

## 防衛的悲観主義者はなぜ成功するのか<sup>1, 2)</sup>

筑波大学大学院人間総合科学研究科・心理学系 外山 美樹

Why does the defensive pessimist succeed?

Miki Toyama (*Institute of Psychology, Graduate School of Comprehensive Human Sciences,  
University of Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study is to examine the roles or cognitive strategies of defensive pessimists, where positive past experiences are recognized but expectations for future outcomes are low, and strategic optimists, where an individual generally acknowledges positive past experiences and expects positive outcomes in the future. Eighty-five undergraduates participated in the study. The participants were randomly assigned to three conditions: a relaxation condition (relaxation imagery), a coping imagery condition (imagine coping with mistakes), and a negative imagery condition (imagine correcting for mistakes). Defensive pessimists preformed better in the coping imagery condition, which rehearses how to deal with expected mistakes, compared to the other conditions, which are hypothesized as interfering with performance. Within the negative imagery condition, the performance of defensive pessimists was only as low as the relaxation condition when imagining mistakes. Moreover, the opposite was observed for strategic optimists, for whom prior relaxation imagery had positive effects on performance.

**Key words:** defensive pessimism, strategic optimism, cognitive strategies, performance, coping.

近年、防衛的悲観主義 (Defensive Pessimism; 以下 DP) に関する研究が活発である (Elliot & Church, 2003)。DP は、個人にとって重要な課題に対し、“過去の似たような状況において良い成績を修めていると認知しているにも関わらず、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”と定義される (Norem, 2001)。いわゆる真の悲観主義 (Realistic Pessimism) とは、過去の成功体験を否定しないことや、将来のパフォーマンスに対して否定的な認知のみならず肯定的な認知も行うことから、その特徴を異にする。

また、DP の概念を提唱した Norem (2001) は、DP とは対照的な概念として方略的楽観主義 (Strategic optimism; 以下 SO) を位置づけ、SO 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期待をもつ認知的方略”と定義した。以降、Norem は DP と SO を対比させる形で、両者の認知的方略のメリットとコストに焦点を当て、それぞれの認知的方略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ている。

たとえば、Norem & Cantor (1986) は、DP 者は SO 者に比べて、これから行うアナグラム課題の成績への期待および統制感では低かったものの、実際の課題の成績においては両者で差が見られなかったことを報告している。

また、Norem & Illingworth (1993) は、DP 者と SO 者を次の 2 つの条件にランダムに割り当て、両者の認知的方略の機能を直接的に検討した。1 つの条件は、これから受ける課題について、思いつく限

1) 本研究は、「筑波大学心理学類心理学研究法 I」の一環として行われた。心理学類の國松朋彦さんにご協力いただきました。記して感謝いたします。また、本研究にご協力いただきました実験参加者の皆さまにお礼を申し上げます。

2) 本研究は、日本学術振興会科学研究費補助金 (課題番号: 22730475) による助成を受けた。

りの結果やその時の感情をリストアップさせる“思考リスト”条件で、もう1つは、本課題を実施する前に別の課題を実施させて、本課題の思考から離れさせる“気晴らし”条件である。その結果、認知的方略（DP者、SO者）と条件において交互作用が見られることが明らかになった。DP者は思考リスト条件よりも気晴らし条件において、課題直前により不安を感じ、課題の成績も悪かった。一方、SO者においては逆の結果が得られ、気晴らし条件よりも思考リスト条件において、より不安を感じ成績も悪かったのである。これらの結果は、SO者が、課題（おそらくは起こり得る否定的な結果）を考えないことで高いパフォーマンスを示すのに対して、DP者は、これから遭遇する問題解決場面についてメンタルリハーサルをしたり、起こりうるすべての可能性について広く考えをめぐらせたりすることによって、パフォーマンスが上がることを示すものである。

