

楽観性と特性不安, 自己効力感, 先延ばしとの関連

黄 正国*・兒玉憲一*

The relationships between optimistic tendency, trait anxiety, self-efficacy, and procrastination

Zhengguo Huang* Kenichi Kodama*

The purpose of this study was to examine the relations between optimistic tendency; life orientation and attributional style, trait anxiety, self-efficacy, and procrastination among university students. Subjects were 281 college students; 130 male and 151 females. The revised Life Orientation (LOT-R), Optimistic Attributional Style Questionnaire (OASQ), STAI, Self-efficacy Scale (SES), General Procrastination Scale (GPS) were used for the measurement. The relations between the variables were analyzed by means of structural equation modeling (SEM). The results indicated that optimistic attributional style was correlated to life orientation. This result was consistent with the result of previous studies. We also found that life orientation and trait anxiety were related to self-efficacy, and the self-efficacy and optimistic attributional style have a direct effect on procrastination. These results suggested that optimism would lead to behavior modification, which would apply to the psychological intervention.

Keywords: optimistic tendency, trait anxiety, self-efficacy, procrastination

問題と目的

近年, 物事を楽観的に捉えることと精神的・身体的健康の関連が指摘されている(小林・豊田・沢宮, 2002)。Gillham, Shatte, Reivich & Seligman (2001)によると, 楽観性についての定義は, 関連のある2つの心理学的構成概念を包含している。1つ目は, 属性的楽観性で, 楽観性を「将来, 肯定的な結果が生じることを期待する傾向」と定義されている。即ち, 将来自分に対しては, 肯定的な出来事が起こりやすく, 否定的な出来事はあまり起こらないだろうと知覚する傾向のことを指している。Carver & Scheier(2002)によると, 属性的楽観性の高い人は抑うつなどに陥りにくく, 精神的な健康を保つことが示されている。このように, 属性的楽観性はよりよい生活を送るために重要な性格特性であると考えられる。もう1つの概念は, 楽観的帰属様式という概念である(Seligman, 1991)。帰属様式とは, ある出来事の原因についての解釈における個人差のことで, Seligman & Maier(1967)の

*広島大学大学院教育学研究科(Graduate School of Education, Hiroshima University)

Learned Helplessness(LH)理論をもとに提唱されたものである。人は、出来事の原因を(a)内的 - 外的、(b)永続的 - 一時的、(c)全体的 - 特異的という3次元で帰属すると考えられている。楽観的帰属様式においては、自分にとって正の出来事即ち望ましい良い出来事が起きたとき、その出来事を内的で、永続的で、全体的な原因によるものとして説明する。反対に、負の出来事即ち望ましくない出来事が起きたとき、その出来事を外的で、一時的で、特異的な原因によるものとして説明する。「楽観的」な人間とは、このように楽観的な帰属様式を持つ人間のことであり、Seligman(1991)は定義した。藤南・園田(1994)は、楽観的な帰属様式を持つ者は、抑うつになりにくいと報告した。小林・豊田・沢宮(2002)は、楽観的帰属様式がストレス反応を低減させると論じている。

属性的楽観性と楽観的帰属様式に関しては、各々別個に膨大な量の研究が行なわれている。Peterson(2000)によると、この2種類の楽観性は無力感についての研究の中から得られた知見が著しく類似しているという。しかし、伊澤(2005)は、両者の関係は弱い相関にとどまっており、相互にどのように影響しあっているかについてはまだ確認されていないと述べている。したがって、これらの独立した楽観性についての研究の橋渡しとなる研究が必要と考えられる。

なぜ楽観的な者は健康であるのかという理由はまだ明らかになっていない。Seligman(1991)は、再帰訓練を通して帰属様式を変容させることで、自己否定、自己卑下の状態にある子どもたちが自己効力感を自覚し、活動への動機づけが高まり、活動の成功可能性が向上したと述べた。また、安藤ら(2004)は属性的楽観性と自己効力感の関連について報告した。また、楽観性と不安及び健康の関連について、研究者の間に一致した知見が得られていない。小平・安藤・中西(2003)は楽観性の高い者がより不安が低くて健康的であると述べている。それに対して、安田・佐藤(2000)が非現実的楽観性の高い人は不安感情が低いと、先延ばしの行動傾向が見られると報告した。

