

楽観性・悲観性が高い者が持つ先延ばし過程の意識の特徴

渡辺 将成¹・長谷川 晃²

(1: 弘前大学大学院医学研究科神経精神医学講座, 2: 東海学院大学人間関係学部)

要 約

本研究では、楽観性の高い者が先延ばしを行う過程で経験する意識の特徴を検討することを目的とした。それに加え、楽観性と悲観性が関連する先延ばし過程の意識の特徴を比較することで、楽観性と悲観性が独立した次元であるのかについても検討した。大学学部生・短大生 511 名 (男性 194 名, 女性 311 名, 不明 6 名, 平均年齢=19.38, $SD=2.36$) に、楽観・悲観性尺度、先延ばし意識特性尺度、日本語版 General Procrastination Scale、決断遅延尺度、および精神的健康に関する質問紙に回答を求めた。楽観性の高い者は、先延ばし前に否定的感情が低く、先延ばし後に気分の切り替えが容易であることが示された。一方、悲観性は、先延ばし前の否定的感情、状況の楽観視、計画性、先延ばし中の否定的感情、肯定的感情と正の相関が示された。関連が認められた先延ばし過程の意識に差があることを考慮すると、楽観性と悲観性は独立した次元であると考えられる。

キーワード: 楽観性, 先延ばし, 先延ばし意識, 悲観性, コーピング方略

問題

Scheier & Carver(1985)は楽観性を“ポジティブな結果を期待する傾向”と定義した。楽観性は適応や精神的・身体的健康と結びつくことが多くの研究で明らかにされている。例えば、楽観性の高い者は低い者よりも健康状態がよい(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(Carver & Gainbes, 1987)、冠状静脈バイパス手術を経験した楽観性の高い者は、低い者と比べて、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 Quality of life が高い(Scheier, Matthews, Owens, Magovern, Lefebvre, Abbott, & Carver, 1989)という報告がなされている。Ayyash-Abdo & Alamuddin(2007)は、レバノン人の大学生を対象にした調査において、楽観性が主観的幸福感を予測することを示した。外山(2013)や渡辺・長谷川(2014)においても、楽観性は、不安・抑うつや、無気力と負の相関が示され、充実感気分や主観的幸福感と正の相関が認められた。

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(外山, 2013)。外山(2013)は、楽観性と、ストレス場面で用いられるコーピング方略との関連の検討を行った。その結果、楽観性は接近型コーピング方略である、情報収集、計画立案、

肯定的解釈と正の相関が示された。続いて、外山(2014)は、楽観性とコーピング方略の関連において、大学生を対象に、楽観性の高さと、経験したストレスフルな出来事の主観的な重要性の高さにより、用いるコーピング方略が異なるのか検討を行った。その結果、重要性の低い場合には、楽観性が肯定的解釈に影響を及ぼさないが、重要性が高い場合には、楽観性が正の影響を及ぼしていることが示された。

渡辺・長谷川(2014)は、大学生に2つのストレスフルな場面を想起させ、外山(2014)で得られた知見の再検討を行った。その結果、楽観性は、重要性の高い場面における一部の接近型コーピング(計画立案、情報収集、肯定的解釈)と正の相関が示された。また、重要性の低い場面における計画立案や肯定的解釈と正の相関が示された。それに加え、重要性の低い場面より、高い場面の方が肯定的解釈を用いやすいことが示された。楽観性は、重要性の高い場面における先延ばしとの弱い負の相関を除き、回避型コーピングとの関連が示されなかった。

以上のことから、楽観性の高い者が精神的健康度が高い理由の1つに、重要性の高いストレス場面で接近型コーピングを行いやすいことが挙げられる。そして、重要性の低い場面では、楽観性の低い者と同程度に回避型コーピングも行っており、重要性によってコーピング方略を使い分けられていると考えられる。

