

防衛的悲観主義者の特徴に関する一考察

村田英代 菊島勝也*

*学校教育講座

A study of characteristics of defensive pessimists

Hideyo MURATA
Katsuya KIKUSHIMA*

*Department of Social Education, Aichi University of Education

問題

(1) 防衛的悲観主義の概念

多くの研究において、楽観者は適応的であり悲観者は不適応的であるという図式が示されている (e.g., Derry & Kuiper, 1981; Scheier & Caver, 1985, 1992; Peterson & Park, 1998)。しかし、この図式と必ずしも一致しない研究も存在する。

Norem ら (e.g., Norem & Cantor, 1986a, 1986b; Norem & Illingworth, 1993) は、物事を“悪い方考える”ことで成功している適応的な悲観者の存在を見だし、防衛的悲観主義 (Defensive Pessimism) という概念を提唱した。

Norem と Cantor (1986a) は、過去のパフォーマンスに対する認知と将来のパフォーマンスに対する見込みによって、認知的方略を4つに分けている。認知的方略とは、問題状況に直面した時に、人が目標や行動に向かうための認知・計画・予想 (期待)・努力の一貫したパターンと定義されている (Norem, 1989)。

まず1つ目は、過去のパフォーマンスをポジティブに認知しており、将来のパフォーマンスに対する見込みが高い“一般的楽観主義 (以降の研究においては、Norem は方略的楽観主義と呼んでいる)”である。

次に2つ目は、方略的楽観主義と同様、過去のパフォーマンスをポジティブに認知しているが、将来のパフォーマンスに対する見込みが低い“防衛的悲観主義”である。

そして3つ目ならびに4つ目は、過去のパフォーマンスをネガティブに認知している点は両者同じであるが、将来に対する見込みは高い“非現実的楽観主義”と、更なるネガティブな結果を予期する“一般的悲観主義”である。

そして Norem らは、以後の研究で、“方略的楽観主義”と“防衛的悲観主義”を対比させる形で、両者の

メリットとコストに焦点を当て、それぞれがどのような心理的文脈において利用されるのか検討した。

まず、Norem と Cantor (1986b) は、方略的楽観主義者と防衛的悲観主義者とは、これから行うアナグラム課題 (つづりを換えて別の単語を作る課題) の成績への期待および統制感には差があり、防衛的悲観主義者のほうが方略的楽観主義者より低かったが、実際の課題の成績において両者に差は見られなかったことを報告した。

また、Norem と Illingworth (1993) は、方略的楽観主義者と防衛的悲観主義者に、課題前に課題について考えさせないようにする (気晴らしさせる) と、前者は成績が上がり、後者は成績が下がることを明らかにした。次に、両者に、課題についてよく熟慮させるようにすると、前者は成績が下がり、後者は成績が上がることを明らかにした。すなわち、方略的楽観主義者が用いると成功しやすい気晴らしの思考を、防衛的悲観主義者が用いると、逆に成績が悪くなるのである。これらの結果は、方略的楽観主義者が、課題や起こり得る否定的な結果について、考えないようにすることで高いパフォーマンスを示すのに対し、防衛的悲観主義者は、メンタルリハーサルや、起こり得る可能性に広く考えをめぐらすことによってパフォーマンスを上げることを示すものである。

さらに、Spencer と Norem (1996) は方略的楽観主義者と防衛的悲観主義者をそれぞれ“コーピングイマジナリー”“マスタリーイマジナリー”“リラグゼーション”の3つの条件に割り当て、それぞれのイメージトレーニングを行った後に、ダーツの成績を競い合う実験を行った。“コーピングイマジナリー”条件とは、パフォーマンスの全ての状況を想像させ、どんなミスをしそうか、そのミスをどう避けリカバーするのかを思い描かせる条件である。“マスタリーイマジナリー”条

件とは、完璧なパフォーマンスを鮮明に想像させる条件である。“リラグゼーション”条件とは、パフォーマンスについて考えることから離れ、体をくつろがせる条件である。この実験の結果は、防衛的悲観主義者は“コーピングイマジナリー”条件において、方略的楽観主義者は“リラグゼーション”条件において、ダーツの成績が最も良かった。そして、そのダーツの成績自体には、両者で差が見られなかった。

こうした研究の知見を踏まえて、Norem (2001a) は、防衛的悲観主義とは「過去の似たような状況においてよい成績をおさめていると認知しているにもかかわらず、これから迎える遂行場面に対して低い見込みをもつ認知的方略」と定義した。さらに、防衛的悲観主義の人びとは、将来の遂行において悲観的になることで、これから遭遇する遂行場面についてメンタルリハーサルをしたり、失敗するかもしれない全ての起こり得る可能性について広く考えをめぐらしたりするなど入念に準備をし、その結果高いパフォーマンスを示す適応的な悲観者と特徴づけた。

