

## 大学生の曜日の好みと曜日によるポジティブ感情とネガティブ感情の変化

阿久津 洋巳<sup>\*</sup> 浅野 壮志<sup>\*\*</sup>

(2010年1月29日受理)

Hiromi AKUTSU and Takeshi ASANO

College students' Preferred Days in a week and their Changes in Emotion by Day

### 1. はじめに

現代社会に生活する多くの人は、1週間を一つの周期としている。この周期は「日曜日が好きだ」とか「月曜日は嫌いだ」という大まかな曜日の好き嫌いに現れたり、曜日ごとに様々に変動する感情をもたらす。ポジティブ感情 (PA) とネガティブ感情 (NA) は、曜日ごとに変動することが知られており、この変動は「曜日の効果」と呼ばれることもある。「曜日の効果」に関する先行研究は、活性化した PA と「快感情 (Pleasant affect)」を区別する必要があることを明らかにしている (Egloff, Tausch, Kohlmann & Krohne, 1995)。活性化した PA (以下単に PA とよぶ) は覚醒感をともなっているが、一方、快感情は高い活性状態をともなっておらず、「幸せ」や「うれしい」のような穏やかで持続的な気持ちを含んでいる。活性化したネガティブ感情、つまり緊張や不安といった気持ちを含む NA (以下単に NA とよぶ) と、悲しみや不幸といった気持ちを含む「unpleasant affect (不快感情)」についても PA と同様のことが言える。

### 曜日の効果

一週間の曜日が気分及ぼす効果について多くの研究が報告されている。以下にその具体例を示す (Thrash, 2007)。

- 1 参加者に一週間の曜日を好みの順に順序付けさせたところ、土曜日が最も好まれ、次に金曜日、日曜日、木曜日、水曜日、火曜日となり、そして最後は月曜日であった (Farber, 1953)。
- 2 参加者に彼らの気分が最も良い、あるいは最も悪い曜日を判断させたところ、最も気分が良い日については35%の人が金曜日、28%の人が日曜日、そして25%の人が土曜日と回答した。最も気分が悪い日については、参加者の65%が月曜日、9%が火曜日、5%が水曜日と回答した。しかしながら、同じ参加者が記録した毎日の気分では、月曜日が火曜日、水曜日、木曜日と比べて悪いということとはなかった。また、参加者の記録によると、週末はポジティブ気分が高く、ネガティブ気分が低かった (Stone, Hedges, Neale, & Satin, 1985)。
- 3 参加者が金曜日と土曜日に高い水準の快感情の経験を想起した (McFarlane, Martin, & Williams, 1988)。

これらの調査結果は、人々は平日より週末の方に気分がよく、他の曜日より月曜日に気分が悪いと認識していることを示している。

### 週末効果とブルー・マンデー効果

最近の研究は、一週間の全7日にわたる感情の

\* 岩手大学教育学部、\*\* みちのくコカ・コーラボトリング

分布を考察している。まず、週末効果の可能性については多くの研究がある。

- 1 PAと区別される快感情は、金曜日から土曜日にピークをむかえる (Csikszentmihalyi & Hunter 2003; McFarlane et al., 1988; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, Ryan, 2000)。別な研究は土曜から日曜にピークを迎えることを発見した (Egloff, Tausch, Kohlmann, & Krühne, 1995, Kennedy-Moore, Greenberg, Newman, & Stone, 1992; Sheldon, Ryan, Reis, 1996; Stone, Hedges, Neale, Satin, 1985)。
- 2 NAと区別される不快感情は、最も下がる曜日について結果がやや異なる。金曜と土曜の間に最も下がる (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000), あるいは土曜と日曜の間に最も下がる (Kennedy-Moore et al., 1992; Stone et al., 1985)。

以上に述べたように、これまでの研究は週末が  
高い水準の快感情と低い水準の不快感情を含んで  
いることでほぼ一致している。しかし、回顧によ  
り快感情が高い日と低い日を回答したデータと毎  
日日記のようにその日の気分を記録したデータを  
比較すると、回顧による報告では週末の快の気分  
は誇張され、実際にはないブルー・マンデイが報  
告された。週末とブルー・マンデイのステレオ  
タイプが回顧に影響していた (MacFarlane et al,  
1988)。

