

# 先延ばしに伴うネガティブ事象の想定と先延ばし過程で生じる 意識や感情との関連

長柄 明・栞原るり・森田愛子

Assumption of negative events and emotion during the procrastination process

Akira Nagae, Ruri Kuwahara and Aiko Morita

This study collected negative events assumed when people procrastinate, classified these negative events, and examined the relationship between types of negative events and emotions. In the pilot study, we collected negative events that were assumed when people procrastinate. The 28 items included events related to stress and to the performance of the tasks. In Study 1, we intended to select and classify the negative event items. The participants were asked how strongly they had thought that these negative events actually happen. The exploratory factor analysis showed that the negative events did not fall into multiple categories. In Study 2, participants were asked how they were concerned by 28 negative events. As in Study 1, the exploratory factor analysis showed that the negative events did not fall into more than one category. The participants were also asked about emotions in the procrastination process. We examined the relationship between those emotions and the level of concern for negative events. A positive correlation was found between “negative emotions” and “optimism about the situation” and the degree of concern about negative events during the procrastination process. These results indicate that the degree of concern is more important than the type of negative event, and that the degree is related to the occurrence of negative emotions during the procrastination process.

キーワード : procrastination, negative events, assumption, concern, negative emotions

## 問題

先延ばし (procrastination) とは、「しなければいけない課題を遅らせる非合理的な行為 (Lay, 1986)」である。先延ばし行動は否定的な結果をもたらすものであり (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007), 先延ばしをする者は、自身の先延ばし行動が否定的な結果をもたらす可能性を認識しているにもかかわらず先延ばし行動を行うとされている (Klingsieck, 2013; Steel, 2007; Wohl, Pychyl

& Bennett, 2010)。これらを踏まえ、Pychyl (2016) は「すべての先延ばしは遅延ではあるが、すべての遅延は先延ばしではない」と提言している。つまり、すべての先延ばしには遅延という要素と否定的な結果が付随するが、すべての遅延には否定的な結果は付随しない。そのため「先延ばしをもたらす否定的な結果」は、先延ばしという概念を構成する重要なファクターであると考えられる。

しかし、先延ばし時に生じる、あるいは認識される「否定的な結果」(以下、ネガティブ事象と呼ぶ)の実態についてはほとんど何も検討されてこなかった。ネガティブ事象には、学業成績の低下やストレスの増加など、質的に異なる事象が存在しうるが、先延ばしを行う者がネガティブ事象として何を懸念するのかは調べられていない。懸念するネガティブ事象のタイプによって、先延ばしの特徴や先延ばし者に対する有効な対策が異なる可能性もある。そこで本研究では、先延ばし時に懸念されるネガティブ事象の実態を明らかにする。

### 先延ばしにおけるネガティブ事象

これまで先延ばしにおけるネガティブ事象については、先延ばしの構成要素として扱われてきた。先延ばしを測定する様々な尺度の項目の中に、それは反映されている。

たとえば、学業場面における先延ばしの行いやすさを初めて測定しようとした Aitken (1982) は、学業場面における先延ばしの行いやすさを測定する API (Aitken Procrastination Inventory) を作成した。その中に「私は物事の開始をとっても長く延期し、締め切りまでに完了させない」、「私の先延ばし傾向は、私の学校での作業に深刻な悪影響を及ぼす」というように、自身の先延ばしがパフォーマンスに悪影響を与えることを予測する項目がみられる。あるいは、Solomon & Rothblum (1984) は、多くの学生が経験するレポート執筆やテスト勉強、教員とのアポイントや学業的な事務処理のような学業場面の様々な場面における先延ばしを測定する尺度である PASS (Procrastination Assessment Scale-Students) を作成した。PASS は先延ばしの頻度だけでなく、先延ばしを問題だと感じる程度を測定している。PASS は小浜 (2010a) によって邦訳されており、「遂行困難と失敗不安」「リスク嗜好」「課題嫌悪」の3因子構造からなる。「遂行困難と失敗不安」因子の中には、「悪い成績をとらないかと心配になっている」というように、自身の先延ばしによる結果への影響に対する懸念の項目がみられる。さらに、Milgram, Mey-Tal, & Levison (1998) は、学業場面の先延ばしが行われる場面として、テストの準備、宿題の準備、レポートの準備の3場面に注目し、それぞれにおける先延ばしの行いやすさを測定できる APS (Academic Procrastination Scale) を作成した。APS は学業的な先延ばしの行いやすさに加え、先延ばしによる不快感や自身の先延ばし癖を変えたいと思っている程度などを測定でき、その項目の中には、「テストの準備を延期すると、気分が悪くなる」という自身の行動が不快感を生じさせることを予測している項目がみられる。McCown & Johnson (1989) は、学業場面の先延ばしではなく、お金の支払いなどのような日常的な場面における先延ばしの行いやすさを測定する AIP (Adult Inventory of Procrastination) を作成した。AIP には、「重要な早朝の予定の前夜に服をレイアウトし、遅れないようにする (逆転項目)」や「この1年、最後まで物事を先送りすることでお金がかかった」というように、日常場面におけるネガティブ事象の予測と考えられる項目がみられる。また、Tuckman (1991) は大学生を対象として、学業場面と日常生活の両場面における

先延ばしを測定する尺度として TPS (Tuckman Procrastination Scale) を開発した。その項目の中には、「開始しなければ自分が嫌になるのに、開始しない」というような先延ばしをした自分を責めてしまうことを含む項目がみられる。Fernie, Spada, Nikcevic, Georgiou & Moneta (2009) は、先延ばしの際のメタ認知的信念に注目し MBPQ (Metacognitive Beliefs about Procrastination Questionnaire) を作成した。MBPQ は先延ばしの際のメタ認知的信念としてポジティブな側面とネガティブな側面があることを指摘している。そのメタ認知的信念のネガティブな側面を扱った項目に「先延ばしは私にとって有害である」「先延ばしは私を疲れさせる」というような先延ばしに対する否定的な信念が含まれている。

