

女子大学生の先延ばしパターンと 完全主義，自己受容との関連

Relation of procrastination patterns and perfectionism and self-acceptance in female college students

管溪 春奈

跡見学園女子大学大学院

人文科学研究科臨床心理学専攻

Haruna Sugatani

Division of Clinical Psychology,

Graduate School of Humanities, Atomi University

【要 旨】

本研究の目的は，女子大学生の完全主義および自己受容と，小浜（2012）の先延ばしの3パターンである「否定的感情プロセス」，「楽観的プロセス」，「計画的プロセス」との関連を明らかにすることであった。大学生を対象に，主成分分析の個人得点を用いて上記3パターンに群分けし，自己志向的完全主義尺度及び自己受容尺度との検証を行った。主成分分析の結果，小浜（2012）の3パターンの1つである，「計画的プロセス」が再現されなかったため，本研究では小浜の「計画的プロセス」を二分割し，「計画的プロセス」に加え，新たに「遂行的プロセス」群を設定した。「遂行的プロセス」群は先延ばし傾向と否定的感情が共に低い群であり，先延ばしパターンの一群であると捉えることで，先延ばしをより現実的に捉えることが出来ると考察した。

本研究では，「遂行的プロセス」を加えた計4パターンで分散分析を行った。その結果，「否定的感情プロセス」は完全主義傾向が高く，自己受容傾向が低かった。一方で「計画的プロセス」は完全主義傾向が高く，自己受容傾向も高かった。このことから，両群は完全主義の特徴から高い目標を設定する共通性を伺えるが，自己受容のあり方が異なる。そのため，「否定的感情プロセス」群は到達困難な目標を課して先延ばしを繰り返し，他方，「計画的プロセス」群は到達可能な目標を立て，計画的に先延ばしを行うと考察した。

キーワード：先延ばし，完全主義，自己受容

I 問題と目的

先延ばしの定義は研究者によって様々であるが，Lay（1986）は，「課題提出などの本来やらなければならないことを行わな

い，あるいは遅らせる現象」と定義している。

先延ばしは，心理的に影響を及ぼすと考えられる。米本・大蔵（2013）は「先延ば

Table 1 群分けの組み合わせ

	先延ばし前	先延ばし中	先延ばし後	他の尺度
否定的感情プロセス	先延ばし前の否定的感情	先延ばし中の否定的感情	先延ばし後の否定的感情	DP
楽観的プロセス	状況の楽観視	先延ばし中の肯定的感情		GPS
計画的プロセス	計画性		気分の切り替え	

し傾向の強い者ほど抑うつ傾向が強いことや、大学生の先延ばしは学業成績や留年と関連する」と述べており、先行研究では先延ばしと心理的な面との否定的な関連が示されている。

一方で、小浜 (2010) は、先延ばしを『経過 (プロセス)』としてより詳細に捉えるための研究を行い、課題場面における先延ばしを、先延ばし前 (課題を提示され、それに取り組む前)、先延ばし中 (課題をやらず先延ばしをしている最中)、先延ばし後 (先延ばしをやめ、課題に取り組み始めた時) という経過として捉えた。さらに、その先延ばし過程の中で、小浜 (2010) は3つのプロセスの存在を確認している。小浜 (2012) は「先延ばし意識特性尺度」を作成し、7つの下位因子及び2つの別の尺度 (日本語版General Procrastination Scale, 決断遅延尺度) との組み合わせによって、以下3つのプロセスの群分けを行った。1つは、先延ばし前・中・後の3時点で「否定的感情」が生じやすく、決断遅延 (DP) を伴うパターンである、「否定的感情プロセス」である。2つは、先延ばし前には「状況の楽観視」が、先延ばし中には「肯定的感情」が生じやすく、行動遅延 (GPS) を伴うパターンである、「楽観的プロセス」である。そして3つは、先延ばし前に「計画性」が生じやすく、先延ばし後に「気分の切り替え」が生じやすいパターンである、「計画的プロセ

ス」である。群分けの組み合わせをTable 1に示す。

また小浜 (2012, 2018) 「否定的感情プロセス」は、抑うつなど日々の精神的適応を悪化させるプロセスであることが明らかになったと述べており、一方の「計画的プロセス」は、課題へ好影響を与えるプロセスであると述べている。よってこの研究で、先延ばし全てが悪影響を及ぼすわけではないということが示された。

また先延ばしをしやすい性格傾向として、完全主義との関連についての研究がなされている。Solomon&Rothblum (1984) は、「先延ばし理由の大部分が、学習遂行達成への不安や完全主義、失敗の恐れに関係している」ことを示した。また「失敗を恐れる人格特性は完全主義の下位側面の一つ (桜井・大谷, 1997)」であり、完全主義の否定的側面と先延ばしとの関連が示されている。

さらにHewitt&Flett (1991) は、完全主義を多次元的に捉えており、その1次元である「自己志向的完全主義」とは完全性を自己に求めるものである。また桜井・大谷 (1997) は「自己志向的完全主義尺度」を作成し、自己志向的完全主義には様々な側面があることを示した。この尺度は4因子で以下の特徴がある。まず「完全でありたいという欲求」因子は、完全主義の基本的特徴を持ったものである。次に「ミスを過度に気にする欲求」因子は、この傾向が高

いほどストレスの強さに関係なく常に抑うつに陥りやすく、不健康と関連する側面といえる。またこの因子が「失敗の恐れ」に当てはまると桜井・大谷（1997）は示している。また、“自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向”因子は、この傾向が高いほど抑うつに陥りやすく、不健康と関連する側面といえる。そして“自分に高い目標を課する傾向”因子は、この傾向が高いほど、抑うつに陥りにくく、健康と親和的な側面といえる。

