

博 士 論 文 (要 約)

中学生の感情調整における認知的再評価の役割
— 調査研究及び実践研究からのアプローチ —

北 原 祐 理

博士論文（要約）

氏名：北原 祐理

中学生の感情調整における認知的再評価の役割 ——調査研究及び実践研究からのアプローチ——

本稿は、中学生における適応的な感情調整とその促進要因を明らかにし、感情調整能力を高める心理教育を提案することを目的とした。本稿は、調査研究及び実践研究を含む全4部から構成される。

第1部 問題と目的

本稿は、中学生における適応的な感情調整とその促進要因を明らかにし、感情調整の力を伸ばす心理教育を提案することを目的とした。本稿は、調査研究及び実践研究を含む全4部から構成される。

第1部（第1～2章）では、昨今の感情調整研究の動向と、感情調整に関わる教育的取り組みを概観し、思春期の感情調整能力の育成の重要性を指摘した。感情調整（emotion regulation）とは、個人の感情の体験のしかたに影響を与えるプロセス全般（Gross & Thompson, 2007）をさす。様々な感情調整の中でも、「考え方を変えて体験する感情を変容させる」という認知的再評価（cognitive reappraisal）は、最も適応的なストラテジーだと言われている。認知的再評価を行いやすいほど、ポジティブ感情の体験頻度、主観的幸福感、自尊感情が高く、怒りや嫌悪などのネガティブ感情の体験頻度、抑うつ・不安が低い（Gross & John, 2003; 吉津・関口・雨宮, 2013）。ところが、子どもにおいては、認知的再評価の有用性に関する見解が分かれており、心理的問題と関連を見出していない例もある。さらに、昨今の心理教育プログラムにおいては、感情の認識・言語化と感情調整がいかに結びつくか、それがいかに学校適応に寄与するか、といった作用機序に関する実証研究が限られている。本稿では、思春期の子どもにおいて有用な感情調整に焦点をあて、理論と実践の統合を進めることをめざし、以下の3つの研究課題を提起した。下図に、本稿の構成を示す。

1. 中学生における感情調整の有用性を、対人的側面に着目して検討すること（研究1）
2. 中学生における適応的な感情調整の促進要因を検討すること（研究2～4）
3. 感情調整能力の向上をめざす心理教育を開発・実践し、作用機序を検討すること（研究5～6）

