

先延ばし行動と達成動機，自己効力感，及び性差の関係 Relation of an Achievement Motivation, Self-Efficacy and Sex Differences on Procrastination

谷口 篤**・鈴木 眞雄*・安福 幸代**
TANIGUCHI Atsushi・SUZUKI Masao・YASUFUKU Yukiyo

ABSTRACT

In this study, we examined an influence of an achievement motivation and self-efficacy to the procrastination. 199 university students participated in this study. As a result of study, a man was significantly higher in procrastination than a woman. The low self-efficacy participants significantly had high tendency to procrastination. The participant in a low self-fullness achievement motivation had the high procrastination. When self-efficacy is low, or when a self-fullness achievement motivation is low, it became clear that there is tendency procrastination. On the other hand, even if self-efficacy is high, the participant with a low self-fullness achievement motivation tended to have been late for the promise. Even if achievement motivation of both self-fullness and competition are high participants, he tends to be late for a promise when a feeling of self effect of the participant is low.

問 題

(1) 先延ばし行動とは

我々は、やらなければならない課題を、つい先延ばしにしてしまい、締め切りに間に合わなかったり、約束の時間に遅れたりしてしまうことがある。このような学習の取り組みの遅れは、大学生にもしばしば見られる。たとえば、大学生にレポート課題を出すと、その日のうちに少しでも取り組んでおけばよいのに、あるいは、毎日少しずつでも進めておけばよいのに、先延ばしにしてしまって、レポートの締め切り前日

に徹夜したり、それどころか、授業時間に授業をそっちのけで資料も何もなくレポートをとにかく書き、授業時間の終わりに提出したりする姿を見たりもする。このような学習者の課題先延ばし傾向は、日本の学生に固有のものではなく、欧米諸国においても見られる。

たとえば、達成すべき課題を遅らせる非合理的な傾向 (Lay, 1986) とか、理由なくものごとを遅らせる、怠惰で自滅的な習慣 (Tice & Baumeister, 1997) などと形容されていながら、Ellis & Knaus (1977) は大学生の95%が先延ばしを経験することを報告しており、Hill, Hill, Chabot & Barrall (1978) は学生の50%が勉強をするときの2回に1回は先延ばしをすることを示している。

* 名古屋学院大学スポーツ健康学部

** 社会福祉法人ふたば福祉会ふたば園

このような課題への意図した一連の行動の開始、あるいは完了の遅延 (Ferrari, 1993; Lay & Silvelman, 1996) や、行動の遅延によって事態がいつそう悪化することが予想されるにもかかわらず自発的に遅らせること (Steel, 2007) は、先延ばし (procrastination, あるいは dilatory behavior) 行動といわれ、しばしば研究対象となっている。

また、このような先延ばし行動は、課題の開始、もしくは完了を意図的に遅らせる行為 (Brownlow & Reasinger, 2000) であるのか、自らの意図に反した行動であるのか (Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995) の議論が行われている。他に、増田 (2010) は、遅らせることが意図的なのではなく、一連の行動を計画する段階、及び継続して遂行中の段階での計画や見通しの甘さなどの意識的な行為の結果として、実際の行動の遅延につながることを強調している。また、小浜 (2010) は、先延ばしを“やらなければならないと思いながらも、一時的に課題とは無関連、あるいは課題を妨害する行動をとる現象”と定義し、意図した方略だけでなく、非意図的に先延ばしをする (していた) 現象、すなわち、気づいたら先延ばしをしていた、といった意識されていない行動も先延ばしに含めて検討している。

本研究では、以上の先延ばしの研究を踏まえ、意図的な先延ばしも、非意図的な先延ばしも「先延ばし行動」ととらえることとする。

(2) 先延ばし行動の生起

さて、この先延ばし行動はなぜ生起するのであろうか。その原因についての研究も様々に行われている。たとえば、Solomon & Rothblum (1984) 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」と

とらえ、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及び抑うつとの間に正の相関があることを明らかにした。宮元 (1997) は先行研究のレビューから、先延ばしには、規律性や勤勉性のなさに由来するものと神経症的傾向に由来するものの2つのタイプの先延ばしが存在すると考察している。

