

達成動機, 達成目標, 完全主義と先延ばし過程における意識との関係

小嶋 佳子* 小倉 南**

* 学校教育講座 (教育心理学)

** 卒業生

Relations of Cognitions and Feelings during the Process of Procrastination to Achievement Motivation, Achievement Goals, and Perfectionism.

Yoshiko KOJIMA* and Minami OGURA**

*Department of School Education (Educational Psychology), Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

**Graduate, Aichi University of Education

I. 問題と目的

レポートや書類の提出など, やるべきことを行わず, 課題の完了が遅れるような現象は先延ばし(procrastination)と呼ばれている(小浜, 2012)。Lay (1986)によると, 先延ばしは「ある目標を達成するために必要なことを後回しにする傾向」と定義されてきた。小浜(2010)は, この定義は先延ばしの定義として一般的ではあるものの, 研究者間で異なる定義づけが存在し, 先延ばしを意図的な行動と捉えるか否かといったことは統一されておらず, 視点の混乱がみられると述べている。そして, 先延ばしをより広く捉える定義を提唱した。本研究は, 小浜(2010)の「やらなければならない思いながらも, 一時的に課題とは無関連, あるいは課題を妨害する行動をとる現象」(p. 339)という定義に則り, 先延ばしに関して検討を行う。これまで, 先延ばしは学習に悪影響を及ぼす可能性が指摘されてきた。たとえば森(2006)は, 他律的な学習方略の限定的な使用や学習方略の不利用等により自己効力感が下がり, 先延ばしが引き起こされ, その結果, 望ましくない学習方略を使用し自己効力感が低下する, という望ましくないサイクルの存在を示した。

竹村・佐藤・兒玉(2018)によると, 大学生の課題先延ばし行動に影響を与える心理的変数としては, 大きく「動機づけ」の側面と「パーソナリティ」の側面から検討がなされてきた。竹村他(2018)は動機づけに関わる変数として「達成動機」と「達成目標」を, パーソナリティに関わる変数として「完全主義」をとりあげ, これらが課題先延ばし行動に与える影響を検討した。その結果, 動機づけの側面については, 達成目標の下位尺度の成績・進路目標(例:テストで良い点を

とりたい)は先延ばし行動を減少させ, 達成動機の下位尺度の自己充實的達成動機は先延ばし行動を増加させることが示された。ただし, 先延ばし行動を従属変数とする重回帰分析の結果において, 自己充實的達成動機と成績・進路目標の交互作用項が有意であったことから, 自己充實的達成動機は具体的な成績・進路目標を併せ持つことで, 課題着手に良い影響を与える可能性が考えられる, と竹村他(2018)は考察している(単純傾斜の分析は行われておらず, この可能性は推測に留まる)。また, 谷口・鈴木・安福(2013)では, 竹村他(2018)とは逆に, 自己充實的達成動機が低いほど課題先延ばし行動をする割合が高くなることが示された。したがって, 自己充實的達成動機はある条件では先延ばし行動を促進し, 別の条件では抑制する可能性が示唆される。

完全主義に関しては, 竹村他(2018)や藤田(2008)から, 失敗を過度に気にする失敗過敏傾向が先延ばし行動を増加させると考えられる。藤田(2008)においては, 行動疑念(自らの行動に不安や疑念を持つ傾向)も, 先延ばし行動を増加させることが示された。

以上の研究では, 先延ばしを行動特性として捉えている。これに対し小浜・松井(2007)は, 先延ばしを先延ばし前, 中, 後の三段階で変化する過程として捉えた。先延ばし前とは, 結果的に先延ばしを始めたと回顧される時点, 先延ばし中は課題をしておらず, 先延ばしをしているという感覚が生じる時点, 先延ばし後は先延ばしを経て, 課題をやらなければいけないと再び意識し, 実際に課題を遂行しようとする時点である(小浜, 2010)。小浜(2010)は, 短期間で変化する意識の観点から過程として先延ばしを捉えることによって, 長期間で一貫した特性として先延ばしを捉え

るアプローチでは見出せなかった知見を得られることが期待されると述べている。

小浜 (2010) が従来の研究では検討が不十分であった肯定的意識も含めて、先延ばし過程を調査したところ、懸念・自己嫌悪、憂うつ・焦りなどの否定的感情が一貫して生起する「否定的感情プロセス」、先延ばし中は先延ばし行動に集中して肯定的感情が生じるものの、先延ばし後に後悔が生じる「楽観的プロセス」、息抜きなどの気分の切り替えを媒介して能動的に先延ばし行動を行う「計画的プロセス」の3種のパターンが見出された。すなわち、先延ばし過程には、課題に取り組むことへの苦痛からネガティブ感情に影響し、課題成果に負の影響を与えるパターンと、能動的・計画的に先延ばしをすることで課題の成果に正の影響を与えるパターンが存在することが示唆された。計画的プロセスは、課題成果への支障が最も少なく、適応的な先延ばし過程のパターンであると考えられる。

小浜 (2010) は、今後の課題の一つとして先延ばし過程における意識に影響を与える要因を検討することをあげたが、現在もこの点について十分に検討されているとは言い難い。小浜 (2014) は達成目標を取り上げているが、この研究では、先延ばし過程において生じる意識をもとに参加者をタイプ分けし、先延ばし意識を特性ととらえている。さらに、適応的な先延ばし意識パターンである計画的パターンを行いやすい者と他のパターンを行いやすい者で目標が異なるかどうかは検討しているが、達成目標が先延ばし過程で生じる意識に及ぼす影響は検討していない。また、前述の竹村他 (2018) の重回帰分析結果を考慮すると、達成動機づけを変数に入れることで、達成目標と先延ばし過程において生じる意識との関連は小浜 (2014) から示唆される結果とは異なる可能性がある。

