

# 認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティ および過剰適応との関連

木村 駿介

(コミュニティ福祉学研究科博士課程後期課程)

大石 和男

(スポーツウエルネス学科教員)

## 抄録

従来、認知方略の中でも楽観性を肯定的な、逆に悲観性を否定的な因子として扱われる傾向が一般的であった。しかしながら、悲観主義者の中にも問題や課題の対処に対して過去の結果を肯定的に認知し、将来起こる出来事に対して十分な準備を行うことで、楽観主義者と同様に高いパフォーマンスを示す傾向のある防衛的悲観主義者が存在することが知られるようになった。本研究では、4つの認知的対処方略（防衛的悲観主義、真の悲観主義、統制群、方略的楽観主義）の採用傾向とパーソナリティおよび過剰適応との関連を検討した。首都圏の大学生224名に対して質問紙による調査を実施し、欠損のあったデータを除いた214名（男性105名、女性109名、平均年齢 $20.2 \pm 0.9$ ）について分析を行った。彼らをクラスタ分析により上述の4群に分類し、パーソナリティ5因子得点および過剰適応得点の比較を行った。その結果、方略的楽観主義群は他の群に比較して高い外向性を有し、過剰適応において内的適応、外的適応ともに最も低い因子得点を示した。一方、防衛的悲観主義群は他の群に比較して高い勤勉性を有したが、過剰適応においては内的適応、外的適応ともに真の悲観主義群よりも低い値を示した。以上の結果から、認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティおよび過剰適応がそれぞれ関連していることが示唆された。

キーワード：認知的対処方略、5因子パーソナリティ、過剰適応、大学生

## I. 諸言

### 1. 認知的方略

認知的方略とは、個人が目標を追求するときの期待、評価、計画、努力などの一貫したパターンのことである (Cantor et al., 1987)。これまでの認知的方略に関する研究の多くは、楽観・悲観傾向に注目し、楽観主義者が悲観主義者と比較して種々の分野でより高いパフォーマンスを残し、良好な健康状態を維持できる可能性を示してきた。したがって、一般には楽観性を肯定的なもの、逆に悲観性を否定的な因子として扱われる傾向がある。例えば健康状態との関連では、楽観性の要素である「気楽さ」が不安や不眠と、「前向きさ」がうつ症状や身体症状それに活動性低下と関連することや、「気楽さ」と「前向きさ」の両方が精神的健康全体と関連することが報告されている (吉村, 2007)。

楽観性については、認知との関連でも様々な研究が行われている。例えば、楽観性が高い場合には自己や環境に対する認知傾向にバイアスをもたらし、現在の状況よりもポジティブに考える傾向が強まり主観的幸福感が高まるという (橋本・子安, 2011)。またストレスとの関係でみると、楽観性が高ければストレスを脅威としてとらえる傾向が低下して抑うつ傾向を改善させる可能性 (川人・大塚, 2010) や、楽観性がストレスイベントの脅威を低下させ、対処効力感を高めることで精神的健康度の維持と向上をもたらすことなどが示唆されている (加藤, 2001)。

楽観性を高めるための実践的な取り組みもなされている。楽観的な思考を身に着けるために、理論の学習やポジティブな経験の反芻、感謝の手紙を書くことや他人との交流、それにマインドフルネスなどの楽観性を含んだポジティブな行動などの実践が挙げられる。これらの実践により、ポジティブな感情や認知、行動を高めることが可能となり、抑うつ傾向の低減や幸福感を高めることに繋がる可能性が指摘されている (大塚, 2012)。

