

先延ばし過程における意識の変化の探索的検討¹⁾

筑波大学大学院人間総合科学研究科 小浜 駿

筑波大学大学院人間総合科学研究科・心理学系 松井 豊

Emotional changes within the procrastination process: An explorative study

Shun Kohama and Yutaka Matsui (*Institute of Psychology, Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Regarding procrastination as a process consisting of prior, during, and after stages, this study investigates the emotional changes that take place during procrastination. Quantitative analysis results indicate that there are four sub-processes within procrastination; namely, resting for a task, procrastination accompanied by emotional conflict, procrastination due to external causes, and intentional procrastination. The results reveal the following findings. Firstly, negative feelings experienced prior to procrastination turn into motivation for the task by the end of the procrastination period. Secondly, positive feelings experienced during intentional procrastination turn into negative feelings, such as regret and self-disgust, by the end of the procrastination period. Emotional shifts are thus clearly involved in the process of procrastination.

Key words: procrastination process, feeling changes, sense of "must do"

問題と目的

レポートや書類の提出、納税など、何らかのやらなければならないこと（以下課題）を行わない、あるいは遅らせる現象を先延ばし（procrastination）と呼ぶ。これまでの研究では、大学生の95%が先延ばしを経験すること（Ellis & Knaus, 1977）や、大学生の50%が勉強をするときの2回に1回は先延ばしをすること（Hill, Hill, Chabot & Barrall, 1978）などが明らかにされている。このように先延ばしは多くの青年が経験し、日常的に生じている現象である。

先行研究における先延ばしの定義を概観すると、先延ばしは“達成すべき課題を遅らせる非合理的な傾向（Lay, 1986）”や、“理由なくものごとを遅らせる、怠惰で自滅的な習慣（Tice & Baumeister,

1997）”などと定義され、不適応的な特性傾向と捉えられてきた。

理念的に先延ばしが不適応的な特性傾向として捉えられてきただけでなく、多くの実証研究において特性先延ばし傾向と適応指標との関連が検討されてきた。その結果、特性先延ばし傾向は、不安やうつなどのネガティブな感情との関連が実証されている。Solomon & Rothblum (1984) は、特性先延ばし傾向と特性不安および特性うつとの間に正の相関があることや、課題遂行の失敗に対する不安が先延ばしの原因のひとつであることを明らかにした。また Flett, Blankstein & Martin (1995) は、複数の特性先延ばし尺度において、特性先延ばし傾向と不安および抑うつとの間に正の相関があることを明らかにした。同様に、先延ばし傾向と課題達成とのネガティブな関連も多く指摘されている。例えば先延ばし者は非先延ばし者に比べ、作業速度や作業の正確性が低く（Ferrari, 2001）、特性先延ばし傾向と学業成績との間に負の関連があること（Solomon &

1) 本論文の一部は日本心理学第70回大会において発表された。

Rothblum, 1984; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Ferrari, Johnson & McCown, 1995) などが明らかにされている。

一方、先延ばし傾向は精神的健康や課題達成とは関連がないか、あるいはポジティブな関連があるとする研究も存在する。Chu & Choi (2005) は、意図的で積極的な先延ばしを行う先延ばし傾向者は、受動的で消極的な先延ばしを行う先延ばし傾向者に比べストレスや抑うつが低く、学業成績が高いことや、積極的先延ばし者と非先延ばし者はストレスや抑うつや学業成績に差がないことを示した。また Tice & Baumeister (1997) は、短期的には、特性先延ばし傾向と主観的ストレスやヘルスケアセンターの受診数との間に負の相関がある一方で、長期的には先延ばし傾向とストレス指標との間に正の相関があることを示した。

先行研究で一貫した結果が示されていない原因として、先延ばしが特性傾向として単一的に捉えられていることが考えられる。Chu & Choi (2005) の結果は、どのように先延ばしを行うか、すなわち先延ばしの意図や形態によって、先延ばしが精神的適応や学業成績に与える影響が異なることを示唆している。先延ばしの形態について、宮元 (1997) は先行研究をまとめ、規律性や勤勉性のなさに由来する先延ばしと神経症的傾向に由来する先延ばしとの2つのタイプの先延ばしが存在すると考察している。また宮元 (1997) は、遅延傾向と種々のパーソナリティ要因との相関関係を解明することは、直接行動遅延に対する有効な対処を導く知見とはならないと指摘している。このように、異なる形態の先延ばしの存在が想定され、特性尺度間の相関研究の問題点が指摘されているにもかかわらず、従来の研究は、先延ばし特性と他の個人特性との相関を検討したものが大半であった。

