

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—

Key word: 先延ばし, 完全主義, 抑うつ

山下 由紀子・福井 義一

問題

日常生活において、やらなければならない課題を何らかの理由によって遅らせた結果、課題の提出や約束の期限に間に合わなかったり、間に合ったとしても課題の完成度が低くなったりするといった失敗経験は、日常的に起こりうるものである。このような取り組むべき必要性のある物事を先送りにする行動は“先延ばし”と呼ばれており、こうした先延ばしを行いやすい傾向を“先延ばし傾向”と呼ぶ(Lay & Silverman, 1996)。先延ばし傾向は、大学生の学業領域においてよく報告されており(Solomon & Rothblum, 1984; Ellis & Kaunus, 1997)、95%が経験すると言われている(Ellis & Knaus, 1977)。

先延ばしと心身の不健康との関連

このように、先延ばしは日常的に起こりうる行動であるが、慢性化や長期化に伴い、不適応となることが指摘されている(Tice & Baumeister, 1997)。例えば、先延ばしは、反抗の現われや失敗への恐れへの反応とも言われ(Schouwenburg, 1992)、抑うつと正の相関を示すことや、先延ばし傾向の強い者は、そうではない者に比べて抑うつ傾向が高いことが明らかにされている(Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984)。また、先延ばしは不安と正の相関があること、精神的健康に悪影響を及ぼすことが先行研究からも示されている(Lay, 1986; Solomon & Rothblum, 1984; 林, 2008)。

以上のことから、先延ばしは一般的に心身の健康を阻害するものと考えられる。

先延ばしと完全主義の関連

先延ばしの形成要因についての研究において、

Honey (1950) は、完全主義者は失敗を避けるために、目的達成に対する努力を先延ばしにすることを示唆した。また、Solomon & Rothblum (1984) は、大学生を対象に先延ばしの理由を検討した結果、その大部分が、学習遂行達成への不安や完全主義、自信の欠如などの「失敗への恐れ (fear of failure)」に関係していることを示した。

完全を目指すあまり失敗を恐れる人格特性は完全主義の下位側面の一つであると考えられており(Burns, 1986; 桜井・大谷, 1997)、先延ばしはこの失敗に対する恐怖との関連で検討されてきた(e.g., Burka & Yuen, 1983; Schouwenburg, 1992; Solomon & Rothblum, 1984)。

完全主義とは、非現実的な高い基準を設定し、それらに強迫的といえるほど固執して、その基準を達成することで自己の価値を決定することである(Burns, 1980)。Hewitt & Flett (1991) はこの完全主義を、完全性を自己に求める「自己志向的完全主義 (Self-oriented perfectionism)」, 他者に求める「他者志向的完全主義 (other-oriented perfectionism)」, 他者から求められていると感じる「社会規定的完全主義 (socially prescribed perfectionism)」の三次元で説明した。

さらに、自己志向的完全主義¹⁾ は、“完全でありたい欲求”と“自分に高い目標を課す傾向”, “失敗を過度に気にする傾向”, “自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向”の四次元で捉えられている(桜井・大谷, 1997)。本研究においては、この“失敗を過度に気にする傾向”を下位尺度にもつ自己志向的完全主義と先延ばしとの関連を検討する。

このように自己志向的完全主義の中でも複数の下位側面があり、先延ばしには失敗への恐れ以外の下位要素が関連している可能性がある。例えば、Hamachek (1978) は、完全主義者は完全を求めすぎて何かを始

めることや、高い課題完成度を求めることに苦しめられるために、先延ばしにする傾向があることを示唆している。

このことから、先延ばしの背景要因は失敗恐怖のみではなく、“完全でありたい欲求”と“自分に高い目標を課す傾向”は先延ばしと正の相関があることが予想される。しかし、完全主義の全ての下位側面と先延ばしを併せて検討した研究は、筆者が知る限り見当たらない。そのため、本研究では完全主義の全ての下位側面と、先延ばしの関連について検討する。

ところで、過度の完全主義は自己破壊的で、心理的に不健康な側面を有しており (Buns, 1980), 完全主義と精神的な不健康との間には、密接な関連があることが実証されつつある。完全主義は、心理的不適応を招きやすい個人特性と考えられており (Flett & Hewitt, 2002), Burns (1980) は、完全主義者の考え方が非生産的かつ自己批判的な反すうを導き、結果として抑うつをもたらすと論じた。また、桜井・大谷 (1997) は、失敗を過度に気にする傾向と自分の行動に疑いをもつ傾向が抑うつを促進するのに対して、自分に高い目標を課する傾向は抑うつを抑制することを明らかにした。

