

大学生の日常生活における感情経験を 生起させる出来事の種類

—楽しさ・悲しみ・怒り・嫌悪感に関する出来事について—

平井 花

[キーワード：①感情経験 ②ポジティブ感情 ③ネガティブ感情
④頻度 ⑤重要性]

1. 問題と目的

人は様々な感情を抱く出来事を経験しながら、日々の生活を送っている。Darwin (1872) は、感情表出に関する原理を提唱し、遺伝や進化の観点からの説明を試みたが、その一方でそれらの感情の表出が文化や加齢と共に抑制されることについても言及している。彼が自身の著書で述べているように、不快な現象に対して乳幼児が泣く等、生得的な感情表出は存在すると考えられるが、そのような感情は成長と共に抑制され、大人として社会に適応した感情表出が獲得されていく。このような加齢に伴う感情の抑制には、環境に対する個人の対処能力の向上や、価値観の形成が関与していると考えられる。鹿島 (2000) は、不安を喚起する状況に対する幼児の認知と対処能力との関係について調査を行い、発達・加齢に伴うそれらの連続性を確認し、加齢と共に不安認知は減少し、対処能力が向上することを示した。また同研究において、状況によって不安認知の減少のパターンが異なることも明らかにされている。以上のように、成長に伴い個人は感情表出を社会に適した形に調整していくと考えられ、また、個人の能力の向上や環境に対する働きかけが可能にな

ることによって、環境に対する認知が変容し、主観的な感情経験も変化すると考えられる。つまり、人の感情経験は、能力、認知、価値観等、様々な要因によって規定されるものであると推測される。

これらの感情を生起させる原因となる出来事は個人によって異なるため、その種類は無限に存在し、個人は主観的にも異なった感情を抱く。例えば、楽しいという感情1つをとっても、それが生じた出来事の想起を試みると、多種多様な出来事を思い出すことができる(榎、2005)。また、同様の出来事でも、個人の体験は異なると考えられる。人が趣味や仕事で何かを達成するときに、その行為に没頭する一時に楽しさを感じることもあれば、そのうまくいかなさに苛立ちを覚えることもある。また、犬が嫌いな人は犬に遭遇したときにネガティブな感情を感じる一方で、犬が好きな人は同じ場面でポジティブな感情を抱くため、同じ出来事であっても、抱く感情は個人によって異なる。このように、我々が日常生活で経験する出来事は多様で、様々な感情を伴っており、その経験は生得的なものだけでなく、個人の経験にも左右されると考えられる。

このような個人の主観に関する感情の概念として、個人がある感情を経験する傾向のことを指す、感情特性が挙げられる。先の心理学の研究においては、個人がどのような感情状態にあるかは実験で操作され、その一般的な変化や影響、効果について調査されてきた。著名なものとして、気分一致効果等が挙げられるが、その他にも感情に関する様々な現象が報告されている。また、抑うつ、不安等、ポジティブ感情・ネガティブ感情は個人の精神的健康の指標とも捉えられ(中川・大坊、1985)、研究が進められており、内的変化を伴う笑顔の表出が免疫機能を向上させるという知見(田中・市村・岩本、2003)や、顔面フィードバック仮説のように、表情を形成することそのものが気分を向上させるという研究もある。このような、ある時点における指標としての感情状態という観点から気分の向上に関する介入が提案され、抑うつや不安等に対する介入プログラムも既に提唱されている(倉掛・山崎、2006)。

これに対し、感情特性に関する研究では、個人が感情を経験する傾向を前提としてこれらにアプローチしている。つまり感情状態の前提として、各感情に対する個人の感じやすさがあるという考えである。この概念については、感情特性は気分障害や不安障害との関連についても調査され、その後の感情状態や感情調整方略についても研究がなされており (Carl, Soskin, Kerns, & Barlow, 2013)、対人相互作用量等との関係も示唆され (水子・寺寄・金光, 1992)、日本においても研究がなされている (坂上, 1999)。それぞれの感情特性は、ネガティブ感情・ポジティブ感情・中性的感情等の次いで測定される (水子他, 1992)、もしくは Izard, Libero, Putnam, & Haynes (1993) らが研究しているように、喜び、怒り、悲しみ、恐怖、嫌悪感、驚き等に細分化して調査され、各感情を感じる頻度には個人差があることも示唆されている。このように、遺伝等による人々に共通したものとしての感情経験と、感情特性等による個人差に基づく感情経験の両者が、感情経験を構成していると考えられ、各感情を指す際に、具体的にどのような経験が基盤となっているか、どのような傾向が見られるかは感情研究において重要なテーマである。

