

# ものの見方はパフォーマンスをどのように変えるのか？

外山 美樹

2017年7月5日発行 (Ver. 1.0) ●発行元：ちとせプレス

あなたは自分に自信があるでしょうか？ それとも自信がないでしょうか？ 勉強や仕事などのパフォーマンスが、自分のもつ「ものの見方」の影響をどのように受けるのか、外山美樹・筑波大学准教授がさまざまな研究知見を紹介します。

## Section 1

### まわりの中で形成される自己概念

#### 井の中の蛙効果

「鶏口となるも、牛後となるなかれ」という格言をご存じでしょうか。これは、一般的には、牛は鶏よりも秀でているという観念から、“優れた集団の後ろになるよりは、弱小集団でもトップになった方がよい”というたとえになります。

心理学でも、これと似た現象があります。それは「井の中の蛙効果」と呼ばれています。

少しわかりにくいので、具体的な例を交えながら説明していくことにします。

ここに、AさんとBさんがいるとします(図1参照)。AさんとBさんは、高校入学直前まではほとんど同じ学業成績でした。ところが、Aさんは学業レベルの高い進学校に入学したのに対して、Bさんはたまたま高校受験で失敗してしまい、Aさんとは違った、学業レベルがそれほど高くない高校に入学することになりました。この時点では、Aさんの方が良かったように思えるでしょう。

さて、数カ月後(あるいは数年後)、この2人はどうなったのでしょうか？

Aさんは、良くできる生徒ばかりの高校の中で、優秀な友達と比較することで、否定的な学業的自己概念

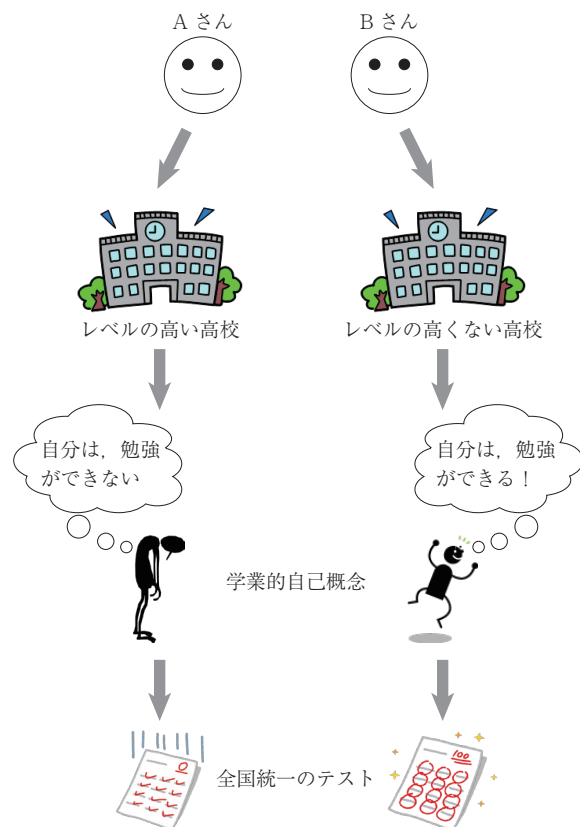


図1 「井の中の蛙効果」の具体例

を形成し、勉強に対するモチベーションを失い、最終的には悪い成績しか取ることができなかつたのです。

一方のBさんは、あまりできない生徒ばかりの高校の中で、自分よりも学業レベルの低い生徒たちとの比較のために、肯定的な学業的自己概念を形成し、それによって勉強に対するモチベーションが向上し、最終的には、Aさんが受けた同じテスト(全国統一テスト)で、Aさんよりも高い成績を取ることになったのです。

このような、学業レベルの高い集団に属すると、否定的な学業的自己概念を形成しやすく、逆に、学業レ

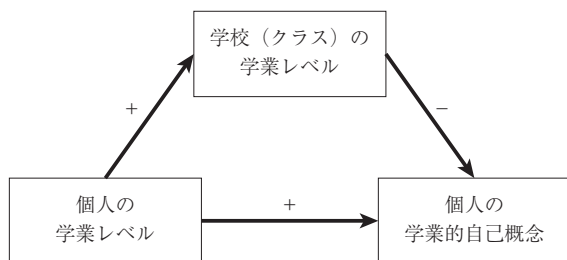


図2 「井の中の蛙効果のモデル」<sup>(2)</sup>

ベルの低い集団に属すると、肯定的な学業的自己概念を形成しやすいという現象は、心理学では、“大きな池の小さな蛙になるよりも、小さな池の大きな蛙になった方が自分に肯定的になる”という意味を込めて、「井の中の蛙効果」と呼ばれています。冒頭で紹介しました「鶏口となるも、牛後となるなかれ」という格言によく似ています。

「井の中の蛙（大海を知らず）」という格言もありますが、こちらは、狭い世界に閉じこもっている井戸の中の蛙は、広い世界があることを知らないで、いばったり自説が正しいと信じ込んでいたりすることを意味しており、心理学で用いられる「井の中の蛙効果」とは少しニュアンスが異なっています。

心理学では、個人の学業レベルをコントロール（統制）した場合、所属している学校（クラス）の学業レベルは個人の学業的自己概念にネガティブな影響を与えるという現象のことを「井の中の蛙効果」といい<sup>(1)</sup>、これを図式で表すと、図2のようになります。

こうした現象がいろいろな場面に一貫して見られることが、心理学のさまざまな研究を通して確認されています<sup>(3)</sup>。

## 自己概念とは

ここで、学業的自己概念という心理学の専門用語が出てきましたので、少し説明しておきます。

まず、自己概念とは“自分は走るのが遅い”“自分は楽観的である”“自分は勉強が得意である”……といったように、自己に関する記述的側面のことです。私たちは、さまざまな自己概念を抱いていますが、その中でも、“自分は勉強が得意である”といった学業に関する自己概念のことを学業的自己概念といいます。

