

自己志向的完全主義と 自己の不完全性認知の関連の検討

—不完全な自分を肯定できるか?—

目白大学大学院心理学研究科 齋藤路子
目白大学人間学部 沢崎達夫
目白大学人間学部 今野裕之

【要 約】

本研究の目的は、自己志向的完全主義と自己の不完全性認知および自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度の関連を検討することであった。研究1では、自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と心理変数の関連の検討を行った。その結果、自己の不完全性認知が強いほど、不適応的傾向が強く、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、適応的であることが示された。研究2では、自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己および他者への攻撃性の関連の検討を行った。その結果、自己の不完全性認知が強いほど自己および他者への攻撃性が強く、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど自己および他者への攻撃性が弱いことが明らかにされた。研究1、2とも、自己志向的完全主義と自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度の関連を検討した結果、不適応的完全主義が強いほど自己の不完全性認知が強く、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度も低いということが示された。最後に、完全主義に起因する不適応への介入について議論した。

キーワード：自己志向的完全主義，自己の不完全性認知，自己の不完全性認知メタレベル肯定度

問題と目的

私たちは、日常生活の中で、ある物事に対して自分が理想とする形（「完全」という目標）に近づけようと過度に努力することがある。それは、学業だったり、外見だったり、人によってさまざまであるが、自分の理想とする形に近づけようといくら努力しても、それに到達できることはほとんどないため、このような志向が強いと不適応に陥りやすい。このように、物事に対して過度に完全を追求する傾向を完全主義（Perfectionism）といい、この完全主義は、心理的不適応と関連する個人特性として知られている。

完全主義には、自己に完全を求める自己志向的完全主義、他者に完全を求める他者志向的完全主義、他者から完全を求められていると感じ

る社会規定的完全主義の3次元がある（Flett & Hewitt, 2002）。日本においては、桜井・大谷（1997）によって、自己志向的完全主義に適応的側面と不適応的側面の2側面が存在することが実証されて以来、自己志向的完全主義に着目した研究が主流である。この自己志向的完全主義には、完全でありたいという欲求（desire for perfection）である「完全欲求」、自分に高い目標を課する傾向（personal standard）である「高目標設定」、ミス（失敗）を過度に気にする傾向（concern over mistakes）である「失敗過敏」、自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向（doubting of actions）である「行動疑念」の4つがある（桜井・大谷, 1997）。このうち、「高目標設定」は抑うつや絶望感と負の相関であるが、「失敗過敏」「行動疑念」は抑うつや絶望感

と正の相関があることが示されている（桜井・大谷, 1997）。つまり、自己志向的完全主義には「高目標設定」という適応的側面と、「失敗過敏」および「行動疑念」という不適応的側面（この2つを総称して、以降不適応的完全主義とする）の2側面があるということである。

それでは、適応と不適応の分岐点となる要因は何だろうか。完全主義者、とりわけ不適応的完全主義者が完全を目指すのは、自分が不完全であるという認知を持っているためであると考えられる。不適応的完全主義者は、自己を過度に不完全であると認知し、その自己に対する不完全性認知が物事に過度に完全を追求する傾向につながると考えられる。そのため、不適応的完全主義者が自己の不完全性に対してどのように認知しているのかを検討する必要性がある。しかしながら、仮に不適応的完全主義者が自己に対して過度に不完全性認知を持っているとしても、それだけで不適応に陥るとは考えにくい。一般的に、臨床心理学では、自己受容的な人ほど不適応に陥りにくいとされている。すなわち、ありのままの自己を受け入れられれば、否定的な出来事にも対処できるということである。このことを援用すると、不適応的完全主義者が自己の不完全性を認知していても、「不完全な自分でもよい」というように、不完全な自己をメタレベルで肯定していれば、不適応に陥らないはずである。逆に、不適応的完全主義者が自己の不完全性を認知している状態で、「不完全な自分はよくない」というように、不完全な自己にメタレベルでも否定的であれば、不適応に陥るだろう。そこで本研究では、不適応的完全主義者の自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度も検討することとする。

こうした観点から本研究では、完全主義者が不適応に陥る要因に焦点を当てた基礎的検討として、まず、完全主義者の不完全性認知を、さらに不完全性認知に対するメタレベル肯定度を測定する。そして、自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度が精神的健康とどのように関連するのかを検討することを目的とする。

研究1

研究1では、多くの先行研究において、自己

志向的完全主義と心理変数の関連が見られていることから、本研究でも性格特性や自尊感情といった心理変数を取り上げることとする。そこで本研究の第1の目的は、自己の不完全性認知と心理変数の関連の検討、第2の目的は、自己の不完全性認知メタレベル肯定度と心理変数の関連を検討する。

方法

調査時期

2008年6月に実施した。

調査対象者

東京都の大学に通う大学生であった。回答に不備のあった者を除き、113名（男性33名、女性80名）を分析対象とした。対象者の平均年齢は18.47歳（ $SD = 1.04$ ）であった。

調査の手続きおよび倫理的配慮

講義時間中に質問紙を配布して調査を依頼し、回答終了後その場で回収した。なお、調査への参加は自由意思によること、無記名回答とすることにより個人の匿名性は守られることを文面および口頭で説明した。

