

怒り表出行動に対する抑制要因の分析¹⁾

筑波大学大学院人間総合科学研究科・心身障害学系 日比野 桂

筑波大学大学院人間総合科学研究科・心理学系 吉田富二雄・湯川進太郎

An analysis of the inhibiting factors on anger expressive behaviors

Kei Hibino (*Institute of Disability Sciences, Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Fujio Yoshida and Shintaro Yukawa (*Institute of Psychology, Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

This study investigates the influences that individual factors, such as narcissism and verbal expression, have on the experience of anger, and examines their relation to the inhibiting factors of anger expressive behaviors in undergraduates. The results indicate that there are four factors that inhibit anger expressive behaviors; human relations, self-image, cost-reward consciousness, and normative consciousness. Of these, human relations and cost-reward consciousness are particularly salient as factors inhibiting anger expressive behaviors. The results of covariance structure analysis revealed the following findings. First, although verbal expression inhibits feelings of anger in males, self-assertion within narcissism inhibits such feelings in females, which in turn inhibit anger expressive behaviors, such as aggressive behavior, social sharing and object-displacement. Second, objectifying inhibits aggressive behavior and object-displacement in both males and females. Finally, only human relations inhibit anger expressive behaviors in females.

Key words: anger experiences, personality, anger expressive behaviors, inhibitory factors.

はじめに

怒り経験後には、一般的に攻撃的な表出が生じやすいと考えられるが、怒りを喚起した場合でも、必ず攻撃的な表出を行うわけではない。例えば、Averill (1983) や大淵・小倉 (1984) は、怒り経験後の反応として直接的な攻撃行動を望むが、実際には攻撃的でない反応をしばしば行うことを明らかに

した。また、怒り対象への怒り表出方法に注目した木野 (2000) は、怒りの感情を直接表すことは少なく、むしろ“いつもどおり”、“遠回し”のような抑制的間接的に伝える方法をよく使用していることを示した。すなわち、怒り経験後の反応としては、非攻撃的な反応をしたり、怒りを感じたこと自体の表明を抑制したりすることが多いと考えられる。

攻撃行動に代表されるような怒りの表出とその抑制に関しては、従来の研究から、怒り経験後の感情的側面や認知的側面との関連が指摘できる。例えば、Deffenbacher, Thwaites, Wallace & Oetting (1994) は、認知的再構成とリラクセーションを組み合わせた訓練が、怒り表出を減少させることを示している。また、Deffenbacher, Dahlen, Lynch, Morris & Gowensmith (2000) では、怒り経験にお

1) 本研究は、平成15・16年度文部科学省科学研究費補助金基盤研究(C)(2) (課題番号15530395代表: 吉田富二雄) の助成を得て実施された一連の研究のひとつである。また、本論文の一部は日本社会心理学会第42回大会、および、日本健康心理学会第16回大会において発表された。

ける認知過程を変更するような認知療法によって、攻撃的な怒りの表出が減少したとされている。さらに、日比野ら（日比野・湯川，2004；湯川・日比野，2003）は、怒り経験後の行動に感情と認知が与える影響について検討を行っている。その結果、攻撃行動に関しては、経験直後は感情の影響が、2～3日後は認知の影響が強いといったように、怒り経験後の時期によって促進する要因が異なることが明らかとなった。このように、感情的側面と認知的側面は、怒りの表出とその抑制に重要な役割を果たしていると考えられる。

一方、感情や認知以外にも、怒りの表出を抑制する様々な理由や動機が存在すると考えられる。例えば、大淵（1986）は、怒り表出を抑制する要因について検討し、怒りを直接表出することで報復の危険を導くときに怒りの表出が抑制されることを示した。また、広く感情表出の制御について平林・柏木（1993）は、小中学生を対象として、感情表出が制御される場面を検討した。その結果、ネガティブ感情の表出は、“周囲への配慮”、“自尊心の維持”、“社会的・道徳的規範の維持”、“相手の意図への配慮”の4パターンによって制御されていることが明らかとなった。このように、感情表出の制御には、対人的・社会的・規範的なものから、自己の内面的な価値や基準に基づく要因までであると考えられる。

