

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

小 浜 駿*

本研究の目的は、大学生が学業課題を先延ばししたときに、その前・中・後の3時点で生じる意識の感じやすさを測定する先延ばし意識特性尺度を作成し、その信頼性および妥当性を検討することであった。研究1では、先延ばし意識特性尺度の作成と尺度の内的整合性および構成概念妥当性の検討を行った。研究2では、尺度の再検査信頼性の検討を行った。探索的因子分析によって先延ばし意識特性尺度の7因子構造が採択され、確認的因子分析でその構造の妥当性が確認された。同尺度とこれまでに作成された先延ばし特性尺度との関連から弁別的証拠が、同尺度と認知特性、感情特性との関連から収束的証拠が得られ、構成概念妥当性が確認された。先延ばし意識特性尺度と他の尺度との関連から、否定的感情が一貫して生起する決断遅延、状況の楽観視を伴う習慣的な行動遅延、気分の切り替えを目的とした計画的な先延ばし、の3種類の先延ばし傾向の存在が示唆された。考察では3種類の先延ばし傾向と先行研究との理論的対応について議論され、学業場面の先延ばしへの介入に関する提言が行われた。

キーワード：先延ばし、先延ばし意識特性尺度、尺度作成、妥当性、信頼性

問題と目的

本研究は学業課題を先延ばししたときに生じやすい意識の個人差に着目し、先延ばしの前・中・後の3時点において生じる意識の感じやすさを測定する特性尺度を作成し、その信頼性および妥当性を検討することを目的とする。

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」とする）を行わない、あるいは遅らせる現象を先延ばし（procrastination）と呼ぶ（Lay, 1986 など）。先延ばしは不適応的な特性として捉えられており（e.g., van Eerde, 2003）、抑鬱やストレスといった精神的不適応との正の関連（e.g., Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997）や学業成績との負の関連（e.g., Tice & Baumeister, 1997; Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986）が明らかにされている。これらの研究の多くは大学生を対象としているが、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なさとの関連（Owens & Newbegin, 1997; Owens & Newbegin, 2000）が示されている。このように先延ばしは、学生や生徒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されている。こうした背景から、学業場面で先

延ばしをする学生への介入方法に関する理論的提言も発表されている（Schouwenburg, Lay, Pychyl, & Ferrari, 2004）。

ただしこれらの知見は海外で検討されたものであり、日本での研究は十分に行われていない（亀田・古屋, 1996）。研究量の問題だけでなく、林（2007）は日本で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おり、先延ばしの改善や介入の前提となる先延ばしの測定指標が十分に存在しないという問題が存在する。

日本で作成、翻訳された先延ばし測定指標の問題点

これまで日本で作成や翻訳された尺度は、林（2007）、向後・中井・野嶋（2004）、宮元（1997）、龍・小川内・橋元（2006）、藤田（2005）などである。林（2007）は先延ばしの行いやすさを一次元的に測定する Lay（1986）の General Procrastination Scale（GPS）を邦訳し、信頼性および妥当性が確認された General Procrastination Scale 日本語版を作成した。向後ら（2004）は Tuckman Procrastination Scale（TPS）を邦訳し、Tuckman（1991）で得られた全般的な先延ばし傾向を表す1因子構造を確認した。宮元（1997）は Mann（1982）を参考に5項目1因子の決断遅延傾向尺度（Decisional Procrastination: DP）を作成している。学習場面における先延ばし特性尺度として、龍ら（2006）は Schouwenburg（1995）を邦訳し、学業場面の先延ばし（学業的延引行動）の行いやすさを表す1因子構造の学業的延引行動尺度を作成した。藤田（2005）は Aitken（1982）の Aitken Procrastination Inventory を邦訳し、「課題先

* 筑波大学大学院人間総合科学研究科
〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1
s-kohama@human.tsukuba.ac.jp

延ばし」と「約束事への遅延」の2因子を抽出している。

このように、先延ばし特性を測定するために日本で作成された尺度は、先延ばしをする場面(課題と日常の約束事; 藤田, 2005) が分かれているものは存在するが、基本的に一次的に先延ばしの行いやすさを測定する内容となっている。しかし先延ばしの行いやすさを一次的に測定する尺度には、複数の先延ばしを弁別できないという問題点が存在する。

Solomon & Rothblum (1984) は、自信のなさや怠惰さなどの13個の先延ばしの理由を主成分分析によって整理し、先延ばしには失敗不安による先延ばしと課題嫌悪による先延ばしの2パターンが存在すると考察している。また Choi & Moran (2009) は、先延ばしを悪いものとみなすことは容易であるが先延ばしを受け入れることによって動機づけが得られるとする Halford (2006) の論考を参考に、先延ばしの肯定的側面を研究する重要性を主張し、時間に対する考え方が柔軟な能動的先延ばしの測定尺度を作成している。複数のパターンの先延ばしが存在するのであれば、介入に必要とされる方策を個別に開発する必要があると考えられる。Solomon & Rothblum (1984) が示した2パターンの先延ばしを例にとると、課題嫌悪による先延ばしには課題そのものへの興味を増す介入が必要であり、失敗不安による先延ばしでは課題以外、特に他者評価や自己認知への働きかけが必要であろう。このように、先延ばしに対する効果的な介入方法の提供のためにも先延ばしを多面的に測定するアプローチが重要であると考えられる。また宮元(1997)はGPSと5因子性格特性(Big-5)との関連を検討した Schouwenburg & Lay (1995) の結果を基に、誠実性(C因子)が低い、すなわち勤勉性を欠く先延ばしと情緒不安定性(N因子)が高い先延ばしとの2つのタイプの先延ばし傾向が存在すると考察しており、先延ばしの背後にあるパーソナリティを含めた個人のタイプを推定することも必要であると考えられる¹。

先延ばしのパターンおよびタイプを検討した研究

先延ばしを多面的に測定し、かつ先延ばしのタイプ

¹ さまざまな特性によって構成された性格は、ひとつの類型として記述することができるとする瀧本(1990)に基づき、本論文は先延ばし特性を主とする特性から類型を推定するアプローチをとる。本論文では多面的に測定された先延ばし特性によって記述される先延ばしの様式を“パターン”と呼び、先延ばしのパターンとその背景にあるパーソナリティを含めた、先延ばしを行いやすい個人の典型を“タイプ”と呼ぶこととする。

