

大学生版日常気分状態尺度作成の試み

馮 晶・鈴木 平

キーワード

気分状態 尺度 標準化

抄録：心理尺度は特性と状態という視点で作成されることが多いが、介入実験においては一時的気分状態の変化を測ることが少なくない。本研究では、大学生を被験者とする実験研究で使用するために気分状態尺度を作成し、信頼性と妥当性を検討することを目的とした。その結果、大学生478名を対象とした調査より、「充実感」、「無力感・倦怠感」、「不安・心配」という3因子18項目を抽出した。Cronbachの α 係数は.86～.90であり、日本語版POMS短縮版との間に中程度以上の相関を得た。以上のことから、大学生版日常気分状態尺度の信頼性と妥当性を確認した。

背景

心理尺度は特性と状態という視点で作成されることが多い。特性とは、人格の記述に用いられる基本的概念の一つであり、人あるいは物事を区別する特徴もしくは性質である。特にその特徴を持っている人が適切な状況に置かれたときに見せる多かれ少なかれ一貫した行動傾向をさす(藤永ら, 2004)。つまり、特徴心理尺度は持続性を持つ、個人に特有なものを測る物差しである。

状態について、藤永ら(2004)はその人が現在置かれている特定の状況や状態に関連する一時的なものと定義した。心理学実験では、心理状態の変化を測定するのが一般である。例えば状態不安などのような特定の心理状態の変化を測定するような実験もあるが、多面的な心理状態の変化を測定するような実験もよく行われる。その際に使用される既存の尺度もあるが、それぞれ長所と短所が存在する。

気分(Mood)は、一時的だが、比較的持続して充満する感情状態と定義されている(岡ノ谷, 2004)。気分の特徴としては、気分一致性効果と呼ばれるものがある。野内(2007)によると、気分一致性効果とは楽しい気分の時に、楽しい出来事を思い出し、楽しい情報ばかりに注目するものである。逆に悲しい気分の時には、悲しい出来事ばかりを思い出すということである。この現象は認知心理学の実験でも比較的安定して認められる現象である。しかしながら、気分一致性効果が認められない場合やネガティブな気分状態の時にポジティブな情報の認知が促進される気分不一致効果、ポジティブな気分の時には気分一致効果が認められるのに対して、ネガティブな気分状態の時には気分一致効果が認められないという気分非対称効果も存在する。

このような常に変化している気分を測るために、様々な角度から測定する尺度が開発されて

いる。海外の研究では、上田 (2000) と白澤ら (1999) の紹介によれば、Thayer (1967) は、気分を自己報告質問紙法で測定可能な主観的覚醒として捉え、「エネルギー覚醒」と「緊張覚醒」からなる気分2次元モデルを提唱した。また、Watson & Tellegen (1985) は気分を認知的評価として捉え、因子分析の結果からポジティブ・ムードとネガティブ・ムードからなる気分の2次元モデルを主張した。その後の Matthews (1990) がまとめ上げた自己報告式で気分形容詞チェックリスト UMACL (UWIST Mood Adjective Checklist) を作成し、気分を生き生きとしたなどの「エネルギー覚醒」、いらいらしたなどの「緊張覚醒」、楽しい気分という意味などの「快感度」という3因子からなる3次元モデルが提唱されている。

日本において気分の概念は主観的体験ではあるが、生理的な覚醒水準や様々なパフォーマンスと密接な関連を持つことが明らかにされてきた。このことから、気分は、生理的覚醒水準や行動的覚醒水準の主観的側面であると考えられることができる (上田, 2000)。例えば、坂入ら (2003) は、気分が言葉の違いや文化差・個人差などによって「ポジティブ覚醒」と「ネガティブ覚醒」の間に差が生じ、気分モデルは「覚醒度」と「快適度」を2つ軸とする平面上に位置づけられると考えられたのである。それによって、覚醒度と快適度の2軸と、ポジティブ覚醒とネガティブ覚醒の2因子の関係を示す双極2次元気分モデルが作られた。

