

課題の取りかかりに関する研究 —パーソナリティとストレスコーピングの観点から—

岡 水鶴* 小川 俊樹** 馬場 久美子*** 鈴木 伸一****

The research about the beginning of the task
—from the viewpoint of personality and stress-coping—

Mizuru Oka* Toshiki Ogawa** Kumiko Baba*** Shinichi Suzuki****

The purpose of this research was to examine (1) what personality have relation to the indecisiveness, (2) the relation between personality and the beginning of the task, (3) the relation between the change of the state-anxiety and the beginning of the task, (4) the relation between the beginning of the task and the stress coping.

The results of this study were as follows. (1)There were positive correlations between the indecisiveness, the trait-anxiety and the dependency. There was negative correlation between the indecisiveness and the self-efficacy. (2)The self-efficacy score of the subjects whose beginning were late were lower than the other one. (3)The state-anxiety score of the subjects whose beginning were late were higher than the other one.

Key words: task, personality, indecisiveness, anxiety

問 題

我々は普段の生活の中で、仕事や学業、重要な試験、進路選択などさまざまな課題に取り組んでいる。それらの課題を目前にしたとき、課題に取りかかるまでの時間には個人差があり、この個人差には、何らかのパーソナリティ特性と深く関連した一貫した傾向があることが指摘されている(江川,1999)。

江川(1999)によると、何かを実行する際には「認知・判断・決断・実行」という一連のプロセスがあるという。新しい物事への挑戦という非日常的な場面においてだけでなく、日常的にも何か行動を起こす時には常に「決断する」という行為が必要とされるのである。江川(1999)は、決断の早い人は、認知・判断・決断の各過程が速く、実行までに時間がかからないが、決断

*広島大学大学院教育学研究科(Graduate School of Education, Hiroshima University)

**筑波大学大学院人間総合科学研究科(心理学系)(Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba)

***常磐大学人間科学部(Department of Psychology, Tokiwa University)

****広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育センター(Training and Research Center for Clinical Psychology, Graduate School of Education, Hiroshima University)

が遅い人は、判断の作業に戸惑いが生じたり、自分の判断に自信が持てない結果、なかなか決心がつかず、実行までに時間がかかってしまうと述べている。つまり、課題の取りかかりの個人差について考える際には、「実行」に移すための「決断」に注目することが重要であると考えられる。

決断できないこと、すなわち不決断 (indecisiveness) に関して、procrastination (延期) との関連が研究されている。Frost & Shows (1993) によると、不決断傾向が高い人は低い人より延期の程度が高く、延期の問題を多く報告したという。また延期の理由について検討したところ、不決断傾向が高い人と低い人の間に「失敗への恐れ」の差はなかったが、「課題の回避」は不決断傾向が高い人の方が低い人より高いという結果が明らかになり、加えて、不決断傾向が高い人は決定までの時間がより長くかかることも認められた (Frost & Shows, 1993)。また Reed (1985) は、延期は不決断の過程にとっても類似していると述べている。不決断と関連するパーソナリティについては、進路や職業決定における不決断とパーソナリティの関連性において、以下のような研究が行われている。不決断者は決断者よりも依存性が高く、他者に自分の決断への支持や、勇気づけを求める傾向がある (Ashby, Wall & Osipow, 1966) ことや、進路選択に関する自己効力感と不決断の間に有意な相関がある (浦上, 1995) ことが示されている。しかしこれらは進路・職業決定においてのみの研究であり、より身近な日常生活における不決断の傾向とパーソナリティの関連については十分に検討されていない。そこで本研究では、まず不決断と関連するパーソナリティを明らかにした上で、授業における課題に注目し、パーソナリティが取りかかりにどう影響するのかを検討する。加えて、取りかかりの個人差と課題の締切りまでの状態不安の変化との関連を明らかにする。

