

## 先延ばし後の意識に対する“特性”がもたらす効果の検討：関東圏内の大学生に対する先延ばしによるネガティブな影響の実態調査

著者	黒住 嶺, 外山 美樹
著者別名	Kurozumi Ryo, Toyama Miki
雑誌名	筑波大学心理学研究
号	53
ページ	23-31
発行年	2017-02-28
その他のタイトル	Personality effects on the feelings experienced following procrastination
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00145700">http://hdl.handle.net/2241/00145700</a>

# 先延ばし後の意識に対して“特性”がもたらす効果の検討 ——関東圏内の大学生に対する先延ばしによる ネガティブな影響の実態調査——<sup>1)</sup>

筑波大学大学院人間総合科学研究科 黒住 嶺<sup>2)</sup>

筑波大学人間系 外山 美樹

Personality effects on the feelings experienced following procrastination

Ryo Kurozumi (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Miki Toyama (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

While many people procrastinate, the subsequent feelings experienced can vary considerably; some experience negative feelings while others have positive feelings. In order to explore the factors underlying the negative feelings associated with procrastination, this study examines the relationship between such feelings and personality. Japanese university students were administered with a questionnaire, including a number of subscales (self-preoccupation, external-preoccupation, optimism, pessimism, and their own procrastination behavior). The results indicate no significant effects of personality on such negative feelings, and that poor performance on a task due to procrastination increases negative feelings. Moreover, external-preoccupation increases positive feelings that occur after procrastination. These findings imply that many Japanese students want to know ways of reducing the negative influences of procrastination and promoting its positive influences.

**Key words:** procrastination, after-procrastination, personality, university student

## 問題と目的

何らかのやらなければならないこと（以下“課題”：小浜，2010b）を後回しにすることは、先延ばし（procrastination）と呼ばれる。先延ばしは、精

神的な不健康や低い成績との関係が報告されるなど、ネガティブな影響を及ぼす現象として扱われることが多い（Balkis, Duru, & Bulus, 2013; 林, 2007）。このような先延ばしについては、その行為者が自身の先延ばし傾向を改善したいと考えていることが報告されており（Solomon & Rothblum, 1984）、その方法も検討されてきた（Tuckman & Schouwenburg, 2004）。一方、ネガティブな影響を及ぼす先延ばしとは異なり、先延ばしをすることが気分の切り替えになる（小浜, 2010a, 2010b）、先延ばしをすることで課題遂行の効率が上がる（Chu & Choi, 2005; Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007）といった、先延ばしによるポジティブな影響を示す研究もある。こ

1) 本研究は、第一著者の作成した平成27年度学習院大学人文科学研究科修士論文の内容を再構成したものである。また、本研究の一部は、The 31<sup>st</sup> International Congress of Psychology, 日本教育心理学会第58回総会、第25回パーソナリティ心理学会大会で発表されたものである。

2) 学習院大学在籍時に調査を実施、その後現所属。

これらの相反する知見を整理する試みとして、先延ばしを時系列的な段階を持つ“過程（プロセス）”と捉えることが有用である。

### プロセスモデルに基づく知見の整理

先延ばしのプロセスモデル（小浜, 2010a, 2010b）では、課題を後回しにする前の時点（以下“先延ばし前”）、先延ばしとして課題以外の行動を行う時点（以下“先延ばし中”）、「課題以外の行動を経て、課題を‘やらなければならない’と再び意識して着手しようとする時点」（以下“先延ばし後”）を仮定している。そのうえで小浜（2010b）は、各時点で生じる意識<sup>3)</sup>の違いから3種類の先延ばしが存在することを明らかにした。第1に、先延ばし前、先延ばし中、先延ばし後と一貫してネガティブな意識を生じる“否定的感情プロセス”、第2に先延ばし前に課題の遂行に対する楽観視を生じ、先延ばし中はポジティブな意識が生じるが、先延ばし後にネガティブな意識を生じる“楽観的プロセス”、第3に先延ばし前に意図的に課題を後回しにする意識を生じ、先延ばし中もポジティブな意識を生じ、先延ばし後には課題に対する動機づけの向上といったポジティブな意識（“気分の切り替え”）を生じる“計画的プロセス”である。小浜（2010b）は、否定的感情プロセスおよび楽観的プロセスは課題の出来を悪化させ、計画的プロセスは課題の出来を向上させると報告した。これらの指摘を踏まえると、先延ばしの種類を区別したうえで、特にネガティブな意識の生じにかかわる要因の検討や、ネガティブな影響を被っている学生がどれほどいるのかを把握することは、教育的な視点から見ても重要だといえる。

