

# 友人関係における怒り感情制御方略が親密度に及ぼす影響

—縦断的な調査に基づく分析—<sup>1, 2</sup>

久間絵理香<sup>3</sup>・蔵永 瞳・森永康子

Longitudinal study of the effect of anger regulation on undergraduates' intimacy with a best friend

Erika Kuma, Hitomi Kuranaga, and Yasuko Morinaga

The effects of anger regulation tactics (Yoshida & Takai, 2008) on the level of intimacy with a close friend were investigated. First- and second-year university students were asked to indicate the frequency of experiencing anger towards their closest friend in the university, the frequency of using five anger regulation tactics, and how intimate they felt with the friend. They responded to the same questionnaire 1 month later. Results of a hierarchical regression analysis indicated no significant effects of anger regulation tactics on the level of intimacy. These negative findings may indicate the need for a shorter-term longitudinal study to identify the effects of anger regulation tactics on short-term friendships in university students.

キーワード : anger regulation tactics, intimacy, friendship

## 問題

われわれは身近な他者との関わりの中で、怒り、悲しみ、不安といったネガティブな感情を感じることがある。ネガティブな感情を感じた当人は、その感情を弱めようと努力したり、相手に表出したり、自身がネガティブな感情を感じたことを隠したりと、様々な行動をとる。日常生活の中でネガティブな感情を感じた際にどのような行動をとるかは、身近な他者とのその後の関係を左右するだろう。本研究では、身近な他者として“友人”を、ネガティブな感情として“怒り”を取り上げ、怒りを感じた時にとられる行動、すなわち怒り感情制御方略が、その後の友人との親密度に及ぼす影響について検討する。

## 怒り感情制御方略の種類

怒り感情制御方略に関する研究の中でも、特に表出の仕方に焦点を当て、その種類を整理した研究として木野 (2000) がある。この研究では、怒りの表出方法について、日本の大学生を対象に調

---

<sup>1</sup> 本研究は、第一著者が平成25年度に広島大学教育学部に提出した卒業論文を加筆修正したものである。

<sup>2</sup> 本研究の一部は、2014年に開催された中国四国心理学会第70回大会で発表された。

<sup>3</sup> 調査にあたってご助言・ご協力いただきました総合研究大学院大学 横田晋大先生に深く感謝いたします。

査を行った。調査では、回答者が他者に対して怒りを感じるような4つの仮想場面を提示し、各場面で相手に対してとる行動を自由記述で回答させた。調査で得られた回答内容を整理したところ、怒りの表出方法は、7種類に分類された。具体的には、(a) 表情・口調などの非言語的な部分でのみ怒りを示す“表情・口調”，(b) さり気なく遠回しに怒りを伝える“遠回し”，(c) 嫌味や皮肉を言う“嫌味”，(d) 理由を説明するなど、理性的に相手の行動の非を伝える“理性的説得”，(e) 怒りに任せて、相手を責めたてる“感情的攻撃”，(f) 相手を無視する“無視”，(g) 気にしていないかのようになり、平然と対応する“いつもどおり”というカテゴリーが見出された。

同研究では、上記7種類の怒り表出方法のうち、いずれの方法が多用されるのかについても検討を行った。具体的には、回答者が部活の先輩、同輩、後輩のいずれか1人に対して怒りを感じるような仮想場面を提示し、その場面で7種類の怒り表出方法それぞれをどの程度行うか尋ねた。その結果、本研究で検討対象とする関係(友人関係)に近いと考えられる同輩の条件では、“遠回し”や“表情・口調”が、“理性的説得”に比べて使用頻度が高いことが明らかとなった。“遠回し”や“表情・口調”は“理性的説得”に比べると、自身が怒っていることやその原因等について、相手にははっきりと言わない行動である。このような特徴と、上記の結果とを合わせて考えると、日本の大学生は、友人に対して怒りを感じた時、その気持ちを相手にはっきりと表出するというよりも、控えめに表出する傾向があるといえよう。

