

# 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——

増 田 尚 史

(受付 2010年5月27日)

### 1. は じ め に

2008年の秋、米国証券会社リーマン・ブラザーズが破綻した際に、米国政府のある金融当局者は、“この会社の執行部は、金融危機に対応するための十分な時間があつたにもかかわらず適切な対策を取らなかった。したがって、政府はこの会社に対する公的支援をしなかった”と述べたと巷間伝えられている。この言明の内容が事実であるか否かは別として、私たち人間は多かれ少なかれ、目前の課題の遂行を先延ばしにする傾向を有しており、その結果として高いリスクを被ることがある。心理学における一般的な定義では、先延ばし (procrastination) は、“意図した一連の行動の開始あるいは完了の遅延”とされており (Ferrari, 1993; Lay & Silverman, 1996), 意思決定の回避とは区別され、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を意味する (Steel, 2007)。

先延ばしをもたらす要因およびそのメカニズムに関する研究には、大別して以下の2種類の流れがある。一方は、行動の遅延と自己との関連性に注目し、先延ばしをもたらすパーソナリティ特性や動機づけを強調する立場である。たとえば、他者から厳しい評価を受けることを懸念し、失敗への恐れ (fear of failure) の程度や完全主義傾向 (perfectionism) が高いことが先延ばしを強めることが指摘されている (Burka & Yuen, 2008; Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Steel, 2007)。また、自己効力感 (self-efficacy: SE) や自尊感情 (self-esteem) は、失敗への恐れと関連すると想定される一方で、それとは独立して先延ばしに影響を与えることが報告されている (Bandura, 1997; Burka & Yuen, 2008)。さらに、課題に対する自己の統制感の高さ (Lay, Edwards, Parker, & Endler, 1989)、課題に対する嫌悪 (Steel, 2007) など、課題と個人特性との相互作用によっても先延ばしが強まることが報告されている。しかし、これらの要因に関する議論は必ずしも一貫しておらず、たとえば完全主義傾向の高さには先延ばしを抑制する側面があることも指摘されている (Burka & Yuen, 2008)。このような背景から、先延ばし傾向そのものを個人特性として測定するための尺度を作成する試みも行われてきている (藤田, 2005; 林, 2007; Lay, 1986)。しかしながら、質問紙法を用いて測

定された先延ばし傾向と、実際に特定の課題を与えた際の先延ばしの程度との間に、有意な関連性が認められないことも報告されている (Buehler & Griffin, 2003; Pychyl, Morin, & Salmon, 2000)。

先延ばしに関する研究のもう一方の潮流では、一連の行動を計画する段階および継続して遂行中の段階での計画や見通しの甘さが、結果として実際の行動の遅延につながるものが強調されている。そして、課題遂行に関する計画や予測に影響を及ぼすと考えられるパーソナリティ特性や、過去に経験した類似の課題についての記憶の影響などが検討されている (Buehler, Griffin, & Ross, 1994; Pychyl et al., 2000; Roy, Christenfeld, & McKenzie, 2005)。たとえば、Buehler とその共同研究者たちは、計画段階で人々は課題遂行を楽観的に捉え、それに費やす時間的コストを少なめに見積もった計画を立ててしまうので、実際の行動はこの計画通りには進まず、結果的に遅延が生じると論じている (Buehler & Griffin, 2003; Buehler, Griffin, & MacDonald, 1997; Buehler et al., 1994; Newby-Clark, Ross, Buehler, Koehler, & Griffin, 2000)。このように、行動に要する時間的コストの見積もりが実際に比べてズレてしまう現象は、計画錯誤 (planning fallacy) と呼ばれており (Buehler et al., 1994; Kahneman & Tversky, 1979), そのズレの程度 (一般的には、計画と比べた際の実行段階での遅延量や時間コストの増大量) は計画錯誤量と呼ばれ、先延ばしの程度を測る客観的指標として多くの研究において利用されている。

本研究の目的は、以上の先行研究において先延ばしの主要因とされてきた個人特性と、具体的な課題に対する先延ばしとの関連性について、その客観的指標としての遅延量 (計画錯誤量) と遂行者の主観的な遅延感の両者に着目して検討を加えることにある。

