

表情表出による情動調整の日常経験に関する調査

野口 素子

京都大学大学院教育学研究科紀要 第58号

2012

表情表出による情動調整の日常経験に関する調査

野口 素子

1. 問題

情動調整(emotion regulation)とは、どのような情動を、いつ、どのように経験し表出するのかを意識的・無意識的に調整しようとするプロセスである(Gross, 2001, 2002; Kunzmann, Kupperbusch, & Levenson, 2005)。たとえば、相手に対して怒りを感じてもその怒りを表情に出さずに話し続けたり、友人の悲しい話を聞くとときに自分自身はそれほど悲しくなくても悲しみの表情を大きく出したりする、などが挙げられる。情動調整は、他者との円滑な対人相互作用に必要不可欠であり(Demaree, Schmeichel, Robinson, & Everhart, 2004)、私たちはこのような情動調整を日常的に絶えず行っている(Richards, 2004)。

情動調整は、情動が生起する過程の様々な段階において様々な方略で行われる (Gross 2001, 2002)。その中に、情動が引き起こされた後に生理的反応や情動表出、情動経験といった何らかの情動反応を増減させる反応段階の情動調整がある。表情表出による情動調整とは、情動が引き起こされた後に情動反応の1つである表情表出を増減させる方略である。表情表出による情動調整は日常よく使われる方略であり(Richards, Butler, & Gross, 2003)、社会的相互作用に影響を与えるといわれている(Lopes, Salovey, Cote, & Beers, 2005)。これらの方略が果たす機能を明らかにすることは良好な対人関係の実現にとって特に重要である。

本研究では、表情表出による情動調整方略である表出抑制と表出誇張に着目した。表出抑制とは、何らかの情動を経験したときに表情による情動表出を抑えること、表出誇張とは、情動表出を大げさにすることである (John & Gross, 2004; Demaree et al. 2004)。これまでの先行研究において、調整者によって意図的に行われる表出抑制や表出誇張が調整者自身に及ぼす情動的・認知的影響について実証的検討がなされてきた (e.g. Gross & Levenson, 1993; 野口・吉川, 2009)。実験手法は、個人実験で、映像視聴中に情動調整を行うよう予め教示をした後に情動喚起映像を呈示し、映像終了後情動経験の自己報告や記憶課題などを実施するというものであった。野口・吉川 (2009) では、表出抑制と表出誇張の両方略に関してポジティブ情動・ネガティブ情動の両面から検討したところ、表出抑制と表出誇張で異なる影響がみられた。表出抑制に関しては、ポジティブ情動の表出抑制において主観的なポジティブ情動経験や記憶成績が低下した一方で、表出誇張では、ネガティブ情動の表出誇張においてネガティブ情動経験の増加や記憶成績の低下をもたらすことが示された。すなわち、表出抑制ではポジティブ情動においてのみ、表出誇張ではネガティブ情動においてのみ、情

動経験の変化をもたらす認知的資源を費やすことが明らかとなった。情動調整がもたらす影響は、日常の経験頻度や社会的場面での調整動機の違いによって異なることが示唆されている (Butler, Lee, & Gross, 2007; Bonnano, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004)。ネガティブ情動は、社会的状況において表出抑制を求められることが多く表出誇張されることが少ない一方、ポジティブ情動は、表出誇張を求められることが多く表出抑制されることが少ないため、ネガティブ情動の表出誇張およびポジティブ情動の表出抑制では、表情表出の変化に伴い情動経験の増減や記憶の低下がもたらされたと考えられる。

