

# 埼玉学園大学・川口短期大学 機関リポジトリ

## Overview on positive psychological researches of emotional processing and expressing

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2016-09-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 羽鳥, 健司, 石村, 郁夫 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://saigaku.repo.nii.ac.jp/records/338">https://saigaku.repo.nii.ac.jp/records/338</a>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



# 感情処理および感情表出に関する ポジティブ心理学的研究の概観

## Overview on positive psychological researches of emotional processing and expressing

羽鳥 健司<sup>1</sup>・石村 郁夫<sup>2</sup>

HATORI Kenji and ISHIMURA Ikuo

人は深刻な病気に罹患したり、仕事で挫折したりする等の深刻なライフイベントに遭遇した時、その事態に対して様々な感情反応を示す。そうした状況下で心身の健康や幸福感を維持・増進するためには、感情を処理して表出する方が抑制するよりも効果的なのだろうか。あるいは、その事態を認知的に再構成すると感情的な衝撃が少なくなるのだろうか。概して、感情を抑制または回避すると心理学的生理学的な損失を受けるのに対して、認知的再評価は適応的な感情的、認知的、社会的結果をもたらす (John & Gross, 2004)。しかし、感情の処理と表出に関しては、一貫した結果は得られてない。本研究では、Stanton, Sullivan, & Austenfeld (2009) の翻訳を基にして、ストレスサーに曝された時の感情の処理と表出に関するポジティブ心理学的研究を概観することを目的とする。

### 感情の処理と表出に関する研究の歴史

多くの理論で、感情は他の心理学的変数や心理学的要素を適応的になるように促し、体系づける働きを持つとされている。例えば、Levenson (1994) は感情が有する機能について“注意を向ける対象を変えさせ、特定の行動を取るよう促し、関連する記憶のネットワークを活性化させる”とし、これが“最適な身体的反応を導く”と述べている。また、感情を扱って表出するこ

とに関する適応的な結果を導く方法として、筆記を通して感情を開示する (例えば, Frattaroli, 2006; Smyth, 1998) ことや、情動焦点型療法 (Greenberg & Watson, 2006) を挙げることができる。

対照的に、強い感情は機能不全を導き、合理的な処理を妨害する場合がある。例えば、ストレスサーに付随する感情に焦点を当てて対処すると、不適応的な結果を導くことがある (Lazarus & Folkman, 1984)。1995年から1998年までに青年から大人を対象とした情動焦点型対処に関する実証研究は100以上実施されている (Stanton, Parsa, & Austenfeld, 2002)。情動焦点型対処を測定できる代表的な尺度は Ways of Coping Questionnaire (Lazarus & Folkman, 1984), the COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) の3つであるが、これらの尺度で測定された感情の処理と表出に関する対処は多くの場合、抑うつ、不安、人生の不満足感等の不適応的指標と正の関連があるという結果が導かれている。

情動焦点型対処に関する実証研究のほとんどで、情動焦点型対処は機能不全的な結果を導くとされているが、これはこの対処方法がこのような結果になるように操作されているからであると考えられる (Stanton, et al., 2009)。第1に、情動焦点型対処には、ストレスサーおよび関連する情動にアプローチすることと回避することの両方の行動を含んだ広い概念である。つまり、情動焦点

1 埼玉学園大学心理学研究科講師

2 東京成徳大学心理学研究科准教授

型対処を測定する尺度項目には“気にしない (I let my feelings out)”, “あまりに感情的になってしまうので困る (I blame myself for becoming too emotional)”, “これは現実ではない (I say to myself ‘this isn’t real’)”といった項目が含まれており, したがって適応的指標と負の関連を示すのである (Scheier, Weintraub, & Carver, 1986)。またこれに関連して, 研究者の中には, 本来ならば別の概念として分けて考えるべき要素 (例えば, 回避) を“情動焦点型対処”という大きな概念に含めてしまうことがある。第2に, 複数の尺度で, デイストレスを表出すること (例えば, “緊張してきた”) や, 自己非難 (例えば, “自分のできなさに焦点を当てる”) といった項目が含まれているが, これらの項目が不適応的な結果と関連がないことはまずないだろう。

