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^{1, 2}

小浜 駿³ 筑波大学

Change of cognitions and feelings during the process of procrastination

Shun Kohama (University of Tsukuba)

This study investigated change of cognitions and feelings before, during, and after the process of procrastination. A questionnaire was administered to 358 undergraduate students asking them to recall and rate their experience of procrastinating. The results revealed that negative feelings which take place during procrastination interfere with task performance. Planning before procrastination is associated with positive feelings after procrastination, and these positive feelings assist task performance. Optimistic thinking is positively related to both positive and negative feelings; the former take place during procrastination, and the latter take place after procrastination.

Key words: procrastination process, negative feelings, planning before procrastination.

The Japanese Journal of Psychology

2010, Vol. 81, No. 4, pp. 339-347

レポートや書類の提出のような、何らかのやらなければならないこと（以下“課題”とする）を行わないでおくこと、あるいは課題着手を遅らせる傾向は、先延ばし（procrastination）と呼ばれている（Lay, 1986）。先延ばしの学術的定義は“何らかの達成すべき課題を遅らせること”とする Lay（1986）の定義が一般的であるが、研究者間で多くの異なる定義づけがなされている。例えば“課題の開始、もしくは完了を意図的に遅らせる行為”と定義した Brownlow & Reasinger（2000）をはじめ、先延ばしが意図的で自発的な行動であるとする定義は多く存在するが（Burns, Dittmann, Nguyen, & Mitchelson, 2000; Ackerman & Gross, 2005）、逆に先延ばしを自らの意図に反した行動と位置づける定義も存在する（Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995; “終わらせよ

う、あるいは終わらせたいとまで感じている学業課題にもかかわらず、期待された時間の枠内で達成することに失敗すること”）。このように、研究者間で異なる定義が存在し、先延ばしを意図的な行動と捉えるか否かは統一されていない。

そこで本研究では、こうした視点の混乱をふまえ、先延ばしをより広く捉える立場をとる。そのために、先延ばしを“やらなければならないと思いながらも、一時的に課題とは無関連、あるいは課題を妨害する行動をとる現象”と定義し、意図した方略だけでなく、非意図的に先延ばしをする（していた）現象も先延ばしに含めて検討を行う。したがって、気づいたら先延ばしをしていた、といった意識されていない行動も本研究では先延ばしに含むこととする。

先延ばしは、主に学業の先延ばしと日常全般の先延ばしとの 2 点において検討されているが（Ferrari, Johnson, & McCown, 1995）、そのどちらにおいても不適応的な特性であると論じられている。例えば、大学生や一般成人の多くが経験する日常的な問題であり（林, 2007）、自己破壊的な行動（Baumeister & Scher, 1988）として位置づけられている。海外では、悪癖である先延ばしの改善方法が概説されており（Ellis & Knaus, 1977; Knaus, 2000）、高先延ばし特性者の学業先延ばしの低減を目的として実証研究と理論を整理した知見も存在する（Schouwenburg, Lay, Pychyl, &

Correspondence concerning this article should be sent to: Shun Kohama, Institute of Psychology, Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tennodai, Tsukuba 305-8572, Japan (e-mail: s-kohama@human.tsukuba.ac.jp)

¹ 本研究の一部は日本社会心理学会第 48 回大会において発表された。

² 本研究は筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を受けて実施している（承認番号 152）。

³ 本論文の作成にあたってご指導いただきました筑波大学 松井 豊教授に厚く感謝いたします。

Ferrari, 2004)。

先延ばしに関する実証研究では、先延ばし特性を測定する尺度の開発が行われ、それらと他の変数との関連検討が行われている。先延ばし特性尺度を用いた調査の結果、否定的感情やストレスと先延ばし特性との間には正の関連があり (Solomon & Rothblum, 1984; Flett, Blankstein, & Martin, 1995)、学業成績と先延ばし特性との間には負の関連があることが明らかにされている (Tice & Baumeister, 1997; Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986)。日本においても類似した結果が報告されている。例えば、林 (2007) では先延ばし特性と抑うつおよび不安との間に正の相関が示され、向後・中井・野嶋 (2004) では高先延ばし特性者が低先延ばし特性者と比べて e ラーニング (web 形式の授業) をドロップアウトしやすいことが示唆されている。

以上のように、先延ばしは否定的感情やストレスなどの心理的帰結 (psychological consequence) や、学業成績などの達成成果 (performance outcomes) に不適応的な影響を及ぼすことが明らかになっている。先延ばし特性と否定的感情 ($r=.24$) および学業成績 ($r=-.19$) との関連は、Steel (2007) によるメタ分析においても確認されている。

