

<学術論文>

心理的満足感に至る日常的課題遂行プロセスの検討

植井 春帆 筑波大学大学院人間総合科学研究科
高橋 史 信州大学教育学部教育科学グループ

キーワード：課題遂行，心理的満足感，大学生，質的研究

1. 問題と目的

文部科学省(2012)の学校基本調査によれば，平成23年度の大学進学率は53.9%となり過去最高を記録した一方で，大学生の不適応が注目されるようになってきている。家族関係やソーシャルサポートなど対人関係における適応はさることながら(Qin & Xu-Shan, 2010)，近年では，学業面でのサポートの重要性が指摘されている(内田, 2011)。たとえば，平成20年度の大学休学者の約3割，また退学者の約半数はスチューデント・アパシーや勉強意欲の喪失，単位不足などの消極的理由を有しており，また留年率も5%を超え，2万人以上が留年している(内田, 2011)。これらのデータを考慮すると，大学生の適応支援においては，対人関係だけでなく，学習面での支援も重要であると言える。

大学生の学習面での支援には，客観的な達成水準だけでなく，心理的な側面に配慮したアプローチが求められる。たとえば，大学生は与えられた課題に対して楽観的に考え先延ばしをする傾向が高く(小浜, 2010)，先延ばしをすることは精神的・身体的健康に悪影響を与えることが分かっている(Fuschia & Natalia, 2012；Fuschia & Timothy, 2013)。また，自分が学習面で適応していると思っている大学生は，そうでない学生と比べて学部・学科に適応しており，対人関係においても自信を持っている(広沢, 2007)。これらのことから，大学生活における学習面，対人関係面での適応には，課題に対してどのように取り組むか，そして結果に関わらず自分の課題への取り組みに満足できたかどうか重要であると考えられる。

しかし，課題への満足感はどうように生じるのか，生じるとしたらどこに満足しているのか，課題の遂行中はどうだったのかなど，その全体像は不明な点が多い。小浜(2010)は，課題遂行中の感情がダイナミックに変化していくプロセスをタイプ分けし，各プロセスと達成成果との関係を明らかにしている。一方，課題への満足感については，「‘課題’の出来が不満足なものになった」などネガティブな感情を尋ねる少数の質問によって大まかに把握するにとどまっており，自身の課題遂行プロセスのこういった点に満足しているか等，課題への満足感の中身は明らかでない。

ここでの“課題”にはレポート課題など他者から課されたものに限らず，自ら目標を設定して取り組むことが必要とされる学習も広く含めることが重要である。一般的に課題というと前者が想像され，大学生活においてもこの課題が大きな割合を占めるため，狭い課題にしばることで大学生の学習場面における実態により迫ることができるだろう。しかし一方で，大学生という時期は自由が増え，教えられる学習から自ら学ぶ学習にシフトしていく時期でもある。そのため，広い意味での

“課題”を扱うことで、様々な学習スタイルへの示唆が得られることが期待される。

そこで本研究は、課題に取り組む前、課題遂行中、課題遂行後の3段階に注目し、課題遂行プロセスと課題への満足感との関係を質的に検討することを目的とする。

2. 方法

2.1 研究法の選択

データ収集法としては質的分析法を採用した。質的研究とは、ある現象について当事者の内的視点を尊重しながら構造化していく方法群である(西條, 2007)。最近では焦りなど特定の感情体験の変化のプロセスを明らかにするために質的研究が用いられるようになっており(e.g. 西村, 2009)、本研究の目的にも合致している。

質的研究にはいくつかの方法論があるが、本研究では、分析者の恣意的解釈をできるだけ避け、より一般化可能な知見を得るため、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(Modified Grounded Theory Approach[木下, 2003; 2007]: 以下、M-GTA とする)に基づく分析を行った。M-GTA とは、データに基づいて分析ワークシートを使用しながら概念を生成し、それらの意味的関連性からカテゴリ化の作業を経て理論を作り上げていくものである。分析過程においてM-GTAによる研究経験を持つ経験者1名にスーパーバイズを受け、信頼性・妥当性を確保した。分析の手順については、分析過程で後述する。M-GTA に基づいた本研究の研究テーマは「心理的満足感に至る課題遂行プロセスを把握する」、分析テーマは「課題遂行後に心理的満足感を得た大学生は、どのような課題遂行プロセスをたどっているのか」、分析焦点者は「最近やり終えた課題に満足している大学生」である。

2.2 調査協力者

大学生6名に対して、面接法による調査を行った(男女各3名ずつ, 21歳から23歳, 平均年齢22歳)。調査協力者は、知人への連絡を通じて募った。全員が筆者と同じ大学に所属しており、筆者とは親しい仲であった。なお、各協力者には番号が割り当てられ、それぞれの具体的な属性および語った課題は、以下の通りである。

- ①22歳, 男性, 4年生, ゼミの発表
- ②22歳, 女性, 4年生, 教員採用試験
- ③22歳, 女性, 4年生, 教員採用試験
- ④21歳, 男性, 3年生, 授業のテスト
- ⑤22歳, 男性, 4年生, 卒業論文の調査
- ⑥23歳, 女性, 4年生, ゼミの発表