情動焦点型対処方略が適応的な結果を導かないという問題は, 尺度項目が精神病理学的な症状を表しているからであるとする研究結果が存在する。実際に, Stanton, Danoff-Burg, Cameron, & Ellis (1994) は, 情動焦点型対処方略の尺度項目のうち, デイストレスの表明や自己卑下の項目を除いた項目のみを用いた場合は尺度の弁別的妥当性が高く, 全ての尺度項目を用いた場合は適合度指標が低かったことを実証した。

以上より, ストレス状況下での感情の同定, 処理, 表出に関する情動焦点型対処は, 従来の情動焦点型対処の操作的定義では正確に記述することができないと考えられる。

### 情動焦点型対処の査定

感情の制御に関する自己報告式の質問紙は数多く開発されている (e.g., Berkeley Expressivity Questionnaire, Gross & John, 1995; Emotional Expressive Questionnaire and Ambivalence over Emotional Expressive Questionnaire, King & Emmons, 1990) が, これらはストレス対処としての感情処理および表出を評価するためのものではない。一方で, Stanton, Kirk et al. (2000) は, デイストレスや自己卑下を除いた感情的対処を測定できる尺度を開発した。感情処理 (emotional processing: EP) と感情表出 (emotional expression: EE) の2因子が感情接近対処 (emotional approach coping: EAC) を構成しているこ

とが探索的および確認的因子分析で示された。EPは積極的に感情を認め, 探索し, 理解する試みを反映した項目で構成されている (例えば, “私は自分の感情を認める (I acknowledge my emotion)”, “私は自分が本当に感じていることが何なのかを理解するために時間をかける (I take time to figure out what I’m really feeling)”)。EEを構成する項目は, 感情的経験を伝えようとする, あるいは象徴化しようとする言語的または非言語的な努力を表す (例えば, “私は気軽に自分の感情を表出する (I feel free to express my emotions)”, “私は自分の感情を表出するための時間を使う (I take time to express my emotions)”)。

EAC尺度は, 状況的 (特定のストレスサーに対して) および特性的 (ストレス状況下で一般的に感じ, 考え, 行うこと) の2種類の教示の下で使用される。この尺度は内的一貫性と1ヵ月の間隔で実施された再検査信頼性で高い値を示した (Austefeld & Stanton, 2004)。また, 社会的望ましさととの相関は有意ではなかった (Seegerstrom, Stanton, Alden, & Shortridge, 2003; Stanton, Kirk et al., 2000)。また, EPもEEも問題解決対処およびソーシャル・サポートの希求と中程度の正の相関関係にあり (Stanton, Danoff-Burg et al., 2000; Stanton, Kirk et al., 2000), 回避的対処とは無相関 (Stanton, Danoff-Burg et al., 2000; Stanton, Kirk et al., 2000) または負の相関関係 (Smith, Lumley, & Longo, 2002) にあった。

EPとEEは中程度から強い正の相関関係にあるが, 違いも明確にされている。例えば, 家族内の葛藤を扱う場合, EEはEPよりも高い頻度で用いられ, EEはEPよりも他の自己報告式の感情表出尺度と強い相関関係にあることが示された (Stanton, Kirk et al., 2000)。

EACのストレス対処方略の使用頻度はEPもEEも女性の方が男性よりも多い傾向にあるとする報告 (Austefeld & Stanton, 2004) と, 性差はないとする報告 (Smith et al., 2002) が混在する。人格特性とEACの関係には性差がある。大学生を対象とした研究では, 女性ではEPはホープ等の適応的特性と正の関連があり, 神経質や特性不安等の不適応的人格特性とは負の関連が認められたのに対して, 男性では, EPは適応的人格特性とは有意な関連がなく, ルミネーションや抑

