

Title	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
Author(s)	山口, 葉純; 阿部, 晋吾; 森本, 美奈子
Citation	対人社会心理学研究. 13 P.15-P.21
Issue Date	2013
Text Version	publisher
URL	https://doi.org/10.18910/25845
DOI	10.18910/25845
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

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¹⁾

——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——

山口葉純(梅花女子大学大学院現代人間学研究科)

阿部晋吾(梅花女子大学心理こども学部)

森本美奈子(梅花女子大学心理こども学部)

本研究では、自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面に着目し、それらが先延ばし行動および失敗行動に及ぼす影響を検討することを目的として、大学生274名に対し質問紙調査を行った。その結果、自己志向的完全主義の適応的側面である高目標設定が高いほど、直接的に、また先延ばし行動傾向を媒介して間接的に、失敗行動傾向が低くなりやすいことが明らかとなった。一方、不適応的側面である失敗過敏は、高目標設定とは反対の直接的、間接的影響を及ぼしており、仮説はおおむね支持された。これらの結果から、自己志向的完全主義の不適応的側面の高い個人に対し、不安を緩和させ高い目標設定を維持できるようなサポートの必要性が示唆された。

キーワード: 自己志向的完全主義、高目標設定、失敗過敏、先延ばし行動、失敗行動

問題と目的

自己志向的完全主義の2つの側面 社会において、正確さや完璧さを求められる機会は非常に多く、際限なく「より秀でていること」を求められ、上へと高みを目指すことが必要となってくる。「完璧に物事を遂行しよう」という気持ちは、物事に取り組む姿勢や能力の向上に貢献する。しかし、適度な感情ではなく、必要以上に完璧に行うことを求めるあまり固執し、完璧でなければ意味のない失敗であると思うようになると、ストレスを感じたりやる気を失くしてしまうなどの悪影響を及ぼす。つまり、「完全」は求めすぎてしまうと、人間にとって好ましくないものになってしまう可能性がある。このように、完全性を過度に求めることを、完全主義(perfectionism)という(桜井・大谷, 1997)。

Hewitt & Flett(1991)は、完全主義を、完全性の向けられる方向の違いによって、多次元的に捉えている。すなわち、完全性が自己に向けられた「自己志向的完全主義」、他者に向けられた「他者志向的完全主義」、他者から求められている「社会規定的完全主義」の3つに分類している。この3つの完全主義のうち、自己志向的完全主義について着目した研究は多く、精神的問題だけでなく認知や行動との関連も検討されている(大谷, 2004; 齋藤・今野・沢崎, 2009; 高橋, 2005)。

桜井・大谷(1997)は、自己志向的完全主義傾向が高いほど、抑うつや絶望感に陥りにくいことを示した大谷・桜井(1995)の研究結果をもとにして、多次元自己志向的完全主義尺度(Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale: MSPS)を作成した(これ以降は、「自己志向的完全主義尺度」と表記する)。この尺度は、完全でありたいという欲求(desire for perfection)の「完全欲求」、自分に高い目標を課する傾向(personal

standard)の「高目標設定」、ミス(失敗)を過度に気にする傾向(concern over mistakes)の「失敗過敏」、自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向(doubting of actions)の「行動疑念」の4つの下位概念から構成されている。このうち、「高目標設定」の傾向が高いほど、抑うつや絶望感に陥りにくく、逆に「失敗過敏」や「行動疑念」の傾向が高いほど、抑うつや絶望感に陥りやすいことが示された。また、「完全欲求」は自己志向的完全主義のすべての側面に共通する基本的な特徴であり、完全欲求だけでは精神的健康に対する影響力が少ないことを明らかにしている。このことから、自己志向的完全主義には適応的な側面である「高目標設定」と、不適応的な側面である「失敗過敏」「行動疑念」の2つの異なる性質があることが分かる。この適応と不適応の2つの側面については、自尊感情と抑うつ傾向を精神的健康の指標として、自己志向的完全主義との関連を検討した大谷(2010)においても確認された。精神的健康の悪化とほとんど関連がないのは、高目標設定などの「(目標として)完全を求める」側面であり、精神的健康の悪化と関連し問題となるのは、失敗過敏や行動疑念などの「不完全を認められない(不完全非受容)」側面であると指摘されている。また、不適応を促進する、自分にとって統制が不可能であると感じられるストレス状況に置かれた場合にも、その側面によって対処に違いが生じる。不適応的な側面である「不完全を認められない傾向」の人は、不完全な自分と直面する状況下で自己非難的に振る舞うという対処方法をとっており、それによって精神的健康を悪化させていることが明らかとなった。特に、失敗過敏傾向の高い人は、不完全な自分に対して脆弱であることが示唆されている。一方、高目標設定といった適応的な側面は、「自己評価上の問題と結びつく、自己