以上のように、楽観性のもたらすポジティブな側面については、これまで多く検討されてきた。しかしながらその一方で、楽観主義のみが推奨されるべき姿であるという単純な指向に対しての批判もある。例えば、将来に対してほとんど不安を感じない低不安者を楽観主義者と同一視してしまうと非現実的な楽観傾向を有してしまうこととなり、驚異の存在に対する評価を正しく行うことを妨げ、適切な対処を行えない可能性もある。そのため、単に楽観・悲観の二元論的発想を改めようという動きもある (安田・佐藤, 2000)。例えば Norem & Cantor (1986) は、悲観主義者の中にも問題や課題の対処に際して、過去の結果を肯定的に認知し将来起こる出来事に対して十分な準備を行うことで高いパフォーマンスを示す人たちの存在を見出し、防衛的悲観主義者と名付けた。

## 2. 防衛的悲観主義

Norem & Cantor (1986) は、過去のパフォーマンスへの認知と将来のパフォーマンスへの予測によって4つの認知的対処方略に分けられることを示した。1つ目は過去のパフォーマンスを肯定的に認知し、将来のパフォーマンスに対して低い予測を示す「防衛的悲観主義 (Defensive pessimism、以下DPとする)」。2つ目に過去のパフォーマンスに対して低い評価を認知しており、将来のパフォーマンスに対しても低い予測を持った「真の悲観主義 (Realistic Pessimism 以下RPとする)」。3つ目に過去のパフォーマンスに低い評価を認知しており、将来のパフォーマンスに対して高い予測を持つ「非現実的楽観主義 (Unjustified Optimism、以下UOとする)」。4つ目は過去のパフォーマンスに対して肯定的な認知をし、将来のパフォーマンスに対しても高い予測を持つ「方略的楽観主義 (Strategic Optimism、以下SOとする)」である。Norem & Cantor (1986) の行ったアナグラム課題では、DP者のパフォーマンスへの予測および統制感は低かったものの、その結果はSO者との間に有意な差がないことを示した。DP者には、失敗を避けるために周到な準備を行うために高いパフォーマンスを残すという特徴があり (Norem & Cantor, 1986)、国内の研究においても、DP者がテストの結果を悲観的に考えることによって、SO者に劣らない学業成績を残しているという研究が報告されている (外山・市原, 2008)。

荒木 (2008) は、学業場面における認知的対処方略を測定する尺度として防衛的悲観主義測定尺度を作成した。防衛的悲観主義測定尺度では日本人大学生を対象としたDPを査定する尺度として認知的対処方略の下位概念として努力を含み、DP者が将来の予測に肯定的熟考を行っている可能性を見出した。DP者がこれから遭遇する遂行場面においてメンタルリハーサルをしたり、起こりうるネガティブな出来事に対するすべてのコーピングについて広く考えをめぐらせたりすることによって高いパフォーマンスを示す一方で (外山, 2005)、DP者は特性的に高い不安を持ち、失敗から自尊心を保護する防御的な方略を採用し (光浪, 2010a)、問題解決に成功した場合に楽観主義者に比べて低い自己効力感が得られず、問題解決に失敗した場合には最も低い自己効力感を示すという (藤原, 2006)。また、DP者の悲観的な思考が心理的な負担となり、抑うつ傾向を高めることも示唆されており、問題解決に失敗した場合に楽観主義者と比べて高い抑うつ傾向を示したという報告もある (川森・古川, 2004)。このように、DPは高いパフォーマンスと精神的負担を併せ持った認知的対処方略であり、健康面との関連が重要な焦点の一つとなる (藤原, 2006)。

### 3. 過剰適応

適応とは、本来は生物学において発達した概念で、極めて長い時間をかけて生態を環境に対して順応させることを意味する（北村，1965）。一方心理学においては、適応は個人的適応（内的適応）と社会的適応（外的適応）の2つに分類される（北村，1965）。内的適応とは心理的適応であり、内外さまざまな事態に直面して内面的に幸福感と満足感を経験し、心的に安定した状態にある場合を指し、自己受容や自尊感情、幸福感、それに独自の価値観などを含んでいる。したがって、内的適応は主観的適応と言い換えてもよい（石津・安保，2007）一方、外的適応とは社会のおよび文化的環境に対する適応と理解され、外部から主に行動レベルで判断ができるような客観的適応である。

