状況的自己知識へのアクセス可能性がネガティブ感情の制御に及ぼす影響^{1), 2)}

青 林 唯 (千葉大学自然科学研究科)

The effects of accessibility to situational self-knowledge on the regulation of negative affect

Tadashi AOBAYASHI (*Graduate School of Science and Technology, Chiba University*)

This paper investigates whether high accessibility to situational self-knowledge facilitates the regulation of negative affect. As an index to the accessibility of situational self-knowledge, Study 1 used the number of responses generated by a participant about themselves in specific situations. The results indicate that participants who generated more situations could regulate naturally occurring negative affect. In Study 2, reaction times in describing one's self in specific situations were employed as the index of accessibility. The results indicated that the participants who made faster self-description responses could were able to regulate the negative affect that was affects induced within the experiment. These findings suggest that accessibility to situational self-knowledge plays a moderating role in the regulation of negative affect. The mechanisms underlying affect regulation that utilize situational self-knowledge are discussed.

Key words: affect regulation, situational self-knowledge, self accessibility

本研究では、状況的自己知識へのアクセスがネガティブ感情の制御を促進するか、2つの研究を通して検討した。状況的自己知識アクセスの指標として、研究1では自己に関連した状況産出数を用いた。その結果、多くの状況を産出できた人は、自然発生的ネガティブ感情が減衰されていた。研究2では特定の状況下での自己について判断する反応時間を状況的自己知識アクセスの指標として用いた。その結果、反応時間が速い人ほど実験的に誘導されたネガティブ感情の制御が促進されていた。以上の結果から、ネガティブ感情制御における状況的自己知識アクセスの調整効果が示された。状況的自己知識を用いたネガティブ感情制御のメカニズムについて考察した。

キーワード：感情制御、状況的自己知識、自己アクセス

われわれは日常的にどのようにネガティブ感情を制御しているのだろうか。感情制御やコーピングにはさまざまな方略が提案されてきた (Gross & John, 1998)。例えば、ネガティブな経験に対して、その意味を否定的にとらえず、“自分のためになった”、“自分を成長させてくれた”などと新しい意味を付与する認知的再評価方略などを用いると経験によって生じたネガティブ感情をうまく緩和できる。一方で、ネガティブな経験に対して“考えないようにしよう”、“意識しないようにしよう”といった抑制方略で対処しようとする、逆説的にネガティブ感情が増進されることが示されている (Gross & John, 1998; Wegner, 1994)。

だが、このような意識的なネガティブ感情制御方略を日常場面で用いることはなかなか難しい。われわれは日常的にも多くの感情制御場面に遭遇する。友人の心な

い批判、上司や教師の叱責、学業やスポーツなどでのミス、苦手な人とのコミュニケーションなど、これらの日常的な場面でもさほど強くないにせよネガティブ感情が生じ、これを制御しなくてはならないだろう。このような頻繁に起こる感情制御場面において、われわれが“再評価しよう”、“抑制しよう”といった意識的な感情制御方略を用いているとは考えにくい。むしろ日常的な感情制御場面においては、われわれは非意識的に感情制御を行っていると思われる。

Kuhl & Koole (2004) は非意識的な感情制御の基盤として自己知識の活性化による感情制御プロセスを提案した。彼らによれば、われわれの日常的な感情制御は、態度、価値観、自伝的知識、自己概念といった自己に関連するさまざまな情報を内包した統合的な自己知識を潜在的に利用することによって行われているという (Koole & Jostmann, 2004; Kuhl, 2000)。日常的な場面においてネガティブな感情が生じるときとは、複雑で難しい問題を解決する場面や、さほど重大ではないにせよ何らかの失敗をしてしまった場面などであろう。自己

1) 本研究は日本認知心理学会第4回大会で発表された。

2) 本論文の草稿に関して、多くの有益なご助言をくださった産業技術総合研究所・榎 美知子先生に記して感謝し申し上げます。

知識が活性化しておりより効率的なアクセスが可能であれば、例えば問題解決場面では適切な解決手段の生成、また失敗場面では過去の成功経験の想起といった、ネガティブ感情の緩和を促進するようなプロセスが働きやすいとされている。ただし、こうした活性化やアクセス可能性は潜在的なものであるため、これらのプロセスを明瞭に意識したりあるいは再評価や抑制といった意識的方略に資源や時間を使用しなくとも感情制御が行えるという。

しかし、自己知識といってもどのような自己知識が活性化していればネガティブ感情に対処できるのだろうか。Linville (1985, 1987), Mendoza-Denton, Ayduk, Mischel, Shoda, & Testa (2001), Rafaeli-Mor & Steinberg (2002) などによれば、さまざまな状況についての自己知識（以下、状況的自己知識と呼ぶ）が豊富であるほど、ストレス事象や抑うつに対する耐性が強いという。例えば Linville (1987) の提唱した自己複雑性理論によれば、ある人が学業場面での失敗でうつ感情が生じた場合、その人の生活場面がほぼ学業場面に限られており、状況的な自己知識が少なければ学業場面で生じたうつ感情はその人の自己知識全体に影響してしまう。しかし、学業場面以外にも多くの人と相互作用したり、趣味が豊富であったりして状況的な自己知識が豊富であれば学業場面で失敗しても、他の場面での活動や成功によってうつ感情を克服できる。つまり、状況的自己知識が豊富であれば、あるきっかけでネガティブ感情が生起してもそのきっかけを状況限定的にとらえることができ、“自分のすべてがよくない”といったようにネガティブ感情を波及させにくい。

