

## 対処的悲観性の心理的要因に関する研究

岸田 萌\*・安藤聡一郎\*\*・池田 浩之\*\*\*

対処的悲観性 (defensive pessimism) は防衛的悲観主義とも呼ばれ、直面した課題に対して感じた不安を動機に変えて適切な対処行動をとる認知的方略である。

本研究では、対処的悲観性を高める要因として、“自己受容”，“心の居場所感”を取り上げて、対処的悲観性の心理的要因について検討した。調査は女子大学の大学生146名を対象に質問紙調査を行った。その結果、対処的悲観性の下位尺度である“結果予測実行”は自己受容の下位尺度である“生き方”，“学校”，友人という時の“心の居場所”とその下位尺度である“本来感”と正の相関を示した。よって、対処的悲観性と自己受容に関連があるという仮説は一部支持されたといえる。

今後の研究としては、対処的悲観性のプロセスではなく、対処的悲観性の「失敗・不安想起」，「結果予測実行」それぞれに関連すると考えられる心理的要因に焦点を当てて進めていく。

キーワード：対処的悲観性，特性不安，自己受容，心の居場所感

### 目的

人は生活する上で様々な課題に直面し、また直面した課題を解決しようとする。また、課題に直面した際、あるいは課題そのものに不安を伴う場合もある。例として、育児という課題に対する育児不安などが挙げられる。

そうした不安を用いて課題・状況に対処するタイプの人々もいる。その一つとして、対処的悲観者が挙げられる。対処的悲観者は高い対処的悲観性 (defensive pessimism) を持つ人である。小澤・大澤 (2010) によると、対処的悲観性とは、過去の似たような状況においてはたいてい成功し、満足しているにもかかわらず、これから取り組もうとする課題に対しては高い不安と低い期待をもって臨む認知的方略である (Norem, 2001)。また、対処的悲観性とは、防衛的悲観主義とも呼ばれ、感じた不安を動機に変えて適切な対処行動をとり、最終的に成功するために有効な悲観的思

考である (細越, 2012)。近年、特性不安の高い個人がパフォーマンスを高めるためには対処的悲観性が有効であるとされ、適応的な悲観者とされている (細越・小玉, 2006a)。対処的悲観者はセルフ・ハンディキャッピングを用いずに、統制可能な課題については問題焦点型のコーピングを用いるとされる (光浪, 2010)。一方で、統制不可能な課題の場合は余計不安の高まる問題焦点型も情動焦点型も用いられないため、著しく不適応にならないともいわれている (細越・小玉, 2006b)。さらに、対処的悲観者の精神的健康は、自らの悲観的思考を受容することで高まる (細越・小玉, 2004)。つまり、特性的に不安を持ちやすい人を対処的悲観性へと導き、その一方で自身の不安になりやすいといった悲観的思考を受容できるようにすることで特性的にその人の精神的健康を促進することができるのである。

細越 (2012) は対処的悲観性が機能するプロセスを以下のように述べている。最初に、特性的に不安を持ちやすい人が新たな課題に強い不安を感じる。ここで機能するのが対処的悲観性である。まず、最悪な結果を想像し万が一失敗した際の

\* 兵庫教育大学大学院

\*\* 神戸親和女子大学

\*\*\* 兵庫教育大学発達臨床研究センター

ショックを和らげる悲観的期待, 悲観的期待に至る原因や経緯をできるだけ具体的に考える熟考を行う。ここで, 漠然としていた不安が個別の具体的な不安に分解され, 高まり過ぎた不安を統制される。また, 最悪な結果になりたくないという気持ち動機となり, そうならないための準備を行う。そして, その準備が進むにつれて不安が収まり, 結果的に過度な不安によって失敗することなく成功につながるとされている。また, 対処的悲観性のプロセスでは, 自分の不安や状況の予測を行うため, それに集中できるような状態であることが前提として考えられる。