Chu & Choi (2005) は、先延ばしの意図や形態によって、先延ばし行動が精神的適応や学業成績に異なる影響を与えていることを明らかにした。すなわち、意図的、積極的な先延ばしを行う先延ばし傾向者は、受動的で消極的な先延ばしを行う先延ばし傾向者よりも、ストレスや抑うつが低く、学業成績が高いことや、積極的な先延ばし者と非先延ばし者はストレス、抑うつ、または学業成績に差がないことを示した。

一方、van Eerde (2003) は、先延ばし者と非先延ばし者とに類型化することよりも、先延ばしを生む状況要因や先延ばしが生じるプロセスを考慮することが重要であると指摘している。

また、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。その結果、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型の学習方略を用いることは少ないことを示した。

藤田は先延ばし行動について精力的に検討している (藤田, 2005; 藤田・岸田, 2006; 藤田,

2008；藤田・野口，2009；藤田，2010）。藤田（2005）では、Aitken（1982）の課題先延ばし行動傾向尺度を再検討し、「課題先延ばし因子」と「約束事への遅延因子」の2因子構造を明らかにし、失敗行動傾向との関連検討している。その結果、先延ばし傾向の高い群は低群よりも、失敗傾向が高く、学習場面だけでなく日常生活で生起する失敗にも、課題の先延ばし行動が関係していることを示している。

さらに、藤田・岸田（2006）では、大学生の日常生活における学習課題の先延ばし行動の原因を検討し、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られている。

藤田（2008）は、大学生の完全主義傾向と課題先延ばし行動との関係を検討し、完全主義傾向を構成するすべての要因が学習課題先延ばし行動に関係するのではなく、「失敗過敏」や「行動疑念」のような、行動の抑制や、不適応に結びつきやすい要因が関係することを示している。

藤田・野口（2009）は、大学生の依存性、自己完結型セルフ・コントロールと学習課題先延ばし行動との関係を検討し、依存性は先延ばし行動に直接影響する要因ではなく、自己完結型のセルフ・コントロールを介して学習課題先延ばし行動に関係することを明らかにしている。

藤田（2010）では、大学生のメタ認知的方略と課題先延ばし行動との関係を検討し、自己調整学習方略を構成する2つのメタ認知的方略、が先延ばし行動に影響していることを示した。すなわち、「努力調整・モニタリング方略因子」は、「課題先延ばし」と「約束への遅延」の両方と有意な負の相関があり、「プランニング方略因子」は「課題先延ばし」との間にものみ有意な負の相関がみられた。

以上の課題先延ばし行動の研究から、先延ばし行動の理由として、積極的な先延ばしを行う先延ばし傾向者はストレスや抑うつが低さがある一方で、失敗過敏や行動疑念から、課題遂行の失敗に対する不安が、行動を抑制する可能性も指摘できる。一貫した結果は得られていない。しかし、先延ばしの原因として失敗などへの不安が重要な要因の一つであることは指摘できる。

(3) 自己効力感と先延ばし行動

ところで、このような不安を生起させたり、させなかったりする背景の一つとして、自己効力感が考えられる。自己効力感（self-efficacy）とは「ある状況において結果を達成するために必要な行動を自分が上手くできることの予期（Bandura, 1977）」であり、「私には～をすることができるだろう」とか、「私は～を達成するだけの力を持っている」という認知として実感されるものである。この自己効力感と不安とは負の相関関係があることがいくつかの研究で報告されている。たとえば、佐藤（2006）は自己効力感と不安の間には負の相関関係があることを示している。黄・兒玉（2009）では、先延ばし行動と自己効力感、特性不安と自己効力感の間には負の相関関係があることを明らかにしている。

また、松沼（2005）は、テスト不安、自己効力感、自己調整学習（self regulated learning）の関係を検討している。この自己調整学習とは、学習者が自らの認知や行動を調節して学習することである。先延ばし行動を学習に限定して考えるならば、学習行動を制止させるものではあるが、自己調整学習を構成する一つ概念ととらえることができる。松沼の検討した自己効力感、領域限定的なもの（算数、または数学領

域特有の自己効力感尺度)を用いており、実際の学習行動に直接影響を受けやすい自己効力感であり一般化された課題固有性の低い自己効力感ではないというものの、自己調整学習の遂行を通じて、自己効力感を高める介入が有効であると松沼は結論づけている。

以上の先行研究から、自己効力感の高い者は、その学習活動にある程度の成功可能性を見通すことができるので、自己効力感の低い者よりも、課題の遅延行動の傾向は、低くなると予想できる。

