ネガティブ・ムード制御方略に対する 期待感の効果¹

田中知恵² 昭和女子大学 沼崎誠 首都大学東京

The effect of expectancies for negative mood regulation

Tomoe Tanaka (Showa Women's University) and Makoto Numazaki (Tokyo Metropolitan University)

The role of expectancies regarding negative mood regulation in improving the mood states of undergraduate students when they experience both negative and positive life events was investigated. In Study 1, a Japanese language scale for measuring expectancies for negative mood regulation (NMR scale) was developed. In Study 2, undergraduates ($n = 95$) completed the NMR scale twice within an interval of five-weeks. They also completed a self-rating depression scale and a scale of life events in interpersonal and achievement domains. The results indicated that participants with high NMR scores did not experience depression when they faced negative events, if they concurrently experienced positive life events. These results suggest that expectancies for negative mood regulation alleviate the negative mood states by using a mood regulation strategy moderated by positive life events, and predict the level of depression.

Key words: expectancies for negative mood regulation, positive life events, negative life events, depression, Japanese scale development.

The Japanese Journal of Psychology
2008, Vol. 79, No. 2, pp. 107-115

近年の社会的認知研究ならびに臨床社会心理学の領域では、自己制御に対する注目が高まっており (Baumeister & Vohs, 2004; Leary & Tangney, 2003)、なかでも感情制御に対する研究の重要性が強調されている (Erber & Erber, 2001; Larsen & Prizmic, 2004)。感情制御とは、感情状態をモニターし評価する過程において、感情の強度を維持もしくは変化（高揚もしくは抑制）させるため、あるいは感情の持続を延長もしくは短縮させるために人が措置を講ずること (Gross, 1999) と定義される。

本研究では、こうした感情制御の効果を規定する要因について検討を試みる。

ネガティブ・ムード制御方略の効果に対する期待感

人は受動的にネガティブな感情を経験するのではな

く、さまざまな方略を用いて感情状態を改善する。これらの方略は動機に基づいて取られると考えられ、動機の強さを規定する要因として、ネガティブ・ムードを緩和する方略への期待感が挙げられている (Catanzaro & Mearns, 1990)。これは、ある行動を取ることや認知を変えることにより、ネガティブなムードが緩和されるという制御方略の効果に対する期待感である。これまでの研究では、この変数がムード改善のための方略の使用や感情の変化に影響を与えることが示されている。

ネガティブな感情状態にある場合でも、ネガティブ・ムード制御方略への期待感が高い参加者は、ネガティブな出来事のポジティブな側面に対して想像するよう指示されると、その後の自伝的記憶課題において感情不一致なポジティブ記憶を再生した (Rusting & DeHart, 2000)。こうした結果は、期待感が出来事のポジティブ側面に対する注目という方略の使用を促すことを示している。

期待感が感情改善という結果を予測する点については、抑うつ (Davis, Andresen, Trosko, Massman, & Lovejoy, 2005; Kirsch, Mearns, & Catanzaro, 1990) や不安 (Catanzaro, Wasch, Kirsch, & Mearns, 2000) の低減、ムード変化 (Hemenover, 2003) に関して検討されて

Correspondence concerning this article should be sent to: Tomoe Tanaka, Department of Psychology, Faculty of Human and Social Sciences, Showa Women's University, Taishido, Setagaya-ku, Tokyo 154-8533, Japan (e-mail: ttanaka@swu.ac.jp)

¹ 本研究の一部は日本心理学会第 67 回大会および第 68 回大会において発表された。

² 研究の実施にあたり、村田光二先生（一橋大学大学院）にご指導頂きました。また調査実施にあたり、工藤恵理子先生（東京女子大学）にご協力頂きました。深く感謝いたします。

いる。

例えば Davis et al. (2005) の研究では、ネガティブ・ムード制御方略への期待感が 1 年後の抑うつ の程度を予測しており、この効果はもとの抑うつ の程度やネガティブ感情を統制しても認められた。また、Hemenover (2003) の研究では、ポジティブもしくはネガティブな感情を導出し、その後 20 分間のうちに 2 回感情評定させた。その結果、ネガティブ・ムード制御方略への期待感が高い場合にはポジティブ感情の低減が緩速であり、またネガティブ感情の低減が迅速であった。他方、期待感が低い場合には逆の結果が見られた。これらの知見は、期待感が長期もしくは短期の感情変化を予測することを示している。

