

# 大学生における先延ばし行動と性格特性の関係について

## The Relationship between Procrastination and Personality Trait for University Students

松尾大輔

Daisuke MATSUO

(教育学部第64期生・心理学教室)

(Department of Psychology)

菅千索

Sensaku SUGA

(教育学部第64期生・心理学教室)

(Department of Psychology)

2016年9月27日受理

### 要旨

本研究では、先延ばし行動の測定に「日本語版GPS」「課題先延ばし傾向尺度」「課題着手日に関する質問」を、また性格特性として「自尊感情尺度」「自己効力感尺度」「達成動機尺度」を用いて、大学生・院生111名に質問紙調査を行った。その結果、先延ばし傾向の一部で男女差が認められたが、学年差はまったく見られなかった。また、自尊感情、自己効力感、競争的達成動機と先延ばし行動とのあいだに、緩やかながら有意な相関が認められた。また、課題着手日についての分散分析の結果からは、課題が易しいとき、および興味がないときのほうが、先延ばしが有意に長いことが明らかになった。

### 問題と目的

本来やらなければならないはずの課題を何らかの理由づけによって、意図的に遅らせたり後回しにしたりする行動を、一般に先延ばし行動(procrastination)と呼ぶ。Lay(1986)は先延ばし行動を、達成する必要がある取り組みに着手しない行動傾向と捉え、それは特性的なものであるため単次元で測定可能であると仮定した。

私たち人間は多かれ少なかれ、目の前にある課題を先延ばしにする傾向を有しており、そして好ましくない結果が予想される場合でも、リスクを冒してなかなか課題に着手せずに、後回しにしてしまった経験はないだろうか。結果として締め切りに間に合わなかったり、焦ってミスをおかしてしまうといった失敗へとつながる危険性がある。特に大学生は多くの講義を受講する中で、レポートなどをはじめとした課題を課される場面が多く、少しでも早めに取り掛かれば楽なはずなのに、締め切りの間近になってあわててしまうという光景がよく見られる。そしてその行動の裏には、課題に対する自己の統制感の高さ(Lay, Edwards, Parker, & Endler, 1989)や、課題に対する嫌悪(Steel, 2007)などが存在し、課題と個人特性との相互作用によっても先延ばし行動が起こりうるということが報告されている。加えて、先延ばし行動は学習の場面だけに起こることではなく、約束事など日常のあらゆるところで先延ばし行動は行われているのである。

Ellis & Knaus(1977)は、アメリカの大学生の約70%以上が先延ばし行動を行っていることを報告しており、

Hill, Hill, Chabot & Barrall(1978)は、先延ばし行動は大学生において日常的な現象であることを報告している。また中高生を対象とした研究においても、大学生と同様に先延ばし特性と不安などの否定的感情との関連(Owens & Newbegin, 1997)や、学業成績の低さおよび教科への自信の無さとの関連(Owens & Newbegin, 1997; Owens & Newbegin, 2000)が示されている。つまり先延ばし行動は、学生の学業生活に悪影響を及ぼす個人特性であることが明らかになっている。

このような先延ばし行動がどうして起こるのかについてSolomon & Rothblum(1984)は、先延ばし行動を「主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為」と捉え、先延ばし傾向の特性と不安や、うつといった特性の間に正の相関があることから、先延ばしの原因の一つとして課題遂行の失敗に対する不安があることを明らかにした。同様に、Flett, Blankstein & Martin(1995)は、複数の先延ばし尺度において、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ている。

先延ばし行動に関する研究は海外で盛んであるが、現段階において日本国内での研究量は決して多いとは言えない。その原因として林(2007)は、日本で先延ばし行動を測定するための信頼性と妥当性が確認された尺度が少ないことを指摘している。また国内における研究の例として、森(2004)は、大学生を対象に先延ばし行動と英語学習における学習方略の種類との関係について検討している。結果として先延ばし高群の学生

は、低群の学生に対して、熟考方略の使用が少ないことを明らかにしている。また、藤田は先延ばし行動について多様な視点から、数多くの研究を行っている(藤田, 2005; 藤田・岸田, 2006; 藤田, 2008; 藤田・野口, 2009; 藤田, 2010)。

これまでの先延ばし行動の研究から、先延ばし行動の原因としてストレスや抑うつなどの低さなどが挙げられてはいるが、依然として明確な答えは得られていない。しかし、先延ばしの原因として不安や自己に対する意識など、各人の個人特性が関係していることを指摘できるのではないだろうか。

