

## 楽観性は必ず適応的といえるのか

— 不合理な信念との関連から —

### Can we say that optimism is well-being?

— relative to Irrational Belief —

青 陽 千 果

#### 【要約】

楽観的であることは、健康で社会に適応して暮らしていくために重要であると考えられている（戸ヶ崎・坂野；1993、藤南・園田；1994、園田・藤南；1998 など）。しかし一方で、この楽観的な考えが健康的だとする考えに疑問を投げかける研究も見られる（Schender、Mayman&Manis；1993、安田・佐藤；2000）。このことは、楽観性には健康や適応にとって重要な側面と、必ずしも健康や適応につながらない側面が含まれている可能性を示唆している。本研究では、このような楽観性の適応的ではない側面に関連する概念として、不合理な信念に注目した。不合理な信念は、悲観的な自動思考を引き起こし、その自動思考が抑うつ気分を引き起こすとされている。しかし、自動思考は悲観的な内容のみを生ずるのであろうか。Ellis&Dryden(1987)の中でも、①手元にあるデータからはわからない、②その人の目標と肯定的に関連している、③絶対的確信となっている、といった、不合理でポジティブな評価の例が挙げられている。そこで本研究では、適応的と言えない楽観性には、「不合理な信念」が関わっているのではないかという仮説のもと、対処方略選択における柔軟性のなさを不適応性を表す従属変数として、検討を行う。

#### 【問題と目的】

楽観性（Optimism）は、「将来、肯定的な結果が生じることを期待する傾向」とされている。この楽観性は、そもそもは抑うつ（Depression）になりやすい「悲観（Pessimism）」の対極概念として、考え出されたものである（Seligman；1990）。つまりは、「抑うつになりにくい考え方」である。また、Carver&Scheier（1982）は、楽観性を自己調整モデル（a model of behavioral self-regulation）に由来して、個人の内部で一般化された特性として存在するものとしてとらえ、好ましい結果を得るために、積極的に行動する原動力となり得る素質的楽観性（Dispositional Optimism）を提唱した。したがって、楽観的であることには、精神的健康を保って暮らしていくために、重要な要素が含まれていると考えられる。

楽観性は主に健康心理学の分野で、精神的健康と強い関連を持っているとされ、特に近年は多くの研究が行われている（Seligman；1990、園田・藤南・詫摩；1993、山口・和田；2003、小林・豊田・沢宮；2002、宮城・大城ら；2003、藤南・園田；1994、）。

しかし、楽観的であることは必ず適応につながる要素ばかりなのであろうか。遠藤（1995）が、精神的健康の要素として、「認識の正確性」を述べているように、気持ちさえ

楽観的であれば、精神的に健康であるとは言いきれない。時にはネガティブな面に目を向け、その上で適切な状況で楽観的になれる柔軟さ、そしてネガティブな面を改善する行動を起こすためのポジティブさが必要だと思われる。

このように、楽観性には健康や適応にとって重要な側面と、必ずしも健康や適応につながる側面があることが考えられる。そこで本研究では、楽観性の多様な側面に注目し、適応的ではない楽観性が、どのような要因の影響によるものかを検討したいと考える。本研究では、適応的ではない楽観性を生み出す要因として、不合理な信念 (Ellis&Dryden ; 1987) に着目した。不合理な信念は、「～ねばならない」に代表される思考体系であり、歪曲した認知を引き起こす、事実に基づいていない、論理的必然性がないなどの特徴がある。この非現実的で非論理的な信念は悲観的な自動思考を引き起こし、その自動思考が抑うつ気分を引き起こすと言われている (福井 ; 1997、1998)。Seligman (1990) はこの理論を受け、抑うつ患者が持つ信念を変化させればよいのだと考え、抑うつ治療に積極的に取り入れたのである。

楽観性は、そもそも悲観性の対極概念、つまり抑うつになりにくい考え方として考え出されたものである。しかし不合理な信念は、なにも悲観的な志向に限ったことではなく、楽観的な志向にも当てはまり得ることだと考えられる。Ellis&Dryden (1987) の中でも、肯定的で全体的に誇張された、不合理でポジティブな評価の例が挙げられている。不確かさを受容し、柔軟に考え、客観的で理性的な思考と、現実的な努力に結びつく楽観性でなければ、適応的とは言いがたい。