2.3 面接

2013年7月～8月に面接を実施した。自由度の高い半構造化面接を行い、対象者間での面接内容をある程度統一するため、また聞き逃しを防ぐために、あらかじめ基本の質問項目リスト(Table1)を作成した。面接は大学内の防音室で行われ、許可を得た上で録音、逐語録化し、分析資料とした。実施回数は1回、時間は1時間10分から1時間30分であった。協力者の負担を減らすよう、面接の途中で休憩を入れ、質問紙への回答を求めた。この間面接者は退室し、それまでの面接内容と今

後の面接の進行を整理した。再開後、回答してもらった質問紙を提示して各項目の判断の理由などについても聞いていった。

2.4 質問紙

小浜(2010)が作成した課題遂行前、遂行中、遂行後の意識について尋ねる質問紙を使用した。これは、大学生の先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化を調べることを目的として作成されたものであり、確認的因子分析によって妥当性が確認されている。本研究では「先延ばし前」「先延ばし中」「先延ばし後」をそれぞれ「課題遂行前」「課題遂行中」「課題遂行後」とし、各項目に対して5件法で回答を求めた。回答後の面接では、主な感情を示す各項目についてそれが先延ばしではなく課題遂行における意識であることを確認し、必要に応じて再評価してもらった上で、その詳細を尋ねた。なお、この質問紙は面接者の視点に偏った面接にならないよう半構造化の一部として用いた。

2.5 質問の構造

最近やり終えた自分にとって優先度の高かった課題をいくつか想起してもらい、その中でも課題への取り組みに満足しているものについて、課題への感情や取り組み方がどのように変化していったのかを、時系列に沿って語ってもらった。面接では課題遂行前、遂行中、遂行後の3段階に分けて課題の捉え方や他の予定との兼ね合いなどについて質問を行った。以上の手続きについて、信州大学倫理審査委員会の承認を得た上で面接を実施した。

2.6 分析者の視点

分析者の思考や立場は面接の内容、分析に影響を与えることを考慮し、筆者のフィールドとの関わりについても開示する。筆者は大学で心理学を専攻しており、以前から人の感情に関心を持っていた。特に不安・焦りといった感情について、同じ状況でも自己が関与しているか、他者の話であるかによって感じ方が違うことに関心があった。そのため、本研究のテーマは筆者自身の経験によって生起し、同時にこれまで関わってきた他者との会話に基づいたものである。よって、分析では自身の思考に左右されないよう、できるだけ中立の立場でデータを眺めることに留意した。

Table1 基本の質問項目リスト

質問項目
①最近やり終えた、自分にとって優先度の高い課題を思い出してください。
②出来はどうでしたか？自分は頑張ったと思いますか？
③始める前はその課題についてどう思っていましたか？
④その課題の他にもやらなければいけないことはありましたか？
⑤その課題をやっているときは何を思っていましたか？
⑥その課題をやり終えた感想は？

3. 分析過程

面接では課題への取り組み方を時系列に沿って語るよう依頼したため、得られた語りには時系列があることが想定される。得られた語りに、時系列としての課題遂行前、課題遂行中、課題遂行後

の3つが共通していることを確認した。

3.1 課題遂行プロセスの検討

プロセスを検討するため、課題遂行前、課題遂行中、課題遂行後の段階ごとに、得られた語りから短文レベルの意味のつながりに基づいて概念を生成した。一概念につき一枚の分析ワークシートを作成し、他の概念との関係や留意点などを理論的メモに記述した。他の概念と連続性を示すことの判断には、同一の調査協力者が両概念を一連の流れとして語っていること、同一の調査協力者の語りの中に両概念があること、を基準とした。次に、概念同士の意味的関連性を基に似た概念をまとめ、カテゴリーを生成した。さらに、カテゴリー間の関連づけを行い、プロセスを示すモデルを生成した。段階ごとにこの作業を行い、最後に生成された3つのモデルをつなぎ、課題遂行プロセスモデルとした。なお、協力者が語った課題には試験が含まれていたため、得られた語りには試験を受けている最中の感情も含まれていた。本研究では“結果”よりも“やらなければならないことを満足にこなせた”ことに重点を置いているため、それらの語りは取り組んできた結果であると考え、分析には含めなかった。分析の客観性を保持するため、一連の分析過程を定期的に判定者に示す機会を持ち、適宜修正を行った。以下では、各段階における分析の内容を示す。なお、以降ではカテゴリー・概念・具体的な語りをそれぞれ【】、「」，“”内に示した。

(1) 課題遂行前

6人の語りから共通の内容を抽出し、概念を生成した。課題遂行前では、「課題への興味」「時間の見積もり」「できないことの受容」「覚悟」など計26個の概念が生成された。それらはさらに意味的関連性に基づいて9つのカテゴリーにまとめられた (Table2)。

(2) 課題遂行中

「焦り」「やりたくない」「自己ほめ」「追い込み」など、50個の概念が生成され、さらに9つのカテゴリーにまとめられた (Table2)。

(3) 課題遂行後

「心理的満足感」「達成感」「後悔」「結果重視思考」など、22個の概念が生成された。面接ではがんばったと思う課題について語ってもらったこと、また本研究では心理的満足感に至る課題遂行のプロセスを扱っていることから、概念「心理的満足感」を中心としてまとめていく。「心理的満足感」を除く21個の概念は、5つのカテゴリーとしてまとめられた (Table2)。