一方で、先延ばしが不適応とは関連しない、あるいは適応と関連することを示す研究も存在する。Chu & Choi (2005) では、高先延ばし特性者の中でも、先延ばしを意図的に行うことや、(先延ばしをしても) 課題の成果に満足していることなどの要件を満たす能動的先延ばし特性者と低先延ばし特性者との成績には差がないことが示されている。また Lay (1994) では、自分の学習習慣や学習計画について 10 分間の自由記述を行うよう指示し、教示前と教示後の 2 時点で測定された不安などの動揺感情と先延ばし特性との相関係数を算出した結果、教示前は先延ばし特性と動揺感情とが無相関、教示後は正の相関が示された。これらの知見から、能動的に先延ばしを行おうと意識することで適応的な先延ばしが可能であることや (Chu & Choi, 2005)、ごく短期間に想起した内容で先延ばしと否定的感情との関連が変化すること (Lay, 1994) が明らかにされている。したがって、長期間で一貫した特性として先延ばしを捉える視点だけでなく、短期間で変化する意識の観点から、過程として先延ばしを捉えることによって特性尺度的アプローチでは見出せなかった知見が得られるものと期待される。

先延ばしの過程を一部検討した林 (2009) は、先延ばし後に生じる否定的自動思考が先延ばし後の不安および抑うつの媒介要因となることを実証した。また、当面の課題をしないという点で先延ばしと共通する気晴らし (及川, 2003) や計画錯誤 (Buehler, Griffin, & Ross, 2002) などにおいてもプロセスの視点からま

とめた研究が存在する。気晴らしは当面のストレッサー以外に注意を向ける情動調整方略であり、及川 (2003) は気晴らしの意図や気晴らしの集中を経て気晴らしが機能するプロセスを理論的に整理しており、気晴らしが効果的に機能しない可能性にも言及している。課題に対する楽観的な見積もり (計画錯誤) は先延ばしの背景に存在する認知の歪みであると考えられるが、Buehler et al. (2002) は計画錯誤の原因と影響に関する実証研究をまとめている。これらの研究知見と先延ばし過程の意識との対応を図ると、気晴らしの意図や課題の見積もりは先延ばし前の意図や認知を、気晴らしの集中は先延ばし中の意識とそれぞれ対応すると考えられる。したがって、林 (2009) で検討された先延ばし後の意識だけでなく、先延ばし前や先延ばし中の意識を検討する枠組みであれば、他の概念に対する拡張性の高い研究になると考えられる。

そこで本研究では、先延ばしの際に短期的に生じる意識に着目し、先延ばしを、先延ばし前、先延ばし中、先延ばし後の 3 段階から構成される過程 (先延ばし過程) として捉える枠組みで検討を行う。本研究では、先延ばし過程を“先延ばしの行為者が自覚する意識が先延ばし前、中、後で変化する過程”と定義する⁴。また“意識”を、認知、感情、意図を包含した用語として用いる。“認知および感情”と個別に記述したり、“思考内容 (林, 2009)”と記述せずに“意識”として記述するのは、先延ばしの際に行行為者が自覚する内容には、認知や感情へと分類されない意図が存在することや、思考内容と記述できるほど明確ではない、雑駁とした感情が含まれるためである。雑駁とした感情の例としては、懸念 (Spada, Hiou, & Nikcevic, 2006) やプレッシャー (Ackerman & Gross, 2005) などが挙げられる。また非意図的な先延ばしを扱ううえでも、明確に捉えられるものではないが自覚されている内的成分として、認知や感情、思考内容よりも意識という用語が適当であると判断した。

先延ばし前、中、後の 3 段階における意識に関する実証研究には、大学生を対象に収集した自由記述から作成したカテゴリーコードの分類を行った小浜・松井 (2007) と、多重回答への反応を基に先延ばし過程における意識を得点化し、先延ばし過程における意識の変化を検討した小浜 (2007) が存在する。小浜・松井 (2007) では、息抜きを意図して先延ばしを行い、先

⁴ 本研究では先延ばし前を“課題を先延ばしするか課題を遂行するか行動選択を行う時点、あるいは結果的に先延ばしを始めたと回顧される時点”と定義する。先延ばし中は“課題をしておらず、自分が先延ばしをしているという感覚が生じる時点、あるいは結果的に先延ばしをしていた時期であったと回顧される時点”と定義する。先延ばし後は“先延ばしを経たうえで当面の課題を‘やらなければならない’と再び意識し、実際に課題を遂行しようとする時点”と定義する。

