

悲観主義が予期後悔を介して先延ばしに及ぼす効果

鬼頭 智美・藤島 喜嗣

Effect of Pessimism on Procrastination Through Anticipatory Regret

Tomomi KITO and Yoshitsugu FUJISHIMA

This study investigated the relationship between defensive pessimism and procrastination, mainly focusing on the role of anticipatory regret. Three hundred and forty-six adults completed the Japanese versions of the General Procrastination Scale (Hayashi, 2007), the Cognitive Strategies Scale (Toyama, 2015), and the Anticipatory Regret in Achievement Situations Scale (Ueichi, 2011). Our analysis identified four cognitive strategies: “no planning,” “balanced thinking,” “optimism,” and “pessimism,” which diverged from previous research findings. Notably, a defensive pessimism cluster was not observed. We discovered that rumination about potential failure and plan contemplation were linked to increased anticipatory regret. While recognition of past performance and plan contemplation appeared to reduce procrastination, rumination about possible failure seemed to exacerbate it. The findings indicate that pessimism promotes procrastination.

Key words : *procrastination* (先延ばし), *anticipatory regret* (予期後悔), *pessimism* (悲観主義)
optimism (楽観主義)

問題

先延ばし (procrastination) は、長期的な目標と短期的な誘因とが葛藤する中での自己制御の失敗である。本研究は、防衛的悲観主義が予期後悔を媒介して先延ばしを抑制するかどうか検討する。

自己制御の失敗としての先延ばし (procrastination)

自己制御 (self-regulation) とは、目標に沿って自己の認知、感情、行動を制御する過程を指す (原田, 2021)。我々は自己制御に失敗することがある (Wegner, Schneider, Carter & White, 1987; Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998)。本研究が扱う先延ばしも同様に、目標到達場面における自己制御の失敗である。先延ばし (procrastination) とは、やらなければならないと思いつつも、一時的に課題とは無関連、あるいは課題を妨害する行動をとる現象であり (小浜, 2010)、自分にとって好ましくない結果を招くと知りながら、自発的にものごとを延期することである

(Steel, 2011)。先延ばし回避には、目標達成に向けて努力しつつ、短期的誘因への接近行動を抑制することが求められる。

目標間の葛藤対処プロセスモデル (尾崎, 2020) は、短期的誘因抑制の失敗を整理している。目標間の葛藤とは、望ましい目標と短期的誘因を含む望ましくない目標といった2つの目標追求に同時に動機づけられている状態を指すが、このモデルによると、目標間葛藤時の自己制御の失敗には3パターンある。1つ目は、葛藤準備の段階における目標活性化の失敗である。望ましい目標が活性化せず望ましくない目標のみが活性化している場合には、後者の追求のみがなされてしまう。2つ目は、葛藤検知の失敗である。葛藤状況に置かれているにもかかわらず葛藤を認識できない、わざと葛藤から目をそむけるなどから、望ましくない目標の追求に向かうことがある。3つ目が行動抑制の失敗である。望ましくない行動を抑制できない、もしくは抑制が不十分であった場合が該当する。この中で、先延ばしは葛藤の検知の失敗に該

当する。先延ばしは、課題などの長期的目標と誘因への接近という短期的目標が葛藤するにも関わらず、それを検知せず短期的目標に焦点化する現象であると考えられる。

長期的目標と短期的目標との葛藤状況を、Giner-Sorolla (2001) は遅延コストジレンマ状況と呼んでいる。Giner-Sorolla (2001) によると、短期的な結果に対する肯定感情は自己制御を妨害するが、長期的な結果に対する肯定感情は自己制御を促進する役割を持つ。これらのことから考えると、先延ばしは短期的な結果に対する肯定感情によって自己制御が妨害された状態だと解釈することができる。山岡・唐沢 (2006) は遅延コストジレンマ状況が予想される場合、後悔のような長期的否定感情が行動前に予期された場合には自己制御を促進すると主張する。そのため、先延ばしは、短期的結果の追求に起因する長期的な否定感情が予期できた場合に抑制されると考えられる。この点を考える際、長期的な目標達成に楽観的ではなく悲観的になる人は葛藤検知が容易であることが期待できる。将来を悲観的に捉えることで、長期目標の不達成を考えやすくなるからである。特に、悲観主義の中でも防衛的悲観主義の人は、短期的誘因に対する欲求を抑圧し先延ばしを抑制できる可能性がある。