これらの尺度が先延ばしを測定する尺度であることを考えれば、ネガティブ事象が先延ばしという構成概念の一部と捉えられてきたことは明らかである。一方で、先延ばし者がどのような種類のネガティブ事象を予測しているかについては、ほとんど検討されていない。

### 先延ばしのパターンとの関連

これまでの先延ばし研究において、多くの研究が先延ばしを特性的に捉え、先延ばし傾向の高さと他の心理的要因との関連に着目してきた一方で、先延ばしは単なる一次的な特性ではなく、複数のパターンがあることが指摘されている (Steel, 2007)。冒頭に述べたように、ネガティブ事象に学業成績の低下やストレスの増加など質的に異なる事象が存在すると考えられること、ネガティブ事象が先延ばしの重要な構成要素であることを考えると、ネガティブ事象の想定の方によって、先延ばしのパターンが異なる可能性がある。

先延ばしのパターンについては、これまでにいくつか提唱されている。スティール (2011 池村 訳 2012) は、広範な先延ばし研究のレビューのもとに、先延ばしに典型的な3つのタイプがあることを提唱した。1つ目は、学習性無力感を抱き自身の行動が良い結果をもたらさないと考え「期待」が低いために行動を起こさないタイプである。2つ目は、取り組むべき課題に「課題嫌悪 (Solomon & Rothblum, 1984)」を抱き、またその課題に「価値」を見出していないため行動を起こさないタイプである。3つ目は、衝動性が高く、即時的に得られるメリットのために、やらなければいけないことに取り組まないタイプである。このように先延ばしといっても複数の要因や先延ばしの構成要素の組み合わせにより、先延ばしタイプが異なることがわかる。この分類は文献レビューに基づいたものであるが、実際に、先延ばしのタイプにより個人を分類する研究も行われている。

Rebetez, Rochat & Linden (2015) は、Steel (2007) や Wilson & Nguen (2012) による「先延ばしには様々な心理的要因が関連しているが、統合された理解がされていない」という指摘のもとに、認知・感情・動機付けの組み合わせにより個人を4パターンに分類し、先延ばし傾向や他の先延ばしと関連する変数が異なるかを検討した。その結果、参加者は衝動性の高さや不適切な感情制御方略の高さ、自尊感情の低さなどで説明される「Unregulated」、高い切迫性や不適切な認知的感情制御方略の高さ、中程度の計画性・外的動機づけなどで説明される「Emotional」、外的動機づけの低さや不適切な感情制御方略の低さ、自尊感情の高さなどで説明される「Regulative/low motivated」、低い衝動性や自尊感情の高さ、外的動機づけの高さなどによって説明される「High regulated」の4クラス

一に分類された。そしてクラスターごとに先延ばし傾向の違いを確認し、「Regulative/low motivated」と「High regulated」よりも「Emotional」, 「Emotional」よりも「Unregulated」において先延ばし傾向が高いことを明らかにしている。このように先延ばしと関連しているとされる心理的要因の組み合わせによって、先延ばし傾向が異なることが示唆された。

日本においても、小浜による一連の研究において、先延ばしのパターン分類が行われている。小浜 (2010b) は先延ばしを行動プロセスとして捉え、先延ばし前・中・後で生じる意識や感情に注目し、「先延ばし意識特性尺度」を作成した。小浜 (2010b) は、決断遅延を伴い先延ばし過程で一貫して否定的感情が生じるプロセスや、状況の楽観視を伴い先延ばし中に肯定的感情が生じるが、先延ばし後に否定的感情が生じるプロセスなどのように、先延ばし過程で感情や意識が変化する複数のパターンがあることを示した。さらに、そのパターンの違いにより、学業成績や精神的適応などが異なることを示した (小浜, 2012, 2014)。

これらの研究から、先延ばしのタイプや、先延ばしに伴う感情やその後の精神的健康は相互に関連し合っていることがわかる。そこで、「先延ばしによる否定的な結果の認識」という認知的な側面から先延ばしを捉え、その認知的な個人差と先延ばし過程で生じる感情などとの関連を検討することが、より詳細にその人の先延ばしの理解につながると考える。

## 本研究の目的

そこで、本研究では以下の3点を検討する。第1に、先延ばし時に想定されるネガティブ事象を収集する。第2にネガティブ事象項目の精選と分類を試み、第3にネガティブ事象の種類と先延ばし過程で生じる感情との関連を検討する。まず、予備調査において、先延ばし時に生じるネガティブ事象の予測という側面について、具体的な検討を開始する。先延ばし時に想定されるネガティブ事象については、これまで検討の対象とされておらず、漠然とした概念にとどまっている。従来、先延ばしの定義に用いられてきた「非合理的」という側面を「ネガティブ事象を想定する (にもかかわらず)」と考えれば、量的な測定も可能であり、先延ばしの概念をより明確にすることができる。研究1では、予備調査で収集されたネガティブ事象項目を精選し、複数の種類にカテゴリ化できるかを検討する。研究2では、ネガティブ事象が先延ばしのどのような側面と関連するかを明らかにする。先延ばしにより生じる意識や感情との関連を検討する。小浜 (2010b) によれば、先延ばし時には、否定的感情だけでなく、「気分の切り替え」などの様々な意識や感情が生じる。そこで、それらとネガティブ事象との間にどのような関連がみられるかを検討する。

