

<原著>

注意制御と怒り反すうの関連に対する メタ認知的信念の媒介効果の検討

辻原大貴 信州大学大学院総合人文社会科学研究科
向井秀文 信州大学学術研究院教育学系

概要

本研究では、怒り反すうの悪化のプロセスについて、その主要な要因として考えられている注意制御とメタ認知的信念に焦点を当てて検討した。大学生及び大学院生 95 名を対象とし、注意制御と怒り反すうの関連に対するメタ認知的信念の媒介効果の検討を行った結果、注意制御の低さが直接的に怒り反すうの高さと関連すること、そして、注意制御の低さが、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念を高め、怒り反すうの高さと関連することが明らかとなった。

キーワード：怒り反すう、注意制御、メタ認知的信念、怒り

問題と目的

怒りに関するこれまでの研究

怒りとは、脅威を感じられる状況において、自身または周囲を守るために働く、適応的な側面を持つ人間の基本感情の 1 つである。湯川 (2008) は怒りについて、「自己もしくは社会への、不当なもしくは故意による (と認知される)、物理的もしくは心理的な侵害に対する、自己防衛もしくは社会維持のために喚起された、心身の準備状態である」と定義する。怒りは、日常生活において、多くの人が普段から体験する感情である。大淵・小倉 (1984) の研究では、被験者の 54.2% が 1 週間のうちに 1~2 回怒りを経験したと報告し、多くの人間は 1 週間のうちに怒りを経験する。しかし、怒りに関する諸問題について、対人場面に焦点をあてると、「相手の非を責め立てる」、「激しく相手を非難する」など感情的に怒りを明らかに表出した場合、他者に否定的な印象を与え (木野, 2000)、怒りを原因とする攻撃行動は友人関係を悪くする (藤井, 2010)。心身への影響について焦点をあてると、タイプ A 行動パターンの行動特徴を持つ者は、心筋梗塞や狭心症などの冠状動脈性心疾患の発症と密接な関係にあることが報告されている (Friedman, & Rosenman, 1959; 前田, 1990)。タイプ A 行動パターンとは、大芦 (2003) によると、短気、つまり怒りの喚起されやすさ、攻撃性、敵意、過剰な競争欲求などを特徴とする行動特徴であるとされて

いる。怒りと精神疾患の関連については、DSM-5における怒りの位置づけとして、頻繁に生じるかんしゃく、暴言、物の破壊や他者への攻撃などの攻撃行動を特徴とする間欠爆発症、怒りと攻撃の問題を特徴とする反抗挑戦症、かんしゃくや持続的な怒りやすさ、怒りを特徴とする重篤気分調整症、境界性パーソナリティ障害、双極性障害、心的外傷後ストレス障害と関連があるとされている（武部, 2020）。

ここまで、怒り研究について概観し、怒りが人間に与える影響について取り上げた。次に、怒りを促進する要因について触れる。

怒りの促進要因 — 怒り反すう

怒りに関連する重要な認知的要因として、怒り反すうがあげられる。怒り反すうとは、Sukhodolsky, Golub, & Cromwell (2001) において、怒りというネガティブな体験に関する非意図的で再帰的な思考に努める傾向と定義されている。怒り反すうが高いほど怒りを鎮静化しにくくさせると指摘しており、怒りの持続や昂進をもたらす怒り反すうは様々な身体的・精神疾患のリスク要因となりうる（八田・大淵・八田, 2013）。また、怒り反すうは、抑うつを強める原因であることや（Gilbert, Cheung, Irons, & McEwan, 2005）、心理的苦痛、心理的幸福にも関連し（Besharat, & Pourbohloul, 2012）、怒りの認知的要因であるだけでなく、怒り反すう自体が心理的症状を予測する。武部（2020）は、怒り反すうが怒りを維持・増幅させる要因であることから、怒り反すうを実験的に操作し、実際にどのように怒りの表出方法に影響を与えているかを研究した。その結果、怒り反すうを行いやすい人は、その後、怒りやすくなることが示された。以上より、怒り反すうが怒りの要因の1つであり、怒りの要因である怒り反すうについて介入する意義が示されたといえる。