延ばし後に“やる気が出た”などの肯定的な意識が生じる下位過程と、状況の楽観視によって先延ばしを行い、先延ばし中に開放感が生じるが先延ばし後には否定的感情が生じる下位過程の存在が示唆されている。また小浜（2007）では、先延ばし体験を尋ねる回顧法によって、否定的感情が一貫して生じる下位過程の存在が示唆されている。

これらの知見をまとめると、先延ばし過程で自覚される意識の変化には3種の下位過程が存在すると考えられるが、小浜・松井（2007）および小浜（2007）では検討されていない課題が2点残されている。

第一に、先延ばし過程の検討に関して探索的な手法のみが用いられている点である。下位過程の推定の手段として、小浜・松井（2007）は先延ばし過程における意識に関する自由記述の分類を用いており、小浜（2007）は多重回答形式の項目を用いている。したがって、これまで明らかにされた下位過程は量的な指標によって確認されていない。第二に、肯定的な意識に関する検討が不十分である点である。否定的な意識に関しては、先延ばし後の否定的な自動思考（林，2009）や各段階の否定的感情（小浜・松井，2007；小浜，2007）について検討が行われているが、肯定的な意識に関しては、小浜・松井（2007）における先延ばし中の“開放感”や先延ばし後の“やる気が出た”が検討されているのみである。また、先延ばし前の“息抜き・気分転換”は課題への支障を低めることが示唆されており（小浜・松井，2007）、達成成果を高める意識であると予想されるが、同研究で用いられた項目自体には肯定的な意味が含まれていなかった。このように、肯定的な意識は先延ばし過程の各段階で十分に検討されていない。

以上をふまえて本研究では、これまで検討が不十分であった肯定的な意識を含めて量的指標を作成し、先延ばし過程における3種の下位過程を確認することを目的とする。第一の下位過程は、先延ばし過程において否定的感情が一貫して生起する“否定的感情プロセス”である。第二の下位過程は、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、先延ばし後には否定的感情が生起する“楽観的プロセス”である。第三の下位過程は、小浜・松井（2007）における息抜きのための先延ばしに肯定的な意味を付与した“計画的プロセス”である。“計画的プロセス”は、能動的で適応的な先延ばしの存在を示した Chu & Choi（2005）と対応する、課題の息抜きとして能動的に先延ばしを行う適応的な過程として新たに概念を設定した。

また、これまで先延ばしと達成成果との関連が多く検討されてきたため（Tice & Baumeister, 1997; Rothblum et al., 1986）、3種の下位過程が達成成果に及ぼす影響を明らかにすることを補足的な目的とす

る。達成成果の指標として、先延ばしが達成成果に悪影響を及ぼしたことを認知する主観報告（課題への支障）について検討を行う。

以上の検討を行うために、本研究は学業やサークル場面、家事などの先延ばし体験の想起を求める回顧法を用い、学業先延ばしと日常全般の先延ばしの双方を検討する。なお学業先延ばしでは、課題のつまらなさや困難度、コミットメントといった課題の要因が先延ばしに影響を与えることが示されているが（Ackerman & Gross, 2005）、学業場面と対人場面における課題の難易度やコミットメントを同一のものとして扱うことはできないため、想起時期や課題の期間など、課題に関する周辺的な情報を測定することによって、課題の影響を間接的に捉えることとする。先延ばし前の意識は、各下位過程の基点となる意識として、課題の辛さ（否定的感情プロセス）、状況の楽観視（楽観的プロセス）、計画性（計画的プロセス）について検討する。先延ばし中および先延ばし後は、否定的感情と肯定的な意識について検討する。

方 法

調査対象

大学生を対象とし、358名（男性116名、女性241名、不明1名。平均年齢20.11歳、 $SD=1.33$ ）の有効回答が得られた。

調査時期および調査方法

2006年12月および2007年5月に無記名の集合形式による質問紙調査を実施した。

質問紙の構成

フェイスシート 年齢と性別とサークル・部活などの課外活動の有無について回答を求めた。

先延ばし体験の想起 小浜・松井（2007）を参考に、本研究の定義に沿って回答者に理解しやすいよう平易に改変し“やらなければならないと思いながらも一時的に課題を先送りにしたり他のことをしたりした経験を思い出してください”と教示したうえで先延ばし体験の想起を求めた。想起した経験のうち一番最近の経験について、自由記述形式で一つだけ回答を求め、課題が生じた時期や課題をやらなければならない期間について回答を求めた。また、先延ばし体験の想起をより具体的にするために、想起された先延ばし体験で行った行動について多重回答形式で選択を求めた。