を推定可能な研究として、本研究では先延ばしの際に生じる意識に着目する。Solomon & Rothblum (1984) は先延ばし行動の始発である先延ばしの理由に着目しており、Choi & Moran (2009) は時間認知に着目している。これらのほかに先延ばしの理由や認知といった意識に焦点を当てた研究として、国内の研究では亀田・古屋(1996)や林(2009)、小浜・松井(2007)が挙げられる。亀田・古屋(1996)は大学生を対象とした自由記述を基に、遅延傾向質問項目を独自に作成した。遅延傾向質問項目は「始動困難」「勉強嫌悪」「完成困難」「行動失敗」「計画性」「焦燥感」の6因子から構成される。遅延傾向質問項目は、先延ばしの行いやすさ(「始動困難」「完成困難」)だけでなく、先延ばしの際に生じやすい感情(「勉強嫌悪」「焦燥感」)を測定している。また先延ばしをしないで課題遂行ができることを意味する因子(「計画性」)も存在する。林(2009)は大学生・専門学生を対象に重要な課題の先延ばしの後に生じる思考内容を収集し、「自己行為批判」「達成困難」の2つの中カテゴリと6つの小カテゴリから構成され、先延ばし後の否定的な自動思考を測定する先延ばし自動思考尺度(ATL-DB)を作成した。また同研究によって、不安を主に規定する自動思考(達成困難)と抑うつを主に規定する自動思考(自己行為批判)とが弁別されている。小浜・松井(2007)は先延ばしの前・中・後に生じる意識に関して、大学生を対象に自由記述を収集している。小浜(2007)は小浜・松井(2007)を基に先延ばし前の「辛い・憂うつ」「計画性」「状況の楽観視」、先延ばし中の「自己嫌悪・罪悪感」「憂うつ・気が重い」「肯定的感情」、先延ばし後の「否定的感情」「先延ばしの効用」などの、3時点11因子の意識を尺度化し、先延ばしの前・中・後3時点の意識の関連を一連のプロセスとみるアプローチを採用している。同研究では否定的感情(「辛い・憂うつ」「自己嫌悪・罪悪感」「否定的感情」)が3時点で持続するプロセスと、先延ばし前に状況を楽観視し、先延ばし中に肯定的感情が生じるものの、先延ばし後には否定的感情が生じるプロセス、時間を決めて計画的に先延ばしをするよう意識した結果、先延ばし中に肯定的感情が生じ、先延ばし後に気分の切り替えが可能となるプロセスの、計3プロセスの存在を示唆している。

これら先延ばしの際に生じる意識について検討した研究についてまとめると、上述のすべての研究で先延ばしを多面的に測定しており、亀田・古屋(1996)は先延ばしの行いやすさと先延ばしに伴う否定的感情から先延ばしのパターンの推定が可能であると考えられ

る。林 (2009) では先延ばしの後に課題達成の困難さを感じやすく不安が高まるタイプの者と、先延ばしを行ったことを自己批判し抑鬱に陥る者との2タイプを推定可能である。小浜 (2007) では3つのプロセスが得られているが、3プロセスのうち、特定のひとつのプロセスを辿りやすい個人がいることが予想される。例えば先延ばし前には楽観的認知が、先延ばし中には肯定的感情が、先延ばし後には否定的感情が生じやすい個人がいると予想され、こうした個人が抱きやすい意識をまとめることで、先延ばしのパターンを記述することが可能であろう。

本研究の目的

このように、先延ばしを多面的に測定可能な指標(林, 2009; 亀田・古屋, 1996; 小浜, 2007) が存在するが、本研究は小浜 (2007) と同様に先延ばし前・中・後の3時点で生じる意識を測定するアプローチを採用し、3時点で生じやすい意識をまとめることで先延ばしのパターンを導出する。3時点の意識を測定する利点として、以下の2点が挙げられる。第1に、小浜 (2007) では複数のプロセスを記述することを目的として項目が作成されており、複数パターンの先延ばしの測定に援用するのに適している点である。また状況の楽観視を伴い、生起する感情が肯定的感情から否定的感情へと変化するプロセスのように、3時点それぞれの意識を測定することで、これまでの先延ばし特性尺度で扱われてこなかった、意識が変化するパターンの先延ばしを測定できると考えられる。第2に、先延ばしに伴って生じる肯定的な意識・感情について検討が可能になる点である。林 (2009) は不安あるいは抑鬱との関連が示唆される先延ばし、つまり否定的感情を伴う先延ばしのタイプについては精緻に検討されているが、Choi & Moran (2009) が検討したような肯定的な先延ばしについては検討ができない。そのため、否定的感情だけでなく楽観的な認知(状況の楽観視)や肯定的な意識(先延ばし中の肯定的感情、先延ばしの効用)を含む小浜 (2007) のアプローチが有用であると考えられる。

ただし小浜 (2007) は回顧法によってひとつの先延ばし体験を想起するよう求め、回顧上の3時点で生じた意識の再認を求める状況的な測定手法を用いている。そのため小浜 (2007) は、回顧された課題を学業課題に限定しておらず、また個人の意識の生じやすさを測定する特性的な測定手法をとっていない。本研究では、学業課題の先延ばしに対する介入が必要とされているこれまでの研究背景から、小浜 (2007) の測定手法を以下の2点に関して変更する。すなわち、第1に学業課

題の先延ばしに特化し、第2に個人において特性的に生じやすい意識を測定する手法に変更する。

以上をふまえて、本研究では、先延ばし前・中・後それぞれの時点で生じやすい意識を測定する尺度(先延ばし意識特性尺度)を作成し、信頼性および妥当性を検討することを第1の目的とする。研究1では、先延ばし意識特性尺度を作成し、尺度の内的整合性と構成概念妥当性の検討を行う。研究2では、先延ばし意識特性尺度の再検査信頼性を確認する。また先延ばし意識特性尺度の諸変数と同尺度の妥当性の検討に用いられる変数との関連から、先延ばしのタイプの推定を行うことを補足的な目的とする。

先延ばしとの関連が予想される概念

構成概念妥当性の検討のため、村上 (2002) にしたがって、先延ばし意識特性尺度の内容的妥当性の検討に加え、収束的証拠と弁別的証拠を得ることとする。内容的妥当性は探索的因子分析と確認的因子分析によって行う。

収束的証拠として、第1にこれまでに作成されてきた先延ばし特性尺度を用いる。先行研究において先延ばし特性と精神的不適応との関連が示されていることから (Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997)、否定的感情が一貫するパターンや状況の楽観視から先延ばしを開始するが、先延ばし後には否定的感情が生じるパターンは、これまで測定されてきた先延ばし傾向と類似していると考えられる。したがって、これらのパターンと先延ばし特性尺度とは正の関連がみられると予想される。一方計画的なパターンの先延ばしは先延ばしの肯定的側面を示唆していることから (小浜, 2007)、これまでに過去に作成された先延ばし特性尺度とは関連がみられない、あるいは弱い負の関連がみられると予想される。この予想の検証を通じて先延ばし意識特性尺度の弁別的証拠とする。

収束的証拠として、第2に先延ばし意識特性尺度と関連が予想される個人特性との関連を検討する。検討に用いる個人特性は、まずこれまで先延ばし特性との関連が示されてきた否定的感情に関する個人特性とBig-5におけるN因子とC因子を用いる。それに加えて、これまで検討が不十分であった肯定的な意識・感情と関連が予想される個人特性を用いる。具体的には楽観主義 (中村, 2000)、認知的熟慮性 (滝間・坂元, 1991)、レジリエンス (小塩・中谷・金子・長峰, 2002) を用いる。楽観主義は悪い結果よりもよい結果が起こると考える傾向であるので、楽観主義者は課題を先延ばししても大丈夫であろうと考える「状況の楽観視」が生じやす