この学業的自己概念は、モチベーションと大きな関係があります。それは、“自分は勉強ができる”といった肯定的な学業的自己概念を抱いているとモチベーションが高まり、“自分は勉強ができない”といった否定的な学業的自己概念を抱いていると、自分がいく

ら頑張っても無駄だと思い、モチベーションが低下するからです。

このように、肯定的な学業的自己概念を抱いていると、他の望ましい心理的、行動的結果（モチベーションや学業達成など）を促進することがわかっています。そこで、いかに肯定的な学業的自己概念を形成するのかが重要になってくるのです。

## 自己概念はどのように形成されるのか？

それでは、この学業的自己概念はどのように形成されるのでしょうか？

まずは、客観的な学業達成（学業成績など）が影響することが考えられます。学業成績の良い人が“自分は勉強ができる”という学業的自己概念を抱き、学業成績の悪い人が“自分は勉強ができない”という学業的自己概念を抱くのは、当然のことのように思えます。しかし、この客観的な学業達成が学業的自己概念の形成に及ぼす影響は、それほど強くないことがわかっています<sup>(4)</sup>。

つまり、仮にまったく同じ能力であったとしても、ある人は“自分は勉強ができる”という肯定的な自己概念を形成し、ある人は“自分は勉強ができない”という否定的な自己概念を形成することが多いのです。

いったい、それはなぜでしょうか？ その答えは、先ほど紹介しました「井の中の蛙効果」の中に隠されています。

自己概念の形成には、私たちを取り巻くまわりの人の影響を多分に受けます。というのは、私たちはたった1人で社会から孤立して生きているわけではありません。私たちはさまざまな社会的相互作用の中で、有形無形の影響を受け、そしていろいろな人と比較をしながら、自分自身を評価、判断し、自己概念を形成していきます。

例えば、学校のテストで80点をとったとしても、まわりの人たちが90点以上をとっていた場合には、否定的な学業的自己概念を形成しやすくなり、まわりの人たちが50点くらいしかとっていない場合には、肯定的な学業的自己概念を形成しやすくなるでしょう。このように、同じ80点という点数であったとしても、肯定的な学業的自己概念を形成したり、否定的な学業的自己概念を形成したりするのは、私たちの学業的自己概念が、周囲の他者との関係の中で形づくられるものであることを物語っています。

冒頭で紹介した例の場合ですと、Aさんにとってはまわりの優れた生徒たちが、Bさんにとっては自分

よりもできない生徒たちが、自己評価の判断基準（心理学の専門用語では「準拠枠」といいます）となったために、Aさんは否定的な学業的自己概念を形成し、逆にBさんは肯定的な学業的自己概念を形成したのです。

## 井の中の蛙効果が及ぼす影響

では、学業レベルの高い学校やクラスといった優れた人たちの集団に所属したために否定的な学業的自己概念を形成するという「井の中の蛙効果」を被った人には、どのような影響が生じるのでしょうか。

先にも少し述べましたが、肯定的な学業的自己概念は他の望ましい心理的、行動的結果を促進する重要な要因です。つまり、学業レベルの高い集団（学校やクラス）に所属することで否定的な学業的自己概念を形成すると、学業に対するモチベーションが低下し、その結果、学業成績が低下する傾向にあるということになります。

例えば、ある研究<sup>(5)</sup>によりますと、入学した高校の学業レベルが高くなればなるほど、高校2年生のときと3年生のときの学業的自己概念が低くなること、学業や職業に関するモチベーションが低くなること、学業に対する努力をしなくなること、そしてテスト（標準化されたテスト）の成績が悪くなることが示されています。

また、こうしたレベルの高い高校に入学することのネガティブな影響は、高校時代においてのみならず、大学2年生のときにおける学業に対する努力やモチベーション、授業の出席率などにおいても継続的に見られることが明らかになっています。

4年間追跡した研究<sup>(6)</sup>でも、学業レベルの高い高校に入学することのネガティブな影響は長期間継続すること、そして、時を経るごとにそのネガティブな影響が強まることがわかっています。

このように、さまざまな側面に長期にわたって、「井の中の蛙効果」が影響を及ぼすことが確認されています。

心理学者のマーシュは、「子どもが小さい頃に抱く否定的な学業的自己概念——つまり、自分はまわりと比べて勉強ができないのだと思うこと——は、学業レベルの高い学校に行くことで得られる利益以上に有害となる」と述べています<sup>(7)</sup>。否定的な学業的自己概念を形成することで、学業や職業のモチベーションが低下し、その結果、パフォーマンスの低下を導くからです。

学業レベルの高い学校に行くことによって、学業に

関する自己概念のみならず、一般的な自己概念（自尊心）や社会的な自己概念（例えば、「自分には友達がたくさんいる」「自分は人に好かれている」といった人間関係における自己概念）までも低下することを示す研究<sup>(8)</sup>もあります。

学業レベルの高い学校に行くことには、利益と同様に（あるいは利益以上に）、さまざまな弊害があることを、私たちは知っておかなければいけないでしょう。

今回見てきましたように、能力的には同様の人であっても、自分を取り巻くまわりの人たち（正確には、自己評価する際に用いる準拠枠）によって、私たちは異なった自分の見方（自己概念）を形成します。そして、どのような自己概念を形成するかによって、パフォーマンスが変わるのです。