さらに、先延ばしを特性と捉えた従来の研究に対して、van Eerde (2003) は、“人を先延ばし者と非先延ばし者とに分けるのではなく、先延ばしを生む状況要因や先延ばしが生じるプロセスを考慮することが重要である”と指摘している。このように、特性尺度間の相関を検討してきた従来の研究に代わる新たな観点として、先延ばしをプロセスとして捉える観点が提案されている。

また Tice & Baumeister (1997) の結果は、先延ばしが精神的適応に与える影響が変化していることを示唆している。Tice & Baumeister (1997) は、先延ばしにはそのポジティブな影響とネガティブな影響の両方が存在し、短期的にはポジティブな影響が強く表れ、長期的にはネガティブな影響が強く表

れると考察している。この考察に従えば、先延ばしによって生じる意識は時間によって変化していると考えられる。

しかし Tice & Baumeister (1997) の限界点として、2点が考えられる。第一に、精神的適応の指標としてストレスのみを用いており、先延ばしによって生じる複雑な心理状態を測定していない点である。例えば、“辛いけど課題を頑張れてよかった”のように、否定的感情と同時に達成感が生じた場合には、ストレスのみを精神的適応の指標として用いることが不適切であると考えられる。したがって、先延ばしによって生じる意識をより網羅的に把握する必要があると考えられる。しかし従来の研究において、先延ばしによって生じる意識について探索的検討を行い、先延ばしによって生じる意識を網羅的に把握した研究は見られない。

第二に、先延ばしによって生じる意識の時間的変化を、より短期的なレベルで把握する必要がある点である。Tice & Baumeister (1997) は学期始めと学期終了後とを比較しているが、先延ばしによって生じる意識は、数時間程度の短い時間でも変化していると考えられる。例えば、先延ばしをしている間は課題のことを忘れていて楽しく過ごせるが、先延ばし後には後悔をすることも考えられる。また、先延ばし中に課題が気になって焦りや不安を感じ、課題を再開することも考えられる。このような先延ばし中や先延ばし後における意識の変化については、従来の研究では検討されてこなかった。

先行研究の問題点を改善し、先延ばしの意図や形態の違いや、先延ばしで生じる意識の時間変化を検討するためには、2点について検討する必要があると考えられる。第一に、先延ばしを特性ではなくプロセスとして捉える研究枠組みが必要であると考えられる。第二に、先延ばし過程における意識について探索的検討を行い、先延ばし過程で生じている意識を網羅的に把握する必要があると考えられる。

そこで本研究では、先延ばしを、先延ばし前と先延ばし中と先延ばし後から構成されるプロセス（先延ばし過程）として捉え、先延ばし過程における意識の変化について検討することを第一の目的とする。

また、従来の研究では、先延ばしと学業成績との相関や先延ばし者と非先延ばし者との成績の比較によって先延ばしが課題達成に及ぼす影響を検討しており、先延ばし中の心理過程と課題達成との関連は検討されていなかった。そこで先延ばし過程における意識が課題に及ぼす支障についても検討を行い、先延ばしが課題遂行に影響を及ぼす程度を探索的に

検討することを本研究の第二の目的とする。

本研究では、先延ばしを“課題をやらなければならないと意識しつつも、一時的に、課題遂行を阻害する別の行動を行うこと”と定義する。“やらなければならない意識”という制約を定義に含めたのは、課題のことを忘れていたために結果的に先延ばしをしてしまった場合や課題達成を諦めた場合などの、先延ばしとは異なる現象と区別するためである。

