

原 著

## 大学生の日常生活における活動と体験の構造 — 主観的評価による肯定的および否定的経験の分析 —

水子 学<sup>\*1</sup> 寺崎正治<sup>\*1</sup>

### 要 約

本研究では、日常生活における活動と体験を収集し、その構造について検討した。大学生378名に対して559の日常活動と体験に対する経験頻度、快・不快さについて評定を求めた。日常活動項目、体験項目の各々について、各項目の快・不快評定をもとに因子分析を行った結果、両者ともに肯定的経験と否定的経験という独立した2つの構成要素から成ることが確認された。肯定的、否定的活動および肯定的、否定的体験の各々に対する因子分析の結果、日常活動と体験の各々の肯定的、否定的項目は、それぞれ固有の下位構造を有していることが明らかになった。

### 序 論

日常生活の中で経験するさまざまな活動と体験は、人に抑うつや悲哀、苛立ちといった不快感情をもたらすこともあれば、反対に喜びや楽しさ、穏やかさといった快感をもたらすこともある。これらの活動と体験がある頻度で繰り返して経験されることによって、特定の感情が喚起される頻度が高まり、その結果として人の精神的健康や幸福感に比較的安全な影響を与えている可能性が考えられる。日常生活における活動と体験の量や質を把握することができれば、人の不適応状態の原因究明に役立つとともに、精神的健康や幸福感を維持、向上させるための介入プログラムを構築するうえで有効であると思われる。

日常生活における活動と体験は、これまでストレス研究の領域において人が生活環境から受ける刺激、いわゆるストレスの一つとして捉えられ、生活の中で経験する出来事 (life events: 以下、生活出来事と記す) について数多くの実証的研究が行われてきた。生活出来事のうち、生活の中で経験する大きな出来事 (major life events) に着目したのは Holmes & Rahe (1967)<sup>1)</sup> であった。彼らは、配偶者との死別や失業など、一時的、急性的な性質をもつ43の生活出来事を列記した社会的再適応評価尺度 (Social Readjustment Rating Scale: SRRS) を開発した。SRRSの各々の生活出来事には、それらを経験した際に人が再適応するために必要なエネルギー

量を意味する重みづけ得点が付帯されている。被験者は、過去6ヶ月あるいは1年間に経験した生活出来事を報告し、彼らが経験した各々の生活出来事の重みづけ得点を合計することによって、各被験者のストレス総量が測定される。Holmes & Masuda (1974)<sup>2)</sup> は、この重みづけ得点の合計値が高い人ほど、将来的に睡眠障害などの健康障害を起こす確率が高まることを明らかにしている。Dohrenwend & Dohrenwend (1978)<sup>3)</sup> は、このような生活出来事を “stressful life events” と呼び、ある一定期間内にこれらの出来事を数多く経験することが、心臓疾患、自殺傾向、うつ病等の罹患率を高めるという仮説を提唱している。

一方、近年になって、偶発的で稀にしか起こらない生活上の大きな出来事よりも、騒音、人間関係の不和といった日常の些細な出来事の方が心身の健康との結びつきが強いことが明らかになり (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman & Lazarus, 1982; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981)<sup>4),5)</sup>、両者の関係を解明しようとする試みが多くの心理学者によって行われるようになった (e.g., DeLongis, Folkman & Lazarus, 1988; MacPillamy & Lewinsohn, 1982; Stone, Neale & Shiffman, 1993)<sup>6),7),8)</sup>。このような日常生活上の些細な出来事は、“daily hassles” “daily life events” “small life events” 等と呼ばれており、生活上の大きな出来事に比べ、一般に持続的、慢性的な性質をもっていると考えられている (Wagner, Compas & Howell, 1988)<sup>9)</sup>。DeLongis

\*1 川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科  
(連絡先) 水子 学 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

et al. (1988)<sup>6)</sup> は、日常の些細な出来事と心身の健康との関係を調べるために、75組の夫婦を対象に6ヶ月間で計20回、日常生活における苛立事の経験量と感情、身体的健康状態を測定した。その結果、日常生活において苛立事を多く経験した時点より後に、不快感情が高まり、喉や背中への痛み、頭痛等の身体症状の増加が確認されている。

生活出来事と心身の健康に関するこれらの研究成果によって、日常的な視点から人の生活経験を測定することの重要性が認識されるようになった。その結果、日常の生活経験を測定するためのさまざまな尺度が開発されるようになり、現在、広範な研究課題や臨床的実践活動に利用されつつある。