批判を伴う抑うつ」である自己評価的抑うつとは関連がなく、「単に目標として完全を求めている状態」であることから、精神的健康を直接促進させていることがうかがえる。

このように、自己志向的完全主義の中には適応的な側面と不適応的な側面の2つが存在するとされ、抑うつや攻撃性といった様々な要因との検討の際に、それらの側面が着目されてきた(大谷, 2010; 齋藤・今野・沢崎, 2009; 齋藤・沢崎・今野, 2008)。

自己志向的完全主義と先延ばし行動 ところで、自己志向的完全主義の不適応な行動的特徴としては、先延ばし行動との関連が明らかとなっている(藤田, 2008)。先延ばし(procrastination)とは、主観的な不安や不快感を経験する時点まで、必要がないにも関わらず課題を遅らせる行為のことである(Solomon & Rothblum, 1984)。日々の生活の中で、果たさなければならない課題や約束事になかなか着手することができないことや、定められた約束の期日までに課題を遂行することができないなど、物事を先延ばしにする行動は日常的にもよく見られる。たとえば、学習領域における先延ばし行動は、大学生にみられる一般的な行動特性であるとされている(山下・福井, 2011)。

Solomon & Rothblum(1984)は、大学生が述べる様々な先延ばしの理由の大半が、完全主義や学習・遂行達成への不安、自信の欠如などといった、「失敗への恐れ(fear of failure)」に関係していることを指摘している。藤田(2007, 2008)においても、自己志向的完全主義を構成する4つの概念の全てが先延ばし行動と関連するのではなく、失敗過敏や行動疑念といった不適応的な側面との関連が示されている。それと同時に、自己志向的完全主義の完全欲求と高目標設定といった適応的な側面には、先延ばし行動との関連がほとんどないことも明らかにされた。これにより、「不安」や「失敗の恐れ」が課題先延ばしの原因であることが、再度確認されている。

以上のように、自己志向的完全主義の不適応的な行動的特徴である先延ばしは、学習領域において、課題についての興味の低さや課題遂行に対する失敗への恐れから行われた結果、時間が足りなくなることで、不注意や焦りから来る失敗が起きてしまう。また、先延ばしにより、ドロップアウトやじっくり考えるという勉強の方略をとりにくいことも報告されている。

先延ばし行動と失敗行動 先延ばし行動の結果、課題を的確に遂行するために必要な準備がおろそかになったり、遂行のために投入できる時間が減ってしまう。そのため、約束の期限までに課題の提出が間に合わないことや、たとえ間に合ったとしても、不注意や焦りからその完成水準が低いなどの失敗を経験することはよくある。

先延ばし行動と失敗行動の関連について、藤田(2005)

は大学生を対象とした質問紙調査を行った。その結果、先延ばし行動傾向と失敗傾向のすべての特性との間に相関がみられ、先延ばしをよくする人ほど、失敗する傾向が高いことを明らかにした。また、課題を先延ばしにする人は、締め切り間近になってから課題に取り組むため、時間や気持ちに余裕がなくなり、不注意や物忘れ、状況の見通しの悪さによる衝動的なミスや、処理できる情報の範囲が狭くなることで失敗をしてしまうことが示唆されている。

