

感謝生起状況の種類

— 感情体験の違いによる分類 —

蔵永 瞳・樋口 匡貴

(2012年10月2日受理)

Types of Situations Arousing Gratitude
— Classification by difference of emotional experiences —

Hitomi Kuranaga and Masataka Higuchi

Abstract: The purpose of this study was to classify the situations arousing gratitude. 425 undergraduate students were presented with 10 types of situations that give rise to feelings of gratitude. They recorded scales of the 3 groups of emotional experiences: contentment, apologetic emotion, and unpleasantness. Cluster analysis revealed that situations were clustered into 5 groups: (a) imposing on others: situations that one is indirectly-helped by others, (b) receiving help: situations in which one is helped when in trouble, (c) receiving gifts: situations in which one receive a gift when not in trouble, (d) good condition: situations in which one's surroundings are good for them, (e) knowing about other's distress: situations in which one knows other's bad condition. In addition, results of ANOVAs showed that the strength of emotional experiences differed by the type of situation.

Key words: social emotion, gratitude, situation arousing gratitude

キーワード：社会的感情, 感謝, 感謝生起状況

問 題

悩んでいたときに友人に相談にのってもらったときや、思いがけずプレゼントをもらったとき、何かを達成したときなど、我々は日常生活の様々な場面で感謝を感じる。また、そのとき生じる感情体験は、うれしいものであったり申し訳ないものであったりと様々である。本研究は、感謝が生じるような場面を、それらの場面における感情体験の違いによって分類する試みである。

感謝は、他者から直接支援を受ける場面で生じるとされることが多い。たとえば、感謝後に生じる対人行動について検討したいいくつかの実験研究では、感謝が生じるような場面として、“他者と一緒に実験に参加していたところ、機械のトラブルが発生したが、他者

が直してくれた” (Bartlett & DeSteno, 2006), “実験参加のために必要な冊子を忘れてしまったが、余分に持っていた別の参加者が冊子をくれた”, “他者が飲み物を持ってきてくれた” (Goei & Boster, 2005), “実験者から金券を得た”, “ほかの実験参加者から金券を分けてもらった” (Tsang, 2007) といった場面を設定している。

また、感謝が生じるようなシナリオを呈示し、その場面における感謝の感情体験について調査を行った研究 (Naito, Wangwan & Tani, 2005; Wangwan, 2005) では、感謝が生じる場面として、“けがをして荷物が持ちにくいときに、他者が家まで荷物を運んでくれた” という場面をシナリオとして使用している。

以上にあげた例はいずれも、他者から支援を受けたことが明確な場面であるが、一部の先行研究では、支

援を受けたことが曖昧な場面でも感謝が生じることが示唆されている。たとえば、感謝したときのことを想起・記述させることで、well-beingを増幅させることを試みたSheldon & Lyubomirsky (2006)は、感謝したときのことを想起させる際の教示において、感謝生起場面の例として“自分のために他者が犠牲になったとき”をあげている。このことは、他者が直接的に支援を行うわけではなく、他者が犠牲になることで個人が助かる、つまり、個人が間接的に支援を受けるような場面でも感謝が生じることを示唆している。

また同研究では、感謝生起場面の例として、上記のものとは別に“出世・昇進したとき”をあげている。この場面では、他者から支援を受けたことが曖昧だけでなく、他者の存在さえ強調されない。このように、他者の存在が強調されない場面でも感謝が生じることを示唆する研究は、上記の研究(Sheldon & Lyubomirsky, 2006)以外にも存在する。まず、上記の研究と同様の実験を行ったEmmons & McCullough (2003)では、実験参加者の記述の中に“朝起きたとき”に感謝を感じたという内容があったことを報告している。また、感謝に関連する言葉を集め、それらの言葉を使ってシナリオを作成し、それらに対する印象を測定することで感謝の体験についての分析を行ったLambert, Graham, & Fincham (2009)は、参加者に呈示するシナリオとして、“卒業式で座っていたとき”に感謝したという内容を設定している。これらの研究は、他者の存在が強調されない場面でも感謝が生じる可能性を示唆している。

