

大学生における時間管理が主観的幸福感に及ぼす影響

—特性的自己効力感を媒介変数として—

伊藤 萌 恵¹⁾・原 口 雅 浩²⁾・徳 田 智 代²⁾

要 約

本研究では、時間管理が特性的自己効力感を介して主観的幸福感に及ぼす影響について検討した。大学生186名を対象に質問紙調査を行ない、完全回答をした180名を分析対象とした。単回帰分析の結果、時間管理が特性的自己効力感に正の影響を及ぼしていることが示された。さらに、時間管理と主観的幸福感との間の関連が特性的自己効力感によって媒介されたかどうかを評価するために、Baron & Kennyの媒介分析の手順に従って線形回帰モデルを適合させた。時間管理が特性的自己効力感を介して主観的幸福感に及ぼす間接効果を検定するため、bootstrap検定を行なった結果、間接効果の有意性が示された。以上の結果から、適切な時間管理が主観的幸福感の増大を導くには、特性的自己効力感を伴うことが有用であることが示唆された。

キーワード：時間管理，主観的幸福感，特性的自己効力感

「健康」とは世界保健機関（WHO）憲章で「単に疾病や障害のない状態ではなく、身体的、精神的、社会的に完全に調和のとれた良い状態（well-being）である」と定義されている（WHO, 1948）。健康を捉える上で、従来の心理学は人間のネガティブな側面、病理的側面に焦点をあてた研究を盛んに行なってきたが、近年では人間心理の肯定的な側面に焦点をあて、より充実した生活を目指すことの重要性と、そこに至る心理社会的要因の解明が必要であると言われている（伊藤・相良・池田・川浦, 2003）。

そのような中で、主観的幸福感に焦点をあてた研究が行なわれている。主観的幸福感は、感情状態を含み、家族・仕事など特定の領域に対する満足や人生全般に対する満足を含む広範な概念であり（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）、ある程度の時間的安定性と状況に対する一貫性を持つと考えられている（伊藤他, 2003）。

大学生を対象にした主観的幸福感の研究において、山田（2016）は充実した大学4年間を過ごすことは、将来へ向けての準備期間である大学生にとって最も重要なことだと述べ、大学生にとっての幸せについて言及している。祁・浅川・福本・南（2011）によると、学校を機能させ、学習に従事させるには、生徒が幸福感を感じるが必要であり（Thuneberg, 2007）、幸せを感じる生徒は柔軟でかつ効率的に問題を解決し、目標や成功を求める傾向がある（Lyubomirsky, 2001）。また、徳永・松下（2010）は、青年期の心の健康をより積極的に捉えていくには、人生や自分に対する肯定的感情にも着目する必要があると述べ、その中で近年注目されている肯定的感情として主観的幸福感を取り挙げている。これらの先行研究より、大学生にとって学生生活を充実させるためには、幸福感という要因が重要な働きをすると考えられる。

大学生の幸福感が重要であると言われている一方、

1) 久留米大学大学院心理学研究科

2) 久留米大学文学部心理学科

1960年代からアパシーや勉強の意欲の減退などの理由で留年や休学をする学生が存在する（笹原・山田, 1981）。また、学生のメンタルヘルスの不調が不登校を引き起こし、やがて留年や休学へと繋がること（武蔵・籾本・品田・河村, 2012）も指摘されている。文部科学省（2014）の調査においても、平成19年度と比べて平成24年度の中途退学者と休学者の割合は、ともに増加していることが報告されている。中途退学、休学の理由として、経済的理由や病気・けが等の他に、学業不振や学校生活不適応が挙げられている。これらの報告から、不登校さらには休学や退学には大学生の身体の健康だけでなく、精神的な健康の低下が関係していると思われる。

精神的健康の低下に関する要因の一つに、大学生の生活が忙しいことが挙げられる。日本学生機構が2年ごとに行なっている学生生活調査（2018）では、平成26年度と比べると平成28年度は大学生の学生生活費は増加している一方、家庭からの仕送りや奨学金は減少していると報告されており、このような状況によって定期的にアルバイトをせざるをえない学生が増えたことが示唆されている。また、大学生活の時間の使い方において、学業に費やす時間が最も多く、その合間にアルバイトやサークル活動に費やす時間も入っていることから、多くの大学生は忙しいように思われる。

