大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について

藤田正
（奈良教育大学心理学教室）

A Study of the Relationship between Perfectionism and the Procrastination Behavior in College Students

Tadashi FUJITA
（Department of Psychology, Nara University of Education）

要旨：大学生の完全主義傾向と日常生活における学習課題の先延ばし行動との関係を明らかにするために、大学生119名を対象に、新完全主義尺度（「完全欲求」、「高目標設定」、「失敗過敏」、「行動疑念」より構成）と学習課題先延ばし傾向尺度（「課題先延ばし」と「約束への遅延」より構成）を実施した。完全主義傾向と学習課題先延ばし行動の関係を調べるために両者の相関を検討した。その結果、「課題先延ばし」と「約束への遅延」の両方で、「失敗過敏」と「行動疑念」の間にのみそれぞれ正の有意な相関がみられた。これらの結果から、完全主義傾向を構成するすべての要因が学習課題先延ばし行動に関係するのではなく、「失敗過敏」や「行動疑念」のような、どちらかといえば行動を抑制したり、不適応に結びつきやすい要因が関係することが明らかになった。

キーワード：完全主義傾向 perfectionism, 先延ばし行動 procrastination

1．はじめに

日常生活の中で、やらなければならない課題や仕事になかなか着手できない、決められた期日までに課題を提出できないという先延ばし行動は、私たちがよく経験する行動である。Ellis & Knaus（1977） は、アメリカの大学生の約70%以上が先延ばし行動を行っており、大学生の学習領域における課題先延ばし行動は、一般的によくみられる行動であることを指摘している。また、このような先延ばし行動は、試験勉強や日々の宿題などよりも、学期末のレポート課題などにおいてよく起こることを報告している。

大学生の先延ばし傾向に関する研究は、諸外国の研究では数多くなされているが、我が国においての研究は比較的少ない（藤田，2005；森， 2004；向後・中井・野嶋， 2004）。

Solomon & Rothblum（1984） は、先延ばしを「主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為である。」と述べている。また、Schouwenburg（1995） は、先延ばし行動の特徴を①態度や行動に即応性が欠けていること、②意志と行動が一致していないこと、③競合する活動の方を優先することの３点にまとめている。

先延ばしの原因についても検討が行われてきた。それらを分類してみると、①認知的な特性の原因では、「時間的なマネジメントスキルの貧弱さ」、②パーソナリティ特性の要因では「怠惰」、③失敗への恐れに関する特性の原因では「学習・遂行達成への不安」、「完全主義傾向」、「自信の欠如」などが関係していることが指摘されている（藤田，2005）。

藤田・岸田（2006） は、先延ばしの原因について大学生に調査をした結果から、大学生活を過ごす中で、こうした「失敗への恐れ」を意識して先延ばしすることは、それほど多くないことが明らかになった。多くの場合、日常生活の中で課題への着手、実行を先延ばししたが、結果的に課題の出来上がりの程度は十分でなくても何とか間に合って提出でき、その結果が自分自身への学習評価に対する決定的なペナルティに結びつかない限りにおいては、先延ばしに対する否定的な態度を持つこともないと述べている。その他にも、行動するのが面倒くさいなどが述べられている。

そこで藤田・岸田（2006）は、これまで指摘されてきた原因に加えて、最近の大学生が先延ばしをする原因を特定することは、大学生の日常の学習活動を支援するための情報を提供することになると考え、大学生の学習課題に対する取り組みにおいて、先延ばし行動

をしてしまう原因の内容を明らかにするとともに、先延ばしの原因と課題先延ばし行動傾向との関係について検討した。先延ばし行動の原因について調査し、記述された内容を分類整理した結果、次の７つのカテゴリー（①興味・関心のなさ、②課題への意欲、③怠け心、④課題の困難さ、⑤時間的効率、⑥時間的余裕の必要性、⑦課題の優先順位）に分類された。これらのカテゴリーに含まれる高頻度項目を４項目ずつ、さらにこれまでの研究で指摘されてきた「不安」と「完全主義」の２項目を加え、30項目を原因の調査項目として作成した。

大学生142名を対象に、先延ばしの原因としての適切度を４段階で評定させた。その結果について、因子分析を行った結果、３因子が抽出された。第１因子は、「興味の低さによる他事優先因子」、第２因子は「先延ばし肯定・容認因子」、第３因子は「課題の困難性の認知」と命名された。「不安」と「完全主義」の項目は、１項目ずつであったことが影響して、項目からは除外された。なお、これらの３因子と藤田（2005）の作成した学習課題先延ばし尺度（「課題先延ばし」「約束への遅延」より構成）との関係について、相関分析と重回帰分析を行った。その結果、課題先延ばし行動に影響しているのは、３因子のうち、特に「興味の低さによる他事優先」と「課題の困難性の認知」であった。また、約束の遅延に関しては、「興味の低さによる他事優先」のみであった。

