

## 4タイプの先延ばしと自己防衛方略

### 4 Types of Procrastination and Strategy for Keeping Self-evaluation

小 浜 駿

Shun KOHAMA (Utsunomiya Kyowa University)

#### 論文概要

本研究では、学業課題の準備中に発生しやすい意識を測定した先延ばし意識特性尺度や決断遅延から、回答者を4クラスタに分け、4クラスタそれぞれの自己防衛方略と自己評価について検討することを目的とした。276名の4年制大学生を対象とした質問紙調査の結果、以下の3点が明らかとなった。第一に、先延ばしの前・中・後で否定的感情が一貫して生じやすい「否定感情クラスタ」は、セルフ・ハンディキャッピングを行いやすく、自分の行動に疑念を持つ完全主義が高いことが示された。こうした自己防衛方略を用いるにもかかわらず、自己評価は低かった。第二に、課題遂行前の状況の楽観視に特徴づけられる「楽観クラスタ」は、統制可能なセルフ・ハンディキャッピングが高く、完全主義が低いことが示された。自己評価は高かったが、先行研究と総合して、そうした自己評価は仮想的な現象であると考察された。第三に、精神的なストレスを抱えながらも課題遂行を行う「遂行優先クラスタ」は、統制可能なセルフ・ハンディキャッピングを行わず、統制不可能なセルフ・ハンディキャッピングは行いやすく、自分に高い目標を課す完全主義が高かった。また、自己評価が高く、大きな問題のない自己評価維持戦略を採用していると考察された。

キーワード：先延ばし, セルフ・ハンディキャッピング, 完全主義, 自尊感情, 自意識

#### 1. 問題と目的

人生における重要な事項のひとつとして、学業課題における成功が挙げられる。学業課題における成果が、未来の多くの側面における成功に重要な影響を与えるためである(Dewitte & Lens, 2000)。重要な課題である学業課題を十分な水準で達成するため、学生は可能な限り入念に課題準備を行うであろう。例えば、レポートが課題であれば資料収集や執筆に多くの時間をかけ、テスト課題であれば学習内容の理解や記憶に時間をかけるであろう。

しかし、課題準備は必ずしも実行されとは限らない。学業課題は、大学生が辛い、苦しい、いやだったものとして高頻度で体験する出来事であるが(久田・丹羽, 1987)、テストに関する情報を収集するなどの課題準備はテスト直前のストレスを低減しな

い(Zeidner, 1994)ためである。そのため、レポート締め切り直前などの課題準備を行うべき期間であっても、課題準備を避けることで辛さや苦しさから逃れようと試みられることがあると考えられる。こうした、なすべきことを実行しない現象は先延ばし(procrastination)と呼ばれる(Lay, 1986)。

先延ばしは行動傾向としても扱われるが、先延ばしの際に発生しやすい認知や感情をもとに先延ばし現象を詳述する研究アプローチも存在する。小浜・高田(2023)や小浜(2023)では、課題遂行をしていない、すなわち先延ばしをしている際に生じやすい意識を測定した先延ばし意識特性尺度(小浜, 2010)や決断遅延尺度(宮元, 1997)を用いて回答者を4クラスに分類し、回答者の個人特性などから先延ばしの際に生じる意識の典型について記述した。

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」である。また、状況の楽観視や行動遅延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)でも類似した報告がなされており、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。また、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。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タイプであると考えられる。

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」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。さらに、そうした遂行の問題は、目標の低さに由来することが示された。一方で、精神的には適応的なタイプである。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、反すうもせず、気晴らしへの依存が高いことが示されている。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。

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」である。また、先延ばし中の否定的感情が高く、特性的にも否定的感情が発生しやすいことが示されている。外的基準との関連では、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。熟慮的で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。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。

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「切替クラスタ」である。このタイプは、学業成績や精神的適応など、先延ばし研究で検討される典型的な変数には明確な特徴を持たない。一方で、決断遅延や意思決定における後悔、判断における不安が生じにくく、他者を頼る傾向が低い。こうした特徴から、決断に優れるタイプであると位置づけられている。先延ばしの前・中・後で否定的感情が生じにくいのは、決断に優れ、学習にせよ先延ばしにせよ、自分のとった行動によって不要な感情が発生しないためであると考えられる。

