怒りの維持過程——認知および行動の媒介的役割——

遠藤 寛子^{1,2} 仙台白百合女子大学 湯川 進太郎 筑波大学

The mediating roles of cognition and behavior in the process of maintaining anger

Hiroko Endo (Sendai Shirayuri Women's College) and Shintaro Yukawa (University of Tsukuba)

Relationships were investigated between the sense of unintegration of thoughts, recurrent thinking, and avoidance behavior, which are considered to be factors in maintaining anger. Undergraduate students ($N = 990$) were asked to write about anger episodes that they had experienced a week or more ago. Then, they completed a questionnaire assessing their sense of unintegration of thoughts at the present time and just after the episode, their present recurrent thinking, their avoidance behavior after the episode, and their present degree of anger. The results of covariance structure analysis indicated that the sense of unintegration of thoughts just after the episode maintained anger through recurrent thinking. Recurrent thinking also intensified their present sense of unintegration of thoughts, which directly maintained anger. Moreover, the sense of unintegration of thoughts just after the episode led to an increase in avoidance behavior, which was related to recurrent thinking.

Key words: anger, sense of unintegration of thoughts, recurrent thinking, avoidance behavior.

The Japanese Journal of Psychology
2012, Vol. 82, No. 6, pp. 505-513

怒りは、日常的に経験しやすい感情であるものの、一般的には時間とともに鎮静される（日比野・湯川, 2004）。しかし、怒りを感じた状況から離れ、一時的に怒りが取まったとしても、その後よみがえり、悩まされることも多いといわれる（手塚・敦賀・村瀬・鈴木, 2007）。こうして怒りが維持される場合、攻撃的な反応を示しやすくなり、対人関係の悪化を招く可能性がある（Zillman, 1971）。またそれだけに留まらず、しばしば心身に負荷をかけ、健康への害にもつながる（渡辺・小玉, 2001）。このように、怒りにとらわれ続けると、対人交流や健康上の問題において様々な形で悪影響を及ぼすことが推測される。したがって、怒りを維持させないための方法を見出すためにも、まずは、怒りの鎮静を阻害している過程を検討することが最優先課題になると考えられる。本研究では、一度経験した怒りが、時間とともに減衰せずに、その後も残存し続ける状態を“怒りの維持”と呼ぶ。

反復思考と怒りの維持 近年、怒りが長引く背景について、怒りを感じた出来事に対する思考形式（荒井・湯川, 2006）やストレスフルな出来事に関する記憶や思考といった、認知過程に注目することへの必要性が指摘されている（Davidson, Schwartz, Sheffield, Mccord, Lepore, & Gerin, 2002）。特に、Davidson et al. (2002) は、ストレスフルな出来事後の後も、再び怒りが喚起される理由として、過去の出来事に関わる思考が繰り返し意識上に浮かぶという侵入思考の存在をあげている。また、Speckens, Ehlers, Hackmann, Ruths, & Clark (2007) は、侵入思考が生起することで精神的苦痛や怒りが増大することを明らかにしている。さらに、侵入思考と同様に、反すうも怒りを維持させる要因であることが示されている。例えば、最近の怒りを感じた出来事について想起する際に、感情面や状況場面について反すうすると、怒りが増大したことが報告されている（Ray, Wilhelm, & Gross, 2008）。また、過去の出来事を何度も繰り返し思い出すという反すうの生起が怒りの持続をもたらし、ひいては特性的な怒り傾向に結びつくとの知見もある（荒井・湯川, 2006）。

したがって、怒りを感じた出来事後の後も、その状況にまつわる怒りが頻繁に想起される背後には、侵入思考および反すうが強く関連しているといえる。すな

Correspondence concerning this article should be sent to: Hiroko Endo, Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tennodai, Tsukuba 305-8572, Japan (e-mail: fehiroko@human.tsukuba.ac.jp)

¹ 現所属：筑波大学

² 東北学院大学 堀毛 裕子先生、大江 篤志先生、加藤 健二先生には、貴重なご示唆を頂きました。深く感謝致します。

わち、怒りは、出来事の中にのみ生じるのではなく、侵入思考や反すうによって、出来事後も再体験されることを意味する。また、その状態が一定期間続くことでいつまでも怒りから解放されないことが示唆される。

侵入思考と反すうは、どちらも制御は容易でなく、反復的に生起するという点でほぼ類似した概念であると考えられる。また、Martin & Tesser (1996) も、意志とは関係なく繰り返し生起される思考として共通性を認めている。そこで本研究では、侵入思考と反すうを怒りの反復思考という点で類似の概念とし、両者を反復思考の下位要素として扱う。