先延ばし過程における意識 先延ばし前の意識に関しては、小浜・松井（2007）および小浜（2007）を基に課題の辛さに関する4項目、状況の楽観視に関する6項目、計画性に関する5項目を作成した。計画性は

Table 1
先延ばし前の意識の各尺度の確認的因子分析結果

潜在因子名 (α 係数/尺度得点平均値)	標準化係数	Mean	(SD)
1. 課題の辛さ ($\alpha=.87/M=3.14$)			
“課題”のことを考えると気が重かった	.64	3.44	(1.30)
憂うつな気分だった	.68	3.08	(1.37)
“課題”をすることが嫌でたまらなかった	.65	2.88	(1.31)
“課題”をするのが辛かった	.59	3.21	(1.25)
2. 状況の楽観視 ($\alpha=.90/M=3.96$)			
後で“課題”をやっても間に合うだろうと思った	.52	4.09	(1.01)
先延ばししても大丈夫だろうと思った	.50	4.00	(1.04)
今やらなくてもどうにかなると思った	.48	4.03	(1.06)
後でやればいいと楽観視していた	.57	3.82	(1.19)
期限ぎりぎりにやってもなんとかなると思った	.68	3.84	(1.22)
時間はまだあると思った	.58	3.98	(1.09)
3. 計画性 ($\alpha=.77/M=3.02$)			
だらだらと先延ばしせず、メリハリをつけようと思った	.50	2.73	(1.16)
あくまで息抜きや休憩のつもりで先延ばしをした	.56	2.88	(1.24)
遊んだ後は必ず“課題”をしようと思った	.59	3.21	(1.24)
先延ばしをしすぎないように気をつけようと肝に命じた	.57	3.22	(1.19)
時間を決めて先延ばしをしようと思った	.62	3.03	(1.30)

注) 適合度指標は GFI=.941, AGFI=.909, RMSEA=.070 であり, 因子間相関の推定値は $r(1,2)=-.06$, $r(1,3)=.19$, $r(2,3)=.22$ であった。

“あくまで息抜きや休憩のつもりで先延ばしをした”, “遊んだ後は必ず‘課題’をしようと思った”など, 課題遂行のために敢えて息抜きしようとする意識であることを強調する内容とした(項目内容は Table 1 に記載)。

先延ばし中の意識に関しては, 小浜(2007)を基に, 否定的感情として“懸念・自己嫌悪”に関する 6 項目と“憂うつ・焦り”に関する 5 項目を作成した。肯定的な意識に関しては小浜・松井(2007)を基に開放感や先延ばし行動への集中などの 8 項目を作成した(項目内容は Table 2 に記載)。

先延ばし後の意識に関しては, 小浜(2007)を基に, 否定的感情に関する 7 項目を測定した。肯定的な意識に関しては小浜・松井(2007)を基に, “やる気が出た”などの 5 項目を作成した(項目内容は Table 3 に記載)。

課題への支障 先延ばしが達成成果に与える影響の測定項目として, “先延ばししたことによって‘課題’に支障がでた”“結果的に‘課題’の出来が不満足なものになった”の 2 項目を独自に作成した。

測定項目は全ての項目で“まったくあてはまらない”“ほとんどあてはまらない”“どちらともいえない”“かなりあてはまる”“非常にあてはまる”の 5 件法で測定した。

結 果

回答者および想起された体験の属性

回答者の 68.6%は課外活動を行っていた⁵。また, 想起された課題の性質は“学業課題”が最も多く(72.3%), 次いで“サークル・ゼミの仕事”が多かった(11.9%)。他の課題(アルバイトや人の依頼など)は選択率が 5%未満であった。

行われた先延ばし行動は“寝る”(55.7%)が最も多く, 次いで他の用事を優先する(44.3%)が高かった。選択率が 30%を超えた項目は“インターネット”(34.9%), “テレビ・ゲーム”(34.1%), “何も考えない, ぼーっとする”(33.7%), “音楽を聴く”(32.5%), “人と遊ぶ”(32.9%)であった。

尺度構成

測定変数の構成概念妥当性を確認するために, AMOS5.0 を用いた確認的因子分析を行った。先延ばし前の意識として想定した三つの潜在因子から各因子

⁵ 課外活動の有無を独立変数, 先延ばし過程における意識の各変数および課題への支障を従属変数とした t 検定を行ったが, 全ての変数で有意差は見られなかったため, 今後の分析には加えなかった。