上記のことから、期待感 は方略の使用に影響を及ぼし、その結果として感情状態の改善をもたらすと考えられる。なお以上の研究では、参加者の期待感がネガティブ・ムード・レギュレーション期待尺度 (Catanzaro & Mearns, 1990) により測定されていた。

本研究の目的

本研究では、ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感が感情状態、すなわち抑うつ の程度を予測することについて、日本人大学生を対象に検討する。さらに、ライフイベントとの関係、特にポジティブな出来事 の経験による影響についても検討を試みる。

ネガティブな出来事 の経験は抑うつ に影響を及ぼすと考えられるが、ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感によってその影響が調整されるだろう。期待感の高い人は、ネガティブな出来事 の経験に対して制御方略を用いることで対処するため、抑うつ 的にならないだろう。しかしながら、制御方略を用いるためにはポジティブな出来事 という材料が必要かもしれない。つまり、ポジティブな出来事 の経験が方略の使用を調整する変数として働く可能性がある。

ポジティブな出来事 を経験すると、抑うつ やネガティブ感情が低減する (Cohen & Hoberman, 1983; David, Green, Martin, & Suls, 1997)。その理由として、近年の研究では、ポジティブな出来事 が感情状態を制御するための方略の材料として用いられる可能性が示唆されている。ポジティブな出来事 の働きについて検討した研究では、そうした出来事 を他者に伝えることが感情状態を改善させた (Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006; Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004)。調査参加者は約 5 日間ポジティブな出来事 と、その出来事 を他者に伝えたかどうかについて記録した。その結果、ポジティブな出来事 を他者に伝えるとポジティブ感情や生活満足感が高まった (Gable et al., 2004)。また、ポジティブな出来事 を想起することも感情状態に影響を与えた (Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006)。調査参加者はポジティブもしくはネガティブな出来事 について毎

日 15 分間ずつ 3 日間繰り返し想起した。そして 4 週間後、生活満足感などの指標に回答した。生活満足感の変化について比較したところ、ポジティブな出来事 を想起した場合の方が生活満足感を肯定的な方向に変化させていた (Study 1, Study 2)。

抑うつ などネガティブな感情状態に影響を与える変数として、これまでネガティブな出来事 の経験のみが取り上げられることが多かったが (Nezlek & Gable, 2001)、上記の研究はポジティブな出来事 の経験についても測定し検討する必要性を示唆している。しかしながら、これまで期待感に関わる研究の中で、ネガティブな出来事 と抑うつ の関係について検討した研究はあったものの (Catanzaro & Greenwood, 1994)、ポジティブな出来事 との関係について検討した研究はない。よって本研究では方略使用の調整要因として、ポジティブな出来事 の経験について取り上げる。

上記の目的のため、二つの研究を実施する。まず研究 1 では、ネガティブ・ムード・レギュレーション期待尺度 (Catanzaro & Mearns, 1990) を邦訳し、日本の大学生における有効性に関して検討する。次に研究 2 では、作成された尺度により大学生の期待感を測定し、その期待感が抑うつ の変化を予測するの かライフイベントとの関係で検討する。

研究 1

研究 1 では、Catanzaro & Mearns (1990) の尺度項目をもとに、ネガティブ・ムード制御方略の期待感を測定する日本版尺度の作成を目的とした。そのため、予備調査を実施し、もとの 30 項目の尺度を邦訳してその妥当性および信頼性について検討した。

予備調査

まずもとの尺度 30 項目 (Catanzaro & Mearns, 1990) を邦訳し、日本語の意味が理解しにくいと思われた項目 4, 21 をもとに作成した 2 項目を加えて、32 項目の尺度を作成した。

調査協力者 4 年制大学の学生 112 名のうち回答に不備のあった 4 名のデータを除き、108 名 (男性 6 名、女性 102 名) を調査対象者とした。平均年齢は 19.76 歳 ($SD=1.08$) であった。

手続き 講義時間中に集団で質問紙調査に参加した。作成された尺度 32 項目に対し“非常にそう思う (5)”から“全くそう思わない (1)”の 5 件法で回答した。質問紙には、ネガティブ・ムード制御方略の期待感との関係を検討するため、自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982) およびベック抑うつ 尺度 (林, 1988) も加えられていた。

