

学位論文要約

# コーピングの柔軟性に関する認知機能

広島大学大学院教育学研究科

教育人間科学専攻

中村 志津香

## 目次

### 第一章 背景と目的

#### 第一節 これまでのコーピング研究とコーピングの柔軟性

#### 第二節 コーピングと認知機能の関係

#### 第三節 介入プログラムの可能性

#### 第四節 本研究の目的

### 第二章 コーピングの柔軟性と関係する認知機能の検討

#### 第一節 メタ認知および自己注目との関係（研究1）

#### 第二節 自己注目の2つの側面との関係（研究2）

#### 第三節 注意の諸機能との関係（研究3）

### 第三章 コーピングの柔軟性を高めるための介入プログラム （研究4）

### 第四章 総合考察

#### 第一節 本研究の成果

#### 第二節 今後の課題

### 引用文献

## **第一章 背景と目的**

### **第一節 これまでのコーピング研究とコーピングの柔軟性**

状況に応じて適切なコーピング方略を使い分ける能力のことをコーピングの「柔軟性」と呼び、様々な研究が行われている (Compas, Forsythe, & Wagner, 1988 など)。コーピングの柔軟性には様々な定義があるが, Kato (2012)は, 従来の定義では, 状況を把握しコーピングに取り組むことをモニタリングしたり, コーピングの結果を評価したりするメタコーピングの視点が考慮されていないことを指摘した。そして, 新たにコーピングの柔軟性を, コーピングにより望ましくない結果が生じた場合にそのコーピングを止め(評価コーピング), 止められたものの代わりとなるコーピングを考え実行する(適応的コーピング)能力であると定義した。

### **第二節 コーピングと認知機能の関係**

認知を柔軟に切り替える能力に乏しい場合はコーピングの柔軟性の欠如に繋がると考えられる(Babb, Levine, & Arseneault, 2010)。コーピングの柔軟性には, 自身がおかれたストレス状況を認識することが重要であり, 自身がおかれたストレス状況を認識する能力には, モニタリング能力が関連している可能性がある (Cheng & Cheung, 2005)。また, 自己注目もコーピングの柔軟性と関連している可能性があり, ストレッサーからコーピングへと注意を切り替える能力に乏しい場合には, 不適応が生じる原因となる(Compas & Boyer, 2001)。自己注目は, 反芻コーピングを介して精神的苦痛と関連するため (Wood, Saltzberg, Neale, Stone, & Rachmiel, 1990), 非適応的なコーピング方略をもたらすと考えられる。そして, 自己へ注意が向かいやすい人は, ストレス状況下でも自己へ注意が向かいやすくなり, その結果として精神的苦痛をもたらすコーピングを用いやすくなる可能性がある。

コーピングと認知機能，自己注目に関する一連の研究は，自身がおかれている状況を把握する能力や，コーピングを実行した後，どのような結果が生じたかを評価するという，メタコーピングの視点を含めた Kato (2012)によるコーピングの柔軟性の定義と共通した点がある。

### 第三節 介入プログラムの可能性

コーピングの柔軟性を高めるための介入研究はいくつか行われているが(Schwartz & Rogers, 1994 など)， Kato (2012)の提案する新しい定義に基づく研究は筆者の知る限りない。Wells (2009)は，心配事に対して否定的なメタ認知的信念を持つ人は，自身がおかれている状況や思考を適切にモニタリングすることが困難になると指摘し，「選択的注意」，「転換的注意」，「分割的注意」を高める注意トレーニングによる介入によってモニタリング能力が向上することを示した。Kato (2012)によるコーピングの柔軟性の定義では，モニタリング能力が重要な役割を果たしていることが考えられ，Wells (2009)の手法を用いることにより，コーピングの柔軟性を高めることができる可能性がある。しかし，注意トレーニングがコーピングの柔軟性を高めるかどうかは確かめられていない。

### 第四節 本研究の目的

以上のことから，メタ認知や注意のような認知機能の改善によりコーピングの柔軟性が得られ，ひいては抑うつなどのストレス反応の軽減につながる可能性がある。また，注意トレーニングによりメタ認知が改善したという報告はあるが(Wells, 2009 など)，認知心理学等で扱われる注意機能との整合性は明らかでない。

本研究の目的は，コーピングの柔軟性における認知機能の役割を明らかにすること，認知機能を高め，コーピングの柔軟性を獲得するためのプログラムを開発し，その効果を検討することである。そのために，ま

