

卒業論文作成時におけるポジティブ幻想の現れ方と 精神的健康との関係について

橋 本 京 子

問 題 と 目 的

近年、自分にとってポジティブな方向に歪んだ認知が精神的健康と結びついているという論が提出されている。Taylor & Brown (1988) の提唱したポジティブ幻想に関する理論は、そのひとつである。Taylor & Brown (1988) は、普通の人（主に非抑うつ者としての）が有している自己・環境・未来に対する認知は、自分に都合の良いようにポジティブな方向に傾いたエラーやバイアスによって特徴づけられると指摘した。Taylorらは、このようなエラーやバイアス、つまり「現実の様相を誤って解釈したものであったり、何か想像されたものであったりする、偽りのメンタルイメージや概念」を総称して、ポジティブ幻想 (positive illusion) と名づけている。具体的には、ポジティブ幻想は、(1)非現実的な自己認知、(2)コントロールの過大評価、(3)非現実的な楽観主義の3つに分けられるとされている。

ただし、何をもって被験者の認知を歪んでいると判断するかということとはしばしば困難な問題となることをTaylorらは指摘している (Taylor & Brown, 1988, 1994)。そこで本研究では、Taylorらの論を踏まえ、ポジティブ幻想を「特定の方法で既知の事実を見ようとする事」(Taylor, 1983) の結果生じた、「現実のポジティブな面を強調するような、必ずしも現実基礎を欠いている自己観、世界観」(Brown, 1993) と定義する考え方に従う。

ポジティブ幻想の理論の最も重要な点は、ややポジティブな方向に歪んだ自己認知が精神的健康と結びついていることを示唆したことである。Taylorらは、精神的健康に関する先行研究 (e.g., Jahoda, 1958; Jourard & Landsman, 1980) から4つの精神的健康の基準を抽出したうえで、ポジティブ幻想がそれらの精神的健康の基準と関連していることを示し、これをもってポジティブ幻想が精神的健康と結びついていると主張した。Taylorらが挙げた精神的健康の基準とは、(1)幸福で、満足していただける能力、(2)他者に配慮し、他者とよい関係を築く能力、(3)創造的、生産的な仕事をする能力、(4)ストレスフルイベントに直面して、成長・発展・自己実現を成し遂げる能力である (Taylor, 1989; Taylor & Brown, 1988, 1994)。本研究では、特に、ストレスフルイベントにおけるポジティブ幻想と精神的健康の関連について検討する。

Taylor & Armor (1996) は、ストレスフルイベントにおいては、ポジティブ幻想が特に明白に現れ、ストレスへの感情的反応を軽減し、積極的で効果的な対処行動を促進すると主張している。その結果、ポジティブ幻想はストレスフルイベントにおいて、精神的健康を維持するための重要な資源となると結論づけている。Taylorらは、乳がん患者やエイズウイルス感染者といった重篤なストレスフルイベントに直面した人に対する実証的研究を行っている。その結果、多数の被験

者にポジティブ幻想が現れること、およびポジティブ幻想が心理的適応や身体的健康を促進することを確認している (e.g., Taylor, 1983; Taylor, Lichtman, & Wood, 1984; Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez, & Herbert, 1992)。

しかし、一方では、ポジティブ幻想についての反論もある。ポジティブ幻想は不適応者においてのみ現れるという主張 (Colvin & Block, 1994; Shedler, Mayman, & Manis, 1993) や、ポジティブ幻想はストレスフルイベントの脅威を知覚すること、および、状況に適切な対処方略を使用することを妨げるという主張 (Weinstein, 1980) などがなされている。

このように、ポジティブ幻想と精神的健康との関係についての議論が対立している原因の一つとして、ストレスとなる状況の違いが考慮されていないということが考えられる。Taylorらの研究は、主に人生において大きな脅威となるような深刻性の高い病気を対象にしている。その他の研究においては、そもそもストレスフルな場面に限らない日常生活におけるポジティブ幻想を扱ったものが多く (e.g., Colvin, Block, & Funder, 1995; 外山・桜井, 2000), その他のストレスフルな場面におけるポジティブ幻想を扱った研究は少ない。つまり、どのようなストレスフルイベントにおいても同様にポジティブ幻想が現れるのか、同様に精神的健康に良い影響を及ぼすのかという点が不明であると言える。このことから、ストレスフルイベントの性質および内容を考慮することが必要であると言えるだろう。