Table 2
先延ばし中の意識の各尺度の確認的因子分析結果

潜在因子名 (α 係数/尺度得点平均値)	標準化係数	Mean	(SD)
4. 懸念・自己嫌悪 ($\alpha=.90/M=3.00$)			
先延ばしをしている自分が嫌になった	.54	3.20	(1.28)
先延ばしをすることに罪悪感を感じた	.53	3.15	(1.30)
後ろめたかった	.55	3.03	(1.26)
劣等感を感じた	.50	2.60	(1.29)
落ち込んだ	.61	2.51	(1.18)
どこか気が晴れなかった	.61	3.52	(1.20)
5. 憂うつ・焦り ($\alpha=.90/M=3.10$)			
気が重かった	.59	3.16	(1.25)
苦痛だった	.61	2.69	(1.24)
憂うつだった	.54	3.00	(1.24)
落ち着かなかった	.56	3.25	(1.20)
焦った	.51	3.42	(1.20)
6. 肯定的感情・集中 ($\alpha=.90/M=2.65$)			
開放感があった	.59	2.65	(1.22)
充実感があった	.51	2.38	(1.15)
気楽になった	.54	2.67	(1.17)
リラックスしていた	.62	2.86	(1.27)
楽しかった	.51	2.89	(1.16)
先延ばしに集中することができた	.53	2.46	(1.14)
ほっとした	.40	2.47	(1.10)
先延ばしに没頭して特に何も考えなかった	.49	2.75	(1.21)

注) 適合度指標は $GFI=.928$, $AGFI=.885$, $RMSEA=.064$ であり, 因子間相関の推定値は $r(4, 5)=1.71$, $r(4, 6)=-.78$, $r(5, 6)=-1.10$ であった。

Table 3
先延ばし後の意識の各尺度の確認的因子分析結果

潜在因子名 (α 係数/尺度得点平均値)	標準化係数	Mean	(SD)
7. 後悔・自己嫌悪 ($\alpha=.90/M=3.01$)			
後悔した	.68	2.92	(1.37)
先延ばしをした自分が嫌になった	.69	3.07	(1.39)
自分の置かれた状況に愕然とした	.67	2.50	(1.29)
先延ばしをせずに“課題”をすればよかったと思った	.65	3.36	(1.30)
罪悪感を感じた	.60	2.69	(1.29)
焦った	.66	3.48	(1.28)
“課題”が終わらないのではと不安になった	.68	3.12	(1.35)
8. 気分の切り替え ($\alpha=.84/M=2.94$)			
頭の切り替えができて“課題”をしやすくなった	.47	2.84	(1.14)
先延ばししたことで効率が上がった	.55	2.61	(1.12)
いい気分転換になった	.51	2.88	(1.18)
やる気が出た	.41	3.16	(1.03)
すっきりした	.49	3.20	(1.11)

注) 適合度指標は $GFI=.950$, $AGFI=.912$, $RMSEA=.070$ であり, 因子間相関の推定値は $r(7, 8)=-.56$ であった。

Table 4
先延ばし過程における意識の各尺度得点間の相関

	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
課題の辛さ (1)	-.02	.11*	.46**	.57**	-.18**	.44**	-.13*
状況の楽観視 (2)		.13*	-.12*	-.11*	.25**	.02	.05
計画性 (3)			.15**	.08	.12*	.16**	.26**
懸念・自己嫌悪 (4)				.78**	-.34**	.64**	-.10
憂うつ・焦り (5)					-.51**	.53**	-.16**
肯定的感情・集中 (6)						-.27**	.18**
後悔・自己嫌悪 (7)							-.28**
気分の切り替え (8)							

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

に該当する項目が影響を受けること、各潜在因子間には共分散が存在すること、誤差項には相関が存在することを仮定して分析を行った (Table 1)。先延ばし中の 3 因子 (Table 2)、先延ばし後の 2 因子 (Table 3) についても同様の手続きで確認的因子分析を行った。

解析の結果、各段階で想定された潜在因子から該当項目に及ぼす影響指標は十分に高い値を示した。モデル適合度を検討したところ、GFI は .93—.95, AGFI は .86—.91 と高く、RMSEA は .06—.07 と低かったため、各段階のモデルとデータのあてはまりには概ね問題がないことが示された。

各段階の潜在因子間の相関係数を推定したところ、先延ばし中の「懸念・自己嫌悪」は、「憂うつ・焦り」との間には 1.71、「憂うつ・焦り」と「肯定的感情・集中」との間には -1.10 となり、絶対値が 1 を超える相関係数が推定された。