調査内容

自己志向的完全主義 桜井・大谷（1997）による多次元自己志向的完全主義尺度（20項目）を用いた。この尺度は、「完全欲求」「高目標設定」「失敗過敏」「行動疑念」の4下位尺度からなる。回答は「1全くあてはまらない」から「5非常にあてはまる」の5件法により評定を求めた。

自己の不完全性認知 自己の不完全性認知を測定するために、本研究で作成した9項目からなる尺度を用いた（Table 1）。教示文については、「つぎの1～9の文章について、現在の自分にあてはまるかどうかを考え、「はい」・「いいえ」のどちらかに○をつけてください」とした。回答は「はい」「いいえ」の2件法により評定を求めた。

自己の不完全性認知メタレベル肯定度 自己の不完全性認知に対するメタレベルの肯定度を測定するために、自己の不完全性認知尺度の各項目に「はい」「いいえ」で回答させた後に、そのような自分に対してどう思うかを、「1よくないと思う」から「3問題なくよいと思う」の

3件法で回答を求めた。

Big Five 和田 (1996), 松井 (1997) による Big Five 尺度 (30項目) を用いた。この尺度は、「外向性」「情緒不安定性」「開放性」「誠実性」「調和性」の5下位尺度からなる。回答は「1 あてはまらない」から「4 あてはまる」の4件法により評定を求めた。

自尊感情 山本・松井・山成 (1982) が邦訳した Rosenberg の自尊感情尺度 (10項目) を用いた。回答は「1 あてはまらない」から「5 あてはまる」の5件法により評定を求めた。

本来感 伊藤・小玉 (2005) による本来感尺度 (7項目) を用いた。回答は「1 あてはまらない」から「5 あてはまる」の5件法により評定を求めた。本来感とは「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」(伊藤・小玉, 2005) である。代表的な項目としては、「いつも自分らしくいられる」「これが自分だ、と実感できるものがある」「いつも自分を見失わないでいられる」などである。

自己像の不安定性 小塩 (2001) による自己像の不安定性尺度 (5項目) を用いた。回答は「1 全くあてはまらない」から「5 とてもよくあてはまる」の5件法により評定を求めた。自己像の不安定性とは、「日常生活の中で、個人の自己感覚がどの程度、状況的に変動するのかを意味する」(伊藤・小玉, 2006)。代表的な項目としては、「私は自分自身に対する考えが、とても変わりやすい」「私はある日の自分自身に対する考えが、次の日には全く違うことがある」「私は自分自身についての考えが、ころころ変わる」などである。

自己価値の随伴性 伊藤・小玉 (2006) による自己価値の随伴性尺度 (15項目) を用いた。回答は「1 全くあてはまらない」から「5 あてはまる」の5件法により評定を求めた。この尺度は、「個人の自尊感情がどの程度、外的な達成や期待に随伴しているのかを測定する」(伊藤・小玉, 2006)。代表的な項目としては、「自分のことが好きかどうかは、他人からどれだけ好かれ、受け入れられているのかにとっても影響を受ける」「他人から自分の外見を誉められると、自分自身をとっても価値ある存在だと強く感じる」などである。

抑うつ Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) の鳥・鹿野・北村・浅井 (1985) による翻訳版 (20項目) を用いた。CES-Dは、ここ1週間に経験した抑うつ症状をあらゆる事柄について経験した頻度について尋ねるもので、回答は「A 0~1日」「B 1~2日」「C 3~4日」「D 5~7日」の4件法により評定を求めた。

精神的健康 成田 (2001) による GHQ-12 (12項目) を用いた。これは、中川・大坊 (1985) の精神健康調査票 (The General Health Questionnaire: GHQ) の短縮版である。回答は4件法により評定を求めた。

社会的スキル 菊池 (1988) による Kikuchi Social Skill Scale (Kiss-18: 18項目) を用いた。この尺度は、対人関係を円滑に運ぶために役立つスキル (技能) を測定する。回答は「1 いつもそうでない」から「5 いつもそうだ」の5件法により評定を求めた。

友人関係満足感 加藤 (2001) による友人関係満足感尺度 (6項目) を用いた。回答は「1 全くあてはまらない」から「5 あてはまる」の5件法により評定を求めた。

対人ストレスコーピング 加藤 (2000) による対人ストレスコーピング尺度 (34項目) を用いた。この尺度は、「ポジティブ関係コーピング」「ネガティブ関係コーピング」「解決先送りコーピング」の3下位尺度からなる。回答は「0 あてはまらない」から「3 よくあてはまる」の4件法により評定を求めた。

結果

自己の不完全性認知を測定する質問項目の分析

尺度の内的一貫性について検討を行うために、自己の不完全性認知尺度9項目に対して主成分分析を行った。その結果、2項目「私は、物事をうまく遂行しようとする、時間がかかる (.33)」「私は、完璧ではない (-.09)」を除く7項目が第1主成分に高い負荷量を示した。これら2つの項目を分析から除外して再度分析を行ったところ、すべての項目が高い負荷を示した (Table 1)。第1主成分の寄与率は、32.11%であった。この7項目への回答の信頼性係数を算出したところ、 $\alpha = .59$ であり、やや低い値