また、学習領域における先延ばし行動は、課題の先延ばしだけではなく、学習の方法や学習コースのドロップアウトにも関連している。学習方法では、先延ばし傾向の高い学生は先延ばし傾向の低い学生と比べると、英語学習において、理解している箇所と理解ができていない箇所をはっきりさせるなどの、じっくり考える熟考方略を使用しないことが明らかとなっている(森, 2004)。すなわち、先延ばしをすることで、期日までに十分な時間を確保できず、学習内容について深く考えることが少ないことで、学習理解について影響を及ぼす可能性があることが指摘されている。また、向後・中井・野嶋(2004)によると、自己を制御しながら学習する必要のあるeラーニングにおいて、不合格者は合格者よりも高い先延ばし傾向を示し、ドロップアウトをする可能性も高かった。その一方で、成績と先延ばし傾向との明確な関連はなく、ドロップアウトを少なくする介入を適宜導入することにより、ドロップアウトが減少し、適切なサポートにより最後まで学習を進めることができれば、良い成績を収めることができることを明らかにしている。つまり、先延ばしは、その行動の結果として、学習活動や学習成果を妨げたり、失敗に結びついているのである。

自己志向的完全主義と失敗行動 藤田(2008)は、自己志向的完全主義と先延ばし行動との関連について検討しているが、失敗傾向も含めた包括的な研究はこれまで行われていない。自己志向的完全主義が先延ばし行動の原因となる(Solomon & Rothblum, 1984)にしても、自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面の高さの違いによって、課題遂行への取り組み方に違いが生じることが予想される。つまり、適応的側面の高い人と不適応的側面の高い人では、先延ばし行動との関連性も異なることが考えられる。たとえば、適応的側面の高い人の場合には、精神的健康を促進する「高目標設定」が高いことで、より良い物を作りあげることだけではなく、課題をきちんと遂行し提出するという所にも意識が向くことになる。これにより、先延ばしをする理由が生じにくいことや、先延ばしをしたとしても、先延ばしの日数が少ないことが予測される。そのため、先延ばし行動から失敗行動に至ることが少なくなると考えられる。

一方、自己志向的完全主義が先延ばし、そして失敗行動を促進する影響過程も考えられる。大谷(2010)によると、不完全なことを認められない傾向の完全主義の人は、自己を制御する際に、理想とする自己と現実の自己とのズレが大きいかに関わらず、理想とする自己実現への要求は下げることができない。なおかつ、その理想は実現可能であるとは考えていない状態のために、慢性的な絶望感に近い認知を抱いていることが分かっている。不適応的側面の高い人の場合には、失敗を恐れることで課題に取り組む自分の行動に疑問をもち、失敗の恐怖から逃げようとする。不安からやる気が出ず、他のことに目が行ったり課題が困難なものと感じることで取り組めず、課題の先延ばしが行われることが考えられる。その結果、課題の期限が迫ることで焦り、余裕がなくなるために処理できる情報の範囲が狭まった結果、失敗しやすくなったり、慌てて注意が不十分になり衝動的な失敗をしてしまうと考えられる。

自己志向的完全主義の適応的側面と、不適応的側面の影響を理解することで、それぞれに対してより適したサポートを提供することができると考えられる。

本研究の目的 そこで本研究では、自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面に着目する。その上で、適応的側面と不適応的側面が課題遂行への取り組み方に及ぼす影響を検討する。さらに、自己志向的完全主義のどの因子により先延ばし行動が起こり、どのような失敗傾向が生じるのかも検討する(Figure1)。

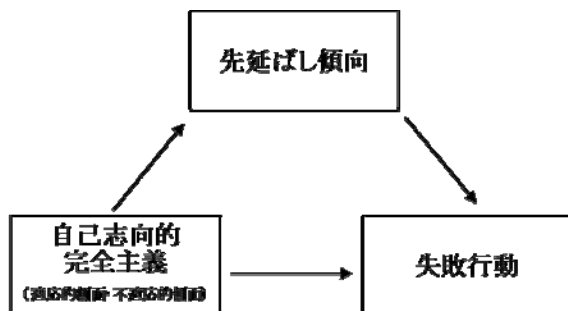


Figure1 自己志向的完全主義の影響過程(仮説モデル)