以上のように、感謝生起場面は様々である。このことに着目し、感謝生起場面の種類の整理を試みた研究として、蔵永・樋口(2011)がある。同研究では、最近感謝したときのことをできるだけ多く想起・記述してもらい調査を行った。そして、調査で得られた場面に加え、感謝生起場面に関する先行研究(たとえばBartlett & DeSteno, 2006; Emmons & McCullough, 2003; Goei & Boster, 2005; Naito et al., 2005; Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Tsang, 2007; Wangwan, 2005)における場面对象に、各場面を構成する事実、すなわち客観的な特徴から、感謝生起場面の分類を行った。その結果、感謝生起場面は、以下に示す5種類の状況に整理された。すなわち、(a)個人が困っているときに他者から助けられる“被援助状況”、(b)個人が特に困っていないときに他者から資源の提供を受ける“贈物受領状況”、(c)他者から直接支援を受けるのではなく、他者に負荷がかかることによって間接的に支援を受ける“他者負担状況”、(d)個人をとりまく状態が好転する“状態好転状況”、(e)個人をとり

まく状態に一見大きな変化がない“平穩状況”の5種類である(各状況における具体的な場面の例は表2参照)。

また同研究(蔵永・樋口, 2011)では、様々な感謝生起場面における感情体験や、感謝の類語を収集・整理することで、感謝生起状況でどのような感情体験が生じるのかについても検討を行った。その結果、感謝生起状況で生じる感情体験は、喜び、嬉しさなど肯定的内容から成る“満足感”と、すまなさ、恐縮といった非肯定的内容から成る“申し訳なさ”、いらだち、不愉快など非常に不快な内容から成る“不快感”の3種類に整理されることが示された。また、このうち感謝の内容にあたるのは“満足感”と“申し訳なさ”であり、“不快感”は感謝生起状況で生じる可能性はあるものの、感謝の内容にはあたらないことも示された。

以上のように感謝生起状況は、客観的な特徴から分類した場合には、被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況、状態好転状況、平穩状況の5種類に整理される。ただし、感謝生起状況における感情体験が多様であることを考慮すると、感謝生起状況の種類は、“その場面が、どのような事実から構成されているのか”という客観的な特徴によってだけでなく、“その場面では、どのような感情体験が生じているのか”という感情体験の特徴によっても分類することができると考えられる。感謝生起状況や、それらの状況における感情体験の性質を多面的に捉えるためには、このような観点から分類した場合に、感謝生起状況がどのように整理されるのかについても検討する必要がある。

そこで本研究では、感情体験の違いによって感謝生起状況の種類を整理した上で、状況間における感情体験の異同を明らかにすることを目的とする。また、それらの結果をふまえて、客観的な特徴に基づく分類結果と感情体験の違いに基づく分類結果の異同についても考察する。

方 法

調査対象者と手続き

大学生434名(男性168名、女性254名、不明12名; 平均20.2歳)を対象に、集合調査法による質問紙調査を実施した。調査は、感謝生起場面を呈示し、その場面に自身がおかれたと想像したときの感情体験を尋ねる形式であった。

呈示場面

感謝生起状況における感情体験について検討を行った蔵永・樋口(2011)の調査で使用された10場面を呈示場面として使用した(具体的な内容は表2参照)。

これらの場面は、蔵永・樋口（2011）が、感謝生起状況を客観的特徴から整理した結果（被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況、状態好転状況、平穏状況の5種類）に基づいて、各状況につき2場面を作成したものである。調査では、10場面の中から、対象者1名につき1場面を呈示した。

質問項目

感謝生起状況における感情体験の種類を整理した蔵永・樋口（2011）の結果から、3種類の感情体験（満足感、申し訳なさ、不快感）を測定した。具体的な測定項目は表1に示す。調査では、呈示した場面でそれらの感情をそれぞれどの程度感じるか、「1. 感じない（該当しない）」～「5. 非常に感じる」の5段階で測定した。

