

マインドフルネスと怒り反すうが関係性攻撃に及ぼす影響

田村 菜歩*・伊藤 大輔**・佐藤 寛***

本研究の目的は、マインドフルネス、怒り反すう、および関係性攻撃の関連を検討することであった。大学生 (N=170) を対象に、質問紙調査を行った。分析の結果、マインドフルネスと関係性攻撃には負の関連性がみられた。しかし、怒り反すうを媒介変数とした媒介分析を実施した結果、その関連の強さは小さくなることが示された。このことから、マインドフルネスから関係性攻撃の低減に至るプロセスにおいて、怒り反すうの低減が関与していることが示唆された。また、本研究では、マインドフルネスが、特に怒り反すうの3つの下位因子である報復思考を媒介して、関係性攻撃を低減させるという関連が強くと示唆された。この結果から、マインドフルネスのスキルを養うことで、報復思考を緩和させることにつながり、結果として関係性攻撃の改善が期待される可能性が新たに示唆された。

キーワード：関係性攻撃, 怒り反すう, マインドフルネス

1. 問題と目的

攻撃行動は、身体的攻撃、言語的攻撃、関係性攻撃の3つの形態に分類される。特に「仲間関係を操作することによって相手に危害を加えることを意図した行動」と定義されている関係性攻撃 (Crick & Grotpeter, 1995) の研究は、少ないことが知られている。また、関係性攻撃は、被害者に深刻な影響を与え、行為者自身も抑うつや不安などの内在化問題を抱えることから、介入の必要性が指摘されている。

しかしながら、従来の攻撃行動に関する先行研究では、攻撃行動を身体的攻撃や言語的攻撃のような直接的で目立ちやすい形態に限定して検討されることが多かった (磯部・佐藤, 2003)。そのため、身体的・言語的攻撃と比較すると、効果的な介入要因は不明瞭のままである。これらのことから、関係性攻撃の特徴やその介入法を明らかにする心理学的研究が望まれている (大島・伊藤, 2021)。

Moretti & Peled (2010) は、関係性攻撃を増加させる要因の1つとして、怒り反すうを挙げている。関係性攻撃は怒り持続と関連があり、主に持続性の強い怒りによって引き起こされると考えられている (濱口, 2017)。そして、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 (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001) である怒り反すうは、怒り感情を持続させる可能性がある (Denson, Moulds, & Grisham, 2012)。怒り反すうの下位因子には、怒り体験に注意を向けやすく、そのことについて分析的に思考し続けることを表す「怒り熟考」、類似した怒り体験の想起しやすさを表す「怒り体験想起」、現実には起きていない報復や攻撃行動に関する思考や空想を表す「報復思考」の3因子がある (八田・大淵・八田, 2013)。これらは、それぞれ異なった側面や性質を持つため、因子ごとにその働きを検討する必要性が指摘されているが (大島・下津・伊藤, 2020)、怒り反すうのどのような側面が、関係性攻撃の増加に強く関係しているのかは明らかにされていない。

また、近年、怒り反すうに対する介入法としてマインドフルネスの有効性が示唆されている。マ

* 兵庫教育大学大学院学校教育研究科

** 兵庫教育大学大学院

*** 関西学院大学

インドフルネスとは、「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けること」と定義されている (Kabat-Zinn, 2003)。マインドフルネスが怒りの反すうを軽減するメカニズムとしては、今ここでの経験に注意を向けることで、反すうしている自分に気づくとともに、思考に対して評価を伴わない気づきを向け、その思考が一時的なものであると思考を観察して距離を置けるためと考えられている (武部, 2020)。実際に、マインドフルネスは怒りの反すうとも負の相関があり、怒り反すうに対して有効な介入法であると考えられている (Borders, Earleywine, & Jajodia, 2010)。

