

大学生における怒り感情表出の理想・現実のズレと 心理的ストレス反応との関連 — 場面想定法を用いた検討 —

森 脇 愛 子[※]

怒りは、基本感情と呼ばれる驚き、喜び、恐れ、嫌悪、悲しみなどのうちの1つに数えられている。心理学辞典 (中島他, 2013) によると、「欲求充足が阻止された時にその阻害要因に対して生じる」とあり、さらに、「生理学的には、怒りの状態では、交感神経系が活動し、血圧の上昇、心拍数の増加などの覚醒が生じるもの」とある。湯川 (2008) は、「自己もしくは社会への、不当なもしくは故意による (と認知される)、物理的もしくは心理的な侵害に対する、自己防衛もしくは社会維持のために喚起された、心身の準備状態」と定義した。怒り経験について、日本人 254 名を対象に、最近 1 週間の怒り経験の頻度を調べたところ、約 80 % の人が怒りを感じる経験をしたことが報告されている (大淵・小倉, 1984)。こうしたことから、怒り感情とは、かなり身近な感情であり、経験する頻度も高いといえる。また、どのようなきっかけで怒りが喚起するのかを、日本で調べたところ、心理的被害によって生じる怒りが 65 % 以上を占めていることが報告されている (大淵・小倉, 1984)。

阿部 (2006) が大学生と専門学校生を対象に行った日常生活における関するアンケート調査結果からも、調査対象者の大学生と専門学校生は、怒りを感じた原因として、「相手の自己中心的な態度」「約束の破棄・裏切り」「侮辱・無礼な態度」といった心理的被害が多く挙げられている。

怒りの生起によって起こる生理的な変化や、基本的な内的経験には文化差が少ないのに対して、表出や対処スタイルといった側面については、文化的な

価値観の影響を受けやすいという特徴があるといわれている。たとえば、米国の子どもは日本の子どもより、怒りを容易に表に出し、攻撃的行動も多いという (柏木, 1988)。また、Argyle et al. (1986) によると、日本人は英国人他よりも、他者に対する怒り表出が抑制されやすいこと、また、自己主張より自己制御が重視され、子どもの発達もその方向に導かれやすいという特徴があるという。

日本人が、欧米人等に比べて怒りの表出を抑制するといわれている点について、木野 (2000) は、怒りを喚起させた人に対する怒り表出行動を明らかにした。具体的には、感情的攻撃 (感情的に怒りをぶつけたり、その相手を非難したりする)、嫌味 (嫌味や皮肉を言う)、表情・口調 (直接言葉で責めるようなことはしないが、非言語的な部分では怒りを示す)、無視 (相手に対して、反応しない)、遠回し (自分が怒っていることを遠回しにさりげなく伝える)、理由を聞く、理性的説得をする (感情的にはならず、相手の言動の非を冷静かつ理性的に説明する)、いつもどおり (いつもと変わらない態度で接する) の 7 種類の怒り表出行動がみられた。その中でも、日本に特有で、頻度も高い反応は、遠回しに言ったり、表情・口調で伝えたり、いつも通りにふるまったりといった反応であった。ここでみられた、自分が怒っていてもそれをさりげなく遠回しにいうような婉曲性・曖昧性は、日本社会や日本的な対人行動の特徴であり、日本の文化に独自のものと考えられることができるだろう。このような、怒りの表出・抑制のしかたに文化差が見られる理由の 1 つとして、米国では、

※ 帝京大学文学部心理学科

自らの意見を主張し、はっきりと自分の意見を述べる事が望ましいとされるのに対して、日本では、協調が重んじられ、和を乱すような言動は望ましくないと捉えられることが多い、という点があげられる。相互独立的自己観や相互協調的自己観といった自己観 (Markus & Kitayama, 1991) も無関係ではないだろう。Ekman & Friesen (1969) の cultural display rules も理由にあげられる。cultural display rules とは、感情の表出が文化的、社会的な価値基準と照らし合わせてふさわしいかどうかをもとにしてつくった、その文化に特有の、ルールである。感情表出における社会的な習慣は文化によって違いがみられ、子どもは社会化のプロセスで、感情表出をどのように制御するのか、身につけていく。そして、表示規則の1つにあげられるのが、他者にむけて不快感情を表出するのは避けるべき、というものである。cultural display rules が、他者に対するネガティブな感情表出に及ぼすメカニズムについては、今後、詳しく調べられることが求められている。