(4) 達成動機と先延ばし行動

達成動機と自己効力感の関係を検討した研究はほとんどないが、自己効力感の背景には、その効力感を持っている対象を達成したいという動機づけがあると考えられる。達成動機概念を提唱した Atkinson (1957) は、行動の生起は達成動機と期待、価値の3つの要素が必要としている。この3要素のうち期待は自己効力感に相当するものととらえられる。行動の生起の時間的關係でいえば、ある課題を達成したいという動機が存在し、その達成の可能性が自己効力感という期待によって見積もられると考えることができよう。

達成動機と自己効力感の両面から検討した数少ない研究に山田・堀・國田・中條(2009)がある。彼らは、達成動機と自己効力感が学習方略の使用とどのような関係にあるかを検討し、自己充實的達成動機の高い学習者は、低い学習者よりも、抽象的学習方略、基礎的学習方略、自己調整的学習方略を使用すること、自己効力感が高い学習者は、低い学習者よりも抽象的学習方略、基礎的学習方略、自己調整的学習方略を使用するのに対し、自己効力感の低い学習者は不適応的学習方略を使用することを示し

ている。

以上のような研究から、達成動機と自己効力感が課題先延ばし行動に影響する可能性が指摘できる。そこで本研究では、達成動機と自己効力感が課題先延ばし行動にどのように影響するかを検討することとした。

方法

(1) 調査内容

①**達成動機尺度** 達成動機の項目は、堀野・森(1991)の研究を参考に23項目を作成した。堀野・森(1991)の結果から示された24項目を参考に作成した。堀・森(1991)では、達成動機に関する29項目の調査を行い、その因子分析結果から、「競争的達成動機」14項目と、「自己充實的達成動機」、10項目の2因子を抽出している。この結果を見ると、「自己充實的達成動機」の1項目「自分の好きなことにうまくなるためには努力する」は2つの因子の負荷が.37と.21となっており、分離が不十分であるので、本調査ではこの項目を除いた23項目で調査項目を作成した。「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段階評定で行なった。得点が高いほど、達成動機が高いことになる。

②**自己効力感尺度** 自己効力感の項目は、自己効力感は Pintrich & DeGroot (1990) の自己効力感尺度を森(2004)が翻訳して検討した、9項目を用いた。この尺度は、学習動機づけ方略尺度の中に含まれた自己効力感を測定するものである。「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段階評定で行なった。得点が高いほど、自己効力感が高いことになる。

③**課題先延ばし行動傾向測定尺度** Aitken

(1982)をもとに、藤田(2005)が翻訳した原項目23個から、藤田がまとめた13項目を課題先延ばし行動傾向測定尺度として用いた。回答は、Aitken(1982)、及び藤田(2005)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段階評定であり、得点が高いほど、先延ばし傾向が高いことになる。

(2) 調査用紙

調査用紙は①達成動機の23項目、②自己効力感尺度の9項目、③課題先延ばし行動に関する13項目の順に配置し、A4判の用紙に印刷し、一つにまとめた小冊子にした。3種類の調査はすべて5件法を採用した。

(3) 調査協力者と手続き

4年制大学の学生199名(男性127名、女性72名)を分析対象とした。調査は講義時間中に一斉に実施した。調査用紙は達成動機の23項目、自己効力感尺度の9項目、課題先延ばし行動に関する13項目の順に配置し、A4判の用紙に印刷した。

結果

(1) 達成動機尺度の検討

本研究では堀野・森(1991)の作成した達成動機尺度を用いた。堀野・森(1991)では、探索的因子分析の結果から、「競争的達成動機」と、「自己充實的達成動機」の2因子を抽出している。そこで、この2因子構造を確認するために、Amos Ver. 20を用いて、確認的因子分析を行った。その結果、モデルの適合度を見ると、 $\chi^2(229)=713.928$, $p<.01$, $GFI=.789$, $CFI=.710$, $RMSEA=0.095$, $AIC=612.106$ と

