

令和 2 年 6 月 9 日現在

機関番号：12601

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2018～2019

課題番号：18H05805・19K20997

研究課題名（和文）他者からの働きかけが認知的感情制御の適応性に及ぼす影響

研究課題名（英文）How assistance from others affect the adaptiveness of cognitive emotion regulation

研究代表者

浦野 由平（Urano, Yuhei）

東京大学・大学院理学系研究科（理学部）・助教

研究者番号：20828462

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）：本研究の目的は、感情制御における他者からの働きかけの機能を解明することであった。まず研究1では、知覚されたソーシャルサポートの機能を検討した。その結果、ソーシャルサポートの高さが、適応的・不適応的な感情制御方略と精神的健康の関連を総じて弱めることが示唆された。研究2・3・4では、感情制御における他者からのサポートが受け手の認知的感情制御や精神的健康に及ぼす影響について検討した。その結果、「注意のサポート」と「認知的サポート」が感情制御においてそれぞれ異なる機能を持ってい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

うつ病、不安症などの感情障害の背景にあるメカニズムに共通する要因として、感情反応の強度・種類を調節するプロセスである感情制御が注目されている。これまでの研究は主に認知的なプロセスを検討してきたが、近年は感情制御における対人関係・対人交流の機能が注目を集め始めている。本研究は、周りにサポータティブな他者が存在すること、感情制御において他者からサポートを受けることが、個人の感情制御や精神的健康に与える影響について新たな知見を提供するものであり、心理学的支援・介入アプローチの開発・改良に今後つながることで、社会的問題の解決に貢献しうる。

研究成果の概要（英文）：The present study investigated the role of assistance from others in emotion regulation. Study 1 examined the role of perceived social support. Results indicated that high perceived social support weakens associations of both adaptive and maladaptive emotion regulation strategies with mental health. Studies 2, 3, and 4 examined the effect of emotion regulatory support from others on the support receiver's cognitive emotion regulation and mental health. Results suggested that "attentional support" and "cognitive support" play different roles in emotion regulation.

研究分野：臨床心理学

キーワード：感情制御 対人交流 精神的健康 適応性

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

うつ病や不安症などの感情障害の背景要因として、近年「感情制御」が注目を集めている。感情制御とは感情反応を調節・変容するプロセスとされ、制御するために使用される手段は感情制御方略と呼ばれる(Koole, 2009)。これまでの研究は、感情が主に頭の中で制御されるという仮定のもと(Koole & Veenstra, 2015)、考え方を变えることで感情を制御する「再評価」など主に認知的な方略に着目し、精神的健康との関連からその(不)適応性を議論してきた(e.g., Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010)。しかし、近年はその社会的側面が注目を集め始めている。その中でも特に注目を集めているのが対人関係において展開される「対人的感情制御」であり(e.g., Zaki & Williams, 2013)、これは感情制御における対人交流の意義や機能に焦点を絞った概念と位置づけることができる。感情制御における対人的要因の機能を明らかにし、感情制御のプロセスやメカニズムを多角的に捉えていく必要があるが、現時点では国内外ともに実証研究は寡少である。

2. 研究の目的

申請者がこれまでに実施してきた研究では、感情制御を目的とした対人交流方略と認知的方略との使用傾向の組み合わせによって、認知的方略の長期・短期的な適応性が異なることが示唆された。しかし、これらの研究では、対人交流のうち感情が生起している個人(受け手)側の働きかけのみを検討しており、交流相手である「他者(与え手)」の働きかけの影響を検討していない。そこで本研究では、他者からの働きかけが受け手の認知的感情制御や精神的健康に及ぼす影響について検討することとした。具体的には、以下の点を検討した。

- (1) 他者からの働きかけの機能を検討するにあたり、まずは代表的な対人関係要因である知覚されたソーシャルサポートが認知的感情制御と精神的健康の関連に及ぼす影響について検討する。[研究 1]
- (2) 感情制御における他者からの働きかけに関する先行研究のレビューに基づき、測定項目案を作成し、その因子構成や信頼性・妥当性を検討する。[研究 2]
- (3) 他者からの働きかけが認知的感情制御および精神的健康に及ぼす影響について、複数時点での縦断調査で得られたデータから検証する。[研究 3]
- (4) 他者からの働きかけと種々の精神的健康指標との関連について検討する。[研究 4]

3. 研究の方法

[研究 1]

調査方法：調査会社に登録している 20-79 歳のモニタへオンライン調査を実施した。

使用した主要変数：婚姻・恋愛状況，同居人の有無，対人関係満足度，主観的な社会経済状況，知覚されたソーシャルサポート，認知的感情制御方略，抑うつ・不安

[研究 2]

調査方法：[研究 1] で得たデータを分析に使用した。

使用した主要変数：婚姻・恋愛状況，同居人の有無，対人関係満足度，主観的な社会経済状況，知覚されたソーシャルサポート，情緒的・道具的サポート，感情制御方略，他者からの働きかけに関する自作項目

