

## 大学生の怒り経験と怒り対処方法

中村多見・前田健一

Anger experiences and anger copings in university students

Tami Nakamura and Kenichi Maeda

本研究では、「怒り経験（誰にどのようなことをされて、どのくらいの怒りを感じたか）」と「怒り対処方法（その怒りを誰に対して、どのように対処したか）」について、怒りを感じた対象（怒り対象）とその怒りを表出した対象（表出対象）が同じ場合の「一致群」と異なる場合の「不一致群」との比較検討を行った。調査対象は、大学生および大学院生 180 名であり、エピソード法を用いた質問紙調査を行った。その結果、一致群と不一致群のいずれの場合も、友人や恋人・配偶者などの身近な人物が怒り対象になりやすく、怒り対象への好意度は一致群の方が不一致群より高かった。また、不一致群が表出対象として多く挙げていたのは、怒り対象とは別の友人や恋人・配偶者であり、怒り対象よりも好意度が高いという特徴を有していた。このことから、大学生の怒り対象と表出対象の一致と不一致の規定因に、怒り対象もしくは表出対象への好意度があることが明らかになった。さらに、不一致群の方が一致群よりも言語的表出という怒り対処方法を多用していた。

キーワード：大学生，怒り経験，怒り対処方法

### 問題と目的

これまで、怒り感情に関しては、様々な側面からの検討が試みられてきた。例えば、Averill (1982) は、怒りを単なる情動ではなく、怒りへの反応も含めた情動経験として捉え、成人の日常的な怒り経験に関して、認知、動機づけ、生理、表出など様々な側面から検討している。彼によると、怒りを感じた際、非常に多くの人々が「攻撃したい」という願望や衝動を感じるが、実際に怒りが表出される段階になると、非攻撃的な反応を示すことが多いという。また、日本人の成人と大学生を対象として、Averill (1982) の追試を行った大淵 (1985, 1986) と大淵・小倉 (1984, 1985) においても、Averill (1982) の研究と類似した結果が得られている。これらの研究は、怒り感情の表出段階に、願望と実行の2つの水準があることを示すとともに、怒り感情の表出には多様な形態があることを示唆している。

従来、怒りという感情は衝動的で非合理的なネガティブ感情で、攻撃行動の直接の動因であるとみなされていた。しかし、Averill (1982) のエピソード法を用いた怒り経験の質問紙調査により、

怒りは攻撃行動としてのみ表出されるのではなく、“心を静める”や“第三者に相談する”といった非攻撃的な反応としても表出されることが明らかにされた。中村（2003）は、小中学生の怒り経験と怒り表出に関する研究において、怒りの表出形態には、殴る、蹴る、物を隠すなどの「攻撃的反応」以外にも、話し合いや第三者への相談といった「非攻撃的反応」、怒りの鎮静や隠蔽といった「怒りの抑制」があることを明らかにしている。

このように、怒り感情の表出には多様な形態があり、中には“第三者に相談する”というような、怒りを感じた対象以外の人物に対して怒りを表出することも見受けられる。現実には起こる日常の怒り経験を想定してみると、必ずしも怒りを感じた対象（以下、怒り対象と略記）と怒りを表出した対象（以下、表出対象と略記）が同じ場合ばかりではなく、怒り対象とは異なる対象に怒りを表出することも大いにありうるだろう。相談や話し合いを第三者とするなど、非攻撃的な方法を用いて適応的に怒りを表出する場合や、いわゆる“八つ当たり”のように、第三者を殴る、蹴る、物を隠すなど、攻撃的な方法を用いた適応的ではない怒りの表出を行う場合が推測される。しかし、従来のエピソード法を用いた怒り研究では、怒り経験時の怒り対象の特定は試みられているものの、表出対象の特定は試みられていない。また、怒り対象と表出対象が同じ場合、もしくは異なる場合について言及し検討している研究は見当たらない。

