

# 社会的共有による怒り感情の鎮静効果 — 怒り対象との関係性と受け手の受容的反応の違いに着目して — 4年 阿部春菜

## 1. はじめに

### 社会的共有とは：

自分の感情を他者に話す行動 (Rimeら, 1992)

### ●これまでの知見

- 社会的共有をした際に、**聞き手から受容的な反応がある**と、送り手は自己成長感や癒しなどポジティブな効果を得られやすい(川西, 2008; 吉田, 2012)。
- 社会的共有をされた際に、聞き手が示す言語的な受容反応には様々な種類がある(川瀬, 2000; 下図参照)。

【社会的共有をされた際の受容反応の一部(川瀬, 2000)】

反応	内容	例
共感	相手の感情を確認・同意する	気持ちはわかる。
激励	具体的な指示を含まないもの	元気出して。

本研究では、さらに大別。

→ 積極的関与なし

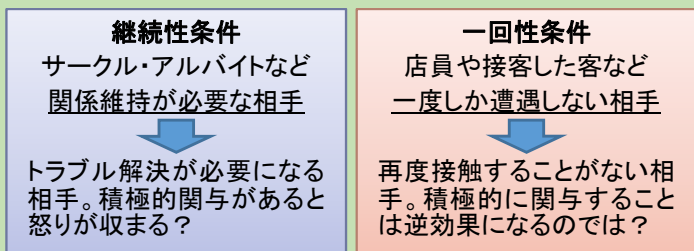
反応	内容	例
アドバイス	具体的な指示を含むもの	～すべきだ。
質問	出来事の原因などを聞く	どうして起きたのか？

→ 積極的関与あり

**Question:** どのような状況でも、これらの言葉を掛ければ怒りが収まるのか？

### ●怒り対象人物への注目

→ 大学生が怒りを感じる対象は幅広い(遠藤ら, 2013)

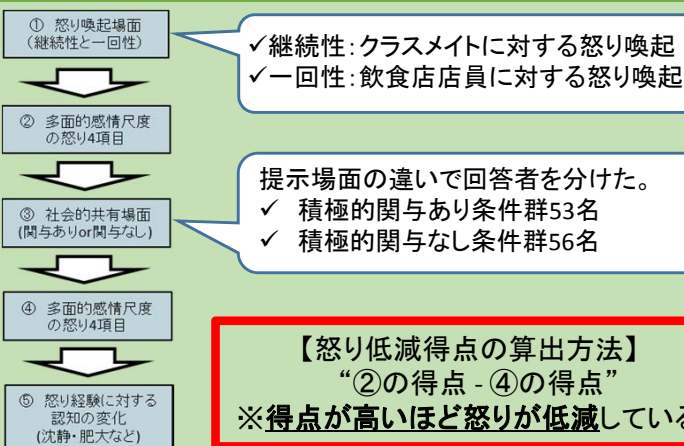


→ **どのようなこと(相手)に怒りを感じたかによって、求める受容的反応も異なると予想される。**

### 本研究の目的：

- ✓ 怒り対象との関係性(継続性条件・一回性条件)と社会的共有に対する受容的反応(積極的関与あり条件・積極的関与なし条件)の違いが、
- ✓ 怒り鎮静に与える効果を検討する。

## 2. 方法(質問紙調査)



## 3. 結果

### 分析1: 怒り対象との関係性と受容的反応の違いが(1)怒り低減と(2)認知の変化に及ぼす効果

- (1) 怒り低減度について(図1):  
一回性条件 > 継続性条件  
→ **一回性**の相手に対する怒りの方が低減している。

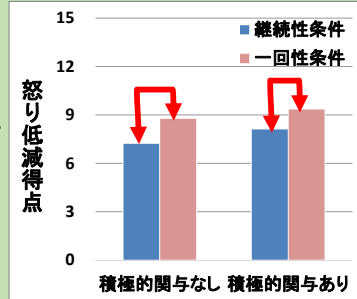


図1 怒り低減得点グラフ

- (2) 認知の変化について  
a. 沈静化の程度(図2):  
一回性条件 > 継続性条件  
→ **一回性**の相手に対する怒りの方が、共有後の沈静化の度合いが高い。

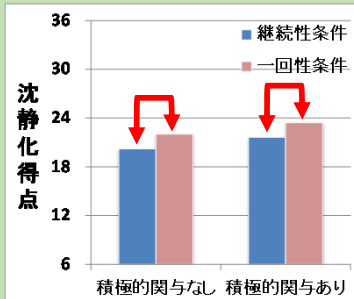


図2 沈静化得点グラフ

- b. 肥大化の程度(図3): 継続性条件 > 一回性条件  
継続性条件では、積極的関与なし条件 > あり条件  
→ **継続性**の相手に怒りを感じている場合に、**受け手から積極的に関与されない**と、ますます肥大化しやすい。

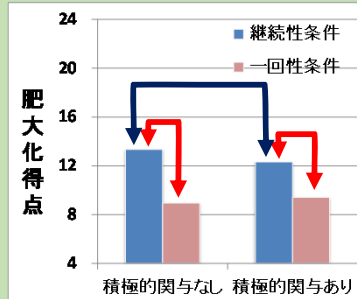


図3 肥大化得点グラフ

### 分析2: 怒り経験に対する認知の変化が怒り低減に及ぼす影響(確認)

- 継続性条件(図4)・一回性条件(図5)別に分析
- いずれも「肥大化」するほど怒りが低減しない。
- 継続性条件では「沈静化」するほど怒りが低減する。

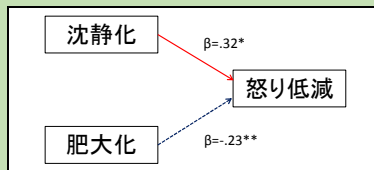


図4 認知変化の影響(継続性条件)

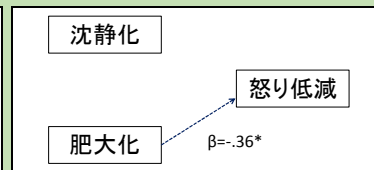


図5 認知変化の影響(一回性条件)

## 4. 考察

- 共有後の怒り低減度について(分析1より)  
一回性関係の相手の方が継続性関係の相手よりも怒りが低減していることが分かった。  
→ 怒りの低減には、**積極的関与の有無よりも怒り対象の違い**が影響を及ぼしている可能性がある。

- ✓ 一回性関係: 再度接触する可能性が無いため、怒り経験について割り切ることができる。
- ✓ 継続性関係: 怒り経験に対してわだかまりが残ってしまい、怒りが維持され続ける可能性がある。

- 認知の変化が怒り低減に与える影響の考慮(分析1・2より)  
継続性条件・一回性条件どちらも肥大化が怒り低減を抑制。&継続性条件では、積極的関与がないと肥大化を促進。  
→ 継続性条件では、積極的関与を行い、**肥大化を抑えること**が怒り低減には重要であると考えられる。