そこで本研究では、この不合理な信念と楽観性が関連を持ったときに、適応的ではない行動が生み出されるのではないかと考えた。

また、適応の指標としてストレスの対処方

略 (コーピング) に注目した。ある種の不適応とされる群では、状況によってコーピングが変化しづらく、ある対処行動に固執しやすいとする研究が見られる (神村 ; 1996、尾関・渡辺・岩永 ; 2002、大谷・桜井 ; 1995、桜井・大谷 ; 1997、大谷 ; 2004、白井・西野ら ; 2001、岩永 ; 2003)。様々なストレス状況に対して、どの状況でもある対処方略にこだわり、柔軟な対処ができないことは、不適応につながる可能性があると考えられる。そこで、対処方略選択の柔軟性を適応の指標として、不合理な信念、楽観性との関連を検討する。

## 【方法】

調査は質問紙法による。道内2つの大学の学生を対象に、2005年に行った。1から4の4種類の質問紙をそれぞれ同じ割合で配布できるように用意した。調査用紙は講義中に配布し、その場で回収した。有効回答は437名 (男性164名、女性272名、不明1名) であった。年齢の範囲は18歳から26歳、平均年齢は19.82歳 ( $SD=1.30$ ) であった。また質問紙の種類の回収割合は、1が110部、2が112部、3が109部、4が106部であった。

質問紙の構成は、1) MOS (青陽 ; 2005)、2) 原因帰属様式と統制可能性を測定する尺度 (村上 ; 1989)、3) JIBT-20 (森ら ; 1994)、4) 認知的評価測定尺度 (鈴木ら ; 1998) : 4つのストレス場面を提示して想像させ、その上でストレスをどのように認知するかを測定した、5)、6) ストレスに対する対処方略の測定 (神村ら、1995) である。5) でストレス場面に出会ったときの最初の対処の仕方を、次のページに、5) と同じ回答欄を用意した上で、最初の対処の仕方でうまくいかなかった場合の、その後の対処方略について回答を求めた。回答は、対処方略を選択したかしなかったかを明確にするため、はい・いいえの2件法に変更して行った。

表1 TAC全体の数量化Ⅲ類による成分行列

項目		成分1	成分2	成分3	成分4	成分5	
TAC1	悪い面ばかりではなく、良い面を見つけていく。	1 0	0.086 -0.26	-0.63 1.896	0.535 -1.62	0.622 -1.88	-0.68 2.049
TAC2	誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す。	1 0	0.175 -0.64	-0.81 2.936	-0.01 0.045	-1.01 3.661	-0.56 2.017
TAC3	そのことをあまり考えないようにする。	1 0	0.992 -1.74	-0.32 0.569	0.815 -1.43	0.431 -0.76	0.706 -1.24
TAC4	友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする。	1 0	0.553 -0.98	-0.74 1.304	0.235 -0.41	-0.44 0.778	1.486 -2.62
TAC5	原因を検討し、どのようにしていくべきか考える。	1 0	-0.42 1.691	-0.55 2.23	-0.52 2.098	0.494 -2	0.173 -0.7
TAC6	詳しい人から自分に必要な情報を収集する。	1 0	-0.43 1.191	-0.76 2.111	-0.83 2.297	0.239 -0.66	-0.08 0.21
TAC7	対処できない問題だと考え、諦める。	1 0	2.33 -1.08	0.643 -0.3	-0.07 0.03	0.402 -0.19	0.844 -0.39
TAC8	責任を他の人に押し付ける。	1 0	2.756 -0.51	0.46 -0.09	-3.97 0.729	0.684 -0.13	-2.05 0.376
TAC9	今後はよいこともあるだろうと考える。	1 0	0.325 -0.95	-0.62 1.81	0.912 -2.67	0.614 -1.8	-1.09 3.182
TAC10	誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする。	1 0	0.238 -0.84	-0.8 2.818	-0.09 0.316	-1.16 4.081	-0.49 1.71
TAC11	嫌なことを頭に思い浮かべないようにする。	1 0	0.792 -1.47	-0.66 1.231	0.817 -1.52	0.455 -0.85	0.602 -1.12
TAC12	スポーツや旅行などを楽しむ。	1 0	0.184 -0.33	-0.87 1.545	0.024 -0.04	0.159 -0.28	1.497 -2.67
TAC13	過ぎたことの反省を踏まえて、次にすべきことを考える。	1 0	-0.32 1.679	-0.46 2.436	0.212 -1.12	0.405 -2.13	-0.06 0.309
TAC14	すでに経験した人から話を聞いて参考にする。	1 0	-0.26 0.731	-0.93 2.655	-0.55 1.548	0.256 -0.73	-0.16 0.451
TAC15	どうすることもできないと、解決を先延ばしにする。	1 0	2.074 -1.31	0.427 -0.27	-0.59 0.374	0.056 -0.04	-0.36 0.226
TAC16	自分は悪くないと言い逃れする。	1 0	2.509 -0.79	0.29 -0.09	-2.66 0.837	0.606 -0.19	-1.48 0.465
TAC17	悪いことばかりではないと、楽観的に考える。	1 0	0.495 -0.99	-0.63 1.25	0.989 -1.97	1.177 -2.35	-0.92 1.827
TAC18	誰かに愚痴をこぼして、気持ちを晴らす。	1 0	0.509 -1.12	-0.84 1.855	-0.19 0.409	-1.3 2.854	-0.45 0.994
TAC19	無理にでも忘れるようにする。	1 0	1.799 -1.15	-0.49 0.314	-0.16 0.105	0.503 -0.32	0.845 -0.54
TAC20	買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす。	1 0	0.627 -1.18	-0.83 1.557	0.265 -0.5	-0.3 0.564	1.118 -2.11
TAC21	どのような対策を取るべきか綿密に考える。	1 0	-0.66 1.102	-0.77 1.277	-1.04 1.734	0.883 -1.47	0.546 -0.91
TAC22	力のある人に教えを受けて解決しようとする。	1 0	-0.26 0.416	-1.06 1.703	-1.08 1.743	0.575 -0.93	0.119 -0.19
TAC23	自分では手に負えないと考え、放棄する。	1 0	2.725 -1.07	0.866 -0.34	-1.15 0.451	0.421 -0.17	0.021 -0.01
TAC24	口からでまかせを言って逃げ出す。	1 0	2.899 -0.58	0.61 -0.12	-3.44 0.688	2.252 -0.45	-1.03 0.206
	固有价值		0.172	0.16	0.079	0.063	0.05
	寄与率		17.22	16	7.858	6.317	4.975
	累積寄与率		17.22	33.22	41.08	47.4	52.37

