

ポジティブ感情体験についての予備的検討

著者	菅原 大地, 杉江 征
著者別名	Sugawara Daichi, Sugie Masashi
雑誌名	筑波大学心理学研究
号	50
ページ	59-68
発行年	2015-08-25
その他のタイトル	A preliminary study on positive emotional experience
URL	http://hdl.handle.net/2241/00126991

ポジティブ感情体験についての予備的検討

筑波大学人間総合科学研究科 菅原 大地

筑波大学人間系 杉江 征

A preliminary study on positive emotional experience

Daichi Sugawara (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8577, Japan*)

Masashi Sugie (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8577, Japan*)

Research about positive emotion words and their effects were almost discussed in English words. However, for Japanese people, positive emotion words in Japanese and their effects is insufficient to be argued. Therefore, the purposes of this paper is to: (1) classify positive emotion word by extracting the words in Japanese and (2) measure the changes aroused by positive emotion qualitatively. Nineteen students participated in the interview about positive emotions experiences. Type III of quantification method and cluster analysis were used to analyse participants' answer after being classified into categories. As a result, positive affect words are classified into three clusters and exhibited difference in the feature. In addition, results which analysed by qualitative methods also lend support to many prior researches on the function of positive emotion. Furthermore, the meaning of this study is providing a preliminary study to examine general positive emotions experience based on qualitative data about the occurrence factors and image.

Key words: Positive emotion, broaden-and-built theory, classification

はじめに

ポジティブ感情研究の多くが Fredrickson (1998) の提唱した拡張-形成理論 (broaden-and-built theory) に基づいておこなわれている (山崎, 2006)。拡張-形成理論とは、ポジティブ感情を経験することによって、ポジティブ感情が思考-行動のレパートリーや注意の幅の拡張をもたらし、その拡張が心身的健康、円滑な対人関係といった個人資源の形成が導かれる。そして、形成された個人資源によって人々との変化や成長が生じ、再びポジティブ感情を喚起させるという正の螺旋的な変化 (upward spiral) が生じるという理論である。ポジティブ感情に関する理論が乏しいなかで拡張-形成理論という新たな理論が提唱されたことにより、ポジティブ感情によって生じる変化を理論的に説明す

ることが可能となった。その結果、ポジティブ感情を研究対象とする研究が増加していき、近年ではポジティブ感情が持つ様々な機能が明らかになっている (山崎, 2006)。しかし、ポジティブ感情を研究するにあたって、その基礎となるポジティブ感情の分類やポジティブ感情の機能に関する研究では下記のような問題が存在する。

ポジティブ感情の分類について

ポジティブ感情を研究する際に使用頻度が高い質問紙として Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark, & Tellegen, 1988: 以下 PANAS) がある。PANAS は、ネガティブ感情とポジティブ感情をそれぞれ、簡易に使用できるため質問紙研究だけでなく実験研究でも用いられている。また、ポジティブとネガティブをそれぞれ両端に取る Visual

Analog Scale (以下 VAS) を用いて評定することは、PANAS を用いるよりも簡易であるため、実験研究で用いられることが多い。

また、全般的な感情について分類した尺度もいくつか作成されている。例えば、全般的な感情についてより詳細に分類する尺度として多面的感情状態尺度 (寺崎・岸本・古賀, 1992) が挙げられる。寺崎他 (1992) では、感情を「抑鬱・不安」、「倦怠」、「非活動的快」、「集中」、「敵意」、「活動的快」、「親和」、「驚愕」の 8 つに分類している。また、落合 (1993) では、「喜び・楽しさ」、「充実感—退屈感」、「羨望」、「くやしさ・怒り」、「焦燥感」、「孤独感」、「疲労感」、「せつなさ」、「安堵感」の 9 つに分類している。

ただし、PANAS や VAS を使用することによって研究は行ないやすくなるが、その反面ポジティブ感情とネガティブ感情とを比較すること、ポジティブ感情毎の違いは検討することができない (山崎, 2006)。しかし、宮崎・畑山 (2000) は「悲しみ」の感情を誘導した後に、「喜び」か「リラックス」に感情誘導すると異なる効果が表れることを示しており、喜び条件は悲しみの不快感情をリラックス条件よりも緩和し、リラックス条件は喜び条件よりも悲しみによって上昇した心拍を下げる効果があることを明らかにしている。さらに、De Dreu, Baas, & Nijstad (2008) は、「リラックス」よりも「喜び」のような活性化されたポジティブ感情が創造性といった認知に影響することを指摘している。この結果は、ポジティブ感情を詳細に区別することに十分な意義があることを示している。