確認的因子分析で想定した潜在因子に該当する項目の算術平均を算出し、各因子の尺度得点とした。 α 係数は .77—.90 であり、概ね信頼性が示された。尺度得点平均値が理論的な中間値である 3.00 より有意に高かった、あるいは低かった変数は「課題の辛さ」(3.14; $t(356) = 2.36$, $p < .05$)、「状況の楽観視」(3.96; $t(356) = 19.98$, $p < .01$)、「肯定的感情・集中」(2.65; $t(356) = -7.22$, $p < .01$) の 3 変数であった。

尺度得点の単相関を算出したところ (Table 4)、全体的に多くの変数間に有意な相関が見られた。概要をまとめると、先延ばし前の否定的感情は各段階の否定的感情とは正の、肯定的な意識とは負の相関が得られていた。状況の楽観視は先延ばし中の否定的感情とは負の、肯定的感情とは正の相関が得られていた。計画性は各段階における否定的感情と肯定的な意識との双方に正の相関が得られた。

先延ばし過程における下位過程の検討

本研究の目的である先延ばし過程における 3 種の下位過程を確認し、各下位過程が課題への支障に及ぼす影響を明らかにするために共分散構造分析によるパス

解析を行った。相関分析によってほぼ全ての変数間に有意な相関が得られたため、以下の 2 点を参考にパス係数の選定を行った。第一に、本研究の検討枠組みにしたがい、先延ばし過程における各段階の意識がその後の段階の意識を規定し、先延ばし過程の意識が課題への支障を与えることを前提としたモデルとした。第二に、各変数について、対象とされた変数より前の段階の全変数を独立変数とする重回帰分析を行い、有意な変数をモデル設定の参考にした。適合度指標を参考に重回帰分析で得られたパスを選別し、Figure 1 に示されるモデルを設定した。適合度指標は GFI = .98, AGFI = .93 で、RMSEA = .07 であり、十分な値を示した。

課題の種類や課題の期間などの要因が先延ばし過程における意識の変化に影響をおよぼすと考えられたため、多母集団同時解析によって性、課題の種類、想起された体験の時期、課題を「やらなければならない」期間の影響について検討を行った。性別では、男女の影響指標が等しいことを前提としたモデル (以下、等指標モデル) と、パラメータ制約を設けず、男女それぞれについてパラメータ推定を行ったモデル (以下、無制約モデル) を比較した。その結果、等指標モデルの AIC (245.544) は無制約モデルの AIC (271.361) よりも低かった。課題の種類は、「学業 (72.3%)」と「部活・ゼミ・その他 (26.9%)」の 2 カテゴリーを設定したところ、等指標モデルの AIC (263.269) は無制約モデルの AIC (286.699) よりも低かった。想起された体験の時期は、調査から「1ヵ月未満 (52.0%)」「1ヵ月以上 2ヵ月未満 (25.8%)」「2ヵ月以上 1 年未満 (19.0%)」の 3 カテゴリーを設定したところ、等指標モデルの AIC (319.433) は無制約モデルの AIC (348.993) よりも低かった。課題を「やらなければならない」期間は、課題の期間が「7 日以内 (42.2%)」「8—30 日 (41.6%)」「31—365 日 (12.1%)」の 3 カテゴリーを設定したところ、等指標モデルの AIC (298.151) は無制約モデルの AIC (340.068) よりも低かった。したがって本研究では、単一母集団を想定

したパス解析の結果を解釈することとする。

単一母集団を想定したパス解析では、先延ばし前の“課題の辛さ”は先延ばし中の“懸念・自己嫌悪”および“憂うつ・焦り”を促進し、先延ばし中の“懸念・自己嫌悪”が先延ばし後の“後悔・自己嫌悪”を促進していた。さらに、先延ばし後の“後悔・自己嫌悪”が“課題への支障”を促進していた。また先延ばし中の“憂うつ・焦り”は先延ばし後の“気分の切り替え”を抑制していた。

先延ばし前の“状況の楽観視”は、先延ばし中の“肯定的感情・集中”を促進する一方で、先延ばし後の“後悔・自己嫌悪”を促進していた。

先延ばし前の“計画性”は、先延ばし中の“懸念・自己嫌悪”を促進する一方で、先延ばし後の“気分の切り替え”を促進していた。“気分の切り替え”は“課題への支障”を抑制していた。

考 察

本研究の目的は、先延ばし過程における意識を前・中・後の3段階で測定する枠組みで研究を行い、各段階で生じる意識から3種の先延ばし過程を確認することであった。はじめに単純集計や尺度構成の結果について簡単にまとめ、その後下位過程について考察する。

