

博士論文

不健全完全主義の瑣末な努力の
メカニズムと適応性に関する検討

平成 29 年 3 月
広島大学大学院総合科学研究科
総合科学専攻
胡 綾及

目次

はじめに	1
第1章	
研究動向と本研究の目的	
1-1. 完全主義の定義および完全主義研究の必要性	3
1-1-1. 完全主義研究の歴史	3
1-1-2. 完全主義の定義	4
1-1-2-1. 完全主義と過剰な努力と関連するパーソナリティの比較	6
1-1-3. 完全主義者の分類	9
1-1-3-1. 健全完全主義と不健全完全主義の相違	10
1-1-3-2. 不健全完全主義と類似概念の比較	13
1-1-4. 不健全完全主義の瑣末な努力に関する研究の必要性	15
1-2. 不健全完全主義の瑣末な努力が引き起こされるメカニズムについての知見	16
1-2-1. 完全主義が動機づけに及ぼす影響	16
1-2-2. 完全主義が瑣末な努力およびパフォーマンスに及ぼす影響	17
1-2-3. 完全主義が適応性に及ぼす影響	20
1-2-4. 不健全完全主義が動機づけの維持に及ぼす影響	22
1-3. 従来の研究における問題点の整理と仮説モデルの提起	24
1-3-1. 従来の研究の問題点とその解消	24
1-3-1-1. 不健全完全主義の瑣末な努力についての知見の不一致の解消	24
1-3-1-2. 完全主義の動機づけの維持メカニズムの問題	25
1-3-1-3. 実験課題の問題	25
1-3-2. 不健全完全主義の瑣末な努力メカニズム—仮説モデルの提起—	26
1-3-2-1. 完全主義の構成および完全主義が動機づけに及ぼす	

影響	27
1-3-2-2. 完全主義者の高い動機づけの維持要因	27
1-3-2-3. 不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響	28
1-3-2-4. 不健全完全主義が適応性に及ぼす影響	28
1-3-3. 本研究における仮説モデル	28
1-4. 本研究の目的と検討手順	29
1-5. 要約	30

第 2 章

研究 1 完全主義と動機づけとの関連

2-1. 問題と目的	32
2-1-1. 完全主義と動機づけとの関連に関する知見	32
2-1-2. 先行研究の問題とその改善	33
2-1-3. 目的	34
2-1-4. 仮説	35
2-2. 方法	35
2-2-1. 対象者	35
2-2-2. 調査方法と時期	35
2-2-3. 質問紙の構成	35
2-2-4. 研究倫理	36
2-2-5. 分析	37
2-3. 結果	37
2-3-1. 因子構造の確認	37
2-3-2. 群分けの妥当性の確認	40
2-3-3. 完全主義と動機づけとの関連	41
2-4. 考察	42
2-4-1. 完全主義の因子構造	43
2-4-2. 群分けの妥当性	44
2-4-3. 完全主義と動機づけとの関連	44
2-5. 要約	46

第 3 章

研究 2 学業場面における不健全完全主義者の動機づけに伴性自己

価値および失敗の反すうが及ぼす影響

3-1. 問題と目的	48
3-1-1. 不健全完全主義者の動機づけの維持要因に関する知見	48
3-1-2. 先行研究の問題とその改善	49
3-1-3. 目的	49
3-1-4. 仮説	49
3-2. 方法	50
3-2-1. 対象者	50
3-2-2. 調査方法と時期	50
3-2-3. 質問紙の構成	50
3-2-4. 研究倫理	51
3-2-5. 分析	51
3-3. 結果	52
3-3-1. 因子構造の確認	52
3-3-2. 各変数の関連	53
3-3-3. 完全主義が学業課題への動機づけに及ぼす影響の媒介 過程の検討	55
3-4. 考察	57
3-4-1. 完全主義が随性自己価値および失敗の反すうを媒介 して動機づけに及ぼす影響	57
3-5. 要約	60

第 4 章

不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響

研究 3-1 健全完全主義と不健全完全主義が情報収集方略に及ぼす

影響

4-1. 問題と目的	61
------------	----

4-1-1. 課題遂行場面において不健全完全主義が瑣末な努力に 及ぼす影響に関する知見	61
4-1-2. 先行研究の問題とその改善	62
4-1-3. 目的	63
4-1-4. 仮説	63
4-2. 方法	63
4-2-1. 実験デザイン	63
4-2-2. 実験参加者	64
4-2-3. 実験課題	64
4-2-4. 情報収集の指標	64
4-2-5. 手続き	65
4-2-6. 研究倫理	65
4-2-7. 分析	65
4-3. 結果	66
4-3-1. 群分けの妥当性の確認	66
4-3-2. 完全主義が情報収集行動に及ぼす影響	67
4-4. 考察	71
4-4-1. 不健全完全主義が瑣末な箇所にとった情報収集方略に 及ぼす影響	71
4-5. 要約	73

研究 3-2 不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響

—ペーパークラフトによる立体作り課題を用いた探索的検討—

4-6. 問題と目的	75
4-6-1. 課題遂行場面において不健全完全主義が動機づけに 及ぼす影響の推移に関する知見	75
4-6-2. 先行研究の問題とその改善	76
4-6-3. 不健全完全主義者の瑣末な努力を誘発する作業課題	77
4-6-4. 目的	78
4-6-5. 仮説	78

