

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¹

—— 防衛的悲観主義と方略的楽観主義 ——

外 山 美 樹*

本研究の目的は、中学生を対象とし、防衛的悲観主義者（過去のパフォーマンスのポジティブな経験は認知しているが、将来のパフォーマンスに対する期待が低い者）が方略的楽観主義者（過去のパフォーマンスにおけるポジティブな経験を認知しており、将来のパフォーマンスにおいてもポジティブな結果を期待する者）と同様に学業成績が優れているのかどうか、また、認知的方略（防衛的悲観主義と方略的楽観主義）がテスト対処方略と学業成績の関係に及ぼす影響を検討することであった。本研究の結果、防衛的悲観主義者が方略的楽観主義者に比べて決して学業的に劣ってはいないことがわかった。さらに、防衛的悲観主義者においては、回避的思考方略および楽観的思考方略と学業成績の間に負の相関が見られたのに対して、方略的楽観主義者においては両方略と学業成績との間には有意な相関が見られなかった。防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者を比べると、防衛的悲観主義の人が回避的思考や楽観的思考を用いないことによって高い成績を修めるのに対して、方略的楽観主義の人は逆に、こういった回避的思考方略を用いることが良い成績につながりやすいことが明らかになった。

キーワード：防衛的悲観主義，方略的楽観主義，学業成績，テスト対処方略ならびに認知的方略，中学生

ポジティブ思考やポジティブ・イリュージョン、楽観主義が動機づけや持続力、さらにはパフォーマンスや精神的健康をも促進するという知見が次々に報告されている（e.g., Derry & Kuiper, 1981; Scheier & Carver, 1992; Scheier, Matthews, Owens, Magovern, Lefebvre, Abbott, & Carver, 1989; Taylor & Brown, 1988, 1994）。さらに近年のポジティブ心理学の台頭に伴い、ポジティブ思考こそ唯一の美德で、“ポジティブにいこう”という風潮が強まりつつある。

一方、多くの研究において、悲観主義はネガティブな結果と関連していることが示されており（e.g., Scheier & Carver, 1992; Scheier et al., 1989）、Seligman (1990) も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。

しかし Norem ら（e.g., Norem & Cantor, 1986a, 1986b; Norem & Illingworth, 1993）は、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いだした。Norem & 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期待によって、4つの認知的方略に分けている。まず1つ目は、過去のパフォーマンスにおけるポジティブな経験を認知しており、将来のパフォーマンスにおいてもポジティブな結果を期待する“一般的楽観主義（以降の研究で、Norem は方略的楽観主義と呼んでいる）”である。2つ目は、方略的楽観主義と同様、過去のパフォーマンスのポジティブな経験は認知しているが、将来のパフォーマンスに対する期待が低い“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だと認知している点は両者同じであるが、さらなるネガティブな結果を予期する“一般的悲観主義”と、将来に対する期待は高い“非現実的（unjustified）楽観主義”である。そして、以後の研究では、“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た。

まず、Norem & Cantor (1986b) は、防衛的悲観主義者は方略的楽観主義者に比べて、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、防衛的悲観

* 日本学術振興会特別研究員・東京成徳大学
〒114-0002 北区王子3丁目23番2号
mtoyama@human.tsukuba.ac.jp

¹ 本研究は、日本学術振興会科学研究費補助金による助成を受けた。

主義者と方略的楽観主義者を次の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（防衛的悲観主義者、方略的楽観主義者）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。防衛的悲観主義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、方略的楽観主義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、方略的楽観主義者が、課題（おそらくは起こり得る否定的な結果）について考えないことで高いパフォーマンスを示すのに対して、防衛的悲観主義者は、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し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、防衛的悲観主義者と方略的楽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”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、“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、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、両者で差が見られなかったことも併せて報告している。

こうした研究の知見を踏まえて、Norem (2001) は、防衛的悲観主義とは「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」と定義した。さらに、防衛的悲観主義の人々は、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すべての起こりう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 (2001) 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期待をもつ認知的方略」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、その課題場面に対し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。

これまでのような、ポジティブ思考が善でネガティブ思考が悪であるといった二分極的な考え方ではなく、悲観性が肯定的に作用する場合もあり、逆に楽観性にも落とし穴があるといった Norem らの主張は大きな反響を呼び、それを支持する形での研究が数多く見られている (e.g., Martin, Marsh, Williamson, & Debus, 2003; Sanna, 1996, 1998)。

