

完全主義と自己による抑うつとの関係性について

1180510 吉本 舞

高知工科大学 マネジメント学部

1. 序 論

何事も完璧を目指し、もし完璧なものごとを達成できなければ失敗だと思ってしまう。このように過度に完全性を求めることを完全主義という。自分自身に完全性を求める場合には、ポジティブ感情 (Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer, 1993) や社会スキル (Flett, Hewitt & DeRosa, 1996)、学業成績向上 (Cox, Enns & Clara, 2002) などポジティブな側面につながるとも言われている (小堀・丹野, 2004)。しかし、やる気が喪失してしまうなど、多くの研究ではそのネガティブな側面を強調している。

現在、この完全主義には複数の見解がある。その中の一つの見解として桜井・大谷は『完全主義者は、高い理想を掲げ、少しのミスでも失敗とみなす極端な判断をする傾向がある。そのため、自己評価が低下しやすく、ひどい時には無気力に陥る』と述べている (桜井・大谷, 1995, p. 41 より)。事実、彼らの研究で完全主義傾向と抑うつ傾向との間に正の相関が見られている (桜井・大谷, 1995)。他にも Pacht は『完全主義はアルコール依存症、抑うつなどと関連がある』と述べている (Pacht, 1984, 桜井・大谷, 1995, p. 41 より)。

また Hewitt & Flett (1990, 1991a) は、完全主義は3つの次元で構成されているとした。それは完全主義の基準を自己に求める“自己志向的完全主義”、完全主義の基準を他者に求める“他者志向的完全主義”、他者から完全性を求められていると感じる“社会規定的完全主義”の3つである。彼らはこの3次元の完全主義を測定する為に Multidimensional Perfectionism Scale (以後 MPS とする) と呼ばれる45項目からなる尺度を開発した (Hewitt & Flett, 1991b ; Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan, & Mikail, 1991)。この3次元で測定する尺度 (MPS) の開発によって、それまで完全主義の基準は自分に対して向けられるものであると考えられていたが、完全主義は個人的要素と社会的要素に分けてとらえられるようになった (大谷・桜井 1995)。

この尺度を用いた研究により、Hewitt & Flett は自己志向的完全主義と社会規定的完全主義は抑うつとプラスの相関を示すという実験結果を報告している (Hewitt & Flett, 1991a, 1991b)。一方、大谷・桜井らの実験では社会規定的完全主義は抑うつとプラスの相関を示したが、自己志向的完全主義は抑うつとプラスの相関を示さなかった (大谷・桜井, 1995) という実験結果も報告されている。

これら一貫しない結果に対し、本研究では、現実自己と理想自己という自己の2側面の乖離に注目し、完全主義と自己による抑うつとの関係性について検討する。

1-1. 抑うつと自己

自己概念は、人が自分自身の属性や行動様式に対して表明する態度、判断、価値観の総称である (小川, 2008, p 107)。

自己には現実の自分を指す「現実自己」、理想の自己像を指す「理想自己」、自分が果たさなければならないと感じる自己像の「あるべき自己」という3つの側面がある。

この3つの自己に分けて自己を捉えようとしたものに自己不一致理論というものがある。これは、自分が理想としている姿やこうあるべきだという姿が自分の感情にどのような影響を与えるかを説明した理論である (堀ら, 2014, p 73 より)。

また遠藤は、理想自己をなりたい自己 (正の理想自己) となりたくない自己 (負の理想自己) に分けて研究を行っており、『正の理想自己と現実自己の差異は自尊感情と負の関係にあり、負の理想自己と現実自己との差異は正の関係である』ということを述べている (遠藤, 1992, 大塚・網谷, 2011 p 300 より)。

この3つの自己認識の間にズレがないほど社会生活に適応していけるが、ズレがあればあるほど社会生活に不適応になる。例えば、現実自己とあるべき自己のズレが大きいほど罪悪感・不安・心配のような「動揺」に関する感情が生じる。また、現実自己と理想自己のズレが大きいほど不満、悲しみ、

憂鬱のような「落胆」に関する感情が生じると言われている（堀ら, 2014, p 74 より）。他にも Bills (1951) らは自己受容度が高い者は現実自己と理想自己のズレが小さく、自己受容度の低い者は現実自己と理想自己とのズレが大きくなることを報告している。

抑うつ傾向と自己との関連では、先行研究によって、理想自己と現実自己の乖離が大きいほど、抑うつ傾向が高いことが知られている。現実自己と理想自己のズレと抑うつ性の関係については椎野 (1966) が報告している。

彼は現実自己と理想自己のズレが大きい者は小さい者に比べ、抑うつ性、主観性、服従性が有意に高いという研究結果を示している。理想自己は今の自分よりさらなる高みを目指すことにより規定される。ゆえに現実自己と理想自己のズレが大きいと、高みを目指したい自分と現実世界に存在している自分がそうならないというギャップを認識し、そのジレンマから自己への不満に繋がり、ひいては抑うつ傾向に陥ると彼は述べている。

