

自己と他者に関するメタ・ムード¹⁾

—不快感情の調整過程に焦点を当てて—

key words: メタ・ムード, 不快感情の調整, 共感性

鈴木有美²⁾ 木野和代²⁾
速水敏彦 中谷素之

【問題と目的】

心理学では従来、情動 (emotion) や気分 (mood) といった情緒的概念は、理性的な思考など認知的概念と対比させる形で述べられることが多く、感情を表に出すことは良くないことと考えられてきた。しかし、現在では感情経験、特にその開示をすることが精神的健康にとってよい影響を与えるという視点に立つ研究者が増えている (Pennebaker, 1995参照)。感情は、個人にとっての重要な情報源としての役割を持ち、その情報を処理する認知過程は、環境に適応する (例えば、対人関係におけるストレスを軽減する、ソーシャル・サポートを引き出す) ための能力と考えることができる (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)。

さらに、Salovey & Mayer (1990) は、この感情からの情報を適応的に社会的行動へ生かしていく能力、つまり、自己や他者の感情へ注意を向け、それらを特定したり調整する能力には個人差があるとし、*emotional intelligence* の枠組みで捉えようとしている。ここでこの概念の枠組みについて詳述することは避けるが (さらに、この概念を知能の概念へ組み入れる問題点についての議論は、Mayer & Salovey, 1993参照)、彼らの試みから示唆されることは、自己や他者の感情について理解し適宜調整できる能力は、社会的環境に適応するために、延いては精神的健康を維持するために重要だということである。

感情に関する研究が進む中、情動、気分、気質 (temperament)、その他の関連する情緒的概念 (情操、感情を示す素質・特性の概念など) を明確に区別しよ

うという努力がなされてきた (例えば、Ekman & Davidson, 1994)。我々が今回研究対象としている気分については、情動との区別の基準を持続時間 (duration) におく研究者が多いが、さらに Frijda (1994) は対象への関連づけの仕方の違い (i.e., 情動はある特定の対象に関連づけられるが、気分はもっと漠然といくつかの対象の集合に関連づけられる) にも言及している。

ところで、Davidson (1994) は気分を継続的に存在する情緒的バックグラウンドと捉え、情動はそこへ重ね合わされる局面的な心的状態とみる。Watson & Clark (1994) も同様に、気分は連続的な情緒の流れ (stream of affect) として経験される覚醒意識とし、加えて、経験される心的状態はいくつかの基本情動 (または気分) が組み合わせられたものであると主張する。これまでの研究では、主に個々の情動 (または気分) を他の情動 (または気分) と区別する試みがなされてきたが、これでは毎日の連続した情緒的経験の本質を捉えられないため、気分の要因を大きく“快・不快”に分けて研究を進めている。

気分に関する研究では近年、上記のような直接的な情緒的経験についてではなく、気分についての考えなど反映的な (reflective) 情緒的経験であるメタ・ムードに関する研究が進んでいる。情緒的経験と認知との関係について様々な研究者によって部分的に明らかにされていく中で、Mayer & Gaschke (1988) はそれらの知見を統合し、メタ・ムードは気分をモニターしたり、評価したり、ときには調整したりといった、気分統制過程の所産であると定義した。そして、60項目からなるメタ・ムード経験尺度 (the Meta-Mood Experience Scale) を作成し、その構造についての検討を行っている。

しかし、Salovey et al. (1995) は、Mayer & Gaschke (1988) の研究では反映的な情緒的経験の変化に注目しているため、彼らの作成した尺度は状態とし

1) 本研究は、日本心理学会第63回大会において発表された内容に加筆・修正したものである。

2) 名古屋大学大学院教育学研究科博士課程 (後期課程)

でのメタ・ムードを測定しているとする³⁾。そこで、もっと安定的な気分についての態度や対処方略を測定するための48項目からなる（最終版として30項目からなる尺度の利用を勧めている）特性的メタ・ムード尺度（the Trait Meta-Mood Scale; TMMS）を作成し、その構造と尺度としての妥当性検討を行っている。

これらのメタ・ムード尺度は、自己の情緒的経験のみを測定しているが、既述の通り本来 *emotional intelligence* の枠組みでは他者の感情にも言及されている。そのため、他者の感情状態に関わるメタ・ムードについても測定できるような尺度構成が必要である。そして、この他者に関するメタ・ムードについて考慮する際、他者の気分もまた、自己に関するものと同じようにモニターし、評価を行い、時にはそれを調整するために何らかの行動をおこすことがあると仮定されよう。しかし、他者の不快感情の調整の場合、自己の場合とは異なり、気づきから調整に至るまでの過程はそれほど単純なものではなく、自己の場合と違う要因が働いていることが考えられる。その要因として、例えば共感性が挙げられよう。つまり、共感性の高い者ほど、他者の不快感情を調整しようとするのではないかと思われる。

共感性に関する研究では、多くの研究者が様々なアプローチをとっているが、共感性の特徴としては概して「他者へ向けられる意識の増加」「他者の心理状態についての認知的・社会的な洞察及びその正確さ」「知覚された他者の心理状態に対する代理的な反応及び共有」などが挙げられる（Eisenberg & Strayer, 1987; Wispé, 1986）。つまり、共感性の概念は、他者の心理状態に関心を持ったり正確に推測したりというような、メタ・ムードの概念と類似の構成要素を包含し、さらに他者の感情を調整する前に起こるであろうと予測される情動反応傾向や、調整する際に必要となるかもしれない認知能力をも含んだ概念である。感情の調整には、人格特性など様々な要因が影響するとされているので（Mayer & Stevens, 1994）、素質的な要因としての共感性を考慮に入れることは意義深いと思われる。また、共感性と援助行動などとの関連についても検討されており、共感性の高い人の方が援助行動をとる傾向のあることが示されている（Mehrabian & Epstein, 1972）。したがって、他者の不快感情の調整を行うことを援助行動の一種と考えることによって、共感性の高い者ほど他者の不快感情