井の中の蛙効果は、自分が置かれている身のまわりの集団と自分を比較することによって生じる現象ですが、今回は、優れたあるいは劣った個人と比較することがパフォーマンスに及ぼす影響について紹介することにします。

## 文献・注

- (1) Marsh, H. W. (1987). The big-fish-little-pond effect on academic self-concept. *Journal of Educational Psychology*, 79, 280-295.
- (2) Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2002). Internal and external frames of reference for academic self-concept. *Educational Psychologist*, 37, 233-244.
- (3) 外山美樹 (2008). 「教室場面における学業的自己概念——井の中の蛙効果について」『教育心理学研究』 56, 560-574.
- (4) 外山美樹 (2004). 「中学生の学業成績と学業コンピテンスの関係に及ぼす友人の影響」『心理学研究』 75, 246-253.
- (5) Marsh, H. W. (1991). Failure of high-ability high schools to deliver academic benefits commensurate with their students' ability levels. *American Educational Research Journal*, 28, 445-480.
- (6) Marsh, H. W., Kong, C.-K., & Hau, K.-T. (2000). Longitudinal multilevel models of the big-fish-little-pond effect on academic self-concept: Counterbalancing contrast and reflected-glory effects in Hong Kong schools. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 337-349.
- (7) (5) を参照。
- (8) Trancy, D. K., Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2003). Self-concepts of preadolescent students with mild intellectual disabilities: Issues of measurement and educational placement. In H. W. Marsh, R. G. Craven & D. M. McInerney (Eds.), *International advances in self research (Vol.1)*, pp. 203-230. Greenwich, CT: Information Age.

## Section 2

### 優れた他者との比較

前回紹介しました「井の中の蛙効果」は、自分が置かれている身のまわりの集団と自分を比較することに

よって生じる現象ですが、第2回は、自分の身のまわりの個人と自分を比較することがパフォーマンスに及ぼす影響について見ていくことにします。

## 強制的な比較と意図的な比較

前回紹介しました「井の中の蛙効果」は、学業レベルの高い集団に所属すると、日々優秀な人たちとの比較にさらされるため、“自分は勉強ができない”といった否定的な学業的自己概念を形成しやすく、その結果、パフォーマンスが低下しやすいという現象のことでした。

こうした現象は、他者との比較の結果生じるものですが、この場合の“他者との比較”は、本人の意図にはよらない、いわば強制的な（無意識的な）ものであると考えられます。つまり、自分の身のまわりにいる友人たちと意図的に比較しようと思って比較した結果ではなく、それが常日頃接している友人たちだから、知らず知らずのうちに比較させられた結果ともいえるのです。

私たちは、意図的に比較しようと思わなくても、身近にいる人とは否応なしに比較する（比較させられる）ものです。そのように考えるならば、「井の中の蛙効果」は、それが常日頃所属している集団だからという理由で、なかば強制的に比較させられた結果であるといえます。

では、そのような強制的な（無意識的な）比較ではなくて、さまざまな目標に応じて、人が意図的に行っている比較——例えば、優れた学業成績をとっている友人のように自分もなりたいと思って、その優れた友人と積極的に比較する——は、パフォーマンスにどのような影響を与えるのでしょうか。こうした意図的な比較と強制的な（無意識的な）比較とでは、その意味合いがまったく異なってくるでしょう。

## 意図的な比較がパフォーマンスに及ぼす影響

そもそも、私たちは、どういった他者と好んで比較をするのでしょうか。心理学者のレオン・フェスティンガー<sup>(1)</sup>は、比較する相手としては自分と類似した他者が好まれるが、能力を比較するときに限っては、自分の能力を向上させ、他者をしのごうとする圧力（このことを“向上性の圧力”といいます）も作用するので、自分の能力よりもほんのわずかに優れている他者との比較を好む、と述べています。

また、自分よりも優れた他者と比較する人は、その優れた他者をしのごうとする強い向上性のために比較することが多いため、モチベーションが高まり、その結果、自身のパフォーマンスが向上しやすい傾向にあることが示されています<sup>(2)</sup>。

日本では、中学生を対象にした研究<sup>(3)</sup>において、中学生は自分よりも多少成績が良い友人と自分の成績を比較している傾向にあることが示されています。この研究では、中学生に、常日頃、学業成績を比較している友人の名前を尋ねました。そして、その中学生と友人の実際の学業成績を見たところ、比較している友人の学業成績の方がわずかに高かったのです。

さらに、自分よりも成績が優れている友人と比較している中学生は、自身の成績が向上しやすいことがわかりました。

優れた友人を良いモデル（手本）として、自分もその友人のようになりたいと奮起し、頑張り続けることができ、その結果として自身のパフォーマンスが向上するのでしょうか。このように、優れた他者との比較は、いろいろな行動におけるモチベーションの役割を果たすと考えられています。

逆に、自分よりも劣った他者と意図的に比較する人は、自分がなにかしらの成長をしたいと思って比較をしているというよりは、傷ついた自尊心を守りたいとか、あるいは優越感を得たいといった消極的な理由で比較していることが多いため、モチベーションが高まることなく、よって、パフォーマンスは向上しないといわれています（ただし、傷ついた自尊心は守られることになりません<sup>(4)</sup>）。

このように、意図的に自分よりも優れた他者と比較することには、比較する他者をしのごうとする向上性の圧力が作用したり、比較する他者の存在が自分を鼓舞し向上しようとするモチベーションを促進させたりするために、パフォーマンスに対してポジティブな影響が見られるといわれています。

## 優れた他者との比較がパフォーマンスにネガティブに働く場合とポジティブに働く場合

では、優れた他者と比較をすれば、誰でもパフォーマンスが向上するのでしょうか。答えは“no”です。人によっては、優れた他者と比較することによって、意気消沈に至りモチベーションが低下し、その結果、パフォーマンスが低下することも考えられます。