4. 結果と考察

課題遂行プロセスを検討するために、課題遂行前、遂行中、遂行後の各段階でカテゴリーの関連づけ・モデルの作成を行い、それらを統合した課題遂行プロセスモデルを作成した (Figure1)。【周囲の影響】は3つのモデルすべてに共通しており、他者から課された課題であっても自ら設定した課題であっても、大学生が取り組む課題は常に他者との関係の中で行われるものであることが示された。

Table2 カテゴリーと概念

	カテゴリー	定義	含まれる概念
課題遂行前	出会い	やらなければならないことを課題として受け入れること。	“課題”として捉える、課題の存在の意識
	ポジティブ感情	課題への意欲や興味など、課題に対するポジティブな感情。	課題への興味、やろう
	ネガティブ感情	不安ややる気のなさなど、課題に対するネガティブな感情。	やる気の低迷、不安、課題嫌い
	切迫感	そろそろ課題に手をつけなければ間に合わないと感じていること。	焦り、やらなさ
	準備	課題にどのように取り組んでいくか考えていること。	時間の見積もり、他との兼ね合い、やり方の明確化、やり方の困惑
	計画的先延ばし	課題の優先度が低く、まだやるべきではないと割り切り、手をつけられないこと。	時期の見極め、やることの見極め、目標決め
	回避的先延ばし	やらないといけないと思っではいるが、気持ちに乗らず、手をつけないでいること。	余裕、逃避、できないことの受容、余裕と焦りの同居
	気持ちの切り替え	今まで課題をできていなかったが、気持ちを切り替えて課題をしようと思うこと。	頭の切り替え、覚悟
	周囲の影響	周りの人の期待や、他の人の状況を気にしていること。	期待、プレッシャー、他者との比較、対抗心
	遂行	課題に取り組んでいること。	やろう、このままいこう、集中、追い込み、やるしかないか、調整、終わりが見える、計画、優先順位、過去の取り組み方
課題遂行中	ポジティブ感情	課題に対するやる気を増すような、ポジティブな感情。	充実感、達成感、自信、安心、おもしろさへの気づき、ごたえ、ごほうび、課題への興味
	ネガティブ感情	やる気の喪失や思うように進まないなど、課題に対するネガティブな感情。	憂うつ、やりたくない、課題嫌い、つまずき、計画倒れ、意識の分散、集中力切れ、キャパオーバー、後回し、体調の変化
	計画的先延ばし	他の課題の方が優先度が高かったり、休むことも大切と考えたりして、課題をやらないでいること。	先延ばし日、他への集中、他の課題
	回避的先延ばし	やらないといけないと思っではいるが気持ちののらないかったり、思うように進まなかったりして、課題をやらないでいること。	余裕、逃避、できないことの受容、開き直り
	切迫感	課題に追われていると感じていること。	焦り、不安、難しさへの気づき、後悔、思い出し、残り時間、悪い予感
	肯定的捉え	課題をやらなかったことを肯定的に捉えること。	自己ほめ、なるようになるさ、仕方ないか
	気持ちの切り替え	今まで課題をしていなかったが、頭を切り替えて課題をしようと思うこと。	リフレッシュ、頭の切り替え
	周囲の影響	周りの人の期待や、他の人の状況を気にしていること。	他者の言葉、他者との比較、体裁
	心理的満足感	自分の課題への取り組みに満足していること。	心理的満足感
	ポジティブ感情	課題を終わらせた達成感や解放感など、課題に対するポジティブな感情。	向上心、達成感、手ごたえ、解放感、ごほうび、安心
課題遂行後	ネガティブ感情	不安や後悔など、課題に対するネガティブな感情。	後悔、不安、悔しさ、憂うつ
	結果への捉え	結果はどうなるか、気にしていること。	なるようになるさ、結果の予想、結果への期待
	基の判断基準	何を重視して課題を捉えるかの基準となる信念。	結果重視思考、過程考慮思考、完了重視思考、遊びも大事思考
	周囲の影響	周りの人の期待や、他の人の状況を気にしていること。	体裁、他者の言葉、他者との比較、申し訳なさ

