

東京成徳大学大学院心理学研究科

博士論文（要約）

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

（１）題名

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—

（２）全体要旨

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。

（３）目的と章構成

本研究は、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、以下の3点を目的とする。①予備校生の課題先延ばし行動の実態と特徴を明らかにし、先延ばし行動を定量的に測定できる尺度を開発する。②課題先延ばしに関わる認知と課題先延ばし行動の関係を明らかにする。③課題先延ばし後の情緒とその後の対応力の関係を明らかにし、対応力の鍵となる能力を明らかにする。

本研究は、「予備校生版課題先延ばし行動尺度（PBS-P）」の開発【研究1】、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【研究2】、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【研究3】、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【研究4】、以上4つの研究で構成され、最後に【総合考察】として、「失敗から始まる再スタートを切る予備校生」の特性を踏まえた支援のあり方について討論を行い、本研究の学問的、実践的貢献、さらに本研究の限界と課題について述べた。以下に、それぞれの概要を記す。

第1章 問題の所在と本研究の目的

第1節 問題の所在

第2節 先行研究

第3節 本研究の目的と全体像

第2章 予備校生版学習課題先延ばし行動尺度の作成およびその信頼性・妥当性の検証【研究1】

第1節 本章（研究1）の目的

第2節 研究1-1 予備調査

第3節 研究1-2 本調査

第4節 本章のまとめ

第3章 予備校生における学習課題先延ばし行動と完全主義の関連についての研究【研究2】

第1節 本章の目的

第2節 方法

第3節 結果と考察

第4節 本章のまとめ

第4章 予備校生における学習課題先延ばし行動に対する深刻度の評価と完全主義の関連についての研究【研究3】

第1節 本章の目的

第2節 方法

第3節 結果と考察

第4節 本章のまとめ

第5章 予備校生における学習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【研究4】

第1節 本章の目的

第2節 方法

第3節 結果と考察

第4節 本章のまとめ

第6章 総合的考察

第1節 研究の概要

第2節 討論

第3節 学問的貢献および実践的貢献

第4節 本研究の限界と課題

引用文献

資料

謝辞

（4）各章要約

第1章 問題の所在と本研究の目的

我が国の大学入試は、かつてほどの競争はなくなった（荒井，2016）とはいえ，令和3年度の入学者選抜実施状況（文部科学省，2022）によれば，大学の志願倍率は国立大学が3.6倍，公立大学が4.9倍，私立大学では7.9倍，合計7.1倍と，現実には厳しい競争がまだまだ見られる。高校を卒業後に大学受験予備校（以下，予備校）に通って大学合格を目指す生徒（以下，予備校生）は，旺文社の分析によれば28,699人となっている（旺文社教育情報センター，2021）。

大学受験において失敗体験を持ち，再挑戦しようとする者が多い予備校生においては，「失敗過敏」や「行動疑念」は比較的強いと考えられ，予備校生は学習課題をスケジュール通りに遂行することが困難な状況に陥りやすいことが推察される。大学受験を志す学生にとって，学習活動の先延ばしが心理的に悪影響を及ぼすこと，学習活動の量と質とを低下させることは想像に難くない。

このような予備校生には，心理教育的援助サービスへのニーズも少なからずある（竹内・近藤，2017）が，いまだ予備校生を対象とした研究は少ない（元永，1998；元永他，2006）。予備校生の心理面および学習面における問題を理解し，予備校生への心理教育的援助サービスについて検討することは，学校心理学の課題の一つと言えよう（石隈，1999；日本学校心理学会，2016）。

そこで，本論文においては，予備校生への心理教育的援助サービスの充実に寄与するた

め、予備校生における学習課題先延ばしの実態調査と把握、先延ばしに関係する認知的要因や情緒的要因の検討、先延ばし後の行動再開に関係する要因の検討などをテーマに、研究を行う。

第2章 予備校生版学習課題先延ばし行動尺度（PBS-P）の作成およびその信頼性・妥当性の検証【研究1】

第1節 本章（研究1）の目的

本章は、まず予備校生の学習課題に対する先延ばし経験の有無やその種類、ならびにその頻度を把握し、次に収集した項目に基づき予備校生版課題先延ばし行動尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検証することを目的とする。

