

# 居住形態と精神的健康が大学生の先延ばしに及ぼす影響

鷺見 亜月<sup>\*1</sup>・伊藤 宗親<sup>\*2</sup>

本研究では、先延ばしを生じる外的要因である忙しさについて、居住形態という観点を取り入れ、外的要因と内的要因の相互作用による先延ばし傾向について検討を行った。その結果、同居している者において、他者からの否定的評価に対する社会不安が高い者は先延ばしも高く、他者からの否定的評価が低い者は先延ばしも低い傾向にあることが示された。分散分析において、他者からの否定的評価に対する社会不安および抑うつの主効果が有意であった。先延ばしと抑うつに間に正の相関が見られた。また、一人暮らしの者は同居している者よりも抑うつが高いことが示された。

〈キーワード〉先延ばし (dilatory behavior; procrastination), 一人暮らし (living alone), 他者からの否定的評価に対する社会不安 (fear of negative evaluation), 抑うつ (depression)

## 1. 問題と目的

日常生活の中で、ある作業や課題をやらなくてはいけないと分かっているながらも、取り組むことができないまま時間が過ぎてしまうことや、知らず知らずのうちについて他の行動を優先させてしまうことがある。これらに似た現象は、おそらく誰もが経験したことがあるだろう。このように、取り組むべき必要性のある物事を先送りにする行動は“先延ばし (dilatory behavior; procrastination)”と呼ばれ、先延ばしのしやすさを示す行動傾向は先延ばし傾向と呼ばれている (林, 2009; Lay & Silverman, 1996)。

先延ばしを生じさせる要因については、従来の研究の中でいくつか考えられてきた。藤田・岸田 (2006) では、「興味・関心のなさ」、「課題への意欲」、「怠け心」、「課題の困難さ」、「時間的な効率」、「時間的余裕の必要性」、「課題の優先順位」の7つが先延ばしの原因であると分類している。先行研究における先延ばしを生じる要因は、研究間で重なる部分もあるものの、様々な先延ばしの要因が検討されており、単一の要因から先延ばし傾向が定まるわけではないことが考えられる。

小浜・松井 (2007) では、青年期における先延ばし過程には「息抜きのための先延ばし」、「感情葛藤を伴う先延

ばし」、「外的理由による先延ばし」、「意図的先延ばし」の4つの下位過程があることが示された。これらのうち、「外的理由による先延ばし」は、サークルやアルバイトといった用事や、人との交流などによって先延ばしを行うなど、忙しさや他の用事を優先することが先延ばしの理由となっていた。この過程においては、先延ばし中に先延ばしへの罪悪感や結果に対する否定的な予期が生じ、課題への支障が高いことも明らかになり、外的な要因によって生じる先延ばしは不適応の側面が高い可能性が示された。従来の先延ばし研究においては、先延ばしは個人特性であるとされ (林, 2007; Lay, 1986; 山下・福井, 2011)、先延ばし行為者の内的な要因について主に検討されてきたが、小浜・松井 (2007) で示された「外的な理由による先延ばし」は、忙しさなど行為者の外的な要因によって生じる先延ばしであり、外的な理由が失敗不安のような内的な要因と同じように先延ばしを生起させ、課題遂行や精神的健康への悪影響を及ぼすことが示唆されている。これまで失敗不安など先延ばし行為者の内的な要因のみが着目されてきたが、忙しさや対人関係のような外的な要因が先延ばしを生起させることについても検討すべきであると述べられている。つまり、比較的安定した個人特性としての先延ばし傾向に加えて、状況や環境など外的な要因によっても先延ばし傾向が高まること

\*1 瑞穂市教育支援センター

\*2 岐阜大学教育学部

The influence of the living arrangement and the mental health on the procrastination in college students