このように、欧米においては近年、防衛的悲観主義を扱った研究が見られるようになったが、これらの研究は今のところ実験室的研究が主で、日常生活場面においても同様の結果が得られるのかどうかは定かではない。さらに、わが国においては、方略的楽観主義者と同様に防衛的悲観主義者が成功するという知見すら見当たらない。そこで本研究では、中学生を対象とし、日常生活における学業的遂行場面に焦点を当て、防衛的悲観主義者が方略的楽観主義者と同様に学業的遂行（本研究では学業成績）が優れているのかどうか、また、両者の認知的方略の機能について検討することを目的とした。

これまでの研究知見を踏まえると、防衛的悲観主義者が、将来の課題に対して悲観的になることで課題に対する対応策を十分に考え、その結果高いパフォーマンスを示すのに対して、方略的楽観主義者は、将来の課題のことをあまり考えたり悩んだりしないことによって成功するという、両者では目標の追及の仕方、すなわち、目標に対する対処方略に違いが見られることが指摘されている (e.g., Norem & Chang, 2002)。そこで本研究では、防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者において、テストに対する対処方略に違いが見られるのかどうか、さらには、それら対処方略と学業成績と

の関係に違いが見られるのかどうかを検討することにした。先に紹介した実験室的研究(Norem & Illingworth, 1993; Spencer & Norem, 1996)の結果より, 防衛的悲観主義者および方略的楽観主義者は, 各々の認知的方略に合致した対処方略(e.g., 防衛的悲観主義者は将来の課題のことを悲観的に考えるような対処方略, 方略的楽観主義者は将来の課題のことをあまり考えたり悩んだりしないような対処方略)を用いると高い成績を修めるが, 合致しない対処方略を使用すると逆に低いパフォーマンスにつながると予想される。

方 法

被調査者

茨城県内の公立中学校1年生337名(男子167名, 女子170名), 2年生318名(男子169名, 女子149名), ならびに3年生174名(男子95名, 女子79名)の計829名(男子431名, 女子398名)であった。

手続き

被調査者は, 1年間に学校による定期テストを3回(1学期末テスト, 2学期末テスト, 3学期末テスト)受けており, 本研究では, 1学期末テストと2学期末テストにおける数学²のテスト点数が用いられた。

被調査者には以下の質問紙が, 各学級の担任教師によりクラスごとに集団で一斉に実施された。質問紙のうち, “過去のテストに対する認知”, “将来のテストに対する期待” および “将来のテスト予想点数” については, 1学期末テストが終了した1~2週間後に, 残りの “テスト対処方略尺度” は, 2学期末テストの2~3日前に実施した。調査は無記名方式で, 学年, クラス, 出席番号, 性別をフェースシートに記入してもらった。

質問紙

過去のテストに対する認知 過去(1学期)に実施された数学のテストについての出来具合を5段階評定(1…良くなかった, 2…あまり良くなかった, 3…なんともいえない, 4…まあ良かった, 5…良かった)で回答を求めた。

将来のテストに対する期待 将来(2学期)に実施される数学のテストについての出来具合の予想を5段階評定(1…良くない, 2…あまり良くない, 3…なんともいえない, 4…まあ良い, 5…良い)で回答を求めた。

将来のテスト予想点数 将来(2学期)に実施される数学のテストが何点くらいだと思えるのかを記述させた。可能得点範囲は0点から100点であった。

テスト対処方略尺度 尾関(1993)のコーピング尺度, 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野(1995)の三次元モデルに基づく対処方略尺度, 三浦・坂野・上里(1997)の中学生用コーピング尺度を参考に作成した20項目から成るテスト対処方略尺度の原案を用いた。これから実施されるテスト(2学期末テスト)に対して, どのように考えたり行動したりしたのかを4段階評定(1…全くしなかった, 2…あまりしなかった, 3…少しした, 4…よくした)で尋ねた。

学業成績

学業成績は, 過去の学業成績として1学期末テストの数学の点数を, 将来の学業成績として2学期末テストの数学の点数を用いた。可能得点範囲は0点から100点であった。なお, 学年による影響を除外するため, 分析には学年ごとに平均0, 標準偏差1に標準化した得点を用いた。

結果と考察

本研究の分析には, SPSS(ver.11.0)とAmos(ver.5.0)を使用した³。

テスト対処方略尺度の因子分析

テスト対処方略尺度の原案20項目について, 因子分析を行った。主因子法により5因子を抽出し, プロマックス回転を施した。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, 勉強方法を工夫する, テスト対策を立てる, 勉強をして学力をつける, などの項目が高い負荷量を示していることから “積極的方略” と命名した。第2因子には, どうにでもなれと思う, なるようになれと思う, 無理にでも忘れるようにする, などの項目が高い負荷量を示していることから “回避的思考方略” と命名した。第3因子には, 誰かに話を聞いてもらい気持ちをほらす, 誰かに話を聞いてもらい励ましてもらう, などの項目が高い負荷量を示していることから “援助的方略” と命名した。そして, 第4因子には, 悪い結果にならないと楽観的に考える, 良い結果になると考える, などの項目が高い負荷量を示していることより “楽観的思考方略” と命名した。最後に, 第5因子には, 気晴らしに友達と遊ぶ, 気晴らしにスポーツをする, の項目が高い負荷量を示していることより “気晴らし的方略” と命名した。以上の5因子による累積寄与率は42.76%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