2. 本研究の目的

完全主義傾向の中でも自己志向的完全主義においては抑うつ傾向と関連を示すのか示さないのか、未だ結論がついていない (Hewitte & Flett, 1991a, 1991b; 大谷・桜井, 1995)。では、どのような要因が自己志向的完全主義と抑うつ傾向の関連を規定しているのだろうか。

大谷 (2004) は、自己志向的完全主義にはポジティブな側面とネガティブな側面が存在していることを見出した。彼は自己志向的完全主義は“完全欲求”、“高目標設定”、“失敗過敏”、“行動疑念”の4つの潜在変数を確認していて、このうち高目標設定は抑うつ感情と自尊感情から構成される自己評価的抑うつに負の影響を及ぼし、失敗過敏や行動疑念では自己評価的抑うつに正の影響を及ぼしていると述べている。

また、彼は統制不可能事態への対処を完全主義と精神的健康を媒介変数とした実験を行った。その結果、高目標設定傾向にある者はただ単に目標として完全性を求めている状態であるため、それほどネガティブな感情を抱かない。そのため、次は頑張ろうといった気持ちになり精神的健康を促進させているが、失敗過敏傾向にある者は自分自身の不完全さを目の

当たりにし、それを容認することができないゆえに自分自身を責めてしまう。ゆえに精神的健康に負の影響を与えてしまうと報告している。このことより理想の自分に対して現実の自分が劣っていると感じる人は、ミスや失敗に対して敏感に反応する傾向が高いと言えるのではないだろうか。このことは、Burns (1980) や Rosenberg (1979) も人は時に完璧な人間になろうとするあまり、失敗を過度に恐れたり、他者の評価に過敏になると指摘している (Burns, 1980, Rosenberg, 1979, 水間, 2002, p 22 より)。

したがって、自己志向的完全主義傾向にある人でも、理想自己と現実自己の乖離が少なければ抑うつにはならず、完全主義によって高められた理想自己に現実自己が追いついていない人が抑うつになると予測される。

よって、本研究では自己志向的完全主義傾向の高い人が、理想自己と現実自己の認識の乖離が大きいほど、抑うつ感（無気力感）が高まると予測した。

なお本研究では抑うつ感を無気力尺度で測定した。抑うつこの定義にも様々なものがあるが、その中に「抑うつとは望みがないと感じたり、自身に価値がないと思い、無気力感が付随すること」との定義がある (コーリンら, 2013)。したがって、抑うつの中に無気力感が属していると考えられる。下坂 (2001) による無気力感尺度には、自己に関する無気力感、他者との関係に基づく無気力感、そして、それらには含まれない全般的な無気力感を測定する項目が含まれている。つまり、自己と他者の因子を分けてとらえており、3次元での完全主義それぞれとの関連を検討するうえで適切な尺度だと考えられる。よって、本研究では無気力感尺度を用いて抑うつ傾向を測定することとした。

以下は本研究の仮説である。

仮説：自己志向的完全主義傾向にある人でなおかつ理想自己と現実自己の差が大きいと無気力感が特に高まるだろう。

また完全主義における他の二側面、他者志向的完全主義と社会規定的完全主義に関しては明確に予測されるわけではないが、探索的に検討することとする。

3. 方 法

3-1. 参加者

高知工科大学の経済・マネジメント学群の学生 228 人を対象とした（男性 125 人、女性 92 人、性別不明 11 名）。

参加者の年齢は 19-24 歳であった。

3-2. 調査方法

本調査は平成 29 年 5 月 25 日の講義の終了後に実施した。配布した質問紙に回答してもらい、回答し終えた人から順に質問紙を提出し、そのまま退席させた。

3-3. 質問紙

質問紙は次の 3 つを使用した。

1. 完全主義尺度 (MPS 日本語版)

今回、使用した完全主義を測定する尺度は桜井・大谷 (1994) が作成した尺度である。この尺度は Hewitt & Flett (1991b) が作成した尺度であったが、桜井・大谷によって日本語訳されたものである。なおこの尺度は全 45 項目（うち 16 項目は逆転項目である）について「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」まで 7 件法で回答を求めるものである。

この尺度では、完全主義の 3 つの側面である、自己志向的完全主義（「やるなら何でも完璧にやりたい」、「学校の勉強や仕事は、いつもうまくやらなければならない」など）、社会規定的完全主義（「周りの人は私に完璧を求めている」、「私のすることが周りの人よりも劣っていたら、能無しと思われてしまうだろう」など）、他者志向的完全主義（「周りの人がすることは何でも最高であるべきだ」、「頼まれた仕事は、完璧にやってほしいと思う」など）をそれぞれ 15 項目ずつ測定することができる。

