パーソナリティ研究
2007　第15巻　第2号　246–248

ショートレポート

© 日本パーソナリティ心理学会 2007

General Procrastination Scale 日本語版の作成の試み [1),2)]
――先延ばしを測定するために

林　　潤一郎
東京大学大学院教育学研究科

問　　題

先延ばし (procrastination) は，研究者間で若干の見解の相違はあるものの，Lay (1986) によれば，達成する必要がある取り組みを先延ばしにする行動傾向とされる。この先延ばしは，学生や一般成人の多くが経験していることが示される一方で，先延ばしの慢性化や長期化に伴って，本人に害を及ぼす不適応的で自己破壊的な行動となることが指摘されている (e.g., Tice & Baumeister, 1997)。具体的には，先延ばしの対象となる課題等のパフォーマンス低下にとどまらず，心身の不健康との関連も示唆されている (e.g., Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997)。

こうした悪影響の指摘により，国外では近年，先延ばしとそれが及ぼす影響についての研究が盛んに行われるようになってきた。しかしながら，現在日本において，先延ばしを定量的に測定するための信頼性と妥当性が確保された尺度は未だ見当たらない。そこで本研究では，先延ばし尺度として，General Procrastination Scale 日本語版の開発を試みる。

研 究 1

研究1の目的は，General Procrastination Scale[3)]（以下GPS）日本語版の作成である。GPSは，学業領域に限定されない先延ばしを測定するために，Lay (1986) により開発された20項目5件法からなる尺度である。Lay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した。従来の学業生活を対象とした先延ばし尺度と比較して，GPSの特長は，(a) 適用範囲を学生だけに限定しないために，学業生活のみにみられる先延ばし行動を項目から除外する工夫がなされている点 (Lay, 1986)，さらに (b) 国外の研究において妥当性と信頼性が支持され最も使用されている点が挙げられる (Ferrari, Johnson,& McCown, 1995)。そこで研究1では，先延ばし尺度としてこうした特長を有するGPSの日本語版を作成し，その信頼性と妥当性を確認する。具体的には信頼性として内的整合性，妥当性として因子的妥当性および学生用の先延ばし尺度（後述のAitken Procrastination Inventory）との基準関連妥当性を検討する。

方　　法

首都圏近郊の大学生・専門学校生の計175名（男性81名，女性85名，不明9名，平均20.7±4.9歳）を対象とし，任意であることを説明した上，調査を実施した。授業時間に以下の質問紙を配布し，回答を求めた後，その時間内に回収した。(1) GPS日本語版：Lay (1986) が作成したGPSについて，原版作者の承諾を得た上で，著者が日本語訳を行った後，日本人バイリンガルによるバックトランスレーションを実施した。その後，予備調査における分布と項目内容における文化差と年代差を考慮して，原項目と意味が変わらないように注意しつつ，若干の語句の改変を行った。教示文は“次の文章について，あなた自身にどの程度あてはまるかをお尋ねします。以下の質問に対する回答として，もっとも適切だと思う数字に○をつけて下さい。”とした。回答形式は，5件法（1.「あてはまらない」～5.「あてはまる」）とした。(2) Aitken Procrastination Inventory (API): Aitken (1982) による大学生を対象とした学業生活における先延ばしの慢性度を測定する尺度であり，19項目より成る5件法の尺度である。森 (2004) の日本語訳を元に，総合得点を分析に用いた。

結果と考察

欠損値があった1名を除いた174名のデータを対象に，次の分析を実施した。第一に，項目分析を行った。その結果，どの項目においても天井効果・床効果は認められなかった。第二に因子分析を行った。推定法は最尤法とした結果，固有値の落差から1因子が妥当であることが示唆された。こ

---

1) 本論文を執筆にあたりご指導頂きました東京大学下山晴彦教授，ならびに調査にご協力下さいました学生の皆様に深く感謝申し上げます。

2) 本論文は著者が東京大学大学院教育学研究科に提出した修士論文での研究ならびに日本心理学会第68回大会（慶應義塾大学）においてポスター発表されたものにデータを加え，加筆修正をしたものである。

3) GPSの項目はLay (1986) には掲載されていないため，Ferrari, Johnson, & McCown (1995) を参照した。

Table 1　GPS 日本語版の各項目における平均と *SD* と因子負荷

項目	平均値	*SD*	因子負荷
1. 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る	3.62	1.14	0.59
2. 手紙を書いた後，ポストに入れるまでに数日かかる	3.25	1.34	0.46
3. そう大変ではない仕事でさえ，終えるまで何日もかかってしまう	2.92	1.17	0.58
4. やるべきことを始めるまでに，時間がかかる	3.76	1.12	0.69
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，いつも慌しくなってしまう	3.02	1.41	0.66
6. どたんばでやるべきことに追われたりせず，出発の準備ができる	2.91	1.22	0.57
7. 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る	3.54	1.13	0.58
8. 期限に余裕をもって，物事を片付ける	2.79	1.19	0.70
9. 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る	3.20	1.28	0.53
10. 必要なものでさえ，ぎりぎりになって購入する	3.20	1.28	0.66
11. たいてい，その日にやろうと思ったものは終わらせることができる	2.88	1.16	0.60
12. いつも「明日からやる」といっている	3.33	1.26	0.58
13. 夜，落ち着くまでに，すべき仕事をすべて終わらせている	2.48	1.04	0.51

