

# テスト不安と困難体験の開示傾向及び 感情制御方略の3変数の関連

則 武 良 英  
(2020年10月5日受理)

The Three-way Correlation of Test Anxiety, Tendency to Disclose Difficult Experiences  
and Emotional Regulation Strategies

Yoshihide Noritake

**Abstract:** Previous studies indicated that the disclosure of difficult experiences would promote the use of a cognitive reappraisal strategy, which would lead to an effective emotional regulation strategy to alleviate test anxiety. However, it remains unclear that emotional regulation strategies other than the cognitive reappraisal would be used when people disclose difficult experiences and test anxiety. The purpose of this study was to clarify the relationship of emotional regulation strategies, disclosure of difficult experiences and test anxiety. We targeted four adaptive strategies: a cognitive reappraisal, refocusing on planning, putting into perspective, and distraction. The participants were four-hundred adults and were asked to answer the questionnaire about the disclosure, test anxieties, and emotional regulation strategies. First, the results of Pearson's correlation coefficient indicated the negative relationship between the disclosure score and test anxiety score. Second, the results of correlation analysis showed the positive relationship between difficult experiences and all emotional regulation strategies. Third, the analysis also showed the negative relationship between test anxiety score and three emotional regulation strategy scores: cognitive reappraisal, refocusing on planning and distraction. These three strategies would be effective in alleviating test anxiety. In future study, it is necessary to reconfirm our results by conducting experiments.

Key words: self-disclosure, test anxiety, emotional regulation, cognitive reappraisal  
キーワード：自己開示，テスト不安，感情制御，認知的再評価

## 問 題

### 1. テスト不安の定義と負の影響

テスト不安とは、試験状況に対する人格特性であると同時に、評価状況における心配思考や侵入的思考、緊張や生理的覚醒などの反応を指す (Spielberger & Vagg, 1995)。我が国では、小学校と中学校における

---

本論文は、課程博士候補論文を構成する論文の一部として、以下の審査委員により審査を受けた。

審査委員：湯澤正通（主任指導教員）、服巻 豊、  
森田愛子

教育は義務教育に定められており、全ての国民が学校教育において、何らかの試験を受験する機会がある。

学校における試験とは生徒への学校成績の評価の大部分を占める非常に重要な指標であり、高等学校や大学の入学試験は人生を左右する。あるいは成人後も、入社試験や国家資格試験、昇進試験など、人生やキャリアを左右する評価状況に直面する機会は多いだろう。したがって、テスト不安は、子どもから成人まで多くの人が経験する可能性の高い不安であるといえるだろう。

テスト不安に関する主要な研究は1950年代から始まり (Sarason & Mandler, 1952)、その後、多くの研

究においてテスト不安と学業成績の間に負の相関が認められ、高いテスト不安は成績低下を引き起こすことが主張された (e. g., Spielberger and Vagg, 1995; Putwain, 2008; von der Embse and Witmer, 2014)

## 2. テスト不安による成績低下のメカニズム

テスト不安が成績低下を引き起こすメカニズムとして、Wine (1971) は認知的阻害説を示した。認知的阻害説では、テスト不安により心配思考が引き起こされ、認知資源が心配思考に割かれることで、目の前の試験遂行に割り当てるべき認知資源が枯渇して、試験の成績低下が生じることが示された。さらに、Noritake, Takei, Terasaki, Kadota, & Takeuchi (2018) と則武・武井・寺崎・門田・竹内・湯澤 (2020) によると、テスト不安に影響を受ける認知資源として、ワーキングメモリが示されている。彼らは、テスト不安のメカニズムを実験的に検討できるハイプレッシャー状況を用いて、ハイプレッシャー状況がワーキングメモリに及ぼす影響を調べた。その結果、ハイプレッシャー状況では心配思考が生じて、ワーキングメモリ課題成績が低下することが示されている。

ワーキングメモリ (以下、WM) とは、短時間必要な情報の保持と処理を担う記憶システムであり (Baddeley & Hitch, 1974)、数学などの学業成績を予測する重要な認知機能であることが示されている (Alloway & Alloway, 2010)。したがって、試験中に、テスト不安が引き起こす心配思考にワーキングメモリ資源が割かれることで、試験遂行に関する情報の保持と処理が阻害され、結果的に数学など実際の試験成績が低下することが示されている。

