

コーピングの柔軟性を高める 介入プログラムの効果

中 村 志津香
(2015年10月5日受理)

Effects of an Intervention Program for Improving Coping Flexibility

Shizuka Nakamura

Abstract: In recent years, studies on coping flexibility have increased. Previous studies have indicated that while studying coping flexibility, it is also important to understand the role of cognitive function. Metacognition or attention regulation especially, is a key function underlying coping flexibility. Based on recent studies, I developed an intervention program to improve coping flexibility, and then determined the effects of the program. The program comprised psychoeducation, attention training technique, and homework. Thirty-two Japanese students participated in this intervention study, and were assigned to the intervention group or control group. A two-way repeated design ANOVA revealed that there was no intervention effect on coping flexibility. Multigroup structural equation modeling revealed that orienting attention had significant effect on evaluate coping, which is one aspect of coping flexibility. However, we concluded that the intervention program was not effective in improving coping flexibility. Possible reasons for the program not being effective have been identified. First, the rate of homework completion was low and may have weakened the intervention effect. Second, the study was conducted with university students, and as the depression rate was low, a floor effect might exist. These results show the need to re-examine and re-conduct this program.

Key words: coping flexibility, attention training

キーワード：コーピングの柔軟性, 注意トレーニング

問題

人々がストレスフルな状況に直面したとき、その状況やそこから生じた情動を処理するためにコーピングを用いる。コーピングは、個々の行動や考え方のことであり、コーピングは後のストレス反応に影響を及ぼす。これまでのコーピング研究では、各コーピングの特徴によって分類し、どういう状況でどのような

コーピングが適応的であるかが議論されてきた (e.g., Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003)。しかし、単一のコーピングが適応的であるかどうかではなく、状況によってコーピングを使い分けるコーピングの柔軟性を備えていることが、ストレス反応を低減するうえで重要であることが指摘されている (e.g., 加藤, 2001)。コーピングの柔軟性にはさまざまな捉え方がある。例えば、Kato (2012) は、コーピングの柔軟性を、(1) 個人が利用できるコーピングの範囲の広さである「レパートリー」、(2) ストレスフルな状況や時間に応じてコーピングを変化させることである「変化」、(3) 状況に対する認知的評価の変化に応じてコーピングを選択することである「適合性」の3つに分類している。

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：宮谷真人（主任指導教員）、杉村伸一郎、
岡本祐子

また、Kato (2012) 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・コーピングの視点を持つことが必要であると指摘し、コーピングによって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るための能力である評価コーピングと、止められたコーピングの変わりとなるコーピングを考え実行するための能力である適応的コーピングの2つの概念から構成される、新たなコーピングの柔軟性の概念を定義した。

Babb, Levine, & Arseneault (2010) は、コーピングの柔軟性に影響を与える要因として、認知機能の役割を理解することが重要であると指摘した。先行研究から、認知機能の中でも、メタ認知能力や注意機能が、コーピングの柔軟性において重要な役割を果たしている可能性が考えられる。

まず、メタ認知とは、認知の解釈、モニタリングや制御に関与している知識や認知過程のことであり、コーピングの選択に関係している (Spada, Nikčević, Moneta, & Wells, 2008)。Cheng & Cheung (2005) は、コーピングの柔軟性には、自分自身をモニタリングする能力としての「meta skill」が重要であると指摘した。このことから、メタ認知能力が高い人は、コーピングの柔軟性が高いことが考えられる。

また、注意機能もコーピングの選択に影響を及ぼしていることが明らかになっている (Corbett, Constantine, Hendren, Rocke, & Ozonoff, 2009)。そして、ストレスからコーピングに注意を切り替える能力に乏しいことは、不適応が生じる原因となることが指摘されている (Compass & Boyer, 2001)。ストレスからコーピングに注意を切り替える能力に乏しいということは、ストレスを受けている自分自身への注意を切り替えることが困難であるということである。このことから、コーピングの柔軟性には自己注目が関連している可能性も考えられる。自己注目とは、自分に注意を向けている状態であり、出来事の悪かった側面を繰り返し考えることである反芻コーピングを介して精神的苦痛と関連することが明らかになっている (Wood, Salzberg, Neale, Stone, & Rachiel, 1990)。このことから、自己注目が高い人は、コーピングの柔軟性が低いことが考えられる。