この点に関して、橋本 (2002) は、ストレスフルイベントにおける認知を調べる研究によって、学業や職業の領域のストレスフルイベントにおいては、他の領域 (例えば、病気、事故、対人関係に関すること) のストレスフルイベントにおいてよりもポジティブ幻想が現れやすいとの結果を得ている。しかし、この研究では、仮想的なストレスフルイベントにおける認知を問う方法を用いており、現実場面における研究と同等ではない。そこで本研究では、学業・職業に関するストレスフルイベントのうち、大学生にとって重大なストレスフルイベントとなるもののひとつとして、卒業論文の作成というストレスフルイベントを取り上げ、卒業論文を作成している大学4年生を対象に、ポジティブ幻想の現れ方、および精神的健康との関連について検討する。

ストレスフルイベントの特質として、予測性が低い、不確実である、コントロールが難しいということが挙げられている (Lazarus & Folkman, 1984)。この点から卒業論文作成というイベントがどのような性質を持つか検討してみると、まず、入学した時から卒業論文を作成する必要があるということが知られているため、予測性は低いとは言えない。また、締め切り日時が決まっており、締め切りが来て仕上がりればイベントも終了するということから、不確実であるとも言いがたいであろう。しかし、個人に新しい対処行動を必要とさせる出来事であるということ、また、それゆえにコントロールすることが困難であるということ、さらに、それまでの生活様式に重大な変化をもたらすことから、ストレスフルイベントとしての特質を兼ね備えていると考えられる。その他に注目しておかねばならない点として、教員をはじめとする他者から評価を受けるということがある。このこともストレスを引き起こす一つの要因として考えられるであろう。

もう1点、検討する必要があるのが、ポジティブ幻想の現れ方と、ストレスフルイベントへの意味づけとの関係である。この点に関して、Taylor (1989) は、ポジティブ幻想の現れ方は状況の重要性によって異なると主張している。また、Greenwald (1981) は、自己高揚バイアスは状況の重大性が増大するにつれて、より目立ったものとなると主張している。これを卒業論文作成

という場面で考えてみると、状況の重大性は、卒業後に予定している進路によって異なるのではないかと考えられる。大学院への進学を予定している場合、進学のための審査要件として卒業論文が必要になる場合も多い。進学が内定している場合でも、卒業論文は今後の研究を進めるにあたって重要な位置を占める。一方、就職を予定している場合は、大抵の場合、卒業論文は卒業要件としてのみの意味をもち、卒業した後は卒業論文と直接関係のないことをする場合が多い。このようなことを考慮してみると、卒業後に予定している進路の違いによって、ポジティブ幻想の現れ方が異なるということが予想されるであろう。

以上の問題を踏まえ、本研究は、第一に、卒業論文作成というストレスフルイベントにおけるポジティブ幻想の現れ方を検討することを目的とする。ポジティブ幻想の現れ方は、尺度を構成し、それによって測定する。まず、自己に対するポジティブ幻想（非現実的にポジティブな自己認知）は、尺度により、自己認知と平均的な学生に対する認知を比較することにより測定する。この方法は、外山・桜井（2000, 2001）等の先行研究で用いられている方法に基づいている。状況に対するポジティブ幻想（コントロールの過大評価・非現実的な楽観主義）については、先述のとおり、何をもって「過大」であり「非現実」であるのかを判定しづらい。そこで、卒業論文作成という場面に特化した「現実のポジティブな面を強調するような、必ずしも現実基礎を置いていない自己観・世界観」が現れる項目を独自に作成することとする。

また、卒業論文の意味づけの違いによるポジティブ幻想の現れ方の違いを検討するため、就職を希望（内定）しているか、進学を希望（内定）しているかによるポジティブ幻想の現れ方の違いを検討する。そのため、被調査者には卒業後に希望する進路を併せて問う。