回避型コーピングの1つとして、先延ばしが挙げられる。Lay(1986)は、先延ばしを“達成する必要がある取

り組みを先延ばしにする行動傾向」と定義している。この先延ばしは、学生や一般成人の多くが経験していることが示されている一方で、先延ばしが慢性化や長期化することにより、課題等のパフォーマンスの低下や心身の不健康が導かれることが示されている(e.g., Tice & Baumeister, 1997)。

小浜(2010)は、先延ばしの意識に焦点を当てた検討を行い、先延ばしを行う前から行った後までに持つ意識状態を以下のように分類した。先延ばし前：“先延ばし前の否定的感情”，“状況の楽観視”，“計画性”。先延ばし中：“先延ばし中の否定的感情”，“先延ばし中の肯定的感情”。先延ばし後：“先延ばし後の否定的感情”，“気分の切り替え”。

小浜(2012)は、上述の先延ばしの意識の7因子と、日本語版 General Procrastination Scale(GPS; 林, 2007), 決断遅延尺度(Decisional Procrastination: DP; 宮元, 1997)を対象に主成分分析を行った。第1主成分を横軸、第2主成分を縦軸とした場合、第1象限に3時点の“否定的感情”およびDPが配置され、第2象限に計画性、第3象限に“気分の切り替え”，第4象限に“状況の楽観視”，“先延ばし中の肯定的感情”，GPSが布置された。そして、主成分得点を基に、第1主成分得点と第2主成分得点の絶対値がともに0.6以下の者を“中間群”とし、中間群に該当せず、かつ第1主成分得点と第2主成分得点の少なくとも1つが正である者を“否定的感情群”とし、中間群に該当せず、かつ第1主成分得点が負であるものを“計画群”，第1主成分が正であり、第2主成分得点が負である者を“楽観群”と分けた。そして、先延ばし意識の群と、日本語版 GHQ 尺度(福岡・安藤・松井, 2005)による精神的適応との関連を検討した。その結果、否定的感情群は、計画群、中間群より、有意に健康度が低いことが示された。

これまで先延ばしと楽観性の関係について、正の相関が示されている(e.g., Ferrari, Paker, & Ware, 1992; Jackson, Weiss & Lundquist, 2000)一方、黄・兒玉(2009)では無相関であることが報告されており、研究間で一致した知見が得られていない。山下・福井(2012)は楽観性と先延ばしが精神的健康(抑うつ、不安、自己嫌悪感)に及ぼす影響について、構造方程式モデルを用いて検討を行った。その結果、楽観性が高い者は精神的健康を抑制するが、先延ばしを増加させることはないことを示唆した。一方、悲観性は先延ばしの増加と精神的健康の悪化をもたらし、先延ばしは抑うつと自己嫌悪感を強めることが示された。

渡辺・長谷川(2014)では、重要性の高い場面では、

楽観性と先延ばしは無相関であり、重要性の低い場面では、非常に弱い負の相関しか認められなかった。そのため、楽観性の高い者もある程度の先延ばしを行っていると考えられる。しかし、先延ばしは精神的健康を害することが示されているが(e.g., Tice & Baumeister, 1997), 楽観性の高い者は精神的に健康である(Scheier & Carver, 1985; 外山, 2013)。そのため、楽観性の高い者は、先延ばしを用いている最中にも精神的健康を害さない意識状態であると考えられる。

本研究では、大学生及び短大生を対象に、楽観性と、小浜(2010)で作成された先延ばし意識特性尺度の下位尺度との関連を検討する。先延ばし後に行われる気分の切り替えは、精神的健康を向上させることが示唆されている(小浜, 2010)。そのため、精神的健康度の高さと関連があるとされる楽観性は、気分の切り替えと正の相関を示すと考えられる。