このように、完全主義は下位側面毎に心理的健康に及ぼす影響が異なっている可能性があるため、先延ばし傾向も完全主義の下位側面によって異なった影響を受けることが予想される。このことから本研究では、完全主義と先延ばし、および精神的健康との関係を包括的に検討した。

完全主義と先延ばしが抑うつに影響を及ぼす包括的モデル

上述のように、海外では先延ばしについての研究が盛んに行われてきた (e.g., Ferrari & Tice 2000 ; van Eerde, 2003)。その理由として、先延ばしは抑うつと関連があること、その背後に抑うつと関連の深い完全主義との関連が示唆されていることが挙げられる。抑うつの成因としての先延ばしの働きを解明することは、抑うつの予防や臨床的介入に対する知見の蓄積に貢献しうると考えられる。

しかしながら、これまでの研究では完全主義の下位側面の一つである失敗恐怖のみに焦点が当たっており、全ての下位側面との関連を一度に検討した研究は少ない。そのため、本研究では完全主義の各下位側面と先延ばしの抑うつへの影響について、包括的に検討することを目的とした。

その際、完全主義の各下位尺度間にどのような関連

があるかが問題になる。小堀・丹野 (2002) は、完全主義の三つの下位側面に単純に相関関係を想定したモデルではなく、完全性欲求をより安定した個人内特性とし、失敗恐怖と高目標設置を強化の種類に応じた認知であるとみなした。すなわち、完全性欲求とそれ以外の二つの下位側面の間に因果関係を設定したモデルを採用した。

そのため、本研究では完全主義の各下位尺度を同次元として捉えるモデルと、小堀・丹野 (2002) に従い、完全性欲求を特性、他の因子を強化因子として捉えたものを比較検討する。前者をモデル1、後者をモデル2として、それぞれFigure 1と2に示した。

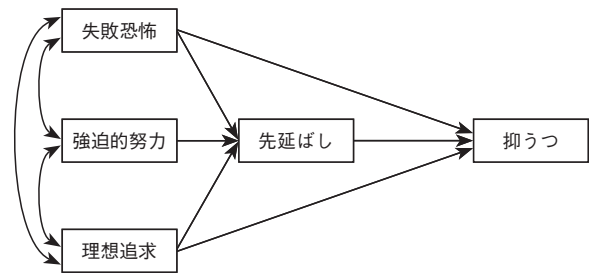


Figure 1 モデル1

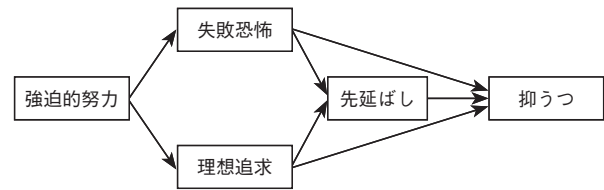


Figure 2 モデル2

先延ばし尺度 (GPS) の抱える諸問題

ところで、先延ばしを測定する尺度として、Lay (1986) が作成したGeneral Procrastination Scale (以後: GPSと略す) が知られている。Lay (1986) は、先延ばしを特性として捉え、日常に見られる様々な先延ばし行動の総体として次元であると仮定した。GPSの特徴は、1) 従来の学業領域を主たる関心領域とした先延ばし尺度とは異なり、学業領域のみにしか生じない先延ばし行動を除外している点 (Lay, 1986), 2) 欧米の先行研究で信頼性と妥当性が確認され、最も頻繁に使用されている点 (Ferrari, Johnson, & MacCown, 1995) が挙げられる。

本研究においても、Lay (1986) と同様に先延ばしを特性として捉え、GPSの日本語版 (林, 2007a) を使用する。しかしながら、GPS日本語版の作成に関する研究 (林, 2007a) は、原著や資料ではなくショートレポートによる報告に留まっている。さらに、尺度の安

定性についての報告は学会発表（林, 2007b）のみであり, 論文としては刊行されていない。また, 林(2007a)の研究においては, 抑うつと先延ばしの相関が有意ではあるものの相関値が低いことや, 因子分析の結果から複数の項目が削除されたことが問題であると考えられる。

