

楽観性と日常生活における失敗行動の関連性

向居 暁¹・石橋 玲華²

要約

一般的に、楽観的であることは、健康で社会に適応して暮らしていくために重要であると考えられているが、必ずしも健康や適応につながらない側面が含まれている可能性がある。例えば、楽観的な人は、ネガティブな出来事の生起をあまり想定しないため、危機を予測することがなく、結果的に失敗行動を起こしやすいと仮定することも可能である。そこで、本研究は、楽観性と日常生活における失敗行動の関連性について検討することを目的とした。その結果、楽観性の諸側面（悲観性を含む）が失敗行動と関連していることが示された。全般的に、運が悪いと感じており、悲観的な人ほど、失敗行動をしていると感じているということが明らかになった。また、より具体的に生起頻度の推定が可能な失敗として、スマートフォンにおける失敗行動と楽観性の諸側面との関連も併せて検討した。その結果、両者にはある程度の関連性は認められたものの、楽観性の諸側面によって、スマートフォン画面のひびの有無は予測できないことがわかった。

キーワード：特性的楽観性、失敗傾向、CFQ、スマートフォン

“The optimist sees the rose and not its thorns; the pessimist stares at the thorns, oblivious to the rose”

Kahlil Gibran

「楽観主義者は薔薇を見て、棘を見ない。悲観主義者は棘を見つめて、薔薇が目に入らない。」

ハーリル・ジブラーン

1. 問題と目的

1.1 楽観性・悲観性と精神的・身体的健康の関連性

楽観性 (optimism) は、一般的に物事がうまく進み、悪いことよりも良いことが生じるだろうという信念をもつ傾向を指し、悲観性 (pessimism) は、物事がうまくはかどらず、悪い結果を予測する傾向を指す (Scheier & Carver, 1985)。また、Seligman (1991) は、楽観性を説明スタイルから捉え、失敗のようなネガティブな出来事の原因を一時的・特異的な要因に帰属することが楽観的な説明スタイルであり、反対に、永続的・全体的な要因に帰属することが悲観的な説明スタイルであるとした。いずれにせよ、この楽観性や悲観性は、精神的健康や幸福感のみならず、身体的健康とも関連があることが指摘されている。例えば、楽観性が高い学生は、低い学生と比較して、健康状態がよいこと (Scheier & Carver, 1985)、楽観性が高いことは、精神的に疲労する出来事を体験した後の抑うつを低減させる働きがあること (Carver & Gaines, 1987)、楽観性が高い冠状動脈血栓のバイパス手術を受けた患者は、低い患者とくらべて、手術後の回復が早く、その後の主観的な心身の健康状態がよいこと (Scheier, Matthews, Owens, Magovern, Lefebvre, Abbott, & Carver, 1989)、楽観性が高い心筋梗塞患者は、低い患者に比べて、将来起こりうる発作に対して恐怖を感じにくいこと (Desharnais, Godin, Jobin,

¹ 県立広島大学人間文化学部国際文化学科・教授

² 県立広島大学人間文化学部国際文化学科・卒業生

Valois, & Ross, 1990), 楽観性が高い人は、健康状態がよく、感染症にかかりにくく、免疫力があること (Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988), 楽観性が高い人は、低い人に比べて、寿命が約15%長く、85歳まで生きる確率が男性で1.5倍、女性で1.7倍高いこと (Lee, et al., 2019) などがあげられる。本邦においても、戸ヶ崎・坂野 (1993) は、楽観性が高い人は、身体的、精神的に自覚される症状が少なく、同時に主観的に自分が健康であると感じていることを示している。したがって、楽観的であるということは、一般的には、健康で社会に適応して暮らしていくために重要であると考えられている。

逆に、悲観性は、ネガティブな結果をもたらすことが示されており、悲観性が高い人はうつ状態に陥りやすいことなどが報告されている (Seligman, 1991)。しかしながら、楽観性と悲観性は1次元の反対の極にあるのではなく、異なる意味と役割をもつことが明らかになっている (外山, 2013)。例えば、Chang (1996) では、アジア系アメリカ人学生は、白人系アメリカ人学生とくらべて、悲観的ではあるが、楽観的でないというわけではないこと、そして、アジア系アメリカ人学生において、身体的症状 (咳, 不眠, 胃痛, 頭痛など) と関連があるのは、悲観性が高いことではなく、楽観性が低いことであること、また、白人系アメリカ人学生において、精神状態 (SCL-90-R (Derogatis, 1983) によって測定されたもの) と関連があるのは、悲観性が高いことであり、楽観性が低いことではないことが示された。

