

# メタ認知知覚がもたらすネガティブな認知の緩衝効果

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2022-09-09 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.24517/00067070">https://doi.org/10.24517/00067070</a>

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



# メタ認知知覚がもたらすネガティブな認知の緩衝効果

村山恭朗<sup>1)</sup>、岡安孝弘<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 明治大学文学研究科、<sup>2)</sup> 明治大学文学部

## 【問題と目的】

近年、認知や感情の体験過程がうつ病を引き起こす要因と指摘されている (Nolen-Hoeksema, 1991)。その体験過程のひとつに脱中心性 (decentering) がある。脱中心性とは、ネガティブな認知や感情と同一化せず距離を置くことであり (Segal, Williams, Teasdale, 2002)、この脱中心性を伴ってネガティブな認知や感情を体験する過程をメタ認知知覚 (metacognitive awareness, “メタ認知的気づき”とも呼ばれる) と呼ぶ (Teasdale, Hayhurst, Williams, & Segal, 2002)。メタ認知知覚はネガティブな認知や抑うつ感情への同一化を意味するものであり、メタ認知知覚が低い場合、思い浮かぶ認知や感情に同一化し、自己や周囲の環境を一義的、悲観的に知覚してしまう。その反対にメタ認知知覚が高い場合、ネガティブな認知や感情が脱同一化のプロセスで体験され、まるで一過性のメンタルイベントのように捉えられる (Teasdale et al., 2002)。つまりメタ認知知覚が高い者はネガティブな認知や抑うつ感を客観的に知覚し、それらに執着せず自己や環境を多面的に柔軟に知覚できると考えられる。このことからメタ認知知覚は感情と関係性に影響を与えるものであると示唆されている (Segal et al., 2002)。メタ認知知覚に関するこれまでの研究によって、寛解期のうつ病患者はうつ病既往歴がない者と比べメタ認知知覚が低いこと、メタ認知知覚が低いことによってうつ病再発の危険性が高まることが報告されている (Teasdale et al., 2002)。また、マインドフルネスや禅的トレーニングを行なうことでメタ認知知覚が改善し抑うつ症状が緩和されること (e.g. Kenny & Williams, 2007) や、うつ病再発が抑えられること (Williams, Teasdale, Segal, & Soulsby, 2000) が報告されている。このようにメタ認知知覚の低さに

よってうつ病再発のリスクを高め抑うつ症状を維持させることが明らかになっているものの、その過程はこれまで明らかにされていない。つまり上記したメタ認知知覚の機能は示唆に留まっており、メタ認知知覚の機能、特に低メタ認知知覚がもたらす非機能性はこれまで実証されていない。そこで本研究は階層的重回帰分析を用い抑うつ症状へのネガティブな認知が与える影響にメタ認知知覚がどのように作用するかを検討することで、メタ認知知覚の一機能を明らかにすることを目的とした。

## 【方法】

調査対象者 関東、東海、近畿、四国に在住する30歳・40歳代の成人211名 (男性89名、女性122名、平均年齢37.76歳、SD = 1.42歳) を対象とした。調査材料メタ認知知覚：メタ認知知覚の測定には、村山・岡安 (2008) が開発したメタ認知知覚尺度を用いた。この尺度は2因子で構成されるが、先行研究において (村山・岡安, 2008) 下位尺度「ネガティブな認知や感情への対応」は信頼性が高く、SDS、抑うつスキーマ尺度、ネガティブな反すう尺度 (伊藤・上里, 2001) との間の基準関連妥当性も高く、うつ病患者と健常な者を対象とした弁別的妥当性も確認されている。回答形式は6件法であり、高得点はメタ認知知覚が高い状態を表している。自己記入式抑うつ尺度 (Self-rating Depression Scale, 以下 SDS)：抑うつ症状の測定には、Zung (1965) が開発した自己記入式抑うつ尺度の日本語版 (福田・小林, 1973) を用いた。SDSは20項目で構成され、半数が否定的表現で、残りの半数が肯定的表現で記載されている。高得点は抑うつ症状が高いことを表し、回答形式は4件法である。抑うつスキーマ尺度 (Depressogenic Schemata Scale, 以下 DSS)：ネガティブな認知をDSSによって測定した。DSSは非

機能的態度尺度を参考に家接・小玉(1999)が作成した抑うつスキーマを測定するための尺度である。3つの下位尺度24項目(「高達成志向」,「他者依存的評価」, および「失敗不安」)で構成され, 高得点は強い抑うつスキーマを持つことを表わし, 回答形式は7件法である。