続いて、楽観性の高い者は精神的健康を害さない先延ばしを行うことを確認するために、先延ばしの意識に基づきサンプルを、“否定感情群”，“楽観群”，“計画群”，“中間群”に分け、楽観性の高さを比較することにより、楽観性の高い者の先延ばしの特徴を検討する。また、群分けされた先延ばしが精神的健康に与える影響も併せて検討する。楽観性の高い者は、精神的健康を害さない先延ばしを行うと考えられる。先延ばしの“計画群”，“中間群”は“否定感情群”より精神的健康が高い(小浜, 2012)。以上のことから、“計画群”，“中間群”は、“否定感情群”より楽観性が高いと予測される。また、楽観性の高い者は、精神的健康を害さない先延ばしを行うと考えられるため、楽観性の高い群は、他の群と比較して精神的健康の得点が高いと考えられる。

以上に加えて、本研究では悲観性と先延ばしとの関連も検討する。Scheier & Carver(1985)は、悲観性を“ネガティブな結果を予測する傾向”と定義した。特性的な楽観性、悲観性を測定する尺度として最も頻繁に用いられているのはScheier, Carver, & Bridges(1994)が作成したthe Revised Life Orientation Test (LOT-R)である。LOT-Rは、楽観性と悲観性を互いに一次元の反対の極にあるという考え方にたって作成されている。しかし、坂本(2000)や橋本・子安(2011)は、LOT-Rの項目は1因子モデルよりも、楽観性と悲観性から構成される2因子モデルの方が幾分モデルの当てはまりが良いことを報告した。また、多くの研究者は、楽観性と悲観性を独立した二次元で捉えられると考えている(e.g., Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig, & Vickers, 1992; Robinson-Whelen, Kim, MacCallum,

& Kiecolt-Glaser, 1997)。外山(2013)は従来の尺度の項目を参考にし、楽観・悲観性尺度を作成した。本尺度の楽観性と悲観性の相関は -0.70 であったが、確認的因子分析の結果、一次元より二次元の方がモデルの適合度が高いことが示された。

外山(2013)では、楽観性と悲観性で互いの影響を統制した場合、悲観性は抑うつ・不安、無気力に正の偏相関が認められ、楽観性は充実感気分や主観的幸福感と正の偏相関が示された。また、外山(2014)は、悲観性とストレス場面で認められるコーピングの関連についても検討を行った。その結果、悲観性は、重要性の低い場面では肯定的解釈に影響を及ぼさないが、重要性の高い場面では肯定的解釈に負の影響を及ぼしていることが示された。それに加え、楽観性と異なり、重要性の高い場面において、回避型コーピングに分類される放棄・諦めや責任転嫁と正の関連があることが示された。渡辺・長谷川(2014)では、悲観性の高い者は、ストレスフルな重要性の高い場面であると、肯定的解釈や計画立案といった積極的な問題解決を行いにくくなるのに加え、回避型コーピングである放棄・諦めや先延ばしといった方略を行いやすいことも示された。ストレス場面で行われるコーピングとの関連が、楽観性と悲観性で異なることから、楽観性と悲観性は、単なる一次元の両極ではなく、独立した機能を有している可能性がある。

しかし、楽観性と悲観性の機能の独自性や共通性については知見が不十分であり、更なる検討が必要である。そのため、本研究では、楽観性と悲観性の独自のメカニズムを検討するため、悲観性についても先延ばしや先延ばし中の意識との関連の検討を行う。小浜(2012)では、先延ばし特性を群分けした結果、“否定的感情群”が“計画群”や“中間群”より精神的健康度が低いことが示された。そのため、“否定感情群”は、“計画群”や“中間群”より悲観性が高いと予想される。

方法

調査対象者

東海地方、東北地方の短大生を含む大学生 605 名に調査を行った。そのうち、回答に不備がある者を除いた 511 名(男性 194 名、女性 311 名、不明 6 名、平均年齢 $=19.38$, $SD=2.36$)を分析の対象とした。

質問紙

楽観・悲観性尺度(外山, 2013) 楽観性と悲観性の 2 下位尺度で構成されたものを使用した。外山(2013)では、基準関連妥当性、内的一貫性、時間的安定性、因子