先延ばし(procrastination)とは、主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為である。学生や一般成人の90%が経験しているといわれる一方で、先延ばしの慢性化や長期化に伴って、本人に害を及ぼす不適応的で自己破壊的な行動となることが指摘されている(林, 2007)。具体的には、先延ばしの傾向の高い者はそうでない者より、仕事や学業の質に無関心で現実に対する吟味能力が低いと指摘されている。また、先延ばしは時間の無駄使い、健康状態の悪化、留年、自尊心の低下など学校生活への不適応と関連しているという(Schraw et al., 2007)。

先延ばしの原因について、藤田(2005)は「時間的なマネジメントスキルの貧弱さ」、「怠惰」、「学習・遂行達成への不安」、「完全主義傾向」、「自信の欠如」を指摘している。また、Schraw et al. (2007)は、先延ばしが自己効力感と関連していると報告した。しかし、楽観性と先延ばしの関連性についての先行研究は見当たらない。

本研究では、2種類の楽観性の関連性について調べることで、2種類の楽観性と自己効力感、不安感情、先延ばしとの関連を検討することを目的とする。具体的には、以下の仮説を検討する。仮説1「楽観的帰属様式と属性的楽観性は関連している」。仮説2「2種類の楽観性の度合いが高いほど自己効力感が高い」。仮説3「2種類の楽観性の度合いが高いほど特性不安が低い」。仮説4「2種類の楽観性の度合いが高いほど先延ばしが低い」。

方法

調査対象者 大学生 281 人(女性 151 名,男性 130 名)を対象に調査を実施した。欠損値のあるものを除外し, 272 名(有効回答率 97.8%, 男性 124 名, 女性 148 名)を分析対象とした。平均年齢は 20.93 歳($SD=0.90$)であった。

質問紙の構成 ①楽観性尺度:坂本・田中(2002)が作成した「改訂版楽観性尺度」を使用した。楽観性項目 6 項目とフィラー項目 4 項目の 10 項目から構成されている。各項目に対して,「まったくそう思わない」,「あまりそう思わない」,「どちらでもない」,「ややそう思う」,「非常にそう思う」の 5 件法で評定させた。得点範囲は 6~30 点, 得点の高いほど楽観的であることを示す。

②楽観的帰属様式尺度:沢宮・田上(1997)が作成した「楽観的帰属様式尺度」を使用した。23 の仮説的出来事についてどのような帰属様式を取るかを, A, B のどちらを選択するか二者択一式で測定するものである。「負の永続性・全体性帰属様式」,「負の内的帰属様式」,「正の永続性・全体性帰属様式」という 3 つの下位尺度を持つ。本研究では負の出来事についての帰属様式得点を逆転項目として処理して, 楽観的帰属様式の 3 つの下位尺度の合計点を算出した。得点範囲は 1~23 点, 得点の高いほど楽観的であることを示す。

③特性的自己効力感尺度:成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田(1995)が作成した「特性的自己効力感尺度」を使用した。23 項目からなり,「そう思わない」,「あまりそう思わない」,「どちらでもない」,「まあまあそう思う」,「そう思う」の 5 件法で尋ねた。得点範囲は 23~115 点, 得点の高いほど自己効力感が高いことを示す。

④特性不安尺度:肥田野・福原・岩脇・曾我・Spielberger(2000)が作成した新版 STAI の特性不安尺度を使用した。20 項目で,「ほとんどない」,「ときどきある」,「たびたびある」,「ほとんどいつも」の 4 件法で評定させた。得点範囲は 20~80 点, 得点の高いほど特性不安が高いことを示す。