上記の木野(2000)では、怒りの表出方法が一通りでなく多様であることが示されたが、怒りを感じた時には、表出以外の制御方略がとられることもある。吉田・高井(2008)は、表出に限らず、怒り感情制御方略を広く収集し、その種類を整理した。具体的には、怒り感情制御方略について言及した様々な先行研究から項目を作成し、その因子構造について検討を行った。その結果、怒り感情制御方略は、以下の5種類に整理された。すなわち、(a) 相手の心情に配慮せず、怒りを相手に伝える“一方的表出”，(b) 相手の心情に配慮しながら怒りを相手に伝える“建設的表出”，(c) 怒りを感じた相手とは別の第三者に怒りの経験を聞いてもらう“第三者への表出”，(d) 怒りを内面に抱え込む“抑制”，(e) 怒りの感情を低減させようと努力を行う“視点転換の試み”の5種類であった。

#### **怒り感情制御方略が他者との親密度に及ぼす影響**

吉田・高井(2008)によって、怒り感情制御方略は大きく5種類に整理されることが示された。吉田(2011)では、それらの制御方略がその後の相手との親密度に及ぼす影響について検討を行っている。この研究では、2種類の異なるサンプルを用意し、それぞれについて分析を行った。各サンプルの詳細と分析結果を以下に記す。

1つ目のサンプル(サンプルA)は、親密で対等な相手(友人または恋人)とのペアデータであった。調査では、怒り感情制御方略、相手との親密度を尋ねた。なお、怒り感情制御方略に関しては、吉田・高井(2008)によって整理された5種類の怒り感情制御方略のうち、“一方的表出”，“建設的表出”，“抑制”，“視点転換の試み”の4種類について、相手に何らかの怒りを感じる出来事を経験した時にそれぞれの方略をどの程度行うか、普段の経験にもとづいて回答させた。また、相手との親密度に関しては、“○○さんとはうまくコミュニケーションをとれている”，“私と○○さんの関係は温かいものである”，“私は必要な時には○○さんを頼ることができる”といった項目で測定した。

次に、2つ目のサンプル (サンプル B) では、回答者に自身と親しい相手 (友人または恋人) を想起させ、その相手との関係について尋ねた。調査で用いた尺度はサンプル A と同一であった。

以上2つのサンプルごとに、怒り感情制御方略が親密度に及ぼす影響を共分散構造分析によって検討した結果、両サンプルで結果が一貫していたのは、“建設的表出”を行うほど親密度が高くなるという影響関係であった。この結果から、身近で対等な関係にある他者に怒りを感じた時には、相手の心情に配慮しながら怒りを伝えることによって、相手とより親密になることができると考えられる。

### 先行研究の問題点

怒り感情制御方略に関する先行研究は、身近な他者に対して怒りを感じた時の制御方略が多様であることや、方略によって他者との親密度に及ぼす影響が異なることなど、様々な知見を提供してきた。しかし、怒り感情制御方略が他者との親密度に及ぼす影響についてより詳細かつ明確な結論を得るにあたって、先行研究には2つの問題点が存在する。

1つ目の問題点は、各種の方略がその後の他者との親密度に及ぼす影響を検討する際、一時点における横断的な検討しかなされていない点である。先行研究 (吉田, 2011) では、怒り感情制御方略が他者との親密度に影響を及ぼすという因果関係が仮定されているが、調査では、普段の経験にもとづいた怒り感情制御方略と相手との親密度を尋ねているため、この結果から因果関係について結論を下すことはできない。相手と親しいからこそ、相手に対して自身の怒りの気持ちをためらわずに表出する、といった逆の因果関係も考えられる。横断的な検討を行う限り、怒り感情制御方略が他者との親密度に影響を及ぼすという因果関係があるのか、結論を下すことはできないだろう。この点について明確な結論を得るためには、縦断的な検討が必要と考えられる。