を示したものの、実用上問題ないと判断して、
以後の分析に用いることとした。

各変数の基本統計量

Table 2に各変数の平均値および標準偏差を示す。内的整合性について検討するため、Cronbach

Table 1 自己の不完全性認知尺度の主成分分析結果と記述統計 (N = 113)

項目	負荷量	M (SD)
2 私には、欠点がたくさんある	.77	.91 (0.29)
8 自分の能力をいつも最大限に活かしていない	.67	.71 (0.46)
4 私は、よくミスをする	.55	.76 (0.43)
3 私の努力では、まだまだ足りない	.54	.94 (0.24)
1 私は、やるべきことが十分出来ていない	.47	.81 (0.40)
9 自分の目標は、周囲の人よりも低い	.45	.40 (0.49)
7 私には、不十分なところがある	.43	.99 (0.09)

Table 2 各変数の基本統計量 (N = 113)

	M (SD)	α 係数
自己志向的完全主義		
完全欲求	16.27 (4.30)	.82
高目標設定	16.68 (3.92)	.71
失敗過敏	14.48 (3.95)	.70
行動疑念	17.92 (3.30)	.60
自己の不完全性認知	5.51 (1.38)	.59
メタレベル肯定度	11.65 (2.52)	.63
Big Five		
外向性	15.96 (4.09)	.87
情緒不安定性	18.43 (3.71)	.83
開放性	15.25 (3.28)	.76
誠実性	14.12 (3.29)	.75
調和性	16.85 (3.26)	.75
自尊感情	28.19 (8.22)	.87
本来感	20.11 (5.57)	.81
自己像の不安定性	15.96 (4.15)	.77
自己価値の随伴性	49.36 (9.07)	.83
抑うつ	40.76 (10.57)	.87
GHQ	28.16 (5.43)	.77
kiss-18	54.13 (9.92)	.84
友人関係満足感	20.13 (5.04)	.85
対人ストレスコーピング		
ポジティブ関係コーピング	23.80 (8.21)	.84
ネガティブ関係コーピング	9.91 (6.12)	.84
解決先送りコーピング	13.40 (5.17)	.82

の α 係数を求めたところ、各変数において概ね.70以上の値が得られた。

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己志向的完全主義の関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己志向的完全主義の関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた (Table 3)。その結果、不完全性認知は「完全欲求」($r = -.21, p < .05$)、「高目標設定」($r = -.22, p < .05$)と有意な負の相関、「失敗過敏」($r = .26, p < .01$)、「行動疑念」($r = .19, p < .05$)とは有意な正の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知が強いほど、完全でありたいという欲求や自己に高い目標を課す傾向が弱い一方で、失敗を過度に気にしたり、自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向が強いという関連が示された。メタレベル肯定度は「失敗過敏」($r = -.32, p < .01$)、「行動疑念」($r = -.25, p < .01$)と、それぞれ有意な負の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、不適応的な完全主義が弱いという関連が示された。

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度とBig Fiveの関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度とBig Fiveの関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた (Table 3)。その結果、不完全性認知は「外向性」($r = -.22, p < .05$)、「開放性」($r = -.22, p < .05$)、「誠実性」($r = -.39, p < .01$)と、それぞれ有意な負の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知が強いほど、外向的でなく、興味の範囲が狭く、勤勉でもないという関連が示された。メタレベル肯定度は「情緒不安定性」($r = -.20, p < .05$)と有意な負の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、精神的に安定しているという関連が示された。

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己評価の関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己評価の関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた (Table 3)。その結果、不完全性認知は自尊感情 ($r = -.52, p < .01$)、本来感 ($r = -.40, p < .01$)と有意な負の相関、自己像

の不安定性 ($r = .27, p < .01$)とは有意な正の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知が強いほど、自尊感情や本来感が低く、自己像が不安定になりやすいという関連が示された。メタレベル肯定度は自尊感情 ($r = .55, p < .01$)、本来感 ($r = .48, p < .01$)と有意な正の相関、自己像の不安定性 ($r = -.29, p < .01$)、自己価値の随伴性 ($r = -.34, p < .01$)とは有意な負の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、自尊感情や本来感が高く、自己像が安定的で、自己価値も何かに左右されにくいという関連が示された。

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と精神的健康の関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と精神的健康の関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた (Table 3)。その結果、不完全性認知は抑うつ ($r = .33, p < .01$)、GHQ ($r = .33, p < .01$)と、それぞれ有意な正の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知が強いほど、抑うつに陥りやすく、精神的健康度も低いという関連が示された。メタレベル肯定度は抑うつ ($r = -.42, p < .01$)、GHQ ($r = -.46, p < .01$)と、それぞれ有意な負の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、抑うつに陥りにくく、精神的健康度も高いという関連が示された。自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と対人関係の関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と対人関係の関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた (Table 3)。その結果、不完全性認知は社会的スキル ($r = -.38, p < .01$)、友人関係満足感 ($r = -.24, p < .05$)と、それぞれ有意な負の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知が強いほど、社会的スキルや友人関係満足感が低いという関連が示された。メタレベル肯定度は社会的スキル ($r = .44, p < .01$)、友人関係満足感 ($r = .37, p < .01$)と、それぞれ有意な正の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、社会的スキルや友人関係満足感が高いという関連が示された。