よって本研究では、この「自己志向的完全主義尺度」と先延ばしパターンとの関連に着目する。

しかし小浜（2010, 2012）の研究で明らかになったように、先延ばし行動は一様ではなく、様々なタイプが存在すると考えると、すべての先延ばし行動が完全主義や失敗の恐れと関連しているわけではなく、「否定的感情プロセス」のみが完全主義や失敗の恐れと関連している可能性がある。

また、先延ばしと完全主義との関連には自己受容も関連しているのではないかと考える。Rogers以降、現実自己と理想自己についての研究が行われており、磯崎・黒岩（1999）らは、「自己受容度の高いものは現実自己と理想自己とのズレが小さく、自己受容度の低いものは現実自己と理想自己とのズレが大きくなる」と述べている。このことから、「否定的感情プロセス」を辿る者は、現実自己と理想自己のズレが大きく、自己受容度が低いことが考えられる。また、完全主義の人が非現実的な目標を設定する背景には、ありのままの自分の実力を受け入れることができないという、自己受容の欠如が存在するのではないか。

これが先延ばし行動に影響していると考えられる。

先延ばしパターンの中でも、「否定的感情プロセス」のように心身に悪影響を及ぼす先延ばしをしてしまう者と、「計画的プロセス」のように好影響の先延ばしをする者の性格傾向の違いは何なのだろうか。また、「否定的感情プロセス」のような心身に悪影響な先延ばしをする者が、どうすれば「計画的プロセス」のように課題に好影響を与えるような先延ばしが出来るようになるのだろうか。

先延ばしと完全主義との研究は多く行われているが、完全主義と自己受容が先延ばしパターンとどのように関連しているかについて検討する先行研究は筆者が知る限り見当たらない。

よってまず、本研究の前提を確認するために小浜の先延ばしの上記3パターンを検証することを目的①とする。次に、完全主義および自己受容と、小浜の先延ばしの3パターンである「否定的感情プロセス」、「楽観的プロセス」、「計画的プロセス」との関連を明らかにすることを目的②とする。先延ばしにおいて、「否定的感情プロセス」を辿る者は、完全主義の程度が高く、自己受容の程度が低い。「計画的プロセス」を辿る者は、完全主義の程度が低く、自己受容の程度が高い、と仮説を立てる。

Ⅱ 方法

1. 調査対象者

関東圏内の私立X女子大学学部生407名。

2. 調査時期

2019年7月

3. 調査手続き

X女子大学の授業にて、質問紙を一斉配布、一斉回収した。

4. 質問紙の構成

1) 学年・年齢・学科を記入するフェイスシート

2) 先延ばし意識特性尺度

小浜 (2010) によって作成された、学業に関する先延ばしをした際に生じやすい意識を測定する尺度である。先延ばし前・中。後の3時点における意識を7つの下位因子によって測定する。計42項目。5件法で回答を求める。

3) 日本語版General Procrastination Scale (GPS)

林 (2007) によって作成された、学業領域に限定されない行動遅延を測定する尺度である。小浜 (2012) が先延ばしパターンの構造を確認する主成分分析の際に、先延ばし意識特性尺度と共に投入した尺度であり、本研究でもその方法に沿った分析を行うため使用した。

1因子による計13項目。5件法で回答を求める。得点が高いほど先延ばし行動を行いやすいことを示す。

4) 決断遅延尺度 (DP) (宮元, 1997)

宮元 (1997) によって作成された、決断遅延の傾向を測定する尺度である。小浜 (2012) が、先延ばしパターンの構造を確認する主成分分析の際に先延ばし意識特性尺度と共に投入した尺度であり、本研究でもその方法に沿った分析を行うため使用した。1因子による計5項目。5件法で回答を求める。得点が高いほど先延ばし行動を行いやすいことを示す。

5) 自己志向的完全主義尺度

桜井・大谷 (1997) によって作成された、自身に完全を求める「自己志向的完全主義」という側面から測定する尺度である。4因子による計20項目。6件法で回答を求める。

6) 自己受容尺度

伊藤 (1991) によって作成された、自己受容を測定する尺度である。5因子による計31項目。評価次元 (良い-悪い) と感覚次元 (好き-嫌い) という2つの次元から検討されており、それぞれ5件法で回答を求める。

5. 倫理的配慮

質問紙の回答は無記名で行われ、任意であること、調査以外の目的で用いることはないことを表紙に明記したうえに、質問紙配布直前に口頭でも伝えた。

本研究は、跡見学園女子大学研究倫理審査委員会において承認を得ている (承認番号19-011)。

6. 分析

先延ばし意識特性尺度、GPS、DPを対象とした主成分分析を行い、本研究の対象者においても小浜 (2012) と同様の構造が再現されるか検証する。同様の構造が再現された場合、対象者個人の主成分得点を元に上記3群のプロセスに分類し、この3群を独立変数、「自己志向的完全主義尺度」、「自己受容尺度」の各得点を従属変数とした分散分析を行う。

Ⅲ 結果

1. 記述統計

関東圏内の私立女子大学学部生407名に質問紙調査を行い、そのうち無効回答を除

Table 2 記述統計量（各得点の平均点を使用、n=339）

		平均	標準偏差
先延ばし意識特性尺度	先延ばし前の否定的感情	3.62	0.95
	状況の楽観視	3.73	0.99
	計画性	2.91	0.8
	先延ばし中の否定的感情	3.59	0.97
	先延ばし中の肯定的感情	2.98	0.89
	先延ばし後の否定的感情	3.69	0.99
	気分の切り替え	2.81	0.92
GPS		43.58	8.61
DP		16.97	4.23
自己志向的完全主義尺度	完全でありたいという欲求	3.47	0.97
	ミスを過度に気にする欲求	3.31	0.9
	自分の行動に漠然とした疑いをつ傾向	3.96	0.92
	自分に高い目標を課する傾向	3.57	0.87
自己受容尺度（評価次元）		93.81	18.26
自己受容尺度（感覚次元）		95.14	21.53