が考えられる。そのため、先延ばしを生じる外的な要因、また、先延ばしを生じる外的な要因と内的な要因の相互作用についても検討する意義があると言えるだろう。

先延ばしは誰もが経験し得るような身近なものである一方で、過度な先延ばしは精神的不健康との関連があることが示されている。先延ばし傾向と抑うつとの間に正の相関がある (Solomon & Rothblum, 1984) ことや、不安と正の相関があり、精神的健康に悪影響を及ぼす (Lay, 1986; Solomon & Rothblum, 1984, 林, 2008) ことが示されており、先延ばしを過度に行うことにより、課題達成の低下や、時間的切迫などのストレス体験が増加すること、また、対人関係が悪化することで対人関係の満足度が低下し、精神的健康が悪化することが指摘されている。また、藤田 (2005) では、先延ばしをよく行う者ほど失敗する傾向が高いことが示されており、このことから、先延ばし傾向の高い人は失敗行動を多く起こしてしまうために、自己効力感や自尊感情のように適応的な感情を抱きにくく、自己嫌悪感や自責感、劣等感のような不適応的な感情を日常で感じやすいことが考えられる。松尾・菅 (2016) においても、先延ばしと自尊感情、自己効力感の間に負の相関があることが示されている。山下・福井 (2012) においても、先延ばし傾向は自尊感情と自己効力感に負の影響を及ぼすこと、また、先延ばし傾向は自尊感情を媒介して抑うつを促進すること、先延ばし傾向が先延ばし頻度を高め、先延ばし頻度が自己嫌悪感を媒介して抑うつを促進することが示されている。また、先延ばし傾向によって自己嫌悪感が高まり、抑うつが促進されることが示されている。以上から、先延ばし傾向の高い者は精神的に不健康であること、自己に対する不適応的な感情を抱いているために、周りからの否定的な評価を過度に気にしており、社会不安が高い可能性が考えられる。

先延ばしは大学生に多く見られる特徴であるが、大学生になって初めて一人暮らしを始める学生も多く、一人暮らしは大学生の生活習慣や精神面に大きな影響を及ぼすことが考えられる。大学生に重要な能力として時間管理能力があり (井邑ら, 2016; 松田ら, 2002)、時間管理能力の低い者は先延ばし傾向の高い者であると考えられる。時間管理について、高校以前は親や教師など「タイムキーパー」の存在があり外的な要因によって時間管理がなさ

れているが、大学生になるとタイムキーパーの役割は自分自身に求められるようになる。一人暮らしの大学生について、高校以前は親がやっていた家事や生活を維持するための活動が、大学生になると急に自分でこなさなければならなくなり、負担となっている可能性がある。それを表す一例として、朝食欠食が挙げられる。朝食欠食は実家で生活している大学生よりも一人暮らしの大学生に多く、その理由としては「時間がない」など、時間にゆとりのないものが多い (笠巻他, 2011; 中井他, 2015)。ゆえに、一人暮らしの大学生は家族と生活している者よりも忙しさを感じている可能性があり、時間管理が充分になされていない可能性がある。すなわち、時間管理がうまくできない一人暮らしの大学生について、先延ばし傾向が高いことが考えられる。また、一人暮らしの大学生に焦点をあてた研究としては、崔 (2015) が挙げられる。崔 (2015) は心理的ストレス反応性尺度を用いて一人暮らしをしている大学生とそうでない大学生のストレス反応について検討し、一人暮らしをしている学生の方が一人暮らしをしていない学生よりも「抑うつ・不安」におけるストレス反応が高いことを示した。さらに、一人暮らしをしていない学生においては「友人関係」、「部活動」、「学業」はストレス反応にあまり影響を及ぼさないのに対し、一人暮らしをしている学生においては、「友人関係」はストレス反応の全ての下位尺度である「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」に負の影響を及ぼし、「部活動の満足度」と「成績の満足度」はストレス反応の「抑うつ・不安」に正の影響を、「部活動の満足度」は「無気力」に正の影響を及ぼすことを示した。したがって、一人暮らしをしている大学生において、良好な友人関係はストレス反応を低下させる反面、部活動や学業は満足した結果が得られたとしても、ストレス反応は高くなることが示唆されている。部活動や学業に共通していることとして、能力や成績の比較によって優劣を意識しやすいこと、また、自分が望んでいなくとも常に他者による比較・評価が行われることが考えられる。大学生は同じ学部や同じ部活に所属しているなど、自分と属性に近い者と多く関わるのが予想されるため、自分と他者との能力の差を感じやすく、他者より劣っていることに対して不安を感じてしまうことが考えられる。

以上のことから、先延ばしを生じる外的な要因として

の居住形態の影響を検討すること、先延ばしを生じる外的な要因（居住形態）と内的な要因（他者からの否定的評価に対する社会不安および抑うつ）の相互作用が先延ばしに及ぼす影響を検討することを本研究の目的とした。

## 2. 方法

### 調査対象者

調査対象者は、大学2年生以上の学年に属する大学生67名であった。不備があるデータを除外し、66名（男性42名、女性24名）を有効分析対象とした。平均年齢は21.73歳、標準偏差は1.69であった。

### 質問紙の構成

質問紙は、調査の依頼と目的（A）、回答者の基本情報と居住形態について問う項目（B）、先延ばし傾向について問う項目（C）、他者からの否定的評価に対する社会的不安について問う項目（D）、抑うつ症状について問う項目（E）、回答者への謝辞とデブリーフィング（F）の各1ページずつ、合計6ページで構成された。