1.2 楽観性が高いことは適応的か？

しかしながら、楽観性が高いことは必ずしも適応的であるとはいえないことを示す研究が存在する。例えば、Dillard, Midboe & Klein (2009) は、約6か月ごとに同一対象者に調査を行い、非現実的な楽観性が飲酒に関連するネガティブな出来事の生起と関連があることを示した。具体的には、大学1年の前期終了後時点で非現実的な楽観性が高い学生は、1年の後期の後、2年生前期中、2年生後期中の時点で、飲酒が原因で二日酔いになったり、授業を欠席したり、友人と口論したりすることが多いことを明らかにした。また、リスク認知に関して、荒井・吉田 (2010) は、男子大学生において、楽観性における「ネガティブな試行を回避すること」が治安に対する不安を低減し、そのことが防犯行動の減少をもたらしていることを示した。加えて、Goodman, Chesney, & Tipton (1995) は、楽観性が高い思春期の女性ほど、HIV検査に関する教育ビデオを見なかったり、HIV検査を受けないことを指摘している。これらの研究においては、楽観性が高いことが必ずしもリスクテイキング行動を促進するとは限らないことが示されているものの、時に、失敗にこだわらなかつたり、「なんとかなる」と何事にも思い悩まず、ネガティブなことを気に掛けないような楽観性の高い人は、リスクに対して不安を感じないからこそ、リスクを避けるための行動をとらない可能性があることを示唆している。

さらに、非現実的な楽観性に特徴づけられる「抑圧型」(Weinberger, Schwartz & Davidson, 1979) を示す人は、感冒や悪性腫瘍などの免疫関連疾患の罹病率が高く、予後も悪いことが報告されている (e.g., Kneier & Temoshok, 1984; Ward, Leventhal & Love, 1988)。すなわち、主観的には健康であるとしても、身体的に健康であるとは言い切れず、非現実的な楽観性が維持されることには何らかの適応上の問題が伴うことも仮定できる (安田・佐藤, 2000)。実際に、安田・佐藤 (2000) は、試験場面を想定した研究において、このような非現実的な楽観性が維持されるのは、負の結果のフィードバックが適切に評価されないためであり、それゆえに状況に応じた対処方略の選択と修正が妨げられているということを指摘した。

また、過去に同様の課題で成功しているにもかかわらず、未来の重要な課題 (試験など) に強い不安を感じてしまうが、その不安を統制して適切に課題へ対処することを助ける認知方略として概念化された「対処的悲観性」(Norem, 2001) とよばれる、適応的な悲観性の存在も明らかになっている (e.g.,

細越・小玉, 2006)。対処的悲観性は、悲観的思考によってパフォーマンスを高めるといふ、特に特性不安の高い個人にとって有効な認知方略であり、心身の健康状態に関しては問題があるものの、高いパフォーマンスをもたらすことが明らかになっている（細越・小玉, 2006）。

1.3 楽観性と失敗行動

上述した研究から、楽観性や悲観性には様々な側面があり、必ずしも楽観性が高いことが精神的・身体的健康をもたらすとはいえないこと、そして、悲観性が高いことが精神的・身体的不健康をもたらすとはいえないことが示唆される。また、楽観性や悲観性は、失敗に対する価値観（e.g., 池田・三沢, 2012）にも影響を及ぼし、その後の個人の行動を規定しうる。特に、非現実的な楽観性とよばれる特徴は、問題から目を背けることで一時的には精神的健康を保つ役割を果たす可能性があるものの（Dillard, et al., 2009）、失敗にこだわらなかつたり、ネガティブなことを気にかけないことで、長期的には適応的ではない様相を示すと仮定できる。実際、戸ヶ崎・坂野（1993）は、楽観性が高い人は、行動が積極的であり、失敗に対する不安が小さく、自己の能力を高く評価する傾向にあることを示している。すなわち、楽観性の高さによってもたらされるこのような特性によって、自分自身の能力について高く評価しすぎた場合、実際の行動の頻度が高くなり、そのぶん、結果的に失敗行動となる頻度も高くなる可能性があることも否定できない。林（2015）もまた、楽観性が高い人は、「現実的には悲哀に満ちた世界をより好ましい世界として認識することに成功している」という可能性を指摘しているため、自分自身の能力の過剰評価もあながちあり得ないことではなからう。