2つ目の問題点は、5種類ある怒り感情制御方略のうち、“第三者への表出”が他者との親密度に及ぼす影響について検討されていない点である。これは、先行研究 (吉田, 2011) が、怒りを経験した当人と、怒りの対象となった相手との二者関係における検討を目的としたためであった。しかし、怒り感情制御方略が他者との親密度に及ぼす影響を十分に明らかにするためには、“第三者への表出”が相手との親密度に及ぼす影響についても検討する必要があるだろう。

### 目的

以上より本研究では、身近な他者である“友人”に対して怒りを感じた時にとられる5種類の怒り感情制御方略、すなわち、“一方的表出”、“建設的表出”、“第三者への表出”、“抑制”、“視点転換の試み”が友人との親密度に及ぼす影響について、縦断的な検討を行うことを目的とする。

## 方法

### 調査対象者と手続き

第1回目の調査 (Time 1) では275名、第2回目 (Time 2) では274名の大学生が調査に参加した。第1回目の調査は2013年6月中旬、第2回目はその1ヵ月後に実施した。各時点における調査対象者の平均年齢は、Time 1では18.96歳 ( $SD = 4.17$ )、Time 2では19.08歳 ( $SD = 4.16$ ) であった。調査は集合調査法で行った。2回の調査で回答者が同一人物であることを確認するため、調査の際に

は、学籍番号の下3桁と携帯電話番号の下4桁を組み合わせた7桁のIDを作成してもらい、記入を求めた。

なお、本研究では怒り感情制御方略によってその後の親密度の高低を予測することを試みるため、親密度が安定しきれていない時期と考えられる、比較的付き合いの短い友人関係を対象とした。具体的には、大学1・2年生を対象に、大学に入学してから知り合った友人への怒り経験について尋ねた。

### 質問紙の構成

1回目と2回目の調査いずれも、特定の友人を想起してもらった上で、各尺度に回答してもらう手続きをとった。想起してもらった友人は、大学に入学してから知り合った友人の中で、最も親しい同性の友人1人とした。1回目の調査では、想起にあたって、その友人のイニシャル、性別、年齢、学年の記入を求めた。また、回答者が想起した友人が大学入学後に知り合った人物であることを確認するため、1回目の調査でのみ、友人と知り合ってから期間についても回答を求めた。

2回目の調査では、1回目で想起した友人と同一の人物を想起するよう教示した上で、1回目と同様、その友人のイニシャル、性別、年齢、学年の記入を求めた。なお、2回目の調査の際に前回想起した友人が誰であったか思い出せなかった回答者には、想起の手がかりとして、1回目で回答者が記した友人のイニシャルを伝えた。想起した友人のことを、以下の尺度の質問項目では“〇〇さん”と表記した。

友人を想起させた後、Time 1 と Time 2 の両方の調査で、友人との現在の親密度、過去1ヵ月の間に友人に対して怒りを感じた頻度とその際に使用した怒り感情制御方略、回答者の性別、年齢、学年を尋ねた。各調査の時期と、調査で尋ねた内容・想起してもらった期間を Figure 1 に示す。

