

主観的幸福度の個人差と先延ばし 行動の関係

—若年者と高齢者の群間比較—

事 崎 由 佳 *

Relation of Individual difference of the Subjective Well-being and Procrastination—Comparison between Groups Younger and Older—

Yuka KOTOZAKI*

Procrastination defined “the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort.” (Solomon and Rothblum, 1984). A lot of previous studies about procrastination have focused on primary college students, there are not many investigation intended for older. And, there are not many investigation age gaps about relation of individual difference of the subjective well-being and procrastination. So, we investigated comparison between groups younger and older about relation of individual difference of the subjective well-being and procrastination in the way of preliminary study. As a result, there were no major disparities in responses based on age about subjective well-being and a low subjective well-being individual was easy to procrastinate regardless of age.

key words: subjective well-being, procrastination, comparison between groups, younger, older

目 的

先延ばしとは、主観的な不安や不快感を経験する時点まで不必要に課題を遅らせる行為と定義されている (Solomon and Rothblum, 1984)。先行研究では、態度や行動に即応性が欠けている、意志と行動が一致していない、競合する活動の方を優先する、といった三つの特徴や先延ばしの原因についての検討が行われている (ex. Schouwenburg, 1995)。

筆者はこれまで主に大学生を対象とした主観的幸福度の個人差と先延ばしの関係を検討では、主観的幸福度が低い人ほど、自分が「やりたいこと」を優先し、「やらなければならないこと (= 義務的なこと)」を先延ばしする傾向があること (事崎・岩崎, 2008) がわかっている。若者で多く見られる先延ばしであるが、年齢を経ても物事を先延ばしすることも多い。しかしながら、年齢による違いや高齢でも主観的幸福度の低い人が先延ばししやすいのかにつ

いて検討を行っている研究は今のところない。そこで、本研究では、主観的幸福度の個人差と先延ばしの関係について、心理検査による若年者と高齢者の群間比較を行った。

方 法

心理検査参加者: 1) 若年者群: 東北地方の A 大学に所属する 18 歳から 24 歳までの大学生 40 名 (男性: 20 名, 女性: 20 名)。平均年齢 20.35±1.67 歳。2) 高齢者群: 地方新聞の求人欄に掲載した研究協力募集により応募があった 55 歳から 70 歳までの男女 40 名 (男性: 20 名, 女性: 20 名)。平均年齢 65.53±5.15 歳。若年者群も高齢者群も実験参加日の前日までにインフォームド・コンセントを実施し、同意をした人が参加している。

心理検査 (質問紙): (1) WHO-SUBI (40 項目, 3 件法), (2) General Procrastination Scale (先延ばし尺度: 13 項目, 5 件法)

手続き: 心理検査参加者には、二つの質問紙に回答するように教示した。その際に、一つの問題に対して重複して回答しないこと、問題を飛ばさずに回答することとした。

分析方法: 本研究では、WHO-SUBI から得られた心の健康度得点を主観的幸福度得点 (以下, SWB 得点) と定める。まず, SWB 得点, General Procrastination Scale 得点 (以下, GPS 得点) を若年者群と高齢者群で比較検討し, その後, SWB 得点の平均得点に基づき, SWB 低群と高群に分け, GPS 得点について群間比較を行った。統計分析は, PASW Statistics 18 for win を使用し, 危険水準 5% 以下を有意とした。

結 果

1. SWB 得点の比較 若年者群では 40.23±5.65 点, 高齢者群では 41.0±4.86 点で有意な差はなかった。

2. SWB 得点の下位項目の群間比較 若年者と高齢者の間では, SWB 得点の平均に大きな違いが見られなかった。そこで, SWB を構成する要素 7 項目 (「前向きな気持ち」, 「達成感」, 「自信」, 「至福感」, 「近親者の支え」, 「社会的な支え」, 「家族の支え」) について, 年齢で違いがないか *t* 検定を行った結果, 若年者では「社会的な支え」項目の得点が高齢者と比べて有意となった ($t(78) = -3.643, p < .01$)。一方, 高齢者では「自信」, 「至福感」項目の得点が若年者と比べ, 有意となった (自信: $t(78) = 3.074, p < .01$, 至福感: $t(78) = 3.652, p < .01$)。

3. GPS 得点の比較 若年者群では 40.2±8.73 点, 高齢者群では 31.13±11.51 点となった。独立サンプルの *t* 検定の結果, 有意差が認められた ($t(78) = 3.171, p < .01$)。

4. SWB と GPS の関係 若年者群, 高齢者群それぞれ SWB 低群・高群に分け, GPS 得点を検討した結果, GPS 得点が最も高かった (= 先延ばししやすい) のは若年者群の SWB 低群, 次いで, 若年者群の SWB 高群, 高齢者群

