

# 楽観・悲観性尺度の作成ならびに 信頼性・妥当性の検討<sup>1</sup>

外山 美樹 筑波大学

## Development of the Japanese Optimism and Pessimism Scale: Reliability and validity

Miki Toyama (University of Tsukuba)

This study reports about the construction of a bidimensional measure of optimism and pessimism (defined as positive and negative outcome expectancies), called the Japanese Optimism and Pessimism Scale (J-OPS), and examines its reliability and validity. The participants were college students. The results revealed the following: (a) the J-OPS had sufficient reliability and validity, (b) optimism and pessimism were bidimensional in structure, (c) the general pattern of correlations with external criteria of psychological well-being (positive and negative affectivity). After controlling for optimism and pessimism respectively, it indicated that these two constructs were partially independent of each other. Namely, optimism, but not pessimism, was found to be a consistent predictor of positive affectivity (psychological well-being), whereas pessimism, but not optimism, was found to be a predictor of negative affectivity (psychological distress).

**Key words:** the Japanese Optimism and Pessimism Scale (J-OPS), optimism, pessimism.

*The Japanese Journal of Psychology*  
2013, Vol. 84, No. 3, pp. 256–266

近年“楽観性”が再び注目されるべき研究テーマとしてクローズ・アップされている。かつて Seligman (Seligman, 1990) を中心に、楽観性が適応や精神的健康につながり、“オプティミストは成功する”と言わしめた時代に次ぐ2度目の到来となる。楽観性に関する研究が再び隆盛を迎えている背景には、ポジティブ心理学の台頭によるところが大きい。ポジティブ心理学は、人間のこころの働きの中のポジティブな側面に注目し、その研究と実践を目指す心理学であるが、楽観性はポジティブ心理学の中核にある(島井, 2009)とも言われている。

“ポジティブな結果を期待する傾向 (Scheier & Carver, 1985)”と定義される特性的な楽観性 (dispositional optimism) は、適応や精神的健康のみならず、身体的健康にも関連していることが示されている。

る。例えば、楽観性の高い人は低い人よりも健康状態が良いこと (Scheier & Carver, 1985)、楽観性はストレスフルな出来事を経験した後の抑うつを低減させる作用があること (Carver & Gaines, 1987)、冠状静脈バイパス手術を経験した楽観性の高い人は、低い人に比べて、身体の回復や退院後の通常の生活に戻るのが早く、6ヵ月後ならびに5年後の主観的 well-being や QOL (quality of life: 生活の質) が高いこと (Scheier, Matthews, Owens, Magovern, Lefebvre, Abbott, & Carver, 1989) などが報告されている。

楽観性が適応や精神的・身体的健康と結びつく理由は、ストレスフルな事態に陥った時に選択するコーピング方略にあるという見解が有力である。例えば、楽観性の高い人は問題焦点型コーピングを用いやすいこと、特に、状況が統制可能であると知覚された場合にそうであること、問題をポジティブに再解釈しやすい傾向があることが示されている (Scheier, Weintraub, & Carver, 1986)。また、状況が統制不可能であると知覚された場合には、現実を受け入れる傾向が高く、問題を否認し、問題から逃避することは負の関係にあることも示されている (Scheier et al., 1986)。楽観性と

Correspondence concerning this article should be sent to: Miki Toyama, Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tennodai, Tsukuba 305-8572, Japan (e-mail: mtoyama@human.tsukuba.ac.jp)

<sup>1</sup> 本研究は平成22年度—平成24年度日本学術振興会科学研究費補助金(若手研究B, 課題番号22730475)の助成を受けた。

コーピング方略の関係を扱った50の研究をメタ分析したSolberg Nes & Segerstrom (2006)は、楽観性はストレスフルな状況に対する接近的コーピング(問題解決、ストレッサーや情動の統制など)と正の関連があり、回避的コーピング(ストレッサーやネガティブな情動の回避、無視など)とは負の関連があるとの結論を述べている。

また、楽観性の高い人は、ポジティブな結果を期待するためにポジティブな感情を生じやすく、このポジティブな感情が適応や精神的健康に結びついているとの見解も提出されている(Scheier & Carver, 1992)。ただし、ポジティブな感情ならびにネガティブな感情を統制した後でも、楽観性が精神的健康の重要な予測因となることを示す研究も挙がっており(Chang, 2000)、ポジティブな感情を媒介としない楽観性独自の役割も指摘されている。

このように、楽観性は適応的なコーピングやポジティブな感情と結びつくことによって、適応や精神的健康ひいては身体的健康につながると考えられている。ところで、特性的な楽観性を測定する尺度として最も頻繁に用いられているものに、Scheier, Carver, & Bridges (1994)が作成したLOT-R (the revised Life Orientation Test)がある。この尺度は、Scheier & Carver (1985)が、同じく特性的な楽観性を測定するために作成したLOT (Life Orientation Test)の改訂版であるが、フィルター項目4項目を含む10項目で構成されている。楽観性の程度は6項目で測定され、うち3項目は逆転項目となっている。LOT-Rは、楽観性と悲観性は互いに1次元の反対の極にあるとの考え方にたって作成されているため、逆転項目は悲観性を測定している項目とも考えられている。

このLOT-Rは、世界中で広く翻訳され用いられている。日本語版LOT-Rも作成されているが(坂本, 2000; 吉村, 2000)、日本語版のLOT-Rに至っては、その内的整合性( $\alpha$ 係数)の低さが目立つ。たとえば、坂本・田中(2002)で $\alpha$ 係数が.62、橋本・子安(2011)で.61、吉村(2000)で.63となっており、いずれも低い数値となっている。

また、LOT-Rに対する批判の最たるものは、楽観性と悲観性を1次元上の両極に位置する対立概念として捉えている点である。既述した通り、Scheierらは楽観性と悲観性を1次元的に捉えているが、多くの研究者は独立した2次元で捉えられると考えている(Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig, & Vickers, 1992; Robinson-Whelen, Kim, MacCallum, & Kiecolt-Glaser, 1997)。わが国の研究においても、橋本・子安(2011)が、LOT-Rの因子構造を確認的因子分析によって検討したところ、LOT-Rは楽観性と悲観性から構成される2因子モデルのほうが1因子モデルよりも、幾分モデルの当てはまりが良かったことを報告している。