とはいえ, 先延ばし傾向を測定する尺度の日本語版は他には存在しない。そのため, 我が国では学業領域以外の先延ばし研究がほとんど行われていないのが現状である。小浜(2010a)が, 先延ばしに関連する尺度を独自に作成しているが, 先延ばし傾向自体を測定している訳ではなく, 先延ばしを行う際に生起する意識や感情を対象としているため, 特性としての先延ばし傾向を捉えるという本研究の目的に照らし合わせると適切ではない。

こうした事情から, 最初にGPS日本語版（林, 2007a）の信頼性と妥当性を再検討した上で, 完全主義と先延ばし傾向が抑うつにどんな影響を及ぼしているか包括的に検討する。

本研究の目的と仮説

本研究では, 以下の三点について検討する。まず研究1では, 1) GPS日本語版の信頼性と妥当性の再検討と, 2) 完全主義と先延ばしが抑うつに及ぼす影響についての包括的モデルの検討を行う。次に, 研究2で, 3) GPS日本語版の再検査信頼性を検討する。

本研究における仮説は以下の通りである。基準関連妥当性の観点から, Lay(1986)や林(2007a)と同様に, 先延ばしは失敗恐怖や抑うつと有意な低い正の相関を示すだろう。また, 先延ばしは理想追求と負の, 強迫的努力とは正の有意な相関を示すだろう。次に, 包括的モデルにおいて, 完全主義から先延ばしや抑うつに対して, 失敗恐怖と強迫的努力は正の, 理想追求は負の影響を示すだろう。また先延ばしは抑うつに正の影響を示すだろう。

研究1

方法

調査協力者

大学生325名, 平均年齢19.37歳(SD=1.29)であった。なお, 青年期に相当しない25歳以上の女性2名と, 人数が不十分であった男性27名, データに不備のみられた8名を除いた上で分析を行った。

実施方法

質問票は, 心理学関連科目の講義中に口頭で同意を得た上で配布した。回収は翌週の講義時, または設置した回収箱への投函を求めた。回収率は62.8%であった。

尺度構成

Lay(1986)が作成したGPSについて, 20項目中13項目は林(2007a)が訳したものをを用い, 7つの削除項目(2, 3, 4, 6, 9, 13, 14)については著者が翻訳し, 英語に堪能な者によるバックトランスレーションを実施した上で, 最終的な訳語を決定した。回答は, 「1. あてはまらない」「2. ややあてはまらない」「3. どちらでもない」「4. ややあてはまる」「5. あてはまる」の5件法で求めた。なお, 得点が高いほど先延ばし傾向が強いことを示す。

また, 基準関連妥当性を検討するために, 以下の尺度を用いた。完全主義を測定するために, Burns(1980)の質問紙をベースにした16項目からなる辻(1992)の完全主義尺度を用いた。「理想追求」5項目, 「失敗恐怖」5項目, 「強迫的努力」4項目の3下位尺度よりなる。回答形式は「1. 全くあてはまらない」から「5. 非常にあてはまる」までの5件法であった。得点が高いほど, その傾向が強いことを示す。

抑うつを測定するために, Zung(1969)により作成された自己記入式抑うつ尺度(Self-Rating Depression Scale: 以後SDSと略す)の日本語版(福田・小林, 1973)を用いた。20項目からなり, 回答形式は「1. ないかたまたまに」から「4. ほとんどいつも」までの4件法であった。得点が高いほど抑うつ傾向が強いことを示す。

なお, 質問票には本研究では用いない尺度も含まれていた。

結果

GPS日本語版20項目の平均値, 標準偏差を算出した結果をTable 1とTable 2の右二列に示した。その結果, どの項目にも天井効果および床効果は見られなかった。

GPS日本語版の信頼性の検討

GPS日本語版について, 主因子法による因子分析を行った。項目内容と因子負荷量および基礎統計量をTable 1, 2に示した。

固有値の変化は4.31, 1.24, 1.03, .93…というものであった。次に, 先行研究と同様に因子を1に指定して主因子法による因子分析を行った後, 各項目の共通性が.20以上かつ因子負荷量が.30以上という両条件を