24時間という有限な時間の中で学業やアルバイトなどの多様な課題や仕事をこなし、質の高い成果を上げるには、単に知識や技能をもつ以外に、時間管理の能力が必要である（松田・橋本・井上・森田・山崎・三宅, 2003）。時間管理は、時間を効率良く使用する方法であり、現代の社会人や学生にとって不可欠な方略の1つとなっている（岡崎, 2012）。時間管理の定義に関しては、「技術」、「方法」、「実践」、「手続き」など行動に焦点をあてたものが多く、Claessens, van Eerde, Rute, & Roe (2007) は、「目標を達成するために時間を効果的に使用する行動」と定義している（井邑・高村・岡崎・徳永, 2016）。そこで、本研究においても時間管理を「行動」として捉えることとする。

井邑他（2016）では、時間管理は仕事や学業上の成績と関連すること（Barling, Kelloway, & Cheung, 1996; Britton & Tesser, 1991; Burt & Kemp, 1994; Trueman & Hartley, 1996）、岡崎（2012）では、仕事満足感（Macan, 1994）やストレス反応（Macan, 1996）、緊張感（Jex & Elacqua, 1999）、感情的疲労（Peeters & Rutte, 2005）、不安（Kelly, 2003）、仕事負荷感（Hafner & Stock, 2010）と関連することが報告されて

いる。さらに、Macan, Shahani, Dipboye, & Philips, (1990) では、大学生の不登校などの原因と考えられる生活の多忙さによるストレスに対処する方法として時間管理が取り挙げられている（岡崎, 2012）。このように、海外では時間管理の研究が盛んに行なわれており、仕事や学業だけでなく、精神的健康など様々な面に肯定的な効果を持つことが分かる。したがって、時間管理は適応的な生活を送るための一助となっていると考えられる。

しかし、日本における時間管理の研究はまだ少ない。松田他（2003）は、大学生において、仕事量は多くはないが期限が遅れがちである人や、間際になってバタバタと行なうためにたとえ期限を守っていても低い成果しかあげられない人は、社会的信用を失い、低い評価を受けがちであると述べ、時間管理の能力を獲得することは、大学生にとって重要な課題の一つであり、日本においても時間管理に関する研究を行なうことが重要であると指摘している。また、井邑他（2016）は、時間管理は時間に対するコントロール感を高めることを通して心理的ストレスを低めることを示し、日本においても、時間管理は課題や仕事を効率的に遂行する方法であることに加え、ストレスを下げるという精神的健康の増進にも寄与する可能性を示唆している。

近年では、人間心理の肯定的な側面に焦点をあてた研究（伊藤他, 2003）が注目されていることや、井邑他（2016）が、精神的健康においてネガティブな指標での検討だけでなく、今後はポジティブな指標も含めて検討し、時間管理の有用性を高めていく必要があると述べていることから、時間管理がポジティブな指標の精神的健康に及ぼす影響を検討することに意義があると思われる。この関係を明らかにすることは、大学生が充実した学生生活を送るための一助になると考えられる。

また、時間管理と精神的健康の関係において、自己効力感が媒介していると考えられる。自己効力感とは、社会的学習理論あるいは社会的認知理論（Bandura, 1977）の中核をなす概念の一つであり、個人がある状況において必要な行動を効果的に遂行できる可能性の認知を指す（成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995）。ある問題や課題に対する自己効力感を自分がどの程度持っているかが、個人の行動の変容を予測し、不適切な情動反応や行動を変化させると言われている（坂野, 1989; 坂野・東條, 1986）。

この自己効力感には2つの水準がある（成田他, 1995）。一つは臨床・教育現場における研究でよく用いられている課題や場面に特異的に行動に影響を及ぼ

す自己効力感である。もう一つは、特性的自己効力感 (Generalized Self-Efficacy: 以下 GSE) と呼ばれる、具体的な個々の課題や状況に依存せずに、より長期的により一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感である。GSE を高く認知したり、低く認知したりする傾向には個人差があり、この高低が個人の行動全般に渡って影響する可能性がある。Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs & Rogers (1982) は、GSE が過去の成功と失敗の経験から形成され、個人差を持つことを指摘すると同時に、特定の状況だけでなく、未経験の新しい状況においても適応的に処理できるという期待に影響を与えることを示唆している (成田他, 1995)。