思考の未統合感と反復思考 侵入思考はストレスフルな出来事に関わる認知の統合が不完全な場合に促進される、という指摘がある (Lepore, Ragan, & Jones, 2000; Lepore, 2001; Davidson et al., 2002)。すなわち、あるストレスフルな出来事を知覚した場合、自己や世界観に関する心的な概念枠組みとその出来事に付随する情報が不一致な状態になると、侵入思考が生起する過程が推測されている (Horowitz, 1986; Lepore et al., 2000; Lepore, 2001)。この議論に加えて、侵入思考は、ストレスフルな出来事を再解釈し、脅威や混乱を伴わない形で既存の概念枠組みへと統合することで弱まるとも仮定されている。言い換えれば、出来事を受容し、感情的あるいは理論的に解決した状態が認知的統合に相当するといえる。したがって、過去の出来事に関する脅威、受容、理解の程度が侵入思考の増減を左右する指標となりうる。

また、人は本来、未解決な事柄に関して意味を見出そうとする欲求を備えている。このため、ある事柄への解決策が見つからず、意図した方向性と不一致であると知覚した場合には、反すうが生じる (Martin & Tesser, 1996)。この視座は、Zeigarnik 効果に基づいている (Zeigarnik, 1938)。すなわち、トラウマやストレスフルな出来事に遭遇した時に反すうが起こるのは、出来事が状況的に自身の意図する方向へと完了されなかったことによる (Pennebaker, 1997 余語監訳 2000)。また、最近では、未完了事象に対して主観的な注目が高まった時に反すうの増加が顕著になるとの見解もある (木村, 2004)。このように、出来事が個人の意図する方向へ首尾よくたどり着いていないという未完了感が強いほど、反すうも増強する可能性が考えられる。

そこで本研究では、侵入思考・反すうの生起を左右する要因として、認知的統合の欠如 (Horowitz, 1986; Lepore et al., 2000; Lepore, 2001; Davidson et al., 2002)、および未完了感 (Martin & Tesser, 1996; 木村, 2004) に着目し、これらをまとめて“思考の未統合感”と命名する。具体的には、“過去の出来事に対して目指すべき方向に解決されていない、受容できない、脅かされると感じること”と定義する。この“思

考の未統合感”が侵入思考や反すうなどの反復思考をもたらし、それによって怒りが維持される過程が想定される。

ところで、反復思考は逆に、思考の未統合感の強化につながることも考えられる。侵入思考や反すうなどの反復思考は、意志とは無関係に意識に浮かび、目的そのものや過去の感情に注意が向かうため (Martin & Tesser, 1989)、思考が深化しないと考えられる。また、反すうと近似の概念と考えられている“心配”は、解決に向けての意図が動機づけられているものの、その一方で、問題が解決されていないという未解決感を強め、さらなる心配を増幅させると報告されている (杉浦, 1999)。これらの知見を考慮すると、思考の未統合感が反復思考に影響を及ぼし、怒りを維持させるという過程以外に、反復思考をし続けることが、思考の未統合感を維持・強化するという過程も想定される。

さらに、思考の未統合感それ自体も、怒りの維持に直接影響を及ぼすことが考えられる。遠藤 (2009) は、怒りを感じた過去の出来事について、3 日間連続して筆記を求めた結果、筆記するにしたがい、洞察や理解を表す認知語が多くなるほど、その出来事にまつわる理解の程度が促され、怒りが鎮静したことを明らかにしている。つまり、出来事に対して理解を深めること自体も、怒りの維持を緩和させることにつながる。逆に考えれば、出来事に対する思考の未統合感は、それ自体が直接的に怒りの維持を促している可能性もある。

ここまでの議論をまとめると、怒りを感じた出来事の直後に思考の未統合感が強いほど、しばらくは反復思考が生起し、その結果、怒りが維持されると予測される。一方、そうした反復思考もまた思考の未統合感を維持・強化し、その未統合感が怒りの維持をもたらすと予測される。