実証的研究の多くが個人状況における表出抑制・誇張の影響について検討してきた一方、質問紙調査の先行研究からは、表情表出による情動調整が実際のコミュニケーション場面どのように機能しているかの一端を知ることができる。先行研究では、主にネガティブ情動の表出抑制および自然表出について多く検討されてきた。欧米の研究では、Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross (2009) が、個人の表出抑制傾向が社会への適応にどのように影響しているか検討するため、大学入学という大きな情動的出来事の前後に渡って質問紙調査を行った結果、入学前後ともに、高い表出抑制傾向は、社会的サポートや他者との親密感、社会的満足感といった社会的機能に関する指標の低下と関係することが示された。日本の研究では、情動調整を行う動機や調整相手の属性などが報告されてきた。また、表情表出による情動調整の適応的意義を明らかにするための指標の1つとして、調整相手との関係性の変化が取り上げられてきた。崔・新井 (1998) では、ネガティブ情動の調整経験について自由記述させた結果、調整動機として、相手への考慮や相手との関係の維持および規範の維持という向社会的動機と、自分が得するためや自尊心を維持するためという自己保護的動機の2種類が抽出された。木野 (2001) では、怒りの調整経験について自由記述させた結果、家族や友人に対して怒りが表出される一方で、友人に対しては抑制されることもあることが示された。また、怒りを表出した場面としなかった場面のどちらにおいても相手との関係は変化しないことが多かった。結城 (2006) は、ネガティブ情動の表出抑制について、親しい人物を一人連想させた上で、設定シナリオに対してその行為の好ましさと関係性の予測を評定させた。その結果、ネガティブ情動を表出した方が好ましく、関係性が良くなることが示された。さらに結城 (2007) は、ポジティブ情動、ネガティブ情動の両方の表出抑制経験について自由記述させたところ、友人に対しての経験が多く、ポジティブ情動、ネガティブ情動どちらでも向社会的動機が自己志向的動機より多く報告された。以上の先行研究の結果をまとめると、主にネガティブ情動の表出抑制については、特に友人に対しての経験が多く報告され、向社会的もしくは自己志向的な動機から行われることが示された。ポジティブ情動の表出抑制については、友人に対して向社会的動機から行われることが多いことが示された。また、親しい人物に対してはむしろ、ネガティブ情動を表出する方が良好な関係をもたらす場合があることが示唆されている。

しかし、先行研究による質問紙調査は限定的である。これまでの研究の多くが、ネガティブ情動の表出抑制について検討することに重点を置いたものであるため、表出誇張に関しては、どのような状況で用いられ、適切に機能するのかが明らかになっていない。また、ポジティブ情動に関する調査も少なく、怒りや喜びといった情動ごとの調査もなされていない。

同じネガティブ情動でも、怒りと悲しみでは情動調整の特性の違いも報告されていることから (Zeman & Shipman, 1997)、各情動の特性に着目した詳細な検討が必要である。また、表情表出による情動調整が社会的な関係の維持とどのように結びつくかも、十分に検討されているとは言い難い。

そこで本研究では、実際場面における表情表出による情動調整の実態を把握し、怒り、悲しみ、喜びの各情動および情動調整の方略別の特性について調べることを目的に質問紙調査を実施した。怒り、悲しみ、喜びの表出抑制および表出誇張が実際にどのように行われているのか、各調査対象者の具体的な事例を抽出した。なお、実際の情動調整経験を収集するにあたり、「なぜその情動が生じ (情動生起原因)、誰に対して (調整相手) なぜ (調整動機) 情動調整を行ったのか」を取り出すことに重点を置いた。また、調整経験頻度、調整相手との親密度、調整相手との関係変化に着目した。これらの要因が各情動・方略別にどのように異なるのか、また、どのような経緯によってそれぞれの情動調整が行われるのかを調査した。

先行研究から、次のような予想がたてられる。野口・吉川 (2009) の結果から、ネガティブ情動に関しては表出が抑制されることが多い一方で、ポジティブ情動は表出が誇張されることが多い可能性が考えられる。したがって、怒り、悲しみの表出抑制および喜びの表出誇張の経験頻度は高くなると予想される。また、崔・新井 (1998) や結城 (2007) から、いずれの情動においても、調整相手としては友人など親しい相手が多く挙げられること、動機としては、他者志向的動機と自己志向的動機の2種類が抽出され、表出抑制では他者志向的動機の方が自己志向的動機よりも多くなることが考えられる。

2. 方法

調査時期

2回に分けて調査を行った。1回目は2009年10月、2回目は2010年4月に行われた。

調査対象者

大学生162名 (男性55名、女性99名、不明8名、平均20.5才、 $SD=3.6$) をランダムに3群にわけ、怒り、悲しみ、喜びの3情動のいずれかの質問紙に回答するよう求めた。それぞれの回答者数は、怒りについて56名、悲しみについて52名、喜びについて54名であった。いずれも、表出抑制と表出誇張、両方の経験について質問したが、どちらか一方でも最後まで答えてあるものは有効、どちらの方略についても最後まで回答していないものを無効回答とした。その結果、有効回答者数は、怒りについては、表出抑制52名、表出誇張48名、悲しみについては、表出抑制37名、表出誇張38名、喜びについては、表出抑制43名、表出誇張43名であった。

