

# 博士學位論文

内容の要旨および審査結果の要旨

第 15 号

平成 29 年 4 月

聖心女子大学

## は し が き

本号は、学位規則（昭和28年4月1日文部省令第9号）第8条による公表を目的として、平成29（2017）年3月11日、本学において博士の学位を授与した者の論文内容の要旨および論文審査結果の要旨を収録したものである。

学位記番号に付した甲は聖心女子大学学位規程第5条第1項（いわゆる課程博士）によるものであるものを示す。

## 目 次

氏 名	吉田 恵理（よしだ えり）	9 頁
学位の種類	博士（心理学）	
学位記の番号	甲第 33 号	
学位授与年月日	平成 29（2017）年 3 月 11 日	
学位授与の条件	聖心女子大学学位規程第 5 条第 1 項該当	
審査研究科	聖心女子大学大学院文学研究科	
論文題目	先延ばしに関連する認知的要因の検討 ——先延ばしの適応性に着目して——	

氏 名	吉田 恵理 (よしだ えり)
学位の種類	博士 (心理学)
学位記の番号	甲第 33 号
学位授与年月日	平成 29 (2017) 年 3 月 11 日
学位授与の条件	聖心女子大学学位規程第 5 条第 1 項該当
審査研究科	聖心女子大学大学院文学研究科
論文題目	先延ばしに関連する認知的要因の検討 ——先延ばしの適応性に着目して——
論文審査委員	(主査) 教授 高橋 雅 延 (副査) 教授 佐々木 正 宏 (副査) 教授 巖 島 行 雄 (日本大学文理学部)



# 博士学位論文の要旨

## I. 序論

日常生活の中で、やらなければならない学習課題や仕事への着手、また様々な雑用を何らかの理由によって遅らせることがある。このような取り組むべき必要性のある物事を先送りにする行動は「先延ばし (procrastination)」と呼ばれており、こうした先延ばしを行いやすい個人の特性は「先延ばし傾向」と呼ばれている (Lay, 1986)。

先延ばしは学生をはじめとした多くの一般人が経験する一般的な行動である一方で、不適応的な側面が強調される文脈で語られることが多い行動である。

従来の先延ばし研究 (e.g. Solomon & Rothblum, 1984) では先延ばしの不適応的な側面に着目し、先延ばし傾向の高低と抑うつや自尊感情等の諸要因を関連付けて検討するものが多数であった。具体的には、先延ばし傾向が高いほど抑うつ等の不適応的要因は高く、逆に先延ばし傾向が低いほど自尊感情等の適応的要因は高くなることが示唆されていた。

一方、近年では先延ばしの持つ適応的な側面を強調している立場の研究もなされている。Chu & Choi (2005) は、従来検討されてきた先延ばしであり、不適応的な側面が強調された「受動的先延ばし (passive procrastination)」とは異なり、意図的に行い課題の達成を促進する「能動的先延ばし (active procrastination)」という概念を提唱した。しかし先延ばしは多くの文脈で改善すべき悪癖であるとされ、先延ばしを個人のプランニングに取り入れることで適応を高めている実際の例や、結果としての不適応と適応を分ける要因についての検討は十分ではないと考えられる。つまり、先延ばし行動をより理解する上では単に先延ばし傾向の高低だけに留まらず、先延ばし行動の質的な多様性やその背景となる要因について多角的に検討していく必要があると考えられる。

以上より、本研究では認知的能力の測定による量的側面と、事例検討による質的側面の両方からのアプローチを用いて、先延ばし行動について多面的かつ探索的に検討するとともに、個人の認知的要因や認知機能を基に先延ばしの適応的もしくは不適応的な使用に関連する認知プロセスのモデル化を試み介入法を提示することを目的として検討を行った。

## II. 実証的研究

研究1では、受動的先延ばしに先行する認知機能の確認を目的とし、先延ばし傾向と楽観性および時間的展望の関連を検討した。その結果、先延ばし傾向にある人は時間的な見通しを立てる能力が低いということを明らかにした。また、一般的な先延ばしのイメージとは異なり、先延ばしと楽観性は必ずしも関連するものではないということが示唆された。楽観的な考えに基づいて行われる先延ばしと悲観的な考えに基づいて行われる先延ばしのように先延ばしの背景について多面的に捉え検討を行う必要性が明らかとなった。

研究2では、受動的先延ばしと自己制御能力との関連を検討した。具体的には、自己制御能力の個人差であるエフォートフル・コントロールに着目し、先延ばしおよび先延ばしの背景に関わる諸要因との関連の検討を行った。その結果、エフォートフル・コントロールが高い人は先延ばしをせず、自身の過去・現在・未来の受容度が高く自尊感情が高いということが明らかになった。同時に、エフォートフル・コントロールが高く自尊感情が高