以上から、感情経験の具体例に関する調査は、個人がどのような出来事に対して感情を抱くのかという問いに対する実証的な証拠として肝要であり、感情研究の基礎をなすものと考えられる。一般的な研究や調査において“感情”と既に定義されているものが、実際のところ具体的に何を指し、どのようなものを含んでいるのか、また、個人が主観として感じている経験が、全体で見た場合にどのような位置づけとなるのかは未だ不明確であるため、日常生活における感情経験を生起させる出来事を調査し、分類することによって、各感情経験の詳細を明らかにする必要があると言える。そこで本研究では、ポジティブ感情として楽しさを、ネガティブ感情として悲しみ、怒り、嫌悪感を取り上げ、大学生が日常生活で経験する各感情経験に関する調査を実施する。各感情を喚起した出来事が何であったかを分類することによって、各感情を生起

させる要因となった出来事について考察を試みると共に、各感情ごとに感情を生起させる原因となった出来事にどのような傾向が認められるか、また各感情経験に特徴が見られるかを調査する。

2. 方法

2-1 調査対象者

大学生142名（男性76名、女性63名、不明3名）が参加し、平均年齢は20.12歳 ($SD = 1.16$) であった。

2-2 質問項目

基本感情6つから楽しさ (Enjoyment)、悲しみ (Sadness)、怒り (Angry)、嫌悪感 (Disgust) の4つを取り上げ、日常生活で感じた感情経験の内容について尋ねた。質問内容は各感情について4項目であり、計16項目であった。①今日一日を振り返って、以下の質問に答えてください。○○と覚ることがありましたか（2件法：1…はい、2…いいえ）。②差し支えない範囲で、その出来事の中の1つの内容を教えてください。③その出来事について“○○”を、どのくらい強く感じましたか（4件法：1…あまり感じなかった—4…とても強く感じた）。④その出来事はあなたにとって、どのくらい重要な出来事でしたか（5件法：1…全く重要な出来事ではなかった—5…とても重要な出来事だった）。なお○○には各感情に対応する語である、“楽しさ”、“悲しみ”、“怒り”、“嫌悪感”の単語をそれぞれ入れ、質問項目を構成した。上記の質問項目について1週間継続して参加者に回答してもらった後、更に8日目に、同質問項目について、1週間を振り返って回顧的に回答してもらった。そのため8日目の質問項目は、“この一週間を振り返って”という教示に変更し、各感情に関する出来事について1週間を振り返って回答するよう依頼した。また、感情経験に関する質問項目はREAS（リアルタイ

ム評価支援システム)を用いてインターネット上に作成され、参加者は個別に携帯電話から回答した。

2-3 手続き

事前に研究の目的・手続きについての説明会を実施し、研究内容について同意した参加者が本実験に参加した。また説明会の際に、携帯電話からアンケートに回答できるかの確認作業を併せて行った。説明会の後、参加者は1日1回21時頃に、8日間継続して、感情経験に関する質問項目に回答した。調査が開始された後は、定時になると研究者から参加者に対してメールが送られ、参加者はメールで指定されたURLにアクセスすることによってアンケートに回答した。調査終了後、参加者には謝礼が支払われた。

3. 結果

3-1 ポジティブ感情に関する出来事の種類

ポジティブ感情である楽しさについて、KJ法(川喜田、1967)に基づいて、自由記述の種類を行った。結果、“充実”、“接触”、“感謝”、“行動”、“解放”の5つのカテゴリーが得られた。以下で、ポジティブ感情である楽しさの感情に関する出来事のカテゴリーの説明を行う。

3-1-1 楽しさ

“充実”は、感情を経験している本人が、何かしらの行動を行ったことに対して達成感や充実感を感じた出来事のカテゴリーである。そのため、単に「買い物をした」という行為はこの分類には含まれず、「欲しいものが買えた」等、本人が目的や目標を持って行動を行った出来事が分類される。またこの他に、人間関係の進展や、自分にとって有益となった出来事も、本人が充実感を感じた出来事としてこの分類に含まれ

る。

“接触”は、他者との会話、他者と共に過ごしたこと等、他者との接触によって楽しさを感じた出来事のカテゴリーである。なお今回の分類では、純粹に他者との接触のみに言及されている記述、もしくは他者と接触したことが重要な要因となっている記述をこのカテゴリーに分類した。

“感謝”は、他者から何かをしてもらったことによって楽しさを感じた出来事のカテゴリーである。このカテゴリーには、他者から褒められる、物をもらう等、本人がポジティブな感情を抱くことを他者が行ってくれた際に生じる楽しさが含まれる。

“活動”は、本人が何かしらの行動をとったことによって楽しさを感じた出来事のカテゴリーである。スポーツや買い物、サークル活動等、“遊戯”的な要素が強いもの、テレビ・映画を見る、音楽を聴く等、“鑑賞”の要素が強いもの、飲み会、食事等、“飲食”の要素が強いもの、アルバイト等、“仕事”の要素が強いものの、大きく分けて4つの下位分類が得られた。

