東京成徳大学大学院心理学研究科

博士論文（要旨）

予備校生の先延ばし行動に関する研究

―学習課題先延ばし行動尺度の作成と先延ばしの認知―

2024年度

東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻

近藤　和也

論文要旨

本論文は，予備校生の健やかなメンタルヘルスや順調な学習活動に寄与すべく，学習課題の先延ばしとその後の情緒，行動再開のメカニズムについて究明しようとするものであり，次の４つの研究から構成される。すべて，調査対象は予備校生である。

研究１は，「予備校生版課題先延ばし行動尺度（PBS-P)」の開発である。予備調査で得られた「暫定版予備校生課題先延ばし尺度」15 項目について，本調査において探索的因子分析を行った結果，第１因子「随意的課題の遅延」６項目と，第２因子「時限的必須的課題の遅延」5 項目の２因子構造からなる「予備校生課題先延ばし行動尺度（PBS-P)」が作成された。確認的因子分析の結果，まずまずの適合度が得られ，信頼性（内的整合性)及び妥当性（因子的妥当性，併存的妥当性）が確認された。

研究２は，予備校生の課題先延ばし行動と完全主義の関連についての研究である。研究１で開発された PBS-P と「完全主義の認知を多次元で測定する尺度（MPCI)」を用いて質問紙調査を行った。その結果，従来の研究では先延ばし傾向は完全主義と関連するとされてきたのに対し，予備校生の先延ばし行動と完全主義には関連が認められなかった。

研究３は，予備校生の課題先延ばし行動に対する深刻度と完全主義の関連についての研究である。PBS-P の各項目に加え，それぞれが自身にとって深刻な問題かを問い，完全主義との関連を調査した。その結果，MPCI を構成する「高目標設置（PS)」「完全性追求（PP)」「ミスへのとらわれ（CM)」のうち，PP と CM が予備校生の先延ばし行動の深刻度と関連することがわかった。

研究４は，予備校生の課題先延ばし行動の頻度・深刻度と，完全主義及び自己調整力の関連，先延ばし中の気分とその後の行動についての研究である。研究３で用いた質問紙に加えて「自己調整学習方略尺度」，さらに先延ばししている時の気分とその後の行動について尋ねる質問紙を用いて調査した。その結果，①予備校生の先延ばし行動と自己調整学習方略尺度の「モニタリング方略」「プランニング方略」には負の相関があること，②先延ばしの深刻度と先延ばし中の気分「不安」「落ち込み」「いらだち」には正の相関があること，③PP と CM は「不安」「落ち込み」「いらだち」に直接的に影響を及ぼすとともに，先延ばしの深刻度がアウトカムを増幅する可能性があること，④先延ばし後の行動再開には，完全主義の PP や自己調整学習方略の「認知的方略」「モニタリング方略」が影響している可能性があることなどがわかった。

これらの研究により，PBS-P を用いることで予備校生の課題先延ばし状況を「随意的課題の遅延」と「時限的必須的課題の遅延」の２つの観点から測定し，心理教育プログラムを立案・実施するとともに，効果を測定して評価することが可能になると思われる。

また，受験の失敗という傷と，志望校への挑戦という意欲を持ち合わせるという特徴を持つ予備校生に対しては，メタ認知的な方略を用いることで先延ばしの頻度自体を軽減させることに加え，彼らの意欲も大切にしつつ失敗恐怖の軽減や現実的な目標設定のサポートを行うというサポートのあり方が重要であると考えられた。