具体的に本研究で着目する個人特性は、自己効力感 (SE), ローカス・オブ・コントロール (統制の所在: Locus of Control: LC), 楽観主義傾向 (optimism: OP), および悲観主義傾向 (pessimism: PS) であり、さらに個人特性と課題との相互作用要因として課題の難易度 (task difficulty: TD) を採り上げる。自己効力感は定義的に、特定の状況において適切な行動を成し遂げられるという予期および確信を指すことから、これが高いほど実際の自己の行動に近い計画を立案しうると考えられる。しかしその一方で、このような予期や確信によって早めの計画を立案してしまい、結果としてむしろ計画錯誤量を増大させることも考えられる。ローカス・オブ・コントロールは、自己の行動を統制する所在が、能力や努力など個人の内部にあると認知しているのか (内的統制), あるいは、運や課題の困難さ、他者の行為など個人の外部にあると認知しているのか (外的統制) を指す。したがって、内的統制感が高いほど実際の行動に近い計画を立案しうると考えられる。しかしその一方で、この統制感もまた早めの計画を立案することを促し、結果として計画錯誤量を増大させるとも考えられる。また、ローカス・オブ・コントロールは課題の難易度の認知にも影響を与えると予想され、

外的統制感が高いほど課題を困難なものと捉え、課題の着手が先延ばしされると考えられる。楽観主義傾向が高い個人では、計画段階において過去に計画通り完遂しなかった経験に関する記憶に気づいているにもかかわらず、この記憶の利用が制限され、課題遂行に投入する時間コストや課題の完遂に関する計画に錯誤が生じることが繰り返し指摘されてきた (Buehler & Griffin, 2003; Buehler et al., 1994, 1997; Kahneman & Tversky, 1979; Newby-Clark et al., 2000; Roy et al., 2005)。その一方で、計画段階において悲観的なシナリオを想起させることは、必ずしも計画錯誤量の減少に効果を持たないことも報告されている (Newby-Clark et al., 2000)。しかしながら、悲観的であることは、むしろそれによって早めに着手し多くの時間コストを投入する計画を立案するので、結果として時間コストなどに関する計画錯誤量は増大するが、課題の完遂に関する計画については錯誤量が少ないとも考えられる。さらに、悲観主義傾向が高いと、たとえ客観的には少しの遅延であっても、非常に遅延してしまったという認知を持つことが予想される。逆に楽観主義傾向が高いと、客観的にはかなり遅延していても主観的には相応の遅延感を持たないことが予想される。したがって、楽観主義傾向や悲観主義傾向は主観的遅延感に影響を及ぼすと考えられる。

これらの仮説を検証するために、本研究では、先行研究においても数多く用いられてきた (Buehler & Griffin, 2003; Koole & Van't Spijker, 2000; Newby-Clark et al., 2000)、大学生を対象とするレポート作成を課題として用いる。この課題は、クリスマス・プレゼントの購買 (Buehler & Griffin, 2003) や所得税の還付請求書類の作成 (Buehler et al., 1997) のような課題とは異なり、日本の大学生にとって親近性が高い。さらに、校正読み (Francis-Smythe & Robertson, 1999) やアナグラム完成課題 (Buehler et al., 1997) のような実験課題とは異なり、レポートの提出締め切り日までの期間を比較的長く設定することによって、課題の完成 (とそれまでの時間) に関する計画だけではなく、いつ課題に着手するかに関する計画をも立案させることができ、それぞれの計画錯誤量を検討することが可能である。

## 2. 方 法

調査参加者：大学生126名 (18-25歳, 平均19.7歳; 男性106名, 女性20名) が集団で調査に参加した。

手続き：参加者は、次の2段階からなる調査に参加した。(1) 計画段階：授業の期末レポート・テーマと提出日とを文書および口頭で説明した上で、まずレポート課題の難易度について7件法 (非常に困難, かなり困難, やや困難, やや容易, かなり容易, 非常に容易, どちらとも言えない) による回答を求めた。次に、レポート作成の着手予定日と完成予定日とを推定し回答することを求めた。最後に、楽観主義尺度 (中村, 2000; Scheier & Carver, 1985),