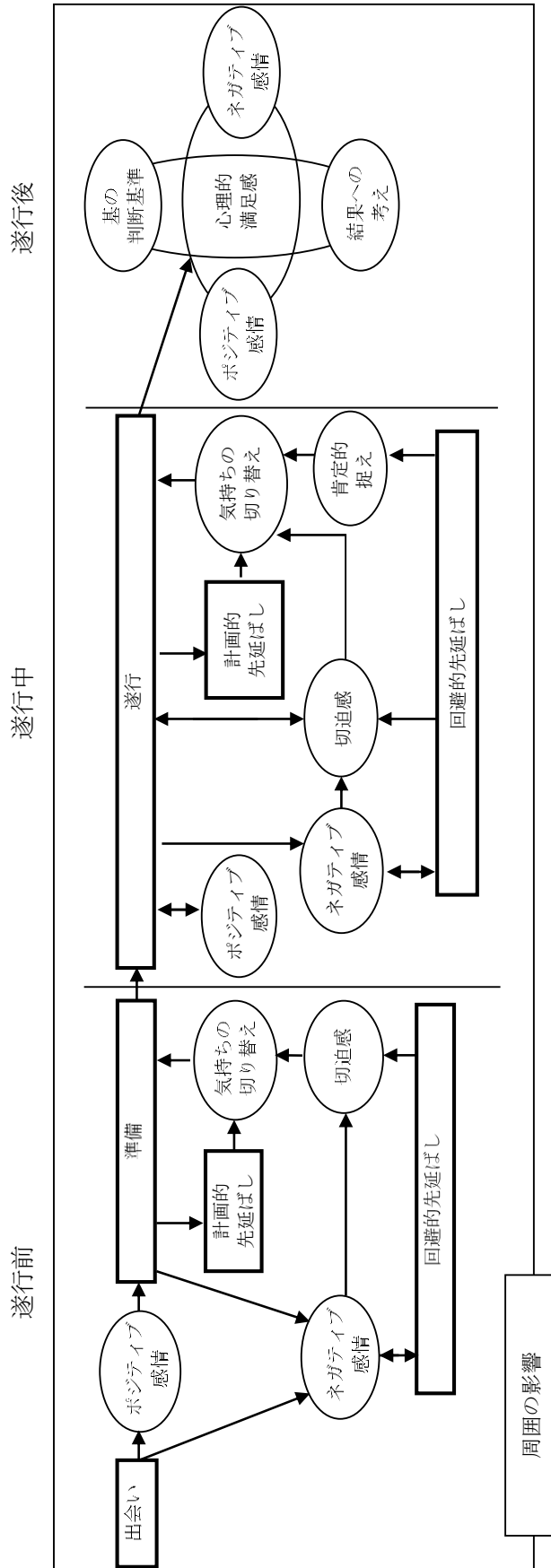


Figure1. 心理的満足感に至る課題遂行プロセス

4.1 課題遂行前のプロセス

どの事例においても、課題に取り組む前段階として、課題をやらなければならないこととして自分の中に取り込む課題との【出会い】があった。その後、遂行に移るまでには主に4つのプロセスがあることが示された。

(1) スムーズに遂行に移るプロセス

まず、その課題に興味がある、または積極的にやろうと思う人は、どのように取り組んでいくかを考える【準備】の段階に入る。ここで課題を遂行する方針がスムーズに決まると、遂行に移る。

しかし、課題をやろうとしても、準備をする段階で課題の優先度が低くまだやるべきでないと思われる場合、【計画的先延ばし】をする。これは計画的にやる時ややるべきことを見極めた上での先延ばしであるため、時期が来ると自ら頭を切り替え、遂行の方針を決める。小浜(2010)は、計画的に課題を先延ばすことは息抜きになり、課題への支障が軽減されると指摘している。つまり、【計画的先延ばし】は課題にスムーズに取り組み始めるための1パターンであると言える。

(2) 遠回りをするプロセス

やらなければならないと分かってはいても、実際に課題に出会ってすぐ遂行に移れる人は少ない。その1つが、【回避的先延ばし】をするパターンである。調査対象者6名中4名が、やりたくない、課題の内容に興味が無いなどの【ネガティブ感情】を経由して、やらないといけないうちでいる【回避的先延ばし】を経験していた。これは、Strand(2011)が述べている「与えられた課題を達成するために何をしなければならないか分かってはいるが、上手く気持ちを持っていけない」先延ばしと一致する。このプロセスにはTable3に示したような様々な感情が入り交じっており、ここから抜け出すには「焦り」が鍵となる。始めは自分の気持ちのまま課題をやらないでいるが、次第に「焦り」が占める割合が多くなり、一定ラインを超えたとき、やらなければならないと頭を切り替え、【準備】に移る。Table3の②の語りに“始めようっていうよりは、始めなきゃ”という表現があるが、そこにやらないという選択肢はなく、課題に追い詰められながらもこの状態を打開しようという意志がうかがえる。西村(2009)は、事態の改善の余地があるからこそ、人は焦りに駆り立てられるとしており、「焦り」は先延ばしと遂行をつなぐ積極的な役割を果たしていると考えられる。

課題をやろうと思うものの【準備】の段階で課題にどう取り組んでいけば良いのかが分からず、やる気を失ってしまうパターンもある。この場合、まだ手をつけなくても「余裕」と思えば【回避的先延ばし】をし、【切迫感】の方が強ければ覚悟を決め、遂行に移ろうとする。

(3) 周囲の影響

大学生の課題遂行プロセスにおいては、課題遂行前から遂行後にかけて周囲の人々から言われたことや周囲の人々との比較から、やる気・余裕・焦りといった感情につながっていた。具体的には、“教授の勉強とかしてる!?!してないよね?ってめっちゃキレられて、それがあって、くっそーって思っ、お前なんか負けねえ!って”という語りにはやる気、“余裕だなんて。(略)他の人よりもすでにある程度知識持ってるからっていうのもありますね”には余裕、“うわーこんなにやってるよー。私やっけないよーみたいな感じで焦る”には焦りの感情が、それぞれあると思われる。この結果は、進行状況や能力を他の人と比べる等の社会的比較が課題への動機づけを高めたり抑制したりするというこれ

までの研究知見と一致している (Raaijmakers, Kuks, Ally & Cohen - Schotanus, 2013)。大学では関わる集団が増え、自ずと周囲の人々が個人の課題遂行に与える影響も大きくなるのだろう。