さらに、Spencer & Norem (1996) は、DP者とSO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”そして“リラクゼーション”の3つの条件に割り当て、それぞれ異なるイメージ・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、パフォーマンスのすべての場면을想定させて、さらにどんなミスをしそうか、もしそのミスをしたら、どうやってそれをリカバーするのかまで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。スポーツ選手が本番前に、頭の中で完璧な動きをイメージ・トレーニングすると、それに対応する運動機能が強化されて、より自然に正確な動きが出せ、より良いパフォーマンスにつながるというが、そのテクニックに非常に似ている。最後に、“リラクゼーション”条件とは、パフォーマンスについての思考からは離れ、筋肉をすみずみまで弛緩させ、くつろがせる条件である。この実験の結果、予測した通り、DP者は“コーピング・イマジナリー”条件において、SO者は“リラクゼーション”条件において、ダーツの成績が最も良かった。そして、Spencer & Norem (1996) は、ダーツの成績自体には、両方で差が見られなかったことも併せて報告している。

こうした先行研究の結果から、DP者は楽観的に考えるとパフォーマンスが悪くなり、悲観的なままでいるとパフォーマンスが良いということになる。逆にSO者に、これから起こる出来事を悪い方に想像し、洗いざらいのディテールを思い描きやり方

をさせると、途端にパフォーマンスが下がる。同様の結果は、日常場面の遂行場面（学業成績）を対象にした研究でも示されている（外山，2005；外山・市原，2008）。

このように、DPとSOは、パフォーマンスを高める認知的方略であることが多くの研究で示されている。ところで、DP者はなぜ、OP者に劣らない高いパフォーマンスを示すことができるのだろうか。かつて、悲観的に悪い結果を予想すると、実際にその通りになってしまうというネガティブ思考の定説があった。失敗すると確信している人は動機づけが高まらず、問題解決場面から回避、逃避する傾向があり、消極的で情動焦点型の対処方略を用いる傾向が強いため、実際に失敗してしまいやすい（Aspinwall & Taylor, 1992）。楽観主義の研究で著名なSeligman (1990) は、悲観主義者は無気力で希望を失いやすく、簡単にあきらめてしまうため、能力以下の成績や業績しかあげられないことを指摘している。

DPがなぜ高いパフォーマンスにつながる認知的方略となりうるのか、そのメカニズムについて組織的に検討されたものはほとんどないが、今のところ2つのメカニズムが想定されている。まず、1つ目は、予想できる最悪の事態を考えることで、それを避ける最大の努力を行うというプロセスにある。つまり、悪いほう、悪いほうへと予想し、考えられる結果を鮮明に思い浮かべることによって、その対策を練ることができ、積極的な対処行動につながるということが考えられる。その結果、高いパフォーマンスを示すのであろう。2つ目は、自己防衛の機能とも考えられるが、最悪の結果を予想することで不安を統制することができるというメカニズムである。不安は言うまでもなく、パフォーマンスを阻害する大きな要因の1つである。不安が生じると、課題以外のことに処理資源が奪われ、向かうべき課題に集中できなくなる（MacLeod & Mathews, 1988）。DP者は、これから迎える重要な場面において悲観的に考えることによって不安が高まる。彼らは、もともと不安傾向が高いことを示す研究も挙がっている（Norem, 2001）。しかし、これから遭遇する遂行場面の失敗について幾度となく考えることで、成功しなくてはいけないというプレッシャーから解放され（Baumgardner & Brownlee, 1987）、過度に高まった不安がパフォーマンス直前には軽減されるのだという。

ところで、既述したSpencer & Norem (1996) の研究において、DP者が高いパフォーマンスを示した“コーピング・イマジナリー”条件は、失敗場

面を想定させるのと、予想される失敗に対してどう対処するのかを想定させるという2つの要因が混在している問題点が指摘される。つまり、先に示した2つのメカニズムのどちらが働いているのか（あるいは両者が働いているのか）を特定することができない。そこで本研究では、この2つの要因を分離して検討することにした。具体的には、Spencer & Norem (1996) の手続きによる“コーピング・イマジナリー”条件を、本研究では、失敗場面を想定させる“ネガティブ”条件と、予想される失敗に対してどう対処するのかを想定させると“コーピング”条件の2つに分けることにした。なお、Spencer & Norem (1996) の手続きによる“マスタリー・イマジナリー”条件は、DP者、SO者いずれにおいても高いパフォーマンスを示す条件とはなり得なかったため、本研究では取り扱わないことにした。