平日から週末にかけてみられるPAとNAの変  
動に関しても研究されている。主な結果をのべる。

- 1 PAは日曜日に特に低いという結果 (Kennedy-Moore, 1992) と、PAは一週間を通して変わらないという結果 (Clark & Watson, 1988; Egloff et al., 1995) が報告されている。
- 2 NAは日曜日に最も低い (Clark & Watson, 1988)。あるいは、土曜日と日曜日に最も低い (Kennedy-Moore, 1992)。さらに、週末には快感情の増加とNAと不快感情の低下の傾向が見られた。

以上に述べた週末効果と対照的に、ブルー・マン  
デイ効果は経験的な支持をほとんど得ていな

い。勤労者の気分の研究では、ブルー・マンデ  
イ効果を見つけられなかった (Totterdell, Kellert,  
Teuchmann, Briner, 1998)。加えて、月曜日と他の  
曜日との間に統計的に有意な違いを報告した研究  
はほとんどない。唯一統計的な有意差を報告した  
研究は、火曜、水曜、木曜より、月曜日に快感情  
が低いことを発見した (Reis et al., 2000)。

実際月曜日 (時には日曜日) は、しばしば最も  
低い快感情の平均値や最も高い不快感情の平均値  
を持つ日である。ブルー・マンデイ効果はあると  
しても、実際はそれほど大きくないであろう。

## 2. 調査1 好きな曜日と嫌いな曜日

好きな曜日・嫌いな曜日を調査した。

### 方法

#### 【調査参加者】

岩手大学の全学部の学生663名 (男子312名, 女  
子349名, 不明2名) を対象に調査を行った。調  
査参加者は大学1～4年生 (18～33歳) であり、  
平均年齢は19.32歳、標準偏差は1.16であった。

#### 【調査時期】

2007年10月中旬から10月下旬の約2週間に調査  
を行った。

#### 【調査内容と手続き】

好きな曜日・時間帯に関するアンケートを授業  
中に担当教員が実施した。

#### 【質問紙で使用した尺度】

好きな曜日・時間帯に関するアンケート: これは、  
本研究のために独自に作成したアンケートであ  
り、普段の生活を振り返り、曜日 (月曜～日曜)  
及び一日の時間帯 (午前中, お昼過ぎ, 夕方, 夜)  
を好きな順に回答させた。

### 結果と考察

好きな曜日・時間帯のアンケート結果を集計分  
析した。有効回答数は591名であった。

#### 好きな曜日

参加者が各自の好みによって一週間の曜日を1  
位から7位まで順位づけしたものを集計したとこ  
ろ、次のような結果が得られた。

1位: 土曜日

- 2位：日曜日
- 3位：金曜日
- 4位：火曜日
- 5位：水曜日
- 6位：木曜日
- 7位：月曜日

好きな曜日については、1位・2位は土曜、日曜、つまり週末と答えたものが圧倒的に多かった。また3位から6位までは平日である火曜、水曜、木曜、金曜と答えた者がほぼ同数存在し、7位を月曜と答えた者は圧倒的に多かった。1位に選ばれた曜日をみると、土、金、日の順であることがわかる (Fig.1)。

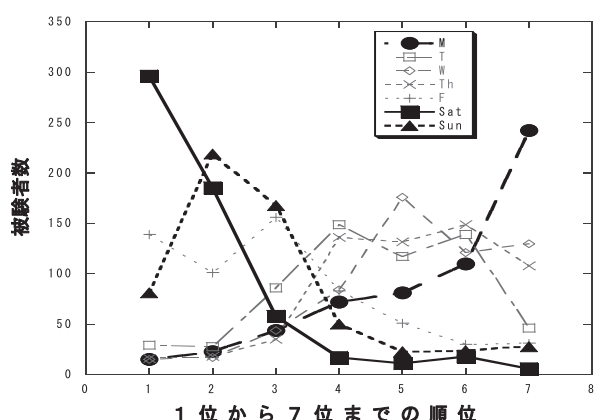


Fig.1 好まれる曜日のグラフ1 好まれる曜日の1位は土曜日■で、2位は日曜日▲であり、最も好まれない曜日は月曜日●である。また、1位に選ばれた曜日をみると、土、金、日の順であることがわかる。

つまり、好まれる曜日 (1位, 2位) に関しては、大多数の学生が土曜、日曜の週末を好み、最も好まれない曜日 (7位) は月曜日であるという傾向がみられた。これは、一般に信じられている好まれる曜日と合致するものであり、また先に挙げた Stone が行った曜日の気分への効果についての研究と一致する結果でもあった。

