大学生における先延ばし行動とその原因について

藤田正・岸田麻里
（奈良教育大学心理学教室）

A Study on Cause of the Procrastination Behavior in College Students

Tadashi FUJITA and Mari KISHIDA
(Department of Psychology, Nara University of Education)

要旨：大学生の日常生活における学習課題の先延ばし行動とその原因の関係を明らかにするために、大学生１４２名を対象に、予備調査に基づいて作成された先延ばし行動の原因調査項目と学習課題先延ばし傾向尺度（「課題先延ばし」と「約束への遅延」より構成）を実施した。先延ばし行動の原因調査項目を因子分析した結果、「興味の低さによる他事優先」、「先延ばし肯定・容認」、「課題困難性の認知」の３因子が見いだされた。次に、学習課題先延ばし傾向とその原因の関係を調べるために両者の相関を検討した。その結果、課題先延ばしと「興味の低さによる他事優先」、「課題困難性の認知」の間に正の有意な相関がみられた。また、約束への遅延と「興味の低さによる他事優先」の間に有意な正の相関がみられた。これらの結果から、大学生の学習課題先延ばし行動の原因として最も大きな影響をもたらすものは、課題に対する興味の低さにより他事を優先して行うことであると結論づけた。

キーワード：先延ばし行動の原因 cause of procrastination、他事優先priority of other task、課題の困難性の認知 cognition of task difficulties

１．はじめに

日常生活の中で、やらなければならない課題や仕事になかなか着手できないという先延ばし行動は、私たちがよく経験する行動である。先延ばしを行った結果、課題の提出期限に間に合わなかったり、間に合ったとしても完成度が低くなってしまうなどの失敗が起きている。このような傾向は、以下の研究でも、証明されている。

例えば、藤田（2005）は、大学生を対象に日常生活における学習課題の先延ばし行動と失敗行動（アクションスリップ、認知の狭小化、衝動的失敗）の関係を検討した。その結果、先延ばし傾向と失敗傾向の下位尺度のすべての間に中程度の有意な正の相関が見られたこと、さらに、先延ばし傾向高群の学生は、低群の学生に比べてすべての失敗行動が多く生じていることが明らかになった。

また、森（2004）は、大学生を対象に先延ばし傾向と英語学習で使用する学習方略の種類（推測方略、熟考方略、作業方略）との関係について検討した。その結果、先延ばし高群の学生は、低群の学生に比べて、間違えたところはなぜ間違えたのかについてじっくりと考えるという熟考方略を使用することが少ないことを明らかにしている。

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おり、大学生の学習領域における課題先延ばし行動は、一般的によくみられる行動であることを指摘している。また、このような先延ばし行動は、試験勉強や日々の宿題などよりも、学期末のレポート課題などにおいてよく起こることを報告している。

大学生の先延ばし傾向に関する研究は、諸外国の研究では数多くなされているが、我が国においての研究は少ない（藤田,2005；森, 2004；向後・中井・野嶋, 2004）。

Solomon & Rothblum（1984）は、先延ばしを「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である。」と定義している。また、Schouwenburg（1995）は、先延ばし行動の特徴を①態度や行動に即応性が欠けていること、②意志と行動が一致していないこと、③競合する活動の方を優先することの３点にまとめている。

ところで、先延ばしの原因についても検討が行われてきた。それらを分類してみると、①認知的な特性の原因では、「時間的なマネジメントスキルの貧弱さ」、

②パーソナリティ特性の要因では「怠惰」、③失敗への恐れに関する特性の原因では「学習・遂行達成への不安」、「完全主義傾向」、「自信の欠如」などが関係していることが指摘されている（藤田，2005）。

しかし、先延ばしの原因について大学生に調査をしてみると、大学生活を過ごす中で、こうした「失敗への恐れ」を特に意識して先延ばしすることは今の大学生においてはそれほど多くないように思われる。多くの場合、日常生活の中で課題への着手、実行を先延ばししたが、結果的に課題の達成（出来上がり）の程度は十分でなくても何とか間に合って提出でき、その結果が自分自身への学習評価に対する決定的なペナルティにつながらないこともある。したがって、それがペナルティに結びつかない限りにおいては、先延ばしに対する否定的な態度を持つこともないと考えられる。その他、行動するのが面倒くさいなどが関係していることが十分予想される。