## 3. テスト不安に対する介入

テスト不安による成績低下を緩和するためには、適切な介入方法が必要である。Ergene (2003) はテスト不安に対する学習スキル教授介入と心理的介入の研究のメタ分析を行い、効果量の比較を行った。その結果、学習スキル教授の介入では、テスト不安の緩和に効果がないか、僅かな効果量しか示されなかった。一方で、心理的介入では認知療法、行動療法、認知行動療法をベースとした介入でそれぞれ中程度かそれ以上の効果が示された。したがって、心理的問題であるテスト不安には、心理的な介入が有効であることが示された。

さらに彼らの研究では、心理的介入の中でも認知的再評価 (認知的再体制化) を促進する介入が最も高い効果量を示した。認知的再評価とは、感情生起の原因となった出来事や対象の意味を再解釈する感情制御方略である (Gross, 1998)。例えば、期末試験をただ困難として評価するだけでなく、成長のチャンスや自分の将来に有用なものであると再評価できたなら、不

安が緩和されるだろう。認知的再評価の先行研究では、不安を含めた様々なネガティブ感情の緩和効果があることに加えて、長期的にも健康に寄与することが示されている (e. g., Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004)。

しかしながら、認知的再評価のような認知変容を促進する介入では、一定のセッション数を、数日間かけて行うことが一般的であったため、導入コストが大きいという問題点があった。そこで、Ramirez & Beilock (2011) は、10分程度でテスト不安に対する認知的再評価を促進する短期筆記開示介入を開発した。短期筆記開示は、試験直前の10分間、試験に対する思考や感情を書き出すという介入である。彼らの研究では、高テスト不安者の期末試験とハイプレッシャー状況における大学生の算数課題成績において、短期筆記開示を行った参加者でのみ成績低下緩和効果が示された。したがって、短時間で試験に対する認知的再評価を促進する短期筆記開示介入が、教育現場への導入しやすい介入であると考えられる。

## 4. 短期筆記開示による認知的再評価のメカニズム

短期筆記開示による認知的再評価の重要なメカニズムとして、思考や感情を表出して開示することが挙げられる。開示や表出の対極である、感情の抑制は、精神的健康への負の効果 (Gross, 2002) や成績低下につながる (Tempel & Newmann, 2016) が示されており、感情制御方略の中でも不適応的な方略である。一方で、感情を開示することは、認知的再評価を促進することで、負の感情を低減して、精神的健康を向上させることが示されている (John & Gross, 2004)。筆記開示の先行研究では、ネガティブな感情に対して注意を向け、文字として表出し外在化することで、感情生起の原因に対する新しい洞察が得られ、意味変容 (認知的再評価) が起こることが示されている (Park, Ramirez, & Beilock, 2014; Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997)。これらの知見をまとめると、困難な体験にあえて注意を向けて開示することが、短期筆記開示の中核的な操作であるといえる。

また、短期筆記開示の認知的再評価について、Park et al. (2014) は参加者の筆記内容を分析することによって、認知的再評価が生じていることを示した。彼らは、筆記を行った参加者の筆記内容の中に、不安の因果関係に関する記述や気づきや洞察に関する単語が生起していることを明らかにした。つまり、感情を開示しなかった統制群と比較して、感情を開示した筆記群の参加者でのみ認知的再評価が生じていることが示された。

## 5. 感情の開示と認知的再評価以外の感情制御方略

短期筆記開示の先行研究では、筆記によって認知的再評価が生じることが一貫して主張されている。確かに、認知的再評価は負の感情を緩和することのできる適応的で効果的な感情制御方略である。しかし、すべての人が、どんな対象に対しても、いつでも認知的再評価を使用できるわけではない。例えば、抑うつ状態にある者や、感情喚起の原因となる出来事の不安強度が強い場合では認知的再評価が使用できないことが示されている (Ford & Troy, 2019; Sheppes & Gross, 2011)。また、認知的能力が低い者は相対的に認知的再評価の使用が困難で (O'Donnell, 2016; Jasielska, Kaczmarek, Bronska, Dominiak, Dominiak, Niemier, Patalas, Sokolowski, & Tomczak, 2015)、感情制御の実行に対する動機づけが低い者も認知的再評価を使用しないことが示されている (Sheppes, Scheibe, Suri, Rabe, Blechert, & Gross, 2012)。ところが、これまでの短期筆記開示の研究では、認知的再評価以外の感情制御方略の生起が想定されてこなかった。認知的再評価の先行研究を踏まえると、テスト不安の短期筆記開示の文脈でも、認知的再評価の使用が困難であったり、意図的に選択しないことがあったりと推測される。

