

楽観と悲観の非対称性が時間意識に与える影響

— 特性的楽観・悲観と時間管理、先延ばし意識との関連調査・分析 —

高橋 潤 東京都立大学大学院経営学研究科 博士課程

1. はじめに

かつて京セラや KDDI を創業した稲盛和夫は、仕事に対する向き合い方として「楽観的に構想し、悲観的に計画し、楽観的に実行する」という言葉を残した。この言葉の意味を推察すると、目標を策定する構想段階では不適切な現実と直面した時に悲観的になりやすく、諦めてしまうことが多いが、現実を直視しつつも楽観的な信念に基づいて構想の策定に臨むべきであると解釈できる。同様に計画段階や実行段階も楽観、悲観のバランスを駆使して仕事に取り組むことを指南していると考えてよいだろう。APA 心理学大辞典（日本語翻訳版）によると、「楽観主義（楽観性）」とは「ものごとは最善になるように発生するものであり、人々の望みや目的は最終的には満たされるという考え方」、「悲観主義（悲観性）」とは「物事は悪い方向に進む、人々の期待や目標は満たされることが少ない。という態度」と定義され、ほとんどの人は個人特性としての楽観性と悲観性を全く逆の対立する軸の両極においてどこかに位置していると考えられている。しかし Hecht (2013) は、楽観性と悲観性は正反対の概念ではなく、独立にそれぞれの度合いがある概念とするのが最適であり、ある個別の領域には楽観的であっても、他の領域には悲観的であると述べている。たしかに、稲盛の言葉にあるように、成功した計画に悲観性が大きく貢献していることはあるかもしれないがその計画は楽観的に策定されていなかったといえないだろうし、期間を超過し失敗した計画は過度に楽観的に考えたことが原因であったとしても悲観的に考えなかったともいえない。

本研究の主眼は、このような目標策定や計画などの社会的活動において、重要な構成要素である時間的概念（時間管理、先延ばし）と楽観性と悲観性の非対称性もつ関係の一端を明らかにすることにある。

2. 先行研究

(1) 時間管理

時間管理とは、「目的を達成するために主観的に効率的な方法で時間を使用する自己制御の取り組み」である (Koch & Kleinmann, 2002)。時間を管理するためには、実際に遂行できる時間を把握し、どれくらいの時間が必要なのか、いつから取り組むべきかを正確に判断できる意識や能力が必要である。時間管理が適切な人は、将来のタスクにかかる時間を過去に実行されたタスクにかかった時間との比較で、過去の想起と将来の予期の間を遡及的に検討することができ、実際の活動にかかる時間の予測に長けている。Francis-Smythe and

Robertson (1999) はタスク期間の推定と実際の活動における時間管理の実践的な利用との関係を調査し、時間管理を適切に行うことができると認識（時間管理意識）している人は、将来のタスクの期間の推定は正確であり、時間管理が苦手な人は不正確な予測となることがあることを明らかにした。さらに実際の行動時間よりも過小評価する予測は、楽観バイアスに影響を受けた計画錯誤（planning fallacy）となる傾向が強いことが示されている。

（2）先延ばし

先延ばしは、意思決定を回避することや意図的に未来へ先送りすることとは明確に区別されている。「行動の遅延によって事態がいつそう悪化することが予想されるにもかかわらず自発的に遅らせる」行動であり、時間管理に関わる能力だけでなく、メタ認知能力や期待価値理論を拡張した目的を持った行動に対する動機づけなど個人的な特性との関連が示唆されている（Steel, 2007）。Masuda (2010) によると自己効力感や個人的な特性と計画錯誤は先延ばしの先行要因として位置づけられている。楽観性や悲観性などの個人的な特性に影響を受けることだけでなく、行動の計画段階および継続して遂行中の段階における再計画や行動への見通しの甘さに影響されて計画の失敗がおきる結果として先延ばしが生じている。

（3）時間的概念と個人特性

個人特性に着目して時間管理や先延ばしを解明しようとする取り組みは積極的に行われている。例えば、Francis-Smythe (2006) は時間管理とは時間を基準として行動する個人的な時間的性格（time personality）の表れであるとした。具体的には、時間管理とは「目標の設定と優先順位付け」、「タスクの計画とスケジューリング」、「スケジュールとタスク完了の両方に対する進捗状況のモニタリング」を意味し、時間管理行動は時間を志向する特性（時間志向性）や時間を守ろうとする特性（時間厳守性）などの個人的な特性と関連している、時間管理行動の中で楽観的に考えることは、計画錯誤などの否定的な側面があるが、時間を管理するモチベーションへの好影響など肯定的な側面もあると説明した。また、先延ばしとパーソナリティ特性（ビッグ・ファイブ、特性5因子論）の関連を分析した研究も積極的に行われている（Lay et al., 1989）。5因子の一つである「神経質傾向」は否定的に考えやすい傾向であり、この度合いの高さが先延ばしを促進的に作用するとしている。この他にも単独で悲観性に関連する研究には、学習性無力感（learned helplessness, Seligman, 1990）、ネガティビティ・バイアス（negativity bias, Baumeister et al., 2001）、防衛的悲観主義（defensive pessimism, Norem, 1986）などがある。時間的概念と特性的楽観性、悲観性を取り上げた研究の多くは、単独で概念の強さの度合いで解釈されており、楽観性と悲観性を同時に分析した研究は限られている。

