

# 新しい分類法に基づく各タイプの先延ばしの特徴

## Features of Procrastination Types: Classified by New Typological Method

小 浜 駿  
Shun KOHAMA

### 論文概要

小浜・高田(印刷中)で開発された方法に基づき、古い方法で先延ばしのタイプ分類を行っていたデータの再分析を行い、各タイプの先延ばしの特徴について分析を行った。およそ250名程度の複数の回答データそれぞれについて先延ばしのタイプ分類を行い、計42変数について、4タイプの平均差を検討した。分析の結果、小浜・高田(印刷中)の分類は、過去の研究と概ね類似した特徴を持つ先延ばしタイプを抽出していると判断された。また、本研究の結果と過去の研究における先延ばしタイプの特徴とのずれについて考察された。

キーワード：先延ばし， 類型論， 決定木分析

## 1. 問題と目的

本研究は、先延ばしの新たなタイプ分類方法を開発した小浜・高田(印刷中)に基づき、先延ばしのタイプ分類における過去の研究(小浜, 2010; 2012; 2014; 2017)について改めて分類を行い、各タイプの特徴について検討する。

### 1.1. 小浜・高田(印刷中)の概要

小浜・高田(印刷中)は、過去の先延ばし研究を概観し、まずタイプ分類には危険性があることを述べた。これまでの先延ばし研究では、Lay(1986)やSolomon & Rothblum(1984)による先延ばし特性尺度の平均値や中央値を用いて先延ばし特性者(procrastinator)の分類が行われ、非先延ばし特性者との比較研究が多く行われてきた。しかし、量的な変数を2群などの質的変数に分類することで情報量が失われるため、適切な補正や妥当な根拠を持たない安易な群分けを行うべきではない(MacCallum, Zhang, Preacher, & Rucker, 2002)。したがって、当時の先延ばし研究は望ましくないタイプ分類を用いた検討を行っている危険性があった。

こうした危険性を考慮し、複数の指標を対象とした多変量解析を行うことで、より厳密な先延ばしのタイプ分類が行われるようになった。その結果、複数の不適応的な先延ばしの分類(McCown, Johnson, & Petzel, 1989)や、適応的な先延ばしと不適応的な先延ばしを弁別できる分類(Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005)が開発された。中でも、小

浜・高田(印刷中)では小浜(2012; 2014)による分類方法(以下では旧分類とする)に着目した。これは、適応的な先延ばしと複数の不適応的な先延ばしのどちらも分類可能な方法なためである。

小浜・高田(印刷中)は、旧分類の利点を認めながらも、2点の問題を指摘した。第一は、分類手続きの恣意性である。旧分類は3タイプを分類可能であるが、この3タイプは実証的に得られたものではなかった。したがって、そもそも先延ばしのタイプはいくつ存在するのか、検証する必要がある。第二は、分類に伴う負担である。旧分類は分類に9変数59項目が必要であり、先延ばしと他の現象との関連を検討する際に、回答者に多大な負担をかけていた。また、多変量解析の知識が必要であり、教員やカウンセラーなどが実践場面で分類をする際の障壁となる可能性があった。

こうした問題を改善するため、小浜・高田(印刷中)は、まず974名を対象とした多変量解析で回答者を分類した。理想的なタイプ数を推定する指標は、事前推定においても事後評価においても、4タイプが推奨された。その後、分類を簡便にするため、決定木分析によって分類を行った。分析の結果、4変数の素点によって4タイプの分類が可能となった。学業成績や抑うつといった指標と4タイプとの関連が実証的に検討され、理論的検討も行われた。総合的な判断として、新たに開発された4タイプは旧分類よりも優れた方法であり、先延ばしは3タイプではなく4タイプ存在すると結論づけられた。

小浜・高田(印刷中)で得られた4タイプの特徴は以下の通りである。

第一のタイプは、先延ばし前・中・後の否定的感情が高く、決断遅延も高かった「否定感情クラスタ」である。また、状況の楽観視や行動遅延の指標である日本語版General Procrastination Scale(林, 2007; 以下ではJ-GPSと記述する)も高い傾向がみられた。外的基準との関連では、優柔不断であり、課題遂行場面以外でも抑うつが高かった。精神的不適応を示すこのタイプは、過去の先延ばし研究(McCown, et al., 1989; Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005)でも見られており、伝統的で頑健な先延ばしタイプであると位置づけられた。

第二のタイプは、状況の楽観視と先延ばし中の肯定的感情が高い「楽観クラスタ」である。外的基準との関連では、学業成績や優柔不断が低く、高い遂行を支える能力であるエフォートフル・コントロールも低かった。このタイプは、精神的適応よりも遂行に問題があるタイプであると考察された。

第三のタイプは、計画性が高く、状況の楽観視や行動遅延が低い「遂行優先クラスタ」である。また、先延ばし中の否定的感情も平均よりわずかに高かった。外的基準との関連では、課題遂行場面以外でも抑うつが高く、熟慮を伴う優柔不断が高かった。一方で、学業成績やエフォートフル・コントロールが高かった。したがって、精神的ストレスを抱えながらも優れた遂行を示すタイプであると考えられる。これは、敢えて悲観的なことを考えて生じうる失敗について十分に考慮し、高い遂行を示す対処的悲観性(Norem, 2001; 細

