

怒りの喚起・持続性と情動知能との関連性

山本晃輔

A Study of the Relationship between Anger and Emotional Intelligence

YAMAMOTO Kohsuke

Abstract

This study examined the relationship between anger and emotional intelligence. Undergraduate students (70 male and 24 female) were asked to rate items from the J-ESCQ (Japanese version of the Emotional Skills & Competence Questionnaire) by Toyota, Morita, & Takšić (2007) and the AALS (Anger Arousal and Lengthiness Scale) by Watanabe & Kodama (2001). Results showed significant negative correlations between the following: (1) total score of the AALS and PU (Perceiving and Understanding emotion) in the J-ESCQ, (2) total score of the AALS and MR (Managing and Regulation emotion) in the J-ESCQ, (3) anger lengthiness in the AALS and PU, and (4) anger lengthiness in the AALS and MR. These findings suggest that emotional intelligence plays a significant role in anger lengthiness.

Keywords : Anger, Emotional intelligence, Emotion

キーワード : 怒り, 情動知能, 感情

I. 問題と目的

近年、怒り (anger) 感情に関する研究が心身医学や健康心理学、感情心理学領域で注目を集めている (e.g., 渡辺, 2006; 湯川, 2008)。怒り感情は、ストレスや抑うつといった心疾患だけでなく、心筋梗塞などの身体的な疾患の要因として捉えられており (渡辺・小玉,

平成27年10月24日 原稿受理

大阪産業大学 人間環境学部文化コミュニケーション学科講師

2004), 我々人間の心身の健康を考える上で極めて重要である。また、最近では「キレル」児童・生徒への対応を巡る問題の1つとして教育実践の観点からも怒り感情への関心が高まっている。このように、怒りという感情それ自体の構造や、怒りの促進および抑制を理解することは、社会全体の中で急務な課題となっている。

従来の研究では、個人の怒り感情を測定するために怒り喚起・持続尺度(渡辺・小玉, 2001)が開発されている。この尺度は、怒りの喚起されやすさを測定する「怒り喚起」と、怒りの持続しやすさを測定する「怒り持続」の2つの下位因子から構成される。この尺度を用いた従来の研究では、怒りイメージと怒りの持続性との関連性(渡辺, 2006)や、攻撃性尺度との関連性および大学生と社会人との比較(渡辺・小玉, 2001)等が検討されており、いずれの研究でもその有用性が示唆されている。

怒り研究では、怒り感情をいかに抑制させるかを明らかにすることが重要な検討課題となる。これに関して、怒りを含む様々な情動を制御・調整する能力は、情動知能(Emotional Intelligence; EI)として注目を集めており、Goleman(1995)の著書である「EQ～こころの知能指数」がベストセラーになって以降、多くの研究が行われている(e.g., Joseph & Newman, 2010)。情動知能とは、情動を扱う個人の能力と定義され、その下位能力として自分自身や他人の感情や情動を監視する能力、これらの感じ方や情緒の区別をする能力および個人の思考や好意を導くための感じ方や情緒に関する情報を利用できる能力が想定されている(Salovey & Mayer, 1990)。情動知能の測定に関して、Takšić(2002)がMayer & Salovey(1997)の定義に基づき、因子分析的な検討を加え、情動知能尺度であるESCQ(Emotional Skills & Competence Questionnaire)を開発している。ESCQの下位尺度は、①情動の認識と理解能力、②情動の命名と表現能力、③情動の管理と調整能力の3因子に対応する。さらに近年、日本版ESCQ(J-ESCQ)が開発されており(Toyota, Morita & Takšić, 2007)、これを用いて情動知能と記憶を中心とした認知能力との関連性が検討されている(e.g., Toyota, 2011; 豊田・佐藤, 2009; Yamamoto & Toyota, 2013)。研究によって詳細な手続きは異なるものの、これらの研究では情動知能が高くなるほど、情動を検索手がかりの1つとして制御・調整することができるため、記憶成績が高まることが一貫して示されている。

情動知能が個人の情動を制御・調整する能力であるとすれば、この能力が高い人ほど怒り感情を適切に抑制することができるものと予測される。そこで本研究では、怒り喚起・持続尺度と情動知能尺度であるJ-ESCQとの関連性を調べることを通して、情動知能が怒り感情の抑制に影響するかどうかを検討する。もし情動知能が怒り感情の抑制に影響しているのであれば、J-ESCQ合計点が高くなると怒り喚起・持続尺度合計点が低くなるという負