磯部・中村・江村（2003）と中村（2003）は上記のような問題点を踏まえ、怒り対象と表出対象の特定を試み、怒り対象と表出対象の一致と不一致による怒り経験と怒り表出の差異について、小中学生を対象に検討している。その結果、怒り対象と表出対象の不一致がかなり高い確率で生じることが示され、そのような怒り対象と表出対象の不一致が生じる要因に、怒り対象の地位の高さや被害に対する意図性の認知判断があることを明らかにしている。また、怒りの表出においても、一致群に比べて不一致群の方が攻撃的な表出を多用するといった結果も得られている。このように、怒り対象と表出対象の一致と不一致という新たな要因の設定は、従来の怒り研究を再度検討する機会や意義を与えてくれると考えられる。

そこで、本研究では、これまで小中学生を対象に検討してきた磯部ら（2003）と中村（2003）の研究を、大学生を対象を移して検討することを目的とする。具体的には、「怒り経験（誰にどのようなことをされて、どのくらいの怒りを感じたか）」と「怒り対処方法（その怒りを誰に対して、どのように対処したか）」について、エピソード法を用いた質問紙調査により明らかにする。そして、怒り対象と表出対象の一致と不一致による怒り経験と怒り対処方法の差異を比較検討する。

ところで、これまでは、攻撃的反応や非攻撃的反応、怒りの抑制といった怒りを伴う反応形態のことを、「怒り表出」もしくは「怒り表出反応」と表記してきた（磯部ら、2003；中村、2003）。しかし、怒りの鎮静や隠蔽を含む「怒りの抑制」については、「怒り表出（反応）」という用語は不適切であるので、本研究では、怒りを伴う反応形態について「怒り対処」もしくは「怒り対処方法」と表記することにした。

## 方 法

1. **調査対象** 大学生および大学院生 180 名 (男子 98 名, 女子 82 名) を調査対象とし, そのうち, 回答に不備のあった者を除いた 170 名 (男子 93 名, 女子 77 名; 平均年齢 21.8 歳; 有効回答率 94.4%) を分析対象とした。

2. **調査時期** 2003 年 11 月

3. **手続き** 講義時間を利用し, 質問紙の集団一斉回答法を実施した。回答時間は, およそ 20 分であった。

### 4. 質問紙の構成

#### 1) 怒り経験に関する質問項目

**怒り対象の特定**: 最近の怒り経験について想起してもらい, その怒り経験において, 怒りを感じた対象 (怒り対象) を, 父親, 母親, 兄, 弟, 姉, 妹, 同性の友人, 異性の友人, 恋人もしくは配偶者, 同性の教官, 異性の教官の中から 1 名選択させた。これら以外の人物が怒り対象であった場合には, 「その他」として, 具体的に記述させた。

**怒り対象への好意度**: 怒り対象への好意度について, 「好きでない (1 点)」「あまり好きでない (2 点)」「どちらでもない (3 点)」「すこし好きである (4 点)」「とても好きである (5 点)」の 5 件法で回答させた。

**怒り対象との地位関係**: 調査対象者本人からみた怒り対象の地位について, 「目下 (1 点)」「すこし目下 (2 点)」「同等 (3 点)」「すこし目上 (4 点)」「目上 (5 点)」の 5 件法で回答させた。

**被害**: 怒り経験において怒りを感じるきっかけとなった, 怒り対象からの被害について, 身体的暴力 (殴る, 蹴る), 物質的損壊 (壊す, なくす, 隠す), 欲求不満 (妨害, 禁止), プライドの損傷 (悪口, 非難), 道義違反 (約束やルールを破る), 期待に背く (裏切り, 失望) の 6 項目を取り上げ, それぞれの項目が自分の怒り経験にどの程度含まれていたかを, 「全く含まれていなかった (1 点)」から「たくさん含まれていた (5 点)」の 5 件法で回答させた。

**怒りの強さ**: 怒り経験によって感じた怒りの強さについて, 「とても弱い怒り (1 点)」「すこし弱い怒り (2 点)」「まあまあ強い怒り (3 点)」「かなり強い怒り (4 点)」「とても強い怒り (5 点)」の 5 件法で回答させた。