を調整しようとするのが予測できる。

なお、情緒的経験の調整に関する研究では、快感情と不快感情では調整の仕方に違いのあることが指摘されている（Mayer & Stevens, 1994; Salovey & Mayer, 1990）。Isen（1985）によれば、気分が記憶に与える影響は、快感情の方が不快感情より大きく、概して人は愉快的な気分を維持しようと動機づけられるのに対し、不愉快的な気分についてはそれを和らげようと試みる。この知見より、Isen は愉快的気分についての処理過程を“気分維持（mood maintenance）”、不愉快的気分についての処理過程を“気分修復（mood repair）”と名付けた。これは、快感情よりも不快感情を抱いた時の方が調整されやすいことを示唆するものである。Mayer & Gaschke（1988）は、気分の調整は愉快的気分よりも不愉快的気分について起こりやすいことを指摘しており、よって本研究では、メタ・ムードの中でも特に不快感情を取り上げる。

以上のことから、本研究では、自己の不快感情及び他者の不快感情に限定したメタ・ムードの測度を作成し、その構成要因及びそれらの関連を確認することを目的とする。また、対人関係において他者の感情を調整することに注目し、他者の不快感情に関するメタ・ムードと共感性との関連も調べ、他者の不快感情の調整過程の検討を試みる。

【方法】

被調査者 女子短大生239名（有効回答数227）。

質問紙 質問紙は、フェイス・シート、自己の不快感情に関する尺度、他者の不快感情に関する尺度、及び、共感性尺度から成っていた。

自己の不快感情に関する尺度は、自己の不快感情に関するメタムードを測定するための尺度で、既述の Salovey et al.（1995）の作成した TMMS と予備調査⁴⁾の結果を参考に作成した。ただし、TMMS はその下位概念として、Attention, Clarity, Mood repair の3要素を持つと考えられているが、“Attention”には、注意が向いているかに加えて、感情と思考についての価値観（評価）を測定する項目が含まれているように思われる。実際、日本語版 TMMS の作成を試みた向山（1998）は、TMMS の短縮版（30項目）を日本語に翻訳したものを女子大学生を対象に実施し、因子分析を

3) 状態としての気分の変化を測定していることを強調するため、現在メタ・ムード経験尺度は状況的メタ・ムード尺度（the State Meta-Mood Scale: SMMS）と改名されている。

4) 本研究に先立って、筆者らは大学生の日常生活において生起する感情及びその調整について探索的に調べることを目的として、自由記述形式の予備調査を行った。

行った。その結果，“Attention”に含まれた項目は，“気分への注目”と“気分の重視”の2つに分かれることが示された。そこで本研究においても，評価にあたる“気分の重視”をメタ・ムードの一側面として考慮に入れ，“不快感情のモニター”“不快感情に対する評価”“不快感情の調整”の3つを不快感情に関するメタ・ムードの構成要素として項目作成を行った。なお，本研究では，不快感情の調整に焦点を当てているため，感情への気づき，評価に関しても，不快感情に限定して質問項目を作成した。

各構成要素の意味内容は次の通りである。“不快感情のモニター”とは，不快感情に対して注意を向け，その不快感情を理解できることを意味する。“不快感情に対する評価”は，不快感情を持ったり，表出することに対する評価や不快感情について考えることに対する態度を含む。“不快感情の調整”とは，不快な感情を修復することである。

実際の項目作成にあたって，次のようなことに配慮した。まず，“不快感情のモニター”に関する項目としては，TMMSの分類におけるAttentionとClarityに相当するものを均等に取り入れるよう心がけた。さらに，“不快感情に対する評価”に関しては，不快感情を所有することに対する評価・態度，不快感情を表出することに対する評価・態度，不快感情自体に対する評価・態度が想定されたので，これらの視点を取り込めるような項目を設定した。また，“不快感情の調整”といっても様々な方略が考えられる。TMMSでは，Mood repairは“不愉快なときには，良いできごとについて考えるようにしている”など認知的側面からの試みに限定されていたが，実際には，運動したり，気を紛らすために別のことに専念するなど，行動的対処も考えられる。また，ストレス対処に関する研究では，その対処方略が情動焦点型と問題解決型の2つに大別されている(Lazarus & Folkman, 1984)。これを参考にすれば，不快感情の調整にも，不快感情そのものを変化させようという試みと，不快感情の原因に働きかけその原因を解消することにより不快感情を調整しようとする試みがあると考えられる。そこで，できるだけ多様な調整方略を取り入れた尺度を作成するために，これらの視点に配慮して“不快感情の調整”に関する項目を作成した。以上のことから，最終的に41項目(モニター10項目・評価12項目・調整19項目)からなる自己の不快感情に関する尺度が用意された(Table 1-1 参照)。

同様に，他者の不快感情に関するメタムードを測定するための尺度(ここでは，他者の不快感情に関する尺度と呼ぶ)に関しては，自己の不快感情に関する尺度と対

応する形で同数の項目を用意した(Table 1-2 参照)。

共感性については，出口・斉藤(1990)によって作成された8因子からなる共感性尺度のうち，本研究に適当と思われる5因子，全36項目を採用した。これらの5因子とは，「他者の感情に巻き込まれてしまう因子(出口・斉藤による第1因子)」，「他者の感情を推測する因子(同，第2因子)」，「他者の情緒反応に対し，ネガティブに評価する因子(同，第4因子)」，「他者の悩みに共感する因子(同，第7因子)」，「周囲の人のネガティブな感情に共感する因子(同，第8因子)」であった。具体的な項目は，Table 1-3 に示す通りである。なお，全ての回答は「あてはまる(5)」から「あてはまらない(1)」までの5件法にて求められた。