Linville らの見解に基づけば、状況的自己知識はネガティブ感情波及の緩衝材として働き、状況的自己知識が豊富でよりアクセスしやすいほど、ネガティブ感情が増加しにくいと考えられる。また、Kuhl らの提案のようにこうした自己知識が潜在的に利用され感情制御が行われているのであれば、状況的自己知識の活性化を指標としてネガティブ感情の制御を予測することができるだろう。そこで本研究では状況的自己知識の活性化をこれに効率的にアクセスできるかどうかによって測定し、状況的自己知識に対して効率的にアクセスできる人において感情制御が促進されるどうかを検討した。

具体的には、研究1では制限時間以内に自己に関連するさまざまな状況をどれだけ多く想起できるか、研究2では特定状況下での自己についてどれだけ速く判断できるか、以上2つの方法によって状況的自己知識へのアクセス可能性を測定した。また、感情制御については、本研究では主観的な感情経験の変容としてとらえることとした (Koole & Jostmann, 2004)。より広い定義で見れば、感情制御とは感情に影響する処理過程や主観的な

感情経験自体の変化などといわれる (Gross, 1998)。この定義に従うと、感情制御過程の性質としては意識的なものも非意識的なものも、また即時的なものも長期的なものも含まれる。さらに、変化という点で見れば、ポジティブあるいはネガティブ感情の上昇、維持、下降という3つの方向性が考えられる (Gross, 1998; Tamir, 2005)。本研究ではこの定義に従い、主観的な感情経験を複数時点で自己報告によって測定し、その変化を感情制御と考える。ネガティブ感情の制御が生じた場合、特に初期的な時点でネガティブ感情を高く報告した人が後の時点で低く報告する、という形で変化が認められるだろう。そして、研究1ではより多くの状況を想起できるほど、また研究2ではより速く特定状況での自己判断が行えるほどネガティブ感情の制御が促進されると予測される。

研究 1

状況的自己知識へのアクセス可能性について、研究1では自己複雑性を測定する課題 (Rafaeli-Mor, Gotlib, & Revelle, 1999; Sakaki, 2004) の遂行成績を指標とした。本研究で用いた自己複雑性課題では、回答者はさまざまな状況を列挙し、それぞれの状況で自分に当てはまる性格特性形容詞を選択する、といった課題を制限時間以内に行う。この課題では、列挙した状況の数 (NASPECTS)、状況間で選択された特性語が重複した程度 (OL)、およびこの両者から算出される自己複雑性 (SC)³⁾ といった指標を算出することができる (Rafaeli-Mor et al., 1999)。本研究では特に NASPECTS に着目した。

状況的自己知識により効率的にアクセスできれば制限時間内により多くの状況を列挙することができ、NASPECTS は高くなるだろう。研究1では、まず参加者の初期的なネガティブ感情を測定し、その後自己複雑性課題を行い、課題終了後再びネガティブ感情を測定した。本研究の仮説が正しければ、初期的にネガティブ感情が高くとも、NASPECTS が高い人は低い人に比べて2回目測定時のネガティブ感情が減衰されると考えられる。すなわち、NASPECTS は初期的なネガティブ感情と2回目のネガティブ感情の関係に対し調整効果をもつだろう。

方法

参加者 大学生90名（平均年齢19.2歳、標準偏差1.22歳）。男性49名、女性41名であった。

素材 ネガティブ感情の測定には State-Trait Anxiety Inventory 日本語版（以下 STAI、清水・今栄, 1981）の状態版を用いた。STAI は感情や気分の状態

3) NASPECTS=Number of self-ASPECTS, OL=OverLap of self-aspects, SC=Self-Complexity.

を表す文（例：“ピリピリしている”，“不安である”，反転項目として“ウキウキしている”，“たのしい”など）それぞれについて現在の自分の状態がどのくらい当てはまるかを1（全く当てはまらない）～4（全く当てはまる）の4件法で回答する全20項目の自己報告式感情尺度であった。

自己複雑性課題には，Rafaeli-Mor et al. (1999) をもとに Sakaki (2004) で使用された冊子形式の日本語版を用いた。この課題では，1 ページに自己に関連する状況を記述する欄があり，その下に40個の特性形容詞リストがある。参加者はまず自己に関連する状況を自由に欄に記述し（例：“学校にいるとき”，“家にいるとき”，“恋人といるとき”など），その状況での自分の性格や行動に当てはまる特性形容詞を選ぶ（複数選択可）。特性形容詞を選び終わったら次のページでまた同じ作業を行う。参加者には10分間でできるだけ多くの状況を記述するよう指示した。

手続き 一般教養科目心理学の講義中に集団形式で行った。まずSTAIにより初期的なネガティブ感情を測定した。その後10分間自己複雑性課題を行い，次いで再びSTAIによって2回目のネガティブ感情を測定した。実験終了後，参加者に講義中にデブリーフィングを行った。

結果

変数の算出 ネガティブ感情得点の算出では，まず反転項目への回答を反転したうえで全項目の内的一貫性を求めた。その結果，1回目の測定，2回目の測定ともに内的一貫性は高かったため（Cronbach's $\alpha = .83, .85$ ，それぞれ，1回目，2回目），全項目の合計値をネガティブ感情得点とした。なお，1回目のネガティブ感情得点は $M = 40.7$ 点， $SD = 9.63$ 点（歪度 = .672，尖度 = .292），2回目のネガティブ感情得点は $M = 40.5$ 点， $SD = 8.30$ 点（歪度 = .613，尖度 = .052）であった。状況的自己知識アクセス可能性の指標として，NASPECTSを用いた。NASPECTSは10分間で参加者が挙げた状況の数であり，記述統計量は $M = 7.3$ ， $SD = 1.80$ （歪度 = .060，尖度 = -.653）であった。