#### 1) 調査の依頼と目的

調査の依頼と目的について示した。その中に、調査への参加の継続は自由であること、回答者の個人情報や連絡先を収集することはないこと、調査の結果は統計的に処理されるため個人の特定はされないこと、調査で得られた情報は研究以外の目的では使用しないことを明示した。

#### 2) 回答者の基本情報と居住形態の測定

学年、年齢、性別を尋ねる項目を設けた。なお、調査実施に先駆けて全国的な感染症の流行があり、調査実施中も休校措置や学生の登校制限措置をとっている大学が多かった。その影響で、大学1年生は大学に入学はしているものの、大学生生活を過ごした経験があるとは考えられなかったため、大学2年生以上の学年に属する者を調査対象者とした。また、以下のすべての質問は、大学生生活を送っている期間におけるデータを収集するため、大学への登校制限以前の大学生生活についての回答を求めた。

家族メンバー、居住形態、同居人、その居住形態になってからの期間を尋ねる項目を設けた。家族メンバーは、メンバーの続柄を自由記述で回答するよう求めた。居住形

態は、一人暮らし、寮、同居の中から選択式で回答を求めた。また、同居人は、居住形態について同居と回答した者にのみ、同居人の続柄や関係を自由記述で回答するよう求めた。その居住形態になってからの期間は、大学生になってからその居住形態がどれくらい継続していたかについて、「1ヵ月未満」、「2～3ヵ月」、「半年」、「1年」、「2年」、「3年」、「4年」、「5年以上」の中から最も近いものを回答するよう求めた。

#### 3) 先延ばし傾向の測定

先延ばし傾向を測定する尺度として、日本語版GPS（林、2007）を用いた。Lay（1986）は先延ばしを特性的なものとして捉え、日常に見られる様々な先延ばし行動の総体として一次元であると仮定し、学業領域に限定されない先延ばしを測定するために、20項目5件法からなる尺度であるGeneral Procrastination Scale（GPS）を開発した。GPSの特徴として、学業場面においてのみ見られる先延ばし行動が除外され、適用範囲が学生だけに限定されない点と、国外の研究において妥当性と信頼性が支持され広く使用されている点が挙げられる。日本においては、林（2007）が日本語版GPSを作成し、十分な妥当性と信頼性を有した尺度であることが確認され、国内の先延ばし研究で使用されている（e.g. 松尾・菅、2016；渡辺・長谷川、2015）。本研究では日本語版GPS 13項目について、「以下のそれぞれの文章について、大学への登校制限以前の自分の学生生活において最も当てはまると思うものを選んでください。」という指示を行い、「1. 当てはまらない」、「2. やや当てはまらない」、「3. どちらでもない」、「4. やや当てはまる」、「5. 当てはまる」の5件法で回答を求めた。

#### 4) 社会不安傾向の測定

社会不安を測定する尺度として、短縮版FNE（笹川・金井・村中・鈴木・嶋田・坂野、2004）を用いた。Fear of Negative Evaluation Scale（FNE）は対人場面での不安測定の尺度として、Watson & Friend（1969）によって開発された、他者からの否定的な評価に対する不安の測定を目的とした尺度である。日本版FNEは石川・佐々木・福井（1992）によって標準化され、社会的不安の主観的評価尺度として妥当性と信頼性を有した尺度であることが確認されている。笹川ら（2004）によって作成された短縮版FNEは、既存のFNEの短縮版であるBrief Fear

of Evaluation Scale (Leary, 1983) と比較して全般的に信頼性の高い尺度であることや、単一の概念を適切に測定しテスト全体の精度も高いことが確認されている。短縮版 FNE 12 項目について、「以下のアンケートには、あなたが生活の中で、自分に対するまわりの人の評価をどのように受け止めているかに関する 12 の文章が並んでいます。大学への登校制限以前の自分の学生生活において、それぞれの文章が自分の考えや行動にどの程度当てはまると思うかについて、最も近いと思うものを選んでください。」という教示を行い、「1. 当てはまらない」、「2. やや当てはまらない」、「3. どちらでもない」、「4. やや当てはまる」、「5. 当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

