資料

気分誘導が平均以上効果に及ぼす影響[1]

田 端 拓 哉*

The Effects of Mood Induction on Better-than-Average Effect

Takuya Tabata

平均以上効果とは、望ましい特性は平均的他者よりも自己に当てはまり、望ましくない特性は自己より平均的他者に当てはまると認知する傾向を指す。この平均以上効果は、個人内で変動が少ないという暗黙の前提のもとで研究されてきたように思われる。しかし抑うつ的な気分に陥っている時は、そうでない時より不幸な出来事を再生しやすいことが知られている。また、このような気分一致効果は、特に自己に関する認知的過程に生じていると主張されている。これらのことから、平均以上効果は一時的な気分状態によって変化する可能性がある。そこで本研究では、気分誘導によって実験参加者をネガティブ気分やポジティブ気分に誘導し、平均以上効果への影響を捉えた。結果から、社交とまじめさの側面に気分誘導の影響が現れ、気分誘導によって平均以上効果が変動することが明らかにされた。

Key words: mood induction, self-evaluation, better-than-average effect

自尊心や自己評価を維持・高揚しようという傾向である自己高揚動機についての実証的な研究は、数多くなされている（c.f. Taylor & Brown, 1988）。その中で、自己高揚動機は社会的比較において表されやすいことが明らかになった。つまり自己高揚動機研究に他者認知は欠かせない。そのことは多くの研究で示されている。例えば Taylor , Wood, & Lichtman（1983）は、病気などの脅威にさらされた場合、自分よりも悪い状況・状態の他者と比較する傾向を、自尊心を維持・高揚するための下方比較として示している。Tesser (1988) は、自己認知が対人的文脈によって規定されることを示した自己評価維持（SEM：Self-Evaluation Maintenance）モデルを提唱している。このモデルでは、他者との関係性は自己評価に重大な影響を与えること、人は自己評価を維持・増大するよう行動することを前提としている。これらの予測は、実験室や学校などでも実証的に検討されており、概ね支持されている。これらはいずれも社会的認知による自己高揚動機の変動を説明するものであるが、変動的ではなく安定した特性的な自己高揚動機を暗黙裡に想定し、自己認知に存在する傾向を検討する研究がある。その１つが、平均以上効果（better-than-average effect）の研究である。

平均以上効果とは、望ましい特性は平均的他者よりも自己に当てはまり、望ましくない特性は自己より平均的他者に当てはまるというように、平均的他者よりも自己をよいものと認知する傾向のことをいう（Alicke, 1985）。具体的には自己評価と平均的他者評価の差（自己－平均的他者得点）が正であり、その差が有意であった場合、平均以上効果とみなされる。この平均以上効果も概ね支持されている。しかし、平均以上効果はあらゆる場合において必ずしも普遍的に安定して表れる傾向ではないことが近年明らかにされてきた。例えば、平均以上効果は自己の側面などによって表れ方が異なり、優しさやまじめさのような評価基準を曖昧にしやすい側面で平均以上効果は表れやすい（伊藤, 1999；外山・桜井, 2001）。平均以上効果の表れ方ではなく、平均以上効果という傾向自体が自己卑下的傾向のある日本人においては成り立ちにくいという、文化心理学的指摘もある（外山・桜井, 2001）。このようにいずれの研究も平均以上効果があらゆる場合について見られる傾向ではないことを示してはいるが、暗黙裡に特性的傾向とみなしていることから、個人内での一時的な変動が影響する可能性については検討されていない。そこで平均以上効果が個人内で変動する可能性につい

