驚きへの注目が怒り感情の制御に及ぼす影響

○吉田 琢哉

(名古屋大学大学院教育発達科学研究科)

Key words: 怒り, 驚き, 制御方略

目的

怒り感情の生起は人間関係の悪化 (Deffenbacher et al., 1996) や抑うつを持続 (Gilbert et al., 2005) といったリスクを有する一方で, 人間関係の深化 (吉田・高井, 2008) や人格の成長感 (宅, 2005) の契機ともなることから, 怒りの制御は個人の適応を左右する重要な問題である。怒りを制御する方略は様々だが, 本研究では, 情動反応としての驚きに注目する。驚き是不確実性の高さの認識に伴って生起する感情であり, 覚醒度が高いという点で怒りと共通している。怒りと異なるのは, 驚きが快次元においては中立的であるという点である (菊谷ら, 1998; Russel, 1980)。こうした相違を踏まえると, 怒りと驚きとは変換しうる感情であり, 驚きに焦点化することで感情制御が促進されうると考えられる。

怒りは主に対人場面で生起する感情であるが, 他者との相互作用において, 驚きへの焦点化は少なくとも二時点 でなされう。一つは怒り感情が生じしうる出来事に直面する前の焦点化であり, 出来事のどのような側面に注目しやすいか, どういった感情を感じやすいかという反応の構えを表す (Malatesta & Wilson, 1988)。もう一つの時点は, 怒り感情が生じた後の再評価の過程での焦点化である。こうした二時点のいずれにおいても, 出来事の中で怒りを誘発する側面に焦点化するよりも驚きにより焦点を当てることで, 体験に対する否定的な評価は緩和され, 適切な対処方略を選択する可能性が考えられる。以上のことから本研究では, 驚き感情への焦点化が怒り感情の制御に及ぼす影響を検証する。本研究では, 怒りの建設的な表出 (Deffenbacher et al., 1996), 視点転換の試み (吉田・高井, 2008) および怒り感情の強度を制御の指標とする。

方法

■ 対象者 愛知県の大学生 60 名 (男性 13 名, 女性 47 名) が実験に参加した。

■ 実験の手続き 参加者はまず, 怒りを生じやすい 4 つの場面に関するエピソードを視聴した。4 つの場面とは 1. 友人の勝手な理由による遅刻 (場面Ⅰ), 2. 教員からの私語に対する不当な注意 (場面Ⅱ) 3. 同輩のサークルでの仕事放棄 (場面Ⅲ), 4. バイト先の店長からの八つ当たり (場面Ⅳ), の 4 つである。実験操作は, 感情ラベリングを行うフェーズ (スクリプト視聴前, 視聴後) と, ラベリングする感情 (怒り, 驚き) について行った。統制群を含め, 実験条件は 1. 視聴前怒りラベル条件 2. 視聴後怒りラベル条件, 3. 視聴前驚きラベル条件, 4. 視聴後驚きラベル条件, 5. 統制条件, の 5 つである。

各場面の視聴後, 生起感情と当該場面を選択する制御方略について尋ねた。生起感情は恐怖, 驚き, 悲しみ, 怒りについて各 1 項目を使用して測定したが, 本報告では怒りと驚きについてのみ分析する。怒り感情の制御方略については吉田・高井 (2008) の怒り感情制御尺度に基づき, 一方的表出, 建設的表出, 抑制, 視点転換の試み, の 4 方略について各 2 項目を使用して測定した。

結果と考察

以下の分析ではいずれも場面の主効果が有意であったが, 条件の効果および交互作用を中心に報告する。

■ 各条件での感情評定 怒りの感情について実験条件と場面による二要因の分散分析を行った。その結果, 条件の主効果は有意傾向を示したが ($F(4, 55) = 2.37, p < .10$), 多重比較を行ったところ条件間で有意な差は見られなかった。驚きの感情についても同様に, 条件の主効果は有意傾向を示したものの ($F(4, 55) = 2.36, p < .10$), 条件間で有意な差は見られなかった。

■ 各条件での制御方略の選択 上記と同様の分散分析を各制御方略に対して行ったところ, 一方的表出と建設的表出については条件の主効果が有意または有意傾向であり ($F(4, 55) = 2.52, 3.28$, それぞれ $p < .10, p < .05$), 一方的表出は視聴後驚き条件よりも視聴前驚き条件で選択されやすかった。建設的表出は統制群よりも視聴前驚き条件の方が選択されやすかった。視点転換の試みは場面と条件の交互作用が有意であり ($F(12, 165) = 1.98, p < .05$), 場面Ⅰにおいて視聴後怒り条件よりも視聴前怒り条件, 視聴後驚き条件において視点転換の試みが選択されていた。怒りへの事後の焦点化は体験の反すうに相当し, そうした思考は視点転換を抑制すると解釈される。

■ 感情評定と制御方略の関連 驚きへの焦点化の操作は, その時点に関わらず怒りや驚きの強度には影響していなかったため, 現時点でのサンプル数では操作が十分であったとはいえない。そこで怒り及び驚きの強度と制御方略との相関について, 一方の感情の強度の影響を統制した偏相関係数を算出した。その結果を Table1 に示す。感情の強度と方略選択との関連は場面により異なるが, 総じて怒りだけではなく驚きも, 怒りの表出を促すことを示唆する結果であった。

これらのことから, 必ずしも怒りを感じる事が環境変容の契機となるのではなく, 驚きという感情に焦点化することで変容を志向する行動を促す場面もあることが示されたと言えよう。本研究では感情強度と制御方略のみを扱っているという限界があり, 出来事に対する捉え直しといった認知的側面などは特に, 他者とのコミュニケーションの中で促進される可能性がある。今後は他者の情動反応という観点も含め, 驚きへの焦点化の効果を検討する必要があるだろう。(Takuya YOSHIDA)

Table1 感情と制御方略の偏相関

		一方的 表出	建設的 表出	抑制	視点転換
怒り	場面Ⅰ	.17	.55**	.12	.19
	場面Ⅱ	.15	-.42**	.18	-.15
	場面Ⅲ	.35**	-.10	-.36**	-.39**
	場面Ⅳ	-.15	-.01	.09	-.10
驚き	場面Ⅰ	.11	-.13	-.20	-.17
	場面Ⅱ	-.10	.18	-.01	.28*
	場面Ⅲ	.07	.37**	.02	-.09
	場面Ⅳ	.28*	.07	-.23	.15

注) 怒りと制御方略との相関は驚きを, 驚きと制御方略との相関は怒りを統制した偏相関係数を表す