

## 感情区別と感情制御との関係

小嶋 佳子\* 古川 陽大\*\*

\*学校教育講座 (心理学)

\*\*美和小学校

### The Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation

Yoshiko KOJIMA\* and Youta FURUKAWA\*\*

\*Department of School Education (Psychology), Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

\*\*Miwa Elementary School, Ama 490-1222, Japan

#### 問題と目的

感情は、進化の過程で発達してきたシステムであり、生存に有利な機能を有すると考えられているが、一方で、感情制御<sup>1</sup>の不全は、うつ病や不安障害などの原因になっていると思われる (大平・余語, 2009)。したがって、感情を適切に制御することは重要であるといえよう。

それでは、感情制御の個人差にはどのようなことが影響するのだろうか。Barrett, Gross, Christensen, and Benvenuto (2001) は、感情制御の個人差に影響する要因として、感情区別を取り上げた。

Barrettら (2001) によると、感情経験には個人差があり、様々なネガティブな感情やポジティブな感情を明確に区別して経験をしている人もいれば、比較的区別せずに感情を経験している人もいる。また、Barrettらは、個々の感情を区別して経験している人は、あまり区別していない人に比べて、表象プロセスの間、それぞれに分離した感情知識がより活性化しているであろうと述べている。

感情知識は、感情に関連する物事の知識であり、この場合は、感情が生じる抽象的な理由 (例えば、人は誰かに怒ったり、何かを恐れたり、何かについて悲しんだりする) やそれに関係ある事柄、感情を抱いた時に生じると予測される身体感覚や感情の表現方法 (表情の表示規則)、そして、感情を強めたり弱めたりするためにとる一連の行動 (感情制御の手順) を、含む (Barrettら, 2001)。すなわち、「自他の情動の性質や働き (各種情動はどのような顔の表情や声と結びついて発せられるのか、どのようなことに起因して生じ、またどのような対処方略をとればうまく収め得るのか、あるいはまた自分自身の情動は他者にどのような影響を及ぼすのかといったことなど)」(遠藤, 2002,

p. 29) についての知識と考えられる。

このように感情知識は、感情経験を処理し、様々な状況に対処するための行動レパートリーに関して多くの情報を提供する。したがって、感情経験を区別しているほど感情知識がより活性化するならば、感情経験を処理し、状況に対処するための様々な情報へのアクセシビリティはより高くなるであろう。その結果、Barrettら (2001) が述べているように、感情経験を区別している人は、区別していない人に比べて、感情制御において、より有利になると考えられる。

ところで、久保 (2010) は、感情制御の概念についてももっとも広く捉えているのはGross (2008) であると述べている。Grossによると、感情制御は私たちがいつどのような情動を有するか、その情動をどのように経験しどのように表出するか、ということに対して影響を与えようとする試み全体のことを指している (久保, 2010)。また、杉浦 (2010) は、感情制御の目的には、ネガティブな感情を低減することだけでなく、ポジティブな感情を制御したり、感情を維持したり、高めたりすることも含まれると述べている。(なお、emotion regulationを久保は情動調整、杉浦は、感情統制、あるいは情動制御と訳している。)

したがって、感情区別と感情制御の関係については、ネガティブ感情とポジティブ感情のそれぞれを考える必要があるだろう。Barrettら (2001) は、ネガティブ感情が激しい場合に、感情区別と感情制御の関係がもっとも強くなると予測した。一般に、激しくネガティブ感情を感じる状況で、感情制御への要求がもっとも強くなるからである。そして、研究の結果、この予測の通り、ネガティブ感情をより強く感じている場合に、ネガティブ感情を区別して経験している人の方が、ネガティブ感情の制御の頻度がより高かった (Barrettら, 2001)。しかし、この研究では、感情制御

の効果については調べていない。すなわち、感情制御によって、意図した通りに感情を増減あるいは維持できたのかどうか、また、感情制御が必要となっていた状況がどのように変化したのか、ということについては測定していなかった。

以上より、本研究では、感情区別の個人差と感情制御の頻度との関係だけでなく、感情区別と感情制御の有効性との関係についても検討する。

まず、アメリカの大学生を対象としていたBarrettら(2001)の結果が日本の大学生でもみられるかどうかを確認する。すなわち、ネガティブ感情の強度が高い場合に、ネガティブ感情をより区別している人は、感情制御の頻度がより高くなるが、感情強度が高くない場合には、このような関係がみられないのかどうかを検討する。また、感情制御の有効性として、感情状態の変化と状況の改善に注目する。感情経験を区別している人の方が、感情制御においてより有利になるのであれば、感情を自分の想定していた通りに制御したり、自分のおかれている状況をより改善したりもできると考えられる。また、感情経験を区別しているほど、感情経験や状況を処理し対処するための情報へのアクセシビリティが高くなるのであれば、より制御が難しいと思われる激しいネガティブ感情も、効果的に処理し対処できるだろう。その結果、感情制御の有効性に対する感情区別の個人差の影響も、ネガティブ感情の強度が高い場合に、もっとも大きくなると予測される。

## 方法

**参加者** A県の教員養成系大学の学生71名(男性40名、女性31名)が調査に参加した。これらの参加者は、以下の予備調査の参加者とは異なる。

**感情の選出** Barrettら(2001)の研究において使用された感情のみでは、現代の大学生の感情経験を捉えきれないと考えられる。そこで、以下に示す予備調査を行い、使用する感情を決定した。

予備調査では、まず、Barrettら(2001)が用いていたhappiness, joy, enthusiasm, amusementを、順に幸せ、愉快、情熱、興味(以上はポジティブ感情)、nervous, angry, sad, ashamed, guiltyを不安、怒り、悲しみ、恥、罪悪感(以上はネガティブ感情)と日本語に訳した。