また、学校の課題は学生にとって身近なストレスの 1 つである。ストレスによって引き起こされたストレス反応を低減するために、苦痛を軽減したり問題を解決するための認知的、行動的努力を試みるプロセスがストレスコーピング (以下コーピング) である。本研究では、課題への取りかかりをコーピングとみなし、コーピングの類型と照らし合わせることにより、それらの関連を見ることとする。コーピングは、問題や状況を解決する「問題焦点型」と生じた問題そのものよりは自らの情動を調節する「情動焦点型」などの積極的なコーピング、そして、問題から逃げたり諦めたりする「回避・逃避型」というどちらかといえば消極的なコーピングに類型化できる (尾関・原口・津田, 1991)。したがって、課題の取りかかりをこれらのコーピングの類型と照らし合わせて検討する。本研究の仮説は以下の通りである。

1. 不決断傾向が高い人は低い人よりも依存欲求と特性不安が高く、自己効力感は低い。
2. 取りかかかりが遅い人は早い人よりも不決断傾向、依存欲求、特性不安が高く、自己効力感が低い。
3. 取りかかかりが遅い群は早い群に比べて、1週間前より直前に不安が増加する。
4. 取りかかかりが早い人は、自分と課題との関係を変化させることに焦点を当てる「問題焦点型」のコーピングを多く用い、取りかかかりが遅い人は、できる限り課題を避けることに焦点を当てる「逃避・回避型」を多く用いる。

方法

調査対象：大学生 175 名(男性 86 名，女性 88 名，不明 1 名，平均年齢 19.4±5 歳)

調査時期：2002 年 11 月中旬

質問紙構成：

①依存欲求尺度(関，1982)：依存性の自己評定質問紙のうち，依存欲求尺度のみ 13 項目を用いた。この下位尺度は，ともに在ることを求める傾向，注意を向けってもらうことを求める傾向，助力を求める傾向，保証を求める傾向といった依存様式を測定している。回答法は，「そうである」から「そうでない」までの 5 件法であった。

②特性的自己効力感尺度(成田ら，1995)：Sherer ら(1982)が作成した The Self-Efficacy Scale の邦訳版を用いた。原尺度は，「行動を起こす意志」「行動を完了しようとする意志」「逆境における忍耐」などから構成されている。23 項目からなり，回答法は「そうである」から「そうでない」までの 5 件法であった。

③コーピング尺度(尾関，1993)：尾関(1993)によって開発されたコーピング尺度を用いた。この尺度は，問題焦点型 5 項目，情動焦点型 3 項目，回避・逃避型 6 項目の計 14 項目からなり，回答法は「いつもする」から「全くしない」までの 4 件法であった。回答の際には，最初に「現在最もストレスを感じていること」を自由記述させた。

④課題の取りかかり：「特に重要度が高くなく，興味があるというわけではない」という条件のもとに以下への回答を求めた。まず「課題が出てから 2，3 日以内」「締め切りの 1 週間前あたり」「締め切りの 2，3 日前」「締め切りの前日または当日」の中から最もよく当てはまるものを選択させ，加えて，課題の重要度にかかわらず大抵いつもそのように取りかかるのかについて，「そうである」から「そうでない」までの 5 件法で回答を求めた。

⑥STAI 日本語版(State-Trait Anxiety Inventory;清水ら，1981)：Spielberger ら(1970)の STAI(状態-特性不安検査)の日本語版を用いた。この尺度は状態不安と特性不安各々 20 項目の計 40 項目からなる。状態不安に関しては，「締め切りの 1 週間前」と「締め切りの前日」の 2 つの時期をそれぞれ思い浮かべてもらい，そのときの状態不安について回答を求めた。したがって本研究では，状態不安 40 項目，特性不安 20 項目の計 60 項目であった。回答法は「全くそうである」から「全くそうでない」の 4 件法であった。

⑦不決断尺度(杉浦，1997)：Frost & Shows(1993)による意思決定の困難さを測定する尺度の邦訳版を用いた。杉浦(1999)の因子分析結果を参考に，15 項目のうち 3 項目を用いた。回答法は「とてもよく当てはまる」から「全く当てはまらない」までの 5 件法であった。