越・小玉, 2009)と類似した現象であると解釈された。

第四のタイプは、先延ばし後の気分の切り替えに優れ、先延ばし前・中・後における否定的感情や決断遅延が低い「切替クラス」である。外的基準との関連では、判断に不安が生じにくく他者を頼る傾向が低い一方で、遂行の高さを示す証拠は得られなかった。したがって、相対的に精神的適応に優れるタイプであると考察された。

## 1.2. 本研究の目的

小浜・高田(印刷中)では、研究上の限界や今後の課題を複数挙げているが、本研究ではその中で特に1点に関して検討を行う。すなわち、外的基準の検討に基づいて各タイプの特徴をより詳細に記述すべきという課題について検討を行う。小浜・高田(印刷中)においても少数の外的基準が検討されたが、より多くの変数との関連を検討し、豊富な実証的証拠をもって4タイプの特徴が記述されるべきであると述べられている。

したがって、以下を満たすデータを用い、先延ばしの4タイプの特徴について追加検討を行うことを本研究の目的とする。データ使用条件は、先延ばしのタイプ分類が可能なことである。分類に必要な4変数は、先延ばし意識特性尺度(小浜, 2010)における状況の楽観視、先延ばしの否定的感情、先延ばし後の否定的感情と、決断遅延を示す先延ばし特性であるDP(宮元, 1997)であるため、これらを測定したデータについて再分析を行うこととした。

## 2. 方法

### 2.1. 調査概要

本研究の主なデータは過去の公刊されたものであるため、調査対象、調査時期や手続き、調査内容を詳述することで冗長となる。そのため、概要をTable1に示すに留め、詳細は記述しない。また、外的基準の検討結果に主な変数が記載されているため、測定変数についてはTable5-1~5-5, Table6を参照されたい。

Table 1  
各変数のデータ概要<sup>※1</sup>

	N	研究概要
小浜(2010) 調査1	210	性格特性との関連検討
小浜(2012)	279	先延ばしと気晴らしと精神的健康との関連
小浜(2014)	259	先延ばしと目標志向性, 仮想的有能感との関連
小浜(2018)	974	認知特性との関連検討 <sup>※2</sup>

※1 全調査共通の測定項目として、先延ばし意識特性尺度およびJ-GPS, DPを測定している

※2 タイプ分けに用いたデータは小浜(印刷中)と同一であるが、認知特性は新たに分析する変数である

なお、小浜(2018)は、小浜・高田(印刷中)における研究1と一部同一のデータである。具体的には、先延ばし意識特性尺度および行動遅延、決断遅延が重複する。これらの尺度からタイプ分類に用いる4変数が使用されているため、分類結果は同一となる。ただし、外的基準として小浜・高田(印刷中)に用いられていない変数があるため、本研究の分析対象とすることとし、以下に記述した。

## 2.2. 小浜(2018)における既報でない調査内容

2.2.1. 日本語版後悔・追及者尺度 磯部・久富・松井・宇井・高橋・大庭・竹村(2008)による尺度である。日本語版後悔・追及者尺度は、決断を後悔する「後悔」下位尺度と、可能な限り多くの選択肢をもとに意思決定を行う「追求者」下位尺度から構成される。先延ばしには後悔を含む否定的感情が検討されていることや、行動面における先延ばしだけでなく、決断遅延も先延ばしの一側面と考えられることから、意思決定に関わる本尺度を用いることとした。

2.2.2. ネガティブな反すう尺度 伊藤・上里(2001)による尺度である。ネガティブな反すう尺度は、ネガティブな反すう傾向の強さを表す「反すう」下位尺度と、ネガティブな反すうの制御能力を表す「コントロール」下位尺度から構成される。反すうは精神的不適応を予測可能な現象であるとともに、熟慮的な性質(反すうのコントロール)と無目的な思考(反すう)とを弁別して検討可能であることから、遂行優先クラスタの特徴記述のために有用と考え、分析対象とした。

## 3. 結果

### 3.1. 記述統計

はじめに、各データにおける先延ばし関連指標の平均値を示す(Table2)。全体的な傾向をみると、本研究の分類基準となった小浜・高田(印刷中)と同一データである小浜(2018)と、小浜(2010; 2012; 2014)とで大きな差は見られなかった。したがって、これまでの研究と同

Table2  
各データにおける先延ばし関連指標の平均値

変数	小浜 (2010) 調査1	小浜 (2012)	小浜 (2014)	小浜 (2018)
先延ばし前否定	3.35	3.47	3.32	3.47
状況の楽観視	3.58	3.69	3.77	3.51
計画性	2.85	2.98	2.98	3.01
先延ばし中否定	3.60	3.69	3.37	3.55
先延ばし中肯定	2.82	2.84	3.05	2.92
先延ばし後否定	3.84	3.97	3.59	3.70
気分の切り替え	2.89	2.76	2.92	2.80
J-GPS	3.35	3.48	3.35	3.29
DP	3.45	3.46	3.37	3.35

質のサンプルに基づいて小浜・高田(印刷中)のタイプ分類が行われたと考えられる。

より細かく見ていくと、小浜(2018)は状況の楽観視がやや低かった。また、小浜(2014)における先延ばし中および先延ばし後の否定的感情がやや低かった。

### 3.2. 回答者の分類

小浜・高田(印刷中)の手続きにしたがい、各回答データに対してタイプ分類を行った(Table3)。最初の基準変数は、先延ばし意識特性尺度(小浜, 2010)における状況の楽観視である。状況の楽観視が3.09以上の回答者のうち、先延ばし中の否定的感情が2.36以上の回答者が「否定感情クラスタ」に分類され、2.36未満の回答者が「楽観クラスタ」に分類される。状況の楽観視が3.09未満の回答者のうち、状況の楽観視が2.60未満の回答者が「遂行優先クラスタ」に分類される。続いて、先延ばし後の否定的感情が3.50以上の場合は再