そこで本研究では、藤田(2005)と林(2007)が作成した2つの先延ばし行動測定尺度を用いて、大学生の性格特性が課題先延ばし行動にどのように影響しているのかを検討する。そして先行研究の結果に基づき、以下のような予想を設定した。

予想1: 先行研究では課題先延ばし行動と性差や学年についての言及が少ないことや、性差について一貫した傾向は見られていないことから、これらについて有意な差は見られないと考えられる。

予想2: 先延ばし行動と不安やストレスとの関連性から、自分に対する評価の表れである自尊感情については、それが高い者は先延ばし行動を起こしにくいだろうと考えられる。

予想3: 自己効力感が高い者は、見通しを立てる能力が高いことが先行研究で明らかになっているので、先延ばし行動は起こりにくいと考えられる。

予想4: 何かを成し遂げたい欲求の表れである達成動機の高い者は、課題についても早めに処理すると予測でき、先延ばし行動は起こりにくいと考えられる。

## 方法

### 1. 被験者

調査対象は和歌山大学教育学部に所属する大学生で、質問紙による調査を行った。回収した質問紙のうち、回答が抜けているなど著しくデータの欠損が見られたものは分析から除外した。その結果、有効回答者数は111名、平均年齢は19.96歳(19歳~24歳)であった。学年別および男女別の人数の内訳を表1に示す。なお、大学院生1回生をM1、大学院生2回生をM2と表記している。

ここでは男女ともに学年の人数に偏りが見られたため、1年と2年を合わせてL群、3年からM2を合わせてH群とした。群別および男女別の人数の内訳は表2に示す。以後の学年別の分析は、これらの群別で行うものとする。

### 2. 質問紙

#### (1) 自尊感情尺度

本尺度はRosenberg(1965)により作成された自尊感

情尺度の10項目を、山本・松井・山成(1982)が邦訳したものである。そもそも自尊感情とは、人が自分自身についてどのように感じるのかという感じ方のことであり、自己の能力や価値についての評価的な感情や感覚のことを指す。Rosenberg(1965)は、他者との比較により生じる優越感や劣等感ではなく、自分自身に対する尊重や価値を評価する程度のことを自尊感情だと考えている。また、自尊感情の高さを示す感じ方としては、自身を「非常によい(very good)」と感じるのではなく、「これでよい(good enough)」と感じられるかどうかであり、自尊感情が低いということは、自己拒否、自己不満足、自己軽蔑を表し、自己に対する尊敬を欠いていることを意味するとしている。

採点方法は5段階評定(あてはまる: 5点、ややあてはまる: 4点、どちらともいえない: 3点、ややあてはまらない: 2点、あてはまらない: 1点)であり、高得点な人ほど自尊感情が高いということの意味する。

#### (2) 自己効力感尺度

本尺度は坂野・東條(1986)らが作成した16項目からなるものである。Bandura(1977)は、自己効力感とは、ある状況において目的を達成するために必要な行動を自分がうまくできることと期待だと考えている。したがって自己効力感が高いということは、ある程度の成功可能性を見通す能力が高いことを意味する。

採点方法は2段階評定(はい: 1点、いいえ: 0点)であり、高得点な人ほど自己効力感が高いということの意味する。

#### (3) 達成動機尺度

本尺度は堀野(1987)が作成した23項目からなるものである。達成動機とは、「ものごとを最後までやり遂げたい」「困難なことにも挑戦し、成功させたい」という

表1 被験者の内訳(学年)

学年	性別		合計
	男性	女性	
1年	1	0	1
2年	46	27	73
3年	12	13	25
4年	3	3	6
M1	2	3	5
M2	0	1	1
合計	64	47	111

表2 被験者の内訳(学年群)

学年群	性別		合計
	男性	女性	
L群	47	27	74
H群	17	20	37
合計	64	47	111

動機のことである。達成動機はAtkinson(1957)によって提唱され、行動の生起には達成動機と期待、価値の3つの要素が必要であるとした。そして本尺度には、自己充實的達成動機(sf)13項目、そして競争的達成動機(cp)10項目の2つからなる下位尺度が存在する。

採点方法は7段階評定(非常によくあてはまる：7点、ほとんどあてはまる：6点、少しあてはまる：5点、どちらともいえない：4点、あまりあてはまらない：3点、ほとんどあてはまらない：2点、全然あてはまらない：1点)であり、高得点な人ほど達成動機が高いことを意味する。