状況的自己知識アクセスの調整効果 状況的自己知識アクセスの調整効果を検討するため，1回目のネガティブ感情得点（以下ネガティブ感情1）を予測変数とし，状況的自己知識へのアクセス可能性を示す想定したNASPECTSを調整変数とし，それぞれZ得点化した。また，これら両変数の積を求め交互作用項とした。そして，2回目のネガティブ感情得点（以下ネガティブ感情2）を目的変数として，予測変数，調整変数，交互作用項を投入した重回帰分析を行いネガティブ感情1およびNASPECTSの主効果，ネガティブ感情1×NASPECTSの交互作用を検定した（Aiken & West, 1991）。

その結果，ネガティブ感情1の主効果が認められた（ $\beta = .73$ ， $t(86) = 10.86$ ， $p < .01$ ）。また，NASPECTSでは主効果は認められなかった（ $\beta = -.01$ ， $t(86) = -.11$ ， $p > .92$ ）。ネガティブ感情1の主効果は初期的にネガティブ感情が高い人は2回目の測定ときでもネガティブ感情が高いことを示す。しかし，ネガティブ感情1×NASPECTSの交互作用が認められ（ $\beta = -.19$ ， $t(86) = -2.83$ ， $p < .01$ ），ネガティブ感情1の主効果はNASPECTSによって調整されていた（Figure 1）。交互作用についてより詳しく検討するため，ネガティブ感情2についてNASPECTSの平均値から標準偏差プラス1以上，マイナス1以下の群の平均値をもとに単純傾斜検定を行った（O'Connor, 1998）。その結果，NASPECTS高群ではNASPECTS低群よりもネガティブ感情1の主効果が減衰されていた（NASPECTS高群： $\beta = .53$ ， $t(86) = 4.88$ ， $p < .01$ ，NASPECTS低群： $\beta = .93$ ， $t(86) = 10.83$ ， $p < .01$ ）⁴。

考察

研究1の結果は仮説と一致し，状況を多く想起した場合ネガティブ感情が緩和されていた。この結果は状況的自己知識へのアクセス可能性に感情制御効果があることを示すものだといえよう。しかし，そもそも状況的自己知識の保有量が多い場合，また保有量は同程度でもそこへのアクセスがより効率的な場合，どちらとも多くの自己関連状況を想起できると思われる。研究2では保

4) 本研究で使用した自己複雑性課題はNASPECTSのほか，OL，SCといった指標も得られる。OLは複数の状況で特性がオーバーラップしている程度であり，またSCはNASPECTSとOLから算出される総合的な自己複雑性の指標である。これらの指標の算出はRafaeli-Mor et al. (1999)，Sakaki (2004) に従った。NASPECTS以外の記述統計量はSC： $M = 39.8$ ， $SD = 19.78$ ，OL： $M = .21$ ， $SD = .09$ であった。NASPECTSと同様に，SC，OLを用いてネガティブ感情1×SC，ネガティブ感情1×OLの重回帰分析をそれぞれ行ったところ，SCではNASPECTSと同様にネガティブ感情1の主効果（ $\beta = .72$ ， $t(86) = 10.45$ ， $p < .01$ ），およびネガティブ感情1×SCの交互作用が見られた（ $\beta = -.17$ ， $t(86) = -2.43$ ， $p < .02$ ）。単純傾斜検定の結果SC高群はSC低群よりもネガティブ感情1の主効果が弱かった（SC高群： $\beta = .52$ ，SC低群： $\beta = .92$ ）。また，OLについてはネガティブ感情1の主効果が認められたのみで（ $\beta = .75$ ， $t(86) = 10.88$ ， $p < .01$ ），SC，NASPECTSのような調整効果は見られなかった（ $\beta = .09$ ， $t(86) = 1.27$ ， $p > .20$ ）。Linville (1985, 1987) に従えば，SCおよびNASPECTSと同様にOLに感情制御効果をもつと予測される。しかし，Mineka, Rafaeli-Mor, & Yovel (2002)，Rafaeli-Mor & Steinberg (2002) などによれば，OLがネガティブ感情波及に対して緩衝効果をもつのはより深刻なストレス事態においてであり，日常的なストレスへの緩衝効果は弱い。本研究の研究1では特に強いネガティブ感情を誘導したわけではなく，講義時間中の自然発生的なネガティブ感情を測定しているため，OLの感情制御効果が見られなかったと思われる。

Figure 1. Secondary negative affect score as a function of primary negative affect score and the number of NASPECTS. Low and High values on primary negative affect and NASPECTS correspond to one standard deviation below and above the mean, respectively.

有量ではなく状況的自己知識へのアクセス可能性の高さが感情制御効果をもっているかどうか確かめるため (Koole & Jostmann, 2004), 反応時間課題を用いて状況的自己知識へのアクセスの速さが感情制御に与える影響を検討した。

また、研究2ではネガティブ感情誘導操作を行った。状況的自己知識への効率的なアクセスが感情制御効果をもつのであれば、研究1のような自然発生的なネガティブ感情状態よりも、高められた状態のほうがより顕著にその効果が現れると考えられる。したがって、ネガティブ感情を誘導しない統制群では自己知識アクセス前のネガティブ感情が高ければアクセス後のネガティブ感情も高く両者が対応するが、ネガティブ感情を誘導した群ではアクセスの速い場合においてこの対応関係が調整されると予測される。