なり、十分に適合しているとはいえない。

そこで、本研究の調査結果について改めて探索的因子分析を行った。因子分析は主因子法によって因子を抽出し、2つの因子に相関が想定されるのでpromax回転を行った(以下、統計分析は特に断りがない場合以外は、SPSS Ver. 20を用いた)。その結果、「2. ものごとは他の人よりうまくやりたい」の項目の2つの因子への負荷量の差は、0.04と小さかったので、この項目を除いて同様の因子分析を行った。その結果を表1に示した。抽出された第1因子は堀野・森(1991)の結果の「自己充實的達成動機」因子とすべて同じ項目であったので、「自己充實的達成動機」因子とした。抽出された第2因子については、上記の「2. ものごとは他の人よりうまくやりたい」が除かれた以外は、堀野・森(1991)と同じ項目となっているので、堀野・森(1991)と同様に「競争的達成動機」因子とした。なお、各因子に対するCronbachの α 係数は第1因子が.829第2因子が.788であり、ある程度の内的整合性があり、信頼性は得られていると判断した。

(2) 自己効力感尺度の検討

自己効力感尺度の項目について、項目評定の合計点が自己効力感と見なせるかどうかを検討するために、主成分分析を行った。その結果、第1主成分のみが抽出され、寄与率は65.982%であり、9項目の第1主成分の因子負荷は.778~.868と比較的高かった。またCronbachの α 係数も.935と高かった。以上の分析から、自己効力感尺度として用意した9項目の合計点は内的整合性の高い自己効力感尺度として有効であることが確認できた。

表1 達成動機尺度項目の因子分析*

	因子		
	1	2	
12. 何か小さなことでも自分にしかできないことをしてみたいと思う	.650	.295	
23. こういうことがしたいなあと思えるとわくわくする	.646	.157	
1. いつも何か目標を持っていたい	.603	.293	
3. 決められた仕事の中での個性をいかしてやりたい	.585	.273	
6. ちょっとした工夫をすることが好きだ	.578	.187	
19. 今日一日何をしようかと考えることは楽しい	.533	.052	
8. みんなに喜んでもらえるすばらしいことをしたい	.529	.176	
16. いろいろなことを学んで自分を深めたい	.477	.187	
21. 難しいことでも自分なりに努力してやってみようと思う	.454	.130	
4. 人と競争することより、人とくらべることができないようなことをして自分をいかしたい	.445	.010	
14. 結果は気にしないで何かを一生懸命やってみたい	.438	-.194	
10. 何でも手がけたものは最善をつくしたい	.380	.261	
7. 人に勝つより、自分なりに一生懸命やるのが大事だと思う	.311	-.289	
22. 世に出て成功したいと強く願っている	.390	.744	
20. 社会の高い地位をめざすことは重要だと思う	.117	.673	
18. 成功するということは、地位や名誉を得ることだ	.059	.601	
17. 就職する会社は、社会で高く評価されるころを選びたい	.146	.594	
5. 他人と競争して勝とうれしい	.167	.553	
11. どうしても私はひとより優れていたいと思う	.251	.547	
9. 競争相手に負けるの	.246	.515	
13. 勉強や仕事を努力するのは、他の人に負けないためだ	.229	.384	
15. 今の社会では、強い者が出世し、勝ち抜くものだ	-.159	.324	
	1	1.000	.258
	2	.258	1.000

因子抽出法：主因子法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法

(3) 課題先延ばし行動傾向測定尺度の検討

本研究では、藤田（2005）がまとめた「課題先延ばし」と「約束への遅延」の2因子によって構成される課題先延ばし行動傾向測定尺度を用いた。この2因子構造を確認するために、確認的因子分析を行った。その結果、 $\chi^2(77)=302.294$, $p<.01$, $GFI=.800$, $CFI=.796$, $RMSEA=0.122$, $AIC=303.294$ となり、十分に適合していないといえる。

そこで、本研究の調査結果について改めて探

索的因子分析を行った。因子分析は最尤法によって因子を抽出し、因子間に相関が想定されるのでpromax回転を行った。藤田（2005）が示した課題先延ばし行動傾向の下位尺度13項目の因子分析の結果、「1. 自分で決めた期限をたいてい守る」の項目の2つの因子への負荷量がともに、.500を超えていたので（第1因子：.562, 第2因子：.597）、この項目を除いて再度因子分析を行ったところ、2因子が抽出された。その結果を表2に示した。抽出された第