## 予備調査

先延ばし時にネガティブ事象が想定されることは指摘されているものの、どの程度ネガティブ事象が想定されるか、あるいはどのような種類のネガティブ事象が想定されるかについては検討されていない。それらの想定の違いは、先延ばし行動に伴う感情の変化などとも関連しているかもしれない。先延ばしに伴い、どのような種類のネガティブ事象が想定されるかを検討する研究を行うた

めには、参加者に想定されうるネガティブ事象を提示し、それらを想定するかを測定する必要がある。どの程度ネガティブ事象が想定されるかを測定する場合も同様であり、「ネガティブな結果を予測するか」という漠然とした調査項目では把握できないと考えられる。そこで、ネガティブ事象の想定について検討する前に、想定されうるネガティブ事象項目を収集するための予備調査を実施した。

## 方法

**調査対象者** 大学生 25 名。

**調査内容と手続き** 参加者には、先延ばし時に自身が想定するネガティブ事象を自由記述で回答させた。その際、「学業場面において先延ばしをする際に、どのような不都合（デメリット）を想定しますか」と教示した。学業場面に限定した理由は、大学生である参加者の状況を考えた場合に、全員に共通する場面であることと、先延ばしが生じやすい場面であると考えられたためである。

さらに、参加者に「レポートの執筆」と「テストのための勉強」の 2 つの場면을提示し、それぞれの場面で考えられうるネガティブ事象を回答させた。学業場面の先延ばし行動を測定する PASS (Solomon & Rothblum, 1984) において取り上げられている「レポートの執筆」、「テストのための勉強」、「週ごとに出される宿題」、「学業的な事務処理：書類の提出や履修登録など」、「出席関連：授業に出席する、授業担当教員のアポイントをとるなど」、「学校活動全般」の 6 場面のうち、この 2 場面が、特に日本人大学生によくあてはまるであろうと考えられたためである。

## 結果と考察

25 名の調査対象者から、合計 204 個の記述が得られた。そのうち、テスト場面については 96、レポート場面については 108 のネガティブ事象が挙げられた。テスト場面とレポート場面を合わせた 204 の記述について、心理学の専門家 3 名が KJ 法を参考に記述の分類を行った結果、学業場面の先延ばし時に想定されうるネガティブ事象項目として、29 項目の候補が得られた (Table 1)。そのうち 17 項目はテストとレポート場面に共通した項目であり、テスト場面にもみ当てはまる項目が 4 項目、レポート場面にもみ当てはまる項目が 8 項目であった。また、内容をみると、ネガティブ事象といってもさまざまな種類の事象が含まれることがわかる。例えば、「単位を落とす」「いい点が取れない」などの結果のパフォーマンスに影響するという項目や、「自己嫌悪に陥る」「後悔する」など、先延ばしをした後のネガティブな感情についての項目も挙げられた。また、「ストレスが増える」や「ぎりぎりになって焦る」など、先延ばしをしている最中や、締め切り直前の不安・ストレスに関する項目も多く挙げられた。他には「生活リズムが乱れる」や「睡眠不足に陥る」など、身体への支障に関する項目もみられた。このように、ネガティブ事象といっても、現実的なデメリットや感情に関するものなどの種類の違い、いつそのデメリットが生じるかというタイミングの違いがあることが明らかになった。

研究 1 では、このネガティブ事象候補 29 項目すべてについて、先延ばし時に想定されたかを測定し、これらの項目の精選を試みる。

## 研究 1

研究 1 の目的は、予備調査で収集されたネガティブ事象項目の精選と分類を試みることであった。予備調査で得られたネガティブ事象項目の中には、「十分な準備ができなくなる」などのように課題の完成度に関する事象も、「ストレスが増える」などのように心理的な問題に関する事象もあった。また、2 場面について尋ねたため、「テストへの不安が増える」などのようにテスト勉強に関する事象も、「レポートの完成度が下がる」などのようにレポート執筆に関する事象も混在していた。そこで、先延ばし時に各項目を想定する程度を尋ね、ネガティブ事象項目の分類を試みた。

### 方法

**参加者** 大学生 150 名。

**調査内容と手続き** 大学の講義時間を利用し、調査への回答を求めた。まず、参加者に 1 つ前のタームの期末テスト実施日の前 1 週間と期末レポートの締め切り日の前 1 週間の場면을回想するよう教示した。その場面において、「テストのための勉強」と「レポートの執筆」のそれぞれで先延ばしを行ったかを尋ねた。そして、予備調査で得られた学業場面における先延ばし時に予測されるネガティブ事象項目 29 項目を提示し (項目例: 「しなければならない」という不安が続く)、先延ばしをした場面において当該のネガティブ事象を想定していたかについて、「全く想定していなかった」を 1、「想定した」を 5 とした 5 件法で尋ねた。

**分析** 分析には清水 (2016) が開発したフリーソフトウェアである HAD (ver.16\_057) を用いた。

### 結果

ネガティブ事象項目の中には、テストのみに関する項目やレポートのみに関する項目が存在するため、「テストのための勉強」と「レポートのための執筆」の両方を先延ばしたと回答した 65 名を分析対象とした。

まず、各ネガティブ事象項目が一般的に想定されうるものであるかを確認するため、ネガティブ事象項目 29 項目の平均値、および、それぞれの項目に対し 4 点以上と回答した人の割合、2 点以下と回答した人の割合を算出した (Table 2)。その結果、「友人関係に支障が出る」という項目については、平均値が 1.81、また 4 点以上と回答した人の割合が 10%であった。つまり、予備調査で収集された項目の中に、ほとんどの人が想定しない項目として「友人関係に支障が出る」という項目が含まれていた。そこで「友人関係に支障が出る」という項目は、学業場面におけるネガティブ事象として一般的ではないと判断し、以降の分析から除外した。