研究 2

方法

参加者 大学生 105 名。参加者をランダムに統制群とネガティブ感情誘導群に割り振った。それぞれの群の人数は統制群 51 名、ネガティブ感情誘導群 54 名で

あった。ネガティブ感情誘導に疑いをもった参加者が2名いたため分析から除外し、最終的な分析対象人数は103名となり、男性57名、女性46名、平均年齢18.9歳、標準偏差0.96歳であった。

ネガティブ感情の測定 研究1と同じくSTAIを使用した。研究2ではSTAIを計3回行った。同じ質問紙を複数回行うことについて、Harmon-Jones & Harmon-Jones (2002) を参考に、“心理学実験を行っているときの気分がどのくらい変わるかを調べることもこの実験の目的のひとつです。変わる場合も変わらない場合もあるが、回答に際してはその瞬間のありのままの気分をそのまま答えてください”と教示した。

感情誘導操作 コンピュータ上で行われる単純な計算課題にネガティブ・フィードバックを付与しネガティブ感情を誘導した。コンピュータ画面上に1桁数字の足し算問題が表示され (例: “5+8=?”), 参加者の課題は足し算の答えが偶数か奇数かを判断することであった。回答は2ボタンマウスのボタンをクリックすることによって行われ、答えが偶数であったら偶数のボタンを、奇数であったら奇数のボタンを押すよう教示した。ボタンと回答の対応は参加者間でカウンターバランスをした。回答するとすぐに次の試行が開始し、全20試行で計算課題は終了した。

この課題に際し、ネガティブ感情誘導群では回答に500 ms の制限時間を設け、参加者の反応が制限時間以内に行われなかった場合は “Please More Quickly !”, また制限時間以内に回答しても誤りであった場合は “Error !” というメッセージが画面上に表示され、かつビープ音が鳴り、すぐに次の試行が開始された。統制群の参加者は制限時間ではなくメッセージ、ビープ音は呈示されないまま計算課題を行った。

状況的自己知識アクセスの測定 参加者にさまざまな状況記述を呈示し、ついで性格特性形容詞を呈示し、参加者の課題は先行して呈示された状況のときの自分に後続で呈示された形容詞が当てはまるかを回答することであった。

ここで使用した状況記述は事前の予備調査により選出した。予備調査は大学生117名 (平均年齢19.1歳、標準偏差0.87歳) に行った。辻 (2001) の性格特性形容詞プールから清音4-6文字で特定の因子に偏らないよう選出したポジティブ形容詞18語、ネガティブ形容詞18語、計36語の特性形容詞を用いた。予備調査の参加者はまずそれぞれの形容詞について当てはまる/当てはまらないの判断を行った後、自分が回答したような行動をよくとるのはどのような状況かを自由記述した。例えば、“あかるい” に “当てはまる” と回答した場合、“明るいいという行動をとるときはどのようなときか” と問い、自由記述回答を行った。この例では“友人と話す

とき”，“遊んでいるとき”，“スポーツするとき”といった回答が行われた。

以上の調査により状況記述を収集し，この中から多く見られた状況記述を選出した。具体的には，“学校にいるとき”，“家にいるとき”，“友人と話しているとき”，“締め切りのある課題があるとき”など 36 記述であり，これを本研究の状況記述刺激として使用した。また，本研究で使用した性格特性形容詞はこの予備調査で使用された 36 語と同一であった。なお，予備調査と本研究の参加者は異なる。

装置 計算課題および状況的自己知識アクセスの刺激呈示と反応の記録には，ハードウェアでは Dell 社製 DimensionXP4400, 17 インチ CRT ディスプレイ, 2 ボタンマウス，ソフトウェアでは Borland Delphi Personal 6.0 および DirectX9.0 を用いた。

手続き 実験は明るい部屋で 1 人ないし 2 人で行われた。まず STAI によりネガティブ感情を測定した。その後感情誘導群，統制群それぞれの計算課題を行った。計算課題が終了した後，2 回目のネガティブ感情測定を行い，次に状況的自己知識アクセスの測定を行った。まず参加者に状況記述をランダムに 1 つ 2 秒間呈示し，その後特性形容詞がランダムに 1 つ呈示された。したがって，状況記述と特性形容詞の組み合わせは参加者ごとにすべてランダムに決定された。参加者の課題は先に呈示された状況のときの自分に後に呈示された特性形容詞が当てはまるかどうかを Yes/No 判断し，2 ボタンマウスのいずれかのボタンを押すことで回答することであった。形容詞の呈示から反応までを反応時間として記録した。反応すると 1 試行が終了し，次の試行に移った。練習試行を 5 試行行った後，本試行を 41 試行行った。本試行のうち，最初の 5 試行はウォーミング・アップ試行として扱い，練習試行と同じ刺激が呈示され，つづいて 36 試行の反応を記録した。最後に 3 回目のネガティブ感情測定を行い，実験は終了した。

実験終了直後，ネガティブ感情誘導群には感情誘導操作についてデブリーフィングし，後日改めて授業内で参加者全員に実験の目的を含めたデブリーフィングを行った。

結果

ネガティブ感情得点の算出は研究 1 に同じであった (Cronbach's $\alpha = .96, .81, .74$ 。それぞれ，1 回目，2 回目，3 回目)。また，状況的自己知識アクセスの反応時間については，参加者の全試行への反応時間の平均値プラス 3 標準偏差以上，および 200 ms 以下の反応時間であった試行を除外した。その後，残った反応について対数変換を行い，個人ごとに平均値を求め代表値とした。

