

## 大学生における典型的先延ばし場面

筑波大学大学院人間総合科学研究科 黒田 卓哉

筑波大学人間系 望月 聡

Situations where undergraduates typically procrastinate

Takuya Kuroda (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8577, Japan*)

Satoshi Mochizuki (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8577, Japan*)

In order to elucidate the mechanisms of procrastination, it is important to examine decision-making for behavioral choices and the situational influences on procrastination. While it is, thus, beneficial to investigate the situations where procrastination typically occurs, such typical situations have not been sufficiently identified to date. The purpose of this study is to identify the situations where procrastination typically occurs. This study assumes that procrastination consists of three components, namely, the 'have-to-do' behavior that is being procrastinated over, an alternative behavior to the 'have-to-do' behavior and the situation where the procrastination occurs. In the present study, 70 undergraduates recalled experiences of procrastination and described these three components. The descriptions were classified by the KJ method, and the classification was analyzed using the class III mathematical quantification theory, the chi-square test, and Fisher's exact probability test. The results indicate that, for undergraduates, the activity most typically procrastinated over is school work and that there are five patterns in terms of the situations where procrastination for school work occurs.

**Key words:** procrastination, decision-making, 'have-to-do behavior', alternative behavior, situation

課題や勉強、あるいは締め切りのある仕事といった、“しなければならぬ行動”があるにもかかわらず、それにすぐに取り組まないことを先延ばし (procrastination) という。先延ばしは、特に大学生において日常的な現象であるという報告がなされている (Ellis & Knaus, 1977; Hill, Hill, Chabot, & Barrall, 1978)。

### 先延ばしを特性として捉えることの限界

研究者によって微妙な違いがあるものの、先延ばし行動とは行う必要のある課題の開始や完遂を不必要に延期する行動と概ね定義される (Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988; Solomon & Rothblum, 1984)。これまで先延ばしは、先延ばし行動を行いやすい傾向や特性として扱われることが多く、その

他の特性や否定的な感情、不十分な課題達成との関連を検討され、不適応的なものであるとされてきた (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; 林, 2007; Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986など)。

しかし、先延ばしを特性として扱うだけでは、先延ばしへの対処にはつながらないといった指摘 (宮元, 1997) や、先延ばしが生じるプロセスを検討することが重要であるとする指摘 (van Eerde, 2003)、先延ばしの因果関係の解明には先延ばしが行われた状況を捉えた上で、思考や感情との関連性を検討していくことが不可欠といった指摘 (林, 2009) がなされてきた。小浜 (2010) は、先延ばしを現象として時系列的に捉え、その過程における認知や感情といった意識の変遷を明らかにしている。黒田・望月 (2012) は、先延ばしを現象として捉え、それが行

われる際の意思決定のあり方を検討することの重要性を指摘している。

### 先延ばしが行われる状況を考慮する重要性

日常的な意思決定を検討する際は、感情や認知といった要素の相互作用が重要であると指摘されてきた (Damasio, 2003; Johnson-Laird & Oatley, 1992)。また、上市・楠見 (1998) はリスクテイキング行動を扱った研究において、行動選択に関わる意思決定は特性要因や認知要因だけではなく、意思決定場面の状況要因によっても変化すると指摘している。上市・楠見 (1998) の指摘は、先延ばし現象における意思決定場面においても適用される可能性がある。すなわち、先延ばしへと至る意思決定の内容は、先延ばしが行われる状況による影響も受けて変化すると推察される。

そもそも、先延ばし研究においても、学業上の課題を先延ばしする学業遅延 (academic procrastination: Solomon & Rothblum, 1984) や、学業課題に限らず日常生活上の雑務 (買い物へ行ったり、手紙を出したり、メールの返信をしったりなど) についての遅延である全般的遅延・雑事遅延 (general procrastination: Ferrari, Johnson, & McCrown, 1995; Lay, 1986; 宮元, 1997)、意図的に先延ばしを行うことで適応的な結果を得る意図的先延ばし (active procrastination: Chu & Choi, 2005; 小浜, 2010) など、いくつかの先延ばし現象の形態が報告されている。先延ばし現象の異なる形態が指摘されている以上、先延ばし現象を十把一絡げに同じ場面で生じているものとすることは不適切であろう。したがって、先延ばしに至る意思決定を検討するためにも、先延ばしが生じる場面に着目し、先延ばし場面がいかなる理由により、どのような状況であったかを含めて検討することには意義があると考えられる。