次に、ネガティブ事象 28 項目について、最尤法、プロマックス回転を用いて探索的因子分析を行った (Table 3)。その結果、スクリープロットの推移から 1 因子構造が妥当であると判断された。信頼性は、 $\alpha = .95$ 、 $\omega = .95$  であった。

## 考察

研究1では、予測するネガティブ事象にどのような種類があるかについて検討した。28項目について、1因子構造が妥当と考えられ、内的整合性も十分高かったことから、ネガティブ事象は、その想定する程度によって分類されにくいことがわかった。したがって、たとえば「どのようなネガティブ事象を想定するか」によって参加者をタイプ分けするなどの指標とはなりにくい。むしろ、どのような種類のネガティブ事象であっても、想定する人は想定し、想定しない人は想定しないという一貫性があることがわかる。以上のことから、種類によらずネガティブ事象を想定する程度は一種の個人特性と捉えることができると考えられた。

Table 1

学業的場面における先延ばし時のネガティブ事象項目

睡眠不足に陥る
生活リズムが乱れる
ストレスが増える
他の予定に影響が出る
精神的に追いつめられる
締め切りに間にあわなくなる
テストでいい点が取れない
前日にバタつく
誤字脱字が増える
十分にできなくても妥協してしまう
「しなければならぬ」という不安が続く
先延ばしをしてしまった自分に自己嫌悪に陥る
予定外のことが起きると間に合わなくなる
しばらく取り組まないことで存在を忘れる
推敲する時間が無くなる
学習が定着しない
体力的・精神的につらくなる
レポートの完成度が下がる
友人関係に支障が出る
ぎりぎりになって焦る
十分な準備ができなくなる
心の余裕がなくなる
やる気がなくなる
テストへの不安が増える
単位を落とす
勉強時間が足りなくなる
先延ばしをしたことを後悔する
結果が悪くて自己嫌悪に陥る
先延ばしをして乗り切れると、 次からも先延ばしをしてしまうという悪循環に陥る

## 研究 2

研究 2 の目的は、ネガティブ事象の懸念が先延ばしのどのような側面と関連するかを明らかにすることであった。そこで、ネガティブ事象の懸念と先延ばしにより生じる意識や感情との関連を検討した。小浜 (2010b) は「先延ばし意識特性尺度」を作成し、先延ばしにより生じる「否定的感情」などだけでなく、先延ばしの肯定的側面とされる「気分の切り替え」などのさまざまな意識や感情に注目している。それらとネガティブ事象との間にどのような関連がみられるかを検討した。なお、研究 2 では、ネガティブ事象の想定度ではなく、想定する場合のネガティブ事象に対する懸念度を尋ねた。ネガティブ事象の想定度では、ネガティブな結果があると認識しているだけの可能性も考えられる。どの程度懸念するかを尋ねることで、ネガティブ事象に対する個人の評価を測定でき、認知傾向をより正確に測定できると考えられたためである。

さらに、研究 2 では、ネガティブ事象の生じるタイミングについて尋ねた。先延ばしの前や最中などの過程で意識や感情が異なるとされていることから (小浜, 2010b)、ネガティブ事象もその生起タイミングで質が異なる可能性がある。また、先延ばしのそれぞれの過程で生起する意識や感情が特性として測定されていることを考えると、ネガティブ事象の種類というよりは、どのタイミングでのネガティブ事象を懸念しているのかが、それらの意識や感情と関連しており、本人の先延ばしの特徴を反映している可能性もある。そこで研究 2 では、ネガティブ事象をその生起タイミングで分類し、先延ばし過程で生じる意識や感情と関連がみられるかについても、探索的に検討した。

### 方法

**参加者** 大学生 191 名。

**調査内容と手続き** インターネット調査会社に委託して調査を行った。回答前に「次のページから『先延ばし』についてお尋ねします。ここでいう先延ばしとは、しなければいけない課題や仕事を後で不都合 (デメリット) が生じると分かっているのに先送りすることを意味します」と教示した。調査は以下の 3 セクションから構成された。

(1) ネガティブ事象懸念度。レポートやテストなどの課題準備を先延ばす場合について、予備調査によって収集されたネガティブ事象項目のうち、研究 1 で学業場面におけるネガティブ事象にあてはまないと判断された「友人関係に支障が出る」という項目を除いた 28 項目を用いた。各ネガティブ事象項目について、まず先延ばし時にその項目を想定しうるか否かを尋ねた。想定しない項目については、「そもそもその不都合を想定することがない」と回答させた。想定しうる場合にはその事象が気になる程度 (懸念度) について、「全く気にならない」を 1、「とても気になる」を 5 とした 5 件法で尋ねた。

(2) ネガティブ事象生起タイミング。ネガティブ事象項目 28 項目について、「以下の不都合 (デメリット) は一般的に、起こるとしたらどのタイミングで起こるものだと思いますか」と尋ね、「先延ばし中で、課題をやっていないとき」「先延ばしをやめて、課題に取り組んでいる最中」「課題に取り組み終わった後」の 3 時点のうち、いずれの時点で生じうるか。当てはまる時点をすべて選択