特性的自己効力感尺度（成田・下仲・河合・佐藤・長田，1995; Sherer, Maddux, Mercandante, Printice-Dunn, Jacobs & Rogers, 1982），およびローカス・オブ・コントロール尺度（鎌原・樋口・清水，1982）について，それぞれ 5 件法（そう思う，ややそう思う，あまりそう思わない，そう思わない，どちらともいえない）による回答を求めた。これら 3 種類の尺度に対する回答順序は参加者間で相殺された。(2) 実行段階：計画段階の 35 日後のレポート提出時に，レポート作成課題の実際の着手日と完成日とを回答し，さらにこれらの計画段階からの主観的な差異（主観的遅延感）の程度を 7 件法（非常に早い，かなり早い，やや早い，予想通り，やや遅い，かなり遅い，非常に遅い）で回答することを求めた。

### 3. 結果と考察

#### 3.1 客観的遅延量と主観的遅延感の基本統計量

レポート作成の着手予定日，完成予定日，実際の着手日および実際の完成日をそれぞれ，レポート・テーマの提示日から起算した経過日数に換算した。さらに，計画段階での着手日および完成日を基準に，実際の着手日および完成日の遅延日数を求め，これを客観的遅延量（＝計画錯誤量）とみなした。また，計画段階での予定日と実行日との主観的な差異の程度については，“非常に遅い”を 3 点，“予想通り”を 0 点，“非常に早い”を -3 点とする方式によって得点化し，これを主観的遅延感とみなした。表 1 に客観的遅延量および主観的遅延感の平均値を示す。

表 1 客観的遅延量と主観的遅延感の平均値

	計画	実行	客観的遅延量	主観的遅延感
着手日 <sup>a)</sup>	10.3 (6.4)	18.4 (7.9)	8.2 (7.7)	1.1 (1.2)
完成日 <sup>a)</sup>	26.1 (5.8)	30.7 (5.1)	4.6 (5.8)	1.5 (1.2)
遂行日数	16.8 (6.8)	13.3 (7.2)	-3.5 (8.7)	—

a: 着手日・完成日は計画作成日から起算した経過日数を示す

これらに対する分析の結果，着手日と完成日のいずれについても，計画よりも実際の行動は有意に遅延しており（着手日： $t(125)=11.82$ ,  $p<.01$ ; 完成日： $t(125)=8.90$ ,  $p<.01$ ），また着手日から完成日までの実際の日数は計画よりも有意に少なかった（ $t(125)=4.55$ ,  $p<.01$ ）。さらに，主観的遅延感の平均値が正の値であることは，計画よりも実際の着手日および完成日が遅れたことを調査参加者自身も認知していたことを示す。

### 3.2 個人特性と先延ばしとの関連性

個人特性として測定した各尺度について、次のように得点化した。すなわち、楽観主義尺度については、下位尺度である楽観傾向（3項目）と悲観傾向（4項目）の各項目について、“そう思う”を5点，“そう思わない”を1点とする方式によって得点化した。それぞれ得点が高いほど、楽観傾向あるいは悲観傾向が高いことを示す。同様の方式により、特性自己効力感とローカス・オブ・コントロールについても得点を算出した。特性自己効力感については、得点が高いほど自己効力感が高いことを示す。また、ローカス・オブ・コントロールについては、得点が高いほど内的統制が高いこと、すなわち、自分の行動に対する統制が自分の能力や努力に帰属されると認知していることを示す。さらに、計画段階で評定を求めたレポート課題の難易度については、“非常に困難”を7点，“非常に容易”を1点とする方式によって得点化した。

まず、楽観傾向、悲観傾向、特性自己効力感、ローカス・オブ・コントロールの4特性と、課題の難易度、着手予定日、完成予定日、実際の着手日・完成日、遂行（予定）日数、客観的遅延量、主観的遅延感のそれぞれとの間について、ピアソンの積率相関係数を求めた。表2に、各相関係数の値を示す。

表2 個人特性評定値と、客観的遅延量および主観的遅延感との相関係数

	SE	LC	OP	PS	TD
自己効力感 (SE)	—	.453 **	.414 **	-.314 **	-.351 **
ローカス オブ コントロール (LC)	—	—	.211 *	-.347 **	-.268 **
楽観主義 (OP)	—	—	—	-.209 *	-.222 *
悲観主義 (PS)	—	—	—	—	.197 *
着手日					
計画	-.056	-.066	.081	-.124	.104
実行動	-.110	-.129	-.062	.089	.204 *
客観的遅延量	-.066	-.077	-.130	.194 *	.122
主観的遅延感	-.054	-.105	-.078	.197 *	.133
完成日					
計画	-.224 *	-.155 +	-.333 **	.177 +	.323 **
実行動	-.181 *	-.241 **	-.074	.120	.245 **
客観的遅延量	.066	-.058	.270 **	-.072	-.108
主観的遅延感	-.085	-.227 *	.014	.065	.036
遂行日数					
計画	-.139	-.071	-.360 **	.268 **	.179 *
実行動	-.009	-.032	.015	-.012	-.048
客観的短縮量	.102	.030	.296 **	-.220 *	-.180 *

