

令和 5 年 6 月 6 日現在

機関番号：34506

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2022

課題番号：19K14402

研究課題名（和文）他者のネガティブ情動を効果的に調整可能な方略の解明：情動強度に応じた有効性の検証

研究課題名（英文）Effectiveness of strategies regulating others' negative emotions: Moderated effects of the intensity of 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） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、被調整者のネガティブ情動の強度に応じた、他者のネガティブな情動を効果的に調整可能な方略を明らかにすることであった。理論研究としては「他者の情動の調整」の概念の定義と心的モデルをまとめ、他者の情動を調整する方略を分類する基礎となる理論的枠組みを提案した。また、実証研究としては、オンライン掲示板での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、相手に行動をアドバイスし、状況が変わるように提案する「問題解決」と、相手に別の見方を示し、考え方が変わるように提案する「再評価」は、被調整者のネガティブ情動が比較的弱い時に限り効果的であることが明らかになった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、「自己の情動の調整」と「他者の情動の調整」の類似点と相違点を明らかにすることで、近年注目を集める「他者の情動の調整」研究の新たな進展に貢献したものである。さらに、近年、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が、本研究は、トレーニングの基盤となる効果的な情動調整に関する理論的枠組みと実証的知見を新たに提供するものである。これにより、トレーニング内容の洗練という形で、社会的にも貢献しうる点に本研究の意義がある。

研究成果の概要（英文）：This research project aims to identify strategies that can effectively regulate others' negative emotions according to emotional intensity. In theoretical research, we defined the concept of "extrinsic emotion regulation" and proposed a theoretical framework through which extrinsic emotion regulation occurs as a basis for categorizing strategies for regulating others' emotions. In empirical research, we analyzed the content of text-based online communication in an online forum. The results revealed that "problem-solving" and "reappraisal" showed positive effects on the alleviation of relatively less intense negative emotions. However, these effects were neither positive nor negative in regulating relatively intense negative emotions.

研究分野：社会心理学

キーワード：情動調整 情動コンピテンス 社会情緒的能力

### 1. 研究開始当初の背景

私たちは日常で、自分自身の情動の調整を行うとともに、悲しみや不安を感じている相手を励ますなどの形で「他者の情動の調整」を行うこともある (Figure 1)。前者の「自己の情動の調整」は数多くの先行研究があり、状況に応じた方略の有効性が明らかにされている (Doré et al., 2016)。一方、対をなす「他者の情動の調整」に関しては、状況に応じた方略の有効性について、今後の研究を積み重ねていくことが求められている。このような背景を受け、本研究では、情動調整研究における代表的な状況要因である「被調整者のネガティブ情動の強さ」に着目し、被調整者のネガティブ情動が比較的弱い場合と強い場合とでそれぞれ効果的に働く方略を検討することとした。

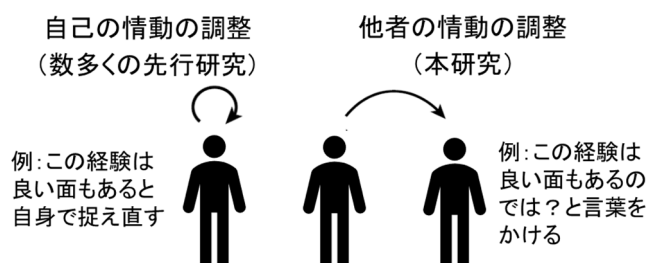


Figure 1. 「自己の情動の調整」と「他者の情動の調整」

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、情動調整研究における代表的な理論モデルである「プロセスモデル」 (Gross, 2015a) を基に他者の情動を調整する方略の分類を行い、被調整者のネガティブ情動の強度に応じた、他者のネガティブな情動を効果的に調整可能な方略を明らかにすることであった。具体的には、理論研究として「他者の情動の調整」の概念の定義と心的モデルをまとめ、他者の情動を調整する方略を分類する基礎となる理論的枠組みを提案する研究を実施した。さらに、実証研究として、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。