質問紙の内容

表情表出による情動調整について説明および例示後、表出抑制、表出誇張それぞれについて以下の質問に回答を求めた。なお、方略の順はカウンターバランスをとった。

1. 情動調整経験：回答者自身の情動調整をした経験について自由記述を求めた (教示例：怒りの表出抑制…「あなたはこれまで、怒りの感情を経験したとき、その怒りの感情を表情

にあらわさないようにしたことがありますか?」)。そのときの状況、情動生起原因（なぜその情動が生じたか）、調整相手（誰に対して調整したか）、調整動機（なぜ調整したか）をできるだけ含めて書くよう教示した。複数回答も可とした。

2. 経験頻度、調整相手との親密度、関係変化：1で記述した経験について、次の3項目の自己評定を求めた。なお、経験を複数記述していた場合を考慮し、最初に記述した経験について評定するよう教示した。(a) 経験頻度：「どのくらいの頻度でそのような経験をしますか?」。1（人生に一度）～7（一日に一度）の7件法であった。(b) 調整相手との親密度：「相手とは、どの程度親密な関係ですか?」。1（全く親密でない）～6（非常に親密である）の6件法であった。(c) 調整相手との関係変化：「相手との関係はどのように変化しましたか?」。1（非常に悪くなった）～7（非常に良くなった）の7件法であった。

自由記述分析方法

情動調整経験に関する自由記述が得られた回答に対し、KJ法により次の3つの基準で分類した。全回答のうち63名分について、著者および著者と仮説を共有しない女性1名の2名で分類を行ったところ、一致率が91.0%であった。不一致の記述は、相談の上決定した。その基準に従い、残りの99名分は著者のみで分類した。

1. 調整相手：家族、友人・仲間、恋人、目上の人、目下の人、その他、記述なし、の7分類であった。

2. 調整動機：向社会的動機（調整相手や関係、周囲の状況を考慮・優先した記述）、自己志向的動機（回答者である調整者自身の気持ちや都合を考慮・優先した記述）、両方、記述なし、の4分類であった。

3. 情動生起原因：調整相手、相手以外、両方、記述なし、の4分類であった。

3. 結果

情動調整経験の有無

有効回答のうち、情動調整経験を報告した人数は、怒りについては、表出抑制47名、表出誇張40名、悲しみについては、表出抑制32名、表出誇張28名、喜びについては、表出抑制38名、表出誇張39名であった。情動調整経験を記述した調査対象者数の平均割合は85.49%であった ($SD=6.39$)。悲しみの表出誇張を除く全ての条件において、8割以上の調査対象者が情動調整を行った経験について記述を行っていた。Table 1に記述例を挙げた。

調整相手、調整動機、情動生起原因

情動調整経験の自由記述に関する各基準の分類結果に対し、各条件で分布に違いがないか調べるためFisherの正確確率検定を行った。多重比較はいずれもライオン法であった。

1. 調整相手 (Table 2)：検定の結果、有意差がみられた ($p < .05$)。多重比較の結果、方略間では有意な偏りはみられなかった ($n.s.$)。怒りの表出抑制では、友人の比率が家族、恋人、目下の人、記述なしよりも有意に高かった ($ps < .005$)。怒りの表出誇張では、家族、友人の比率が、恋人よりも有意に高かった ($ps < .001$)。悲しみの表出抑制では、友人の比率が、恋人、目上の人、目下の人、記述なしよりも有意に高かった ($ps < .005$)。悲しみの表

