

課題の一部への着手の促しが先延ばしに及ぼす効果： 課題の提出率に着目した検討

Effects of prompting initial engagement with a task on procrastination:

An investigation focusing on the submission rate

関 大也[†], 清河 幸子[†]

Daiya Seki, Sachiko Kiyokawa

[†] 東京大学

The University of Tokyo

daiya-seki-ovgr@g.ecc.u-tokyo.ac.jp

概要

本研究では、ザイガルニク効果と心理的リアクタンス理論を活用し、課題の先延ばしを軽減する新しい介入法の効果を検証した。時間制限を設けて課題への着手を促し、課題が中途半端である状態を作り出す実験群とそのような促しのない統制群を設定し、課題の提出率を比較した。その結果、実験群の参加者の方が提出率が高く、先延ばしの軽減に対する介入の有効性が示唆された。

キーワード: 先延ばし (procrastination), ザイガルニク効果 (Zeigamik effect), ヘミングウェイ効果 (Hemingway effect), 心理的リアクタンス理論 (psychological reactance theory)

1. 問題と目的

先延ばしは「自分にとって好ましくない結果を招くと知りながら、自発的にものごとを延期すること (Steel, 2011)」である。課題の先延ばしが学業や労働に対して悪影響を及ぼす可能性が示唆されており、例えば Lindner et al. (2023) は3年間の縦断研究の結果から、先延ばし行動が学習満足度の低下を招き、それが中途退学意図につながる可能性を示している。また先延ばしが低収入、短い雇用期間、失業や不完全雇用と関連するとの結果もある (Nguyen et al., 2013)。

先延ばしを説明する代表的な理論として時間的動機づけ理論 (Steel & König, 2006; Steel et al., 2018) が存在する。同理論は期待-価値理論を含む形で表現されており具体的な式は、 $\text{動機づけ} = (\text{期待} \times \text{価値}) / (1 + \text{衝動性} \times \text{遅延})$ である。価値は課題達成から得られる報酬の大きさであり、内発的報酬 (達成感や興味) と外発的報酬 (金銭や評価) から成り立つとされる。そのため、報酬に対する心理的介入を行うことで動機づけが高まり、先延ばしの軽減につながる可能性が考えられる。

課題を完了した報酬に対する心理的介入として、ザイガルニク効果のように課題が未完了である状態に着目した手法が有効である可能性が考えられる。Zeigamik (1927) は、未完了または中断された課題は心理的緊張を引き起

こすため完了した課題よりも記憶に残りやすい現象を発見し、この現象はザイガルニク効果と呼ばれるようになった。Nunes & Drèze (2006) ではザイガルニク効果を理論的根拠にした、寄贈された進捗効果という現象が提唱され、人為的に進捗を与えられると、目標達成に向けてより努力する傾向があることが実験を通じて示唆されている。同論文では1回の参加者の来店につき1個スタンプを付与されるフィールド実験で、目標となる必要スタンプ数が同じであるにもかかわらず、最初からスタンプを付与された参加者の方が、そうでない参加者よりも目標達成率が高かったことが示されている。加えて、Oyama et al. (2018) では課題達成までの残りが少なくなるほど、達成への動機づけが高くなる現象としてヘミングウェイ効果が取り上げられており、文字を書き写す実験課題を用いて効果検証されている。また Roberts et al. (2024) ではザイガルニク効果を基盤に、未完了の目標は心理的負担となることや目標完了自体に内在的価値があることが複数の実験を通じて示唆されている。同論文では完成までに残り1時間かかるが締め切りには余裕がある仕事のレポートが手元にある場面を想定し、休暇前のその日に残業して完成させるか、休暇以降に完成させるかを参加者に選択させる実験が行われた。その実験の結果において、参加者は前者を選択する傾向が強かったことが報告されている。この結果から同研究では、目標完了への欲求を高めることは、タスクを完了したい焦燥感を強調することを通じて、先延ばしを減らすのに役立つ可能性があることが示唆されている。

ここまでをまとめると、課題が途中まで進んでいて心理的緊張を抱えた状態が、課題完了によって心理的緊張が解消される内発的報酬を高め、その結果として課題完了に向けた行動を促進することが推察される。先述の通り、内発的報酬を高めることが先延ばしの軽減につながる可能性が考えられるものの、実際に検証した研究は管見の限り見当たらない。

