

(研究背景)現代はストレス社会といわれており、「現代用語の基礎知識」(1990年版・自由国民社)の「ストレス社会」という章で、小此木啓吾氏が、現在日本のもっとも大きなストレス要因は「金融不安」と述べている。一方で金融不安とは関係なく、暴走する人もいる。ストレスが目に見えてわかるのは怒りである。怒りはストレスと最も密接に関係する感情であるといわれている。ということはストレス社会といわれている現代では怒りっぽい人が多くなっているということだ。ストレスをため込んでしまっていたり、うまく発散することができずにいる人は怒りっぽかったり、怒り感情を制御できずにいる人であると考えることができる。ということは、ストレスと上手に付き合っている人は怒り感情を抑制したり発散したりすることができているということである。つまり、感情表出の制御ができているということである。感情表出の制御とは、「社会的場面において経験した感情をそのまま表出さず、強めたり、弱めたり、他の感情に置き換えたりして、本来とは異なる形に表すこと」(崔・新井, 1999)と定義される。また、青年を対象に感情表出の制御について新井(1997)は、「感情表出の制御は対人関係において、人間関係の悪化を防ぐというプラスのはたらきをする反面、自分の感情をいつも隠したり、抑えたりして、他人に合わせてばかりいることは、フラストレーションやストレスの蓄積、アイデンティティの喪失など、精神的健康とのマイナスの関係が予測される」と述べている。怒りとその表出に関わる心理学的研究の概観を研究した高木・阿部らも「怒りには他の感情にみられない、特殊な側面がある。通常、喜びや好意といった快感情は対象への接近反応を促進し、悲しみや嫌悪といった不快感情は対象からの回避反応を促進するが、怒りは不快感情の1つであるにもかかわらず、対象への接近反応を促進するという特徴を持つ。そして、その「接近」が他者への暴力やときには殺傷にもつながることがある。多くの人は怒りを嫌悪すべき感情であり、できれば感じたくないものと考えている。しかしその一方で、多くの人は日常生活の中で怒りを少なからず感じ、またそれを何らかの形で表出している。」と述べていることから何らかの方法で怒りによるストレスを発散しているものといえる。では、ストレス社会といわれる現代でも怒り感情と上手に向き合っている人は具体的にどのような抑制や発散をしている傾向なのか、また怒りの持続の視点を精神回復傾向とコーピングで照らし合わせて検証した。(レジリエンスの定義)齊藤・岡安(2009)によると、心理学的な意味においては「弾力性・回復力」などと訳されることが多く、心理的ホメオスタシスとして、ストレスに曝露されても心理的な健康状態を維持する力、あるいは一時的に不適応状態に陥ったとしても、それを乗り越え健康な状態へ回復していく力と考えられる。と述べている。

(コーピングの定義)コーピングとは、Lazarus&Folkman(1984)の心理的ストレスモデルによると、ストレスからストレス状態に陥るまでの一過程を指す。心理的なストレスは、ある出来事に対し、ストレスフルな出来事であるか否か判断し、ストレスフルと見なされればストレス状態に陥らないための方略を選択し(認知的評定)、実際にストレスに陥らないように対処しようとする。の述べている。つまり、あるストレスに対し、それをため込まずになんらかの方法で発散させることである。(目的)ストレス社会といわれる現代で、ストレスの根本を取り除くのは難しいが、ストレスに立ち向かったり発散させたりすることはできる。そこでストレスと密接に関係する怒り感情に着目し、精神回復(レジリエンス)とコーピングの2つをつかいて調査し、怒りとうまく向き合っていくにはどうしたらよいか、なるべく怒りというストレスに悩まされず生きていくにはどうしたらよいかを見つけ出すことを目的とする。

(方法)対象者は淑徳大学総合福祉学部の学生である。調査方法は質問紙を使ったアンケート調査である。従属変数を怒り喚起・持続性尺度、独立変数をレジリエンス尺度と大学生用対人ストレスコーピング尺度を使用し質問紙を作成した。11月1日の午後のお昼休憩の時間に行われている、福祉系ボランティアサークルのミーティングに伺わせていただき、学生50名に質問紙調査を行った。さらに、11月29日の午後の5限の授業で行われている神経心理学でも授業開始してすぐに調査を行った。有効回答率は200名中123名であった。性差は男性43名、女性79名の割合であった。90名中1名は性別が無記名であったため、性別がわからなかった。(結果)まず、2つある独立変数を1つずつ分散分析で検討した。怒り感情の喚起・持続を従属変数とし、精神回復力を独立変数として、分散分析を行ったところ、精神回復力の主効果は有意であるという結果がでた( $F(1, 3) = 0.0003, p < 0.0005$ )。すなわち、精神回復力がある人は、怒り感情が喚起されにくく、されたとしてもその持続力は弱いものであるとはいえる推測ができる結果となった。次に、怒り感情の喚起・持続を従属変数とし、コーピングを独立変数として、分散分析を行ったところ、コーピングの主効果は有意ではないという結果がでた( $F(1, 3) = 0.29, n.s$ )。したがって、コーピングを行っている人は、怒り感情が喚起されにくく、されたとしても発散、抑制などして怒り感情と上手に付き合えているとはいえないと推測できる結果となった。また、精神回復力とコーピングの交互作用も有意な結果はでなかった( $F(1, 3) = 0.9, n.s$ )。

