

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 6 月 20 日現在

機関番号：23501

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～ 2011

課題番号：21730555

研究課題名（和文） ネガティブ感情の適応度－制御資源の調整効果－

研究課題名（英文） The adaptive value of negative emotions: moderator effect of regulatory resource

研究代表者

市原学 (Manabu Ichihara)

都留文科大学・文学部・准教授

研究者番号：10406788

研究成果の概要（和文）：従来、ネガティブ感情は個人の心身にとって、または認知活動において不適応的とされてきた。しかしながら、近年の社会心理学や進化心理学の知見からは、ネガティブ感情はポジティブ感情よりも適応的に働く場合もあることが明らかにされてきた。本研究ではどのような場合にネガティブ感情が適応的に、または不適応的に作用するのかを、制御資源という観点から明らかにしようと試みた。

研究成果の概要（英文）：Traditionally, it has been said that negative emotions like fear, depression, or anger, were maladaptive for individual physical or mental health or cognitive activities. Recent evidence from social and evolution psychology, however, have indicated that negative emotions sometimes functions adaptively than positive emotions. The present research tried to clarify that moderation effect of regulatory resource on the relation between negative emotions and psychological adaptation.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009 年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2010 年度	1,200,000	360,000	1,560,000
2011 年度	1,000,000	300,000	1,300,000
年度			
年度			
総計	3,200,000	960,000	4,160,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：セルフコントロール、ネガティブ感情、制御資源

1. 研究開始当初の背景

我々は、ストレスフルな出来事に直面したり、将来そのような出来事に会うかもしれないと思うと、悲しみ、怒り、不安・恐怖などのネガティブ感情が生じる。系統発生上、ネガティブ感情は多くの動物種に共通にみ

られ、生存上適応的であったが、我々人間においては必ずしもそうではない。本研究では、“なぜ人間においてネガティブ感情は不適応的に働くのか”、“ネガティブ感情に適応的な側面はあるのだろうか”ということ（ネガティブ感情の適応度）を、実験や調査によっ

て検討していく。

近年，“ポジティブ心理学”の台頭 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) もあり、喜び、安心、幸福感などのポジティブ感情を維持・増進し、ネガティブ感情を予防・解消しようとする風潮が強まっている。たしかに臨床心理学の分野では、ポジティブ感情は生活の質の改善に資すること (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) や、ネガティブ感情は身体的健康を害する (Glassman & Shapiro, 1998) といった実証データが蓄積されており、現代人においてネガティブ感情は不適応的であるように思える。

しかしながら他方で、近年の認知心理学や社会心理学の研究データからは、ネガティブ感情の適応性を示唆するデータが散見される。ネガティブ感情を喚起された者は、ポジティブ感情を喚起された者や、ニュートラルな感情状態にある者に比べて、記憶課題の遂行成績がよくなったり (Storbeck & Clore, 2005)、ステレオタイプの判断を行わないようになったりする (Forgas, 1998) など、むしろポジティブ感情よりも適応的であるようにさえ思える。

このように、先行研究をみる限り、ネガティブ感情は適応的な場合も、不適応的な場合もあるように思われる。次に、感情によって駆動される情報処理様式についての理論を概観し、このような矛盾する知見を解消するための示唆を得たい。

ここではネガティブ感情が適応的に機能するという点に着目して、Forgas (1995) の提案する情報処理モデルである、AIM (affect infusion model) を概説する。AIMによると、ネガティブ感情が喚起された場合には、実質的 (システムチック) な情報処理が駆動され、ポジティブ感情が喚起された場合はヒュー