また、Norem (2001a) は、防衛的悲観主義とは対照的な概念として方略的楽観主義を位置づけ、方略的楽観主義を「過去の高いパフォーマンスに対する認知と一致した高い見込みを持つ認知的方略」と定義した。そして、方略的楽観主義の人は、将来の課題自体に対しては準備するが、その課題場面についてあれこれ考えることを積極的に避けることによって成功する者と特徴づけた。

以上の研究は、悲観者は、現実や問題を否認しそこから回避・逃避する傾向にあるといったような、消極的で情動焦点型の認知的方略を主に用いる (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993) という、これまでの見解には一致せず、積極的で問題焦点型の認知的方略を用いる適応的な悲観者を見出したと言えるだろう。これまで悲観的な思考や態度は、パフォーマンスに対して否定的な影響を与えるものとして認識されてきたが、Norem ら (e.g., Norem & Cantor, 1986a, 1986b; Norem & Illingworth, 1993) は、この防衛的悲観主義を肯定的なものとしてとらえている点で、非常に興味深い概念である。

(2) 防衛的悲観主義を用いる場面

防衛的悲観主義は認知的方略であることから、同じ人でも、状況により用いたり用いなかったりするものである (Norem, 2002)。Norem (2002) は、一般書の中で、防衛的悲観主義者が悲観的気質で、方略的楽観主義者が楽観的気質とは限らないとしている。防衛的悲観主義者は、方略的楽観主義者より、おおまかに言って悲観的であるが、彼らはいつでもどんな状況でも悲観的なわけではない。防衛的悲観主義者の一例を挙げ、仕事については心配事が尽きないのに、お金の

ことになるのと周りが首を傾げるほど楽天的である様子が示されている。

また、Norem (2002) の一般書の中での防衛的悲観主義度テストの教示文では、「仕事でも交友関係でも何でもいいので、あなたがベストを尽くしたいと思う状況を思い浮かべてください。」と指示を出している。

すなわち、防衛的悲観主義者は、生活のどんな場面においても (例えば、大切な面接から店でお菓子を買うことにいたるまで) 防衛的悲観主義で臨んでいるのではなく、自分にとってどれだけ重要な出来事かという重要度によって、防衛的悲観主義を用いる場面を選択していると考えられる。

よって、自分にとって重要だと思われる場面において、防衛的悲観主義のスイッチが入ると考えることができる。外山 (2005) のように、学業や人間関係などの領域によって認知的方略が異なるのではないかという考察もあるが、本研究では、上記の Norem (2002) の見解に立って調査を進めていくこととする。

(3) 防衛的悲観主義と精神的健康の関連

(1) では、適応的な悲観性としての防衛的悲観主義を論じてきたが、そこでの適応的とは、主にパフォーマンスの高さという観点から論じられてきた。

しかし、多くの楽観者・悲観者研究で悲観者の心身の精神状態が悪いと示されてきたように (e.g., Derry & Kuiper, 1981; Scheier & Carver, 1985, 1992; Peterson & Park, 1998), 防衛的悲観主義者においても、その心身の健康は望ましくなく、特に精神的健康といった観点から、楽観者に劣ると指摘されている。

その実証的研究としては、高い成績に対しても満足度が低い、過去や現在の努力に対して満足度が低い、ネガティブな感情を示す、自尊心が低い、身体症状の訴えが多いなど、心身の健康に関する指標において方略的楽観主義者に劣ることが指摘されている (Norem & Cantor, 1986a, 1986b, 1990; Norem & Illingworth, 1993)。

では、防衛的悲観主義者の精神的健康を高めるためには、悲観的思考をやめて楽観的思考をすることが有効かということ、それを支持する研究はない。むしろ、防衛的悲観主義者に対し、課題前に悲観的にならないように操作すると、操作を加えなかった場合に比べ不安が高まることや (Norem & Illingworth, 1993), 課題の前に悲観的に考えることを妨害したり、励ましてポジティブな気分を促進したりすることで、防衛的悲観主義者のパフォーマンスは低下することが明らかにされている。 (Norem, 2004; Norem & Illingworth, 1993; Sanna, 1996, 1998)

つまり、防衛的悲観主義という認知的方略は、防衛的悲観主義者にとって非常に適しているものであり、精神的健康が劣るからといって、一概に他の認知的方略

への移行が望ましいとは考えられないだろう。むしろ、防衛的悲観主義という認知的方略を用いた上で、精神的健康を高めるという視点が、より重要になると考えられている(細越, 2004)。

