

先延ばしにつながる意思決定に影響する行動選択肢への評価¹⁾

黒田卓哉*

Evaluations for Behavioral Choices to Influence Decision-making to Lead Procrastination

Takuya KURODA*

Procrastination has been studied from viewpoints of personality traits, self-regulation, and decision-making. The purposes of this study were to develop a scale to measure conscious decision-making factors such as cognitive, emotional and executive evaluations for behavioral choices of one's behavior, and to examine how these factors were different whether the 'have-to-do' behavior was done or not. In this study, 291 undergraduates recalled the experience of their choice of 'have-to-do' behavior or the experience of their choice of 'want-to-do' behavior, and completed Behavioral Choices Rating Scale (BCRS) to measure decision-making factors. BCRS consisted of six subscales to measure cognitive, emotional and executive evaluations for 'have-to-do' behavior and five subscales for 'want-to-do' behavior. Scores of several subscales were significantly higher in the group who recalled 'have-to-do' behavior. Scores of several subscales didn't show significant between the group who recalled 'have-to-do' behavior and the group who recalled 'want-to-do' behavior. These results suggest that there are several evaluations for behavioral choices to influence the decision-making to lead procrastination and several evaluations not to influence.

key words: procrastination, decision-making, evaluations for behavioral choices

問 題

締め切りの迫る課題といった“やるべき行動”に取り組んだ方が大局的に良いとわかってはいるものの、ついテレビをつけて観てしまい、後になって苦労するといった経験をする者は多い。この“やるべき行動”を後回しにしてしまうといった現象は、多くの大学生が日常的に経験するという報告が古くからなされている (Ellis & Knaus, 1977)。こういった現象は、“先延ばし (procrastination)”として研究されてきた。先延ばしは行う必要のある課題の開始や完遂を不必要に延期する行動として扱われ (Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988; Solomon & Rothblum, 1984)、先延ばし行動を行いやすい傾向は遅延傾向などと定

義され研究されてきた (Ferrari, Johnson & McCown, 1995; Lay, 1986)。先延ばしは多くの先行研究で、抑うつ・不安 (Beswick, Rothblum, & Mann, 1988; Solomon & Rothblum, 1984) や不十分な課題達成 (Ferrari, et al., 1995; Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986) との正の関連が指摘されており、不適応的であるとされている。

本研究では先延ばしという現象を、二つの行動の選択肢がある状況での意思決定により生じる現象と捉える。これまで、先延ばし現象はより望ましい選択を行えないという点で自己制御の失敗として捉えられることが多かった (Fujita, 2011; Giner-Sorolla, 2001; Myrseth & Fishbach, 2009; Steel, 2007; 山岡・唐沢, 2006)。Kanfer (1977) の“一方はすぐ報酬を得

¹⁾ 本論文の作成にあたってご指導いただきました筑波大学の望月聡先生に厚く御礼申し上げます。また、調査にご協力いただいた皆さまに感謝申し上げます。

* 筑波大学学生部

Department of Student Affairs, University of Tsukuba, Tsukuba, Ibaraki 305-8577, Japan

られるが、その量はわずかであり、他方はずっと先に報酬が遅延されるが、大きな量であるといった選択場面において、どちらかを選ぶ行動”という自己制御の定義においては、自己制御は競合する二つの行動がある選択場面でなされることが示されている。Baumeister & Heatherton (1996) は課題が適切に行われぬといった自己制御失敗の原因として、目標以外の行動の存在を指摘している。さらに、小浜 (2010) は先延ばしが行われる多くの場合で課題の代わりに別の行動が行われることを示している。黒田・望月 (2013) は大学生の先延ばしが行われやすい典型的な場面について検討し、先延ばされる行動の多くが“学業”に関する行動であり、それらが先延ばされる際に代わりとなる何らかの行動が行われていることを示している。したがって、先延ばしが生じる場面とは、先延ばされる行動以外の行動が存在する行動選択場面であり、先延ばしとは、その行動選択場面において“やるべき行動”ではない別の行動を行う現象であると捉えられる。

本研究では先延ばし現象を行動選択の際の意思決定の観点から捉え、その中でも個人が意識している要因に注目する。先延ばしの生起に関する要因を検討する際の方向性について、van Eerde (2003) は先延ばし現象が生じる過程を検討することの重要性を指摘している。その過程に関して、Myrseth & Fishbach (2009) や Dijksterhuis & Aarts (2010) は、目標追求のための行動には個人が意識していない要因の影響があることも指摘しつつ、目標のための行動と誘惑する行動があるという葛藤を意識した後で、個人が意識している要因による目標追求ができることを指摘している。先延ばし現象における意識される要因に関して、林 (2009) は先延ばしが生じた状況を捉えたうえで、それに伴う思考や感情との関連性を検討していくことが先延ばし現象の機序の解明に不可欠であるとしている。同様に黒田・望月 (2012) は、先延ばしを行う際の個人の意識の中でどのような意思決定がなされているのか、その要因を検討する重要性を主張している。したがって、先延ばしに対する自己制御の過程については、個人が意識していない要因と意識している要因の両者の影響を検討する必要があると言える。本研究は個人が意識している意思決定の要因の中でも、特に林 (2009) や黒田・望月 (2012) が指摘したような個人の思考や感情と

いった要因に注目する。

先延ばしのような日常的な現象に関する意思決定を検討する際は、感情と認知の相互作用による影響を重視すべきといった指摘がある (Damasio, 2003)。宮元 (1992) は、先延ばしのような行動選択場面における意思決定を認知や感情との関連から説明しようと試みた理論として Kuhl (1984) の活動統制理論を紹介している。活動統制理論は、潜在的に競合する行動選択肢への動機づけを認知システム、感情システム、実行システムの3側面による評価から説明するものである。認知システムとは行動選択肢への考え方・捉え方であり、感情システムとは行動選択肢への感じ方・欲求である。実行システムとは、行動を実行に移す際の難易度のことである。人は行動選択場面での行動を行うかという決定を、認知・感情・実行方法の難易度の3側面で評価しているという視点は、先延ばしが生じる行動選択場面の意思決定を検討する有効な視点になりうると、黒田・望月 (2012) は指摘している。

先行研究にて、先延ばしの先行要因として検討されてきた要因は多い。それらの要因が、認知や感情、実行方法の難易度の評価としてどのように表れるのであろうか。活動統制理論では、“行うのが望ましい”といった認知により、行動選択肢への動機づけが高まるとされる。課題に対してどのように取り組むかを考える計画性 (Baumeister & Heatherton, 1996; 小浜, 2010; 宮元, 1998; Steel, 2007)、先延ばしなくとも取り組もうとする意志的努力 (宮元, 1998)、達成動機の高さ (Steel, 2007)、課題を行わないことによる罪悪感や後悔、恥などのネガティブな意識 (Giner-Sorolla, 2001)、課題を行わないことでネガティブ (あるいはポジティブ) な意識となることへの予測 (山岡・唐沢, 2006) などは先延ばしを抑制すると指摘されていることから、“課題を行うのが望ましい”という認知を促進するものとして表れうる。逆に、先延ばしを助長する要因として指摘された、やる気が出るまで待つといった消極的・受動的態度 (宮元, 1998)、状況の楽観視 (小浜, 2010) は、“課題を行うのが望ましい”とは反する認知として表れうるであろう。