これまでの研究では検討されていないが、自己防衛方略の違いも4クラスタの特徴記述に有用な情報を提供する可能性が高いと考えられる。課題遂行を怠る行動は、自己防衛方略であるセルフ・ハンディキャッピング（以下ではSHと記述する）として捉えられることが多い（伊藤, 1991）ためである。SHは失敗を外在化し、成功を内在化する機会を高めるような行動や状況の選択(Berglas & Jones, 1978)と定義され、課題遂行に失敗したときに自己評価の低下を防ぐための自己防衛方略と捉えられている。わざと課題遂行を怠る行動のように、自ら遂行を妨害する状況を作る行為が典型的なSHとされるが、現実には反した楽観的な想像をすることもSHの一種であることが指摘されている(McCrea, 2008)。楽観的な想像が努力を抑制し、努力の抑制がSHとして機能するためである。

4クラスタの特徴記述に必要な自己防衛方略として、完全主義も挙げられる。完全主義は、否定的評価を回避するための動機から生じる自己防衛方略と位置づけられる(van Eerde, 2003)。完全主義によって生じる高すぎる目標をクリアすることができないために課題遂行が苦痛になり、先延ばしが発生すると考えられている(Hamachek, 1978)。

こうした自己防衛方略における4クラスタの違いについて推定すると、否定感情クラスタは完全主義が高いと考えられる。否定感情クラスタと類似した先延ばしタイプにおいて、否定的評価を受けないことを目標として学習することが示唆されている(小浜, 2014)が、これは否定的評価を受けないことを志向する完全主義によって課題遂行が苦痛になっている(Hamachek, 1978)ために、否定的感情が生じている可能性がある。また、楽観クラスタの者は望ましい評価を受けることを目標として学習課題を行う志向性が低いことが示唆されている(小浜, 2023)。楽観的な想像が努力を抑制するSHとして機能する(McCrea, 2008)ことから、楽観クラスタは、自己防衛方略の一種であるSHを用いやすいと考えられる。遂行優先クラスタは、強い動機づけをもって課題遂行を行うタイプであると考えられるため、完全主義が高く、高い遂行で自己評価の維持・高揚を図ると考えられる。

このように、先延ばしによって特定の意識が生じている場合には、それが自己防衛方略の違いに由来している可能性がある。しかし、これは先行研究を組み合わせた推測で

あり、推測を裏付ける実証的証拠は存在しない。

そこで本研究では、4 クラスタそれぞれの先延ばしタイプにおけるSHおよび完全主義について検討を行い、先延ばしの際に生じる意識と自己防衛方略との関連について実証的証拠を得ることを目的とする。

SHは、沼崎・小口(1990)において開発された2次元のSHによって検討する。沼崎・小口(1990)では、統制可能なやらない因子と統制不可能なやれない因子の2次元からSHが測定されている。やらない因子は、「失敗すると、すぐ状況のせいにしたくなる」などの項目で測定され、統制可能な何らかのハンディキャップが存在するが、あえてそのハンディキャップを統制しようとししないSHを表す。やれない因子は、「感情に邪魔されなければ、もっとうまくできるのと思う」などの項目で測定され、統制不可能な何らかのハンディキャップのために課題遂行に失敗したと帰属するSHを表す。先延ばしの際に発生する意識には統制不可能な現象と統制可能な現象との双方が含まれていることが示唆されている(小浜, 2012)ため、SHを統制可能性から2次元で捉える沼崎・小口(1990)の尺度は有用な指標となると考えられる。

完全主義は、桜井・大谷(1997)の多次元自己志向的完全主義尺度を用いて検討する。同尺度は4つの完全主義傾向を測定可能な測度であり、高い目標を設定する「高目標設定」や完全でありたいとする欲求である「完全欲求」といった肯定的、あるいは中立的な現象だけでなく、「失敗過敏」や「行動疑念」という否定的な側面が測定されている。そのため、自己防衛方略と先延ばしとの関連を広く検討することができると考えられる。

さらに、自己防衛方略に加え、自尊感情および自己意識も測定する。自尊感情は、自己評価の指標である。4 クラスタの先延ばしタイプにおける自己評価についても検討することで、SHや完全主義といった自己防衛方略が、実際に自己評価を防衛するために機能することを検討可能になるためである。