#### 2) 怒り対処に関する質問項目

**表出対象の特定**: 怒り経験によって生じた怒りに対処する際, 怒り対処を行った対象 (表出対象) について, 「1. 怒りを感じた相手と同じ人物」もしくは「2. 怒りを感じた相手とは異なる人物」のどちらかを選択させた。「2. 怒りを感じた相手とは異なる人物」と回答した対象者には, 具体的な表出対象を, 父親, 母親, 兄, 弟, 姉, 妹, 同性の友人, 異性の友人, 恋人もしくは配偶者, 同性の教官, 異性の教官の中から 1 名選択させた。これら以外の人物が表出対象であった場合は, 「その他」として, 具体的に記述させた。

なお, 怒りの表出対象として, 「1. 怒りを感じた相手と同じ人物」と回答した者を一致群とし, 「2. 怒りを感じた相手とは異なる人物」と回答した者を不一致群として分類し, 2 群を構成した。各群の人数は, 一致群が 66 名, 不一致群が 104 名であった。

**表出対象への好意度**：表出対象への好意度について、「好きでない (1点)」「あまり好きでない (2点)」「どちらでもない (3点)」「すこし好きである (4点)」「とても好きである (5点)」の5件法で回答させた。

**表出対象との地位関係**：調査対象者本人からみた表出対象の地位について、「目下 (1点)」「すこし目下 (2点)」「同等 (3点)」「すこし目上 (4点)」「目上 (5点)」の5件法で回答させた。

**怒り対処方法**：怒り対処方法としては、表7に示した15項目を取り上げた。各項目の怒り対処方法について、実際に使用した程度を、「しなかった (1点)」から「たくさんした (5点)」の5件法で回答させた。

## 結 果

### 1. 怒り経験

1) **怒り対象の選択**：表1は、群別の怒り対象の選択数を度数分布表にしたものである。一致群の怒り対象として多かったのは、順に、恋人もしくは配偶者、同性の友人、その他（後輩やバイト仲間）、異性の友人であった。不一致群は、その他（後輩やバイト仲間）、同性の友人、異性の友人であった。また、不一致群は、一致群がほとんど選択しなかった同性の教官と異性の教官を怒り対象として選択しており、その選択率は恋人もしくは配偶者と同じであった。

表1 一致群と不一致群の怒り対象の度数分布表

怒り対象	一致群 (n=66)	不一致群 (n=104)
父親	1 ( 1.5%)	1 ( 1.0%)
母親	4 ( 6.1%)	2 ( 1.9%)
兄	1 ( 1.5%)	0 ( 0.0%)
弟	1 ( 1.5%)	0 ( 0.0%)
姉	0 ( 0.0%)	0 ( 0.0%)
妹	1 ( 1.5%)	1 ( 1.0%)
同性の友人	16 (24.2%)	29 (27.9%)
異性の友人	9 (13.6%)	9 ( 8.7%)
恋人もしくは配偶者	18 (27.3%)	7 ( 6.7%)
同性の教官	2 ( 3.0%)	7 ( 6.7%)
異性の教官	0 ( 0.0%)	7 ( 6.7%)
その他	13 (19.7%)	41 (39.4%)

2) **怒り対象への好意度と怒り対象との地位関係**：表2は、怒り対象への好意度と怒り対象との地位関係の平均値 (*SD*) を群別に示したものである。怒り対象への好意度と怒り対象との地位関係のそれぞれにおいて、一致群と不一致群による差異があるかどうかを検討するために、*t* 検定を行

った。その結果、怒り対象への好意度において有意な群間差がみられ、一致群の方が不一致群よりも怒り対象への好意度が高かった。怒り対象との地位関係においては有意な群間差は認められなかった。

表2 怒り対象への好意度と怒り対象との地位関係の群別平均値 (SD) と *t* 検定結果

	一致群 (n=66)	不一致群 (n=104)	<i>t</i> 値
怒り対象への好意度	3.74 (1.38)	2.80 (1.26)	4.57***
怒り対象との地位関係	3.17 (0.92)	3.35 (1.10)	1.10

