

完全主義は無気力を予測できるのか*

桜井 茂男・大谷 佳子**

(心理学教室)

要旨：桜井・大谷（1994a）が開発した4つの側面から完全主義を測定する尺度を用いて、完全主義が無気力（抑うつ傾向および絶望感）を予測できるかどうか、2時点での測定に基づき因果関係的に検討した。その結果、3か月後の無気力（抑うつ傾向のみ）を予測できたのは、完全主義尺度の中のミスに気にする側面であった。

キーワード：完全主義 無気力 偏相関分析

目 的

「つねに最善をつくし、完璧な仕事をしてこそ成功があるのだ」と、ある分野で成功をおさめた人が口にするのを聞いたことがある。物事を完璧におこなおうとする傾向は、仕事の質を高め、成功をもたらすのに役立つであろう。しかし、仕事が完璧でないと気がすまなかったり、仕事に限らずどんなことにも完璧を求めると、つねに理想と現実とのギャップに苦しむことになる。

過度に完全性を求める傾向を完全主義（perfectionism）という。完全主義者は高い理想を掲げ、その達成に向けて努力し自分を厳しく評価する。「成功か失敗か」というような極端な考え方をするため、理想に少しでも達していない仕事は失敗とみなす。したがって、完全主義者は失敗が多く、その結果自己評価は下がり、ひどくなると無気力に陥ってしまうと考えられる。

完全主義のとらえ方には、完全性を自分に求める一次元的なもの（Burns, 1980）と、自分だけでなく他者に求めたり、他者から求められるという多次元的なもの（Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990；Hewitt & Flett, 1990；1991a）がある。Hewittらは、後者の立場から完全主義と抑うつ傾向との関係を検討してきた。Hewitt & Flett（1990a）は、完全性を自分に求める自己志向的完全主義と他者から求められていると感じる社会規定的完全主義とが抑うつ傾向と関連していることを明らかにしている。さらに、Hewitt & Flett（1991b）は、単極型抑うつ群、不安神経症群、健常者群の完全主義を比較している。その結果、自己志向的完全主義においては単極型抑うつ群が他の群よりも有意に高い得点を示し、社会規定的完全主義においては単極型抑うつ群と不安神経症群が健常者群よりも高い得点を示した。最近では、ストレスサーをまじえた検討がなされており、自己志向的完全主義と社会規定的完全主義とがライフストレスと交互作用

*Can Perfectionism Predict Depression?

**Shigeo SAKURAI and Yoshiko OHTANI (Department of Psychology, Nara University of Education, Nara)

して抑うつ得点を予測するとしている (Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1991)。

しかし、これらの研究は横断的研究であるところに限界があり、完全主義がその後の抑うつ傾向を予測するかどうかという検討はきわめて少ない。これまでのところ、Hewitt & Dyck (1986) が、抑うつ傾向を予測できるのは2か月前の抑うつ傾向であり、完全主義は同時点の抑うつ傾向と関連するのみであるという結果を報告している。ここで Hewitt & Dyck が用いたのは Burns (1980) の完全主義尺度であり、これは自分に対して完全を求める傾向を総括的にとらえようとした尺度である。Burns のいう完全主義は、Hewitt らの自己志向的完全主義とほぼ同じである。

ところで、完全主義の中には、無気力に対して異なる影響を与えるいくつかの側面の存在することが明らかにされている (桜井・大谷, 1994a ; 1994b)。したがって、完全性を自分に求める傾向と無気力との関連を調べる場合には、完全主義を総括的にとらえるのでは不十分である。桜井・大谷 (1994a) はこの点を考慮して、Frost らの尺度を参考に新しい完全主義尺度を作成した。Frost らの尺度は完全性を自分に求める次元を4つの因子でとらえており、桜井・大谷はその考え方をもとに4因子 (完全でありたいという欲求、自分に高い基準を設ける傾向、ミスを過度に気にする傾向、自分の仕事や行動にいつも漠然とした疑いをもつ傾向)、20項目からなる尺度を作成している。