これまで指摘されてきた原因に加えて、最近の大学生が先延ばしをする原因を特定することは、大学生の日常の学習活動を支援するための情報を提供することになる。

そこで、本研究では、大学生の学習課題に対する取り組みにおいて、先延ばし行動をしてしまう原因の内容を明らかにするとともに、先延ばしの原因と課題先延ばし行動傾向との関係について検討することを目的とした。

2．方　法

2．1．調査対象

大学生142名（男42名、女100名）で、平均年齢は19.6歳（ＳＤ＝1.5歳）であった。

2．2．調査項目

１）先延ばし行動の原因に関する調査項目：　本調査に参加した者とは別の大学生53名を用いて原因に関する調査項目尺度を作成するために予備調査を行った。「なぜ先延ばし行動をするのか、その具体的な理由」について自由記述してもらった。記述内容について心理学教員１名、心理学専攻学部生３名の計４名により、７つのカテゴリー（①興味・関心のなさ；②課題への意欲；③怠け心；④課題の困難さ；⑤時間的な効率、⑥時間的余裕の必要性、⑦課題の優先順位）に分類した。

続いて、各カテゴリーから頻度の高いものを４項目ずつ、合計28項目選んだ。さらに先行研究で原因として考えられている「不安」「完全主義」の項目として、「課題に失敗することが不安である」と「完璧に仕上げる見込みがないと納得できない」の2項目を加えた計30項目を原因の調査項目として用いた。

なお、項目の内容表現については精緻したものを用いた。評定は、各項目について課題先延ばしの原因としてどの程度適切であると考えられるかについて、「かなりあてはまる」（４点）から「全くあてはまらない」（１点）の４段階評定であった。

２）課題先延ばし行動傾向尺度：　藤田（2005）の作成した尺度で、「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因子から成る、13項目の尺度である。評定は自分の行動について「非常にある」（５点）から「全くない」（１点）の5段階評定で、得点が高いほど先延ばし傾向が高いことを示している。（付表参照）

2．3．手続き

調査は、教員が授業中に１）、２）の順に集団で実施した。調査用紙を配布し、調査の目的、やり方の説明を行った後、被験者ペースでそれぞれに回答させた。所要時間は15分程度であった。

3．結　果

3．1．先延ばし行動の原因に関する調査項目についての因子分析

表１は、先延ばし行動の原因についての因子分析の結果を示したものである。各項目間で相関をとり、他と相関が見られなかった２項目を除いて、全28項目を用いて主因子法、バリマックス回転による因子分析を行ったところ、３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16項目を採用した。

因子負荷量の高い９項目は、「楽しいことの方を先にやってしまう」など、課題への興味・関心が低いために、他のことに興味がいき、その結果として、課題を先延ばししてしまうなどの項目によって構成されているので、「興味の低さによる他事優先因子」（以下、他事優先と略す）と名付けた。

第２因子に負荷量の高い４項目は、「あせったほうが短時間で良いひらめきがおきる」のように、先延ばし行動を「したほうがよい」や「してもよい」という肯定、容認の項目によって構成されているので、「先延ばし肯定・容認因子」（以下、肯定・容認と略す）と名付けた。

第３因子に負荷量の高い３項目は、「やる内容は決まっていても、やり方に迷う」のように、課題のやり方や内容など、課題に対して難しいと感じてしまうため先延ばしするという項目によって構成されているので、「課題困難性の認知」（以下、困難性認知と略す）と名付けた。