ずメタ認知、自己注目、コーピングの柔軟性(評価コーピングと適応的コーピング)、および抑うつとの関連について検討する(研究 1, 2)。次に、Posner & Peterson (1990)の注意モデルに基づいて作成された注意課題(Fan, McCandliss, Sommer, Raz, & Posner, 2002)で測定される注意機能とメタ認知やコーピングの柔軟性との関連について検討する(研究 3)。最後に、注意トレーニングによりメタ認知機能を高め、コーピングの柔軟性を獲得するための介入プログラムを作成、その効果を検討する(研究 4)。

## **第二章 コーピングの柔軟性と関係する認知機能の検討**

### **第一節 メタ認知および自己注目との関係（研究 1）**

#### **（１）目的**

自己の認知特性に関するメタ認知が高いとコーピングの柔軟性が高くなり、抑うつが低くなること、自己注目はコーピングの柔軟性を低め、抑うつを高めることを検証する。

#### **（２）方法**

**調査参加者** 大学生 430 名に質問紙調査を実施した。回答に欠損のあった 34 名を除く 396 名(男性 230 名, 女性 166 名)を分析対象とした。

**質問紙の構成** **メタ認知** Wells & Cartwright-Hatton (2004)が作成し、山田・辻(2007)が邦訳した日本語版 Metacognitions Questionnaire 30 項目版(以下 MCQ-30)を使用した。「認知能力への自信のなさ」、「心配に対するポジティブな信念」、「認知的自己意識」、「思考統制の必要性に関する信念」、「思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念」の 5 下位尺度 30 項目である。**自己注目** 坂本(1997)の没入尺度(内的没入)を使用した。**コーピングの柔軟性** Kato (2012)の Coping Flexibility Scale (以下 CFS)を使用した。評価コーピングと適応的コーピングの 2 下位尺度 10 項目である。ただし、本研究では、評価コーピング ( $\alpha=.24$ )の信頼性

係数の値が低かったため、適応的コーピング( $\alpha=.88$ )のみを分析に使用した。抑うつ Zung (1965)が作成し、福田・小林(1973)が邦訳した日本語版 Self-Rating Depression Scale (以下 SDS)を使用した。

### (3) 結果と考察

共分散構造分析の結果を Figure 1 に示した。思考統制の必要性に関する信念からコーピングの柔軟性に有意な正の関連( $\beta=.42, p<.01$ )、思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念からコーピングの柔軟性に有意な負の関連があった( $\beta=-.36, p<.001$ )。コーピングの柔軟性から抑うつに有意な負の関連があった( $\beta=-.20, p<.001$ )。認知能力への自信のなさ( $\beta=.24, p<.01$ )、思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念( $\beta=.48, p<.01$ )、自己注目( $\beta=.26, p<.01$ )から抑うつに有意な正の関連があった。

以上から、自己の認知特性に関するメタ認知が高いとコーピングの柔軟性が高くなり抑うつを低めるという仮説は、思考統制の必要性に関する信念においてのみ支持された。思考統制の必要性に関する信念を強く持つということは、ある種の考えは抑制すべきだと信じることである。その場合、非適応的な思考やコーピングを止める必要があると考え、適応的な思考やコーピングに切り替えることができる可能性があるため、思考統制の必要性に関する信念の高さがコーピングの柔軟性を高めるという知見が得られたと推察される。また、思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念は、繰り返し考えることはコントロール不能で危険だと信じる程度のことを指す。この信念を強く持つ人は、適応的な思考やコーピングに切り替えることが困難であり、思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念の高さがコーピングの柔軟性を弱めるという知見が得られたと推察される。