感情による評価は“やりたい”と感じさせる行動選択肢への動機づけを高める。逆に、先延ばしを助長する要因としては、“やりたくない”といった否

定的な感情が挙げられると考えられるが、先行研究においても課題の嫌悪性や不愉快を避ける衝動 (Baumeister & Heatherton, 1996; Solmon & Rothblum, 1984; Steel, 2007), 課題の退屈さ・不満・辛さなどのネガティブな感情 (Giner-Sorolla, 2001; 小浜, 2010) が指摘されている。また、衝動性 (Baumeister & Heatherton, 1996; Steel, 2007), 楽しさなどのポジティブな感情 (Giner-Sorolla, 2001) も先延ばしの助長要因として指摘され、これらは“やりたい”という感情が課題以外の行動に向けられていることを示唆している。一方で時間的切迫感などの危機感に近い感情は先延ばしを抑制する (宮元, 1998)。

実行方法の難易度による評価では、実行方法が容易なものほど動機づけを高めるとされている。先述した計画性や衝動性は、計画的に行動する得意さや衝動的にある行動に注意を取られてしまう程度といった形で、実行方法の容易さに影響すると考えられる。したがって、実行方法の難易度の評価として、計画的な行動の仕方、もしくは衝動的な行動の仕方への評価が表れることが想定される。

目 的

先延ばし現象は二つの行動選択肢が葛藤する場面で生じることが先行研究で示唆されていたにもかかわらず、課題などの先延ばされる行動のみに重点が置かれることが多く、葛藤のもう一方の選択肢である目標以外の行動に重点を置いた研究は少ない。また、先延ばし現象の生起には、行動選択場面での個人の意思決定が関わっており、その中でも思考や感情などの個人が意識できる要因の作用を検討する必要がある。したがって、二つの行動選択肢が葛藤する行動選択場面で、二つの行動選択肢に対してどのような評価を行って、先延ばしという選択に至ったかを直接的に尋ねる研究は必要であると考えられる。先延ばす際に個人が何を感じ、考えたかを明らかにすることは、先行研究で指摘されてきた要因がどのような行動選択肢への評価として表れるかや、それらの要因が行動選択肢への評価にどのような影響を与えるかを検討する足掛かりとなる。

そこで本研究では、先延ばし現象を二つの行動選択肢が存在する行動選択場面において生じる現象として捉え、その行動選択時に各選択肢を個人がどのように評価しているかを探索的に検討する。行動選

択場面における行動選択肢としては“やるべき行動”と“やりたい行動”の二つを想定する。したがって、本研究における先延ばしとは、二つの競合する選択肢がある行動選択場面において、“やるべき行動”が選択されずに、“やりたい行動”が選択された現象として捉えられることとなる。

本研究の目的として、第1に、上記の行動選択場面において、認知的・感情的な評価、実行方法の難易度の評価といった評価がどのように表れているかを測定する行動選択肢評価尺度 (Behavioral Choices Rating Scale: 以下, BCRS) を作成する。第2に、作成された尺度を用いて、“やるべき行動”を選択する場合と“やりたい行動”を選択する場合で、“やるべき行動”と“やりたい行動”に対する評価の得点の差異がどのように現れるかを明らかにし、行動選択場面にて生じる先延ばし現象で重要と考えられる要因を検討する。

方 法

予備調査

BCRS の項目収集を目的として自由記述式質問紙調査を実施した。

調査対象および時期 関東地方の国立大学の複数の学部・専攻の大学生および大学院生 24 名 (男性 14 名, 女性 10 名, 平均年齢 21.8 歳, $SD=0.82$) であった。調査時期は 2008 年 6 月中旬であった。

手続きおよび調査内容 先延ばしを行った経験を想起させ、(a) そのときの“やるべき行動”と“やりたい行動”がそれぞれ何であったか、(b) そのときに (a) で挙げた行動それぞれに対して思い浮かんだ認知や感情、実行方法について自由記述で回答を求めた。

結果 収集した各選択肢への認知や感情、実行方法の記述を、心理学を専攻する大学生 3 名で KJ 法を用いて分類した。本稿では (b) “やるべき行動”と“やりたい行動”それぞれに対して思い浮かんだ認知や感情、実行方法についての KJ 法によって分類された記述例を Table 1 に示す。

得られた分類および記述を参考にし、一般的な表現に修正して、BCRS 予備尺度を作成した。BCRS 予備尺度の実行方法の難易度評価の項目については、宮元 (1998) にて作成された方略レポートリーの尺度と項目も参考にした。なお、さまざまな行動

Table 1 予備調査における認知的・感情的評価、および実行方法についての自由記述

カテゴリー	記述例	
“やるべき行動”に対する認知的・感情的評価		(126)
ネガティブな受け取り方	“面倒くさい”, “これをするのは飽きた”, “ただただ, やりたくない”	44
行動するタイミング	“やりたくないけど, もうやばい”, “考えるだけでも疲れる”	31
損得勘定	“まだやらないでも間に合う”, “やればすぐ終わるはず” “気分転換してからやった方が, 効率がいいだろう”, “今, やるしかない”	29
その行動の位置づけ	“今, やらないと後悔する”, “期限までに仕上げないと, まずいことになる” “やれば自分の身になるだろう”, “早く終わらせれば, 後が楽だろう”	16
ポジティブな受け取り方	“これはやらなければならない”, “やらなくても, なんとかなるだろう” “楽しい”, “面白い”, “これをする自分がかっこいい”	6
“やるべき行動”に対する実行方法		(22)
とにかく始める	“とりあえず始める”, “ひたすらやる”	8
計画的に行う	“計画を立てて, それに沿って実行する” “目標を決めて, それに向かって行う”	5
その他の方略	“部屋をきれいにし, さわやかにすごせるようにする” “気が散るものを遠ざける”, “今は別のことをする”	9
“やりたい行動”に対する認知的・感情的評価		(101)
ポジティブな受け取り方	“楽しい”, “早くやりたい”, “楽をしたい”	49
優先順位の迷い	“今やりたいことを優先させてしまおう”, “気分転換として必要だ” “今しかできない”, “これは後でもできる”, “とにかく先のことを考えずにやろう”	26
損得勘定	“今, これをしたら, きっと後悔するだろう”, “早くやらないと後で痛い目を見るだろう” “これをやれば他の人からの信頼を得られるだろう”	15
ネガティブな受け取り方	“安心してやってられない”, “これをするには心の後押しが足りない” “時間の無駄づかいである”, “結局は楽しいと感じられないのではないか”	11
“やりたい行動”に対する実行方法		(11)
とにかく始めている	“とりあえずやっている”, “なんとなく始める”	6
その他の方略	“車か電車どちらかで行く”, “目覚ましをかけて寝る”, “漫画を遠ざける”	5

選択肢への評価として対応できる質問項目とするため, “やるべき行動” への評価と “やりたい行動” への評価の質問項目の文言をほぼ同様のものとした。異なる部分は, “やるべき行動” への評価項目では “選択肢 A”, “やりたい行動” への評価項目では “選択肢 B” という文言を使っていることのみである。また, KJ 法による分類では認知と感情を完全にわけることが困難であったため, 予備尺度の段階では認知と感情をひとまとめにし, 本調査にて得られたデータに因子分析を行うことで因子構造の検討を試みた。

本調査

調査対象および時期 調査対象は関東地方の国立大学における複数の学部の大学生 291 名 (男性 118 名, 女性 173 名, 平均年齢 19.7 歳, $SD=1.17$) であった。なお, 質問紙は 2 種類用意され (以下, 質問紙 I と質問紙 II とする), 1 人につき 1 種類の質問紙への回答を求めた。調査時期は 2008 年 11 月上