では, そもそも不安 (anxiety) とはどのようなものであるか整理していく。光藤 (2014) によると, 不安とは, 未知の危険に対する気がかりな予感, また災いに付随して生じる緊張等の身体の兆候を指すとしている。また, 状況や様々なものが異なることで不安も様々なものに分類される。例として, 分離不安や心気的不安, 対人不安, 大学生活不安などが挙げられる。その中には特性不安がある。特性不安とは, 個人の特性, つまり気質といった部分から生じる不安のことである。特性不安は一時期だけに見られるものではなく, その個人の気質が関係しているため日頃から感じられる不安だといえる。そのため, 特性不安が高い人は長期的に不安に対処することを考えなくてはならない。さらに, 病的な不安は時に不安障害を引き起こし, その人を苦しめる場合がある。また, 大塚 (2014) は「ネガティブな感情である不安は認知的活動を妨害し, 回避行動を引き起こす」と述べている。しかし, 不安は自分が経験すると予想される危険を感じ取った時に生じる重要な感情だとされ, 不安が良くないものだとはいえないと考えられる。

病的な不安は, 認知的活動を妨害するなどの悪影響を及ぼすことが指摘されている。こうした病的な不安への対処として, エクスポーチャー法やセルフ・ハンディキャッピング等が挙げられる。認知行動療法における具体例として, エクスポーチャー法が挙げられる。石丸 (2014) によ

ると, エクスポーチャー法とは不安を感じる対象に対して, 回避することを止めて直面し, 不安の感情を十分に味わい, 何もしなくても徐々に低減していくことを実感してもらう方法とされている。また, コーピングの一つとしてセルフ・ハンディキャッピングというものがある。工藤 (2014) によると, セルフ・ハンディキャッピングとは自ら遂行を妨害するハンディキャップ, つまり失敗の原因となる外的要因を作り出すことで, 失敗しても自己評価の低下を避けることを目指した行為だとしている。セルフ・ハンディキャッピングはコーピングにおける回避に当てはまるといえる。そして, こうしたエクスポーチャー法やセルフ・ハンディキャッピングといった不安への対処・コーピングは不安の低減を目的としている。

一方, 対処的悲観性を持つことや対処的悲観者は, 上記で述べた対処法のように不安を低減することではなく, 不安を活用することに重点を置いている。病的な不安を抱えるクライアントや, 自身の不安になりやすい気質について悩む人に対して, 対処的悲観性のような別の視点からのアプローチも必要だと考えられる。

では, 対処的悲観性を身につける, あるいは高めるにはどのような要因が関係してくるのだろうか。上記で述べた研究では対処的悲観性や対処的悲観者であることのメリット, 対処的悲観者が課題に対処するまでのプロセス, あるいは精神的健康の促進を取り上げている。しかし, 特性的に不安を持ちやすい人が対処的悲観性を身につけるための心理的要因について調査しているものはない。

上記で述べたように, 対処的悲観者は問題に対処する際, 最悪な結果になりたくないという気持ちが動機となり, そうならないために準備, 例えばメンタルリハーサル・対処行動といった準備をする (細越, 2012)。そのため, 自分が不安を抱きやすいタイプであること, どういった部分で不安を感じやすいのかを把握する必要があると考えられる。一般的に, 悲観的思考は悪いものであるという風潮があり, 特性不安が高い人の周囲や自身にも影響しているといえる。自己受容とは, 深

い自己肯定感であり、「自分のいいところ」も「悪いところ」も善悪という点から離れて、ただそのまま、あるがままに認められる肯定的感覚である(諸富, 2016)。つまり、不安についての風潮や善悪に影響されることなく、自分を理解している感覚である自己受容が、自身の不安を理解する過程のある対処的悲観性と関係があるのではないかと考えられる。また、心の居場所は他者との関係の中で、「ありのままでいられる」ことと「役に立っていると思えること」としている(石本, 2010)。そして、中学生や大学生を対象にした研究では、心の居場所のような対人関係を築くことができることで、結果として心理的適応を高めている(石本, 2010)。つまり、心の居場所があるという感覚である心の居場所感が、適応的な悲観性である対処的悲観性と関係があるのではないかと考えられる。

本研究は自己受容と対処的悲観性との間に関係性が見られるか、居場所感と対処的悲観性の間に関係性が見られるか、という二つの仮説について実証することを目的とする。また、対処的悲観者は実際特性不安が高いのか、対処的悲観性が高い人と低い人に違いが見られるかも実証する。そして、対処的悲観性と自己受容、対処的悲観性と心の居場所感と正の相関であるならば、対処的悲観性を身につける上で自己受容できる、あるいは心の居場所があると感じられることが必要あるいは重要な要素となるといえる。さらに、これによって特性的に不安を持ちやすい人が対処的悲観性を身につけること、対処的悲観性を身につけることへの理解が深まると考えられる。

