

感情ラベリングはネガティブ感情を低減するのか

— 複数選択ラベリングと刺激強度による検討 —

○松林莉子¹・#太谷駿介²・#板倉向陽²・#小林佑吾²・#小林彩夏²・#富永晃希²・難波修史¹

(¹ 広島大学大学院人間社会科学研究所, ² 広島大学教育学部)

感情を言語化する行為のことを「感情ラベリング」といい、ネガティブ感情を低減する感情制御方略として研究されてきた (Gross, 1998; Torre & Liberman, 2018)。しかし近年、感情ラベリングが感情を増大させる結果も報告されており(例えば Macrae et al., 2008), その効果が一貫しない可能性が指摘されている。こうした相反する知見に対し、Levy-Gigi & Shamay-Tsoory (2022) は、刺激の強度が感情ラベリングの効果に影響を及ぼす可能性を示した。当該研究では、高強度刺激ではネガティブ感情が低減し、低強度刺激では増大した。

従来研究では、2つの感情語から1つをラベルとして選択させていたが、この方法では複数の感情が同時に生起する状況といった、日常生活に即した感情を捉えられない。ゆえに複数の感情語を選択可能にすることで、低強度刺激で生じる複雑な感情体験にも明確なラベリングを可能にできる。

研究の目的

本研究の目的は、複数の感情語を同時に選択できる「複数選択ラベリング」を導入することで感情ラベリングのネガティブ感情低減効果の実証を明らかにすることである。低強度刺激においても適切なラベリングができることにより、両強度でネガティブ感情低減効果が起こると予測した。

方法

参加者 大学生・大学院生 44名 (男性 16名, 女性 28名) が実験に参加した。平均年齢は 20.39 歳, SD = 2.10。

課題 ラベリング条件と統制条件の2条件を、参加者内計画で行った。課題はいずれの条件でも教示、単語選択、主観評定の順に行われた。

感情ラベリング課題は、画像の呈示中に自身の感情状態を適切に表現する単語 (悲しみ, 不安, 恐怖, 怒り, 嫌悪) を選択するというものだった。統制条件の課題では画像のカテゴリにもっとも適する単語 (人, もの, 自然, 動物, 人工) を選択した。いずれの選択も適する単語を複数選択することができた。課題が終わるごとに感情価, 覚醒度, 単語の合致度を7段階で評価した。教示, 課題, 主観評定の一連を1試行とし, 計 80 試行を行った。

感情喚起刺激 本研究では Open Affective Standardized Image Set (OASIS; Kurdi et al., 2017) より, 低強度群 20 枚, 高強度群 20 枚の計 40 枚を選定した。低強度群は感情価の平均値が 2.60 (1: very negative - 7: very positive), 覚醒度の平均は 4.48 (1: very low - 7: very high) であった。高強度群は感情価の平均値が 1.62, 覚醒度の平均は 4.68 であった。

結果

感情ラベリング条件と統制条件で対応のある t 検定を行った。

低強度刺激試行では、感情価の評定値はラベリング条件が有意に高く ($t(43) = 3.82, p < 0.001, d = 0.58, 95\%CI [0.09, 0.31]$), 同様に覚醒度の評定値も有意に高い結果となった ($t(43) = 4.07, p < 0.001, d = 0.61, 95\%CI [0.08, 0.25]$)。合致度についても感情ラベリング条件で有意に高かった ($t(43) = -6.89, p < 0.001, d = -1.04, 95\%CI [-0.89, -0.49]$)。

高強度刺激試行では、感情価 ($t(43) = 1.87, p = 0.069, d = 0.28, 95\%CI [-0.01, 0.14]$) と覚醒度 ($t(43) = -0.64, p = 0.525, d = -0.10, 95\%CI [-0.11, 0.06]$), 合致度 ($t(43) = -1.53, p = 0.133, d = -0.23, 95\%CI [-0.39, 0.05]$) の全ての評定値で2条件間に有意な差は見られなかった。

考察

本研究では低強度刺激では感情ラベリングがネガティブ感情を増大したのに対し、高強度刺激では感情ラベリングの効果はみられなかった。これは仮説を支持しなかった。低強度刺激における結果は、先行研究と合致するが、高強度刺激では不整合な結果となった。この結果が得られた原因として、複数選択ラベリングが共通して高い認知的負荷を伴う操作であることが挙げられる。刺激の強度が低い場合、もともとの感情反応が小さいため、この負荷が感情反応の増大として顕在化する。一方、刺激の強度が高い場合には、感情喚起そのものが強く、ラベリングの低減効果と認知負荷が相殺され、結果として差がみられなかったと考えられる。したがって、感情ラベリングは基本的にはネガティブ感情を低減させる方略であるものの、複数選択という課題構造はその効果を変化させる要因となりうる。