いと考えられる。認知的熟慮性は多くの情報を収集したうえで慎重に結論を下す性質であり、時間を決めて先延ばしをしようとする意識である「計画性」も同様に熟慮的な認知に基づく判断であると考えられる。したがって、認知的熟慮性が高い人ほど計画性が生じやすいと予想される。レジリエンスは困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果を表す概念であり、感情調整能力も含む。レジリエンスの感情調整能力が高いほど、学業課題が存在するストレスフルな状況で肯定的な感情が生じることを示す「先延ばしの効用」が生じやすいであろう。以上より、楽観主義は「状況の楽観視」に関する収束的証拠として、認知的熟慮性は計画性に関する収束的証拠として、レジリエンスの感情調整能力は「先延ばしの効用」の収束的証拠として、それぞれ用いることができると考えられる。

研究 1

研究1では、先延ばし意識特性尺度を作成する。また先延ばし意識特性尺度の信頼性および妥当性について検討する。

これまでに作成された先延ばし特性との関連によって、先延ばし意識特性尺度の収束的、弁別的証拠を得る。また Big-5 の情緒不安定性および否定的感情に関する特性と3時点の否定的感情との正の関連によって、3時点の否定的感情の収束的証拠を得る。同様に Big-5 の情緒不安定性および否定的感情に関する特性と肯定的感情との負の関連、楽観主義と状況の楽観視との正の関連、認知的熟慮性と計画性との正の関連、レジリエンスと先延ばしの効用との正の関連によって、各下位尺度の収束的証拠を得る。

方法

調査時期

2007年7月から11月に実施した。

調査内容

先延ばし意識特性尺度 教示 先延ばし意識特性尺度全体の教示として、「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。その後、小浜・松井(2007)を参考に、「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。測定項目 小浜(2007)を基に、先延ばし前の「辛い・憂うつ」「計画性」「状況の楽観視」、先延ばし中の「自己嫌悪・罪悪感」「憂うつ・気が重い」「肯定的感

情」、先延ばし後の「否定的感情」「先延ばしの効用」について42項目を作成した²。より特性的な指標とするため、例えば小浜(2007)の「憂うつな気分だった」を「課題に取り組む前に憂うつな気分になりやすい」としたように、項目の語尾を改変し、項目文中に時点を示す文言を追加した。計画性は、学習方略尺度(佐藤・新井, 1998)および自己動機づけ方略尺度(伊藤・神藤, 2003)を参考に新たに5項目を追加し、計47項目となった。質問項目は「1. まったくあてはまらない」「2. あまりあてはまらない」「3. どちらともいえない」「4. 少しあてはまる」「5. 非常にあてはまる」の5件法で回答を求めた。

他の個人特性 他の個人特性は、調査実施に際する調査協力者の負担を減らすために、以下の2パターンに分けて測定された。調査A³ 林(2007)のGeneral Procrastination Scale 日本語版、Tuckman(1991)が開発したTuckman Procrastination Scaleの日本語訳(向後ら, 2004)、宮元(1997)がMann(1982)を邦訳した決断遅延尺度について測定を行った。先延ばし意識特性尺度と同様の5件法で回答を求めた。調査B a) Big-5 Big-5における5因子のうち、N因子(情緒不安定性)とC因子(誠実性)を測定した。測定には短縮版(松井, 1997)を用いた。b) 否定的感情 寺崎・岸本・古賀(1992)の多面的感情状態尺度における「抑鬱・不安」因子の5項目を測定した。また水間(1996)の自己嫌悪尺度から負荷量の高い6項目を抜粋し、自己嫌悪感の指標として用いた。c) 認知・感情特性 認知特性として、楽観主義尺度(中村, 2000)、認知的熟慮性尺度(滝間・坂元, 1991)を測定した。感情特性としてレジリエンスを測定する精神的回復力尺度(小塩ら, 2002)の下位尺度「感情調整」因子を測定した。

先行研究の測定方法にならい、Big-5は7件法、認知的熟慮性および多面的感情状態尺度の「抑鬱・不安」は4件法で回答を求めた。その他の尺度は5件法で回答を求めた。

フェイスシート 性、学年、年齢について尋ねた。その他の質問項目も調査票には含まれていたが、以降の分析に用いないため、記述を省略する。

調査対象

関東圏内の大学生440名を対象とした。大部分が欠

² 本研究では複数パターンの先延ばしを弁別するのに有用であると考えられる、3プロセスに関する項目のみを尺度化した。

³ 調査Aは、小浜(2008)で発表されたデータを再解析したものである。

損回答であった回答や順序性がみられた回答などを除き、431名を有効回答とした。調査Aの有効回答数は208名(男性126名,女性78名,不明4名。平均年齢 19.88 ± 1.89 歳),調査Bの有効回答数は223名(男性98名,女性121名,不明4名。平均年齢 19.65 ± 1.83 歳)であった。

結果

因子構造の確認

先延ばし意識特性尺度の構造を明らかにするために、調査Aと調査Bの双方のサンプルを対象に、主成分分解プロマックス回転による因子分析を行った。同尺度は、3時点の意識をひとつのプロセスとしてまとめた小浜(2007)を基にして作成したため、3時点それぞれに分けて測定された意識をすべて投入して解析を行うこと

とした。因子抽出の基準を固有値1以上とし、因子負荷量が.40に満たないものや複数の因子に.40以上の負荷量を示した項目を削除する形式で、単純構造を得られるまで解析を繰り返した。回転前の累積寄与率は57.9%であった。

解析の結果、固有値の推移と因子の解釈可能性から、7因子構造が妥当であると判断された(Table 1)。第1因子は、「課題をやっていないと後ろめたさを感じてしまう」のように、先延ばし中に生じる否定的感情を表す項目がまとまったため『先延ばし中の否定的感情』と命名した。第2因子は、「課題をやる前に、今すぐやることと後でやることを整理する」や「先延ばしにする前に、課題に必要な時間をちゃんと見積もるように