\*\*\*  $p < .001$

3) 被害：表3は、被害に関する6項目の平均値 (SD) を群別に示したものである。それぞれの項目において、一致群と不一致群による差異があるかどうかを検討するために、*t* 検定を行った。その結果、物質的損壊に群の有意傾向がみられ、一致群の方が不一致群より多くの物質的損壊を被る傾向にあった。その他の身体的暴力、欲求不満、プライドの損傷、道義違反、期待に背くの5項目においては、一致群と不一致群による有意な群間差は認められなかった。

表3 被害6項目の群別平均値 (SD) と *t* 検定結果

	一致群 (n=66)	不一致群 (n=104)	<i>t</i> 値
身体的暴力	1.12 (0.41)	1.09 (0.42)	0.53
物質的損壊	1.47 (1.15)	1.21 (0.72)	1.80 †
欲求不満	2.95 (1.58)	3.01 (1.51)	0.23
プライドの損傷	2.20 (1.41)	2.39 (1.52)	0.85
道義違反	3.12 (1.46)	3.06 (1.67)	0.25
期待に背く	2.92 (1.55)	3.10 (1.56)	0.70

†  $p < .10$

4) 怒りの強さ：怒りの強さについて、一致群と不一致群による差があるかどうかを検討するために、*t* 検定を行った。その結果、不一致群 ( $M=3.24$ ,  $SD=1.13$ ) の方が一致群 ( $M=2.80$ ,  $SD=1.08$ ) よりも有意に高かった ( $t=2.50$ ,  $p<.05$ )。

## 2. 怒り対処

1) 表出対象の選択：表4は、不一致群における怒りの表出対象の選択数を度数分布表にしたものである。不一致群が表出対象として挙げたのは、母親、友人、恋人もしくは配偶者、同性の教官、その他 (バイト仲間) であった。なかでも、不一致群の約半数は、同性の友人を選択していた。

表4 不一致群の表出対象の度数分布表

表出対象	選択数
母親	8 (7.7%)
同性の友人	49 (47.1%)
異性の友人	11 (10.6%)
恋人もしくは配偶者	10 (9.6%)
同性の教官	1 (1.0%)
その他 (バイト仲間)	25 (24.0%)

2) 表出対象への好意度と表出対象との地位関係：表5は、不一致群の怒り対象と表出対象の好意度と地位関係の平均値 (*SD*) を示したものである。好意度について、怒り対象と表出対象の間どのような差異があるのかを検討するために、対応のある *t* 検定を行った。その結果、有意な差異がみられ、表出対象への好意度の方が怒り対象より高かった。また、地位関係についても対応のある *t* 検定を行ったが、怒り対象と表出対象の間に有意な差異は認められなかった。

表5 不一致群における怒り対象と表出対象の好意度と地位関係の平均値 (*SD*) と *t* 検定結果

	平均値 ( <i>SD</i> )	<i>t</i> 検定
好意度		
怒り対象	2.80 (1.08)	10.09***
表出対象	4.30 (0.85)	
地位関係		
怒り対象	3.35 (1.10)	1.09
表出対象	3.22 (0.62)	

\*\*\*  $p < .001$ 

3) 怒りの対処方法：怒りの対処方法に関する15項目について、因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った。その結果、共通性の低かった「9. 仲間はずれにする」の1項目を除き、14項目3因子が抽出された(表6)。第1因子は、「2. 怒った出来事について話し合う」「3. 相手の悪口を言う」「6. 第三者に相談する」「7. 怒鳴る、文句を言う、叫ぶ」といった4項目から構成されており、「言語的表出」と命名した。第2因子は、「4. 自分の怒った気持ちを静める」「11. 冷静さを取り戻そうとする」といった2項目から構成されており、「怒りの鎮静」とした。第3因子は、「8. 怒った気持ちを知られないようにする」「13. 怒っていないふりをする」といった2項目から構成されており、「怒りの隠蔽」とした。第4因子は、「1. 殴る、蹴る、叩く」「5. 相手の物を壊す、なくす、隠す」「10. 物を投げつける」「12. 相手に分かるように、大きな音を立てたり壁を殴ったりして、怒った気持ちを示す」「14. 物にあたる」「15. 相手の悪い噂を流す」といった6項目

