

令和元年6月14日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K04256

研究課題名(和文) 楽観性と目標達成の関連 - 目標の追求の仕方に焦点を当てて -

研究課題名(英文) Dispositional optimism and goal attainment

研究代表者

外山 美樹 (TOYAMA, Miki)

筑波大学・人間系・准教授

研究者番号：30457668

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、下位目標が2つある際の楽観性の高い人の目標追求について検討することを目的とした。具体的には、1つの下位目標の達成が別の下位目標の追求に及ぼす影響について、楽観性が調整変数として働いているのかどうかを検討することを目的とした。本研究の結果より、1つの下位目標の達成が別の下位目標の追求に及ぼす影響について、楽観性が調整変数として働いていることが示された。楽観性の高い人は、1つの下位目標が達成された時と未達成の時とは、別の下位目標の追求の強さが異なることが明らかとなった。本研究の結果より、楽観性の高い人は、文脈に応じて行動を自己制御していることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

先行研究において、楽観性の高い人は目標追求の仕方が適応的であることが示されているが、それはあくまでも目標が1つの場合の検討であった。われわれは同時にたくさんの目標を抱えているので、下位目標間のバランスの中で目標追求を考えていかなければならない。本研究では、複数の目標を扱い、楽観性の高い人は、無差別的にただがむしゃらに目標を追求しているのではなく、目標からの解放を含め、下位目標間のバランスの中で目標を追求していることを示した点において、学術的意義が高いものと考えられる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this research is to investigate the pursuit of goals by people with high optimism when there are two lower goals. Specifically, the purpose of this study was to examine whether optimism works as a tuning variable for the effect of achieving one lower goal on the pursuit of another lower goal. The results of this study show that optimism acts as a tuning variable on the effect of achieving one sub-goal on the pursuit of another sub-goal. For those with high optimism, it became clear that the strength of the pursuit of another lower goal was different when one lower goal was achieved and when it was not achieved. The results of this study suggest that those with high optimism are self-regulating actions according to their context.

研究分野：動機づけ

キーワード：楽観性 目標追求 目標達成 目標からの解放

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

“ポジティブな結果を期待する傾向 (Scheier & Carver, 1985)” と定義される特性的楽観性 (以下, 楽観性) は, パフォーマンスや精神的・身体的健康にポジティブな影響を及ぼすことが, これまで数多くの研究で示されている (レビューとして, Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010)。また, なぜ楽観性がパフォーマンスの高さや精神的・身体的健康と結びつくのか, そのメカニズムの検討も行われている。その理由として有力なのが, 目標達成の過程で経験する問題 (ストレッサー) に対して選択する対処方略にあるという見解である (Segerstrom, 2007)。楽観性の高い人は, 目標を追求する際に, 目標達成に必要な問題に焦点を当てた接近的な方略を用いて対処し, 問題に正面から向き合うので, 目標を達成する確率が高くなることが示されている。

さらに近年では, 楽観性の高い人は, 文脈に応じて認知処理や行動を調節することができる柔軟性に優れており, 効率的に目標を追求することが指摘されている (Bouchard, Carver, Mens, & Scheier, 2018)。すべての目標に対して積極的に関与, 努力することが, 必ずしも適応的な結果へとつながるわけではない (Geers et al., 2009)。われわれがよりよく生きるためには, すべての目標に対して接近的な方略を用いて対処するのではなく, もっとも重要な目標に時間と労力を注ぎ, 他の目標に対しては適度に取り組むことが必要とされる。楽観性の高い人は, 目標に対する優先順位や重要性によって目標志向的な行動を自己制御することができることが示されている。

### 2. 研究の目的

本研究では, 目標追求において適応的であることが示唆されている楽観性に焦点を当て, 下位目標が2つある際の楽観性の高い人の目標追求について検討することを目的とした。具体的には, 1つの下位目標の達成が別の下位目標の追求に及ぼす影響について, 楽観性が調整変数として働いているのかどうかを検討することを目的とした。