* 東北大学
Tohoku University

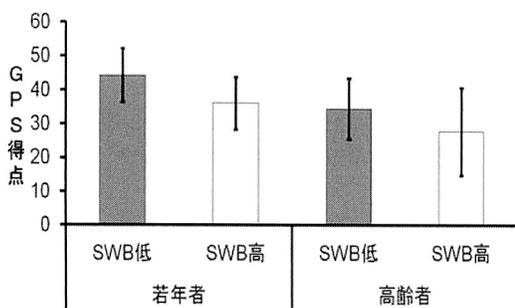


Figure 1 年齢群によるSWB別のGPS得点

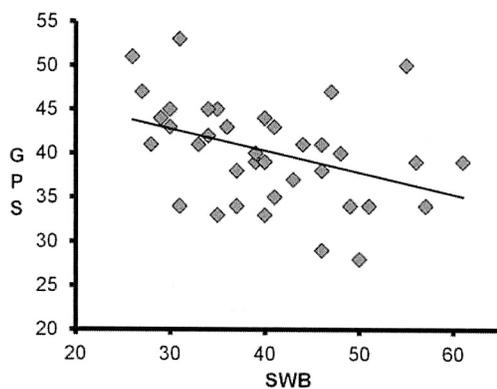


Figure 2 若年者群のSWBとGPS得点

のSWB低群, 高齢者群のSWB低群の順であった (Figure 1)。分散分析の結果, 主効果は有意であったが (SWB: $F(1, 78)=12.11, p<.01$, 年齢群: $F(1, 78)=17.86, p<.01$), 交互作用は認められなかった。

5. SWBとGPSの相関関係 若年者群と高齢者群それぞれで相関を見た結果, 若年者群ではSWBとGPS得点の間に弱い負相関があった ($r=-0.386, p<.01$) (Figure 2)。しかし, 高齢者群では相関は見られなかった ($r=-0.115, n.s.$)。

考 察

主観的幸福度の個人差と先延ばしの関係について, 若年者と高齢者間で比較検討した。その結果, 主観的幸福度の比較では, 平均得点については有意な違いはなかった。今回の結果は, 日本人の幸福度は高齢になるにしたがって低下していくという先行研究の結果とは異なる (内閣府, 2008)。また, 年齢と幸福度の間にはU字型の関係があるとの結果が出ているものが多いが (Blanchflower & Oswald, 2008; Senik, 2002; Hellevik, 2003), 今回の結果はどちらの立場についても言及できない結果であるので, 今後, 質問項目等を改善した上で改めて検討する必要がある。

先延ばしについては, 若年者で日常生活においても先延ばししやすいという結果となった。今回の調査では, 若年者の対象として大学生が参加したが, 大学生の学業領域における先延ばしはこれまでに数多く報告されているが

(Solomon & Rothblum, 1984; Ellis & Knaus, 1977), 学業にまぎらず日常生活においても先延ばししやすいことが伺える結果となった。

また, 主観的幸福度と先延ばしの関係については, 分散分析によって年齢に関係なく, 主観的幸福度が低い人は先延ばししやすいという結果となった。一方で, 相関関係については, 若年者群ではSWBとGPS得点の間に弱い負相関があったが, 高齢者群ではほとんど相関がなかった。すなわち, 若年者群では「SWBが良いほど先延ばしをしない」, 「SWBが低いほど先延ばしをする」という関係があることが示唆された。若年者の主観的幸福度が低い人が先延ばししやすいという点については, 事崎・岩崎 (2008) でも明らかとなっており, 今回の結果は先の結果を追認する結果であるといえる。幸福度が低い人は不安や心配をしやすい性格特性である神経症傾向の得点が高いと言われていた (Costa & McCrae, 1980), 失敗への恐れや自分の行動が間違っていないかというような「不安」が先延ばしが起こる要因の一つと考えられており (Solomon & Rothblum, 1984), 若年者における主観的幸福度が低い人は, 「不安」要素を軽減させるための手段として「先延ばし」をするという, 一つの行動パターンが成り立つということが明らかとなった。しかしながら, 高齢者における主観的幸福度と先延ばしの関係については, 今回の結果からは説明できないので, 今後更に検討を行う。

引用文献

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984 Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510.
- Schouwenburg, H. C. 1995 Academic procrastination: theoretical notions, measurement, and research. In J. R., Ferrari, J. L., Johnson, W. G., McCown, & Associates (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance*. N. Y.: Plenum Press.
- 事崎由佳・岩崎祥一 2008 主観的幸福度と先延ばし傾向 応用心理学研究, 33, 140-141.
- 内閣府 2008 平成20年版国民生活白書.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. 2008 Is well-being U-shaped over the life cycle?, *Social Science & Medicine*, 66(2), 1733-1749.
- Senik, C. 2002 When information dominates comparison: a panel data analysis using russian subjective data, DELTA Discussion Paper, No. 2002-02.
- Hellevik, O. 2003 Economy, values and happiness in Norway. *Journal of Happiness Studies*, 4, 243-283.
- Ellis, A., & Knaus, W. 1977 Overcoming procrastination, New York: institute for rational living.
- Costa Jr. P. T., & McCrae R. R. 1980 Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

(受稿: 2011.12.9; 受理: 2012.5.29)