Table3 回避的先延ばし（遂行前）前後の語りの例

概念	語り（協力者の番号）
やる気の低迷	“あんまり楽しみではない。早くやりたいな、わくわくって感じではなかった” ⑤
余裕	“テスト勉強する時間は作ろうと思えば作れるんですけど、作らなかった”（何で？）“そんなにやる必要がないというか。そんなに前々からかけてやらなくてもできるだろうっていう気持ちからですかね” ④
余裕と焦りの同居	“焦るんだけど、他にやりたいことがあって、そっちを優先しちゃう。焦るけど何にもしない。やんなきゃなーと思うけど、いまいち始められない” ③
焦り	“始めようっていうよりは、始めなきゃ。マスト” ② “時間が、もう発表時間決まっているけど、終わらない。やばい” ⑥

4.2 課題遂行中のプロセス

(1) 課題の遂行を促進する要因

継続的な課題の遂行には「充実感」、「おもしろさへの気付き」といった、【ポジティブ感情】、または【切迫感】が必要であることが示された。両者の違いは積極的に課題に取り組もうとしているか、追い詰められて課題をせざるを得ない状態か、ということである。黒石・村中(2002)は、課題に興味を感じるほど課題に自発的に取り組むことを示しており、【ポジティブ感情】はこの役割を果たしていると言える。【切迫感】は、「焦り」に代表されるような課題に迫られる感覚である。「焦り」には“焦った”“焦り”などの語りとともに、“やばい”という語りが多く見られた(Table4)。“やばい”は近年若者の間でその意味を広げて頻繁に使われるようになっている言葉であり、そこには大学生活を送る上で当然守るべき取り決め、または達成すべき成果などに関して、発話者が置かれた状況に対する発話者の気付き・発見に基づく瞬間的な不安や焦りなどが表現される(洞澤, 2009)。その評価対象は過去や現在だけでなく、未来の結果的状況をも予測して使われている。つまり、課題を遂行しながら自身の進捗状況や残り時間などを振り返り、このままでは間に合わないかもしれないという気付きを得ていると考えられる。そうして焦ることが、事態の改善に向けて課題を進める原動力となっている。

(2) 先延ばしをするプロセス

課題に着手してから課題をしない時期は、大きく2つに分けられた。【計画的先延ばし】および【回避的先延ばし】である。黒田・望月(2013)は、学業を先延ばしにする際の典型的な状況に、動機づけが低い状態、他の選択肢に惹かれた状態、眠気や疲労によりしなかった状態、しなければならぬ行動以外の行動をあえて選んだ状態を挙げている。【計画的先延ばし】はこのうちの4つ目の状態であり、他の課題の方が優先度が高かったり、休むことも大切と考えたりして、課題をや

Table4 “やばい”の語りの例

語り（協力者の番号）
“やばいやばいやばい。どきどきしすぎて。問題開いたら何も分からない問題あったらどうしようとか” ②
“ちょっとやばい，もうちょっとやろう，みたいな” ③
“1日やらないだけで焦りが出るんだよね。やばいっていう焦りなんだけど” ⑤
“やばいと思ったときの集中は，仕事量とかやばいと思うんだよね” ⑥

らないでいることである。遂行前と同様に，時期が来ると自ら頭を切り替え，課題の遂行に戻る。一方，前3つの状態に当てはまる現象が，【回避的先延ばし】である。すなわち，課題を「やりたくない」と思い，好きなことや睡眠などに「逃避」する。そのように他の誘惑に負けて「逃避」したことに対して「後悔」したり罪悪感を感じたりなど【ネガティブ感情】が生起するという悪循環が生じることもある。【回避的先延ばし】から脱する契機となるのが，【切迫感】または【肯定的捉え】である。はじめのうちは「余裕」と思って先延ばしをしていても，時間の経過とともに「焦り」を感じるようになる。Tice & Baumeister (1997)は，先延ばしは短期的にはストレスを軽減するが，それが続くとストレスが増加すると述べている。今回のモデルにおいても，課題以外の好きなことや睡眠などを行うことで一時的な満足は得られるものの，次第に残り時間を気にするようになり，【切迫感】というストレスを感じるようになったと考えられる。一方，そういったストレスを感じずに遂行に戻るプロセスとして，【肯定的捉え】を経由する経路がある。それまで頑張っており取り組んできた自分をほめる，“過ぎてしまったらしょうがない”，と考えるなどして先延ばしをしたことを受け入れ，“仕方ないから，明日やろう”と気持ちを切り替える。Meevissen, Peters & Alberts(2011)は，自己についての成功イメージを持つことで，物事をよりポジティブに見るようになる，と述べており，今ある状況を肯定的に捉えることは，ストレスを回避しながら課題を遂行していくために有効な手段であると考えられる。

(3) 周囲の影響

課題遂行中においても，周囲の人々の存在を気にする人は多い。周りの人も頑張っているから自分も頑張る，周りが自分より進んでいるように見えて焦る，または他者からの期待やアドバイスに一喜一憂するといったことがあり，自分の課題であっても他者の存在は大きいものであることがうかがえる。遂行前との大きな違いは，課題が達成されなかったときのことを考え，“落ちたら恥ずかしい”“面目立たない”と考えることである。遂行前には課題の結果を考えることはなかった。遂行中にこのような思考が出てきたのは，ネガティブな思考の下では悪い出来事が未来の自分に起こる可能性を高く見積もる(Gold, 1997)ためと考えられる。本研究の協力者も，課題に取り組み始めて思うように進まなかったり，それによって【ネガティブ感情】がより増加したりすることで，課題が達成されない未来を想像しやすくなったのだろう。

