
楽観主義内容分析法の説明スタイルに関する測定法

—CAVE 法(説明スタイルの逐語的内容分析)に着目して—

The Content Analysis of Verbatim Explanation Technique
for Scoring Optimistic Explanatory Style

渡邊愛祈*・いとうたけひこ**・井上孝代***

Aki Watanabe, Takehiko Ito, Takayo Inoue

(* 明治学院大学大学院, ** 和光大学, ***明治学院大学)

【要約】

2000 年に Seligman によってポジティブ心理学が提唱されて以来、中心テーマである楽観主義を測定する尺度が作られてきたが、日本においては逐語から説明スタイルの楽観主義傾向を測定する CAVE 法を用いた研究はまだなされていない。本研究では楽観主義の説明スタイルの説明と Shulman & Seligman(1989)により CAVE 法 (Content Analysis of Verbatim Explanation ; 説明スタイルの逐語的内容分析) の手法の紹介を目的とする。日本にはまだ普及していないが、CAVE 法は現代人のみならず個人の逐語記録から楽観性を測定することができるため非常に有効である。

キーワード：ポジティブ心理学, 楽観主義, 説明スタイル, CAVE 法

はじめに

近年諸外国を中心にポジティブ心理学(positive psychology)に関連する研究が進んでいる。ポジティブ心理学とは、「人にとって良いことは何か」をテーマとして「人間の持つ長所や強み(strength)を明らかにし、ポジティブな機能を促進していくための科学的・応用的アプローチ」である(Snyder & Lopez, 2007)。第二次世界大戦後の心理学の研究テーマは人間の諸機能の疾患モデルの修復として精神病理や障害に焦点が当てられていたが、Seligman(2000)により心理学の関心を心理学で最悪なことの修復のみに向けられている状態からポジティブな特質にも関心を向けていく変化をもたらす触媒となることを目的としたポジティブ心理学が提唱された。

Seligman(2007)は、学習性無力感(learned helplessness)の動物実験から楽観主義と悲観主義の概念を組み入れた説明スタイルという理論を打ち立てた。強制的・不可避免的な深い経験やその繰り返しの結果、何をしても環境に対して影響を及ぼすことができないという誤った全般的ネガティブな感覚が生じることにより解決への試みが放棄されるのである。無力感だけではなく楽観主義も学習され、学習性楽観主義(learned optimism)と呼ばれる。楽観主義はポジティブ心理学の中核にあると言われており、数多くの研究知見が蓄積されているにも関わらず研究者によって定義が多少異なっている(外山,2010)。

本研究では「物事がうまく進み、悪い出来事よりも良い出来事が起こるという信念 (Scheier & Carver, 1985)」という定義を用いる。楽観主義者は困難な出来事に直面しても良い結果を期待し、ポジティブ感情と正の関連を持つのに対し、悲観主義者は悪い結果を予測し、不安や怒り、心配や絶望感などのよりネガティブな感情との関連が強かった (Carver & Scheier, 1998; Scheier & Carver, 1992)。

説明スタイルとは、自分に起こった出来事を習慣的に帰属するスタイルのことで、内的・外的、永続的・一時的、普遍的・特定の3つの側面から構成される。ここで、説明スタイルについて Seligman(1994)をもとに具体例を以下に示す。

—説明スタイル—

1. 永続性

すぐにあきらめる人は、自分に起こった不幸は永続的であり、悪いことは続くもので、いつまでも自分の人生に影響を与えるだろうと考える。無力的にならない人々は、不幸の原因は一時的なものだと信じている。

[悲観的説明スタイル]

永続的 (悲観的)

「私はもう立ち直れない」「ダイエットはけっしてうまくいかない」「君はいつもがみがみ言う」「上司は嫌なやつだ」「君は口をきいてくれない」

一時的 (楽観的)

「私は疲れている」「ダイエットは外食するとうまくいかない」「君は私が部屋を片付けないとがみがみ言う」「上司は虫の居所が悪い」「君は最近口をきいてくれない」

[楽観的説明スタイル]

一時的 (悲観的)

「今日がついている」「私は努力する」「競争相手は疲れたんだ」

永続的 (楽観的)

「私はいつもがついている」「私は才能がある」「競争相手は能力がない」

2. 普遍性

特定の理由によるものか、全般的な理由によるものか。

[悲観的説明スタイル]

普遍的 (悲観的)