的妥当性の高さが示された。各下位尺度 10 項目に対して、“よくあてはまる”から“全くあてはまらない”までの 4 件法で回答を求めた。

先延ばし意識特性尺度(小浜, 2012) 学業に関する先延ばしを行った際に生じやすい意識状態を測定する尺度。先延ばし前に生じる否定的感情を表す“先延ばし前の否定的感情”，課題に対する楽観的な認知を表す“状況の楽観視”，先延ばしをする際に過大に必要な情報を考慮する意識を表す“計画性”，先延ばし中に生じる否定的感情を表す“先延ばし中の否定的感情”，先延ばし中や課題をしていないときに生じる肯定的感情の生じやすさを表す“先延ばし中の肯定的感情”，先延ばし後の否定的感情を表す“先延ばし後の否定的感情”，先延ばし後に課題へ気分を切り替える自信や、先延ばしによって肯定的感情が生じることを表す“気分の切り替え”の 7 因子で構成される。「1. まったくあてはまらない」から「5. 非常に当てはまる」までの 5 件法で回答を求めた。

日本語版 General Procrastination Scale(GPS: 林, 2007) 日常でみられる先延ばし行動の総体を測定する 1 因子で構成される。先延ばし意識特性尺度と同様の 5 件法で回答を求めた。

決断遅延尺度(DP: 宮元, 1997) 決断しなくてはいけない時に、決断を先延ばしにしてしまう特性を測定する尺度であり、1 因子で構成される。先延ばし意識特性尺度と同様の 5 件法で回答を求めた。

充実感尺度(大野, 1984) 充実感を“青年が健康な自我同一性を統合していく過程で感じられる自己肯定的な感情”と定義し、それに基づき作成された 20 項目から構成される。項目の合計得点と、下位尺度である“充実感気分—退屈・空虚感”(5 項目; 以下、充実感気分)を用いた。“非常にあてはまる”から“まったくあてはまらない”までの 5 件法で回答を求めた。

心理的ストレス反応尺度(鈴木・嶋田・三浦・片柳・坂野, 1995) ストレス状況下で表出するネガティブな感情を測定する尺度。心理的ストレス反応を測定する 3 下位尺度のうち、“抑うつ・不安”，“無気力”の 2 下位尺度(各 6 項目)に対して、“その通りだ”から“全くちがう”までの 4 件法で回答を求めた。得点が高いほど、ネガティブな精神的反応を示していると判断される。

日本版主観的幸福感尺度(島井・大竹・宇津木・池見・Lyudomirsky, 2004) 主観的な幸福感を測定する尺度。主観的幸福感を測定する 1 因子 4 項目に対して、7 件法で回答を求めた。

結果

記述統計量および楽観性・悲観性と他の変数の相関

Table 1 に各尺度の記述統計量と、楽観性・悲観性と他の尺度との相関を示した。楽観性と GPS($r=-.11, p<.01$), DP($r=-.17, p<.01$), 先延ばし前否定的感情($r=-.19, p<.01$), 気分の切り替え($r=.16, p<.01$)に有意な相関が示された。また、悲観性と GPS($r=.22, p<.01$), DP($r=.21, p<.01$), 先延ばし前否定的感情($r=.32, p<.01$), 状況の楽観視($r=.23, p<.01$), 計画

性($r=.11, p<.05$), 先延ばし中否定的感情($r=.21, p<.01$), 先延ばし中肯定的感情($r=.20, p<.05$)に有意な正の相関が示された。

精神的健康との関連では、楽観性は充実感気分や主観的幸福感と有意な正の相関が(それぞれ $r=.51, .63, p<.01$), 抑うつ・不安、無気力と有意な負の相関が示された($r=-.35, -.41, p<.01$)。悲観性は充実感気分、主観的幸福感と有意な負の相関が($r=-.51, -.59, p<.01$), 抑うつ・不安、無気力と有意な正の相関が示された($r=.47, .58, p<.01$)。

