

完全主義と不適応の関連

東 真由美

(京都教育大学心理教育相談室)

The Relationship between Perfectionism and Maladjustment

Mayumi HIGASHI

2006年11月30日受理

抄録：完全主義的な人格特性は臨床心理学的な研究対象として扱われてきた。しかし、完全主義者には正常で適応的な人たちもおり、完全主義と心理的不適応／適応との関係について確定している知見は一部にすぎず、いまだ明らかでない点が多い。本研究では、筆者が開発した新完全主義尺度および大谷・桜井(1995)による多次元完全主義尺度と心理的不適応との関係を検討した。大学生と社会人を対象に、性別、属性(大学生・社会人)ごとの平均値を比較し、完全主義と心理的不適応側面(絶望感及び抑うつ)との相関関係を分析した。その結果、完全主義と心理的不適応要因との間にはほとんど関連がみられなかったが、大学生女性および社会人男性において社会規定的完全主義と抑うつとの間に弱い正相関が認められた。クラスター分析の結果、完全主義とは関係がない心理的不適応群以外に、完全主義傾向が高い心理的不適応群の存在が示唆された。これらの結果から完全主義が不適応に陥る直接的原因ではないにしても、何らかの影響を与える可能性、さらに完全主義と不適応をつなぐ変数を探索する必要性が示唆された。

キーワード：完全主義，大学生，社会人，心理的不適応，クラスター分析

I. 問題

1. はじめに

日常生活において、「完全にできる」とか「完璧を目指す」ということは、通常、肯定的な意味をもっており、多くの人が理想とする。しかし、高い目標を設定して仕事にのぞむことは一般的には望ましいこととはいえ、過度に完全を目指しすぎて些細な失敗さえも許容できずに燃え尽きてしまう人がいる。そして、本来の達成ができなくなるばかりか、うつ症状や神経症など心理的不適応に陥ることすらある。このように完全性を常に目指す人格特性を完全主義(perfectionism)とよび、その過度な完全追求は不適応状態をひきおこすことがあるため、臨床心理学の研究対象となっている。

2. 完全主義とは

Hollender(1978)は完全主義を「状況によって必要とされるよりも、高い遂行の質を自分自身あるいは他者にあまりに多くを要求する癖」であるとした。後にFrost et al.(1990)は「あまりにも否定的な自己評価をともなった過度に高い遂行基準を設定すること」と定義した。

Burns(1980)によれば、完全主義者の様態は次のように表現される。完全主義者は非現実的な高い諸基準を設定し、それらを強迫的ともいえるほど固執し、それらの基準を達成することで自己の価値を決めようとする。この基準達成に失敗すると、生産性の減少、不健康、自己統制力の低下、人間関係の問題、自尊心の低下をまねきやすい。完全主義者には共通した思考の歪みがある。まず第1に、「全か無か思考」的な自己評価をする傾向がある。成功か失敗かという二分法的な判断を下しやすく、その中間はない。これまで全部Aの成績であった学生が試験でひとつBの成績をとると、「もう自分は落伍者だ!」となる。この二分法的思考は失敗への恐怖と過剰反応を生み出す。第2に、「過度の一般化」をする傾向があり、否定的な出来事は終わりなく繰り返されると

いう独断的結論に飛んでしまう。失敗をすると、「自分はいつもしくじってしまう…うまくなんか絶対にできない」とつぶやくのである。第3に、「すべき(should)」という言葉を使う傾向である。自分のありのままを受容するかわりに、自分を叱咤する。「失敗はすべきではないのに！もっとうまくすべきだ！こんな失敗を二度とすべきではないんだ！」というように。こうした口癖は欲求不満と罪の意識を生み、それが皮肉なことに失敗につながるという悪循環を生んでしまう。このように非生産的で自罰的な反芻思考は、抑うつ状態と否定的な自己イメージへと導いてしまうと考えられる。