⑤先延ばし尺度:林(2007)が作成した General Procrastination Scale 日本語版を使用した。この尺度は 13 項目で,「あてはまらない」,「あまりあてはまらない」,「どちらともいえない」,「だいたいあてはまる」,「あてはまる」の 5 件法で尋ねた。得点範囲は 5~65 点, 得点の高いほど先延ばし傾向が高いことを示す。

⑥フェイス項目:性別, 年齢を尋ねた。

調査手続 2008 年 11 月~12 月に, 講義時間を使用して質問紙を配布し, その場で回答してもらい回収した。

分析方法 まず, 各指標間の Pearson 相関係数を算出し, 関連性を調べた。その結果に基づいて, 各尺度の得点の平均点を用いて, 被調査者を高群と低群に分けて独立変数とし, 楽観的帰属様式尺度, 自己効力感尺度, 先延ばし尺度の得点を従属変数とした分散分析を行なった。さらに, 各変数の関連性に基づいて因果モデルを仮定し, パス解析を行なって, 変数間の関係を検討した。

結果

各尺度の記述統計量, 信頼性 分析対象者 272 名のデータを基に, 以下の分析を行なった。各尺度の記述統計量及び α 係数は Table 1 に示した通りであった。

信頼性 信頼性に関して、先延ばし尺度($\alpha=.87$), 特性的自己効力感尺度($\alpha=.86$), 特性不安尺度($\alpha=.84$)はいずれも十分の信頼性を示していた。属性的楽観性尺度の α 係数は.58であり、坂本・田中(2002)の先行研究($\alpha=.62$)と同じようにやや低いが、項目数が少ないことを考えると、尺度としての内的一貫性は許容範囲内にあるものと考えられる。また、楽観的帰属様式尺度の各下位尺度のうち、負の永続性・全体性帰属尺度の α 係数は.64, 正の永続性・全体性帰属尺度の α 係数は.60, 負の内在性帰属尺度の α 係数は.57と、やや低い値を示したが、これらの下位尺度は二者択一の回答方法をとっており、また各下位尺度の項目数は6項目, 8項目, 9項目で、項目数が比較的少ないことから、許容範囲内の内的一貫性と判断した。

Table 1
各尺度得点の記述統計量及び尺度の α 係数

	平均値	標準偏差	α 係数
先延ばし	46.33	9.17	.87
属性的楽観性	18.37	3.57	.58
自己効力感	69.30	11.79	.86
負の永続性・全体性帰属	3.18	1.53	.64
負の内在性帰属	3.69	1.69	.57
正の永続性・全体性帰属	4.10	1.97	.60
特性不安	50.88	8.63	.84

各尺度の性差 各尺度の性差を調べるために、性別を独立変数とした t 検定を行なった。その結果、いずれの尺度においても性別による得点の違いはみられなかった。

各尺度得点間の相関 各尺度の得点間の Pearson 相関係数を求めた(Table 2)。

Table 2
各尺度得点間の相関係数表

	楽観的 帰属様式	属性的 楽観性	特性 不安	自己 効力感	先延 ばし
楽観的帰属様式	1	.33	-.37	.24	-.35
属性的楽観性	.33	1	-.64	.42	-.07
特性不安	-.37	-.64	1	-.53	.26
自己効力感	.24	.42	-.53	1	-.45
先延ばし	-.35	-.07	.26	-.45	1

2種類の楽観性の相関をみると、属性的楽観性と楽観的帰属様式尺度合計点の間の相関係数は.33で、有意な弱い相関がみられた。2種類の楽観性と自己効力感の相関をみると、属性的楽観性と自己効力感の相関係数が中程度の相関を示した($r=.42$)。特性不安と最も関連しているのは、属性的楽観性($r=-.64$)で、次いで自己効力感($r=-.53$)であった。自己効力感と先延ばし($r=-.45$)と中程度の負の相関がみられた。