しかしながら、このような楽観性や悲観性のような性格特性が、実際の失敗数を増加させているのか、それとも、些細なことを失敗したと感じさせているだけなのかはわからない。例えば、非現実的な楽観性に特徴づけられる「抑圧型」を示す人には、過度に肯定的なバイアスが認められ、このバイアスは出来事の起こりやすさへの判断に影響すると仮定されている（安田・佐藤, 2000）。

冒頭のハーイル・ジブラーン（Gibran, 2011）にほめかされているように、楽観性や悲観性という特性は個人が自分自身や環境をどのように知覚し、入力された情報をどのように処理し、この処理された情報に基づいてどのように行動するのかを決定することに影響を及ぼす。つまり、たとえ楽観性と失敗行動の関連性が認められたとしても、その結果の解釈にはいくつかの異なった選択肢が存在すると考えられる。まず、予言の自己成就的な方法で、これらの性格特性が実際に失敗行動を引き起こしているというものである。例えば、悲観的な人は、普段から失敗すると思っているので、その考えが行動に影響し、実際に失敗することが多くなるということである。また、失敗にこだわらなかつたり、ネガティブなことを気にかけず、「なんとかなる」という考えで、あらかじめ対処可能な場合があるにもかかわらず失敗を想定しないという楽観性もまた、実際の失敗数の増加を導くだろう。一方、これらの性格特性によって、失敗頻度の推定が不正確であるという可能性も考えられる。つまり、楽観性が失敗の頻度を過小評価させ、悲観性が些細なことを失敗と捉えさせてしまうということである。したがって、楽観性や悲観性と失敗行動の関連性を検討する場合、このような失敗頻度の推定の問題を避けるために、主観的な失敗評定質問紙だけではなく、より具体的で客観的に生起頻度が推定可能な失敗に関する指標を用いることが必要となるだろう。

1.4 本研究の目的

本研究は、楽観性の諸側面と失敗行動についての関連を検討することを目的とした。まず、楽観性について多面的に検討するために、非現実的な楽観性である「楽天的楽観」や自身の能力を過大評価する「楽観的な認知能力」も測定可能な安藤他（2000）の多面的楽観性測定尺度（MOAI）を利用した。

多面的楽観性測定尺度には4下位尺度版(MOAI-4:中西・小平・安藤, 2001; 安藤, 2004)が存在するが、4下位尺度版には「楽天的楽観」や「楽観的な認知能力」因子が想定されていない。また、日本人は特に、楽観性と悲観性が異なった役割を果たす可能性が高いことが指摘されているため、悲観性を独立して測定可能な外山(2013)の楽観・悲観性尺度を利用した。それぞれの尺度の下位因子の説明はTable 1に示されているとおりである。また、主観的な失敗行動の指標として、山田(1999)の失敗傾向質問紙を利用した(Table 2)。加えて、より具体的に生起頻度の推定が可能な日常生活における失敗行動として、調査対象者となる大学生において比較的頻繁に生じると考えられるスマートフォンにおける失敗行動の生起頻度評定と生起回数、および、調査の時点で客観的に観察可能な失敗行動の指標として、現在のスマートフォン画面上のひびの有無に関する回答を求めた。

2. 方法

2.1 調査協力者

広島県と香川県に在住の大学生278名(男性69名, 女性209名)であり、平均年齢19.4歳($SD=1.01$)であった。倫理的配慮や回答内容の匿名性の保証に関する説明を行ったうえで、調査協力への同意について意思確認を行った。

2.2 調査内容と手続き

楽観性の諸側面や悲観性を測定するために、安藤他(2000)の多面的楽観性測定尺度(「楽観的な能力認知」, 「割り切りやすさ」, 「外在要因への期待」, 「運の強さへの信念」, 「楽天的楽観」, 「楽観的展望」)の6因子で構成、1(全くそう思わない)~5(非常にそう思う)の5件法で回答)、および、外山(2013)の楽観・悲観性尺度(「楽観性」と「悲観性」)の2因子で構成、1(全くあてはまらない)~4(よくあてはまる)の4件法で回答)を使用した。また、主観的な失敗行動の生起頻度を測定するために、山田(1999)の失敗傾向質問紙(「アクションスリップ」, 「認知の狭小化」, 「衝動的失敗」

Table 1 多面的楽観性測定尺度および楽観・悲観性尺度の各因子の説明

多面的楽観性測定尺度(安藤他, 2000)	
楽観的な能力認知	問題や課題に直面したときに自己の対処能力を過大にもしくは楽観的に評価する傾向
割り切りやすさ	自分が失敗してもあまり気にしない傾向や物事にあまり執着しない傾向
外在要因への期待	自分以外の外在要因からの援助などを期待する傾向
運の強さへの信念	自身の幸運を信じる傾向
楽天的楽観	ある出来事の生じる程度を不正確に判断する傾向
楽観的展望	将来に対して楽観的な期待を持つ傾向
楽観・悲観性尺度(外山, 2013)	
楽観性	ポジティブな結果を予測する傾向
悲観性	ネガティブな結果を予測する傾向