回避行動と怒りの維持 怒りを感じた出来事後、認知的には反復思考が生じる一方で、行動的には回避行動が生じる可能性が高い。すなわち人は、予想外で受容し難い出来事に遭遇すると、他のことに没頭することで注意を逸らし、そこから回避しようとする傾向にある (Pennebaker, 1997 余語監訳 2000)。このような回避行動には、趣味にいそむといった気晴らしなども含まれる。こうした気晴らしは、混沌とした状態から、一時的に離れられるという点においては有効である (村山・及川, 2005)。しかし、それは短期的な効果に限られる可能性が高い。なぜなら、出来事に対して回避的に対処するほど特性怒りが高いという報告 (湯川・日比野, 2003) や、思考から離れる戦略として別の対象に注意を向ける行為は逆説的效果が促され、思考がより増加されるという報告 (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987) にもあるように、思

Table 1
思考の未統合感（出来事直後および最近）尺度の主成分分析結果

	直後 ($\alpha = .78$)		最近 ($\alpha = .85$)	
	平均 (SD)	負荷量	平均 (SD)	負荷量
この出来事に対して未だ整理がついていない	2.43 (0.96)	.84	2.46 (0.98)	.87
この出来事に対して自分なりの決着がついていない	2.58 (1.02)	.80	1.94 (0.98)	.84
この出来事に対して考えをまとめることができない	2.23 (1.07)	.79	1.78 (0.99)	.80
この出来事は、私をおびやかしている	2.19 (1.07)	.61	2.46 (1.01)	.74
この出来事を受け入れられない	2.50 (0.94)	.58	1.76 (0.88)	.72
固有値		2.68		3.16

考を回避する行為は、結果的に反復思考の増加につながる場合があるからである。したがって、回避行動は怒りの制御を考える上で、中長期的には有害になる可能性がある（日比野・湯川，2004）。

これらを踏まえると、次のような過程が導かれる。すなわち、出来事に対して受容ができずに脅威を感じること（つまり、思考の未統合感が生じることで）、気晴らしなどの回避行動がもたらされる。そして、この回避行動のために反復思考の増大がもたらされ、これによって怒りが長引くと予測される。

本研究の目的と仮説モデル 以上の点から、本研究では、怒りの維持過程の仮説モデルとして、思考の未統合感が“反復思考”を促し怒りの維持につながるという流れの中で、反復思考が思考の未統合感を維持・強化する可能性、思考の未統合感そのものが怒りの維持につながる可能性を検討する。また、思考の未統合感が“回避行動”を促し、それが反復思考をもたらし、怒りの維持につながる可能性を含めて検討する。

方 法

調査対象者と手続き

調査対象者として、M 県内の 4 大学において、990 名の回答を得た（男性 255 名、女性 735 名）。平均年齢は 20.16 歳（ $SD = 1.56$ ）であった。

講義時間等を利用して調査対象者に質問紙を配布し、調査に先立って、書面による同意を得た後に回答を求めた。なお、その際、気分が悪くなったり、回答できなくなったりした場合は、いつでも回答を中止することができることを伝えた。調査終了後、調査内容についての説明を行い、質問を受け付けた。調査を通して、気分の悪化を訴えた調査対象者はいなかった。

質問紙の構成

はじめに、1 週間以上前の出来事で、不愉快にさせられたり、非難されたりなど、ストレスを感じた最も強い怒りの出来事を一つだけ想起してもらい、記述を求めた。このとき、その出来事が起こった時期につい

てできるだけ詳しい回答を求めた。次に、その出来事について、以下の質問に沿って回答を求めた。

指 標

思考の未統合感 Horowitz (1986), Lepore et al. (2000) および Martin & Tesser (1996) を参考に定義した内容に基づき、質問項目を 7 項目作成した。その際、思考の未統合感については、時間的な流れを考慮し、出来事直後のもの（直後の思考の未統合感）と最近のもの（最近の思考の未統合感）とに区別し、それぞれについて回答を求めた。具体的な項目は、Table 1 に示した。各項目について、1（全くあてはまらない）から 4（とてもよくあてはまる）の 4 件法で尋ねた。

回避行動 本研究では、湯川・日比野（2003）より得られた知見を参考にし、気晴らしを回避行動とした。怒りの出来事から現在までにとった行動について尋ねた。具体的な項目は、Table 2 に示した。各項目について、1（全くしなかった）から 4（たいへんよくした）の 4 件法で尋ねた。

反復思考 反復思考に関わる尺度として、怒りの侵入思考尺度と怒りの反すう尺度をそれぞれ作成した。怒りの侵入思考に関しては、飛鳥井（1999）の改訂出来事インパクト尺度の下位尺度である“侵入的想起・再体験”の 8 項目を、また、怒りの反すうに関しては、伊藤・上里（2001）のネガティブな反すう尺度の下位尺度である“ネガティブな反すう傾向”7 項目をそれぞれ参考にして、怒りを感じた出来事に合致するように作成した。