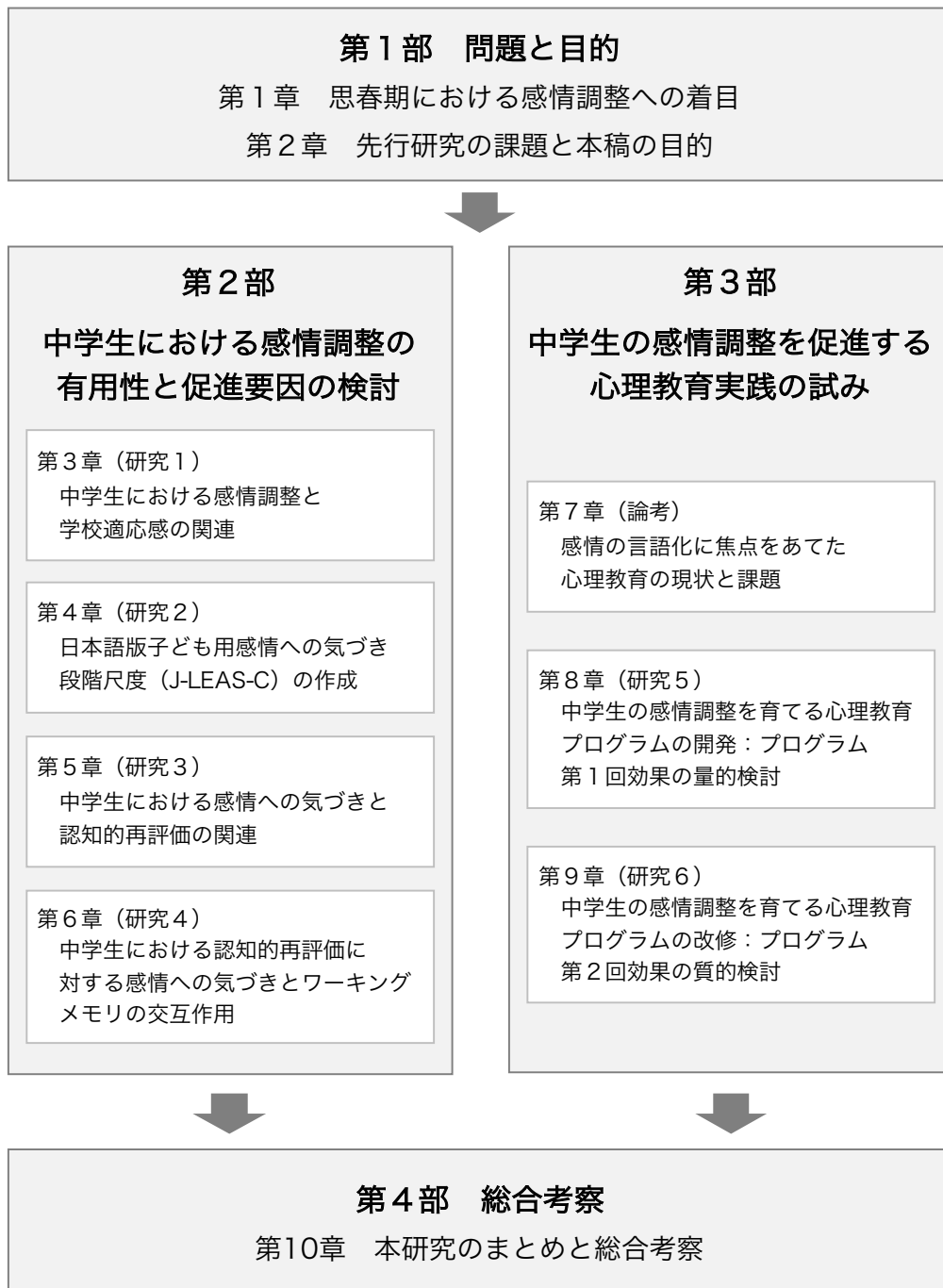


図. 本稿の構成

第2部 中学生における感情調整の有用性と促進要因の検討

第2部では、中学生における適応的な感情調整とその促進要因を検討するために4つの調査研究を行なった。

研究1 (第3章) 女子中高一貫校 ($N = 270$) と、インターネットモニター ($N = 569$) の中学生を対象に質問紙調査を行い、認知的再評価及び抑制の使用傾向と、友人・教師からのソーシャル・サポート、学校適応感の関連を検討した。共分散構造分析(パスモデルの検討)の結果、中学生全体で、認知的再評価を使用しやすいほど、友人からのソーシャル・サポートが高く、学校適応感が高かった。一方、抑制の使用については性差があり、女子においては、抑制を使用しやすいほど、ソーシャル・サポートが低く、学校適応感も低かった。

研究2 (第4章) 認知的再評価の促進要因の検討に先立ち、日本語版子ども用感情への気づき尺度 (Levels of Emotional Awareness Scale for Children, 以下, LEAS-C) を作成した。感情への気づきとは、自他の感情を同定して、言語化する能力 (Lane & Schwartz, 1987) であり、LEAS-C は感情への気づきを評価するシナリオベース尺度である。都内国立中高一貫校の中学生 ($N = 299$) を対象に、邦訳した LEAS-C を実施し、妥当性・信頼性を検証した。その結果、因子構造、内的整合性、評定者内信頼性に関して十分な値が示された。また、感情への気づきと共感性に正の関連、感情への気づきとアレキシサイミア傾向の「外的志向」に負の関連が認められたほか、女子において得点が高いという国外の研究結果も再現され、LEAS-C が日本でも使用可能な尺度であることが示された。

研究3 (第5章) 研究2で作成した LEAS-C を活用し、感情への気づきと認知的再評価の使用傾向の関連を検討した ($N = 280$)。その際、変化しにくい特性であるアレキシサイミア傾向の影響を同時に検討した。階層的重回帰分析の結果、アレキシサイミア傾向の「感情の同定困難」と「感情の伝達困難」は認知的再評価と関連を示さず、感情への気づきと認知的再評価の間に正の関連が示された。したがって、認知発達や心理的介入によって変化が見込まれる感情への気づきを高めることで、認知的再評価の使用を促せる可能性が示唆された。ただし、両者の関連を示す値は小さく (偏回帰係数 $\beta = .27, p < .001$)、両者の関連の強さを調整する他の要因があることも示唆された。

研究4 (第6章) 研究3の課題を踏まえ、認知的再評価に対する実行機能の関与に注目した。実行機能とは、目標の達成に向けて自らの行動や思考を制御する脳の機能である。とりわけワーキングメモリ (以下, WM) は、目標の保持や情報の同時処理に関わり、「考え方

を変える」という感情調整にも関与する。そこで、感情への気づきと認知的再評価の使用傾向の関連の調整要因として WM 容量を想定した。研究 3 の参加者から半無作為に抽出した $N=30$ に対し、コンピュータベースの WM 課題 (N-back 課題) を実施した。そして、感情への気づきの高低 × WM 容量の高低の群分けによる、認知的再評価の使用傾向を比較した。分散分析の結果、感情への気づきと WM 容量がともに高い群において、一方が高い群よりも、認知的再評価の使用傾向が有意に高かった。すなわち、認知的再評価をよく行う者は、感情に関わる情報への感受性やそれを言語化できる力と、取り入れた情報を目的に沿って処理する力を比較的高い水準で備えていることが示唆された。