Table 2 失敗傾向質問紙(山田, 1999)の各因子の説明

アクションスリップ	不注意やもの忘れなど、実行中の行動への注意が不十分なために起こる失敗
認知の狭小化	ストレスに影響されやすく状況に適した行動がとりにくいことや認知が狭く硬直化していること(cognitive narrowing現象)
衝動的失敗	状況への見通しが悪く、よく確かめないうで行動する失敗(非機能的衝動性)

の3因子で構成, 0 (まったくない) ~ 4 (非常によくある) の5件法で回答) を使用した。スマートフォンにおける失敗行動として, 落下, マナーモード設定忘れ, パスワード忘れ, 置き忘れ, 電話のかけ間違い, 送信相手ミス, 水没, 画面のひびのようなアクションスリップに分類される8項目についての評定 (0 (まったくない) ~ 4 (非常によくある) の5件法), それぞれの項目についてこれまでの生起回数, そして, 現在のスマートフォン画面のひびの有無を尋ねた。質問紙は, ほとんどの大学生に対しては講義時間を利用して一斉配布され, その場で回収された。

3. 結果

3.1 各尺度と下位因子の平均値と標準偏差

多面的楽観性測定尺度, 楽観・悲観性尺度, 失敗傾向質問紙の平均値と標準偏差, クロンバックの α 係数の値をTable 3に示した。楽観・悲観性尺度, および, 失敗傾向質問紙に関しては高い信頼性が確認されたが, 多面的楽観性測定尺度の「運の強さへの信念」と「楽天的楽観」に関してはやや低い値が得られた。

Table 3 基本統計量と信頼性係数

尺度と下位因子	Mean (SD)	Cronbach's α
多面的楽観性測定尺度		
楽観的な能力認知	3.23 (0.63)	.80
割り切りやすさ	2.66 (0.86)	.88
外在要因への期待	2.99 (0.73)	.79
運の強さへの信念	2.87 (0.62)	.58
楽天的楽観	2.40 (0.72)	.55
楽観的展望	3.18 (0.79)	.76
楽観・悲観性尺度		
楽観性	2.67 (0.54)	.92
悲観性	2.14 (0.58)	.92
失敗傾向質問紙		
アクションスリップ	2.02 (0.59)	.86
認知の狭小化	2.05 (0.63)	.86
衝動的失敗	1.35 (0.61)	.75

3.2 楽観性と失敗傾向の関連

楽観性と失敗行動の関連性を検討するために, 多面的楽観性測定尺度の下位因子, および, 楽観・悲観性尺度の下位因子を説明変数とし, 失敗傾向質問紙の下位因子のそれぞれを目的変数とした重回帰分析 (ステップワイズ法の増減法) を実施した。

まず, アクションスリップを目的変数とした分析の結果 (Table 4), 説明率は12%であった ($F_{(5, 272)} = 8.28, p < .01$)。標準偏回帰係数 (β) で有意であったのは, 多面的楽観性測定尺度の「運の強さへの信念」 (-.26), 「楽観的な能力認知」 (.24) と, 楽観・悲観性尺度の「悲観性」 (.21) であった。つまり, 自分の運の強さに自信がなく, 自己の対処能力を過大にもしくは楽観的に評価する傾向にあり, 悲観性が高い人は, 物忘れや不注意による失敗を起こしやすいと感じていることが示された。

続いて, 認知の狭小化を目的変数とした分析の結果 (Table 5), 説明率は32%であった ($F_{(5, 272)} = 26.52, p < .01$)。標準偏回帰係数 (β) で有意であったのは, 楽観・悲観性尺度の「悲観性」 (.47) と, 多面的楽観性測定尺度の「運の強さへの信念」 (-.23), 「割り切りやすさ」 (-.17) であった。つまり,

悲観性が高く、自分の運の強さに自信がなく、自分が失敗したことに對してくよくよしてしまう傾向や物事に執着してしまう傾向がある人は、ストレスに影響されやすく状況に適した行動がとりにくかったり、認知が狭く硬直化したりことによって生じる失敗をしやすいと感じていることが示された。