こうした観点から、日比野・湯川・小玉・吉田（2005）は、青少年の衝動的な怒り表出のコントロール方法を追求するために、中学生を対象に個人要因（自己愛、言語表現力）、および、怒り表出行動の抑制要因に関する検討を行った。その結果、怒り表出行動の抑制要因については、男子では“怒ったら損をする”といった損得意識が、女子では“怒りを表出することはよくない”といった規範意識が、抑制的な効果を示していた。また、個人要因については、自己愛が怒り経験時の感情や認知を通して、怒りの表出を促進し、言語を用いて自分の気持ちや考えを表現できる能力である言語表現力は、客体化の認知を介して、怒り表出行動を抑制することが明らかにされた。しかしながら、こうした結果は中学生に関するものであり、大学生では怒り表出行動の抑制要因が異なる可能性は十分考えられる。

そこで本研究では、大学生を対象に怒り経験の鎮静化過程の中でも、怒り表出行動の抑制要因に注目し、自己愛と言語表現力の二つの個人要因と併せて検討を試みる。

方 法

予備調査

まず、怒り表出の抑制要因について、茨城県内の大学生200名（男子96名、女子104名）を対象に、質問紙を直接配布するか講義中に配布し、予備的な調査を行った。質問紙では“言語や行動で怒りを表さないでいられる理由（ブレーキ）”について、具体的な記述を求めた。その後、得られた回答を日比野ら（2005）による分類を参考に分類した。その結果、“人間関係への配慮（怒りの対象、もしくは、周囲の人間との関係を考えるため）”、“自己像（現在や将来の自分について考えるため）”、“損得意識（表出することによって起こる不利益なことを避けるため）”、“規範意識（怒りは表すものではないという社会的な規範のため）”の四つの抑制要因を抽出した。

調査対象者と手続き

岡山県内の女子大学生、千葉県内の大学生、および茨城県内の大学生622名に質問紙を直接配布するか講義中に配布し、460名から回収した（回収率73.4%）。このうち、性別が特定できないもの、また、自分自身が怒りの対象となっているものなどを除き、最終的に382名（男子174名、女子208名、平均年齢19.42±1.40歳）を分析対象とした。

質問紙の構成

質問紙は大きく3部構成であった。まず、怒り表出行動の抑制要因について質問を行った。次に、過去の怒り経験を一つ想起させ、具体的に記述してもらった後、その出来事に関する感情・認知・行動について回答を求めた。最後に、自己愛、言語表現力といった個人要因に関する質問を行った。

抑制要因 “とても腹が立ってキレそうになったとき、怒ったり暴力をふるったりすることを止めるブレーキは何か”という質問に対して、予備調査によって抽出した4領域、25項目の抑制要因の中から、当てはまるもの全てを複数選択してもらった。具体的な項目については、Table 1に示した。

怒り経験と鎮静化過程 まず、強い怒りを感じた出来事の一つ思い出してもらい、その出来事について具体的な記述を求めた後、以下の質問を行った。

（1）感情 日比野ら（日比野・湯川，2004；湯川・日比野，2003）を参考に、怒り経験に伴う感情として“怒り”と“抑うつ”を表す形容詞を合計8項目選定し、それぞれ喚起した程度を、1（まったく感じなかった）から6（非常に感じた）の6段階

の評定を求めた。

(2) 認知 怒り経験をどのように受け止めたかについて、日比野・湯川(2004)を参考に、“肥大化”、“客体化”、“自責化”、“終息化”の4領域16項目を作成し、それぞれの項目に関して、当てはまる程度を1(まったく当てはまらない)から6(非常に当てはまる)の6段階で評定を求めた。

(3) 怒り表出行動 日比野ら(日比野・湯川, 2004; 湯川・日比野, 2003)の怒り経験後の対処行動7項目を参考に、“攻撃行動”、“社会的共有”、“物への転嫁”の三つの行動についてそれぞれ2項目を作成した。これら三つの行動6項目について、実際にした程度を、それぞれ1(まったくしなかった)から6(非常にした)の6段階で評定を求めた。