しかし、これまでに開発された日常の生活経験を測定する尺度は、日常生活における否定的経験の量や質の測定を目的としたものが多く、肯定的、否定的経験の量や質を同時かつ包括的に捉えようとする試みは少ない。Gable, Reis & Elliot (2000)<sup>10)</sup> は、被験者に連続7日間、1日の終わりに71の肯定的、否定的出来事の頻度と快・不快感情について記録を求めた。その結果、肯定的出来事の頻度に関しては、快感との間に有意な正の相関が認められるものの、不快感情との間に有意な相関はみられなかった。一方、否定的出来事の頻度に関しては、否定的感情との間に有意な正の相関が認められるものの、肯定的感情との間には有意な相関がみられなかった。これらの結果は、肯定的、否定的経験はそれぞれ性質の異なる感情と結びつき、精神的健康や幸福感を規定する可能性を示唆している。

また、幸福感の規定要因に関する従来の研究では、生活の中で人が遭遇する出来事に加え、人の自発的意思に基づく活動が幸福感に強い影響力をもっていることが指摘されている (Argyle, 2001)<sup>11)</sup>。ここでいう活動とは、個人がその能力と資源を活用して自発的に行う事物への働きかけを指し、受動的、偶発的な性質をもつ生活上の出来事とは区別して捉えることができる。日常生活における主な活動としては、余暇活動、対人活動、労働および生理的活動などがあげられる。Argyle (2001)<sup>11)</sup> は、日々の生活において肯定的活動の頻度を増加させることは、快感と人生に対する満足感を増大させるための有効な手段の一つであると述べている。このような幸福感の向上を目的とした手法を確立し、実践的介入を試みるためには、日常生活における活動と出来事を区別し、個人にとっての肯定的な活動と否定的な活動、および肯定的出来事と否定的出来事を別々に測定することができる尺度が必要であると思われる。しかし、現存する日常の生活経験を測定する尺度は、

生活上の出来事に関する項目と活動に関する項目が混在しており、両者の間の区別がなされていない。

このような現状を踏まえ、本研究では、日常生活における活動と出来事の量や質を包括的に測定するための尺度を開発するために、その第一歩として、日常生活における肯定的・否定的活動および生活の中で遭遇する出来事を中心とした肯定的・否定的体験を収集し、探索的因子分析を行うことによってその主要な構造を明らかにすることを目的とした。

## 方 法

### 1. 予備調査

#### (1) 日常活動及び体験項目の収集

大学生50名(男性3名、女性47名)を対象に、日常生活の中で経験する肯定的、及び否定的活動と体験の自由記述を求めた。その結果、393の肯定的な経験と246の否定的経験が収集された。

あわせて、MacPhillamy & Lewinsohn (1982)<sup>7)</sup> の Pleasant Events Schedule (PES) 320項目を原文にできるだけ忠実に日本語に翻訳した。さらに、日本人用に作成された久田・丹羽 (1970)<sup>12)</sup> の大学生用生活体験尺度から項目を収集した。

以上の手続きによって収集された項目から、重複項目や意味内容がほぼ同じと考えられる項目を整理した結果、合計559の日常活動および体験項目が得られた。

#### (2) 日常活動及び体験項目の分類

これら559の各々の項目を活動項目と体験項目に分類した。本研究において、活動とは日常生活の中で人が自発的に行う事物への働きかけと定義した。一方、体験とは日常生活の中で遭遇する出来事およびその出来事に対する認知と定義した。これらの定義に基づいてわれわれが各項目の内容を検討した結果、全559項目中301項目が活動項目、258項目が体験項目として分類された。

### 2. 本調査

#### (1) 調査対象者

調査対象者は、岡山県下の私立大学の大学生378名(男性109名・女性269名:平均年齢18.6歳)であった。

#### (2) 調査日および手続き

調査日は2001年4月12日および4月13日で、授業時に実施し、その場で回収した。

#### (3) 質問紙

559の日常活動および体験項目に対して、まず、最近1ヶ月間における経験の有無を「経験あり」と「経験なし」の2段階で評定するよう求めた。次に、各々の項目を経験したときの快・不快の程度について、「不快(1点)」、「やや不快(2点)」、「やや快

(3点)、「快(4点)」の4段階で評定を求めた。なお、経験していない項目については、そのような経験をした場合を想像して回答するよう教示し、快・不快の程度について評定を求めた。

