



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	再評価が感情の変化に与える影響：下位方略に着目して( fulltext )
Author(s)	鈴木,深央里; 及川,恵
Citation	東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 69(1): 225-230
Issue Date	2018-02-28
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2309/148875">http://hdl.handle.net/2309/148875</a>
Publisher	東京学芸大学学術情報委員会
Rights	

# 再評価が感情の変化に与える影響

—— 下位方略に着目して ——

鈴木 深央里\*<sup>1</sup>・及川 恵\*<sup>2</sup>

臨床心理学分野

(2017年9月26日受理)

## 1. 問題と目的

### 1. 1 再評価の定義と効果

社会生活を円滑に過ごすために、自己の感情を制御することが必要とされる場面が多々ある。再評価は感情制御方略のうちの1つであり、感情的な影響を変化させるために状況の認知を変える方略 (Gross, 1998) とされている。その効果について榊原 (2014) は、ネガティブ感情の低減に効果的であり、精神的健康に対しても促進的に作用することがかなりの程度一貫して示されていると述べている。

これまで再評価は単独の方略として他の感情制御方略との比較が行われてきたが、近年では複数の下位方略を有することが示唆されている。例えば、McRae, Ciesielski, & Gross (2012) は、明確な肯定 (explicitly positive)、現在の環境の変化 (situation based: change current circumstances)、現実への抵抗 (situation based: reality changing)、希望的観測 (situation based: change future consequences)、代理 (agency)、距離化 (distancing)、技術的な分析一問題解決 (technical-analytic-problem solving)、受容 (acceptance) という8つの下位方略を見出している (邦訳は榊原 (2014) を参照)。また、再評価の下位方略の分類は他にも行われており、Webb, Miles, & Sheeran (2012) は、「何を再評価するか」という評価の対象を基準として、「感情反応への再評価」、「感情刺激への再評価」、「視点の転換による再評価」、「以上3つの混合型再評価」という4つの下位方略に分類している。Webb et al. (2012) はそれぞれの下位方略の感情回復の効果量についても検討し

ており、それぞれの効果量は感情反応への再評価で  $d = .23$ 、感情刺激への再評価で  $d = .36$ 、視点の転換による再評価で  $d = .45$ 、上記3つの混合型再評価で  $d = .89$  となっている。このように、再評価は下位方略によって有効性が異なる可能性が示唆されるが、下位方略に着目した研究は未だ少ないのが現状である。再評価の適応性を示す上で、下位方略が感情に及ぼす効果を詳細に検討することは重要な課題と言えるだろう。

### 1. 2 下位方略としての肯定的再評価、受容、距離化

本研究では再評価の下位方略として、Webb et al. (2012) をもとに、McRae et al. (2012) の分類、そしてその他似た概念を統合し、「肯定的再評価」、「受容」、「距離化」の3つに着目した。

“肯定的再評価”は、Webb et al. (2012) の感情刺激への再評価、McRae et al. (2012) の明確な肯定の概念をまとめたもので、出来事の前向きな面に注目し、得られたことや成長できたことについて考える方略である。Rood, Roelofs, Bögels, & Arntz (2012) では、“ポジティブな再評価”がポジティブな感情を増加し、ネガティブな感情を減少させることが示されている。ここでの“ポジティブな再評価”も“肯定的再評価”と同様の方略である。このように肯定的再評価はネガティブな感情の低減だけでなく、ポジティブな感情の増加にも有効であることが示されている方略である。

“受容”は、Webb et al. (2012) の感情反応への再評価、McRae et al. (2012) の受容の概念をまとめたもので、感じた感情は普通で、一時的なものであるとして、評価や判断をせず受け止める方略である。

\*1 東京学芸大学大学院 教育学研究科

\*2 東京学芸大学 教育心理学講座 臨床心理学分野 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)