表2 課題先延ばし行動傾向測定尺度の因子分析

	因子		
	1	2	
4. 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しない	.773	.201	
13. 物事を始めるまでに長い時間がかかることがよくある	.771	.198	
11. ギリギリまで物事に取りかかることを延ばす	.770	.304	
2. 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	.761	.504	
6. やらなければならない課題はすぐに取りかかる	.750	.486	
9. 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	.718	.297	
7. 本当にやらなければならないとわかっているときは早めに取りかかり、遅れることはない	.606	.470	
10. 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	.604	.470	
3. 授業は時間通りにいく	.272	.727	
5. 約束やミーティングの時間に、よく遅れる	.281	.671	
12. 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	.246	.629	
8. 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	.222	.427	
	1	1.000	.450
因子間相関	2	.450	1.000

因子抽出法：主因子法 回転法：Kaiserの正規化を伴うプロマックス法

1因子は藤田（2005）の第1因子「課題先延ばし」因子から「1. 自分で決めた期限をたいてい守る」を除いた項目と一致しており、「課題遅延」と命名した。抽出された第2因子については、藤田（2005）の「約束への遅延」因子と同じ項目となっているので、藤田（2005）と同様に「約束への遅延」因子とした。なお、各因子に対するCronbachの α 係数は第1因子が.894、第2因子が.710であり、ある程度の内的整合性があり、信頼性は得られていると判断した。

(4) 自己効力感と課題先延ばし行動傾向の関係

自己効力感または、達成動機と課題先延ばし行動傾向との関係を検討する。そこで、達成動機尺度の2因子、及び自己効力感尺度のそれぞ

れについて合計点を算出し、その中央値を基準に、それぞれを上位群と下位群に分け、課題先延ばし行動傾向の2因子の合計点の平均を求めた。

自己効力感と課題遅延傾向の関係（表3）を検討するために、課題遅延得点について、自己効力感×性別の2要因分散分析を行ったところ、性別の主効果（ $F(1,195)=8.996, p<.01$ ）と、自己効力感の主効果（ $F(1,195)=20.369, p<.01$ ）が有意であった。交互作用は有意ではなかった。すなわち、男性の方が女性より課題遅延傾向が有意に高く、自己効力感の低い群の方が高い群よりも課題遅延傾向が有意に高いことが示された。

約束事への遅延得点について、同様に2要因の分散分析を行ったところ、主効果、交互作用

とも有意ではなかった。すなわち、約束事への遅延の傾向については性差、自己効力感のいずれにおいても関係は示されなかった。

(5) 達成動機と課題先延ばし行動傾向の関係

課題遅延得点(表4)について、達成動機、及び性別との関係を検討するために自己充實的達成動機要因×競争的達成動機×性別の3要因の分散分析を行ったところ、自己充實的達成動機要因の主効果が有意であった($F(1,191)=10.569, p<.01$)。さらに、性別の主効果に有意な傾向が示された($F(1,191)=3.360, p<.07$)。その他の主効果、及び交互作用は有意ではなかった。すなわち、自己充實的達成動機が低いと、課題を遅延する傾向が有意に高くなること、男性の方が女性よりも課題遅延の傾向が強いこ

とが示された。

約束への遅延得点(表5)について、同様に3要因の分散分析を行ったところ、自己充實的達成動機要因の主効果が有意であった($F(1,191)=8.388, p<.01$)。その他の主効果、及び交互作用は有意ではなかった。すなわち、自己充實的達成動機が低いと、約束事に遅れる傾向が有意に高くなることが示された。

(6) 自己効力感、及び達成動機と課題先延ばし行動傾向の関係

表6の課題遅延得点について、自己効力感×自己充實的達成動機×競争的達成動機の3要因分散分析を行ったところ、自己充實的達成動機の主効果($F(1,191)=9.594, p<.01$)、及び自己効力感の主効果($F(1,191)=13.672,$

表3 自己効力感と課題先延ばし傾向の関係

性別		男性		女性		
		上位群	下位群	上位群	下位群	
自己効力感	平均値	26.203	30.121	22.241	27.791	
	標準偏差	6.874	6.710	7.795	7.086	
課題遅延	平均値	9.246	9.914	8.690	8.977	
	標準偏差	3.310	4.152	4.124	3.398	
約束事への遅延		人数	69	58	29	43

表4 課題先延ばし傾向と、達成動機、性別の関係

自己充實的達成動機		上位群		下位群	
		上位群	下位群	上位群	下位群
競争的達成動機	平均値	27.250	28.611	25.731	30.640
	標準偏差	7.077	6.750	7.357	6.512
	人数	40	36	26	25
男性	平均値	23.739	27.500	24.250	28.000
	標準偏差	6.811	5.925	8.149	8.571
	人数	23	6	20	23