させた。

Table 2  
 学業場面における  
 先延ばし時のネガティブ事象の記述統計量と回答割合

ネガティブ事象項目	平均	SD	4点以上と 回答した 人の割合	2点以下と 回答した 人の割合
勉強時間が足りなくなる	4.23	1.01	88%	8%
十分な準備ができなくなる	4.14	1.03	83%	8%
前日にバタつく	4.11	1.07	80%	11%
ぎりぎりになって焦る	3.98	1.19	75%	11%
締め切りに間にあわなくなる	3.89	1.39	72%	23%
精神的に追いつめられる	3.85	1.23	72%	18%
体力的・精神的につらくなる	3.85	1.38	71%	18%
心の余裕がなくなる	3.83	1.23	71%	18%
睡眠不足に陥る	3.75	1.41	69%	23%
他の予定に影響が出る	3.72	1.35	68%	26%
生活リズムが乱れる	3.71	1.35	65%	23%
「しなければならぬ」という不安が続く	3.61	1.40	66%	28%
十分にできなくても妥協してしまう	3.59	1.38	61%	25%
レポートの完成度が下がる	3.52	1.35	58%	25%
予定外のことが起きると間に合わなくなる	3.51	1.31	60%	29%
単位を落とす	3.51	1.52	63%	29%
先延ばしをしたことを後悔する	3.51	1.50	63%	32%
ストレスが増える	3.48	1.51	59%	30%
テストへの不安が増える	3.41	1.44	58%	28%
テストでいい点が取れない	3.37	1.42	54%	33%
推敲する時間が無くなる	3.35	1.32	52%	34%
先延ばしをして乗り切れると、 次からも先延ばしをしてしまうという悪循環に陥る	3.32	1.48	54%	34%
結果が悪くて自己嫌悪に陥る	3.20	1.43	48%	37%
先延ばしをしてしまった自分に自己嫌悪に陥る	3.00	1.61	47%	45%
学習が定着しない	2.92	1.35	34%	40%
やる気がなくなる	2.91	1.50	38%	45%
しばらく取り組まないことで存在を忘れる	2.75	1.52	40%	55%
誤字脱字が増える	2.38	1.39	25%	60%
友人関係に支障が出る	1.82	1.12	11%	82%
ネガティブ事象想定度平均	3.47	1.44		

Table 3  
学業場面における先延ばし時のネガティブ事象想定項目の因子分析結果

項目	Factor1	共通性
テストへの不安が増える	.80	.64
前日にバタつく	.80	.64
「しなければならぬ」という不安が続く	.80	.63
単位を落とす	.78	.60
ストレスが増える	.77	.60
やる気がなくなる	.76	.58
結果が悪くて自己嫌悪に陥る	.76	.58
十分な準備ができなくなる	.76	.58
ぎりぎりになって焦る	.74	.55
友人関係に支障が出る	.74	.55
生活リズムが乱れる	.72	.52
予定外のことが起きると間に合わなくなる	.72	.52
締め切りに間にあわなくなる	.69	.47
テストでいい点が取れない	.68	.46
心の余裕がなくなる	.67	.46
体力的・精神的につらくなる	.65	.42
先延ばしをしたことを後悔する	.64	.41
先延ばしをしてしまった自分に自己嫌悪に陥る	.60	.37
学習が定着しない	.59	.35
誤字脱字が増える	.59	.35
レポートの完成度が下がる	.55	.30
睡眠不足に陥る	.52	.27
しばらく取り組まないことで存在を忘れる	.52	.27
推敲する時間が無くなる	.50	.25
他の予定に影響が出る	.46	.21
先延ばしをして乗り切れると、 次からも先延ばしをしてしまうという悪循環に陥る	.46	.21
精神的に追いつめられる	.44	.19
十分にできなくても妥協してしまう	.42	.18
勉強時間が足りなくなる	.30	.09
因子寄与	12.26	

(3) 先延ばし意識特性尺度。手続きや教示は小浜 (2010b) と同様に行った。まず、「レポートやテストなどの課題準備中によく感じる気持ちや考えについてお尋ねします」と教示した。「課題に取り組む前の気持ち (先延ばし前)」「課題をやっていないときの気持ち (先延ばし中)」「課題に取り組み始めたときの気持ち (先延ばし後)」について回答を求めた。先延ばし前については「状況の楽観視 (6 項目)」「先延ばし前の否定的感情 (6 項目)」「計画性 (9 項目)」, 先延ばし中については「先延ば

し中の否定的感情 (7 項目)」「先延ばし中の肯定的感情 (5 項目)」, 先延ばし後については「先延ばし後の否定的感情 (5 項目)」「気分の切り替え (4 項目)」の項目が含まれていた。

**分析** 分析には清水 (2016) が開発したフリーソフトウェアである HAD (ver.16\_057) を用いた。

## 結果

**各尺度の記述統計量** まず, ネガティブ事象項目について, 因子構造を確認するために, 最尤法, プロマックス回転を用いて, 探索的因子分析を行った。スクリープロットの推移から 1 因子構造が妥当であると判断された (Table 4)。クロンバックの  $\alpha$  を算出したところ,  $\alpha$  係数は.95 と高い値を示した。そこで, 各個人について, 28 のネガティブ事象項目のうち想定した項目の懸念度の平均得点を算出し, ネガティブ事象懸念度得点とした ( $M=3.57$ ,  $SD=0.77$ )。

次に, 先延ばし意識特性尺度について, 小浜 (2010b) に従い, 「状況の楽観視」「先延ばし前の否定的感情」「計画性」「先延ばし中の否定的感情」「先延ばし中の肯定的感情」「先延ばし後の否定的感情」「気分の切り替え」の各下位因子の平均値を算出した (Table 5)。それらと, ネガティブ事象懸念度得点との相関分析を行ったところ, ネガティブ事象全体懸念度と「先延ばし前の否定的感情」「先延ばし中の否定的感情」「先延ばし後の否定的感情」「状況の楽観視」との間に有意な正の相関がみられた (Table 6)。