満たさなかった4項目(2, 6, 8, 13)を除外した。再度16項目で主因法による因子分析を行い、共通性が20以上かつ因子負荷量が.35以上の両条件を満たさなかった3項目(5, 14, 16)を除外した。再々度因子分析を行いデータ行列の全分散の33.2%を説明した13項目を最終的にGPS日本語版として用いた。ただし、本研究で採択された項目は林(2007a)とは一部異なっていた。削除項目をTable 2に示した。

Table 1 GPS日本語版の因子構造

項目	I	共通性	MEAN	SD
12 期限が迫っていても、他のことに時間を費やしてしまうことがよくある。	.643	.41	3.70	1.08
15 期限内に余裕をもって、物事を片付ける。	-.637	.41	3.23	1.13
18 たいてい、その日にやろうと思ったものは終わらせることができる。	-.620	.39	3.32	1.09
20 夜、落ち着くまでに、すべき仕事をすべて終わらせる。	.577	.32	3.28	1.02
11 どんたばでやるべきことに追われたりせず、出発の準備ができる。	-.566	.32	3.22	1.08
9 やるべきことを始めるまでに、時間がかかる。	-.562	.32	3.75	1.01
17 必要なものでさえ、ぎりぎりになって購入する。	.501	.25	3.32	1.19
1 もっと前にやるはずだった物事に取り組んでいることがよくある。	.487	.24	3.71	1.05
19 いつも「明日やるから」といつている。	.485	.23	3.49	1.18
7 そう大変でない仕事でさえ、終わるまで何日もかかってしまう。	.475	.21	3.05	1.08
3 パーティを計画すると、必要な準備を前もって十分間に合うようにする。	-.450	.21	2.35	1.05
10 旅行する際、適切な時間に空港や駅に到着しようとして、いつも慌しくなってしまう。	.410	.17	3.32	1.19
4 朝起きる時間になると、たいていいつもすぐさま起きる。	-.362	.13	3.44	1.34
寄与率	33.24			

項目番号の下線は林(2007a)の削除項目

Table 2 GPS日本語版の除外項目

項目	負荷量	共通性	MEAN	SD
14 受け取ったらすぐ、招待状の返事を出す	-.34	.15	3.06	1.07
5 手紙を書いた後、ポストにいれるまでに数日かかる	.34	.12	3.39	1.24
16 どんたばになって、誕生日プレゼントを買うことがよくある	.33	.11	3.25	1.17
13 小額の請求書でもすぐに払う	-.29	.08	2.36	1.02
8 たいていはいはできるだけすぐに決断する	-.28	.08	3.11	1.12
6 たいていすばやく電話をかけなおす	-.16	.02	2.71	1.20
2 時間通りにチケットを買いにいけないために、コンサート、スポーツイベントのような類のことに参加できない	.15	.02	2.25	1.22

項目番号の下線は林(2007a)の削除項目

GPS日本語版の信頼性と妥当性の検討

次に、GPS日本語版の内的整合性を検討するためにCronbachの α 係数を算出した。その結果、 $\alpha = .82$ という十分な値が得られた。

次に、基準関連妥当性を検討するために、先延ばしと完全主義の各下位尺度、および抑うつとの相関係数を算出した結果をTable 3に示した。

先延ばしは、抑うつ ($r = .28, p < .01$)、失敗恐怖 ($r = .18, p < .01$) と有意な正の相関を示し、理想追求 ($r = -.25, p < .01$) と有意な負の相関を示したが強迫的努力と無相関であった。

先延ばしが、抑うつと失敗恐怖と正の相関を示したことから、GPS日本語版の基準関連妥当性が確認された。また、抑うつは失敗恐怖 ($r = .51, p < .01$)、強迫

的努力 ($r = .14, p < .05$) と有意な正の相関を示したが、理想追求とは無相関であった。

Table 3 先延ばし、抑うつ、完全主義の相関分析結果

	完全主義			抑うつ
	失敗恐怖	理想追求	強迫的努力	
先延ばし	.180**	-.250**	-.011	.281**
失敗恐怖	—	.287**	.402**	.514**
理想追求		—	.520**	-.049
強迫的努力			—	.143*