Table3  
決定木分析による分類結果と基準値<sup>※</sup>

第一 段階	変数名	説明変数						
	基準値	状況の楽観視 ≥ 3.09			非該当			
第二 段階	変数名	先延ばし中否定		状況の楽観視				
	基準値	≥ 2.36		< 2.60		非該当		
第三 段階	変数名	該当	非該当	該当	先延ばし後否定			
	基準値				≥ 3.50		非該当	
第四 段階	変数名				DP			
	基準値				< 2.38		非該当	
第五 段階	変数名				先延ばし後否定			
	基準値				≥ 3.79		非該当	
分類結果		否定感情	楽観	遂行優先	遂行優先	遂行優先	遂行優先	切替

※小浜・高田(印刷中)を基に筆者が加筆修正を行った

Table4  
各データにおけるクラスタごとの人数(%)

クラスタ	小浜(2010)調査1	小浜(2012)	小浜(2014)	小浜(2018)
否定感情	137 (65.24)	196 (70.25)	174 (67.18)	590 (60.57)
楽観	12 (5.71)	16 (5.73)	25 (9.65)	61 (6.26)
遂行優先	52 (24.76)	60 (21.51)	49 (18.92)	259 (26.59)
切替	9 (4.29)	7 (2.51)	11 (4.25)	64 (6.57)

度「遂行優先クラスタ」に分類され、DPが2.38未満の回答者も同様に「遂行優先クラスタ」に分類される。最後の分割では、再び先延ばし後の否定的感情が分類基準となり、3.79以上が「計画クラスタ」に、3.79未満が「切替クラスタ」に分類される。各データにおけるクラスタごとの人数をTable4に示す。

小浜・高田(印刷中)と同じ結果である小浜(2018)を基準に結果を読み取ると、小浜(2010; 2012; 2014)では否定感情クラスタが全体的に多めに分類された。また、小浜(2014)における楽観クラスタが多く、遂行優先クラスタが少なめに分類された。元々分類されなかった楽観クラスタおよび切替クラスタは、特に小浜(2012)における切替クラスタは、人数が非常に少なかった。各クラスタの人数比が大きく異なるため、比較分析の結果は統計的な誤差の影響を受けると予測される。

### 3.3. 各タイプの特徴検討

**3.3.1. 先延ばし関連指標における比較** クラスタごとの人数に偏りがあるため、誤差の影響が想定されるものの、まずは比較行うことで各タイプの特徴を検討することとした。そこで、分類された4タイプを独立変数とし、様々な変数をそれぞれ従属変数とした1要因参加者間計画の分散分析を実施した。はじめに、全回答データで共通して測定した先延ばし意識特性尺度、J-GPS、DPを対象として分散分析を行った(Table5-1)。

分散分析を行ったところ、気分の切り替えを除くすべての従属変数において有意差が示された( $F_s=17.52-295.78$ ,  $\eta^2_s=.030-.341$ )。事後検定として、有意差がみられたそれぞれの分析において多重比較(Holm法)を行った。

先延ばし前の否定的感情は、否定感情クラスタが最も高く、次いで遂行優先クラスタおよび切替クラスタが高く、楽観クラスタが最も低かった。状況の楽観視は、楽観クラスタおよび否定感情クラスタが高く、次いで切替クラスタが高く、遂行優先クラスタが最も低かった。計画性は、遂行優先クラスタが最も高く、次いで否定感情クラスタおよび切替クラスタが高く、楽観クラスタが最も低かった。先延ばし中の否定的感情は、否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタが最も高く、次いで切替クラスタが高く、楽観クラスタが最も低かった。先延ばし中の肯定的感情は、楽観クラスタが最も高く、次いで否定感情クラスタおよび切替クラスタが高く、遂行優先クラスタが最も低かった。先延ばし後の否定的感情は、否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタが高く、切替クラスタおよび楽観クラスタが低かった。行動遅延の指標であるJ-GPSは、否定感情クラスタおよび楽観クラスタが高く、遂行優先クラスタが低かった。一方で、決断遅延の指標であるDPは、否定感情クラスタが最も高く、次いで遂行優先クラスタおよび切替クラスタが高く、楽観クラスタが最も低かった。

**3.3.2. 性格特性における比較** 同様の手続きで、様々な性格特性について測定を行った小浜(2010)データについても分散分析を実施し、有意差がみられた分析には多重比較を行った(Table5-2)。その結果、感情特性とBig-5性格特性を中心に、計7変数で有意差がみ

られた( $F_s=2.59-22.22$ ,  $\eta^2_s=.037-.246$ )。

熟慮性は、遂行優先クラスタが他の3クラスタよりも高かった。感情特性は、いずれも否定感情クラスタが高く、楽観クラスタが低かった。自己委縮および自己嫌悪に関しては、遂行優先クラスタも高かった。Big-5では、外向性において楽観クラスタが高く、切替クラスタが低かった。情緒不安定性は、否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタが高く、楽観クラスタおよび切替クラスタが低かった。勤勉性は、遂行優先クラスタが他の3クラスタよりも高かった。

