

研究奨励交付金（若手奨励研究） 報 告 書

令和 5 年度採択分
令和 6 年 5 月 27 日作成

研究課題名（和文）感情可変性信念と他者への感情制御の関連

研究課題名（英文）Relationship between emotion malleability beliefs and interpersonal emotion regulation

研究代表者

氏 名 小林 亮太
福岡県立大学 人間社会学部・講師

研究組織

氏 名	所属研究機関・部局・職	役割分担（研究実施計画に対する分担事項）
小林亮太	福岡県立大学・人間社会学部・講師	研究計画・調査実施・結果報告
重松潤	富山大学・学術研究部人文科学系・講師	計画立案・結果報告
橋本淳也	広島大学・人間社会科学研究科・特任助教	計画立案・結果報告
則武良英	川崎医療福祉大学・医療福祉学部・助教	計画立案・結果報告

研究奨励交付金（配分額）

180,000 円

研究成果の概要（当該研究期間のまとめ、できるだけ分かりやすく記述すること。）

本研究では人々が感情を変えられることができると思うかに関する信念である感情可変性信念と他者の感情の調整（以下、対人的感情制御）、そして精神的健康の関係性について検討を行った。725 名のオンライン調査データを解析した結果、先行研究と同様に感情可変性信念と自分自身の感情制御（以下、個人内感情制御）の傾向の間に正の関連が認められた。そしてより重要な結果として、感情可変性信念と対人的感情制御の間にも正の関連が示された。こうした結果から、感情可変性信念が個人内、および対人的感情制御方略の予測因子である可能性が示唆された。また、構造方程式モデリングの結果、感情可変性信念の高さが個人内感情制御の再評価傾向、および対人的感情制御の気晴らしと情動表出に影響し、その結果として精神的健康が変化する可能性が示された。

研究分野／キーワード

感情心理学・健康心理学 / 感情可変性信念・対人的感情制御・精神的健康

1. 研究開始当初の背景

日々の生活の中で抱く不安や恐怖、怒りといったネガティブな感情を適切に調整していく過程を感情制御という (Gross, 2015)。Gross の感情制御のプロセスモデルでは、代表的な感情制御方略として、気晴らし、再評価、表出抑制が挙げられている (Gross, 2013)。気晴らしとは、注意をネガティブ感情やその原因からネガティブでない対象に移行する方略である。再評価とは、ネガティブ感情を喚起した原因や状況について別の観点から新たな解釈を試みたり、別の捉え方を検討する方略を意味する。表出抑制とは、ネガティブ感情が表情や行動として表に出ないように押さえつけるような感情制御方略である。Webb et al. (2012) のメタ分析では、再評価と気晴らしについてはネガティブ感情を低減する効果を有することが明らかにされている。一方で、表出抑制については主観的なネガティブ感情を低減する効果はない、あるいは小さい可能性が示唆されている。また、感情制御については精神的健康との関連についても数多く検討がなされており、特に再評価は日常生活におけるネガティブ感情を低減するため、精神的健康を促進すると考えられている (e.g., Aldao et al., 2010)。

ここまで感情制御については自分の感情を自分で調整するものとして説明してきたが、自分が他者の感情を調整するといったことも十分考えられる。本論文ではこうした他者の観点を取り入れた感情制御を対人的感情制御と表記し、前述の自分の感情の調整過程を個人内感情制御と表記する。個人内感情制御と同様に、対人的感情制御についても様々な方略があることが報告されている (e.g., Liu et al., 2021)。たとえば、他者に対する感情制御方略に焦点を当てると、他者の気晴らし (e.g., 一緒に楽しいことをする) や再評価 (e.g., 状況についての別の解釈や視点の提供) の支援や、他者との感情の共有が挙げられる。対人的感情制御方略の効果については文脈や関係性が影響するものの、他者への再評価が他者のネガティブ感情を低減することが報告されている (e.g., Nozaki & Mikolajczak, 2023)。また、先行研究ではそうした他者への感情制御が対人関係にも良い影響を及ぼすことが示されている (Niven et al., 2012)。