松田他 (2003) は、授業で課されたレポート課題を作成するという具体的場面を用いて、大学生の時間管理能力と GSE の関連について検討した。その結果、時間管理能力があると高い GSE を有しやすいことが示され、時間管理能力は課題への成功を導きやすく、成功経験は GSE を高めることが示唆された。また、三宅・橋本・井上・森田・山崎・松田 (2004) は、時間管理能力のタイプと GSE との関係について検討した。その結果、取りかかりはかなり早く予定時数よりもある程度多くの時間をかける「早期着手で余裕をもって取り組むタイプ」は、GSE が比較的高いこと、取りかかりは遅くはないが、予定していた時間よりもずっと少ない時間しかレポート作成に費やしていない「計画倒れタイプ」は、GSE が比較的低いことが示された。これらの結果から、計画的にあるいはやりくりして、予定した時間とほぼ同等の時間を充てることができる学生に、GSE が高い傾向が見られ、高い成果を出すことができそうだという見通しを持つことは、GSE を高めることを示唆している。

さらに、坂野・東條 (1986) は、GSE 尺度の臨床的妥当性の検討において、うつ病ないし躁うつ病および抑うつ状態にある病理群と、健常者からなる標準群、そして高自己効力群との間で GSE 尺度得点を比較した。その結果、病理群の GSE 尺度得点が、標準群および高自己効力群に比べて有意に低かった。また、心身の健康を主観的に評価する主観的健康感と GSE は正の相関がみられた (成田他, 1995)。これらの先行研究より、GSE は時間管理にも精神的健康にも関係があることから、時間管理と精神的健康の媒介要因となることが予想される。

そこで本研究では、時間管理が GSE を介して主観的幸福感に及ぼす影響を検討することを目的とする。

方 法

調査協力者

調査対象者は、A大学の学生1～4年計186名 (男性69名, 女性117名) であった。なお、完全回答者180名 (男性67名, 女性113) を分析対象者とした (平均年齢19.23歳, $SD = 2.34$)。

調査期間

平成29年6～7月に行なった。

調査方法

講義前または講義後に集合調査形式で実施した。個別自記入形式の質問紙調査を行ない、その際、無記名で回答を求めた。回答依頼時に、文書と口頭で説明し、回答への同意を求めた。実施時間は約10分であった。

質問紙構成

1. フェイスシート

所属学部, 学年, 年齢, 性別の記入を求めた。

2. 時間管理尺度 (井邑・高村・岡崎・徳永, 2016)

目標を達成するために時間を効果的に使用する行動を測定するものであり、「時間の見積もり (8項目)」、「時間の活用 (6項目)」、「その日暮らし (5項目)」の3つの下位尺度19項目からなる。自身にどの程度あてはまるかを「全くあてはまらない」、「ややあてはまらない」、「ややあてはまる」、「非常にあてはまる」の4件法で回答を求めた。

3. 特性的自己効力感 (GSE) 尺度 (成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995)

具体的な個々の課題や状況に依存せずに、より長期的に、より一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感を測定するものであり、23項目からなる。自身にどの程度あてはまるかを「全くあてはまらない」、「ややあてはまらない」、「どちらともいえない」、「ややあてはまる」、「非常にあてはまる」の5件法で回答を求めた。

4. 主観的幸福感尺度 (伊藤・相良・池田・川浦, 2003)

認知的側面・感情的側面どちらも反映する心理的健康の個人差を測定するものであり、「人生に対する前向きな気持ち (3項目)」、「自信 (3項目)」、「達成感 (3項目)」、「人生に対する失望感のなさ (3項目)」の4つの下位尺度12項目からなる。自身にあてはまる気持ちを「とても幸せ」、「まあまあ幸せ」、「あまり幸せではない」、「全く幸せではない」など、質問の項目に合わせて4件法で回答を求めた。

結 果

1. 基礎統計量

時間管理尺度, GSE 尺度, 主観的幸福感尺度の下位尺度ごとの平均と標準偏差を表1に示す。

2. 時間管理, GSE, 主観的幸福感の関連について

表2は, 時間管理尺度, GSE 尺度, 主観的幸福感尺度の下位尺度ごとの相関係数を示したものである。

時間の見積もりと時間の活用は, GSE と中程度の正の相関を示した(時間の見積もり: $r=.53, p<.01$; 時間の活用: $r=.51, p<.01$)。また, その日暮らしとGSEは弱い正の相関を示していた($r=.35, p<.01$)。

時間の見積もりにおいて, 人生に対する前向きな気持ち($r=.22, p<.01$), 自信($r=.32, p<.01$), 達成感($r=.24, p<.01$), 人生に対する失望感のなさ($r=.21,$