**3.3.3. 精神的適応指標における比較** 精神的適応と、精神的適応に影響を与えうる気晴らしについて検討した小浜(2012)についても同様の分析を行い、4変数で有意差がみられた( $F_s=2.16-7.81$ ,  $\eta^2_s=.026-.090$ ; Table5-3)。まず、精神的不健康の指標であるGHQでは、否定感情クラスタが高く、楽観クラスタが低かった。気晴らしへの集中では、楽観クラスタが高く、遂行優先クラスタが低かった。気晴らし後の気分悪化では、否定感情クラスタが高く、楽観クラスタと遂行優先クラスタが低かった。気晴らしへの依存では、否定感情クラスタおよび楽観クラスタが高く、遂行優先クラスタが低かった。

**3.3.4. 学業遂行等における比較** 学業遂行や学習目標などについて検討した小浜(2014)でも、4クラスタにおける比較を行った。なお、学業成績は名義尺度で測定したため、 $\chi^2$ 検定を行い、有意差がみられた変数の調整済み残差を算出した。分散分析の結果をTable5-4に、 $\chi^2$ 検定の結果をTable6に、それぞれ示す。分散分析では、遂行目標の2変数において有意差がみられた( $F_s=4.72-6.26$ ,  $\eta^2_s=.053-.069$ )。遂行接近目標も遂行回避目標も、否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタが高く、楽観クラスタが低かった。学業成績に関するクロス集計表では、高校時代の成績には差が見られず、大学時代の成績において差がみられた( $\chi^2(12) = 29.96$ ,  $p<.01$ )。すなわち、楽観クラスタにおいて「“A(優)”が多かった」の選択が少なく、「“C(可)”が多かった」の選択が多かった。それに対して、遂行優先クラスタにおいて、「“A(優)”が多かった」の選択が多く、「“C(可)”が多かった」の選択が少なかった。

**3.3.5. 認知特性における比較** 最後に、小浜・高田(印刷中)と同一サンプルであり、かつ小浜・高田(印刷中)では使用されなかった認知特性について分散分析と多重比較を行った(Table5-5)。分析の結果、3変数において有意差がみられた( $F_s=7.29-15.76$ ,  $\eta^2_s=.022-.064$ )。後悔・追及者尺度では、切替クラスタの点数に違いがみられるものの、どちらの下位尺度においても否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタが高く、楽観クラスタが低い結果がみられた。ネガティブな反すう尺度では、反すうにおいて否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタが高く、楽観クラスタおよび切替クラスタが低いことが示された。

## 4. 考察

本研究は、小浜・高田(印刷中)で開発された先延ばしのタイプ分類方法を用いて、過去

Table5-1  
各クラスターにおける先延ばし関連指標の平均差

全データ	否定感情			楽観			遂行優先			切替			統計量			
	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	df1	df2	F値	$\eta^2$
先延ばし意識特性尺度																
先延ばし前否定	1098	3.59 <sup>a</sup>	0.88	125	2.77 <sup>c</sup>	1.10	395	3.33 <sup>b</sup>	1.00	104	3.22 <sup>b</sup>	0.73	3	1718	35.41 <sup>***</sup>	.058
状況の楽観視	1098	3.80 <sup>a</sup>	0.82	125	3.90 <sup>a</sup>	0.98	395	2.98 <sup>c</sup>	1.06	104	3.27 <sup>b</sup>	0.60	3	1718	93.08 <sup>***</sup>	.140
計画性	1098	2.95 <sup>b</sup>	0.68	125	2.68 <sup>c</sup>	0.81	395	3.16 <sup>a</sup>	0.69	104	3.03 <sup>b</sup>	0.57	3	1718	17.35 <sup>***</sup>	.029
先延ばし中否定	1098	3.72 <sup>a</sup>	0.70	125	1.82 <sup>c</sup>	0.41	395	3.76 <sup>a</sup>	0.81	104	3.10 <sup>b</sup>	0.70	3	1718	295.78 <sup>***</sup>	.341
先延ばし中肯定	1098	2.96 <sup>b</sup>	0.80	125	3.33 <sup>a</sup>	0.90	395	2.63 <sup>c</sup>	0.90	104	3.02 <sup>b</sup>	0.68	3	1718	28.06 <sup>***</sup>	.047
先延ばし後否定	1098	3.90 <sup>a</sup>	0.83	125	2.84 <sup>b</sup>	0.95	395	3.80 <sup>a</sup>	0.95	104	2.88 <sup>b</sup>	0.46	3	1718	95.78 <sup>***</sup>	.143
気分の切り替え	1098	2.82	0.82	125	2.96	0.92	395	2.78	0.88	104	2.88	0.76	3	1718	1.64	.003
その他の先延ばし尺度																
J-GPS	1098	3.43 <sup>a</sup>	0.59	125	3.32 <sup>a</sup>	0.73	395	3.13 <sup>b</sup>	0.74	104	3.17	0.42	3	1718	24.30 <sup>***</sup>	.041
DP	1098	3.46 <sup>a</sup>	0.72	125	3.00 <sup>c</sup>	0.79	395	3.33 <sup>b</sup>	0.82	104	3.23 <sup>b</sup>	0.57	3	1718	17.52 <sup>***</sup>	.030

