

令和 6 年 6 月 12 日現在

機関番号：12604

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2023

課題番号：20K03330

研究課題名（和文）再評価の多様性に着目した感情コントロールのための教材開発

研究課題名（英文）Development of an intervention material for emotion regulation focusing on the variety of reappraisal

研究代表者

及川 恵（Oikawa, Megumi）

東京学芸大学・教育学部・准教授

研究者番号：60412095

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、適応的な感情制御方略とされる再評価について、多様な下位方略を効果的に活用するための教材を作成することを目的とした。まず、再評価の下位方略を測定する尺度を作成し、普段の対処傾向や特定のストレス状況における再評価の下位方略と精神的健康との関連を検討した。複数の調査の結果から、各下位方略の特徴や特に精神的健康と関連する下位方略について明らかにした。次に、調査研究の結果を踏まえて、嫌な出来事を多様な再評価の視点から捉えなおすワークを作成した。ワークを実施する介入群と統制群で効力感の変化を比較した結果、作成した教材は介入前の抑うつが高い者に効果的で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

本研究では、再評価の下位方略を測定するための尺度を作成し、日常生活における再評価の多様性を明らかにした。再評価の下位方略と精神的健康との関連について新たな知見を提供した点で、感情制御研究の発展に寄与すると考えられる。また、本研究を通して作成した、再評価の活用を促進する教材は、精神的健康を維持・増進するための介入を行う際に有用である。ストレスの悪化や抑うつの予防は社会的にも重要な課題となっており、本研究の成果は今後広い対象に向けた予防的介入を行うためにも意義があると思われる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop an intervention material for using the various reappraisal sub-strategies effectively. First, a questionnaire measuring reappraisal sub-strategies was developed and the relationships between reappraisal sub-strategies and mental health were examined. The results of several surveys revealed the characteristics of each sub-strategy, and sub-strategies associated with mental health. Secondly, based on the survey results, an intervention material was developed to reconsider unpleasant events from various reappraisal perspectives. The results of comparing changes in sense of efficacy between the intervention and control groups suggested that the intervention was effective for those with high levels of depression prior to the intervention.

研究分野：臨床心理学

キーワード：再評価 感情コントロール

様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

1. 研究開始当初の背景

再評価は感情反応を変えようとする認知的な感情制御方略である (Gross, 2013)。再評価は、抑制などの他の感情制御方略と比べ、ネガティブ感情の低減やポジティブ感情の向上に有効な方略とされてきた。

しかしながら、近年では再評価が必ずしも効果的でない場合があることもわかっている。たとえば、出来事の肯定的側面に焦点を当てる再評価は、感情強度が強い時には効果的に用いることが困難であるとされている (榊原, 2015)。また、再評価は単一の方略として検討されることが多かったが、状況を捉えなおす際の視点の違いにより、複数の下位方略があることも指摘されている。下位方略によっても感情制御効果が異なることが示唆されており (McRae et al., 2012; Webb et al., 2012)、再評価に関する研究を進めるにあたり、下位方略に着目することが不可欠であるといえる。

これまで再評価の下位方略の効果について検討した研究はあるが、実験によるものが多く、少数の下位方略の比較にとどまっていた。日常生活では一つのストレス状況において複数の下位方略が用いられる可能性があるため、より多様な下位方略を考慮することが必要である。先行研究では複数の下位方略が概念化されているものの、多様な下位方略を体系的に整理した上で実証的に測定する尺度はまだ作成されていない。下位方略の多様性について明らかにすることは、再評価研究の発展に寄与するとともに、ネガティブな自動思考に対する代替思考を思いつぐために役立つ点で、実践的にも意義があると考えられる。抑うつやストレスの問題に関する関心が高まっている現在、再評価を効果的に活用するためにも、日常生活における下位方略の多様性や精神的健康との関連を検討することは重要な課題である。

2. 研究の目的

本研究では、(1)再評価の多様な下位方略を測定できる尺度を作成し、(2)再評価の下位方略と精神的健康との関連を明らかにすること、(3)多面的な再評価を促すための介入教材を作成することを目的とした。

本研究の知見を基に、下位方略の多様性に関する新たな知見を得ることや、再評価を活用した心理教育プログラムに応用するなど、研究と実践の双方に有用なツールを開発する。

3. 研究の方法

本研究では、大きく以下の3つの研究を行った。(1)再評価の下位方略を測定する尺度の作成と、(2)再評価の下位方略と精神的健康との関連に関する基礎研究を踏まえて、(3)多面的な再評価を促進する介入教材を作成した。

(1) 再評価の下位方略を測定する尺度の作成

多様な下位方略の存在を指摘している McRae et al. (2012) の分類を中心に概念整理を行い、8つの下位方略を測定する項目を用意した。因子分析を行い、因子構造の検討や項目の精選を行った。続いて、大学生や社会人を対象に調査を行い、信頼性の検討や、既存の尺度との関連により妥当性の検討を行った。

(2) 再評価の下位方略と精神的健康との関連

大学生や社会人を対象とし、普段の再評価の使用傾向と精神的健康との関連や、特定のストレス状況における下位方略と精神的健康との関連を検討した。(1)で作成した尺度を用い、特性版の調査では、普段の対処傾向として自分にどの程度あてはまるか、状況版の調査では、最近経験した特定のストレス状況における使用傾向についてたずねた。精神的健康としては、感情状態や抑うつ、主観的幸福感などについてたずねた。