（4）楽観性と悲観性の非対称性と認知的反応

Scheier and Carver (1985) は、楽観性を一般的な結果への期待、「ポジティブな結果を期待する傾向」と定義し LOT (Life Orientation Test) を開発した。楽観性を個人特性として把握する取り組みは、抑うつ状態の症状回復など臨床心理におけるストレス・コーピング方略として楽観性を利用するなど大きな役割を果たしている。しかし、この尺度では

そもそも楽観性と悲観性を1次元の対立軸で捉えているため、楽観性が強く検出されたケースにおいては、悲観性は存在しないものとして解釈される。つまり、楽観性が高いレベルとなった人は悲観性が検出されず、悲観的な要素は存在しないという結論になってしまう。これに対して Toyama (2013) は LOT-R (the Revised Life Orientation Test) を日本語に翻訳した上で日本の大学生に対して調査した結果、確定的に分析することはできなかったが、楽観性と悲観性は独立した次元に分けて考えた方がよりおさまりがよいと指摘した。とはいえ、現時点において楽観性と悲観性を独立した概念として体系立てられた研究は限定的であり、悲観性に関する研究は臨床における否定的な感情となりやすい抑うつ状態を対象とすることが多いようである。

Fox (2012) は、楽観性と悲観性を形成するためには3つの要素があり「人がどのような遺伝子をもっているか」、「どんな出来事を経験するか」、「世界をどのように見、解釈するか」の複雑な絡み合いから生じるとした。脳回路の反応には個人差があり、その微妙な差異が生き方や考え方であるアフェクティブ・マインドセット (心の姿勢: affective mindset) の深い相違につながっている。その上で、ネガティブ (否定的) な心の動きをレイニーブレイン (悲観脳: rainy brain) とポジティブ (肯定的) な心の動きをサニーブレイン (楽観脳: sunny brain) と名づけ、それぞれは別の回路が担当しているだけでなく、どちらの回路がより強くなるのかは経験や経年に基づいて変化していくとした。つまり、脳神経科学の領域では、すでに全く別の次元で反応を示すことが明らかにされている。幸福は肯定的な感情と否定的な感情の比率が3対1程度になるという「ロサダの法則 (Fredrickson, 2013)」を数理的に否定した Brown et al. (2013) の批判にもあるように、楽観と悲観の感情の比率はどのようなバランスで存在することが幸福などの肯定的な結果につながるのかということは現時点では明らかになっていない。いずれにしても互いに相反するゼロサムゲームのような関係ではなく、それぞれが独立した回路として強く反応して人の意識や社会的行動に影響を与えると考えるほうがやはり自然であると言わざるをえない。

(5) 非現実的楽観主義 (unrealistic optimism)、楽観主義バイアス (optimistic bias)

楽観性に関連する領域では認知バイアス研究も非常に盛んに行われている。非現実的楽観主義は、他の人と比べて自分が肯定的な出来事に遭遇する可能性は高く否定的な出来事に遭遇する可能性は低いと信じてしまう傾向のことである (Weinstein, 1980)。そのうえ近年の脳神経科学研究においてこの傾向は感情や理性を司る前頭葉のメカニズムとして解明されており楽観バイアスとして定義されている (Sharot, 2011)。人の予測は楽観的になりやすく、作業の計画を注意深く立てたとしても、計画 (時間) どおりに物事が進まない現象として計画錯誤が定義されている (Kahneman, 2011)。このバイアスに対する認知方略として、Flyvbjerg (2006) は Kahneman が示唆した外部視点 (outside view) を利用して「参照クラス予測法 (reference class forecasting)」でより精度の高い予測を行う手法を提案し、Kruger and Evans (2004) は目的を達成するために必要な作業をより小さな作業に分解する計画の詳細化 (unpacking: 開梱) で各作業の予測精度を上げる効果を指摘している。このような「バイアスを矯正できるのか」という取り組みは処方的アプローチ (prescriptive

approach) と呼ばれている (Bell et al., 1988)。このアプローチは、不適切な現実に対応する意識を持つことが不可欠で、過去の想起を肯定的に捉えるための認知的方略であるといえるし、将来の行動に至るプロセスはむしろ悲観的な視座に基づいているともいえる。