最後に、衝動的失敗を目的変数とした分析の結果 (Table 6), 説明率は10%であった ($F_{(5, 272)}=6.98, p<.01$)。標準偏回帰係数 (β) で有意であったのは、楽観・悲観性尺度の「悲観性」(.25) と、多面的楽観性測定尺度の「運の強さへの信念」(-.24) であった。つまり、悲観性が高く、自分の運の強さに自信がない人は、状況の見通しが悪く行動のプランが不十分なために起こる失敗をしやすいと感じていることが示された。

Table 4 楽観性 8 因子とアクションスリップの重回帰分析

変数	β	偏相関	t 値	R^2	調整済 R^2
				.13	.12**
運の強さへの信念	-.26**	-.22	-3.71		
楽観的な能力認知	.24**	.19	3.23		
悲観性	.21**	.17	2.78		
楽天的楽観	.12	.11	1.89		
外在要因への期待	-.12	-.11	-1.80		

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

Table 5 楽観性 8 因子と認知の狭小化の重回帰分析

変数	β	偏相関	t 値	R^2	調整済 R^2
				.33	.32**
悲観性	.47**	.31	5.47		
運の強さへの信念	-.23**	-.22	-3.63		
割り切りやすさ	-.17**	-.16	-2.72		
楽観性	.15	.09	1.49		
楽観的展望	.13	.10	1.64		

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

Table 6 楽観性 8 因子と衝動的失敗の重回帰分析

変数	β	偏相関	t 値	R^2	調整済 R^2
				.11	.10**
悲観性	.25**	.19	3.20		
運の強さへの信念	-.24**	-.20	-3.30		
割り切りやすさ	.14	.11	1.86		
外在要因への期待	.12	.11	1.83		
楽天的楽観	.11	.11	1.76		

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

3.3 スマートフォンの失敗行動と失敗傾向質問紙との関連

スマートフォンにおける失敗行動の項目の生起頻度評定値について主成分分析を行ったところ、すべての項目の負荷量が.45以上となったため、1因子構造であると判断された (Table 7)。また、失敗傾向質問紙の下位因子との相関係数はいずれも有意で、アクションスリップでは $r=.39$ 、認知の狭小化では $r=.31$ 、衝動的失敗 $r=.41$ であった。なお、スマートフォンにおける失敗行動の生起回数に関する分析の結果もほぼ同様であったため、以下では省略する。

Table 7 スマートフォンにおける失敗行動項目の主成分分析結果と評定・回数平均値

項目	Factor1	共通性	評定平均 (SD)	回数平均 (SD)
手が滑って落下させてしまったことがある	.69	.48	2.21 (1.04)	19.41 (1.01)
マナーモードにし忘れて、鳴ってはいけない場面で鳴らしてしまっ	.66	.44	0.91 (0.96)	1.43 (2.47)
電車やお店などに置き忘れたことがある	.62	.38	0.65 (0.91)	0.87 (1.55)
電話のかけ間違いをしたことがある	.59	.35	0.80 (0.93)	1.24 (1.98)
メールやLINEの送り先を間違えてしまったことがある	.54	.29	1.12 (0.99)	2.11 (4.12)
画面にひびが入ったことがある	.48	.23	0.75 (1.05)	0.78 (1.28)
ロックをかけたが、パスワードを忘れたしまったことがある	.48	.23	0.34 (0.69)	0.38 (1.13)
トイレに落とす、洗濯する、雨に濡らすなど水没させてしまったことがある	.45	.20	0.36 (0.72)	0.30 (0.67)

Cronbach's $\alpha = .70$

3.4 楽観性とスマートフォンの失敗行動との関連

楽観性の諸側面とスマートフォンにおける失敗行動の関連性を検討するために、多面的楽観性測定尺度の下位因子、および、楽観・悲観性尺度の下位因子を説明変数とし、スマートフォンにおける失敗行動項目の評定値を目的変数とした重回帰分析（ステップワイズ法）を実施した。その結果、標準偏回帰係数 (β) で有意であったのは、多面的楽観性測定尺度の「運の強さへの信念」(-.22) のみであった（修正 $R^2 = .05$, $F_{(1, 276)} = 13.89$, $p < .01$ ）。また、同様にスマートフォンにおける失敗行動項目の回数を目的変数とした重回帰分析を実施したところ、同様に「運の強さへの信念」(-.16) のみが有意な説明変数となった（修正 $R^2 = .03$, $F_{(1, 276)} = 7.04$, $p < .01$ ）。つまり、自分の運の強さに自信がない人は、スマートフォンにおける失敗行動を起こしやすいと感じていることが示された。