過剰適応とは「外的適応が過剰なために内的適応が困難に陥っている状態」とされる（桑山，2003）。したがって、過剰適応傾向が強い者は、周囲の期待に応えることや環境に溶け込むために自身の振る舞いをコントロールし、内的な欲求の抑圧を伴う。過剰適応についての研究は、2000年以降急速に増加しており、精神的健康との関連について多く報告されている（浅井，2012）。過剰適応は、小中学生などの若い時期においては、適応感を高めて集団アイデンティティを強化することで自尊心へと繋がることがあり（石津・安保，2008）、精神的健康への積極的な作用を持つ場合がある（則定，2008）。その一方で、過剰適応の持つ否定的な側面についての報告も多い。例えば、病前性格としての可能性や（小林ほか，1994）、抑うつとの関連（石津・安保，2007，益子，2009，金築智美・金築優，2010）などが示されている。高校生の研究においては、過剰適応が対人恐怖に至る可能性や不登校を引き起こす可能性が報告されている。他者の要求に応えようとするあまり行動の目標が高くなり、それに伴う達成の困難な経験を繰り返すことで自己評価が下がり、抑うつ傾向が高まる。そして、「不器用で要領の悪い自分」を人に見せることへの恐怖を高めることになるという（益子，2009）。過剰適応の生起プロセスには、養育者の養育態度や気質に影響を受けた「内的側面」によって「外的側面」が生起するなどのモデルが示されている（石津・安保，2009）。

### 4. 本研究の目的と仮説

以上のように、認知的対処方略は種々の心理特性に関連する可能性があるが、パーソナリティを構成する因子や過剰適応との関連は十分に調査されていない。特に、DP者は上述のようにSO者と同様に高いパフォーマンスを発揮できるが、心理的な負担を伴う可能性を有しているために精神的健康が危惧される。認知的対処方略とパーソナリティ特性の関係に加えて適応の表出傾向を知ることで、DP者の精神的健康を高めるための知見が得られる可能性がある。そこで、本研究ではクラスタ分析により認知的対処方略を4群に分類した後、特にDPおよびSOに

注目して以下の仮説を提示し、これらを検証することとした。

仮説1：SO者は他の群に比較して高い外向性を有する。

仮説2：DP者は他の群に比較して高い勤勉性を有する。

仮説3：DP者は過剰適応において、内的適応、外的適応ともに最も高い因子得点を示す。

仮説4：SO者は過剰適応において、内的適応、外的適応ともに最も低い因子得点を示す。

## II. 方法

### 1. 調査対象者

首都圏の大学生224名に対して質問紙による調査を実施し、欠損のあったデータを除いた214名（男性105名、女性109名、平均年齢 $20.2 \pm 0.9$ ）について分析を行った。

### 2. 心理尺度

#### (1) 防衛的悲観主義尺度

防衛的悲観主義の測定には、荒木（2008）によって作成された防衛的悲観主義尺度（Japanese Defensive Pessimism Inventory：以下JDPIとする）を用いた。JDPIは「悲観」因子12項目、「過去の成績」因子4項目、「肯定的熟考」因子5項目、「努力」因子3項目、計4因子24項目からなり、6件法（1：まったくあてはまらない～6：非常によくあてはまる）で回答を求めるものである。

#### (2) パーソナリティ尺度

パーソナリティの評価には、小塩ほか（2012）によって作成された日本語版 Ten Item Personality Inventoryを用いた。TIPI-Jは「外向性」、「協調性」、「勤勉性」、「神経症傾向」、「開放性」が各2項目の計5因子10項目からなり、7件法（1：全く違うと思う～7：強くそう思う）で回答を求めるものである。

#### (3) 過剰適応尺度

過剰適応の測定には、桑山（2003）によって作成された過剰適応尺度を用いた。「対自因子」12項目と「対他因子」10項目の2因子22項目からなり、5件法（1：したことがない～5：いつもした）で回答を求めるものである。