² 本研究では, 中学生において最もつまづきやすい科目である(市川, 1998) 数学を取りあげることにした。

³ Amos(ver.5.0)を使用した分析には, 特記した。何も書いていないものに対しては, SPSS(ver.11.0)を使用した。

TABLE 1 テスト対処方略尺度の因子分析結果

	I	II	III	IV	V	共通性
第I因子 積極的方略						
勉強方法を工夫する	.80	.03	-.06	-.06	.10	.55
テスト対策を立てる	.72	-.05	-.10	-.01	.10	.50
勉強をして学力をつける	.68	-.05	-.09	.01	-.09	.52
先生や友達などに勉強を教えてもらう	.65	.06	.08	.00	.02	.43
これまでの反省を踏まえて、どのようにしてゆくべきかを考える	.65	.13	.12	-.11	-.06	.36
テスト勉強は自分のためになると考える	.50	-.04	.08	.09	-.03	.35
第II因子 回避的思考方略						
どうにでもなれと思う	.01	.80	-.12	-.05	-.10	.58
なるようになれと思う	.16	.76	.03	.08	-.10	.46
無理にでも忘れるようにする	-.18	.56	.02	-.05	.06	.50
あまり考えないことにする	.00	.53	-.08	.02	.09	.31
ささいなことだと考える	.01	.51	.07	.18	-.02	.31
頭に浮かべないようにする	-.15	.33	.06	-.21	.15	.32
第III因子 援助的方略						
誰かに話を聞いてもらい、気持ちをほらす	-.01	.01	.83	-.06	-.02	.66
誰かに話を聞いてもらい、励ましてもらう	-.03	-.03	.77	.03	-.06	.55
誰かに話を聞いてもらい、どうしたらよいか考える	.29	-.08	.39	-.06	.04	.31
第IV因子 楽観的思考方略						
悪い結果にならないと楽観的に考える	.04	-.08	-.02	.76	.00	.61
良い結果になると考える	-.10	.13	-.05	.65	-.02	.39
楽しいことを考える	.05	.15	.19	.37	.22	.39
第V因子 気晴らし的方略						
気晴らしに友達と遊ぶ	-.05	.01	-.03	-.02	.58	.33
気晴らしにスポーツをする	.10	-.07	-.06	.03	.41	.15

す項目 (TABLE 1 の枠で囲まれた項目) で下位尺度を構成した。次に、尺度の内的一貫性を検討するため、それぞれ Cronbach の α 係数を算出したところ、積極的方略で.82、回避的思考方略で.78、援助的方略で.76、そして、楽観的思考方略で.70であった。気晴らし的方略においては、項目数が2項目であったために、Pearson の積率相関係数を算出したところ、 $r = .24 (p < .01)$ であった。楽観的思考方略の α 係数がやや低いが、その他は一応満足し得る内的一貫性が認められた。気晴らし的方略に関しては、2項目と項目数が少ないため、楽観的思考方略も含め、項目数を増やすなどの処置を行い、今後はより内的一貫性の高い尺度への改善が望まれる。

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、積極的方略と回避的方略との間には負の相関 ($-0.36, p < .01$) が認められた。また、積極的方略と気晴らし的方略との間ならびに回避的方略と援助的方略との間を除くすべての下位尺度間には正の相関が見られた ($.15 \sim .38, p < .01$)。

方略的楽観主義群、防衛的悲観主義群の設定および群別による各尺度の基礎統計

Norem & Cantor (1986a) に準拠し、過去のテストに対する認知において、“まあ良かった”ならびに“良

かった”と答えた被調査者 ($n=228$) を選出した。そして、選出された被調査者のうち、将来のテストに対する期待において、“良くない”および“あまり良くない”と答えた被調査者を防衛的悲観主義群 ($n=46$)⁴、“まあ良い”ならびに“良い”と答えた被調査者を方略的楽観主義群 ($n=94$)⁵と設定した。