いた339名を有効回答者とし、各下位尺度得点の平均値、標準偏差をTable 2に示した。

2. 先延ばしパターンの検証

1) 小浜（2012）の群分け

研究と小浜（2012）と同様の先延ばしパターンの構造が再現されるかを確認するため、小浜（2012）と同様に先延ばし意識特性尺度の7つの下位因子と、GPS, DPを対象とした主成分分析を行い、第1主成分負荷量と第2主成分負荷量を2次元平面状にプロットした（Figure 1）。「第1主成分の横軸は『先延ばし傾向の強さ』、第2主成分の縦軸は『否定的感情の強さ』である（小浜，2012）」。

主成分分析の結果、今回は小浜（2012）の構造とは少々異なる結果となった。小浜（2012）の構造では、第1象限に先延ばし前・先延ばし中・先延ばし後の3時点の”

否定的感情”およびDPが布置される。また、第2象限に”計画性”，第3象限に”気分の切り替え”，そして第4象限に”状況の楽観視”および”先延ばし中の肯定的感情”とGPSが布置されている。

しかし、今回の構造では、”気分の切り替え”が第3象限では無く、第2象限に布置されていた（Figure 1）。

次に、3パターン（否定的感情プロセス、楽観的プロセス、計画的プロセス）の先延ばしのいずれかを行いやすい者を同定するために、小浜（2012）と同様の方法で回答者の主成分得点から群分けを行った。群分けは以下の通りである。

- ・第1主成分得点と第2主成分得点が共に正…「否定的感情プロセス群」（以下「否定感情群」と略す。）
- ・第1主成分得点が正、第2主成分得点が負…「楽観的プロセス群」（以下「楽観

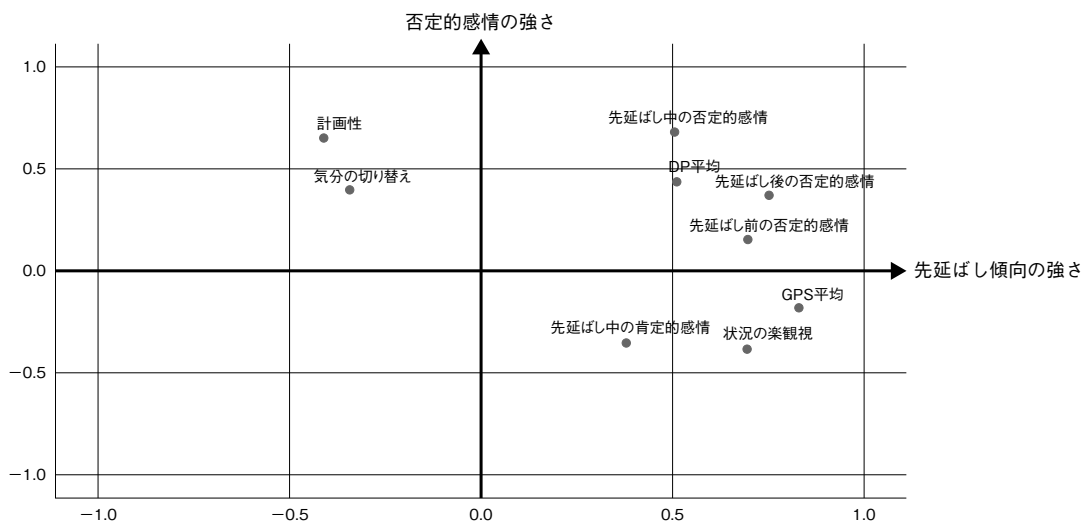


Figure 1 先延ばしに関する9変数主成分分析結果

群」と略す。)

- ・第1主成分得点が負…「計画的プロセス群」(以下「計画群」と略す。)
- ・第1主成分得点と第2主成分得点の絶対値が共に0.6以下…「中間群」

なお「中間群」とは、「目立った先延ばし意識を持たずに先延ばしをする者(小浜, 2012)」であり, 小浜(2012)がこの群と他群との比較を行っていたため, 今回も設定した。

これに従い, 群分けを行った結果, 「否定感情群」は67名, 「楽観群」は67名, 「計画群」は123名, そして「中間群」は61名となった。

2) 小浜(2012)の群分けの妥当性の検証

小浜(2012)と同様の方法で, この群分け手続きが妥当であることを確認するため, 先延ばしパターンの4群を独立変数, 先延ばし意識特性尺度の下位因子を従属変数とした1要因被験者間計画の分散分析を行った(Table 3)。

分散分析の結果, 全変数において有意差

が見られた(“先延ばし前の否定的感情” : $F(3, 314) = 54.97$, “状況の楽観視” : $F(3, 314) = 66.98$, “計画性” : $F(3, 314) = 41.30$, “先延ばし中の否定的感情” : $F(3, 314) = 79.42$, “先延ばし中の肯定的感情” : $F(3, 314) = 14.17$, “先延ばし後の否定的感情” : $F(3, 314) = 79.42$, “気分の切り替え” : $F(3, 314) = 22.58$)。