操作チェック 感情誘導の有効性を確かめるため，ネガティブ感情得点について 3 (測定時点：1 回目 vs. 2

回目 vs. 3 回目) $\times 2$ (操作：感情誘導群 vs. 統制群) の混合 2 要因分散分析を行った。その結果，測定時点の主効果 ($F(2, 202) = 28.72, p < .001$)，および測定時点と操作の交互作用が見られた ($F(2, 202) = 10.91, p < .001$)。Bonferroni 法により交互作用の下位検定を行ったところ，感情誘導操作直後である 2 回目のネガティブ感情得点において，誘導群と統制群の間に有意差が認められ ($t(1, 101) = 4.04, p < .01$)，誘導群 ($M = 49.2$ 点， $SD = 8.22$ 点) は統制群 ($M = 45.1$ 点， $SD = 7.17$ 点) よりもネガティブ感情が高かった。1 回目，3 回目ではこうした差は認められなかった ($ts < 1.26, ps > .36$ ，1 回目誘導群： $M = 42.7$ 点， $SD = 6.68$ 点，1 回目統制群： $M = 43.7$ 点， $SD = 6.20$ 点，3 回目誘導群： $M = 42.1$ 点， $SD = 6.70$ 点，3 回目統制群： $M = 43.3$ 点， $SD = 7.08$ 点)。以上の結果から感情誘導は有効であり，また実験終了時に誘導群のネガティブ感情は緩和されていたといえよう (Figure 2 参照)。

自己知識アクセスの感情制御効果 以下，1, 2, 3 回目のネガティブ感情得点をそれぞれネガティブ感情 1, 2, 3 と記す。ネガティブ感情 2 とネガティブ感情 3 の関係をより直接的に検討するため，両者からネガティブ感情 1 の影響を除外した⁵⁾。

Figure 2. Variation of negative affect score as three times of measurement. T1 = 1st, T2 = 2nd, after negative affect induction manipulation, and T3 = 3rd.

5) ネガティブ感情 1 を予測変数とし，ネガティブ感情 2 を目的変数とした回帰分析，同様にネガティブ感情 3 を目的変数とした回帰分析を行い，それぞれの残差得点を算出した。この残差得点をネガティブ感情 1 の影響を除外した変数として扱った。

誘導群, 統制群それぞれについてネガティブ感情2を予測変数, 状況的自己知識アクセスの反応時間を調整変数とし, それぞれをZ得点化した。また, これら両変数の積を求め交互作用項とした。そして, ネガティブ感情3を目的変数として, 予測変数, 調整変数, 交互作用項を投入した重回帰分析を行い, ネガティブ感情2および状況的自己知識アクセスの主効果, ネガティブ感情2×状況的自己知識アクセスの交互作用を検定した(Aiken & West, 1991)。

まず誘導群についてネガティブ感情2の主効果が認められ ($\beta=.31, t(48)=2.43, p<.02$), 状況的自己知識アクセスの主効果は認められなかった ($\beta=-.12, t(48)=-.97, p>.33$)。しかし, ネガティブ感情2×状況的自己知識アクセスの交互作用が認められ ($\beta=.36, t(48)=2.88, p<.006$), ネガティブ感情2の主効果は状況的自己知識へのアクセスによって調整されていた (Figure 3)。交互作用についてより詳しく検討するため, ネガティブ感情3について状況的自己知識アクセスの平均値から標準偏差プラス1以上, マイナス1以下の群の平均値をもとに単純傾斜検定を行った (O'Connor, 1998)。その結果, 状況的自己知識へのアクセスが速い群ではネガティブ感情2の主効果が消失していた (アクセスが速い群: $\beta=.01, t(48)=.07, p>.94$, アクセスが遅い群: $\beta=.60, t(48)=4.06, p<.001$)。また, Figure 4に示すとおり統制群ではネガティブ感情2の主効果が認められたのみで ($\beta=.42, t(47)=3.22, p<.002$), 状況的自己知識へのアクセスによる調整効果は認められなかった ($\beta=.01, t(47)=.70, p>.49$)。

考察

予測どおり, 統制群では2回目のネガティブ感情と3回目のネガティブ感情の対応関係が観察され, 2回目にネガティブ感情が高い場合は3回目も高いという結果となった。一方で誘導群では自己知識アクセスの調整効果が認められ, アクセスが速い場合ネガティブ感情は緩和されていた。この結果から, まず状況的自己知識へのアクセスがもつ感情制御効果が反応時間課題でも確認された。参加者が自ら状況的な知識を産出した研究1とは異なり, 研究2でアクセスされた状況的自己知識はあらかじめ設定されたものであった。これに対する反応時間の促進が研究1と類似の調整効果を示したということは, 状況的自己知識の保有量と同じく, アクセス可能性もまた感情制御効果をもつと考えられる。

研究2では研究1で見られた調整効果がネガティブ感情誘導群に顕著に見られることが示された。統制群では調整効果が見られなかったことから, 状況的自己知識へのアクセスは常に感情制御効果をもつのではなく, 特にネガティブ感情が高まったときに効果を発揮する, と解釈することができるだろう。

Figure 3. The 3rd NA as a function of 2nd NA and accessibility to ssk in NA induction condition. Low (Less) and High (More) values on the 2nd NA and accessibility to ssk correspond to one SD below and above the mean, respectively. The 1st NA was used to control for the 2nd and 3rd NAs. NA=negative affect. ssk=situational self-knowledge.

Figure 4. The 3rd NA as a function of 2nd NA and accessibility to ssk in control condition. Low (Less) and High (More) values on the 2nd NA and accessibility to ssk correspond to one SD below and above the mean, respectively. The 1st NA was used to control for the 2nd and 3rd NAs. NA=negative affect. ssk=situational self-knowledge.