うつ的な注意の散漫と正の相関関係にあった (Stanton, Kirk et al., 2000)。

情動知能は EAC に近い人格特性変数の一つである。Lumley, Gustavson, Partiridge, & Labouvie-Vief (2005) は、情動知能、アレキシサイミア、EAC の関連を調査した結果、EAC と感情制御は中程度の正の相関関係にあり、アレキシサイミアとは中程度の負の相関関係にあることを示した。同様の結果が Peters (2006) でも示されており、これらの結果から EAC 尺度の収束の妥当性および弁別的妥当性が示された。

## 感情的アプローチを用いた対処の研究

### 横断的研究

EAC は心理学的健康と正の関連がある。Smith et al. (2002) は、筋膜性疼痛症候群の患者を対象としてを実施した結果、男性でも女性でも EAC は感情的な痛みを低減し、抑うつ症状に負の影響を与えることを示した。特に男性では EE が身体的な痛みの感覚を和らげていた。この結果は、否定的感情、教育水準、婚姻状態を統制した後も同様であった。Peters (2006) は EAC は特性不安および抑うつと負の関連があることを示し、Kashdan, Zvolensky, & McLeish (2008) は、高い EE は抑うつ症状を低減することを示した。EAC は心理学的な適応を表す変数と正の関連があることを示す研究が存在するが、常に一貫した結果が示されているわけではない。乳がん患者を対象とした研究では、EAC と外傷後ストレス症状との間に有意な関連は認められない (Mosher, Danoff-Burg, & Bruncker, 2005) という研究結果と、EAC は外傷後成長を促す (Moser, Danoff-Burgh, & Bruncker, 2006) という研究結果が存在する。

### 縦断的研究

横断的研究では EAC が心理学的適応を高めるのか、心理学的適応が EAC を増大させるのかはわからない。強いストレスを受けた後の EAC が個人に心理学的な利益をもたらすという縦断的実証研究が実施されている。例えば、不妊の夫婦を対象とした研究では、EAC が人工授精失敗後のカップルの抑うつ症状を低減することが実証されている (Berghuis & Stanton, 2002)。同じ研究

で、EAC は個人だけでなくパートナーにも利益をもたらすことが示されている。すなわち、高い EAC の男性のパートナーの女性の EAC が低い場合は、女性の抑うつ症状が緩和される。同様に、Terry & Hynes (1998) は、不妊で悩む女性を対象として、EAC が心理学的適応に正の影響を与えることを示した。以上の結果は、不妊のように即座の根本的解決が見込めなく、統制することが難しいと考えられるストレスに対処する場合、EAC が効果を発揮すると解釈できる。

Frazier, Mortensen, & Steward (2005) は、性犯罪被害者を対象として、EE がストレスを統制できる感覚に正の影響を与え、この統制の感覚が性犯罪被害によるストレス反応を低減させることを示した。また、Frazier, Tashiro, Berman, Steger, & Long (2004) は、性犯罪被害者を対象とした研究で、EE と認知的再体制化がソーシャル・サポートを介して精神的健康に正の影響を与えることを示した。

乳がんによるストレスには、EE が効果を発揮する。Stanton, Danoff-Burg, et al. (2000) は、手術直後の乳がん患者を対象として 3 か月の縦断研究を行った。その結果、年齢と情動焦点対処以外のストレス対処方略を統制すると、EE 得点の高い女性は低い女性と比較して、活力が増大しディストレスが低減していることが示された。また現状を受け入れている女性は EE を通じて QOL が高まったことを示した。Manne, Ostroff, et al. (2004) は、乳がんと診断されてから 4 ヶ月の時点での女性を対象として、EE が診断 18 ヶ月後の外傷後成長を予測することを示した。しかし、女性のパートナーでは、EE は外傷後成長に有意な影響を与えてなかった。ただし、パートナーの EE の使用頻度が高い場合は、女性の外傷後成長がより促進された。しかしながら、Lechner, Carver, Antoni, Weaver, & Phillips (2006) では、乳がん手術 2 ヶ月後の女性を対象として調査を実施した結果、EE は 5 年後の利益の発見 (finding benefit) を予測してなかったことが示された。