怒り反すうの要因 — メタ認知的信念

金・山口・今井・熊野・野村（2014）は、怒りと怒り反すうの関連において、怒り反すうに対するメタ認知的信念が重要な要因であると指摘した。金他（2014）は、怒り反すうに対するメタ認知的信念を機能の違いから、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念と怒り反すうに対するネガティブなメタ認知的信念に分けて解釈を行った。怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念とは、「怒りを感じた場面について反復的に考えておくと、将来同じようなことが起きるときに役に立つ」といった怒り反すうを促進させようとする信念である。一方で、怒り反すうに対するネガティブなメタ認知的信念とは「私には怒りについて反復的に考えることをコントロールできない」といった怒り反すうの制御不能性についての信念である。また、金他（2014）は、怒り反すうについてのメタ認知的モデルにおいて、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念が怒り反すうを高め、怒り反すうが怒り反すうに対するネガティブなメタ認知的信念を高め、結果として怒りを強めること、怒り反すう自体も直接的に怒りを強めることが示した（図1）。

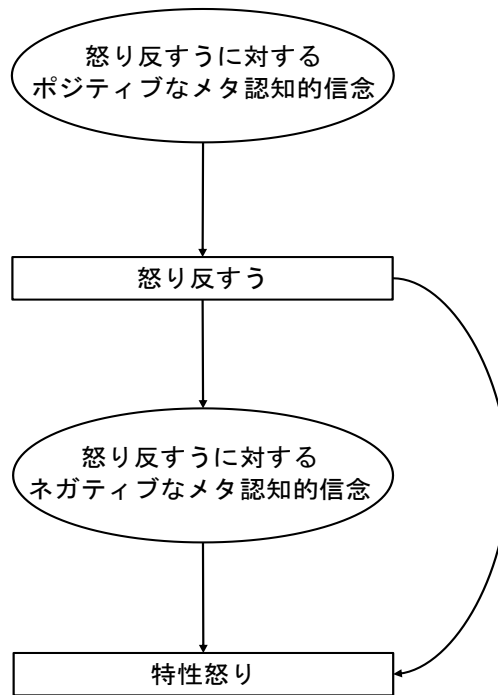


図1 怒り反すうについてのメタ認知モデル (金他, 2014)

ここまで、怒り反すうに対するメタ認知的信念が、怒りを持続、悪化させる要因であることが示された。中でも、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念は、怒り反すうの始発であることから (塚元・小山, 2021)、本研究では、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念に着目する。ここで、怒り反すうに対するメタ認知的信念を説明する重要な要因の1つとして、注意制御があげられる (熊野・今井・境, 2012)。

怒り反すうに対するメタ認知的信念の要因 — 注意制御

注意制御とは、注意を能動的にコントロールすることを指す。山形・高橋・繁樹・大野・木島 (2005) によると、注意制御は、「必要に応じて、集中したり、注意を切り替えたりする能力」と定義されている。注意制御は情動の経験とも関連があり、注意の制御はネガティブな情動の増幅を避ける役割を持つ。Wadlinger, & Isaacowitz (2011) は、注意制御が感情を調節するための重要な要因であると述べ、杉浦 (2007) は、注意制御は、ネガティブ思考から距離を置くために働くメタ認知的なスキルを向上させる可能性があるとして報告した。

以上より、注意制御と怒り反すうの関連について、注意制御の低さは怒り反すうを高めること、怒り反すうの持続や悪化のプロセスには怒り反すうに対するメタ認知的信念が要因であることが示された。しかし、注意制御と怒り反すうの関連におけるメタ認知的信念の媒介効果については、未だ検討がなされていない。また、怒り反すうに対するメタ認知的信念の中でも、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念は、怒り反すうのきつ

かけとなる要因であることから、注意制御と怒り反すうの関連に対してどのように媒介されるか検討する必要があるだろう。

そこで、本研究では、注意制御と怒り反すうの関連に対する、怒り反すうに対するメタ認知的信念の媒介効果を検討する。先行研究の知見から想定される仮説は、注意制御の低さが、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念を高め、怒り持続の認知的要因である怒り反すうを高める、である。本研究の仮説モデルを以下に示す（図2）。本研究において注意制御、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念、怒り反すうの関連を明らかにすることで怒りの持続及び、悪化のメカニズム解明の一助になることを目指す。