個人要因 個人要因として、自己愛と言語表現力について測定した。自己愛については、小塩(1999)により作成された自己愛人格目録の短縮版30項目を使用した。“注目・賞賛欲求”、“自己主張性”、“優越感・有能感”の3因子各10項目に関して、それぞれどの程度当てはまるかを1(まったく当てはまらない)から6(非常に当てはまる)の6段階で評定を求めた。

また本研究では、日比野ら(2005)と同様に、言語表現力を“言葉を用いて自分の気持ちや考えを表現できる能力”と定義し、8項目を独自に作成した。それぞれの項目について、どの程度当てはまるかを1(まったく当てはまらない)から6(非常に当てはまる)の6段階で回答を求めた。

結 果

基本的検討

言語表現力尺度については、主成分分析によって次元性の確認を行った。分析の結果をもとに、第1主成分(寄与率28.99%)に対する負荷量の絶対値が.40に満たない2項目を除外し、再び主成分分析を行った。その結果、寄与率は38.22%と上昇し、第1主成分に対する項目の負荷量の絶対値が全て.40以上となったため、これらの項目を個人ごとに足し合わせ、項目数で割ったものを尺度得点として使用することとした。なお、尺度得点の信頼性係数 α は、.66であった。

さらに、自己愛、感情、認知、行動についてはそれぞれ、小塩(1999)、日比野ら(日比野・湯川, 2004; 湯川・日比野, 2003)にしたがい、尺度得点を算出した²⁾。なお、各尺度は、得点が高いほど各因子の示す内容の程度が高いことを意味するよう算

出した。

怒り表出行動の抑制要因

抑制要因の各項目が選択された頻度を Table 1 に示した。Table 1 に見る通り、“怒ると、その人との関係が悪化するから”、“怒ると、周りの人に迷惑をかけるから”といった“人間関係への配慮”と、“怒ると、余計に面倒なことになるから”、“怒ると、後で後悔することになると思うから”といった“損得意識”に関する項目が、抑制要因の項目の中でも多く選択されていた。一方、“自分は将来こんな人間になりたいという目標があるから”、“自分には将来の夢や希望があるから”といった将来に関係するような“自己像”は、怒り表出の抑制要因としてほとんど自覚されていないことが示された。

変数間の関係

個人要因、感情、認知、そして抑制要因が行動にどのように影響しているかを検討するために、共分散構造分析を行った。従来、女子に比べ、男子の方が攻撃行動を生じやすいことが明らかにされている一方(Eagly & Steffen, 1986; Hyde, 1984)、“怒りの喚起”に関しては、男女間で差がない、もしくは、女子の方が喚起しやすいことが示されている(例えば、Averill, 1983; 大淵, 1987)。このように、怒り喚起の段階には性差はないが、表出の段階では男女差があると考えられる。つまり、怒り表出の抑制に関しても、男女で何らかの違いがあることが想定される。そこで、本研究では、共分散構造分析を行う際に、男女別にて分析を行った。

また、抑制要因については、先に記した四つの領域ごとに項目を合成して分析を行った。分析においては、日比野ら(2005)と同様に、(a)自己愛、言語表現力の個人要因は直接行動に影響するのではなく、感情・認知を介して行動に影響することを想定

2) 感情・認知・行動に関しては、それぞれ因子分析を行い、その構造を確認した。また、各因子の信頼性係数 α は、怒り=.82、抑うつ=.83、肥大化=.63、客体化=.80、自責化=.95、終息化=.73、攻撃行動=.34、社会的共有=.90、物への転嫁=.72である。攻撃行動については、二項目で測定しており、また、それぞれの項目が、同じ攻撃を測定する項目の中でも身体的攻撃と言語的攻撃といったように多少異なる概念を含んでいるため、信頼性係数が低くなったと考えられる。しかし、二項目の間には有意な相関($r=.26$)がみられること、また、中学生を対象とした研究結果を比較することを考慮し、本研究では、二つを合成したものを攻撃行動の尺度得点として分析において使用した。

Table 1 怒り表出行動の抑制要因 (%)