次に、唐沢(2010)が基本感情の代表的な例として挙げた、怒り、驚き、悲しみ、恐怖、興味、軽蔑、嫌悪、罪悪感、受容、恥、不安、不快感、予期、喜びを加えた。また、平林(2010)を参考に、自己意識的感情として、困惑(embarrassment)、羨望(envy)、共感(empathy)、誇り(pride)、罪(guilt)、恥(shame)を加えた。

さらに、落合(1999)が代表的な生活感情として取り上げた、充実感、感動、幸福感、喜び、期待感、解放感、不安感、劣等感、自己嫌悪感、孤独感、疎外感、無気力感、憂鬱感、空虚感、苛立たしさ、嫉妬、焦り、共感、諦め、倦怠感、疲労感を加えた。

以上の感情の中には、重複しているものや同じとみなせるものがある。(a) Barrettら(2001)で使用されていたhappiness(幸せ)と生活感情の幸福感、(b) Barrettらが用いたnervous(不安)と、基本感情の不安、および生活感情の不安感、(c) Barrettらが用いたashamed(恥)と自己意識的感情の恥(shame)(d) Barrettらが用いたguilty(罪悪感)と基本感情の罪悪感、および、自己意識的感情の罪(guilt)、(e) 基本感情の恐怖と生活感情の恐怖感である。そこで、(a)は幸せに、(b)は不安に、(c)は恥に、(d)は罪悪感に、(e)は恐怖にまとめた。また、平林(2010)はembarrassmentを困惑と訳していたが、有光(2007)、石川(2010)、板倉(2007)を参考に当惑と照れの2つに訳し分けた。同様に、落合(1993)、澤田(2010)を参考に、envyは、ねたみとうらやましきの2つに訳し分けた。

以上のようにして、予備調査を行う感情を40個に整理した。これらの感情をA県の教員養成系大学の学部生70名(男性31名、女性39名)に呈示し、それぞれの感情の意味がわかるかどうかを尋ねた。意味がわかると答えた感情については、その感情を普段どのくらい頻繁に感じているかを「いつも感じている」から「全く感じていない」の5件法で評定してもらった。調査は質問紙を用いて集団または個別で実施した。所要時間は約5分であった。記入ミスのなかった66名(男性28名、女性38名、1年生20名、2年生41名、4年生5名、平均年齢19.48歳、年齢幅は18-23歳)のデータを以下の分析の対象とした。

意味がわからないと回答した人数をみると、倦怠感、空虚感、予期、当惑、受容で多かった(6から25名)。他の感情については、各感情を感じている頻度の評定において、「いつも感じている」を選択した場合は4、「全く感じていない」を選択した場合は0と得点化した。平均評定値とSDをTable 1の左側にまとめた。なお、嫌悪、ねたみ、罪悪感、期待感は1名が、共感3名が、意味がわからないと回答していたため、この他の参加者のデータから平均とSDを算出した。Table 1には、普段感じている頻度の評定で「全く感じていない」を選択した人数も記載した。

次に、倦怠感、空虚感、予期、当惑、受容を除く35個の感情について、感情の意味がわかり、感じている頻度を評定した65名のデータに基づき、因子分析(主因子法、Promax回転)を行った。固有値の減衰状況と因子の解釈可能性から2因子解を採用した。因子分析の結果をTable 1の右側に示す。第1因子はネガティ

Table 1 各感情の平均値 (SD), 「全く感じていない」を選択した人数と、因子分析結果(主因子法, Promax 回転)

感情	平均値 (SD)	感じて いない	因子負荷量		
			F1	F2	$h^2$
憂鬱感	2.21 (0.97)	3	.72	-.07	.52
嫌悪	1.86 (1.00)	5	.70	-.16	.50
劣等感	2.27 (1.05)	3	.69	.01	.47
自己嫌悪感	2.53 (0.90)	0	.65	-.07	.43
不快感	2.02 (0.85)	1	.64	-.08	.42
孤独感	2.00 (1.01)	5	.63	-.21	.44
ねたみ	1.58 (1.10)	10	.63	.04	.40
怒り	1.86 (0.94)	6	.61	.15	.40
悲しみ	2.15 (0.81)	1	.60	.21	.41
苛立たしさ	1.98 (1.03)	6	.59	.09	.36
罪悪感	1.85 (0.96)	5	.58	.18	.38
軽蔑	1.55 (0.98)	9	.51	-.25	.32
無気力感	2.35 (1.10)	5	.51	-.02	.26
恐怖	1.62 (0.92)	7	.51	.36	.40
諦め	1.95 (0.88)	3	.49	.10	.25
恥	2.12 (0.94)	2	.46	.31	.32
疎外感	1.95 (1.10)	5	.45	-.09	.21
嫉妬	1.94 (0.87)	3	.44	.06	.20
焦り	2.44 (0.88)	0	.44	-.09	.20
疲労感	2.95 (0.75)	0	.42	-.10	.19
うらやまし	2.73 (0.80)	0	.41	.17	.20
不安	2.58 (1.01)	1	.40	-.07	.17
情熱	2.00 (1.01)	4	.17	.72	.55
幸せ	2.64 (0.99)	1	-.31	.68	.55
喜び	2.18 (0.70)	0	-.18	.68	.48
愉快	2.59 (0.80)	0	-.04	.64	.41
驚き	2.39 (0.82)	1	.14	.62	.41
感動	2.47 (0.88)	2	.01	.60	.36
共感	2.60 (0.83)	1	.06	.54	.29
興味	2.79 (0.81)	0	-.01	.51	.26
充実感	2.43 (0.82)	0	-.26	.49	.35
期待感	2.14 (0.79)	0	.11	.47	.23
解放感	2.02 (1.02)	3	-.08	.40	.16
照れ	2.44 (0.79)	1	.15	.34	.14
誇り	1.94 (0.91)	2	.02	.29	.09

