

# 先延ばし行動の伝染とその要因

WANG JI  
KIM CHEONGHWA

関口 裕大  
野口 詩織  
吹原 天太

私たちは、日常生活においてしなければならない課題に取りかかることができず、しばしば先延ばしにしてしまう。この傾向は特に大学生において顕著であり、その原因についてこれまで数多くの研究がなされてきた。本研究では、他者が課題を先延ばしにしていると認識することで自身も先延ばし行動をしてしまう現象、すなわち先延ばし行動の「伝染」に焦点を当て、実際にそのような現象は起こり得るのかを大学生を対象としたアンケートとシナリオ実験によって検証した。また、どのような特性を持つ個人が他者の先延ばし行動の影響を受けやすいのかについても検討した。その結果、個人が先延ばし行動をするかどうかは他者の課題の進捗度に左右されるということが示され、時間選好率が低い者は特にその傾向が強いことが明らかになった。さらに、課題の遂行において競争的達成動機が高い者は、周囲の人間が課題を積極的に進めようとしていると認識すると、自身も先延ばしせずに課題を進めようとする傾向が強いことが示された。本研究の結果を踏まえ、先延ばし行動を抑制するためには、先延ばし傾向の度合いが大きく異なる者同士を同じグループに配置しないようにするといった手段が考えられるだろう。

## 1. 問題意識

日常生活において、しなければならない課題や約束事になかなか着手せず、期日間近まで先延ばししてしまう、といった経験は誰しも少なからずあるだろう。例えば大学生では、レポートの締め切り直前に慌てふためいたり、テスト前日に徹夜で勉強したりする光景がよく見られる。このようないわゆる「先延ばし行動」の定義については諸説存在する。Solomon&Rothblum(1984)は「先延ばし行動とは、主観的な不安や不快感を経験する課題を不必要に遅延させる行為である」と定義している。また小浜・松井(2009)は「課題をやらなければならないと意識しつつも、一時的に、課題遂行を阻害する別の行動を行うこと」と定義している。定義において共通しているのは、少なくとも、行為者がやろうと思えばできるはずのことを「不必要」に先延ばしているのを自覚するような行動である(宮元,1995)。特に大学生は先延ばしの傾向が強いと言われ、Ellis&Knaus(1977)は大学生の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見られると指摘している。ではなぜ高校生や社会人ではなく、大学生の先延ばし傾向が強いのか。高校生で先延ばししなかったが、大学生では先延ばしするようになり、そして社会人では再びしなくなるという人が多数存在すると考えられる。これは周囲の人々の影響を受けている、つまり先延ばし行動は「伝染」することを示しているのではないかと仮説に至った。

従来の研究では先延ばし行動と個人特性に関しての研究は多くなされている。しかし、上記の現象を考えると、個人特性のみに焦点を当てては、研究として少し不完全に思える。人々が他者から如何なる影響を受けるのか、端的にいうと、先延ばしが伝染するかどうかについて論じている文献は、皆無に等しい。また、どのような個人特性の持ち主が伝染しやすいかといった、個人特性と伝染の相関についての研究も無論ない。本研究は、従来の先延ばしと個人特性の研究から一步踏み込み、伝染という新たな要素も考慮しながら進めていく。先延ばしの伝染に関する研究が進めば、例えば職場でチームを編成する際に先延ばしの伝染の影響を考慮した最適なチーム作りができるなど、日常のあらゆる場面で応用できるに違いない。

## 2. 先行研究

先行研究では、以下の個人特性が個人の先延ばし行動の要因として言及されてきた。本研究は主に、これらの個人特性が他人の先延ばし行動と作用し、個人の先延ばし行動にどう影響をあたえるのかについて検討する。

まず、先延ばし行動はなぜ生起するのであろうか。藤田(2005)ではその原因を分類している。認知的特性の原因では、「時間的なマネジメントスキルの貧弱さ」、パーソナリティ特性の要因では「怠惰」、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。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。

また、グループ内のメンバーに影響を及ぼす原因の一つとして、依存性が考えられる。藤田・野口(2009)では、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・コントロールを介在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。従って、セルフ・コントロールについても検討する必要がある。そのほか、竈本(2008)は、大学生における達成動機と先延ばし行動との関係について検討し、自分の目標をどれだけ達成できるかを重視する「自己充實的達成動機」の高い学生が先延ばし行

動をする傾向が低いことを明らかにしている。また、Buehler・Griffin・Ross(1994)では、先延ばしの要因として、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指摘されている。

さらに、藤田(2008)は先延ばし行動と完全主義との関係について検討し、「不安」や「失敗への恐れ」が課題先延ばしの原因であることを示した。また、「時間的なマネジメントスキルの貧弱さ」に関して考えられる要因のひとつとして時間選好が挙げられる。

Buehler・Griffin・Ross(1994)では、延ばしの要因として、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指摘されている。未来よりも現在を重要視する態度を有する人は、計画段階では課された課題を優先的に実行する計画を立てるが、計画を行動に移す段階では新たに課される別の課題の遂行を優先してしまうと考えられる。(増田,2012)

すなわち、先延ばし行動に直接影響する要因として、おもに考えられるのは自己効力感、依存症、セルフ・コントロール、完全主義、達成動機、そして時間選好の六つである。以下では、これらについてより子細に述べていく。

## 2-1 自己効力感

自己効力感とは「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」であり(Bandura,1977)、「私には～をすることができるだろう」や、「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(谷口・鈴木・安福,2011)。自己効力感と学習方略に関する研究は過去に数多く行われている。Zimmerman(1989)の自己調整学習モデルでは、自己調整学習方略使用、自己効力感、目標への関与の三つを特に重要な要素であるとしている。つまり、自己調整学習の「メタ認知、動機づけ、行動において、自らの学習プロセスに能動的に関与する」という定義には、上記三つの要素(自己調整学習方略使用、自己効力感、目標への関与)が前提条件として入っているのである。これらの要素のうち、自己効力感(self-efficacy)はZimmermanの自己調整学習モデルにおいて、特に重要な役割を果たしていると考えられている(Zimmerman & Schunk, 2001)。自己効力感を持った学習者が学習目標達成のために学習方略を使用し、成功が得られた場合にはさらに自己効力感が高まり、動機づけを維持しながら、さらに自己調整学習を継続していくことができる。そのため、自己効力感によって、自己調整学習の過程を説明することが可能であるとされている(山田・堀・國田・中條,2009)。また、自己調整学習方略の指導によって、自己効力感を高めることができると考えられている(Graham & Macaro,2008 ; 伊藤,2009 ; Zimmerman, Bonner & Kovach, 1996)。他にも、自己効力感と不安に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。自己効力感を高く認知しているほど、大学生活における技能に関しての不安が低いことが明らかになった。また、不合理な信念を強くもつ者ほど、大学生活における批判にまつわる不安が高いという結果を得た。このような結果から、大学生活に関するスキルについての不安は、自己効力感を高める手続きによって、不安を低減させることができることが示唆された(佐藤,2005)。さらに、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。

