

能動的先延ばし尺度の作成と信頼性および妥当性の検討

吉田 恵理 (聖心女子大学 文学研究科, eri.yoshida0427@gmail.com)

Development and validation of the active procrastination scale

Eri Yoshida (Graduate School of Arts, University of Sacred Heart, Japan)

Abstract

Procrastination is the action of putting off doing something that must be done, and if one tends to postpone or delay doing something, the person is said to have Procrastination Tendency. Researchers have long regarded procrastination as a maladaptive behavior. On the other hand, investigators have proposed that not all procrastination behaviors are harmful or lead to negative consequences. Two types of procrastination behaviors should be differentiated: passive procrastination and active procrastination. The purpose of this study was to develop a scale to measure active procrastination and to examine its reliability and validity. In Study 1, data obtained from 314 undergraduates were analyzed. Explorative factor analysis revealed 6 factors. Confirmative factor analysis supported the 6-factor structure. These data were analyzed to examine concurrent validity in terms of clinical scales. Results indicated that the active procrastination scale had a positive correlation with optimism, resilience, self-esteem, and time perspective. Moreover, it had a negative correlation with another procrastination scale, with cognitive reflection, and depression/anxiety. These findings provided sufficient support for reliability and validity of the active procrastination scale. In Study 2, further data were obtained from 95 undergraduates. The scale's test-retest reliability was confirmed. Results showed the scale was developed, its validity confirmed, and its internal consistency checked. In addition, active and passive procrastination were regarded as the same action of putting off doing something, however, differences in their backgrounds are plausible.

Key words

active procrastination, optimism, resilience, self-esteem, time perspective

1. 問題と目的

日常生活の中で、やらなければならない学習課題や仕事への着手、また様々な雑用を何らかの理由によって遅らせることがある。このような取り組むべき必要性のある物事を先送りにする行動は「先延ばし (procrastination)」と呼ばれており、こうした先延ばしを行いやすい個人の特性は「先延ばし傾向」と呼ばれている (Lay, 1986)。

先延ばし行動は誰もが経験しうる一般的な行動でありながら、慢性化することにより、学業達成の低下 (Tice & Baumeister, 1997) などの外的適応の低下や抑うつやストレスといった心身の不健康の増悪 (e.g., Solomon & Rothblum, 1984) などの内的適応の低下に繋がるが多く知られ、実際に先延ばしによる様々な問題を抱えて学生相談等の臨床現場に援助を求める者も少なくない。

一方、近年では Chu & Choi (2005) は先延ばしを意図せずに行う従来検討されてきた先延ばしである「受動的先延ばし (passive procrastination)」とは異なり、意図的に行い課題の達成を促進する「能動的先延ばし (active procrastination)」という概念を提唱した。ここで示される先延ばしでは、従来に示されてきた自己効力感の低さや学業成績の不振などの不適応的な指標との関連性は見られないばかりでなく、情動調節対処的な側面を有する可能性 (Neil, 2006) や、従来の研究とは逆に、自己効力感の高さや学業成績の良さなどの適応的な指標と関連する

可能性 (Chu & Choi, 2005) が指摘されている。

この研究をもとに、Choi & Moran (2009) は active procrastination 尺度を作成した。この尺度は 4 因子 16 項目からなり、信頼性係数は十分であった。しかし、尺度の内容を見ると「締切が迫っているとうまくいかない」のように課題遂行を焦らずに行いたいという傾向や、「物事を仕上げる時、遅れることが多い」のように課題の遂行時間について逆転項目で尋ねている項目が多い。つまり、既存の尺度では受動的先延ばしの特徴には当てはまらないもしくは先延ばしを肯定的に捉えていることは測定できるものの、先延ばしを意図的に行っているかは明らかにされていない。また、能動的先延ばし場面で用いられている方略や、特徴づける意識についても明確ではない。