Wolgast, Lundh, & Viborg (2011) は、受容を行った群は統制群と比較して主観的苦痛を低下させたこと、また受容には嫌悪感情と行動回避との間の結びつきを弱める可能性があることを示している。また、受容はストレスフルな出来事について考えるときに冷静な視点取得を促進する効果があると考えられている (Rood et al., 2012)。

“距離化”は、Webb et al. (2012) の視点の転換, McRae et al. (2012) の距離化の概念をまとめたもので、出来事から距離を置き、客観的に第三者の立場からとらえる方略である。Denny & Ochsner (2014) は、“距離を取ること (distancing)” の長期的な効果を複数回のトレーニングにより検討し、“距離を取ること”はネガティブ感情の低減に効果があることや、時間経過ごとに徐々にストレスの割合を減らし、その後も維持することを明らかにしている。また、Kross, Duckworth, Ayduk, Tsukayama, & Mischel (2011) は、子供を対象とした研究ではあるが、距離化により過去の体験を覚醒させる詳細な記述が減り、ネガティブ感情を低減させる可能性を示唆している。

### 1. 3 本研究の目的と仮説

本研究では、再評価の下位方略について、肯定的再評価、受容、距離化という3つの方略に着目し、それぞれの下位方略の感情の変化への効果について明らかにすることを目的とする。その際、方略によって変化する感情の種類が異なる可能性があるため、ポジティブ感情 (活動的快)、ネガティブ感情 (抑うつ・不安) を用いて検討する。

仮説としては、これまで述べてきた先行研究の知見を踏まえ、以下の2点を挙げる。(1) 再評価前後の感情の変化を検討する際、どの方略を用いた群においても、再評価前と比較して再評価後に抑うつ・不安が低下する。(2) 再評価前後の感情の変化を検討する際、肯定的再評価を用いた群は、再評価前と比較して再評価後に活動的快が増加する。なお、各方略間の有効性の差については探索的に検討する。

## 2. 方法

### 2. 1 対象者

東京都内のX大学に所属する大学生・大学院生を対象に実験を行った。

実験に際して、協力は任意であり、中断してもかまわないこと、得られたデータは研究目的にのみ使用することを説明し、実験協力に同意する場合は同意欄に

丸をつけてもらった。実験協力者のうち、回答に欠損のある者と提示された方法で場面の出来事を考えることができたかを問う操作評定 (6件法) に対して1 (全くあてはまらない) と評定した者、計11名を除く75名 (男性39名, 女性36名, 平均19.76±1.40歳) を、分析対象とした。

### 2. 2 手続き

参加者は単独もしくは数名ずつで実験室に訪れ、互いに十分な距離を置いて配置された席についた。その後、実験者が実験課題冊子 (質問紙) を配布し、時間を計りながら回答や次のページに進むタイミングなどを参加者に指示を出して進めた。参加者は肯定的再評価群 ( $n = 26$ )、受容群 ( $n = 27$ )、距離化群 ( $n = 22$ ) の3群に無作為に配置された。なお、倫理的配慮として、参加者のネガティブ気分が持続しないように、気分改善のために実験の最後に計算と絵の課題を実施した。本研究は、東京学芸大学研究倫理委員会の審査を経て実施された (受付番号191)。

### 2. 3 使用尺度と刺激

#### 2. 3. 1 感情測定

寺崎・岸本・古賀 (1992) による多面的感情状態尺度の短縮版から、ポジティブ感情として活動的快、ネガティブ感情として抑うつ・不安を用いた。活動的快は「活発な」などの5項目、抑うつ・不安は「悩んでいる」などの5項目であり、「全く感じていない」—「はっきり感じている」の4件法 (1—4) で尋ねた。

#### 2. 3. 2 ストレス喚起課題

甲田・伊藤 (2009) による抑うつ喚起場面のうち、最も抑うつを喚起するとされた「裏切り」場面を参考に作成した。「あまり頻繁には会えない、仲の良い友人を1人思い浮かべてください。あなたはこの場面の主人公になり、自分がこの場面にいるイメージをして下さい。」という教示文のあとに、友人と会う約束をしていたが急に約束を断られた、という趣旨の文章を提示した。なお、使用した場面についてはよりイメージが促進され、かつ確実にネガティブ感情が喚起できるよう、甲田・伊藤 (2009) の場面の文章表現を変更した。

