

完全主義と心理的健康について

1190540 町田達哉

高知工科大学経済・マネジメント学群

1. 序論

過度に自身や他者に高い目標を課し、完璧にこなすことを強いる傾向のことを完全主義という。桜井・大谷（1997）によると、Hewitt & Flett（1990, 1991b）は完全主義を3つの次元に分類できる尺度を作成した（Multidimensional Perfectionism Scale; MPS）。MPSは45項目からなる尺度で、完全主義を自己に求める「自己志向完全主義」、他者に求める「他者志向的完全主義」、周りから求められている「社会規定的完全主義」の3つの次元を測定する。このとき、自己志向完全主義と社会規定的完全主義は抑うつと正の相関があることが示されている。大谷・桜井（1995）では社会規定完全主義は抑うつと正の相関を示したが、自己志向的完全主義は抑うつと負の相関を示した。このことから、自己志向的完全主義は心身の健康と正の相関を示す側面と、負の相関を示す側面があると考えられ、桜井・大谷（1997）はMPSを参考にして自己志向完全主義を多次元で捉える新完全主義尺度を作成した（MSPS）。その結果自己志向完全主義は、心身の健康に関係する側面と関係しない側面に分けることが出来ると示された。心身の健康に関係しないのは“完全でありたいという欲求”の完全性欲求である。関係するのが“自分に高い目標を課す傾向”の高目標設置、“失敗を過度に気にする傾向”の失敗過敏、“自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向”の行動疑念である。

自己志向的完全主義者は、自分自身に高い目標を設定し完璧にこなそうとする（高目標設置と完全性欲求の側面）。完全性欲求が強いと、失敗過敏や行動疑念をもつ。高い目標を設定しているため達成するのは難しく、失敗することがある。この失敗が積み重なると心身の健康に対して不適応を起す。これらから判断するに、高目標設置単体を見ると心身の健康に対して正の相関を示す可能性がある。

1. 本研究の目的

先行研究では、高目標設置が心身の健康を高めるという結果が示された（大谷・桜井, 1997）。

しかし福井（2009）によると、伊藤・上里は2002年に、ミスへのとらわれが強いと高目標設置が高くても抑うつと正の相関、ミスへのとらわれが低く高目標設置が高いと抑うつと負の相関を示すと報告している。この研究では、自分自身に完全性を求めることに注目していた。しかし、以下の研究結果より他者から完全性を求められた方がよりミスへのとらわれが強いと考えられる。社会規定的完全主義の傾向が強いほど抑うつや絶望感が強く、自己志向完全主義の傾向が強いほど抑うつや絶望感が低まることが明らかになっている。しかし、ミスへのとらわれが強い人と懐疑的な人が心理的健康と負の相関を示した（大谷・桜井, 1997）。完全主義者の中の、高目標設置が高い者は心理的健康と正の相関を示す。しかしミスへのとらわれが強く尚且つ高目標設置が高い者は負の相関を示した（福井, 2009）。自己志向的完全主義の中に適応的な者と不適応な者がいるのはこれらより示された。社会規定完全主義は、心理的健康と不適応である。周りから完全性を求められるということは、期待されているということであると考えられ、期待されているのでその期待に応えたい、つまりは失敗をしたくない、ミスへのとらわれがあると考えられる。これらより、ミスへのとらわれという側面を自己志向的完全主義と社会規定完全主義で比較した時、社会規定完全主義の方が強い可能性がある。そこで自身に高い目標を課す場合よりも、周りからそう思われている場合の高目標設置の方が心身の健康に対して負の相関があるとの予測を検証する。

仮説 自己志向完全主義と心理的健康の相関係数、社会規定的完全主義と心理的健康の相関係数では後者の方がより高い相関を示さだろう。

研究1

研究 1 の目的は、自己志向完全主義と同様に社会規定的完全主義を 4 つの因子に分類して測定する尺度を作成することにある。先行研究では、自己志向完全主義を 4 次元で測定する尺度は存在しているが社会規定完全主義を多次元で測定する尺度は見つからなかった。そこで本研究では社会規定完全主義を多次元でとらえる尺度の作成を行った。

方法

2017 年 10 月質問調査を実施した。配布対象者は、大学生 94 名（男 46 名女 45 名不明 3 名）であった。自己志向完全主義の尺度を参考に、尺度を作成して質問紙調査を行った（以後、新社会規定完全主義とする）。質問紙は全部で 20 項目で構成されている。「周りの人はあなたのことを完璧を求める人間だと思っている」に関する 5 項目。「周りの人はあなたのことを高い目標をもつ人間だと思っている」に関する 5 項目。「周りの人はあなたのことをミスに気にする人間だと思っている」に関する 5 項目。「周りの人はあなたのことを行動に疑念を抱く人間だと思っている」に関する 5 項目に分けられている。回答を始める前に「この質問は周りの人があなたのことをどう思っているかについて尋ねる質問です。6 つの選択肢の中から一つだけ選択してください」と説明し「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの 6 件法で回答を求めた。