辻(1992)は、完全主義を「完全性を常に希求し、完全性という評価基準をシヴィアに自己に適用しながら、なおかつ高い自己評価を維持しようとする人格傾向」であると定義している。さらに、「基準をゆるめることなく、シヴィアに現実自己を見つめ、なおかつ高い自己評価(自尊心)を維持しようとする1群」である完全主義者は、「自己が常に完全であることを希求し、現実自己がこの完全性の基準から少しでも逸脱すると、自己を許すことができないと感じる。かくして、彼らは自己評価を高めることを熱望しながら、低い自己評価しかもつことができないというジレンマに陥ってしまう」という。

これらの完全主義の定義や様態から、完全主義者には不適応的、つまりは神経症的で自己挫折的だという共通点が見出される。ゆえに完全主義は臨床心理学的な研究対象として扱われ、自殺企図、強迫神経症、摂食障害との関連が指摘されてきた。しかし、完全主義者には正常ないし適応的な生活をおくる人たちがいることも指摘されている(Hamachek,1978)。次に、完全主義を測定する試みを紹介する。

3. 完全主義の測定

Frost et al.(1990)は、多次元完全主義尺度(Multidimensional Perfectionism Scale : MPS-F)を構成した。それらは6側面を測定する尺度で、ミス(失敗)を気にする傾向(Concern over Mistakes : CM, 項目例：私がミスをすれば、人は私をつまらないやつだとたぶん思うだろう)、自分に高い目標を課する傾向(Personal Standard : PS, 項目例：ベストでない状態を私は嫌う)、両親の期待(Parental Expectancy : PE, 項目例：両親は私が優秀であることを期待していた)、両親の批判(Parental Criticism : PC, 項目例：子どものころ、完全に物事をこなせないと罰せられた)、自分の行動に疑いをもつ傾向(Doubting of Actions : D, 項目例：自分が普段する単純なことでさえも、いつも私は疑いをもってしまう)、秩序(Organization : O, 項目例：私はいつもきちんとしてしようとしている)からなっている。女子大生を対象としたこの研究において、CMとDは抑うつなど不適応と関連を示し、一方、PSは効力感と、PSとOは労働習慣(引き延ばししない)と正の相関を示した。ただし、Oは完全主義の総得点および下位尺度との相関が弱く、中核成分とはみなしがたかったという。

Hewitt & Flett(1991)は、完全性を自己に求める「自己志向的完全主義(Self-oriented Perfectionism)」、完全性を他者に求める「他者志向的完全主義(Other-oriented Perfectionism)」、完全性を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3次元(各次元には下位尺度を含む)からなる多次元完全主義尺度(Multidimensional Perfectionism Scale : MPS-H)を作成した。社会規定的完全主義尺度の下位尺度と不安傾向と抑うつ傾向との相関を臨床群において見出した。なお、臨床群と非臨床群との間に平均値の有意差は見出されていない。そして、自己志向的完全主義と社会規定的完全主義とが抑うつと関連することを見出している。

大谷・桜井(1995)はHewitt & Flett(1991)の作成したMPS-Hの日本語版を作成し、完全主義・ストレスラー・抑うつ傾向および絶望感との関係を調査したところ、社会規定的完全主義は抑うつと関連するが、自己志向的完全主義は抑うつと関連しないという結果を得た。

桜井・大谷(1997)は、自己志向的完全主義には、心身の不健康さと関連する側面とそうでない側面が存在すると考え、自己志向的完全主義をより構造的に捉える尺度(Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale : MSPS)を作成した。この尺度は、Frost et al.(1990)の完全主義尺度をもとにし、桜井・大谷が考えるところの完全主義の基本的特徴である、完全でありたいという欲求(Desire for Perfection : DP)を加えたものである。このDPと、自分に高い目標を課する傾向(Personal Standard : PS)、ミス(失敗)を過度に気にする傾向(Concern over Mistakes : CM)、自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向(Doubting of Actions : D)の4尺度からなる。この尺度(MSPS)を用い、ストレスラー・完全主義・抑うつ傾向・絶望感の関係を調査し

たところ、CMやDが高いほど抑うつや絶望感に陥りやすいこと、PSが高いほど抑うつや絶望感に陥りにくいという健康的側面を見出している。

Frostらの尺度のうち、Personal Standardおよび類似内容を測定する桜井・大谷（1997）の「自分に高い目標を課する傾向」はむしろ適応的傾向と関係することが見いだされている。Hewitt & Flett（1991）の自己志向的完全主義は社会的不適應との関連が見出されるが、大谷・桜井（1995）では、同尺度は不適應と関連していない。