(4) 悲観的思考の受容が精神的健康に及ぼす影響

先に述べたように、多くの研究によって防衛的悲観主義者の精神的健康は良くないとする指摘がされているが、Norem (2001b) は面接等を通じて、社会的にも健康的、適応的な防衛的悲観主義者は存在することを報告している。そして、健康的な防衛的悲観主義者の特徴として、自分が課題をうまく乗り越えてきたのは悲観的思考のおかげであるという認識があり、課題に対して悲観的に考える自分を受容していることが挙げられている。Norem (2001b) の言う受容とは、正確に定義されていないが、「自分の認知的方略はこれでよいと思う」という状態のこととして扱われている。

以上のことから、防衛的悲観主義者の精神的健康が方略的楽観主義者に比べて劣るという数多くの結果は、防衛的悲観主義者の多くが、自らの認知的方略を受容できていないことに起因する可能性がある(細越, 2004)。

例えば、悲観者は抑うつ的であると見なされ、他者に受け入れられにくく (Heleweg-Larson, Sadeghian, & Webb, 2002), 社会的にポジティブ思考が好まれる風潮 (野口, 2003; Taylor, 1989) から、自らの認知的方略を受容できない防衛的悲観主義者が多いことが推察される。

そこで、細越ら (2005) は、自らの認知的方略を受容している防衛的悲観主義者は心身ともに健康的であり、その受容を促進することで、社会的にはもちろん精神的にも適応的になれることが期待できるとし、防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者において、心身の健康と自らの認知的方略の受容との関連を検討した。なお、細越ら (2005) も受容を Norem (2001b) と同様の意味で扱っている。

その結果、防衛的悲観主義者の心身の健康は、方略的楽観主義者に比べて劣るものの、平均程度は維持されていることが示された。また、日本語版対処的悲観性尺度 (細越, 2004) を用い、その各質問項目に回答後、そのような自分をどう感じるかを5件法(“1. 非常によくはないと思う” ~ “5. 問題なくよいと思う”) で回答を求めた (高得点ほど、自らの認知的方略に対する受容が高いことを示す)。その結果、防衛的悲観主義者が方略的楽観主義者に比べ、自分の認知的方略を受容しておらず、それを受容することによって、方略的楽観主義者と同様に、より健康的になれる可能性も示された (細越他, 2005)。

(5) 認知的方略の受容に関する問題点

細越ら (2005) は、防衛的悲観主義者は自分の認知的方略を受容していないために、精神的健康について方略的楽観主義者に比べて劣っているものの、一般平均程度は維持されており、さらに自分の認知的方略の受容を促進することで、精神的健康を十分に高めることが期待できるとしている。

しかし、細越ら (2005) のいう防衛的悲観主義者が自分の認知的方略を受容していない状態とは、「自分の認知的方略はよくないと思う、用いることをやめたい」と思っていることであり (細越, 私信), それだけ思っているならば、悲観的思考の受容を促進することよりも、悲観的思考をやめられるように促すことが、防衛的悲観主義者の精神的健康にとって重要になると思われる。

よって、「自分の認知的方略はよくないと思う、用いることをやめたい」と思っている事のみを明らかにするだけでは、防衛的悲観主義者の精神的健康について、他の認知的方略への移行よりも、認知的方略を受容するという視点がより重要になるという指摘 (細越, 2004) の根拠としては、不十分であると思われる。

では、「自分の認知的方略はよくないと思う、用いることをやめたい」以外には、認知的方略について何か認識を持っていないのだろうか。細越ら (2005) や Norem (2001b) の先行研究からは、防衛的悲観主義者が、自分の認知的方略をネガティブにとらえていると読み取ることができるだろう。しかし実際には、防衛的悲観主義者は、長年その認知的方略でいろいろな困難を乗り越えてきたのだから、悲観的思考をやめたいといっても、簡単にやめられるものではないと思われる。つまり、防衛的悲観主義者の中には、自分の認知的方略をやめたいとは思うものの実際にはやめられない、という人が多く存在しているのではないか。

よって、防衛的悲観主義者は「今の自分の認知的方略を用いることをやめたい」と思っているが、それと同時に「そう思うものの、実際にはやめられない」という葛藤も感じているのではないか。認知的方略についてよく思っていないだけではなく、そのような葛藤も感じているからこそ、精神的健康に影響を及ぼしていることが考えられ、よってその精神的健康を高めるためには、他の認知的方略への移行よりも、認知的方略を受容するという視点がより重要になるのではないかと考えられる。

以上より、細越ら (2005) のいう認知的方略を受容していない状態を、さらに詳しく「今の自分の認知的方略を用いることをやめたい」と「自分の認知的方略をやめたいとは思うものの実際にはやめられない」に分けて、調査する意義があると思われる。細越ら (2005) の調査では、「自分の認知的方略をやめたいとは思うものの実際にはやめられない」という認知的方