日本での能動的な先延ばしに関連する研究としては、小浜 (2007; 2010) の感情変化プロセスの検討がある。ここでは、先延ばしの前、先延ばし中、先延ばし後の感情の変化を検討することによって、一貫して肯定的な感情が生起する「計画的プロセス」をたどる先延ばしが見出されている。小浜 (2010) は検討をもとに先延ばし意識特性尺度を作成し、妥当性、信頼性の確認を行っている。しかし、項目が多く分析には主成分分析などを用いるために、測定が容易でないという問題点が挙げられる。臨床場面においては検査を取る際に作業の負担が少なくすぐ結果がわかることが好ましいため、様々な場所で使用するためには能動的先延ばしのみを簡易に測定できる尺度を開発することが望ましいと考えられる。また、小浜 (2010) の尺度では感情にのみ言及がなされており、能動的先延ばし場面で用いられている方略や能動的先延ばし

を特徴づける意識が明確にはなっていない。

以上より、一次元的にかつ明確に能動的先延ばしを測定できる尺度は日本には存在しないといえる。そこで、適応的かつ能動的に行われる先延ばしについて詳細な検討を行うため、日本における能動的先延ばしの使用を明らかにし、能動的先延ばしを実際の行動と意識の両面から捉え測定する尺度の作成を行うことを本研究の目的とする。

研究1では能動的先延ばし尺度を作成し、因子分析や他の尺度との関連の分析を通して信頼性と妥当性の検討を行う。研究2では再検査信頼性の分析を行う。

2. 研究1

2.1 目的

能動的先延ばしを測定する尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

構成概念妥当性の検討のため、探索的因子分析と確認的因子分析による内容的妥当性の検討を行う。その後、従来作成されてきた先延ばし特性尺度および、能動的先延ばしと関連すると考えられる個人特性との関連を検討し、弁別的証拠と収束的証拠を得ることとする。

これまでに作成された先延ばし特性尺度では先延ばし特性と精神的不適応の関連が示されている(林, 2007)。これに対して能動的先延ばしは先延ばしの肯定的側面を強調していることから、過去に作成された先延ばし特性尺度とは関連が見られない、もしくは負の相関が見られると予想される。この仮説の検証を行うことで、能動的先延ばし尺度の弁別的証拠を得ることとする。

従来の先延ばしと多く関連が検討されてきた尺度および能動的先延ばしの効用を検討する個人要因として楽観主義(中村, 2000)、レジリエンス(平野, 2011)、認知的熟慮性(滝間・坂元, 1991)、時間的展望(白井, 1997)、自尊感情(Rosenberg, 1965)、抑鬱・不安(寺崎・岸本・古賀, 1992)を用いる。楽観主義は課題を先延ばししても大丈夫だと考える傾向であり、吉田(2012)では悲観的傾向と楽観的傾向の双方が先延ばし行動に関連しているのではないかと示唆されたが、楽観的傾向に基づいた見通しは能動的先延ばしが生起するきっかけとなるのではないかと考えられる。レジリエンスは困難な状況でもうまく適応する過程、能力および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感情が生じ、先延ばし行動効用が生じやすいと考えられる。認知的熟慮性はメタ認知に基づき多くの情報を集めたうえで慎重に行動決定する傾向であり、小浜(2010)の「計画的プロセス」とも相関が見られる。時間的展望は「個人の心理的な過去、現在、未来の相互関連過程から生み出されてくる、将来目標・計画への欲求、将来目標・計画の構造、および過去、現在、未来に対する感情(都築, 1999)」であり、吉田(2012)では先延ばし傾向と負の相関を示していた。自身の行動決定を能動的に行い肯定的に捉えていることが能動的先延ばしと関連すると考えられる。また、自尊感情と抑う

つ・不安は従来先延ばしと多く検討がなされているが(林, 2007)、能動的先延ばしでは先延ばしの効用により適応的な自己認知が見られると予想される。以上より、各個人特性との関連を検討することで、能動的先延ばし尺度の収束的証拠を得ることとする。