4) のストレス場面を想像させる記述は、ASQ (Seligman; 1990) および対人・達成領域別ライフイベント尺度(高比良; 1998)、伊東 (2000) を参考に、4 場面を設定した。場面特有のストレス認知の強さの影響や、対処方略選択の偏りによる効果を相殺するため、調査者を含めた院生 3 名と学部研究生 1 名、および指導教官の計 5 名による検討によって、設定したのは以下の 4 種類である。

問紙 1 : 身体脅威

あなたが「最近太ったように感じる」という状況になったと想像してみてください。

問紙 2 : 目標達成

あなたが「試験に落第してしまった」という状況になったと想像してみてください。

問紙 3 : 他者評価

あなたが「友達に買っていったお土産を、気に入ってもらえなかった」という状況になったと想像してみてください。

問紙 4 : 対人接触

あなたが「友達にいつも通話しかけたら、そっけなくされた」という状況になったと想像してみてください。

## 【結果】

MOS 全 43 項目の合計値について、記述統計量を算出した。平均値が 126.9 ( $SD = 17.7$ )、最大値が 188、最小値が 78 であった。

この MOS に対して、因子構造を確認するため、主因子法プロマックス回転により因子分析を行い、6 因子解を採用した。6 因子までの説明率は 43.6% であった。その上で共通性、因子負荷量が低い項目、また 2 つ以上の因子に高い負荷を持つ項目を削除し、最終的に 39 項目を分析に使用する。結果を表 1 に示す。尺度全体の  $\alpha$  係数は .877 であった。因子ごとの  $\alpha$  係数は、第 1 因子「肯定的期待」が  $\alpha = .851$  であった。第 2 因子「割り切りやすさ」は、 $\alpha = .847$  であった。第 3 因子「運の

強さ」は、 $\alpha = .826$  であった。第 4 因子「非現実的楽観」は、 $\alpha = .791$  であった。第 5 因子「不信感」は、 $\alpha = .732$  であった。第 6 因子「のんきさ」は、 $\alpha = .573$  であった。

続いて楽観性と不合理な信念について、それぞれの合計得点の高さによって 3 群に分けて独立変数とし、対処方略の柔軟性の指標(後述)を従属変数とする分散分析を行った。従属変数とする対処方略の柔軟性の指標であるが、選択されやすい項目と、選択されにくい項目が見られたため、対処方略の選択結果に基づいて、次のように係数を算出した。まず TAC1、TAC2 別に数量化Ⅲ類によって分析したところ、第 5 成分まではほぼ同様の構造を得た。そこで、TAC1 と TAC2 のデータを縦に結合し、874 ケースのデータとして、数量化Ⅲ類による分析を再度行った。その結果、成分 1 が「回避」、成分 2 が「問題焦点+カタルシス」、成分 3 が「情動焦点」、成分 4 が「不信」、成分 5 が「抑圧+気晴らし」(累積寄与率 52.4%) と解釈された。