(6) 楽観性と悲観性の特性群

楽観性と悲観性を異なる概念として分析するためにはそれぞれの概念の特性を把握し分類する必要がある。Norem and Cantor (1986) は、自尊心を脅かすようなリスク状況下における認知的方略は、過去の想起と将来の予期に基づき 4 つの特性群があるとした(図 1)。まず、①「楽観的な見通し (optimistic outlook)」とは、過去の想起がおおむね肯定的であり将来も肯定的な結果を予期している状態であり、いわゆる一般的で肯定的な楽観主義 (一般楽観主義) であると解釈できる。そして、②「防衛的で悲観的な見通し (defensive pessimistic outlook)」とは、過去の想起は肯定的であるが将来の予期は否定的である防衛的悲観主義である。さらに、③「”通常の”悲観的な見通し ("regular" pessimistic outlook)」とは、過去の想起は否定的であり且つ将来をより否定的な結果を予期している状態で悲観主義 (一般悲観主義) やネガティビティ・バイアスであり、いわゆる抑うつ状態とみなすことができる。最後に、④「“不当な”楽観的な見通し ("unjustified" optimistic outlook)」とは、過去の想起は否定的であるにもかかわらず将来の予期は根拠なく肯定的である非現実的楽観主義 (unrealistic optimism) や楽観バイアス (optimistic bias) である。この分類に基づき楽観性と悲観性を分析すると、①「楽観的な見通し (optimistic outlook)」と④「“不当な”楽観的な見通し ("unjustified" optimistic outlook)」は楽観性が高い状態は同じだが、単に将来の予期の肯定的な度合いが高いたけで、過去の想起が前者は肯定的 (もしくは正確) だが、後者は否定的 (もしくは不正確) で全く異なるものが想定される。同様に②「防衛的で悲観的な見通し (defensive pessimistic outlook)」と③「”通常の”悲観的な見通し ("regular" pessimistic outlook)」も将来の予期が否定的で過去の想起が全く異なるものである。

楽観性と悲観性の概念をまとめると、将来の予期という意味では対立するように感じられるが、その度合いは過去の想起が肯定的か、否定的かということに基づいている。脳神経科学の領域でも異なる回路で認知されていることから複眼的に評価されるべきであり、楽観性と悲観性を対立する概念として捉えるのではなく別の概念として扱うべきである。

図 1 楽観性と悲観性の概念 (過去の想起、将来の予測)

		将来の予期	
		肯定的 (楽観的)	否定的 (悲観的)
過去の想起	肯定的 (正確含)	楽観的な見通し (optimistic outlook) 楽観主義	防衛的で悲観的な見通し (defensive pessimistic outlook) 防衛的悲観主義
	否定的 (不正確含)	“不当な”楽観的な見通し ("unjustified" optimistic outlook) 非現実的楽観主義, 楽観バイアス	”通常の”悲観的な見通し ("regular" pessimistic outlook) 悲観主義

Norem & Cantor (1986) をもとに筆者が作成

3. 仮説

本研究では時間管理における時間の予測と時間行動および先延ばしにおいて、楽観性だけでなく悲観性がどのように関与しているのかを確認する仮説を設定する。時間管理とは時間を適切に管理し成果に結びつけて行動しようとする意識であり、楽観的でない時間予測はそもそも実現性に不安を持っている状態であると考えられることから楽観性には正の相関があると考えるのが自然である。一方、時間管理と悲観性の関連においては、防衛的悲観主義により実現性の高い計画として調整する役割として機能することも考えられるが、悲観的な計画は行動に対する否定的な制御のほうが強く働くと想定して負の相関があると仮説を設定する。また、先延ばしの概念の定義を改めて確認すると「行動の遅延によって事態がいつそう悪化することが予想されるにもかかわらず自発的に遅らせる」から、適切に予測ができていない状態であることから過去の想起は肯定的であることがわかる。「事態がいつそう悪化」してもなんとかなるといふ楽観的な状態であり、先延ばし行動を取りやすい考え方（先延ばし意識）と楽観性は正の相関があると考えられる。ただし、悲観性は諦めともいえる無力感による可能性もあり、先延ばしの直接的な原因となる。楽観性と悲観性の方向が対立構造にはならず、先延ばし意識は悲観性にも正の相関があると想定する。