本研究では、まず予備調査によって先延ばし過程を3段階（先延ばし前・中・後）に分けて検討することの妥当性を確認する。また、先延ばし過程における意識の記述を収集し、先延ばし過程における意識の時間的変化について探索的検討を行う。つぎに、本調査によって先延ばし過程における意識を網羅的に把握し、先延ばし過程における意識の変化を推定する。

先延ばし過程で生じている意識を網羅的に把握することで、これまで精神的不応の指標として扱われてきた不安や抑うつ以外の否定的感情や、先延ばしによって生じる肯定的感情などについて明らかにすることができると考えられ、先延ばしをプロセスとして捉える今後の研究の基礎資料となることが期待される。また、先延ばし過程における意識の時間的変化を検討することで、先延ばし過程のどの時点で否定的意識が生じるかを明らかにすることができ、これまでの知見の整理が可能となることが期待される。更に、先延ばしが精神的健康に悪影響を及ぼすポイントを明らかにすることで、予防的、教育的介入のタイミングを決めるなどの具体的な指針を提供することが可能になるであろう。

予備調査

目的と概要

先延ばし過程における意識の変化について探索的に検討することを目的として、半構造化面接を行った。先延ばし過程を先延ばし前・先延ばし中・先延ばし後の3段階に分け、各段階における意識を収集するとともに、先延ばし過程における意識の変化を推定した。

調査内容

調査時期・対象 2005年7月に実施した。調査対象は茨城県内の大学生12名（男性4名、女性8名。平均年齢19.3歳）であった。

先延ばし経験の想起 “最近2、3年以内で‘やらなければならない’意識をもってとりくんだ課題”

について想起を求めた。複数の経験が想起された場合には、“やらなければならない”意識が最も強い課題について想起するように求めた。次に、課題をやりたくないと感じた時期および状況と、課題を先延ばしして行った先延ばし行動の内容とについて尋ねた。

先延ばし過程における意識 “やらなければならないにもかかわらずやる気が出ないときに、どのような気分になりましたか”と尋ね、先延ばし前の意識を収集した。先延ばし中の意識は、先延ばし行動について尋ねた際に、“そのときどのようなことを考えましたか”と尋ねた。先延ばし後の意識は、“最終的にやらなければならないことをしたときは、どのようなことを考えて行動を起こしましたか”と尋ねた。

結果と考察

学業や課外活動など、計20件における先延ばし経験について回答が得られた。回答は第一著者によって分類された。このうち18件において、先延ばし前に“やらなければならない”と意識しながらも先延ばしが生じていた。具体的な回答結果をTable 1に示す。

先延ばし中には“やらなければならない”意識や憂うつなどの否定的感情が生じていた。“やらなければならない”という意識が前面に出ると憂うつ(No. 7)のように、“やらなければならない”意識とともに否定的感情が生じていた。また、課題に対する気がかりや課題を行わない後ろめたさが生じており、“やらなければならない”と顕在的に意識されない場合にも、潜在的に“やらなければならない”意識が存在することが示唆された。

先延ばし後には、後悔や自己嫌悪、落胆などの否定的感情が生じていた。また“落ち込んでしまい、一晚経ってからでない”と(課題を)始められない(No. 4)のように、先延ばし後の落胆感情が課題遂行を妨害することが示唆された。

一方で、先延ばし後には“遊んだ後は、やるしかない”と思い、勉強する(No. 2)のように、“やらなければならない”意識を伴って課題遂行を行うべき現状を受け入れようとする意識が生じていた。先延ばし中には現実を受け入れようとする意識に関する回答が見られなかったことから、先延ばし中の否定的感情が先延ばし後には現実直面へと変化しているというように、先延ばし過程において意識が変化していることが示唆された。

