

目標設定が研究活動への時間配分の自己管理に与える効果¹

立教大学大学院現代心理学研究科 齋藤 正樹

Effect of goal setting on time allocation for research activities

Masaki Saito (Graduate School of Contemporary Psychology, Rikkyo University)

This study examined the effect of goal setting on time allocation for research activities. A multiple baseline design was employed across participants. Data from emails and self-recorded daily activity journals were obtained from three participants, one female and male undergraduate student, and one male, a masters-degree holder. The independent variable, self-recorded goal setting, was used to improve participants' time allocation for research activities. The dependent variables were time allocation for research, and leisure time. The two participants who continued until the completion of the study allocated more time for research in the goal-setting phase than in the baseline phase. The results indicated that goal setting made a slight improvement on time allocation for research activities.

Key words: self-management, time allocation, goal setting, self-recording, variables of goal setting

時間の自己管理は、それを適切に行わないと社会的信用を失ったり、社会的制裁を受けたりすることもあるため、Baer, Wolf, & Risley (1968) の“応用的”の基準²を満たす社会的に重要な促進すべき行動である(齋藤, 2011)。また適切に時間を自己管理することが、学業や職務の成績向上、学校・職場での対人関係の促進や維持に寄与することも予想される。したがって、時間の自己管理能力は日々の生活を充実したものにしたり、生活の質を高めたりする上で必要不可欠な働き(Cooper, Heron, & Heward, 2007)を持つかもしれない。

時間の自己管理を“現在、個体自身が社会的かつ個人的に求められる優先度や必要性に応じて特定の作業、課題、あるいは活動に有限かつ自己調

節可能な時間を配分すること (p. 63)”と定義し、齋藤(2011)は、目標設定(論文執筆に配分する目標時間を設定すること)とパフォーマンス・フィードバック(参加者が自身の実際の論文執筆時間と目標時間や、それらの差を、自己記録を通じて確認するあるいは研究実施者からメール文で知らされること)を用いて時間配分の自己管理の促進を試みている。参加者は男子大学院生($n=3$)であった。標的行動は論文執筆行動であり、従属変数は論文執筆時間と自己調節可能な時間であった。その結果、介入効果が見られたのは3人の参加者のうち1人だけであり、残りの2人の参加者では介入効果はほとんど見られなかった。

その一方、上述の先行研究における介入方法には問題点が指摘されている。そこで本研究では、その改善を図った上で目標設定単独の効果を検証する。改善すべき問題点とは、目標設定が参加者の行動を常に刺激性制御下に置くような状態にしておかなかったことである。この問題点を解決するために本研究では、自己記録用紙に目標設定の

¹ 本研究は、著者が立教大学に提出した修士論文の一部を加筆・修正したものである。また本研究の一部は、日本心理学会第76回年次大会(於 専修大学)において発表された。

² 参加者に利益をもたらしたり、参加者が損失を被ることを防いだりすることにつながる刺激や行動を研究対象としている、という意味である。

注意事項と称したチェック項目を設けた。チェック項目の内容は、目標時間の写真を携帯電話の待ち受け画面に設定したり、メモ書きにしたりすることを促し、極力常に目に見える形にしておくようにする教示である。

目標設定はこれまでさまざまなパフォーマンスの向上・改善に効果があることが実証されている (e.g., Fellner & Sulzer-Azaroff, 1984)。目標設定は、弁別刺激や確立操作としての機能を持つとされている (Fellner & Sulzer-Azaroff, 1984; 舞田・杉山, 2008)。Fellner & Sulzer-Azaroff (1984) では、目標設定の効果に影響を与える変数についても紹介されている。効果を高めるために必要なことは、(a) 目標が明確であること、(b) 目標が達成可能なものであること、(c) 目標達成に対するフィードバックが呈示されること、(d) 目標設定への自己関与性が高いことである。その他にも目標設定がより効果的であるために、(e) 目標が頻繁に更新されたり、(f) やりがいがあるものであったりする必要がある (e.g., Austin, Carr, & Agnew, 1999; Daniels, 1989)。先述のように目標設定は先行条件としての機能が強いいため単独の効果はあまり高くなく、目標設定の効果に影響を与える変数の一つとして挙げられるパフォーマンス・フィードバックなどの手続きと組み合わせることで効果を高めることができる (Fellner & Sulzer-Azaroff, 1984)。