“解放”は、本人がリラックスした状態のときや、何かから解放されたときに感じる楽しさのカテゴリーである。

以上の5つのカテゴリーの具体的な内容を、表1で例示する。

3-1-2 ポジティブ感情に関する出来事の種類に基づく自由記述の度数

ポジティブ感情である楽しさに関する出来事の種類に基づき、カテゴリーごとの自由記述の度数を計数した(表2)。

表2からも明らかであるように、楽しさでは、“活動”が自由記述の半数以上を占め、次いで“接触”、“充実”という結果となった。このことから、楽しさを感じるような出来事については、楽しさを与えてくれる何かしらの行動をしていることが本人にとって重要な要素となることが明らかとなった。また、“活動”のカテゴリーにおいて“接触”

表1 楽しさに関する出来事のカテゴリーと記述例

《充実》		
達成	ゲームをクリアしたこと 課題を終えた	欲しいものが買えた お菓子作りをして、上手くいった
充実	塾のバイトが充実してた 良い勉強ができた	趣味に没頭した サッカーの練習がうまくいった
進展	新しいことへ挑戦した 良い本に出会えた	念願叶った夢の実現 姉と仲直りして映画をみたこと
《接触》		
会話	友人と談笑したこと メールで友達と連絡を交わした	人と話す機会がいつもより多かった ひさしぶりに部活の先輩と会って話した
接触	友達と一緒に居るとき 学校で仲の良い友達と会ったこと	久しく会ってない友人から連絡が来ました 気心の知れた友達との一時をすごせたこと
《感謝》		
感謝	先輩にほめられた 誕生日を祝ってもらった	親しい先輩にご飯を誘ってもらった 美味しいお菓子をいただきました
《活動》		
遊戯	クライミングした クルマの運転 ゲームが楽しかった サークルの集まり 大学での演習 新年会の予定をたてた 大阪観光した 朝、散歩に出かけられたこと バイトで仲間と遊んだ	ボーリングに行った 友達とダーツした 友達とカラオケに行ったこと 友達と買い物をした 友達と一緒にテスト勉強した 料理を作っている時 友達と遊園地に行った事 みんなでワイワイ下校したこと 友達が沢山遊びに来たこと
鑑賞	好きなテレビ番組を見れた コンサートに行った！ ゼミの先生の話 いい夢を見れた	ネットで欲しいものを見ていたとき 彼氏と今日公開の映画を見に行ったこと イルミネーションの綺麗などこに行った 好きなアイドルの載っている雑誌を読んだ
食事	サークルのみんなとの食事 ゼミナールで飲み会をしたと クリスマスパーティーへ行った 彼氏とディナーに行った 家族での外食	仲の良い友達と飲んだ ゼミの忘年会 友達主催の立食パーティー 友達と食べ放題のお店に行った 美味しいお酒を飲んだ
仕事	アルバイトをしているとき	アルバイトが楽しかった（仕事内容）
《解放》		
解放	学校がおわった 休日でゆっくり生活できた	今週の授業が終わった 好きなことをする時間が多かった
気分	朝の目覚めが良かったこと	

が前提となっているケースが多数見受けられたため、他者との接触も楽しさを感じる出来事において重要な要素となっていることが窺えた。

表2 ポジティブ感情に関する出来事の自由記述の度数(個)

	充実	接触	感謝	活動	解放	計
楽しさ	41	125	11	253	10	440

3-2 ネガティブ感情に関する出来事の種類

ネガティブ感情である悲しみ、怒り、嫌悪感について、ポジティブ感情と同様に、KJ法に基づいて、自由記述の分類を行った。結果、3つに共通した分類として“失敗”、“自己反省”、“対人葛藤”、“場面”、“状況”の5つのカテゴリーが得られた。また、悲しみ特有のカテゴリーとして“寂しさ”が得られ、怒りと嫌悪感に共通したカテゴリーとして“態度”が得られた。まず、ネガティブ感情に共通して見られたカテゴリーについて説明を行う。

“失敗”は、誤ちによって成果が得られなくなってしまったことでネガティブ感情を感じた出来事のカテゴリーである。勝負に負けたことや、何かに失敗したことがこのカテゴリーに含まれる。特に悲しみの感情では、ある物事に失敗したことや人との意思疎通に関する失敗等の“失敗”、統制困難な要因によって物事が阻害される“不運”、努力したことが報われない“期待外れ”が下位分類として得られた。

“自己反省”は、自分自身の怠惰、ミス、能力の低さ等について反省することによって抱くネガティブ感情の出来事のカテゴリーである。怠けてしまったことやそれによって引き起こされたネガティブな出来事について自分自身に対して抱く“怠惰”、注意不足やミスによって良くない結果を招いてしまった“落ち度”、自分自身の能力の低さや性格に対して抱く“能力”が下位項目として得られた。また嫌悪感については、怠惰と近いカテゴリーとして、課題の進捗状況が芳しくない“無駄”というカテゴリーが得られた。