#### (4)日本語版GPS

本尺度は学業領域に限定されない先延ばし行動を測定するために、Lay(1986)により開発された20項目5件法からなる尺度の日本語版である。GPSの特徴として、学業生活のみにみられる先延ばし行動を項目から除外している点や、国外の研究において信頼性と妥当性が支持されている点が挙げられる。今回用いた尺度は林(2007)がGPSについて因子分析を行った結果、13項目5件法にまとめ作成した日本語版で、十分な信頼性と妥当性を有していることが示されている。

採点方法は5段階評定(あてはまる：5点、ややあてはまる：4点、どちらともいえない：3点、ややあてはまらない：2点、あてはまらない：1点)であり、高得点な人ほど先延ばし傾向が強いことを意味する。

#### (5)課題先延ばし行動傾向測定尺度

本尺度は、Aitken(1982)によって作成された、23項目からなる課題先延ばし行動傾向測定尺度をもとに、藤田(2005)が翻訳して13項目にまとめたものである。そして課題先延ばし因子9項目と、約束事への遅延因子4項目の2因子構造を明らかにした。

採点方法は5段階評定(あてはまる：5点、ややあてはまる：4点、どちらともいえない：3点、ややあてはまらない：2点、あてはまらない：1点)であり、高得点な人ほど先延ばし傾向が強いことを意味する。

#### (6)課題着手日に関する質問

「もしあなたが15日後に提出しなければならないレポート課題を与えられた場合、それぞれの問いについて、数直線上の数字の中から最もあてはまるものに○をしてください。」として回答を求めた。4つの問いの内容は、課題について興味・関心がある場合とない場合の2つ、また課題の難易度が易しい場合と難しい場合の2つからなっている。回答方法は、例えば、1日目に課題に着手する場合には1に○をする。同様に5日目に課題に着手する場合には5に○をする。なお1日目は課題を与えられた当日を指し、15日目は課題提出日を指す。

### 3. 手続き

調査時期は、2015年7月3日である。1つの大教室

内において、集団式で授業中にアンケート調査形式で行った。最初に研究の趣旨の説明を行い、次いでプライバシーに関する説明を行った。その後、「フェイスシート」「自尊感情尺度」「自己効力感尺度」「達成動機尺度」「日本語版GPS」「課題先延ばし行動傾向測定尺度」「課題着手日に関する質問」の計8枚の質問紙を配布し、回答に関する注意事項を説明した後、回答させた。なお達成動機尺度については、項目数の関係上2枚にわたって印刷した。回答について制限時間は特に設定していなかったが、実際に所要した時間は15分程度であった。また、質問紙はすべてA4用紙に印刷し、カウンターバランスをとるためにとじる順序を変え、全部で5パターン作成した。課題着手日に関する質問については問いの項目を入れ替えて2パターン作成した。フェイスシートで尋ねた内容は「学部」「学年」「性別」などである。なお、統計の分析にはIBM SPSSを使用した。

## 結果

### 1. 全体について

得られたデータ全体の平均と標準偏差(SD)を表3に示す。なお、課題着手日に関する質問の項目は、「課題：易しい、難しい」「課題：興味あり、興味なし」と略記する。ここでは「課題：興味あり」がもっとも早く着手され、「課題：難しい」が続くが、「課題：易しい」と「課題：興味なし」は相対的に先延ばしされる傾向にある(統計的な分析結果は表13~15を参照)。

つぎにデータ全体についての先延ばし傾向尺度と性格特性尺度との相関係数を表4に示す。ここでは「日本語版GPS」「課題先延ばし」「約束事への遅延」について、「自尊感情」と全てにおいて弱い負の相関が認められた。「自己効力感」では「日本語版GPS」と負の相関が認められ、「課題先延ばし」と弱い負の相関が認められた。また達成動機では、「競争的達成動機」につい

表3 全体の平均とSD(111名)

性格特性	平均	SD
先延ばし傾向		
自尊感情	30.09	8.33
自己効力感	6.45	3.86
自己充實的達成動機	70.39	10.64
競争的達成動機	48.77	9.26
日本語版GPS	43.04	10.61
課題先延ばし	29.00	7.88
約束事への遅延	8.80	3.81
課題：易しい	9.28	4.87
課題：難しい	7.48	4.33
課題：興味あり	6.43	4.63
課題：興味なし	9.37	3.92

表4 相関係数(全体:111名)

性格特性	日本語版GPS	課題先延ばし	約束事への遅延	課題: 易しい	課題: 難しい	課題: 興味あり	課題: 興味なし
自尊感情	-0.365**	-0.275**	-0.214*	-0.108	0.021	0.103	-0.130
自己効力感	-0.496**	-0.374**	-0.117	-0.158	-0.022	-0.072	-0.172
自己充實的達成動機	-0.020	-0.120	-0.167	-0.030	0.026	-0.003	-0.037
競争的達成動機	-0.257**	-0.296**	-0.251**	-0.072	-0.074	0.031	-0.169