パーソナリティ側面の要因に関しては、剣持・根津 (2016) が完全主義が先延ばし過程の意識に及ぼす影響を検討している。その結果、高目標設定による先延ばし過程における否定的感情への抑制的影響と肯定的感情への促進的影響が明らかになった。ただし、完全主義の場合も、先延ばしに影響する完全主義以外の要因と影響し合うことが予測される。例えば、胡・岩永 (2016) や木村・藤木 (2021) は、高目標設定が、自己充実達成動機と競争的達成動機に正の影響を及ぼすことを示している。木村・藤木では、高目標設定による熟達目標と遂行接近目標への正の影響もみられた。これらの結果からは、完全主義の高目標設定の高い人の中には、自己充実達成動機と競争的達成動機の両方が高い人とどちらか一方のみが高い人が存在すると考えられる。達成目標に関しても同様の可能性が考えられる。そのため、これらの心理的変数の組み合わせによって、先延ばしへの影響が異なってくると推測される。

そこで本研究は、竹村他 (2018) を参考に「動機づ

け」(達成動機と達成目標)と「パーソナリティ」(完全主義)の両側面を包括的に取り上げ、達成動機、達成目標、および完全主義の組み合わせによって、先延ばし過程が異なるかどうかを探索的に検討することを目的とする。また、上述のように、森 (2006) からは、課題の先延ばしは、望ましくない学習サイクルにつながる可能性が示唆される。黒住・外山 (2017) の研究では、多くの参加者が先延ばしをやめたいと思っているにも関わらず、先延ばしを行う者が多いことも示されている。そこで、先延ばしにした課題とは別の課題への影響も含めて、先延ばし過程を捉えることとした。

II. 方法

1. 調査参加者

A大学に通う大学生、大学院生158名(男性50名、女性108名)が調査に参加した。

2. 調査手続き

2020年8月下旬から2020年10月上旬に調査を実施した。調査参加者のうち83名(全て1年生)には、心理学関連のオンライン授業用サイトに依頼文とWeb調査のURLを記載し、調査協力を依頼した。残りの参加者は縁故法により依頼した。いずれの場合も、調査は匿名で集計し、調査への不参加や回答内容による不利益はないことや、回答したくない項目は回答しなくてよいことなど、倫理的な配慮について説明した文を最初に示した。回答は参加者のペースで進めてもらった。

3. Web アンケートの構成

Google社が提供するGoogleフォームを用いてWebアンケートを作成した。年齢、学年、性別について回答を求めるページの後、達成動機、達成目標、完全主義、および、先延ばし過程に関する尺度を順に並べた。携帯端末で回答する参加者もいることが想定されたため、3項目ごとに簡易にした教示文を挿入し、端末の画面内に常に教示文が呈示されるようにした。達成動機尺度は、2ページにわたっており、各ページに12項目ずつ表示した。達成目標尺度と完全主義尺度は尺度ごとにページを変えた。先延ばし過程に関する尺度は、先延ばし体験の想起と先延ばし過程の各時点における意識、および、課題の達成成果への支障と今後の課題に関する予想の項目からなる。先延ばし体験の想起と課題達成への支障・今後の課題に関する予想は同一ページに呈示し、先延ばし過程における意識の項目は前・中・後の時点ごとに別ページに呈示した。

先延ばし体験の想起以外は、「全く当てはまらない」「当てはまらない」「どちらでもない」「当てはまる」「よく当てはまる」の5件法で評定を求めた。

(1) 達成動機

堀野・森 (1991) の達成動機測定尺度の項目を使用した。この尺度は自分自身の時間を充実させようとする「自己充實的達成動機」14項目と、他人と比べて優位に立ちたいという「競争的達成動機」10項目の計24項目で構成されている。参加者が、普段、物事を達成しようとしている際に考えていることに、各項目が当てはまる程度を回答するよう教示した。

(2) 達成目標

田中・藤田 (2003) が翻訳した達成目標尺度の項目を使用した。「熟達(マスタリー)目標」、「遂行(パフォーマンス) 接近目標」、「遂行回避目標」が5項目ずつ、計15項目で構成されていた。熟達目標とは学習や理解を通じて能力を高めることを目指すものであり、遂行接近目標は自分の有能さを誇示し他人から良い評価を得ようとするもの、遂行回避目標は自分の無能さが明らかになる事態を避け他人からの悪い評価を回避しようとするものである (田中・藤田, 2003)。

田中・藤田 (2003) では各項目の質問が「この授業」に関して尋ねるものであった。しかし、本研究の参加者全員が調査実施年度に共通して受講している授業はなかった。そこで、調査実施年度前期の大学の授業を一つ思い浮かべてもらい、その思い浮かべた授業について、初回開始前に目標として思っていたことに各項目が当てはまる程度を回答するよう教示した。

(3) 完全主義

桜井・大谷 (1997) の尺度の項目を用いた。完全でありたいという欲求 (以下、完全欲求) を測る項目が5項目、自分に高い目標を課す傾向 (以下、高目標設定) を測る項目が5項目、失敗を過度に気にする傾向 (以下、失敗過敏) を測る項目が5項目、自分の行動にいつも漠然とした疑いをもつ傾向 (以下、行動疑念) を測定する項目が5項目の計20項目で構成されている。普段、課題に取り組むときに気にしていることに各項目が当てはまる程度を回答するよう教示した。