**1%水準、*は5%水準で有意

完全主義と先延ばしが抑うつに及ぼす影響の包括的モデルの検討

次に、先延ばしの背景要因として、完全主義の各下位尺度を仮定し、先延ばしと完全主義が抑うつに及ぼす影響を検討するため、共分散構造分析を行った。

先述したように、完全主義の各下位尺度が直接的に抑うつを説明するパスと、先延ばしを媒介して説明するパスを設定し、完全主義の下位尺度間に共分散を仮定したモデルをモデル1、強迫的努力が理想追求と失敗恐怖を媒介し、先延ばしと抑うつを説明するパスと、完全主義の各下位尺度と先延ばしが抑うつを直接説明するパスを仮定したモデルをモデル2とした。有意でないパスの削除を繰り返しながら最適なモデルを探り、最終的に得られたモデル1、2をFigure 3とFigure 4にそれぞれ示した。モデル1の適合度指標はGFI=.997、AGFI=.981、CFI=1.000、RMSEA=.000、AIC=27.833であり、モデル2は、GFI=.993、AGFI=.965、CFI=.993、RMSEA=.048、AIC=28.996であった。以上の結果から、モデル2よりモデル1の当てはまりの方が良いことが明らかとなった。

モデル1から、失敗恐怖と理想追求、強迫的努力に正の影響が示された。また、失敗恐怖から先延ばしと抑うつ、先延ばしから抑うつへ正の影響が示された。また、理想追求は先延ばしと抑うつへ負の影響を示した。強迫的努力からは有意なパスは得られなかった。

研究2

方法

調査協力者

研究1とは別の文脈で協力が得られた大学生171名のうち、再度調査に参加した女子大学生90名(平均=19.78歳, SD=1.13)を分析対象とした。なお、研究1との整合性を得るため、調査に参加した男性21名および、青年期でない女性11名を分析から除外した。

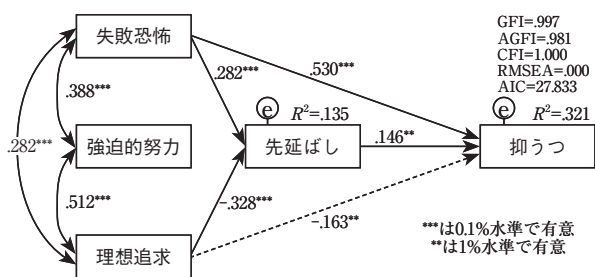


Figure 3 完全主義と先延ばしが抑うつに与える影響 (モデル1)

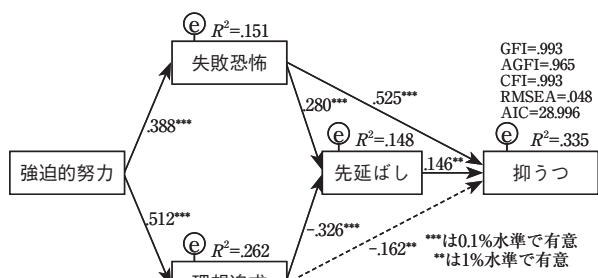


Figure 4 完全主義と先延ばしが抑うつに与える影響 (モデル2)

尺度構成

研究1と同様のGPS日本語版20項目を使用した。また質問票には本研究では使用しない尺度が含まれていた。

実施方法

講義時間の一部を利用して集団法で行った。なお、再検査は4週間から5週間の期間をおいて行った。心理学関連科目の講義中に口頭で同意を得た上で、無記名で実施した。二回の結果を照合するために、整理番号を付した。

結果

再検査信頼性の検討

GPS日本語版において、研究1で得られた13項目を用いて先延ばし得点を算出した。二時点の先延ばし得点について、相関係数を算出したところ、 $r=.88$ ($p<.001$) であり、十分な値が得られたため、再検査信頼性が確認された。

考察

本研究の目的は、GPS日本語版について、信頼性と妥当性を再検討し、その上で完全主義と先延ばしが抑うつに及ぼす影響を検討することであった。

GPS日本語版の項目について

項目分析において、天井効果および床効果が見られ

なかったことから、先延ばしは大学生において一般的に経験される行動特性であると言えるだろう。

GPS日本語版の因子分析の結果、一因子による全分散の説明率は、33.2%と一般的には低い値を示した。しかし、林 (2007a) における説明率が35.6%であったため許容範囲内であると考えられる。

