

# 「甘え」と先延ばしの関係

古屋敷 恒平・玉瀬 耕治

カウンセリング心理学や臨床心理学の分野で、「甘え」（土居，1971；2001）の問題を理解しておくことは極めて重要である。それは「甘え」が内包する諸要因がカウンセリングや心理療法において、クライアントを理解する上で重要な意味をもつと考えられるからである。玉瀬（2008）は、Ivey, Ivey, Myers, & Sweeney（2005）が提唱する発達カウンセリング・心理療法の理論と関連づけて「甘え」の諸相を捉えようとしている。そこでは、情動としての「甘え」、行動としての「甘え」、認知としての「甘え」、認識としての「甘え」が区別され、クライアントの認知発達のスタイルに応じてそれらが顕著に示される状況があることが想定されている。この考え方は、「甘え」が無自覚的で、いまだ意識的統制の及ばない情動（Damasio, 2003）の状態から、「甘え」が十分に自覚され、自己意識の変革をも可能にする状態（Ivey et al., 2005）までを視野に入れている。

土居（1971）は当初、「甘え」を定義して「甘えの心理は、人間存在に本来つきものの分離の事実を否定し、分離の痛みを止揚しようとすることである」と述べた。この定義では、「甘え」の無自覚的側面が強調されている。しかし、この定義は、その意味の曖昧さから多くの批判を受けたため、土居（2001）は再び「甘え」を定義して「人間関係において相手の好意をあてにして振舞うことである」と述べている。この定義はより意識的な行動のレベルで「甘え」を捉えているといえる。このように、土居の提唱する「甘え」については様々な捉え方が可能であり、捉える視点によって定義も変わりうる。本研究では、「甘え」を対人関係における基本的な発達の様式として捉えており、上述のように4つの側面を含むものと考えている。とは言え、実証的に研究を進めるためには、当面は「甘え」の意識的な部分に限定してデータを蓄積せざるを得ない。

土居（2001）は、「甘え」を「健康で素直な甘え」と「屈折した甘え」の2種類に分けている。「健康で素直な甘え」とは他者との相互的な信頼を軸にした「甘え」であり、臨床心理学的にも、発達心理学的にも重要なものである。「甘え」という言葉自体、一般的には否定的に捉えられがちであるが、子どもが親に甘えるように、時として他者に甘えることができるという感覚を持つことは、健康な心身の発達に不可欠であるといえる。一方、「屈折した甘え」は不健康な「甘え」で、一方的な要求の形をとるような「甘え」であり、臨床心理学的な援助要請のサインとして重要な意味を持つと考えられる。土居（1971, 2001）は「屈折した甘え」に関連するものとして、「すねる」「ひがむ」「ひねくれる」「うらむ」などの言葉を挙げている。

これらはいずれも、一見すると「甘え」とは無関係に見えるが、他者への一方的な要求の結果生じることから、満たされない「甘え」を内包していることが推察される。

「甘え」に関する実証的研究は、藤原・黒川（1981）による「甘え」の測定尺度の作成を契機として進められてきた。この研究以降の「甘え」の研究は、二つの形をとっている。一つは「甘え」の一般的なイメージや概念について検討したものである。大元（1985）、高松・加藤（2001）らの研究がここに含まれる。もう一つは、測定尺度を用いて「甘え」と他の概念との関連性を検討したものである。藤原・黒川（1981）、内田（1998）、谷（2000）などの研究がここに含まれる。これらの研究を踏まえて玉瀬・相原（2004）は、多元的「甘え」尺度を作成した。この尺度は「甘え希求」、「甘え受容」、「甘え歪曲」、「甘え拒絶」の4因子から成り、「甘え希求」と「甘え受容」を合わせたものを「相互依存的な甘え」、「甘え歪曲」と「甘え拒絶」を合わせたものを「屈折した甘え」としている。この「相互依存的甘え」と「屈折した甘え」は、それぞれ土居の「健康で素直な甘え」と「屈折した甘え」にほぼ対応するものとみなされている。玉瀬・相原（2004）は多元的「甘え」尺度を用いて大学生の「甘え」と特性5因子との関係を調べているが、その後の研究でもいくつかのことを調べている。玉瀬・相原（2005）は「相互依存的甘え」と思いやり、「屈折した甘え」と自己愛的傾向の関係について調べている。この研究では先の尺度（玉瀬・相原，2004）に若干の変更が加えられている。玉瀬・今村（2006）は「甘え」と愛着（アタッチメント）の関係を調べている。玉瀬・富平（2007）は「甘え」と友人関係について調べている。これらの研究はいずれも大学生を対象にしたものであるが、土居（2008）は高校生を対象にして、「甘え」と怒りの関係を調べている。この研究では、「甘え希求」と怒り表出、「甘え歪曲」と特性怒り、怒り表出、怒り抑制、「甘え拒絶」と特性怒り、怒り表出の間に、それぞれ正の相関があることが示されている。「甘え」を測定する尺度には、これ以外にもいくつかのものがある（例えば、稲垣，2007；外山・高木，1991）。

次に、先延ばし（procrastination）に関する研究について概観する。学習課題やレポートなど、やらなければならない課題をやらなかったり、その課題に手を付けるのを遅らせてしまったりする行動は先延ばしと呼ばれている。われわれはその程度に差はあるとしても、日常的に先延ばしを行っている可能性がある。とりわけ期限を定められた課題を与えられることの多い大学生にとって、先延ばしは身近なものである。また、この現象は多くの人が体験している悩みごとの例として、カウンセリングや心理療法の演習でも取り上げられることがある。心理学における先延ばしの定義としては、「何らかの達成すべき課題を遅らせること」（Lay, 1986）や「意図した一連の行動の開始あるいは完了の遅延」（Ferrari, 1993；Lay & Silverman, 1996）などが一般的である。さらに、「達成すべき課題を遅らせる非合理的な傾向」（Lay, 1986）や「理由もなくものごとを遅らせる、怠惰で自滅的な習慣」（Tice & Baumeister, 1997）などの定義もあり、不適応的な行動傾向として捉えられているものもある。先延ばしは意図的で自発的な行動であるとする考え方がある一方で、先延ばしを自分の意図に反する行動である