2. 無気力感尺度

下坂 (2001) が中学から大学にかけての青年期に共通する無気力を測定するために開発した尺度で、中学生から大学生までを対象としている。この尺度では、無気力を「日常生活全般で、自分をやる気がないと感じる」と定義している。

この無気力感には、自己不明瞭（「私は将来の目標をもって生きている」、「私は自分から進んで物事を行う熱意がないと感じる」など）、他者不信・不満足（「私を本当に理解してくれる人は少ないと思う」、「自分がひとりぼっちだという寂しさがある」など）、疲労感（「日ごろ精神的に疲れたと感じる」、「多忙な毎日で疲れて何もしたくなくなる」

など）の 3 つの下位尺度が含まれている。

全 19 項目を「全くあてはまらない」から「かなりあてはまる」まで 6 件法で回答を求めた。

3. 理想自己・現実自己の測定尺度

理想自己と現実自己を測定する尺度には磯崎 (1999) らが、林 (1978)、山本 (1982) らの研究を参考にし、内的側面と外的側面の二側面を基本軸として想定したものをを用いる。この尺度は理想自己、現実自己それぞれ 18 項目（「顔立ちがいい」、「まじめだ」など）ずつの計 36 項目である。

理想自己：「理想の自分自身のことを思い浮かべてみてください。その理想の自分について以下の項目がどの程度当てはまるか判断し、該当する数字を○で囲んでください」という指示を出し、5 件法で回答を求めた。なお、質問項目はランダムに並べた。

現実自己：「現在の自分自身のことを思い浮かべてみてください。現在の自分自身について普段感じていることを以下の項目で判断し、該当する数字を○で囲んでください」という指示を出し、5 件法で回答を求めた。なお、質問項目は理想自己と同様にランダムに並べた。

4. 結果

全てのデータは HAD を用いて統計分析を行った（清水, 2016）。

理想自己と現実自己の測定項目 36 項目を因子分析（最尤推定法）したところ、1 因子構造を採用した。分析には理想自己 18 項目、現実自己 18 項目のそれぞれの平均値を用い、その差得点を中央値分割し、参加者を自己乖離の高群と低群に分類した。

また、3 因子指定のプロマックス回転（最尤法）の結果、完全主義に関しては共通性が低い項目（3、6、12、18、21、32、44）を除外し、抽出された 3 因子の平均値を分析に用いた。本研究では主に、自己志向的完全主義の中央値で分割した変数を独立変数として扱ったが、他者志向的および社会規定的完全主義に関しても探索的に、中央値分割した変数を独立変数として扱った。

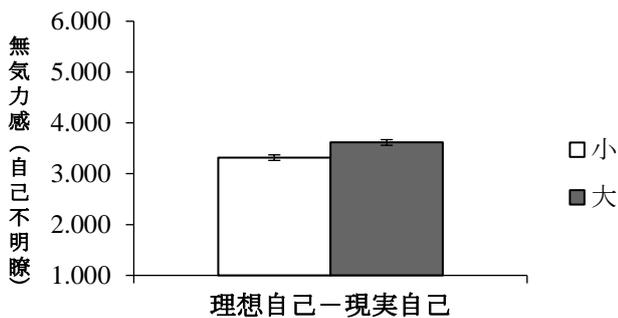
同様に無気力も共通性が低い項目（9）を除外した上で 3 因子指定のプロマックス回転の結果を採用した。3 因子それぞれの平均値を分析に用いた。

5. 仮説の検証

5-1. 自己志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とし、無気力感（自己不明瞭）を従属変数とした場合

はじめに無気力感の中の一つである、自己不明瞭を従属変数とし、自己志向的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした 2×2 の分散分析を行った。結果、自己志向的完全主義の主効果は有意ではなかったが ($F(1, 213) = 0.102, ns.$)、理想自己と現実自己の主効果は有意であった ($F(1, 213) = 14.737, p < .000$)。

図1に示すように、理想自己と現実自己の差の主効果は理想自己と現実自己の差が大きい者（図1の■）の方が理想自己と現実自己の差が小さい者（図1の□）よりも無気力感（自己不明瞭）が高いというパターンを示していた。



（図1）無気力感（自己不明瞭）と理想自己と現実自己の差の高低

また理想自己と現実自己の差と自己志向的完全主義の交互作用効果は有意ではなく ($F(1, 213) = 1.560, ns.$)、仮説は支持されなかった。

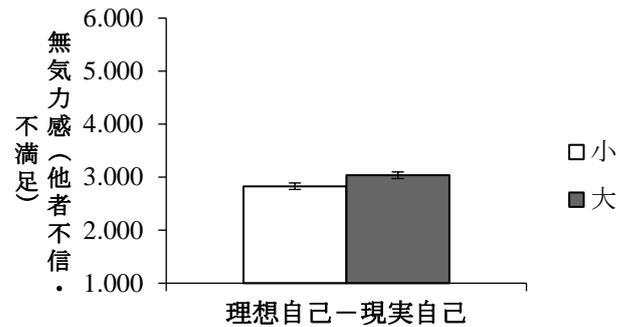
5-2. 自己志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とし、無気力感（他者不信・不満足）を従属変数とした場合

