

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 8 日現在

機関番号：12102

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25780367

研究課題名(和文) 楽観性が適応的結果に結びつくメカニズムの検討

研究課題名(英文) Mechanism of dispositional optimism and positive health benefits

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) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：研究1では、特性的楽観性(以下、“楽観性”)と接近型のコーピング方略の関連性において、経験したストレスフルな出来事の主観的な重要性が影響を及ぼすのかどうかを検討した。その結果、楽観性の高い人が、無差別的に接近型のコーピング方略を使用しているのではなく、対処すべき事態が自身にとって重要である場合にのみそうであるということがわかった。

研究2では、楽観性の高い人が、なぜ、重要な目標に対して積極的に取り組むことができるのかを“goal shielding 理論”を用いて検討した。その結果、楽観性の高い人はコミットメントの高い目標が活性化された場合に代替的な目標の抑制が優れていることが示された。

研究成果の概要(英文)：Study 1 investigated if dispositional optimism, and the importance that a participant assigned to stressful events interacted to predict their coping behavior. The results indicated that the importance participants assigned to stressful events moderated the relationship between dispositional optimism and positive interpretations. It was concluded that optimistic individuals used positive interpretations for highly important events, whereas they did not do so for less-important events.

Study 2 investigated if the goal-shielding effect were particularly pronounced in individuals with high dispositional optimism. Results indicated that individuals with high dispositional optimism were likely to inhibit alternative goals when they attached high importance to an initial goal. These findings suggest that highly optimistic individuals inhibit alternative goals, which plays a valuable role in the process of goal pursuit.

研究分野：社会心理学

キーワード：特性的楽観性 コーピング方略 ストレスフルな出来事的重要性 goal shielding効果 目標

## 1. 研究開始当初の背景

特性的楽観性(以下,“楽観性”)は,適応や精神的健康のみならず,身体的健康にも関連していることが示されている。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。例えば,楽観性の高い人は問題解決的コーピング方略を用いやすいこと(Carver & Scheier, 2002),問題をポジティブに再解釈しやすい傾向があること(Brissette, Scheier, & Carver, 2002)が示されている。楽観性とコーピング方略の関係を扱った50の研究をメタ分析したSolberg Nes & Segerstrom(2006)は,楽観性はストレスフルな出来事に対する接近型のコーピング方略(問題解決, ストレッサーや情動の統制など)と正の関連があり,回避型のコーピング方略(ストレッサーやネガティブな情動の回避,無視など)とは負の関連があるとの結論を述べている。

楽観性の高い人は,目標達成を妨害するようなストレスフルな事態に陥っても,その目標を達成することができるかと期待するため,接近型のコーピング方略を用いて目標に立ち向かう(Carver & Scheier, 2002)。目標に積極的に関与し,その結果,目標への達成を増加させる。このように,楽観性の高い人は,目標達成に向けて接近型のコーピング方略をとることで,適応的な結果に結びつきやすいものと考えられている(Segerstrom, 2007)。

## 2. 研究の目的

(1) 楽観性の高い人がどのような目標に対しても接近型のコーピング方略をとるのかどうかを検討するために,楽観性ならびに特性的悲観性(以下,“悲観性”)と接近,回避型のコーピング方略の関連性において,経験したストレスフルな出来事の主観的な重要性が影響を及ぼすのかどうかを検討することを目的とした(研究1)。

(2) (1)の研究の結果を踏まえて,楽観性の高い人は,なぜ,重要な目標に対して積極的に取り組むことができるのかを“goal shielding 理論”を用いて検討することを目的とした(研究2)。

## 3. 研究の方法

### (1) 研究1の方法

分析対象者と手続き 下記の質問紙の“楽観・悲観性尺度”が2012年12月の第1週(T1)に,それ以外の尺度がその2週間後(T2)に大学生を対象に実施した。T1の調査対象者245名,T2の調査対象者228名のうち,いずれの質問項目にも欠損値がなく2回の調査ともデータがそろった178名(男性85名,女性93名,平均年齢=19.67歳( $SD = 0.99$ ))を分析対象者とした。