仮説 1 a : 時間管理意識は楽観性と正の相関がある

仮説 1 b : 時間管理意識は悲観性と負の相関がある

仮説 2 a : 先延ばし意識は楽観性と正の相関がある

仮説 2 b : 先延ばし意識は悲観性と正の相関がある

年代や国、勤務場所などにより異なる場合もあるが、一般的には年齢に応じて個人の所得は高くなり、求められる業務成果も大きくなる。低年齢、低所得者に比べて、高年齢、高所得者は業務成果が大きいのは、高年齢になれば蓄積された経験を生かして時間の使い方も効率的になり、その結果、個人年収も高くなると考えられる。年長者で個人年収が高いことを過去の想起が肯定的である（良い経験がある）と捉え、楽観性、悲観性ともに肯定的に影響する仮説を設定する。

仮説 3 a : 過去の想起が肯定的であると、楽観性により時間管理意識が高い

仮説 3 b : 過去の想起が肯定的であると、悲観性により時間管理意識が低い

仮説 4 a : 過去の想起が肯定的であると、楽観性により先延ばし意識が低い

仮説 4 b : 過去の想起が肯定的であると、悲観性により先延ばし意識が低い

さらに、時間管理の具体的な行動との関連を確認するために、時間管理意識を構成する2つの下位因子である時間の予測と時間に基づいた行動に着目して分析する。Imura et al. (2016)によると、時間管理尺度は「時間の見積もり（例：やろうとすることがどのくらい時間がかかるかを事前に見積もる）」、「時間の活用（例：空き時間を活用するようにしている）」、「その日暮らし（例：きまぐれに一日を過ごすことがある）」の3つの因子構造（最尤法による探索的因子分析）を持つという。「時間の見積もり」の正確さは肯定的な過去の想起に肯定

的なほど正確な予測となることが考えられる。仮説 1 同様の理由で楽観性は正の相関、悲観性は負の相関となると仮説を設定する。そして、緻密に計画された予定であっても、予定通りに行動しようとする意識がなくては目的の成果が得られることはないため、計画的に行動する意識（その日暮らし）が時間管理には重要となる。その日暮らしは先延ばし意識と密接に関連していると考えられるが、行動を起こすためには実現性にある程度の確信がなければ行動に移すことができないため、過去の想起は肯定的であり将来の予期にも肯定的である必要がある。しかし、先延ばしのようにそもそも行動を起こさない状況ではないため、将来の予期は否定的であっても行動を起こすことができると想定し、その日暮らしは、楽観性には正の相関があり、悲観性には負の相関があると仮説を設定する。

仮説 5 a : 時間の見積もりは楽観性と正の相関がある

仮説 5 b : 時間の見積もりは悲観性と負の相関がある

仮説 6 a : その日暮らしは楽観性と正の相関がある

仮説 6 b : その日暮らしは悲観性と負の相関がある

4. 調査

調査はインターネット上に公開された Web フォームに回答する方法で行われ、日本全国の男女、25 歳以上 49 歳以下を対象に 400 名（男性：202 名、女性：198 名）から年代ごとの回答数は、各年代の人口比率を参考にして上限を設定して回答を得た。回答者は、調査の開始前に年齢、性別、職業、年収等の個人属性は入力済みであり、アンケート開始時に自分の仕事に関連したアンケートであることが注意喚起された上で、時間管理意識、先延ばし意識、楽観性・悲観性の順で質問票に回答する作業（「あてはまらない：1」から「非常にあてはまる：5」の 5 件法で回答、楽観性・悲観性のみ原典を重視し「全くあてはまらない：1」から「よくあてはまる：4」の 4 件法で回答、各尺度の逆転項目については得点を反転）を行った。時間管理意識は Imura et al. (2016) が日本語翻訳し再構築した時間管理尺度（19 項目）、先延ばし意識は Hayashi (2007) が日本語翻訳した General Procrastination Scale 日本語版（13 項目）を採用し、さらに、楽観性・悲観性尺度（20 項目）を採用した (Toyama, 2013)。楽観性の調査については、LOT-R が日本でも多くの実績があるが、この楽観性・悲観性尺度は日本の心理学領域では多くの研究で利用されており十分に実績があると判断でき、日本語版 LOT-R の問題点を改善していることから採用する。なお、調査にあたり、研究目的、回答情報配慮、データの管理方法に関する概要説明を事前に周知したうえで、調査への参加をもって参加承諾の確認とした。本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

5. 分析

各心理測定尺度における記述統計量を表 1 に示す。まず、相関を分析するためにデータの正規性を検定するジャック・ベラ検定 (JB Test, Jarque & Bera, 1980) を行った。「歪度と尖度が 0 である (正規分布に従う)」という帰無仮説の対立仮説は、「歪度と尖度が 0 でない」

