

## 防衛的悲観主義者における認知的方略の認識の検討

村田英代 菊島勝也\*

\*学校教育講座 (心理学)

### Recognition of Cognitive Strategies among Defensive Pessimist

Hideyo MURATA and Katsuya KIKUSHIMA\*

\*Department of School Education(Psychology), Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

#### 問 題

##### 防衛的悲観主義の概念

Norem ら (e.g., Norem & Cantor, 1986a, 1986b; Norem & Illingworth, 1993) は, 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とは異なり, 物事を“悪い方に考える”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。

次に二つ目は, 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を検討した。

その結果, 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。

一連の研究は, 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。

##### 防衛的悲観主義への印象

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) がある。このことから, 悲観主義の一種である防衛的悲観主義も, よい印象を持た

れないことが推測される。

Norem (2002) の一般書では、防衛的悲観主義のネガティブ思考が周囲の人を苛立たせ、落ち込ませることがあると指摘している。防衛的悲観主義者と一緒に働く人、共に生活する人などは、自分が否定されていると感じてしまうかもしれない。また、ネガティブなのは実際に能力がないからだと思われかねない。Norem (2002) は、特にあまり親密でない人間関係のなかでは、「(悲観的思考が) ばれないように、自分の頭の中で密かに防衛的悲観主義をする」ことを薦めており、他人への悪影響や誤解を避ける必要性を指摘している。

このように、防衛的悲観主義の発想を隠すことを薦められるほど、周りからあまり好ましい評価をされないならば、防衛的悲観主義者自身も、自分に対してよい印象を持たないことになるのではないかと。

よって、村田ら (2008) で考察されたように、認知方略をどちらかと言えばネガティブに認識している状態なのは、防衛的悲観主義者が、自分の認知的方略についてよい印象を持っていない一方で、問題解決のため有効であることは、認めているからではないだろうか。

以上を、先行研究で扱われている、自分自身の認知的方略に対する受容に照らし合わせて検討する。

自分自身の認知的方略に対する受容とは、Norem (2001b) は正確には定義していないものの、「自分の認知的方略はこれでよいと思う」という状態として扱っている。さらに細越ら (2005) は、受容していない状態を、「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う」(細越, 私信) としており、これらの先行研究は“受容しているか、していないか”(よいか、悪いか) という二分で分類しているといえる。

しかし、本研究においては、認知的方略の受容を、「有効だと思っている」という受容と、「その認知的方略が好きだと思う」という受容に分け、それぞれを検討することとする。このような受容の細分化は先行研究にはないが、そうすることで防衛的悲観主義者の認知的方略に対する認識を、より詳しく検討できると考えられる。また、自分の認知的方略についてよい印象を持っていない一方で、問題解決のため有効であることは認めているとは、先行研究で認知的方略への認識として検討された“受容しているか、していないか”(よいか、悪いか) という二分では分類できないが、本研究の受容の分類分けに従えば、前者を満たし後者を満たしていない状態だと言える。

#### 認知的方略を意識的に行うか

防衛的悲観主義の特徴的な発想である「前回うまくやったと思っているが、次もうまくいくとは限らないと思う」のはなぜだろうか。

推察できることとして、防衛的悲観主義者が、自分にとっての悲観的思考の有効性を認識しているため、わざと悲観的に考えて、パフォーマンスをあげようとしているのではないかと、ということが挙げられる。すなわち、自分は悲観的に考えた方が努力をおこたらない人間だとわかっているのに、次もうまくいくとは限らないと思うようにしている、という認識があると推察される。言うなれば、防衛的悲観主義者は、確信犯的な悲観主義者だといえるのではないだろうか。

Norem (2001a) は、防衛的悲観主義者が認知的方略の使用に関して、意識して用いている人もいれば、無意識に用いている人もいると考察しているが、全体的な傾向として確かめられてはいない。よって、本研究において新たに検討する意義があると思われる。

#### 防衛的悲観主義者の問題解決に対する統制感

わざと自分に悲観的思考を仕向ける傾向があるとすれば、わざとではなく無意識に悲観的になってしまう人よりも、問題解決に対する統制感を感じているのではないだろうか。統制感とは、生じた出来事に対し、自らが影響を与えることができる、またその出来事を予測できるという個人の知覚された能力である (Perry, 1991)。またそれは、現実の人に内在している能力とは区別されるものだと言える (田村他, 1994)。

防衛的悲観主義とは、最悪の事態を予測し、そうならないために用意周到な準備をし、不安をコントロールしていく認知的方略である (Norem, 2002)。このことから、防衛的悲観主義者が、不安に振り回されることなく、逆にエネルギーとして利用し、問題解決を統制することが推察される。