## 方 法

### 実験参加者

大学生 85 名（男子 42 名、女子 43 名。平均年齢 20.28 歳 ( $SD = 1.01$ ))。

### 質問紙

以下の (1) から (4) の尺度を用いた。

(1) 認知的方略尺度：Norem (2001) の防衛的悲観主義を測定する尺度を翻訳したものを使用した。日本語訳にあたっては、Hosogoshi & Kodama (2005) の日本語版対処的悲観性尺度 (J-DPQ) を参考にした。判別項目 1 項目を含む計 13 項目から構成されている。判別項目は、真の悲観主義と DP を弁別する項目で、過去のパフォーマンスについて尋ねるものである。DP 者は過去の成功体験を否定しないという点が真の悲観主義者と大きく異なる点であり、両者の判別をこの項目で行う。7 段階評定で回答を求めた。

(2) 事前テスト：ダーツをどれくらい上手に投げられるかの予想 (7 段階評定) と過去 6 ヶ月以内のダーツの経験 (回数) を尋ねた。

(3) 気分尺度：POMS 短縮版を使用した。これは現在の気分を測定する尺度で、緊張-不安 (ex. “不安だ”, “緊張する”), 抑うつ-落込み (ex. “気分が沈んで暗い”, “悲しい”), 怒り-敵意 (ex. “ふきげんだ”, “はげしい怒りを感じる”), 活気 (ex. “精力がみなぎる”, “元気がいっぱいだ”), 疲労 (ex. “ぐったりする”, “へとへとだ”), 混乱 (ex. “考えがまとまらない”, “頭が混乱する”) の 6 つの下位尺度、各 5 項目の計 30 項目で構成されている。5 段階評定である。

(4) 不安尺度：清水・今榮 (1981) の状態-特性不安検査 (State-Trait Anxiety Inventory; STAI) 日本語版を用いた。この尺度は、状態不安を測定する尺度と、特性不安を測定する尺度の 2 つから構成されているが、本研究では、今現在のどのくらい不安を感じているのかを測定する状態不安尺度を用いた。20 項目から成り、4 段階評定である。

### パフォーマンス

Spencer & Norem (1996) と同様のダーツゲーム “Around the World” を実施した。ダーツは、公式のダーツボード (ボードサイズは 15.5 インチ、1 ~ 20 の的がある) と 6 本のダーツを使用した。ダーツボードは、床から約 4.5 フィート、実験参加者から約 6 フィートのところの壁に固定された。実験参加者は椅子に座った姿勢でダーツを投げた。ダーツは 1 本ずつ実験者から実験参加者に手渡され、手渡されたダーツをすぐに指定された的に投げるように指示された。6 本のダーツを投げ終わった時点で、即座に実験者がダーツを回収し、同様に 1 本ずつ実験参加者に手渡された。

“Around the World” では、まず、ダーツボードの “1” の的を狙ってダーツを投げてもらった。“1” の箇所にはダーツが刺さるまで、何度もダーツを投げてもらい、“1” の箇所にダーツが刺さったら、今度は “2” の箇所を狙ってダーツを投げてもらい、“2” の箇所にダーツが刺さったら、今度は “3” の箇所を狙ってダーツを投げてもらう…というのを繰り返した。制限時間は 3 分で、終了した時点で当てた的数字をそのままダーツ得点とした。可能得点範囲は 0 - 20 点であった。

### 手続き

本実験は、2010 年 3 月に実施した。実験のインフォームド・コンセントを行った後に、ダーツゲームの説明を行い、気分尺度と事前テストを実施した。その後、3 つのイマジナリー条件 (リラクゼーション、コーピング、ネガティブ) のいずれかのテープを約 6 分 30 秒間聞かせた後に、不安尺度を実施した。そしてダーツゲームを 4 分間 (練習 1 分間、本番 3 分間) 行なった後に、再び気分尺度を実施した。なお、認知的方略尺度は、事前に実験参加者に配布し、前もって回答してもらったものを実験当日に持参してもらった。このような手続きをとったのは、認知的方略尺度の内容と本実験をできるだけ関連づけさせないためである。

リラクゼーション条件では、Spencer & Norem (1996) にならい、太陽の輝く南国のビーチで、暖かい砂に身を沈めている場面を思い描かせるような “リラクゼーション・テープ” を聞いてもらった。コー

