

# 論文の内容の要旨

論文題目： 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—

氏名：林潤一郎

先延ばしは多くの学生にみられる一般的な行動である。しかしながら、慢性化するにつれて学業生活の遂行に支障をきたすだけでなく、心身の不健康にもつながる自己破壊的で不適応的な行動になるという問題点が指摘されている。その一方で、先延ばしが適応的であるという指摘もあり、現時点では先延ばしの実態が十分に明らかとされていない。およそ半数の学生が自らの先延ばしに問題を感じているという報告を鑑みると、先延ばしがいかなる場合に精神的不健康を強める影響を有するかについての示唆を得ることは、先延ばしによる不適応的な影響を予防および低減させるために重要な課題と考えられた。

そこで、本論文では、先延ばしがどのように行われることによって精神的不健康を強めるのかに関する示唆を得ることを目的として、先延ばし前後の認知に着目し、先延ばしがどのような認知によって生じるのか、また、先延ばしをしたあとにどのような認知が生じることによって精神的不健康を強めるのかに関するモデル化を行い、検証を実施した。こうした目的に準拠して、本論文は7つの研究を実施しており、その成果を5部構成の全10章でまとめたものである。以下に、部ごとの内容を示す。

第1部では、第1章と第2章を通して、研究の展望を示した。第1章では、先行研究を整理し、本論文の目的に至るまでの過程を説明した。先行研究を概観した結果、先延ばしの影響を検討する際に整理すべき要因として次の3点が示された。第一に、先延ばし概念の混乱とそれに伴う測定尺度の非一貫性であった。第二に、本邦では、学業領域に限定されない一般的な先延ばしを測定でき、十分な妥当性と信頼性の支持された尺度が準備されていないという問

題点であった。第三に、これまでの研究では、先延ばしと精神的不健康との直接的な関連性に基づく検討が重視されてきた点であった。そのため、認知などの媒介要因についての検討が充分になされておらず、どのようなプロセスを経て先延ばしが行われるのか(先延ばしに先行する認知プロセス)、また、どのようなプロセスを経て先延ばしが行われた後に精神的不健康に至るのか(先延ばしに後続する認知プロセス)について、十分な検討が行われていないという限界があった。そこで、こうした3つの要因に関する著者の立場及び見解を示した上で、取り組むべき課題を整理した。その結果、本論文では、まず先延ばし尺度を準備し、その上で、その尺度を用いて先延ばし前後の認知プロセスを明らかにすることが重要であると考えられた。そこで、以下に示す7つの研究を実施する必要性について言及した。第2章では、本研究の目的と依拠する方法論を説明し、本論文の全体構成を示した(なお、7つの研究の全体構成を俯瞰できる図をFigure 1に示した。この図は、各研究で扱う主な変数および変数間の関連性を記すとともに、“精神的不健康に至る先延ばしの認知行動モデル”の全体像を示すものである)。

第2部では、研究1と研究2を実施し、先延ばし尺度の作成過程を示した。研究1では、先行研究から選定されたGeneral procrastination scaleの日本語版(以下、GPS日本語版)の作成過程を示し、その尺度の妥当性と信頼性を検証した。また、研究2では、GPS日本語版の更なる妥当性の検証を行った。その結果、13項目1因子で構成されるGPS日本語版が完成した。これにより、本邦においても信頼性と妥当性が支持された尺度を用いて、学業領域に限定されない一般的な先延ばしの程度を測定することが可能となった。

第3部では、研究3を実施し、先延ばしに先行する認知プロセスのモデル化を試みた。研究3では、なぜ先延ばしが元来の意図に反する形で行われるのかについての示唆を得るために、完全主義に着目し、先延ばしに先行する認知プロセスをモデル化し、検証を行った。その結果、完全主義の多次元認知が相互に関連する形で先延ばしに複雑な影響を及ぼしていることが示唆された。要因間の関連性および先延ばしへの影響をモデル化した結果から、先延ばし前の認知プロセスについて次の示唆が得られた。まず、完全でありたいという完全欲求を出発点として、先延ばしに至る思考には主に以下に示す3つのプロセスが想定され、それぞれが先延ばしに対して正負の異なる影響性を有する可能性が示唆された。第一に、完全でありたいという完全欲求が直接的に先延ばしを抑制するプロセスであった。第二に、完全欲求が高目標設定や行動疑念や失敗過敏を経ることで先延ばしを促進するプロセスであった。第三に、完全欲求が高目標設定および失敗過敏を経ることで先延ばしを抑制するプロセスであった。こうしたプロセスが想定されたため、同程度の完全主義者であっても、どのような認知プロセスが経験されるかによって、結果として先延ばしが促進される場合もあれば、抑制される場合もあることが示唆された。こうした知見は、完全主義者がどのような認知プロセスを経ることで、先延ばしが抑制もしくは促進されるのかに