とする考え方もある。

先延ばしは、主に学業面での先延ばしと日常全般の先延ばしに関して研究が行われてきた。そこでは先延ばし傾向そのものを個人特性の一部としてとらえる尺度の開発が行われ、他の要因との関連性が検討されている。例えば、先延ばし特性と否定的感情やストレスとの関係 (Solomon & Rothblum, 1984)、先延ばし特性と学業成績との関係 (Tice & Baumeister, 1997; Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986)、先延ばし特性と課題達成とのネガティブな関係 (Ferrari, 2001)、先延ばし特性と他の要因とのポジティブな関係 Chu & Choi (2005) などが報告されている。

また、先延ばしを引き起こす要因やそのメカニズムに関する研究もある。例えば、失敗への恐れや完全主義傾向の高さが先延ばしを強めるとするもの (Burka & Yuen, 2008)、自己効力感や自尊感情が先延ばしに影響を与えるとするもの (Burka & Yuen, 2008; Steel, 2007) などである。さらに計画や見通しの甘さが行動の遅延につながるものもある (Bueheler & Griffin, 2003; Bueheler, Griffin & MacDonald, 1997; Bueheler, Griffin, & Ross, 1994)。

このように欧米では先延ばし研究は盛んに行われてきているが、近年ではわが国でも先延ばしに関する研究が行われつつある (宮元, 1997; 藤田, 2005, 2008; 藤田・岸田, 2006; 森, 2005; 向後・中井・野嶋, 2004; 林, 2009)。宮元 (1997) は、特性 5 因子と先延ばしの関係について検討している。藤田 (2008) は、完全主義傾向と先延ばしの関係について検討している。森 (2005) は、英語学習における自己効力感が学習方略使用と課題先延ばし行動に及ぼす影響について検討している。向後・中井・野嶋 (2004) は、e ラーニングにおけるドロップアウトと先延ばし行動との関連について検討している。林 (2009) は先延ばし後の自動思考と抑うつおよび不安との関連を検討している。

このような先延ばしを単純に特性として捉えた研究に対し、Van Eerde (2003) は人を先延ばし者と非先延ばし者に分けるのではなく、先延ばしを生む状況要因や先延ばしが生じるプロセスを考慮することが重要である点を指摘している。本研究では、このような視点を取り入れて、先延ばしをプロセスとして捉えている小浜の一連の研究に注目していきたい。小浜 (2007) は先延ばしをプロセスとして捉え、先延ばし前、先延ばし中、先延ばし後に生じる意識の変化を検討した。ここでの前、中、後とはあくまでも先延ばし過程における時期を意味している。その結果、従来の研究で指摘されていた不適応的な先延ばしだけではなく、複数の先延ばしが存在し、先延ばし過程において意識が変化することを指摘している。このような知見に基づいて、小浜 (2008) は先延ばしのプロセスを考慮した 6 因子からなる先延ばし意識特性尺度を作成している。さらに、小浜 (2010a) はこのデータに対し再度因子分析を実施して、先延ばし意識特性尺度として 7 因子からなる尺度を再構成し、この尺度と他のさまざまな個人特性との関連を検討している。この研究で取り上げられた個人特性に関する尺度は次のようなものである。すなわち、特性 5 因子 (情緒不安定性、誠実性)、多面的感情状態尺度 (抑うつ・

不安因子), 自己嫌悪尺度 (6項目を抜粋), 楽観主義尺度, 認知的熟慮性尺度, 精神的回復力測定尺度 (感情調整因子) である。これらの特性と先延ばし前 (辛い・憂うつ, 計画性, 状況の楽観視), 先延ばし中 (自己嫌悪・罪悪感, 憂うつ・気が重い, 肯定的感情), および先延ばし後 (否定的感情, 先延ばしの効用) の意識との関連が検討されている。この研究によって, 小浜は先延ばしの3つのパターンを特定している。その第一は, 先延ばし前, 中, 後のすべてにおいて一貫して否定的感情が生じるパターンである。このパターンは情緒不安定性が高く, 誠実性の低い人に生じやすい。第二は, 状況の楽観視から先延ばしを行い, 先延ばし中には肯定的感情が生じるパターンである。このパターンは誠実性のみが低い人に生じやすい。第三は, 計画的に先延ばしを行い, 気分の切り替えが可能なパターンである。このパターンは不適応的な先延ばし特性が低く, 熟慮的な人に生じやすいと考えられている。

これに続く小浜 (2010b) は, 先延ばし過程 (前, 中, 後) で自覚される認知および感情の変化について, 新たな視点でさらに検討を加えている。この研究では, 先延ばし過程における意識に関して得られたデータをパス解析し, 先延ばし過程には小浜 (2010a) で示唆された3つのプロセスが確認されている。その第一は, 否定的感情プロセスと命名されたものである。これは先延ばしの全過程 (前, 中, 後) で一貫して否定的感情が生じる場合である。第二は, 楽観的プロセスと命名されたもので, 先延ばし中には肯定的感情が生じるが先延ばし後には否定的感情が生じるものである。第三は, 計画的プロセスと命名されたもので, 先延ばし過程に肯定的な意味づけをしているものである。

以上のような先行研究をふまえて, 本研究では「甘え」と先延ばし過程の関連性を検討する。「甘え」と先延ばしの関係を直接扱った研究は, 筆者らの知るかぎりではまだ報告されていないので, 明確な予想を立てることは難しいが, 上述の諸研究から推測すればおよそ次のように考えられよう。より健康的な「相互依存的甘え」は先延ばし過程においてより肯定的な感情や意識を伴いやすく, 一方, より不健康な「屈折した甘え」は先延ばし過程において, より否定的な感情や意識を伴いやすいと予想される。小浜 (2010b) の3つのプロセスにあてはめるならば, 「相互依存的甘え」では計画的プロセスが生じやすく, 「屈折した甘え」では否定的感情プロセスが生じやすいと考えられる。

## 方 法

### 1. 調査対象

調査対象は, 近畿圏の私立大学に通う大学生188名 (男性77名, 女性111名) で, 平均年齢19.98歳 ( $SD=3.11$ ) であった。本研究では, 大学生が「甘え」を自覚しうるほどに自己を客観視する能力をもっており, また大学生には先延ばしが多くみられる傾向があるという従来の見解を踏まえて調査の対象を大学生とした。

## 2. 調査時期

本調査は2010年6月～7月に授業時間の一部を借用して集団的に実施した。調査の目的等を簡潔に説明し、調査への協力を求めた。その上で各質問紙をまとめた冊子を配布した後、調査への回答方法および回答上の注意点を口頭で教示し、各自に回答を求めた。所要時間は約15分であった。調査の実施に関しては、所属大学における研究倫理委員会の承認を得ている。