Table 3 各変数間の相関係数 (N=113)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
自己志向的完全主義																							
1. 完全欲求	—																						
2. 高目標設定	.64**	—																					
3. 失敗過敏	.53**	.21*	—																				
4. 行動疑念	.51**	.28**	.48**	—																			
5. 不完全性認知	-.21*	-.22*	.26**	.19*	—																		
6. メタレベル肯定度	-.04	-.01	-.32**	-.25**	-.45**	—																	
Big Five																							
7. 外向性	.09	.07	-.17	-.08	-.22*	.01	—																
8. 情緒不安定性	.20*	-.03	.42**	.36**	.16	-.20*	-.18	—															
9. 開放性	.34**	.42**	-.02	.10	-.22*	-.03	.30**	-.09	—														
10. 誠実性	.25**	.08	.04	.09	-.39**	.18	.14	.11	-.03	—													
11. 調和性	.02	.02	-.19*	.09	-.18	.15	.28**	-.10	.11	.36**	—												
12. 自尊心	.04	.13	-.32**	-.23*	-.52**	.55**	.21*	-.46**	.20*	.18	.33**	—											
13. 本来感	.01	.15	-.35**	-.21*	-.40**	.48**	.17	-.47**	.28**	.14	.26**	.70**	—										
14. 自己像の不安定性	.12	.12	.23*	.27**	.27**	-.29**	-.14	.22*	.07	-.26**	-.15	-.23*	-.34**	—									
15. 自己価値の随伴性	.28**	.19*	.46**	.34**	.14	-.34**	.06	.40**	.12	.08	.05	-.38**	-.34**	.24*	—								
16. 抑うつ	.09	-.05	.40**	.19*	.33**	-.42**	-.17	.47**	.00	-.19	-.31**	-.63**	-.52**	.20*	.36**	—							
17. GHQ	-.05	-.14	.36**	.16	.33**	-.46**	-.17	.43**	-.08	-.18	-.39**	-.62**	-.51**	.18	.30**	.82**	—						
18. kiss-18	.07	.18	-.33**	-.26**	-.38**	.44**	.45**	-.40**	.37**	.26**	.34**	.52**	.54**	-.22*	-.24*	-.40**	-.39**	—					
19. 友人関係満足感	-.05	.06	-.32**	-.14	-.24*	.37**	.19*	-.26**	-.06	.13	.25**	.37**	.42**	-.07	-.14	-.46**	-.45**	.50**	—				
対人ストレスコーピング																							
20. ポジティブ関係コーピング	.13	.16	-.18	.19*	-.05	-.06	.22*	-.02	.31**	.07	.29**	.01	.19*	.03	.05	-.05	-.05	.17	.17	—			
21. ネガティブ関係コーピング	.29**	.16	.26**	.13	.09	-.08	-.28**	.12	.12	-.12	-.21*	-.22*	-.23*	.18	.25*	.39**	.22*	-.25**	-.23*	-.11	—		
22. 解決先送りコーピング	-.03	.06	-.12	-.07	.08	.17	-.19*	-.19*	.06	-.36**	-.10	.08	.08	.15	-.04	-.04	-.07	-.01	.03	.12	.29**	—	

*p<.05, **p<.01

考察

自己の不完全性認知と心理変数の関連について

本研究の第1の目的は、自己の不完全性認知と性格特性や自尊感情といった心理変数の関連を検討することであった。分析の結果、自己の不完全性認知は、Big Fiveの下位尺度である「外向性」「開放性」「誠実性」、自尊感情、本来感、社会的スキル、友人関係満足感と負の関連、自己像の不安定性、抑うつ、GHQとは正の関連を示していた。

まず、自己の不完全性認知は、「外向性」「開放性」と負の関連を示していたことから、自己を不完全だと認知していると、性格的には内に籠もりやすいと考えられる。また、「誠実性」とは負の関連であったことから、怠惰な自己を不完全であると認知している可能性がある。あるいは、自己を不完全だと認知すると、何をやっても完全には到達できないと思い、学習性無力感のように、何もやる気が出ないため、怠惰になりやすいのかもしれない。

次に、自己の不完全性認知は、本来感と負の関連、自己像の不安定性と正の関連を示していたことから、自己を不完全だと認知していると、ゆるがない自己を持っておらず、自己に対する感覚が変動しやすいという特徴を持つことが明らかになった。自己を不完全だと認知している者は、自己の不完全な部分にしか着目できないため、ゆるがない自己像が自分の中でできていないのかもしれない。

また、自己の不完全性認知は、自尊感情と負の関連、抑うつ、GHQと正の関連を示していたことから、自己を不完全だと認知していると、自尊感情が低く、精神的に不健康になりやすいと考えられる。そのため、自己の不完全性に敏感に反応してしまう人に対して、認知変容に対するアプローチを検討することも必要であると思われる。

さらに、自己の不完全性認知は、社会的スキル、友人関係満足感と負の関連を示していたことから、自己を不完全だと認知していると、対人関係能力は低く、友人との関係に満足していない可能性が示唆された。このことから、自己の不完全性認知は、対人関係の構築に弊害となる要因であるのかもしれない。