[研究 3]

調査方法：調査会社に登録している 20-79 歳のモニタに対して 8 週間の間隔をあけた 2 時点のオンライン調査を実施した。

使用した主要変数：知覚されたソーシャルサポート，他者からの働きかけに関する自作項目，認

知的感情制御方略，抑うつ・不安，幸福感

〔研究4〕

調査方法：調査会社に登録している20-79歳のモニタへオンライン調査を実施した。

使用した主要変数：知覚されたソーシャルサポート，認知的感情制御方略，他者からの働きかけに関する自作項目，抑うつ・不安，解離傾向，摂食障害傾向

4．研究成果

【2018年度】

〔研究1〕 オンライン調査で得た1200名のデータを分析の対象とした。先行研究を参考に，交絡要因と考えられる変数を統制した上で，認知的感情制御方略と精神的健康の関連における知覚されたソーシャルサポートの調整効果を検討した。主要な結果は以下の通りである。まず，先行研究が示唆している通り，ソーシャルサポートの高さは，感情制御方略と精神的健康の関連を総じて弱めることが示された。以上から，これまでに先行研究で示唆されている通り，感情制御と精神的健康の関係性において対人関係要因が重要な機能を持つことが示唆された。

〔研究2〕 对人的感情制御に関する先行研究のレビューを通して，「注意のサポート（e.g., 一緒に遊んでくれる）」と「認知的サポート（e.g., 新たな視点から意見をくれる）」の2カテゴリーが抽出され，それぞれに対応した項目を作成した。次に，〔研究1〕と同じデータを使用し，作成した尺度項目の因子構成と信頼性・妥当性を検討した。探索的因子分析および確認的因子分析の結果から，想定通り「注意のサポート」「認知的サポート」の2因子構成が妥当であることが示唆された。関連尺度との関連を検討した結果，いずれも予想された関連が示され，信頼性係数も高い値を示した。以上から，概ね予想した結果が得られ，作成した尺度が一定の妥当性・信頼性を有することが示された。

【2019年度】

〔研究3〕 〔研究2〕で作成された尺度を使用し，認知的感情制御方略と精神的健康の関連における他者からの働きかけの調整効果，および精神的健康に対する主効果について，横断データおよび縦断データを用いて検討した。いずれの検討においても，〔研究1〕の結果を参考に知覚されたソーシャルサポートの影響を統制した。横断的な分析には648名のデータを使用し，縦断的な分析では363名のデータを使用した。主要な結果は以下の通りである。まず，「注意のサポート」と不適応的な感情制御方略の交互作用が横断的検討においてのみ有意となり，単純傾斜検定の結果，注意のサポートの高さが不適応的方略と協調的幸福感の関連を弱めることが示唆された。一方で，「認知的サポート」では有意な交互作用が示されなかったものの，協調的幸福感に対する主効果が縦断的検討においてのみ有意となった。以上の結果から，それぞれのサポートが感情制御および精神的健康において異なる機能を有していることが示唆された。

〔研究4〕 オンライン調査で得た800名のデータを分析の対象とした。〔研究2〕で作成された尺度を使用し，他者からの働きかけと感情障害に関連する複数の精神的健康指標との関連を検討した。検討にあたっては，先行研究を参考に交絡要因を統制し，ロジスティック回帰分析を実施した。検討の結果，他者からの働きかけは一部の指標との間でのみ有意な関連を示した。以上研究3,4の結果から，感情制御における他者からの働きかけ（サポート）は，精神症状などのネガティブな精神的健康よりも幸福感のようなポジティブな精神的健康と強い関連を示す可能性が考えられた。

【本研究の意義と今後の展望】

本研究は、従来検討されてきた認知的な感情制御方略と精神的健康の関連が、ソーシャルサポートや感情制御における他者からの働きかけ(サポート)等の対人関係要因によって異なる可能性を示唆するものである。対人的感情制御は新しい研究領域であり、感情制御における対人関係・対人交流の機能についてはまだ不明な点が多いが、本研究の知見は、その機能の一端を明らかにしたという点において、意義があると考えられる。今後は、個人特性や感情の種類・強度などの文脈の影響も考慮しながら、他者からのサポートの機能について詳細に検討していくことが必要であろう。

<引用文献>

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*, 4-41.
- Koole, S.L., & Veenstra, L. (2015). Does emotion regulation occur only inside people's heads? Toward a situated cognition analysis of emotion-regulatory dynamics. *Psychological Inquiry, 26*, 61-68.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion, 13*, 803-810.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 武藤世良・白井真理子・山本晶友・森数馬・浦野由平
2. 発表標題 今,改めて問う「感情とは何か」(3) 研究方法からみる「感情とは何か」
3. 学会等名 日本感情心理学会第27回大会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔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
研究協力者	池田 龍也 (Ikeda Tatsuya)		