(4) 先延ばし過程

「先延ばし体験の想起」、先延ばし前・中・後の各段階での意識を測る「先延ばし過程における意識」、先延ばしによる達成成果への影響を測る「課題達成への影響」、別の課題への影響を測る「今後の課題に関する予想」のそれぞれに関して回答を求めた。なお、ここでの意識とは、「認知、感情、意図を包含した用語」(小浜, 2010, p. 340) である。小浜は、先延ばしの際に行為者が自覚する内容には、認知や感情には分類されない意図や、思考内容といえるほど明確ではない雑駁とした感情 (懸念やプレッシャーなど)、非意図的な先延ばしにおける、明確化されてはいないが自覚されている内的成分も含まれることから、認知や感情、思考内容ではなく、意識という用語を採用している。

先延ばし体験の想起、および、先延ばし過程にお

ける意識の測定は、小浜 (2010) の手続きに倣った。具体的には、まず「やらなければいけないと思いつながらも一時的に課題を先送りにしたり他の事をしたりした経験を思い出してください」と、体験の想起を求めた。次に、想起した体験のうち一番最近の学業に関する先延ばしについて、課題の種類や、課題の代わりに行った活動を選択させた。

先延ばし過程における意識は、想起した課題に対する先延ばし前、先延ばし中、先延ばし後の各時点について回答を求めた (以下、これらの項目から成る尺度を先延ばし過程における意識尺度と記す)。先延ばし前の意識は、「課題の辛さ」に関する4項目、「状況の楽観視」に関する6項目、「計画性」に関する5項目、先延ばし中の意識は、「懸念・自己嫌悪」に関する6項目、「憂うつ・焦り」に関する5項目と「肯定的感情・集中」の8項目、先延ばし後の意識は、「後悔・自己嫌悪」に関する7項目と「気分の切り替え」に関する5項目からなる。やらなければいけない課題に対してやる気が出ず、先延ばしにしようと思ったときの気分 (先延ばし前)、課題を先延ばしにして、別の活動をしてきたときの気分 (先延ばし中)、最終的に、先延ばしをやめて課題に取り組まなければいけないと決めたとき (先延ばし後) の気分、各項目が当てはまる程度を回答するよう教示した。

課題達成への影響については、小浜 (2010) が作成した「先延ばししたことによって課題に支障が出た」(以下、課題に支障)、「結果的に課題の出来が不満足なものになった」(以下、出来が不満足) の2項目を用いた。今後の課題に関する予想については、黒住・外山 (2017) の先延ばしに関する主観的報告の4項目を参考に、「次に同じような課題をするときは、先延ばしをしないようにしようと思った」(改善の意志) を作成した。また、黒住・外山 (2017) からは、改善の意志と実際は異なる場合があることが示唆される。この結果を踏まえ、「次に同じような課題をするときも、先延ばしをするだろうと思う」も項目に加えた。

課題達成への影響と今後の課題に関する予想は、先延ばしの結果生じたことをわかる範囲で回答するよう教示し、各項目が当てはまる程度の評定を求めた。

Ⅲ. 結果と考察

1. 評定の得点化

以下の分析は、回答に不備のない136名 (男性41名、女性95名、平均年齢19.41歳 ($SD = 1.39$)) の参加者のデータに基づき行った。

まず、達成動機、達成目標、完全主義、先延ばし過程における意識の各尺度の項目に対する評定は、各項目が当てはまるほど数値が高くなるように得点化した。いずれも、取りうる値の範囲は1-5であった。

次に、各尺度を下位尺度に分けて信頼性の検討を行った。信頼性係数 α は、先延ばし過程における意識尺度の計画性と完全主義尺度の高目標設定を除き、.73—89の範囲にあり、ある程度の内的一貫性があると考えられる。計画性は.53と低い値であったが、同様の項目で調査した小浜の研究（小浜, 2010; 小浜, 2012; 小浜, 2014）では一貫して.70を超えた値であったため、本研究においても先行研究に従って下位尺度を分けた。高目標設定も.67とやや値は低いが、先行研究の結果と比較ができるように桜井・大谷（1997）の下位尺度に従った。次に、下位尺度別に評定値を平均し、この値を各参加者の各下位尺度得点とした。課題への支障の2項目と今後の課題に関する予想の2項目の評定も同様に数値化した。これらの4つの項目はまとめず、項目ごとの評定値を得点とした。表1に各得点の平均（SD）と得点間の相関係数をまとめた。

2. 達成動機・目標、完全主義が先延ばし過程に及ぼす影響

達成動機、達成目標、完全主義のそれぞれが、先延ばし過程における意識や課題達成・今後の課題に関する予想に及ぼす影響を検討するため、共分散構造分析によるパス解析を行った。分析にはIBM SPSS Amos

20を用いた。胡・岩永（2016）、木村・藤木（2021）を参考に、完全主義が達成動機と達成目標を規定し、達成動機は達成目標を規定するパスを想定した。そして、これらの変数が、先延ばし過程の各段階の意識と課題達成や今後の課題に関する予想を規定するパスを想定した。また、小浜（2010）を参考に、前の段階の意識が後の段階の意識を規定し、先延ばし過程の各意識が課題達成や今後の課題に関する予想を規定するモデルを設定した。さらに、課題達成への影響が今後の課題に関する予想を規定するパスも想定した。同一下位尺度内の得点間、および、課題達成への影響の2項目間、今後の課題に関する予想の2項目間に相関を設定した。パスの有意性検定の結果と適合度指標を参考にパスを選別し、最終的に図1に示されるモデルを得た。

先行研究では、完全主義の失敗過敏と先延ばしとの正の関係が示されていた（たとえば藤田, 2008; 古屋, 2017; 竹村他, 2018; 山口・阿部・森本, 2013）。本研究でも、遂行回避目標を経由して、先延ばし前の課題の辛さや、先延ばし中の懸念・自己嫌悪、憂うつ・焦り、先延ばし後の後悔・自己嫌悪を促進し、その結果、課題達成に支障を来したり、課題の出来に対する不満足を高めるような、ネガティブな先延ばし過程のパターンを示すパスがみられた。失敗過敏が自己充実達