(3) 多面的な再評価を促進する介入教材の作成

(1)と(2)で得られた知見を踏まえて、再評価の多様性に着目した介入法を考案し、大学生と大学院生を対象として介入効果を検討した。研究参加者を募集して介入群と統制群に無作為に割り振った。介入期間は2週間とし、介入前後に精神的健康や効力感等の指標を測定し、介入効果を検討した。統制群は調査のみに参加した。介入および調査はすべてオンライン上で実施した。

4. 研究成果

以下では、本研究の主な成果について述べる。

(1) 再評価の下位方略を測定する尺度の作成

下位方略を測定する項目に対する因子分析の結果から8因子を想定することは妥当であると考えられた。最終的に、各因子4項目、計32項目からなる多面的再評価尺度を作成した。作成

した尺度と感情状態などとの関連を検討し、各下位方略の特徴について検討した。

大学生と社会人を対象とした検討では、大学生、社会人ともに8因子構造が妥当であることが示され、各下位尺度の信頼性にも問題がないことが示された。また、作成した尺度は、再評価を単一の方略として測定する全般的な再評価尺度や楽観性、主観的幸福感と有意な正の相関が見られた。以上のことから、作成した尺度の信頼性、妥当性が確認された。

(2) 再評価の下位方略と精神的健康との関連

特定のストレス状況を対象にした検討では、最近のストレスイベントに対する下位方略の使用と感情状態との関連を検討した。感情状態により関連のある下位方略は異なるが、全体的には、状況を思ったほど悪くないと考える下位方略である“現在の環境の変化”が有効であることが示唆された。その他、怒りや恥など、特定の感情に対する下位方略の効果を検討した結果、感情状態によっても効果的な下位方略が異なることが示唆された。

また、普段の再評価の対処傾向について、多次元尺度法を適用し、8つの下位方略を4グループに分類した。この4グループの対処傾向と精神的健康との関連を縦断調査で検討した結果、出来事に対する前向きな態度を共通点とするグループである“肯定・客観認知”が良好な精神的健康状態と関連することが示唆された。

(3) 多面的な再評価を促進する介入教材の作成

介入教材として、嫌な出来事を多面的に捉えなおし、新しい代替思考を作成するワークを作成した。ワークでは、嫌な出来事を多面的に捉えなおす観点として、(1)で作成した多面的再評価尺度のカテゴリーを用いた。介入前後の効力感の変化について、統制群と介入群で比較した結果、特に介入前の抑うつの高い者で、介入効果が見られた。

(4) 研究全体のまとめ

本研究全体を通して、再評価の多様な下位方略を測定することができる尺度と、多面的な再評価を促すための介入教材を作成した。

まず、下位方略を測定する尺度の作成によって、日常生活における再評価の多様性について示唆が得られた。従来は、出来事からの学びや成長に焦点をあてる内容が特に効果的とされてきたが、思ったほど悪くないという考え方や客観的にみる考え方など、これまで十分に検討されてこなかった再評価の視点の有効性を明らかにした点で意義があると考えられる。本尺度は比較的少ない項目で下位方略を測定できるため、精神的健康などの他の尺度とあわせて用いる際に有用であるといえる。

また、作成した介入教材は、オンライン上で進められるものであり、セルフコントロールのためのワークとして活用可能である。本研究では短期間でもある程度効果が見られており、予防的取り組みとして実施しやすい点も介入教材の長所である。本研究の成果は、今後の感情制御研究や心の健康教育などの予防的実践に役立つ点で、学術的、社会的に意義があるものと思われる。

<引用文献>

- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13, 359-365.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: Goal, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12, 250-255.
- 榊原良太 (2015). 認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連——日本語版 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) の作成及びネガティブ感情強度への着目を通して—— *感情心理学研究*, 23, 46-58.
- 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.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3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 3件）

1. 著者名 及川恵・長田侑子・登藤直弥	4. 巻 36
2. 論文標題 再評価の下方略と感情との関連 感情強度を統制した検討	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 ストレス科学研究	6. 最初と最後の頁 28-32
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.5058/stresskagakukenkkyu.2021006	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 -

1. 著者名 及川恵・香川彩貴	4. 巻 73
2. 論文標題 怒り経験における再評価と視点取得，関係満足感の関連	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 東京学芸大学紀要．総合教育科学系	6. 最初と最後の頁 145-152
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 及川恵・榊原良太・登藤直弥・長田侑子	4. 巻 72
2. 論文標題 多面的再評価尺度の開発	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 東京学芸大学紀要．総合教育科学系	6. 最初と最後の頁 169-176
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計10件（うち招待講演 0件/うち国際学会 5件）

1. 発表者名 Oikawa, M. & Todo, N.
2. 発表標題 Development of an intervention enhancing the use of multifaceted reappraisal sub-strategies
3. 学会等名 The 22nd Annual Hawaii International Conference on Education (国際学会)
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 及川恵・登藤直弥
2. 発表標題 再評価の低位方略に関する探索的検討 多次元尺度法を用いた分類の試み
3. 学会等名 日本教育心理学会第64回総会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 及川恵・登藤直弥
2. 発表標題 再評価による対処傾向と精神的健康との関連に関する縦断的検討
3. 学会等名 日本心理学会第86回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Oikawa, M. & Todo, N.
2. 発表標題 Relationships between reappraisal sub-strategies and mental health
3. 学会等名 The 21st Annual Hawaii International Conference on Education (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 及川恵・登藤直弥・榊原良太
2. 発表標題 多面的再評価尺度の信頼性と妥当性の検討
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 及川恵・長田侑子
2. 発表標題 再評価の下位方略と抑鬱・不安との関連
3. 学会等名 日本教育心理学会第63回総会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Oikawa, M., & Kagawa, S.
2. 発表標題 Role of reappraisal in enhancing perspective-taking while experiencing anger
3. 学会等名 The 32nd International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2021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

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