## 3. 使用した尺度等

### 3.1 フェイスシート

調査協力への同意と、調査協力者の基本情報（性別、学年など）を得るために使用した。

### 3.2 多元的「甘え」尺度

玉瀬・相原（2004）により作成された尺度で、「甘え」を多面的に測定できるように考案されたものである。この尺度は、「甘え希求（ $\alpha = .74$ ）」、「甘え受容（ $\alpha = .72$ ）」、「甘え歪曲（ $\alpha = .79$ ）」、「甘え拒絶（ $\alpha = .80$ ）」の4因子、20項目で構成されている。この尺度の累積寄与率は45%で、「甘え希求」と「甘え受容」を合わせたものを「相互依存の甘え（ $\alpha = .72$ ）」、「甘え歪曲」と「甘え拒絶」を合わせたものを「屈折した甘え（ $\alpha = .79$ ）」としている。これらの因子は内的一貫性が確認されている。妥当性については、信頼感尺度、思いやり尺度、自己愛尺度などとの関係が検討されている。評定に際しては、現在の自分に関して、「全くそう思わない」（1点）から「いつもそう思う」（4点）までの4件法での回答を求めるものである。

### 3.3 先延ばし意識特性尺度

小浜（2008）により作成された尺度で、先延ばしをプロセスとして捉えることができるように考案されたものである。この尺度は、「先延ばし前の否定的感情（ $\alpha = .88$ ）」、「計画性（ $\alpha = .86$ ）」、「状況の楽観視（ $\alpha = .86$ ）」、「先延ばし中、先延ばし後の否定的感情（ $\alpha = .91$ ）」、「先延ばし中の肯定的感情（ $\alpha = .76$ ）」、「気分の切り替え（ $\alpha = .74$ ）」の6因子、47項目で構成されている。この尺度の累積寄与率は55%となっている。本研究では、教示に際して「この調査ではあなたのものごとへの取り組み方についてお尋ねします」と前置きして評定を求めている。評定に際しては、現在の自分に関して、「全く当てはまらない」（1点）、「当てはまらない」（2点）、「どちらとも言えない」（3点）、「当てはまる」（4点）、「非常によく当てはまる」（5点）の5件法で答えるよう求めている。この尺度は、先延ばしをプロセスとして捉えることで、先延ばし過程で生じる多様な感情を測定することができるものである。なお、小浜（2010a）は小浜（2008）のデータを再分析し、「先延ばし中、先延ばし後の否定的感情」の因子を「先延ばし中の否定的感情（ $\alpha = .91$ ）」因子と「先延ばし後の否定的感情（ $\alpha = .76$ ）」因子に分け、7因子から成る尺度として再構成している。この尺度の妥当性に関しては既存の先延ばし尺度（GPS、TPS、DP）などとの関連性が確認されている。小浜（2010a）の論文は本調査を実施した後に学会機関誌に公表されたものである。なお、小浜（2008）の尺度の使用に関しては、

著者の承諾を得ている。

## 結 果

### 1. 多元的「甘え」尺度の内部相関

表1は、多元的「甘え」尺度の下位尺度間の相関係数を示したものである。「甘え希求」は他の3つの尺度と低い(有意な、以下同じ)正の相関を有している。「甘え受容」と「甘え拒絶」は負の相関を有している。「相互依存的甘え」は「甘え希求」、「甘え受容」と.7水準の高い正の相関を有している。また、「屈折した甘え」は「甘え歪曲」、「甘え拒絶」と.8水準の高い正の相関を有している。「相互依存的甘え」と「屈折した甘え」の相関は有意ではなく( $r = -.02$ ), ほぼ独立のものとみなされる。これらの結果は従来の結果(玉瀬・相原, 2004, 2005)とほぼ一致している。ただし、「相互依存的甘え」と「屈折した甘え」については、いずれも低い値ではあるが、玉瀬・相原(2005)では有意でなく( $r = .12$ ), 玉瀬・相原(2004)では有意になっている( $r = .18$ )。

表1. 多元的「甘え」尺度の内部相関

	甘え受容	甘え歪曲	甘え拒絶	相互依存	屈折
甘え希求	0.17*	0.32**	0.18*	0.74**	0.29**
甘え受容		-0.13	-0.41**	0.79**	-0.30**
甘え歪曲			0.51**	0.11	0.89**
甘え拒絶				-0.17*	0.85**
相互依存					-0.02

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

### 2. 「相互依存的甘え」、「屈折した甘え」と先延ばし意識特性尺度の関連

表2は、多元的「甘え」尺度の「相互依存的甘え」、「屈折した甘え」と先延ばし意識特性尺度の各因子との相関係数を示したものである。この表に略記した各表記は以下のことを示すものである。楽観視：状況の楽観視，前・否定：先延ばし前の否定的感情，中・肯定：先延ばし中の肯定的感情，中・否定：先延ばし中の否定的感情，切り替え：気分の切り替え，後・否定：先延ばし後の否定的感情。

まず、「相互依存的甘え」と「先延ばし前の否定的感情」( $r = .22$ )、「状況の楽観視」( $r = .20$ )、「先延ばし中の否定的感情」( $r = .31$ )、「先延ばし後の否定的感情」( $r = .31$ )との間でそれぞれ低い正の相関が認められる。また、「屈折した甘え」と「先延ばし前の否定的感情」( $r = .39$ )、「先延ばし中の否定的感情」( $r = .37$ )、「先延ばし後の否定的感情」( $r = .23$ )との間で、それぞれ低い正の相関が認められる。総じて「甘え」は否定的感情と正の相関があるといえるが、「相互依存的甘え」と「屈折した甘え」の違いは先延ばし尺度における楽観視における違いである。

表 2. 「相互依存的甘え」, 「屈折した甘え」と先延ばし意識特性尺度各因子間の相関

	前・否定	計画性	楽観視	中・否定	中・肯定	後・否定	切り替え
相互依存	.22**	.06	.20**	.31**	-.04	.31**	.03
屈折	.39**	-.01	.04	.37**	-.07	.23**	-.13