Table 1 先延ばし過程における意識の具体例

具体的な回答例 ^{a)}	
a 「やらなければならない」という意識	
先延ばし行動前	レポートをやらなければならないと思ったが、テレビや漫画を見たり、料理をしてしまう (No. 11) やらねばとは思ったが、そのときは別のことをして気を紛らわしてしまう (No. 1)
先延ばし中	眠くないのに布団に入る。でもやらなければならないことが気になって悶々とする (No. 6) やらなければならないという意識が前面に出ると憂うつ (No. 7)
先延ばし後	やりたくないと思いつつも、やらなければならないという気持ちのほうが強かった (No. 2) 「駄目だ、できない」と思っても、「やらなければならない」と思い直して頑張る (No. 8) やらなければならない。嫌だとか言っている場合ではない (No. 9)
b 先延ばし中の意識	
憂うつ、面倒	憂うつで気分の重い、やりたくない状態 (No. 4) 面倒くさい (No. 4, No. 9)
気がかり、後ろめたさ	無駄にテレビを見るが、レポートが気がかりでそこまで面白くはない (No. 3) テスト勉強中、ぼーっとしていると後ろめたいことがある (No. 11)
c 先延ばし後の意識	
後悔	どうしてももっと早く始めなかったのかと思い、後悔する (No. 3) 何時間も遊んだ後で、もっと有意義な過ごし方があったのではと後悔する (No. 10)
落胆、自己嫌悪	落ち込む。「なんでできないんだろう」と思う (No. 6) 落ち込んでしまい、一晚経ってからでないと (課題を) 始められない (No. 4) 「ああ、自分は駄目な人間だ」と思う (No. 5)
先延ばしの効用	勉強のストレスを遊ぶことでリセットして、晴れ晴れとした (No. 1)
現実直面	たくさん遊んでしまったから (嫌だけど) 仕方なく勉強する (No. 10) 遊んだ後は、やるしかないと思い、勉強する (No. 2)

※ () 内の数字は、調査順に従って筆者が任意につけた回答者番号である。

本調査

予備調査の結果、先延ばし前と先延ばし中と先延ばし後の3段階が独立した段階として認識され、先延ばし過程の各段階で異なる意識が生じていることが確認された。したがって、本調査も予備調査と同様に、先延ばし過程を先延ばし前と先延ばし中と先延ばし後の3段階から検討することとする。

調査時期・対象

2006年2月に無記名の集合形式による質問紙調査を実施した。調査対象は茨城県の大学生105名(男性33名、女性70名、不明2名。平均年齢20.5歳)であった。

先延ばし経験の想起

“やらなければならないと思いながらも一時的に

やらなければならないことを先送りにしたり、他のことをしたりし、その結果やらなければならないことが中断したり、遅れたりした経験を思い出してください”と教示し、先延ばしを行った課題について想起を求めた。

先延ばし行動

課題を先延ばしした際に具体的にを行った行動について、自由記述形式で回答を求めた。回答欄を複数設け、想起できる限りの回答を求めた。

先延ばし過程における意識

先延ばしの理由、先延ばし中の意識、先延ばし後の意識について、それぞれ自由記述形式で回答を求めた。回答欄を複数設け、想起できる限りの回答を求めた。

先延ばしが課題に及ぼす支障

先延ばし行動によって課題に支障が出た程度について、“0.まったく支障がなかった”“1.ほとんど支障がなかった”“2.少し支障があった”“3.大きな支障があった”の4件法で回答を求めた。

結 果

自由記述の分類

105名から、計754件の記述が得られた。記述の内訳は、行動が310件（1人あたり3.0件）、先延ばしの理由が176件（1人あたり1.7件）、先延ばし中の意識が141件（1人あたり1.3件）、先延ばし後の意識が127件（1人あたり1.2件）であった。

先延ばし行動、先延ばしの理由、先延ばし中の意識、先延ばし後の意識の各場面について、筆者2名によって内容分類のためのカテゴリーを作成した。次に、心理学を専攻する大学生に回答の分類を依頼し、カテゴリーの追加、修正を行った。作成されたカテゴリーリストをTable 2に示す。その後、心理学を専攻する大学院生2名によって回答の分類を行い、評定者間の一致率を算出した。

回答の分類の結果、評定者間の一致率は、先延ばし行動が84.8%、先延ばしの理由が76.7%、先延ばし中の意識が70.5%、先延ばし後の意識が81.8%であった。カテゴリー分類が一致しなかった回答については、分類を行った2名と第一著者の話し合いをもとに、第一著者が分類を行った。