#### 2. 3. 3 再評価課題

Kross et al. (2011), Rood et al. (2012), McRae et al. (2012), Webb et al. (2012) を参考に、肯定的再評価群、受容群、距離化群それぞれについて教示を作成した。肯定的再評価群では出来事の前向きな側面を考え

ること、受容群では感情について、良い・悪いなど評価せず、そのまま受け止めること、距離化群では距離を置いて、客観的にとらえることを指示した。

### 2. 3. 4 再評価課題についての操作評定

再評価課題中の考え方を尋ねる項目として、肯定的再評価尺度、受容尺度、距離化尺度を作成した。尺度の作成は佐々木・山崎(2002)による認知的再解釈の項目、Kross, Gard, Deldin, Clifton, & Ayduk (2012), Rood et al. (2012)を参考にした。「出来事を肯定的に捉えようとした」などの肯定的再評価尺度3項目、「良い・悪いの評価や判断をせずに、出来事を受け入れようとした」などの受容尺度3項目、「出来事について客観的に考えるようにした」などの距離化尺度3項目について、それぞれ「全くあてはまらない」—「非常によくあてはまる」の6件法(1—6)で尋ねた。

## 3. 結果

### 3. 1 信頼性分析

既存の各尺度について  $\alpha$  係数を算出したところ、.82-.90と、十分な数値が確認された。また自作の操作評定尺度については、肯定的再評価尺度で.78、受容尺度で.76、距離化尺度で.75となり、概ね問題ないと判断した。

Table 1 各群の各操作評定尺度得点

	肯定的再評価群	受容群	距離化群
肯定的再評価得点	12.77 (2.60)	7.70 (3.69)	9.82 (3.05)
受容得点	11.54 (2.86)	13.52 (2.53)	10.73 (3.22)
距離化得点	8.73 (3.58)	8.70 (4.17)	14.32 (2.32)

注) 上段: 平均値, 下段: 標準偏差

### 3. 2 再評価課題の操作チェック

各群が教示通りに再評価課題を行っていたかについて確認するため、肯定的再評価尺度、受容尺度、距離化尺度の合計得点について、それぞれ一要因分散分析を行った(Table 1)。分散分析の結果、肯定的再評価得点、受容得点、距離化得点のそれぞれについて、群間で有意な差が見られた( $F(2,74) = 17.16, p < .001$ ;  $F(2,74) = 6.31, p < .01$ ;  $F(2,74) = 19.83, p < .001$ )。Tukey法による多重比較の結果、肯定的再評価得点は肯定的再評価群が受容群、距離化群よりも有意に高いことが示された( $p < .001$ ;  $p < .01$ )。また、受容得点については、受容群において肯定的再評価群、距離化よりも有意に高く( $p < .05$ ;  $p < .01$ )、距離化得点についても、距離化群において肯定的再評価群、受容群よりも有意に高かった( $p < .001$ ;  $p < .001$ )。このことから、それぞれの群に配置された参加者は教示通り再評価課題に取り組んだと考えられる。

### 3. 3 ストレス喚起課題の操作チェック

実験前のベースライン、ストレス喚起課題後、再評価課題後、気分回復課題後のそれぞれの感情の平均値と標準偏差をTable 2に、それぞれの時点による活動的快の推移をFigure 1に、抑うつ・不安の推移をFigure 2に示す。

ストレス喚起課題が適切に行われていたかを確認するために、活動的快、抑うつ・不安のそれぞれの合計得点について、2(ストレス喚起前後)×3(各下位方略群)の二要因分散分析を行った。その結果、ストレス喚起課題の主効果が活動的快において有意、抑うつ・不安において有意傾向であり(活動的快:  $F(1,72) = 33.60, p < .001$ , 抑うつ・不安:  $F(1,72) = 3.86, p < .10$ )、活動的快はストレス喚起課題後に減少、抑うつ・不安はストレス喚起課題後に増加していた。