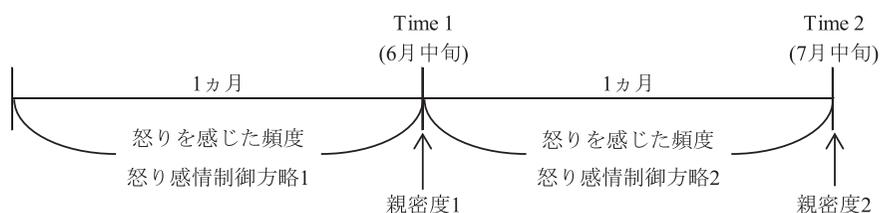


Figure 1. 測定時期と怒り経験について想起した期間

**怒り感情制御方略** 過去1ヵ月の間に、相手に対して怒りを感じたことがどの程度あったかを“まったくなかった”から“よくあった”の4段階で尋ねた。そして、怒りを感じたことが少しでもあったと答えた回答者、すなわち、“まれにあった”、“ときどきあった”、“よくあった”のいずれかに該当した回答者には、怒り感情制御尺度 (吉田・高井, 2008) について回答を求めた。この尺度は、“一方的表出”3項目、“建設的表出”3項目、“第三者への表出”4項目、“抑制”3項目、“視点転換の試み”3項目の5因子から成る (Table 1 参照)。調査では、相手に怒りを感じた時に各項目をどの程度とったか、“全く行わなかった”から“いつも行った”の5段階で回答を求めた。

**親密度** 金政・大坊 (2003) によって翻訳された Sternberg (1997) の愛情の三角理論尺度のうち、

親密性を測定する因子の 10 項目を使用した。Table 2 に質問項目を示す。調査では、相手との現在の関係について、各項目がどの程度当てはまるかを“全くそう思わない”から“非常にそう思う”の 5 段階で尋ねた。

Table 1  
怒り感情制御方略の質問項目

---

**一方的表出**  
 ○○さんの非を攻め立てた  
 ○○さんの意見を聞かずに、自分の感情を表に出した  
 ○○さんの言動を一方的に非難した

**建設的表出**  
 自分の怒りを、○○さんの気分を害さないようにして伝えた  
 ○○さんの気持ちを思いやりながら、自分が怒っていることを伝えた  
 ○○さんの気分を悪くしないように気をつけながら、自分が怒っていることを伝えた

**第三者への表出**  
 別の人に○○さんに怒りを感じた話をうちあげた  
 別の人に○○さんに怒りを感じた出来事を話して、なぐさめてもらった  
 怒りを覚えた体験を第三者に聞いてもらった  
 誰か別の知り合いに相談した

**抑制**  
 ○○さんに腹は立ったが、怒りの感情を表に出さなかった  
 怒りを感じたが、冷静に振る舞った  
 自分のイライラした気持ちを隠そうとした

**視点転換の試み**  
 いま自分が置かれている状況の見方を変えて、感情をコントロールした  
 ものの見方を変えて、冷静さを取り戻そうとした  
 考え方を工夫して、嫌な感情を弱めた

---

注) 吉田・高井 (2008) で作成された尺度の文末を過去形に変更して用いた。

Table 2  
親密度の質問項目

---

○○さんとの関係は居心地の良いものである  
 私は○○さんからかなりの情緒的 (心理的) なサポートを受けている  
 私は○○さんにとって必要な時に頼ることができる存在である  
 ○○さんは私のこと (情報) をよく知っている  
 ○○さんと気持ちがつながっている  
 私と○○さんの関係は温かいものである  
 私は○○さんの情緒的 (心理的) な支えにかなりなっていると思う  
 ○○さんは私のことを本当に理解してくれていると思う  
 ○○さんとはうまくコミュニケーションをとれている  
 私は必要な時には○○さんを頼ることができる

---

注) Sternberg (1997 金政・大坊訳 2003) で作成された尺度の表現を一部変更して用いた。

## 結果

### 分析対象者の選出

2回の調査両方に参加していた240名のうち、同一の友人について回答していた190名(男性104名、女性86名;大学1年生145名、2年生45名)を分析の対象とした。分析対象者のTime 1における平均年齢は18.62歳( $SD = 0.78$ )であった。

### 怒りを感じた頻度

Time 1とTime 2において相手に怒りを感じることがどの程度あったのかを確認するため、過去1ヵ月の間に相手に対して怒りを感じた頻度ごとに人数を集計し、Time 1、Time 2それぞれで $\chi^2$ 検定を行った(Table 3)。 $\chi^2$ 検定の結果、Time 1とTime 2の両方において人数の偏りが有意であった(Time 1:  $\chi^2(3) = 196.95$ ,  $p < .001$ ; Time 2:  $\chi^2(3) = 191.60$ ,  $p < .001$ )。残差分析を行った結果、Time 1とTime 2いずれに関しても、怒りを感じたことが“まったくなかった”者が有意に多いことが示された。また、怒りを感じたことが“ときどきあった”、“よくあった”者は有意に少なかった。