Table 1 各尺度の記述統計量と楽観性(悲観性)との相関

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	相関	
				楽観性	悲観性
楽観性	26.54	5.89	.92		
悲観性	22.50	5.93	.91	-.72 **	
GPS	41.75	8.82	.83	-.11 **	.22 **
DP	13.28	3.07	.62	-.17 **	.21 **
前 否定的感情	21.16	3.67	.47	-.19 **	.32 **
状況の楽観視	17.62	4.14	.61	-.07	.23 **
計画性	25.58	4.65	.63	.03	.11 *
中 否定的感情	22.20	4.22	.47	-.00	.21 **
中 肯定的感情	16.73	3.21	.66	-.01	.20 *
後 否定的感情	16.77	3.54	.57	.03	.10
気分の切り替え	13.12	2.67	.35	.16 **	.04
充実感気分	15.31	4.40	.82	.51 **	-.51 **
抑うつ・不安	5.49	4.74	.87	-.35 **	.47 **
無気力	6.92	5.05	.86	-.41 **	.53 **
主観的幸福感	17.33	4.17	.77	.63 **	-.59 **

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

Table 2 先延ばし尺度と精神的健康の相関

	充実感気分	抑うつ・不安	無気力	主観的幸福感
GPS	-.21 **	.16 **	.34 **	-.11 **
DP	-.17 **	.15 **	.28 **	-.21 **
前 否定的感情	-.19 **	.28 **	.32 **	-.20 **
状況の楽観視	-.16 **	.25 **	.24 **	-.15 **
計画性	.05	.04	.12 **	.02
中 否定的感情	-.11 *	.18 **	.28 **	-.04
中 肯定的感情	-.07	.19 **	.25 **	-.06
後 否定的感情	.01	.11 *	.13 **	.07
気分の切り替え	.09 *	.05	.09 *	.14 **

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

先延ばしと精神的健康との相関

Table 2 に各先延ばしを測定する尺度と精神的健康の相関を示した。その結果、GPS は、充実感気分と主観的幸福感と有意な負の相関が($r=-.21, -.11, p<.01$)、抑うつ・不安や無気力と有意な正の相関が示された($r=.16, .34, p<.01$)。DP は、充実感気分や主観的幸福感と有意な負の相関が($r=-.17, -.21, p<.01$)、抑うつ・不安や無気力と有意な正の相関が示された($r=.15, .28, p<.01$)。先延ばし前否定的感情は、充実感気分や主観的幸福感と有意な負の相関が($r=-.19, -.20, p<.01$)、抑うつ不安や無気力と有意な正の相関が示された($r=.28, .32, p<.01$)。状況の楽観視は、充実感気分や主観的幸福感と有意な負の相関が($r=-.16, -.15, p<.01$)、抑うつ・不安や無気力と有意な正の相関が示された($r=.25, .24, p<.01$)。計画性は、無気力と有意な正の相関が認められた($r=.12, p<.01$)。先延ばし中否定的感情は、充実感気分と有意な負の相関が($r=-.11, p<.05$)、抑うつ・不安や無気力と有意な正の相関が示された($r=.18, .28, p<.01$)。先延ばし中肯定的感情は、抑うつ・不安や無気力と有意な正の相関が認められた($r=.19, .25, p<.01$)。先延ばし後否定的感情は、抑うつ・不安や無気力と有意な正の相関が示された($r=.11, .13, p<.05$)。気分の切り替えは、充実感気分、主観的幸福感、無気力と有意な正の相関が示された($r=.09, .09, .14, p<.05$)。