本研究では, 上位目標として, 学生の本分である“学業達成”を取り挙げ, 1つの下位目標 (授業の出席) の達成が別の下位目標 (試験勉強に励む) の追求に及ぼす影響が, 楽観性の程度によって異なってくるのかどうかを検討することを主要な目的とした。研究1では, 大学生を対象に場面想定法を用いて, 続く研究2では, 大学生を対象に日常の学業場面を用いて検討することにした。

### 3. 研究の方法

#### (1) 研究1の方法

**調査参加者と手続き** 大学生 375 名 (男性 210 名, 女性 160 名, その他 5 名, 平均年齢 = 19.12 歳 ( $SD = 1.04$ )) であった。

**質問紙** (1) 楽観性尺度: 外山 (2013) の楽観性尺度 10 項目 (4 段階評定) を使用した。(2) 学業達成の重要度: 学業達成が自分にとってどれだけ重要であるかについて 3 項目 (7 段階評定) で尋ねた。(3) 調査参加者を, 下位目標達成条件 ( $n = 189$ ) と下位目標未達成条件 ( $n = 186$ ) にランダムに割り当てた。「あなたが受講しているある専門科目は“試験”と“授業の出席”から評価されます (それぞれ 50%ずつ)」という場面を提示し, 続けて, 下位目標達成条件には「あなたは, 授業の回数が 10 回のうち, 9 回出席しました」, 下位目標未達成条件には「あなたは, 授業の回数が 10 回のうち, 5 回出席しました」と提示した。その後で, どのくらいこの専門科目の試験勉強をするのかを 13 段階評定 (0 分 ~ 6 時間以上) で尋ねた。

#### (2) 研究2の方法

**分析対象者** 「教育心理学」の授業を受講している大学生 217 名 (男性 116 名, 女性 100 名, その他 1 名) であった。

**質問紙** (1) 楽観性尺度: 外山 (2013) の楽観性尺度 10 項目 (4 段階評定) を使用した。(2) 学業達成の重要度: 本授業科目 (「教育心理学」) で良い成績をとることがどれくらい重要であるかについて 1 項目 (7 段階評定) で尋ねた。(3) 別の下位目標の追求を測定するために, 当該科目の試験勉強時間を用いた。本授業科目に関して, どのくらい試験勉強をしたのかを 13 段階評定 (0 分 ~ 6 時間以上) で尋ねた。

**下位目標の達成** 1つの下位目標の達成として, 調査対象者が本授業に出席した回数を用いた (最大値は 10)。

### 4. 研究成果

#### (1) 研究1の成果

試験勉強時間を目的変数とする階層的重回帰分析を行った。第1ステップで下位目標の達成 (達成条件を“1”, 未達成条件を“0”とした), 楽観性, 学業達成の重要度を, 第2ステップで上記の1次の交互作用項を, 第3ステップで上記の2次の交互作用項を回帰式に投入した。

その結果, 第1ステップの回帰モデルが有意となった。また第2ステップにおいて, 決定係数の増分は有意となり, 楽観性と下位目標の達成の交互作用 ( $\beta = -.20, t = -2.27, p < .05$ ) ならびに楽観性と学業達成の重要度の交互作用 ( $\beta = .18, t = 1.93, p < .05$ ) の標

準偏回帰係数が有意であった。

楽観性ならびに下位目標の達成の得点、楽観性ならびに学業達成の重要度の得点に各平均値 $\pm 1SD$ の値を代入し、試験勉強時間の単回帰直線を各々求めた。楽観性ならびに下位目標の達成の単純傾斜分析の結果、楽観性が低い人は、下位目標の達成、未達成で試験勉強時間に差はないが、楽観性が高い人は、下位目標の達成、未達成によって試験勉強時間に差が見られた ( $b = -1.34, \beta = -.23, p < .01$ )。楽観性ならびに学業達成の重要度の単純傾斜分析の結果においても、楽観性が低い人は、学業達成の重要度の違いで試験勉強時間に差はないが、楽観性が高い人は、学業達成の重要度によって試験勉強時間に差が見られた ( $b = 2.14, \beta = .30, p < .01$ )。