そこで成分ごと、ケースごとの重み係数を算出し、その後、再度 437 データずつに 2 分割し、TAC1 と TAC2 の対応する成分の差をとってから絶対値に変換した値を、対処方略の柔軟性の指標とした。この係数は得点が低いほど、当該成分を成す対処方略を変更しないことを示す。結果は図 1～図 5 に示す。

分散分析の結果、「回避」において楽観性グループの主効果に有意傾向が見られた ( $F(2, 375) = 3.02, p < .1$ )。多重比較を行ったところ、楽観性の中群と高群の差に有意差が、低群と中群の間に有意傾向が見られた。また「不信」においては、不合理な信念グループの主効果に有意差が見られた ( $F(2, 375) = 3.05, p < .05$ )。多重比較を行ったところ、中群と高群の間に 5% 水準の有意な差が見られた。交互作用については、「回避」( $F(2, 375) = 3.16, p < .05$ 、不合理中群の楽観性高-中・低群、楽観性中群の不合理高-低・中群)、「不

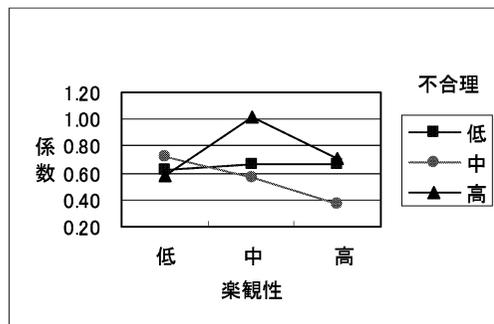


図1 不合理な信念群と楽観性の群の組合せによる「回避」係数の差の絶対値

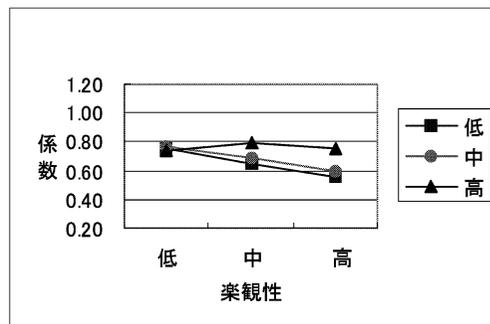


図3 不合理な信念群と楽観性の群の組合せによる「情動焦点」係数の差の絶対値

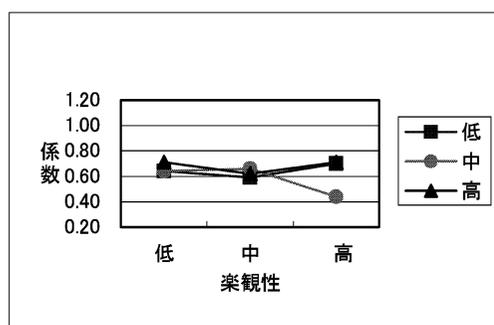


図2 不合理な信念群と楽観性の群の組合せによる「問題焦点+カタルシス」係数の差の絶対値

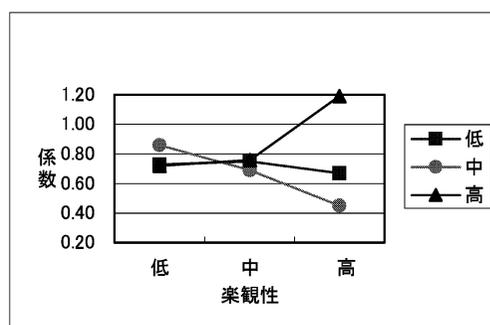


図4 不合理な信念群と楽観性の群の組合せによる「不信」係数の差の絶対値

信」(F(2,375)=3.3、 $p<.05$ 、不合理高群の楽観性高-低・中群、楽観性高群の不合理高-低・中群)、「抑圧+気晴らし」(F(2,375)=2.43、 $p<.05$ 、不合理低群の楽観性中-高群、楽観性高群の不合理高-低群)で5%水準の有意差が見られた。