＊ 大阪市立大学文学研究科前期博士課程
四條畷学園短期大学非常勤講師

1．本稿は、日本心理学会第 69 回大会にて発表したものに加筆修正したものである。

て検討した。

平均以上効果に影響を及ぼす要因として、気分誘導の効果が考えられる。なぜならばポジティブ気分とネガティブ気分では、様々な面で異なることが示されているからである。たとえば課題の処理について、ポジティブ気分はヒューリスティックな方略がとられやすく、ネガティブな気分は精緻で努力的な処理がされやすいことが明らかにされている（Schwarz, 1990）。このことから、ネガティブ気分よりポジティブ気分のほうが、バイアスが生じやすくなることが考えられる。それから、他者評価についても快い気分に誘導された場合、仮想人物に対する印象がよくなり、不快な気分に誘導された場合、印象が悪くなることが知られている（Forgas & Bower, 1987）。このことは、平均的他者の評価を低下させる働きをもたらす可能性がある。他に影響が考えられる効果としては、気分一致効果が挙げられる。感情状態と刺激材料の情緒性が一致すると、想起されやすくなる気分一致効果は数多くの研究で確認されている（ Bower, 1981）。また、抑うつ的な気分に陥っている時は、そうでない時より不幸な出来事を再生しやすいことも示されている（Clark & Teasdale, 1982）。このような気分一致効果は、特に自己焦点化を促した場合に限って生じている（Pyszcznski, Hamilton, Herring, & Greenberg, 1989）。榊（2005）はポジティブな自伝的記憶を想起させることで、ネガティブ気分が緩和されることを示した。これは自伝的記憶の感情制御への有効性を指摘している。これらは、自己評価に影響して、自己－平均的他者得点を変化させる可能性が考えられる。

ところで、一般に自尊心が低い者は、自尊心が高い者に比べて、平均以上効果が生じにくいことが明らかにされている（伊藤, 1999）。自尊心とは、自分自身に対する肯定的な態度であり、自分自身を価値ある存在として捉える感覚のことである。自尊心には他者と比較して自己をよいものと見なす側面が含まれ（Rosenberg, 1965）、平均以上効果は自己が平均的他者より優れていると認知することであるため、自尊心が低い者には生じにくいと考えられるだろう。しかし自尊心が低い者を一時的にでもポジティブ気分に誘導することで、肯定的な自己概念を喚起できれば、平均以上効果が生じないだろうか。

そこで本研究では、ポジティブ自己像またはネガティブ自己像を想起させることによって気分誘導を行ない、それらが自己－平均的他者得点に影響するのかどうかを検討する。もし影響するならば、ネガティブ気分に誘導された者よりもポジティブ気分に誘導された者のほうが自己－平均的他者得点が高くなることが考えられる。さらに、自己のどの側面に気分誘導の効果が生じるのか、そして自尊心の高い者と低い者で気分誘導の影響の程度が異なるのかを検討する。

方　法

実験参加者　実験参加者は私立女子大学生 72 名（平均年齢 19.83 歳）。

実験計画　気分誘導（ポジティブ誘導群、ネガティブ誘導群）と自尊心（高群、低群）の二要因計画であり、ともに実験参加者間要因であった。

評定項目　自己評定と平均的大学生評定は、山本・松井・山成（1982）の自己認知の諸側面の、「性側面の側面を除いた 10 側面（生き方、学校の評判、経済力、社交、趣味や特技、スポーツ能力、知性、まじめさ、優しさ、容貌）の 32 項目を用いた。この 32 項目が「あなた」に「どの程度あてはまるか」を、「非常にあてはまる」から「非常にあてはまらない」までの 7 段階で回答させた（自己評定）。さらに「平均的な大学生」についても同様に回答を求めた（平均的他者評定）。

手続き　実験は 35 名と 37 名の集団で行われた。

①気分誘導　ポジティブ気分とネガティブ気分への誘導は、他大学の調査に協力を求めるかたちで行われた。具体的には「私の長所（短所）は」、「私の好きな（嫌いな）ものは」、「私の将来に関する夢（不安）は」、「私の一番楽しく（つらく）感じる（感じた）ことは」の続きを記述するよう求めた。

②自己評定及び平均的他者評定　前述した評定項目について自己評定及び平均的他者評定を求めた。

なお、実験実施日以前に押見（1992）の自尊心尺度により実験参加者の自尊心の測定を行なった。

結　果

自尊心尺度　自尊心得点の平均値は 23.31、SD は 5.24 であった。自尊心得点が 12 から 22 点の 35 名を低自尊心群とし、22 から 35 点の 37 を高自尊心群とした。t 検定（両側）の結果、両群の差は有意であった（$t = 10.73, p < .01$）。

自己－平均的他者得点　各被調査者の自己評定値と平均的他者評定値の差である自己－平均的他者得点を算出した。高自尊心群のポジティブ誘導群とネガティブ誘導群の各側面の自己－平均的他者得点の平均値を Figure 1 に示した。低自尊心群は Figure 2 に示した。評定項目は肯定的内容のみであるため、得点が 0 より有意に高い場合は平均以上効果が、0 より有意に低い場合はその反対の傾向が表れているとみなす。0 帰無仮説による t 検定の結果を、各 Figure