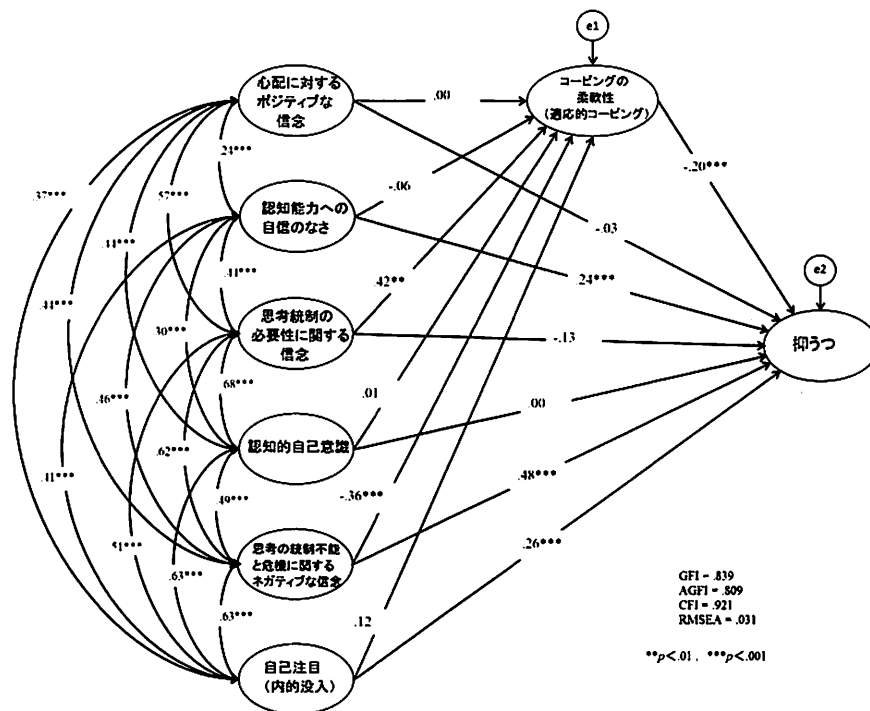


Figure 1 メタ認知, 自己注目, コーピングの柔軟性, 抑うつの構造方程式モデル

## 第二節 自己注目の2つの側面との関係 (研究2)

### (1) 目的

研究1の結果, 自己注目からコーピングの柔軟性に有意な関連はなかった。その理由として, 自己注目の適応的な側面が関与している可能性がある。Trapnell & Campbell (1999)は, 自己注目を適応的な「省察」と, 非適応的な「反芻」の2つの側面に分類した。研究2では, 「省察」および「反芻」とコーピングの柔軟性との関係について検討する。

### (2) 方法

**調査参加者** 大学生を対象として質問紙調査を実施した。回答に欠損のあった32名を除く320名(男性95名, 女性225名)を分析対象とした。

**質問紙の構成** コーピングの柔軟性 CFS (Kato, 2012)を使用した。評価コーピングの信頼性係数の値が低かったため( $\alpha = .35$ ), 主成分分析を行い, 3項目を抽出, 評価コーピングとして扱った( $\alpha = .68$ )。 自己注目

没入尺度に加え、Rumination Reflection Questionnaire (高野・丹野, 2008, 以下 RRQ)を使用した。RRQ は「反芻」と「省察」の 2 下位尺度 24 項目から構成される。得点が高いほど、それぞれの程度が高いことを示す。

### (3) 結果と考察

重回帰分析の結果、省察から評価コーピングに有意な正の関連があった( $\beta=.21, p<.01$ )。また、内的没入から適応的コーピングに有意な正の関連( $\beta=.21, p<.01$ )、反芻から適応的コーピングに有意な負の関連( $\beta=-.18, p<.05$ )、省察から適応的コーピングに有意な正の関連があった( $\beta=.13, p<.05$ , Table 1)。この結果から、自己注目の適応的・非適応的という側面の違いによって、コーピングの柔軟性との関連が異なることが明らかになった。自己注目とは、自己理解を向上させ、心理的適応を促進させる機能があるため(Carver & Scheier, 1981)、自己注目の適応的な側面である省察は、評価コーピング、適応的コーピングと正の関連を持つという結果が得られたと考えられる。一方、非適応的な側面である反芻は、適応的コーピングと負の関連があることが明らかになった。

Table 1  
重回帰分析の結果

説明変数	観測変数			
	評価コーピング		適応的コーピング	
	$R^2$	$\beta$	$R^2$	$\beta$
内的没入	.09***	.11	.05***	.21**
反芻		-.04		-.18*
省察		.24***		.13*

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 第三節 注意の諸機能との関係 (研究 3)

### (1) 目的

Wells (2005)は、メタ認知への介入方法として注意機能を高めることが有用であると指摘したが、注意機能がコーピングの柔軟性と関連を持つ



かどうかは明らかでない。さらに、注意の諸機能とメタ認知がどのように関連しているのかも明らかでない。注意、メタ認知とコーピングの柔軟性との関連が明らかになれば、注意機能を高めることでコーピングの柔軟性を高められる可能性がある。研究3では、注意の諸機能およびメタ認知とコーピングの柔軟性との関連を検討する。