方略的楽観主義群、防衛的悲観主義群別における各尺度の平均値、標準偏差を TABLE 2 に示した。さらに、2群間で各尺度の平均値において差が見られるかどうかを t 検定により検討した (TABLE 2 参照)。過去 (1学期) の学業成績ならびに過去のテストに対する認知は、2群の間で差が見られなかったが、将来のテストに対する期待は、防衛的悲観主義群 ($M=1.72, SD=0.45$) が方略的楽観主義群 ($M=4.20, SD=0.40$) よりも有意に低かった ($t=32.89, p < .01$)。また、将来 (2学期) の学業成績においては両群で有意な差は見られなかった。これらのことより、防衛的悲観主義の人は、過去の学業成績のポジティブな結果を認知しているにもかかわらず

⁴ 性別の内訳は、男子21名、女子25名、学年別の内訳は、1年生18名、2年生14名、3年生14名であった。

⁵ 性別の内訳は、男子53名、女子41名、学年別の内訳は、1年生41名、2年生32名、3年生21名であった。

TABLE 2 基礎統計

	全体 ($n=829$)		SO ($n=97$)		DP ($n=46$)		t 値
	M	SD	M	SD	M	SD	
過去のテストに対する認知	3.16	1.18	4.32	0.47	4.26	0.44	0.70
将来のテストに対する期待	2.95	0.92	4.20	0.40	1.72	0.45	32.89**
将来のテスト予想点数	63.47	20.53	66.58	18.00	59.73	17.78	2.10*
テスト対処方略							
積極的方略	16.64	3.67	17.15	3.51	16.11	4.37	1.41
回避的思考方略	13.22	3.73	12.32	3.56	13.48	4.25	1.59
援助的方略	6.48	2.06	6.62	2.16	6.43	1.87	0.51
楽観的思考方略	7.39	2.06	7.29	2.11	7.04	2.09	0.64
気晴らし的方略	5.37	1.56	5.57	1.68	5.24	1.65	1.12
過去(1学期)の学業成績	—	—	0.01	0.90	0.08	0.80	0.88
将来(2学期)の学業成績	—	—	0.06	0.91	0.09	0.91	0.35

注1) 欠損値の理由で、有効回答数は尺度によって多少異なる。

注2) SOは方略的楽観主義群を、DPは防衛的悲観主義群を示す。

注3) * $p<.05$, ** $p<.01$

らず、将来の遂行結果に対する期待が低い、実際には方略的楽観主義の人と同様の学業成績を修めている人たちであることが示された。

さらに、将来のテスト予想点数⁶は、方略的楽観主義群 ($M=66.58, SD=18.00$) の方が防衛的悲観主義群 ($M=59.73, SD=17.78$) よりも有意に高かった ($t=2.10, p<.05$)。ところで、方略的楽観主義群と防衛的悲観主義群別において、過去(1学期)の学業成績と将来のテスト予想点数において差が見られるのかどうかを t 検定により検討したところ⁷、方略的楽観主義群においては過去(1学期)の学業成績 ($M=57.11, SD=22.36$) よりも将来のテスト予想点数 ($M=66.58, SD=18.00$) の方が得点が高く ($t=4.37, p<.01$)、一方、防衛的悲観主義群においては過去(1学期)の学業成績 ($M=64.24, SD=20.58$) よりも将来のテスト予想点数 ($M=59.73, SD=17.78$) において、有意傾向ではあるが得点が低い ($t=2.00, p<.10$) ことがわかった。つまり、方略的楽観主義群は、現実(過去の学業成績の結果)を歪めて将来を楽観的に認知しているのに対して、防衛的悲観主義群は、現実(過去の学業成績の結果)を多少歪めて将来を悲観的に認知していることが示された。

なお、テスト対処方略尺度においては、いずれの下位尺度においても2群間で有意な差は認められなかつ

た (TABLE 2 参照)。実験室的研究においては、防衛的悲観主義者は、回避的方略 (avoidant coping methods) を使用しないことが示されている (Showers & Ruben, 1990) が、本研究の結果からは、防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者において、回避的思考方略を含めたすべてのテスト対処方略の使用において差は見られないことが明らかになった。

方略的楽観主義、防衛的悲観主義群別によるテスト対処方略尺度と学業成績の関係

方略的楽観主義群、防衛的悲観主義群別にテスト対処方略尺度と将来(2学期)の学業成績の相関係数を算出した (TABLE 3 参照)。分析には Amos (ver. 5.0) を使用した。まず、方略的楽観主義群においては、積極的方略においてのみ将来(2学期)の学業成績との間に有意な正の相関係数が得られた ($r=.22, p<.05$)。

