

## 認知的再評価の感情制御機能に関する基礎的研究

健康心理学における実験研究の意義

大阪体育大学体育学部スポーツ教育学科 手塚洋介

このたび、「状況の再評価がネガティブ感情の持続と反復体験に及ぼす影響」と題した論文(同志社大学の鈴木直人先生、福田美紀先生との共同執筆)が『健康心理学研究』の第23巻1号に掲載された。この研究は、一般にラザルスとフォルクマン(Lazarus & Folkman 1984)のストレス理論を通じて広くその概念が知られた認知的評価の感情制御機能について、精神生理学の実験手法をもとに検討したものである。

ただ、2006年に本紙(No.40)のトレンドコーナーにて研究内容を紹介させていただいた経緯があり(そのときは学会大会での口頭発表の内容であった)、ニューリサーチの紹介というには口憚られる思いもある。そこで今回は、重複を避ける意味からも本研究の概要を述べるにとどめ、代わりに論文審査の過程で審査者からいただいた指摘のうちで特に印象に残った事柄に触れながら、健康心理学における実験研究の意義についての私見を述べたい。

通じて認知的評価が変容することと定義される。日常では不快な感情が持続することが頻繁にあるが、原因となる出来事に直接働きかけることが困難な場合が多い。そのような状況では再評価が適応的な反応と強く関連すると理論的に考えられてきたが、実証的研究は皆無であった。そこで筆者らは、再評価がネガティブ感情の持続に果たす制御機能を検討するために実験を行った。実験では成功群と失敗群を設け、他者からの観察評定を伴うスピーチ課題を用いて、課題中および課題後の主観的感情体験および心臓血管反応を測定した。

両群は、課題に先立ち基準となる得点が表示され、評定結果が基準を下回ると実験後に罰が与えられるという条件下で課題を遂行した。課題直後に両群に異なる実験操作を施し、成功群には得点が上回ったと、失敗群には逆に下回ったと評定結果を提示して(実際は、実験参加者は両群にランダムに振り分けられた)、その後の反応の推移を観察した。その結果、ポジティブな再評価を促された成功群は、失敗群に比べて課題後にネガティブ感情体験が減少し、心臓血管反応も元の水準近くまで回復した。つまり、成功群は再評価に伴いネガティブ感情反応が緩和したのに対し、失敗群は反応が持続していたという結果であった。

また、引き続き両群に同様の課題を行わせ、1回目と2回目の課題時の反応を比べたところ、成功群は失敗群よりも課題遂行に伴う心臓血管反応の増加が抑えられた。以上の結果は、筆者らが先に行った研究結果(『心理学研究』第78巻)を支持し拡張するもので、再評価の感情制御機能を反映したものと解釈された。さて、ここから、健康心理学における実験研究の意義について考えた。初稿に対する審査者の指摘のうちで最も印象に残ったのは、本研究の健康心理学上の意義に関するものであった。具体的には、本研究ではスピーチの評定結果を利用して成功群または失敗群を設定したが、このような実験操作が健康増進にどのような寄与するのかを説明する必要性が指摘された。

感情制御方略の効果を検証する際、たとえば感情の表出抑制といった行動的方略などは実生活との関連付けが比較的容易であるが、成功・失敗体験に伴う再評価が健康とどのように関連するのか、初稿段階では不明瞭とのことであった。

併せて、認知行動療法の認知的再体制化技法に見られるように意味づけの変容は多様になされるはずで、再評価という概念の範疇がどこまで

であるかを実験操作と対応させて論じる必要性も指摘された。

これらの指摘を鑑み、修正稿では今回の操作が実験的に再評価を検討するための有効な手段である旨を強調し、あくまで再評価に関する基礎的知見を得るための操作であると論じた。健康に果たす再評価の感情制御機能を検討するにあたり、基礎的知見が不足している現状では、まずは制御機能の有無について検討することが重要となる。

もちろん、実生活において成功・失敗体験が再評価をもたらし、加えて他のさまざまなきっかけを通じても再評価は生じるものと思われるが、そうした再評価の仕方についての議論は今後の課題といえよう。

成果を実生活に還元するには順を追って研究を進める必要がある。基礎研究を重ねることで徐々に応用的問題を取り上げることが可能になるのではないだろうか。実験研究は、そうした礎を築くうえで重要な役割を担うが、その多くが大なり小なり実生活と乖離したものであることから、単一の実験が言及できる範囲は非常に限定的とならざるをえない。ゆえに、応用的問題を取り上げることの多い健康心理学領域にあっては、しばしば実験研究が敬遠されがちになり、その意義も理解されにくい場合があるのかもしれない。

今回の審査を通じて、実験研究の意義を明確に伝えることの重要性を再認識した次第である。