Table 1
各情動・方略別の調整経験記述例

情動	調整方略	記述例
怒り	表出抑制	友達と話していたときに、友達のなにげない一言にカチンときたが、気まずい空気になりたくないので表情にあらわさなかった。
	表出誇張	親に、何回も同じことしつこく言われたりしたときに、親に対して、腹立っていることをよく分かってほしかったために大きく表しました。
悲しみ	表出抑制	仲の良い友人が転校する時に、悲しかったが、はずかしかったためえがおで見送った。
	表出誇張	友達が、恋愛で、相手の行動が分からず悲しんでいたが、私自身はよく分からなかった。しかし、たぶん友達はこの気持ちを分かってほしかったと思うので、悲しそうなフリをした。
喜び	表出抑制	受験のとき、合格発表を友達と見に行き、自分だけ受かっていた。自分が喜んでる表情を見せると、友達が傷つくと思い、気を遣って表情にあらわさなかった。
	表出誇張	友達にプレゼントをもらったとき、せっかく好意でくれているのに喜ばないと悪い気がしたから、喜びを大きくあらわした。

出誇張では、友人の比率が、目上の人、目下の人、記述なしよりも有意に高かった ($ps < .005$)。喜びの表出抑制では、友人、その他の比率が、恋人、目上の人、目下の人よりも有意に高かった ($ps < .001$)。喜びの表出誇張では、友人の比率が他のいずれよりも有意に高かった ($ps < .001$)。

2. 調整動機 (Table 3) : 検定の結果、有意差がみられた ($p < .001$)。多重比較の結果、向社会的動機は、怒りの表出抑制における比率が怒りの表出誇張、悲しみの表出誇張よりも有意に高く、喜びの表出抑制および表出誇張における比率が怒りの表出誇張よりも有意に高かった ($ps < .005$)。自己志向的動機は、怒りの表出抑制における比率が、怒りの表出抑制、喜びの表出誇張よりも有意に高かった ($ps < .001$)。怒りの表出抑制では、向社会的動機、自己志向的動機、両方・記述なしの順で、有意に比率が高かった ($ps < .05$)。怒りの表出誇張では、自己志向的動機の比率が他のいずれよりも有意に高かった ($ps < .001$)。悲しみの表出抑制、表出誇張および喜びの表出抑制においては、向社会的動機と自己志向的動機の比率が両方・記述なしよりも有意に高かったが ($ps < .005$)、向社会的動機と自己志向的動機で有意な偏りはみられなかった ($n.s.$)。喜びの表出誇張では、向社会的動機、自己志向的動機、記述なし、両方の順で、有意に比率が高かった ($ps < .01$)。

3. 情動生起原因 (Table 4) : 検定の結果、有意差がみられた ($p < .001$)。多重比較の結果、調整相手が原因の場合は、怒りの表出抑制における比率が悲しみの表出抑制および表出誇張、喜びの表出抑制よりも有意に高く、怒りの表出誇張における比率が悲しみの表出誇張、喜びの表出抑制よりも有意に高かった ($ps < .001$)。また、喜びの表出誇張における比率が悲しみの表出誇張、喜びの表出抑制よりも有意に高く、悲しみの表出抑制における比率が悲

Table 2
調整相手の分類分布

情動	調整方略	調整相手						合計
		家族	友人・仲間	恋人	目上の人	目下の人	その他	
怒り	表出抑制	5 (10.64)	16 (34.04)	3 (6.38)	9 (19.15)	2 (4.26)	7 (14.89)	5 (10.64)
	表出誇張	13 (32.50)	11 (27.50)	1 (2.50)	3 (7.50)	4 (10.00)	4 (10.00)	4 (10.00)
悲しみ	表出抑制	7 (21.88)	13 (40.63)	2 (6.25)	2 (6.25)	1 (3.13)	4 (12.50)	3 (9.38)
	表出誇張	5 (17.86)	11 (39.29)	4 (14.29)	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (21.43)	2 (7.14)
喜び	表出抑制	5 (13.16)	13 (34.21)	1 (2.63)	1 (2.63)	0 (0.00)	12 (31.58)	6 (15.79)
	表出誇張	6 (15.38)	20 (51.28)	3 (7.69)	5 (12.82)	0 (0.00)	4 (10.26)	1 (2.56)