4-7. 方法	78
4-7-1. 実験デザイン	78
4-7-2. 実験参加者	78
4-7-3. 作業課題	78
4-7-4. 測定指標	82
4-7-5. 手続き	84
4-7-6. 研究倫理	86
4-7-7. 分析	86
4-8. 結果	86
4-8-1. 信頼性係数の推定値の確認および記述統計量	86
4-8-2. 群分けの妥当性の確認	87
4-8-3. 物作りへの嗜好性の等質性の確認	88
4-8-4. 不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移	89
4-8-5. 不健全完全主義が作業時間に及ぼす影響の推移	93
4-9. 考察	94
4-9-1. 群分けの妥当性	94
4-9-2. 不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移	95
4-9-3. 不健全完全主義が作業時間に及ぼす影響の推移	96
4-10. 要約	97

研究 3-3 不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響

—難易度を統一した作業課題を用いた検討—

4-11. 問題と目的	99
4-11-1. 課題遂行場面において完全主義が動機づけや瑣末な 努力に及ぼす影響に関する知見	99
4-11-2. 先行研究の問題とその改善	100
4-11-3. 目的	101
4-11-4. 仮説	101
4-12. 方法	101
4-12-1. 実験デザイン	101

4-12-2. 実験参加者	102
4-12-3. 作業課題	102
4-12-4. 測定指標	103
4-12-5. 手続き	106
4-12-6. 研究倫理	108
4-12-7. 分析	109
4-13. 結果	110
4-13-1. 信頼性係数の推定値の確認および記述統計量	110
4-13-2. 各完全主義群の抽出および群分けの妥当性の確認	112
4-13-3. 物作りへの嗜好性の等質性の確認	113
4-13-4. 作業課題の等質性の確認	113
4-13-5. 完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移	114
4-13-6. 完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移	116
4-14. 考察	129
4-14-1. 群分けの妥当性	129
4-14-2. 完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移	130
4-14-3. 完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移	132
4-15. 要約	134

第5章

研究4 不健全完全主義が適応性に及ぼす影響

5-1. 問題と目的	136
5-1-1. 課題場面において完全主義が適応性に及ぼす影響に 関する知見	136
5-1-2. 先行研究の問題とその改善	138
5-1-3. 目的	139
5-1-4. 仮説	139
5-2. 方法	139
5-2-1. 実験デザイン	139
5-2-2. 実験参加者	139

5-2-3. 作業課題	140
5-2-4. 測定指標	140
5-2-5. 手続き	142
5-2-6. 研究倫理	142
5-2-7. 分析	143
5-3. 結果	143
5-3-1. 信頼性係数の推定値の確認および記述統計量	143
5-3-2. 分析対象者	144
5-3-3. 完全主義が適応性に及ぼす影響の推移	145
5-4. 考察	153
5-4-1. 不健全完全主義者の瑣末な努力が適応性に及ぼす影響の 推移	153
5-4-1-1. 完全主義が作業遂行中の感情・状態に及ぼす影響の 推移	153
5-4-1-2. 完全主義が立体評価に及ぼす影響の推移	154
5-4-1-3. 完全主義が帰属に及ぼす影響の推移	156
5-5. 要約	158

第6章

総合考察

6-1 検討結果の総括	159
6-2. 不健全完全主義の瑣末な努力のメカニズムモデルの妥当性の 検討	160
6-2-1. 不健全完全主義者の抽出	161
6-2-2. 不健全完全主義者の動機づけの維持メカニズム	162
6-2-3. 不健全完全主義が瑣末な努力および適応性に及ぼす影響	163
6-2-3-1. ペーパークラフトによる立体作り課題の妥当性	163
6-2-3-2. 不健全完全主義の瑣末な努力のメカニズム	163
6-2-3-3. 不健全完全主義者の瑣末な努力が適応性に及ぼす影響	166
6-2-4. 本研究で得られた課題遂行場面における不健全完全主義の	

瑣末な努力モデル	168
6-3. モデルの応用可能性	169
6-4. 本研究の限界と今後の課題・展望	171
6-5. 要約	173
要約	175
引用文献	180
Appendix	193

はじめに

学業やスポーツ，芸術などの達成場面において，特に優秀な成果は「完璧」あるいは「完全」な結果と賞賛される。また，妥協を一切見せず，優れた成果を上げるために努力する姿勢は，「完璧主義」あるいは「完全主義」と呼ばれ，美德であるとされる。

その一方で，完全な結果を目指して努力することが成果とは結びつかず，破綻に結びついてしまうことがある。例えば，期末レポートを完璧に仕上げようとするあまり，レポート作成に丸一年かかりきりになり，最終的には落第してしまったフレッドのケースがある (Burns, 1999)。彼は完璧なレポートを作ろうとする中で些細なタイプミスや文章の不備といった瑣末な部分がどうしても気になり，いつまでも瑣末な部分にかかりきりになった結果，課題を完遂することができなくなった。細かい部分に取り組むことは失敗をなくすことにつながるため本来は必要な行動ではあるが，何度も行うことで自分を追いつめることにつながってしまったのである。フレッドのケースは極端であるにしても，「どんなに頑張っても納得のいく結果が得られない」や，「満足できないから，もっと頑張らないといけない」，「どこまでも頑張らないといけないので，つらい」という悩みは珍しいものではない。