実際に、優れた友人との比較が、子どもの学業達成

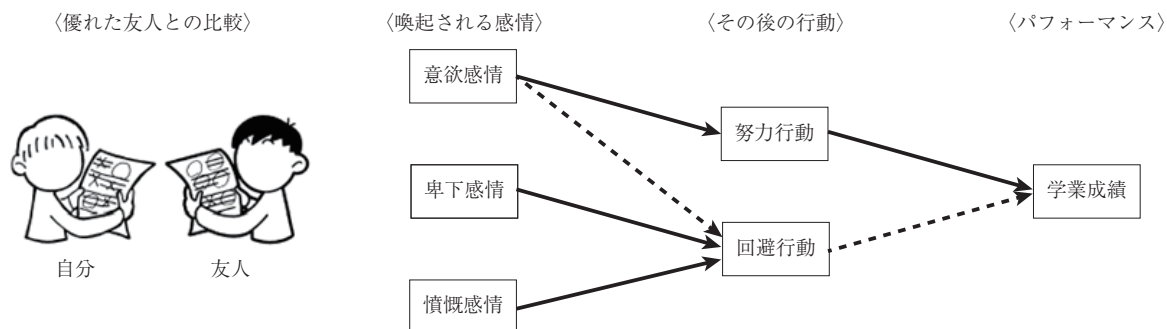


図1 優れた友人との比較が学業成績に及ぼす影響（実線はポジティブな影響を、点線はネガティブな影響を示す）

にネガティブな影響を与えることを見出した研究<sup>(5)</sup>も数少ないながらにあります。

このように、優れた他者との比較の影響は一様ではなく、モチベーションやパフォーマンスにネガティブに働くこともあるようです。優れた他者との比較は、適応的な結果と不適応的な結果の両方を備えもち、複雑な恩恵をもっているといえます。

では、どのような場合に、優れた他者との比較がパフォーマンスにポジティブに影響し、逆に、どのような場合に、優れた他者との比較がパフォーマンスにネガティブに影響するのでしょうか。

そのことを調べた研究<sup>(6)</sup>を紹介します。その研究によりますと、優れた友人との比較には、パフォーマンス（学業成績）の向上に結びつくプロセスと、逆にパフォーマンスの低下につながるプロセスの両者があることがわかりました（図1参照）。また、両者をつなぐプロセスには、比較に伴う感情と、その後に行われる行動が関わっていることがわかりました。

具体的には、自分よりも学業成績が優れた友人との比較を行った際に“もっと頑張ろう”とか“相手に負けたくない”といった意欲感情が喚起されると、学習活動に対する努力行動へとつながり、その結果、パフォーマンスの高さにつながるというプロセスが見られました。

一方、優れた友人と比較を行った結果、ネガティブな感情（“落ち込む”といった卑下感情、“相手がにこらしい”といった憤慨感情）が喚起されると、学習活動に対する回避行動が行われやすく、その結果、パフォーマンスの低さに導くというプロセスが確認されました。

このように、比較が行われる際に伴う感情とその後の行動によって、優れた友人との比較がパフォーマンスに対してポジティブな影響を及ぼすのか、それともネガティブな影響を及ぼすのか異なっているようです。

## 鍵を握る学業的自己概念

これまで述べてきましたように、自分よりも優れた他者と比較することには、ポジティブな影響とネガティブな影響の両者があります。どちらの影響が色濃く反映されるのかは、その人が形成している学業的自己概念（自信のようなもの。学業的自己概念については、前回の内容を参照）によって違ってくることがわかっています。

ある研究<sup>(7)</sup>によりますと、“自分は勉強ができる！”といった肯定的な学業的自己概念を形成している人が自分よりも優れた他者と比較した場合には、パフォーマンス（学業成績）の向上が見られますが、いくら自分よりも優れた他者と比較していても“自分は勉強ができない”といった否定的な学業的自己概念を形成している人は、パフォーマンスの向上が見られないことが示されています。

おそらく、学業的自己概念は、優れた他者と比較した際に喚起される感情（図1参照）を規定する要因であると考えられます。優れた他者と比較した際に、肯定的な学業的自己概念を形成している人は、意欲感情を喚起しやすく、否定的な学業的自己概念を形成している人は、卑下感情や憤慨感情を抱きやすいということでしょう。

自分よりも優れた他者と比較することでパフォーマンスを高めることができるのかどうかは、1つには学業的自己概念が鍵を握っているといえるでしょう。いくら優れた友人と比較をしても、自分に自信がなければ、モチベーションやパフォーマンスにポジティブな影響は及ぼしません。そういう意味でも、好ましい学業的自己概念の形成が重要になってくるのです。

われわれは、たった1人で社会から孤立して生きているのではなく、さまざまな社会的相互作用の中で、有形無形な影響を受けています。優れた他者の存在によってやる気が出たり、逆に自分の不甲斐なさを思い

知らされ、意気消沈に陥ったりします。前回と今回は、他者の存在が自身のパフォーマンスに及ぼす影響について見てきました。

今回は、自分の将来に対する見方がパフォーマンスをどのように変えるのかについて紹介することにします。

## 文献・注

- (1) Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- (2) Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 91-103.
- (3) 外山美樹 (2006). 「中学生の学業成績の向上に関する研究 — 比較他者の遂行と学業コンピテンスの影響」『教育心理学研究』 54, 55-62.
- (4) Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119, 51-69.
- (5) Montiel, J. M., & Huguet, P. (1999). *Social context and cognitive performance: Towards a social psychology of cognition*. Hove, East Sussex: Psychology Press.
- (6) 外山美樹 (2009). 「社会的比較が学業成績に影響を及ぼす因果プロセスの検討 — 感情と行動を媒介にして」『パーソナリティ研究』 17, 168-181.
- (7) (3) を参照。