\*\*\*,  $p < .001$

有意差が見られた平均値には, a, b, cの順に大きい値となるように記号を付した

Table5-2  
各クラスターにおける性格特性の平均差

小浜(2010)	否定感情			楽観			遂行優先			切替			統計量			
	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	df1	df2	F値	$\eta^2$
認知特性																
楽観主義	135	3.23	0.88	12	3.47	0.99	52	2.97	0.88	9	3.41	0.46	3	204	1.81	.026
悲観主義	134	3.25	0.67	11	2.80	0.87	52	3.21	0.75	9	3.06	0.57	3	202	1.55	.023
感情調整	137	2.93	0.60	12	2.93	0.75	51	3.07	0.73	9	3.07	0.50	3	205	0.71	.010
熱慮性	136	2.72 <sup>b</sup>	0.58	12	2.34 <sup>b</sup>	0.39	50	3.08 <sup>a</sup>	0.53	7	2.43 <sup>b</sup>	0.83	3	201	8.44 <sup>***</sup>	.112
感情特性																
自己萎縮	136	2.48 <sup>a</sup>	0.56	12	1.67 <sup>b</sup>	0.88	52	2.35 <sup>a</sup>	0.63	9	2.00	0.44	3	205	8.33 <sup>***</sup>	.109
自己嫌悪	136	3.84 <sup>a</sup>	0.91	12	2.70 <sup>b</sup>	1.50	51	3.29 <sup>a</sup>	1.23	9	3.17	0.75	3	204	7.63 <sup>***</sup>	.101
不安抑うつ	136	2.07 <sup>a</sup>	0.58	12	1.57 <sup>b</sup>	0.83	51	1.94	0.64	9	1.57	0.38	3	204	4.33 <sup>**</sup>	.060
Big-5性格特性																
外向性	135	4.59	1.04	12	5.25 <sup>a</sup>	0.78	51	4.43	0.98	8	4.15 <sup>b</sup>	1.04	3	202	2.59 <sup>†</sup>	.037
情緒不安定性	137	4.99 <sup>a</sup>	1.10	12	4.11 <sup>b</sup>	1.66	51	5.00 <sup>a</sup>	1.26	9	4.07 <sup>b</sup>	1.09	3	205	3.70 <sup>*</sup>	.051
開放性	136	4.34	0.91	12	4.43	0.98	52	4.44	0.91	8	3.83	1.10	3	204	1.05	.015
勤勉性	136	3.30 <sup>b</sup>	0.79	11	2.94 <sup>b</sup>	0.94	52	4.27 <sup>a</sup>	0.69	9	3.28 <sup>b</sup>	0.72	3	204	22.22 <sup>***</sup>	.246
調和性	135	4.73	0.87	12	4.46	1.39	52	4.61	0.96	8	4.44	1.36	3	203	0.62	.009

\*\*\*,  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

有意差が見られた平均値には, a, b, cの順に大きい値となるように記号を付した

Table 5-3  
各クラスタにおける精神的適応指標の平均差

	否定感情			楽観			遂行優先			切替			統計量			
	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	df1	df2	F値	$\eta^2$
小浜(2012)																
精神的不健康																
GHQ	195	29.24 <sup>a</sup>	5.99	16	23.63 <sup>b</sup>	4.50	59	27.36	5.39	7	27.57	6.04	3	273	5.74 <sup>***</sup>	.059
気晴らしプロセス																
目標明確化(意図)	178	3.51	0.84	13	3.29	1.34	49	3.58	0.99	6	3.03	0.64	3	242	0.91	.011
無目標	176	3.38	0.81	13	3.60	0.79	50	3.25	0.80	6	3.33	0.39	3	241	0.76	.009
気分緩和(意図)	177	3.72	0.88	13	3.62	1.19	50	3.41	0.96	6	3.39	0.49	3	242	1.65	.020
調節の自信	177	3.06	0.84	13	3.22	0.94	50	3.22	0.79	6	2.61	0.33	3	242	1.28	.016
気晴らしへの集中	176	2.90	0.86	13	3.23 <sup>a</sup>	0.67	50	2.70 <sup>b</sup>	0.83	6	2.43	0.32	3	241	2.16 <sup>†</sup>	.026
気分悪化	172	2.96 <sup>a</sup>	0.79	13	2.29 <sup>b</sup>	0.62	49	2.57 <sup>b</sup>	0.85	6	3.13	0.36	3	236	5.66 <sup>***</sup>	.067
目標明確化(結果)	175	3.05	0.85	13	3.18	1.09	49	3.24	0.92	6	2.80	0.33	3	239	0.92	.011
気分緩和(結果)	174	3.31	0.87	13	3.48	0.91	49	3.32	0.80	6	2.88	0.41	3	238	0.70	.009
気晴らしへの依存	173	3.30 <sup>a</sup>	1.02	12	3.28 <sup>a</sup>	1.04	49	2.53 <sup>b</sup>	0.91	6	2.97	0.61	3	236	7.81 <sup>***</sup>	.090