また時間的動機づけ理論における報酬に対する心理的介入として、個人に心理的リアクタンスを生じさせる手法が効果的である可能性も先行研究から示唆されている。心理的リアクタンスとは、個人が持っている自由が脅かされたり失われたりした時にその自由を回復しようと生じる動機づけ状態である (Miron & Brehm, 2006)。先延ばしとの関連もわずかだが既存の研究で検討されており、例えば Engberding et al. (2011) は、学業や仕事における先延ばし行動の対策方法として、作業時間制限法を提案し、その効果を評価している。この治療法は作業可能な時間を制限することで心理的リアクタンスを喚起し、先延ばしの改善を目指す方法である。彼らによると、この方法により先延ばし行動の減少や学習効率の向上などで成果が見られたことが報告されている。ただしこの方法では参加した学生ごとに作業時間の設定や作業課題が異なっており、加えて対照実験として効果検証がなされていないといった結果の一般化に対する限界が存在している。課題が中途半端に進んだ状態を実験で作り出す場合、参加者は課題を途中で中断させられる状況が実験手続き上発生する。この状況は参加者にザイガルニク効果だけでなく心理的リアクタンスも生じさせているとも考えられ、先延ばしの軽減に対する効果を増幅させられる可能性が想定される。

以上より本研究では、ザイガルニク効果と心理的リアクタンス理論を活用して、課題の先延ばしを軽減する新しい介入法を開発する。具体的には、時間制限を設けて課題への着手を促し、課題が少し進んだ状態を作り出す実験群とそのような促しのない統制群を設定し、課題の提出率を比較する。時間制限で作業が強制中断され課題の進捗が中途半端な状態となると、未完了状態の緊張や中断への反発から課題完了に対する内発的報酬が高まり、課題の先延ばしが軽減されると考えられる。これにより、実験群において課題の提出率が高いと予測する。

2. 方法

2.1 実験参加者

成人が実験に参加した (参加者の内訳を表 1 に示す)。研究の一連の手続きを全て遂行した参加者に謝礼として Amazon ギフト券 1,000 円分を進呈した。

表 1
参加者数の内訳および年齢情報

	合計	男性	女性	ノン バイナリー	平均年齢 () はSD
事前アンケートのみ回答	91名	44名	46名	1名	25.16 (5.03)
両アンケートに回答・ 締め切りまでの課題提出	57名	27名	29名	1名	24.74 (4.10)

2.2 手続き

図 1 に示すように、本実験は、課題開始前の調査、課題、課題提出後の調査で構成されていた。調査への回答と課題提出はオンラインでの作業となるため Qualtrics を使用した。また本研究は東京大学倫理審査専門委員会の承認を受けて実施した (承認番号 24-420)。

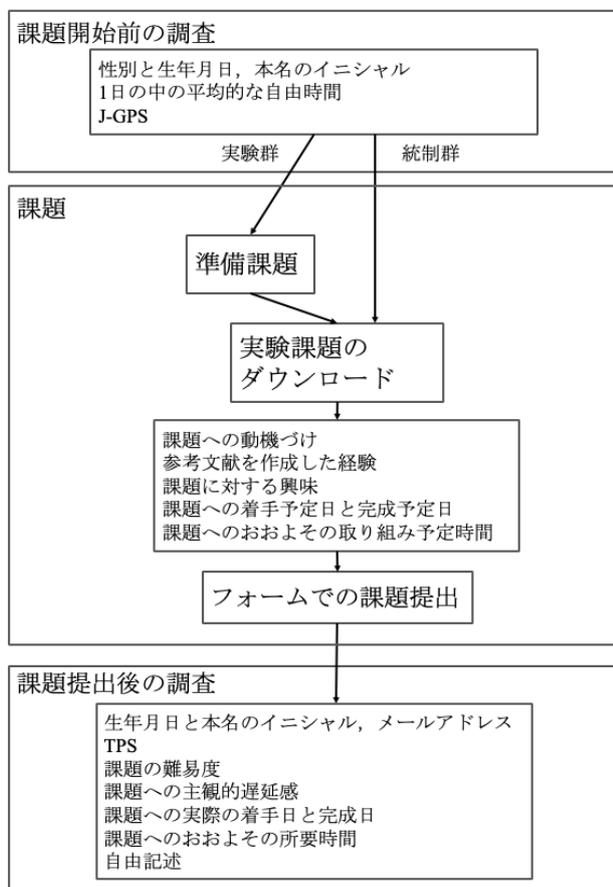
課題開始前の調査 性別と生年月日、本名のイニシャル、1 日の中の平均的な自由時間、General Procrastination Scale 日本語版尺度 (林, 2007, 以降 J-GPS と表記) への回答を求めた。生年月日と本名のイニシャルについては、課題開始前および課題提出後の調査への回答と課題提出状況を紐づけるために尋ねた。1 日の中の平均的な自由時間は、1 時間未満、2 時間...、10 時間、11 時間以上の 11 個の選択肢から最も近いものを選ぶ形式で尋ねた。J-GPS は特性としての先延ばし傾向を測定するもので、13 項目 5 件法の尺度であった。