認知的再評価を使用しない者は、それ以外の方略を使用している可能性が示唆されている。Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001) は認知的感情制御方略として、9つの認知的感情制御方略を提唱した。その中でも、ネガティブな感情を低減させる適応的な感情制御方略として認知的再評価以外に、計画への再焦点化、大局的視点、気晴らし(肯定的再焦点化)の3つの方略を挙げた(榊原, 2015)。計画への再焦点化とは、具体的な対処方法を検討する方略である。大局的視点とは、出来事の重大さを軽視したり相対性を強調したりする方略である。最後に、気晴らしとは、感情生起の出来事とは無関連で、自分にとって肯定的な感情を感じられることに注意を向ける方略である。

これらの方略ではそれぞれプロセスが異なるが、負の感情を低減する適応的な方略である点は共通している。テスト不安に対する短期筆記開示介入では、思考や感情を自由に書くことを求めるため、これらの感情制御方略の生起が促進される可能性が十分に考えられる。まず、試験状況は目的達成状況であるため、計画への再焦点化が促進される可能性も考えられる。例えば、試験への対処法や勉強法を具体的に頭の中で考えることで不安を緩和することが考えられる。また、大局的視点の使用においては、必ずしも肯定的な感情や高い動機づけが必要ないため、個人の不安強度が強い

場合や動機づけが低い場合に使用される可能性がある。例えば、受験や過去の困難な体験と比較することで不安を緩和することが挙げられる。最後に、気晴らし方略は負の感情が強い場合でも感情制御効果が低減しないことが示されているため (Sheppes & Gross, 2011)、負の感情が強い場合に使用される可能性が考えられる。例えば、自分の趣味に打ち込むことで気分転換をすることが挙げられる。

このように先行研究を踏まえると、テスト不安を緩和する筆記介入の研究において、認知的再評価以外の感情制御方略が使用される可能性が考えられる。しかしながら、短期筆記開示など、思考や感情を表出して開示することによって、認知的再評価以外の感情制御方略がどのように使われ、テスト不安の低減に役立っているのか明らかでない。

## 6. 本研究の目的

本研究の目的は、思考や感情を表出して開示することが、感情制御方略やテスト不安とどのように関連するか調べることである。

自己開示と感情制御及びテスト不安の3者関係について調べた先行研究が存在しないため、まずは本研究で質問紙調査を行い、変数間の関係を明らかにする。したがって、本研究では自己開示傾向に関する質問紙を使用して、個人の自己開示傾向の測定を行う。自己開示傾向とは、困難な体験などについての他者への開示傾向の高さである(丹羽・丸野, 2011)。自己開示傾向の高い者は、外部から筆記開示などの介入を行わなくとも、自発的に自己の困難な体験を開示すると考えられる。

これまで述べてきたように、先行研究では、負の体験の開示を行うことで認知的再評価が生起し、テスト不安が低減することが示されている。そこで本研究の結果においても、困難体験の開示得点と認知的再評価得点との間に正の相関、困難体験の開示得点とテスト不安得点の間に負の相関、認知的再評価得点とテスト不安得点の間に負の相関が示されることが予想される。

また、本研究では認知的再評価以外の感情制御方略についても同様に、困難体験の開示得点とテスト不安得点との関連を調べる。大局的視点、計画への再焦点化、気晴らしの3つの方略も適応的な感情制御方略であるため、認知的再評価得点と同様の関連が示されることが考えられる。したがって、認知的再評価以外の3つの方略においても、困難体験の開示得点と正の相関、テスト不安と負の相関が示されることが考えられる。

## 方 法

### 参加者

インターネット調査会社に登録している、400名の成人を対象として調査を行った。その中で回答に不備があった5名を除外して、395名(男性173名、女性217名、その他5名、 $M = 36.61$ ,  $SD = 10.07$ )を分析対象者とした。

### 質問紙

#### 自己開示傾向

丹羽・丸野(2011)の自己開示尺度を使用した。本尺度では参加者に対して、様々な事柄について他者にどの程度開示可能か回答することを求めた。本研究では、本尺度の中でも困難な体験の開示の下位項目のみを使用した(4項目7件法、項目例:過去のつらい体験が現在どのように役に立っているか)。本尺度は、試験状況固有の体験を参加者に尋ねるものではなく、困難な体験全般について尋ねるものであった。