表1 各得点の平均（SD）、および、得点間のピアソンの積率相関係数（N = 136）

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)	12)	13)	14)	15)	16)	17)	18)	19)	20)	平均 (SD)
達成動機																					
1)																					3.80 (0.52)
2)	.11																				3.39 (0.57)
達成目標																					
3)	.40	.17																			3.49 (0.61)
4)	.05	.49	.38																		2.87 (0.69)
5)	-.09	.36	.13	.54																	2.87 (0.84)
完全主義																					
6)	.19	.45	.38	.46	.32																3.09 (0.86)
7)	.38	.39	.43	.35	.16	.66															3.22 (0.65)
8)	-.24	.30	.13	.54	.71	.47	.22														2.53 (0.78)
9)	.21	.24	.41	.25	.39	.59	.46	.38													3.59 (0.74)
先延ばし前																					
10)	.02	.13	.12	.10	.30	.03	.04	.15	.13												3.67 (0.86)
11)	-.08	.00	-.07	-.13	-.12	-.29	-.21	-.17	-.29	.18											3.87 (0.78)
12)	.41	.03	.28	.17	.27	.28	.33	.10	.29	.40	-.02										3.37 (0.64)
先延ばし中																					
13)	.13	.02	.29	.06	.14	.23	.17	.14	.24	.47	.04	.44									3.06 (0.93)
14)	.11	.13	.30	.16	.24	.27	.18	.18	.32	.59	.05	.44	.78								3.18 (0.92)
15)	-.16	-.10	-.33	-.13	-.25	-.17	-.25	-.08	-.33	-.09	.24	-.09	-.35	-.41							2.42 (0.69)
先延ばし後																					
16)	.08	.12	.21	.07	.11	.24	.14	.14	.21	.46	.12	.37	.77	.68	-.19						3.14 (0.93)
17)	.08	-.11	-.06	.00	-.17	.01	.05	-.14	-.10	-.15	.16	.10	-.26	-.23	.45	-.31					2.75 (0.84)
課題達成への影響																					
18)	-.01	.01	-.11	-.11	-.08	-.09	-.06	-.01	-.11	.28	.17	.14	.37	.22	.03	.50	-.25				3.13 (1.26)
19)	.00	.10	-.03	-.02	.05	.07	.06	.06	.06	.35	.08	.22	.44	.35	.00	.60	-.23	.63			2.86 (1.12)
今後の課題に関する予想																					
20)	.28	-.04	.08	-.12	-.13	.12	.28	-.09	.17	.21	.01	.30	.51	.38	-.20	.67	-.18	.44	.46		3.38 (1.09)
21)	-.22	-.08	-.11	-.05	-.01	-.19	-.16	-.08	-.20	.21	.32	-.06	-.04	.05	.18	-.05	.08	.01	-.02	-.17	3.43 (0.94)

注) 1) 自己充実達成動機, 2) 競争的達成動機, 3) 熟達目標, 4) 遂行接近目標, 5) 遂行回避目標, 6) 完全欲求, 7) 高目標設定, 8) 失敗過敏, 9) 行動疑念, 10) 課題の辛さ, 11) 状況の楽観視, 12) 計画性, 13) 懸念・自己嫌悪, 14) 憂うつ・焦り, 15) 肯定的感情・集中, 16) 後悔・自己嫌悪, 17) 気分の切り替え, 18) 課題に支障, 19) 出来が不満足, 20) 次は先延ばしをしないようにしよう, 21) 次も先延ばしをするだろう。