から構成されており，“攻撃的表出”と命名した。以下の分析では，各因子に属する各項目得点の合計を項目数で割った得点を，各因子得点として用いた。

表6 怒り対処方法の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）

	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	共通性
<b>第1因子「言語的表出」(<math>\alpha=.64</math>)</b>					
3. 相手の悪口を言う.	0.83	0.02	0.05	-0.13	0.59
2. 怒った出来事について話し合う.	0.58	-0.01	0.00	-0.14	0.30
6. 第三者に相談する.	0.50	0.05	0.01	-0.01	0.24
7. 怒鳴る，文句を言う，叫ぶ.	0.34	-0.20	-0.17	0.22	0.40
<b>第2因子「怒りの鎮静」(<math>\alpha=.78</math>)</b>					
4. 自分の怒った気持ちを静める.	0.03	0.99	-0.15	-0.02	0.86
11. 冷静さを取り戻そうとする.	0.02	0.65	0.18	0.06	0.55
<b>第3因子「怒りの隠蔽」(<math>\alpha=.77</math>)</b>					
13. 怒っていないふりをする.	0.09	-0.12	0.93	0.00	0.74
8. 怒った気持ちを知られないようにする.	-0.09	0.13	0.69	0.04	0.62
<b>第4因子「攻撃的表出」(<math>\alpha=.57</math>)</b>					
5. 相手の物を壊す，なくす，隠す.	-0.22	-0.02	0.03	0.58	0.30
14. 物にあたる.	0.11	0.09	0.04	0.52	0.31
10. 物を投げつける.	-0.15	0.06	-0.01	0.50	0.22
1. 殴る，蹴る，叩く.	-0.09	-0.16	-0.02	0.41	0.19
15. 相手の悪い噂を流す.	0.31	0.13	0.02	0.40	0.33
12. 相手に分かるように，大きな音を 立てたり壁を殴ったりして，怒っ た気持ちを示す.	0.24	-0.07	0.00	0.38	0.29
因子寄与	1.94	1.91	1.88	1.60	
因子間相関					
第2因子	-0.22				
第3因子	-0.30	0.46			
第4因子	0.36	-0.13	-0.07		

表7は，怒り対処方法に関する各因子得点の平均値（*SD*）を群別に示したものである。それぞれの怒り対処方法において，一致群と不一致群による差異があるかどうかを検討するために，*t* 検定を行った。その結果，言語的表出のみで有意な群間差がみられ，不一致群の方が一致群より言語的表出を多用していた。

表7 怒り対処方法の群別平均値 (SD) と t 検定結果

	一致群 (n=66)	不一致群 (n=104)	t 値
言語的表出	2.31 (0.92)	2.88 (1.03)	3.68***
怒りの鎮静	3.31 (1.22)	3.24 (1.15)	0.41
怒りの隠蔽	2.14 (1.31)	1.95 (1.11)	1.02
攻撃的表出	1.23 (0.42)	1.17 (0.34)	1.06

\*\*\*  $p < .001$ 

### 考 察

本研究の目的は、怒り対象と表出対象の一致と不一致によって、大学生の怒り経験と怒り対処方法にどのような差異が生じるのかを比較検討することであった。その結果、一致群と不一致群のいずれにおいても、友人や恋人・配偶者が怒り対象になりやすかった。とりわけ、不一致群が表出対象として多く挙げたのは、恋人・配偶者や別の友人であった。