注) 嫌悪, ねたみ, 罪悪感, 期待感, および共感の平均値と SD は, 意味がわからないと回答した参加者(共感3名, その他は1名)のデータを除いて算出した。因子分析は, 表中の感情の意味がわかると回答した65名のデータに基づき行った。 $\alpha$ 係数は, 第1因子が.91, 第2因子が.83, 因子間相関は.03であった。

ブ感情, 第2因子はポジティブ感情と考えられる。

Table 1を見ると, Barrettら(2001)で使用されていた感情のうち, 幸せと恥は両因子の負荷量が高かった。幸せについては, 第1因子は負の値, 第2因子は正の値であったことから, ポジティブ感情とみなせるだろう。しかし恥は, 両方の因子負荷量が正の値だった。以上より, 本研究では, Barrettらが用いた感情のうち, 恥を除く情熱, 愉快, 興味, 幸せ, 不安, 罪悪感, 怒り, 悲しみを使用することにした。

また, 感情の評定値に基づき, クラスタ分析(グループ間平均連結法, ユークリッド平行距離)を行った。その結果, Figure 1に示すように, 距離14から15の地点で10個のクラスタが形成された。このうち, Barrettら(2001)の用いた感情が含まれていないクラスタは

6個であった。多様な感情経験を捉えられるようにするため, これらのクラスタから, 1個ずつ感情を選出した。選出基準は, 同じクラスタ内で感じている頻度と因子負荷量がより高く, 意味がわからないと回答した人数や「全く感じていない」を選択した人数がより少ないもの, とした(Table 1参照)。その結果, 期待感, 解放感, 疲労感, 無気力感, ねたみ, 諦めが選出された。

以上より, 本研究では, ポジティブ感情として, 情熱, 愉快, 興味, 幸せ, 解放感, 期待感, ネガティブ感情として, 無気力感, 不安, 罪悪感, 怒り, 疲労感, ねたみ, 諦め, 悲しみをを用いることにした。

### 質問紙

1. 感情経験質問紙: 参加者がもっとも強く感情を抱いた経験について, 10日間毎日評定を求めた。記入は1日5分程度であった。具体的には, 各日でもっとも感情強度の高い経験において, 予備調査で選定した14個の感情の各々をどの程度感じていたかを評定してもらった。評定は5件法(「全く感じていなかった」(0)から「とても感じた」(4))であった。

また, それぞれの日の感情経験の評定の後に, 評定の対象となった感情経験での主な感情を, ポジティブ

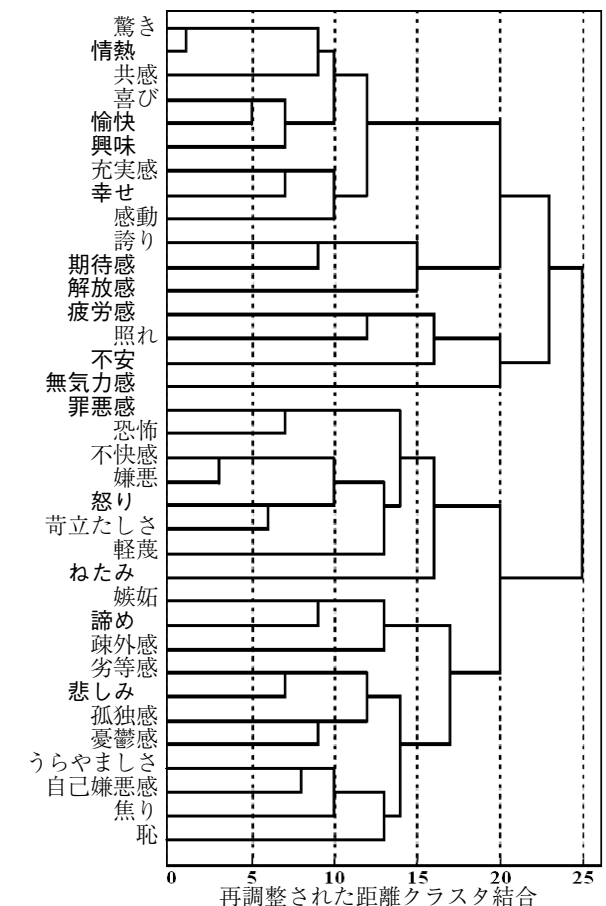


Figure 1 クラスタ分析(グループ間平均連結法, ユークリッド平行距離)の結果。本研究で使用する感情はゴシック体にした。

Table 2 感情制御方略の説明

方略	説明
状況を選択する	感情を生じさせるような状況に近づいたり、避けたりする。
状況を変容させる	問題を解決することで、状況を直接変える。
熟慮する	感情や感情の結果・原因、問題となっていることについて、何度もよく考えたり、考えを集中させたりする。
注意をそらす	コントロールしたい感情とは関係ないことに注意をそらす。
再評価する	状況に対する自分の認識や考え方、評価を見直す。
対話、相談で認識を変える	他人と話し合ったり、相談したりすることで、状況に対する認識や考え方、評価を変化させる。
感情表現を抑制する	抱いている感情を表に出さないようにする。
気分が落ち着く行動を取る	嗜好品を摂る、運動をするなど、気分が落ち着く行動を取る。