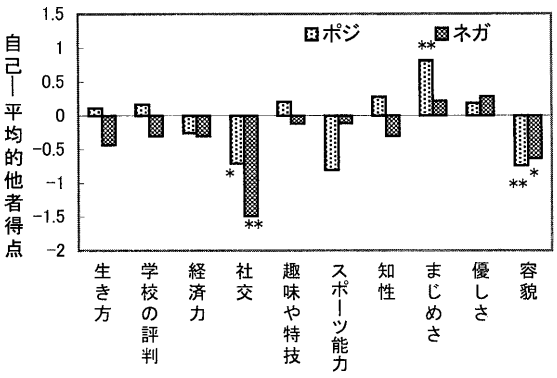

Figure 1　自尊心高群の自己-平均的他者得点

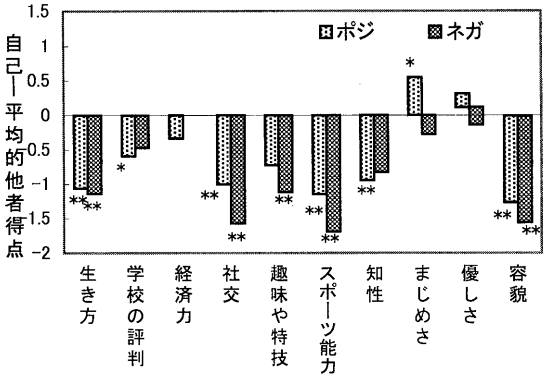

Figure 2　自尊心低群の自己-平均的他者得点

上の＊によって示した。平均以上効果が生じているのは、ポジティブ誘導した高自尊心群のまじめさ側面とポジティブ誘導した低自尊心群のまじめさ側面のみであった。また高自尊心群より低自尊心群に、平均以上効果の反対の傾向が多く見られた。したがって自尊心が低い実験参加者に、平均的他者より自己が劣っているという認知が生じやすいと考えられる。

気分誘導と自尊心の効果　10側面32項目の合計点について、気分誘導（ポジティブ誘導群、ネガティブ誘導群）と自尊心（高群、低群）を要因とする二要因分散分析を行なった。その結果、気分誘導の主効果が有意であり、ポジティブ誘導群がネガティブ誘導群より自己－平均的他者得点が高い有意傾向が示された（$F(1, 68) = 3.90, p < .10$）。また、自尊心の効果が有意であり、高自尊心群が低自尊心群より高いことが示された（$F(1, 68) = 17.95, p < .01$）。気分状態と自尊心の交互作用は有意でなかった。

次に、各側面について、気分誘導（ポジティブ誘導群、ネガティブ誘導群）と自尊心（高群、低群）を要因とする二要因分散分析を行なった。その結果、社交側面とまじめさ側面の気分状態の主効果が有意であり、ポジティブ誘導群がネガティブ誘導群より自己－平均的他者得点が高いことが示された（$F(1, 68) = 5.59, p < .05, F(1, 68) = 6.90, p < .05$）。一方、生き方側面、学校の評判側面、趣味や特技側面、スポーツ能力側面、知性側面、容貌側面の自尊心の主効果が有意であり、高自尊心群が低自尊心群より自己－平均的他者得点が高いことが示された（$F(1, 68) = 8.31, p < .01, F(1, 68) = 5.13, p < .05, F(1, 68) = 7.23, p < .01, F(1, 68) = 6.29, p < .05, F(1, 68) = 8.68, p < .01, F(1, 68) = 5.31, p < .05$）。

以上の結果から、気分状態と自尊心は自己－平均的他者得点に独立に影響し、また、気分誘導が強く影響する側面と、自尊心が強く影響する側面があることが明らかにされた。

自尊心尺度との相関　自己評価と平均的他者評価ともに自尊心と有意な正の相関があった（$r = 0.61, p < .01; r = 0.24, p < .05$）。本研究では、自己－平均的他者得点には、全体的に自尊心の影響が強いことが明らかにされた。