イタリック : $p < .10$; アンダーライン : $p < .05$; 太字ゴシック : $p < .01$ 。

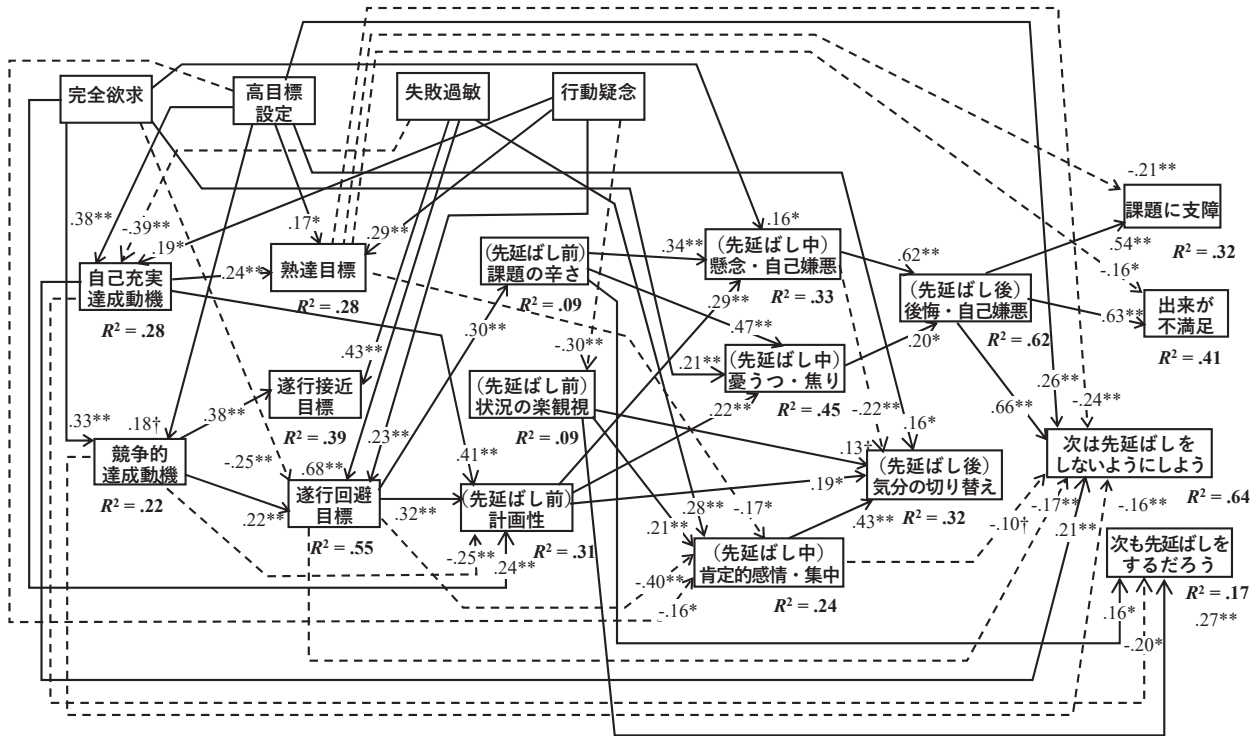


図1 達成動機・目標、完全主義、先延ばし過程における意識から課題達成・今後の課題に関する予想への影響。
 矢印上の数値は標準化変数を示す。誤差項および相関は省略した。GFI = .92, AGFI = .87, RMSEA = .00。
[†]p < .10, *p < .05, **p < .01。

成動機を弱め、その結果、「次は先延ばしをしないようにしよう」と考える改善の意志は弱まり、「次も先延ばしをするだろう」という予想が強まるようなパスや、低い自己充実達成動機が熟達目標を抑制し、課題達成への支障と課題の出来に対する不満足を促進するパスも先行研究の結果と矛盾しない。

前述のように、藤田（2008）では失敗過敏の他に行動疑念も課題先延ばしと正の相関が示されていた。本研究においても、行動疑念からも失敗過敏と同様に遂行回避目標を経由するネガティブな先延ばし過程がみられた。しかし、行動疑念が自己充実達成動機を高めるといふ、失敗過敏とは逆の影響を及ぼすパスもみられた。

完全欲求の影響に関しては、先延ばしを抑制することを示す研究（竹村他，2018）や関連がみられない研究（古屋，2017）があった。図1においては、完全欲求から先延ばし中における二つのネガティブな意識を経由して課題への支障と出来に対する不満足を高めるパス、遂行回避目標を抑制した結果、先延ばし過程におけるネガティブな意識が弱まるパス、競争的達成動機を介して遂行回避目標を高めるパスがみられた。このような多様な先延ばし過程のパターンの存在が、先行研究で示されたような一貫しない結果につながったと推測される。

藤田（2008）、古屋（2017）、竹村他（2018）では、高目標設定と先延ばしとの関連はみられなかったが、

本研究では高目標設定から多くの有意なパスがみられた。具体的には、高目標設定から、改善の意志（次は先延ばしをしないようにしよう）を直接促進するパス、自己充実達成動機を介して改善の意志を促進するパス、熟達目標を介して課題達成へのネガティブな影響を抑制するようなパスが有意であった。先延ばし中における肯定的感情・集中を直接的・間接的に抑制した結果、改善の意志を促進するパスも有意であった。また、高目標設定から先延ばし後の気分の切り替えへの正のパスもみられた。これらの、高目標設定がポジティブな先延ばし過程パターンを促進するような結果は、山口他（2013）や剣持・根津（2016）の結果と一致する。ただし、本研究では、高目標設定が競争的達成動機、遂行回避目標を介して、先延ばし過程におけるネガティブな意識を促進し、課題達成にネガティブな影響を及ぼすパスもみられた。

完全主義の3つの下位尺度から有意な影響がみられた自己充実達成動機は、改善の意志は促進し、先延ばしを繰り返すという予想を弱める直接のパスの他に、熟達目標を介して課題達成へのネガティブな影響を抑制するパス、先延ばし前の計画性を高め、その結果先延ばし後の気分の切り替えも高めるようなパスが有意であったことから、適応的な先延ばし過程のパターンにつながりやすいと考えられる。ただし、先延ばし前の計画性は、先延ばし中のネガティブな意識も促進しており、不適応的なパターンにつながる可能性もある。

競争的達成動機は、先延ばし前の計画性や改善の意志への直接の負のパスや、遂行回避目標を経由した先延ばし過程におけるネガティブな意識の促進と、課題達成へのネガティブな影響、という先延ばし過程の不適応的なパターンにつながりやすいと考えられる。これらの結果は、谷口他 (2013) や松尾・菅 (2017) の結果と一部一致するが、竹村他 (2018) とは異なるものであった。

先延ばし過程の各段階間の関係は、小浜 (2010) と同様に、先延ばし前、中、後のネガティブな意識をつなぐパスや、計画性から気分の切り替え、計画性から懸念・自己嫌悪、状況の楽観視から肯定的感情・集中というパスがみられた。一方、計画性から憂うつ・焦り、楽観視から気分の切り替えのパスが有意であること、気分の切り替えから課題の支障へのパスは有意ではなかったことは小浜 (2010) と異なっていた。

なお、課題達成への影響から今後の課題に関する予想へのパスはいずれも有意ではなかった。課題達成における支障や不満足な出来といったネガティブな学習成果が、今後の学習の改善意志に必ずしもつながるわけではないことが示唆される。