Table 1 先延ばし意識特性尺度の因子分析結果(主成分分解・プロマックス回転) $N=402$

項目	因子負荷量						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
第1因子「先延ばし中の否定的感情」							
26. 課題をやっていないと後ろめたさを感じてしまう	.88	-.11	.01	-.05	.00	-.01	.09
25. 課題をやっていないと罪悪感を感じやすい	.82	-.03	-.04	.02	.02	-.06	.00
27. 課題をやっていない状況で、劣等感を感じやすい	.79	-.11	.05	-.06	.04	.14	.04
24. 課題をやっていない自分が嫌になることがある	.77	.04	-.07	.02	.05	.10	-.05
30. 課題をやらないうちに、なんとなく焦りはじめてしまう	.59	.06	.05	.02	.10	-.09	-.01
28. やるべき課題ができていないことを自覚して、よく落ちこむ	.57	.00	.18	-.05	.20	.14	-.05
29. 課題ができていないと、どうも落ち着かない	.56	.15	.04	-.05	.04	-.10	-.05
第2因子「計画性」							
21. 課題に取り組む前に、課題をするときとしないときの時間配分を考えておく	-.11	.77	.07	-.05	.06	.07	-.04
16. 課題をする前にスケジュールをしっかりと立てるようにしている	-.24	.74	.09	-.17	.08	.01	.00
19. 課題をやる前に、今すぐやることと後でやることを整理する	.14	.71	-.05	.10	.00	-.05	.00
22. 課題に取り組む前に「ここまではやるぞ」と、量と時間を決めておく	-.05	.66	-.10	.08	.19	-.08	.09
23. 課題に取り組む前に、課題を終わらせるために必要な作業を把握しておく	.20	.65	.00	.08	-.17	.01	.00
15. 課題の休憩をするときには休む時間を決めておく	-.19	.63	.07	-.06	.07	.07	-.09
20. 課題に取り組む前に、何をしなければならないかを丁寧に考える	.28	.61	-.11	.07	-.08	.00	.03
17. 課題が終わる見通しがついているときだけ、課題を先延ばしにする	-.03	.59	-.12	.12	-.02	-.02	.00
14. 先延ばしにする前に、課題に必要な時間をちゃんと見積もるようにしている	.07	.54	.10	-.21	-.14	.00	.09
第3因子「先延ばし前の否定的感情」							
3. 課題に取り組む前に、逃げ出したいほど課題が辛くなることもある	-.01	.10	.83	.01	.00	.05	.02
6. 課題に取り組む前はいつも苦痛を感じる	.05	-.01	.82	.02	-.04	.05	-.02
4. 課題をやる前から、嫌でたまらないと思うことがよくある	.03	-.03	.81	.14	-.02	.00	.01
2. 課題に取り組む前に憂うつな気分になりやすい	.04	-.02	.77	-.02	-.02	-.06	-.04
5. 課題をやる前はどうしてもイライラしてしまう	-.03	.01	.74	.02	-.04	.03	-.03
1. 課題に取り組む前に、課題のことを考えるといつも気が重くなる	.05	-.10	.70	.02	-.01	-.14	.07
第4因子「状況の楽観視」							
10. 後で課題をやればいいと楽観的に考えやすいほうだ	-.10	.03	-.02	.84	.01	.04	.04
7. 課題はぎりぎりにやってもどうにかなんとかなっている	-.04	.09	.04	.84	-.10	.02	.01
9. 課題直前まで「今は課題をやらなくてもいいだろう」と思いがちである	-.03	.01	.06	.80	.00	.00	-.01
8. 課題の準備を先延ばししても大丈夫だと思うことが多い	-.08	.04	.03	.79	-.02	-.07	-.04
12. 時間がまだあると思うと、課題に身が入らない	.15	-.10	.04	.72	.07	-.06	.08
11. 課題に対しての見通しが甘いことが多い	-.02	-.08	.03	.59	.16	.06	-.08

Table 1 (続き)

項目	因子負荷量						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
第5因子「先延ばし後の否定的感情」							
41. なぜ課題をこんなに先延ばしにしてしまったのかと思うことが多い	-.04	.01	-.09	.06	.85	-.02	-.03
37. 課題を先延ばしにしてしまったことを後悔することがよくある	.04	-.04	-.09	.09	.82	.00	.03
38. 課題を先延ばしにした自分を振り返って、よく自己嫌悪に陥る	.16	.07	.00	-.01	.75	.04	-.07
40. 課題を先延ばしにした自分を、自分で責めることがよくある	.17	-.01	.02	-.07	.71	-.08	.01
42. 課題をしていなかったことに気づいたときには焦ってしまう	.11	.04	.08	-.07	.61	-.01	.07
第6因子「先延ばし中の肯定的感情」							
33. 試験期間中でも、課題をやっていないときは気楽であると感じる	.12	.04	-.03	-.02	-.16	.78	.02
34. 試験期間中でも、課題のことを考えていないときはリラックスできる	.23	-.01	-.13	.05	-.23	.78	-.06
36. やるべき課題から目をそむけると、一時的にせよほっとする	.05	.04	.04	.02	.17	.72	-.09
31. 課題をせずに遊んでいるときに、開放感を感じるほうだ	-.24	-.02	.13	-.15	.15	.67	.09
35. 課題をやらずに遊んでいても、目の前のことは楽しめる	-.23	-.08	-.06	.10	.11	.57	.10
第7因子「気分の切り替え」							
46. 思いきり遊んだ後は、課題に向けてやる気が出る	.07	.03	-.01	.00	.03	-.01	.84
44. 遊んだ後すぐに気持ちを切り替えて課題ができる	-.06	-.05	.01	-.10	.04	-.13	.75
45. しばらく遊んだ後は、だらけずに課題に集中できるほうだ	.05	.01	-.02	.04	-.09	.01	.68
47. 思い切り遊んでしまえば、課題に関するストレスがすっきりする	-.06	.05	.03	.09	.02	.20	.61
因子負荷量の二乗和 寄与率(%)	4.23	4.04	3.83	3.76	3.18	2.70	2.21
	10.08	9.62	9.13	8.96	7.58	6.42	5.25
因子間相関	I	.24	.26	-.14	.41	-.27	-.16
	II		-.09	-.33	-.04	-.14	.21
	III			.27	.28	.07	-.21
	IV				.19	.32	-.07
	V					-.01	-.24
	VI						.09

Note. 項目番号1～23：先延ばし前 24～36：先延ばし中 37～47：先延ばし後

している」といった、先延ばしをする際に課題に必要な情報を考慮する意識を表す項目がまとまったため、『計画性』と命名した。第3因子は、「課題に取り組む前はいつも苦痛を感じる」のように、先延ばし前に生じる否定的感情を表す項目がまとまったため、『先延ばし前の否定的感情』と命名した。第4因子は、「後で課題をやればいいと楽観的に考えやすいほうだ」や「課題はぎりぎりにやってもどうにかなると思っている」といった、課題に対する楽観的な認知を表す項目がまとまったため、『状況の楽観視』と命名した。第5因子は「なぜ課題をこんなに先延ばしにしてしまったのかと思うことが多い」のように、先延ばし後に生じる否定的感情を表す項目がまとまったため、『先延ばし後の否定的感情』と命名した。第6因子は、「課題をやらずに遊んでいても、目の前のことは楽しめる」や「試験期間中でも、課題をやっていないときは気楽であると感じる」など、先延ばし中や課題をしていないときに生じる肯定的感情の生じやすさを表す内容であったため『先延ばし中の肯定的感情』と命名した。第7因子は、「遊んだ後すぐに気持ちを切り替えて課題ができ

る」や「思い切り遊んでしまえば、課題に関するストレスがすっきりする」など、先延ばし後に課題へ気分を切り替える自信や、先延ばしによって肯定的感情が生じることを表す内容であったため『気分の切り替え』と命名した。