本研究では、桜井・大谷 (1994a) の完全主義尺度を用いて、完全主義が無気力 (抑うつ傾向と絶望感) を予測できるのかどうか、また、どの側面が無気力を予測できるのかを2時点で測定を行い検討することを目的とする。

方 法

被調査者 大学生73名 (男子28名、女子45名)。

質問紙 完全主義尺度：Frost et al. (1990) を参考に、桜井・大谷 (1994a) が作成した4下位尺度、20項目からなる尺度である。下位尺度は、完全でありたいという欲求 (Desire for Perfection : DP)、自分に高い基準を設ける傾向 (Personal Standard : PS)、ミスを過度に気にする傾向 (Concern over Mistakes : CM)、自分の仕事や行動にいつも漠然とした疑いをもつ傾向 (Doubting of Actions : D) の4つであり、「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」までの6段階評定とした。完全主義の強い回答から6, 5, 4, 3, 2, 1点と得点化した。例えば、DPは「どんなことでも完璧にやり遂げることが私のモットーである」、PSは「いつも、周りの人より高い目標をもとうと思う」、CMは「失敗は成功のもと」などとは考えられない」、Dは「注意深くやった仕事でも、欠点があるような気がして心配になる」といった項目である。

抑うつ傾向尺度：Zung (1965) が開発したSDS (Self-rating Depression Scale) の日本版 (福田・小林, 1973) を用いた。20項目からなる尺度で4段階評定 (4, 3, 2, 1点) である。

絶望感尺度：Beck, Weissman, Lester, & Trexler (1974) が開発した絶望感尺度の日本語版 (桜井・桜井, 1992) を用いた。20項目からなる尺度で4段階評定 (4, 3, 2, 1点) である。

手続き 上記の尺度をすべて集団実施した。3か月後に、抑うつ傾向尺度と絶望感尺度を再度集団実施した。

結果と考察

2時点で測定を行ったので、1回目の完全主義尺度、1回目と2回目の抑うつ傾向尺度および絶望感尺度について平均と標準偏差を求めた(表1参照)。完全主義尺度の可能な得点範囲はそれぞれ5点~30点(全体では20点~120点)であり、抑うつ傾向尺度と絶望感尺度の可能な得点範囲は20点~80点である。したがって、本研究の被調査者はだいたい平均的な完全主義傾向を示し、抑うつ傾向および絶望感は低得点を示しているといえよう。

また、抑うつ傾向尺度、絶望感尺度については1回目と2回目の相関係数を算出した(表1参照)。その結果、相関係数は順に.58 ($p < .01$), .77 ($p < .01$)となり、絶望感はかなり高い相関を示している。

次に、完全主義尺度の下位尺度と、抑うつ傾向尺度(1回目と2回目)および絶望感尺度(1回目と2回目)との相関係数を算出した(表2参照)。そして、抑うつ傾向と絶望感について、1回目の相関をコントロールして偏相関係数を算出し(表2参照)、完全主義がどの程度2回目(3か月後)の抑うつ傾向および絶望感を予測するかを検討した。

完全主義と抑うつ傾向および絶望感との相関係数については、完全主義の全体得点との間に正(の方向)の相関が認められた。また、下位尺度についてはDPが無相関を、PSが負(の方向)

表1 完全主義の下位尺度、抑うつ傾向尺度、絶望感尺度の平均、標準偏差および相関係数

尺度	1回目	2回目	相関係数
完全主義			
DP	18.27 (4.94) ^{a)}	—	—
PS	20.51 (4.22)	—	—
CM	14.00 (5.01)	—	—
D	20.11 (4.63)	—	—
全体	72.89 (12.92)	—	—
抑うつ傾向	40.34 (6.86)	41.67 (8.82)	.58** ^{b)}
絶望感	38.96 (8.58)	41.26 (10.60)	.77**

a) 平均値と () 内は標準偏差 b) ** $p < .01$.

