

2016 年度
博士学位申請論文

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—

A Study of Cognitive Factors related to Procrastination:
Focusing on Adaptability Procrastination

聖心女子大学大学院文学研究科
人間科学専攻・博士後期課程

吉田 恵理

(指導教員 高橋 雅延 先生)

要 旨

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)。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。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。本研究の目的は、個人の認知的要因をもとに、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ることおよび先延ばしへの介入方法の示唆を得ることであった。

研究は 5 章からなり、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を行った。

結果としては、不適応的な先延ばしと適応的な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。

不適応的な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が示された。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。

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示唆された。つまり、認知機能が高い者に関しては、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。先延ばしの頻度を低減させることばかり着目されがちであるが、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のではないかという示唆が得られた。

ABSTRACT

“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 has “Procrastination Tendency.” Researchers have long regarded procrastination as a maladjusted behavior. On the other hand, investigators proposed that not all procrastination behaviors either are harmful or lead to negative consequences and differentiated two types of procrastinators: 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. This study contains five chapters which include different approach of qualitative and quantitative. As a result of study, cognitive factors 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.

目 次

| | |
|--|----|
| 第 I 部 問題と目的 | 1 |
| 第 1 章 先延ばし研究の概要と目的意識 | 2 |
| 第 1 節 先延ばしの基本的性質 | 3 |
| 1.1.1 先延ばしの一般性 | 3 |
| 1.1.2 先延ばしの安定・可変性 | 3 |
| 1.1.3 先延ばしと性差 | 4 |
| 1.1.4 先延ばしの過程 | 4 |
| 第 2 章 先延ばしの不適応的側面 | 6 |
| 第 1 節 不適応的な先延ばし | 6 |
| 第 2 節 先延ばしに先行する認知プロセス | 7 |
| 2.2.1 失敗への恐怖(fear of failure) | 7 |
| 2.2.2 課題への嫌悪や怠け(aversiveness of the task) | 7 |
| 2.2.3 非合理的認知(irrational cognitions) | 7 |
| 2.2.4 自己評価の低さ | 8 |
| 2.2.5 完全主義(perfectionism) | 8 |
| 第 3 章 先延ばしの適応的側面 | 9 |
| 第 4 章 「先延ばし」の概念的・操作的定義 | 10 |
| 第 1 節 先延ばしの概念的定義 | 10 |
| 4.1.1 課題取り組みへの意図性 | 10 |
| 4.1.2 先延ばし行動自体の意図性 | 10 |
| 4.1.3 結果としての不適応性 | 10 |
| 4.1.4 本研究における先延ばしの概念的定義 | 11 |
| 第 2 節 先延ばしの操作的定義 | 11 |
| 4.2.1 Procrastination Assessment Scale-Student(PASS) | 11 |
| 4.2.2 Aitken Procrastination Inventory(API) | 11 |
| 4.2.3 Tuckman Procrastination Scale(TPS) | 12 |
| 4.2.4 General Procrastination Scale(GPS) | 12 |
| 4.2.5 Scale of Active Procrastination | 12 |
| 4.2.6 先延ばし意識特性尺度 | 12 |
| 4.2.7 本研究における先延ばしの操作的定義 | 13 |
| 第 5 章 先延ばしに先行する認知プロセスとして検討すべき要因の整理 | 14 |
| 5.1 先延ばしと自己調整学習方略 | 14 |
| 5.2 先延ばしと混同されやすい認知機能 | 15 |

| | |
|---|----|
| 5.3 本研究の立場..... | 16 |
| 第6章 本研究の目的と構成..... | 17 |
| 第II部 実証的研究..... | 21 |
| 第1章 研究1：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..... | 22 |
| 第1節 問題と目的..... | 22 |
| 第2節 方法..... | 24 |
| 1.2.1 調査対象者..... | 24 |
| 1.2.2 調査手続き..... | 24 |
| 1.2.3 倫理的配慮..... | 24 |
| 1.2.4 調査内容..... | 24 |
| 第3節 結果..... | 25 |
| 1.3.1 各尺度間の相関..... | 25 |
| 1.3.2 先延ばし傾向群間の各尺度合計得点の平均の比較..... | 25 |
| 1.3.2.1 先延ばし傾向と楽観主義尺度・時間的展望体験尺度の関連..... | 26 |
| 1.3.2.2 先延ばし傾向と楽観主義尺度の下位尺度の関連..... | 27 |
| 1.3.2.3 先延ばし傾向と時間的展望体験尺度の下位尺度の関連..... | 27 |
| 第4節 考察..... | 27 |
| 1.4.1 先延ばし傾向と時間的展望の関連の検討..... | 27 |
| 1.4.2 先延ばし傾向と楽観性の関連の検討..... | 28 |
| 1.4.3 楽観性と時間的展望の関連の検討..... | 29 |
| 第2章 研究2：自己制御能力の個人差と先延ばし行動の関連の検討..... | 31 |
| 第1節 問題と目的..... | 31 |
| 2.1.1 自己制御..... | 31 |
| 2.1.2 実行機能としてのエフォートフル・コントロール..... | 31 |
| 第2節 方法..... | 34 |
| 2.2.1 調査対象者..... | 34 |
| 2.2.2 調査手続き..... | 34 |
| 2.2.3 調査内容..... | 34 |
| 第3節 結果..... | 35 |
| 第4節 考察..... | 36 |
| 2.4.1 エフォートフル・コントロールと先延ばしの関連..... | 36 |
| 2.4.2 質問紙調査の問題点と課題..... | 37 |
| 第3章 研究3：先延ばし行動の実際に関する探索的検討..... | 38 |
| 第1節 問題と目的..... | 38 |
| 第2節 方法..... | 39 |

| | | |
|---------|----------------------------------|----|
| 3.2.1 | 倫理的配慮..... | 39 |
| 3.2.2 | 調査手続き..... | 39 |
| 3.2.3 | 面接調査協力者..... | 39 |
| 3.2.4 | 面接調査時期..... | 40 |
| 3.2.5 | 面接調査内容..... | 40 |
| 第3節 | 結果と考察..... | 44 |
| 3.3.1 | カテゴリ分類による数量的分析..... | 44 |
| 3.3.1.1 | 部屋の片づけと課題..... | 44 |
| 3.3.1.2 | 主な先延ばし行動..... | 44 |
| 3.3.1.3 | 課題の難易度と着手する順番..... | 45 |
| 3.3.1.4 | 課題を課した人物との関係性と着手する順番..... | 46 |
| 3.3.1.5 | 先延ばしに関するエピソードと自己評価..... | 47 |
| 3.3.1.6 | 先延ばしのメリット・デメリット..... | 48 |
| 3.3.2 | パーソナリティとの関連の検討..... | 50 |
| 3.3.3 | 群ごとの特徴..... | 50 |
| 第4節 | 討論..... | 50 |
| 3.4.1 | エフォートフル・コントロールと先延ばしの適応性との関連..... | 51 |
| 3.4.2 | パーソナリティとの関連..... | 52 |
| 3.4.3 | 時間的展望と先延ばしエピソードの意味づけ..... | 53 |
| 3.4.4 | 先延ばしと自己許容..... | 54 |
| 第4章 | 研究4：能動的先延ばし尺度の作成と妥当性の検討..... | 55 |
| 第1節 | 問題と目的..... | 55 |
| 第2節 | 調査1..... | 56 |
| 第3節 | 調査2..... | 61 |
| 第4節 | 考察..... | 61 |
| 4.4.1 | 結果のまとめ..... | 61 |
| 4.4.2 | 能動的先延ばしと関連する要因および不適応的な先延ばしとの弁別.. | 62 |
| 4.4.3 | 本研究の課題と今後の展望..... | 62 |
| 第5章 | 研究5：先延ばしと展望的記憶の関連の検討..... | 64 |
| 第1節 | 問題と目的..... | 64 |
| 5.1.1 | 先延ばしとプランニング..... | 64 |
| 5.1.2 | 展望的記憶..... | 64 |
| 5.1.3 | 展望的記憶と先延ばしの捉え方..... | 65 |
| 5.1.4 | 本研究の目的と仮説..... | 66 |
| 第2節 | 方法..... | 67 |
| 5.2.1 | 実験参加者..... | 67 |

| | | |
|-------|---|----|
| 5.2.2 | 手続き..... | 67 |
| 5.2.3 | 実験計画..... | 68 |
| 第3節 | 結果..... | 68 |
| 5.3.1 | 投函までかかった日にちの得点と先延ばし，能動的先延ばし尺度得点 の関連..... | 68 |
| 5.3.2 | インタビュー調査..... | 69 |
| 第4節 | 考察..... | 70 |
| 5.4.1 | 結果のまとめと課題遂行時に先行する認知プロセス..... | 70 |
| 5.4.2 | 本研究の課題と今後の展望..... | 71 |
| 第Ⅲ部 | 討論..... | 72 |
| 第1章 | 全体のまとめ..... | 73 |
| 第2章 | 先延ばしへの介入..... | 74 |
| 第3章 | 本研究の意義と今後の課題..... | 78 |
| | 文献..... | 79 |

文字数：40文字×31行
使用 OS：Windows 7

第 I 部 問題と目的

第1章 先延ばし研究の概要と目的意識

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。適応とは、一般的に社会的・文化的環境への適応を意味する「外的適応」と、心理的な安定や満足といった適応を意味する「内的適応」が調和した状態を指す(北村, 1965)。先延ばし行動は誰もが経験しうる一般的な行動でありながら、慢性化することにより、学業達成の低下などの外的適応の低下や心身の不健康の増悪などの内的適応の低下に繋がることが多く知られ、実際に先延ばしによる様々な問題を抱えて学生相談等の臨床現場に援助を求める者も少なくない(林, 2013)。

学生相談や医療機関等の臨床現場においても先延ばしに起因する問題は多く見られ、先延ばしをしたことによる罪悪感や自己効力感の低下など先延ばしそのものが問題となっている場合や、抑うつや成績不良、授業に付いていけないという主訴の背景に先延ばしがある場合など、その問題は多岐に渡ると考えられる。例えば、先延ばしは成人期の注意欠陥多動性障害(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)において頻繁に問題となる機能障害として見られる行動の一つと捉えられる(金澤・坂野, 2010)。また、大学生の休学や留年の理由では精神疾患、特に気分障害が身体疾患に次いで多く、先延ばし傾向の強いものほど抑うつ傾向が強いことや、大学生の先延ばしは学業成績や留年と関連することが指摘されている(Solomon & Rothblum, 1984)。

つまり、先延ばしは誰もが経験しうる一般的な行動でありながらも、個人の適応に大きく影響を及ぼし、臨床的に援助の対象となる心理的な問題の一つとして捉えることができると考えられる。

また、先延ばし行動のような日常生活内で見られる行動に対する介入においては、先延ばしが問題となっているクライアントが実際にどのような考えを持ちどのような行動をとったのかという質的な側面や、個人の認知的能力など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。しかし、先延ばしの先行研究、特に日本においては質問紙研究が主流であり(e.g. 藤田, 2005)、先延ばし行動の実際を詳細に検討する質的な側面や、個人の能力などの認知的な側面について様々な視点や立場からの検討はまだ不足している状況であると

考えられる。また、先延ばしを低減させることばかりに着目されがちなため、先延ばしの多様性といった質的な側面に着目することが少なかったと考えられる。

臨床場面において先延ばしを主訴とするクライアントが来談した場合には、まずは面談に基づき、心境や環境などのクライアント本人の個別性を重視した理解と援助に努めていくことが最重要であると考えられる。一方で、先延ばしは今までは問題点ばかりが着目され、先延ばしの頻度を低減させればクライアントの適応は高まるのではないかという視点から介入がなされることが多かったものの、多くの場合の先延ばしをしないようにしようとしてもなぜ先延ばしが一般的な行動として広く行われているのかについての視点からの検討は十分ではないと考えられる。つまり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をするにあたって、参照枠として役立つような先延ばしに関する基礎的な理論や先延ばしに至る認知プロセスのモデル化も合わせて必要であると考えられる。

そこで、本研究では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、認知的能力の測定による量的検討、事例研究による質的検討の両側面から試みることを目的とする。先延ばし行動の結果としての適応性と不適応性を分ける要因を示す基礎的な知見を提供することで、臨床援助および学生の学習活動における参照枠の一つとなることが期待される。

こうした目的意識のもと、第1章では全体を通して先延ばしに関する先行研究を概観し、現時点で明らかにされているその性質の整理を通して、先延ばしの使用に関連した認知プロセスを検討する上で必要な着眼点の整理を行うものとする。

第1節 先延ばしの基本的性質

1.1.1 先延ばしの一般性

学生の約75%が自分に先延ばし癖があると自覚している(Potts, 1987)。また、大学生が先延ばし対象とする課題についてのSolomon & Rothblum (1984)の研究では、期末のレポート提出時では46%、翌週提出の課題に取り組む際には30%、試験勉強に取り組む際には28%、授業中に課された課題では23%の学生が先延ばしをしていることが示された。

1.1.2 先延ばしの安定・可変性

先延ばしはある程度個人に安定してみられる行動傾向であると考えられている。質問紙によって先延ばしの測定を行ったSteel(2007)は、先延ばしは一貫した傾向性であり、状況

や時間を超えて存在すると述べている。大学生における先延ばしの先行研究においては、個人の先延ばし傾向について 2 回測定を行った結果、1 回目の調査結果と 1 か月以上後に再び調査を行った 2 回目の調査結果の得点の相関は $r = .73$ であり、高い再検査信頼性を示している。つまり、短期間での個人内の変化は起こりにくいことが示されている (Arvey, Rotundo, Johnson, & McGue, 2003)。ここから、特に介入が行われない場合において、先延ばしは安定した行動傾向であると考えられる。

一方で、Ferrari, Johnson, & McCown (1995) の先延ばし研究において、集団に対して 10 回の介入を行った結果、効果の理由については明らかでないとの留意点はあるものの、先延ばし低減に長期的な有効性があったことが示されている。ここから、先延ばしは支援や介入によって減少させうる可変性も有していることがわかる。しかし、先延ばしは自力での改善が困難であるという特徴も有している。先延ばしをしている学生のうち、50% は自らの慢性化した先延ばしを問題視している (Solomon & Rothblum, 1984)。また、先延ばしをしている学生の 95% 以上が自らの先延ばしを減らすことを望んでいることも示されている (Steel, 2007)。ここから、先延ばしは大多数の学生にとっては直さなければならない悪癖であると捉えられており、介入によってはその頻度を減少させることができるが、自力での行動変容は難しいと考えられる。

1.1.3 先延ばしと性差

先延ばし研究において、先延ばしの頻度自体の性差は先延ばしされる行動の違いの検討 (谷口・鈴木・安福, 2013) 等少数の研究を除いて多くの場合は見られない (井邑・高村・岡崎・徳永, 2016)。例として、林 (2009) による先延ばし後の思考内容の検討では、男女間で有意な差は見られなかった。また、中学生における学習課題先延ばし行動と自己調整学習方略尺度との間に有意な性差は見られなかった (藤田・仲澤, 2013)。

1.1.4 先延ばしの過程

先延ばしは多くの研究において一次的に検討がなされてきたが、長期間で一貫した特性として先延ばしを捉える視点だけでなく、先延ばしの前や先延ばし中、先延ばし後など行動や状況に合わせて短時間で変化する意識の観点から、過程として先延ばしを捉える立場の研究も存在する。先延ばしを過程として捉え、先延ばし後に起こる思考について検討した林 (2009) は、先延ばし後に生じる否定的自動思考が先延ばし後の不安および抑うつ の媒介要因となることを実証した。また、小浜 (2010) は先延ばしの際に短期的に生じる意識に着目し、

先延ばしを先延ばし前，先延ばし中，先延ばし後の 3 段階から構成される過程として捉える枠組みで検討を行った結果，先延ばしには一貫して抑うつや自責感など否定的な感情が生起する否定的プロセス，状況の楽観視を伴い先延ばし中は肯定的感情が生じるものの先延ばし後には否定的な感情が生じる楽観的プロセス，計画性を持って先延ばしし，先延ばし後に気分の切り替えが可能なプロセスなど様々な過程が存在することを明らかにした。

第2章 先延ばしの不適応的側面

第1節 不適応的な先延ばし

先延ばしは慢性化や長期化するに伴って、抑うつに繋がるなど本人に害を及ぼす自己破壊的な行動となり得ることが指摘される(林, 2007)など、不適応的な側面に焦点を当てた研究が多く存在する。

先延ばし傾向の強い人は、そうではない人に比べて「失敗への恐れ」を反映するパーソナリティ要因として抑うつ傾向が高いことや、自尊感情が低いことが明らかにされている(Solomon & Rothblum, 1984)。また、先延ばしは不安と正の相関があることが示されている(林, 2008)。先延ばしと学業成績については、先延ばし傾向の高さが学業成績の不振(Tice & Baumeister, 1997)や、パーソナルコンピューターを活用して自分のペースで学習できる自学自習のシステムである e-ラーニングにおける学習活動からのドロップアウト率(向後・中井・野嶋, 2004)の高さと関連するという指摘がなされている。

また、先延ばしを長期的に見た場合に、健康問題を示唆する健康相談回数の多さと関連することが示されている(Tice & Baumeister, 1997)。このように、先延ばしは実際の学習活動の取り組みの困難などに繋がり、社会的環境への適応を意味する外的適応において大きく影響を及ぼすと考えられる。

心理的な安定や満足などを意味する内的適応と先延ばしの関連についても多くの検討がなされている。先延ばし傾向のある人は、それ以外の人に比べて特性不安や抑うつが高く(林, 2007)、自尊感情が低い(Schouwenburg, 1992)ことが示されている。また、先延ばしによってストレスや否定的感情が生じていることも明らかにされている(小浜・松井, 2007)。林(2009)は先延ばし後の自動思考に着目して検討を行い、先延ばしが否定的自動思考を高め、その結果不安および抑うつが高まることを示唆した。しかし一方では、先延ばしと否定的な感情との関連性について調べた研究結果は、必ずしも一致したものではないとする見方も存在する。特に抑うつ感情および不安感情との関係については多くの研究がなされているが、その関連の強さについては研究間で一貫していない。抑うつ感情については、概ね先延ばし傾向との正の関連性が支持されているもの(Solomon & Rothblum, 1984)、不安感情については、先延ばし傾向との関連性を支持するもの(Solomon & Rothblum, 1984)と支持しないもの(Lay & Silverman, 1996)の両方の立場が存在する。ここから、先延ばしは結果としての不適応性については多く検討がなされており、外的適応を大きく下げる行動であ

ると知られている一方で、内的適応についての知見は不十分であると考えられる。

第2節 先延ばしに先行する認知プロセス

これまで、不適応を引き起こす先延ばしの背景として様々な要因が検討されてきた。先延ばしに先行する認知プロセスとして多く検討されてきた要因の代表的なものを以下に5つ示す。

2.2.1 失敗への恐怖(fear of failure)

Solomon & Rothblum(1984)が、第1章で述べた PASS 尺度を開発する際に行った先延ばしの理由項目の因子分析では、2因子が得られている。第一因子は「失敗への恐怖」である。先延ばしの理由を測定する尺度のうち、この「失敗への恐怖」が全分散の49.4%を説明しており、先延ばしの主な先行要因となっている可能性が指摘されている。

失敗への恐怖に関する特性としては「学習・遂行達成への不安」、「完全主義傾向」、「自信の欠如」などが関係していることが指摘されている(藤田, 2005)。しかし、藤田・岸田(2006)は、先延ばしの原因について大学生に調査をしたが、その結果、「多くの場合、日常生活の中で課題への着手、実行を先延ばししたが、結果的に課題の達成(出来上がり)の程度は十分でなくても何とか間に合って提出でき、その結果が自分自身への学習評価に対する決定的なペナルティにつながらないこともある」(p.72)と述べた。その上で、大学生活を過ごす中で、こうした失敗への恐れを意識して先延ばしすることはそれほど多くないと示唆した。

2.2.2 課題への嫌悪や怠け(aversiveness of the task)

前述した Solomon & Rothblum(1984)の行った因子分析で得られた第二因子が「課題への嫌悪」であり、また、その構成要因としては「怠け心」が挙げられている(藤田, 2008; Solomon & Rothblum, 1984)。ここから、取り組むべき課題を嫌なものや面倒なものであると捉えることが先延ばしの先行要因であると考えられる。また、課題へのネガティブなイメージとして「興味の低さによる他事優先」という要因も指摘されている(藤田・岸田, 2006)。

2.2.3 非合理的な認知(irrational cognitions)

「非合理的な認知」とは、非機能的もしくは不安を引き起こす広範囲の認知や思考とされている(林, 2013)。こうした認知や信念は不安を引き起こしやすくさせ、特定の課題を不快な

ものを感じさせる可能性があるため、先延ばしに先行する要因となりうることが指摘されている(Ellis, 1973)。つまり、非合理的な認知は先延ばしと関連性を有することが指摘されている(Solomon & Rothblum, 1984)。

2.2.4 自己評価の低さ

自尊心や自己効力感の低さも先延ばしと多く関連が検討されている(Beck, Koons, & Milgram, 2000; Tuckman, 1991)。このことは、自分自身を肯定的に考えることができず、課題達成に対しての自信が持てないことが先延ばしの先行要因の一つとなる可能性を示唆していると考えられる。

2.2.5 完全主義(perfectionism)

先延ばし前の認知プロセスとして「完全主義」に着目した研究では、完全主義の多次元認知の中には先延ばしに対して正負の異なる影響を有する要素が混在しているということが示唆されている(藤田, 2008; 林, 2013)。藤田(2008)は、完全主義傾向得点と先延ばし行動傾向得点の関係について相関分析を行った。完全主義傾向得点の下位因子は①ミスに過度に気にする「失敗過敏」②自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向である「行動疑念」③完全でありたいという欲求である「完全欲求」④自分に高い目標を課する傾向である「高目標設定」の4つであった。その結果、「課題先延ばし」において、「失敗過敏」と、「行動疑念」が、先延ばし行動と関係していることを明らかにした。しかし、「完全欲求」や、「高目標設定」などに関しては、「課題先延ばし」や「約束事への遅延」などの先延ばし行動にはほぼ関連が見られないことも同時に明らかになった。このことから、完全主義傾向を構成する4つの側面のすべてが先延ばし行動に関係しているのではなく、ミスに過度に気にする傾向である「失敗過敏」や自分の行動に漠然とした疑いを持つ「行動疑念」のような、どちらかといえば、不安などと結びつき、行動を抑制するような側面のみが、先延ばし行動に関係していることが明らかになった。