項目	男子	女子	合計
怒ると、その人との関係が悪化するから	63.22	69.71	66.75
怒ると、余計に面倒なことになるから	54.02	59.13	56.81
怒ると、後で後悔することになると思うから	41.95	43.75	42.93
怒ると、周りの人に迷惑をかけるから	40.23	35.10	37.43
怒っても、結局損をするから	37.93	35.58	36.65
性格的に怒れないから	37.36	31.73	34.29
その人とは今後もつきあいたいから	34.48	30.77	32.46
怒ると、友人を失ってしまいそうだから	32.18	31.73	31.94
怒りの感情をコントロールできないのはみっともないと思うから	29.89	33.17	31.68
怒ったら、その人を傷つけるから	28.74	33.17	31.15
怒っても無駄だから	27.01	33.17	30.37
怒ると、自分も傷つくから	23.56	25.48	24.61
怒っても、その人は変わらないと思うから	19.54	26.44	23.30
怒ることは、馬鹿馬鹿しいと思うから	21.26	22.12	21.73
怒りの感情は、抑えるべきものだから	20.11	19.23	19.63
すぐに怒る人だと思われたくないから	14.94	22.12	18.85
怒ると、周りの人から嫌われるから	17.82	17.31	17.54
怒ると、自分が悪者にされてしまうから	16.09	17.79	17.02
怒るのは子供っぽいと思うから	14.94	18.75	17.02
その人には、怒らない方が得だと思うだから	18.39	12.50	15.18
怒るのはかっこわるいことだから	14.94	10.58	12.57
自分は怒れるような人間ではないと思うから	13.22	10.10	11.52
自分は将来こんな人間になりたいという目標があるから	8.62	7.21	7.85
自分には将来の夢や希望があるから	6.32	3.37	4.71
怒ること自体よくないことだから	4.60	4.81	4.71
人数 (名)	174	208	382

した。また、(b) 抑制要因については、個人要因・感情・認知とは独立に行動に影響することを想定した。

なお、分析の際、母数の推定方法には最尤法を用いて分析を行った。その結果、男女それぞれの適合度は、男子が、 $\chi^2(70)=260.87$, $GFI=.85$, $AGFI=.68$, $CFI=.53$, 女子が $\chi^2(70)=231.48$, $GFI=.88$, $AGFI=.74$, $CFI=.67$ であった。男子の分析結果を Fig. 1 に、女子の結果を Fig. 2 に示した。

Fig. 1 に見る通り、男子では、まず、注目・賞賛欲求が抑うつを促進していた。自己主張性は、感情や認知に有意な影響を与えていなかった。また、優越感・有能感が肥大化に促進的効果を、自責化に抑制的効果を示した。さらに、言語表現力は怒り感情を抑制し、それによって社会的共有、物への転嫁を抑制していることが明らかとなった。次に、客体化が物への転嫁を抑制している一方で、終息化は物への転嫁を促進していることが示された。最後に、抑制要因の影響については、自己像が、社会的共有に

促進的に働いていた。

次に、女子においては、Fig. 2 に示したように、注目・賞賛欲求が、怒りの感情を通して、攻撃行動や社会的共有を促進していた。次に、自己主張性は、怒りの感情と肥大化の認知を抑制していた。また、優越感・有能感は、肥大化の認知を促進していた。さらに、優越感・有能感と言語表現力は、客体化の認知を促進し、それを通して、攻撃行動や物への転嫁を抑制していることが示された。なお、抑うつ感情と終息化の認知が、物への転嫁を促進していることも明らかとなった。最後に、抑制要因については、人間関係に配慮することが攻撃行動を抑制していることが示された。