一般に完璧な結果を目指して努力する姿勢は望ましい。しかし，常に失敗のない完全な成果を求めて課題の細かい部分に取り組み続けることにより，疲労感が蓄積し，心身の不調や情報処理の低下が引き起こされる (BBC NEWS, 2009)。その結果，パフォーマンスを損ない (石田, 2005)，自己に課した目標を達成できなくなる (Bieling, Israeli, Smith, & Antony, 2003)。さらに，抑うつ状態や慢性的な自己批判状態に陥ったり (Burns, 1999; Stoeber & Janssen, 2011)，満足感を得られず疲労感が高まる (Stoeber & Janssen, 2011; Dittner, Rimes, & Thorpe, 2011) といった様々な不適応状態に陥る恐れがある。よって，完璧な結果を求めて課題の瑣末な部分にまで取り組み続けることは，身体・精神的健康やパフォーマンスに悪影響を及ぼす恐れがある。

本研究では，このような完全主義者の課題の取り組み方のメカニズムとその適応性を明らかにすることを目的とする。このメカニズムを明らかにする

ことで、なぜ完全主義者は瑣末な部分に拘った努力を続けられるかを解明し、その知見をもとに完全主義者の不適應行動への介入策を提言することが可能になると考えられる。

第1章 研究動向と本研究の目的

1-1. 完全主義の定義および完全主義研究の必要性

1-1-1. 完全主義研究の歴史

完全主義とは、自己に完全性を求める特性 (Hewitt & Flett, 1991) である。完全主義に関する研究は臨床報告や展望論文などで 1950 年代から取り上げられてきたものの、その実証的研究は Burns (1980) から始まった。Burns (1980) は展望論文ではあるものの、「達成不可能で非合理的ほど高い基準を自己に設定し、このような目標に向かって強迫的に取り組み続け、課題に取り組むことや達成したことでしか自身の価値を評価しない」といった、過度に完全性を求めるのが完全主義であるとして単一の次元で捉え、自己評価式の一次元の完全主義の尺度を開発した。その後、いくつかの構成要素が相互に関連しあって完全主義を構成しているといった多次元的な完全主義という捉え方が主流になった。多次元的な完全主義の捉え方の代表として、Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate (1990) は完全主義的な考え方や行動の内容に基づいて、個人内の完全主義の構成要素を想定した。Frost et al. (1990) によると、完全主義は高目標の設定、失敗への過度な懸念、行動の質についての疑問、秩序と組織の選好、両親からの高い期待、両親からの厳しい批判の6つの下位要素からなる。同じ時期に、Hewitt & Flett (1991) は完全主義の向けられる方向から完全主義を分類している。完全主義が自分自身に向けられる場合と他者に向けられる場合、周囲から完全性を求められていると感じられる場合の3パターンを想定した。その後の研究で、Frost et al. (1990) と Hewitt & Flett (1991) の完全主義の下位特性は、適応性を促進する下位特性と、不適応性を促進する下位特性の2因子に集約されることが確認された (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993)。この完全主義には適応的な側面と不適応的な側面の2つの下位特性があるという主張は、現在に至るまで広く受け入れられている。

完全主義とパフォーマンスとの関連の研究に関しては、古くは Burns (1980) によって、完全主義者は非完全主義者よりも給与が低い点より指摘されている。実験的手法を用いた検討は Frost & Marten (1990) によって行

われた。その結果、完全主義者は非完全主義者よりも文章要約課題におけるパフォーマンスが低いことが明らかにされた。その後、Brown et al. (1999) は完全主義の下位特性が現実の試験場面における課題への取り組み方とどのように関連するのかを調査した。完全主義の下位特性のうち、高目標の設定や失敗への懸念が高いほど勉強量が多いことが明らかにされた。2000年代以降は、なぜ完全主義者のパフォーマンスは非完全主義者のパフォーマンスよりも低いのかという観点から実験的手法を用いた検討が行われ始めた。石田 (2005) は模擬試験場面を用いた実験の結果、自己制御が上手くいかないため完全主義者は試験に必要な情報だけではなく必要ではない情報も多く集めたので、パフォーマンスを損なってしまうことを示した。その後、Stoeber & Eysenck (2008) や Stoeber (2011) は効率性の観点から完全主義者の課題への取り組み方の特徴を調べていった。しかし、従来の研究では実験課題は一度しか行われておらず、常に課題に取り組み続けるという完全主義者の行動的特徴を十分に扱えていない。そのため、本博論では完全主義者が課題に取り組み続けるメカニズムを解明していく。

1-1-2. 完全主義の定義

完全主義は、以下の2つの下位次元から成る (Stoeber & Otto, 2006)。第一に、物事に過度に完全性を求めるため、高い達成基準を自己に課す「完全主義的努力」次元 (Frost et al., 1990) である。第二に、認知が歪んでいて失敗とみなす基準が高いため、些細なミスであっても、そのために全てが台無しになったと思いつく「完全主義的懸念」次元 (Frost et al., 1990; Frost et al., 1997) である。