+:  $p < .1$ ; \*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .01$

次に、特性自己効力感、ローカス・オブ・コントロール、楽観傾向、悲観傾向の 4 特性を説明変数とし、課題の難易度、着手予定日、完成予定日、実際の着手日・完成日、遂行（予定）日数、客観的遅延量、主観的遅延感のそれぞれを目的変数とする、ステップ・ワイズ法（ $F_{in}, F_{out}$  の設定はいずれも 2.0）による重回帰分析を実施した。その結果、課題の難易度には特性自己効力感が有意な影響を与えていることが確認された（ $\beta = -.289, p < .01$ ）。さらに標準偏回帰係数は有意とはならなかったものの、課題の難易度にはローカス・オブ・コントロールも影響を与えていることが確認された（ $\beta = -.137; R^2 = .125, F(2, 123) = 9.89, p < .001$ ）。これらのことは、自己効力感が高いほど、また内的統制が高いほど、課題を容易と評価していることを意味する。

自己効力感が有意な影響を与えていることが確認された目的変数は、課題の難易度のみであったので、次に、ローカス・オブ・コントロール、楽観傾向、悲観傾向、課題の難易度の 4 特性を説明変数として、再度、重回帰分析を実施した。表 3 は、各目的変数に対する 4 説明変数の標準偏回帰係数（ $\beta$ ）と決定係数（ $R^2$ ）とを示す。

表 3 個人特性を説明変数とする重回帰分析の結果

	LC	OP	PS	TD	$R^2$
着手日					
計画	—	—	—	—	—
実行動	—	—	—	.204 *	.034 *
客観的遅延量	—	—	.194 *	—	.030 *
主観的遅延感	—	—	.197 *	—	.031 *
完成日					
計画	—	-.275 **	—	.262 **	.163 ***
実行動	-.189 *	—	—	.195 *	.079 **
客観的遅延量	—	.270 **	—	—	.065 **
主観的遅延感	-.227 *	—	—	—	.044 *
遂行日数					
計画	—	-.318 ***	.201 *	—	.155 ***
実行動	—	—	—	—	—
客観的短縮量	—	-.261 **	.165 +	—	.099 **

+ :  $p < .1$ ; \* :  $p < .05$ ; \*\* :  $p < .01$ ; \*\*\* :  $p < .001$

表 3 の決定係数は全般に低い値を示しているので、重回帰分析の結果については慎重に考察する必要がある。しかしながら、有意な標準偏回帰係数がいくつか認められるので、これらを手がかりに以下の考察を進める。

着手日に関しては、表 2 の相関係数を見る限りにおいては悲観傾向が高いほど早めの計画が立てられる傾向も認められるが、この係数は統計的には有意ではなく、さらに重回帰分析



においても悲観傾向の標準偏回帰係数は有意ではなかった。実際の着手日については、課題を困難と認知しているほど有意に遅いことのみが確認された。このことは、課題を困難なものと認知するほど、その課題に実際に着手することが先延ばしにされることを示す。しかしながら、着手日の客観的遅延量と主観的遅延感に対しては、課題の困難度は有意な影響を与えず、むしろ悲観傾向が有意な影響を与えることが確認された。さらに、悲観傾向は完成日の計画に対しては全く有意な影響を及ぼさないにもかかわらず、悲観傾向が高いほど計画段階での遂行日数が有意に長いことが確認された。これらのことを総合すると、悲観傾向が高いほど、早めに着手する計画を立案するが、実際にはその計画通りには実行できず、結果的に課題の着手に関する先延ばしが生じると考えられる。