考 察

本研究では、個人要因、および、人間関係の配慮・自己像・損得意識・規範意識といった怒り表出行動の抑制要因に関する検討を行った。その結果、

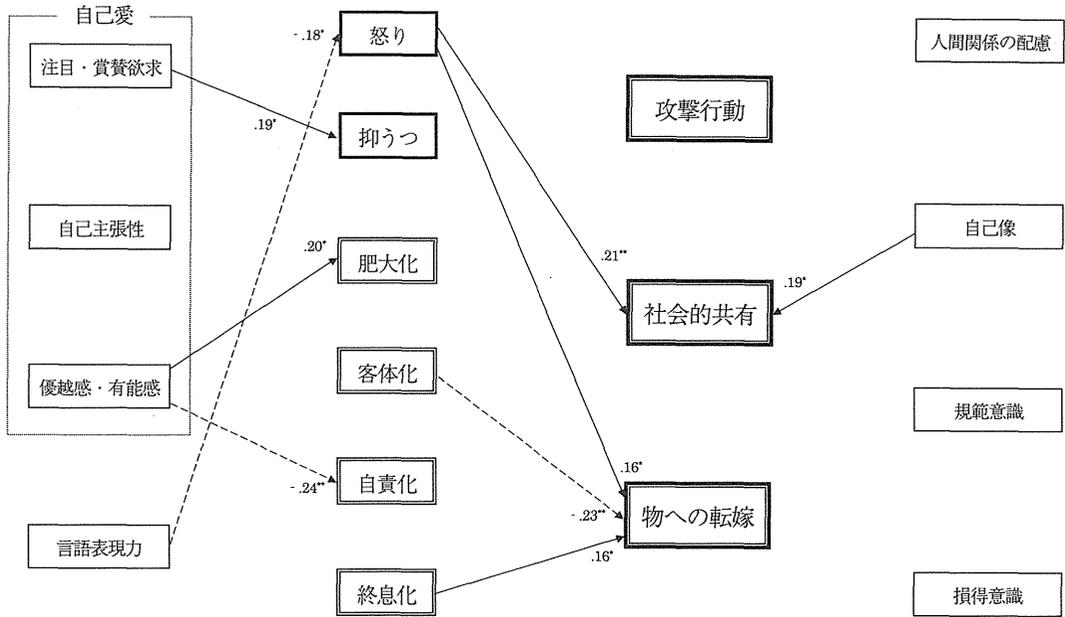


Fig. 1 男子の共分散構造分析結果。誤差変数 e の図示は省略した。また、有意な ($**p < .01$ $*p < .05$) パスのみ記載した。

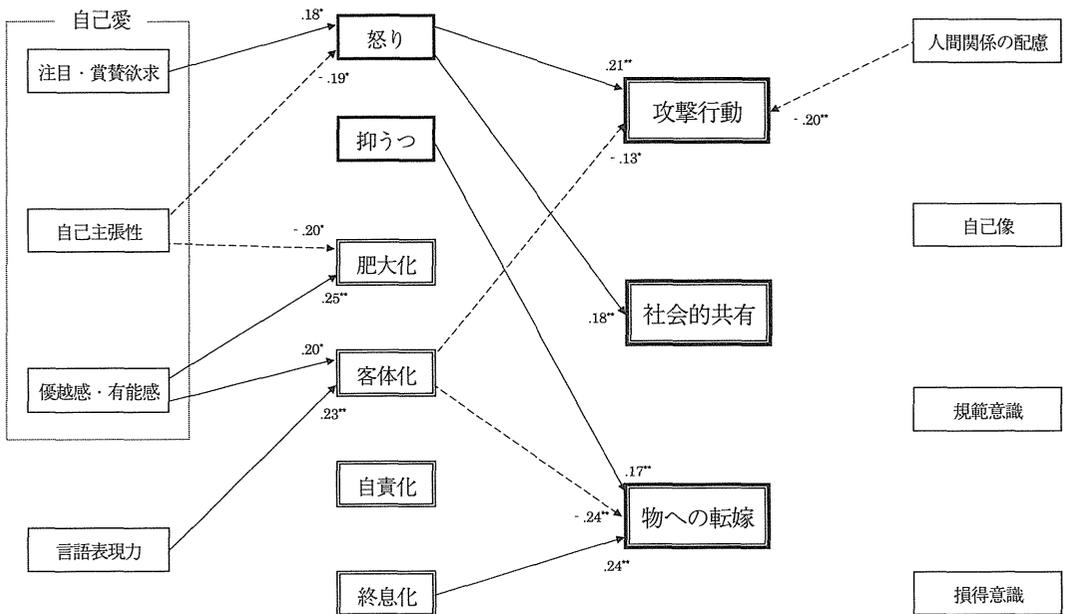


Fig. 2 女子の共分散構造分析結果。誤差変数 e の図示は省略した。また、有意な ($**p < .01$ $*p < .05$) パスのみ記載した。

男子においては言語表現力が、女子においては自己主張性が、怒りの感情を抑制し、それによって、攻撃行動・社会的共有・物への転嫁といった怒り表出行動を抑制していることが明らかとなった。なお、男女共通の部分として、優越感・有能感が、肥大化の認知を促進していた。また、怒り経験を冷静に受け止めることができるほど（客体化）、攻撃行動や物への転嫁といった表出行動を抑制していることが示された。さらに、終息化の認知は男女とも、物への転嫁を促していた。最後に、抑制要因については、女子において、人間関係に配慮することが攻撃行動を抑制し、男子は自己像を意識するほど社会的共有を高めていることが、明らかとなった。以下の考察では、これらの結果を、中学生を対象とした日比野らの研究（2005）の結果と比較しながら、論議する。

本研究で用いた言語表現力は、男子では怒りの感情を、女子では客体化の認知を通して怒り表出行動を抑制していることが明らかになった。中学生を対象とした研究でも、言語表現力は客体化の認知を通して怒り表出行動を抑制しており³⁾、言語表現力が表出行動を抑制することは、大学生と中学生に共通していた。つまり、自分の気持ちや考えについて言語を用いて表現できることは、怒り経験時の怒りの“感情”や客体化という“認知”を通して行動を抑制しているといえる。近年、怒りコントロールとして共感性が注目されているが（Grossman, Neckerman, Koepsell, Liu, Asher, Beland, Frey & Rivara, 1997; Richardson, Hammock, Smith, Gardner & Signo, 1994）、他者の気持ちを理解するだけでなく、自分の気持ちや考えを表現することも怒りのコントロールには重要であることが示された。