いといったような先延ばしをしにくいと考えられる特徴を有していても先延ばしを行う群や、先延ばしを行わないがエフォートフル・コントロールは低いというような群の存在も明らかとなった。つまり、先延ばしの適応的な使用および不適応的な先延ばしの頻度の低減には自己制御能力が大きく関わっているのではないかという可能性が示唆された。

研究3では、実際に行われている先延ばし行動やその背景となる要因を検討するためにインタビュー調査を行った。その結果、能動的先延ばしに関連する要因としてエフォートフル・コントロールが重要な役割を果たしていることが示唆された。ここから、先延ばし行動の単純な頻度の低減を目的とした介入だけではなく、介入する対象の自己制御能力の高さによって介入方法を変えることの必要性が明らかになった。

研究4では、能動的先延ばしに着目し、能動的先延ばしを測定する尺度の作成および妥当性の検討を行った。その結果、能動的先延ばしは個人に安定した特性であり、従来検討されてきた先延ばしとは行動そのものに着目すれば同一であるものの、異なる特性を持った行動であることが明らかになった。

研究5では、先延ばし行動を行う際の背景としてプランの立案や認知機能、個人が用いる対処方略について検討を行った。具体的には、展望的記憶についての実験を行った。その結果、受動的先延ばしの背景には展望的記憶の失敗が関連している場合と、展望的記憶が高いために藤田（2005）が指摘していたように先延ばしの背景には課題に対する不安や失敗を恐れる傾向の両方が関連していることが示された。つまり、課題自体のことを忘れていたわけではなく、覚えているからこそ不安や抑うつが生じた結果先延ばしが起こるという視点も得られた。また、能動的先延ばしを行う群については課題を覚えているのはもちろん、他事との兼ね合いを考え自分にとっての適時を判断しているという視点も得られた。つまり、能動的先延ばし、受動的先延ばしともに、個人の背景をよく観察し、一元的に展望的記憶の失敗であるし忘れと先延ばし行動を結びつけるのではなく個人に合ったアプローチが必要であることが示唆された。

### Ⅲ. 本研究で得られた示唆および先延ばしへの介入

本研究によって、受動的先延ばしと能動的先延ばしは異なる背景によって生起するものであり、その背景には認知機能が大きく関連していることが明らかになった。また、同じ先延ばしに見える行動であっても背景要因は様々であるため、一様に先延ばしの頻度を低減させようとするのではなく、その背景によって介入方法も区別する必要性が示唆された。

受動的先延ばしにおいては、必ずしも認知機能が低いわけではなく、むしろ展望的記憶が高くプランが保持されているが故に不安感や失敗への恐怖が生起しやすい傾向も示された。つまり、受動的先延ばしが行われる背景としては認知機能の低さが関連する場合と、認知機能自体は低くないものの不安感や失敗への恐怖が先行している場合があることが明らかになった。認知機能が低い場合に関しては、まず不足している認知機能を補う必要があると示唆された。具体的にはメタ認知やセルフモニタリングが適切ではないため、客観的に自身の行動を振り返ることや他者に自身の状況について積極的に援助要請を行っていくよう助言することが好ましいと考えられる。また、展望的記憶の想起の失敗を防ぐために、事前にプランニングを行った上でスケジュール帳やアラーム等の外的記憶補助方略の利用を勧め、適時にすべきことが想起できるように介入を行うことが有益であると期待さ

れる。

適応的な先延ばしである能動的先延ばしの背景要因としては、エフォートフル・コントロールの高さや展望的記憶、メタ認知等認知機能の高さが関連していることが示された。また、自分の能力に関する信念を持っているために、抑うつや不安に陥りにくい可能性も明らかになった。つまり、受動的先延ばしを行う中でも認知機能が高い者に関しては、認知機能を高めるような介入ではなく否定的な自己認知を肯定的に変容させ能動的先延ばしの特徴に近づける介入が必要であると考えられる。プランニングの中に先延ばしを含めるのは場合によってはむしろ適応的なことであり、不安や抑うつの緩和につながるとも考えられる。

先延ばしについて不適応的なイメージを持ち、その頻度の低減のみに着目するのではなく、先延ばしの多様性を知り自身に合ったプランニングの一環として先延ばしを活用する方向への支援も行われていくことが期待される。



## ABSTRACT

### **I : introduction**

“Procrastination” is the action of putting off doing something that must be done, and if one tends to postpone or delay doing something, the person is considered to have “Procrastination Tendency.” Researchers have long regarded procrastination as a mal-adjusted behavior. On the other hand, investigators have proposed that not all procrastination behaviors are either harmful or lead to negative consequences and differentiated two types of procrastinations: passive procrastination versus active procrastination. The purpose of this study was to examine the relations between procrastination tendency and cognitive factors, and to discuss implications of these findings for the treatments for problems in procrastination.