\*\*\*  $p < .001$ , †  $p < .10$

有意差が見られた平均値には、a, bの順に大きい値となるように記号を付した

Table 5-4  
各クラスタにおける仮想的有能感および学習目標の平均差

	否定感情			楽観			遂行優先			切替			統計量			
	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	df1	df2	F値	$\eta^2$
小浜(2014)																
仮想的有能感																
自尊感情	174	3.10	0.70	25	3.29	0.87	47	3.36	0.71	11	3.11	0.61	3	253	1.86	.022
他者軽視	173	3.34	0.69	24	3.37	0.65	49	3.36	0.76	11	2.93	0.53	3	253	1.29	.015
学習目標																
学習目標	170	3.46	0.65	25	3.20	0.74	49	3.36	0.74	11	3.15	0.60	3	251	1.74	.020
遂行接近	171	3.05 <sup>a</sup>	0.75	25	2.36 <sup>b</sup>	0.70	49	3.16 <sup>a</sup>	1.01	11	2.91	0.70	3	252	6.26 <sup>***</sup>	.069
遂行回避	172	2.67 <sup>a</sup>	0.75	25	2.04 <sup>b</sup>	0.77	49	2.58 <sup>a</sup>	0.93	11	2.60	0.55	3	253	4.72 <sup>**</sup>	.053

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$

有意差が見られた平均値には、a, bの順に大きい値となるように記号を付した

Table 5-5  
各クラスタにおける認知特性の平均差

	否定感情			楽観			遂行優先			切替			統計量			
	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	n	Mean	SD	df1	df2	F値	$\eta^2$
小浜(2018)																
後悔・追及者尺度																
後悔	590	3.38 <sup>a</sup>	0.74	61	3.09 <sup>b</sup>	0.59	259	3.38 <sup>a</sup>	0.78	64	2.68 <sup>c</sup>	0.75	3	970	22.14 <sup>***</sup>	.064
追及者	590	3.37 <sup>a</sup>	0.55	61	3.19 <sup>b</sup>	0.53	259	3.41 <sup>a</sup>	0.59	64	3.11 <sup>b</sup>	0.69	3	970	7.29 <sup>***</sup>	.022
ネガティブな反すう																
反すう	590	3.28 <sup>a</sup>	0.77	61	2.95 <sup>b</sup>	0.64	259	3.30 <sup>a</sup>	0.84	64	2.69 <sup>b</sup>	0.90	3	970	15.76 <sup>***</sup>	.046
コントロール	590	2.91	0.75	61	3.01	0.63	259	2.87	0.83	64	3.11	0.96	3	970	2.03	.006

\*\*\*  $p < .001$

有意差が見られた平均値には、a, b, cの順に大きい値となるように記号を付した

の先延ばしタイプ研究（小浜, 2010; 2012; 2014; 2018）を中心に関連指標の検討を行い、各タイプの特徴をより詳細に把握することであった。

#### 4.1 分類手続きに関する考察

利用されたデータの先延ばし関連指標の尺度得点は、概ね小浜・高田(印刷中)と類似した数値であった。小浜・高田(印刷中)におけるで開発された分類基準は、本研究で用いられた複数のデータ(小浜, 2010; 2012; 2014)と類似した点数で開発されていたことから、頑健な基準が小浜・高田(印刷中)で開発されていたと考えられる。ただし、小浜・高田(印刷中)と同じ回答データを用いている小浜(2018)は状況の楽観視がやや低かった。こうしたデータの特徴から、過去の研究(小浜, 2010; 2012; 2014)では否定感情クラスタおよび楽観クラスタが多く分類され、遂行優先クラスタおよび切替クラスタが少なく分類された。

回答データの違いに基づく分類数の違いは、特に少数を構成しやすい切替クラスタにおいて顕著となった。例えば、全279名の回答データで構成される小浜(2012)において、切替クラスタは7名(2.51%)しか分類されなかった。こうした各クラスタにおける人数の偏りは、平均差の検定にも影響を及ぼしたと考えられる。

#### 4.2 各クラスタの特徴

先延ばし関連指標を見ていくと、概ね各クラスタは小浜・高田(印刷中)と整合する特徴であった。

すなわち、否定感情クラスタは各時点での否定的感情が高く、決断遅延が高かった。また、状況の楽観視や行動遅延も高かった。楽観クラスタは状況の楽観視と先延ばし中の肯定的感情が高く、行動遅延が高い特徴を示した。ただし、先延ばし中の否定的感情が1.82であった。否定的感情が低い結果自体は楽観クラスタの特徴と矛盾しないが、全体平均が3.50前後である先延ばし中の否定的感情において、2.00を下回る数値は特異的である。今後更なる検討を行うことで、この特異的な結果が妥当なものなのか、慎重に判断することが望ましいと考えられる。遂行優先クラスタは、計画性が高く、状況の楽観視や行動遅延が低かった。また、決断遅延がやや高かった。これは、測定変数自体は異なるものの、小浜・高田(印刷中)における熟慮を伴う優柔不断が高いという結果と整合する。切替クラスタは、先延ばし後の気分の切り替えが高くない点で小浜・高田(印刷中)との齟齬がみられたものの、各時点での否定的感情や決断遅延が概ね低かった。

次に、関連変数における4クラスタの差を見ていく。なお、過去の先延ばしタイプ研究(小浜, 2010; 2012; 2014)では、遂行優先クラスタと切替クラスタを統合した特徴を持つ「計画群」が存在しており、本研究で分類されたクラスタとは完全に整合しない。そのため、計画群における遂行に優れる特徴は遂行優先クラスタの特徴として、精神的適応に優れる特徴は切替クラスタの特徴として、それぞれ整合性を検討していく。

様々な性格特性を検討した小浜(2010)の再分析では、楽観主義やレジリエンスにおける感情調整には有意差が見られなかった。計画群が精神的適応に優れるという特徴からは、