一方、防衛的悲観主義群においては、積極的方略ならびに援助的方略と将来(2学期)の学業成績との間には有意な正の相関係数 (順に、 $r=.52, p<.01$; $r=.34, p<.05$) が、回避的思考方略、楽観的思考方略、気晴らし的方略と将来(2学期)の学業成績との間にはそれぞれ有意な負の相関係数が得られた (順に、 $r=-.42, -.44, -.67, p<.01$)。

これらの結果より、方略的楽観主義群においては、積極的対処方略を除くすべてのテスト対処方略と学業成績の間に有意な関連性が見られないのに対して、防衛的悲観主義群においては、各テスト対処方略と学業成績の間に関連性があることがわかった。

次に、方略的楽観主義群と防衛的悲観主義群において、テスト対処方略尺度と将来(2学期)の学業成績との

⁶ 将来のテスト予想点数において、学年による差は見られなかった。

⁷ 将来のテスト予想点数において、学年による差が見られなかったこと、および対応のあるサンプルの t 検定を実施したため、この分析においては、学業成績の得点は標準化した得点ではなく素点を用いた。

TABLE 3 将来（2学期）の学業成績との相関の結果

	SO(<i>n</i> =97)	DP(<i>n</i> =46)	<i>z</i> 値
テスト対処方略			
積極的方略	.22*	.52**	1.90 [†]
回避的思考方略	.01	-.42**	2.30*
援助的方略	.02	.34*	1.57 [†]
楽観的思考方略	.17	-.44**	2.76**
気晴らし的方略	-.19	-.67**	1.86 [†]

注 1) SOは方略的楽観主義群を, DPは防衛的悲観主義群を示す。

注 2) [†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

間の相関係数に差が見られるのかどうかを検討するために、回帰モデルによる多母集団の同時分析を行った。分析には Amos (ver. 5.0) を使用した。その結果、2 群間で積極的方略、援助的方略および気晴らし的方略と学業成績との間の相関係数に有意傾向で差が見られ（順に、 $z = 1.90, 1.57, 1.86, p < .10$ ）、回避的思考方略、楽観的思考方略と学業成績との間の相関係数に有意な差が見られた（順に、 $z = 2.30, p < .05, z = 2.76, p < .01$ ）。これらの結果は、方略的楽観主義か防衛的悲観主義かといった認知的方略が、テスト対処方略尺度と学業成績との関係において、調整効果をもたらすことを示すものである。

さらに、これらの調整効果の内容を検討するために、将来（2学期）の学業成績を従属変数として、群（方略的楽観主義、防衛的悲観主義）×各テスト対処方略（高低⁸）の2要因分散分析をそれぞれ行った。

まず、「援助的方略」においては、いずれの主効果、交互作用も有意ではなかった。「積極的方略」および「気晴らし的方略」においては、テスト対処方略の要因においてのみ主効果が有意で（順に、 $F(1,138) = 6.62, p < .05$; $F(1,140) = 7.40, p < .01$ ）、積極的方略が高い群が低い群よりも、気晴らし的方略が低い群が高い群よりも将来（2学期）の学業成績が有意に良かった。

そして、「楽観的思考方略」ならびに「回避的思考方略」においては、いずれの主効果も有意ではなかったが、交互作用が有意であった（順に、 $F(1,136) = 4.53, p < .05$; $F(1,133) = 6.96, p < .01$ ）。そこで、群別、テスト対処方略別のそれぞれで単純主効果の検定を行った。

まず、「楽観的思考方略」については、テスト対処方略別の単純主効果の検定では、防衛的悲観主義群（ $F(1,136) = 7.91, p < .01$ ）においてのみ有意差が見られ、楽観的思考方略低群が高群よりも学業成績が有意に高かった。群別の単純主効果は、いずれにおいても有意

な差は見られなかった。FIGURE 1 に群別、楽観的思考方略高低別の学業成績の得点を示した。

Norem & Cantor (1986b) は、実験課題を実施する前に、実験成績がうまくいくにちがいないと実験者に勇気づけられた防衛的悲観主義者は、特別に何も勇気づけられない防衛的悲観主義者よりも、実験課題成績が有意に悪かったことを報告しているが、本研究においても、防衛的悲観主義者においては、楽観的思考方略を用いる人が用いない人よりも成績が悪いという結果が得られた。このことは、防衛的悲観主義の人に対しては“クヨクヨするな。ポジティブに考えよう。きつとうまくいくから。”と楽観的に考えさせることが決して有効ではないことを示唆するものである。