ピング条件では、起こりやすいミスに対して、どうやってそれをリカバーするのかを思い描かせるような“コーピング・テープ”を聞いてもらった(ex.“ダーツを支えている指は、すべて同時に離しましょう。ダーツの投げ方は“紙飛行機”の飛ばし方に似ています。紙飛行機を丁寧に遠くへ飛ばすイメージで投げると良いでしょう”)。そして、ネガティブ条件では、ひたすら起こりやすいミスについて思い浮かべてもらう“ネガティブ・テープ”を聞いてもらった(ex.“ダーツを支えている指をすべて同時に離すことが難しく、どれかの指を遅れて離してしまい、不安定な飛び方になってしまうかもしれません”)。

## 結 果

### 認知的方略尺度の因子分析

認知的方略尺度 12 項目について、最尤法による因子分析を行った。固有値の変化ならびに因子の解釈可能性から 2 因子構造が妥当であると判断した。そこで再び 2 因子を仮定して、最尤法、Promax 回転による因子分析を行った。その結果、どの因子にも .40 以上の因子負荷量を示さなかった 2 項目を分析から除外し、再度最尤法、Promax 回転による因

子分析を行った。項目内容および回転後の因子パターンを Table 1 に示した。

第 1 因子には、“その状況において自分の目標を達成できないのではないかと心配になる”、“その状況で失敗したらどんな気持ちになるかをよく想像する”などの項目が高い負荷量を示していることから“悲観的認知”と命名した。第 2 因子には、“その状況で失敗した時のことを考えて、そうならないように準備する”、“その状況では成功をする可能性がどれくらいであるかをよく考える”などの項目が高い負荷量を示していることから“努力と楽観的認知”と命名した。以上の 2 因子による累積寄与率は 51.74%であった。

因子分析の結果に基づき、各因子に高い負荷量を示す項目 (Table 1 の枠で囲まれた項目) で下位尺度を構成した。尺度の内の一貫性を検討するため、それぞれ Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、“悲観的認知”で .83, “努力と楽観的認知”で .69 あり、“努力と楽観的認知”の  $\alpha$  係数の値がやや低いが、概ね満足し得る内の一貫性が認められた。なお、下位尺度間の相関係数 (Pearson の積率相関係数) を求めたところ、“悲観的認知”と“努力と楽観的認知”との間には有意な相関は見られなかった (.11, *n.s.*)。

Table 1 因子分析の結果

質 問 項 目	<i>M</i>	<i>SD</i>	抽出因子		<i>h</i> <sup>2</sup>
			I	II	
悲観的認知 (α = .83)					
その状況において自分の目標を達成できないのではないかと心配になる	4.80	1.54	.81	-.01	.66
うまくやれるだろうと前向きに考えてその状況にのぞむことが普通である (※)	3.21	1.57	.81	-.11	.61
その状況で失敗をしたらどんな気持ちになるかをよく想像する	3.91	1.82	.71	-.02	.50
その状況にのぞむ前には、予想される悪い結果については考えないようにする (※)	4.39	1.61	.57	.04	.34
その状況で本当にうまくやれるかどうかよりも、人から自分が無能に思われるのではないかとということを気にする	4.07	1.63	.53	-.15	.25
たぶんうまくやれると思ってはいても、最悪な場面を考えてその状況にのぞむ	4.19	1.65	.50	.18	.34
努力と楽観的認知 (α = .69)					
その状況で失敗した時のことを考えて、そうならないように準備する	4.91	1.19	.11	.68	.52
その状況が間近にせまってきた時、十分時間をかけて対応策を練る	4.59	1.59	-.11	.63	.37
その状況では成功をする可能性がどれくらいであるかをよく考える	4.52	1.52	-.14	.45	.18
その状況にのぞむ前に、起こり得ることは全てしっかりと考える	4.39	1.49	.29	.40	.29
<hr/>					
その状況でうまくやれたらどんな気持ちになるかをよく想像する	4.94	1.71			
万全の準備ができる					
その状況では失敗をする可能性がどれくらいであるかをよく考える	4.49	1.61			

(注) (※) は逆転項目である。

## 群の設定

実験参加者をいくつかの特徴的なパターンに分類するために、認知的方略尺度の下位尺度“悲観的認知”、“努力と楽観的認知”ならびに“判別項目”の標準得点に基づいてクラスター分析（ウォード法）を行なった。その結果、3つの解釈可能なクラスターを採用した。Fig. 1には、3クラスター分類における各尺度の標準得点が示されている。