しかし、時間の自己管理に関する研究はこれまでも存在する (e.g., Hall & Hursch, 1982; Hanel, Martin, & Koop, 1982; Houmanfar & Hayes, 1998; Lamal & Benfield, 1978; Maher, 1982; Winett & Neale, 1981) もの、時間配分に与える目標設定単独の効果を検証したものはなく、本研究や齋藤 (2011) のように時間配分に焦点を当てた研究も少ない。以上を踏まえて本研究の目的は、齋藤 (2011) で指摘されている問題点を改善した上で、目標設定が研究活動への時間配分の自己管理に与える効果を検証することであった。目標設定を行うことで、自己調節可能な時間に占める研究活動への時間配分の割合が増加すると予測した。

方 法

参加者

参加者は男女3名 (女性1名, 男性2名で、それぞれ参加者A・B・C) であった。参加者A (女性)・C (男性であり、6週目の始まりから本研究に参加) はある大学の心理学科に所属する学部4年生であり、当時、研究実施者と同じゼミに所属する後輩であった。参加者A・Cはともに、これまで研究活動を行った経験はなかった。参加者Bは、心理学専攻博士課程を修了した男性であり、所属していた大学の紀要や学会誌への論文投稿やそれらにおける採択経験を持っていた。なお、参加者Bは16週目に研究を離脱した (論文執筆以外に優先すべき作業や仕事が増え、データ提出が滞ったため)。本研究に先立ち、参加者から書面による研究参加の同意と研究成果公表への承諾を受けた。

研究期間と場面設定

研究活動は参加者それぞれの生活場面で任意に行われた。研究実施期間はある年の7月下旬から12月上旬までの約5ヶ月間であった。データ収集は1週間単位で行われ、合計20回に及んだ。20回のうち参加者Bのデータ収集は8回、参加者Cのデータ収集は15回行われた。データ収集は、参加者の自己記録と電子メールによるやり取りによって行われた。なお研究開始前の2週間を、参加者が自己記録に慣れるための練習期間として設定した。

標的行動の定義と作業項目

標的行動は研究活動であり、“研究計画を生成・実施し、論文を提出 (投稿) し、合格となる (受理・採択される) までに行われる執筆・修正と提出 (投稿) 準備のこと”と定義された。Dillon, Kent, & Malott (1980) と Dillon & Malott (1981) を参考にして研究活動を (a) 研究計画生成、(b) 研究計画実行、(c) 論文執筆の三つの段階に分類した。また、Dillon et al. (1980), Dillon & Malott (1981) や齋藤 (2011) も参考にしつつ、研究活動の作業項目について課題分析を行い、大きく15項目に

分類した (Table 1)。表の項目は左から順に作業項目、研究計画生成段階、研究計画実行段階、論文執筆段階である。丸が、各作業項目が、それぞれの研究段階で遂行する作業に該当することを、三角形が状況によっては該当することを示している。

従属変数

従属変数は、研究活動に配分された時間と、研究活動に配分された時間を含む自己調節可能な時間であった。自己調節可能な時間の定義は“自分自身で増減調節と配分が可能である時間”であり、その時間は参加者自身によって判断された。自己調節可能な時間は、限られた時間のなかで研究活動にうまく時間を配分することができたかどうか判断する指標である (齋藤, 2011)。

自己記録用紙

参加者は、大きく2種類の記録用紙を使い分け

て記録を行った。それぞれ“自己記録用紙”と“スケジュール表”という名称であった。自己記録用紙はWordファイルで作成されたもので、A4版3—6ページの分量であった。自己記録用紙の記録項目はベースライン期では6項目、目標設定期では7項目であった (Table 2)。表の項目は左から順に記録内容、ベースライン期、目標設定期である。丸が、その記録項目が、その研究フェイズで記録されるものであることを表している。

スケジュール表はExcelファイルで作成されたもので、14シートの分量であった。記録フォームは1シートにつき1曜日分で、予定とされるスケジュールと遂行したスケジュールの2種類に分かれていた。ベースライン期では研究活動時間、予定段階と遂行段階の自己調節可能な時間、そしてその他の活動への1週間の時間配分状況を5分単位で記入した。また自己記録用紙と同様に、予

Table 1
研究段階とそれらに該当する作業項目

作業項目／研究段階	研究計画生成	研究計画実行	論文執筆
自己記録用紙への記録	○	○	○
予定スケジュールの記録	○	○	○
遂行スケジュールの記録	○	○	○
文献検索・探索	○	○	○
文献の読解・批判的検討	○	○	○
目次作成	△		
目次修正	△	△	△
研究計画の作成・進捗度に応じた計画修正	○	○	○
指導教員との個別ミーティング	○	○	○
ピアレビュー	○	○	○
教材・実験用具の作成		○	
データの整理		○	△
データの再整理		○	○
論文執筆	△	○	○
修正執筆	△	○	○

