

令和元年6月21日現在

機関番号：34506

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2017～2018

課題番号：17H06780

研究課題名（和文）他者のネガティブ感情に対する効果的な制御方略の解明

研究課題名（英文）What strategies are effective for regulating others' negative emotions?

研究代表者

野崎 優樹 (Nozaki, Yuki)

甲南大学・文学部・講師

研究者番号：50801396

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、他者のネガティブな感情を効果的に調整可能な方略を解明することであった。研究1では、日本とアメリカ間で、効果的に働く感情制御方略の相違点を情動知能との関連から検討した。その結果、出来事をポジティブに捉え直す「再評価」は、国の間で差が見られなかった。一方、感情の表出を抑え込む「抑制」は、国によって違いがあり、日本では必ずしもネガティブではないことが明らかになった。研究2では、オンライン掲示板上でコミュニケーション内容を分析する調査を行った。その結果、「共感的理解」が他者の感情を効果的に制御する上で、重要な役割を果たす方略であることが明らかとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

社会で活躍する上での重要性を踏まえ、近年、情動知能・情動コンピテンスをはじめとする社会情緒的能力のトレーニングが教育現場や企業で行われている。悲しんでいる相手を励ます、怒っている他者を宥めるなど、他者の感情の制御は、この社会情緒的能力の重要な構成要素である。本研究は、効果的に働く情動制御方略という観点から、トレーニング内容の基盤となる実証的知見を新たに提供するものであり、トレーニング内容の洗練と結びつくことで、社会に貢献しうるものである。

研究成果の概要（英文）：This study investigated effective strategies for regulating others' negative emotions. Study 1 examined similarities and differences in effective emotion regulation strategies across Japan and the U.S. from the viewpoint of correlates of emotional intelligence. The results showed no significant difference in "reappraisal" across Japan and the U.S. In contrast, we found a significant difference in "suppression" across nations. Specifically, suppression did not necessarily work negatively in Japan. Study 2 analyzed contents of online communication on the bulletin board system. The results showed that "empathic understanding" played an important role in effectively regulating others' emotions.

研究分野：教育系心理学

キーワード：情動調整 情動知能 社会情緒的能力

様式 C-19、F-19-1、Z-19、CK-19（共通）

1. 研究開始当初の背景

私たちは日々の生活にて、「自分自身の感情の制御」を行うとともに、悲しみや不安を感じている相手を励ます等の形で「他者の感情の制御」を行うこともある。前者の自己の感情の制御はこれまで数多くの研究が行われており、Gross (1998) の「プロセスモデル」(Figure 1) に基づき、方略が分類されてきた。プロセスモデルでは、「状況」に「注意」が向けられ、その意味を「評価」することで、感情「反応」が生じるという感情生成プロセスを想定する。これまでの研究では、感情生成の前段階の1つである「評価」を対象とする「認知的変化」(例：出来事をポジティブに捉え直す)と、生成された感情「反応」を直接対象とする「反応調整」(例：感情を思いきり表出する、感情反応を抑制する等)が特に研究対象とされており、ネガティブ感情を和らげる上での効果の比較が行われてきた。そして、数多くの研究結果から、自己の感情の制御では、「認知的変化」の方が「反応調整」よりもネガティブ感情を効果的に緩和できることが頑健に明らかにされている (Webb et al., 2012)。これらの研究結果より、プロセスモデルでは、感情生成の前段階を対象とする方略の方が、感情反応そのものを対象とする方略よりも、効果的に働くことが想定されている。

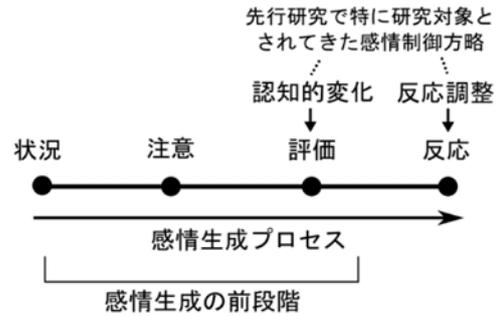


Figure 1 感情制御のプロセスモデル

それでは、「他者の感情の制御」の場合にも、「自己の感情の制御」と同じ種類の方略が有効に働くのだろうか？この問題意識に基づき、本研究では、プロセスモデルを他者の感情の制御に当てはめ、方略の有効性を比較検討することとした。

2. 研究の目的

本研究の目的は、プロセスモデルを基に他者の感情を制御する方略の分類を行い、他者のネガティブな感情を効果的に制御可能な方略を解明することであった。具体的には、日本とアメリカ間で、効果的に働く感情制御方略の相違点を、情動知能との関連という観点から検討する研究〔研究1〕と、オンライン掲示板を活用することで、感情制御の与え手と受け手の両方からデータを取得するとともに、日常場面で実際に行う他者の感情の制御を捉える研究〔研究2〕を行った。

