

怒りのセルフ・コントロールにおける 支援方法としての他者視点取得に関する一研究

○武川香月¹・堂野恵子²

(¹安田女子大学大学院文学研究科・²安田女子大学)

問題と目的

怒りを「抑制」することは対人関係において大切だが、問題解決や人間関係の密接化のためには「表出」も必要(阿部・高木,2005)になる。武川・堂野(2016)の怒りのセルフ・コントロールに関する研究では、愛着スタイル及び他者視点取得の高低群を組み合わせて調査した結果、「回避型」で他者視点取得が低い人に比べて、他者視点取得が高い人は怒りを表出する傾向があることが見出された。さらに「見捨てられ不安」が高く、他者視点取得の高い人は、他者視点取得が低い人に比べてより怒りを抑制する傾向があることが見出された。そこで本研究では、怒りのセルフ・コントロールに困難を抱えている回避型及び見捨てられ不安の高い人に対して、安藤・新堂(2013)の視点取得能力向上プログラムである「愛と自由の声(Voices of Love and Freedom: VLF)」を基に実験を行い、実際の支援介入方法の1つを示すことを目的とした。

方法

面接対象者：回避型及び見捨てられ不安が高いと評定された女子大学生・院生3名。
時期：2015年12月。
内容：半構造化面接。面接者は筆者で、面接平均時間は約1時間であった。

(1) 怒り表出、怒り抑制のどちらで困ることが多いか。(2) 高校から現在までの印象に残っている怒り場面。(3) その時の怒りについて質問紙を用いて測定(困り感が怒り表出の人→STAXIの怒り表出8項目4件法及び怒りの程度を7段階評定。困り感が怒り抑制の人→STAXIの怒り抑制8項目4件法及び怒りの程度を7段階評定。)(4) VLFによる介入。①結びつき：困り感が怒り表出の人→面接者が怒り表出した話しをした。困り感が怒り抑制の人→面接者が怒り抑制した話しをした。②討論する：3つの怒りを喚起するような対人葛藤場面(金銭貸借場面・交友場面・騒音場面)を用い、その場面に対していくつか問いかけを行った。場面については怒り表出の人及び怒り抑制の人で

同一であるが、登場人物の行動については表出の人は怒りを表出したもの、抑制の人は怒り抑制したものとなっていた。③実習する：それぞれの場面で自分ならどうするかなど問いかけを行った。④表現する：(2)で尋ねた面接対象者の過去の怒り場面に関して詳しく尋ねた。(5)怒りの再評価：(3)と同様に怒り測定を行った。(6)面接を受けた感想。

結果

回避型：VLF介入前後の怒り表出得点の t 検定を行ったところ有意差は見られなかった。
見捨てられ不安高群：VLF介入前後の怒り抑制得点の t 検定を行ったところ有意差がみられた($t(7)=5.292, p<.01$)。

考察

見捨てられ不安の高い人にとって、本研究のように、人との相互作用の中で、様々な視点から1つの出来事に着目することは、「見捨てられ不安からくる歪んだ認知の少ない他者視点」を取り入れるためにも効果的であると考えられ、以上の結果が得られたと思われる。

回避型の人では「怒りという感情自体が困る」という回答や、そもそも怒り場面をあまり覚えておらず思い出すのに時間がかかるという様子も見受けられた。これらの結果は回避型の人には親密性の回避が高く、他者と親しくなるために重要である感情からも回避していることが要因として考えられた。そのため、今回の訓練でも怒りに焦点を当てるものであったため、有意差が得られなかったと考えられる。

以上のような結果は、あくまで一度きりの訓練レベルにすぎない。日常生活に活かすことが本来重要であるだろうが、そのための素地を作るための取組みの1つとして本研究は提案できるだろう。

引用文献

安藤有美・新堂研一(2013). 非行少年における視点取得能力向上プログラムの介入効果—視点取得能力と自己表現スタイルの選好との関連—教育心理学研究, 61, 181-192.