こうした先行研究を踏まえ、中村・大塚 (2014) は、メタ認知と自己注目がコーピングの柔軟性に与える影響を検討した。その結果、メタ認知能力の一つである思考統制の必要性に関する信念はコーピングの柔軟性に有意な正の影響を与え、抑うつを低減させることを明らかにした。一方、自己注目からコーピングの柔軟性には有意な関連が認められず、自己注目がコーピ

ングの柔軟性を低減させるという仮説を支持しなかった。この理由として、自己注目の適応的な側面が関与している可能性が考えられる。自己注目は、ネガティブな反芻コーピングを介して精神的苦痛と関連することが指摘されている一方で、自己理解を向上させ、心理的適応を促進させるという機能もあるといわれている (Carver & Scheier, 1981)。そして、Trapnell & Campbell (1999) は、自己注目を適応的な側面である「省察」と、非適応的な側面であるネガティブな「反芻」の2つに分類した。中村・大塚 (2014) の研究では、自己注目の適応的／非適応的な側面を考慮した検討は行われていなかったため、自己注目の2つの側面がコーピングの柔軟性とどのように関連しているかは明らかでない。自己注目が心理的適応を促進させるという先行研究から (Carver & Scheier, 1981)、自己注目の適応的な側面である「省察」はコーピングの柔軟性を高めること、一方で非適応的な側面である「反芻」はコーピングの柔軟性を低減させることが予測される。

これまで、コーピングの柔軟性を高めるための介入研究はいくつも行われている。Schwartz & Rogers (1994) は、多発性硬化症や全身性エリテマトーデスなどの慢性疾患患者を対象として、コーピングの柔軟性を身に付けるための介入プログラムを作成した。しかし、Schwartz & Rogers (1994) の研究では、効果指標の測定は行われていないため、介入プログラムの効果の是非については明らかでない。Cheng, Yang, Jun, & Hutton (2007) は、機能性胃腸症の患者139名を、柔軟なコーピング心理療法群 (Flexible coping psychotherapy) と支持的心理療法群 (Supportive psychotherapy) に分類し、コーピングの柔軟性に対する効果の検討を行った。柔軟なコーピング心理療法群へは、機能性胃腸症が生じる原因に関する心理教育、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの種類に関する教育、問題や環境の変化によってコーピング方略の使用を区別し、問題焦点型／情動焦点型コーピングを使い分けるスキルを身に付ける教育が行われた。介入の効果を検討するため、ベースライン測定から12ヶ月後に効果測定を行った結果、柔軟なコーピング心理療法群において、コーピングの柔軟性の指標得点が増加しており、介入の効果があることが示された。また、Cheng, Kogan, & Chio (2012) は、中国人労働者161名を、コーピングの柔軟性を高める介入を行う群、認知行動的介入を行う群、何も介入を行わない待機群の3群に分類し、コーピングの柔軟性を高める介入法の効果を検討した。コーピングの柔軟性を高める介入は、職務ストレスに関する説明を行い参加者間で

議論すること、認知行動的技法を習得すること、そして、問題や環境の変化によってコーピング方略の使用を区別することを学ぶこと、から構成された。介入の結果、コーピングの柔軟性を高める介入を行った群は、他の2つの群に比べて、介入前から1週間後、4ヶ月後のコーピングの柔軟性が増加した。こうした先行研究から、コーピングの柔軟性を獲得するための介入プログラムはいくつか行われており、その効果も認められていることがわかる。