$p<.01$)と弱い正の相関が示された。時間の活用においては, 人生に対する前向きな気持ち($r=.32, p<.01$), 達成感($r=.38, p<.01$), 人生に対する失望感のなさ($r=.24, p<.01$)と弱い正の相関が示された。また, 自信には, 中程度の正の相関を示していた($r=.42, p<.01$)。その日暮らしにおいては, 自信($r=.24, p<.01$), 達成感($r=.20, p<.01$), 人生に対する失望感のなさ($r=.14, p<.10$)と弱い正の相関を示した。しかし, 人生に対する前向きな気持ちのみに相関を示さなかった($r=.05, n.s.$)。

そして, GSEは人生に対する前向きな気持ち($r=.41, p<.01$), 自信($r=.66, p<.01$), 達成感($r=.53, p<.01$), 人生に対する失望感のなさ($r=.54, p<.01$)と中程度の正の相関を示した。

表1 時間管理, 自己効力感(GSE), 主観的幸福感についての平均と標準偏差

尺度	得点範囲	平均	標準偏差
時間管理			
時間の見積もり	(8~32)	19.3	4.5
時間の活用	(6~24)	15.1	3.9
その日暮らし	(5~20)	10.5	3.0
自己効力感(GSE)	(23~115)	63.5	13.1
主観的幸福感			
人生に対する前向きな気持ち	(3~12)	8.9	1.7
自信	(3~12)	7.6	1.8
達成感	(3~12)	7.9	1.7
人生に対する失望感のなさ	(3~12)	7.0	2.0

表2 時間管理, 自己効力感(GSE), 主観的幸福感についての相関行列

	時間管理			自己効力感(GSE)
	時間の見積もり	時間の活用	その日暮らし	
自己効力感(GSE)	.53**	.51**	.35**	
人生に対する前向きな気持ち	.22**	.32**	.05	.41**
主観的 自信	.32**	.42**	.24**	.66**
幸福感 達成感	.24**	.38**	.20**	.53**
人生に対する失望感のなさ	.21**	.24**	.14*	.54**

* $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

3. 時間管理, GSE, 主観的幸福感の因果関係について

次に, Baron & Kenny (1986) の方法に従い, 説明変数を時間管理, 目的変数を主観的幸福感, 媒介変数を GSE とする媒介分析を行なった (図 1)。

表 3 は, 時間管理が主観的幸福感へ及ぼす影響についての直接効果と, 時間管理が GSE を介して主観的幸福感へ及ぼす影響についての間接効果を表したものである。下位尺度ごとのパス図をそれぞれ図 2, 3, 4 に示す。

図 2 より, 単回帰分析の結果, 時間の見積もりから GSE への有意な正の効果が見られた ($\beta=.53, p$

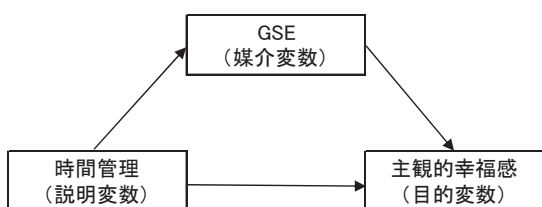
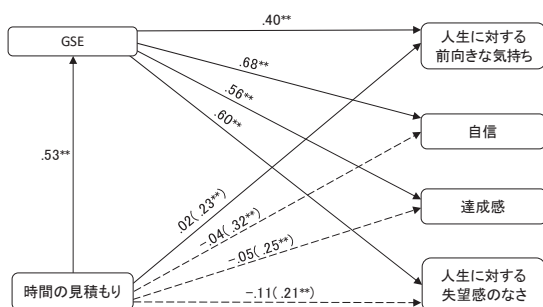


図 1 GSE による時間管理から主観的幸福感への効果の媒介モデル

表 3 時間管理が GSE を介して主観的幸福感に及ぼす影響の直接効果と間接効果

説明変数	目的変数	主観的幸福感							
		人生に対する前向きな気持ち		自信		達成感		人生に対する失望感のなさ	
		直接	間接	直接	間接	直接	間接	直接	間接
時間管理	時間の見積もり	.02 (.23**)	.22**	-.04 (.32**)	.36**	.05 (.25**)	.30**	-.11 (.21**)	.32**
	時間の活用	.15 (.32**)	.17**	.12 (.43**)	.31**	.14 (.38**)	.24**	-.05 (.24**)	.29**
	その日暮らし	-.11 (.05)	.15	.02 (.25**)	.23**	.01 (.19**)	.18*	-.06 (.13)	.20**