先延ばし過程における意識の構造の検討

先延ばし過程における意識と、先延ばし行動、先延ばしが課題におよぼす支障との関連を検討するために、数量化理論第Ⅲ類（以下数量化Ⅲ類）による分析を行った。先延ばし行動および先延ばし過程における意識（先延ばしの理由、先延ばし中の意識、先延ばし後の意識）の各段階について、作成したカテゴリーに該当する記述を行った場合には2、記述がなかった場合には1として数値に変換した。先延ばしの支障は、“0.まったく支障がなかった”“1.ほとんど支障がなかった”を“支障低”とし、“2.少し支障があった”を“支障中”とし、“3.大きな支障があった”を“支障高”として解析を行った。“支障低”は24名（22.9%），“支障中”は47名（44.8%），“支障高”は34名（32.4%）であった。

カテゴリースコアの数量1・2を算出し、先延ばし行動および先延ばし過程における意識（先延ばしの理由、先延ばし中の意識、先延ばし後の意識）の“記述あり”カテゴリーと、支障低・中・高を2次

元平面上に布置したものがFig. 1である。項目間のまとまりを明らかにするために、各項目の数量1・2のカテゴリースコアに対して、クラスター分析（Ward法）を行い、4つのまとまりを析出した。この4つのまとまりをFig. 1に重ねて表記した。²⁾

縦軸付近における、成分2の負の絶対値が比較的小さい位置から成分2の正の絶対値が大きい位置までの領域には、先延ばし行動の“何もしない”“いつも通りの生活”“睡眠”“外出・旅行”や、先延ばしの理由の“辛い・憂うつ”“気分転換・息抜き”“遂行困難”が布置された。この領域は、課題遂行が辛い場合と日常生活に必要な行動をとる場合を除き、基本的には課題遂行を行っており、いわば息抜きのために先延ばしを行っていると解釈されたため、『息抜きのための先延ばし』と命名した。さらにこの領域には、先延ばし中の意識に関しては“辛い・苦しい・焦り”が、先延ばし後の意識に関しては“やる気が出た”が布置された。また、“支障低”および“支障中”がこの領域に布置された。

第1象限における成分1の絶対値が大きい領域には、先延ばしの理由の“やる気がしなかった”“逃避”や、先延ばし中の“葛藤・矛盾”“憂うつ・気が重い”や、先延ばし後の“やるしかないと思った”などが布置された。先延ばし中の葛藤や否定的感情に着目し、このまとまりを『感情葛藤を伴う先延ばし』と命名した。

第3象限には、先延ばし行動の“他のことを優先”“人と遊ぶ”“サークル・部活・アルバイト”や、先延ばしの理由の“忙しかった”“面倒”が布置された。このまとまりは、人との交流や忙しさから課題を先延ばしすると解釈され、『外的理由による先延ばし』と命名した。先延ばし中の意識に関しては“否定的結果の予期”や“自己嫌悪・劣等感”などの否定的意識が布置され、先延ばし後の意識に関しては“気の緩み”が布置された。また、“支障高”もこの領域に布置された。

第4象限には、先延ばしの理由の“わざと自分を追い込む”“状況の楽観視”や、先延ばし中の“開放感”“先延ばしに集中”が布置された。このまとまりは、状況の楽観視に基づき、積極的あるいは意図的に先延ばしを行い、先延ばしを楽しんでいると解釈され、『意図的先延ばし』と命名した。またこのまとまりには、先延ばし後の“後悔”“焦り・不安”“自己嫌悪・罪悪感”“面倒”などの否定的な意