「回避的方略」においては、テスト対処方略別の単純主効果の検定では、方略的楽観主義群は回避的思考方略低群よりも高群において将来（2学期）の学業成績が有意傾向で高いが（ $F(1,133) = 3.10, p < .10$ ）、防衛的悲観主義群においては逆に、回避的思考方略高群よりも低群において学業成績が有意に高い得点を示した（ $F(1,133) = 7.68, p < .01$ ）。また、群別の単純主効果では、回避的思考方略低群においては、方略的楽観主義群よりも防衛的悲観主義群の方が学業成績が有意に得点が高い（ $F(1,136) = 4.81, p < .05$ ）が、回避的思考方略高群においては、方略的楽観主義群が防衛的悲観主義群よりも学業成績が有意に得点が高かった（ $F(1,136) = 5.46, p < .05$ ）。FIGURE 2 に群別、回避的思考方略高低別の学業成績の得点を示した。

これらの結果より、回避的思考方略と学業成績の関連性において、方略的楽観主義群と防衛的悲観主義群でその影響の方向性が異なり、これらの認知的方略が調整変数となることが示された。すなわち、方略的楽観主義の人は、防衛的悲観主義の人と比べると、“なるようになれと思う”“あまり考えないことにする”と

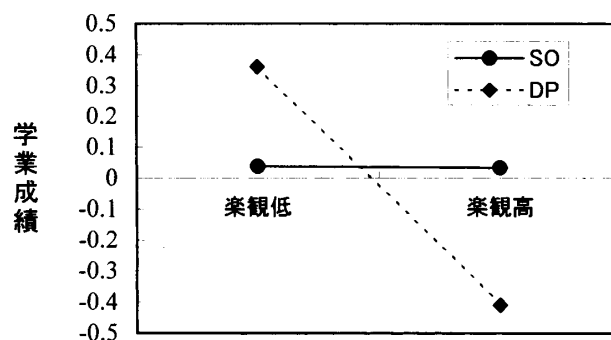


FIGURE 1 群別による楽観的思考方略と学業成績の関係

注) SO は方略的楽観主義群を, DP は防衛的悲観主義群を示す。

⁸ 各テスト対処方略下位尺度得点の平均値に基づいて、高群・低群を設定した。

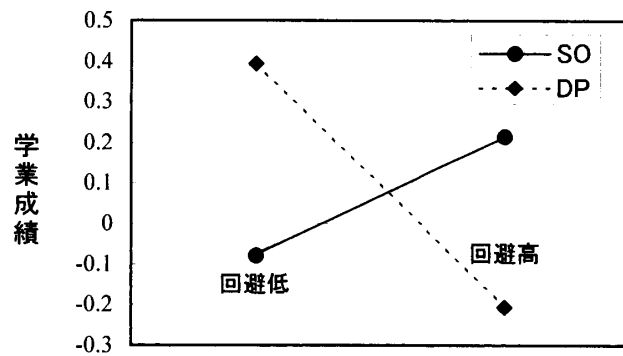


FIGURE 2 群別による回避的思考方略と学業成績の関係

注) SO は方略的楽観主義群を, DP は防衛的悲観主義群を示す。

いった、これから迎えるテストに対してあまり考えたり悩んだりしないという回避的思考を用いることによって高い成績を修めやすい傾向があるのに対して、防衛的悲観主義の人は逆に、こういった回避的思考を用いないことが良い成績につながるということが明らかになった。

まとめと今後の課題

本研究の目的は、中学生を対象にして、日常生活の学業的遂行場面においても防衛的悲観主義者が方略的楽観主義者と同様に成功しているのかどうかを検討すること、そして、両者のテスト対処方略の使用に差が見られるのかどうか、さらにはそれらテスト対処方略と学業成績の関係に違いが見られるのかどうかを検討することであった。

本研究の結果より、日常生活の学業的遂行場面においても、Norem ら (e.g., Norem & Cantor, 1986a, 1986b; Norem & Illingworth, 1993) が指摘しているように、防衛的悲観主義者が方略的楽観主義者に比べて決して学業的に劣ってはいないこと、それにもかかわらず、将来に対する期待が低いことがわかった。そして、“成功するためには常に楽観的でいよう”という支配的な考えが必ずしも万人に正しいのではなく、パフォーマンスにつながる目標の追求の仕方が、方略的楽観主義者と防衛的悲観主義者とでは異なることがわかった。防衛的悲観主義者においては、本研究で用いたすべてのテスト対処方略と学業成績の間に関連性が見られることが明らかになった。また、重要なことであるが、方略的楽観主義者と防衛的悲観主義者とでは、積極的方略などテストに向けてやるべきこと自体は変わらないのである。