## (2) 方法

**研究参加者** 研究2の実施時に、研究3への参加依頼を行った。同意の得られた19名(男性6名、女性13名)が研究3に参加した。

**質問紙の構成** メタ認知 MCQ30。コーピングの柔軟性 CFS。評価コーピングの信頼性係数の値が低かったため( $\alpha = .21$ )、主成分分析を行い、3項目を抽出、評価コーピングとして扱った( $\alpha = .77$ )。注意の転換 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版(山形・高橋・繁樹・大野・木島, 2005)の「注意の転換」を使用した。

**注意課題** Attention Network Test (Fan et al., 2002, 以下 ANT) を使用した。ANTは、「注意の喚起機能」、「注意の定位機能」、「実行注意」の3つを評価する。

## (3) 結果と考察

相関分析の結果を Table 2 に示した。実行注意と認知能力への自信のなさとの間に正の相関( $r = .49, p < .05$ )、心配に関するポジティブな信念との間に正の相関( $r = .63, p < .01$ )があった。また、注意の定位機能と思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念との間に負の相関があった( $r = -.48, p < .05$ )。さらに注意の転換と思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念との間に負の相関があった( $r = -.60, p < .01$ )。

分割的注意やモニタリング能力が低い人は、ストレスフルな状況に陥った場合に、複数の情報に注意を向けることができなくなる可能性がある

る。そのため、認知能力への自信のなさ、心配に対するポジティブな信念と有意な正の関連が生じたと推察される。また、選択的注意が高い人は、ストレス状況下において何をすべきか複数の情報の中から選択することができると考えられ、思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念との間に有意な負の関連が生じたと推察される。そして、ストレスフルな状況において、ストレッサー以外にも注意を向けることができる人は、繰り返し考えることはコントロール不能で危険だと感じる信念を持ちにくいことが明らかになった。

**Table 2**  
メタ認知, 注意機能およびコーピングの柔軟性の関連

	6	7	8	9	10	11
<b>MCQ-30</b>						
1 認知能力への自信のなさ	-.36	.01	-.40	-.08	-.14	.49*
2 心配に関するポジティブな信念	.04	.33	-.33	.09	.11	.63**
3 認知的自己意識	.39	.36	-.13	-.20	.02	.14
4 思考統制の必要性に関する信念	-.15	-.06	-.30	.27	-.32	.42
5 思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念	.19	.09	-.51*	-.23	-.48*	.25
<b>CFS</b>						
6 評価コーピング		.59**	.21	.04	-.15	-.22
7 適応的コーピング			.07	.06	.21	.14
<b>EC</b>						
8 注意の転換				.43	.20	-.48*
<b>ANT</b>						
9 喚起機能					.30	-.06
10 定位機能						-.10
11 実行注意						

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

MCQ-30 : Metacognition Questionnaire, CFS : Coping Flexibility Scale, EC : Effortful Control Scale, ANT : Attention Network Test

### 第三章 コーピングの柔軟性を高めるための介入プログラム（研究4）

#### （1）目的

注意トレーニングによってメタ認知機能を高め、コーピングの柔軟性を獲得するための介入プログラムを作成し、その効果を検討する。

#### （2）方法

大学生・大学院生 36 名を介入群 18 名(男性 6 名)と統制群 18 名(男性 3

名)に割り付け、介入群に対して介入プログラムを実施した。

**介入プログラムの構成** ミニ講義 Kato (2012)によるコーピングの柔軟性を想定し、モニタリング能力を身に着けることを目的とした。ストレスフルな状況に直面した場合に、状況に応じて対処行動を使い分けることが必要であるということ、ストレスフルな出来事を振り返り、不適切な結果が生じていれば、別の対処を用いることに気づくことが必要であるという点を説明した。ミニ講義は約 15 分間行われた。注意トレーニング 複数の聴覚刺激について、「1つの音に集中」(6分)、「複数の音に交互に集中」(6分)、「複数の音に同時に集中」(3分)を行った(Wells, 2009)。ホームワーク ミニ講義の内容を定着させ、モニタリング能力を向上させるために日誌を配布し、1日にストレスフルな出来事があったか、あったとしたらどのような対処をしたか、他に適切な対処方法はなかったか、を毎日記録するよう求めた。また、注意トレーニングを毎日行うこともホームワークとした。