実施時期 調査は，1998年12月，講義時間中に一斉に行った。所要時間は約20分であった。

【結果と考察】

1. 各尺度の構造の検討

1-1. 自己の不快感情に関する尺度について

まず，自己に関する不快感情尺度について因子分析を行った。固有値の減衰状況と因子の解釈可能性から，因子数を3因子に制限して主成分法にて因子を抽出し，プロマックス回転を行った(Table 1-1)。因子負荷量の絶対値が.30より低い項目を除いて各因子の解釈を行ったところ，その項目内容から，第1因子は“自己の不快感情の調整(S1)”，第2因子は“自己の不快感情への関心(S2)”(モニターに相当)，第3因子は“不快感情を持つことに対する不快感(S3)”(評価に相当)と命名できるのではないかと考えられた。各下位尺度の α 係数は第1因子から順に.88，.83，.64であった。

1-2. 他者の不快感情に関する尺度について

同様に，他者に関する不快感情尺度についても3因子解を採用し，因子分析(主成分法・プロマックス回転)を行った(Table 1-2)。因子負荷量の絶対値が.30より低い項目を除いて各因子の解釈を行ったところ，第1因子は“他者の不快感情の調整(O1)”，第2因子は“他者の不快感情への関心(O2)”，第3因子は“不快感情を表出することに対する不快感(O3)”と命名できるのではないかと考えられた。これらは，それぞれ自己に関する不快感情尺度の3因子にほぼ対応するといえよう。なお，各下位尺度の α 係数は第1因子から順に.90，.85，.59であった。

1-3. 共感性尺度について

共感性についても，不快感情に関する尺度と同じく主成分法にて因子を抽出し，プロマックス回転を行った(Table 1-3)。因子数は元の尺度と同じ5因子に制限

自己と他者に関するメタ・ムード

Table 1-1 自己の不快感情に関する尺度の因子分析結果

No		F1	F2	F3
R 39	どんなに嫌な気持ちであっても、できるだけ楽しいことを考えようと努力する	.85	-.20	.12
R 13	たとえ悲しいときでも楽しいことを考えようとする	.80	-.03	-.06
R 35	落ち込んだときには、楽しいことをして気を紛らせようとする	.78	-.07	.05
R 17	何か不快な気持ちになったとき、良かったことを思い出して自分の感情を修復する	.75	-.01	.20
R 6	落ち込んだときでも、いいことを考えるように努める	.73	-.10	.04
R 37	たとえ悲しいときでも、楽観的に物事を考えようとする	.65	-.33	-.07
R 19	腹立たしいことがあると別のことをして気を紛らせようとする	.63	-.01	-.03
R 29	不安なときには、気を紛らすために別のことに専念する	.61	.09	-.09
R 3	気分を害したとき、気分の良かったことを思い出そうとする	.55	.07	.20
R 27	いらいらしたときには、いらいらの原因をなくすよう努力する	.45	.26	.03
R 31	嫌な気分ときは、その原因が解決するように行動をおこす	.44	.36	-.20
R 25	嫌な気分になったときは、運動などして気分を変えるようにする	.43	.14	-.04
R 41	いらいらしたときには、運動して発散する	.39	.07	-.12
R 12	嫌な気分ときは、どうして自分がそうなったのかを振り返ってみる	.18	.73	.01
M 10	自分の不快な気持ちについて考えることがよくある	-.07	.72	.16
R 8	嫌な気分ときは、その原因をじっくり考える	.04	.72	.00
R 15	腹が立つとその原因について考え、問題解決を図る	.30	.65	.02
R 21	悲しみに陥るとその原因について考え、問題解決を図る	.31	.63	-.16
M 14	自分の不快感情の動きが気になる方である	-.08	.62	.26
A 36 *	どうして自分が不快なのか考えても仕方がない	.03	-.56	-.04
A 40 *	自分の不快感情について考えることは時間の無駄である	.01	-.52	.11
A 11 *	不快な感情や気分になんか注意を払うことは価値がないと思う	.07	-.51	.10
M 4 *	自分の不快感情にあまり関心がない	.08	-.41	-.04
M 34	問題となっていることに対して、自分の不快な気持ちがわかる	-.07	.39	-.29
A 2 *	自分の考えが不快感情によって左右されることはない	.19	-.31	.09
A 7	私の信念や意見は、自分がどう不快に感じているかによって左右される	-.17	.28	.21
R 33	嫌なことがあったときには、眠って忘れようとする	.08	-.18	.12
A 20	不快感情を示している自分が恥ずかしい	.12	-.05	.64
A 5	不快感情を感じている自分のみじめだ	.01	.18	.58
R 23 *	心配事があるときには、すぐに確認して解決するようにしている	-.01	.27	-.50
A 16	不快感情をもつ自分は悪い人間だ	-.05	-.10	.50
M 30 *	自分の不快感情にとまどうことはほとんどない	.18	-.30	-.50
M 18	自分が不快感情を抱いているか、いつも注意している	.02	.28	.46
M 1	なぜ自分がその不快感情を抱いているのかわからないことがある	-.05	.13	.41
M 38	自分がどう不快に感じているかを言い表すことができない	-.01	.06	.38
M 22	誰かに指摘されてはじめて自分の不快感情に気づくことが多い	.12	-.13	.34
M 26 *	自分の不快な気持ちについてよくわかっている	.11	.30	-.34
A 28 *	不快感情は隠したり抑えたりするものではない	-.10	.07	-.33
A 24	不快なとき、感情がそのままでは自然だ	-.23	.14	-.29
A 32	不快感情を人前で示すのは人間ができてない証拠だ	-.05	.13	.28
A 9	不快感情は自分だけでなく誰だってもつものだ	.03	.12	-.25

