大学生の学修における先延ばし行動に関する研究の概観

問題・目的

先延ばし行動（procrastination）とは、日常生活の中で抱える仕事や課題を、しなければならないと分かっていながらも、それに着手しない・できないことを指す。心理学の分野では、先延ばしが起こる機序、先延ばしと関連のあるパーソナリティ、先延ばしに伴う精神的不適応や行動面での不適応など、様々な面での研究が進められている。先延ばし研究は、特に大学生の学生生活において、広くなされている。大学での活動は、高校までのようなクラス全員で受ける授業とは違い、自ら講義を選択して時間割りを組み、また自主学習やアルバイト、サークル活動や就職活動などもあることから、生活時間を自分でコントロールする能力が求められる。そのような環境の中で、つい楽な行動を取ってしまうなどによって先延ばしが生じうる。しかし、先延ばしにも適応的で良い先延ばしがあるとする研究もあり、様々な知見が存在する。そこで本研究では、これまでの先延ばし研究の知見の整理と概観を行うこととする。

方法

CiNii Research で「先延ばし」をキーワードに検索したところ、政治や経営の文脈で用いられている文献や、学会発表論文集や報告書も多く見られた。大学生を対象とした心理学に関する研究、かつ学会誌、紀要論文といった学術誌に掲載されていた論文に限定するために、「先延ばし_心理」「先延ばし_大学生」「先延ばし_学習」「先延ばし_学業」の 4 つをキーワードに検索した。重複したものを除くと 62 件該当し、そのうち複写不可であったものを除き、入手することのできた 58 件を概観することとした。

結果・考察

収集した文献の分類を試みたところ、6 つに分類可能と判断した。6 つの分類とは、(1)場面別の先延ばし行動を調査する研究(2)展望論文(3)測定方法に関する研究(4)先延ばし行動と各種パーソナリティに関する研究(5)先延ばしをプロセスとして捉える研究(6)先延ばしに対する介入研究である。(3)では、先延ばしをパーソナリティ特性として捉える尺度、一連のプロセスとして捉える尺度、“やるべき行動”と“やりたい行動”の選択だとする尺度の大きく 3 軸が存在した。(5)は、先延ばしの進行に伴う意識の変化に基づいて、先延ばしをパターン分けすることで、先延ばし者の実態に即した姿を反映している。(6)では、認知行動療法に基づく介入の有効性が示唆された。また、異なる概念を用いた研究間の関連も考えられた。

スピーチ場面における防衛的悲観主義者の上手なあきらめが“あがり”に及ぼす影響

問題・目的

人前でのパフォーマンス中に起きる“あがり”は，多くの人が経験する心理的・身体的なストレス反応であり，パフォーマンスの低下を引き起こす可能性があり，特に失敗を避けようとする傾向が“あがり”を誘発しやすいとされている。その特性に関連する概念として，防衛的悲観主義（DP）が注目される。DP者は過去の成功経験を持ちながらも，将来のパフォーマンスへの期待を低く見積もり，不安やネガティブな予測を活かして具体的な行動を取ることで，失敗を回避し高いパフォーマンスを実現する。DP者は方略的楽観主義（SO）者と比較されることが多く，DP者はSO者に比べて顕在的自尊心が低く，そのためにパフォーマンスに対して高い不安を感じることが示唆されている。また，悲観的な思考を受容することで高い自尊心が得られ，不安が軽減されるという。したがって，“あがり”と不安に正の相関があることからも，“あがり”を抑制するには思考スタイルの受容が有効であると考えられる。本研究では，DP者の思考スタイルの受容があがりに及ぼす影響について検討する。

方法

大学生195名（男性36名，女性159名，*M* = 20.09歳，*SD* = 1.43）を対象に質問紙調査を行った。「大学の授業での発表」など自分にとって重要な科目の成績評価にかかわる「スピーチ場面」を想定して教示した。調査内容は(1)あがり尺度（山田他，2018），(2) J-DPQ（Hosogoshi & Kodama, 2005），(3) 上手なあきらめ（上田，1996）であった。