4.3 課題遂行後の感情

心理的満足感を中心に，課題遂行後のカテゴリーの関連づけを行った。遂行後について，面接で

は課題が終了した時点の感情を語ってもらったため、そこにはプロセスは存在せず、語られたいくつかの感情は同時に存在していたと考えられる。

(1) 拮抗する4つの感情・思考

課題遂行後の心理的満足感には、「達成感」や「解放感」などの【ポジティブ感情】だけでなく、「後悔」や「不安」などの【ネガティブ感情】も含まれていることが示された。さらに、ある協力者は“終わったときは、達成感が1番大きかった”とポジティブな感情を語る一方で“やりたくなかったらやらなかったりするから、そこが自分に対する甘えだから、あんまり許したくない”とネガティブな感情も語っており、これらは対立する感情でありながら同時に存在していることが分かる。それらの感情に影響を与えるのは、【結果への考え】や【基の判断基準】である。ほとんどの事例で“自信ほどまでの自信じゃないけど、割り切れる自信というか。ここまでやったからいける、たぶん、大丈夫”“将来の夢として、せっかく受けたんだし、受かりたい”など、結果を予想したり良い結果を期待したりといった語りがあった。また“短い期間でもやるだけやったから、どうなっても、それはそれ、って思った”など、後は「なるようになる」と肯定的に捉えている語りも見られた。結果に関わらず課題への取り組みに満足しているものの、課題が終わるとやはり結果が気になるようである。また、【基の判断基準】とは、何を重視して課題を捉えるかの基準となる信念である。どれだけ頑張っても結果が伴わなければ意味がないとする考え(「結果重視思考」)や、過程と結果を分けて過程は過程で自分を褒めたいとする考え(「過程考慮思考」)、また、どんな結果であっても課題を終わらせることができたことを重視する考え(「完了重視思考」)や、大学生活には課題以外のことも同じくらい必要であるという考え(「遊びも大事思考」)がある。課題遂行後の語りの中ではこの【基の判断基準】に関する語りが最も多く、同一の協力者がこのうちの複数の基準を語ることもあった。

課題遂行後にはこれら4つの感情・思考が拮抗し合い、上手くいったこともいかなかったことも含めて“がんばった”と判断される。つまり、課題への取り組みに満足しているからといって、それまでの過程にもすべて満足しているわけではないことが示された。人は様々な状況に出会ったとき個々の過去経験に基づいてそれを認知・解釈し、どう認知・解釈するかによって、生じる感情の種類や強さが決まる。さらに生じる感情は1つではなく、相反する状況においても同じ感情が生じることもある(金城, 1996)。課題終了後にも、過去の経験や遂行中の経験に基づいて様々な感情が様々な強さで生じていると考えられる。

(2) 周囲の影響

課題遂行後においても、周囲の人々の言葉や存在は上記のような様々な感情に影響を与えている。他者に“よかったよ”と言ってもらうことで安心したり、“〇〇は大丈夫だよ”と言われることで逆に不安になったりもする。また、思うような結果が出ないだろうと思っていると、応援してくれた他者に対しての「申し訳なさ」が生じることもある。他者の言葉や存在により生起する感情には、課題遂行の過程に関するものよりも、結果に関するものが多かった。五十嵐(2010)は、特に女性は良好な対人関係の中で即時報酬を求める傾向があると述べている。課題遂行場面では、結果に関することが即時報酬につながるものであると考えられる。これを今回の結果に照らし合わせると、課題終了後には、自分が課題にどのように取り組み、努力をしたかといった過程を他者に時間をかけ

で説明するより、達成したかしていないかという誰にでも直感的に捉えやすい結果が意識されると考えられる。

5. 総合考察

本研究では、大学生への面接調査を行い、心理的満足感に至る課題遂行プロセスを検討した。その結果、課題遂行後に満足感を得ている学生が遂行前から遂行後にかけてどのような感情を持ち、どのように行動しているのかという課題遂行のプロセスが明らかとなった。課題の遂行を妨害する先延ばしについて、および心理的満足感と課題遂行プロセスとの関係について考察をする。

5.1 先延ばしをするプロセス

先延ばしには【回避的先延ばし】および【計画的先延ばし】の2パターンがあり、どの協力者も課題遂行前・遂行中にどちらか一方、または両方の先延ばしをしていた。課題遂行の満足度につながる【計画的先延ばし】は、小浜(2010)が示した否定的感情プロセス、楽観のプロセス、計画的プロセスという3つの先延ばし過程のうち、息抜きをするために能動的・計画的に先延ばしをする計画的プロセスと同種であると考えられる。また、否定的感情および楽観のプロセスは、【回避的先延ばし】と同種であると考えられる。すなわち、課題の辛さや憂うつによって、また状況を楽観視することによって先延ばしをするプロセスである。小浜(2010)は、否定的感情プロセスは常に否定的な感情が生起しており、気分の切り替えを抑制するとしているが、これは本研究における【回避的先延ばし】と【ネガティブ感情】との悪循環を示していると考えられる。