楽観主義と悲観主義

楽観主義 (optimism) とは、将来への期待に関する気分、態度であり、自分が優れている、もしくは良い気分であるために自らを社会的に望ましい存在と考えることである (Tiger, 1979)。Norem & Canter (1986) は、楽観主義者が達成状況に対して事前に失敗を予測せず成功を重視していると主張し、楽観主義における2種類の方略を提示した。ひとつは過去の経験を概ね肯定的に捉え、将来の目標達成に対しても肯定的結果を期待する方略的楽観主義 (strategic optimism) である。もうひとつは、過去の経験を否定的に捉えるが、将来の目標達成に対して肯定的結果を期待する根拠のない、特性的楽観主義 (trait optimism) である (Norem & Canter, 1986; Norem, 2001)。方略的楽観主義は、特定領域で不安を感じない人が使う戦略であり、自分自身の結果を制御できると感じさせ、自分自身や過去の経験に対する認識と概ね

一致するような高い期待を設定させる。方略的楽観主義者は、否定的な可能性のある結果について考えることを積極的に避け、必要最低限の準備を行い、これから生じる課題について考えることを避ける傾向にある (Norem, 2001; Norem & Chang, 2002)。楽観主義は先延ばし傾向を促進する可能性がある。

これに対し、悲観主義は、過去の遂行を否定的に捉え、将来の遂行に対しても否定的な結果を予測する。Norem & Canter (1986) は、悲観主義にも2種類あると主張する。ひとつは過去の肯定的経験を認識しているが、目標達成に対して悲観的となる防衛的悲観主義 (defensive pessimism) であり、もうひとつは過去の経験を否定的に捉え、将来も否定的に考える真の悲観主義 (realistic pessimism) である。

Norem (2001) は、真の悲観主義を、一般的に考えられる悲観主義とし、精神的健康に否定的な影響を与えるとしている。その一方、防衛的悲観主義は、過去の類似した状況において優れた成績を得ているにも関わらず、今後の遂行場面において低い期待しかもたないことを指す (村田・菊島, 2008)。防衛的悲観主義者は、最悪の事態を想定する一方で、実のところ優れた成績を示す (Norem & Cantor, 1986)。防衛的悲観主義は、一時的な満足感の取得のためでなく、包括的な自己改善を目的とした認知的方略である (Norem, 2001)。

防衛的悲観主義者は、不安が高い点で真の悲観主義者と共通するが、起こりうる結果について熟考し、最悪の事態が実現しないよう努力や準備を行って高い不安を統制する。外山 (2005) は、学業遂行場面における防衛的悲観主義者と方略的楽観主義者との違いを検討し、防衛的悲観主義者が方略的楽観主義者と比べ、将来に対する期待を低く見積もることを示している。石山・鈴木・及川・及川 (2020) では、防衛的悲観主義者は、成功を予期する場合に比べて失敗する可能性を予期する場合、パフォーマンスを向上させることが明らかとなった。これらから、防衛的悲観主義者は、過去の成功体験を認知しつつも現在の課題遂行場面において様々なリスクを考えて行動することにより、高水準の結果を得ることがわかる。そのため、遅延コストジレンマ状況に置かれた場

合、より葛藤を検知しやすく、長期的否定感情を予期できると考えられ、先延ばし傾向が抑制されやすいと考えられる。

将来の目標達成に対して否定的な予測を持つという行動は、予期後悔の側面からも言及できる。後悔とは、あの時こうしていればもっと良かったのと思う認知に基づく否定感情である (O'Carroll, Foster, McGeechan, Sandford, & Ferguson, 2011)。これに対し、後悔を事前に予期することは、将来の目標達成時に後悔を回避するような行動に繋がる。Abraham & Sheeran (2003) は、後悔を予期することが将来の運動といった肯定行動を促進することを示した。また、予期後悔が行動の失敗と回避を望む感情とを結びつけることで、人に後悔回避行動を意図させると主張している (Abraham & Sheeran, 2003)。

本研究の目的は、防衛的悲観主義傾向を有する人が予期後悔を経験しやすく、先延ばし抑制を示すかどうか検討することである。過去の成功を認知しながらも将来の目標達成に対して成功と失敗を予期する防衛的悲観主義者は、予期後悔を覚えやすいだろう。この予期後悔は、先延ばしを抑制するだろう。以上の仮説を検討するため調査を実施した。

方 法

調査対象者

都内大学生、専門学校卒業生ならびに成人男女計346名 (男性94名、女性249名、無回答3名、平均年齢31.11歳、 $SD = 11.74$) を対象にオンライン調査を実施した。大学生には心理学の概論授業の受講時に、専門学校卒業生にはソーシャルメディアグループを利用して、オンライン調査への参加を募った。また、その他に、Webサービス「クラウドワークス」にて先延ばし傾向の研究と称して募集した。

手続き

調査を、昭和女子大学倫理審査委員会の承認 (倫理審査許可番号: 21-11) を受け実施した。調査では、先延ばし傾向、防衛的悲観主義、予期後悔の3つの心理尺度に回答を求めた。3尺度の順序および尺度内の項目順序は無作為化した。回答