質問紙 (1) 楽観・悲観性尺度:外山(2013)の楽観・悲観性尺度20項目(4段階評定)を使用した。(2) 経験したストレスフルイベ

ントの重要性:ラザルス式ストレス・対処方略・インベントリー(日本健康心理学研究所,1996)を参考に,最近体験したストレスフルなイベントの状況について数分かけて想起するように教示した。続いて,想起したストレスイベントの主観的な重要性について7段階で評定を求めた。(3) 対処方略:想起したストレスフルなイベントに対して行われた対処方略を測定するために,神村他(1995)の3次元モデルにもとづく対処方略尺度24項目のうち,接近的な対処方略に関する12項目(5段階評定)を使用した。4つの下位尺度(計画立案,カタルシス,情報収集,肯定的解釈)から成る。

### (2) 研究2の方法

分析対象者と手続き 大学生196名(男性94名,女性102名,平均年齢=19.47歳( $SD = 1.42$ ))であった。

質問紙 楽観・悲観性尺度:外山(2013)の楽観・悲観性尺度の楽観性尺度10項目(4段階評定)を使用した。調査参加者を,目標へのコミットメントが高い条件( $n = 102$ )と低い条件( $n = 94$ )にランダムに割り当てた。目標へのコミットメントが高い条件では,“達成したいと強く望む目標”を,目標へのコミットメントが低い条件では,“できれば達成したいとわずかに望む目標”を一つ記述させた。代替的な目標:今現在,したいと思っていること(ex. 行動,活動)を思いつく限り自由記述してもらった。また,各行動・活動が先に記述してもらった目標と関連したものなのかどうか(2段階評定)を尋ねた。今現在,したいと思っていることの記述のうち,先に記述してもらった目標と関連していない行動・活動の数を“代替的な目標の数”とした。

## 4. 研究成果

### (1) 研究1の成果

対処方略の下位尺度を目的変数とする階層的重回帰分析を各々行った。第1ステップで悲観性を共変量として回帰式に投入し,第2ステップで楽観性と重要性を回帰式に投入し,最後に,第3ステップで両者の交互作用項を投入した。

“計画立案”と“カタルシス”では,いずれのステップにおいても回帰式のモデルは有意とならなかった。“情報収集”においては,第1ステップのみ有意となった( $R^2 = .05$ ,  $F(1,160) = 7.01$ ,  $p < .01$ )。“肯定的解釈”においては,第1ステップが有意となった( $R^2 = .07$ ,  $F(1,160) = 10.90$ ,  $p < .01$ )。続いて,第2ステップにおいて楽観性と重要性を投入すると,決定係数の増分は有意であり( $R^2 = .08$ ,  $F(3,160) = 8.46$ ,  $p < .01$ ),楽観性が肯定的解釈に影響を及ぼしていた( $\beta = .47$ ,  $p < .01$ )。最後に,第3ステップにおいて楽観性と重要性の交互作用項を投入すると,決定係数の増分は有意であった( $R^2 = .04$ ,  $F(1,160) = 8.53$ ,  $p < .01$ )。

この有意な交互作用の内容を調べるために、楽観性ならびに重要性の得点に各平均値  $\pm 1SD$  の値を代入し、肯定的解釈の単回帰直線を求めた (Figure 1)。単純傾斜分析の結果、重要性が低い場合には、楽観性が肯定的解釈に影響を及ぼさないが ( $b = 0.07$ ,  $\beta = .15$ ,  $p = .20$ )、重要性が高い場合には、楽観性が肯定的解釈に影響を及ぼしていた ( $b = 0.26$ ,  $\beta = .54$ ,  $p < .01$ )。