自己意識は自己に注意が集中した状態と定義され(Duval & Wicklund, 1972)、公的自意識と私的自意識の2側面から構成される。私的自意識は、自己の内面や感情、気分など、他者からは直接観察されない自己の側面に注意を向けている状態である。公的自意識は、自己の服装や髪型、あるいは他者に対する言動など、他者が観察しうる自己の側面に注意を向けている状態である。自己意識、特に公的自意識の高い者ほど自己防衛のために課題遂行を避けやすい(Fee & Tangney, 2000)ことが指摘されている。このように、SHや完全主義ほど4クラスタ間での違いを正確に予測できない概念ではあるが、先延ばしと自己防衛方略との関連を説明するのに有用な情報を与える可能性があるため、自己意識についても検討を行うこととした。

以上の議論をもとに、各クラスタに対する本研究の仮説を述べる。否定感情クラスタは、統制不可能なSHを行いやすく、完全主義の中でも否定的な側面が高い(仮説1)。樂觀クラスタは、統制可能なSHを行いやすく、完全主義が全般的に低い(仮説2)。遂行優

先クラスタは、統制の可不可に関わらず、SHを行いにくい。また、完全主義が全般的に高い（仮説3）。遂行優先クラスタは計画性が高く、課題を怠るというより気晴らしとして先延ばしを行っていると考えられ(小浜・高田, 2023), SHが低いと予想した。また、精神的ストレスを抱えてでも高い遂行を志向することから、否定的側面を含め、全側面で完全主義が高いと予想した。切替クラスタは、仮説を設けずに検討を行う。切替クラスタは先延ばしの前・中・後の否定的感情が低く、決断時に不安が低いなど、精神的適応への傍証はあるが、直接的な指標では精神的適応が示されていない(小浜, 2023)。したがって、自尊感情が高い可能性があるが、仮説を設けず探索的に検討を行うことが望ましいと判断した。

## 2. 方法

### 2.1. 調査時期

2008年12月および2009年1月、2009年4月年月に実施された。

### 2.2. 手続き

講義時間を利用し、集団配布・集団回収によって調査が行われた。回答にあたり、調査協力者には、回答は匿名により自由意思によって行われることや、回答をいつでも中断できることや、回答を撤回することによっていかなる不利益も生じないことなど、事前に倫理的な配慮について説明が行われた。

### 2.3. 調査対象

関東圏内における2つの4年制大学と岡山県の4年制大学で調査を実施した。有効回答者は276名(男性84名、女性187名、不明5名。平均年齢 $20.18 \pm 1.43$ 歳)であった。

### 2.4. 調査内容

**4 クラスタ分類に必要な指標** 先延ばし意識特性尺度(小浜, 2010)を測定した。先延ばしの際に生じやすい意識を測定する尺度であり、先延ばし前・中・後3つの場面における意識が7つの下位尺度によって測定される。ただし、本研究では、4クラスタへの分類(小浜・高田, 2023)に必要な「状況の楽観視(6項目)」「先延ばし中の否定的感情(7項目)」「先延ばし後の否定的感情(5項目)」の3下位尺度のみ用いた。「1. まったくあてはまらない」「2. あまりあてはまらない」「3. どちらともいえない」「4. 少しあてはまる」「5. 非常にあてはまる」の5件法で回答を求めた。なお、以下に述べる項目も同じ選択肢を用いた。また、分類に用いられた宮元(1997)の決断遅延尺度(Decisional Procrastination, 以下ではDPとする)も測定された。いずれも、得点が高いほど各下位尺度で測定を意図した現象が生じやすいことを示す。

**SH** 沼崎・小口(1991)のセルフハンディキャッピングスケール23項目版のうち、沼崎・小口(1991)の因子分析結果で.40以上の負荷量を示した項目を用いた。「やれない因子」が8項目であり、「やらない因子」が5項目であった。いずれも得点が高いほどそれぞれの因子が表すSHが高いことを示す。

**完全主義** 桜井・大谷(1997)の多次元自己志向的完全主義尺度を用いた。「完全主義」「高目標設定」「失敗過敏」「行動疑念」の4下位尺度が、それぞれ5項目で測定された。いずれも得点が高いほどそれぞれの側面の完全主義が高いことを示す。

**自尊心** 山本・松井・山成(1982)を用いた。10項目で測定され、得点が高いほど自尊心が高いことを示す。

**自意識** 菅原(1986)の自意識尺度を用いた。公的自意識を測定する11項目と私的自意識を測定する10項目の2下位尺度から構成される。得点が高いほど、それぞれの自意識が高いことを示す。

### 3. 結果

#### 3.1. 尺度構成

逆転項目の得点に反転処理を行った後に、全変数において尺度あるいは下位尺度を構成する項目群の算術平均を尺度得点とした。信頼性係数 $\alpha$ は、 $\alpha = .57$ であったSHのやらない因子を除き.60以上を示し、尺度の信頼性は概ね信頼できる値であった(Table 1)。