図1. 怒り持続・喚起の分散分析

要因	自由度 d. f	平均和 SS	平均平方 MS	分散比 F	有意水準 P
精神回復	1	1047.310	1047.310	14.18	0.0003

コーピング	1	82.219	82.219	1.11	0.29
精神回復 × コーピング	1	0.5040	0.5040	0.01	0.9
誤差	118	8717.174	73.874		
合計	121	9800.13			

さらに、精神回復力とコーピングの2つの独立変数どちらの方が、従属変数となる怒り感情の喚起・持続に影響を与えているのかを検討するために重回帰分析も行った。怒り感情の喚起・持続を従属変数とし、精神回復尺度とコーピングを独立変数として、重回帰分析を行ったところ、R2乗(決定係数)が0.1544( $p < .0005$ )で精神回復力で有意な偏回帰がえられた。

コーピングでは有意な結果はえられなかった。そこで、コーピングを除外して、有意な差がみられた精神回復力と従属変数の怒り持続・喚起で重回帰分析をやりなおした。やりなおしたところ、R2乗(決定係数)が0.1479( $p < .0005$ )で精神回復力が有意という結果がでた。

さらに、怒り持続・喚起を従属変数とした、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向の3つの下位尺度ごとに重回帰分析を行ったところ、有意な結果がでた精神回復力の尺度ごとに重回帰分析したところ、R2乗(決定係数)が0.3271( $p < .0005$ )で感情調整のみ有意な偏回帰がえられた。

**(考察)** 今回の実験で怒り感情が喚起、持続しにくい傾向にある人は精神回復力がある人か、それともコーピングを行っている人どちらかに有意な差がみられると推察していたが、コーピングを分散分析した結果、有意な差がみられなかったが、精神回復力のみ有意な差がみられた。重回帰分析でも怒り感情の喚起・持続には精神回復力に有意な差がみられた。コーピングには有意な差がみられなかった。つまり、コーピングを行う人よりも、精神回復力がある人のほうが、怒り喚起・持続に影響をもたらすということがわかった。なぜ精神回復力が怒り持続・喚起に影響があるのか、まず精神回復力尺度の下位尺度は新奇性追求と感情調整、肯定的な未来志向の3つである。その中でも偏回帰がみられたのか感情調整のみであった。確かに、自分の感情をコントロールすることができれば、怒りの感情が起こっても、自分を落ち着かせることや冷静でいられるようところがけることができ、怒りという主観性よりも、冷静になって今どのような行動が正しいのかを判断できる客観性が先行し、怒りをコントロールすることができると考えられる。ということは、怒りの感情を発散させるということも大事であると思うが、怒りとうまく付き合う方法には、怒りをコントロールすることが重要であると1つ考えることができるのではないかと推測する。怒りというのは主観的なもので、怒りをうまく変換や発散できていないのは主観性が強い人なのかも知れない。感情的な人で悲しくなったら泣く、面白かったら笑うなど、感情を思うまま、感じるがままに表出する人はため込むことがあまりなくストレスフリーかと思っていたが、その感情の豊かさゆえ怒りという負の感情までも傷つくまに受け入れ、怒りを怒りとして表出することでストレスも感じやすかったり、怒りっぽいという性格傾向にもなりうるのではないかと考える。

**(展望)** 今回の実験でコーピングよりも精神回復力の方が怒り感情の持続、喚起の持続の抑制力があるということがわかった。それとともに、怒りは対処するよりもコントロールすることが有効であるということがわかった。怒りをコントロールするとは、主観的になりすぎず客観性をとり入れることにより心に余裕をもつことが重要ではないかと推測する。逆に怒りを負としてとらえ処理することや、怒り感情がおこったことを考えないようにするという逃避はあまり怒りを抑えるのに効果的ではないということもわかった。今回は怒り持続・喚起に影響するのはコーピングが精神回復力のどちらが効果があるのかという実験であったため、結果から推察できる怒りのコントロールの具体的な方法は浮彫にはできていないため、その効果的な方法を見つけ出せることができればより、怒りの感情と上手に付き合っていくことが可能になるのではないかと期待する。

**(引用文献)** 小此木啓吾 1990 現代用語の基礎知識 自由国民社 崔京新井邦二郎 1999 新版感情表出の制御尺度の作成 筑波大学心理学研究 齊藤和貴 岡安孝弘 2009 最近のレジリエンス研究の動向と課題 明治大学心理社会学研究 Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal, and coping. New York : Springer. 本明寛・春木豊・織田正美監訳 1991 『ストレスの心理学 [ 認知的評価と対処 ]』、実務教育出版 加藤司・今田寛 2001 ストレス・コーピングの概念 人文論究