### 3. 分析方法

まず、JDPI4因子、悲観、過去のパフォーマンス、肯定的熟考および努力の得点から4つの対処方略に分類するため、荒木（2008）の先行研究を参考にK-means法のクラスタ分析を行った。次にJDPIのクラスタ群を独立変数とし、パーソナリティ尺度の5因子（外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向および開放

性)と過剰適応尺度の合計得点および下位概念2因子(対自因子および対他因子)を従属変数とした一元配置分散分析を行った。さらに分散分析で有意傾向が得られた場合には、TukeyのHSD法による多重比較検定を実施した。分析にはIBM SPSS Statistics 20とIBM SPSS Amos 20を使用した。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 認知的対処方略のパターン

図1に各クラスターの因子平均得点を示した。次に、得られた4つのクラスターを独立変数、4つの各因子得点を従属変数として1要因の分散分析を行った。その結果、すべての因子得点において群の主効果が有意であった(悲観:F(3)=333.62、過去のパフォーマンス:F(3)=5.42、肯定的熟考:F(3)=20.46、努力:F(3)=12.84、 $p<.01$ )。

この結果から、各クラスターの特徴から以下のように命名した。第1クラスターは悲観得点が高く、そのほかの得点も高いことからDP群とした(n=51)。第2クラスターは悲観得点が高く、過去のパフォーマンス、肯定的熟考の得点が低いことからRP群とした(n=31)。第3クラスターは悲観得点が高くはなく、そのほかの得点も低いことから統制群(Control群、以下CO群)とした(n=61)。第4クラスターは悲観得点が低く、過去のパフォーマンス、肯定的熟考の得点が第2、第3クラスターに比較して高いためSO群とした(n=71)。

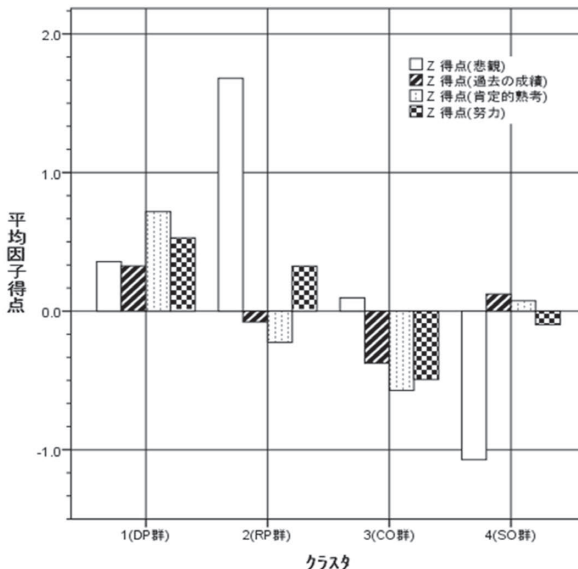


図1 各クラスターの平均因子得点



## 2. 認知的対処方略とパーソナリティ尺度の関係

4つの認知的対処方略とパーソナリティ尺度の5因子について1要因の分散分析を行ったところ(表1)、パーソナリティ尺度のすべての因子得点について群の主効果が有意であった(外向性:F(3)=5.88、協調性:F(3)=5.67、勤勉性:F(3)=5.68、神経症傾向:F(3)=16.92、 $p<.001$ 、開放性:F(3)=4.08、 $p<.01$ )。次に、多重比較検定を実施した結果、外向性の因子得点はSO群が最も高く、CO群、RP群との間に有意な差が認められた。協調性の因子得点においては、SO群が最も高く、続いてDO群、CO群、RP群の順で因子得点が高く、SO群、DP群、CO群とRP群の間に有意な差が認められた。勤勉性についてはSO群の因子得点がかつとも高く、SO群とRP群、CO群の間に有意な差が認められた。神経症傾向についてはRP群、CO群、DP群、SO群の順で因子得点が高く、DP群とRP群、SO群の間、RP群とCO群、SO群の間、CO群とSO群の間に有意な差が認められた。