第3章 先延ばしの適応的側面

これに対して、先延ばしをすることが課題へのやる気を促進させる場合もあるとする視点から、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。大学生 230 名を対象に、独自の能動的先延ばし尺度を用いて質問紙調査を行った結果、計画的・選択的に用いる適応的な先延ばしの存在を指摘した。ここで示される先延ばしでは、従来に示されてきた自己効力感の低さや学業成績の不振などの不適応的な指標との関連性は見られないばかりでなく、情動調節対処的な側面を有する可能性(Neil, 2006)や、従来の研究とは逆に、自己効力感の高さや学業成績の良さなどの適応的な指標と関連する可能性(Chu & Choi, 2005)が指摘されている。また、当面の課題をしないという点で先延ばしと共通する気晴らし(distraction)は、当面のストレス以外に注意を向ける情動調整方略であり、課題への不安や恐れを緩和する効果があると考えられる(及川, 2003)。

小浜(2010)は先延ばしの際に短期的に生じる意識に着目し、先延ばしを、先延ばし前、先延ばし中、先延ばし後の3段階から構成される過程「先延ばし過程」として捉え検討を行った。その結果、課題遂行に悪影響を与える従来の先延ばしに関連する思考プロセスの他に、課題を考慮した息抜きとして敢えて先延ばしを行った際に、先延ばしが有効な気分転換となり課題への支障を軽減する「計画的プロセス」の存在が示唆された。

しかし、このような考えはまだあまり一般的であるとはいえない。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。先延ばしの適応的な側面について検討を行いその知見を広めることは、先延ばしに対するネガティブな先入観を改善し、林(2013)が指摘するような先延ばしを行うことでさらに自責感や自尊感情が低下する悪循環の改善に繋がることが期待される。

第4章 「先延ばし」の概念的・操作的定義

第1節 先延ばしの概念的定義

これまでの先行研究では、先延ばしについて様々な定義がなされてきた。共通する概念は「達成する必要がある取り組みを先延ばしにする行動傾向」である(林, 2013)であるが、研究によってそれに付加される定義は様々である。ここでは、先行研究のとり立場を概観し分類するものとする。

4.1.1 課題取り組みへの意図性

Schouwenburg & Lay (1995)は、先延ばしの定義の一つに、取り組もうという元来の意思とそれを先延ばしてしまうという行動の間の不一致があることを強調した。つまり、もともと本人がやるつもりがない取り組みに対して、それを先延ばしにしたとしても、その行動は先延ばしには該当しないと考えられる。具体的には、他者に任意で頼まれた物事に対して、それに取り組むつもりがなかった場合には、課題をしないことを先延ばしとは捉えない。

4.1.2 先延ばし行動自体の意図性

Lay & Silverman (1996)は、意図的に行動を遅らせることと先延ばしを定義しており、ここでは環境的要因(電車の遅延など)で結果的に遅れが生じた場合は「先延ばし」には含まれない。また、Schouwenburg (1995)は、先延ばし行動の特徴を競合する活動の方を優先することと定義付けている。

4.1.3 結果としての不適応性

Solomon & Rothblum (1984)は先延ばしを「不快な気分がするまで課題遂行を不必要に遅らせること」と定義している。また、先延ばしの定義として「合理性のなさ」を強調する研究も存在する(Ellis & Knaus, 1977)。例えば、どう考えても先延ばしすべきではないと思われる場面において先延ばしを行い、その結果不安感や不快感を覚えるということが考えられる。これらはいずれも先延ばしが結果として不適応をもたらす行動であるという立場からの定義付けであると考えられる。しかし、Chu & Choi(2005)を始めとした先延ばしの持つ適応的な側面を強調する研究においては、先延ばしの定義には不適応性は含まれていない。そのため、定義自体に不適応性を含めるかどうかについては更なる検討が必要であ

ると考えられる。

4.1.4 本研究における先延ばしの概念的定義

これらの知見を踏まえ、本研究では林(2013)にならい、先延ばしの定義を「達成する必要性のある取り組みを、元来の意図に反して先延ばしにする(行動)傾向」とする。また、Chu & Choi (2005)が示したように、先延ばしは必ずしも不適応的な影響を有するわけではなく、使い方によっては適応的な影響を及ぼす。そのため、本研究の目的に合わせ、ここでは先延ばしの定義に「結果としての不適応性」は含まないものとする。

第2節 先延ばしの操作的定義

先行研究において、先延ばしを測定するために開発された尺度についてまとめた Ferrari et al. (1995) を参考に、まず代表的なもの4つを列挙する。続けて、前述の4尺度とは異なる視点をもとに近年作成された尺度を2つ挙げる。そして、本研究の立場に合わせて用いる先延ばしを測定する尺度を選択するものとする。

4.2.1 Procrastination Assessment Scale-Student (PASS)

Solomon & Rothblum (1984)が作成した、学業場面における先延ばしを測定する尺度である。学業場面として、レポート作成、テスト勉強、毎週の予習復習や宿題、約束事、その他の一般的な課外活動の6場面について検討されている。尺度は2部構成になっており、第一部では先延ばししやすさ、困難度、どのくらい減らしたいかについて測定する。第二部では先延ばしの理由について回答する。妥当性の検討については不安、抑うつ、勉強の取り組みの遅れ具合と正の相関、自尊感情と負の相関が示されている。

4.2.2 Aitken Procrastination Inventory (API)

Aitken(1982)が作成した、学生の学業における先延ばしの慢性度を測定する尺度である。妥当性の検討については、不安との正の相関、認知的構成力との弱い正の相関、欲求不満耐性との負の相関が示されている。

日本ではこのAPIをもとに、森(2004)、藤田(2005)が先延ばし尺度の開発を行っている。Aitken(1982)では1因子として扱われていたが、森(2004)では「先延ばし」と「期日

遅延」の2因子が見出されており、藤田(2005)では「課題先延ばし」と「約束事への遅延」の2因子が見出されている。

4.2.3 Tuckman Procrastination Scale (TPS)

Tuckman(1991)が作成した、学業課題を先延ばす程度について測定する尺度である。「結果としての不適応性」に着目した立場で作成された尺度であり、向後ら(2004)が日本語版の作成を行っている。

4.2.4 General Procrastination Scale (GPS)

Lay(1986)が作成した、学業領域に限定されない、日常にみられる様々な先延ばしの頻度を測定する尺度である。日本語版は林(2007)が作成し、学業に限定されない全般的な先延ばしを測定できるために適応範囲が広く、多く使用されている尺度であるといえる(林, 2007)。

4.2.5 Scale of Active Procrastination

Choi & Moran (2009) が作成した、能動的先延ばしに関連する要因を測定する尺度である。4因子16項目からなり、その項目のほとんどが逆転項目からなっている。内容としては、「締切が迫っている場合にパフォーマンスが落ちる(逆転項目)」、「課題を大急ぎでしなければならぬと思うとうまくできない(逆転項目)」、「ぎりぎりまで先延ばしてしまうと、結果に満足できない(逆転項目)」などがあり、先延ばしを肯定的に捉えていることは測定できるものの、先延ばしを意図的に行っているかは明らかにされていないといえる。

4.2.6 先延ばし意識特性尺度

小浜(2010;2012)が作成した、大学生が学業課題を先延ばしする際に先延ばし前・中・後の3時点で生じる意識の感じやすさを測定する尺度である。研究では、先延ばし意識特性尺度の作成と尺度の内的整合性および構成概念妥当性の検討とともに、尺度の再検査信頼性の検討が行われている。その結果先延ばし意識特性尺度では7因子構造が採択され、否定的感情が一貫して生起する決断遅延、状況の楽観視を伴う習慣的な行動遅延、気分の切り替えを目的とした計画的な先延ばし、の3種類の先延ばし傾向の存在が示唆された。

この尺度は先延ばし行動に付随する意識の測定という新たな示唆をもたらしたが、再検査信頼性が検討されていないため、この感情の変化のプロセスが安定した個人の特性なの

かはわからない。また、分析には主成分分析などを用いるために、測定が容易でないという問題点が挙げられる。また、因子間の独立性や相互関連性について明らかにされていないため、先延ばしのプロセスの実態を十分に検討できるとはいえないという限界点があると考えられる。

4.2.7 本研究における先延ばしの操作的定義

先延ばし特性を測定するために作成された尺度は、先延ばしをする場面が分かれているものは存在するものの、基本的には一次元的に先延ばしの行いやすさについて測定する内容となっており、複数の先延ばしを弁別できないという特徴を持つ。また、前提として不適応的な先延ばしの生起について検討するものである。

しかし本研究での先延ばしの概念的定義としては、結果としての不適応性は含まれない。また、日常生活も含めた先延ばしの実態把握を行うことを目的とするため、学生の学業場面に限定しない一般的な先延ばしについての測定が可能である GPS 尺度が適していると考えられる。そこで、本研究では先延ばしの程度を測定する尺度としては GPS 尺度の日本語版を使用することとする。

また、適応性や行動選択理由を含めた先延ばしの多角的な検討をするにあたっては、能動的先延ばしの尺度を用いることが望ましい。しかし、前述のように先行研究である Choi & Moran (2009) が作成した能動的先延ばしの尺度では、先延ばしを肯定的に捉えていることは測定できるものの、先延ばしを意図的に行っているかを検討するには不十分であると考えられる。そこで、本研究では日本における能動的先延ばしを実際の行動と意識の両面から捉え測定する尺度を作成することを目的とする。

第5章 先延ばしに先行する認知プロセスとして検討すべき要因の整理

先延ばし行動が生起する背景には、個人の今までの経験則や物事への取り組み方、課題に対する気持ちやその時点での気分、さらにパーソナリティや認知的能力など様々な要因が関連していると考えられる。そのため、詳細かつ多角的に検討する上では着眼点を整理する必要がある。

先延ばしの先行研究においては、先延ばしが結果的に個人の適応においてどのような影響を及ぼすかという観点では多く研究がなされているが、先延ばし行動に先行する個人の認知的要因についての検討はまだ議論の余地があると考えられる。特に、先延ばし行動は臨床的な観点から捉えられることが多かったために、心理的要因については藤田(2005)をはじめとし検討が行われているものの、認知機能の個人差についての検討は不十分であると考えられる。以下では、先行研究および先延ばしに対する一般的なイメージを概観し先延ばしに関わる認知的要因を整理することで、本研究の立場を明らかにする。

5.1 先延ばしと自己調整学習方略

先延ばしの先行研究の調査対象者として大学生が選ばれやすい理由としては、高校生までの決まった課題遂行と異なり、大学生は自分の意志で計画を立てて学習を進めていく状況が多くなることが考えられる。向後ら(2004)は、e-ラーニングにおけるドロップアウトと先延ばし行動との関係を検討した。e-ラーニングでは、決まった時間が定められておらず、学習者が自己制御し自分でペースを作って学習しなければならない。学習者の先延ばし傾向が、e-ラーニングコースの成績にどのように影響するかを検討した結果、不合格群は合格群よりも高い先延ばし傾向得点を示すことが明らかにされた。

e-ラーニングに必要とされる、学習者の自己制御力と自分のペースを作るという時間管理能力に関する要因として自己調整学習が考えられる。Zimmerman(1986, 1989)によれば、自己調整学習は、学習者が能動的に自己の学習過程に関わっている程度であり、メタ認知・動機づけ・行動の3側面が関係していると述べている。また、佐藤・新井(1998)は、自己調整学習について学習を効率よく行うために学習方略の選択や使用を学習者自身が調整して進めていく学習であると述べている。このような自己調整学習を学習者が進めていく際に使用される方略が自己調整学習方略である。自己調整学習方略の分類に関しては、モニタリングやプランニングなどの「メタ認知的学習方略」や、精緻化、リハーサル、体制化などの「認知的学習方略」がそれに該当する(藤田・岩田, 2001; 伊藤, 2009)。これらの自己調整

学習方略の構成要因とされるモニタリングやプランニングが、e-ラーニングに必要とされる自己制御力、時間管理能力に該当すると考える。

Wolters (2003)は、自己調整学習の視点から先延ばし行動を検討した研究が少ないことを指摘し、大学生を対象にこれらの関係について検討を行っている。その結果、Wolters (2003)は、先延ばしをする傾向のある学生が、自己調整学習を行い先延ばしをしない学生とは対照的な特徴を示すということを指摘した。自己調整学習者は、様々な認知的方略に関する豊富な知識やスキルを所有し、メタ認知的にも熟達しており、さらに高い自己効力感や目標達成志向を含む適応的な動機づけ信念や態度を示すなどの特性を持っている。それに対して、先延ばし行動を頻繁に行う学生には、これらの特性が欠けていることを明らかにしている。また、Zimbardo & Boyd (2008)は、目先の快楽ばかりを優先する現在型志向の人間は、その考えるべき未来のことを後回しにする行動の結果がどうなるかについて考えが及ばない、つまり未来思考が欠けているために失敗を引き起こすと述べている。

しかし、これらの研究における前提として先延ばしは改善すべき悪癖であるとされている。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。Zimbardo & Boyd (2008)の未来志向で述べられた「自分の問題点をよく把握」し、経験則も踏まえ自身に合ったタイミングで行動をとる者は、そのタイミングは周囲から見れば先延ばしと捉えられる可能性はあるが、むしろ自己調整学習やメタ認知は熟達していると考えられる。

そのため、先延ばしの全てを自己調整学習やメタ認知の低さと結びつけて同じ様に対処するのではなく、適応的な先延ばしを行う者と、不適応的な先延ばしを行う者のそれぞれについて自己調整学習方略を検討することが必要であると考えられる。また、適応的なプランニングを妨げている要因の検討も、先延ばしの適応的な使用を検討する上では必要であると考えられる。

5.2 先延ばしと混同されやすい認知機能

先延ばしが悪癖として捉えられやすいことの背景として、「し忘れ」や「し間違い」などのエラーとの明確な区別がなされていないことが挙げられる。実際に一般的な自己啓発書で先延ばしについて扱う場合や、先延ばしに関する先行研究での展望において、プランニングの失敗を防ぐためにすべきことのメモを取ることが勧められている(和田, 2015)。一般的には有効な手段であると考えられがちだが、この方略によって補われている能力は明らかではない。具体的には、「し忘れ」を防ぐための方略なのか、単に優先順位を明確化するた

めの方略なのかについて疑問が残る。このため、先延ばしと認知的なエラーである「し忘れ」がどのように関わっているのか、もしくは関わっていないのかについての検討をすることが、不適応的な先延ばしを低減し適応的なプランニングを行うための具体的な介入を考える上で重要であると考えられる。

5.3 本研究の立場

一般的に認知機能と言った場合、空間認識力、計画力、記憶力、注意力など様々な分野に渡るが、本研究では先延ばしに関連すると考えられる認知機能として、自己調整学習方略の観点から時間的展望、自己制御能力に着目し、先延ばしとの関連を検討する。

また、不適応的な先延ばしを低減させる介入方略を考える糸口として、「し忘れ」に関わる、先の出来事についての記憶である展望的記憶に着目する。具体的には、展望的記憶能力と先延ばしの関連を検討し、従来パーソナリティの問題として考えられていた先延ばしの背景を認知的側面からアプローチすることにより、さらに先延ばしの背景や介入方法を明確にすることが期待される。

第6章 本研究の目的と構成

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。

しかし、先延ばし行動を一層よく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。従来検討がなされていた認知機能と先延ばしの関連についてのモデル図が Figure1 である。

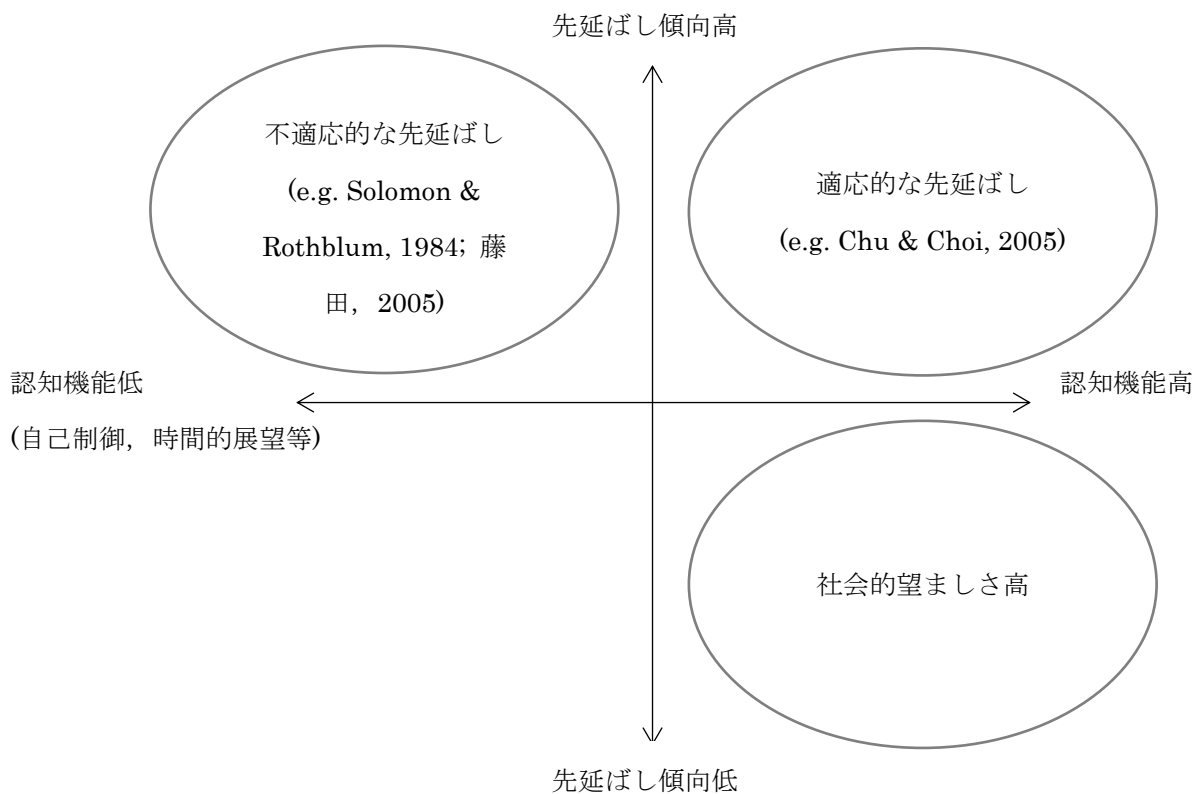


Figure1 先延ばし傾向の高低と認知機能の高低の関連のモデル図

このモデルをもとに、それぞれの背景について検討を行うことで、先延ばしの不適応的または適応的な使用の背景要因を明らかにすることが本研究の目的である。同じように先延ばし行動を行っているように見えても、結果として適応的な行動となるか不適応的な行動となるかを分けている背景要因の差として、本研究では認知的要因について着目し検討す

る。

また、従来は先延ばし研究の文脈ではあまり問題と考えられていなかったために十分な検討がなされていなかった先延ばしをしない群についても着目する。具体的には、高い認知機能を有し先延ばし行動を行わない群は、一般的には真面目さや勤勉さと結びついたイメージが持たれ社会的望ましさが高いと考えられるため、不適応的な先延ばしを低減させる介入の糸口として認知機能が高く先延ばしを行わない群についてもその行動や考え方の特徴について検討するものとする。さらに、十分に低い認知機能を有しているが先延ばしを行わない群についても検討を行う。先延ばしをしない群に着目し行動の背景を探ることで、先延ばしの抑制要因や先延ばしを有効に使用するための示唆を得ることが期待される。

以上より、本研究では量的側面と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ることを目的とする。

本研究では **Figure1** のモデル図に基づき、5章に分けて先延ばしについての検討を行う。本論文の構成が **Figure2** である。

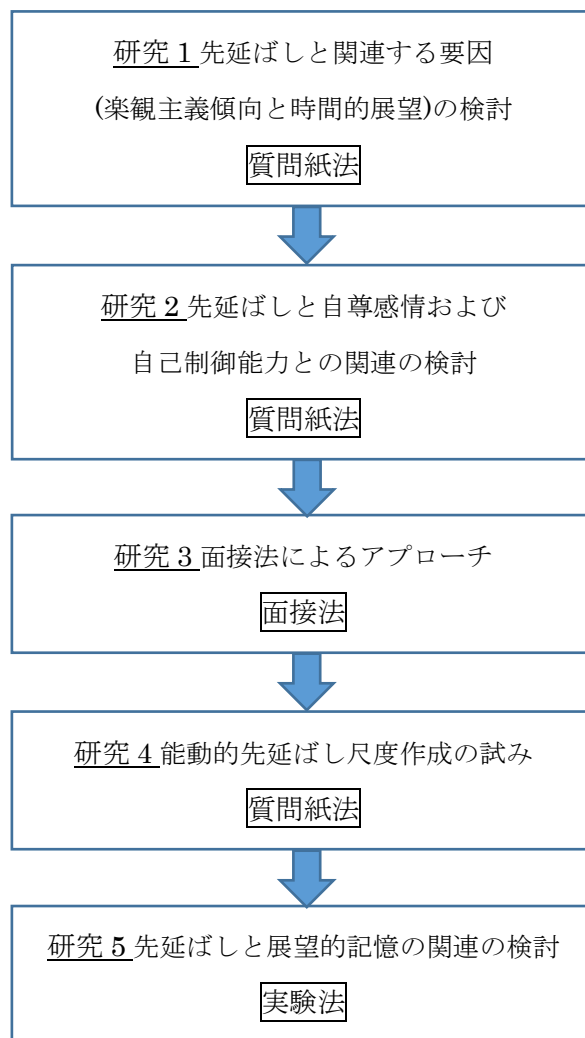


Figure2 本論文の実証的研究の構成

研究1では、不適応的な先延ばしと認知的要因の関連を検討する。研究2, 3では、先延ばし行動と自己制御能力との関連を明らかにするとともに、自己制御能力の高低が先延ばしの使用および適応性にどのような影響を及ぼすかについて検討を行う。

研究4, 5では適応的な先延ばしに着目して検討を行う。具体的には、研究4では日本で容易に用いることのできる適応的な先延ばしを測定する尺度の作成を行う。研究5では先延ばしの生起に関連する認知機能として展望的記憶に着目して実験的に検討するとともに、先延ばしの実際の使用場面や先延ばしの際に生起する感情についても調査を行い、実際の行動と背景要因を併せて考察するものとする。

