

■ 研究ノート

感情制御とコーピングの関係
—認知的感情制御とストレスの特徴に関する検討—

陳 暁雪*

【要旨】

近年、感情制御とコーピングに関する研究は幅広く展開されて多数の成果を積み上げた。しかし、その二つの概念の理論範囲、対応関係に対する検討は不十分であるため、それぞれの研究結果の統合、理論の更なる発展に困難をもたらした。特に、認知的感情制御のような構成が複雑な尺度に対しては、応用する範囲と下位因子の内的構造を解明する必要がある。本研究ノートは、まず、感情制御とコーピングの定義と内容における共通点と差異を議論した。そして、感情制御における感情制御プロセスと認知的感情制御という二つの理論の下位因子の構成について検討した。最後は、認知的感情制御の本質はコーピングである点に対して、ストレスの情報に関する検討の重要性と可能性について提言した。

キーワード：感情制御，コーピング，ストレス

I. 初めに

感情制御は、我々が毎日行われている感情に対する調節のプロセスを注目しており、Gross (2008) による感情制御プロセスの提唱をきっかけに、数十年間で飛躍的な発展を遂げた。異なる感情を対処する方略の種類に対する探索、各方略が感情を調整する効果及び精神健康への影響は多く検討された上に、各方略が行われる環境、コンテキストなどの要因への注目が徐々に高くなった。その中に、感情が生起する原因になるストレスの情報に関する検討が少ないことが注意すべき点だと考えている。その原因の一つは、感情制御とコーピングという相似した概念の内的構造がまだ十分に議論されていないことが挙げられる。そこで、本研究ノートは感情制御とコーピングの理論構造と下位因子の構成を考察した上に、感情制御によく使われる尺度の一つ、認知的感情制御が適用する範囲が広がる可能性への検討を目的とする。

II 感情制御とコーピング

II.1 感情制御とは

日常生活には、我々は自分のネガティブな感情、ポジティブな感情を意識的、無意識的に調整しており、感情の変容を求めている。その目標を達成するために、いろんな方法は使われている。例えば、対人関係や物質的なサポート資源へのアクセスを求めることで感

* 立命館大学大学院人間科学研究科 博士課程後期課程

情を調整する社会的な対処がある。そして、行動的な対処は、怒鳴る、叫ぶ、泣く、引きこもるなどストレス要因に反応して生じる感情を調整する例として挙げられる。また、生理的な対処として、脈拍の加速、呼吸の増加や息切れ、発汗など自動的に感情を制御していることも多い。さらに、感情は、選択的注意プロセス、記憶の歪曲、否認、投影などのさまざまな無意識的認知プロセスや、自分を責めること、他人を責めること、反芻、破局的思考などにより意識的な認知プロセスによって調整されることもある (Garnefski & Kraaij, 2001)。

それらの生物的、社会的、行動的、さらに意識的及び無意識的な認知的プロセスを含める広い範囲を持っているため、感情制御に関する研究も多様な視点から展開されている。よく検討されているモデルの中に、Gross (2008)による感情制御プロセスが挙げられる。感情制御プロセスは、将来に起こると予測する感情を避けるための事前の対処から、生じた感情に対して強化、抑制、再評価といった方略で調整するまで、時間軸で一連のプロセスに基づいて提唱されていた (表 1)。感情制御プロセスを検証する際に、実験室で参加者にある感情が生じられる映像を観させてから、指示された方略で自分の感情を制御して、自己報告的感情が変容する程度と生理的指標で各方略の効果を測定する手法は主流となっている。その場合に、参加者は感情そのものを強化、抑制、再評価といった方略で変容することは着目されており、すなわち、その感情が生起される状況ではなく、その状況による反応に対する修正の段階に関して検証されていると言えるだろう。そのような実験手法の特徴は、感情が生じられる状況の簡単さ、感情は生起するからある方略で変容するまで時間的に短いこと、参加者は状況を変えられないため、使える方略は制限されていることなどがあると考えている。

表 1. 感情制御の各方略の定義

感情制御			
前提中心型	状況選択	立ち向かう	目の前の状況に直面すること
		回避	目の前の状況を回避すること
	状況修正	修正	その状況を修正すること
	注意の方向づけ	気晴らし	その状況から注意をそらすこと
		集中	その状況から注意を集中すること
認知の変化	再評価	状況に関する考え方の変更	
反応中心型	反応の修正	抑制	自分の感情の表出を抑制すること
		強化	自分の感情を強化すること