3.5 スマートフォン画面のひびの有無と楽観性や失敗行動との関連

スマートフォンの画面にひびが入っているかどうかで、楽観性の諸側面や失敗行動の評定値が異なるかを検討するために、「ひびあり群」と「ひびなし群」のそれぞれの評定値を比較した。その結果、スマートフォンにおける失敗行動の得点（画面のひびに関する項目を除いた7項目の平均値）のみに有意差が認められた（ひびあり（51人）： $M = 1.05$, $SD = 0.54$, ひびなし（227人）： $M = 0.88$, $SD = 0.53$, $Welch's t_{(72.63)} = 2.04$, $d = .32$, $p < .05$ ）。それ以外の楽観性の項目や失敗行動の項目においては両群に差は認められなかった。

また、判別分析（ステップワイズ法）を行った結果、スマートフォンにおける失敗行動の得点（画面のひびに関する項目を除いた7項目の平均値）のみが、スマートフォン画面のひびの有無を予測していた（ $Wilks' \lambda = .99$, $\chi^2 = 4.30$, $df = 1$, $p < .05$ ）。しかしながら、全体の正解率は56.5%であった（Table 8）。

そのため、スマートフォンにおける失敗行動尺度の画面のひびに関する項目から、これまでに画面にひびが入ったことがある調査協力者を抽出し、同様の判別分析を行った。その結果、スマートフォンにおける失敗行動の得点（画面のひびに関する項目を除いた7項目の平均値）のみが、スマートフォン画面の過去または現在のひびの有無を予測しており（ $Wilks' \lambda = .93$, $\chi^2 = 20.02$, $df = 1$, $p < .01$ ）、全体の正解率は63.7%であった（Table 9）。

Table 8 スマートフォンにおける失敗行動項目（ひび項目を除いた7項目）の画面のひびに対する判別分析結果

モデル		予測		正解率
		ひびなし	ひびあり	
データ	ひびなし	131	96	57.7%
	ひびあり	25	26	51.0%
全体正解率				56.5%

Table 9 スマートフォンにおける失敗行動項目（ひび項目を除いた7項目）のこれまでの画面のひびに対する判別分析結果

モデル		予測		正解率
		ひびなし	ひびあり	
データ	ひびなし	108	53	59.0%
	ひびあり	48	69	67.1%
全体正解率				63.7%

4. 考察

4.1 楽観性と失敗傾向の関連

本研究の結果から楽観性の諸側面や悲観性が失敗傾向と関連していることが明らかになった。具体的には、自身の幸運を信じる傾向である「運の強さへの信念」が負の影響を、ネガティブな結果を予測する傾向である「悲観性」が正の影響を失敗傾向質問紙のすべての因子（アクションスリップ、認知の狭小化、衝動的失敗）に与えていることがわかった。加えて、不注意やもの忘れなど、実行中の行動への注意が不十分なために起こる失敗である「アクションスリップ」には、「なんとかなる」と自己の能力を過大に考える「楽観的な認知能力」が正の影響を、また、ストレスに影響されやすく状況に適した行動がとりにくいことや認知が狭く硬直化していることによる失敗の「認知の狭小化」には、割り切らずに思い悩む「割り切りやすさ」が負の影響を与えていた。つまり、全般的に、自分の運に自信がないと感じており、悲観性が高い人ほど、失敗を犯していると感じやすいということである。本研究の結果から、一般的な楽観性よりもむしろ、悲観性の方が失敗行動の認知に関連しているといえるだろう。しかしながら、このような悲観性は、先述したように、失敗の頻度の過剰評価をもたらさう。あれこれ思い悩んでしまう傾向の「認知の狭小化」への関与もこの考え方を支持するだろう。

4.2 楽観性とスマートフォンにおける失敗行動の関連

楽観性の諸側面や悲観性と、より具体的に生起頻度の推定が可能だと考えられるスマートフォンにおける失敗行動の生起頻度評定と生起回数との関連性を検討したところ、「運の強さへの信念」のみが負の影響を与えていることがわかった。つまり、自分の運に自信がないと感じている人ほど、スマートフォン関連の失敗を犯していると感じ、その回数も多くなるということである。この結果は、「運の強さへの信念」と「悲観性」が影響を与えていた失敗傾向質問紙の因子への影響と異なるものであった。スマートフォンにおける失敗行動が、通常の失敗行動とくらべて、コントロールがあまり及ばない、運に左右されるものであるという認識の表れかもしれない。また同時に、悲観性の影響が認めら