第2節 研究1－1 予備調査

1. 目的

予備調査として、予備校生の先延ばし経験の有無を把握し、予備校生の行いがちな先延ばし行動の項目を作成することを目的とした。

2. 方法

2020年7月、東北地方の予備校に通う生徒304名中、解答に不備のなかった295名（男性207名、女性86名、無回答2名、平均年齢18.4歳、SD=0.73、有効回答率97%）を対象に、質問紙による調査を行った。予備校生の先延ばしの有無を択一式で、先延ばしの内容を自由記述で調査した。

3. 結果と考察

「やらなければならないはずの課題を先延ばしにしたことはありましたか」という質問には、90.2%（295名中の266名）が、「先延ばしにしたことがあった」と回答した。

「あなたが先延ばしにしたのは、たとえばどのようなことでしたか」という質問には、「復習」「〇〇の復習（〇〇は教科・科目名）」「模試の復習」など、復習に関する回答が266名中125名、「予習」「〇〇の予習（〇〇は教科・科目名）」など、予習に関する回答が予習266名中50名に見られた。これについて回答数が多かったものを中心に、予備校生の行いがちな先延ばし行動として15の項目を作成し、「暫定版予備校生課題先延ばし行動尺度」を構成した。

予備調査により、先延ばしの経験者数を調査し、調査対象者の90.2%が何らかの学習課

題先延ばしを経験していることが判明した。先延ばしに対する介入は、未然防止も大切だが、事後対応も必要であると考えられる。

第3節 研究1－2 本調査

1. 目的

「予備校生版課題先延ばし行動尺度」を作成し、その信頼性及び妥当性を検討することを目的とした。

2. 方法

2021年7月、東北地方の予備校に通う生徒625名中、回答に不備のなかった560名（男性379名、女性170名、無回答11名、平均年齢18.5歳、 $SD=0.74$ 、有効回答率は89.6%）を対象に、質問紙による調査を行った。暫定版予備校生課題先延ばし行動尺度と、併存的妥当性を確認するために General Procrastination Scale 日本語版（林，2007）を使用した。

3. 結果と考察

因子分析の結果、第1因子「随意的課題の遅延」6項目、第2因子「時限的必須的課題の遅延」5項目からなる、「予備校生課題先延ばし行動尺度」が抽出され、信頼性と妥当性が確認された。本尺度によって、予備校生の課題の先延ばしを測定することが可能となった。これにより、受験生活で苦戦する予備校生の先延ばし状況を把握するとともに、先延ばし行動が学業及び予備校生活を妨げている生徒の支援の計画を行えるようになることが期待される。

第3章 予備校生における学習課題先延ばし行動と完全主義の関連についての研究【研究2】

1. 目的

予備校生の課題先延ばし行動と完全主義の関係を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2021年11月、東北地方の予備校に通う生徒計467名（男性304名、女性163名）中、回答に不備のなかった450名（男性292名、女性158名、無回答0名、平均年齢18.9歳、 $SD=0.67$ 、有効回答率は96.4%）を対象に、質問紙による調査を実施した。予備校生版学習課題先延ばし行動尺度（PBS-P）と、完全主義の認知を多次元で測定する尺度（MPCI）（小堀・丹野，2004）を使用した。

3. 結果と考察

従来、先延ばしと完全主義には関連があるとされてきたが、本研究の対象である予備校生について、彼らの先延ばし行動の頻度と完全主義には、相関が見られなかった。一方で、完全主義の一側面である「失敗恐怖」の部分（MPCI における「ミスへのとらわれ(CM)」）について、高群低群に分けて t 検定をした結果、高群が「予備校生版学習課題先延ばし行動尺度」の一部の項目において有意に高い得点を示し、失敗する可能性の現実化を防ごうとする行動傾向の存在が示唆された。

第4章 予備校生における学習課題先延ばし行動に対する深刻度の評価と完全主義の関連についての研究【研究3】

1. 目的

予備校生における先延ばし行動に対する深刻度の評価と完全主義の相関を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2022 年 11 月、東北地方の予備校に通う生徒計 362 名（男性 237 名、女性 118 名、無回答 7 名）中、回答に不備のなかった 358 名（男性 233 名、女性 118 名、無回答 7 名、平均年齢 18.8 歳、SD=.56、有効回答率は 98.9%）を対象に、質問紙による調査を行った。PBS-P の各項目に、「その行動は、あなたにとってどの程度深刻な問題と感じますか」という問いを追加したものと、完全主義の認知を多次元で測定する尺度（MPCI）（小堀・丹野, 2004）を使用した。