しかし、これまで全般的な感情についての分類は行なわれているが、どの研究においてもどの感情がポジティブ感情であるかは明らかにされていない。そのため、上記の尺度を用いてポジティブ感情を測定する際には研究者の主観的判断によって区別されているのが現状である (山崎, 2006)。また、このように全般的な感情を扱って分類することにより、感情の分類が大まかになってしまうためにポジティブ感情を詳細に分類することができないと考えられる。さらに、感情体験は多様なものであるにもかかわらず (Russell & Barrett, 1999)、ポジティブとネガティブの一次元で感情を評定することは、研究結果が一致しない一つの要因になると推察される。

また、感情体験には文化差がみられることが指摘されているが (Diener, Diener, & Diener, 1995; Tsai, Knutson, & Fung, 2006)、本邦では他文化の尺度を翻訳し使用するケースが多く、必ずしも本邦における感情体験を測定できるとは言えない (有光, 2002)。例えば、Griskevicius, Shiota, & Neufeld

(2010) はポジティブ感情の 1 つとして、「畏敬 (awe)」を挙げているが、武藤 (2014) によると日本人は「畏敬」という感情語をネガティブに捉えることが示されている。このように感情語を邦訳した尺度を使用することで、必ずしもその文化や言語に沿った感情体験を捉えることができるとは限らない。

以上のことから、本邦においてどのような感情語をポジティブ感情としてみなすかを明らかにして、その上で細分化する必要があると考えられる。

ポジティブ感情の機能について

認知や思考、注意の拡張に及ぼす影響 ポジティブ感情が認知、思考、注意といった情報処理過程について与える影響として、Fredrickson & Branigan (2005) は「喜び (joy)」や「満足 (contentment)」といったポジティブ感情と統制感情、「恐怖 (fear)」や「怒り (anger)」といったネガティブ感情に誘導した後に、思考や行動のレパートリーを測定する Twenty Statements Task (Kuhn & McPartland, 1954) を行なっている。その結果、ポジティブ感情に誘導した群は、統制感情やネガティブ感情に誘導した群に比べ行動レパートリーが多く、ポジティブ感情によって思考や行動のレパートリーが増加することが明らかにされた。このような結果は、ポジティブ感情によって認知の幅が広がり、多様な思考や行動を考えやすくなったためであると考えられる。ポジティブ感情には行動レパートリーを増加する一方で、ネガティブ感情に誘導された群は行動レパートリーが減少することが示されている (Fredrickson & Branigan, 2005)。また、ポジティブ感情によって注意の幅が広がり、全体的に捉えるようになるが、ネガティブ感情は注意の幅を狭め、局所的に捉えやすくなる事が示されている (Fredrickson & Branigan, 2005; Basso, Shefft, Ris, & Dember, 1996)。Fredrickson (1998) は、このようなポジティブ感情とネガティブ感情の機能差について、ネガティブ感情は危険から逃げるまたは闘うという特定の行動を導きやすくするために行動の幅を狭める機能を有しているが、それとは対照的にポジティブ感情には危険がなく安全であることを知らせることで思考や行動の幅を広げる機能を有していると説明している。

個人資源形成に与える影響 精神的健康に関わる個人資源については、Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin (2003) はポジティブ感情によってレジリエンスの形成が促進され、ストレス反応が緩和されることを縦断的な調査によって明らかにしている。

また、Forgas, Bower, & Moylan (1990) は、課題成績に対してポジティブにフィードバックすることで、その後の失敗体験や成功体験を楽観的に帰属することを示しており、ポジティブ感情が楽観性の形成を促すことを支持している。このようなレジリエンスや楽観性といった個人資源だけでなく、ポジティブ感情によってナチュラル・キラ細胞が増加したり (Valdimarsdottir, & Bovbjerg, 1997; Matsunaga, Isowa, Kimura, Miyakoshi, Kanayama, Murakami, Sato, Konagaya, Nogimori, Fukuyama, Shinoda, Yamada, & Ohira, 2008)、禁煙や薬物使用頻度が減少する (Zinser, Baker, Sherman, & Cannon, 1992) など、ポジティブ感情が身体的な健康度を高めることが示されている。さらに、普段からポジティブ感情を感じていると、主観的な健康度も高いことが明らかとなっている (Pettit, Kline, Genco, & Joiner, 2001)。このような変化がポジティブ感情によってもたらされることによって、免疫の機能の向上 (Lefcourt, Davidson-Katz, & Kuenemen, 1990) や寿命が延びること (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001) にも繋がると推察される。