単位は人。カッコ内は比率を表わす(%)。

Table 3
調整動機の種類分布

情動	調整方略	調整動機				合計
		向社会的	自己志向的	両方	記述なし	
怒り	表出抑制	29 (61.70)	12 (25.53)	3 (6.38)	3 (6.38)	47 (100.00)
	表出誇張	7 (17.50)	25 (62.50)	1 (2.50)	7 (17.50)	40 (100.00)
悲しみ	表出抑制	12 (37.50)	16 (50.00)	1 (3.13)	3 (9.38)	32 (100.00)
	表出誇張	11 (39.29)	17 (60.71)	0 (0.00)	0 (0.00)	28 (100.00)
喜び	表出抑制	20 (52.63)	14 (36.84)	0 (0.00)	4 (10.53)	38 (100.00)
	表出誇張	23 (58.97)	9 (23.08)	0 (0.00)	7 (17.95)	39 (100.00)

単位は人。カッコ内は比率を表わす(%)。

Table 4
情動生起原因の分類分布

情動	調整方略	情動生起原因				合計
		調整相手	相手以外	両方	記述なし	
怒り	表出抑制	42 (89.36)	1 (2.13)	0 (0.00)	4 (8.51)	47 (100.00)
	表出誇張	29 (72.50)	5 (12.50)	0 (0.00)	6 (15.00)	40 (100.00)
悲しみ	表出抑制	15 (46.88)	13 (40.63)	1 (3.13)	3 (9.38)	32 (100.00)
	表出誇張	5 (17.86)	20 (71.43)	0 (0.00)	3 (10.71)	28 (100.00)
喜び	表出抑制	8 (21.05)	26 (68.42)	0 (0.00)	4 (10.53)	38 (100.00)
	表出誇張	28 (71.79)	8 (20.51)	1 (2.56)	2 (5.13)	39 (100.00)

単位は人。カッコ内は比率を表わす(%)。

しみの表出誇張よりも有意に高かった ($ps < .005$)。調整相手以外が原因の場合は、怒りの表出抑制における比率が悲しみと喜びどちらの表出抑制および表出誇張よりも有意に低く、怒りの表出誇張における比率も悲しみの表出抑制および表出誇張、喜びの表出抑制よりも有意に低かった ($ps < .01$)。また、喜びの表出誇張における比率は、悲しみの表出誇張、喜びの表出抑制よりも有意に低かった ($ps < .005$)。怒りの表出抑制、表出誇張および喜びの表出誇張において、調整相手の比率が他のいずれよりも有意に高かった ($ps < .01$)。悲しみの表出抑制では、調整相手と調整相手以外の比率が両方・記述なしよりも有意に高かったが ($ps < .005$)、調整相手と調整相手以外で有意な偏りはみられなかった ($n.s.$)。悲しみの表出誇張および喜びの表出抑制では、調整相手以外の比率が他のいずれよりも有意に高かった ($ps < .005$)。

経験頻度、調整相手との親密度、関係変化

それぞれの自己評定項目について、3 (情動: 怒り, 悲しみ, 喜び) × 2 (方略: 表出抑制, 表出誇張) の 2 要因分散分析を行った。多重比較はいずれもライアン法であった。

1. 経験頻度 (Figure 1) : 分散分析の結果、交互作用が有意であった ($F(2, 91) = 5.22, p < .01$)。下位検定の結果、怒りにおいて表出抑制の方が表出誇張よりも有意に高く ($F(1, 91) = 4.37, p < .05$)、喜びにおいて表出誇張の方が表出抑制よりも有意に高かった ($F(1, 91) = 5.23, p < .05$)。また、怒りの表出抑制は、悲しみおよび喜びの表出抑制よりも有意に高かった ($F(2, 182) = 10.81, p < .001$)。

2. 調整相手との親密度: 分析の結果、各条件において有意な差はみられなかった ($n.s.$)。

3. 調整相手との関係変化 (Figure 2) : 分散分析の結果、交互作用が有意であった ($F(2, 91) = 3.49, p < .05$)。下位検定の結果、喜びにおいて表出誇張の方が表出抑制よりも有意に高かった ($F(1, 91) = 11.05, p < .01$)。また、喜びの表出誇張は、怒りおよび悲しみの表出誇張よりも有意に高かった ($F(2, 182) = 9.81, p < .001$)。