とすると、95%信頼区間 ($p < 0.05$) において時間管理尺度と先延ばし尺度は有意水準を満たしておらず、帰無仮説は棄却され正規分布に従っているとはいえない。このため相関関係はノンパラメトリック法であるスピアマンの順位相関係数 (r_s) により分析した。なお、仮説1、2、仮説5、6は相関分析、仮説3、4については回帰分析を行った。

表1 心理測定尺度の記述統計量

変数名	有効N	平均値	標準偏差	中央値	分散	最小値	最大値	歪度	尖度	ジャック・ベラ検定	
										χ^2 乗値	p値
時間管理	400	58.27	8.64	57.00	74.65	30.00	87.00	-0.05	0.81	11.14	0.00
先延ばし	400	37.32	6.39	38.00	40.82	19.00	54.00	-0.57	0.40	24.33	0.00
楽観性	400	23.91	6.54	24.00	42.82	10.00	40.00	0.05	0.04	0.20	0.90
悲観性	400	25.16	6.32	25.00	39.94	10.00	40.00	0.05	0.23	1.04	0.59

(1) 相関分析

表2にあるように、時間管理意識と楽観性、悲観性との関係を確認する仮説1は、楽観性についてやや正の相関 ($r_s = 0.37$, $p < 0.01$) が見られ、悲観性について相関はみられなかった。「仮説1a: 時間管理意識は楽観性と正の相関がある」は支持され、「仮説1b: 時間管理意識は悲観性と負の相関がある」は支持されなかった。時間の予測など計画に直接影響を与える時間管理意識に楽観性との相関が見られたことは、時間を管理することに対して楽観的な特性に基づいて意識される傾向が強いことが伺える。また、先延ばし意識と楽観性、悲観性との関係を確認する仮説2は、楽観性にほぼ相関が見られず ($r_s = 0.10$, $p < 0.05$)、悲観性はわずかに相関 ($r_s = 0.19$, $p < 0.01$) が見られた。「仮説2a: 先延ばし意識は楽観性と正の相関がある」は支持されず、「仮説2b: 先延ばし意識は悲観性と正の相関がある」は非常に僅かではあるが支持された。この結果は、本調査において先延ばし意識と楽観性と悲観性は互いに相反している概念ではないことを示している。

表2 心理測定尺度の記述統計量と相関係数 (スピアマンの順位相関係数)

	時間管理	先延ばし	楽観性	悲観性
時間管理	1.00			
先延ばし	-0.10 +	1.00		
楽観性	0.37 **	0.10 *	1.00	
悲観性	-0.08	0.19 **	-0.34 **	1.00

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

(2) 回帰分析

時間管理意識と先延ばし意識の目的変数に楽観性と悲観性の説明変数がどのような影響を与えているのかを確認するために20歳代、30歳代、40歳代の3つの年齢層に分けて多変量回帰分析を行い、比較分析を行った結果を表3に示す。なお、個人年収については、日本における年功序列的な報酬体系をふまえ、各年齢層における中央値からの高低(20歳代: 400万円、30歳代: 500万円、40歳代: 500万円)に分けて分析した。

時間管理意識に対する楽観性、悲観性の寄与を確認する仮説3だが、各年齢層の個人年収

群において、個人年収が高いほうが楽観性に有意な値が高くなり「仮説 3 a : 過去の想起が肯定的であると、楽観性により時間管理意識が高い」は支持された。悲観性についてはいずれの条件においても有意な値とはならず、「仮説 3 b : 過去の想起が肯定的であると、悲観性により時間管理意識が低い」は支持されなかった。しかしながら、決定係数 (R^2) は特別に高い値ではないが、標準偏回帰係数(β)が正の有意を示し、20 歳代 ($\beta = 0.51, p < 0.01$)、30 歳代 ($\beta = 0.44, p < 0.01$)、40 歳代 ($\beta = 0.37, p < 0.01$) と高い年齢層に向かって楽観性の寄与が低下している。楽観性はいずれの年齢層でも総じて比較的高い正の有意を示していることから、時間管理意識においては楽観性が寄与しているが悲観性は寄与していないといえる。先延ばし意識においては、いずれの条件においても明らかな違いは見られなかった。このため、「仮説 4 a : 過去の想起が肯定的であると、楽観性により先延ばし意識が低い」、「仮説 4 b : 過去の想起が肯定的であると、悲観性により先延ばし意識が低い」はいずれも支持されなかった。しかし、20 歳代 ($R^2=0.13$, 楽観性 $\beta = 0.37$, 悲観性 $\beta = 0.36, p < 0.05$)、40 歳代 ($R^2 = 0.95$, 楽観性 $\beta = 0.24$, 悲観性 $\beta = 0.27, p < 0.01$) については、楽観性、悲観性ともに同程度の有意な値となっている点は興味深い。仮説 2 における相関の度合いはやや低い結果となったが、先延ばしについては楽観性、悲観性いずれにも寄与されていることを示唆している。

