

科学研究費補助金研究成果報告書

平成24年4月16日現在

機関番号： 16102
研究種目： 基盤研究（C）
究期間： 2009～2011
課題番号： 21530730
研究課題名（和文）正負感情の相対比と表出抑制が健康と生活満足感に及ぼす影響についての予測・介入研究
研究課題名（英文）Prospective and intervention research on the effects of affect balance and emotional suppression on health and life satisfaction

研究代表者 山崎 勝之（YAMASAKI KATSUYUKI）
鳴門教育大学・大学院学校教育研究科・教授
研究者番号： 50191250

研究成果の概要（和文）：

本研究ではまず、感情を正負次元と活性次元を考慮してとらえ、活性正負感情と不活性正負感情、4種類の感情を測定する質問紙を開発し、さらには、感情抑制を正負感情別に測定する質問紙をも開発した。そして、これらの感情と感情の表出抑制が健康と適応に及ぼす効果を検討し、抑うつと短期生活満足感を健康・適応指標とした。その結果、不活性感情が活性感情よりも健康と適応への影響が強く、また感情の経験と表出の抑制には健康と適応に及ぼす効果において多様な交互作用があることが明らかになった。

研究成果の概要（英文）：

First, in this study, the questionnaires that measure activated and deactivated positive / negative affect and suppression of positive and negative affect were developed. Thereafter, the effects of the four types of affect and the emotional suppression on health and adjustment were examined. Results revealed that deactivated affect is more influential on health and adjustment than activated one, along with many interaction effects between affect and suppression.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,200,000	360,000	1,560,000
2010年度	900,000	270,000	1,170,000
2011年度	800,000	240,000	1,040,000
年度			
年度			
総計	2,900,000	870,000	3,770,000

研究分野： 社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード： 正負感情、活性化・不活性化感情、感情バランス、感情表出抑制、抑うつ、生活満足感

1. 研究開始当初の背景

近年、正感情（positive affect; 「うれしい」等）の研究は多方面で実施され、健康との関連では、正感情が心身の健康や寿命に正の影響を及ぼすことが明らかにされてきた

（Pressmann & Cohen, 2005）。しかし、正感情は健康の影響へ主効果をもつだけでなく、他の変数との直接的な交互作用をもつ。他の重要な変数は、まず負感情（negative affect;

「心配した」等)とのバランス(相対比等)である。負感情は、正感情とは反対の概念ではないことから(Pettit et al., 2001)、正感情から健康への影響を独自に変容させることが予想される。正負感情バランスの効果は、比較的高い正感情と弱い負感情の組み合わせで健康への好影響が増す可能性を示唆するが、この効果を直接健康に関連づけた研究はほとんどない。しかし、Schimmack et al. (2002)の生活満足感への影響やFredrickson & Losada (2005)の一部の精神的健康への研究をみると、正負感情バランスの健康や適応への影響が強く示唆され、この点について広く心身の健康への影響をみる必要がある。

また、近年注目されている感情制御(emotional regulation)は、感情経験そのものや感情からの影響を大きく変容させる。この感情制御では、Gross (2001)は、先行要因焦点型と反応焦点型の二つの制御過程を弁別し、感情生起後の制御の代表として表出抑制(emotional suppression)に注目した。この感情表出抑制の観点からとらえると、正感情の表出抑制は正感情自体を減じ、負感情の表出抑制は負感情自体を増大させることから(Gross, 2003)、正負感情やそのバランスの健康への影響を悪化(または変化)させることが予想される。

さらに、上記の変数の関連において、正感情の主次元である活性次元から活性(active; 「活気のある」「怒った」等)と不活性(deactive; 「満足した」「悲しい」等)の正負感情を弁別して測定する必要がある。この弁別に関する特定の仮説はないが、最近の研究(Nezlek & Kuppens, 2008)では活性と不活性感情の機能が異なることが示唆され、この点については探索的な検討が求められる。また健康との関連では、一般集団を対象にした場合、Siahpush et al. (2008)が示したよ

うに後の健康状態を鋭敏に予測する生活満足感(life satisfaction)のような変数を従属変数として測定すべきである。生活満足感は、正負感情バランスとともに主観的ウェルビーイングの構成要素であるが、両者の独立性は高い(Lucus et al., 1996)。主観的ウェルビーイングは構成概念が複雑で一義ではなく、高精度の測定が困難を極めるとの判断から、生活への満足感という特定性の高い概念で、しかも、状態に鋭敏な測定を試み、不健康の前状態として心身健康測度に加えて適用することを考えたい。