「先生はみな不公平だ」「不愉快だ」「本は役に立たない」

特定の (楽観的)

「○○先生は不公平だ」「彼は不愉快なやつだ」「この本は役に立たない」

[楽観的説明スタイル]

特定の (悲観的)

「私は数学がよくできる」「私の仲買人は石油株を知っている」「私は彼女に受け

がよかった」
普遍的（楽観的）
「私はよくできる」「私の仲買人はウォール街を知っている」「私は受けがよかった」

3. 個人度

内的説明をするか、外的な説明をするか。

[悲観的説明スタイル]

内的（低い自尊心）

「私はばかだ」「私はポーカーの才能がない」「私は安定性に欠ける人間だ」

外的（高い自尊心）

「お前はばかだ」「私はポーカーでついていない」「私は貧乏な境遇で育った」

[楽観的説明スタイル]

外的（悲観的）

「偶然幸運にめぐまれた」「チームメイトの力が支えていた」

内的（楽観的）

「私は幸運を逃さない」「私の力が支えていた」

このように、楽観主義傾向の強い人は、自分に起こった悪い出来事を外的（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）、特定の（その原因を特定の理由に求める）な説明スタイルを持つ。一方悲観主義的傾向の強い人は、自分に起こった悪い出来事を内的（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）な説明スタイルを持つ。

説明スタイルの楽観主義や悲観主義は主に 3 つの方法によって測定される。1 つは、ASQ (Attribution Style Questionnaire 原因帰属スタイル質問紙; Peterson *et al.*, 1982; Seligman, *et al.*, 1979) や LOT (Life Orientation Test 人生志向検査; Scheier & Carver, 1985) の質問紙による方法である。2 つ目は、CAVE 法 (Content Analysis of Verbatim Explanation; Peterson, *et al.*, 1983; Shulman, & Seligman, 1989; Peterson, Shulman & Seligman, 1992) から測定される。また、子ども用の ASQ として、CASQ (Children's Attributional Style Questionnaire 児童用原因帰属スタイル質問紙; Kaslow, Tannenbaum, & Seligman, 1978) がある。

日本においては、説明スタイルの研究の中で ASQ の日本版 (村上, 1989; 沢村・田上, 1997 など) と LOT の尺度の日本版が開発されている (坂本・田中, 2002)。しかし、CAVE 法を用いた研究まだなされていない。

CAVE 法は「説明スタイルの逐語的内容分析」と訳されている (セリグマン, S.M. 山村宣子訳, 1991/1994)。これは原文に忠実な訳語である。しかし、分析法の目的と内容と方法に忠実に訳するとすると「楽観主義内容分析」のほうがわかりやすと思われる。本稿ではこの後者の訳語に統一する。

文章を内的・外的、永続的・一時的、普遍的・特定の 3 つの側面から分析することによってその人の楽観主義を測定する手法である。ASQ の限界として、対象者に質問紙に回答してもらわなければならない点が挙げられる。世界的に活躍している指導者たちや著名人、故人に対して静かな部屋で 15 分から 20 分の時間を費やし質問紙に回答してもらうことは非常に困難である。しかし CAVE 法を用いることにより彼らの楽観主義と悲観主義を測定することが可能となる。CAVE 法は心理学領域において主要な調査法ではなく、一部の研究者からは評価者のバイアスとデータの精度についての問題点の指摘もなされている。しかし、後で記述する無作為化とブラインド評定をすることによってバイアスを最小限にすることができる。

CAVE 法の解説には、Shulman & Seligman(1989)や Peterson, Shulman & Seligman(1992)などの論文がある。本稿では Shulman & Seligman(1989)の Assessing explanatory style The content analysis of verbatim explanations and the attributional style questionnaire を中心に CAVE 法を紹介することを目的とする。

以下のガイドラインは、出来事の説明ユニットをどのように抽出するのか、内的・外的、永続的・一時的、普遍的・特定の 3 つの原因の側面に沿って説明をどのように分析するかについて論じる。

説明スタイルを測定するためには、最低 4 つから 5 つの説明がなされている悪い出来事が必要である。第一に、多面的な出来事を用いることは多岐にわたる状況のスタイルを測定するために必要であり、第二に、再定式化された学習性無力感モデルを支持する諸研究を反証する諸研究の比較において、Peterson, Villanova and Raps(1985)が明らかにしたのはモデルを支持する諸研究は、不支持の諸研究よりも、サンプルサイズがより大きく、より多くの属性を持っていたためである。