2) 先延ばし行動および先延ばしの過程における意識の各段階について、場面ごとに数量化Ⅲ類を実施したが、結果が繁雑になるため、記述を略す。

Table 2 先延ばし行動と先延ばし過程における意識に関するカテゴリーリスト

a 先延ばし行動			b 先延ばしの理由		
カテゴリー名	人数	回答率 (%)	カテゴリー名	人数	回答率 (%)
睡眠	42	40.0	状況の楽観視	41	39.0
テレビ・ゲーム	35	33.3	やる気がしない	26	24.8
他のことを優先	34	32.4	面倒	23	21.9
何もしない	28	26.7	遂行困難	19	18.1
読書	27	25.7	精神的苦痛	15	14.3
人と遊ぶ	25	23.8	忙しかった	15	14.3
家事	25	23.8	逃避	13	12.4
サークル・部活・アルバイト	17	16.2	気分転換・息抜き	13	12.4
インターネット	14	13.3	諦め・放棄	6	5.7
いつも通りの生活をする	14	13.3	わざと自分を追い込む	5	4.8
外出・旅行	12	11.4			
音楽を聴く	11	10.5			
会話・電話・メール	11	10.5			
買い物	8	7.6			
飲食・飲酒・喫煙	7	6.7			
c 先延ばし中の意識			d 先延ばし後の意識		
カテゴリー名	人数	回答率 (%)	カテゴリー名	人数	回答率 (%)
憂うつ・気が重い	28	26.7	後悔	32	30.5
課題に対する気がかり	27	25.7	現実と向き合う気になった	29	27.6
辛い・苦しい・焦り	14	13.3	焦り・不安	23	21.9
先延ばしに集中	13	12.4	やる気が出た	22	21.0
楽しみきれない	13	12.4	自己嫌悪・罪悪感	11	10.5
葛藤・矛盾	13	12.4	気の緩み	5	4.8
開放感	12	11.4	面倒	5	4.8
自己嫌悪・劣等感	11	10.5			
否定的な結果の予期	10	9.5			

識が布置された。

考 察

本研究では、先延ばしをプロセスの視点から捉え、先延ばし過程における意識を探索的に検討するとともに、同過程の意識変化について検討を行った。その結果、先延ばし過程において、『息抜きのための先延ばし』『感情葛藤を伴う先延ばし』『外的理由による先延ばし』『意図的先延ばし』の4つの下位過程の存在が示唆された。以下は、4つの下位過程ごとに考察を行う。

『息抜きのための先延ばし』

この下位過程においては、課題遂行に伴う辛さや憂うつさなどの否定的感情と、息抜きや気分転換と

が先延ばしの理由となっており、先延ばし中にも辛さや焦りといった否定的感情が生じていた。しかし、先延ばし後には否定的感情が生じておらず、やる気が出ていた。また、課題に対する支障も低いか中程度であった。“支障中”が先延ばしの理由の“遂行困難”や先延ばし行動の“外出・旅行”“睡眠”の付近に布置されたことから、あまりに課題が困難である場合、あるいは先延ばしに時間を費やした場合には課題に対する支障が中程度まで高まるが、基本的にこの下位過程では、先延ばしが課題に及ぼす支障は高くはないと考えられる。

以上の結果から、先延ばしには、一時的に辛さや憂うつさが生じ、課題遂行を先延ばししたとしても、課題遂行時にはやる気が上昇し、課題に対して支障を及ぼさない、あるいは課題遂行に対する支障を低める過程が存在することが示唆された。