旬であった。

手続き 授業時間の一部を利用して, BCRS の予備版を集団実施した。質問紙 I, II はランダムに配布された。質問紙調査のフェイスシートに, (a) 回答結果は研究以外には用いず, 協力の有無にかかわらず何らの不利益も受けないこと, (b) 回答から個人が特定されたり, 回答が外部に漏れることはないことを明記し, 倫理的配慮を行った。

BCRS 予備尺度の構成 BCRS 予備尺度によって本研究が検討したい状況の概念図を Figure 1 に示す。“やるべき行動” を選んだ場合の想起を求める質問紙 I と, “やりたい行動” を選んだ場合の想起を求める質問紙 II の 2 種類が作成された。質問紙 I と II では導入部 3, およびそれぞれの行動選択肢評価で場面を想起してもらうための教示文が異なり, それによって想起される行動選択場面が異なっていた。両質問紙とも, 導入部と行動選択肢への評価質問項目群四つからなる全 143 項目の尺度であった。

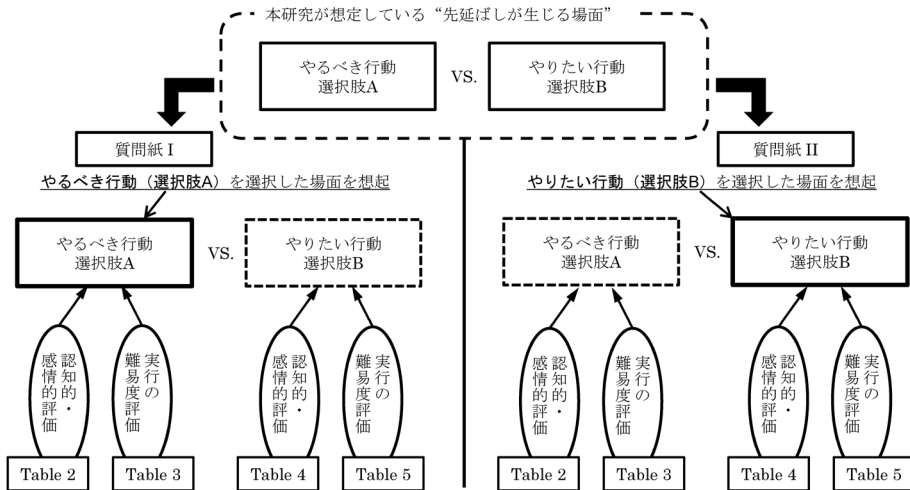


Figure 1 本研究が対象としている想定場面

項目の内訳は、導入部が 3 項目、質問項目群が 140 項目であった。

質問紙 I (やるべき行動を選んだ場面を想起)

導入部 1 年齢と性別について尋ねた。

導入部 2 はじめに、場面例として“後々にひかえているレポート課題のためにテレビを見ないで課題に取りかかるか、レポート課題に取りかからずにテレビを見るかを選択するような場面”といった例を二つ挙げ、この場面例と同じような経験について本調査では尋ねることを示した。続いて、例に挙げた行動選択場面における、“レポート課題に取り掛かること”を“選択肢 A: 短期的には損をするが、長期的には得をするような行動”とし、“テレビを見ること”を“選択肢 B: 短期的には得をするが、長期的には損をするような行動”とすることを示した。そして、例として挙げたような行動選択場面で選択肢 B を選んだ経験の有無について 2 件法で尋ねた。

導入部 3 “選択肢 A” (レポート課題のようなやるべき行動) を選んだ経験を想起してもらった。すなわち、質問紙 I においては、“やるべき行動”を選択した行動選択場面を想起してもらった。経験の想起をはっきりしたものにするために、また想起した経験を回答者がイメージし続けやすいように、その経験における“選択肢 A”と“選択肢 B”が何であったかを自由記述式で回答を求めた²⁾。

やるべき行動 (選択肢 A) に対する認知的・感情

的評価 項目数は 50 項目であった。教示は“あなたが選択肢 A を選択したとき、先に挙げた選択肢 A について以下のようなことが、どのくらい思い浮かびましたか? あてはまる番号に○を付けてください”であった。“1: 全く思い浮かばなかった”, “2: ほとんど思い浮かばなかった”, “3: どちらかといえば思い浮かばなかった”, “4: どちらかといえば思い浮かんだ”, “5: かなり思い浮かんだ”, “6: 非常に思い浮かんだ” の 6 件法により回答を求めた。

²⁾ 本研究では“やるべき行動”や“やりたい行動”に記載されている自由記述が具体的にどのような行動であっても、回答者が“やるべき”もしくは“やりたい”として認識した行動を“やるべき行動”および“やりたい行動”として扱った。したがって、行動選択肢の自由記述の細かい分類によるデータの区別は行わなかった。なお、行動選択肢の自由記述について、黒田・望月 (2013) を参考に分類した結果を以下に示す。“やるべき行動”の自由記述 213 個中、“テスト勉強”や“レポート課題”といった“学業”が 89.67%，“サークルの仕事”や“アルバイト”といった“学業以外の仕事・課題”が 6.10%，“寝る”や“ダイエット”といった“その他の行動”が 4.23%であった。“やりたい行動”の自由記述 213 個中、“漫画を読む”, “ゲームをする”, “テレビを観る”, “インターネットをする”といった“趣味・好きなこと”が 53.05%，“遊びに出かける”, “買い物に行く”, “友達とカラオケに行く”といった“対外的な行動”が 29.58%，“寝る”という“睡眠”が 13.62%，“ご飯を食べる”や“掃除”といった“家事”が 2.82%，“他のテスト勉強”という“他のしなければならない行動”が 0.47%であった。

やるべき行動（選択肢 A）に対する実行方法の難易度評価 項目数は20項目であった。教示は“あなたが選択肢 A を選択したとき、先に挙げた選択肢 A を実行するための方法として以下の方法をとることは、どのくらい難しいものだと感じましたか？あてはまる番号に○をつけてください”であった。“1：非常に難しい”，“2：難しい”，“3：どちらかといえば難しい”，“4：どちらかといえば簡単だ”，“5：簡単だ”，“6：非常に簡単だ”の6件法により回答を求めた。

やりたい行動（選択肢 B）に対する認知的・感情的評価 項目数は50項目であった。教示は“あなたが選択肢 A を選択したとき、先に挙げた選択肢 B について以下のようなことが、どのくらい思い浮かびましたか？あてはまる番号に○を付けてください”であり、回答の件法は選択肢 A に対する認知的・感情的評価と同様の6件法であった。

やりたい行動（選択肢 B）に対する実行方法の難易度評価 項目数は20項目であった。教示は“あなたが選択肢 A を選択したとき、先に挙げた選択肢 B を実行するための方法として以下の方法をとることは、どのくらい難しいものだと感じましたか？あてはまる番号に○をつけてください”であり、回答の件法は選択肢 A に対する実行方法の難易度評価と同様の6件法であった。

質問紙 II（やりたい行動を選んだ場面を想起）

導入部 3、およびそれぞれの行動選択肢評価において想起する場面が、“やりたい行動”を選択した場面となるように教示文の一部に変更を加えた以外は、質問紙 I と同じものであった。

結 果

分析対象

本研究では先延ばし現象、つまり“やるべき行動”を行わずに他の行動を選択してしまう際の意味決定要因を検討することが目的であるため、“やるべき行動”を常に行える者を本研究の分析対象とするのは不適切と考えられた。そのため、行動選択場面では選択肢 B を選んだ経験が“ない”と答えた11名（質問紙 I では4名、質問紙 II では7名）は以降の分析から除いた。回答不備などの無効回答も除いた分析対象者は、質問紙 I が102名（男性32名、女性70名、平均年齢19.6歳、 $SD=1.04$ ）、質問紙 II が