はおよそ10分程度を要した。回答後、研究概要について説明を行った。収集したデータの分析には、統計ソフトHAD (清水, 2016) を使用した。

先延ばし傾向をGeneral Procrastination Scale (GPS) 日本語版 (林, 2007) で測定した (13項目5件法)。GPSはLay (1986) により開発された、学業領域に限定されない尺度であり、林 (2007) によって日本語版が作成された。項目は「やるべきことを始めるまでに、時間がかかる」、「期限に余裕をもって、物事を片付ける」などからなり、信頼性と妥当性が確認されている (林, 2007)。

防衛的悲観主義を認知的方略尺度 (外山, 2015) で測定した (20項目7件法)。この尺度は、失敗に対する予期・熟考、成功に対する熟考、計画に対する熟考、過去のパフォーマンスの認知の4つの下位尺度から構成される。失敗に対する予期・熟考とは、これから遭遇する重要な場面における失敗を予期し、熟考することを示す因子であり、「その状況で私は失敗するだろうと考える」などの5項目からなる。成功に対する熟考は、成功を予期し、熟考することを示す因子であり、「その状況で自分が成功している様子をよく想像する」といった5項目から構成される。計画に対する熟考とは、今後の遂行場面における対処について広く熟考することを示す因子であり、「その状況にのぞむ前に、十分時間をかけて対策を練る」などの5項目からなる。過去のパフォーマンスの認知とは、過去の遂行場面への認知を示す因子であり、「過去の同じような状況では、たいてい優れた結果をおさめてきた」などの5項目からなる。認知的方略尺度は、防衛的悲観主義において重要視されている熟考について、結果に対する熟考と計画に対する熟考に分けて測定することを可能にしている。また本尺度の結果から防衛的悲観主義、楽観主義、悲観主義、メタ認知低群といった、4つの認知的方略パターンが確認できるとされる。

達成場面での予期後悔を後悔予期尺度 (上市, 2011) で測定した (16項目7件法)。「将来の悪い出来事を予測しなかった」、「十分な思慮をしなかった」、「後悔に対する感受性」、「後悔回避の可能性」の4つの下位尺度からなる。項目は『「こんなことをすると、後で後悔するだろうな」と感じた場合には、そのようなことは、絶対にしない

ようにしている」、「たとえ最悪の結果になったとしても、十分に考えた末に意思決定した結果であれば、後悔しないと思う」などからなる。

結果

指標の作成

GPS日本語版で得られた回答について因子分析(最尤法・プロマックス回転)を実施した。固有値の推移を見ると、6.36, 1.08, 0.83…と推移した。スクリー基準から、先行研究と同様1因子で構成されていると判断した。クロンバックの α 係数を求めたところ、.91であり十分な内的整合性を有していると判断した。尺度項目得点を合計し、先延ばしの指標とした($M = 2.92, SD = 0.88$)。

認知的方略尺度に対して、外山(2015)に倣い、因子分析(最尤法・プロマックス回転)を行った。固有値を見ると、7.29, 3.65, 2.09, 1.51, 0.55, 0.52…と推移した。カイザー基準ならびにスクリー基準のいずれにおいても4因子解が妥当であると解釈できた。よって、4因子解を採用した。各因子の因子負荷量およびその平方和をTable 1に示す。

第一因子は「これまでは、このような状況ではよい結果だったことが多い(.87)」「過去の同じような状況では、たいいてい優れた結果をおさめてきた(.86)」のように、自身の過去のパフォーマンスの認知に関する5項目に負荷していた。これは、先行研究における「過去のパフォーマンス認知」に対応するものと解釈し、同じ因子名とした。

第二因子は「その状況で何か良くないことが起こるだろうと考える(.91)」「その状況で私は失敗するだろうと考える(.83)」など、悲観的な将来予測に関する5項目に負荷していた。これは、先行研究における「失敗に対する予期・熟考」に対応するものと解釈し、「失敗に対する予期・熟考」と命名した。

第三因子は、「その状況で自分が成功している様子をよく想像する(.91)」「その状況で成功している自分の姿が何度も心に浮かぶ(.86)」など、成功するという予測に関する5項目に負荷していた。これは、先行研究における「成功に対する熟考」に対応するものと解釈し、「成功に対する熟考」と命名した。

第四因子は、「その状況にのぞむ前に、これから何をどうすれば良いのかの計画をじっくり考える(.84)」「その状況でうまくやるためにはどうしたら良いのかを、時間をかけて考える(.83)」など、計画に関する5項目に負荷していた。これは、先行研究における「計画に対する熟考」に対応するものと解釈し、同じ因子名とした。