方略的楽観主義者も防衛的悲観主義者も、それぞれの方法で現実を多少歪めがちであるが、それは、彼らの動機づけを高め、より良い成果を出すのに貢献しているものと示唆される。方略的楽観主義の人は、現実のテストの結果を歪めて、将来のテストに対してより高い期待を抱く。そして、先のテストのことを深く考えたり悩んだりしないことが、高いパフォーマンスにつながりやすいことが示された。

一方、防衛的悲観主義の人は、“前にもうまくいったし、今度もうまくいく”とは決して片づけない。防衛的悲観主義の人というのは、将来のテストに対して悪い結果を予想し、そして、テストという目標に向かう時に、その事態を決して楽観的、回避的に考えないことが、成功に結びつく人たちなのである。ところが、方略的楽観主義者が用いると成功しやすい回避的思考方略を、防衛的悲観主義の人が用いると、逆に成績が悪くなるのである。このような結果から考えるならば、楽観的あるいは回避的な思考方略を用いない防衛的悲観主義者にとっては、将来の結果に対するネガティブ思考は、ただのネガティブ思考ではないことが明示される。Norem & Chang (2002) も指摘しているように、ネガティブ思考が目標達成のために動機づけを高めるプロセスとなる時、それは、まさにポジティブ心理学となるのである。

本研究の結果からも示されるように、楽観性(ポジティブ思考)あるいは悲観性(ネガティブ思考)が、適応的なのか不適応的なのかという二分極的な論究は、今や全く意味がない。本研究の結果から、それらの効用性は、個人によって、そして用いる対処方略によって異なることが明らかになった。

ところで、本研究で扱っている防衛的悲観主義ならびに方略的楽観主義というのは、あくまで特定の目標に対する認知的方略であって、悲観的気質あるいは楽観的気質というような比較的変動性のないものとは異なる。つまり、目標が異なれば、用いる認知的方略も異なり、そこに領域固有性が存在するのである(Norem, 2001)。確かに固有の領域、例えば、本研究で扱った学業という場面においては、用いる認知的方略はある程度一貫しているであろう。しかし、学業場面においては、ある認知的方略を用いていた人が、違った文脈、例えば対人関係という場面においては必ずしも同様の認知的方略をとるとは限らない。そこで、今後は、それぞれの認知的方略がどういった文脈では適応的で、どういった文脈では不適応的なのかという文脈を特定していくことが重要になってくると考えられる。さらに、

学業という固有の領域においては常に防衛的悲観主義といった認知的方略をとっている人にとっても、本研究で使用したような群設定によると、測定の時期などによっては変動する恐れも考えられる。今後は、領域（e.g., 学業場面, 対人場面）に応じた一貫した認知的方略を測定できるような尺度の開発も望まれよう。

また、防衛的悲観主義および方略的楽観主義という認知的方略は、Seligman (1991) が言うところの説明スタイル（帰属様式）とも異なる。特に、防衛的悲観主義の人というのは悲観的な説明スタイルをとらない（Norem & Chang, 2002）。例えば、学業場面で何か失敗したとしよう。その原因を、防衛的悲観主義の人は自分の能力のせいにするというような悲観的な説明スタイルを決してとらない。また、永続的（これからもずっと続く）で全体的（あらゆる場面に作用する）な原因によるものとは説明しない。その代わりに、同じ失敗は繰り返さぬよう将来の目標に向けて万全の準備をする。つまり、防衛的悲観主義の人の説明スタイルは、楽観的とも悲観的とも分類されない（Norem & Chang, 2002）というのである。防衛的悲観主義の人は、過去の経験を別の文脈で活かそうとすることはあっても、いわゆる悲観主義者のように、決して過ぎ去ってしまったことをクヨクヨと考えるのではなく、常に志向は未来（目標）に向かっているのである。今後は、目標志向や帰属スタイルとの関係について、実証的に検討していく必要がある。

ところで、防衛的悲観主義の人と方略的楽観主義の人とでは、パフォーマンスにつながる目標の追求の仕方に違いが見られるのはなぜであろうか。この問いに対して Norem & Chang (2002) は、“不安”をその key 概念として挙げ、両者では目標に向かう時の不安への対処が違うことを指摘している。防衛的悲観主義の人は、最悪の事態を予想することで、これから遭遇する課題場面に対して不安になるが、不安を否定するのではなく逆に利用し、前向きなアクションに変え目標達成につなげるという。一方、方略的楽観主義の人にとっては、目標達成の前に不安をどう対処するのが問題ではなく、そもそも不安が生じることをどう避けるのかが焦点になる。そこで、将来への期待を高くもつことで動機づけを高め、不安が生じるのを極力避けるために、先のことを考えることをしないという。今後は、こうしたメカニズムを明らかにするためにも、不安といった概念やさらには特定の認知的方略を用いる動機に焦点を当てて、詳細に検討していくことが必要となる。