結果・考察

DP者が44名，SO者が51名であった。DP者とSO者の“あがり”得点において t 検定を行った結果，SO者よりもDP者のほうが“あがり”やすいことがわかった。DP者は不安を感じやすく，その不安が“あがり”を喚起したと考えられる。次に，DP者においてJ-DPQで4点以上を回答した項目における上手なあきらめの合計得点を算出し，上手なあきらめ得点を独立変数，“あがり”得点を従属変数とする1要因分散分析を行った。その結果，上手なあきらめ高群は中・低群に比べて“あがり”得点が低かった。したがって，DP者が自身の思考スタイルを受容することで“あがり”が抑制されることがわかった。DP者が自身の思考スタイルを上手にあきらめられることによって，自分のことを大切にでき，自己批判的な思考が少なくなる。その結果，パフォーマンスの場で自身の不安にとらわれることがなく，“あがり”が抑制されると考えられる。DP者の上手なあきらめ得点3群の平均値から，低群は「ほとんど受け入れられていない人」，中群は「どちらともいえない人」高群は「少しでも受け入れられている人」だとわかった。DP者で上手なあきらめ高群とSO者の間で“あがり”得点に差がなかったことから，SO者と比べて“あがり”やすいDP者でも，自身の思考スタイルを少しでも受け入れられることができれば，SO者と同程度に“あがり”が抑制できるといえよう。

セルフ･コンパッションがコーピングの柔軟性に及ぼす影響

問題・目的

ストレスへの対処のことをコーピングと呼び,コーピングの柔軟性とは,あるストレスフルな状況下で用いたコーピングがうまく機能しなかった場合,効果的でなかったコーピングの使用を断念し,新たなコーピングを用いる能力とされている（加藤,2001)。また, Kato (2012）は,評価コーピングと適応的コーピングという 2 つの相互プロセスが含まれるとしている。そして,コーピングの柔軟性に富むものは抑うつ傾向が低く,精神的に健康であることが明らかにされている（加藤,2001)。本研究では,コーピングの柔軟性に関与する要因として,セルフ・コンパッションを想定した。セルフ・コンパッションには「自分へのやさしさ」,「共通の人間性」,「マインドフルネス」の 3 つの基本的な要素があるとされる（Neff,2003)。セルフ・コンパッションが高いと,あるストレスに曝され,コーピングが失敗したとしても,精神的に不健康な状態を回避しようとし,別のコーピングを用いると考えられた。そこで,本研究では大学のテストやレポートでストレスを抱えている場面において,セルフ・コンパッションが高い者は低い者に比べ,コーピングの柔軟性が高くなるという仮説を立て,検討を行った。

方法

2024 年 8 月から 9 月にかけて,大学生を対象に Google form を用いて質問紙調査を実施し,152 名(男性 85 名,女性 66 名,その他 1 名)を分析対象とした。質問紙の構成は,調査の概要と倫理的配慮に関する説明の後に,調査協力に同意が得られる場合にフェイス項目に回答することとし,(1)セルフ・コンパッション尺度日本語版 26 項目（有光,2014),(2)Coping Flexibility Scale 10 項目（Kato,2012）で構成された。

結果・考察

ストレス経験,セルフ・コンパッションを独立変数,コーピングの柔軟性を従属変数とした 2 要因分散分析の結果,セルフ・コンパッションが高い者は低い者に比べ,コーピングの柔軟性が高いことが明らかになった。この結果について,セルフ・コンパッションの特性から 3 つの理由が考えられた。まず,あるコーピングが失敗したとしても,苦しみが和らぐまで何度も自分を癒すためのコーピングを試すためと考えられた。次に,自分の抱えているストレスを他者も感じ得る苦しみと捉え,ストレスに対してポジティブな姿勢で対処できるためと考えられた。最後に,ストレスによって否定的な感情が生じても,感情を適度なバランスに保とうとするためと考えられた。次に独立変数は変わらず,評価コーピング,適応的コーピングを従属変数とした 2 要因分散分析を行った結果,セルフ・コンパッションは評価コーピング,適応的コーピングのどちらも高めていることが明らかになった。この理由について,セルフ・コンパッションが高いと,コーピングが失敗した状況を捉えなおすことができ,失敗したことに過度に落ち込まずにいられ,失敗したコーピングの使用を中断し,様々なコーピングを試すためと考えられた。