感情、ネガティブ感情、両方が入り混じった感情の中から選択するよう求めた。

2. 感情制御質問紙：まず、以下の8個の感情制御方略の各々を、過去10日間にどの程度使用したかについて評定してもらった。使用頻度の評定を求める方略は、(a) 状況を選択する (situation selection), (b) 状況を変容させる (situation modification), (c) 熟慮する (rumination), (d) 注意をそらす (distraction), (e) 再評価する (reappraisal), (f) 対話、相談で認識を変える (talking to others), (g) 感情表現を抑制する (suppression; masking), (h) 気分が落ち着く行動を取る (self-soothing) である。かつこ内は、Barrettら (2001) が用いた方略で、(g) は2つに分かれていた。本研究では、彼女らが依拠していたGross (1998) の他に、Gross (2002, 2008) も参照し、上記のように suppression と masking を1つの方略に統合した。Table 2 に各方略の説明を示す。方略の日本語訳や説明は、Gross (1998, 2002, 2008) と久保 (2010) を参考に決定した。

次に、上述の各方略を行った後に、自分の思った通りに感情状態を変化、または、維持できた頻度を尋ねた。最後に、方略を行った後、自分のおかれている状況が自分にとって望ましい状況になった頻度も尋ねた。

方略の使用、感情状態の変化、状況の改善のいずれの場合も、ポジティブ感情とネガティブ感情のそれぞれの場合について、8個の方略ごとに、7件法(「全くない」(1) から「大いにある」(7))で評定を求めた。

手続き 参加者には、セッション1から3に参加してもらった。セッション1では、まず、感情経験質問紙

の記入方法について説明した。口答での教示に加えて教示文も配布し、実際に感情経験の評定を行う際に、手順等を参加者が確認できるようにした。次に、セッション1から2の間に、感情経験の評定の練習を10日間行くと教示し、10日分の感情経験質問紙を配布した。感情経験が思い出したくないような苦痛なものであったり、評定を毎日つけるのが難しくなったりした時など、参加者が負担を感じた場合は、調査への参加を中止できることも伝えた。

セッション1の10-14日後に、セッション2を実施した。このセッションでは、まず、感情制御質問紙への回答を求めた。最初に、ネガティブな感情だけでなくポジティブな感情も感情制御の対象になること、感情を弱めることだけでなく感情を維持したり、強めたりすることも感情制御に含まれることを説明し、各方略の内容を教示した。感情制御方略に関する説明を記した文書も配布し、質問紙に回答する際に参照できるようにした。次に、セッション1から2の間に実施した感情評定の練習期間における、感情制御方略の使用頻度、感情制御による感情状態の変化や状況改善の頻度を評定してもらった。感情制御質問紙の実施後、練習期間中に行った感情経験質問紙を見直し、分からないところや間違っているところがないかを確認した。

セッション2の最後に、セッション2と3の間に、感情経験の評定の本番を10日間行うことを確認し、毎日必ず質問紙に記入するように教示した。そして、記入忘れを減らすために調査者が毎日メールで評定を促す連絡を送るか、5日が終わったところで1度回収するかを、参加者に選んでもらった。前者を選択した50名の参加者には10日分の感情経験質問紙をセッション3の際に返却してもらった。後者を選択した19名の参加者に対しては、予定日に返却のない場合、至急返却してもらうように連絡した。残りの感情経験質問紙はセッション3で返却してもらった。

セッション3では、感情経験の質問紙を回収し、数日分まとめて感情経験を評定したことがあったかどうかを尋ねた。まとめて評定したことがある場合は、何日分まとめたのかについても回答してもらった。まとめて評定したことのあった参加者は20名で、まとめて評定した日数は平均2.95日であった。

セッション1は、2010年10月中旬と11月中旬に、個別または2名から8名の小集団で実施し、所要時間は10分程度であった。セッション2、3は個別で行った。実施時期は11月下旬から12月下旬で、所要時間はそれぞれ約15分と3分であった

## 結果

調査への参加を途中で取りやめた3名、教示を誤解していた1名、セッション2から3の間に実施した感情

経験の評定を4日以上まとめて記入した7名、および、まとめて記入したことがあったかどうかに対する回答が無かった2名のデータは、分析から除いた。したがって、以下の分析は、学部1年生2名、2年生18名、3年生15名、4年生21名、大学院生2名、計58名（男性34名、女性24名、平均年齢20.9歳、年齢幅19–24歳）のデータに基づき行った。

**感情区別** 感情区別の指標は、セッション2から3の間の感情経験の評定に基づき算出した。その際、各感情をより強く感じていると評定しているほど値が高くなるように評定を数値化した。

まず、6つのポジティブ感情に対する10日間の評定から、ポジティブ感情間の相関係数をそれぞれの参加者において求めた。記入ミスがある感情は、残りの日の評定に基づき相関係数を求めた。10日間の評定値の分散が0の感情がある場合は、相関係数を算出できないため、感情区別の指標を求めなかった。なお、相関係数の値が高いほど、感情が共に生じる程度が大きく、これらの感情状態を少ししか区別していないことを表し、相関係数の値がより小さいことは感情が共に生じる程度が小さく、より区別していることを表す(Barrettら, 2001)。次に、各相関係数にフィッシャーの $z$ 変換を施した。ネガティブ感情は、8個のネガティブ感情の評定値に基づき、同様の手順を実施した。