### 先延ばし場面の構成要素としての行動選択肢

先延ばし現象を意思決定の観点から検討する際、先延ばしにされる行動だけではなく、それが先延ばしにされた際に代わりに行われる行動を考慮することが重要であることも黒田・望月 (2012) は指摘している。Schouwenburg (1995) は先延ばし行動の特徴のひとつとして“競合する活動の方を優先すること”があると指摘しており、Baumeister & Heatherton (1996) は自己制御研究レビューの中の先延ばし現象を扱った記述において、課題が適切に行われないうといった自己制御失敗の原因として目標以外の行動が存在していることを指摘している。小浜 (2010) は、先延ばし現象の過程を検討した中で、

課題の代わりに行われた行動についての回答を求め、代わりに行われた行動が存在することを示している。したがって、先延ばし現象が生じる場面を検討する際は、先延ばしにされる行動だけではなく、その代わりに行われる行動、すなわち“競合する選択肢”も想定すべきであろう。その上で、先延ばしが生じる場面を、行動選択場面として捉える必要があると考えられる。しかしながら、しなければならない行動に対する競合する選択肢にどのようなものがあるのかは十分に明らかにされていない。

また、先延ばしにされる対象として扱われることの多い、しなければならない行動についての定義も一定ではない。黒田・望月 (2012) は、先延ばし研究や先延ばし現象を扱った自己制御研究の多くにおいて、先延ばしにされる行動や自己制御を経て行われる行動の存在が確認されており、逆説的にそれらの行動が、しなければならない行動として人々に捉えられていると指摘している。その代表が学生の学業場面における課題であり、多くの先延ばしの先行研究が潜在的に学業場面における先延ばしを想定している (Chu & Choi, 2005; 林, 2007; Solomon & Rothblum, 1984など)。しかしながら、先延ばしにされるしなければならない行動が何であるかについての直接的な検討は不十分であると言える。

## 目 的

本研究では大学生を対象として、先延ばしが生じる行動選択場面とは、どのような状況であるのかを明らかにするための検討を行う。

本研究の目的は、1) 大学生において先延ばしの対象となることが多い、しなければならない行動にはどのようなものがあるのか、2) 先延ばしが生じる行動選択場面で、しなければならない行動に競合する選択肢にはどのようなものがあるのか、3) 先延ばしが生じる行動選択場面は、どのような理由によって生じ、どのような状況であるのかといった、以上3つの観点から、先延ばしが生じる行動選択場面を探索的に検討することである。本研究によって、先延ばしが生じる行動選択場面を明らかにすることで、先延ばし現象をより詳細に検討するための礎を得ることができよう。

## 方 法

### 調査時期および対象

調査時期は2010年10月であった。調査対象は国立大学の大学生70名 (男性26名、女性44名、平均年齢

21.1歳、 $SD=2.67$ )を分析対象とした。

### 手続き

授業時間の一部を利用して、自由記述を中心とした質問紙調査を集団実施した。質問紙調査のフェイスシートに、(a) 回答結果は研究以外には用いず、協力の有無にかかわらず何らの不利益も受けないこと、(b) 回答から個人が特定されたり、回答が外部に漏れることはないことなどを明記し、倫理的配慮を行った。一連の研究手続きは、筑波大学大学院人間総合科学研究科倫理委員会の承認を得たものであった。

### 質問紙の構成

**調査協力者の年齢および性別** 調査協力者の年齢および性別の記入を求めた。

**先延ばしにされたしななければならない行動** はじめに“しななければならない行動がある時に、すぐにはそれをしなかったことはありますか？そのような経験を3つ思い浮かべてください”という教示文によって、しななければならない行動を先延ばしにした経験を想起させた。そして、その中の1つの経験における、しななければならない行動を自由記述式で尋ねた。教示文は“まず、3つのうちの1つについてお答えください。その時しなかった“しななければならない行動”を下の□にお書きください。”であった。この部分を質問項目1とする。

**想起した経験で競合する選択肢を行ったかどうか** 質問項目1で想起した経験において別の行動、すなわち競合する選択肢を行ったかどうかを、“別の行動をした”と“特に何もしなかった”の2件法で尋ねた。教示文は“また“しななければならない行動”をしなかった時に、別の行動をしたでしょうか？特に何もしなかったでしょうか？下記のどちらかに○をつけてください。”であった。この部分を質問項目2とする。

**具体的な競合する選択肢** 質問項目2で“別の行動をした”と回答した者を対象に別の行動、すなわち競合する選択肢が何であったかについて自由記述式で尋ねた。教示文は“「別の行動をした」に○をつけた場合、その別の行動が何であったかを下の□にお書きください。”であった。この部分を質問項目3とする。