### **II : Studies**

In Study 1, the relations among procrastination tendency, optimism, and time perspective were examined. Female college students were requested to complete a questionnaire, which evaluated their procrastination tendency, optimism, and time perspective. Results showed that the students who had procrastination tendency also had low time perspective. However, there was no definite relationship between procrastination tendency and optimism.

In study 2, the relations between procrastination tendency and self-regulation were examined. Specifically, Effortful Control was focused and examined on the relations among factors concerning the backgrounds of procrastinations. Female college students were requested to complete a questionnaire which evaluated their procrastination tendency, Effortful Control, self-esteem and time perspective. Results showed that the students who had high Effortful Control and low procrastination tendency, also had high time perspective and high self-esteem. According to the results, the possibility was suggested that there were certain relationships between procrastination tendency and self-regulation.

In study 3, the backgrounds of procrastination behavior were examined through interviews. Results showed the significant influence of Effortful Control as cognitive process preceding active procrastination. According to the results, necessity of taking different approach, not only purposing reducing procrastination behavior, but depending on high or low Effortful Control of the targets was suggested.

In study 4, a scale of active procrastination was developed and its reliability and validity examined. Data obtained from 314 students were analyzed. Results showed the scale was developed, which its validity confirmed, and its internal consistency checked. The scale's test-retest reliability was confirmed. Explorative factor analysis revealed 6 factors. Confirmative factor analysis supported the 6-factor structure. In addition,

active and passive procrastination were regarded as the same action of putting off doing something; however differences of their backgrounds were suggested.

In study 5, planning, cognitive functions and individual coping strategies as backgrounds of procrastination behavior were examined. In particular the relations between procrastination behavior and prospective memory were examined. Results showed the backgrounds of passive procrastination included both low prospective memory and anxiety. In other words, the point of view was acquired that procrastination appears not from forgetting tasks but from the anxiety of remembering them. Also backgrounds of active procrastination included both high prospective memory and meta-cognition. Both active and passive procrastination need approaches appropriate for individuals instead of linking them with forgetting that is a failure of prospective memory.

### **III : conclusion**

This study contained five chapters which included different qualitative and quantitative approaches. As a result of this study, cognitive factors were proved to have a great relationship to the backgrounds of active and passive procrastination. In addition, the necessity of choosing the interventions was suggested because the factors in backgrounds of procrastination have a wide variety.

Passive procrastination was related both to low cognitive functions and fear and anxiety for the task which should not be confused with low cognitive functions. In the case of individuals with low cognitive functions, beneficial advice should be given to redeem cognitive functions, such as recommending individuals to ask others for help to use external memory aids (e.g. schedule book, alarm).

Active procrastination is related to high cognitive functions (including prospective memory and Effortful Control) and self-reliance. In addition, individuals having problems on procrastination with high cognitive function need approaches which do not advance cognitive functions but to change negative self-cognition to positive, to approximate active procrastination. Including procrastination in planning is adaptive in some cases and effective to reduce anxiety and depression.

The results of this study showed the necessity of choosing the interventions because the factors in backgrounds of procrastination have a wide variety. Procrastination has been generally regarded as maladjusted behavior and strategies to reduce it have been suggested. However, it is to be expected that, regarded as adapted behavior, procrastination can be used as a means for planning according to the needs of each individual.

## 学位申請論文の審査結果の要旨

学位申請者 吉田 恵理  
論文題目 先延ばしに関連する認知的要因の検討  
——先延ばしの適応性に着目して——  
審査委員 主査：高橋 雅延  
副査：佐々木 正宏  
副査：巖島 行雄（日本大学）

### 1. 論文の要旨

本論文の目的は、日常場面で認められる先延ばし（procrastination）という行動に着目し、その質的な多様性や背景となる要因について多面的に検討していくことである。その際、従来の研究のように、受動的な先延ばしの否定的な側面だけに焦点を当てるのではなく、計画的に先延ばしを行うという積極的かつ適応的な側面をも包含した枠組みのもと、質問紙法、面接法、実験法という多彩なアプローチを採用している。