一方で、感情制御プロセス以外に、Garnefski & Kraaij (2001)が提唱した自責、反芻、他者非難、肯定的再焦点化、計画への再焦点化、大局的思考、破局的思考、受容、肯定的再評価を含む認知的感情制御 (表 2) もよく取り上げられる尺度の一つである。それら 9 つの方略は、COPE, CISS (the Coping Inventory for Stressful Situations), WCQ (the Ways of Coping Questionnaire) の 3 つのコーピング尺度の下位因子から抽出して整理されてきた (Carver, 1989; Endler&Parker, 1994; Folkman&Lazarus, 1988)。

ストレスに関する理論の発展とともに、コーピングの定義と構成内容は多様になってきたが、よく使われている定義はストレスに対する反応プロセスである。さらに、どちらの定義も、コーピングを意識的、目的的、意図的な思考と行動を必要とする反応として強調している(Compas et al, 2017)。そして、コーピングを測定する尺度も、方略も多く作成され、使用されているが、問題中心型、感情中心型、評価中心型に分けるのが主流である。それぞれは、感情が生じる原因になる問題の解決と環境を変えること、感情を調整すること、問題に対する認知と評価を変えることを指す(Folkman & Moskowitz, 2004)。

認知的感情制御における9つの下位因子の定義から見れば、「肯定的再評価」、「大局的視点」、「破局的思考」はその状況に対する認識を変えることで、Grossによる感情制御プロセスにおける「再評価」の範囲に含まれると言えるだろう。また、「他者非難」、「自責」は状況に関わる他人や自分の責任、原因帰属に関する思考である。そして、「計画への再評価」は問題解決を前提として、次の行動と計画を考えることであり、コーピングの「問題中心型」の一種であろう。さらに、「反芻」、「受容」と「肯定的再焦点化」はそれぞれ自分の考え、感情、状況の再体験の繰り返し、ありのままを受け入れること、回避することである。最後に、「肯定的再焦点化」は感情制御プロセスにおける「気晴らし」と近くて、感情を生起する状況から注意をそらすことを指す。

また、認知的感情制御を測定する質問紙 CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) の教示文は以下である。“私たちはときどき、ネガティブなできごとや嫌なできごとに遭遇します。そのような場合、私たちはそれぞれが自らの方法でできごとに対応します。ネガティブなできごとや嫌なできごとに遭遇したとき、通常、あなたはどのように考えますか”とした(榊原, 2015)。その教示文と9つの方略の定義から、認知的感情制御の尺度で測定されるのはネガティブな感情を生起する出来事に関する思考、認知する内容、感情への対処であることがわかった。先述した Gross が提唱した感情制御プロセスと比べると、認知的感情制御は感情そのものを制御するより、ネガティブな出来事やストレスに対する認知することで対処をしており、認知的側面に重点を置いたコーピングである(Garnefski & Kraaij, 2001)。

表 2. 認知的感情制御の各方略の定義

認知的感情制御	
自責	ある出来事について自身を非難する思考
受容	ある出来事を許容する思考
反芻	ネガティブな出来事に関する気持ちや思考を繰り返すこと
肯定的再焦点化	現実的出来事と関係のない楽しいことを考えること
計画への再焦点化	ある出来事について次の計画を考えること
肯定的再評価	個人の成長という観点から出来事にポジティブな意味を置く思考
大局的視点	出来事の重大さを軽視する、また他の出来事との相対性を強調する思考
破局的思考	ある出来事の悪い点を極端に強調する思考
他者非難	ある出来事の原因を他者に帰属する、他者を非難する思考

以上の知見によって、感情制御と認知的感情制御は定義、研究内容、測定する内容に差異があることが示された。Gross による感情制御プロセスは感情そのものの表出や抑制と状況に対する対応方法、いわゆるコーピングと混ぜているとも言えるだろう。そして、認知的感情制御が測定する内容は認知的コーピングであり、すなわち、コーピングと感情制御の定義と内容は重なっていることが推察される。近年、コーピングと感情制御に関する研究は積み上げてきており、大きな発展を遂げたが、今後の研究には、概念の理解、尺度の使用、研究対象の検討、理論の構築などに混乱をもたらさないために、両者の概念と範囲を検討する必要があるだろう。