しかし、2因子で捉えた場合、両因子の $\alpha$ 係数が非常に低くなったため、楽観性と悲観性に分けて検討できなかったことも併せて報告している。同様の結果は坂本(2000)においても見られる。

こうしたLOT-Rに対する批判を受けて、Chang, Maydeu-Olivares, & D’Zurilla (1997)は、楽観性と悲観性を別々に測定できるELOT (Expand Life Orientation Test)を作成した。ELOTはLOT-Rの拡大版で、楽観性および悲観性の定義はScheier & Carver (1985)に倣っているが、両者を独立した2次元で捉えている。楽観性6項目、悲観性9項目、ならびにフィルター項目5項目の計20項目で構成され、うち楽観性2項目と悲観性3項目はLOT-Rと同じ項目内容になっている。坂本(2000)は、日本版ELOTを作成(翻訳)し、楽観性と悲観性の相関係数を検討したが、日本語版ELOTを用いた研究は、筆者が知る限り日本国内では見当たらない。

ELOTを用いて楽観性と悲観性を独立に測定し検討することで、両者は異なる意味と役割を持つことが明らかになっている。たとえば、抑うつ症状を説明するのは、楽観性(が低いこと)ではなく、悲観性(が高いこと)であること(Tennen, Affleck, Urrows, Higgins, & Mendola, 1992)、逆に、東洋系アメリカ人を対象にした研究では、身体的症状(不眠、胃痛、頭痛など)と関連があるのは、悲観性(が高いこと)ではなく、楽観性(が低いこと)であること(Chang, 1996)などが示されている。

このように、楽観性と悲観性を別々に測定することができるELOTは、楽観性と悲観性の独自の機能を探る上で有用な尺度であるが、問題点もいくつかある。まずは、楽観性ならびに悲観性の定義には合致しない項目が含まれている点が挙げられる。具体的には、楽観性を測定する項目に“わたしは常にものごとの良い面を見ている”“自分の将来に対して、楽観的である”といった項目が存在する。Scheier & Carver (1985)は、楽観性を一般的な結果期待から定義しているが、“わたしは常にものごとの良い面を見ている”という項目には、将来に対する期待だけではなく、現在の認知や評価も含まれている。また、日常的に使用される“楽観的”ということばには、Scheier & Carver (1985)の定義によるところの“将来の成り行きに明るい希望的な見通しをつけること(新村, 2008)”という意味の他に“深刻に悩んだりせず、物事を良い方向に気楽に考えること(新村, 2008)”という意味もあるため、“楽観的”ということばが多義的に解釈される恐れを孕んでいる。事実、大学生131名に対して、“楽観的”の意味をたずねる自由記述による調査を行ったところ、Scheier & Carver (1985)の楽観性の定義である“ポジティブな結果を期待する傾向”(6.87%)よりも“気楽に考える傾向”(58.01%)と回答した者が圧倒的に

多かった。こうした内容的妥当性の問題を抱えていることも相まって、楽観性の内的整合性がやや低い（坂本（2000）において  $\alpha = .68$ ）。

同様に、悲観性を示す項目においても、定義（ネガティブな結果を予期する傾向）に合致していない項目が多く、悲観性の項目というよりは楽観性の逆転項目となっているものがある（たとえば“私は良いことが起こるとはほとんど考えていない”“良いことが私に起こるなんてほとんどあてにしていない”など）。このように、ELOT には内容的妥当性の問題、それに伴う内的整合性の低さに加えて、楽観性と悲観性の項目数が異なるといった問題点も指摘される。楽観性や悲観性の捉え方においては文化差が見られることが指摘されているため（Chang, 1996）、海外（西洋文化）で作成された尺度をそのまま使用するのではなく、わが国にあった尺度の開発が必要であると考えられる。

楽観性と悲観性が 1 次元上の両極に位置する対立概念なのか、それとも独立した 2 次元で捉えられるのかについての問題は未だ決着がついていないが、そうした問題にも文化差が関与している可能性がある。Chang (1996) は ELOT の楽観性と悲観性の相関を調べ、白人系アメリカ人学生で  $-.83$ 、東洋系アメリカ人学生で  $-.61$  の相関を報告している。また、日本人学生を対象にした坂本（2000）は、Chang (1996) よりも低い  $-.52$  の相関を報告している。このことから、東洋人は西洋人に比べ、楽観と悲観とを別のものとして考えやすい傾向があることが示唆される。同様に、Lai & Yue (2000) は、西洋の文化の影響を色濃く受けている香港の大学生では、楽観性と悲観性の相関が高い ( $r = -.38$ ) が、中国本土の大学生では両者の相関係数の値が高くない ( $r = -.12$ ) ことを報告している。

また、Chang (1996) は、ELOT による楽観性および悲観性を説明変数<sup>2</sup>、抑うつ傾向を測定する BDI、一般的な心理的症状（不安や強迫観念など）を測定する SCL-90-R、そして身体的症状（不眠、胃痛、頭痛など）を測定する PILL をそれぞれ目的変数としたパネル調査を、東洋系アメリカ人と白人系アメリカ人を対象に行った。その結果、楽観性は 2 者間で得点に差が見られなかったが、悲観性は東洋系アメリカ人の方が、白人系アメリカ人よりも得点が有意に高いことが示された。また、全体的に見て、白人系アメリカ人では、悲観性が高いことが心理的症状の予測要因となるが、東洋系アメリカ人では、楽観性が低いことが精神的・身体的症状の予測要因となり得ることが示された。

これらのことより、東洋人は西洋人に比べて、楽観性と悲観性が独立して捉えられる可能性が高いこと、

また、楽観性と悲観性は、心理的・身体的健康の関連において、異なった役割を果たす可能性があり、そうした役割においても文化差が存在することが示唆される。そこで本研究では、日本人を対象とした楽観性と悲観性を独立に測定できる尺度（“楽観・悲観性尺度”と呼ぶ）を作成し（研究 1）、その信頼性と妥当性を確認すること（研究 2, 3）を目的にした。

## 研究 1

### 目的

研究 1 では、楽観性項目と悲観性項目を選定し、“楽観・悲観性尺度”を作成することを目的とする。項目の選定は、内容的妥当性の観点から行うことにした。また、“妥当性の高い作度を作成する場合には、尺度構成時に項目と外部基準との関連性の情報を利用すべきである（p. 63）”という村上（2006）の主張を踏まえて、基準関連妥当性の観点からも項目選択を行うことにした。