切替クラスタにおいてレジリエンスが高いと予想されるが、そうした結果は得られなかった。また、楽観クラスタにおける楽観主義はやや高いものの、有意差は見られなかった。認知的熟慮性は、遂行優先クラスタが他の3クラスタよりも高かった。この結果は、計画群における特徴と整合していた。感情特性においては、いずれの変数も否定感情クラスタが高く、整合的な結果が得られた。同時に、遂行優先クラスタも否定的感情が特性的に高かった。小浜・高田(印刷中)においても、遂行優先クラスタは課題遂行中に否定的感情が生じやすい特徴があると考察されていたが、そうした考察の傍証となる結果であると考えられる。Big-5性格特性では、神経症傾向で否定感情クラスタが高く、誠実性では遂行優先クラスタが高いという整合的な結果が得られた。一方で、外向性において楽観クラスタが否定感情クラスタよりも高い結果がみられた。小浜(2019)では、友人の多さが先延ばしの原因となることから、外向性の高さは間接的に先延ばしの原因とまとめられている。したがって、行動遅延傾向が強い楽観クラスタは、課題遂行を先延ばししやすい対人的特徴も有することが示唆された。

なお、有意性の検定はサンプル数にも依存するため、効果量についても考察してみる。例えば、楽観主義における平均差の検討では、効果量 $\eta^2$ は.026であり、効果量がないとは断定できないが、小さい効果量であった。楽観主義に限らず、有意差が見られなかった結果においてはいずれも効果量が小さかった。したがって、有意差が出なかった分析結果は、サンプル数の問題ではなく、分類方法を変えたことによって異なる特徴が得られたと判断するほうが妥当であると考えられる。そのため、以下では有意差が見られなかった結果における効果量の考察は行わない。

精神的適応と気晴らしについて検討した小浜(2012)の再分析では、精神的不健康の指標であるGHQにおいて、否定感情クラスタが楽観クラスタより高かった。否定感情クラスタが精神的不適応を示すのは整合的な結果である。一方で、計画群における精神的適応の高さを有すると想定された切替クラスタには特徴的な結果が示されたなかった。気晴らしプロセスでは、気晴らしの結果として気分悪化しやすい特徴が否定感情クラスタにみられた。また、気晴らしの依存が否定感情クラスタおよび楽観クラスタにみられた。否定感情クラスタおよび楽観クラスタが望ましくない気晴らしプロセスを経過しやすいという本研究の結果は、小浜(2012)と整合的な結果であった。ただし、遂行優先クラスタは目標明確化を意図して気晴らしを行わず、計画群の特徴とは異なるものであった。また、楽観クラスタは気晴らしの集中が高く、気晴らし後の気分悪化が低かった。したがって、小浜(2012)で抽出された楽観群に比べて、楽観クラスタは気分制御に優れ、精神的に適応的なタイプが抽出されたと考えられる。

学業遂行や有能感について検討した小浜(2014)の再分析では、否定感情クラスタにおいて遂行回避目標が高いという整合的な結果が得られた。ただし、遂行接近目標も否定感情クラスタにおいて高く、否定的な評価に注意が高まりやすいという特徴とは齟齬がみられ

た。また、遂行優先クラスタも遂行回避目標と遂行接近目標がともに高く、否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタは評価に対して強い動機づけを持っていることが示された。学業成績では、大学の成績に差が見られ、遂行優先クラスタは成績が良好であり、楽観クラスタは成績が悪いことが示された。この結果は小浜(2014)と整合するとともに、小浜・高田(印刷中)とも整合する結果あった。したがって、遂行優先クラスタにおける遂行の高さと楽観クラスタにおける遂行の低さは頑健な現象であると考えられる。

小浜・高田(印刷中)で検討されなかった認知特性(小浜, 2018)では、否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタにおいて、後悔得点と追及者得点がいずれも高かった。この2クラスタは、小浜・高田(印刷中)において、優柔不断な傾向を有することが示されている。こうした結果を合わせて考察すると、否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタは、意思決定に多くの資源を費やすことが特徴的なクラスタであると推測される。また、ネガティブな反すうにおいても、否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタが高かった。本研究の結果からは、遂行優先クラスタは否定的感情が生じやすい特徴を有すると判断される。小浜・高田(印刷中)においても、課題遂行中にストレスを感じやすいことが考察されているが、本研究ではそうした特徴がより顕著に示されたと考えられる。

以上をまとめると、第一のタイプである否定感情クラスタは、想定通り精神的不適応に特徴づけられるタイプであると結論づけられる。過去の先延ばし研究(McCown, et al., 1989; Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005)でも小浜・高田(印刷中)でも示されている通り、否定的感情が生じやすい先延ばしは伝統的で頑健なタイプの先延ばしである。本研究でも、否定感情クラスタはそうした伝統的な先延ばしタイプであることが示された。ただし、学習目標における遂行目標が、接近目標も回避目標も高かった。こうした遂行に関連した指標は、本研究で初めて示された結果である。ネガティブな反すうや気晴らし後の気分悪化が高く、熟慮性が低いことを考慮すると、自身のネガティブな思考を制御できていないマインドワンダリングが生じており、高い遂行を求める志向性に反して非効率的な学習が行われていると考えられる。こうした解釈の裏づけも含め、否定感情クラスタの精神的不適応の改善方策について検討していく必要があると考えられる。