注 \*\*:  $p < 0.01$ , \*:  $p < 0.05$ 

て「日本語版GPS」「課題先延ばし」「約束事への遅延」で弱い負の相関が認められた。これらの結果から、自尊感情の高い人は先延ばし行動を起こしにくい傾向にあると判断される。自己効力感の高い人も同様の傾向であるが、その傾向はより強いものである。また競争的達成動機については、社会的・文化的な評価を得たい人ほど、先延ばし行動を起こしにくいということが分かった。日本語版GPSと課題先延ばしは、両尺度とも先延ばしを測定する尺度という面では共通しているが、今回の分析の結果では課題先延ばしよりも日本語版GPSで、自尊感情と自己効力感との相関が高かった。このような傾向が見られた原因として、日本語版GPSでは直接的な課題先延ばし傾向を示す項目が9項目であったのに対して、課題先延ばし行動傾向測定尺度では5項目であったことが考えられる。例えば「もっと前にやるはずだった物事に取り組んでいることがよくある。」などである。残りは逆転項目であり、被験者にとって直接的な課題先延ばし傾向を示す項目の方が共感しやすかったのではないだろうか。

## 2. 性差について

男女別の平均と標準偏差を表5に示し、各測定尺度を従属変数、性別を独立変数とするt検定の結果を表6に示す。ここで2つの母平均の差が有意であったも

のは、「自尊感情」「自己効力感」「日本語版GPS」の3つであった。平均の得点を見てみると、自尊感情については、男子のほうが女子よりも平均値が高かった。このことから、女子よりも男子のほうが学習活動において粘り強く努力することができ、課題に対して意欲的に取り組むことができるのではないだろうか。結果として先延ばし行動は女子よりも起こりにくいものと推測される。自己効力感については、男子のほうが女子よりも平均値が高かった。このことから、男子は与えられた課題に対してある程度の見通しを立てることができ、計画的な行動をとることが予想されるので、結果として先延ばし行動は起こりにくいものと考えられる。日本語版GPSについては、男子の方が女子より平均値が低く、女子よりも課題の先延ばし行動の傾向が弱いということが分かった。課題先延ばしについては、男子の方が女子より平均値がやや低かった。つまり、男女間では男子の方が女子と比べて先延ばし行動を起こしにくい傾向にあるということが明らかとなった。

つぎにデータ男女別の先延ばし傾向尺度と性格特性尺度との相関係数を表7(男子)および表8(女子)に示す。男子では、「日本語版GPS」「課題先延ばし」「約束事への遅延」について、「自尊感情」と弱い負の相関が

表5 男女別の平均とSD

性格特性	男子(64名)		女子(47名)	
	平均	SD	平均	SD
先延ばし傾向				
自尊感情	32.48	8.11	26.83	7.54
自己効力感	7.47	3.82	5.06	3.50
自己充實的達成動機	70.11	11.56	70.77	9.35
競争的達成動機	50.19	9.32	46.83	8.91
日本語版GPS	40.83	9.91	46.04	10.89
課題先延ばし	28.52	7.88	29.66	7.91
約束事への遅延	8.64	3.59	9.02	4.12
課題: 易しい	9.33	5.12	9.21	4.54
課題: 難しい	8.14	4.19	6.57	4.40
課題: 興味あり	6.47	4.95	6.38	4.20
課題: 興味なし	9.58	4.26	9.09	3.43

表6 男女間のt検定

性格特性	Leveneの検定		2つの母平均の差の検定		
	F	p	t	df	p
先延ばし傾向					
自尊感情	0.239	n.s.	3.738	109	0.000
自己効力感	0.197	n.s.	3.397	109	0.001
自己充實的達成動機	2.799	n.s.	-0.320	109	n.s.
競争的達成動機	0.051	n.s.	1.911	109	0.059
日本語版GPS	0.284	n.s.	-2.626	109	0.010
課題先延ばし	0.025	n.s.	-0.754	109	n.s.
約束事への遅延	1.651	n.s.	-0.519	109	n.s.
課題: 易しい	2.029	n.s.	0.123	109	n.s.
課題: 難しい	0.359	n.s.	1.905	109	0.059
課題: 興味あり	3.500	n.s.	0.096	109	n.s.
課題: 興味なし	5.776	0.018	0.675	108.04	n.s.