因子間相関 F1 F2 F3

* : 逆転項目

F2 .16

【項目作成時に相定していた分類】 M : モニター, A : 評価, R : 調整

F3 .02 .13

Table 1-2 他者の不快感情に関する尺度の因子分析結果

No.		F1	F2	F3	
R 29	他人がいらいらしているときには、気が紛れるように他のことをさせる	.85	-.20	.13	
R 35	他人が気分を害しているとき、気分の良かったことを思い出させようとする	.84	-.26	.10	
R 21	他人が落ち込んでいるときは、他のことをさせて忘れられるようにする	.84	-.10	.14	
R 13	他人が不快な気持ちになっているとき、良かったことを思い出させようとする	.70	-.06	.07	
R 32	他人がいらいらしているときには、いらいらの原因を解消するようにアドバイスする	.68	.11	-.20	
R 39	他人が怒ったとき、気を紛らして静めようとする	.68	-.11	.23	
R 37	他人が不快なとき、気分転換できることを一緒にしてあげる	.68	.08	-.03	
R 17	他人が悲しんでいるときは、楽観的に物事を考えるように勧める	.62	-.25	.12	
R 41	他人が嫌な気分するとき、運動などして気分を変えるように勧める	.59	-.30	.03	
R 27	他人が嫌な気分ときは、その原因が解決するよう行動を起こすように助言する	.58	.31	-.24	
R 19	他人が悲しんでいたならその原因を一緒に考え取り除く努力をする	.50	.41	-.09	
R 12	他人が嫌な気分するとき、その原因をじっくり考えるようにアドバイスする	.50	.28	-.17	
R 33	他人が不快になっているとき、体を動かして忘れさせることが多い	.48	-.42	.02	
R 15	他人が怒っていたらその原因を取り除けるように協力する	.48	.34	-.11	
R 3	他人が悲しんでいるとき、気を紛らすよう他の話をする	.46	.07	.39	
R 8	他人が落ち込んでいるときは、その人が良い方向に考えを向けられるように助言する	.42	.30	-.14	
R 23	他人に心配事があるときには、すぐに確認して一緒に解決してあげる	.41	.36	-.18	
R 25	他人が悲しんでいるとき、休むようにアドバイスする	.28	.03	.25	
A 16 *	他人の不快感情は自分には無関係である	.03	-.76	-.07	
M 4 *	他人の不快感情にあまり関心がない	-.01	-.72	.06	
A 6 *	他人が不快に感じていても気にならない	.06	-.72	-.02	
M 30 *	他人の不快感情にとまどうことはほとんどない	.25	-.70	-.30	
M 18	他人が不快に感じてはいないか気になる	-.02	.67	.37	
M 9	他人の不快な気持ちについて考えることがよくある	.09	.66	.04	
M 22	他人の不快感情に敏感である	.13	.57	.32	
A 11 *	他人の不快な感情や気分に関心を払うことは価値がないと思う	.21	-.57	.13	
A 40 *	他人の不快感情について考えることは時間の無駄である	.08	-.52	.32	
M 14	他人が不快感情を抱いているか、いつも注意している	-.12	.51	.27	
M 34	他人の不快感情について困惑することがよくある	-.06	.49	.41	
A 10	他人が不快に感じていると苦になる	.06	.48	.47	
A 2 *	自分の考えが他人の不快感情によって左右されることはない	.19	-.43	-.19	
R 5	他人が嫌な気分するとき、どうしてそうなったのかを一緒に振り返ってあげる	.36	.41	-.34	
M 26	他人の不快な気持ちについてよくわかる	.17	.28	.09	
A 36	他人の不快感情に流されるべきではない	.16	-.24	.06	
A 24	不快感情を示している人には近づきたくない	.07	-.07	.73	
A 20	不快感情を示している人を見るといやになる	.19	-.11	.73	
M 38	なぜ他者が特定の不快感情を示すのか理解に苦しむことが多い	.22	.08	.51	
A 28 *	不快感情を抑える人より露にする人の方が人間的で好きだ	.08	-.09	-.41	
A 7	私の信念や意見は、他人がどう不快に感じているかによって左右される	.20	.29	.33	
A 31	不快感情を隠さない人に親しみを感ずる	.06	-.16	-.32	
M 1	他人の不快感情を明確に説明できる	.12	-.03	-.22	
		因子間相関	F1	F2	F3
		F2	.32		
		F3	-.14	-.09	