怒りの侵入思考尺度は、怒りを感じた出来事に対して、最近どのような状態になるかについて、1（全くない）から 5（非常にある）の 5 件法で尋ねた。怒りの反すう尺度は、怒りを感じた出来事に関して、1（あてはまらない）から 6（あてはまる）の 6 件法で尋ねた。具体的な質問項目は、Table 2 に示した。

怒りの維持 記述した怒りの出来事について、今でも怒りを感じるかという問いに対して、1（全くあてはまらない）から 4（とてもよくあてはまる）の 4 件法で尋ねた。

Table 2
回避行動・怒りの侵入思考尺度・怒りの反すう尺度の主成分分析結果

回避行動 ($\alpha = .88$)	平均 (SD)	負荷量
別な事をして気分転換を図る	2.34(1.11)	.91
本を読んだり、テレビをみたりするなどして他の事に没頭する	2.32(1.14)	.90
気晴らしになることを探す	2.27(1.12)	.89
	固有値	2.42
怒りの侵入思考 ($\alpha = .91$)	平均 (SD)	負荷量
怒りの出来事について、感情が強くこみあげてくることがある	2.32(1.25)	.88
考えるつもりはないのに、怒りの出来事を考えてしまうことがある	1.77(1.11)	.87
別のことをしていても、怒りの出来事が頭から離れないことがある	1.95(1.20)	.86
怒りの出来事の場面が、いきなり頭にうかんでくることがある	1.94(1.18)	.85
どんなきっかけでも、怒りの出来事を思い出すと、そのときの気持ちがぶりかえしてくることがある	1.56(1.02)	.79
気がつくと、まるで怒りの出来事にもどってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある	1.96(1.24)	.77
怒りの出来事を思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある	1.56(1.08)	.75
怒りの出来事についての夢を見ることがある	1.31(0.83)	.49
	固有値	5.01
怒りの反すう ($\alpha = .85$)	平均 (SD)	負荷量
怒りの出来事を 30 分以上途切れなく考え続ける	1.82(1.24)	.80
何日もの間、怒りの出来事を考えるのに没頭することがある	2.44(1.54)	.80
しばしば、怒りの出来事ばかりを途切れなく考え続けることがある	1.98(1.35)	.77
一度怒りの出来事を考え始めると、そればかりを途切れなく考え続けてしまう	2.36(1.49)	.77
一日中ずっと、怒りの出来事ばかりを考え続ける	1.46(1.00)	.72
同じ怒りの出来事を何度も繰り返して考えている	2.16(1.52)	.71
	固有値	3.50

結 果

尺度の基本的検討

思考の未統合感 直後の思考の未統合感尺度と最近の思考の未統合感尺度それぞれについて主成分分析を行った結果、両尺度ともに同一の 2 項目の負荷量が低かったため、これらを除外し、残りの 5 項目による主成分分析を再度行った。その結果、直後の思考の未統合感尺度と最近の思考の未統合感尺度それぞれの第 1 主成分の寄与率は、53.68%, 63.18% であり、共に 1 因子構造であることが確認された³。また、直後の思

考の未統合感尺度の α 係数は .78、最近の思考の未統合感尺度の α 係数は .85 であり、内的整合性は十分に高かった。

回避行動 3 項目に対して主成分分析を行った結果、第 1 主成分の寄与率は 80.81% であり、1 因子構造であることが確認された。 α 係数は .88 であり、内的整合性は十分に高かった。

反復思考 怒りの侵入思考尺度を構成する 8 項目について主成分分析を行った結果 (Table 2)、第 1 主成分の寄与率は 75.29% であり、1 因子構造であることが確認された。また、尺度の α 係数は .91 であり、内的整合性は十分に高かった。怒りの反すう尺度を構成する 7 項目について主成分分析を行った結果、1 項目のみ負荷量が低かったため、これを除外し、残りの 6 項目による主成分分析を再度行った。その結果、第 1 主成分の寄与率は 58.31% であり、1 因子構造であることが確認された。また、尺度の α 係数は .85 であり、内的整合性は十分高かった。

³ 思考の未統合感について、時期 (直後、最近) および性によって平均得点の差に違いがあるかを確認するため、思考の未統合感 (直後、最近) と性の二要因混合計画に基づく分散分析を行った。その結果、時期の主効果が有意であり ($F(1, 988) = 379.83, p < .001$)、思考の未統合感は、直後よりも最近の方が有意に低いことが示された。しかし、時期と性との交互作用は有意ではなかった ($F(1, 988) = .53, ns$)。