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

表 3 は, 多元的「甘え」尺度の 4 つの下位尺度, すなわち「甘え希求」, 「甘え受容」, 「甘え歪曲」, 「甘え拒絶」と先延ばし意識特性尺度の各因子との相関係数を示したものである。この表に示されているように, 「甘え希求」と「先延ばし前の否定的感情」( $r = .36$ ), 「先延ばし中の否定的感情」( $r = .35$ ), 「先延ばし後の否定的感情」( $r = .32$ )との間で, それぞれ低い正の相関が認められる。「甘え受容」については「状況の楽観視」( $r = .17$ ), 「先延ばし後の否定的感情」( $r = .17$ ), 「気分の切り替え」( $r = .15$ )との間で低い正の相関が認められるが, これらの有意水準はいずれも 5%水準である。「甘え歪曲」については「先延ばし前の否定的感情」( $r = .43$ ), 「先延ばし中の否定的感情」( $r = .45$ )との間で中程度の正の相関が, 「先延ばし後の否定的感情」( $r = .32$ )との間で低い正の相関が認められ, 「気分の切り替え」( $r = -.18$ )との間にはわずかに負の相関が認められる。「甘え拒絶」については「先延ばし前の否定的感情」( $r = .23$ )との間で低い正の相関が, 「先延ばし中の否定的感情」( $r = .17$ )との間ではわずかな正の相関が認められる。

表 3. 多元的「甘え」尺度各下位因子と先延ばし意識特性尺度各因子間の相関

	前・否定	計画性	楽観視	中・否定	中・肯定	後・否定	切り替え
甘え希求	.36**	-.04	.13	.35**	-.04	.32**	-.11
甘え受容	-.01	.13	.17*	.14	-.03	.17*	.15*
甘え歪曲	.43**	-.03	.05	.45**	-.13	.32**	-.18*
甘え拒絶	.23**	.01	.01	.17*	.03	.06	-.03

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

### 3. 先延ばし意識特性尺度における因果関係

先延ばし意識特性尺度の下位尺度がどのような因果関係にあるのかを検討するため, Amos 19 を使用してパス解析を行った。その際, 先延ばし意識特性尺度により測定された各下位尺度における合計点を観測変数として使用した。先行研究(小浜, 2010a, 2010b)を参考にして「状況の楽観視」, 「計画性」, 「先延ばし前の否定的感情」を外生変数とし, 「先延ばし中の肯定的感情」, 「先延ばし中の否定的感情」, 「気分の切り替え」, 「先延ばし後の否定的感情」を内生変数として設定した。いくつかの可能性を考慮しつつパス図を作成したが, 図 1 のパス図の適合度が高かった ( $GFI = .984$ ,  $AGFI = .927$ ,  $RMSEA = .064$ )。

上記のモデルから, 以下のような因果関係が示唆される。「状況の楽観視」は「先延ばし中の肯定的感情」, 「気分の切り替え」, 「先延ばし後の否定的感情」に正の影響を与えている。「計画性」は, 「気分の切り替え」, 「先延ばし中の否定的感情」に正の影響を与え, 「先延ばし後の否定的感情」には負の影響を与えている。「先延ばし前の否定的感情」は「先延ばし中の

否定的感情」に正の影響を与え、「先延ばし中の肯定的感情」、「気分の切り替え」には負の影響を与えている。「先延ばし中の肯定的感情」は「気分の切り替え」に正の影響を与え、「先延ばし中の否定的感情」には負の影響を与えている。「先延ばし中の否定的感情」は「先延ばし後の否定的感情」に正の影響を与えている。

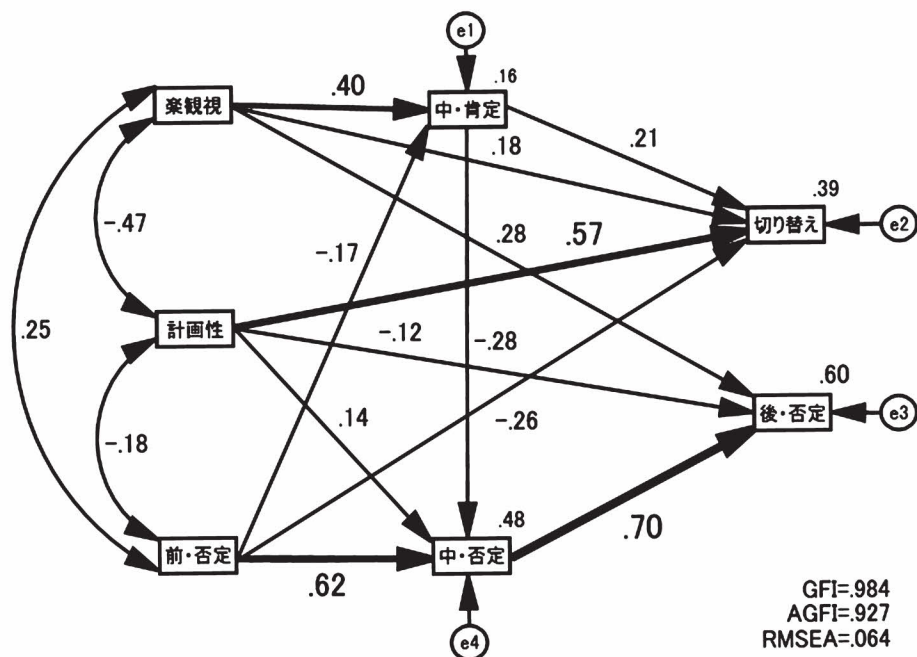


図1. 先延ばしの因果関係モデル

注：図中の略記は次のことを示す。楽観視：状況の楽観視，前・否定：先延ばし前の否定的感情，中・肯定：先延ばし中の肯定的感情，中・否定：先延ばし中の否定的感情，切り替え：気分の切り替え，後・否定：先延ばし後の否定的感情。

#### 4. 「甘え」と先延ばしの因果関係

本研究の主な関心事である多元的「甘え」尺度における「相互依存的甘え」、「屈折した甘え」と先延ばし意識特性尺度の下位尺度の間にはどのような因果関係があるのかを検討するために、Amos19を使用してパス解析を行った。その際、多元的「甘え」尺度における「相互依存的甘え」と「屈折した甘え」および先延ばし意識特性尺度の各下位尺度における合計点を観測変数として使用した。「相互依存的甘え」と「屈折した甘え」を外生変数とし、「状況の楽観視」、「計画性」、「先延ばし前の否定的感情」、「先延ばし中の肯定的感情」、「先延ばし中の否定的感情」、「気分の切り替え」、「先延ばし後の否定的感情」を内生変数として設定した。その結果、図2に示すパス図の適合度が高かった（GFI=.981, AGFI=.944, RMSEA=.021）。