表5 約束事への遅延と、達成動機、性別の関係

自己充實的達成動機		上位群		下位群	
競争的達成動機		上位群	下位群	上位群	下位群
男性	平均値	8.825	10.389	8.462	10.640
	標準偏差	3.693	3.340	3.614	4.009
	人数	40	36	26	25
女性	平均値	8.348	9.667	8.000	9.913
	標準偏差	4.195	3.445	3.026	3.642
	人数	23	6	20	23

表6 自己効力感、及び達成動機と課題先延ばし行動傾向得点の関係

自己充實的達成動機		上位群				下位群			
競争的達成動機		上位群		下位群		上位群		下位群	
自己効力感		上位群	下位群	上位群	下位群	上位群	下位群	上位群	下位群
課題遅延	平均値	24.561	28.591	23.050	26.654	27.947	28.870	25.222	31.867
	標準偏差	7.294	6.146	7.749	7.354	6.794	6.525	7.216	6.786
	人数	41	22	20	26	19	23	18	30
約束事への遅延	平均値	7.85	10.14	10.95	9.74	8.95	7.73	10.06	10.43
	標準偏差	3.283	4.454	3.223	3.374	3.170	3.436	4.007	3.757
	人数	41	22	19	23	20	26	18	30

p<.01) が有意であった。すなわち、自己充實的達成動機が低い群は、高い群よりも課題遅延傾向が高く、自己効力感が低い群は、高い群よりも、課題遅延傾向が強いことが示された。

次に、約束事への遅延得点について、同様に3要因の分散分析を行ったところ、自己充實的達成動機の主効果 (F (1,191)=7.225, p<.01), 及び自己効力感×自己充實的達成動機×競争的達成動機の交互作用 (F (1,191)=5.870, p<.05) が有意であった。交互作用 (図1を参照) が有意であったので、下位検定を行ったところ、自己充實的達成動機の下位群では、約束事への遅延得点において、競争的達成動機、自己効力感の上位群と下位群に差はないが、自

己充實的達成動機の上位群では、下位群よりも全般に約束事への遅延得点が低かった。さらに、自己充實的達成動機の上位群であり、かつ自己効力感の上位群では、競争的達成動機の下位群の方が、上位群よりも約束事への遅延得点が高かった。一方、自己効力感の下位群では競争的達成動機の上位群の方が下位群よりも約束事への遅延得点が高かった。

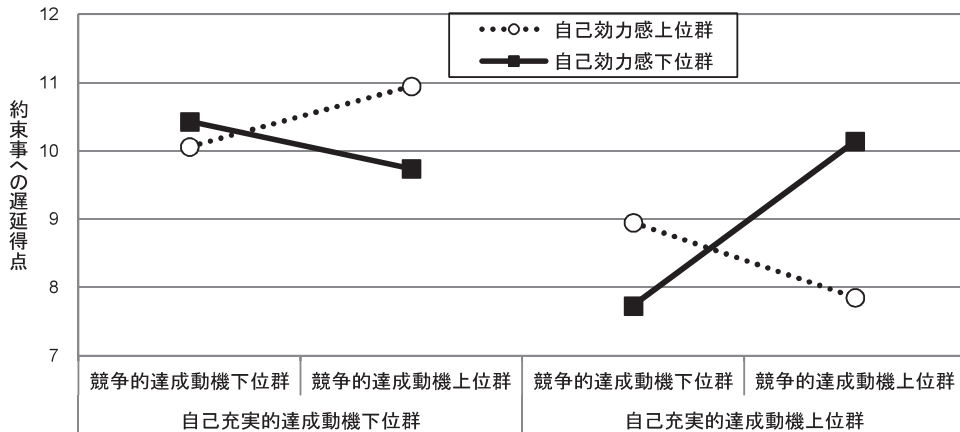


図1 達成動機、及び自己効力感と約束手への遅延得点の関係

考察

以上の結果をまとめると、男性の方が女性より課題先延ばし傾向が有意に高く、自己効力感の低い群のほうが高い群よりも課題遅延傾向が有意に強いことが示された。また、自己充實的達成動機が低いと、課題遅延の傾向が有意に高くなることも示された。

