

# 先延ばし行動と失敗行動の関連について

藤田 正  
(奈良教育大学心理学教室)

## A Study of The Relation of Procrastination Behavior and Error Behavior

Tadashi FUJITA  
(Department of Psychology, Nara University of Education)

**要旨：**日常生活における学習課題の先延ばし行動と失敗行動の関係を明らかにするために、大学生175名を対象に、学習課題先延ばし傾向尺度と失敗傾向尺度を実施した。新たに作成した課題先延ばし傾向尺度を因子分析した結果、「課題先延ばし」と「約束事への遅延」の2因子が見出された。次に、先延ばし傾向と失敗傾向の関係を調べるために両者の相関を検討した結果、両者の間には全体得点で中程度の有意な正の相関が見出された。さらに失敗傾向の下位尺度（アクションスリップ、認知の狭小化、衝動的失敗）のすべてにおいても有意な正の相関が見出された。また、先延ばし傾向高群は、低群に比べ全ての失敗傾向において有意に高い得点であった。これらの結果から、課題先延ばし行動は失敗行動と強く関係していることが明らかになった。

**キーワード：**引き延ばし行動 procrastination behavior、失敗行動 error behavior、アクション・スリップ action-slip、認知の狭小 cognitive narrowing、衝動的失敗 impulsive error

### I. はじめに

#### 1. 目 的

私たちは、日常生活の中で、やらなければならない学習課題や仕事を、何らかの理由によって先延ばしすることがある。その結果、課題の提出や約束の期限に間に合わなかったり、間に合ったとしても課題の完成度が低くなってしまうなどの失敗をよく経験している。このような大学生における学業領域での先延ばし傾向は、よく見られることが報告されている。

Solomon & Rothblum (1984) は、「先延ばし (procrastination) とは、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である。」と定義している。このように先延ばしは、課題を始めることを遅らせることに関係し、結果として活動を早く行わなかったことについて悩むことを経験することになる。

では、「何故、先延ばしを行うのか。」については、調査研究からは、先延ばし行動は、時間的なマネジメントスキルの貧弱さとか、怠惰というパーソナリティ特性といったもの以上に、動機づけ的な問題であることが指摘されている。Solomon & Rothblum (1984) は、大学生が述べるさまざまな先延ばしの理

由の大部分が、学習・遂行達成への不安、完全主義、自信の欠如などのような「失敗への恐れ (fear of failure)」に関係していることを指摘している。

この研究以降においても、先延ばし傾向の強い人は、それ以外の人に比べて特性不安や抑鬱が高く、自尊感情が低いこと (Beswick, et al., 1988; Rothblum, et al., 1986; Schouwenburg, 1992; Solomon & Rothblum, 1984) が明らかにされている。これらの要因は、いずれも「失敗への恐れ」を反映するパーソナリティ要因として概念化されたものである。

また、学生が自分の行動を効果的に調整することが、好奇心、持続性、感情、自尊心などとして学習結果に強力な影響をもたらしていることが示唆されている (Senecal, et al., 1995)。

以上のように、先延ばし行動に関する心理学的な研究は、臨床心理学領域の研究やパーソナリティ特性領域の研究領域の他、学習課題遂行領域などにおいて行われている。

ところで、学習面での先延ばしと学習方略の関係について検討した研究も行われている。森 (2004) は、大学生を対象に先延ばし傾向の高い学生と低い学生では、使用する学習方略の種類に違いがあるのかどうかを検討するために、先延ばし行動が英語学習における

学習方略の使用に及ぼす影響について検討している。日本人用の引き延ばし行動を測定する尺度が作成されていない現状もあって森は、最初に先延ばし行動尺度を作成した。Aitken (1982) のProcrastination Inventory (API) の19項目を日本語訳した尺度を作成し、6件法で評定させた。それを用いて因子分析(プロマックス回転による)を行った結果、2因子が抽出された。第1因子は、「先延ばし」と命名、第2因子は、「期日遅延」と命名された。この尺度の内、先延ばし(第1因子)得点のみを用いて、中央値で折半することにより先延ばし行動の高群(205名)と低群(208名)を選出し、英語学習における学習方略の使用に及ぼす影響について検討した。