実際に、Peters, Smart, Eisenlohr-Moul, Geiger, Smith, & Bear (2015)は、マインドフルネスと身体的・言語的攻撃との関係性において、怒り反すうが媒介要因として働いていることを明らかにしている。しかしながら、マインドフルネスと関係性攻撃の関係性においては、怒り反すうが媒介要因として働いているかは検討されていない。そのため、怒り反すうがマインドフルネスから関係性攻撃に至るプロセスを媒介することが示されれば、関係性攻撃の低減をもたらす効果的な介入への示唆を得ることができるだろう。そこで、本研究では、大学生を対象にマインドフルネス、怒り反すう、および関係性攻撃の関連を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

1) 調査対象者

2021年10月下旬から12月上旬にかけて関西圏の大学生を対象に、無記名式の質問紙調査を実施した。その結果、233名の回答が得られた。回答者の233名のうち、すべての項目で1つでも欠損があるものは分析対象外とした。その結果、本研究では、63名を除いた計170名を分析対象者とした (平均年齢 20.34歳, $SD = 1.74$, 男性 41名, 女性 129名)。

2) 調査方法

アンケートソフトウェア (Qualtrics) を用いた

web調査を行った。事前にQualtricsにてアンケート回答専用サイトを作成し、講義終了後に専用サイトのQRコードを添付した資料を配布した。それらのQRコードを読み取ることができるスマートフォンなど対象者が所持する電子機器を使用し回答を求めた。

本研究は、第一著者の調査当時の所属大学における研究倫理審査委員会の承認を受けて実施した (2021-41)。

3) 使用尺度

①日本語版怒り反すう尺度

「怒り熟考」、「怒り体験想起」、「報復思考」の3因子17項目で構成され、4件法で回答を求めた (八田他, 2013)。

②大学生攻撃性尺度

外顕性攻撃と関係性攻撃の2因子19項目からなる。本研究では関係性攻撃の7項目を使用し5件法で回答を求めた (磯部他, 2007)。

③日本語版Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

下位尺度として、「反応しないこと」、「観察」、「意識した行動」、「描写」、「判断しないこと」の5因子39項目で構成され、5件法で回答を求めた (Sugiura, et al., 2012)。本研究では得点が高いほどマインドフルネス特性の高さを表すように、総合得点をFFMQ得点として用いた。

3. 結果

1) 記述統計量

日本語版怒り反すう尺度の平均得点は 35.91 点 ($SD = 10.25$), 大学生攻撃性尺度の平均得点は 17.54 点 ($SD = 4.09$), FFMQの平均得点は 112.64 点 ($SD = 13.31$) であった。また、日本語版怒り反すう尺度下位因子のそれぞれの平均得点は怒り熟考因子が16.98点 ($SD = 4.93$), 怒り体験想起が 11.23 点 ($SD = 3.69$), 報復思考が6.87 点 ($SD = 2.73$) であった。

2) 相関係数

本研究における各変数で、Pearson の積率相関係数を求めた。FFMQ合計得点と怒り反すう合計

得点に弱い負の相関 ($r = -.27, p < .001$), FFMQ合計得点と関係性攻撃合計得点に弱い負の相関 ($r = -.18, p = .02$), FFMQ合計得点と怒り反すう尺度の下位因子である怒り熟考 ($r = -.24, p = .002$), 怒り体験想起 ($r = -.25, p = .001$), 報復思考 ($r = -.21, p = .006$)に弱い負の相関がそれぞれ認められた。怒り反すう合計得点と関係性攻撃合計得点に弱い正の相関 ($r = .27, p < .001$), 怒り反すう尺度の下位因子である怒り熟考 ($r = .19, p = .012$), 怒り体験想起 ($r = .17, p = .03$), 報復思考 ($r = .34, p < .001$)にそれぞれ弱い正の相関が認められた。怒り反すう尺度の下位因子の相関はそれぞれ怒り熟考と怒り体験想起に強い正の相関 ($r = .75, p < .001$), 怒り熟考と報復思考に中程度の正の相関 ($r = .42, p < .001$), 怒り体験想起と報復思考に中程度の正の相関 ($r = .56, p < .001$)が認められた。