各下位尺度の信頼性を検討するため、 α 係数を算出した。過去のパフォーマンス認知で.89、失敗に対する予期・熟考で.89、成功に対する熟考で.89、計画に対する熟考で.91と十分な内的整合性を示したため、各項目において下位尺度5項目で指標化することとした。各下位尺度の尺度項目で平均し尺度得点とした。失敗に対する予期・熟考の平均は4.08($SD = 1.24$)、成功に対する熟考の平均は4.35($SD = 1.20$)、過去のパフォーマンス認知の平均は4.01($SD = 1.07$)、計画に対する熟考の平均は4.84($SD = 1.16$)であった。

外山(2015)に倣い、各下位尺度得点を用いてクラスター分析(ウォード法)を実施した。その結果、解釈可能性から4クラスターの分類を採用した。各クラスターの特徴を把握するため、4下位尺度得点の標準化得点平均値を各クラスターで求めた(Figure 1)。

得られた4つのクラスターを独立変数、認知的方略尺度の各下位尺度の標準得点を従属変数とした1要因の分散分析を実施した。失敗に対する予期・熟考では主効果が認められた($F(3, 327) = 153.67, p < .001, \eta_p^2 = .56$)。Holms法による多重比較の結果、全てのクラスター間において有意差が認められた。クラスター4($M = 5.56$)と比較してクラスター2($M = 4.17$)が低く、クラスター1($M = 3.56$)と、クラスター3($M = 2.43$)はさらに低かった。過去のパフォーマンス認知でも主効果が認められた($F(3, 327) = 100.15, p < .001, \eta_p^2 = .48$)。Holms法による多重比較の結果、クラスター1($M = 4.13$)とクラスター2($M = 4.18$)の間には有意差が見られなかったが、他のクラスター間では有意差が認められた。クラスター3($M = 5.14$)と比較してクラスター1, 2が低く、クラスター4($M = 2.71$)がさらに低かった。成功に対する熟考でも主効果が認められた($F(3, 327) = 45.72, p < .001, \eta_p^2 = .30$)。Holms法による多重比較の結果、クラスター1($M = 4.49$)とクラス

Table 1 認知的方略尺度の因子分析の結果 (最尤法・プロマックス回転)

項目	第一因子	第二因子	第三因子	第四因子	共通性
	過去のパフォーマンス認知	失敗に対する予期・熟考	成功に対する熟考	計画に対する熟考	
7. これまでは、このような状況ではよい結果だったことが多い	.87	.08	.06	-.05	.72
6. 過去の同じような状況では、たいいてい優れた結果をおさめてきた	.86	.10	.02	.06	.68
10. 過去の同じような状況では、失敗したことがほとんどない	.80	.08	-.05	-.04	.52
8. 過去の同じような状況では、だいたい私はちゃんとうまくやってきた	.75	-.07	-.03	.07	.63
9. 過去の同じような状況では、あまり良い結果が残せなかった	-.66	.29	.11	.04	.67
4. その状況で何か良くないことが起こるだろうかと考える	.13	.91	.06	.04	.66
1. その状況で私は失敗するだろうと考える	.06	.83	-.04	-.04	.67
2. その状況で失敗している自分の姿が何度も心に浮かぶ	-.02	.82	.06	-.02	.65
5. その状況で私は失敗したらどうしようかとよくよく考える	-.02	.78	.10	.02	.57
3. その状況で私が良い結果を残すのは難しいだろうと考える	-.17	.57	-.23	-.02	.69
12. その状況で自分が成功している様子をよく想像する	.03	.05	.91	-.03	.81
11. その状況で成功している自分の姿が何度も心に浮かぶ	.01	-.03	.86	-.09	.75
13. その状況で自分がうまくやっけてのけている様子を何度も思い浮かべる	-.03	-.03	.78	.06	.63
14. もしもその状況で成功したらどんなに嬉しいだろうかと、よく想像する	-.12	.19	.77	.08	.48
15. その状況で私は成功するだろうと考える	.13	-.25	.57	-.01	.65
18. その状況にのぞむ前に、これから何をどうすれば良いのかの計画をじっくり考える	-.09	-.08	.02	.84	.70
20. その状況でうまくやるためにはどうしたら良いのかを、時間をかけて考える	.00	.00	.03	.83	.70
16. その状況にのぞむ前に、十分時間をかけて対応策を練る	.08	-.04	-.03	.82	.70
19. その状況にのぞむ前に、プランニングに時間をかける	.00	-.02	-.03	.81	.65
17. その状況で失敗しないためにはどうしたら良いのかを、時間をかけて考える	.02	.14	.01	.81	.67
因子寄与	5.37	5.34	4.91	3.83	
α 係数	.89	.89	.89	.91	

ター2 ($M=4.53$) との間には有意差が見られなかったが、他のクラスター間では有意差が認められた。クラスター3 ($M=5.31$) と比較してクラスター1, 2が低く、クラスター4 ($M=3.19$) がさらに低かった。計画に対する熟考でも主効果が認め