3. 結果と考察

相関分析をしたところ、研究 2 と同様に、先延ばしの頻度と完全主義の間に相関は見られなかったが、深刻度と完全主義では、随意的課題の遅延深刻度と完全性追求（PP）及びミスへのとらわれ（CM）、時限的必須的課題の深刻度と CM との間に相関が見られた。なお、高目標設置（PS）については、相関は見られなかった。また、先延ばしの深刻度については、MPCI の高群と低群で t 検定を実施したところ、PP 高群と CM 高群において、随意的課題の遅延深刻度と時限的必須的課題の深刻度の双方が、有意に高い得点を示した。さらに、MPCI を構成する 3 因子を説明変数、先延ばし行動の深刻度を目的変数として、重回帰分析を行った結果、CM を説明変数とした場合に、随意的課題の遅延深刻度と時限

的必須的課題の深刻度の双方を有意に予測していた。

これらの結果より、完全主義の中でも特に、完全性を追求しがちな傾向や失敗を恐れる傾向をもつ生徒は、課題の遅延を深刻と捉える傾向があると思われる。

第5章 予備校生における学習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【研究4】

1. 目的

予備校生の学習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を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2023年11月、東北地方の予備校に通う生徒計250名（男性184名、女性63名、無回答3名）中、回答に不備のなかった234名（男性173名、女性58名、無回答3名、平均年齢18.8歳、 $SD=0.60$ 、有効回答率は94%）を対象に、質問紙による調査を行った。研究3と同様の質問紙に加え、自己調整学習方略尺度（藤田，2010）と、先延ばし中の気分およびその後の行動について問う質問紙を使用した。

3. 結果と考察

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」には負の相関があり、先延ばし行動の頻度を減少させることにつながる可能性があること、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。

先延ばし行動はほとんどの生徒が経験するものであり、それ自体をなくすことは困難と言える。しかし、本研究の成果として、その頻度を減少させることができる可能性が示唆された。また、先延ばしをしたとしても、その後のネガティブな気分や行動再開に対して、有効なアプローチが存在する可能性が見いだせた。これらの成果は、今後の心理教育を考えるに当たって、重要な視点を提供するものと考ええる。

第6章 総合的考察

「予備校生版課題先延ばし行動尺度」開発の意義、予備校生の「受験の失敗という傷を負いつつも自身の希望する大学・学部を目指すという意欲を持ち合わせている」という特質を踏まえた介入の視点等について論じた。また、本研究の学問的、実践的貢献ならびに本研究の限界と課題についても述べた。

（５）まとめ（結果・考察）

本研究の目的は、①予備校生の課題先延ばし行動の実態と特徴を明らかにし、先延ばし行動を定量的に測定できる尺度を開発する。②課題先延ばしに関わる認知と課題先延ばし行動の関係を明らかにする。③課題先延ばし後の情緒とその後の対応力の関係を明らかにし、対応力の鍵となる能力を明らかにする、以上であった。そのために、「予備校生版課題先延ばし行動尺度（PBS-P）」を開発し（研究１）、予備校生の課題先延ばし行動の頻度と完全主義の関連（研究２）及び、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を調査し（研究３）、先延ばしの頻度・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調査し分析した。これらの結果から、「失敗から始まる再スタートを切る予備校生」という予備校生の特性と、それを踏まえた支援のあり方を検討することができ、学問的・実践的な面において貢献することができた。その一方で、調査の一部がコロナ禍の時期であったことや、調査対象者として予備校生以外の受験生との比較ができなかったことなど、限界もあった。今後、さらなる研究が必要である。

（６）主な文献

Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. *University Microfilms International*, 135-143.

荒井克弘（2016）．高大接続の日本問題 比較教育学研究，53, 55-67.

東美絵（2004）．受験不安と健康について—ソーシャルサポートとの関連から— 臨床教育心理学研究，30, 39-51.

Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, 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.