感情制御を考える上で、近年注目が集まっている概念の1つが感情制御に対する信念、感情可変性信念である。感情可変性信念は暗黙の知能理論に端を発する概念であり、人々は感情を変えることができると思うかに関する信念である (Tamir et al., 2007)。先行研究によると誰もが感情を変えることができると認識している者ほど、再評価を使用する傾向が高いことが示されている (e.g., Schroder et al., 2015)。また、感情可変性信念については精神的健康との関係性も検討されており、信念が強い者ほど、主観的幸福感が高く、抑うつ傾向が低いことが示されている。こうした結果については、感情可変性信念が高い者は、日常生活でネガティブ感情を体験した際に再評価を用いて対処することが多く、その結果として精神的健康が良好に維持されていると説明がなされている (De Castella et al., 2013)。

2. 研究の目的

先行研究では感情可変性信念と個人内感情制御方略に関連があることが報告されている。しかし、感情可変性信念が対人的感情制御に関わるかについては検討がなされていない。対人的感情制御についての研究は近年増加しているが、個人内感情制御と比較すると、その予測因子は十分に解明されていない。感情制御の予測因子の解明は基礎研究だけでなく、研究を実践に繋げようとする際に重要である。そこで本研究では、感情可変性信念と個人内感情制御、および対人的感情制御の関係性について検討を行うことを第一の目的とする。仮説に関して、自分や他者を含む人々の感情が変化する、あるいは変えられると認識していなければ個人内にせよ対人的にせよ感情制御は実行されにくいと考えられる。そのため、個人内感情制御と同様に、対人的感情制御についても感情可変性信念と正の関連が認められると予測される。

また、対人的感情制御に関する重要な知見として、他者に対する感情制御が自分自身の精神的健康を促進する可能性が示唆されている。Doré et al. (2017) では、実験的なオンラインプラットフォーム上で悩みを抱える他者に対して再評価を促すメッセージを送るよう参加者に求めた。そして 3 週間の実験後、他者への再評価を行うことが多いと、自身の抑うつ傾向が低減することが示された。この理由としては、他者への再評価をすることが再評価スキルを練習する機会となり、自分がネガティブ感情を体験しているときにも再評価をより効果的に利用できるようになった可能性が言及されている。また、対人的感情制御は他者からの信頼や感謝に繋がると考えられ、そうした信頼や感謝がネガティブ感情が生じたときのバッファーとして機能とした可能性も推察される。これまでの研究では、感情可変性信念と精神的健康の関係性は個人内感情制御により媒介されると想定されてきた。しかし、感情可変性信念が対人的感情制御を促し、その結果として精神的健康に良い影響が生じる可能性も考えられる。本研究では第二の目的として、この可能性について検討を行う。

3. 研究の方法

(3-1) 参加者と手続き オンライン調査システムである Freeasy を用いて、参加者の募集と調査を実施した。調査は 20 歳から 59 歳の 904 名を対象に実施した。男女、および年齢（20 代、30 代、40 代、50 代）の比率が均等になるように参加者を募集した。Satisfice 回答を検出するために、三浦・小林 (2015) を参考に調査の中に「この項目については必ず〇〇を選択してください」という形式の項目を追加し、不適切な回答をした者を解析から除外した。最終的に 725 名（男性 367 名、女性 358 名、平均年齢=41.254 歳 ($SD=11.25$)) を解析対象とした。なお、本研究の実施に当たっては福岡県立大学大学院人間社会科学研究科 研究倫理部会（審査番号：22-12）の承認を受けた。

(3-2) 測定尺度

(3-2-1) 感情可変性信念：感情可変性信念については、Tamir et al. (2007) が作成し、庵野他 (2022) にて翻訳、および信頼性と妥当性と確認がなされた尺度を用いた。「以下の質問は、あなたが私たち人々の感情についてどのように考えているかお伺いするものです。次の文章があなたにどの程度当てはまるか、下の数字のうちから適当なものを 1 つ選んで、評価してください」と教示した上で、全 4 項目、具体的には「誰もが自身の感情をコントロールすることを学ぶことができる」「望むなら、人々は自身が持つ感情を変えることができる」「どんなに頑張っても、人々は自身が持つ感情をあまり変えることができない（逆転項目）」「本当のところ、人々は自身の感情をほとんどコントロールできない（逆転項目）」について、(1) 全くあてはまらない、(2) あまりあてはまらない、(3) どちらともいえない、(4) 少しあてはまる、(5) 非常にあてはまる、の 5 件法で回答を求めた。得点が高いほど感情可変性信念が高いことを意味する。