【結果】

抑うつ症状を従属変数として階層的重回帰分析を行った。第1ステップに年齢, 性別(男性を1, 女性を2とダミーコード), 第2ステップに抑うつスキーマ, 第3ステップにメタ認知知覚, 第4ステップにメタ認知知覚と抑うつスキーマの交互作用項を投入した。その結果, 第1ステップでは  $F(2, 208) = 1.03, \Delta R^2 = .01(p > .05)$  となり, 年齢と性別は有意な標準偏回帰係数を示さなかった。第2ステップでは  $\Delta F(2, 208) = 44.26, \Delta R^2 = .174(p < .001)$  と示され, 抑うつスキーマの標準偏回帰係数は  $\beta = .428 (p < .001)$ , 性別は  $\beta = -.172 (p < .01)$  となった。第3ステップでは,  $\Delta F(2, 208) = 48.60, \Delta R^2 = .156(p < .001)$  と示され, メタ認知知覚の標準偏回帰係数は  $\beta = -.470 (p < .001)$ , 抑うつスキーマは  $\beta = .188 (p < .01)$  となり, 年齢および性別の標準偏回帰係数は有意水準に達しなかった。第4ステップでは,  $\Delta F(2, 208) = 5.99, \Delta R^2 = .02(p < .05)$  と示された。年齢と性別は有意な標準偏回帰係数を示さなかったが, 他の変数は有意な標準偏回帰係数を示した(メタ認知知覚:  $\beta = -.447, p < .001$ , 抑うつスキーマ:  $\beta = .175, p < .01$ , メタ認知知覚\*抑うつスキーマ:  $\beta = -.141, p < .05$ )。メタ認知知覚と抑うつスキーマとの交互作用が有意水準であったことから, 平均よりもメタ認知知覚がISD高い群を高メタ認知知覚群, ISD低い群を低メタ認知知覚群として Simple Slope Analysis を行った。Figure 1 にその結果を示した。低メタ認知知覚群は抑うつスキーマが強くなるほど高い抑うつ症状を示したが, 高メタ認知知覚群は抑うつスキーマが強くなっても抑うつ症状を増幅させなかった。

【考察】

本研究はメタ認知知覚の一機能を明らかにするために, 抑うつ症状へのネガティブな認知が与える影響にメタ認知知覚がどう作用するかを検討した。抑うつ症状を従属変数とした階層的重回帰分析の結果, メタ認知知覚, 抑うつスキーマ, およびその交互作用は抑うつ症状の有意な説明変数と確認された。また Simple Slope Analysis の結果, メタ認知知覚が低い者は強い抑うつスキーマを持つほど抑うつ症状は増幅するが, メタ認知知覚が高い者は抑うつスキーマが強くなっても抑うつ症状は増幅しないことが明らかになった。このことから, メタ認知知覚の一機能は抑うつ症状へのネガティブな認知の影響を緩衝することであることが確認された。またこの結果はメタ認知知覚のレベルによってネガティブな認知の抑うつ症状への影響が異なることを示しており, 「メタ認知知覚は感情と認知の関係性に影響を与える」という示唆が妥当であることが実証されたと考えられる。しかし本研究は横断的な手法で行なわれたものであることから, 今後, 縦断的や実験的な手法を用い本研究で得られた結果を再検討していくと共に, メタ認知知覚の機能を更に検討していく必要があると思われる。

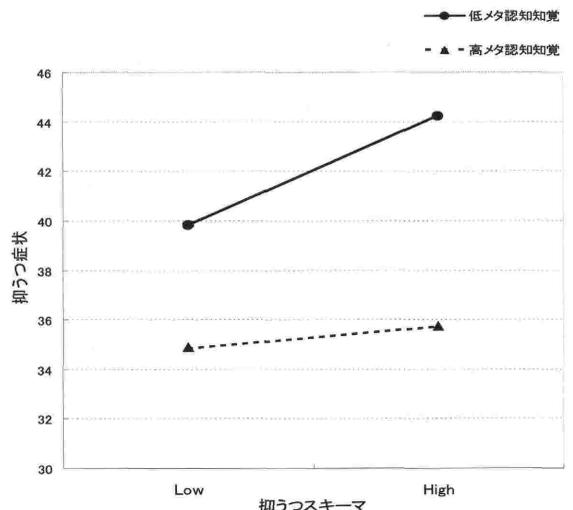


図1 抑うつ症状に見られるメタ認知知覚と抑うつスキーマの関連性