この研究では、「不安」と「完全主義」が方法論的な問題で尺度項目からは除かれてしまった。しかしながら、先に述べたように、これまでの諸外国の研究では、大学生の先延ばし行動の原因として、学習・遂行達成課題への不安や完全主義、自信の欠如などのような「失敗への恐れ」に関係していることが指摘されていること、また、これらの要因と先延ばし行動の関係に関する実証的なデータが十分でないこともあり、これらの要因に焦点を当てた検討が必要である。

「取り組んだことは完璧にやろう」という気持ちをもって物事に取り組むことは、自分自身を向上させる上で大切なことである。しかし、どんなことにおいても完璧を目指し、完璧にできなければ失敗であると思うようになると、活動への意欲がなくなることにつながる。過度に完全性を求めることを完全主義（perfectionism）という。さらに完全主義は、個人的な要素と社会的な要素の両方が関連する多次元的なものとしてとらえられている。

櫻井・大谷（1997）によれば、完全主義の基準を自己に求める「自己志向的完全主義」と、他者に求める「他者志向的完全主義」、さらに他者から求められている「社会規定的完全主義」の３次元があることが紹介されている。櫻井・大谷（1997）は、この内、「自己志向的完全主義」に焦点を絞った新完全主義尺度を作成している。尺度は、「完全でありたいという欲求（完全欲求）」、「自分に高い目標を課する傾向（高目標設定）」、「ミスを過度に気にする傾向（失敗過敏）」、「自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向（行動疑念）」の４つの側面から構成されている。これら４つの完全主義の側面と学習課題先延ばし行動との関係について検討した研究は、筆者の知る限り行われていない。そこで本研究では、自己完全主義を構成する４つの側面と先延ばし行動の関係について検討することを目的とした。

２．方　法

２．１．調査対象

大学生119名（男45名、女74名）であった。

２．２．調査項目

１）新完全主義尺度： 櫻井・大谷（1997）の作成した自己志向的完全主義尺度を用いた。この尺度は、①「完全でありたいという欲求（完全要求:DP）尺度」（例：どんなことでも完璧にやり遂げるということが私のモットーである。）５項目、②「自分に高い目標を課す傾向（高目標設定:PS）尺度」（例：いつも、周りより高い目標をもとうと思う。）５項目、③「ミスを過度に気にする傾向（失敗過敏：CM）尺度」（例：ささいな失敗でも、周りからの評価は下がるだろう。）５項目、④「自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向（行動疑念：D）尺度」（例：何かやり残しているようで、不安になることがある。）５項目の合計20項目から成る４つの下位尺度から構成されている。回答は、６段階評定で、得点が高い程、完全主義傾向が高いことを示す。

２）課題先延ばし行動傾向尺度： 藤田（2005）の作成した尺度で、「課題先延ばし因子」（例：ギリギリまで物事に取りかかることを延ばす）９項目と「約束事への遅延因子」（例：約束やミーティングの時間に、よく遅れる）４項目の２因子から構成される13項目の尺度である。評定は自分の行動について５段階評定で、得点が高いほど先延ばし傾向が高いことを示している。

２．３．手続き

調査は、教員が授業中に１）、２）の順に集団で実施した。調査用紙を配布し、調査の目的、やり方の説明を行った後、被験者ペースでそれぞれに回答させた。所要時間は15分程度であった。

３．結　果

３．１．完全主義傾向と先延ばし行動の相関

表１は、完全主義尺度の得点と課題先延ばし行動得

点の相関を示したものである。まず、「課題先延ばし」については、「失敗過敏」（ｒ＝.30,p<.01）と「行動疑念」（ｒ＝.29,p<.01） においてのみ有意な正の相関がみられたが、「完全欲求」（ｒ＝.14,ns）と「高目標設定」（ｒ＝.07,ns）は有意な相関はみられなかった。
次に、「約束事への遅延」についても、「失敗過敏」（ｒ＝.23,p<.05） と「行動疑念」（r＝.25,p<.01）においては有意な正の相関がみられたが、「完全欲求」（ｒ＝.10,ns）と「高目標設定」（r＝.08,ns）は有意な相関はみられなかった。

表１　完全主義傾向と先延ばし行動の各因子の相関

	完全主義傾向			
	完全欲求	高目標設定	失敗過敏	行動疑念
課題先延ばし	.14	.07	.30**	.29**
約束事への遅延	.10	.08	.23*	.25**

