

|    |                     |              |         |
|----|---------------------|--------------|---------|
| 所属 | 心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程 | 修了年度         | 2025 年度 |
| 氏名 | 伊藤 大樹               | 指導教員<br>(主査) | 高橋稔 教授  |

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 論文題目 | 先延ばしのタイプと時間的展望および体験の回避との関連の検討 |
|------|-------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 本文概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>【問題と目的】先延ばし行動は私たちがよく経験する行動であるが、学業成績、抑うつ、不安、ストレス (Kim &amp; Seo, 2015 ; van Eerde, 2003) などとの関連が示されている。一方で、先延ばしを一概に問題のある行動として捉えるのではなく、適応的な側面を見出す定義もあり (Chu &amp; Choi, 2005), それらを踏まえ、本研究においては、先延ばしを誰もが経験しうる一般的な行動様式として包括的に定義する。近年、先延ばしを包括的に捉えるため類型論的アプローチが注目されており (MacCown et al., 1989), 例えば、小浜・高田 (2023) において、否定感情クラスタ、楽観クラスタ、遂行優先クラスタ、切り替えクラスタの 4 タイプ分類が提案されている。この分類では、タイプごとに先延ばしの背景にある心理的要因が異なることが示唆されている。特に否定感情タイプは体験の回避と楽観タイプは時間的展望 (Sirois, 2014) との関連が示唆されている。体験の回避は、短期的には不快感から逃れられるが長期的に行動のレパトリーを狭めるとされる心理療法 ACT (Hayes et al., 2012) のプロセスの一つであり、時間的展望は、人々が経験を時間的なカテゴリー (過去, 現在, 未来) に無意識に割り振るプロセスである (Zimbardo &amp; Boyd, 1999)。本研究では、先延ばしの背景にある心理的要因を小浜・高田 (2023) の類型を用いて解明することを目的とした。体験の回避と時間的展望、時系列ストレス観に注目し、否定感情タイプなどの各タイプに応じてどのような支援が適切になりうるかを検討した。</p> <p>【方法】インターネット調査サービス「Questant」を介して、無記名式調査を実施し、大学生 246 名を分析の対象とした。調査材料は①基本属性、②先延ばし意識特性尺度 (小浜, 2010) : 先延ばしの際の意識の程度を評価、③日本語版 General Procrastination Scale (林, 2007) : 行動遅延を評価、④決断遅延 (宮元, 1997) ⑤学業遂行、⑥日本語版 Acceptance and Action Questionnaire - II (嶋他, 2013) : 体験の回避を評価、⑦日本語版 Zimbardo Time Perspective Inventory (下島他, 2012) : 時間的展望を評価、5 因子の内「未来」、「現在快樂」、「現在運命」の 3 因子を使用、⑧時系列的ストレス観 (Kashiwakura &amp; Hiraki, 2024) : 過去 10 年から未来 10 年まで 9 時点におけるストレスレベルを評価、であった。本研究は、目白大学人文社会科学系研究倫理委員会の承認を得て実施した (承認番号 : 24 人研-017)。</p> <p>【結果と考察】小浜・高田 (2023) の基準を用いて、先延ばしのタイプ分類を実施した結果、4 タイプが抽出されたが、楽観タイプが 4 人と抽出人数がわずかだったため、それ以外の 3 タイプを以降の分析対象とした。各タイプにおける特徴的な心理的要因について検討するため、抽出された 3 タイプを独立変数、関連変数を従属変数とした一要因参加者間分散分析を行い、事後検定として、多重比較 (Holm 法) を行った。その結果、否定感情タイプは体験の回避において、他の 2 タイプと比べて、有意に得点が高いことが明らかとなった。次に遂行優先タイプでは、他の 2 タイプと比べて、遅延が比較的低く、学業成績が有意に高かった。時間的展望では未来志向の得点が有意に高く、現在運命・快樂志向の得点が有意に低かった。最後に切替タイプにおいては、他の 2 タイプと比べて、比較的遅延が低かったが、未来志向の得点が有意に低く、学業成績も高くなかった。以上より、先延ばしをして不適応が生じた際、否定感情タイプには、従来の時間管理や「やる気を出す」といったアプローチではなく、ACT (Hayes et al., 2012) のように否定感情を受容する支援が先延ばしに効果があり、遂行優先タイプには現在を楽しむことの再評価、切替タイプへは未来志向を強化することが適切な支援になることが示唆された。</p> |