Table 2
自己記録用紙の記録項目と該当する研究フェイズ

記録内容／研究フェイズ	ベースライン期	目標設定期
項目① その週の予定とされる自己調節可能な時間を5分単位で曜日ごとに記入	○	○
項目② 研究活動や研究活動と並行する活動について、その週の優先順位を明確化	○	○
項目③ 研究活動に配分する時間の目標設定を5分単位で行い、四つの注意事項（① 目標時間は、自己調節可能な時間に対して適切なものか？ ② 目標時間は、達成可能なものか？ ③ 目標時間は達成可能であると同時に、やりがいのあるものか？ ④ 今週の目標時間を、携帯電話の待ち受け画面に表示設定したか？）を確認		○
項目④ 作業を明確化させ、その週に遂行する予定の作業項目にチェック（✓）	○	○
項目⑤ その週に実際に自己調節可能であったと参加者が判断する時間を5分単位で曜日ごとに記入	○	○
項目⑥ 研究活動に配分した時間を曜日ごとに5分単位で記入	○	○
項目⑦ その週に遂行した作業項目にチェック（✓）	○	○

定スケジュールであれば曜日ごとの自己調節可能な時間を、遂行スケジュールであれば曜日ごとの研究活動に配分された時間とそれを除く自己調節可能な時間、そしてそれらを合計した自己調節可能な時間を記録する部分が含まれていた。目標設定期では、研究活動に配分する目標時間を記入する項目が加わった。

スケジュール表の記録は、研究実施者が分類した以下の記録コードの頭文字を用いて行われた。

1. 睡眠 (Sleeping) : 就寝, 昼寝, 仮眠, 体調を崩して休養
2. 身支度 (Getup) : 着衣脱衣, 入浴, トイレ, 歯磨き, 洗顔, メイク (化粧) など
3. 食活動 (Eating) : 食べること, 飲むこと, 食物の調理, 調達など
4. 家事活動 (Housework) : 家事, 整理整頓, 清掃, 洗濯, 家庭内の仕事, 片づけなど
5. アルバイト・仕事 (Job) : アルバイト, 仕事 (ボランティア活動も含む)
6. 授業・ゼミ (Lecture) : 授業, ゼミ
7. 移動時間 (Movement) : 大学, アルバイト, 職場場所への移動
8. 個人的活動1 (Individual Activity 1) : 個人的レクリエーション・娯楽, ボーットとする, 目的のないネットサーフィン, テレビの視聴, 研究に関係ない読書など
9. 個人的活動2 (Individual Activity 2) : 個人的学習, 情報獲得, ゼミ・授業での宿題, この研究で設定する研究活動以外の研究に関わる作業, テスト勉強, サークルなどで

求められる個人的な作業・課題など、就職活動と就職活動に関わる作業

10. 社会的活動1 (Social Activity 1) : 家族との活動共有, 恋人との活動共有, 親しい友人との活動共有, 先輩・後輩との活動共有など (e.g., 集団でのレクリエーション活動・公共娯楽, 社交, おしゃべり)
11. 社会的活動2 (Social Activity 2) : あまり知らない人, 仲良くない人との活動の共有 (e.g., 集団でのレクリエーション活動・公共娯楽, 社交, おしゃべり)
12. 研究活動 (Research Activity) : 標的行動の定義と Table 1 を参照
13. 研究実施者とのコンタクト (Contact) : 自己記録用紙とスケジュール表の提出を目的としたメール作成・送信, 研究実施者とのミーティング
14. マイナス記号(-): 上記のコードに対して, やりなれていない活動, いつもとは違うやり方あるいは何かしらの点で新しいことであったり, そのことを主体的に自己選択・自己決定した活動であったりした場合に併記

なお, 一部の記録コードの分類に関しては, 口蔵(2001)を参考にして行った。スケジュール表の記録に際してのコード化は, できる限り参加者のプライバシーを確保するなどの目的があった。なお, 両立可能な活動 (e.g., 音楽を聞きながら論文を読む) を遂行していた場合には, 主要な活動のほうを記録するよう参加者には伝えた。また, スケジュール表に研究活動の記録を行う際には, 遂行した作業項目 (上述の) も一緒に記入するよう参加者に求めた。