**先延ばしが生じた理由および状況** 先延ばしが生じた理由と状況について、どのような状況でなぜ競合する選択肢を行ったり、何もしなかったりしたのかを自由記述式で尋ねた。教示文は“その別の行動は、どのような状況で、なぜ行われたのですか？あ

るいは、何もしなかったのは、どのような状況で、なぜ何もしなかったのですか？下の空欄にお書きください”であった。この部分を質問項目4とする。

質問項目1から4は3回繰り返された。すなわち、想起された経験3つを回答する欄が設けられた。したがって、調査協力者は最大3つまで、しななければならない行動を先延ばしにした経験についての回答が可能であった。

## 結 果

### 分析対象および回答の処理

無効回答などを理由に分析から除かれた調査協力者はいなかった。

本研究では、質問項目1から4を1つのセットとして回答を求めており、調査対象者は3回まで回答が可能である形式であった。1つのセット内の質問項目に1つでも回答がなされていなかったり、不備があった場合は、そのセットを以降の分析から除いた。また、1セット内の1つの質問項目に複数の回答がなされていた場合は、回答を分け別々のセットとした。たとえば、質問項目1に“レポート課題、部屋の掃除”といったように2つの記述があり、質問項目2で“別の行動をした”を選び、質問項目3に“寝た”、質問項目4に“疲れていた状況”という回答があった場合は、質問項目1に“レポート課題”、質問項目2で“別の行動をした”を選び、質問項目3に“寝た”、質問項目4に“疲れていた状況”という回答があったセットと、質問項目1に“部屋の掃除”、質問項目3に“寝た”、質問項目4に“疲れていた状況”という回答があったセットとして扱った。その結果、有効回答として197セットの回答が得られた。

なお、質問項目2で“特に何もしなかった”と回答された場合は、質問項目3で“特に何もしなかった”という記述が1つ得られたものとして扱った。

### 自由記述の分類

質問項目1、質問項目3、質問項目4のそれぞれにおいて得られた自由記述回答をKJ法により分類した。KJ法は、KJ法の経験者を含む心理学を専攻する大学院生3名で行われた。

質問項目1で得られた先延ばしにされたしななければならない行動は、以下の8カテゴリーに分類された。レポート課題やテスト勉強といった“学業”(83件)、掃除や炊事、買い物といった“家事”(35件)、メールや電話での必要事項の伝達といった“連絡”(25件)、サークル活動への参加や関係する雑務など

の“サークル活動”(15件), 人に会ったり人助けをするなどの“対人的な行動”(12件), アルバイトや就業, 就職活動に関する“職業関連活動”(10件), 入浴や起床といった“生活行動”(10件), その他の日常生活における分類不可能であった活動である“日常生活のその他の活動”(7件)であった。これらの分類に加えて, さらに細かい下位分類と記述例をTable 1に示す。

質問項目3で得られた競合する選択肢は, 以下の8カテゴリーに分類された。質問項目2で選択された“特に何もしなかった”(89件), ネットサーフィンや読書といった“趣味・好きなこと”(48件), “睡眠”(22件), 掃除といった“家事”(11件), 他の勉強や仕事などの“他のしなければならない行動”(9件), 人に会ったり友人の誘いに乗ったりする“対人的な行動”(8件), 人に頼んだり別の方法と取る

などして結果的に目的を先延ばすことなく果たしている“代替行動”(5件), 分類不可能であった行動である“その他の行動”(5件)であった。これらの分類に加えて, さらに細かい下位分類と記述例をTable 2に示す。

質問項目4で得られた, 先延ばしが生じた理由および状況は, 以下の9カテゴリーに分類された。“動機づけが低くしなかった状況”(67件), “他の選択肢に惹かれた状況”(40件), “後でも大丈夫だと先延ばしにした状況”(27件), “眠気や疲労によりしなかった状況”(20件), “しなければならない行動以外の行動をあえて選んだ状況”(19件), “困難さから躊躇した状況”(11件), “外的要因によって妨げられた状況”(6件), “忘れてしまった状況”(4件), 分類ができなかった“分類不可能な状況”(3件)であった。これらの分類に加えて, さらに細か