自己の不完全性認知メタレベル肯定度と心理変数の関連について

本研究の第2の目的は、自己の不完全性認知メタレベル肯定度と心理変数の関連を検討することであった。分析の結果、自己の不完全性認知メタレベル肯定度は、Big Fiveの「情緒不安定性」、自己像の不安定性、自己価値の随伴性、抑うつ、GHQと負の関連、自尊感情、本来感、社会的スキル、友人関係満足感と正の関連を示していた。

まず、自己の不完全性認知メタレベル肯定度は、Big Fiveの「情緒不安定性」、抑うつ、GHQと負の関連、自尊感情と正の関連を示していたことから、自己の不完全性をメタレベルで肯定できていると、精神的に健康であり、自尊感情も高いということが示された。次に、自己の不完全性認知メタレベル肯定度は、本来感と正の関連、自己像の不安定性、自己価値の随伴性と負の関連を示していたことから、自己の不完全性をメタレベルで肯定できていると、ゆるがない自己を持っており、自己に対する感覚が変わりにくく、自己評価が外的なものに影響を受けにくいと考えられる。さらに、自己の不完全性認知メタレベル肯定度は、社会的スキル、友人関係満足感と正の関連を示していたことから、自己の不完全性をメタレベルで肯定できていると、対人関係能力が高く、友人関係にも満足していることを示している。

研究2

研究2では、齋藤・沢崎・今野(2008)によって、自己志向的完全主義との関連が指摘された自己および他者への攻撃性を取り上げることとする。そこで本研究の第1の目的は、自己の不完全性認知と自己および他者への攻撃性の関連の検討、第2の目的は、自己の不完全性認知メタレベル肯定度と自己および他者への攻撃性の関連を検討する。

方法

調査時期

2008年7月に実施した。

調査対象者

東京都および埼玉県の大学に通う大学生であ

った。回答に不備のあった者を除き、172名(男性120名、女性52名)を分析対象とした。対象者の平均年齢は20.61歳($SD = 1.68$)であった。調査の手続きおよび倫理的配慮

講義時間中に質問紙を配布して調査を依頼し、回答終了後その場で回収した。なお、調査への参加は自由意思によること、無記名回答とすることにより個人の匿名性は守られることを文面および口頭で説明した。

調査内容

自己志向的完全主義 研究1と同様

自己の不完全性認知 研究1の項目内容では、分布に偏りが見られたため、完全主義者でなくても自己を不完全であると認知しやすいと判断された。そこで研究2では、完全主義者のみが反応するように、表現を強くし、さらに項目を追加した10項目からなる尺度を用いた(Table 4)。教示文および回答は、研究1と同様であった。

自己の不完全性認知メタレベル肯定度 自己の不完全性認知尺度の各項目に「はい」「いいえ」で回答させた後に、そのような自分に対してどう思うかを、「1非常によくないと思う」から「5問題なくよいと思う」の5件法で回答を求めた。

自己関係づけ 金子(2000)による自己関係づけ尺度(12項目)を用いた。この尺度は、他者のなんでもなしぐさを自己に被害的に関連づける傾向を測定する。回答は「1あてはまらない」から「5あてはまる」の5件法により評定を求めた。代表的な項目としては、「友達が内緒話をしていると、自分の悪口を言われているのではないかと気になる」「いつも行動を共にしている友人が自分を誘わなかった時、自分は嫌われているのではないかと思うことがある」などである。

攻撃性 安藤・曾我・山崎・島井・嶋田・宇津木・大芦・坂井(1999)による日本版Buss-Perry攻撃性質問紙(22項目)を用いた。この尺度は、身体的な攻撃反応を測定する「身体的攻撃」、怒りの喚起されやすさを測定する「短気」、他者に対する否定的な信念・態度を測定する「敵意」、言語的な攻撃反応を測定する「言語的攻撃」の4下位尺度からなる。回答は「1ま

ったくあてはまらない」から「5非常によくあてはまる」の5件法により評定を求めた。

自己への攻撃性 齋藤他(2008)による自己への攻撃性尺度(16項目)を用いた。この尺度は、自分の身体を攻撃しようとする傾向を測定する「自己への身体的攻撃傾向」、自分への敵意の抱きやすさを測定する「自己への敵意」の2下位尺度からなる。回答は「1まったくあてはまらない」から「5非常によくあてはまる」の5件法により評定を求めた。

結果

自己の不完全性認知を測定する質問項目の分析

尺度の内的一貫性について検討を行うために、自己の不完全性認知尺度10項目に対して主成分分析を行った。その結果、1項目「私の人生の目標は、決して達成されないだろう(.38)」を除く9項目が第1主成分に高い負荷量を示した。この項目を分析から除外して再度分析を行ったところ、すべての項目が高い負荷を示した(Table 4)。第1主成分の寄与率は、38.49%であった。この9項目への回答の信頼性係数を算出したところ、 $\alpha = .82$ であり、十分な値を示した。

各変数の基本統計量

Table 5に各変数の平均値および標準偏差を示す。内的整合性について検討するため、Cronbachの α 係数を求めたところ、各変数において概ね.70以上の値が得られた。