しかし、こうした先行研究は Cheng & Cheung (2005) のコーピングの柔軟性の定義に基づいて行われている。先に述べたように、Kato (2012) は新たなコーピングの柔軟性の定義を提唱しており、中村・大塚 (2014) によって、Kato (2012) の定義によるコーピングの柔軟性とメタ認知との関連は明らかにされたが、これらの知見をもとに作成された介入プログラムは、現在のところない。ストレスfulな状況下におけるメタ認知への介入方法として、Wells (2005) は注意制御機能を高めることが有用であると指摘し、聴覚刺激を用いた注意トレーニング法 (attention training technique) を開発している。注意トレーニング法は、複数の聴覚刺激について、1つの音に集中 (6分間)、複数の音に交互に集中 (6分間)、複数の音に同時に集中 (3分間) の合計15分間を1セットとして行うトレーニングである。Papageorgiou & Wells (2000) は、抑うつ・不安の高い4名の患者を対象に注意トレーニングを行った。その結果、反芻や自己注目が減少し、ブリテストから3~5週間後の抑うつ・不安が減少することを明らかにした。また、McEvoy & Perini (2009) は、注意トレーニングによってメタ認知能力を高めたり、反芻などの非適応的な考えをコントロールすることができるようになったりすることにより、適応的なコーピング方略を選択する能力を身に付けることができる可能性を示唆している。さらに、前述のとおり、中村・大塚 (2014) の結果から、メタ認知能力はコーピングの柔軟性に有意な正の影響を与えていることが明らかになっていることから、注意トレーニング法を用いることにより、コーピングの柔軟性を獲得することができる可能性が考えられる。

また、Wells, Fisher, Myers, Wheatley, Patel, & Brewin (2009) は、うつ病患者を対象として注意トレーニングを実施することにより、反芻や自己に向けられた意識が低下することや、抑うつの得点が低下することを明らかにした。自己注目はコーピングの柔軟性と関連していることが予測されることから、注意トレーニングによって反芻などの自己注目が低下することが考えられる。また、Wells et al. (2009) の研究において、メ

タ認知の指標が測定されてはいるものの、それぞれの指標と注意トレーニングの関係については明らかにされていない。さらに、前述のとおり、注意機能はコーピングの選択に影響を及ぼしていることが指摘されている (Corbett et al., 2009)。コーピングの柔軟性には、数あるコーピングの中から1つを選択する能力が必要であるが、このようなコーピングを選択するという能力においては、注意機能がコーピングの柔軟性に影響を及ぼしている可能性が考えられる。

以上のことより、本研究では、注意トレーニングとホームワークによってメタ認知機能を高めることにより、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開発し、その効果を検討することを目的とする。

具体的には、Wells (2005) が開発した注意トレーニング法を行うことにより、注意機能が高まること、McEvoy & Perini (2009) が示唆しているように、注意トレーニング法によってメタ認知能力が高まることである。そして、その結果として post-test, follow-up test のメタ認知、注意機能の得点は、pre-test の得点より高くなること、ネガティブな自己注目である反芻が減少する一方で省察が上昇すること、post-test, follow-up test のメタ認知、注意機能の得点は、pre-test の得点より高くなることを検証する (仮説1)。また、介入プログラムによって、メタ認知、注意機能が高まることにより、コーピングの柔軟性が上昇し、抑うつが低減すること、自己注目の反芻が低減し省察が増加することにより、コーピングの柔軟性が上昇し、抑うつが低減することを検証する (仮説2)。

方法

研究参加者

大学生・大学院生に対して研究参加申込書を配布した。研究参加申込書への記入があった36名を、介入群18名、統制群18名に割り当てた。

介入プログラムの概要

介入プログラムは、(1) ストレスに関するミニ講義、(2) 注意トレーニング、(3) ホームワークから構成された。以下にその内容を示す。

(1) **ストレスに関するミニ講義** 約15分間の講義を1回実施した。まず、ストレスful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点を説明した。次に、ストレスful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。

(2) **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分間）、複数の音に交互に集中（6分間）、複数の音に同時に集中（3分間）の合計15分間を1セットとし、その方法を伝えた。本研究では、水の音、鐘の音、蟬の音、電話の音の4つの音を組み合わせ合わせた15分間の音源を著者が作成し、聴覚刺激とした。この音源をCD-ROMに入れ、介入群の参加者に手渡し、毎日実施するように指示した。