Table 1  
しなければならない行動のカテゴリーと自由記述例

カテゴリー	下位カテゴリー	記述例	報告件数
学業			計 83
		課題：レポート課題・授業の課題	46
		勉強：テスト勉強・資格試験の勉強	31
		授業参加：授業を受けること・登校	6
家事			計 35
		掃除：部屋の掃除・片づけ	16
		炊事洗濯：洗濯をする・料理	9
		買い物：買い物・期限までにチケットなどの振り込みをすること その他：家事・家計簿をつける	7 3
連絡			計 25
		メール：メールの返信・メールを送る	16
		電話：電話のかけ直し・かかってきた電話を受ける その他：知り合いに連絡を取る・携帯で友人に連絡	5 4
サークル活動			計 15
		サークル活動に関わる雑務：サークルで任されていた仕事・サークル合宿の会計整理 サークル活動への出席：サークルに行く・サークルに練習に行く	10 5
対人的な行動			計 12
		必要なコミュニケーション：問題が生じたときにその対処策を話し合わなくてはいけなかった	5
		親しい人に対する行動：友人との待ち合わせ場所に行く・別れ話 援助的な行動：赤ちゃんを抱いた女性に席を譲る・聴覚障害のある友達を助ける	4 3
職業関連活動			計 10
		仕事上の雑務：伝票の作成・仕事で約束していた配布物を届ける その他：就活の準備・バイトに行く	6 4
生活行動			計 10
		睡眠関係：睡眠をきちんととる・早起きする その他：お風呂に入る・食事・電気を消す	6 4
日常生活のその他の活動		：ピアノの練習・来客のため玄関のドアを開ける	計 7
			合計 197

以下位分類と記述例を Table 3に示す。

**先延ばしが生じる行動選択場面の構造の検討**

先延ばしが生じる行動選択場面の構造を検討するため、しなければならない行動と競合する選択肢、および先延ばしが生じた理由・状況について得られた自由記述の分類を、数量化理論第Ⅲ類（以下、数量化Ⅲ類とする）によって分析した。しなければならない行動と競合する選択肢、および先延ばしが生じた理由・状況の3つについて、KJ法によって作成されたカテゴリーに該当する記述があった場合には1、なかった場合には0として数値に変換した。分析の結果、固有値は順に.66、.64、.61となった。第2軸と第3軸のカテゴリースコアを布置した結果を Figure 1に示す。

Figure 1より、第2軸において負の値を示している領域には、しなければならない行動である“学業”、競合する選択肢である“趣味・好きなこと”、“家事”、“対人的な行動”、理由・状況である“他の選択肢に惹かれた状況”が布置された。このカテゴリーは、しなければならない行動として“学業”がある場合、それが先延ばしにされる状況と競合する選択肢の代表的なものが現れた行動選択場面である

と考えられる。そこで、このカテゴリーを“学業が先延ばしにされやすい選択場面”と命名した。

主に第1象限に布置されている要素は、しなければならない行動である“連絡”、“サークル活動”、“家事”、“日常生活のその他の活動”、競合する選択肢である“代替行動”、“特に何もしなかった”、理由・状況である“動機づけが低くしなかった状況”、“後でも大丈夫だと先延ばしにした状況”、“困難さから、躊躇した状況”、“外的要因によって妨げられた状況”、“忘れてしまった状況”であった。“動機づけが低くしなかった状況”という要素のみ第2象限に含まれているが、第2軸の値が0に近く、第1象限に布置された要素と近い位置にあったことから、第1象限に布置された要素と同じカテゴリーに含まれていると判断した。このカテゴリーには日常生活における様々なしなければならない行動や競合する選択肢、先延ばしが生じた理由・状況が含まれているといえる。そこで、このカテゴリーを“日常生活上の遅延が生じやすい選択場面”と命名した。

第4象限のうち、第3軸の値が-2.0以上、0.0以下である領域に布置されている要素は、なければならない行動である“職業関連活動”、競合する選択肢である“他のしなければならない行動”、理由・

Table 2  
競合する選択肢のカテゴリーと自由記述例

カテゴリー	下位カテゴリー	記述例	報告件数
特に何もしなかった		特に何もしなかった	計 89
趣味・好きなこと			計 48
	インターネット・パソコン	ネットサーフィン・パソコンで動画をみた	20
		読書：読書など好きなことをしていた・漫画を読む	12
	テレビ・DVD鑑賞	テレビを観た・DVD鑑賞	6
		ゲーム：ゲームなど好きなこと・TVゲーム	4
		その他：遊んだ・ジグソーパズル	6
睡眠		寝た	計 22
家事			計 11
		掃除：部屋の掃除・部屋の片づけ	7
		炊事：夕飯を作った・食器の片づけ	3
		その他：家事をやった	1
他のしなければならない行動		他にやるべきことがあった・他の勉強（課題ではない）	計 9
対人的な行動			計 8
		親しい人とのつきあい：友達と遊んだ・後輩の用事につきあった	5
		会合参加：サークルでの飲み会・サークルでの話し合い	3
代替行動			計 5
		他人に託す：他の人に任せる・できる人に託した	3
		自炊の代替：外食・コンビニで買った	2
その他の行動		ピアノの練習・来客のため玄関のドアを開ける	計 5
			合計 197