削除された各項目について、分布を確認した結果、項目2以外は正規分布に近かった。「2. 時間通りにチケットを買いにいけないために、コンサート、スポーツイベント、そのような類のことに参加できない」は、多くの大学生にとっては日常的なイベントではないため、そうした機会すらないことが推測される。そのため、「当てはまらない」と「どちらともいえない」に分布が偏り、左寄りの分布を示したことで因子負荷量が低くなった可能性が考えられる。

他の削除項目については、「取り組むべき必要性のある物事を先送りにする行動」という先延ばしの定義に当てはまらないと考えられる。つまり、大学生において、請求書の支払いや電話をかけなおすこと、誕生日プレゼントを当日までに買うことは、「取り組むべき必要性のある物事」という義務意識に欠けると言えるだろう。

削除項目が本研究においても存在したことから、Lay (1986) におけるGPS原版との尺度項目の相違が生じた。林 (2007a) の対象者は大学生であり、本研究の対象者は女子大学生であった。本研究における削除項目と林 (2007a) の削除項目が違うという点からも、調査対象者によって採択される項目が違うことが予想される。そのため、GPS日本語版はある程度の妥当性を有する尺度であるが、以後の研究においては、本研究で採択された13項目のみを用いて測定するよりも、20項目による質問票調査を行った上で項目の選定を行う必要があると思われる。

GPS日本語版の信頼性と妥当性について

GPS日本語版の信頼性について、Cronbachの α 係数を算出した結果、十分な内的整合性が確認された。このことから、GPS日本語版は信頼性を有した尺度であることが示されたと言える。

また、再検査信頼性が確認されたことから、先延ばし傾向が個人内で変化しにくい特性であることが示されたと言える。このことは、Lay (1986) が先延ばしを特性と捉えたことと一致しており、GPS日本語版で測定される先延ばしは、時間的に変動しにくい行動特性であると考えられる。

次に、基準関連妥当性について検討を行った結果、仮説通り先延ばしは抑うつ傾向及び、失敗恐怖との間に有意な正の相関を示した。先延ばし傾向と抑うつ傾向の相関係数は低い値であったものの、先行研究とほぼ同程度の値であったことを鑑みると、妥当な値と考えられる。

また、先延ばし傾向と理想追求は負の相関を示したことから、仮説は支持されたと言える。先行研究において理想追求は抑うつと負の相関を示しており (e.g., Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; 大谷・明田, 1999; 桜井・大谷, 1997)、適応的な側面であると考えられる。先延ばしは抑うつと正の相関を示し、不適応的な側面と言えたことから、理想追求が先延ばしと負の相関を示すことは妥当であると考えられる。

本研究においては、理想追求と抑うつは無相関であったが、パス解析では有意な負の影響を示した。小堀・丹野 (2004) も、相関分析では理想追求と抑うつは無相関であるが、パス解析では理想追求は抑うつを有意に抑制していることを明らかにしており、本研究と類似した結果を得ている。そのため、他の二つの下位尺度を統制したときのみ、理想追求独自の効果が示されたと言える。

しかしながら、理想追求は心理的健康を促進するという報告 (大谷・明田, 1999) と、両者には関連がないという報告 (伊藤・上里, 2002) が存在する。この点について福井 (2009) は、高目標設置が単独では心理的適応に寄与しないことを指摘し、愛着スタイルや完全主義の下位尺度等他の変数との組み合わせにより心身の健康への影響の仕方が変動することを示唆している。しかし、このことについては、本研究において扱える範囲を超えているため考察しない。

次に、先延ばしと強迫的努力は無相関であり、仮説は支持されなかった。小堀・丹野 (2002) は、完全性欲求は抑うつと関連がないことを示唆している。このことから、強迫的努力そのものは先延ばしや抑うつと直接的には関連しない可能性があるため、先延ばしと強迫的努力が無相関であったことは完全性欲求と強迫的努力を同一視するならば妥当な結果であろう。

以上の結果から、一部仮説が支持されなかったものの、GPS日本語版の信頼性と妥当性は確認できたといえる。

完全主義と先延ばし、抑うつとの包括的モデル

完全主義の各下位尺度を同次元とするモデル1と、完全主義の強迫的努力を特性、失敗恐怖と理想追求を

強化因子とするモデル2の比較検討を行った。その結果、本研究ではモデル1の適合度が高かった。

本研究では、完全主義の各下位尺度は同次元として捉えたモデルが採択されたことから、他の下位尺度の影響をコントロールすることで、抑うつや先延ばしに対して強迫的努力の影響がなくなることが明らかとなったといえる。そのため、今後も完全主義の全ての下位尺度を含めて、先延ばしとの関連をより詳細に検討することが必要であろう。