第二の目的は、卒業論文作成におけるポジティブ幻想の現れ方と精神的健康との関係を検討することである。精神的健康の指標としては、その指標として広く用いられているものの一つである抑うつ傾向を取り上げることとし、抑うつとポジティブ幻想の現れ方の関連を探索する。

なお、文系学部と理系学部とでは、卒業論文（卒業研究）の重要性および作成過程が大きく異なると考えられる。そこで、本研究では文系学部の学生に絞って調査を行うこととする。

方 法

被調査者

関西地方の大学に在籍する、卒業論文執筆中の大学4年生43名（21歳～31歳、平均年齢23.05歳、 $SD=2.41$ ）。うち男性14名（22歳～31歳、平均年齢24.07歳、 $SD=2.92$ ）、女性29名（21歳～29歳、平均年齢22.52歳、 $SD=1.95$ ）。被調査者の所属学部は文系の学部（教育学部・文学部が中心）であった。

質問紙の構成

(1)2003年4月以降の進路

「就職が内定している」、「大学院進学が内定している」、「未定…2003年2月に行われる大学院入試（2003年度入学）を受験予定」、「未定…2003年夏～秋・2004年2月に行われる大学院入試（2004年度入学）を受験予定」、「未定…就職活動を継続する予定」、「その他」の中から当てはまるものを1つ選択させた。

(2)卒業論文作成の重要性

「卒業論文を作成することは、今のあなたにとってどのくらい重要な出来事ですか」という質問に、7段階評定（1点：「全然重要でない」～7点：「非常に重要である」）にて評定を求めた。

(3)卒業論文作成の深刻性

「卒業論文を作成することは、今のあなたにとってどのくらい深刻な出来事ですか」という質問に、7段階評定（1点：「全然深刻でない」～7点：「非常に深刻である」）にて評定を求めた。

(4)卒業論文作成のストレス度

「卒業論文を作成することは、今のあなたにとってどのくらいストレスを感じる出来事ですか」という質問に、7段階評定（1点：「全然感じない」～7点：「非常に感じる」）にて評定を求めた。なお、「ストレス」の意味するところとして、「ストレスとは、周囲の状況や環境から影響を受けて、抑うつ・不安・イライラなど不快な気持ちを長く感じている状態のことを指します」との説明を併せて付けた。

(5)自己に対するポジティブ幻想

長島ら（1966）、桑原（1991）を参考に、自己記述に際して用いる特性語を8項目選定し、「自己認知尺度」と命名した（Table 1）。それぞれの特性語に対して、「同学部で同じように卒業論文を書いている平均的な学生と自分とを比較して、次のようなことにあなた自身がどのくらいあてはまると思いますか」と相対的な比較判断を求めた。それぞれに対して7段階にて評定（1点：「全然あてはまらない」～7点：「非常にあてはまる」。4点は「同学部の学生と同じくらい」）を求め、ポジティブな自己認知をしているほど高得点になるように得点化した。

(6)卒業論文作成に対する認知

卒業論文作成というストレスフルイベントに対する認知を測定するため、本研究において独自に項目を作成した。Taylorらによるストレスフルイベントに直面している者を対象とした先行研究（e.g., Taylor, 1983; Taylor et al., 1984; Taylor et al., 1992）を参考にして作成された橋本（2002）の項目をもとに、12項目を設定し、これを「卒業論文に対する認知尺度」と命名した（Table 2）。「卒業論文をめぐる自分自身や周りの状況に対して、次のような考え方をどのくらいしていますか」の教示のもと、各項目に7段階にて評定（1点：「全然あてはまらない」～7点：「非常にあてはまる」）を求め、卒業論文作成に対してポジティブな認知をしているほど高得点になるように得点化した。

(7)抑うつ性尺度

Zung（1965）の作成したSDS（Self-rating Depression Scale）の日本語版（福田・小林，1973）20項目を用いた。4段階で評定を求め、抑うつ傾向が強いほど高得点となる。