2.2 方法

2.2.1 調査対象と方法

調査は2015年6月～2016年8月にかけて行われた。都内の大学に通う大学生314名(平均年齢21.3歳、 $SD = 1.85$)を対象とし、質問紙調査を行った。

2.2.2 調査内容

フェイスシート 学年、学籍番号下5桁、年齢、性別について尋ねた。

2.2.2.1 能動的先延ばし尺度

能動的先延ばしをより特性的な指標とするため、Choi & Moran (2009) の active procrastination scale (16項目)、小浜(2010)の先延ばし意識特性尺度の「計画的プロセス」因子および、吉田(2016)で得られた先延ばし行動に関するインタビューの回答を参考に31項目を作成した。

質問項目は「1. あてはまらない」「2. ややあてはまらない」「3. どちらともいえない」「4. ややあてはまる」「5. あてはまる」の5件法で回答を求めた。

2.2.2.2 妥当性の検討に用いる尺度

これまでに作成されている先延ばし特性尺度として、GPS (General Procrastination Scale) 日本語版(林, 2007)を使用した。

関連が予想される個人特性として、楽観主義尺度(中村, 2000)、二次元レジリエンス要因尺度(平野, 2011)、自尊感情尺度(Rosenberg, 1965)、認知的熟慮性尺度(滝間・坂元, 1991)、時間的展望体験尺度(白井, 1997)、多面的感情状態尺度(寺崎・岸本・古賀, 1992)から「抑鬱・不安」の5項目を抜粋したものをを使用した。

先行研究の測定法に倣い、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、その他の尺度は5件法で回答を求めた。

2.3 結果

2.3.1 因子構造の確認

全ての項目で天井効果および床効果がないことを確認した。能動的先延ばし尺度の構造を明らかにするために、主成分プロマックス回転による因子分析を行った。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。解析の結果、固有値の推移と因子の解釈可能性より、27項目、6因子構造が妥当であると判断された(表1)。また、確認的因子分析を行った結果、適合度指標は $GFI = .82$ 、 $CFI = .87$ 、 $RMSEA = .053$ であり、許容

表 1 : 能動的先延ばし尺度の因子分析結果 (主因子法、プロマックス回転)