また、怒りなど感情を抑制することと心の健康との間では、抑制することが心理的な不健康と関連すること (崔・新井, 1998) や、怒りを攻撃的に表出する傾向の高い者は、冠動脈性心臓疾患につながるなどなどが示唆されてきている。このように、怒り表出のしかたと心身の健康との関連は、これまで調べられることが多かったが、今後は怒り表出における理想と現実とのズレという視点からも検討していく必要があるのではと考える。

理想自己とは、個人がそうありたいと望み、それに高い価値をいだいている自己概念のことを意味する (Rogers, 1967)。Higgins (1987) は、理想自己とは、「その人自身や重要な他者が、理想的に有してほしいと思っている諸属性の表象」であるとしている。理想的にはこうありたいと望む自己の姿であり、行動や性格特性、能力、外見・要望などに関して望ましいとみなされる特徴といえ、さらに、理想自己は、社会文化においてや、周囲の重要な他者の価値観の影響も受けるものととらえることができるだろう。それでは、このような理想自己は、現実自己と一致するものであろうか。もちろん、一致している

人もいるかもしれないが、概して理想自己と現実自己との間には不一致があり、Rogers (1967) は、理想自己と現実自己の隔たりが大きいほど、人は不適応を起こすと指摘した。また、Higgins (1987) は、理想自己や義務自己について、現実自己との不一致が不快感情に関連していると考え、self-discrepancy theory を提唱した。この理論では、人が感情的に苦しんだり悩んだりするのは、現実の自分についての理解の内容それ自体の問題というよりは、さまざまな自己における相互の関係の問題であると考えられている。そして、自己領域と自己についての視点の組み合わせによって分類し、それらの間のズレと感情の問題を結びつけた。日本においても、たとえば、遠藤 (1992) が、大学生を対象として調べた結果から、正の理想自己と現実自己との差異は、自尊感情と負の関連があることを見出している。このような研究もふまえると、理想自己と現実自己のズレは、心理的適応とかかわりがあると考えることができ、怒り表出の仕方における理想と現実の不一致についても、心身の健康と関連をもつことが十分に予測される。そこで、ここでは、怒り表出の仕方における理想自己と現実自己との間のズレに焦点を当てて、そのズレが大学生の心理的ストレス反応とどのようにかかわっているのかを調べることにより、大学生におけるメンタルヘルス理解の一助になることを目指したい。

青年期の重要な人間関係の1つは友人関係である (遠矢, 1996)。そこで、大学生における対人関係のなかでも友人関係において、生起しやすいとされる怒り喚起場面を、日比野ら (2005) を参考に設定した上で、自身の理想と現実のズレを測定し、心理的ストレス反応とのかかわりを調べることにする。

方法

調査対象者

大学生 112 名を対象として、質問紙調査を実施した。男性 50 名、女性 62 名であり、平均年齢は、20.13 歳 ($SD=1.22$) であった。

調査項目

- 1) 怒り喚起場面：日比野ら（2005）を参考に、友人の「約束の破棄」場面および「自己中心的な態度」場面を、怒り喚起場面として用いた。具体的には、「遊ぶ約束をしていたはずの友人が時間になっても来ずに、別の友達と遊んでいる」場面（以下：「約束の破棄」場面）と、「友人が自分に相談することなく勝手に飲食店を決定する」場面（以下：「自己中心的な態度」場面）の2場面を用いた。怒り喚起場面に対し、どの程度怒りが喚起されたかを0から100で評定を求め、さらに、どの程度イメージができるのかについても0から100で評定を求めた。
- 2) 怒り表出行動における理想・現実：大竹ら（2000）による日本版Müller Anger Coping Questionnaire（以下：MAQ尺度）をもとに、怒りの攻撃的表出、怒り抑制、怒り表出後の罪悪感・後悔、怒り主張性の次元につき、実際の行動として、および理想として、どの程度当てはまるのか、それぞれ回答を求めた。
- 3) 心理的ストレス反応：鈴木ら（1997）の心理的ス

トレス反応測定尺度を用いた。

- 1) および2) の1週間後に、3) への回答を求めた。

倫理的配慮

質問紙調査への参加は、自由意志に基づくものとした。無記名での回答とし、質問紙調査に参加しないことによる不利益はなく、成績には一切影響しないこと、また、気分が悪くなった場合などはいつでも中断することが可能であることを伝え、同意を得られた対象者に質問紙調査を実施した。