上記のモデルから、以下のような因果関係が示唆される。「相互依存的甘え」は「計画性」「状況の楽観視」、「先延ばし前の否定的感情」、「先延ばし中の否定的感情」に正の影響を与え



ている。「屈折した甘え」は「先延ばし前の否定的感情」、「先延ばし中の否定的感情」に正の影響を与えている。

したがって、「相互依存的甘え」は「計画性」、「状況の楽観視」から「先延ばし中の肯定的感情」を介して「気分の切り替え」に影響を与えているといえる。また、「屈折した甘え」は「先延ばし前の否定的感情」、「先延ばし中の否定的感情」を介して「先延ばし後の否定的感情」に影響を与えているといえる。

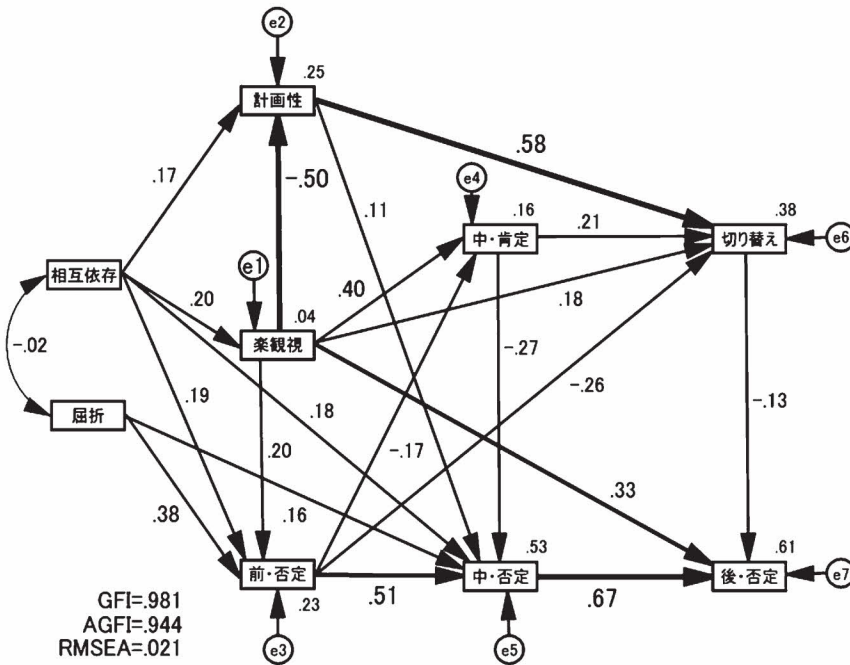


図2. 「甘え」と先延ばしの因果関係モデル

注：図中の略記は次のことを示す。楽観視：状況の楽観視，前・否定：先延ばし前の否定的感情，中・肯定：先延ばし中の肯定的感情，中・否定：先延ばし中の否定的感情，切り替え：気分の切り替え，後・否定：先延ばし後の否定的感情。

## 考 察

### 1. 多元的「甘え」尺度の結果について

表1の結果にそってどのようなことが言えるかを考えてみたい。「甘え希求」とは「誰かに助けてほしい」、「誰かに頼りたい」「誰かに何とかしてほしい」という感情や意識の強さを捉えたものである。「甘え受容」とは「自分をあてにしてほしい」「自分が相談にのってあげたい」「自分が慰めてあげたい」という感情や意識の強さを捉えたものである。これら2つの下位尺度の相関は低い ( $r=.17$ ) ものであった。しかし、これら2つの尺度の合計点で示される「相互依存的甘え」とこれら2つの尺度との間には、.7を上回る正の相関が認められている。「甘え

歪曲」とは、自分の思いどおりにならないと「腹が立つ」「ふてくされる」「すねる」などの感情や行動を示す傾向を捉えたものである。「甘え拒絶」とは自分では相手に対して「察してほしい」「助けてほしい」と思う反面、相手の求めには「そうしたくない」「求められたくない」「受け入れたくない」と思う感情や意識の強さを捉えたものである。これら2つの下位尺度の相関は中程度 ( $r=.51$ ) のものであった。しかし、これら2つの尺度の合計点で示される「屈折した甘え」とこれら2つの尺度との間には.8を上回る正の相関が認められている。これらの結果は先行研究ともほぼ一致している(玉瀬・相原, 2004, 2005)。

「甘え希求」が他の3つの下位尺度と低い正の相関を有することも従来から示されており(時に有意でない場合もある)、多元的「甘え」尺度を特徴づけている。すなわち、どの下位尺度においても根底には甘えたい心理が潜んでいると考えられる。4つの下位尺度は、いわば「甘え」の表現の仕方の違いを示すものであると言えよう。これらの中で、「甘え受容」は「甘え歪曲」「甘え拒絶」で示される「屈折した甘え」とは相いれないものがある。「甘え受容」は、いわば他者への信頼や思いやりを示すものであり(玉瀬・相原, 2005)、心のゆとりを示すものと理解される。

## 2. 相関分析からみた「甘え」と先延ばしの関連について

表2をみると、「相互依存的甘え」は「先延ばし前の否定的感情」、「楽観視」、「先延ばし中の否定的感情」、「先延ばし後の否定的感情」との間に正の相関が認められる。また、「屈折した甘え」は「先延ばし前の否定的感情」、「先延ばし中の否定的感情」、「先延ばし後の否定的感情」との間に正の相関が認められる。両者の間の唯一の違いは、「相互依存的甘え」には「楽観視」との間に正の相関があり、「屈折した甘え」にはそれが無いことである。両者ともに共通している部分は先延ばしのどの時点においても否定的感情と正の相関が認められていることである。従来の研究においても、「相互依存的甘え」と「屈折した甘え」は、ともに「神経症的傾向」(玉瀬・相原, 2004)、「他者からの評価への過敏」(玉瀬・相原, 2005)と正の相関があることが分かっている。このことに関して、筆者らは「甘え」が対人関係におけるある種の不安や恐れ、もしくは緊張を伴うのではないかと推測している。それがあつ場合には対人行動におけるよい意味での動機づけとなり、ある場合には回避的行動を導く要因となるのではないだろうか。その意味で、「相互依存的甘え」においてはそれがポジティブな方向に作用し、「屈折した甘え」ではネガティブな方向に作用しやすいといえるかもしれない。