気分状態を測る代表的な心理尺度として、日本語版 POMS (感情プロフィール検査) (横山, 1990) がある。この尺度は「緊張」「抑うつ」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」の6つの下位尺度から構成され、6種の感情が同時に測定できる尺度である。しかし、POMSは神経症、人格障害、アルコール依存などの疾患による感情・気分の変調の領域に主に使われているものであり、また1週間の感情を評価する尺度であるので、実験中の被験者の気分状態の変化を測定するには不向きと考えられる。

坂野ら (1994) は個人の心理的状态を理解するためには、個人の特徴としての心理学的特徴だけではなく、状況との関わりの中で刻々と変動している心理的状态を多面的に評価する査定用具として、気分調査票を開発した。その下位尺度は「緊張と興奮」、「爽快感」、「疲労感」、「抑鬱感」、「不安感」である。短時間に多面的な気分状態を測定することができ、実験中の被験者の気分状態の変化を測定するのに有効だと思われるが、変化しやすい気分を4件法で細かく見ることができるかという問題がある。また、分析方法については、因子間の相関がないことを仮定する直交回転 (バリマックス法) が用いられており、気分状態に関する因子がそれぞれ独立しているかという方法論的な問題も存在すると考えられる。

他にも、多様な感情状態を測定する「多面的感情状態尺度」(寺崎, 1992) がある。下位尺度には「抑うつ・不安」「敵意」「倦怠感」「活動的快」「非活動的快」「親和」「集中」「驚愕」などがある。しかし54の質問項目で構成された質問紙は、どのぐらい一時な気分を正確的に取らえらるか疑問がある。

以上のことから、大学生を対象とした心理学の実験研究場面で使用しやすい気分状態尺度は必ずしも存在しないのではないかと考えられる。このことから、本研究では新しい気分状態尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とした。

方 法

1. 項目の準備

日本語版POMS (横山, 1993), 日本語版SDS (福田・小林, 1973), STAXIの日本語版の怒り尺度 (鈴木・春木, 2002), 気分調査票 (坂野ら, 1994)などを参考しながら, 気分状態に関する項目を考案した。その際, 心理学を専門とする研究者1名と心理学を専攻とする大学院生2名で項目を検討した。その結果, 最終的に78項目の質問を作成した。これを大学生版日常気分状態尺度の原項目とする。回答は「たいへんよくあてはまる」, 「よくあてはまる」, 「どちらかといえばあてはまる」, 「どちらかといえばあてはまらない」, 「あまりあてはまらない」, 「まったくあてはまらない」の6件法とした。

2. 対象者と方法

都内の大学生を対象に, 2007年5月から7月までに大学生版日常気分状態尺度の原項目と短縮版POMS (横山, 1990)を用いて, 都内の私立大学において, 教室で一斉調査を行なった。なお, 回答に際しては無記名とした。アンケートの回収数は667名, 有効回答数は635名, 記入もれやミスがあったものと再調査の一部を除き, 分析対象者は479名 (男性152名, 女性327名; 平均年齢 19.22 ± 1.47 歳, 男性 19.43 ± 1.77 歳, 女性 19.12 ± 1.31 歳)であった (表1)。また, 調査への回答を依頼する際には, データの処理に関して説明を行ない, 本調査への回答によって一切の不利益を被ることがないことを保障した。了解が得られてから調査を行なった。

3. 分析方法:

すべての統計解析は SPSS statistical software (version 15.OJ for windows)を用いた。

表1 人数と平均年齢の統計量

	人 数		年 齢	
	人数	(%)	平均年齢	標準偏差
男性	152	31.70%	19.43	1.77
女性	327	68.30%	19.12	1.31
全体	479	100%	19.22	1.47

結果と考察

大学生版日常気分状態尺度の原項目78項目に対して, 天井効果と床効果がある項目を除いて, 最尤法プロマックス回転による因子分析を行った。最終的に解釈可能な3因子18項目を抽出した (表2)。

