

心のゆとりが感情制御に及ぼす影響

：ゆとりの下位区分に着目して

○小林亮太・宮谷真人・中尾敬

(広島大学大学院教育学研究科)

心のゆとりとは不安や焦りがなく、心が安定、充足していることである。また、心のゆとりは他者と関わる場面において、他者への余裕、気遣いとして現れる (富田, 2012)。こうした心のゆとりは精神的健康や主観的幸福感を促進することが示されている (e.g., 北爪・菅野, 2006)。

近年では、心のゆとりを感じる人が多い者ほど、感情制御に優れ、ネガティブ感情状態からの回復が早いことが示されている (小林他, 2018)。しかし、冒頭で述べたように心のゆとりは (1) 不安のなさ、(2) 充足感、(3) 他者余裕 の3側面から捉えられるものの (富田, 2012)、先行研究 (小林他, 2018) では、そうした心のゆとりの区分が考慮されていない。

そこで、本研究では、心のゆとりの下位区分に着目した上で、心のゆとりの感情制御効果について検討を行うことを目的とする。

方法

参加者 大学生 62 名 (女性 26 名) が実験に参加した。平均年齢は 20 歳 ($SD = 1.87$) であった。

手続き Positive and Negative Affect Schedule (PANAS: 佐藤・安田, 2001) によりネガティブ感情 (ベースライン) を測定した後、ネガティブ感情喚起映像を提示した。映像によりネガティブ感情が喚起されたかを確認するため、PANAS (映像後) への回答を求めた。その後、先行研究 (小林他, 2018) 同様に、回復期間として特定の教示をせずに 3 分 30 秒間待機するように求めた。回復期間終了後に、再度 PANAS (回復後) への回答を求めた。実験終了後、日常生活で感じる心のゆとりの程度を心のゆとり感尺度 (富田, 2012) を用いて下位区分ごとに測定した。

結果

記述統計 心のゆとりの下位区分ごとに平均値を算出した。(1) 不安のなさの平均値は 3.87 ($SD = 0.74$)、(2) 充足感の平均値は 3.78 ($SD = 0.89$)、(3) 他者余裕の平均値は 3.97 ($SD = 0.66$) であった。また、各測定時点のネガティブ感情得点の平均値は、ベースラインでは 2.28 ($SD = 0.81$)、映像後では 3.73 ($SD = 0.85$)、回復後では 3.01 ($SD =$

1.04) であった。

操作チェック 映像によりネガティブ感情が喚起されていたかを確認するために、ベースライン、および映像後ネガティブ感情得点について、対応のある t 検定を行った。その結果、映像後ネガティブ感情得点が有意に高いことが示された ($t(60) = 10.79, p < .001, d = 1.74$)。

心のゆとりの下位区分と感情制御の関連 心のゆとりの感情制御効果について下位区分ごとに検討するために、映像後ネガティブ感情得点から回復後得点を引き、感情緩和得点を算出した。この感情緩和得点は値が大きいほど、ネガティブ感情が回復期間の中でより減少してことを意味していた。そして、この感情緩和得点と下位区分ごとの心のゆとり得点について相関分析を実施した。その結果、(1) 不安のなさ感情緩和得点の間には正の相関が認められた ($r = .26, p < .05$)。一方で、(2) 充足感と感情緩和得点の間の相関係数は有意ではなかった ($r = .04, p = .74$)。また、(3) 他者余裕については、感情緩和得点との間に正の相関を有していた ($r = .25, p < .05$)。

考察

本研究の目的は先行研究で示された心のゆとりの感情制御効果について、心のゆとりの下位区分ごとに検討することであった。本研究の結果、不安がないとき、および他者と関わるときに心のゆとりを感じる人が多い者ほど、ネガティブ感情の制御に優れることが明らかになった。一方で、安心感や充実感を伴う心のゆとりについては、ネガティブ感情状態からの回復と関連が認められなかった。こうした結果の差異が生じた理由として、先行研究 (富田, 2012) を踏まえれば、回復期間に使用された感情制御方略の違いが想定される。今後は、使用した方略も測定し、検討していくべきだろう。

また、本研究の結果は、心のゆとりの機能が心のゆとりの下位区分によって異なることを示唆している。そのため、今後の心のゆとり研究では、心のゆとりの下位区分にも焦点を当てる必要があるだろう。