調査時期

調査時期は2002年12月であった。被調査者の卒業論文の提出締切は、2003年1月であった。

手続き

以上の内容から構成される質問紙を個別に配布し、後日回収した（なお、質問紙にはその他の調査項目も含まれていたが、本稿ではその部分は割愛する）。

結 果

1. 卒業論文作成というイベントの性質

卒業論文作成というイベントの性質について、被調査者全員の平均値を算出したところ、重要性の平均値が6.28 ($SD=0.77$)、深刻性の平均値が5.56 ($SD=1.50$)、ストレス度の平均値が5.30 ($SD=1.70$) といずれも高得点であった。特に重要性については、4点以下の者はおらず、全員が5点（「やや重要である」）以上であり、今回対象とした被調査者にとって、卒業論文作成が重要なこととして位置づけられていることが確認された。

2. 自己認知尺度の構成

自己認知尺度8項目に対して因子分析を行った（因子抽出法：重みなし最小2乗法，プロマックス回転）。結果をTable 1に示す。固有値の推移と解釈可能性から、2因子解が適当であると判断された。第1因子（ $\alpha=0.788$ ）は、「意欲的な」、「積極的な」などの項目が高く負荷しており、「積極的自己」と命名した。第2因子（ $\alpha=0.650$ ）は、「楽観的な」、「前向きな」、「自信を持っている」の3項目が高く負荷しており、「楽観的自己」と命名した。各因子に属する項目の合計得点を下位尺度得点とした。

3. 卒業論文に対する認知尺度の構成

卒業論文に対する認知尺度12項目に対して因子分析を行った（因子抽出法：重みなし最小2乗法，プロマックス回転）。固有値の推移と解釈可能性から、2因子解が適当であると判断された。結果をTable 2に示す。第1因子（ $\alpha=0.832$ ）には、「卒業論文の作成がうまく進まない時があると落ち込んでしまう」など、主に卒業論文作成をネガティブに捉えている項目が高く負荷しており、これを「卒業論文に対するネガティブな認知」と命名した（ポジティブな項目も2項目含まれているが、全体的にネガティブな認知を現す項目が多いことから、このように命名した）。第2因子（ $\alpha=0.763$ ）には、「卒業論文を作成することは私を人間的に成長させる機会であると思う」など卒業論文作成をポジティブに捉えている項目が高く負荷しており、これを「卒業論文に対するポジティブな認知」と命名した。また、全体的に見て、「卒業論文に対するポジティブな認知」の項目群よりも、「卒業論文に対するネガティブな認知」の項目群の方が、卒業論文提出が近づくにつれてより強まるであろう認知を反映しているという結果が得られた。各因子に属する項目の合計得点を下位尺度得点とした（「卒業論文に対するネガティブな認知」得点については、高得点であるほど「卒業論文に対してネガティブな認知をしていない」ということに、低得点であるほど「卒業論文に対してネガティブな認知をしている」ということになる）。

各下位尺度の基礎統計量をTable 3に示す。なお、抑うつ性尺度については、20項目の合計得点を抑うつ得点とした。

Table 1 自己認知尺度因子分析結果（プロマックス回転後）

項目	F1	F2	共通性
意欲的な	0.903	-0.084	0.756
積極的な	0.826	-0.028	0.663
意志の強い	0.648	0.052	0.452
あきらめの早い*	0.517	-0.179	0.218
無気力な*	0.496	0.140	0.327
楽観的な	-0.278	0.767	0.479
前向きな	0.348	0.662	0.762
自信を持っている	0.019	0.489	0.247
因子間相関	0.439		

注) *は逆転項目

Table 2 卒業論文に対する認知尺度因子分析結果（プロマックス回転後）

項目	F1	F2	共通性
卒業論文の作成がうまく進まない時があると落ち込んでしまう*	0.843	-0.318	0.575
期限に間に合うように提出できないのではないかと不安である*	0.673	0.276	0.693
テーマの設定がこれでよかったのか自信がない*	0.672	0.024	0.466
卒業論文を書かなくても卒業できる学部の人がうらやましい*	0.620	-0.222	0.312
他の人の卒業論文の進行状況が気になる*	0.597	0.034	0.376
卒業論文を期限に間に合うように提出できると思う	0.493	0.378	0.550
私の卒業論文作成の進行状況は順調だと思う	0.465	0.271	0.401
卒業論文を作成することは私を人間的に成長させる機会であると思う	-0.333	0.813	0.533
私はよい卒業論文を書き上げられると思う	0.070	0.790	0.677
卒業論文を私の努力次第で完成させることができると思う	-0.098	0.588	0.305
卒業論文の完成を妨げるような出来事は起こらないと思う	0.224	0.516	0.418
卒業論文は私の糧になると思う	-0.004	0.515	0.263
因子間相関	0.442		