結果

全てのデータは HAD を使用して因子分析を行った（清水, 2016）。作成した新社会規定完全主義尺度 20 項目を因子分析（4 因子指定、プロマックス回転、最尤法）の結果、表 1 に示しているように、4 因子に分けられた。因子名は、それぞれ社会高目標設置、社会完全性欲求、社会行疑念、社会失敗過敏とした。

表 1・新社会規定完全主義の因子分析

表1 項目	社会高目標設置	社会完全性欲求	社会行動疑念	社会失敗過敏	共通性
社会高目標設置7	.927	-.116	.074	.088	.867
社会高目標設置6	.873	.024	-.232	.168	.773
社会高目標設置10	.791	-.056	.173	-.091	.648
社会高目標設置8	.738	.079	-.032	.131	.704
社会高目標設置1	.493	.425	-.031	-.280	.511
社会高目標設置4	.427	.349	.404	-.291	.718
社会高目標設置9	.409	.165	.083	.053	.364
社会完全性欲求5	.149	.910	-.143	.016	.884
社会完全性欲求3	.179	.611	.035	.098	.660
社会完全性欲求2	.377	.460	-.044	.126	.639
社会行動疑念17	-.161	.131	.937	-.010	.897
社会行動疑念20	.058	-.215	.815	.013	.545
社会行動疑念16	-.013	.164	.701	.018	.657
社会行動疑念18	.193	-.152	.679	.101	.565
社会行動疑念12	-.001	-.213	.480	.419	.464
社会行動疑念19	.034	.267	.378	.154	.486
社会失敗過敏14	.027	.179	.044	.781	.853
社会失敗過敏15	.145	.072	-.078	.763	.693
社会失敗過敏13	-.209	.212	.191	.714	.762
社会失敗過敏11	.063	-.177	.025	.605	.329

考察

研究 1 の結果、社会規定完全主義を多次元で捉える尺度を作成したが、完全に自己志向完全主義と同様の因子構造になっていない結果となった。項目の社会高目標設置 1、社会高目標設置 4 は完全性欲求の因子に一貫するように作成した項目であった。

研究 2

研究 2 の目的は、研究 1 によって作成された社会規定完全主義尺度を用い、心理的尺度との相関を調べることにある。

方法

2018 年 12 月に質問調査を実施した。配布対象者は、大学生 108 名（男 46 名女 62 名）であった。完全主義尺度と心理的健康尺度で測定した。

- 1) 新完全主義尺度: 櫻井・大谷 (1997) の自己志向的完全主義尺度を使用した。この尺度では①「完全でありたいという欲求尺度 (DP)」5 項目、②「自分に高い目標を課す傾向尺度 (PS)」5 項目、③「ミス (失敗) を過度に気にする傾向尺度 (CM)」5 項目、④「自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向尺度 (D)」5 項目の計 20 項目から構成されている。「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの 6 件法で回答を求め、得点が高いほど完全主義の傾向が強い。
- 2) 新社会規定完全主義: 今回作成した社会規定完全主義を多次元で捉える尺度。新完全主義尺度を参考に作成した。「全くあてはまら

ない「非常にあてはまる」までの6件法で回答を求め、得点が高いほど社会規定完全主義の傾向が高い。

3)SFNE 尺度(Fear of Negative Evaluation Scale)：二瓶・荒井・前田・青木・土屋垣内・岩野・富岡・岡村・三原・城月・堀内・坂野，2018らが作成した他者からの否定的評価に対する不安を自己評価する尺度である。「他の人が私の欠点に気づくのではないかとしばしば心配する」「人に自分の欠点を、見つけられるのではないかと心配だ」など12項目(4項目は逆転項目)を「全く当てはまらない」「非常にあてはまる」までの6件法で回答を求めた。

4)ベック抑うつ尺度：林，1988a；林・瀧本，1991の作成した20項目を使用した。0～3の4件法で回答を求め、どの項目も得点が高いほど症状が重くなっている。

5)自尊感情尺度：山本・松井・山城，1982の作成した10項目(5項目は逆転項目)を使用した。「全くあてはまらない」「非常にあてはまる」までの5件法で回答を求めている。

結果

全てのデータはHADを用いて分析を行った(清水，2016)。

作成した新社会規定完全主義尺度、FNE 尺度、ベック抑うつ尺度、自尊感情尺度の因子分析。質問紙調査で調査した新完全主義尺度、SFNE 尺度、ベック抑うつ尺度、自尊感情尺度とのそれぞれの相関係数を求めた。