#### 認知的感情制御尺度

Garnefski et al.(2001)の認知的感情制御尺度の日本語版(榊原, 2015)を使用した。本尺度では参加者に対して、ネガティブな出来事に遭遇したときにどのように考えるかと教示をし、各項目に回答することを求めた。認知的再評価(肯定的再評価)(項目例:私はその状況から何か学ぶことができる)、大局的視点(項目例:私は他の人よりもっとひどい経験をしてきたと考える)、計画への再焦点化(項目例:私はどうすればその状況に最も上手く対処できるかについて考える)、気晴らし(肯定的再焦点化)(項目例:私はそのこととは関係のない楽しいことについて考える)の4方略の項目を抜粋した(16項目7件法)。

#### テスト不安

Friedben テスト不安尺度(Friedman & Bendas-Jacob, 1997)の日本語版(松原・岩瀬・蔵下・松永, 2001)を使用した(23項目、6件法)。本尺度では参加者に対して、大事なテストについてどのように考える

かと教示をし、項目に回答することを求めた(項目例:どうせ失敗するから、試験を受けても無駄だと思う)。

#### 手続き

調査は、調査会社を通して、インターネット上で実施された。

## 結 果

平均値と標準偏差を算出し、Table 1に示した。各変数間の関連を調べるために、各変数間のピアソンの積率相関係数を算出した(Table 1)。その結果、困難体験の開示得点とテスト不安得点において負の相関が示された( $r = -.09$ ,  $p < .05$ )。

次に、困難体験の開示と感情制御方略の関連においても相関係数を算出した。その結果、認知的再評価得点( $r = .31$ ,  $p < .01$ )、大局的視点得点( $r = .17$ ,  $p < .05$ )、計画への再焦点化得点( $r = .23$ ,  $p < .01$ )、気晴らし得点( $r = .22$ ,  $p < .01$ )のすべての方略得点において困難体験の開示得点との間に正の関連が示された。

最後に、テスト不安と感情制御方略の関連を調べるために、相関係数を算出した。その結果、認知的再評価得点( $r = -.16$ ,  $p < .01$ )と計画への再焦点化得点( $r = -.19$ ,  $p < .01$ )と気晴らし得点( $r = -.13$ ,  $p < .01$ )の3つの方略では、テスト不安得点との間に負の相関が示された。一方で、大局的視点得点では・テスト不安得点との間に正の相関が示された( $r = .09$ ,  $p < .05$ )。

## 考 察

本研究の目的は、困難体験の開示と感情制御方略、テスト不安の関連を調べることであった。本研究の結果からは、まず仮説通りに困難体験の開示とテスト不安の間に負の関連が示された。筆記介入に関する先行研究では、思考や感情の開示にテスト不安やプレッシャーの緩和効果があることが示されていたが、質問紙水準においても困難体験の開示傾向の高さがテスト

Table 1 各変数の平均値, 標準偏差, 相関係数

変数	M	(SD)	1	2	3	4	5	6
1 テスト不安	66.31	(12.81)	-	-.09*	-.16**	.09*	-.19**	-.13**
2 困難体験の開示	15.05	(5.12)		-	.31**	.17*	.23**	.22**
3 認知的再評価	13.78	(3.44)			-	.26**	.56**	.48**
4 大局的視点	12.70	(2.79)				-	.20**	.23**
5 計画への再焦点化	15.81	(2.85)					-	.26**
6 気晴らし	12.93	(3.07)						-

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

不安と負の関連があることが示された。

しかしながら、短期筆記開示の研究では、困難体験に関する気持ちや考えの開示自体が負の感情を緩和するのではなく、開示によって認知的再評価方略が促進されるために、負の感情が低下することが示されている (Park et al., 2014)。本研究の結果からも、困難体験の開示得点と認知的再評価得点の間に正の相関、認知的再評価得点とテスト不安得点の間に負の相関が示された。したがって、本研究では横断調査の質問紙水準ではあるものの、実験的先行研究を支持する結果が示されたと考えられる。