先延ばし体験に関する単純集計結果から、本研究の回答者の多くは学業課題を先延ばしした体験を想起していた。また先延ばしの際に、3割程度の者が、何も考えない、ぼーっとするといった非意図的な行動を行っていた。したがって、意図的な行動だけでなく、非意図的な行動も先延ばし現象として生じることが示された。“課題の辛さ”および“状況の楽観視”、“肯定的感情・集中”の尺度得点平均値の高さから、先延ばし前には課題が辛いという否定的感情が高い一方で、まだ課題をしなくてもいいという楽観的な認知が生じ

やすいことが明らかになった。また先延ばし中には先延ばしに集中できず、肯定的感情が生じにくいことが明らかになった。

確認的因子分析および信頼性分析 (Table 1—3) の結果から、先延ばし過程における意識を3段階8因子で測定する尺度が構成された。ただし、先延ばし中の因子間の相関係数推定値が1を超えており、一部で統計的な問題が残された。

次に、共分散構造分析の結果をもとに、本研究で予想した3種の下位過程 (“否定的感情プロセス”、“楽観的プロセス”、“計画的プロセス”) について考察を述べる。

共分散構造分析 (Figure 1) の結果、先延ばし前に“課題の辛さ”を感じるほど先延ばし中に“懸念・自己嫌悪”や“憂うつ・焦り”などの否定的感情が生じることが示された。また“憂うつ・焦り”は先延ばし後の“気分の切り替え”を抑制し、“懸念・自己嫌悪”は先延ばし後の否定的感情である“後悔・自己嫌悪”を促進していた。したがって、先延ばし過程において否定的感情が一貫して生起する“否定的感情プロセス”の存在が確認された。さらに、先延ばし後の否定的感情は課題への支障を高めていた。

先延ばし前の状況の楽観視は先延ばし中の“肯定的感情・集中”と先延ばし後の“後悔・自己嫌悪”の2変数を促進していた。したがって、状況の楽観視によって先延ばしを行い、先延ばし中には先延ばし行動に集中でき、肯定的感情が生じるものの、先延ばし後に課題を意識すると後悔や自己嫌悪が生じる“楽観的プロセス”の存在が確認された。

先延ばし前の計画性は、先延ばし後の肯定的な意識である“気分の切り替え”を媒介して“課題への支障”を抑制していた。この結果から、息抜きのために能動的に先延ばしを行い、課題への支障を軽減する“計画的プロセス”の存在が示された。

Figure 1. 先延ばし過程における各段階の意識と課題への支障

注) 矢印は標準化された影響指標を示す。** $p < .01$, * $p < .05$ であり、無印の係数は全て $p < .001$ である。

図が煩雑になるため、誤差項および誤差相関は記述を省略した。

以上のように、先延ばし過程における 3 種の下位過程の存在が確認された。また多母集団同時解析の結果から、この下位過程は課題の種類や課題を“やらなければならない”期間などに影響されないことが示された。

“否定的感情プロセス”は課題遂行にも悪影響を与えることが明らかになった。先延ばしの不適応的側面はこれまでの研究において多く検討されており、先延ばしが心理的帰結や達成成果に悪影響を与えることが示されている (Solomon & Rothblum, 1984; Flett et al., 1995; Tice & Baumeister, 1997)。“否定的感情プロセス”は、これらの先行研究で指摘されてきた不適応的な先延ばしと対応する下位過程であると考えられる。また“否定的感情プロセス”は、常に否定的感情が生起しており、課題に支障を来していたため、気晴らし方略として機能せず時間だけを消費する不経済なプロセスであると考えられる。さらに先延ばし前の否定的感情が生じやすく、先延ばし中の肯定的感情が生じにくいことから、気晴らしが機能しない“否定的感情プロセス”は先延ばしにおいて一般的なプロセスであると予想される。

“楽観的プロセス”は、楽観的な認知によって先延ばしを行い、先延ばし中には肯定的感情が生じるにもかかわらず、先延ばし後に否定的な思考や感情が生じるプロセスであった。これは、先延ばし前および先延ばし中には計画錯誤によって課題達成が可能であると考え、先延ばしを楽しむことができていたが、先延ばし後に自らの見積もりが誤っていたことに気づき、課題が達成困難であると感じて否定的感情が生じたと考えられる。したがって“楽観的プロセス”は、背景に計画錯誤が存在する先延ばし過程と位置づけられる。また“楽観的プロセス”に関する結果は、先延ばし後に否定的な自動思考が生じることを示した林 (2009) ととも整合していた。“状況の楽観視”の尺度得点平均が高かったことから、計画錯誤によって生起する“楽観的プロセス”は、大学生において非常に生じやすいプロセスであると考えられる。