表2 研究2で測定した新完全主義の因子分析

項目	社会高目標設置	社会完全性欲求	社会失敗過敏	社会行動疑念	共通性
社会高目標設置Q26	1.072	-.233	.114	-.070	.902
社会高目標設置Q28	.931	-.001	-.005	-.026	.850
社会高目標設置Q27	.878	.074	-.108	.057	.821
社会高目標設置Q30	.863	-.062	-.043	.057	.670
社会高目標設置Q24	.501	.447	-.052	.062	.765
社会高目標設置Q29	.452	.303	.155	-.038	.598
社会完全性欲求Q21	.092	.785	-.060	.001	.682
社会完全性欲求Q23	.159	.752	.131	-.060	.854
社会完全性欲求Q22	.181	.717	-.054	.102	.754
社会完全性欲求Q25	.489	.494	-.063	.043	.800
社会失敗過敏Q33	-.002	-.056	.970	-.027	.867
社会失敗過敏Q34	.013	.112	.871	.044	.922
社会失敗過敏Q31	-.020	-.052	.763	-.125	.464
社会失敗過敏Q32	-.048	-.141	.739	.271	.680
社会失敗過敏Q35	.085	.289	.634	-.145	.650
社会行動疑念Q36	-.075	-.045	.061	.948	.900
社会行動疑念Q37	.022	-.079	.052	.938	.891
社会行動疑念Q40	-.014	.137	-.158	.656	.407
社会行動疑念Q38	.113	-.006	-.066	.589	.351
社会行動疑念Q39	.082	.197	.122	.423	.418

表2は研究1で作成した新社会規定完全主義尺度を研究2で質問紙調査をした時の因子分析の結果である。社会高目標設置 Q24 は社会完全性欲求の因子に一貫するように尺度を作成した。しかし研究2で測定した結果では社会高目標設置との因子負荷量が一番高い。社会高目標 Q24 は表2での社会高目標設置4と同様の質問の内容である。社会完全性欲求 Q21 は表1での社会高目標設置1と同様の質問内容であったが、研究1の結果と異なり社会完全性欲求 Q21 は、社会完全性欲求との因子負荷量が一番高い結果になった。

表3 SFNEの因子分析結果

因子分析(最尤法, 回転なし)の結果(表3)Q51, Q49, Q44 Q43は逆転項目である。

項目	SFNE
SFNEQ50	.830
SFNEQ52	.822
SFNEQ46	.796
SFNEQ41	.767
SFNEQ51	-.737
SFNEQ48	.737
SFNEQ45	.735
SFNEQ42	.725
SFNEQ47	.694
SFNEQ49	-.647
SFNEQ44	-.582
SFNEQ43	-.552

表4 ベック抑うつの因子分析結果

因子分析(最尤法, 回転なし)の結果(表4), ベック Q20 に関しては、体重の減少に関する項目であったが意図的に体重を減らしている可能性があったため分析から除外した。ベック Q18, ベック Q20 は因子負荷量が低かったため除外した。

項目	ベック抑うつ
ベックQ7	.750
ベックQ14	.643
ベックQ2	.632
ベックQ17	.590
ベックQ8	.582
ベックQ13	.578
ベックQ15	.575
ベックQ10	.569
ベックQ9	.566
ベックQ6	.559
ベックQ1	.553
ベックQ4	.512
ベックQ3	.498
ベックQ5	.495
ベックQ11	.425
ベックQ12	.376
ベックQ16	.345
ベックQ21	.318

表5 自尊心の因子分析結果

因子分析（最尤法，回転なし）の結果（表5）、自尊心Q81「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」は因子負荷量が-.055であったためこの項目を除いた9項目の平均値を以降の分析で用いた。なお、この平均値は自尊心の程度が高いほど高い得点を取るよう計算出した。

項目	自尊心
自尊心Q83逆転	.808
自尊心Q76逆転	.780
自尊心Q82逆転	.701
自尊心Q78逆転	.686
自尊心Q79	-.667
自尊心Q74	-.612
自尊心Q75	-.585
自尊心Q80	-.572
自尊心Q77	-.487

表6 自己志向完全主義・新社会規定完全主義・SFNE・

自尊心・ベック抑うつとの相関係数

		FNE	自尊心	ベック抑うつ
自己志向完全主義	完全性欲求	.201**	-.068	.049
	高目標設置	.170*	-.096	-.014
	失敗過敏	.496**	-.424**	.308**
	行動疑念	.485**	-.322**	.279**
新社会規定完全主義	社会完全性欲求	.164	.045	-.023
	社会高目標設置	.137	.144	-.107
	社会失敗過敏	.358**	-.133	.026
	社会行動疑念	.431**	-.118	.091