次に無気力感の中の一つ、他者不信・不満足を従属変数とし、自己志向的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした 2×2 の分散分析を行った。

結果は、こちらも自己不明瞭と同様に自己志向的完全主義の主効果は有意でなく ($F(1, 212) = 0.842, ns.$)、理

想自己と現実自己の差の主効果は有意であった ($F(1, 212) = 5.677, p < .018$)。

図2に示すように、ここでも理想自己と現実自己の差の主効果は理想自己と現実自己の差が大きい者（図2の■）の方が理想自己と現実自己の差が小さい者（図2の□）よりも無気力感（他者不信・不満足）が高いというパターンを示していた。



（図2）無気力感（他者不信・不満足）と理想自己と現実自己の差の高低

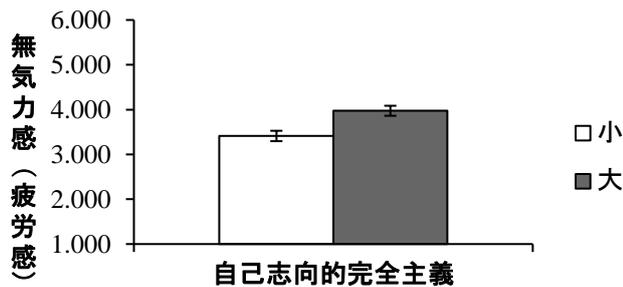
また交互作用においても自己不明瞭のパターンと同様に理想自己と現実自己の差と自己志向的完全主義の交互作用効果は有意ではなく ($F(1, 213) = 1.632, ns.$)、仮説は支持されなかった。

5-3. 自己志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とし、無気力感（疲労感）を従属変数とした場合

次に無気力感の中の一つである、疲労感を従属変数とし、自己志向的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした 2×2 の分散分析を行った。

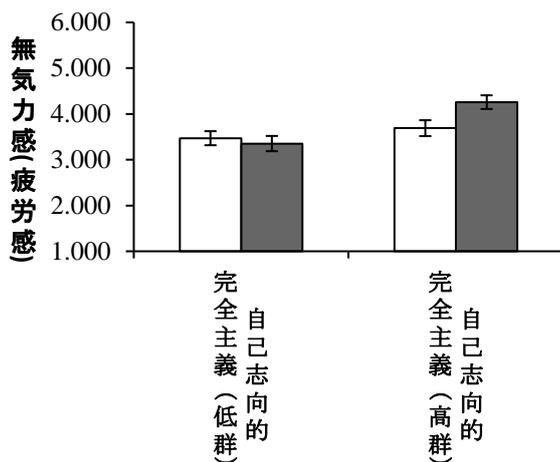
結果は自己志向的完全主義の主効果は有意であった ($F(1, 213) = 12.191, p < .001$) が、理想自己と現実自己の差の主効果は有意でなかった ($F(1, 213) = 1.961, ns.$)。

図3に示すように、自己志向的完全主義傾向にある者（図3の■）の方がそうでない者（図3の□）よりも無気力感（疲労感）が高いというパターンを示した。



(図3) 無気力感(疲労感)と自己志向的完全主義の高低

また、今回は先述した2つのパターンとは異なり、理想自己と現実自己の差と完全主義の交互作用効果は有意であった ($F(1, 213) = 4.526, p < .035$)。単純主効果検定の結果、理想自己と現実自己の差が小さい群では自己志向的完全主義の効果は有意ではなく ($p < .333$)、理想自己と現実自己の差が大きい群において自己志向的完全主義の効果は有意であった ($p < .000$)。これらは仮説を支持する結果である。



□理想自己と現実自己の差(低群)

■理想自己と現実自己の差(高群)

(図4) 無気力感(疲労感)と自己志向的完全主義および理想自己と現実自己の差の高低の単純主効果検定の結果

以上より、自己志向的完全主義と理想自己と現実自己の差における交互作用効果という本研究の仮説が支持されたのは無気力感の中の疲労感のみであった。

以降、社会規定的完全主義と他者志向的完全主義傾向においても交互作用効果が見られるか、探索的に分析を行う。

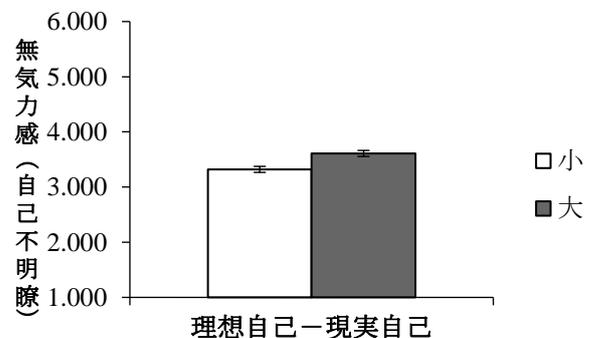
5-4. 社会規定的完全主義、理想自己と現実自己

の差の高低を独立変数とし、無気力感(自己不明瞭)を従属変数とした場合

5-1.と同様に無気力感の中の一つ、自己不明瞭を従属変数とし、社会規定的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした2×2の分散分析を行った。