しかし、否定的感情の1つである焦りは気分の切り替えを抑制するとされており、これは今回の結果とは異なるものであった。このような結果が得られた理由として、研究対象者の違いが考えられる。本研究は結果的に課題を達成し、満足を得ている学生のみを対象に行ったため、全員がどこかで気持ちを切り替えていたことが想像される。つまり、ある程度のセルフコントロールができた者である。藤田(2012)は、将来を良くするために行動を変えるセルフコントロール力が高ければ、先延ばし行動は抑制されると述べている。課題を先延ばしにしてきたことに焦り、否定的な感情に勝って状況を良くしようと動くことが、課題を達成するためには必要であろう。

【回避的先延ばし】を脱する過程として、【切迫感】の他に【肯定的捉え】がある。これは課題遂行中にのみ見られたカテゴリーである。遂行前にも【肯定的捉え】またはそれに似たプロセスがある可能性もあるが、今回はそのような語りは得られなかった。その理由として考えられるのが、Manstead, Wagner & MacDonald(1983)が述べたネガティブな感情とポジティブな感情の対比である。遂行中には課題に着手していることで少しは進んでいるという安心感や、ここまで頑張ってきた自分という肯定的な面が存在し、それまでの先延ばしをしていた自分と対比され、強調されると考えられる。

5.2 心理的満足感と課題遂行プロセス

本研究の調査協力者はいずれも最終的に心理的満足感に至った大学生であり、そのすべての事例で先延ばし経験が語られていた。これまで先延ばしについては不適応的側面に焦点を当てた研究が多くなされてきた(Tice & Baumeister, 1997; Strand, 2011; Fuschia & Natalia, 2012)が、先延ばしは必ずしも不適応的な結果を招くとは限らないことが示唆された。また、遂行中について得られた語りの中で【遂行】に次いで多かったのが、【ネガティブ感情】である。全員が課題に対する否

定的な感情があったと語っていたが、それにも関わらず全員が課題への取り組みに満足していた。不安が内発的動機づけを高め、学習への粘り強い取り組みを促進するといったことから（伊達・神藤，2003），【ネガティブ感情】が課題遂行に与える影響はネガティブなものだけではないことが分かる。さらに、西村(2008)の焦りの研究から、一般的に焦りはネガティブなものだが、焦りは問題を解決するための努力の一環ともいえることが示されており、本研究においても「焦り」に代表される【切迫感】は【回避的先延ばし】から【遂行】に戻るために重要な役割を担っていた。

これらのことから、①先延ばしなどのネガティブな過程を経ることで心理的満足感がより高まる、②課題にどう取り組んできたかよりも【基の判断基準】、つまり何を重視して課題を判断するかが心理的満足感に影響する、という2つの可能性が考えられる。

1つ目の「先延ばしなどのネガティブな過程を経ることで心理的満足感がより高まる」という点については、ネガティブな過程があることで課題を達成した喜びや解放感がより強調されると思われる（Manstead et al, 1983）。しかし、先延ばしは学習への満足感と負の関連があるという研究（Balkis, 2013）もなされており、この点については更なる検討が必要である。2つ目の「何を重視して課題を判断するかが心理的満足感に影響する」という点については、今回、心理的満足感につながる4つの判断基準が示された。人は過去の経験に基づいて物事を認知・解釈するとされており（金城，1996）、本モデルの遂行過程のいずれかがその基準につながっていると考えられる。一方で満足感を得られない場合には、どこでつまづいていたのかを特定するために、今回のモデルが役立つことが期待される。

5.3 本研究の限界点と今後の展望

本研究では、自分の取り組みに満足した課題について、その遂行プロセスを明らかにした。Strand(2011)は、先延ばしをネガティブなものとして捉えた研究の中で、先延ばしをする人は与えられた課題の達成のためにしなければならないことは分かっているが、うまく気持ちを持っていけないということを示している。今回の協力者の中にも課題をやりたくないと感じていた人は多く、その結果、ほとんどの人が【回避的先延ばし】を経験していた。また、今回の協力者は先延ばしの他に【ネガティブ感情】や【切迫感】を感じている人も多く、特に遂行後に見られた【ネガティブ感情】には、「後悔」や「憂うつ」が含まれていた。これらは課題に満足に取り組めない人の感情と似たものであることが推察される。これらのことから、課題に満足に取り組める人と取り組めない人の差は、先延ばしやネガティブな感情の程度や、先延ばしをどう捉えるかによるものであり、課題に満足に取り組める人と取り組めない人の課題遂行プロセスが質的に大きく異なることはないのではないかと思われる。したがって、課題を達成し満足を得ている学生のデータに基づく本研究の分析結果は、課題に満足に取り組めない学生の理解にも十分に寄与する可能性があると考えられる。しかし現実には、課題をやり終えても納得のいかないことや、そもそも課題が達成できないこともあるため、今回得られた課題遂行プロセスのモデルがすべての課題遂行プロセスに当てはまるとは言えない。今後は、課題遂行の心理的満足感に至らなかった大学生を対象に含めることで、本研究のモデルの応用可能性をさらに検討していくことが望まれる。