(3) ホームワーク 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、という質問について毎日記録するように指示した。また、介入群の日誌には、「今日、注意トレーニング法を行いましたか?」という質問を追加し、自己申告で注意トレーニング法の実施状況を記入するように指示した。

手続き

介入群

2014年12月に pre-test の効果指標を測定し、介入プログラムを実施した。その後、1週間のホームワークを課し、1週間後にホームワークを回収した。回収の際、再度1週間のホームワークを課し、介入プログラムの実施から2週間後に post-test を実施した。さらに、介入プログラムの実施から5週間後の2015年1月に follow-up test を実施した。

統制群

介入群の pre-test, post-test, follow-up test と同一時期に、効果指標の測定を行った。統制群に対しては、長谷川 (2013) の手続きを参考に、pre-test から post test までの2週間、日誌の記入法のみを教え、実施を指示した。そして、Follow-up test 終了後、介入群で行った介入プログラムを実施した。

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 Metacognition Questionnaire 30 item version (以下 MCQ-30) を使用した。MCQ-30は、注意や記憶力への自信のなさの程度を測定する「認知能力への自信のなさ」(6項目、項目例：私は言葉や名前の記憶にあまり自信がない)、心配なことを繰り返し考えることが役立つと信じる程度を測定する「心配に対するポジティブな信念」(6項目、項目例：心配することで、将来の困った問題を避けられる)、自分の考えをモニタリングしたり内面へ注意を向ける傾向を測定する「認知的自己意識」(6項目、項目例：私は自分の考えたことについていろいろ考える)、ある種の考えは抑制すべきだと信じる程度を測定する「思考統制の必要性に関する信念」(6項目、項目例：自分の考えは常にコントロールしてい

なければならない)、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を測定する「思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念」(6項目、項目例：心配な考えはそのまま放っておけない) の5下位尺度30項目で構成される。各項目に対して「まったく違う」(1点)～「非常に一致する」(4点)の4段階で評定を求めた。得点が高いほど、5下位尺度のそれぞれの程度が強いことを示す。

自己注目

Rumination-Reflection Questionnaire (高野・丹野, 2008, 以下 RRQ) を使用した。RRQ は、自己への脅威、喪失、不正によって動機づけられた、自己へ注意を向けやすい特性である「反芻」(12項目、項目例：最近自分が言ったことやしたことについて、頭の中でいつも思い返しているように思う)と、知的好奇心によって動機づけられた、自己へ注意を向けやすい特性である「省察」(12項目、項目例：なぜそうするのかを分析するのがとても好きだ)の2下位尺度24項目から構成される。2つの下位尺度の定義から、「反芻」はネガティブ、「省察」はポジティブな自己注目であると捉えていると考えられる。質問項目に対して「全くあてはまらない」(1点)～「かなり当てはまる」(5点)の5段階で評定を求めた。得点が高いほど、2下位尺度のそれぞれの程度が強いことを示す。

注意制御

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。全12項目 (項目例：何かのことで悲しいとき、課題に集中し続けるのは難しい) で構成される。質問項目に対して、「当てはまらない」(1点)～「かなり当てはまる」(4点)の4段階で評定を求めた。得点が高いほど、注意の転換が高いことを示す。

コーピングの柔軟性

Coping Flexibility Scale (Kato, 2012, 以下 CFS) を使用した。CFS は、評価コーピング (evaluation coping, 5項目、項目例：私はある決まった方法でストレスに対処する) と適応的コーピング (adaptive coping, 5項目、項目例：もしストレスに対処することに失敗したとき、私は他の方法を考える) の2下位尺度10項目から構成される。質問項目に対して、「あてはまらない」(1点)～「かなり当てはまる」(4点)の4段階で評定を求めた。得点が高いほど、適応的コーピングが高いことを示す。

抑うつ

Zung (1965) が作成し、福田・小林 (1973) が邦訳した日本語版自己評価式抑うつ尺度 (以下 SDS) を使用した。SDS は20項目で構成される (項目例：気分