表1 認知的対処方略各群におけるパーソナリティ尺度各因子得点の群間比較

	DP群	RP群	CO群	SO群	F値	多重比較
	(n=51)	(n=31)	(n=61)	(n=71)		
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)		
外向性	8.27(2.96)	7.42(2.77)	7.33(2.64)	9.27(3.06)	5.89**	SO>RP*,SO>CO**
協調性	9.57(2.10)	8.39(2.30)	9.54(1.77)	10.15(1.96)	5.67**	SO>RP*** DP,CO>RP**
勤勉性	6.71(2.62)	5.48(2.06)	5.54(2.06)	7.03(2.87)	5.68**	SO>RP* SO>CO**
神経症傾向	9.00(2.50)	10.71(2.24)	9.08(1.88)	7.35(2.48)	16.92***	RP>CO,DP** RP,CO>SO*** DP>SO**
開放性	8.41(2.55)	7.48(2.93)	7.51(2.12)	8.89(2.76)	4.08**	SO>CO**

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## 3. 認知的対処方略と過剰適応尺度の関係

4つの認知的対処方略と過剰適応尺度の2因子と合計得点について1要因の分散分析を行ったところ(表2)、過剰適応尺度のすべての因子得点および合計得点について群の主効果が有意であった(対自因子:F(3)=19.54、対他因子:F(3)=5.13、過剰適応(合計得点):F(3)=16.04)。次に、多重比較検定を実施した結果、対自因子においてRP群の因子得点が最も高く、RP群とDP群、SO群の間、DP群、CO群とSO群との間に有意な差が認められた。対他因子においては、RP群の因子得点が最も高く、RP群とSO群、DP群とSO群の間に有意な差が認められた。対自因子と対他因子の合計因子得点ではRP群の得点が最も高く、DP群、RP群、CO群とSO群の間に有意な差が認められた。

表2 認知的対処方略各群における過剰適応尺度と各因子得点の群間比較

	DP群	RP群	CO群	SO群	F値	多重比較
	(n=51)	(n=31)	(n=61)	(n=71)		
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)		
対自因子	40.57(7.23)	44.77(6.80)	43.23(6.41)	35.37(7.40)	19.54***	RP>DP* DP,RP,CO>SO***
対他因子	35.75(4.97)	37.13(4.91)	34.46(4.44)	33.42(1.96)	5.13**	RP>SO** DP>SO*
過剰適応 (合計得点)	76.31(9.98)	81.90(10.20)	77.69(10.26)	68.79(10.26)	16.04***	DP,RP,CO>SO***

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

## IV. 考察

### 1. 認知的対処方略とパーソナリティ

パーソナリティの各因子との関係において詳細に考察すると、対処方略群の違いにより有意な差を示したパーソナリティの各因子が異なり、各群が複数のパーソナリティ因子の強弱による複雑な関係の中から構成されていることが示された。以下、認知的対処方略とパーソナリティの関係に関する本研究の仮説を検証も交えて考察する。

外向性については、SO群が最も高い値を示し、「仮説1を支持する」結果となった。また、次いで高い値を示したのがDP群であった。これは、SO群は高い外向性から物事に対して積極的に取り組み、多くの成功体験を積んできたことで、過去や将来に対して肯定的に考えられるようになったためと推測される。また、DP者がRP群およびCO群と比較して高い外向性を有していたことは、SO者と同様に多くの成功体験を積み、過去のパフォーマンスを肯定的に認知するものの、失敗を恐れることで悲観的な思考を行うようになったためと推測される。

勤勉性についてみると、SO群は最も高い因子得点を示したが、SO群とDP群の勤勉性の得点には有意な差は確認されず、「仮説2をほぼ支持する」という結果であった。SO群およびDP群は共に高いパフォーマンスを残してきたことが予想されるが、それは両者に共通して高い勤勉性を有するという共通した特性を有するためであると推測される。さらに、DP群は特性的に不安を抱えているにもかかわらず（光浪, 2010b）神経症傾向得点、および過剰適応得点がRP群を下回ったことから、DP群には悲観的思考を受容しストレスを低減させる何らかの機序が内在していた可能性もある。