EE が身体的健康に与える影響に関する研究が存在する。Stanton, Danoff-Burg et al. (2000) は、EE が高い乳がん患者は低い患者と比較して、受診回数が少なく、身体の調子が良いと知覚していた。Reynolds Hurley, et al. (2000) は、乳がん

と診断されてから1ヵ月後のEEが8年後の生存確率を予測したことを示した。

EPは適応指標への影響の与え方がEEとは異なる。Stanton, Danoff-Burg et al. (2000)は、乳がん患者を対象として調査した結果、EPは心理学的適応指標に有意な影響を与えなかったばかりか、EEを統制するとEPはディストレスを増加させたことを示した。この結果は、EPには出来事を反芻するという要因が含まれていると考えられるからであり、脅威的な出来事経験後数ヵ月間は、その出来事を反芻するからであると考えられる(この研究の対象者は、診断6ヵ月後の患者を対象にしている)。Lechner et al. (2006)は、がん患者を対象として、手術2ヵ月後のEPは5年後の利益の発見(finding benefit)を予測するが、手術直後のEPは予測しないことを実証した。Manne, et al. (2004)は、患者のパートナーを対象として、診断4ヵ月後のEPが高い群では外傷後成長を予測したのに対して、低い群では予測しなかったことを示した。以上から、EPとEEは経過した時間の影響を受けていることは確かであるといえるだろう。脅威的な出来事を経験した数ヵ月後に、出来事に関連する感情を認識したり理解したりすることは、EEを促して適応的な結果を導くことが多い。脅威的な出来事経験直後のEPとEEおよび適応指標との関連についてはさらなる研究の実施が待たれる。

## EACと心理学的適応を媒介する要因

これまでの情動焦点型対処方略に関する知見とは反対に、個人が感情を処理・表出する程度を測定できる尺度を使用した研究では、EAC方略は心理学的および身体的健康に寄与するという結果が示されている。しかし、Lazarus & Folkman (1984)で、状況によって使用される対処が変わると説明されたように、EACが発揮する機能も文脈と個人によって変わる。

第一に、対人関係の文脈で行われる感情の処理と表出は、個人に安心感をもたらす(Lepore, Silver, Wortman, & Wayment 1996)。さらに、EACはソーシャル・サポートを統制しても、適応指標と関連がある(Stanton et al., 1994)ので、対人サポートを得られない環境にいる個人であっても、適切に感情を表出できるようにEACを行

うことができれば利益を得られる可能性があることを指摘できる。

第二に、ストレスの種類と個人によるストレスの評価は、個人がEACを採用するかどうかに影響するだけでなく、EACがもたらす利益にも影響する。例えば、Park, Armeli, & Tennen (2004a)は、大学生を対象として一日で最もストレスフルだった出来事に対する統制不能性と実施した対処方略を評定させた結果、その出来事を統制不能であると評定していればしているほど対処方略としてEACを採用している割合が高かったことを示した。このような対処方略とストレス評価のマッチングは、個人への介入方法を選択する際に重要である。Lechner et al. (2006)は、がん患者を対象として、がんに罹患した経験が自分にとって中程度以上のストレスであると評定した患者は、それほどストレスフルな経験ではないと評定した患者と比較して外傷後成長の感覚を強く感じていたことを示し、この結果を受けて、EACは、ストレスフルな出来事を自分にとっての重大なチャレンジであると評価している個人に対してより有用であると考察した。ストレスの評価によって生起する感情の種類や程度は異なると考えられるため、文化や文脈によって特定の感情がEACをより導きやすくするかもしれない。