本尺度の基準関連を示す指標としては、既存の楽観性、悲観性尺度である LOT-R ならびに ELOT の日本語版を用いることにした。加えて、ホープ尺度、エフィカシー尺度、ならびに絶望感尺度を用いることにする。ホープとは“目標達成に関する肯定的な期待（expancy）”であり（Stotland, 1969）、エフィカシーとは“特定状況下で、望ましい結果を得るための行動をうまく実行できるという個人の期待”である（Bandura, 1977）。両概念とともに、将来に対する知覚された肯定的な結果に対する期待という点において、楽観性と類似しており、正の相関関係が予想される。また、絶望感とは“将来へのネガティブな期待”と定義され（Beck, Weissman, Kester, & Trexler, 1974）、悲観性と正の相関関係が予想される。

さらに、楽観性はポジティブな感情と、悲観性はネガティブな感情と関連があることが指摘されていることから（Chang et al., 1997）、ポジティブな感情として満足感ならびに幸福感を、ネガティブな感情として抑うつおよび状態不安を取りあげて検討することにした<sup>3</sup>。

### 方法

分析対象者と手続き 2011 年 6 月、関東圏内にいる A 大学に在学する大学生を対象に質問紙調査を実施した。調査対象者 144 名のうち、以下に示す質問紙のいずれの項目にも欠損値がなかった有効回答者 141 名（男性 82 名、女性 59 名）を分析対象者とした（有効回答率 97.9%）。

倫理的配慮 インフォームド・コンセントを行い、

<sup>2</sup> その他の説明変数として、コーピング方略インベントリー（CSI: Tobin, Holroyd, Reynokds, & Wigal, 1989）の八つの下位尺度を投入している。

<sup>3</sup> これらのポジティブ、ネガティブな感情は、精神的健康を示す指標でもある。



本研究への協力に同意<sup>4</sup>した者を調査対象者とした。調査は無記名であり回答は任意であること、回答の拒否や中断は可能であり、そのことによる不利益は生じないことなどを紙面に明記し、口頭でも伝えた。

**質問紙** 1. 楽観・悲観性尺度（原案）では、心理学専攻の大学院生 10 名と大学教員 1 名が、楽観性ならびに悲観性の定義にしたがって、質問項目を作成した。その際、Scheier et al. (1994) が作成した LOT-R の日本語版、Chang et al. (1995) が作成した ELOT の日本語版、絶望感尺度および 131 名による予備調査の結果を参考にした。その結果、楽観性の項目を 31 項目、悲観性の項目を 28 項目作成した。

次に、これらの項目の内容的妥当性を確認するために、心理学専攻の大学教員 10 名と大学院生 5 名の計 15 名に、各項目が楽観性（悲観性）の定義である“ポジティブ（ネガティブ）な結果を期待（予期）する傾向”に関係しているのかどうかを 4 段階（1…全く関係がない、2…あまり関係がない、3…やや関係がある、4…とても関係がある）で評定してもらった。関係がある（“やや関係がある”と“とても関係がある”）と答えた者の割合が 80% を超えた項目を選定したところ、楽観性が 26 項目、悲観性が 24 項目となった。これらの項目を楽観性ならびに悲観性尺度の原案とし、4 段階評定<sup>5</sup>（1…全くあてはまらない、2…あてはまらない、3…あてはまる、4…よくあてはまる）で回答を求めた。

2. 既存の楽観（悲観）性尺度として、Scheier et al. (1994) が作成した LOT-R の日本語版（坂本, 2000）と Chang et al. (1995) が作成した ELOT の日本語版（坂本, 2000）の一部を用いた。両者とも 5 段階評定である。本研究では、LOT-R の楽観性を測定する 6 項目のうち“自分の将来に対して、楽観的である”という項目を除いた 5 項目を使用した。ELOT は楽観性尺度（以下、ELOT-O）6 項目と悲観性尺度（以下、ELOT-P）9 項目から構成されている。問題のところで述べた通り、ELOT には内容的妥当性に問題があると考えられるので、楽観性の定義に従った項目である“結果がどうなるかはっきりしない時は、たいてい良い方向に期待する”と“何か新しいことに取りかかる時、私は成功するつもりだ”の 2 項目を足し合わせたものを ELOT-O 得点として用いた。同じく悲観性においても定義に合致した“ものごとは、最後には私が望んでいるようには決してならない”と“自分ひと

りで決定を下すとしたら、それがひどい結果になるだろうと確信してしまう”の 2 項目を足し合わせたものを ELOT-P 得点として用いた。

3. Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle, & Harney (1991) が作成したホープ尺度（the Hope Scale）の日本版（加藤・Snyder, 2005）を使用した。8 項目から成り、4 段階評定である。

4. 坂野・東條（1986）の一般性セルフ・エフィカシー尺度を使用した。16 項目から構成される。原尺度は“はい”か“いいえ”の 2 段階評定であるが、全か無かの選択である 2 段階評定は評定が困難である（園田・藤南, 1998）ため、本研究では加藤・Snyder (2005) に倣い、4 段階（よくあてはまる、あてはまる、あてはまらない、全くあてはまらない）で評定を求めた。

5. 園田・藤南（1998）の絶望感尺度を使用した。20 項目で構成され、4 段階評定である。

6. ポジティブな感情を測定するための尺度として、角野（1994）の人生に対する満足感尺度 5 項目（7 段階評定）と Lyubomirsky & Lepper (1999) が作成した主観的幸福感尺度の日本版（島井・大竹・宇津木・池見, 2004）4 項目（7 段階評定）を使用した。以下、満足度尺度、幸福度尺度と略す。

7. ネガティブな感情を測定するための尺度として、Zung (1965) が作成した自己評価式抑うつ性尺度（Self-rating Depression Scale: SDS）の日本語版（福田・小林, 1973）20 項目（4 段階評定）と、Spielberger, Gorsuch, & Lushene (1970) が作成した状態—特性不安検査（State-Trait Anxiety Inventory; STAI）の日本語版（清水・今榮, 1981）のうちの状態不安尺度 20 項目（4 段階評定）を用いた。以下、抑うつ尺度、不安尺度と略す。