## 方法

### (1)分析対象者

女子大学生146名を調査対象とし、記入漏れを除いた124名(1回生32名, 2回生44名, 3回生24名, 4回生24名)を分析対象とした。

### (2)手続き

調査に先立ち、本研究は強制的なものではない点、個人のデータが本論文でしか用いられない点な

どを伝えた。

### (3)調査時期

調査時期は2016年5～7月であり、大学での講義中に質問紙調査が実施された。

### (4)測定材料

#### 1) 新版STAI

特性不安の程度を測定するために新版STAI(肥田野ら, 2000)を用いて「ほとんどいつも」から「ほとんどない」の4件法で測定した。ただし、新版STAIは状態一特性不安検査であり、本研究は特性不安のみを測定するため、STAIY-2の20項目のみを用いた。

#### 2) 対処的悲観性尺度J-DPQ

対処的悲観性を測定するために日本語版対処的悲観性尺度J-DPQ(Hosogoshi&Kodama, 2005)を「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の7件法で測定した。J-DPQはフェラー項目2項目と判別項目1項目を含めた11項目を用いたが、分析ではフェラー項目と判別項目は除外した。なお、同研究ではJ-DPQを2因子に分けていた。

#### 3) 自己受容尺度

また、自己受容を測定するために、自己受容尺度(伊藤, 1991)を感覚次元で「嫌い」から「好き」の5件法で測定した。

#### 4) 心の居場所感尺度

そして、心の居場所感を測定するために居場所感尺度(石本, 2010)を「あてはまらない」から「あてはまる」の5件法を用いた。心の居場所感尺度は\*\*という関係ごとに異なる語句が入る項目がある。\*\*には友人、家族、恋人それぞれをあてはめた39項目で測定し、心の居場所感については\*\*の存在を想起するように指示した。

## 結果

結果はSPSS.ver24統計パッケージを用いて分析した。

まず、対処的悲観性尺度は二つの因子に分けられたが、因子名は決められていなかったため、それぞれの因子の特徴から命名した。因子1は問題に取り組んだ際の失敗を想起する、あるいは課題

の結果によって不安が喚起される項目が多かったため、「失敗・不安想起」と命名した。次に、因子2は問題や結果によってどう思うのかではなく、どんな結果や状況になるのかを予測してから問題に取り組む項目だったため、「結果予測実行」と命名した。

1. 相関

まず、「特性不安」得点、フェラー項目と判別項目を省いた「対処的悲観性」得点、「自己受容」得点、「心の居場所感」得点との相互相関をTable1に示す。また、より対処的悲観性と心理的要因との関係性を明確にするために、「自己受容」得点は生き方、性格、家庭、学校、身体能力、付加項目に分けた場合と、「心の居場所感」得点は自己有用感と本来感に分けた上で友人関係、家族関係、恋人関係で見た場合も分析した。さらに、対処的悲観性も2因子に分けた場合を分析した。

スピアマンの順位相関係数の算出の結果、「特性不安」は「対処的悲観性」(r=.30), 「失敗・不安想起」(r=.29)と有意な正の相関, 「結果予測実行」(r=-.18), 「自己受容」(r=-.65)と自己受容の下位

尺度, 「心の居場所感」(r=-.56)と心の居場所感の下位尺度と有意な負の相関 (p<.05) を示した。また, 「自己受容」は「心の居場所感」(r=.78), 心の居場所感の下位尺度と有意な正の相関を示し, 自己受容の下位尺度も「心の居場所感」, 心の居場所感の下位尺度と有意な正の相関を示した (p<.05)。対処的悲観性の下位尺度である「結果予測実行」は自己受容の下位尺度である「生き方」(r=.23), 「学校」(r=.19), 友人という時の「心の居場所」(r=.21)と「本来感」(r=.21)と有意な正の相関を示し (p<.05), 「自己受容」(r=.16), 自己受容の下位尺度である「性格」(r=.17), 友人という時の「自己有用感」(r=.17)と正の相関の傾向を示した (p<.10)。

また, 1回生では, 「結果予測実行」と「家庭」との間に負の相関の傾向がみられた (r=-.33, p<.10)。2回生では, 「特性不安」が「対処的悲観性」と有意な正の相関を示し (r=-.32, p<.05), 「結果予測実行」と負の相関を示した (r=-.50, p<.00)。さらに, 「結果予測実行」は, 「自己受容」(r=.41), 「生き方」(r=.48), 「性格」(r=.32), 「学