考　察

本研究では、ポジティブ自己像またはネガティブ自己像を想起させることによって気分誘導を行ない、それが自己－平均的他者得点にどのように影響するかを検討した。さらに自己のどの側面に気分誘導の効果が生じるのか、自尊心の高い者と低い者で気分誘導の影響の程度は異なるのか検討した。

結果から、社交とまじめさの側面に、気分誘導の影響が表れた。つまり、ポジティブ誘導群がネガティブ誘導群より自己－平均的他者得点が高かった。したがって本研究において、平均以上効果に気分誘導の効果が生じることが確認された。平均以上効果は必ずしも普遍的な傾向ではないことが近年明らかにされてきたが、それだけでなく、本研究の結果から、気分誘導によって平均以上効果が変動することが明らかにされたと言える。伊藤（1999）でも、高自尊心群だけでなく低自尊心群も、まじめさの側面について自己評価が平均的他者評価を上回っており、自尊心と自己評価の相関が低いことを明らかにしている。本研究のまじめさの側面の結果は伊藤（1999）を一部追認するものであると言えよう。本研究において気分誘導の影響が生じた理由は、伊藤（1999）が述べているように、社交とまじめさの側面は自己および平均的他者を評価する際の基準が明確でないことから、一時的な気分に左右されやすいためという可能性が考えられる。

本研究では社交とまじめさの側面のみに、気分誘導の影響が現れた。しかし、全ての側面を見ると全体的に自尊心の影響が強いことが明らかにされている。つまり、ほとんどの側面において高自尊心群が

低自尊心群より自己－平均的他者得点が高いことが示された。そして、自己評価と平均的他者評価のいずれも自尊心と有意な正の相関があった。伊藤（1999）では自己評価のみに自尊心と有意な正の相関がみられたことから、本研究の自己評価と平均的他者評価は伊藤（1999）より自尊心の影響を強く受けていると考えられる。本研究の気分誘導は、自己注目を促す項目が多かったため、自尊心の影響が強まった可能性が考えられる。ところで他者評価は、快い気分と不快な気分に誘導された場合では、他者の印象形成が異なることが明らかにされている（Forgas & Bower, 1987）。したがって、本研究の他者評価の結果はForgas & Bower（1987）を支持するものと言える。

次に伊藤（1999）と本研究の結果を比較する。伊藤（1999）では、まじめさ、優しさの側面において平均以上効果が生じ、学校の評判、経済力、社交、容貌の側面において平均以上効果と反対の傾向が生じた。本研究では、まじめさの側面においてのみ平均以上効果が生じ、生き方、学校の評判、経済力、社交、スポーツ能力、知性、容貌の側面に平均以上効果と反対の傾向が確認された。このように本研究で平均以上効果と反対の傾向がより多く生じているのはなぜだろうか。本研究では、気分誘導の際に、「私の長所（短所）は…」や「私の一番楽しく（つらく）感じる（感じた）ことは…」などに続く文章を記述させたため、自己に注意が向きやすかったと考えられる。自己注目の影響を受けた行動には、抑うつの症状と共通するものも多い。例えば自己焦点づけの際に、自尊心が低下するなど（Wicklund, 1975）、自己意識尺度と自尊心尺度は負の相関があることが明らかにされている（Turner, Scheier, Carver, & Ickes, 1978）。そのため本研究の実験参加者は、自尊心が低下し、平均以上効果と反対の傾向が増加した可能性が考えられる。

榊（2005）は、ビデオを使用し気分誘導を行なうことで一時的にネガティブ気分に誘導した実験参加者に、ポジティブな自伝的記憶を想起させることによって、ポジティブ気分を回復させた。しかし、本研究ではまじめさの側面を除いて、低自尊心群をポジティブ気分に誘導することで平均以上効果を生じさせることはできなかった。つまり低自尊心群はポジティブ気分に誘導しても、平均以上効果が生じにくいことが明らかにされた。このような結果になった理由は、次のような可能性が考えられる。Wicklund（1975）は、基準（理想自己）と現実自己の不一致による不快感を解消するには、注意を自己から離すことが有効であるとしている。さらに、自尊心が低い者と単純に比較することはできないが、うつ傾向が高い者は、ポジティブな過去経験を思い出した場合にはネガティブ気分を低減することはできず、むしろ自己や自分の感情から注意をそらした場合の方がネガティブ気分を低減できることが明らかにされている（Joormann & Siemer, 2004）。したがって本研究の低自尊心群も、ポジティブ気分誘導であっても自己注目を促されたことが、ポジティブ気分の効果を生じにくくした可能性がある。