さらに本研究の探索的因子分析の結果に基づき、AMOS 5.0 による確証的因子分析を行った。想定した7つの潜在因子から各因子に該当する項目がそれぞれ影響を受けるモデルを想定し、潜在因子間にはすべて共分散が存在すること、誤差項には相関が存在しないことを仮定して分析を行った。分析の結果、適合度指標はGFI=.817, CFI=.860, RMSEA=.057であり、許容できる適合度であると解釈された。

抽出された7因子それぞれの内的整合性を確認するため、クロンバックの α を算出したところ、 α 係数は.70～.91と概ね高い値を示した。各因子について算術平均を算出し、尺度得点とした。各尺度得点の尖度は-.51～-.06, 歪度は-.42～.80であり、分布は概ね正規性を保っていた（詳細は研究2の結果と併せてTable 4にて記述した）。

また他の個人特性について、先行研究で想定された下位尺度ごとに主成分分析を行った結果、固有値の推移から先行研究と同様の1因子構造が確認されたため、下位尺度ごとに算術平均を算出し、尺度得点とした。 α 係数は.58～.95であった。

先延ばし意識特性尺度と他の先延ばし尺度との関連の検討

先延ばし意識特性尺度と General Procrastination Scale 日本語版 (GPS), Tuckman Procrastination Scale の日本語訳 (TPS), 決断遅延傾向尺度 (DP) との関連を検討するために、調査Aのサンプルを対象に尺度得点間の単相関を算出した (Table 2)。その結果、GPS は『先延ばし前の否定的感情』『状況の楽観視』『先延ばし後の否定的感情』と有意な正の相関がみられた ($r=.26\sim.51$)。TPS は各時点の否定的感情および『状況の楽観視』『先延ばし中の肯定的感情』と有意な正の相関がみられた ($r=.15\sim.46$)。DP は各時点の否定的感情と有意な正の相関がみられた ($r=.22\sim.31$)。一方『計画性』は GPS および TPS との間に、『気分の切り替え』は TPS および DP との間に、それぞれ有意な負の相関がみられた ($r=-.32\sim-.17$)。

先延ばし意識特性尺度の下位尺度間の関連を概観すると、各時点の否定的感情は相互に有意な正の相関がみられた ($r=.14\sim.60$)。『状況の楽観視』は『先延ばし前の否定的感情』($r=.24$) および『先延ばし中の肯定的感情』($r=.18$) と有意な正の相関がみられ、『計画性』($r=-.27$) および『先延ばし中の否定的感情』($r=-.16$) と有意な負の相関がみられた。『先延ばし後の否定的感情』とは有意な相関がみられなかった ($r=.04$)。『計画性』は『気分の切り替え』と有意な正の相関がみられた ($r=.22$) だけでなく、『先延ばし中の否定的感情』と正の相関がみられた ($r=.18$)。

また先延ばし意識特性尺度と GPS, TPS, DP との

関連を視覚的に把握するため、各尺度得点を分析対象とした主成分分析を行い、第1主成分負荷量と第2主成分負荷量を2次元平面上にプロットした (Figure 1)。さらに各変数の布置を解釈するためにクラスタ分析を行った。分析は各尺度得点をサンプル、主成分負荷量を変数とみなし、Ward 法と平方ユークリッド距離に基づいて尺度得点を3クラスに分類したうえで Figure 1 に併記した。その結果、第1主成分は「先延ばし傾向の強さ」、第2主成分は「否定的感情の強さ」と解釈され、第1象限に布置された各時点の否定的感情と DP がひとつのクラスタとして分類された。また『状況の楽観視』および GPS, TPS が第4象限に布置され、ひとつのクラスタとして分類された。一方『計画性』および『気分の切り替え』は第1主成分の負荷量が負の値をとり、第1主成分負荷量がほぼ0である

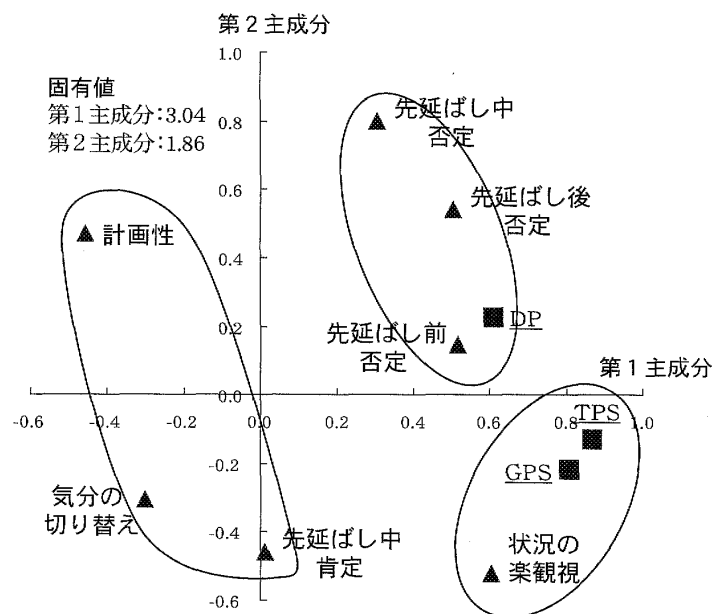


Figure 1 先延ばし意識特性尺度と他の先延ばし特性尺度との関連

Table 2 先延ばし意識特性尺度と他の先延ばし特性尺度の単相関 ($N=190\sim 207$)

	楽観視	計画性	中否定	中肯定	後否定	切り替え	GPS	TPS	DP
先延ばし前の否定的感情	.24**	-.07	.26**	-.03	.14*	-.16*	.26**	.36**	.22**
状況の楽観視		-.27**	-.16*	.18*	.04	-.02	.51**	.46**	.16*
計画性			.18*	-.02	-.03	.22**	-.32**	-.27**	-.05
先延ばし中の否定的感情				-.30**	.60**	-.15*	.10	.18*	.22**
先延ばし中の肯定的感情					-.09	.26**	.08	.15*	-.10
先延ばし後の否定的感情						-.13	.34**	.32**	.31**
気分の切り替え							-.12	-.26**	-.17*
全般的先延ばし尺度 (GPS)								.53**	.38**
Tuckman 先延ばし尺度 (TPS)									.37**
決断遅延尺度 (DP)									

** $p<.01$, * $p<.05$

『先延ばし中の肯定的感情』と同クラスタに分類された。

先延ばし意識特性尺度と他の個人特性との関連の検討

先延ばし意識特性尺度の併存的妥当性を検討するため、調査Bのサンプルにおいて先延ばし意識特性尺度と Big-5 や楽観主義尺度などの個人特性との相関係数を算出した (Table 3)。