EPとEEの機能は、性別によって異なるとする報告がある。Stanton et al. (1994)は、青年を対象としてEACの適応的機能について検討した結果、女性ではストレスに対するEAC対処が人生に対する満足感を増大し、抑うつ症状を低減したのに対して、男性ではどちらにも有意な影響を及ぼしてなかった。また、ゲイの男性とレズビアンを女性を対象とした研究では、彼らの性的志向性を自己開示をしなければならない時に、EPは、女性では利益になるのに対して、男性では有害になった(Beals, Peplau, & Gable, 2009)。しかし、非常に高い水準のEPはゲイの男性にもレズビアンの女性にも人生満足感と肯定的感情に正の影響を及ぼしていた(Beals, Peplau, & Gable, 2009)。不妊のカップルを対象とした場合では、EPは男性にも女性にも利益になった(Berghuis & Stanton, 2002)。

最後に、第三番目として、自他の感情への敏感さ等の、個人差の要因を挙げるができる。

Salovey, Stroud, Woolery, & Epel (2002) は、情動知能の高い個人はEACをより多く使用するが、これは彼らが適切な使用方法を知っていることと、それによる過去の成功体験が強化子となっているからであることを示した。一方、Zuckerman, Knee, Kieffer, & Gagne (2004) は、過度に高い非現実的な統制感EPとEEが有する効果を低減することを示した。非現実的な統制感に拘る個人は、EPを行うことを好まない。というのも、EPを使用する場合は、状況を詳細に評価するので統制の幻想を破棄しなければならないからである。また、ホープ、不安、敏感さ等の人格変数は、EACの調節機能を促進したり方向づけたりする。例えば、Danoff-Burg et al. (2000) は、乳がん患者を対象として、ホープが高いとEACの機能が効果的に発揮され、その結果ディストレスと病院の利用回数が低減することを示した。ホープが低い患者には、こうした結果は認められなかった。Kashdan et al. (2008) は、不安の低い青年のEEは広場恐怖の認知を抑制するのに対して、不安の高い青年のEEは広場恐怖の認知を促進することを示した。Park, Armeli, & Tennen (2004b) は、大学生を対象として、社会的高揚の動機づけが高く、かつ感情へのアクセスが低い個人の家族にアルコール乱用歴がある場合、EACはアルコール使用の増加に正の影響を与えたことを示した。

### EACが効果を発揮するメカニズム

Stanton, Parsa, & Austenfeld (2002) は、“EAC対処は目的を明確にし、目的に到達しやすくする機能がある”と述べており、このことはEACがホープと心理学適応との間を媒介していたことを示すことで実証された(Stanton, Danoff-Burg et al., 2000)。つまり、感情を処理して表出することは、目標への注意を方向づけることを促進するのだが、この注意が個人にとって最も重要で、目標到達を妨げる壁を同定し、目標に到達するための新しい道を生み出すのである(Stanton et al., 2002)。こうした解釈は、EEが問題解決対処を促進するという研究結果と一貫する(Stanton, Kirk et al., 2000)。

EACでは、感情を処理・表出すること自体が個人をストレスフルな出来事に曝露していることになり、これがEACの効果の原因の一つである

と考えられる。繰り返し感情に曝されることで、感情の馴化と出来事に対する認知的再評価が行われ、また、ストレスフルな経験に直面してポジティブな個人的宣言(affirmation)が行われることで、心理学的調節が促進されると考えられるのである(Creswell, Lam, et al., 2007; Low, Stanton, & Danoff-Burg, 2006; Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997)。