られた ($F(3, 327) = 112.67, p < .001, \eta_p^2 = .51$)。Holms法による多重比較の結果、全てのクラスター間において有意差が認められた。クラスター3 ($M=5.56$) と比較してクラスター2 ($M=5.23$) が低く、クラスター4 ($M=4.49$) と、クラ

Figure 1 認知的方略尺度における各下位尺度の標準化得点平均値

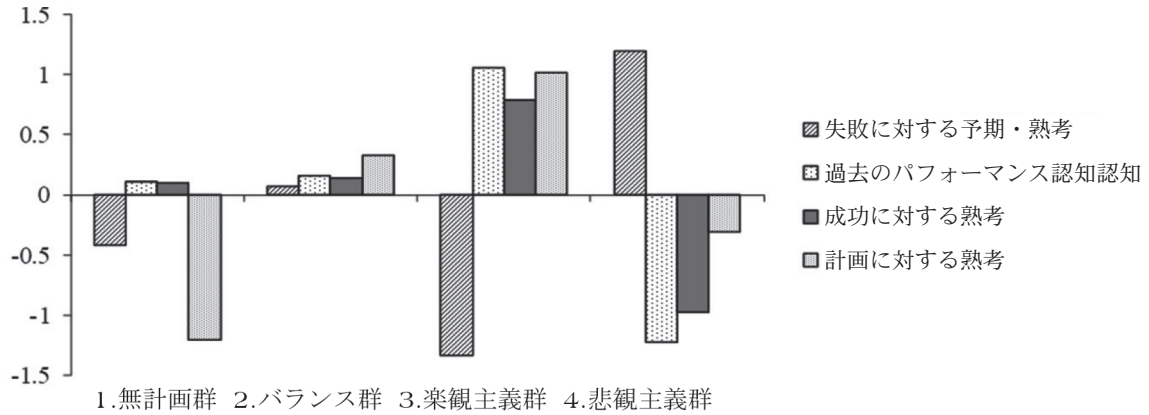


Table 2 各得点間の相関

	年齢	性別	失敗に対する予期・熟考	過去のパフォーマンス認知	成功に対する熟考	計画に対する熟考	先延ばし傾向	後悔予期傾向
年齢	1.00							
性別	-.40**	1.00						
失敗に対する予期・熟考	-.14*	.00	1.00					
過去のパフォーマンス認知	.02	.07	-.57**	1.00				
成功に対する熟考	-.12*	.05	-.45**	.42**	1.00			
計画に対する熟考	.07	-.10 ⁺	-.05	.19**	.27**	1.00		
先延ばし傾向	-.39**	.15**	.29**	-.29**	-.07	-.29**	1.00	
後悔予期傾向	-.02	-.07	.59**	-.30**	-.25**	.16**	.12*	1.00

** $p < .01$, * $p < .05$, ⁺ $p < .10$

スター1 ($M = 3.46$) はさらに低かった。

以上の結果を踏まえて、クラスター1は、失敗への予期・熟考や計画熟考を行わず、成功の熟考を行うため、「無計画群」と命名した ($n = 65$)。クラスター2は、因子間の差がなく、すべてに平均レベルであったためこの群を「バランス群」と解釈した ($n = 151$)。クラスター3は失敗への予期熟考を行わず、成功また計画について熟考を行うため、「楽観主義群」と解釈した ($n = 48$)。クラスター4は、失敗に対する予期熟考をしつつ、成功と計画への熟考を行わないことを特徴としていたことから「悲観主義群」と解釈した ($n = 67$)。外山 (2015) で見られた防衛的悲観主義のクラスターは本研究では認められなかった。

後悔予期尺度で得られた回答に対し、因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を実施した。固有値の推移を見ると、5.12, 1.81, 1.24...と推移した。その結果、先行研究では4つの下位尺度から

構成されるとされていたが、本研究では1因子のみが検出された。クロンバックの α 係数を算出したところ.83となり、一定の内的整合性が確認された。そこで、尺度項目得点を合計し、後悔予期傾向の指標とした ($M = 4.39, SD = 0.82$)。

相関分析

認知的方略尺度における失敗に対する予期・熟考、成功に対する熟考、過去のパフォーマンス認知、計画に対する熟考と、参加者の年齢、性別、後悔予期傾向、先延ばし傾向の関連を確認するため、相関係数を算出した (Table 2)。

先延ばし傾向と後悔予期傾向とは正相関 ($r = .12, p < .05$) を示した。

失敗に対する予期・熟考は、過去のパフォーマンス認知 ($r = -.57, p < .01$)、成功に対する熟考 ($r = -.45, p < .01$) と負の相関を示した。過去のパフォーマンス認知は、成功に対する熟考 ($r =$