仮説 1) 自己志向的完全主義の適応的側面が高いほど、直接的に、または先延ばし行動傾向の抑制を通じて間接的に、失敗行動傾向が低くなりやすい。2) 自己志向的完全主義の不適応的側面が高いほど、直接的に、または先延ばし行動傾向の促進を通じて間接的に、失敗行動傾向が高くなりやすい。

方法

対象者 調査対象者は、大学生 274 名、(年齢 $M=20.07$, $SD=3.83$)であった。性別の内訳は男性 106 名、

女性 168 名であった。

実施時期と方法 2011 年 6 月～8 月に実施した。調査時期については、大学の講義が進み課題が提出されると思われる 6 月から調査を始め、単位取得に影響されるであろうレポート課題やテストが実施される 8 月を期間とする。実施方法は、大教室での集合調査形式での実施と、著者および友人・知人を通して、個別配布個別回収形式で実施された。回答は無記名で行われ、実施時間は 15 分程度であった。

質問項目 1) 自己志向的完全主義尺度: 桜井・大谷(1997)が作成した、多次元自己志向的完全主義尺度を使用した。「完全でありたいという欲求(完全欲求: DP)尺度」「自分に高い目標を課する傾向(高目標設定: PS)尺度」「失敗を過度に気にする傾向(失敗過敏: CM)尺度」「自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向(行動疑念: D)尺度」の 4 下位尺度(各 5 項目)、計 20 項目であった。選択肢は「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」までの 6 段階(6-1 点)評定の尺度であった。得点が高いほど、完全主義傾向が高いことを示している。

2) 課題先延ばし行動傾向尺度: 藤田(2005)が作成した、課題先延ばし行動傾向尺度を使用した。「課題先延ばし因子」(9 項目)と「約束事への遅延因子」(4 項目)の計 13 項目であった。質問は、普段の課題や約束事について取り組む時の状況を想起してもらった上で、回答を求めた。選択肢は「非常にある」から「全くない」までの 5 段階(5-1 点)評定の尺度であった。得点が高いほど先延ばし傾向が高いことを示している。

3) 失敗傾向尺度: 山田(1999)が作成した、失敗傾向尺度を使用した。「アクションスリップ」(10 項目)と「認知の狭小化」(9 項目)、「衝動的失敗」(6 項目)の計 25 項目であった。質問は、普段の生活でどの程度あてはまるのかを想起してもらった上で、回答を求めた。選択肢は「非常によくある」から「全くない」までの 5 段階(5-1 点)評定の尺度であった。得点が高いほど、失敗傾向が高いことを示している。

4) プロフィール項目: 性別および年齢について回答を求めた。

結果

尺度の構造の検討 自己志向的完全主義尺度の 20 項目について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行ったところ、桜井・大谷(1997)で示された 4 因子構造がみられなかった。しかし本研究の仮説では、自己志向的完全主義を適応的側面と不適応的側面に区別する必要があるため、桜井・大谷(1997)の結果に従って下位尺度を作成し、 α 係数を算出した。その結果、完全欲求で $\alpha = .90$ 、高目標設定で $\alpha = .87$ 、失敗過敏で $\alpha = .88$ 、行動

疑念で $\alpha = .88$ と非常に高い値が得られたため、以降の分析ではこれらの下位尺度得点を使用することにした。

次に、課題先延ばし行動傾向尺度の13項目について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った。その結果、解釈可能性から2因子を抽出した(Table1)。第1因子、第2因子ともに藤田(2005)で同様の項目が負荷している因子があったため、先行研究に倣って「約束事への遅延」因子、「課題先延ばし」因子と命名した。各因子の α 係数は、約束事への遅延で $\alpha = .85$ 、課題先延ばしで $\alpha = .78$ であった。