パス解析の結果から、失敗恐怖は先延ばしと抑うつを促進し、先延ばしは抑うつを促進することが示された。辻 (2004) は不完全性回避 (失敗恐怖) の傾向が強まると、心配が持続しやすく抑うつを招くと述べている。このことから、失敗を恐れて先延ばしを行うことで、心配をする時間が長くなり抑うつを招くと考えられる。しかし、先延ばしから抑うつへのパス係数は低い値であった。先延ばしをすることは、結果を出すことを遅らせ、即時的には失敗恐怖から逃れられるとも考えられることから、先延ばしから抑うつへの影響が低減したのかもしれない。Tice, & Baumeister (1997) は、先延ばし傾向が高いほど短期的には主観的ストレスが低下する一方で、長期的には増加することを示した。このことから、時間の経過により先延ばしの効果は変化すると考えられる。本研究は横断研究であるため、こうした観点からの検討はできない。そのため、今後は縦断研究により更なる検討が必要であろう。

理想追求は、相関分析では抑うつと無相関であったが、パス解析では抑うつを抑制していた。理想追求と抑うつとの関連について、辻 (2004) は理想的な完全性を追求する人ほど、心配しない傾向があることを示唆し、桜井・大谷 (1997) は、自分に高い目標を課する傾向が高いほど、抑うつが抑制されることを示した。つまり、理想を求める傾向それ自体は心配傾向を伴わないため、抑うつになりにくいと言える。このことから、失敗恐怖や強迫的努力の要因を統制した、理想追求独自の効果は、先延ばしと抑うつを抑制する適応的な側面であると予測される。しかしながら、理想追求については、先述したように一貫した結果が得られておらず、本研究の結果のみでの検討は難しい。今後、福井 (2009) が示唆したように、サブタイプを仮定した研究が必要であろう。

以上のことから、完全主義の各下位尺度は抑うつに対して、異なった働きをもつことが示唆された。そして、先延ばしに対しても同様の傾向を示すことが明らか

かになった。このことから、完全主義の各側面のどの要素を多く持つかの組み合わせによって先延ばしや抑うつの程度が変化する可能性がある。したがって、今後はクラスター分析のような分類手法を用いてサブタイプを抽出することにより、完全主義の各側面の程度と先延ばしの程度の組み合わせによって抑うつに及ぼす影響が変化するのかについて検討することが必要であろう。

本研究の結果から、先延ばしは抑うつに悪影響を及ぼすことが示された。失敗恐怖と理想追求から抑うつへの直接的パスが残ったことから、完全主義の影響を統制した上でも先延ばしは有意に抑うつを促進する要因であり、その係数は弱いものの先延ばしは一般的に不適応的な側面を有することが示された。

つまり、先延ばしは失敗を恐れることによって促進され、理想を追い求めることによって抑制されるが、結果的には抑うつを招いてしまうことが考えられる。そのため、今後さらに完全主義や先延ばしによって抑うつに陥るメカニズムを検討することが必要であろう。

本研究の限界と今後の課題

本研究と、林 (2007a) の対象者が大学生であったことから、削除項目が生じた原因は、調査協力を求めた集団の違いに起因すると考えられる。GPSは一般他者に適用可能とされることを想定した尺度であるため、今後は本研究の対象者が女子大学生に限定されているという点を改善し、幅広い年齢層を対象とした調査が必要であると思われる。

また、本研究は一時点における横断研究に留まっている。最大の抑うつの予測要因は、先行する抑うつであることが示唆されている (杉山, 2004) ため、縦断データを用いて先行する抑うつを統制した上で先延ばしの抑うつへの影響を検討することが必要であろう。

さらに、先延ばし傾向と抑うつとの相関係数やパス係数の値は低いことが示された。このことは先行研究でも一貫している (e.g., Ray, 1986; 林, 2007a; 林, 2009)。意図的で積極的な先延ばしをする者は、受動的で消極的な先延ばしをする者に比べ、ストレスや抑うつが低いことや (Chu & Choi, 2005)、測定時期により先延ばしとストレスとの関連は変化することが示されている (Tice, & Baumeister, 1997)。これらのことから、先延ばしが高い者の中にも抑うつの低い者が含まれていることが予想される。