4. 考 察

本研究では、日常場面における表情表出による情動調整の実態を把握し、情動の種類別・

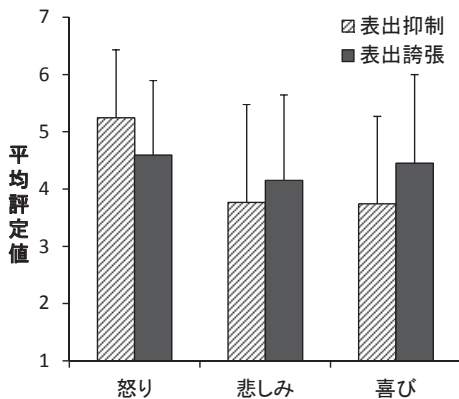


Figure 1. 経験頻度の平均評定値およびSD

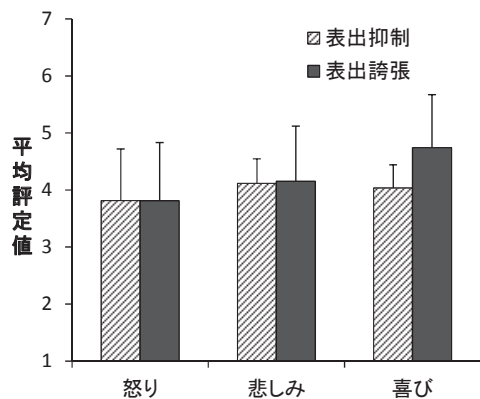


Figure 2. 関係変化の平均評定値およびSD

方略別の特性について調べることを目的とした。質問紙調査によって、怒り、悲しみ、喜びの各情動の表出抑制および表出誇張が実際場面においてどのように行われているのか具体的なエピソードの記述を求めて分析し、情動生起原因や調整動機が、情動の種類や方略でどのように異なるのかを検討した。とくに、ポジティブ情動や表出誇張における情動調整の特徴についてはこれまでほとんど検討が行われておらず、これらを要因に加えて検討することによって、表情表出による情動調整の全体的な様相が明らかになると考えられる。調査参加者の8割以上が記述した情動調整経験のエピソードおよび評定データを分析したところ、以下のような結果が得られた。

調整相手に関しては、いずれの方略においても友人をはじめとする親しい関係を中心に情動調整が行われており、結城(2007)の結果と共通していた。また、怒りの表出誇張においては、友人だけでなく家族に対して行われることも多く、家族や友人に対して怒りは表出されるという木野(2001)の知見とも矛盾しない。友人に対する経験が多く報告されていることに関しては、本調査対象者が大学生ということもあり、日頃接する機会の多い友人に対しての経験が想起しやすかったことに起因するものと考えられる。

本研究から、情動の種類や調整方略によって調整動機や経験頻度などの要因が異なることが示された。怒りに関しては、表出抑制、表出誇張ともに調整相手が怒りの原因であり、表出抑制は向社会的動機から、表出誇張は自己志向的動機から行われることが多いことが明らかとなった。怒りの表出抑制が向社会的動機から行われることが多いことは先行研究とも一致している(結城, 2007)。相手や状況を考慮・優先した場合は表出抑制される一方、自己の怒りの気持ちを相手に伝えることを考慮・優先した場合は表出誇張されると言える。経験頻度に関しては、怒りの表出抑制は、表出誇張に比べ頻度が高いことが示された。このことは先行研究からの仮説とも一致する。また、怒りの表出抑制の頻度は、悲しみや喜びの表出抑制よりも高いことが示された。怒りの表情は相手に対する攻撃性を示すため(Ekman, 2003)、他の情動よりも表出抑制が求められると考えられる。

悲しみについては、情動生起原因に関して、表出抑制では偏りがみられなかった一方、表出誇張では調整相手以外が悲しみの原因であることが多いことが示された。悲しみは他者か

らの共感を引き出す情動であり (Ekman, 2003, Malatesta & Wilson, 1988), 調整相手以外が悲しみの原因となる経験に関して, 調整相手に共感してほしい, あるいは共感しようといった動機から表出誇張されると考えられる。また, 表出抑制, 表出誇張ともに動機に偏りはなく, 頻度の違いもみられなかった。悲しみの表出抑制については, 経験頻度が高く向社会的動機が多くなるというネガティブ情動に関する予想とは一致せず, 怒りの表出抑制とは異なる結果となった。悲しみの表出は, 怒りと異なり攻撃的意図が含まれていないため, 相手や状況のために抑制を求められることは少ないと考えられる。悲しみが様々な原因で引き起こされているためその調整動機も多様となるのかもしれない。