結 果

1. 日常活動の構造

301の活動項目は、肯定的項目と否定的項目の2つに分類されることが予想される。そこで、因子分析によってこれらの2因子が抽出されるか確認するため、各項目に対する快・不快評定の結果をもとに主因子法による因子分析を行った。その結果、2因子が抽出され、これら2つの因子は全分散の54%を説明していた。これら2因子は独立であることが想定されるため、主因子解に続いて Varimax 回転を行った。その結果、第1因子に高い負荷量を示した項目は、一般に肯定的な活動と考えられる項目であり、第2因子は否定的な活動と考えられる項目への負荷量が高い傾向が認められた。そこで、この結果に基づき、185の肯定的活動項目と116の否定的活動項目の各々について因子分析を行い、これら2因子の低位構造を探索することにした。

まず、肯定的活動として分類された185項目に対して、固有値1.0以上を基準に因子数を変えながら探索的に主因子法と Promax 回転による因子分析を

繰り返し行った結果、最終的に14因子を抽出した。これら14因子により全分散の73%が説明された。14因子のうち解釈可能な因子は6つであった。表1には、これら6因子が負荷を与えた主な項目の因子負荷量、経験の有無の度数および経験率、快・不快評定の平均値および標準偏差を示した。各因子に0.30以上の負荷量を示した項目は計77項目存在し、これら77項目の快・不快評定平均値の範囲は2.48から3.75であった。このことから、これら77項目は、快な経験と評価される傾向が強い項目であることが確認された。各因子を構成する主要な項目の内容は、第1因子が友人との交流活動、第2因子がパーティや集まりといった社会的行事への参加活動、第3因子がスポーツに関わる活動、第4因子が自然とのかかわりを中心とした活動、第5因子が家族との交流活動、第6因子が異性との交流活動と関連していた。

次に、否定的活動として分類された116項目に対して、肯定的活動と同様の方法で因子分析を行った。固有値1.0以上を基準に因子数を変えながら探索的に主因子法と Promax 回転による因子分析を繰り返した結果、最終的に15因子を抽出した。これら15因子は全分散の47%を説明していた。15因子のうち第9因子以降は弱小な因子で解釈が困難であった。そこで、解釈可能な8つの因子を採択した。表2に、これら8因子が負荷を与えた主な項目の因子負荷量、

表1 肯定的活動の各因子を構成する主な項目の因子負荷量、経験頻度、快・不快評定値

因子名と項目例	因子負荷量	経験の有無 (単位:人)		経験率	快・不快評定		n
		有	無		平均値	標準偏差	
因子1: 友人との交流活動 (17)							
友人と買い物に行く	0.713	308	70	81.5	3.52	0.68	378
グループで旅行する	0.673	115	262	30.5	3.47	0.80	377
友人と旅行する	0.635	121	256	32.1	3.73	0.59	377
因子2: 社会的行事への参加活動 (14)							
初対面の人と話をする	0.685	362	16	95.8	2.83	0.78	378
同性の初対面の人と会う	0.600	364	14	96.3	3.19	0.76	378
学校、職場のパーティや集まりに行く	0.553	220	158	58.2	3.22	0.84	378
因子3: スポーツに関わる活動 (10)							
球技をする(野球、テニス、サッカーなど)	0.735	224	154	59.3	3.41	0.84	378
スポーツの試合をする	0.725	149	229	39.4	3.24	0.85	378
スポーツをする	0.680	286	92	75.7	3.50	0.74	378
因子4: 自然とのかかわりを中心とした活動 (15)							
砂浜、小川、芝生などで遊ぶ	0.595	134	244	35.4	3.52	0.62	378
海を見に行く	0.578	125	253	33.1	3.65	0.61	378
浜辺で過ごす	0.571	72	305	19.1	3.44	0.67	377
因子5: 家族との交流活動 (11)							
家族とおしゃべりする	0.784	363	15	96.0	3.42	0.66	378
家族と旅行する	0.704	94	284	24.9	3.38	0.76	378
家族の誰かと買い物をする	0.653	324	54	85.7	3.37	0.72	378
因子6: 異性との交流活動 (10)							
キスをする	0.750	98	280	25.9	3.47	0.70	378
デートする	0.679	119	259	31.5	3.61	0.63	378
恋人と手をつなぐ	0.674	104	274	27.5	3.63	0.65	378