### 先延ばしの実態調査

これまでの研究の中でも、大学生にとって先延ばしが一般的な現象であることは、しばしば報告されている。例えば、黒田・望月（2013）や蘭（2013）は、本邦の大学生に対して、先延ばしを生じがちな課題や場面についての調査を行っており、特に学業課題や日常生活の中で生じる庶務に対して、先延ばしをしがちであることを示している。一方、海外の研究では、自身の先延ばしの生起を抑えるために、学生相談による臨床的な援助を求める大学生がいることも報告されている（Grunschel, Patrzek, & Fries, 2013）。このことを踏まえると、本邦においても、

“大学生が先延ばしによってネガティブな影響を受けている”実態を把握することは重要だといえる。

しかし、本邦での調査においては、先延ばし後にネガティブな意識が生起することを指摘する研究は散見されるが（小浜, 2007, 2010a, 2010b；林, 2009）、ネガティブな影響を被る学生がどの程度の割合でいるのかを示すデータは十分とはいえない（例外として小浜, 2007）。そこで、自身の先延ばしにより、特にネガティブな影響を被る大学生がどの程度がいるのかを示すことを、本研究の第1の目的とする。

### 特性的な視点を踏まえた検討

プロセスモデルに基づく一連の研究から、先延ばし前の意識および先延ばし中の意識が、先延ばし後にネガティブな意識を生起する要因となることが明らかとなった。ところで、これまでの多くの研究では、先延ばしをしがちな傾向（以下、先延ばし特性）を一次的に仮定し（Lay, 1986；Tuckman, 1991）、他の特性との関係を調査することで、先延ばしをしがちな個人がもつ特徴を検討してきた。国内においても、一次的な先延ばし特性を測定する尺度の翻訳版が作成され、他の要因との関係を検討する研究が多くみられる（林, 2007, 2009；向後・中井・野嶋, 2004；山下・福井, 2011）。しかし、小浜（2010a）が指摘するように、意図や結果が異なる先延ばしの種類を弁別していないという問題点があった。対してSteel（2007）は、先延ばしに関わる諸研究のメタ分析から、先延ばしは通時性、通状況性をもつ“特性”として考えうると主張している。同様にKlingsieck（2013）は、取り組む課題の領域（e.g., 学業場面、社会的場面、レジャー）によって、先延ばしの生起しやすさに差があることを明らかにした一方で、領域を越えて共通する特性的な要因についても併せて考慮する必要があると述べている。これらの指摘を統合すると、先延ばし後には特にネガティブな意識を生じるような個人に注目したうえで、その特徴を検討することが重要であるといえる。

また、先延ばし特性と精神的な不健康との関係を直接指摘する研究もある。林（2007）は、先延ばし特性と抑うつ傾向の間に、正の相関関係があることを明らかにしている。プロセスモデルを踏まえたその後の研究においても、小浜（2012）は、先延ばしにおける3種類のプロセスのうち、否定的感情プロセスを行う傾向がある人は、計画的プロセスを行う傾向のある人に比べ、精神的に不適応な状態にあり、気分の切り替えをうまくできないことを指摘した。これらの指摘を踏まえると、先延ばし後のネガティ

3) 小浜（2010b）は、先延ばし行為者が自覚する内容には認知、感情へ分類されないものが存在すると仮定した。本研究はそれに従い、先延ばしの仮定で生じる認知、感情、意図を総称し“意識”（小浜, 2010b）と表す。

ぶな意識の生じやすさに関係する特性的な個人差が存在すると考えられる。

### 先延ばし後の意識との関係が想定される特性

そこで本研究では、先延ばし後のネガティブな意識の生起に関わると想定される、いくつかの特性に注目する。まず、没入傾向である。坂本(1997)は、自己注目の頻度および自己注目が持続する程度として自己没入、取り組んでいる課題へ集中する程度である外的没入の2つを仮定した上で、自己没入の高さは抑うつを強めると報告し、外的没入の高さは抑うつの脆弱性要因であると推測した。プロセスモデルに基づく先延ばし中の時点では、自己へ対するネガティブな意識が生じることが指摘されており(小浜, 2010b)、このことから、自己没入の傾向が高いことで先延ばし中に自分の内的な状態について考える可能性を強め、また、外的没入が強いことで先延ばし中に“取り組んでいるべき課題”を想起する可能性を強めるため、それぞれの結果として先延ばし後にネガティブな意識が生じやすくなると考えられる。