喜びに関しては, 表出抑制では, 調整動機に偏りがなく, 調整相手以外が喜びの原因であることが多かった。一方, 表出誇張は, 調整相手が喜びの原因であり, 向社会的動機から行われることが多いことが示された。表出抑制において向社会的動機が多くなるという予想とは一致しない結果となった。これは, ポジティブ情動全般を扱った先行研究と異なり, 喜びという情動に限定していたことが一因として挙げられる。相手が喜びの原因でない場合, 喜びを共有しにくいいため表出が抑制されるが, 相手が喜びの原因となるときは, 相手の気持ちを考慮して表出誇張されると考えられる。また, 喜びの表出誇張は, 表出抑制に比べ, 頻度が高く関係が良好であることが明らかとなった。さらに, 怒りや悲しみの表出誇張と比べても, 関係が良好であることが示された。喜びは表出を求められることが多く表出誇張の頻度が高くなるという先行研究からの仮説を支持する結果となった。ポジティブ情動の表出は親和の形成と関連があり対人印象がよくなると言われており (Harker & Keltner, 2001), 喜びの表出を誇張することで対人関係の良化につながったと考えられる。

本調査から, 表情表出による情動調整の実際の経験事例を取りあげて分析した結果, 情動の種類や調整方略の違いによってそれぞれの特徴が異なることが分かった。怒り, 悲しみ, 喜びの3つの情動について, 表出抑制, 表出誇張の両方略について検討することで, ポジティブ情動とネガティブ情動の違いを明らかにするとともに, 怒りと悲しみにおいても動機や情動生起原因などにおいて異なる特性を示すことができた。喜びの表出誇張は, 他の方略よりも調整相手との関係を良好にすることが示され, 方略によっては表情表出による情動調整が調整相手との関係良化に役立つことが明らかとなった。また, いずれの情動・方略においても, 関係の維持・発展といった向社会的動機だけではなく, 自己の気持ちの伝達といった自己志向的動機からも情動調整が行われることが示されたことは, これまでの先行研究からの知見を補強するものである。コミュニケーションにおいて, 自己の気持ちの抑制や伝達も重要な意味を持つと言える。

本調査の結果より表情表出による情動調整において情動生起原因や調整動機などの要因が情動や方略によって異なることが示されたことから, たとえば次のような実証的研究を行うことは意義があるだろう。情動調整を行ってもらった際の教示において, 向社会的動機もしくは自己志向的動機から情動調整するよう条件分けをした場合, それぞれの動機で表情表出や情動経験, 認知において異なる影響がみられるかもしれない。Tamir (2009) によれば, これまでの実証的研究においても状況や動機によっては不快な情動であっても有益となることが示されており, 情動調整の動機が異なればそれによって得られる結果も異なることを

示唆している。自己志向的動機についても快樂的動機と道具的動機の2つに分けることができ、これらの違いを検討することも意義がある。これまでの情動調整に関する実証的研究では、情動や方略による情動経験や認知の違いが検討されてきたが、調整動機や情動生起原因などの要因を予め設定することで、情動や方略の違いだけでは取り出せなかった新たな結果特性を得られることが期待できる。

問題点も残されている。1つは、評定方法の問題である。経験頻度に関しては、調査参加者が想起した事例に関する頻度を測定したに過ぎず、本調査では取り出せなかった調整経験も含めた一般的頻度までは明らかにできていない。また、いずれの自己評定も1つの尺度からしか測定しておらず、各要因について十分に取り出せなかった可能性がある。質問の内容を改善したり評定尺度を増やしたりすることで、より厳密で幅広い調査が可能となるだろう。また、親しい関係以外の相手との情動調整についてあまり多くの記述が得られなかったことが問題点として挙げられる。親しい相手とは関係が安定しているため、一時的な情動調整経験による関係性への影響が少なかった可能性がある。関係に変化がなかったということは関係悪化を阻止したとも言えるため、情動調整が相手との関係維持に有効であるとも考えられる。今後の調査では関係変化の評定方法を改善し、この点を明らかにする必要がある。また、これから関係を築く必要のある初対面の相手や上下関係のある相手の場合は、情動調整を行うことにより関係が良くなるなど異なる影響がみられるかもしれない。相手の立場の違いによる情動調整の機能の変化を明らかにすることも今後の検討課題の1つである。また、本研究における調整経験は、あくまで調整者視点から過去の経験を想起して記述したものである。実際のやり取りを観察したのではなく、情動調整を受け手がどのように感じるのかという点についても扱っていないため、情動調整を行ったことによるその後の関係変化を十分に捉えていなかった可能性が考えられる。今後は、実際の会話において情動調整を行った場合のやり取りを調べることで、より詳細で双方向的な影響が明らかになると期待できる。