また、自己愛については、注目・賞賛欲求に関して、中学生を対象とした研究と一致した結果がみられた。すなわち、他者から注目・賞賛されたいという欲求が高いほど、対人場面で怒りを感じやすく、怒り表出行動につながっていた。一方、中学生の結果とは異なり、大学生女子では、自己主張性が怒りの感情を抑制し、大学生男子では有意な影響は見ら

れないことが示された⁴⁾。自己主張性とは、周りの意見や考えに流されず、自分の考えを主張し、それに従うことである。女子に関しては、周囲に流されずに自己を主張できるという自信が強いほど、つまり、自己の選択に自信があるほど、周囲の評価や反応に過剰に反応することがなくなるために、他者に対して怒りを感じにくいと考えられる。

一方、男女共通の結果として、優越感・有能感が高いほど肥大化の認知をしやすいことがわかった。これは、自分は他者よりも優れているにもかかわらず被害を被ったと考えるために、相手の悪意をより強く感じ、ますます怒りの経験を肥大化して認知する可能性がある。また、男女とも、終息化の認知をしやすいほど、物への転嫁をすることが示された。おそらく、怒り経験を過去の出来事と考えることが、怒りの感情価の放出につながり、その処理を行う際に、物に当たりがちになると考えられる。

本研究では、怒り経験を冷静に受け止める認知（客体化）が、攻撃行動や物への転嫁といった怒り表出行動を抑制していることが明らかになった。これは、中学生を対象とした研究結果と一致しており、比較的安定した結果と考えることができる。ただ、怒り経験後のいかなる時期でも一様に客体化の認知が怒りの表出を抑制するわけではない。例えば、日比野・湯川（2004）は、怒り経験後の鎮静化過程の中でも、怒り経験の2～3日後にのみ客体化が攻撃行動を抑制することを示しており、このような認知の影響は怒り経験後の時期によって変化することは念頭においておくべきである。