* : 逆転項目

【項目作成時に相定していた分類】 M : モニター, A : 評価, R : 調整

自己と他者に関するメタ・ムード

Table 1 - 3 共感性尺度の因子分析結果

元の因子	逆転項目	No	F1	F2	F3	F4	F5
4	*	19 映画を見ながら涙を浮かべたり、泣いたりしている人を見てると、おかし いと感じることもある	.81	-.05	.02	.08	-.02
4	*	22 本や映画に夢中になってしまうのは、少しばかばかしいことだと思う	.77	.02	-.06	.13	-.06
4	*	11 うれし泣きをしている人を見ると、ばかばかしい感じがする	.76	.09	.04	-.01	.06
7	*	13 友達が悩みごとを話したすと、私は話をそらそうとする	.73	.21	.04	-.16	-.18
4	*	21 動揺し心を乱している人を見ると、どうしてそんなことになるのか、私には 理解できない	.69	-.06	-.05	.05	.07
4	*	23 涙を浮かべている人を見ると、同情するより先にいらだちを感じる	.66	-.14	.07	.15	.20
4		8 贈り物をもらった人がそれを喜んでる場面を見ることは、楽しくて好きだ	-.50	-.09	.04	.28	.01
4		14 歌を歌ったり聞いたりしていると、私は楽しい気分になってくる	-.42	.05	.01	.22	.10
1	*	10 友人が動揺・ろばいしていても、私は自分まで巻き込まれて動揺してしま うようなことはない	-.17	-.81	.18	-.12	.02
1		5 周りの人たちの影響を受けて、私の気分はすぐ変わってしまう	.09	.75	.05	-.43	.11
1	*	20 他人の感情に影響されないで、私は自分の力で決心することができる	-.01	-.69	.13	.28	.04
1		15 周りの人が沈み込んでると、私は自分だけ平静でいらなくなってしまう	.03	.64	-.05	.21	-.02
1		9 泣いている人を見ると、私は気持ちが動揺して困ってしまう	.03	.57	.08	.20	-.06
1		25 人が怪我をしているのを見ると、私は気持ちが動揺してしまう	.00	.53	.12	.07	-.22
8		3 周りの人たちが神経質そうだと、私まで神経質になってしまう	.04	.50	.17	.06	.12
1		6 悪い知らせを人に告げなければならない場合、私は心が動揺して自分を抑え ることができなくなる	-.17	.49	.08	-.21	.25
8	*	12 周りの人たちが悩んだり苦しんだりしていても、私は平静でいることが できる	.18	-.47	.16	-.34	.09
1		4 友達が問題を抱えて困っていると、私まで巻き込まれて感情的になっ てしまう	-.04	.47	.21	.17	.22
8		1 グループの中で一人である人を見かけると、私はかわいそうになる	-.19	.33	.18	.04	-.06
8		2 沈みこんでいる不幸な人を見ると、私はつらい気持ちになる	-.14	.26	.20	.21	-.11
2		34 私は見知らぬ人を見ながら、その人の考えている事を想像してみることが ある	.01	-.04	.83	-.04	-.01
2		24 見知らぬ人を見ると、その人が心の中で考えていることを想像してみる	.13	.06	.76	.00	-.03
2		26 非常に不機嫌そうな人に出会うと、私がもしその人だったらどんな感じを持 つだろうか考えてみる	-.13	.03	.74	-.17	-.22
2		27 人と意見が合わない時には、その人がそうした意見を持つ理由を心の中であ れこれと考えてみる	-.23	.00	.66	-.09	.04
2		36 貧しい人がお金持ちに対してどのような感情を持っているのか想像してみ ることがある	.15	.01	.60	.11	.07
2		35 友達が言葉に出して言わなくても、私はその友達が何を考えているのか正確 にわかる	.19	.04	.29	.20	.21
4		16 私は動物が苦しんでいるのを見ると、かわいそうでじっとしてられない	.04	.05	-.16	.75	-.06
2		17 いつも飢えている人たちが、いったいどんな気持ちで生きているのか想像し てみることもある	.13	-.12	.26	.54	-.09
4	*	30 動物が痛めつけられたり、傷つけられたりしているのを見ても、私は動揺し たりしないで冷静でいることができる	.28	-.20	.24	-.54	.00
7		18 その人の抱えている問題が、まるで自分の問題であるかのように感じられる ことがある	-.32	.06	.20	.40	.17
1		28 テレビのクイズ番組で多額の賞金を獲得した人を見てると、私は興奮して 喜んでしまうほうだ	.04	-.02	.23	.29	-.24
7	*	33 友達がかなり悪い成績をとっても、それはその人の問題で、私には関係のな いことだと思う	-.03	.02	-.02	-.05	.75
7	*	31 私の嫌いな人たちが、その人たちのやったことで非難されているのに出会う と、私は心の中で喜びを感じる	.03	.23	-.01	-.09	.63
2	*	29 周りの人が興奮していても、私は自分が巻き込まれずに平静でいるのに気づ くことがある	-.09	-.30	.02	.00	.60
7	*	32 他人の問題に巻き込まれないように、人からいくらか離れているのがよい	.33	.09	.00	.01	.44
4		7 私は、職業のため訓練をする仕事より、ソーシャルワーカーのような福祉の ための仕事がしたい	.13	.00	.19	.13	-.35

* : 逆転項目

因子間相関	F1	F2	F3	F4	F5
F2	-.30				
F3	.04	.22			
F4	-.30	.25	.28		
F5	.27	-.10	.05	-.07	

Table 2 全尺度の下位尺度間相関と平均・標準偏差

	S1	S2	S3	O1	O2	O3	E1	E2	E3	E4	M	SD	N
自己の不快感の調整 (S1)											3.04	0.73	216
自己の不快感への関心 (S2)	.25 **										3.41	0.67	221
不快感を持つことに対する不快感 (S3)	.03	.09									2.73	0.52	215
他者の不快感の調整 (O1)	.57 **	.31 **	.01								3.25	0.61	221
他者の不快感への関心 (O2)	-.02	.59 **	.25 **	.28 **							3.51	0.62	222
不快感を表出することに対する不快感 (O3)	.06	.08	.26 **	.08	.29 **						3.09	0.61	227
他者の情緒反応に対しネガティブに評価する因子 (E1)	.11	.32 **	-.09	.20 **	.36 **	-.10					1.74	0.62	226
他者の感情に巻き込まれてしまう因子 (E2)	.05	.45 **	.36 **	.30 **	.64 **	.24 **	.32 **				3.41	0.63	223
他者の感情を推測する因子 (E3)	.21 **	.42 **	.10	.21 **	.23 **	.05	-.06	.28 **			2.77	0.87	223
他者の問題に同情する因子 (E4)	.21 **	.33 **	.02	.27 **	.38 **	.19 **	.39 **	.37 **	.24 **		3.76	0.68	224
他者の悩みに共感する因子 (E5)	.02	.11	.08	.18 **	.08	-.31 **	.26 **	.15 *	.01	.18 **	3.20	0.68	223