の相関関係がみられることが予測される。また、下位尺度間の相関関係についても検討し、より詳細な怒り感情と情動知能との関係性について明らかにする。

Ⅱ. 方法

参加者 大学生94名（男性：70名，女性：24名）であり，平均年齢は20.13歳（ $SD=1.59$ ）であった。

調査用紙 調査用紙はA3サイズであり，両面印刷であった。片面には，年齢，性別の記入欄および教示，怒り喚起・持続尺度（渡辺・小玉，2001）が印刷された。この尺度は，下位因子である「怒り喚起（e.g., “ささいなことにもかっとしやすい方だ”）」6項目と，「怒り持続（e.g., “いったん怒ると，それがおさまるまでには時間がかかる”）」7項目の計13項目から構成され，“全くあてはまらない（1）”から“よくあてはまる（5）”の5段階評定であった。もう一方の片面にはJ-ESCQの24項目が印刷された。J-ESCQは「理解と表現（e.g., “私は自分の気持ちや感情を表すことがすぐに浮かんでくる”）」，「他者の情動（e.g., “私は知り合いに出会った時には，すぐにその知り合いの気分がわかる”）」，「情動の統制（e.g., “私は誰かにほめられると，より熱心にならざるようになる”）」の3つの下位因子から構成され，各8項目で“決してそうではない（1）”から“いつもそうである（5）”の5段階評定であった。

手続き 授業時間の一部を用いて一斉に調査用紙を配布し，調査を行った。実施時間は約15分であった。実施後，デブリーフィングを行った。

Ⅲ. 結果と考察

各尺度の合計平均値および下位因子ごとの合計平均値および SD を算出し，尺度間の関連性を検討するためにピアソンの相関分析を行った（Table 1）。その結果，J-ESCQ合計値と怒り喚起・持続尺度合計値との間には有意な関係はみられなかった。しかし，J-ESCQの下位因子である「理解と表現」および「情動の統制」において，怒り喚起・持続尺度合計値とその下位因子である「怒り持続」との間にそれぞれ有意な負の相関関係が確認された。これらのJ-ESCQ下位因子と「怒り喚起」との間には有意な負の相関関係が確認されなかった。すなわち，自分自身の怒り感情をよく理解し，うまく表現できる人や，その怒りを適切にコントロールできる人は，怒り感情の喚起を抑制することはできないが，怒り感情の持続を抑制できる可能性が示唆された。

Table 1 各尺度の平均値, SDと尺度間の相関係数 (r)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	平均値	SD
①J-ESCQ合計								75.02	11.17
②理解と表現	.79							24.45	5.48
③他者の情動	.73	.31						24.28	5.45
④情動の統制	.69	.41	.26					26.39	4.08
⑤怒り喚起・持続合計	-.09	-.23	.05	-.20				36.16	8.35
⑥怒り喚起	.01	-.12	.11	-.16	.88			18.27	4.75
⑦怒り持続	-.17	-.29	-.02	-.20	.88	.56		17.89	4.71

※太字は有意 ($p<.05$) を示す。

特に、「理解と表現」と「怒り持続」との間に有意な負の相関関係が確認されたことは興味深い。このことは、怒りが喚起される出来事を経験しても、そのことを他者にうまく表現することで、怒りの持続性を抑制することができる可能性を示唆している。日比野(2008)は、怒りの鎮静化プロセスについて3つの段階を説明している。第1段階では、怒り経験直後であり、強い怒りを感じるとともに、落ち込んだり、悲しみを感じたり、攻撃行動が促進されやすい。第2段階は、時間の経過に伴って怒りが和らぐ時期であり、第三者に自分の経験を相談するようになる。第3段階は、怒り感情そのものはかなり鎮静化する時期であり、怒り経験からかなりの時間が経過したこともあり、その経験自体をすでに過去のこと、解決したことと捉える時期である。しかし、第3段階にあっても完全に怒り感情が減衰したわけではなく、この時期においても他者に当時の経験を話すことが多いという。このように、怒りの鎮静化プロセスの第2段階から第3段階にかけては、他者に怒り経験を話すことが中心的な活動となる。本研究結果から考えると、他者に怒り経験を語る際に、その怒り感情をいかにうまく表現するかによって怒り感情の持続性を低減することができると考えられる。

IV. 要約と今後の課題

本研究では、怒り感情の喚起性および持続性と情動知能との関係性について検討した。調査の結果、情動知能の下位因子である「理解と表現」および「情動の統制」と怒り喚起・持続尺度の下位因子である「怒り持続」との間に有意な負の相関関係が示された。すなわち、情動のコントロールおよび情動の表現が得意な人は怒りの喚起は抑制できないものの、怒りの持続を抑制できる可能性が示唆された。このような知見は、怒り感情の鎮静化とも関係し得るものであり、健康心理学や感情心理学において一定程度の貢献を示すものであ

