

## 【論文】

# 大学生における対人的メタ認知がストレス反応に及ぼす影響

—楽観性と悲観性を媒介要因とした検討—

神崎あかね ・ 東條光彦

(操風会岡山旭東病院) (岡山大学大学院教育学研究科)

ストレス反応は、個人の抵抗資源によって発現の程度が異なる。本研究では、対人場面におけるメタ認知能力と生来的傾向とも言える楽観性-悲観性を媒介するモデルを想定し、ストレス反応への影響を検討した。その結果、ストレス反応、とりわけ情動反応に至る過程で、ストレス反応が低い個人においてより対人的メタ認知による影響性が強いことが示された。

**Key words:** 対人的メタ認知・楽観性・悲観性・ストレス反応

### 問題と目的

近年メンタルヘルスへの対応が求められており、多くの分野でメンタルヘルスへの取り組みがなされている。ストレスとの関連を報告している知見が多くあることから、メンタルヘルス改善として、ストレスへの働きかけが必要であると考えられる。

ストレスの重要な個人的関連要因の1つとして、メタ認知が挙げられており、先行研究においてもしばしば検討されている。メタ認知にはメタ認知的知識とメタ認知的活動がある。メタ認知におけるメタ認知的活動の1つとして、メタ認知的知覚があるとされる。メタ認知的知覚は、ネガティブな認知や抑うつへの同一化を意味し、抑うつ脆弱性はメタ認知的知覚が低いことによってネガティブな認知の反応性が高く維持されていることに一因があるという(村山・岡安, 2012)。また、抑うつが再燃しやすい特徴として、遂行機能障害に関連している(山本・山野・田上・市川・河田・津曲・嶋田, 2011)と報告されているが、遂行機能障害によってメタ認知的知覚が弱まり、悲観的知覚に繋がっていくと考えられる。逆に、抑うつを回避する個人は、目標を追求するという特徴があり(田中, 2006)、楽観的な考え方ができると考えられる。これは、メタ認知的知覚の活性化により、種々の事象の楽観的側面にも注意を向けられるためといえるだろう。このように考えると、メタ認知的知覚は直接抑うつに影響を与えるというよ

りも、個人の楽観性・悲観性が認知的評価の過程を経て抑うつに影響を与えると考えるのが自然であろう。

一方、こうした楽観性や悲観性は、ストレス処理過程において注目される。前述のように、楽観性はストレスを低減すると報告されている(伊澤, 2011)が、藤南・園田(1994)は、ストレス反応生起の決定要因そのもののなかに楽観的か悲観的かという個人の説明スタイルがあると述べていることから、悲観性もまたストレス処理との関連性が見受けられる。外山(2014)もまた、楽観性・悲観性は対処行動の選択傾向と関連しており、楽観性は接近型コーピング、悲観性は回避型コーピング方略をとる傾向があることを報告している。

以上のことから、メタ認知は楽観性・悲観性を媒介として、ストレス反応への影響を与えるという関係性が考えられるだろう。そこで本研究では、対人的メタ認知、楽観性・悲観性、ストレスサー、ストレス反応の関連を検討していくことを目的とする。

### 方法

#### 1. 調査対象者

A県内の大学生・大学院生 329名(男性 138名, 女性 191名)を対象として質問紙調査を実施した。そのうち、記入漏れや記入ミスがあった回答を除いた有効回答者 314名(男性 134名, 女性 180名)を分析対象とした。

なお、質問紙の配布は授業などの一部を利用して行われた。回答は無記名で行われ、調査協力は任意であること、回答による不利益は一切ないことを紙面と口頭で説明した後調査を実施した。

## 2. 測定尺度

本調査で用いた質問紙は、

- ①メタ認知尺度 (石井, 2007) 10 項目;
  - ②楽観・悲観性尺度 (外山, 2013) 20 項目,
  - ③大学生用ストレス自己評価尺度 (尾関, 1994) のうちストレスラーは 31 項目, ストレス反応は 25 項目,
- の合計 86 項目から構成された。