.42, $p < .01$) と計画に対する熟考 ($r = .19, p < .01$) と正相関を示した。成功に対する熟考は計画に対する熟考と正相関を示した ($r = .27, p < .05$)。次に、先延ばし傾向との関連をみると、失敗に対する予期・熟考 ($r = .29, p < .01$) が正相関を示し、過去のパフォーマンス認知 ($r = -.29, p < .01$)、計画に対する熟考 ($r = -.29, p < .01$) が負相関を示した。成功に対する熟考との有意な相関は見られなかった ($r = -.07$)。後悔予期傾向との関連をみると、失敗に対する予期・熟考 ($r = .59, p < .01$)、計画に対する熟考 ($r = .16, p < .01$) が正相関、過去のパフォーマンス認知 ($r = -.30, p < .01$)、成功に対する熟考 ($r = -.25, p < .01$) が負相関を示した。

なお、年齢は、失敗に対する予期・熟考 ($r = -.14, p < .05$)、成功に関する熟考 ($r = -.12, p < .05$)、先延ばし傾向 ($r = -.39, p < .01$) と負相関を示した。性別は先延ばし傾向と正相関 ($r = .15, p < .01$) を示し、女性であるほど先延ばし傾向にあった。

性別、年齢、認知的方略の各因子が先延ばしおよび後悔予期に及ぼす影響

性別、年齢、認知的方略尺度の4つの下位尺度得点が先延ばしおよび後悔予期に与える影響を検討するために、重回帰分析を行った (Table 3)。

Table 3 性別、年齢、認知的方略尺度と後悔予期傾向ならびに先延ばし傾向との重回帰分析結果

変数名	後悔予期傾向	先延ばし傾向
年齢	.06	-.34**
性別	-.04	-.02
失敗に対する予期・熟考	.59**	.17**
過去のパフォーマンス認知	.01	-.19**
成功に対する熟考	-.03	.11 ⁺
計画に対する熟考	.17**	-.25**
R^2	.38**	.30**

** $p < .01$, * $p < .05$, ⁺ $p < .10$

後悔予期傾向における決定係数 (R^2) は.38であり、有意であった ($F(6, 304) = 30.74, p < .001$)。失敗に対する予期・熟考 ($\beta = .59, t = 9.79, p < .001$)、計画に対する熟考 ($\beta = .17, t = 3.56, p < .001$) が有意な正の影響を示す一方、年齢 ($\beta = .06$)、性別 ($\beta = -.04$)、過去のパフォーマンス認知 ($\beta = .01$)、成功に対する熟考 ($\beta = -.03$) は有意ではなかった。

先延ばしにおける決定係数 (R^2) は.30であり、有意であった ($F(6, 311) = 22.57, p < .001$)。年齢 ($\beta = -.34, t = -6.37, p < .001$)、過去のパフォーマンス認知 ($\beta = -.19, t = -3.20, p = .002$)、計画に対する熟考 ($\beta = -.25, t = -5.06, p < .001$) が有意な負の影響を示し、失敗に対する予期・熟考 ($\beta = .17$) が有意な正の影響 ($t = 2.68, p < .001$) が正の影響を示した。性別 ($\beta = -.02$) は有意ではなかった。

認知的方略の相違が後悔予期、先延ばし傾向に及ぼす影響

認知的方略尺度における4つのクラスターによって、後悔予期傾向、先延ばし傾向の得点が異なるかを検討するため、1要因の分散分析を行った。各クラスターにおける平均値をTable 4に示す。その結果、後悔予期傾向得点においてクラスターの主効果が認められた ($F(3,312) = 19.23, p < .001, \eta_p^2 = .16$)。Holms法による多重比較の結果、悲観主義群 ($M = 4.92$) は、バランス群 ($M = 4.45$)、無計画群 ($M = 4.08$)、楽観主義群 ($M = 3.97$) のそれぞれよりも高かった。無計画群、楽観主義群の間では差は見られなかった。バランス群は悲観主義群よりも有意に低く、無計画群よりも有意に高かった。次に、先延ばし傾向において、クラスターの主効果が認められた ($F(3,320) = 23.72, p < .001, \eta_p^2 = .18$)。Holms法による多重比較の結果、楽観主義群 ($M = 2.15$) は、無計画

Table 4 各クラスターにおける平均値ならびに標準偏差

	無計画群		バランス群		楽観主義群		悲観主義群	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
後悔予期傾向	4.08	0.80	4.45	0.66	3.97	0.87	4.92	0.81
先延ばし傾向	3.32	0.80	2.86	0.76	2.15	0.88	3.24	0.10

群 ($M = 3.32$)、悲観主義群 ($M = 3.24$)、バランス群 ($M = 2.87$) のそれぞれよりも低かった。無計画群、悲観主義群の間では差は見られなかった。バランス群は無計画群よりも有意に低く、楽観主義群よりも有意に高かった。

