

問題・目的

一般的にも心理学的にも、楽観的に考えることは精神的健康と深いつながりがあり、悲観的に考えることは抑うつと深いつながりがあると考えられています。しかし、Norem (2001)によって、ネガティブ感情を効果的に扱うことによって成功している防衛的悲観主義者の存在が明らかにされました。防衛的悲観主義者とは、認知的方略の分類の1つであり「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のにも関わらず、これから迎える遂行場面に対して低い期待を持つ認知的方略である」と定義されています。防衛的悲観主義者は、努力や準備をしっかりと行うため、高いパフォーマンスを発揮することが可能とされています。しかし、高いパフォーマンスを発揮するためには不安と直面しなければなりません。また、回避的な行動はパフォーマンスの低下につながってしまうため、自身の方略のままで精神的健康を向上させることが重要であるとされています。この一例として、良好な人間関係を築くことや適切な他者サポートが良い影響を及ぼすとされています。しかし、先行研究では、具体的な他者サポートの分類やその有効性が明らかになっていません。そこで本調査では、防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者における他者サポートについて、3つのサポートを用いて有効性とお問題解決への導きの2つの視点から検討しました。

方法

神奈川県内の私立大学生 213 名が調査に参加し、質問紙による調査を行いました。質問紙は、認知的方略を分類するために外山(2015)の認知的方略尺度と、他者サポートの有効性と問題解決への導きについて検討するために片受・大貫(2014)の大学生用ソーシャルサポート尺度を使用しました。

結果・考察

まず、どの程度心が軽くなったかどうかという有効性については、防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者ともにどの他者サポート間においても違いがみられませんでした。このことから、他者サポートによって防衛的悲観主義者も方略的楽観主義者と同じように有効性があることが考えられます。つづいて、どの程度問題解決に導いてくれたかどうかという問題解決への導きについては、防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者ともに情報・道具的サポートの評価が最も高いという結果になりました。防衛的悲観主義者においては、あらゆる方向から熟考していく認知的方略にポジティブな影響を与えられたことが考えられます。先行研究や本調査の結果より、防衛的悲観主義者は自分なりの考え方や行動の起こし方があるため、私たちは十分にそのことを理解し、自分自身の価値観を押し付けないことが重要であることが考えられます。