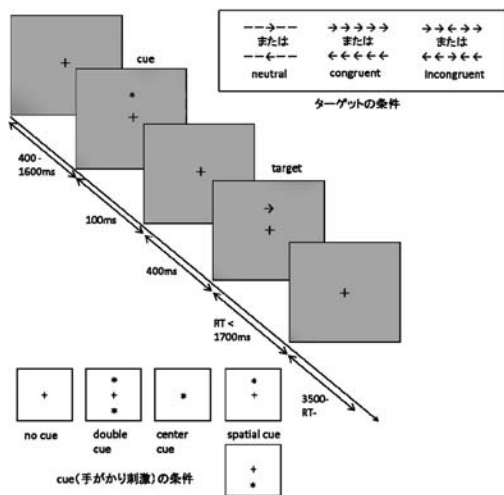


Figure 1. Attention Network Test の試行の流れ

が沈んで憂うつだ)。各項目に対し、「ないかたまに」(1点)、「ときどき」(2点)、「かなりの間」(3点)、「ほとんどいつも」(4点)の4段階で評定を求めた。得点が高いほど、抑うつが高いことを示す。

注意課題

Attention Network Test (Fan, McCandliss, Sommer, Raz, & Posner, 2002, 以下 ANT) を使用した。ANTは、注意の喚起機能(持続注意やヴィジランス)、注意の定位機能(選択的注意や集中力)、実行注意(注意の分割やモニタリング)の3つの側面を測定することができる。ANTの試行の流れについて、Figure 1に示した。まず、400 ms から1600 ms の間注視点が画面の中央に呈示され、次に、手がかり刺激としてアスタリスクが100 ms 呈示された。手がかり刺激の条件は、手がかり刺激が呈示されない no cue 条件、注視点の上下にアスタリスクが呈示される double cue 条件、注視点と同じ位置にアスタリスクが呈示される center cue 条件、注視点の上か下のどちらか一方にアスタリスクが呈示される spatial cue 条件の4条件であった。手がかり刺激が消失して400 ms 後にターゲットが矢印で呈示された。ターゲットの条件は、中性条件、一致条件、不一致条件のフランカー課題であった。研究参加者がキー押しで反応を行うか、1700 ms 経過するとターゲットが消失した(Figure 1)。

まず、参加者に対し、「これから行う課題は、注意を測定する課題です」と教示した。課題の内容は、中央の矢印の方向に注目し、矢印が左側を向いていたら左手で左のキーを押し、矢印が右側を向いていたら右手で右のキーを押してもらおうものと伝え、矢印

は1本だけしか出てこないものもあれば、5本連なっているものもあると伝えた。また、注視点が呈示された後に矢印が出てくるパターンと、注視点が呈示された後にアスタリスクが呈示され、その後で矢印が出てくるパターンがあるという点も伝えた。説明の後、練習施行を24施行行い、分からない点がないか確認した後、本施行を行った。

分析方法

途中で参加を取りやめた4名を除く介入群16名(男性4名、女性12名、平均年齢20.6歳、 $SD = 2.0$)、統制群16名(男性3名、女性13名、平均年齢21.7歳、 $SD = 3.1$)を分析対象とした。また、介入群において、14日間の注意トレーニングの実施率の平均は83.0%(最小値57.1%、最大値100.0%)であった。

まず、pre-testの各質問紙と注意課題の結果について、群間の差を検討するため、対応のない t 検定を行った。次に、仮説1を検証するため、post-test、follow-up test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。さらに、仮説2を検証するため、pre-testのメタ認知、反芻、省察、注意機能がpost-testのメタ認知、反芻、省察、注意機能に影響を与え、post-testのメタ認知、反芻、省察、注意機能がpost-testのコーピングの柔軟性に影響を与え、follow-up testの抑うつに影響を与えるモデルを作成し、多母集団共分散構造分析によって検討した。

結果

まず、pre-testの各指標について、介入群と統制群に差が生じていないかを確認するために、対応のない t 検定を行った。その結果、介入群と統制群の間で認知的自己意識に有意差が生じたため($t = 3.09, p < .01$)、認知的自己意識は分析に使用しないこととした。