I. 出来事の説明ユニットの抽出

出来事(event)は個人の環境や視点から良い、あるいは悪い影響を受けた考えや気分から生じる様々な刺激と定義される。出来事は精神的なもの(ex.怖かった)、社会的なもの(ex.昇給した)、または身体的なもの(ex.自動車事故に遭った)がありうる。出来事は個人の視点によって良くなったり悪くなったりするものであり、過去・現在・未来において生じるものである。説明は被験者が出来事のためにつくった出来事の原因の帰属を参照しており、明確な説明を持つ出来事だけを抽出する。良い、または悪い要素や、中立的な出来事、あるいは、被験者に影響を与えない出来事は抽出してはいけない。

発言を抽出するためには、出来事と説明が以下の条件を満たさなければならない。

- (1) 出来事は被験者の視点から見て明らかに良い、または悪いものでなければならない。たとえば、薬物療法と心理療法のどちらを受けるかを決めることや、疾患名を調べることは、評価者にとってはよい判断の材料になりうるが、被験者の視点から見た良い出来事は必要ではない。
- (2) 被験者は出来事に対して自分自身の説明を表現していなければならない。そして、単純に同意したりセラピストや面接者のような他者の説明を引用してはならない。

- (3) 説明と出来事の間にははっきりとした因果関係がなければならない。説明なしで記述している単純な出来事の結果ではない。出来事の説明は単なる証明や出来事の正当化であるべきではない。説明は明らかに出来事に先行し、出来事の原因となるべきである。

CAVE 法は出来事の説明のユニットに関する様々な逐語的な材料、オーディオテープ、ビデオテープ、または文書を探すことから始まる。もし「なぜならば」や同義語の言葉がなくても、出来事の説明のユニットは明確に意図された原因帰属が推測されるのであれば点数づけすることができる。

以下の例は点数づけができる出来事の説明とユニットである。

- ① E (出来事) : 私はほとんどの授業でいい成績をとっているのは
A (態度) : これからずっと、学校から得られることは最大限に得ようと決めたからだ
- ② E : 友達とけんかしたのは
A : ハードな 1 日で気分が悪かったからだ
- ③ E : もしコロンビア大学に入学することができたら
A : それは卒業生の父の力のおかげだろう (仮説的出来事は認められる)

以下の説明の例は点数づけの対象とはならない。

- E : 私は肺がんの高いリスクを抱えていることに気づいたのは
A : ここ数年間、私は家族の肺がん歴の問題を調べてきたからである (これは明確な良い・悪い出来事ではない。高いリスクを持っていることに気づいたことは良いが、この気づきは被験者への悪い影響も持っている可能性がある)
- E : 不安でしょうがないとかんじることはなかった
A : なぜならば私はとても具合が悪かったからだ (これは被験者にとって良いか悪いかははっきりしていない。このユニットには良い要素と悪い要素がある)
- E : 私は歩道へ車を乗り上げた
A : 道路にいる子どもに当たるのを避けるためだった (被験者はおそらくこの悪い出来事の影響を軽減し正当化するために事故を避けたため、被験者にとっては明らかに悪い出来事ではない)
- E : 病気になったにちがいない
A : なぜならば、力入らなくてのどが痛いからだ (“なぜならば”はこのようにいつも原因を意味するわけではない。この場合被験者は“病気になる”ことによって被験者自身が意味する証明、または定義を与えている。

理想的に言えば、出来事と説明は 3 つの側面を全て分析するために評価者にとって十分な情報を含んでいるべきである。これは常に可能ではないかもしれないが、これらの側面の核心に関連する全ての情報を含めることを試みる。もしその説明が 3 つの側面のうち 2 つの側面において、評価者が推測せざるをえないようなごくわずかな情報しかないならば、点数づけしないのがベストである。発言が文脈から抽出されそれを評価するのが困難な時は、説明の内容は言葉通りであるべきだが出来事と説明に文脈的情報の関連を加えてもよい。文脈を抽出するときに、説明が不明瞭なことがよくあるため、この文脈は評価者にと

って必要不可欠である。どんな文脈的情報もカッコでくくるべきである。

① E：会計の仕事を見つけた

A：過去2回の夏休みに、副社長の下でインターンシップをしたからだ

② E：夫は病院にお見舞いにあまり来なかった

A：彼は病院の居心地がかなり悪いようだ

もし1つの出来事に多くの説明があるならば、説明がされている数だけ出来事を抽出すべきである。たとえば、「昨晚はあまり眠れずちゃんと勉強できなかったからテストがうまくいかなかった」は2つの発言に分けたほうがよい。