Table1 課題先延ばし行動傾向尺度の因子分析結果

項目内容	I	II
I:約束事への遅延 ($\alpha = .85$)		
授業は時間どおりにいく(R)	.85	.28
図書館で借りた本は期日までに返すよう気をつけている(R)	.79	.26
部活の約束や課外活動の待ち合わせには十分に余裕を持っていく(R)	.74	.07
本当にやらなければならないとわかっている時は早めに取りかかり、遅れることはない(R)	.71	-.12
約束やミーティングの時間に、よく遅れる	-.67	.06
自分で決めた期限をたいてい守る(R)	.52	-.27
II:課題先延ばし ($\alpha = .78$)		
ギリギリまで物事に取掛かることを延ばす	.07	.79
締め切りに間に合わせるために、あわてふためくことがよくある	.06	.77
しなければならないこととわかっているのに、すぐ始めようとしない	.28	.67
物事を始めるまでに長い時間がかかることがよくある	-.03	.60
削除項目		
やらなければならない重要な課題がある時は、できるだけ早く取りかかるようにしている(R)	.45	-.43
毎日その日の勉強量をこなし、期日までに課題を提出するようにしている(R)	.26	-.37
やらなければならない課題はすぐに取りかかる(R)	.48	-.43
因子間相関		
I:約束事への遅延	—	-.36
II:課題先延ばし		—

注) (R)は反転項目を示す。

さらに、失敗傾向尺度の25項目について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った。その結果、解釈可能性から3因子を抽出した(Table2)。第1因子、第2因子、第3因子それぞれで、山田(1999)で同様の項目が負荷している因子があったため、先行研究に倣って「認知の狭小化」因子、「アクションスリップ」因子、「衝動的失敗」因子と命名した。各因子の α 係数は、認知の狭小化で

Table2 失敗傾向尺度の因子分析結果

項目内容	I	II	III
I:認知の狭小化 ($\alpha = .86$)			
早く決めるように急がされると、よく考えずに決めてしまい後で後悔する	.73	-.09	.09
責任の重い仕事を任せられると、緊張してふだんの力が出せない	.70	-.04	.10
早く決めるように急がされると、かえって迷って決められなくなってしまう	.66	.16	-.10
テストや面接の時にあがってしまい、落ち着いていたらもっとうまくできたのと思う	.64	.12	-.10
決心するまでに、あれこれ迷ってしまう	.57	.25	-.29
ささいなことが気になって、かんじんことを考えるのに集中できない	.52	.10	.20
細かいことにこだわりすぎて、物事の全体的な局面を見過ごしてしまう	.50	.01	.29
II:アクションスリップ ($\alpha = .83$)			
手に持っていたものをなげなくそこに置き、後になってどこに置いたか思い出せなくなる	.09	.67	-.13
何かを思い出そうとしていて、喉まで出かかっているのに、どうしても出てこない	.17	.57	-.07
何か用事があるその部屋に行ったのに、何をするためだったのか思い出せない	.09	.56	.03
人の名前を思い出せない	-.12	.56	.17
物をなくしてしまう	-.05	.55	.12
何かを聞いていなければならない時にぼんやり他のことを空想してしまう	.32	.52	-.19
スーパーマーケットに行くと、ほしい品物が目の前にあるのにしばらく見つけれられない	-.08	.51	.28
何か1つのことをしている時に、つい他のことがしたくなってしまう	.23	.47	-.01
III:衝動的失敗 ($\alpha = .79$)			
その日の予定が空いているかどうか、確かめないで約束してしまう	-.21	.13	.75
残りのお金のことはよく考えないで、買い物する	-.11	-.04	.69
駅のホームに駆け上がり、行き先を確かめずにちょうど来た電車に飛び乗ってしまう	-.05	.05	.65
買い物に行ってどれを買うか迷ってしまい、結局いいかげんに決めてしまう	.33	-.06	.50
状況が変わっているのに、自分の考えや態度を柔軟に変えられない	.22	.11	.44
コンピュータやワープロが突然動かなくなり、原因を確かめる前に慌てて電源を切る	.25	-.16	.43
削除項目			
本や新聞を読みながらぼんやりしてしまい、内容を理解するためにもう1度読み直す	.26	.20	.09
何を買いにその店に来たかが、とっさに思い出せない	-.10	.44	.42
もう少し待てば増えるとわかっているのに、つい目先の利益を選んで損をする	.41	-.09	.44
ある考えが頭に浮かぶと、それ以外の可能性について考えられなくなる	.42	-.01	.41
因子間相関			
I:認知の狭小化	—	.62	.55
II:アクションスリップ		—	.43
III:衝動的失敗			—