## 結果と考察

楽観性尺度の項目分析について まず、項目の偏向状況を算出し、一つの選択肢に 70% 以上の分析対象者が回答した 2 項目を削除した。次に、基準関連妥当性を示す指標として用いられた LOT-R ならびに ELOT-O と楽観性尺度原案の各項目の相関係数（Pearson の積率相関係数を用いた。以下、同様）を算出した。その結果、相関係数が .40 未満<sup>6</sup>であった 6 項目を削除した。さらに、関連が予想される別の基準（ホープ、エフィカシー、満足感、幸福感）と楽観性尺度原案の各項目の相関係数を算出し、相関係数が .40 未満であった 6 項目を除外した。最終的に 12 項目が残った。

悲観性尺度の項目分析について 悲観性尺度の項目

<sup>4</sup> 紙面に“後に続く質問にご回答いただいたことをもって、同意してくださったものとみなします”と明示し、口頭でも伝えた。同意しない場合には、回答せずに提出する旨も伝えた。

<sup>5</sup> 本尺度は、園田・藤南（1998）に倣い、“どちらともいえない”という評定をなくし、明瞭な傾向をつかむために 4 段階評定を採用した。

<sup>6</sup> 一般的には、相関係数の目安として 0.4—0.6 (0.7) を“中程度の相関”と解釈するので、本研究で 0.4 を基準にした。

Table 1  
楽観・悲観性尺度の因子分析結果ならびに基礎統計量

	因子		$h^2$	$M$	$SD$
	1.	2.			
1. 楽観性 ( $\alpha = .91$ )					
7 自分の将来は、恵まれていると思う	<b>.89</b>	.20	.57	2.91	.69
1 自分の将来は、良いことが起こると思う	<b>.85</b>	.00	.73	2.97	.67
3 将来、幸せになれると思う	<b>.81</b>	-.02	.68	3.14	.68
9 自分の将来に期待がもてる	<b>.79</b>	.04	.58	2.95	.66
19 自分の将来を楽しみにしている	<b>.79</b>	.04	.58	3.05	.74
11 これからの人生は良いものになるだろうと思う	<b>.70</b>	-.13	.65	3.06	.67
13 結果が予想できない時は、良い方向に期待する	<b>.63</b>	-.04	.44	2.88	.71
5 私は将来に対して、前向きに考えている	<b>.62</b>	-.11	.50	3.06	.76
15 私には、悪いことよりも良いことが起こると思う	<b>.46</b>	-.29	.51	2.76	.70
17 何かに取りかかる時は、成功するだろうと考える	<b>.44</b>	-.34	.63	2.79	.66
2. 悲観性 ( $\alpha = .92$ )					
20 何かに取りかかる時は、失敗するだろうと考える	.28	<b>.96</b>	.58	2.43	.80
14 何をしても、うまくいかないことばかりを想像する	.04	<b>.81</b>	.61	2.07	.70
12 何かを計画する時、失敗している自分の姿が頭に浮かぶ	-.15	<b>.72</b>	.71	2.08	.73
18 今後のことを考えると、悪いことばかりが頭に浮かぶ	.08	<b>.68</b>	.46	2.55	.68
4 望ましくない、未来の自分の姿ばかりを想像する	-.17	<b>.66</b>	.64	2.08	.78
2 私の将来は、暗いと思う	-.18	<b>.66</b>	.65	2.01	.75
10 自分の将来に絶望している	-.22	<b>.63</b>	.65	1.94	.79
16 結局、自分の目標は達成できないだろう	-.15	<b>.55</b>	.44	2.02	.68
6 何もかもが悪い方向にしか進まないだろうと思う	-.34	<b>.50</b>	.50	1.82	.76
8 私の望みは叶わないと思う	-.32	<b>.43</b>	.49	2.13	.76
固有値	9.61	2.88			
累積寄与率 (%)	54.87	62.30			

選定においても、楽観性尺度と同様の手続きを踏んだ。初めに、項目の偏向状況を算出し、一つの選択肢に70%以上の分析対象者が回答した1項目を削除した。次に、基準関連妥当性を示す指標として用いられたELOT-Pならびに絶望感と悲観性尺度原案の各項目の相関係数を算出した。その結果、相関係数が.40未満であった5項目を削除した。さらに、関連が予想される別の基準（抑うつ、不安）と悲観性尺度原案の各項目の相関係数を算出し、いずれにおいても.40未満であった2項目を除外した。最終的に16項目が残った。

因子分析について 上記の項目分析の結果残った28項目（楽観性12項目、悲観性16項目）に対して、最尤法による因子分析を行った。固有値の変化（9.61, 2.88, 0.88, 0.75, …）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。そこで再度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、因子負荷量が.40以下の項目ならびに二つの因子に.40以上の因子負荷量を示した項目を削除したところ、楽観性と悲観性の項目が各々10

項目となった。残った20項目について、再度最尤法、Promax回転による同様の因子分析を行った。Promax回転後の最終的な因子パターンと項目平均ならびに標準偏差をTable 1に示す。因子1は楽観性の項目が、因子2は悲観性の項目が高い負荷量を示したことより、本尺度の因子的妥当性が認められたといえる。回転前の2因子20項目の全分散を説明する割合は、62.30%で、因子間相関は-.67であった。

次に、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の太数字の項目）で下位尺度を構成した。尺度の内的一貫性を検討するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、楽観性尺度で.91、悲観性尺度で.92と高く、満足し得る内的一貫性が認められた。

## 研究 2

### 目 的

研究1で作成した“楽観・悲観性尺度”の信頼性（内

Table 2  
研究2における各尺度間の相関係数ならびに偏相関係数 ( $N = 105$ )

	$\alpha$ 係数	楽観性		悲観性	
		$r$	$pr$	$r$	$pr$
LOT-R	.61	.54**	.30**	-.48**	-.02
ELOTO	.67	.60**	.30**	-.54**	-.06
ELOTP	.78	-.53**	-.09	.58**	.27**
絶望感	.85	-.61**	.08	.56**	.28**
ホープ	.77	.64**	.40**	-.54**	.05
エフィカシー	.85	.65**	.29**	-.54**	-.11
満足感	.87	.56**	.43**	-.43**	-.10
幸福感	.80	.66**	.45**	-.54**	.09
不安	.84	-.40**	.00	.44**	.25**
抑うつ	.89	-.47**	.02	.52**	.33**