自己に求める完全性の心理的傾向は適応と結びつくポジティブな面をもったとしても不思議なことではない。しかし、自己に求める完全主義が過剰に追求され、他者からの過剰な期待を一身にあつめるとなると、不適應への傾斜がはじまるのではないだろうか。完全主義者が想定する「他者」の存在が、不適應に陥るきっかけとして影響している可能性が高いと考えられる。

自己に求める完全主義のなかには、直接的に他者から物事を完全にすることを求められていなくとも、自分のほうで、なかば他者から完全性を求められているのではないかと強迫的かつ読心的に読み取り、それを自己基準にとりこんでしまうことが完全性の追求につながっている部分があるのではないだろうか。

そこで、筆者（向阪,2002, 東,印刷中）は、自己に求める完全主義（自己志向的完全主義）をより明確にするために「真に自己に求める完全性」と、「他者の存在を気にかけてしまい他者を意識することでさらに自己に完全性を求める」という2種類の完全主義を設定することが可能ではないかと考えた。そして、この2種類の完全主義を簡便に測定する尺度を構成した。本稿では、この新完全主義尺度を用いた分析を報告する。それらの概念規定は以下のとおりである。

自己追求的完全主義（Self-seeking Perfectionism）

自己に飽くなき完全性を追求する傾向である。他者を意識するのではなく、自分の成長・発展のため、自分自身の納得を得るため、高水準に物事を達成できるように精一杯の努力をする。自分の設定した目標基準を達成するために全力を尽くして取り組む。

他者意識的完全主義（Other-conscious Perfectionism）

特に他者から完全にするように求められていなくとも、自分自身が他者存在を意識して完全に物事をこなそうとする傾向である。他者からの否定的な評価を恐れ、完全に物事を行なうことによって自分に対する否定的な評価を避けようとする。他者にいかに自分の落ち度を見せないかが本人にとって重要である。他者が自分に対して求めていると思われる基準を予測して、それに見合う結果をだせるように強迫的な努力をする。

4. 完全主義と心理的不適應の関係

完全主義者が心理的不適應（抑うつなど）を伴うことが多いことは、臨床的によく見られる事実である。しかし、完全主義尺度と抑うつなどの心理的不適應を測る尺度の関連は見出しにくいことが知られている。

Shafan & Mansell（2001）のレビューによれば、完全主義尺度の中で最も心理的不適應と関連が見られるのが、「完全性を他者から求められていると感じる」傾向を測定する社会規定的完全主義尺度である。社会規定的完全主義尺度と心理的不適應（抑うつ、対人不安、対人恐怖など）の関連は、患者群、一般群ともに見出されている。社会規定的完全主義は、個人コントロール感、生活ストレスと交互作用しつつ、抑うつ、心身症状、自殺意図を予測できる。しかし、社会規定的完全主義尺度の内容は、完全主義の本来の定義と一致しない。他方、完全主義の概念と最も密接に関係する、完全性を自己に求める自己志向的完全主義尺度については、心理的不適應との関連に関する報告内容がなかなか一致しない。

さらに、ミスを気にする傾向尺度は、対人恐怖や拒食症となる確率を高めるリスク要因であるが、その役割は不明確なままである。自分の行動に疑いをもつ傾向尺度は、妄想性および強迫性障害（obsessive-compulsive disorder）と関連するが、完全主義自体というよりも、この尺度が測るのは当該障害の症状そのものである。秩序と他者志向的完全主義は精神病理とは無関係ないし精神病理症状を低減するという結果もある。高い自己基準と自己志向的完全主義尺度は完全主義の概念と密接に関わるが、摂食障害、とくに拒食症と関連するという。さ

らに妄想性および強迫性人格障害 (obsessive-compulsive personality disorder) の概念は完全主義の概念と密接に関わっている。しかし、この関連に関する研究は見受けられない。かくして、もともとの完全主義の概念と精神病理の関連に関する知見ははまだ限定的なままに留まっているのが現状である。