略のとらえかたは、単に「思考を受容していない」と分類されてしまうため、検討することは出来ないと考えられる。よって、新しく質問を作成し、調査をする必要があるだろう。

以上では、自分の認知的方略のとらえかたと精神的健康の関連について述べたが、さらに、以下の(6)(7)では、防衛的悲観主義者の精神的健康について、関連があると思われる他の要因について述べ、問題点を明らかにする。

(6) 防衛的悲観主義者の原因帰属について

Seligman (1991) は、楽観的・悲観的原因帰属を提唱した。

ここでいう楽観的原因帰属とは、自分に起きた良い出来事を長く続き(永続性)、他のことに関しても同じようになると考え(普遍的)、それは自分自身が作り出したものだ(内的)と考えることである。また、悪い出来事を、一時のもので(一時的)、その原因もこの場合のみに限られ(特定の)、自分のせいではなくその状況や不運がもたらしたものだ(外的)と考えることである。

逆に悲観的原因帰属とは、自分に起きた良い出来事を短くて(一時的)、特定されたものであり(特定の)、他の人や状況が作ってくれたものである(外的)と考えることである。また、悪い出来事を、長く続き(永続的)、自分は何をやってもうまくいかない(普遍的)、それは自分が悪いからだ(内的)と考えることである。

そして、Norem (2002) は、防衛的悲観主義者の原因帰属について指摘している。彼らよれば、防衛的悲観主義者は、悲観的な原因帰属をするとは限らず、良い出来事も悪い出来事も複合的な原因帰属をするという。その原因帰属は、常に内的か外的か、不変なのか変化するものなのか、と分類することは出来ない。さらにその理由として、防衛的悲観主義とは、決して過去の出来事をネガティブに解釈することから始まるのではなく、未来の出来事に対して不安をもつことから始まるからだ指摘している。Norem (2002) によれば、防衛的悲観主義者は、すべてが自分の思い通りになるとは思っていないので、不安を感じる。しかし、努力すれば報われることを知っていて、その点は自分次第だとも信じている。すなわち、過ぎ去ってしまったことをクヨクヨ考えるのではなく、同じ失敗を繰り返さないように常に思考は未来に向かっていている。

しかし、防衛的悲観主義の定義から推察すると、防衛的悲観主義者は悲観的な原因帰属をするのではないだろうか。防衛的悲観主義とは「過去の似たような状況においてよい成績をおさめていると認知しているにもかかわらず、これから迎える遂行場面に対して低い期待をもつ認知的方略」と定義されており(Norem,

2001a)、その定義からは、過去の成功体験が次への自信につながっていないことが考えられる。またそれは、過去の成功体験を自分の実力や努力の結果ではなく、幸運や周りのサポートによるものだと考えているためではないかと思われる。

よって、防衛的悲観主義者は悲観的な原因帰属をするのではないかと考えられ、そうであるならば、心身の健康や適応にとって、楽観的な原因帰属が有効な原因帰属であるとされている(Peterson & Park, 1998)ことから、防衛的悲観主義者の精神的健康に影響を与えている可能性も考えられるだろう。

(7) 防衛的悲観主義者の自己評価

人が自分に持っている知識の総体は自己概念と呼ばれている。自己概念は、自己認知の側面と自己評価に分けられる。自己認知の側面とは、「自分は社交的だ」「特技がある」など様々な側面から構成される自己の認知像の部分であり、自己評価とは、「自分に自信がある」といった、自己に対して漠然と全体としてとらえられる評価の部分である(山本他, 1982)。

自己認知の側面の中には、その認知の仕方によって自己評価が決定されてしまうような重要な側面と、逆に自己評価にあまり影響のない側面があり、山本ら(1982)は、自己認知の中に主な側面の中から、男女共通して、「社交」「優しさ」「まじめさ」「趣味や特技」についての自信が、自己評価に大きく影響していることを示した。

また、防衛的悲観主義においては、これまでに、自己認知および自己評価を直接検討した研究はない。防衛的悲観主義とは、その定義から考えると、自分は課題を達成できないかもしれないという不安を持つことで、努力しなければというエネルギーを生み出すものである。そのプロセスから考えれば、防衛的悲観主義者は、低い自己評価をしているのではないだろうか。また、先に論じた、細越ら(2005)の防衛的悲観主義者のほうが方略的楽観主義者に比べ自分の認知的方略を受容していないという見解からも、方略的楽観主義者より低い自己評価をしていることが予想される。またそうであるならば、どのような自己認知の側面が、受容できないことに影響を及ぼしているのかについて、何らかの見解が得られる可能性もある。よって、防衛的悲観主義者の自己評価についても、調査し検討することとした。