注) *は逆転項目

Table 3 下位尺度の基礎統計量

指標	信頼性係数 (α)	平均値	SD	最小値	最大値	得点可能 範囲
卒業論文作成の重要性	-	6.28	0.77	5	7	1~7
卒業論文作成の深刻性	-	5.56	1.50	1	7	1~7
卒業論文作成のストレス度	-	5.30	1.70	1	7	1~7
積極的自己	0.788	22.30	5.14	11	35	5~35
楽観的自己	0.650	12.33	3.38	6	20	3~21
卒業論文に対するネガティブな認知	0.832	28.00	9.27	8	49	7~49
卒業論文に対するポジティブな認知	0.763	24.47	5.35	11	35	5~35
抑うつ得点	0.857	42.49	9.55	24	62	20~80

4. 自己に対するポジティブ幻想の現れ方

自己認知尺度については、他者と比較しての自己評価を問うている。尺度上の中点（＝4点）は、「同学部で同じように卒業論文を書いている平均的な学生と同じくらい」と自己を認知していることを表す。ゆえに、尺度上の中点と実際の評定値との差は、他者に対して自己をどの程度ポジティブ（あるいはネガティブ）に評価しているかということを示す。そこで、被調査者全員の「積極的自己」「楽観的自己」得点の平均値について、*t*検定により、実際の評定値と尺度上の中点との比較を行った。その結果、「積極的自己」については、実際の評定値が尺度上の中点（＝20点）よりも有意に高いことが示された（ $t(42)=2.94, p<.01$ ）。「楽観的自己」については、実際の評定値と尺度上の中点（＝12点）との差は有意でなかった（ $t(42)=0.63, n.s.$ ）。ゆえに、「積極的自己」の側面においてのみ、自己を他者よりもポジティブにみなすという「ポジティブ幻想」が現れていたことが明らかになった。

5. 卒業後の希望進路によるポジティブ幻想の違い

次に、被調査者を、卒業後に希望する進路によって、進学予定群（20名；大学院進学内定4名、大学院入試受験予定16名）と、就職予定群（23名；就職内定13名、就職活動継続予定10名）の2群に分類した。各群の評定値の平均値をTable 4に示す。

まず、それぞれの群において、自己に対するポジティブ幻想が現れているかどうかを検討するため、各群の「積極的自己」得点、「楽観的自己」得点について、*t*検定により、実際の評定値と尺度上の中点の比較を行った。その結果、進学予定群の「積極的自己」についてのみ、実際の評定値が尺度上の中点よりも有意に高得点であるということが示された（ $t(19)=4.34, p<.01$ ）。進学予定群の「楽観的自己」、および就職予定群の「積極的自己」「楽観的自己」については、実際の評定値と尺度上の中点との差は有意でなかった（進学予定群「楽観的自己」： $t(19)=0.00, n.s.$ ；就職予定群「積極的自己」： $t(22)=0.00, n.s.$ ；就職予定群「楽観的自己」： $t(22)=0.96, n.s.$ ）。ゆえに、自己を他者よりもポジティブにみなす傾向が見られたのは進学を予定している者においてであり、しかもそれは積極的な自己の側面において、より強く現れているということが明らかになった。

次に、進学予定群と就職予定群における各下位尺度得点を、1要因分散分析によって比較したところ（Table 4）、「積極的自己」において、進学予定群が就職予定群よりも有意に高得点であった。また、「卒業論文作成の重要性」についても、進学予定群が就職予定群よりも有意に高得点であった。しかし、卒業論文に対する認知については、ポジティブな認知についてもネガティブな認知についても、両群の間には有意な差はみられなかった。