① E：テストがうまくいかなかった

A：昨日はよく眠れなかったからだ

② E：テストがうまくいかなかった

A：ちゃんと勉強できなかったからだ

反対に1つの発言における説明は他の発言の出来事となりうる。たとえば、

① E：よく眠れなかった

A：よい大学院プログラムに入学できるか心配だ

② E：よく眠れなかった

A：私の成績はよくなかった

評価者に発言を提示するとき、発言は被験者内・被験者間で無作為に提示する。これは同じ被験者の点数づけによって評価者がバイアスを受けて偏った評価パターンに陥らないようにするためには重要なことである。また、ときどき出来事が良いか悪いかどうかについて評価者間で一致しないことがあるが、評価者が全員一致した発言だけが用いられる。最後に、発言が疑わしいならばその発言は用いてはならない。もし疑わしい発言があるならば、データの質を落とすことになるため抽出しなくてよい。

II. 発言を評価する（点数づけ）

ASQ (Attributional Style Questionnaire) と同様に、発言の評価は、内的・外的、永続的・一時的、普遍的・特定の3つの側面について7件法で点数づけを行っていく。各側面について1点から7点で評価し、7点はもっとも内的、永続的、普遍的な説明スタイルであり、1点はもっとも外的、一時的、特定の説明スタイルを指す。これらの側面を考慮して評価者は被験者の内的で普遍的な原因の帰属を点数づけするのである。もしいずれかの側面の点数づけをするのに情報が不十分ならば、評価をゆがめないようにするために4点を割り当てる。情報が不十分ならば自分自身の主観的判断が評価に影響しないように気をつける必要がある。文法のニュアンスを吟味し、各フレーズの説明への豊富な文脈を取り入れるようにする。評価するのが曖昧で難しいときに説明のニュアンス（年齢、病気、けが、社会的分類など）は点数づけに役立つだろう。以下、各側面の点数づけの例を示す。

1. 内的・外的スケール

この側面の7件法は3つに区分される。1点；誰かまたは何か外的なものによって自分に起きたと帰属する、2点～6点；個人の態度は自分と他者の何らかの相互作用によって生じたものと帰属する、7点；個人の態度は、自分自身の行動的、身体的、精神的特徴によるものと帰属する。このスケールは、非難、信用、責任行動やコントロールを直接測定するものではなく、自己責任 vs. 責任転嫁、内的 vs. 外的によって定義される。1点の例では、課題が難しいか簡単か、また、時間か自然災害や状況、天気などの環境などといった他者の行動によって出来事が説明されるものを含んでいる。7点の例では、個々人のパーソナリティや、身体的特徴、行動、決定、能力やできないこと、モチベーション、知識、障害、病気、けが、年齢、社会的・政治的分類（未亡人、保守的など）への関連を含んでいる。2点～6点の点数づけは、内的要素と外的要素の両方を持ち合わせる原因、自分と他者あるいは自己と環境の間の相互作用を持つ説明に適用される。

① E：テストがうまくいった

A：テストが簡単だったからだ（1点）

② E：仕事を得られなかった

A：彼らが差別したからだ（1点）

③ E：友達とけんかしている

A：彼女が私の完ぺき主義を受け入れないからだ（2点・3点）

④ E：私たちは離婚する

A：ただ馬が合わなかったからだ（4点）

⑤ E：私は失語症だ

A：私は興奮してしまうからだ（4点）

⑥ E：私は膝の手術が必要だ

A：ジョギングで悪くなったからだ（4点）

⑦ E：テストがうまくいった

A：たくさん勉強したからだ（7点）

⑧ E：仕事を得られなかった

A：私が女性だからだ（7点）

2. 永続的・一時的スケール

この側面では、出来事の原因が長期に渡る（永続的）か一時的かどうか、原因の時間において持続性に言及する。出来事の永続性だけでなく、原因の永続性をアセスメントすることを心に留めることは重要である。そこで、出来事の原因がどのくらい続いているか、あるいは一時的かに注目するとよい。原因が変えられたり修正されたりするならば自分自身に確認することは有効だろう。ASQの永続性の質問の言葉を覚えておくと便利である。