完全主義者は課題を完璧に全うしようとするあまり、些細なミスも許容できない (Hamachek, 1978)。そのため、課題の本質だけではなく、本質とはずれた瑣末な部分にまで拘って課題に取り組まざるを得なくなる (以下、瑣末な努力) (石田, 2005)。細かいところまで完璧に仕上げようとすることは、失敗を防ぐことにつながるため必要なことである。しかし完全主義者の場合、課題に取り組むことで新たな疑問や不安が生じるため、どんなに最善を尽くしても十分に課題に取り組めたと納得することができない (Hamachek, 1978;

石田, 2005)。そのため、他者からするとどんなに細かでも取るに足りない部分であっても、その部分に執拗に取り組まざるを得なくなる。しかし、そのように課題に取り組み続けることは心身の不調や情報処理の低下を引き起こすため (BBC NEWS, 2009)、成果とは結びつきにくく、パフォーマンスに結びつかない (石田, 2005)。結果としてネガティブ感情を高めてしまい (Bieling et al., 2003)、自己への批判につながって自己評価を下げる (Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002) など、個人内の不適応性を高めて破綻することにつながる。このように、完全主義者は自己に掲げた目標を達成できずネガティブ状態に陥るにもかかわらず、次の課題になると再び高い目標を掲げて課題に取り組む (Bieling et al., 2003) という特徴を示す。このような完全主義者の行動は、自己制御の観点から見ても不適応的であると考えられる。目標とした状態に向けて意図を実行する能力は自己制御の一つであり (Kuhl, 1994)、本来は望ましい行動である。しかし、どこまでも課題に取り組まざるを得ない完全主義者は、常に自己制御のためエネルギーを割いている状態であると言える。エネルギーは有限であるため (Baumeister, Heatherton & Tice 1994)、課題に取り組み続けることにより、完全主義者のエネルギーは次第に枯渇していくと考えられる。本来、睡眠や休憩を取ったり、機嫌良く過ごすことでエネルギーは回復する (Tice, Baumeister, Shmueli & Muraven 2007; Tyler & Burns 2008; Barber & Munz, 2011)。しかし、完全主義者は課題に取り組むことを優先するため、睡眠や食事といった休息を取ろうとしない傾向がある (Sirois, Monforton, & Simpson, 2010)。また、完全主義者は自己に課した目標を達成したとしてもその目標が低かったとし、決して成果に満足することはなく、更なる高い目標を自己に設定し直して新たな課題に取り組み始める (Shafran et al., 2002)。そのため、完全主義者のエネルギーは回復せず、最終的には課題に取り組めなくなるという心身の機能不全状態に陥ることになると考えられる。

このような完全主義者の瑣末な努力は仕事の遅延や学業の不振 (Burns, 1980; Pacht, 1984) のみならず、様々な不適応状態と結びつく。高い目標を立てるほど些細なミスも気になり、常に目標と実際の成果との間にズレを感じるため (Slaney, Rice, & Ashby, 2002)、完全主義者は絶望感を抱きやすく、時

として抑うつや自殺へと至る恐れがある (Blatt, 1995)。

1-1-2-1. 完全主義と過剰な努力と関連するパーソナリティの比較

完全主義のように過剰な努力と関連する他のパーソナリティとして、防衛的悲観主義やタイプ A などが挙げられる。それぞれの特性の定義や課題への取り組み方およびその特徴やパフォーマンスにおける適応性を Table 1-1 に示す。

Table 1-1
完全主義, 防衛的悲観主義, タイプAの特徴

	定義	課題への取り組み方	適応性	
			取り組み方の特徴	パフォーマンス
完全主義	自己に完全性を求める性格特性(桜井・大谷, 1997)	課題の本質とずれた瑣末な部分にこだわる(石田, 2005; Stoerber & Eysenck, 2008)	<ul style="list-style-type: none"> ・最善を尽くしても十分であると思えず, もっとよく行わなければと思っている(Hamachek, 1978) ・掲げた目標を達成できずネガティブ状態に陥るにもかかわらず, 次の課題になると再び高い目標を掲げて課題に取り組む(Bieling et al., 2003) 	効率的に課題を行うことができず, パフォーマンスを損なう(石田, 2005; Stoerber & Eysenck, 2008)
防衛的悲観主義	最悪の事態を想定し, 失敗を防ぐために課題に過剰に取り組むパーソナリティ(Norem & Canter, 1986a; 1986b)	失敗を回避しようとするために, 問題解決に向けて取り組む(Norem & Canter, 1986a; 1986b)	<ul style="list-style-type: none"> ・悲観的に対処させることで, 課題への不安が不必要に高まらずに済む(Norem & Illingworth, 1993) ・自身の性格や課題方略を受容することで, 精神的健康を高められる(Norem, 2001; 細越・小玉, 2005) 	パフォーマンスは高い(Wilson et al., 2002)
タイプA	自分の定めた目標を達成することに強く動機づけられており, 競争心や時間的切迫感が強く, 功名心が高い特性(Friedman & Rosenman, 1974)	同時にいくつものことを片付けようとし, 多くのことを達成しようとする(Friedman & Rosenman, 1974)	<ul style="list-style-type: none"> ・タイプA的に対処することで, 身体への負荷はかかるもの, 仕事へのストレスを緩和できる(佐藤, 1995) ・日本のタイプA者は敵意ではなく, 会社や他者のために過剰に課題に取り組むため, 冠動脈疾患ではなくうつ病に結びつきやすい(松島ら, 1983; Fukunishi et al., 1993) 	限られた時間内に多くのことを達成しようとする(福西, 1995)

