HOKUGA 北海学園学術情報リポジトリ
学校法人北海学園
北海学園大学
北海商科大学

タイトル	抑うつ傾向,不安傾向,認知的失敗低減方略の利用,認知的失敗の発生の関連性
著者	山中，亮
引用	北海学園大学学園論集，131：65-71
発行日	2007-03-25

Hokkai-Gakuen Organization of Knowledge Ubiquitous through Gaining Archives.

抑うつ傾向，不安傾向，認知的失敗低減方略の利用，認知的失敗の発生の関連性※

山　中　　亮

1980年代より，認知心理学の分野で日常で生じる些細な失敗に関する研究が多く行われ，さまざまな知見が蓄積されてきた。特に，Broadbent, Cooper, FitzGerald & Parks (1982) が作成した Cognitive failures Questionnaire（以下，CFQ）を用いた研究では，さまざまなパーソナリティ特性との関係が検討されているが，その中で抑うつ傾向や特性不安との関連性も見出されている（Knight, MacMahon, Green, & Skeaff, 2004; Mahoney, Dalby & King, 1998; Matthews and Wells, 1988; Merckelbach, Muris, Nijiman, & de Jong, 1996; Power, 1988; Wagle, Berrios, & Ho, 1999；山田，1991）。

この抑うつ傾向や特性不安と認知的失敗との関連性については，抑うつや不安が認知過程に及ぼす影響に関する以下の2つのモデルから説明できると考えられる。まず一つが，Ellis & Ashbrook (1988) による注意資源配分モデルである。このモデルは，日常生活で行われるさまざまな認知活動を円滑に行うためには注意資源をそれらの活動にある程度配分する必要があるという考えが前提にある。そして抑うつや不安のようなネガティブ感情が喚起していると，そのネガティブ感情に注意資源が多く使われる。その結果，現行の認知活動に向けるべき注意資源が大幅に減少し，認知活動に支障をきたすこととなる。このモデルから，ネガティブ感情が喚起することで認知活動に配分される注意資源が減少し，結果的に失敗を生じさせているのではないかと考えられる。

もう一つのモデルは，Hertel & Hardin (1990) による自発性欠損モデルである。このモデルでは，記憶事態において抑うつが高いと，精緻化などの記憶方略を自発的に利用しなくなってしまうということが示されている。このことから，抑うつが高い場合，記憶の失敗を防ぐ方略の利用が制限されるために記憶の失敗が生じるのではないかと考えられる。しかし，不安に関してはこの自発性欠損モデルはほとんど言及されておらず，不安が高い場合に方略の利用制限が生じるかは明らかにされていない。また，このモデルはあくまでも記憶方略に関してのみ説明しているモデルであり，それ以外の認知的な方略についてはまだ検討する余地が残されている。

本研究では，抑うつ傾向や特性不安が，認知的失敗発生頻度及び失敗を低減するための方略の

※ 本研究は，平成15，16年度文部科学省科学研究費補助金（若手研究(B)　研究課題番号15730308）の補助を受けた。

利用とどのように関係しているのかについて自発性欠損モデルに基づいて検討することを目的とする。具体的には，認知的失敗頻度を尋ねるのに山田(1991)によるCFQ日本語版を用い，さらに失敗を低減するために用いられる方略の利用状況を測定するために，山中（2002）の作成した失敗低減方略利用頻度尺度を用いることとする。

方　　法

調査対象者　調査対象者は大学生で，記入漏れや記入ミスなどの欠損値がみられなかった322名（男子106名・女子216名，平均年齢＝18.84歳，SD＝1.29）を分析の対象とした。

質問紙の構成　本研究の質問紙は，以下の4つの尺度で構成された。

① Beck Depression Inventory 短縮版(林，1998；以下BDI短縮版とする)：16項目からなり，各質問項目に4つの文章がある。その中から最近の自分の気持ちを最もよく表している文を1つ選択させるものである。各項目には，0点から3点までの得点が配してあり，BDI得点は0点から48点の範囲をとる。得点が高いほど抑うつ傾向が高いことを示す。

② State-Trait Anxiety Inventory 日本語版の特性不安尺度(中里・水口，1982；以下，STAI-T日本語版とする)：ふだんの気持について不安に関する20項目についてどの程度当てはまるかを，4件法で評定するものである。各項目には1点から4点までの得点が配してあり，特性不安得点は，20点から80点の範囲をとる。得点が高いほど特性不安が高いことを示す。

③ CFQ日本語版(山田，1991)：過去6ヶ月間を振り返って，25項目の認知的失敗が自分にどの程度頻繁に起こったのかについて，5件法で評定するものである。各項目には0点から4点までの得点が配してあり，CFQ得点は，0点から100点の範囲をとる。得点が高いほど認知的失敗発生頻度が高いことを示す。