続いて、楽観性および悲観性である。特性的な楽観性は、主に“ポジティブな結果を期待する傾向(Scheier & Carver, 1985; 外山, 2013)”と定義され、身体的な健康のよさ(Scheier, Carver, & Bridge, 2001)や、主観的な幸福感(橋本・子安, 2011)との相関関係が示されている。外山(2014)は、経験したストレスフルな出来事の主観的な重要性が高い場合、楽観性が高いことで、ストレス体験に対する肯定的解釈(接近型コーピング)など適切な対処方略をとる傾向があることを明らかにした。このことを踏まえると、先延ばしは“やらなければならない”と考えていながら課題以外のことを行っており、課題への重要性を認識していると想定される。そのため、楽観性が高いことで、ネガティブな意識が生じた先延ばし後の状況においても、課題遂行に対して適切な対処を行うことが予想されるため、ネガティブな意識の生起が抑制されると考えられる。また、先延ばし後には、課題の遂行について自己嫌悪的な思考が生じると共に、取り組んでいる課題を達成することへ、悲観的な予期が生じることも指摘されている(林, 2009)。さらに山下・福井(2012)は、悲観性が高いとき、先延ばしを生起することが抑うつにつながる可能性を示している。これらのことから、悲観性が高いことで、先延ばし後にネガティブな意識の生起が促進されると予測される。ただし、山下・福井(2012)が調査に用いた尺度には、コーピングの仕方を尋ねるような項目、つまり楽観性と悲観性の定義にそぐわない項目を含んでいるという

問題点が指摘されていた(坂本・田中, 2002)。そのため、より適切な尺度を用いた再検討が求められる。

楽観性および悲観性に関する上記の問題点に関して、外山(2013)は楽観性と悲観性を2つの独立した2次元であると捉え、新たに日本人を対象とした測定尺度を開発した。その上で、ストレス場面においてネガティブ感情に影響を及ぼすのは、(楽観性の低さではなく)悲観性の高さであり、一方、ポジティブな感情に影響を及ぼすのは(悲観性の低さではなく)楽観性の高さであることを示した。上述した外山(2014)の指摘も同様に、楽観性と悲観性は独立した2次元と捉えたうえで調査を行っている。そこで本研究は、楽観性と悲観性を2次元としてとらえる立場から、先延ばし後のネガティブな意識と特性的な楽観性および悲観性の関係を調査する。以上の個人特性について、先延ばし後の意識に及ぼす効果を検討することを、本研究の第2の目的とする。

### 本研究の目的

本研究では、以下の2点を検討することを目的とする。すなわち、1)先延ばしによってネガティブな影響を被る学生の実態を把握する、2)先延ばし後に生じる意識に対して、自己没入および外的没入、楽観性および悲観性が及ぼす効果の検討を行う。具体的には、先延ばし後のネガティブな意識に対する自己没入および外的没入による促進効果、ならびに楽観性による抑制効果、悲観性による促進効果の4つである。

本研究では、上記の特性が先延ばし後の意識に対して及ぼす効果を適切に測定するため、先延ばしに由来するものでないネガティブな状態を、特性不安および抑うつ傾向を測定することによって統制する。また本研究では、先延ばし後のネガティブな意識の生起に注目しているが、ポジティブな意識が生起する場合があるという報告(小浜, 2010a, 2010b)も踏まえると、各意識への効果を測定することで、個人特性の効果について新たな示唆を得られる可能性がある。そこで本研究では、上述の特性から先延ばし後のネガティブな意識への効果に加え、ポジティブな意識への効果についても探索的に検討する。