最後に怒り表出行動の抑制要因については、抑制要因として、“人間関係への配慮”と“損得意識”に関する項目が多く選択されていた。この結果は、“怒ると、その子との仲が悪くなるから”や“怒ったら損をする（無駄だ）から”といった項目が多く選択されていた日比野ら（2005）の結果とも一致している。すなわち、怒り表出行動を抑制する際には、人間関係への配慮や損得を意識しやすいと考えられる。そして本研究の結果、女子において特に、“人間関係の配慮”が攻撃行動を抑制していることが明らかになった。一方で、男子においては、自己像が社会的共有を促進していることが示された。社会的共有には、話す（共有・開示する）ことで、自分の考えの整理や経験の再評価を行う機能がある（Pennebaker, 1997）。現在や将来の自分について考えることが怒り表出の抑制に結びつく場合は、こうした社会的共有の機能を使って自己を見つめることで、怒りを鎮静化しているのかもしれない。

このように中学生を対象とした日比野ら（2005）

3) 中学生男子においては、言語表現力は客体化の認知を通して、攻撃行動と物への転嫁を抑制しており、女子において、客体化の認知を介して、社会的共有と物への転嫁を抑制していることが示された。

4) 自己主張性に関して、中学生男子では、終息化を通して、攻撃行動を促進しており、女子では、怒りの感情や終息化の認知を介して、全ての怒り表出行動を促進していることが明らかとなった。

の結果と比較することで、怒り表出行動の抑制要因は、年代・性別によって異なることが示された。すなわち、中学生男子は“損得意識”，中学生女子は“規範意識”，大学生女子は“人間関係の配慮”によって、攻撃行動といった怒り表出行動を抑制していることが明らかとなった。今後、怒りコントロールを考える上で、このような怒り表出行動の抑制要因における発達の違いを詳細に検討する必要があるだろう。

引用文献

- Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- Deffenbacher, J.L., Dahlen, E.R., Lynch, R.S., Morris, C.D. & Gowensmith, W.N. (2000). An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 689-697.
- Deffenbacher, J.L., Thwaites, G.A., Wallace, T.L. & Oetting, E.R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 386-396.
- Eagly, A.H. & Steffen, V.J. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100, 309-330.
- Grossman, D.C., Neckerman, H.J., Koepsell, T.D., Liu, P., Asher, K.H., Beland, K., Frey, K. & Rivara, F.P. (1997). Effectiveness of a violence prevention curriculum among children in elementary school. *Journal of the American Medical Association*, 277, 1605-1611.
- 日比野桂・湯川進太郎 (2004). 怒り経験の鎮静化過程 - 感情・認知・行動の時系列的変化 - 心理学研究, 74, 521-530.
- 日比野桂・湯川進太郎・小玉正博・吉田富二雄 (2005). 中学生における怒り表出行動とその抑制要因 - 自己愛と規範の観点から - 心理学研究 76, 417-425.
- 平林秀美・柏木恵子 (1993). 感情表出の制御と対人関係に関する発達の研究 発達研究, 9, 25-37.
- Hyde, J.S. (1984). How large are gender differences in aggression? A developmental meta-analysis. *Developmental Psychology*, 20, 722-736.
- 木野和代 (2000). 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, 70, 494-502.
- 大淵憲一 (1986). 質問紙による怒りの反応の研究 - 攻撃反応の要因分析を中心に - 実験社会心理学研究, 25, 127-136.
- 大淵憲一 (1987). 成人の怒りの経験における男女差 大阪教育大学紀要IV 教育科学, 36, 25-32.
- 大淵憲一・小倉左知男 (1984). 怒りの経験 (1) - Averillの質問紙による成人と大学生の調査概況 - 犯罪心理学研究, 22, 15-35.
- 小塩真司 (1999). 高校生における自己愛傾向と友人関係のあり方との関連 性格心理学研究, 8, 1-11.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.
- (ペネベーカー, J.W. 余語真夫 (監訳) (2000). オープニングアップ - 秘密の告白と心身の健康 - 北大路書房)
- Richardson, D.R., Hammock, G.S., Smith, S.M., Gardner, W. & Signo, M. (1994). Empathy as a cognitive inhibitor of interpersonal aggression. *Aggressive Behavior*, 20, 275-289.
- 湯川進太郎・日比野桂 (2003). 怒り経験とその鎮静化過程 心理学研究, 74, 428-436.
- (受稿 9月27日 : 受理10月12日)