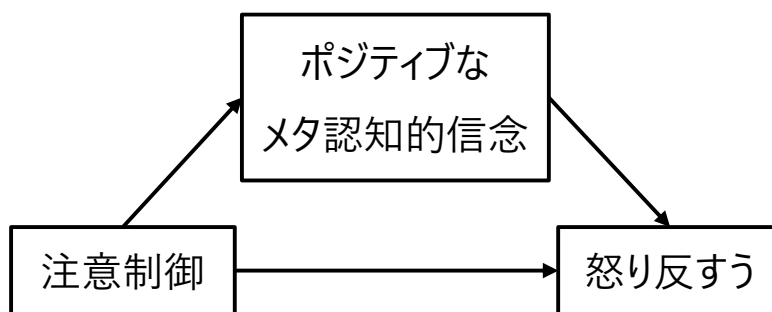


図2 本研究の仮説モデル

方法

手続き

大学生、および、大学院生を対象に無記名式インターネット調査を実施した。調査実施期間は2022年10月から11月までであった。回答者を募るため、縁故法によって、調査案内を行った。調査対象者にはインターネット調査へのリンクにアクセスしてもらうことで調査を行った。

調査対象者

本研究の参加者は96名（男性56名、女性39名、回答しない1名、その他なし）が回答した。その中から調査対象者に含まれない1名を除外し、計95名（男性56名、女性38名、回答しない1名、 $M = 20.96$ 歳、 $SD = 6.36$ 、有効回答率 = 99.0%）を分析対象とした。

調査材料

デモグラフィック項目 年齢と性別の回答を求めた。年齢については数字を入力することによって回答を求めた。なお、回答しない場合は「0」を入力してもらうよう教示した。性別については、選択肢として「男性」、「女性」、「その他」、「回答しない」の4択を設けて回答を求めた。

怒り反すう 八田他 (2013) の日本語版怒り反すう尺度を用いた。全 17 項目で構成される自己記入式の質問紙尺度である。回答は「1 = ほとんどない」から「4 = ほとんどいつも」の 4 件法で求めた。

怒り反すうに対するメタ認知的信念 金他 (2014) の怒り反すうに対するメタ認知的信念尺度のうち、「過去の怒り出来事について繰り返して考えておくと、将来起きる同じような出来事の対策になる」などの項目例がある「怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念」にあたる 3 項目を用いた。この尺度は、自己記入式の質問紙尺度であり、信頼性と妥当性が示されている。回答は「1 = 全く違う」から「4 = 非常に一致する」の 4 件法で求めた。

注意制御 山形他 (2005) の成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版のうち、「何かに集中しようとしている時でも、気を散らすような考えの侵入を阻止するのは難しい」、「心悩ませている時、集中するのはとても難しい」などの項目例がある「注意の制御」にあたる 12 項目を用いた。この尺度は、自己記入式の質問紙尺度であり、信頼性と妥当性が示されている。回答は「1 = あてはまらない」から「4 = あてはまる」の 4 件法で求めた。

解析計画

データ解析には、心理統計分析ソフトウェア HAD Version17.20 を用いた (清水, 2016)。まず、本研究で用いた各尺度の記述統計量及び、Pearson の積率相関係数、各変数の信頼性係数を算出した。次に、注意制御と怒り反すうの関連に対するメタ認知的信念の間接効果を検定するために、説明変数に注意制御、目的変数に怒り反すう、媒介変数に怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念を投入し、ブートストラップ法 (リサンプリング数 2000 回) による媒介分析を行った。

倫理的配慮

本研究は、信州大学教育学部研究委員会による倫理審査及び、承認を受けて実施された (管理番号 : 22-20)。

結果

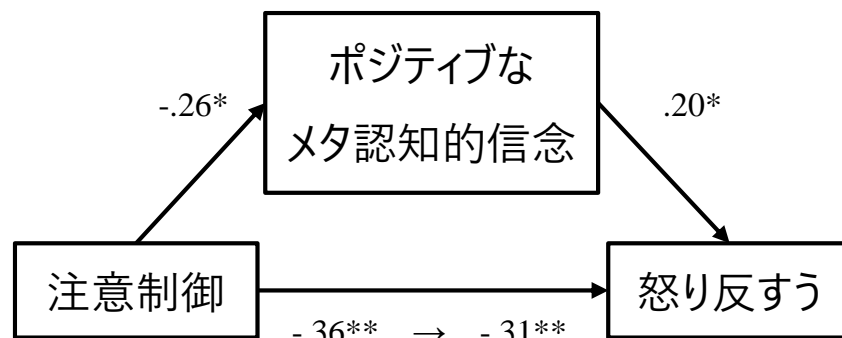
まず、各変数の平均値、標準偏差、信頼性係数を確認した後、各変数間の関係を把握するために、注意制御、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念、怒り反すうの Pearson の積率相関係数を算出した (表 1)。その結果、注意制御は、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念 ($r = -.26, p < .05$) との間に弱い負の相関が、怒り反すう ($r = -.36, p < .01$) との間に中程度の負の相関が見られた。怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念に関しては、怒り反すう ($r = .28, p < .01$) との間に弱い正の相関が見られた。