Notes. 括弧内の数値は各因子に0.30以上の負荷量を示した項目数

表2 否定的活動の各因子を構成する主な項目の因子負荷量，経験頻度，快・不快評定値

因子名と項目例	因子負荷量	経験の有無 (単位:人)		経験率	快・不快評定		n
		有	無		平均値	標準偏差	
因子1: 自然とのかかわりを中心とした活動 (14)							
自然界の音に耳を傾ける	0.627	204	174	54.0	3.50	0.59	378
野生動物を観察する (バードウォッチングなど)	0.564	53	325	14.0	2.99	0.80	378
星や月を眺める	0.562	263	115	69.6	3.55	0.56	378
因子2: 宗教・政治的活動 (10)							
宗教上の問題について考える	0.772	33	345	8.7	1.88	0.77	378
哲学や宗教について話す	0.695	34	344	9.0	2.02	0.82	378
政治的な活動をする	0.607	6	372	1.6	2.09	0.77	378
因子3: リスク活動 (7)							
自動車、オートバイ、ボートなどでレースをする	0.652	13	364	3.4	2.71	0.98	377
たばこを吸う	0.551	42	336	11.1	1.54	0.96	378
賭け事をする	0.547	65	313	17.2	2.16	1.00	378
因子4: 内省的活動 (8)							
自分自身や自分の問題について考える	0.768	343	35	90.7	2.43	0.88	378
考え事をする	0.600	368	10	97.4	2.59	0.92	378
自分の性格について考える	0.572	323	55	85.4	2.25	0.82	378
因子5: 気配りを伴う活動 (7)							
友人や家族のことで悩む	0.527	273	105	72.2	1.72	0.77	378
試験を受ける	0.512	143	235	37.8	1.70	0.76	378
隣近所に気を使う	0.508	272	106	72.0	2.02	0.70	378
因子6: 家事に関する活動 (7)							
洗濯をする	0.614	300	77	79.6	2.69	0.80	377
家周りの雑用をする	0.562	329	48	87.3	2.50	0.74	377
炊事をする	0.451	315	61	83.8	2.72	0.78	376
因子7: 読書にかかわる活動 (8)							
エッセイ、技術書、学術書、専門書などを読む	0.519	151	227	39.9	2.67	0.90	378
ハウツーものの本や記事を読む	0.481	75	302	19.9	2.44	0.82	377
物語、小説、詩、戯曲などを読む	0.462	212	165	56.2	3.12	0.84	377
因子8: 物を作ったり修理する活動 (6)							
ものを修理する	0.728	150	227	39.8	2.62	0.84	377
大工仕事をする	0.570	70	308	18.5	2.57	0.90	378
骨董品や家具などを修復する	0.478	46	332	12.2	2.45	0.85	378

Notes. 括弧内の数値は各因子に0.30以上の負荷量を示した項目数

経験の有無の度数および経験率，快・不快評定の平均値および標準偏差を示した。各因子に0.30以上の負荷量を示した項目は計67項目存在した。これら67項目の快・不快評定平均値の範囲は1.47から3.55であり，評定平均値が3.00を超えるものが13項目存在した。このことから，やや肯定的性質を有した項目が含まれるものの，全般的にこれらの項目は，不快経験と評価される傾向が強いことが示された。各因子を構成する主要な項目の内容は，第1因子が自然とのかかわりを中心とした活動，第2因子が宗教，政治的活動，第3因子がリスク活動，第4因子が自分自身を見つめるといった内省的活動，第5因子が気配りを伴う活動，第6因子が家事に関する活動，第7因子が読書にかかわる活動，第8因子が物を作ったり修理する活動に関連していた。自然とのかかわりを中心とした活動を表す第1因子は，肯定的活動においても共通して出現しており，快・不快評定平均値がやや異なるものの項目内容は比較的類似していた。

## 2. 日常体験の構造

活動項目と同様，体験項目として分類された258項目は，主として肯定的体験項目と否定的体験項目の2つに分類されることが予想される。そこで，258の各々の項目に対する快・不快評定の結果をもとに主因子法による因子分析を行った結果，2因子が抽出された。これらの2因子により全分散の25%が説明された。この2因子は独立であることが想定されるため，主因子解に続いて Varimax 回転を行った。その結果，第1因子は否定的性質を持つと考えられる項目に高い負荷量を示し，第2因子は肯定的性質を持つと考えられる項目に高い負荷量を示した。そこで，この結果に基づき，104の肯定的体験項目と152の否定的体験項目の各々について因子分析を行い，これら2因子の下位構造を検討した。

まず，肯定的体験として分類された104項目に対して，固有値1.0以上を基準に因子数を変えながら探索的に主因子法と Promax 回転による因子分析を繰り返した結果，最終的に10因子を抽出した。こ