この論文の構成を、Figure2 で示したモデル図に当てはめると Figure3 になる。

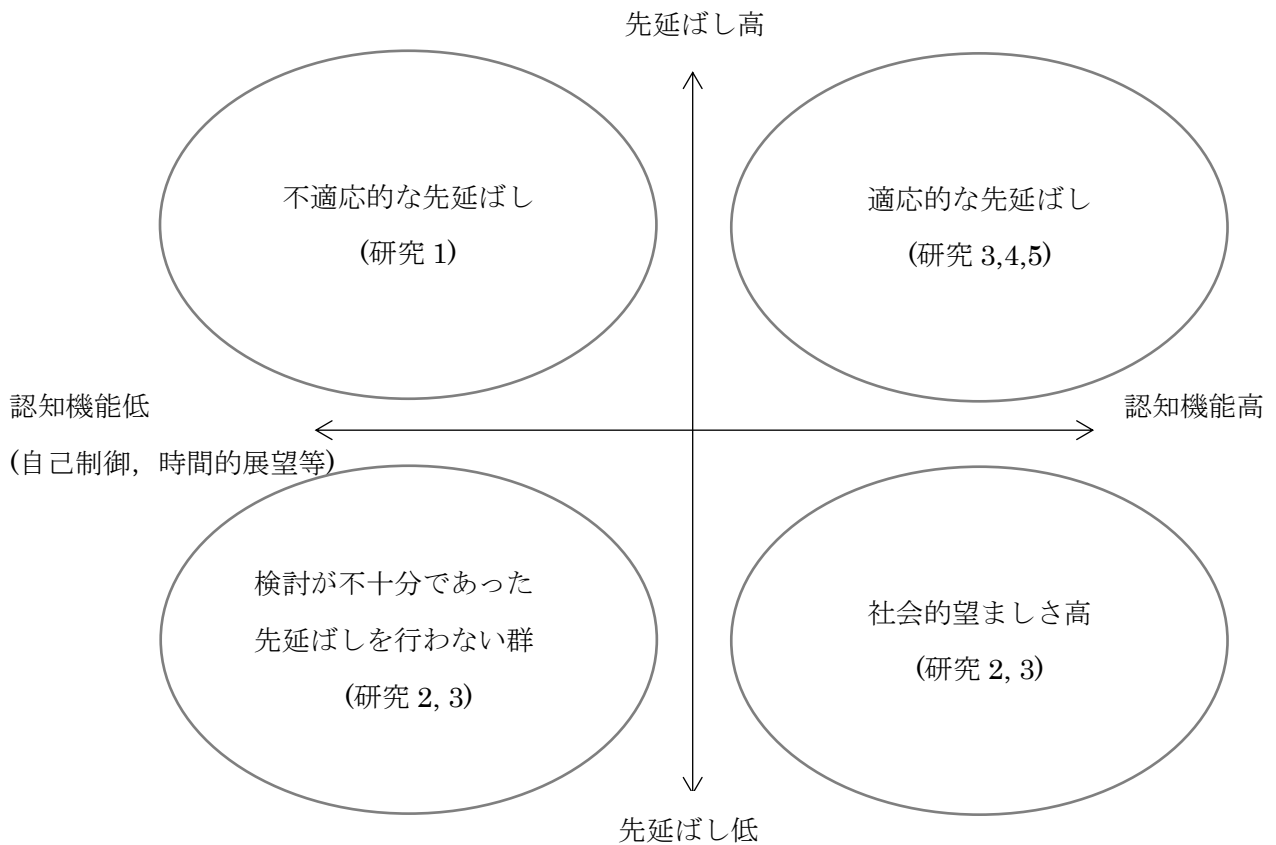


Figure3 先延ばし傾向の高低と認知機能の高低との関連を示すモデル図と
本研究の構成の対応

不適応的な先延ばしの背景要因を確認した上で、適応的な先延ばしや先延ばしを行わない群についての検討を行う。先延ばしと認知機能の関連について明らかにし、不適応的な先延ばしへの介入方法や適応的な先延ばしに先行する認知プロセスについての示唆を得ることを目的とする。

第Ⅱ部 実証的研究

第1章 研究1：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

第1節 問題と目的

藤田(2005)は先延ばしの原因について、「時間的マネジメントスキルの貧弱さ」、「怠惰」、「学習・遂行達成への不安」、「完全主義傾向」、「自信の欠如」などの関連を指摘した上で、大学生 175 名を対象に日常生活における学習課題の先延ばし行動と失敗行動の関連を検討した。この場合の「失敗行動」とは、実行中の行動への注意が不十分なために起こる物忘れや失敗である“アクションスリップ,”ストレスに影響されやすく状況に適した行動が取りにくいことや、認知が狭く硬直化し、処理できる情報の範囲が狭まるために失敗する“認知の狭小化”,状況の見通しが悪くよく確かめないで行動するために起こる失敗である“衝動的失敗”の3つであった。その結果、先延ばし行動と失敗傾向の下位尺度の全ての間に関連が正の相関が見られた。さらに、先延ばし傾向高群の学生は、低群の学生に比べてすべての失敗行動が多く生じていることが明らかになった。このようなことから、先延ばしは抑うつのような心身の不健康との関連も示唆されている。先延ばし傾向の強い人は、そうではない人に比べて「失敗への恐れ」を反映するパーソナリティ要因として抑うつ傾向が高いことや、自尊感情が低いことが明らかにされている(Solomon & Rothblum, 1984)。また、先延ばしは不安と正の相関があることが示されている(林, 2008)。

一方、楽観性の高い人は不安感情が低いいため、先延ばしの行動傾向が見られるという報告もされている(安田・佐藤, 2000)。当面の課題をしないという点で先延ばしと共通する気晴らしは、当面のストレス以外に注意を向ける情動調整方略であり、課題への不安や恐れを緩和する効果があると考えられるが、気晴らしが効果的に機能しない可能性も指摘されている(及川, 2003)。また課題に対する楽観的な見積もりである計画錯誤は、先延ばしの背景に存在する認知の歪みであると考えられる(小浜, 2010)。以上のことから、不安や抑うつとは関係なく先延ばしが生ずる可能性が考えられる。

楽観性(optimism)とは、「将来、肯定的な結果が生じることを期待する傾向」と定義されている。この楽観性は、そもそも抑うつになりやすい「悲観性(pessimism)」の対極概念として考え出されたものである(Seligman, 1990)。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。しかし、楽観的であることは必ずしも適応的であるとは言い切れないということも指摘されている。遠藤(1995)は、精神的健康の要素として「認識の正確性」を述べている。これは、気持ちさえ楽観的であれば精神的に

健康であるということではなく、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という指摘である。つまり、柔軟に考え、客観的で理性的な思考と、現実的な努力に結びつく楽観性でなければ、適応的とは言い難い。また、正確な自己認知と抑うつは正の関連を示すことから、抑うつ群は非抑うつ群に比べ自己の置かれている状況の認知がより正確であり、自己概念へのポジティブ方向への偏向は見られないということも述べられている。このことから、自分が置かれている状況の認識が正確でない場合には、楽観性はむしろ抑うつよりも日常生活における不適応行動と関連するのではないかと考えられる。

学生の日常生活においては、自分で計画を立てて学習や課題を進めていく状況が多い。したがって、計画を立てる際には目標とともにその行動がうまく成し遂げることができそうだという見通しが必要となると考えられる。見通しは、「ある一定の時点における個人の心理学的過去および未来についての見解の総体」と定義され、これを「時間的展望」という(白井, 1994, 1997)。また、都筑(1999)は、時間的展望を「個人の心理的な過去、現在、未来の相互関連過程から生み出されてくる、将来目標・計画への欲求、将来目標・計画の構造、および過去、現在、未来に対する感情」と定義している。

五十嵐・氏家・二宮・井上・山本(2008)は、中学生を対象とし、主観的な学校適応など多数の変数を用いて時間的展望と適応との関連を検討した。その結果、将来の目標が具体化するとともに将来への不安や混乱感も高まるが、肯定的な自己評価を持つことが、肯定的な将来展望に繋がるということが示唆された。時間的展望と自己評価は正の相関を示していることから、時間的展望が高いほど適応的であるということが考えられる。これは中学生のみを対象とした研究であるが、学生生活における適応という点においては大学生と共通していると考えられるため、大学生においても同様の結果が得られると推察される。

本研究では不適応行動としての先延ばしに着目し、先延ばしに関連する認知的要因として、楽観性と先延ばしの関連について検討する。また、先延ばしの原因として「時間管理能力(藤田, 2005)」が挙げられることから、プランニングの決定に関わる要因として時間的展望と先延ばしの関連も同時に検討する。

本研究では、大学生の日常生活における先延ばしと楽観性、さらに時間的展望との関連について検討することを目的とする。不適応的な先延ばしが生起する背景要因として、楽観的に物事をとらえすぎることや、適切な見通しを立てることの困難さ、自身の過去の行動や将来展望についてのネガティブな自己評価等の不適応的な認知的要因が存在すると考えられる。ここから、本研究における仮説は以下の2点があげられる。第1に、先延ばし尺度の得

点が高いほど、楽観性の得点が高くなるであろう。第 2 に、先延ばし尺度の得点が高いほど、時間的展望の得点は低くなるであろう。

第 2 節 方法

1.2.1 調査対象者

都内の女子大学の学生 184 名(平均年齢 19.53 歳, SD=1.25)を対象に調査を行った(回収率 73%)。学年の内訳は, 1 年生 55 名, 2 年生 93 名, 3 年生 7 名, 4 年生 29 名であった。

1.2.2 調査手続き

2011 年 7 月~10 月に質問紙調査を実施した。授業の一部の時間, 休み時間に配布を行い, 回答後はその場または鍵付きの回収ポストにて回収を行った。また, 回答にあたってはプライバシーが保護されること, 調査以外に使用されることはないことが紙面上で教示された。回答時間はおおよそ 5 分であった。

1.2.3 倫理的配慮

本研究は倫理的配慮として無記名式をとり, 「調査は任意であること」「途中で回答をやめても構わない」ことを明記・保証した。また, 質問紙のはじめに「同意する/しない」という設問に丸を付けてもらうことで, インフォームド・コンセントが得られたことを確認した。さらに, データの収集・処理・保管や論文への掲載の際に, 調査対象者のプライバシーは保証されることを明記した。なおこの質問紙は, 平成 23 年度聖心女子大学卒業論文研究に関する認可申請書の許可を得ている。

1.2.4 調査内容

(1)フェイスシート 学年, 年齢について回答を求めた。

(2)使用尺度

①GPS 尺度日本語版(林, 2007)(以下, 先延ばし尺度とする)

②楽観主義尺度(中村, 2000)

③時間的展望体験尺度(白井, 1994 ; 1997)

第3節 結果

得点の分析として、第1に相関分析、第2に t 検定を行った結果を以下に述べる。なお、分析に用いた統計ソフトは SPSS(ver.18.0)であった。

1.3.1 各尺度間の相関

全員分(184名)のデータを分析し、先延ばし尺度得点と楽観主義尺度得点、時間的展望体験尺度得点の間で相関係数を求めたものが Table 1 である。

Table 1 各尺度の相関係数

| | 先延ばし尺度 | 楽観主義尺度 | 時間的展望体験尺度 |
|-----------|--------|--------|-----------|
| 先延ばし尺度 | — | -.04 | -.16* |
| 楽観主義尺度 | | — | .45** |
| 時間的展望体験尺度 | | | — |

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

先延ばし尺度得点と時間的展望体験尺度得点の間に $r = -.16(p < .05)$ と弱い負の相関が見られた。つまり、先延ばし尺度得点が高いほど時間的展望体験尺度得点は低くなる傾向が見られた。

また、楽観主義尺度得点と時間的展望体験尺度得点の間に $r = .45(p < .01)$ と比較的強い正の相関が見られた。つまり、楽観主義尺度得点が高いほど時間的展望体験尺度得点も高くなる、また、時間的展望体験尺度得点が高いほど楽観主義尺度得点も高くなる傾向が見られた。

1.3.2 先延ばし傾向群間の各尺度合計得点の平均の比較

各尺度の得点合計の平均値を算出したものが Table 2 である。

Table 2 各尺度得点の記述統計

| | <i>N</i> | 最小値 | 最大値 | 平均値 | <i>SD</i> |
|-----------|----------|--------|--------|-------|-----------|
| 先延ばし尺度 | 184 | 13(13) | 65(65) | 45.80 | 9.50 |
| 楽観主義尺度 | 184 | 8(7) | 35(35) | 21.14 | 4.84 |
| 時間的展望体験尺度 | 184 | 21(18) | 88(90) | 59.30 | 12.04 |

注：()内はそれぞれ理論上の最小・最大の値である。

先延ばし尺度の平均値を算出し、藤田(2005)の175名を対象とした先行研究にならって、低群と高群に分けて検討を行った。各自の得点が上位25%に該当する場合は先延ばし傾向の“高群”，下位25%へ該当する場合は“低群”とした結果、その後の分析において48名を“高群”，46名を“低群”として独立変数とし、各尺度得点合計の平均値と標準偏差の比較を行った。

Table 3は先延ばし傾向高群，低群における楽観主義尺度，時間的展望体験尺度およびそれぞれの下位尺度の得点合計の平均値と標準偏差の比較である。

Table 3 先延ばし傾向群ごとの各尺度得点の平均値と標準偏差

| | 先延ばし傾向 | | <i>t</i> 値 |
|-----------|------------------------|------------------------|--------------|
| | 低群 平均値(<i>SD</i>) | 高群 平均値(<i>SD</i>) | |
| 楽観主義尺度 | 21.89(4.85) | 20.75(5.44) | 1.07 |
| 時間的展望体験尺度 | 62.98(12.79) | 55.83(10.21) | 3.00** |
| 楽観的自己感情 | 9.54(3.15) | 9.21(3.27) | 0.50 |
| 悲観的自己感情 | 11.65(3.04) | 12.46(3.26) | 1.24 |
| 目標指向性 | 18.26(5.01) | 14.29(4.39) | 4.09** |
| 希望 | 13.46(3.06) | 10.69(2.98) | 4.45** |
| 現在の充実感 | 17.91(4.34) | 17.00(3.49) | 1.13 |
| 過去受容 | 13.35(4.82) | 13.85(4.45) | 0.53 |
| | | | ** $p < .01$ |

1.3.2.1 先延ばし傾向と楽観主義尺度・時間的展望体験尺度の関連

Table3を元に*t*検定を行った結果，時間的展望体験尺度得点においては*t*(92) = 3.00

($p < .01$)であり、両群の得点に有意差が見られた。低群の得点の平均は 62.98 ($SD = 12.79$), 高群は 55.83 ($SD = 10.23$)であったことから、低群は高群よりも時間的展望体験尺度の得点が有意に高いといえる。一方、楽観主義尺度は高群より低群の方が得点が高い傾向にあったが、検定の結果は $t(92) = 1.07$ であり、両群に有意差は見られなかった。

1.3.2.2 先延ばし傾向と楽観主義尺度の下位尺度の関連

t 検定を行った結果、楽観的自己感情では高群より低群の方が得点が高く、悲観的自己感情では低群より高群の方が得点が高い傾向にあった。しかし検定の結果、楽観的自己感情は $t(92) = 0.50$, 悲観的自己感情は $t(92) = 1.24$ であり、どちらも両群における得点の有意差は見られなかった。

1.3.2.3 先延ばし傾向と時間的展望体験尺度の下位尺度の関連

t 検定を行った結果、目標指向性においては $t(92) = 4.09$ ($p < .01$)であり、両群の得点に有意差が見られた。低群の得点の平均は 18.26 ($SD = 5.01$), 高群は 14.29 ($SD = 4.39$)であったことから、低群は高群よりも目標指向性の得点が有意に高いといえる。また、下位尺度の希望においては、 $t(92) = 4.45$ ($p < .01$)であり、両群の得点に有意差が見られた。低群の得点の平均は 13.46 ($SD = 3.06$), 高群は 10.69 ($SD = 2.98$)であったことから、低群は高群よりも希望の得点が有意に高いといえる。

一方、現在の充実感では高群より低群の方が得点が高く、過去受容では低群より高群の方が得点が高い傾向にあった。しかし検定の結果、現在の充実感は $t(92) = 1.13$, 過去受容は $t(92) = 0.53$ であり、両群における得点の有意差は見られなかった。

第4節 考察

本研究の目的は、大学生の日常生活における先延ばしと楽観性、時間的展望との関連について検討することであった。

1.4.1 先延ばし傾向と時間的展望の関連の検討

t 検定と相関分析の結果により、「先延ばし尺度の得点が高いほど、時間的展望尺度得点は低くなる」という仮説は支持された。この結果から、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。これは藤田(2005)の指摘の通り、時

間管理能力が先延ばしの原因ということを示すと考えられる。課題を先延ばしにする人は、期限間近になって慌てて課題に取り組むために、ケアレスミスによるアクションスリップを起こしたり、余裕が無く処理できる情報の範囲が狭まり失敗してしまったり、行動のプランが不十分なために目先のことを優先して衝動的になり失敗を起こしたりと失敗行動が多いことが先行研究で述べられているが(藤田, 2005)、これは時間的展望の能力が低いために起こる失敗であると考えられる。

また時間的展望体験の下位尺度において、先延ばし傾向が低い群は目標指向性や希望が高く、先延ばししがちな群はそれらが低いことがわかった。このことから、将来への目標と希望を持っている人は課題などやるべき事を先延ばしせずに遂行しているという傾向が示された。つまり、将来への関心が高いほど目先の喜びや楽しさ、また失敗への恐怖心にとらわれることなく、「現在やるべき行動を完了する」ことを目的に常に行動しているといえるであろう。

一方、現在の充実感と過去受容の尺度においては両群の得点に有意な差は見られなかった。この結果から、本研究では現在や過去に対する肯定感と先延ばしとの間の関連は明確にはされなかった。これは抑うつと先延ばしの関連を示す先行研究とは一致しない結果といえる。

1.4.2 先延ばし傾向と楽観性の関連の検討

分析の結果、先延ばし傾向と楽観性の間には関連は認められず、「先延ばし尺度の得点が高いほど、楽観性の得点が高くなる」という仮説は支持されなかった。また、2つの下位尺度のどちらも先延ばしとの明確な関連は示されなかった。

仮説が支持されなかった理由としては、3つの要因が考えられる。

第1に、先延ばし行動の位置付けである。完全主義傾向にある人は、ミスを過度に気にする傾向である「失敗過敏」と、自分の行動に漠然とした疑いを持つ「行動疑念」のような、不安と結びつき行動を抑制するような側面が先延ばし行動と関連していることが明らかにされている(藤田, 2005)。この場合、課題ややるべき事を悲観的に捉えるあまり先延ばしをしていると考えられる。一方、日常生活を過ごす中で課題ややるべき事への着手、実行を先延ばししたにも関わらず、結果的に達成状況は十分でなかったとしても何とか期日に間に合わせ、なおかつ決定的なペナルティにも結び付かなかった場合を経験したことがある場合も考えられる。このような場合、次に同様の状況になった場合にも「前回何とかあったのだから、今回もどうにかなる」という楽観的な展望に基づき、着手、実行の先延ばしを行う

ことがあると推測される。また、楽観的な人は日常的に先延ばしをしていたとしても、そのことをあまり意識せずに生活しているのではないかということも考えられる。悲観的、楽観的ともに先延ばしに関連するために、本研究では楽観主義尺度において明確な先延ばしとの関連が見られなかったのだと考えられる。

第 2 に、楽観性にも様々な側面があるということである。本研究で使用した尺度は楽観主義傾向を楽観的、悲観的の 2 つの側面から測定するものであった。しかし、青陽(2009)は楽観性の様々な側面の存在を明らかにし、これらの側面にも適応的でないものがあると指摘している。この先行研究では大学生を対象とし、対処方略の柔軟性を適応の指標として、不合理な信念、楽観性との関連を検討した。その結果、楽観性には「肯定的期待」「割り切りやすさ」「運の強さ」「非現実的楽観」「のんきさ」など様々な側面が存在することが示された。楽観性の要素の中には、ストレスに対して対処しやすくするために作用する適応的なものもあれば、逆にストレスへの正確な認知を妨げる不適応的なものも存在する。このことから、先延ばしと楽観性の関連について検討する場合には、楽観性についてのより明確な区分が必要であったと考えられる。

第 3 に、本研究では藤田(2005)を始めとした多くの先行研究とは異なり、先延ばしを学業領域に限定せずに、日常に見られる様々な先延ばしを測定したということである。学業領域において先延ばしはマイナスイメージを伴い意識されることが多いと推測されるが、日常生活においては先延ばしを行う場面、また先延ばしを許容する場面は人によって様々であったために、楽観主義尺度との関連が見られなかったのではないかと考えられる。

1.4.3 楽観性と時間的展望の関連の検討

相関分析の結果、楽観性と時間的展望の間には正の相関が見られた。これは、悲観的傾向が低く楽観的である人ほど、過去および未来についての展望がある、すなわち時間管理能力が高いことを示している。

時間的展望と自己評価の関連についての先行研究では、「将来や目標の明確化」は全体的自己価値とほとんど関連していないが、幸せになっていると思う、優れた人間になっていると思うといった「肯定的な将来展望」については、全体的自己価値と相関がみられた。また、「不安・混乱感」については、全体的自己価値と負の相関がみられ、特に女子については、自分自身に否定的なことが将来の不安感や混乱感に影響しているということが示された(山本, 2011)。これは、自分自身に対して肯定的だからといって将来の明確化にはつながらないが、なにかの側面で能力をもっているという「自信」がポジティブな将来展望につながっ

ているということを示唆している。中村(2000)は理想自己と現実自己の間の差異について「努力すればズレを克服できると考える楽観主義傾向の者と、どうやってもズレを克服するのは無理と考えてしまう悲観傾向の者がいる」と述べている。このことから、自分は能力を持っているため努力すれば理想自己に近付くと考えている楽観主義傾向の人は、将来展望についてもポジティブな考えを持っていると考えられる。

第2章 研究2：自己制御能力の個人差と先延ばし行動の関連の検討

第1節 問題と目的

2.1.1 自己制御

我々が社会生活を営む上では、自己の欲求や感情を意図的に制御することによって、様々な状況に応じた行動を行うことが必要とされる。状況に応じて行動や内的状態を調整する心理過程を「自己制御(self-regulation)」と呼ぶ。Baumeister & Vohs (2004)によれば、自己制御を適切に実行するためには、目標を設定すること、目標と現在の状態との乖離についてモニタリングすること、そして制御資源が充分にあることが必要である。つまり、これらのうちの1つでも欠如すると、自己制御はうまく行えないと考えられている。薬物依存や暴力行為、摂食障害や不安などの多くの心理社会的な不適応に自己制御の問題が関与していることが指摘されており(Baumeister & Vohs, 2004)、自己制御力が低いほど問題行動や心理状態の悪化などの心理的不適応を引き起こしやすいと考えられている。