### 3. 研究の方法

#### 〔理論研究〕

「自己の情動の調整」の定義や概念の範疇に関する先行研究の議論 (e.g., Gross et al., 2011; Tamir, 2016) を踏まえながら、「他者の情動の調整」の概念の定義と、「ソーシャルサポート」や「情動伝染」といった類似概念からどのように弁別可能であるかを取りまとめた。さらに、他者の情動の調整を実行する心的プロセスや個人差のモデル化を行うために、自己の情動の調整を説明する代表的なモデルである「プロセスモデル」 (Gross, 2015a) を他者の情動の調整に援用するとともに、「自己の情動の調整」と「他者の情動の調整」の類似点と相違点を議論した。

#### 〔実証研究〕

大学生・大学院生を対象とした調査のデータ分析を行った。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に、以下の3種類の書き込みおよび評価を行った。

(1) ネガティブ情動を感じた出来事の内容とその気持ちを投稿し、そのネガティブ情動の強さを5段階で評価した (1 = 非常に弱い, 2 = 弱い, 3 = 中程度, 4 = 強い, 5 = 非常に強い)。なお、この評価は他の参加者からは見えないようになっていた。

(2) 他の参加者の投稿内容を読み、その人のネガティブ情動を和らげるように返信した。

(3) 自分の投稿に他の参加者からの返信があった場合、その返信を受け、自分のネガティブ情動が和らいだ程度を5段階で評価した (1 = 全く和らげなかった, 2 = 少し和らいだ, 3 = 多少和らいだ, 4 = かなり和らいだ, 5 = 非常に和らいだ)。なお、この評価は他の参加者からは見えないようになっていた。

参加者の返信の文章は、第三の評価者が「用いられている他者の情動調整の方略の種類と数」を分類し、カテゴリ分けした。

### 4. 研究成果

#### 〔理論研究〕

他の関連する構成概念と区別する「他者の情動の調整」の3つの核となる特徴として、(1) 調整者は、他者の情動の軌道に影響を与えるという目標を持たなければならない。(2) 他者の情動の調整の目標は、ネガティブあるいはポジティブな情動を低減させたり、高めたりできる。(3) 調整者は、他者の情動を調整するという目標に基づき、被調整者の情動の軌道に影響を与える行為を行わなければならない。という内容を提案した。これらの核となる特徴により、「他者の情動の調整」は、「情動伝染」「共感性」「向社会行動」「ソーシャルサポート」といった関連する構成概念から区分可能であることを示した。

さらに、自己の情動の調整を説明する代表的なモデルである「プロセスモデル」 (Gross, 2015a) を他者の情動の調整に援用することで、他者の情動の調整を実行する心的プロセスや個人差のモデル化を行った。具体的には、他者の情動の調整は、複数段階のプロセスであり、世界 (World)、

知覚 (Perception), 価値評価 (Valuation), 活動 (Action) という4ステップのサイクルで構成される価値評価システムとみなせることを示した。さらに、「他者の情動の調整」の個人差が現れる部分として、失敗が生じうる重要なポイントを提示した。具体的には、「不正確な情動の知覚」「不適切な情動調整の目標設定」「不適切な方略選択」「達成されない実行」であり、既存の研究において、それぞれのポイントが、どのような個人差要因と関連していることが明らかにされているのかを示した。また、「他者の情動を調整する方略」も、「自己の情動を調整する方略」と同様に、情動生成プロセスのどこを対象とするかに応じて、「問題解決」「気晴らし」「再評価」「共感的応答」など、方略の分類が可能であることを説明した。

本研究成果は、心理学の国際的なジャーナルである *Emotion* 誌において、論文として発表した (Nozaki & Mikolajczak, 2020)。なお、本論文の掲載号は「Fundamental Questions in Emotion Regulation」という題目の情動調整に関する特集号であり、「他者の情動の調整」に関する分野を世界的に代表して掲載されたものである。

#### 〔実証研究〕

被調整者のネガティブ情動の強度によって他者の情動を調整する方略の有効性が異なるかを調べるために、「ネガティブ情動の強度×他者の情動を調整する各方略」の交互作用とその主効果を独立変数、ネガティブ情動の緩和の程度を従属変数とする分析を行った。その結果、ネガティブ情動の強度×問題解決の交互作用 ( $b = -0.11$ , 95% CI [-0.22, -0.01],  $p = .040$ ) と、ネガティブ情動の強度×再評価の交互作用 ( $b = -0.09$ , 95% CI [-0.18, -0.00],  $p = .045$ ) が有意であった。つまり、相手に行動をアドバイスし、状況が変わるように提案する「問題解決」と、相手に別の見方を示し、考え方が変わるように提案する「再評価」は、被調整者のネガティブ情動の強度に応じて、その効果が変わることが明らかになった。