表1 各変数の記述統計と相関, 信頼性係数

	1	2	3	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>
1. 注意制御	—	-.26 *	-.36 **	27.51	5.53	.76
2. ポジティブなメタ認知的信念		—	.28 **	7.75	1.89	.60
3. 怒り反すう			—	31.97	8.58	.90

* $p < .05$, ** $p < .01$

次に注意制御と怒り反すうの関連に対する怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念の媒介効果の検討を行った(図3)。ブートストラップ法(リサンプリング回数2,000回)による間接効果の検討の結果, 注意制御と怒り反すうの関連は有意に怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念に部分媒介された($\beta = -.05$; 95%CI: $-0.23, -0.01$)。



* $p < .05$, ** $p < .01$

図3 注意制御と怒り反すうの関連に対する怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念の媒介効果

考察

本研究の目的は, 注意制御と怒り反すうの関連における怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念の媒介効果を検討することであった。まず, 相関分析において, 怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念と怒り反すうの間に正の相関が認められた。また, 注意制御と怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念, 注意制御と怒り反すうの間にそれぞれ負の相関が認められた。注意制御と怒り反すうの間に負の相関が認められたこと, 怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念と怒り反すうの間に正の相関が認められた結果は, 先行研究の結果を支持するものである(金他, 2014; 塚元・小山, 2021;

White, & Turner, 2014 ; Wilkowski, & Robinson, 2008 ; Wilkowski, & Robinson, 2010)。つまり、本研究においても、注意制御が高ければ高いほど、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念、怒り反すうが低くなり、注意制御が低ければ低いほど、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念、怒り反すうが高くなることが示された。これは、杉浦（2007）の、注意制御が向上すれば、反すうなどのネガティブな思考から距離をおくメタ認知的なスキルが向上する、という結果と一致するといえる。媒介分析を行った結果、注意制御が怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念を媒介して怒り反すうに影響を与える間接効果が示された。山形他（2005）によれば、注意制御は、不適切な情報を抑制し、適切な情報に注意を向ける機能があるとしている。よって、怒りを感じる場面に直面した時、注意制御が低ければ、他の対象に注意を切り替えることができず、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念を高める。その結果、怒り反すうが促進されると考えられる。

これらの結果から、注意制御の低さが怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念を高め、怒り持続の認知的要因である怒り反すうを高める仮説は妥当であることが示された。しかし、本研究において得られた結果は、部分媒介であり、注意制御から怒り反すうへの直接的なパスも有意なままであった。このことは、注意制御の低さそのものが、怒り反すうを高めることを示唆しており、必ずしも怒りに対するポジティブなメタ認知的信念のみが怒り反すうの悪化を決定しているわけではない。これに関して、熊野他（2012）は、うつ病のメタ認知モデルにおいて、反すうは、ポジティブなメタ認知的信念だけでなく、ネガティブなメタ認知的信念においても予測され、ネガティブなメタ認知的信念と反すうの関係は、単一方向でなく、双方向的に作用することを指摘している。したがって、怒りについてのメタ認知モデルにおいても、ネガティブなメタ認知的信念が怒り反すうに影響を及ぼす可能性が示唆される。今井・今井（2011）によれば、メタ認知的信念に焦点をあてた介入を行う場合、ネガティブなメタ認知的信念を介入ターゲットとする必要があることを指摘している。これらの指摘から、怒り反すうについてのメタ認知モデルについても、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念だけでなく、怒り反すうに対するネガティブなメタ認知的信念が怒り反すうに与える効果についても検討する必要があると考えられる。

また、金他（2014）によれば、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念は、問題解決のために、怒り反すうを高める機能を持つとされる。これまで、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念に関する議論は、不適応を示唆するものが多かった（金他, 2014 ; 塚元・小山, 2021)。しかし、従来のメタ認知モデルである、抑うつと反すうの関連について、反すうに関するポジティブなメタ認知的信念は、抑うつを強めるだけでなく、適応的な側面ともつながりがある可能性が指摘されている（高野・丹野, 2010)。したがって、怒り反すうについてのメタ認知モデルにおいても、適応的な機能を促進させる可能性