表3では「甘え」の下位尺度と先延ばし意識特性尺度の各因子との相関が示されている。ここで興味深いことは、「甘え希求」と「甘え歪曲」における先延ばし尺度の下位因子で有意な相関がかなりよく似ていることである。「切り替え」において相関値はともに低い、「甘え希求」では有意ではなく、「甘え歪曲」では有意になっている点だけが異なっている。しかも、共通しているのは、先延ばし前、中、後期における否定的感情である。先に述べた「相互依存

的甘え」と「屈折した甘え」でも、先延ばしのすべての時期に否定的感情と正の相関があったが、「甘え」の下位尺度では、この傾向が「甘え希求」と「甘え歪曲」に表れている。この2つの尺度はともに対人関係における不安感や恐怖感と関係が深いと考えられる。

### 3. 先延ばし意識特性尺度における因果関係について

図1は先延ばしのプロセスにおいて感情や意識がどのように変化するかを調べたものである。まず、観測変数として指定された「状況の楽観視」（楽観視）、「計画性」、「先延ばし前の否定的感情」（前・否定）の内容を確認しておきたい。「楽観視」とは、「後でやればいい」「ぎりぎりにやってもどうにかなる」「直前までやらなくてもいいだろうと思う」などの傾向を意味している。「計画性」とは、「課題に対する時間配分を考えておく」「スケジュールをしっかり立てる」「取り組む前に、やることの量と時間を決めておく」などの傾向を意味している。「前・否定」とは、「逃げ出したいほど辛くなる」「取り組む前はいつも苦痛を感じる」「やる前から嫌でたまらない」などの傾向を意味している。図1を見ると、「楽観視」は「先延ばし中の肯定的感情」（中・肯定）にもっとも強い影響をあたえている。「中・肯定」とは、「課題をやっていないときは気楽である」「リラックスできる」「一時的にせよほっとする」などの傾向を意味している。この状態からうまく「気分の切り替え」に進み、課題に取り組むことにつながる場合がある。この場合はあまり先延ばしによるストレスを感じずに課題に取り組むことになる。それ以外に「中・肯定」から「先延ばし中の否定的感情」（中・否定）に進む場合もある。「中・否定」とは、「課題をやっていない後ろめたさを感じる」「罪悪感を感じる」「自分が嫌になる」などの傾向を意味している。

次に、「計画性」はストレートに「気分の切り替え」（切り替え）にもっとも強い影響を与えている。「切り替え」とは、「遊んだ後は課題に向けてやる気が出る」「気持ちを切り替えて課題ができる」「だらけずに課題に集中できる」などの傾向を意味している。したがって、「計画性」の得点が高い人は先延ばしの否定的な感情をいなく気分を切り替えて課題に取り組むことができると考えられる。一部には「計画性」から「中・否定」へと進む場合もある。最後に、「先延ばし前の否定的感情」（前・否定）からのパスは「中・否定」に進む傾向が強い。さらに、「中・否定」からは「先延ばし後の否定的感情」（後・否定）へと進む傾向がある。「後・否定」とは、「なぜ先延ばしにしてしまったのかと思う」「先延ばしにしてしまったことを後悔する」「自己嫌悪に陥る」などの傾向を意味している。したがって、先延ばしによる失敗感を蓄積することになるであろう。

すでに述べたように、小浜（2010a）は先延ばしには3つのパターンがあることを指摘している。第1のパターンは、先延ばしの前・中・後で一貫して否定的感情が生じるパターンである。第2のパターンは、状況の楽観視から先延ばし中の肯定的感情に進み、先延ばし後は否定的感情が生じるパターンである。第3のパターンは計画的に先延ばしを行い、気分の切り替え

へと進むパターンである。本研究の結果は、小浜（2010a）の考え方をかなりよく追認しているといえる。先延ばし前の状態によって、その後の変化の方向がかなり予測できると考えてもよいだろう。

#### 4. 「甘え」と先延ばしの因果関係について

それでは、「甘え」と先延ばしはどのような関係にあるのだろうか。図2ではモデル作成にあたり、「相互依存的甘え」と「屈折した甘え」を外生変数として設定した。本研究では「甘え」を対人関係における基本的な発達の様式とみなしており、個人の発達過程における核となるものと位置づけている。「相互依存的甘え」とは、他者に甘えることもできるし、他者からの甘えを受け入れることもできる状態を意味している。「屈折した甘え」とは率直に甘えの気持ちを表現することが難しく、ときには他者を拒絶することによって自己を守ろうとするような傾向を意味している。

まず、「相互依存的甘え」からは「計画性」、「楽観視」、「前・否定」のいずれにもパスが引かれており、小浜（2010a）が指摘した3つのパターンのいずれにも影響を与えていることが分かる。「計画性」からは「切り替え」への強い影響が示されている。「楽観視」は「計画性」とは似て非なるものがあり、「後・否定」へと引き継がれている。つまり、途中まで気楽にふるまっているが、次第に自己の無計画性に気づき、期限が近づくにつれて後悔などの否定的感情をもつようになるものである。ただし、一部には「楽観視」から「中・肯定」へと移行し、「切り替え」へと進む場合も認められる。次に、「屈折した甘え」については「計画性」、「楽観視」のいずれにもパスは向かっておらず、もっぱら「前・否定」、「中・否定」という否定的感情に影響を与えている。「前・否定」から「切り替え」へはマイナスのパスがのびており、「先延ばし前の否定的感情」をいだけやすい人は、先延ばし後において「気分の切り替え」が難しいことが分かる。

このように見てくると、「相互依存的甘え」からは先延ばしに直面した際に多様な選択肢があって、うまく課題を達成できる場合もあれば、達成できない場合も起こりうる。一方、「屈折した甘え」は課題への取り組みに対して当初から否定的感情を抱きやすく、最後までそれが持続しやすい。本研究では、先延ばしの後の課題への取り組みについては何も検討していないが、「切り替え」に進んだ人は成功裏に課題を達成する確率が高くなると予想される。「後・否定」に進んだ人は課題を満足に達成することができず、失敗感を抱く確率が高くなると予想される。このようなことを繰り返していると、後者の場合は課題に取り組む以前からネガティブな感情をもちやすくなり、経験を重ねるたびにその傾向は増幅されることになるだろう。逆に、「切り替え」をうまくこなした前者の場合は、課題達成による成功感を強め、そのような経験を繰り返すにつれて先延ばしのコツを習得し、どの程度の課題ならどの程度の先延ばしをしても課題を達成しうるのかについて確かな見通しをもつようになると考えられる。課題への