なお、英語の学習方略は、推測方略(会話や英文を読む時は、全体の話の流れから分からない文の意味を推測する。)、熟考方略(間違えた箇所は、何故間違えたかを考える。)、作業方略(これまで習ったこと同士の関係を整理する。))の3種類であり、学習方略使用の状況が評定された。

その結果、学習方略の内、先延ばし高群の学生は、低群の学生に比べ、間違えたところはなぜ間違えたかを考えるというような熟考方略を用いることは少ないということが顕著であった。このような結果については、恐らく先延ばしした結果、迫ってくる期日に間に合わせるため、十分に時間をかけて学習状況を熟考したり、振り返ったりする時間が不足することによるものであり、このような方略使用の状況が、学習内容の理解を不十分にする可能性があることを指摘している。

先行研究から予測されることは、主観的な不安が経験される時点まで先延ばし行為が続けられ、その後に課題への取り組みが行われるために、時間的制約によってより不安が高まったり、とにかく期限に間に合わせたらよいということになり、作業内容も十分なものでなくなったり、失敗を引き起こすことに繋がる条件も多くなってくる。それ故、先延ばし行動と日常生活における失敗行動の関係について検討してみることが必要になってくる。しかしながら、筆者の知る限りにおいて先延ばし行動と失敗行動の関係について検討したものは見あたらない。

そこで本研究では、先延ばし傾向と失敗傾向の関連を検討することを目的とした。なお、失敗行動に関しては、先延ばし行動をとった結果としてどのような特性をもった失敗に繋がるのかを明らかにすることが研究を発展させるためには必要である。そのため、山田(1999)が作成した3種類の失敗傾向について測定できる尺度を用いて失敗行動を調べることにした。尺度で測定される3種類の失敗の特性は、①実行中の行動への注意が不十分なために起こる物忘れや失敗である“アクションスリップ”、②ストレスに影響されやすく

状況に適した行動が取りにくいことや、認知が狭く硬直化し、処理できる情報の範囲が狭まるために失敗する“認知の狭小化”、③状況の見通しが悪くよく確かめないで行動するために起こる失敗である“衝動的失敗”の3つであった。これら3種類の失敗のすべてに先延ばし行動が影響するのか、そうでないのかに関して明らかにすることは興味のもたれることである。

## 2. 方 法

### 2. 1. 調査対象

奈良教育大学生175名(男56名、女119名)であった。

### 2. 2. 調査項目

1) 課題先延ばし行動傾向測定尺度：Aitken (1982) によって作成された先延ばし行動傾向測定尺度(API) の原項目23個を、森(2004)を参考に、翻訳し用いた。項目は、「ギリギリまで物事に取りかかるのを延ばす。」、「物事を決めるまでに長い時間がかかることがある。」などのような内容であった。その一部は表1に示すとおりである。回答は、Aitken (1982) に合わせて、「非常によく当てはまる」(5点)から「全く当てはまらない」(1点)の5段階評定であった。したがって、この尺度では得点が高いほど、先延ばし傾向が高いことを表している。尺度は、実施の説明の部分をつけてB4版1枚に横書きで印刷された。

2) 失敗傾向尺度：山田(1999)によって作成された失敗傾向尺度質問紙を用いた。項目は日常生活場面で経験する広範囲な失敗行動についての内容を表したもので、以下に述べる3つの失敗特性の下位領域に含まれる合計25項目で構成されている。それらは、①「アクションスリップ」(項目例：手に持っていたものをなにげなくそこに置き、後になってどこに置いたか思い出せなくなる。))の領域10項目、②「認知の狭小化」(項目例：早く決めるように急がされると、よく考えずに決めてしまい後で後悔する。))の領域9項目、③「衝動的失敗」(項目例：その日の予定が空いているかどうか確かめずに約束してしまう)の領域6項目であった。回答は「非常によくある」(5点)から「全くない」(1点)の5段階評定であった。したがって、この尺度では得点が高いほど失敗傾向が高いことを表している。尺度は、実施の説明の部分をつけてB4版1枚に横書きで印刷された。

### 2. 3. 手続き

調査は、授業中に集団で実施された。2枚綴じになった調査用紙を配布し、調査の目的、やり方の説明を行った後、「先延ばし行動尺度」、「失敗傾向尺度」の順に被験者ベースで5段階評定を実施した。所要時間は、15分程度であった。