表7 相関係数(男子:64名)

性格特性	日本語版 GPS	課題 先延ばし	約束事 への遅延	課題: 易しい	課題: 難しい	課題: 興味あり	課題: 興味なし
自尊感情	-0.353**	-0.310*	-0.326**	-0.132	-0.085	0.072	-0.126
自己効力感	-0.617**	-0.520	-0.203	-0.299*	-0.258*	-0.154	-0.335**
自己充實的 達成動機	-0.018	-0.132	-0.197	-0.004	0.067	0.071	-0.019
競争的 達成動機	-0.112	-0.207	-0.239	-0.024	-0.059	0.040	-0.144

注 \*\*:  $p < 0.01$ , \*:  $p < 0.05$

表8 相関係数(女子:47名)

性格特性	日本語版 GPS	課題 先延ばし	約束事 への遅延	課題: 易しい	課題: 難しい	課題: 興味あり	課題: 興味なし
自尊感情	-0.254	-0.204	-0.064	-0.097	0.015	0.165	-0.227
自己効力感	-0.241	-0.150	0.016	0.047	0.167	0.053	0.047
自己充實的 達成動機	-0.043	-0.110	-0.134	-0.080	-0.023	-0.148	-0.069
競争的 達成動機	-0.369*	-0.406**	-0.259	-0.158	-0.179	0.012	-0.255

注 \*\*:  $p < 0.01$ , \*:  $p < 0.05$

認められた。「自己効力感」では「日本語版GPS」と「課題先延ばし」および「課題着手日に関する質問(易しい、難しい、興味なし)」に負の相関が認められた。この傾向は女子の場合には認められず、女子では達成動機の下位尺度である「競争的達成動機」にのみ弱い負の相関が見られた。これらのことから男子は、自分自身に能力や価値を見出す人ほど、先延ばし行動や約束事への遅延を起しにくい傾向にあることが分かり、物事や課題に上手く対処できる人ほど先延ばし行動を起しにくい傾向にあることが分かった。また女子については、社会的・文化的に価値があるとされることを成し遂げたいという意識が高い人ほど、先延ばし行

動が生じにくいということが分かった。

### 3. 学年差について

すでに述べた通り、ここでの学年差の分析は学年群(L群とH群)に対して行っている。

学年群別の平均と標準偏差を表9に示し、各測定尺度を従属変数、性別を独立変数とするt検定の結果を表10に示す。ここでは2つの母平均の差について、有意なものは見られなかった。

つぎにデータ男女別の先延ばし傾向尺度と性格特性尺度との相関係数を表11(L群)および表12(H群)を行った。まずL群では、「日本語版GPS」および「課題先

表9 学年群別の平均とSD

性格特性	L群(74名)		H群(37名)	
	平均	SD	平均	SD
先延ばし傾向				
自尊感情	29.89	8.17	30.49	8.73
自己効力感	6.15	4.00	7.05	3.54
自己充實的達成動機	70.26	11.63	70.65	8.46
競争的達成動機	49.28	9.00	47.73	9.80
日本語版GPS	43.53	9.86	42.05	12.05
課題先延ばし	29.61	7.25	27.78	8.98
約束事への遅延	8.70	3.77	9.00	3.93
課題: 易しい	9.74	4.69	8.35	5.13
課題: 難しい	7.47	4.37	7.49	4.31
課題: 興味あり	6.69	4.54	5.92	4.83
課題: 興味なし	9.43	3.90	9.24	4.00

表10 学年群間のt検定

性格特性	Leveneの検定		2つの母平均の差の検定		
	F	p	t	df	p
先延ばし傾向					
自尊感情	0.065	n.s.	-0.353	109	n.s.
自己効力感	0.552	n.s.	-1.167	109	n.s.
自己充實的達成動機	4.178	0.043	-0.202	94.57	n.s.
競争的達成動機	0.837	n.s.	0.833	109	n.s.
日本語版GPS	2.296	n.s.	0.688	109	n.s.
課題先延ばし	1.609	n.s.	1.152	109	n.s.
約束事への遅延	0.001	n.s.	-0.386	109	n.s.
課題: 易しい	2.015	n.s.	1.427	109	n.s.
課題: 難しい	0.108	n.s.	-0.015	109	n.s.
課題: 興味あり	0.356	n.s.	0.825	109	n.s.
課題: 興味なし	0.191	n.s.	0.239	109	n.s.