なお、内的整合性を示すα係数は、全体で.81、「他事優先」で.87、「肯定・容認」で.68、「困難性認知」で.60であった。

表１　先延ばし行動の原因に関する調査項目についての因子分析結果（主因子法・バリマックス回転）

質問項目	抽出因子 1	2	3	共通性
第1因子　興味の低さによる他事優先　α＝.87				
24　まだ時間があると思うと他のことをしてしまう	.77	.12	.08	.62
18　楽しいことの方を先にやってしまう	.75	.08	−.07	.57
15　やりたくない気持ちが強い	.73	−.03	.15	.56
1　取り組むのが面倒である	.67	.06	.12	.47
25　目先にあることに気が向いてしまう	.66	−.04	.11	.45
10　提出期限がまだ先なので、油断してしまう	.64	.24	.08	.47
8　いやなことからは逃げたい	.62	.12	.09	.41
4　他にやりたいことを優先してしまう	.61	.03	.08	.37
5　嫌な課題はやる気がでない	.50	−.06	.15	.27
第2因子　先延ばし肯定・容認　α＝.68				
9　あせったほうが短時間で良いひらめきがおきる	.08	.68	.15	.49
14　一度先延ばしをして、間際でも何とかできることを覚えた	.33	.59	−.16	.49
16　短時間で集中して課題をやるほうが、効率が良い	−.10	.58	.17	.38
7　慣れると、先延ばししても負担にならない	.03	.55	−.08	.31
第3因子　課題困難性の認知　α＝.60				
6　やる内容は決まっていても、やり方に迷う	.03	.08	.60	.36
20　やる内容が定まらず、なかなか取り組むことができない	.17	−.07	.60	.39
13　課題の内容が難しすぎて、すぐできない	.15	−.07	.53	.30
寄与率	26.05	9.83	7.37	

注）項目の左側にある数字は、項目番号を示す。

表２　先延ばしの原因と先延ばし行動傾向の各因子の相関

	他事優先	肯定・容認	困難性認知
課題先延ばし	.57**	.16	.27**
約束への遅延	.31**	.13	.12

**p<.01

表３　課題先延ばしを目的変数とする
２説明変数による重回帰分析

説明変数	β	t値
他事優先	.54	7.62**
困難性認知	.14	2.01*
重相関係数（R）	.59	
決定係数（R2）	.35	
F 値	36.71**	

β は標準偏回帰係数　*p<.05,**p<.01

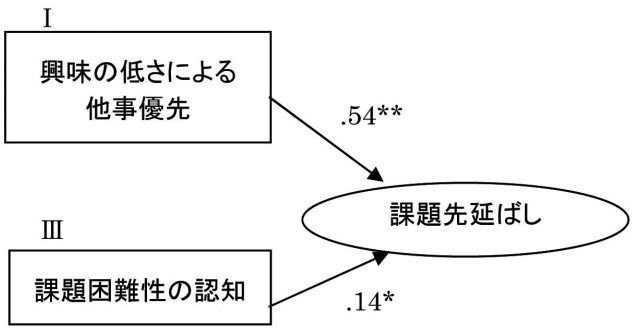

図１　他事優先と困難性認知と課題先延ばしとの関係
（重回帰分析）

３．２．先延ばし行動の原因と先延ばし行動傾向尺度の相関

表２は、先延ばし行動の原因と先延ばし行動傾向の相関を示したものである。先延ばし行動のうち、課題先延ばしについては、他事優先（r=.57）と困難性認知（r=.27）とに有意な正の相関があったが、肯定・容認とは有意な相関は見られなかった。約束への遅延については、他事優先（r=.31）と有意な正の相関があったが､他の２つとは有意な相関が見られなかった。

３．３．課題先延ばしを目的変数とする重回帰分析

相関が有意になったものの中から課題先延ばしを目的変数とし、他事優先、困難性認知を説明変数とする重回帰分析を行った結果（表３）、他事優先（β =.54,p<.01）と困難性認知（β =.14,p<.05）がどちらも課題先延ばしに影響していることがわかった。図１は、重回帰分析の結果を図示したものである。この結果は、これら二つの変数の内、特に、課題への興味・関心の低下による他事優先の変数が、より強く課題先延ばし行動を規定していることを示している。