“対人葛藤”は、他者との関わり、接触、衝突、他者からの攻撃によって抱くネガティブ感情の出来事のカテゴリーである。他者から悪口

を言われる、冷たくされる、攻撃される等を含む“傷つき”、約束の反故、信頼の裏切り等を含む“裏切り”、他者に叱られることによる“叱責”、他者との“喧嘩”、“人間関係”等の下位項目に概ね分類された。また怒りと嫌悪感においては、叱責と近似したカテゴリーとして、他者から理不尽な対応をされる“理不尽”というカテゴリーが得られた。

“場面”は、何かの行動をすることや、意図せず生じた出来事等、場面そのものに対して抱くネガティブな感情のカテゴリーである。特に、ある行為を行うことに対して感情を抱く“活動”と、ネガティブな話を聴くことよって感情を抱く“話談”に分けられた。また怒りと嫌悪感においては、ある出来事について想定外の時間を取られる“予想外”というカテゴリーが得られた。

“状況”は、自分自身の状況に対して抱いたネガティブ感情に関する出来事のカテゴリーである。孤独、満員電車等、自分自身がその時置かれている状況に関する“状況”、気分、体調不良等、自分自身の状態に関する“状態”の2つの下位項目に分類された。

共通して得られたカテゴリーは前述の5分類であったため、以下で、悲しみ、怒り、嫌悪感の各感情特有のカテゴリーの説明を行う。

3-2-1 悲しみ

“寂しさ”は悲しみ特有の項目であり、これは人との別れや人と会えない・連絡がつかないことによる寂しさといった悲しみの感情に関する出来事のカテゴリーである。このカテゴリーは、人との“別れ”、会いたい人に会えないことによる“寂しさ”、人との連絡がつかない“連絡”の3つに分類された。

悲しみは、ネガティブ感情共通の5分類と“寂しさ”の計6分類となったため、それぞれのカテゴリーに関する具体的な記述を、表3で例示する。

表3 悲しさに関する出来事のカテゴリーと記述例

《失敗》		
失敗	TOEICの点数が悪かった 駅の階段で転びました バイトでの失敗 友達との会話に入れなかったこと	バイトが不採用になった バスケットボールの練習試合に負けた 傘もってなくて雨に濡れたこと 気持ちがうまく伝えられなかったこと
不運	1時間くらいセーブをしていなかったゲームの電源が突然切れた	
期待外	テストで勉強した成果が出なかった	
《自己反省》		
怠惰	ゲームして課題やってない 寝坊して授業に遅刻してしまった	アンケートに答えてる途中で寝てしまった テストが近いのに計画通にすぎせなかった
落ち度	テストの回答をミスった 自分の勘違いが発覚した	自分が連絡ミスをしたため 自分のミスで友人に迷惑をかけてしまった
能力	勉強がわからない 自分の優柔不断さ	自分の不甲斐なさを痛感した 自分の力量不足に悲しくなりました
《対人葛藤》		
傷つき	友達に冷たくされたこと 馬鹿にされた	ぶすっていっぱい言われたこと 夏より太ったと言われた
裏切り	言葉たらずに、勝手においていかれたこと 大切な人に裏切られた	クリスマスのをキャンセルされた
叱責	先輩に怒られた	店長に服装がダメだと言われた
喧嘩	母と姉と喧嘩をした	些細なことで彼氏と喧嘩してしまった
人間関係	友人との関係	バイト中の人間関係
《場面》		
活動	履歴書を書くこと テスト勉強 夜ご飯が不味かった	バイトが忙しかった バイトの仲間たちとの新年会 姉が局地的に塩辛いチャーハンを作ったこと
話談	友人の大変な話を聞いて	友人が病気になった
《状況》		
状況	人生の難しさに 1人で1日を終えた事 カップルが多かったこと 楽しい時間がおわってしまうこと	お金がない やっぱ大学に友達少ない気がすると感じた 人に気付いてもらえなかった 今日で冬休みが終わってしまうことを思っ
状態	頭が痛かった	風邪をひいてしまった
《寂しさ》		
別れ	急に友達と別れたこと 父親が単身赴任先へ帰った	姉が部屋をでていった 実家からアパートに戻ってきた
寂しさ	会いたい人に会えなかった	
連絡	友達と連絡がつかないとき	連絡が返ってこない

3-2-2 怒り

“態度”は怒りと嫌悪感に共通した分類であり、規範から外れた他者

の行動、他者の態度、他者の行動によって自分に被害が生じたこと等、怒りに関する出来事のカテゴリーである。他者の態度によって怒りを感じた“態度”、他者との伝達に関する“連絡”、他者の行為によって被害を受ける“被害”、他者の自己中心的な振る舞いやマナーの悪さ等について言及された“規範”、の大きく分けて4つの下位項目に分類された。