#### 好きな時間帯

- 1位：夜
- 2位：夕方
- 3位：お昼すぎ

- 4位：午前中

好きな時間帯に関しても好きな曜日と同様に順位づけされたものを集計したところ、1位から4位まで明らかな傾向が見られた。

この好きな時間帯の調査によって、参加者である大学生の大多数がはっきりと夜の時間帯を好む傾向があることが分かった。また、午前よりも午後が好まれ、しかも朝・昼・晩と一日を分けるならば、晩が最も大学生に好まれる時間帯であると判明した。学業がストレスである一方、友人との歓談やアルバイトやサークル等の共同の活動がポジティブ感情を促進しているであろう。アメリカの小学校6年生から高校3年生までを対象とした調査でも、好きな時間帯について似た結果が得られている (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003)。さらに、青年期はホルモンの関係で心身が活発に働く時間が日周期の上で夜の方にずれて (Carskadon, Vieira & Acebo, 1993; Crowley, Acebo & Carskadon, 2007)、いわゆる夜型になっていることも関連しているであろう。

また、好きな曜日のアンケートの集計によって、大学生に好まれる曜日の傾向が見出された。土曜・日曜は最も好まれ、月曜日は最も好まれないという結果であり、50年前に外国で見出された結果とほぼ一致している (Farber, 1953)。

## 2. 調査2 ポジティブ・ネガティブ感情と曜日の関係

### 目的

調査1において、参加者の曜日に対する明確な好みを確認された。次に、ポジティブ感情・ネガティブ感情が個人内でどのように変動するかについて検討した。具体的には、以下の2つの疑問に答えようとした。

- 1 ポジティブ・ネガティブ感情の変動は曜日に結びついているか。

月曜日はブルー・マンデイ効果によりポジティブ感情が低く、ネガティブ感情が最も高い。他方、金・土・日曜日は週末効果により

ポジティブ感情が最も高く、反対にネガティブ感情が低いと予想された。

### 3 ポジティブ・ネガティブ感情の変動は好まれる曜日と関連があるか。

好きな曜日ではポジティブ感情が高く、ネガティブ感情が低い。そして、嫌いな曜日ではポジティブ感情は低く、ネガティブ感情は高いと予想された。

## 方法

### 【調査参加者】

岩手大学の学生14名（男6名 女8名、平均年齢21.62才）を対象に調査を行った。教育学部学校教育専攻の大学院生と学部生が調査に参加した。

### 【調査方法】

2007年12月上旬から下旬にかけての約2週間に調査を行った。

### 【調査内容と手続き】

PAとNAの測定には、日本語版PANAS（佐藤・安田, 2001; 阿久津, 2008）を使用した。日本語版PANASにその日あった良いことを自由記述する欄を付け足した質問紙を7枚綴りにし、調査に参加した学生にそれぞれ各曜日（土日を除く）から始めて一週間続けてもらった。なお、質問紙を記入する時間帯は原則として毎日16時から18時までの2時間の間とした。

## 結果と考察

ポジティブ感情（PA）とネガティブ感情（NA）は、項目反応理論を適用して尺度値をもとめた（阿久津, 2008; 豊田, 2002）。

まず初めにポジティブ感情（PA）とネガティブ感情（NA）が、一週間でどの程度変化しているかを調べたところ、PAとNAともに範囲と中央値において明らかな個人差が観察された（Figs.2と3）。たとえば、PAの範囲は個人により異なるが、範囲の中央値は1.8と大きい。NAの範囲の中央値は1.4とやや小さい。とはいえ、約半数の参加者において、一週間内に標準偏差の1.5倍近くNAが変動するのである。感情の変化に個人差があることはよく知られているので、予想された結

果である。参加者の数が14人と少ないので、性差の分析は省略した。

Figs.2と3を見ると、個人内で一週間を平均したPAとNAにも違いがうかがえる。分散分析を適用して平均の個人差を調べると、平均の個人差PAとNAともに有意差があった（PAでは $F(13, 84) = 7.86, p < 0.001$ ; NAでは $F(13, 84) = 6.42, p < 0.001$ ）。PAとNAの両方で個人差が大きいので、これ以降の分析ではポジティブ・ネガティブ感情の得点ではなく、各個人の平均からの差を使用した。