### 5) 抑うつ症状の測定

抑うつ症状を測定する尺度として、QIDS-SR-J(藤澤他, 2010) を用いた。Quick Inventory of Depressive Symptomatology–Self Report (QIDS-SR) は、Rush et al. (2003) によって作成された自己記入式簡易抑うつ尺度であり、アメリカ精神医学会の大うつ病の診断基準 (DSM-IV) の 9 項目と一致した症状を評価できるという特性のある尺度である。藤澤他 (2010) によって日本語版 (QIDS-SR-J) が作成され、十分な信頼性と妥当性が示唆されている。白田 (2013) では QIDS-SR を使用する利点として、大うつ病の診断基準に一致した項目であること、アンカーポイントが明確であり頻度と重症度の両方の情報が得られること、性欲・性活動に関する項目がないため回答者が答えやすいこと、回答にかかる時間が短く負担が少ないこと、パブリックドメインであり使用料を払わずに使用することが可能な点を挙げている。また、2013 年時点ではあるが、QIDS を使用した論文の約 80% が過去 5 年間に掲載されており、近年使用頻度が高まっていることも述べられている。本研究では回答者の負担を考慮し、「死や自殺についての考え」の 1 項目を削除した 15 項目を使用した。「大学への登校制限以前の学生生活における、ある時点での 7 日間のあなたの状態に最も近いものを、項目ごとに 1 つ選んでください。」という教示を行い、各項目について 0~3 の 4 件法で回答を求めた。

### 手続き

調査時期は 2020 年 6 月であった。Google フォームを

用いて質問紙を作成し、調査対象者にダイレクトメッセージで回答 URL を送付し、調査対象者の都合の良いタイミングで質問紙に回答してもらった。

SNS 内のダイレクトメッセージを用いて調査者が知人である調査対象者に回答 URL を送付し、回答を求めた。また、調査者の知人からさらに別の知人へと回答 URL の送付の協力を求めた。

## 3. 結果と考察

得られた回答数は、67 であった。うち、回答に不備のあったものを除外し、66 名の回答データを有効分析対象とした。有効回答は男性が 42 名、女性が 24 名、平均年齢は 21.73、標準偏差は 1.69 であった。

### 居住形態別の回答数

居住形態別の人数は、一人暮らしをしていた者が 40 名、寮生活をしていた者が 3 名、家族と同居していた者が 22 名、恋人と同居していた者が 1 名であった。寮生活や恋人と同居をしている人について、周りに人がいるという状況が一人暮らしの者とは異なると考え、同居群に含めた。

### 各尺度の検討

#### (1) 日本語版 GPS の検討

日本語版 GPS 13 項目について、「当てはまらない」から「当てはまる」を 1 点から 5 点として得点化を行った。各項目の平均値と標準偏差を Table 1 に示した。項目 1「やるべきことを始めるまでに時間がかかっていた」および項目 10「期限が迫っていても、他のことに時間を費やしてしまうことがよくあった」において天井効果（それぞれ 5.03, 5.10）が見られた。 $\alpha = .89$  であり内的整合性が高いと判断されたことから、以降の分析ではこれら 13 項目を使用することとした。各項目の合計を尺度得点とし、合計が高いほど先延ばし傾向が高いことを示している。

(2) 他者からの否定的評価に対する社会不安傾向の検討  
短縮版 FNE 12 項目について、「当てはまらない」から「当てはまる」を 1 点から 5 点として得点化を行った。各項目の平均値と標準偏差を Table 2 に示した。項目 3「どん

Table 1 日本語版 GPS の各項目の平均値と標準偏差

項目内容	平均値	標準偏差
1. やるべきことを始めるまでに、時間がかかっていた	4.02	1.02
2. どたんばになって、誕生日プレゼントを買うことがよくあった	3.21	1.51
3. 期限に余裕をもって、物事を片付けていた*	3.55	1.17
4. そう大変ではない仕事でさえ、終わるまで何日もかかっていた	3.05	1.36
5. 旅行する際、適切な時間に空港や駅に到着しようとして、いつも慌ただしくなっていた	2.80	1.38
6. 必要なものでさえ、ぎりぎりになって購入していた	3.08	1.27
7. 手紙を書いた後、ポストに入れるまでに数日かかっていた	2.76	1.46
8. 夜、落ち着くまでに、すべき仕事をすべて終わらせていた*	3.64	1.32
9. いつも「明日からやる」といつていた	3.58	1.19
10. 期限が迫っていても、他のことに時間を費やしてしまうことがよくあった	3.74	1.29
11. どたんばでやるべきことに追われたりせず、出発の準備ができていた*	3.14	1.23
12. たいいてい、その日にやろうと思ったものは終わらせることができていた*	3.09	1.37
13. もっと前にやるはずだった物事に取り組んでいることがよくあった	3.62	1.28
合計(尺度得点)	43.26	11.29
* 逆転項目		