Table 1 相関係数の算出結果

	特性不安	対処的悲観性	失敗不安想起	結果予測実行	自己受容	生き方	性格	家庭	学校	身体能力	付加項目	心の居場所	自己有用感	本来感	家族・心	家族・自	家族・本	友人・心	友人・自	友人・本	恋人・心	恋人・自	恋人・本	
特性不安	-																							
対処的悲観性	.30**	-																						
失敗不安想起	.29**	.69**	-																					
結果予測実行	-.17**	.21*	.48**	-																				
自己受容	-.65**	-.08	.01	.16†	-																			
生き方	-.64**	-.06	.04	.23*	.85**	-																		
性格	-.52**	-.03	.04	.17†	.86**	.68**	-																	
家庭	-.47**	-.13	-.07	.02	.75**	.53**	.55**	-																
学校	-.50**	.01	.06	.19*	.76**	.57**	.63**	.39**	-															
身体能力	-.52**	-.06	.01	.13	.82**	.66**	.65**	.46**	.56**	-														
付加項目	-.46**	.00	.08	.13	.78**	.76**	.80**	.47**	.60**	.68**	-													
心の居場所	-.56**	.04	.02	.13	.78**	.68**	.63**	.60**	.61**	.62**	.67**	-												
自己有用感	-.49**	.07	.06	.11	.75**	.62**	.63**	.59**	.57**	.60**	.65**	.95**	-											
本来感	-.56**	.00	-.04	.13	.71**	.66**	.54**	.52**	.58**	.56**	.61**	.93**	.77**	-										
家族・心	-.52**	.05	.01	.08	.70**	.56**	.54**	.73**	.49**	.48**	.57**	.83**	.80**	.75**	-									
家族・自	-.41**	.11	.08	.09	.63**	.49**	.54**	.66**	.41**	.42**	.53**	.73**	.80**	.55**	.92**	-								
家族・本	-.54**	-.03	-.06	.06	.64**	.52**	.44**	.67**	.48**	.45**	.51**	.78**	.65**	.82**	.90**	.65**	-							
友人・心	-.55**	-.02	.00	.21*	.72**	.64**	.58**	.44**	.64**	.60**	.58**	.83**	.76**	.80**	.55**	.44**	.55**	-						
友人・自	-.52**	.00	.03	.17†	.72**	.59**	.61**	.45**	.64**	.58**	.56**	.80**	.80**	.68**	.54**	.49**	.49**	.94**	-					
友人・本	-.49**	-.03	-.04	.21*	.62**	.61**	.46**	.35**	.55**	.53**	.51**	.73**	.58**	.81**	.47**	.32**	.54**	.92**	.72**	-				
恋人・心	-.31**	.07	.03	.04	.50**	.47**	.42**	.28**	.38**	.46**	.51**	.81**	.77**	.74**	.45**	.40**	.43**	.52**	.52**	.45**	-			
恋人・自	-.28**	.06	.04	.02	.49**	.42**	.39**	.32**	.36**	.46**	.50**	.77**	.80**	.62**	.47**	.43**	.42**	.48**	.50**	.39**	.93**	-		
恋人・本	-.30**	.07	.05	.05	.42**	.44**	.36**	.19*	.35**	.36**	.45**	.71**	.59**	.75**	.37**	.30**	.37**	.48**	.44**	.44**	.90**	.69**	-	

\*\* 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)。

\* 相関係数は 5% 水準で有意 (両側)。

† 相関係数は 10% 水準で有意 (両側)。

校」(r=.39),「付加項目」(r=.35),「心の居場所感」(r=.36),「自己有用感」(r=.33),「本来感」(r=.36), 家族といる時の「心の居場所感」(r=.35)と「自己有用感」(r=.39), 友人といる時の「心の居場所感」(r=.34)と「本来感」(r=.35)が正の相関を示し(p<.05), 友人といる時の「自己有用感」(r=.29), 恋人といる時の「本来感」(r=.29)と正の相関の傾向が見られた(p<.10)。3回生では,「特性不安」と「失敗・不安想起」が正の相関を示し(r=.71,p<.00),「特性不安」と「結果予測実行」に正の相関の傾向が見られた(r=.49,p<.10)。4回生では,「対処的悲観性」と「家庭」との間に負の相関が見られた(r=-.44,p<.05)。