防衛的悲観主義は, 悲観主義のように最悪の事態を想定するが, 失敗を防

ごうとして過剰に課題に取り組むため (Norem & Cantor, 1986a; 1986b), 高い成果を上げる (Wilson, Raglin, & Pritchard, 2002) 特性である。悲観主義者が心身の健康に問題を抱えやすい (e.g., Derry & Kuiper, 1981) のと同様, 防衛的悲観主義者も自尊心が低く, 身体症状の訴えが多いなど, 方略的楽観主義者と比べると不適応的であるとされてきた (Norem & Cantor, 1986a, 1986b, 1990; Norem & Illingworth, 1993)。しかし, 防衛的悲観主義者が不適応に陥るとは限らないことが近年指摘されている (細越・小玉, 2005; 本多, 2013)。防衛的悲観主義者はあえて悲観的に課題に対処することで, 不必要に不安を高めずに済む (Norem & Illingworth, 1993) ことが報告されている。また Norem (2001) によると, 「悲観的思考のおかげで課題を乗り越えてこられた」と自身の性格を受容できている者は, 精神的健康が高い。村田・菊島 (2008) の調査では, 日本人大学生 140 名中, 防衛的悲観主義者に該当する者 26 名のうち, 過半数の 15 名が自身の性格を「気に入っていないが, まあこれでもいい」と消極的ではあるが受容していることが明らかにされている。よって防衛的悲観主義者の場合, その認知的方略が本人にとって非常に適していると言える。また自身の方略を肯定的に捉えて用いることで, 精神的健康を高められると考えられる (細越・小玉, 2005)。

タイプ A は, 他者よりも優れた成果を挙げようと, 常に時間に追い立てられながら課題に全力で取り組む (Friedman & Rosenman, 1974) 特性である。課題の質より達成した量を重視するため, タイプ A 者は同時にいくつもの課題に取り掛かり, 多くのことを達成しようとする。このように課題に打ち込むため, 課題遂行時においてタイプ A 者の交感神経系は過剰な興奮状態にある (佐藤, 1995)。しかしタイプ A 者はアレキシサイミア傾向があるため, 疲労や痛みなどの身体的負荷に気づきにくい (Carver, Coleman, & Glass, 1976)。また, 多くの課題を完遂することでストレスは緩和され, 社会的にも賞賛を受けるため, タイプ A 者は過剰に課題に取り組み続ける (佐藤, 1995)。その結果, 自身が気づかないうちに心臓血管系に負担をかけ, 冠動脈疾患を発症させてしまう危険性がある。しかし, 欧米ではタイプ A の下位要素の敵意が冠動脈疾患と強く関連している (Williams & Barefoot, 1988) と示されてきたが, 日本人はそもそも敵意が低いため, タイプ A や敵意は冠動脈疾患と結び

つかない（松島・道場・日野原・Williams・篠田，1983）と報告されている。またタイプ A は社会背景によって異なるとされている。日本のタイプ A の特徴は、愛社精神のような「他者のための自己」と言われている（保坂，1990）。そのため，日本人のタイプ A はメランコリー親和型や執着性格と類似しており，うつ病に結びつきやすい（Fukunishi, Nakagawa, Nakamura, Ogawa, & Nakagawa, 1993）ことが指摘されている。

このように，防衛的悲観主義者やタイプ A 者は課題に過剰に取り組むことにより，身体的負荷は多少かかるものの，高い成果を得たり，不安やストレスを緩和させたりするという適応性と結びつく。しかし完全主義者の場合，彼らは課題の瑣末な部分も完全に遂行しようとするため，効率的に課題を完遂できず，むしろパフォーマンスを損なってしまう。その結果，完全主義者自身が期待する「完璧な成果」は得られなくなるため，自己を批判し貶めることになる（Shafran et al., 2002）。よって，完全主義者は自己に掲げた目標を達成できず，身体・精神的健康やパフォーマンスなどの広範囲における不適応性と特に結びつきやすいと言える。それにもかかわらず，「完全主義」は日常の会話でも度々口にするように，日本人には大変馴染みのある性格である。また，完全主義的に課題に取り組む姿勢は一般的に望ましいイメージを持たれている（Stoeber & Hotham, 2013）。そのため，不適応と結びつきやすい特性であるにもかかわらず，完全主義者が課題に取り組む行動を一概に否定することは難しい。その結果として，完全主義者は瑣末な努力をやり続けることになる。そのため，完全主義の瑣末な努力のメカニズムやその適応性との関連を実証的に解明することは，メンタルヘルス予防教育上の重要な課題と言える。

1-1-3. 完全主義者の分類

Stoeber & Otto（2006）は完全主義的努力次元と完全主義的懸念次元の 2 軸から完全主義者を捉える完全主義の二次元モデルを提唱している（Fig. 1-1）。

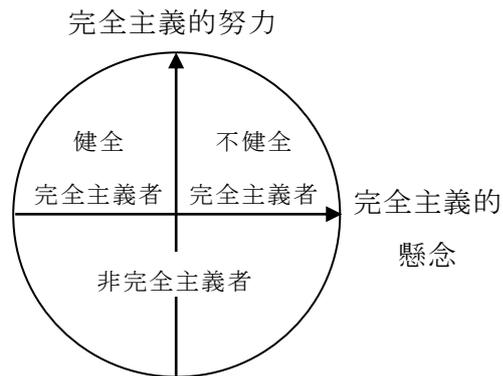


Fig. 1-1 完全主義者の分類
(Stoeber & Otto (2006) を参考に作成)