## 方 法

### 調査時期および調査協力者

2015年11月～12月に、都内の私立大学にて実施した。調査の全回答者253人のうち、有効回答を得た

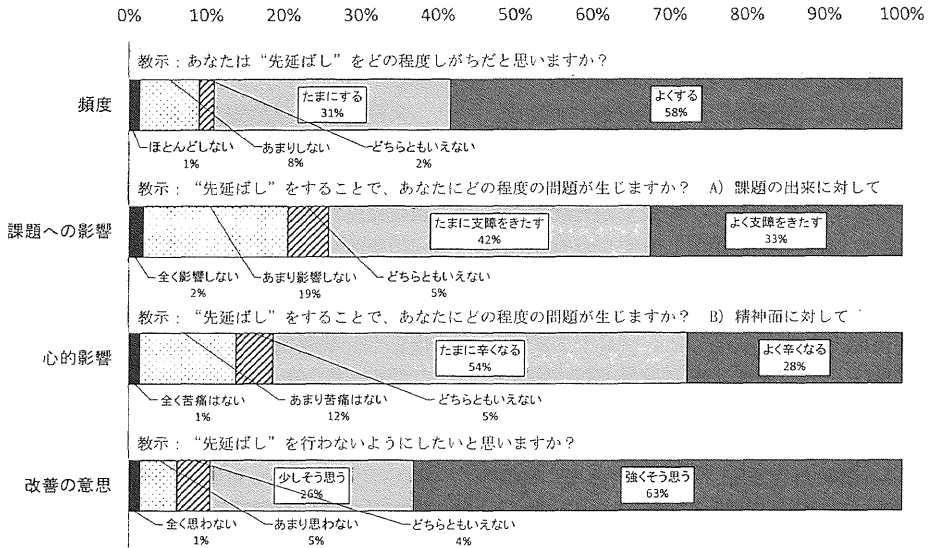


Figure 1. 先延ばしに関する主観的報告の教示、回答項目、及び回答の分布

209名（男性65名，女性142名，未記入者2名；1年生119名，2年生45名，3年生27名，4年生14名，未記入者4名）を，本研究の参加者とした。なお，性別および学年の差は本研究の主目的ではないため，分析の対象としない。

尺度

先延ばしに関する主観的報告 Solomon & Rothblum (1984) の作成した Procrastination Assessment Scale-Students (以下, PASS) を参照し, 本研究で新たに作成した<sup>4)</sup>。先延ばしの定義<sup>5)</sup>を教示したうえで, 自身の先延ばしに関する主観的な報告として 1) 頻度, 2) 課題への影響, 3) 心的影響, 4) 改善の意思について, 各1項目で回答を求め, 全て5件法での回答とした。各回答の教示文および回答項目を, Figure 1に記載した。得点が高いほど, 先延ばしをする頻度が多く, 先延ばしに

よって課題へのネガティブな影響/精神的健康へのネガティブな影響が強く, 先延ばしを改善する意思が強いことを示すよう得点化した。

**特性不安に関する尺度** 特性不安を測定する尺度として, 日本語版 STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) より, A-Trait 尺度を用いた (以下, STAI-T)。日本語版 STAI は, Spielberger, Gorsuch, & Lushene (1970) の作成した尺度を岸本・寺崎 (1986) が邦訳したものであり, 特に STAI-T は, 不安に対する安定的な個人差を測定する。20項目から構成され, 4件法による回答を求めた。得点が高いほど, 不安傾向が高いことを示す。

**抑うつに関する尺度** 抑うつ傾向を測定する尺度として, 日本語版自己評価式抑うつ性尺度 (以下, SDS) を用いた。日本語版 SDS は Zung (1965) の作成した尺度を福田・小林 (1973) が邦訳したものである。抑うつ状態像を示す20項目について, 本研究では STAI-T に沿う形での4件法により回答を求めた。得点が高いほど抑うつ傾向が重いことを示す<sup>6)</sup>。

**没入傾向について** 坂本 (1997) の作成した没入傾向尺度より, 自己没入についての11項目 (e.g., 長い間, 自分についてのことで思いをめぐらせていることがよくある), および外的没入についての7

4) PASS は, 学生を対象に, 学業領域における6つの課題 (e.g., レポートの作成, テスト勉強) のそれぞれに対して, a) 先延ばしを生起する頻度, b) 先延ばしが自身にとって問題となる程度, c) 先延ばしを改善したいと思う程度について, 主観的に回答する構造となっている。PASS の邦訳版を作成する試みもあるが (小浜, 2010c), 先延ばしが生起する場面を学業場面に限定している点で, 本研究の目的にそぐわないと判断し, 原版 PASS を参考に, 項目を新たに作成することとした。

5) 先延ばしの定義は, 小浜 (2010b) を参考に, “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したり他のことをしたりすること” とした。

6) 松浦ら (2011) は, STAI-T および SDS は不安傾向および抑うつ傾向の弁別が不十分であることを指摘している。しかし本研究では, 先行研究との関連を踏まえ (林, 2007; 山下・福井, 2011), 両尺度を採用した。