2. 分散分析

また, 学年ごとに相関の算出結果が異なったため, 学年ごとの違いを見るために, 「特性不安」「対処的悲観性」「失敗・不安想起」「結果予測実行」において一要因分散分析を行った。「特性不安」において有意な差があったため(F(3,120)=2.87,p<.05), Tukey法による多重比較を行った結果, 2回生は4回生より特性不安が高く, 3回生は4回生より特性不安が高い傾向が示された。「対処的悲観性」「失敗・不安想起」「結

果予測実行」においては, 有意な差が見られなかった。

3. クラスタ分析

そして, 「対処的悲観性」得点を用いてクラスタ分析を行い(ward法-平方コークリッド距離), r<sup>2</sup>の増加を基準に判断し, 要素数を5とした場合に3つのクラスタを抽出した。クラスタの特徴を示すために, 対処的悲観性, 対処的悲観性の2因子, 特性不安, 自己受容, 心の居場所感の得点をそれぞれ標準化し, クラスタごとに平均値を算出した(Figure 1)。

第1クラスタには48名, 第2クラスタには60名, 第3クラスタには16名の調査対象が含まれていた。クラスタ1は対処的悲観性得点, 2因子の得点が比較的高かったことから, クラスタ1を対処的悲観型と命名した。クラスタ2はクラスタ1よりも対処的悲観性得点と失敗・不安想起が低いにも関わらず, 結果予測実行得点が高かったため, クラスタ2を結果予測実行型と命名した。クラスタ3は対処的悲観性得点, 二つの因子の得点が高かったことから, クラスタ3を非対処的悲観型と命名した。

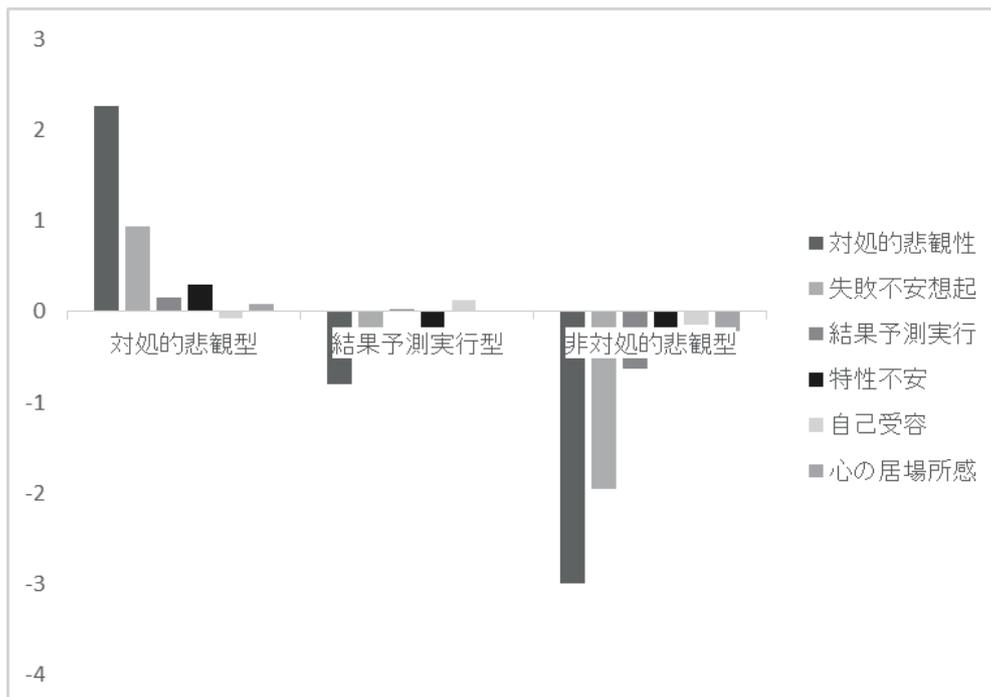


Figure 1 クラスタごとの標準得点

さらに、3つのクラスターを独立変数、特性不安、自己受容、心の居場所感と心の居場所感を従属変数とした分散分析を行った。分散分析の結果、特性不安において有意な差が見られた ( $F(2,121)=4.51, p<.05$ )。加えて、Tukey法による多重比較の結果、特性不安において、対処的悲観型は他のクラスターより (52.00)、結果予測実行型は非対処的悲観型より有意に高かった (それぞれ46.93,45.81)。しかし、自己受容と心の居場所感において、有意な差は見られなかった。