\*\* $p < .01$

注1)  $r$  は相関係数を,  $pr$  は偏相関係数を示す。

注2) LOT-R は既存の楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) を示す。ELOT は既存の尺度 (Expand Life Orientation Test) を示すが、ELOTO は楽観性尺度を, ELOTP は悲観性尺度を意味する。

注3) 楽観性 (悲観性) と各尺度の偏相関係数は, 悲観性 (楽観性) を制御した。

の一貫性と時間的安定性)ならびに妥当性 (因子的妥当性と基準関連妥当性)を検討することを目的とする。

## 方 法

**分析対象者と手続き** 2011年9月, 関東圏内にあるA大学に在学する研究1とは異なる大学生を対象に質問紙調査を実施した。調査対象者110名のうち, 質問紙のいずれの項目にも欠損値がなかった有効回答者105名 (男性59名, 女性45名, 不明1名) を分析対象者とした (有効回答率95.4%)。また, このうちの102名の大学生には, 約3ヵ月後の再検査にも参加してもらった。

**倫理的配慮** 研究1と同様の倫理的配慮を行った。また, 再検査法による信頼性を検討するため, 学籍番号の記入を求めた。学籍番号の記入は, 個人を特定するためではなく1回目と2回目の回答を照合することが目的であること, データ入力後には直ちにシュレッダーによって調査用紙が破棄されること, 学籍番号の記入をもって本調査への同意とみなすことを紙面に明記し, 口頭でも伝えた。

**質問紙** 研究1で作成した楽観・悲観性尺度, 研究1で使用した尺度 (既存の楽観 (悲観) 性尺度, ホープ尺度, エフィカシー尺度, 絶望感尺度, ポジティブ, ネガティブな感情を測定するための尺度) を用いた。

## 結果と考察

**信頼性の検証** 楽観・悲観性尺度において Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ, 楽観性尺度で .92, 悲観性尺度で .90 と高く, 満足し得る内的一貫性が認めら

れた。また, 約3ヵ月後における両尺度の再検査信頼性係数 ( $r$ ) を求めたところ, 楽観性尺度が .81, 悲観性尺度が .85 と高く, 時間的安定性が確認された。

**因子的妥当性の検証** 楽観・悲観性尺度について確認的因子分析を行った。楽観・悲観性尺度20項目を用いた確認的因子分析は, 1因子モデル, 2因子モデルともにモデルの適合度が悪かったため, Table 1の結果に基づき, 因子負荷量が高かった楽観性の項目4項目 (項目番号, 1, 3, 7, 9) と悲観性の項目4項目 (項目番号, 12, 14, 18, 20) を用いて検討した。その結果, 1因子を仮定したモデル ( $\chi^2(20) = 110.67$  ( $p < .001$ ), GFI = .79, AGFI = .63, RMSEA = .18, AIC = 142.67) よりも, 2因子斜交モデル ( $\chi^2(19) = 34.02$  ( $p < .05$ ), GFI = .96, AGFI = .92, RMSEA = .06, AIC = 68.02) のほうがモデルの適合度は高かった。よって, 楽観・悲観性尺度は, 因子間相関を仮定した楽観性と悲観性の2因子を有することが確認された。

**基準関連妥当性の検証** 楽観性尺度と悲観性尺度の基準関連妥当性を検証するために, 基準変数との相関係数を算出した (Table 2 参照)。その結果, それぞれ予想された正, あるいは負の相関関係が示され, 両尺度は一定の基準関連妥当性を有していると判断された。

また, 悲観性あるいは楽観性の影響を互いに制御し, 各尺度との相関係数 (偏相関係数) を求めた (Table 2 参照)。悲観性の影響を制御した楽観性は, ポジティブな感情と関連があり, ネガティブな感情とは関連が見られなかった。一方, 楽観性の影響を制御した悲観性は, ネガティブな感情と関連があり, ポジティブな

感情とは有意な関連が見られなかった。これらの結果より、楽観性尺度と悲観性尺度の相関係数の値 ( $r = -.73$ ) はやや高くはあるが、楽観性と悲観性は異なる意味と役割をもつ概念であると捉えた方が有用ではないかと考えられた。

### 研究 3

#### 目的

Chang (1996) は、ELOT による楽観性および悲観性、コーピング方略を説明変数とし、抑うつ傾向を測定する BDI、一般的な心理的症状 (不安や強迫観念など) を測定する SCL-90-R をそれぞれ目的変数としたパネル調査を、東洋系アメリカ人と白人系アメリカ人を対象に行った。その結果、東洋系アメリカ人において、BDI を説明するのは、楽観性ならびに悲観性と問題解決型のコーピング (problem solving) であり、SCL-90-R による心理的症状を説明するのは、楽観性ならびに回避型のコーピング (social withdrawal) であることを示している。

そこで、研究 3 では、ストレスフルな事態を経験した後の精神的健康の状態に、楽観性、悲観性ならびに特定のコーピング方略の選択がどのように影響を及ぼしているのかを検討することで、“楽観・悲観性尺度”の基準関連妥当性を確認することにした。

#### 方法

**分析対象者と手続き** 下記の質問紙の“楽観・悲観性尺度”が 2012 年 4 月 (T1) に、それ以外の尺度が 2012 年 6 月 (T2) に、関東圏内にある B 大学に在学する大学生を対象に実施された。T1 の調査対象者 167 名、T2 の調査対象者 149 名のうち、いずれの質問項目にも欠損値がなく 2 回の調査ともデータがそろった 131 名 (男性 81 名、女性 50 名) を分析対象者とした。

**倫理的配慮** 研究 2 と同様の倫理的配慮を行った。

**質問紙** 1. 楽観・悲観性尺度として、研究 1 で作成した尺度を用いた。楽観性 10 項目、悲観性 10 項目から構成され、4 段階評定である。

2. 精神的健康を測定するために、ネガティブな感情とポジティブな感情を測定する尺度を用いた。ネガティブな感情として、鈴木・嶋田・三浦・片柳・坂野 (1995) の心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) を使用した<sup>7</sup>。この尺度は“抑うつ・不安”、“不機嫌・怒り”、