2.1.2 実行機能としてのエフォートフル・コントロール

先延ばしに関連する自己調整学習の構成要因である自己制御能力の個人差として、「エフォートフル・コントロール(effortful control)」という概念が提唱されている(Rothbart, Derryberry, & Posner, 1994)。エフォートフル・コントロールは「実行注意(executive attention)の効率を表す概念で、顕現して継続中の反応を抑制し、非顕在的な反応を開始したり、計画を立てたり、誤りを検出したりするための能力」と定義されている。実行注意はBaddeley(2003)のワーキングメモリ、特に注意の分割や情報の保持システムの活動を調整する中央実行系(central executive)に近い概念であり、思考や感情、反応間の葛藤のモニタリングと解決などを可能にするとされている(Rueda, Posner & Rothbart, 2004)。

また、実行注意は行動の始発・抑制両方の制御の基礎となると考えられており、Rothbart, Ahadi, & Evans (2000)により作成されたエフォートフル・コントロール尺度は、「行動抑制の制御」、「行動始発の制御」、「注意の制御」の3つの下位尺度で成っている。行動抑制の制御は「不適切な接近行動を抑制する能力」と定義され、状況に応じて実行注意により能動的・意図的に行動を制御し、思考や感情を制御できているという主観的な感覚を生じさせる(Eisenberg, Smith, Sadovsky, & Spinrad, 2004)。行動始発の制御は「ある行動を回避したい時でもそれを遂行する能力」、つまり「やりたくないが、やらなければならないことはや

る」と定義されている(山形・高橋・繁舛・大野・木島, 2005)。また注意の制御は「必要に応じて、集中したり注意を切り替えたりする能力」と定義されている。このように、エフォートフル・コントロールは実行注意の個人差を中心に、動機づけ、行動、情動についての意識的な自己制御過程(山形他, 2000)をまとめた概念であるということができる。

Rothbart et al. (2000)によると、エフォートフル・コントロールはパーソナリティを神経症傾向(neuroticism)、外向性(extraversion)、開放性(openness)、調和性(agreeableness)、誠実性(conscientiousness)の5つの大きな枠組で捉えるビッグ・ファイブの性格次元において、神経症傾向と負の、誠実性とは正の相関を示している。また、共感性や罪悪感などの社会的な行動において重要な感情と正の相関を示すことが明らかにされている(Rothbart et al., 2000)。さらに、エフォートフル・コントロールの高さは自己主張や感情、欲求の抑制、課題に取り組む根気といった自己抑制を含んだ社会的自己制御能力の高さを予測することが示唆されている(原田・吉澤・吉田, 2008)。

エフォートフル・コントロールは質問紙調査において性格特性や主観的な感情状態と多く関連が見られている以外にも、実験的なアプローチを通して、その個人差が認知能力を反映する行動に与える影響の検討がなされている。エフォートフル・コントロール尺度得点は、ストループ課題成績と関連を示す(妨害はされない)ことが報告されている(山形他, 2005)。また、適切な手掛かりに対してのみ反応を示す Go/No-Go 課題成績と関連を示していることが確認されている(村上・濱本・大平, 2009)。これらの実験結果から、エフォートフル・コントロールは自己認知のみならず実際の実行注意の個人差を測定していることが示唆されている。

Chu & Choi (2005)が示したような先延ばしを能動的に使用し課題を高いレベルで達成する群においては、先延ばしは一般的に言われるような自己制御の失敗ではなく、自らの行動を計画した上であえて先延ばしを行っていることが予想される。また、その場合自分の過去の行動の結果や将来計画についての見解はより肯定的なものになることが予想される。そこで本研究では自己制御能力の個人差であるエフォートフル・コントロールの高低が先延ばしの頻度および先延ばしの結果としての適応性にどのような影響を及ぼすかについて検討することを目的とした。

不適応的な先延ばしの背景要因として研究 1 では楽観性と時間的展望について検討を行ったが、研究 2 においては自己制御能力の低さやそのことに対する自己評価の低さが不適応的な先延ばしに繋がるのではないかという仮定に基づいて検討を行う。ここから、研究 2 の仮説として「エフォートフル・コントロールが高い人は低い人に比べて先延ばしをせず、

時間的展望と自尊感情の得点は高くなるであろう」があげられる。

第2節 方法

2.2.1 調査対象者

都内の女子大学の学生 289 名に質問紙を配布し、回答が得られた 231 名を調査対象者とした(回収率 79%)。この調査対象者 231 名のうち、明らかな虚偽回答を含むと判断された者や、調査項目に未回答の項目があった者 19 名を除いたところ、最終的に 212 名が有効回答者となった。有効回答者 212 名の平均年齢は 19.50 歳(18~25 歳, $SD=1.06$)であった。

2.2.2 調査手続き

2013 年 5 月中旬に質問紙調査を実施した。授業の一部の時間、休み時間に配布を行い、回答後はその場または鍵付きの回収ポストにて回収を行った。また、回答にあたってはプライバシーが保護されること、調査以外に使用されることはないことが紙面上で教示された。回答時間はおよそ 5~10 分であった。

2.2.3 調査内容

(1)フェイスシート 学年, 年齢について回答を求めた。

(2)使用尺度

①先延ばし尺度(GPS)日本語版

Lay(1986)の先延ばし尺度をもとに、林(2007)が日本語版を作成した計 13 項目の尺度を使用した。

②自尊感情尺度

Rosenberg(1965)が開発した自尊感情尺度(Self Esteem Scale)を、山本・松井・山成(1982)が日本語に訳した尺度を使用した。

③時間的展望体験尺度

白井(1997)が作成した尺度を使用した。

④成人用エフォートフル・コントロール尺度

Rothbart et al. (2000)の作成した成人版気質尺度 Adult Temperament Questionnaire のエフォートフル・コントロールに関する 35 項目をもとに、山形他(2005)が日本語版を作成した尺度を使用した。

なお、回答は全て「1.あてはまらない」「2.ややあてはまらない」「3.どちらでもない」「4.ややあてはまる」「5.あてはまる」の 5 件法で求めた。

第3節 結果

全員分(212名)のデータを分析し、先延ばし尺度得点と楽観主義尺度得点、時間的展望体験尺度得点、エフォートフル・コントロールの間で相関係数を求めたものがTable4である。

Table4 各尺度得点間の相関分析

| | 先延ばし 尺度 | 自尊感情 尺度 | 時間的展望 体験尺度 | EC尺度 | EC (行動抑制 の制御) | EC (行動始発 の制御) | EC (注意の 制御) |
|--------------|------------|------------|---------------|--------|---------------------|---------------------|-------------------|
| 先延ばし尺度 | — | -.28** | -.28** | -.59** | -.36** | -.68** | -.34** |
| 自尊感情尺度 | | — | .61** | .39** | .13 | .38** | .37** |
| 時間的展望体験尺度 | | | — | .42** | .22** | .41** | .33** |
| EC尺度 | | | | — | .68** | .83** | .83** |
| EC (行動抑制の制御) | | | | | — | .35** | .38** |
| EC (行動始発の制御) | | | | | | — | .52** |
| EC (注意の性質) | | | | | | | — |

** $p < .01$

注：ECはエフォートフル・コントロールを意味する

エフォートフル・コントロール尺度得点と先延ばし尺度得点の間には $r = -.59$ ($p < .01$) と中程度の負の相関がみられた。つまり、エフォートフル・コントロールが高いほど先延ばし傾向は低くなる傾向がみられた。

また、エフォートフル・コントロール得点と時間的展望体験尺度得点および自尊感情尺度得点の間にはそれぞれ $r = .42$ ($p < .01$), $r = .39$ ($p < .01$) と正の相関がみられた。このことから、エフォートフル・コントロールが高いほど自尊感情と時間的展望が高くなる傾向が示された。

先延ばし尺度得点と全ての尺度得点の間には負の相関がみられた。ここから、先延ばしをする人ほどエフォートフル・コントロールが低く、自尊感情と時間的展望が低くなると考えられる。

エフォートフル・コントロールの下位尺度に着目すると、「行動抑制の制御」「行動始発の制御」「注意の制御」の3因子の全てにおいて先延ばし尺度と負の相関がみられた。つまり、ある行動の生起を抑える能力、行動を始める能力、気持ちの切り替えや課題へ集中する能力が低いときに先延ばしが起こることが示された。

第4節 考察

2.4.1 エフォートフル・コントロールと先延ばしの関連

相関分析の結果から、仮説の「エフォートフル・コントロールが高い人は低い人に比べて先延ばしをせず、時間的展望と自尊感情の得点は高くなるであろう」は支持された。また、エフォートフル・コントロールの3つの下位尺度すべてにおいて同様の傾向がみられた。ここから自己制御能力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いえる。

また、質問紙の自由記述欄では、記入していた57名の中では、エフォートフル・コントロール尺度得点が低い参加者に「後でもできる気がしていつもつい課題を先延ばしてしまいます。本当にダメですね。」「課題を早くしなかったことをいつも繰り返してしまい、その度に落ち込む」などの回答がみられた。この記述内容は、先延ばし傾向と自尊感情の負の関連を示す Beck et al. (2000)など多くの先行研究の結果を追認するものであるとともに、自己制御能力の低さが背景にある先延ばし行動は自尊感情の低下に繋がるという藤田(2005)の仮説を支持しているものと考えられる。

しかし、統計的分析でみられた傾向以外の回答を示した参加者も存在する。エフォートフル・コントロールの得点が高い群の中には、先延ばしを多くすると回答しながらも自尊感情と時間的展望は高い値を示している参加者や、また、エフォートフル・コントロールの得点が低く、先延ばしをあまりしないと回答した参加者も存在した。

エフォートフル・コントロールが高く先延ばしを多くする群では、先延ばしを効果的に活用している可能性がある。従来の先延ばしでは自己制御能力の低さが指摘されていたが(藤田, 2005), Chu & Choi (2005)の提唱した能動的先延ばしの使用者は、エフォートフル・コントロールの高さが背景にあるために先延ばしを計画的かつ効果的に使用できると考えられる。また自由記述欄からは、先延ばしをすることにより成功した体験を多く持つために、自らの行動パターンとして先延ばしを積極的に利用しているという傾向も示唆された。

対照的に、エフォートフル・コントロールが低く先延ばしをしない群では、従来一般的に言われてきたように先延ばしをしないことが高い自尊感情や自己制御能力などの適応性と関連していないと考えられる。質問紙の自由記述欄で「痛い目にあっという間に早めに取り組むようにしています」という回答が1名から得られたように、このような群では過去に先延ばしをしたことによる何らかの失敗経験があることが予想される。しかし、そのような回答は1名のみであったため、この1名が特殊なサンプルであるか検討する必要があると考

えられる。

2.4.2 質問紙調査の問題点と課題

質問紙調査では、サンプル数を多くとることができ、全体的な傾向を分析しやすいというメリットが挙げられる。しかし、先延ばしの使用目的やその方法は多岐にわたるため、先延ばしの動機や実際に行っている先延ばし行動とその使用の際の考えや感情、また個人のようなエピソードが現在の先延ばし行動の使用とその適応性に影響を及ぼしているかを明確にするのが難しい。

面接法は、まだモデル化されていない探索的段階にある対象領域に関して情報収集や実態調査を行ったり、質的なデータを集めたり、また参加者が防衛的になりがちな内容に関するデータを集めたりするには有効な手段であり、日本では介護や入院患者など臨床場面において注目されている。また、先延ばし研究で面接を行った先行研究としては、**Park & Sperling (2012)**が41名の大学生を対象に半構造化面接を用いた能動的先延ばしの使用についての検討が挙げられる。この研究では、能動的に先延ばしをしていると答えた参加者でも完全にそのことを受容しているわけではないと答えるなど、質問紙では得ることの困難であった詳細な先延ばしに対する認知についての回答が得られている。このように、面接法には前後の状況を詳しく聴き取ることが可能であるというメリットがあると考えられる。

そこで、研究3ではより詳細な先延ばしの背景を、半構造化面接によるインタビュー調査を用いて研究することを目的として検討を行う。

第3章 研究3：先延ばし行動の実際に関する探索的検討

第1節 問題と目的

研究3では、研究2で用いた質問紙調査では明確にしにくい先延ばしの詳細な背景を明らかにするために半構造化面接を用いた調査を行った。

研究2で多く見られたのはエフォートフル・コントロールが高く先延ばしをあまりしない群と、エフォートフル・コントロールが低く先延ばしを多く行う群であった。これらの結果は従来行われていた受動的先延ばしについての研究の結果と比較しても矛盾はないと考えられる。しかし、本研究の全体を通した目的は、様々な先延ばし行動および先延ばしの多角的な理解を検討することである。ここから、少数派であるエフォートフル・コントロール高・先延ばし高群およびエフォートフル・コントロール低・先延ばし低群がそれぞれどのような背景を持ち現在の行動傾向に至っているのかを検討することが、先延ばしの適応や不適応を論じ、また介入方法を考える上で重要な知見となるのではないかと考えられる。

研究2で得られたエフォートフル・コントロール尺度得点(以下 EC 得点)と先延ばし尺度得点のそれぞれについて上位 25%を高群、下位 25%を低群とした。その2尺度の得点の組み合わせによって参加者を4群に群分けし、それぞれの群に該当する参加者が実際にどのような先延ばし行動を行っているのか、また、どのような基準で優先順位を設け課題に取り組んでいるのかなどについての6項目の質問への回答を通して群ごとに先延ばしの背景を探索的に検討する。ここでは統計的な検定は行わないため、あくまで推測の域ではあるものの、自己制御能力と先延ばしの関連による行動の違いに関して検討するものとした。

また、先延ばしの背景にはパーソナリティが深く関連していると考えられる。宮元(1996)はGPSとビッグ・ファイブとの関連を検討したSchouwenburg & Lay(1995)の結果を基に、誠実性(C因子)が低い、すなわち勤勉性を欠く先延ばしと情緒不安定性(N因子)が高い先延ばしとの二つのタイプの先延ばし傾向が存在すると考察している。そこで、本研究ではEC尺度得点と先延ばし尺度得点により4群にわけられたそれぞれのグループごとに、代表的なパーソナリティの特性が存在するか検討することを合わせて目的とする。

第 2 節 方法

3.2.1 倫理的配慮

面接調査では、面接を開始する前に書面と口頭にて、調査の目的を簡単に説明し、先延ばし行動や過去の経験について詳細を聞くことに対する了承を得た。その際、話したくないこと等は話さなくてもよいこと、不快に感じた場合にその場で面接を終了できることを伝えた。また、調査結果を研究以外で使用することはなく、論文上には個人情報や個人を特定できる内容は載せないことを伝えた。

3.2.2 調査手続き

研究 2 の調査協力者の中から、面接調査の協力を依頼し任意で参加を表明した者を対象に、面接調査を実施した。また、面接場所は調査協力者と相談し、聖心女子大学大学院の心理学院生室で 18 名、調査協力者の自宅の一室で 2 名の面接を行った。事前に録音が可能かどうかを伺い、同意が得られた場合にのみ面接過程を録音した。

インフォームド・コンセントを取った後に、質問紙への回答を求めた。質問紙の回答が終わり次第、軽い雑談の時間を 3～5 分とった後に面接調査を行った。

調査時間は質問紙の回答が約 5 分、面接が 10～16 分であった。

面接において、先延ばしに関するエピソードの想起の際に 1 人の調査協力者が涙ぐむ場面があった。その際、面接を中断することを申し出たが、面接の続行を望む申し出があったため、そのまま調査を続行した。面接終了後すぐに気分が害がないかを伺い、軽い雑談の時間をとった後、再度気分が害がないかを伺い問題がないことを確認した。また、面接のインフォームド・コンセントを取る際に録音を拒否した協力者が 1 名おり、その内容は本研究では取り扱わないものとした。

面接に熟達するための予備調査として、主な分析対象ではない EC 得点で平均的な得点を示した参加者 2 名に面接を行ったが、その内容については本研究では取り扱わないものとした。

3.2.3 面接調査協力者

質問紙に回答した調査協力者の中で、面接調査の協力が得られた者の中から質問紙の得点によって選出された 19 名(19-22 歳)であった。内訳は Table5 に記す。

Table5 調査協力者の群ごとの人数分布(名)

| | | 先延ばし得点 | |
|-------|----|--------|----|
| | | 低群 | 高群 |
| EC 得点 | 高群 | 5 | 4 |
| | 低群 | 4 | 6 |

3.2.4 面接調査時期

2013年7月27日から10月19日にかけて実施した。

3.2.5 面接調査内容

質問項目は、質問紙調査の記述内容や藤田・岸田(2006)による先延ばしの背景についての先行研究などを参考に6項目を設けた。

(1)部屋の片づけと課題

先延ばしの一般的な例として「勉強しなければならない時に掃除をしたくなる」ということが多く挙げられる。質問紙調査の自由記述欄においても同様の記述が24件みられた。ここから、部屋の片づけは調査に対して興味を持ちやすく、同意が得られやすい先延ばしの典型例であると考えられるため、先延ばし行動に関する面接の導入として「質問1 部屋の片づけと課題」項目を設けた。

(2)主な先延ばし行動

先延ばし行動として用いられる行動は様々であり、質問紙調査の自由記述内容で報告された行動も多岐に渡った。例としては、先延ばし行動としてインターネットの利用を回答した記述は37件みられた。先行研究においても先延ばし傾向とインターネット利用には関連性が報告されている(Thatcher, Wretschko & Fridjhon, 2008)。また、読書やテレビなど一人で行う先延ばし行動と、友人との電話やSNSを通じた会話など他者が関係する先延ばし行動が確認された。実際に行われている先延ばし行動のパターンと、エフォートフル・コントロール得点および先延ばしの頻度の関連を検討することを目的とし、「質問2 主な先延ばし行動」の質問項目を設け、一人につき複数個の先延ばし行動の回答を求めた。

(3)課題の難易度と着手する順番

先延ばしが不適応的な行動として機能する背景の一つに、優先順位の不適切さがあると考えられる。従来の先行研究では課題とその他の事柄のどちらを優先するかについて検討がなされており、藤田・岸田(2006)は先延ばしの生起要因の一つとして「興味の低さによる他事優先」を挙げている。

しかし、我々の日常生活においては課題が複数存在する 경우가少なからずある。野上・丸野(2006)の学習時間の配分についての研究では、学習者は認知活動を客観化、対象化するメタ認知的なモニタリングを用いることにより「自分で自分の学習状態を判断して、その判断に基づいて学習時間を配分する」と述べられている。課題が複数あった場合、学習状態が「悪い」と判断された課題を優先して行う傾向にある(野上・丸野, 2006)と先行研究で示されているが、この判断が適切なものとなるかについては、エフォートフル・コントロールの個人差が関連していると考えられる。また、大変な課題だと捉え、課題遂行に自信がない場合に先延ばしが起こりやすいこと(Wolters, 2003)や、先延ばしの先行要因として藤田・岸田(2006)が「達成への不安」「自信の欠如」を挙げていることから、難易度が高い課題を避けるために容易と思われる課題に優先的に着手する可能性が考えられる。これらを踏まえて、「質問 3 課題の難易度と優先順位」の項目を設けた。

(4)課題を課した人物との関係性と着手する順番

課題の優先順位を決定する要因として、本研究では前述の課題の難易度の他に、課題を課した相手との関係性に着目した。Ferrari et al. (1995) により、先延ばしには自己評価の低さと他人への依存心の強さが関連しているため、先延ばしを多く行う者は他人の言いなりになりがちであると示唆されている。また、先延ばしを多く行う者は自己評価が低い(藤田, 2005)ため他者からの評価を気にする傾向にあると考えられる。このため、EC 得点が低く先延ばしを多く行う群においては、自分の予定していた課題の他に他者から頼まれた課題があった場合、他者を優先する傾向にあると考えられる。

また、他者の性質については、相手によって自他の調整が異なることや、「友人」と一口にいっても多様な関係にある友人がいるため、その親密度によって自分を優先するか他者を優先するかは異なる可能性が平井(1999)によって示唆されている。ここから、「質問 4 課題を課した人物との関係性と課題の優先順位」の質問項目を設定した。また、課題を課した人物として、先生、親友、知り合い、そして自分の 4 水準を設けた。

(5)先延ばしに関するエピソードと自己評価

先延ばしは多くの学生や一般成人が多く経験している行動傾向であるため、学生の多くは何らかの先延ばし行動に関する記憶を有すると考えられる。Buehler, Griffin & Ross (1994)は日常生活での課題遂行が予想より遅れるという現象に着目し、大学生のレポート作成場面において検討を行った。学生のレポート作成はしばしば予想より時間がかかり、学生はこうした失敗経験を覚えている。しかし現在遂行中の課題がいつ終了するかについて発話思考法を用いて予測させたところ、過去の経験に言及した発話は全体の7%に過ぎなかった。つまり、人は過去の経験を覚えていても、それを利用することは少ないということが示唆された。先延ばしは個人に安定した行動傾向(Steel, 2007)であるが、それは先延ばししたことによる失敗経験を、覚えていたとしても行動に反映されにくいためであると考えられる。

しかし記憶の研究においては、個人的経験に関する自伝的記憶の持つ、様々な判断や行動を方向付けるのに役立つ「方向づけ機能」の側面が検討されている。佐藤(2008)によれば、自伝的記憶はその出来事を経験したときと類似した状況で類推的に想起され、行動や判断を決めるのに役立つ。ここから、先延ばしを多くすると回答しながらもエフォートフル・コントロールが高い人は、過去に先延ばしをしたことにより、失敗経験ばかりでなく満足のいく結果を得ていることが多いと考えられる。同様に、先延ばしをあまりせず、エフォートフル・コントロールが低い群では過去に先延ばしをしたことによる何らかの失敗経験をしたことにより先延ばしをしなくなったのではないかと予想される。そこで、本研究では個人の一番想起しやすい先延ばし経験とその時の気持ちを語ってもらい、EC得点と先延ばし得点との関連を見ることで、過去の先延ばしに関する記憶が現在の行動や先延ばし行動に対する認知にどのような影響を及ぼしているかを検討する目的で「質問 5 先延ばしに関するエピソード」の項目を設けた。

(6)先延ばしのメリット・デメリット

Park & Sperling (2012)は、積極的に先延ばしを行う学生でも先延ばしのメリットばかりでなくデメリットをも報告し、先延ばしすることを人には勧めないと答えたと報告している。しかし、日本においては同様の研究は筆者の知る限り存在しない。

永井・新井(2007)は、利益とコストの予期が中学生における友人への相談行動にどのような影響を与えるかについて検討を行った。援助要請者は事前に援助要請行動に伴う利益とコストを予測し援助要請を実行するかあるいは回避するかを決定する、という考えに基づ

き、相談行動の利益・コスト尺度を作成し、中学生を対象として質問紙を実施した。そして、心理・社会的問題の相談行動と、学習・進路的問題の相談行動についてのモデルを別々に作成し、共分散構造分析を用いて、「利益・コスト」という概念で、相談行動の説明が可能なことを示した。