関する予測が可能となるだけでなく、元来の意図に反して行われる先延ばしの典型例を示した点で意義があると考えられた。

第4部では、研究4、研究5、研究6、研究7を実施し、先延ばしに後続する認知プロセスのモデル化を試みた。その際、主に自動思考に着目し、どのような認知が先延ばし後に経験されることより、精神的不健康が強まるのかを検討した。研究4では、精神的不健康の指標として抑うつを用い、先延ばしと抑うつとの関連にみられる自動思考の影響を検証した。その結果、先延ばしが抑うつに及ぼす影響には、先延ばしそれ自体の影響だけでなく、肯定的および否定的自動思考の双方が媒介しており、こうした自動思考の程度によって、抑うつが強さが調整される可能性が示唆された。しかしながら、研究4では、一般的な自動思考尺度を用いている点や変数間の因果プロセスに関して十分な示唆が得られないという限界があった。また、先延ばしが精神的不健康を強めるのは、主に先延ばし後であるという指摘があるため、続く研究5、6、7では、自動思考の中でも、精神的不健康と関連する可能性が高いと考えられる先延ばし後に生じる自動思考に着目し、その影響性について検討した。研究5では、先延ばし後に経験される自動思考を収集し、思考内容の検討および分類を行った。その結果、精神的不健康に影響を持つ代表的な思考として“自己行為批判”および“達成困難”が選定された。そこで、研究6では、研究5で得られた知見をもとに、先延ばし後に生じる自動思考を測定するための尺度作成を行った。その結果、先延ばし後に生じる自動思考として“自己行為批判”と“達成困難”を測定可能な尺度(先延ばし後自動思考尺度:以下ATL-DB)が作成され、妥当性と信頼性も支持された。そこで、精神的不健康の指標として抑うつと不安を用い、先延ばし後自動思考をATL-DBによって測定する形で、研究7を実施した。なお、研究7は、因果についての示唆が不十分であった研究4の課題を踏まえて、先延ばし後の思考および感情を測定する形での研究デザインに改定した。具体的には、先延ばしが精神的不健康に及ぼす影響における先延ばし後自動思考の媒介効果を評価するために、先延ばしに後続する認知プロセスモデルを構築し、当てはまりを検証した。あわせて、先延ばし後に経験される思考内容の違いによって、その後に生じる精神的不健康の種類を予測することができる自動思考の内容特異性仮説も検証した。その結果は、先延ばし後の認知プロセスについて、次の示唆が得られた。まず、先延ばしが精神的不健康に及ぼす影響は、先延ばし後に生じる自動思考が完全媒介している可能性が示唆された。さらに、先延ばし後に“自己行為批判”を経験しているほど、抑うつと不安が強くなり、“達成困難”を経験するほど、不安が強くなること示唆された。以上の知見から、先延ばしが精神的不健康を強めるのは、先延ばし後に“自己行為批判”や“課題達成”といった特定の自動思考が生じるためであり、こうした自動思考の内容および強さによって、精神的不健康の程度が予測できる可能性が示唆された。

第5部では、本論文の総括を示した。まず、各研究で得られた知見をまとめた。その上で、各研究の結果から示唆された“精神的不健康に至る先延ばしの認知行動モデル”の全

体像を示し、その特徴と意義について言及した。さらに、本論文で得られた知見に基づく臨床的示唆をまとめた。最後に、今後の課題について論じた。

以上の内容で構成される本論文は、先延ばしが精神的不健康に至るプロセスについての典型的なモデルの一つを示すことができ、それにより、先延ばしによって生じる精神的不健康の増悪を予防もしくは軽減するための示唆が得られた点で有益であると考えられた。

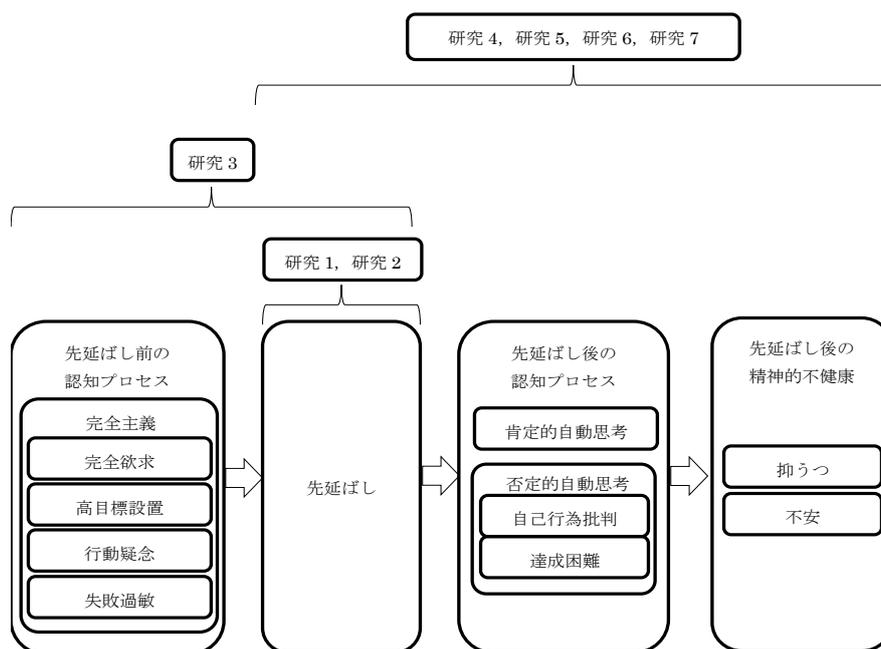


Figure 1 研究の全体像および各研究で扱う変数とその関連性