リスティックな情報処理が駆動される。両者は個々の入力情報に対する重みづけという点で異なる。実質的な情報処理においては、複数の入力情報に対して、注意が均等に振り分けられる。そのため、個々の入力情報に矛盾しないよう、認知判断や意思決定が行われる。それに対して、ヒューリスティックな情報処理では、複数の入力情報の中から、顕著な特徴を持つものに対して、注意が多量に振り分けられる。したがって、実質的な情報処理では、認知や判断のゆがみが生じにくいのに対して、ヒューリスティックな情報処理では、重みづけが軽い入力情報は変容されたり、無視されたりして、認知判断や意思決定のエラーとして出力される。

このように、情報処理様式の違いに着目すると、ネガティブ感情のほうが適応的に思えるが、必ずしもそうとばかりいえない。Forgas (1995) も提案しているように、ネガティブ感情は実質的な情報処理を駆動するのと引き換えに“制御資源”を消耗してしまう。ここでいう制御資源とは、自己制御活動の際に必要なとされるエネルギーのようなものである (Muraven & Baumeister, 2000)。テスト勉強の際には“テレビをみない”、“勉強に関係のないことは考えない”といったように、目標達成のためには、それを妨害する感情や思考を抑制しなければならない。そういった抑制、つまり意図的な自己制御活動には制御資源が必要とされる。ところが、度重なる制御活動により、制御資源を消耗してしまうと、その後の課題達成や自己制御活動は失敗に終わることが多く、また、かえって感情が激化したり、思考頻度が高まるといった逆説効果が生じてしまう。そして、この“制御資源”の消耗度、保持量こそがネガティブ感情の適応性を見分ける上で、重要な概念となりうるのではないだろうか。

2. 研究の目的

そこで、本研究では、制御資源という概念に着目し、適応的なネガティブ感情、不適応的なネガティブ感情とはどのようなものかということをも明らかにしていく。

まず、実験的に、感情や制御資源を操作することで、課題遂行や意思決定において、パフォーマンスが変動するかどうかを確認する。続いて、日常的な状況で感情の問題（抑うつ、不安・恐怖）を呈する者を対象に調査を行い、制御資源の保持量や消耗の度合いによって、どれくらい生活上の困難が予測できるのかを検討していきたい。臨床心理学の分野でも、ネガティブ感情には適応的な側面も、不適応的な側面もあることは指摘されてきたが、いずれも症状の程度や持続性に言及するにとどまり（American Psychiatric Association, 2000 ; National Institute Mental Health, 2008）、明確な根拠は示されてこなかった。制御資源という概念に注目することで、ネガティブ感情が適応的に機能するのか否かということについて予測力が高まり、ひいてはどのような者に対して介入が必要なのかという、スクリーニングの精度が高まることが期待される。

また、ネガティブ感情にも適応的な側面がありうることを実証的に明らかにしていく中で、“ポジティブ感情は適応的”、“ネガティブ感情は不適応的”であるという一元的な捉え方に対して再考を促していきたい。

ところで、感情に関する研究では、“気分一致効果における非対称性”（ネガティブ感情を感じた際に、その不快さを解消するため、実験参加者が意図的に感情制御してしまい、それが情報処理に反映されてしまう現象）のように、実験参加者の動機づけが混入してしまうおそれがある。これは自分の感情状態の

因果関係を明確に理解することによって生じるものと考えられる。そこで本研究における実験では、Stapel & Koomen (2005) に倣い、閾下プライミングによる感情操作（感情プライミング）を行うこととする。

3. 研究の方法

主要な実験についてのみ記載する。

(1) 閾下プライミング課題

英単語認識課題を実施した。実験参加者はコンピュータスクリーン中央（あらかじめ、“+”を提示し、実験参加者の視点を固定している）に注目し、1 試行につき、1 つ提示されるアルファベット文字列が有意味語か、それとも単なる無意味綴りであるかの判断を求められた（合計 15 試行）。そして、有意味であると判断したら、キーボードの“y”を、無意味であると判断したら“n”を押すよう指示された。感情操作のためのプライミング刺激として、アルファベット文字列が提示される直前に、20（20/1000）ミリ秒の間だけ、アルファベット文字列と同じ位置（画面中央）に感情操作のための刺激を提示した。感情語刺激は、5 つであり、それぞれ 3 回ずつランダムに提示した。統制群には中性的な感情価を持つ、アラビア数字 1 から 5 をランダムに提示した。