これらの完全主義と心理的不適応／適応との関係を明らかにしようとするひとつの試みとして本研究は位置づけられる。特に本研究では、筆者が開発した新完全主義尺度と心理的不適応との関係を検討するものである。さらに、これまでの日本における完全主義の測定研究は、大学生を対象としたものが多く、社会人を対象とした研究の蓄積がほとんどない。そこで、本研究では、社会人および大学生を対象として、向阪 (2002)、東 (印刷中) で構成した新完全主義尺度および大谷・桜井 (1995) による多次元完全主義尺度を大学生と社会人に実施し、性別、属性 (大学生・社会人) ごとの平均値比較をおこない、最後に完全主義と心理的不適応側面 (絶望感及び抑うつ) との関連を検討する。

II. 方法

1. 調査用紙の構成

新完全主義尺度、多次元完全主義尺度、絶望感尺度、抑うつ尺度の4尺度からなる。大学生用調査用紙のフェイスシートでは、学年、年齢、性別の記入を求めた。一方、社会人用のフェイスシートでは、年齢、性別の記入を求めた。

(1) 新完全主義尺度

向阪 (2002)、東 (印刷中) で作成した新完全主義尺度全11項目を「非常にあてはまる」から、「全くあてはまらない」までの5段階で評定させた。完全主義の強い回答から5, 4, 3, 2, 1点と得点化した。

(2) 多次元完全主義尺度

Hewitt & Flett (1991) によって作成された多次元完全主義尺度 (Multidimensional Perfectionism Scale : MPS) の日本語版 (大谷・桜井, 1995) 45項目を全項目使用した。この45項目を「非常にあてはまる」から、「全くあてはまらない」までの5段階で評定させた。完全主義の強い回答から5, 4, 3, 2, 1点と得点化した。

(3) 心理的不適応側面を測定するための尺度

ベック絶望感尺度 : ベックら (Beck et al., 1974; 1988) によって開発された尺度 (Beck Hopelessness Scale : BHS) の日本語版 (Tanaka et al., 1998) を用いた。この尺度は、「将来の否定的な期待 (negative expectancies about the future)」と定義される (Beck et al., 1974; 1988) 絶望感を測定する尺度で、ここ最近の様子について尋ねるものである。この尺度全20項目を用いた。この20項目に対し、「はい」または「いいえ」の2段階で評定させた。絶望感の高い方向に答えたならば1点、低い方向に答えたならば0点として採点した。

ベック抑うつ尺度 : ベックら (Beck et al., 1961; 1979) によって開発された抑うつ尺度 (Beck Depression Inventory : BDI) の日本語版 (林・瀧本, 1991) 全21項目を使用した。この尺度は、最近 (この1週間) の気持ちを尋ねるものである。この21項目にそれぞれの文章「0」から「3」のうち、最もよくあてはまるものを選択する4段階で評定させた。

2. 調査時期・調査対象

調査は、2001年11月中旬から末にかけて、関西圏在住の大学生および社会人 (勤労者) を対象に実施した。回収したデータから回答不備を除いた、大学生206名 (男性90名、女性116名 ; 1年生28名、2年生102名、3年生41名、4年生35名)、社会人151名 (男性79名、女性72名 ; 20歳代47名、30歳代32名、40歳代34名、50歳代33名、60歳代5名) を分析対象とした。

Ⅲ. 結果と考察

1. 属性別にみた平均差の検討

(1) 大学生における性別による平均差の検討

新完全主義尺度, 多次元完全主義尺度 (MPS), 絶望感尺度, 抑うつ尺度の4尺度における性別による平均差を検討するために, 下位尺度ごとの平均値と標準偏差 (SD) を男女別に算出し, 平均値の差の検定 (t 検定) を行なった結果を表1に示した。その結果, 完全主義に有意な平均差は認められなかった。心理的不適應を検討するための尺度では, 抑うつにおいてのみ有意な平均差が認められた。1%水準で女性のほうが男性より抑うつが高い傾向があることが示された。これは, 林 (1988) の「学生の抑うつ傾向については, 女子学生の方にその傾向がみられる」という結果と一致している。