Table 1  
先延ばしに関する主観的報告の記述統計量および相関係数

	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	得点範囲	最小値	最大値	<i>W</i>	歪度	尖度	Spearman's $\rho$		
								ii)	iii)	iv)
i) 頻度	4.37 (0.95)	1～5	1.00	5.00	.67	-1.74	2.52	.24**	.20**	.13†
ii) 課題への影響	3.84 (1.13)	1～5	1.00	5.00	.81	-.79	-.50	-	.49**	.40**
iii) 心的影響	3.94 (0.98)	1～5	1.00	5.00	.78	-1.06	.62	-	-	.39**
iv) 改善の意思	4.45 (0.89)	1～5	1.00	5.00	.65	-1.96	3.50	-	-	-

注) \*\* $p < .01$  † $p < .10$ 注) *W* は Shapiro-Wilk 検定における *W* 統計量を意味する。

項目 (e.g., 物事はやりだしたら徹底的にしたい) を用いた。坂本 (1997) と同様の 5 件法で回答を求め、得点が高いほど自己没入または外的没入が高いことを示す。

**楽観性・悲観性について** 楽観性、悲観性を測定する尺度として外山 (2013) の作成した楽観-悲観性尺度を用いた。楽観性と悲観性を、独立した 2 次元の特性として概念化した尺度である。楽観性についての 10 項目 (e.g., 自分の将来は恵まれていると思う) と悲観性についての 10 項目 (e.g., 何かに取りかかる時は、失敗するだろうと考える) に対して、本研究では 5 件法によって回答を求めた。得点が高いほど、楽観性および悲観性が高いことを示すよう得点化された。

**先延ばし後の意識について** 個人が先延ばしを行った後の意識を測定する尺度として、小浜 (2010b) の先延ばし意識特性尺度より“先延ばし後の意識”を使用した。“先延ばし後の意識”は、自身の先延ばし体験について想起したうえで、先延ばし後の時点で感じた感情や思考として、ネガティブな意識である“後悔・自己嫌悪”と、ポジティブな意識である“気分の切り替え”が、それぞれどの程度生じたかを尋ねる項目から構成された。後悔・自己嫌悪に関する 7 項目 (e.g., 先延ばしをした自分が嫌になった)、気分の切り替えに関する 5 項目 (e.g., いい気分転換になった) を、それぞれ 5 件法 (1: まったくあてはまらない～5: 非常にあてはまる) によって回答を求めた。得点が高いほど、先延ばし後の後悔・自己嫌悪および気分の切り替えが多く生じていたことを示すよう得点化された。

### 手続き

集団回答によって調査を実施した。回答に先立って調査の意図、並びに個人情報取り扱い方法を説明し、同意の上で回答するよう求めた。また、実際の体験を報告する内容が含められていることを考慮し、途中でであっても回答を中止できる旨を強調した。

## 結果

### 先延ばしによる影響の実態に関する検討

先延ばしに関する主観的報告の 4 項目 (頻度、課題への影響、心的影響、改善の意思) について、回答の度数を集計し Figure 1 に示した。続けて、各項目の記述統計量および相関係数を Table 1 に示した。各項目の平均値と、理論的中央値である“3”の差を検討したところ、すべての項目において有意差が確認された (順に、 $t(208) = 20.77, 10.77, 13.89, 23.48$ , いずれも  $p < .01$ )。さらに、Shapiro-Wilk の *W* 統計量を用いた正規性の検定の結果、すべての項目において正規性が確認されなかった (頻度:  $W = 67, p < .01, n = 209$ ; 課題への影響:  $W = 81, p < .01, n = 209$ ; 心的影響:  $W = 78, p < .01, n = 209$ ; 改善の意思  $W = 65, p < .01, n = 209$ )。また、上記の結果を踏まえ、Spearman の方法に基づき相関関係の検討を行った。先延ばしの頻度と、課題への影響および心的影響の間に有意な正の相関が確認された (順に  $r = .24, .20$ , いずれも  $p < .01$ )。また、先延ばしの頻度と、改善の意思の間に有意傾向の正の相関が確認された ( $r = .13, p < .10$ )。課題への影響と心的影響の間に有意な正の相関が確認された ( $r = .49, p < .01$ )。先延ばしの改善の意思と、課題への影響および心的影響の間に有意な正の相関が確認された (順に  $r = .40, .39$ , いずれも  $p < .01$ )。