EACは、社会的資源を適切に引き出す。悪性黒色腫の患者とそのパートナーを対象とした研究では、患者のEACの使用頻度が高い程、供給されるソーシャルサポート量と、その結果として患者が受け取ることができるソーシャルサポート量が多いことが示されたが、この結果は、EACが患者の要求をより適切に周囲に伝えさせていることを示唆していると考えられる(Lichtenthal, Gruess, Schuchter, & Ming, 2003)。同様に、妊婦と配偶者を対象とした研究では、EEが不安を低減する(Rini, Dunkel Schetter, Hobel, Glynn, & Sandman, 2006)。この研究では、妊婦のEEが子どもとの安全な愛着関係を促進することを通して、子どもの対人的関心を強固なものにしていた。対人的関心は、質の良い婚姻関係と効果的なソーシャルサポートを促進し、それによって妊娠中の不安の低減が予測される。以上より、感情接近対処は、個人内および個人間の両方に利益をもたらすといえる。

### 今後のEAC研究

これまでの研究結果は、概して、ストレス状況下での感情表出と感情処理は個人に役立つことを示している。ただ、否定的感情にしても肯定的感情にしても処理や表出を行った結果や影響を正確に把握するにはまだ時間がかかる。また、適応的なEPと反芻の違いも検討する必要がある(Kross, Ayduk, & Mischel, 2005)。どのような状況下で誰に対してどういうEACを行うことで最も効果が発揮されるのかを検討することは、臨床的介入に役立つだろう。

### 臨床的介入における感情処理と感情表出

感情科学の統合が心理療法に応用されており、感情制御が統一された概念として出現しつつある

(Moses & Barlow, 2006)。加えて、多くの心理学的障害には、共通する感情プロセスが存在するとみなされている (Barrett, Mesquita, Ochsner, & Gross, 2007)。効果的な EP と EE はいくつかの主要な心理療法に共通して、ポジティブな変化が起こる際に中心的な役割を果たしている (Whelton 2004)。Greenberg が開発した EFT (Greenberg & Watson, 2006) では、肯定的感情を楽しむかのように否定的感情に気づき、触り、利用することが心理学的適応を導く中心原理となっている。カップルを対象とした4つの統制された EFT 介入研究のメタ分析を行ったところ、結婚生活のストレスが低減されていることが示された (Johnson, Hunsley, Greenberg, & Sxhindler, 1999)。EFT に関連したプロセスを経験する心理療法の抑うつに対する効果を検討した結果、EP がポジティブな結果を予測していた (Pos, Greenberg, Goldman, & Korman, 2003; Watson & Bedard, 2006)。医学的な治療を受けている患者に対しても、EP と EE を増大させる心理療法はポジティブな結果を導く。転移した乳がん患者を対象として、集団の支持的表現的心理療法を行ったところ、介入群は統制群と比較して、否定的感情を抑圧することが少なくなり、攻撃的で衝動的で無思慮で無責任な行動を自制するといった感情制御が多くなった (Giese-Davis et al., 2002)。アクセプタンス・コミットメント療法 (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) と弁証法的行動療法 (Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo, & Linehan 2006) は感情に注意を向け、制御するという2つの追加的アプローチを鍵としている。

死別による不適応に対する問題解決に焦点付けたカウンセリングと情動に焦点を当てたカウンセリングの効果には性差がある。前者が女性により効果を発揮するのに対して、後者は男性に効果を発揮する (Schut, Stroebe, van den Bout, & de Keijser, 1997)。男性の場合、情動焦点型カウンセリング終了後7ヵ月後時点での効果が確認されている。一方、不妊治療中の女性を対象として、問題解決型カウンセリングと情動焦点型カウンセリングの治療効果を統制群と比較した研究 (McQueeney, Stanton, & Sigmon, 1997) では、どちらの介入を受けた群も統制群と比較して不妊治療を最後まで受け続けようと考えている人が有意に

多かった。しかし、情動焦点型カウンセリング群では介入終了後1ヵ月時点までカウンセリングの治療効果があったのに対して、問題解決型カウンセリングを受けた群では、18ヵ月後の時点でも不妊治療を受け続けようと考えていた。この結果は、問題解決型カウンセリング群の参加者は、子どもを産んで親になりたいという考えを一貫してもち付けていたと解釈できる。