“無気力”の三つの下位尺度各 6 項目の計 18 項目から構成されているが、本研究ではこのうち“抑うつ・不安”と“無気力”下位尺度を使用した。4 段階評定である。ポジティブな感情として、大野 (1984) の充実感尺度の下位尺度である“充実感気分・退屈・空虚感”11 項目 (5 段階評定) と島井・大竹・宇津木・池見 (2004) の日本版主観的幸福感尺度 4 項目 (7 段階評定) を使用した。以下、充実感尺度、幸福感尺度と略す。心理的ストレス反応尺度の教示文に倣い、“あなたのここ 2, 3 日の状態”について答えてもらった。

3. ストレスフルなイベントとしては、ラザルス式ストレス・コーピング・インベントリー (日本健康心理学研究所, 1996) を参考に、最近体験した強い緊張を感じた状況 (“苦しかったり、悲しかったり、あるいはその状況を処理するのにかなりの努力をしなければならなかったなどの理由で、あなたにとって困難だった状況”) について数分かけて想起するように教示した。より具体的に体験を思い出せるように、可能な範囲で内容を記述するようにした。

4. 質問紙 3. で想起したストレスフルなイベントに対して行われたコーピング方略を測定するために、神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野 (1995) の 3 次元モデルにもとづく対処方略尺度を使用した。この尺度は、コーピングの分類次元として“問題焦点・情動焦点”“接近・回避”“認知・行動”の三つの軸を設定している。情報収集、放棄・諦め、肯定的解釈、計画立案、回避的思考、気晴らし、カタルシス、責任転嫁の八つの下位尺度 24 項目から構成され、5 段階評定である。

#### 結果と考察

楽観・悲観性尺度において Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、楽観性尺度で .92、悲観性尺度で .91 だった。楽観性尺度と悲観性尺度の相関係数は、 $-.70$  であった。

コーピング方略ならびに精神的健康との関連性 楽観性、悲観性とコーピング方略、精神的健康との相関係数 (および、悲観性、楽観性の影響を互いに制御した偏相関係数) を求めた (Table 3 参照)。楽観性は、接近的コーピング (情報収集、計画立案、カタルシス、肯定的解釈) と正の偏相関を示すことが明らかになった (順に、 $pr = .39, .28, .28, .45, ps < .01$ )。これらの結果は、Solberg Nes & Segerstrom (2006) と同様である。一方、悲観性と有意な偏相関が見られたコーピング方略はカタルシス ( $pr = .24, p < .01$ ) のみで、悲観性とコーピング方略にはほとんど関連性が見られないことがわかった。精神的健康との関連においては、研究 2 の結果と同様に、悲観性の影響を制御した楽観性は、ポジティブな感情と関連があり、ネガティブな感情とは関連が見られず、楽観性の影響を制御した悲観性は、ネガティブな感情と関連があり、ポジティブな感情と

<sup>7</sup> 研究 1, 2 では、ネガティブな感情を測定するための尺度として、自己評価抑うつ性尺度 (20 項目) と状態不安尺度 (20 項目) を使用したが、研究 3 では、調査対象者の負担を考慮し、項目数が少ない心理的ストレス反応尺度 (18 項目のうちの 12 項目) を使用した。



Table 3  
研究3における各尺度間の相関係数ならびに偏相関係数 ( $N = 131$ )

		<i>a</i> 係数	楽観性		悲観性	
			<i>r</i>	<i>pr</i>	<i>r</i>	<i>pr</i>
コーピング方略						
接近型	情報収集	.82	.43**	.39**	-.25**	.16
	計画立案	.81	.42**	.28**	-.33**	.00
	カタルシス	.78	.15	.28**	.04	.24**
	肯定的解釈	.83	.67**	.45**	-.57**	-.08
回避型	放棄・諦め	.86	-.16	.00	.22*	.14
	責任転嫁	.87	-.15	.04	.22*	.17
	気晴らし	.68	.29**	.29**	-.14	.14
	回避的思考	.74	.18*	.08	-.17	-.04
精神的健康						
	抑うつ・不安	.92	-.33**	.08	.47**	.37**
	無気力	.93	-.41**	-.03	.50**	.32**
	充実感	.94	.49**	.21*	-.47**	-.17
	幸福感	.84	.56**	.38**	-.44**	.00

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

注1)  $r$  は相関係数を,  $pr$  は偏相関係数を示す。

注2) 楽観性 (悲観性) と各尺度の偏相関係数は, 悲観性 (楽観性) を制御した。

は関連が見られなかった。

続いて、ストレスフルな事態を経験した後の精神的健康に影響を及ぼす要因を検討するために、楽観性ならびに悲観性、コーピング方略 (情報収集、放棄・諦め、肯定的解釈、計画立案、回避的思考、気晴らし、カタルシス、責任転嫁) を説明変数、精神的健康 (抑うつ・不安、無気力、幸福感、充実感) をそれぞれ目的変数とする重回帰分析 (ステップワイズ法) を行った (Table 4 参照)。その結果、“抑うつ・不安” と “無気力” では、悲観性 (順に、 $\beta = .47, .50, ps < .01$ ) と放棄・諦め (順に、 $\beta = .22, .38, ps < .01$ ) が正の影響を及ぼしていた。一方、“幸福感” と “充実感” では、ともに楽観性が正の影響を及ぼし (順に、 $\beta = .56, .49, ps < .01$ )、コーピングに関しては “幸福感” で責任転嫁 ( $\beta = -.21, p < .01$ ) が、“充実感” で放棄・諦め ( $\beta = -.31, p < .01$ ) とカタルシス ( $\beta = -.18, p < .05$ ) が負の影響を及ぼしていた。

これらの結果より、ストレスフルな事態を経験した後に、“抑うつ・不安” や “無気力” といった精神的健康 (ネガティブな感情) に影響を及ぼすのは楽観性 (が低いこと) ではなく悲観性 (が高いこと) であり、“幸福感” や “充実感” といった精神的健康 (ポジティブな感情) に影響を及ぼすのは悲観性 (が低いこと) ではなく楽観性 (が高いこと) であることが明らかになった。また、Chang (1996) では、心理的症状に影響を及ぼすのは回避型のコーピング (social withdrawal) であることが明らかになっているが、本