表2 完全主義の下位尺度と抑うつ傾向尺度、絶望感尺度との相関係数および偏相関係数

完全主義尺度	抑うつ傾向尺度			絶望感尺度		
	1回目	2回目	偏相関 ^{a)}	1回目	2回目	偏相関
DP	.00	.06	.07	-.06	-.03	.03
PS	-.20 ^{+b)}	-.13	-.02	-.39**	-.35**	-.08
CM	.46**	.49**	.31**	.45**	.46**	.20 ⁺
D	.18	.25*	.18	.13	.19	.14
全体	.18	.26*	.20 ⁺	.07	.12	.10

a) 1回目の測定値をコントロールして、完全主義と2回目の測定値との相関を算出したもの b) ⁺ $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$.

の相関を、CMとDが正（の方向）の相関を示した。全体得点の結果は、完全主義が無気力と関連するネガティブな傾向であることを示唆しており、従来の研究（Hewitt & Dyck, 1986；Hewitt & Flett, 1991a；1991b）を支持している。しかし、下位尺度ごとでは結果が異なり、PSはその得点が高いと抑うつ傾向や絶望感は低く、これは完全主義のポジティブな側面を測定しているといえる。また、CMとDが高いと抑うつ傾向や絶望感は高く、これらは完全主義のネガティブな側面を測定しているといえよう。DPについては完全主義の中のもっとも基本的な性質といえるが、これのみをとりだすと無気力との関係はないと考えられる。このような結果から、完全性を自分に求める完全主義の中にはいくつかの側面が存在し、無気力との関連も多様であることがわかる。

以上は同時点での関係であり、抑うつ傾向がその後の抑うつ傾向へ、もしくは絶望感がその後の絶望感へもたらす影響を取り除いてしまうと、完全主義のうち抑うつ傾向や絶望感と有意な偏相関を示すのはCMであることがわかった（表2）。PSやDは無相関となってしまう。全体得点は、抑うつ傾向についてやや予測できる程度である。完全主義傾向の中でもミスを気にするという傾向を強くもつ者は、その後も無気力の状態から脱しにくいといえる。

これらの結果をまとめると次のようになる。完全性を自分に求める完全主義傾向の中には、無気力に対して異なる関係をもついくつかの側面が存在している。高い目標を掲げて達成しようとする傾向は、無気力でないことを予測することができる。また、ミスに気にし過ぎたり、自分の行動に疑いをもつ傾向は、無気力であることを予測することができる。さらに、ミスに気にし過ぎるといふ傾向を強くもつと、その後も無気力な状態であることが予測される。Hewitt & Dyck（1986）の研究では、完全性を自分に求める傾向は現在の抑うつ傾向を予測できるが、その後の抑うつ傾向とは関連がないと報告されている。しかし、本研究においては、完全主義をいくつかの側面からとらえた場合、その後の抑うつ傾向や絶望感を予測できる側面もあることが示されたといえよう。

引用文献

- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. 1974 The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **42**, 861-865.
- Burns, D. D. 1980 The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-52.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. 1991 Perfectionism, life events, and depression: Testing a diathesis-stress model. *Canadian Psychology*, **32**, 311.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. 1990 The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, **14**, 449-468.
- 福田一彦・小林茂雄 1973 自己評価式抑うつ性尺度の研究 *精神神経学雑誌*, **75**, 673-679.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. 1986 Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, **10**, 137-142.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. 1990 Dimensions of perfectionism and depression: A multi-dimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, **5**, 423-438.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. 1991a 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. 1991b Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 98-101.
- 大谷佳子・桜井茂男（印刷中） 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.
- 桜井茂男・大谷佳子 1994a 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.
- 桜井茂男・大谷佳子 1994b 完全主義と抑うつ傾向の関係についての研究－Burnsによる完全主義尺度を用いて－ 奈良教育大学紀要, **43**, 213-223.
- 桜井茂男・桜井登世子 1992 大学生における絶望感および抑うつ傾向と原因帰属様式の関係
奈良教育大学教育研究所紀要, **28**, 103-108.
- Zung, W. W. K. 1965 A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, **12**, 63-70.