$\alpha = .86$ 、アクションスリップで $\alpha = .83$ 、衝動的失敗で $\alpha = .79$ であった。

パス解析による影響関係の検討 仮説検証のために、構造方程式モデリングによるパス解析を行った。ただし、自己志向的完全主義の4因子については、因子間相関が $r = .59$ から $r = .80$ までの範囲となり非常に高く、すべての因子を分析に使用した場合には多重共線性の生じる可能性が懸念された。そのため、因子間で最も相関が低く、かつ自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面を表すと考えられる、高目標設定と失敗過敏の2因子のみを分析に使用した。

まず、自己志向的完全主義の2因子間には共分散を仮定し、課題先延ばし行動の各因子の誤差項同士、および失敗行動の各因子の誤差項同士にも共分散を仮定した。その上で、仮説に基づいて要因間にパスを設定したところ、失敗過敏から約束事への遅延へのパス、課題先延ばしから衝動的失敗へのパスが非有意となったので、それらを消去した。最終的に得られたモデルの適合度指標は $\chi^2(2) = 3.36(p = .19)$ 、 $CFI = 1.00$ 、 $RMSEA = .05$ で、データに対するモデルのあてはまりは良好といえる。Figure 2 に有意になったパスを示す。

まず、自己志向的完全主義の各因子から課題先延ばし行動の各因子への影響について記述する。高目標設定は約束事への遅延、課題先延ばしのそれぞれに対して負の影響を及ぼしており、失敗過敏は課題先延ばしに対して正の影響を及ぼしていた。次に、課題先延ばし行動の各因子から失敗行動の各因子への影響については、約束事への遅延は、失敗行動の3因子すべてに正の影響を及ぼしており、課題先延ばしは、認知の狭小化、アクションスリップに正の影響を及ぼしていた。さらに、自己志向的完全主義の各因子から失敗行動の各因子への影響については、高目標設定は失敗行動の3因子すべて

に負の影響を及ぼすのに対して、失敗過敏は失敗行動の3因子すべてに正の影響を及ぼしていた。

考察

本研究では、自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面に着目し、適応的側面と不適応的側面が課題遂行への取り組み方に及ぼす影響を検討することが目的であった。自己志向的完全主義のどの因子により先延ばし行動が起こり、どのような失敗の傾向が生じるのかを検討した。その結果、仮説1「自己志向的完全主義の適応的側面が高いほど、直接的に、または先延ばし行動傾向の抑制を通じて間接的に、失敗行動傾向が低くなりやすい。」は、支持された。また、仮説2「自己志向的完全主義の不適応的側面が高いほど、直接的に、または先延ばし行動傾向の促進を通じて間接的に、失敗行動傾向が高くなりやすい」も、支持された。

仮説1は、高目標設定が失敗行動のすべてに対し負の影響を及ぼしており、高い目標を設定する傾向が高いほど、失敗行動が抑制されると考えられる。また、高目標設定が課題先延ばしと約束事への遅延の双方に対して、負の影響を及ぼしていた。これにより、先延ばし行動が抑制されるため、間接的に失敗行動傾向が低くなりやすいことが示唆された。仮説2は、失敗過敏からすべての失敗行動に対して正の影響を及ぼしており、失敗に対して過敏になるほど失敗行動傾向が高まることが示唆された。さらに、課題先延ばしを通じ、認知の狭小化とアクションスリップが促進されることが分かった。課題を先延ばしにした結果、期限が迫ることにより焦りやストレスが生じ、冷静な判断が取れなくなったり他の事に気がいってしまうことにより、課題を完成できなくなったり、やり残しや間違いなどの失敗が起こると示唆される。