3. 達成動機・目標、完全主義の組み合わせによる先延ばし過程の違い

達成動機、達成目標、完全主義の各尺度の下位尺度得点に基づくクラスタ分析 (Ward法、ユークリッド距離) を実施し、クラスタの解釈可能性を考慮しながら参加者を4クラスタに分類した。各クラスタの人数、クラスタ別の各得点の平均とSDを表2上部に示した。各下位尺度得点を従属変数、クラスタを独立変数とする一要因分散分析を行ったところ、全得点においてクラスタの主効果が有意であった ($F_s(3, 132) > 12.84, p_s < .01, \eta_p^2_s > .23$)。多重比較 (Holm法) の結果は表2上部の右側にまとめた。なお、クラスタ分析および分散分析の実施には、統計分析ソフトHAD (清水, 2016) を用いた (以下も同様)。

次に、先延ばし過程における意識の各得点、および、課題達成への影響と今後の課題に関する予想の平均得点をクラスタ別に算出した。各クラスタにおける平均値とSDを表2の下部に示した。これらの得点を従属変数、クラスタを独立変数とする一要因分散分析を実施した。その結果、有意な主効果が先延ばし前の3得点 ($F_s(3, 132) > 3.13, p_s < .05, \eta_p^2_s = .07$)、先延ばし中の憂

表2 クラスタ別の各得点の平均 (SD) および分散分析結果

		クラスタ				多重比較
	下位尺度	1 (n = 47)	2 (n = 29)	3 (n = 50)	4 (n = 10)	
達成動機	自己充實的達成動機	3.91 (0.41)	3.33 (0.59)	3.95 (0.42)	3.92 (0.39)	2 < 1, 4, 3
	競争的達成動機	2.96 (0.46)	3.58 (0.57)	3.57 (0.44)	3.93 (0.42)	1 < 3, 2, 4
達成目標	熟達目標	3.39 (0.49)	3.02 (0.59)	3.70 (0.50)	4.20 (0.47)	2 < 1 < 3 < 4
	遂行接近目標	2.43 (0.45)	2.98 (0.55)	3.00 (0.62)	4.00 (0.59)	1 < 2 ≐ 3 < 4
	遂行回避目標	2.29 (0.66)	3.46 (0.62)	2.84 (0.67)	4.02 (0.49)	1 < 3 < 2 < 4
完全主義	完全欲求	2.35 (0.70)	2.86 (0.47)	3.66 (0.41)	4.40 (0.42)	1 < 2 < 3 < 4
	高目標設定	2.85 (0.55)	2.94 (0.54)	3.56 (0.44)	4.08 (0.48)	1 ≐ 2 < 3 < 4
	失敗過敏	1.94 (0.40)	2.97 (0.65)	2.52 (0.58)	4.10 (0.24)	1 < 3 < 2 < 4
	行動疑念	3.21 (0.77)	3.42 (0.58)	3.86 (0.54)	4.56 (0.44)	1 ≐ 2 < 3, 4
先延ばし前	課題の辛さ	3.39 (0.83)	3.91 (0.70)	3.74 (0.83)	4.03 (1.12)	1 < 2
	状況の楽観視	3.97 (0.78)	4.04 (0.59)	3.80 (0.76)	3.20 (1.01)	4 < 1, 2
	計画性	3.32 (0.64)	3.12 (0.55)	3.50 (0.61)	3.72 (0.72)	2 < 3, 2 < 4
先延ばし中	懸念・自己嫌悪	2.89 (0.86)	2.94 (0.98)	3.23 (0.85)	3.33 (1.24)	ns
	憂うつ・焦り	2.83 (0.84)	3.17 (0.87)	3.47 (0.84)	3.38 (1.17)	1 < 3
	肯定的感情・集中	2.54 (0.69)	2.38 (0.61)	2.33 (0.67)	2.39 (0.92)	ns
先延ばし後	後悔・自己嫌悪	2.88 (0.90)	3.08 (0.95)	3.41 (0.83)	3.14 (1.16)	1 < 3
	気分の切替	2.93 (0.86)	2.61 (0.81)	2.69 (0.77)	2.58 (0.97)	ns
課題達成への影響	課題に支障	3.19 (1.18)	3.00 (1.39)	3.14 (1.22)	3.20 (1.40)	ns
	出来が不満足	2.66 (1.10)	2.86 (1.22)	3.08 (1.00)	2.70 (1.27)	ns
今後の課題に関する予想	先延ばししないようにしよう	3.40 (1.05)	3.00 (1.23)	3.64 (0.91)	3.00 (1.27)	2 < 3
	次も先延ばしするだろう	3.34 (0.97)	3.55 (0.81)	3.50 (0.85)	3.20 (1.33)	ns

注) 大小記号は左辺と右辺のクラスタ間の差が5%水準で有意であることを、大小記号に+がついている場合は10%水準で差が有意であることを、ニアリーイコールは差が有意ではなかったことを示す。

うつ・焦り ($F(3, 132) = 4.28, p < .01, \eta_p^2 = .09$), 先延ばし後の後悔・自己嫌悪 ($F(3, 132) = 2.76, p < .05, \eta_p^2 = .06$) においてみられた。また、今後の課題に関する予想のうち、改善の意志を問う「次に同じような課題をするときは、先延ばしをしないようにしようと思った」では、クラスタの主効果に有意な傾向がみられた ($F(3, 132) = 2.60, p < .10, \eta_p^2 = .06$)。多重比較 (Holm法) の結果を表2下部の右側にまとめた。

表2上部の右側に示したように、クラスタ1は、自己充実達成動機と熟達目標以外では、他のクラスタより有意に平均得点が低かった。遂行目標や完全主義の得点が全体に低く、その中で自己充実達成動機や熟達目標の高さが目立つクラスタである。完全主義の高目標設定や行動疑念が低いにもかかわらず、自己充実達成動機得が高い点は、パス解析で示された有意なパスから想定することが難しい特徴であろう。クラスタ3は、自己充實的達成動機と熟達目標だけでなく、競争的達成動機や遂行接近目標も相対的に高く、失敗過敏や遂行回避といった失敗することや人より劣っていることが露呈することを恐れる値は低かった。このクラスタの特徴は図1のパスと合致する点が多い。