また、ネガティブ感情誘導群では、2回目のネガティブ感情があまり高くない場合で、状況的自己知識へのアクセス可能性が高い人は、逆に3回目のネガティブ感情が相対的に高くなる、という結果も認められた (Figure 3 Negative Affect (2nd) Low 群参照)。すなわち、状況的自己知識へのアクセス可能性の促進には、ネガティブ感情が低い場合には逆にネガティブ感情を高めるという働きも示唆される。感情制御とは一般にネガティブ感情を緩和させる効果が適応的であると考えられる。しかし、例えば Tamir (2005) は、難しいアナグラム課題を行う際、特に神経症傾向の高い人はネガティブな感情状態であるほうがアナグラム課題の成績が良いことを示した。こうした知見を踏まえると、ネガティブ感情は単純に低いほうが適応的というだけではなく、ある程度高いほうが課題解決などの場面では有益であるという可能性が考えられる。状況的自己知識へのアクセスが速い人においてネガティブ感情が高くなるという結果は、本研究の実験場面でこのようなメカニズムが働いたためかもしれない。ただし、Tamir (2005) でも神経症傾向の高い人においてネガティブ感情の高さが課題成績を促進したように、どのような感情状態が適切かは場面と個人によって異なってくると考えられる。状況的自己知識へのアクセスがそのときの場面に際して感情を変動させる性質をもつか否かは課題難易度やパーソナリティ傾向を要因とした検討が必要となるだろう。

また、ネガティブ感情誘導を行わなかった統制群は、自然発生的なネガティブ感情を測定しており、実質的に研究1の手続きと等しいはずであった。しかし、研究1で見られた交互作用が研究2では見られなかった。この違いは、初期的なネガティブ感情の影響にあると考えられる。

研究2では参加者が実験室にきた時点でのネガティブ感情の影響を除外し分析を行った。これは初期的なネガティブ感情の高さによる、2回目、3回目のネガティブ感情への変動を統制するためであった。例えば、そもそもある程度ネガティブ感情が高い人であれば、ネガティブ感情誘導操作を行ったことによる変動はより小さく見積もられることになったり、あるいは自己知識アクセスによるネガティブ感情の低下が大きく見積もられてしまう可能性を排除するためであった。すなわち、初期的なネガティブ感情の高低はその後の実験変数によるネガティブ感情の変動をゆがめてしまう可能性があった。

しかし、研究1では2つの時点でのみネガティブ感情を測定していたため、初期的なネガティブ感情が2回目のネガティブ感情測定に与える影響を統制していない。そのため、研究1における1回目から2回目のネガティブ感情の変動は1回目のネガティブ感情の影響をより強く受けてしまったためである可能性がある。

したがって、研究2の統制群では初期的なネガティブ感情の影響を統制しており、研究1では統制していなかったため、実質的には等しい研究2の統制群と研究1で結果に食い違いが見られたと解釈することができる。この食い違いを考慮すると、研究1の結果について必ずしも NASPECTS の効果を推論することは難しく、本研究の問題点として挙げられる。NASPECTS にネガティブ感情を制御する役割があるかどうかをより厳密に検証するには、初期的なネガティブ感情の統制、および実験的なネガティブ感情誘導を行わなくてはならないだろう。

総合考察⁶⁾

本研究では状況的自己知識へのアクセスが感情制御効果をもつか、2つの研究を通して検討した。研究1では状況的自己知識へのアクセス可能性の指標として、制限時間以内にどれだけ多く自己に関連した状況を産出できるか、といった点に着目した。その結果、産出数にネガティブ感情制御効果が見られた。また研究2では、状況を設定したときの自己についての判断の反応時間を指標として用い、アクセス可能性についてより直接的に検討した。またネガティブ感情誘導操作を行い、状況的自己知識アクセスの感情制御効果が有効な場面を検討した。その結果、ネガティブ感情が誘導された群において状況的自己知識へのアクセスはより顕著な感情制御効果を示した。以上2つの研究から、状況的自己知識へのアクセスの感情制御効果が異なった指標において観察された。また、この効果がネガティブ感情が特に高まった状態で有効であることも示された。

では、状況的自己知識へ効率的にアクセスできると、なぜ感情制御が促されるのだろうか？ 以下では状況的自己知識へのアクセス過程、およびその感情制御効果メカニズムについて、自己複雑性理論、行動準備性の促進、状況との相互作用の3つの視点から考察する。

自己複雑性理論と状況的自己知識へのアクセス

状況的自己知識へのアクセスが速いとは、より多くの状況的自己知識を保有していると考えてみよう。知識量が多ければより多種多様な状況への対応が可能になり、結果として反応時間課題においても促進が見られたのかもしれない。このように考えると、本研究で示された感情制御効果は自己複雑性理論 (Linville, 1987) に基づいて解釈できる。自己複雑性理論では、状況的自己知識の

6) 本研究では状態不安を反映する STAI をネガティブ感情の指標として扱ったが、ネガティブ感情は不安だけではなく、抑うつ、恐怖、嫌悪、悲しみ、怒りなどさまざまなものがある。特に嫌悪や怒りのような不安とはかなり異なった種類の感情についてはまた異なった感情制御過程が考えられ、この点についてはまた別の検討が必要であろう。

利用は緩衝材として機能する。ある状況でネガティブ感情が生じて、状況的自己知識を利用することによって、そのネガティブ感情を状況限定的にとらえることができ、ネガティブ感情の波及や増進が抑えられる。ゆえに、研究1で多くの状況が産出されたことや、研究2で速く状況的な自己の判断が行われたことは、自己を状況限定的にとらえる、といったプロセスが働いていたと考えられる。