Table 2 短縮版 FNE の各項目の平均値と標準偏差

項目内容	平均値	標準偏差
1. 私の友達が自分をどう思っているかをあれこれ考えてしまっていた	3.62	1.35
2. 他の人が自分のことを認めてくれなくても、あまり気にならなかった*	3.50	1.23
3. どんな印象を人に与えているか、ほとんど気にしなかった*	3.91	1.21
4. 人に自分の欠点を、みつけられるのではないかと心配だった	3.20	1.36
5. 他の人が私のことをどう思うかはほとんど気にならなかった*	3.67	1.32
6. 誰かと話しているとき、その人が自分のことをどう思っているのか心配だった	3.38	1.35
7. 自分がどんな印象を与えているのかいつも気になっていた	3.32	1.36
8. 他の人が私をどう思っているか気にかけないほうだった*	3.64	1.33
9. 他の人が私のことを価値がないと思うのではないかと心配だった	2.95	1.43
10. 他の人が私のことをどう思っているか、気にしすぎると思うことがときどきあった	3.36	1.34
11. 人がなんと思おうと、どうということはないとわかっている、自分のことを人がどう思うか気になっていた	3.61	1.15
12. 他の人が私の欠点に気づくのではないかとしばしば心配していた	3.05	1.32
合計(尺度得点)	41.20	12.75
* 逆転項目		

Table 3 日本語版 QIDS-SR の各項目の平均値と標準偏差

項目内容	平均値	標準偏差
1. 寝つき	0.82	0.93
2. 夜間の睡眠	0.32	0.64
3. 早く眼が覚めすぎる	0.26	0.71
4. 眠りすぎる	0.56	0.77
5. 悲しい気持ち	0.58	0.73
6. 食欲低下	0.06	0.30
7. 食欲増進	0.26	0.67
8. 体重減少	0.20	0.53
9. 体重増加	0.53	0.92
10. 集中力/決断	0.38	0.76
11. 自分についての見方	0.42	0.79
12. 一般的な意味	0.39	0.80
13. エネルギーのレベル	0.44	0.81
14. 動きが遅くなった気がする	0.38	0.76
15. 落ち着かない	0.32	0.75
合計 (尺度得点)	4.88	4.65

な印象を人に与えているか、ほとんど気にしなかった」において天井効果 (5.12) が見られた。  $\alpha = .95$  であり、内的整合性が高いと判断されたことから、以降の分析ではこれら 12 項目を使用することとした。各項目の合計を尺度得点とし、合計得点が高いほど他者からの否定的評価に対する社会不安傾向が高いことを示している。

### (3) 日本語版 QIDS-SR の検討

日本語版 QIDS-SR の全項目について 0 点から 3 点で得点化を行った。日本語版 QIDS-SR では合計点をもとに抑うつ重症度を測定するため、各項目の平均値と標準偏差に加え、合計点を Table 3 に示した。合計点を尺度得点とし、合計が高いほど抑うつ傾向が高いことを示している。なお、 $\alpha = .80$  であり、内的整合性は高いと判断された。合計点は藤澤 (2010) にならい、睡眠障害を測定する項目 1 から 4 のうち得点が最大の 1 項目、食欲および体重の増加または減少を測定する項目 6 から 9 のうち得点が最大の 1 項目、精神運動性興奮または緩慢を測定する項目 14 または 15 のうち得点が最大の 1 項目とその他 5 項目を合計し算出した。

### 性差の検討

上述の 3 つの尺度について性差を検討するため、Welch の  $t$  検定を行った。その結果、先延ばし、他者からの否定的評価に対する社会不安、抑うついずれにおいても、有意差は見られなかった (Table 4)。他者からの否定的評価に対する社会不安については、先行研究でも性差は見られておらず (石川・佐々木・福井, 1992)、大学生において他者からの否定的評価に対する社会不安に関して、性差はないと考えられよう。先延ばし傾向について、男性の方が課題遅延傾向が高いとするもの (谷口・鈴木・安福, 2013) や、男性の方が女性より自尊心が高く先延ばし傾向が低いとするもの (松尾・菅, 2016)、性差は見られない (林, 2009) とするものなど、先行研究において一貫した知見は得られていない。また、抑うつに関して、内田・山崎 (2008) や 楯本・山崎 (2008) において女性の方が抑うつが高いことが示されている。本研究においては先延ばし、抑うつについて性差は見られなかったが、本研究が行われた時期は世界的な感染症流行に伴って休校措置が行われており、社会全体で新年度の開始が先延ばしにされていた状況でもあった。加えて、外出自粛要請や感染症への不安から、多くの大学生が平時よりも抑うつであった可能性が考えられる。本研究では先延ばし、抑うつについて性差は見られなかったため性別ごとの検討は行っていないが、今後行われる研究においては、社会状況も鑑みつつ、性差の検討も行っていく必要があるだろう。

### 居住形態による差の検討

同様に、先延ばし、他者からの否定的評価に対する社会不安、抑うつ 3 つの尺度について、居住形態の違いによる差は見られるか検討するため、Welch の  $t$  検定を行った (Table 5)。その結果、抑うつにのみ有意差が見られた ( $t(63.84) = 2.93$ ,  $p < .01$ , Table 5)。先延ばし、他者からの否定的評価に対する社会不安については、有意差は見られなかった。