下位分析の結果、被調整者のネガティブ情動の強度が比較的低い場合 (-1SD), 問題解決と再評価の効果は、それぞれ  $b = 0.18$ , 95% CI [0.06, 0.30],  $p = .004$ ,  $b = 0.18$ , 95% CI [0.08, 0.29],  $p < .001$  であり、いずれも正の効果が見られた。一方、被調整者のネガティブ情動の強度が比較的高い場合 (+1SD) には、問題解決と再評価は有意な効果が見られず、それぞれ  $b = -0.01$ , 95% CI [-0.13, 0.11],  $p = .843$ ,  $b = 0.02$ , 95% CI [-0.08, 0.13],  $p = .649$  という結果であった。これらの結果より、問題解決と再評価は、比較的強くないネガティブ情動を調整する場合に限り、効果的な方略として働くことが示された (Figure 2)。

一方で、相手の気持ちが分かると共感を示す「共感的応答」は、被調整者のネガティブ情動の高低にかかわらず、ネガティブ情動の緩和と正に関連しており ( $b = 0.14$ , 95% CI [0.05, 0.23],  $p = .005$ )、被調整者が比較的強いネガティブ情動を感じている時であっても、効果的に働くことが示された。

本研究成果は、21th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology で学会発表を行い、Teacher/Scholar Travel Award を受賞した。さらに、心理学の国際的なジャーナルである *Emotion* 誌において、論文として発表した (Nozaki & Mikolajczak, 2022)。

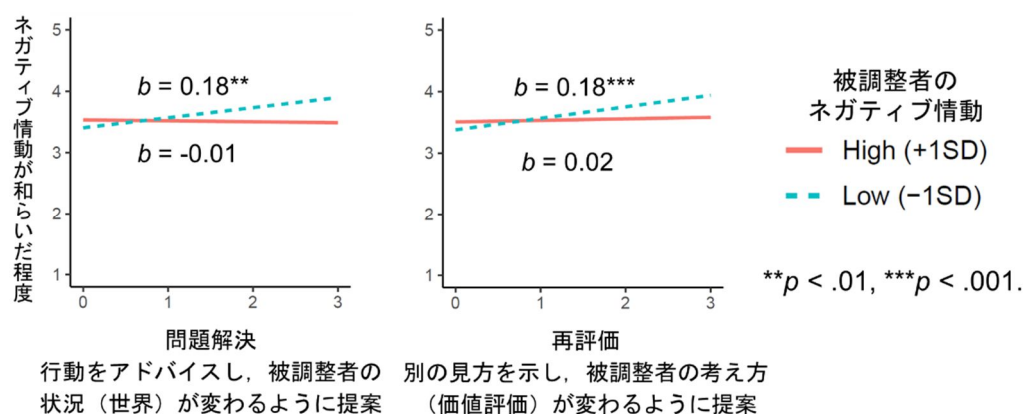


Figure 2. 被調整者のネガティブ情動の高低に応じた「問題解決」と「再評価」の効果

#### 〔得られた成果の国内外における位置づけとインパクト〕

近年の情動調整の理論では、「自己の情動の調整」と「他者の情動の調整」の共通点と相違点を明らかにするための研究が求められている (Gross, 2015b)。私たちが自分自身のネガティブな情動をどのように効果的に調整できるかについては、すでに国内外の多くの研究で示されているが、他者のネガティブな情動をどのように効果的に調整できるかということについては、ほとんど明らかにされていない。本研究は他者の情動を調整する方略の有効性に関する新しい理論的枠組みと実証的知見を提供することで、この課題を解決することに貢献するものである。これにより、教育・経営・臨床など多くの分野で注目を集める、効果的に働く情動調整理論の刷新を通じて、関連分野全体への波及効果が期待できる。

