

高齢者の日常生活におけるネガティブ感情調整方略に関する検討

内芝 綾女

高齢期では認知・身体の機能が低下するにもかかわらず、感情状態は高く維持されていることが報告されてきた。本研究は高齢者の良好な感情状態を説明する認知処理システムとして感情調整に着目し、従来の感情調整研究に認知加齢の観点を交えることで高齢者特有の感情調整方略を明らかにすることを目的とした。

【序論】

感情調整とは「どのような感情を、いつ、どのように経験し、表出するかを調整する認知処理過程」を指し(Gross, 1998)、出来事の解釈を変えることで感情をコントロールする方略を指す認知的再評価が最も適応的な方略であるとされてきた。そして、高齢期においてもこの方略が最も有効な方略と報告されている。しかし、認知的再評価は認知資源を必要とする方略である(Ochsner & Gross, 2005)ため、認知資源が低下している高齢者は認知的再評価をうまく行えないとの指摘もある(Opitz, Rauch, Terry, & Urry, 2012)。

感情調整は認知処理過程の一種であるため、Opitz et al. (2012)が指摘するように認知資源の低下を考慮すべきである。しかし、従来の研究では加齢に伴う認知資源の低下を考慮したモデルはいまだ示されていない。また、感情調整には個人の動機付けが重要であることが指摘されているにもかかわらず、方略の年齢差を検討した研究の多くでは実験法が用いられている。実験室は日常生活と切り離された場面であるため、感情調整の動機付けを引き起こすことが難しいと考えられる。そこで、本研究では質問紙法を用い、日常生活場面での感情調整方略を測定し、年齢差を検討することとした。高齢者は加齢に伴う認知資源の低下を補償するため、認知資源を必要としない単純な方略や自動的な方略を若年者よりも使用すると仮説を立てた。

【研究 1】

既存の尺度では抽象的な表現が使われていることが多く、高齢者の日常生活での方略を尋ねるには不適と考えられる。そこで、本研究では具体的な方略を尋ねる尺度を作成こととした。研究 1 では、尺度作成の予備調査として若年者、高齢者を対象にインタビュー調査を実施した。その結果、ネガティブ感情を感じる場面、ネガティブ感情の調整方略に関する記述的な情報が得られた。調整方略について、プロセスモデル(Gross, 1998)の「状況の選択(感情を生起させる外的状況を変える方略)」、「注意の配置(注意の向け方を変える方略)」、「認知の変化(状況の捉え方を変える方略)」を若年者、高齢者ともに多く使用していることが明らかとなった。

【研究 2】

研究 2 では、研究 1 の結果を基に尺度の項目案を作成した。21 歳から 75 歳の男女 123 名を対象に質問紙調査を実施し、尺度の因子構造と信頼性の確認を行った。その結果、13 項目 3 因子が抽出された。下位因子は認知資源の要否で 3 つに分かれていたため、それぞれ「高認知的努力因子」、「低認知的努力因子」、「認知的努力なし因子」と命名した。高認知的努力因子は認知資源を使って物事の捉え方をポジティブに変える方略、低認知的努力因子は物事を深く考えすぎな

い方略、認知的努力なし因子は嫌なことは初めからやらない方略を表していた。また、信頼性の指標として Cronbach の α 係数を算出し、3 因子とも値は十分であることを確認した。

【研究 3】

研究 3 では、(1)新尺度の妥当性の検証、(2)方略の使用頻度の年齢差の検証、(3)方略が感情状態に与える影響の検証の 3 つを目的とした。若年者、前期高齢者を対象に、新尺度、関連すると考えられる感情調整やコーピングに関する尺度、性格特性、そして感情状態を測定した。相関分析の結果、新尺度は適応的な感情調整方略、性格特性との正の相関、不適応的コーピングとの負の相関が認められ、妥当性が確認された。方略の使用頻度の年齢差に関して、低認知的努力方略は高齢者、認知的努力なし方略は若年者がより頻繁に用いていた。また、両年齢群ともに高認知的努力方略を最も多く使用していることも明らかとなった。感情状態への影響に関して、低認知的努力方略と認知的努力なし方略が感情状態に正の影響を与えることが示された。さらに、その影響は低認知的努力方略の方が大きいことも明らかとなった。

【総合考察】

3 つの研究を通して、高齢者は若年者よりも低認知的努力方略を多く用いること、低認知的努力方略が感情状態に良い影響を与えていることが明らかとなった。これより、低認知的努力方略の頻繁な使用が、高齢者の良好な感情状態を説明する認知処理システムであることが示唆された。認知機能が低下した中でも高齢者が感情状態を高く維持できているのは、認知資源をあまり用いない方略を効果的に使用していることが原因であるかもしれない。類似概念の知見から、低認知的努力方略は高齢期以降も発達する可能性があり、高齢期の感情調整をより詳細に描くには後期高齢者・超高齢者も対象として検討していく必要がある。 (臨床死生学・老年行動学)