、Waterman et al.(2010)によって開発されたQuestionnaire for Eudaimonic Well-being(QEWB)の日本語版作成も行い、精神的健康を従来よりも幅広い視点で測定することが可能となった。

(2) 実験研究

実験研究により、繰り返しの再評価必ずしもネガティブ感情の効果的な低下にはつながらないことが明らかとなった。再評価は教示によって行われているため、これを他者からの再評価とみなすと、たとえ肯定的再評価という効果的な方略であっても、それが繰り返し他者から行われても、ネガティブ感情の低減にはつながらないことを示唆している。従来の研究では、効果的な方略は「使えば使うほど良い」と暗に考えられていたが(Gross, 2002; Ray, Wilhelm, & Gross, 2008)、今回の



実験の結果は、そうした前提自体に疑問を投げかけるものであると言えるだろう。

(3) 経験サンプリング法

経験サンプリング法により、再評価に対する信念 (belief) が日々の再評価の使用を予測するかが検証された。仮に信念が再評価の使用を予測するのであれば、信念の違いによって他者からの再評価の受け入れやすさが異なることが想定され、また信念の変容によって効果的な再評価の使用へとつなげることが可能となる。結果としては、再評価の「問題解決的思考の促進」に関する信念を強く有するほど、実際に再評価を用いる傾向にあることが示された。この結果は、ある個人に再評価を使用させる場合には、再評価の問題解決的側面をより強調することが有効であることを示唆するものである。それ以外の信念については、再評価の使用を予測しなかった。

メタ認知的信念	再評価の使用
感情改善	-.096
問題解決思考の促進	.292*
不適応的側面	-.070

数値は標準偏回帰係数

以上の一連の研究より、「他者からの再評価」を様々な観点から捉え、それがネガティブ感情や精神的健康に与える影響について審らかにすることができた。従来、個人の方略としてのみ捉えられてきた再評価を、「他者からの再評価」という新たな観点から研究した意義は、大きいと考えられる。例えば実生活においては、他者から提供される状況の再評価によって感情を制御することは、頻繁に行われるだろう。また、カウンセリングなどにおいても、セラピストがクライアントの再評価をサポートすることは、しばしば行われることである。本研究は、こうした他者からの再評価が、ネガティブ感情や精神的健康へ与える影響を検討した初の試みであり、メンタルヘルス領域において重要な知見を提供するものであると言える。さらに、他者との関わりの中での感情コントロールに注目が集まっている近年の感情制御研究に与えるインパクトも大きいと言えるだろう。

引用文献

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9.
<http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 133–145.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, B., . . .
 Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology*, 6, 41–61.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 榊原良太	4. 巻 13
2. 論文標題 高齢者の幸福感の上昇はいかにもたらされるのか - 感情制御発達という視座からの検討 -	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 ジェロントロジー研究報告	6. 最初と最後の頁 92-99
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Ryota Sakakibara & Yu Ishii	4. 巻 17
2. 論文標題 Examination on how emotion regulation mediates the relationship between future time perspective and well-being: A counter-evidence to the socioemotional selectivity theory.	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 European Journal of Ageing	6. 最初と最後の頁 21-30
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） https://doi.org/10.1007/s10433-019-00522-0	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 榊原良太
2. 発表標題 「老い先短い」と感じるほど感情制御は向上するのか？ Socioemotional Selectivity Theoryに対する批判的検討
3. 学会等名 日本感情心理学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 香曾我部琢・藤田清澄・若尾良徳・伊藤恵里子・諏訪きぬ・榊原良太
2. 発表標題 保育者の就活と転活における経験プロセス：キャリア形成における感情制御に焦点を当てて
3. 学会等名 日本発達心理学会第29回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 関谷大輝・榊原良太・金子多喜子・中川紗江
2. 発表標題 感情労働研究再考：心理学分野における感情労働研究のこれからを問い直す
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 高田琢弘・榊原良太・福田哲也・片平健太郎・有光興記・今田純雄
2. 発表標題 感情心理学の基礎と応用を結ぶ
3. 学会等名 日本感情心理学会第25回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 榊原良太・石井悠・久保田(河本)愛子
2. 発表標題 日本語版エウダイモニック・ウェルビーイング尺度の作成
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 日本感情心理学会、内山 伊知郎、中村 真、武藤 世良、大平 英樹、樋口 匡貴、石川 隆行、榊原 良太、有光 興記、澤田 匡人、湯川 進太郎	4. 発行年 2019年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 472
3. 書名 感情心理学ハンドブック	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----