延ばし」について、「自尊感情」と弱い負の相関が認められた。「自己効力感」では、「日本語版GPS」と負の相関が認められ、「課題先延ばし」と弱い負の相関が認められた。対してH群では、L群と同様の傾向が認められたが、L群よりも負の相関が高くなった。そしてL群では認められなかった「自尊感情」における「約束事への遅延」の負の相関や、「自己効力感」と「課題着手日に関する質問(易しい、興味なし)」について負の相関が認められた。そして達成動機の「競争的達成動機」と「日本語版GPS」「課題先延ばし」間の負の相関がH群では認められた。「競争的達成動機」の結果は性別間での結果と似ており、H群では女子の人数の方

が多かったためこのような結果になったものと推測される。

#### 4. 性差と学年差、課題差の分散分析

各課題(易しい-難しい、興味あり-興味なし)ごとの性別および学年群別の人数と平均、標準偏差を表13に示す。これに関する被験者間2要因(男-女、L群-H群)、被験者内1要因(易しい-難しい; 興味あり-興味なし)の3要因分散分析を行った結果を表14(易しい-難しい)および表15(興味あり-興味なし)に示す。分散分析の結果は、いずれも課題の主効果のみが有意であり、易しい(9.28)は難しい(7.48)と比べて、また

表11 相関係数(L群: 74名)

性格特性	日本語版GPS	課題先延ばし	約束事への遅延	課題: 易しい	課題: 難しい	課題: 興味あり	課題: 興味なし
自尊感情	-0.326**	-0.248*	-0.130	-0.014	0.074	0.135	-0.066
自己効力感	-0.492**	-0.340**	-0.072	-0.048	0.022	-0.041	-0.096
自己充實的達成動機	0.049	-0.076	-0.182	-0.044	0.002	0.027	-0.061
競争的達成動機	-0.109	-0.228	-0.221	-0.008	-0.036	0.036	-0.099

注 \*\*:  $p < 0.01$ , \*:  $p < 0.05$

表12 相関係数(H群: 37名)

性格特性	日本語版GPS	課題先延ばし	約束事への遅延	課題: 易しい	課題: 難しい	課題: 興味あり	課題: 興味なし
自尊感情	-0.424**	-0.313	-0.370*	-0.261	-0.082	0.053	-0.247
自己効力感	-0.512**	-0.429**	-0.234	-0.352*	-0.124	-0.114	-0.337*
自己充實的達成動機	-0.175	-0.228	-0.140	0.009	0.095	-0.074	0.031
競争的達成動機	-0.500**	-0.430**	-0.300	-0.212	-0.147	0.004	-0.303

注 \*\*:  $p < 0.01$ , \*:  $p < 0.05$

表13 性別および学年群別の人数, 平均とSD

課題:	学年群	男子			女子			合計		
		人数	平均	SD	人数	平均	SD	人数	平均	SD
易しい	L群	47	9.85	4.91	27	9.56	4.38	74	9.74	4.69
	H群	17	7.88	5.58	20	8.75	4.83	37	8.35	5.13
	合計	64	9.33	5.12	47	9.21	4.54	111	9.28	4.87
難しい	L群	47	8.21	3.99	27	6.19	4.77	74	7.47	4.37
	H群	17	7.94	4.81	20	7.10	3.91	37	7.49	4.31
	合計	64	8.14	4.19	47	6.57	4.40	111	7.48	4.33
興味あり	L群	47	6.55	4.84	27	6.93	4.03	74	6.69	4.54
	H群	17	6.24	5.39	20	5.65	4.42	37	5.92	4.83
	合計	64	6.47	4.95	47	6.38	4.20	111	6.43	4.63
興味なし	L群	47	9.60	4.16	27	9.15	3.46	74	9.43	3.90
	H群	17	9.53	4.64	20	9.00	3.46	37	9.24	4.00
	合計	64	9.58	4.26	47	9.09	3.43	111	9.37	3.92

興味なし(9.37)は興味あり(6.43)と比べて、有意に先延ばしされる傾向にあることが明らかになった。すなわち相対的に先延ばしされるのは、易しい課題と興味がない課題といえる。

### 5. 先延ばし傾向と性格特性の重回帰分析

3つの先延ばし傾向尺度(「日本語版GPS」「課題先延ばし」「約束事への遅延)をそれぞれの目的変数、性格特性尺度バッテリー(「自尊感情」「自己効力感」「自己充實的達成動機」「競争的達成動機)を共通の説明変数とする重回帰分析(変数強制投入法)の結果を表16にします。そこでの重相関係数は、日本語版GPSと課題先延ばしが1%水準で有意であり、約束事への遅延が5%水準で有意であった。これらの分析を行った結果、「日