次に、本研究では認知的再評価だけではなく、計画への再焦点化と気晴らしと大局的視点の3つの方略においても、他変数との関連を調べることを目的としていた。計画への再焦点化と気晴らしの2つの方略において、困難体験の開示得点と正の相関、テスト不安得点と負の相関が示された。横断調査の質問紙水準ではあるが、上記の結果は、困難体験の開示により認知的再評価以外の感情制御方略が生起されることを支持する結果であると考えられる。計画への再焦点化はテスト不安の文脈との親和性が高いことから、テスト不安の文脈で生じやすく、効果的である可能性が考えられる。しかし、一方で学業への動機づけが低い場合には、目的達成的な指向性を有する計画への再焦点化が選択されない、または使用できない可能性が考えられる。一方で、気晴らし方略は負の感情が強度の場合でも実行が容易であるため (Sheppes & Gross, 2011)、計画への再焦点化と比較して使用が容易な感情制御方略である。したがって、困難体験の開示によって、認知的再評価や計画への再焦点化が生起しない者も、気晴らし方略であれば生起する可能性が考えられる。

ここまで認知的再評価、計画への再焦点化、気晴らしの3つの方略では仮説を支持する関連が示された。しかしながら、大局的視点得点においては困難体験の開示得点と正の相関が示されたものの、テスト不安得点とは正の相関が示された。したがって、大局的視点の使用がむしろテスト不安の高さと関連することが示唆された。これは大局的視点回避の傾向を含む方略である (Garnefski et al., 2001) ことが関連していると考えられる。困難体験の開示傾向が高い者は、負の体験に注意を向ける傾向も高いと考えられるが、その結果対処不可能感が高まると、回避の傾向を包含する大局的視点を使用する可能性が考えられる。テスト不安とは不安の中でも目的達成と関連するものである。試験は回避不可能なものが多く、回避する行為や思考は成績低下を招くなど不適応的に作用する場合が多い。したがって、テスト不安に対する短期筆記開示の研究

においても参加者の大局的視点の使用が促進された場合には不適応的な状態に陥る可能性も考えられるため、留意する必要があると考えられる。

本研究の結果から、認知的再評価方略以外の感情制御方略が、困難体験の開示やテスト不安と関連する可能性が示された。しかしながら、本研究にはいくつかの限界点が存在する。まず1つ目の限界点は、本研究が横断的質問紙調査である点である。本研究では感情制御方略の普段の使用傾向の高さとテスト不安及び普段の開示傾向の高さの関係を示したにすぎない。したがって、短期筆記開示を用いた実験において、認知的再評価以外の感情制御が生起することは確認されていない。今後の研究では、本研究の結果を踏まえて、短期筆記開示介入によって認知的再評価以外の感情制御方略の使用が促進されるか明らかにする必要がある。

そのためにはまず、短期筆記開示の筆記内容を分析して、感情制御方略を抽出する手法の開発が必要だろう。短期筆記開示における従来の分析法は、洞察や思考に関する単語を抽出することで認知的再評価を確認する方法であるが (Pennebaker et al., 1997)、この手法では認知的再評価以外の方略を抽出することが困難である。したがって、Garnefski et al. (2001) の方略分類に即した分析法の開発が必要である。

2つ目の限界点は、困難体験の開示傾向という概念と短期筆記開示は必ずしも同一の概念ではない点である。質問紙水準と実験水準という差があることは言うまでもないが、困難体験の開示傾向は他者への開示を測定する尺度であるのに対して、短期筆記開示は紙に対して感情を開示する作業であるという差異がある。しかし、他者への開示は、自己保護や他者への配慮などの要因によって阻害されるため、紙への開示の方が、より深い開示を促進できる可能性も示されている (山本・余語・鈴木, 2004)。したがって、他者への困難開示の傾向と比較して、実際の短期筆記開示実施時の方が感情制御の使用に対する促進効果が大きくなる可能性も考えられる。

本研究では、困難体験の開示傾向とテスト不安、認知的再評価を含む4つの感情制御との関連を示した。この結果から、テスト不安に対する短期筆記開示介入において、認知的再評価以外の感情制御方略が関連する可能性が考えられる。今後は、テスト不安に対する短期筆記開示の筆記内容を、認知的感情制御方略の定義に従って分析する実験を実施する必要がある。そうすることで、テスト不安に対する短期筆記開示において、認知的再評価以外の感情制御方略の使用が促進されるか明らかにすることができると考えられる。