一方、一般的悲観主義とは、過去のパフォーマンスをネガティブに認知し、将来のパフォーマンスに対する見込みも低い認知的方略であった (Norem & Cantor, 1986a)。過去の行いに対する評価と将来の見通しが一貫していることから、わざと将来について低く見積もっているとは考え難い。つまり、意識的ではなく、無意識的に不安に駆られているのではないだろうか。またそうであるならば、問題解決をコントロール出来ているという統制感を感じることもないと思われる。

防衛的悲観主義研究のなかで、一般的悲観主義を扱っていることは少ないが、一般的悲観主義についても明らかにすることで、防衛的悲観主義の特徴をより際立たせることができると考えられる。

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と報告している。しかしこの研究においても、一般的悲観主義者との比較

はなされておらず、認知的方略が意識的か無意識的かとの関連も、言及されていない。よって、本研究においてより詳しく検討する余地があるだろう。

## 目 的

本研究では、防衛的悲観主義者は、防衛的悲観主義により印象を持っていないのか、防衛的悲観主義を有効だと思っているか、認知的方略を意識的に行っているか、統制感を感じているかについて調べ、防衛的悲観主義者における認知的方略の認識について明らかにすることを目的とした。

## 仮 説

防衛的悲観主義者は、悲観主義が社会的に好まれないため、防衛的悲観主義により印象を持っていないが、その一方で、一般的悲観主義者に比べ、自分にとって有効な認知的方略であるとも思っているだろう。

防衛的悲観主義者は、一般的悲観主義者に比べ、認知的方略を意識的に行っているだろう。

防衛的悲観主義者は、一般的悲観主義者に比べ、問題解決について統制感を感じているだろう。

## 方 法

調査協力者 大学生および大学院生590人  
(有効回答数587 男子170名 女子417名 平均年齢19.7歳)

調査時期 2006年 10月 11日

質問紙の構成 ( , , , は筆者が作成)

防衛的悲観主義者の抽出：細越(2004)の日本語版対処的悲観性尺度11項目、7件法、悲観主義であるほど高得点を示し、楽観主義であるほど低得点を示す。「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」という判別項目で一般的悲観主義と防衛的悲観主義を分けるが、元の尺度の判別項目が1つであったため、新たに判別項目として、「心配したわりにはよくできたことが、今までにけっこうあった」今までも困難な状況はあったけど、ちゃんと乗り越えてきたと思う」の2つを付け足し、全13項目とした。高得点であり、3つの判別項目すべてで“ややあてはまる”以上を回答した者を防衛的悲観主義者とする。

認知的方略に対する印象：防衛的悲観主義と方略的楽観主義に、よい印象を持つかを検討するため、筆者がNorem(2002)を参考に、防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者の特徴を書き、それぞれについて好きかどうかを4件法で問う。また参考に、その理由について自由記述を求める。

防衛的悲観主義に対する有効感尺度： の各項目に回答後、自分が課題に成功するためには、それ

らの準備や心がまえが役立つ、必要だ、と思うかどうかを5件法で問う。

認知的方略尺度：認知的方略を意識的に行っているか、無意識に行っているかを検討するため、筆者がNorem(2002)と細越(2004)の日本語版対処的悲観性尺度(判別項目、フィルター項目、逆転項目を除く)を参考に、一般的悲観主義および防衛的悲観主義と、方略的楽観主義の行動を書いた。自分にあてはまるかどうかを4件法で問い、さらに“ややあてはまる”以上を回答した項目について、“1いつのまにかさう思う～4自分に言い聞かせる”の4件法で問う。

統制感：鎌原ら(1982)のLocus of Control尺度(全18項目、4件法)を一部変更した。元の尺度には、人生観を尋ねる質問があるが、それは認知的方略を用いる場面での統制感の調査として適切ではないと考えられるため、教示文を「ベストを尽くしたい・うまく成功したい状況、例えば試験や試合や発表などが未来にある状況を想像してください。そのような状況にのぞむ際に、それぞれの文章を読んであなたがどのように思うか、一番あっていると思う番号に をつけて下さい。」に変え、“人生”や“幸福”、“不幸”という言葉、“成功するかどうか”に変更した。そして、適切な変更ができなかった3つの項目を削除した。

追加4項目：「悲観的に考えた方が努力をおこたらないと思う。」と「楽観的に考えると油断してしまうので、気をつける。」について、“自分にあてはまるか”“自分の成功に役立つと思うか”を問う。他の尺度にこの質問がなかったために、 と の尺度の後に追加した。