れら10因子は全分散の69%を説明していた。10因子のうち解釈可能な因子は8つであった。表3には、これら8因子が負荷を与えた主な項目の因子負荷量、経験の有無の度数および経験率、快・不快評定の平均値および標準偏差を示した。各因子に0.30以上の負荷量を示した項目は計82項目存在し、これら82項目の快・不快評定平均値の範囲は2.74から3.84であった。このことから、これら82項目は、快経験と評価される傾向が強い項目であることが確認された。各因子を構成する主要な項目の内容は、第1因子が些細な日常快体験、第2因子が異性との交流に伴う体験、第3因子が友人や知人との交流に伴う体験、第4因子が家族との交流に伴う体験、第5因子が些細な日常満足体験、第6因子が他者からの賞賛あるいは承認体験、第7因子が利得や勝利体験、第8因子が地位の向上に関わる体験に関連していた。次に、否定的体験として分類された152項目に対して、肯定的体験と同様の因子分析を行った。固有値1.0以上を基準に因子数を探索的に変え、主因子法と

Promax 回転による因子分析を繰り返した結果、最終的に14因子を抽出した。これら14因子により全分散の65%が説明された。14因子のうち解釈可能な因子は9つであった。表4に、これら9因子が負荷を与えた主な項目の因子負荷量、経験の有無の度数および経験率、快・不快評定の平均値および標準偏差を示した。各因子に0.30以上の負荷量を示した項目は計101項目存在した。これら101項目のうち、因子負荷量が負の値を示した4項目を除く97項目の快・不快評定平均値の範囲は1.08から2.30であった。この結果から、これらの項目は、不快経験と評価される傾向が強いことが示された。各因子を構成する主要な項目の内容について概観すると、第1因子が喪失体験、第2因子が些細な日常不愉快体験、第3因子が身体的不調体験、第4因子が困惑や悩みの体験、第5因子が仕事や学業上の行き詰まりや不満、第6因子が他者からの批判体験、第7因子が親しい他者とのトラブル、第8因子が些細な日常不満足体験、第9因子が他者からの不承認体験と関連していた。

表3 肯定的体験の各因子を構成する主な項目の因子負荷量、経験頻度、快・不快評定値

因子名と項目例	因子負荷量	経験の有無 (単位:人)		経験率	快・不快評定		n
		有	無		平均値	標準偏差	
因子1: 些細な日常快体験 (19)							
乾いた清潔な 布団で寝る	0.630	335	43	88.6	3.84	0.41	378
天気が良い	0.539	368	10	97.4	3.80	0.48	378
ぐっすり眠る	0.519	332	46	87.8	3.84	0.45	378
因子2: 異性との交流に伴う体験 (12)							
人から交際を求められる	0.661	96	282	25.4	3.15	0.82	378
愛を告白される	0.637	88	290	23.3	3.36	0.72	378
恋人と過ごす	0.615	107	271	28.3	3.66	0.64	378
因子3: 友人や知人との交流に伴う体験 (10)							
来客がある	0.605	243	135	64.3	3.03	0.78	378
友人が訪ねてくる	0.561	210	167	55.7	3.43	0.73	377
友人と過ごす	0.547	359	19	95.0	3.64	0.58	378
因子4: 家族との交流に伴う体験 (11)							
自分の子供と過ごす	0.590	2	375	0.5	3.64	0.59	377
子供の成長を言葉、行動の中に見いだす	0.570	16	362	4.2	3.54	0.60	378
孫と過ごす	0.510	0	378	0.0	3.55	0.65	378
因子5: 些細な日常満足体験 (9)							
心地よい風に吹かれる	0.540	288	90	76.2	3.70	0.52	378
友人から大切にされていることに気づく	0.489	279	99	73.8	3.84	0.46	378
小さい子どもの微笑ましい姿をみる	0.445	284	94	75.1	3.61	0.61	378
因子6: 他者からの賞賛・承認体験 (8)							
表彰される	0.545	63	314	16.7	3.63	0.63	377
自分がうまくやったことをほめられたり、告げられる	0.523	202	176	53.4	3.65	0.54	378
人から誉められる	0.415	264	114	69.8	3.77	0.51	378
因子7: 利得や勝利体験 (8)							
お金をもらう	0.466	324	54	85.7	3.67	0.63	378
賭けに勝つ	0.446	70	308	18.5	3.49	0.68	378
人とゲームをして勝つ	0.370	196	182	51.9	3.44	0.65	378
因子8: 地位の向上に関わる体験 (5)							
学校や職場で責任ある地位につく	0.458	65	313	17.2	2.78	0.91	378
学校や職場で責任のある仕事を任せられる	0.405	74	304	19.6	2.74	0.86	378
援助や助言を求められる	0.372	262	116	69.3	2.95	0.69	378