一人暮らしの大学生の方が家族と同居している大学生よりも抑うつであることは崔 (2015) や 崔・久永・竹澤 (2017) においても示されており、抑うつに関しては先行研究の知見を支持する結果となったと言えるだろう。

Table 4 性別を独立変数とした各尺度得点の *t* 検定結果

	男性 ( <i>n</i> = 42)		女性 ( <i>n</i> = 24)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
先延ばし	43.36	10.57	43.08	12.67	.09	41.28	.93
社会不安	39.95	12.44	43.38	13.24	- 1.03	45.56	.31
抑うつ	5.24	4.67	4.25	4.64	.83	48.32	.41

Table 5 居住形態を独立変数とした各尺度得点の *t* 検定結果

	一人暮らし ( <i>n</i> = 40)		同居 ( <i>n</i> = 26)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
先延ばし	43.95	10.62	42.19	12.37	.60	47.68	.55
社会不安	40.28	14.33	42.62	9.94	- .78	63.67	.44
抑うつ	6.05	5.11	3.08	3.14	2.93	63.84	.005

先延ばしに関して、日本語版 GPS は先延ばしを特性的なものとして捉え、日常に見られる様々な先延ばし行動の総体として単一次元で測定できると仮定されている尺度であり、本研究においても日常に見られる様々な先延ばし行動を測定したいと考えていた。筆者の中では先延ばされる行動として家事や食事など、生活を送るために必要な作業や生活習慣についても想定していたが、日本語版 GPS の項目は日常的ななかの様々な習慣とも学業場面での課題とも想定できるような項目も含まれており（例えば、「もっと前にやるはずだった物事に取り組んでいることが良くある」、「やるべきことを始めるまでに、時間がかかる」、「たいてい、その日にやろうと思ったものはおこなうことができる」など）、回答者によってどのような先延ばし行動を想定しているかが、幅広かった可能性がある。一人暮らしか、一人暮らしでないかを独立変数とするのであれば、回答者がどのような先延ばし行動をイメージして回答していたのかを尋ねておくことが有用であったかもしれない。他者からの否定的評価に対する社会不安に関して、居住形態による有意な差は見られなかった。大学生は他者からの評価に敏感であり、社会不安が比較的高い発達段階であると思われる。しかし、一人暮らしであれば他者を避けて家にいることで不安を落ち着かせたり、同居している者であれば家族に相談したり一緒に過ごすことで気晴らしを行い、不安を落ち着けたり、それぞれ異なった方法で社会不安に対処している可能性が考えられた。

#### 各尺度間の関連

Table 6 各尺度得点の相関係数

	先延ばし	社会不安	抑うつ
先延ばし		.20	.40 **
社会不安			.12

\*\* *p* < .01

各尺度間の関連を検討するために、Pearson の相関係数を算出した (Table 6)。その結果、先延ばしと抑うつの間に 1%水準で有意な正の相関が見られた ( $r = .40$ )。先延ばしと抑うつとの関連は先行研究においても示されており (Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984)、本研究もそれを支持する結果となった。他者からの否定的評価に対する社会不安については、先延ばし傾向との有意な相関は見られなかった。先延ばし傾向の高い人は自己嫌悪感や低い自尊感情のために周囲を必要以上に気にするのではないかと考えていたが、必ずしもそうとは言えないようである。後述するが、社会不安の高さは、同居している者について特に大きく先延ばし傾向への影響を及ぼすことがわかったため、単純に先延ばし傾向と他者からの否定的評価に対する社会不安との間に有意な相関は見られなかったと考えられる。

#### 居住形態と他者からの否定的評価に対する社会不安による先延ばしへの影響

居住形態と他者からの否定的評価に対する社会不安が、先延ばしに及ぼす影響を検討するために、居住形態 (一人暮らし・同居) × 他者からの否定的評価に対する社会不安 (高・低) を独立変数、先延ばし傾向を従属変数とした 2 要因分散分析を行った。なお、他者からの否定的評価に対する社会不安については中央値である 44.5 より得点が大きいものを高群、小さいものを低群とした。各条件における人数と先延ばし傾向の平均値、標準偏差および分散分析の結果を Table 7 に示す。分散分析の結果、他者からの否定的評価に対する社会不安の主効果が有意であり ( $F(1,62) = 9.99, p < .01$ )、交互作用が有意傾向であったため、単純主効果の検定を行った。その結果、他者からの否定評価に対する社会不安の低い者において、居住形態によって先延ばし傾向に差が生じる傾向があることが示された ( $F(1, 62) = 3.44, p < .10$ )。また、同居している者

について、他者からの否定評価に対する社会不安によって先延ばし傾向に差が生じることが示された ( $F(1, 62) = 10.04, p < .01$ ).