## 結果と考察

### 防衛的悲観主義者の抽出

細越(2004)の日本語版対処的悲観性尺度と追加した判別項目の得点合計の、平均点と標準偏差を利用し、調査協力者を以下のように各群に分けた。

- > 合計が60点以上であり、3つの判別項目すべてで“ややあてはまる”以上を回答した者を防衛的悲観主義群(51人)とした。
- > 合計が60点以上であり、防衛的悲観主義群以外を、一般的悲観主義群(35人)とした。
- > 合計が40点以下の者を方略的楽観主義群(90人)とした。

### 仮説 の検証

まず、防衛的悲観主義者が、防衛的悲観主義より方略的楽観主義により印象を持っていることが示された(表1-2)。防衛的悲観主義については、4件法のうち平均点が1.9であることから(逆転項目として扱った

表 1 - 1 各群における、認知的方略に対する印象の分散分析結果（高得点ほど好印象）

	①方略的楽観主義群 N=90	②一般的悲観主義群 N=35	③防衛的悲観主義群 N=51	F 値	多重比較
方略的楽観主義による印象を持つか	3.6(0.58)	3.0(0.95)	3.4(0.73)	8.536 ***	1>2 3>2
防衛的悲観主義による印象を持つか	1.8(0.70)	2.5 (0.78)	1.9 (0.92)	10.550 ***	2>1 2>3

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

表 1 - 2 各群において、2つの認知的方略にどれくらいよい印象を持つか（高得点ほど好印象）

	方略的楽観主義	防衛的悲観主義	F 値	有意確率
方略的楽観主義群 N=90	3.6(0.58)	1.8(0.70)	327.969	***
一般的悲観主義群 N=35	3.0(0.95)	2.5 (0.78)	4.809	*
防衛的悲観主義群 N=51	3.4(0.73)	1.9 (0.92)	91.533	***

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

表 2 各群における、防衛的悲観主義に対する有効感尺度の各項目の分散分析結果

質問項目	①方略的 楽観主義群 N=90	②一般的 悲観主義群 N=35	③防衛的 悲観主義群 N=51	F 値	多重比較
1 たぶんうまくやれると思っはいても、最悪な場合を考えてその状況このぞむ。	2.6(1.20)	3.7(1.05)	4.1(1.22)	27.399 ***	2>1 3>1
2 過去の同ような状況では、私は大体ちゃんとうまくやってきた。	3.5(1.14)	3.3(1.01)	4.2(0.90)	9.775 ***	3>1 3>2
3 その状況このぞむ前に、起こりえることは全てしっかり考える。	3.4(1.26)	4.0(0.86)	4.6(0.72)	22.231 ***	3>1 3>2
4 その状況において自分の目的を達成できなくなるのではないかと、よく不安になる。	2.1(0.94)	2.3(1.06)	3.4(1.50)	22.002 ***	3>1 3>2
5 もしもその状況で大きな失敗したらどんな気持ちになるかをよく想像する。	1.9(1.01)	2.4(1.09)	3.5(1.53)	30.564 ***	3>1 3>2
6 心配したわりにはよくできたことが、いままでこけっこうあったと考える。	3.0(1.15)	3.1(1.12)	3.9(1.19)	10.856 ***	3>1 3>2
7 その状況では、どれくらい大きな失敗をする可能性があるかを考えることがよくある。	2.3(1.12)	3.3(1.35)	3.7(1.36)	23.341 ***	2>1 3>1
8 その状況でうまくやれるかどうかよりも、まわりの人が自分をどう評価するかの方を気にする。	2.1(0.93)	2.8(0.99)	3.3(1.48)	18.749 ***	2>1 3>1
9 今までにも困難な状況はあったけど、ちゃんと乗り越えてきたと思う。	3.7(1.15)	3.7(1.10)	4.5(0.70)	11.891 ***	3>1 3>2
防衛的悲観主義に対する有効感・合計	24.5(4.33)	28.7(5.26)	35.3(8.14)	55.450 ***	3>2>1

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

各群における、認知的方略に対する印象の理由（自由記述で多かった回答を抜粋した）

<p>方略的楽観主義群（N = 90）</p> <p>方略的楽観主義者が方略的楽観主義を...</p> <p>好きな理由【前向きだと人生が楽しい，明るい（29人）】【元気をもらえる，力が湧く（28人）】【自分と似ている，共感できる（27人）】</p> <p>嫌いな理由【いつも元気で happy な雰囲気についていけない時がある（5人）】【楽観的過ぎると，なにか見落としていても気づかない（4人）】</p> <p>方略的楽観主義者が防衛的悲観主義を...</p> <p>好きな理由【この考え方も必要だ（6人）】【まわりの人を気遣うことができる（4人）】</p> <p>嫌いな理由【うじうじしていてイライラする，ストレスがたまる，暗い，つまらない（37人）】【悲観的だと，物事がうまくいかない（19人）】【一緒にいると自分も悲観的になってしまう（21人）】</p>
---