**生起タイミングごとのネガティブ事象懸念度と先延ばし過程の意識や感情との関連** ネガティブ事象項目の生起タイミングとして, 調査 (2) において最も多くの参加者が分類したタイミングを各項目の生起タイミングとした。課題取り組み前に分類された項目は「しばらく取り組まないことで存在を忘れる」「学習が定着しない」「やる気がなくなる」「しなければならないという不安が続く」の 4 項目であった。課題取り組み後に分類された項目は「結果が悪くて自己嫌悪に陥る」「先延ばしをして乗り切れると, 次からも先延ばしをしてしまうという悪循環に陥る」「単位を落とす」「テストでいい点が取れない」の 4 項目であった。残りの 20 項目は課題取り組み中のネガティブ事象として分類された (Table 7)。ネガティブ事象の懸念度については, 各項目の平均値を算出し, 全体の平均懸念度と, 上で分類した生起タイミングごとに各参加者の平均懸念度を算出した (Table 8)。

次に, 生起タイミングごとのネガティブ事象懸念度と, 先延ばし意識特性尺度の各因子の関連を検討するため相関分析を行った (Table 9)。生起タイミングの違いに関わらず, 全体懸念度と同様に「先延ばし前の否定的感情」「先延ばし中の否定的感情」「先延ばし後の否定的感情」「状況の楽観視」との間に有意な正の相関がみられた。

## 考察

研究 2 の目的は, ネガティブ事象の懸念が先延ばしのどのような側面と関連するかを明らかにすることであった。ネガティブ事象の懸念度と先延ばし過程で生じる意識や感情がどのように関連するのかを探索的に検討した。

**ネガティブ事象の分類** 研究 1 と同様, 研究 2 においてもネガティブ事象項目の構造については 1 因子構造が妥当であるという結果が得られた。したがって, ネガティブ事象によって参加者をタ

イブ分けするなどの指標になりにくいことが再度示された。やはり、どのような種類のネガティブ事象であっても、懸念する人は懸念し、懸念しない人は懸念しないという一貫性があることがわかる。

ただし、本研究では課題の特徴や、課題を重要視する程度の違いなどの個人差については未検討である。Steel (2007) によれば、課題によって得られる報酬や罰のタイミングの違いのような課題の特徴や、その課題を重要視している程度などの個人差が先延ばしと関連することが示されている。したがって、課題によって得られる報酬や罰のタイミングや課題の重要度についても尋ねる、あるいは報酬や罰のタイミングや課題の重要度を統制した状況でのネガティブ事象を取集することで、ネガティブ事象を考えた際の状況を統制できる可能性がある。

**ネガティブ事象懸念と先延ばし時の意識・感情の関連** ネガティブ事象の懸念度と先延ばしの際に生じやすい意識や感情の関連を検討したところ、ネガティブ事象を懸念しやすい者は、先延ばし前・中・後において否定的感情が生じやすく、先延ばし前に状況の楽観視をしていることが示された。ネガティブ事象を懸念する者は先延ばし過程において一貫して否定的感情が生じやすいことから、ネガティブ事象を懸念していることが否定的感情を生じさせている可能性がある。もしくは、先延ばしにおいて「自身の先延ばしがもたらすネガティブ事象を懸念しているにもかかわらず、先延ばしを行っている」という認知と行動のギャップが否定的感情の生起に影響している可能性があり、ネガティブ事象を強く懸念するものはそのギャップがより大きくなっているために、否定的感情がより生じやすいとも考えられる。

一方で状況の楽観視については、直観に反する結果が得られた。ネガティブ事象の項目ごとの相関を確認すると、「締め切りに間に合わなくなる」「勉強時間が足りなくなる」「レポートの誤字脱字が増える」「睡眠不足に陥る」「単位を落とす」「しなければならないという不安が続く」「レポートの完成度が下がる」という項目については、楽観視とは関連がみられなかった。先延ばし前に状況を楽観視している者は、レポートの完成度や学業の単位などを重要視していないため、そのような「結果に関わるネガティブ事象」を懸念していない可能性がある。楽観視できる状況にある者（例でいうとレポートの完成度が低くても困らない、単位を落とすとしても重大な不利益にはならない、など）はそれらのネガティブ事象は懸念しないのかもしれない。一方、他のネガティブ事象は、楽観視しているほど懸念されやすいという関連がある。小浜 (2010b) が、状況の楽観視から決断遅延が生じるタイプの存在が指摘していることを踏まえると、事前に状況を楽観視し、それによって先延ばしを行い、結果としてネガティブな事象が生じるという体験をしていると推測される。

**ネガティブ事象の生じるタイミングとそのタイミングの意識・感情の関連** まず、ネガティブ事象をその生じるタイミングによって分類した結果、先延ばし後（課題取り組み中）に項目が偏った。この偏りの原因としては、次の2つが考えられる。第1に、収集した項目が偏っていた可能性がある。予備調査では、「先延ばしをした際に生じる不都合なこと」とネガティブ事象を定義し、それにあたる事象を取集した。したがって、その収集に参加した者が「先延ばしのネガティブ事象」を考えたときに、先延ばし後（課題取り組み中）のものを想像しやすかった可能性がある。第2に、本質的にネガティブ事象が先延ばし後（課題取り組み中）に生じやすいという可能性もある。ただし、