完全主義的努力が高いと、高い目標を設定して課題に取り組むが、低いと課題にあまり取り組まない (Frost et al., 1990; Stoeber & Kersting, 2007) ことから、完全主義的努力が完全主義の基盤であると考えられている。一方、完全主義的懸念が高いと犯した失敗を深刻に評価して (Frost et al., 1997) 許容できない (Hamachek, 1978) ため、完全主義的懸念の高さが適応性を規定すると考えられている。これら2次元の組合せより、完全主義者は3つの群に分けられる (Stoeber & Otto, 2006)。完全主義的懸念の程度に関係なく、完全主義的努力が低いと非完全主義者、完全主義的努力が高いと完全主義者と定義される。完全主義者であっても完全主義的懸念が低いと、多少の失敗なら許容でき (Hamachek, 1978)、高い目標に取り組むことで自己評価や満足感などの適応性を高めることができる (Stoeber & Otto, 2006) ことから、健全完全主義者と定義される。完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高いと、些細なミスでも深刻に捉えて目標と実際の成果とのズレを感じてしまう (Bieling et al., 2003) ため、不健全完全主義者と定義される。

1-1-3-1. 健全完全主義と不健全完全主義の相違

健全完全主義と不健全完全主義の相違を Table 1-2 に示す。

Table 1-2
健全完全主義と不健全完全主義の相違

	健全完全主義	不健全完全主義
目標設定の硬さ	優秀で“ありたい”とする信念	優秀で“なければならぬ”とする信念
	達成可能な目標(の設定)	非現実的・非合理的な高目標(の設定)
	個人の限界と強みをわきまえた高目標	高目標の過度の一般化
	状況に応じて目標を修正可能	かたくなな高目標(の設定)
目標の焦点	成功の追及	失敗に対する恐怖
	物事を正確に行うことに焦点化	エラー回避への焦点化
	ポジティブな結果を達成するための動機づけ	ネガティブな結果を回避するための動機づけ
課題への取り組み方	行動に適切な確証を持てる	強迫的な傾向と疑念
	タスクを時間通りに終わらせる	優柔不断さ
	リラックスしているが、注意深い態度	タスクに対する緊張した/不安な態度
パフォーマンス	達成可能な目標と実際の達成との適度な一致	実際の達成と目標の間との大きなギャップ
結果の評価の仕方	満足や喜びを体験することができる	労働の喜びを体験することができない
	失敗を失望と新たな努力に関連づける	失敗を望ましくない自分への批判に関連づける
	バランスの取れた思考法	二者択一の思考法: 完璧かもしくは失敗かどちらか
自己価値観	達成とは独立した自己観	達成に依存した自己価値観
	社会を良くするための目標設定	自己高揚の達成のための目標設定

注) Adler(1956), Burns(1980), Hamachek(1978), Hollender(1965), Pacht(1984)を元にEnns & Cox(2002)が作成し、大谷(2010)がまとめたものを参考に作成した。

健全完全主義者は達成可能な範囲で高い目標を自己に設定する(大谷, 2010)。優れた成果を上げることに焦点を当て、丁寧に課題に取り組む。その

結果、決められた期間内に自己に課した目標と見合った高い成果を上げることができる。健全完全主義者は多少の失敗があったとしても、その成果に満足することができる。失敗したとしても、多少は失望するものの、次の課題に取り組む際の原因力として活用しようとする。そのため、健全完全主義者は課題に取り組むことで満足感といった個人内の適応性を高め、かつ、高い成果という社会生活における適応性も高いため、適応的なパーソナリティであると言える。

一方、不健全完全主義者は優秀でなければいけないと思いこみ、自身が達成できるかを考慮に入れず、高い目標を立てる（大谷, 2010）。些細な失敗でも不健全完全主義者にとっては致命的に感じられるため、失敗を犯さないよう強迫的に課題に取り組む。一般に、細かいところまで仕上げようとすることは必要なことではある。しかし、不健全完全主義者の場合、どんなに課題に取り組んでも十分に組み合わせたと納得することができず、不完全なままでは課題を終えることができないため、いつまでも課題に取り組まざるを得ない。その結果、不健全完全主義者はパフォーマンスを阻害するほど瑣末な努力を行うことになる。そのため、自己に課した目標とは見合わない低い結果に終わり、課題遂行後に実際の達成した成果と目標との間にギャップを感じるようになる。そのため、課題に取り組んだことに満足感を感じにくい。また、完璧か失敗かの二者択一の思考法を行うため、失敗を犯したことで自己を批判し、自己の評価を下げていく。このようなことから、不健全完全主義者の個人内の適応性は低いと言える。しかし、不健全完全主義者は課題を達成することに自己価値を置いているため、下がった自己評価を持ちなおそうとするため、次の課題になると再び高い目標を掲げざるを得ない。しかし、不健全完全主義者はかたくなに目標の高さを下げないので、同じ過ちを繰り返すことになる。このような悪循環を繰り返す結果、不健全完全主義者の心身は疲弊していく。また、自己への批判が絶望感へと結びつき、やがてはうつ病や自殺（Burns, 1980）に至る危険性がある。