取り組みには準備が必要であり、その課題が複雑で困難なものになればなるほど準備期間が長くなる。したがって、その課題の複雑さや困難度、嫌悪度、自分にとっての重要性などを勘案しながら、適切な準備期間を設定しなければならない。その準備期間がいわば先延ばし期間に相当するものである。例えば、課題に取り組む前にどのように課題をやり遂げるかを考えるとき、それを考える時間が必要である。また、課題を達成するためにさまざまな材料や資料を取りそろえる必要もあるだろう。それらのことを先延ばし中に行っていると考えられる。このように考えると、先延ばしは必ずしも余計なものや無駄なものであるとは言えないだろう。「計画性」から「切り替え」へと進み、課題への動機づけがもっとも高まった状態で課題に取り組むことが重要である。

## 5. 本研究の意義と今後の課題

本研究では、「甘え」の問題が先延ばしという現象とどのように関係づけられるかを検討した。小浜（2010a, 2010b）によって、先延ばしには3つのパターンがあることが示唆され、本研究においてもそれはほぼ支持できることが確認された。すなわち、①先延ばしの前・中・後で一貫して否定的感情が生じるパターン、②状況の楽観視から先延ばし中の肯定的感情に進み、先延ばし後は否定的感情が生じるパターン、③計画的に先延ばしを行い、気分の切り替えへと進むパターンである。これら3つの先延ばしのパターンに対して、「甘え」がどのように対応づけられるのかが問題である。本研究の結果、「相互依存的甘え」からは、先延ばしの3つのパターンのいずれにも進む可能性があるといえる。一方、「屈折した甘え」からは、もっぱら第1のパターン、すなわち一貫して否定的感情を生じるパターンへと進みやすい。「屈折した甘え」はより不健康な甘えである。自然な形で「甘え」を表現することが難しく、すねる、ひがむ、ふてくされるなどの歪んだ表現をとったり、相手の要求を拒絶したりするようなものである。このような「屈折した甘え」の得点が高い人は、取り組むべき課題に直面した際に、はじめから逃げ腰になり、否定的感情を抱きがちである。この否定的感情は最後まで続き、ついに不十分にしか課題をやり遂げられなかったり、時には課題の不履行に終わったりするかもしれない。

ここで、もう少し先延ばしについて考えてみたい。日常多くの人が経験する先延ばしとはどのようなものであろうか。われわれは日々多くの課題に直面しつつ過ごしている。それらの課題の中には、急を要するものもあれば、腰を据えてじっくりと取り組むべき重要な課題もある。それらをどのように仕分けして、いかに効率よく、ひとつひとつを丁寧にこなしていくかが問題である。先延ばしはその中で起こる現象である（Steel, 2007）。その際、それぞれの課題に対する適切な計画を立て、的確な見通しを立てて先延ばしするのであれば、実施に移る時期がきた時点で気分を切り替え、課題に取り組めば、成功裏にことを運ぶことができるであろう。「屈折した甘え」をもつ人は、このことができにくいと考えられる。鍵となる点は、計画性を

いかに整えるかである。課題を楽観視して十分な計画を立てずに先延ばしを始めてしまうと、いつまでたっても成功経験を味わうことができなくなる。その悪循環を断ち切り、計画をしっかり立ててから先延ばしをし、結果的に成功経験を重ねることができれば、先延ばしへの苦手意識を払拭することができると考えられる。本研究では、先延ばし後の課題への取り組みについては何も調べていないが、先延ばしが結果的に成功経験と結びつくのか、失敗経験と結びつくのかは重要な点であるので、今後は先延ばし後の課題や、その課題の達成度についても視野に入れて研究することが必要であろう。

## 要 約

「甘え」と先延ばしがどのような関係にあるのかを検討するために、大学生188名（男性77名、女性111名）に多元的「甘え」尺度（玉瀬・相原，2004）と先延ばし意識特性尺度（小浜，2008）を実施した。その結果、「相互依存的甘え」は、先延ばし意識特性尺度の「先延ばし前の否定的感情」「状況の楽観視」「先延ばし中の否定的感情」「先延ばし後の否定的感情」との間に有意な正の相関が認められた。また、「屈折した甘え」は、「先延ばし前の否定的感情」，「先延ばし中の否定的感情」，「先延ばし後の否定的感情」との間に有意な正の相関が認められた。したがって、「甘え」は総じて先延ばしの否定的感情と相関関係があるといえる。Amos19を用いて「甘え」と先延ばしの因果関係を検討したところ、「相互依存的甘え」は先延ばし前において、「計画性」「状況の楽観視」「先延ばし前の否定的感情」のいずれの方向にも影響を与えているが、「屈折した甘え」は「先延ばし前の否定的感情」にのみ影響を与えていることが分かった。さらに、「相互依存的甘え」は先延ばしの「計画性」，「状況の楽観視」から「先延ばし中の肯定的感情」を介して「気分の切り替え」に影響を与えていることが分かった。また、「屈折した甘え」は「先延ばし前の否定的感情」「先延ばし中の否定的感情」を介して「先延ばし後の否定的感情」に影響を与えていることが分かった。これらの結果から、どのような「甘え」が優位であるかによって、先延ばしの方向性がある程度定まってくること、とりわけ「屈折した甘え」は先延ばしの否定的感情を誘発しやすいことが示唆される。

## 引用文献

- Buehler, R., & Griffin, D. (2003). Planning, personality, and prediction : The role of future focus in optimistic time predictions. *Organizational Behavior and Human Processes*, **92**, 80-90.
- Buehler, R., Griffin, D., & MacDonald, H. (1997). The role of motivated reasoning in optimistic time predictions. *Social Psychology Bulletin*, **23**, 238-247.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "Planning Fallacy" : Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 366-381.