#### 3.2. 回答者の分類

小浜・高田(2023)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。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以上の場合は再度遂行優先クラスタに分類され、DP(宮元, 1997)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、先延ばし中の否定的感情が分類基準となり、3.79以上が遂行優先クラスタに、3.79未満が切替クラスタに分類される。各クラスタの人数は、否定感情クラスタが164人(61.19%)、楽観クラスタが26人(9.70%)、遂行優先クラスタが65人(24.25%)、切替クラスタが13人(4.85%)であった。これら4クラスタの割合は、原典である小浜・高田(2023)の楽観クラスタ(6.26%)よりやや高く、一方で切替クラスタ(6.57%)が低い傾向が見られた。ただ、概ね原典と同じ分類結果と判断した。

### 3.3. 各タイプの特徴検討

4 クラスタそれぞれの自己防衛方略や自己評価について検討するため、SHや完全主義、自尊感情、2つの自意識をそれぞれ従属変数とし、クラスタを独立変数とした1要因分散分析を実施した(Table 1)。分散分析の結果、SHのやれない因子は、有意にクラスタ間の平均値が異なっていた ( $F(3,261)=4.39, p<.01$ )。そこで、事後検定としてHolm法で多重比較を行ったところ、否定感情クラスタ( $M=3.19$ )および遂行優先クラスタ( $M=3.16$ )は、楽観クラスタ( $M=2.71$ )クラスタよりも有意に高かった。SHのやらない因子( $F(3,264)=44.36, p<.001$ )は、否定感情クラスタ( $M=3.33$ )および楽観クラスタ( $M=3.46$ )が有意に高く、次いで切替クラスタ( $M=2.98$ )が高く、遂行優先クラスタ( $M=2.50$ )が最も低かった。

完全主義では、完全欲求( $F(3,264)=5.17, p<.01$ )において、遂行優先クラスタ( $M=3.48$ )が否定感情クラスタ( $M=3.07$ )および楽観クラスタ( $M=2.93$ )よりも有意に高かった。高目標設定では( $F(3,264)=3.65, p<.05$ )、遂行優先クラスタ( $M=3.67$ )が否定感情クラスタ( $M=3.32$ )よりも有意に高かった。失敗過敏は有意差が見られなかった( $F(3,263)=1.25, n.s.$ )。行動疑念は( $F(3,264)=4.04, p<.01$ )、否定感情クラスタ( $M=3.54$ )が楽観クラスタ( $M=3.12$ )よりも有意に高かった。

自尊感情は( $F(3,262)=2.58, p<.10$ )、遂行優先クラスタ( $M=3.33$ )および楽観クラスタ( $M=3.31$ )が否定感情クラスタ( $M=3.05$ )よりも高い傾向が見られた。自意識では、公的自意識( $F(3,26)=4.10, p<.01$ )において、否定感情クラスタ( $M=3.89$ )が楽観クラスタ( $M=3.47$ )よりも有意に高かった。私的自意識は、有意差が見られなかった( $F(3,262)=2.11, n.s.$ )。

## 4. 考察

本研究の目的は、4クラスタそれぞれの先延ばしタイプにおけるSHおよび完全主義について検討を行い、先延ばしの際に生じる意識と自己防衛方略との関連について実証的証拠を得ることであった。

分散分析の結果、否定感情クラスタは、やれない因子が楽観クラスタより高く、やらない因子も遂行優先クラスタおよび切替クラスタより高かった。また、完全主義における行動疑念が楽観クラスタよりも高かった。ただし、失敗過敏は有意差が見られず、4クラスタすべてで同程度の強さであった。したがって、統制不可能なSHを行いやすく、完全主義の中でも否定的側面が高いという仮説1は、部分的に支持された。