４．考　察

本研究では、大学生の課題に対する先延ばし行動の原因と先延ばし行動の関係について検討することが目的であった。先延ばし行動の原因については、因子分析の結果、「興味の低さによる他事優先」、「先延ばし肯定・容認」、「課題困難性の認知」の３因子が抽出された。さらに、相関分析及び重回帰分析の結果から、課題先延ばし行動に影響しているのは、３因子のうち、特に「興味の低さによる他事優先」と「課題困難性の認知」であった。この内、原因としてより大きな影響力をもつのは、「興味の低さによる他事優先」であった。他方、約束の遅延に関しては、「興味の低さによる他事優先」のみが原因となっていることが分かった。したがって、課題先延ばし行動と約束時間への遅延に共通した原因は、「興味の低さによる他事優先」であることが明らかになった。

目的でも述べたように、これまでの諸外国の研究では、大学生が述べる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」に関係していることが指摘されている。しかし今回の研究から、大学生における課題先延ばし行動にもっとも大きく影響をもたらす原因は「興味の低さによる他事優先」であるということが明らかになった。

「興味の低さによる他事優先」が、先延ばし行動の原因であるという結果は、Schouwenburg（1995）が先延ばし行動の特徴として指摘したものの内、「競合する活動の方を優先すること」に当てはまるものであった。

今回の対象者の大学生は、課題先延ばしを行っても課題の提出には何とか間に合ったり、課題の成績ランクよりも合否の方にウエイトがかかっており何とか単位を認定される結果となり、決定的な致命傷となるような結果には結びつかない状況にあった人が多かった結果によるものと考えられる。

向後ら（2003）は、e-ラーニングの学習事態では、学習の管理は学習者本人の自己調整下に置かれる。そのため課題を先延ばしする学生では指定された期日までに課題を提出できない者が確率として多くなる。このような先延ばし傾向の高い学生に対して担当教員が一定の時期に介入し、期日までの課題の提出をきちんと守らせるように指導するシステムを検討した。予め先延ばし傾向の強い学生をアセスメントすることによりピックアップし、必要な介入を行った結果、変化がみられたことを報告している。

予めのアセスメントに加えて、学習単元、学習内容などへの学生の興味・関心、理解度などを把握して指導計画、指導方法、指導システムを組み立てることが必要になるだろう。

５．引用文献

Ellis, A.& Knaus, W.J. 1977 *Overcoming procrastination.* N.Y.： Institute for Rational Living.

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.

向後千春・野嶋栄一郎　2004　e ラーニングにおけるドロップアウトとその兆候　日本教育工学第20回全国大会講演論文集，997-998.

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発表論文集，18-19.

Schouwenburg, H. C. 1995 Academic procrastination：Theoretical notions, measurement, and research. In J. R., Ferrari, J. L., Johnson, W. G., McCown, & Associates (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance,* N. Y. ： Plenum Press

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984 Academic procrastination：Frequency and cognitive - behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology,* 31, 503 - 509.

謝辞

本研究を行うにあたり調査にご協力いただきました奈良教育大学学生の皆様、データの分析に際し協力し

て下さいました奈良教育大学心理学専攻３回生芦部奈央さん、宮崎聖子さん、山田奈緒子さんにこの場をお借りして、深く御礼申し上げます。

〈付表〉課題先延ばし行動傾向尺度項目

課題先延ばし

- やらなければならない重要な課題があるときは、できるだけ早く取りかかるようにしている（R）
- ギリギリまで物事に取りかかることを延ばす
- やらなければならない課題はすぐに取りかかる（R）
- しなければならないこととわかっていても、すぐに始めようとしない
- 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）
- 物事を始めるまでに長い時間がかかることがよくある
- 自分で決めた期限をたいてい守る（R）
- 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
- 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）

約束事への遅延

- 約束やミーティングの時間に、よく遅れる
- 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）
- 授業は時間通りにいく（R）
- 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）

注）（R）は反転項目を示す。