表1 感情体験の測定項目

満足感の測定項目				
満足	幸せ	喜び	楽しさ	好感
あたたかさ	素晴らしさ	安堵	嬉しさ	安心
こころよさ	気持ち良さ	興奮	清涼感	感動
申し訳なさの測定項目				
すまなさ	申し訳なさ	恐縮	罪悪感	尊敬
恥ずかしさ	後悔			
不快感の測定項目				
いらだち	不愉快	不満	不安	つらさ

注) 感謝生起状況における感情体験の種類を整理した蔵永・樋口（2011）に基づいて作成した。

結果

各場面における感情体験の得点算出

回答に不備のあるものを除いたところ、有効回答者数は425名（男性168名、女性254名、不明3名；平均20.2歳）となった。各場面における回答者数を表2に示す。各項目の欠損値には、その項目の平均値を代入した。また、10種類それぞれの場面に関して、満足感、申し訳なさ、不快感それぞれの感情体験を測定した項目の得点を合算平均することで、各場面における3種類の感情体験の得点を算出した。

感謝生起場面の分類

感謝生起場面を感情体験の違いによって分類するため、感情体験の得点によって10種類の場面を分類するクラスター分析（Ward法、平方ユークリッド距離）を行った。なお、分析の際には、1場面を1ケースとみなし、感情体験の得点はそれぞれ標準化して使用した。

分析の結果、5つのクラスターが見出された（表2）。クラスター1, 2, 3に関しては、各場面を客観的特徴から分類した蔵永・樋口（2011）と同様の結果が得られたため、各クラスターの名称は、蔵永・樋口（2011）と同一のものとした。すなわち、クラスター1を他者負担状況、クラスター2を被援助状況、クラスター3を贈物受領状況と命名した。クラスター4に含まれる場面は、いずれも個人が良い状態に置かれているという内容であったため、良好状態状況と命名した。また、クラスター5に含まれる場面は他者に災難が起こったことを知る内容であったため、他者災難状況と命名した。

表2 感謝生起状況の分類結果

分類1	分類2	場面	回答者数
CL1: 他者負担	他者負担	学生用共同研究室で大量にたまったゴミを、他の人が一人で捨てに行った。	44
	他者負担	面倒くさいので後回しにしていた家族旅行の手配を、忙しい中、母親が一人でした。	43
CL2: 被援助	被援助	いろいろなことがうまくいかなくて悩んでいたときに、友人が相談にのってくれた。	43
	被援助	出費がゆき、お金がなくて困っていたときに、親がお小遣いをくれた。	42
CL3: 贈物受領	贈物受領	自分が何気なく「食べてみたい」と言ったお店のケーキを、母親が次の日探して買ってきてくれた。	42
	贈物受領	自分の誕生日に、アルバイト先で同僚から誕生日プレゼントをもらった。	44
CL4: 良好状態	状態好転	大雨や暴風で外に出られない日が何日か続いたが、数日後に天気が良くなり、外出が可能になった。	42
	平穏	病気で食事が出来ない日が1カ月続いたが、その後回復して元のように食事が出来るようになった。	41
CL5: 他者災難	平穏	休日の朝目覚めるととても天気良く、窓の外からは小鳥のさえずりが聞こえてきた。	43
	平穏	何気なく見ていたニュース番組で、内戦が続く地域で家や家族を失った人々のことを知った。	41

注) 分類1は、本研究におけるクラスター分析の結果を示す。分類2は、客観的特徴から感謝生起状況を分類した蔵永・樋口（2011）を参考に、該当する状況の名称を記した。

状況間における感情体験の違い

各クラスターの特徴を検討するため、クラスターごとに、満足感、申し訳なさ、不快感それぞれの標準化得点を算出した(図1)。得点算出にあたっては、各クラスターに含まれる場面の得点を合算平均した。たとえば、クラスター1の得点を算出する際には、“学生用共同研究室で大量にたまったゴミを、他の人が一人で捨てて行った。”という場面と、“面倒くさいので後回しにしていた家族旅行の手配を、忙しい中、母親が一人でした。”という場面における得点を合算平均して使用した。