ると考えられる。しかしながら、本研究では十分に検討できなかったいくつかの課題も存在する。以下ではそれらに言及しながら今後の課題としたい。

第1に、性差と怒り感情および情動知能との関係である。一般的に、男性の方が女性よりも怒り経験が多い、あるいは怒り感情が高いと思われがちであるが、従来の研究からは内的な状態である怒り感情に明確な性差は報告されていない（e.g., 日比野・湯川, 2004）。類似した概念として、攻撃性については性差が示されており、男性では女性と比較して身体的攻撃が多いのに対して、女性では男性と比較して関係的攻撃（心理的あるいは社会的損害を生む攻撃）が多い（e.g., Eagly & Steffen, 1986）。しかし、それは表出の形態が異なるだけであり、男性が女性よりも攻撃性が高いとはいえない。このように、怒り感情には性差がみられないが、その一方で情動知能には性差がみられるという報告がある（平井・橋本, 2011; 内山ら, 2001）。本研究では、参加者の女性比が少なかったことから性差に関する検討を行っていないが、本研究で示された情動知能と怒りの持続性との関係性にも性差が確認されるかもしれない。この点については今後の課題としたい。

第2に、本研究では怒り経験を巧みに表現できる人は、怒り感情の持続性を低減できることが示唆された。このことは、過去の怒り経験を適切に語ることによって怒り感情を抑制できる可能性を示している。過去の出来事である自伝的記憶（autobiographical memory）を想起し、語ることは想起者自身の感情状態や自己の状態に影響することが先行研究から示唆されている（e.g., 榊, 2005; 山本, 2015）。たとえば、山本（2015）は重要な自伝的記憶の想起の前後におけるアイデンティティの達成度を比較し、想起前から想起後にかけてアイデンティティの達成度が促進されることを見出している。これに従えば、怒り経験を想起し、適切に他者に話すことによって怒り感情を低減させる可能性が考えられる。このような検討は、怒りのコントロール等と関連するものであり、ひいては人間の心身の健康や幸福感（well-being）とも関連するものである。今後はこのような実験的な検討を行うことによって、怒り感情の統制や抑制について検討すべきである。

V. 引用文献

- Eagly, A. H. & Steffen, V. J. (1986). Gender and aggressive behavior: a meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, **100**, 309-30.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury.
- ゴールドマン, D. 土屋京子 (訳) (1996) *EQ ～こころの知能指数* 講談社.

- 日比野桂 (2008). 怒りの鎮静化 怒りはどのように和らぐのか (pp.59-74) 湯川進太郎 (編) 怒りの心理学 有斐閣.
- 平井由佳・橋本由里 (2011). 看護学科における男女学生の情動知能特性の検討 島根県立大学短期大学部出雲キャンパス研究紀要, 5, 19-26.
- Joseph, D. L. & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95, 54-78.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, pp. 3-34. New York: Basic Books.
- 柳美智子 (2005). 感情制御を促進する自伝的記憶の性質 心理学研究, 76, 169-175.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Takšić', V. (2002). The importance of emotional intelligence (competence) in positive psychology. Paper presented at the first international positive psychology summit, Washington, D. C., 4-6, October.
- Toyota, H. (2011). Individual differences in emotional intelligence and incidental memory of words. *Japanese Psychological Research*, 53, 213-220.
- Toyota, H., Morita, T., & Takšić', V. (2007). Development of a Japanese version of the Emotional Skills and Competence Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 105, 469-476.
- 豊田弘司・佐藤愛子 (2009). 情動知能の個人差と偶発記憶に及ぼす自伝的精緻化効果 奈良教育大学紀要, 58, 41-47.
- 内山喜久雄・島井哲志・宇津木成介・大竹恵子 (2001). EQSマニュアル 実務教育出版.
- 渡辺俊太郎 (2006). 大学生の抱く怒りイメージと怒り持続傾向・怒り対処との関連－テキストマイニングによる怒りイメージに関する自由記述の分析－ 大阪総合保育大学紀要, 1, 77-88.
- 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.
- 渡辺俊太郎・小玉正博 (2004). 怒りと健康に関する研究の動向と今後の課題 筑波大学心理学研究, 27, 83-97.
- 山本晃輔 (2015). 重要な自伝的記憶の想起がアイデンティティの達成度に及ぼす影響 発達心理学研究, 26, 70-77.
- Yamamoto, K., & Toyota, H. (2013). Autobiographical remembering and individual differences in emotional intelligence. *Perceptual and Motor Skills*, 116, 724-735.

湯川進太郎（2008）. 怒りの心理学 怒りとうまくつきあうための理論と方法 有斐閣.

【付記】

本研究の一部は、日本健康心理学会第27回大会で発表された。またデータ入力および一部のデータ処理において、卒業生09P122橋本健志氏の協力を得た。ここに記して感謝する。