これとは対照的に、完成日に対しては楽観傾向が大きな影響を与えている。具体的には、計画段階では楽観傾向が高いほど、また課題を容易と認知しているほど、有意に早い完成日が設定される。しかしながら、実際の完成日は楽観傾向の影響を受けておらず、予定日と同様に課題を容易と認知しているほど有意に早く、また内的統制感が高いほど有意に早い。これらの結果、完成日の客観的遅延量は、楽観傾向が高いほど有意に大きいことが確認された。以上のことは、楽観傾向が高いほど早く完了する計画を立案するが、実際にはその計画通りには実行できず、結果的に課題の完成に関する先延ばしが生じていることを意味する。

以上のように、悲観傾向は着手日の客観的遅延量を増大させ、楽観傾向は完成日の客観的遅延量を増大させる。これらを反映して、計画段階と比較した際の、実際の着手日から完成日までの日数の短縮量は、楽観傾向が高いほど有意に小さく、また悲観傾向が高いほど大きい傾向にあることが確認された。

### 3.3 客観的遅延量と主観的遅延感の関連

次に、客観的遅延量と主観的遅延感の関係について検討する。前述のとおり、悲観傾向が高いほど着手日の客観的遅延量が有意に大きく、また主観的遅延感も有意に大きいことが確認された。したがって、着手日に関しては、客観的遅延量と主観的遅延感が整合的であると判断される。これに対して、完成日に関しては、客観的遅延量と主観的遅延感の間に、次の2点において対応関係が認められない。第一に、ローカス・オブ・コントロールの得点が高いほど、つまり内的統制感が高いほど、完成日の主観的遅延感が有意に小さいにもかかわらず、この内的統制感は客観的遅延量には有意な影響を与えていない。したがって、内的統制感と主観的遅延感との関連性を客観的遅延量に基づいて説明することはできない。むしろ、内的統制感の高さを支える他の要因（個人特性）が“計画からあまり遅れることなく完成した”という認知をもたらしたと推論することが妥当と考えられる。第二に、楽観傾向が高いほど完成日の客観的遅延量が有意に大きいにもかかわらず、この楽観傾向は主観的遅延感に

有意な影響を及ぼしていない。このことについて詳細に検討するために、次の節では楽観傾向が高く悲観傾向の低い群（楽観群）と楽観傾向が低く悲観傾向の高い群（悲観群）とに分けて比較検討する。

### 3.4 楽観群と悲観群の比較

本研究で採用した楽観主義傾向尺度では、個人の楽観傾向と悲観傾向の両方が測定され、必ずしも楽観傾向の高い個人の悲観傾向が低く、あるいは楽観傾向の低い個人の悲観傾向は高いという関係になっているわけではない。そこで、楽観傾向・悲観傾向に関する個人差と先延ばしとの関係性をより厳密に検討するために、次の基準に基づいて楽観群と悲観群とを抽出し分析した。すなわち、楽観傾向の合計得点が9点以上で、かつ悲観傾向の合計得点が12点以下であった31名を楽観群とみなし、楽観傾向の合計得点が7点以下で、かつ悲観傾向の合計得点が14点以上であった26名を悲観群とみなした。表4は、楽観群と悲観群ごとの着手日と完成日に関する計画と実行動、客観的遅延量、および主観的遅延感を示す。

表4 楽観群と悲観群の客観的遅延量と主観的遅延感

	楽観群	悲観群
着手日		
計画 <sup>a)</sup>	11.2 (7.2)	9.7 (5.2)
実行動 <sup>a)</sup>	16.5 (7.8)	19.1 (7.9)
客観的遅延量	5.3 (7.0)	9.4 (7.3)
主観的遅延感	0.6 (1.2)	1.4 (1.1)
完成日		
計画 <sup>a)</sup>	23.5 (6.6)	28.7 (4.3)
実行動 <sup>a)</sup>	30.0 (4.4)	31.0 (6.1)
客観的遅延量	6.5 (6.2)	2.3 (7.0)
主観的遅延感	1.4 (1.1)	1.5 (1.4)
遂行日数		
計画	13.3 (6.9)	20.0 (6.1)
実行動	14.4 (7.9)	12.9 (7.5)
客観的短縮量	-1.1 (8.2)	7.1 (8.5)

a: 着手日・完成日の計画・実行動の数値は、計画作成日から起算した経過日数を示す

まず、着手日について、群（楽観群、悲観群；参加者間要因）×報告時期（計画、実行動後；参加者内要因）の2要因分散分析を実施した結果、報告時期の主効果が有意であり（ $F(1, 55) = 58.270, p < .001$ ）、群と報告時期間の交互作用も有意であったが（ $F(1, 55) = 4.445, p < .05$ ）、群の主効果は有意ではなかった（ $F < 1$ ）。交互作用に関する下位検定の結果、いずれ