6. ポジティブ幻想と抑うつとの関連

次にポジティブ幻想と抑うつとの関連を検討するため、被調査者全体のデータに対して「積極的自己」「楽観的自己」「卒業論文に対するポジティブな認知」「卒業論文に対するネガティブな認知」の各得点と抑うつ得点との相関係数（Pearsonの*r*）を算出した（Table 5）。その結果、各得点と抑うつ得点とは、いずれも中程度～高い負の相関が見られた。この結果より、自己および卒業論文作成に対してポジティブな認知をしている者は抑うつが低いということが明らかになり、ポジティブ幻想の現れ方と精神的健康との関係が示唆された。

Table 4 卒業後の希望進路によるポジティブ幻想の現れ方の違い

	就職 (N=23)		進学 (N=20)		F値
	平均	SD	平均	SD	
卒業論文の重要性	6.04	(0.71)	6.55	(0.76)	5.14 *
卒業論文の深刻性	5.61	(1.47)	5.50	(1.57)	0.055
卒業論文のストレス度	5.22	(1.78)	5.40	(1.64)	0.121
積極的自己	20.08	(4.22)	24.85	(4.99)	11.485 **
楽観的自己	12.60	(3.05)	12.00	(3.76)	0.342
卒業論文に対するネガティブな認知	28.08	(8.12)	27.90	(10.64)	0.004
卒業論文に対するポジティブな認知	24.30	(5.15)	24.65	(5.68)	0.044
抑うつ得点	41.69	(9.33)	43.40	(9.96)	0.335

注) ** $p<.01$, * $p<.05$. F値の自由度は1/41.

Table 5 自己認知・卒業論文に対する認知と抑うつとの関係 (Pearsonの r)

	自己		卒業論文に対する認知	
	積極的	楽観的	ネガティブ	ポジティブ
抑うつ得点	-0.348*	-0.698**	-0.639**	-0.379*

注) ** $p<.01$, * $p<.05$

考 察

1. ポジティブ幻想の現れ方について

卒業論文作成というイベントにおいて、自己に対するポジティブ幻想の現れ方を検討したところ、被調査者全体としてポジティブ幻想が現れたのは、「積極的自己」の側面においてのみであった。この理由として、積極的に自己を認知することは、実際に自らが具体的な行動を起こすために必要となる自己の側面であるからだと考えられる。また、自分を積極的であるとみなすことは、社会的に評価されやすいからであるということも考えられる。卒業論文作成は、作業そのものは1人で進めていくものではあるが、結果として仕上がった卒業論文は、他者と比較されたり、他者に評価を受けたりする。ゆえに、卒業論文を作成している時に、自分の自己認知の中で、よりポジティブに捉えたいと認知されているのが積極的自己の側面ではないかと考えられる。

これに対して、楽観的に自己を認知することは、積極的に自己を認知することと比較すると、自分の実際の行動とは関係なく認知される側面である。また、卒業論文作成場面において、過度に楽観的に自己を認知することは、実際の作業を遅らせる可能性があると考えられるのではないかと考えられる。そのため、ポジティブ幻想が現れなかったのではないかと考えられる。

2. 卒業後の希望進路による違い

Table 4 に示されるように、進学予定群と就職予定群とでポジティブ幻想の現れ方を検討した結果、進学予定群の積極的自己の側面においてのみ、ポジティブ幻想が現れていることが明らか

になった。「卒業論文の重要性」の認知においても、進学予定群の方が就職予定群よりも高いことを併せて考察すると、この結果は、ポジティブ幻想の現れ方が状況の重大性によって異なるという先行研究の知見（Greenwald, 1981; Taylor, 1989）に一致した結果であると言えよう。また、積極的自己の側面においてのみポジティブ幻想が現れたのは、進学予定群において、卒業論文作成というイベントが他者と比較される場面であるということがより強く認知されているとも考えられる。それに対して、就職予定群については、他者に関係なく自分が満足できるものを仕上げられればよいと認知されているからではないかと考えられる。しかし、この因果関係は不明であり、積極的な自己認知が高いからこそ進学を目指すのではないかという解釈も考えられる。さらなる検討が必要である。