考 察

本研究の目的は、防衛的悲観主義が予期後悔を導き、先延ばしを抑制するという仮説を検証することであった。

防衛的悲観主義者の不在

外山 (2015) は、防衛的悲観主義群、楽観主義群、悲観主義群、メタ認知低群と4つの認知的方略パターンが存在を主張したが、本論文では防衛的悲観主義者やメタ認知低群の存在を確認できなかった。他方で、特に目立った特徴を有しないバランス群、さらには失敗への予期・熟考や計画熟考を行わず、過去および将来への成功熟考のみを行う無計画群が見られた。探索的因子分析による下位尺度の分類は、「失敗に対する予期・熟考」、「過去のパフォーマンス認知」、「成功に対する熟考」、「計画に対する熟考」と、外山 (2015) が示した通りであり、研究間のクラスターの相違は尺度の問題ではなく、サンプルの相違によると考えられる。

本研究における楽観主義群は、外山 (2015) と同様に失敗への熟考を行わず、過去のパフォーマンスに対する認知や成功、また計画の熟考を行うことを特徴とする楽観主義であった。Norem (2001) は過去の経験を概ね肯定的に捉え、将来の目標達成に対しても肯定的結果を期待する傾向を方略的楽観主義であるとしていることから、本研究における楽観主義者は方略的楽観主義者である可能性がある。その一方、方略的楽観主義は将来の目標に対して否定的な熟考も肯定的な熟考も行わないという特徴を持つが (Norem, 2001)、本研究における楽観主義者は、成功だけでなく計画の熟考を行う点でより現実的であり、方略的楽観主義とはまた異なる楽観主義であった。

次に、本研究における悲観主義群は、外山 (2015) の悲観主義群と比較して、計画に対する熟考が低い傾向にあった。このことから、本研究

で見られた悲観主義群は、過去の否定的遂行に裏付けられ、かつ逃避の傾向を持っていると考えられる。よって、Norem (2001) の言う、過去のパフォーマンスを否定しつつ、将来の目標に対して悲観的であるという意味を持つ、真の悲観主義と捉えられる。

また、本研究ではメタ認知低群の存在を確認することができなかった。外山 (2015) におけるメタ認知低群は計画に対する熟考は低く、その他の得点は平均的であった。本研究における無計画群は、失敗への予期・熟考や計画熟考を行わず、成功の熟考を行う。メタ認知低群と同様に計画をしないものの、失敗を予測せず、成功するだろうと考えることから、同様の集団ではないと考えられる。またバランス群においては、失敗に対する予期熟考、成功に対する熟考、過去のパフォーマンス認知が平均的であるという点がメタ認知低群と共通する。しかし、バランス群では計画に対する熟考も平均的であった。このことから、本研究ではメタ認知低群を検出することが出来なかった。

バランス群が抽出された点については、楽観主義群と悲観主義群が一次元で構成されたスペクトラムであるとも考えることもできる。Oettingen et al. (2018) が主張するように、人は極めて楽観主義的から、きわめて悲観主義的の間のどこかに位置するという視点で捉えた場合、バランス群は楽観主義から悲観主義との間に位置する可能性がある。Norem (2001) や外山 (2015) では悲観主義と楽観主義を二次元から捉えている。しかし、本研究の結果では、これらを一次元の傾向であると捉えることにより、バランス群の理解がより明確になると考えられる。

本研究で防衛的悲観主義者がみられなかった理由として、調査対象者の違いが考えられる。外山 (2015) における対象者は大学生であった。学校生活を送るにあたり、日々、課題や試験など学業に取り組む必要に迫られる場面が多い。一方で、本研究における対象者は学生に限っていないことから、過去の成功を認知し、積み重ねるという経験に乏しい可能性がある。防衛的悲観主義者は過去の成功を認知しながらも、将来の目標に対して熟考を行うことが特徴である。過去の成功を積み重ねていない、もしくは認知していない場合、防衛的悲観主義者とならない可能性がある。

後悔予期傾向、先延ばし傾向への影響

後悔予期傾向には、失敗に対する予期熟考と計画に対する熟考が影響していた。失敗に対する予期熟考が予期後悔を招くことは同語反復的でもあり、当然の結果であると感じられる。一方で、計画に対する熟考が予期後悔を招いたことは興味深い結果であった。将来について計画的に考えることが計画どおりに進まない反実仮想を生み、予期後悔を感じさせることにつながるのだと考えられる。

また、過去のパフォーマンス認知と計画に対する熟考が先延ばしを抑制するのに対し、失敗に対する予期熟考は先延ばしを促進していた。このことはある種の楽観主義が先延ばしを抑制することを示しており、本研究の予測と正反対であった。さらには、失敗に対する予期熟考をするなど悲観主義であることは、むしろ先延ばしを促進しており、悲観主義的な人が課題に直面することを回避する傾向にあることを示していた。この解釈と対応するように、クラスターにおける無計画群と悲観主義群は、楽観主義群やバランス群と比較して先延ばしをしやすい傾向にあった。楽観主義であるほうが後悔を考えない一方で、先延ばしもしない傾向にある可能性が考えられる。