## (2) 研究2の成果

試験勉強時間の得点を目的変数とする階層的重回帰分析を行った。第1ステップで楽観性、学業達成の重要度ならびに下位目標の達成(授業の出席回数)を、第2ステップで上記の1次の交互作用項を、第3ステップで上記の2次の交互作用項を回帰式に投入した。

その結果、第1ステップの回帰モデルが有意となった。また第2ステップにおいて、決定係数の増分は有意となり、楽観性と下位目標の達成の交互作用 ( $\beta = -.20, t = -2.25, p = .03$ ) ならびに楽観性と学業達成の重要度の交互作用 ( $\beta = .19, t = 2.03, p = .048$ ) の標準偏回帰係数が有意であった。

楽観性ならびに下位目標の達成の得点、楽観性ならびに学業達成の重要度の得点に各平均値 $\pm 1SD$ の値を代入し、試験勉強時間の単回帰直線を各々求めた。楽観性ならびに下位目標の達成の単純傾斜分析の結果 (Figure 1)、楽観性が低い人は、下位目標の達成、未達成で試験勉強時間に差はないが、楽観性が高い人は、下位目標の達成、未達成によって試験勉強時間に差が見られた ( $b = -2.50, \beta = -.46, p = .00$ )。楽観性ならびに学業達成の重要度の単純傾斜分析の結果においても、楽観性が低い人は、学業達成の重要度の違いで試験勉強時間に差はないが、楽観性が高い人は、学業達成の重要度によって試験勉強時間に差が見られた ( $b = 0.92, \beta = .34, p = .00$ )。

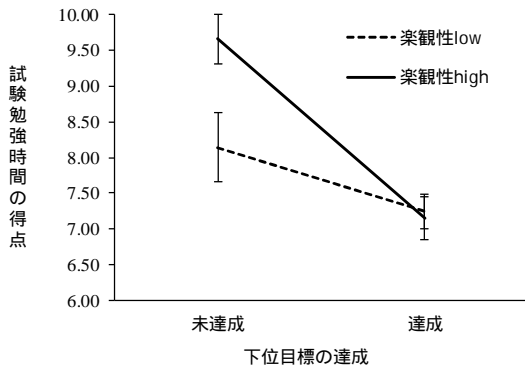


Figure 1. 下位目標達成(達成 vs. 未達成)と特性的楽観性 (high vs. low)が試験勉強時間の得点に及ぼす影響

(注1) エラーバーは、標準誤差を示す。

(注2) 下位目標達成は“出席した授業の回数”を意味し、未達成と達成はそれぞれ、平均値 - 1SD 以下、+ 1SD 以上を示す。

## 5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計3件)

外山美樹 (2018). 課題遂行におけるエンゲージメントがパフォーマンスに及ぼす影響 - エンゲージメント尺度を作成して - 筑波大学心理学研究, 56, 13-20. (査読有)

外山美樹 (2017). 楽観性が代替的な目標の抑制に及ぼす影響 教育心理学研究, 65, 1-11. (査読有)

外山美樹 (2016). 子ども用楽観・悲観性尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 教育心理学研究, 64, 317-326. (査読有)

[学会発表](計5件)

外山美樹 (2018). エンゲージメントと課題パフォーマンスの関係 - エンゲージメント尺度を作成して - 日本教育心理学会第60回総会

外山美樹 (2018). 楽観性が下位目標の追求に及ぼす影響 日本パーソナリティ心理学会第27回大会

外山美樹 (2017). 楽観性の高い人はどのような目標を追求するのか? 日本パーソナリティ心理学会第26回大会

外山美樹 (2016). 楽観性が代替的な目標の抑制に及ぼす影響 日本パーソナリティ心理学会第25回大会

Toyama, M. (2016). Development of Japanese Optimism and Pessimism Scale for Children and examining its reliability. 31st International Congress of Psychology.

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

出願状況(計0件)

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
出願年：  
国内外の別：

取得状況(計0件)

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
取得年：  
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究分担者

なし

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。