(2) 日本語版 DRM 課題

DRM は人の記憶のメカニズム、および情報処理過程を調べるのに用いられてきた再認記憶課題である。Roediger & McDermott (1995) は“bed”, “pillow”, “blanket”など、連想価の高い単語 15 個を順次提示し、再認課題において、提示される単語が既出、または未出であるかを求めた。再認課題において、未出ではあるが、“sleep”など連想価の高い単語（critical lure）を提示したところ、この単語について誤って再認してしま

う (false alarm) 確率が高いことが報告された。その後、Storbeck & Clore (2005) が感情との関連で誤記憶の成績を検討したところ、ネガティブ気分になると、誤記憶が減少することが報告された。これはネガティブ気分によって、通スキーマ駆動型 (ヒューリスティック) の情報処理が抑制され、実質型の情報処理が駆動されたためと解釈された。本研究では、宮地・山 (2002) や、高橋 (2001) を参照しながら、中性的、ネガティブ、ポジティブな感情価値を持つ DRM をそれぞれ 2 つずつ、合計 6 リスト作成した。各リストにおいて、15 個の単語が 1.5 秒間隔で提示され、その後、7 つ (既出単語 3 つ、未出単語 3 つ、critical lure 1 つ) の単語について、既出か未出かの再認判断を求めた。既出の単語について正しく再認できた場合を “hit”，未出の単語についてなかったと正しく報告できた場合を “no response”，critical lure について誤って再認してしまった場合を “false alarm”，それ以外を誤答と分類した。

4. 研究成果

主要な実権についてのみ記載する。

ネガティブな感情が記憶、自己評価、および文章読解に与える影響を検討した。

(1) 記憶課題

日本語版 DRM (Deese-Roediger-McDermott) 課題を用いて、ネガティブ感情、ポジティブ感情および感情的に中立な者の 3 つの群それぞれがどのような処理をするのかを検討した。感情喚起には閾下ブライミング課題を用いた。DRM 課題における false-alarm (その単語が提示されなかったにもかかわらず、“提示された” と誤って最認してしまうこと) の割合は 3 群間で有意差がみられなかった。またアナグラム課題を用いて制御資源の消耗度を測定したところ、やはり 3 群間で有

意差がみられなかった。

(2) 自己評価

上記の記憶課題と同様の手続きによって感情喚起を行い、その後自己認知に関する質問紙に回答してもらった。上記と同様、3 群間で回答に有意差はみられず、質問紙回答後のアナグラム課題においても有意差はみられなかった。

(3) 文章読解

文章読解課題においては実験的に感情操作を行わず、質問紙調査でそのときの感情状態を測定した。感情測定をしてから、1000 字程度の文章を読んでもらい、その後被験者に文章読解方略の質問紙やアナグラム課題に回答してもらった。その結果有意傾向ではあるものの、ネガティブ感情と vigilant な読解方略、ポジティブ感情と eager な読解方略の間に正の相関がみられた。しかし、ネガティブ感情であれポジティブ感情であれ、アナグラム課題とは有意な相関を示さなかった。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 1 件)

市原学 ネガティブ感情の適応価, 筑波大学発達臨床心理学研究 21, 2010, pp34-37, 査読有り

[学会発表] (計 2 件)

①市原学 感情が記憶に及ぼす影響, 日本心理学会, 2009年8月28日, 立命館大学

②市原学 日本人におけるポジティブ・イリュージョン 日本心理学会, 2010年9月22日, 大阪大学

6. 研究組織

(1) 研究代表者

市原学 (Manabu Ichihara)

都留文科大学・文学部・准教授

研究者番号：10406788