## 結果

### 1. 対人的メタ認知, 楽観性・悲観性, ストレスラーとストレス反応の関連

「情動反応」を目的変数とし、「対人的メタ認知」「楽観性」「悲観性」「ストレスラー」を説明変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った。その結果、男性は、重相関係数 ( $R (R^2) = .61 (.38)$ ) は有意であり ( $F (4, 129) = 19.46, p < .001$ )、標準化偏回帰係数は、「悲観性」が 1%水準で、「ストレスラー (.49)」が 0.1%水準で有意であった。女性は、重相関係数 ( $R (R^2) = .65 (.43)$ ) は有意であり ( $F (4, 175) = 32.45, p < .001$ )、標準化偏回帰係数は、「悲観性 (.15)」が 10%水準で、「ストレスラー (.56)」が 0.1%水準で有意であった。

同様に、「認知・行動的反応」を目的変数とし、「対人的メタ認知」「楽観性」「悲観性」「ストレ

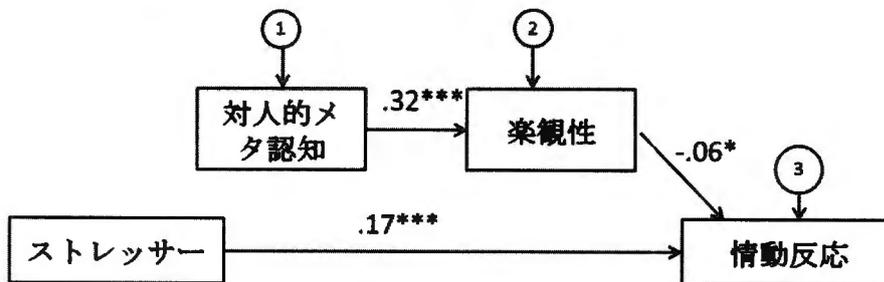
ッサー」を説明変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った。その結果、男性は、重相関係数 ( $R (R^2) = .67 (.45)$ ) は有意であり ( $F (4, 129) = 26.37, p < .001$ )、標準化偏回帰係数は、「悲観性 (.44)」「ストレスラー (.45)」が 0.1%水準で有意であった。女性は、重相関係数 ( $R (R^2) = .66 (.44)$ ) は有意であり ( $F (4, 175) = 34.11, p < .001$ )、標準化偏回帰係数は、「楽観性 (-.14)」「悲観性 (.19)」が 10%水準で、「ストレスラー」が 0.1%水準で有意であった。

### 2. 対人的メタ認知, 楽観性, ストレスラーがストレス反応に及ぼす影響

次に、各ストレス反応を平均値を基準として高低 2 群に分け、対人的メタ認知, 楽観性, ストレスラーのストレス反応との関連を検討するため、共分散構造分析によるパス解析を行ったが認知・行動的反応では適合度の高いモデルは得られなかった。

「情動反応」低群においては、「対人的メタ認知」が「楽観性」に対し、「ストレスラー」が「情動反応」に対して正の有意なパスを示していた。また、「楽観性」が「情動反応」に対して負の有意なパスを示していた (順に, .32, .17, -.06) (Figure 1)。

次に、「情動反応」高群においては、「対人的メタ認知」が「楽観性」に対し、「ストレスラー」が「情動反応」に対して正の有意なパスを示していた。また、「楽観性」が「情動反応」に対して負の有意なパスを示していた (順に, .28, .44, -.23) (Figure 2)。



\*\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$   
 $\chi^2(3) = 3.974$ , GFI = .990, AGFI = .966, CFI = .978,  
 TLI = .956, RMSEA = .041