ネガティブ感情に共通の5分類と、“態度”の1分類を合わせた6分類それぞれの具体的な内容を、表4で例示する。

3-2-3 嫌悪感

“態度”は前述した怒りと共通した分類であり、嫌悪感では特に、他者の態度、他者の行動によって生じた嫌悪感に関する出来事のカテゴリーである。怒りと同じ分類である“態度”、“連絡”、“被害”と、嫌悪感特有のものとして、自分が苦手な人と関わることによる“嫌な人”の、合わせて4つの下位項目に分類された。

ネガティブ感情に共通した5つの分類と、“態度”の1分類を合わせた6分類それぞれの嫌悪感に関する具体的な内容を、表5で例示する。

3-2-4 悲しみ、怒り、嫌悪感に関する出来事の種類に基づく自由記述の度数

悲しみ、怒り、嫌悪感に関する出来事の種類に基づき、カテゴリーごとの自由記述の度数を計数した(表6)。表6からも明らかであるように、ネガティブ感情として括られている悲しみ、怒り、嫌悪感は、1週間継続して報告された出来事の種類別の度数において、違いが見られることが明らかとなった。

悲しみは、失敗の34個を筆頭に、各カテゴリーにおいてある程度の度数の自由記述が観察されたが、怒りは対人葛藤や態度において、嫌悪感は場面や自己反省において自由記述の度数が多かった。これは、各感情を抱きやすい対象が何であるか、どのような場面で感情が生起しやすい

表4 怒りに関する出来事のカテゴリーと記述例

《失敗》		
失敗	課題が進まない 失敗をしたため 負けたとき	テストがうまくいかなかった テストの点が思わしくなかった 課題が進まない
《自己反省》		
怠惰	自分自身のだらしなさ 課題をやってない自分への怒り	寝坊して2限の授業に出られなかったので自分に怒った 自分のやる気のなさに怒りをおぼえました
落ち度	ゲームをセーブしていなかった	自分に怒りを感じた
《対人葛藤》		
傷つき	今日おろした靴を踏まれたこと 自転車壊された 不良に絡まれた 自分の意見を聞いてもらえなかった	かたをつかまれて、いたかったからです 電車で重い人によっかかられたとき 友達から、いじられすぎて怒りをかんだ 友達に自分がしたことを否定されたこと
裏切り	朝から怒られる	先輩に怒られたこと
叱責	理不尽なクレーム	不公平だった
理不尽	理不尽な怒られ方したとき 八つ当たりされた	バイト先で理不尽なことを言われた 悪いことをしていないのに怒鳴られ怒られた
喧嘩	考え方の食い違い	何気ないことで口論をした
《場面》		
活動	忘年会 人付き合い	テスト バイト
話談	店長がもどってきたこと	バイト先で前の店長が戻ってくると聞いたこと
予想外	思い通りに事が進まない	終業時間を越えても続いた授業があった
《状況》		
状況	家のパソコンがスムーズに動かないこと 近隣住人の騒音 満員電車	家の中の電波環境が悪くていらいらした 忙しいときにあえて時間をとられる予告
状態	角に小指をぶつけた	風邪を引いて体調を崩してしまったから
《態度》		
態度	バイト先の課長の言動 母と姉の態度 お父さんがうるさい	バイト先での客の態度 バイト先の人に嫌な態度をとられた ファミレスの店員さんの態度が悪かった
連絡	連絡が返ってこない 返信が来なかった	恋人から連絡がこなかった 伝達の悪さ
被害	バイトがいそがしすぎて仕事できない	人に腹がたった
規範	人の行動について 電車でのマナーの悪い人	ある人が自己中心的な振る舞いをしてたから 非常識な行動をしてるひとがいた