さらに多重比較(Scheffe法)によって各群の平均差の検討を行った。結果はTable 3に示した。

これらの結果から, 先延ばし3パターンの特徴は以下のことが言える。

(1) 「否定的感情プロセス」

先延ばし各時点の否定的感情が, 他の群に比べ高かった。このことから小浜(2012)が述べたように, 「先延ばしの過程の中で一貫して否定的感情が生じている者」であることが言える。

(2) 「楽観的プロセス」

先延ばし前の“状況の楽観視”が他の3

Table 3 各群の先延ばし意識特性尺度との平均差（4群）

従属変数名	群	N	平均差	標準偏差	F値 (df)	下位検定 (Scheffe法)
先延ばし前の 否定的感情	否定感情	67	4.28	0.56	54.97*** (3,314)	否定感情>計画 (***)
	楽観	67	4.07	0.76		否定感情>中間 (**)
	計画	123	2.95	0.91		否定感情, 楽観, 中間>計画 (***)
	中間	61	3.77	0.69		
状況の楽観視	否定感情	67	4.14	0.74	66.98*** (3,314)	楽観>計画, 中間 (***)
	楽観	67	4.55	0.46		楽観>否定感情 (*)
	計画	123	3.01	0.97		否定感情, 楽観, 中間>計画 (***)
	中間	61	3.84	0.64		
計画性	否定感情	67	3.2	0.71	41.30*** (3,314)	計画, 否定感情, 中間>楽観 (***)
	楽観	67	2.09	0.6		
	計画	123	3.14	0.78		
	中間	61	3.02	0.49		
先延ばし中の 否定的感情	否定感情	67	4.52	0.43	79.42*** (3,314)	否定感情>計画, 楽観, 中間 (***)
	楽観	67	3.59	0.89		楽観>計画 (**)
	計画	123	3.14	1.05		
	中間	61	3.49	0.53		
先延ばし中の 肯定的感情	否定感情	67	3.07	0.94	14.17*** (3,314)	楽観>計画 (***)
	楽観	67	3.5	0.88		楽観>中間 (**)
	計画	123	2.68	0.82		楽観>否定感情 (*)
	中間	61	2.92	0.7		否定感情>計画 (*)
先延ばし後の 否定的感情	否定感情	67	4.63	0.51	79.42*** (3,314)	否定感情>計画, 楽観, 中間 (***)
	楽観	67	4.06	0.77		否定感情, 楽観, 中間>計画 (***)
	計画	123	2.96	0.88		
	中間	61	3.7	0.65		
気分の切り替え	否定感情	67	2.96	0.98	22.58*** (3,314)	計画, 否定感情, 中間>楽観 (***)
	楽観	67	2.07	0.73		
	計画	123	3.1	0.88		
	中間	61	2.88	0.7		

***p<.001 **p<.01 *p<.05

群よりも有意に高く、「先延ばし中の肯定的感情」も他の3群よりも有意に高かった。さらに「先延ばし後の否定的感情」が「計画群」よりも有意に高かった。このことから、小浜（2012）が述べたように、この群は「状況の楽観視から先延ばしに集中できるが、先延ばし後には後悔や自己嫌悪が生じる者」であることが言える。

（3）「計画的プロセス」

先延ばし前の「計画性」の平均値は最も高かったものの、「否定感情群」「中間群」との有意差は出なかった。さらに先延ばし後の「気分の切り替え」についても、平均値は最も高かったものの、「否定感情群」「中間群」との有意差は出なかった。すなわち、本研究の「計画群」は「否定感情群」「楽観群」と比べ、独立した群としても明瞭な特徴が出なかったため、小浜

(2012) が述べた「計画的な先延ばしを行う者」であるということは言えなかった。

3) 新たな群分け

小浜 (2012) の示した「計画プロセス」の群分けが再現されなかった。そこで、本研究において“計画性”と“気分の切り替え”が第3象限に布置されたことを受け、第1主成分得点が負であった「計画群」を2群に分ける案を検討する。それぞれ、仮に【第二象限】群、【第三象限】群とし、下記5群を設定する。

- ・第1主成分得点と第2主成分得点が共に正…「否定感情群」
- ・第1主成分得点が正、第2主成分得点が負…「楽観群」
- ・第1主成分得点が負、第2主成分が正…【第2象限】群
- ・第1主成分得点が負、第2主成分が負…【第3象限】群
- ・第1主成分得点と第2主成分得点の絶対値が共に0.6以下…「中間群」

群分けを行った結果、「否定感情群」は67名、「楽観群」は67名、【第2象限】群は48名、【第3象限】群は75名、「中間群」は61名となった。

4) 新たな群分けの妥当性の検証

この群分け手続きが妥当であることを確認するため、先延ばしパターンの5群を独立変数、先延ばし意識特性尺度の下位因子を従属変数とした1要因被験者間計画の分散分析を行った (Table 4)。

分散分析の結果、全変数において有意差が見られた (“先延ばし前の否定的感情” : $F(4, 313) = 43.34$, “状況の楽観視” : $F(4, 313) = 68.06$, “計画性” : $F(4, 313) = 50.65$, “先延ばし中の否定的

感情” : $F(4, 313) = 72.81$, “先延ばし中の肯定的感情” : $F(4, 313) = 12.43$, “先延ばし後の否定的感情” : $F(4, 313) = 70.37$, “気分の切り替え” : $F(4, 313) = 19.8$)。