111名（男性46名、女性65名、平均年齢19.6歳、 $SD=1.07$ ）であり、総計213名（男性78名、女性135名、平均年齢19.68歳、 $SD=1.06$ ）であった。

項目分析

BCRS 予備尺度の全項目のうち、質問紙 I および質問紙 II の両方でフロア効果がみられた項目は、“やるべき行動”を行った場合でも、“やりたい行動”を行った場合でも、ほとんど考えたり、感じたりすることのない項目であると考えられるため、以降の分析からは除外した。“やるべき行動”に対する認知的・感情的評価で除外された項目は項目番号3“選択肢 A をやると、自尊心が傷つくだろう”（平均値1.52、 $SD=1.02$ ）、項目番号34“やらないと他に困る人がいる”（平均値2.40、 $SD=1.52$ ）であった。“やりたい行動”に対する認知的・感情的評価で除外された項目は項目番号3“やらないと他に困る人がいる”（平均値1.97、 $SD=1.31$ ）、“選択肢 B をやると、自尊心が傷つくだろう”（平均値2.37、 $SD=1.48$ ）であった。

因子分析

本研究では、様々な場面で様々な行動選択肢への評価を測定できる尺度を作成するために、質問紙 I と質問紙 II の分析対象者である213名のデータをまとめて因子分析に用いた。BCRS 予備尺度の四つの項目群それぞれについて、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った。いずれの項目群においても、スクリー基準を参考に、因子解釈可能性から因子数を仮定した。その後、いずれの因子に対しても負荷量が.40以下である項目、複数の因子に.35以上の二重負荷が生じる項目を除外し、再び因子分析を行うという作業を、除外される項目がなくなるまで繰り返した。最終的に解釈可能な因子にまとまった結果を以下に示す。

“やるべき行動”に対する認知的・感情的評価に対して因子分析を行った結果、31項目から4因子を抽出した（Table 2）。回転前の固有値の変化は6.00、4.44、3.34、2.16、1.30……であった。第1因子の“選択肢 A をやらなくても、なんとかなるだろう”という項目は、第1因子に対する因子負荷量が負の値であるため、逆転項目として計算した。信頼性については各因子の α 係数が.72から.85の範囲にあった。Cronbach の α 係数、各質問項目の平均値、標準偏差も Table 2 に記した。各因子についてその内容から、

Table 2 “やるべき行動” に対する認知的・感情的評価項目群

項目番号	M	SD	F1	F2	F3	F4	h^2
F1 困難軽減認知 ($\alpha=.85$)							
1 選択肢 A を早く終わらせれば、後が楽だろう	4.98	1.07	.80	.02	-.14	.10	.61
36 期限までに仕上げないと、まずいことになる	5.18	1.09	.78	-.04	-.21	.29	.60
39 後で苦しむより、早くやったほうがよい	4.57	1.29	.72	.01	.04	-.15	.59
50 期限が迫っているから、やっておこう	4.49	1.23	.67	-.06	.07	.11	.45
18 早く終わらせたい	4.62	1.37	.66	.05	.08	-.03	.48
23 今、やらないと後悔する	4.40	1.27	.60	.07	.15	-.19	.50
22 選択肢 A はやらなければならない	5.33	0.98	.52	.20	-.07	-.04	.36
46 選択肢 A をやれば、自分の身になるだろう	4.52	1.24	.47	.09	.22	-.11	.35
42 選択肢 A をやらなくても、なんとかなるだろう	2.86	1.46	-.46	.25	.07	.21	.29
38 やる気のあるときに、選択肢 A をやった方がいい	4.52	1.31	.45	.02	.06	.30	.28
F2 拒否感情 ($\alpha=.85$)							
2 とにかくやりたくない	4.41	1.31	-.06	.83	-.03	.06	.71
6 疲れているので、やりたくない	4.32	1.34	.07	.69	.08	-.12	.48
13 選択肢 A をやるのはつらい	4.45	1.18	.15	.69	.06	-.13	.53
14 今は楽をしたい	4.59	1.24	-.15	.69	.04	.03	.45
40 選択肢 A をするのは面倒だ	4.92	1.13	.19	.68	-.16	-.01	.60
10 選択肢 A をするようなやる気がおきない	4.71	1.21	-.04	.67	-.09	.15	.56
9 あまりに眠くてそれどころではない	3.57	1.61	-.05	.57	.16	.02	.32
41 選択肢 A をするのは飽きた	3.67	1.42	.11	.44	.07	.03	.24
F3 メリット獲得認知 ($\alpha=.81$)							
11 選択肢 A をしている自分はかっこいいだろう	2.51	1.45	.05	-.03	.74	.11	.57
8 選択肢 A をやれば他の人からの信頼を得られるだろう	3.16	1.51	.03	-.01	.71	.06	.51
37 選択肢 A をしている自分は素敵であろう	2.50	1.53	.10	.07	.68	.10	.67
29 やらないと皆の信頼を損ねるだろう	2.88	1.60	-.08	.22	.63	-.10	.39
44 とにかく先のことを考えずに選択肢 A をやろう	2.94	1.37	-.05	.06	.56	-.15	.33
7 選択肢 A はやりがいがある	3.07	1.27	.25	-.26	.49	-.01	.41
31 前もって選択肢 A を始めると、時間を必要以上にかけることになるからムダである	2.20	1.27	-.19	.06	.46	.29	.30
19 選択肢 A をやるのは気が楽だ	2.23	1.13	-.07	-.33	.42	.07	.31
F4 先延ばし許容認知 ($\alpha=.72$)							
35 選択肢 A は後でもできる	3.66	1.45	-.20	.03	.00	.76	.66
24 他のことをやってから、選択肢 A をしてもいい	3.84	1.25	-.03	-.04	-.03	.73	.53
26 まだやらなくても間に合う	4.23	1.17	.11	.04	-.12	.71	.53
12 気分転換してから、選択肢 A をやった方が効率がいいだろう	4.05	1.38	.19	.07	.20	.44	.28
43 やればすぐ終わるだろう	3.19	1.47	.09	-.05	.14	.41	.18
因子間相関							
			F2	.27	—		
			F3	.20	-.10	—	
			F4	-.13	.27	-.04	—

第1因子を“困難軽減認知”，第2因子を“拒否感情”，第3因子を“メリット獲得認知”，第4因子を“先延ばし許容認知”と命名した。

“やるべき行動”に対する実行方法の難易度評価に対して因子分析を行った結果，13項目から2因子を抽出した (Table 3)。回転前の固有値の変化は 4.63, 1.71, 1.31……であった。信頼性については第1因子の α 係数が .86, 第2因子が .60 であった。内容

から，第1因子を“準備した上での実行の容易さ”，第2因子を“行動開始の容易さ”と命名した。

“やりたい行動”に対する認知的・感情的評価に対して因子分析を行った結果，42項目から4因子を抽出した (Table 4)。回転前の固有値の変化は 8.06, 4.79, 4.02, 2.51, 1.68……であった。信頼性については各因子の α 係数は .80 から .90 の範囲にあった。内容から，第1因子を“葛藤を伴う切迫感”，第2因