3. 研究の方法

〔研究1〕

オンライン調査により、日本人 (260 名) とアメリカ人 (264 名) を対象とした質問紙調査を行った。参加者は、情動知能および普段用いている感情制御方略を測定する質問項目に回答した。また、結果の再現性の確認のため、日本人 (538 名) とアメリカ人 (502 名) を対象として、同様の調査を改めて実施した。

〔研究2〕

日本人大学生 118 名を対象とした調査を行った。参加者は 3 週間にわたり、調査用のオンライン掲示板サイト (Figure 2) に、以下の 3 種類の書き込みおよび評定を行った。

- ① その日に経験した、ネガティブ感情を感じた出来事の内容とその気持ちを投稿した。
- ② 他の参加者の投稿内容を読み、その人のネガティブ感情を和らげるよう返信を書いた。
- ③ 自分の投稿に他の参加者からの返信がついた場合、その返信を受けて、どの程度自分のネガティブ感情が和らいだかを 5 段階で評定した (5：非常に和らいだ～1：全く和らがなかった)。

なお、ネガティブ感情を感じた出来事の投稿数は計 594 件、返信の数は計 1824 件であった。

参加者の返信は、2 名の評定者が「用いられている他者の感情制御の方略の種類」を、以下の分類に従いコーディングした (括弧内はプロセスモデルにおける各方略の位置づけ)。

- ① 問題解決：感情を引き起こしている状況を改善できるよう、解決方法を提案する (状況選択/修正)
- ② 気晴らし：何か他のことで、気晴らしを行うように言う (注意の方向づけ)
- ③ 再評価：異なる解釈の仕方、新たな視点など、状況や自分自身に対する別の見方を提示する (認知的変化)



Figure 2 オンライン掲示板の画面例

- ④ 抑制：今の感情を抑えるように言う（反応調整）
- ⑤ リラクゼーション：深呼吸や体を休めるなどしてリラックスするように伝える（反応調整）
- ⑥ 共感的関心：相手の感情が理解できる・相手がその感情を感じていることも当然だ、ということ伝える（反応調整）

全ての方略に関して、2名の評定者間の一致度は高かった（Gw2 = .92-.99）。評定者間で相違が見られたものは、第3の評定者が改めてコーディングし、協議した上で決定した。

4. 研究成果

〔研究1〕

普段用いている感情制御方略のうち、出来事をポジティブに捉え直す「再評価」に関しては、感情を上手く扱う特性である「情動知能」との相関について、いずれも中程度から強い正の関連が見られた（アメリカ： $r = .50$, 95% CI [.41, .59]; 日本： $r = .30$, 95% CI [.19, .41]）。一方、感情の表出を抑え込む「抑制」については、アメリカでは情動知能との比較的強い負の関連が見られたのに対して、日本ではその関連の程度が弱く、国によって違いがあることが明らかになった（アメリカ： $r = -.48$, 95% CI [-.57, -.39]; 日本： $r = -.14$, 95% CI [-.26, -.02]）。交互作用項を含む重回帰分析の結果も、同様の傾向の結果を示した。また、再現性を確認した調査でも、同様の結果が得られた。これらの研究結果は、「認知的変化」に属する再評価方略は日米間で大きな差が見られないものの、「反応調整」に属する抑制は日米間の文化差が見られることを示唆している。本研究結果は、心理学の国際ジャーナルである、*Personality and Individual Differences* 誌にて、論文として発表した（Nozaki, 2018）。

〔研究2〕

本調査データは、返信内容（レベル1）がネガティブ感情を感じたイベント（レベル2）にネストされており、ネガティブ感情を感じたイベント（レベル2）が参加者（レベル3）にネストされているという3段階構造であったため、Mplus 8.2 (Muthén & Muthén, 1998–2017) を用いて、3段階マルチレベル分析を行った。なお級内相関係数は、レベル1で.776、レベル2で.143、レベル3で.262であった。

研究上の主な関心である他者の感情を制御する各方略と受け手のネガティブ感情の緩和度との関連を検討した結果、再評価と共感的関心に有意な正の効果が見られた。その一方で、他の方略に関しては有意な関連が見られなかった（Table 1）。これらの結果より、感情生成の前段階の1つである「評価」を対象とする「認知的変化」（例：出来事をポジティブに捉え直す）

Table 1. 他者の感情を制御する方略とネガティブ感情が和らいだ程度との関連（非標準化係数）

方略名	推定値 [95% CI]	<i>p</i>
問題解決	0.097 [-0.008, 0.199]	.070
気晴らし	0.410 [-0.175, 0.991]	.164
再評価	0.148** [0.056, 0.238]	.002
抑制	-0.317 [-0.776, 0.135]	.166
リラクゼーション	-0.014 [-1.666, 1.573]	.982
共感的関心	0.171** [0.061, 0.283]	.002