楽観クラスタは、SHにおけるやれない因子が否定感情クラスタおよび遂行優先クラスタより低く、やらない因子は遂行優先クラスタおよび切替クラスタより高かった。また、完全主義では、完全欲求が遂行優先クラスタより、行動疑念が否定感情クラスタより、それぞれ低かった。したがって、統制可能なSHを行いやすく、完全主義が全般的に低いとする仮説2は部分的に支持された。また、否定感情クラスタに比べて、自尊感情は高く、公的自意識は低かった。

遂行優先クラスタは、SHにおけるやらない因子がもっとも低く、完全主義においては完全欲求と高目標設定が他のクラスタより高かった。ただし、SHにおけるやれない因子は否定感情クラスタと同様に高く、完全主義の否定的側面は高くなかった。したがって、統制の可不可にかかわらずSHを行いにくく、完全欲求が全般的に高いとする仮説3は部分的に支持された。遂行優先クラスタは否定的感情が発生しやすいことが先行研究で示されているが(小浜・高田, 2023; 小浜, 2023), 仮説導出時はそうした特徴が完全主義における否定的側面に表れると予想した。一方で、SHにおけるやれない因子は、試験前の不安や、自身が完璧でないことへの懸念を示唆する項目で構成されている。概念的には課

Table 1 4 クラスタにおける自己評価関連指標の平均差

| 従属変数名<br>( $\alpha$ 係数)             | 項目例                                                                    | クラスタ | <i>N</i> | <i>Mean</i> <sup>※2</sup> | <i>SD</i> | 統計量 <sup>※1</sup>    |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------|----------|---------------------------|-----------|----------------------|
| やれない因子<br>(SH)<br>( $\alpha=.64$ )  | ・感情に邪魔されなければ、もっとうまくできる<br>のにと思う<br>・試験の前にはとても不安になる<br>・いつの日か完璧になれたらと思う | 否定感情 | 161      | 3.19 <sup>a</sup>         | 0.64      | 4.39 <sup>**</sup>   |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 2.71 <sup>b</sup>         | 0.42      | (3, 261)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 3.16 <sup>a</sup>         | 0.67      | .048                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 13       | 3.10                      | 0.43      |                      |
| やらない因子<br>(SH)<br>( $\alpha=.57$ )  | ・失敗すると、すぐ状況のせいにしたくなる<br>・試験を受ける時、十分過ぎるほど準備をして<br>しまう(逆転項目)             | 否定感情 | 164      | 3.33 <sup>a</sup>         | 0.53      | 44.36 <sup>***</sup> |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 3.46 <sup>a</sup>         | 0.59      | (3, 264)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 2.50 <sup>c</sup>         | 0.45      | .335                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 13       | 2.98 <sup>b</sup>         | 0.33      |                      |
| 完全欲求<br>(完全主義)<br>( $\alpha=.83$ )  | ・どんなことでも完璧にやり遂げることが私の<br>モットーである<br>・できる限り、完璧であろうと努力する                 | 否定感情 | 164      | 3.07 <sup>b</sup>         | 0.82      | 5.17 <sup>**</sup>   |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 2.93 <sup>b</sup>         | 0.75      | (3, 264)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 3.48 <sup>a</sup>         | 0.76      | .055                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 13       | 3.11                      | 0.46      |                      |
| 高目標設定<br>(完全主義)<br>( $\alpha=.73$ ) | ・いつも、周りの人より高い目標をもとうと思う<br>・高い目標をもつ方が、自分のためになると思う                       | 否定感情 | 164      | 3.32 <sup>b</sup>         | 0.73      | 3.65 <sup>*</sup>    |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 3.39                      | 0.77      | (3, 264)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 3.67 <sup>a</sup>         | 0.71      | .040                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 13       | 3.38                      | 0.48      |                      |
| 失敗過敏<br>(完全主義)<br>( $\alpha=.72$ )  | ・少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも<br>同然である<br>・人前で失敗することなど、とんでもないことだ               | 否定感情 | 163      | 2.76                      | 0.76      | 1.25                 |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 2.45                      | 0.59      | (3, 263)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 2.72                      | 0.82      | .014                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 13       | 2.69                      | 0.57      |                      |
| 行動疑念<br>(完全主義)<br>( $\alpha=.65$ )  | ・注意深くやった仕事でも、欠点があるような<br>気がして心配になる<br>・何かをやり残しているようで、不安になることが<br>ある    | 否定感情 | 164      | 3.54 <sup>a</sup>         | 0.71      | 4.04 <sup>**</sup>   |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 3.12 <sup>b</sup>         | 0.64      | (3, 264)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 3.35                      | 0.69      | .044                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 13       | 3.37                      | 0.52      |                      |
| 自尊感情<br>( $\alpha=.84$ )            | ・少なくとも人並みには、価値のある人間である<br>・だいたいにおいて、自分に満足している                          | 否定感情 | 162      | 3.05 <sup>b</sup>         | 0.75      | 2.58 <sup>†</sup>    |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 3.31 <sup>a</sup>         | 0.97      | (3, 262)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 3.33 <sup>a</sup>         | 0.71      | .029                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 13       | 3.08                      | 0.44      |                      |
| 公的自意識<br>( $\alpha=.74$ )           | ・他人からの評価を考えながら行動する<br>・人の目に映る自分の姿に心を配る                                 | 否定感情 | 163      | 3.89 <sup>a</sup>         | 0.66      | 4.10 <sup>**</sup>   |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 3.47 <sup>b</sup>         | 0.74      | (3, 263)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 3.84                      | 0.68      | .045                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 13       | 3.48                      | 0.45      |                      |
| 私的自意識<br>( $\alpha=.72$ )           | ・その時々の方の気持ちの動きを自分自身でつかんで<br>いたい<br>・他人を見るように自分をながめてみることもある             | 否定感情 | 163      | 3.72                      | 0.62      | 2.11                 |
|                                     |                                                                        | 楽観   | 26       | 3.80                      | 0.56      | (3, 262)             |
|                                     |                                                                        | 遂行優先 | 65       | 3.77                      | 0.56      | .024                 |
|                                     |                                                                        | 切替   | 12       | 3.33                      | 0.44      |                      |