Ⅱ.2 感情制御とコーピングの関係

先述のように、感情制御とコーピングの概念は絡み合うことが広く認められている (Wang & Saudino, 2011)。そのような定義と構造の混乱は研究結果を統合するのに困難をもたらした (Compas et al, 2017)。PsycArticles で「coping」, 「emotion regulation」, 「coping AND emotion regulation」をキーワードとして文献検索をした結果、感情制御とコーピングに関する研究は独立に展開しており、コーピングと感情制御を統合して検討する文献は少ないことはわかった (図 1)。

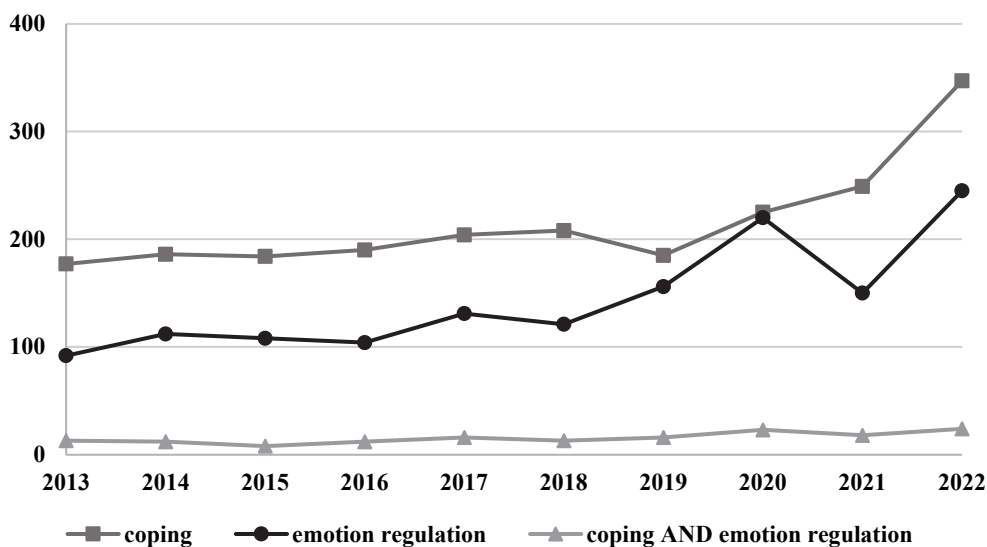


図 1. PsycArticles で coping と emotion regulation をキーワードとして検索した文献数の変化

では、感情制御とコーピングの共通点と差異は何だろう。両者の共通点は調節というプロセスであり、思考、感情、行動、生理的反応の開始、遅延、終了、形態・内容の修正、量・強度の調節の努力など、幅広い反応が含まれる (Compas, 2001)。しかし、このような共通の特徴があるにもかかわらず、コーピングと感情調節のモデル間の主要な違いは、これら 2つのプロセスの誘因にある。コーピングは、ストレスのかかる出来事や状況に特に反応して生じるプロセスを指す。これには、急性のライフイベント、慢性的なストレス要

因、日常の煩わしさ、慢性的な逆境の状況に対する反応（感情を含む）を調節する努力が含まれている。これに対し、感情調節は、感情の生成と調節に着目し、ストレスや逆境に反応して生じるが、ストレスとなる出来事や状況を伴わない日常生活の継続的で規範的な体験の一部としても生じる（例えば、感動的な映画や本など）。

ゆえに、感情制御における感情は、ストレスを超えて日常生活のより広い状況に生じられるから、コーピングより広範なプロセスの調節を包含すると言える。逆に、コーピングは、感情だけでなく、認知、行動、生理、環境中のストレスなど、より広範なプロセスの調節を包含するという点で、より広い構成要素であるともいえる（Compas et al, 2017）。また、感情制御とコーピングの方略と構造が違うことも指摘された（Wang & Saudino, 2011）。前述のように、コーピングを測定する尺度は主に問題中心型、感情中心型、評価中心型に分けられている。一方で、感情制御における方略は主に Gross による感情制御モデルで一連の時間軸で繋がられている。構造も範囲も若干ずれるため、感情制御もしくはコーピングに関する実証研究を行う際に、研究内容に応じて適切な理論構造と尺度を選ぶことに注意が必要であろう。