さらに多重比較 (Scheffe法) によって各群の平均差を検討した。結果はTable 4に示した。

これらの結果から、改めて【第二象限】群と【第三象限】群を含めた4群の特徴を述べる。

(1) 否定的感情プロセス群

先延ばし各時点の否定的感情が、他の群に比べ高かった。一方で、“状況の楽観視”, “先延ばし中の肯定的感情” が【第二象限】群よりも有意に高かった。

(2) 楽観的プロセス群

先延ばし前の“状況の楽観視” が他の4群よりも有意に高く, “先延ばし中の肯定的感情” も「否定感情群」を除く他の群よりも有意に高かった。さらに“先延ばし後の否定的感情” が【第二象限】群, 【第三象限】群よりも有意に高かった。一方で, “先延ばし前の否定的感情” が【第二象限】群, 【第三象限】群よりも有意に高かった。また, “気分の切り替え” について, 他の4群に比べ最も低かった。

(3) 計画的プロセス群

“計画性” が他の4群に比べ最も高く, “気分の切り替え” は「楽観群」「中間群」よりも有意に高かった。このことから【第二象限】群が小浜 (2012) の示した「計画群」に最も近い群であると考えられる。

また, “状況の楽観視”, “先延ばし中の肯定的感情” が他の4群に比べて最も低か

Table 4 各群の先延ばし意識特性尺度との平均差（5群）

従属変数名	群	N	平均値	標準偏差	F値 (df)	下位検定 (Scheffe法)
先延ばし前の 否定的感情	否定感情	67	4.28	0.56	43.34*** (4,313)	否定感情>第二象限, 第三象限 (***)
	楽観	67	4.07	0.76		否定感情>中間 (**)
	第二象限	48	3.16	0.86		楽観>第二象限, 第三象限 (***)
	第三象限	75	2.81	0.93		中間>第三象限 (***)
	中間	61	3.77	0.69		中間>第二象限 (**)
状況の楽観視	否定感情	67	4.14	0.74	68.06*** (4,313)	楽観>第二象限, 第三象限, 中間 (***)
	楽観	67	4.55	0.46		楽観>否定感情 (*)
	第二象限	48	2.47	0.81		否定感情>第二象限, 第三象限 (***)
	第三象限	75	3.36	0.91		他4群>第二象限 (***)
	中間	61	3.83	0.64		・第二象限>第二象限 (***)
計画性	否定感情	67	3.2	0.71	50.65*** (4,313)	第二象限>楽観, 第三象限, 中間 (***)
	楽観	67	2.09	0.6		第二象限>否定感情 (**)
	第二象限	48	3.67	0.62		他4群>楽観 (***)
	第三象限	75	2.8	0.67		・第二象限>第三象限 (***)
	中間	61	3.02	0.49		
先延ばし中の 否定的感情	否定感情	67	4.52	0.43	72.81*** (4,313)	否定感情>楽観, 第三象限, 中間 (***)
	楽観	67	3.59	0.89		否定感情>第二象限 (**)
	第二象限	48	4.01	0.84		他4群>第三象限 (***)
	第三象限	75	2.58	0.75		・第二象限>第三象限 (***)
	中間	61	3.49	0.53		
先延ばし中の 肯定的感情	否定感情	67	3.07	0.94	12.43*** (4,313)	楽観>第二象限, 第三象限 (***)
	楽観	67	3.5	0.88		楽観>中間 (**)
	第二象限	48	2.44	0.91		否定感情>第二象限 (**)
	第三象限	75	2.83	0.72		・第二象限と第三象限間で有意差無し
	中間	61	2.92	0.7		
先延ばし後の 否定的感情	否定感情	67	4.63	0.51	70.37*** (4,313)	否定感情>他4群 (***)
	楽観	67	4.06	0.77		他4群>第三象限 (***)
	第二象限	48	3.37	0.94		楽観>第二象限, 第三象限 (***)
	第三象限	75	2.7	0.73		・第二象限>第三象限 (***)
	中間	61	3.7	0.65		
気分の切り替え	否定感情	67	2.96	0.98	19.8*** (4,313)	第二象限>楽観 (***)
	楽観	67	2.07	0.73		第二象限>中間 (*)
	第二象限	48	3.39	0.95		他4群>楽観 (***)
	第三象限	75	2.91	0.78		・第二象限と第三象限間で有意差無し
	中間	61	2.88	0.7		

***p<.001 **p<.01 *p<.05

ったことから、現実的に物事（課題）を捉えていると考えられる。一方で、先延ばし中の否定的感情が「否定感情群」ほどでは無いが高い傾向にあった。本研究では、【第二象限】群を「計画群」とした。

（4）遂行的プロセス群

先延ばし過程の否定的感情が一貫して他の4群に比べ最も低かった。また、【第二象限】群よりも“状況の楽観視”が有意に高く、“計画性”は最も低い「楽観群」の

Table 5 自己志向的完全主義尺度の平均値

従属変数名	群	N	平均値	標準偏差	F値 (df)	下位検定 (Scheffe法)
完全主義	否定感情	67	3.95	0.78	13.733*** (4,313)	否定感情>遂行(***)
	楽観	67	3.48	0.65		否定感情>楽観(**)
	計画	48	3.85	0.84		否定感情>中間 (*)
	遂行	75	3.17	0.64		計画>遂行 (***)
	中間	61	3.55	0.54		

***p<.001 **p<.01 *p<.05

次に低く、そして”気分の切り替え“は他の群に比べ差があまり無かった。このことから、【第三象限】群は小浜 (2010) の「計画群」とは異なる群であると考えられる。この群は否定的感情を一貫して感じる事が無く、先延ばしをせずに課題を遂行する者であると考え。本研究では【第三象限】群を「遂行的プロセス群 (以下「遂行群」と略す)」と名付けた。