「将来この出来事が生じたとき、原因はまた現在も生じるか？」

もうけっして生じないだろう←1 2 3 4 5 6 7→いつも生じている

多くの出来事が独特で、再び起こることは決してない可能性があるため、出来事の永続性

の点数づけでは出来事説明の個人のスタイルに評価者の解釈は加えないほうがよい。そこで評価者は生じた出来事の原因に対して独特あるいは賢明な永続性の点数づけをする。反対に、原因の普遍性の点数づけするときは一定の時間をかける必要があり、評価者は原因の普遍性のある時点に絞って点数づけする。永続性と普遍性の側面は明らかに関連しており、おそらくしばしば実際に重なるかもしれないが、これらの2つの側面を他のものから独立して点数づけすることは重要である。次の例はこれらのポイントを説明している。

永続性には相互作用する4つの基準がある。

(1) 原因の時制

出来事の原因が過去のことならば、その原因が現在や進行中のものよりも永続性の点数づけが低くなる傾向があるだろう

(2) 出来事が将来再び生じる可能性

再び起こりそうにない原因は、再び起こりそうな原因よりも低い永続性になるだろう

(3) 断続的な原因か継続的な原因

天候のような断続的な原因は、身体的特徴のような継続的な原因よりも低い永続性になるだろう

(4) 性格的原因か行動的原因

性格特徴（私は賢い・怠け者・果断だ etc.）による出来事の説明は、出来事の行動（私は賢いことをした・私は悪い決定をした etc.）への帰属よりもさらに永続的である。

① E：カンファレンスに参加できない

A：なぜならば私は結婚式に行かなければならないからだ（1点：この原因は現在の時制で再び起こりそうにない）

② E：私は落ち込んでいた

A：祖父が亡くなったとき（2点：これは過去に起こったことで、再び起こらない。しかし何かしら現在も影響しているかもしれない）

③ E：私は睡眠障害だ

A：暑いときは（3点：この原因は断続的だが再び起こりそう）

④ E：私の結婚はうまくいっていない

A：若くして結婚したので未熟な判断をしたからだ（3点：この原因は過去の時制で、将来も続く可能性が多少あり、性格よりも行動的である）

⑤ E：私は暗くなると出かけるのが怖い

A：強盗に遭ったからだ（4点：この原因は過去に起きて、将来生じる可能性も若干あるが、行動において現在も影響を及ぼしているかもしれない）

⑥ E：私は食欲を抑制することができない

A：誰かが何か食べているのを見るとき（4点：この原因は現在の時制であり、再び起こりそうで断続的）

⑦ E：私にとって怒りを表現するのは難しい

A：そうやって育てられたのだから（5点：この原因は過去に生じて、行動において現在も確実に影響を与えている。）

⑧ E：学校でうまくやっていけない

A：なぜならば私は怠け者だからだ（5点・6点：この原因は現在の時制であり、おそらく再び起こりうるから（しかし変えることが可能である）そして性格的であるため）

⑨ E：仕事が見つからなかった

A：なぜならば私は女性だからだ（または視覚障害や精神遅滞など）（7点：この原因は変えることができない継続的なもの）

3. 普遍的・特定のスケール

この側面では、原因が個人の人生全体に影響を与えている程度（普遍的）、あるいは領域の一部にだけ影響を与えている程度（特定の）を測定する。この側面は原因の結果がどのように広範囲に渡っているのか、また、何が個人の人生の重要な領域かを示す発言があまり十分に成されないため、点数づけが難しいことが多い。たとえば、勘定をする人にとって数学が苦手なことは芸術家よりも支障が出るであろうし、社交的な人にとって友達の質はワーカーホリックよりも重要とされるであろうし、スケート選手にとって足をくじくことはコンピュータープログラマーよりも多大な影響を与えることになるであろう。このような個人的な情報が欠けている場合、原因の結果が大量のサブカテゴリーによって構成される達成と友好関係の2つの主要なカテゴリーの言葉によって個人の人生の“平均”の範囲の広がりによってどのように影響しているかを考えることは有効である。これは明らかに人工的な区切りであり排他的でも徹底的でもないが、それは発見に役立ち評価者が普遍性を点数づけする際に評価者のバイアスが反映されないように助けてくれる。たとえば、達成は仕事や学問の成功、知識の蓄積やスキル、自立や依存の間隔、経済的・社会的ステータスを含む。友好関係は、親しい関係、所属感、セックス、遊び、結婚・家族の健康を含む。原因はある一つのみの状況や1つのカテゴリーの一部、あるいは、両方のカテゴリー全体（ex. 精神的・身体的健康）に影響を与えたり、ある1つのカテゴリー全体、または両方のカテゴリー全体に影響を与える。