(2) 社会人における性別による平均差の検討

新完全主義尺度, 多次元完全主義尺度 (MPS), 絶望感尺度, 抑うつ尺度の4尺度における性別による平均差を検討するために, 下位尺度ごとの平均値と標準偏差 (SD) を男女別に算出し, 平均値の差の検定 (t 検定) を行なった結果を表2に示した。その結果, どの尺度においても, 性別による平均差は認められなかった。大学生と同様, 完全主義には性別による平均差が認められなかった。抑うつに関しては, 大学生において女性の方が抑うつ傾向が高いという結果であったが, 社会人においては性別による平均差が認められなかった。

表1 大学生の男女別尺度平均値(N=206)

	男性(n=90)	女性(n=116)	t値	
<新完全主義尺度>				
1.自己追求的完全主義	21.54 (4.34)	21.66 (3.98)	0.19	n.s.
2.他者意識的完全主義	16.16 (3.31)	16.08 (3.86)	0.15	n.s.
<MPS>				
1.自己志向的完全主義	45.72 (8.61)	44.93 (8.72)	0.65	n.s.
2.他者志向的完全主義	43.27 (7.35)	43.34 (6.65)	0.08	n.s.
3.社会規定的完全主義	39.97 (7.46)	39.63 (7.76)	0.32	n.s.
<絶望感尺度>				
1.絶望感	7.30 (3.60)	7.72 (4.01)	0.78	n.s.
<抑うつ尺度>				
1.抑うつ	9.28 (6.89)	11.96 (7.70)	2.59	**

**; p<.01

表2 社会人の男女別尺度平均値(N=151)

	男性(n=79)	女性(n=72)	t値	
<新完全主義尺度>				
1.自己追求的完全主義	21.94 (3.59)	21.63 (3.68)	0.53	n.s.
2.他者意識的完全主義	15.84 (3.98)	15.50 (3.52)	0.55	n.s.
<MPS>				
1.自己志向的完全主義	46.99(8.52)	44.99(8.85)	1.42	n.s.
2.他者志向的完全主義	43.58(5.96)	43.31(6.12)	0.28	n.s.
3.社会規定的完全主義	40.86(7.36)	38.64(6.89)	1.91	n.s.
<絶望感尺度>				
1.絶望感	7.30(4.34)	6.44(3.80)	1.29	n.s.
<抑うつ尺度>				
1.抑うつ	7.33(6.28)	9.07(6.72)	1.64	n.s.

(3) 社会人と大学生の尺度平均の比較

新完全主義尺度, 多次元完全主義尺度, 絶望感, 抑うつのそれぞれにおける平均値と標準偏差を算出し, 平均値の差の検定 (t 検定) によって社会人と大学生の平均差を検討した結果を表3に示した。

「抑うつ」では, 0.1%水準で大学生の平均値が有意に高かった。この結果から, 大学生は社会人より, 抑うつ傾向が有意に高いことが示された。その他の尺度においては, 有意な差は認められなかった。

本分析は横断データにもとづくものではあるが, 大学生から社会人への移行によって, 抑うつ傾向が減少していく可能性が示唆された。社会人として, 社会的責任感を持つようになり, 自我同一性の確立ができることによって, 安定した自己を持てるようになり, 心理的不適應に陥りにくくなると考えられた。

表3 社会人と大学生の尺度平均値(N=357)

	社会人(n=151)	大学生(n=206)	t値	
<新完全主義尺度>				
1.自己追求的完全主義	21.79(3.63)	21.61(4.13)	0.43	n.s.
2.他者意識的完全主義	15.68(3.76)	16.11(3.62)	1.11	n.s.
<MPS>				
1.自己志向的完全主義	46.03(8.70)	45.28(8.66)	0.81	n.s.
2.他者志向的完全主義	43.45(6.02)	43.31(6.95)	0.2	n.s.
3.社会規定的完全主義	39.80(7.20)	39.78(7.62)	0.03	n.s.
<絶望感尺度>				
1.絶望感	6.89 (4.10)	7.53 (3.83)	1.51	n.s.
<抑うつ尺度>				
1.抑うつ	8.16 (6.53)	10.79(7.46)	3.53	***