### 考察

相関係数を算出した結果、特性不安と自己受容との間に負の相関が見られたことから、特性不安が低くなるほど自己受容が高くなるといえる。不安障害の治療にも用いられている森田療法では自己受容・自己肯定感を得ることにその治療の焦点を絞っているといっても過言ではないという先行研究からもいえる (北西, 2016)。そして、特性不安と心の居場所感との間に負の相関が見られた。つまり、特性不安が低くなるほど自己受容や心の居場所感が高くなり、心の居場所感尺度の下位尺度である本来感が不安を低減させるという先行研究と一致する (伊藤・小玉, 2005)。さらに、自己受容と心の居場所感との間に正の相関が見られた。つまり、自己受容が高いほど心の居場所感が高くなるとされる。小学生から大学生まで、居場所では他者との関係も重要であり、その場所で自分がどういう位置にいて、どの程度受け容れているか、ということが大切であるという先行研究からもいえる (瑞慶・村田, 2009)。

また、特性不安と対処的悲観性、対処的悲観性の因子である失敗・不安想起との間に正の相関が見られた。つまり、特性不安が高い人ほど対処的悲観性も高いといえ、先行研究と一致する (細越・小玉, 2006a)。特性不安が高いほど失敗・不安想起が高くなる。一方、「特性不安」得点と「結果予測実行」との間に相関が見られなかった。このことから、「失敗・不安想起」は特性的に過度な不安を抱えやすい人と対処的悲観者の共通点の一つ

であり、「結果予測実行」は相違点の一つだと考えられる。そして、「結果予測実行」に関する結果から、特性不安がある程度高い場合、対処的悲観性の冷静に結果を予測し、その上で実行する側面と自分を受け入れる感覚や周囲に受け入れられている感覚が関係している可能性があると考えられる。よって、仮説は一部支持されたといえる。

学年ごとの相関の算出結果から、2回生は4回生より、3回生は4回生より特性不安が高いことが示された。卒業論文や進路の選択をしなければならぬ4回生は、一見不安が高いように見える。しかし、卒業論文や進路選択に対する不安は一時的なものであり、その人が特性的に抱える不安とは異なると考えられる。

クラスターを独立変数とした分散分析の結果、対処的悲観型は特性不安が他のクラスターよりも高かった。よって、対処的悲観者が特性不安が高いという先行研究の結果と一致する。しかし、自己受容と心の居場所感それぞれに各クラスターに差が見られなかった。つまり、自己受容と心の居場所感という要因において、4つのタイプに違いはなかったといえる。

仮説が一部支持されなかった理由として、今回は学年によって実験参加者の人数が均等ではなかった点、恋人という時を想定した質問項目において無回答が多かった点が挙げられる。そして、今回用いた「自己受容」や「心の居場所感」といった要因は対処的悲観性のプロセスを遂行しやすくする要因であり、対処的悲観性の特性を直接高めるものではなかったことが考えられる。遂行しやすくなったからといって、対処的悲観性の特性自体が高くなるとは限らないといえる。

今後の研究としては、対処的悲観性のプロセスではなく、対処的悲観性の「失敗・不安想起」、「結果予測実行」それぞれに関連すると考えられる心理的要因に焦点を当てて進めていく。