結果は社会規定的完全主義の主効果は有意ではなく ($F(1, 215) = 0.482, ns.$)、理想自己と現実自己の差の主効果は有意であった ($F(1, 215) = 13.962, p < .000$)。

図5に示すように理想自己と現実自己の差が大きい者(図5の■)の方が理想自己と現実自己の差が小さい者(図5の□)よりも無気力感(自己不明瞭)が高いというパターンを示していた。



(図5) 無気力感(自己不明瞭)と理想自己と現実自己差の高低

また理想自己と現実自己の差と社会規定的完全主義の交互作用効果も有意ではなかった ($F(1, 215) = 0.506, ns.$)。

5-5. 社会規定的完全主義、理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とし、無気力感(他者不信・不満足)を従属変数とした場合

次に無気力感の中の他者不信・不満足を従属変数とし、社会規定的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした2×2の分散分析を行ったところ、先ほどの結果とは異なり、社会規定的完全主義の主効果は有意であった ($F(1, 214) = 7.750, p < .006$)。同時に理想自己と現実自己の差の主効果も有意であった ($F(1, 214) = 5.402, p < .021$)。

図6は社会規定的完全主義傾向にある者(図6の■)はそうでない者(図6の□)に比べて無気力感(他者不信・不満足)が高いというパターンを示した。

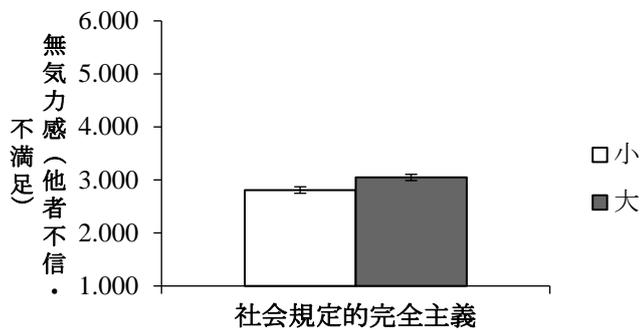


図6) 無気力感(他者不信・不満足)と社会規定的完全主義の高低

図7は現実自己と理想自己の差の主効果のグラフである。図7で示すように、現実自己と理想自己の差の主効果は理想自己と現実自己の差が大きい者(図7の■)の方が理想自己と現実自己の差が小さい者(図7の□)よりも無気力感(他者不信・不満足)が高いというパターンを示していた。

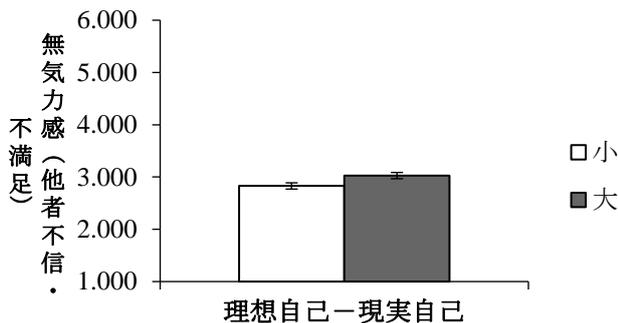


図7) 無気力感(他者不信・不満足)と理想自己と現実自己の差の高低

しかし理想自己と現実自己の差と社会規定的完全主義の交互作用効果に有意性は見られなかった ($F(1, 214) = 0.487, ns.$)。

5-6. 社会規定的完全主義、理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とし、無気力感(疲労感)を従属変数とした場合

そして次に無気力感の中の疲労感を従属変数とし、社会規定的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした 2×2 の分散分析を行った。すると、社会規定的完全主義の主効果は有意であったが ($F(1, 215) =$

$4.021, p < .046$)、理想自己と現実自己の差の主効果は有意ではなかった ($F(1, 215) = 3.096, ns.$)。

図8に示すように、社会規定的完全主義傾向にある者(図8の■)の方が社会規定的完全主義傾向にない者(図8の□)よりも無気力感(疲労感)が高いというパターンを示していた。