さらに、標準化する前の得点についても、クラスターごとの算出を行った(表3)。そして、状況間における感情体験の強さの違いを検討するため、各感情体験の得点について、クラスター間の比較を行う分散分析を行った(表3)。その際、各状況で床効果のあった感情体験は、その状況で生じていないと判断し、分散分析の対象から除外した。床効果の基準は、平均値から標準偏差を減じた値が、理論的な最小値である1以下

下になる場合に床効果があると判断する、というものであった。各状況における感情体験の床効果を検討した結果、不快感は他者災難状況のみで生じることが示された。また、分散分析の結果、満足感、他者負担状況に比べて、被援助状況、贈物受領状況、良好状態状況の方が強いことが示された。また、申し訳なさに関しては、贈物受領状況や他者災難状況と比べて被援助状況で強いこと、最も強く感じられる状況は他者負担状況であることが示された。

考察

各種の感謝生起状況の特徴

本研究の目的は、感情体験の違いによって感謝生起状況の種類を整理し、それらの状況における感情体験の異同について検討することであった。分析の結果、感謝生起場面は5種類の状況に整理された。以下、各状況の特徴について考察する。

感謝の感情体験について検討を行った蔵永・樋口

表3 各クラスターにおける感情体験の得点と分散分析の結果

状況	満足感	申し訳なさ	不快感
CL1:他者負担	2.37 (0.66) [.87]	3.11 (0.88) [.84]	1.41 (0.48) ^a
CL2:被援助	3.23 (0.78) [.91]	2.65 (0.78) [.79]	1.36 (0.47) ^a
CL3:贈物受領	3.49 (0.73) [.91]	1.76 (0.56) [.76]	1.03 (0.11) ^a
CL4:良好状態	3.61 (0.85) [.93]	1.21 (0.33) ^a	1.16 (0.36) ^a
CL5:他者災難	1.20 (0.42) ^a	1.79 (0.73) [.83]	2.88 (1.01) [.80]
<i>F(df)</i>	<i>F</i> (3,380) = 50.00**	<i>F</i> (3,295) = 59.40**	
多重比較	CL1<CL2=CL3=CL4	CL3=CL5<CL2<CL1	

注1) ()内には標準偏差を、[]内には α 係数を示した。標準偏差の右上に記した a は、当該状況で生じなかったと判断し、分散分析の際には除外した得点であることを示す。

注2) ** は、 p 値が .01 以下で有意であったことを示す。分散分析の多重比較の結果は、感謝生起状況のクラスター番号を記した。5%水準で有意な差があった場合には < を、差がなかった場合には = とした。