*p<.05　**p<.01

４．考　　察

本研究では、大学生の完全主義傾向が日常の学習課題の遂行における先延ばし行動にどのように影響しているのかについて検討することが目的であった。

完全主義傾向得点と先延ばし行動傾向得点の関係について相関分析を行った。その結果、「課題先延ばし」においては、ミスを過度に気にする「失敗過敏」と、自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向である「行動疑念」が、先延ばし行動と関係していた。また、「約束事への遅延」においては、「行動疑念」のみが関係していた。

しかし、完全でありたいという欲求（完全欲求）や、自分に高い目標を課する傾向である「高目標設定」などに関しては、「課題先延ばし」や「約束事への遅延」などの先延ばし行動には、ほとんど関係していなかった。

以上のことから、自己志向的完全主義傾向を構成する４つの側面のすべてが、先延ばし行動に関係しているのではなく、ミスを過度に気にする傾向である「失敗過敏」や自分の行動に漠然とした疑いを持つ「行動疑念」のような、どちらかといえば、不安などと結びつき、行動を抑制するような側面のみが、先延ばし行動に関係していることが明らかになった。

この結果は、従来のいくつかの研究で指摘されてきた「不安」や「失敗への恐れ」が課題先延ばしの原因であることを明らかにした研究と一致するものである。また、「失敗過敏」と「行動疑念」は、どちらかと言えば、不適応的な側面であることが指摘されている（櫻井・大谷，1997)。完全主義の中でも、特にこれらの側面が課題先延ばし行動に関係していることが明らかになった。櫻井・大谷（1997）は、これら２つの側面は、抑うつや絶望感といった不適応なパーソナリティーと関係する不適応傾向を示すものであることを指摘している。不適応傾向のレベルにまで達しなくても、この２つの側面が行動を抑制することに関係していることは確かなことであると思われる。

ところで、「完全欲求」と「高目標設定」の２つの尺度は、課題先延ばし行動とは、かなり低い正の相関であり、「失敗過敏」や「行動疑念」のように有意な相関ではなかった。一般に、課題として与えられ内容について、やるべきことは完璧にやろうという気持ちを持って課題に取り組むことは、大切なことである。したがって、自分のもつ学習観、学習・評価基準に照らし合わせて、中途半端なできは我慢できなかったり、できる限り努力しようとするような「完全欲求」や周囲の者より高い目標を持ったり、高い水準を目指したり、高い目標を持つことが自分のためになると思うような「高目標設定」をもつ人は、能動的、前向きな姿勢で課題に取り組もうとする傾向にあるので、少なくとも課題の遂行を強く先延ばす程には影響するものではなかったことが考えられる。また、「完全欲求」が高い場合には、健康面では適応的であることが指摘されている（櫻井・大谷，1997)。

本研究の結果から、学習課題提出を先延ばしする学生への対応について次のような配慮が考えられる。学習課題を完成していても、小さなミスがあって評価が下がるのではないかなどと過度に失敗に過敏になり、課題の提出がいつも遅れがちになる学生に対して、また、自分の作成した課題の内容に対して注意深く、精一杯やった仕事でも不十分な気がして心配になったり、まだ何かやり残しているようで不安、仕上がりが納得できないなどと、自分の行動に漠然とした疑いを持って、なかなか提出できない学生に対しては、例えば、友人と相互に評価し合ったり、ティーチング・アシスタントに事前に相談し、助言を受けるなど、第３者によるサポートと助言を受け、自分の課題の完成度を評価する眼や態度を少しずつ改善していくという方策が必要になると思われる。

５．引用文献

Ellis, A. & Knaus, W. J. 1977 *Overcoming procrastination*. N.Y. : Institute for Rational Living.

藤田正　2005　先延ばし行動と失敗行動の関連について　奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要，14，43-46.

藤田正・岸田麻里　2006　大学生における先延ばし行動とその原因について　奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要，15，71-75.

向後千春・野嶋栄一郎　2004　ｅラーニングにおけるドロップアウトとその兆候　日本教育工学第20回

全国大会講演論文集，997-998.
森陽子　2004 先延ばし行動と英語学習方略との関連について　第６回認知発達フォーラム発表論文集，18-19.
櫻井茂男・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.
Schouwenburg, H.C. 1995Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J.R.., Ferrari, J.L., Johnson, W.G., McCown, & Associates (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance* , N.Y. : Plenum Press
Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984 Academic procrasitination : Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology* , 31, 503-509.

付記：　本研究は、奈良教育大学心理学専攻生　野口彩、灰方七菜、速水絵里奈、春山麻美、山口鮎美さんの協力を得て行われた。また、調査にご協力下さいました奈良教育大学学生の皆さんにも記して厚くお礼申し上げます。