協調性に関しては、RP群のみ他の群と比較して有意に低かったが、これは外部とのかかわりが特性的に不得手であるために消極的な対処方略の選択をしている可能性が推測できる。また神経症傾向においては、CO群がRP群に次いで高い因子得点となり、SO群に比較して有意に高い結果となった。これはSO群がほか



の3群に対して有意に低い得点を示したことから、SO群は過去および将来に対して肯定的に認知、予測するといく特性から他群と低くして物事に対して冷静に対処を置こうということが出来、低い神経症傾向を示すと考えられる。

開放性はSO群がCO群に対して有意に高い値を示したが、有意な差はなかったもののDP群の得点も高く、過去のパフォーマンスや結果に対する肯定的な認知によって、経験の開放がスムーズに行われている、あるいは過去の経験を活用することにたけているために、過去への認知が肯定的に行われやすく、DPやSOを対処方略として採用しやすいものと考えられる。

## 2. 認知的対処方略と過剰適応

認知的対処方略と過剰適応の関係について仮説を検証すると、過剰適応の各因子および合計の因子得点については、すべてRP群の得点が最も高く、SO群の得点が最も低い結果となり、「仮説3は支持しないが仮説4を支持する」という結果となった。これはRP者が過去のパフォーマンスを振り返った結果、将来の予測を悲観的なものとした可能性を示している。さらに、他者の評価を気にするあまりに自己に対して否定的となり、内的な抑圧を加速させることで外的な要求にも過剰に適応をさせていたことが推測される。

他の結果を概観すると、SO群の過剰適応得点は低くRP群では高かった。このことからSO群では、外向性得点が高いことに加えて楽観性も高いため、外部との関わりに積極的に楽観的に参加するなど、過剰な適応傾向を示さなくても内的適応と外的適応のバランスのとれた適応状態（北村, 1965）を形成しやすいものと推測される。これに対して、RP群では過剰適応特性がSO群とは対称的に外向性が低く、他者との関わりが少なくなりやすいことに加えて、悲観的であるために人間関係において内的な抑制を行い、他者の求める姿を自己の持つ理想以上に優先させる傾向が推測できる。

## 3. まとめと今後の展望

本研究において分類した4群のクラスタにおいて、当初に設定した4つの仮説のうち仮説3以外をほぼ支持する結果が得られた。すなわち、SO者は他の群に比較して高い外向性を有し、過剰適応において内的適応、外的適応ともに最も低い因子得点を示した。一方、DP者は他の群に比較して高い勤勉性を有したが、過剰適応においては内的適応、外的適応ともにRP群よりも低い値を示した。これらの結果から、認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティおよび過剰適応がそれぞれ相互に関連していることが示唆された。

ただし本研究では、各変数間の関連性の有無を示したにすぎず、認知的対処方略採用の機序を明らかにするに至っていない。また、JDPIの質問紙が学業場面に

限定したものであり、他の場面が想定されていないことなどの課題は残った。今後の研究において、DP者の高い問題対処能力をより低い健康リスクで効果的に生かしていくためには、より詳細な調査が必要であろう。また過剰適応が高い場合には、社会文化的に外的適応がしやすい反面、自分の幸福感や自尊感情が高まるなどの内的適応は逆に低下することが想定される（石津・安保，2009）。このような特性を踏まえて、DP群およびRP群への効果的な精神的健康度向上のための介入についても検討が必要であろう。