状況である“しなければならない行動以外の行動をあえて選んだ状況”が布置された。このカテゴリーは、バイトや就職活動といった仕事に関する行動が、他のしなければならない行動と対比させられ、どちらかをあえて選ばざるをえなかったという状況があることを示唆している。したがって、このカテゴリーを“しなければならない行動以外をあえて選びやすい選択場面”と命名した。

第4象限のうち、第3軸の値が-2.0から-2.5の範囲に3つの要素が布置されていた。この3つは、しなければならない行動である“生活活動”、競合する選択肢である“睡眠”、理由・状況である“眠

気や疲労によりしなかった状況”であった。この領域は、しなければならない行動ではなく睡眠を選んでしまうような場面を表しているカテゴリーであると解釈できる。そこで、このカテゴリーを“睡眠が行われやすい選択場面”と命名した。

また、しなければならない行動である“対人的な行動”、競合する選択肢の“その他の行動”、状況である“その他の状況”は、カテゴリーを形成しない位置に布置されたと判断した。

大学生における代表的しなければならない行動  
大学生がしなければならない行動であると考えて

Table 3  
しなければならない行動をしなかった状況のカテゴリーと自由記述例

カテゴリー	下位カテゴリー	記述例	報告件数
動機づけが低くしなかった状況			計 67
	やる気がでない	レポートをやろうとパソコンに向かってもやる気がおきなかった ゴミが溜ってしまい掃除が面倒になった	39
	やりたくないと感じている	やりたくなかった・現実逃避 しなければならないこととは別のことに夢中になりたくなる	22
	やらなくてもよいと判断している	やらなくてもまあいいだろうと思った	6
他の選択肢に惹かれた状況			計 40
	つい気になって別のことをした	パソコンでレポートを書こうとした時に、つい癖で 部屋にいてレポート以外にやることがないという状況で部屋が片 付いていないのが気になった	19
	よりやりたいと思った方をした	パソコンがインターネットにつながれていた状況で楽しい方（イン ターネット）を選択した 楽しいと思う行動を抑えられない	14
	友人に誘われた	友人に誘われた	7
後でも大丈夫だと先延ばしにした状況			計 27
		後でも良いと思ってしまった 明日提出の課題があるにもかかわらず、明日の朝やれば間に合う と思った	
眠気や疲労によりしなかった状況			計 20
	眠気によりしなかった	眠気に勝てなかった	11
	疲労によりしなかった	疲れていて動きたくなかった	9
しなければならない行動以外の行動をあえて選んだ状況			計 19
	目的達成のためにしなかった	「まだ時間があるかな」「ギリギリのほうが集中してやれる」など という思いがあった	11
	他のやる必要がある行動をした	他にやることもあったので優先順位が必然的に下になっていた	8
困難さから躊躇した状況			計 11
		：どうしていいかわからなかった 初対面の人と会うとき本当に心の負担になるので	
外的要因によって妨げられた状況			計 6
	時間的制限	時間がなかった	2
	金銭的制限	その時、お金を持ち合わせていなかった	2
	天候的制限	雨がひどく、外に出なかった	2
忘れてしまった状況		忘れていた	計 4
分類不可能な状況		なぜか相手に何も言えなかった	計 3
			合計 197