結果

(1) 課題の取りかかりについての群分け

課題が出てから 2，3 日以内と回答した 16 人(9.1%)と，締め切りの 1 週間前あたりと回答し

た 53 人(30.3%)を取りかかりが早い群、締め切りの 2、3 日前と回答した 67 人(38.3%)と締め切りの前日または当日と回答した 39 人(22.3%)を取りかかりが遅い群とした。また、課題の重要度にかかわらずそのように取りかかるかどうかを尋ねたところ、そうであると答えた人は 51 人(29.1%)、ややそうである人は 52 人(29.7%)、ややそうでないと答えた人は 35 人(20.0%)、そうでないと答えた人は 13 人(7.4%)であった。つまり、取りかかきの時期は、課題の重要度にかかわらず大抵同じであると回答した者が大半を占めていた。

(2) 不決断と依存欲求、自己効力感、特性不安との関連

不決断と、依存欲求、自己効力感および特性不安との関連を見るために、それぞれ Pearson の相関係数を求めた(表 1)。その結果、不決断と依存欲求の間に弱い正の相関が($r=.337, p<.01$)、不決断と特性不安の間に中程度の正の相関が見られた($r=.564, p<.01$)。また、不決断と自己効力感の間に中程度の負の相関が見られた($r=-.501, p<.01$)。

表1 不決断とパーソナリティの相関関係(N=175)

	パーソナリティ		
	依存欲求	自己効力感	特性不安
不決断	.337**	-.501**	.564**

**p<.01

(3) 課題への取りかかりとパーソナリティとの関連

不決断、依存欲求、自己効力感および特性不安と課題への取りかかりとの関連を明らかにするために、課題への取りかかりが早い群と遅い群の 2 群に分け、t 検定を行った(表 2)。その結果、自己効力感において取りかかりが早い群の方が、遅い群と比べて有意に得点が高かった($t(173)=3.197, p<.01$)。不決断、依存欲求、特性不安においては、早い群と遅い群の間には有意差が見られなかった($t(173)=-1.304, n.s.$; $t(173)=.746, n.s.$; $t(173)=-.425, n.s.$)。

(4) 課題への取りかかきの時期と状態不安の関連

課題への取りかかきの時期によって、締め切りの 1 週間前から前日にかけての状態不安の変化に違いがあるかを検討するために、取りかかきの早い群と遅い群における状態不安の増加/減少者の出現頻度について χ^2 検定を行った(表 3)。その結果、課題の締め切りの 1 週間前と前日の状態不安を比較したとき、前日の方が不安が高くなる人の割合は、取りかかりが遅い群の方が、早い群に比べて有意に高かった($\chi^2(1)=19.41, p<.01$)。

(5) 課題への取りかかりとストレスコーピングの関連

課題への取りかかりと、ストレスコーピング(「問題焦点型」「情動焦点型」「回避・逃避型」との関連を明らかにするために、課題への取りかかりが早い群と遅い群の 2 群についてコーピング得点の t 検定を行った。その結果、早い群と遅い群の間には有意差が見られなかった($t(172)=.719, n.s.$; $t(172)=1.147, n.s.$; $t(172)=-.126, n.s.$)。

表3 取りかかりと状態不安の増減のクロス表(人)

	増加	減少	計
早い群	48 (69.6)	21 (30.4)	69
遅い群	99 (94.3)	6 (5.7)	105
計	147 (84.5)	27 (15.5)	174

()内は相対度数(%)

考 察

(1) 不決断と依存欲求、自己効力感、特性不安との関連

不決断とそれぞれのパーソナリティとの相関関係を見たところ、まず不決断と自己効力感との間に負の相関が見られた。これは、なかなか決断できないことが、自己効力感の低さと結びついていたことを示している。職業における不決断の研究では、自己を正しく評価できず、自己概念が完成できていない状態にあり、職業的に未熟な者が不決断的であると言われている(Super, 1957)。この指摘に倣い、職業決定の状況だけでなく、普段の身近な課題への取りかかりについても、自分が必要な行動をどの程度効果的に遂行できるかに関する認知が、決断することと関連していると考えられる。また、不決断と特性不安の間には正の相関が、不決断と依存欲求の間には正の相関が見られた。これらのことから、なかなか決断できないことは、特性不安の高さや依存欲求の高さと結びつきがあると考えられる。総じて、なかなか決断ができない、あるいは決断してからも悩む人は、「自分が意図する結果を生じさせるために必要な行動をうまく実行できる」という自信が低いために決断を行うことに不安を感じていると考えられる。もしくは決断ができないことでますます不安が高まり、他者への依存欲求も高いことから、決断の際には自分の考えを支持してくれる他者を求める傾向が強いと考えられる。