クラスタ1も3も自己充実達成動機得点の平均は4に近い値であり、遂行回避目標得点は3を下回る低い値であるという点で類似している。Fryer & Elliot (2008 中谷訳 2009) によると、達成動機づけの階層モデルでは、熟達接近目標は遅延の減少や学習過程を楽しむことなどの積極的な過程をもたらすと考えられており、一方、遂行回避目標は、達成場面において非常に問題があり、あらゆる意味で動機づけを低下させるものと認識されている。したがって、熟達目標につながりやすい自己充実達成動機は高く、熟達目標自体も3 (どちらでもない) を超える値で、かつ、遂行回避目標が低いクラスタ1と3は、学習活動において適応的なクラスタと考えられる。しかし、表2下部に示したように、クラスタ3はクラスタ1よりも、先延ばし中・後におけるネガティブな意識が高かった。この二つのクラスタの大きな違いは、競争的達成動機得点や完全主義の下位尺度得点である。クラスタ3は、「完璧にやりとげよう、中途半端な出来では我慢できない」と完全への欲求が高く、高い目標を持ち、最高の水準を目指すことで、「人よりも優れていたい、うまくやりたい」という動機も高くなり、クラスタ1に比べると「失敗などともない」「注意深くやってもやり残しているようで不安」といった、失敗過敏や行動疑念が高いことも相まって、恥をかいたり、できが悪いと思われぬように勉強をする遂行回避目標も高くなり、先延ばし過程でのネガティブな意識が強くなったのかもしれない。

クラスタ2は、自己充實的達成動機と熟達目標、高目標設定、および行動疑念では、平均得点が最も低い

か下から2番目で、より得点の高いクラスタとの差が有意であった。完全欲求も得点の高い二つのクラスタとの差が有意であった。これに対し、競争的達成動機、遂行回避目標、失敗過敏の平均得点は上から2番目に高かった。遂行接近目標得点も2番目に高いクラスタとの差は有意ではなかった。他者に勝つことに動機づけられ、他者よりも良い成績をめざし、自分が失敗する状況や人より劣っていることが明らかになる状況を避けようとするクラスタである。この特徴は、図1に示された競争的達成動機や失敗過敏と遂行回避目標との関連が反映されていると考えられる。達成動機づけの階層モデルにおいて、遂行回避目標は自分自身が低能力だと評価されることを避けようするために課題に対する忍耐や持続が低く、困難な課題ではすぐにあきらめたり、投げ出したりし、その結果、高い達成は得られず、学習に対してネガティブな影響があると考えられている (中谷, 2012参照)。クラスタ2は遂行回避目標が高い故に、課題のことを考えると気が重く、憂うつになり、課題を投げ出し、無計画に先延ばしをしてしまったと推測される。

クラスタ4は所属する参加者数が少ないため、本研究の結果のみから明確な結論は下せない。

IV. 結論

本研究の目的は、達成動機、達成目標、完全主義の組み合わせによって、先延ばし過程が異なるかどうかを探索的に検討することであった。

参加者全体で、完全主義→達成動機→達成目標→先延ばし過程の流れを検討した場合、失敗過敏や行動疑念から遂行回避目標を経由して、先延ばし過程の各段階におけるネガティブな意識が促進され課題達成に支障や不満足感が生じるような、先延ばし過程のパターンがみられた。このパターンの先延ばし過程における意識の部分は、小浜 (2010) において示された否定的感情プロセスと一致する。小浜 (2010) によると、否定的感情プロセスは、従来の先延ばし研究で指摘されてきた不適応的な先延ばしと対応する下位過程と考えられる。失敗過敏に関しては、この他にも不適応の先延ばし過程のパターンが示された。具体的には、自己充実達成動機を抑制することで、先延ばし過程におけるポジティブな意識を抑制し、次回の課題における改善の意志を弱め、先延ばしを繰り返すという予期を強めるような過程や、自己充実達成動機の抑制から熟達目標も抑制され、その結果、課題達成に支障を来したり、出来に対して不満足をより強く感じる過程である。このように、失敗過敏が先延ばし行動を促進するだけでなく、先延ばしの開始から先延ばし後、さらに今後の学習活動までの先延ばし過程にもネガティブな影響を及ぼすことは、失敗過敏得点の高いクラスタ2が先

延ばし前におけるネガティブな意識は高くポジティブな意識が低いこと、今後の改善の意志が低いことから推測される。クラスタ2は競争的達成動機得点や遂行目標の2得点も高かったことを考慮すると、他者に勝つことや他者よりも良い成績といった他者を意識した動機づけや目標と、自分が失敗する状況や人より劣っていることが明らかになる状況を避けようとする傾向とが重なることで、先延ばし過程の不適応的なパターンがより促進されやすくなると考えられる。

桜井・大谷(1997)によると、高目標設定は抑うつや絶望感を抑制する傾向があることから完全主義の中で適応的な側面であり、失敗過敏や行動疑念は抑うつや絶望感を促進する傾向の強い不適応的な側面であると考えられる。特に、失敗過敏の強い人は、ストレスターの有無にかかわらず抑うつや絶望感に陥りやすい(桜井・大谷, 1997)。本研究の結果からは、失敗過敏は、不適応的な精神健康状態だけでなく、不適応的な学習活動も促進する特性と考えられる。