## 引用文献

- 合澤典子 (2011). 制御欲求が対処的悲観性とストレス対処過程の関連に及ぼす影響. 人間文化創成科学論号叢, **14** (14), 197-205.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**, 219-237.
- 肥田野直, 福原真知子, 岩脇三良, 他 (2000). 新版STAIマニュアル, 実務教育出版, 東京.
- 細越寛樹・小玉正博 (2004). 対処的悲観者の精神的健康の検討: 悲観性の受容が自尊感情に与える影響. 日本教育心理学会総会発表論文集, (46), 43.
- Hiroki Hosogoshi・Masahiro Kodama (2005). Examination of defensive pessimism in Japanese college students: Reliability and validity of the Japanese version of the Defensive Pessimism Questionnaire. *Journal of Health Psychology Research*, No. **12**, 27-40.
- 細越寛樹・小玉正博 (2006a). 対処的悲観者の心理的well-beingおよび主観的well-beingの検討. *心理学研究*, **77**(2), 141-148.
- 細越寛樹・小玉正博 (2006b). 対処的悲観者の用いる対処方略の検討—Goodness of Fit 仮説の観点から—*心理学研究*, **77**(5), 452-457.
- 細越寛樹 (2012). 悲観的思考を活用したポジティブな生き方. *Anti-aging medicine*, **8** (3), 393-397.
- 細越寛樹 (2014). 悲観的思考で不安を力に変える—対処的悲観性. *児童心理*, **68** (5), 496-500.
- 細越寛樹 (2016). レジリエントな悲観者—不安の強さを対処的悲観性で力に変える. *児童心理*, **70** (1), 49-54.
- 石丸怪一郎「不安障害」(2014). 下山晴彦 (編) 『誠信 心理学辞典 [新版]』 誠信書房, 413.
- 石本雄真 (2010). 青年期の居場所感が心理的適応, 学校適応に与える影響 *発達心理学研究*, **21** (3), 278-286
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005). 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討. *教育心理学研究*, **53** (1), 74-85.
- 伊藤美奈子 (1991). 自己受容尺度作成と青年期自己受容の発達的变化—2次元から見た自己受容発達プロセス—. *発達心理学研究*, **2** (2), 70-77.
- 北西憲二 (2016). 森田療法と自己受容・自己肯定感. *臨床精神医学*, **45**(7), 937-943.
- 工藤恵理子「社会的推論」(2014). 下山晴彦 (編) 『誠信 心理学辞典 [新版]』 誠信書房, 658.
- Latack, J. C. & Havlovic, S. J. (1992). Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, **13**, 479-508.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, **55**, 234-247.
- 光藤崇子「基本情動」(2014). 下山晴彦 (編) 『誠信 心理学辞典 [新版]』 誠信書房, 310.
- 光浪睦美 (2010). 認知的方略の違いがセルフ・ハンディキャッピングやストレス対処方略の採用に及ぼす影響—学業場面における4つの認知的方略の分類. *パーソナリティ研究*, **19** (2), 157-169.
- 諸富祥彦 (2016). 自己肯定感と自己受容. *臨床精神医学*, **45**(7), 869-875.
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Research, and Practice*. Washington, D. C.: American Psychological Association Press, 77-100.
- 大塚泰正「ポジティブ心理学と健康」(2014). 下山晴彦 (編) 『誠信 心理学辞典 [新版]』 誠信書房, 657.
- 小澤恵子・大澤香織 (2010). 大学生における対処的悲観性が心身の健康に及ぼす影響について: 親の養育態度や期待感の観点から *日本行動療法学会大会発表論文集*, (36), 448-449.
- 島津明人 (2006). 「コーピングと健康」小杉正

太郎（編）『朝倉心理学講座19 ストレスと健康心理学』朝倉書店 25-27.

瑞慶覧聡子・村田義幸（2009）. 子どもの居場所に関する研究－居場所と自己受容感との関係－. 教育実践総合センター紀要, **8**, 33-42.

## Study on psychological factor of Defensive Pessimism

Mei Kishida\*, Soichiro Ando\*\*, Hiroyuki Ikeda\*\*\*

\*Hyogo University of Teacher Education

\*\*Kobe Sinwa Womans University

\*\*\*Center for Research Development and Clinical Psychology

Defensive Pessimism is a cognitive strategy that takes appropriate action against the anxiety felt in the face of challenges.

In this study, "self-acceptance" "ibasho(sense of interpersonal rootedness)" were chosen as factors to raise defensive pessimism, and psychological factors of coping pessimism were examined. The questionnaire survey was conducted with 146 college students of women's university. As a result, "result predictive execution", which is a subscale measure of coping pessimism showed positive correlation with the subscales of self - acceptance, "way of life", "school", " ibasho(sense of interpersonal rootedness)" when one is with a friend, and "sense of authenticity". Therefore, it can be said that the hypothesis that defensive pessimism and self-acceptance are related is partly supported.

For future research, we will focus on psychological factors that are considered to be related to "failure anxiety recall" and " result predictive execution " of coping pessimism, not defensive pessimism's process.

Key Words: trait anxiety, defensive pessimism, self-acceptance, ibasho (sense of interpersonal rootedness)