(8) 比較対象の問題

防衛的悲観主義を検討する際に、これまでの多くは方略的楽観主義者が比較対象とされてきた。しかし、認知的方略はその2つだけではないし、悲観主義の中から防衛的悲観主義が見出された経緯(Norem, 2002)から、楽観主義者との比較だけではなく一般的悲観主

義者との比較も重要だと思われる。よって、本研究では方略的楽観主義者に加え、一般的悲観主義者を比較対象として検討することとする。

目的

本研究では防衛的悲観主義者を抽出し、どれくらいの割合で存在しているのか、自分の認知的方略をどのようにとらえているのか、パフォーマンスの原因をどこに求めるのか、どのような自己評価を行っているのかについて調べ、防衛的悲観主義者の一般的特徴を明らかにすることを目的とした。

仮説

- (1) 防衛的悲観主義者の中では、自分の認知的方略について「やめたいとは思うもの実際にはやめられない」という認識を持っている人が最も多いだろう。
- (2) 防衛的悲観主義者は、方略的楽観主義者に比べ、悲観的な原因帰属をしているだろう。
- (3) 防衛的悲観主義者は、方略的楽観主義者に比べ、低く自己評価をしているだろう。

方法

調査協力者 大学生140名

(有効回答数140名 男子57名

女子82名 不明1名 平均年齢20.0歳)

調査時期 2006年3月

質問紙の構成 ((1)(2)(3)(4)は筆者が作成)

- (1) 防衛的悲観主義者の抽出: Defensive Pessimist Questionnaire (DPQ; Norem, 2001a) 15項目7件法を筆者が和訳した。悲観主義であるほど高得点を示し「過去の同じような状況の時にはそれなりにうまく乗りきった」という判別項目で「ややあてはまる」以上を回答した者を防衛的悲観主義者、それ以外を一般的悲観主義者に分ける。および、Life Orientation Test (LOT-R; 鎌原他, 1982) フィラー項目を除く6項目、5件法、楽観主義であるほど高得点を示す。今回の調査においては、DPQで高得点かつLOT-Rで低得点「過去の同じような状況の時にはそれなりにうまく乗りきった」という認識がある者を、防衛的悲観主義者とする。
- (2) 自分の認知的方略のとらえかた:(1)に回答後、そのような自分に対してどう思うかを、～の選択肢の中から選ぶ。なお、教示文において「認知的方略について」ではなく「性格について」としており、認知的方略は性格や気質とイコールの関係ではないことから不正確ではあるが、調査協力者にわかりやすい表現にした。

各選択肢の意味について

自分の認知的方略について、は積極的な受容、は受容していない、は葛藤がある状態、は消極的な受容、は無関心を意味しており、ポジティブにとらえているのは、ネガティブにとらえているのはである。細越ら(2005)のいう、自分の認知的方略を受容していない状態は、にあたる。仮説(1)の「やめたいとは思うもの実際にはやめられない」に該当するのはである。

- (3) 原因帰属:原因帰属様式尺度(樋口他, 1981)を参考に筆者が作成した。全8項目5件法。
- (4) 失敗を引きずるかどうか:作成した2項目、5件法。DPQに付け足し、逆転項目とした。原因帰属様式尺度(樋口他, 1981)では、失敗を引きずるかどうかについては調査できないために、付け足した。
- > 失敗した時は、その失敗をすぐに吹っ切ることができる。
- > たとえ失敗したとしても、自分の自信を失うことはない。
- (5) 自己評価:自己認知の諸側面測定尺度(山本他, 1982)全35項目であるが、質問紙全体の質問数を少なくするため、重複する内容の質問を抜いて26項目を抜粋した。5件法。

結果と考察

(1) 防衛的悲観主義者の抽出

Defensive Pessimist Questionnaire (DPQ; Norem, 2001a)とLife Orientation Test (LOT-R; 鎌原他, 1982)の得点合計の平均点を利用し、高・低群の2群に群分けを行い(DPQ47点以上 高DPQ, DPQ46点以下 低DPQ, LOT-R19点以上 高LOT-R, LOT-R 18点以下 低LOT-R), Norem(2001a)の定義づけに沿うように、調査協力者を以下のように各群に分けた。

- > 高DPQ・低LOT-Rで、DPQの判別項目で「ややあてはまる」以上を回答した者を、防衛的悲観主義群(26人)とした。
- > 高DPQ・低LOT-Rで、防衛的悲観主義群以外を一般的悲観主義群(6人)とした。
- > 低DPQ・高LOT-Rを方略的楽観主義群(45人)とした。

防衛的悲観主義者は全体の18.5%であった。これは、細越ら(2005)の29.7%より低く、今回の尺度の和訳や使い方に問題があった可能性があるが、Norem(2001a)の定義づけに沿った分類をしているので、これで各尺度との関連を調べ、考察を進めていくこととする。