高目標設定に関しては、図1から読み取れるように、完全主義の中で先延ばし過程の適応的なパターンを促進する側面であるといえよう。ただし、小浜(2010)が示唆する適応的な先延ばし過程のパターン(先延ばし前の計画性が高く、先延ばし後の気分の切り替えを媒介して課題への支障を抑制する)と完全に一致するものではなかった。さらに、高目標設定が不適応的な先延ばし過程につながるパスも一部示されていた。また、クラスタ3は、自己充実達成動機や遂行回避目標に関しては類似しているが完全主義の特徴が異なるクラスタ1よりも、先延ばし過程におけるネガティブな意識が高かった(表2)。中川・佐藤(2011)は高目標設定と防衛機制との関連を検討し、高目標設定は成熟した防衛機制だけでなく、神経症的な防衛機制や未熟な防衛機制とも正の相関があることを見出している。以上のことから、自分に高い目標を課すことが常に適応的な状態に結びつくわけではないと考えられる。

クラスタ3は、競争的達成動機も強く、また、競争的達成動機からは不適応的な先延ばし過程につながるパスが多く示されていた。したがって、人と競争して勝つといった他者を基準とした高い目標ではなく、自分なりに努力し、自分を深める、最善をつくす、といった現在の自己を基準とした高い目標を設定することで、課題達成への支障はなく、満足できる結果や、学習成果へとつながるような、先延ばし過程の適応的なパターンがより促進されると推測される。

なお、本研究では、課題達成への影響は参加者自身による主観的な評価のみで測定していた。そのため、実際に支障があったのか、客観的には十分な達成状態であったにもかかわらず主観的に支障があると感じていたのかが明確ではない。主観的には支障もなく満足していても、客観的には不十分な課題内容であった可

能性もあるだろう。したがって、客観的な評価(授業の成績など)も測定し、達成動機・目標、完全主義と先延ばし過程における意識や課題達成への影響を再検討する必要がある。

また、本研究では達成目標尺度に回答する際に思い浮かべた授業や先延ばしにした課題を指定していなかった。そのため、想起した授業や学習課題の難易度や興味の有無などは統制できていない。達成目標尺度に回答する際、先延ばしをした課題とは無関連な授業を思い浮かべていた参加者もいるだろう。調査手続きを改善し、再度調査・検討することは、今後の課題の一つである。

謝 辞

調査にご協力頂いた皆様に深く感謝いたします。

引用文献

- 胡(増井)綾乃・岩永 誠(2016). 学業場面における不健全完全主義者の動機づけに伴って自己価値および失敗の反すうが及ぼす影響—パーソナリティ研究, 24, 190-201.
- 藤田 正(2008). 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について—教育実践総合センター研究紀要(奈良教育大学), 17, 125-128.
- 古屋 健(2017). 大学生の学業遅延傾向に関わる性格特性について—立正大学心理学研究所紀要, 15, 33-45.
- Fryer, J. W., & Elliot, A. J. (2008). Self-regulation of achievement goal pursuit. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 53-75). NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- (中谷 素之(2009). 達成目標の自己調整—塚野 州一(編訳) 自己調整学習と動機づけ (pp. 45-59) 北大路書房)
- 堀野 緑・森 和代(1991). 抑うつとソーシャルサポートとの関連に介在する達成動機の要因—教育心理学研究, 39, 308-315.
- 剣持 裕紀・根津 克己(2016). 完全主義と評価懸念が先延ばし意識過程に及ぼす影響—東京成徳大学臨床心理学研究, 16, 96-103.
- 木村 早紀子・藤木 大介(2021). 学習に関する完全主義傾向が達成動機や達成目標に及ぼす影響—学習開発学研究(広島大学大学院), 13, 69-78.
- 小浜 駿(2010). 先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化の検討—心理学研究, 81, 339-347.
- 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健康との関連の検討—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.
- 小浜 駿・松井 豊(2007). 先延ばし過程における意識の変化の探索的検討—筑波大学心理学研究, 34, 27-35.
- 黒住 嶺・外山 美樹(2017). 先延ばし後の意識に対する“特性”がもたらす効果の検討—関東県内の大学生に対する先延ばしによるネガティブな影響の実態調査—筑

- 波大学心理学研究, 53, 23-31.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20, 474-495.
- 松尾 大輔・菅 千索 (2017). 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 (教育科学), 67, 111-119.
- 森 陽子 (2006). 望ましい学習サイクルへの転換を目指して2—英語学習方略の使用が自己効力感と課題先延ばしに及ぼす影響— 日本心理学会第70回大会発表論文集, 1270.
- 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 (2), 1-8.
- 中谷 素之 (2012). 何を目標して学ぶか—達成目標理論— 鹿毛 雅治 (編) モディベーションをまなぶ12の理論—ゼロからわかる「やる気の心理学」入門!— (pp. 195-221) 金剛出版
- 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.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD—機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案— メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 竹村 優希・佐藤 友哉・兒玉 憲一 (2018). 大学生における達成動機, 達成目標, 完全主義傾向が課題先延ばし行動に与える影響 心理相談センター紀要 (比治山大学), 14, 63-67.
- 田中 あゆみ・藤田 哲也 (2003). 大学生の達成目標と授業評価, 学業遂行の関連 日本教育工学会論文誌, 27, 397-403.
- 谷口 篤・鈴木 眞雄・安福 幸代 (2013). 先延ばし行動と達成動機, 自己効力感, および性差の関係 名古屋学院大学論集 社会科学篇, 49 (4), 1-12.
- 山口 葉純・阿部 晋吾・森本 美奈子 (2013). 自己志向的完全主義が先延ばし行動と失敗行動に及ぼす影響—自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面からの検討— 対人社会心理学研究, 13, 15-21.

(2022年9月26日受理)