フィッシャーの $z$ 変換値について、ポジティブ感情、ネガティブ感情別に $\alpha$ 係数を算出した。また、Barrettら(2001)が用いた感情のみでの $\alpha$ 係数も算出した。Table 3にこれらの値をまとめた。ネガティブ感情での $\alpha$ 係数が低かったが、Barrettらの手順に従い、各参加者内でポジティブ感情、ネガティブ感情別に、フィッシャーの $z$ 変換値を平均した値を各参加者の感情区別得点とした。

以下、6個のポジティブ感情から算出した感情区別得点と、8個のネガティブ感情から算出した得点を、それぞれポジティブ感情、ネガティブ感情での感情区別得点とする。また、Barrettら(2001)が用いた感情のみから算出した感情区別得点を、それぞれ各感情での感情区別得点Bとする。

各感情区別得点の平均値とSD、および、各得点のポジティブ感情とネガティブ感情の間の相関係数をTable 3に示した。

**感情強度** セッション2から3の間に実施した感情経験の評定において、主な感情としてポジティブ感情が選択された場合は、その日の6個のポジティブ感情の評定値を合計した。そして、主な感情がポジティブ感情である日全体での平均を求めた。ネガティブ感情が主な感情である日の場合は、8個のネガティブ感情の評定値を合計し、ネガティブ感情が主な感情である日全体での平均を求めた。また、主な感情として両方が入り混じった感情が選択された場合は、全感情の評定

Table 3 各感情区別得点の $\alpha$ 係数、平均値(SD)、および、ポジティブ感情、ネガティブ感情間の相関係数

感情	N	$\alpha$	平均値 (SD)	r換算
感情区別得点 (感情間の相関係数は.15 (N = 42))				
ポジティブ	55	.91	0.56 (0.33)	.51
ネガティブ	44	.61	0.36 (0.30)	.34
感情区別得点B (感情間の相関係数は-.01 (N = 50))				
ポジティブ	56	.81	0.60 (0.37)	.54
ネガティブ	51	.43	0.42 (0.59)	.40

注) r換算は平均値を相関係数に換算した値である。

値を合計し、この感情が主な感情である日での平均を求めた。以上の値を、ポジティブ感情での感情強度、ネガティブ感情での感情強度、混合感情強度とした。なお、主な感情として、ポジティブ感情を全く選択していない参加者がいた。ネガティブ感情や両方が入り混じった感情についても同様であった。このような場合は、選択されなかった感情の強度を0とした。また、記入ミスがある場合は、残りの評定日のデータから、強度を算出した。

以上の感情強度の指標は、日常生活での感情経験においてポジティブ感情が主な感情であると認識した場合に、ポジティブ感情全体をどの程度強く感じているか、ネガティブ感情が主な感情であると認識した場合に、ネガティブ感情全体をどの程度強く感じているか、ポジティブとネガティブが入り混じった感情が主な感情であると認識した場合に、両感情全体をどの程度強く感じているかを表している。

ところで、Barrettら(2001)は、ポジティブ感情の合計評定値とネガティブ感情の合計評定値から、主要な感情を判断していた。そこで、この手順に従った感情強度の指標も算出した。すなわち、感情評定を行った各日において、6個のポジティブ感情の合計評定値と8個のネガティブ感情の合計評定値をそれぞれ求める。そして、ポジティブ感情の方がネガティブ感情よりも合計評定値が高い日は、ポジティブ感情が主要な日、ネガティブ感情の方が高い日はネガティブ感情が主要な日とみなした。以降は前述の手順と同様である。この手順によって得られた感情強度の指標を、それぞれポジティブ感情、ネガティブ感情での感情強度(B計算)とした。この算出手順においても、ポジティブ感情が主要な日のない参加者がいた。このような場合は、ポジティブ感情の強度は0とした(ネガティブ感情についても同様)。以上の感情強度の指標は、ポジティブ感情をネガティブ感情よりも強く感じている場合に、ポジティブ感情全体をどの程度強く感じているか、ネガティブ感情をより強く感じている場合に、ネガティブ感情全体をどの程度強く感じているかを表している。なお、Barrettら(2001)が用いた感情のみで

Table 4 感情区別得点を算出した参加者での各感情強度の平均値 (SD) および感情区別得点との相関係数

得点	N	平均値 (SD)	感情区別との相関
ポジティブ感情			
感情強度	55	14.60 (5.17)	.29*
感情強度 (B 計算)	55	14.33 (4.63)	.58**
混合感情	55	20.83 (10.40)	.02
感情強度B (B 計算)	56	9.83 (2.37)	.50**
ネガティブ感情			
感情強度	44	14.77 (6.41)	.14
感情強度 (B 計算)	44	15.53 (5.38)	.15
混合感情	44	22.33 (9.95)	-.11
感情強度B (B 計算)	51	7.58 (3.25)	.29*

注) 感情強度, 感情強度 (B 計算), 混合感情強度は感情区別得点との相関係数を, 感情強度B (B 計算) は, 感情区別得点Bとの相関係数を求めた。

も, 後者の手順により, 強度の指標を算出した (それぞれ各感情での感情強度B (B 計算) とする)。

感情区別得点を算出した参加者での各感情強度の平均値 (SD) を Table 4 に示した。また, 感情区別得点と各感情強度との相関係数も Table 4 に記載した。ポジティブ感情では, 混合感情強度以外で感情区別得点と感情強度の間に中程度の正の相関が示された。一方ネガティブ感情では, Barrettら (2001) の用いた感情の評定から算出した感情区別得点と感情強度との間のみ, 有意な正の相関がみられた。

**感情制御** 手続きでも述べたように, セッション1から2の間に実施した感情評定の期間中での経験に基づき, 感情制御質問紙に回答してもらった。したがって, 感情制御に関する評定の対象となる10日間は, 感情区別や感情強度の指標を算出するための評定を行う10日間とは別の日である。