Ⅲ. 感情制御とストレスの特徴

Ⅲ.1 感情制御におけるコンテキスト

先述のように、認知的感情制御はストレス、ネガティブな感情に対して認知的対応方法であり、自責、受容、反芻、肯定的再焦点化、計画への再焦点化、肯定的再評価、大局的視点、破局的思考、他者非難、9 の方略からなる（Garnefski & Kraaij, 2001）。これまで認知的感情制御の各方略は精神健康と関連する研究は多く行われたが、榊原（2015）によると、ポジティブな効果をもつと想定される肯定的再焦点化、計画への再焦点化、肯定的再評価、大局的視点は精神健康との関係が弱い、また無関係であることがメタ分析で明らかにした。その原因の一つは、認知的感情制御の方略が使用される環境、コンテキスト、ストレスに関する情報などは欠けることが挙げられる。

日常生活においては、異なるコンテキストに応じて方略を選択しており、一つの方略は全てのコンテキストにも役に立てるのは難しい。そのため、感情制御をする時のコンテキストへの注目がますます高くなってきた。たとえば、参加者のデモグラフィック属性、育てられた環境の文化要因、その場にいる他の人との関係、感情制御の目標などの要因から展開されている（Tull & Aldao, 2015）。しかし、感情制御の対象になるストレスに関する情報、特徴に関する探索はまだ少ない。その原因の一つは、先述した感情制御とコーピングの概念の共通点と差異を明らかにしていない可能性があるだろう。

Ⅲ.2 感情制御におけるストレスの特徴

感情制御やコーピングをする時に、我々は与えられたストレスと感情の異なる要因や特徴に合わせて対処の努力と選択を体系的に変化させていると指摘された（Compas, Forsythe, & Wagner, 1988）。たとえば、子どもの非行問題と比べると、夫婦間の葛藤に関してストレスを抱える場合に、参加者は関係維持のため、妥協、自責を使用する傾向が強かった。一

方で、子どもの非行問題に対する非難しないこと、子どもの視点を理解しようとする、葛藤を互恵的に解決しようとするもののいずれも、参加者が報告する割合が低いことが示された(Lee-Baggley et al., 2004)。また、Schroevers et al(2007)によると、人間関係に関するストレスを体験している場合に、他者非難はより頻繁に用いられている。一方、喪失体験はストレスになる場合に、他者非難、計画への再焦点化、自責をより用いなく、勉強に関連したストレス体験では、自責は最もよく使われることがわかった。

以上のようなストレスの内容と選択された方略との関連は散見されるが、ストレスを感じる強度、抱える時間などはほとんど検討されていない。しかし、日常生活では、我々は複雑な状況に直面しており、ストレスを感じる強度、抱える時間、内容も違うストレスを同時に抱えることはより普通である。そんな場合に、ストレスの各特徴と使う方略とマッチングすること、各特徴の交互作用を検証する必要もあるだろう。

ストレスを抱える時間を検討する際に、近い概念とする慢性ストレスに関する研究を参考する価値があるだろう。例えば、貧困が人の身体や精神的に与える影響の研究には、貧困による慢性ストレスは子どものコーピング選択に影響がありそうなことは一つのルートと指摘された (Evans & Kim, 2013)。Kim らは、9歳時の家庭収入が低い成人は、24歳時に否定的感情を制御する際の神経活動を測定した結果、感情制御に重要な腹外側および背外側前頭前野の活動が低下し、扁桃体の活性化を抑制できなかったことが明らかにした。さらに、大平 (2013)によると、高い慢性ストレスを受けている人は実験室課題には選択変更が少なく、習慣行動をとりやすくて、逆にストレスが低い人が探索的な行動、いわゆる目標志向行動をとりやすかったことはわかった。しかし、以上の研究は慢性ストレスと感情制御の能力、コーピング選択と関係があることを示唆したが、具体的な方略選択、方略使用と効果に関する実証研究はまだ行われていない。また、慢性ストレスを受けることは心理的内面的な状況であり、その状況に応じる感情制御の能力とその変化は無意識的に用いられることが多いが、ストレスを抱える時間はストレスの特徴であり、その特徴によって方略選択と方略使用は意識的に行われると考えられる。