## 2-2 依存性

藺(2012)では、他者に頼りすぎると、自分が課題を達成しようとする意欲が薄れ人任せになり、先延ばしが起こると考えられ、依存性と先延ばしとの関連が示唆された。このことから、過度な依存性は先延ばし傾向につながり、不適応的な影響があると考えられる。

## 2-3 他者介在型セルフ・コントロール

大学生の先延ばし行動の要因について藤田(2006)では、先延ばし行動とセルフ・コントロールとの関連を検討した。セルフ・コントロールとは、「直接的な外的強制力がない場面で、自発的に自己の行動を統制すること」(thoresen&Mahoney, 1974)であり、「自己完結型セルフ・コントロール(以下自己完結型 SC)」と「他者介在型セルフ・コントロール(以下他者介在型 SC)」に大別される。自己完結型 SC とは、自己教示や自己強化といった自ら自己の行動をコントロールするセルフ・コントロールであり、例えば「細かい計画を立て、少しずつ処理していく」や「最終目標を達成させるための大まかな計画を立てる」などが挙げられる。一方、他者介在型 SC とは他者の活用によって自己の行動をより効果的にコントロールするセルフ・コントロールであり、「同じ目標(課題)を持つ友達と励まし合う」「勉強仲間をつくって取り組む」といった項目がある(重松, 2007)。また、重松(2007)では、課題の困難度状況によって、各セルフ・コントロール実行度に差が生じるかどうかを検討した。さらに、藤田・野口(2009)では「他者介在型 SC」および「自己完結型 SC」と先延ばしの関連について調査し、課題先延ばし行動を抑制するためには、自ら自己の行動をコントロールする自己完結型 SC の獲得が最も必要であることが明らかになった。一方、他者介在型 SC については、学習課題先延ばし行動を抑制するセルフ・コントロールとして、有効な手段であるとは示されなかった。他者介在型 SC はセルフ・コントロールでありながら、他者の存在及び行動によってその実行度が左右されてしまう可能性があること、依存欲求の影響によって、他者の力を活用することが依存的な行動のコントロールとなってしまい、効果的なセルフ・コントロールではなくなってしまうことなどが考えられる。

## 2-4 競争的達成動機

達成動機概念について Atkinson(1957)では、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。達成動機には「自己充實的達成動機」と「競争的達成動機」の二種類があり、前者はいろいろなことを学んで自分を深めたいというように、個人の自己充足を図る動機であるのに対し、後者は競争に勝ちたい、社会的に評価されたいという動機づけである。谷口・鈴木・安福(2011)では、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。これは、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、課題先延ばし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、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は、課題の先延ばし行動の発現の程度は低くなることを示された。また、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、約束事に遅れてしまう傾向があり、自己充實的達成動機、競争的達成動機のいずれが高くても、自己効力感が低い場合は約束事に遅れてしまう傾向があることも示された。この結果は、自己充實的動機付けを持つ傾向がある場合は、それが直接的契機とはならず、その約束事が動機づけを高めるような約束事ではない場合、あるいは自己効力感に結びつかないような場合には、約束に遅れしてしまうことを示していると考えられる。

## 2-5 完全主義

完全主義とは、非現実的な高い基準を設定し、それらに強迫的といえるほど固執して、その基準を達成することで自己の価値を決定することである(Burns,1980)。櫻井・大谷

(1997)によれば、完全主義の基準を自己に求める「自己志向的完全主義」と他者に求める「他者志向的完全主義」、さらに他者から求められている「社会規定的完全主義」の三次元があることが紹介されている。藤田(2008)では、自己志向的完全主義の中でも、ミスに過度に気にする傾向である「失敗過敏」や自分の行動に漠然とした疑いを持つ「行動疑念」のような、どちらかといえば不安などと結びつき、行動を抑制するような側面が、先延ばし行動に関係していることが明らかになった。

## 2-6 時間選好

時間選好とは、人間が将来の異なる時間における費用と利益を踏まえた選択肢から選ぶとき、今は即座の行動や比較的小さい利益を伴う選択を控えて、長期的により大きい利益と行動を伴う選択を好むが、のちに後者の選択を見捨てて、さらなる将来においてのより大きな利益と行動を伴う他の選択を好むようになることである(池田・秋山・大内・伊藤・石山・Marius,2015)。晝間・池田(2006)は、早稲田大学で行った経済実験とアンケート調査によって得られたデータをもとに、実験条件や被験者の諸属性と時間割引率との関係について包括的な分析を行い、時間割引率がどのような要因に依存し、それが経済主体の実際の経済行動にどのような影響を与えているかについて明らかにした。その研究では、年齢が高いほど、学歴が低いほど、また女性より男性ほど、時間割引率が高くなる傾向が観察された。また、時間割引率が高い者ほど負債を保有する確率が高くなることも示された。さらに、時間選好率が高い者ほどタバコの消費習慣を持つ傾向が強くなることも明らかにされている(Becker and Murphy, 1988)。他にも増田(2010)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ということが強調されている。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。さらに、増田(2012)では、時間選好率の高い人はレポート作成の着手日に関する客観的遅延量が多いことが明らかとなった。相対的に親近性の低い課題や、遂行期限が定められていない課題に対しては、さらなる先延ばしが生じることを示唆している。

## 3. 仮説の導出

従来の研究では、大きく分けて三つの要素と先延ばし行動の関連について検討されてきたと言える。まず一つ目は、自己効力感や完全主義などの「個人特性」である。二つ目は、セルフ・コントロールや達成動機といった課題に対して行う「使用方略」である。最後に、興味の有無や課題の困難性の認知のような「課題の状況」である。これらのいずれにも含まれないものとして、本研究で新たに提示するのは「周りの状況」である。主に当てはまるものは他者の課題先延ばし行動であり、これが個人の先延ばし行動に影響を与えるのか、もし影響するのであれば、先に述べた要因によってその影響が強まるのかどうかについて検討する。

学習面での行動は、学習に対する目標や動機づけのみによって規定されているのではなく、友人関係や仲間関係など社会的な側面での動機づけを同時に考慮することが必要とされている(Anderman, 1999)。また、van Eerde(2003)は、先延ばし行動の原因を考えると、先延ばし行動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。すなわち、少なくとも周りの環境が学習課題の遂行に影響を与えていると考えられるであろう。さらに、岡田(2008)によると、友人と互いに勉強を教え合うというような相互作用を通して、学習に対して肯定的な態度や感情を持ち得るとしている。これは友人との学習課題遂行時のポジティブな効果を示しているが、逆に周りの友人が負の影響を与える可能性もあると考える。なお、ここでは、周りの人が課題などの遂行を先延ばししていると認識することで、自分自身の先延ばし傾向も強くなることを「先延ばし行動が伝染する」と述べることにする。

