

メタ認知によってストレス反応は変化するか

B33099 富田祐太郎

はじめに

現代社会は、必ず人と人との繋がりで成り立っているものである。家族や友達、学校の先生やアルバイト先の人など、さまざまな人と関わっていくことで人は学び、成長する。しかしその成長のプロセスで、必ずしも全ての人との関係が毎日良好という事態はまず無い。何かしらの原因で関係が変化したり悪化したりし、それらがその人にとってストレスと感じられることは多々あることである。本研究では、日常で体験するさまざまなストレスラーによって引き起こされる情動的、認知的、行動的変化と、それらの心理的ストレス反応への認知的対処について質問紙法により測定し、メタ認知とストレス反応の関係について考察する。

研究史

心理的ストレス反応は、日常体験するさまざまなストレスラーによって引き起こされる情動的、認知的、行動的変化である。第1節では心理的ストレス反応に関する主な研究について述べる。第2節では、心理的ストレス反応に影響を及ぼすと思われるメタ認知と、メタ認知の測定に関する研究について記述する。第3節では、ストレス反応を測定する尺度の研究について概説する。

目的

本研究では、大学生が日常で体験するさまざまなストレスラーによって引き起こされる情動的、認知的、行動的変化と、それらの心理的ストレス反応への認知的対処について、第1章に記述した質問紙法により測定し、メタ認知とストレス反応、および精神的健康度の関係について検討する。

仮説①「ある人の精神的健康度が高ければ、(ある人が抱えるストレス負荷が低ければ、)ストレス負荷の高い場面でもストレス反応が低くなる」

仮説②「メタ認知能力が高い人ほど、ストレス負荷の高い場面でもストレス反応が低くなる」

仮説③「メタ認知能力が高いほど、精神的健康度が高くなる」以上3点の仮説を考察する。

方法

調査時期

11月25日5限(16:15~17:45)の講義「社会福祉専門研究」、12月2日3限(13:00~14:30)の講義「チームワークとリーダーシップ」

調査対象者

調査対象者は淑徳大学の男女学生131名であった。

調査方法

「ストレスに関する調査」という調査票を使用。講義担当教員に調査依頼をし、当該授業開始後に配布し、15分程度回答時間を設け、全員の記入が終了を確認し、授業後に回収を行った。

調査票の構成

調査票のタイトルは調査方法でも記載したが、「ストレスに関する調査」というのであった。調査票では、調査の目的が説明され、「心理的ストレス反応尺度(SRS-18)(鈴木、嶋田、三浦、片柳、右馬埜、坂野1997)」18項目、「GHQ精神健康調査(中川、大坊1985)」28項目、「成人用メタ認知尺度(阿部、井田1994)」28項目の計74項目から構成されている。

結果

SRS-18とGHQ28の間には強い相関がみられる。SRS-18とメタ認知尺度およびそのいずれの下位尺度の間はごく弱い相関であった。SRS-18とメタ認知尺度の二つの尺度の下位項目相互の間に強い相関がみられた。メタ認知尺度とGHQ不安尺度の間に弱い負の相関(-0.215)がみられた。GHQ下位尺度相互の間に有意な相関がみられた。二つの尺度の下位尺度間の相関としては、メタ認知下位尺度(mcコントロール)とGHQ不安尺度の間に弱い負の相関(-0.269)がみられた。

表:メタ認知尺度の下位尺度と GHQ 下位尺度項目の相関係数

	GHQ 身体	GHQ 不安	GHQ 活動	GHQ うつ	mc モニタリング	mc コントロール	mc 知識
GHQ 身体							
GHQ 不安	0.586**						
GHQ 活動	0.341**	0.362**					
GHQ うつ	0.464**	0.604**	0.438**				
mc モニタリング	0.018	-0.133	0.121	-0.0008			
mc コントロール	-0.139	-0.269*	-0.003	-0.091	0.672**		
mc 知識	-0.092	-0.160	0.169	0.102	0.735**	0.694**	

**p<.0001, *p<.05

考察

各尺度および下位尺度の得点結果では、どの尺度および下位尺度においても中間的な平均値であった。標準偏差の値と得点範囲から、大きなばらつきのない得点結果であったと考えられる。

まず仮説①より、各尺度の相関係数の算出結果では、同じ尺度の下位尺度間の内部相関が認められた。これらは、各々の尺度の作成過程において、相関分析や因子分析を繰り返して設定された因子項目であるため、相関は当然であると考えられる。また、設定した仮説①「ある人の精神的健康度が高ければ、(ある人が抱えるストレス負荷が低ければ、)ストレス負荷の高い場面でもストレス反応が低くなる」を裏付けると考えられる。次に仮説②より、尺度内部の相関の強さに反して、下位尺度を含めた各尺度間の相関は弱かった。SRS-18の尺度全体においても、下位尺度においても、メタ認知尺度との有意な相関はなく、相関値自体も非常に低いものであった。このことから、仮説②「メタ認知能力が高い人ほど、ストレス負荷の高い場面でもストレス反応が低くなる」は、本調査結果からは立証できない。この結果について以下のように考えた。メタ認知尺度得点が高い人であっても、実際のストレスフルな場面で何らかの理由でコーピングにつながらない場合には、結果的にストレス反応が起きてくる。逆にメタ認知能力があまり高いとは言えない状態であっても、本人のリソースや環境からのサポートによって状況をストレスフルと評価しないで済んだり、リソースやサポートがコーピングにつながったりすることもあるかもしれない。このように、メタ認知と、ストレス反応を低減するコーピング行動とは必ずしも直接的に連動していないと考えられる。最後に仮説③より、メタ認知と慢性的ストレス反応には直接関係ないと示唆された。その関連は、環境要因・ストレス評価・コーピングの機能性など多くの要因の関連によると考えられる。メタ認知が強いストレス状況の中で適切なコーピングを行うためには、そのコーピングは単一で単純なものではなく、柔軟な機能性を備えたものであることが求められる。メタ認知がある程度できていたとしても、ストレス状況に対応できるようなコーピング選択やリソースとのバランスを得ることができなかった場合は、身体症状や抑うつに至ることもあるかもしれない。一方、身体症状や抑うつ状態そのものはストレスフルであり、そういった状態の中で適切なメタ認知は働きにくいなど、メタ認知と慢性的な症状の間には複数の要因があると考えられる。

引用文献

- 小杉正太郎(編) ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング. 川島書店 2002.
- 鈴木伸一,島田洋徳,三浦正江,片柳弘司,右馬埜力也,坂野雄二.新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究 1997; 4(1):22-29.
- 阿部真美子,井田正則. 成人用メタ認知尺度作成の試み—Metacognitive Awareness Inventory を用いて— 立正大学心理学研究年報 2010; 1:23-34.
- 中川泰彬,大坊郁夫(日本版著) The General Health Questionnaire by Goldberg,D.P. 日本版 GHQ 精神健康調査票手引き. 日本文化科学社.1985.