の群においても、計画よりも有意に遅く着手されたことが確認された（楽観群： $F(1, 55) = 15.264, p < .001$ ；悲観群： $F(1, 55) = 47.451, p < .001$ ）。群と報告期間の交互作用が有意であったことは、実際の着手日が計画よりも先延ばされた程度が、楽観群よりも悲観群において大きいことを示すと推測される。そこでこのことを確認するために、着手日に関する客観的遅延量と主観的遅延感のそれぞれを両群間で比較した結果、客観的遅延量（ $t(55) = 2.108, p < .05$ ）と主観的遅延感（ $t(55) = 2.477, p < .05$ ）のいずれについても、悲観群の方が楽観群よりも有意に多かった。以上のことは、悲観群がレポート作成に相対的に早く着手するプランを立てたにもかかわらず、実際にはむしろ遅く着手しており、それに相応して悲観群が楽観群よりも高い主観的遅延感を有していたことを示す。

次に、着手日と同様に完成日についても、群（楽観群、悲観群；参加者間要因）×報告時期（計画、実行後；参加者内要因）の2要因分散分析を実施した結果、群と報告時期のそれぞれの主効果が有意であり（群： $F(1, 55) = 6.894, p < .05$ ；報告時期： $F(1, 55) = 23.994, p < .001$ ），また両要因間の交互作用も有意であった（ $F(1, 55) = 5.523, p < .05$ ）。そこで交互作用に関する下位検定を実施した結果、計画段階において楽観群は悲観群よりも有意に早い日付を完成予定日としていたことが確認された（ $F(1, 110) = 12.335, p < .001$ ）。さらに楽観群では、計画よりも有意に遅く完成されたことが確認された（ $F(1, 55) = 26.271, p < .001$ ）。同様に悲観群においても、計画よりも遅くに完成される傾向にあったが、有意ではなかった（ $F(1, 55) = 3.247, p < .1$ ）。これらのことは、楽観群がレポート作成を早く完遂する計画を立てたにもかかわらず、実際には悲観群と同程度の時期に完遂しており、結果としてレポートの完成が計画よりも先延ばされた程度が、悲観群よりも楽観群において大きいことを示すと推測される。そこでこのことを確認するために、完成日に関する客観的遅延量と主観的遅延感のそれぞれを両群間で比較した結果、楽観群の客観的遅延量が悲観群よりも有意に多いことが確認された（ $t(55) = 2.350, p < .05$ ）。しかしながら、主観的遅延感については両群間に有意な差異は認められなかった（ $t < 1$ ）。以上のことは、楽観群もしくは悲観群、あるいは両群において、完成日に関する主観的遅延感がその客観的遅延量に相応した評価となっていないことを示す。具体的には、楽観群では客観的遅延量に比して弱い遅延感しか生じず、逆に悲観群では客観的遅延量に比して強い遅延感が生じている可能性を示す。

#### 4. お わ り に

本研究の結果から、大学生にとって親近性が高いと考えられるレポート課題の着手と完遂のいずれもが、計画時よりも先延ばしされることが確認された。このような先延ばしは、本研究の参加者だけではなく、日本および諸外国の大学生の多くに共通に認められる。しかし、

そのことを理由に、先延ばし傾向を看過すべきではないと思われる。なぜなら、大学生に限っても、先延ばし傾向の高さは学業成績や学業の失敗と密接に関連しているからである (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986)。さらに社会生活を営む上では、所得税の還付請求書類の作成 (Buehler et al., 1997) のように親近性は低くても避け難い課題や、防災対策や疫病対策のように、その先延ばしが自己および他者の生命に関わる課題も存在する。したがって、先延ばしは本質的に避けねばならない行動であり、その生起メカニズムとともに、その防止策をも検討することは極めて重要である。この観点に立つと、本研究において、楽観傾向の高い人も悲観傾向の高い人もともに先延ばしが生じることが確認されたことは、先延ばしを検討する上で意義深いと考えられる。特に、悲観傾向の高い人はレポート課題の着手日について先延ばしが生じやすく、一方、楽観傾向が高い人は完成日に関して先延ばしが生じやすいことは、これらの人々の間で先延ばしのメカニズムが異なっていることを示唆しており興味深い。