なお参加者はみな, 1週間あたりに約0.50時間—1.50時間の範囲で記録を行っていた。ただし, 一定の時間帯に記録と記録以外の作業を遂行していた際に, 明確に区切りをつけて記録が行われていない場合もあったため, この所要時間は正確な数値ではない。

研究デザインと手続き

研究デザインには, 参加者間多層ベースラインデザインを用いた。先述のように, 介入フェイズはベースライン期と目標設定期に分かれていた。なお参加者には, ベースライン期を第1クール, 目標設定期を第2クールと称してそれらの違いを伝えた。介入フェイズへの切り替えは, 研究活動に配分された時間の割合が3プロット以上連続で, 50%水準のばらつきの範囲内であった場合とした。データが安定した週の次の週に, 研究フェイズの切り替えが行われた。研究手続きを開始する前に, 参加者ごとに研究実施者との個別ミーティングの機会を設け, 遂行する手続きや, 研究段階と研究活動に関する作業の明確化を行った。またその場で, 自己記録用紙, スケジュール表, そしてベースライン期の遂行手続きのチェックリストを紙媒体と電子媒体で参加者に渡した。

ベースライン期での基本手続きは, 最初にスケジュール表の予定スケジュールに比較的習慣的な生活行動 (睡眠・食活動・身支度など), すでに決まっている予定と自己調節可能な時間を参加者が記録することから始まった。自己記録用紙の項目①で自己調節可能な時間を記入し, 項目②で今週の研究活動と研究活動と並行する活動の優先度を参加者は明確にした。自己記録用紙の項目③で, 今週遂行する作業項目を参加者は明確にした。該当する週の始めの日曜日までに参加者は, スケジュール表の予定スケジュールを研究実施者に電子メールで提出した。ここまでが予定段階に関する手続きである。

続いて遂行段階では, 参加者は, 各曜日に, 自己記録用紙の項目⑤・⑥とスケジュール表1の遂行スケジュールに研究活動に費やした時間と実際の自己調節可能な時間の記入を行った。同時に自己記録用紙の項目⑦で, 該当する週に遂行した作業項目にチェックを行わせた (ただしスケジュール表の記録状況からは, 1日に1回のペースで記録を行っていた参加者はいなかった)。次の週の日曜日までに, 参加者は (a) 自己記録用紙, (b) スケジュール表の遂行スケジュール, (c) 研究活

動の作業を遂行した証拠となる所産（文書ファイルや携帯電話等で撮影した写真のファイル）、(d) 次の週の自己記録用紙、(e) 次の週のスケジュール表の予定スケジュールを研究実施者に電子メールで提出し、研究実施者からのデータ収集確認の電子メールを受信した。ベースライン期ではデータが安定して研究フェイズが切り替わるまで、この一連の手続きが繰り返し行われた。

ベースライン期のデータが安定した次の週に、目標設定を記録する項目が加えられた自己記録用紙とスケジュール表の電子ファイルをメールに添付して、目標設定期への移行と手続きの追加を電子メールによって参加者に伝えた。なお、参加者Aの目標設定期第1週目（研究実施期間の10週目）の目標設定は木曜日からはじまっており、参加者Cの目標設定期第2週目（研究実施期間の16週目）の目標設定は火曜日からはじまった。

目標設定期でもベースライン期と同様の手続きが行われたが、その週に研究活動に配分する時間の目標設定手続きが追加された（自己記録用紙の記録項目③）。目標設定を行う際には、曜日と時間帯を具体的に記録させた。また、目標設定を行う上で注意すべき事項についても確認を行うよう教示した。自己記録用紙の項目④では、今週遂行する作業項目のチェック欄にチェックをつけた。目標設定期では、異なる曜日で複数回遂行する場合には“✓×数字”と記入し、スケジュール表2の予定スケジュールの時間帯とも対応させて記録を行うよう参加者に求めた。なお、本研究で適用されていた目標設定に関する変数は、目標設定に関する自己記録から分かる情報も含め、目標の明確性、目標の達成可能性、目標設定への自己関与性、頻繁な更新、そしてやりがい（参加者の主観であるが）であったことが分かっている。

なお17週目には参加者A、Bの指導教員から、メールとそれに添付された文書ファイルの書面によって、ゼミ内での論文原稿の確認・提出のスケジュールと締切の設定が参加者A・Bに伝えられた。この締切の設定は、当初の研究デザインでは想定外の剰余変数であった。また17週目から徐々

に、実際の提出日が近づいてきたこと（締切）による影響も見られた（20週目の次の週が、卒業論文の提出週に該当）。そのため、後述する社会的妥当性を検討するために作成した質問紙によって、それらの影響の有無も併せて聴取した。