Table 3

相手に対して怒りを感じた頻度

	まったく なかった	まれに あった	ときどき あった	よくあった
Time 1	128 13.49 ***	42 -0.92	14 -5.61 ***	6 -6.95 ***
Time 2	126 13.15 ***	43 -0.75	20 -4.61 ***	1 -7.79 ***

注) 上段は人数, 下段は調整された残差

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

### 各変数の得点の算出

怒り感情制御方略と親密度について、各時期における得点を算出した。なお、得点の算出は、怒り経験高群と、怒り経験低群それぞれについて行った。怒り経験高群とは、Time 1とTime 2の両時点で怒り経験のあった(Time 1とTime 2において少しでも怒りを感じたことがあった者、すなわち、友人に対して怒りを感じた経験が“まれにあった”、“ときどきあった”、“よくあった”のいずれかに該当した)42名を指す。これに対して怒り経験低群とは、Time 1とTime 2いずれかの時点で怒り経験がなかった者42名と、両方の時点で怒り経験がなかった者106名の計148名を指す。

得点の算出にあたっては、怒り感情制御方略の5因子と親密度の各項目の得点を平均した。各変数の平均値と標準偏差、 $\alpha$ 係数をTable 4に示す。各変数について $\alpha$ 係数を算出したところ、 $\alpha s > .77$ となったため(Table 4)、内的一貫性は十分にあると判断した。

### 時間の経過による親密度の変化

時間の経過によって親密度が変化したのか検討するため、怒り経験高群と低群それぞれの親密度について時点間の差を検討する $t$ 検定を行った。その結果、怒り経験の高低にかかわらず、Time 1

と Time 2 との間で親密度に有意な差はみられなかった (怒り経験高群 :  $t(41) = 1.68, n.s.$  ; 怒り経験低群 :  $t(147) = 0.50, n.s.$ )。

Table 4  
各変数の平均値, (標準偏差), [ $\alpha$  係数]

	Time 1		Time 2	
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	[ $\alpha$ ]	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	[ $\alpha$ ]
怒り経験高群 ( $n = 42$ )				
一方的な表出	1.65 (0.83)	[.78]	1.65 (0.90)	[.87]
建設的な表出	2.01 (0.97)	[.87]	2.20 (0.89)	[.79]
第三者への表出	2.17 (1.25)	[.98]	2.22 (1.25)	[.94]
抑制	3.43 (1.16)	[.86]	3.44 (0.98)	[.78]
視点転換の試み	3.20 (1.06)	[.84]	3.17 (1.04)	[.84]
親密度	3.17 (0.71)	[.90]	3.02 (0.82)	[.94]
怒り経験低群 ( $n = 148$ )				
親密度	3.45 (0.68)	[.91]	3.43 (0.68)	[.92]

注) 怒り経験低群に関しては, そもそも怒り経験がなく, 怒り感情制御尺度に回答していないデータが含まれるため, 怒り感情制御方略の得点は算出せず, 親密度のみを記した。

### 怒り感情制御方略の使用頻度

怒りを感じた者がどのような方略を多く使用したのかを検討するため, Time 1 および Time 2 それぞれのデータに関して, 5 種類の怒り感情制御方略の得点を比較する 1 要因 5 水準の分散分析を行った。なお, この分析に関しては, Time 1 と Time 2 とで分析対象者が異なると, Time 1 における結果と Time 2 における結果の違いが, サンプルの違いによるものなのか, 時間経過によって使用頻度の高い怒り感情制御方略が変わったのかを特定することができない。そのため, この分析に関しては, Time 1 と Time 2 いずれの時点に関しても, 両方の時点で怒り経験があり, 怒り感情制御方略尺度に回答している 42 名を分析対象とした。