林 (2007b) や小浜 (2010b) は、先延ばしが抑うつを引き起こす過程にネガティブな意識や思考が媒介

することを示唆している。また、高目標設置 (理想追求) は自己効力感と結びつきやすいこと (Frost, 1990) が示されており、小堀・丹野 (2002) は、犯してしまったミスや失敗に捉われることで、自分の至らなさを意識することになり、心身の健康にネガティブな影響を及ぼすと述べている。

以上のことから、完全主義と先延ばしが抑うつに影響を及ぼす過程には、ネガティブな意識や思考の持ちやすさ、自己に対する認知が媒介しうることが予想される。そのため、今後はこのような要因も含めた上で、先延ばしが心理的健康に及ぼす影響を検討することが必要であろう。

引用文献

- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Reading, PA: Addison-Wesley.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today* 34-52.
- 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, 245-264
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & MacCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicaps for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 185-201.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.) (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 119-679.
- 福井義一 (2009). 高目標設置は本当に適応的か?—成人愛着スタイルを調整変数として— *心理学研究*, 79, 522-529.
- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ尺度の研究 *精神神経学雑誌*, 75, 673-679.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-23.
- 林 潤一郎 (2007a). 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, 246-248.
- 林 潤一郎 (2007b). 先延ばしの安定性—General Procrastination Scale日本語版の再検査信頼性の検討を通して 日本心理学会第71回大会発表論文集, 278.
- 林 潤一郎 (2008). 先延ばし傾向と対人関係の満足度との関連 日本心理学会第72回大会発表論文集, 343.
- 林 潤一郎 (2009). 先延ばし後の思考内容と感情との関連—先延ばし傾向に着目して 心理学研究, 79, 514-521.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- 伊藤 拓・上里一郎 (2002). 完全主義およびネガティブな反すうとうつ状態の関連性—抑うつの脆弱要因としての完全主義についての再検討— カウンセリング研究, 35, 185-197.
- 小浜 駿 (2010a) 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, 325-337.
- 小浜 駿 (2010b) 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.
- 小堀 修・丹野義彦 (2002). 完全主義が抑うつに及ぼす影響の二面性—構造方程式モデルを用いて 性格心理学研究, 10, 112-113.
- 小堀 修・丹野義彦 (2004). 完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み パーソナリティ研究, 13, 34-43.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lay, C. H. & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual difference*, 21, 61-67.
- 大谷保和・明田芳久(1999). 完全主義と心理的健康の関係—心理不健康生起モデルを用いて 上智大学心理学年報, 23, 61-72.
- Milgram, N., Dangour, W., & Raviv, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 11, 123-133.
- Rorer, L. G. (1983). "Deep" PET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy & Research*, 48, 787-792.
- Rothblum, E. D. (1990). *Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models*. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp.497-537). New York: Plenum.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- 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.
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225-236.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Tice, & Baumeister, R. E. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- 辻 平治郎 (1992). 完全主義の構造とその測定尺度の作成 甲南女子大学人間科学年報, 17, 1-14.
- 辻 平治郎 (2004). 自己意識と自己内省—その心配との関係 甲南女子大学研究紀要, 40, 9-18.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Difference*, 35, 1401-1418.
- Zung, W. W. K. (1969). A cross-cultural survey of symptoms in depression. *The American Journal of Psychiatry*, 126, 116-121.

附記

本論文は、第一著者が東海学院大学人間関係学部に提出した卒業論文の一部を加筆修正したものである。

また、本研究の一部は日本心理学会第72回大会で発表されたものである。

脚注

- 1) 本研究では、自己志向的完全主義尺度を測定するために、辻 (1992) の完全主義尺度を用いた。その際、桜井・大谷 (1997) の自己志向的完全主義尺度と下位尺度数や名前が異なっている。そのため、本研究では“失敗を過度に気にする傾向”は「失敗恐怖」，“自分に高い目標を課する傾向”は「理想追求」として捉えた。また、「強迫的努力」は完全性を目指す執着に相当すると述べられていること (辻, 1992) から、“完全でありたい欲求”として捉えた。