Figure 1 情動反応低群における  
 対人的メタ認知, 楽観性, ストレスラーのストレス反応の関連

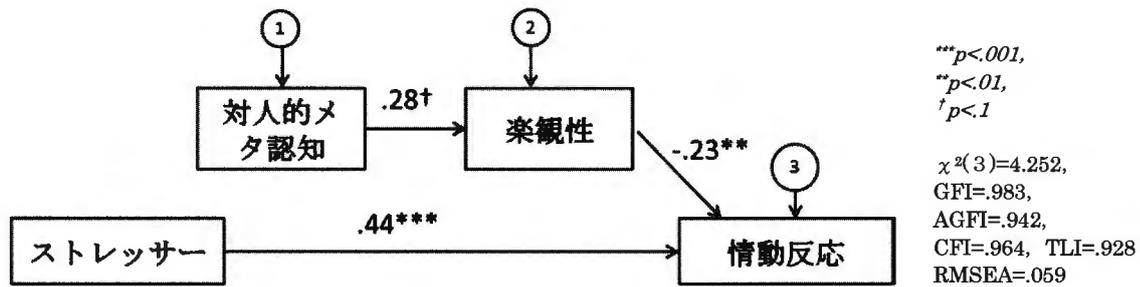


Figure 2 情動反応高群における  
対人的メタ認知, 楽観性, ストレッサーのストレス反応の関連

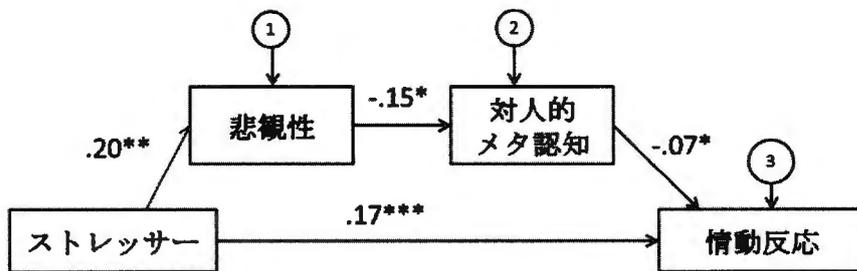


Figure 3 情動反応低群における  
対人的メタ認知, 悲観性, ストレッサーのストレス反応の関連

### 3. 対人的メタ認知, 悲観性, ストレッサーが ストレス反応に及ぼす影響

同様に, ストレス反応を高低2群に分け, 対人的メタ認知, 悲観性, ストレッサーのストレス反応との関連を検討するため, 共分散構造分析によるパス解析を行ったが, こちらでも認知・行動的反応では適切なモデルは得られなかった。

「情動反応」低群においてパスモデルの作成を試みたところ, 楽観性とは異なる概ね適合しているモデルが得られた (Figure 3)。その結果, 「ストレッサー」が「悲観性」に対して, 「ストレッサー」が「情動反応」に対して正の有意なパスを示していた。また, 「悲観性」が「対人的メタ認知」に対して, 「対人的メタ認知」が「情動反応」に対して負の有意なパスを示していた (順に, .20, .17, -.15, -.07)。

### 考 察

本研究の目的は, 大学生における対人的メタ認知とストレス反応の関連を検討することであった。

まず対人的メタ認知, 楽観性・悲観性, ストレッサーのストレス反応との関連を検討した結果, 対人的メタ認知, 楽観性・悲観性, ストレッサーはストレス反応である情動反応とは関連しているものの, 認知・行動的反応とは関連がないことが示された。尾関・原口・津田 (1991) は, 情動的な症状は抑うつ, 不安, 怒りなどの心理的なストレス症状の中核をなすもので, ストレッサーを経験して比較的短期間で出現するとの知見を示している。認知・行動的反応は意欲や思考などに表れるストレス症状で, 情動や気分の症状群がベースとなって出現してくるものだと示している。すなわち, 認知・行動的反応は情動反応を先行的反応として非同時的に後続

して表れると考えられ、認知・行動的反応は情動反応のいわば二次的な心理的過程といえるだろう。

本研究では、情動的ストレス反応が低い個人は、対人的メタ認知の高さが楽観性を刺激し、それによってストレス反応が低減されていた。すなわち、対人的メタ認知は直接ストレス反応に影響するのではなく、楽観性を介してストレス反応に影響していることになる。メタ認知能力の高さは、種々の事態で多様な解釈を可能にし、一見ストレスフルな場面でも肯定的な反応の可能性を探りうる柔軟さを誘導するのだろう。このことは、畠山・宮崎・安保・根建（2013）の、メタ認知にはストレス反応に直接の影響を持たないものの、対人関係を考えるにあたって重要な要素である自己開示の適切性を介すことによって、ストレス反応に影響を及ぼすと指摘するのと一部一致する。さらに、そのような個人は、対処の多様のゆえに、結果として対人的メタ認知の働きが強化されやすいと考えられる。一方、ストレス反応高群は、メタ認知能力や楽観性より、ストレスが直接的に強い影響を与えていることが示されたことから、ストレス反応が高い個人は個人のストレス緩衝機能が低い点が再確認されたと言えるだろう。