このようにコストとベネフィットという視点で先延ばしに至る、もしくは至らない認知的要因を考えると、どれだけ先延ばしに対するポジティブな認知をしているか、あるいはネガティブな認知をしているかという一次元的な視点ではなく、複数の認知的要因をコストとベネフィットとして全体的に検討し、その状況である行動を実行することが適切なのか、それとも実行しないのが適切なのかを総合的に判断しているものと考えられる。

そこで、コスト・ベネフィットという観点で先延ばし実行に至るプロセスについて検討を試みるため、「質問 6. 先延ばしのメリット・デメリット」の項目を設定した。

第3節 結果と考察

質問に対する回答についてカテゴリを作成し、分類を行った。その後それぞれの群にみられた主な回答の解釈を試みた。

3.3.1 カテゴリ分類による数量的分析

「主な先延ばし行動」、「先延ばしに関するエピソードと自己評価」の各項目について、KJ法によりカテゴリを作成し、大学生2名に回答の分類を依頼した。なお、より客観的な視点でのカテゴリ化を試みるために、この2名は本研究の詳しい内容を知らない心理学専攻以外の学生とした。その後心理学を専攻する大学院生2名によってカテゴリ評定を行った。評定方法は全回答から10回答を無作為抽出し、第三者がその回答に最も適するカテゴリを選び、既に為された分類との一致率[一致率=一致/(一致+不一致)×100]を算出するという方法をとった。この結果、「主な先延ばし行動」は80%、「先延ばしに関するエピソードと自己評価」では90%の高い一致率を得たため、分類の妥当性が確認された。また、一致しなかった回答については再検討を行った結果、大学生2名によるカテゴリ分類を採用することとした。

3.3.1.1 部屋の片づけと課題

項目1の19回答は「片づけ優先」、「課題優先」の2カテゴリに分類された。各カテゴリについて群ごとの度数を示したものがTable 6である。

Table 6 項目1のカテゴリ分類と群ごとの度数

| | EC 得点群-先延ばし得点群 | | | |
|-------|----------------|-----|-----|-----|
| | 高-高 | 高-低 | 低-高 | 低-低 |
| 片づけ優先 | 4 | 0 | 3 | 0 |
| 課題優先 | 0 | 5 | 3 | 4 |

EC 高群-先延ばし高群では4名全員が片づけを基本的に優先すると回答した。また、先延ばし低群に該当する2群では全員が課題を優先すると回答した。

3.3.1.2 主な先延ばし行動

主な先延ばし行動についての19回答について、カテゴリ別に分類したところ、読書やゲ

ームなどの「一人での趣味」、テレビやインターネット利用などの「メディアへの興味」、SNSの利用や電話などの「他者との繋がり」、昼寝などの「非活動的行動」、「先延ばし拒否」、「その他」の6つのカテゴリが得られた。各カテゴリについて群ごとの度数を示したものがTable 7である。なお、この項目は複数回答であった。

Table 7 項目 2 のカテゴリ分類と群ごとの度数

| | EC 得点群-先延ばし得点群 | | | |
|----------|----------------|-----|-----|-----|
| | 高・高 | 高・低 | 低・高 | 低・低 |
| 一人での趣味 | 2 | 2 | 3 | 1 |
| メディアへの興味 | 4 | 2 | 6 | 3 |
| 他者との繋がり | 1 | 1 | 4 | 2 |
| 非活動的行動 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 先延ばし拒否 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| その他 | 0 | 1 | 0 | 0 |

「一人での趣味」は先延ばし高群の 2 群に多く見られる先延ばし行動であった。また、SNS 利用などの「他者との繋がり」は EC 低群 -先延ばし高群において最も多くみられた。

「メディアへの興味」は各群において最も多く回答された先延ばし行動であった。また「非活動的行動」は先延ばし高群に該当する 2 群にのみ報告され、「先延ばし拒否」は先延ばし低群に該当する 2 群にのみ報告される先延ばし行動であった。

また、EC が高い 2 群では「一人での趣味」が「他者との繋がり」の割合を上回っているが、EC が低い 2 群では逆に「他者との繋がり」を優先する傾向が読み取れる。この結果は、エフォートフル・コントロールと自尊感情が正の相関を示すという研究 1 の結果を示しているものであると考えられる。エフォートフル・コントロールが低いと自分の価値を自分で認めにくくなるため、他者との繋がりや自己の存在意義を見出すきっかけとして利用していると考えられる。

3.3.1.3 課題の難易度と着手する順番

項目 3 の 19 回答についてカテゴリ別に分類したところ、「高難度優先」、「低難度優先」、高難度の課題に手をつけてから低難度の課題に移行して取り組む「移行」、両方の課題を並行しながら取り組む「並行」の 4 つのカテゴリが得られた。各カテゴリについて群ごとの度

数を示したものが Table 8 である。

Table 8 項目 3 のカテゴリ分類と群ごとの度数

| | EC 得点群-先延ばし得点群 | | | |
|-------|----------------|-----|-----|-----|
| | 高-高 | 高-低 | 低-高 | 低-低 |
| 高難度優先 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 低難度優先 | 1 | 3 | 4 | 4 |
| 移行 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 並行 | 1 | 0 | 0 | 0 |

両方の課題を切り替えながら同時に進めていく「並行」は EC 高群 -先延ばし高群にのみみられた回答であった。また、エフォートフル・コントロールの得点が高群に該当する 2 群にのみ、高難度だと思われる課題に手を付けて遂行に要する時間を判断してから低難度の課題に取り組むという趣旨の回答がみられた。エフォートフル・コントロールの低群に該当する 2 群では、いずれも課題の数を減らすために低難度の課題から手を付けるという回答が多くみられた。

3.3.1.4 課題を課した人物との関係性と着手する順番

項目 4 の 19 回答については、「先生」を一番に優先するという回答が 15 例であった。

カテゴリ別に分類したところ、先生の次に自分もしくは友達の課題を優先し、知り合いの課題に最後に着手する「知り合い後回し型」、先生の次は自分、知り合い、友達という順で着手していく「友達後回し型」、一番後に自分の課題に着手する「自分後回し型」、先生よりも先に 1 番に自分の課題を優先する「自分優先型」の 4 つのカテゴリが得られた。各カテゴリについて群ごとの度数を示したものが Table 9 である。

Table 9 項目 4 のカテゴリ分類と群ごとの度数

| | EC 得点群-先延ばし得点群 | | | |
|----------|----------------|-----|-----|-----|
| | 高-高 | 高-低 | 低-高 | 低-低 |
| 知り合い後回し型 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 友達後回し型 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 自分後回し型 | 0 | 1 | 4 | 4 |
| 自分優先型 | 2 | 1 | 1 | 0 |

エフォートフル・コントロールが高い 2 群では「知り合い」を後回しにし、自分や友達を優先する傾向がみられた。また、エフォートフル・コントロールが低い 2 群では「自分後回し型」が最も多くなった。「友達後回し型」は EC 高-先延ばし低群にのみみられた回答であった。

3.3.1.5 先延ばしに関するエピソードと自己評価

先延ばしに関するエピソードに伴う自己評価についての 19 回答について、カテゴリ別に分類したところ、「自己許容」、「自分の中での締め切り」、「失敗経験に基づく恐怖」、「慢性的な後悔」「他者からの評価」「他者の失敗による気付き」の 6 つのカテゴリが得られた。各カテゴリについて群ごとの度数を示したものが Table 10 である。

Table 10 項目 5 のカテゴリ分類と群ごとの度数

| | EC 得点群-先延ばし得点群 | | | |
|-------------|----------------|-----|-----|-----|
| | 高-高 | 高-低 | 低-高 | 低-低 |
| 自己許容 | 4 | 0 | 1 | 0 |
| 自分の中での締め切り | 0 | 3 | 0 | 0 |
| 失敗経験に基づく恐怖 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 慢性的な後悔 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| 他者からの評価 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 他者の失敗による気付き | 0 | 2 | 0 | 0 |

EC 高群 -先延ばし高群においては「自己許容」が 100%を占めた。先延ばしによる失敗経験はありつつも、後悔をすることなく先延ばし傾向を自分の特性として肯定的に捉えているという回答がこの群に特徴的であるといえる。また、この群では先延ばしすることで課題により集中して取り組むという回答がみられた。

EC 高群 -先延ばし低群において特徴的であった回答は「自分の中での締め切り」、「他者の失敗による気付き」に関する内容であった。「自分の中での締め切り」は、課題の実際の締め切りよりも早い日時に締め切りを設定し課題に取り組むことであり、その自分で設定した締め切りに間に合わないことはあっても、課題の実際の締め切りまでには余裕を持って終わらせるという回答内容であった。また、「他者の失敗による気付き」はきょうだいや友人の先延ばしによる失敗を見て自分は先延ばしをしなくなったという内容であった。

EC 低群 -先延ばし高群において特徴的であった回答は「慢性的な後悔」であった。この群では先延ばしは慢性化された行動であり、常に後悔しながらも先延ばしを繰り返しているという回答が得られた。

EC 低群 -先延ばし低群では、「失敗経験に基づく恐怖」と「他者からの評価」に関する回答がみられた。「失敗経験に基づく恐怖」は先延ばしによって引き起こされた重大な失敗のエピソードを教訓として先延ばしをしなくなったという内容であり、「他者からの評価」は身近な他者からの賞賛を得たいという欲求について語られた内容であった。

エフォートフル・コントロールの高い群では、先延ばししたとしても自らの行動傾向として受け入れているために後悔に結びつくことは少なく、自分や他人に対するモニタリングを、締め切りを設定するなどの行動に活かすことにより、自分のペースで課題に取り組んでいる様子がみられた。一方、エフォートフル・コントロールの低い群では先延ばしに関する慢性的な後悔や失敗経験に基づく恐怖が低い自尊感情に結びつき、低い自己評価のために、他者からの評価に依存する傾向がみられた。

3.3.1.6 先延ばしのメリット・デメリット

項目 6 の先延ばしのメリットについてのカテゴリ分類を行ったところ、「気晴らし・課題の促進」、「逃げ道の消去」、「一時的な逃避」、「思いつかない」の 4 カテゴリが得られた。各カテゴリについて群ごとの度数を示したものが Table 11 である。

Table 11 先延ばしのメリットのカテゴリ分類と群ごとの度数

| | EC 得点群-先延ばし得点群 | | | |
|------------|----------------|-----|-----|-----|
| | 高-高 | 高-低 | 低-高 | 低-低 |
| 気晴らし・課題の促進 | 3 | 0 | 2 | 0 |
| 逃げ道の消去 | 1 | 2 | 0 | 1 |
| 一時的な逃避 | 0 | 1 | 4 | 2 |
| 思いつかない | 0 | 2 | 0 | 1 |

先延ばし高群に該当する 2 群にのみ「気晴らし・課題の促進」に先延ばしが役立つという回答がみられ、対照的に先延ばし低群に該当する 2 群にのみメリットを思いつかないという回答がみられた。先延ばしを多くする群でも、EC 低群-先延ばし高群では先延ばしを「気晴らし・課題の促進」よりも「一時的な逃避」として捉えている傾向が読み取れる。

次に、項目 6 の先延ばしのデメリットについてのカテゴリ分類を行ったところ、「焦り・不安」、「他人への迷惑」、「不十分な達成」、「後悔」の 4 カテゴリが得られた。各カテゴリについて群ごとの度数を示したものが Table 12 である。

Table 12 先延ばしのデメリットのカテゴリ分類と群ごとの度数

| | EC 得点群-先延ばし得点群 | | | |
|--------|----------------|-----|-----|-----|
| | 高-高 | 高-低 | 低-高 | 低-低 |
| 焦り・不安 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 他人への迷惑 | 0 | 2 | 1 | 2 |
| 不十分な達成 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 後悔 | 1 | 1 | 2 | 1 |

先延ばし低群に該当する 2 群では、他の群に比較して「他人への迷惑」になるという回答が多くみられた。また、EC 低-先延ばし高群では焦り・不安や後悔について繰り返し口にする傾向がみられた。

3.3.2 パーソナリティとの関連の検討

パーソナリティ特性のビッグ・ファイブの短縮版である 10 項目からなる日本語版 TIPI-J(小塩・阿部・カトローニ, 2012)に回答を求め、それぞれの群別に平均点を算出した。

EC 高-先延ばし低群においては協調性、勤勉性が高く、神経症傾向が低い傾向がみられた。しかし、その他の群においては特徴的な傾向はみられなかった。つまり本研究では、従来の先延ばし傾向とビッグ・ファイブとの関連の検討(Schouwenburg & Lay, 1995)を一部支持する結果が得られた。これらの結果から、本研究ではエフォートフル・コントロールの高さはビッグ・ファイブと関連するが、低さはビッグ・ファイブとは関連しないということが示された。

3.3.3 群ごとの特徴

EC 高-先延ばし高群は、意図的に先延ばし行動を行うことにより課題へのやる気を促進させていたといえる。また、自分の能力に対する信念があると考えられる。これは Chu & Choi (2005)の提唱した能動的先延ばし使用者の特徴にほぼ一致したといえるため、この群は「能動的先延ばし群」と命名する。

EC 高-先延ばし低群は先延ばしをせず、プランニング能力やメタ認知能力の高さと関連した回答のパターンを示した。社会的望ましさが最も高いと考えられるこの群は、従来の先延ばし低群の特徴を示しているとともに高い自己制御能力を保持していると考えられるため、「制御型非先延ばし群」と命名する。

EC 低-先延ばし高群は、意図しない先延ばしを行い、その結果否定的な自己認知に結びついている。これは従来検討されてきた先延ばしの特徴を有すると考えられるため、「受動的先延ばし群」と命名する。

EC 低-先延ばし低群は、過去の失敗経験や他人からの評価を気にするために、先延ばしを行わない。先延ばしをすることに対する抵抗感が見られるため、「嫌悪型非先延ばし群」と命名する。

第 4 節 討論

本研究においては、先延ばしの適応性を予測する要因としてエフォートフル・コントロールを取り上げ、量的、質的両方の調査を行うことで、先延ばしのより詳細な背景と行動パターンを検討することができた。以下、エフォートフル・コントロールと先延ばしの適応性と

の関連、パーソナリティとの関連、先延ばしエピソードの想起と意味づけ、社会への示唆、今後の展望と課題の順序で考察を行う。

3.4.1 エフォートフル・コントロールと先延ばしの適応性との関連

本研究では先延ばしの結果の適応性に影響を及ぼす要因として自己制御の個人差であるエフォートフル・コントロールの概念に着目し検討を行った。先延ばしの使用状況とエフォートフル・コントロールの高さの組み合わせによって4群に群分けし検討を行ったところ、各群に特徴的な回答内容がみられた。

まず、EC高群-先延ばし高群と、EC低群-先延ばし高群はその回答内容により、それぞれ Chu & Choi(2005)の提唱した能動的先延ばし、受動的先延ばしという群分けの特徴に合致すると考えられるため、それぞれ能動的先延ばし群、受動的先延ばし群と命名された。両群とも先延ばしの頻度は共通して多いものの、能動的先延ばし群においては先延ばしは意図的に使用されることで気持ちの整理として機能し、課題へのやる気や集中を促進していた。これに対して受動的先延ばし群では先延ばしは意図しない行動として行われ、後悔、反省などの否定的認知に結びついている。つまり、先延ばしの能動的使用を可能にするのはエフォートフル・コントロールの高さであるということがここから示唆される。

EC得点が高い2群では、いずれも自己の能力や状況を総合的にモニタリングしてその後の行動を決定するという点について語られた。これはエフォートフル・コントロールとメタ認知の関連を示唆しているといえる。

メタ認知とは自分自身の「認知についての認知を意味するもの(三宮, 2008)」であり、メタ認知的知識、メタ認知的モニタリング、メタ認知的コントロールの3つの側面を持つ。先延ばし行動の生起にはこの3つが関連していると考えられる。Dunlosky & Metcalfe(2009 湯川・金城・清水訳, 2010)によれば、メタ認知的知識とは認知について人々が持っている事実や信念などの知識であり、メタ認知的モニタリングとはある特定の認知活動の継続的な進捗状況や現在の状態を査定あるいは評価することである。また、メタ認知コントロールとは認知活動を中断したり、それを続けると判断したり、途中でそれを変更したりするといったように、進行中の認知活動を調整することに関係している。エフォートフル・コントロールが高い2つの群では、課題の進捗状況や自分の能力を適切に評価した上で課題に着手する適切なタイミングを判断していると考えられる。特に能動的先延ばし群においては、メタ認知によって先延ばしをプランニングの中に取り入れているといえるであろう。藤田(2010)は努力調整・モニタリング方略やプランニング方略を使用する人ほど課題先延ば

しをしにくいということを明らかにしたが、本研究ではモニタリング能力が高い故に先延ばしを能動的に行う群の存在が示唆された。

反対に、先延ばしを行わない嫌悪型非先延ばし群でも自己評価の低さがみられた。この群では他者からの評価を気にする傾向や、失敗行動に対する自伝的記憶が行動に原因を及ぼしているなどの傾向が確認され、先延ばしの頻度と適応性の負の関連について言及されてきた多くの先行研究に反する結果が得られた。この群では課題の優先順位として自分を一番低く設定するという回答が全員にみられた。失敗経験と他者への援助行動意図の間連の検討をした清水(1994)は、失敗行動により低下した自尊感情を回復するための方略として他者への援助行動を行う傾向があると明らかにした。つまり、この嫌悪型非先延ばし群の該当者は先延ばしをせず他者の課題を優先的に行うために社会的には適応的だと考えられがちであるが、抑うつや不安などの個人の心理的不適応には結びつきやすい状態であると考えられる。

以上の点から、個人の適応性には先延ばしの頻度よりエフォートフル・コントロールが深く関連していることが示唆された。また、全ての人において先延ばしを行わないことと課題の高程度の達成が結びつくわけではなく、間際の方がやる気が出る、早めに少しずつ着手するのが向いているなどプランニングには個人に合った形がある。そのため、個人に合った先延ばしの使用を考える上でエフォートフル・コントロールは重要な概念であるといえよう。

3.4.2 パーソナリティとの関連

本研究においてはパーソナリティと先延ばしの適応性との関連を検討するためにビッグ・ファイブの短縮版(小塩他, 2012)を用いて検討を行った。その結果、EC 高-先延ばし低群においては協調性、勤勉性が高く、神経症傾向が低い傾向がみられた他は各群に顕著な差はみられなかった。この結果に関する要因としては、使用した性格類型の性質が考えられる。

ビッグ・ファイブ以外の性格類型としては、Friedman & Rosenman (1959)によって心筋梗塞、狭心症、冠動脈硬化症などの冠動脈性心疾患との関係を強く示唆される一連の行動特性がとらえられ、名付けられたものとしてA型行動パターン(Type A Behavior Pattern: 以下タイプA)がある。一方、これとは正反対の行動特性はB型行動パターン(Type B Behavior Pattern: 以下タイプB)と呼ばれている。また、癌になりやすいというタイプCの存在も指摘されている(Temoshok & Dreher, 1997 岩坂・本郷訳, 1997)。タイプAの基本的特性としては、①精力的な達成活動、②慢性的な時間的切迫感、③競争性、④攻撃性(時に敵意)が一

般に認められている。このためタイプ A では、先延ばしを行わない傾向が予想される。

しかし、これまでの研究では、先延ばしができないことで生じる問題も指摘されている。本研究において内容よりも早く課題に着手することに重点を置く回答がみられたが、林(2013)では前述のタイプ A 行動や、うつ病の病前性格として挙げられる強迫性、精力性によって、何事にも手を抜けず、先延ばしにできないことで無理をしてしまい、その結果心的エネルギーが枯渇してしまう状態になるという問題が示唆されている。

3.4.3 時間的展望と先延ばしエピソードの意味づけ

先延ばしに関連する要因として時間的展望に着目し検討を行った結果、研究 2 では時間的展望とエフォートフル・コントロールおよび自尊感情の間に正の相関、先延ばし傾向との間に負の相関がみられた。この結果より、時間的展望は「したい」という欲求と「できる」という認知の統一体であるとされる(Thomae, 1981)が、その認知にはエフォートフル・コントロールが関連していることが示された。

時間的展望の視点においては、過去も未来も現在の一部であり、現在によって再構成されると考える(白井, 2008)。自伝的研究の立場から、佐藤(2008)は、出発点となった経験が人を動機づけるのではなく、「あれが出発点だった」と想起することが人を動機づけると述べている。本研究においては、過去の自分または他人の失敗行動から学びを得たという回答がみられた。これらの回答は佐藤(2008)の指摘通り、ネガティブな経験から教訓や洞察を引き出し将来の判断や行動の方向付けに役立てていることを示していると考えられる。過去の失敗行動を現在に活かしているという点においては、不快な過去の出来事であったとしても、とらえ直すことで未来を志向するエネルギーに変えている(日瀨・齊藤, 2007)といえる。

本研究では時間的展望の高さは適応的な先延ばし行動と関連していることが示されたが、時間的展望にとっては他者との語りが重要であると示唆されている。白井(2008)は過去の想起は他者の一言をきっかけとして、または他者に信頼されることで過去と未来に相対することができると述べている。本研究においても、質問紙やインタビューへの回答が先延ばし行動と向き合うきっかけになったという感想が得られている。クリニックや学生相談室におけるカウンセリングなどの臨床場面においても、先延ばしに関するエピソードの語りそのものが、時間的展望を促進し不適切な先延ばし行動を低減する働きを持つことが期待される。

3.4.4 先延ばしと自己許容

本研究で想起された先延ばしのエピソード 19 例において、完全に先延ばしを肯定的に捉えている回答は得られなかったといえる。能動的に先延ばしを行っているとは推測される能動的先延ばし群においても、「性格は直らない」、「早くやっても変わらないだろう」など先延ばし行動そのものに対する肯定的意識よりも、先延ばしをしている自分に対しての許容についての回答であった。その上で、先延ばし行動によって課題のやる気を高めていると回答しているのである。このことから、先延ばしエピソードそのものよりも、その行動をどう意味づけているかが適応性に及ぼす影響に関連していると推測される。

先延ばし行動をしたことに対する自己許容(self-forgiveness)の重要性について論じている研究もある。Wohl, Pychyl, & Bennett (2010)は、大学生を対象に縦断研究を行うことで、前に行った先延ばし行動の自己許容を行うことが後に行う先延ばしの否定的影響やその頻度を減少させると示唆した。反対に、先延ばしする自分を許容しないことにより、問題のある先延ばしは継続して行われるということも述べられた。

以上から、先延ばしによる不適応に苦しむ人の援助においては、先延ばし行動の低減を強制するよりも、先延ばし行動をポジティブに意味づけする認知の変容を援助するなど、自己許容を高める介入が必要であるといえよう。例えば、Chu & Choi (2005)の能動的先延ばしの概念を説明する、先延ばし行動をした時の気持ちの振り返りを促すことにより、先延ばしが気晴らしとして働いていたという意識を強めるなどの働きかけが考えられる。