第 3 部 中学生の感情調整を促進する心理教育実践の試み

第 3 部では、感情調整能力の向上をめざす心理教育プログラムを開発し、効果検討のための実践研究を行なった。まず、文献レビュー (第 7 章) を通して、現行のプログラムの課題と発展可能性を論じた。過去 10 年間 (2009 年～2019 年) に開発された、感情の言語化を目標とするプログラムに焦点を絞り、国内の 3 つのプログラムを取り上げ、内容・効果・課題を抽出した結果、小学校高学年以上において比較的效果が現れること、感情心理学の理論の教材への活用が有用であることが見出された。課題としては、(1)画一的な内容とするのではなく、個人の体験への介入をめざすこと、(2)主観・客観を含む多角的な指標によって効果を議論すること、(3)効果研究デザインに関する点が挙げられた。

研究 5 (第 8 章) 上の課題を踏まえ、感情の認識や調整のあり方に関与する感情への評価に対する介入を含む短期心理教育プログラムの開発と効果検証を行った。プログラム開発にあたっては、鍵概念として、感情に対する肯定・否定の価値づけ (感情への評価) に注目した。感情に対して否定的な価値づけを抱くと、感情の認識や体験が損なわれ (奥村, 2008), 言語化や調整の障壁となる。一方、感情への評価は学習から身につく認知的な構えであるため、新たな学習の機会によって変化しうる (下田・石津・櫻村, 2014)。本プログラムは、基本感情説 (Ekman, 1999) や感情の輪 (Plutchik, 2001) を援用しながら、感情がもつ適応的な機能の理解を促した点が特徴である。

プログラムは全 2 回から成り、第 1 回では、基本感情と怒りの機能の理解、第 2 回では基本感情が混合して生じる感情の機能の理解を目標とした。中学 2 年生 ($N=118$) に第 1 回を実施し、実施前後における効果指標を比較した。プログラム実施後において、怒りに

対する否定的評価（以下、怒り否定）が下がり、学校適応感が向上した。また、他者感情への気づきと認知的再評価は有意傾向で向上し、心理的苦痛は有意傾向で下がった。また、怒り否定が下がった群で、抑制の使用傾向と心理的苦痛が有意傾向ではあるが、減少していた。さらに、怒り否定が下がった者では、感情への気づきが高まるほど、心理的苦痛が減少していた。以上の結果は、感情の機能（怒りにおける自己防衛や意思伝達の機能）を理解させることで、プログラム中で扱った感情（怒り）への否定的な価値づけが和らぐことを示唆する。また、感情への否定的な価値づけが和らぐと、感情の抑制や、感情を認識することによる心理的負担が軽減するという作用機序が示唆された。

研究 6（第 9 章） 研究 5 の参加者から有志を募り、3 名に第 2 回を実施し、発話の解釈を通じた質的検討を行った。録音記録を逐語化し、特徴的な発話から、ワークと到達目標との適合性や、感情に対する認知の変容に寄与する相互作用や実践要素を考察した。その結果、感情の機能についての理解を示す反応のほか、感情の機能の捉え方の個人差や、複雑な感情についての独自の解釈が示された。また、教授者の反射や明確化といった応答方法や、教材の色彩デザインによって内省や発想が促進されることが観察された。第 2 回の終わりには、3 名全員が、自分自身が体験した出来事とそのときの感情体験を表出し、一部の生徒は、感情に対して前向きな解釈を行うことができた。本実践を踏まえて、(1)到達目標に焦点化した構造とすること、(2)即興的応答などを加味した応答方法の例を提示すること、(3)感情心理学の理論と参加者の実態を考慮した題材や教材を検討することに留意し、全 3 回からなるプログラムの改修案を提示した。

第 4 部 総合考察

第 4 部（第 10 章）では、各研究から導かれる知見と課題をまとめ、今後の研究と実践に向けての展望を示した。本稿では、中学生における不適応問題に対して、感情調整を切り口としてアプローチした。

本稿の学術的意義としては、(1)実証研究が寡少な中学生を対象とし、感情調整と学校適応の関連を示した点、(2)認知的再評価の促進要因の客観評価をお可能にした点、(3)理論に基づく実践を展開し、量的・質的な効果検討を行った点、が挙げられる。臨床的意義としては、幅広い対象に心理教育を適用することを念頭に、介入の焦点の精緻化を行った。従来の認知的再評価は、感情を引き起こす出来事に注目するものだったが、本稿で介入の焦

点としたのは、感情そのものに対する認知的な評価である。とりわけ感情の機能への注目は、ネガティブ感情に対する価値づけの変容を図るのに有効であり、感情の表出や、感情体験の新たな解釈の探索、ひいては子どもの精神的健康・社会的適応の双方に寄与するアプローチとなりうることが考察された。

今後は、本稿で精緻化したコンセプトを基盤として、教育学的観点を含めた実践の改善と、頑健な効果検討が望まれる。また、本稿で課題となった個人の実行機能の影響も加味し、効果の汎用性についても検討することが期待される。