※1 統計量は、上段から順に、*F*統計量と有意性検定の結果、2つの自由度、効果量である $\eta^2$ である。

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

※2 下位検定(Holm法)で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

題準備を怠る行動として捉えられているが(伊藤, 1991), 完全主義的な色彩が強い項目で構成されており, 完全主義の否定的側面と類似した現象を測定していると解釈できる。そうした項目表現上の特徴によって, こうした結果が得られたと推定される。

切替クラスタは, 統制可能なSHを否定感情クラスタおよび楽観クラスタより行いにくく, 遂行優先クラスタより行いやすかった。その他の現象におけるクラスタ間の差はみられなかった。特に仮説を設けずに探索的に検討を行った切替クラスタは, 自己防衛方略や自己評価には明確な特徴が見られなかった。したがって, 切替クラスタは自己防衛方略ではなく, 他の現象によって特徴づけられる先延ばしタイプであると考えられる。

本研究の結果から, 明らかな特徴が示されなかった切替クラスタを除いた3クラスタにおける自己防衛方略や自意識と, その帰結としての自己評価について述べる。

否定感情クラスタは, 課題遂行時に発生した統制できない否定的感情のために課題ができなかったと帰属するSHを行いやすいことが示された。ただし, 統制可能にもかかわらず敢えて課題をやらないSHも高く, 否定感情クラスタはSHによる自己防衛方略を全般的に採用しやすいことが明らかになった。しかし, 自尊感情は低く, 自己防衛方略を用いやすいにもかかわらず自己評価を維持できていなかった。また, 完全主義における完全欲求や高目標設定が低く, 行動疑念が高いことから, 合理的な目標追求として完全主義的に行動するのではなく, ただなんとなく自らの行動を疑っているだけであることが示された。小浜(2023)において, 否定感情クラスタはマインドワンダリングが生じやすく, 非効率的な学習が行われていると考察されているが, 自己評価維持においても類似した非合理的現象が生じていることが示された。こうした結果は, 公的自意識が高く, 他者評価を気にしやすいことに由来していると考えられる。すなわち, 他者のふるまいや他者の要請に応じ, 一時的な判断や当座の目標に基づいて行動をしていると考えられる。そうした行動の結果, 一貫性が低い行動や非効率的な学習が行われやすく, 遂行面でも精神的適応の面でも, 不適応的な帰結を招くと考えられる。