表1 各群における、自分の認知的方略のとらえ方

	防衛的悲観主義群	方略的楽観主義群	合計
①気に入っている	2人(7%)	13人(29.5%)	15人
②性格を変えたい,変えるつもりだ	2人(7%)	4人(9%)	6人
③性格を変えたいが,変えられない	7人(26.9%)	6人(13.6%)	13人
④気に入っていないが,まあこれでもいい	15人(57.6%)	17人(38.6%)	32人
⑤特に気にしていない	0人(0%)	4人(9%)	4人
	計 26人	計 44人	計 70人

表2 各群における、各尺度項目の分散分析結果

	①防衛的悲観主義群(N=26)	②一般的悲観主義群(N=6)	③方略的楽観主義群(N=45)	F 値	多重比較
失敗を引きずる程度	7.31(1.98)	8.5(1.38)	6.2(1.89)	5.611 ***	2>3
原因帰属尺度					
①良い出来事					
内的・統制可	3.3(1.93)	3.3(2.42)	3.5(1.97)	0.040	n.s
内的・安定性・統制不可	0.6(1.38)	1.0(1.67)	1.4(2.17)	1.353	n.s
内的・変動性・統制不可	1.0(1.32)	0.0(0.00)	0.8(1.09)	1.894	n.s
外的・安定性・統制不可	1.3(1.15)	2.0(1.27)	1.2(1.38)	1.012	n.s
外的・変動性・統制不可	1.8(1.95)	1.7(1.97)	1.1(1.63)	1.400	n.s
②悪い出来事					
内的・統制可	3.3(2.18)	3.7(0.82)	3.6(2.07)	0.150	n.s
内的・安定性・統制不可	1.8(1.80)	2.0(1.79)	1.5(1.49)	0.346	n.s
内的・変動性・統制不可	0.7(0.96)	1.0(1.10)	0.8(1.31)	0.263	n.s
外的・安定性・統制不可	1.6(1.67)	1.3(1.03)	1.2(1.55)	0.370	n.s
外的・変動性・統制不可	0.7(1.27)	0.0(0.00)	0.8(1.15)	1.138	n.s
自己認識の諸側面尺度					
社交	11.1(4.15)	8.2(2.99)	12.1(3.73)	2.926 †	n.s
優しさ	10.4(2.70)	7.8(3.66)	10.9(2.51)	3.642 *	3>2
生き方	8.1(3.11)	7.0(2.90)	9.2(2.84)	2.107	n.s
まじめさ	10.0(2.76)	8.3(3.33)	8.9(2.57)	1.609	n.s
スポーツ能力	10.8(3.80)	8.8(4.07)	11.4(5.20)	0.823	n.s
知性	8.6(1.92)	7.8(3.19)	8.5(2.54)	0.249	n.s
容貌	6.6(2.66)	4.8(2.82)	7.4(2.87)	2.589 †	n.s
趣味や特技	10.0(2.84)	9.7(4.18)	10.1(2.99)	0.046	n.s

†0.10>P 0.05 *0.05>P 0.01 **0.01>P 0.001 ***0.001>P ()内は標準偏差

(2) 各群における、自分の認知的方略のとらえ方の比較

各群において、自分の認知的方略のとらえ方の比較を行うためカイ2乗検定を行った。(表1参照)

表1において、防衛的悲観主義群と方略的楽観主義群では、自分の認知的方略のとらえかたの比率の差に有意傾向が認められた ($\chi^2 = 9.00, P < .10$)。

防衛的悲観主義群では、仮説(1)に該当する「は2番目に多い26.9%であり、仮説(1)「防衛的悲観主義者の中では、自分の認知的方略について、「やめたいとは思ふものの実際にはやめられない」という認識を持っている人が最も多いだろう。」は、支持されなかった。

「気に入っていないが、まあこれでもいい」が防衛的悲観主義群だけではなく、方略的楽観主義群でも最も多く、両群とも、自分自身の認知的方略について消極的ではあるが受容している人が多いことが示されたと言えるだろう。

次に、両群で1番目に多かった回答は共通してだが、2番目に多かった回答はそれぞれ異なった。防衛的悲観主義群では、「性格を変えたいが変えられない」が2番目に多かった。1番目が「でも2番目が」であったことから、防衛的悲観主義者が自分の認知的方略について、どちらかと言えばネガティブな認識をしていると考えられる。またそれは、防衛的悲観主義者が、自分の認知的方略について、悲観的に考えるのは気に入っていないが、今までそれで物事を乗り越えてきたのだから、問題解決には有効であるという認識を持っているからではないだろうか。以上のような可能性が考えられるため、これは今後新たに検討する必要があるだろう。