“計画的プロセス”は、課題を考慮した息抜きとして敢えて先延ばしを行った際には先延ばしが有効な気分転換となり、課題への支障を軽減することを示唆している。本研究の知見は、能動的な先延ばし者は低先延ばし特性者との間に学業成績の差がないとする Chu & Choi (2005) と同様に、先延ばしに適応的な側面が存在することを示すものである。

最後に、本研究の限界点と今後の課題について 5 点述べる。第一に、先延ばしの意図性の区別が課題となる。本研究では先行研究の混乱をふまえ、より広範に先延ばしを扱うために意図的な先延ばしと非意図的な先延ばしの双方を対象に調査を行った。今後は、意図的な過程や非意図的な過程の同定を行う必要があるで

あろう。第二に、本研究はパス解析による個人間の関連から先延ばしにおける個人内過程を推定しており、個人内の意思決定過程そのものについて検討したデータではないことが限界点として挙げられる。そのため、3 種の下位過程が完全に独立したものか、同時に生起するものかも検討ができなかった。第三に、先延ばし過程における意識に影響を与えると予想される他の要因を検討する必要がある。本研究では、性、課題の種類、回顧した体験の時期、課題を“やらなければならない”期間について検討を行ったが、他にも課題の難易度や対象者の課題へのコミットメントなどの検討が必要と考えられる。第四に、本研究では達成成果の指標として“課題への支障”を測定したが、限られた項目数で測定した主観報告であった。今後は課題の達成度を直接測定することが望まれる。第五に、本研究の結果は大学生のみを対象とした有為抽出の標本であった。今後は、就労成人を対象とした調査によって本研究の一般性を確認する必要があると考えられる。また中学生や高校生を対象とした調査によって本研究の結果を拡張することも重要であろう。

引用文献

- Ackerman, D.S., & Gross, B.L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, **27**, 5-13.
- Baumeister, R.F., & Scher, S.J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, **104**, 3-22.
- Brownlow, S., & Reasinger, R.D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today. *Journal of Social Behavior and Personality*, **15**, 15-34.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (2002). Inside the planning fallacy: The causes and consequences of optimistic time predictions. In T. Gilovich, D. Griffin & D. Kahneman (Eds.), *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*. Cambridge and New York: Cambridge University Press. pp. 250-270.
- Burns, L.R., Dittmann, K., Nguyen, N.L., & Mitchelson, J.K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control. *Journal of Social Behavior and Personality*, **15**, 35-46.
- 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.
- Ellis, A., & Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. 2nd ed. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York and London:

- Plenum Press.
- Flett, G.L., Blankstein, K.R., & Martin, T.R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J.R. Ferrari, J.L. Johnson & W.G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York and London: Plenum Press. pp. 137-169.
- 林 潤一郎 (2007). 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.
- (Hayashi, J. (2007). Development of Japanese version of General Procrastination Scale. *Japanese Journal of Personality*, **15**, 246-248.)
- 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.
- (Hayashi, J. (2009). The relationship between cognitive content and emotions following dilatory behavior: Considering the level of trait procrastination. *Japanese Journal of Psychology*, **79**, 514-521.)
- Knaus, W.J. (2000). *Take charge now: Positive techniques to break the blame habit*. New York: John Wiley & Sons.
- 小浜 駿 (2007). 先延ばし過程における意識および感情の探索的検討(3) 日本心理学会第 71 回大会発表論文集, 940.
- (Kohama, 2007)
- 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.
- (Kohama, S., & Matsui, Y. (2007). Emotional changes within the procrastination process: An explorative study. *Tsukuba Psychological Research*, **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関係 日本教育工学会研究報告集, **4**, 39-44.
- (Kougo, C., Nakai, A., & Nojima, E. (2004). Relationship between procrastination tendency and student dropouts in e-learning courses. *Research Report of JET Conferences*, **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. (1994). Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. *Motivation and Emotion*, **18**, 269-284.
- 及川 恵 (2003). 気晴らしの情動調節プロセス——効果的な活用に向けて—— 教育心理学研究, **51**, 443-456.
- (Oikawa, M. (2003). Self-regulation of mood through distraction: The distraction process. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **51**, 443-456.)
- 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.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H., Pynchyl, T.A., & Ferrari, J.R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R.J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, **135**, 607-619.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 503-509.
- Spada, M.M., Hiou, K., & Nikcevic, A.V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **20**, 319-326.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, **133**, 65-94.
- 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.

—— 2008. 3. 19 受稿, 2010. 5. 1 受理 ——