Table 3 “やるべき行動”に対する実行方法の難易度評価項目群

項目番号	M	SD	F1	F2	h^2
F1 準備したうえでの実行の容易さ ($\alpha=.86$)					
3 スケジュールを明確にたてる	3.23	1.47	.78	-.04	.61
6 目標を決めて、それに向かって行う	3.73	1.25	.70	.07	.51
15 自分で立てた計画に沿って実行する	2.91	1.42	.69	.06	.49
13 当面すべきことを紙に書き出す	3.92	1.44	.65	.01	.42
11 取り掛かるための準備を始める	3.98	1.16	.64	-.01	.40
10 選択肢 A を始めるために、身の回りの余計なものを片付ける	3.80	1.33	.63	-.15	.38
1 部屋をきれいにし、環境を整えて行う	3.46	1.40	.56	-.19	.32
7 少しでも取り組みやすそうな所を探してそこから始める	4.23	1.15	.56	.03	.31
2 とにかく少しずつやる	3.54	1.31	.54	.12	.33
8 “一時から始めるようにしましょう”と、時間を決めて行う	3.76	1.39	.52	.12	.31
F2 行動開始の容易さ ($\alpha=.60$)					
17 などとなく始める	3.75	1.32	-.09	.76	.56
14 やる気が起きなくても、とにかく始めてみる	3.34	1.34	.15	.57	.38
12 気分のままにやる	4.06	1.33	-.03	.42	.17
		因子間相関	F2	.17	—

注. 質問項目の“ ”および—は、質問紙上では「 」と～を用いた。

子を“メリット獲得認知”，第3因子を“不要認知”，第4因子を“享乐的感情”と命名した。

“やりたい行動”に対する実行方法の難易度評価に対して因子分析を行った結果，14項目から2因子を抽出した (Table 5)。回転前の固有値の変化は 5.21, 1.78, 1.08……であった。信頼性については第1因子の α 係数が.88，第2因子が.60であった。各因子の項目内容は項目群2とほぼ共通の内容であり，第1因子を“準備したうえでの実行の容易さ”，第2因子を“行動開始の容易さ”と命名した。

なお，因子分析によって除外された項目の平均値と標準偏差を Table 6 に示す。

行動選択と各因子との関係

因子分析の結果より，各因子の項目の評定を単純集計した合計得点を各因子の得点とした。“やるべき行動”を選んだ際の行動選択肢評価と，“やりたい行動”を選んだ際の行動選択肢評価の違いを明らかにするために，因子ごとに質問紙 I の平均得点と質問紙 II の平均得点の差について t 検定を行った。分散が異なる場合には Welch の検定を行った。その結果を Table 7 に示す。なお，Table 7 には，各因子得点の取りうる最低得点を 0%，最高得点を 100% とした得点率の平均値も記載した。

質問紙 I (“やるべき行動”を選んだ場合)において得点が有意に高かった因子は，“やるべき行動”に対する評価では，困難軽減認知 ($t(211)=5.06$,

$p<.01$)，メリット獲得認知 ($t(211)=3.33$, $p<.01$) の 2 因子，“やりたい行動”に対する評価では，葛藤を伴う切迫感 ($t(195.78)=5.95$, $p<.01$)，準備したうえでの実行の容易さ ($t(211)=2.18$, $p<.05$) の 2 因子であった。質問紙 II (“やりたい行動”を選んだ場合)において得点が有意に高かった因子は，“やるべき行動”に対する先延ばし許容認知 ($t(211)=-4.55$, $p<.01$) と，“やりたい行動”に対する享乐的感情 ($t(192.17)=-5.73$, $p<.01$)，“やりたい行動”の行動開始の容易さ ($t(195.28)=-5.50$, $p<.01$) であった。

考 察

行動選択肢評価尺度の構造

本研究の第1の目的は，“やるべき行動”と“やりたい行動”がある行動選択場面において，それぞれの選択肢に対する認知的・感情的な評価，実行方法の難易度の評価を測定する尺度を作成することであった。

それぞれの行動選択肢の評価における下位因子として認知・感情・実行の3側面を表した因子が見いだされた。“やるべき行動”に対する認知的・感情的評価の因子として，困難軽減認知，拒否感情，メリット獲得認知，先延ばし許容認知が見いだされた。“やるべき行動”に対する実行方法の難易度評価として，準備したうえでの実行の容易さ，行動開始の容易さが見いだされた。一方，“やりたい行動”

Table 4 “やりたい行動” に対する認知的・感情的評価項目群

項目番号	M	SD	F1	F2	F3	F4	h^2
F1 葛藤を伴う切迫感 ($\alpha=.90$)							
26 直前になったら、やるしかなくなるだろう	2.76	1.84	.88	-.07	-.14	.08	.67
29 期限までに仕上げないと、まずいことになる	2.74	1.90	.86	-.15	-.07	-.04	.67
43 期限が迫っているから、やっておこう	2.21	1.49	.74	.05	-.06	-.15	.66
7 疲れているので、やりたくない	2.59	1.57	.73	-.03	.02	.15	.49
22 とにかくやりたくない	2.17	1.50	.71	.02	.05	.14	.50
37 あまりに眠くてそれどころではない	2.69	1.67	.67	-.09	.10	.16	.41
47 後で苦しむより、早くやったほうがよい	2.76	1.58	.65	-.01	.01	-.05	.44
39 早く終わらせたい	2.64	1.67	.64	.09	.11	-.14	.56
28 まだやらなくても間に合う	3.13	1.70	.52	-.01	.23	-.04	.37
23 やればすぐ終わるだろう	2.50	1.46	.47	.16	.13	.12	.32
34 今、やらないと後悔する	2.85	1.57	.44	.29	-.12	.18	.36
F2 メリット獲得認知 ($\alpha=.86$)							
15 選択肢 B をしている自分は素敵であろう	1.96	1.23	-.19	.81	-.01	.10	.57
19 選択肢 B をやれば、将来ためになるだろう	2.00	1.17	-.05	.74	-.04	.04	.53
18 やる気のあるときに、選択肢 B をやった方がいい	2.36	1.42	.13	.68	.20	-.01	.56
25 選択肢 B をしている自分はかっこいいだろう	1.75	1.10	-.01	.63	.03	.10	.38
8 選択肢 B をやれば、自分の身になるだろう	2.42	1.25	-.09	.59	-.21	.13	.40
10 選択肢 B をやれば他の人からの信頼を得られるだろう	1.79	1.21	-.02	.58	-.03	-.08	.35
1 選択肢 B はやりがいがある	3.06	1.47	-.15	.57	.04	.22	.31
14 選択肢 B をするのは面倒だ	1.84	1.18	.15	.53	.17	-.33	.54
13 選択肢 B を早く終わらせれば、後が楽だろう	2.17	1.38	.20	.48	.13	-.11	.39
27 選択肢 B はやらなければならぬ	2.22	1.42	.13	.46	-.19	-.12	.37
38 選択肢 B をやるのはつらい	1.65	1.05	.22	.43	.11	-.12	.35
5 やる時間は今しかない	3.28	1.55	.23	.42	-.10	.09	.30
F3 不要認知 ($\alpha=.80$)							
36 選択肢 B をやると、後々大変だろう	4.63	1.31	.05	-.18	.58	.15	.45
17 今、選択肢 B をやったら、きっと後悔するだろう	4.26	1.32	-.02	-.16	.56	.15	.41
31 選択肢 B をやらなくても、なんとかなるだろう	3.79	1.42	-.09	.12	.54	.00	.28
42 無理してやる必要はない	3.39	1.51	-.03	.12	.54	-.05	.28
46 選択肢 B は後でもできる	4.30	1.44	.02	-.08	.53	-.08	.30
49 他の事をやってから、選択肢 B をしてもいい	3.55	1.64	.04	.12	.50	.02	.26
12 いつもしてるから、今しなくていい	3.02	1.41	.11	.04	.50	-.01	.27
41 時間の無駄づかいである	3.76	1.55	-.02	-.26	.48	.04	.35
20 前もって選択肢 B を始めると、時間を必要以上にかけることになるからムダである	3.01	1.72	.16	.03	.48	-.12	.29
50 選択肢 B をすることは“逃げ”である	4.63	1.46	-.01	-.05	.48	.32	.37
30 安心して選択肢 B をやられてならない	3.79	1.59	.13	-.04	.42	-.20	.25
F4 享乐的感情 ($\alpha=.80$)							
44 ただただ、選択肢 B がやりたい	4.35	1.53	.08	.13	.07	.75	.55
2 今やりたいことを優先させてしまおう	4.58	1.12	.12	.09	-.23	.66	.43
32 今は楽をしたい	4.72	1.23	.27	-.19	-.04	.63	.40
6 とにかく先のことを考えずに選択肢 B をやろう	3.83	1.44	.17	.14	-.15	.62	.38
24 選択肢 B をやるのは気が楽だ	4.78	1.23	.04	-.11	-.04	.54	.30
4 選択肢 B をするのは楽しい	5.15	1.05	-.21	.16	.21	.52	.40
11 選択肢 B をするのは面白い	5.03	1.13	-.22	.09	.14	.50	.36
16 気分転換として、選択肢 B は必要だ	4.91	1.08	-.04	.07	.12	.47	.25
因子間相関			F2	.41	—		
			F3	.14	-.14	—	
			F4	-.27	-.12	.10	—