社会的スキルと自己受容が対人恐怖心性に及ぼす影響

問題と目的

これまで社会的スキルの高さは，対人場面での緊張感を持つ対人恐怖心性を低下させる要因として考えられてきた。しかし先行研究において，社会的スキルのうち，他人の感情を察することができる「解読」と自分の感情をコントロールすることができる「感情統制」のスキルにおいては，逆に対人恐怖心性が高まる可能性が示唆されていた。そこで，社会的スキルを損なうことなく，対人恐怖心性を低下させるには，自分が社会的スキルを使用することを受け入れる，メタレベル肯定度が重要であると仮定した。本研究では，先行研究の確認として「解読」や「感情統制」の評価が高い人は，低い人よりも対人恐怖心性が高くなることを検討した。次に，これらのスキルを使用する人の中でも，メタレベル肯定度が高い人は低い人よりも対人恐怖心性が低くなると予測した。

方法

15～24 歳にあたる 273 名(男性 73 名，女性 201 名，平均年齢 21.00 歳，*SD* = 1.15)に対して Google Form にて質問紙調査を行った。質問紙は，①成人用ソーシャルスキル自己評定尺度 12 項目(相川・藤田，2005)，②スキルを使用する自分に対する自己受容感 12 項目，③対人恐怖心性尺度 30 項目(堀井，小川，1996，1997a)で構成された。

結果・考察

分析の結果,「解読」スキルの高低で対人恐怖心性得点には有意差は見られなかったが,「感情統制」スキルでは，スキルの高い者は低い者よりも対人恐怖心性が有意に低いことが確認された。先行研究と異なる結果が出たことについては，対人恐怖心性は年齢を重ねることで低下するものであり，先行研究での対象者よりも本研究での対象者の年齢の方が高かったことが要因と考えられる。続いて,「解読」と「感情統制」を 1 項目でも高評価した者を抽出したのち，スキルごとに分析した。「解読」「感情統制」スキルは共に，メタレベル肯定度が高い者は，対人恐怖心性が低くなることが示された。このことから，スキルを使用する者が，スキルを使用しやすいことを自らのクセとして受け入れることで，スキルの使用をコントロールできるようになり，対人場面での緊張が低下すると考えられる。

対人恐怖心性が高い人の孤独の捉え方に評価懸念が及ぼす影響について

問題・目的

孤独の捉え方には, 否定的な捉え方だけではなく肯定的な捉え方もあり, 肯定的に捉えているほど自尊感情が高く抑うつが低い傾向がある（大東・岩元，2009）ことや，友人関係の在り方にもポジティブに働く（清水・清水・川邊，2015）ことが明らかになっている。海野・三浦（2010）は，対人恐怖心性と孤独の捉え方の関係を検討しており, 対人恐怖心性が高いほど孤独を否定的に捉えていることがわかった。このことから, 対人恐怖心性が高い人は対人場面だけでなくひとりの時にも苦痛や不安を感じており, 安心して過ごすことができないと考えられる。そこで本研究では，対人恐怖心性が高い人が孤独を肯定的に捉え, 少しでも精神的健康が高まるような要因について検討することを目的とした。その要因として，本研究では「他者からの否定的な評価に対する心配や, 否定的に評価されるのではないかという予測に対する心配（Watson & Friend，1969）」と定義される評価懸念を取り上げる。対人恐怖心性が高い人でも評価懸念を下げることによって孤独を肯定的に捉えられるようになり精神的健康を少しでも高めることができると考え, 検討を行った。

方法

18 歳から 22 歳までの計 142 名（男性 18 名，女性 122 名，回答しない 2 名，平均年齢 20.03 歳，SD＝1.24）に対して質問紙調査を実施した。調査内容は，①フェイスシート，②対人恐怖心性尺度（堀井・小川，1997），③ひとりで過ごすことに関する評価・感情尺度（海野，2014），④評価懸念を測る短縮型 FNE（笹川・金井・村中・鈴木・嶋田・板野，2004）で構成された。