予備調査の結果

項目分析 全項目に対する合計得点の中央値 (75) を

Table 1
NMR Scale items, Results of good-poor analysis
(ネガティブ・ムード・レギュレーション期待尺度項目、G-P分析の結果)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t-value</i>
	平均	標準偏差	<i>t</i> 値
20 そのことを頭から振り払うことが出来ない(R)	2.69	1.16	26.83***
11 本当に落ち込んでしまう(R)	2.63	1.21	20.13***
7 落ち着くことが出来るまでだいぶ時間がかかる(R)	2.93	1.19	20.62***
3 そのことばかり考えてしまう(R)	2.36	1.04	21.22***
21 自分のことを本当にだめだと感じるようになる(R)	2.68	1.29	16.24***
22 物事がだんだん良くなると考えるようにしても、気分は良くならない(R)	3.07	1.05	26.15***
13 わりと簡単にその原因を忘れることができる	2.42	1.17	13.44***
6 そうした状況の中で何か良いことを見つけようとしても、気分は良くならない(R)	3.11	1.09	25.41***
25 そのことを忘れようとするとかえって気分が悪くなる(R)	3.52	1.09	13.00***
16 いつもは楽しめていることも楽しめない(R)	2.37	1.01	12.49***
5 どんなこともする気にならない(R)	2.91	1.19	19.94***
18 例えば映画を観ても気分が良くならない(R)	3.10	1.11	13.95***
9 そうした時間はいずれ過ぎ去ると思うことで落ち着ける	3.39	1.15	10.50***
19 長い間そうした気分が続く(R)	2.97	1.14	2.75**
2 気分が良くなることを何かすることが出来る	3.36	1.06	22.42***
1 気分が良くなるような方法をたいてい自分で見つけることが出来る	3.33	1.07	21.82***
4 何か自分の好きなことをして気分を良くすることが出来る	3.41	1.01	23.35***
17 リラックスするための方法を見つめることが出来る	3.17	0.97	20.70***
23 そうした状況の中でも何か面白いことを見つけて、気分を良くすることが出来る	3.14	0.98	25.31***
24 何か楽しいことを考えて落ち着こうとする	3.21	1.05	11.38***
15 友人からアドバイスをもらっても気分は良くならない(R)	3.26	1.13	12.03***
14 何かに没頭することで落ち着く	3.37	1.05	9.53***
12 物事にどうやって向き合うかを考えることが助けとなる	3.15	1.13	3.29**
8 自分を本当に理解してくれる誰かを見つけることは難しい(R)	2.87	1.31	11.43***
10 何か他の人のためになることをすると気分が良くなる	2.60	1.10	4.55***

***: $p < .001$ **: $p < .01$

Note: All items have the same stem: "When I'm upset, ...". (全ての項目は「気分がすぐれないときは、」から続く。) Negative items are denoted by (R)

基準として、上位群 ($n=56$) と下位群 ($n=52$) のデータに差が認められるか検討した。 t 検定により、各項目得点に対する上位群と下位群の平均値の差が1%水準で有意にならなかった4項目を除外した。次に、28項目に対してI-T相関分析を行い、1%水準で相関が有意にならなかった1項目を除外した。

なお、邦訳した際に原版の意味を考慮して加えた2項目はそれぞれもの項目と高い相関があったため、それらの項目の代わりに採用することとし、新たな25項目 ($\alpha=.90$) のネガティブ・ムード制御期待尺度(NMR尺度)を作成した(Table 1)。

他の尺度との関連性 NMR尺度得点(negative mood regulation: 以下、NMR得点とする)と自尊心

情尺度得点(以下、自尊感情得点とする)との相関は有意であった($r=.47, p<.001$)。また、NMR得点と、ベック抑うつ尺度得点には有意な負の相関が認められ($r=-.57, p<.001$)、自尊心の影響を統制した偏相関も有意に認められた($r=-.37, p<.001$)。

本調査の目的

予備調査協力者の大部分は女子大学生であったため、異なる属性のサンプルを用いて調査を実施し、尺度の信頼性および他の尺度との関連性について検討した。

Table 2
Descriptive statistics for NMR scale in three samples

	Sample 1	Sample 2	Sample 3
<i>n</i>	403	161	156
<i>M</i>	75.00	74.65	75.93
<i>SD</i>	14.14	13.65	15.89
Cronbach's alpha (α)	.88	.88	.92
Correlations with SE (<i>r</i>)	.57** (<i>n</i> =85)	.29 ⁺ (<i>n</i> =40)	—
Correlations with SDS (<i>r</i>)	-.58** (<i>n</i> =311)	-.58** (<i>n</i> =129)	-.58** (<i>n</i> =156)
Partial correlations with SDS (<i>r</i>) ^{a)}	-.26* (<i>n</i> =85)	-.52** (<i>n</i> =40)	—

Note. SE=Self-esteem score; SDS=Self-rating depression score.

^{a)} Correlations of NMR scores with SDS after controlling SE.