(2) 課題への取りかかりとパーソナリティの関連

課題への取りかかりと、不決断、依存欲求、自己効力感、特性不安との関連を明らかにするために課題への取りかかりの違い(早い群/遅い群)を独立変数としたt検定を行った結果、課題への取りかかりが早い人は、遅い人よりも自己効力感が高いことがわかった。このことから、課題への取りかかりが早い人は、課題が出されたとき、自分がその課題に対してどう対応したらよいのか、どの程度まで遂行できるかの目処を立てる能力に優れていると考えられる。一方課題への取りかかりが遅い人は、課題に対して自分がどの程度の力を発揮することができるのかがよくわからないために、遅れてしまうと考えられる。

また、課題への取りかかりと不決断の間には関連が見られなかった。このことから、不決断が必ずしも取りかかりを遅らせる要因とはならないということが示唆される。この結果については、やらなければならないと思いつつも遅れてしまう人（決断せずに実行が遅れる人）だけでなく、始めから「直前までしない」という「取りかからない」決断をしている人（決断するが実行しない人）が少なからずいるということがうかがえる。また、不決断と特性不安および依存欲求との間に相関関係が見出されたにも関わらず、取りかかりとそれらのパーソナリティの間には関連が見出されなかった。これは、特性不安や依存欲求の高さは決断のプロセスには影響するが、取りかかりという実行のプロセスには関与しないことが示唆された。また、依存欲求とは「援助・慰め・是認・注意・接触などを含む、肯定的な顧慮・反応を、他者に求める欲求」（関、1982）であると定義されるが、今回のように学校の課題への対応において「他人を頼る」ことは、「要領の良さ」とも捉えられるため、依存欲求だけでは説明することは困難であるのかもしれない。

（3）課題への取りかかりの時期と状態不安の関連

取りかかりの早い群と遅い群における状態不安の増加／減少者の出現頻度についての χ^2 検定の結果、取りかかりが遅い人は早い人に比べて、1週間前よりも前日に不安が高くなる人の割合が高いことがわかった。つまり、取りかかりが早い人の場合、約1週間前という時期はまさに課題遂行中の不安の高い時期であり、前日はすでに終わっていることが多く不安は軽減されていると考えられる。一方、取りかかりが遅い人は、1週間前という時期はまだ課題のことをそれほど深刻に考えていないために不安は低く、前日はまさに課題遂行中の不安の高い時期であると考えられる。また、「現在最もストレスを感じている内容」に関する記述を分類したところ、回答の半数以上が勉強に関するものであった。これは、この質問紙調査を行った時期がちょうど試験週間と重なったためであると考えられる。このことから、状態不安に関して、課題の締め切り1週間前と前日それぞれの時点での心理状態は、調査対象者にとって比較的思い浮かべやすかったものと考えられる。

（4）課題への取りかかりとストレスコーピングの関連

課題への取りかかりが早い群と遅い群の2群におけるコーピング得点についてのt検定の結果、取りかかりとコーピングの型の間に関連は見出されなかった。すなわち、取りかかりの早い人も遅い人も、ストレスに対して用いるコーピングの種類に特に違いはないと言える。また、尾関・原口・津田（1994）による研究結果と本調査での平均値を比べると、「問題焦点型」において平均値が比較的高めであった。「現在最もストレスを感じている内容」を見ると、勉強に関するものが半数以上であった。これに多くの人が試験への対処を思い浮かべたことが、結果に影響を与えたものと考えられる。すなわち、大学の試験は、自らの情動を調節する「情動焦点型」や問題から逃げたりあきらめたりする「回避・逃避型」よりは、取りかかりが遅かれ早かれ試験という問題事態に取り組みざるを得ず、全般的に問題や状況を解決する「問題焦点型」を用いる人が多いという結果になったのではないかと考えられる。