表 3 比較分析 (年齢層、個人年収群)

	20歳代 全体			30歳代 全体			40歳代 全体		
	楽観性	悲観性	R^2	楽観性	悲観性	R^2	楽観性	悲観性	R^2
時間管理	0.51 **	0.14	0.20 **	0.44 **	0.01	0.19 **	0.37 **	0.11	0.13 **
先延ばし	0.37 *	0.36 *	0.13 *	0.11	0.29 **	0.08 **	0.24 **	0.27 **	0.09 **

	20歳代 年収高			30歳代 年収高			40歳代 年収高		
	楽観性	悲観性	R^2	楽観性	悲観性	R^2	楽観性	悲観性	R^2
時間管理	0.54 *	0.35	0.19 +	0.54 **	0.04	0.29 **	0.48 **	0.11	0.25 **
先延ばし	0.41	0.37	0.13	0.03	0.42 **	0.18 **	0.14	0.39 **	0.16 **

	20歳代 年収低			30歳代 年収低			40歳代 年収低		
	楽観性	悲観性	R^2	楽観性	悲観性	R^2	楽観性	悲観性	R^2
時間管理	0.49 *	-0.01	0.25 *	0.31 **	-0.08	0.12 **	0.20 +	0.04	0.03
先延ばし	0.34 +	0.36 +	0.13	0.12	0.18	0.03	0.27 *	0.23 *	0.07 *

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

(3) 時間管理尺度下位因子による相関分析

仮説 5 と 6 を確認するために、時間管理尺度の結果に対して最尤法による探索的因子分析 (プロマックス回転) を行い、導き出された 4 因子 (時間の見積もり、予定の確認、時間の記録、その日暮らし) との相関分析結果を表 4 に示す。

時間の見積もりと楽観性、悲観性との関係を確認する「仮説 5 a : 時間の見積もりは楽観性と正の相関がある」はわずかに支持 ($r_s = 0.27, p = 0.01$) され、「仮説 5 b : 時間の見積もりは悲観性と負の相関がある」は関係性が見られず支持されなかった。その日暮らしと楽観性、悲観性との関係を確認する「仮説 6 a : その日暮らしは楽観性と正の相関がある」は関係性がなく支持されず、「仮説 6 b : その日暮らしは悲観性と負の相関がある」はわずかに支

持された ($r_s = -0.25$, $p = 0.01$)。時間を管理する意識において具体的な行動に対する意識には、時間の予測のように将来を予期する行動は楽観性との相関が強いが、その日暮らしのように行動を統制しない意識は悲観性との相関があることがわかる。

表4 各因子との相関係数 (スピアマンの順位相関係数)

	楽観性	悲観性	時間の見積もり	予定の確認	時間の記録	その日暮らし
楽観性	1.00					
悲観性	-0.34 **	1.00				
時間の見積もり	0.27 **	-0.04	1.00			
予定の確認	0.32 **	-0.08	0.58 **	1.00		
時間の記録	0.31 **	0.09 +	0.28 **	0.28 **	1.00	
その日暮らし	0.04	-0.25 **	0.03	-0.09 +	-0.02	1.00

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

6. 考察

仮説1、2では時間管理と先延ばしの概念が楽観性、悲観性に関連して、肯定もしくは否定どちらの方向に向かうものなのかを確認した。時間管理においては、仮説1aが支持され楽観性と正の相関がある肯定的な概念であることが確認できた。また、本研究においては明確な相関関係を示すに至らなかったが、先延ばしは、楽観性、悲観性いずれもわずかに正の相関傾向を示している。先延ばし意識とは楽観性に関連して将来の予期を過度に肯定的に捉えてしまう側面と悲観性に関連して諦めに近い無力感を感じてしまう側面があることが原因として挙げられるのではないだろうか。この点はそれぞれを対極に位置する対立概念として捉えた分析では確認ができなかったことである。

仮説3、4では年齢、個人年収に基づいた属性を経験とも呼べる過去の想起と捉え、各群において比較分析をすることで楽観性、悲観性が寄与する度合いを分析した。仮説1の相関分析と同様に、時間管理意識は楽観性の寄与を強く受けていることを確認できた。年齢、個人年収の高さを過去の想起が肯定的であったと分類し比較した分析では、過去の想起が肯定的であるほど楽観性に強く寄与されることがわかり、業務において一般的に経験と呼ばれるものが年齢やその成果であると考えられる個人年収に反映されているとすると、時間管理意識の高さへの寄与は当然の結果であるといえる。また、高年齢になるにつれてその寄与度が下がっていることは興味深い。時間管理には経験に基づいた過去の想起が肯定的であることが重要であるが、肯定的になりすぎず非現実、過度な楽観にならないようにしているといえるかもしれない。これに対して、先延ばし意識については、楽観性、悲観性どちらも同程度寄与されていることが明らかになった。どの年代においても楽観性、悲観性の影響を受けている傾向があり、非現実な楽観性、諦めに近い悲観性それぞれの否定的な要素が先延ばしに影響していることがうかがえる。