<p>一般的悲観主義群（N = 35）</p> <p>一般的悲観主義者が方略的楽観主義を...</p> <p>好きな理由【うらやましい，あこがれる，こうなりたい（11人）】【人生が明るい，楽しい，充実している，幸せそう，向上していける（10人）】【一緒にいると勇気づけられる，楽しい気分になれる，元気になる（8人）】</p> <p>嫌いな理由【現実を見ていない（5人）】【こういう人はよく失敗して，まわりに迷惑をかける，まわりに気を使わない</p>
--

(4人)】【責任感がない,信頼できない(4人)】  
 一般的悲観主義者が防衛的悲観主義を...  
 好きな理由【一緒に悩んでくれる,互いに協力し支えあえる(8人)】【何事も慎重で,安心できる,自分と気が合う(6人)】【努力するベースがある,努力はよいこと(6人)】  
 嫌いな理由【接しづらい,つかれる,一緒にいてつまらない,見ていて辛くなる(9人)】【まわりのムードを悪くする(9人)】【自分のきらいなところに似ていて,同族嫌悪(16人)】

防衛的悲観主義群 (N=51)  
 防衛的悲観主義者が方略的楽観主義を...  
 好きな理由【うらやましい,あこがれる,こうなりたい(15人)】【人生が明るい,楽しい,充実している(11人)】【一緒にいると自分もポジティブになれる,前向きになれる,勇気づけられる,元気をもらえる(17人)】  
 嫌いな理由【物事を深く考えなさそうだから,まわりの人を傷つける(7人)】【お気楽タイプは好きじゃない,信用できない(8人)】【失敗したときにはどうするのか,考えていなさそう(5人)】  
 防衛的悲観主義者が防衛的悲観主義を...  
 好きな理由【自分とよく分かり合える,共感しあえる,同じことを考えていると思うと安心する(16人)】【大好きではないけれど,努力するところがよい,努力はいいこと(5人)】【ネガティブだけでなく,失敗を避けるために準備や努力することが重要だから(18人)】  
 嫌いな理由【ストレスがたまる,暗い,陰険なイメージ,イライラする(15人)】【共感できるが,こういう人が周りになると,自分の不安がさらに増していく気がする(13人)】【自分の嫌いなところにそっくり(15人)】

表3 各群における認知的方略尺度のt検定結果(高得点ほど意識的)

質問項目	① 方略的 楽観主義群 N=90	② 一般的 悲観主義群 N=35	③ 防衛的 悲観主義群 N=51	t値	有意 確率
<b>因子1「方略的楽観主義」</b>					
1 失敗してもかまわないから,どんどんチャレンジする。	2.6(1.10)				
2 どんな結果になっても,目標に向かって努力することは,楽しいことである。	2.2(1.02)				
3 自分なりに努力したのなら,くよくよせずに結果を待てばよい。	2.6(1.35)				
4 自分にも成功する可能性は,周囲の人と,同じぐらいあるのだから,大丈夫だと思う。	2.3(1.18)				
5 成功に向かってがんばっていれば,とても充実できると思う。	2.1(1.18)				
6 不安になんてならないで,「なんとかなるさ」と楽観的に考えていれば,きっと成功できる。	2.3(1.20)				
7 「自分はいまよくやれるんだ」という自信が,自分を成功に導いてくれると思う。	2.5(1.17)				
8 ネガティブに考えて物事に取り組むと,そのとおりのネガティブな結果になってしまうから,そう思わないようにする。	2.3(1.20)				
因子1「方略的楽観主義」合計	14.5(7.18)				
<b>因子2「防衛的悲観主義および一般的悲観主義」</b>					
1 失敗したときに落ち込まないように,なるべく悪い予想をする。		2.5(1.23)	2.9(1.28)	-1.591	n.s
2 自分は人よりもうまくできないから,人一倍努力しなくてはならないと思う。		2.9(1.21)	3.4(1.01)	-1.938	†
3 どんなことが起きるだろうかと,いろいろな可能性を考えて,努力する。		2.0(1.13)	3.1(1.22)	-3.990	***
4 うまくいきそうなときほど,気を引き締めるべきだ。		3.4(0.95)	3.6(0.98)	-0.571	n.s
5 大きな失敗をしたらいやだから,なるべく悲観的に考えて慎重になる。		2.4(1.24)	2.9(1.33)	-1.768	†
6 楽観的に考えると,油断するので気をつける。		2.8(1.14)	3.5(1.04)	-2.458	*
7 よりよい解決策を思いつくために,最悪のパターンを考える。		2.3(1.10)	3.4(0.90)	-4.882	***
8 不安な要素をひとつひとつ潰していって,入念に準備をしなくてはならないと思う。		2.4(1.19)	3.4(1.06)	-3.762	***
因子2「防衛的悲観主義および一般的悲観主義」合計		20.6(6.67)	25.4(10.46)	-2.613	*