以上のことから、自己志向的完全主義傾向が高い人で

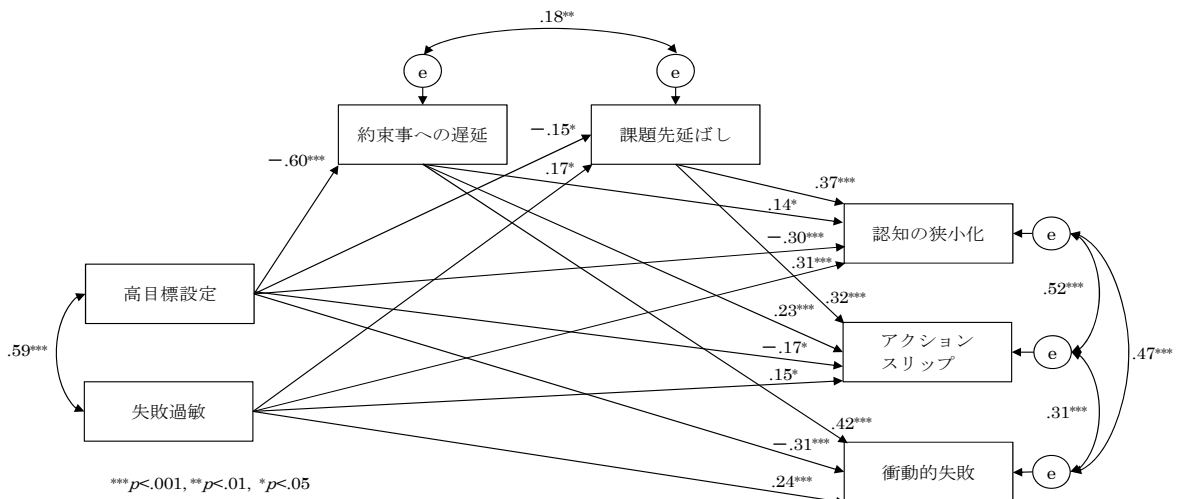


Figure 2 自己志向的完全主義が先延ばし行動と失敗行動に及ぼす影響(パス解析結果)

も、適応的側面と不適応的側面のどちらが高いかにより、課題に対する取り組み方に差異が生じることが考えられる。適応的側面、すなわち高い目標を課す意識づけを持っている場合は、目標達成に焦点をあてて課題に取り組むため、先延ばし行動傾向が生じなくなり、課題提出までに時間や気持ちに余裕ができ、衝動的な失敗や周囲が見えにくくなるなどの失敗行動も発生しないと考えられる。たとえその場で失敗をしていても、より良いものにしようとする行動するため、結果的に失敗行動が抑制されていることも考えられる。一方、不適応的側面、すなわち少しの失敗も許されないというような失敗に対する不安が高い場合は、過敏になる余りに、課題を進めることができなくなったり一つの事に固執し認知が狭まったりするなど、状況に適した行動が取れなくなり、課題を先延ばしにしてしまう行動や失敗が生じると考えられる。課題先延ばし行動傾向と失敗傾向の間では、約束事への遅延がすべての失敗行動傾向に影響を及ぼし、課題先延ばしは認知の狭小化とアクションスリップに対して影響を及ぼしていた。中でも、約束事への遅延からは衝動的失敗が、課題先延ばしからは認知の狭小化への影響が強かった。よって、約束事に関する先延ばしは、焦りが生じて周りが見えにくくなり、衝動的な失敗や不注意による失敗が生じる事が示唆された。また、課題に対する先延ばしは、課題の完成までかけられる時間が減ることで認知の狭小化やアクションスリップが生じると考えられる。

本研究の問題点としては、自己志向的完全主義において先行研究で示されたような因子構造が得られなかった点が挙げられる。その結果、パス解析に全ての因子を投入することができず、適応的側面と不適応的側面の特徴をより詳細に検討することが難しくなった。この尺度はもともと因子間相関が高いことから、各下位尺度に含まれる項目が他の因子にも負荷しやすく、因子構造が不安定であることが原因と考えられる。

