

令和 5 年 6 月 12 日現在

機関番号：34104

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2020～2022

課題番号：20K03320

研究課題名(和文) 親密な人間関係における怒りの感情表出と効果

研究課題名(英文) Effects of expressing anger on the longevity of relationships

研究代表者

上原 俊介 (Uehara, Shunsuke)

鈴鹿医療科学大学・保健衛生学部・准教授

研究者番号：00712283

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、葛藤時のストレス指標である血圧に注目し、これまで確認されてきた怒り表出の関係促進効果が関係認知の歪みによるものかどうかを検討した。カップルと友人関係を対象として実験室実験を行った結果、予想におおむね一致し、一方の怒り表出は他方の血圧反応を緩和(あるいは持続)させ、自己報告型の親密さとも矛盾しない結果であった。これらの知見は、怒りの関係促進効果に一定の妥当性があることを裏づけるものである。

研究成果の学術的意義や社会的意義

身近な人間関係の紛争を扱うメディエーターたちは、怒りの表出をコントロールする方法を推奨しやすく、感情的なやりとりによる解決過程を嫌う傾向がある。しかし、怒りのコントロールを目指した紛争介入では、当事者どうしの真意が伝わりにくく、建設的な解決過程を犠牲にする危険性もある。この研究では、紛争当事者間での感情的なやりとりも重要な紛争解決への糸口になるのではないかとこの点を提案するものである。

研究成果の概要(英文)：The present study predicted lower blood pressure after spouses discuss a recent transgression. People in heterosexual or same-sex relationships discussed unresolved problems while being videotaped. They then rated each anger expression while watching the videotape of their discussion. Afterwards, each participant's blood pressure was measured. Consistent with the pattern of self-reported closeness, results revealed that expressing anger during the discussion predicted a partner having lower blood pressure. These findings provide good evidence for our hypothesis that expressed anger prompts maintaining or strengthening some interpersonal relationships. We claimed that for anger management in relationships, it was important to express one's anger.

研究分野：社会心理学

キーワード：怒り表出 人間関係 葛藤 血圧

1. 研究開始当初の背景

人間関係の研究者たちは、怒りとは理知的な判断を狂わせる感情であり、関係を劣化させる破壊的な感情と見なしてきた。そのせいか、怒りを扱う感情研究者たちも、怒りという感情は抑えられるべきもの、あるいは自分で意識的にコントロールするべきものという視点で分析を進めることが多い。これを怒りの抑制神話という。しかし本研究では、人間関係維持のためには怒りを表出することも重要な感情制御のひとつであると仮定する。なぜならば、怒りを示す行動には個人の真意を反映した自己開示の機能が備わっていると考えられるからである。そこでこの研究では、怒りの感情表出が人間関係を維持・高揚させるはたらきがあると仮定して、実験的手法によりその仕組みを解き明かすことを目指した。そして、親密な相手に対しては怒りを抑えるだけでなくそれをオープンにすることも、持続的な関係の形成に有効な手段であることを提案した。

2. 研究の目的

人は親しみが増すと、相手に対して一方的な期待を抱いて怒りを見せる傾向があるが、人間関係維持という観点からみればこれは不適切な感情表現だと言える。なぜならば、個人的な怒りは非友好的な印象を与え、パートナーの不快な感情を引き出してしまっただけでなく、関係破綻を招くおそれもあるからである。しかし本研究では、そうした親密な相手に向けて示す怒りには、人間関係の維持と高揚において積極的なはたらきがあると仮定している。その理由については、行動制御説と自己開示説のふたつの心理メカニズムから説明することができる。まず行動制御説では、怒りを示す行動をとると関係相手は不適切な行動をあらため、表出者の期待する行動をとりやすくなり、それゆえ良好な関係が促進されるという仕組みが考えられる。一方、自己開示説については、怒りの感情表出はその行動をためらわせる外的抑制要因(たとえば、印象が悪くなったり周囲から嫌われたりする)に逆らって起きているので、怒りが示されると、その原因が表出者の内面性に高く割り増して帰属され、ポジティブ感情の表出よりも行為者の真意を表すと受け取られ、人間関係が深化していくという仕組みが考えられる。