第二のタイプである楽観クラスタは、想定通り、遂行に不適応的な特徴を示すタイプであると結論づけられる。さらに、そうした遂行の低さは、目標の低さに由来することが示された。したがって、先延ばし行動の多さや学習行動の少なさについて指導するだけでなく、目標を高める指導をすることが楽観クラスタにおける学習改善には必要であると考えられる。旧分類の楽観群では精神的不適応が示唆されたが、小浜・高田(印刷中)と同様に、本研究でも楽観クラスタは精神的に適応的な特徴を示した。ただし、それと同時に熟慮的でもなく、意思決定が素朴であり、反すうもしなかった。また、気晴らしへの依存が高かった。先延ばしによって不愉快さを感じるものがなく、先延ばしした自分を内省することもないため、先延ばしのしすぎを修正することができないと推測される。否定的感情の低さ

は危機感の低さとも解釈しうるため、敢えて否定的感情を喚起させるような行動改善方策によって先延ばしの改善が可能であると考えられる。

第三のタイプであり遂行優先クラスタは、想定通り、遂行に優れるタイプであると結論づけられる。ただし、小浜・高田(印刷中)では先延ばし中や決断時にのみ否定的感情が高い特徴がみられたが、本研究では否定的感情が特性的に生じやすかった。また、熟慮的意思決定に十分なコストをかける特徴を持ち、ネガティブな反すうもしやすかったが、反すうのコントロールは高くなかった。対処的悲観主義(Norem, 2001; 細越・小玉, 2009)と類似した現象が遂行優先クラスタで生じているのであれば、敢えて悲観的な想像をしているはずであり、否定的感情はコントロールされているべきであるが、そうした特徴は見られなかった。一方で、気晴らし後の気分悪化は低かった。否定的感情をコントロールできていない結果とできている結果がどちらも示唆されており、精神的適応については整然とした知見が得られていない。したがって、遂行優先クラスタの精神的適応については更なる検討が必要であると考えられる。

第四のタイプである切替クラスタは、精神的適応に優れたタイプと仮定されていた。先延ばし前・中・後の否定的感情やBig-5における情緒不安定性は低かったが、GHQは低くなく、気晴らしについても精神的適応に優れることを支持する証拠は十分でなかった。むしろ、決断遅延や意思決定における後悔が低いことが示されたことから、決断に優れていることに特徴づけられるタイプであると言えよう。この解釈は、優柔不断が全般的に低かったことを示す小浜・高田(印刷中)と整合するものである。今後は、切替クラスタにおいて先延ばしの前・中・後で否定的感情が生じにくい理由を、判断や意思決定の観点から検討していくことで、切替クラスタの特徴がより明らかになると考えられる。

最後に、本研究の課題を述べる。本研究の問題点は、楽観クラスタおよび切替クラスタにおける人数の少なさであろう。特に、切替クラスタは、特定の調査において10人に満たないことがあった。この問題は、単に検定で有意差が得られにくいというだけでなく、サンプルの代表性における深刻な問題である。十分に信頼できる結論を得るためには、より多くのデータを対象とした追試的な検討が必要であると考えられる。

## 引用文献

- [1] Choi, J. N., & Moran, A. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology, 149* (2), 195-211. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>
- [2] Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "Active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145* (3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- [3] 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.
- [4] 細越寛樹・小玉正博 (2009). 悲観的思考の受容が対処的悲観者の心身の健康に及ぼす影響  
心理学研究, 79, 542-548. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.79.542>
- [5] 磯部綾美・久富哲平・松井豊・宇井美代子・高橋尚也・大庭剛司・竹村和久(2008). 意  
思決定における“日本版後悔・追求者尺度”作成の試み 心理学研究, 79, 453-458.
- [6] 伊藤 拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の  
検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
- [7] 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 (3), 325-337. <https://doi.org/10.5926/jjep.58.325>
- [8] 小浜 駿 (2012). 先延ばしの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 (4), 392-401. <https://doi.org/10.5926/jjep.60.392>
- [9] 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 (4), 283-293. <https://doi.org/10.5926/jjep.62.283>
- [10] 小浜 駿 (2018). 先延ばしにおける4タイプの特徴の検討—認知的現象に関連する特性検  
討— 日本パーソナリティ心理学会第27回大会
- [11] 小浜 駿(2019). 先延ばしの心理過程 松井豊(監修), 高橋尚也・宇井美代子・畑中美穂(編)  
社会に切り込む心理学(pp.19-40) サイエンス社
- [12] 小浜 駿・高田治樹(印刷中). 先延ばしの簡便なタイプ分類方法の開発 教育心理学研究,  
71(2)
- [13] Lay , C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research  
in Personality*, 20 (4), 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- [14] MacCallum, R. C., Zhang, S., Preacher, K. J., & Rucker, D. D. ( 2002 ). On the practice  
of dichotomization of quantitative variables, *Psychological Methods*, 7 (1), 19-40. [https://  
psycnet.apa.org/doi/10.1037/1082-989X.7.1.19](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1082-989X.7.1.19)
- [15] McCown, W. G., Johnson, J. L., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal  
components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197-202. [https://doi.  
org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
- [16] 宮元博章 (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 (第1分冊), 17, 25-33.
- [17] Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang  
(Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp.77-  
100). Washington, D. C.: American Psychological Association Press.
- [18] Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency  
and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>