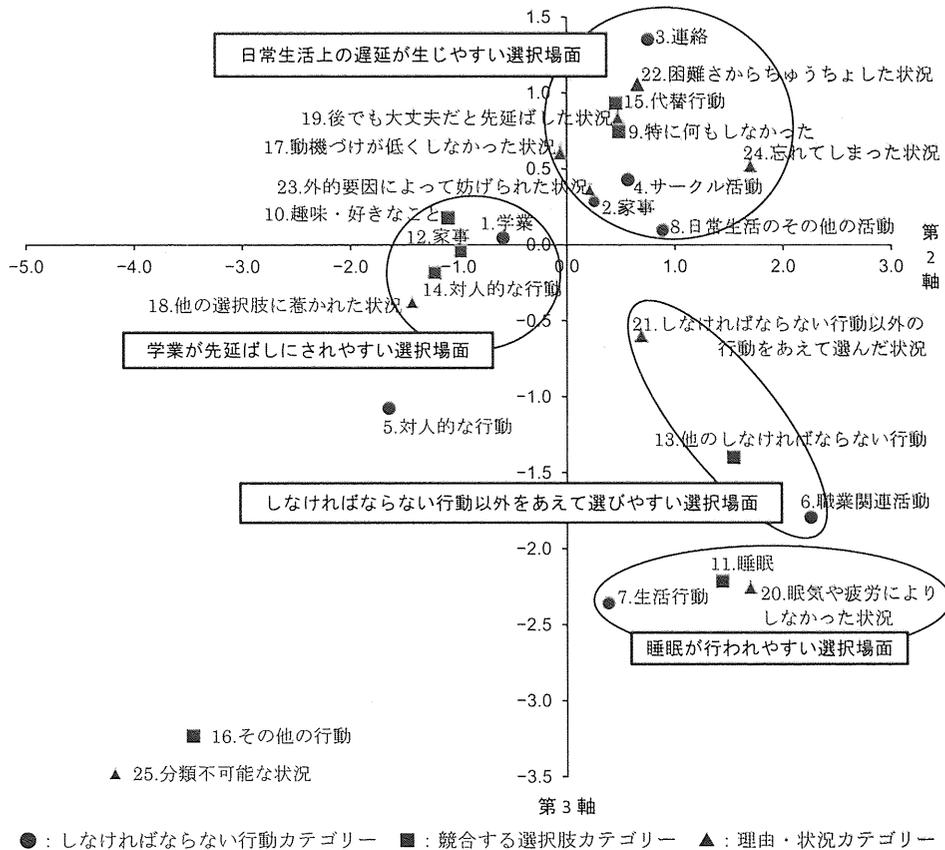


Figure 1. 先延ばしが生じうる行動選択場面の構造

いる行動の中で最も代表的な行動を明らかにするため、しなければならない行動における各カテゴリの件数について、 $\chi^2$ 検定を行った (Table 4)。その結果、0.1%水準で有意な差が見られ、残差の比較から“学業”が最も多いことが明らかになった。そこで、今後の分析では、しなければならない行動として“学業”が存在する場面を扱うこととした。

“学業”が先延ばしにされる典型的行動選択場面

大学生において代表的なしなければならない行動である“学業”が先延ばしにされる行動選択場面の中でも典型的な場面を明らかにするための検討を行った。質問項目1において、“学業”が記述された回答のセットを分析対象とし、競合する選択肢において分類不能であった“その他”に分類される記述と、“学業”に絞った場合の報告数が全体の1.2%しかなかった理由・状況である“外的要因によって妨げられた状況”および“忘れてしまった状況”に分類される記述があった3件の回答セットを分析の対象から除いた。その結果、分析対象のセットは80

Table 4  
しなければならない行動カテゴリの報告件数

カテゴリ	報告件数	残差
学業	83	58.4
家事	35	10.4
連絡	25	0.4
サークル活動	15	-9.6
対人的な行動	12	-12.6
職業関連行動	10	-14.6
生活行動	10	-14.6
日常生活のその他の活動	7	-17.6
合計	197	

$\chi^2 (7) = 182.98, p < .001$

件となり、競合する選択肢の記述である“代替行動”と“その他の行動”は見られなくなった。

80件の回答セットを対象に、“学業”が行われなかった状況別に、競合する選択肢の報告数を Fisher の直接確率検定を用いて比較した (Table 5)。その結果、0.1%水準で有意であることが示された。す

なわち、“学業”が行われなかった状況ごとに、競合する選択肢それぞれの報告数は異なることが示された。続いて、“学業”が行われなかった状況のどれにおいて、いかなる競合する選択肢が、期待される度数よりも多く報告されたかを検討するために、調整済み残差を求めた。その結果、5%水準で有意に期待値より報告数が多かった（すなわち、調整済み残差が1.96より大きかった）組み合わせは以下の5つであった。“動機づけが低くしなかった状況”において“特に何もしなかった”という選択がなされる場面、“他の選択肢に惹かれた状況”において“趣味・好きなこと”という選択がなされる場面、“他の選択肢に惹かれた状況”において“家事”という選択がなされる場面、“眠気や疲労によりしなかった状況”において“睡眠”という選択がなされる場面、“しなければならない行動以外の行動をあえて選んだ状況”において“他のしなければならない行動”という選択がなされる場面、以上5つの行動選択場面が、期待値より有意に報告数の多い場面であった。したがって、“学業”が先延ばしされる行動選択場面として、上記の5場面が多いことが明らかになった。

## 考 察

### 先延ばし現象が生じうる行動選択場面の構造

数量化Ⅲ類の結果、先延ばしが生じうる行動選択場面として4つの構造があることが示唆された。

“学業”がなされにくい選択場面”はその内容から、先延ばし研究において指摘されてきた学業場面における遅延 (Solomon & Rothblum, 1984) を表すも