（5）今後の課題

本研究では、課題の取りかかりをパーソナリティとストレスコーピングの観点から検討した

が、今後の課題として以下の諸点を挙げる事ができる。第一は、若山（1998）によれば、成功体験がないと自信は持てないが、成功できることにしか取り組まず失敗を克服する体験がなければ自信は生まれないと述べている。過去に失敗した経験があると早く取りかかるようになり、逆に失敗した経験がないと、直前に片付ける人が多いのかもしれない。また、経験上「いざとなれば誰かがどうにかしてくれる」という期待が強いと、自分から動き出すことをなかなかしないと考えられる。このことを考慮すると、今後は過去の失敗・成功経験を検討する必要がある。

また、安藤・川上（2002）は、期限付き課題の遂行プロセスで認められる遅れ現象に関連する要因として「楽観性」を挙げている。この点についても今後検討の必要がある。

最後に、ストレスは対人状況において生起しやすいが、逆に他者からの様々な支援すなわちソーシャルサポート（social support）によって緩和されることが明らかにされている。ソーシャルサポートのネットワークを持ち、十分な支援を期待できる人は、強いストレスを感じていても安心感を抱いたり、対処可能であるという自信を持てるのである（平石,2002）。今後このようなサポートの影響も考慮に入れて検討を行う必要があるだろう。また、取りかかりが早い人は、課題を手つかずのまま残していることにストレスを感じ、遅い人は課題を遂行すること自体にストレスを感じる、といったストレス源自体の違いやその捉え方の違いもあると考えられるので、このような視点を考慮していくことも必要である。

引用文献

- 安藤史高・川上正浩 2002 期限付き課題の遂行について(7)―遅れに対する態度と楽観性との関連― 東海心理学会第51回大会発表論文集,40.
- Ashby,J.D., Wall,H.W., & Osipow,S.H. 1966 Vocational certainty and indecision in college freshmen. *Personnel and Guidance Journal*, 44, 1037-1041.
- 江川びん成 1999 決断力をどうつけるか. *児童心理*,53(1),33-37.
- Frost,R.O., & Shows,D.L. 1993 The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behavior Research and Therapy*, 31, 683-692.
- 平石賢二 2002 学校における心の問題. 梶田正巳(編) 学校教育の心理学. 名古屋大学出版会 Pp.242-252
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 1995 特性的自己効力感尺度の検討―生涯発達の利用の可能性を探る― *教育心理学研究*, 43(3), 306-314.
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂―トランスアクションナルな分析に向けて― *久留米大学大学院比較文化研究科年報*, 1, 95-114.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析. *健康心理学研究*, 7(2), 20-36.
- Reed,G.F. 1985 Obsessional experience and compulsive behavior:A cognitive-structural

approach. New York:Academic Press.

- 関知恵子 1982 人格適応面からみた依存性の研究—自己像との関連において— 京都大学臨床心理事例研究, **9**, 230-249.
- Sherer,M., Maddux,J.E., Mercandante,B., Prentice-dunn,S., Jacobs,B., & Rogers,R.W. 1982 The self-efficacy scale:Construction and validation. Psychological Report, **51**, 663-671.
- 清水秀美・今栄国晴 1981 STATE-TRATE ANXIETY INVENTORYの日本語版(大学生用)の作成. 教育心理学研究, **29(4)**, 62-67.
- 杉浦義典 1997 不安認知の二面性—心配の制御と制御困難性. 東京大学大学院教育学研究科修士論文(未公刊).
- 杉浦義典 1999 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連. 教育心理学研究, **47(2)**, 191-198.
- Super,D.E. 1957 The Psychology of careers. New York:Harper. (日本職業指導学会訳 1959 職業生活の心理学. 誠信書房.)
- 浦上昌則 1995 女子短期大学生の進路選択に対する自己効力と職業不決断—Taylor & Betz (1983)の追試的検討— 進路指導研究, **16**, 40-45.
- 若山隆良 1998 人間関係に対する自信を育てる. 児童心理, **52(2)**, 55-60.