先延ばし特性による群分け

小浜(2012)の手法に倣い、GPS、DP、“先延ばし前の否定的感情”、“状況の楽観視”、“計画性”、“先延ばし中の否定的感情”、“先延ばし中の肯定的感情”、“先延ばし後の否定的感情”、“気分の切り替え”を対象とした主成分分析を行った。Table 3 に主成分行列を示した。小浜(2012)を参考に、成分行列を散布図にしたものを Figure 1 に示した。その結果、第1主成分は、すべての変数が正の値を示した(.67—.44)。第2主成分は、先延ばし前否定的感情、先延ばし前状況の楽観視、先延ばし前計画性、全般性先延ばし、決断遅延が正の値であり(.52—.13)、先延ばし中否定的感情、先延ばし中肯定的感情、先延ばし後否定的感情、先延ばし後気分の切り替えが負の値であった(-.17—-.54)。小浜(2012)では、第1主成分において先延ばし前計画性と気分の切り替えが負の値であった。小浜(2012)は、群分けを行う際、中間群を除く、第1主成分の得点が負の値であった者を“計画群”に分けている。そのため小浜(2012)と同様の群分けを行うことができないと判断し、本研究では、主成分分析を用いた先延ばし意識の群分けを行わなかった。

Table 3 主成分分析の結果

	第1成分	第2成分
GPS	.46	.52
DP	.44	.43
前 否定的感情	.67	.36
状況の楽観視	.64	.25
計画性	.52	.13
中 否定的感情	.71	-.17
中 肯定的感情	.75	-.17
後 否定的感情	.70	-.43
気分の切り替え	.64	-.54

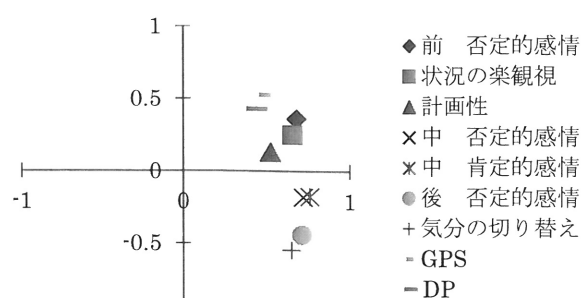


Figure 1 成分行列の散布図

考察

本研究では、大学生及び短大生を対象に、楽観性と先延ばしを行う過程で経験される意識の特徴の関連の検討を行った。また、楽観性と悲観性の独自のメカニズムを検討するため、悲観性についても楽観性と同様に、先延ばしや先延ばし過程の意識状態との関連の検討も行った。以下ではまず、先延ばしや先延ばし意識と精神的健康の関連について考察を行う。続いて、楽観性・悲観性と先延ばしや先延ばし意識、および精神的健康の関連について考察を行う。最後に、先延ばし意識に基づいた群分けについて考察を行う。

先延ばしの尺度である DP と GPS は、充実感気分や主観的幸福感と負の相関が、抑うつ・不安や無気力と正の相関が示された。そのため、先行研究(e.g., Tice & Baumeister, 1997)で得られた、先延ばしと精神的健康の低さの関連が再現された。

また、先延ばし意識のうち、先延ばし前の否定的感情と状況の楽観視を持ちやすい者、先延ばし中に否定的感情と肯定的感情を持ちやすい者、および先延ばし後に否定的感情を持ちやすい者は精神的健康度が低いことが示

された。これらの結果は、小浜(2010)と一致した。以上のことから、先延ばしを行っている最中やその前後において、特に否定的感情を持っている者は、抑うつ・不安や無気力など、精神的な不健康状態を高めていることが示唆された。しかし、先延ばし後の気分の切り替えの高さは、若干ではあるが充実感気分や主観的幸福感と正の相関が認められ、精神的健康度の高さと繋がる意識状態であると考えられた。

続いて、楽観性と精神的健康、先延ばし、先延ばし意識の関連について考察を行う。まず、楽観性が高い者は充実感気分や主観的幸福感が高く、抑うつ・不安、無気力が低いことが示された。この結果は、先行研究で得られた知見(e.g., Scheier & Carver, 1985; 外山, 2013; 渡辺・長谷川, 2014)と一致した。また、楽観性と先延ばし傾向を測定する DP, GPS に有意な負の相関が示された。この結果は、Ferrari et al.(1992)や Jackson et al.(2000)の結果と一致した。