***; p<.001

2. 大学生と社会人における新完全主義尺度と心理的不適応との相関関係

(1) 大学生における新完全主義尺度と心理的不適応との相関関係の検討

完全主義と心理的不適応との関連を検討するために、ここでは、絶望感、抑うつと、新完全主義尺度および多次元完全主義尺度との相関をピアソンの相関係数によって男女別に算出し、結果を表4に示した。

男性においては、新完全主義尺度の「自己追求的完全主義」と絶望感との間に5%水準で有意な弱い負の相関が認められた。多次元完全主義尺度と心理的不適応との間には、有意な相関は認められなかった。女性においては、新完全主義尺度と心理的不適応との有意な相関関係は認められなかったが、多次元完全主義尺度の社会規定的完全主義と抑うつとの間に5%水準で有意な弱い正の相関が認められた。

これらの結果から、大学生の男性においては、自分が納得や満足を得るために完全性を追求することは、絶望感に陥りにくくなるという弱い傾向があると考えられる。自己が設定した高い基準を目標として飽くなき完全性を追求するということは、自己を成長させようとすることであり、ここに、自己追求的完全主義の健康的側面が垣間見られる。大学生の女性においては、他者から完全性を求められていると感じると、抑うつ状態に陥りやすい傾向があると考えられる。

絶望感と抑うつの相関については、男女ともに0.1%水準で有意なやや強い正の相関が認められた。特に、女性においては絶望感と抑うつの関連性が顕著に高かった。

大学生において、完全主義と心理的不適応との間に強い関連性は認められなかった。完全主義が直接的に心理的不適応を引き起こすのではなく、別の要因（例えば、認知的要因）が仲介する可能性が考えられる。

表4 大学生男女における完全主義と心理的不適応との関連(N=206)

		大学生男性(n=90)		大学生女性(n=116)	
		心理的不適応		心理的不適応	
		絶望感	抑うつ	絶望感	抑うつ
新完全主義尺度	自己追求	-.236*	-.065	-.148	-.102
	他者意識	-.016	-.037	.129	.136
MPS	自己志向	-.153	.080	-.066	.053
	他者志向	-.125	.088	-.056	-.045
	社会規定	.045	.150	.148	.211*
心理的不適応	絶望感	-	.466***	-	.712***
	抑うつ		-		-

***; p<.001 **; p<.05

(2) 社会人における新完全主義尺度と心理的不適応との関係の検討

完全主義と心理的不適応との関連を検討するために、ここでは、絶望感、抑うつと新完全主義尺度および多次元完全主義尺度との相関をピアソンの相関係数によって男女別に算出し、結果を表5に示した。

男性において、新完全主義尺度と絶望感および抑うつとの間に有意な相関は認められなかったが、多次元完全主義尺度の「社会規定的完全主義」と抑うつとの間に、1%水準で有意な正の相関が認められた。女性においては、新完全主義尺度、多次元完全主義尺度ともに絶望感および抑うつとの有意な相関関係は認められなかった。

この結果から、社会人男性においてのみ、他者から完全性を求められていると感じると、抑うつ状態に陥りやすい傾向があると考えられる。社会人男性は、取引相手、上司・同僚などの他者から高い水準の課題遂行を求められることが多いであろう。外的統制(external control)的に課題を課せられ、自分の力ではどうしようもないというふうに無力感を感じるが多くなると抑うつに陥りやすくなるのではないだろうか。

社会人においても、完全主義と心理的不適応との間に強い関連性は認められなかった。完全主義が直接的に心理的不適応を引き起こすのではなく、別の要因（例えば、認知的要因）が仲介する可能性が考えられる。

絶望感と抑うつの相関については、男女ともに0.1%水準で有意な中程度以上の正の相関が認められた。

表5 社会人男女における完全主義と心理的不適応との関連(N=151)

		社会人男性(n=79)		大学生女性(n=72)	
		心理的不適応		心理的不適応	
		絶望感	抑うつ	絶望感	抑うつ
新完全主義尺度	自己追求	-.051	.013	-.048	.008
	他者意識	.133	.193	.192	.121
MPS	自己志向	.004	.117	-.143	-.044
	他者志向	-.073	-.012	-.184	-.047
	社会規定	.159	.325**	-.130	-.080
心理的不適応	絶望感	-	.569***	-	.468***
	抑うつ		-		-