- Burns, D. (1980). The Perfectionist Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- 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.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C.M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- 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). 大学生の自己調整学習方略と学業援助要請との関係 奈良教育大学紀要, 59(1), 47-54.
- 古屋健 (2017). 大学生の学業遅延傾向に関わる性格特性について 立正大学心理学研究所紀要, 15, 33-45.
- 早川東作 (1994). イニシエーションとしての大学受験—新入生アンケートから見た受験生症候群再考— 駿台フォーラム, 12, 129-145
- 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—先延ばし傾向に着目して— 心理学研究, 79, 514-521.
- Haycock, L. A. (1993). The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs (Doctoral dissertation, University of Minnesota). *Dissertation Abstracts International*, 54, 2261.

- Hewitt, P. L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- 石隈利紀 (1999). 学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス 誠信書房
- 亀田有美・古屋健 (1996). 学業場面における大学生の遅延傾向に関する基礎的研究 群馬大学教育学部紀要, 45, 353-364.
- 金子泰徳・池田寛人・藤島雄磨・梅田亜友美・小口真奈・高橋恵理子 (2022). Pure Procrastination Scale 日本語版の作成および信頼性と妥当性の検討 パーソナリティ研究 31(1), 1-11.
- Kim, K. R., & Seo, E. H., (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.
- 小堀修・丹野義彦 (2004). 完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み パーソナリティ研究, 13(1), 34-43.
- 小浜駿 (2010). 先延ばし意識特性尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 教育心理学研究, 58, 325-337.
- 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, 04(5), 39-44.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- 文部科学省 (2022). 令和3年度国公立大学・短期大学入学者選抜実施状況の概要 Retrieved from https://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/2020/1414952_00003.htm (2022年8月8日)
- 元永拓郎 (1998). カウンセラーと大学受験予備校スタッフとの連携—学校精神保健活動におけるコンサルテーション こころの健康, 13(2), 56-64.
- 元永拓郡・早川東作・佐久間祐子・中野良吾・森美加・橋本貴美子・馬淵麻由子・平部正樹・森俊夫・奥村雄介・角川雅樹・熊倉伸宏 (2002). 学校メンタルヘルスサービスの活動評価の試み—大学受験予備校からの報告 こころの健康, 17(2), 33-49.

- 元永拓郎・早川東作 (2006). 受験生, こころのテキスト 角川学芸ブックス
- 日本学校心理学会 (2016). 学校心理学ハンドブック―「チーム」学校の充実をめざして 教育出版
- 旺文社教育情報センター (2021). 2020 年大学・短大への現役進学率 55%超! Retrieved from <https://eic.obunsha.co.jp/resource/viewpoint-pdf/202103.pdf> (2023 年 5 月 1 日)
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239–254.
- Rothblum, E.D., Solomon, L.J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387–394.
- 櫻井茂男・大谷佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, 68, 179-186.
- 佐久本 稔・橋本 公雄 (1997). 大学受験前後のストレス症状とその関連要因 福岡女子大学人間環境学部紀要, 28, 13-21.
- 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 meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926–934.
- Steel, P. (2011). *The Procrastination Equation*. New York: Harper Perennial.
- (ピアーズ・スティーラー, 池村千秋 (訳) (2012). ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか 日本語版初版 阪急コミュニケーションズ)
- 竹内 利光 (2020). 予備校生のストレスに関する研究―予備校生ストレス尺度作成の試み― 日本教育心理学会総会発表論文集 第 62 回総会発表論文集, 336.
- 竹内 利光・近藤 和也 (2017). 予備校生のストレスに関する研究―自由記述アンケートによる予備校生ストレスに関する探索的調査― 日本教育心理学会総会発表論文集

第 59 回総会発表論文集

- 竹内利光・石隈利紀 (2023). 予備校生のイラショナルビリーフ尺度の作成および信頼性・妥当性の検討—予備校生への心理教育的援助サービスの充実をめざして— 学校心理学研究, 22, 71-83.
- 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.
- 富田吉敏・菊地裕絵・安藤哲也 (2017). 受験生と心療内科—ストレスを抱える受験生の心療内科的対応— 心身医学, 57(8), 849-855.
- 辻 平治郎 (1992). 完全主義の構造とその測定尺度の作成 甲南女子大学人間科学年報, 17, 1-14.
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale, *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- 山本凌平・菅千索 (2018) 大学生の学業遅延傾向と性格特性の関係について 和歌山大学教育学部紀要, 69, 51-57.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.