仕事のストレスに対する情動焦点型対処と問題焦点型対処の効果を比較した研究では、ACT に基づいた情動焦点型介入を受けた群は、問題の所在を明らかにして軽減するための問題焦点型介入を受けた群と比較して、感情的接近と感情の受容が高まった。また両群とも心理学的調節機能が増大し、革新的思考を行う傾向が高まった。ただし、そのプロセスが異なっていた。つまり、ACT 群は否定的な感情や思考を受容するようになったのに対して、情動焦点型介入群は仕事のストレスを修正するよう試みるようになったのである。この研究では、メカニズムは異なるが、情動焦点型介入も問題焦点型介入も潜在的には対処プロセスに役立つことが実証された。情動焦点型介入と問題焦点型介入を統合した Coping Effectiveness Training (CET) (Folkman et al., 1991) を HIV 感染者の男性に適用した研究では、統制群と比較して知覚されるストレス、バーンアウト、不安が低減された (Chesney, Chambers, Taylor, Johnson, & Folkman, 2003)。初期の乳がん患者を対象とした集団認知行動的ストレスマネジメント (cognitive-behavioral stress management; CBSM) 研究では、介入群は統制群と比較して抑うつ症状が緩和され、また利益の発見と楽観性が増大した。EE と EP が含まれているこの CBSM の効果は、3ヵ月後のフォローアップ期まで持続したことが確認された (Antoni et al., 2001)。

現段階では、心理社会的介入の効果に関する EAC のメカニズムは解明されているとはいえない。ただ、おそらくストレスサーに関連する感情を処理、表現しようとする試みが終わった後に、過度な情動反応を解決することができるものと考えられる。したがって、EAC は心理社会的介入を実施している最中に増加するものの、その効果が発揮されるのは、個人変数 (例えば情動知能の高低) との関連で、すぐに表れることもあれば、

介入が終了した後で効果が表れる場合もあり、注意深い分析を行うことが求められる。

## ま と め

これまで、情動焦点型ストレス対処は、概して不適応的な対処であるとされてきた。しかし、情動を認め、理解し、表出することを積極的に試みることは、健康的な結果を導くことが実証されている。ただし、対人関係と個人内要因がこれらの感情的対処の効果を仲介する。今後は、ストレス対処方略研究と感情科学、また関連する感情に着目した臨床的介入研究を統合することで、EPやEEが健康やウェルビーイングに対してどのような役割を果たしているのか明らかにされることが望まれる。

## 引用文献

- Austenfeld, J. L., & Stanton, A. L. (2004). Coping through emotional approach: A new look at emotion, coping, and health-related outcomes. *Journal of Personality*, *72*, 1335-1363.
- Beals, K. P., Peplau, L. A., & Gable, S. L. (2009). Stigma management and well-being: The role of perceived social support, emotional processing, and suppression.
- Berghuis, J. P., & Stanton, A. L. (2002). Adjustment to a dyadic stressor: A longitudinal study of coping and depressive symptoms in infertile couples over an insemination attempt. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *70*, 433-438.
- Cresswell, J. D., Lam, S., Stanton, A. L., Taylor, S. E., Bower, J. E., & Sherman, D. K. (2007). Does self-affirmation, cognitive processing, or discovery of meaning explain cancer-related health benefits of expressive writing? *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*, 238-250.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, *19*, 555-568.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 267-283.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *132*, 745-774.
- Frazier, P. A., Mortensen, H., & Steward, J. (2005). Coping strategies as mediators of the relations among perceived control and distress in sexual assault survivors. *Journal of Counseling Psychology*, *52*, 267-278.
- Frazier, P., Tashiro, T., Berman, M., Steger, M., & Long, J. (2004). Correlates of levels and patterns of positive life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *72*, 19-30.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kashdan, T. B., Zvolensky, M. J., & McLeish, A. C. (2008). Anxiety sensitivity and affect regulatory strategies: Individual and interactive risk factors for anxiety-related symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*, 429-440.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflicts over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 864-877.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, *16*, 709-715.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lechner, S. C., Carver, C. S., Antoni, M. H., Weaver, K. E., & Phillips, K. M. (2006). Curvilinear associations between benefit finding and psychosocial adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*, 828-840.
- Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Wayment, H. A. (1996). Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 271-282.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York : Oxford University Press.
- Lichtenthal, W. G., Gruess, D. J., Schuchter, L. M., & Ming, M. (2003). Psychosocial factors related to the correspondence of recipient and provider perceptions of social support among patients diagnosed with or at risk for malignant melanoma. *Journal of Health Psychology*, *8*, 705-719.
- Low, C. A., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2006). Expressive disclosure and benefit finding among breast cancer patients: Mechanisms for positive health effects. *Health Psychology*, *25*, 181-189.
- Lumley, M. A., Gustavson, B. J., Partiridge, R. T., & Labouvie-Vief, G. (2005). Assessing alexithymia and related emotional ability constructs using