第1因子は「生き生きしている」「楽しい」「明るい気分である」「元気だ」「幸せだ」「うれしい

気持ちだ」などの6項目から構成され、「充実感」と命名した。充実感について、大野ら(2004)は生活気分、生活感情の部分であると述べている。または、若原(2003)によると、やりがいを感じる、毎日が楽しい、一生懸命などを充実感であると述べている。また、大野(1984)によって作成された充実感尺度は「毎日の生活にはりがある」「私は生きがいのある生活をしている」「生きている実感があり生きる喜びを感じる」などの6項目で構成されており、本因子の項目と類似していると考えられる。

第2因子は「面倒くさい」「何もしたくない」「面倒くさい」「疲れた」「無力感を感じる」「気が重い」などの6項目から構成されていたため、「無力感・倦怠感」と命名した。宮田ら(1998)は、倦怠感を筋力低下、睡眠障害、意欲低下と一緒に臨床症状として扱っている。また、寺崎(1992)は多面的感情状態尺度にあるつまらない、疲れた、だるい、無気力、ぼんやりした、無関心、不機嫌などの項目を、倦怠感としている。これらの内容も本因子の項目と類似していると言える。

第3因子は「心配事がある」「悩んでいる」「気がかりなことがある」「なんとなく不安だ」「何かもの足りない」「いやな記憶や経験がすぐに頭に浮かぶ」などの6項目から構成されたため、「不安・心配」と命名した。心配とは不快で制御困難な現象であるが、日常生活上の問題を解決しようとする能動性を持ち(杉浦, 2003)、一般の健常者も頻度や強度は異なるものの日常的に経験するものと考えられる(鈴木, 2004)。これらの概念は本因子の項目と整合性があると言える。

各下位尺度間の相関について、中程度の相関が得られた(表3)。第1因子と第2, 3因子の間に負の相関、第2因子と第3因子の間に正の相関が得られた。また、性差について、各下位尺度得点を用いてt検定を行った。その結果は男女の差が見られなかった($t(478)=79.04, n.s.$) (表4)。年齢についての検討は、18歳のグループ、19歳のグループと20歳以上のグループに分けて、独立一元配置の分散分析を行った結果、年齢による差が見られなかった($F(2, 478) = 2.02, n.s.$) (表5)。

次に、内的整合性による信頼性を検討するために、各下位尺度のCrombachの α 係数を算出した。その結果、充実感 $\alpha = .90$ 、無力感・倦怠感 $\alpha = .88$ 、不安・心配 $\alpha = .86$ であり、内的整合性の視点から十分な信頼性があると言えるだろう。

日本語版POMS短縮版(横山, 1993)との相関を見ることで基準関連的妥当性を検討した。その結果、中程度の相関係数が多く得られた(表6)。

以上のことから、大学生の日常気分状態尺度は十分な信頼性と妥当性があると考えられる。

表2 大学生版日常気分状態尺度因子分析結果（最尤法プロマックス回転）

	I	II	III	共通性
I 充実感 $\alpha = .90$				
Q50 楽しい	.845	.131	-.059	.631
Q59 明るい気分である	.776	-.075	.006	.528
Q78 うれしい気持ちだ	.770	.044	.063	.672
Q22 元気だ	.684	-.183	.024	.633
Q13 生き生きしている	.643	-.137	.027	.520
Q5 幸せだ	.634	.158	-.022	.316
II 無力感・倦怠感 $\alpha = .88$				
Q58 面倒くさい	.106	.821	-.009	.576
Q70 何もしたくない	-.016	.776	-.059	.570
Q72 疲れた	.086	.774	-.009	.522
Q30 物事に気乗りがしない	-.013	.693	-.129	.407
Q10 無力感を感じる	-.034	.590	.096	.447
Q57 気が重い	-.144	.510	.245	.590
III 不安・心配 $\alpha = .86$				
Q42 心配事がある	.017	-.104	.899	.708
Q43 悩んでいる	.035	-.030	.868	.707
Q36 気がかりなことがある	-.005	-.167	.673	.358
Q77 なんとなく不安だ	-.030	.112	.636	.513
Q48 何か物足りない	-.025	.162	.509	.391
Q49 いやな記憶や経験がすぐに頭に浮かぶ	.028	.236	.460	.371
固有値	6.78	2.48	1.57	
寄与率	37.69	13.80	8.73	
(累積寄与率 = 60.21)				