***; p<.001 **; p<.01

3. 完全主義者の類型化—クラスター分析と正準判別分析

以上のように、大学生、社会人データにおいても完全主義尺度および心理的不適應を測定する尺度群の相関分析においても、完全主義と心理的不適應の明確な関連を見出せなかった。その理由として、完全主義から不適應にいたるまでに種々の変数が関係している可能性が考えられる。今のところ、その間を仲介する変数を設定することは難しいが、ここでは、臨床的援助の対象となるような完全主義者の類型が存在するのかどうかを計量的に検討するために、クラスター分析を試みた。

分析に用いた尺度は、新完全主義尺度（自己追求、他者意識）の2尺度および心理的不適應を測定する尺度として、絶望感尺度、抑うつ尺度（抑うつ感情・自罰傾向・身体症状の下位3尺度）を用いた。プログラムはSPSS for windowsのQuick Clusterを用いた。基本的に心理的不適應と完全主義を2軸として、類型を求めることを考えたので、クラスター数は6個あたりが適当と考えられた。個数を変えた結果を比較したところ、6個が最も心理学的に解釈可能と考えられた。求まったクラスター（群）は、完全主義や心理不適應の各尺度平均から、次のような特徴をもつことが示された。

第1群（71人；社会人17.2% 大学生25.2%）：自己追求および他者意識の完全主義、心理的不適應ともに、平均的な位置にある群である。

第2群（76人；社会人19.9% 大学生18.0%）：自己追求および他者意識の完全主義が低く、心理的にも適應している群である。

第3群（78人；社会人4.6% 大学生5.8%）：自己追求および他者意識の完全主義が高く、心理的にも適應している群である。

第4群（31人；社会人21.9% 大学生10.7%）：自己追求および他者意識の完全主義が高く、絶望感や抑うつが高いなど心理的に不適應的な群である。

第5群（64人；社会人24.5% 大学生18.9%）：自己追求的な完全主義が高いが、他者を意識した完全主義傾向は弱く、心理的に適應した群である。

第6群（37人；社会人6.0% 大学生13.1%）：自己追求的完全主義がやや低く、他者意識的完全主義は平均レベルだが、絶望感、抑うつ性が最も高い不適應群である。

以上の6群について、全尺度を用いた正準判別分析をおこなった結果、心理的不適應—適應軸および完全主義軸の2軸が得られ、群間の違いを二次元空間に位置づけることができた（表6、表7、図1参照）。

完全主義と心理的不適應が結びついた群（第4群）が、完全主義と無関係な心理的不適應群（第6群）とは別個に得られたことに注目する必要がある。積極的に解釈すると、完全主義と不適應の間をむすびつける何らかの変数が存在し、その変数の介在の結果、完全主義と心理的不適應をあわせ持つグループが存在しうることを示唆しているのではないだろうか。

表6 正準判別分析の結果

変数	第1判別関数		第2判別関数	
	標準化係数	構造値	標準化係数	構造値
自己追求	-0.055	-0.072	0.680	0.740
他者意識	0.113	0.123	0.675	0.732
絶望感	0.479	0.511	-0.015	-0.034
抑鬱感情	0.731	0.813	-0.038	-0.059
自罰傾向	0.359	0.445	0.001	0.048
身体症状	-0.087	0.191	0.022	-0.008

表7 標準化されていない正準判別関数におけるグループ平均

クラスター	第1判別関数	第2判別関数
第1群	0.751	-0.248
第2群	-1.374	-1.731
第3群	-0.981	1.791
第4群	3.226	1.901
第5群	-1.831	0.074
第6群	3.913	-1.464