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己志向的完全主義の関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己志向的完全主義の関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた(Table 6)。その結果、不完全性認知は「失敗過敏」($r = .26, p < .01$)、「行動疑念」($r = .27, p < .01$)と、それぞれ有意な正の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知が強いほど、不適応的な完全主義傾向が強いという関連が示された。メタレベル肯定度は「失敗過敏」($r = -.32, p < .01$)、「行動疑念」($r = -.25, p < .01$)と、それぞれ有意な負の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、不適応的な完全主義傾向は弱いという関連が示された。

Table 4 自己の不完全性認知尺度の主成分分析結果と記述統計 (N=172)

項目	負荷量	M (SD)
5 私は、物事をうまく遂行できていない	.77	.60 (0.49)
7 私には、不十分なところが非常に多い	.73	.82 (0.39)
2 私には、欠点が非常にたくさんある	.67	.78 (0.41)
1 私は、やるべきことが全く出来ていない	.66	.60 (0.49)
6 私は、完璧にはほど遠い	.65	.80 (0.40)
9 私は、自分の目標を全然達成できていない	.63	.65 (0.48)
3 私の物事に対する努力では、全然足りない	.61	.78 (0.42)
4 私は、ミスが多い	.59	.74 (0.44)
8 私は、自分の能力を最大限に活かせることはない	.47	.41 (0.49)

Table 5 各変数の基本統計量 (N=172)

	M (SD)	α 係数
自己志向的完全主義		
完全欲求	16.62 (3.86)	.76
高目標設定	17.03 (3.85)	.74
失敗過敏	14.10 (3.99)	.71
行動疑念	18.65 (3.46)	.64
自己の不完全性認知	6.16 (2.58)	.82
メタレベル肯定度	22.93 (7.82)	.89
自己関係づけ	35.09 (11.51)	.93
攻撃性		
身体的攻撃	18.27 (5.30)	.79
短気	15.20 (4.32)	.75
敵意	20.01 (4.36)	.74
言語的攻撃	15.09 (3.76)	.71
自己への攻撃性		
自己への身体的攻撃傾向	19.75 (8.53)	.90
自己への敵意	20.95 (6.38)	.85

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己関係づけの関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己関係づけの関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた (Table 6)。その結果、不完全性認知は自己関係づけ ($r = .36, p < .01$) と有意な正の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知が強いほど、他者の言動を自己に被害的に関連づけやすいという関連が示された。メタレベル肯定度は自己関係づけ ($r = -.47, p < .01$) と有意な負の相関が認められた。す

なわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、他者の言動を自己に被害的に関連づけにくいという関連が示された。

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と攻撃性の関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と攻撃性の関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた (Table 6)。その結果、不完全性認知は「敵意」($r = .34, p < .01$) と有意な正の相関、「言語的攻撃」($r = -.25, p < .01$) とは有意な負の相関が認められた。すなわち、自己の

Table 6 各変数間の相関係数 (N=172)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
自己志向的完全主義												
1. 完全欲求	—											
2. 高目標設定	.57**	—										
3. 失敗過敏	.34**	.14	—									
4. 行動疑念	.38**	.25**	.36**	—								
5. 不完全性認知	-.11	-.15	.26**	.27**	—							
6. メタレベル肯定度	-.02	-.05	-.32**	-.25**	-.70**	—						
7. 自己関係づけ	.04	.10	.37**	.42**	.36**	-.47**	—					
攻撃性												
8. 身体的攻撃	.00	.01	.23**	.10	.07	-.11	.21**	—				
9. 短気	.10	.12	.31**	.21**	.15	-.25**	.36**	.41**	—			
10. 敵意	.04	.01	.30**	.30**	.34**	-.35**	.57**	.33**	.36**	—		
11. 言語的攻撃	.18*	.19**	-.16*	-.08	-.25**	.31**	-.27**	.09	.06	-.13	—	
自己への攻撃性												
12. 自己への身体的攻撃傾向	.12	.09	.38**	.27**	.40**	-.48**	.50**	.16*	.34**	.42**	-.21**	—
13. 自己への敵意	-.08	-.04	.30**	.19*	.56**	-.56**	.42**	.16*	.24**	.49**	-.27**	.62**

* $p<.05$, ** $p<.01$

不完全性認知が強いほど、他者に対する否定的な信念が強い一方で、言語的な攻撃はしにくいという関連が示された。メタレベル肯定度は「短気」($r=-.25, p<.01$)、「敵意」($r=-.35, p<.01$)と有意な負の相関、「言語的攻撃」($r=.31, p<.01$)とは有意な正の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、怒りが喚起されにくく、他者に対する敵意を抱きにくい一方で、言語的な攻撃はしやすいという関連が示された。

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己への攻撃性の関連

自己の不完全性認知およびメタレベル肯定度と自己への攻撃性の関連を検討するために、各変数間の相関係数を求めた (Table 6)。その結果、不完全性認知は「自己への身体的攻撃傾向」($r=.40, p<.01$)、「自己への敵意」($r=.56, p<.01$)と、それぞれ有意な正の相関が認められた。すなわち、自己の不完全性認知が強いほど、自己への攻撃性が強いという関連が示された。メタレベル肯定度は「自己への身体的攻撃傾向」($r=-.48, p<.01$)、「自己への敵意」($r=-.56, p<.01$)と、それぞれ有意な負の相関が認め