行動準備性と状況的自己知識へのアクセス

われわれの日常生活は状況に満ちており、状況と全く切り離されるということは考えにくい。多くの状況に対してより効率的に対処し、日常生活をあまり資源を使うことなく過ごすためには“こういう状況であつたらこう行動する”といった知識により効率的にアクセスしなくてはならないだろう (Mischel & Shoda, 1995)。言い換えれば、われわれはコンピュータのプログラムのように“if...then...”という命令文を大量に保持し、かつこれらにアクセスすることによってさまざまな状況への対処を可能にしているのかもしれない。

このように考えると、状況的自己知識とは自動的にアクセス可能な心的慣習の一種として仮定できよう (Aobayashi, 2006)。心的慣習に従った自動的な行動は即時的かつ非努力的に、多くの日常生活活動を可能にしてくれる (Lieberman & Eisenberger, 2004)。逆に考えると、状況的な自己知識が豊富であり、またこれに容易にアクセスできる場合、より資源の消費を抑えた、非努力的かつ効率的な行動が可能になるだろう。したがって、状況的自己知識へのアクセスが促進されることは、より行動にコミットし行動始発の準備性が高まっている状態とも考えられる。

行動への準備状態が高まることはいくつかの付帯的な心的活動を促す (Gollwitzer, Bayer, & McCullough, 2005)。例えば、目標遂行に有効な情報へのアクセス可能性が高まったり (Gollwitzer & Brandstatter, 1997)、自らが選択した対象の内的な価値が向上する (Harmon-Jones & Harmon-Jones, 2002)。こうした行動準備状態向上の付帯機能の1つとして感情制御の促進があるのではないだろうか。状況的自己知識へのアクセスによってさまざまな行動選択肢へのアクセス可能になる。状況的自己知識へのアクセス可能性の高まりは“if 状況 then 行動”という知識の活性化を反映しており、特に“then”以降の行動に対しての利用可能性が促進されることによって、より行動の始発が行われやすい状態が導出される。これに伴い、必要な情報の収集やこうした情報に対する感性の高まりといった、行動始発に有益なプロセスが複数起動し、そのうちの1つとして感情制御プロセスが働いたのかもしれない。

状況との相互作用と状況的自己知識へのアクセス

状況的自己知識のアクセスは個人の状況との相互作用しやすさ、と考える見解もある (Cervone, 2004; Shadel, Cervone, Niaura, & Abrams, 2004)。状況との相互作用しやすさ、とは周囲の環境の変化や他者の反応などによって自らの行動や判断や感情などが左右されるか、ともいえる。状況と相互作用しにくい人は、あまり周囲の環境や他者の意見などに左右されず、自らの信念や考えに基づいた判断や行動を行うだろう。一方で相互作用しやすい人は自分の行動が環境や他者の感情にどのような結果をもたらすかを考慮しながら判断や行動を行うだろう。

状況と相互作用しやすいことにはいくつかの適応的な機能がある。例えば、意思決定や問題解決場面でも1つの考えに固執しているよりも、状況に応じてさまざまな問題解決手段にアクセス可能であれば、意思決定の速さや問題解決の精度は促進される (Posavac, Sanbonmatsu, & Fazio, 1997)。また、周囲の状況と積極的に相互作用することは対人関係上でも有益であろう。状況と相互作用しやすい人は社会的有能性が高く (Shoda, Mischel, & Wright, 1993)、他者と葛藤場面に陥ってもできるだけポジティブな関係を維持・向上させようとする (Graziano, Jensen-Campbell, & Finch, 1997)。

一方で状況と相互作用しにくい場合で、かつネガティブ感情が高まっている場合は特に非適応的な結果をもたらすだろう (Robinson & Clore, 2002)。例えば、うつになりやすい人は自らのネガティブな側面に注意を向けやすく、結果的にネガティブ感情をさらに増大させてしまう (坂本, 1997)。ネガティブな感情が慢性的に高い人、あるいは一時的に高まっている状態であって、かつ状況に注意を向けず自らの内的状態を行動や判断のよりどころとすることは、ネガティブな感情状態を緩和する外的手段にアクセスすることが難しくなり、ネガティブな状態のままどまりやすくなる (Robinson, Wilkowski, Kirkeby, & Meier, 2006)。ネガティブな感情状態であっても、周囲の環境や他者の意見や反応を利用できるのであれば、少なくとも内的なネガティブ感情のみを利用する場合よりも、感情を制御することができるのではないだろうか。すなわち、状況との相互作用しやすさはネガティブな感情状態が高まっているとき特に有効に働くと考えられる。

この解釈は本研究の研究2の結果に合致する。ネガティブ感情を誘導されていない統制群では状況的自己知識へのアクセス可能性の高さは感情制御を促進しなかった。対して、ネガティブ感情が高まった誘導群では状況的自己知識へよりアクセスできると感情制御効果が示された。状況的自己知識へのアクセス可能性が状況との相互作用しやすさを示すのであれば、相互作用しやすい人

の感情制御機能がネガティブ感情導出によって働いたと考えられるだろう。

本研究の限界と今後の展望

以上、状況的自己知識アクセスの感情制御効果のメカニズムについて、自己複雑性理論、行動準備性、状況との相互作用の3つの観点から考察を行った。これらの考察のうちいずれが妥当であるかについて明らかにすることができないことは本研究の限界点であろう。上記3つのメカニズムはいずれも本研究の指標に対して同方向の影響を与える。自己を状況限定的にとらえても、行動準備性を高めても、状況との相互作用を志向しても、状況的自己知識へのアクセスは促進され感情制御が促されると思われる。これらのメカニズムのうち、どれが有効に機能したかについては感情制御だけではなく、その後の行動を測定することで知ることができるだろう。状況的自己知識へのアクセスが状況限定的な自己解釈を促すか、行動始発を促進するか、他者や環境と相互作用するか、といった点を調べることで状況的自己知識アクセスと感情制御の関係がより明瞭になると思われる。