### 各尺度の記述統計量および相関関係の検討

各尺度の記述統計量および信頼性係数を算出し、Table 2 に示した。各尺度の内的一貫性を確認したところ、すべての尺度において十分な値が得られたため、算術平均を尺度得点とした。また、各尺度の間の相関係数を Table 2 に合わせて示した。特性不安と抑うつ間に、有意な正の相関が確認された ( $r = .67, p < .01$ )。自己没入と外的没入の間に、有意な正の相関がみられた ( $r = .18, p < .01$ )。楽観性と悲観性の間に、有意に高い負の相関がみられた ( $r = -.71, p < .01$ )。先延ばし後の意識である後悔・

Table 2  
各尺度の記述統計量, 信頼性係数, 相関係数

	M	(SD)	得点範囲	最小値	最大値	$\alpha$	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)
1) 特性不安	2.72	(0.46)	1~4	1.35	3.80	.74	.67**	.58**	.09	-.51**	.61**	.25**	-.23**
2) 抑うつ	2.40	(0.36)	1~4	1.20	3.75	.86	-	.37**	-.05	-.59**	.63**	.27**	-.20**
3) 自己没入	3.34	(0.83)	1~5	1.36	5.00	.91	-	.18**	-.28**	.46**	.09	-.03	
4) 外的没入	3.39	(0.61)	1~5	1.25	4.88	.74	-	.04	.01	-.05	.12 <sup>†</sup>		
5) 楽観性	3.21	(0.72)	1~5	1.00	5.00	.92	-	-.71**	-.21**	.19**			
6) 悲観性	2.86	(0.84)	1~5	1.00	5.00	.91	-	.28**	-.13 <sup>†</sup>				
7) 後悔・自己嫌悪	3.59	(0.87)	1~5	1.00	5.00	.86	-						-.36**
8) 気分の切り替え	2.61	(0.84)	1~5	1.00	5.00	.77	-						-

注) \*\* $p < .01$  \* $p < .05$  † $p < .10$

自己嫌悪と気分の切り替えの間に、有意な負の相関がみられた ( $r = -.36, p < .01$ )。

先延ばし後の意識と他の尺度の相関について、後悔・自己嫌悪においては、楽観性との間に有意な負の相関 ( $r = -.21, p < .01$ )、悲観性との間に有意な正の相関 ( $r = .28, p < .01$ ) が確認された。一方、気分の切り替えにおいては、外的没入との間に有意傾向の正の相関 ( $r = .12, p < .10$ )、楽観性との間に有意な正の相関 ( $r = .19, p < .01$ )、悲観性との間に有意傾向の正の相関 ( $r = .13, p < .10$ ) が確認された。

#### 各特性と先延ばし後の意識との関係

各特性と先延ばし後の意識との関係を検討するため、先延ばし後の意識の下位尺度を目的変数とした階層的重回帰分析を各行った。第1ステップで特性不安および抑うつを回帰式に投入し、続く第2ステップで自己没入および外的没入ならびに楽観性および悲観性を投入した<sup>7)</sup>。

後悔・自己嫌悪については、第1ステップで回帰モデルが有意となり ( $R^2 = .08, F(2, 208) = 9.24, p < .01$ )、抑うつが有意な正の関係を示した ( $B = .45, SE = .21, \beta = .19, p < .05$ )。ただし、第2ステップで決定係数の増分が有意とならなかった。気分の切り替えについては、第1ステップで回帰モデルが有意となり ( $R^2 = .06, F(2, 208) = 6.31, p < .01$ )、特性不安が有意な負の関係を示した ( $B = -.34, SE = .17, \beta = -.18, p < .05$ )。第2ステップで、決定係数の増分が有意傾向となり ( $\Delta R^2 = .04, F(6, 208) = 3.60, p < .10$ )、特性不安との間に有意な負の相関が ( $B = -.53, SE = .20,$

$\beta = -.29, p < .01$ )、外的没入との間に有意傾向の正の相関が確認された ( $B = .16, SE = .10, \beta = .12, p < .10$ )。

## 考 察

本研究では、先延ばしによって生じるネガティブな影響に注目し、その影響を被る人の実態を把握すること、および先延ばしによるネガティブな影響である先延ばし後のネガティブな意識の生起について、没入傾向、楽観性、悲観性との関係を検討した。初めに、先延ばしによるネガティブな影響を被る人の実態調査について考察する。先延ばしに関する主観的報告のすべての項目が、理論的中央値との差の検定において、平均値は中央値よりも有意に高く、また、度数分布の正規性の検定において、正規性は棄却され、歪度が負の方向に歪んでいた。これらの結果から、大学生において先延ばしが一般的な現象であり、課題および精神的健康への悪影響を被る人、その改善を望む人が多いことが明らかとなった。