また、方略的楽観主義群と比較しての防衛的悲観主義群のもう一つの特徴は、その多さではなく、その少なさと考えられるのではないだろうか。防衛的悲観主義者のほうが方略的楽観主義者に比べ、自分の認知的方略を気に入っているという人が少ないということが推測されるわけだが、それは、防衛的悲観主義者のほうが方略的楽観主義者に比べ、自分の認知的方略を受容していないという細越ら(2005)の見解と一致した。

また、細越ら(2005)の、防衛的悲観主義者が自分の認知的方略を受容していない状態は「にあたり、彼らの研究では「は「受容していない」と一括して扱われている。しかし今回の調査では、仮説(1)は支持されなかったものの、防衛的悲観主義群の中で「を選択した人は2番目に多く26.9%存在し、さらに「の方が多いことが明らかになった。よって、認知的方略を受容していない状態を「今の自分の認知的方略を用いることをやめたい」だけと捉えるのではなく、「今の自分の認知的方略を用いることをやめたい」と「自分の認知的方略をやめたいとは思ふものの実際

にはやめられない」に分けて調査する意義があり、後者を選択した人たちにこそ、認知的方略を受容できるよう促進していくことが、精神的健康にとって重要なのではないと思われる。

(3) 各群における、失敗を引きずる程度、原因帰属、自己評価の諸側面の比較

各群において、失敗を引きずる程度、原因帰属、自己評価の諸側面の比較を行うために、分散分析を行った。(表2参照)

各群における、失敗を引きずる程度、原因帰属の比較

まず、失敗を引きずる程度については、一般的悲観主義群と方略的楽観主義群の間に有意差 ($P < .05$) がみられたが、防衛的悲観主義群は他の2群と有意差は見られなかった。

次に、原因帰属については3群で有意差はみられず、認知的方略によって特徴付けられるものではないことが明らかになった。

よって、Norem(2002)の、防衛的悲観主義者の原因帰属は常にポジティブかネガティブか、内的か外的か、不変なのか変化するものなのかと分類することは出来ないという主張を、一面では支持する結果となった。仮説(2)「防衛的悲観主義者は、方略的楽観主義者に比べ、悲観的な原因帰属をしているだろう。」は、全面的な支持はされない結果となった。Norem(2002)は、認知的方略とは、あるシチュエーションにどうやって備えるかであって、あとでそれをどうやって説明するかではないとしている。この指摘を、今回の結果とあわせて考察すると、どのような認知的方略をとるかということと、どのような原因帰属をするかは、関係がないと言えるだろう。原因帰属が認知的方略になんの影響も及ぼしていないとも言える。今後は、より複合的な観点で検討する必要があるだろう。

各群における、自己評価の諸側面の比較

防衛的悲観主義群は、自己評価において、他の2群と有意差や有意傾向がみられるほどの特徴的な認識はなかった。よって、仮説(3)「防衛的悲観主義者は、方略的楽観主義者に比べ、低く自己評価をしているだろう。」は支持されない結果となった。

以上の結果から、防衛的悲観主義とは認知的方略であることから、性格や気質とイコールの関係ではないことが示されたと言えるだろう。認知的方略である防衛的悲観主義が、課題に対する心がまえのあり方と言えるのに対し、自己評価は課題を前にした状況には限定されず、あらゆる場面においての自己に対する見解であると言える。よって、課題を前にした時に現れる認知的方略は、そうでない場面も含む日常生活の自己評価とは関連が得られなかったと考えられる。そのため、自己評価の回答を求める際に、教示文に「とても

重要で、ペストを尽くしたいと思うような状況のときのあなたについて答えて下さい」と書き、防衛的悲観主義や方略的楽観主義など、各々の認知的方略のスイッチが入る状況にしておけば、各群で違いが出てくるのではないだろうか。

まとめ

本研究では、精神的健康に影響を及ぼしていると推察される、自分自身の認知的方略の認識、原因帰属、自己評価について調査し、防衛的悲観主義者の一般的特徴について明らかにすることがねらいとされた。そして、以下の結果が明らかにされた。