出来事は起こりうる結果全体の結果の1つであるため、原因の普遍性を判断するために出来事に注意することはしばしば役に立つ。しかし、原因はさらに指定された出来事に影響を与えるかもしれないため、出来事の結果にだけ言及してはならない。第一段階で原因の普遍性を点数づけし、第二段階になったら出来事を原因の結果の1つとして見なければならぬ。いくつかの例を示す。

① E：スピード違反の切符をきられた

A：その警察官は一日のノルマを満たさなければならなかったのだろう（1点：この原因は一つの状況に影響している）

② E：私の人間関係に障害がある

A：それは私の自発性の恐れによる（2点・3点：この原因は人間関係のカテゴリーの一部で、達成のカテゴリーの一部になりうる）

③ E：私のボディイメージは悪くなった

A：胸を除去したからだ（4点・5点：この原因は両方のカテゴリーの一部に影響を与えている。）

④ E：私は活動のレベルを下げなければならなくなった

A：心臓発作のためである（4点・5点：この原因は両方のカテゴリーの一部である）

⑤ E: 私はすべての熱意を失い、荒廃している

A: 私の夫が亡くなったからだ (6点・7点: この原因によって殆どのカテゴリーに影響を受けている)

おわりに

CAVE 法はこのように楽観主義の測定に有用な手法である。CAVE 法のトレーニングでは、経験のある CAVE 法のトレーナーによる 8 時間のワークショップに参加し、発言の抽出と点数づけの実践課題を行う。そしてその課題についてワークショップの中で詳細に議論していく。CAVE 法を実践するためのセミナーが日本では行われておらず、CAVE 法は楽観性の測定手法として普及していないと考えられるため日本でのセミナーの開催が期待される。多くの CAVE 法のガイドラインやマニュアルが発表されているため必ずしもセミナーに参加しなくても CAVE 法の実施は不可能ではないと考えられる。本稿でも CAVE 法関連の論文は引用参考文献欄に記載している。ペンシルバニア大学ポジティブ心理学センターのホームページにおいて CAVE 法について紹介し、関連する論文のリストと要約が掲載されている。

説明スタイルについてはうつ病との関連を中心に身体疾患などの健康、スポーツ選手のパフォーマンス、学業や仕事の達成など多くの領域で研究が進められている。説明スタイルは 9 歳までに成り立つと言われており、児童期の中期後期までは性差はない、もしくは男子の方が女子よりも悲観的という研究結果が示され、思春期や成人期になると性差はみられない、または女性のほうが男性よりも悲観的傾向がみられると報告されている (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1995)。こうした楽観主義や悲観主義的な傾向には文化差があることが指摘されており、欧米人と東洋人の比較文化研究において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る (Hein & Lehman, 1995)。外山(2001)の研究によれば、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、悪い出来事においてより一貫した楽観主義的な傾向がみられると示し、日本人は何かとてつもなく良い出来事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が自分に起こり、悪い出来事は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であると示唆している。今後これらの研究を比較文化的に深めていくためには質問紙による研究だけではなく CAVE 法を用いた質的研究の発展が期待される。

【引用・参考文献】

- Buchanan, G. and Seligman, M.E.P. (Eds.). (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Burns, M. and Seligman, M.E.P. (1989). Explanatory style across the lifespan: Evidence for stability over 52 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 118-124.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Colligan, R., Offord, K., Malinchoc, M., Schulman, P., and Seligman, M.E.P. (1994). CAVEing the MMPI: Seligman's attributional model and the assessment of explanatory style. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 71-95.