Table 3
怒りの維持と想起した出来事の時期に関するクロス集計結果

	1週間以上 2週間未満	2週間以上 1ヵ月未満	1ヵ月以上 3ヵ月未満	3ヵ月以上	合計
怒り維持群	227 (23.7)	137 (14.3)	62 (6.5)	85 (8.9)	511 (53.3)
怒り非維持群	218 (22.8)	106 (11.1)	44 (4.6)	79 (8.2)	447 (46.7)
合計	445 (46.5)	243 (25.4)	106 (11.1)	164 (17.1)	958 (100.0)

a) 上段は人数，下段（ ）内は%を示す。

Table 4
思考の未統合感・回避行動・怒りの反復思考・怒りの維持の相関分析結果

	男性(n=255)	女性(n=735)	1	2	3	4	5	6
	平均(SD)	平均(SD)						
思考の未統合感								
1 出来事直後	2.23(0.78)	1.86(0.75)	—	.75***	.23***	.52***	.43***	.46***
2 最近	1.85(0.84)	2.27(0.74)	.72***	—	.27***	.61***	.54***	.52***
3 回避行動	2.26(1.05)	2.33(1.00)	.07	.18**	—	.29***	.27***	.24***
怒りの反復思考								
4 怒りの侵入思考	1.80(0.95)	1.80(0.86)	.39***	.62***	.29***	—	.72***	.50***
5 怒りの反すう思考	2.01(1.04)	2.05(1.04)	.37***	.53***	.32***	.74***	—	.41***
6 怒りの維持	2.22(1.11)	2.40(1.07)	.43***	.59***	.18**	.47***	.33***	—

注) 対角線より右上が女性の，左下が男性の相関係数を表す。

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

基礎的データの検討

怒りの維持と想起した出来事の時期 時期に関して無記入であった32名を除き，怒りを感じた出来事に対して，最近も怒りを維持している群と維持していない群に分け，出来事の時期ごとに割合を算出した。その結果をTable 3に示す。 χ^2 検定を行った結果，群間で時期の割合に有意差はなかった($\chi^2(3) = 3.15$, ns)。すなわち，現時点で怒りを維持しているか否かにかかわらず，想起した出来事の時期についての人数比に違いは見られなかった。

変数間の関連性 各変数間の関連性を確認するために，また，性別によって関連性に違いがあるかを明らかにするために相関分析を行った。結果をTable 4に示す。男性において，思考の未統合感（出来事直後）と回避行動の相関のみ有意ではなかったものの，この他はすべて同様の相関関係が示され，顕著な性差は見出されなかった。

仮説モデルの検討

本研究では，怒りの維持過程として，（直後の）思考の未統合感が“反復思考”を促し怒りの維持につな

がるという流れの中で，反復思考が（最近の）思考の未統合感を維持・強化する可能性，（最近の）思考の未統合感そのものが怒りの維持につながる可能性，さらに，（直後の）思考の未統合感が“回避行動”を促し，それが反復思考をもたらし，怒りの維持につながる可能性を含めた仮説モデルを想定した⁴。このモデルにしたがって，まず，共分散構造分析を行った⁵。その際，母数の推定方法には最尤法を用いた。分析の結果，適合度は， $\chi^2(96) = 318.43$ ($p < .001$)，GFI = .96，AGFI = .94，CFI = .97，RMSEA = .05であり，十分に

⁴ 思考の未統合感，反復思考（侵入思考，反すう），回避行動，怒りの維持に関して性差の検討を行った結果，怒りの維持のみに若干ながら有意差が認められた ($t(988) = 2.407$, $p < .05$)。すなわち，女性 ($M = 2.40$, $SD = 1.07$) は男性 ($M = 2.22$, $SD = 1.11$) よりも怒りを維持しやすいことが示された。ただし，その差はごくわずかなこと，変数間の相関にも顕著な性差は見られないこと，さらに先行研究において怒りに性差は見られないことから（日比野・湯川，2003；大淵・小倉，1984），本研究では，男女込みで分析を行うこととした。

⁵ 山本・小野寺（1999）に基づき，分析に用いる尺度の第一主成分への負荷量が高い項目から順に3項目ずつ選定して潜在変数を構成した。

Table 5
多母集団同時分析の結果（適合度指標）

	χ^2 値	df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	AIC
モデル 1	749.92	384	.91	.88	.96	.03	1069.92
モデル 2	789.95	420	.91	.88	.96	.03	1037.95
モデル 3	809.95	438	.91	.89	.96	.03	1021.95
モデル 4	810.39	441	.91	.89	.96	.03	1016.39