仮説①：先延ばし行動は伝染する。

先に述べたように、先行研究では他者介在型 SC が先延ばし行動に与える影響についてはっきりとした結果が得られなかった。しかし、他者介在型 SC は他者の存在及び行動によってその実行度が左右されてしまうため、他者の先延ばし行動が発生している状況下では個人の先延ばし行動に何らかの作用をもたらす可能性がある。すなわち、同じ課題を抱える友達と励ましあったり、勉強仲間を作って一緒に課題に取り組もうとしたりする者は、一緒に課題をする友達が先延ばし行動を始めると、同じく先延ばし傾向になる確率が非常に高いと考えられる。以上をまとめると、他者介在型 SC による方略を行う者は、他者の先延ばし行動を媒介としてセルフ・コントロールを行おうとするため、他者の先延ばし行動が原因となって先延ばし行動をするようになるであろう。

仮説②-1：他者介在型 SC による方略を使用する者は、先延ばし行動が伝染されやすい。

前述の通り、谷口・鈴木・安福(2013)の研究では、競争的達成動機と課題遅延との関係については、自己充實的達成動機や自己効力感を介することを前提に述べられており、競争的達成動機による課題遅延への直接的影響については言及されていない。山田・堀・國田・中條(2009)では、自己充實的達成動機が高い場合には、抽象的学習方略(※1)と自己調整的学習方略(※2)が使用されることを示している。しかし、競争的達成動機については基礎学習方略(※3)の使用としか関連がなかった。これは、競争的達成動機が他律的なものであるため、本質的な学習には結びつきにくいことを示している。すなわち、自己充實的な動機付けを行う者は、自分の能力を伸ばすためにきちんと計画を立て、自分の行動をコントロールしながら学習を進めることができる。それに対して、競争的な達成動機付けを行う者は、自分の能力を高めるという目的ではなく、他者に勝つために学習を行うと言える。つまり、「周りに負けたくない」というように、少なくとも他者の進捗度を気にしながら学習を進める傾向があるので、周りが学習をしなくなると自分自身も学習を進める動機がなくなると考えられる。

以上から、競争的達成動機が高い場合は他者の存在を意識する傾向が強く、他者の進捗度に大きく左右されると考えられるため、先延ばし行動の伝染に関連があると考えられることができよう。<sup>i</sup>

仮説②-2：競争的達成動機が高い者は、先延ばし行動が伝染されやすい。

時間選好と危険回避度は負の相関があることが先行研究により示されている(晝間・池田,2006)。すなわち、危険回避度が高い人ほど時間選好率が低い、言い換えれば現在の利益より将来の利益を追求する人ほどリスクをとりたがらない傾向がある。課題が出された場合に置きかえて考えると、このときのリスクは自分だけ課題が進んでいない状況であり、

こうした状況を避けるために、時間選好率が低い人ほど他者が課題を先延ばししていても自分は先延ばししないと考えられる。

仮説③：時間選好率が低い者ほど、先延ばし行動が伝染されにくい。

## 4. 方法

### 4-1 調査対象

上記で導いた仮説を検証するために、2015年11月下旬に大学生を対象としたアンケートを実施し、198名(男性98名,女性100名)から回答を得た。アンケートはGoogleフォームで作成し、SNSを使用して配布した。国籍は日本人、韓国人、中国人がそれぞれ136名、34名、28名で、平均年齢は21.4歳であった。

### 4-2 調査内容

本アンケート調査では、性別、国籍、年齢に加え、被験者に前半で個人特性を測定するための質問に回答してもらった。また、後半では先延ばし行動の伝染について調査するためにシナリオ実験を行った。詳しい内容は以下に示す。

#### 1)個人特性の測定：独立変数

- ①課題先延ばし行動測定尺度：藤田(2005)によって作成された、課題先延ばし行動測定尺度を用いた。「課題先延ばし因子」(9項目)と「約束事への遅延因子」(4項目)の計13項目で構成される。
- ②他者介在型セルフ・コントロール評価尺度：重松(2007)によって作成された、他者介在型セルフ・コントロール評価尺度から4項目を用いた。
- ③一般的自己効力感尺度：坂野・東條(1986)によって作成された、一般的自己効力感尺度を用いた。「行動の積極性」(7項目)と「失敗に対する不安」(5項目)、そして「能力の社会的位置づけ」(4項目)の計16項目で構成される。5件法による回答を求めた。
- ④競争的達成動機尺度：堀野・森(1991)によって作成された、競争的達成動機尺度から8項目を用いた。
- ⑤自己志向的完全主義尺度：櫻井・大谷(1997)によって作成された、自己志向的完全主義尺度を用いた。「完全欲求尺度」「高目標設定尺度」「失敗過敏尺度」「行動疑念尺度」がそれぞれ5項目、計20項目で構成される。
- ⑥時間選好率測定：増田(2012)を参考に、「あなたは将来お金をもらえることになりました。10年後10万円もらうか、11年後に11万円もらうとしたら、どちらを選びますか？」など、3項目を作成した。

なお、①～⑤は5件法で、⑥のみ2件法及び自由記述で回答を求めた。これらを独立変数として用いる。

#### 2)先延ばしシナリオ実験：従属変数

藤田・岸田(2006)は、先延ばし行動の原因に関する調査において、大きく分けて三つの因子を発見した。一つ目が「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向き、その結果として課題を先延ばししてしまうという「興味の低さによる他事優先」であった。二つ目は「あせった方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る「先延ばし肯定・容認因子」であった。最後に三つ目は、「やる内容は決まっていますが、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「課題困難性の認知」であった。これら三つの因子と先延ばし行動傾向との相関について検討したところ、課題先延ばし行動に影響しているのは、特に「興味の低さによる他事優先」と「課題困難性の認知」であることが示された。

そこで、先延ばし行動に影響するこれら二つの因子に、先延ばし行動は伝染するののかについて検討するための因子として「周囲の人間の課題先延ばし傾向」を加えた三つの因子をそれぞれ 2 段階で変数として設定し、それらを掛け合わせた 8 パターン(A~H)のシナリオを作成した。大学から課題が出された場面を想定してもらい、シナリオ状況下に置かれた場合どのような行動をとるかについて、先延ばし行動測定尺度 5 項目によってそれぞれ 5 件法による回答を求めた(表 1、表 2)。これを従属変数として用いる。

シナリオ実験被験者の人数はできる限り均等になるよう調整した(A:25 名、B:26 名、C:24 名、D:29 名、E:26 名、F:26 名、G:26 名、H:24 名)。

表 1 実験で用いたシナリオの例(A)

学校からある課題が出されましたが、あなたはまだ手をつけていません。あなたはその課題の分野に(1)興味があり、課題自体は(2)そこまで難しいものではなく、やればすぐに終わると思っています。この課題の提出期限まではまだ少し時間があります。