結果

第一に、「約束の破棄」場面および「自己中心的な態度」場面における、怒り喚起の程度、イメージのしやすさ評定（以下、イメージ得点とする）、さらに日頃の態度としてどの程度あてはまるかについて（現実）・理想について、それぞれ平均値および標準偏差を求め、Table1に記した。

次に、「約束の破棄」場面および「自己中心的な態

Table1 各尺度の平均値と標準偏差

		平均値	標準偏差
[約束の破棄] 場面	怒り喚起	74.32	26.41
	イメージ得点	65.37	31.00
	{現実}		
	攻撃的表出	14.35	4.33
	抑制	13.66	3.90
	罪悪感・後悔	13.35	4.64
	主張性	8.56	3.05
	{理想}		
	攻撃的表出	9.08	3.93
	抑制	15.52	4.43
[自己中心的な態度] 場面	怒り喚起	24.92	27.41
	イメージ得点	73.97	28.82
	{現実}		
	攻撃的表出	8.02	2.40
	抑制	15.14	6.25
	罪悪感・後悔	17.08	6.63
	主張性	9.86	4.43
	{理想}		
	攻撃的表出	7.40	1.56
	抑制	16.27	6.14
心理的ストレス反応	罪悪感・後悔	17.46	6.92
	主張性	11.84	4.49
		23.54	17.74

Table 2 「約束の破棄」場面における怒りの表出の4側面と心理的ストレス反応との相関

	怒り攻撃的表出			怒り抑制		
	現実	理想	ズレ	現実	理想	ズレ
心理的 ストレス 反応	.37**	.03	-.27**	.03	.27*	.22*
	罪悪感			怒り主張性		
	現実	理想	ズレ	現実	理想	ズレ
心理的 ストレス 反応	.43**	.34**	.45***	-.33*	.09	.37***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 3 「自己中心的な態度」場面における理想・現実のズレと心理的ストレス反応との相関関係

	攻撃的表出			抑制		
	現実	理想	ズレ	現実	理想	ズレ
心理的 ストレス 反応	.00	-.12	-.05	.13	.11	-.04
	罪悪感			主張性		
	現実	理想	ズレ	現実	理想	ズレ
心理的 ストレス 反応	.43**	.34**	.45***	-.33*	.09	.37***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

度」場面における怒りの表出4側面と心理的ストレス反応との関連を調べるため、それぞれ相関係数を求めた結果、Table2およびTable3のような結果が得られた。

さらに、怒り表出にかかわる4側面につき、理想と現実とのズレの差得点と心理的ストレス反応との関連を調べるため、「約束の反故」場面、「自己中心的な態度」場面の各場面における怒り表出の理想と現実の差得点と心理的ストレス反応との相関関係を求めた。「約束の破棄」場面における結果を記したも

のが、Table 4である。

Table 4に示されたように、「約束の破棄」場面においては、怒りの攻撃的表出をのぞく3側面で、理想と現実のズレが大きいほど、心理的ストレス反応も高くなることが示された。攻撃的表出では逆に、負の相関関係が認められた。

また、「自己中心的な態度」場面の各場面における怒り表出の理想と現実の差得点と心理的ストレス反応との相関関係を求めた結果、次のTable 5のよう

Table 4 「約束の破棄」場面における理想・現実のズレと心理的ストレス反応との相関関係

	攻撃的表出	怒り抑制	罪悪感	主張性
心理的 ストレス 反応	-.27**	.22*	.45***	.37***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 5 「自己中心的な態度」場面における理想・現実のズレと心理的ストレス反応との相関関係

	攻撃的表出	抑制	罪悪感	主張性
心理的 ストレス 反応	-.05	-.04	.29*	-.06

* $p < .05$

な結果が得られた。

Table5 に示されたように、「自己中心的な態度」場面においては、罪悪感においてのみ、理想と現実の差異と心理的ストレス反応との間に正の相関関係が認められた。すなわち、理想と現実のズレが大きいほど、心理的ストレス反応も高くなることが示された。

考察

本研究では、大学生が日常的に経験するような怒り喚起場面を設定し、そのような場面を想定して回答を求める場面想定法を用い、怒り喚起場面における怒り表出のしかたの理想・現実のズレが心理的ストレス反応とどのようにかかわっているのかを検討することを目的とした。