2. 研究の目的

正感情は心身の健康を高めることが知られている。しかし、正感情は独立した影響の他に、負感情ならびに感情制御から影響を受けて健康への効果を変化させることが推測される。感情制御方略は数多いが、本研究では、感情生起後の制御方略として感情表出抑制に焦点を当て、結果変数では、心身の健康の他に不健康に至る前状態としての生活満足感を測定する。

こうして、正負感情経験の経験絶対量とバランス(相対比等)ならびに正負感情表出抑制が心身の健康と生活満足感に及ぼす影響について検討する。なおこの場合、正負感情は活性次元を考慮して活性と不活性に分け、感情表出抑制も正負感情別に測定して検討する。

研究方法は、因果推定力を上げるために横断的方法のみならず予測的研究方法を採用し、その結果から最終的に、本研究における独立変数を操作因子とした自己推進型の健康ならびに生活満足感増進プログラムの構築と遂行のための示唆を行う。

3. 研究の方法

(1) 研究1 成人(大学生、大学院生)を対象

象とし、まず日本版の感情表出抑制尺度ならびに短期生活満足感尺度を作成し、活性・不活性正負感情と短期生活満足感の関係に介在する感情表出抑制の効果をみた。

(2) 研究2 活性不活性正負感情について、感情バランス（正負感情の差と比）と正負感情の短期生活満足感に及ぼす交互作用効果を、同じく大学生を対象に検討した。

(3) 研究3 活性・不活性正負感情が健康（抑うつと短期生活満足感）に及ぼす影響における感情表出抑制の効果を検討した。成人（大学生、大学院生）を対象とし、活性・不活性正負感情、感情抑制、抑うつ、短期生活満足感を測定する合計5つの自記式質問紙を約5週間の間隔で3回実施した。

(4) 研究4 研究3と同様の方法で、活性・不活性正負感情が健康（抑うつ、短期生活満足感）に及ぼす効果における感情バランス（正感情マイナス負感情）の介在効果を検討した。

(5) 研究5 活性・不活性正負感情を同時に測定する質問紙と正負感情別の感情表出抑制を測定する質問紙を作成した。まず、これまでの関連尺度を参照し複数の研究者で内容的妥当性を付与しながら、質問項目と教示等を作成し最初の版を作成した。その後、496名の大学・大学院生に実施し、同時に併存的妥当性の確認のため、日本語版 PANAS と多面的気分尺度、一般コーピング尺度の感情表出尺度を測定した。

(6) 研究6 研究5で開発された新尺度を用いて、活性と不活性の正負感情と正負感情の表出抑制が抑うつと短期生活満足感に及ぼす影響が調べられた。対象は男女大学生ならびに大学院生で、上記2尺度と抑うつ測定のための CES-D と短期生活満足感尺度が実施された。

(7) 研究7 活性・不活性正負感情尺度と研

究6と同じ健康尺度を用いて、感情バランスと正負感情の交互作用効果を検討した。

4. 研究成果

(1) 研究1 男性に限ったが、不活性負感情が短期生活満足感に及ぼす負の影響は、感情表出抑制が大きい場合により大きくなることが明らかになった。

(2) 研究2 いずれの感情バランス測度も短期生活満足感尺度と一次的な正の関係をもつことが明らかになり、また、活性化正負感情に交互作用が認められ、負感情が低いほど、正感情から短期生活満足感の正の影響が強くなった。

こうして、研究1, 2は、感情の活性次元、感情制御としての感情表出抑制、正負感情バランスを考慮した健康・適応研究の最初のものとして新たな知見をもたらした。

(3) 研究3 階層的重回帰分析の結果、女性において、感情表出抑制は、交互作用なく短期生活満足感と正に関連し、また、不活性正感情は短期生活満足感と正に、不活性負感情は負に関連した。抑うつについては、効果は確認されなかった。

(4) 研究4 不活性感感情バランスが女性において短期生活満足感と正に関連し、また不活性正負感情が健康に及ぼす効果に交互作用がいくつか確認された。

(5) 研究5 活性・不活性正負感情尺度は4因子からなり、それぞれ活性・不活性正負感情から構成される下位尺度となった。 α 係数はいずれも高く、併存的妥当性も示された。また、正負感情表出抑制尺度も2因子の構造が確認され、 α 係数も許容範囲のもので、併存的妥当性も確認された。