こうした仮定のもと、以前の研究においては怒りの感情表出における関係促進効果をわが国ではじめて検証することを試みた。その結果、怒りを見せても関係相手の感ずる親しみは損なわれず(Uehara, 2017; 上原・中川・太幡・鈴木, 2017)、怒りを示すほど人間関係は長続きしやすく(上原・森・中川, 2019)、怒りを見せない方がむしろ関係を不調にする(Uehara, Tamura, & Nakagawa, 2018)ことが見出された。これらは怒りの抑制神話が誤りであることを示唆するものである。

ただし、親密な相手とのやり取りにおいては、人間関係の評価に関する認知がしばしば個人の価値観や信念に沿うように意識的に歪められることがある。一般に、親しい相手との関係が破綻するおそれのある出来事に遭遇すると、人は自己にとって都合な認知を展開させ、不満な気持ちからあえて目を背けたり(Murray, Holmes, & Pinkus, 2010)、互いが固い絆で結ばれていると楽観的になったり(Murray & Holmes, 1997)、自分たちの関係を類まれなる関係であると賛美したりして(Rusbult, Van Lange, Wildschut, Yovetich, & Verette, 2000)、関係破綻の不安や恐怖から自分の心を防衛しようとする。怒りの感情表出は、典型的には、人間関係を劣化させる攻撃的行動であると信じられているので、これを受け取った親密相手は関係破綻のおそれを感じてその行動を歪めて知覚するかもしれない。そして、本人も自覚していない非意識的な心の中では怒りを向けられたことに不満を感じつつも、親しみなどの自己報告(意識的評価)をする場面においては、関係破綻の不安を打ち消すためにその評価を意識的にポジティブな方向へ歪める可能性がある。

そこでこの研究では、これまでに確認されてきた怒り表出の関係促進効果がこのような認知バイアスの産物によるものなのか、それとも怒り表出からの純粹効果なのか検討することを目的とした。具体的に言うと、この研究では、関係促進効果の指標として、自己報告といった参加者の意識統制が可能な性質をもつものを扱うのではなく、意識統制の及ばない非意識的指標、とりわけ生理指標を取り上げた。その中でも、本研究では、葛藤経験時のストレスを直接反映するとされる血圧に焦点を当て、この血圧反応と自己報告による反応を比較検討することを試みた。仮説として、これまでの関係促進効果が自分たちの関係を肯定的にとらえようとする認知バイアスに由来するものでないならば、親密な相手からの怒り表出を知覚しても個人の血圧は上昇せず、自己報告による親密さや好意のレベルは維持もしくは促進され、非意識的評価と意識的評価の間に矛盾のない関係が確認されると予想した。

3. 研究の方法

異性の恋人関係ペアを実験室に呼び、お互いの間で対立が起こりそうになっている問題について8分間協議させ、その様子を映像録画した。次に、その映像を2分おきに提示し、協議中に自分と相手がどのくらい怒りを表出していたと思うかを参加者たちに4回評定させた。その後、血圧を2回測定し、自己報告による親密さや好意などをたずねる尺度に回答させた。これらのペア・データについては、怒り表出が血圧や親密さに影響を与えると仮定したAPIM(Actor-Partner Interdependence Model; Kenny, 1996)を作成し、このモデルを共分散構造分析によって解析した。

これら一連の実験手続きを同性の友人関係に対しても施した。

4. 研究成果

(1) 異性の恋人関係ペアを対象とした分析

ペア・データについて、怒り表出が血圧および親密さに影響を与えると仮定した APIM を作成し、このモデルを共分散構造分析により解析した。図 1 は怒り表出が最低血圧に与える影響の強さを図示したものである。これを見ると分かるが、女性の怒り表出は男性の最低血圧を有意に低下させ ($b = -8.64, p < .05$) 怒り表出のストレス低減効果が示された。一方、男性の怒り表出については女性の最低血圧をむしろ上昇させる傾向がみられたが、これは非有意であった。最高血圧の APIM についてもこれらとほぼ同様のパターンが確認された。