仮説5、6では、時間管理意識を構成する時間の予測、その日暮らしについて関係を確認

した。時間の予測について、楽観性のみ正の相関がみられたことは、時間管理意識の下位概念の2つの因子「予定の確認」、「時間の記録」と同じ傾向であるから当然の結果であるといえる。しかし、その日暮らしについては、時間管理意識そのものが肯定的である傾向に反し、楽観性とは相関がなく、悲観性にやや負の相関がみられた。計画的に行動しようとする意識というものは、楽観性に基ついた肯定的なものではなく、肯定的な悲観性に基ついて現実を直視して制御しようとする意識が働いているのかもしれない。

7. 本研究の貢献と課題

本研究では楽観性と悲観性は異なる次元で扱い、時間管理、先延ばしの概念に対し新たな視点で分析を行った。現時点で楽観性と時間的概念の関連性は多くの先行研究で取り上げられているが、決定的な相関や因果関係を明らかにできていないことが多い。その原因として、これまでの研究では楽観性との関連が確認された時点で悲観性の関連や寄与が相殺されてしまうが、本調査の先延ばし意識の相関係数のように異なる概念として分析することによって、複眼的な関係から分析し更に深い考察が得られることが明らかになった。時間管理意識が成果に貢献するには肯定的な信念によるものが大きいことは明らかだが、その時間管理意識の高さは、否定的な視座で自分の経験や心理社会的環境を直視していることに起因しているのであれば、時間管理意識のすべてが楽観的なものであるとは言い切れない。高い自己評価が併せ持つ自信過剰の状態を悲観的に考えることで抑制することもあるだろうし、その傾向は年齢を重ねることや過去実績の想起が悲観的になることに起因することもある。楽観性だけではなく悲観性もまた、物事の達成場面では重要な役割を果たしていることの示唆となったといえる。

楽観性と悲観性をバランスよく活用する取り組みのメリットは防衛的悲観主義 (Norem et al., 1986) の文脈で研究されており防衛的悲観主義と戦略的楽観主義に分けて分析されている研究がある。それだけでなく、悲観性をコントロール方略の一つとして扱い、自分自身の状況を意図的に変化させる (悲観をすることで、悪い結果を避ける方略) 一次的コントロール (primary control) と、自分自身の意識を外部の環境に合わせて変化させる (求められる結果を調整し悲観的な結果であっても望む方向へ近づける方略) 二次的コントロール (secondary control) の2種類で対処するという研究もある (Carroll et al., 2006)。このような考え方は成果という目的に対して楽観性と悲観性のバランスが重要な点である。

しかしながら、時間管理や先延ばしの研究成果と楽観性や悲観性を2つの次元に分けて実験や調査される研究の歴史は未だ浅い状況である。残念なことに、本研究ではそれぞれの具体的に適切な関係性を深い考察に基ついた結論や理論にたどり着くことができていないことは課題である。例えば、幸福に対するポジティビティ比 (ポジティブとネガティブの比率) は幸福な結婚生活を対象にすると5対1だという説もある (Gottman, 1994)。望んだ成果に対する楽観性と悲観性の貢献を明らかにする研究をさらに待つ必要がある。本研究以降、実証的研究において必要な研究成果が得られていくことを期待したい。