あなたは仲の良いグループに所属しており、(3)周りの友達の 8 割はまだその課題に取り組もうとしません。あなたは、今日の夜は何も予定がなく、十分な時間があります。

- (1) 興味の有・無(興味の低さによる他事優先)
  - (2) 課題の難・易(課題困難性の認知)
  - (3) 周囲の人間の課題先延ばし行動傾向の高・低
- シナリオによって下線部を 2 段階で変化させた。

表 2 シナリオ実験の質問項目

ア. まだ時間があるので、今は課題より自分の好きなことをしたい

イ. 周りの友達がまだ手をつけていないので、自分も安心してやらない

ウ. 周りの友達と一緒に課題をやろうとする

エ. 周りの友達が課題を始めているので、自分もそろそろ取りかかろうとする

オ. 周りに関係なく、時間がある今日のうちに課題に取りかかろうと思う

それぞれ「1=全くあてはまらない」から「5=非常によくあてはまる」の 5 件法で回答を求めた。

### 3) 統制変数

分析に用いる統制変数としては性別(ダミー変数)、年齢、国籍の違い(ダミー変数)を用いた。



## 5. 結果

### 5-1 サンプルの検討

分析に先立って、時間選好率に関する質問項目「今、あなたに 1 万円を差し上げようと言う人がいるとします。この申し出を断って、1 年後に、より多くの金額をいただけるようにこの人と交渉するとしたら、あなたはいくらを要求しますか？」において妥当性を持つ回答を得られていなかった 15 のサンプルを有効な回答が得られてないと判断し、これらを除いた 183 のサンプルを対象に統計分析を行った。

### 5-2 シナリオ状況下での先延ばし行動測定尺度の検討

本研究で作成し、従属変数として用いられたシナリオ状況下における先延ばし行動測定尺度(5 項目)についての因子分析を行った。プロマックス回転後の各質問項目の因子負荷量を表 3 に示す。

プロマックス回転による因子分析の結果、2 因子が抽出された。いずれかの因子に対する負荷量が.50 以上であることを条件に第 1 因子 3 項目、第 2 因子 1 項目の計 4 項目を採用した。第一因子は「まだ時間があるので、今は課題より自分の好きなことをしたい」、「周りの友達が手をつけていないので、自分も安心してやらない」、「周りに関係なく、時間のある今日のうちに課題に取りかかろうと思う」(反転項目)、第二因子は「周りの友達が課題を始めているので、自分もそろそろ取りかかろうとする」(反転項目)で構成されている。第 1 因子に含まれる項目はシナリオ状況下で先延ばし行動を選択するという共通性を持つと判断し、先延ばし行動選択因子と命名した。同様に第 2 因子は非先延ばし行動を選択するという内容から非先延ばし行動選択因子と命名した。ここでの非先延ばし行動とは先延ばし行動をせず、課題の遂行を積極的に果たそうとする行為と定義する。なお質問項目「周りの友達が課題を始めているので、自分もそろそろ取りかかろうとする」から得られた非先延ばし行動選択因子はこの因子分析でのみ反転させてある。したがってこれ以下の分析(重回帰分析、交互作用分析)では非先延ばし行動選択因子はその数値が高いほど非先延ばし行動の傾向が高いことを示す。

表 3 シナリオ状況下での先延ばし行動測定尺度因子分析結果

質問項目	因子 1	因子 2
まだ時間があるので、今は課題より自分の好きなことをしたい	0.773	0.101
周りの友達がまだ手をつけていないので、自分も安心してやらない	0.909	-0.105
周りに関係なく、時間がある今日のうちに課題に取りかかろうと思う R	0.691	0.142
周りの友達が課題を始めているので、自分もそろそろ取りかかろうとする R	0.082	0.691
周りの友達と一緒に課題をやろうとする R	-0.198	0.447

R は反転項目を指す。

### 5-3 シナリオ状況下での先延ばし行動と周囲の先延ばし行動の関係

仮設①を検証するため、先延ばし行動選択因子を従属変数、興味(ダミー変数：無=0,有=1)、課題困難性(ダミー変数：易=0,難=1)、周囲の人間の課題先延ばし傾向(ダミー変数：低=0,高=1)を独立変数としてそれぞれ重回帰分析をした。さらに統制変数である性別、年齢、国籍を重回帰式に投入した。この分析結果を表 4 に示す。また、従属変数を非

先延ばし行動選択因子に置き換えた分析を表5に示す。

本研究の仮説とは関わらないが、表4表5より性別(ダミー変数：男性=0,女性=1)を独立変数として用いれば、先延ばし行動選択因子に対しては5%水準で、非先延ばし行動選択因子に対しては1%水準で有意な結果が得られた。これは前者では男性が女性よりも先延ばし行動の傾向が高いこと、後者では女性が男性よりも非先延ばし行動の傾向が高いことを示している。これは先行研究の結果と一致し、作成したシナリオ状況下での先延ばし行動測定尺度の妥当性に寄与すると考えられる。

表4より周囲の人間の課題先延ばし傾向が先延ばし行動選択因子に対して5%水準で有意な正の相関があることが示された。よって周囲の人間が先延ばし行動をしているほど、本人も先延ばし行動を選択する傾向がある(グラフ1)。つまり周りの人が課題の遂行を先延ばししていると認識することで、自分自身の先延ばし傾向も強くなっていると考えられる。したがって仮説①は支持された。

周囲の人間の先延ばし傾向が低い状況を周囲の人間の非先延ばし傾向が高い状況と考える。言い換えると、周囲の人間の先延ばし傾向が高い状況を周囲の人間の非先延ばし傾向が低い状況と考えれば、前述の因子分析結果によって抽出された非先延ばし行動選択因子に関して、周囲の人間の非先延ばし行動を認識することで自身の非先延ばし行動が誘発されるという「非先延ばし行動の伝染」の可能性も考えられた。しかしながら表5より周囲の人間の課題先延ばし傾向と非先延ばし行動選択因子の間に有意な相関は得られず、この仮説は支持されなかった。

表4 先延ばし行動選択因子と、興味(interest)、課題困難性(difficult),周囲の人間の課題先延ばし傾向(others)の関係(重回帰分析)

変数	係数	標準誤差	t 値	p 値	判定
intercept	1.719	1.480	1.161	2.47e-01	
性別(ダミー)	-0.374	0.182	-2.05	0.402	*
年齢	0.058	0.069	0.840	0.402	
国籍(ダミー)	0.024	0.142	0.172	0.864	
interest(ダミー)	-0.157	0.175	-0.897	0.371	
difficulty(ダミー)	-0.068	0.174	0.393	0.695	
others(ダミー)	0.370	0.176	2.105	0.037	*

\*\*\*p<.01,\*\*p<.05,.p<.10

表5 非先延ばし行動選択因子と、興味(interest)、課題困難性(difficult),周囲の人間の課題先延ばし傾向(others)の関係(重回帰分析)