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, **145**, 245-264.
- Damasio, A.R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Grosset/Putnam.  
(田中三彦訳 2010 デカルトの誤り—情動, 理性, 人間の脳 東京: ちくま学芸文庫)
- 土居健郎 (1971). 「甘え」の構造 弘文堂
- 土居健郎 (2001). 続「甘え」の構造 弘文堂
- 土居知茂 (2008). 高校生における「怒り」と「甘え」の心理的關係について 放送大学大学院 平成20年度修士論文
- Ferrari, J. R. (1993). Christmas and procrastination: Explaining lack of diligence at a "real-world" task deadline. *Personality and Individual Differences*, **14**, 25-33.
- 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 Personality*, **15**, 391-406.
- 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關係について 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・岸田麻里 (2006). 大学生における先延ばし行動とその原因について 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, **15**, 71-75.
- 藤原武弘・黒川正流 (1981). 対人關係における「甘え」についての実証的研究 実験社会心理学研究, **21**, 53-62.
- 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.
- 稲垣実果 (2007). 自己愛的甘え尺度の作成に関する研究 パーソナリティ研究, **16**, 13-24.
- Ivey, A.E., Ivey, M.B., Myers, J., & Sweeney, T.J. (2005). *Developmental counseling and therapy: Promoting wellness over the lifespan*. Lahaska Press.
- 小浜 駿 (2007). 先延ばし過程における意識の変化の検討 日本社会心理学会第48回大会発表論文集, 200-201.
- 小浜 駿 (2008). 先延ばし意識特性尺度の作成 日本社会心理学会第49回大会発表論文集, 174-175.
- 小浜 駿 (2010a). 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, **53**, 325-337.
- 小浜 駿 (2010b). 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.
- 小浜 駿・松井 豊 (2007). 先延ばし過程における意識の変化の探索的検討 筑波大学心理学研究, **34**, 27-35.
- 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關係 日本教育工学会研究報告集, **4**, 39-44.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, **20**, 474-495.
- Lay, C. H., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, **21**, 61-67.
- 宮元博章 (1997). 遅延傾向に関する研究(1): 遅延傾向尺度の作成, 行動遂行に対する態度・特性および方略との關係 兵庫教育大学研究紀要 (第1分冊), **17**, 25-34.
- 森 陽子 (2005). 先延ばし行動と英語学習方略との関連について 第6回認知発達フォーラム発表論文集, 18-19.

- 大元 誠 (1985). 青年期における「甘え」観と発達課題 広島大学教育学部紀要, **34**, 225-235.
- 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.
- 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.
- 高松雄太・加藤和生 (2001). 「甘え」, 「甘える」, 「甘えさせる」とは何か?—素朴概念の分析を通して—九州大学心理学研究, **2**, 159-167.
- 玉瀬耕治 (2008). カウンセリングの技法を学ぶ 東京: 有斐閣
- 玉瀬耕治・相原和雄 (2004). 大学生の「甘え」と特性5因子の関係 奈良教育大学教育実践総合センター紀要, **13**, 23-31.
- 玉瀬耕治・相原和雄 (2005). 相互依存的甘えと思いやり, 屈折した甘えと自己愛的傾向 奈良教育大学紀要, **54**(1), 49-61.
- 玉瀬耕治・今村友美 (2006). 「甘え」と愛着 (アタッチメント) 奈良教育大学教育実践総合センター紀要, **15**, 39-46.
- 玉瀬耕治・富平美智子 (2007). 大学生の「甘え」と友人関係 帝塚山大学心理福祉学部紀要, **3**, 59-72.
- 谷 冬彦 (2000). 青年期における「甘え」の構造 相模女子大学紀要, **63A**, 1-8.
- 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.
- 外山嘉奈子・高木秀明 (1991). 青年期の「甘え」に関する一研究—「困った」場面の分析を通して— 横浜国立大学教育紀要, **31**, 79-103.
- 内田亜紀子 (1998). 大学生の「気がね」に関する研究 群馬大学教育実践研究, **15**, 271-284.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network procrastination. *Personality and Individual Differences*, **35**, 1401-1418 .

<付記> 本研究は第1筆者の修士論文を基礎資料としたものである。本研究を行うにあたり, さまざまな側面からご援助いただいた関西福祉科学大学の宇恵弘先生, 本岡寛子先生, 渡部敦子先生, データの分析にご指導いただいた京都大学大学院博士後期課程の野田智美様, 尺度使用に関しご承諾くださった筑波大学大学院博士特別研究員の小浜駿先生, 調査にご協力くださった某大学学部生の皆様に深く感謝いたします。なお, 本研究は第2筆者に対する平成22年度帝塚山大学学術・教育研究助成金の援助を受けている。



## The Relationship between *AMAE* and Procrastination

Kohei Furuyashiki and Koji Tamase

### Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between *amae* and procrastination in college students. The concept of *amae* was advocated by Takeo Doi (1971) and was defined as a hopeful expectation of someone's indulgence and favor (Doi, 2001). This concept is thought as important for human growth to build healthy interpersonal relationship with significant others throughout lifespan. A measurement scale of multi-dimensional *amae* was developed by Aihara and Tamase (2004), which consisted of interdependent *amae* and distorted *amae*. The interdependent *amae* was subdivided into *amae*-desire and *amae*-acceptance, whereas the distorted *amae* was subdivided into *amae*-contortion and *amae*-rejection. The concept of procrastination is thought to show an undesirable sign for the healthy life of students. A scale of awareness of procrastination was developed by Kohama (2008), which measures 3 phases of awareness in the process of procrastination.

To examine the relationship between *amae* and procrastination in this study, 188 college students, 77 male and 111 female students, were asked to respond to the multi-dimensional *amae* scale and the scale of awareness of procrastination. The results revealed that there were significant positive relationships between interdependent *amae* and the positive perspective for current circumstance, the negative feeling in the early phase, the middle phase and the last phase of procrastination. The results also indicated that there were significant positive relationships between distorted *amae* and the negative feeling in the early phase, the middle phase and the last phase of procrastination. As a whole, the results suggest that there was a positive relationship between *amae* and the negative feeling in the whole process of procrastination. A pass-analysis was conducted using Amos 19 to examine if there was a causal relationship between *amae* and procrastination. It was found that the interdependent *amae* mediated the planning and the positive perspective, which induced the positive feeling in the middle phase of procrastination, and in turn it produced mood change to bring a resolution of the task finally. The distorted *amae* caused the negative feeling throughout the procrastination process. These results suggest that the two types of *amae*; interdependent and distorted *amae*, function differently in the process of procrastination. The results were discussed in relation to clinical implications.

Keywords : *amae*, procrastination, pass-analysis