## Section 3 楽観性

今回は、自分の将来に対する見方である“楽観性”がパフォーマンスに及ぼす影響について見ていくことにします。

### 楽観性とは

楽観性（“楽観主義”ともいいます）は、近年のポジティブ心理学（人間のポジティブな側面に注目して、人間のもつ強さを引き出し、それによって個人や社会を支えるような学問）の台頭に伴い、注目される研究テーマとなっています。楽観性の研究は、主として3つの独立した研究分野で行われています。

1つ目は、非現実的楽観主義（unrealistic optimism）の研究<sup>(1)</sup>です。

2つ目は、マイケル・シャイアーとチャールズ・カーバー<sup>(2)</sup>に始まる特性的楽観性（dispositional optimism）の研究です。

そして、3つ目は、マーティン・セリグマンが提案した楽観的な説明スタイル（attributional style）の研究

<sup>(3)</sup>です。

これから、3つの楽観性（楽観主義）について、それぞれ説明していきます。

### 誰もが備えもつ非現実的楽観主義

将来、ネガティブな出来事は自分に起こりにくく、ポジティブな出来事は自分に起こりやすいと認知する傾向のことを、非現実的楽観主義（以後、“楽観主義”と略す）といいます。

この楽観主義の傾向は、程度の差はあれ誰もがもっているものです。例えば、あなたは以下の項目に、どれだけあてはまると回答するでしょうか。

- ・将来、自分はガンになる。
- ・将来、自分は離婚する。
- ・将来、自分は交通事故に遭う。
- ・将来、自分は宝くじにあたる。
- ・将来、自分は幸せな結婚生活をおくる。

この項目は、著者が行った研究<sup>(4)</sup>で使用したもののなのですが、多くの人は、悪い出来事は自分にはあまり起こらないと考え、良い出来事は自分に起こると考えています。

つまり、人は、他の人はともかく自分はきつとうまくいく、幸福になれると思っているのです。こうした楽観主義的な傾向をわれわれの多くがもっているという事実は、基本的に人間がポジティブな存在であることを示すものです。

ところで、こうした楽観主義的な傾向には、文化差が存在することが指摘されています。欧米人（カナダ人）と東洋人（日本人）を比較した研究<sup>(5)</sup>では、カナダ人は日本人よりも楽観主義的な傾向が強いことが示されています。

これは、相互協調的自己観（人間相互の基本的なつながりを重視し、関係のある他者と調和することが大切であるという考え方）を備えもつといわれている日本人が脅威を感じる出来事（例えば“職場の同僚に嫌われる”“家族や友人に迷惑をかける”など）においても同様でした。

欧米人は、悪い出来事と良い出来事の両方で強い楽観主義的な傾向を抱くのに対して、著者が行った研究では、日本人は悪い出来事においてより一貫した楽観主義的な傾向が見られることがわかりました。

日本人においては、何かとてつもなく良い出来事（例えば“大金を手に入れる”“宝くじにあたる”）が将来待ち受けているという積極的で自己拡大的な楽観主義ではなく、日常が平和に暮らせる程度の良い出来事（例えば“幸せな結婚生活をおくる”）が自分に起こり、悪い

出来事が自分に起こるはずはないといった控えめで自己防衛的な楽観主義がより顕著なのです。

これらの知見から、楽観主義的傾向のような自己高揚的なバイアスには文化差が見られ、われわれ日本人においては、こうしたバイアスが弱いことが指摘されています。

## 特性としての楽観性

シャイアーとカーバーは、楽観性を一般的な結果期待という点で定義し、“ポジティブな結果（成功）を期待する傾向”としました。ここでは、楽観性を比較的安定した特性としてとらえているのが特徴です。

先ほどの非現実的楽観主義は、“将来、宝くじにあたる”“将来、素敵な人と結婚する”など1つひとつの出来事が自分に起きるかどうかを尋ねるものでしたが、ここでの楽観性は、それらが将来のすべてのことに一般化して、将来に対してうまくいこうと考える傾向のことにあります。

特性としての楽観性を測定する尺度は、日本でも開発されており<sup>(6)</sup>、子どもの楽観性を測定する尺度も開発されています<sup>(7)</sup>。ここでは、子ども用楽観性尺度の項目を表1に記しておきます。

表1 子ども用楽観性尺度の項目<sup>(8)</sup>

|                              |
|------------------------------|
| 大きくなったら、楽しいことやよいことがたくさんあると思う |
| これからさき、自分には良いことが起こると思う       |
| 将来、幸せになれると思う                 |
| 何かする時は、うまくいこうと考える            |
| 自分の将来を楽しみにしている               |

## 説明スタイルとしての楽観性

セリグマンによると、われわれは自分自身に起こった出来事をどのように習慣的に説明するのかといった“説明スタイル”をもっているといいます。

例えば、数学のテストで悪い点数をとったときに、自分の努力不足がその原因だと考える（“内的な”説明スタイルをとる）人もいれば、先生の教え方が悪かったのがその原因だと考える（“外的な”説明スタイルをとる）人もいます。

一度悪い成績をとっただけなのに、次も、またその次も悪い点数をとるだろうと考える（“永続的な”説明スタイルをとる）人もいれば、今回はたまたま悪かっただけだと考える（“一時的な”説明スタイルをとる）人もいます。

また、勉強という限られた領域で失敗したにもかかわらず、自分は何をやってもダメで、すべてにおいて失敗するだろうと考える（“普遍的な”説明スタイルをとる）人もいれば、勉強という領域と他の領域を分けて考える（“特殊的な”説明スタイルをとる）人もいます。