以上の結果は、予期後悔を介して先延ばしを促進する2つの可能性と、先延ばしを抑制する2つの可能性を示唆する。先延ばしを促進する可能性の1つ目は、失敗を予期し熟考した場合、後悔を予期することで、むしろ先延ばしするというものである。2つ目は計画について熟考した場合、後悔を回避できないと感じ先延ばしを助長するという可能性である。その一方、先延ばしを抑制する可能性の1つ目は、過去の遂行を認知することにより先延ばしを抑制するというものである。2つ目は、成功に対する熟考を行った場合、後悔を回避できると考え、先延ばしを抑制するというものである。

先延ばしは、将来の目標に対して成功に対する熟考を行っている場合、もしくは過去の遂行を認知している場合において抑制が可能であることが示された。また、従来から指摘されてきた悲観主義者の存在を改めて確認するとともに、悲観主義傾向が先延ばし傾向を助長することを示された。このことから、成功体験を積み重ね、自己効力感

(self-efficacy) を獲得することが、先延ばしを抑制することに繋がると解釈できる。学業場面においては、スモールステップやトークンエコノミー法などを利用することが有効になるかもしれない。

一方、生活場面における自己効力感の獲得は困難である可能性がある。例えば、「やって当たり前」と思われている家事に取り組む際に、自己効力感を獲得することは難しい。自己効力感という側面から先延ばしを捉えた場合においても、学業場面(学生)と日常生活(社会人)では異なる介入が求められる可能性が考えられる。このように、先延ばしへの介入を検討するにあたり、先延ばし場面の細分化が必要であると考えられる。その上で、長期的な目標達成と短期的な誘因との葛藤場面として、先延ばしを低減する方略の更なる検討が望まれる。

引用文献

- Abraham, C., & Sheeran, P. (2003). Acting on intentions: The role of anticipated regret. *British Journal of Social Psychology, 42*, 495-511.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1252-1265.
- Giner-Sorolla, R. (2001). Guilty pleasures and grim necessities: Affective attitudes in dilemmas of self-control. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 206-221.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*, 474-495.
- 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* (2), 246-248.
- 石山裕菜・鈴木直人・及川昌典・及川 晴 (2020). 表現筆記が防衛的悲観主義者のパフォーマンスに及ぼす影響—認知方略による調整効果の検討— *教育心理学研究, 68*, 1-10.
- 原田知佳 (2021). 自己制御・自己コントロール—目標の達成にむけて自分を律する力 小塩真司(編) 非認知能力—概念・測定と教育の

- 可能性 (Pp. 45-61). 北大路書房
- 小浜 駿 (2010). 先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化の検討 心理学研究, 81 (4), 339-347.
- 村田英代・菊島勝也 (2008). 防衛的悲観主義者の特徴に関する一考察 愛知教育大学研究報告, 57 (教育科学編), 61-69.
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. (Pp. 77-100). American Psychological Association.
- Norem, J. K., & Cantor, E. C. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Research and Therapy*, 10, 347-362.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 993-1001.
- O'Carroll, R. E., Foster, C., McGeechan, G., Sandford, K., & Ferguson, E. (2011). The "Ick" Factor, Anticipated Regret, and Willingness to Become an Organ Donor. *Health Psychology*, 30, 236-245.
- Oettingen, G., Sevincer, A. T. and Gollwitzer, P. M. (2018). *The Psychology of Thinking about the Future*. Guilford Press. (ガブリエル・エッティンゲン, ティムール・セヴィンサー&ピーター・ゴールヴィッツァー 後藤崇志・日道俊之・小宮あすか (監訳). (2021). 未来思考の心理学 予測・計画・達成する心のメカニズム. 北大路書房)
- 尾崎由佳 (2020). 自制心の足りないあなたへ ちとせプレス
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting things done*. Harper Collins Publishers. (ピアーズ・スティーラー 池村千秋 (訳) (2012). ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか CCCメディアハウス)
- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.
- 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 教育心理学研究, 53, 220-229.
- 外山美樹 (2015). 認知的方略尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 教育心理学研究, 63, 1-12.
- 上市秀雄 (2011). 後悔予期尺度作成の試み. 日本心理学会第75回大会発表論文集, p.859.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- 山岡洋・唐沢かおり (2006). 遅延コストジレンマ事態での自己統制規定因の検討—感情予期と制御資源の役割— 心理学研究, 77, 10-18.

きとう ともみ (高橋医院)
ふじしま よしつぐ (昭和女子大学)