本研究では、レポート課題に対する着手と完遂という 2 種類の時点についての計画と実行動間のズレを測定することによって、上記のような個人差を得ることができた。このことは、単に方法論上の有効性を示しているだけではなく、課題に対する計画立案から着手、そして着手から完遂に至る時間経過の中でいかなる先延ばしメカニズムが作動しているのかを検討することを促している。私たちの日常生活では、ある課題の遂行計画を立てた後に、それとは異なる課題が与えられることが頻繁に生じている。そして、当初の計画通りに課題を遂行するためにより多くのコストを投入したり、優先する課題の選択という形で当初の計画を修正したりしている。このようなダイナミックな行動の結果として先延ばしが生じていると捉えると、その生起メカニズムは極めて複雑であろうことが推測される。その複雑さがゆえに、本研究で示唆されたような、先延ばしに関する客観量（客観的遅延量）と主観量（主観的遅延感）間の乖離が生じると考えられる。

## 引用文献

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Buehler, R., & Griffin, D. (2003). Planning, personality, and prediction: The role of future focus in optimistic time predictions. *Organizational Behavior and Human Processes*, **92**, 80-90.
- Buehler, R., Griffin, D., & MacDonald, H. (1997). The role of motivated reasoning in optimistic time predictions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **23**, 238-247.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "Planning Fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 366-381.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Ferrari, J. R. (1993). Christmas and procrastination: Explaining lack of diligence at a "real-world" task deadline.

- Personality and Individual Differences*, **14**, 25–33.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Francis-Smythe, J. A., & Robertson, J. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, **90**, 333–347.
- 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.
- 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.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Intuitive prediction: Biases and corrective procedures. *TIMS Studies in Management Sciences*, **12**, 313–327.
- 鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治 (1982). Locus of Control 尺度の作成と、信頼性、妥当性の検討 教育心理学研究, **30**, 302–307.
- Koole, S., & Van't Spijker, M. (2000). Overcoming the planning fallacy through willpower: Effects of implementation intentions on actual and predicted task-completion times. *European Journal of Social Psychology*, **30**, 873–888.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, **20**, 474–495.
- Lay, C. H., Edwards, J. M., Parker, J. D., & Endler, N. S. (1989). An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality*, **3**, 195–208.
- Lay, C. H., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, **21**, 61–67.
- 中村陽吉 (2000). 対面場面における心理的個人差一測定の対象についての分類を中心にして ブレーン出版
- 成田健一・下仲順子・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る 教育心理学研究, **43**, 306–314.
- Newby-Clark, I. R., Ross, M., Buehler, R., Koehler, D. J., & Griffin, D. (2000). People focus on optimistic scenarios and disregard pessimistic scenarios while predicting task completion times. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, **6**, 171–182.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, **15**, 135–150.
- 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.
- Roy, M. M., Christenfeld, N. J. S., & McKenzie, C. R. M. (2005). Understanding the duration of future events: Memory incorrectly used or memory bias? *Psychological Bulletin*, **131**, 738–756.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, **4**, 219–247.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Printice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, **51**, 663–671.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, **133**, 65–94.

Summary

The Cause of Procrastination: A Preliminary Study on  
Relationships between Personal Attributes and  
Objective and Subjective Planning Fallacy

Hisashi Masuda

This study was conducted to investigate what kinds of individual differences are related with procrastination of an academic task for undergraduate students ( $N=126$ ). They were asked to make a plan of a paper as an assignment of the end of semester in psychology class (i.e., when they will start and complete to write the paper), before completing questionnaires on self-efficacy, locus of control, optimism, and pessimism. Five weeks later, the participants answered when they started and completed the assignment in fact. The results showed that the actual dates of starting and completing of the assignment were significantly procrastinated compared with planned dates. The multiple regression analysis indicated that the degree of the procrastination (i.e., planning fallacy; Kahneman & Tversky, 1979) of starting the assignment was positively correlated with pessimism while the planning fallacy of completing date was positively correlated with optimism. Furthermore, subjective perception of delay of the starting date was positively correlated with pessimism whereas subjective perception of delay of the completing date was correlated with neither optimism nor pessimism. These results suggest that both optimistic individuals and pessimistic individuals potentially have a risk to be procrastinators.