### 3. 結 果

#### 3. 1. 課題先延ばし行動傾向測定尺度の因子分析

表1は、先延ばし傾向についての因子分析の結果を示したものである。23項目を用いてプロマックス回転による因子分析を行ったところ、2因子が抽出された。項目にはいずれかの因子に対する負荷量が.40以上であること、他因子への負荷量が.35未満であることを満たす13項目を採用した。

第1因子に負荷量の高い9項目は、「ギリギリまで物事に取りかかることを延ばす」など課題を先延ばしにする項目によって構成されているので、「課題先延ばし因子」（以下課題と略す）と名付けた。また、第2因子に負荷量の高い4項目は、「約束やミーティングの時間に、よく遅れる」など約束や期限に関する項目によって構成されているので、「約束事への遅延因子」

（以下、遅延と略す）と名付けた。

内的整合性を表す $\alpha$ 係数は、全体で.87、「課題」で.89「遅延」で.73であった。

#### 3. 2. 先延ばし傾向と失敗傾向の各因子の相関

表2は、先延ばし傾向と失敗傾向の相関関係を示したものである。先延ばし傾向（合計）と失敗傾向（合計）には中程度の相関（ $r=.47, p<.01$ ）があった。また、課題先延ばし傾向と失敗の領域ごとの相関を見ると、課題先延ばし傾向は、アクションスリップ、認知の狭小化、及び衝動的失敗のいずれの失敗傾向とも中程度の相関があった。それらの中でも、アクションスリップとの相関が一番高かった。それに比べて、期日遅延傾向は、すべての失敗傾向領域において若干低い相関であった。中でも、認知の狭小化との相関が低かった。

表1 先延ばし傾向尺度についての因子分析結果（プロマックス回転）

質問項目	抽出因子	
	因子1	因子2
課題先延ばし ( $\alpha=.89$ )		
3 やらなければならない重要な課題がある時は、できるだけ早く取りかかるようにしている(R)	<b>.84</b>	-.14
13 ギリギリまで物事に取りかかることを延ばす	<b>.77</b>	.03
19 やらなければならない課題はすぐに取りかかる(R)	<b>.76</b>	.01
23 しなければならないこととわかっているのに、すぐに始めようとしない	<b>.73</b>	.13
12 毎日その日の勉強量をこなし、期日までに課題を提出するようにしている(R)	<b>.68</b>	-.07
8 物事を始めるまでに長い時間がかかることがよくある	<b>.66</b>	.02
9 自分で決めた期限をたいてい守る(R)	<b>.63</b>	.28
10 締め切りに間に合わせるために、あわてふためくことがよくある	<b>.61</b>	.15
22 本当にやらなければならないとわかっている時は早めに取りかかり、遅れることはない(R)	<b>.58</b>	.07
約束事へ遅延 ( $\alpha=.73$ )		
1 約束やミーティングの時間に、よく遅れる	.01	<b>.79</b>
16 部活の約束や課外活動の待ち合わせには十分に余裕を持っていく(R)	-.03	<b>.75</b>
18 授業は時間どおりにいく(R)	.01	<b>.67</b>
17 図書館で借りた本は期日までに返すよう気をつけている(R)	.06	<b>.48</b>
因子間相関		.408

注1)(R)は反転項目を示す。

注2)項目の左側にある数字は、項目番号を示す。

表2 先延ばし傾向と失敗傾向の各因子の相関

	アクション	認知	衝動	失敗合計	課題	遅延	先延ばし合計
アクション							
認知	.54**						
衝動	.52**	.40**					
失敗合計	.85**	.79**	.80**				
課題	.44**	.31**	.34**	.45**			
遅延	.36**	.17*	.27**	.33**	.37**		
先延ばし合計	.48**	.28*	.36**	.47**	.79**	.86**	

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

### 3. 3. 先延ばし高群、低群における失敗得点の比較

課題先延ばし行動傾向尺度に対する175名の得点の平均は2.25 (SD=0.73) であった。これらの得点に基づき上位群と下位群を選出した。得点の上位1/3 (58名) を先延ばし高群、下位1/3 (58名) を先延ばし低群とした。それぞれの群の先延ばし傾向の平均 (SD) は高群3.04 (SD=0.31)、低群1.39 (SD=0.37) であった。検定の結果、高群と低群の間には有意差 ( $t(114)=5.27, p<.001$ ) が見られた。