『先延ばし前の否定的感情』は Big-5 の情緒不安定性 ($r=.24$) および多面的感情状態尺度の抑鬱・不安 ($r=.43$), 自己嫌悪 ($r=.47$) といった否定的感情に関する個人特性と有意な正の相関がみられた。『先延ばし中の否定的感情』および『先延ばし後の否定的感情』も同様に、これらの特性と有意な正の相関がみられた ($r=.33 \sim .38$)。また『先延ばし前の否定的感情 ($r=-.31$)』および『先延ばし後の否定的感情 ($r=-.22$)』は誠実性と有意な負の相関がみられた。『状況の楽観視』は楽観主義と有意な正の相関がみられた ($r=.18$) が、悲観主義とは有意な相関が示されなかった。また誠実性と有意な負の相関がみられた ($r=-.52$)。『先延ばし中の肯定的感情』は情緒不安定性や抑鬱・不安、自己嫌悪などの特性との間に有意な負の相関が示されず、誠実性 ($r=-.23$) や楽観主義と有意な相関がみられた ($r=.29$)。『計画性』は認知的熟慮性と有意な正の相関がみられた ($r=.36$)。また、誠実性とも有意な正の相関がみられた ($r=.43$)。『気分の切り替え』は精神的回復力尺度の『感情調整』と有意な正の相関がみられた ($r=.26$)。

研究 2

研究 2 では、先延ばし意識特性尺度の再検査信頼性を確認することを目的とする。

方法

調査時期

2009 年 4 月 (以下 Time 1 とする) および 5 月 (以下 Time 2 とする) に実施した。Time 1 と Time 2 の測定間隔は 21 日間であった。

調査対象

関東圏内の大学生を対象とし、Time 1 は 95 名、Time 2 は 96 名から回答を得た。

調査手続き

調査は、講義形式である心理学の専門科目の受講者に対して集団配布、集団回収形式で行った。調査協力者には調査実施前に、2 回測定を行うこと、一部個人情報測定し、2 回の測定における回答者照合を行うこと、匿名性は保証されることを説明し、任意で調査協力を求めた。

調査内容

先延ばし意識特性尺度 研究 1 と同様の教示文と項目を用いて測定を行った。

回答者照合用項目 2 時点における回答者の照合を行うため、出身地の都道府県と誕生日日について回答を求めた。

フェイスシート 性、学年、年齢について尋ねた。出身地および誕生日日が同じ回答者が複数いた場合は、フェイスシート情報も回答者照合に用いた。

その他の項目も調査票に含まれていたが、以降の分析には用いないため、記述を省略する。

結果

有効回答者数

出身地および誕生日日、性から回答者照合を行い、Time 1 と Time 2 の 2 時点での回答が確認された 76 名 (男性 34 名、女性 39 名、不明 3 名。平均年齢 19.74 ± 1.09 歳) を有効回答者とした。

Table 3 先延ばし意識特性尺度と他の個人特性との単相関 ($N=213 \sim 222$)

	Big-5		多面的 感情尺度	自己嫌悪	楽観主義尺度		認知的 熟慮性	精神的 回復力
	情緒 不安定性	誠実性	抑鬱・不安		楽観主義	悲観主義		感情調整
先延ばし前の否定的感情	.24**	-.31**	.43**	.47**	-.08	.15*	-.08	-.27**
状況の楽観視	.04	-.52**	.21**	.22**	.18**	-.02	-.25**	-.20**
計画性	.06	.43**	.02	-.06	.01	.06	.36**	.22**
先延ばし中の否定的感情	.35**	.01	.35**	.33**	-.17*	.14*	.22**	-.07
先延ばし中の肯定的感情	-.06	-.23**	-.01	.02	.29**	-.09	-.19**	-.02
先延ばし後の否定的感情	.34**	-.22**	.36**	.38**	-.14*	.10	.04	-.19**
気分の切り替え	-.20**	.19**	-.24**	-.26**	.18**	-.11	.09	.26**

** $p < .01$, * $p < .05$

変数の得点化

研究1と同様に7因子の得点化を行った。

再検査信頼性

再検査信頼性を確認するために、先延ばし意識特性尺度の各因子の下位尺度得点についてTime 1とTime 2との相関係数を算出した (Table 4)。先延ばし意識特性尺度の各下位尺度得点の2時点間の相関係数は.64～.84であり、中程度から高い相関係数を示した。

考 察

本研究の目的は、先延ばし意識特性尺度の作成と、先延ばし意識特性尺度の信頼性および妥当性の確認であった。

結果のまとめ

探索的因子分析の結果、先延ばし前の意識3因子、先延ばし中の意識2因子、先延ばし後の意識2因子、計7因子が抽出され、7因子構造を想定した確認的因子分析でも十分な適合度指標が示された。この結果から、7つの下位尺度から構成され、内容的妥当性が確認された先延ばし意識特性尺度が作成された。

平均値や尖度、歪度などの記述統計から、先延ばし意識特性尺度は床効果や天井効果がなく、得点分布も正規分布から逸脱していなかった。また α 係数と再検査法によって、先延ばし意識特性尺度は十分な信頼性を有していることが明らかになった。ただし、『気分の切り替え』は α 係数が.70、2時点間の相関が.64であり、相対的に信頼性が低かった。

相関分析によって先延ばし意識特性尺度と過去に作成された先延ばし特性尺度 (GPS, TPS, DP) との関連を

検討した結果、GPS, TPS, DP 共に先延ばし意識特性尺度の複数の因子と正の関連がみられた。したがって、先延ばし意識特性尺度の収束的証拠が得られた。一方『計画性』および『気分の切り替え』とGPS, TPS, DP とは負の関連がみられるか、無関連であったことから、過去に開発された先延ばし特性尺度に対する弁別的証拠が得られた。また先延ばし意識特性尺度の下位尺度得点間の相関から、各時点の否定的感情は相互に正の関連がみられ、状況の楽観視は『先延ばし中の肯定的感情』や『先延ばし前の否定的感情』と正の関連がみられた。『計画性』は『気分の切り替え』と正の関連がみられた。

主成分分析およびクラスタ分析によって先延ばし意識特性尺度とGPS, TPS, DP との関連を検討した結果、先延ばし意識特性尺度の各時点の否定的感情とDP とが、また『状況の楽観視』とGPS およびTPS とが、それぞれ同一クラスタに分類された。『計画性』『気分の切り替え』は相関分析と同様にGPS, TPS, DP とは離れて布置され、『先延ばし中の肯定的感情』と同一クラスタに分類された。

相関分析および主成分分析の結果から、先延ばし特性は以下の3つの変数群に分類されると考察される。第1は先延ばしの前・中・後の否定的感情と決断遅延 (DP) であり、第2は先延ばし前の『状況の楽観視』と『先延ばし中の肯定的感情』、行動遅延 (GPS, TPS) であり、第3は先延ばし前の『計画性』と先延ばし後の『気分の切り替え』である。各時点の否定的感情と『状況の楽観視』は、共に行動遅延 (GPS, TPS) と決断遅延 (DP) の双方と有意な相関がみられたが、クラスタ分析の結果を考慮すると、否定的感情が決断遅延と、状況の楽観視が行動遅延と、より強く関連すると考えられる。『計画性』と『気分の切り替え』はGPS, TPS, DP と離れて布置したことから、これまで測定されてきた先延ばし特性とは異なる先延ばし特性を表す意識特性であると考えられる。なお、『状況の楽観視』と『先延ばし後の否定的感情』とは、有意な相関がみられず、同一クラスタにも分類されなかった。