約束手への遅延の傾向については性差、自己効力感のいずれにおいても関係は示されなかったが、自己充實的達成動機が低いと、約束手に遅れる傾向が有意に高くなることが示された。さらに、自己充實的達成動機が高く、かつ自己効力感が高い場合、競争的達成動機が低い方が、高い場合よりも、約束手への遅延得点が高かった。一方、自己効力感が低い場合、競争的達成動機が高い方が、低い場合よりも約束手への遅延得点が高いことが示された。

このように、本研究の結果、自己効力感が低い場合、あるいは、自己充實的達成動機が低い場合、課題を先延ばしにする傾向があることが明らかになった。この結果は、自己効力感や自分の気持ちを満足させるような自己充實的達成

動機が、課題を先延ばしする行動に影響していることを示している。すなわち、自分にはこの課題は十分にできるという可能性を持っていると感じるならば、課題の先延ばし行動の発現の程度は低くなるか、あるいは自分を満足させるような達成動機を持てる場合にも、課題の先延ばし行動の発現の程度は低くなることが示された。

一方、自己効力感が高くても、自己充實的達成動機が低い場合は、約束手に遅れてしまう傾向があり、自己充實的達成動機も、競争的達成動機のいずれもが高くても、自己効力感が低い場合は約束手に遅れてしまう傾向があることも示された。この結果は、自己充實的動機づけを持つ傾向がある場合、おそらくそれが直接的契機となるのではなく、その約束手が動機づけを高めるような約束手ではない場合、あるいは自己効力感に結びつかないような場合には、約束手に遅れてしまうことを示していると考えられる。

ところで、本研究は、一般的傾向としての課題先延ばし行動の発現の傾向を検討したのであるが、人は常に課題や約束の先延ばしを繰り返

したり, 反対に常に期限や約束を守ったりすることばかりではない。時には課題を先延ばししたり, 時には課題を守ったりする。すなわち, その課題や約束事の性質によって, 先延ばし行動は変化すると考えられる。今後の研究課題として, 課題や約束の特質, あるいは, それらへの認識の仕方が課題先延ばし行動とどのように関係しているか, 検討の余地が残されているであろう。

Key word

先延ばし行動 達成動機 自己効力感

引用文献

- Aitken, N. 1982 College student performance, satisfaction, and retention: Specification and estimation of a structural model. *Journal of Higher Education*, 53, 32-50.
- Atkinson, J. W. 1957 Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372
- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unified theory of behavioral change. *Psychological Review*, 82, 191-215.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. 2000 Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 15-34.
- Chu A. H. C., & Choi, J. N. 2005 Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245-263.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. 1977 *Overcoming procrastination*. New York: Signet.
- Ferrari, J. R. 2001 Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on "working best under pressure." *European Journal of Personality*, 15, 391-406.
- 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* pp. 137-167. New York, NY: 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 2008 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.
- 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・森和代 1991 抑うつとソーシャルサポートとの関連に介在する達成動機の要因 教育心理学研究39, 308-315.
- 黄正国・兒玉憲一 2009 楽観性と特性不安, 自己効力感, 先延ばしとの関連. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要8, 69-77.
- Lay, C. H. 1990 Working to schedule on personal projects: An assessment of person object characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5,

- 91-104.
- Lay, C. H., & Silverman, S. 1996 Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
- 松沼光泰 2004 テスト不安, 自己効力感, 自己調整学習及びテストパフォーマンスの関連性: 小学校4年生と算数のテストを対象として *教育心理学研究*52, 426-436.
- 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.
- 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, 学校教育・幼児教育・障害児教育 17, 25-34.
- 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.
- 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
- Pintrich, P. R. & De Groot, E. 1990 Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-50.
- 佐藤祐基 2006 大学生の不安と認知行動的変数についての因果モデルの検討 *人間福祉研究*9, 129-142.
- Senecal, C., Julien, E., Guay, F. 2003 Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135-145.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. 1984 Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Steel, P. 2007 The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- 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.
- Van Eerde, W. 2003 Procrastination at work and time management training. *Journal of Psychology*, 137, 421-434.

付 記

本研究は、鈴木眞雄、谷口篤の指導の下に、安福幸代（当時所属：人間健康学部人間健康学科、現所属：社会福祉法人ふたば福祉会ふたば園）が調査を行い、提出した2011年度名古屋学院大学人間健康学部卒業論文をもとに、谷口、鈴木が分析し直し、書き下ろしたものである。