セリグマンによると、説明スタイルには楽観的なものと悲観的なものがあるとされています。

楽観的な説明スタイルというのは、自分に起こった悪い出来事に対して、

- ・外的（自分以外にその原因を求める）
- ・一時的（その原因は一時的なもので、長くは続かないと考える）
- ・特殊的（その原因を特殊的な理由に求める）

といった説明スタイルをとるものです。

また、自分に起こった良い出来事に対して、

- ・内的（自分にその原因を求める）
- ・永続的（その原因がいつまでも続くと考え）
- ・普遍的（その原因を普遍的な理由に求める）

にとらえる説明スタイルのことです。そして、この楽観的な説明スタイルをとる人のことを、楽観主義者（オプティミスト）といいます。

一方、悲観的な説明スタイルというのは、失敗の原因を内的・永続的・普遍的にとらえ、自分に起こった良い出来事に対して、外的・一時的・特殊的にとらえる説明スタイルです。そして、この悲観的な説明スタイルをとる人のことを、悲観主義者（ペシミスト）といいます。

こうした説明スタイルは、経験によって学習され、出来事を楽観的に、あるいは悲観的に説明するスタイルを習得していくとされます。とくに、両親やその他の重要な大人のモデリング行動によって影響を受けると考えられています。

## 楽観性がパフォーマンスに及ぼす影響

以上見てきましたように、3つの研究分野によって楽観性の定義・とらえ方は多少異なるものの、楽観性は心身の健康や適応、目標達成やパフォーマンスに良い影響を与えることが示されています<sup>(9)</sup>。

例えば、セリグマンが長期にわたって行ったさまざまな研究<sup>(10)</sup>によりますと、学齢期の子どもを対象とした研究において、楽観主義者は成績が高いことがわかっています。同様に、大学生や保険の外交員、兵隊を対象とした調査においても、楽観主義者が悲観主義者よりも高い成績・業績を挙げたことを示しています。

同じく、特性的楽観性の高い人は、実験場面での課

題パフォーマンスや日常場面でのパフォーマンスが高いことがさまざまな研究で示されています<sup>(11)</sup>。

では、なぜ、楽観性の高いことが、目標達成や優れたパフォーマンスにつながるのでしょうか？

自分の行動がもたらす結果への期待は、やる気を引き出し、つまりは行動を引き起こす大きな原動力となるので、迎えるべく状況に対して前向きに挑戦することができます。困難に突き当たったときに、悲観性の高い人が目標から退き、不快な情動に心を向けてしまいやすいのに比べて、楽観性の高い人は自分がその目標に到達する可能性が高いと信じているので、他人の助けを借りることを含め、障害を乗り越える方法をいくつか試し、困難を乗り越えることが多いのです。

事実、楽観性の高い人は、何か目標を阻害するような状況に陥ったとき、けっしてあきらめるのではなく、何とかその問題を解決できるような計画を立てたり、努力をしたりするなどの方法を使うことがわかっています<sup>(12)</sup>。

つまり、楽観性の高さが適応的結果につながるその理由は、目標の追求の仕方（努力や慎重な計画、粘り強さ、正しい方略の選択など）にあると考えられます。

幸運を期待し、たんにぼんやりと待っている不毛な楽観主義者（例えば、自分はやせられると思っているが、何も行動しない）は、けっして適応的結果にはつながりません。将来に対して肯定的な期待を抱き、それが行動を引き出す動機づけへとつながり、目標志向的な行動を起こす場合に、適応的な結果を導くものと考えられます。

これから行う行動に対して、ポジティブな結果を期待する楽観性の高い人は、そうすることで動機づけを高め、積極的に行動を起こすので、高いパフォーマンスを示すものと考えられます。

しかし、楽観性の高い人は、いつでも高いパフォーマンスを示すのでしょうか？あるいは、将来、ネガティブな結果が起きるだろうと予期する悲観性の高い人は、必ずしもパフォーマンスが高くないのでしょうか？

今回は、自分の将来に対する見方である楽観性、悲観性がパフォーマンスをどのように変えるのかについて紹介することにします。

## ■ 文献・注

(1) Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the West feel more invulnerable than the East? <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1995-25085-001> *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 595-607.

(2) Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, **4**, 219-247.

(3) Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Alfred A. Knopf. (山村宜子訳, 2013『オプティミストはなぜ成功するか』パンローリング)

(4) 外山美樹・桜井茂男 (2001). 「日本人におけるポジティブ・イリュージョン現象」『心理学研究』**72**, 329-335.

(5) (1) を参照。

(6) 外山美樹 (2013). 「楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討」『心理学研究』**84**, 256-266.

(7) 外山美樹 (2016). 「子ども用楽観・悲観性尺度の作成および信頼性・妥当性の検討」『教育心理学研究』**64**, 317-326.

(8) (7) を参照。

(9) Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, **55**, 44-55.

(10) (3) を参照。

(11) Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, **3**, 222-233.

(12) Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, **10**, 235-251.