Notes. 括弧内の数値は各因子に0.30以上の負荷量を示した項目数

表4 否定的体験の各因子を構成する主な項目の因子負荷量，経験頻度，快・不快評定値

因子名と項目例	因子負荷量	経験の有無（単位：人）		経験率	快・不快評定		n
		有	無		平均値	標準偏差	
因子1：喪失体験（30）							
ものを盗まれる	0.805	56	321	14.9	1.10	0.43	377
家族、または親戚の誰かが死亡する	0.780	53	324	14.1	1.11	0.48	377
失恋する	0.759	72	306	19.0	1.15	0.44	378
因子2：些細な日常不愉快体験（18）							
食べ物がまずい	0.594	192	186	50.8	1.40	0.58	378
電車やバスに乗り遅れる	0.569	169	209	44.7	1.33	0.54	378
取引先やお客の態度が悪い	0.557	82	296	21.7	1.29	0.50	378
因子3：身体的不調体験（10）							
肌が荒れる	0.594	297	80	78.8	1.28	0.47	377
肩が凝る	0.521	307	70	81.4	1.31	0.47	377
身体がだるい	0.492	295	83	78.0	1.30	0.48	378
因子4：困惑や悩みの体験（8）							
悩む	0.535	335	42	88.9	1.46	0.65	377
生活習慣の違いにとまどう	0.500	205	173	54.2	1.80	0.62	378
生活パターンが大きく変わる	0.456	282	95	74.8	2.31	0.90	377
因子5：仕事や学業上の行き詰まりや不満（8）							
課外活動に不満を持つ	0.553	74	303	19.6	1.50	0.62	377
自分の勉強、研究に行き詰まる	0.508	109	269	28.8	1.33	0.57	378
所属している職場や学校に対して不満を持つ	0.450	131	247	34.7	1.44	0.58	378
因子6：他者からの批判体験（8）							
人から注意される	0.619	186	192	49.2	1.65	0.64	378
人からかわられる	0.480	146	232	38.6	1.52	0.67	378
人から批判される	0.459	125	252	33.2	1.42	0.57	377
因子7：親しい他者のトラブル（4）							
人の悪口をきく	0.537	246	131	65.3	1.65	0.65	377
友人が失恋する	0.485	124	253	32.9	1.62	0.64	377
人から友人の悪口を聞かされる	0.473	171	207	45.2	1.51	0.59	378
因子8：些細な日常不満足体験（10）							
仕事があまく行かない	0.500	79	299	20.9	1.21	0.51	378
友人との会話がはずまない	0.467	194	184	51.3	1.35	0.58	378
自分の嫌なところに気づく	0.432	327	49	87.0	1.23	0.55	376
因子9：他者からの不承認体験（5）							
人が自分に注目してくれない	0.493	178	200	47.1	1.63	0.66	378
自分の話を理解してもらえない	0.361	208	170	55.0	1.54	0.59	378
恋人が欲しいのにできない	0.310	210	168	55.6	1.60	0.70	378

Notes. 括弧内の数値は各因子に0.30以上の負荷量を示した項目数

## 考 察

本研究では、人の日常生活経験を活動と体験に分類し、各々を構成する経験について肯定性、否定性という性質の異なる2つの側面からとりあげた。日常活動と体験の各々について肯定的経験と否定的経験に分かれるか確認するために因子分析を行ったところ、両者ともに、主として肯定的性質を持つと考えられる項目に高い負荷量を示す因子と否定的性質を持つと考えられる項目に高い負荷量を示す因子の2因子が抽出された。Reich, Zautra & Hill (1987)<sup>13)</sup>は、日常生活上の経験がもつ性質には、肯定的性質と否定的性質の2側面があることを指摘しており、本研究で得られた2因子は、この指摘と対応する結果であると言える。特に、日常活動項目に関して否定的活動を表す因子が見いだされたことは興味深い。一般に、活動とは生活に何らかのプラ

スの効果をもたらすことを意図して目的的に遂行される行動と定義されている(手島・冷水, 1992)<sup>4)</sup>。このような定義に基づき、人の活動に関する従来の研究では、余暇活動や社会参加活動といった肯定的性質の強い活動に焦点が当てられることが多かった(Palmore, 1979)<sup>15)</sup>。しかし、全ての日常活動が必ずしもわれわれの生活にプラスの効果をもたらすわけではなく、反対にマイナスの効果をもたらす活動が存在する可能性が考えられる。このような意味において、人の日常活動を包括的にとらえようとする場合には、否定的活動の量や性質にも焦点を当てる必要があると思われる。

肯定的活動項目について因子分析を行った結果、解釈可能な因子が6つ見いだされた。6因子のうち、「友人との交流活動」「社会的行事への参加活動」「家族との交流活動」「異性との交流活動」の4因子が他者との交流に関わる活動であった。このことか