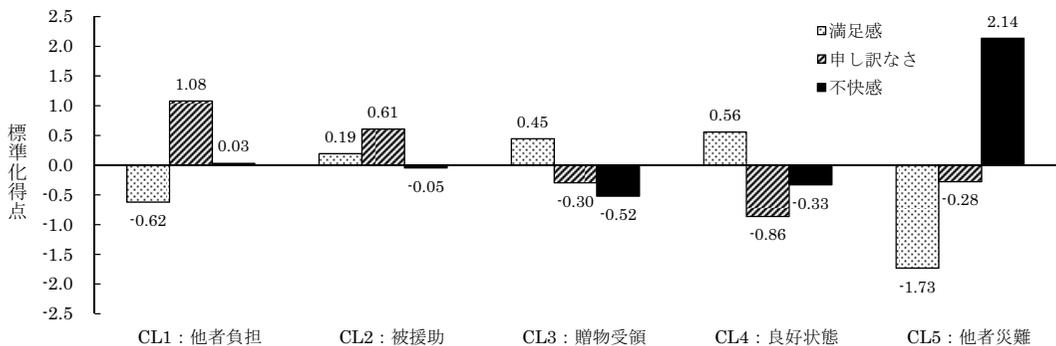


図1 各クラスターにおける感情体験の標準化得点

(2011)は、感謝の感情体験のうち、満足感は感謝の基本的要素であり、申し訳なさはそれに付随する副次的要素であると述べている。贈物受領状況や被援助状況は、本研究において、他の状況よりも満足感が強く、申し訳なさも生じていた。すなわち、これらの状況における感情体験は、感謝の基本的要素である満足感によって特徴づけられ、副次的要素である申し訳なさも付随していた。このことから、5種類の状況の中でも、贈物受領状況と被援助状況は、感謝生起状況として典型的な特徴を持つと言える。被援助状況や贈物受領状況に含まれる場面は、いずれも他者から直接支援を受けるような内容である。このような場面は、感謝に関する先行研究の多く（たとえば Bartlet & DeSteno, 2006; Goei & Boster, 2005; Naito et al., 2005; Tsang, 2007; Wangwan, 2005）が検討対象としてきた場面である。本研究の検討によって、先行研究で検討対象となってきた場面が、感謝生起状況として典型的な特徴を持つことが示された。

一方、他者負担状況における感情体験は、典型的状況のものとは逆の特徴がみられた。具体的には、満足感と申し訳なさはいずれも生じているものの、満足感が他の状況と比べて弱く、申し訳なさが他の状況より強い傾向があった。つまり、他者負担状況における感情体験は、感謝の副次的要素である申し訳なさによって特徴づけられ、基本的要素である満足感が付随していた。他者負担状況に含まれる場面はいずれも、他者に負担がかかることによって間接的に支援を受けるものである。先行研究で指摘されてきた場面の中でも、“自分のために他者が犠牲になったとき” (Sheldon & Lyubomirsky, 2006) は他者負担況に相当すると言えよう。このような状況では、他者の負担が強調され、個人が得た利益はそれほど強調されない。この特徴は、典型的状況（被援助状況と贈物受領状況）とは逆の傾向がある。すなわち、典型的状況（被援助状況と贈物受領状況）では、個人の得た利益が強調され、他者にかけて負担がそれほど強調されない。他者負担状況の感情体験に関して、典型的状況と逆の特徴がみられたのは、他者の負担と個人の利益のどちらがより強調されるかという点が、典型的状況とは逆であることを反映した結果であると考えられる。

以上では、感謝の感情体験である満足感と申し訳なさがいずれも生じていた状況について述べてきたが、残りの良好状態状況と他者災難状況では、感謝の感情体験のうち片方が生じないという結果が示された。具体的には、良好状態状況では、感謝の感情体験のうち、満足感のみが生じており、申し訳なさは生じていなかった。前述のように、満足感個人利益が強調さ

れるような状況で、申し訳なさは他者の負担が強調されるような状況でより強く生じると考えられる。良好状態状況に含まれる場面では、個人の得た利益は強調されているものの、他者に関しては存在さえ強調されていない。先行研究で感謝生起場面として指摘されてきたものの中でも、“出世・昇進したとき” (Sheldon & Lyubomirsky, 2006) はこの状況に相当すると考えられる。また、個人に焦点が当てられ、他者の存在が全く描かれていないという意味では、“朝起きたとき” (Emmons & McCullough, 2003), “卒業式で座っていたとき” (Lambert et al., 2009) も良好状態状況に相当すると考えられる。このような状況では、感謝の感情体験の中でも、満足感のみが生じるのかもしれない。