本語版GPS」では「自己効力感」が有意な負の影響を与えていることが明らかとなり、「課題先延ばし」では「自己効力感」「競争的達成動機」が有意な負の影響を与えていることが明らかとなった。しかし、約束事への遅延について有意なものは得られなかった。

### 考察

本研究の目的は、大学生の性格特性が先延ばし行動にどのように影響しているのかを検証することであった。そしてこれまでの結果をまとめると、性差では女子の方が男子よりも課題先延ばし行動傾向が有意に高く、学年群については先延ばし行動との関係は認められなかった。これらの結果、性別間での差は無いという予想1の一部は支持しないものとなったが、一方、

表14 3要因(性別・学年群・課題：易しい-難しい)分散分析表

変動因	平方和	自由度	平均平方	F	p
性別	15.779	1	15.779	0.624	0.431
学年群	13.586	1	13.586	0.537	0.465
性別×学年群	16.515	1	16.515	0.653	0.421
誤差(被験者間)	2704.507	107	25.276		
課題	130.306	1	130.306	7.618	0.007**
課題×性別	35.419	1	35.419	2.071	0.153
課題×学年群	34.939	1	34.939	2.043	0.156
課題×性別×学年群	0.002	1	0.002	0.000	0.992
誤差(被験者内)	1830.319	107	17.106		

注 \*\*:  $p < 0.01$

表15 3要因(性別・学年群・課題：興味あり-なし)分散分析表

変動因	平方和	自由度	平均平方	F	p
性別	4.233	1	4.233	0.202	0.654
学年群	9.782	1	9.782	0.466	0.496
性別×学年群	3.235	1	3.235	0.154	0.695
誤差(被験者間)	2244.709	107	20.979		
課題	424.268	1	424.268	25.600	0.000***
課題×性別	1.748	1	1.748	0.105	0.746
課題×学年群	5.692	1	5.692	0.343	0.559
課題×性別×学年群	2.297	1	2.297	0.139	0.710
誤差(被験者内)	1773.330	107	16.573		

注 \*\*\*:  $p < 0.001$

表16 重回帰分析の結果(全体：111名)

目的変数	重相関係数R	自由度調整済R <sup>2</sup> 乗	標準偏回帰係数 $\beta$			
			自尊感情	自己効力感	自己充實的達成動機	競争的達成動機
日本語版GPS	0.526**	0.249	-0.001	-0.480**	0.137	-0.160
課題先延ばし	0.452**	0.149	0.052	-0.350**	0.013	-0.219*
約束事への遅延	0.297*	0.054	-0.178	0.078	-0.085	-0.178

注 \*\*:  $p < 0.01$ , \*:  $p < 0.05$

学年間での差は無いという予想1の一部は支持された。性別間で差が見られた要因として、今回の研究では自尊感情や自己効力感の視点から考察できるのではないだろうか。一般的に自尊感情や自己効力感が高い人は、自分への肯定意識や先を見通す能力が高く、転じて課題に対しても前向きに捉える傾向にあると推測でき、課題を先延ばしにするよりも早めに済ませてしまった方が良いと考えるのだろう。そして性別間の自尊感情と自己効力感の得点を見てみると、どちらも男子の方が女子よりも高得点であり、結果として課題を先延ばしにしたいという意識につながったものと考えられる。しかし、課題着手日の質問に関しては、いずれの場合でも男子の方が女子よりも課題に着手するのが遅いという結果になった。このことから、男子は課題を早めに着手したほうが良いということをよく分かっているながらも、なかなか課題に着手できないという現状が明らかとなった。

続いて「日本語版GPS」「課題先延ばし」「約束事への遅延」と各尺度との考察である。まず「日本語版GPS」「課題先延ばし」「約束事への遅延」と「自尊感情」との関係についてであるが、被験者全体で、「日本語版GPS」と「課題先延ばし」、および「約束事への遅延」と弱い負の相関が認められ、自尊感情の高い者は先延ばし行動を起こしにくいという予想1の一部は指示された。

つぎに「自己効力感」との関係についてであるが、自己効力感が高い者は先延ばし行動を起こしにくいという予測3は支持された。被験者全体で、「日本語版GPS」と負の相関が認められ、「課題先延ばし」と弱い負の相関が認められたが、「約束事への遅延」については相関が認められなかった。「約束事への遅延」の質問項目を見てみると、サークル・部活動および授業出席の時間や、図書館で借りた本の返却についての約束事であった。これらの内容は、今までの成長過程で遅れてはならないとしつけられてきた内容であり、おそらくその意識が反映され、このような結果につながったのだろう。