次に、pre-test post-test、follow-up test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(Table 1)。

多母集団共分散構造分析の結果、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、pre-testの注意の定位機能とpost-testの注意の定位機能との間に有意な関連があり($\beta = .50, p < .05$)、post-testの注意の定位機能はpost-testの適応的コーピングと有意な関連があること($\beta = .63, p < .01$)、さらに、post-testの適応的コーピングとfollow-up testの抑うつとの間に有意な関連があること($\beta = .49, p < .05$)が明

Table 1. プリテスト・ポストテスト・フォローアップテストにおける平均値と標準偏差および2要因混合計画分散分析の結果

| | | プリテスト | | ポストテスト | | フォローアップテスト | | F値 | | |
|------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|------------|-------|------|----------|------|
| | | M | SD | M | SD | M | SD | 群 | 時期 | 群×時期 |
| MCQ-30 | | | | | | | | | | |
| 認知能力への自信のなさ | 介入群 | 12.44 | 4.27 | 12.25 | 4.07 | 12.50 | 4.35 | .02 | .46 | .07 |
| | 統制群 | 12.69 | 4.11 | 12.31 | 4.63 | 12.86 | 4.79 | | | |
| 心配に対するポジティブな信念 | 介入群 | 15.25 | 3.07 | 14.81 | 2.93 | 15.25 | 2.74 | .25 | .11 | .54 |
| | 統制群 | 14.13 | 4.06 | 14.69 | 4.77 | 14.56 | 5.38 | | | |
| 思考統制の必要性に関する信念 | 介入群 | 13.44 | 3.83 | 12.75 | 3.94 | 12.31 | 3.55 | .52 | 1.71 | .85 |
| | 統制群 | 12.31 | 3.46 | 11.56 | 3.24 | 12.13 | 3.32 | | | |
| 思考の統制不能と危機に関するネガティブな信念 | 介入群 | 10.94 | 3.42 | 10.75 | 3.73 | 10.31 | 2.73 | 1.59 | .24 | .47 |
| | 統制群 | 12.50 | 4.66 | 12.13 | 4.87 | 12.56 | 5.12 | | | |
| RRQ | | | | | | | | | | |
| 反芻 | 介入群 | 40.00 | 9.06 | 39.31 | 9.25 | 36.56 | 7.72 | 3.28 | 1.48 | 2.07 |
| | 統制群 | 43.56 | 9.51 | 45.06 | 10.83 | 44.38 | 10.57 | | | |
| 省察 | 介入群 | 38.13 | 8.88 | 36.88 | 9.41 | 36.63 | 9.75 | 3.70 | .16 | 2.16 |
| | 統制群 | 42.81 | 8.03 | 43.38 | 8.43 | 43.81 | 10.64 | | | |
| 抑うつ | 介入群 | 39.94 | 5.84 | 39.13 | 7.67 | 38.50 | 8.39 | .01 | .51 | .10 |
| | 統制群 | 39.19 | 11.40 | 38.71 | 11.71 | 38.63 | 9.78 | | | |
| CFQ | | | | | | | | | | |
| 適応的コーピング | 介入群 | 14.75 | 2.67 | 13.44 | 2.63 | 14.13 | 1.82 | .58 | 2.23 | .28 |
| | 統制群 | 13.63 | 4.21 | 12.94 | 3.07 | 13.63 | 3.52 | | | |
| 評価コーピング | 介入群 | 13.44 | 1.90 | 13.25 | 2.52 | 13.31 | 1.70 | .13 | .33 | .24 |
| | 統制群 | 13.06 | 2.95 | 12.81 | 2.46 | 13.38 | 2.31 | | | |
| 注意の転換 | 介入群 | 29.31 | 6.09 | 31.88 | 6.72 | 32.63 | 6.25 | .43 | 5.10** | 1.85 |
| | 統制群 | 29.31 | 6.52 | 30.13 | 7.03 | 30.06 | 6.93 | | | |
| ANT | | | | | | | | | | |
| 喚起機能 | 介入群 | 49.15 | 23.59 | 54.38 | 14.85 | 50.44 | 13.40 | .04 | 3.34* | 2.10 |
| | 統制群 | 44.10 | 17.05 | 53.46 | 16.40 | 59.23 | 15.50 | | | |
| 定位機能 | 介入群 | 24.63 | 20.61 | 28.85 | 14.32 | 26.42 | 14.74 | 1.79 | .03 | .74 |
| | 統制群 | 34.67 | 23.64 | 31.71 | 15.67 | 34.27 | 14.71 | | | |
| 実行注意 | 介入群 | 98.89 | 19.37 | 85.30 | 17.91 | 83.67 | 17.76 | .06 | 31.36*** | 1.09 |
| | 統制群 | 104.56 | 17.99 | 83.73 | 16.16 | 83.67 | 16.98 | | | |