変数	係数	標準誤差	t 値	p 値	判定
intercept	2.942	1.467	2.006	0.046	*
性別(ダミー)	0.641	0.181	3.545	0.0005	***
年齢	-0.002	0.068	-0.028	0.977	
国籍(ダミー)	0.066	0.140	0.470	0.639	
interest(ダミー)	0.238	0.173	1.375	0.171	
difficulty(ダミー)	0.330	0.173	1.905	0.058	.
others(ダミー)	-0.070	0.174	-0.406	0.685	

\*\*\*p<.01,\*\*p<.05,.p<.10

#### 5-4 周囲の先延ばし行動と他者意識個人特性に起因する先延ばし行動の関係

次に仮説②を検証するために、先延ばし行動選択因子を従属変数、周囲の人間の課題先延ばし傾向(ダミー変数：易=0,難=1)と他者介在型 SC、周囲の人間の課題先延ばし傾向(ダミー変数：低=0,高=1)と競争的達成動機を独立変数としてそれぞれ交互作用分析を行った。この分析結果を表 6、表 7 に示す。

表 6、表 7 より交互作用分析の結果、先延ばし行動選択因子においていずれも P 値が 10%水準を超えたので有意な交互作用が得られなかった。したがって仮説②-1、②-2 は支持されなかった。

次に従属変数を非先延ばし行動選択因子に置き換えた分析を表 8、9 に示す。非先延ばし行動選択因子において、周囲の人間の課題先延ばし傾向と他者介在型 SC の有意な交互作用は見られなかったが、周囲の人間の課題先延ばし傾向と競争的達成動機の間には 10%水準で有意な交互作用が認められた。ここでも周囲の人間の先延ばし傾向が低い状況を周囲の人間の非先延ばし傾向が高い状況、同様に周囲の人間の先延ばし傾向が高い状況を周囲の人間の非先延ばし傾向が低い状況と見なす。すると競争的達成動機が高い人は、周囲の人間の先延ばし行動の影響を受けて、自身は非先延ばし行動をしにくくなるのが分かる。また、反対に競争的達成動機が低い人は、周囲の人間の先延ばし行動の影響を受けて、自身は非先延ばし行動を誘発されやすいという結果が得られた(グラフ 2)。つまり競争的達成動機が高い人は、周囲の非先延ばし行動によって、自身の非先延ばし行動が誘発されるのに対し、競争的達成動機が低い人は、周囲の非先延ばし行動によって、自身の非先延ばし傾向が低くなる。なお競争的達成動機の高低は平均±1 標準偏差を用いた。

表 6 先延ばし行動選択因子における、周囲の課題先延ばし傾向(others)と他者介在型 SC (omsc)の関係(交互作用分析)

変数	係数	標準誤差	t 値	p 値	判定
Intercept	2.192	0.391	5.613	7.45e-08	***
others(ダミー)	0.539	0.555	0.971	0.333	
Omsc	0.171	0.128	1.338	0.183	
others;omsc	-0.080	0.177	-0.454	0.650	

\*\*\*p<.01,\*\*p<.05,.p<.10

表 7 先延ばし行動選択因子における、周囲の人間の課題先延ばし傾向(others)と競争的達成動機(cam)の関係(交互作用分析)

変数	係数	標準誤差	t 値	p 値	判定
Intercept	3.615	0.599	6.035	8.91e-09	***
others(ダミー)	-0.565	0.841	-0.671	0.503	
Cam	-0.273	0.173	-1.580	0.116	
others;cam	0.260	0.245	1.064	0.289	

\*\*\*p<.01,\*\*p<.05,.p<.10

表 8 非先延ばし行動選択因子における、周囲の人間の課題先延ばし傾向(others)と他者介在型 SC (omsc)の関係(交互作用分析)

変数	係数	標準誤差	t 値	p 値	判定
Intercept	2.086	0.380	5.491	1.35e-07	***
others(ダミー)	0.548	0.540	1.014	0.312	
Omsc	0.494	0.125	3.964	0.0001	***
others;omsc	-0.209	0.173	-1.214	0.226	

\*\*\*p<.01,\*\*p<.05,.p<.10

表 9 非先延ばし行動選択因子における、周囲の人間の課題先延ばし傾向(others)と競争的達成動機(cam)の関係(交互作用分析)

変数	係数	標準誤差	t 値	p 値	判定
Intercept	2.469	0.610	4.045	7.76e-05	***
others(ダミー)	1.526	0.857	1.780	0.077	.
Cam	0.309	0.176	1.752	0.081	.
others;cam	-0.457	0.250	-1.833	0.068	.

\*\*\*p<.01,\*\*p<.05,.p<.10

### 5-5 周囲の先延ばし行動の影響と時間選好率に起因する先延ばし行動の関係

仮説③を検証するために先延ばし行動選択因子を従属変数、周囲の人間の課題先延ばし傾向(ダミー変数：低=0,高=1)と時間選好率を独立変数として交互作用分析を行った。この分析結果を表 10 に示し、従属変数を非先延ばし行動選択因子におきかえた分析結果を表 11 に示す。

表 10 より先延ばし行動選択因子から 10%水準で有意な結果が得られた。つまり先延ばし行動選択因子において、周囲の人間の先延ばし行動と時間選好率の間に有意な交互作用が認められた。時間選好率の高い者ほど周囲の先延ばし行動の影響を受けにくいことがわかった(グラフ 3)。つまり時間選好率の低い者ほど、周囲の人間の先延ばし行動の影響を受けて、自身の先延ばし行動を誘発されやすい。なお時間選好率の高低は平均±1 標準偏差を用いた。したがって仮説③とは反対の結果が得られた。

表 11 より非先延ばし行動選択因子に関しては、周囲の人間の課題先延ばし傾向と時間選好率に有意な交互作用は認められなかった。つまり非先延ばし行動伝染因子からは仮説③は支持されなかった。

表 10 先延ばし行動選択因子における、周囲の人間の課題先延ばし傾向(others)と時間選好率(tp)の関係(交互作用分析)

変数	係数	標準誤差	t 値	p 値	判定
Intercept	2.509	0.201	12.459	<2e-16	***
others(ダミー)	0.749	0.304	2.467	2.467	*
TP	0.358	0.320	1.117	0.265	.
others;tp	-0.838	0.485	-1.773	0.086	.