楽観性と不合理な信念が、対処方略選択の柔軟性とストレスの認知的評価に及ぼす影響を検討するために、共分散構造分析を行った。修正指標とパスの有意水準を考慮してパスを削除、追加し、最終的に図6のパス図を採用した。適合度指標は、GFI=.947、AGFI=.923、CFI=.915、RMSEA=.043、AIC=271.729であった。

不合理な信念から楽観性に対して、中程度の負の有意なパスが示された。また、不合理な信念から認知的評価に、弱い正のパスが示された。また因子ごとでは、のんきさから問

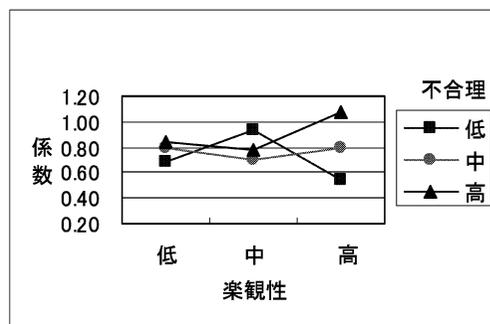
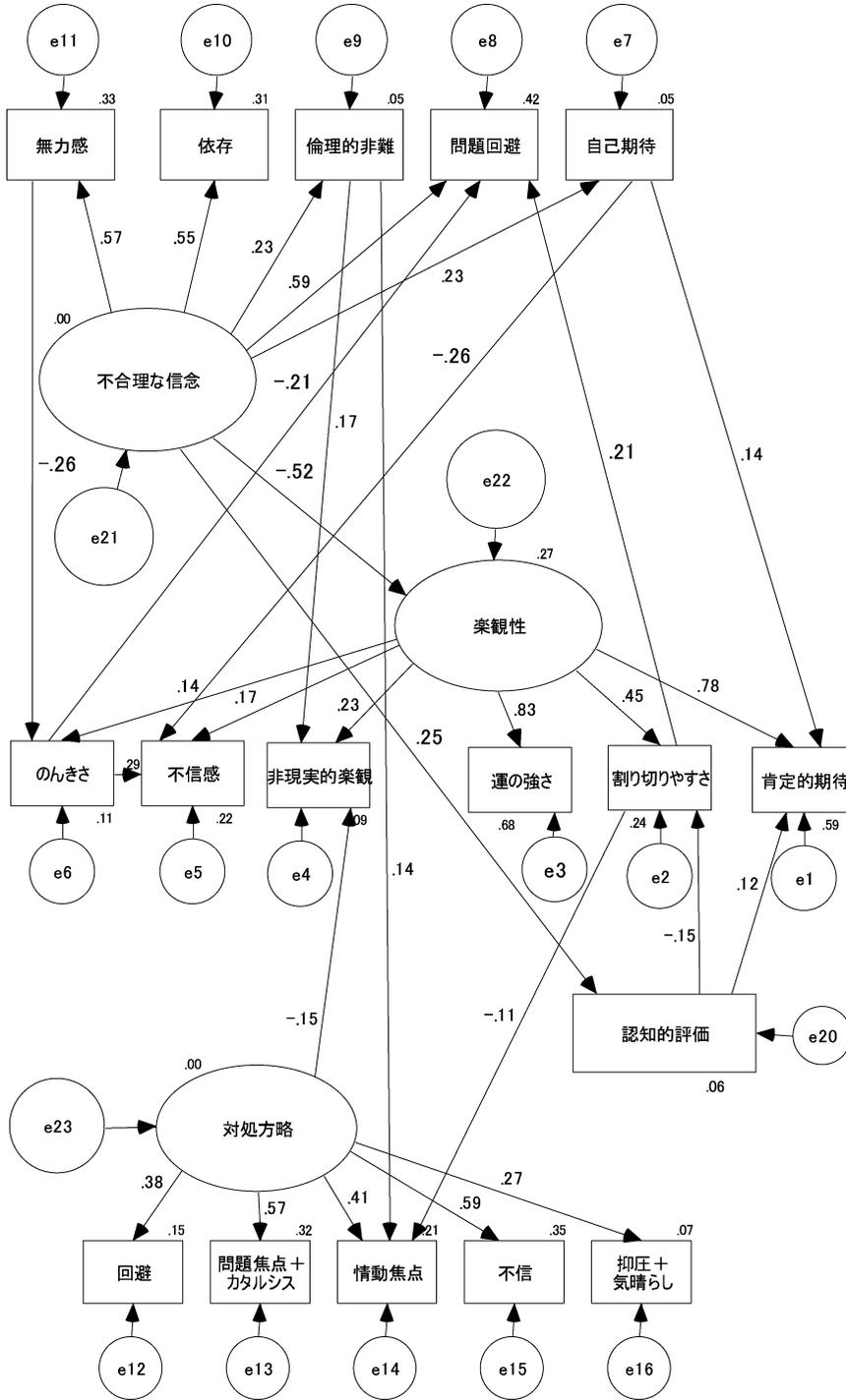