注) χ^2 検定の結果は、いずれのモデルも $p < .001$ であった。

高い適合性を示していた。続いて、想起した出来事の時期が怒りの維持過程に影響しているかどうかを確認するため、時期を 4 群に区分し、上記のモデルについて多母集団同時分析を行った。具体的には、1 週間以上 2 週間未満 (445 名)、2 週間以上 1 ヶ月未満 (243 名)、1 ヶ月以上 3 ヶ月未満 (106 名)、3 ヶ月以上 (164 名) の 4 群を設けた。そして、4 群間に等値制約を置かないものをモデル 1、測定方程式のパス係数のみに等値制約を置いたものをモデル 2、測定方程式および構造方程式のパス係数に等値制約を置いたものをモデル 3、測定方程式のパス係数、構造方程式のパス係数、共分散に等値制約を置いたものをモデル 4 として、モデルごとに適合度指標を算出し、モデル間の比較を行った (Table 5 参照)。Table 5 で示されたように、モデル 4 において AIC の値が最も低く、いずれの適合度指標でも十分な値が得られたため、このモデルを採用した。したがって、これらの結果から 4 群間で測定方程式および構造方程式のパス係数、共分散に大きな差はなく、想起した出来事の時期によって怒りの維持過程に差はないものと判断された。

モデル 4 の結果を Figure 1 に示す⁶。まず、思考の未統合感が“反復思考”へと向かうルートについて

は、Figure 1 にあるように、怒りを感じた出来事直後の思考の未統合感が、怒りの反復思考を促進し、怒りの維持へと結びついていた。また、反復思考が出来事に対する最近の思考の未統合感を高め、ひいては怒りを維持させていた。一方、怒りを感じた出来事直後の思考の未統合感は、最近の思考の未統合感を高め、これが怒りを維持させていた。

次に、思考の未統合感が“回避行動”をもたらしルートについては、Figure 1 の通り、怒りを感じた出来事の直後に生じた思考の未統合感が回避行動を促していた。そして、回避行動は怒りの反復思考を介して怒りの維持へ、さらに最近の思考の未統合感を介して怒りの維持へと結びつくことも示された。なお、回避行動そのものと、最近の思考の未統合感や怒りの維持との間には、直接的なつながりは見られなかった。

考 察

本研究では、第一に、基礎的データとして、怒りの維持および出来事の時期について確認した。その結果、過去の出来事に対して最近も怒りを維持している人が半数いることが示された。また、その怒りの維持期間は、主に 1 週間以上 2 週間未満が顕著であったが、3 ヶ月以上維持する場合もあることが明らかとなった。このことから、日常生活においては、1 週間程度で鎮静される怒りが多い中 (日比野・湯川, 2004)、それ以上に長引く怒りも存在することが確認できたと

*** $p < .001$

Figure 1. 怒りの維持過程の共分散構造分析結果

注) 観測変数および誤差変数は、図より省略した。図中の数値は、非標準化係数を示す。

⁶ 侵入思考と反すうは、従来、個々に検討されてきたが (飛鳥井, 1999; 伊藤・上里, 2001)、それらを包含して論じる立場 (Martin & Tesser, 1996) もある。これらの両視点を鑑み、本研究では、尺度上 (手続き上) では区別しつつも同一の概念として捉えた。

いえる。

こうした結果を踏まえ、第二に、本研究では、思考の未統合感が反復思考をもたらし怒りの維持に結びつく過程、反復思考が思考の未統合感を維持・強化し、それが怒りの維持につながる過程、さらには、思考の未統合感が回避行動を促し反復思考に至る過程について仮説モデルを立て、共分散構造分析を用いて検討した。その結果、仮説モデルを支持する結果が得られた。

本研究における思考の未統合感とは、怒りを感じた過去の出来事に関して整理・受容できない状態を表すが、この思考の未統合感が生じることで、反復思考が生じ、それによって過去に経験した怒りが維持されることが見出された。この反復思考の増加はまた、思考の未統合感を強化し、これを媒介して怒りの維持へとつながる過程も示された。反復思考は、目的そのものや過去の感情に注意が向かうため (Martin & Tesser, 1989)、解決を方向づける思考とは異なる。このため、反復思考の増加は、過去の出来事に関する思考の未統合感をさらに強めるのだろう。このように、怒りの維持をもたらししている鍵は、“思考の未統合感”であることが示された。したがって、怒りの維持を軽減するには、この思考の未統合感を解消させるための有効な手段を検討していく必要がある。