課題 課題開始前の調査における J-GPS への回答の直後に、参加者を実験群と統制群とにランダムに割り当てた。実験群の参加者には準備課題が提示され、5 分経過後に画面が自動的に切り替わり、実験課題をダウンロードする画面に遷移するようになっていた。準備課題では、実験課題の文献リストの最初の 5 つ分を示し、時間内で可能な限りリストを修正するよう求めた。統制群の参加者には準備課題が提示されることはなく、実験課題をダウンロードする画面に遷移するようになっていた。課題は Koppenborg & Klingsieck (2022) と同様に、文献を含んだリストを『心理学研究』の表記ルールに沿った形に修正し、締め切りまでに提出するものであった。文献の数は 30 程度とし、締め切りは実験参加から 10 日後とした。課題のダウンロード画面の後で、両群の参加者に課題への動機づけ、参考文献のリストをルールに沿って作成した経験、課題に対する興味、課題への着手予定日と完成予定日、課題へのおおよその予定所要時間 (分) への回答を求めた。課題への動機づけは、Oyama et al. (2018) と同様の尋ね方を採用し、課題に対して今どの程度やる気があるかを「1: やる気が全くない」～「10: やる気満々である」の中から最も自分に近い数字を選ぶ形式で尋ねた。参考文献のリストを作成した経験は「経験がある」・「経験がない」のい

ずれかを選ぶ形式で尋ねた。課題に対する興味は「全く当てはまらない」～「とても当てはまる」の5件法で尋ねた。

課題提出後の調査 生年月日と本名のイニシャル、メールアドレス、先延ばし傾向尺度 (藤田, 2005) の「課題先延ばし」因子を本研究に沿った文言に修正した項目 (以降 TPS と表記)、課題の難易度、課題への主観的遅延感、課題への実際の着手日と完成日、課題へのおおよその所要時間 (分)、課題を期限までに提出できたコツや期間中にあった出来事に関する自由記述への回答を求めた。メールアドレスは謝礼を送付するために尋ねた。TPS は本研究における課題の先延ばしを測定するもので、8項目5件法の尺度であった。課題の難易度は「私にはこの課題は難しいと感じた。」という質問項目に対して、「全く当てはまらない」～「とても当てはまる」の5件法で尋ねた。課題への主観的遅延感、課題の完成が想定より早かったか遅かったかを測定するもの (増田, 2010) で、「予定よりもかなり遅く完成した」～「予定よりもかなり早く完成した」の5件法で尋ねた。

図1
実験手続きの流れ



3. 結果

3.1 課題の提出率

群ごとの提出者および未提出者を表2に示した。群 (実験/統制) と課題の提出状況 (提出/未提出) の連関を検討するためにカイ二乗検定を実施した。その結果、有意な連関が示された ($\chi^2(1)=4.81, p=.03$)。残差分析を行なったところ、実験群の提出者が有意に多かった ($z=2.42$)。

表2
群 (実験/統制) と課題の提出状況 (提出/未提出) のクロス集計表

	実験群	統制群
提出	28 (77.78%)	29 (52.73%)
未提出	8 (22.22%)	26 (47.27%)

3.2 課題開始前の調査における途中離脱者数

課題開始前の調査において実験群と統制群に割り当てられた後の回答完了者および途中離脱者を表3に示した。群 (実験/統制) と課題開始前の調査の完了状況 (回答完了/離脱) の連関を検討するためにカイ二乗検定を実施した。その結果、有意な連関が示された ($\chi^2(1) = 7.04, p=.008$)。残差分析を行なったところ、実験群の離脱者が有意に多かった ($z=2.80$)。