ら、大学生にとって対人的活動は、日常の肯定的活動の主たる構成要素であると考えられる。この結果は、対人相互作用は肯定的活動の構成要素の一つであるとの見解を支持するものである (Lewinsohn & Graf, 1973)<sup>16)</sup>。

一方、否定的活動項目について因子分析を行ったところ、解釈可能な8つの因子が見いだされた。8因子のうち、「自然とのかかわりを中心とした活動」「内省的活動」「家事に関する活動」「読書に関する活動」「物を作ったり修理する活動」の5因子は共通して一般に他者との交流を伴わない個人が単独で遂行する活動で構成されるといった特徴を有している。このことより、日常生活において人が単独で行う活動は、主として不快な経験に結びつきやすいことが推察される。Larsen (1987)<sup>17)</sup> は、日常場面において1人で過ごす状況と他者と一緒に過ごす状況における感情状態について調査した。その結果、1人で過ごす状況は他者と一緒に過ごす状況に比べ、敵意、孤独といった感情が高くなることが報告されている。単独での日常活動は、不快感情と結びつきやすいため、不快な経験として評価されやすい可能性が考えられる。なお、「自然とのかかわりを中心とした活動」に関する因子は、肯定的活動においても共通して出現している。Lewinsohn & Graf (1973)<sup>16)</sup> は、肯定的活動として、日光浴や野生動物の観察といった自然とのかかわりを意味する活動を取り上げており、従来の研究においてこのような活動は肯定的性質をもった活動としてとらえられている。本研究の結果は、このような従来の見解とは異なり、自然とのかかわりを中心とした活動は必ずしも肯定的性質をもっているとは言えないことを示唆している。今後、さまざまな年齢層を対象に検討する必要がある。

肯定的体験項目に対する因子分析の結果、8つの解釈可能な因子が見いだされた。8因子のうち、「異性との交流に伴う体験」「友人や知人との交流に伴う体験」「家族との交流に伴う体験」「他者からの賞賛・承認体験」の4因子は他者との交流に伴う体験を表すもので、「利得や勝利体験」「地位の向上に関わる体験」の2因子は仕事や課題の達成に伴う体験ととらえることができる。Gable, Reis & Elliot (2000)<sup>10)</sup> は、日常生活上の主たる肯定的出来事として対人関係上の出来事と仕事や課題の達成に関わる出来事の2つを想定している。本研究の結果は、彼らが想定した2つの構成要素と比較的よく類似す

ることが明らかになった。さらに、本研究では「些細な日常快体験」および「些細な日常満足体験」を表す2因子が見いだされており、肯定的体験は多様な内容によって構成されていることが推察された。

一方、否定的体験項目について因子分析を行ったところ、解釈可能な9つの因子が見いだされた。9因子のうち、「他者からの批判体験」「親しい他者のトラブル」「他者からの不承認体験」の3因子が他者との交流に伴う体験と関連していることが明らかになった。橋本 (1997)<sup>8)</sup> は、対人ストレスイベントとして、対人葛藤、対人摩耗、対人劣等という3つの構成要素を見いだしており、これらはわれわれの研究で得られた3因子と比較的よく対応すると考えられる。さらに、本研究において「喪失体験」「些細な日常不愉快体験」「身体的不調体験」「困惑や悩みの体験」「仕事や学業上の行き詰まりや不満」「些細な日常不満足体験」といった6因子が見いだされた。このことから、否定的体験は肯定的体験に比べ多様な種類の体験によって構成されている可能性が示唆された。

本研究の結果から人の日常生活経験を包括的にとらえるためには、生活経験を活動と体験に区別し、各々の肯定的、否定的性質を考慮した尺度を開発する必要があることが明らかになった。ただし、本研究では肯定的活動と否定的活動は独立であると想定していたにもかかわらず、両者に共通して「自然とのかかわりを中心とした活動」という因子が見いだされており、日常活動を構成する肯定および否定因子の独立性について不明瞭な要素を含む結果となった。今後、項目の多様性を維持しつつ内容的に類似した項目を整理し、実践的介入に利用可能な項目数で構成された尺度を開発することが望まれる。さらに、否定的体験項目のうち、「困惑や悩みの体験」を構成する項目群には、「悩む」「とまどう」といった精神的健康あるいは感情状態を直接反映する項目が含まれている。今後、日常活動と体験が精神的健康あるいは幸福感とどのように結びつくのか解明していくためには、日常活動と体験に関する項目に結果変数となり得る項目が混在しないように明確に区別する必要がある。