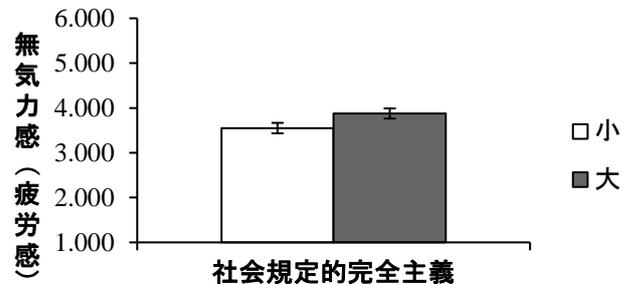


図8) 無気力感(疲労感)と社会規定的完全主義の高低

しかし理想自己と現実自己の差と社会規定的完全主義の交互作用効果は有意ではなかった ($F(1, 215) = 1.296, ns.$)。

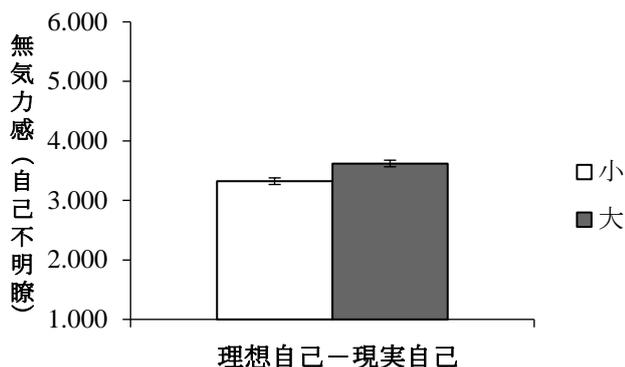
以上より、社会規定的完全主義についてはいずれの分析でも交互作用効果は見られなかった。

次に、他者志向的完全主義についても同様に分析を行った。

5-8. 他者志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とし、無気力感(自己不明瞭)を従属変数とした場合

これまでと同様に無気力感の中の一つ、自己不明瞭を従属変数とし、他者志向的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした 2×2 の分散分析を行った。その結果、他者志向的完全主義の主効果は有意ではなかったが ($F(1, 213) = 0.039, ns.$)、理想自己と現実自己の差の主効果は有意であった ($F(1, 213) = 14.448, p < .000$)。

図9に示すように理想自己と現実自己の差が大きい者(図9の■)の方が理想自己と現実自己の差が小さい者(図9の□)よりも無気力感(自己不明瞭)が高いという結果を示していた。



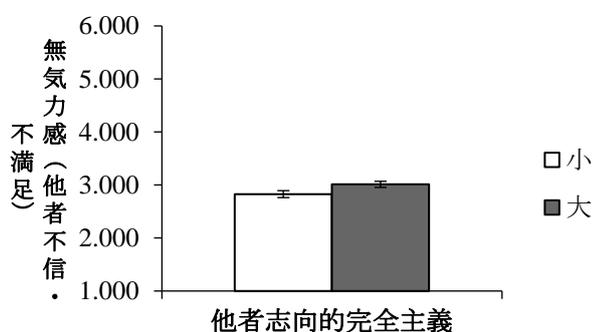
(図 9) 無気力感(自己不明瞭)と理想自己と現実自己の差の高低

しかし、理想自己と現実自己の差と他者志向的完全主義の交互作用効果は有意ではなかった ($F(1, 213) = 0.278, ns.$)。

5-9. 他者志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とし、無気力感(他者不信・不満足)を従属変数とした場合

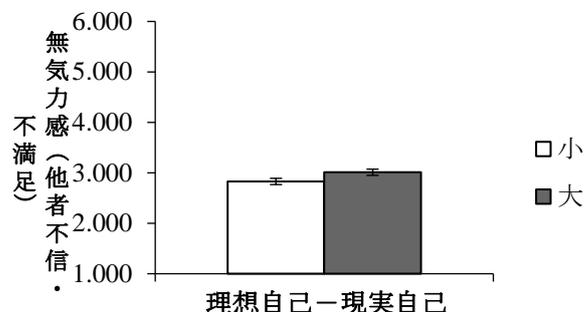
無気力感の中の一つ、他者不信・不満足を従属変数とし、他者志向的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした 2×2 の分散分析を行った。その結果、他者志向的完全主義の主効果は有意で ($F(1, 212) = 4.463, p < .036$)、理想自己と現実自己の差の主効果も有意であった ($F(1, 212) = 4.388, p < .037$)。

図 10 は社会規定的完全主義傾向にある者(図 10 の■)の方がそうでない者(図 10 の□)よりも無気力感(他者不信・不満足)が高いことを示していた。



(図 10) 無気力感(他者不信・不満足)と他者志向的完全主義の高低

また、図 11 は理想自己と現実自己の差が大きい者(図 11 の■)の方が理想自己と現実自己の差が小さい者(図 11 の□)に比べて無気力感(他者不信・不満足)が高いという結果を示していた。



(図 11) 無気力感(他者不信・不満足)と理想自己と現実自己の差の高低

しかし、理想自己と現実自己の差と他者志向的完全主義の交互作用効果は有意ではなかった ($F(1, 212) = 0.746, ns.$)。

5-10. 他者志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とし、無気力感(疲労感)を従属変数とした場合