本研究では、「遂行群」も加え、先延ばしパターン5群で完全主義及び自己受容との関連を検討した。

3. 先延ばしパターンと完全主義との関連

1) 自己志向的完全主義尺度全体との関連

自己志向的完全主義との関連を検討するために、5群を独立変数、自己志向的完全主義尺度を従属変数とした1要因被験者間計画の分散分析を行った (Table 5)。

分散分析の結果、有意差が見られた (F (4, 313) = 13.733)。

さらに多重比較 (Scheffe法) によって各群の平均差を検討したところ、「否定感情群」は「遂行群」、「楽観群」、「中間群」よりも有意に高かった。また、「計画群」は「遂行群」よりも有意に高かった。そして、「否定感情群」と「計画群」間で有意な差は見られなかった。

2) 自己志向的完全主義尺度の下位因子との関連

自己志向的完全主義尺度の『失敗の恐れ』との関連の検討を行うため、先延ばしパターン5群を独立変数、自己志向的完全主義尺度の下位因子を従属変数とした1要因被験者間計画の分散分析を行った (Table 6)。

『失敗の恐れ』はこの下位分類のうちの“ミスに過度に気にする欲求”に近い概念と考える。

分散分析の結果、全変数において有意差が見られた (“完全でありたいという欲求” : F (4, 313) = 6.615, “ミスに過度に気にする欲求” : F (4, 313) = 10.290, “自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向” : F (4, 313) = 17.908, “自分に高い目標を課する傾向” : F (4, 313) = 6.108)。

さらに多重比較 (Scheffe法) によって各群の平均差を検討した。結果は以下である。

(1) “完全でありたいという欲求”

「計画群」が「遂行群」よりも有意に高かった。また、「否定感情群」は「遂行群」よりも有意に高かった。

(2) “ミスに過度に気にする欲求”

Table 6 自己志向的完全主義尺度下位因子ごとの平均値

従属変数名	群	N	平均値	標準偏差	F値(df)	下位検定 (Scheffe法)
完全でありたい という欲求	否定感情	67	3.67	1.08	6.165*** (4,313)	計画>遂行 (***) 計画>楽観 (*) 否定感情>遂行 (*)
	楽観	67	3.27	0.84		
	計画	48	3.92	1.01		
	遂行	75	3.17	0.94		
	中間	61	3.49	0.79		
ミスを過度に 気にする欲求	否定感情	67	3.71	1	10.290*** (4,313)	否定感情>遂行 (***) 計画>遂行 (**) 中間>遂行 (*) 楽観>遂行 (*)
	楽観	67	3.3	0.94		
	計画	48	3.5	0.85		
	遂行	75	2.83	0.78		
	中間	61	3.3	0.64		
自分の行動に漠然 とした疑いを持つ 傾向	否定感情	67	4.55	0.76	17.908*** (4,313)	否定感情>遂行 (***) 否定感情>中間 (***) 否定感情>楽観 (**) 計画>遂行 (***) 楽観>遂行 (*)
	楽観	67	3.9	0.9		
	計画	48	4.22	0.88		
	遂行	75	3.42	0.92		
	中間	61	3.81	0.67		
自分に高い目標を 課する傾向	否定感情	67	3.89	1	6.108*** (4,313)	否定感情>遂行 (***) 計画>遂行 (*)
	楽観	67	3.46	0.72		
	計画	48	3.76	0.98		
	遂行	75	3.25	0.83		
	中間	61	3.59	0.67		

*p<.001 **p<.01 *p<.05

「達成群」は他の4群に比べ最も低かった。その中で「否定感情群」が「達成群」と最も差があった ($p>.001$)。

(3) “自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向”

「否定感情群」が「計画群」を除く他の3群よりも有意に高かった。また、「計画群」と「遂行群」間では「計画群」のほうが有意に高く、「否定感情群」と「計画群」間に有意差が見られなかった。

(4) “自分に高い目標を課する傾向”

「否定感情群」が「遂行群」よりも高く、「計画群」と「遂行群」間では「計画群」の方が有意に高かった。

6. 先延ばしパターンと自己受容との関連

自己受容との関連を検討するため、先延ばしパターン5群を独立変数、自己受容尺度を従属変数とした1要因被験者間計画の分散分析を行った (Table 7)。

分散分析の結果、評価次元と感覚次元ともに有意差が見られた (“評価次元” : $F(4, 313) = 10.023$, “感覚次元” : $F(4, 313) = 8.193$)。

さらに多重比較 (Scheffe法) によって各群の平均差を検討した。結果はTable 7に示した。今回、自己受容を評価次元、感覚次元という二次元的な視座からの調査を行ったが、結果として両者に目立った相違

Table 7 自己受容尺度の平均値

従属変数名	群	N	平均値	標準偏差	F値(df)	下位検定 (Scheffe法)
自己受容 (評価次元)	否定感情	67	2.79	0.69	10.023*** (4,313)	計画>否定感情 (***)
	楽観	67	2.86	0.55		計画>楽観 (**)
	計画	48	3.31	0.45		遂行>否定感情 (***)
	遂行	75	3.22	0.56		遂行>楽観 (**)
	中間	61	3.02	0.48		・計画と遂行間で有意差なし
自己受容 (感覚次元)	否定感情	67	2.8	0.73	8.193*** (4,313)	遂行>否定感情 (***)
	楽観	67	2.9	0.61		遂行>楽観 (**)
	計画	48	3.3	0.56		計画>否定感情 (**)
	遂行	75	3.3	0.74		計画>楽観 (*)
	中間	61	3.07	0.61		・計画と遂行間で有意差なし