References

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Bell, D. E., Raiffa, H., & Tversky, A. (Eds.). (1988). *Decision making: Descriptive, normative, and prescriptive interactions*. Cambridge University Press.
- Brown, N. J., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801–813. <https://doi.org/10.1037/a0032850>
- Carroll, P., Sweeny, K., & Shepperd, J. A. (2006). Forsaking optimism. *Review of general psychology*, 10(1), 56-73. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.1.56>
- Flyvbjerg, B. (2006). From Nobel Prize to project management: *Getting risks right*. *Project management journal*, 37(3), 5-15. <https://doi.org/10.1177/875697280603700302>
- Fox, E. (2012). *Rainy brain, sunny brain: The new science of optimism and pessimism*. Random House.
- Francis-Smythe, J. A., (2006). Time Management. Timing the future: The case for a time-based prospective memory, In J. Glicksohn, & M. Myslobodsky (Eds.). *World Scientific Publishing*, (pp. 143–170). https://doi.org/10.1142/9789812707123_0006
- Francis-Smythe, J. A., & Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90(3), 333–347. <https://doi.org/10.1348/000712699161459>
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814–822. <https://doi.org/10.1037/a0033584>
- Gottman, J. (2012). *Why marriages succeed or fail*. A&C Black.
- Hecht, D. (2013). *The neural basis of optimism and pessimism*. *Experimental neurobiology*, 22(3), 173. <https://doi.org/10.5607/en.2013.22.3.173>
- Hayashi J. (2007). Jeneraru purokurasutineshon sukeru nihongoban no sakusei no kokoromi. [Development of japanese version of general procrastination scale]. *Pasonaritei kenkyu* [Japanese journal of personality], 15(2), 246-248 (in Japanese). <https://doi.org/10.2132/personality.15.246>
- Imura, T., Takamura, M., Okazaki, Y., & Tokunaga, S. (2016). Jikan kanri shakudo no sakusei to jikan kanri ga shinriteki sutoresu hanno ni oyobosu eikyo no kento. [Construction of the time management scale and examination of the influence of time management on psychological stress response]. *Shinrigaku kenkyu* [The Japanese Journal of Psychology], 87(4), 374-383 (in Japanese). <https://doi.org/10.4992/jjpsy.87.15212>
- Jarque, C. M., & Bera, A. K. (1980). Efficient tests for normality, homoscedasticity and serial independence of regression residuals. *Economics letters*, 6(3), 255-259. [https://doi.org/10.1016/0165-1765\(80\)90024-5](https://doi.org/10.1016/0165-1765(80)90024-5)
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Macmillan.
- Koch, C. J., & Kleinmann, M. (2002) A stitch in time saves nine: Behavioural decision-making explanations for time management problems., *European Journal of Work and Organizational*

- Psychology*, 11, 199-217. <https://doi.org/10.1080/13594320244000120>
- Kruger, J., & Evans, M. (2004). If you don't want to be late, enumerate: Unpacking reduces the planning fallacy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(5), 586-598.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.001>
- Lay, C. H., Edwards, J. M., Parker, J. D., & Endler, N. S. (1989). An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality*, 3(3), 195-208. <https://doi.org/10.1002/per.2410030305>
- Masuda, H. (2010). Sakinobashi ni kansuru shinrigakuteki kento: Kojintokusei to kyakkanteki, shukanteki chien no kankei. [The cause of procrastination: A preliminary study on relationships between personal attributes and objective and subjective planning fallacy]. *Hiroshimashudai ronshu*. [Studies in the Humanities and Sciences (Hiroshima Shudo University)], 51, 59-70 (in Japanese).
- Narita, K., Shimonaka, Y., Nakazato, K., Kawaai, C., Sato, S., & Osada, Y. (1995). Tokuseiteki jiko koryokukan shakudo no kento: Shogai hattatsuteki riyo no kanosei wo saguru. [A Japanese version of the generalized self-efficacy scale - Scale utility from the life-span perspective]. *Kyoiku shinrigaku kenkyu*. [Japanese journal of educational psychology], 43(3), 306-314 (in Japanese).
https://doi.org/10.5926/jjep1953.43.3_306
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive therapy and research* 10, 347-362.
<https://doi.org/10.1007/BF01173471>
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Sharot, T. (2011). *The optimism bias: A tour of the irrationally positive brain*. Pantheon/Random House.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Toyama, M. (2013). Rakkansei, hikansei shakudo no sakusei narabini shinraisei, datosei no kento. [Development of the Japanese Optimism and Pessimism Scale: Reliability and validity]. *Shinrigaku kenkyu*. [The Japanese Journal of Psychology], 84(3), 256-266 (in Japanese).
<https://doi.org/10.4992/jjpsy.84.256>
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.5.806>

The effects of asymmetric optimism and pessimism on time consciousness: An analysis of the relationship between optimism, pessimism and time management and procrastination

Jun TAKAHASHI
Tokyo Metropolitan University
takahashi-jun2@ed.tmu.ac.jp

Abstract: In this study, a new perspective on the time-related concepts of time management and procrastination was analyzed by conducting a survey in which optimism and pessimism were treated as distinct concepts. Correlation and regression analyses revealed that time management is influenced by optimism, but little relationship with pessimism was detected. However, procrastination was found to be affected by both optimism and pessimism. In addition, Correlation analysis by time component factors showed that time prediction was positively correlated with optimism in time management, while planned behavior was somewhat correlated with pessimism. These results suggest that analyzing each of them as different concepts provides further insights by analyzing them from a multifaceted relationship. Furthermore, the results indicate that not only optimism but also pessimism plays a vital role in the achievement of things.

Keywords: time management, procrastination, optimism, pessimism