* $p < .05$, ** $p < .01$

したが、少し違う分かれ方をしたため改めて解釈を試みたと、第1因子は元の尺度の“他者の情緒反応に対し、ネガティブに評価する因子 (E1)”，第2因子は“他者の感情に巻き込まれてしまう因子 (E2)”，第3因子は“他者の感情を推測する因子 (E3)”，第5因子は“他者の悩みに共感する因子 (E5)”に相当すると考えられた。なお、第4因子については新たに“他者の問題に同情する因子 (E4)”と命名した。各下位尺度の α 係数は第1因子から順に .85, .81, .79, .60, .57であった。

2. 尺度間の相関関係の検討

次に、これら3つの尺度の下位尺度間の相関係数及び下位尺度得点の平均値・標準偏差を算出した⁵⁾。この結果を Table 2 に示す。

まず、不快感に関する尺度の下位尺度間の関係については、“自己の不快感の調整 (S1)”因子と“他者の不快感の調整 (O1)”因子間、及び“自己の不快感

情への関心 (S2)”因子と“他者の不快感への関心 (O2)”因子間に、それぞれ比較的高い相関が認められた。“不快感を持つことに対する不快感 (S3)”因子と“不快感を表出することに対する不快感 (O3)”因子間についても他の2つほど高くはないが、1%水準で有意な正の相関がみられた。この第3因子については、両方とも不快感に対する不快感を測定するものだが、特に自己の下位尺度は所持、他者の下位尺度は表出についての項目から成るものなので、中程度の相関にとどまったのはやむをえないだろう。

自己と他者の下位尺度間の関係については、“自己の不快感への関心 (S2)”因子と“自己の不快感の調整 (S1)”因子間、及び“他者の不快感への関心 (O2)”因子と“他者の不快感の調整 (O1)”因子間に、中程度の正の相関が認められた。自己の場合も他者の場合も、調整の因子と不快感の因子の間には有意な相関がみられなかった。ここから、不快感の調整をするためには、感情について関心を持つことは必要であるが、不快感を持つ必要はないということが推察される。その関心と不快感の関係については、“他者の不快感への関心 (O2)”因子と“不快感を表出することに対する不快感 (O3)”因子間に1%水準で有意な正の相関が認められたが、自己の場合には有意ではなかった。これは、自己の場合には何らかの主観的な要因が働く可能性を示唆するものである。

次に、他者の不快感に関する尺度と共感性尺度の下

5) 共感性尺度の第1因子は、出口・斎藤 (1990) に倣い“他者の情緒反応に対し、ネガティブに評価する因子”と命名したが、彼らの指摘通り、項目のほとんどが逆転項目である。したがって得点化に際しては、得点が高いほど共感性が高い、つまり、他者の情緒反応に対しネガティブに評価“しない”ことを意味するように、下位尺度得点を算出した。

位尺度間の関係については、“他者の不快感情への関心 (O2)” 因子と共感性尺度の“他者の感情に巻き込まれてしまう因子 (E2)” の間の高い正の相関は、他者の不快感情を気にすればするほど、自分も同じように動揺したり感情的になったりしてしまう傾向を示しているといえる。また、この関心の因子は“他者の問題に同情する因子 (E4)”, “他者の情緒反応に対し、ネガティブに評価する因子 (E1)” と中程度の正の相関を示しており、比較的好意的な態度で他者の不快感情へ関心を持つことがうかがえる。

“他者の不快感情の調整 (O1)” 因子については、共感性尺度の全ての因子との間に 1%水準で有意な相関が認められた。ここから、やはり共感性は他者の不快感情の調整の重要な要因であることが示唆される。さらに、“不快感情を表出することに対する不快感 (O3)” 因子については、共感性尺度の“他者の感情に巻き込まれてしまう因子 (E2)” との間に中程度の正の相関があり、これに対応する形で“他者の悩みに共感する因子 (E5)” との間に中程度の負の相関があったことは、理論的に妥当であると言えよう。

なお、自己の不快感情に関する尺度と共感性尺度の下位尺度間の関係については、“自己の不快感情への関心 (S2)” 因子は共感性尺度の“他者の悩みに共感する因子 (E5)” を除く全ての因子と中程度の相関を示しており、自己の不快感情への関心の高い者ほど、他者の感情についても推測し、評価を行ったり何らかの情緒反応を示す傾向の強いことがうかがえる。