第4章 研究4：能動的先延ばし尺度の作成と妥当性の検討

第1節 問題と目的

Chu & Choi (2005)は先延ばしを意図せずに行う従来検討されてきた先延ばしである「受動的先延ばし(passive procrastination)」とは異なり、意図的に先延ばしを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。大学生230名を対象に、独自の能動的先延ばし尺度を用いて質問紙調査を行った結果、計画的・選択的に用いる適応的な先延ばしの存在を指摘した。ここで示される先延ばしでは、従来に示されてきた自己効力感の低さや学業成績の不振などの不適応的な指標との関連性は見られないばかりでなく、情動調節対処的な側面を有する可能性(Neil, 2006)や、従来の研究とは逆に、自己効力感の高さや学業成績の良さなどの適応的な指標と関連する可能性(Chu & Choi, 2005)が指摘されている。

この研究をもとに、Choi & Moran (2009)は active procrastination 尺度を作成した。この尺度は4因子16項目からなり、信頼性係数は十分高かった。しかし、尺度の内容を見ると、その項目のほとんどが逆転項目からなっている。内容としては、「締切が迫っている場合にパフォーマンスが落ちる(逆転項目)」、「課題を大急ぎでしなければならないと思うとうまくできない(逆転項目)」、「ぎりぎりまで先延ばしてしまうと、結果に満足できない(逆転項目)」などがあり、先延ばしを肯定的に捉えていることは測定できるものの、先延ばしを意図的に行っているかは明らかにされていないと言える。また、実際に能動的先延ばし場面で用いられている方略や、特徴づける意識についても明確ではない。

日本での能動的な先延ばしに関連する研究としては、小浜(2007, 2010)の感情変化プロセスの検討がある。ここでは、先延ばしの前、先延ばし中、先延ばし後の感情の変化を検討することによって、一貫して肯定的な感情が生起する「計画的プロセス」をたどる先延ばしが見出されている。小浜(2010)は検討をもとに先延ばし意識特性尺度を作成し、妥当性、信頼性の確認を行っている。しかし、項目が多く分析には主成分分析などを用いるために、測定が容易でないという問題点が挙げられる。

以上より、明確に能動的先延ばしを測定できる尺度は日本には存在しないといえる。そこで、適応的かつ能動的に行われる先延ばしについて詳細な検討を行うため、日本における能動的先延ばしの使用を明らかにし、能動的先延ばしを実際の行動と意識の両面から捉え測定する尺度の作成を行うことを本研究の目的とする。

調査 1 では能動的先延ばし尺度を作成し、因子分析や他の尺度との関連の分析を通して信頼性と妥当性の検討を行った。調査 2 では再検査信頼性の分析を行った。

第 2 節 調査 1：能動的先延ばし尺度の作成および信頼性と妥当性の検討

4.2.1 目的

能動的先延ばしを測定する尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

構成概念妥当性の検討のため、探索的因子分析と確認的因子分析による内容的妥当性の検討を行う。その後、従来作成されてきた先延ばし特性尺度および、能動的先延ばしと関連すると考えられる個人特性との関連を検討し、弁別的証拠と収束的証拠を得ることとする。

これまでに作成された先延ばし特性尺度では先延ばし特性と精神的不適応の関連が示されている。これに対して能動的先延ばしは先延ばしの肯定的側面を強調していることから、過去に作成された先延ばし特性尺度とは関連が見られない、もしくは負の相関が見られると予想される。この仮説の検証を行うことで、能動的先延ばし尺度の弁別的証拠を得ることとする。

従来の先延ばしと多く関連が検討されてきた尺度および能動的先延ばしの効用を検討する個人要因として楽観主義(中村, 2000), レジリエンス(平野, 2011), 認知的熟慮性(滝間・坂元, 1991), 時間的展望(白井, 1997), 自尊感情(Rosenberg, 1965), 抑鬱・不安(寺崎・岸本・古賀, 1992)を用いる。楽観主義は課題を先延ばししても大丈夫だと考える傾向であり、吉田(2012)では悲観的傾向と楽観的傾向の双方が先延ばし行動に関連しているのではないかと示唆されたが、能動的先延ばしが生起するきっかけとなるのではないかと考えられる。レジリエンスは困難な状況でもうまく適応する過程、能力および結果を表す概念であり、感情調整能力も含む。レジリエンスが高いほど学業課題が存在するストレスフルな状況で肯定的感情が生じ、先延ばし行動の効用が生じやすいと考えられる。認知的熟慮性はメタ認知に基づき多くの情報を集めたうえで慎重に行動決定をする傾向であり、小浜(2010)の「計画的プロセス」とも相関が見られる。時間的展望は「個人の心理的な過去、現在、未来の相互関連過程から生み出されてくる、将来目標・計画への欲求、将来目標・計画の構造、および過去、現在、未来に対する感情(都築, 1999)」であり、吉田(2012)では先延ばし傾向と負の相関を示していた。自身の行動決定を能動的に行い肯定的に捉えていることが能動的先延ばしと関連すると考えられる。また、自尊感情と抑うつ・不安は従来先延ばしと多く検討が

なされているが、能動的先延ばしでは先延ばしの効用により適応的な自己認知が見られると予想される。以上より、各個人特性との関連を検討することで、能動的先延ばし尺度の収束的証拠を得ることとする。

4.2.2 方法

4.2.2.1 調査対象と方法

調査は2015年6月～2016年8月にかけて行われた。都内の大学に通う大学生314名(平均年齢21.3歳, $SD=1.85$)を対象とし、質問紙調査を行った。

4.2.2.2 調査内容

①フェイスシート 学年, 学籍番号下5桁, 年齢, 性別について尋ねた。

②能動的先延ばし尺度

能動的先延ばしをより特性的な指標とするため, Choi & Moran (2009)の active procrastination scale(16項目), 小浜(2010)の先延ばし意識特性尺度の「計画的プロセス」因子および, 研究3で得られた先延ばし行動に関するインタビューの回答(「複数の課題に対応する際に, それぞれの優先順位を自分で判断することができる」「先延ばしをしたことによって激しく後悔したことがない」「大体のスケジュールを立ててから物事に取り組む」「課題が終わる見通しがついている時だけ, 課題を後でやる」「常に他者からの評価が気になる」)を参考に31項目を作成した。

質問項目は「1. あてはまらない」「2. ややあてはまらない」「3. どちらともいえない」「4. ややあてはまる」「5. あてはまる」の5件法で回答を求めた。

③妥当性の検討に用いる尺度

これまでに作成されている先延ばし特性尺度として, GPS 尺度日本語版(林, 2007)を使用した。

関連が予想される個人特性として, 楽観主義尺度(中村, 2000), 二次元レジリエンス要因尺度(平野, 2011), 自尊感情尺度(Rosenberg, 1965), 認知的熟慮性尺度(滝間・坂元, 1991), 時間的展望体験尺度(白井, 1997), 多面的感情状態尺度(寺崎・岸本・古賀, 1992) から「抑鬱・不安」の5項目を抜粋したものを使用した。

先行研究の測定法に倣い, 認知的熟慮性および多面的感情状態尺度の「抑鬱・不安」は4件法, その他の尺度は5件法で回答を求めた。

4.2.3 結果

4.2.3.1 因子構造の確認

全ての項目で天井効果および床効果がないことを確認した。能動的先延ばし尺度の構造を明らかにするために、主成分プロマックス回転による因子分析を行った。因子抽出の基準を固有値 1 以上とし、因子負荷量が.40 に満たないものや複数の因子に.40 以上の負荷量を示した項目を削除する形式で、単純構造を得られるまで解析を繰り返し行った。解析の結果、固有値の推移と因子の解釈可能性より、27 項目、6 因子構造が妥当であると判断された(Table 13)。また、確認的因子分析を行った結果、適合度指標は GFI=.82, CFI=.87, RMSEA=.053 であり、許容できる適合度であると解釈された。

第 1 因子は「ぎりぎりまで取り組みを遅らせると、満足できない結果になることが多い(逆転項目)」等先延ばしを行った結果への評価についての項目がまとまったため、「結果への満足」と命名した。第 2 因子は、「プレッシャーのかかる状況で課題をやらなければならない場合、焦ってやる気をなくす(逆転項目)」等プレッシャーのかかる状況を好む傾向についての項目がまとまったため、「プレッシャー志向」と命名した。第 3 因子は「時間をより有効活用するために、計画的に課題を先送りする」等先延ばし行動を計画的かつ意図的に行っているという項目がまとまったため、「意図的な行動決定」と命名した。第 4 因子は「自分自身で設定した目標をしばしば達成できない(逆転項目)」のように、結果として先延ばしを行った課題を達成できたかという項目がまとまったため、「達成能力」と命名した。第 5 因子は「思い切り遊んだあとは、課題に向けてやる気が出る」等気分転換として先延ばしを有効に活用できているという項目がまとまったため、「気分の切り替え」と命名した。第 6 因子は、「大体のスケジュールを立ててから物事に取り組む」等時間配分についての自分なりの見通しができているという項目がまとまったため、「時間的な見通し」と命名した。

抽出された 6 因子それぞれの内的整合性を確認するためにクロンバックの α を算出したところ、 α は.62～.91 とおおむね許容できる値が確認された。また、尺度全体(27 項目)について算出した α は.89 と高いと考えられる値を示した。

Table13 能動的先延ばし尺度の因子分析結果(主因子法, プロマックス回転)

| | 因子負荷量 | | | | | |
|--|-------|------|------|------|------|------|
| | I | II | III | IV | V | VI |
| I 結果への満足($\alpha=.91$) | | | | | | |
| 3. ぎりぎりまで取り組みを遅らせると、満足できない結果になることが多い(R) | -.81 | -.12 | -.03 | .11 | -.19 | .12 |
| 2. 課題を大急ぎでしなければならないと思うとうまくできない(R) | -.74 | .25 | -.18 | -.10 | -.11 | .06 |
| 4. 締切に対して十分に余裕を持ちゆっくり課題に取り組むことができれば、より良い結果を出すことができる(R) | -.72 | .02 | -.13 | .01 | -.05 | .01 |
| 1. 締切が迫っているとうまくいかない(R) | -.62 | .32 | -.05 | -.17 | -.00 | .10 |
| 27. 先延ばしをしたことによって激しく後悔したことはない | .58 | .35 | .18 | .14 | .02 | .01 |
| 22. 思い切り遊んでしまえば、課題に関するストレスがすっきりする | .48 | -.12 | .37 | -.10 | -.10 | .13 |
| II プレッシャー志向($\alpha=.88$) | | | | | | |
| 6. プレッシャーのかかる状況で課題をやらなければならない場合、焦ってやる気をなくす(R) | .09 | -.72 | .09 | -.01 | -.02 | .08 |
| 5. 締切が迫っている中で課題を行うのは本当に苦痛である(R) | .04 | -.67 | .18 | -.04 | -.01 | -.13 |
| 8. 締切に急いで間に合わせなければならない場合にイライラする(R) | .24 | -.64 | -.14 | .07 | .13 | -.01 |
| 7. 過度の時間的なプレッシャーがかかると、緊張し集中できなくなる(R) | .06 | -.58 | -.20 | .27 | .05 | .09 |
| III 意図的な行動決定($\alpha=.85$) | | | | | | |
| 9. 時間をより有効活用するために、計画的に課題を先送りする | .05 | .13 | .86 | -.05 | -.11 | .11 |
| 11. 時間を有効に活用するために、課題をあえて後に行う | -.18 | .11 | .74 | -.03 | -.04 | .15 |
| 12. ほとんどの課題をあえて締切の直前に終わらせる | .18 | .05 | .59 | .20 | .07 | -.05 |
| 10. モチベーションを最大限にするために、意図的に課題を先送りする | -.28 | .14 | .47 | .29 | .16 | .11 |
| 24. 複数の課題に対応する際に、それぞれの優先順位を自分で判断することができる | .00 | .02 | .46 | .18 | .33 | -.07 |
| IV 達成能力($\alpha=.83$) | | | | | | |
| 16. 始めたことを最後までやり遂げるのが困難だ(R) | -.03 | .01 | .08 | -.80 | .11 | .00 |
| 14. 自分自身で設定した目標をしばしば達成できない(R) | .09 | -.08 | .05 | -.77 | .08 | .00 |
| 15. 物事を仕上げる時、遅れることが多い(R) | -.12 | .10 | .04 | -.69 | -.35 | .10 |
| 13. しばしば物事をぎりぎりに始めてしまい、締切に間に合わせるのが難しいことに気付く(R) | .27 | .03 | -.15 | -.46 | .19 | -.06 |
| V 気分の切り替え($\alpha=.71$) | | | | | | |
| 20. 思い切り遊んだ後は、課題に向けてやる気が出る | -.24 | -.13 | -.05 | .09 | .77 | .10 |
| 18. すぐに気持ちを切り替えることができる | .09 | .06 | .23 | .32 | .71 | .02 |
| 19. 気分転換が得意である | -.18 | .16 | -.20 | .16 | .63 | .14 |
| 25. 常に他者からの評価が気になる(R) | -.19 | -.22 | .00 | .05 | -.54 | .08 |
| 17. 複数の課題を同時進行することが得意である | -.20 | -.23 | .01 | .05 | .44 | .07 |
| VI 時間的な見通し($\alpha=.62$) | | | | | | |
| 31. 大体のスケジュールを立ててから物事に取り組む | .17 | .02 | .22 | -.08 | .13 | .81 |
| 29. 時間の見積もりが得意だ | .10 | .07 | .08 | .11 | .10 | .79 |
| 30. 課題が終わる見通しが付いている時だけ、課題を後でやる | .08 | .09 | .28 | .25 | .02 | .50 |
| 因子間相関 | I | .50 | .41 | .54 | .51 | .38 |
| | II | | .54 | .39 | .40 | .21 |
| | III | | | .30 | .30 | .32 |
| | IV | | | | .32 | .19 |
| | V | | | | | .24 |

注：(R) は逆転項目を示す。

4.2.3.2 能動的先延ばし尺度と他の個人特性の関連の検討

能動的先延ばし尺度の併存的妥当性を検討するため、能動的先延ばし尺度と従来測定されていた先延ばしである GPS 尺度得点について、それぞれ楽観主義尺度、認知的熟慮性尺度等の個人特性との相関係数を算出した(Table 14)。

Table14 能動的先延ばし尺度，GPS 尺度得点および他尺度との相関

| | 能動的 先延ばし | GPS | 楽観主義 傾向 | レジリ エンス | 自尊 感情 | 認知的 熟慮性 | 時間的 展望 | 抑うつ |
|---------|-------------|--------|------------|------------|----------|------------|-----------|--------|
| 能動的先延ばし | — | -.20** | .60** | .73** | .55** | -.34** | .57** | -.49** |
| GPS | -.20** | — | -.21** | -.26** | -.31** | -.21** | -.37** | .09 |

** $p < .01$

能動的先延ばし尺度全体を 1 因子として扱った場合，GPS 尺度得点とは弱い負の相関が見られた($r = .20, p < .01$)。

楽観主義傾向，レジリエンス，自尊感情，時間的展望の各尺度得点は能動的先延ばし尺度とは正の相関を示し，GPS 尺度得点とは負の相関を示した。認知的熟慮性は能動的先延ばし尺度得点，GPS 尺度得点ともに負の相関を示した。また，抑うつは能動的先延ばし尺度のみ負の相関を示し($r = -.49, p < .01$)，GPS 尺度得点とは有意な相関はみられなかった。

また，能動的先延ばし尺度の下位尺度 6 項目と他尺度の相関係数を算出した結果，全ての下位尺度において能動的先延ばし尺度得点全体を 1 因子とした場合とほぼ同様に，楽観主義傾向，レジリエンス，自尊感情，時間的展望の各尺度得点とは正の相関を示し，GPS 尺度得点，認知的熟慮性，抑うつとは負の相関を示した(Table15)。ただし，「時間的な見通し」は楽観主義傾向と抑うつ，「気分の切り替え」は認知的熟慮性と抑うつ間に有意な相関はみられなかった。

Table15 能動的先延ばし尺度の下位尺度と他尺度との相関

| | GPS | 楽観主義 傾向 | レジリ エンス | 自尊 感情 | 認知的 熟慮性 | 時間的 展望 | 抑うつ |
|----------|--------|------------|------------|----------|------------|-----------|--------|
| 結果への満足 | -.19** | .60** | .76** | .48** | -.35** | .26** | -.65** |
| プレッシャー志向 | -.38** | .25** | .70** | .33** | -.34** | .25** | -.35** |
| 意図的な行動決定 | -.27** | .24** | .58** | .59** | -.31** | .33** | -.28** |
| 達成能力 | -.16** | .19** | .56** | .61** | -.26** | .48** | -.51** |
| 気分の切り替え | -.32** | .37** | .72** | .23** | -.18 | .37** | -.24 |
| 時間的な見通し | -.46** | .16 | .23** | .55** | -.44** | .58** | -.35 |

** $p < .01$

第 3 節 調査 2：能動的先延ばし尺度の再検査信頼性の検討

4.3.1 目的

調査 2 では、先延ばし意識特性尺度の再検査信頼性を確認することを目的とする。

4.3.2 調査対象と方法

2016 年 4 月(以下 Time1 とする)および、2016 年 7 月(以下 Time2)に実施した。Time1 と Time2 の測定感覚は尺度作成の際の再検査信頼性係数の評価についての研究(小塩, 2016)を参考に、3 か月と設定した。

学籍番号下 5 桁により回答者照合を行い、Time1 と Time2 での 2 時点での回答が確認された都内の大学生 95 名(平均年齢 20.8 歳, $SD=1.26$)を対象に分析を行った。

4.3.3 調査内容

研究 1 と同一の質問紙を使用した。

4.3.4 結果

再検査信頼性を検討するために、1 回目の調査と 2 回目の調査の能動的先延ばし得点の相関係数を算出した。その結果、能動的先延ばし尺度の各下位尺度得点の 2 時点間の相関係数は $r=.71\sim.90$ であった。また、尺度全体の合計得点に関しては 2 時点間の相関係数は $r=.89(p<.01)$ と高い相関係数を示した。

第 4 節 考察

4.4.1 結果のまとめ

探索的因子分析の結果仮説通りの 6 因子が抽出され、6 因子構造を想定した確認的因子分析でも十分な適合度指標が示された。この結果、6 つの下位尺度から構成され、内容的妥当性が確認された能動的先延ばし尺度が作成された。

記述統計からは、能動的先延ばし尺度は天井効果や床効果は認められなかった。また α 係数と再検査信頼性の検討によって、能動的先延ばし尺度は十分な信頼性を有していることが明らかになった。ただし、「気分の切り替え」は $\alpha=.71$ 、「時間的な見通し」は $\alpha=.62$ と相対的な信頼性は低かった。

相関分析によって能動的先延ばし尺度と、従来多く使われていた先延ばし尺度である

GPS 尺度日本語版との関連を検討した結果、弱い負の相関が見られたことから、従来検討されていた先延ばし尺度に対する弁別的証拠が得られたと考えられる。

4.4.2 能動的先延ばしと関連する要因および不適応的な先延ばしとの弁別

他の個人特性との関連からは、楽観主義傾向、レジリエンス、自尊感情、時間的展望の各尺度得点は能動的先延ばし尺度とは正の相関を示し、認知的熟慮性、抑うつとは負の相関を示した。この結果は小浜(2010)の先延ばし意識特性に関する研究の「計画性プロセス」と概ね同一であり、先行研究との対応が確認できたと考えられる。

小浜(2010)の研究において認知的熟慮性と「計画性プロセス」は正の相関を示していたが、本研究においては負の相関を示していた。ここから、能動的先延ばしは高い楽観性に基いて行われる熟慮性に欠けた行動という側面も有すると考えられる。しかし高い自尊感情や時間的展望、レジリエンスとの相関が見られるため、能動的に先延ばしを行う者はプランニングの中に先延ばしを組み入れ将来的な時間展望があり、なおかつ自分の過去の行動選択を後悔していないと考えられる。

以上の結果より、本研究で確認された能動的先延ばしは従来検討されてきた先延ばしとは区別されるべきものであり、計画的・選択的に用いる適応的な先延ばしは日本の大学生においても見られるものであるということが明らかになった。また、自尊感情の低下や抑うつ等の先延ばしとの関連性が指摘されてきた不適応的な指標との関連性は見られなかった。つまり、従来検討されてきた先延ばしとは背景が異なるため、介入方法も区別する必要性が示唆された。

また、従来検討されていた先延ばしにおいては、単に頻度を低減させるだけでなく行っている先延ばし行動自体を能動的先延ばしと捉えられるように、レジリエンスや自尊感情を高める介入も効果的なのではないかという示唆が得られた。

従来検討されてきた不適応的な先延ばしと異なる能動的な先延ばしが確認されたことにより、先延ばし行動に対する介入も単に頻度を減らす行動療法的なアプローチだけでなく、自己認知を適応的なものにする認知療法的な介入も効果的なのではないかと考えられる。具体的には、先延ばし行動自体を許容し能動的にプランニングに組み込んでいくことで、先延ばしを気晴らしや気分転換と捉える考えを提唱し、先延ばし行動を止められないことによる否定的な自己認知を緩和する介入が考えられる。

4.4.3 本研究の課題と今後の展望

本研究では日本における能動的先延ばしの存在を確認するとともに、それを測定する信頼性のある尺度の作成を行った。

本研究の問題点としては、適応的な能動的先延ばしを行っていると考えられる群と、不適応的な先延ばしを行う群では実際の先延ばし期間が異なっているのか、またどのような経験を踏まえ能動的先延ばし傾向を獲得したのかが不明瞭であることがあげられる。ここから、実際に先延ばしの期間や頻度を測定する必要性があると考えられる。

第5章 研究5：先延ばしと展望的記憶の関連の検討

第1節 問題と目的

5.1.1 先延ばしとプランニング

先延ばしが一般的に悪癖とされる理由として、結果としての不適応性(藤田, 2005)の他、研究2, 3でもエフォートフル・コントロールの低さと関連が見られたように個人の能力の低さと関連付けられているのではないかと考えられる。

