

修士論文概要

自己志向的完全主義と先延ばし行動の肯定的側面 —TEGのプロフィール分析からの考察—

檀淵 仁美

1. 問題と目的

課題事に関する先延ばし行動については、教育分野において否定的な側面として報告されている。林(2006)は、先延ばし行動が学業達成の低下などの外的適応の低下や、心的不健康である増悪などの内的適応の低下に繋がると述べている。先延ばし行動は、日常的によく見られる行動であり、また個人の適応に大きく影響することから、臨床的に援助の対象となる心理的な問題の一つであるとされる。先延ばし行動研究では、「完全主義」との関連で検討が行われている。Horney(1950)は、完全主義者は失敗を避けるために目標達成に対する努力を先延ばしする傾向があると述べている。完全主義には、高い目標を設定して達成する為に努力するなどの肯定的な側面が存在している。

臨床心理学の視点から、「先延ばし行動」と「完全主義」は認知行動療法との関連がある。達成に向けて完璧であろうと強迫になることは「非合理的信念」、「自動思考」とし、うつ病等に陥る思考と見なすだろう。しかしこれらの理論からは、「先延ばし行動」は必ずしも否定的ではない。

本論では日常で体験する「先延ばし行動」を取り上げ、臨床心理学的な視座から、パーソナリティ要因との関連から認知行動療法の枠組みを用いて検討する。今日「完全主義」については多元的に捉えられており、Hewitt&Flettは自己志向的完全主義として、「完全欲求:DP」「高目標設定:SP」「失敗過敏:CM」「行動疑念:D」の4つの下位因子に分類した。この4種について藤田(2007)は前者2者を肯定的側面、後者2者を否定的側面としている。認知行動療法では「完全主義」

を一元的に捉えているところを、「先延ばし行動」といった日常体験に対してパーソナリティ要因と共に「完全主義」を多元的に捉え、認知行動療法での展開との関連から検討する。

2. 方法

(1) 倫理的配慮

調査協力を得られる人に対し、無記名で回答を求めた。個人のデータの扱いについて実施者が口頭で説明し、かつフェイスシートに同様の文言を記載した。

(2) 参加者

北関東のS私立大学の学生71名(男性29名、女性42名)を対象者とした。

(3) 手続き

授業時間を用いて、集団場面による自由回答法の質問紙調査を行った。尺度は「自己志向的完全主義傾向尺度」(桜井・大谷,1997)、「課題先延ばし行動傾向尺度」(藤田,2005)、「TEG II」(東京大学医学部心療内科 TEG 研究会,2006)の3つの尺度を使用した。

3. 結果と考察

被験者のTEG IIの得点に対して、タイプ分けをするためにクラスター分析(ward法)を行った。その結果から「NP有意M型タイプ:Aタイプ」「AC低位型タイプ:Bタイプ」「AC高位N型タイプ:Cタイプ」「FC低位N型タイプ:Dタイプ」の4つのタイプを抽出した。

TEG IIのクラスターと先延ばし行動の相互性から自己志向的完全主義への影響を検討するために、TEG IIクラスター4タイプと先延ばし行動2因子を独立変数、自己志向的完全主義4因子それぞれを従属変数として重回帰分析(強制投入法)を行った。

(1) TEG プロフィールのみからの影響

完全主義 PS「高目標設定」に対して影響が見られた。TEG プロフィールの A タイプと B タイプからの正の影響、C タイプからはその影響がない。B タイプは適応的といわれる台形に近く、A タイプも典型的ではないが台形型に近く、全体的に得点が高く積極性も伴い適応的である。PS は、藤田 (2007) によれば適応的な態度とされているが、先延ばし行動には関係なく、TEG II による性格特性のみが影響していた。

(2) 先延ばし行為のみからの影響

先延ばし行為のみから影響を受けているのが完全主義 DP、CM、D である。完全主義 CM「失敗過敏」には TEG からの影響はなく、先延ばし行動因子「課題先延ばし(以下、課題)」「約束事の遅延(以下、約束事)」双方からの影響であり「約束事」では負の影響である。「課題」からは傾向レベルだが、「約束事」とは異なり正の影響となり同じ先延ばし行動でもその内容が「課題」か「約束」かで、完全主義への影響が逆になっている。藤田によれば、完全主義 CM は適応状況としては否定的、阻害するとされている。この傾向は A.Elis による認知行動論での「非合理的信念」に相当するだろう。

完全主義 DP、D についても前述の完全主義 CM と同様に先延ばし(約束)は完全主義 DP、D で「負」の影響となっている。後者の完全主義 D は「行動疑念」であり、これも藤田 (2007) によれば適応状況としては否定的な内容とされ、認知行動療法でも「非合理的な信念」に相当するだろう。

そもそも「課題」に対して「約束事」は、対他に係る行為であることから、少なくとも前者も「課題」と比較すれば、責任が問われ気を使うことが必要となるだろう。認知行動療法での合理的な信念では「一回の失敗なんて気にすることはない……」とは見なされるが、「約束事」に関しては少なくとも一時的に

は「非合理的な信念」に陥らざるを得ない。

(3) 総合考察

今回、日常的によく体験される「先延ばし行動」について、パーソナリティ特性と共に認知行動療法等で中核的な認知である「完全主義」の在り方から検討した。認知行動療法ではその「完全主義」に対しては一元的に扱われるが、今回は完全主義の肯定的、非肯定的な視点において多元的な側面から検討した。以下に結果まとめである。①完全主義の肯定的側面では先延ばし行動はそもそも関わりがないこと、②先延ばし行動でも“課題”に関するものか、“約束”に対するものかで完全主義での体験が異なっていること、③先延ばし行動は“約束”に対して完全主義の否定的側面と関連していること、④前項については否定的側面ではあるが、“約束”という他者が関わる場面では認知行動療法上「非合理的信念」ではあるが、必ずしも否定的な行動ではないこと。

以上のことから、「先延ばし行動」という日常的な体験を取り上げ、認知行動療法における「完全主義」の多元性から、認知行動療法において個別性に基づいたパーソナリティ要因と「先延ばし行動」での具体的状況の把握が重要であることを指摘した。

5. 主要引用文献

- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- 林潔 (2006) 非合理的信念としての完全主義的思考傾向についての一考察, 白梅学園短期大学教育・福祉研究センター研究年報, No11, 33-42.
- 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, 第 49 回総会発表論文集, 446.