信頼性の検証

研究活動に配分された時間の信頼性は、参加者に行動の所産を提出させることで検証した（e.g., Garcia, Malott, & Brethower, 1988）。週ごとに、作業を遂行したことの証拠として参加者には、写真ファイルや文書ファイルを提出することを求めた。参加者Aのベースライン期で提出された行動の所産は1週目のみ遂行した作業項目と対応が可能であり、残りの週では一部対応可能であった。目標設定期では、行動の所産はほぼすべての10週で遂行した作業項目と対応可能であった。参加者Bのデータは8週目までのものしかないが、行動の所産はすべての週で遂行した作業項目と対応可能であった。参加者Cのベースライン期での行動の所産は10週のうち4週で遂行した作業項目と一部対応可能であり、残りの6週では遂行した作業項目と完全対応が可能であった。目標設定期では行動の所産はすべての週で遂行した作業項目と対応可能であった。

分析方法

研究活動に配分された時間が、それを含めた自己調節可能な時間に占める割合をベースライン期と目標設定期とで、視覚的判断（Visual inspection）によって比較された。視覚的判断とは、データをグラフ化し、目視で介入効果を確認する分析方法のことである。なお、自己調節可能な時間のデータには遂行段階のものを採用した。

社会的妥当性

本研究の手続きや介入方法の社会的妥当性を検討するために、質問紙を作成し、研究期間終了後に参加者に回答を求めた。質問紙はWordファイルで作成されたもので、A4版4ページの分量であった。質問項目は合計20項目であった（Appendix参照）。質問項目には、指導教員からの論文確認の督促や、査読期限の設定と卒業論文の締切の影

響といったものも含まれていた。締切の影響について聴取したのは、本研究で標的となった行動が、締切があったり、所産の有効期限が定められていたりする研究活動であり、固定間隔 (FI) スケジュールで維持されるようなものであったからである。

結果

Figure 1に、研究活動に配分された時間と自

己調節可能な時間を示した。参加者Aのグラフを見ると、ベースライン期の研究活動に配分された時間の割合の平均値は9.90% (範囲は2.20—23.20%, $SD = 7.59$)であった (Figure 1上段 Baselineの白丸の折れ線グラフと実線)。先述のように社会的妥当性を確認するための質問紙への回答結果から締切の影響を調べたところ、目標設定期の10週目から16週目までの期間が、締切の影響がない期間であることが分かった (資料の⑦と

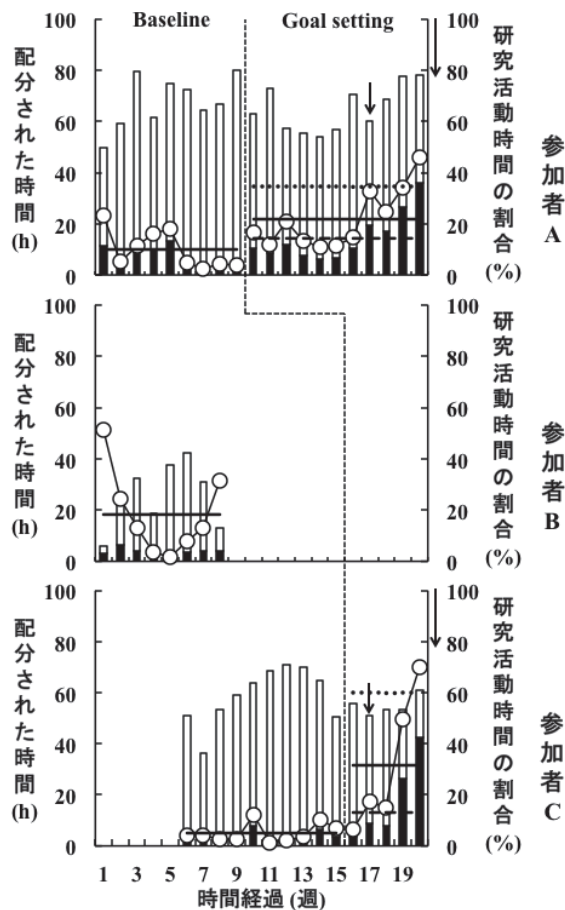


Figure 1. 研究活動に配分された時間と自己調節可能な時間

横軸が時間経過 (週) を、左の縦軸が配分された時間 (h) を、右の縦軸が研究活動時間の割合 (%) を示している。黒の棒グラフが研究活動時間を、白の棒グラフがそれ以外の自己調節可能な時間を、白の折れ線グラフが研究活動に配分された時間の割合を表している。黒の実線は研究活動に配分された時間の割合の平均値である。短い矢印はゼミ内での論文原稿の確認・提出のスケジュールと締切の設定を、長い矢印は論文の最終提出締切日があった週を表している。黒の破線と点線は、目標設定期を締切の影響の有無で分割した場合の、研究活動に配分された時間の割合の平均値 (破線が目標設定単独の、点線が締切の影響を含むもの) である。