しかし、本研究では、まじめさについては自己注目を促す操作であったにもかかわらず、ポジティブ気分誘導において平均以上効果がみられた。このまじめさ側面についての平均以上効果は低自尊心群をポジティブ気分に誘導した場合にも生じている。これらの結果から、ポジティブな自己像を想起した場合、自尊心が低い者でも、まじめであることだけは平均的他者に劣らないという意識が強固に存在する可能性が考えられる。伊藤（1999）や外山・桜井（2001）でもまじめさの側面について平均以上効果が表れていることから（外山・桜井（2001）では誠実性というカテゴリの下位分類にまじめさが含まれる）、まじめさは多くの日本人にとって重要な、欠かせない美徳のように考えられているのかもしれない。

今後の課題として以下のことが考えられる。まず本研究では、気分誘導にポジティブな（またはネガティブな）自己の記憶の自由記述を求める方法を用いた。しかし、この方法では自己に注意が向いてしまうため、今後は音楽鑑賞やビデオ鑑賞といった自己注目を促さない気分誘導を使用し、再度検討する必要がある。なぜならば低自尊心群において、自己注目を促さずにポジティブ気分に誘導するならば、ネガティブ気分に誘導する場合に比べて自己－平均的他者得点が高まる可能性が考えられるからである。また、本研究では実験参加者に女性のみを使用したが、女性は男性より自尊心が低い可能性があり（伊藤, 1999）、女性の方が自己に関する記憶が精緻で豊かな感情を伴っているといった指摘もあるため（Buckner & Fivush,1998）、今後は女性だけでなく、男女差も検討する必要がある。

引用文献

Alicke, M. D. 1985 Journal of Personality and Social Psychology, 49, 1621-1630.

Bower, G. H. 1981 Mood and Memory. American Psychologist, 36, 129-148.

Buckner, J. P. & Fivush, R. 1998 Gender and self in children's autobiographical narratives. Applied

Cognitive Psychology, 12, 407-429.

Clark, D. M. & Teasdale, J. D. 1982 Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experience. Journal of Abnormal Psychology, 91, 87-95.

Forgas, J. P., & Bower, G. H. 1987 Mood effects on person-perception judgments. Journal of Personality and Social Psychology, 53, 53-60.

Joormann , J., & Siemer, M. 2004 Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? Journal of Abnormal Psychology, 113, 179-188.

押見輝男 1992 自分を見つめる自分－自己フォーカスの社会心理学 サイエンス社，p66.

Pyszcznski, T., Hamilton, J.C., Herring, F.H., & Greenberg, J. 1989 Depression, self-focused attention, and negative memory bias. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 351-357.

Rosenberg, M. 1965 Society and adolescent self image. Princeton: Princeton University Press.

榊美知子 2005 感情制御を促進する自伝的記憶の性質 心理学研究，76，169-175.

Schwarz, N. 1990 Feeling as information: Informational and motivational functions of affective states. In E. T. Higgins, & R. M. Sorrentino (Eds.), Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior. Vol.2. N.Y.: Guilford press. Pp. 527-561.

Taylor, S. E. & Brown, G. H. 1988 Psychological Bulletin, 103, 193-210.

Taylor, S. E., Wood, J., & Lichtman, R. 1983 It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. Journal of Social Issues, 39, 19-40.

Tesser, A. 1988 Toward a self-evalutaiton maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz(Ed.), Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 21. San Diego: Academic Press. Pp.181-227.

外山美樹・桜井茂男 2001 日本人におけるポジティブ・イリュージョン現象 心理学研究，72，329-335.

Turner, R.G., Scheier, M.F., Carver, C.S., & Ickes, W. 1978 Correlates of self-consciousness. Journal of Personality Assessment, 42, 285-289.

Wicklund, R. A. 1975 Discrepancy reduction or attempted distraction? A reply to Liebling, Seiler and Shaver. Journal of Experimental Social Psychology, 11, 78-81.

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.

謝辞

本稿を執筆するにあたり、御意見・御協力を賜りました四條畷学園短期大学の北村瑞穂先生に謝意を表します。

－2006.3.13 受稿，2006.3.20 受理－