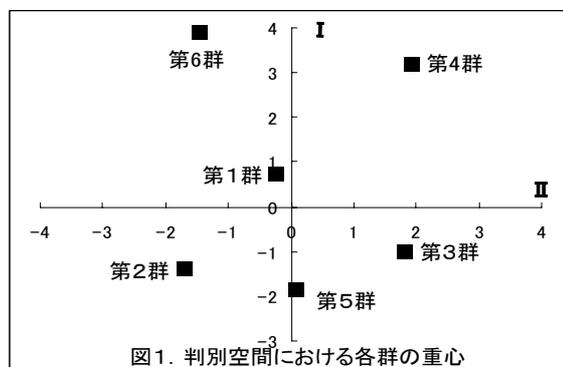


図1. 判別空間における各群の重心

IV. 結 語

本研究では、完全主義と心理的不適応要因との間に強い関連性があるとはいえなかったが、わずかに、大学生女性における社会規定的完全主義と抑うつとの正相関、社会人男性における社会規定的完全主義と抑うつとの正相関、という関連が認められた。これらは、大谷・桜井（1995）や過去の結果とも一致する。また、クラスター分析の結果、完全主義とは関係がない心理的不適応群以外に、完全主義傾向が高い心理的不適応群の存在が示唆された。これらの結果は完全主義が不適応に陥る直接的原因ではないにしても、何らかの影響を与える可能性を示唆する。

たとえば、クラスター分析で析出された「完全主義的傾向が強く心理的不適応な群（第4群）」とそれら以外の群との違いを表す心理変数が見出せたとしたら、完全主義的傾向のある人が、その変数において顕著な水準を示すことになれば心理的不適応につながると推測できるかもしれない。いまのところ、その変数を設定するための明確な理論がないが、いくつか候補を挙げておきたい。

まず、完全主義と心理的不適応の間には、自己評価の不安定性（およびその原因）などのパーソナリティ要因、認知的硬さ（rigidity）や何らかの認知の歪みなどの認知的要因、課題達成を強く求められる学業や仕事上の状況的要因（生活ストレス）が、相互に関係しあっている可能性が考えられる。例えば、困難度の高い課題設定をするが、時間や能力、利用可能な資源（人や機会）がとぼしく、せっかく立てた課題を達成できない場合を考える。自己効力感の高い人ならば、一度は課題達成できなくともあくまでも課題に挑み続け、失敗を重ねたとしても自尊心が低下せず、精神的健康を維持できるだろう。しかし、そうでない人ならば、課題達成ができなかったことから自尊心を低下させ、精神的健康を損なうことになるだろう。

簡単にこなすことができる課題なら、完全主義者にとっても、何ら苦しむことはない。つまり、完全主義傾向自体が不適応を生じさせるのではなく、ある課題に直面した時、その課題をどのように認知したか、さらに、課題達成のスキルをどれだけ持っているか、他者の支援を受けられるか等々によって、不適応状態に陥るかが決定されるという図式が考えられるのである。

本研究では、特性（trait）水準の完全主義と心理的不適応との関連のみを分析対象としたため、認知的、状況的要因を考慮に入れることができず、完全主義と心理的不適応の関係の全体像を見出せなかったが今後の課題としたい。さらに臨床的援助が必要な完全主義者を事例的に理解することで、完全主義的傾向が不適応にいたるプロセスを理解することが必要だろう。

引用文献

- Beck, A.T., & Steer, R.A. (1988). *Manual for Beck Hopelessness Scale*. San Antonio, TX: Psychological Corp.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. N.Y.: The Guilford Press.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J.E., & Erbaugh, J.K. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, Nov., 34-52.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C.M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- 林 潔 (1988). 学生の抑うつ傾向の検討 カウンセリング研究, 20(2), 162-169.
- 林 潔・瀧本孝雄 (1991). Beck Depression Inventory (1978年版)の検討と Depression と Self-efficacy との関係についての一考察 白梅学園短期大学紀要, 27, 43-52.

- Hewitt, P. L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 456-470.
- 東 真由美 (印刷中). 新しい完全主義尺度の構成 追手門学院大学心理学論集 **15**.
- Hollender, M.H. (1978). Perfectionism, a neglect personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, **39**, 384.
- 向阪真由美 (2002). 完全主義尺度の作成と不適應要因との関係 京都教育大学教育学研究科修士論文.
- 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.
- 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** (3), 179 - 186.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology : a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, **21**(6), 879-906.
- Tanaka, E., Sakamoto, S., Ono, Y., Fujihara, S., & Kitamura, T. (1998). Hopelessness in a community population: Factorial structure and psychosocial correlates. *Journal of Social Psychology*, **138**(5), 581-590.
- 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.