### 3. 4 再評価の下位方略の違いによる感情変化量の検討

活動的快、抑うつ・不安のそれぞれの合計得点につ

Table 2 各時点における各感情指標の平均値

	肯定的再評価群				受容群				距離化群			
	Time1	Time2	Time3	Time4	Time1	Time2	Time3	Time4	Time1	Time2	Time3	Time4
活動的快	11.04 (4.09)	9.08 (4.14)	10.23 (4.17)	11.73 (4.46)	9.78 (3.04)	8.04 (3.02)	7.26 (2.54)	10.67 (3.61)	11.18 (1.62)	9.00 (2.37)	9.14 (2.64)	11.95 (3.29)
抑うつ・不安	12.08 (4.55)	12.69 (4.62)	9.92 (3.37)	9.27 (3.52)	11.56 (4.40)	12.85 (4.19)	11.89 (4.81)	8.74 (3.22)	12.59 (3.58)	13.27 (2.47)	12.14 (3.24)	9.59 (3.03)

注) 上段: 平均値, 下段: 標準偏差,

Time 1: ベースライン, Time 2: ストレス喚起後, Time 3: 再評価課題後, Time 4: 気分回復課題後

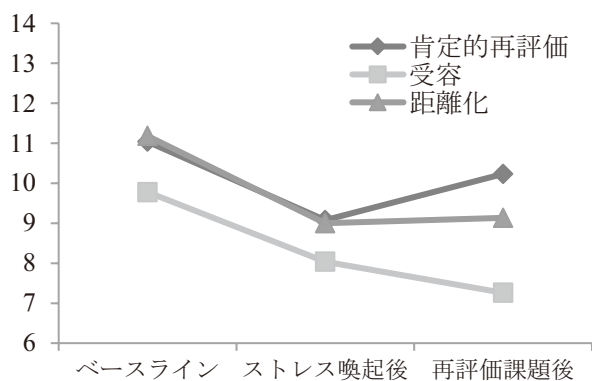


Figure 1 各群の活動的快の変化

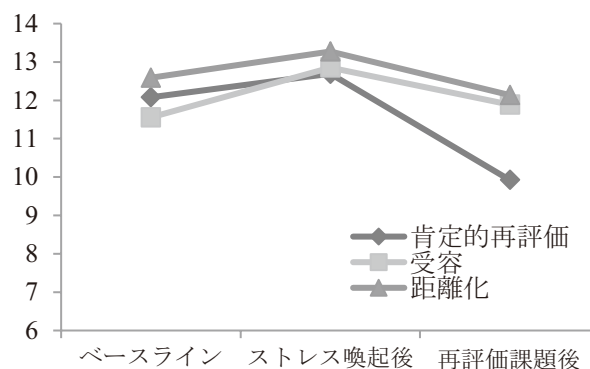


Figure 2 各群の抑うつ・不安の変化

いて、2 (再評価課題前後) × 3 (各下位方略群) の二要因分散分析を行った。

分散分析の結果、活動的快において交互作用が有意傾向であり ( $F(2,72) = 2.85, p < .10$ )、単純主効果の検定を行った。その結果、肯定的再評価群において再評価課題前後の単純主効果が有意であり ( $F(1,72) = 3.99, p < .05$ )、再評価課題前と比較して再評価課題後に活動的快が増加していた。また、再評価課題後における下位方略群の単純主効果も有意であり ( $F(2,72) = 5.76, p < .01$ )、多重比較の結果、受容群と比較して肯定的再評価群は活動的快が高かった ( $p < .01$ )。