第1クラスターは、悲観的認知得点が非常に低く、判別項目得点が高いことから、方略的楽観主義群（以下、SO群とする）とした（ $n = 18$ ）。第2クラスターは、努力と楽観的認知得点と判別項目得点が非常に低いことから、悲観主義群とした（ $n = 16$ ）。そして第3クラスターは、悲観的認知、努力と楽観的認知、そして判別項目のいずれの得点も高いことから、防衛的悲観主義群（以下 DP 群とする）とした（ $n = 51$ ）。以降の分析においては、SO 群と DP 群を比較することにした。

次に、SO 群と DP 群で、ダーツをどれくらい上手に投げられるかの予想得点において差がみられるかどうかを  $t$  検定により検討したところ、SO 群（ $M = 4.06$ ,  $SD = 1.39$ ）が DP 群（ $M = 2.98$ ,  $SD = 1.38$ ）よりも有意に高かった（ $t = 2.84$ ,  $p < .01$ ）。また、ダーツ得点においては両群で有意な差はみられなかった。これらのことより、先行研究（外山, 2005；外山・市原, 2008）と同様、DP の人は、将来の遂行結果に対する期待は低いだが、実際には OP の人と同様のパフォーマンスを示す人たちであることが示された。

## パフォーマンス前後における気分の変化

パフォーマンス前後において気分の変化が見られるかどうかを群別に  $t$  検定により検討した。その結果、SO 群においては気分尺度の6つの下位尺度すべてにおいて有意な差が認められなかった。一方、DP 群は、緊張－不安（ $t = 5.55$ ,  $p < .01$ ）、活気（ $t = 4.51$ ,  $p < .01$ ）、疲労（ $t = 2.73$ ,  $p < .01$ ）、そして混乱（ $t = 4.06$ ,  $p < .01$ ）の4つの下位尺度において有意な差が見られ、パフォーマンス前は後に比べて、緊張－不安、疲労、混乱が高く、活気が低かった（Fig. 2 参照）。

また、パフォーマンス後の気分においては SO 群と DP 群で差が見られなかったが、パフォーマンス前の気分においては、緊張－不安（ $t = 4.14$ ,  $p < .01$ ）、抑うつ－落込み（ $t = 1.97$ ,  $p < .05$ ）、混乱（ $t = 1.82$ ,  $p < .05$ ）において、SO 群よりも DP 群が有意に得点が高かった（Fig. 2 参照）。

## 認知的方略とパフォーマンスの関係に及ぼすイマジナリーの効果

まず、実験参加者全体の過去6ヶ月以内のダーツの経験（回数）をみると、0回が77名（90.6%）、1回が6名（7.1%）、2回が2名（2.4%）であった。ダーツの経験によるダーツ得点に差は見られなかったため（ $F(2,84) = 0.21$ ,  $n.s.$ ）、すべてのデータを用いることにした。

ダーツ得点を従属変数、イマジナリー条件（リラクゼーション、コーピング、ネガティブ）と認知的方略（SO, DP）を独立変数とする2要因分散分析を行なったところ、交互作用が認められたため（ $F(2,63) = 10.81$ ,  $p < .01$ ）、単純主効果の分析を行なった。その結果、リラクゼーション条件（ $F(1,63) = 9.41$ ,  $p < .01$ ）では、DP 群（ $M = 4.00$ ,  $SD = 2.96$ ）より SO 群（ $M = 9.25$ ,  $SD = 2.89$ ）の方がダーツ得点が有意に高かったが、コーピング条件（ $F(1,63) = 11.69$ ,  $p < .01$ ）では逆に SO 群（ $M = 3.40$ ,  $SD = 2.97$ ）より DP 群（ $M = 8.72$ ,  $SD = 2.97$ ）の方が得点が高かった（ $Mse = 9.48$ ）。ネガティブ条件（ $F(1,63) = 0.55$ ,  $n.s.$ ）においては、