また、Cantor & Norem (1989) は、大学生を対象にして3年間に及ぶ縦断的研究を行ったところ、防衛的悲観主義者は方略的楽観主義者に比べてわずかではあるが GPA が低く、身体的・心理的兆候が大きいことを見いだした。さらには、防衛的悲観主義という認知的方略は、短期的には良いかもしれないが、長期的には、付随する不安やプレッシャーなどによって、精神的に不健康であるという指摘（Covington, 2000）もある。今後は継時的な変化を追跡する縦断的パネル調査が必要となってくるであろう。

既述したように、防衛的悲観主義を扱った研究は、これまで実験室的研究が主で、その研究の多くは大学生を対象としたものである。本研究のような、中学生を対象とし、日常生活における学業的遂行場面においても、先行研究と同様の結果が得られたことは非常に意義深い。しかし、防衛的悲観主義に関する研究は、わが国ではまだ始まったばかりである。今後は上述したような課題について詳細に検討していくとともに、比較文化的な実証的研究も必要となっていくだろう。

引用文献

- Cantor, N., & Norem, J.K. 1989 Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7, 92-112.
- Covington, M. 2000 Goal theory, motivation, and school achievement : An integrative review. *Annual Review of Psychology*, 51, 171-200.
- Derry, P. A., & Kuiper, N. A. 1981 Schematic processing and self-reference in clinical depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495.
- 市川伸一(編) 1998 認知カウンセリングから見た学習方法の相談を指導 プレーン出版
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47. (Kamimura, E., Ebihara, Y., Sato, K., Togasaki, Y., & Sakano, Y. 1995 A validation of three-dimensional model of coping response and the development of the Tri-axial Coping Scale (TAC-24). *Bulletin of Counseling and School Psychology*, 33, 41-47.)
- Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A., & Debus, R. L. 2003 Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation : A qualita-

- tive study of university students. *Journal of Educational Psychology*, **95**, 617-628.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 1997 中学生用コーピング尺度短縮版の作成の試み 日本心理学会第61回大会発表論文集, 358.
- Norem, J. K. 2001 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. Pp. 77-100.
- 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., & Chang, E.C. 2002 The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, **58**, 993-1001.
- 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.
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改定：トランスアクションナルな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- Sanna, L. J. 1996 Defensive pessimism, optimism, and simulating alternatives : Some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, **71**, 1029-1036.
- 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. 1992 Effects of optimism on psychological and physical well-being : Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, **16**, 201-228.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. 1989 Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery : The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1024-1040.
- 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.
- Seligman, M. E. P. 1991 *Learned optimism*. New York : A. A. Knopf.
- Showers, C., & Ruben, C. 1990 Distinguishing defensive pessimism from depression : Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, **14**, 385-399.
- 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., & Brown, J. D. 1988 Illusion and well-being : A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, **103**, 193-210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. 1994 Positive illusions and well-being revisited : Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, **116**, 21-27.

謝 辞

本研究にご協力いただきました中学校の諸先生ならびに生徒の皆様に心より御礼申し上げます。また、データ収集にあたりご協力をいただきました筑波大学心理学研究科（現在、東京成徳大学助手）の市原学さんにお礼申し上げます。

(2004.3.2 受稿, '05.1.29 受理)

Influence of Cognitive Strategies on Test Coping Strategies and Academic Achievement : Defensive Pessimism and Strategic Optimism

MIKI TOYAMA (FACULTY OF HUMANITIES, TOKYO SEITOKU UNIVERSITY)

JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2005, 53, 220—229

The purpose of the present study was to examine the academic achievement of defensive pessimists, that is, students who recognize positive past experience but have low expectations for future outcomes, and strategic optimists, students who acknowledge generally positive past experiences and expect positive outcomes in the future, and also to examine the role of the cognitive strategies of defensive pessimism and strategic optimism in the test coping and academic achievement of junior high school students. The findings indicated that the defensive pessimists performed as well as the strategic optimists. Moreover, for the defensive pessimists, avoidant-thinking and optimistic-thinking coping were both negatively related to academic achievement. However, avoidant-thinking and optimistic-thinking coping were found not to be related to the academic achievement of the strategic optimists. The defensive pessimists who did not use either avoidant-thinking or optimistic-thinking coping subsequently performed significantly better academically than did those who used avoidant-thinking coping. In contrast, the opposite pattern emerged in strategic optimists. Strategic optimists who used avoidant-thinking coping subsequently performed significantly better on academic achievement than those who did not use that coping style.

Key Words : defensive pessimism, strategic optimism, academic achievement, test coping and cognitive strategies, junior high school students