られた。すなわち、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度が高いほど、自己への攻撃性は弱いという関連が示された。

考察

自己の不完全性認知と自己および他者への攻撃性の関連について

本研究の第1の目的は、自己の不完全性認知と自己および他者への攻撃性の関連を検討することであった。分析の結果、自己の不完全性認知は、言語的攻撃と負の関連、自己関係づけ、敵意、自己への攻撃性とは正の関連を示していた。

まず、自己の不完全性認知は、言語的攻撃と負の関連を示していたことから、自己を不完全だと認知していると、他者に自分の権利や要求を適切に主張できにくいと考えられ、他者に対して常に遠慮しがちな姿勢が窺える。一方で、自己の不完全性認知は敵意と正の関連を示していた。齋藤他 (2008) は、自己志向的完全主義者が敵意を抱きやすい理由として、自己に対する否定的な感情が他者から承認されないという認知を生み、その結果、他者に対する敵意的・

猜疑的な見方を促進するという藤・湯川(2005)の指摘を根拠にしている。実際、齋藤他(2008)でも不適応的完全主義と敵意の関連を見出しており、自己の不完全性に着目してしまう完全主義者は他者に敵意を抱きやすいということが、本研究においても再現されたといえよう。

次に、自己の不完全性認知は、自己関係づけと正の関連を示していたことから、他者への敵意の強さとも関連するが、自己の不完全性に着目してしまうと、不完全な自分は他者に否定されていると被害妄想的に考えてしまい、それが他者への敵意につながる可能性が示唆された。このことから、他者への敵意を減少させるためには、被害妄想的な見方の改善が必要になると考えられる。

さらに、自己の不完全性認知は、自己への攻撃性と正の関連を示していたことから、自己の不完全性に着目してしまうと、強烈な自己批判が生じ、それが自己に攻撃性として向かうと考えられる。齋藤他(2008)によって、不適応的完全主義と自己への攻撃性の関連が見出されており、自己の不完全性に着目してしまう完全主義者は自己に攻撃性が向かいやすいということが、本研究においても再現されたといえる。

自己の不完全性認知メタレベル肯定度と自己および他者への攻撃性の関連について

本研究の第2の目的は、自己の不完全性認知メタレベル肯定度と自己および他者への攻撃性の関連を検討することであった。分析の結果、自己の不完全性認知メタレベル肯定度は、自己関係づけ、短気、敵意、自己への攻撃性と負の関連、言語的攻撃とは正の関連を示していた。

自己の不完全性認知メタレベル肯定度は、自己関係づけ、短気、敵意と負の関連を示していたことから、自己の不完全性をメタレベルで肯定できていれば、被害的な見方および他者に対する攻撃性が抑制されるということが示された。また、自己の不完全性認知メタレベル肯定度は、言語的攻撃と正の関連を示していた。このことから、メタレベル肯定度が高いと、他者に自分の権利や要求を適切に主張できるために、他者に短気や敵意を抱くことが少なく、他者に対する猜疑的な見方、被害妄想的な考えを

しにくいと考えられる。研究1で、メタレベル肯定度が高いと、社会的スキルや友人関係満足感が高いという関連が示されたことから、自己の不完全性をメタレベルで肯定することは、適切な対人関係を構築できる要因の1つである可能性が示唆された。

自己志向的完全主義者が自己を否定的に評価する(Tangney, 2002)と指摘されているが、自己の不完全性認知メタレベル肯定度が自己への攻撃性と負の関連を示していたことから、自己の不完全性をメタレベルで肯定できていれば、自己に攻撃性は向かいにくくなると考えられる。そのため、自己への攻撃性予防のアプローチとして、自己の不完全性をメタレベルで肯定できるような介入をすることは意味のあることなのかもしれない。

総合考察

自己志向的完全主義と自己の不完全性認知および自己の不完全性認知メタレベル肯定度の関連について

本研究では、完全主義者が不適応に陥る要因に焦点を当てた基礎的検討として、自己志向的完全主義と自己の不完全性認知および自己の不完全性認知メタレベル肯定度の関連を検討した。まず、研究1では、単独では精神的健康とほとんど関連がない「完全欲求」、自己志向的完全主義の適応的側面である「高目標設定」が自己の不完全性認知と負の関連、自己志向的完全主義の不適応的側面である「失敗過敏」「行動疑念」は自己の不完全性認知と正の関連を示していた。自己の不完全性認知メタレベル肯定度との関連については、「失敗過敏」「行動疑念」とのみ正の関連が見られた。次に、研究2では、「失敗過敏」「行動疑念」が自己の不完全性認知と正の関連を示していた。自己の不完全性認知メタレベル肯定度との関連については、研究1と同様、「失敗過敏」「行動疑念」とのみ正の関連が見られた。

研究1と研究2では、一貫して、失敗過敏および行動疑念は自己の不完全性認知と正の関連を示していたが、完全欲求および高目標設定に関しては自己の不完全性認知と明確な関連が見出されていない。このことから、不適応的完全