3) 単回帰分析

まず、マインドフルネスを説明変数、関係性攻撃を目的変数として単回帰分析を行ったところ、マインドフルネスから関係性攻撃に負の標準化係数が見られた ($\beta = -.18, p = .02$)。

4) 媒介分析

マインドフルネスを説明変数、怒り反すうの各下位因子を媒介変数、関係性攻撃を目的変数としてそれぞれ媒介分析を行った。ブートストラップ標本を 1000 に設定し、ブートストラップ法による間接効果の検定を行ったところ、怒り体験想起 ($\beta = -.03, 95\%CI[-0.029, -0.001], p = .11$: Figure1) と怒り熟考 ($\beta = -.04, 95\%CI [-0.031, -0.001], p = .17$: Figure2) において有意な間接効果は見られず、報復思考においてのみ有意な間接効果が認め

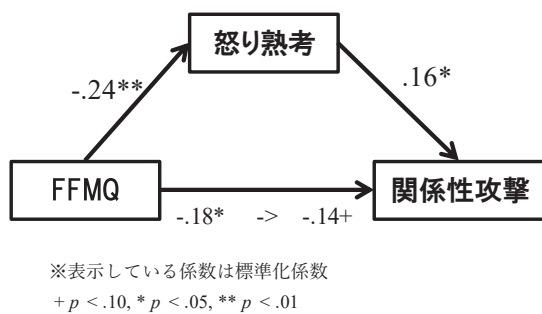


Figure 1. 怒り熟考を媒介変数とする媒介分析の結果

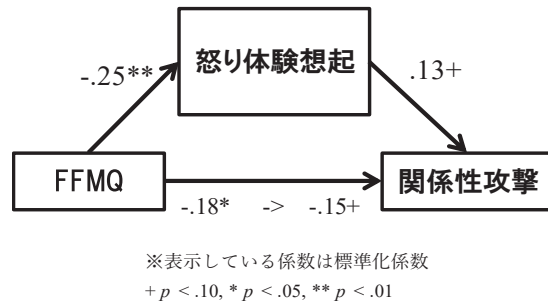


Figure2. 怒り体験想起を媒介変数とする媒介分析の結果

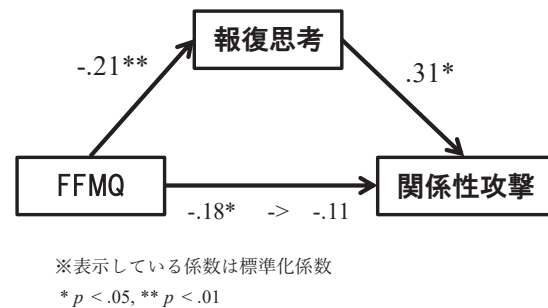


Figure3. 報復思考を媒介変数とする媒介分析の結果

られた ($\beta = -.07, 95\%CI[-0.036, -0.006], p = .02$: Figure3)。

4. 考察

本研究の目的は、マインドフルネス、怒り反すう、および関係性攻撃の関連を明らかにすることであった。分析の結果、マインドフルネスは関係性攻撃に直接的に負の関連を示すものの、怒り反すうを媒介変数として投入すると、その関連は小さくなった。このことから、マインドフルネスから関係性攻撃の低減に至るプロセスを怒り反すうの低減が媒介しており、その結果として関係性攻撃を低減させる可能性が示唆された。また、Moretti et al.(2010)と同様に、怒り反すうは関係性攻撃を増加させる可能性が示されたが、本研究は新たにマインドフルネスと関係性攻撃の関係を媒介する変数として、怒り反すうの3つの下位因子による検討を行った。その結果、マインドフルネスと関係性攻撃の間において報復思考と強い関連が示唆された。したがって、感情や思考に評価を伴わない気づきを向け、距離を置くスキルを養うことで、報復思考を緩和させることを導き、そ