分析の結果, Time 1 と Time 2 の両方で主効果が有意となった (Time 1 :  $F(4, 164) = 22.72, p < .001$ ; Time 2 :  $F(4, 164) = 24.04, p < .001$ )。ボンフェローニ法による多重比較 ( $\alpha = .05$ ) を行ったところ, Time 1 では, “抑制”, “視点転換の試み” が “一方的表出”, “建設的表出”, “第三者への表出” よりも多く行われていた。Time 2 では, “抑制”, “視点転換の試み” が “一方的表出”, “建設的表出”, “第三者への表出” よりも多く行われていた。また, “建設的表出”, “第三者への表出” が “一方的表出” よりも多いことが示された。

### Time 1 における怒り感情制御方略及び親密度が Time 2 における同変数に及ぼす影響

Time 1 における 5 種類の怒り感情制御方略の得点が, Time 2 における怒り感情制御方略の得点をどの程度予測するかを検討するため, Time 1 における怒り感情制御方略の得点を説明変数, Time 2 における同変数を目的変数とした重回帰分析を行った (Table 5)。その結果, すべての方略に関して,

Time 1 における各方略の得点が Time 2 における同一方略の得点を有意に予測していた。また、Time 2 の“抑制”に対しては、Time 1 における“抑制”だけでなく、“視点転換の試み”も有意にその得点を予測していた。

Table 5  
怒り感情制御方略についての重回帰分析の結果

	目的変数 (Time 2)				
	一方的 表出	建設的 表出	第三者 への表出	抑制	視点転換 の試み
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
説明変数 (Time 1)					
一方的表出	.49 **	-.15	.10	-.21	-.25
建設的表出	-.16	.65 **	.06	-.16	.27
第三者への表出	.21	.04	.70 **	.06	-.03
抑制	-.07	-.02	.17	.33 *	-.16
視点転換の試み	-.17	-.12	-.20	.32 *	.48 *
$R^2$	.48 **	.43 **	.61 **	.53 **	.28 *

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

次に、Time 1 における親密度が Time 2 における親密度をどの程度予測するか検討するため、Time 1 の親密度を説明変数、Time 2 の同変数を目的変数とした単回帰分析を行った。その結果、 $\beta = .72$  ( $p < .01$ ;  $R^2 = .52$ ) となり、Time 1 の親密度が Time 2 の親密度を有意に予測することが示された。

#### 怒り感情制御方略が親密度に及ぼす影響

まず、先行研究 (吉田, 2011) と同様に、怒り感情制御方略と親密度との関連について、横断的な分析を行った。具体的には、Time 1 と Time 2 それぞれについて、5 種類の怒り感情制御方略を説明変数、親密度を目的変数とする重回帰分析を行った。分析の結果を Table 6 と Table 7 に示す。なお、以降の分析の対象としたのは、Time 1 および Time 2 の両方で少しでも怒りを感じたことがあった回答者 42 名であった。分析の結果、Time 1 では、“建設的表出”と“視点転換の試み”が親密度を正の方向に、“第三者への表出”と“抑制”が親密度を負の方向に予測した。Time 2 では、“抑制”が親密度を負の方向に予測した。また、“視点転換の試み”における親密度に対する正の方向への予測と、“第三者への表出”における親密度に対する負の方向の予測が有意傾向を示していた。

次に、怒り感情制御方略が親密度に及ぼす影響の因果関係について長期的に検討するため、Time 2 の親密度を目的変数とし、Step 1 で Time 1 の親密度、Step 2 で Time 1 の 5 つの怒り感情制御方略を投入した階層的重回帰分析を行った (Table 8)。分析の結果、Time 1 の怒り感情制御方略はいずれも、Time 2 の親密度に有意な影響を及ぼしていなかった。