介入群には上記の介入プログラムを実施した。まず、1週間分の日誌と CD-ROM を手渡し、日誌と注意トレーニングを毎日行うよう求めた。翌週、ホームワーク実施状況を確認するため、面接を実施した。面接時に次の1週間分の日誌を手渡し、さらに1週間継続するよう指示した。統制群には、具体的な教示は行わず、日誌を毎日記入するよう求めた。

**効果指標** メタ認知 MCQ30。自己注目 RRQ。コーピングの柔軟性 CFS。抑うつ SDS。注意機能 ANT。

測定時期は、プリテスト、ポストテスト(2週間後)、フォローアップテスト(5週間後)であった。

### (3) 結果と考察

認知的自己意識は、プリテストの段階で介入群と統制群の間に有意な

差があったため ( $t = 3.09, p < .01$ ), 分析に使用しなかった。

各測定時期のメタ認知, 注意機能, 反芻, 省察の得点を従属変数, 時期と群を独立変数とする 2 要因混合計画分散分析を行った。その結果, 時期と群の交互作用は有意ではなかった。

次に, プリテストのメタ認知, 反芻, 省察, 注意機能がポストテストの各指標に影響し, これらがポストテストのコーピングの柔軟性に影響し, さらにフォローアップテストの抑うつに影響を与えるモデルを作成, 多母集団共分散構造分析を実施した。その結果, 注意の定位機能のみに有意な結果が生じた。介入群において, プリテストの定位機能とポストテストの定位機能との間に有意な正の関連があり ( $\beta = .50, p < .05$ ), ポストテストの定位機能はポストテストの適応的コーピングと有意な正の関連があること ( $\beta = .63, p < .01$ ), さらに, ポストテストの適応的コーピングとフォローアップテストの抑うつとの間に有意な負の関連があること ( $\beta = -.49, p < .05$ ) が明らかになった。統制群においては, プリテストの定位機能とポストテストの定位機能との間に有意な正の相関があったものの ( $\beta = .54, p < .05$ ),