## Section 4

### 悲観的にとらえることで成功する 防衛的悲観主義者

#### パフォーマンスが落ちるメカニズム

みなさんは、試験や試合の場面、あるいは、人前でスピーチをするとき、緊張や不安により実力が発揮できなかったという経験はあるでしょうか。多くの人たちが「ある」と答えることでしょうか。どんなに有能な人や超一流の選手であっても、本番では緊張してうまくできないことがあります。

なぜ、緊張や不安を感じると、パフォーマンスが落ちてしまうのでしょうか。そのメカニズムには、いろいろな仮説が想定されていますが、ここではその中から「認知資源不足仮説」について説明します。

人間の脳の働きをコンピュータの情報処理になぞらえて考える認知心理学では、意識や注意は情報処理のために必要な資源と考えられ、認知資源とよばれています。

何かをしているときに使える認知資源は限られていますので、緊張やプレッシャーがかかる場面で、“失敗したらどうしよう”とか“うまくいかないに違いない”などと頭の中で考えてしまうと、有限な認知資源



が集中すべき課題（試験や試合、スピーチ）とは無関連な情報に割かれてしまい、集中すべきことに資源がまわらず、パフォーマンスが低下してしまうのです。

このように緊張や不安は、本来集中すべき課題以外のことによって認知資源が使われてしまうため、本番では、この緊張や不安にいかに対処するのが重要になってきます。

ところで、前回、楽観主義について取り上げましたが、楽観主義者と悲観主義者では、この緊張や不安に効果的に対処する方法が異なります。今回は、悲観主義の中でも不安を上手にコントロールしている防衛的悲観主義者について紹介します。

## 悲観的に考えることで成功する — 防衛的悲観主義者

前回、楽観主義が目標達成や高いパフォーマンスにつながりやすいことを、紹介しました。

ちまたでは、ポジティブ思考こそ唯一の美德で、“ポジティブにいこう”という風潮が強まりつつあります。

一方、多くの研究<sup>(1)</sup>において、ネガティブ思考や悲観主義はネガティブな結果と関連していることが示されており、悲観主義者は無気力で希望を失いやすく、簡単にあきらめてしまうため、能力以下のパフォーマンスしかあげられないと指摘されています。

ところが近年、悲観主義者の中にも、物事を“悪い方に考える”ことで成功している適応的な悲観主義者（これを防衛的主義者といいます）の存在が明らかになっています<sup>(2)</sup>。

防衛的悲観主義とは、前にうまくいっているにもかかわらず、これから迎える状況に対して、最悪の事態を予想する認知的方略のことです。

例えば、人前でプレゼンテーションを行わないといけない状況が迫っているときに、防衛的悲観主義者は、“本番で台詞を忘れて頭が真っ白になるのではないか”“自分の声が小さくて、聞き取れないのではないか”“聴衆が退屈して、途中で退室するのではないか”、はては“コンピュータがフリーズして、パワーポイントが使えなくなったらどうしよう”“壇上に置かれた水がこぼれて資料が読めなくなったらどうしよう”と次から次へと不安がおそってきます。

しかし、こうした思考は、ただの悲観的思考ではありません。悪い方、悪い方へ予想し、予想される最悪の事態を鮮明に思い浮かべることによって、対策を練ることができるのです。

先ほどのプレゼンテーションの例でいいますと、彼らは、何度も何度も練習を繰り返すでしょう。ときにはまわりにいる誰かを相手にし、来るべき質問を想定した回答例をつくるかもしれません。また、本番には自分の資料を2部用意し、コンピュータを2台用意する場合もあるでしょう。

これから起こる出来事を悪い方、悪い方に想像し、徹底的にその対処法を整えた防衛的悲観主義者は、本番を迎える頃にはその不安をコントロールし、そして立派なパフォーマンスを収めるのです。

このように、防衛的悲観主義者は“前にもうまくいったし、今度もうまくいく”とはけっして片づけません。何でも悪い方へ予想するのですが、考えられる限りのネガティブな結果を具体的に想像することによって、おのずとやるべきことは見えてきます。悪い事態を予想することで不安になりますが、そうした不安を逆に利用し、モチベーションを高めているのです（“想定される失敗が起きないように、頑張ろう！”といった具合に）。

やるべきことが定まった防衛的悲観主義の人には、もう迷いはありません。あとはただやるべきことに集中するだけのことです。そのときには不安のこともすっかり忘れているでしょう。

そうして用意周到な準備ができた防衛的悲観主義の人は文字通り、「何が起きても大丈夫」という自信のもとで、積極的な態度で本番を迎えることができます。どんな事態が起きても、それに対処すべき青写真が頭の中にクリアに入っていますので、何も恐れることはありません。まさに不安に打ち勝った瞬間なのです。

## 悲観的思考をしないとパフォーマンスが低下する

ところで、防衛的悲観主義の人が、こうした悲観的思考をやめたらどうなるのでしょうか。例えば、これから重要な場面（試験、面接、試合など）を迎える防衛的悲観主義の人に“クヨクヨするな。ポジティブに考えよう！きつとうまくいくよ”と勇気づけたとします。あるいは悲観的思考から離れさせるために、何か気晴らしをさせたとします。それでもこれまでと同じように、あるいはこれまで以上のパフォーマンスを成し遂げることができるのでしょうか。

それでは、そのことを調べた心理学の実験<sup>(3)</sup>を紹介しましょう。

この実験では、あらかじめ質問紙によって抽出された防衛的悲観主義者と楽観主義者に参加してもらいま

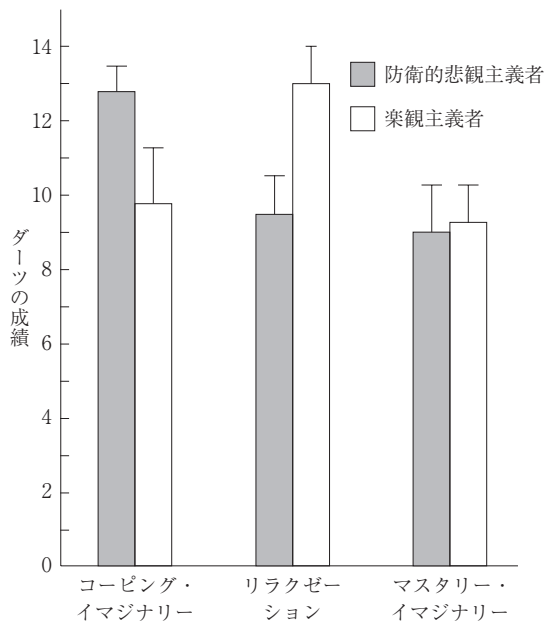


図1 防衛的悲観主義者と楽観主義者の各条件によるパフォーマンス得点<sup>(4)</sup>

した。参加者は、“コーピング・イマジナリー” “マスタリー・イマジナリー” そして“リラクゼーション” の3つの条件のどれかに割り当てられ、それぞれ異なるイメージ・トレーニングを行った後に、ダーツの成績を競い合ってもらいました。