④失敗低減方略利用頻度尺度（山中，2002)：〝外的記憶補助〞，〝記憶術〞，〝時計・携帯利用〞，〝指差し〞，〝確認〞という5つの下位尺度から構成されており，〝外的記憶補助〞は4項目，〝記憶術〞は5項目，〝時計・携帯利用〞は3項目，〝指差し〞は3項目，そして〝確認〞は3項目でなっている。この尺度では，過去6ヶ月を振り返って，どの程度失敗低減方略を利用したかについて〝全く利用しなかった〞から〝非常によく利用した〞までの6件法で評定するというものである。なお，利用頻度が高いほど高得点になるように1点から6点までの得点を配してある。〝外的記憶補助〞得点は4点から24点の範囲をとり，〝記憶術〞得点は5点から30点の範囲をとり，〝時計・携帯利用〞得点，〝指差し〞得点そして〝確認〞得点は3点から18点の範囲をとる。

調査手続き　質問紙を講義の一部で配布し，その場で回収した。

結　　果

性差の分析　STAI-T日本語版，BDI短縮版，失敗低減方略利用頻度尺度の下位尺度，そしてCFQ日本語版の平均得点について，性別で比較した。Table 1に各尺度における平均値と標準偏

Table 1　男女別にみた各尺度得点の平均値及び標準偏差

		男子	女子
BDI 短縮版	平均	11.21	11.33
	標準偏差	6.99	6.19
STAI-T 日本語版	平均	53.46	54.08
	標準偏差	9.56	9.56
CFQ 日本語版	平均	43.07	48.32
	標準偏差	12.05	11.85
外的記憶補助	平均	9.43	15.25
	標準偏差	4.89	4.70
記憶術	平均	15.68	15.66
	標準偏差	5.24	5.24
時計・携帯利用	平均	11.06	12.19
	標準偏差	4.93	4.02
指差し	平均	7.35	8.92
	標準偏差	3.07	3.37
確認	平均	13.96	14.33
	標準偏差	2.79	2.18

差を示した。

BDI 短縮版及び STAI-T 日本語版の平均得点では，有意差はみられなかった（t (320)＝0.16, ns；t (320)＝0.55, ns）。CFQ 日本語版の平均得点では，女子の方が有意に高かった（t (320)＝3.72, p＜.001）。失敗低減方略利用頻度尺度の各下位尺度については，外的記憶補助（t (320)＝10.29, p＜.001），時計・携帯利用（t' (175.49)＝2.06, p＜.05），指差し（t (320)＝4.05, p＜.001）という 3 つの下位尺度の平均得点では女子の方が有意に高かった。なお，記憶術（t (320)＝0.04, ns）及び確認（t (320)＝1.29, ns）では有意差はみられなかった。

BDI 短縮版，STAI-T 日本語版，CFQ 日本語版，失敗低減方略利用頻度尺度の関連　男女別に各変数の関連性を検討した。

Table 2 に男子学生の各尺度の相関を示した。BDI 短縮版は CFQ 日本語版と正の相関を示し（r＝.22, p＜.01），さらに記憶術とは負の相関を示した（r＝－.17, p＜.05）。STAI-T 日本語版は，CFQ 日本語版と正の相関を示し（r＝.25, p＜.01），さらに外的記憶補助及び記憶術とは負の相関を示した（r＝－.26, p＜.01；r＝－.18, p＜.05）。すなわち男子においては，抑うつ傾向及び特性不安が高くなればなるほど認知的失敗の発生頻度も高くなることが示された。また失敗低減方略と抑うつ傾向・特性不安との関係については，抑うつ傾向が高くなればなるほど記憶術の利用頻度が低くなり，特性不安が高くなればなるほど記憶術とともに外的記憶補助の利用頻度も低くなることが示された。

Table 3 に女子学生の各尺度の相関を示した。BDI 短縮版は，CFQ 日本語版と正の相関を示した（r＝.36, p＜.01）。STAI-T 日本語版は，CFQ 日本語版及び外的記憶補助と正の相関を示し

Table 2　男子学生における各尺度の相関

尺度	STAI	CFQ	外的記憶補助	記憶術	時計・携帯利用	指差し	確認
BDI	.65**	.22**	−.05	−.17*	.12	−.09	−.15
STAI		.25**	−.26**	−.18*	.06	−.07	−.04
CFQ			.04	−.05	−.07	.14	−.08
外的記憶補助				.33**	.32**	.32**	.28**
記憶術					.34**	.27**	.18*
時計・携帯利用						.19*	.20*
指差し							.18*