まず、第Ⅰ部では、内外の先延ばし研究の丁寧かつ詳細なレビューを行う中で、何が問題であるかを明らかにした上で、これらの問題点を踏まえた上で、著者独自の枠組みに基づいた研究目的と実証的研究の構成を論じている。

第Ⅱ部の実証的研究は、次の5つの研究から構成されている。

研究1では、受動的な先延ばしに先行する認知機能の確認を目的とし、先延ばし傾向と楽観性および時間的展望の関連を質問紙法によって検討している。その結果、先延ばし傾向にある人は時間的な見通しを立てる能力が低いということが明らかとなった。

研究2では、受動的な先延ばしと自己制御能力との関連を質問紙法によって検討している。すなわち、自己制御能力の個人差であるエフォートフル・コントロールという概念に着目し、先延ばしおよび先延ばしの背景に関わる諸要因との関連の検討を行っている。その結果、エフォートフル・コントロールが高い者は先延ばしをせず、自身の過去・現在・未来の受容度が高く自尊感情が高いということが明らかになった。

研究3では、面接法を使い、実際に行われている先延ばし行動や背景要因を詳細に検討している。その結果、能動的先延ばしに先行する認知機能としてエフォートフル・コントロールが重要な役割を果たしていることが確認された。

研究4では、能動的先延ばしに着目し、能動的先延ばしを測定する尺度の作成および妥当性の検討を質問紙法によって行っている。その結果、能動的先延ばしは個人に安定した特性であり、従来検討されてきた先延ばしとは、行動そのものに着目すれば同一であるものの、異なる特性を持った行動であることが明らかになった。

研究5では、先延ばし行動を行う際のプランの立案や認知機能、個人が用いる対処方略について実験法による検討を行っている。すなわち、未来の行動を覚えておくという展望的記憶という実験課題を用いている。その結果、能動的先延ばしを行う者は、当該の課題を覚えているのはもちろん、他事との兼ね合いを考え自分にとっての適時を判断しているということが明らかとなった。

以上をまとめると、受動的先延ばしと能動的先延ばしは異なる機序によって生起するものであり、そこには認知機能が大きく関連していることが明らかにされた。

## 2. 本論文の評価

本論文を構成する研究はすでに査読のある学術誌に掲載され、十分な外部評価を受けている。すなわち、研究1は「先延ばし傾向と楽観性および時間的展望の関連について」（臨床発達心理学研究, 2012, 11, 18-27）、研究2は「自己制御能力と先延ばし行動の適応性の関連の検討」（カウンセリング研究, 審査中）、研究4は「能動的先延ばし尺度の作成と妥当性の検討」（人間環境学研究, 印刷中）に掲載されている。また、査読はないものの、研究3は「自己制御能力が先延ばし行動に及ぼす影響の検討」（聖心女子大学大学院論集, 2016, 38, 33-51.）に掲載されている。

本論文では、これまで研究が不足していた先延ばし行動における認知機能や、実際の行動に焦点を当てて、多面的な視点や手法から検討を行うことで、先延ばしの適応的な使用についての有益な示唆が得られた。大学や医療機関において先延ばし行動は多く見られる問題行動とされるが、本論文で得られた知見は、先延ばしによる不適応を減らすような援助の方向性の決定や介入において、参照枠として活用されることが期待できよう。

## 3. 本論文の審査の過程

本論文は平成28年10月31日に提出された。同年11月4日に学長より審査の付託がなされ、11月8日に、規定に従った3名からなる審査委員会が発足し、審査が開始された。同年11月25日の第1回審査会では、単なる量的な研究だけではなく、詳細なインタビュー調査を含む質的な研究の集大成であり、博士論文として認めうる内容であることが確認された。ただし、文章上、論理の不明確な部分、使われている一部の用語のあいまいさ、結果の提示の不十分さ、などの提言があった。これらの提言に基づいた修正稿により、同年12月16日に第2回目の審査会が開催された。そこでは一部の図表の説明の不足などが再び示され、平成29年1月20日の博士学位申請論文公開審査会でさらに討論することになった。公開審査会及び最終試験では、分析方法や臨床心理学的考察などの質疑がなされた。応答は的確で、相応の学力を備えていることが確認された。

最終的に、審査委員会は、上記「2. 本論文の評価」に示した点を踏まえ、本論文が文学研究科人間科学専攻の博士(心理学)の学位に十分値するものであると判断し、合格とした。



博士学位論文  
内容の要旨および審査結果の要旨  
第15号

平成29(2017)年4月26日発行

発行 聖心女子大学大学院  
編集 聖心女子大学大学院  
〒150-8938  
東京都渋谷区広尾4-3-1  
電話 03-3407-5811 (代表)