一方で、思考の未統合感は、回避行動を促進しやすいことも確認された。そして、この回避行動は、予測通り反復思考へと結びつき、結果的に怒りの維持へとつながることが明らかとなった。すなわち、思考を回避しようとする行為は、出来事直後には自らを落ち着かせる効果があっても、画一的・継続的に活用することでむしろ有害になる可能性がある (日比野・湯川, 2004)。また、思考から離れようと努力するほどかえってそれが増幅されるという逆説的效果が生起していたと解釈できる (Wegner et al., 1987)。加えて、反すうや侵入思考などの反復思考は、出来事に関する意味を探索しようとして生起することも議論されている (Horowitz, 1986; Martin & Tesser, 1989)。ここから、たとえ反復思考を意図的に避けようとしても、意味を探索 (探したい) とする潜在的志向によって、避けようとする意図とは逆に、意味探索を一定以上保とうとして、かえって反復思考が増加したのかもしれない。今後は、回避行動から反復思考に至る過程をより明らかにしていくために、反復思考の適応的機能についても検討していく必要がある。ただ、いずれにしても、本研究で得られた知見を考慮すれば、怒りの維持を防ぐために、中長期的には、回避行動以外の対処行動を模索すべきであろう。

第三に、本研究では、怒りの維持と想起した出来事の時期との関連性を確認し、さらに、こうした時期が怒りの維持過程に影響を及ぼすか否かについても検討

を行った。その結果、怒りの維持は、想起した出来事の時期に依拠しないことが確認された。すなわち、今回の調査では、怒りの出来事として思い出す際には、出来事が起きた時期とは関係なく、怒りが未だに伴っている場合と怒りの感情価は消失したものの経験の記憶として印象深く残っている場合とに大きく分かれていることが示唆された。また、出来事の時期は怒りの維持過程に影響を及ぼしていない可能性も示唆された。すなわち、今回の調査結果では、想起した出来事からの経過時間の長短は、怒りの維持の程度や維持される過程を左右しない可能性が示された。

ただし、本研究では、怒りの維持過程を検討するにあたり、過去の出来事に関して振り返りを求めるといった想起法および自己報告に基づく質問紙調査を実施しているため、明確な因果関係までを結論づけることはできない。今回の示唆を確認するためにも、今後は、縦断的な調査方法を用いることが必要である。また、本研究の結果において、思考の未統合感と回避行動の相関関係や怒りの維持得点に若干の性差が示されたことを考慮すると、今後は、同様の研究を積み重ねる中で性差が見出されるかどうかを慎重に見極めていく必要がある。さらに、怒りを感じる際には、身近な相手であることや故意と捉えた場合であることも報告されている (大淵・小倉 1984; 湯川・日比野, 2003)。このような知見を踏まえると、怒りの維持過程は、個人内で生じる過程のみではなく出来事を構成する様々な状況要因にも左右される可能性があるだろう。加えて、個人差 (特性) も怒りの維持過程に影響を及ぼす要因の一つであると考えられる。例えば、状況に対する認知や感情表現のスキルに欠如が見られるアレキシサイミア傾向を持つ個人は、感情を適切に制御することが困難なため (Taylor, Bagby, & Parker, 1997 福西監訳 1998)、思考の未統合感が強い可能性が考えられる。このように、本研究で示した怒りの維持過程に関しては、状況要因や個人差要因を含めた更なる詳細な検討が望まれる。

引用文献

- 荒井 崇史・湯川 進太郎 (2006). 言語化による怒りの制御 カウンセリング研究, 39, 1-10.
(Arai, T., & Yukawa, S. (2006). Verbalization for controlling anger. *Japanese Journal of Counseling Science*, 39, 1-10.)
飛鳥井 望 (1999). 外傷後ストレス障害 (PTSD) 臨床精神医学, 増刊号, 171-177.
(Asukai, N. (1999). Posttraumatic stress disorder (PTSD). *Japanese Journal of Clinical Psychiatry*, 28 (Supplement), 171-177.)
Davidson, K., Schwartz, A. R., Sheffield, R. S., Mccord, R. S., Lepore, S. J., & Gerin, W. (2002). Expressive