のと考えられる。要素の内容から、学業に関する先延ばし状況では、他の競合する選択肢について惹かれてしまい、競合する選択肢を選ぶことが多く、その選択肢は机の整理といった“家事”や、読書やインターネット閲覧などの“趣味・好きなこと”、友人と遊びに行くなどの“対人的な行動”といった、安易に行いやすい行動が多いと考えられる。

“日常生活上の遅延が生じやすい選択場面”においては、特に日常生活の雑務のようなものが、先延ばしにされるしなければならない行動として挙げられており、これは先延ばし研究で指摘されてきた全般的遅延や雑事遅延 (Ferrari, Johnson, & McCrown, 1995; Lay, 1986; 宮元, 1997) を表していると言えるであろう。

“しなければならない行動以外をあえて選びやすい選択場面”、および“睡眠が行われやすい選択場面”の2つは先延ばしが生じる場面の中でも特殊性を帯びているものと考えられる。“しなければならない行動以外をあえて選びやすい選択場面”とは、意図的にしなければならない行動を選ばないという点で意図的先延ばし (Chu & Choi, 2005; 小浜, 2010) に近いと考えられる。“睡眠が行われやすい選択場面”における競合する選択肢である“睡眠”は、生理的な欲求であり競合する選択肢の中でも特に誘引が強いものであると考えられるため、他の選択場面とは異なるものとして布置されたのではないであろうか。もちろん、それぞれの選択場面に含まれる要素が、他の状況において全く見られないということではない。

数量化Ⅲ類によって、先延ばしが生じる行動選択場面の中でも特徴的な構造を持つ4つの場面が示さ

Table 5  
“学業”が行われなかった状況別にみた競合する選択肢の報告件数

	特に何も しなかった	趣味・ 好きなこと	睡眠	家事	他のしなければ ならない行動	対人的な 行動	計
動機づけが低くしなかった状況	15 (2.8)	15 (0.6)	0 (-2.3)	2 (-1.0)	0 (-1.5)	1 (-1.3)	33
他の選択肢に惹かれた状況	0 (-3.7)	15 (2.5)	1 (-0.9)	5 (2.1)	0 (-1.2)	3 (1.1)	24
後でも大丈夫だと先延ばしした状況	5 (1.3)	2 (-1.7)	1 (0.0)	0 (-1.2)	1 (1.0)	2 (1.4)	11
眠気や疲労によりしなかった状況	1 (-0.4)	0 (-1.9)	4 (5.8)	0 (-0.8)	0 (-0.5)	0 (-0.7)	5
しなければならない行動以外をあえて選んだ状況	2 (0.0)	1 (-1.5)	1 (0.5)	1 (0.4)	2 (3.6)	0 (-0.8)	7
計	23	33	7	8	3	6	80

Fisherの直接確率検定の結果、 $p < .001$

※ 表中の( )内の数値は調整済み残差を表す

れた。先延ばし研究で主に検討されてきた学業遅延や雑事遅延のみならず、意図的先延ばしとして現れやすいと考えられる行動選択場面や、睡眠が誘因となりやすい行動選択場面があることを示すことができたのは、行動選択場をしなければならぬ行動と競合する選択肢、および先延ばしが生じる理由・状況の3つの観点から検討することによる成果であると考えられる。

#### 大学生における典型的な先延ばし行動選択場面

$\chi^2$ 検定の結果、大学生において最も多い、しなければならぬ行動は“学業”であることが明らかになった。この結果は、先延ばしにされる行動には学業課題が多いという結果を示した小浜（2010）と同様の結果であり、先延ばしを潜在的に学業場面でのものと扱ってきた先行研究（Chu & Choi, 2005; 林, 2007; Solomon & Rothblum, 1984など）の想定と一致している。したがって、大学生における代表的な先延ばしにされるしなければならぬ行動を“学業”に関わる行動とするのは妥当だと言える。

続いて、しなければならぬ行動を“学業”に絞った場合の、競合する選択肢と先延ばしが生じた理由・状況の組み合わせについて Fisher の直接確率検定を行ったところ、有意に多い行動選択場面が5つ明らかになった。しなければならぬ行動を“学業”に限っているものの、その典型的場面は数量化Ⅲ類によって示された行動選択場面に類似している部分が多い。“他の選択肢に惹かれた状況”において“趣味・好きなこと”という選択肢がなされる場面、および“他の選択肢に惹かれた状況”において“家事”という選択肢がなされる場面は、競合する選択肢や理由・状況の内容について、数量化Ⅲ類における“学業がなされにくい選択場面”と一致しており、“学業がなされにくい選択場面”の中でも典型的な2つの行動選択場面を示していると考えられる。