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

Table 3　女子学生における各尺度の相関

尺度	STAI	CFQ	外的記憶補助	記憶術	時計・携帯利用	指差し	確認
BDI	.65**	.36**	.10	.00	.09	.04	−.11
STAI		.45**	.15*	−.01	.07	−.05	−.06
CFQ			.16**	.15*	−.10	.13*	.04
外的記憶補助				.23**	.33**	.15*	.07
記憶術					.25**	.23**	.06
時計・携帯利用						.11	.14*
指差し							.15*

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

た($r=.45$, $p<.01$；$r=.15$, $p<.05$)。CFQ日本語版は，外的記憶補助，記憶術，そして指差しで正の相関を示した（$r=.16$, $p<.01$；$r=.15$, $p<.05$；$r=.13$, $p<.05$)。

以上のことから女子においては，男子と同様に抑うつ傾向と特性不安は正の相関関係にあり，抑うつ傾向及び特性不安が高くなればなるほど認知的失敗の発生頻度が高くなることが示された。しかし，失敗低減方略との関係では男子とは異なり，特性不安が高くなればなるほど，外的記憶補助の利用頻度も高くなることが示された。また，認知的失敗の発生頻度が高ければ高いほど，外的記憶補助，記憶術，指差しの利用頻度が高くなることが示された。

考　　察

本研究では，抑うつ傾向及び特性不安が認知的失敗の発生や失敗低減方略の利用とどのような関係にあるのかを検討した。その結果，まず認知的失敗の発生頻度及び失敗低減方略利用頻度には性差がみられた。さらに抑うつ傾向及び特性不安は，認知的失敗発生頻度との間に男女共に一貫した関係性が見出されたが，失敗低減方略利用頻度との間には男子と女子で異なる関係性があることが見出された。以下では，これらの結果について考察をすすめることとする。

性差について　女子のほうが失敗を多く発生するという結果が示されたが，従来のCFQに関する研究ではこのような明確な性差は見出されていない。ただし，CFQ日本語版に関して山田

(1991) は，男子高校生，女子高校生，女子大学生，男性会社員，女性会社員で比較したところ，女子大学生の CFQ 得点が有意に高かったことを報告している。本研究でも大学生を対象としており，女子大学生の CFQ 得点が高かったという点では，同様の結果が得られたと考えられる。

それでは男子よりも女子のほうが実際に認知的失敗を生じやすいと言えるのであろうか。ここで重要な点は，CFQ はあくまでも認知的失敗に関する自己評価の結果に過ぎないということである。もちろん実際に認知的失敗を生じやすいという可能性は否定できないものの，あくまでも CFQ を用いた本研究の結果からは，女子が認知的失敗を多く発生すると報告したということが示されたに過ぎない。この自己評価が，実際の認知的失敗を反映したものであるのか，それとも何らか評価に歪みが生じて実際以上に認知的失敗を多く発生すると過小評価してしまっているのかについては，今後さらなる検討が必要であると考えられる。

さらに失敗低減方略の中でも特に，外的記憶補助，時計・携帯利用，指差しという 3 つの方略に関して，男子よりも女子の方が多く利用すると報告していた。この外的記憶補助，時計・携帯利用，指差しという方略はいずれも，特に性差の見られなかった記憶術や確認のような直接自分自身の内的な認知能力を活用する方略と違い，外的な機能を活用する方略であるといえる。豊田 (1993) は小学校 4 年生，5 年生，6 年生を対象に外的記憶方略と内的記憶方略の使用について調査しており，外的記憶方略に関して女子の方が男子よりも利用機会が多いことを明らかにしている。もちろん大学生と小学生を同一に論じることは難しいものの，女子が外的な方略を利用しやすいという可能性が十分に考えられよう。

不安・抑うつ傾向と認知的失敗発生頻度及び失敗低減方略利用頻度の自己評価との関連について　第一に本研究では，男女共に BDI 短縮版及び STAI-T 日本語版と CFQ との間には，正の相関関係がみられた。これは従来の多くの研究結果と一致する結果である。つまり従来の研究で指摘されてきたのと同様に，特性不安や抑うつ傾向が高いと，認知的失敗を多く発生する傾向がみられたといえる。ただしこの点については，①抑うつ傾向や特性不安が高い人は，実際に認知的失敗を発生しやすい，②不安や抑うつから生じる自己評価のネガティブな歪みにより実際以上に自分自身が引き起こす認知的失敗を多く見積もっているという 2 つの可能性が考えられよう。今後実際の認知課題における失敗の程度と抑うつ傾向及び特性不安との関係をあわせて検討することによって，抑うつ傾向や特性不安があくまでも認知能力の自己評価というメタ認知にのみ影響を及ぼしているだけなのか，それとも実際の認知能力に影響を及ぼしているのかを明らかにすることができるのではないだろうか。