このように、不健全完全主義者は完全主義的努力が高いために高い目標を設定する一方で、完全主義的懸念が高いため些細なミスも許容できない。そのため、瑣末な努力を行わざるを得ない（石田, 2005）。しかし、そのような

取り組み方は成果と結びつきにくいいため、常に課題を上手く遂行できていないと感じ、失敗感や無力感を抱きやすいと考えられる (Seligman, 1975)。一般に無力感が高いと、課題への動機づけが低下するため、課題を回避しようとする。しかし、不健全完全主義者は自分に設定した目標を達成できなくても、次の課題になると再び高い目標を掲げて課題に取り組むという特徴を示す (Bieling et al., 2003)。このような不健全完全主義者が瑣末な努力を行い続けるメカニズムは、多くの研究者が関心を持ってきたテーマではあるが、未だに実証的に解明されていない。

1-1-3-2. 不健全完全主義と類似概念の比較

行動制御の問題という点で不健全完全主義と類似する概念として、強迫性障害や not just right 体験が挙げられる。強迫性障害とは反復する強迫観念や強迫行為を基本的特徴とする不安障害の 1 つである (American Psychiatric Association (以下, APA), 2000)。「ドアの鍵を閉め忘れたかもしれない」、「手に汚れが付いたかもしれない」といった特定の侵入思考が引き金となり不安が生じ、その不安を解消するために、ドアの鍵が閉まっているかを何度も確認する、手が清潔になったと思えるまでひたすら手を洗い続けるといった強迫行為を行うことになる。not just right 体験とは、自分の設ける基準に周りの状態や自分の行為がぴったり当てはまっていないと知覚される不快な感覚のことである。しっくりくるまで強迫行為など一定の行為を繰り返すことになる (Coles, Frost, Heimberg, & Rhéaume, 2003)。いずれも確認や洗浄といった特定の強迫行為を何度も繰り返し行うために多大な時間がとられてしまい日常生活が阻害されたり、他者にも同じ行為を押し付けるため人間関係が悪くなるといった形で不適応性が現れる (APA, 2000)。強迫性障害の確認や順序・秩序としっくりこない体験、完全主義は互いに関連するため (Coles et al., 2003; Ecker, Kupfer, & Gönner, 2014)、区分することが難しいが、杉浦 (1996) によると、強迫性障害における完全主義は基本的に限定的で選択的である (Rapoport, 1989) 点において、パーソナリティ傾向としての完全主義とはニュアンスが異なると考えられている。また、強迫性障害における完全主義は、状況の評価や行為の制御に影響するものと考えられている (杉浦, 1996)。例

えば、何らかの完全な状態からの逸脱を問題と見なしたり、強迫行為の遂行において完全なやり方を求めていたりするといったものである。強迫性障害や not just right 体験の場合では侵入思考による不安やしっくりこない不快感から過剰な強迫行為が引き起こされるのに対し、不健全完全主義の場合では課題を完全にミスなく遂行しなければならないといった厳格な目標がその後の瑣末な努力を導く引き金となるといったように、行動の動機が両者では異なると考えられる。

また、ネガティブ感情を引き起こしやすいという点で不健全完全主義と類似する概念として、神経症的傾向が挙げられる。神経症的傾向とは、情動（感情・情緒）の過敏性を示す傾向である（MPI 研究会, 1969）。いわゆる神経質で落ち着きのない、いつでも緊張している人柄と印象づけられる情緒不安定な性格特徴を示す（MPI 研究会, 1969）。神経症的傾向とネガティブ感情との関連として、神経症的傾向の高い人は対人的な否定的出来事の経験によって否定的感情が高まるが、学業上の否定的出来事はそのような効果を有しないこと（Gunthert, Cohen, & Armeli, 1999）や、神経症的傾向の高い人の否定的感情の高さは他者との口論という対人的ストレスによって説明されること（Bolger & Schilling, 1991）が指摘されている。一方、完全主義者は特に達成領域にかかわるストレスに対して脆弱であり、抑うつを高めやすいことが指摘されている（Hewitt, Flett, & Ediger, 1996）。不健全完全主義とストレスの交互作用は神経症傾向とストレスの交互作用と比較すると抑うつや絶望感への予測力を持たないことより、完全主義は神経症的傾向という一般的なパーソナリティを超える予測力を持たないと主張する研究もある（Enns, Cox, & Clara, 2005）。しかし、Enns et al. (2005) の研究で扱われたストレスは、達成領域と対人関係領域のストレスをまとめたものである。そのため神経症的傾向は全般的なストレスに対して脆弱なのであり、Hewitt et al. (1996) が指摘するように、学業や仕事などの目標や基準を自己に設定する達成領域においては不健全完全主義が脆弱であることとは矛盾するものではないと考えられる。

このように強迫性障害や not just right 体験、神経症的傾向と不健全完全主義を比較すると、不健全完全主義者は課題への厳格な目標設定を行うことや、

その目標が瑣末な努力やその後の不適応状態と結びつく点に独自の特徴があると考えられる。

1-1-4. 不健全完全主義の瑣末な努力に関する研究の必要性

高い目標を掲げて課題に取り組む姿勢は、課題に対して前向きに取り組むことを促進するため、一般的には心身の健康を高めやすい (e.g., 桜井・大谷, 1997)。また、完全主義のように積極的に課題に取り組む姿勢は、一般に望ましいイメージを持たれている (Stoeber & Hotham, 2013)。このように、高い目標を掲げることは、自己においても社会的にも望ましいことと考えられる。しかしその一方で、高すぎる目標は達成が困難であり、挫折や落ち込みを経験しやすくなることから、不適応に陥る恐れがある。