## 【引用文献】

- Alloway, T. P., & Alloway, R. G. (2010). Investigating the predictive roles of working memory and IQ in academic attainment. *Journal of experimental child psychology*, **106**, 20-29.  
<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2009.11.003>
- Baddeley A. D., Hitch G. J. (1974). Working memory. In *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory*, ed. GA Bower, *New York: Academic*, 47-89.  
[https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60452-1](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60452-1)
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*, **24**(3), 313-328.  
<https://doi.org/10.1177%2F01430343030243004>
- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the costs of an acclaimed emotion-regulation strategy. *Current Directions in Psychological Science*, **28**(2), 195-203.  
<https://doi.org/10.1177%2F0963721419827526>
- Friedman, I. A., & Bendas-Jacob, O. (1997). Measuring perceived test anxiety in adolescents: A self-report scale. *Educational and Psychological Measurement*, **57**(6), 1035-1046.  
<https://doi.org/10.1177%2F0013164497057006012>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, **30**, 1311-1327.  
<https://doi.org/10.1023/A:1022543419747>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, **2**, 271-299.  
<https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, **39**(3), 281-291.  
<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3-24). The Guilford Press.  
<https://dx.doi.org/10.1556%2F2006.4.2015.031>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, **72**(6), 1301-1334.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jasielska, A., Kaczmarek, L., Brońska, A., Dominiak, M., Niemier, K., Patalas, D., ... & Tomczak, M. (2017). The relationship between working memory and emotion regulation strategies. *Roczniki Psychologiczne/Annals of Psychology*, **18**(4), 567-578.  
<https://doi.org/10.18290/rpsych.2015.18.4-4en>
- 松原達哉・岩瀬章良・蔵下智子・松永知恵子 (2001) 小・中・高校生のテスト不安に関する国際比較研究 (1) - FRIEDBEN テスト不安尺度日本語版の作成と性差・発達差 - . 立正大学人文科学研究年報, **38**, 7-29.
- Noritake, Y., Takei, Y., Terasaki, M., Kadota, M., & Takeuchi, I. (2018). Effects of Pressure-induced Worry and Negative Thoughts on Verbal and Visuospatial Working Memory Capacity. *Kawasaki Journal of Medical Welfare*, **23**, 43-50.  
<http://doi.org/10.15112/00014419>
- 則武良英・武井祐子・寺崎正治・門田昌子・竹内いつ子・湯澤正通 (2020). ハイプレッシャー状況が引き起こすワーキングメモリ課題成績低下に対する短期筆記開示の効果. 日本教育心理学研究, **68**(2).
- O'Donnell, P. S. (2017). Executive functioning profiles and test anxiety in college students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, **35**(5), 447-459.  
<https://doi.org/10.1177%2F0734282916641554>
- Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, **331**, 211-213.  
<https://doi.org/10.1126/science.1199427>
- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, **20**, 103.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/xap0000013>
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of personality and social psychology*, **72**(4), 863.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.72.4.863>
- Putwain, D. W. (2008). Deconstructing test anxiety. *Emotional and Behavioural Difficulties*, **13**(2), 141-155.  
<https://doi.org/10.1080/13632750802027713>
- Sarason, S. B., & Mandler, G. (1952). Some correlates of test anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, **47**(4), 810.

- <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0060009>  
榎原良太. (2015). 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. *感情心理学研究*, *23*(1), 46-58.  
<https://doi.org/10.4092/jsre.23.46>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*, *22*(11), 1391-1396.  
<https://doi.org/10.1177%2F0956797611418350>
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, *15*, 319-331.  
<https://doi.org/10.1080/00220973.2015.1094649>
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (Eds.). (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Taylor & Francis.
- 丹羽空・丸野俊一. (2010). 自己開示の深さを測定する尺度の開発. *パーソナリティ研究*, *18*(3), 196-209.  
<https://doi.org/10.2132/personality.18.196>
- Tempel, T., & Neumann, R. (2016). Taming test anxiety: The activation of failure-related concepts enhances cognitive test performance of test-anxious students. *The Journal of Experimental Education*, *84*(4), 702-722.  
<https://doi.org/10.1080/00220973.2015.1094649>
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, *227*, 483-493.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- 山本恭子・余語真夫・鈴木直人. (2004). 感情エピソードの開示を抑制する要因の検討. *感情心理学研究*, *11*(2), 73-81. <https://doi.org/10.4092/jsre.11.73>