#### 〔今後の展望〕

既存の「他者の情動の調整」研究では、人間同士のインタラクションを介した情動調整が主な検討対象となっている。一方、近年の対話型 AI の技術進歩に伴い、ネガティブな情動を抱えている人に対して、共感的な応答により励ますことが可能な AI の開発が国内外で進められている。このようなメンタルヘルスケア分野における対話型 AI の活用は、「他者の情動の調整」の理論的枠組みで捉えることが可能であると考えられる。そこで、今後の研究では、対話型 AI とのインタラクション研究に、情動調整の理論モデルを導入し、心理学の理論的背景を踏まえた研究を実施することを計画している。

#### < 引用文献 >

- Doré, B. P., Silvers, J. A., & Ochsner, K. N. (2016). Toward a personalized science of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(4), 171–187. <https://doi.org/10.1111/spc3.12240>
- Gross, J. J. (2015a). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015b). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765–781. <http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
- Nozaki, Y. & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 10–15. <https://doi.org/10.1037/emo0000636>
- Nozaki, Y. & Mikolajczak, M. (2022). Effectiveness of extrinsic emotion regulation strategies in text-based online communication. *Emotion*, Advance publication online. <https://doi.org/10.1037/emo0001186>
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 199–222. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868315586325>

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 4件／うち国際共著 4件／うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 Nozaki, Y., Puente-Martinez, A., & Mikolajczak, M.	4. 巻 14
2. 論文標題 Evaluating the higher-order structure of the Profile of Emotional Competence (PEC): Confirmatory factor analysis and Bayesian structural equation modeling	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 PLoS ONE	6. 最初と最後の頁 e0225070
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1371/journal.pone.0225070	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

1. 著者名 Nozaki, Y. & Mikolajczak, M.	4. 巻 20
2. 論文標題 Extrinsic emotion regulation	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Emotion	6. 最初と最後の頁 10-15
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1037/emo0000636	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 該当する

1. 著者名 Nozaki, Y. & Mikolajczak, M.	4. 巻 -
2. 論文標題 Effectiveness of extrinsic emotion regulation strategies in text-based online communication.	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Emotion	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1037/emo0001186	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

〔学会発表〕 計7件（うち招待講演 2件／うち国際学会 2件）

1. 発表者名 Nozaki, Y., Puente-Martinez, A., & Mikolajczak, M.
2. 発表標題 Evaluating the higher-order structure of emotional intelligence: Confirmatory factor analysis and Bayesian structural equation modeling
3. 学会等名 The International Society for the Study of Individual Differences 2019 Conference（国際学会）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 野崎 優樹
2. 発表標題 他者のネガティブ情動を効果的に緩和できる方略とは？ オンライン掲示板での交流内容の分析結果から
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 野崎 優樹
2. 発表標題 他者の情動を調整する方略の有効性認知に関する日米比較
3. 学会等名 日本教育心理学会第61回総会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Nozaki, Y.
2. 発表標題 Relativeness effectiveness of extrinsic emotion regulation strategies derived from the extended process model
3. 学会等名 21th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 野崎 優樹
2. 発表標題 他者の情動を調整する方略の選択 受け手のネガティブ情動の強度に注目した検討
3. 学会等名 日本感情心理学会第29回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 野崎 優樹
2. 発表標題 コミュニケーションと感情制御 他者の感情を制御する方略の比較検討
3. 学会等名 第40回日本生理心理学会・日本感情心理学会第30回大会合同大会2022 プレカンファレンス（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 野崎 優樹
2. 発表標題 情動知能研究の現在とこれから 社会的認知理論からのアプローチ
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第31回大会（招待講演）
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 野崎 優樹	4. 発行年 2021年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 320
3. 書名 小塩 真司（編）非認知能力 - 概念・測定と教育の可能性 - （第8章 情動知能 - 情動を賢く活用する力 - ）	

1. 著者名 野崎 優樹	4. 発行年 2022年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 432
3. 書名 有光 興記（監修）飯田 沙依亜・榊原 良太・手塚 洋介（編）感情制御ハンドブック - 基礎から応用そして実践へ - （第10章 情動知能と感情制御）	

〔産業財産権〕

〔その他〕

野崎優樹 個人ウェブサイト  
http://ynozaki.com/

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
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関			
ベルギー	Universite catholique de Louvain			
米国	Stanford University			
スペイン	University of the Basque Country			