図5 不合理な信念群と楽観性の群の組合せによる「抑圧+気晴らし」係数の差の絶対値

題回避、無力感からのんきさに負の、倫理的非難から非現実的楽観、自己期待から肯定的期待、割り切りやすさから問題回避に正のパスが弱いながら有意であった。対処方略に関しては、倫理的非難から負の、割り切りやすさから正の弱いパスが、それぞれ情動焦点に対して示されている。また、対処方略から非



$\chi^2=177.729$ ,  $df=106$ ,  $p<.001$   
 GFI=.947, AGFI=.923, CFI=.915  
 RMSEA=.043, AIC=271.729

図6 共分散構造分析によるパス解析の結果

現実的楽観、認知的評価から割り切りやすさに負の、認知的評価から肯定的期待に正の弱いパスが、それぞれ示された。

なお有意水準は、楽観性からのんきさ、割り切りやすさから情動焦点、対処方略から非現実的楽観のパスが5%水準、その他はすべて1%水準であった。

## 【考察】

共分散構造分析では、不合理な信念から楽観性へは、中程度の負のパスが見出され、また対処方略には有意なパスは見られなかった。しかし分散分析の結果からは、楽観性が高く不合理な信念が高い者は、「回避」「不信」「抑圧+気晴らし」の対処方略を変化させやすい傾向があるといえる。

「不信」「抑圧+気晴らし」においては、楽観性、不合理な信念がともに高い群で、対処方略を変化させやすいことがわかった。不合理な信念が高い群が、問題解決に失敗すると、「こうでなければならない」自分と、対処できていない事態との矛盾に直面することになる。しかしこの群は、原因や解決のための合理的な推論よりも、「こうでなければならない」自分を保つことに関心が向きやすいと考えられる。そこで最初の対処行動が役に立たないと推論してしまう可能性が考えられるだろう。さらに楽観性が高いため、一貫性のない、合理的な推論のない対処の変化をしても、「なんとかなる」と考える傾向が加わって、容易に対処方略を変化させることにつながるのではないかと考えられる。

図1、2、3グラフを比較すると、「不信」と「抑圧+気晴らし」の対処行動の場合、楽観性高群での不合理な信念の3群のばらつきが大きくなり、不合理な信念高群が高くなっているのに比べ、「回避」ではむしろ楽観成中群のみで、不合理な信念高群が高い値を示している。これは「回避」という方略が、他の

対処方略とは異なる性質を持っている可能性を示唆している。すなわち、「回避」とは「対処行動をとらない」という「対処」であり、その点で解決のために何かしらの行動を取る、他の2つの対処方略と異なるのである(岩永;2003)。また「対処行動をとらない」ことを選ばないことと、他の対処方略を取ること、また別であると考えられる。分散分析の結果、「回避」方略で、他の対処方略と異なるパターンが得られたのは、この回避方略の特殊性と、不合理な信念の交互作用効果を示している。つまり不合理な信念が高い人は、「こうでなければならない」という気持ちが強いいため、前半の対処方略を選ぶ段階で、「こうでなければ」と対処方略を選んでいると考えられる。それでうまくいかなかった場合、何かまずかったらしいと考える。さらに楽観性が高いと「なんとかなるさ」と考え、変化させてしまう。ところが、まず対処行動で最初に「回避」を選んだ場合を考えると、楽観性が高すぎても低すぎても、対処しなかったことへの合理的な理由を見出しにくい方向に働き、楽観性が中くらいのときに、対処しないという方略について考え直して、別な方略をとろうとすることが可能になるのではないかと解釈される。同様に回避を選ばず、別の対処方略を選んだ場合も、何かしたことがうまくいかなかったので、何もしないほうがいいのか、いわば白か黒かの結論に至る傾向は、楽観性が中程度の場合に、最も不合理な信念の特徴として現れやすいのであろう。

また不合理な信念の低群と中群は、前半と後半の対処方略の選択数が1%水準で有意に変化しているが、同じ傾向は、対処方略の変化のとり方にも見られる。他の群は「はい」「いいえ」よりも「いいえ」「はい」の変化の出現数が有意に多いが、高群では有意差は見られなかった。不合理な信念の高群では、有意傾向さえも見られなかった。これより不合理な信念が高い人は、一度に用いる対処方略