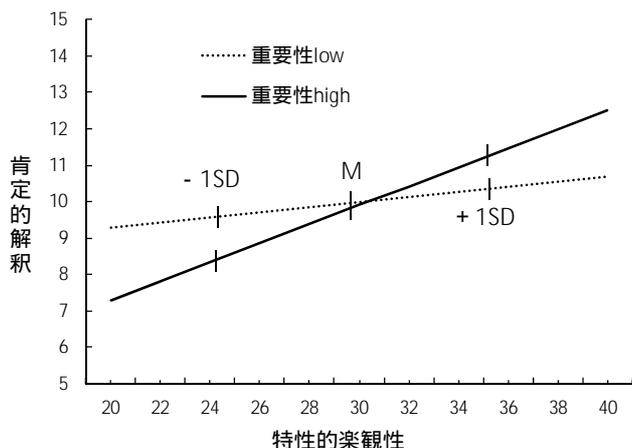


Figure 1. 楽観性と重要性が肯定的解釈に及ぼす影響

## (2) 研究2の成果

代替的な目標の数を目的変数とする階層的重回帰分析を行った。第1ステップで楽観性と目標へのコミットメント (高い条件を“1”, 低い条件を“0”とした) を、第2ステップで楽観性と目標へのコミットメント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り ( $R^2 = .04$ ,  $F(2,195) = 3.21$ ,  $p < .05$ )、目標へのコミットメントからの標準偏回帰係数が有意傾向であった ( $\beta = -.13$ ,  $t = -1.76$ ,  $p = .08$ )。また第2ステップにおいて、楽観性と目標へのコミットメントの交互作用項を投入したところ、決定係数の増分は有意となった ( $R^2 = .03$ ,  $F(3,195) = 3.77$ ,  $p < .01$ )。楽観性ならびに目標のコミットメントの得点に各平均値  $\pm 1SD$  の値を代入し、代替的な目標の数の単回帰直線を求めた (Figure 2)。単純傾斜分析の結果、楽観性が低い人は、目標へのコミットメントの高低で代替的な目標の数に差はないが ( $b = 0.21$ ,  $\beta = .03$ ,  $n.s.$ )、楽観性が高い人は、目標のコミットメントの高低によって代替的な目標の数に差が見られ ( $b = -2.00$ ,  $\beta = -.28$ ,  $p < .01$ )、仮説が支持された。

本研究の結果より、楽観性の高い人は代替的な目標の抑制が優れているため、コミットメントの高い目標が活性化された場合に、他の代替的な目標に惑わされることが少なく、その結果、当該の目標に対して積極的に取り組むことができる可能性が示された。

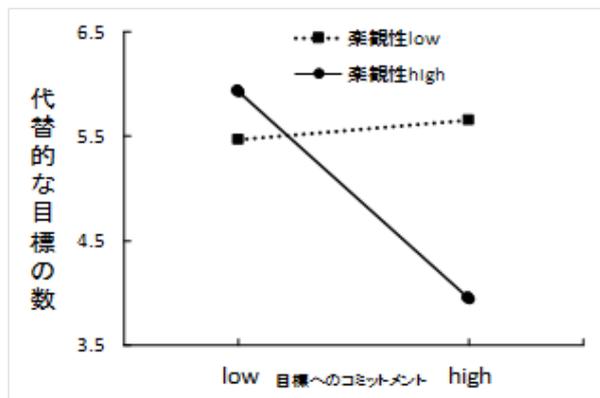


Figure 2. 楽観性と目標へのコミットメントが代替的な目標の数に及ぼす影響

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計6件)

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, 印刷中. 査読有  
張摺・外山美樹 (2015). 楽観性と悲観性が精神・身体的健康に与える影響のメカニズムの日中比較 心理学研究, 86, 424-433. 査読有

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 - 熟考の細分化を目指して - 教育心理学研究, 53, 1-12. 査読有

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. 査読有

外山美樹 (2013). 運動学習における結果の知識と自己評価の効果 協応運動課題を用いて 心理学研究, 84, 436-442. 査読有

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. 査読有

[学会発表](計4件)

外山美樹 (2015年8月19日) 子ども用楽観・悲観性尺度の作成 楽観性, 悲観性を2次的に捉えて 日本教育心理学会第57回総会発表論文集, 693. 「朱鷺メッセ (新潟コンベンションセンター) (新潟県新潟市)」 査読無

外山美樹 (2014年9月10日). 楽観性の高い人はなぜ目標に対して積極的に取り組めるのか? 日本心理学会第78回大会発表論文集, 891. 「同志社大学 (京都市上京区)」 査読無

外山美樹 (2013年9月19日). 楽観性は接近的な対処方略と関連があるの

か？ 日本心理学会第 77 回大会発表論文  
文集，844.「札幌コンベンションセンタ  
ー（北海道札幌市）」査読無

張珺・外山美樹（2013 年 9 月 9 日）.  
特性的楽観性がコーピング方略を介して  
精神的健康に与える影響 日本心理学会  
第 77 回大会発表論文集中，872.「札幌コ  
ンベンションセンター（北海道札幌市）」  
査読無

## 6. 研究組織

### (1) 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