学習能力などの知的能力については、ポジティブ感情によって短時間で実験課題を学習することができることが明らかとなっている (Bryan & Bryan, 1991)。また、ポジティブ感情によって動機づけが高まる (Hirt, Devers, & McCrea, 2008) など、ポジティブ感情が学習能力を向上させ個人の知的資源の形成を促進すると考えられる。

対人関係やサポート資源については、ポジティブ感情によって他者への援助行動 (Isen, 1970) や、外向性が高くなり (Lucas & Baird, 2004)、笑顔になる (Ekman, 1992) ことも指摘されているため、ポジティブ感情を感じることで対人関係が円滑になり、その結果サポート資源が豊富になることが予想される。

well-being への影響 拡張—形成理論では、ポジティブ感情によって生じる行動の幅の広がりや、対人関係や精神的健康の高まりによって、well-being や幸福感といったポジティブ感情が生じるという螺旋的变化を想定しているが、これはポジティブ心理学が目指している最終目標であると考えられる (島井, 2006)。これまで、ポジティブ感情が well-being に与える影響について検討した研究として、(Stein, Folkman, Trabasso, & Richards, 1997) が挙げられる。Stein et al. (1997) は、喪失体験をした人を対象に縦断調査を行なった結果、ポジティブ感情を感じることで、その後の人生の目標を立て

ることができ、最終的には well-being が高まることを明らかにしている。また、創造的な発想がポジティブ感情を生じさせたり (Chermahini & Hommel, 2012)、レジリエンスが形成されることで人生満足度が上昇する (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009) など、ポジティブ感情によって生じる拡張や形成が新たにポジティブ感情を生じさせることを実証する研究が近年行なわれている。

本研究の目的

このようにポジティブ感情に関する様々な機能が明らかになっているものの、多くの研究が欧米中心に行なわれている (山崎, 2006)。山崎 (2006) は、ポジティブ感情体験は文化によって異なるために、本邦でも同様の変化が生じるかについての検討は十分になされていないことを指摘している。また、文化によってポジティブ感情体験が異なるのであれば、これまでに検討されていない本邦独自の変化も存在する可能性があるが、その点について検討した研究は筆者が知る限りでは行なわれていない。

このように、ポジティブ感情体験の研究としては (1) 本邦におけるポジティブ感情語を調査し、詳細に検討した研究が乏しいこと、(2) ポジティブ感情によって生じる変化に関する調査が行なわれていないという問題点がある。

そのため、本研究では (1) 日本人がどのような感情をポジティブ感情とみなすかを尋ね、本邦におけるポジティブ感情語を抽出し、分類すること、(2) ポジティブ感情によって生じる変化を質的に捉えることを目的とした。

なお、研究手法として、ポジティブ感情は特定の行動と結びつきにくいこと (Fredrickson, 1998)、ポジティブ感情はネガティブ感情に比べ分化しにくいこと (山崎, 2006) を踏まえると、質問紙法よりもこれまでの体験を振り返りながら回答することができる面接法が最適であると考えられる。そのため本研究では半構造化面接を実施した。また、ポジティブ感情の生起要因や生起頻度や、ポジティブ感情に対するイメージを質問することで、本邦におけるポジティブ感情体験に関する包括的な調査を行なった。

方 法

調査協力者

大学生19名 (男性10名, 女性9名: 平均年齢 23.68歳, $SD=1.67$)

実施時期

2014年5月に実施した。

質問項目

以下の通りの質問項目に基づいて面接を行ない、適宜補足して質問を行なった。

(1)「どのような感情をポジティブ感情だと思うか」、(2)「どのような時にポジティブ感情を感じるか」、(3)「ポジティブ感情を感じるとどのような変化が感じられるか」、(4)「ポジティブ感情を感じて上手いことについて」、(5)「ポジティブ感情を感じて上手いことになったことについて」、(6)「一週間を振り返って、どれくらいポジティブ感情を感じる機会があったか」、(7)「ポジティブ感情を感じることにどう思うか」、(8)「面接を振り返って、ポジティブ感情はどのような感情だと思うか」の計8項目。

結果と考察

面接調査によって“ポジティブ感情語”について169項目、“ポジティブ感情生起要因”について140項目、“ポジティブ感情による変化”について290項目、“ポジティブ感情のイメージ”について78項目の計677項目が抽出された。回答項目数の多さから、

3回に分けて回答項目の分析を行った。

ポジティブ感情語の分類

ポジティブ感情語の分類については、筆者と心理学を専門とした大学を卒業した社会人1名でKJ法を援用し分析を行なった(Table 1)。その結果から作成されたカテゴリに基づき、数量化Ⅲ類とWard法によるクラスタ分析を実施した。クラスタ数を2-5まで設定したが、解釈可能性から3クラスタを設定した。以上の結果をFigure 1にまとめた。