表5 嫌悪感に関する出来事のカテゴリーと記述例

《失敗》		
失敗	パチスロで負けた	テストがよくできなかった
《自己反省》		
怠惰	寝坊した自分に対して	二日酔いで自分に
	眠気に勝てない自分	生活リズムが狂っていることについて
無駄	勉強がはかどらなかつた	課題をやっていない自分への嫌悪
	無駄使いしてしまった	勉強のやる気がでない自分に対して
落ち度	自分が過去にしたこと	バスの時間を間違えてた自分に自己嫌悪です
	自分のダメなところを実感して、自分が嫌になった	
能力	自分の優柔不断さ	自分の学力の低さを痛感したこと
	自分の能力の低さを感じた	
《対人葛藤》		
傷つき	友達からのことば	友達の態度がいつもと違ったこと
叱責	上司に怒られた	
理不尽	理不尽なクレーム	悪いことをしていないのに怒鳴られ怒られた
	バイト先で理不尽なことを言われた	
喧嘩	喧嘩をした	
《場面》		
出来事	溜まっている課題に対して	あまり好きではない授業があった
	卒論の執筆に追われている	グループワークの進み具合がよくなかったから
	これから飲み会	勉強をしなければいけない
	テスト	バイトの内容について
	テスト勉強	死ぬ夢を見た
話談	先輩の話をつらつらと聴くこと	
予定外	バイト時間の延長	終業時間を越えても続いた授業があった
	先生のミスで再テストとなった	仕事が時間通りに終わらなかったとき
《状況》		
状況	満員電車の状況	昼御飯の時に周りが騒がしかった
状態	バイトでとても疲れた	テスト前に体調を崩したこと
《態度》		
態度	バイト先での客の態度	電車の中でオヤジが寄っかってきてうざかった
	親がイライラしていた	パーティーで変なおじさんがついてきた
	嫌いな人がしつこいとき	バイト先のお客さんがしつこい
	連絡が返ってこない	
連絡	バイトであまり使えない子と一緒に仕事をした	
被害	嫌いな人がいる	バイト中嫌いなお客さんが来た
嫌いな人	バイトの人	アルバイトの上司に嫌悪感を感じた
	店長に対して不満がある	嫌いな人を見た

表6 ネガティブ感情に関する出来事の自由記述の度数(個)

	失敗	自己反省	対人葛藤	場面	状況	寂しさ	態度	計
悲しみ	34	23	24	20	15	15	—	131
怒り	5	12	35	16	9	—	26	103
嫌悪感	4	28	9	34	17	—	14	106

か等、各感情の特性と関係していると考えられる。

また自由記述の内容から、同じ内容の出来事であっても、個人内や個人間において、異なった感情が生起することが明らかとなり、更に、1つの出来事において同時に複数の感情を経験している可能性が示唆された。

3-3 全体の分析

楽しさ、悲しみ、怒り、嫌悪感の各感情について、出来事の有無、強さ、重要性について、1週間(7日分)の平均値と標準偏差、8日目の平均値と標準偏差をそれぞれ求めた(表7)。結果からも明らかであるように、1週間における各感情の生起頻度(有無)の平均値は大きい方から順に、楽しさ、悲しみ、怒り、嫌悪感となっていることが分かった。また強さ、重要性もこれと同様の結果になっていた。一方で、8日目の出来事については、有無と強さに関しては楽しさ、嫌悪感、悲しみ、怒りという順になっており、重要性に関しては楽しさ、悲しみ、次いで怒りと嫌悪感が同値、という順になっていることが明らかとなった。楽しさが他の各ネガティブ感情と比して各値が大きいことが顕著であり、楽しい出来事はネガティブな出来事よりも日常生活において生起しやすい、もしくは個人に知覚されやすいという可能性が示唆された。

8日目の回答は1週間の出来事の累計となるため、1週間よりも8日目の方が生起頻度が高くなったことは妥当な結果と言える。更に、強さや重要性についても同様のことが言え、1週間を振り返った時に記憶に残っている出来事というのは、強い感情を感じた出来事、重要度が高い

表7 1週間と8日目の各感情に関する出来事の割合・強さ・重要性の
平均値と標準偏差 ($M(SD)$)

		楽しさ		悲しみ		怒り		嫌悪感	
1週間	有無	0.50	(0.29)	0.16	(0.19)	0.13	(0.16)	0.13	(0.17)
	強さ	2.53	(0.96)	1.51	(0.65)	1.39	(0.53)	1.38	(0.51)
	重要性	2.35	(0.88)	1.45	(0.61)	1.31	(0.44)	1.28	(0.40)
8日目	有無	0.76	(0.43)	0.22	(0.42)	0.18	(0.38)	0.24	(0.43)
	強さ	3.45	(1.54)	1.70	(1.41)	1.54	(1.23)	1.72	(1.34)
	重要性	3.28	(1.50)	1.65	(1.32)	1.46	(1.11)	1.46	(0.93)

表8 各感情の出現頻度(有無)と自由記述の度数(個)

		楽しさ	悲しみ	怒り	嫌悪感	計
1週間	頻度	477	148	119	121	865
	記述	440	131	103	106	780
8日目	頻度	99	29	23	32	183
	記述	90	25	21	28	164

出来事だった等、回答者本人にとって印象が強いものだったと考えられるため、1週間の平均値よりも8日目の方が各値が高くなったのではないかと推測される。

更に、4つの感情の有無の総計と自由記述の度数を1週間と8日目別に計数した(表8)。1週間の総計を見ると、頻度と自由記述の度数の間に差が見られ、楽しさに関する出来事については9割以上の出来事について記述がなされているのに対し、ネガティブな感情に関する出来事においては、1割以上の出来事の自由記述がされていないことが明らかとなった。本研究では差し支えない範囲で自由記述を依頼したため、ポジティブな出来事よりネガティブな出来事の方が感情や出来事の詳細を記述しにくいという可能性が考えられる。またこの1週間の出来事の頻度に対する自由記述の度数と比して、8日目の頻度に対する自由記述の度数が向上している。これは単に、記述できる範囲の出来事を1週間の中