3. 他者の不快感情の調整に影響を与える要因の検討

上記 2 の各尺度間の相関関係の検討結果をもとに、他者の不快感情の調整に影響を与える要因を検討していく。

各尺度間の相関係数を算出した結果、“他者の不快感情の調整 (O1)” 因子と“自己の不快感情の調整 (S1)” 因子の間に高い正の相関が見出された。さらに、“他者の不快感情の調整 (O1)” 因子と“他者の不快感情への関心 (O2)” 因子の間に正の相関が見られ、共感性の下位尺度のほとんどが“他者の不快感情の調整 (O1)” 因子及び“他者の不快感情への関心 (O2)” 因子と正の相関を示した。そこで、これらの下位尺度が“他者の不快感情の調整 (O1)” 因子にどのように影響するのかを検討した。ただし、“他者の不快感情への関心 (O2)” 因子と“自己の不快感情への関心 (S2)” 因子の間にも高い正の相関が見られたため、“自己の不快感情への関心 (S2)” 因子も仮説モデルの中に組み込んだ。なお、共感性の下位尺度に関しては、仮説モデルがあまりにも複雑になり過ぎるのを避けるため、他の因子に比べて不快感情に関する尺度の下位尺度との相関が高かった“他者の感情に巻き込まれてしまう因子 (E2)” のみを今回の分析では扱った。

分析にあたって、まず“他者の不快感情の調整 (O1)” 因子、“自己の不快感情の調整 (S1)” 因子、“他者の不快感情への関心 (O2)” 因子、“自己の不快感情への関心 (S2)” 因子、“他者の感情に巻き込まれてしまう因子 (E2)” の間の関係を Figure 1 のように想定した。その後、このモデルの妥当性を検討するために LISREL によりパス解析を行った。各パス係数及び決定係数は Figure 1 に記されている。モデルの全体的評価としての χ^2 検定の結果は、 $\chi^2 = 7.58$ ($df = 5$, $p = .16$) であった。また、適合度指標 (GFI) の値は

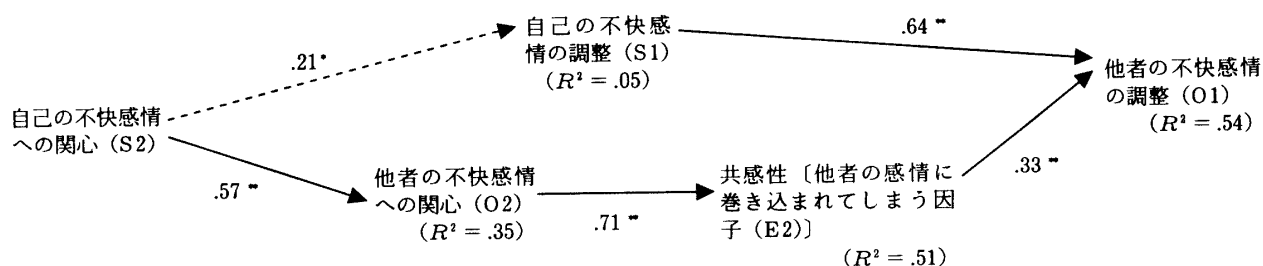


Figure 1 他者の不快感情の調整に関わる要因
(* $p < .05$, ** $p < .01$, R^2 はすべて $p < .01$)

Table 3 モデル適合度

χ^2 (5 df)	GFI	AGFI	NFI	RMSEA	RMR
7.85	0.99	0.97	0.97	0.054	0.066

.99, 修正適合度指標 (AGFI) の値は .97といずれも高く, モデルとデータ間の適合度は比較的良好と言えよう。なお, その他の適合度指標もあわせて Table 3 に示す。

分析の結果, “自己の不快感情の調整 (S1)” 因子が “他者の不快感情の調整 (O1)” 因子に直接影響していることが確認された。これは, 自分自身の不快感情を調整できる人は, 不快感情の調整方略をもっているために, 他者の不快感情を調整することが可能であるということではないだろうか。加えて, 自己の不快感情が調整できているからこそ, 他者の不快感情を調整する余裕があるということも考えられよう。

また, 共感性尺度の “他者の感情に巻き込まれてしまう因子 (E2)” も “他者の不快感情の調整 (O1)” 因子に直接影響する要因であることが確認された。さらに, “自己の不快感情への関心 (S2)” 因子や “他者の不快感情への関心 (O2)” 因子は, 共感性を介して間接的に “他者の不快感情の調整 (O1)” 因子へ影響していることが確認された。他者の不快感情を調整するためには, 不快感情の調整能力以外にも, 他者が不快であることに気づくことが必要となり, そのためには, 自己の不快感情への関心の高さが前提となる。そして, 他者の不快感情に気づいたときには, 共感性が高ければ他者の不快感情の調整が行われるのだと思われる。既述のように, 他者の不快感情の調整を援助行動の一種として考えるならば, この結果は Mehrabian & Epstein (1972) の知見と一致するものではないかと考えられる。

【討論】

本研究では, 自己のみならず他者に関するメタ・ムードの測度を作成し, その構成要因及びそれらの関連を確認した。これまでの研究では, 自己のメタ・ムードに関してのみ検討が進められてきたが, 社会的環境に適応し精神的健康を維持するためには, 他者の感情について理解し調整することも重要である。したがって, 本研究での試みは今後のメタ・ムード研究の発展において要求されるものである。

また, 日常生活において不快感情を調整することの必然性から, 今回特に不快感情の調整に焦点を当て, 共感性の概念を取り入れて他者の不快感情の調整過程を検討した。これにより, 他者の不快感情の調整には共感性が必要であること, また自己の不快感情に関するメタ・ムードのあり方が影響することが分かったことは意義深いと思われる。