まず、第1クラスタは、身体より心理的反応が強いポジティブ感情が含まれており、心理的な変化をもたらしやすいと考えられたため、「心理的反応優れたポジティブ感情」と名付けた。例えば、宮崎・畑山(2000)は、「喜び」と「リラクセス」が「悲しみ」を解消する効果について、「喜び」が「リラクセス」に比べ主観的な「悲しみ」を解消することを示しているように、第一クラスタに含まれる感情は他のクラスタに比べて主観的な感情の評定において快と評定されやすい特徴をもっていると考えられる。また、第1クラスタには幸福感が含まれていることから、第1クラスタに含まれている感情は、他のクラスタの感情に比べてwell-beingを向上させやすいという特徴をもっていると推察される。

Table 1
ポジティブ感情語の分類

大カテゴリ	回答割合 (%)	小カテゴリ	具体的項目例	回答数
楽しさ	13.61	楽しい	楽しくなる	18
		面白さ	面白い	5
安堵感	13.02	癒される	リラクセスしている	12
		落ち着き	落ち着いている	10
感謝	12.04	うれしさ	嬉しくなる	17
		感謝	ありがとうという気持ち	4
好奇心	10.65	うきうき	うきうきした	10
		わくわく	わくわくする	9
有能感	9.47	達成感	頑張った	9
		自信	自信がある	7
爽快感	8.88	さわやかさ	すっきりした	8
		心地よさ	気持ちがいい	7
高揚感	7.69	高揚	気分が高まる	8
		ドキドキ	ドキドキした	5
安心感	6.51	安定感	安定している	7
		被受容感	やさしい	4
幸福感	6.51	幸せ	幸せな・幸福な	11
喜び	5.92	喜び	喜んでいる	10
好意	4.73	羨望	あこがれ	5
		愛情	好き	3

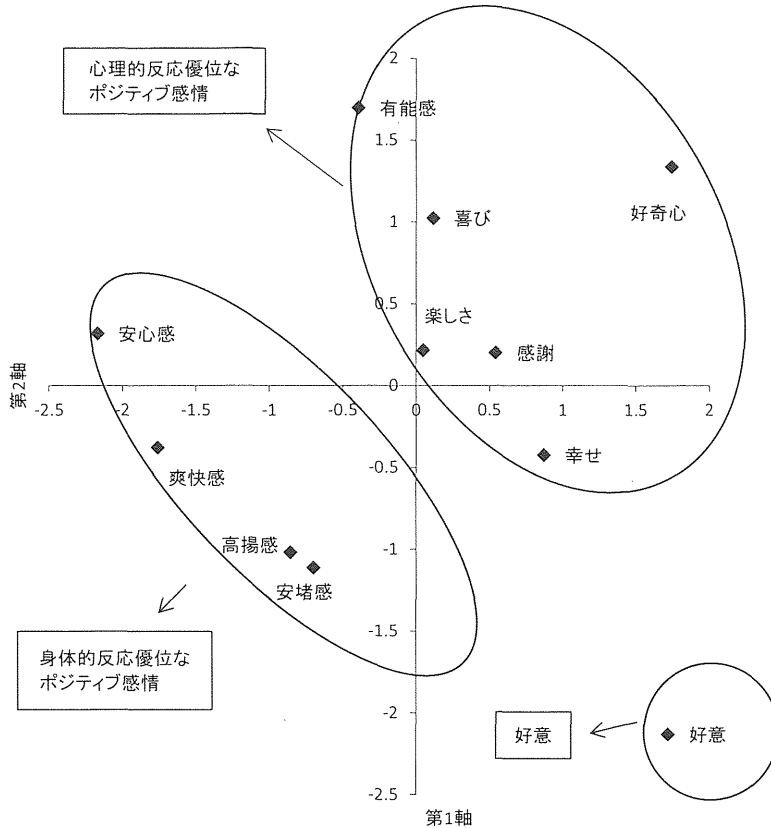


Figure 1 数量化Ⅲ類とクラス分析を用いたポジティブ感情語の分類

それに対して、第2クラスについては、心理より身体的反応が強いポジティブ感情が含まれているため、「身体的反応優位なポジティブ感情」と名付けた。第2クラスに含まれた感情は身体的な変化をもたらしやすいと考えられる。例えば、Witvliet & Vrana (1995) では「喜び」に比べて「リラックス」によって心拍数を下がるということが明らかにされており、宮崎・畑山 (2000) においても「リラックス」が「喜び」に比べて、「悲しみ」によって上昇した心拍数を下げることが示されているように、快と評定するよりも心拍数といった身体反応に変化を及ぼしやすいポジティブ感情であると考えられる。