() は, GSE を媒介しない時の効果 ** $p < .01$, * $p < .05$



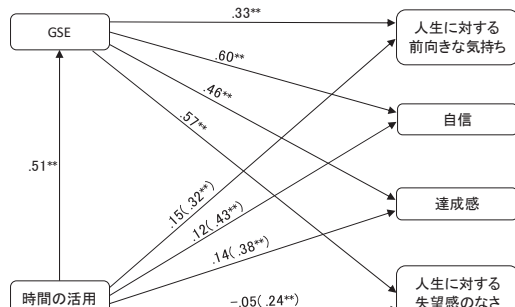
() は, GSE を媒介しない時の効果 ** $p < .01$

図 2 時間の見積もり, GSE, 主観的幸福感に関する影響過程モデル
係数の値は標準化偏回帰係数 β (実線は正の効果, 点線は負の効果を表わしている)

$<.01$)。さらに, GSE と時間の見積もりを独立変数とし, 主観的幸福感の下位尺度を従属変数とした重回帰分析を行なったところ, GSE から人生に対する前向きな気持ち ($\beta=.40, p < .01$), 自信 ($\beta=.68, p < .01$), 達成感 ($\beta=.56, p < .01$), 人生に対する失望感のなさ ($\beta=.60, p < .01$) への有意な正の効果が見られた。また, 時間の見積もりから人生に対する前向きな気持ち ($\beta=.23, p < .01$), 自信 ($\beta=.32, p < .01$), 達成感 ($\beta=.25, p < .01$), 人生に対する失望感のなさ ($\beta=.21, p < .01$) への有意な正の効果が見られた。

時間の見積もりが GSE を介して主観的幸福感の下位尺度に与える間接効果の検定のために bootstrap 検定 (Efron, 1979) を行なった。その結果, 人生に対する前向きな気持ち ($z=4.12, p < .01$), 自信 ($z=5.82, p < .01$), 達成感 ($z=5.12, p < .01$), 人生に対する失望感のなさ ($z=5.68, p < .01$) となり, 間接効果は有意であった。

図 3 より, 単回帰分析の結果, 時間の活用から GSE への有意な正の効果が見られた ($\beta=.51, p < .01$)。さらに, GSE と時間の活用を独立変数とし, 主観的幸福



() は, GSE を媒介しない時の効果 ** $p < .01$

図 3 時間の活用, GSE, 主観的幸福感に関する影響過程モデル
係数の値は標準化偏回帰係数 β (実線は正の効果, 点線は負の効果を表わしている)

感の下位尺度を従属変数とした重回帰分析を行なったところ、GSE から人生に対する前向きな気持ち ($\beta = .33, p < .01$), 自信 ($\beta = .60, p < .01$), 達成感 ($\beta = .46, p < .01$), 人生に対する失望感のなさ ($\beta = .57, p < .01$) への有意な正の効果が見られた。また、時間の活用から人生に対する前向きな気持ち ($\beta = .32, p < .01$), 自信 ($\beta = .43, p < .01$), 達成感 ($\beta = .38, p < .01$), 人生に対する失望感のなさ ($\beta = .24, p < .01$) への有意な正の効果が見られた。

時間の活用が GSE を介して主観的幸福感の下位尺度に与える間接効果の検定のために bootstrap 検定 (Efron, 1979) を行なった。その結果、人生に対する前向きな気持ち ($z = 3.65, p < .01$), 自信 ($z = 5.43, p < .01$), 達成感 ($z = 4.36, p < .01$), 人生に対する失望感のなさ ($z = 5.92, p < .01$) となり、間接効果は有意であった。

図 4 より、単回帰分析の結果、その日暮らしから GSE への有意な正の効果が見られた ($\beta = .34, p < .01$)。さらに、GSE とその日暮らしを独立変数とし、主観的幸福感の下位尺度を従属変数とした重回帰分析を行なったところ、GSE から自信 ($\beta = .65, p < .01$), 達成感 ($\beta = .53, p < .01$), 人生に対する失望感のなさ ($\beta = .57, p < .01$) への有意な正の効果が見られた。また、その日暮らしから自信 ($\beta = .25, p < .01$), 達成感 ($\beta = .19, p < .01$) への有意な正の効果が見られた。しかし、人生に対する前向きな気持ち ($\beta = .05, n.s.$), 人生に対する失望感のなさ ($\beta = .13, n.s.$) への有意な効果は見られなかった。