まず, 頻度が多いほど値が高くなるように評定を数値化した。ポジティブ感情の方略使用, 感情変化, 状況改善の各頻度において $\alpha$ 係数を算出したところ, .75 ( $N = 56$ ), .84 および .78 ( $Ns = 58$ ) であった。ネガティブ感情についても $\alpha$ 係数を求めた。方略使用頻度では .51 ( $N = 58$ ), 感情変化頻度と状況改善頻度は .73 と .77 ( $Ns = 57$ ) であった。

ネガティブ感情における方略使用頻度の $\alpha$ 係数が若干低かったが, Barrettら (2001) の手順に従い, ポジティブ感情とネガティブ感情別に8個の感情制御方略に対する方略使用頻度の評定値を平均した。以下, それぞれポジティブ感情, ネガティブ感情における方略使用頻度とする。同様に, 感情別に, 感情変化の頻度と状況改善の頻度の, 方略全体の平均値をそれぞれ算出した。これらの値を, 各感情における感情変化頻度,

Table 5 感情制御に関する各得点の平均値 (SD)

	ポジティブ	ネガティブ
方略使用頻度	3.43 (1.13)	4.66 (0.88)
感情変化頻度	3.53 (1.27)	4.30 (1.07)
状況改善頻度	3.71 (1.12)	4.03 (1.12)

状況改善頻度とする。なお, 記入ミスのある頻度については, その頻度の得点を算出しなかった。

記入ミスが全くなかった55名の参加者の平均値とSDを Table 5 にまとめた。これらの値に基づき, 頻度の種類 (3) × 感情の種類 (2) の2要因分散分析 (いずれも参加者内要因) を行ったところ, 感情の種類の主効果と交互作用が有意であった ( $F(1, 54) = 22.17$ ;  $F(2, 108) = 17.62$ ;  $ps < .01$ )。単純主効果の検定の結果, Barrettら (2001) と同様に, ネガティブ感情の方が方略使用頻度が有意に高かった。感情変化頻度もネガティブ感情の方が有意に高かった。状況改善頻度の感情間の差は, 5%水準では有意ではなかった (10%水準では有意)。また, ネガティブ感情では, 3種の頻度の差が有意で, 方略使用頻度, 感情変化頻度, 状況改善頻度の順に値が低くなっていた。

**感情区別と感情制御との関係** Barrettら (2001) を参考に, ポジティブ, ネガティブの感情別に, 感情区別得点, 感情強度, および, これらの得点の交互作用項を説明変数とし, 方略使用頻度を目的変数とする重回帰分析 (強制投入法) を行った。感情強度の代わりに感情強度 (B 計算) や混合感情強度を説明変数とする分析も行った。その際, 交互作用項も感情強度 (B 計算) や混合感情強度を用いて作成した。また, 目的変数を感情変化頻度または状況改善頻度に変え, 説明変数に方略使用頻度を加えた分析も行った。いずれの重回帰分析にも, 中心化した値を使用した。

重回帰分析に先立ち, 各重回帰分析の目的変数と説明変数の間の相関係数を算出した。結果を Table 6 にまとめた。方略使用頻度は, ポジティブ感情とネガティブ感情の両方で説明変数との相関が高くなかった。

ポジティブ感情では, 感情変化頻度や状況改善頻度と, 混合感情強度との間に有意な正の相関がみられた。ネガティブ感情では, 感情変化頻度や状況改善頻度と, 感情区別得点との有意な正の相関が, 混合感情強度とは10%水準で有意な負の相関がみられた。また両感情で, 方略使用頻度と感情変化や状況改善の頻度との間に, 比較的強い正の相関が示された。

重回帰分析の結果, 感情変化頻度あるいは状況改善頻度を目的変数とする重回帰式が全て有意であった ( $R^2$ は .34 から .61)。いずれも方略使用頻度の影響が有意であり ( $\beta$ は 44 ( $t(38) = 3.45$ ) から .77 ( $t(48) = 7.94$ ),  $ps < .01$ ), 標準偏回帰係数の値は, 感情変化頻

度を目的変数とした場合の方が、状況改善頻度を目的変数とした場合よりも高かった。

方略使用頻度以外の説明変数が有意であった重回帰分析の結果について、Table 7に整理した(左側はポジティブ感情、右側はネガティブ感情)。

Table 7に示したように、ポジティブ感情においては、感情変化頻度を目的変数とした場合に、感情区別得点の負の影響が示された(前述のように感情区別得点は、値が低いほど個々の感情を区別していることを表す)。しかし、ネガティブ感情においては、感情変化と状況改善のいずれの頻度を目的変数とした場合も、感情区別得点の有意な正の影響がみられた。感情強度の影響については、ポジティブ感情では混合感情強度が感情変化と状況改善のいずれの頻度に対しても正の影響を与えていた。また、ネガティブ感情では、状況改善頻度に対して、Barrettら(2001)の算出手順による感情強度が有意な負の影響を与えていた。

以上の重回帰分析の結果を簡単にまとめる。まず、

感情変化頻度や状況改善頻度を目的変数とした場合は、方略使用頻度が全て有意であった。また、ネガティブ感情では、感情区別得点の正の影響が複数の重回帰式で示されていた。一方、ポジティブ感情では感情区別の負の影響が一部のみみられた。Barrettら(2001)が用いた感情から算出した感情区別得点や感情強度を説明変数に入れた重回帰分析の結果においては、感情区別の有意な影響は示されなかった。なお、方略使用頻度を目的変数とした重回帰式はいずれも有意ではなかった