** $p<.01$, * $p<.05$, ⁺ $p<.10$

方 法

調査協力者 以下三つのサンプルから構成される大学生 720 名 (男性 403 名, 女性 317 名)。サンプル全体の平均年齢は 19.37 歳 ($SD=1.17$) であった。サンプル 1 は 4 年制大学の男子大学生 403 名 (平均年齢 19.59 歳, $SD=1.21$)、サンプル 2 はサンプル 1 と同じ大学の女子大学生 161 名 (平均年齢 19.41 歳, $SD=1.23$)、サンプル 3 は短期大学の女子大学生 156 名 (平均年齢 18.72 歳, $SD=0.62$) であった。

手続き 講義時間中に集団で質問紙調査に参加した。予備調査により作成された NMR 尺度 25 項目に対し, “非常にそう思う (5)” から “全くそう思わない (1)” の 5 件法で回答した。また, そのうちの 125 名 (男性 85 名, 女性 40 名) は自尊感情尺度 (山本他, 1982) にも回答し, 596 名 (男性 311 名, 女性 285 名) は自己評価式抑うつ性尺度 (福田・小林, 1973) にも回答した³。

結 果

尺度得点 各項目の平均値と標準偏差を Table 1 に示す。また Table 2 に全 25 項目の合計得点の平均をサンプルごとに示す。この得点に対し, 性別による平均の差の検定を行ったところ, 統計的に有意な差は見られなかった ($t(718)<1$, *ns*)。また, 所属大学による違いがないか検討するためサンプルごとの平均の差の検定を行ったが, 統計的に有意な差は見られなかった ($F(2, 717)<1$, *ns*)。そのため, 以下の分析はサンプルをまとめて行った。

項目分析 全 25 項目に対する合計得点の上位 1/4

³ 自尊感情尺度に回答した 125 名のうち, 男性 85 名はサンプル 1 の一部, 女性 40 名はサンプル 2 の一部であった。自己評価式抑うつ性尺度に回答した 596 名のうち, 男性 311 名はサンプル 1 の一部であり, 女性 285 名のうち 129 名はサンプル 2 の一部, 156 名はサンプル 3 であった。

の参加者 ($n=164$) と下位 1/4 の参加者 ($n=178$) のデータに対して G-P 分析を行ったところ, いずれの項目においても平均値の差が 1%水準で有意に見られた (Table 1)。また, 全項目に対して I-T 相関分析を行ったところ, どの項目も 1%水準で有意な相関が認められた。

信頼性 全 25 項目の内的一貫性を求めたところ, Cronbach の α 係数は .89 であった。

他の尺度との関連性 NMR 得点と, 自尊感情得点との相関は有意であった ($r=.49$, $p<.001$, $n=125$)。また NMR 得点と自己評価式抑うつ性尺度得点 (以下, 抑うつ得点とする) との間には有意な負の相関が認められ ($r=-.56$, $p<.001$, $n=596$)、自尊心の影響を統制した偏相関も有意に認められた ($r=-.36$, $p<.001$, $n=125$)。

サンプルごとに NMR 尺度の信頼性および他の尺度との関連性について分析した結果を Table 2 に示す。なお研究 1 により作成された尺度に関する考察は, 研究 2 の結果とあわせ全体的考察において行う。

研究 2

目 的

研究 2 では, 研究 1 で作成された 25 項目の日本語版ネガティブ・ムード制御期待尺度 (NMR 尺度) によって測定される期待感が, 抑うつの変化量を予測するかどうか検討する。そのため, 調査参加者を対象に間隔をあけて 2 回の調査を実施する。そして 1 回目の調査で測定された抑うつ得点を統制した上で, 1 回目調査時の NMR 得点が 2 回目調査時の抑うつ得点を予測するか検討する。

ネガティブ・ムード制御方略への期待感が高いと, ネガティブな出来事を多く経験した場合でも, 方略の使用によって抑うつの程度が高くないと考えられる。また, ポジティブな出来事を多く経験することが

Table 3
Mean score of SDS as a function of NMR score and positive event score and negative event score

	NMR: Low				NMR: High			
	PE: Low		PE: High		PE: Low		PE: High	
	NE: Low	NE: High	NE: Low	NE: High	NE: Low	NE: High	NE: Low	NE: High
<i>n</i>	13	17	5	13	11	8	15	13
time 1	39.07	44.59	33.20	40.69	35.91	37.63	32.93	35.00
(SD)	5.27	7.86	5.81	5.44	4.04	5.48	5.55	4.83
time 2	40.69	48.18	31.40	44.77	34.55	40.38	34.40	34.69
(SD)	6.06	7.15	4.93	6.92	5.18	4.41	5.12	4.25

Note. NMR = NMR score; PE = positive event score; NE = negative event score.