さらに、親密度が怒り感情制御方略に影響を及ぼすという逆の因果関係が存在するかどうかを検討するため、Time 2 の 5 つの怒り感情制御方略それぞれを目的変数とし、Time 1 の怒り感情制御方

略を Step 1 で、Time 1 の親密度を Step 2 で説明変数として投入した階層的重回帰分析を行った。その結果、Time 1 の親密度は Time 2 の怒り感情制御方略のいずれにも有意な影響を及ぼしていなかった。

Table 6

Time 1 における怒り感情制御方略が親密度に及ぼす影響の重回帰分析の結果

	$\beta$
一方的表出	-.18
建設的表出	.33 *
第三者への表出	-.47 **
抑制	-.47 *
視点転換の試み	.41 *
$R^2$	.43 **

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

Table 7

Time 2 における怒り感情制御方略が親密度に及ぼす影響の重回帰分析の結果

	$\beta$
一方的表出	-.32
建設的表出	.03
第三者への表出	-.35 †
抑制	-.46 *
視点転換の試み	.33 †
$R^2$	.34 **

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$  †  $p < .10$

Table 8

Time 1 の各変数が Time 2 の親密度に及ぼす影響の階層的重回帰分析の結果

	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
Step 1		.52 **	-
親密度	.72 **		
Step 2		.55 **	.03
親密度	.75 **		
一方的表出	-.15		
建設的表出	.00		
第三者への表出	.07		
抑制	.07		
視点転換の試み	-.11		

\*\*  $p < .01$

## 考察

本研究の目的は、友人関係における怒り感情制御方略が相手との親密度に及ぼす影響を縦断的に検討することであった。

### 友人に対する怒り経験の特徴

本研究ではまず、想起した友人に対して怒りを感じたことがどの程度あったのかを検討した。その結果、怒りを感じるものが“まったくなかった”者が多く、“ときどきあった”または“よくあった”者は少ないことが示された。本研究では、大学1・2年生を対象に、大学に入学してから知り合った最も親しい友人について想起してもらった手続きをとった。そのため、想起した友人は最も親しいと言っても、最長で1年2ヵ月と比較的付き合いの短い相手であった。怒り経験の頻度に関する上記の結果は、知り合っていない友人関係においては、怒りを感じるようなことのない相手が最も親しい人とみなされやすいことを示しているのかもしれない。

### 怒り感情制御方略の特徴

友人に対して怒りを感じた際にどのような怒り感情制御方略が用いられやすいのかを検討したところ、Time 1とTime 2で共通して“抑制”、“視点転換の試み”が“一方的表出”、“建設的表出”、“第三者への表出”よりも多く使用されていることが示された。“抑制”、“視点転換の試み”といった制御方略は、“一方的表出”、“建設的表出”、“第三者への表出”といった方略と比べると、自身が怒っていることを他者に対してははっきりと伝えないような、控えめな行動である。前述のように、本研究では、比較的付き合いの短い友人関係を対象とした。このような関係においては、自身が怒っていることを他者に対して明言しない傾向にあるといえよう。

また、このような結果は、日本の大学生を対象とした検討を行った木野(2000)において、同輩に対して怒りを感じた時、自身が怒っていることやその原因等を相手にはっきりと言葉で伝えるような行動よりも、はっきりと言葉で表現しないような行動がとられることが多かったという結果とも一致する。日本の大学生は、対等な関係である友人に対して怒りを感じた時、そういう気持ちを感じていることや、そういう気持ちになるに至った背景について言及しない傾向があるといえよう。

### Time 1における怒り感情制御方略及び親密度がTime 2における同変数に及ぼす影響

Time 1における変数がTime 2の同変数に及ぼす影響を検討したところ、怒り感情制御方略と親密度のいずれも、基本的に、Time 1の変数がTime 2の同変数に有意な正の影響を及ぼすという傾向がみられた。この分析に使用したデータが、Time 1とTime 2いずれの期間でも友人に対して怒りを感じた経験があったものだったことをふまえると、同じ友人に対して怒りを感じる経験が続いたとしても、その際の各種怒り感情制御方略の使用頻度や親密度の高さは一貫していたといえよう。