(3-2-2) 個人内感情制御：日本語版 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-RJ: Urano et al., 2022) の Positive reappraisal 下位尺度を用いて再評価方略を、Positive refocusing 下位尺度を用いて気晴らし傾向を測定した。得点が高いほど、再評価、および気晴らしの傾向が強いことを意味する。

(3-2-3) 対人的感情制御：野崎 (2013) で作成された他者の情動調整行動尺度の肯定的再解釈のサポート、気晴らしのサポート、情動の表出のサポート下位尺度を用いた。得点が高いほど、他者の感情制御のために再評価、気晴らし、情動表出方略を支援する傾向が強いことを意味する。

(3-2-4) 主観的幸福感：精神的健康の指標の 1 つとして、日本語版 Satisfaction With Life Scale (大石, 2009) を用いた。得点が高いほど、主観的幸福感が強いことを意味する。

(3-2-5) 心理的苦痛：精神的健康の指標の 1 つとして、日本語版 K6 (Furukawa et al., 2008) を用いた。得点が高いほど、心理的苦痛が強いことを意味する。

4. 研究の主な成果

最初に、各変数の記述統計値を Table 1 に示した。そして、第一の目的である感情可変性信念と対人的感情制御の関連について検討するために相関分析を実施した (Table 2)。まず、先行研究と同様に感情可変性信念と個人内感情制御方略の使用傾向の間に正の相関関係が示された ($r = .183, .193$)。この結果を踏まえると、感情を変えることができるという認識が強い者ほど、自分の感情を制御する際に再評価や気晴らしといったネガティブ感情の低減に有効とされる方略を用いることが多いと考えられる。

より重要な結果として、感情可変性信念と対人的感情制御方略の使用傾向の間に正の相関が認められた ($r = .205 - .234$)。また、個人内感情制御の場合と同様に、関係性の強さについて方略による大きな差異は示されなかった。こうした結果は予測と一致し、感情を変えることができるという信念を有する者ほど、再評価や気晴らし、情動表出のサポートを行い、他者の感情制御を試みることが多いことを示しており、感情可変性信念は個人内感情制御だけでなく、対人的感情制御の予測因子でもあると考えられる。感情可変性信念は項目からも見て取れるように自分自身だけでなく、不特定多数の人々が感情を変えることができるかについての信念である。こうした誰もが感情を変えることができるという期待感が他者に対して感情制御を試みる際に重要である可能性が示唆された。

相関分析における興味深い結果として、感情可変性信念と精神的健康の指標の1つである心理的苦痛の間に正の相関が示された ($r = .098$)。こうした結果に反して、先行研究では感情可変性信念は精神的健康を促進するという想定がなされており、実際に感情可変性信念と抑うつ症状の間に負の関連が示されている ($r = -.26$; 庵野他, 2022)。また、本研究においても感情可変性信念ともう1つの精神的健康の指標である主観的幸福感の間には正の相関関係が認められており ($r = .108$)、感情可変性信念が精神的健康を促進する可能性が示唆されている。加えて、主観的幸福感と心理的苦痛の間には負の関連も示されていることから ($r = -.439$)、ある程度適切に心理的苦痛を測定できているとも考えられる。このように本研究で示された感情可変性信念と心理的苦痛の間の正の相関は先行研究や別の指標の結果の観点から説明が困難なものである。そのため、こうした結果が単純にサンプルや尺度の違いによるものなのかについては今後検討が必要だろう。

続いて、第二の目的に関して構造方程式モデリングによる解析を実施した (Figure 1)。上述のように感情可変性信念と心理的苦痛の間にはこれまでの知見では解釈が難しい結果が得られたため、

Table 1

測定尺度の記述統計値

	平均値	標準偏差	α 係数
1 感情可変性信念	3.127	0.518	.582
2 個人内ER: 再評価	2.803	0.896	.903
3 個人内ER: 気晴らし	2.883	0.820	.864
4 対人的ER: 再評価	3.337	0.997	.902
5 対人的ER: 気晴らし	3.320	0.991	.896
6 対人的ER: 情動表出	3.461	1.041	.915
7 主観的幸福感	3.310	1.402	.915
8 心理的苦痛	2.146	1.103	.941