一方、楽観性と先延ばし過程の意識の特徴の関連から、楽観性が高い者は、先延ばし前に否定的感情を持ちにくく、先延ばし後に気分の切り替えを行いやすいことが示唆された。そのため、楽観性と気分の切り替えに正の相関が認められるという、本研究の仮説が支持された。上述の通り、先延ばし前の否定的感情は精神的健康の低さと、先延ばし後の気分の切り替えは精神的健康の高さと関連がある。そのため、楽観性の高い者は、先延ばし前に否定的感情を抱きにくく、先延ばし後に気分を切り替えて課題に取り組むため、精神的健康度が高いことが示唆された。

続いて悲観性と精神的健康、先延ばし、先延ばし意識の関連について考察を行う。悲観性と精神的健康の相関から、悲観性の高い者は、抑うつ・不安、無気力が高く、充実感気分、主観的幸福感が低いことが示された。この結果は外山(2013)や渡辺・長谷川(2014)と一致する。また、悲観性は先延ばし傾向を測定する GPS や DP と有意な正の相関が示された。そのため、悲観性の高い者は、先延ばしを行いやすいことが示唆された。

それに加えて、先延ばし過程における意識との相関より、悲観性の高い者は、先延ばし前に、先延ばしを行うことに對して否定的感情と肯定的感情を経験し、課題を行うことに計画的であることが示された。また、先延ばし中であっても、先延ばしに對して否定的感情と肯定的感情を経験し、先延ばし後にも否定的感情が高い状態であることが示された。本研究では、先延ばし過程における否定的感情や肯定的感情は概して精神的健康の低さと関連があることが示された。そのため、悲観性の高い者

は先延ばし中に否定的感情と肯定的感情の高まりを経験することにより、精神的健康を悪化させていることが考えられる。

以上の結果を概観すると、有意な相関が認められた先延ばし過程における意識の次元は、楽観性と悲観性で異なっている。そのため、楽観性と悲観性は、一次元の両極に位置するのではなく、独立した概念であると考えられる。

しかし、楽観性と悲観性の間に -.72 という強い負の相関が示された。また、精神的健康度を測定する各指標との相関係数の絶対値は、楽観性と悲観性ではほぼ同等であった(Table 1 参照)。以上を踏まえると、楽観性と悲観性には重複する側面が大きいと考えられる。外山(2013)が楽観・悲観性尺度の作成時に行った確認的因子分析の結果、楽観性と悲観性の二次元を仮定したモデルの方が、一次元を仮定したモデルよりも適合度が高かった。本研究ではこの知見を踏まえ、楽観性と悲観性の二次元構造を仮定して議論を進めたが、楽観性と悲観性が異なる次元を構成するのかどうか、および各次元にどのような独自性があるのかについて更に検討する必要がある。

また、楽観性・悲観性と先延ばし過程における意識の各次元との相関係数は弱い値であった。本研究では、これまで楽観性と悲観性の異なる特徴の検討の知見が少ないため(外山, 2013, 2014)、比較的弱い相関であっても、楽観性と悲観性の特徴の違いを示唆するものとして扱った。しかし、楽観性や悲観性のどちらかと特異的に強い関連を示す指標が存在しないか、更なる検討を積み重ねることが必要とされる。

本研究では、小浜(2012)を参考に、GPS, DP と、先延ばし意識特性尺度を用い、先延ばしの意識タイプの群分けを試みた。しかし、主成分分析の結果、第1主成分では、すべての変数の成分行列が正の値を示したため、小浜(2012)と同様の群分けを行うことができなかった。主成分分析において、本研究と小浜(2012)で同様の結果が得られなかった理由として、本研究での先延ばし意識特性尺度の内的整合性の低さが挙げられる。 α 係数は、先延ばし前否定的感情では .47、先延ばし中否定的感情では .47、先延ばし後気分の切り替えにおいては .35 であった。これらの値の低さが結果に歪みをもたらした可能性がある。また、先延ばし意識特性尺度は、先延ばしを行う課題の重要性を回答者の裁量に頼る部分が大きい。そのため、回答者間で想定している課題の重要性が統制されていないという問題点があげられる。今後は先延ばし過程の意識を測定する尺度の信頼性の改善を試みたり、