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

表4 各群における，Locus of Control 尺度の分散分析結果（因子1は全て逆転項目）

質問項目	①方略的 楽観主義群 N=90	②一般的 悲観主義群 N=35	③防衛的 悲観主義群 N=51	F 値	多重比較
<b>因子1「外的統制」</b>					
1 なんでも、成り行きにまかせるのが一番だ。	2.3(1.03)	3.0(0.97)	3.2(1.03)	14.354***	2>1 3>1
2 成功できるかどうかは、運命ですでに決められている。	3.2(0.92)	2.9(0.94)	3.6(0.70)	7.508**	3>1 3>2
3 成功できるかどうかは、偶然によって決まる。	2.8(0.99)	2.7(0.94)	3.5(0.73)	12.853***	3>1 3>2
4 自分の身に起こることは、自分の置かれている環境によって決定されている。	2.6(0.95)	1.9(0.70)	2.9(1.04)	12.340***	1>2 3>2
5 成功できるかどうかは、ギャンブルのようなものだ。	2.9(0.97)	2.7(1.07)	3.4(0.83)	6.796**	3>1 3>2
6 成功できるかどうかは、運やチャンスによって決まる。	2.4(0.85)	2.3(0.87)	3.0(0.96)	11.155***	3>2
7 自分の身に起きる事を、自分の力ではどうすることも出来ない。	2.9(0.87)	2.7(0.87)	3.2(0.82)	4.123*	3>1 3>2
8 努力するかどうかと、成功するかどうかは、あまり関係ない。	3.2(0.98)	2.9(1.17)	3.6(0.66)	6.454**	3>1 3>2
因子1「外的統制」合計	22.3(4.83)	21.0(4.07)	26.6(5.14)	17.751***	3>1 3>2
<b>因子2「内的統制」</b>					
1 努力すれば、立派に成功できる。	3.3(0.73)	2.8(0.94)	3.4(0.84)	6.772**	1>2 3>2
2 成功できるかどうかは、自分自身が決定している。	3.2(0.82)	2.9(0.97)	3.5(0.83)	3.634*	3>2
3 先の見通しをたてることは、役に立つ。	3.3(0.79)	3.5(0.56)	3.8(0.40)	9.333***	3>1
4 努力すれば、どんなことでも自分の力で出来る。	2.7(0.98)	2.5(0.85)	3.1(1.30)	4.453*	3>1 3>2
5 たいい、自分自身で決断した方が、よい結果を生む。	2.8(0.85)	2.5(0.92)	3.1(0.93)	4.916**	3>2
6 成功できるかどうかは、努力次第だ。	3.2(0.80)	3.1(0.91)	3.5(0.73)	3.036 †	n.s
7 努力できるかどうかを、思い通りにすることが出来る。	2.3(1.04)	2.0(0.95)	2.8(1.19)	6.136**	3>1 3>2
因子2「内的統制」合計	20.8(3.74)	19.3(3.56)	23.0(4.76)	9.554***	3>1 3>2
<b>Locus of Control 尺度・合計</b>	43.1(7.07)	40.3(6.33)	49.6(9.32)	17.946***	3>1 3>2

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

表5 各群における、追加4項目の分散分析結果

質問項目	①方略的 楽観主義群 N=90	②一般的 悲観主義群 N=35	③防衛的 悲観主義群 N=51	F 値	多重比較
<b>自分にあてはまるか</b>					
1 悲観的に考えた方が努力をおこたらないと思う。	2.6(1.37)	5.1(1.75)	5.7(1.59)	81.639 ***	2>1 3>1
2 楽観的に考えると油断してしまうので気をつける。	3.5(1.59)	5.8(1.29)	5.9(1.61)	52.209 ***	2>1 3>1
<b>自分の成功に役立つと思うか</b>					
1 悲観的に考えた方が努力をおこたらないと思う。	2.5(1.14)	3.7(1.00)	3.8(1.24)	29.121 ***	2>1 3>1
2 楽観的に考えると油断してしまうので気をつける。	3.1(1.19)	3.8(0.93)	4.2(1.06)	17.475 ***	2>1 3>1