本研究は平成15年度川崎医療福祉大学プロジェクト研究費の補助を受けた。

## 文 献

- 1) Holmes TH and Rahe RH : The Social Readjustment Rating Scale . *Journal of Psychosomatic Research* , **11** ( 2 ) , 213-218 , 1967 .
- 2) Holmes TH and Masuda M : Life change and illness susceptibility . In Dohrenwend BS and Dohrenwend BP , eds . *Stressful life events* : John Wiley & Sons , New York , 45-72 , 1974 .
- 3) Dohrenwend BS and Dohrenwend BP : Some issues in research on stressful life events . *Journal of Nervous and Mental Disease* , **166** ( 1 ) , 7-15 , 1978 .
- 4) DeLongis A , Coyne JC , Dakof G , Folkman S and Lazarus RS : Relationship of daily hassles , uplifts , and major life events to health status . *Health Psychology* , **1** ( 2 ) , 119-136 , 1982 .
- 5) Kanner AD , Coyne JC , Schaefer C and Lazarus RS : Comparison of two modes of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events . *Journal of Behavioral Medicine* , **4** ( 1 ) , 1-39 , 1981 .
- 6) DeLongis A , Folkman S and Lazarus RS : The impact of daily stress on health and mood : Psychological and social resources as mediators . *Journal of Personality and Social Psychology* , **54** ( 3 ) , 486-495 , 1988 .
- 7) MacPhillamy DJ and Lewinsohn PM : The pleasant events schedule : Studies on reliability , validity , and scale intercorrelation . *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , **50** ( 3 ) , 363-380 , 1982 .
- 8) Stone AA , Neale JM and Shiffman S : Daily assessments of stress and coping and their association with mood . *Annals of Behavioral Medicine* , **15** ( 1 ) , 8-16 , 1993 .
- 9) Wagner BM , Compas BE and Howell DC : Daily and major life events : A test of an integrative model of psychosocial stress . *American Journal of Community Psychology* , **16** ( 2 ) , 189-205 , 1988 .
- 10) Gable SL , Reis HT and Elliot AJ : Behavioral activation and inhibition in everyday life . *Journal of Personality and Social Psychology* , **78** ( 6 ) , 1135-1149 , 2000 .
- 11) Argyle M : *The psychology of happiness* . 2nd ed . , Tayler & Francis , New York , 200-214 , 2001 .
- 12) 久田満 , 丹羽郁夫 : 大学生の生活ストレス測定に関する研究 —大学生用生活体験尺度の作成— . 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要 , **27** , 45-55 , 1970 .
- 13) Reich JW , Zautra AJ and Hill J : Activity , event transactions , and quality of life in older adults . *Psychology and Aging* , **2** ( 2 ) , 116-124 , 1987 .
- 14) 手島陸久 , 冷水豊 : 高齢者の余暇活動の測定に関する研究 . 社会老年学 , ( 35 ) , 19-31 , 1992 .
- 15) Palmore E : Predictors of successful aging . *The Gerontologist* , **19** , 427-431 , 1979 .
- 16) Lewinsohn PM and Graf M : Pleasant activities and depression . *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , **41** ( 2 ) , 261-268 , 1973 .
- 17) Larsen RJ : The stability of mood variability : A spectral analytic approach to daily mood assessments . *Journal of Personality and Social Psychology* , **52** ( 6 ) , 1195-1204 , 1987 .
- 18) 橋本剛 : 大学生における対人ストレスイベント分類の試み . 社会心理学研究 , **13** ( 1 ) , 64-75 , 1997 .

( 平成17年 5月31日受理 )



**A Study of Structural Daily Life Experiences in College Students  
— Analysis of Evaluated Positive and Negative Experiences —**

Manabu MIZUKO and Masaharu TERASAKI

(Accepted May 31, 2005)

Key words : life experiences, daily activities, positive experiences, negative experiences

**Abstract**

The purpose of this study was to examine the structure of life experiences. College students (N=378) rated the frequency of differing life experiences over one month, and subjective pleasantness-unpleasantness ratings for each of 559 life experiences. The life experiences were categorized as 301 daily activities or 258 daily experiences. A factor analysis of the pleasantness-unpleasantness ratings to daily activities and daily experiences revealed two independent factors for both life experiences: positive experiences and negative experiences. A factor analysis of the pleasantness-unpleasantness ratings to positive and negative daily activities, and positive and negative daily experiences revealed a different factor structure for each of the life experiences.

Correspondence to : Manabu MIZUKO

Department of Clinical Psychology, Faculty of Health and Welfare  
Kawasaki University of Medical Welfare  
Kurashiki, 701-0193, Japan  
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.15, No.1, 2005 57-65)