⑧)。目標設定期の研究活動に配分された時間の割合の平均値は14.30%（範囲は11.11—20.87%, $SD = 3.55$ ）であった（Figure 1上段 Goal settingの黒の破線）。目標設定期の10週目から16週目までの研究活動に配分された時間の割合の平均値はベースライン期よりも4.40%高かった。

次に、参加者Bのグラフを見ると、研究活動に配分された時間の割合の平均値は18.25%（範囲は1.55—51.46%, $SD = 16.82$ ）であった（Figure 1中段 Baselineの白丸の折れ線グラフと実線）。

最後に参加者Cのグラフを見ると、研究活動に配分された時間の割合の平均値は4.99%（範囲は1.45—12.11%, $SD = 3.56$ ）であった（Figure 1下段 Baselineの白丸の折れ線グラフと実線）。参加者Aと同様に社会的妥当性の質問紙への回答結果から、目標設定期の16週目から18週目までの期間が、締切の影響がない期間であることが分かった（資料の⑦と⑧）。目標設定期の16週目から18週目までの研究活動に配分された時間の割合の平均値は12.86%（範囲は6.25—17.37%, $SD = 5.85$ ）であった（Figure 1下段 Goal settingの黒の破線）。目標設定期の16週目から18週目までの研究活動に配分された時間の割合の平均値はベースライン期よりも7.87%高かった。

社会的妥当性を確認するための質問紙への回答は、最後まで研究に参加した参加者A・Cに求めた（Appendix参照）。自由記述式の質問④に関しては、参加者Aから“週ごとの研究活動時間を意識した、セッション³への参加準備（教材作成）や論文執筆の進行を達成できた。”、参加者Cから“日にちごとの研究活動時間の目標に対して、意識してある程度は作業できた。”という回答が得られた。同じく自由記述式の質問⑨では、参加者Cから“5分刻みのスケジュール記入は実質不可能であった。”という回答が得られた。

³ 参加者Aがデータを収集するための場面・機会のことである。

考 察

本研究の目的は、齋藤（2011）で指摘された問題点を改善した上で、目標設定が研究活動への時間配分の自己管理に与える効果を検証することであった。なお、参加者Bはベースライン期途中で研究離脱したため、参加者Bの時間配分の自己管理に与える目標設定の効果を検証することはできなかった。全体的に言えることは、目標設定は時間配分に対してわずかな効果を持つことが分かった。つまり、目標設定を行うことで、自己調節可能な時間に占める研究活動への時間配分の割合がわずかに増えることが分かった。

この結果は、先行研究で指摘されていることと矛盾しない。目標設定は先行条件としての機能が強いいため、単独での効果は弱く、パフォーマンス・フィードバックと組み合わせることで効果を発揮することが指摘されているからである（e.g., Fellner & Sulzer-Azaroff, 1984）。Fellner & Sulzer-Azaroff（1984）の指摘どおり本研究では、目標の明確性、目標の達成可能性、目標設定への自己関与性、頻繁な更新、そしてやりがいといった変数は適用されていた（指導教員が設定した締切および実際の提出締切日の影響を受けた週は除く）が、その一方目標達成に対するフィードバックは適用されていなかった。目標設定が研究活動への時間配分の自己管理に対してより効果的であるためには、やはり目標設定をパフォーマンス・フィードバックと組み合わせる必要があることも分かった。

次に、本研究の問題点について述べる。一つ目の問題点が、本研究で標的とした行動が研究活動であったことである。学部4年生や修士（博士課程前期）課程の2年生などの、単位を修得するために卒業論文や修士論文を執筆する必要がある場合、研究活動を標的行動とすると、最終的な締切の影響を抜きに語ることができない（e.g., Malott, 2005）。本研究の参加者は途中で離脱した参加者Bを除けば、就職を希望しており、今後研究活動に従事する必要はない。したがって、標的とする行動の参加者に応じた選定（あるいは標的行動に