また、状況に対するポジティブ幻想、つまり卒業論文に対する認知には両群で違いがなかった。この理由として、調査の実施が卒業論文締め切りの1～2ヶ月前という切羽詰まった時期であり、卒業論文作成という状況に対する認知には、それほど大きな違いはなかったのではないかと考えられる。

3. ポジティブ幻想と精神的健康との関係

ポジティブ幻想と抑うつとの間には負の相関関係があることが示された。抑うつの低さが精神的健康を示す指標として考えられるため、ポジティブ幻想と精神的健康との間に関連があることと、ポジティブ幻想がストレスフルイベントにおいて精神的健康を維持するための重要な資源である可能性が示唆された。

ここで注目すべきは、楽観的自己と抑うつの相関係数の方が、積極的自己と抑うつとの相関係数よりも高いということである。この原因として、ストレスと積極的自己の関係と、ストレスと楽観的自己との関係が異なるのではないかということが考えられる。積極的自己については、負荷が加わった時に自分からポジティブな方向にしていこうとする自己の側面であり、ストレスに対する対処資源として高揚された面もあるのではないかと考えられる。対して、楽観的自己の側面については、ストレスが加わっているか否かに関わらず、精神的健康と関わっている側面なのではないかと考えられる。

4. まとめと今後の展望

本研究は、卒業論文作成場面におけるポジティブ幻想の現れ方および精神的健康との関係を検討した。その結果、積極的自己の側面においてポジティブ幻想が現れていたこと、その傾向は特に進学を予定している者において顕著であったこと、また、ポジティブ幻想が精神的健康と関連していることが示された。

今後の課題としては次のようなことが挙げられる。まず、今回の被調査者が文系の学生、中でも文学部と教育学部を中心とする人文科学系の学生に偏っていたということが挙げられる。文系の中でも社会科学系の学生は含まれておらず、また、理系の学生も含まれていない。専攻の違いによって、卒業論文の作成過程や重要性が異なることが予測され、その結果、卒業論文への認知も異なると考えられる。今後は、それらの違いも考慮に入れ、幅広い観点から検討する必要があると考えられる。

次に、ポジティブ幻想と精神的健康との間に直接的な因果関係があるのかどうか不明であることが挙げられる。Taylorらの研究では、人生において大きな脅威となるイベントを扱っているもので、扱われたイベントは必然的に当事者にとって一番重大なイベントと言える (Taylor, 1983; Taylor et al., 1984; Taylor et al., 1992)。しかし、卒業論文の場合、確かに当事者にとって重要なイベントではあるが、生活の中で遭遇するその他のイベントも抑うつに影響を与えている可能性がある。よって、被験者にとって卒業論文がどの程度のストレスフルイベントとして位置づいているか、他にどのようなストレスフルイベントを抱えているのか、その中で卒業論文作成というイベントがどのように位置づいているのかという点を詳細に検討することが必要であろう。

また、ポジティブ幻想の役割について、精神的健康の維持だけにとどまるものなのかという点が挙げられる。卒業論文作成時におけるポジティブな自己認知、および卒業論文作成に対する楽観的な展望が、どの程度実際の行動に結びついているかが不明である。この点に関しては、実際の行動や、自己報告以外の指標を用いて検討することが必要であると考えられる。また、精神的健康についても、今回は抑うつ傾向のみを指標として測定したが、それ以外の指標も用いて多面的に捉える必要があると考えられる。

注

- 1 深刻性の異なる12個のストレスフルイベントを順に提示し、それらのイベントに自分が直面したと想定した上で、ストレスフルイベントに対してどのような認知をするであろうかを問う方法を用いた。
- 2 自己高揚バイアスとは、自己にとって肯定的な意味をもつように現象を解釈したり説明したりするようなバイアスのことを指す。ポジティブ幻想の中に、自己高揚バイアスの概念も含まれると考えられる。
- 3 「結果」の2. に記述した理由により、卒業論文に対するネガティブな認知と抑うつ得点との間に負の相関があったことについては、卒業論文に対してネガティブな認知をしていないほど抑うつが低いという解釈になる。