## 考察

本研究の目的は、感情を区別して経験している人はあまり区別していない人よりも、感情制御を多く行うことを確かめ、感情制御の有効性を調査することであった。その際、感情強度が高い場合と低い場合に分けて、感情区別と感情制御の頻度や有効性との関係を

Table 6 各重回帰分析における目的変数と説明変数の間の相関係数

説明変数		目的変数 (ポジティブ感情)			目的変数 (ネガティブ感情)		
		方略使用	感情変化	状況改善	方略使用	感情変化	状況改善
ポジティブ感情 6個, ネガティブ 感情8個から各 得点を算出	感情区別得点	-.07	-.00	-.17	.08	.35*	.29*
	感情強度	-.22+	-.16	-.17	.02	.01	-.16
	感情強度 (B計算)	-.03	.08	.14	-.13	-.13	-.27*
	混合感情強度	.14	.30*	.33**	-.15	-.24+	-.21+
	方略使用頻度		.75**	.64**		.70**	.52**
	N	53	53	53	44	43	43
Barrettら(2001) が用いた感情か ら各得点を算出	感情区別得点B	.01	.01	-.16	.03	.06	.05
	感情強度B (B計算)	.07	.10	.12	-.06	-.05	-.14
	方略使用頻度		.75**	.64**		.72**	.55**
	N	54	54	54	51	50	50

+ $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Table 7 方略使用頻度以外の説明変数が有意であった場合の各説明変数の標準偏回帰係数(括弧内はt値)

説明変数	目的変数 (ポジティブ感情)		目的変数 (ネガティブ感情)	
	感情変化頻度	状況改善頻度	感情変化頻度	状況改善頻度
感情区別得点			.29 (2.70*)	.27 (2.05*)
感情強度			.00 (0.03)	-.24 (-1.57)
感情区別得点×感情強度			-.10 (-0.82)	.05 (0.35)
方略使用頻度			.66 (6.17**)	.49 (3.77**)
感情区別得点	-.25 (1.72+)		.30 (2.71*)	.30 (2.31*)
感情強度 (B計算)	.23 (1.47)		-.07 (-0.53)	-.31 (-2.07*)
感情区別得点×感情強度 (B計算)	-.16 (-1.22)		-.07 (-0.60)	.08 (0.55)
方略使用頻度	.65 (6.34**)		.65 (6.05**)	.44 (3.45**)
感情区別得点	.01 (0.11)	-.15 (-1.39)	.26 (2.30*)	
混合感情強度	.18 (1.97+)	.24 (2.22*)	-.13 (-1.18)	
感情区別得点×混合感情強度	.12 (1.15)	.07 (0.57)	-.05 (-0.44)	
方略使用頻度	.69 (7.36**)	.58 (5.32**)	.64 (5.98**)	

注) t値の自由度はポジティブ感情では48, ネガティブ感情では38。+ $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ 。

検討した。本研究では、Barrettら（2001）の研究を参考に、以下の結果を予測した。個々の感情経験をより区別して経験している人は、感情制御方略をより多く使用し、感情制御の有効性も高い。また、感情区別と感情制御との関係は、制御方略使用の頻度においても、方略の有効性においても、ネガティブ感情をより強く感じる場合に顕著になる。

まず、感情制御方略の使用頻度をみると、Barrettら（2001）と同様に、ネガティブ感情がポジティブ感情より高かった（Table 5）。したがって、ネガティブ感情の方が、感情制御への要求が強いと考えられる。

方略使用頻度と感情変化頻度や状況改善頻度との差をみると、ポジティブ感情では、これらの差は有意ではなかった。一方、ネガティブ感情では、方略使用頻度よりも感情変化頻度や状況改善頻度が有意に低かった。これらの結果からは、ポジティブ感情を制御しようと努力すれば、その感情状態や状況が期待した通りに変化するが、ネガティブ感情は、ポジティブ感情ほどにはうまくいかない場合があることが推測される。また、日常生活での感情経験においてネガティブな感情を強く感じる場合は、状況が期待通りに改善しないことが多いようである（Table 7参照）。

ただし、方略使用頻度と感情変化頻度や状況改善頻度との相関は比較的強い正の相関であり（Table 6）、感情変化や状況改善の頻度を目的変数とする重回帰分析において、方略使用頻度の標準偏回帰係数が有意であった。したがって、ポジティブ感情、ネガティブ感情のいずれにおいても、感情制御方略を多く使用する人では、感情状態や状況が期待した通りに変化することが多いと考えられる。

次に、感情区別と感情制御との関係を検討したところ、ネガティブ感情でもポジティブ感情でも、感情区別や感情強度の個人差は、感情制御方略の使用頻度に影響していなかった。この結果はBarrettら（2001）の結果と異なっている。感情区別が感情制御の有効性に及ぼす影響についても、予測に反する結果であった。

すなわち、個々のポジティブ感情をより区別している人ほど、ポジティブ感情を制御しようと制御方略を使用した結果、状況が改善する頻度が高いと認識していた。一方、個々のネガティブ感情をより区別している人ほど、ネガティブ感情の制御後に感情状態が期待した通りに変化したり、状況が改善することが少ないと認識していた（Table 7）。また、感情強度との交互作用項はいずれも有意ではなく、感情を強く感じているかどうかによって、感情区別と感情制御の関係に差異があるとは言い難い結果であった。

以上のように、本研究では、感情区別と感情制御との関係について、先行研究に基づく予測を支持しない結果が示された。その原因として、手続きにおける違いと文化差があげられよう。本研究とBarrettら