から個人が選択したことによるかもしれないが、各出来事について感情調整がなされたこと、もしくは、時間の経過と共に個人がその感情経験を消化・収束することができたことによるかもしれない。また、8日目の出来事の自由記述は、概ね上記の分類に則するものであったが、特異な例として、『あったような気がしたけど忘れてしまった』といった出来事の内容を忘れてしまったもの、『慢性的な悲しさ』、『電車の中でマナーの悪い人にこの一週間はよく当たってしまった』、『授業内試験や課題提出などがこの一週間多かった』等、1週間の経験の累積を記述する回答等が見られた。

4. 考察

4-1 全体考察

今回調査した概念は、楽しさ、悲しみ、怒り、嫌悪感の4つであり、結果で示される通り、ポジティブ感情とネガティブ感情とで、分類に特徴が見られた。先行研究の分類においては、白井・鈴木（2013）の悲しみ場面の分類等があり、“死別”、“目標達成の失敗”、“恋愛における別離”、“家族関係”、“身体的苦痛”、“孤独”の6分類が示されている。本研究で示された分類が前述の分類と異なる理由は、白井他（2013）が今までの人生で経験した悲しみを書くよう教示していたためだと考えられる。つまり、白井他（2013）の研究では、参加者は今までの人生で最も悲しみの強度が強い体験を想起したのに対し、本研究では、参加者は日常生活における悲しみの経験を日々報告したため、今回の差異が生じたと考えられる。そのため、どの時点での感情経験を記述してもらうかによって、またどの強度の経験を報告してもらうかによって、記述の内容が変化することが示唆された。

また、頻度、強さ、重要度、自由記述の度数等の結果からも、各感情の特徴が示唆された。自由記述の度数としては、悲しみは失敗の34個を

筆頭に、各カテゴリーにおいてある程度の度数の自由記述が観察されたが、怒りは対人葛藤や態度において、嫌悪感場面や自己反省において自由記述の度数が多かった。これは各感情の特性と関係していると考えられ、怒りは個人の規範意識との関連で生じることが多く、嫌悪感自己嫌悪といった言葉で感情として表象されることが多いため、このような結果になったと推測される。また嫌悪感については、日本では集団の関係維持が目標とされ、自己の短所に注目を促す傾向があることも (Kitayama, Matsumoto, Markus, & Norasakkunkit, 1997)、今回の結果の一因となっている可能性がある。

次に自由記述の内容から、同じ内容の出来事であっても、個人内や個人間において、異なった感情が生起することが明らかとなり、更に、1つの出来事において同時に複数の感情を経験していることも示唆された。また今回の調査では、差し支えない程度で自由記述を依頼したため、感情経験の内容を記述していない回答も見られた。度数としてみると、ポジティブな出来事よりネガティブな出来事の方が自由記述の度数が少ないため、感情や出来事の詳細を記述しにくいという可能性が考えられる。場面に合わせてネガティブな感情の表出を抑えられることは社会で生活する上で必要な能力とされているため (原田・吉澤・吉田, 2008)、また、ネガティブな感情を伴う出来事を思い出すことが再度その気分を喚起することもあるため、記述が控えられたのかもしれない。また、自由記述が回顧的な感情経験に関して増加したのは、感情調整がなされ、本人の中で記述できる状態へと消化されたことが可能性として推測される。

また、今回の調査では、感情経験の生起頻度・強さ・重要度共に、楽しさが最も高い値となった。この結果は、楽しさという概念がポジティブ感情の大部分を包括しているためとも考えられるが、個人の感情のベースはポジティブ感情であり、個人はそれを知覚する傾向が高いという可能性も考えられる。また、ポジティブな感情の方が気分が継続しやすい、比較的個人的な出来事でも意義を見出しやすい (友人との談笑

等)、といったことも今回の結果の要因となったかもしれない。

4-2 課題と今後への展望

今回の調査では、自由記述の文面にのみ基づき分類を行ったが、“活動”において“接触”が前提となっていることが窺えるようなケースも見られた。差し支えない範囲での記入を依頼したため、自由記述の曖昧度が今回の調査では高いと考えられるが、楽しいという感情を感じるような出来事は、他者との接触がベースとなった活動、接触、活動それ自体の3つが大部分を占めていることが明らかとなった。曖昧さについては他の感情についても同様のことが言えると考えられ、その出来事のような部分に、そして何に対して感情が生じたのかが明らかでない記述もあった。このように自由記述の文面にのみ依拠した分類となったため、感情経験の生起過程や対象について詳細に言及できないことが本研究の限界であると言える。更に詳細な調査や分類を行うために、今後の研究では、参加者の同意を得た上で、自由記述の具体性を上げてもらうこと等が望まれると考えられる。