先延ばしは、意図する結果を達成するための手続きであるプランの立案の過程で起こると考えられる。Ellis (1996)によれば、プランに関わる認知過程は、①その実行を意図して必要な情報を記録する過程である「形成・記録」、②記録されたプランを想起するまでの間に働く認知過程である「保持」、③プランを思い出す「想起」、④プランを行動に移す「実行」、⑤実行した結果を評価し記録する過程である「確認」の5つに分けられる。先延ばしはこの5つの過程のうち、2番目の保持の過程で起こっていると考えられる。しかし、プランを保持できないために先延ばしが起こるとは限らない。例として、学業場面で多く見られるレポートの先延ばしでは、レポートの存在を想起できないわけではないが、他事を優先している。このため、課題を達成していないことが頭の片隅にある状態となり、小浜(2010)や林(2008)で示されたような先延ばし中および先延ばし後の後悔や自己否定につながると考えられる。つまり、先延ばしに関連する不適応は、そのプランを保持しているからこそ起こりうると考えられ、立てたプランの「し忘れ」とは明確に区別されるべきである。

5.1.2 展望的記憶

我々は、日常生活を送るにあたって常に将来行うことの予定を立てたり、他人と約束をするなど社会的な活動を行っている。例えば、レポートを提出する、調べ物をするために図書館に寄る、食事を他者と共にする約束をした場合は、適した時刻にそのことを想起する過程が必要である。この様に未来の行為を覚えておく記憶を「展望的記憶(prospective memory)」と呼び、過去に起こった出来事や、その時に記憶した内容の再生を目的とする記憶である「回想的記憶(retrospective memory)」とは区別されている。梅田(2002)は、展望的記憶の条件を「①記憶の対象が未来に行うことを意図した「行為」であること、②行為を意図してからそれを実行に移すまでの間に、ある程度以上の遅延期間があること、③その行為を実行しようとする意図が一度意識からなくなり、再度それをタイミングよく自発的に想起す

る必要がある」と述べている。

展望的記憶の失敗は、日常生活の「し忘れ」であるが、Terry(1988)は日常生活における記憶エラーについて分析を行った結果、記憶に関するエラーの多くを展望的記憶の失敗が占めることを明らかにしている。また、Reason & Mysielska(1982)は、計画していた行動の実行し忘れが、避けたいと思っている記憶エラーのタイプを訪ねた場合に上位に来ると述べている。つまり、展望的記憶の失敗、すなわちし忘れは、日常的な行動でありながらも重大な失敗として認知されているといえる。しかし、従来の展望的記憶の研究では、情報の再生よりもむしろ行為の実行に強調が置かれているため(Meacham & Leiman, 1982)、課題が遂行されないことは課題を忘れていることと同義であると見なされている。

記憶研究は言語材料を中心とした回想的記憶が多くを占めると考えられる。しかし、記憶研究の文脈で主として検討されてきた単語等の再生や再認に関する課題といった回想的記憶成績と展望的記憶成績の間には、相関がないということを示す研究が多数存在する(Maylor, 1990; Einstein & McDaniel, 1990)。展望的記憶では回想的記憶において問題となるリハーサル、精緻化、イメージ化といった内的記憶方略ではなく、外的記憶方略の利用が重要な役割を果たす(Harris & Wilkins, 1982)。展望的記憶における外的記憶方略に関する実験として、Meacham & Leiman (1982)が行った実験がある。大学生 27 名を対象とし、ハガキを 4 枚または 8 枚渡し、それを指定期日に投函するよう求めた。この時、キーチェーンにつけるタグを外的記憶補助として与えられた参加者群の方が、ハガキを返送する割合が高いということが実験から示された。しかし、レポートの提出や日常的な課題を想起する場面では外的記憶補助は自分で用意しなければならない、適切に外的記憶補助を用意することや、適時に課題を行うことは全て自分自身でプランニングしなければならないといえる。

5.1.3 展望的記憶と先延ばしの捉え方

一般的な自己啓発書で先延ばしについて扱う場合や、先延ばしに関する先行研究での展望において、プランニングの失敗を防ぐためにすべきことのメモを取ることが勧められている(和田, 2015)。メモをとることは一般的には有効な手段であると考えられがちだが、この方略によって補われていることは明らかではない。また、展望的想起は「そのような行為を想起する能力が、有能な、信頼できる、計画的な人間であるというその個人の自己像の中に、収められている必要がある(Meacham & Leiman, 1982)」と述べられており、展望的記憶の失敗は自己効力感を大きく下げるものと考えられる。先延ばしと展望的記憶の失敗で

あるし忘れを同一視することは、課題への不安(藤田, 2005)や先延ばしに関する自動思考(林, 2013)、先延ばし前の不安や不快といった感情の生起(小浜, 2010)を背景とした先延ばしに関連する抑うつや不安をさらに増悪させる危険性があると考えられる。しかし、一部の不適応的な先延ばしには不安や抑うつ以外の要因として自己制御能力の低さが関連していることが研究 2, 3 から示唆された。具体的には特に優先順位が付けにくいことが示された。このように物事が適時に達成されない背景には様々な要因が考えられ、原因に沿った適切な介入がなされるべきである。

また、展望的記憶を検討する実験は大きく 2 つの方法に分けることができ、実験室で行われるものと実際の日常生活のなかで行われるものがある。実験室条件での展望的記憶の測定方法は Einstein & McDaniel (1990) によって考案され、その後このパラダイムを使用した研究が数多く行われた(梅田, 2004)。このパラダイムでは、短期記憶課題を背景課題として行いながら、本課題である展望的記憶の課題を行う。例えば、短期記憶課題を行いながら、ある刺激が出たらキーを押すなどの行動をとるように教示し、実際にそのキー押し行動を展望的記憶成績として評価するといった方法が用いられる。そのため、参加者は背景課題とする短期記憶課題の方に主に注意を向け、本来測定されている展望的記憶課題を実際に遂行するという意図が低くなることが示されている。しかし、先延ばしは日常的に行われる行動であるため実験室実験での検討では普段行われている先延ばしとは差異が生じるのではないかと考えられる。ここから、本研究では先延ばしに関連する展望的記憶を検討する手法として、Meacham & Leiman(1982)の行ったような日常的な文脈での実験を採用するものとする。

5.1.4 本研究の目的と仮説

先延ばしと認知的なエラーである「し忘れ」、つまり展望的記憶の失敗がどのように関わっているのか、もしくは関わっていないのかについての検討をすることは、不適応的な先延ばしを低減し適応的なプランニングを行うための具体的な介入を考える上で重要であると考えられる。合わせて、課題の遂行されない理由の詳細な検討も必要である。

以上より、研究 5 では不適応的な先延ばしを低減させる介入方略を考える糸口として、「し忘れ」に関わる、先の出来事についての記憶である展望的記憶に着目し先延ばしとの関連について探索的に検討を行うことを目的とする。具体的には能動的先延ばしを行う群と受動的な先延ばしを行う群のそれぞれについて展望的記憶や性格傾向、行動を質問紙調査、日常的な文脈を用いての実験的手法を通して検討する。

探索的な検討であり質的な要素も関連するため明確な仮説を立てることは困難であるが、予想される得られる結果としては、受動的な先延ばしでは、展望的記憶の低さだけではなく、すべき課題を覚えている、すなわちプランを保持していることが不安や抑うつ誘因となり、その結果課題の達成が遅れたり、しばしば達成されなかったりなどの課題遂行の失敗に繋がると考えられる。そのため、はがき返送の課題はメ切よりも遅延することが考えられる。一方、能動的に先延ばしを行う群では、課題の難易度や他のすべき事を総合的に考えプランニングした上で、自分にとっての適時に課題を遂行していると考えられる。そのため、課題は期日までに遂行され、その時に外部記憶補助を利用していることが予想される。

第 2 節 方法

5.2.1 実験参加者

大学生 38 名(平均年齢=20.6 歳, $SD = 2.01$)を対象に実験を行った。また、実験参加者のリクルートは研究 4 の調査協力者の中から行った。

5.2.2 手続き

Meacham & Singer (1977)の展望的記憶に関する実験的手法を参考とし、2016 年 1~8 月に実験手続きを行った。

手続きは以下の通りであった。

1. はがき 4 枚(投函すべき期間を明記したものであり、参加者には学籍暗号の記入を求める)を参加者に配布した。配布時の教示では、はがきに書かれた期間に投函すること、もしはがきを投函していないことに気づいた場合は遅れて投函しても構わないことを述べた。また、この時同級生と実験のことについて話し合わずに自分 1 人で全行程を行うよう強調した。
2. 参加者は 1 週間ごとに 4 回実験者宛にはがきを郵送した。投函日は消印によって判断された。
3. 最後のはがきが返送されてきた後、実験参加者にはがきを郵送することを想起するためにどのようなことをしたかを質問紙またはインタビューによって尋ねた。

5.2.3 実験計画

独立変数は能動的先延ばし尺度得点，受動的先延ばし尺度得点の高低であった。

従属変数は投函から期日までの期間であった。期日初日または末日を 0 とし，期日より前は負方向，期日より後は正方向として投函までかかった日にちの得点を算出した。

第 3 節 結果

4 回はがきを返送した 29 名のデータをもとに分析を行うものとする。

5.3.1 投函までかかった日にちの得点と先延ばし，能動的先延ばし尺度得点の関連

4 回の投函における期間初日からの日数と，期間末日からの日数の算出を行った(Figure4)。

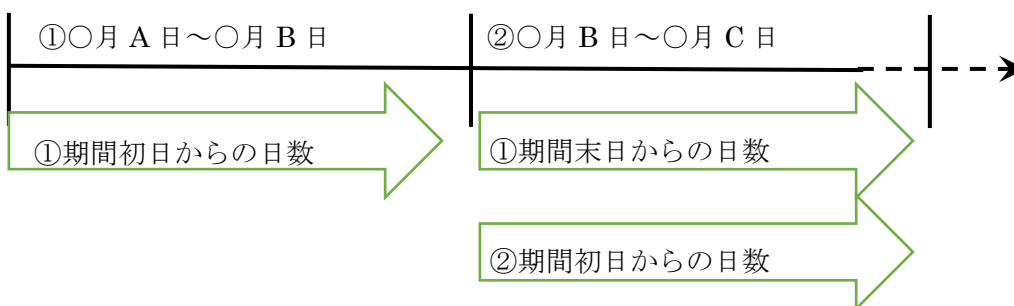


Figure4 日数の算出の方法

1～4 回目の日数を混みにして，期間初日からの日数と期間末日からの日数および先延ばし尺度得点，能動的先延ばし尺度得点の間の相関係数を求めたものが Table16 である。

Table16 投函までかかった日にちと先延ばし尺度得点の相関

| | 期間初日～ | 期間末日～ |
|------------|-------|--------|
| GPS 尺度日本語版 | .56** | .38** |
| 能動的先延ばし尺度 | .13 | -.34** |

** $p < .01$

Table16 より，先延ばし尺度得点と期間初日からの日数，および期間末日からの日数の間には正の相関がみられ，能動的先延ばし尺度得点は期間末日からの日数とは負の相関が見られた。ここから，先延ばし尺度得点が高いほど切より遅れる傾向が見られ，能動的先延

ばし得点が高いと期間の末日、つまり締切よりも前に出す傾向が示された。

5.3.2 インタビュー調査

実験参加者の中から、4回全てに参加した15名、またドロップアウトした中から4名にインタビューを行った。ここではインタビューの参加者を尺度得点により分類することや、回答についての数量的な分析はせず、複数に見られ特徴的であると考えられる回答について述べるものとする。

インタビュー内容は、今回の課題についての感想、課題を遂行するための工夫、普段行う先延ばし行動、どうして先延ばしが起こるのか等について構造化せずに聞き取りを行った。

その結果、能動的先延ばし得点が高い参加者からは、本実験への取り組み方においては“外出の時のついでに投函した”“忘れないように書いておいた”との回答が得られた。また、普段の先延ばし行動と本実験への取り組みについて“先延ばしたことでメリットがある場合(やる気が出る、見直しが出来、余裕を持って取り組める等)先延ばしを行う”、“今回の課題は先延ばす理由がなかったので早めに行った”等の先延ばし観に関する回答が得られた。また“外的な補助(アラーム、スケジュール帳の使用)を行った”“スケジュール帳の該当する日付に挟んだ”等の外的記憶補助方略を積極的に使用していることに関する回答が特徴的に得られた。

先延ばし尺度得点が高く能動的先延ばし尺度得点が高い参加者からは、“あまり重要だと思わず忘れてしまった”“忘れているわけではないがやる気が起きなかった”等の本研究への参加のモチベーションの低さや、“忘れていたわけではないがこれで合っているのか不安になってしまった”、“1つダメになると他のこともどんどん先延ばしてしまう”、“(今回の課題は)2回目まではできたが、1度忘れてからは諦めてしまった”、“出さないと決めてからはなぜか思い出す”“途中でこれで合っているのかわからなくなってしまった”等の不安や失敗への懸念に関する回答が得られた。これらの回答は実際には間に合っている参加者からも得られた。本実験の課題に関して不安を覚えた参加者は、普段の勉強や課題の遂行に関して聞き取りを行った場合も同様に不安感を多く訴えた。これは、先行研究や研究3で得られた失敗に対する不安感や恐怖、また他者からの評価を気にする傾向を反映した結果であると考えられる。また、外的記憶補助に関しては“普段は人に教えてもらっている”、“グループで情報を流すことが多いので自分でアラームをセットすることは考えなかった”等の回答が特徴的に得られた。

第4節 考察

5.4.1 結果のまとめと課題遂行時に先行する認知プロセス

本研究は認知的な機能と先延ばしとの関連を検討する探索的な検討を目的として検討を行った。具体的には、はがき返送に関する実験を行い、従来検討されてきた不適応的であり受動的な先延ばし傾向および研究 4 で作成された能動的先延ばし尺度によって測定された能動的先延ばし傾向と、投函から期日までの期間との相関を検討することにより、先延ばしと「し忘れ」の関連を検討した。

実験の結果からは、能動的先延ばしが高い場合は最終的な〆切には間に合わせている傾向が読み取れた。インタビュー内容からも、外的補助の適切な使用や、状況を今までの経験や自身の性格傾向を踏まえ客観的に捉えた上で先延ばしを意図的に使用するかしないかを決定するという、メタ認知の高さが伺えた。つまり、能動的先延ばしが高い群に関しては、他者からは先延ばしをしているように見えたとしても、それはプランニングに組み込まれている行動であり結果的には良い結果に結びついていることが示された。

従来検討されてきた先延ばしが高い参加者においては、最終的な〆切に間に合わない場合と、課題は期日通りに遂行されているが課題への不安が慢性的に高い場合があるということが示された。また、先延ばしが高い群のほぼ全ての参加者から特徴的に課題の達成に関する不安感が語られた。ここから、課題の未達成には展望的記憶の失敗だけでなく Solomon & Rothblum(1984)が示した失敗への恐怖や、Ellis(1973)が述べた不安を引き起こしやすい非合理的認知が関連していることがインタビューから明らかになった。

また、外的記憶補助については使用しないことが多く、理由としては普段他者に頼っていることが述べられた。展望的記憶における他者の役割としては、展望的記憶の主体者が他者を記憶補助として利用することがあることが述べられている(Intons-Peterson & Fournier, 1986)。しかし、他者に依存したがゆえに想起・実行に失敗することがある危険性も同時に示されている(小林・丸野, 1994)。例えば、暗黙的に他者が想起させてくれることを期待する場合、想起のための記憶補助の利用や想起のタイミング等を他者に任せることになり、その結果適当な時に他者と接触できない場合に他者への依存は展望的記憶課題の想起・実行を抑制すると述べられているが、本実験についても同様のことが起きたと考えられる。これに加えて、“忘れた”との回答も得られたことから、課題の失敗にはし忘れも関連していると考えられる。しかし、し忘れが起きるとその後は非合理的認知により自責感を増悪させるとともに、完全に忘れることもできず当初組み込まれていたプランを変更することができ

ないために不安や自己効力感の低下に繋がることが示された。

以上より、能動的先延ばしにおいてはメタ認知が高く他者からは先延ばしに見える行動でも適応的に行えるが、従来検討された先延ばしにおいてはし忘れ等の展望的記憶の失敗と、逆にプランを保持していることで不安や抑うつに繋がりやすい傾向の両方が関わっていることが示された。ここから、先延ばし行動に関しては単にし忘れに対するアプローチを行うだけでなく、先行する認知的要因やその背景についても理解した上で介入を行う必要性が示された。

5.4.2 本研究の課題と今後の展望

本研究で行ったインタビューでも課題遂行へのモチベーションに関する回答を得られたが、実験参加は普段のレポート課題や試験勉強といった実験参加者にとって大きな影響を及ぼす事柄ではないため動機付けが十分でなかった可能性が考えられる。また、はがき返送は日常的な文脈の中で行われる行動であり、メール等と異なり返送に関する事前の準備が困難であることから実験の手続きに採用したものの、投函する場所と自宅の距離によって課題の難易度や億劫さが変化することが考えられる。

また、レポート課題や試験勉強等の参加者にとって大きな意味を持つ行動に関しても同様の行動を行うことが回答で得られた。しかし、今後は実際の先延ばし日数と課題遂行の成績の関連と、本研究で同様の傾向がみられるかについて調査を行うことで能動的先延ばしに関する先行研究(e.g. Park & Sperling, 2012)との整合性を検討することが必要であろう。

また、先延ばし傾向だけでなく、エフォーフル・コントロール等その他の要因と展望的記憶との因果関係も加えて検討していくことも必要であると考えられる。

第Ⅲ部 討論

第1章 全体のまとめ

本研究の目的は、事例研究による質的検討、認知的能力の測定による量的検討の両側面から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および介入方法を検討することであった。

序論では、これまで行われてきた先延ばし研究について整理するとともに、先延ばしを幅広い視点で捉え直す意義について述べた。現時点で明らかにされている先延ばしの性質を挙げ、先延ばしと関連する認知機能についての説明を通して先延ばしの不適応的および適応的な使用について必要な着眼点の整理を行った。

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、受動的な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、自己調整学習の構成要素として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を促すためには自己制御能力との関連を詳細に検討する必要性が示唆された。

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、能動的先延ばしに先行する認知プロセス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、展望的記憶は高い場合には藤田(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るわけではなく、覚えているからこそ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。

以上を整理すると、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本研究では明らかになった。

第 2 章 先延ばしへの介入

本研究より、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。

序論で示したモデル図に本研究で得られた結果や群ごとの名称を追記し、新たに構成したものが **Figure5** である。

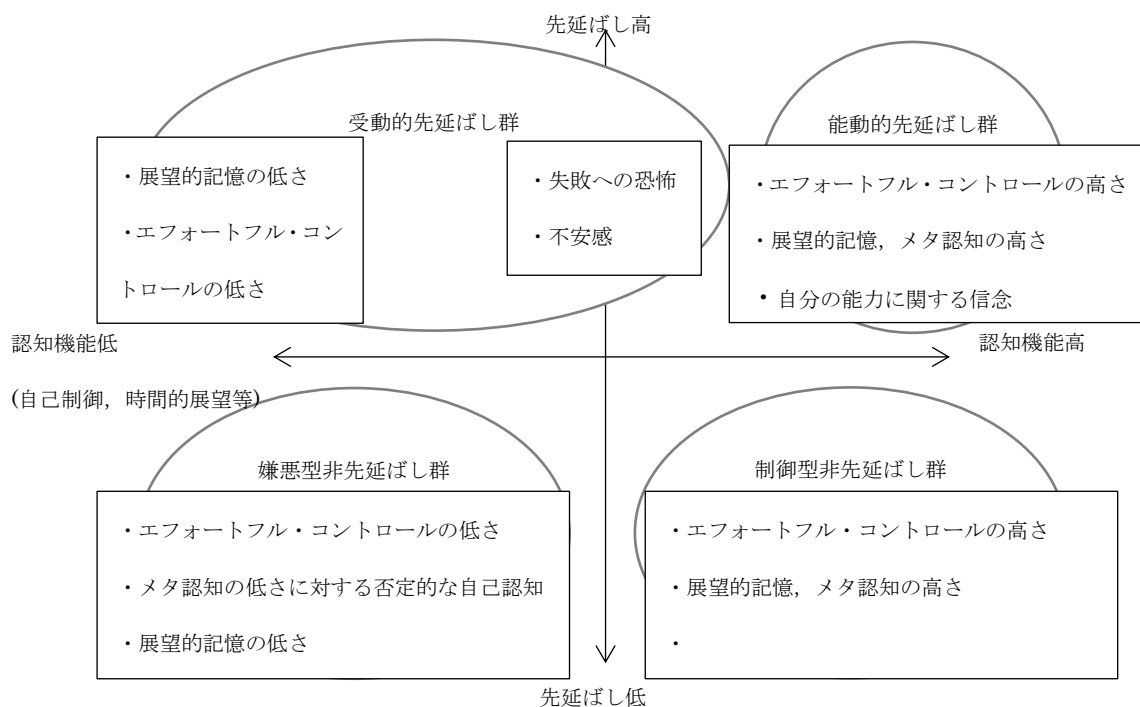


Figure5 先延ばし傾向の高低と認知機能の高低との関連および背景要因

不適応的な先延ばしと位置付けられていた受動的先延ばし群において、エフォートフル・コントロールの低さが関連していることが研究 2・3 から明らかになった。しかし研究 5 からは、先延ばしをしやすい人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、まず第一に、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、受動的な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る介入が必要であると考えられる。

このように、自己制御能力や展望的記憶等の認知機能が高い場合も先延ばしは起こりうる。そのため、先延ばし自体を減らす介入を行う前に、認知機能をまず測定した上で、認知機能を補助する(メモを取る、外的記憶補助を使用することを促す等)行動的な介入だけでなく、先延ばし自体を肯定的に捉え否定的な自己認知を緩和させる認知的な介入を行う必要もあると考えられる。つまり、本研究で得られた能動的先延ばしの背景に関する知見を応用し、否定的な自己認知を緩和させることで能動的先延ばし行動の特徴に近づけていくことが必要であると考えられる。

また、従来は検討されてこなかった認知機能が低く先延ばしを行わない群に関しては、先延ばしに関する悪いイメージが先行していることや、認知機能の低さについての否定的な自己認知があることが示された。この場合は、高い認知機能を有して先延ばしを行う能動的な先延ばしの存在を示し先延ばしに関連した否定的な自己認知を緩和した上で、不足していると考えられる認知機能を補うような行動療法的アプローチが好ましいと考えられる。また、Figure5 に対して望ましいと考えられる介入方法を併せたものが Figure6 である。