	因子負荷量					
	I	II	III	IV	V	VI
I 結果への満足 ($\alpha = .91$)						
3. ぎりぎりまで取り組みを遅らせると、満足できない結果になることが多い (R)	-.81	-.12	-.03	.11	-.19	.12
2. 課題を大急ぎでしなければならぬと思うとうまくできない (R)	-.74	.25	-.18	-.10	-.11	.06
4. 締切に対して十分に余裕を持ちゆくり課題に取り組むことができれば、より良い結果を出すことができる (R)	-.72	.02	-.13	.01	-.05	.01
1. 締切が迫っているとうまくいかない (R)	-.62	.32	-.05	-.17	-.00	.10
27. 先延ばしをしたことによって激しく後悔したことはない	.58	.35	.18	.14	.02	.01
22. 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	.48	-.12	.37	-.10	-.10	.13
II プレッシャー志向 ($\alpha = .88$)						
6. プレッシャーのかかる状況で課題をやらなければならない場合、焦ってやる気をなくす (R)	.09	-.72	.09	-.01	-.02	.08
5. 締切が迫っている中で課題を行うのは本当に苦痛である (R)	.04	-.67	.18	-.04	-.01	-.13
8. 締切に急いで間に合わせなければならない場合にイライラする (R)	.24	-.64	-.14	.07	.13	-.01
7. 過度の時間的なプレッシャーがかかると、緊張し集中できなくなる (R)	.06	-.58	-.20	.27	.05	.09
III 意図的な行動決定 ($\alpha = .85$)						
9. 時間をより有効活用するために、計画的に課題を先送りする	.05	.13	.86	-.05	-.11	.11
11. 時間を有効に活用するために、課題をあえて後に行く	-.18	.11	.74	-.03	-.04	.15
12. ほとんどの課題をあえて締切の直前に終わらせる	.18	.05	.59	.20	.07	-.05
10. モチベーションを最大限にするために、意図的に課題を先送りする	-.28	.14	.47	.29	.16	.11
24. “複数の課題に対応する際に、それぞれの優先順位を自分で判断することができる”	.00	.02	.46	.18	.33	-.07
IV 達成能力 ($\alpha = .83$)						
16. 始めたことを最後までやり遂げるのが困難だ (R)	-.03	.01	.08	-.80	.11	.00
14. 自分自身で設定した目標をしばしば達成できない (R)	.09	-.08	.05	-.77	.08	.00
15. 物事を仕上げる時、遅れることが多い (R)	-.12	.10	.04	-.69	-.35	.10
13. しばしば物事をぎりぎりに始めてしまい、締切に間に合わせるのが難しいことに気付く (R)	.27	.03	-.15	-.46	.19	-.06
V 気分の切り替え ($\alpha = .71$)						
20. 思い切り遊んだ後は、課題に向けてやる気が出る	-.24	-.13	-.05	.09	.77	.10
18. すぐに気持ちを切り替えることができる	.09	.06	.23	.32	.71	.02
19. 気分転換が得意である	-.18	.16	-.20	.16	.63	.14
25. 常に他者からの評価が気になる (R)	-.19	-.22	.00	.05	-.54	.08
17. 複数の課題を同時進行することが得意である	-.20	-.23	.01	.05	.44	.07
VI 時間的な見通し ($\alpha = .62$)						
31. 大体のスケジュールを立ててから物事に取り組む	.17	.02	.22	-.08	.13	.81
29. 時間の見積もりが得意だ	.10	.07	.08	.11	.10	.79
30. 課題が終わる見通しが付いている時だけ、課題を後でやる	.08	.09	.28	.25	.02	.50
	I	.50	.41	.54	.51	.38
	II		.54	.39	.40	.21
因子間相関	III			.30	.30	.32
	IV				.32	.19
	V					.24

注 : (R) は逆転項目を示す。

できる適合度であると解釈された。

第1因子は「ぎりぎりまで取り組みを遅らせると、満足できない結果になることが多い（逆転項目）」等先延ばしを行った結果への評価についての項目がまとまったため、「結果への満足」と命名した。第2因子は、「プレッシャーのかかる状況で課題をやらなければならない場合、焦ってやる気をなくす（逆転項目）」等プレッシャーのかかる状況を好む傾向についての項目がまとまったため、「プレッシャー志向」と命名した。第3因子は「時間をより有効活用するために、計画的に課題を先送りする」等先延ばし行動を計画的かつ意図的に行っているという項目がまとまったため、「意図的な行動決定」と命名した。第4因子は「自分自身で設定した目標をしばしば達成できない（逆転項目）」のように、結果として先延ばしを行った課題を達成できたかという項目がまとまったため、「達成能力」と命名した。第5因子は「思い切り遊んだあとは、課題に向けてやる気が出る」等気分転換として先延ばしを有効に活用できているという項目がまとまったため、「気分の切り替え」と命名した。第6因子は、「大体のスケジュールを立ててから物事に取り組む」等時間配分についての自分なりの見通しができているという項目がまとまったため、「時間的な見通し」と命名した。

抽出された6因子それぞれの内的整合性を確認するためにクロンバックの α を算出したところ、 α は.62～.91とおおむね許容できる値が確認された。また、尺度全体(27項目)について算出した α は.89と高いと考えられる値を示した。