“コーピング・イマジナリー”条件とは、“コーピング・イマジナリーのテープ”を聞かせることによって、パフォーマンスのすべての場面を想定させ、さらにどんなミスをしそうか、もしそのミスをしたら、どうやってそれをリカバーするのかまで思い描かせる条件です。普段、防衛的悲観主義の人が使っている方略です。

“マスタリー・イマジナリー”条件とは、“マスタリー・イマジナリーのテープ”を聞かせることによって、完璧なパフォーマンスを鮮明に想像させる条件です。スポーツ選手が本番前に頭の中で完璧な動きをイメージ・トレーニングすると、それに対応する運動機能が強化されて、より自然に正確な動きが出せ、より良いパフォーマンスにつながるというのですが、そのテクニックによく似ています。

最後に“リラクゼーション”条件とは、パフォーマンスについての思考からは離れ、筋肉をすみずみまで弛緩させ、くつろがせる条件です。ここでは、太陽の輝く南国のビーチで、温かい砂に身を沈めている場面を思い描かせるような“リラクゼーション・イメージのテープ”を聞いてもらいました。このテクニックもスポーツ選手のパフォーマンスを向上させるためによく使われるもので、そこでは、癒しの音楽を聴いたり、リラックスしている自分の姿を思い描いたりします。

それでは、結果です。図1をご覧ください。防衛的悲観主義者は“コーピング・イマジナリー”条件において、楽観主義者は“リラクゼーション”条件において、ダーツの成績が最も良かったです。そして、ダーツの成績自体には、両者で差が見られなかったことも明らかになっています（つまり、悲観主義者が楽観主義者にパフォーマンスで劣るということではないのです）。

## 不安の対処の仕方が異なる楽観主義者と防衛的悲観主義者

この実験結果からわかったことは、防衛的悲観主義の人は楽観的になるとできが悪くなり、悲観的なままできが良いということです。ポジティブだとみながみな、うまくいくわけではないのです。

同様に、楽観主義の人に、これから起こる出来事を悪い方に想像し、洗いざらいのディテールを思い描くやり方をさせると、途端にパフォーマンスが下がります。同様の結果は、日常場面のパフォーマンス（学校でのテストの成績）を指標とした研究<sup>(5)</sup>においても、見られています。

高いパフォーマンスを収めるためには、積極的になることが大切です。しかし、防衛的悲観主義の人のように、つねに物事を悲観的にとらえる人に“ポジティブに考えようぜ”と言っても、ポジティブに考えられるはずがありませんし、不安なときに無理にポジティブに考えようとすると、裏目に出やすいのです（実験で、それが証明されました）。

ポジティブ思考がいつも万能だという考え方は、明らかに間違っています。人はそれぞれ違うので、ある人に効くものも、ある人には効かないかもしれません。

楽観主義者と悲観主義者とでは、目標に向かう際の心理状態が大きく違います。楽観主義者は不安を感じることが少なく、悲観主義者は不安をもちやすいのです。楽観主義者は、不安を寄せつけない方略を必要とし、悲観主義者は、不安を効果的にコントロールする方略が欲しいのです。

そこで、前者には、あまり考えたり悩んだりしないような方略がベストであるし、後者には、予想できる最悪の事態を想像し、それを避ける最大限の努力をする方略がぴったりということになります。高いパフォーマンスを収めるためには、自分に合った方略を選択することが重要になってくるのです。

## 文献・注

(1) Seligman, M. E. P. (1990). Why is there so much depression today?

- The waxing of the individual and the waning of the commons. In R. E. Ingram (Ed.), *Contemporary psychological approaches to depression: Theory, research, and treatment* (pp. 1-9). New York: Plenum Press.
- (2) Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, **10**, 347-362.
- (3) Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **22**, 354-365.
- (4) (3) を参照。
- (5) 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**, 220-229.

## ■ 著 者

**外山 美樹** (とやま・みき) : 筑波大学人間系准教授。主著に『行動を起こし、持続する力 — モチベーションの心理学』(新曜社, 2011年), 「特性的楽観・悲観性が出来事の重要性を調整変数としてコーピング方略に及ぼす影響」(『心理学研究』 **85**, 257-265, 2014年), 「中学生の学業成績の向上における社会的比較と学業コンピテンスの影響 — 遂行比較と学習比較」(『教育心理学研究』 **55**, 72-81, 2007年) など。web サイト (<http://www.u.tsukuba.ac.jp/~toyama.miki.ga/index.html>)



\* サイナビ! (URL 参照) に連載された記事をもとに作成しています。

<http://chitosepress.com/category/psychology-navigation/>

\* 記載された内容の著作権等の知的財産権は、著者または著者に権利を許諾した者に帰属します。

\* 購入者・利用者は印刷・配布して使用することができます。

\* CC BY-ND ライセンスによって許諾されています。ライセンスの内容を知りたい方は <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.ja> でご確認ください。