れなかったことから、スマートフォンにおける失敗行動においてはその頻度の推定がしやすかったために、悲観性の高さから生じる失敗生起頻度への過剰評価の影響が少なくなった可能性も考えられる。いずれにせよ、この指標への回答においても自己評定質問紙への楽観性の諸側面の影響は排除できてはいない。

4.3 スマートフォン画面のひびの有無の予測

本研究では、自己評定質問紙の問題点である失敗行動の生起頻度の推定に関する楽観性や悲観性の影響をできるだけ排除するために、調査の時点で客観的に観察可能な失敗行動として、スマートフォン画面上にひびがあることを指標とした。その結果、画面上のひびの有無については、スマートフォンにおける失敗行動（過去のひびの項目を除いたもの）のみが予測し、楽観性の諸側面や悲観性で予測することはできなかった。全体の正解率は56.5%と高くはなかった。過去に画面にひびが入った経験がある人を予測する分析においても、スマートフォンにおける失敗行動（過去のひびの項目を除いたもの）のみが予測し、全体の正解率も63.7%とそれほど高くはならなかった。すなわち、スマートフォンを落下させたり、忘れたり、マナーモードにし忘れたりする人のスマートフォン画面にはひびが入っている（もしくは、過去にひびが入っていた）ということをおぼろげながら予測するという結果を示しただけであった。本研究で用いられたスマートフォンにおける失敗行動の項目群は画面のひびの項目を含めて1因子構造であると考えられるために、この結果は妥当であろう。すなわち、楽観性の諸側面は、スマートフォンに関する失敗行動へのある程度の関与が認められたものの、客観的な失敗行動の指標としてのスマートフォン画面のひびの有無は予測できないことがわかった。

楽観性の諸側面や悲観性でスマートフォン画面のひびの有無を予測できなかった原因として、そもそも楽観性がスマートフォン画面のひびがあることに直接影響していない（影響していたとしてもそれほど大きなものではない）という可能性、もしくは、スマートフォン画面のひびという指標が、失敗行動としての生起頻度が少ないなどの理由により、楽観性の影響を直接的に感知するほど敏感な指標ではないという可能性があげられる。例えば、スマートフォン画面のひびの有無は、使用者の性格特性のみならず、スマートフォンを使用する際の状況的要因（使用頻度や使用場所など）、使用者の認知的能力（注意力など）や運動能力（手指の大きさや可動域など）の影響を受けるだろうし、また、経済的要因（保護ガラスの購入費用やひびが入った画面の修理費用の負担など）にも影響を受けるだろう。これらの要因による影響を統制したうえで、客観的に観察可能な失敗行動としてのスマートフォン画面のひびに対して、楽観性の諸側面や悲観性のような性格特性の影響を検討する必要があると考えられる。

4.4 本研究の課題と今後の展望

本研究の課題としては、多面的楽観性測定尺度の下位尺度である「運の強さへの信念」と「楽天的楽観」の信頼性係数の値が低いことがあげられる。前者は特に、本研究において失敗行動を説明する有力な要因であったため、今後は多面的楽観性測定尺度4下位尺度版（MOAI-4：中西他, 2001）を用いるなどして、尺度の信頼性を確保したうえで、失敗行動との関連性を検討する必要があると考えられる。

また、本研究では、より具体的で生起頻度の評定が可能な失敗行動としてスマートフォンにおける失敗行動を採用した。しかしながら、この指標においても、自己評定質問紙への楽観性などの性格特性の影響による、実際の失敗数に関する推定に関する問題は解決しているとはいえない。また、調査の時点で客観的に観察可能な失敗行動の指標として、スマートフォン画面のひびを採用したが、果た

してこれが適切な失敗行動の指標だったのかどうかについては、本研究結果のみからは判断ができない。今後の展望として、より実験的な方法を用いて失敗行動の自己推定の問題を解消したうえで、楽観性や悲観性の性格特性と失敗行動の関連性を検討する必要があると考えられる。

私たちは基本的に失敗をネガティブな出来事ととらえがちである。しかしながら、失敗を肯定的にとらえ、失敗の意義を認識することが、困難な課題に対して直面するような積極的な行動をもたらし、そして、たとえ失敗したとしても、その失敗経験を顧みることで教訓を得ることが可能となる。逆に、失敗を過剰にネガティブにとらえることで、積極的な行動が伴わなくなり、失敗したときにはその経験を顧みることを避け、教訓を得ることなく、ただ無意味に落ち込んでしまうことになる可能性もある。かといって、失敗にこだわらずにその経験を顧みることがないまま、ただ積極的に行動した結果、同じ過ちを繰り返すのも考え物だろう。楽観性や悲観性は、失敗を取り巻く、私たちの価値観や行動に影響を及ぼしている。私たちが適応的に生活するためには、時にはネガティブな面に目を向け、その上で適切な状況で楽観的になれる柔軟さ、そして、ネガティブな面を改善する行動を起こすためのポジティブさが必要であるとされる (e.g., 青陽, 2009)。冒頭で紹介したジブラーンの言葉 (Gibran, 2011) を言い換えれば、「薔薇全体をしっかりと見て、棘で傷つくことなく、薔薇をお気に入りの花瓶に挿し、薔薇の素晴らしさを愛でること」が、私たちの人生には必要になるのかもしれない。