結果・考察

対人恐怖心性と評価懸念を独立変数, 孤独の捉え方を従属変数とする 2 要因分散分析を行った。否定的な捉え方については，対人恐怖心性と評価懸念に有意な主効果と有意傾向の交互作用がみられ, 対人恐怖心性と評価懸念のそれぞれを低くすることが否定的に捉えにくくすることにつながることがわかった。肯定的な捉え方については，「自立願望」「充実・満足」のうち，「自立願望」においてのみ評価懸念の有意な主効果がみられ, 評価懸念は孤独の肯定的評価を下げるという予測と一致しなかった。評価懸念が高い人は他者の評価を気にするために対人場面を安心して過ごすことができない分, ひとりの時間をほっとできる時間であると感じ, 自分のための時間として過ごすことができているのではないかと考えられた。否定的な捉え方と肯定的な捉え方の結果をみると, 評価懸念はどちらも高めるという結果であった。評価懸念の高さは, 周囲の様子に気を配りながら周囲に程よく合わせることができる適応的な面もある（岡田・渡田，1992）ため，無理に下げないことが精神的健康や個人的成長につながると考えられる。ただし，本研究の調査対象者が一般大学生であり, 当初想定していた対人恐怖心性によってひとりのときも他者といるときも苦痛などを感じるほどの人でなかったために評価懸念の適応的側面が結果に表れたと考えられた。

随伴性自尊感情と自己像の安定性が主観的幸福感に及ぼす影響

問題・目的

自尊感情とは，自己の価値についての肯定的な感情を指し，精神的健康や主観的幸福感の高さを予測する要因として捉えられてきたものである（笹川，2015）。その自尊感情は，自分自身でいられることから得られる本当の自尊感情と自己価値の感覚が外的な基準に依存している随伴性自尊感情に分けられる。一般には前者が適応的，後者が不適応的とされている。しかし，随伴性自尊感情が幸福感に正の影響を及ぼしている（笹川，2015）という適応的な結果も得られており，必ずしも失くすべきものであるとは言えないと考えられた。この随伴性自尊感情がより適応的に働く要因を知ることができれば，随伴性自尊感情が高い人でもより健康的でいられるのではないかと考えた結果，自己像の安定性が挙げられた。小塩（2001）の研究では注目・賞賛欲求という随伴性自尊感情が自己像の不安定性を媒介した際に，不健康さを促進していたことが示されている。そこで本研究では，随伴性自尊感情と自己像の安定性が主観的幸福感に及ぼす影響を明らかにすることであった。

方法

2024 年時点で学生（大学生・短期大学生・専門学校生）に属している人を対象に質問紙調査を実施し，117 名を分析対象者とした（平均年齢 20.89 歳，$SD = 1.05$）。調査内容は（1）フェイス項目，（2）随伴性自尊感情尺度（笹川，2015），（3）自己像の安定性尺度（小塩，2001），（4）主観的幸福感尺度（寺崎他，1999）であった。

結果・考察

分析の結果，随伴性自尊感情と自己像の安定性，両方に主効果がみられ，どちらも低群が高群よりも有意に主観的幸福感得点が高かった（$F(1, 113) = 28.201, p < .001$），（$F(1, 113) = 6.606, p < .05$）。また，交互作用は見られなかった。随伴性自尊感情は一般的な知見に沿う結果となったが，自己像の安定性は先行研究とは異なる結果となった。自己像の安定性に似た概念に関係的自己の可変性というものが挙げられ，これは相手との関係に応じて自己が変化すること（佐久間・無藤，2003）である。この研究では２つの異なった関連が示されており，一方では変化を柔軟で適応的な能力であると捉えているのに対し，もう一方では，自己の不安定さ，一貫性のなさと捉えている。同じ変化度でも動機や意識の違いによって適応的にも不適応的にも捉えられるため，自己像の安定性については動機や意識レベルを含めた測定が必要であると考えられた。