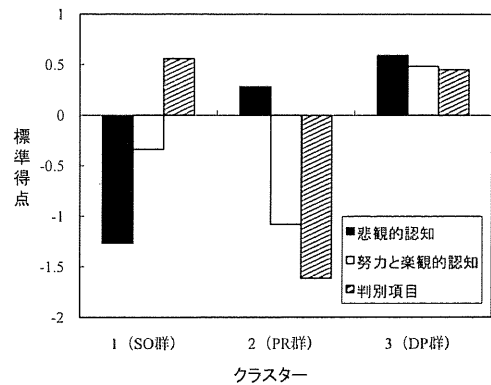


Fig. 1 クラスター分析の結果

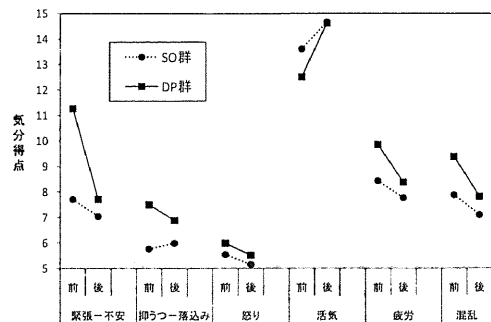


Fig. 2 パフォーマンス前後における気分得点

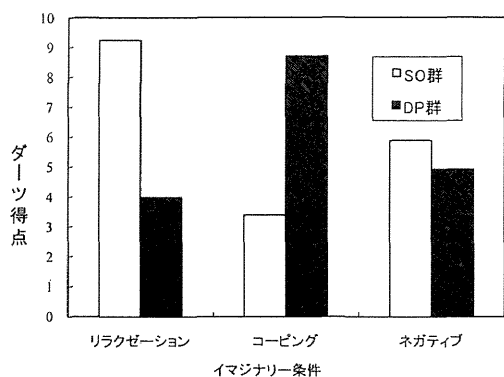


Fig. 3 群別、条件別におけるゲーツ得点

両者で差が見られなかった。また、SO 群 ( $F(2,63) = 4.06, p < .05$ ) は、リラクゼーション条件がコーピング条件よりもゲーツ得点が高かったが、DP 群 ( $F(2,63) = 11.57, p < .01$ ) は、コーピング条件が残りの2つの条件 (ネガティブ条件:  $M = 4.94, SD = 3.37$ ) よりも得点が高かった ( $Mse = 9.48$ )。結果を Fig. 3 に示した。

#### DP 者の不安に及ぼすイマジナリーの効果

DP 群 51 名に対して、パフォーマンス直前の不安得点において条件による差がみられるのかどうかを検討するために、一元配置による分散分析を行ったところ、有意な差が見られた ( $F(2,50) = 21.66, p < .01$ )。そこで多重比較 (Tukey 法) を行ったところ、ネガティブ条件 ( $M = 48.56, SD = 8.82$ ) がリラクゼーション条件 ( $M = 36.47, SD = 5.95$ ) およびコーピング条件 ( $M = 30.94, SD = 7.11$ ) よりも有意に不安得点が高いことが示された。なお、実験参加者全体 ( $n = 85$ ) において、パフォーマンス直前の不安得点とゲーツ得点の相関係数 (Pearson の積率相関係数) を算出したところ、有意な負の相関が見られた ( $r = -.39, p < .01$ )。

#### 考 察

本研究の目的は、DP が高いパフォーマンスを示すメカニズムを探るべき、Spencer & Norem (1996) の研究において DP 者が高いパフォーマンスを示した“コーピング・イマジナリー”条件について詳細に検討することであった。問題のところで述べたように、DP が高いパフォーマンスを示すメカニズムとしては、予想される失敗に対してどう対処するのかについて幾度となくメンタルリハーサルをし、その結果、高いパフォーマンスを示すというメカニ

ズムと、失敗について熟考することで失敗に対する心構えができ、その結果、パフォーマンス前には不安が適正レベルに統制されるというメカニズムが考えられた。しかし、Spencer & Norem (1996) の研究において、DP 者が高いパフォーマンスを示した“コーピング・イマジナリー”条件は、両者のメカニズムが混在している問題点が指摘されたため、本研究では、この2つのメカニズムを分離して検討することにした。

パフォーマンス前後における気分の変化を SO 群と DP 群別に検討したところ、SO 者はパフォーマンスの前後で気分に変化が見られないことがわかった。一方、DP 者はパフォーマンスの前後で気分の変化が見られ、パフォーマンス前にネガティブ感情 (緊張・不安、疲労、混乱) が増大し、ポジティブ感情 (活気) が低下することがわかった。特に、パフォーマンス前に緊張・不安の感情が高く喚起されることが示された。DP 者はパフォーマンス場面が予期されると、緊張や不安を強く感じるようである。