しかし, 今後の課題もいくつか残されている。本研究では自己と他者に関するメタ・ムードの構造に注目していたため, 他者の不快感情の調整に関わる他の要因とし

ては共感性しか取り上げていないが, 実際に他者の不快感情の調整を行う理由は様々である。例えば, 他者が不快になった原因が自分にあるか否かで, 他人の不快感情を調整する意味合いが異なってくるため, 調整しようとするかどうかにも違いが出てくる可能性がある。また, 不快感情を抱えている他者に対する同情的反応というよりも, 他者が不快感情を抱いていると自分も不快であるため, 他者の不快感情を調整することにより自己の不快感情を調整しようとする場合も考えられる。さらに, 自己と他者との関係も他者の不快感情調整の試みを左右すると思われる。したがって, 他者の不快感情に気づいてからその調整をしようとするまでの過程として, こうした要因も考慮する必要があるだろう。今後, よりよい仮説モデルを提案していくためにも, 他者の不快感情の調整を行う動機についても検討していきたい。

Mayer & Gaschke (1988) は, 気分をどう評価するかという認知傾向の違いによって, その後の調整の仕方が変わってくるのではないかと述べている。彼らによれば, 不快な気分を統制不可能で長く続く受け入れがたいものであると評価するのと, その逆の認知をする場合とでは, 心の平静に与える影響が大きく違ってくるのである。この認知傾向の違いは, 今回の自己の不快感情について評価する場合と他者の不快感情について評価する場合の違いに, 延いては不快感の違いの説明にも応用可能なものであろう。そして, この認知傾向の違いについてさらに検討を進めることは, “なぜ” 他者の不快感情を調整しようとするのかという動機を明らかにするうえで必要であると思われる。

また, 今回は, メタ・ムードの中でも不快感情のみしか扱われなかったが, 今後は快感情に関しても尺度の作成し, その構造の検討及び不快感情に関するメタ・ムード構造との比較も行われるべきだと思われる。そして, これらのメタ・ムードのあり方と日常的な経験の捉え方, 精神的健康との関連などについても明らかにしていきたい。

【引用文献】

- Eisenberg N., & Strayer, J. (Eds.) 1987 *Empathy and its development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekman, P., & Davidson, R.J. (Eds.) 1994 *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford: Oxford University Press.
- Davidson, R.J. 1994 On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman & R.

- J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp.51-55). Oxford: Oxford University Press.
- 出口保行・齊藤耕二 1990 共感性尺度の因子分析的研究
東京学芸大学紀要 I 部門, 41, 183-196.
- Frijda, N.H. 1994 Varieties of affect: Emotions and episodes, moods, and sentiments. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp.59-67). Oxford: Oxford University Press.
- Isen, A.M. 1985 The asymmetry of happiness and sadness in effects on memory in normal college students: Comment on Hasher, Rose, Zacks, Sanft, and Doren. *Journal of experimental Psychology: General*, 114, 388-391.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Mayer, J.D., & Gaschke, Y.N. 1988 The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. 1993 The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J.D., & Stevens, A.A. 1994 An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. 1972 A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543.
- 向山泰代 1998 気分への注目・気分の明瞭さ・気分の転換 - 日本語版特性メタ・ムード尺度の検討 - 日本心理学会第62回大会発表論文集, 1003.
- Pennebaker, J.W. (Ed.) 1995 *Emotion, disclosure, & health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. 1990 Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., & Palfai, T. P. 1995 Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp.125-154). Washington DC: American Psychological Association.
- Watson, D., & Clark, L.A. 1994 Emotions, moods, traits, and temperaments: Conceptual distinctions and empirical findings. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp.89-93). Oxford: Oxford University Press.
- Wispé, L. 1986 The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 314-321.

(1999年9月16日 受稿)

ABSTRACT

A measure of meta-mood regarding the self and others: Toward an understanding of the regulatory process for negative mood in others

Yumi SUZUKI, Kazuyo KINO, Toshihiko HAYAMIZU, and Motoyuki NAKAYA

Affective experiences serve as a source of information for individuals, and processing and employing this information are an ability in order to adapt themselves to their social environment. This adaptive social skill is also recognized to be critical for the maintenance of psychological well-being. The concept of mood, which is focused in the present study, is conceptualized as the affective background that is continually present as waking consciousness or a stream of affect; that is, the nature of mood is everyday and ongoing affective experience. Such ongoing moods can be experienced on both a direct and a reflective level. The reflective experience of mood arises from the direct experience of mood, and it is presently termed meta-mood experience which is defined as the products of a mood regulatory process that monitors, evaluates, and at times changes mood.

As to meta-mood experience regarding others, it can be hypothesized that the individuals with the adaptive social skill are able to employ this ability in the same manner as their own. However, the actions to regulate mood in others seem not to be so simple and then require other factors as well, specifically a trait of empathy. Empathy is regarded as a motivator for prosocial behavior. Consequently, the individuals who are more skilled at utilizing affective information and possess empathic trait are likely to take action to regulate negative mood in others altruistically provided that the regulatory process for others' negative moods is regarded as a kind of prosocial behavior.

The regulation of mood tends to arise more in the case of negative mood experience than positive mood experience. The present study, therefore, especially dealt with the reflective experience of negative mood and was conducted to develop a scale of meta-experience of negative mood regarding both the self and others. It was also demonstrated to clarify the structures and relationships and to elucidate the regulatory process for negative mood in others and its relations to a trait of empathy.

A set of questionnaires to measure meta-experience of negative mood about the self, about others, and empathy were administered to 239 female participants. The results clarified that both measurements of meta-mood were comprised of three fundamental factors dealing with regulation of negative mood, concern (corresponding to monitoring) for negative mood, and discomfort (corresponding to evaluation) against negative mood possession (self) or expression (others). The findings in this study also indicated that the regulatory process for negative mood in others required one's empathic concern and was influenced by meta-mood experience about the self. A number of issues for future research were also discussed.

Key words: meta-mood, negative mood regulation, empathy