表3 各下位尺度間の相関係数, 平均値, 標準偏差

	I	II	III	M	SD
充実感	—			21.97	5.73
無力感・倦怠感	-.52**	—		20.31	6.79
不安・心配	-.31**	.52**	—	21.59	6.74

表4 男女別の各下位因子得点の平均値, 標準偏差とt検定の結果

	男 性 (n = 152)		女 性 (n = 327)		t 値	df	p
	M	SD	M	SD			
充実感	22.43	5.85	21.31	6.2	1.88	477	n.s.
無力感・倦怠感	18.73	7.16	20.35	7.06	-2.33	477	n.s.
不安・心配	20.89	6.99	22.06	6.94	-1.72	477	n.s.
総合得点		10.8	63.71	10.28	-1.63	477	n.s.

表5 年齢別の各下位因子の平均値, 標準偏差と分散分析の結果

	18歳 (169名)		19歳 (170名)		20歳以上 (140名)		F 値	df	p
	M	SD	M	SD	M	SD			
充実感	21.70	5.2	21.92	6.4	21.29	6.7	0.42	2	n.s.
無力感・倦怠感	20.19	6.0	18.89	7.3	20.56	8.0	2.43	2	n.s.
不安・心配	21.72	6.9	21.12	7.0	22.35	7.0	1.20	2	n.s.
総合得点	63.61	10.5	61.94	10.8	64.20	9.9	2.02	2	n.s.

表6 大学生版日常気分状態各下位尺度と日本語版POMS短縮版各下位尺度とのピアリンの積率相関係数

	POMS 緊張・不安	POMS 抑うつ 落ち込み	POMS 怒り・敵意	POMS 活気	POMS 疲労	POMS 混乱
充実感	-.09	-.26**	-.25**	.57**	-.36**	.04
無力感・倦怠感	.36**	.39**	.42**	-.42**	.61**	.28**
不安・心配	.58**	.41**	.29**	-.24**	.42**	.44**
総合得点	.54	.35**	.30**	-.08	.43**	.47**

*** $P < .001$ ** $P < .01$ * $P < .05$

本研究で大学生を対象として大学生版日常気分状態尺度の原項目より, 3因子を抽出したが, そのうち「無力感・倦怠感」「不安・心配」の2因子はネガティブなものである。しかし, この2因子は抑うつや不安のような深刻なレベルに至らない健康な人の日常的な不安, 焦燥感, 倦怠感と疲労感などと考えられる。発達のみると, 青年期は自我意識が高まり, 十分に成熟してないため, 不安, 苛立ち, 反抗など精神動揺が著しく, 落ち込みやすい時期でもある。また, 本研究の被験者は大学1生と2年生が多かった。この時期における学生の心理的特徴は, 自己中心性を取り上げ, 自分が傷つけられるのを恐れて, 人と深く関わることを避けたり, 自分の衝動をコントロールできない, 相手への共感性がたりないなどがみられるとされている(中村,

2003)。大学生の対人関係が未熟なため、情緒不安定になりやすく、田中ら（2007）によると、大学生では、個人差はあるものの、ほとんどの学生が不安を抱いている。特に日常生活における不安と評価に対する不安が高かった。しかし、それらの不安は大学生生活の中での漠然としたものに対し多くの不安を抱えるのが、単位習得や卒業に対しては楽観的で甘えのある考えが出てくると考えられている。