主義は自分への不満をなくすために完全を目指すと考えられるため、自己の不完全性認知を背景とした完全主義であることが窺える。一方で、適応的完全主義は自分に不満はないが完全を目指すと考えられるため、自己の不完全性認知に基づかない完全主義であるといえる。大谷(2004)は、高目標設定は「単に目標として完全を求めている状態」である一方で、失敗過敏は「己の不完全さに気づき、(それを認められず)自分を責めている状態」であるとしている。本研究においても、自己の不完全性認知の有無によって自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面の相違を説明できたといえよう。これは、不適応的完全主義者だけが自己を不完全であると認知しているということであり、従来の知見(桜井・大谷, 1997)と同様に、自己志向的完全主義には2つの異なる側面が存在するというのである。

研究の意義と今後の課題

自己志向的完全主義者の自己の不完全性認知を考慮することにより、自己の不完全性認知という観点からも自己志向的完全主義の2つの異なる性質を省みることができた点に、本研究の意義がある。また、自己の不完全性認知は不適応的な心理変数や自己および他者への攻撃性と関連する一方で、自己の不完全性認知に対するメタレベル肯定度は不適応的な心理変数や自己および他者への攻撃性を抑制するということが示唆された。このことは、たとえ自己の不完全性を認知していたとしても、メタレベルで自己の不完全性を肯定できていれば精神的には健康であると考えられる。それは、完全主義への介入を考える際に、メタレベル肯定度を考慮する必要があるということでもある。

ただし、本研究で作成した自己の不完全性認知尺度は、項目の多くに平均値の偏りが見られ、自己の不完全性を測定する尺度としては不十分である。また、自己の不完全性認知は、自己評価の高低の影響を受けている可能性を否定できないため、今後は、自己評価との相違について、より詳細に検討していく必要があるだろう。

引用文献

- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦治・坂井明子(1999). 日本版Buss-Perry攻撃性質問紙(BAQ)の作成と妥当性, 信頼性の検討 心理学研究, 70, 384-392.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.) (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- 藤 桂・湯川進太郎(2005). 満たされない自己が敵意的認知と怒り感情に及ぼす影響 カウンセリング研究, 38, 22-32.
- 伊藤正哉・小玉正(2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 伊藤正哉・小玉正博(2006). 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討—本来感, 自尊感情ならびにその随伴性に注目して— 心理学研究, 54, 222-232.
- 金子一史(2000). 青年期心性としての自己関連づけ 教育心理学研究, 48, 473-480.
- 加藤 司(2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 加藤 司(2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304.
- 菊池章夫(1988). 思いやりを科学する 川島書店
- 松井 豊(1997). 無作為抽出標本に基づくBig Five尺度の検討1 日本心理学会第61回大会発表論文集, 33.
- 中川泰彬・大坊郁夫(1985). 日本版GHQ精神健康調査票手引 日本文化科学社
- 成田健一(2001). General Health Questionnaire 12項目版の多次元性を探る 東京学芸大学紀要第1部門(教育科学), 52, 115-127.
- 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, 199-206.
- 小塩真司(2001). 自己愛傾向が自己像の不安定性, 自尊感情のレベルおよび変動性に及ぼす影響 性格心理学研究, 10, 35-44.
- 齋藤路子・沢崎達夫・今野裕之(2008). 自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討—抑うつ, ネガティブな反すうを媒介として— パーソナリティ研究, 17, 60-71.
- 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, 179-186.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the Self-Conscious Emotions: Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association. pp.199-215.
- 和田さゆり (1996). 性格特性用語を用いたBig Five尺度の作成 心理学研究, 67, 61-67.
- 山本真理子・松井 豊・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.

謝辞

調査の実施にあたり、ご協力いただきました東京電機大学工学部山口正二教授に心より感謝を申し上げます。また、データ収集については、筑波大学大学院人間総合科学研究科阿部美帆さんにご協力いただきました。深く感謝いたします。

The relationship between self-oriented perfectionism and perceived self-imperfection:

Can they affirm imperfect self ?

Michiko Saito Mejiro University, Graduate School of Psychology
Tatsuo Sawazaki Mejiro University, Faculty of Human Sciences
Hiroyuki Konno Mejiro University, Faculty of Human Sciences

Mejiro Journal of Psychology, 2009 vol.5

【Abstract】

This study investigated the relationship of self-oriented perfectionism with perceived self-imperfection and affirmative evaluation of one's perceived self-imperfection in college students. Our study revealed several significant findings: (1) Perceived self-imperfection was positively related to maladjustment, whereas affirmative evaluation of one's perceived self-imperfection was positively related to adaptation (Study 1); (2) Perceived self-imperfection was positively related to aggression against oneself and others, whereas affirmative evaluation of one's perceived self-imperfection was negatively related to aggression against oneself and others (Study 2); (3) Maladaptive perfectionism was positively related to perceived self-imperfection, and negatively related to affirmative evaluation of one's perceived self-imperfection (Study 1 and Study 2). Some implications of the present findings and future directions are discussed.

keywords : self-oriented perfectionism, perceived self-imperfection, affirmative evaluation of one's perceived self-imperfection