楽観クラスタは, 統制可能なSHが高かったことから, 自らの遂行が否定的に評価される可能性があるときに, 否定的評価を外在化するために敢えて課題遂行を怠りやすいことが示された。逆に, 物事を完全に達成したいという欲求が低かったことから, 完全主義的な高い水準をクリアすることで否定的評価を回避する自己防衛方略が取られにくいことが示された。楽観クラスタは遂行が低いことが問題視され, その原因として学習目標が低いことが示されているが(小浜, 2023), 本研究でも整合する結果が得られた。ただし, 自尊感情は遂行優先クラスタと同じく高かった。楽観クラスタと類似した先延ばしタイプにおいて仮想的有能観が高いことが示されており(小浜, 2014), 本研究の楽観クラスタにおける自己評価の高さは, 高い遂行に由来する真の自己評価ではなく, 仮想的な評価であると考えられる。目標も遂行も低いにもかかわらず自己評価が高いため, 学習への動機づけが生まれづらく, ますます遂行が下がる悪循環が生じる可能性がある。さらに,

そうした遂行の低さから生じる自己評価の低下をSHによって防衛可能なため、課題をしないことへの危機感が生じづらく、悪循環を脱することが困難であると予想される。

遂行優先クラスタは、敢えて課題遂行を怠るSHは行いにくいだが、統制できない否定的感情によって課題遂行が阻害されていると帰属しやすいことが明らかとなった。また、完全欲求や高目標設定が高く、4クラスタにおいて最も高い目標を据えて課題に取り組んでいることが示された。これらの結果は、小浜・高田(2023)や小浜(2023)で示された、精神的ストレスを抱えながらも課題に取り組もうとする遂行優先クラスタの描像と一致していた。本研究では自己評価が高いことが示され、遂行も高いことから(小浜・高田, 2023)、課題が阻害されたと帰属するほどの否定的感情は課題遂行に致命的な影響を与えてはいないと推察される。

最後に、本研究の限界として2点について指摘する。第一に、先延ばしの際に生じやすい意識に自己防衛方略が与える影響について説明しきれていない点が挙げられる。本研究によって、4クラスタ間の自己防衛方略や自己評価の違いが示されたが、本研究は個人差による検討にとどまり、自己防衛方略が直接の引きがねとなって特定の意識が生じたことを示してはいない。今後は先延ばしの際に生じる意識の発生機序の説明に貢献する研究を行う必要があると考えられる。

第二に、人数比の問題が挙げられる。小浜・高田(2023)の方法は否定感情クラスタが多くなり、楽観クラスタおよび切替クラスタが少なくなりやすい分類方法である。本研究でも同様に、楽観クラスタおよび切替クラスタが少数で構成された。方法論上の帰結であるためにやむを得ないとはいえ、クラスタ間での人数比の偏りが非常に大きく、検定に悪影響を及ぼしていると考えられる。したがって、大規模サンプルで再検討することや、繰り返し追試的検討を行うことなど、本研究の結果の精度を高める研究を続けていくこと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.
- [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.
- [3] Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 405-417.

- [4] Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Exploring volitional problems in academic procrastinators. *International Journal of Educational Research*, 33, 733-750.
- [5] Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness. Academic Press.
- [6] Fee, Ronda L & Tangney, June P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior & Personality*, 15, 167-184.
- [7] Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- [8] 久田 満・丹羽郁夫(1987). 大学生の生活ストレス測定に関する研究：大学生用生活体験尺度の作成 慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要, 27, 45-55.
- [9] 伊藤忠弘(1991). セルフ・ハンディキャッピングの研究動向 東京大学教育学部紀要, 31, 153-162.
- [10] 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.
- [11] 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.
- [12] 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.
- [13] 小浜 駿(2023). 新しい分類法に基づく各タイプの先延ばしの特徴. 宇都宮共和大学 シティライフ学研究, 24, 95-108.
- [14] 小浜 駿・高田治樹(2023). 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), 100-116.
- [15] Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- [16] McCown, W. G., Johnson, J. L., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10 (2), 197-202.
- [17] McCrea, S. M. (2008). Self-handicapping, excuse making, and counterfactual thinking: consequences for self-esteem and future motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(2), 274-292.
- [18] 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.
- [19] 沼崎 誠・小口孝司 (1990). 大学生のセルフ・ハンディキャッピングの2次元 社会心理学研究, 5, 42-49.
- [20] 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.

- [21] 菅原健介 (1984). 自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み 心理学研究, 55, 184-188.
- [22] van Eerde, W. (2003) A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- [23] 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.
- [24] Zeidner, M. (1994). Personal and contextual determinants of coping and anxiety in an evaluative situation: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 16, 899-918.