自己報告型の親密さの諸変数が血圧反応と対応しているか調べるために、怒り表出が親密さや相手からの好意に影響を与えると仮定した APIM を分析した。その結果、図 1 に類似した影響過程が示され、女性の怒り表出は男性の親密さを有意に強め ($b = 2.39, p < .01$) 男性の好意を引き出す傾向が認められた ($b = 1.09, p < .10$)。一方、男性の怒り表出については女性の親密さに影響を与えず、非有意だが女性からの好意を低下させる傾向が示された。

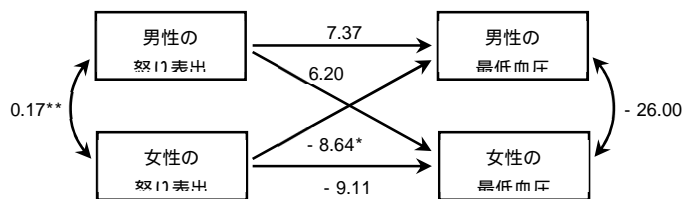


図 1 APIM の分析結果：非標準化係数 (** $p < 01$, * $p < .05$)

以上の結果は予想におおむね一致して、一方の怒り表出は他方の血圧反応を鎮静化（あるいは持続）させ、怒りの関係維持効果を裏づける知見が得られた。またこの知見は、自己報告型の親密さの諸変数とも矛盾しておらず、怒り表出がパートナーの自他一体感を強め、好意を引き出すはたらきがあることも確認された。以上の対応関係は、怒り表出の関係維持効果が関係認知の歪みによるものではないことを示唆するものである。ただし、怒りの表出が男女によって相反する効果をもっていた点は興味深い。すなわち、本研究では関係維持効果がとりわけ女性の怒り表出で認められたのに対し、男性の怒り表出についてはむしろ関係維持に負の影響をもたらす可能性が示唆された。この違いが何に起因するかは今後の研究を待つ必要があるが、ひとつの可能性として、怒りの表出スタイルが男女間で異なっていたことが関係しているとも考えられる。

(2) 同性の友人関係ペアを対象とした研究

同様の効果が人間関係タイプに固有のものでないことを確認するため、同性の友人関係ペアを対象として同じ実験手続きを施した。なお、社会情勢により対面での実験参加に協力したペアが極めて少数であったため、この研究では相関分析により怒りの関係促進効果を検討した。その結果、一方の怒り表出が他方の最高血圧を上昇させる予想外の結果が確認された ($r = .81, p < .05$)。ただし、これ以外の怒り表出については最高血圧、最低血圧とも有意な相関は得られず、怒り表出が関係を悪化させる統計的根拠は認められなかった。同様のパターンは自己報告型の親密さや好意についての尺度でも確認されている。

(3) 研究成果のまとめ

本研究では、怒りの感情表出が親密な人間関係の維持を促進するという仮定に立ち、怒りの関係促進効果の指標として参加者の意識統制の及ばない血圧を測定することにより、これまでに確認されてきた自己報告法による関係促進効果が、肯定的な関係評価を好む個人の認知バイアスに起因するものか、それとも純粋な親しみや絆の反映なのかを検証した。

まず異性の恋人関係を対象とした実験では、お互いの中で対立が起こりそうになっている問題について 8 分間協議させ、その様子を映像録画した。次に、その映像を 2 分区分切りで見せ、協議中に自分と相手がどのくらい怒りを表出していたと思うか評定させ、その後、血圧と自己報告型の親密さを評価させた。分析の結果、予想に一致し、一方の怒り表出は他方の血圧を持続あるいは鎮静化させ、このパターンは自己報告型の尺度に矛盾しないものであった。

同様の手続きで異性の友人関係ペアを対象とした実験では、サンプル数に若干の問題を抱えたものの、恋人関係ペアと概ね同様のパターンが示された。以上の結果は、これは、これまでの怒りによる関係促進効果のモデルに一定の妥当性があることを示すものであり、それは関係破綻の不安や恐れからくる認知バイアスの産物ではないことを意味している。

ところで、恋人関係を対象とした実験において、なぜ最低血圧にだけ有意な効果が見られたのであろうか。一つの可能性として、最低血圧は心臓が拡張し血流がどの程度穏やかになったかの値であるから、この値が低まるということは身体の最も高い場所にある脳へあえて十分な血液

