

平成 30 年 6 月 15 日現在

機関番号：34104

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2017

課題番号：15K17247

研究課題名(和文) 親密な人間関係と怒りの感情表出に関する社会心理学的研究

研究課題名(英文) Expressing anger in relationships: A social psychological approach

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・助教

研究者番号：00712283

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,200,000円

研究成果の概要(和文)：怒りの表出に焦点を当てた従来の研究では、親密な人間関係を維持するためには怒りを抑制し制御することが重要であるとされてきた。その一方で、怒りを示す行動には相手の行動制御機能や自己開示機能が備わっているという点から、人間関係の親密化を促進する契機になると考える研究者たちもいる。そこでこの研究では、怒りを表出するほど親密な関係が継続しやすいと予測し、検討を行った。その結果、複数の研究から怒りの感情表出が関係継続を高めることを裏づける知見を確認した。これらの結果を踏まえ、怒りは抑制するだけでなく表出することも、人間関係維持においては重要な感情制御のひとつである点が指摘された。

研究成果の概要(英文)：Most extant evidence on anger expression suggests that expressed anger has negative interpersonal consequences; thus, controlling or regulating anger in a relationship is the key to relationship maintenance. However, it is assumed that anger expression serves as a trigger to prompt a greater sense of intimacy because expressing anger motivates partner to change their behavior or expressing anger is a type of self-disclosure behavior that reveals personal information. Present study predicted that participants experiencing and expressing anger at a close partner frequently would report a longer continuance of that relationship. Several studies suggested that expressing anger increased relationship longevity. We claimed that for anger management in relationships, it was important not only to conceal one's anger but also to express one's anger.

研究分野：社会科学

キーワード：怒り 人間関係 感情表出

1. 研究開始当初の背景

親密な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、怒りに焦点を当てる感情研究者たちも、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べきものという視点で分析を進める者が多い。しかし一方で、そうした怒りの表出が親密さの維持・高揚に貢献することを指摘する研究者もいる。その背景として、主にふたつの心理学的メカニズムが想定されている。

第一は、行動制御説である。これは、怒りを示す行動をとるとパートナーは不適切な行動を改め、表出者の期待する行動をとりやすくなり、この結果として継続的な関係が維持されるという仕組みである。たとえば、ある行動に対して不快刺激が与えられるとその行動を繰り返さなくなるというオペラント条件づけのように (Skinner, 1969)、怒りを示されたパートナーは自分の特定の行動に対して相手が不快な言動で応酬しやすいことを学習し、相手の求める行動を選好しやすくなるというものである。

怒り表出が関係継続に寄与する第二の仕組みには、自己開示説を挙げることができる。一般に、ネガティブな態度をとる人物に遭遇すると、人はその原因を行為者の内因性に帰属しやすいとされる (Jones & Davis, 1965)。なぜならば、ネガティブな行動はその行動をためらわせる外的抑制因 (たとえば、印象が悪くなる、周囲から嫌われる、など) に逆らって起きているので、割り増し原理がはたらき行為者の真意がより重く見られるからである。したがって、感情的なやり取りを行う人はそうでない人にくらべ、自分の内面情報を明かす自己開示が行われていると認知されやすいと考えられる。つまり、喜びなどのポジティブな感情表出にくらべ、怒りの感情表出は表出者の真意の反映として受け取られやすいことから、怒りを向けられた人物の側では猜疑心が弱まり、親和性が高まり、これが結果的に関係維持につながっていると考えられる。

ただし、怒りの表出効果を扱ったこれまでの研究についてみると、怒りを示す行動は満足度や親密さの低下と関連しにくいことは示されていても、それらを促進させるはたらきは明瞭に確認されているわけではない。

2. 研究の目的

これまでの研究においては、怒りが親密な人間関係の維持と高揚において重要な役割を果たすことを理論的に仮定してはいても、人間関係継続を表す指標がしばしば親密さや関係満足度に偏りがちで、それらが今後の関係変化にインパクトを与えないその場限りの評価なのか、それとも関係の継続と破綻を決定づける重要な根拠的指標につながるのか、とらえ方が一義的に定まらないという

問題がある。そこで本研究は、親しい人間関係が形成されてから破綻するまでの時間的日数に注目し、怒り表出と関係継続の結びつきをあらためて検証し直すこととした。これが第1の研究目的である。

また、怒りの表出効果はこれまで怒りを示した側の視点からしか扱われておらず、怒りを向けられた人物がそれをどのように受け止めたかを検討した研究については不足している。そこで、第2の研究目的として、怒りを示した側とそれを受け取った側の双方の視点を考慮したペアワイズ・データを収集し、一方の怒り表出が他方の心理反応にどう影響するか調べることにした。