最後に「日本語版GPS」「課題先延ばし」「約束事への遅延」と「達成動機」との関係についてであるが、達成動機の高い者は先延ばし行動を起こしにくいという予測4の一部は支持された。被験者全体で、達成動機の「自己充實的達成動機」では「日本語版GPS」「課題先延ばし」「約束事への遅延」との相関は認められず、「競争的達成動機」では弱い負の相関が認められた。「自己充實的達成動機」とは、自分自身にとって価値のあることを成し遂げようとする欲求のことであり、「競争的達成動機」は社会的・文化的に価値のあることを成し遂げたい欲求のことであり、したがって課題先延ばしに関して言えば、課題を期日までに提出することを自分にとって有益であると見なすのではなく、

きちんと提出することでまわりから一定の評価を得たいと考えているのではないだろうか。期日までに課題を提出することは自分自身の評価へと直結しており、それは大学においては単位を得たいという欲求と密接な関係にあるのではないだろうか。

本研究の結果から、大学生の先延ばし行動について性差は認められるものの、学年による差は認められないということが明らかとなった。また2つの先延ばし行動傾向測定尺度と課題着手日に関する質問が一致しないという結果になった。これは単に質問の項目に問題があったのか、それとも質問の設定に問題があったのかは明らかではないが、更なる研究が必要な部分であることは間違いないだろう。一般に先延ばし行動は不安やストレスなどの心理的な部分と密接な関係にあるとされているが、今回はそれらを測る尺度を用意しなかったため、両者の関係性を明らかにすることはできなかった。また、男女や学年の被験者数を揃えることができなかったことが、結果に影響している可能性を否定できない。そして、先延ばし行動は本来避けなければならないものであり、どうして先延ばし行動が起こるのかについて研究することは、学業成績の観点から見ても非常に大事である。今回は「自尊感情」「自己効力感」「達成動機」との関係を探したが、先延ばし行動は複雑なメカニズムに基づいており、様々な要素との関係性を明らかにする必要があるだろう。また大学生のみならず、多くの年代の人を対象にした研究を続けていくことが求められる。これらのことを今後の研究の課題としたい。

#### 引用・参考文献

- Aitken, M. E., 1982. A personality profile of the college student procrastinator. University Microfilms International.
- Atkinson, J. W., 1957. Motivational determinants of risktaking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.
- Bandura, A., 1977. Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Ellis, A., & Knaus, W.J., 1977. *Overcoming procrastination*. New York: Signet.
- 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*, 137-167. New York: Plenum Press.
- 藤田 正, 2005. 先延ばし行動と失敗行動の関連について. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 14, 43-46.
- 藤田 正, 2008. 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動との関係について. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 17, 125-128.
- 藤田 正, 2010. メタ認知的方略と学習課題先延ばし行動の関



- 係. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 19, 81-86.
- 藤田 正・岸田麻里, 2006. 大学生における先延ばし行動とその原因について. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 15, 71-75.
- 藤田 正・野口 彩, 2009. 大学生のセルフ・コントロールと学習課題先延ばし行動の関係. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 18, 101-106.
- 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—先延ばし傾向に関連して—. 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 Personal Journal*, 12, 256-265.
- 堀野 緑, 1987. 達成動機の構成因子の分析—達成動機の概念の再検討—. 教育心理学研究, 35, 148-154.
- 小浜 駿, 2008. 先延ばし意識特性尺度の作成. 日本社会心理学会第49回大会発表論文集, 174-175.
- 小浜 駿, 2010. 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, 53, 325-337.
- 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.
- Lay, C. H., 1986. At last my research article on procrastination. *Journal of Research in personaiity*, 20, 474-495.
- Lay, C. H., Edwards, J. M., Parker, J. D., & Endler, N. S., 1989. An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality*, 3, 195-208.
- 増田尚史, 2010. 先延ばしに関する心理学的検討—個人特性と客観的・主観的遅延の関係—. 広島修大論集51, 59-70.
- 森 陽子, 2004. 大学生の自己効力感と英語学習方略の関係. 日本教育工学会論文誌, 28, 45-48.
- Owens, A. M., & Newbegin, I., 1997. Procrastination in high school achievement: A casual structural model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 869-887.
- Owens, A. M., & Newbegin, I., 2000. Academic procrastination of adolescents in English and mathematics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 111-124.
- 坂野雄二・東條光彦, 1986. 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み. 行動療法研究, 12, 73-82.
- Steel, P., 2007. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D., 1984. Academic procarastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.