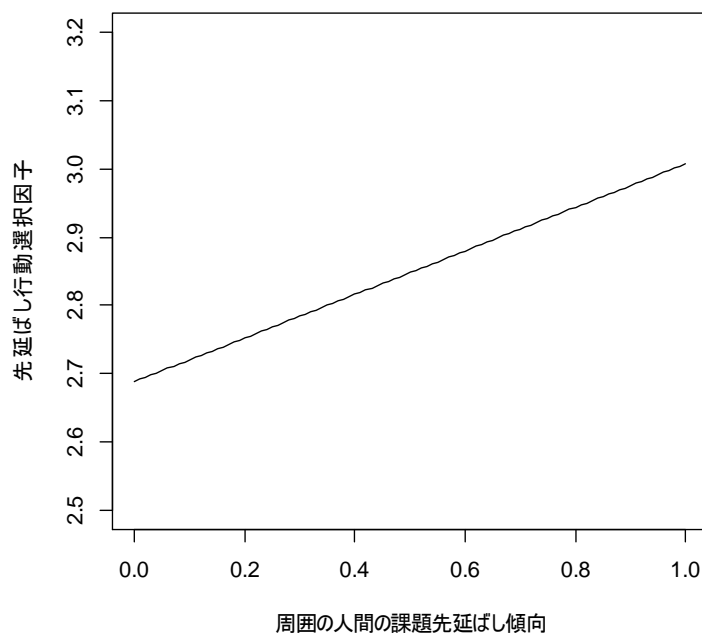
\*\*\*p<.01,\*\*p<.05,.p<.10

表 11 非先延ばし行動選択因子における、周囲の人間の課題先延ばし傾向(others)と時間選好率(tp)の関係(交互作用分析)

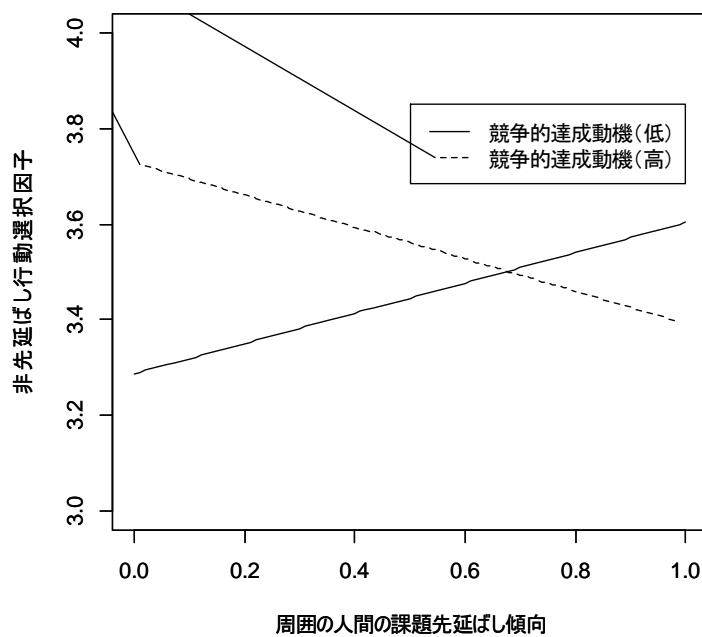
変数	係数	標準誤差	t 値	p 値	判定
Intercept	3.682	0.206	17.851	<2e-16	***
others(ダミー)	0.042	0.311	0.135	0.893	.
TP	-0.333	0.328	-1.016	0.311	.
others;tp	-0.097	0.497	-0.195	0.845	.

\*\*\*p<.01,\*\*p<.05,.p<.10

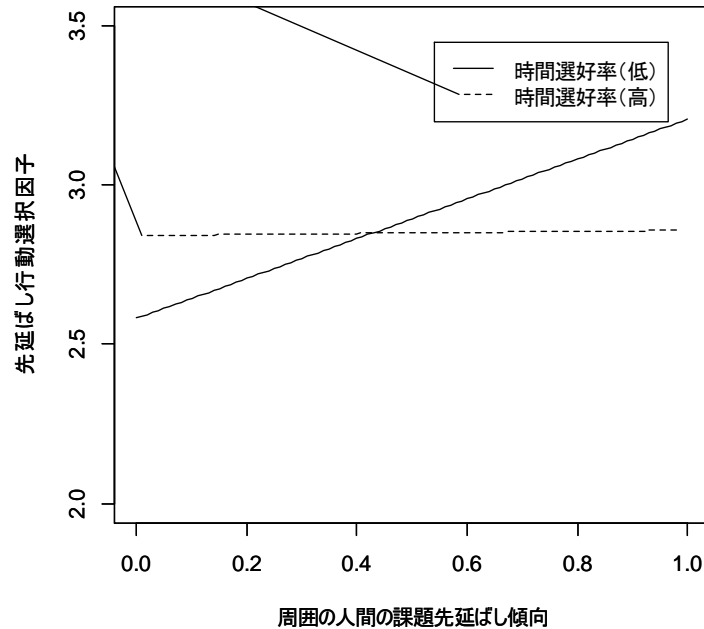
グラフ 1 先延ばし行動選択因子と周囲の人間の課題先延ばし傾向の関係



グラフ 2 競争的達成動機と周囲の人間の課題先延ばし傾向の交互作用



グラフ 3 時間選好率と周囲の人間の課題先延ばし傾向の交互作用



## 6. 考察

### 6-1 本研究の分析結果の解釈と実践へのインプリケーション

本研究は、これまでの研究で調査されてこなかった「先延ばし行動の伝染」というテーマを設定し、周りの人間が課題などの遂行を先延ばしにしていると認識することで、自分自身の先延ばし行動傾向も強くなるのかどうかについて明らかにすることが目的であった。さらに、従来の研究で先延ばし行動との関連性を調査されてきた個人特性(他者介在型 SC、競争的達成動機、時間選好)によってその度合いに違いがあるのかについても検討した。それらの検討に加えて、先延ばし行動よりむしろ積極的に課題を遂行しようとする行動を非先延ばし行動と定義し、上記の分析の過程で得られた非先延ばし行動傾向という新たな先延ばし行動因子を用い、周りの人間が先延ばしせず課題を遂行している状況を認識することによって、自身も課題を積極的に遂行しようとする傾向が強くなる「非先延ばし行動の伝染」についても言及した。加えて前述の個人特性によるその度合いの違いについても同様に検討した。

まず、「先延ばし行動の伝染」については、周囲の人間の先延ばし行動傾向と個人の先延ばし行動選択因子に正の相関が見られ、周囲の人間が先延ばし行動をしているならば、本人も先延ばし行動を選択する傾向が高いということが示された。すなわち、一般的に周りの人間の先延ばし行動に影響されて、自分自身の先延ばし行動が起りやすくなるということが明らかになった。「先延ばし行動は伝染する」と結論づけられるであろう。これは、従来の研究で示された、友人との相互作用のなかで、学習や友人関係に対する充実感

を高め得る(岡田,2008)という事象とは反対に、周りの人間からのネガティブな影響を表していると言えよう。つまり、友人の持つ特性によっては、彼らから受ける影響は正にも負にもなり得るということである。従って、できる限り先延ばし傾向の少ない集団の中で周りの進捗を意識しながら課題を行うようにすることが、先延ばし行動を抑制するための一つの手段となるであろう。