なお、怒りの表出効果については、怒りの表出が関係継続に影響するのか、関係が長く続いているから (あるいは親しいから) 怒りの表出も増すのか、前後関係が明確でない部分もある。そこで、ペアワイズ・データにおいて怒り先行型のモデルと親密さ先行型のモデルを作成し、どちらのモデルに一定の妥当性が確認されるかも検討することにした。これが第3の研究目的である。

3. 研究の方法

4種類の質問紙研究と1種類のシナリオ研究が実施されたが、このうち主として研究課題の仮説を明瞭に裏づける2種類の質問紙研究の成果を報告する。

ひとつ目は日本人大学生を対象とした研究で、過去の異性との交際経験を想起させ、交際期間と日ごろの怒り表出レベルを評価させた後、これらのデータを生存時間分析 (「生存」と「死亡」、「継続」と「破綻」など、2値変数に対して時間経過にともなうリスク推移がどう変化するかを分析する技法) により解析した。

ふたつ目もやはり日本人大学生を対象とした質問紙研究だが、これらの参加者については同性の友人ペアで研究に参加させた。そして、お互いの親密さと相手に日ごろから示している怒りについて回答させ、約3か月後に再び同じ質問へ回答させた。これらのデータは APIM (Actor-Partner Interdependence Model) によって分析が行われた。

4. 研究成果

(1) 生存時間分析を用いた研究

この研究は、大学生参加者131名にもっとも印象に残った異性との交際経験をひとつ想起させ、交際期間と日ごろその関係の中で示していた怒りの感情を評価させた。そして、生存時間分析を実施して、恋人と別れるまでの日数が個人の日常的な怒り表出レベルによって影響を受けるか分析した。仮説として、怒りの感情表出が人々の間で親密な関わりを保つための重要なはたらきを担っているとすれば、怒りの感情表出を恋人に対して頻繁に行っていた参加者たちの間では、そうでない参加者たちにくらべ、関係継続期間が長

く報告されると予想した。

Kaplan-Meier 推定法、つまり各参加者についての観測時間の長短の情報を考慮しながら関係破綻率の時間的変化を推定していくやり方を利用した。図1には、この推定法を利用して怒り表出の高群と低群における生存関数を推定した結果が示されている。ふたつのグラフについて見ると、仮説に一致して、恋人に怒りを表出していた群の方がそうでない群にくらべ、最終の観測期間以外のどの時点をとっても有意に高い割合で関係が続いていることが分かる。すなわち、恋人に怒りを表出していた参加者ほど関係は壊れにくかった。このことから、親密な人物に示す怒りの感情は関係継続の可能性を高める（逆に言うと、怒りを抑える行動は関係破綻の可能性を高める）という仮説はあらためて支持されることとなった（研究目的1の達成）。これは、先に議論したように、パートナーの行動が改善されたり怒りが自己開示として知覚されたりした結果として関係継続性が高められたものと推察される。

ただし、怒りと関係継続性の前後関係が曖昧であること、怒りを示した側の一方的な評価だけによって分析が進められていること、怒り表出のバリエーションが区別されていないこと、それに関係継続が必ずしも親しみの反映とは限らない（つまり別れたくても別れられない事情をもった交際ケースが含まれていた可能性もある）こと、などが解釈上の制約として浮上した。また、行動制御説と自己開示説の理論的根拠が直接測定されなかった点についても今後の検討課題とされた。

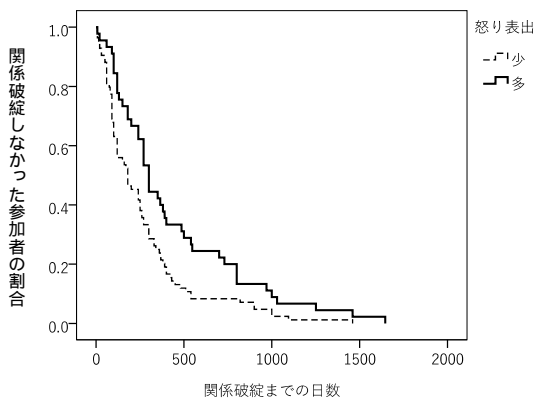


図1 怒り表出の生存時間分析結果

(2) 友人ペアを対象とした研究

この研究では、友人関係にある日本大学生18組、計36名を対象とし、追跡研究を行った。友人パートナーに日ごろ見せている怒りの程度と関係の親密さを参加者にたずね、3か月後にもう一度同じ質問へ回答させた。怒りの表出が関係継続性を高めるという効果が妥当であるとするなら、友人に怒りを見