を供給させないようにして、いわゆる「頭に血がのぼる」状態を生体が防いだ可能性が考えられる。一方、有意な鎮静化効果を示さなかった最高血圧では、心臓が縮み全身に血液を送るいわば血液を押し出すレベルの指標なので、闘争状態を準備する際に最も強く上昇するものであると考えられる。本研究の場合、怒りを向けられたとはいえ相手は恋人という親密な関係者なので、相手からの怒りは闘争状態を準備するほどシビアにとらえなくてもよいと生体が判断し、このため怒り表出は相手の最高血圧を有意に低下させなかったのではないかと考えられる。

なお、本研究で確認された怒りの関係促進効果については、家族間紛争や夫婦間紛争の場面においてその成果の応用が期待される。一般に、身近な人間関係の紛争を扱うメディエーターたちは、怒りの内的経験をコントロールする方法（たとえば、相手を許す、相手の言動を善意に帰属するなど）を推奨しやすく、怒り表出といった感情的なやりとりを嫌う傾向がある。しかし、怒りを感じないように努力をうながすことは、パートナーに怒りを見せにくくさせることにもつながることから、怒りのコントロールを目指した紛争介入では、建設的な怒りの表出効果を犠牲にする危険性もはらむおそれがある。したがってこの研究は、ある程度の範囲内であるならば、紛争当事者間での感情的なやりとりをうながすことも重要な紛争へのメディエーションになるのではないかと考えている。こうした点をメディエーターたちに提言していくことで、より適切な紛争介入を構築していくことが可能になると言えよう。その意味では、今後、怒り表出と関係継続効果の関係を精緻化するだけでなく、それらが紛争介入において実践的な役割を果たすかどうか検討していくことも不可欠ではないかと思われる。ただし、この研究で報告された怒りの評定平均値は 0 から 5 のうち中点を下回る比較的弱いレベルのものであったため、例えば激昂するような怒り表出については関係を損ねる可能性があることにも留意する必要がある。

< 引用文献 >

Kenny, A. D. (1996). Models of non-independence in dyadic research. *Journal of Social and Personal Relationships, 13*, 279-294.

Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 586-604.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Pinkus, R. T. (2010). A smart unconscious? Procedural origins of automatic partner attitudes in marriage. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, 650-656.

Rusbult, C. E., Van Lange, P. A. M., Wildschut, T., Yovetich, N. A., & Verette, J. (2000). Perceived superiority in close relationships: Why it exists and persists. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 521-545.

Uehara, S. (2017). Positivity of anger in relationships. In A. M. Columbus (Ed.), *Advances in psychology research: Volume 126* (pp. 31-43). New York: Nova Science Publishers.

上原俊介・森 丈弓・中川知宏 (2019). 親密な関係における怒りの感情表出と効果：生存時間分析による検討. *実験社会心理学研究, 59*, 25-36.

上原俊介・中川知宏・太幡直也・鈴木亮子 (2017). 人間関係の親密さと怒りの感情表出. *日本心理学会第 81 回大会発表論文集*, 207.

Uehara, S., Tamura, T., & Nakagawa, T. (2018). The positivity of anger: Non-expression of anger causes deterioration in relationships. *Psychology, 9*, 1444-1452.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

| |
|--|
| 1. 発表者名 上原俊介 |
| 2. 発表標題 社会生活におけるPositivityのネガティブサイド |
| 3. 学会等名 日本心理学会第85回大会 |
| 4. 発表年 2021年 |

| |
|----------------------------------|
| 1. 発表者名 上原俊介 |
| 2. 発表標題 親密な人間関係における怒りの感情表出と血圧 |
| 3. 学会等名 日本心理学会第86回大会発表論文集 |
| 4. 発表年 2022年 |

〔図書〕 計1件

| | |
|------------------------|-----------------|
| 1. 著者名 上原俊介 | 4. 発行年 2022年 |
| 2. 出版社 新曜社 | 5. 総ページ数 4 |
| 3. 書名 正しさに潜む「義」と「偽」 | |

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

| 氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号) | 所属研究機関・部局・職 (機関番号) | 備考 |
|---------------------------|-----------------------|----|
|---------------------------|-----------------------|----|

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8 . 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

| 共同研究相手国 | 相手方研究機関 |
|---------|---------|
|---------|---------|