続いて、二つの他者意識個人特性と先延ばし行動の伝染について検討した。まず一つ目は、他者介在型 SC と先延ばし行動の伝染の関係であるが、他者介在型 SC と周囲の先延ばし行動は本人の先延ばし傾向の高低に対して交互作用を起こしているとは認められなかった。すなわち、他者介在型 SC は先延ばし行動の伝染に対して影響しないことが明らかになった。言い換えると、同じ課題を持つ友達と励まし合ったり、仲間をつくって課題に取り組んだりしてモチベーションを維持する者にとって、課題を先延ばしにするかどうかは、周りの友達の課題の進捗に左右されないということである。藤田・野口(2009)において「他者介在型 SC は課題先延ばし行動と関連がない」という結果が示されていたことも踏まえた上で、他者の影響を大きく受ける先延ばし行動の伝染とは何らかの相関があるのではないかと考え仮説を立てたが、やはり相関は認められなかった。従って本研究においても、他者介在型 SC は課題先延ばし行動と関連がないと結論づけることができるであろう。二つ目の競争的達成動機と先延ばし行動の伝染の関係についても、競争的達成動機と周囲の先延ばし傾向は本人の先延ばし傾向の高低に交互作用を起こしているとは認められなかった。つまり、予想に反し、「他人に勝ちたい」といった競争的なモチベーションから学習を進める傾向が高いと考えられる者にとっても、自身が先延ばしするかどうかは、周囲の人間の先延ばし行動に左右されなかった。他者介在型 SC と同様に競争的達成動機についても先行研究とあわせて、あらためて競争的達成動機と課題先延ばし行動は関連がないと結論づけることができる。以上二つの他者意識個人特性を絡めた分析結果をまとめると、他者の存在を意識しがちな個人特性は他人の先延ばし行動をしている状況においても本人の先延ばし行動に影響を与えなかった。

最後に、時間選好と先延ばし行動の伝染との関連である。時間選好率が高い者は、将来得られるはずの大きな利益を犠牲にして、現在の小さな利益を得ることを選択する。従来の研究では、時間選好率が低い者、すなわち現在の利益よりも将来得られるはずの利益を選択する者の方がリスク回避的であると示されていた(晝間・池田,2006)。先延ばし行動におけるリスクとは、自分だけ課題が進んでいない状況であり、その状況を避けるために時間選好率が低い者ほど周りの先延ばし行動に影響されずに課題を進める(すなわち、先延ばし行動が伝染されにくい)という仮説に至った。しかし、時間選好率は先延ばし行動選択因子と正の相関が見られ、仮説とは正反対の結果が得られた。つまり、時間選好率が低い者ほど先延ばし行動が伝染されやすいということが示された。この結果から、リスク回避的な者ほど先延ばし行動が伝染されやすいということが言える。リスク回避的な者でも、周りの人間が先延ばししている場合、自分だけ課題が進んでいないという状況に陥るリスクを小さく見積もるため、先延ばし傾向が強くなりやすいと考えられる。これは、リスクを失敗への恐れと考えるならば、先行研究の結果と一致し、整合性があると思われる。

上記の「先延ばし行動の伝染」に関する仮説検証に並行して、周囲の先延ばし行動傾向が低い状況を周囲の非先延ばし行動が高い状況と見なし、「非先延ばし行動の伝染」についても分析を行った。周囲の人間の非先延ばし行動に影響されて、自身の非先延ばし行動が誘発されるという結果は得られなかった。また、他者介在型 SC や時間選好率の非先延ばし行動の伝染に対する影響は示されなかった。しかしながら、競争的達成動機と周囲の人間の非先延ばし行動が非先延ばし傾向の高低に交互作用を起こしていることが認められた。つまり競争的達成動機が高い者は周囲の非先延ばし行動の影響を受け、非先延ばし行動を行う傾向が高くなるという結果であった。すなわち、周囲の人間が課題を先延ばしにせず積極的に進めていると認識すると、自身も同様に課題をやろうとするということである。競争に勝ちたい、社会的に評価されたいという動機づけを行う傾向がある者は、課題

を行う目的を「他者に勝つため」という形で設定するため、周囲が課題を始めると彼らに負けないために自分も課題を進めようとすると考えられる。この結果は、先延ばし行動の伝染とは反対に他者から受けるポジティブな影響を示しており、本研究において新たな知見を与えるものと言える。

以上をまとめると、一般的に「先延ばし行動は伝染する」ことが示され、時間選好率が低い者ほどその傾向が強くなることが明らかになった。さらに、競争的達成動機付けを行う傾向が高い者は、課題を先延ばしにせず積極的に進めるという非先延ばし行動が伝染されやすいということが示唆された。これは大学生に限らず、様々な場面で応用できると考えられる。職場でのチーム編成や、学生同士仲のいいグループで課題を行う場合などにおいては、集団の中に先延ばし傾向の人間が含まれている時、その傾向は同じ集団の人間に影響を及ぼすことを念頭に置くべきである。さらに、個人の特性によっては受ける影響が大きくなるということも考慮に入れながら、集団を構成するべきである。また、課題の遂行において競争的達成動機付けを行う傾向が高い者に課題をさせようとする際は、周りに非先延ばし行動傾向の人間を配置することが効果的であると考えられる。

## 6-2 本研究の課題・展望

本研究では、先延ばし行動の中でも他者から受ける影響に焦点を当て、先延ばし行動が生起するプロセスの解明に向けて新たな視点を提案することができたが、いくつか研究上の限界を有していると言わざるを得ない。ここでは本研究における課題を 5 つ挙げることにする。

まず一つ目は、アンケート調査において LINE などの SNS を使用し、主に知人伝いでサンプル収集を行ったため、獲得したサンプルの属性が限定的であったことである。他大学へアンケートを配布しに行くなど、より多くの学生に協力を求めることが必要であったと考える。

二つ目は、今回は実験ではなく、あくまでシナリオの状況を想定してもらった上でのアンケート実験であったため、被験者は回答した通り実際に行動するかは確かではないという点である。また、用意したシナリオを被験者が正しく理解できていなかった可能性もある。普段から付き合いのあるグループを対象とした実験を行うことができれば、より信憑性の高い結果が得られたであろう。

仮説において先延ばし行動が伝染することに関してのみ触れていたが、シナリオ状況下での先延ばし行動測定尺度を因子分析した結果、予想に反して二種類の因子が発見された。先延ばし行動を選択する因子と先延ばしせずに課題を進めることを選択する因子であるが、後者と相関がある個人特性も発見された。本研究では当初、周りの人間に影響されて先延ばし行動を選択するという負の影響のみに焦点を当てていたため、非先延ばし行動を選択するということに関しては検討が不十分であった。従って、今後の研究では先延ばし行動の伝染という負の影響に加えて、非先延ばし行動の伝染という正の影響についても研究課題として深めていく必要があるだろう。