いずれの原因によって、ネガティブ事象の多くが先延ばし後（課題取り組み中）に分類されたかは明らかではない。

Table 4

学業場面における先延ばし時のネガティブ事象懸念項目の因子分析結果		
項目	Factor 1	共通性
テストでいい点が取れない	.82	.66
心の余裕がなくなる	.80	.65
テストへの不安が増える	.78	.61
ストレスが増える	.78	.61
ぎりぎりになって焦る	.78	.61
前日にバタつく	.75	.56
精神的に追いつめられる	.75	.56
レポートの完成度が下がる	.74	.55
十分な準備ができなくなる	.73	.53
結果が悪くて自己嫌悪に陥る	.72	.52
体力的・精神的につらくなる	.69	.47
推敲する時間が無くなる	.68	.47
先延ばしをしたことを後悔する	.67	.45
生活リズムが乱れる	.67	.44
睡眠不足に陥る	.66	.44
学習が定着しない	.66	.43
「しなければならぬ」という不安が続く	.65	.43
先延ばしをしてしまった自分に自己嫌悪に陥る	.65	.42
十分にできなくても妥協してしまう	.65	.42
締め切りに間にあわなくなる	.65	.42
勉強時間が足りなくなる	.64	.41
やる気がなくなる	.57	.33
他の予定に影響が出る	.57	.33
先延ばしをして乗り切れると、次からも先延ばしをしてしまうという悪循環に陥る	.57	.32
予定外のことが起きると間に合わなくなる	.55	.31
レポートの誤字脱字が増える	.54	.30
しばらく取り組まないことで存在を忘れる	.42	.17
単位を落とす	.38	.14
	因子寄与	12.540

Table 5

先延ばし意識特性尺度下位因子の記述統計量			
変数名	n	平均値	SD
計画性	191	2.95	0.73
先延ばし前の否定的感情	191	3.31	0.95
状況の楽観視	191	3.37	0.92
先延ばし中の否定的感情	191	3.57	0.81
先延ばし中の肯定的感情	191	2.99	0.83
先延ばし後の否定的感情	191	3.57	0.95
気分の切り替え	191	2.82	0.90

Table 6  
ネガティブ事象全体懸念度と  
先延ばし意識特性尺度下位因子との相関分析結果

	計画性	先延ばし前の 否定的感情	状況の楽観視	先延ばし中の 否定的感情	先延ばし中の 肯定的感情	先延ばし後の 否定的感情	気分の切り替え
ネガティブ事象全体懸念度	.06	.45 **	.27 **	.56 **	-.01	.57 **	-.10

\*\*  $p < .01$

Table 7  
ネガティブ事象項目の生起タイミング回答割合 (%)

ネガティブ事象項目	先延ばし中	先延ばし後 (課題中)	先延ばし後 (課題後)
「しなければならぬ」という不安が続く	70.7	49.7	8.9
しばらく取り組まないことで存在を忘れる	74.9	22.0	12.0
学習が定着しない	44.5	42.9	40.8
やる気がなくなる	61.8	53.4	13.6
他の予定に影響が出る	41.4	58.6	24.6
精神的に追いつめられる	52.9	69.6	9.9
勉強時間が足りなくなる	28.8	63.9	26.2
十分な準備ができなくなる	38.7	61.3	20.4
心の余裕がなくなる	53.4	80.1	13.1
締め切りに間にあわなくなる	37.7	62.3	23.6
生活リズムが乱れる	30.4	75.4	23.0
レポートの誤字脱字が増える	18.3	68.6	26.7
睡眠不足に陥る	23.0	76.4	23.6
体力的・精神的につらくなる	34.6	79.6	22.5
推敲する時間が無くなる	20.9	73.8	19.9
予定外のことが起きると間に合わなくなる	35.1	71.7	15.7
十分にできなくても妥協してしまう	21.5	71.7	28.3
テストへの不安が増える	36.6	58.6	37.2
ぎりぎりになって焦る	46.6	63.9	16.2
先延ばしをしてしまった自分に自己嫌悪に陥る	33.5	50.8	47.6
先延ばしをしたことを後悔する	31.9	58.1	49.7
ストレスが増える	44.0	75.4	19.4
前日にバタつく	39.8	66.5	14.1
レポートの完成度が下がる	22.5	58.1	45.0
単位を落とす	33.0	29.8	61.3
テストでいい点が取れない	22.0	45.0	49.2
先延ばしをして乗り切れると、 次からも先延ばしをしてしまうという悪循環に陥る	29.3	30.9	57.1
結果が悪くて自己嫌悪に陥る	19.4	23.6	70.7

Table 8  
各生起タイミングのネガティブ事象懸念度の記述統計量

	変数名	n	平均値	SD
ネガティブ 事象懸念度	先延ばし中	186	3.48	0.88
	先延ばし後 (課題中)	191	3.61	0.79
	先延ばし後 (課題後)	189	3.44	0.91

Table 9  
ネガティブ事象の各時点の懸念度と  
先延ばし意識特性尺度下位因子との相関分析結果

	計画的	先延ばし前の 否定的感情	状況の楽観視	先延ばし中の 否定的感情	先延ばし中の 肯定的感情	先延ばし後の 否定的感情	気分の切り替え
先延ばし中	.01	.43 **	.24 **	.44 **	.06	.41 **	-.05
先延ばし後 (課題中)	.06	.43 **	.27 **	.55 **	-.03	.57 **	-.11
先延ばし後 (課題後)	.03	.38 **	.26 **	.48 **	.00	.49 **	-.10