しかし、そうした緊張や不安は、必ずしも DP 者の低いパフォーマンスにつながるわけではない。起こりやすいミスに対して、どうやってそれをリカバーするのかを思い描かせるような“コーピング・テープ”を DP 者に聞かせることで、SO 者がリラックスした状態で臨んだ時のパフォーマンスに劣らないパフォーマンスを示した。本研究の結果より、DP 者は、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、起こりうる出来事 (ここでは、ミスというネガティブな出来事) に対するすべてのコーピングについて広く考えをめぐらせたりすることによって、高いパフォーマンスを示すことが明らかになった。

DP 者が高いパフォーマンスを示すもう1つの予想されるメカニズム、すなわち、最悪の結果を予想することで逆に不安を統制することができるという自己防衛的機能は、本研究の結果からは見いだされなかった。起こりやすいミスについて、ひたすら思い浮かべてもらう“ネガティブ・テープ”を聞いてもらったネガティブ条件は、他の2つの条件よりも、パフォーマンス直前の不安得点が高かった。そして、先行研究でも示されているように、本研究においてもパフォーマンス直前の不安状態とパフォーマンスの間には、有意な負の相関がみられた。Norem (2001) は、DP 者は起こり得るありとあらゆる失敗に対して熟考することで不安が高まるが、そうすることで失敗に対する心構えができ、パフォーマンス直前には過度に高まった不安が統制されると指摘しているが、そのような結果は得られなかった。

本研究の結果より、DP 者が SO 者に勝るとも劣らない高いパフォーマンスを示すのは、悪いほう、悪いほうへと予想し、考えられる結果を鮮明に思い浮かべることによって、その対策を練り、おそらくは積極的な対処行動につながることで高いパフォーマンスを示すというメカニズムによって説明できる可能性が浮上した。今後は、こうした一連の因果プロセスを詳細に検討する必要があるだろう。

なお、本研究の結果の一般化には注意を要する。本研究ではまず、実験参加者の中から SO ( $n = 13$ ) 者と DP 者 ( $n = 51$ ) を抽出し、さらにイマジナリー条件としてこれら実験参加者を 3 群に分けたため、人数が少なくなった条件が見られた。今後はサンプルの数を増やした実験が望まれる。また、本研究は、大学生という限られたサンプルを対象にした研究であり、パフォーマンスの指標も限定されたものである。今後は、幅広い発達段階を対象にした異なった文脈における認知的方略の機能を検討することが必要となってくるであろう。

### 引用文献

- Aspinwall, L.G. & Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual difference and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**, 989-1003.
- Baumgardner, A.H. & Brownlee, E.A. (1987). Strategic failure in social interaction: Evidence for expectancy disconfirmation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 525-535.
- Elliot, A.J. & Church, M.A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, **71**, 369-396.
- Hosogoshi, H. & Kodama, M. (2005). Examination of defensive pessimism in Japanese college students: Reliability and validity of the Japanese version of the Defensive Pessimism Questionnaire. *Japanese Health Psychology*, **12**, 27-40.
- Lorr, M., McNair, D. M., Heuchert, J.P. & Droppleman, L.F. 横山和仁 (訳). POMS 短縮版. 金子書房
- MacLeod, C. & Mathews, A. (1988). Anxiety and the allocation of attention to threat. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, **40**, 653-670.
- Norem, J.K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association. Pp.77-100.
- Norem, J.K. & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety an 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.
- Seligman, M.E.P. (1990). Why is there so much depression today? The waxing of the individual and the waning of the commons. In R.E. Ingram (Ed.), *Contemporary psychological approaches to depression*. New York: Plenum Press. Pp.1-10.
- 清水 秀美・今 栄 国 晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成. *教育心理学研究*, **29**, 62-67.
- Spencer, S.M. & Norem, J.K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **22**, 354-365.
- 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關係に及ぼす影響—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.
- 外山美樹・市原 学 (2008). 中学生の学業成績の向上におけるテスト対処方略と学業コンピテンスの影響—認知的方略の違いの観点から— *教育心理学研究*, **56**, 72-80.

(受稿 4 月 11 日 : 受理 5 月 11 日)