抑うつ・不安において交互作用が有意であり ( $F(2,72) = 4.22, p < .05$ )、単純主効果の検定を行った。その結果、肯定的再評価群 ( $p < .001$ )、受容群 ( $p < .05$ )、距離化群 ( $p < .05$ ) の全てにおいて再評価課題前後の単純主効果が有意であり、再評価課題前と比較して再評価課題後に抑うつ・不安が低下していた。また、再評価課題後における下位方略群の単純主効果も有意傾向であったが ( $F(2,72) = 2.41, p < .10$ )、多重比較を行ったところ、群間で有意差は見られなかった。

### 3. 5 気分回復課題

実験課題前と倫理的配慮のため設けた気分回復課題を行った後の抑うつ・不安得点を算出し、2 (実験前後) × 3 (各下位方略群) の二要因分散分析を行った。実験前後の主効果のみが有意であり ( $F(1,72) = 50.17, p < .001$ )、実験後に抑うつ・不安が低下していた。このことから実験前後で抑うつ・不安感情の変化は認められるが気分の悪化を示すものではないこと、実験後に体調不良を訴えた者もいなかったことから、倫理面での問題はなかったと考えられる。

## 4. 考察

### 4. 1 再評価の下位方略による感情の変化

#### 4. 1. 1 ネガティブ感情について

本研究の結果、肯定的再評価、受容、距離化のどの下位方略も抑うつ・不安感情の低減に効果的であることが示され、仮説 (1) が支持された。またその有効性についても各群で差がないことが示唆された。

再評価はネガティブ感情の低減に効果的であることが示されており、この結果はこれまでの知見と矛盾しないと考えられる。しかしその一方で、それぞれの方略間で有効性に差があることも示唆されていること (Webb et al., 2012) から、他の要因も組み合わせてそれぞれの方略の有効性をより詳細に検討していく必要があるだろう。

#### 4. 1. 2 ポジティブ感情について

本研究では肯定的再評価が活動的快の増加に有効であることが示され、仮説 (2) が支持された。その一方で、受容や距離化については効果を見出すことができなかった。

Rood et al. (2012) では肯定的再評価はポジティブな感情の増加にも効果的であることが示されており、先行研究を支持する結果ともいえる。一方で、ネガティブな出来事について受け入れる方略である受容や、第三者の視点から考える方略である距離化については、出来事のネガティブな面を頭に置いたまま行われ、積極的にポジティブな面を探すわけではないという方略の特性上、ネガティブ感情の低減は認められても、ポジティブな感情の増加にまでは繋がらなかった可能性がある。しかしどのような要因によってこのような差が生じるのかについては、今後より詳細な検討が望まれる。

#### 4. 2 今後の課題

本研究では、ストレス喚起について抑うつ感情を喚起させる架空の場面を用い、短期の感情変化を扱った。この方法はすべての実験参加者に同じ刺激を与えることで条件を等しくすることができる点、実験参加者の負担を減らすことができる点で適した方法であるといえる。しかしその一方で、ストレス喚起による抑うつ・不安の増加が有意傾向であったことから、今回使用したストレス喚起場面の影響が弱かったことも考えられる。自己の体験を想起する方がイメージしやすい場合もあると考えられるため、自己の経験について再評価する方法についても今後検討する必要がある。ストレス喚起の方法やどのような感情を喚起するものであるかにより再評価の有効性が変わることが示唆されていることから (Holmes & Mathews, 2010)、今後はストレス状況や再評価を行う文脈の違いによりどのような変化が起きるのかを検討する必要があるだろう。

また、各方略の長期的な効果について検討することも課題である。たとえば、問題と目的で触れたように、距離化は時間経過ごとに徐々にストレスの割合を減らし、維持する方略であることが示唆されている (Denny & Ochsner, 2014)。また受容についても、一度ネガティブな体験を受け入れるという方略の特性から、時間を置いた方が効果を得られやすいと考えられる。短時間で比較的大きな感情の変化が見られた肯定的再評価についても、一時的には出来事のポジティブな面を見ることができてもその後も継続してそうした見方ができるのかは明らかではない。このことから、今後は長期的な感情の変化も含めてそれぞれの方略の効果について検討する必要がある。