以上の知見を踏まえると、経験しているストレスが抱える時間の長さによって、認知的感情制御の方略の選択や変更に傾向があることは推測されるだろう。また、ストレスの内容と抱える時間の長さの交互作用も方略の選択とストレス解消の効果に影響をもたらす可能性がある。そのように、ストレスに関する情報と方略使用の関係を探索することで、認知的感情制御が精神健康に影響するメカニズムへの解明に知見を貢献できるだろう。

IV. まとめ

本研究ノートは、感情制御とコーピングの概念の共通点と差異を議論した上に、認知的感情制御という尺度の下位因子の由来と構造を検討してみた。認知的感情制御は感情制御の領域でよく使われる尺度であるが、定義と下位因子の内容もコーピングの範囲にあることを明らかにした。ゆえに、感情そのものの調節だけではなく、ストレスへの対処方法まで適用できるという結論になった。その上、今後の研究では認知的感情制御におけるストレスの特徴、特にストレスを抱える時間と内容及び両者の交互作用を調べることで、認知的感情制御の理論的發展に寄与できる。

[参考文献]

- 大平英樹, 「慢性ストレスと意思決定」, 『ストレス科学研究』, 28, 2013年, 8-15頁
- 榑原良太, 「認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連—日本語版 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) の作成及びネガティブ感情強度への着目を通して—」, 『感情心理学研究』, 23(1), 2015年, 46-58頁
- Carver, C.S., Scheier, M.F. and Weintraub, J.K., “Assessing coping strategies: a theoretically based approach,” *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 1989, pp.267-283.
- Compas, B. E., Forsythe, C. J., and Wagner, B. M., “Consistency and variability in causal attributions and coping with stress,” *Cognitive Therapy and Research*, 12, 1988, pp.305–320.
- Compas, B.E., Jaser, S.S., Bettis, A.H., Watson, K.H., Gruhn, M.A., Dunbar, J.P., Williams, E. and Thigpen, J.C., “Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review,” *Psychological bulletin*, 143(9), 2017, pp.939-991.
- Endler, N.S. and Parker, J.D., “Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies,” *Psychological assessment*, 6(1), 1994, pp.50-60.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S., *Manual for the ways of coping questionnaire: Research edition*. 1988.
- Folkman, S. and Moskowitz, J.T., “Coping: Pitfalls and promise”, *Annual Review of Psychology*, 55, 2004, pp.745-774.
- Gross, J. J., “Emotion regulation”. *Handbook of emotions*, 3(3), 2008, pp.497-513.
- Garnefski, N., Kraaij, V. and Spinhoven, P., “Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems,” *Personality and Individual differences*, 30(8), 2001, pp.1311-1327.
- Lee-Baggley, D., Preece, M. and DeLongis, A., “Coping with interpersonal stress: Role of Big Five traits,” *Journal of personality*, 73(5), 2005, pp.1141-1180.
- Kim, P., Evans, G.W., Angstadt, M., Ho, S.S., Sripada, C.S., Swain, J.E., Liberzon, I. and Phan, K.L., “Effects of childhood poverty and chronic stress on emotion regulatory brain function in adulthood,” *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(46), 2013, pp.18442-18447.
- Schroevers, M., Kraaij, V. and Garnefski, N., “Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event,” *Personality and individual differences*, 43(2), 2007, pp.413-423.
- Tull, M.T. and Aldao, A., “Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation,” *Current opinion in psychology*, 3, 2015. pp.iv-x.
- Wang, M., and Saudino, K. J. “Emotion regulation and stress,” *Journal of Adult Development*, 18, 2011, pp.95-103.

Emotion Regulation and Coping the Role of Stressor in Cognitive Emotion Regulation

Xiaoxue Chen

Abstract:

In recent years, research on emotion regulation and coping has developed extensively and accumulated numerous results. However, the theoretical scope and correspondence between the two concepts have not been fully investigated, which has led to difficulties in integrating the results of research and further development of the theory. In particular, it is necessary to clarify the scope of application and the internal structure of subfactors for measures with complex constructs, such as cognitive emotion regulation. In this research, initially we discussed similarities and differences in the definitions and content of emotion regulation and coping. Then, we examined the constructs of subfactors in the two theories of emotion regulation, i.e., emotion regulation processes and cognitive emotion regulation. In addition, the importance and potential of examining information about the stressor was suggested in response to the point that the essence of cognitive emotion regulation is coping.

Key Words: emotion regulation, coping, stressor