第3クラスは、「好意」のみが含まれている。「好意」はある対象について評価することによって生じる感情と考えられ、「評価的ポジティブ感情」と名付けた。評価的ポジティブ感情が他のクラスに含まれずに独立した理由として、心理的反応や身体的反応のどちらかに変化を及ぼしやすいといった特徴がないことが挙げられる。これまで「好意」を感情誘導し心身反応との関連を検討した研究は少な

い。ただし、Griskevicius et al. (2010) が扱った「愛着的愛情 (attachment love)」は子犬が遊んでいる映像によって感情誘導を行っており、その映像によって引き起こされる感情は「好意」に近い感情であると考えられる。そのため、今後は「愛着的愛情 (attachment love)」や「好意」の相違の検討や、感情誘導によってどのような心身反応が生じるか測定することが望まれる。

このようにポジティブ感情語を分類することで、クラス毎の特徴を捉えることができた。特に、「感謝」や「高揚感」といった感情は、寺崎他 (1992) や落合 (1993) といった大規模な調査によっても明らかにされていない。今回そのような感情語が抽出されたのは、面接調査によって様々な感情体験を想起させたことと、感情全般ではなくポジティブ感情と限定したことによるものであると考えられる。しかし、ポジティブ感情語は3つのクラス数にしか分かれず、寺崎他 (1992) と同等の分類数となった。その理由としては、ポジティブ感情は分化されにくいために、カテゴリも分化しにくいことが考えられ

Table 2
ポジティブ感情によって生じる変化の分類

大カテゴリ	回答割合 (%)	小カテゴリ	具体的項目例	回答数
行動的变化	35.67	動機づけ	褒められるとやる気が出る	40
		パフォーマンスの向上	上手にいくようになる	35
		コミュニケーションの促進	会話が弾む	23
		愛他的行動	相手に優しくなれる	13
		感情の表出	笑顔になる	12
認知的変化	29.31	視野の狭窄	周りが見えなくなる	41
		肯定的意味づけ	辛い時を振り返り、頑張ったと思える	21
		楽観的思考	楽観的に物事を考える	16
		視野の拡大	違うところに目を向けてみる	7
精神的変化	23.10	精神的健康	元気になる	21
		感情体験の維持	そのままでもいいと思う	21
		気分の高揚	落ち着いている	12
		心理的回復	失敗しても回復が早い	9
		心理的安定	落ち着く感じ	4
生理的变化	5.17	覚醒	心臓がドキドキする	8
		安静	心拍数が下がる	7