その日暮らしが GSE を介して主観的幸福感の下位尺度に与える間接効果の検定のために bootstrap 検定 (Efron, 1979) を行なった。その結果、自信 ($z = 2.66,$

$p < .01$), 達成感 ($z = 2.50, p < .01$), 人生に対する失望感のなさ ($z = 2.76, p < .01$) となり、間接効果は有意であった。

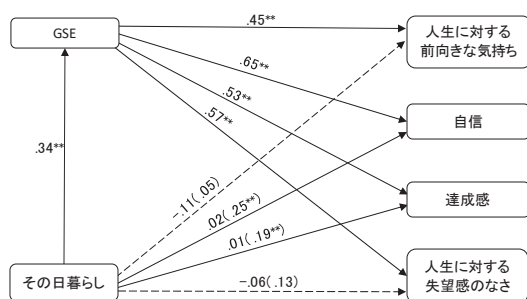
考 察

本研究では、時間管理と主観的幸福感の関係における GSE の媒介効果を検討した。まず、単回帰分析の結果、時間管理の各下位尺度が GSE に正の影響を及ぼしていることが示された。また、Baron & Kenny (1986) の基準に基づき重回帰分析を行なった結果、媒介変数である GSE が結果変数である主観的幸福感の各下位尺度に有意な正の影響を及ぼしていることが示された。bootstrap 検定 (Efron, 1979) の結果、時間の見積もり、時間の活用が GSE を介して主観的幸福感の各下位尺度に影響する間接効果の有意性が示された。また、その日暮らしにおいても、一部、間接効果の有意性が示された。以上の結果から、仮説とした媒介モデル (図 1) が支持されたといえる。

時間管理と GSE の関係において、時間の見積もりと時間の活用が GSE に正の影響を及ぼしていることから、松田他 (2003) や三宅他 (2004) の時間管理能力があると高い GSE を有しやすくなるという報告を支持する結果となった。加えて、高い時間管理能力は課題への成功を導きやすく、成功経験は GSE を高めること (松田他, 2003) や、時間管理をしているの方が仕事や学業の成果は大きい (岡崎, 2012) という報告から、ある課題を遂行するために計画を立てることや優先順位を決めることで、高い成果を出すことができ GSE が高まると思われる。しかし、計画を立て取りかかることができても、計画よりも課題へ費やす時間が少なく出来栄が良くなかった場合は、GSE は低くなる (三宅他, 2004) ことから、計画を立てることも重要だが、実際に計画通りに課題をこなすことがより重要となることが考えられる。

GSE を介した時間管理と主観的幸福感の関係では、時間の見積もりと時間の活用が GSE を介することで主観的幸福感の下位尺度へ正の影響を及ぼすという結果となった。このことから、計画通りに課題をこなして高い成果を出すことで、どのような状況でも適応的に処理ができそうだという見通しを持つことができると思われる。その結果、新しいことでも高い成果を出すことができ、その成功体験が幸福感である自信や達成感を高めることへと繋がったと考えられる。

その日暮らしも、GSE へ正の影響を及ぼしていた。



() は、GSE を媒介しない時の効果 ** $p < .01$

図 4 その日暮らし、GSE、主観的幸福感に関する影響過程モデル
係数の値は標準化偏回帰係数 β (実線は正の効果, 点線は負の効果を表わしている)

課題の大半は、日常生活の中で課題への着手、実行を先延ばししても、結果的に課題の達成（出来上がり）の程度が十分でなくても何とか間に合って提出でき、その結果が自分自身への学習評価に対するペナルティに繋がらないことから、最近の大学生は、学習・遂行達成への不安を抱かずに先延ばしをすること（藤田・岸田、2006）が関係していると考えられる。つまり、計画的に課題をこなすことや出来栄が十分でなくても、提出して単位をもらうことができれば、それが成功体験となり、GSEを高めることへと繋がったのではないかと考える。さらに、GSEが高まったことで主観的幸福感の下位尺度である自信や達成感を高めることにも繋がったと思われる。しかし、課題を楽観視していても先延ばし後に後悔や自己嫌悪を感じる人もいるため（小浜、2010）、幸福感への影響があまり強くなかったのではないかと考えられる。また、その日暮らしは人生に対する前向きな気持ちに影響を示さなかった。これは、その日暮らしは「次の日の予定が決まっていないことがよくある」ことや「きまぐれに一日を過ごすことがある」ということから、特に時間を意識して過ごすわけではないため、今の生活に幸せを感じることに影響を及ぼさなかったのではないかと考えられる。