そこで、一致群と不一致群がそれぞれどのような人物を怒り対象もしくは表出対象として選択していたかについて述べる。まず、怒り対象への好意度は、一致群の方が不一致群より高かった。つまり、一致群は、友人や恋人・配偶者といった好意的に認知している人物に対して怒りを感じ、同じ人物に対して怒り対処を行っていた。一方、不一致群は、怒り対象よりも好意的に認知している人物を表出対象として選択していた。このことから、大学生の怒り経験と怒り対処において、怒り対象と表出対象の一致と不一致の規定因には、怒り対象もしくは表出対象への好意度があることが明らかになった。この結果は、小中学生を対象に、同様の検討を行っている磯部ら (2003) と中村 (2003) の研究結果とは異なるものであった。磯部ら (2003) と中村 (2003) の研究において、怒り対象と表出対象の一致と不一致の規定因として挙げられていたのは、好意度ではなく地位関係であった。小中学生における怒り対象と表出対象の不一致は、怒り対象が親や年上のきょうだい(兄、姉)といった、小中学生である対象者よりも地位が高い人物であるときに生じることが多かった。しかし、大学生になると、親元を離れて家族と接する機会も少なくなり、友人や恋人・配偶者といった比較的同年齢の人物と接する機会が多くなる。友人や恋人・配偶者など同世代の人物との人間関係は、目上や目下などの上下関係よりも、同等の地位関係によって成立していると考えられ、地位関係の影響が少なくなる大学生の人間関係では、好意度がより強い影響を及ぼすものと推測される。

そして、このような好意的に認知している人物に対して、一致群と不一致群は、怒りの鎮静や言語的表出といった怒り対処方法を多く用いていた。特に、「怒った出来事について話し合う」や「相手の悪口を言う」、「第三者に相談する」、「怒鳴る、文句を言う、叫ぶ」といった項目から構成される言語的表出が多用される理由として、Yogo & Onoue (1998) の「社会的共有」という概念が適用される。Yogo & Onoue (1998) によると、「社会的共有」とは、怒りの鎮静化過程において用いられる概念で、他者に自らの経験を話し、他者と不快な感情を共有することで、不快な状態から



回復できるとしている。本研究において、怒り対処後に怒りが鎮静化したかどうかの調査は行っていないが、言語的表出という怒り対処を行い、怒りという不快な感情を他者と共有することによって、言語的表出がもつ怒りの鎮静化作用はあったのではないかと推測される。なぜならば、言語的表出は不一致群が一致群よりも多用する怒り対処方法であったからである。つまり、大学生にもなると、怒りをあからさまに表出できなくなり、怒り対象への直接的な怒り表出も抑制される。そのため、怒り対象に直接、表出できない怒りは、怒り対象とは異なる“より好意的に”認知している人物、おそらく怒り対象の様々な情報（性格、言動など）も共有することができる人物に対して、言語的表出を用いて「社会的共有」し、怒りを鎮静化するのではと考えられる。

### 引用文献

- Averill, J. R. 1982 *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- 磯部美良・中村多見・江村理奈 2003 子どもの怒り経験と怒り表出に関する研究—親に怒りを感じた場合について— 広島大学大学院教育学研究科紀要第三部（教育人間科学関連領域），52，印刷中。
- 中村多見 2003 子どもの怒り経験と怒り表出に関する研究 日本教育心理学会第45回総会発表論文集，443。
- 大淵憲一 1985 怒りの経験における男女差の検討—身分、対象の性別及び被験者との関係との交互作用効果— 大阪教育大学紀要第IV部門，34，37-47。
- 大淵憲一 1986 質問紙による怒りの反応の研究—攻撃反応の要因分析を中心に— 実験社会心理学研究，25，127-136。
- 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。
- 大淵憲一・小倉左知男 1985 怒りの動機—その構造と要因及び反応との関係— 心理学研究，56，200-207。
- Yogo, M., & Onoue, K. 1998 Social sharing of emotion in Japanese sample. In A. Fischer (Ed.), *ISRE'98: Proceedings of the 10th Conference of the International Society for Research on Emotions*. Pp.335-340.