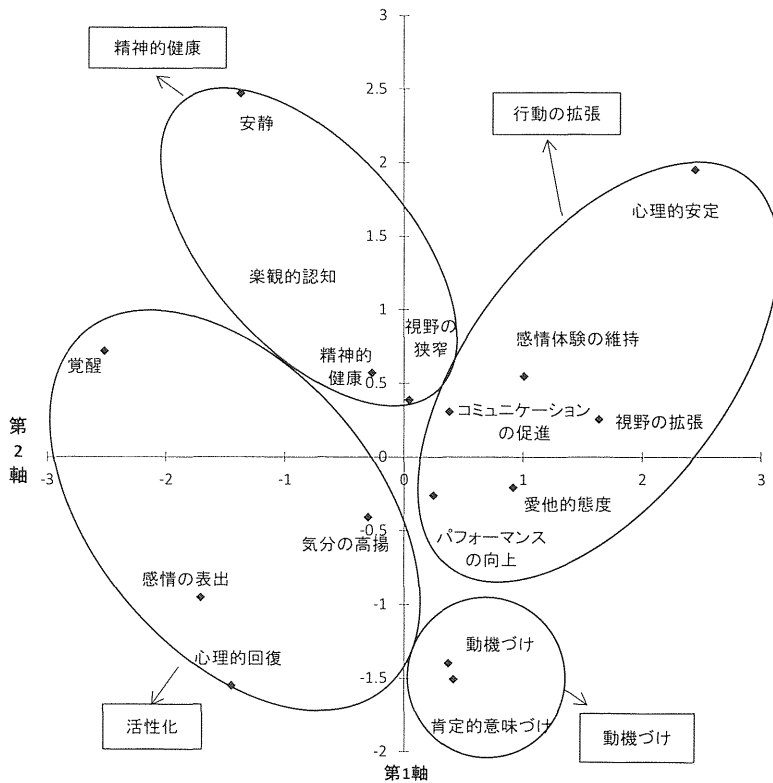


Figure 2 数量化Ⅲ類とクラスタ分析を用いたポジティブ感情による変化の分類

る。そのため、今後はカテゴリに分類することでポジティブ感情語の特徴を捉えるのではなく、感情語

毎の特徴を捉えていく必要があると思われる。

ポジティブ感情の機能

ポジティブ感情の機能については、筆者と心理学を専門とした大学院生 2名で KJ 法を援用し分析した (Table 2)。その結果から作成されたカテゴリに基づき、数量化Ⅲ類と Ward 法によるクラスタ分析を実施した。なお、大カテゴリが 4 つしか分かれなかったために、小カテゴリを分析に用いた。クラスタ数を 3-6 まで設定し、解釈可能性から 4 クラスタを選択した。以上の結果を Figure 2 にまとめた。

第 1 クラスタは、動機づけや肯定的意味づけなど認知を変えることで行動に変化が生じることが共通していると考えられたため「動機づけ」、第 2 クラスタは、気分の高揚や活性といった感情の高まりや、元気になるといった心理的回復などから「活性化」、第 3 クラスタは、コミュニケーションの促進や、愛他的態度など行動面での変化や、視野の拡張といった注意の広がりから「行動の拡張」、最後に第 4 クラスタは、楽観的思考によって安静や精神的健康がもたらされると考えられ「精神的健康」と名付けた。

第 1 クラスタの動機づけについては、Hirt et al. (2008) がポジティブ感情によって動機づけが高まることを明らかにしているが、同クラスタ内の肯定的意味づけがポジティブ感情によって生じるとはこれまでの研究で明らかになっていない。つまり、肯定的意味づけは今回の調査で新たに明らかとなったポジティブ感情の機能であると考えられる。さらに、他文化では見られず本邦において生じる機能であると推察することもできる。そのため、他文化でもポジティブ感情と肯定的意味づけが関連するか検討したり、ポジティブ感情によって肯定的意味

づけが生起するかについて量的に検討することが望まれる。

第 2 クラスタについては、笑顔になるといった感情の表出 (Ekman, 1992)、心理的回復 (Fredrickson et al., 2003) など、これまでの他文化でも明らかにされた変化が今回の調査でも明らかとなった。また、活性や気分の高揚と同じクラスタ内に感情の表出や心理的回復が含まれていることから、同じポジティブ感情であっても気分が高揚した活性度が高いポジティブ感情が生じた際に感情の表出や心理的回復が促進されると推察された。

第 3 クラスタについて、心理的安定や感情体験の維持のようにポジティブ感情を維持する働き (Wegner & Petty, 1994)、コミュニケーションの促進や愛他的行動 (Isen, 1970; Lucas & Baird, 2004)、視野の拡張 (Fredrickson & Branigan, 2005)、パフォーマンスの向上 (Bryan & Bryan, 1991) などこれまでの研究で明らかにされてきた機能を質的にも捉えることが出来た。しかし、これまでに明らかにされていない変化は含まれていなかった。

第 4 クラスタについては、楽観的認知 (Forgas et al., 1990) や安静 (Fredrickson & Branigan, 2005; Griskevicius et al., 2010)、精神的健康 (Pettit et al., 2001) などの変化を質的にも捉えることが出来た。しかし、第 4 クラスタには視野の狭窄といった、ポジティブ感情によって不適応な行動が導かれることが明らかとなった。この点について、感情は適応的な行動を生じされる感情であるが (Darwin, 1872)、過剰にネガティブ感情が喚起されると不適応な行動が生じるように、ポジティブ感情も過剰に喚起されると不適応な行動が生じると考えられる。第 3 クラ

Table 3
ポジティブ感情生起要因の分類

大カテゴリ	回答割合 (%)	小カテゴリ	具体的項目例	回答数
対人	40.04	共有	周りと同じことをやっているとき	20
		祝福	祝ってもらえた時	9
		愛着	落ち着く人といるとき	7
		受容	周りに認めて貰った時	5
		共感	周りの人にも良いことがあったとき	4
娯楽	36.03	休息	ゆっくりとやすめるとき	15
		趣味	自分の好きなことをやっているとき	15
		遊び	ゲームで遊んだ時	10
達成	26.13	成功	成功した時	20
		解放	頑張っていたことが一段落した時	9
高揚	13.51	高揚	うれしいことがあったとき	15
期待	9.91	新味	何か新しいことをしている時	6
		希望	目標が出来た時	5