に対する認知的・感情的評価の因子としては、葛藤を伴う切迫感、メリット獲得認知、不要認知、享乐的感情が見いだされた。“やりたい行動”に対する実行方法の難易度評価の因子としては、準備したうえででの実行の容易さ、行動開始の容易さが見いだされた。これら下位尺度の α 係数は十分であると考え

られ、内的整合性における信頼性は有していると言える。

行動選択肢評価尺度の各因子の解釈 “やるべき行動”に対する認知的・感情的評価の因子である困難軽減認知やメリット獲得認知は、頭で考えることで課題の優位性を意識しようとする試みであると考

Table 5 “やりたい行動”に対する実行方法の難易度評価項目群

項目番号	M	SD	F1	F2	h^2
F1 準備したうえでの実行の容易さ ($\alpha=.88$)					
10 当面すべきことを紙に書き出す	3.37	1.66	.80	-.15	.60
12 自分で立てた計画に沿って実行する	3.15	1.53	.76	-.14	.54
4 スケジュールを明確にたてる	3.13	1.52	.70	-.24	.46
9 過去に自分が物事を手際よくやり遂げることができた時を参考にして行う	3.23	1.54	.67	.02	.46
8 選択肢 B を始めるために、身の回りの余計なものを片付ける	3.46	1.47	.62	.23	.50
15 目標を決めて、それに向かって行う	3.62	1.51	.61	.01	.37
13 少しでも取り組みやすそうな所を探してそこから始める	3.69	1.49	.60	.10	.40
20 取り掛かるための準備を始める	3.87	1.44	.57	.20	.43
18 部屋をきれいにし、環境を整えて行う	3.35	1.51	.57	.20	.42
5 他の人の例を参考にして行う	2.91	1.40	.53	-.08	.26
7 “一時から始めるようにしましょう”と、時間を決めて行う	3.75	1.50	.51	.07	.28
F2 行動開始の容易さ ($\alpha=.60$)					
17 なんとなく始める	4.53	1.38	-.15	.80	.61
3 気分のままにやる	4.96	1.29	-.04	.49	.23
6 やる気が起きなくても、とにかく始めてみる	3.88	1.56	.24	.46	.33
因子間相関			F2	.25	—

注. 質問項目の“ ”および—は、質問紙上では「 」と～を用いた。

えられる。宮元(1998)で示された意志的努力、山岡・唐沢(2006)で示されたポジティブな意識の予測などに見られる、“課題を行うのが望ましい”という認知の表れであると考えられる。先延ばし許容認知は、先延ばしへの志向性を端的に表した考え方であり、小浜(2010)における楽観視が表れた因子と言えよう。これら3つの因子は、“やるべき行動”に対する評価の中でも、“やるべき行動”の捉え方や状況に対する考え方や予測を含むため、認知的な評価である面が強いと考えられる。一方、拒否感情は、先行研究で先延ばしを促進するとされてきた退屈さ・辛さ・嫌悪性(Baumeister & Heatherton, 1996; Giner-Sorolla, 2001; 小浜, 2010; Solmon & Rothblum, 1984; Steel, 2007)といった要因を含むものであり、“やるべき行動”への感情的な反応であると考えられるため、感情的な評価である面が強いと言えよう。

“やるべき行動”に対する実行方法の難易度評価である準備したうえでの実行の容易さは、計画性といった要因(宮元, 1998; 小浜, 2010)が実行方法として表れたと考えられる。一方で、行動開始の容易さは、“やるべき行動”を行うことそのものの容易さを端的に表していると言える。

“やりたい行動”に対する認知的・感情的評価の因子であるメリット獲得認知は、“やるべき行動”

に対するメリット獲得認知と同様に、“やりたい行動”の優位性を意識していることを示す因子であると考えられる。一方で、不要認知は“やりたい行動”の優位性を下げる試みであると言え、その行動を行うことで予測されるネガティブな意識(山岡・唐沢, 2006)、意志的努力(宮元, 1998)といった要因が表れた因子であろう。この2つの因子は、“やりたい行動”や状況の認識および予測を含んでおり、認知的な面の評価であると考えられる。“やりたい行動”に対する葛藤を伴う切迫感、その項目内容を見てみると、特定の行動に対する評価であるというより、行動選択時に感じる漠然とした不安感に近いと考えられる。この因子は、宮元(1998)が指摘した時間的切迫感といった危機感を表す感情的な因子でありつつも、山岡・唐沢(2006)が指摘したネガティブな意識の予測といった認知的な要素も含むものであると言える。“やりたい行動”に対する享乐的感情は楽しさなどのポジティブな感情(Giner-Sorolla, 2001)そのものであり、“やりたいこと”を促進する感情的な評価を端的に現している。

“やりたい行動”に対する実行方法の難易度評価は、“やるべき行動”に対する実行方法の難易度評価と似通っている。準備した上での実行の容易さは、“やるべき行動”だけではなく“やりたい行動”も計画的に行うという方略の容易さを表した因子であ