社会不安の高さは、同居している者について先延ばし傾向へ特に大きく影響があることが示された。同居している人がいると、社会不安が高い者は先延ばしも高く、社会不安の低い者は先延ばしも低くなることが示された。社会不安の主効果は有意であり、一人暮らしの者についても社会不安の低い者よりは高い者の方が先延ばしが高い。一人暮らしの者は家では基本的に孤独であることが考えられるが、同居している人がいると、家にいる時間の大半は自分以外の他者の存在を感じているのだろう。ゆえに社会不安の高い人は同居している人のことを気にしすぎてしまい、やらなければならないこともできないままに先延ばしを行ってしまう可能性がある。逆に、社会不安の低い人であれば、自分以外の他者を意識することで自己抑制が働き、先延ばしを行わずに生活できることが考えられる。一人暮らしの者は、他者を意識することが少ないため社会不安が高まりすぎることは少ない反面、もともと先延ばし傾向の高い人が一人暮らしをすると、自分一人の力で先延ばしを抑制しなければならないため

に、先延ばし傾向を低めることが難しい可能性がある。有意傾向ではあるが交互作用が見られたため、先延ばしを生じる要因は単に外的なもの、内的なものによって決まるのではなく、相互作用の影響を受けて先延ばしが生じやすくなったり、抑制されたりすると言えるだろう。

### 居住形態と抑うつによる先延ばしへの影響

居住形態と抑うつが、先延ばしに及ぼす影響を検討するために、居住形態（一人暮らし・同居）×抑うつ（高・低）を独立変数、他者からの否定的評価に対する社会不安を従属変数とした 2 要因分散分析を行った。なお、抑うつについてはカットオフ値である 6 より得点が高いものを高群、6 以下の者を低群とした。条件ごとの人数と先延ばし傾向の平均値と標準偏差および分散分析の結果を Table 8 に示す。分散分析の結果、抑うつの主効果が有意であった ( $F(1, 62) = 7.10, p < .05$ )。先延ばしが高いことにより、自尊感情の低下や自己嫌悪感の高まりを生じ、結果的に抑うつを高める。また、逆に抑うつが高いことによってやらなければいけない作業も手につかず、先延ばしにしてしまうということもあると考えられる。先行研究でも見られていたように、本研究においても先延ば

Table 7 各条件における人数と先延ばしの平均値、標準偏差および分散分析結果(居住形態×社会不安)

居住形態	社会不安	n	先延ばし		居住形態の主効果		社会不安の主効果		交互作用	
			M	SD	F	p	F	p	F	p
一人暮らし	高	19	45.89	7.36	0.78	.38	9.99	.002	3.15	.08
	低	21	42.19	12.82						
同居	高	14	48.29	11.06						
	低	12	35.08	10.03						

Table 8 各条件における人数と先延ばしの平均点、標準偏差および分散分析結果(居住形態×抑うつ)

居住形態	抑うつ	n	先延ばし		居住形態の主効果		抑うつの主効果		交互作用	
			M	SD	F	p	F	p	F	p
一人暮らし	高	19	48.84	8.05	0.29	.59	7.10	.01	0.02	.89
	低	21	39.52	10.86						
同居	高	3	51.33	4.62						
	低	23	41.00	12.61						



しと抑うつの間には正の相関が示されており (Solomon & Rothblum, 1984), 先延ばしと抑うつは関連の深い概念であることがわかった。しかし, 同居・抑うつ高条件については人数が非常に少なかったため, 十分なサンプルサイズでの検討が望ましい。また, 本研究は横断研究であったため, 今後, 同一人物への経時的影響を検討する縦断研究によって, 抑うつが低まることによって先延ばしを抑制し得るのか, あるいは先延ばしが低まることで抑うつを抑制し得るのか, さらなる検討が望ましい。

#### 4. まとめ

本研究では, 先延ばしを生じる外的要因である忙しさについて, 居住形態という観点を取り入れ, 外的要因と内的要因の相互作用による先延ばし傾向について検討を行った。その結果, 同居している者において, 他者からの否定的評価に対する社会不安が高い者は先延ばしも高く, 他者からの否定的評価が低い者は先延ばしも低い傾向にあることが示された。先延ばしは誰にでも生じる行動であるが, 本人の能力や努力だけでなく, 他者の存在が先延ばしを抑制し得る可能性が示されたと言えよう。また, 分散分析において他者からの否定的評価に対する社会不安および抑うつの主効果が有意であったことや, 先延ばしと抑うつに正の相関が見られたことから, 精神的不健康が先延ばしを生じる要因となることが示唆された。また, 一人暮らしの者は同居している者よりも抑うつが高かった。大学生で一人暮らしを始める者は多いため, 今後, 大学生の居住形態と精神的健康に着目した検討を行うことは意義のあることであると言えるだろう。