***p<.001 **p<.01 *p<.05

点は見られなかった。

IV 考察

先延ばしパターンと完全主義及び自己受容との関連を明らかにするために、先延ばしパターンごとの関連を考察する。

1. 先延ばしパターンの検証

1) 否定的感情プロセス

本研究結果も、先延ばし各時点の否定的感情が他の群に比べ高かったことから、小浜 (2012) 同様の構造が再現されたと考える。しかし一方で、「楽観群」の特徴である“状況の楽観視”と“先延ばし中の肯定的感情”が「計画群」よりも有意に高かったことから、今回の「否定感情群」は「楽観群」と似た特徴を有していると考えられる。

2) 楽観的プロセス

本研究結果も、“状況の楽観視”、“先延ばし中の肯定的感情”、“先延ばし後の否定的感情”が高かったことから、小浜 (2012) と同様の構造が再現されたと考える。しかし一方で、「計画群」「遂行群」よ

りも、“先延ばし前の否定的感情”の傾向が高く、その後の先延ばし中の感情は肯定的なものであった。このことから先延ばし前にはアンビバレントな感情を持ちながらも、時間の経過と共に「なんとかなる」といった楽観的な気持ちが大きくなったことで先延ばし中には肯定的な感情が優勢になり、現実逃避的行動に集中できたと考えられる。

3) 計画的プロセス

本研究では、小浜 (2012) と同様の構造が再現されなかった。そのため、小浜 (2012) の分類では第二象限群と第三象限群を「計画群」としていたが、本研究では第二象限群と第三象限群分けて分析を行った。その結果、第二象限群が“計画性”と“気分の切り替え”が他の群と比べ、有意に高かったことから、小浜 (2012) と同様の構造が再現されたと判断し、これを「計画群」とした。

また、先延ばし前の“状況の楽観視”が他の4群に比べ最も低く、さらに小浜 (2012) の研究では同じ群であった「遂行

群」よりも，“先延ばし中の否定的感情”と“先延ばし後の否定的感情”が有意に高かった。このことから、「計画群」も否定的感情が高い可能性が考えられるが、その中でしっかりと現実と向き合っていると考えられる。先延ばしをしても課題の効率を上げるための息抜き程度のもので、計画的に課題をこなせる自己管理能力の高い群であると言える。

4) 遂行的プロセス

本研究の結果では小浜の分類である、「計画群」の同様の構造が再現されなかったため、第二象限群と第三象限群を分けて分析を行った。分析の結果、第二象限群を「計画群」とし第三象限群を「遂行群」と名付けた。「遂行群」と名付けた理由としては、先延ばし傾向が弱いこと、否定的感情の傾向が弱いこと、そして、「計画群」の特徴と異なり、“計画性”の傾向が低かったことである。この結果からこの群は、先延ばし傾向が弱く否定的感情も低いので、「計画群」のように息抜きのための気分転換のような先延ばしもあまり必要とせず、課題が課されたら否定的感情や楽観的感情が生起する前にすぐ、淡々と課題をこなす者であると考えた。また“計画性”の傾向も低かったことから、課題に対して自分で高い目標を課したり、「やりたくない」と否定的感情を持つことなく目の前に出された課題をただ「やる」という印象を受けた。

本研究では、この群は先延ばしパターンの一群であると捉えた。この群を先延ばしパターンの一つとして捉えることで、先延ばしをより現実的に捉えることが出来ると考ええる。

2. 先延ばしパターンと完全主義及び自己受容の関連

1) 否定的感情プロセス

完全主義傾向が高く、一方で自己受容傾向が低かったことから仮説は支持された。

「自己志向的完全主義は否定的感情と常に表裏一体の関係にあり、否定的感情を喚起しやすい性格傾向のひとつ（中川・佐藤，2011）」である。よって、否定的感情の高い「否定感情群」が、自己志向的完全主義が高いという本研究の結果からも確認された。そして“ミスを過度に気にする欲求”については、「達成群」が他の4群に比べ、最も低かったが、「否定感情群」，「楽観群」，「計画群」，「中間群」間で有意差は見られなかった。当初は「否定感情群」のみが，“ミスを過度に気にする欲求”と関係していると予想していたが、今回の結果では「楽観群」や「計画群」も否定的感情が生起していると考えられる。したがって、否定的感情が生起している群は失敗を気にしやすく、「ストレスの強さに関係なく常に抑うつに陥りやすい（桜井・大谷，1997）」ことが言える。

2) 楽観的プロセス

完全主義傾向は中程度で、自己受容傾向は低かった。完全主義傾向が中程度であったことは、先延ばし中に肯定的な感情になることと関係していると考えられる。完全主義傾向が高い場合は、「否定感情群」のように先延ばしにしてしまっている課題のことが頭から離れず、一貫して否定的感情が強く生起していると考えられる。しかし、「楽観群」は完全主義傾向が中程度であることから、先延ばし前後は否定的感情が強いが、先延ばし中には現実逃避的行動に集

中出来ると考えられる。そして、自己受容傾向が低かったことは、“先延ばし前・後の否定的感情”傾向の高さと、“気分の切り替え”傾向の低さと関係があると考えられる。現実自己と理想自己のズレから、ありのままの自己を受け入れることが出来ないため、否定的感情を持ちながらただらだと先延ばしをしてしまうことが考えられる。