ポストテストのコーピングの柔軟性やフォローアップテストの抑うつとの間に有意な関連はなかった (Figure 3)。

以上から, 介入プログラムの効果を明確に示すことはできなかった。この理由を以下に述べる。まず, 介入プログラ

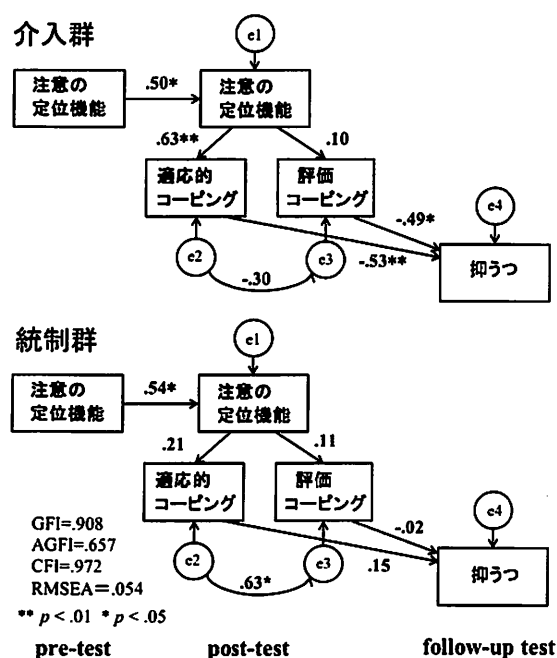


Figure 3 群別による注意の定位機能, コーピングの柔軟性, 抑うつの構造方程式モデル

ムの構成である。ストレスに関するミニ講義を行ったが、講義の理解度については確認しておらず、参加者がきちんと講義の内容を理解していたかについては不明瞭であった。また、注意トレーニングの実施率は良好とは言えなかった(実施率の平均値 83.0%)。今後は、参加者に負担のない方法で、介入プログラムを構成する必要がある。また、個人がもつ考え方やメタ認知的信念には違いがあるため、個人がどのような考え方を持っているかを明らかにし、個人に見合った介入を行うことも不可欠である。次に、対象者である。本研究は健康な大学生・大学院生を対象としていたが、プリテスト時の抑うつ得点は低く、床効果が生じた可能性がある。また、注意トレーニングの作用機序には不明瞭な点があり、抑うつの高い大学生を対象にした研究では、抑うつ得点は下がるものの、自己注目や反芻への変化は生じなかった(浅本・鈴木, 2008)。本研究では、注意機能やメタ認知能力を介してコーピングの柔軟性を高めるという目的により、注意トレーニングを用いた介入を行ったが、仮説通りの作用を引き起こすことができなかった可能性がある。そのため、注意トレーニングの作用機序について、さらなる研究が必要である。

多母集団共分散構造分析の結果から、介入群と統制群では注意の定位機能と適応的コーピングの関連性が異なる可能性が示された。定位機能は、選択的注意や集中力を表しており(Fan et al., 2002)、代わりとなるコーピングを選択し実行する能力である適応的コーピングと関連すると推察される。しかし、本研究はサンプルサイズが小さかったため、今後は新たな介入プログラムを作成し、十分なサンプルサイズを確保して効果検討を行う必要がある。

## 第五章 総合考察

### 第一節 本研究の成果

本研究により，コーピングの柔軟性に関係する認知機能の役割の一端を明らかにした。第一に，メタ認知の種類によりコーピングの柔軟性との関連が異なることを明らかにした。第二に，自己注目の側面の違いによりコーピングの柔軟性に与える影響が異なることを明らかにした。第三に，実行注意と注意の定位機能がメタ認知を介してコーピングの柔軟性と関連することを示した。第四に，介入プログラムにより，注意の定位機能とコーピングの柔軟性との関連に違いが生じる可能性を示した。

### 第二節 今後の課題

研究4において介入プログラムの効果検討を行ったが，指標の得点そのものは変化しなかった。第四章にも述べたとおり，介入プログラムの構成にいくつか不十分な点があったと考えられるため，今後は新たなプログラムを作成し，効果検討を行う必要がある。また，CFScale (Kato, 2012)の評価コーピングは，研究を通して $\alpha$ 係数が低く，使用する尺度として不十分であった可能性がある。今後は，使用する尺度について再検討する必要があるだろう。

### 引用文献

浅本 有美・鈴木 伸一 (2008). 抑うつ者に対する注意訓練の効果の検討  
日本行動療法学会大会発表論文集, 34, 388-389.

Babb, K., Levine, L., & Arseneault, J. (2010). Shifting gears: Coping flexibility in children with and without ADHD. *International Journal of Behavioral Development*, 34, 10-23.

Carver, C., & Scheier, M. (1981). Self-consciousness and reactance. *Journal*

*of Research in Personality*, 15, 16-29.

Cheng, C., & Cheung, M. (2005). Cognitive process underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality*, 73, 859-886.

Compas, B., & Boyer, M. (2001). Coping and attention: Implications for child health and pediatric conditions. *Journal of Developmental Behavioral Pediatrics*, 22, 196-206.

Compas, B., Forsythe, C., & Wagner, B., (1988). Consistency and variability in causal attributions and coping with stress. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 305-320.

Fan, J., McCandliss, B., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. (2002). Testing the efficacy and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 340-347.

福田 一彦・小林 重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.

Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 262-273.

Posner, M., & Petersen, S. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.

坂本 真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会

Schwartz, C., & Rogers, M. (1994). Designing a psychosocial intervention to teach coping flexibility. *Rehabilitation Psychology*, 39, 57-72.

高野 慶輔・丹野 義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, 16, 259-261.

- Trapnell, P., & Campbell, J. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 337-355.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford. (熊野 宏昭・境 泉洋・今井 正司 (監訳) (2012) .メタ認知療法——うつと不安の新しいケースフォーミュレーション 日本評論社)
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behavior Research and Therapy*, 42, 385-396.
- Wood, J., Saltzberg, J., Neale, J., Stone, A., & Rachmiel, T. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1027-1036.
- 山田 尚子・辻 平治郎(2007). ネガティブな思考へのメタ認知及びそのコントロール方略(2) 日本心理学会第 71 回大会発表論文集, 960.
- 山形 伸二・高橋 雄介・繁樹 算男・大野 裕・木島 伸彦 (2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度の作成とその信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 14, 30-41.
- Zung, W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-67.