分散分析 以上の結果に基づいて、楽観性と及び特性不安、自己効力感、先延ばしとの関連を検討するために、各変数の平均値を用いて被調査者を得点高群と得点低群に分け、高群と低群を独立変数とした分散分析を行なった。

楽観的帰属様式、自己効力感と先延ばしの関連 相関係数で示した共変関係に基づいて、楽観的原因帰属様式得点の高低群と自己効力感尺度得点の高低群を独立変数にして、先延ばし尺度得点を従属変数にした2×2の2要因分散分析を行った。結果をTable 3に示した。

Table3
楽観的帰属様式、自己効力感と先延ばしの関連

ソース	タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
帰属様式高低群	1613.93	1	1613.93	22.01	**
自己効力感高低群	914.09	1	914.09	12.47	**
帰属様式高低群 × 自己効力感高低群	54.92	1	54.92	.75	n.s.
誤差	19652.24	268	73.33		
総和	606666.00	272			

** $p<.01$

楽観的帰属様式($F(1,268)=22.01, p<.01$)と自己効力感($F(1,268)=12.47, p<.01$)は、有意な主効果が認められた。楽観的帰属様式得点と自己効力感が高いほど、先延ばし傾向が低いとわかった。

属性的楽観性、特性不安と自己効力感の関連 属性的楽観性の高低群と特性不安尺度得点の高低群を独立変数にして、自己効力感尺度得点を従属変数にした2×2の分散分析を行った。結果をTable 4に示した。

属性的楽観性($F(1,268)=10.45, p<.01$)と特性不安($F(1,268)=21.80, p<.01$)は、有意な主効果が認められた。したがって、属性的楽観性得点が高いほど自己効力感が高い、また特性不安が低いほど自己効力感が高いとわかった。交互作用はみられなかった。

Table4

属性的楽観性，特性不安と自己効力感の関連

ソース	タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
属性的楽観性高低群	1200.62	1	1200.62	10.45	**
特性不安高低群	2504.04	1	2504.04	21.80	**
属性的楽観性高低群 × 特性不安高低群	8.90	1	8.90	.08	n.s.
誤差	30789.01	268	114.88		
総和	1344000.00	272			

** $p < .01$

属性的楽観性，特性不安と楽観的帰属様式の関連 属性的楽観性の高低群と特性不安尺度得点の高低群を独立変数にして，楽観的帰属様式尺度得点を従属変数にした2×2の分散分析を行った。結果を Table 5 に示した。

Table5

属性的楽観性，特性不安と楽観的帰属様式の関連

ソース	タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
属性的楽観性高低群	126.76	1	126.76	12.24	**
特性不安高低群	73.83	1	73.83	7.13	**
属性的楽観性高低群 × 特性不安高低群	0.77	1	0.77	.07	n.s.
誤差	2775.87	268	10.36		
総和	35888.00	272			

** $p < .01$

属性的楽観性($F(1,268)=12.24, p < .01$)と特性不安($F(1,268)=7.13, p < .05$)は，有意な主効果が認められた。したがって，属性的楽観性得点が高いほど楽観的帰属尺度得点が高い，また特性不安が低いほど楽観的帰属尺度が高いことがわかった。交互作用はみられなかった。

因果モデルの検討 以上の結果を踏まえて，2種類の楽観性，自己効力感と特性不安，先延ばしの関係をモデル化し，仮モデルの因果をパス解析により検討した。モデル化の際には，相関係数の値と心理学的な解釈可能性を考慮して行った。各項目を観測変数とすると，観測変数が多すぎて適合度が下がってしまうため，各尺度の合計点を観測変数として使用した。属性的楽観性，自己効力感，

先延ばし、楽観的帰属様式は観測される内生変数に、特性不安は観測される外生変数に設定した。また、5つほど観測されない外生変数を設定し、e1, e2, e3, e4, e5 と表記した(Figure 1)。