また、感情経験には個人の能力や主観といった、個人差の影響もあると考えられる。対処能力が高ければ、困難な状況に対しての感情経験も低減する可能性があり（鹿島、2000）、個人の価値観や主観によって規定される感情経験もあると考えられる。今回の研究ではこの点について言及することができなかったため、発達や個人差の観点からの包括的な感情経験の研究が今後望まれる。

5. 総括

本研究では、楽しさ、悲しみ、怒り、嫌悪感の4つの感情に関する大学生の日常生活における感情経験の分類を行い、感情経験・具体的な事例の理解の促進を目的として、調査を実施した。結果、楽しさは“充

実”、“接触”、“感謝”、“活動”、“解放”の5つのカテゴリーが得られ、ネガティブ感情である悲しみ、怒り、嫌悪感では分類に共通した傾向が認められ、3者に共通して“失敗”、“自己反省”、“対人葛藤”、“場面”、“状況”の5つのカテゴリーが得られた。また、悲しみ特有のカテゴリーとして“寂しさ”が、怒りと嫌悪感に共通したカテゴリーとして“態度”が得られた。

また各感情に関する出来事が生じた割合、強さ、重要性については、1週間・8日目共にポジティブ感情が最も高く、ネガティブ感情がそれに続く結果となった。更に、4つの感情の有無の総計と自由記述の度数を計数した所、頻度と自由記述の度数の間に差が見られ、ネガティブな感情よりもポジティブな感情の方が、その感情を感じるような出来事があった際に、自由記述でその内容が報告されていた。

これらの結果から、各感情にはそれぞれの特徴があり、内容だけでなく出来事の強さや重要性、頻度によっても、その特徴が規定される可能性が示唆された。

付記

本研究の調査にご協力頂いた皆様、本論文執筆にあたってご指導頂いた伊藤忠弘教授に、心より御礼申し上げます。

引用文献

- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: a theoretical review. *Clinical Psychology Review*, **33**, 343–360.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. NY: John Murray
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和 (2008). 社会的自己制御(Social Self-Regulation) 尺度の作成：妥当性の検討および行動抑制／行動接近システム・実行注意制御との関連 パーソナリティ研究, **17**, 82–94.

- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., & Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**, 847–860.
- 鹿島なつめ (2000). 幼児の不安認知と対処能力についての発達の変化 九州大学心理学研究, **1**, 195–206.
- 川喜田二郎 (1967). 発想法：創造性開発のために 中央公論社
- Kitayama, S., Matsumoto, H., Markus, H. R., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the US and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 1245–1257.
- 倉掛正弘・山崎勝之 (2006). 小学校クラス集団を対象とするうつ病予防教育プログラムにおける教育効果の検討 教育心理学研究, **54**, 384–394.
- 水子 学・寺壽正治・金光義弘 (1992). 感情特性が対人相互作用量に及ぼす影響—結果予期と効力予期の媒介的役割 性格心理学研究, **10**, 98–107.
- 中川 泰彬・大坊 郁夫 (1985). 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社
- 坂上裕子 (1999). 感情に関する認知の個人差—感情特性と曖昧刺激における感情の解釈との関連— 教育心理学研究, **47**, 411–420.
- 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.
- 白井真理子・鈴木直人 (2013). 悲しみ場面の分類と構造 感情心理学研究, **20**, 105–112.
- 田中愛子・市村孝雄・岩本テルヨ (2003). 笑いが女子大生の免疫機能等に与える影響 山口県立大学看護学部紀要, **7**, 121–125.

Categorizations of the events which cause college students' emotion
experiences in daily life:

Events about enjoyment, sadness, anger and disgust

HIRAI, Hana

The purpose of this study was to advance the understanding of the emotional experiences through the concrete examples. We researched four emotions - enjoyment, sadness, angry and disgust- which college students felt in daily life. They were asked to write their emotional events for eight days and the events were categorized. As a result, enjoyment had five categories, "fulfillment", "contact", "gratitude", "action" and "relief", and negative emotions had common five categories, "failure", "self-hatred", "interpersonal conflict", "scene" and "condition". Moreover, sadness had a specific category, "loneliness", and angry and disgust had a common particular category, "attitude".

In regard to the frequency of occurrence, strength and importance of each emotion, the enjoyment's values were the highest in four emotions. In addition, as the total amounts of the event's frequencies and the reported event's free writings were counted, there were differences among them and the positive emotional events in free writing were more reported than the negative emotional events when the events were happened.

From these results, it was suggested that each emotion had particular features and they were defined by not only the contents of events but also the frequency, strength and importance of them.

(心理学専攻 博士後期課程2年)