- writing and blood pressure. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 17-30.
- 遠藤 寛子 (2009). 怒り経験の筆記が精神的健康に及ぼす影響 感情心理学研究, **17**, 3-11.
- (Endo, H. (2009). Effects of writing about anger experiences on mental health. *Japanese Journal of Research on Emotions*, **17**, 3-11.)
- 日比野 桂・湯川 進太郎 (2004). 怒り経験の鎮静化過程——感情・認知・行動の時系列的变化——心理学研究, **74**, 521-530.
- (Hibino, K., & Yukawa, S. (2004). The calming process of anger experience: Time series changes of affects, cognitions, and behaviors. *Japanese Journal of Psychology*, **74**, 521-530.)
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress response syndromes*. 2nd ed. New York: Aronson.
- 伊藤 拓・上里 一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, **34**, 31-42.
- (Ito, T., & Agari, I. (2001). Developmental of the negative rumination scale and its relationship with depression. *Japanese Journal Counseling Science*, **34**, 31-42.)
- 木村 晴 (2004). 未完結な思考の抑制とその影響 教育心理学研究, **52**, 44-51.
- (Kimura, H. (2004). Effects of suppressing thoughts about incomplete events. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **52**, 44-51.)
- Lepore, S. J. (2001). A social-cognitive processing model of emotional adjustment to cancer. In A. Baum & B. Andersen (Eds.), *Psychosocial interventions for cancer*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 99-118.
- Lepore, S. J., Ragan, J., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, **78**, 499-508.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thoughts. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought*. New York: Guilford Press. pp. 306-326.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition*. Vol. 9. *Ruminative thoughts*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. pp. 1-47.
- 村山 航・及川 恵 (2005). 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育心理学研究, **53**, 273-286.
- (Murayama, K., & Oikawa, M. (2005). Are avoidance strategies always maladaptive? *Japanese Journal of Educational Psychology*, **53**, 273-286.)
- 大淵 憲一・小倉 左知男 (1984). 怒りの経験(1)——アベリル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.
- (Ohbuchi, K., & Ogura, S. (1984). The expression of anger (1): The Survey for Adults and University Students With Averill's Questionnaire. *Japanese Journal of Crime Psychology*, **22**, 15-35.)
- 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)
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, **94**, 133-145.
- Speckens, A. E. M., Ehlers, A., Hackmann, A., Ruths, F. A., & Clark, D. M. (2007). Intrusive memories and rumination in patients with posttraumatic stress disorder. *Memory*, **15**, 249-257.
- 杉浦 義典 (1999). 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連 教育心理学研究, **47**, 191-198.
- (Sugiura, Y. (1999). Worry: Problem-solving orientation and uncontrollability. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **47**, 191-198.)
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. New York: Cambridge University Press.
- (テイラー, G. J.・バグビー, R. M.・パーカー, J. D. A. 福西 勇夫 (監訳) (1998). アレキシサイミア——感情制御の障害と精神・身体疾患—— 星和書店)
- 手塚 洋介・敦賀 麻理子・村瀬 裕子・鈴木 直人 (2007). 認知的評価がネガティブ感情体験と心臓血管反応の持続に及ぼす影響 心理学研究, **78**, 42-50.
- (Tezuka, Y., Tsuruga, M., Murase, Y., & Suzuki, N. (2007). The influence of cognitive appraisal on the duration of negative emotional experience and cardiovascular response. *Japanese Journal of Psychology*, **78**, 42-50.)
- 渡辺 俊太郎・小玉 正博 (2001). 怒り感情の喚起・持続傾向の測定——新しい怒り尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—— 健康心理学研究, **14**, 32-39.
- (Watanabe, S., & Kodama, M. (2001). Assessment of anger arousal and anger lengthiness. *Japanese Journal of Health Psychology*, **14**, 32-39.)
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 5-13.
- 山本 嘉一郎・小野寺 孝義 (1999). Amos による共分散構造分析と解析事例 ナカニシヤ出版
- (Yamamoto, I., & Onodera, T.)
- 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.
- (Yukawa, S., & Hibino, K. (2003). Anger experience and the process of calming down. *Japanese*

Journal of Psychology, **74**, 428-436.)

Zeigarnik, B. (1938). On finished and unfinished tasks. In W. D. Ellis (Ed.), *A source book of Gestalt psychology*. New York: Harcourt, Brace, & World. pp. 300-314.

Zillman, D. (1971). Excitation transfer in communication-mediated aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, **7**, 419-434.

—— 2010. 1. 14 受稿, 2011. 9. 6 受理 ——