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

ため、高得点ほど好印象)、よい印象を持っていないことが示された。またその理由は、自由記述 から、以下のようなものだった。

- > ストレスがたまる、暗い、陰険なイメージ、イライラする (15人)
- > 共感ができるが、こういう人が周りにいると、自分の不安がさらに増していく気がする (13人)
- > 自分の嫌いなところにそっくり (15人)

そして、一般的悲観主義者に比べ、防衛的悲観主義を有効な認知的方略であると思っていることが示された(表2)。よって、仮説 は支持された。

防衛的悲観主義者が、自らの認知的方略について、よく思っていないことが明らかになった。参考としてその理由は、自由記述 から、周りの不安を掻き立ててしまうことや、ネガティブでは人生が楽しくないと思っていることなどが読み取れる。また、方略的楽観主義をよく思っている理由(自由記述 )からは、そ

の方が明るく、物事がうまくいき、人生が前向きだと思っていることが読み取れる。

一方、Norem と Cantor (1986b) や、外山 (2005) は、方略的楽観主義者と防衛的悲観主義者とでは、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ている。よって、実際には、防衛的悲観主義でも方略的楽観主義と同じように成功できているはずだが、今回の調査で防衛的悲観主義者は、方略的楽観主義の方に好印象を持っていた。

それは、外見では同じように成功していても、精神面での充実には差があると感じているからではないだろうか。方略的楽観主義を好ましく思う理由(自由記述 )には、パフォーマンスが高いことよりも、精神的に明るく楽しいことが多くあげられている。楽観主義は社会的に好まれているため、周囲からの評価もよいだろう。しかし、防衛的悲観主義の悲観的思考は周囲の人を落ち込ませることがあり、他人への悪影響や誤

解を避けるため、悲観的思考を表に出さないことまで、必要になる場合もある(Norem, 2002)。ネガティブな内容の開示を行うことは、身体的にも精神的にも効用を持つことがあるが(高木, 1998),それを開示した時に周囲からよい反応が得られないとなると、防衛的悲観主義者は問題解決に成功しても、それまでの過程でストレスを感じてしまうのかもしれない。

よって、防衛的悲観主義者は、精神的に明るく楽しいという方略的楽観主義者の持つ面を、自分に欠けているだけに、うらやましく思っているのではないだろうか。または、楽観主義者は、周囲からも好印象を持たれるし、いろいろなことで成功し、挫折から学び、かつ、人生を明るく生きていくことができるという指摘(野口, 2003; Taylor, 1989)もあることから、方略的楽観主義のことを、パフォーマンスの高さも精神面の充実や平穏も両方とも手に入れられそうなので、うらやましく思っているのかもしれない。

しかし、方略的楽観主義を嫌いな理由や、防衛的悲観主義を好きな理由(自由記述)からは、楽観主義はどこか信用できない、そうは成りきれない、といった気持ちも読み取れる。また、「悲観的に考えた方が努力をおこたらない。」「楽観的に考えると油断してしまうので気をつける。」という追加項目では、防衛的悲観主義群と一般的悲観主義群が、方略的楽観主義群よりも有意に高得点を取っている(表5)。よって、うらやましいと思っても、自分は楽観主義ではうまくいかない、と自覚していることも考えられる。

また、防衛的悲観主義者が防衛的悲観主義を有効だと感じていることは、過去の自分の経験をポジティブに認識しているという定義に沿うものであった。本研究では、認知的方略に対する認識を、「有効だと思っている」という受容と、「その認知的方略が好きだと思う」という受容に分けて検討しているが、防衛的悲観主義の現状は、前者を満ちし後者を満ちしていない状態だと言えるだろう。防衛的悲観主義者は、その認知的方略のおかげで成功できていると思っはいても、楽観的思考をうらやましく思っており、その点で、精神的に葛藤を抱えている人であると言えるだろう。

次に、一般的悲観主義者は、防衛的悲観主義よりも方略的楽観主義により印象を持ち(表1-2)、防衛的悲観主義について、3群の中で2番目に、有効であると思っていることが明らかになった(表2)。

防衛的悲観主義よりも方略的楽観主義により印象を持っていること、また、2つの認知的方略についての印象の理由(自由記述)も、防衛的悲観主義者とほぼ共通していた。

しかし、注目すべき点は、防衛的悲観主義者よりも、防衛的悲観主義について好印象を持っていたことである(表1-1)。ただし、一般的悲観主義者の中での比較では、方略的楽観主義の方が好印象(表1-2)な

ため、防衛的悲観主義者が楽観者より好ましいと思っっているわけではないと思われるが、同じ悲観者の中では、努力して成功していく防衛的悲観主義は理想的な姿だという思いがあるのかもしれない。また、3群の中では最も、方略的楽観主義についてよい印象を持っていなかった(表1-1)。Norem(2002)は、物事がうまくいかないと思っっている悲観者に対して、防衛的悲観主義が最適な認知的方略であると薦めており、一般的悲観主義者に関する上記の結果は、その介入が行われれば成功する可能性を示したと言えるのではないだろうか。