## 引用文献

- 荒木友希子. 2008. 「日本人大学生を対象とした学業達成場面における防衛的悲観主義の検討」. 心理学研究 79 (1) : 9-17.
- 浅井継悟. 2012. 「日本における過剰適応研究の研究動向」. 東北大学大学院教育学研究科研究年報 60 (2) : 283-294.
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., Brower, A. M. 1987. 「Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition」. Journal of Personality and Social Psychology 53 (6) : 1178-1191.
- 石津憲一郎・安保英勇. 2007. 「中学生の抑うつ傾向と過剰適応－学校適応に関する保護者評定と自己評定の観点を含めて」東北大学大学院教育学研究科研究年報 55 (2) : 271-288.
- 石津憲一郎・安保英勇. 2008. 「中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響」. 教育心理学研究 56 (1) : 23-31.
- 石津憲一郎・安保英勇. 2009. 「中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究：個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から」. 教育心理学研究 57 (4) : 442-453.
- 加藤司. 2001. 「対人ストレス過程の検証」. 教育心理学研究 49 (3) : 295-304.
- 金築智美・金築優. 2010. 「向社会的行動と過剰適応の組み合わせにおける不合理な信念および精神的健康度の違い」. パーソナリティ研究 18 (3) : 237-240.
- 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ラー：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 (1) : 9-18.
- 川森陽子・古川真人. 2004. 「防衛的悲観主義を中心とした認知的ストラテジーの実験的検討」. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要 7 : 48-58
- 北村晴朗. 1965. 「適応の心理」. 誠信書房.
- Christopher Peterson. 2006. A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press. (= 2012. 宇野カオリ訳『よい生き方』を科学的に考える方法ポジティブ心理学入門』春秋社.)
- こばやし豊生・古賀恵里子・早川滋人・中嶋照夫. 1994. 「心理テストからみた心身症：パーソナリティと適応様式からみた心身症」. 心身医学 34 (2) : 105-110.
- 桑山久仁子. 2003. 「外界への過剰適応に関する一考察：欲求不満場面における感情表現の仕方を手がかりにして」. 京都大学大学院教育学研究科紀要 49 : 481-493.
- Norem, J. K. & Contar, E. C. 1986. 「Anticipatory and Post Hoc Cushioning Strategy, Optimism and Defensive Pessimism in “Risky” Situations」. Cognitive Research and Therapy 10: 347-362.
- 則定百合子. 2008. 「中学生における孤独感と学校適応・精神的健康との関係」. 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要 1 (2) : 17-21.
- 藤原裕弥. 2006. 「対処方略の採用傾向が課題成功・失敗時の心理的ストレス反応に及ぼす影響」. 東亜大学総合人間・文化学部紀要 6 : 59-69.

- 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 (3) : 233-244.
- 益子洋人. 2009. 「高校生の過剰適応傾向と：抑うつ：強迫：対人恐怖心性：不登校傾向との関連：高等学校2校の調査から」. 学校メンタルヘルス 12 (1) : 69-76.
- 光浪睦美. 2010a. 「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.
- 光浪睦美. 2010b. 「達成動機と目標志向性が学習行動に及ぼす影響：認知的方略の違いに着目して」. 教育心理学研究 58 (3) : 348-360.
- 大塚泰正. 2012. 「ポジティブ心理学の理論と職場のメンタルヘルス」. 産業精神保健 Occupational Mental Health 20 (3) : 194-198.
- 小塩真司・阿部晋吾・カトローニ ビノ. 2012. 「日本語版Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み」. パーソナリティ研究 21 (1) : 40-52.
- 外山美樹・市原学. 2008. 「中学生の学業成績の向上におけるテスト対処方略と学業コンピテンスの影響：認知的方略の違いの観点から」. 教育心理学研究 56 (1) : 72-80.
- 外山美樹. 2005. 「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：防衛的悲観主義と方略的楽観主義」. 教育心理学研究 53 (2) : 220-229.
- 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.
- 吉村典子. 2007. 「楽観性が健康に及ぼす影響：リスクテイキング行動：生活習慣：楽観的認知バイアス：健康状態との関連から」. 甲南女子大学研究紀要. 人間科学編 43 : 9-18.