引用文献

- 青陽千果 (2009). 楽観性は必ず適応的といえるのか — 不合理な信念との関連から — 北星学園大学大学院社会福祉学研究科北星学園大学大学院論集, 12, 91-100.
- 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 — ことば, 3, 65-74.
- 安藤史高・中西良文・小平英志・江崎真理・原田一郎・川井加奈子・崎濱秀行 (2000). 多面的楽観性測定尺度の作成 — 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 47, 237-245.
- 荒井 崇史・吉田 富二雄 (2010). 楽観性がリスク認知, 犯罪不安, 防犯行動へ及ぼす影響 — 筑波大学心理学研究, 40, 9-19.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive therapy and Research*, 11, 449-462.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 113-123.
- Derogatis, L. R. (1983). *Sci-90-R: Administration, Scoring and Procedure Manual-II for the revised version*, Baltimore: Clinical Psychometric Research.
- Dillard, A. J., Midboe, A. M., & Klein, W. M. (2009). The dark side of optimism: Unrealistic optimism about problems with alcohol predicts subsequent negative event experiences. *Personality and social psychology bulletin*, 35, 1540-1550.
- Goodman, E., Chesney, M. A., & Tipton, A. C. (1995). Relationship of optimism, knowledge, attitudes, and beliefs to use of HIV antibody testing by at-risk female adolescents. *Psychosomatic Medicine*, 57, 541-546.
- 林幹也 (2015). 楽観主義者は無自覚的にひねくれている — 随伴性意識のない条件下での評価的条件づけにおける特性的楽観性および悲観性の効果 — 明星大学心理学年報, 33, 9-18.
- Gibran, K. (2011). *The treasured writings of Kahlil Gibran* (Kindle edition). Philosophical Library/ Open Road.

- 池田浩・三沢良 (2012). 失敗に対する価値観の構造—失敗感尺度の開発— 教育心理学研究, 60, 367-379.
- Kneier, A. W., & Temoshok, L. (1984). Repressive coping reactions in patients with malignant melanoma as compared to cardiovascular disease patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 28, 145-155.
- 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.
- Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., Grodstein, F., & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(37), 18357-18362.
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, D. C.: American Psychological Association Press. pp. 77-100.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4, 219-247.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Arthur Pine Associates.
- 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.
- Ward, S. E., Leventhal, H., & Love, R. (1988). Repression revisited: Tactics used in coping with a severe health threat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 735-746.
- Weinberger, D. A., Schwartz, G. E., & Davidson, R. J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: Psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of abnormal psychology*, 88, 369-380.
- 山田尚子 (1999). 失敗傾向質問紙の作成及び信頼性・妥当性の検討 教育心理学研究, 47, 501-510.
- 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について— 教育心理学研究, 48, 203-214.

注) 本研究の一部は以下で発表された。

向居暁 (2017). 楽観性と失敗行動の関連性 日本心理学会第81回大会発表論文集, 499.

向居暁 (2018). 楽観性と日常生活における失敗行動の関連性 日本心理学会第82回大会発表論文集, 479.

Abstract

Relationships between optimism and error proneness in everyday life.

Akira Mukai & Reika Ishibashi

Generally speaking, optimists live healthy lives, achieve well-being and are well adapted in society. Some researchers, however, pointed out that optimism is not always beneficial. For instance, some sort of optimists tend not to assume occurrences of negative events, which may in turn lead to increased failures in everyday life. The purpose of this study was to understand the relationships between optimism and error proneness in everyday life. The results indicated that some aspects of optimism, including pessimism, could predict error proneness. In summary, a person who feels like having bad luck and takes a pessimistic view tended to report cognitive failures. In addition, relationships between failures in using smartphone, as a valuable of objectively measurable everyday life failure, and optimism were also found, but optimism could not predict clacked smartphone screens very well.

Key words: dispositional optimism, error proneness, Cognitive Failure Questionnaire, smartphone