主要 5 因子性格特性と日常の感情経験

—経験サンプリング法を用いた調査—

○大坪庸介

(神戸大学)

Key words: 主要 5 因子性格特性, 経験サンプリング, 睡眠

目 的

近年, 経験サンプリング法を用いて日常生活での感情経験や行動の程度・頻度を測定する研究が増えてきている。このようにして測定された生態学的妥当性のある行動は主要 5 因子性格特性とも相関することが示されている (Fleeson & Gallagher, 2009)。本研究では, 日本人大学生を対象に, 主要 5 因子性格特性が日常的な感情経験を予測するのか, またそのような感情経験が健康指標のひとつである睡眠とどのように関連するのかを探索的に検討する。

方 法

■参加者: 本研究の参加者は, 神戸大学の学生 59 人 (男性 31 人・女性 28 人, 18~24 歳, 平均年齢 20.25 歳, $SD=1.18$) であった。参加者は, 2019 年 3 月に 1 週間にわたって継続的にスマートフォンを通じた調査に協力できるという条件をつけた募集に応じた学生であった。

■事前セッション: 参加者は, 経験サンプリング調査開始の前日に, 大学において主要 5 因子性格検査を含む個人差質問紙に回答した。主要 5 因子性格特性の測定には日本版 NEO-FFI (下仲ら, 1999) を使用した。その後, 経験サンプリング調査用のアプリケーション Paco (<https://pacoapp.com/>) を自身のスマートフォンにインストールし, 実験者が準備した 3 つの経験サンプリング調査に登録した。

■経験サンプリング調査: 経験サンプリング調査は 3 つのパートからなっていた。まず朝起きた段階で昨夜の睡眠の質, 睡眠時間を回答するように求められた。その後, 午前 9 時から午後 7 時にかけて最大 20 回の通知を受け取り, 可能な範囲でその時の感情を報告するように求められた。具体的には楽しい, 悲しい, 怒っている, 眠たい/疲れた, 不安/怖い, 特にいずれの感情も感じていないの 6 つの項目のうち当てはまるものにチェックするように求められた。6 番目の特にどれも感じていない以外は, 複数の感情にチェックすることが可能であった。その後, 参加者には就寝前に, その日, 対人関係でネガティブな出来事があったかどうかを尋ねた。あったと回答した場合には, どの程度嫌な気持ちになったかの報告も求めた。

結 果

経験サンプリング法のデータは個人内に複数のデータポイントがネストした階層性のある構造をもつが, 今回は個人内で集約した階層性のないデータとして予備的に分析した結果を報告する。主要 5 因子の得点の信頼性 (クロンバックのアルファ係数) は A, C, E, N, O の順に .74, .83, .79, .84, .74 であった。

日常の感情経験については, 各参加者について回答した回数でそれぞれの感情を経験していると回答した数を割り, それぞれの感情の経験頻度を算出した。それぞれの感情経験頻度と主要 5 因子性格特性との相関係数を表 1 に示している。表 1 からわかるように, 神経症傾向 (N) が高い参加者ほど怒っている, 不安/怖いという感情経験を高い頻度で報告していた。また, N が高いほど楽しい, 悲しいという感情を高い頻度で報告する程度も有意傾向であった。N が高いほどネガ

ティブな感情を報告することは従来の知見とも一貫しているが, なぜ楽しいという感情報告とも正の相関が有意傾向であったのかは解釈が難しい。また, 調和性 (A) と外向性 (E) が高いほど怒っているという報告の頻度が低くなっていた。

表 2 には 1 週間の睡眠の質の平均, 平均睡眠時間と感情報告頻度の相関係数を示している。不安を感じているという報告頻度が高かった参加者ほど睡眠の質が低く, 睡眠時間も短かった。また, 悲しみの経験頻度と睡眠時間に有意な負の相関がみられた。睡眠時間と楽しいという経験頻度の正の相関は有意傾向であった。

表 1 主要 5 因子性格特性と 5 種類の感情報告頻度の相関。

	Happiness	Sadness	Anger	Fatigue	Anxiety
Agreeableness	.11	.04	-.30*	-.13	-.01
Conscientiousness	-.05	-.07	-.11	-.01	-.02
Extraversion	.16	-.18	-.27*	-.14	-.21
Neuroticism	.24*	.26*	.30*	.18	.31*
Openness	.11	.05	-.07	-.06	.05

表 2 睡眠の質・時間と 5 種類の感情報告頻度の相関。

	Happiness	Sadness	Anger	Fatigue	Anxiety
Sleep Quality	.09	-.11	-.08	-.14	-.24*
Sleep Duration	.25*	-.28*	-.06	-.18	-.32*

考 察

今回の結果では, 特に怒り感情を報告する頻度が N と正の相関をしていただけでなく, A・E と負の相関をしていた (悲しみや不安といったその他のネガティブ感情は N とのみ相関していた)。特に A と E は他者との社会関係にもかかわる性格特性であることから, 怒りという他者の存在を前提としたネガティブ感情とのみ関連していたのかもしれない。また, 睡眠については, 怒りとの相関はほぼ 0 であったのに対して, 不安との相関が高かった。男性のストレスは怒りとの関連が強く, 女性のストレスは不安との関連が強いことが知られているので, 睡眠と不安経験の関連の性差もサンプルサイズを増やして検討する必要がある。また, 今後, データの階層性を考慮した分析を行う必要がある。

引用文献

Fleeson, W., & Gallagher, P. (2009). The implications of Big Five standing for the distribution of trait manifestation in behavior: Fifteen experience-sampling studies and a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 1097-1114.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0016786>

下仲順子・中里克治・榎藤恭之・高山緑 (1999). 日本版 NEO-PI-R, NEO-FFI 使用マニュアル (改訂増補版) 東京心理株式会社

(Yohsuke OHTSUBO)