### 怒り感情制御方略が相手との親密度に及ぼす影響

本研究ではまず、先行研究(吉田, 2011)と同様に、怒り感情制御方略と親密度との関連について横断データの分析を行った。その結果、有意傾向であった結果も含めてTime 1とTime 2の両方で結果が一貫していたのは、親密度に対して“視点転換の試み”が正の影響を、“第三者への表出”と“抑制”が負の影響を及ぼすという3つの影響関係であった。また、先行研究(吉田, 2011)で親密度を正の方向に予測した“建設的表出”については、Time 1でのみ、その結果が再現された。

次に、怒り感情制御方略が親密度に及ぼす影響について縦断データの分析を行ったところ、親密度に有意な影響を及ぼす制御方略はみられなかった。先行研究(吉田, 2011)と異なる結果になった理由としては、大きく二つが考えられる。一つは、怒り感情制御方略が親密度に及ぼすという因果関係はなく、親密度が怒り感情制御方略に影響を及ぼしていた、というものである。しかし、本研究のデータを使用して補足的に、怒り感情制御方略が親密度に影響を及ぼすという逆の因果関係について検討したところ、有意な結果は得られなかったことから、この理由が妥当とは考えにくい。

もう一つ考えられる理由は、怒り感情制御方略が親密度に影響を及ぼすまでの期間についてである。怒り感情制御方略は、その行動をとった直後に親密度に影響を及ぼすものであり、1 ヶ月という長いスパンをかけて影響を及ぼすものではないのかもしれない。本研究では、怒り感情制御方略と親密度との関連を明らかにするにあたって、1 ヶ月の間にどのような怒り感情制御方略をとりがちで、その結果最終的に親密度がどの程度になったかという積み重ねられた経験について尋ねたが、今後は、ある怒り感情制御方略がとられた直後に、自分と相手の関係がどう変化したかを尋ねる検討が必要であろう。

#### 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界として、怒りを感じた者がとった行動に対して、怒りの対象となった友人や周囲の第三者がどのような反応を返したのかは不明である点があげられる。本研究では、怒りを感じた当人と、その相手との関係性について検討を行った。しかし、最も親しい友人との関係性を評価する際には、調査対象者自身のとった行動だけでなく、それに対する友人や周囲の人物の反応も影響しているだろう。つまり、同じ怒り感情制御方略を用いた場合でも、相手の反応が違えば、その方略が親密度に及ぼす影響は異なると考えられる。今後は、怒りを感じた者とその周囲の人物の相互作用も含めて、怒り感情制御方略が親密度に影響を及ぼす過程を詳細に検討する必要があるだろう。

また、怒りを感じた時の行動には男女差があることが示唆されている(木野, 2000; 大淵, 1987)。本研究ではサンプルサイズが小さく男女差については検討できなかったが、今後は、男女差も検討できるよう男女ともに対象者を増やして調査を行う必要があるだろう。

#### 引用文献

- 金政祐司・大坊郁夫 (2003). 愛情の三角理論における3つの要素と親密な異性関係 感情心理学研究, **10**, 11-24.
- 木野和代 (2000). 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, **70**, 494-502.
- 大淵憲一 (1987). 成人の怒りの経験における男女差 大阪教育大学紀要IV, **36**, 25-32.
- Sternberg J. R. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, **27**, 313-335.
- 吉田琢哉 (2011). 感情表出に対する態度が親密で対等な二者関係における怒り感情制御方略および親密度に及ぼす影響 社会心理学研究, **26**, 211-218.
- 吉田琢哉・高井次郎 (2008). 怒り感情の制御に関する調整要因の検討: 感情生起対象との関係性に着目して 感情心理学研究, **15**, 89-106.