スタには対照的な視野の拡張が含まれていることから、通常はポジティブ感情を感じることで視野の拡張が生じるが、過剰にポジティブ感情を感じることは視野の狭窄を導くと推察される。しかし、このようにポジティブ感情は必ずしも肯定的な側面だけでなく、否定的な側面があることは重要な知見であると考えられ、否定的な側面に関する研究を行なうことで、より包括的にポジティブ感情の機能を捉えることが出来ると考えられるため、さらなる研究が行なわれることが望まれる。

ポジティブ感情生起要因の分類

ポジティブ感情生起要因については、ポジティブ感情の機能の分類と同様の3名でKJ法を援用し分析した (Table 3)。その結果、「対人」、「娯楽」、「達成」、「高揚」、「期待」の5つの大カテゴリに分類された。なかでも、対人場面によってポジティブ感情が生起することが多いことが示された。ポジティブ感情の機能として、対人関係が円滑になることが予想されるが (Lucas & Baird, 2004)、本研究の結果を踏まえるとポジティブ感情によって関係が円滑になり、円滑になった対人関係のなかで新たにポジティブ感情が生じるといった循環が考えられる。そして、このような循環こそが拡張-形成理論における段階的な変化であると考えられる。

ポジティブ感情のイメージ

ポジティブ感情のイメージについては、筆者と心理学を専門とする大学院生1名とでKJ法を援用し分析した (Table 4)。その結果、「肯定的評価」、「保持欲求」、「行動の活性化」、「均衡の重要性」、「多様性」、「社会的」、「否定的」の7つの大カテゴリに分

類された。

ポジティブ感情のイメージについては、肯定的な評価の割合が一番多く、ポジティブ感情は肯定的に評価されやすい感情であることが示された。大カテゴリの保持欲求や行動の活性化は、一度生じたポジティブ感情を維持しようとしたり、ポジティブ感情を再び感じたい、より充実感を感じたいと考えることを反映していると考えられる。ただし、ポジティブ感情には肯定的な側面だけでなく、否定的な側面もあるために、均衡の重要性や否定的といったイメージがあることが明らかになった。また、ポジティブ感情に対して多様性や社会的に生じるといったイメージをもっていることは、ポジティブ感情語の多さや、ポジティブ感情生起場面で対人関係の項目の割合が最も高かったことを反映していると考えられる。

ポジティブ感情の生起頻度

ポジティブ感情を感じる頻度について、平均値と標準偏差を算出した。ポジティブ感情生起頻度は調査協力者によって0から1000回という非常に幅のある回答が得られ、その平均は61.92、標準偏差は227.04であった。ポジティブ感情の生起頻度については、調査対象者によって非常に分散が大きいことが明らかとなった。このような結果になった理由としては、調査対象者が少ないことが一因として考えられ、データとしての解釈は難しいと思われる。

ただし、拡張-形成理論の研究においては、従来通りに感情を測定する際に過去一週間を振り返った感情状態を測定するよりも、感情生起頻度を測定することが理論の実証に繋がる研究が行なえると考えられる。なぜなら、拡張-形成理論ではポジティブ

Table 4
ポジティブ感情のイメージの分類

大カテゴリ	回答割合 (%)	小カテゴリ	具体的項目例	回答数
肯定的評価	35.44	肯定的	良いと思う	22
		必要	必要だと思う	3
		向上	人生に色を添える	3
保持欲求	18.99	持続欲求	ずっと感じていたい	9
		生起欲求	感じないより、感じる方が良い	6
行動の活性化	4.48	動機づけ	次の行動に繋がる	10
		充実感	あればあるほど充実感につながる	3
均衡の重要性	10.12	加減	感じていたいけど、度が過ぎるとよくない	5
		調和	ネガティブ感情があるからポジティブ感情がある	3
多様性	6.33	多様性	感情の狭さや広さがある	5
社会的	7.54	社会的	人との間に生じる	6
否定的	5.06	否定的	必ずしも良い側面ばかりじゃない	4

感情を感じることで、思考や行動の拡張や、個人資源の形成、それによって well-being の向上が生じると仮定しているために、ポジティブ感情の生起頻度が高い人ほど well-being が高いと考えられるからである。そのため、拡張-形成理論の研究にあたっては、ポジティブ感情の生起頻度に着目した研究が行なわれる必要がある。しかし、現在の質問紙法では感情生起頻度については十分に検討することはできず、これまでもポジティブ感情の生起頻度に着目した研究は非常に乏しい。そのため、この研究は調査対象者が乏しく、他の尺度との関連を検討していないものの、ポジティブ感情の生起頻度に着目した数少ない研究であると考えられる。