同様に、対人的メタ認知、悲観性、ストレスの情動反応との関連を検討したところ、楽観性とは異なるモデルが示された。悲観性と対人的メタ認知の因果関係が反対となり、情動反応低群においては、ストレスが悲観性と情動反応に対して正の影響が示された。また、悲観性が対人的メタ認知に対し、対人的メタ認知が情動反応に対して負の影響が示していた。すなわち、ストレスは悲観性を介すことで対人的メタ認知を弱体化させるが、対人的メタ認知が働くことでストレス反応が低減していた。換言するならば、悲観性を帯びた個人にとり、対人的メタ認知能力はストレス反応を緩和するクッションとなっているとわかる。対人的メタ認知においては、ストレス反応が低い群の方が対人的メタ認知の影響性が示されたことから、楽観性と同様に、ストレス反応が低い個人は対人的メタ認知による影響性が強いのかもしい。

情動反応低群における、対人的メタ認知、悲観性、ストレスのストレス反応との関連については、本研究の仮説とは異なっていた。このことは、楽観性・悲観性と対人的メタ認知との関係性が異なることが示唆していると思われる。対人的メタ認知機能は個人の楽観性を高めるが、悲観性は対人的メタ認知を抑制する。対人的メタ認知が低いと悲観性の傾向が強くなるわけではなく、楽観性の傾向が強いと対人的メタ認知が高くなるわけではない。こうした点について、外山（2014）は楽観性（の高さ）と悲観性（の低さ）とでは、精神的健康につながるプロセスが異なっているのかもしれないと指摘していることから、ストレス反応との関連も異なると考えられる。以上のことから、楽観性と悲観性は1次元の概念ではなく、両者は異なる意味と役割をもつ概念である（外山, 2013）のかもしれない。

一方、臨床的に注目すべきなのは、ストレス反応が高く示されている群の結果である。すなわち情動反応高群のモデルであり、情動反応が表れやすい個人の特徴を示している。つまり、ストレスがストレス反応を高めているが、他方で、自分の考えを客観的に認識できる個人は楽観的になりやすく、楽観的であるとストレス反応が低減されることが示された。伊澤（2011）が、楽観性はストレスを低減すると示唆しているように、本研究においても、ストレス反応が高くても楽観性がストレス反応を低減していることが見受けられた。さらに、その楽観性のストレス反応低減効果を高める要因として、対人的メタ認知があるといえるだろう。以上のことから考えると、情動反応の表れやすい個人も、対人的メタ認知を高めることで楽観性が高まり、ストレス反応が低減されると考えられる。

本研究では、ストレス反応が低い個人の方がより対人的メタ認知による影響性が強いことが示されたが、臨床的関与を必要とするストレス反応の高い個人でも対人的メタ認知のストレス反応への影響性を受容し得る可能性があることが示された。今後は本研究で得られた結果をもとに、対人的メタ認知の働きを高める介入について、より詳細な検討を進めていく必要がある

と考えられる。

#### 主要参考文献

- 藤南佳代・園田明人 (1994). ストレス反応に及ぼすストレス経験量と楽観性の効果 心理学研究, 65, 312-320.
- 島山諒子・宮崎球一・安保恵理子・根建金男 (2013). メタ認知が自己開示の適切性および対人関係に関連する心理的ストレス反応に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, 12, 63-71.
- 伊澤冬子 (2011). 対人ストレス過程における楽観的説明スタイルと属性的楽観性の役割 パーソナリティ研究, 19, 255-266.
- 村山恭朗・岡安孝弘 (2012). 抑うつ予防要因としてのメタ認知的知覚の安定性の検討 明治大学心理社会学研究, 8, 71-80.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1991). 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4, 1-9.
- 田中麻未 (2006). パーソナリティ特性およびネガティブ・ライフイベントが思春期の抑うつに及ぼす影響 パーソナリティ研究, 14, 149-160.
- 外山美樹 (2013). 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 84, 256-266.
- 外山美樹 (2014). 特性的楽観性・悲観性が出来事の重要性を調整変数としてコーピング方略に及ぼす影響 心理学研究, 85, 257-265.
- 山本哲也・山野美樹・田上明日香・市川 健・河田真理・津曲志帆・嶋田洋徳 (2011). 認知機能障害に焦点を当てた心理学的介入方法がうつ病の再発予防に及ぼす効果に関する展望 行動療法研究, 37, 33-45.