せやすいと報告した関係ほど、3か月後に報告されたお互いの関係親密さも強いと予測した。

APIM 分析から怒り表出を説明変数とした図2のモデルについてみると（怒り先行型モデル）、一方の怒り表出が3か月後の他方の関係親密さを有意に強め、期待された個人内効果（一方の行動が他方の心理反応に影響する効果）が確認された。一方、関係親密さを説明変数としたモデルでは（親密さ先行型モデル）、怒り表出に対する親しみの影響過程が個人内効果においてしか確認されず、個人内効果は非有意とされた。この非有意な結果は、個人が親しみを感じているからといって、友人パートナーが怒りを見せやすくなるとは限らないことを意味しており、怒り表出が相手の示す親しみとは独立して行われることを示唆するものである。したがって、これらを考え合わせると、怒り表出と関係親密さの前後関係については、怒り表出からの影響過程を想定したモデルに一定の妥当性があることが確認された。これは本研究の予測を裏づける結果である（研究目的2、および研究目的3の達成）。

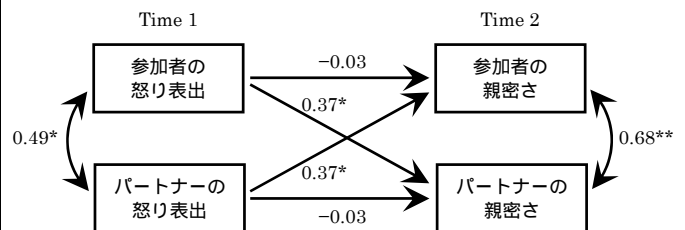


図2 縦断的 APIM 分析結果：非標準化係数 (** $p < 0.01$, * $p < 0.05$)

予想外の知見として、親密さ先行型のモデルによると、相手との親しみを知覚する参加者ほど友人に怒りを見せやすいという個人内の影響過程が確認された。一般に、親密な関係の当事者たちは、自分たちの関係が長く続くことを願って独善的な認知を引き起こしやすいとされる (Lemay et al., 2007)。それゆえ、親しいならば怒りも受容してくれるはずだという認知バイアスが起動され、この結果が有意な個人内効果として現れたのではないかと考えられる。

なお研究の限界についてであるが、この研究はある一時点から調査を開始するという性質上、先行要因として仮定された怒り表出がそれ以前に感じていた親しみから影響を受けていた効果を十分に統制しきれていない部分がある。したがって今後は、参加者の怒り表出に対して介入を行い、その多寡を実験的に操作することによって怒りの表出効果を実験的に検証することが求められる。

(3) 研究成果のまとめ

本研究は、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、これを実証するため主として2種類の質問紙研究からその研究成果を報告した。

まず生存時間分析による研究では、交際開始から関係破綻までの期間という時間指標が測定され、怒り表出の尺度を用いてその指標との関連性が明らかにされた。その結果、恋人に怒りを示していたと答えた参加者ほど、交際期間を有意に長く報告することが確認された。これは、怒り表出が親密な関係の維持において重要な役目を果たし、行動制御説や自己開示説を裏づける結果ではないかと考察された。

友人ペアを対象とした研究については、一方の怒り表出によって他方の親しみが強まるという怒り先行型のモデルに一定の妥当性が確認された。この結果は、怒り表出が互いの親密さとは独立した影響力をもつこと、その影響力は怒りを示した側の単なる個人的満足の現れではないことを意味している。以上の成果を踏まえ、筆者は怒りを抑制するだけでなく表出することも、人間関係維持においては重要な感情制御のひとつであると結論した。

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。したがって筆者は、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。

<引用文献>

Jones, E. E., & Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions: The attribution process in person perception. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. Vol. 2 (pp. 219-266). New York: Academic Press.

Lemay, E. P., Jr., Clark, M. S., & Feeney, B. C. (2007). Projection of responsiveness to needs

and the construction of satisfying communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 834-853.

Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. East Norwalk, CT: Appleton-Century-Crofts.

5 . 主な発表論文等

[雑誌論文](計 1 件)

Uehara, S., Tamura, T., & Nakagawa, T. (in press). The positivity of anger: Non-expression of anger causes deterioration in relationships. *Psychology*. 査読有

[学会発表](計 6 件)

上原俊介・森 文弓・中川知宏 (2015). 親密な人間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. 日本社会心理学会第 56 回大会発表論文集, 350.

上原俊介・田村 達・中川知宏 (2015). 親密な人間関係における怒りの感情表出と効果. 東北心理学研究, 65, 27.

上原俊介・田村 達・中川知宏 (2015). 親密な人間関係における怒り表出とその効果. 日本心理学会第 79 回大会発表論文集, 234.

上原俊介・中川知宏 (2016). 人間関係の親密さと怒りの感情表出：ペア・データによる分析. 日本社会心理学会第 57 回大会発表論文集, 237.

Uehara, S., Tamura, T., & Nakagawa, T. (2016, July). *The positivity of anger: Not expressing anger causes deterioration in relationships*. Poster session presented at the 31st Annual International Congress of Psychology, Yokohama, Japan.

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.

[図書](計 1 件)

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.

6 . 研究組織

(1)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・助教
研究者番号：00712283