- Heine, S. J. & Lehman, D. R. (1995). The cultural construction of self-enhancement: An examination of group-serving biases. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 1268-1283.
- Kamen, L. and Seligman, M.E.P. (1987). Explanatory style and health. In M. Johnston and T. Marteau (Eds.), *Current psychological research and reviews: Special issue on health psychology*, **6**, 207-218.
- Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M.E.P. and Dwyer, C. (1991). Explanatory style and cell-mediated immunity. *Health Psychology*, **10**, 229-235.
- 村上 裕恵 (1989) 状況の変化に伴う帰属様式の変化に関する実験的研究 慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要, **29**, 25-32
- Nolen-Hoeksema, S. & Girgus, J. S. (1995). Explanatory style and achievement, depression, and gender differences in childhood and early adolescence, In Buchanan, G. and Seligman, M.E.P. (Eds.), *Explanatory Style*. Pp.57-70. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Oettingen, G. and Seligman, M.E.P. (1990). Pessimism and behavioral signs of depression in East versus West Berlin. *European Journal of Social Psychology*, **20**, 207-220.
- 尾崎真奈美 (2010) ポジティブ心理学とスピリチュアリティ 現代のエスプリ, **512**, 188-198,
- Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (1984). *Content analysis of verbatim explanations: The CAVE technique for assessing explanatory style*. (unpublished)
- Peterson, C. Villanova. P, and Raps C. S. (1985) Depressions and attributions : Factors responsible for inconsistent results in the published literature. *Journal of Abnormal Psychology*, **94**, 164-169.
- Peterson, C., Bettis, B., and Seligman, M.E.P. (1985). Depressive symptoms and unprompted causal attributions: Content analysis. *Behavior Research and Therapy*, **23**, 379-82.
- Peterson, C., Luborsky, L., and Seligman, M.E.P. (1983). Attributions and depressive mood shifts: A case study using the symptom-context method. *Journal of Abnormal Psychology*, **92**, 96-103.
- Peterson, C., Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. P.(1992). CAVE: Content analysis of verbatim explanations. In C. P. Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 383-392). New York: Cambridge University Press.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. and Vaillant, G. (1988). Pessimistic explanatory style as a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **55**, 23-27.
- Rettew, D.C., Reivich, K., Peterson, C., Seligman, D.A., and Seligman, M.E.P. *Professional baseball, basketball and explanatory style: Predicting performance in the Major League*.
- 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**(1), 59-63
- 沢宮 容子・田上 不二夫(1997) 楽観的帰属様式尺度の作成 教育心理学研究 **45**(3), 355-362
- 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.
- Schulman, P., Castellon, C., and Seligman, M.E.P. (1989). Assessing explanatory style: The Content Analysis of Verbatim Explanations and the Attributional Style Questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 27, 505-512.
- Schulman, P., Castellon, C., and Seligman, M.E.P. (December, 1988). *Guidelines for extracting and rating spontaneous explanations*. Self-Administered training in the CAVE technique: Content analysis of verbatim explanations.
- Seligman, M.E.P. (1987). *Predicting depression, poor health and presidential elections*. Science and Public Policy Seminar sponsored by the Federation of Behavioral, Psychological and Cognitive Sciences, Washington, D.C., February.
- Seligman, M.E.P. (1989). Explanatory style: Predicting depression, achievement, and health. In M.D. Yapko (Ed.), *Brief therapy approaches to treating anxiety and depression*. N.Y.: Brunner/Mazel, Inc., 5-32.
- Seligman, M.E.P., Kamen, L.P., and Nolen-Hoeksema, S. (1988). Explanatory style across the life-span: Achievement and health. In E.M. Hetherington, R.M. Lerner and M. Perlmutter (Eds.), *Child development in life-span perspective*, Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 91-114.
- Seligman, M.E.P., Peterson, C., Schulman, P., and Castellon, C. (1992). The Explanatory style scoring manual. In C.P. Smith (Ed.), *Motivation and Personality: Handbook of Thematic Content Analysis*. Cambridge University Press, 383.
- セリグマン, S.M. 著 ; 山村宣子 訳 1994 オプティミストはなぜ成功するか 講談社
- Shulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. P. (1989). Assessing explanatory style The content analysis of verbatim explanations and the attributional style questionnaire. *Behavioral Research and Therapy*, 27(5), 505-512.
- Stephoe, A., Reivich, K. and Seligman, M.E.P. (1993). Mozart's Optimism: A study of explanatory style. *The Psychologist*, 69-71.
- 外山美樹・櫻井茂男 (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.
- 外山美樹 (2010). 楽観主義. 現代のエスプリ 512.
- Zulow, H., Oettingen, G., Peterson, C., and Seligman, M.E.P. (1988). Pessimistic explanatory style in the historical record: CAVing LBJ, presidential candidates and East versus West Berlin. *American Psychologist*, 43, 673-682.

【参考サイト】

University of Pennsylvania Positive Psychology Center;
<http://www.ppc.sas.upenn.edu/cave.htm>