今回のシナリオでは他者の課題の進捗度に加え、興味の有無と課題の困難性の認知をダミー変数として設定したが、他の因子を設定することで結果は異なったかもしれないという点が四つ目の課題である。たとえば、加えるべき因子として、忙しさや他者への迷惑などが挙げられる。小浜・松井(2007)は、先延ばしのプロセスの中に外的理由による先延ばしがあり、他の用事や忙しさによって先延ばしが起こることを明らかにしている。また、課題提出の有無が他人に迷惑をかけるかどうかについても要因に入れることができると考えられる。谷(2008)は、電車場面における社会的迷惑行為を取り上げ、他者が迷惑していることに気づくことで、迷惑行為は抑制されることを示している。こうした要因も加えて実験することも研究の改善につながると考えられる。



最後に、本研究では影響を及ぼす側の特性については触れていない点である。本研究では影響を受ける側の個人特性についていくつか検討したが、その影響はどのような人格の人間から受ける傾向があるのかに関しては調査していない。今後の研究では、その点についても明らかにすることが望まれる。

以上のように、いくつかの課題は残されているものの、これまで多くの先延ばし行動に関する研究が行われてきた中で、本研究が果たした役割は大きい。なぜなら、従来の先延ばし行動に関する研究が個人特性に焦点を当ててきたのに対し、本研究では「他者からの影響」として他者の先延ばし行動に着目し、それによって本人の先延ばし行動が誘発されることが示されたからである。つまり、先延ばし行動を引き起こすプロセスの解明に向けた新たな切り口が発見されたのである。本研究の結果より、組織内で先延ばし行動を抑制するための手段として、個人特性だけでなく他者の先延ばし傾向にも配慮した人材配置を意識することが重要であると言えるだろう。今後も、先延ばし行動のさらなる解明に向けて、他者からの影響を含めた複合的な分析をもとにした研究が進められていくことを期待する。

- 
- (※1) 授業をきちんと聞く、予習復習をきちんとするといった学習方略。
  - (※2) 学習者が自分の状態を積極的にモニタリングし、コントロールして、より効果的に学習を進めるといった方略。
  - (※3) 同じ問題を繰り返し解く、覚えたい内容を色ペンで書いたり、線を引いたりする学習方略。学習を深めるための方略であるとは言えない。

## 引用文献

- Anderman, Lynley Hicks, and Eric M. Anderman. "Social predictors of changes in students' achievement goal orientations." *Contemporary Educational Psychology* 24.1 (1999): 21-37.
- Atkinson, John W. "Motivational determinants of risk-taking behavior." *Psychological review* 64.6p1 (1957): 359.
- Bandura, Albert 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change *Psychological Review*, Vol 84(2), Mar 1977, 191-215
- Becker, Gary S., and Kevin M. Murphy. "A theory of rational addiction." *The journal of political economy* (1988): 675-700.
- BJ Zimmerman ; DH Schunk 2001 Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives
- Burns, David D. "The perfectionist's script for self-defeat." *Psychology today* 14.6 (1980): 34-52.
- 藤田 正 2005 先延ばし行動と失敗行動の関連について 教育実践総合センター研究紀要 第14巻 pp.43-46
- 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 教育実践総合センター研究紀要 第15巻 pp.71-76
- 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 第17巻 pp. 125-128
- 藤田 正・野口 彩 2009 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 第18巻 pp. 101-106

- 
- 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—教育実践総合センター研究紀要 第19巻 pp.81-86
- 藤田 正 2013 中学生の学習課題先延ばし行動に及ぼす自己調整学習方略と達成目標の影響 第22巻 pp.101-106
- 林潤一郎 2009 先延ばし後の思考内容と感情の関連 1—先延ばし傾向に着目して—心理学研究 2009年 第79巻 第6号 pp.514-521
- 池田 新介 2006 経済実験とアンケート調査に基づく時間割引率の研究 PRI Discussion Paper Series (No.06A-26)
- 小浜駿, and 松井豊. "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 (2007): 27-35.
- 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
- 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
- 増田尚史; マスダヒサシ. 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, 2010, 51: 59-70.
- 増田尚史; マスダヒサシ. "先延ばしに関する心理学的検討(2) 時間選好率が計画錯誤量に及ぼす影響(森川泉教授退職記念号)." 広島修大論集 53.1 (2012): 151-158.
- 小川内 哲生・龍 祐吉 2013 学業的延引行動に及ぼす動機づけ, 学習方略の影響 尚綱大学研究紀要 人文・社会科学編 第45号 pp.85-94
- Solomon, Laura J.; Rothblum, Esther D. 1984 Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates Journal of Counseling Psychology, Vol 31(4), Oct 1984, 503-509
- Suzanne Graham1 ; Ernesto Macaro 2008 Strategy Instruction in Listening for Lower-Intermediate Learners of French Article first published online: 19 NOV 2008
- 坂野雄二, and 東條光彦. "一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み(原著論文)." 行動療法研究 12.1 (1986): 73-82.
- 櫻井茂男, and 大谷佳子. "「自己に求める完全主義」と抑うつ傾向および絶望感との関係." (1997): 68-179.
- 重松幸子 2007 他者介在型セルフ・コントロールと自己完結型セルフ・コントロールに影響する状況要因の検討 奈良教育大学卒業論文
- 藪 里奈 2012 課題遂行のための使用方略と先延ばしとの関連について—課題遂行時の状況を考慮して— 兵庫教育大学大学院 学位論文
- 谷, 芳恵 2008 共感性が公共場面における迷惑行為に与える影響 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要 第2(1)巻 pp. 7-12
- 谷口 篤・鈴木 眞雄・安福 幸代 2013 先延ばし行動と達成動機, 自己効力感, 及び性差の関係 名古屋学院大学論集 社会科学篇 第49巻 第4号 pp. 1-12
- Thoresen, Carl E., and Michael J. Mahoney. Behavioral self-control. Holt McDougal, 1974.
- Van Eerde, Wendelien. "A meta-analytically derived nomological network of procrastination." Personality and Individual Differences 35.6 (2003): 1401-1418.
- 山田恭子, et al. "大学生の学習方略使用と達成動機, 自己効力感の関係." 広島大学心理学研究 9 (2009): 37-51.
- 山口 葉純; 阿部 晋吾・森本, 美奈子 2013 自己志向的完全主義が先延ばし行動と失敗行動に及ぼす影響: 自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面からの検討 対人社会心理学研究. 13 pp.15-21

- 
- Zimmerman, Barry J.; Bonner, Sebastian; Kovach, Robert 1996 Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy. Psychology in the classroom: A series on applied educational psychology Washington, DC, US: American Psychological Association Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy. (1996). viii 147 pp
- Zimmerman, Barry J.1989 A social cognitive view of self-regulated academic learning Journal of Educational Psychology, Vol 81(3), Sep 1989, 329-339