また、各項目の相関関係については、先延ばしの頻度と課題への影響および心的影響の間に弱いながらも有意な正の相関が確認されたが、改善の意思との関係は有意傾向にとどまった。さらに、改善の意思と課題への影響および心的影響の間には中程度の有意な正の相関が確認された。これは、先延ばしによって必ずしも課題や心理的な影響が生じるわけではない一方で、改善したいと思う意思は、単に先延ばしの頻度ではなく、先延ばしによってネガティブな影響が生じることに起因していることを示しており、今後の検討では先延ばしをする学生について考える上で、その頻度にも注目するのではなく、ネガティブな影響を被るかどうかを踏まえる必要があるだろう。

7) 先延ばし後の意識に対する影響として、自己没入および外的没入、楽観性および悲観性に相関関係を認めた先行研究は筆者の知る限りにおいて見当たらないが、本研究の相関の検定結果に基づき、1つのモデルとして投入する。

ただし、本研究ではネガティブな影響について注目しているため、ポジティブな影響と比較したうえで、ネガティブな影響を被る場合の方が多いいことを示しているとは言えない。また、小浜（2010a, 2010b）が指摘しているように、先延ばしは、随伴して生じる意識の違いによって3つのタイプが確認されている。今後は、先延ばしによって生じるネガティブな影響が生じる実感について、個人間および個人内の比較によって調査する必要があるだろう。

次に、先延ばし後に生じるネガティブな意識の生起に対して、没入傾向と楽観性および悲観性との関係について考察する。重回帰分析の結果、先延ばし後の後悔・自己嫌悪に対して、自己没入および外的没入ならびに楽観性および悲観性の効果は確認されなかった。自己没入の効果が確認されなかった点について、先延ばし中のネガティブな意識が、先延ばし後のネガティブな意識を予測するという小浜（2010a, 2010b）の結果を踏まえると、自己没入は主に先延ばし中に生じるネガティブな意識の生起に促進効果を持ち、間接的に先延ばし後のネガティブな意識に効果を及ぼすという可能性が示された。今後は、先延ばし中に生じるネガティブな意識への効果について検討することが必要であるといえる。外的没入による促進効果が確認されなかった点について、坂本（1997）は、外的没入が抑うつ脆弱性要因と考えられると指摘しており、仮に先延ばしによって課題の“最終的な結果”が悪化した場合には、外的没入の高さに応じてネガティブな意識が生じると予想される。外的没入と先延ばしとの関係については、課題の開始から完了までの期間を踏まえた縦断的な調査の必要性が示唆された。楽観性による抑制効果、および悲観性による促進効果が確認されなかった点については、先延ばし体験に対する回答者の重要性の検討が不十分であったことが理由として考えられる。外山（2014）は、楽観性の高さによるポジティブなコーピングの使用、および悲観性によるネガティブなコーピングの使用は、ストレス場面が個人にとって重要であると認識された場合において生じると報告した。本研究では、先延ばしの定義を示した上で自身の体験の回顧を求めたが、課題自体や先延ばしにした体験を“重要である”と認識する程度については測定していない。個人にとって重要でなくとも、やらなければいけない課題（e.g., 必修科目の課題、締め切りのある課題）は存在すると考えられるため、今後は課題の重要性、および自身の先延ばし体験についての重要性を加味した調査を実施することが必要であるといえる。

同様に重回帰分析の結果、先延ばし後の気分の切

り替えに対して、外的没入による促進効果が確認された。外的没入による効果は想定されていなかったが、先延ばし中に行っていた課題の代替行動へ集中することで、課題の開始時にポジティブな意識が生じるという、先延ばしの計画的プロセス（小浜, 2010a, 2010b）の効果を支持する結果といえる。本研究では外的没入傾向を、先延ばし後に生じるネガティブな意識に効果を及ぼす要因と捉えていたが、この結果から、課題とは別のことに“没入できること”が、気分の切り替えにもたらす促進効果について今後の検討が望まれる。