の結果として関係性攻撃の改善が見込める可能性が示された。

最後に、本研究の限界点を簡潔に述べる。まず、本研究は、横断調査であるため、明確な因果関係には言及できない。したがって、今後は縦断調査によってこれらの変数間の関係を明らかにする必要があるだろう。また、本研究で対象となった大学生は、関係性攻撃についての検討を重ねる必要がある年齢層ではあるが(桑原・永井・梅津・濱口, 2011), 関係性攻撃は成人期以上の職場場面や児童青年期を含む初等中等教育の現場など、幅広い年齢層においても発生する現象である。したがって、今後は大学生のみならず、多様な集団を対象にした検討を行うことで、関係性攻撃に対するマインドフルネスや怒り反すうに焦点を当てた介入の効果の一般化について検討する必要があるだろう。

引用文献

- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36, 28-44.
- Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social psychological adjustment. *Child Development*, 66, 10-722.
- Denson, T. F., Moulds, M. L., & Grisham, J. R. (2012). The Effects of Analytical Rumination, Reappraisal, and Distraction on Anger Experience. *Behavior Therapy*, 43, 355-364.
- 濱口 佳和 (2017). 大学生の能動的・反動的攻撃性に関する研究—尺度構成と攻撃的行動傾向との関連の検討—。教育心理学研究 65, 248-264.
- 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.
- 磯部 美良・佐藤 正二 (2003). 幼児の関係性攻撃と社会的スキル 教育心理学研究, 51, 13-21.
- 磯部 美良・菱沼 悠紀 (2007). 大学生における攻撃性と対人情報処理の関連. パーソナリティ研究, 15, 290-300.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- 桑原 千明・永井 智・梅津 直子・濱口 佳和 (2012). 大学生における関係性攻撃と学校適応との関連の検討 日本教育心理学会 日本教育心理学会総会発表論文集, 54, 275
- Peled M, & Moretti MM. (2010). Ruminating on rumination: Are rumination on anger and sadness differentially related to aggression and depressed mood? *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*. 32, 108-117.
- Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., & Baer, R. A. (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: the utility of a multidimensional mindfulness model. *Journal of Clinical Psychology*. Clin. Psychol. 71, 871-884.
- 大島 菜帆・下津 咲絵・伊藤 大輔 (2020). 各怒り対処方略が怒り反すうと抑うつ反すうに及ぼす影響の検討 発達心理臨床研究 (26), 31-38.
- 大島 菜帆・伊藤 大輔 (2021). 各攻撃行動の問題性と効果的な介入方法に関する現状と課題—言語・身体・関係性攻撃の比較から— 発達心理臨床研究 (27), 59-67.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire, *Mindfulness*, 3, 85-94.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the

anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, *31*, 689-700.

Sukhodolsky, D. G., Smith, S.D., McCauley, S.A., Ibrahim, K., & Piasecka, J. B. (2016). Behavioral Interventions for Anger, Irritability, and Aggression in Children and Adolescents. *child adolescent psychopharmacology*, *26*, 58-64.

武部 匡哉 (2020). マインドフルネスによる大学生の怒り予防効果 風間書房

Effects of Mindfulness and Anger Ruminations on Relational Aggression

Maho Tamura*, Daisuke Ito**, Hiroshi Sato***

*Graduate School of Education, Hyogo University of Teacher Education

**Hyogo University of Teacher Education

***Kwansei Gakuin University

The purpose of this study was to examine the associations among mindfulness, anger rumination, and relational aggression. A questionnaire survey was administered to university students (N=170). The results of the analysis revealed a negative association between mindfulness and relational aggression. However, the results of mediation analysis using anger rumination as a mediating variable indicated that the strength of the association became smaller. This suggests that the reduction of anger rumination is involved in the process from mindfulness to the reduction of relational aggression. In addition, the present study strongly suggested that mindfulness was associated with a reduction in relational aggression, especially through the mediation of retaliatory thinking, one of the three subfactors of anger rumination. These results suggest that cultivating mindfulness skills may lead to the mitigation of retaliatory thinking, which in turn may result in improvements in relational aggression.

Key Words : relational aggression, anger rumination, mindfulness