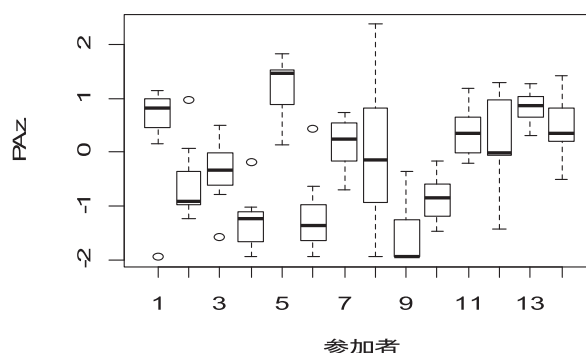


Fig.2 ポジティブ感情の参加者ごとの変動をBoxplotを使って表わす。横軸は各参加者、縦軸はPAのz値を示す。ポジティブ感情は個人内の中央値と範囲の両方で大きな個人差がある。

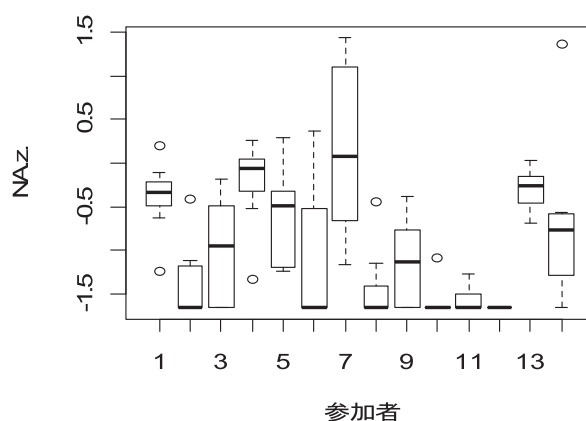


Fig.3 ネガティブ感情の参加者ごとの変動をBoxplotを使って表わす。横軸は各参加者、縦軸はNAのz値を示す。ネガティブ感情は個人内の中央値と範囲の両方で大きな個人差がある。

次に、好まれる曜日の傾向を把握するために、調査1と同様に参加者が曜日を好みによって1位から7位までランクづけたものを集計した

(Fig.4). これによると、調査2でも調査1の「好まれる曜日のグラフ1」と同様に、土曜・日曜を最も好み、月曜日を嫌う傾向がみられた。ただし本研究では、金曜日と日曜日を嫌うという新たな傾向もみられた。

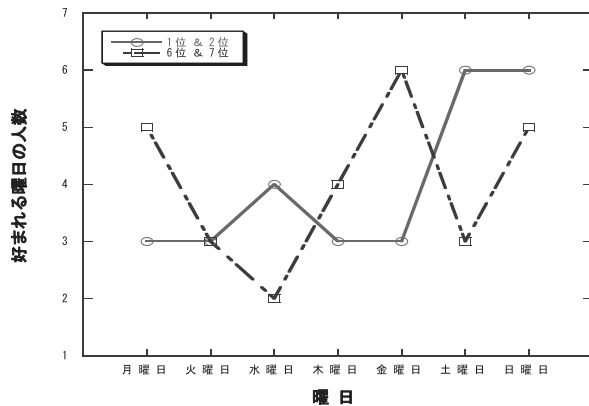


Fig.4 好まれる曜日のグラフ2 好まれる曜日の同率1位は土曜日・日曜日であった。また嫌いな曜日の1位は金曜日で、2位は月曜日と日曜日であった。

次に、PAとNAの一週間の変動が曜日と結びついているかを検討した。

仮に、曜日の効果が実際にあるならば、週末効果とブルー・マンデイ効果の影響で、PAはブルー・マンデイの月曜日に最も低く、週末効果のある金・土・日曜日にかけては最も高いはずであり、反対にNAは、ブルー・マンデイの月曜日に最も高く、週末効果のある金・土・日曜日にかけてはもっとも低いと予想した (Fig.5)。