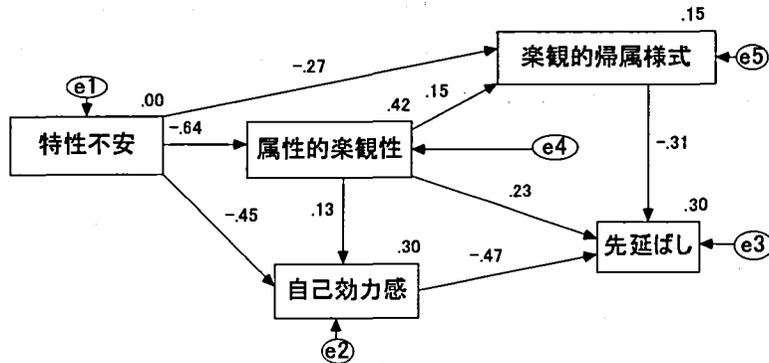


Figure 1 楽観的帰属様式、属性的楽観性、自己効力感と特性不安及び先延ばしの因果モデル

モデルに示されたパス係数はすべて.01%以下の水準で有意であった。また、モデルの各適合度指標は、 $GFI=.997$, $AGFI=.981$, $RMR=.945$, $RMSEA=.000$, $GFI=.1.000$, $AIC=27.728$ であった。各変数間の因果関連モデルの適合性が確認された。

考察

楽観的帰属様式及び各下位尺度得点と属性的楽観性の関連 本研究は、楽観的帰属様式の示す「原因についての解釈スタイル」と、属性的楽観性の示す「将来への肯定的期待」との関係を明らかにすることを1つの目的とした。楽観的帰属様式得点全体と属性的楽観性は中程度の相関が示された。Peterson(2000)や Gillham et al.(2001) が論じたように、楽観的帰属様式と属性的楽観性という2つの構成概念は類似した概念であるが、両者は以下の点で同じ内容ではないことが明らかになった。

2種類の楽観性と自己効力感の関連 楽観的帰属様式と自己効力感の関連は比較的弱いものであった。属性的楽観性と自己効力感については、小平他(2003)が指摘したように、中程度の相関がみられた。Bandura(1977)は、ある行動とそれがもたらすであろう結果に関して、結果期待と効力期待という2つの判断を区別した。結果期待とは、行動の結果についての予期であり、一方、効力期待は、自分がその結果を得るための行動をうまくできるという予期である。効力期待を自分が持っているという確信を自己効力感 (self-efficacy) と呼ぶ (楠奥, 2005)。今回の結果から、「結果に対するポジティブな期待をもつ傾向」を示す属性的楽観性と自己効力感 (効力期待) の関連が確認できた。効力期待と結果期待は互いに影響しあうことが示唆された。

2種類の楽観性、自己効力感と先延ばしの関連 本研究では、パス解析において、自己効力感是先延ばしと有意な負の関連を示した、これは Schraw et al. (2007)と同じ結果となった。これに対して、自己効力感と比較的強い関連を示した属性的楽観性は、先延ばしと弱い正の相関がみられた。属性的楽観性の先延ばしへの影響は、先延ばしとの直接的な正の相関と、自己効力感を通しての負の影響

の2種類があると考えられる。結果に楽観的な期待を持つほど、先延ばしをしてしまう可能性があると考えられる。一方、適度な属性的楽観性は、自己効力感を促進し、先延ばしを制止することができるかと推測される。Bandura (1977)の自己効力感理論では、我々が何らかの行動を起こす際、目標とともに、その行動をうまく成し遂げる見通しが必要とされる。(楠奥(2005)は、もしうまく遂行できる自信がなければ、いくらその行動の結果が明らかなものであっても、その行動を遂行しようとはしないと論じた。今回の結果は、Bandura (1977)の理論と一致した結果だといえる。

一方、楽観的帰属様式と先延ばしの間に、直接的な負の関連がみられた。楽観的な原因帰属様式は行動の遂行を促進していることが示された。逆に、楽観的帰属様式の得点が低い場合、無力感が感じやすく、行動の遂行が困難になると考えられる。この結果は Seligman & Maier(1967)の Learned Helplessness(LH)理論に一致している。