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

MCQ : Metacognition Questionnaire, RRQ : Rumination-Reflection Questionnaire, CFQ : Coping Flexibility Scale, ANT : Attention Network Test

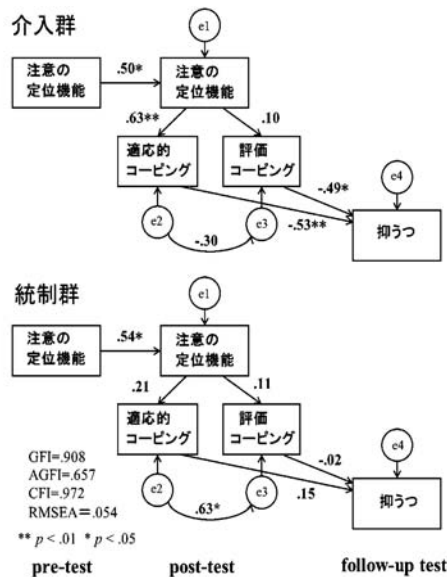


Figure 2. 群別による注意の定位機能、コーピングの柔軟性、抑うつの構造方程式モデル

らかになった。一方、統制群においては、pre-testの注意の定位機能とpost-testの注意の定位機能との間

に有意な関連が生じたものの ($\beta = .54, p < .05$), post-testのコーピングの柔軟性やfollow-up testの抑うつとの間に有意な関連は生じなかった (Figure 2)。

考察

本研究の目的は、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ことであった。分散分析の結果、介入群と統制群ともにpre-test, post-test, follow-up testでメタ認知、注意機能、反芻、省察の得点に有意な差は認められなかったため、仮説1を実証することはできなかった。この理由として、以下に2点挙げる。

1つ目は、介入プログラムの構成である。本研究で用いた介入プログラムは、注意トレーニングを用いていたが、実施率は良好とは言えなかった。14日間、毎日欠かさず注意トレーニングを行った人は3名しかいなかったことから、介入プログラムの構成が不十分であったことが考えられる。さらに、Cheng et al. (2012)の研究で用いられた介入プログラムは、2時間のセッション×週2回を合計6回行うというものであった。本研究では、ストレスに関するミニ講義を行っているものの、先行研究と比べると時間・量が少なかったことが考えられる。また、ミニ講義の理解度については

検討を行っておらず、研究参加者がミニ講義の内容をきちんと理解することができていたかについて、不明瞭な点があったと考えられる。今後はこうした点を見直し、介入プログラムの内容について再構成する必要がある。

2つ目は、対象者である。コーピングの柔軟性を高めるための介入プログラムの効果が示された先行研究では、慢性疾患患者を対象に研究が行われていた。本研究では、健康な大学生・大学院生を対象に研究を行い、アウトカムとして抑うつ傾向を用いた。プレテスト時の抑うつ得点の平均値は低く、床効果が生じてしまったことが、介入プログラムの効果を実証することができなかった要因の1つであると考えられる。また、現在のところ、うつ病などの精神疾患患者を対象とした研究は行われていないため、コーピングの柔軟性を高めるための介入プログラムの効果を、精神疾患患者を対象として行う必要があると考えられる。