Note: ER=Emotion Regulation

Table 2

測定尺度間の相関係数

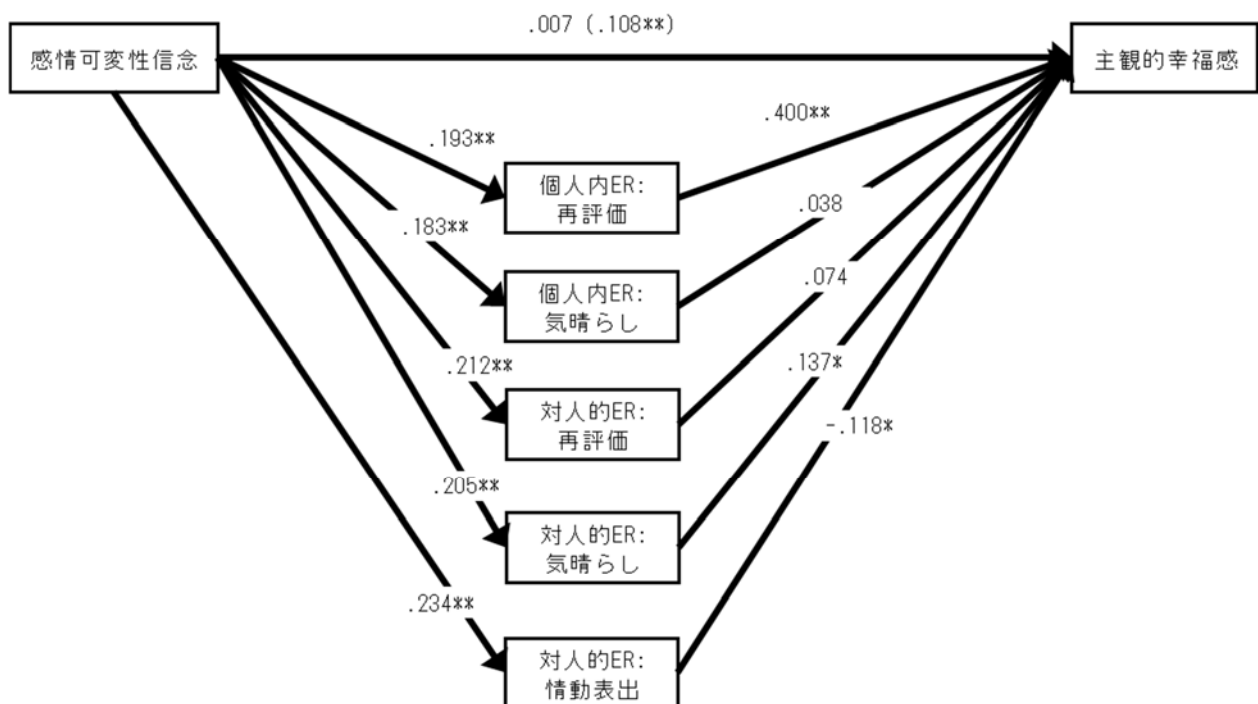
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 感情可変性信念	—								
2 個人内ER: 再評価	.193 **	—							
3 個人内ER: 気晴らし	.183 **	.637 **	—						
4 対人的ER: 再評価	.212 **	.661 **	.517 **	—					
5 対人的ER: 気晴らし	.205 **	.546 **	.566 **	.776 **	—				
6 対人的ER: 情動表出	.234 **	.550 **	.486 **	.787 **	.786 **	—			
7 主観的幸福感	.108 **	.485 **	.353 **	.373 **	.343 **	.289 **	—		
8 心理的苦痛	.098 **	-.218 **	-.097 **	-.155 **	-.118 **	-.100 **	-.439 **	—	
9 年齢	-.018	.013	-.039	.039	.000	.011	.000	-.221 **	—
10 性別	.062 +	.012	.099 **	.090 *	.136 **	.168 **	.037	.024	-.002

Note: ER=Emotion Regulation 性別については男性=1, 女性=2とコーディングした。

** $p < .01$, * $p < .05$.

Figure 1

感情可変性信念と感情制御，主観的幸福感に関する構造方程式モデリング



Note: ER=Emotion Regulation ** $p < .01$, * $p < .05$. 値は標準化偏回帰係数を意味する。モデルにおいて全ての個人内，および対人的感情制御方略の誤差項間に相関を仮定していたが，Figure では省略した。感情可変性信念から主観的幸福感へのパスにおけるかっこ内の値は媒介変数として個人内，および対人的感情制御方略の使用傾向を投入する前の係数を意味する。