\*\*  $p < .01$

次に、項目数に偏りはあったものの、ネガティブ事象の各生起タイミングの得点と先延ばし意識特性尺度との関連を検討した結果について述べる。生起タイミングに関わらず、ネガティブ事象の全体懸念度得点と同様に「先延ばし前の否定的感情」「先延ばし中の否定的感情」「先延ばし後の否定的感情」「状況の楽観視」との間に正の関連がみられた。つまり、いつ生じるネガティブ事象を懸念するかによって、先延ばし過程で生じやすい意識や感情に違いがみられなかった。ネガティブ事象項目が複数の因子構造に分かれなかったという結果と併せて考えると、ネガティブ事象のうち「何を」懸念するかというよりも「どの程度」懸念しているかが、先延ばし過程で生じる意識や感情と関連している可能性が再度示されたといえる。

## 総合考察

本研究の目的は、ネガティブ事象にはどのような種類があるのか、そしてネガティブ事象の予測と先延ばしの様々な側面との間にどのような関連がみられるかを検討することであった。先延ばしにおけるネガティブ事象の懸念度と先延ばしの際に生じる意識や感情との間には、理論的に整合する関連がみられた。したがって、本研究で扱ったネガティブ事象そのものは、妥当であったと考えられる。ネガティブ事象の懸念は先延ばしを構成する重要要素であるとともに、その強さが他の特性と連動することが明らかになった。

一方で、ネガティブ事象の「何を」懸念するかというネガティブ事象の内容よりも「どの程度」懸念するかという懸念度が先延ばし傾向や先延ばしの際に生じる意識や感情に関連することが示された。つまり、本研究で試みようとしていた、ネガティブ事象の内容による質的な違いを抽出することはできなかった。この原因として、以下の2つが考えられた。第1に、ネガティブ事象を想定したり懸念したりする場合、本質的に、その内容による違いはなく、どのようなネガティブ事象も懸念する人は懸念しやすく、懸念しない人は懸念しにくいという一貫性があることが示された。第2に、ネガティブ事象の項目に偏りがあった可能性がある。つまり先延ばしがもたらす結果のうち、

ネガティブ事象項目が先延ばしにおけるネガティブ事象を網羅できていなかったためカテゴリ分けができなかった可能性がある。

また、多くの研究で先延ばしはネガティブな結果をもたらすことが明らかになっている一方で、行動の遅延がポジティブな結果をもたらす場合があるという指摘もある。Chu & Choi (2005) や Choi & Moran (2009) は、「ぎりぎりまで遅延することで敢えてプレッシャーがかかる状況でやる気が向上する」者は意図的・計画的に行動を遅延し、やる気を向上させ、結果として非先延ばし者と同等のパフォーマンスや精神的健康を示すことを指摘した。また、Steel (2007) によれば、長期的な視点で先延ばしを捉える損失が生じることは多くの先延ばし研究者の間で合意されている一方で、短期的な視点で先延ばしを捉えると一時的な回避となるため、不安から逃れることができることが指摘されている。先延ばしのメタ認知的信念を扱った MBPQ (Fernie et al., 2009) にも先延ばしに対するポジティブなメタ認知的信念に関する項目がみられている。「先延ばしは不安を感じているときにしてしまう良くない決断を止める」や「先延ばしは退屈な気持ちにさせない」のような、意図的に遅延を行うことで感情や不安に対処することを示す項目がある。このようなポジティブな結果が指摘されていることから、先延ばしのネガティブ事象よりも、上記のような先延ばしもしくは遅延をもたらすポジティブな結果を期待する人がいる可能性も考えられる。そして、ネガティブ事象を強く懸念する一方で、恩恵も強く感じている人ほど、先延ばしをするかどうかという葛藤が大きくなり、自身の先延ばしによって苦しんでいる可能性がある。

以上を踏まえると、今後は先延ばしにおけるネガティブ事象項目を収集し、ネガティブ事象を網羅していくとともに、先延ばしをもたらすポジティブな事象についても収集する必要がある。そうすることで、先延ばし者が「何を」意識して先延ばしを行っているかという点で個人のパターン分類を行うことで、その人の葛藤のバランスやより正確にその人の先延ばしの在り方を把握でき、その個人に適した介入方法の検討につながる可能性がある。

## 引用文献

- Aitken, M. (1982). A personality profile of the college student procrastinator Doctoral Dissertation, University of Pittsburg
- 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.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology, 149*, 195-211.
- Fernie, B. A., Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Georgiou, G. A., & Moneta, G. B. (2009). Metacognitive beliefs about procrastination: Development and concurrent validity of a self-report questionnaire, *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*, 283-293. DOI:10.1891/0889-8391.23.4.283
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist, 18*, 24-31.

- 小浜 駿 (2010a). 日本語版 PASS 作成の試み 日本教育心理学会第 52 回総会発表論文集, 561.
- 小浜 駿 (2010b). 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 (2012). 先延ばしのパターンや気晴らし方略および精神的健康との関連の検討 教育心理学研究, 60, 392-401.
- 小浜 駿 (2014). 先延ばしのパターンと学業遂行および自己評価への志向性 教育心理学研究, 62, 283-293.
- Lay, C.H. (1986). At last, My research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality & Individual Differences*, 10, 197-202. DOI: 10.1016/0191-8869(89)90204-3
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.
- Pychyl, T.A. (2016). Procrastination as a virtue for creativity, why it's false. *Psychology Today* January, 18. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-delay/201601/procrastination-virtue-creativity-why-its-false>
- Rebetez, M.M.L, Rochat, L., & Linden, M.V. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality & Individual Differences*, 75, 1-6.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 *メディア・情報・コミュニケーション研究*, 1, 59-73.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Steel, P. (2011). The procrastination equation. (ステイール, P. 池村千秋 (訳) (2012). ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか 阪急コミュニケーションズ)
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4, 211-217.
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808.