参加者に想起を求める課題の重要性を統制した上で、先延ばしの意識タイプの群分けや、各群の楽観性・悲観性の再検討を行うことが望まれる。

引用文献

- Ayyash-Abdo, H., & Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147, 265-284.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs Types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 495-502.
- 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.
- 福岡 欣治・安藤 清志・松井 豊 (2005). 無作為抽出サンプルによる General Health Questionnaire 12 項目版の検討 東洋大学 21 世紀ヒューマン・インタラクション・リサーチ・センター研究年報, 2, 73-82.
- 林 潤一郎 (2007). General Procrastination Scale 日本語版の作成の試み——先延ばしを測定するために—— パーソナリティ研究, 15, 246-248.
- 黄 正国・兒玉 憲一 (2009). 楽観性と特性不安, 自己効力感, 先延ばしとの関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 8, 69-77.
- Jackson, T., Weiss, K. E., & Lundquist J. J. (2000). Does procrastination mediate the relationship between optimism and subsequent stress?. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 203-212.
- 小浜 駿 (2010). 先延ばし意識特性尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 教育心理学研究, 58, 325-337.
- 小浜 駿 (2012). 先延ばしパターンと気晴らし方略および精神的適応との関連の検討 教育心理学研究, 60, 392-401.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lazarus, R. S. & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195-205.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1067-1074.
- 宮元 博章 (1997). 遅延傾向に関する研究 (1) ——遅延傾向尺度の作成, 行動遂行に対する態度・特性および方略との関係—— 兵庫教育大学研究紀要 (第 1 分冊), 17, 25-33.
- 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.
- 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.
- 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, 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.
- 島井 哲志・大竹 恵子・宇津木 成介・池見 陽・Lyudomirsky, 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.
- 鈴木 伸一・島田 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.
- Tice, D., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- 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.
- 外山 美樹 (2014). 特性的楽観・悲観性が出来事的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.
- 山下 由紀子・福井 義一 (2013). 先延ばしと楽観主義が精神的健康に及ぼす影響 感情心理学研究 (第 20 回大会発表論文集), 13.
- 渡辺 将成・長谷川 晃 (2014). 楽観性がコーピング方略に与える影響——重要度の異なる 2 場面の設定した上での検討—— 日本認知行動療法学会第 40 回大会研究発表抄録, 250-251.

Cognitive and Affective Characteristics of Procrastination in Optimists and Pessimists

WATANABE, Masanari, HASEGAWA, Akira

Abstract

Cognitive and affective characteristics of procrastination in optimists were investigated. Furthermore, in order to examine whether optimism and pessimism were independent dimensions, the relationship between optimism and pessimism with cognitions and emotions during procrastination were compared. Undergraduate and junior college students ($N=511$; 194 men and 311 women, 6 gender unknown; mean age=19.38, $SD=2.36$) completed the Japanese Optimism and Pessimism Scale, Scale of Awareness of Procrastination, the Japanese version of General Procrastination Scale and Decision-Making Questionnaire, as well as measures of mental health. The results indicated that optimists experienced less negative emotions before procrastination, and easily switched their mood after procrastination. Pessimism was correlated positively with negative emotions, an optimistic view about situations, and planning before procrastination, as well as negative and positive emotions during procrastination. These different associations with cognitive and affective characteristics during procrastination are indicative that optimism and pessimism are independent dimensions.

Keywords : optimism, procrastination, awareness of procrastination, pessimism, coping strategy.

— 2015.6.29 受稿、2015.9.27 受理 —