- multiple methods: Interrelationships among measures. *Emotion*, *5*, 329-342.
- Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., & Grana, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: Patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic Medicine*, *66*, 442-454.
- Mosher, C. E., Danoff-Burg, S., & Brunker, B. (2005). Women's posttraumatic stress responses to maternal breast cancer. *Cancer Nursing*, *28*, 399-405.
- Mosher, C. E., Danoff-Burg, S., & Brunker, B. (2006). Posttraumatic growth and psychosocial adjustment of daughter of breast cancer survivors. *Oncology Nursing Forum*, *33*, 543-551.
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004a). appraisal-coping goodness of fit: A daily internet study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*, 558-569.
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004b). The daily stress and coping process and alcohol use among college students. *Journal of Studies on Alcohol*, *65*, 126-135.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*, 863-871.
- Peters, R. M. (2006). The relationship of racism, chronic stress emotions, and blood pressure. *Journal of Nursing Scholarship*, *38*, 234-240.
- Reynolds, P., Hurley, S., Torres, M., Jackson, J., Boyd, P., Chen, V. W., et al. (2000). Use of coping strategies and breast cancer survival: Results from the Black/White cancer survival study. *American Journal of Epidemiology*, *152*, 940-949.
- Rini, C., Dunkel Schetter, C., Hobek, C. J., Glynn, L. M., & Sandman, C. A. (2006). Effective social support: Antecedents and consequences of partner support during pregnancy. *Personal Relationships*, *13*, 207-229.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, *17*, 611-327.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1257-1264.
- Seegerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 909-921.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*, 174-184.
- Smith, J. A., Lumley, M. A., & Longo, D. L. (2002). Contrasting emotional approach coping with passive coping for chronic myofascial pain. *Annals of Behavioral Medicine*, *24*, 326-355.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M. M., Collons, C. A., Kirk, S. B., et al. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*, 875-882.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 350-362.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1078-1092.
- Stanton, A. L., Parsa, A., & Austenfeld, J. L. (2002). The adaptive potential of coping through emotional approach. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, (Eds.), *The oxford handbook of positive psychology* (Vol. 1, pp.148-158). New York; Oxford University Press.
- Stanton, A. L., Sullivan, S. J., & Austenfeld, J. L. (2009). Coping through emotional approach: Emerging evidence for the utility of processing and expressing emotions in responding to stressors. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *The oxford handbook of positive psychology* (Vol. 2, pp.225-235). New York; Oxford University Press.
- Terry, D. J., & Hynes, G. J. (1998). Adjustment to a low-control situation: Reexamining the role of coping responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1078-1092.
- Zuckerman, M., Knee, C. R., Kieffer, S. C., & Gagne, M. (2004). What individuals believe they can and cannot do: Explorations of realistic and unrealistic control beliefs. *Journal of Personality Assessment*, *82*, 215-232.