＊項目番号は尺度における提示順を示す。また項目 6，8，11，13 は逆転項目。

れは Lay (1986) の仮説どおりでもある。また各項目の因子負荷が.40 未満の 7 項目を削除した上，13 項目で再度因子分析を行った結果，同様に 1 因子解が妥当であることが示された。データ行列の全分散の 35.6% を説明していたこの 13 項目を最終的に GPS 日本語版とした。項目内容と因子負荷と基礎統計量を Table 1 に示す。第三に，内的整合性の指標として，α 係数を算出した。その結果，.87 という高い値を示した。基準関連妥当性として API との相関を算出したところ，r=.77 (p<.01) という中程度の正の相関が得られた。以上の結果から，GPS 日本語版は十分な信頼性と妥当性を有していることが示された。

研 究 2

研究 2 の目的は，GPS 日本語版のさらなる基準関連妥当性を検討することである。先行研究において GPS と正の関連が認められた抑うつおよび不安 (van Eerde, 2003) と行動指標 (Lay, 1986) を測定し，先行研究と一致するかを検討する。

方　法

調査 1 とは異なる首都圏近郊の専門学校生 77 名（男性 36 名，女性 36 名，性別不明 5 名，平均 22.5±4.63 歳）を対象にした。以下の調査紙を授業時間に配布し，任意であることを伝えて，翌週の授業時に回収した。(1) GPS 日本語版：研究 1 で作成した 13 項目から成る 5 件法で測定する尺度である。(2) 自己記入式抑うつ尺度 (SDS): Zung が作成した SDS の日本語版（福田・小林，1973） を用いた。20 項目から成る 4 件法の尺度である。 (3) 状態不安尺度 (STAI)：Spielberger らが作成した 20 項目 4 件法から成る STAI の日本語版（中里・水口，1982）を用いて，状態不安を測定した。(4) 行動指標：基準関連妥当性の指標として，1 週間の宿題形式を採用した上で，配布から質問用紙の記述開始までに要した日数（開始日）と記述完了までに要した日数（完了日）を記入してもらうことで測定した。回答は，宿題配布日に回答した「1」～宿題回収日に回答した「8」であった。

結果と考察

まず，GPS 日本語版と SDS および STAI との相関を算出したところ，それぞれ r=.24 (p<.05)，r=.36 (p<.01) であった。次に，GPS 日本語版と行動指標との相関係数を算出したところ，それぞれ r=.23 (p<.05)，r=.33 (p<.01) であった。また開始日と完了日の分布に歪みが見られたため，Spearman の順位相関係数を算出したところ，それぞれ r=.19 (p<.10)，r=.31 (p<.05) であった。以上の結果は概ね先行研究と一致しており，GPS 日本語版のさらなる基準関連妥当性が示された。

総合的考察

以上の研究から，本研究で作成した GPS 日本語版は，十分な妥当性と信頼性を有する尺度であることが確認されたといえよう。また，本研究から GPS 日本語版が学生に対しても妥当性と信頼性を有していることが示された点は，本尺度の特長である適用可能性の広さが示されたと考えられる。本尺度の作成により，日本においても先延ばしを定量的に測定可能となったことで，先延ばしとその影響に関する研究の今後の発展が期待できる。ただし，本尺度は原版同様の妥当性および信頼性が示されているものの原版から一部の項目を削除して作成されている点，および学生のみを対象としている点に限界がある。そのため，今後も，学生以外の一般成人や臨床群においても検討を加えていくこと，さらに本研究では検討されなかった再検査信頼性やその他の構成概念との関連性を確認していくことを通して，さらなる尺度の洗練を図っていく必要があるだろう。

引用文献

Aitken, M. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. Unpublished doctoral dissertation, University

Pittsburgh.
Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
福田一彦・小林重彦（1973）．自己記入式抑うつ尺度の研究 精神神経学雑誌，**75**, 673–679.
Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, **20**, 474–495.
森 陽子（2004）．課題先延ばし行動と英語学習方略使用との関連について 日本心理学会第68回大会発表論文集，1159.
中里克治・水口公信（1982）．新しい不安尺度STAI日本版の作成 心身医学，**22**, 107–112.
Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 503–509.
Tice, D., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, **8**, 454–458.
van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 2003, **35**, 1401–1418.

— 2006.2.12 受稿，2006.9.4 受理—

Development of Japanese Version of General Procrastination Scale

Junichiro Hayashi
Department of Clinical Psychology, Faculty of Education, The University of Tokyo

The Japanese Journal of Personality 2007, Vol. 15 No. 2, 246–248

The purpose of this study was to develop Japanese version of General Procrastination Scale (J-GPS) and to examine its reliability and validity. In Study 1, data obtained from 174 undergraduates were analyzed. Results showed sufficient internal consistency, factorial and concurrent validity with another procrastination scale. In Study 2, further data were obtained from 77 undergraduates. These data were analyzed to examine concurrent validity in terms of clinical and behavioral scales. Results indicated that J-GPS had a positive correlation with depression, anxiety, and actual procrastinatory behavior. These findings provided sufficient support for reliability and validity of J-GPS.

Key words: general procrastination scale, procrastination, depression, anxiety, procrastinatory behavior