の数を変えないということがわかる。また「問題焦点+カタルシス」の対処方略を変化させにくいこともわかった。これより、不合理な信念が高い群は、問題解決に対して、やるかやらないかという方法を取りやすいと考えられる。これらのことを総合すると、不合理な信念が高い群は、一度にいろいろなことをできず、また問題解決に対して、すべてか無かといった対処をしやすいと考えられる。岩永(2003)は状況の制御可能性に応じて対処方略を柔軟に使い分けることの大切さを述べているが、この「全てか無か」というある種の固執性は、適応的な対処とは言い難い可能性が考えられる。

共分散構造分析においては、仮説以外の部分で有意なパスが見られたところがあった。まずは「倫理的非難」から「非現実的楽観」「情動焦点」のパスである。道徳や倫理に反することを非難する信念を持つことは、事故にあたりひどい病気をしたりすることはない、と考えることや、気分を変えようと努めることにつながるといえる。この結果は、悪い人には悪い出来事が起こり、悪いことさえしなければ、災難は降りかからないという、ある種宗教的な信念の持ち方であると考えられる。普段の行いがよいから大丈夫、落ち着こうということで、情動焦点の対処方略に固執しにくいと考えられる。普段からよい行いをするという意味では、よい傾向である。しかし困難にぶつかったときに、「普段の行いさえよければ大丈夫」という対処方略は、困難そのものに向き合っていないとも考えられる。これは「非生産的な楽観」(Scheier&Carver;1992)と通じるものであり、必ずしも適応には結びつかないと考えられる。

また「認知的評価」から「割り切りやすさ」に負の、「肯定的期待」に正の弱いパスが見られた。本来であれば、個人の特性である楽観性の因子が、ストレスに対する評価である認知的評価に影響を及ぼす、という関連を

持つのが一般的である。しかし今回の結果は、それと異なる結果である。これより認知的評価には、起こったストレスに対する認知の要素とともに、そのような認知をしやすいという特性的な面も含まれる可能性がある。今回の結果からは、ストレスをより脅威だと認知するものは、よい面を見つけてなんとかしようと試み、気にせずこだわらないとはなりにくいことが示唆された。また「認知的評価」へは、「不合理な信念」からの正のパスが検出された。これより、不合理な信念がより強い人は、ストレスをより脅威だと認知しやすいといえる。

全体としては、不合理な信念→楽観性→対処方略という流れで、それぞれの因子ごとに関わりが見られることはなかった。しかし、楽観性の要素の中には、不合理な信念に基づく場合があることも見出された。また不合理な信念と楽観性がともに高い場合、今回の「柔軟性」という指標ではうまく捉えることができなかったが、少なくとも、他の群と異なる特性がある、という可能性は示唆されている。今後は対処方略以外の従属変数を用いた研究を行う必要があると考えられる。また、本研究では説明スタイルによる楽観性と、不合理な信念との関わりは検討できなかった。藤南・園田(1994)や伊澤(2004,2005)において、説明スタイルによる楽観性と、一般的な結果の期待としての楽観性では、その性質やストレスに対する影響が異なることが示唆されている。この点についても、研究を行いたいと考える。またMOSについては、因子構造が変化してしまい、安定性が低いことが示唆された。このMOSについては、安定した構造をもつ尺度として使用できるよう、さらに改良を重ねたい。