Table 4  
ステップワイズ法による重回帰分析の結果 ( $N = 131$ )

	$\beta$	$R$	$R^2$	$F(1, 127)$
抑うつ・不安				
悲観性	.47**	.47	.22	36.37**
放棄・諦め	.22**	.52	.27	22.97**
無気力				
悲観性	.50**	.50	.25	42.63**
放棄・諦め	.38**	.63	.39	40.08**
充実感				
楽観性	.49**	.49	.24	39.22**
放棄・諦め	-.31**	.58	.33	31.11**
カタルシス	-.18*	.60	.36	23.77**
幸福感				
楽観性	.56**	.56	.31	57.70**
責任転嫁	-.21**	.60	.36	34.86**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

注) 精神的健康の指標 (抑うつ・不安、無気力、充実感、幸福感) を目的変数、楽観性と悲観性ならびにコーピング方略を説明変数とする重回帰分析を行った。

研究においても、問題焦点型の回避的コーピングである放棄・諦めが、ストレス事態を経験した際の精神的健康状態を左右する重要な対処方略となることが示された。



### 総合的考察

本研究の目的は、楽観性と悲観性を独立に測定できる“楽観・悲観性尺度”を新たに作成し、それらの信頼性・妥当性を検討することであった。研究1では、内容的妥当性の観点から尺度項目を取捨選択するとともに、構成概念に密接に関係する外部基準との関連性から尺度項目を精選した。その結果、研究2と研究3において、本尺度は信頼性（内的一貫性、時間的安定性）ならびに妥当性（因子の妥当性、基準関連妥当性の一部）を備えた尺度であることが示された。今後は、サンプルの対象を拡充し、本尺度の標準化を試みたい。

わが国における楽観性に関する研究を見渡してみると、楽観性と悲観性を1次元上の両極に位置する対立概念として捉えている LOT-R の日本語版尺度を用いて検討している（橋本・子安, 2011; 伊澤, 2011; 川人・大塚, 2010; 吉村, 2000）。楽観性と悲観性が1次元上の両極に位置する対立概念なのか、それとも独立した2次元で捉えられるのかについての議論は未だ活発で決着はついていないが、それらを解明するためにも、楽観性と悲観性を別々に測定し検討することが必要になってくるだろう。事実、研究2の確認的因子分析の結果より、“楽観・悲観性尺度”は、1因子モデルよりも楽観性と悲観性の相関を仮定した2因子モデルの方が妥当であることが示された。また、研究2と研究3の結果から、楽観性と悲観性とは独自の役割を担っていることが明らかになり、両者を1次元的に捉えるよりは2次元的に捉えたほうが有用である可能性が示唆された。

研究3の結果からは、ストレスフルな出来事を経験した後に“抑うつ・不安”や“無気力”といったネガティブな感情が助長する予測要因は悲観性であり、“充実感”や“幸福感”といったポジティブな感情が高揚する予測要因は楽観性であることが示された。これらの結果は、悲観性（の低さ）が、ストレスフルな出来事を経験した直後にそれに伴うネガティブな感情を抑制する働きをし、楽観性（の高さ）が、その後の精神的健康を回復する力（これには“ストレスフルな出来事の意味づけ”や“コーピング方略”などが関わってくるだろう）に作用するといったように、精神的健康に影響を及ぼす過程において、悲観性と楽観性ではその役割が異なっているということを示しているのかもしれない。楽観性と悲観性が精神的健康を予測する要因となりうることは本研究の結果からも示されたが、今後は、継時的な変化を追跡する縦断的パネル調査を行い、精神的健康に影響を及ぼす過程において、楽観性と悲観性がどのような役割を果たすのかを詳細に検討していく必要がある。

本研究の結果より“楽観・悲観性尺度”は、楽観性と悲観性の独自の役割を探るために有用であることが

示されたが、同時にいくつかの課題も浮き彫りになった。特に、先行研究の結果との違いについては、その原因を今後詳細に検討していかなければならないであろう。先行研究の結果との違いの一つ目として、東洋人（東洋系アメリカ人なども含む）を対象にした先行研究では、楽観性と悲観性の相関係数が西洋人のそれと比べて低いことが報告されているが（例えば、Chang (1996) で  $-0.61$ 、坂本 (2000) で  $-0.52$ ）、本研究では両概念の関連性は先行研究の値を上回るものであった（ $r = -0.67, -0.70, -0.73$ ）。

二つ目は、精神的健康との関連についてである。東洋人（ここでは東洋系アメリカ人）を対象にした研究（Chang, 1996）では、精神的健康に楽観性（の低さ）が影響を及ぼしていることが示されている（BDI は楽観性に加え悲観性も影響していた）。こうした結果を受けて Chang (1996) は、東洋人の精神的健康に重要なのは楽観性であることを述べているが、本研究では“不安・抑うつ”や“無気力”といった精神的健康と関連していたのは楽観性ではなく悲観性であった。

三つ目に、楽観性ならびに悲観性とコーピング方略の関連においても、先行研究の結果との違いが見られた。具体的には、楽観性が接近的コーピングと関連が見られた点は Solberg Nes & Segerstrom (2006) のメタ分析の結果と同様であったが、先行研究で報告されている楽観性と回避的コーピングとの負の関連性は、本研究では見られなかった。ただし、Solberg Nes & Segerstrom (2006) のメタ分析で使用されている楽観性は、LOT-R（あるいは LOT）を用いて測定されているため、楽観性と悲観性を1次元的に捉えている点、そのため、楽観性と接近・回避的コーピングとの関連性において、悲観性の影響を統制していない点で本研究とは異なっており、純粹に比較することはできない。楽観性に関する研究のほとんどは白人の大学生を対象にしたものであり（Graham, 1992）、東洋人を対象にして、楽観性とコーピング方略の関係を検討した研究そのものが少ないとの指摘もある（Chang, 1996）。今後はさらにデータを積み重ねていく必要がある。

問題のところで述べた通り、既存の尺度である ELOT は内容的妥当性の問題が指摘されるが、本研究と先行研究の結果の違いが尺度の問題に由来するものであるのか、それとも、調査対象者によるものであるのか、本研究からは特定できない。西洋では楽観性と悲観性を2次元的に捉えた研究が精力的に行われている一方、東洋では研究の数が少なく、わが国にいたっては皆無である。今後はサンプルの数を増やした大規模な調査の実施とともに、比較文化的な実証的研究が必要となってくる。