「約束の破棄」場面では、攻撃的な怒り表出性の理想・現実の差異と心理的ストレス反応との間に、負の相関関係が認められた。一方で、他の側面においては、理想と現実のズレの間では、正の相関関係が認められた。この結果から、実際には（現実には）怒りの攻撃的表出性が高く、理想では低いという形のズレが大きいほど、心理的ストレス反応が高くなる可能性が示唆された。攻撃的な形で怒りを表出しないことを理想としているにもかかわらず、現実の行動としては、攻撃的な怒り表出をする傾向がある人は、心理的ストレス反応を経験しやすいことを示唆していると考ええる。

「約束の破棄」場面では、他の側面においては、理想と現実のズレの間では、正の相関関係が認められた。すなわち、「約束の破棄」場面においては、怒りの攻撃的表出をのぞく3側面で、理想と現実のズレが大きいほど、心理的ストレス反応も高くなることが示された。中でも特に、「主張性」では、怒りを主張するなど対処行動をしたいと思う一方で、実際には主張していない傾向のある人はストレス反応が高い可能性がある。怒りをどのように表出することが心の健康につながるのかといった心理教育や、怒り感情表出トレーニング、アサーション・レーニングなどへの参加も有効であることが推察される。

その場合、大学生のメンタルヘルスでの一次予防にもつながっていくのではないだろうか。

「約束の破棄」場面および「自己中心的な態度」場面の両場面におき、罪悪感の理想・現実のズレと心理的ストレス反応ではそれぞれ正の相関関係が認められた。

理想自己と現実自己の差異は、理想や願望が達成されておらず、良い結果が欠如している状態と捉えることができる。そこから悲しみや失望、不満足など失意・落胆に関連する感情やストレス反応につながる可能性が示唆された。怒りをどのように表現するのかの文脈においてもそういった点が結果としてあらわれたものと考えられる。Higgins (1987) の指摘とも整合的であるといえよう。

本研究では怒り喚起の対象を友人として、場面を設定していた。青年期において重要な人間関係の1つは、友人関係である（遠矢、1996）が、怒り喚起の対象との親密性や関係性によっても変化する可能性がある。こういった側面を考慮した検討も今後進める必要があるだろう。そして、さらに、面接調査などの質的検討を組み合わせることで、より多面的な理解につながり、心理臨床的に意義深い知見が得られるのではないかと考える。

引用文献

- Argyle, M., Henderson, M., Bond, M., Iizuka, Y., & Contarello, A. 1986 Cross-cultural variations in relationship rules. *International Journal of Psychology*, 21, 287-315.
- 阿部普吾・高木修 (2006). 日常生活における怒りの表出の原因とその影響 *犯罪心理学研究*, 44, 1, 1-8.
- 遠藤由美 (1992). 自己認知と自己評価の関係—重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討— *教育心理学研究*, 40, 157-163.
- 遠矢幸子 (1996). 友人関係の特性と展開 大坊郁夫・奥田秀宇 (編) *親密な対人関係の科学* 誠信書房 Pp.86-116
- 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.

きあうための理論と方法 有斐閣

日比野 桂・湯川進太郎・吉田富士雄 (2005). 日常的な腹立ち経験とその処理－場面と対処方法の分類－ 日本心理学会第69回大会発表論文集、983.

Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy theory: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.

柏木恵子 (1988). 幼児期における「自己」の発達－行動の自己制御機能を中心に 東京大学出版会

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self-Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.

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.

大竹恵子・鳥井哲志・曾我祥子・宇津木成介・山崎勝之・大芦 治・坂井明子・西 信雄・松島由美子・嶋田洋徳・安藤明人 (2000). 日本版Müller Anger Coping Questionnaire (MAQ) の作成と妥当性・信頼性の検討 感情心理学研究、7、13-24.

Rogers, C.R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.) , *Psychology; A Study of a Science*, vol. 3 . Formulation of the Social Context. New York: McGraw-Hill. Pp.184-256. (伊藤博 訳編 1967 ロジャーズ全集第8巻：パーソナリティ理論 岩崎学術出版社)

崔 京姫・新井邦二郎 (1998). ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との関係 教育心理学研究、46、432-441.

鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討, 行動医学研究 4, 22-29.

中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田祐司 (編) (2013). 心理学辞典 有斐閣 Pp.25.

湯川進太郎 (2008). 怒りの心理学—怒りとうまくつ