Table 6 行動選択肢評価予備尺度から除外された項目

因子分析により除外された項目	M	SD
やるべき行動（選択肢 A）に対する認知的・感情的評価項目		
4 直前になったら、やるしなくなるだろう	4.96	1.15
5 ただただ、選択肢 A がやりたい	2.24	1.33
15 止め時を考えれば、選択肢 A をやってもよい	3.21	1.45
16 選択肢 A をするのは楽しい	2.33	1.25
17 選択肢 A をすることは“逃げ”である	1.52	1.00
20 選択肢 A をするのは面白い	2.32	1.15
21 選択肢 A をやると、後々大変だろう	1.70	1.17
25 時間の無駄づかいである	2.02	1.24
27 今、選択肢 A をやったら、きっと後悔するだろう	1.98	1.32
28 いつもしてるから、今しなくなってもいい	2.27	1.29
30 やる時間は今しかない	3.51	1.37
32 選択肢 A をやれば、将来ためになるだろう	4.08	1.36
33 安心して選択肢 A をやってられない	2.54	1.32
45 時間を決めてやろう	3.54	1.48
47 今やりたいことを優先させてしまおう	4.01	1.26
48 無理してやる必要はない	3.21	1.41
49 気分転換として、選択肢 A は必要だ	2.07	1.34
やるべき行動（選択肢 A）に対する実行方法の難易度評価項目群		
4 好きな音楽やラジオを聴きながらやる	3.88	1.60
5 別のやりたいことを我慢して選択肢 A を行う	2.97	1.25
9 集中して一気にやる	4.24	1.35
16 気が散るような時には、選択肢 A をする場所を変える	3.78	1.39
18 ぎりぎりの時点になるまでわざと自分を追いつめてから一気に片付ける	3.64	1.62
19 過去に自分が物事を手際よくやり遂げることができた時を参考にして行う	3.38	1.37
20 他の人の例を参考にして行う	3.21	1.47
やりたい行動（選択肢 B）に対する認知的・感情的評価項目群		
9 やらないと皆の信頼を損ねるだろう	2.28	1.49
21 時間を決めてやろう	4.07	1.37
35 選択肢 B をするようなやる気がおきない	1.84	1.17
40 選択肢 B をするには飽きた	1.64	0.98
45 止め時を考えれば、選択肢 B をやってもよい	4.21	1.36
48 気分転換してから、選択肢 B をやった方が効率がいいだろう	2.24	1.54
やりたい行動（選択肢 B）に対する実行方法の難易度評価項目群		
1 とにかく少しずつやる	3.09	1.60
2 好きな音楽やラジオを聴きながらやる	3.68	1.82
11 別のやりたいことを我慢して選択肢 A を行う	3.58	1.62
14 集中して一気にやる	4.13	1.56
16 ぎりぎりの時点になるまでわざと自分を追いつめてから一気に片付ける	3.14	1.56
19 気が散るような時には、選択肢 B をする場所を変える	3.49	1.59

ると言え、計画性の要因（宮元，1998；小浜，2010）と関連していると言える。行動開始の容易さは、“やりたい行動”への抵抗感の有無や自然に行ってしまうといった容易さを表していると考えられる。

行動選択肢への評価と行動選択肢の性質 BCRS 予備尺度の“やるべき行動”および“やりたい行動”に対する質問項目の内容は、“選択肢 A”もしくは“選択肢 B”という文言以外は同じであった。そのため、一方の行動選択肢に対して適切な評価で

あっても、もう一方の行動選択肢に対しては当てはまらない評価であるものが混じっていたと言える。当てはまらない評価が混じっていたために、因子分析の段階で各行動選択肢の性質にそぐわない項目が除外されたのだと考えられる。

また、“やるべき行動”および“やりたい行動”に対する質問項目の文言が同じであったにもかかわらず、認知的・感情的評価の因子構造が異なっているという結果は、認知的評価および感情的評価のあ

Table 7 行動選択による各因子の得点の差異

質問紙		N	M	平均 得点率	SD	最小値	最大値	等分散性 の検定	t 値	自由度
“やるべき行動” に対する評価の因子										
困難軽減認知 (全 10 項目)	I	102	49.51	79.02	8.03	10	60	0.00	5.06**	211.00
	II	111	44.22	68.44	7.25	23	58			
拒否感情 (全 8 項目)	I	102	33.96	64.90	8.37	11	48	4.12*	-1.27	188.89
	II	111	35.26	68.15	6.41	19	47			
メリット獲得認知 (全 8 項目)	I	102	23.20	38.00	6.77	8	44	1.05	3.33**	211.00
	II	111	19.94	29.85	7.47	8	42			
先延ばし許容認知 (全 5 項目)	I	102	17.54	50.16	4.75	5	29	2.15	-4.55**	211.00
	II	111	20.30	61.20	4.08	5	30			
準備したうえでの実行の容易さ (全 10 項目)	I	102	37.77	55.58	9.66	12	60	0.84	1.93	211.00
	II	111	35.41	50.82	8.15	11	57			
行動開始の容易さ (全 3 項目)	I	102	10.96	52.73	3.14	3	18	0.21	-0.85	211.00
	II	111	11.31	55.40	2.83	3	18			
“やりたい行動” に対する評価の因子										
葛藤を伴う切迫感 (全 11 項目)	I	102	34.09	41.98	12.94	11	66	5.52*	5.95**	195.78
	II	111	24.39	24.35	10.61	11	55			
メリット獲得認知 (全 12 項目)	I	102	27.69	26.15	10.17	12	69	0.11	1.72	211.00
	II	111	25.39	22.32	9.39	12	53			
不要認知 (全 11 項目)	I	102	43.12	58.40	9.66	18	65	0.06	1.44	211.00
	II	111	41.24	54.93	9.27	14	61			
享樂的感情 (全 8 項目)	I	102	34.90	67.25	6.59	19	48	6.57*	-5.73**	192.17
	II	111	39.59	78.98	5.21	21	48			
準備したうえでの実行の容易さ (全 11 項目)	I	102	39.25	51.36	10.44	11	63	3.71	2.18*	211.00
	II	111	35.94	45.35	11.66	11	62			
行動開始の容易さ (全 3 項目)	I	102	12.20	61.33	3.26	3	18	4.13*	-5.50**	195.28
	II	111	14.45	76.33	2.66	4	18			

注. ** $p < .01$, * $p < .05$, 分散が異なる場合には Welch の検定を行った。

り方が行動選択肢の“やるべき”か“やりたい”かという性質に依存することを示唆している。一方、実行方法の難易度評価は因子構造やそれを構成する質問項目がほぼ同じであることから、実行方法の難易度評価は認知的・感情的評価に比べて行動選択肢の性質にあまり依存しないと考えられる。

選択した行動による行動選択肢への評価の差異

本研究の第 2 の目的は、“やるべき行動”を選択する場合と“やりたい行動”を選択する場合で、それぞれの行動選択肢への評価得点がどのように異なるのかを明らかにし、行動選択場面における先延ばし現象にとって重要な要因を検討することであった。BCRS の各因子の得点を、質問紙 I と質問紙 II で比較することにより、行動選択肢に対する評価のどのような違いが、結果的にどちらの行動を選択することにつながるか示唆が得られると考えられる。

“やりたい行動” 選択時に優勢な評価 “やりたい行動” を選択した場合、すなわち先延ばしを行う場

合に得点の高かった因子は、“やるべき行動” に対する先延ばし許容認知、“やりたい行動” に対する享樂的感情、“やりたい行動” に対する行動開始の容易さであった。“やるべき行動” に対する先延ばし許容認知が先延ばしを行う場合に高いという結果や、小浜 (2010) の楽観視が先延ばしを促進するといった先行研究も踏まえると、状況を楽観視し、先延ばしを許容する認知は先延ばしを助長すると言える。“やりたい行動” に対する享樂的感情と行動開始の容易さの二つの因子が先延ばしを行う際に高いという結果は、楽しさを感じさせる行動を特に抵抗感なく簡単に行ってしまうという事態を示唆している。これは自己制御の典型的な失敗の形であると考えられ、自己制御失敗の原因と指摘されてきた衝動性 (Baumeister & Heatherton, 1996; Steel, 2007) との関連があるかもしれない。