“眠気や疲労によりしなかった状況”において“睡眠”という選択肢がなされる場面、および“しなければならぬ行動以外の行動をあえて選んだ状況”において“他のしなければならぬ行動”という選択肢がなされる場面は、数量化Ⅲ類における“睡眠が行われやすい選択場面”、および“しなければならぬ行動以外の行動をあえて選びやすい選択場面”のしなければならぬ行動を“学業”に置き換えたものと捉えられる。以上のことから、数量化Ⅲ類における“睡眠が行われやすい選択場面”と“しなければならぬ行動以外の行動をあえて選びやすい選択場面”は、競合する選択肢や先延ばしが生じた理由・状況の特殊性によって独立に布置された場面であるとも考え

られる。

数量化Ⅲ類における“日常生活上の遅延が生じやすい選択場面”と一致する場面は見られなかった。この行動選択場面は、しなければならぬ行動が“学業”以外であることを特徴にしていると考えられるため、“学業”に限った選択場面の分析において見出されないことは妥当な結果であると言える。

#### 競合する選択肢“何もしなかった”について

しなければならぬ行動が“学業”である際の典型的な選択場面として、“動機づけが低くしなかった状況”において“特に何もしなかった”という選択肢がなされる場面も多く挙げられた。この行動選択場面は、先延ばしが生じる際には他の競合する選択肢が存在するという想定と対立する場面であるように考えられる。しかし、“何もしない”という行動を1つの行動選択肢であると捉えることも可能であろう。あるいは、実際には他の行動をしているにもかかわらず、それを“何もしなかった”という意識で捉えている可能性も考えられる。すなわち、実際にはしなければならぬ行動の代わりに、いつも通りの行動（例えば、日常的に行っている家事）を行うことで、特筆するような行動は“何もしなかった”という意識を持つ場合である。このような場合、実際には何らかの行動をしているにもかかわらず、それを“何もしていない”と捉える意識の方が重要になってくるのではないであろうか。また、本研究では質問紙の構成上、“何もしなかった”という回答が得られやすかったとも考えられる。したがって、“特に何もしなかった”という選択肢がなされる場面については、こういった方法論上の問題を改善した上で、競合する選択肢として本当に何も行っていなかったのかの検討だけではなく、競合する選択肢への意識も含めたさらなる検討が必要であろう。

#### 本研究の意義と今後の課題

本研究によって、大学生における先延ばしが生じる場面の典型例を示すことができた。大学生における先延ばしは、先行研究で示されていた学業遅延や雑事遅延だけではなく、競合する選択肢によって特徴づけられていると考えられる先延ばし場面も存在することが示された。また、あらためて大学生が先延ばししやすい行動の代表が“学業”に関するものだと示された。そして、その“学業”がなされにくい状況についても、いくつかの典型的な行動選択場面があることが明らかになった。

本研究で示された先延ばしが生じる典型的な行動選択場面を参考にし、先延ばし現象における意思決

定における状況の影響も検討することが、今後は求められる。上市・楠見(1998)が指摘したように、状況要因も含めた意思決定の検討が行われることで、さらなる先延ばし現象の詳細な機序が明らかになると期待される。

### 引用文献

- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245-264.
- Damasio, A. R. (2003). Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain. NY: Harcourt. (田中三彦(訳) 2005 感じる脳: 情動と感情の脳科学 よみがえるスピノザ ダイアモンド社)
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). Overcoming procrastination. 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.
- 林潤一郎(2007). General Procrastination Scale 日本語版作成の試み—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.
- Hill, M., Hill, D., Chabot, A., & Barrall, J. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Personnel Journal*, 12, 256-265.
- Johnson-Laird, P. N., & Oatley, K. (1992). Basic emotion, rationality, and folk theory. *Cognition and Emotion*, 6, 201-223.
- 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.
- 黒田卓哉・望月 聡(2012). なぜしなければならない行動がなされないのか?—先延ばし, 自己制御, 意思決定の観点から— 筑波大学心理学研究, 43, 83-95.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday living. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- 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関係 兵庫教育大学研究紀要, 第1分冊, 学校教育・幼児教育・障害児教育, 17, 25-34.
- 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. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown, (Eds.), Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York, NY, US: Plenum Press. pp.71-96.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- 上市秀雄・楠見孝(1998). パーソナリティ・認知・状況要因がリスクテイキング行動に及ぼす効果 心理学研究, 69, 81-88.
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1410-1418.

(受稿3月29日: 受理5月8日)