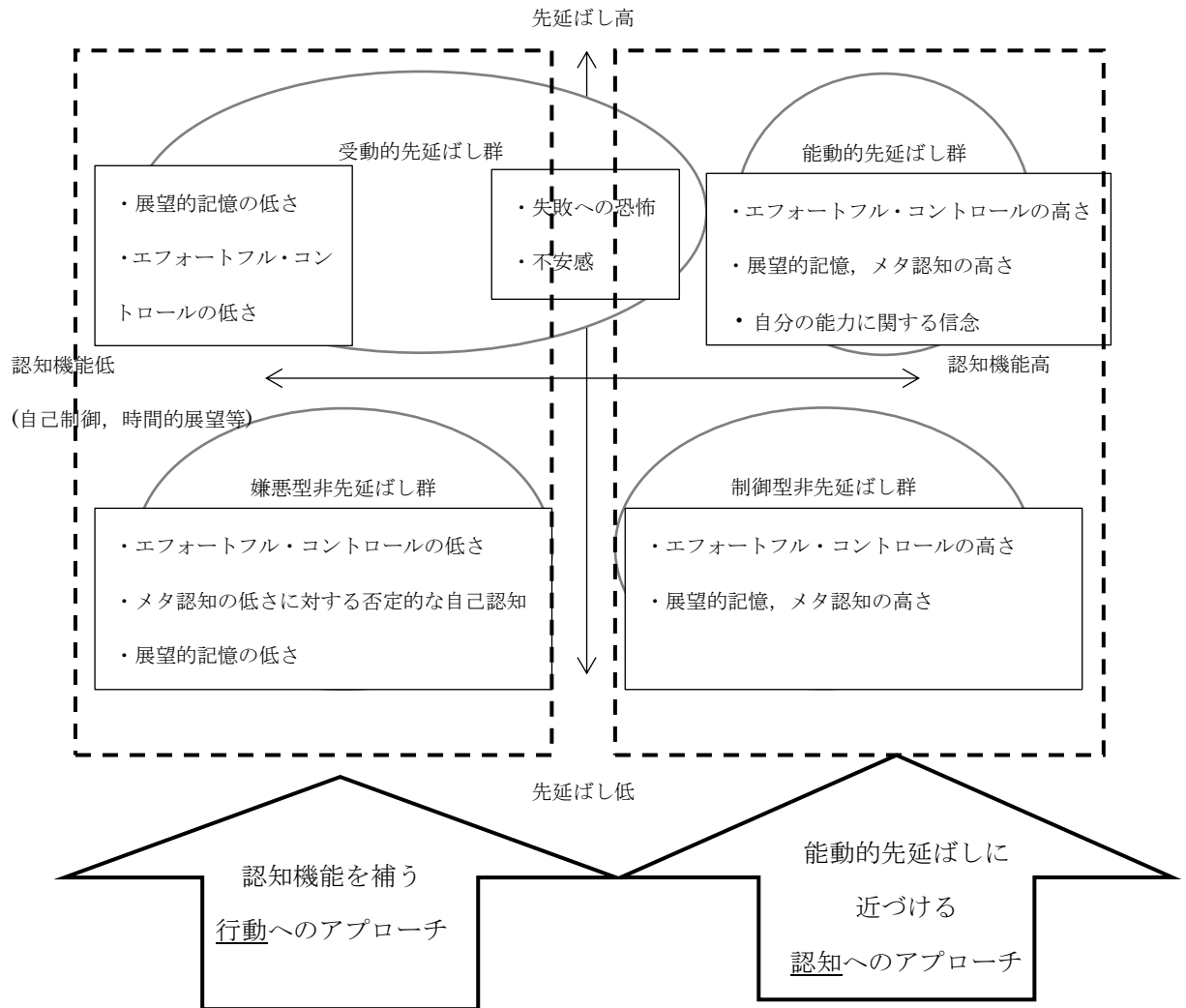


Figure6 先延ばしと認知機能の関連および望ましい介入方法

いずれにせよ、学生相談や医療機関等の臨床現場においてクライアントが来談した場合には、先延ばしをしたことによる罪悪感や自己効力感の低下など先延ばしそのものが問題となっている場合や、抑うつや成績不良、授業に付いていけないという主訴の背景に先延ばしがある場合でないかを確認する必要があると考えられる。その上で、先延ばしに起因する問題であると思われる場合には、現実には起こっている問題や意識的な思考にまず焦点を当て、個人の認知やその結果行われる先延ばし行動に対してアプローチする等の手法を用いて介入を行うことが望ましいということが明らかになった。

第3章 本研究の意義と今後の課題

本研究では、これまで不足していた先延ばし行動の背景となる認知機能や、実際の行動に焦点を当てて多角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であるが、本研究で得られた知見は、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をするにあたり、参照枠として活用されることが期待される。また、本研究で作成された能動的先延ばし尺度は、先延ばし行動を行っているように見える学生への対応を考える上で、援助者の視野を広げ新たな介入のきっかけとなると考えられる。

本研究では大学生を対象に検討を行ったが、今後は就労している一般成人や、高齢者の先延ばし行動に着目し、認知機能や行動傾向を獲得するまでのエピソードについて検討を進めることで、先延ばしを含むプランニングの多様性についてより知見を深めることが必要であると考えられる。プランニングについては Winne(2001)による自己調整学習のモデルの中で「課題遂行のための目標とそこに到達するための計画」と説明されている。従来の先延ばし研究では、プランニング方略を使用する頻度が高いほど課題先延ばしをしにくい(藤田, 2010)ということや、時間管理スキルのなさが先延ばしと関連する(Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995)ということが示されている。しかし本研究の枠組みに従えば、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、不安や抑うつを緩和につながることも考えられる。

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。

文 献

- Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. Unpubiversity Microfilms International.
- 安藤 清志(1990). 「自己の姿の表出」の段階 中村陽吉(編)「自己過程」の社会心理学 東京大学出版会 pp.143-198.
- 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.
- Arvey, R. D., Rotundo, M., Johnson, W., & McGue, M. (2003). The determinants of leadership: The role of genetics and personality. Paper presented at the 18th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, Orlando, FL.
- Baddeley, A. (2003). Working memory: Looking back and looking forward. *Nature Reviews Neuroscience*, **4**, 829-839.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In: Lerner R M (ed.) *Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development*, 5th ed., Wiley, New York, **1**, 620-623.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.) (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford Press.
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgram, D.L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, **15**, 3-13.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**(3), 366-381.
- Choi, J. N. & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate ? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, **149**, 195-212.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "Active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, **145**, 245-264.
- Dunlosky, J., & Metcalfe, J. (2009). *Metacognition*. Sage Publications(ダンロスキー, J・

- メトカルフェ, J., 湯川 良三・金城 光・清水 寛之(訳)(2010). メタ認知—基礎と応用
北大路書房)
- Einstein, G. O., & McDaniel, M. A. (1990). Normal aging and prospective memory.
Journal of experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition, **16**, 717-726.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L.(2004). Effortful Control:
Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood.
Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. 259–282.
- Ellis, J. (1996). Prospective memory or the realization of delayed intentions: A conceptual
framework of research. In M. Brandimonte, G. O. Einstein, & M. A. McDaniel (Eds.),
Prospective memory: Theory and applications, Mahwah, NJ: Erlbaum, 1-22.
- Ellis, A. (1973). Humanistic psychotherapy. New York: McGraw-Hill. Ferrari, J. R. (2001).
Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load,
self-awareness and time limits on 'working best under pressure.' *European Journal
of Personality*, **15**, 391-406.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). Overcoming procrastination. New York: Signet Books.
- 遠藤 由美(1995). 精神的健康の指標としての自己をめぐる議論 社会心理学研究, **11**, 134-
144.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task
avoidance: Theory, research, and treatment. New York and London: Plenum Press.
- 藤田 正(2005). 先延ばし行動と失敗行動の関連について 奈良教育大学教育実践総合セン
ター研究紀要, **14**, 43-46.
- 藤田 正(2008). 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について 奈良教育大学教育
実践総合センター研究紀要, **17**, 125-128.
- 藤田 正(2010). メタ認知的方略と学習課題先延ばし行動の関係 奈良教育大学教育実践総
合センター研究紀要, **19**, 81-86.
- 藤田 正・岩田 充宏(2001). 小学生の自己調整学習に関する研究 奈良教育大学教育研究所
紀要, **37**, 55-64.
- 藤田 正・岸田 麻里(2006). 大学生における先延ばし行動とその原因について 奈良教育大
学教育実践総合センター研究紀要, **15**, 71-75.
- 藤田 正・仲澤 和眞(2013). 中学生の学習課題先延ばし行動に及ぼす自己調整学習方略と達
成目標の影響 奈良教育大学教育実践開発研究センター研究紀要 **22**, 101-106.

- 原田 知佳・吉澤 寛之・吉田 俊和(2008). 社会的自己制御(Social Self-Regulation) 尺度の作成 妥当性の検討および行動抑制／行動接近システム・実行注意制御との関連 パーソナリティ研究, **17**, 82-94.
- Harris, J. E., & Wilkins, A. J. (1982). Remembering to do things: A theoretical framework and an illustrative experiment. *Human Learning*, **1**, 123-136.
- 林 潤一郎(2007). General Procrastination Scale 日本語版の作成の試み—先延ばしを測定するために パーソナリティ研究, **15**, 246-248.
- 林 潤一郎(2008). 先延ばし傾向と対人関係の満足度との関連 日本心理学会第 72 回大会 発表論文集, 343.
- 林 潤一郎(2009). 先延ばし後の思考内容と感情の関連—先延ばし傾向に関連して— 心理学研究, **79**, 514-521.
- 林 潤一郎(2013). 精神的不健康に至る先延ばしの認知行動モデルの構築と検証—先延ばし前後の認知プロセスに着目して— 東京大学大学院博士論文
- 日瀧 淳子・齊藤 誠一(2007). 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連 発達心理学研究, **18(2)**, 109-119.
- 平井 美佳(1999). 問題解決場面における自己と他者の調整：他者の種類による差異の検討 日本教育心理学会総会発表論文集, **41**, 318.
- 平野 真理(2011). 中高生における二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の妥当性—双生児を用いて パーソナリティ研究, **20**, 50-52.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1985). Life stress and health : Personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **49**, 739-747.
- 五十嵐 敦・氏家 達夫・二宮 克美・井上 裕光・山本 ちか(2008). 中学生の社会的行動についての研究～将来展望の変化と学業成績との関連について～ 日本教育心理学会第 50 回総会発表論文集, 712.
- 井邑 智哉・高村 真広・岡崎 善広・徳永 智子(2016). 時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討 心理学研究, **87(4)**.
- Intons-Peterson, M. J., & Fournier, J. (1986). External and internal memory aids: When and how often do we use them? *Journal of Experimental Psychology: General*, **115**, 267-280.
- 伊藤 絵美(2008). うつ病の認知療法の現在と将来 認知療法研究, **1**, 45-56.

- 伊藤 崇達(2009). 自己調整学習の成立過程—学習方略と動機づけの役割 北大路書房
- 金澤 潤一郎・坂野 雄二(2010). 成人期の注意欠如多動性障害に対する認知行動療法 北海道医療大学心理科学部心理臨床・発達支援センター研究, **6**, 37-45.
- 川喜田 二郎(1967). 発想法 中央公論社.
- 北村 晴朗(1965). 適応の心理 誠信書房
- 小林 敬一・丸野 俊一(1994). 展望的記憶における他者の役割-他者への依存が課題の想起・実行を抑制する場合- 心理学研究, **64**, 482-487.
- 小浜 駿(2010). 先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化の検討 心理学研究, **81**, 339-347.
- 小浜 駿・松井 豊(2007). 先延ばし過程における意識の変化の探索的検討 筑波大学心理学研究, **34**, 27-35.
- 向後 千春・中井 あづみ・野嶋 栄一郎(2004). e-ラーニングにおける先延ばし傾向とドロップアウトの関係 日本教育工学会研究報告集, **4**, 39-44.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, **20**, 474-495.
- Lay, C. H., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality & Individual Differences*, **21**, 61-67.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York : Springer. (本明 寛・春木 豊・織田 正美監訳(1991). ストレスの心理学[認知的評価と対処] 実務教育出版)
- 松田 純子(2006). 子どもの生活と保育—「かたづけ」に関する一考察—実践女子大学生生活科学部紀要, **43**, 61-71.
- Maylor, E. A. (1990). Age and prospective memory. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, **42A**, 471-495.
- Meacham, J. A., & Singer, J. (1977). Incentive effects in prospective remembering. *The Journal of Psychology*, **97**, 191-197.
- 三浦 正江・上里 一郎(1999). 中学生の学業における心理ストレス～高校受験期に実施した調査研究から～ ヒューマンサイエンスリサーチ, **8**, 87-102.
- 宮元 博章(1996). 遅延傾向に関する研究(1)—遅延傾向尺度の作成, 行動遂行に関する態度, 特性および方略との関係— 兵庫教育大学研究紀要, **17**, 25-33.
- 森 陽子(2004). 先延ばし行動と英語学習方略との関連について 第6回認知発達フォー

- ラム, 18-19.
- 森田 美登里(2008). 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究, **21(1)**, 21-30.
- 森田 泰介(2008). 展望的記憶と無意 Figure 的想起及び活動-状態指向性との関連性 岡山学院大学・岡山短期大学紀要, **31**, 41-46.
- 村上 隆 (2002). 測定の妥当性 日本教育心理学会(編) 教育心理学ハンドブック 有斐閣
- 村上 裕樹・濱本 珠詠・大平 英樹(2009). 実行注意の個人差が行動・思考の抑制機能に及ぼす影響 感情心理学研究, **17**, 143-147.
- 中村 陽吉(2000). 対人場面における心理的個人差—測定対象についての分類を中心にして
ブレーン出版
- 永井 智・新井 邦二郎(2007). 利益とコストの予期が中学生における友人への相談行動に与える影響の検討 教育心理学研究, **55**, 197-207.
- Neil, A. (2006). *The Now Habit : A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. New York : Penguin Group.
- 野上 俊一・丸野 俊一(2006). 学習目標の違いに応じて大学生はいかに学習時間を配分しようとするのか 日本教育心理学会総会発表論文集, **48**, 605.
- 及川 恵(2003). 気晴らしの情動調節プロセス—効果的な活用に向けて— 教育心理学研究, **51**, 443-456.
- 及川 恵(2005). 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育心理学研究, **53**, 273-286.
- 及川 恵・林 潤一郎(2010). 気晴らし方略が問題解決に及ぼす影響—大学生の学業ストレス場面における検討— パーソナリティ研究, **19**, 170-173.
- 小此木 啓吾(1984). モラトリアム社会のナルシスたち, 朝日出版社
- 小塩 真司(2016). 心理尺度構成における再検査信頼性係数の評価—「心理学研究」に掲載された文献のメタ分析から— 心理学評論, **59**, 68-83.
- 小塩 真司・阿部 晋吾・カトローニ ピノ(2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)作成の試み パーソナリティ研究, **21**, 40-52.
- Park, S. W. & Sperling, R. A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, **3**, 12-23.
- Potts, T. J. (1987). Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. *Dissertation Abstracts International*, **48**, 1543.

- Reason, J.T. & Mysielska, K. (1982). *Absent-minded? The psychology of mental lapses and everyday errors*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, **78**, 122-135.
- Rothbart, M. K., Derryberry, D., & Posner, M. I. (1994). A psychobiological approach to the development of temperament. *Individual differences at the interface of biology and behavior*. Washington DC: American Psychological Association. 83-116.
- Rueda, M. R., Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2004). Attentional control and self-regulation. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. 283-300.
- 齊藤 茂・北村 勝朗・永山 貴洋(2007). スポーツ選手の練習の「質」を分けるものは何か?: エキスパート・スポーツ選手の熟達化過程における練習の「質」の定性的分析 教育情報学研究, **6**, 45-53.
- 三宮 真智子(編)(2008). メタ認知—学習力を支える高次認知機能 北大路書房, 17-37.
- 佐藤 純・新井 邦二郎(1998). 学習方略の使用と達成目標及び原因帰属との関係 筑波大学心理学研究, **20**, 115-124.
- 佐藤 浩一(2007). 自伝的記憶の機能と想起特性 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, **56**, 333-357.
- 佐藤 浩一(2008). 自伝的記憶の機能 佐藤 浩一・越智 啓太・下島 裕美(編著)自伝的記憶の心理学 北大路書房, 60-75.
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, **6**, 225-236.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari & J. L. Johnson (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press, 71-96.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Self-regulation and the Big Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, **18**, 481-490.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. Arthur Pine Associates Inc., New York (セリグマン, M.E.P 著, 山村 宜子訳(1991). オプティミストはなぜ成功するか 講談社).
- Senecal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. 1995 Self-regulation and academic

- procrastination. *Journal of Social Psychology*, **135**, 607-619.
- 清水 安夫・米山 恵美子・松尾 一絵(2006). 教師のワークストレスとストレスマネジメント 現代のエスプリ, **469**, 133-145.
- 清水 裕(1994). 失敗経験と援助行動意図との関係について —低下した自尊感情回復のための認知された援助の道具性—実験社会心理学研究, **34**, 21-32.
- 白井 利明(1997). 時間的展望の生涯発達心理学 勁草書房
- 白井 利明(2008). 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美(編著)自伝的記憶の心理学 北大路書房
- Sloboda, J. A., & Howe, M. J. A. (1991). Biographical precursors of musical excellence: An Interview study. *Psychology of Music*, **19**, 3-21.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination : Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, **133**, 65-94.
- Stevenson, H. W., & Stigler, J. W. (1992). The learning gap. New York: Summit Books.
- Stone, A. A. & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping : Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 892-906.
- 菅原 英世・早川 洋・久保 千春(1997). 来談者中心の治療によって回復した心因性視機能障害の一難治化思春期症例 心身医学, **37(6)**, 433-438.
- 高橋 雅延(2012). 情動と記憶 日本発達心理学会(編)根ヶ山光一・仲真紀子(責任編集) 発達科学ハンドブック第4巻 発達の基盤: 身体, 認知, 情動 新曜社.
- 高井 範子(2001). 他者からの受容感と生き方態度に関する研究 —存在受容感尺度による検討— 大阪大学教育学年報, **6**, 245-254.
- 谷口 篤・鈴木 眞雄・安福 幸代(2013). 先延ばし行動と達成動機, 自己効力感, 及び性差の関係 名古屋学院大学論集社会科学篇, **49(4)**, 1-12.
- 滝間 一嘉・坂元 章 (1991). 認知的熟慮性—衝動性尺度の作成—信頼性と妥当性の検討—日本グループダイナミクス学会第39回大会発表論文集, 39-40.
- Temoshok, L., & Dreher, H. (1997). 岩坂 彰・本郷 豊子(訳) がん性格—タイプ C 症候群 創元社
- 寺崎 正治・岸本 陽一・古賀 愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, **62**, 350-356.

- Terry, W. S. (1988). Everyday forgetting : Data for a diary study. *Psychological Reports*, **62**, 299-303.
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination *Computers in Human Behavior*, **24**, 2236-2254.
- Thomae, H. (1981). Future time perspective and the problem of cognition / motivation interaction. In G. d'Ydewalle, & W. Lense(Eds.) *Cognition in human motivation and learning*, 261-274.
- Thorne, A., McLean, K. C., & Lawrence, A. M. (2004). When remembering is not enough : Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality*, **72**, 513-541.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and, health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, **8**, 454-458.
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, **51**, 473-480.
- 都筑 学(1999). 大学生の時間的展望—構造モデルの心理学的検討— 中央大学出版部
- Turner, J. C., Midgley, C., Meyer, D. K., Gheen, M., Anderman, E. M., & Kang, Y. (2002). The classroom environment and students' reports of avoidance strategies in mathematics : A multimethod study. *Journal of Educational Psychology*, **94**, 88-106.
- 梅田 聡(2002). 展望的記憶 井上毅・佐藤浩一(編)日常認知の心理学 北大路書房 18-35.
- 梅田 聡(2004). 高齢者における展望的記憶の障害(特集 高齢者における前頭葉機能障害). 老年精神医学雑誌, **15 (6)**, 725-730.
- 和田 秀樹(2015). 先延ばしをやめる本 だいわ文庫
- 渡辺 弘純・越智 秀一(1997). 努力に対するイメージと数学学習への志向との関連性の検討 愛媛大学教育学部紀要 第I部 教育科学, **43**, 63-78.
- Winne, P. H. (2001). Self-regulated learning viewed from models of information processing. In Zimmerman, B., Schunk, D.H. (Eds.). Self-regulated learning and academic achievement: Theory perspectives. In Hacker, D.J., Dunlosky, J. and Crasser, A.C. (Eds.). Metacognition in educational theory and practice. Mahwah, NJ:

Lawrence Erlbaum Associates. 152-189.

Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study : How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination *Personality and Individual Differences*, **48**, 803-808.

Wolters. C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, **95**, 179-187.

山形 伸二・高橋 雄介・繁榊 算男・大野 裕・木島 伸彦(2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, **14**, 30-41.

山本 真理子・松井 豊・山成 由起子(1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-69.

山本 ちか(2011). 高校生の時間的展望と自己評価の関連—全体的自己価値, 具体的側面の自己評価, 具体的側面の重要度の観点から— 名古屋文理大学紀要, **11**, 1-10.

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点について 教育心理学研究, **48**, 203-214.

吉田 恵理(2012). 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 聖心女子大学心理教育相談所臨床発達心理学研究, **11**, 18-27.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Free Press.

Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, **11**, 307-313.

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, **81**, 329-339.

付記：本論文は以下に記載する公刊した論文を加筆，修正，改稿したものである。

研究1 「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」

2012年12月 臨床発達心理学研究, **11**, 18-27.

研究3 「自己制御能力が先延ばし行動に及ぼす影響の検討」

2016年10月 聖心女子大学大学院論集, **38 (2)**, 33-51.

謝 辞

博士論文を執筆するにあたり、多くの方々にお世話になったことを心より感謝いたします。

指導教員である高橋雅延先生には、多くのご指導、ご支援を賜りましたことを心より御礼申し上げますとともに、博士論文の作成を含め研究のあらゆる段階において丁寧かつ熱心にご指導いただきましたことに深く感謝申し上げます。

また、人間科学特別研究をはじめとした様々な授業で温かくご指導・ご助言をいただきました聖心女子大学心理学専攻の川上清文先生、佐々木正宏先生、向井隆代先生、永井淳一先生、柴田玲子先生、岸本健先生、神前裕子先生に深く御礼申し上げます。

横浜市立大学の平井美佳先生には、公私にわたりいつも温かいアドバイスをいただきましたことを心より御礼申し上げます。

成蹊大学の林潤一郎先生には先延ばし研究のことに関する温かいご指導やご支援をいただきましたことを感謝申し上げます。

様々な学会でご指導いただきました、聖心女子大学人間関係専攻の菅原健介先生をはじめとした多くの先生方にこの場を借りて厚く御礼申し上げます。

また、調査に協力してくださった大学生の皆様、いつも優しく接して下さった心理学研究室の副手の皆様、大学院の同期や研究会の友人達、先輩や後輩の皆様に感謝申し上げます。

最後になりましたが、研究にご協力いただいた皆様に心から感謝致します。

2016年10月31日

吉田 恵理