***p* < .01

は自己の感情の制御の場合と同じように、他者の感情を制御する際にも有効な方略であることが示唆された。さらに、自己の感情を制御する場合とは異なり、他者の感情を制御する場合には、生成された感情「反応」を直接対象とする「反応調整」のうち「共感的関心」が有効に働くことが明らかになった。

〔得られた成果の国内外における位置づけとインパクト〕

本研究は、国内外において最も有力な感情制御理論であるプロセスモデルで想定している、感情生成の前段階を対象とする方略が、感情反応そのものを対象とする方略よりも効果的に働くという理論は「他者の感情の制御」では必ずしも当てはまらないことを、世界に先駆けて新たに示すものである。すなわち、ある感情制御方略の効果を考える上で、従来の「感情生成のどの段階が対象か？」に加え、「誰の感情を対象とした制御か？」も考慮することの重要性を示している。これまで数多くの研究がある「自分自身の感情の制御」に比べ、「他者の感情の制御」はまだ世界的に新しい研究分野であるが（Zaki & Williams, 2013）、本研究の知見は、教育・経営・臨床など多くの領域で注目を集める、効果的に働く感情制御理論の刷新に貢献するものである。

さらに、社会で活躍する上での重要性を踏まえ、近年、情動知能・情動コンピテンスをはじめとする社会情緒的能力のトレーニングが教育現場や企業で行われている。他者の感情の制御は、この社会情緒的能力の重要な構成要素である。本研究は、トレーニング内容の基盤となる実証的知見を新たに提供するものであり、トレーニング内容の洗練と結びつくことで、社会的にも貢献しうる。

〔今後の展望〕

自己の感情制御研究では、ネガティブ感情の強さや被制御者のパーソナリティに応じて、効果的に働く方略が変わる可能性が指摘されている（Marigold et al., 2014; Sheppes et al., 2014）。このような自己の感情制御研究の知見を踏まえ、今後は、「受け手のネガティブ感情の強度」や「受け手のパーソナリティ」に着目し、他者の感情の制御においても、その強度やパーソナリティに応じて、効果的に働く方略が変わる可能性を検討する予定である。

< 引用文献 >

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Marigold, D. C., Cavallo, J. V., Holmes, J. G., & Wood, J. V. (2014). You can't always give what you want: The challenge of providing social support to low self-esteem individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107, 56–80. doi:10.1037/a0036554
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998–2017). *Mplus user's guide. Eighth Edition*. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Nozaki, Y. (2018). Cross-cultural comparison of the association between trait emotional intelligence and emotion regulation in European-American and Japanese populations. *Personality and Individual Differences*, 130, 150–155. doi:10.1016/j.paid.2018.04.013
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 163–181. doi:10.1037/a0030831
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775–808. doi:10.1037/a0027600
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803–810. doi:10.1037/a0033839

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 (計 1 件)

- ① Nozaki, Y. (2018). Cross-cultural comparison of the association between trait emotional intelligence and emotion regulation in European-American and Japanese populations. *Personality and Individual Differences*, 130, 150–155. doi:10.1016/j.paid.2018.04.013 (査読あり)

〔学会発表〕 (計 4 件)

- ① 野崎優樹・James J. Gross・Moira Mikolajczak (2017). 他者の情動を効果的に調整可能な方略は何か? — プロセスモデルに基づく検討 — . 日本教育心理学会第 59 回総会, 名古屋国際会議場, 2017 年 10 月 8 日.
- ② 野崎優樹 (2017). 情動コンピテンスは対人援助職者にとって特に重要か? — 職業満足度との関連に着目して — . 日本パーソナリティ心理学会第 26 回大会, 東北文教大学, 2017 年 9 月 7 日.
- ③ Nozaki, Y. (2017). The structure of emotional competence: A Bayesian structural equation modeling approach. In L. Faria (Chair), *Emotional intelligence: Cross-cultural validation of trait and ability-based instruments*. 6th International Congress on Emotional Intelligence, Porto, Portugal, July 20.
- ④ Nozaki, Y., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2017). Applying the process model of emotion regulation to interpersonal emotion regulation among a working population. In K. A. Pekaar & D. Van der Linden (Chair), *Dealing with emotions at work: The why and how of emotion appraisal and emotion regulation*. 18th Congress of the European Association of Work and Organizational Psychology, Dublin, Ireland, May 19.

〔図書〕 (計 1 件)

- ① Nozaki, Y. & Koyasu, M. (2018). Emotional competence. In M. A. Henning, C. U. Krägeloh, R. Dryer, F. Moir, R. Billington & A. G. Hill (Eds.). *Well-being in higher education: Cultivating a healthy lifestyle among faculty and student* (pp. 30-43). New York, NY: Routledge.

〔産業財産権〕

- 出願状況 (計 0 件)
- 取得状況 (計 0 件)

〔その他〕

ホームページ等

野崎 優樹 個人ウェブページ

<http://ynozaki.com/>

6. 研究組織

(1) 研究分担者

なし

(2) 研究協力者

なし