本研究の結果は、時間管理を行なうことはもちろん、計画を立てずその日暮らしをしていてもGSEが高まり、幸福感も高まるという矛盾した結果となった。これは、学生特有の結果であると思われる。たとえば大学生と社会人では、「責任の持ち方」や「評価のされ方」、「目的」などの質が違っており（インターンシップガイド、2018）、それが時間管理に対する意識の違いに繋がると考える。学生であれば授業に遅刻や欠席をしても自己責任であり罰を受けることはない。しかし、社会人になると、自分の行動に自分で責任を持たなければならない。会社に遅刻や欠席をすると非常識とみなされ、信用を失ってしまう。自分の評価だけでなく、会社の評価にも大きく関わってしまうため、学生と社会人の責任感の重さには違いがある。

また、学生は成績評価の視点が出席やテストの点数、レポートの出来栄など目に見て分かりやすい場合が多く、一夜漬けや勘でリカバリーがきくこともある。しかし、社会人の評価はいくら仕事で高い成績を出していても、それまでの過程がその人の努力によるものでないことや、その人の仕事に向かう姿勢が模範とならないと、評価は必ずしも高くはならない（インターンシップガイド、2018）。つまり、大学生は結果を出すための過程に重きを置くのではなく、課題の出

来栄えが高くても低くても結果が出ることに重きを置いている。それに対して、社会人は結果だけでなく、結果を出すまでの過程にも重きを置いて評価されるため、学生と社会人では課題に対して意識の差が生じてしまうと考えられる。

さらに、課題や仕事に取り組むための目的においても、学生の場合は勉強することでどれだけ「自分」のためになるかという視点や、「自分」の単位をもらうためという視点で課題をこなしていく人が多い。しかし、社会人は仕事をするだけでどれだけ「企業」や「社会」の役に立てるかという視点で働くため、目的の質に違いがあると思われる。また、学生と社会人という立場によって求められる行なうべき課題の質や目標、そして内容の違いが、時間を管理しながら作業を行なう重要性についての意識の差に繋がると考えられる。つまり、大学生は社会人に比べ「自分のために課題をこなしていく」という意識が強く、評価も自身に対してのみされるため、時間を管理しながら課題を完成させる過程や出来栄に重きを置きにくいと思われる。それに対して、社会人は「会社などの組織のために仕事をこなしていく」と考えられる。したがって、課題を出すことに重きを置いている学生は、その日暮らしをして期間近であっても課題を完成させ、提出することができればGSEが高まり、さらに幸福感も高まると考えられる。しかし、本研究では、時間管理を行なうことと、きまぐれに一日を過ごすようなその日暮らしを比較すると、前者の方がGSEが高まり、幸福感も強く感じていた。このことは、時間管理が重要であることを示している。

以上より、時間管理はGSEを介して主観的幸福感へ影響を及ぼす間接効果が有意であったことから、計画を立て空き時間に課題をこなすだけでなく、課題の成果を高めるような成功を経験しGSEを高めることが、幸福感の向上に繋がることが示唆された。さらに、時間管理を行なうことは多忙な生活によるストレスを低下させること（岡崎、2012）や、心理的なストレスを低下させること（井邑他、2016）に加え、本研究では幸福感を高めることが示された。したがって、時間管理を行なうことは精神的健康のポジティブな面に良い効果を及ぼし、大学生にとって充実した学生生活を送ることに繋がることが示唆され、時間管理の重要性を示すことができた。

今後の課題

現在、時間的なマネジメントスキルの貧弱さが先延ばしの原因となること（藤田，2005）が報告されている。このことから、ある課題を遂行するために計画を立てたり、優先順位を決めたりするような時間を管理する力が弱い人は、先延ばしを行なうと考える。さらに、先延ばしを行なうと課題をやり遂げることや提出することができない学生が多くなること（向後・中井・野嶋，2004）や、ぎりぎりになって慌てて課題に取り組むためにケアレスミスによる失敗行動を起しやすくなること（藤田，2005）が報告されている。加えて、抑うつや不安を高める要因（林，2007）となっていることから、先延ばしを行なうことは精神的な健康を低下させ、学生生活を適応的に送ることの阻害要因となっていると思われる。時間管理と先延ばしにおいて、時間の見積もり・時間の活用と先延ばしは負の相関がある（井邑他，2016）ことから、先延ばしを改善し、時間管理を行なえるようになれば充実した学生生活を送ることができるのではないかと考える。