- 防衛的悲観主義者の抽出は、Norem (2001a) の定義どおり行ったが、防衛的悲観主義者は全体の18.5%で、細越ら (2005) の29.7%より低かったことや、一次調査実施後に、細越 (2004) が日本語版として作成した質問紙を細越氏から受け取ることが出来たので、今後の調査ではそちらを実施したほうが望ましいだろう。
- 仮説 (1) は支持されなかった。表1において「気に入っていないが、まあこれでもいい」が防衛的悲観主義群だけではなく、方略的楽観主義群でも最も多く、両群とも、自分自身の認知的方略について消極的ではあるが受容している人が多いことが示された。しかし、2番目に多かった回答は異なり、防衛的悲観主義群では、「性格を変えたいが変えられない」が2番目に多かった。このことから、防衛的悲観主義者が自分の認知的方略について、どちらかと言えばネガティブな認識をしていると思われる。またそれは、防衛的悲観主義者が、自分の認知的方略について、悲観的に考えるのは気に入ってはいないが、今までそれで物事を乗り越えてきたのだから、問題解決には有効であるという認識を持っているからではないだろうか。これは今後検討する必要があるだろう。また、防衛的悲観主義群のもう一つの特徴は、の多さではなく、の少なさと考えられるのではないだろうか。防衛的悲観主義者のほうが方略的楽観主義者に比べ、自分の認知的方略を気に入っているという人が少ないことが推察される。
- 仮説 (2) と (3) は支持されなかった。表2より、原因帰属と自己評価について有意差はみられず、認知的方略によって特徴付けられるものではないことが明らかになった。これは、防衛的悲観主義が認知的方略であることから、自己評価、原因帰属など性格と関係が深いものとは関連がみられなかったためと推察される。

引用文献

Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J. K. 1989 Assessing

- coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283
- Derry, p. A., & Kuiper, N. A. 1981 Schematic processing and self-reference in clinical depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R., & Wagner, H. 1993 Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7, 267-281.
- Helweg-Larso, m., Sadeghian, p., & Webb, m. S. 2002 The stigma of being pessimistically biased. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 92-107.
- 樋口一辰 鎌原雅彦 清水直治 大塚雄作 1981 原因帰属様式に関する研究 (3) 東京工業大学人文論叢, 7, 141-149
- 細越寛樹 2004 対処的悲観性の機能および対処的悲観者の精神的健康の検討 筑波大学人間総合学研究所ヒューマン・ケア科学専攻発達臨床心理学分野修士論文 (未公開)
- 細越寛樹 小玉正博 2005 対処的悲観者における心身の健康の検討 - 悲観的思考の受容と GHQ28との関連 - 日本心理学会第69回大会発表論文集, 1009
- 鎌原雅彦 樋口一辰 清水直治 1982 Locus of Control 尺度の作成と、信頼性、妥当性の検討 教育心理学研究, 30, 302-307.
- 野口桂子 2003 子どもはみんなヒーローになれる - 楽観思考を育てよう 評言社
- Norem, J. K., & Cantor, N. 1986a Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.
- Norem, J. K., & Cantor, N. 1986b Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and social psychology*, 51, 1208-1217.
- Norem, J. K., & Cantor, N. 1990 Cognitive strategies, coping and perceptions of competence. In R. J. Sternberg & J. J. Kolligian (Ed.), *Competence considered*. New Haven, CT: Yale University Press. 190-204
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. 1993 Strategy dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications for optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 822-835.
- Norem, J. K. 1989 Cognitive strategies as personality: Effectiveness, specificity, flexibility, and change. D. M. Buss and N. cantor, (Ed.), *Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions*, 45-60. New York: Springer-Verlag.
- Norem, J. K. 2001a Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, D. C.: American psychological Association. 77-100.
- Norem, J. K. 2001b *the positive power of negative thinking: Using defensive pessimism to manage anxiety and perform at your peak*. New York: US Basic Books.
- Norem, J. K. 末宗みどり (訳) 2002 ネガティブだからうまくいく ダイヤモンド社
- Norem, J. K. 2004 Mood and performance among defensive pessimists and strategic optimists. *Journal of Research in Personality*, 38, 351-366
- Peterson, C., & Park, C. 1998 Learned helplessness and explanatory style. In D. F. Barone, V. B. VanHasselt, & M. Herser (Eds.), *Advanced personality*. New York: Plenum. 287-310

- Sanna, L. J. 1996 Defensive pessimism, optimism, and stimulating alternatives: Some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1020-1036
- Sanna, L. J. 1998 Defensive pessimism, and optimism: The bitter-sweet influence of mood on performance and prefactual and counterfactual thinking. *Cognition and Emotion*, 12, 635-665
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. 1985 Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. 1992 Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Seligman, M. E. P. 1991 *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Spencer, S. M., & Norem, J. K. 1996 Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 354-365
- Taylor, S. E. 宮崎茂子(訳) 1989 それでも人は、楽天的なほうがいい - ポジティブマインドと自己説得の心理学 - 日本教文社
- 外山美樹 2005 認知的方略の違いがテスト対処方略と学業成績の関係に及ぼす影響 - 防衛的悲観主義と方略的楽観主義 - 教育心理学研究, 53, 220-229
- 山本真理子 松井豊 山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68

(平成19年9月14日受理)