一方、多母集団分散構造分析の結果から、介入群では、注意の定位機能と適応的コーピングとの間に正の関連が生じ、抑うつとの間に負の関連が生じることが明らかになった。仮説1, 2は支持されなかったものの、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間の関連が異なることが明らかになった。注意の定位機能は、選択的注意や集中力を表している (Fan et al., 2002)。いくつもの選択肢の中から適切なものを選択するという観点から考えると、注意の定位機能は、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ことが推察された。しかしながら、注意の定位機能から評価コーピングへは有意なパスが認められなかった。また、注意の定位機能以外の注意機能やメタ認知、反芻、省察からコーピングの柔軟性に有意な関連は認められなかった。こうした結果からも、介入プログラムの構成が不十分であったことが考えられるため、今後は新たな介入プログラムを作成し、効果検討を行う必要があるといえる。介入プログラムの具体的な改良点として、以下に2点挙げる。まず、心理教育の量と内容である。本研究では、「ストレスに関するミニ講義」という枠組みの中で心理教育を行ったが、先行研究と比べると時間や量が少なかったことが課題として考えられた。Cheng et al. (2012) が行ったコーピングの柔軟性を高める研究では、心理教育にあてられた時間は定かではないものの、週2回、2時間のセッションが合計6回行われており、その結果、介入の効果が生じている。こうした研究を参考にし、心理教育の時間を長く取ることや、心理教育の内容を増やすことが必要であると考えられる。心理教育の内容については、本研究にて

行われたような講義を行うことに加え、ストレスやストレス対処について、自分の経験を元に取り組みワークを導入することにより、心理教育の理解度が深まるよう改善する。次に、ホームワークの実施である。本研究では、ホームワークを実施したが、その実施率は十分であると言えなかった。そのため、ホームワークという枠組みではなく、研究参加者と毎日面談を行い、一緒に注意トレーニングを実施することが必要であると考えられる。

【引用文献】

- 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.
- Cheng, C., Yang, F., Jun, S., & Hutton, J. (2007). Flexible coping psychotherapy for functional dyspeptic patients: A randomized, controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 69, 81-88.
- Cheng, C., Kogan, A., & Chio, J. (2012). The effectiveness of a new, coping flexibility intervention as compared with a cognitive-behavioural intervention in managing work stress. *Work & Stress*, 26, 272-288.
- Compass, B., & Boyer, M. (2001). Coping and attention: Implications for child health and pediatric conditions. *Journal of Developmental Behavioral Pediatrics*, 22, 196-206.
- Corbett, B., Constantine, L., Hendren, R., Rocke, D., & Ozonoff, S. (2009). Examining executive functioning in children with autism spectrum disorder, attention deficit hyperactivity disorder and typical development. *Psychiatry Research*, 116, 210-222.
- Fan, J., McCandliss, B., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. (2002). Testing the efficiency 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.
- 長谷川 晃 (2013). 抑うつ的反すうの能動性に焦点を当

- てた介入プログラムの効果－大学生の高反すう傾向者を対象として予備的検討－ パーソナリティ研究, 22, 48-60.
- 加藤 司 (2001). コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関連. *心理学研究*, 72, 57-63.
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 262-273.
- McEvoy, P., & Perini, S. (2009). Cognitive behavioral group therapy for social phobia with or without attention training: A controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 519-528.
- 中村 志津香・大塚 泰正 (2014). メタ認知と自己注目がコーピングの柔軟性および抑うつに及ぼす影響. *行動医学研究*, 20, 77-84.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2000). Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 407-413.
- Schwartz, C., & Rogers, M. (1994). Designing a psychological intervention to teach coping flexibility. *Rehabilitation Psychology*, 39, 57-72.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Spada, M., Nikčević, A., Moneta, G., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44, 1172-1181.
- 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., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behavior Research and Therapy*, 42, 385-396.
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. (2009). Metacognitive therapy in recurrent and persistent depression: A multiple-baseline study of a new treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 291-300.
- 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・コントロール尺度日本語版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.