3) 計画的プロセス

完全主義傾向が高く、自己受容傾向も高かった。よって、仮説は部分的に支持された。“先延ばし中・後の否定的感情”の高さは完全主義の高さと自己受容の高さと関係があると考えられる。完全主義傾向が高いため、完璧を目指しているが、課題の出来ばえに漠然とした疑いを持っており、計画的を立てて先延ばしをしても、否定的感情が生起していたと考えられる。また“先延ばし後の否定的感情”については、課題で要求された水準はクリアしているが、自身で更に高い目標を課しており、「もっと出来たはず」といった「否定感情群」の感じる“先延ばし後の否定的感情”とは異なる上昇志向的感情も生起していると考えられる。異なる理由は自己受容の高さであると考えられる。自己受容傾向も高いことは、現実自己と理想自己のズレが少なく、自分自身を受け入れている状態である。そのため、課された課題に対して計画的に遂行することができると考えられる。完全主義傾向の高さから、高い目標を課したとしても、到達出来そうにないあまりに高すぎる目標ではなく、「次回は到達できそうだ」と言った、見通しのある目標を立てていると考えられる。よって、自己受容も下がることなく、次その目標が達成出来たらさら

に自己受容傾向が高くなることも言える。

4) 遂行的プロセス

完全主義傾向が他の群と比べ最も低く、自己受容傾向は高かった。中川・佐藤(2011)は、「自己志向的完全主義は否定的感情と常に表裏一体の関係にあり、否定的感情を生起しやすい性格傾向の一つ」と述べている。よって、否定的感情が低い「遂行群」が完全主義傾向も低いという結果は、本研究の結果からも確認されたと言える。次に、下位尺度である“ミスを過度に気にする欲求”についても、「遂行群」が他の群と比べ最も低い結果となった。このことから「遂行群」は、失敗を気にせず「抑うつに陥りにくい者(桜井・大谷, 1997)」と言える。したがって、先延ばし行動をあまりしない者は失敗も恐れなことが考えられる。そして、自己受容傾向が高いことから、現実自己と理想自己のズレが小さいことが言える。また、「計画群」に比べ完全主義傾向が低いことや、否定的感情が生起しないことから、「計画群」よりも「遂行群」の方がより現実自己と理想自己のズレが小さいことが考えられる。「遂行群」は、より現実的に自己を捉えており、現実自己と理想自己のズレから生じる否定的感情の生起が低いことが考えられ、精神的に健康的であるとも言える。一方、完全主義傾向の低さや現実的であることから、上昇志向があまり無いとも考えられる。そして、先延ばしに対して否定的感情や肯定的感情の生起が少ないことから、感情の生起が他群よりも少し乏しい、または否定的感情や肯定的感情とは異なった、別の感情が生起している可能性も考えられる。

V まとめと今後の課題

今回の研究で得た他群との相違点や類似点を踏まえ、今後の課題として「否定感情群」が心身に悪影響を及ぼさない支援方法について検討することが必要であると考え

る。また、研究当初は「楽観群」は楽観的な感情が生起している者で、困り感が少ないと仮定していた。しかし分析の結果、先延ばし前に否定的感情が生起していることが示された。今後の課題としては、「否定感情群」と「楽観群」の群分けを明確に検討していくとともに、「楽観群」への支援方法についても検討することが必要であると考え

る。さらに、本研究では小浜（2012）と同様の構造が再現されなかった為、異なる群分けを行った。「遂行群」と設定した第三象限群には因子の配置が見られなかった。この群の特徴が分からないまま、他群との比較のみで特徴付け、分析を進めてしまっていた。またこの群が75名と群の中で最も人数が多かったことから、小浜（2012）の「否定的感情プロセス」「楽観的プロセス」「計画的プロセス」とは異なった、先延ばしプロセスを辿る者がいた可能性が考えられる。今後の課題として、先延ばしプロセスの様々なパターンについての検討を行う必要があると考える。

そして、小浜（2012）は「計画的プロセス」も先延ばしのパターンとして捉え、本研究でも「計画的プロセス」「遂行的プロセス」を「先延ばし行動」と捉えたが、これらを「先延ばし行動」の中でどのように位置づけるのかについては今後更に検討し

ていきたい。

引用・参考文献

- 磯崎三喜年・黒石憲洋・丸山歌織・土居香央理・鈴木結花（1999）. 現実自己と理想自己およびそのズレと適応に関する研究. 教育研究, 41, 23-40.
- 伊藤美奈子（1991）. 自己受容尺度作成と青年期自己受容の発達的变化—2次元から見た自己受容発達プロセス—. 発達心理学研究, 2, 70-77
- 黄・兒玉（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
- 小浜駿（2010）. 先延ばし意識特性尺度の作成と信頼性および妥当性の検討. 教育心理学研究, 58, 325-337
- 小浜駿（2012）. 先延ばしパターンと気晴らし方略および精神的適応との関連の検討. 教育心理学研究, 60, 392-401
- 小浜駿（2014）. 先延ばしのパターンと学業遂行および自己評価への志向性. 教育心理学研究, 62, 283-293
- 桜井茂男・大谷佳子（1997）. “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. 心理学研究, 68, 179-186
- 中川明仁・佐藤豪（2011）. 自己志向的完全主義と防衛機制および不安との関連. 健康心理学研究, 24, 1-8
- 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
- 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, 246-248
- 藤田正・岸田麻理 (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
- 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, 67, 111-119
- 宮本博章 (1997). 遅延傾向に関する研究 (1)—遅延傾向尺度の作成, 行動遂行に対する態度・特性および方略との関係—. 兵庫教育大学研究紀要, 17, 25-34
- 山下・福井 (2010). 完全主義と先延ばしが抑うつに及ぼす影響. 甲南大学紀要, 161, 223-230
- 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
- 米本竜太郎・大蔵雅夫 (2013). 先延ばしと自己効力感が抑うつに与える影響. 徳島文理大学研究紀要, 86, 41-46
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Solomon, L.J.&Rotblum, E.D. (1984). Academic Procrastination : Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509