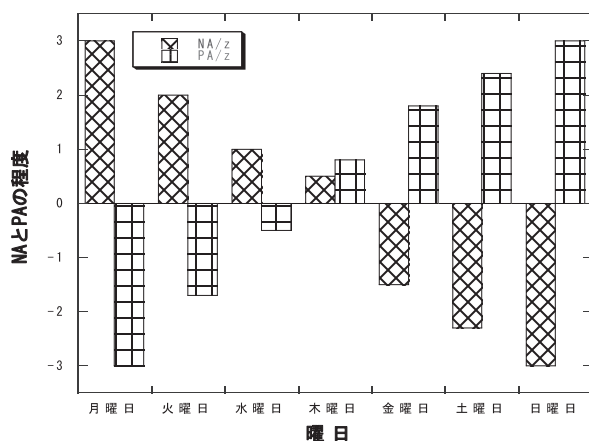


Fig.5 予想された曜日とPAとNAの関係

この予想モデルに、PAとNAの変動が対応しているかを調べたところ、結果は予想とは一致しなかった。ブルー・マンデイ効果の予想された月曜日は、特にNAが高くPAが低いことはなく、また、週末効果の予想された金・土・日曜日に、PAが高くNAが低い傾向はなかった (Fig.6)。ただし、日曜日に限って言えば、PAが高くNAが低いという週末効果が示唆された。曜日の効果はあるとしてもそれ程大きくないと考えられる。

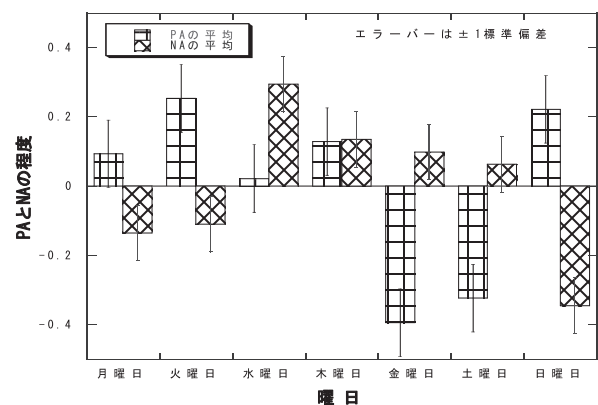


Fig.6 実際の曜日とPAとNAの関係 ブルー・マンデイ効果や週末効果はほとんどない。

最後にPAとNAの変動が好みの曜日に関連するかを検討した。PAの程度をそれぞれの参加者が好む曜日の順位に従ってまとめてグラフに表した (Fig.7)。好む曜日でPAが高く、反対に嫌いな曜日に低いという傾向はない。同様にNAの程度と好む曜日の関連もみられなかった (Fig.8)。

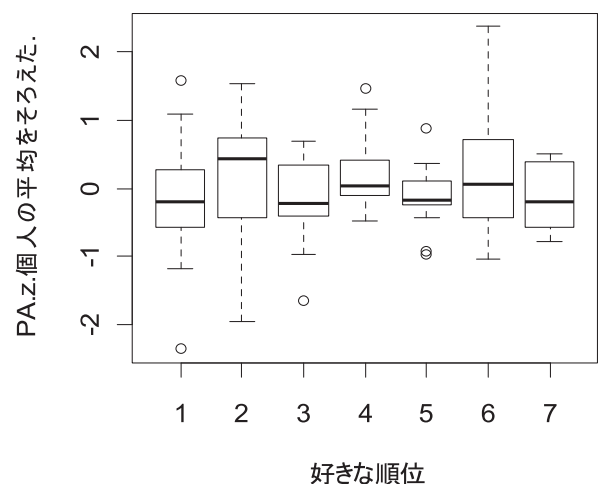


Fig.7 好まれる曜日とPAの関係 両者に関連はない。



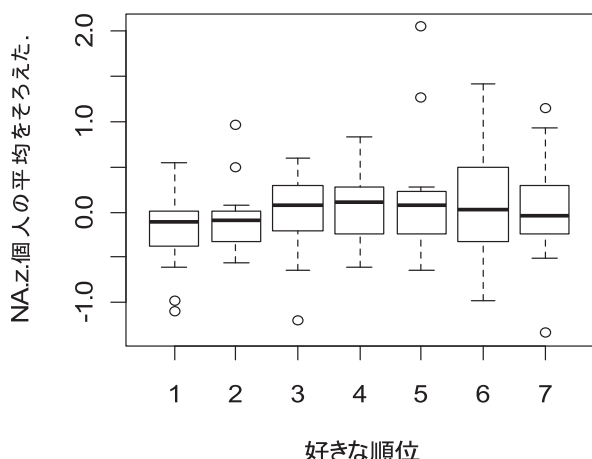


Fig.8 好まれる曜日とNAの関係 両者に関連はない。

### 3. まとめ

好まれる曜日の順位は、多くの先行研究とほぼ一致して、土曜日、日曜日、金曜日が好まれた。土曜日が一番好まれる理由は、翌日の授業の心配がなく、一番リラックスでき、また、その日にサークルのイベントや友人と会うなどの楽しい出来事があるからと考えられる。