時間管理を行なうトレーニングとして、中島・稲田（2017）の認知行動療法を用いた実践的研究が応用できる。時間管理が苦手な人には、時計を見ながら動くことに「急かされている」「時間に縛られて嫌だ」と感じて抵抗感をもつ人や、「だいたい10分」という時間感覚が正確でない人がいるという。そのような人に、時間を意識し具体的な計画をスケジュール帳に書き留めておくことができるようなトレーニングを行なっていくことで、無理のない計画を立て、計画通りに予定をこなすことができるようになると思われる。

引用文献

- Baron, R.M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- 独立行政法人日本学生機構 (JASSO) (2018). 平成28年度 学生生活調査結果 Retrieved from https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/2016.html (2019年2月24日閲覧)
- Efron, B(1979). Bootstrap methods : Another look at the jackknife. *The Annals of Statistics*, 7,1-26.
- 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・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 教育実践総合センター研究紀要, 15, 71-76.
- 林潤一郎 (2007). 先延ばしの安定性—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.
- 井邑昌哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2016). 時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討 心理学研究, 87, 374-383.
- インターンシップガイド (2018). 学生と社会人の違いは何か? Retrieved from <https://internshipguide.jp/columns/view/what-is-the-difference-student-worker> (2019年2月24日閲覧)
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- 祁秋夢・浅川潔司・福本理恵・南雅則 (2011). 大学生の主観的幸福感と学校適応感の関係に関する日中比較研究 学校教育学研究, 23, 35-42.
- 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.
- 松田文子・橋本優花里・井上芳世子・森田愛子・山崎理央・三宅幹子 (2003). 時間管理能力と自己効力感, メタ認知能力, 時間不安との関係 広島大学心理学研究, 2, 85-93.
- 三宅幹子・橋本優花里・井上芳世子・森田愛子・山崎理央・松田文子 (2004). 時間管理能力のタイプと, 自己効力感, メタ認知能力, 時間不安との関係 福山大学人間文化学部紀要, 4, 1-10.
- 文部科学省 (2014). 学生の中途退学や休学等の状況について 平成26年度の報道発表 Retrieved from http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/26/10/_ics-Files/afildfile/2014/10/08/1352425_01.pdf (2019年2月24日閲覧)
- 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, 4, 39-44.
- 武蔵由佳, 箭本佳己, 品田笑子, 河村茂雄 (2012). 大学生における学生生活満足感と精神的健康との関連の検討 カウンセリング研究, 45, 11-20.
- 中島美鈴・稲田尚子 (2017). ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック 星和書店.

- 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, 306-314.
- 岡崎善弘 (2012). 時間管理研究の現在 時間学研究, 5, 45-53.
- 坂野雄二・東條光彦 (1986). 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.
- 坂野雄二 (1989). 一般性セルフ・エフィカシー尺度の—妥当性の検討— 早稲田大学人間科学研究, 2, 91-98.
- 笹原嘉・山田和夫 (1981). キャンパスの症候群 現
大学生の不安と葛藤 弘文堂.
- 徳永美紗子・松下妃歌 (2010). 青年期の友人関係における主観的幸福感, ソーシャル・スキルおよび対人相互作用の質との関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 9, 80-90.
- 山田秀樹 (2016). 大学生の幸せに関する研究—テキストマイニングによる自由記述の分析— 東海大学高等教育研究, 15, 1-9.
- World Health Organization (1948). World Health Organization constitution. In Basic Documents, Geneva.

Effects of Time Management on Subjective Well-Being in University Students

-Generalized Self-Efficacy as a Mediator-

MOE ITO (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

MASAHIRO HARAGUCHI (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

TOMOYO TOKUDA (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

We examined the influence of time management on subjective well-being through the generalized self-efficacy (GSE). A survey was conducted on 186 university students, and 180 subjects who answered complete responses were analyzed. As a result of simple regression analysis, time management showed positive influence on GSE. In addition, to assess whether the association between the time management and subjective well-being was mediated by GSE, linear regression models were fitted according to Baron and Kenny procedures for a mediation analysis. A boot strapping method revealed indirect effects of GSE. These results suggested that proper time management with GSE improvement is useful for increasing the subjective well-being.

Keywords: Time Management, Subjective Well-Being, Generalized Self-Efficacy