応じた、参加者の選定)が、今後の研究では重要なものになるかもしれない。

二つ目の問題点は、スケジュール表への記録の負担が高かったことである。本研究では先行研究(齋藤, 2011)を踏まえて自己記録用紙の記録項目の多くを、数値を記入するあるいはチェック(✓)をつける項目にすることで簡便化を図った。しかし、スケジュール表への記録(予定段階と遂行段階に分けた)が加わった。そのため記録にかかる行動コストないし反応努力の高さが先行研究と同じかそれ以上になってしまった。スケジュール表に関しても、チェック(✓)式にするなどの簡便化や、自己記録用紙とスケジュール表で重複する記録項目をできる限り少なくすることが必要である。

最後に、今後の研究課題を述べる。本研究では、目標設定単独の効果を検証することができた。次はパフォーマンス・フィードバックの効果を検証する必要がある。齋藤(2011)では、パフォーマンス・フィードバックは参加者の自己記録によるものとデータ収集のやり取りで送受信されたメールの一文として呈示されていた。より効果的であるとされるグラフを用いたパフォーマンス・フィードバック(e.g., Alvero, Bucklin, & Austin, 2001)の単独効果と、それを目標設定と組み合わせた場合の効果を検証することが今後の研究課題である。

以上本研究では目標設定は、研究活動への時間配分の自己管理にわずかながら効果を持つことが分かった。その一方で、標的行動や参加者の選定、スケジュール表の記録形式の簡便化などが本研究の問題点であった。今後の研究課題は、パフォーマンス・フィードバック単独の効果や、それと目標設定との複合効果の検証を行うことであった。

謝 辞

本研究を実施するにあたって、ご指導してくださいました立教大学現代心理学部教授の大石幸二先生に感謝申し上げます。また、査読者の先生から貴重なコメントを頂戴し、編集事務局の方々に

は本論文の体裁をチェックしていただきました。ここに記してお礼申し上げます。

引用文献

- Alvero, A. M., Bucklin, B. R., & Austin, J. (2001). An objective review of the effectiveness and essential characteristics of performance feedback in organizational settings (1985-1998). *Journal of Organizational Behavior Management*, *21*, 3-29.
- Austin, J., Carr, J. E., & Agnew, J. L. (1999). The need for assessment of maintaining variables in OBM. *Journal of Organizational Behavior Management*, *19*, 59-87.
- Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, *1*, 91-97.
- Cooper, J. E., Heron, T. E., & Heward, W. L. (Eds.) (2007). *Applied behavior analysis*. 2nd ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Daniels, A. C. (1989). *Performance management: Improving quality and productivity through positive reinforcement*. 3rd ed. Tucker, GA: Performance Management Publications.
- Dillon, M. J., Kent, H. M., & Malott, R. W. (1980). A supervisory system for accomplishing long-range projects: An application to master's thesis research. *Journal of Organizational Behavior Management*, *2*, 213-227.
- Dillon, M. J., & Malott, R. W. (1981). Supervising masters theses and doctoral dissertations. *Teaching of Psychology*, *8*, 195-202.
- Fellner, D. J., & Sulzer-Azaroff, B. (1984). A behavioral analysis of goal setting. *Journal of Organizational Behavior Management*, *6*, 33-51.
- Garcia, M. E., Malott, R. W., & Brethower, D. (1988). A system of thesis and dissertation supervision: Helping graduate students succeed. *Teaching of Psychology*, *15*, 186-191.

- Hall, B. L., & Hursch, D. E. (1982). An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency. *Journal of Organizational Behavior Management*, **3**, 73-96.
- Hanel, F., Martin, G., & Koop, S. (1982). Field testing of a self-instructional time management manual with managerial staff in an institutional setting. *Journal of Organizational Behavior Management*, **4**, 81-96.
- Houmanfar, R., & Hayes, L. J. (1998). Effects of feedback on task completion, time distribution, and time allocation of graduate students. *Journal of Organizational Behavior Management*, **18**, 69-91.
- 口蔵幸雄 (2001). 人間行動生態学 (2) ——時間配分—— 岐阜大学地域科学部研究報告, **8**, 67-173.
(Kuchikura, Y. (2001). Human behavioral ecology (2) : Time allocation. *Bulletin of the Faculty of Regional Studies, Gifu University*, **8**, 67-173.)
- Lamal, P. A., & Benfield, A. (1978). The effects of self-monitoring on job tardiness and percentage of time spent working. *Journal of Organizational Behavior Management*, **1**, 142-149.
- Maher, C. A. (1982). Improving teacher instructional behavior: Evaluation of a time management training program. *Journal of Organizational Behavior Management*, **4**, 27-36.
- 舞田竜宣・杉山尚子 (2008). 行動分析学マネジメント——人と組織を変える方法論—— 日本経済新聞出版社
(Maita, T., & Sugiyama, N.)
- Malott, R. W. (2005). Notes from an introspective behaviorist: Achieving the positive life through negative reinforcement. *Journal of Organizational Behavior Management*, **24**, 75-112.
- 齋藤正樹 (2011). 目標設定とパフォーマンス・フィードバックが行動の時間配分に与える効果——時間管理のマネジメント手法に焦点を当てて—— 行動分析学研究, **26**, 62-70.
(Saito, M. (2011). Effects of goal setting and performance feedback on time allocation: A management strategy for time management. *Japanese Journal of Behavior Analysis*, **26**, 62-70.)
- Winett, R. A., & Neale, M. S. (1981). Flexible work schedules and family time allocation: Assessment of a system change on individual behavior using self-report logs. *Journal of Applied Behavior Analysis*, **14**, 39-46.