謝 辞

本論文作成にあたり、京都大学大学院教育学研究科教授子安増生先生に貴重な御指導、御助言を賜りました。心より御礼申し上げます。また、本調査を実施するにあたっては、2002年度教育学部4回生の森本裕子さん、3回生の上野彩也子さん、尾崎夕美帆さん、渡邊真代さんに協力をいただきました。厚く御礼申し上げます。ならびに、卒業論文提出前という多忙な時期に調査に協力いただいた被調査者の皆様にも厚く御礼申し上げます。

引 用 文 献

- Brown, J. D. 1993 Coping with stress : The beneficial role of positive illusions. In A. P. Turnbull & J. M. Patterson (Eds.), *Cognitive coping, families and disability*. (pp. 123-133). Baltimore, MD: Paul H. Brookes.
- Colvin, C. R., & Block, J. 1994 Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116, 3-20.
- Colvin, C. R., Block, J., & Funder, D. C. 1995 Overly positive self-evaluations and personality : Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152-1162.
- 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.
- Greenwald, A. G. 1981 Self and memory. In G. H. Bower(Ed.), *The psychology of learning and motivation*(Vol

橋本：卒業論文作成時におけるポジティブ幻想の現れ方と精神的健康との関係について

- 15, pp. 201-236). New York: Academic Press.
- 橋本京子 2002 ストレスフルイベントにおけるポジティブ幻想(1)―内容・深刻性の異なるストレスフルイベントにおけるポジティブ幻想の現れ方の違いについて― 日本心理学会第66回大会発表論文集, 131.
- Jahoda, M. 1958 *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Jourard, S. M., & Landsman, T. 1980 *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology*(4th ed.). New York: Macmillan.
- 桑原知子 1991 人格の二面性について 風間書房
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
(本明寛・春木豊・織田正美(監訳) 1991 ストレスの心理学―認知的評価と対処の研究―実務教育出版)
- 長島貞夫・藤原喜悦・原野広太郎・斎藤耕二・堀洋道 1966 自我と適応の関係についての研究(1)―Self-Differential 作製の試み― 東京教育大学教育学部紀要, 12, 85-106.
- Shedler, J., Mayman, M., & Manis, M. 1993 The illusion of mental health. *American Psychologist*, 48, 1117-1131.
- Taylor, S. E. 1983 Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Taylor, S. E. 1989 *Positive illusions: Creative self-deception and healthy mind*. New York: Basic Books.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. 1996 Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-898.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. 1988 Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. 1994 Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. 1992 Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for Acquired Immunodeficiency Syndrome(AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 460-473.
- Taylor, S. E., Lichtman, R. R., & Wood, J. V. 1984 Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 489-502.
- 外山美樹・桜井茂男 2000 自己認知と精神的健康の関係 教育心理学研究, 48, 454-461.
- 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.
- Weinstein, N. D. 1980 Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
- Zung, W. W. K. 1965 A Self-Rating Depression Scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

(博士後期課程2回生, 教育認知心理学講座)

The Relationship Between Positive Illusions and Mental Health in Writing a Graduation Thesis.

HASHIMOTO Kyoko

The purpose of this study was to investigate the relationship between positive illusions and mental health in writing a graduation thesis. Forty-three college students who were writing a graduation thesis were administered a questionnaire. They were asked to answer in the questionnaire views on their future course, the importance of their writing the graduation thesis, their self-rating relative with their classmates, cognition of writing the graduation thesis, and their own level of depression by using a depression scale. Factor analysis of the self-rating scale found two factors: active self and optimistic self. Cognition of writing the graduation thesis was divided by factor analysis into positive cognition and negative cognition of writing the graduation thesis. Their scores were used as an index of the appearance of positive illusions. The results indicated that positive illusions of an active self appeared remarkably in the students who wanted to go on to postgraduate school. However, positive illusions of an optimistic self did not appear in the students who wanted to go on to postgraduate school nor those of self-recognition in the students who wanted to find a job. Each index of positive illusions is negatively correlated with depression. These results suggest the importance of positive illusions in writing a graduation thesis.