方略の使用を促進する可能性がある。よって、上記の効果はポジティブな出来事を多く経験した人ほど顕著であろう。

また、研究2では再テスト法により NMR 尺度の再検査信頼性についても検討する。

方 法

調査参加者 4年制大学において一般教養の心理学を受講した大学生133名のうち、実施された2回の調査に参加し、かつ全ての項目に回答した95名（男性63名、女性32名）のデータを分析対象とした。平均年齢は18.71歳（SD=0.90）であった。

第1回調査

手続き 講義中、質問紙により NMR 尺度、自己評価式抑うつ性尺度（福田・小林，1973）、自尊感情尺度（山本他，1982）に回答した。

NMR 尺度として、研究1で作成された25項目の尺度が用いられた。感情（気分）がすぐれないとき、自分は何か出来ると思うのか“非常にそう思う(5)”から“全くそう思わない(1)”のうち、自分が思っていることに最も近い番号に○をつけた。

第2回調査

手続き 第1回調査から5週間後の講義中、質問紙に回答した。質問紙には NMR 尺度のほか、ライフイベント尺度、自己評価式抑うつ性尺度が含まれていた。後者二つの尺度の回答順序についてはカウンターバランスが取られた。

ライフイベント尺度 対人・達成領域別ライフイベント尺度（高比良，1998）より、ポジティブイベントに関する11項目（例“人から信頼された”）と、ネガティブイベントに関する16項目（例“人から誤解された”）を用いた。参加者は過去1カ月の間に、それぞれの出来事に対し“経験した(1)”、“経験しなかった(0)”のいずれかに○をつけた。

結 果

NMR 尺度の信頼性 再検査信頼性について検討するため、第1回調査と第2回調査における NMR 得点の相関を算出したところ、高い相関関係が認められた（ $r=.74$, $p<.001$ ）。尺度の安定性に関しては十分に高いと判断された。また尺度25項目の内の一貫性について検討したところ、Cronbach の α 係数は第1回調査では.83、第2回調査では.88であった。

NMR 尺度による抑うつの予測 第1回調査において測定された各参加者の NMR 得点が、2回目調査時点の抑うつの傾向を予測可能か検討した。

ライフイベント尺度において測定されたネガティブな出来事に関する得点の中央値(6)により、参加者をネガティブ出来事低群とネガティブ出来事高群に、またポジティブな出来事に関する得点の中央値(7)により、参加者をポジティブ出来事低群とポジティブ出来事高群に分割した。次に、NMR 得点の中央値(74)によって参加者を NMR 低群と NMR 高群に分割した。そしてそれぞれの群が、第2回調査において回答した抑うつ得点を比較した。抑うつ性尺度20項目の内の一貫性が第1回調査（Time 1: $\alpha=.84$ ）、第2回調査（Time 2: $\alpha=.81$ ）とも高かったため、それぞれの抑うつ得点は合計して算出した。群ごとの抑うつ得点の平均を Table 3 に示す。

第2回調査で得られた抑うつ得点に対し、第1回調査において測定された抑うつ得点を共変量とした2（NMR 得点：低，高） $\times$ 2（ポジティブな出来事得点：低，高） $\times$ 2（ネガティブな出来事得点：低，高）の共分散分析を行った。第2回調査の抑うつ得点の推定周辺平均値を Figure 1 に示す⁴。分析の結果、以下の効果が有意であった⁵。まず、共変量とした第1回調査

⁴ 以下、各群の推定周辺平均値は統計値 M として報告する。

⁵ 従属変数に対し尺度への回答順による効果は見られなかったため、全ての回答を合わせた共分散分析を行った。なお性別の要因を加えた共分散分析も行ったが有意な効果は認められず、性別による差は示されなかった。

の抑うつ得点の効果は有意であった ($F(1, 86) = 141.16, p < .001$)。NMR 得点の主効果が有意であり ($F(1, 86) = 8.86, p < .01$)、NMR 低群 ($M = 40.10, SE = .58$) は NMR 高群 ($M = 38.11, SE = .57$) に比べ抑うつ得点が高かった。またネガティブな出来事得点の主効果が有意であり ($F(1, 86) = 9.73, p < .01$)、ネガティブ出来事高群 ($M = 40.77, SE = .53$) はネガティブ出来事低群 ($M = 37.43, SE = .62$) に比べ抑うつ得点が高かった。他の主効果ならびに 2 要因の交互作用効果はいずれも有意ではなかった ($F_s(1, 86) < 3.86, ns$)。しかしながら、NMR 得点 $\times$ ポジティブな出来事 $\times$ ネガティブな出来事の 3 要因の交互作用効果が有意であった ($F(1, 86) = 10.27, p < .01$)。