第二に，男子において抑うつ傾向が高いと記憶術の利用頻度が低く，特性不安が高いと外的記憶補助と記憶術の利用頻度が低くなることが示された。すなわち抑うつ傾向や特性不安が高くなると記憶に関する方略をあまり利用しなくなることが示されたといえる。この結果は，まさに自発性欠損モデルを支持する結果であるといえる。自発性欠損モデルでは，抑うつ感情が高くなると自発的に記憶方略，特にリハーサルなどの記憶術を利用しなくなってしまうことが示されてい

るが，本研究のような質問紙研究においてもその現象を支持する結果が得られたことは重要であろう。また自発性欠損モデルではあくまでも抑うつ時の記憶術のような内的方略の利用低下が指摘されているだけであるが，本研究では，抑うつだけでなく特性不安が高い場合にも同様の傾向が示されることが明らかとなった。したがって自発性欠損は抑うつに限定されるモデルではなく，認知的失敗を考える上では特性不安にも拡張できるものと考えられる。さらに特性不安が高い場合には記憶術だけでなく外的記憶補助の利用の低下も示された。つまり特性不安が高くなると，全般的に記憶に関する方略を自発的に用いなくなると考えられる。このことから抑うつと特性不安では異なるメカニズムが働いている可能性もあり，今後更なる研究が必要であろう。

一方女子では，特性不安が高いと外的記憶補助の利用頻度が多くなることが示されたが，抑うつ傾向と方略利用との関連は示されなかった。つまり，男子と異なり，女子において自発性欠損とは逆の現象がみられたといえる。

以上のように，男子と女子とでは特性不安及び抑うつ傾向と方略利用との関係に異なるメカニズムが関与していることが示唆される。本研究でこのような違いが示されたのは，男子と女子で，また抑うつや特性不安の高低で，方略に対する認知が異なっていることが影響しているとも考えられる。例えば方略に対する認知について，佐藤（1998）の小学生と中学生を対象にした学習方略に関する調査では，多くの学習方略において男子よりも女子の方が有効性を感じており，またコストを低く見積もっていることが示されている。今後こういった方略に対する認知面も検討する必要があろう。

引用文献

Broadbent, D. E., Cooper, P. E., FitzGerald, P., & Parks, K. R. (1982). The Cognitive Failures Questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 1-16.

Ellis, H. C., & Ashbrook, P. W. (1988). Resource allocation model of the effects of depressed mood states on memory. In K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), *Affect, cognition and social behavior*. Toronto: Hogrefe. Pp.25-43.

林　潔（1988）．学生の抑うつ傾向の検討　カウンセリング研究，20，162-169.

Hertel, P. T. & Hardin, T. S. (1990). Remembering with and without awareness in a depressed mood: Evi-dence of deficits in initiative. *Journal of Experimental Psychology: General*, 119, 45-59.

Knight, R, G., MacMahon, J., Green, T, J., & Skeaff, C, M., (2004). Some normative and psychometric data for the geriatric depression scale and the cognitive failures questionnaire from a sample of healthy older persons. *New Zealand journal of psychology*, 33, 163-170.

Mahoney, A, M., Dalby, J, T., & King, M, C. (1998). Cognitive failures and stress. *Psychological reports*, 82, 1432-1434.

Matthews, G. & Wells, A. (1988). Relationships between anxiety, self-consciousness, and cognitive failure. *Cognition and emotion*, 2, 123-132.

Merckelbach, H., Muris, P., Nijiman, H., & de Jong, P, J. (1996). Self-reported cognitive failures and neurotic symptomatology. *Personality and individual differences*, 20, 715-724.

中里克治・水口公信（1982）．新しい不安尺度STAI日本版の作成　心身医学，22，107-112.

Power, M, J. (1988). Cognitive failures, dysfunctional attitudes, and symptomatology: a longitudinal study. *Cognition and emotion*, 2, 133-143.

佐藤　純（1998）．学習方略の有効性の認知・コストの認知・好みが学習方略の使用に及ぼす影響　教育心理学研究，46，367-376.

豊田弘司（1993）．子どもの記憶活動における発達的変化　奈良教育大学紀要，42，153-165.

Wagle, A. C., Berrios, G. E., & Ho, L. (1999). The Cognitive Failures Questionnaire in psychiatry. *Comprehensive Psychiatry*, 40, 478-484.

山田尚子（1991）．CFQ（Cognitive Failures Questionnaire）に関する検討(1)　甲南女子大学大学院心理学年報，9，1-20.

山中　亮(2002)．認知的失敗を低減するための方略利用の特徴について　東北大学保健管理センター年報（平成13年度），19-24.