また、今回の研究の結果から、特性不安が属性的楽観性と自己効力感と関連していると確認された。先行研究と一致した結果が得られた。一般的に、個人のパーソナリティが成熟しているほど、特性不安が低くなるとされている。その場合、自己効力感と楽観性がより高くなって、先延ばしの行動傾向が少なくなると考えられる。一方、特性不安は直接に先延ばしに影響を及ぼしていないことから、自己効力感と楽観的側面を増強させる介入を行なうことで、特性不安の高い人の場合でも、先延ばしが減少されると考えられる。

今回の結果から、原因帰属様式、属性的楽観性、自己効力感、行動指標の先延ばし、特性不安などに関連があることを示唆した。これは、Beck(1967)が初期の研究で指摘した「肯定的なスキーマや態度が健康的なパーソナリティを構成する」(小林・豊田・沢宮, 2002)を支持している。そこで、原因帰属様式を楽観的に変化させることが臨床的に利用可能ではないかと考えられる。

本研究の成果と今後の課題 本研究では、「楽観」にめぐる2つの心理学的構成概念の関係、また、この2種類の楽観性と自己効力感、先延ばし及び特性不安との関連について検討した。これらの関係について因果モデルを仮定して、パス解析を行なった。各指標の関連が認められた。しかし、今回測定した特性不安や先延ばしなどは生活全般に対する態度を反映する指標であったため、生活の各分野別(学業、人間関係、進路選択など)における心理学的傾向が検討できなかった。今後さらに具体的な問題場面に絞って、適切な尺度を使用して、検証する必要があると考えられる。

本研究のもう一つの問題点として、今回の調査対象者がほとんど健常な大学生であったことが挙げられる。得られた結果は健常レベルの大学生の傾向を示しており、必ずしも不適応などの心の諸問題を抱えている大学生の傾向を反映しているとはいえない。今後は調査対象を臨床群まで拡大し、楽観性、特性不安、自己効力感及び先延ばしの関連を検討していく必要があると思われる。

引用文献

安藤史高 (2004). 多面的楽観性測定尺度4下位尺度版(MOAI-4)に基づく楽観性類型の検討 ころとことば, 3, 65-74.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. *Handbook of positive psychology* Oxford University Press, pp. 231-243.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Haper and Row
- 藤南佳代・園田明人 (1994). ストレス反応に及ぼすストレス経験量と楽観性の効果 心理学研究, **65**, 312-320.
- 藤田正 (2005). 先延ばし行動と失敗行動の関連について 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, **14**, 43-46.
- Gillham, J. E., Shatte, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. Chang, E. C. *Optimism and pessimism*. American Psychological Association, pp. 53-75.
- 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.
- 肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我幸子・Spielberger (2000). 新版 STAI 実務教育出版.
- 伊澤冬子 (2004). 楽観的説明スタイル及び属性的楽観性が対人ストレス過程において果たす役割—ハッピーネスの視点から—日本社会心理学会第 45 回大会発表論文集, 326-327.
- 小林正幸・豊田幸恵・沢宮容子 (2002). 楽観性が心理的ストレスに与える影響について—日常的な出来事との関連から—東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, **26**, 87-100.
- 楠奥繁則 (2006) わが国の大学生における進路選択過程に対する自己効力研究の課題 立命館経営学, **45**, 147-162.
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤真一・長田由起子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達利用の可能性を探る—教育心理学研究, **45**, 306-314.
- 小平英志・安藤史高・中西良文 (2003). 大学生・短期大学生の生活適応と関連する楽観性の諸側面—学校適応, 対人ストレス経験, 身体的健康を指標として—学校カウンセリング研究, **6**, 11-18.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, **55**, 44-45.
- 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**, 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**, 355-362.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, **99**, 12-25.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism*. New York: A. A. Knopf.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of experimental Psychology*, **74**, 1-9.
- 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**, 203-214.