が示唆される。以上より、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念だけが、注意制御と怒り反すうの関連を説明することはできないものの、注意制御と怒り反すうの関連に対して、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念が関与することが示唆された。

本研究の限界と展望

本研究は、怒り反すうについてのメタ認知モデルに基づき、怒り反すうの始発となる注意制御と怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念の関連について検討するものであった。本研究の結果は、メタ認知モデルの関連を支持する1つの研究知見となった。しかし、熊野他（2012）において指摘された、ネガティブなメタ認知的信念がもたらす効果について検討できていない。また、怒り反すうの後に予測するとされる、怒り反すうに対するネガティブなメタ認知的信念や特性怒りとの関連を含めて検討できていない。今後は、怒りについてのメタ認知モデルとあわせて、怒り悪化のプロセスを包括的に研究する必要がある。また、今回得られた知見は一時点での横断調査で収集されたデータに基づいており、注意制御、怒り反すうに対するポジティブなメタ認知的信念、怒り反すうの因果関係を明らかにするものではない。したがって、今後は縦断的な研究デザインを用いた調査を実施する必要がある。

本研究によって得られた知見は、怒りが持続されるプロセスから怒り悪化のメカニズム解明の一助になることが期待される。怒りについてのメタ認知モデルを追究し、怒りのプロセスを解明することは、メタ認知療法を用いた怒りの問題に対する介入効果を高めると考える。

付記

本研究は、信州大学大学院総合人文社会科学研究所に提出した修士論文の一部を加筆・修正したものである。

引用文献

- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2012). Mediation effect of anger rumination on the relationship between dimensions of anger and anger control with mental health. *International Journal of Psychological Research*, 5, 24-36.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular finding: Blood cholesterol level, blood clotting time, incidence of arcus senilis, and clinical coronary artery disease. *Journal of American Medical Association*, 169, 1286-1296.
- 藤井義久 (2010). 怒り感情の発達 心理学評論, 53, 93-104.
- Gilbert., P., Cheung, M., Irons, C., & McEwan, K. (2005). An Exploration into Depression-Focused and Anger-Focused Rumination in Relation to Depression in a

- Student Population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *33*, 273-283.
- 八田武俊・大淵憲一・八田純子 (2013). 日本語版怒り反すう尺度作成の試み 応用心理学研究, *38*, 231-238.
- 今井正司・今井千鶴子 (2011). メタ認知療法 (特集: 認知 / 行動療法) 心身医学, *51*, 1098-1104.
- 金ヌルプルンソル・山口摩弥・今井正司・熊野宏昭・野村忍 (2014). 怒り反芻に対するメタ認知的信念尺度の作成及び信頼性と妥当性の検討 認知療法研究, *7*, 180-188.
- 木野和代 (2000). 日本人の怒りの表出とその対人的影響 心理学研究, *70*, 494-502.
- 熊野宏昭・今井正司・境泉洋 (2012). メタ認知療法——うつと不安の新しいケースフォーミュレーション. 日本評論社.
- 前田聰 (1990). 虚血性心疾患患者の行動パターン ——Jas (Jenkins Activity Survey) による検討 (第 3 報), 心筋梗塞急性期における心理反応と行動パターン—— 心身医学, *30*, 21-28.
- 大芦治 (2003). タイプ A 行動パターンの心理学的研究 ——理論の発展史—— 心理学評論, *45*, 417-436.
- 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.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD —機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案— メディア・情報・コミュニケーション研究, *1*, 59-73.
- 杉浦義典 (2007). 治療過程におけるメタ認知の役割 ——距離を置いた態度と注意機能の役割—— 心理学評論, *50*, 328-340.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, *31*, 689-700.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2010). 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察 パーソナリティ心理学, *19*, 15-24.
- 武部匡也 (2020). マインドフルネスによる大学生による怒りの予防効果. 風間書房.
- 塚元一正・小山憲一郎 (2021). 怒りに関する包括的な心理モデルの作成 臨床心理学研究, *21*, 109-116.
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing our focus Training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review*, *15*, 75-102.
- White, B. A., & Turner, K. A. (2014). Anger rumination and effortful control: Mediation effects on reactive but not proactive aggression. *Personality and Individual Differences*, *56*, 186-189.
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Personality and Social Psychology*

Review, 12, 3-21.

- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger: An integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of Personality, 78*, 9-38.
- 山形伸二・高橋雄介・繁榊算男・大野裕・木島伸彦 (2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討 *パーソナリティ研究, 14*, 30-41.
- 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.