公的自己意識が高い人においてメタレベル肯定度が対人不安に与える影響について

問題・目的　他の人が見ることができるその人の外見，行動などの外的側面に注意を向けやすい傾向を公的自己意識という（神田, 2023)。公的自己意識の研究の中で取り上げられているものとして，対人不安という概念が挙げられる。対人不安とは，他者からの注目や探索，または単純に他人の存在によって起きる動揺である(趙，2013)。そして，公的自己意識は対人行動に影響を及ぼす対人不安を規定する重要な要因として指摘されてきた。公的自己意識が高い者でも，対人不安傾向を示さずに精神的健康を保てるようになる要素として，上田（1996）が提唱した，上手なあきらめという考え方に着目した。上手なあきらめとは，操作的レベルでの狭義の自己受容であり，自己評価の低い人がそのことを認めた上で，そういう自分でも良いと感じることである。このように，公的自己意識が高くても，人の目を気にしやすいことに対してメタレベルで自分を肯定できれば，対人不安を抑制できるのではないかと考え，検討を行った。

方法　Google Forms を用いて質問紙調査を行い， 16 歳から 54 歳の 118 名(男性 38 名，女性 78 名，回答しない 2 名，*M*＝22.50，*SD*＝6.94)が調査協力者であった。質問紙は，(1)公的自己意識尺度(菅原,1984)11 項目, (2)メタレベル肯定度(上田,1996) 11 項目，(3)対人恐怖心性尺度(堀井・小川,1996；1997)20 項目で構成された。

結果・考察　分析に先だって，公的自己意識尺度において 1 項目以上においてあてはまると回答した人を分析対象とした。公的自己意識尺度とメタレベル肯定度を独立変数, 対人恐怖心性尺度を従属変数として 2 要因分散分析を行った。その結果，公的自己意識とメタレベル肯定度において, 有意な交互作用はみられなかったが, 公的自己意識とメタレベル肯定度において有意な主効果がみられた。堀井（2001）が言及したように, 公的自己意識は対人不安を規定する要因であることが想定され, 公的自己意識が高い人は, 対人場面で負の感情を抱きやすいため，対人不安も高まると考えられる。また，上田（1996）が言及したように，メタレベル肯定度は, 精神的健康に良い影響を与えることが示された。つまり，人目を気にしやすいなどの自分の側面があっても, その自分を受容することで対人不安を低減できると考えられる。さらに探索的検討として, 公的自己意識尺度と自己受容とメタレベル肯定度を独立変数, 対人恐怖心性尺度を従属変数として 3 要因分散分析を試みたが，群分けができず，分析ができなかった。また，メタレベル肯定度と自己受容の間に強い正の相関がみられた。公的自己意識は生活の大部分で起きるものであり, それを自分の性格特性として把握し，肯定できている場合，メタレベル肯定度だけでなく, 自己受容も高くなったと考えられる。これらのことから，メタレベル肯定度を用いる場合は, 特性が限定的な側面か否かを鑑みるということが今後の課題であるだろう。

主観的類似性が自己開示に及ぼす影響

−社会的・個人的望ましさを考慮して−

問題・目的

適度な自己開示は精神的健康の維持に寄与するとされ，そのような自己開示は，信頼感や好意感といった対人魅力によって促進される。また，対人魅力は類似性によって促進されることが明らかとなっており，類似性は，外見や趣味といった表面的類似と，性格や価値観といった内面的類似の2種に分類される。しかし，内面的類似は自己開示に直接影響を及ぼさないことが先行研究で明らかとなっている。それは「望ましさ」が関係していると考えられる。性格や価値観の最適化は難しく，自身の内面特徴を望ましくない（短所）と捉える人もいるだろう。望ましくない特徴の類似は対人魅力には繋がらず，自己開示は促進されないと考えられる。一方で社会的に望ましくない側面の類似でも，個人的に望ましい（長所）と捉えることで自己開示は促進されるだろう。そこで本研究では，内面的類似点を短所ではなく長所捉える人は，長所ではなく短所と捉える人よりも自己開示量が多くなるという仮説を立て，検討を行った。