表3
群 (実験/統制) と課題開始前の調査の完了状況 (回答完了/離脱) のクロス集計表

	実験群	統制群
回答完了	36 (39.13%)	55 (59.78%)
離脱	56 (60.87%)	37 (40.22%)

4. 考察

本研究では、ザイガルニク効果やヘミングウェイ効果のようなタスクが途中であることに関連する研究知見と、心理的リアクタンス理論の考え方を援用して、

課題の一部に短時間の制限を設けて着手を促す介入法を開発し、課題の提出率や当該課題の先延ばし行動に対する影響を検討した。結果としてこの方法で介入した実験群の方が課題の提出率は高かった。この結果から、本研究で開発した介入法の効果が確認された。

しかし、課題開始前の調査における途中離脱者の割合は実験群の方が統制群より高かった。理由として、その場で時間を使って少し作業するのが途中離脱者にとって想定外であり、その分離脱者が増加した可能性が考えられる。したがって事前調査での所要時間の差が結果に影響した可能性を排除するために、統制群にも5分間実験課題とは別の課題に取り組むよう要請するような追加実験の必要性も考えられる。

本研究では、課題提出と引き換えに報酬を渡すことを条件に参加者を募る実験を行った。つまり実験の性質上、報酬を希望しなければ実験を離脱することは自由であった。しかしながら、現実場面では宿題や事務書類の作成など、課題を提出することで報酬が得られるのではなく、課題を提出しないとペナルティが課される、あるいは課題を提出しないという選択肢がほぼ存在しないような場面も多く存在する。したがってより現実場面に近い状況設定で結果が再現されるか検証の必要性がある。

5. 付記

課題開始前および課題提出後の調査への回答を分析した結果については、関・清河 (2025) において報告予定である。

6. 文献

- Engberding, M., Höcker, A., Nieroba, S., & Rist, F. (2011). Arbeitszeitrestriktion als Methode der Behandlung von Prokrastination. [Restriction of Working Time as a Method in the Treatment of Procrastination] *Verhaltenstherapie*, 21(4), 255–61. <https://doi.org/10.1159/000333392>
- 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.
- 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(2), 246–248. <https://doi.org/10.2132/personality.15.246>
- Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2022). Group work and student procrastination. *Learning and Individual Differences*, 94, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102117>
- Lindner, C., Zitzmann, S., Klusmann, U., & Zimmermann, F. (2023). From procrastination to frustration: How delaying tasks can affect study satisfaction and dropout intentions over the course of university studies. *Learning and Individual Differences*, 108, 102373. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102373>
- 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, 51, 59–70.
- Miron, A. M., & Brehm, J. W. (2006). Reactance theory-40 years later. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 37(1), 9–18. <https://doi.org/10.1024/0044-3514.37.1.9>
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388–399. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>
- Nunes, J. C., & Dreze, X. (2006). The endowed progress effect: How artificial advancement increases effort. *Journal of Consumer Research*, 32(4), 504–512. <https://doi.org/10.1086/500480>
- Oyama, Y., Manalo, E., & Nakatani, Y. (2018). The Hemingway effect: How failing to finish a task can have a positive effect on motivation. *Thinking Skills and Creativity*, 30, 7–18. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2018.01.001>
- Roberts, A. R., Imas, A., & Fishbach, A. (2024). Can't wait to pay: The desire for goal closure increases impatience for costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(6), 1019. <https://doi.org/10.1037/pspa0000407>
- 関 大也・清河 幸子 (2025). 課題の一部への着手の促しが先延ばしに及ぼす効果：課題の遂行に対する主観的評価に着目した検討[ポスター発表] 日本教育心理学会第67回 (2025年) 総会
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation*. Harper Perennial.
(ピアーズ・スティーブル 池村 千秋(訳)(2012) ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか CCC メディアハウス)
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: a longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in psychology*, 9, 327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.2307/20159257>
- Zeigamik, B. (1927). Das Behalten Erledigter und Unerledigter Handlungen [The retention of completed and uncompleted activities]. *Psychologische Forschung*, 9, 1–85.