——2013.9.19受稿, 2013.12.3受理——

Appendix

社会的妥当性を確認するための質問紙の質問項目や回答形式と、質問への回答結果

番号	質問項目[回答形式]【参加者の回答】
①	本研究への参加中、研究活動に十分に時間を費やすことができましたか？[5件法]【参加者A・C: 5点(できた)】
②	本研究の第1クール中（第2クールとは比較せずに）、研究活動に十分に時間を費やすことができましたか？[5件法]【参加者A・C: 2点（あまりできなかった）】
③	本研究の第2クール中（第1クールとは比較せずに）、研究活動に十分に時間を費やすことができましたか？[5件法]【参加者A・C: 5点（できた）・4点（それなりにできた）】
④	本研究の活動参加を通じて、達成できたと感じることにについてできるだけ具体的にお書きください。[自由記述式]【結果参照】
⑤	目標を設定したことで研究活動に注意を向けることができるようになりましたか？[5件法]【参加者A・C: 5点（向けられた）】
⑥	本研究に参加したことで、卒論の提出締切を意識して研究活動に取り組むようになりましたか？[5件法]【参加者A・C: 5点（なった）】
⑦	卒論の提出締切を意識して取り組むことになったのはどれくらいからですか？[選択式]【参加者A・C: 1ヶ月前・3週間前】
⑧	指導教員からの論文確認の督促や査読期限の設定は大きなプレッシャーとなりましたか？[5件法]【参加者A・C: 4点（どちらかといえばなった）・2点（あまりならなかった）】
⑨	卒論提出3ヶ月前（9月頃）と卒論提出2週間前（12月）に入ってからとでは、自己記録用紙の役立ち度に違いはありましたか？[5件法]【参加者A・C: 4点（どちらかといえばあった）・5点（あった）】
⑩	卒論提出3ヶ月（9月頃）と卒論提出2週間前（12月）に入ってからとでは、スケジュール表の役立ち度に違いはありましたか？[5件法]【参加者A・C: 5点（あった）・4点（どちらかといえばあった）】
⑪	自己記録用紙の記録の負担感についてお答えください。[5件法]【参加者A・C: 4点（どちらかといえば負担）】
⑫	スケジュール表の記録の負担感についてお答えください。[5件法]【参加者A・C: 5点（負担であった）】
⑬	本研究参加前に、研究活動に関わる遂行すべき作業についてどれくらい明確になっていましたか？[5件法]【参加者A・C: 2点（あまりなっていなかった）・1点（なっていなかった）】
⑭	本研究参加中に、研究活動に関わる遂行すべき作業についてどれくらい明確になっていましたか？[5件法]【参加者A・C: 4点（どちらかといえばなっていた）・2点（あまりなっていなかった）】
⑮	自己記録用紙などに記載されていた作業項目は、研究活動で遂行すべき作業としては十分に網羅されたものでしたか？[5件法]【参加者A・C: 4点（それなりに十分にであった）・5点（十分にであった）】
⑯	第1クールの手続きを評価してください。[5件法]【参加者A・C: 2点（あまり好きではない）・1点（好きではない）】
⑰	第2クールの手続きを評価してください。[5件法]【参加者A・C: 2点（あまり好きではない）・1点（好きではない）】
⑱	自己記録用紙について改善すべき点はありましたか？[自由記述式]【特になし】
⑲	スケジュール表について改善すべき点はありましたか？[自由記述式]【結果参照】
⑳	本研究における活動の手続きについて改善すべき点が改善すべき点はありましたか？[自由記述式]【特になし】