2.3.2 能動的先延ばし尺度と他の個人特性の関連の検討

能動的先延ばし尺度の併存的妥当性を検討するため、能動的先延ばし尺度と従来測定されていた先延ばしであるGPS尺度得点について、それぞれ楽観主義尺度、認知的熟慮性尺度等の個人特性との相関係数を算出した(表2)。

能動的先延ばし尺度全体を1因子として扱った場合、GPS尺度得点とは弱い負の相関が見られた($r = .20, p < .01$)。

楽観主義傾向、レジリエンス、自尊感情、時間的展望の各尺度得点は能動的先延ばし尺度とは正の相関を示し、GPS尺度得点とは負の相関を示した。認知的熟慮性は能動的先延ばし尺度得点、GPS尺度得点ともに負の相関を示した。また、抑うつは能動的先延ばし尺度のみ負の相関を示し($r = -.49, p < .01$)、GPS尺度得点とは有意な相関はみられなかった。

3. 研究2

3.1 目的

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。

3.2 調査対象と方法

2016年4月(以下Time1とする)および、2016年7月(以下Time2)に実施した。Time1とTime2の測定間隔は尺度作成の際の再検査信頼性係数の評価についての研究(小塩, 2016)を参考に、3か月と設定した。

学籍番号下5桁により回答者照合を行い、Time1とTime2での2時点での回答が確認された都内の大学生95名(平均年齢20.8歳、 $SD = 1.26$)を対象に分析を行った。

3.3 調査内容

研究1と同一の質問紙を使用した。

3.3 結果

再検査信頼性を検討するために、1回目の調査と2回目の調査の能動的先延ばし得点の相関係数を算出した。その結果、能動的先延ばし尺度の各下位尺度得点の2時点間の相関係数は $r = .71 \sim .90$ であった。また、尺度全体の合計得点に関しては2時点間の相関係数は $r = .89$ ($p < .01$)と高い相関係数を示した。

4. 考察

4.1 結果のまとめ

探索的因子分析の結果仮説通りの6因子が抽出され、6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、6つの下位尺度から構成され、内容的妥当性が確認された能動的先延ばし尺度が作成された。

記述統計からは、能動的先延ばし尺度は天井効果や床効果は認められなかった。また α 係数と再検査信頼性の検討によって、気分の切り替えや時間的な見通し等、相対的な信頼性は低い因子も認められたが、能動的先延ばし尺度全体としては十分な信頼性を有していることが明らかになった。

相関分析によって能動的先延ばし尺度と、従来多く使われていた先延ばし尺度であるGPS日本語版との関連を検討した結果、弱い負の相関が見られたことから、従来検討されていた先延ばし尺度に対する弁別的証拠が得られたと考えられる。

表2：能動的先延ばし尺度、GPS尺度得点および他尺度との相関

	能動的先延ばし	GPS	楽観主義傾向	レジリエンス	自尊感情	認知的熟慮性	時間的展望	抑鬱・不安
能動的先延ばし	—	-.20**	.60**	.73**	.55**	-.34**	.57**	-.49**
GPS	-.20**	—	-.21**	-.26**	-.31**	-.21**	-.37**	.09

注：** $p < .01$

4.2 能動的先延ばしと関連する要因および不適応的な先延ばしとの弁別

他の個人特性との関連からは、楽観主義傾向、レジリエンス、自尊感情、時間的展望の各尺度得点は能動的先延ばし尺度とは正の相関を示し、認知的熟慮性、抑鬱・不安とは負の相関を示した。この結果は小浜（2010）の先延ばし意識特性に関する研究の「計画性プロセス」と概ね同一であり、先行研究との対応が確認できたと考えられる。