しかし、現実の人間の感情はポジティブな感情とネガティブな感情が同時に存在し、多様に変化していることが多い。多くの大学生は充実感に代表される楽しい、明るい、元気などのポジティブな気分状態によって、抑うつ、不安、恐怖などのネガティブな気分状態が顕在化しなかったとも考えられる。

大学生のストレス面では、藤井（1998）が授業の出席、生活費、サークルでの付き合いなどの日常生活不安、成績、単位、発表などの評価不安、入学、退学や転学など大学不適應を挙げた。また、大石ら（2004）も同じように大学生がよく感じるストレスを整理した。例えば、授業は理解できるが興味が湧いてこない、将来への展望に大きな期待を持っていない、生活に大満足しているわけでもないなどが挙げられている。この状態は無力感・倦怠感や、なんとなく不安を感じる多様な陰性情動であると考えられ、本研究の因子分析結果と整合性があると思われる。以上のことから、大学生の日常的な気分状態を「充実感」「無力感・倦怠感」「不安・心配」で十分反映できると考える。今後は大学生版日常気分状態尺度の実験研究への応用が期待される。

文 献

- 上田不二夫（2000）. 気分3因子モデルの妥当性の検討および気分形容詞尺度の作成 筑波大学心理学研究, 22, 235-243.
- 梅津八三・相良守次・宮城音弥・依田 新（1981）. 新版 心理学事典 平凡社 639.
- 大野 久・茂垣まどか・三好昭子・内島香絵（2004）. MIMICモデルによるアイデンティティの実感としての充実感の構造の検討 教育心理学研究, 52, 320-330.
- 大野 久（1984）. 現代青年の充実感に関する一研究 教育心理研究, 32.2, 12-20.
- 大石哲夫・芹沢幹雄（2004）. 静岡県立大学生のストレスについて 静岡県立大学 経営情報学部, 17.1, 35-46.
- 岡ノ谷 一夫（2004）. 心理学辞書 丸善株式会社
- 坂入洋右・征矢英昭（2003）. 新しい感性指標—運動時の気分測定 体育の科学, 53-11, 845-850.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭（1994）. 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性 心身医学, 34.8, 629-636.
- 白澤早苗・石田多由美・箱田裕司（1999）. 記憶検索に及ぼすエネルギー覚醒の効果 基礎心理学研究, 17-2, 93-99.
- 杉浦義典（2003）. 心配の認知的メカニズムの研究：ストレス対処の観点から 日本教育心理学会, 42, 212.
- 鈴木 平・春木 豊（2002）. 身体の動きと生理、心理状態の関連性に関する研究 平成12～13年

- 度科学研究 費補助金(基盤研究C(2))研究成果報告書
- 田中 存・菅 千索(2007). 大学生生活不安に関する心理学からのアプローチ 和歌山大学教育学部
紀要, 57, 15-22
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人(1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.
- 福田一彦・小林重雄(1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究. 精神誌, 75, 673-679
- 藤永 保・仲真紀子ら(2004). 心理学辞典 丸善株式会社
- 藤井義区(1998). 大学生生活不安尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 68-6,
441-448.
- 中村 晃(2003). 大学生の性格における年代的な変化 千葉商大紀要, 41.3, 1-19
- 野内 類(2007). 自然に生じた気分状態における自伝想起課題が気分一致効果に及ぼす影響 感情
心理学研究, 14.1, 54-63.
- 野崎耕一・後藤俊夫(2006). 大学生の成長の考察 静岡産業大学, 8, 231-395
- 宮田和子・藤井滋樹・榊原雅人・舌津高秋(1998). 慢性的な疲労・倦怠感を主訴とする患者の病像に
ついて 心身医学, 38, 156.
- 横山和仁(1990). POMS(感情プロフィール検査)日本版の作成と信頼性および妥当性の検討 日本
公衆衛生誌, 37.11, 913-918.
- 若原まどか(2003). 青年が認知する親への愛情や尊敬と, 同一視および充実感との関連 発達心理
学研究, 14.1, 39-50.