#### 引用文献

- 崔 玉芬 (2015). 大学生のストレス反応に及ぼす影響—一人暮らしの大学生の友人関係, 学業, 部活動による検討— 日本教育心理学会第57回総会ポスター発表。
- 崔・久永・竹澤 (2017). 友人関係, 睡眠状況, 学業状況が大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響 部活, 朝食摂取, 一人暮らしによる検討 関東学園大学紀要 *Liberal Arts*, 25, 1-14.
- 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, 14, 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, 15, 71-76.
- 藤澤 大介・中川 敦夫・田島 美幸・佐渡 充洋・菊地 俊暁・射場麻帆...大野 裕 (2010). 日本語版自己記入式簡易抑うつ尺度 (日本語版 QIDS-SR) の開発 ストレス科学, 25 (1), 43-52.
- 林 潤一郎 (2007). General procrastination scale 日本語版作成の試み—先延ばしを測定するためにパーソナリティ研究, 15 (2), 246-248.
- 林 潤一郎 (2008). 抑うつのストレス脆弱性としての先延ばしの影響—対人領域のネガティブ・ライフイベントとの関連から—
- 林 潤一郎 (2009). 先延ばし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 (6), 514-521.
- 井邑 智哉・高村 真広・岡崎 善弘・徳永 智子 (2016). 時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討 心理学研究, 87 (4), 374-383.
- 石川 利江・佐々木 和義・福井 至 (1992). 社会的不安尺度 FNE・SADS の日本版標準化の試み 行動療法研究, 18 (1), 10-17.
- 笠巻 純一・宮西 邦夫・笠原 順子・松本 裕史・西田 順一・渋谷 崇行 (2020). 高校卒業後の学生に見られる栄養素等摂取状況の変化に影響する要因 食習慣の変化と一人暮らしの期間に焦点を当てて 日本衛生学会雑誌, 75, 1-16.
- 小浜 駿・松井 豊 (2007). 先延ばし過程における意識および感情の探索的検討 筑波大学心理学研究, 34, 27-35.
- 楯本 知子・山崎 勝之 (2008). 大学生における敵意と抑うつの関係に意識的防衛性が及ぼす影響 パーソナリティ研究, 16 (2), 141-148.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20, 474-495.
- Lay, C. & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.

- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *9*, 371-375.
- 松田 文子・橋本 優花里・井上 芳世子・森田 愛子・山崎 理央・三宅 幹子 (2002). 時間管理能力と自己効力感, メタ認知能力, 時間不安との関係, 広島大学心理学研究, *2*, 85-93.
- 松尾 大輔・菅 千索 (2016). 大学生における先延ばし行動と性格特性の関係について 和歌山大学教育学部紀要 教育科学, *67*, 111-119.
- 中井 あゆみ・古泉 佳代・小川 睦美・吉崎 貴大・砂見 綾香・横山 友里...安田 純 (2015). 首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関連 日本食育学会誌, *9*(1), 41-51.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, *33*(4), 387-394.
- Rush, A. J., Trivedi, M. H., Ibrahim, H. M., Carmody, T. J., Arnow, B., Klein, D. N., ...Keller, M. B. (2003). The 16-item Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS), clinician rating (QIDS-C), and self-report (QIDS-SR): A psychometric evaluation in patients with chronic major depression. *Biological Psychiatry*, *54*, 573-583.
- 笹川 智子・金井 嘉宏・村中 泰子・鈴木 伸一・嶋田 洋徳・坂野 雄二 (2004). 他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度 (FNE) 短縮版作成の試み: 項目反応理論による検討 行動療法研究 *30*(2), 87-98.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, *31*(4), 503-509.
- 谷口・鈴木・安福 (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, *49*(4), 1-12.
- 臼田 謙太郎 (2013). 臨床研究で使用する自己記入式抑うつ評価尺度の特徴 武蔵野大学心理臨床紀要, *13*, 55-65.
- 内田 香奈子・山崎 勝之 (2008). 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響の予測的研究 パーソナリティ研究, *16*(3), 378-387.
- 山下 由紀子・福井 義一 (2011). 完全主義と先延ばしが抑うつに及ぼす影響: 日本語版 General Procrastination Scale (GPS) の再検討を含めて 甲南大学紀要 文学編, *161*, 223-230.