上記の考察を踏まえ、本研究の結論と限界について述べる。本研究では、先延ばしによってネガティブな影響を被る人に注目し、本邦の多くの大学生にとって先延ばしが一般的な現象であり、ネガティブな影響を被ることが多く、さらにその先延ばしを改善したいと考えていることを明らかにした。このことは、教育や臨床の現場に従事する研究者等に対して、これまでに注目されていなかった大学生の実態を示すだけでなく、本邦における今後の先延ばし研究において、その改善法についての検討を促進する点で大きな意義がある。また、本研究では先延ばし後のネガティブな意識に対する抑制効果を示すことはできなかったが、特に先延ばし中の意識を検討に加えることや、取り組む課題に対する参加者の主観的な認識を精査することの必要性を示唆した点で、本研究領域に寄与したといえる。

本研究の限界として、第1に、先延ばしによるネガティブな影響について、海外の先行研究において指摘されているような、スクールカウンセリング等の臨床的な介入を求めている学生を対象としていないという点である（Grunschel, Patrzek, & Fries, 2013）。臨床的な介入を必要とする学生が被る先延ばしによる影響と、一般的な現象としての先延ばしによる影響の間に連続性が仮定できるのかについて検討したうえで、先延ばしへの介入方法を検討する必要があるだろう。第2に、本研究は質問紙を用いた回顧法に基づく、横断的な調査であるという点である。このことは、課題の遂行およびその成果と密接にかかわる現象である先延ばしを研究するうえで、得られた研究結果を十分に保証するとは言えない。特に、ネガティブな影響が生じる先延ばしに対して、その予測因子を特定するという目的を踏まえれば、課題を開始する場面からその完了までに生起する意識や外的要因（e.g., 同時に抱えている他の課題）などの影響を考慮した、縦断的な調査による検討が必要不可欠であるといえる。



## 引用文献

- Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model. *European Journal of Psychology of Education, 28*, 825-839.
- 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.
- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education, 28*, 841-861.
- 橋本京子・子安増生 (2011). 楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連について パーソナリティ研究, 19, 233-244.
- 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.
- 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.
- 岸本陽一・寺崎正治 (1986). 日本語版 State-Trait Anxiety Inventory (STAI) の作成 近畿大学教養部研究紀要, 17, 1-14.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-do-mains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology, 32*, 175-185.
- 小浜 駿 (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.
- 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, 58, 325-337.
- 小浜 駿 (2010b). 先延ばし過程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 (2010c). 日本語版 PASS 作成の試み 日本教育心理学会総会発表論文集, 52, 561.
- 小浜 駿 (2012). 先延ばしのパターンと気晴らし方略および精神的適応との関連の検討 教育心理学研究, 60, 392-401.
- 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.
- 黒田卓哉・望月 聡 (2013). 大学生における典型的先延ばし場面 筑波大学心理学研究, 46, 97-106.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*, 474-495.
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつ社会心理学 東京大学出版会
- 坂本真士・田中江里子 (2002). 改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版作成の検討 健康心理学研究, 15, 59-63.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 189-216.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99*, 12-25.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 503-509.
- 藪 里奈 (2013). 課題遂行のための使用方略と先延ばしの関連について—課題遂行時の状況を考慮して— 兵庫教育大学人間学校教育研究科修士論文 (<http://hdl.handle.net/10132/10809>)
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). STAI manual for the State-Trait Anxiety Inventory "self-evaluation questionnaire". Consulting Psychologist Press: Palo Alto, California.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94.
- 外山美樹 (2013). 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 84,

- 256-266.
- 外山美樹 (2014). 特性的楽観・悲観性が出来事的重要性を調整変数としてコーピング方略に及ぼす影響. *心理学研究*, *85*, 257-265.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, *51*, 473-480.
- Tuckman, B. W., & Schouwenburg, H. C. (2004). Behavioral Interventions for reducing procrastination among university students, In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Ed), *Counseling the procrastinator in academic setting*. Washington, DC; American Psychological Association. pp. 91-103.
- 山下由紀子・福井義一 (2011). 完全主義と先延ばしが抑うつに及ぼす影響—日本語版 General Procrastination Scale (GP-S) の再検討を含めて— 甲南大学紀要. 文学偏, *161*, 223-230.
- 山下由紀子・福井義一 (2012). 先延ばしと楽観主義が精神的健康に及ぼす影響. 感情心理学会第20回大会発表論文集, *20*, 13.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale, *Archives of General Psychiatry*, *12*, 63-70.  
(受稿 9月30日：受理10月26日)