** p < .01, * p < .05, + p < .10

表6は自己志向完全主義と心理的健康、新社会規定的完全主義と心理的健康の相関分析の結果を示している。自己志向完全主義ではFNEと完全性欲求、失敗過敏、行動疑念は正の相関があった(r=.201, r=.496, r=.485)。自尊心は失敗過敏と行動疑念と負の相関を示した(r=-.424, r=-.322.)。ベック抑うつは失敗過敏と行動疑念と正の相関を示した(r=.308, r=.279)。

社会規定的完全主義ではFNEは失敗過敏と行動疑念と相関(p=.358, p=.431)。自尊心とベック抑うつは相関を示さなかった。

考察

研究2では「社会規定的完全主義高目標設置の方が自己志向完全主義高目標設置より、心理的健康と負の相関を示すだろう」との仮説を検証した。相関分析の結果、社会規定完全主義の失敗過敏と行動疑念はFNEと正の相関が見られたが自己志向的完全主義の方がより高い相関を示した。また、自己志向的完全主義は自尊心、ベック抑うつと相関があったが、新社会規定完全主義はFNEを除いて相関が見られなかった。よって本研究の仮説は支持されなかった。

社会失敗過敏と、行動疑念のみがFNEと正の相関を示した。つまり、失敗過敏と行動疑念の傾向が強いほど他者からどう思われているのか、他者の目を気にする傾向が強いということが示された。社会規定完全主義の尺度には、「期待されていることに答えるのは、難しいことだ」「周りの人は私に完璧を求めている」などの項目があった(桜井・大谷, 1995)。このことから、社会規定的完全主義の尺度は周囲の期待に関する尺度であったと考えられた。よって多次元で社会規定的完全主義を測定する尺度があるとすれば、少なくとも周囲の期待に関する因子が存在するだろう。今回作成した新社会規定的完全主義尺度では「周りからどう思われているか」に注目し

て作成したため、「周囲の期待」を測定する項目としては不十分だったと考えられる。社会規定的完全主義尺度では、抑うつと相関が見られた（櫻井・大谷，1997）のに対して新社会規定的完全主義尺度では抑うつとの相関が見られなかったのは、「周囲の期待」に関しての項目が不足したのが一つの原因と考えられる。つまり、社会規定的完全主義が心理的健康を損なうのは、社会規定的完全主義の中の周囲の期待に応えようとする傾向が中心となって働いている可能性が示された。

自己志向的完全主義の下位尺度も先行研究（櫻井・大谷，1997）とある程度同様の結果が見られた。完全性欲求はその側面単体では、心理的健康と正・負の相関は示さないが、今回の実験では、完全性欲求はSFNEと正の相関を示した。高目標設置は抑うつと絶望感と負の相関を示しているのが先行研究で明らかになっているが、本研究ではバック抑うつと相関が見られなかった。また自尊心尺度とも相関は見られなかった。つまり高い目標を課しても、自尊心には影響を及ぼさないことが示された。先行研究でも、高目標設置の傾向のある者の中には、心理的健康が高い者と低い者が存在している（福井，2009）。また、失敗過敏と行動疑念は抑うつや絶望感と正の相関があるとされている（櫻井・大谷，1997）。本研究でも、失敗過敏と行動疑念はFNE・バック抑うつと正の相関を示しており、自尊心尺度とは失敗過敏、行動疑念は負の相関を示した。これらより先行研究と同様に、失敗過敏と行動疑念は精神的健康に対してネガティブな面があるということが示された。

今後の課題としては、尺度を作り直して「周囲の期待」に関する項目を作成し直す。同じ実験を繰り返して、妥当性と信頼性を示す必要がある。

引用文献

- ・ 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, 3, 179-186.
- ・ 大谷佳子・櫻井茂男（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
- ・ 福井義一（2009）． 高目標設置は本当に適応的か？-成人愛着スタイルは調整変数として- 心理学研究, 79, 6, 522-529
- ・ 山本真理子・松井豊・山成由紀子（1982）． 自尊感情尺度 心

理尺度測定集Ⅰ サイエンス社 26-31

・ 林潔（1988a）． 林潔・瀧本孝雄（1991）． バック抑うつ尺度
心理尺度測定集Ⅲ サイエンス社 136-146

・ 二瓶 正登・荒井 穂菜美・前田 香・青木 俊太郎・土屋垣内 晶・
岩野 卓・富岡 奈津代・岡村 尚昌・三原 健吾・城月 健太郎・堀
内 聡・坂野 雄二（2018）． Fear of Negative Evaluation Scale
日本語短縮版の因子構造, 信頼性および妥当性の再検討 10, 1,
54-63

・ 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.