他の個人特性との関連から、先延ばし前・中・後の否定的感情はすべてBig-5のN因子 (情緒不安定性) や抑鬱のような否定的感情と関連する個人特性と正の関連がみられた。『状況の楽観視』は、楽観主義とは正の関連がみられ、誠実性とは負の関連がみられた。『先延ばし中の肯定的感情』は否定的感情と関連する個人特性との関連がみられず、楽観主義や誠実性と関連がみられた。『計画性』は認知的熟慮性と、『気分の切り替

Table 4 先延ばし意識特性尺度の記述統計と信頼性

	研究1					研究2
	平均値	標準偏差	歪度	尖度	α 係数	2時点間相関
先延ばし前の否定的感情	3.34	0.91	-.22	-.42	.91	.71
状況の楽観視	3.63	0.92	-.49	-.33	.78	.83
計画性	2.79	0.77	-.06	-.26	.88	.81
先延ばし中の否定的感情	3.50	0.89	-.42	-.24	.87	.76
先延ばし中の肯定的感情	3.12	0.68	-.26	.80	.85	.68
先延ばし後の否定的感情	3.74	0.87	-.51	-.16	.76	.84
気分の切り替え	2.96	0.82	-.16	.06	.70	.64

Note. 2時点間の相関係数はすべて1%水準で有意であった。

え』は感情調整能力との間に、それぞれ正の関連がみられ、誠実性との間にそれぞれ負の関連がみられた。以上の結果から、否定的感情と関連する個人特性との負の関連がみられなかった『先延ばし中の肯定的感情』を除き、先延ばし意識特性尺度の各因子の収束的証拠が得られた。なお、『先延ばし中の肯定的感情』は楽観主義と関連があったことから、状況を楽観視する認知的な背景を伴った肯定的感情であると推察される。

これらの結果を総合すると、本研究の結果から3パターンの先延ばしと、そのパターンを行いやすいタイプとを推定可能であることが示唆される。第1に決断遅延を伴って先延ばしの前・中・後で一貫して否定的感情が生じるパターンが存在し、このパターンは情緒不安定性が高く、かつ誠実性の低いタイプによって行われると考えられる。第2に状況の楽観視から行動遅延を行い、遅延中には肯定的感情が生じるパターンが存在し、このパターンは誠実性のみが低いタイプによって行われると考えられる。第3に計画的に先延ばしを行い、気分の切り替えが可能なパターンが存在し、このパターンは不適応的な先延ばし特性が低く、熟慮的なタイプが行う先延ばしであると考えられる。

先延ばし意識特性尺度と先行研究との理論的対応

以上の結果から、本研究で作成された先延ばし意識特性尺度は構成概念妥当性と信頼性を有していることが明らかになった。また先延ばし意識特性尺度が3パターンの先延ばし傾向を測定できることが示唆された。先延ばし意識特性尺度で記述される3パターンの先延ばし傾向は、小浜(2007)で示唆された3プロセスと整合するものであった。すなわち先延ばし意識特性尺度によって導出される3パターンによって、否定的感情が3時点で一貫するプロセス、状況の楽観視を伴い先延ばし中の肯定的感情が生じるものの、先延ばし後には否定的感情が生じるプロセス、計画性をもって先延ばしし、先延ばし後に気分の切り替えが可能なプロセスの3プロセスそれぞれを辿りやすい個人を推定できる可能性が示された。ただし状況の楽観視を伴うパターンは、小浜(2007)における状況の楽観視を伴うプロセスとは異なり、先延ばし後の否定的感情との関連に乏しいパターンの先延ばし傾向を測定していると考えられる。

本研究で示された3パターンの先延ばし傾向と先延ばしに関する先行研究との関連を整理する。各時点で否定的感情が生じるパターンは、先行研究で主に扱われてきた精神的不適応との関連が強い先延ばし(Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997)と

類似した側面を持つと考えられる。計画性をもって先延ばしを行い、先延ばし後の気分の切り替えが可能なパターンは、精神的不適応との関連が指摘されてきたこれまでの先延ばし特性とは関連が弱く、Choi & Moran (2009)が検討した能動的な先延ばしに近いパターンであると考えられる。一方状況の楽観視と先延ばし中の肯定的感情とが生じやすいパターンは、否定的感情と必ずしも関連しないが不適応的な先延ばし特性とは関連が強く、能動的でもないパターンであった。したがってこれまで測定されてきた先延ばし特性を異なる角度から捉えたパターンである可能性が考えられる。

またBig-5のN因子、C因子との関連から、各時点で否定的感情が生じるパターンの先延ばしを行う者は、宮元(1997)が考察した先延ばしに関する2つのタイプ(誠実性が低いタイプと情緒不安定性が高いタイプ)が複合したタイプであると考えられる。また状況の楽観視を伴うパターンの先延ばしを行う者は、宮元(1997)が考察した誠実性が低いタイプと類似したタイプであると考えられる。一方計画性をもって先延ばしを行い、気分の切り替えが可能なパターンは宮元(1997)の分類には対応せず、むしろ誠実性が高く熟慮的なタイプであると考察される。

以上のように先延ばし意識特性尺度は、小浜(2007)の3プロセスを辿りやすい個人を特定できるだけでなく、これまでの先延ばし研究で主に検討されてきた不適応的な先延ばしや近年取り上げられるようになった能動的な先延ばし、さらにこれまで直接測定されてこなかった楽観的な先延ばしを測定する指標であることが明らかになった。また行動遅延および決断遅延との関連性や、理論的考察に留まっていた誠実性や情緒不安定性などのパーソナリティとの関連も実証的に明らかにされており、総合的に先延ばしのタイプを診断可能な指標であることが示された。

今後の課題と展望

本研究では先行研究で指摘された複数の先延ばしを弁別可能であり、かつ信頼性および妥当性が確認された先延ばし意識特性尺度が作成された。最後に本研究の限界点について2点述べる。先延ばし意識特性尺度によって3パターンの先延ばし傾向の存在が示唆されたが、状況の楽観視を伴うプロセスを特性指標で完全に再現することはできなかった。また本研究のデータは、関東圏内の大学で測定された有意抽出のサンプルであった。本研究の結果の一般性を確認するためには、より抽出誤差の少ない標本や中高生の標本における再