以上のように、再評価の各方略の効果について、文脈の影響や時間経過の影響を明らかにすることにより、各方略の適応性に関する具体的な示唆が得られると思われる。それによって、日常生活でのより適応的な対処や介入に繋げることが期待される。

#### 付 記

本研究は第一著者が東京学芸大学教育学部に提出した卒業論文のデータを再分析し、まとめなおしたものである。また、本研究の一部は日本心理学会第81回大会において発表された。

#### 引用文献

- Denny, B. T., & Ochsner, K. N. (2014). Behavioral Effects of Longitudinal Training in Cognitive Reappraisal. *Emotion*, **14**, 425-433.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299.
- Holmes, E.A. & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, **30**, 349-362.
- 甲田宗良・伊藤義徳 (2009). 新たな抑うつ気分誘導手続きの作成—喚起する抑うつ気分の程度の検討— 感情心理学研究, **17**, 157-165.
- Kross, E., Ayduk, Ö., & Mischel, W. (2005). When asking “why” does not hurt. Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, **16**, 709-715.
- Kross, E., Duckworth, A., Ayduk, Ö., Tsukayama, E., & Mischel, W. (2011). The effect of self-distancing on adaptive versus maladaptive self-reflection in children. *Emotion*, **11**, 1032-1039.
- Kross, E., Gard, D., Deldin, P., Clifton, J., & Ayduk, Ö. (2012). “Asking why” from a distance: Its cognitive and emotional consequences for people with major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, **121**, 559-569.
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: Goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, **12**, 255-260.
- Rood, L., Roelofs, J., Bogels, S.M., & Arntz, A. (2012). The Effects of Experimentally Induced Rumination, Positive Reappraisal, Acceptance, and Distancing When Thinking About a Stressful Event on Affect States in Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **40**, 73-84.
- 榎原良太 (2014). 再評価の感情制御効果と精神的健康への影響—研究動向の概観と再評価の下位方略という視座からの問題提起— 感情心理学研究, **22**, 40-49.
- 佐々木恵・山崎勝之 (2002). コーピング尺度 (GCQ) 特性版の作成および信頼性・妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, **49**, 399-408.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, **62**, 350-356.
- 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.
- Wolgast, M., Lundh, L., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, **49**, 858-866.

# 再評価が感情の変化に与える影響

—— 下位方略に着目して ——

## Effects of Reappraisal on Affect Change:

### Focusing on the Subtypes of Reappraisal

鈴木 深央里<sup>\*1</sup>・及川 恵<sup>\*2</sup>

Miori SUZUKI and Megumi OIKAWA

臨床心理学分野

#### Abstract

This study investigated the effects of the subtypes of reappraisal on affect. We focused on the following three strategies: positive reappraisal, acceptance, and distancing. The participants were 75 undergraduate and graduate students randomly assigned to one of the three groups. They were instructed to read a negative story and to imagine they experienced it in actuality. Then, they were instructed to think about the situation based on the instructions corresponding to each condition. Positive and negative affect were assessed at the baseline, after the stress-induction task, and after the reappraisal task. The results suggested that all strategies were effective for reducing negative affect, while positive reappraisal was more effective than the other two strategies for enhancing positive affect.

**Keywords:** reappraisal, subtypes of reappraisal, emotion regulation

*Department of Clinical Psychology, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan*

**要旨:** 本研究では、再評価の下位方略について、肯定的再評価、受容、距離化という3つの方略に着目し、それぞれの下位方略の感情の変化への効果について検討することを目的とした。各下位方略群に参加者を無作為に配置し実験を行い、それぞれの方略を行った前後の感情の変化を検討した。実験の結果から、抑うつ・不安感情の低減には肯定的再評価、受容、距離化のいずれの方略も効果的であることが示された。また、活動的快の増加については、肯定的再評価のみその有効性が認められた。

**キーワード:** 再評価, 下位方略, 感情制御

---

\*1 Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University

\*2 Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)