(6) 研究6 階層的な重回帰分析の結果、主効果では活性・不活性感感情で結果は変わらず、抑うつでは正感情は負、負感情は正、短期生

活満足感では正感情は正、負感情は負の効果をもたらした。交互作用は活感情にだけ認められ、感情表出の高低で活性負感情が及ぼす抑うつと短期生活満足感への効果が異なった。

(7) 研究7 活性正負感情間と不活性正負感情間では多様な交互作用がみられ、抑うつでは女性で活性負感情が高い場合ほど活性正感情の負の効果は高く、短期生活満足感では、男女で負感情が弱いほど活性正感情の正の効果が強いことが、男性で負感情が低いほど不活性正感情の正の効果が高いことが示された。

これらの研究から、因果推定の困難さの問題、そしてその問題を考慮した上での介入研究の開発と遂行について示唆をおこなった。まず、感情と表出抑制が健康や適応に及ぼす効果には性差があり、この点から介入方法は性別に考案されること。第2に、活性ならびに不活感情は健康や適応に異なった効果をもつため、両感情を別々に操作する方法が必要なこと。第3に、感情表出抑制を操作するとき、感情のバレンス次元のみならず活性次元も扱う必要があること。こうして、感情と感情表出抑制を操作して健康と適応を高めるためには、感情と表出抑制にかかわる多様な変数を同時に動かす必要があることが強く示唆された。

また、実際に介入を行うときは大学生などその対象集団の種類と大きさによって、コストと労力を考慮した介入計画が必要で、そのため、自己推進型の介入や、通信機器等を利用した介入方法が示唆された。

また、本研究結果から、重要な直接変数が介入研究のために導出された。第1に、不活感情が活感情よりも健康や適応に影響力があること。第2に、負感情の抑制が正感情の抑制よりも健康や適応により大きな影

響力をもつことである。なお、本研究は以下の報告書に詳細が記されている。

Yamasaki, K. (2012). Prospective and intervention research on the effects of affect balance and emotional suppression on health and life satisfaction. Report for 2009-2011 Grant in Aid for Scientific Research (C) From the Japan Society for the Promotion of Science (No. 21530730).

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2件)

① Yamasaki, K., Sasaki, M., & Kanako, U. (2012). Effects of positive and negative affect and emotional suppression on short-term life satisfaction and depression. *Research Bulletin of Naruto University of Education*, 27, 1-11.

(査読無)

② Yamasaki, K., Sasaki, M., Uchida, K., & Katsuma, L. (2011). Effects of positive and negative affect and emotional suppression on short-term life satisfaction. *Psychology, Health & Medicine*, 16, 313-322. (査読有)

[学会発表] (計8件)

① Sasaki, M., Yamasaki, K., Uchida, K., & Katsuma, L. The effects of affect balance on short-term life satisfaction and depression: Considering the activation dimension of affect. American Psychological Association, Washington, DC, August 7, 2011

② Yamasaki, K., Sasaki, M., Uchida, K., & Katsuma, L. Effects of positive and negative affect and emotional suppression on short-term life satisfaction and depression: Considering activation of affect. European Psychiatric Association, Vienna, March 14, 2011.

③ Sasaki, M., Sasaki, M., Uchida, K., & Katsuma, L. The effects of affect balance on short-term life satisfaction and depression. Association for

Psychological Science, Boston, May 29, 2010

④ Yamasaki, K., Sasaki, M., Uchida, K., & Katsuma, L. Effects of affect and emotional suppression on short-term life satisfaction and depression. Association for Psychological Science, Boston, May 27, 2010

⑤ Yamasaki, K., Sasaki, M., Uchida, K., & Katsuma, L. Effects of positive and negative affect and emotional suppression on short-term life satisfaction. European Psychiatric Association, Munich, March 1, 2010

⑥ Sasaki, M., Yamasaki, K., Uchida, K., & Katsuma, L. Relationship between affect and short-term life satisfaction: Considering activation and balance of affect. European Psychiatric Association, Munich, March 1, 2010

6. 研究組織

(1) 研究代表者

山崎 勝之 (YAMASAKI KATSUYUKI)
鳴門教育大学・大学院学校教育研究科
・教授
研究者番号： 50191250

(2) 研究分担者

()

研究者番号：

(3) 連携研究者

佐々木 恵 (SASAKI MEGUMI)
鳴門教育大学・予防教育科学教育研究センター・准教授
研究者番号： 10416183
内田 香奈子 (UCHIDA KANAKO)
鳴門教育大学・予防教育科学教育研究センター・講師
研究者番号： 70580835