検証が必要であると考えられる。

以上2点の限界が存在することを留意したうえで、本研究で得られた知見の学習場面への応用可能性について述べる。状況の楽観視を伴うパターンの先延ばしを行いやすい学生・生徒は誠実性の低さから行動遅延につながっていると考えられるので、先延ばし行動を低減させるための直接的な対処が有効であろう。例えば、学習の進捗状況のチェックによって自らが置かれた状況に対する過度な楽観視を防止することや、学習時間を増やすよう学生・生徒に呼びかけることが必要であると考えられる。一方各時点で否定的感情が生じるパターンは決断遅延と関連することから、このような先延ばしを行うタイプの学生・生徒に対しては、先延ばし行動を低減させるだけでなく、その背後にある決断の迷いへの対応が必要であると考えられる。例えば、自己制御能力や主体的な判断能力を育成することで先延ばしの低減が期待される。また各時点で否定的感情が生じるパターンを行いやすいタイプの学生・生徒は誠実性を欠くだけでなく情緒不安定性の高さも示すことから、情動的な支援も先延ばしの減少につながると予想される。具体的には、先延ばしの対象となる課題の失敗を予期することで生じる不安や、先延ばしをしてしまう自己への嫌悪感や落ちこみを緩和することが、課題を行うよう叱咤、激励するより、効果的である可能性がある。また計画性をもって熟慮的に先延ばしを行い、気分の切り替えが可能なタイプの学生・生徒は、先延ばしを学習方略に取り入れている可能性がある。そのため、先延ばしを不適応的な行動とみなして全面的に禁止するのではなく、先延ばしの計画性や能動性に関する査定を行いながら学習方略を構築するよう指導することが必要であると考えられる。

引用文献

- Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. University Microfilms International.
- Choi, J. N., & Moran, A. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, **149**, 195-211.
- 藤田 正 (2005). 先延ばし行動と失敗行動の関連について 教育実践総合センター研究紀要, **14**, 43-46. (Fujita, T. (2005). A study of the relation of procrastination behavior and error behavior. *Bulletin of Center for Educational Research and Development of Nara University of Education*, **14**, 43-46.)
- Halford, B. (2006). The power of procrastination. *Chemical and Engineering News*, **84**, 28.
- 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. (Hayashi, J. (2007). Development of Japanese version of General Procrastination Scale. *Japanese Journal of Personality*, **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. (Hayashi, J. (2009). The relationship between cognitive content and emotions following dilatory behavior: Considering the level of trait procrastination. *Japanese Journal of Psychology*, **79**, 514-521.)
- 伊藤崇達・神藤貴昭 (2003). 中学生用自己動機づけ方略尺度の作成 心理学研究, **74**, 209-217. (Ito, T., & Shinto, T. (2003). Construction of the self-motivational scale for junior high school students. *Japanese Journal of Psychology*, **74**, 209-217.)
- 亀田有美・古屋 健 (1996). 学業場面における大学生の遅延傾向に関する基礎的研究 群馬大学教育学部紀要, **45**, 353-364. (Kameda, Y., & Furuya, T. (1996). A fundamental study on academic procrastination in university students. *Annual Report of the Faculty of Education, Gunma University, Cultural Science Series*, **45**, 353-364.)
- 小浜 駿 (2007). 先延ばし過程における意識の変化の検討 日本社会心理学会第48回大会発表論文集, 200-201.
- 小浜 駿 (2008). 先延ばし意識の特性尺度の作成 日本社会心理学会第49回大会発表論文集, 174-175.
- 小浜 駿・松井 豊 (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. (Kohama, S., & Matsui, Y. (2007). Emotional changes within the procrastination process: An explorative study. *Tsukuba Psychological Research*, **34**, 27-35.)
- 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. (Kougo, C., Nakai, A., & Nozima, E. (2004). Relation-

- ship between procrastination tendency and student dropouts in e-learning courses. *Research Report of JET Conferences*, 4, 39-44.)
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Mann, L. (1982). *Decision-making questionnaire. Unpublished inventory*. Adelaide, South Australia : Flinders University of South Australia.
- 松井 豊 (1997). 無作為抽出標本に基づく Big Five 尺度の検討 1 日本心理学会第 61 回大会発表論文集, 33.
- 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, 25-34.
- 水間玲子 (1996). 自己嫌悪感尺度の作成 教育心理学研究, 44, 296-302. (Mizuma, R. (1996). The construction of Self-disgust Scale. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 44, 296-302.)
- 村上 隆 (2002). 測定の妥当性 日本教育心理学会(編) 教育心理学ハンドブック (pp.159-169) 有斐閣.
- 中村陽吉 (2000). 対面場面における心理的個人差—測定の対象についての分類を中心にして— プレーン出版
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, 35, 57-65. (Oshio, A., Nakaya, M., Kaneko, H., & Nagamine, S. (2002). Development and validation of an Adolescent Resilience Scale. *Japanese Journal of Counseling Science*, 35, 57-65.)
- Owens, A. M., & Newbegin, I. (1997). Procrastination in high school achievement : A causal 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.
- 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.
- 龍 祐吉・小川内哲夫・橋元慶男 (2006). 学業的延引行動に及ぼす学業的達成目標と学習方略の影響 応用心理学研究, 31, 89-97. (Ryu, T., Ogawauchi, T., & Hashimoto, K. (2006). The effect of academic achievement goals and learning strategies on academic procrastination behavior. *Japanese Journal of Applied Psychology*, 31, 89-97.)
- 佐藤 純・新井邦二郎 (1998). 学習方略の使用と達成目標および原因帰属との関係 筑波大学心理学研究, 20, 115-124. (Sato, J., & Arai, K. (1998). The relation between the use of learning strategies, learning goals and causal attributions. *Tsukuba Psychological Research*, 20, 115-124.)
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination : Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance : Theory, research, and treatment* (pp. 71-96). New York : Plenum.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-Five factors of personality. *Personality and Individual Difference*, 18, 481-490.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination : Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- 滝間一嘉・坂元 章 (1991). 認知的熟慮性—衝動性尺度の作成—信頼性と妥当性の検討— 日本グループダイナミクス学会第 39 回大会発表論文集, 39-40.
- 瀧本孝雄 (1990). 性格の特性論 詫摩武俊・瀧本孝雄・鈴木乙史・松井 豊 (共著) 性格心理学への招待 (pp.63-74) サイエンス社
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356. (Terasaki, M., Kishimoto, Y., & Koga, A. (1992). Construction of a multiple mood scale. *Japanese Journal of Psychology*, 62, 350-356.)
- 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.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35,

1401-1418.

謝 辞

本論文の作成にあたってご指導いただきました筑波大学松井豊教授に厚く御礼申し上げます。また、お忙しいなか調査実施にご協力いただいた先生方にも、記して感謝致します。

(2009.8.27 受稿, '10.3.10 受理)

Development, Reliability, and Validity of a Scale of Awareness of Procrastination

SHUN KOHAMA (UNIVERSITY OF TSUKUBA) JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2010, 58, 325-337

The present study reports the development and confirmation on a scale of awareness of procrastination. The scale measures awareness in 3 time periods in which college students show academic procrastination. In Study 1, the scale was developed, its validity confirmed, and its internal consistency checked. In Study 2, the scale's test-retest reliability was confirmed. Explorative factor analysis revealed 7 factors. Confirmative factor analysis supported the 7-factor structure. The relation between this scale and other procrastination scales verified its discriminant validity, and its relation to personality verified its convergent validity. The scale described 3 types of procrastination : (a) decisional procrastination with negative emotions, (b) behavioral procrastination with optimistic thinking, and (c) well-planned procrastination for emotional change. Treatments for procrastination were also discussed.

Key Words : procrastination, scale of awareness of procrastination, scale development, validity, reliability