小浜（2010）の研究において認知的熟慮性と「計画性プロセス」は正の相関を示していたが、本研究においては負の相関を示していた。小浜（2010）の「計画的プロセス」では「思い切り遊んでしまえば課題に対するストレスがすっきりする」等先延ばしを行った際の主観的な感情にのみ焦点が当てられていたが、本研究においては「物事を仕上げる時、遅れることが多い」等実際の行動についても言及していたため小浜（2010）とは異なる結果になったと考えられる。ここから、能動的先延ばしは高い楽観性に基づいて行われる熟慮性に欠けた行動という側面も有すると考えられる。しかし高い自尊感情や時間的展望、レジリエンスとの相関が見られるため、能動的に先延ばしを行う者はプランニングの中に先延ばしを組み入れ将来的な時間展望があり、なおかつ自分の過去の行動選択を後悔していないと考えられる。

以上の結果より、本研究で確認された能動的先延ばしは従来検討されてきた先延ばし（Lay, 1996; 林, 2007）とは区別されるべきものであり、計画的・選択的に用いる適応的な先延ばしは日本の大学生においても見られるものであるということが明らかになった。また、自尊感情の低下や抑うつ等の先延ばしとの関連性が指摘されてきた不適応的な指標との関連性は見られなかった。つまり、従来検討されてきた先延ばしとは背景が異なるため、介入方法も区別する必要性が示唆された。

また、従来検討されていた先延ばしにおいては、単に頻度を低減させるだけでなく行っている先延ばし行動自体を能動的先延ばしと捉えられるように、レジリエンスや自尊感情を高める介入も効果的なのではないかという示唆が得られた。

従来検討されてきた不適応的な先延ばしと異なる能動的な先延ばしが確認されたことにより、先延ばし行動に対する介入も単に頻度を減らす行動療法的なアプローチだけでなく、自己認知を適応的なものにする認知療法的な介入も効果的なのではないかと考えられる。具体的には、先延ばし行動自体を許容し能動的にプランニングに組み込んでいくことで、先延ばしを気晴らしや気分転換と捉える考えを提唱し、先延ばし行動を止められないことによる否定的な自己認知を緩和する介入が考えられる。

4.3 本研究の課題と今後の展望

本研究では日本における能動的先延ばしの存在を確認するとともに、それを測定する信頼性のある尺度の作成を行った。

本研究の課題としては、適応的な能動的先延ばしを行っていると考えられる群と、不適応的な先延ばしを行う群では実際の先延ばし期間が異なっているのか、またどのような経験を踏まえ能動的先延ばし傾向を獲得したのかが不明瞭であることがあげられる。また、相対的に信頼性が低い下位因子であった「気分の切り替え」と「時間的な見通し」については、実際にどのような先延ばし行動を行っているのかについて尺度得点と併せて検討を行うことで、より理解を深めることが出来ると考えられる。ここから、実際に先延ばしの期間や頻度について、本研究で開発された尺度を用いて検討する必要があると考えられる。

引用文献

- 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, 195-212.
- 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.
- 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.
- 平野真理 (2011). 中高生における二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の妥当性—双生児を用いて—. パーソナリティ研究, 20, 50-52.
- 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.
- 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.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- 中村陽吉 (2000). 対人場面における心理的個人差—測定対象についての分類を中心にして. ブレーン出版.
- Neil, A. (2006). *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play*. Penguin Group.
- 小塩真司 (2016). 心理尺度構成における再検査信頼性係数の評価—「心理学研究」に掲載された文献のメタ分析から—. *心理学評論*, 59, 68-83.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton University Press.
- 白井利明 (1997). 時間的展望の生涯発達心理学. 勁草書房.
- 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.
- 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.

- 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.
- 都筑学 (1999). 大学生の時間的展望—構造モデルの心理学的検討—. 中央大学出版部.
- 吉田恵理 (2012). 先延ばし傾向と楽観性および時間的展望の関連について. 聖心女子大学心理教育相談所臨床発達心理学研究, 11, 18-27.
- 吉田恵理 (2016). 自己制御能力が先延ばし行動に及ぼす影響の検討. 聖心女子大学大学院論集, 38 (2), 33-51.

(受稿：2016年11月17日 受理：2017年5月17日)