最後に他者災難状況では、感謝の感情体験のうち、満足感は生じておらず、申し訳なさが生じていた。また、この状況では、他の状況では生じなかった不快感が唯一生じていた。感謝の感情体験に関する先行研究 (蔵永・樋口, 2011) において、不快感は、感謝生起状況で生じるものの、感謝にはあたらぬことが示されている。また、満足感、感謝の基本的要素であることも示されている。以上のことから、他者災難状況は、感謝の基本的要素である肯定的内容の感情体験が生じにくく、感謝にあたらぬ不快な感情体験が生じやすいという特徴があると言える。他者災難状況にあたる場面は、感謝に関する先行研究においてほとんどとりあげられていない。先行研究であまりとりあげられていないことや、本研究における感情体験についての結果から、他者災難状況は感謝生起状況として非常に特殊であると言えよう。

感謝生起状況を客観的特徴から分類した場合と感情体験の違いから分類した場合の結果の異同

本研究では、感情体験の違いによって感謝生起場面を分類したが、その結果は、客観的特徴から分類した蔵永・樋口(2011)の結果とほぼ同様のものであった。このような結果は、客観的特徴が類似している場面間では、そこにおかれた個人の感情体験も類似してくることを示唆している。客観的特徴が類似している場面では、その場面で当事者が考えること、すなわち、そこで生じる認知が類似してくる可能性がある。たとえば、他者の負担が明示されるような場面では、そこにおかれた個人が、他者に負担をかけた、迷惑をかけたなどと考えやすいただろう。そして、認知が類似していれば、それに応じて、その場面で生じる感情体験も類似してくるだろう。この点に関しては、本研究では考察にとどまるが、今後は、感情体験だけでなく、認知によって場面を分類する等、更なる検討を行う必要がある。

また、本研究では、客観的特徴に基づく分類とは一部異なる結果もみられた。具体的には、客観的特徴に基づいて分類した蔵永・樋口(2011)で平穏状況に相当するとされた場面が、本研究では、それぞれ別の状況として分類された。このうち一方は“休日の朝目覚めるととても天気良く、窓の外からは小鳥のさえずりが聞こえてきた。”という場面であり、本研究では状態良好状況として分類された。もう一方は“何気なく見ていたニュース番組で、内戦が続く地域で家や家族を失った人々のことを知った。”という場面であり、他者災難状況として分類された。これら2場面は、一見大きな変化がないという点で、客観的な特徴は一致している。しかし、それらの場面で起こった事実に大きな変化がないからこそ、そこでどのような思考がはたらくか、すなわち、その場面で生じる認知が、感情体験の違いに大きく影響した可能性もある。たとえば、“休日の朝目覚めるととても天気良く、窓の外からは小鳥のさえずりが聞こえてきた。”という場面では、もう一方の場面に比べると、個人の得た利益についての認知が生じやすい可能性がある。そしてそれに応じて、肯定的内容の感情体験である満足感が生じやすいかもしれない。一方、“何気なく見ていたニュース番組で、内戦が続く地域で家や家族を失った人々のことを知った。”という場面では、個人の得た利益についてではなく、他者の不幸についての認知が生じやすい可能性がある。このようなときには、自分が平穏に生活していることを申し訳なく感じたり、他者の不幸に共感して不快な気持ちを感じたりするかもしれない。以上のように、両場面は、客観的な特徴は一致している。そこで生じやすい認知が異なっている可能性がある。本研究の結果は、両場面において生じる認知の微妙な違いを反映したものかもしれない。この点に関しては、両場面に自分がおかれた際にどのようなことを考えるか想像してもらった調査を行う等、今後の検討が求められる。

【注】

本研究は、蔵永・樋口(2011)で得たデータに対して新たな分析を行ったものである。

【引用文献】

- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, *17*, 319-325.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 377-389.
- Goei, R. & Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*, *72*, 284-300.
- 蔵永 瞳・樋口匡貴 (2011). 感謝の構造——生起状況と感情体験の多様性を考慮して——感情心理学研究, *18*, 111-119.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*, 1193-1207.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross Cultural Psychology*, *36*, 247-263.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, *1*, 73-82.
- Tsang, J. A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, *2*, 157-167.
- Wangwan, J. (2005). 日本とタイの大学生における感謝心の比較研究(2) 日本道徳性心理学研究, *19*, 1-12.