曜日とポジティブ感情およびネガティブ感情の関連については、ブルー・マンデー効果や週末効果に対応する気分の変動はなかった。理由のひとつは、本調査で測定したポジティブ感情とネガティブ感情は活性化した快と不快に結びついていて、不活発な快・不快とは異なることである。「はじめに」で述べたことの繰り返しになるが、活性化したポジティブ感情は覚醒感をともなっているが、他方、快感情は高い活性状態をともなっておらず、「幸せ」や「うれしい」のような穏やかで持続的な気持ちを含んでいる。ネガティブ感情についても同様である。これまでの研究でも、活性化したポジティブ感情・ネガティブ感情が好まれる曜日と対応して上下することはなかった。

本調査の結果で興味深いのは、金曜日と土曜日にポジティブ感情が低下し、日曜日にはポジティブ感情が上昇し、ネガティブ感情が低下していることである。金曜と土曜日はリラックスして非活動的な快感情が高まるが、活性化したポジティブ感情は低下するのかもしれない。

各個人が好む曜日とポジティブ感情とネガティブ感情の関連もなかった。ひとつの理由は、上述した活性化した快・不快と不活発な快・不快の違いである。もうひとつの理由は、それぞれの日の出来事がポジティブ感情とネガティブ感情に影響するにも関わらず、好みの曜日は実際の感情の記録の前に調査しているため、一般的な好みの日を調べていることである。加えて、一般的な好きな曜日の順位には、文化的ステレオタイプの影響が推測される (MacFarlane et al, 1988)。

### 引用文献

1. 阿久津洋巳 (2008) ポジティブ感情とネガティブ感情の測定 - 項目反応理論の適用 - 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 7, 135-144.
2. Carskason M.A., Vieira C. and Acebo, C. (1993) Association between puberty and delayed phase preference. *Sleep*, 16, 258-262.
3. Clark, L.A and Watson, D. (1999) Temperament: A New Paradigm for Trait Psychology. In L.A. Pervin & O.P. John (Ed.), *Handbook of Personality*, Second Ed. (pp.399-423). New York: NY: Guilford Press.
4. Crowley, S.J., Acebo, C. and Carskadon, M. (2007) Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep Medicine* 8, 602-612.
5. Farber, M.L. (1953) Time-perspective and feeling-tone: A study in the perception of the days. *Journal of Psychology*, 35, 253-257. (Thrash, T.M. (2007) による)
6. McFarlane, J. Martin, C.L., and Williams, T.M. (1988) Mood fluctuations. *Psychology of Women Quarterly*, 12, 201-223.
7. Kennedy-Moore, E., Greenberg, M.A., Newman, M.G. & Stone, A. (1992) The relationship between daily events and mood: The mood measure may matter. *Motivation and Emotion*,

- 16, 143-155.
8. Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J., & Ryan, R.M. (2000) Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
  9. 佐藤 徳・安田 朝子 (2001) 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究2001, 第9巻, 第2号138-139
  10. Stone A.A., Hedges, S.M., Neale, J.M., Satin, M.S. (1985) *Journal of Personality and Social Psychology*. 49, 129-134.
  11. Thrash, T.M. (2007) Differentiation of the distributions of inspiration and positive affect across days of the week. In A.D. Ong & M.H.M. van Dulman (ed.) *Oxford Handbook of Methods in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
  12. Totterdell, P., Kellett, S., Teuchmann, K., & Briner, R.B. (1998) Evidence of mood linkage in work groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1504-1515.
  13. 豊田 秀樹 (2002) 項目反応理論 [入門編] —テストと測定の科学— 朝倉書店
  14. Watson, D., & Tellegen, A. (1985) Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.

#### 謝辞

本研究は、岩手大学教育学部の卒業論文（浅野壮志）にもとづく。ポジティブ感情（PA）とネガティブ感情（NA）のデータ収集に協力していただいた岩手大学教育学部学校教育教員養成課程小学校教育コース心理学サブコースの小田島裕美さんと宮聡美さん、調査に参加していただいた岩手大学教育学部の学生に感謝します。