この効果を理解するために、NMR 得点の低群と高群に分けて、第 2 回調査で得られた抑うつ得点に対し、第 1 回調査において測定された抑うつ得点を共変量とした 2 (ポジティブな出来事得点: 低, 高) $\times$ 2 (ネガティブな出来事得点: 低, 高) の共分散分析を行った。その結果、NMR 低群においては、第 1 回調査の抑うつ得点の効果 ($F(1, 86) = 105.41, p < .001$) とネガティブな出来事得点の主効果のみが有意であり ($F(1, 86) = 11.24, p < .01$)、ネガティブ出来事高群 ($M = 42.67, SE = .73$) はネガティブ出来事低群 ($M = 37.52, SE = .95$) に比べ抑うつ得点が高かった。

NMR 高群においては、共変量である第 1 回調査の抑うつ得点の効果 ($F(1, 86) = 36.94, p < .001$) 以外に、ネガティブな出来事 $\times$ ポジティブな出来事の交互作用のみ有意であった ($F(1, 86) = 7.24, p < .05$)。単純主効果の検定を行ったところ、ポジティブ出来事低群においては、ネガティブ出来事高群 ($M = 40.65$) はネガティブ出来事低群 ($M = 36.21$) に比べ抑うつ

得点が有意に高かった ($F(1, 86) = 4.84, p < .05$)。しかしポジティブ出来事高群では、こうしたネガティブな出来事の多少による有意差は見られなかった ($F(1, 86) < 1, ns$)。また、ネガティブ出来事低群においては、ポジティブな出来事の多少による有意差は見られなかったが ($F(1, 86) = 1.64, ns$)、ネガティブ出来事高群では、ポジティブ出来事低群 ($M = 40.65$) はポジティブ出来事高群 ($M = 37.09$) に比べ抑うつ得点が有意に高かった ($F(1, 86) = 4.92, p < .05$)。このことは、NMR 得点が高く、ポジティブな出来事が多ければ、ネガティブな出来事の経験が多くても抑うつの上昇が起こりづらいことを示している。

考 察

以上の結果から、ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感が低い場合には、ポジティブな出来事の経験に関わらず、ネガティブな出来事を経験することが抑うつに結びつきやすいことが示された。他方、期待感が高い場合には、ポジティブな出来事の経験が多ければ、ネガティブな出来事の経験が抑うつの上昇に結びつかないことが確認された。

これらの結果は、NMR 尺度が個人のネガティブ・ムード制御方略に対する期待感を正しく測定していることを示唆している。ネガティブな出来事を経験しても、ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感が高ければ、実際の行動的方略を用いることや、そうした状態がいずれ緩和されると考える認知的方略を用いることにより、抑うつのつにならないのであろう。ただしそうした効果はネガティブな出来事を経験すると同時に、ポジティブな出来事を経験している場合に限り見られることが示された。期待感が高く、さらにポジテ

Figure 1. Analysis of covariance (ANCOVA) entering SDS score of Time 1 as a covariate.

Note. NMR=NMR score (Time 1); PE=Positive event score; NE=Negative event score.

ィブな経験をしていることが、ネガティブ感情の改善につながっているのだろう。他方、期待感が低い人はポジティブな出来事を経験が多くても、感情改善することが出来なかった。このことは、方略の使用に対し期待感の高低が影響を与える可能性を示唆している。

なお、研究2では第1回調査の抑うつ得点を統制した上で、第2回調査の抑うつ得点をNMR得点が予測することを見出した。このことは、ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感と、抑うつとが区別されることを示すだろう。

全体的考察

本研究では、ネガティブな感情状態にある場合、その制御方略に対する期待感が実際に感情改善をもたらすのか、参加者の抑うつの変化を測定することにより検討した。その際、抑うつやネガティブ・ムード制御方略の使用に影響を与えると考えられる状況要因として、ネガティブな出来事やポジティブな出来事を経験を取り上げ、その影響についても検討を試みた。

上記の目的に従い、まず研究1では期待感の個人差を測定する25項目のNMR尺度の日本語版を作成した。研究2では、尺度によって測定される期待感が抑うつの変化を予測することについて検討した。