図1は、先延ばし高群と先延ばし低群における失敗傾向得点を図示したものである。それぞれの失敗の種類ごとに、先延ばし高群と低群の失敗傾向の差について平均得点を用いてt検定を行った。

その結果、アクション ( $t(114)=5.92, p<.001$ )、認知 ( $t(114)=3.80, p<.001$ )、衝動 ( $t(114)=4.05, p<.001$ ) においてそれぞれ有意差が見られた。

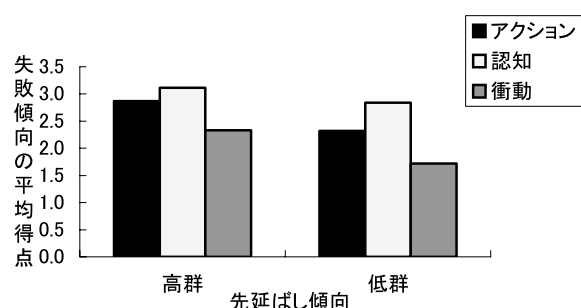


図1 先延ばし傾向における失敗傾向得点

## 4. 考 察

本研究では、Aitken (1982) の原項目23個を改めて日本語訳し大学生175名に評定を実施し、因子分析を行った。その結果、森 (2004) と同様、2因子構造であることが明らかになった。第1因子には、「課題先延ばし (9項目)」(森:「先延ばし」9項目)、第2因子には、「約束事への遅延 (4項目)」(森:「遅延」4項目)と命名した。それぞれの因子に含まれた項目内容、項目数は森 (2004) と一致した。

課題先延ばし行動と失敗傾向の関係について検討した。その結果、相関分析の結果からは両者の間には中程度の相関が見られ、関係があることが明らかになった。また、先延ばし行動高群と低群における失敗傾向得点を比較した結果からも、先延ばしをよくする人程、失敗をする傾向が高いことを示している。この関係は、アクションスリップ、認知の狭小化、衝動的失敗の3つの失敗特性のいずれにおいてもみられた。アクションスリップに関する項目では10項目中9項目において、認知の狭小化による失敗に関する項目では9項目中5項目において、さらに衝動による失敗においては6項目中の5項目において顕著な差が認められた。

有意差のみられた項目の内容から、課題を先延ばしにする人は、ギリギリになってあわてて課題に取り組むために、ケアレスミスによるアクションスリップを起こしたり、余裕が無く、処理できる情報の範囲が狭まり失敗してしまったり、行動のプランが不十分なために目先のことを優先して衝動的になり、失敗を起こしてしまうことが明らかになった。

森 (2004) により明らかにされた先延ばし傾向の高い学生は、英語の学習の際、間違えた箇所について時間をかけてじっくりと考えるような熟考方略の使用頻度が低かった。このような学習場面での学習方略の使用に影響したという結果に加え、本研究では大学生においてみられる日常生活で起こる失敗にも、課題先延ばし行動が影響していることが明らかになった。

## 5. 参考文献

- Aitken, M.E. 1982 *A personality profile of the college student procrastinator* University Microfilms International
- Beswick, G., Rothlum, E.D., & Mann, L. 1988 Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- 森 陽子 2004 先延ばし行動と英語学習方略との関連について 第6回認知発達フォーラム, 18-19.
- 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. 1992 Procrastinations and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225-236.
- Senecal, C., Koestner, R. & Vallerand, R.J. 1995 Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135, 607-619.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984 Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- 山田 尚子 1999 失敗傾向質問紙の作成及び信頼性・妥当性の検討 教育心理学研究, 47, 91-99.

## 謝辞

本研究を行うにあたり研究資料や情報を快く提供して下さいました広島大学大学院生森陽子さん、調査にご協力頂いた奈良教育大学学生の皆様、さらに尺度の作成とデータの分析に際して意欲的に協力して下さいた心理学専攻生小関奈美恵さん、竹下巴さん、寺内由佳さんには、この場を借りて厚くお礼申し上げます。