謝 辞

調査実施および本論文作成にご協力・ご助言いただきました京都大学こころの未来研究センターの長岡千賀先生に心より御礼申し上げます。また、本論文の作成にあたりご指導いただきました京都大学こころの未来研究センターの吉川左紀子先生に深く感謝申し上げます。

引用文献

- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, *15*, 482-487.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, *7*, 30-48.
- Demaree, H. A., Schmeichel, B. J., Robinson, J. L., and Everhart, D. E. (2004).

- Behavioural, affective, and physiological effects of negative and positive emotional exaggeration. *Cognition and Emotion*, **18**, 1079-1097.
- Ekman, P. (2003). Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. New York : Henry Holt : Owl Books.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, **10**, 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, **39**, 281-292.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**, 970-986.
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 112-124.
- John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, **72**, 1301-1333.
- 木野和代 (2001). 対人場面における怒りの表出および表出抑制に関わる経験の予備的分析
名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学), **48**, 277-281.
- Kunzmann, U., Kupperbusch, C. S., & Levenson, R. W. (2005). Behavioral inhibition and amplification during emotional arousal: A comparison of two age groups. *Psychology and Aging*, **20**, 144-158.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, **5**, 113-118.
- Malatesta, C. Z., & Wilson, A. (1988). Emotion cognition interaction in personality development: A discrete emotions, functionalist analysis. *British Journal of Social psychology*, **27**, 91-112.
- 野口素子・吉川左紀子 (2009). 表情表出の抑制・誇張が主観的情動経験に及ぼす影響 感情心理学研究 **17**, 12-18.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, **20**, 599-620.
- 崔京姫・新井邦二郎 (1998). ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との関係 教育心理学研究, **46**, 432-441.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K.M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). Social costs of emotional suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **96**, 883-897.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, **18**, 101-105.

結城裕也 (2006). 感情の表出性とフィードバックの方向性が対人関係に及ぼす効果—親密な対人関係を中心にして— 日本社会心理学会第47回大会発表論文集.

結城裕也 (2007). 感情価の違いによる感情表出の制御の予備的検討 日本社会心理学会第48回大会発表論文集.

Zeman, J. & Shipman, K. (1997). Social-contextual influences on expectancies for managing anger and sadness: The transition from middle childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, **33**, 917-924.

(教育認知心理学講座 博士後期課程3回生)

(受稿2011年9月2日、改稿2011年11月25日、受理2011年12月26日)

Survey of Daily Experiences of Suppression and Exaggeration of Facial Expressions

NOGUCHI Motoko

In this study, it was conducted a questionnaire survey on daily regulation experiences to examine how the factors involved in suppression and exaggeration of facial expressions differed according to the category of emotion and the regulation strategy. A total of 162 Japanese college students were asked to describe their own regulation experiences of suppression and exaggeration of facial expressions at times of anger, sadness, or happiness. They assessed the frequency of such experiences, the intimacy, and the change in relationship with the recipient of emotion regulation. Many participants reported having suppressed or exaggerated their facial expression to people they were close to for all emotions. It was observed that their motivation was of two different kinds: prosocial and self-oriented. Most factors related differently to the category of emotion and regulation strategy. For example, the regulation frequency and the motivation differed between anger and sadness, although they are both negative emotions. These were revealed that often with prosocial motivation the expression of anger was suppressed, or the expression of happiness was exaggerated, and the exaggeration of happy expression improved the relationship. These results suggest that regulation of facial expression is useful for improvement and maintenance of relationships.