NMR尺度に関する検討

研究1と研究2においてCronbachの α 係数が.83から.90の間に認められたことから、尺度の内的一貫性は高いと考えられる。研究2では5週間の間隔をあけて調査を2回実施したところ、2回の回答には高い相関が認められ、尺度の安定性が確認された。なお他の尺度との関連性に関しては、研究1の予備調査、本調査においてNMR得点と自尊感情得点に正の相関が認められた。また、NMR得点と抑うつ得点に負の相関が認められ、この関係は自尊心の影響を統制した場合にも見られた。以上の結果からNMR尺度の信頼性や基準関連妥当性が確認され、また以下に述べるように予測妥当性についても確認された。よって尺度は実際の使用に耐えるものと考えられる。

ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感の効果

研究2では、ネガティブな出来事を多く経験する場合に、ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感が感情改善を予測することが示された。この結果は、出来事を経験については検討せず、期待感の効果を測定した従来の研究(Hemenover, 2003)とも一貫するものである。しかしながら本研究ではこの点を追試したのみならず、こうした効果が限定的であり、期待感の高い場合においてはポジティブな出来事を経験が伴っていることでうまくムード制御がなされていることが明らかとなった。他方、期待感の低い場合にはポジ

ィブな出来事を経験が多かったとしても、ネガティブ経験の多さが抑うつの変化を予測していた。これらの結果から、期待感がムード制御のための方略使用を導き、その結果、抑うつを予測したと考えられる。またその方略の使用は、ポジティブな経験によって調整される可能性が示唆された。期待感が高い人は、ポジティブ経験を他者に伝える(Gable et al., 2004)、もしくはくり返し想起する(Lyubomirsky et al., 2006)など、ポジティブな出来事に注意を向け、それらに対する注目を持続させることで、ネガティブな出来事によって生じたムードを制御しているのかもしれない。こうしたメカニズムについては今後の検討が必要である。

また、期待感の高い人が自らポジティブな出来事を作り出している可能性や、ネガティブもしくはニュートラルな出来事をポジティブな出来事として読み替えている可能性についても検討の必要性がある。実際に研究2では、事前に測定されたNMR得点と5週間後のポジティブな出来事得点との間に弱い正の相関が認められた($r=.24, p<.05$)⁶。本研究の知見を一般化するためには、今後これらの点を明らかにすべきであろう。

上記の課題はあるものの、本研究は近年の社会的認知研究に対して新たな研究の可能性を提供すると考えられる。本研究ではネガティブ・ムードを制御するための材料の一つとして、ポジティブな出来事が用いられる可能性が示唆された。他にもこうした材料があるかもしれない。例えば、説得メッセージのような社会的情報に対する処理方略の選択(北村・沼崎・工藤, 1994; 沼崎, 2000; 田中, 2004; 田中・村田, 2005; Wegener, Petty, & Smith, 1995)や、出来事に対する認知的再解釈(田中・村田, 2007; Wilson, Wheatley, Kurtz, Dunn, & Gilbert, 2004)などの研究では、行動や認知を規定するメカニズムに感情改善動機の働きを仮定するものの、実証的にネガティブ・ムード制御方略に対する期待感の影響について検討していない。田中(2004)ではネガティブな感情を生じさせる説得メッセージに対して、感情改善に動機づけられた受け手の精緻化程度が低まった。こうした場面では、何が材料となって期待感の働きを強めているのか検討することも今後の課題である。このように、社会的認知研究において情報処理モードの選択や主観的知覚における期待感の働きを精査することで、期待感と方略の使用との関係を解明できるだろう。また、これまでの社会的認知研究では、期待感から導かれる方略の使用と感情改善の関係について直接取り上げていない。この点についても実証的に明らかにすることが必要であろう。

⁶ NMR得点とネガティブな出来事に対する得点($r=-.20, ns$)、またネガティブな出来事に対する得点と、ポジティブな出来事に対する得点の間に有意な相関は認められなかった($r=.15, ns$)。