また、方略的楽観主義者は、防衛的悲観主義よりも方略的楽観主義に好印象を持ち(表1-2)、3群の中で最も防衛的悲観主義の有効性を感じていないこと(表2)が明らかになった。防衛的悲観主義でも方略的楽観主義と同じように成功していけるはずだが(Norem & Cantor, 1986b; 外山, 2005)、方略的楽観主義者から見れば、成功しているようには見えないのか、または同じように成功していても精神面での充実など、どこかに差があると思っっているのか、防衛的悲観主義は認められていないと推察される。

#### 仮説の検証

防衛的悲観主義者は、一般的悲観主義者に比べ、認知的方略を意識的に行っていることが示された(表3)。よって仮説は支持された。

防衛的悲観主義者が、認知的方略を意識的に行っていることが明らかになったが、これは、悲観的より楽観的に考えた方が物事がうまくいく、という社会的な風潮とは、全く逆の発想である。

そこからは、防衛的悲観主義の悲観的思考が自分にとっては有効であると感じていることや、楽観的になることへの警戒心もうかがえる。「悲観的に考えた方が努力をおこたらない」「楽観的に考えると油断してしまうので気をつける」という追加項目では、防衛的悲観主義群と一般的悲観主義群が、方略的楽観主義群よりも有意に高得点を取っている(表5)。また、NoremとIllingworth(1993)は、方略的楽観主義者が用いると成功しやすい気晴らしを、防衛的悲観主義者が用いると、逆に成績が悪くなることを明らかにしている。これらの研究結果からも、防衛的悲観主義者が、自分が楽観的になることを警戒することが推察される。仮説の考察でも言及したように、防衛的悲観主義者が、自分は楽観的思考ではうまくいかないと認識していることが推測され、この点については今後さらに検討していく必要があるだろう。

また、一般的悲観主義者と比べ、有意に得点が高かった個別の質問項目をみると、「どんなことが起きるだろうかと、いろんな可能性を考えて、努力する」「よりよい解決策を思いつくために、最悪のパターンを考

える」「不安な要素をひとつひとつ潰していった、入念に準備をしなくてはならないと思う」などの、悲観的思考を努力に結びつける項目が多い(表3)。さらに、一般的悲観主義群と有意差および有意傾向がなかった項目では、「失敗したときに落ち込まないように、なるべく悪い予想をする」という、悲観的思考で精神的なダメージの回避を狙ったものがある。

よって、悲観的思考の効用としては、精神的なダメージの回避と、問題解決に向かう努力のエネルギー源となることの2つがあると考えられ、一般的悲観主義者と比較しての防衛的悲観主義者の特徴として、悲観的思考が、精神的なダメージの回避としてよりも、問題解決に向かう努力のエネルギー源として、より一層重要であると認識されていることが考えられる。

また、方略的楽観主義群については、他の2群とは異なる質問内容でその認知的方略が意識的かどうかを検討したために、他の2群と比較をすることはできないが、4件法で平均点が2.5未満の項目が8項目中5項目と多かったことから、意識的ではなく、無意識的に認知的方略を行っていることが推測される(表3)。意識的に認知的方略を行い成功していく防衛的悲観主義と、無意識に認知的方略を行い成功していく方略的楽観主義のように、両者を新たに位置付ける可能性が示唆されたと言えるのではないだろうか。そのような視点から両者を比較し、その課題への取り組みの過程を検討していくことも、今後の課題となるだろう。

#### 仮説の検証

防衛的悲観主義者は、一般的悲観主義者に比べ、問題解決について統制感を感じていることが示された(表4)。よって仮説は支持された。

防衛的悲観主義者が、問題解決について統制感を感じていること、特に、3群の中で最も統制感を感じていることが明らかになった。

防衛的悲観主義とは、最悪の事態を予測し、そうならないために用意周到な準備をし、不安をコントロールしていく認知的方略である(Norem, 2002)。このことから、防衛的悲観主義者が、不安に振り回されることなく、逆にエネルギーとして利用し、問題解決を統制することが推察される。3群の中で最も統制感を感じていることから、防衛的悲観主義者は、ことさら問題解決を意識していることが推測される。さらに、「努力すれば、立派に成功できる」「成功できるかどうかは、自分自身が決定している」「努力すれば、どんなことでも自分の力で出来る」などの質問項目で、他の群より有意に高得点を取っており(表4)、自分の努力がよい結果を導き出すと信じていると思われる。