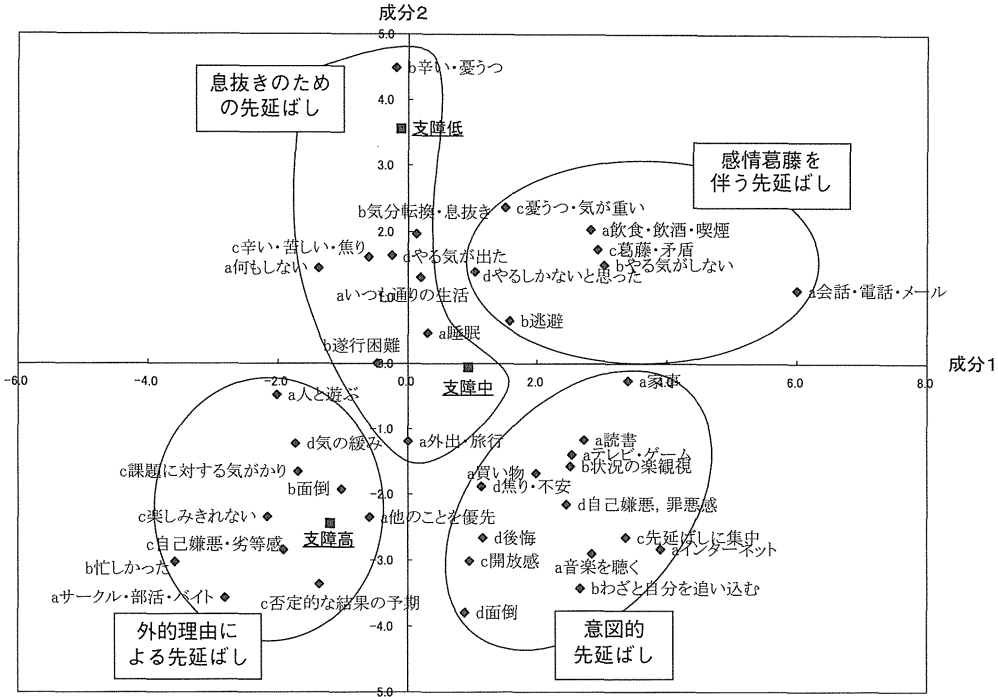


Fig. 1 先延ばし行動および先延ばし過程における意識と支障との関連
 ※ a: 先延ばし行動 b: 先延ばしの理由 c: 先延ばし中の意識 d: 先延ばし後の意識

従来の研究では、精神的適応の指標としてストレスや抑うつなどを用い、これらの指標と先延ばしとの関連から先延ばしを不適応的であると見なしていた (Solomon & Rothblum, 1984; Flett, et al., 1995)。しかし本研究によって、抑うつのような不適応的な感情が時間を経て減少し、最終的にはやる気がでた、晴れ晴れしたといった肯定的な意識が生じる可能性が示唆された。したがって、先延ばしと精神的適応との関連を明らかにするためには、個人特性間の相関を検討するだけでは不十分であり、ストレスや意識の変化を検討することが重要であることが明らかになった。

『感情葛藤を伴う先延ばし』

この下位過程においては、やる気のなさや課題に対する単純な逃避を理由として先延ばしを行うが、先延ばし中には課題を“やりたくない”と“やらなければならない”との葛藤や、課題をするべきなのにしていないことに対する矛盾が生じていた。それと同時に、憂うつさや気の重さが生じていた。先延ばし後には“やるしかない”という現実と直面し、現実を受け入れようとする意識が生じていた。予備調査でも“課題が嫌でも仕方なく課題をする”と

いった現実直面への意識と類似した意識が生じており、現実直面は課題への意欲が低いながらも課題遂行を行おうとする意識であると考えられる。

以上の結果から、課題に対する意欲や動機が低下した状態で先延ばしを行った場合、徐々に課題をやらなければならないことを意識することで先延ばし中に葛藤や自己矛盾が生じ、先延ばし後には課題に対する否定的な意識を抱えながらも現実を受け入れることで課題遂行を行うことが示唆された。すなわち、課題に対する意欲や課題遂行に伴うストレスだけでなく、“やらなければならない”“やるしかない”などの現実的な意識が先延ばしを規定していると考えられる。

やる気のなさや課題からの逃避を理由にする点で、『感情葛藤を伴う先延ばし』は宮元 (1997) が考察する勤勉性のなさ由来する先延ばしと類似した現象であると考えられる。しかし本研究によって、やる気や勤勉性のみが先延ばしを規定するのではなく、“やらなければならない”という現実を受け入れる意識も先延ばしの規定因になっており、“やらなければならない”意識が高い場合には意欲が低い状態でも先延ばしを行わないことが明らかになった。

『外的理由による先延ばし』

この下位過程においては、サークルやアルバイトといった用事や、人との交遊などによって先延ばしを行い、忙しさや他の用事を優先することが先延ばしの理由となっていた。先延ばし中には、先延ばしをしていることに対する罪悪感や、課題に対する気配りや、結果に対する否定的な予期が生じており、先延ばしを楽しめていないことが示された。また、課題に対する支障が高いことが示された。この結果から、忙しさや他の用事によって先延ばしをした場合には、先延ばしをしていても課題そのものや課題の成果に対して意識が向けられ、実際に課題遂行に支障が生じることが示唆された。また、自己嫌悪や罪悪感が生じる、あるいは先延ばしを楽しめないなど、精神的適応にも悪影響が生じることが示唆された。