## 引用文献

青陽千果(2005) 楽観性概念統合の試み ― 楽観性

- は必ず適応的といえるのか — 日本社会心理学会第 46 回大会発表論文集 300-301
- Carver, C. S & Scheier, M. F (1982) Control Theory: A Useful Conceptual Framework for Personality-Social, Clinical, and Health Psychology *Psychological Bulletin* **92** 111-135
- Ellis, A & Dryden, W (1987) *THE PRACTICE OF RATIONAL-EMOTIVE THERAPY (RET)*. Springer Publishing Company, Inc., New York (エリス、A・ドライデン、W著 稲松信雄・重久剛・滝沢武久・野口京子・橋口英俊・本明寛訳 (1996) REBT 入門：理性感情行動療法への招待 実務教育出版 p 3-36 — 第 1 章 RET の基礎理論より引用 —)
- 福井至 (1997) Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 開発の試み 行動療法研究 **23**(2) 83-93
- 福井至 (1998) Depression and Anxiety Cognition Scale (DACS) の開発 — 抑うつと不安の認知行動モデルの構築に向けて — 行動療法研究 **24**(2) 57-50
- 遠藤由美 (1995) 精神的健康の指標としての自己をめぐる議論社会心理学研究 **11**(2) 134-144
- 伊東明子 (2000) 大学生の日常的なストレス場面におけるストレス対処に関する検討 常葉学園大学研究紀要 (教育学部) **20** 107-120
- 岩永誠 (2003) ワークストレスの行動科学 (横山博司・岩永誠編著 北大路書房 p 200-243 (第 8 章 ストレスの理解より引用))
- 伊澤冬子 (2004) 楽観の説明スタイルおよび属性的楽観性が対人ストレス過程において果たす役割 — ハッピーネスの観点から — 日本社会心理学会第 45 回大会発表論文集 326-327
- 伊澤冬子 (2005) 2 種の楽観主義者のパーソナリティ構造および各楽観性と自尊感情、精神的健康との関係 — Big-Five モデルの観点から — 日本社会心理学会第 46 回大会発表論文集 246-247
- 神村栄一 (1996) ストレス対処の個人差に関する臨床心理学的研究 風間書房
- 小林正幸・豊田幸恵・沢宮容子 (2002) 楽観性が心理的ストレスに与える影響について — 日常的な出来事との関連から — 東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要第 26 集 87-100
- 宮城政也・大城一子・河田聡子・伊礼優・高倉実・小林稔琉 (2002) 高校生における精神的健康とオブティミズムについて 琉球大学教育学部紀要第 63 集 117-123
- 森治子・長谷川浩一・石隅利紀・嶋田洋徳・坂野雄二 (1994) 不合理な信念測定尺度 (JIBT-20) の開発の試み ヒューマンサイエンスリサーチ **Vol. 3** 43-58
- 村上裕恵 (1989) 状況の変化に伴う帰属様式の変化に関する実験的研究 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要 **29** 25-32
- 大谷保和 (2004) 自己志向の完全主義の 2 側面と自己評価的抑うつ傾向の関連の検討 — 統制不可能事態への対処を媒介として — 心理学研究 **75**(3) 199-206
- 大谷佳子・桜井茂男 (1995) 大学生における完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究 **66**(1) 41-47
- 尾関友佳子・渡辺論史・岩永誠 (2002) 制御欲求と完全主義がストレス対処過程に及ぼす影響 健康心理学研究 **15**(1) 21-31
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997) “自己に求める完全主義” と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究 **68**(3) 179-186
- Seligman, M. E. P (1990) *LEARNED OPTIMISM*. Arthur Pine Associates Inc., New York (セリグマン、M. E. P 著 山村宜子訳 (1991) オブティミストはなぜ成功するか 講談社)
- 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**(2) 201-228
- 白井秀明・西野美佐子・木村進・荒井龍弥 (2001) 仮定的ストレス状況下における対処行動の多様性について — 大学生における対処行動の個人内一貫性をめぐって — 感性福祉研究所年報 **2** 197-204
- 園田明人・藤南佳代 (1998) オブティミズム・ペシミズムの構造分析と健康感との関係 健康心理学研究 **11**(2) 1-14
- 園田明人・藤南佳代・訖摩武俊 (1993) 楽観性とストレス研究 II：抑うつ水準と楽観性 日本性格心理学会第 2 回大会発表論文集 **29**
- 鈴木伸一・坂野雄二 (1998) 認知的評価測定尺度 (CARS) 作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ **Vol. 7** 113-124
- Schender, J., Mayman, M. & Manis, M (1993) The illusion of mental health. *American Psycholo-*

*gist* 48 1117-1131

高比良美詠子 (1998) 対人・領域別ライフイベント  
尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会  
心理学研究 14 12-24

戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1993) オプティミストは健  
康か? 健康心理学研究 6(2) 1-11

藤南佳代・園田明人 (1993) 楽観性とストレス研  
究 I : BDI と ASQ-E の項目分析 日本性格心  
理学会第 2 回大会発表論文集 28

山口雅敏・和田実 (2003) ストレス変化に関する縦  
断研究; ソーシャルサポート、帰属スタイル、  
および楽観性と抑うつの関係 人間科学研究  
13 35-42

安田朝子・佐藤徳 (2000) 非現実的な楽観傾向は本  
当に適応的といえるか — 「抑圧型」における楽  
観傾向の問題点について — 教育心理学研究  
48(2) 203-214