本研究の課題

本研究の課題として、調査協力者数が乏しいことと調査対象者が大学生に限られていることが挙げられる。本研究の結果が十分な一般性を持っているとは考えにくいために、今後は調査人数を増やして分析を行なうことで本研究の結果がどこまで一般性を持っているかを示していくことが重要である。具体的な研究法としては、面接調査だけでなく、本研究と同様の質問項目で質問紙を作成して調査を実施することが望まれる。その際には、大学生のみならず対象者の幅をより広げることが必要である。また、対象者の幅を広げることにより、ポジティブ感情体験の発達過程について検討することが可能となる。

引用文献

- 有光興記 (2002). 質問紙法による感情研究 感情心理学研究, **9**, 23-30.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, **2**, 249-255.
- Bryan, T., & Bryan, J. (1991). Positive mood and math performance. *Journal of Learning Disabilities*, **24**, 490-494.
- Chermahini, S. A., & Hommel, B. (2012). Creative mood swings: divergent and convergent thinking affect mood in opposite ways. *Psychological Research*, **76**, 634-640.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked : Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, **9**, 361-368.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. University of Chicago Press.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 804-813.
- De Dreu, C. K. W., Baas, M., & Nijstad, B. A. (2008). Hedonic tone and activation level in the mood-creativity link: Toward a dual pathway to creativity model. *Journal of Personality and Social Psychology*, **94**, 739-756.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 851-864.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, **6**, 169-200.
- Forgas, J. P., Bower, G. H., & Moylan, S. J. (1990). Praise or blame? Affective influences on attributions for achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 809-819.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, **2**, 300-319.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, **19**, 313-332.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises?: A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**, 365-376.
- Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Neufeld, S. L. (2010). Influence of difference positive emotions on persuasion processing: A functional approach. *Emotion*, **10**, 190-206.
- Hirt, E. R., Devers, E. E., & McCrea, S. M. (2008). I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link. *Journal of Personality and Social Psychology*, **94**, 214-230.
- Isen, A. M. (1970). Success, failure, attention, and reaction to others: The warm glow of success.

- Journal of Personality and Social Psychology*, **15**, 294-301.
- Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, **19**, 68-76.
- Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Extraversion and emotional reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, **86**, 473-485.
- Lefcourt, H. M., Davidson-Katz, K., & Kueneman, K. (1990). Humor and immune - system functioning. *Humor: International Journal of Humor Research*, **3**, 305-321.
- Matsunaga, M., Isowa, T., Kimura, K., Miyakoshi, M., Kanayama, N., Murakami, H., Sato, S., Konagaya, T., Nogimori, T., Fukuyama, S., Shinoda, J., Yamada, J., & Ohira, H. (2008). Associations among central nervous, endocrine, and immune activities when positive emotions are elicited by looking at a favorite person. *Brain, Behavior, and Immunity*, **22**, 408-417.
- 宮崎彰夫・畑山俊輝 (2000). 快場面のイメージによる悲しみの解消—主観的、生理的反応の解析— 心理学研究, **71**, 351-357.
- 武藤世良 (2014). 尊敬関連感情概念の構造—日本人大学生の場合— 心理学研究, **85**, 157-167.
- 落合良行 (1993). 大学生における生活感情の分析 筑波大学心理学研究, **15**, 177-183.
- Pettit, J. W., Kline, J. P., Gencoz, T., Gencoz, F., & Joiner, T. E. (2001). Are happy people healthier? The specific role of positive affect in predicting self-reported health symptoms. *Journal of Research in Personality*, **35**, 521-536.
- Russell, J. A., & Barrett, F. L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**, 805-819.
- 島井哲志 (2006). ポジティブ心理学 21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版
- Stein, N. L., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 872-884.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992). 多面的感情尺度の作成 心理学研究, **62**, 350-356.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **90**, 288-307
- Valdimarsdottir, H. B., & Bovbjerg, D. H. (1997). Positive and negative mood: Association with natural killer cell activity. *Psychology and Health*, **12**, 319-327.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063-1070.
- Wegner, D. T., & Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 1034-1048.
- Witvliet, C., & Vrana, S. R. (1995). Psychological responses as indices of affective dimensions. *Psychophysiology*, **32**, 436-443.
- 山崎勝之 (2006). ポジティブ感情の役割—その現象と機序— パーソナリティ研究, **14**, 305-321.
- Zinser, M. C., Baker, T. B., Sherman, J. E., & Cannon, D. S. (1992). Relation between self-reported affect and drug urges and cravings in continuing and withdrawing smokers. *Journal of Abnormal Psychology*, **101**, 617-629.

(受稿3月31日:受理5月11日)