また、一般的悲観主義者については、「成功できるかどうかは、努力次第だ」という項目では他の群と有意

差はなく同じ高得点であるのに、「努力すれば、立派に成功できる」「成功できるかどうかは、自分自身が決定している」「たいい、自分自身で決断した方が、よい結果を生む」などの、自分の努力の成果を信じるという内容の項目では、他の群より有意に低得点である(表4)。これより、自分の努力が成功に結びつくとは信じられない状態であることが推測され、それゆえに統制感も、防衛的悲観主義者より低くなっていると考えられる。

次に、方略的楽観主義者については、防衛的悲観主義者よりも、統制感が低い結果となった(表4)。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いと指摘しているが、本研究においては、逆の結果になった。

統制感を感じるプロセスとは、何か問題が存在していると感じていることがまず前提となり、そこからその問題をどう統制していくか、と発展していくものと思われる。NoremとCantor(1986b)のアナグラム課題は、目の前に具体的な課題が用意されたわけだが、本研究においては、心の中でなにか自分にとって課題になることを想起させて検討した。よって、その課題についてあれこれ考えることを積極的に避けることで成功する方略的楽観主義者(Norem, 2001a)は、統制感以前に、課題があったとしても「課題などたいしたことではないのだ」と重大だと捉えずに、ことさら意識することもなく、よって、統制感に関しても防衛的悲観主義者に劣ったのではないだろうか。

#### 全体の考察

本研究では、防衛的悲観主義者における認知的方略の認識について明らかにすることを目的とした。

そして、防衛的悲観主義者とは、自らの認知的方略について葛藤的な思いを持っているが、他の2群よりも、問題が起きた時には自分がどんな認知的方略をしているかを強く意識し、問題を解決しようとする自分の努力が成果を発揮することを信じている人だということが考察される。

また、本研究の結果から新たに浮かび上がった論点として、以下の点が挙げられる。防衛的悲観主義者は、楽観主義の有効性についてどう思っているのだろうか。自由記述の回答からは、うらやましく思っていることが読み取れるが、認知的方略を意識的に行う、つまり確信犯的な悲観者であるのだから、自分が楽観的に物事を考えることを警戒していることも推察される。楽観主義は有効だと思うけれど、自分にとってはうまくいかない考え方だと自覚しているのか、これはこれまでに研究がされていない。自らの認知的方略に



についてだけでなく、他の認知的方略に対する認識も検討することで、防衛的悲観主義者が防衛的悲観主義を選ぶ理由が明らかにされると考えられ、この点は今後の課題と言えるだろう。

次に、今後さらに防衛的悲観主義を研究していくにあたり、どのように展開していくことができるだろうか。今後の展望について以下のことが考えられる。防衛的悲観主義者は、発達の視点から見た場合に、いつごろから防衛的悲観主義を採るようになったのだろうか。本研究で明らかにされたように、防衛的悲観主義者は、自分にとってその認知的方略が有効であると認識しており、意識的に行っている。いわば確信犯的な悲観者だと言えるだろう。そのためには、「自分は悲観的に考えた方が物事をうまく乗り越えることができている」と、客観的に自分を観察できることがまず必要となる。そのようになることが出来るようになるのは、自分を見つめなおす思春期の中学生頃ではないだろうか。また、成績や進路等が重要性を帯びてきて、達成したい課題が現れ出すのも、中学生ごろだと思われる。よって、防衛的悲観主義者の出現は中学生ごろなのではないだろうか。外山(2005)は、中学生を対象に防衛的悲観主義者を抽出しているが、それより若い対象ではこれまでに研究がされていない。防衛的悲観主義者の発達の研究はこれまでにないと言えが、そもそも防衛的悲観主義者がどうして防衛的悲観主義という認知的方略をとるようになったのかを検討する上で、非常に有意義であると思われる。

## 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
- 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.
- 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科ヒューマン・ケア科学専攻発達臨床心理学分野修士論文(未公刊)
- 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.
- 村田英代 菊島勝也 2008 防衛的悲観主義者の特徴に関する一考察 愛知教育大学研究報告, 57(教育科学編), 61-69
- 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., & 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
- Perry, R. P. 1991 Perceived control in collage students: Implications for instruction in higher education. *Higer education: Handbook of theory and research* (vol.7) New York; Agathon Press.
- 高木浩人 1998 ネガティブな側面の自己開示が対人認知に与える影響 探索的検討 光華女子大学研究紀要, 36, 99-116
- 田村靖二 千原孝司 1994 統制感理論(Perceived control theory)研究の動向 滋賀大学教育学研究紀要, 人文社会・社会科学・教育科学, 44, 71-85
- 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, 220-22

(2008年9月17日受理)