引用文献

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY: Guilford Press.
- Catanzaro, S. J., & Greenwood, G. (1994). Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology*, **41**, 34-44.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, **54**, 546-563.
- Catanzaro, S. J., Wasch, H. H., Kirsch, I., & Mearns, J. (2000). Coping-related expectancies and dispositions as prospective predictors of coping responses and symptoms. *Journal of Personality*, **68**, 757-788.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, **13**, 99-125.
- David, J. P., Green, P. J., Martin, R., & Suls, J. (1997). Differential roles of neuroticism, extraversion, and event desirability for mood in daily life: An integrative model of top-down and bottom-up influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 149-159.
- Davis, R. N., Andresen, E. N., Trosko, M., Massman, P. J., & Lovejoy, M. C. (2005). Negative mood regulation (NMR) expectancies: A test of incremental validity. *Personality and Individual Differences*, **39**, 263-270.
- Erber, M. W., & Erber, R. (2001). The role of motivated social cognition in regulation of affective states. In J. P. Forgas (Ed.), *Handbook of affect and social cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. pp. 275-290.
- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, **75**, 673-679.
- (Fukuda, K., & Kobayashi, S. (1973). A study on self-rating depression scale. *Psychiatria et Neurologia Japonica*, **75**, 673-679.)
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right?: Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, **91**, 904-917.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right?: The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, **87**, 228-245.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, **13**, 551-573.
- 林 潔 (1988). 学生の抑うつ傾向の検討 カウンセリング研究, **20**, 162-169.
- (Hayashi, K. (1988). An examination of students' depressive tendencies. *Japanese Journal of Counseling Science*, **20**, 162-169.)
- Hemenover, S. H. (2003). Individual differences in rate of affect change: Studies in affective chronometry. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 121-131.
- Kirsch, I., Mearns, J., & Catanzaro, S. J. (1990). Mood-regulation expectancies as determinants of dysphoria in college students. *Journal of Counseling Psychology*, **37**, 306-312.
- 北村英哉・沼崎 誠・工藤恵理子 (1994). 広告接触時の感情および広告のスタイルと感情価が広告効果に及ぼす影響 日本社会心理学会第 35 回大会発表論文集, 440-441.
- (Kitamura, H., Numazaki, M., & Kudo, E.)
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY: Guilford Press. pp. 40-61.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (2003). *Handbook of self and identity*. New York, NY: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, **90**, 692-708.
- Nezlek, J. B., & Gable, S. L. (2001). Depression as a moderator of relationships between positive daily events and day-to-day psychological adjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **27**, 1692-1704.
- 沼崎 誠 (2000). ムードと広告スタイルと背景色が記憶や好感度に及ぼす効果 日本心理学会第 64 回大会発表論文集, 182.
- (Numazaki, M.)
- Rusting, C. L., & DeHart, T. (2000). Retrieving positive memories to regulate negative mood: Consequences for mood-congruent memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, **78**, 737-752.
- Smith, S. M., & Petty, R. E. (1995). Personality moderators of mood congruency effects on cognition: The role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 1092-1107.
- 高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, **14**, 12-24.
- (Takahira, M. (1998). Construction of a scale of life events in interpersonal and achievement domains for undergraduate students. *Japanese Journal of Social Psychology*, **14**, 12-24.)
- 田中知恵 (2004). 関連感情がメッセージの精緻化に及ぼす影響——印刷媒体広告を用いた情報処理方略の検討—— 社会心理学研究, **20**, 1-16.
- (Tanaka, T. (2004). Effect of relevant affect on message elaboration: Information processing strategies of print-media advertisements. *Japanese Journal of Social Psychology*, **20**, 1-16.)
- 田中知恵・村田光二 (2005). 感情状態が広告メッセージの精緻化に及ぼす影響——TV 広告を用いた検討—— 広告科学, **46**, 104-117.
- (Tanaka, T., & Murata, K. (2005). Effects of affective

- states on advertising message elaboration: A study using TV advertisements. *Journal of Advertising Science*, **46**, 104-117.)
- 田中知恵・村田光二 (2007). 出来事の生起確率が認知的再解釈に及ぼす影響 昭和女子大学生活心理研究所紀要, **9**, 32-28.
(Tanaka, T., & Murata, K. (2007). Effects of event probabilities on cognitive reconstrual. *Annual Bulletin of Institute of Psychological Studies, Showa Women's University*, **9**, 32-28.)
- Wegener, D. T., Petty, R. E., & Smith, S. M. (1995). Positive mood can increase or decrease message scrutiny: The hedonic contingency view of mood and message processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 5-15.
- Wilson, T. D., Wheatley, T. P., Kurtz, J. L., Dunn, E. W., & Gilbert, D. T. (2004). When to fire: Anticipatory versus postevent reconstrual of uncontrollable events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **30**, 340-351.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.
(Yamamoto, M., Matsui, Y., & Yamanari, Y. (1982). The structure of perceived aspects of self, *Japanese Journal of Educational Psychology*, **30**, 64-68.)
- 2005. 12. 5 受稿, 2008. 1. 12 受理——