“やるべき行動” 選択時に優勢な評価 “やるべき行動” を選択した場合、すなわち先延ばしを行わな

い場合に得点の高かった因子は、“やるべき行動”に対する困難軽減認知とメリット獲得認知，“やりたい行動”に対する葛藤を伴う切迫感と準備したうえでの実行の容易さであった。先延ばしを行わない場合に“やるべき行動”に対する困難軽減認知とメリット獲得認知の2因子の得点が高いという結果は、先延ばしを抑制すると指摘されてきた意志的努力(宮元, 1998), ポジティブな意識の予測(山岡・唐沢, 2006)と同様に、困難軽減認知とメリット獲得認知の2因子が先延ばしを抑制している因子であることを示している。“やりたい行動”に対する葛藤を伴う切迫感、時間的切迫感(宮元, 1998)やネガティブな意識の予測(山岡・唐沢, 2006)を含んでいると考えられる。山岡・唐沢(2006)におけるネガティブな意識の予測が自己制御において重要であるという結果と同様に、“やりたい行動”に対する葛藤を伴う切迫感も先延ばしを抑制するために重要な要因であることを示す結果であった。“やりたい行動”に対する準備したうえでの実行の容易さは、“やりたい行動”を計画的に行うことを促進すると考えられるため、先延ばしを行った際に高くなると予想される。しかし、本研究では先延ばしを行わない場合に高い得点となった。その理由として、“やるべき行動”を計画的に実行する一環として、“やりたい行動”を効果的に計画に組み込むという計画性が発揮されることを示唆していることが挙げられる。すなわち、“やりたい行動”を計画的に行うことは、かえって先延ばしの抑制につながる可能性があると言える。

行動した選択による差異が認められなかった評価
“やるべき行動”に対する拒否感情、準備したうえでの実行の容易さ、行動開始の容易さは、“やるべき行動”を選ぶ場合と“やりたい行動”を選ぶ場合で差異が見られなかった。特に、“やるべき行動”に対する拒否感情については、先行研究から“先延ばしを行った際に高い”という結果が予測されるが、本研究では“やるべき行動”を選んだ場合でも、“やりたい行動”を選んだ場合でも、同じように65%程度の得点率であることが示された。すなわち、拒否感を伴う行動を選択することができたからといって、拒否感が消えているわけではないことが明らかになった。この結果は、拒否感を伴いながらも“やるべき行動”を選択するということが実態の

一つとしてあることを示唆している。“やるべき行動”に対する準備したうえでの実行の容易さと行動開始の容易さの2因子は、“やるべき行動”を計画的に行うことや自然に取り組めることの容易さを示した因子であるが、“やりたい行動”への実行方法の難易度評価とは異なり、選択の違いによる有意な差が見られなかった。この結果から、先延ばしにつながる行動選択時の意思決定では、“やるべき行動”への難易度評価よりも、“やるべき行動”と葛藤している別の行動への難易度評価の方がより重要であることが示唆される。

“やりたい行動”に対する不要認知とメリット獲得認知も、行動選択の違いによる差異が見られなかった。不要認知は、“やりたい行動”を行うことで予測されるネガティブな意識(山岡・唐沢, 2006)や意志的努力(宮元, 1998)が表れたものであると考えられる。山岡・唐沢(2006)では、ネガティブな意識の予測が自己制御に影響するかどうかは、意識のエネルギーである制御資源が十分にあるかどうかによって左右されるという結果が得られている。本研究の結果も踏まえると、不要認知といった行動選択肢のネガティブな側面を意識することは、何らかの条件によってより強く賦活されることで意思決定に影響を持つようになる要因であるのかもしれない。一方で“やりたい行動”に対するメリット獲得認知は、類似する要因が先延ばしに影響を持つという先行研究も見られないため、今回の結果と併せて、行動選択肢の意思決定において影響力を持たないことが示唆される。

本研究の意義と今後の課題

本研究では、行動選択場面において行動選択肢へどのような評価がなされているかを探索的に検討し、それらを測定するBCRSを作成した。また、行動選択の違いにより、行動選択肢への評価がどのように異なるかも明らかにした。二つの行動がある行動選択場面を想定し、そこにおける選択肢への評価を探索的に検討したことで、これまで重視されてこなかった先延ばし現象における、代わりに行われる行動への評価も同時に測定できることを示した点だが、本研究の第一の意義である。それぞれの行動選択肢への評価と、先行研究で指摘されてきた先延ばし関連要因の一部との関係を考察し、行動選択の違いにおける選択肢評価の差異を明示したことで、先

行研究で指摘された要因が、意識される意思決定においては必ずしも先行研究通りの作用をすることは限らないことが示唆された。この点は先行研究に見られない本研究の第二の意義である。本研究で明らかになった行動選択肢への評価が、先行研究で指摘されている要因とどのように関連しているかや、実際の先延ばし行動を抑制したり、促進したりするかを検討することで、先延ばし現象のさらなる解明につながる事が期待される。

本研究の限界点として、まずBCRSの妥当性検討が不十分である点が挙げられる。調査協力者が関東地方の国立大学の学生のみであるため、様々な地域や大学などの多様な大学生を対象にすることで、尺度の一般性を確認する必要がある。また、本研究で関連が示唆された諸要因や先延ばし傾向などの概念との関連性を検討するために、既存の尺度を用いてそれらを同時に測定するなどして、基準関連妥当性の検討を行うことも求められる。さらに、質問紙調査であるため、回顧的なデータにならざるをえなかった点も挙げられる。そのため、BCRSで測定した要因が、行動選択を決める前になされる行動選択肢への評価としてではなく、選択した後に振り返ってつけられた理由として捉えられる可能性も否定できない。本研究で明らかになった要因を何らかの介入で賦活させ、先延ばし行動の変化を検討するといったプロスペクティブな研究を試みる必要がある。

引用文献

- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. 1996 Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. 1988 Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- Damasio, A. R. 2003 *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*. NY: Harcourt. (田中三彦(訳) 2005 感じる脳：情動と感情の脳科学 よみがえるスピノザ ダイアモンド社)
- Dijksterhuis, A., & Aarts, H. 2010 Goals, attention, and (un)consciousness. *Annual Review of Psychology*, 61, 467-490.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. 1977 *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. 1995 *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York and London: Plenum Press.
- Fujita, K. 2011 On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 352-366.
- Giner-Sorolla, R. 2001 Guilty pleasures and grim necessities: Affective attitudes in dilemmas of self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 206-221.
- 林 潤一郎 2009 先延ばし後の思考内容と感情の関連—先延ばし傾向に着目して— *心理学研究*, 79, 514-521.
- Kanfer, F. H. 1977 The many faces of self-control, or behavior modification changes its focus. In Stuart, P. B. (Ed.) *Behavioral Self-Management*. New York: Brunner/Mazel, pp. 1-48.
- 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.
- Kuhl, J. 1984 Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. In Maher, B. A., & Maher, W. B. (Eds.) *Progress in Experimental Personality Research*. Vol. 13 *Normal Personality Processes*. Academic Press.
- 黒田卓哉・望月 聡 2012 なぜ“しなければならない行動”がなされないのか？—先延ばし、自己制御、意思決定の観点から— *筑波大学心理学研究*, 43, 83-95.
- 黒田卓哉・望月 聡 2013 大学生における典型的先延ばし場面 *筑波大学心理学研究*, 46, 97-106.
- Lay, C. H. 1986 At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. 1988 The procrastination of everyday living. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- Myrseth, K. O. R., & Fishbach, A. 2009 Self-control: A function of knowing when and how to exercise restraint. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 247-252.
- 宮元博章 1992 活動の継起と背景にある統制プロセス：活動統制理論を中心に *京都大学教育学部紀要*, 39, 360-370.
- 宮元博章 1998 遅延傾向に関する研究(2)：遅延、方略尺度の再構成、および諸特性との関連 *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, 18, 35-44.
- 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.
- 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.
- van Eerde, W. 2003 A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, **35**, 1410-1418.
- 山岡 洋・唐沢かおり 2006 遅延コストジレンマ事態での自己統制規定因の検討—感情予期と制御資源の役割— *心理学研究*, **77**, 10-18.

(受稿: 2015.3.2; 受理: 2016.6.22)