方法

18-24歳の145名（男性45名, 女性97名，回答しない3名）に対してGoogle formを用いて質問紙調査を実施し，質問紙は（1）中村(1984）の信頼感尺度3項目，(2）丹羽・丸野(2010）の自己開示尺度24項目で構成された。外向的な仮想人物Aさん, 内向的な仮想人物Bさんのどちらと類似しているかの回答を求め，類似度，類似点の長所の度合い短所の度合いの回答をそれぞれ求めた。

結果・考察

Aさんに類似していると回答した者（外向性類似グループ）は71名，Bさんに類似していると回答した者（内向性類似グループ）は74名であった。サンプル数を均等にし，長所短所の評価の組み合わせによる自己開示量の差を検討するため，クラスター分析を行った。外向性類似グループでは開示レベル2においてのみ類型の主効果が有意であり，信頼感の主効果，交互作用は有意ではなかった。多重比較の結果，長所短所低群（類似点は長所でも短所でもないと評価した人）は短所傾向群（類似点はかなり短所だがやや長所でもあると評価した人）よりも有意に自己開示量が多いことが示された。この結果は，自身の性格について客観的に理解し，社会的望ましさに依拠しない評価を下すことで自己開示は促進されることを明らかにした。内向性類似グループでは開示レベル4においてのみ信頼感の主効果が有意であり，類型の主効果，交互作用は有意ではなかった。内向的な人物はその性格ゆえに自己開示に慎重であるため，開示対象者への信頼感が自己開示を規定する主要要因であると考えられる。開示者の性格特性によって自己開示に影響を与える要因は異なることが本研究で明らかとなり，内面的類似性と自己開示の関連を検討する際には類似点の「望ましさ」を考慮する意義が見出された。

大学生における家族および家族以外の重要な他者との心理的居場所が自己評価感情に与える影響について

問題と目的

橋本・谷渕(2019)において，大学生にとって既存の心理的居場所に該当する，保護者と一緒にいるときの心理的居場所で，自己評価感情にネガティブな影響がみられた。これについて，保護者以外の新たな心理的居場所を十分に確保できていないことで既存の心理的居場所に依拠し続けることが問題であると考えた。そこで本研究では，大学生を対象に，家族との間にのみ十分な心理的居場所を確保している人と，家族との間に十分な心理的居場所があり，かつ家族以外の他者との間でも十分な心理的居場所を確保している人を比較し，自己評価感情の差について検討を行うこととする。

方法

2024 年 9 月～10 月にかけて,大学生を対象に Google Forms を用いた質問紙調査を実施した。家族，家族以外の重要な他者のそれぞれを居場所と自認する 114 名(男性 41 名，女性 73 名，平均年齢 20.25 歳(*SD*=1.36)の回答を分析に用いた。質問紙は,(1)フェイスシート,(2)家族関係における居場所の有無,(3)家族との間の心理的居場所感(杉本・庄司，2006)，(4)家族以外の重要な他者における居場所の有無,(5)重要な他者との間の心理的居場所感(杉本・庄司,2006),(6)自己評価感情(原田,2015)から構成された。

結果と考察

分析の結果，男女間で異なる結果が示された。男性では，家族と家族以外の重要な他者の両方ともに心理的居場所感が高い場合に肯定的な自己評価をより行い，女性では，どちらか一方の心理的居場所感が高ければ肯定的な自己評価をより行っていた。また，否定的自己評価感情については，男性では心理的居場所感との関連が見られなかったが，女性では，家族との心理的居場所感が高い場合に自分自身の基準での否定的な自己評価をより行う一方，重要な他者との心理的居場所感が高い場合に周囲との比較による否定的感情が低かった。これらより，既存の心理的居場所に依拠し続けることが問題であるという本研究の主張が支持されたとはいえないが，男性が社会的自立の過程で既存の心理的居場所である家族を基盤に新たな人間関係で心理的居場所を築くことで肯定的自己評価を高めるのに対し,女性は心理的居場所の種類に関わらず,情緒的つながりの中で肯定的自己評価を形成するという，心理的居場所と自己評価感情の関連における性差が示唆された。