## 引用文献

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **42**, 861-865.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, **11**, 449-462.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, **43**, 113-123.
- Chang, E. C. (2000). Cultural influences on optimism and pessimism: Differences in western and eastern construals of the self. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 257-280.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relations to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, **23**, 433-440.
- 福田 一彦・小林 重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, **75**, 673-679.  
(Fukuda, K., & Kobayashi, S.)
- Graham, S. (1992). "Most of the subjects were White and middle class": Trends in published research on African Americans in selected APA journals, 1970-1989. *American Psychologist*, **47**, 629-639.
- 橋本 京子・子安 増生 (2011). 楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連について パーソナリティ研究, **19**, 233-244.  
(Hashimoto, K., & Koyasu, M. (2011). The relationships among optimism, positive orientation, and subjective well-being. *Japanese Journal of Personality*, **19**, 233-244.)
- 伊澤 冬子 (2011). 対人ストレス過程における楽観的説明スタイルと属性的楽観性の役割 パーソナリティ研究, **19**, 255-266.  
(Izawa, F. (2011). The roles of optimistic explanatory style and dispositional optimism in an interpersonal stress process. *Japanese Journal of Personality*, **19**, 255-256.)
- 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). 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.)
- 加藤 司・Snyder, C. R. (2005). ホープと精神的健康との関連性——日本版ホープ尺度の信頼性と妥当性の検証—— 心理学研究, **76**, 227-234.  
(Kato, T. & Snyder, C. R. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: Reliability and validity of the dispositional Hope Scale, Japanese version. *Japanese Journal of Psychology*, **76**, 227-234.)
- 川人 潤子・大塚 泰正 (2010). 教育実習を控えた大学生の楽観性が直接的またはストレス、コーピングを介して間接的に抑うつに与える影響——共分散構造分析による因果モデルの検討—— 学校メンタルヘルス, **13**, 9-18.  
(Kawahito, J., & Otsuka, Y. (2010). Acute and intermediate effects of optimism on depression for university students before practice teaching: Structural equation modeling. *Journal of School Mental Health*, **13**, 9-18.)
- Lai, J. C. L., & Yue, X. D. (2000). Measuring optimism in Hong Kong and mainland Chinese with therevised Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, **28**, 781-796.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicator Research*, **46**, 137-155.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, L. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R., Jr. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, **62**, 1067-1074.
- 村上 宣寛 (2006). 心理尺度のつくり方 北大路書房 (Murakami, Y.)
- 日本健康心理学研究所 (1996). ラザルス式ストレスコーピング・インベントリー [SCI] 実務教育出版 (The Japanese Institute of Health Psychology)
- 大野 久 (1984). 現代青年の充実感に関する一研究——現代青年の心情モデルについての検討—— 教育心理学研究, **32**, 100-109.  
(Ohno, H. (1984). The fulfillment sentiment in contemporary adolescence: An examination of the sentiment model for contemporary Japanese adolescence. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **32**, 100-109.)
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 1345-1353.
- 坂本 真士 (2000). The Revised Life Orientation Test (LOT-R) の日本語版の検討——悲観性と楽観性は一次元の両極か—— 日本心理学会第64回大会論文集, 880.  
(Sakamoto, S.)
- 坂本 真士・田中 江里子 (2002). 改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討 健康心理学研究, **15**, 59-63.  
(Sakamoto, S., & Tanaka, E. (2002). A study of the

- Japanese version of revised Life Orientation Test. *Japanese Journal of Health Psychology*, **15**, 59–63.)
- 坂野 雄二・東條 光彦 (1986). 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, **12**, 73–82.
- (Sakano, Y., & Tohjoh, M. (1986). The general self-efficacy scale (GSES): Scale development and validity. *Japanese Journal of Behavior Therapy*, **12**, 73–82.)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, **4**, 219–247.
- 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., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 1063–1078.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern Sr., 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.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51**, 1257–1264.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Alfred A. Knopf.
- 島井 哲志 (2009). ポジティブ心理学入門——幸せを呼ぶ生き方—— 星和書店 (Shimai, S.)
- 島井 哲志・大竹 恵子・宇津木 成介・池見 陽・Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討, 日本公衆衛生雑誌, **51**, 845–853. (Shimai, S., Otake, K., Utsuki, N., Ikemi, A., & Lyubomirsky, S. (2004). Development of a Japanese version of the Subjective Happiness Scale (SHS), and examination of its validity and reliability. *Japanese Journal of Public Health*, **51**, 845–853.)
- 清水 秀美・今榮 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. (Shimizu, H., & Imae, K.)
- 新村 出 (編) (2008). 広辞苑第六版 岩波書店 (Shinmura, I.)
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 570–585.
- Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, **10**, 235–251.
- 園田 明人・藤南 佳代 (1998). オプティミズム・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**, 1–14.
- (Sonoda, A., & Tonan, K. (1998). A structural analysis of optimism/pessimism and its relation with subjective well-being in Japanese subjects. *Japanese Journal of Health Psychology*, **11**, 1–14.)
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluating Questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Stotland, R. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 角野 善司 (1994). 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale [SWLS]) 日本版作成の試み 日本教育心理学会第 36 回大会発表論文集, 192. (Sumino, Z.)
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・坂野 雄二 (1995). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS - 18) の妥当性の検討 日本行動療法学会第 21 回大会発表論文集, 130–131. (Suzuki, S., Shimada, H., Miura, M., Katayanagi, K., & Sakano, Y.)
- Tennen, H., Affleck, G., Urrows, S., Higgins, P., & Mendoka, R. (1992). Perceiving control, construing benefits, and daily processes in rheumatoid arthritis. *Canadian Journal of Behavioral Science*, **24**, 186–203.
- Tobin, L.D., Holroyd, K.A., Reynokds, R.V., & Wigal, J.K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, **13**, 343–361.
- 吉村典子 (2000). オプティミズム尺度に関する一考察 甲南女子大学人間科学年報, **25**, 15–24. (Yoshimura, N.)
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, **12**, 63–70.

—— 2012. 8. 1 受稿, 2013. 1. 12 受理 ——