また本研究では、筆者の友人への面接を通してデータを収集した。武田・前田・徳岡・石田(2012)は、親しい友人に対する自己開示について自分の決定的ではない欠点や弱点が深く語られる一方で、

自分の困難な経験に関すること、自分の否定的な性格や能力に関することの自己開示量は少なくなると報告している。今回語られた課題遂行の内容には、必ずしも良い経験ばかりではなく、苦い場面も含まれていた。そのため、今回の語り以外にも、課題遂行プロセスに大きな影響を及ぼす要因が存在する可能性は否めない。得られたモデルと、他の立場や性格特性を持つ人々の課題遂行との相違点を比較検討していくことが必要である。また、今回は課題遂行後に面接を行い、課題に対するそれまでの感情を語ってもらった。Nigro & Neisser(1983)によれば、想起した記憶が感情喚起的で、自身の内的な意識に焦点があるとき、その記憶は「観察者」の視点になるとされ、課題遂行前および遂行中について語られた内容はその時の実際の感情とは異なる可能性がある。今後は縦断的・量的研究によって得られた知見を一般化していくことが望まれる。さらに、本研究の分析では試験中の感情を考慮していないが、課題遂行後の感情には結果に対する考えも影響していることから、この感情を分析に入れることで、課題遂行プロセスがより詳細に理解できるだろう。

引用文献

- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, **13**, 57-74.
- 伊達宗達・神藤貴昭(2003). 自己効力感, 不安, 自己調整学習方略, 学習の持続性に関する因果モデルの検証 日本教育工学誌, **27**, 377-385.
- Fuschia, S., & Timothy, P. (2013). Procrastination and the priority of short - term mood regulation: Consequences for future self., *Social and Personality Psychology Compass*, **7**, 115-127.
- Fuschia, M. S., & Natalia, T. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, **30**, 237-248.
- Gold, D. B. (1997). Can conscious thought suppression create unconscious defense? *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, **57**, 5388.
- 広沢俊宗(2007). 大学新入生の適応に関する研究(Ⅰ)ー学習面での適応ー不適応に関わる諸変数の検討ー 関西国際大学研究紀要 **8**, 121-138.
- 洞澤 伸(2009). 若者たちの間に広がる「やばい」の新しい用法 岐阜大学地域科学部研究報告, **25**, 39-58.
- 藤田正(2012). 学習課題先延ばし行動に及ぼす自己調整要因の検討 奈良教育大学紀要 人文・社会科学, **61**, 43-51.
- 五十嵐祐(2010). 対人環境の社会的比較過程が主観的価値判断に及ぼす影響 : 遅延割引課題による検討 北海学園大学経営論集, **8**, 11-17.
- 金城辰夫(1996). 動機づけ・情動 鹿取廣人・杉本敏夫・鳥居修晃(編)心理学 東京大学出版会 pp. 209-235.
- 木下康仁(2003). グラウンデッドセオリーアプローチの実践 質的研究への誘い 弘文堂

- 木下康仁(2007). ライヴ講義 M-GTA 実質的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて 弘文堂
- 小浜 駿(2010). 先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化の検討 心理学研究, **81**, 339-347.
- 黒石憲洋・村中泰子(2002). 内発的動機づけと課題パフォーマンスの関連について 国際基督教大学学報. I-A 教育研究, **44**, 93-102.
- 黒田卓哉・望月聡(2013). 大学生における典型的先延ばし場面 筑波大学心理学研究, **46**, 97-106.
- Manstead, A. S., Wagner, H. L., & MacDonald, C. J. (1983). A contrast effect in judgments of own emotional state. *Motivation and Emotion*, **7**, 279-290.
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **42**, 371-378.
- 文部科学省(2012). 平成 23 年度学校基本調査
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, **15**, 467-482.
- 西村詩織(2008). 焦りに関する研究の概観と展望: 焦りの包括モデルの提案 東京大学大学院教育学研究科紀要, **47**, 251-258.
- 西村詩織(2009). 日常生活で体験される焦りのプロセス——成人期前期の焦りに注目して——心理学研究, **80**, 381-388.
- Qin, A., & Xu-Shan, L. (2010). Relationship of adaptation to college with family function, social support, and coping style in college freshmen. *Chinese Mental Health Journal*, **24**, 796-800.
- Raat, A. N., Kuks, J. B. M., Ally, H. E., & Cohen - Schotanus, J. (2013). Peer influence on students' estimates of performance: Social comparison in clinical rotations. *Medical Education*, **47**, 190-197.
- 西篠剛央(2007). ライヴ講義・質的研究とは何か SCQRM ベーシック編 新曜社
- Strand, K. H. (2011). Behavioral effects of consideration of future consequences and time perspective on self-regulation and procrastination in mastery and performance-oriented college students. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, **72**, 1542.
- 武田裕子・前田健一・徳岡大・石田弓 (2012). 大学生の親密度の異なる友人への自己開示と親和動機の関係 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **11**, 97-108.
- 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.
- 内田千代子(2011). 大学における休・退学, 留年学生に関する調査第31報 平成22年度学生の心の悩みに関する教職員研修会 第32回全国大学メンタルヘルス研究会報告書

(2014年 5月8日 受付)
(2014年10月9日 受理)