（2001）の研究では、感情経験の評定に用いる感情の数、感情制御方略の数、感情経験の評定日数が異なっていた。ただし、感情制御方略については、本研究では8個、先行研究では9個と数の違いは大きくなく、得点は方略全体で算出していた。したがって、方略数の違いが結果を大きく左右するとは考えにくい。また、Barrettらが用いた感情のみで分析を行った際に、感情区別の影響が全く見られなかったことから、感情の数も、結果の違いの大きな要因ではないと考えられる。

一方、Barrettら（2001）がネガティブ感情としていた恥(ashamed)は、ポジティブ感情とネガティブ感情の両方に当てはまると推測される結果が、予備調査において示された(Table 1)。また、ネガティブ感情間の相関係数をフィッシャーの $z$ 変換した値に基づき算出した $\alpha$ 係数が、Barrettらでは.73であったのに対して、本研究では.61または.43と低かった（後者はBarrettらのネガティブ感情から恥を除いた感情に対する評定をもとに算出した。Table 3参照）。以上から、Barrettらの参加者と本研究の参加者ではネガティブ感情についての概念が異なっていた可能性が考えられる。ただし、本研究では、感情の評定値の分散が0であるために感情区別得点を算出できない場合があり、分析の対象となったデータ数が少なかった。したがって、この違いが文化による違いなのか、単なる手続き上の問題やデータ数の影響によるものなのかについて結論を出すには、さらに調査を行う必要があるだろう。

感情経験の評定を行う日数の違いも、影響していた可能性があるだろう。本研究は10日間の評定に基づき感情区別得点を算出していたが、Barrettら（2001）では、14日間であった。参加者の中には、同じ出来事に対する感情を何日か持続して抱いていた者もいたのではないだろうか。評定日数が少ない方が、感情が持続していることの影響はより大きくなりやすい。この結果、実際は個々の感情を区別している人でも感情間の相関が高くなり、感情区別得点が高くなっていたのかもしれない。この問題は1週間おきに感情評定をしてもらうなどの方法によって、解決できると考えられる。また、感情間の相関係数を感情区別の指標とすることの妥当性も検討すべきであろう。以上より、今後は、まず、感情区別をより正確に捉えられるように手続きや指標を改良することが必要である。

ところで、ポジティブ感情では、ポジティブ感情とネガティブ感情が入り混じった感情をより強く感じている人は、感情の状態を期待した通りに制御できた頻度が高かった（Table 7）。感情区別は感情的複雑性の一側面と考えられるが（Kang & Shaver, 2004；Lindquist & Barrett, 2008参照）、混合感情と感情制御の関連を示すこの結果は、ポジティブ感情とネガティブ感情の関係（Lindquist & Barrett, 2008参照）や日



常生活で経験する感情の種類範囲(Kang & Shaver, 2004; 小嶋, 2007)といった感情的複雑性の他の側面も、感情制御に影響している可能性を示唆する。したがって、感情区別以外に、感情制御に影響する特性を探ることも、今後の課題の一つである。

<sup>1</sup>emotion regulationという用語には、いくつかの訳語が混在しており、大平・余語(2009)では感情制御という訳語を採用している。本研究も大平・余語に倣い、感情制御を使用した。

## 引用文献

- 有光興記(2007). 罪悪感と羞恥心 鈴木直人(編) 感情心理学 朝倉書店 pp.172-193.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, **15**, 713-724.
- 遠藤利彦(2002). 発達における情動と認知の絡み 高橋雅延・谷口高士(編著) 感情と心理学——発達・生理・認知・社会・臨床の接点と新展開—— 北大路書房 pp.2-40.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, **39**, 281-291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. 3rd ed. New York: Guilford Press, pp. 497-512.
- 平林秀美(2010). 感情の社会化 海保博之・松原望(監) 竹村和久・北村英哉・住吉チカ(編) 感情と思考の科学事典 朝倉書店 pp.16-17.
- 石川隆行(2010). 罪悪感の発達 心理学評論, **53**, 77-88.
- 板倉昭二(2007). 乳幼児における感情の発達 藤田和生(編) 感情科学 京都大学学術出版会 pp.113-141.
- 唐沢かおり(2010). 基本的情動理論 海保博之・松原望(監) 竹村和久・北村英哉・住吉チカ(編) 感情と思考の科学事典 朝倉書店 pp.4-5.
- Kang, S., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of Personality*, **72**, 687-726.
- 小嶋佳子(2007). 感情経験と自己意識・他者意識の関係——感情の複雑性と意識化が自己意識・他者意識に及ぼす影響—— 愛知教育大学研究報告(教育科学編), **56**, 147-154.
- 久保ゆかり(2010). 幼児期における情動調整の発達——変化, 個人差, および発達の現場を捉える—— 心理学評論, **53**, 6-19.
- Lindquist, K. A., & Barrett, L. F. (2008). Emotional complexity. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. 3rd ed. New York: Guilford Press, pp. 513-530.
- 落合良行(1993). 大学生における生活感情の分析 筑波大学心理学研究, **15**, 177-183.
- 落合良行(1999). 孤独な心——淋しい孤独感から明るい孤独感へ—— サイエンス社
- 大平英樹・余語真夫(2009). 特集「感情制御」巻頭言 感情心理学研究, **17**, 1-2.
- 澤田匠人(2010). 妬みの発達 心理学評論, **53**, 110-123.
- 杉浦義典(2010). 感情統制 海保博之・松原望(監) 竹村和久・北村英哉・住吉チカ(編) 感情と思考の科学事典 朝倉書店 pp.270-271.

## 謝辞

長期にわたり、手間のかかる調査に協力して下さった皆様に深く感謝致します。

(2011年9月14日受理)