そして最後に無気力感の中の一つ、疲労感を従属変数とし、他者志向的完全主義の高低および理想自己と現実自己の差の高低を独立変数とした 2×2 の分散分析を行った。その結果、他者志向的完全主義の主効果は有意ではなく ($F(1, 213) = 1.913, ns.$)、理想自己と現実自己の差の主効果も有意でなかった ($F(1, 213) = 3.594, ns.$)。

また、理想自己と現実自己の差と他者志向的完全主義の交互作用効果も有意ではなかった ($F(1, 213) = 0.052, ns.$)。

6. 考察

本研究では、『自己志向的完全主義傾向が高く、なおかつ理想自己と現実自己の差が大きいと無気力感が高まる』との仮説を検証した。その結果、無気力感の中の疲労感においてのみ、仮説が支持された。自己志向的完全主義と自己の差の交互作用効果が有意であり、現実自己と理想自己の差が大きい群でのみ、完全主義の効果が見られた。無気力感のうち、

自己不明瞭と他者不信・不満足に関しては交互作用が見られず、仮説は支持されなかった。

探索的に社会規定的完全主義と他者志向的完全主義のパターンも検討したが、完全主義と理想自己と現実自己の差の大きさとの間に交互作用効果が見られたものはなかった。従属変数が無気力感の自己不明瞭の場合、独立変数が自己志向的完全主義、社会規定的完全主義、他者志向的完全主義のいずれの完全主義の主効果も有意でなかった。しかし、理想自己と現実自己の差の主効果に関しては有意であった。また、交互作用効果はいずれの完全主義の場合でも見られなかった。次に、従属変数が無気力感の他者不信・不満足とした場合、独立変数が自己志向的完全主義の時は主効果が有意ではなかったが、社会規定的完全主義、他者志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の主効果は有意であった。しかし、いずれの場合でも交互作用効果は見られなかった。そして、従属変数を無気力感の疲労感とした場合は、自己志向的完全主義、社会規定的完全主義の主効果が有意であった。だが、独立変数を他者志向的完全主義、理想自己と現実自己の差にした場合、主効果は見られなかった。

これらにより、本研究の仮説である『自己志向的完全主義傾向にある人でなおかつ理想自己と現実自己の差が大きいと無気力感が高まる』は無気力感における疲労感のみで支持されたと言える。自身に完全性を求める自己志向的完全主義傾向にある者でなおかつ理想自己と現実自己の差が大きい者は精神的疲労を感じやすい。これは、自己志向的完全主義傾向にある者は自身に完全性を求めるが、その人の掲げる理想の自分と現実世界で生きている自分に大きな差があると感じてしまうと、今の自分は完璧ではないという認識をしまい、堀 (2014) が言うように不満や憂鬱といった「落胆」といった感情を抱くようになり、努力しても満たされないといった点から精神的疲労を感じるようになるのではないかと考えられる。

無気力感の自己不明瞭においては、いずれの完全主義においても主効果が見られなかったため、自己不明瞭と完全主義はあまり関連性がないと思われる。しかし、理想自己と現実自己の差の主効果は見られたため、自己不明瞭と理想自己と現実自己の差には何か関連性が示唆される。自己不明瞭の質問項目は「私は自分がつまらない人間のように感じる」、

「自分の将来を真剣に考える気にはならない」といった自身および自身の将来に対して前向きに捉えられない内容が多い。このことは、理想自己と現実自己の差が大きい者は自分が何者か分からなくなるアイデンティティ拡散の様な状況に陥っていることを示唆している。これは今回、調査対象が大学生だったため、いわゆるスチューデントアパシーである可能性も考えられる。このスチューデントアパシーとは大学生にみられる無気力反応のことであり、その症状の内容としては、理由もなく大学に来なくなったり、無気力や怠惰といった状態が長く続くことである。この様な状態に陥る要因として、大学や学部学科の選択の失敗や自我同一性の混乱などが原因ではないかと考えられている (小川, 2008)。今後は非学生サンプルでも検討する必要があるだろう。

また、無気力感の他者不信・不満足においては自己志向的完全主義の主効果は見られなかったため、関連性がないと思われる。一方、社会規定的完全主義、他者志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の主効果は見られたため、関連性があると思われる。しかし、社会規定的完全主義や理想自己と現実自己の不一致については抑うつとの関連があるという報告があるものの、無気力 (他者不信・不満足) に関する報告が見受けられなかった。

ここで改めて無気力感尺度の他者不信・不満足の項目を見てみる。「周囲の人たちとの付き合いは退屈だと感じる」や「私の周りの人たちは面白みに欠けると思う」は自身ではなく他者におもしろみを求めていることから他者志向的完全主義傾向との関連が示唆される。また、「私を本当に理解してくれる人は少ないと思う」や「自分がひとりぼっちだという寂しさがある」といった項目では自分自身は望んでないが周囲の人々にやらされていたり、期待をかけられているためそれに応えようとするにより社会規定的完全主義傾向との関連が見られるのではないかと考えられる。そのため、他者志向的完全主義や社会規定的完全主義傾向にある者は他者不信・不満足を感じるのではないと思われる。