従来の研究では先延ばしを個人特性と捉えており、行為者の内的な要因が主に検討されてきた(e.g., Solomon & Rothblum, 1984)が、本研究で示された『外的理由による先延ばし』は、忙しさのような行為者の外的な要因によって生じる先延ばしである。本研究の結果は、このような外的な理由が失敗不安のような内的な要因同様に先延ばしを生起させ、課題遂行や精神的適応に悪影響を及ぼすことを示唆している。したがって、先延ばしの不適応性の要因として、個人内要因だけでなく外的な要因や先延ばしの形態を考慮する必要があると考えられる。

『意図的先延ばし』

この下位過程においては、状況の楽観視やわざと自分を追い込んだりすることを理由に先延ばしをしており、先延ばし中には課題を忘れて先延ばしに集中し、開放感のような肯定的感情が生じていた。しかし先延ばし後には、先延ばしをしたことに対する後悔や先延ばしをした自分に対する自己嫌悪が生じていた。この結果から、意図的な先延ばしを行った場合において、一時的に肯定的感情が生じるが、先延ばし後には後悔や自己嫌悪などの否定的意識へと変化することが示された。

『意図的先延ばし』は、わざと自分を追い込むという先延ばしの理由や意図に関しては、Chu & Choi (2005) が検討を行った積極的先延ばしと類似する現象であると考えられる。また、意図的な先延ばしの最中に肯定的感情が生じているという本研究の結果は、積極的先延ばしが消極的先延ばし者と比べストレスや抑うつが低く、非先延ばし者と差がないとするChu & Choi (2005) と整合するものである。しかし先延ばし後には、後悔や自己嫌悪が生じると

いう、Chu & Choi (2005) と整合しない結果も示された。したがって、先延ばしの意図に着目するだけでなく、先延ばし中や先延ばし後において生じる意識や、その変化を検討することが重要であると考えられる。

まとめと今後の課題

先延ばし過程における意識の変化について検討した結果、先延ばしによってストレスや否定的感情が生じていることや、やる気のなさや勤勉性のなさによって先延ばしが生じることや、意図的な先延ばしによって肯定的感情が生じることなど、従来の研究と類似した現象を本研究でも確認することができた。

さらに本研究では、先行研究では検討されてこなかった現象が生じていることが明らかにされた。第一に、先延ばし過程において常に否定的感情が生じているわけではなく、先延ばし前の否定的感情が先延ばし後にはやる気へと変化していることが明らかになった。第二に、意図的な先延ばしにおいて、先延ばし中の肯定的感情が先延ばし後には後悔や自己嫌悪などの否定的感情に変化していた。以上の結果から、先延ばしを特性として扱うだけでは不十分であり、意識変化を伴うプロセスとして扱う必要があることが明らかになった。

また、失敗不安のような内的要因だけでなく、忙しさや対人関係などの外的要因が先延ばしを生起させることや、やる気がない状態でも、課題を“やらなければならない”と意識することで先延ばしを行わずに課題を行うことなどが示唆された。したがって、今後の研究においては、内的要因だけでなく外的要因を検討することや、やる気の有無すなわち勤勉性や課題に対する意欲だけでなく、“やらなければならない”という意識を検討していく必要性が示された。

本研究では先延ばし過程を4つの下位過程に分離することが出来たが、本研究の手法はあくまで探索的な検討であり、確定的な結果であるとは限らない。特に『息抜きのための先延ばし』には、“支障低”と“支障中”が共に布置されるなど、多様な結果が含まれていた。今後は、本研究の結果を確証的に検討していく必要があると考えられる。

引用文献

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
- Ellis, A. & Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J.R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'Working best under pressure'. *European Journal of Personality*, **15**, 391-406
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L. & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. New York and London.
- 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* (pp.137-169). Plenum Press. New York and London.
- Hill M., Hill D., Chabot, A & Barrall, J. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Personnel Journal*, **12**, 256-265.
- Lay, C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, **20**, 474-495.
- 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), **17**, 25-33.
- 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.
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 503-509.
- 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.
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, **35**, 1401-1418.
(受稿 3月23日 : 受理 4月27日)