精神的健康の指標として主観的幸福感のみを用いることとした。解析の結果、感情可変性信念が個人内感情制御の再評価方略、および対人的感情制御の気晴らし方略の使用を促進し、その結果として主観的幸福感が増大する可能性が示唆された。これまで感情可変性信念が精神的健康と正の関連を有するのは個人内感情制御の実行が増加するためと考えられてきたが、それだけではなく他者に対する感情制御が増えることも関係していることが示されたといえる。他方で、感情可変性信念は対人的感情制御の情動表出にも正の効果を有していたものの、情動表出のサポートから主観的幸福感の間には負の関連が示された。これは他者の情動表出をサポートするためには、他者のネガティブな感情体験や出来事を聞く必要があり、それがあつる種の苦痛体験となりえたためかもしれない。

本研究の限界点として、感情可変性信念のクロンバックの α 係数が.582と低い値であることが指摘できる。感情可変性信念尺度の α 係数については、Tamir et al. (2007) が.75、De Castella et al. (2013) が.77という値を報告している。日本語版に関しては庵野他 (2022) が.67という値を報告しており、原版と比べて日本語版において内的整合性が低い可能性が示唆されている。しかし、本研究で示された α 係数は庵野他 (2022) と比べても低い値である点に注意が必要だろう。こうした信頼性の低さが今回のデータにおいてのみ認められるのか、別のデータでも再現できるのかについては今後確認が必要だろう。

今後の展望に関して、本研究では横断データを取り扱っているため、因果関係に関する主張が困難である。また、本研究では感情可変性信念が対人的感情制御方略を促進すると想定していたものの、感情制御方略を実行した結果として感情が変化するという体験を重ねることで、感情可変性信念が変容していく可能性も否定できない。そのため、今後は縦断データを用いた解析を行い、両者の関係の方向性についても検証することが重要だろう。

5. 主な発表論文等

なし

6. その他の研究費の獲得

なし

7. 引用文献

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- Doré, B. P., Morris, R. R., Burr, D. A., Picard, R. W., & Ochsner, K. N. (2017). Helping others regulate emotion predicts increased regulation of one's own emotions and decreased symptoms of depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 729-739. <https://doi.org/10.1177/0146167217695558>
- Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., Tachimori, H., Iwata, N., Uda, H., Nakane, H., Watanabe, M., Naganuma, Y., Hata, Y., Kobayashi, M., Miyake, Y., Takeshima, T., & Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese

- version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 17(3), 152-158. <https://doi.org/10.1002/mpr.257>
- Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In: Gross J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20.), New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Liu, D. Y., Strube, M. J., & Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science*, 2(3), 273-288. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00044-y>
- 三浦 麻子・小林 哲郎 (2015). オンライン調査モニタの Satisfice に関する実験的研究 社会心理学研究, 37(1), 1-12. https://doi.org/10.14966/jssp.31.1_1
- Niven, K., Holman, D., & Totterdell, P. (2012). How to win friendship and trust by influencing people's feelings: An investigation of interpersonal affect regulation and the quality of relationships. *Human Relations*, 65(6), 777-805. <https://doi.org/10.1177/0018726712439909>
- 野崎 優樹 (2013). 定期試験期間の自他の情動調整行動が情動知能の変化に及ぼす影響 教育心理学研究, 67(4), 362-373. <https://doi.org/10.5926/jjep.61.362>
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2023). Effectiveness of extrinsic emotion regulation strategies in text-based online communication. *Emotion*, 23(6), 1714-1725. <https://doi.org/10.1037/emo000116>
- 大石 繁宏 (2009). 幸せを科学する—心理学からわかったこと 新曜社
- Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2015). The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 120-139. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9652-6>
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731-744. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>
- Urano, Y., Kobayashi, R., & Sakakibara, R. (2022). Revision and validation of the Japanese-version cognitive emotion regulation questionnaire: psychometric properties and measurement invariance across gender. *Cogent Psychology*, 9(1), 2064790. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2064790>
- 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(4), 775-808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>