理想自己と現実自己についても同様に他者不信・不満足の項目との関連を検討してみた。しかし、理想自己と現実自己は対象が他者ではなく自身である。そのため、今回使用した無気力感尺度の他者不信・不満足の項目との関連について、妥当な推論を導くことができなかった。今後は理想自己と現

実自己の差がなぜ他者不信・不満足に陥るかについて検討していく必要がある。

そして、無気力感の疲労感においては、他者志向的完全主義、理想自己と現実自己の差の主効果は見られなかったため、これらと関連性は薄いと思われる。しかし、自己志向的完全主義と社会規定的完全主義の主効果は有意であったため、その理由を考察する。

無気力感尺度の疲労感の項目には「日ごろ精神的に疲れたと感じる」や「多忙な毎日で疲れて何もしたくなくなる」といったものが含まれている。自己志向的完全主義と社会規定的完全主義は他者志向的完全主義と違い、他人ではなく自身に完全性を求めることにより、精神的疲労を感じてしまうのではないかと思われる。ゆえに自己志向的完全主義や社会規定的完全主義傾向にある者は疲労感を感じやすいのではないかと考えられる。

最後に、本研究の研究結果は無気力感の中の疲労感においてのみ交互作用が見られたが、自己不明瞭と他者不信・不満足に関しては交互作用が見られないという仮説を立てていなかったため、冒頭で示した本研究の仮説である『自己志向的完全主義傾向にある人でなおかつ理想自己と現実自己の差が大きいと無気力感が特に高まるだろう』は仮説として不十分であったと言える。今後の課題として、再度実験を行うことで本当に同じ結果が再現されるのか、追試を行う必要がある。

引用・参考文献

- ・網谷綾香・大塚翔史 (2011) . 理想自己と現実自己のズレが学校ざらい感情に及ぼす影響 佐賀大学文化教育学部 15, 2, 299-307
- ・Bills, Vance, E. L., & McLean, O. (1951). An index of adjustment and values. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 257-261.
- ・Burns, D. D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- ・Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. 2002 The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14, 363-373.
- ・土居香央理・磯崎三喜年・黒石憲洋・丸山歌織・鈴木結花 (1999) . 現実自己と理想自己およびそのズレと適応に関する研究 国際基督教大学学報. I-A, 教育研究, 41, 23-40.
- ・遠藤由実 (1992) . 自己認知と自己評価の関係—重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討— 教育心理学, 40, 157-163
- ・Flett, G. L., Hewitt, P. L., & DeRosa, T. 1996 Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20, 143-150.
- ・Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. 1993 A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- ・Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990) . Dimensions of perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- ・Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a) . Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- ・Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- ・Hewitt, P. L., Flett, G. L., TurnbullDonovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The multidimensional perfectionism scale: reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3, 464-468.
- ・林文俊 (1978) . 対人認知構造の基本次元についての一考察 名古屋大学教育学部紀要 (教育心理学科) 25, 233-247.
- ・堀洋道 (2014) . 自己不一致論 吉田富二雄・松井豊・宮

- 本聡介（編）新編社会心理学改訂版 福村出版 pp. 73-75
- ・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 1, 34-43.
 - ・キャサリン・コーリン・ナイジェル・ベンソン・ジョアンナ・ギンズバーグ・ヴァーラ・グラント・メリン・ラジャン・マーカス・ウィークス・小須田健（訳）・池田健（用語監修）（2013）. 心理学大図鑑 三省堂 pp. 343.
 - ・松井豊・山本真理子・山成由紀子（1982）. 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.
 - ・水間玲子（2002）. 理想自己を志向することの意味—その肯定性と否定性について— 青年心理研究, 14, 21-39.
 - ・小川一夫（監修）・吉森 護・浜名外喜男・市河淳章・高橋 超・田中宏二・藤原武弘・深田博己・吉田寿夫（編集）（2008）. 改定新版社会心理学用語辞典 北大路書房 pp. 107、183.
 - ・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 1, 41-47.
 - ・大谷佳子・桜井茂男（1995）. 完全主義は無気力を予測できるのか 奈良教育大学教育研究所紀要, 31, 171-175.
 - ・大谷佳子・桜井茂男（1994）. 完全主義の構造と役割（Ⅱ）—新・完全主義尺度の作成— 日本心理学会第 58 回大会論文集, 93.
 - ・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 3, 199-206.
 - ・Pacht, A.R.（1984） Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
 - ・Rosenberg, M.（1979） Conceiving the self. *New York:Basic Books*.
 - ・椎野信治（1966）. 適応指標としての自己概念の研究 教育心理学研究, 14, 165-172
 - ・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.
 - ・下坂 剛（2001）. 無気力感尺度 堀 洋道・櫻井茂男・松井豊（編） 心理測定尺度集Ⅳ サイエンス社 pp. 267-273.