また一方で、いずれのメカニズムによるにせよ、感情制御が阻害される可能性は排除できない。自己複雑性理論に従えば、問題解決場面において多くの状況的自己知識にアクセスできても、もし多くの行動の選択肢を意識的に想起できてしまったら、逆に決定に迷いが生じ行動の停滞を招くかもしれない。また、行動準備性を高めることによって、自らの行為の困難性や問題点が明確化し、より不安が高まるかもしれない。状況と相互作用しやすいことは課題解決の外的手段にアクセスできる一方で、課題遂行の障害へのアクセス可能性も高まってくることも考えられる。

状況的自己知識アクセスに感情制御機能があるとしても、その効果の大小や逆にネガティブ感情を高めてしまうかどうかは、パーソナリティ傾向やそのときの課題状況によって変動するだろう。今後の研究において自己知識が感情制御に果たす役割をより理解するためには、こうした要因やメカニズムを考慮し、状況的自己知識のもつ適応的な機能と非適応的な機能を検討していくことが必要であろう。

引用文献

- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Aobayashi, T. (2006). Dissociating the effects of interactionist and autobiographical self-encoding. *Poster presented at the 6th annual meeting of Society for Personality and Social*

Psychology, Palm Springs, California (January, 2006).

- Cervone, D. (2004). The architecture of personality. *Psychological Review*, **111**, 183-204.
- Gollwitzer, P. M., Bayer, U., & McCullough, K. (2005). The control of the unwanted. In R. Hassin, J. Uleman, & J. A. Bargh (Eds.), *The new unconscious*. Oxford: Oxford University Press, pp. 485-515.
- Gollwitzer, P. M., & Brandstatter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 186-199.
- Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., & Finch, J. F. (1997). The self as a mediator between personality and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 392-404.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 170-191.
- Harmon-Jones, E., & Harmon-Jones, C. (2002). Testing the action-based model of cognitive dissonance: The effect of action-orientation on post-decisional attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **28**, 711-723.
- Koole, S. L., & Jostmann, N. B. (2004). Getting a grip on your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **87**, 974-990.
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press. pp. 111-169.
- Kuhl, J., & Koole, S. L. (2004). Workings of the will: A functional approach. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York: Guilford Press. pp.

- 411-430.
- Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I. (2004). Conflict and habit: A social cognitive neuroscience approach to the self. In A. Tesser, J. V. Wood, & D. A. Stapel (Eds.), *On Building, Defending and Regulating the Self: A Psychological Perspective*. New York: Psychology Press. pp. 77-102.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, **3**, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 663-676.
- Mendoza-Denton, R., Ayduk, O. N., Mischel, W., Shoda, Y., & Testa, A. (2001). Person $\times$ situation interactionism in self-encoding (I am... when...): Implications for affect regulation and social information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 533-544.
- Mineka, S., Rafaeli-Mor, E., & Yovel, I. (2003). Cognitive biases in emotional disorders: Information processing and social-cognitive perspectives. In R. Davidson, K. Sherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective science*. New York: Oxford University Press. pp. 976-1009.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, **102**, 246-268.
- O'Connor, B. P. (1998). All-in-one programs for exploring interactions in moderated multiple regression. *Educational and Psychological Measurement*, **58**, 833-837.
- Posavac, S. S., Sanbonmatsu, D. M., & Fazio, R. H. (1997). Considering the best choice: Effects of the salience and accessibility of alternatives on attitude-decision consistency. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 253-261.
- Rafaeli-Mor, E., Gotlib, I. H., & Revelle, W. (1999). The meaning and measurement of self-complexity. *Personality and Individual Differences*, **27**, 341-356.
- Rafaeli-Mor, E., & Steinberg, J. (2002). Self-complexity and well-being: A research synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, **6**, 31-58.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: An accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, **128**, 934-960.
- Robinson, M. D., Wilkowski, B. M., Kirkeby, B. S., & Meier, B. P. (2006). Stuck in a rut: Perseverative response tendencies and the neuroticism/distress relationship. *Journal of Experimental Psychology: General*, **135**, 78-91.
- Sakaki, M. (2004). Effects of self-complexity on mood-incongruent recall. *Japanese Psychological Research*, **46**, 127-134.
- 坂本真士 (1997). 抑うつと自己注目の社会心理学 東京大学出版会.
(Sakamoto, S.)
- Shadel, W. G., Cervone, D., Niaura, R., & Abrams, D. B. (2004). Developing an integrative social cognitive strategy for personality assessment at the level of the individual: An illustration with regular cigarette smokers. *Journal of Research in Personality*, **38**, 394-419.
- 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, **29**, 62-67.
(Shimizu, H., & Imae, K. (1981). Development of the Japanese edition of the Spielberger state-trait anxiety inventory (STAI) for student use. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **29**, 62-67.)
- Shoda, Y., Mischel, W., & Wright, J. C. (1993). The role of situational demands and cognitive competencies in behavior organization and personality coherence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **65**, 1023-1035.
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **89**, 449-461.
- 辻 平治郎 (2001). 日本語での語彙アプローチモデルに基づくパーソナリティ特性次元の分析

平成 10-12 年度科学研究費補助金基盤研究 (C)
報告書.
(Tsuji, H.)
Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of

mental control. *Psychological Review*, **101**,
34-52.

(2006 年 8 月 23 日受稿, 2007 年 7 月 6 日受理)