本研究では、自己志向的完全主義の適応と不適応の2つの側面によって、課題の取り組み方に違いがあることが示唆された。大谷(2010)が、自己志向的完全主義の不適応的な側面に着目し、予防と回復を目指した研究の必要性について指摘している点からも、今後、自己志向的完全主義における適応的側面と不適応的側面に着目したアプローチが必要である。さらに、本研究の問題点としても指摘したとおり、自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面の間には高い相関がみられた。先行研究では自己志向的完全主義を適応的側面と不適応的側面の2つの側面より捉え、精神的健康など様々な要因との検討がなされてきたが(大谷, 2010; 齋藤・今野・沢崎, 2009; 齋藤・沢崎・今野, 2008)、高目標設定と失敗過敏の間においても $r = .59$ と高い相関を示したことにより、こ

れらの側面は相反するものではなく、むしろ同一個人内において共存していることの方が多いと考えられる。つまり、高い目標を課することと、失敗に過敏になるという両方の側面は一連となっており、その時々心理・身体・環境といった様々な要因が影響して、2つの側面のどちらかが高まることが考えられる。よって、自己志向的完全主義の不適応的側面が高い場合でも、不安を緩和させると同時に、共存している可能性の高い、適応的側面としての高い目標設定を維持できるような有効なサポートの手段を検討していく必要がある。また、両側面を変化させる要因の解明も、今後検討すべき課題である。

引用文献

- 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 (2007). 完全主義傾向と学習課題先延ばし行動の関係 日本教育心理学会総会発表論文集, **49**, 446.
- 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 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, **17**, 125-128.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 98-101.
- 向後千春・中井あづみ・野嶋栄一郎 (2004). eラーニングにおける先延ばし傾向とドロップアウトの関係 日本教育工学会研究報告集, **4**, 39-44.
- 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.
- 大谷保和 (2004). 自己志向的完全主義の2側面と自己評価的抑うつ傾向の関連の検討——統制不可能事態への対処を媒介として—— 心理学研究, **75**, 199-206.
- 大谷保和 (2010). 自己に向けられた完全主義の心理学風間路書房
- 大谷佳子・桜井茂男 (1995). 大学生におけ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, **66**, 41-47.
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向及び絶望感との関係 心理学研究, **68**, 179-186.
- 齋藤路子・今野裕之・沢崎達夫 (2009). 自己志向的完全主義の特徴——精神的不健康に関する諸特性との関連から—— 対人社会心理学研究, **9**, 91-100.
- 齋藤路子・沢崎達夫・今野裕之 (2008). 自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討——抑うつ、ネガティブな反すうを媒介として—— パーソナリティ研究, **17**, 60-71.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 503-509.
- 高橋幸子 (2005). 自己志向的完全主義における自己没入傾向が心理的健康に与える影響 学苑・人間社会学部紀要, **772**, 21-32.
- 山田尚子 (1999). 失敗傾向質問紙の作成及び信頼性・妥当性の検討 教育心理学研究, **47**, 501-510.
- 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.

註

- 1) 本論文は、第2・第3著者の指導のもと、第1著者が梅花女子大学に提出した平成23年度卒業論文を加筆・修正したものである。

The effects of self-oriented perfectionism on procrastination behavior and error behavior:

Adaptive and maladaptive dimensions of self-oriented perfectionism

Hazumi YAMAGUCHI (*Graduate School of Contemporary Human Studies, Baika Women's University*)

Shingo ABE (*Faculty of Psychology and Children's Studies, Baika Women's University*)

Minako MORIMOTO (*Faculty of Psychology and Children's Studies, Baika Women's University*)

This study examined the effects of multidimensional self-oriented perfectionism on procrastination behavior and error behavior. Two hundred seventy four students completed questionnaire. As hypothesized, results indicated that personal goal setting as the adaptive dimension of self-oriented perfectionism negatively influenced error behavior, partly mediated by procrastination behavior. On the other hand, concern over mistakes as the maladaptive dimension had the effects opposite to personal goal setting. These findings suggest that individuals who have maladaptive dimension of high self-oriented perfectionism need support for decreasing anxiety and maintaining high goal setting.

Keywords: self-oriented perfectionism, personal standard, concern over mistakes, procrastination behavior, error behavior.