不健全完全主義は多様な精神疾患や不適応状態と結びつきやすいことが、多くの研究で示されてきた。些細なミスも深刻に評価してしまう不健全完全主義者の認知の歪み (Frost et al., 1997) は自己の無力感を高めてしまうため、不健全完全主義はうつ病の発症リスクとなることが指摘されている (e.g., 桜井・大谷, 1997)。また不健全完全主義傾向が高いと、うつ病の治療による改善を不十分だと思い、治療者や治療過程に幻滅を抱きやすく、治療効果を低めてしまう (Blatt, Zuroff, Bondi, Sanislow, & Pilkonis, 1998) ことや、治療のホームワークを十分に取り組めなかったことに対する自己への失望感とつながる危険性 (Hirsch & Hayward, 1998) があることから、抑うつ状態の持続・温存に結びつく可能性がある。さらに、「自分の価値を守るために、あらゆる物事を完全に成し遂げないといけない」、「失敗を犯したり、完璧な理想を實踐できないと批判や叱責を受ける」という不健全完全主義者の非合理的な信念は、過剰な確認行動を引き起こすことになり、強迫性障害とも結びつく危険性があると指摘されている (McFall & Wollersheim, 1979; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997)。意味がないと分かっているにもかかわらず、失敗を回避するために課題に取り組み続ける不健全完全主義者の行動 (石田, 2005; 増井・岩永, 2009) は、強迫性障害特有の行動制御の歪みと類似している。不健全完全主義者は課題に取り組み続けるあまり一つのことしか考えられず、大局的に物事を捉えることができなくなる。その結果、

食事や睡眠時間といった生活に必要な時間も削ってしまい (Sirois et al., 2010), 偏頭痛 (Brewerton & George, 1993) や冠状動脈性心疾患や慢性疼痛 (Fry, 1995; Hewitt & Flett, 1991; Pacht, 1984; Van Houdenhove, Stans, & Verstraeten, 1987) などの身体疾患に陥りやすくなる。他にも不安 (Flett, Hewitt, & Dyck, 1989) やパニック障害 (Straub, 1987), 薬物使用・乱用 (Pacht, 1984), 自殺 (Burns, 1980; Hewitt, Flett, & Turnbull-Donovan, 1992) 等の様々なメンタルヘルスの問題との関連が報告されている (see 大谷, 2010; Leonard & Harvey, 2008 for a review)。さらに完全主義は小学生や中学生の不登校ともつながり, その後の引きこもりとも結びつきやすいことや, 引きこもり後に社会復帰をして, 一見すると社会に適応できている状態に見えても精神科的問題を抱えていることが少なくはない等の社会生活面の問題とも関連していることが指摘されている (宮本, 2003)。

このように不健全完全主義は様々な不適応状態と関連を示す。長年の完全主義研究においても, 課題遂行場面において不健全完全主義者が瑣末な努力を繰り返し行い続けるメカニズムはうつ病や強迫性障害の病理メカニズムの解明の点から注目されてきたが, その実証的研究の数は圧倒的に少ない。そのため, なぜ不健全完全主義者が瑣末な努力を行い続けるかは明らかにされておらず, そのメカニズムの解明が求められる。

1-2. 不健全完全主義の瑣末な努力が引き起こされるメカニズムについての知見

課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力についての知見を明らかにすることは, そのメカニズムの解明にとって非常に重要である。そこで, 本項では課題遂行場面における完全主義者の動機づけや, その動機づけと瑣末な努力との関連について概観する。本研究は健常者の範囲の不健全完全主義者を対象に調査・実験を行うことで不適応に陥る不健全完全主義者への介入に役立つことを目指したアナログ研究であるため, 主に健常な生活を送る一般大学生を対象とした先行研究を概観していく。

1-2-1. 完全主義が動機づけに及ぼす影響

完全主義が目標の高さに及ぼす影響を明らかにするため、Brown et al. (1999) は完全主義の下位特性が定期試験における目標に及ぼす影響を検討した。その結果、完全主義的努力が高いと、履修コースを重要だと評価し、高い目標を掲げて良い結果を期待しながら課題に取り組むことが分かった。完全主義的努力と同様に、完全主義的懸念が高くても高い目標を掲げるけれども、授業を難しいと感じて不安が高まっていくことが示された。また Bieling et al. (2003) も大学生を対象に、完全主義が定期試験における動機づけや、その後の試験への目標に及ぼす影響を検討した。その結果、完全主義的努力の高さは試験への目標の高さと結びつくことが分かった。また、その後の試験においても高い目標を自己に課しやすいことが分かった。完全主義的努力と同様に、完全主義的懸念が高いほど高い目標基準を自己に課すこと、さらにその次の試験に対しても高い目標を掲げ、もっと試験準備をしようと考えていると報告された。以上のように、完全主義的努力と完全主義的懸念のいずれも、目標の高さと結びつくことが示されてきた。

その後、Stoeber & Rambow (2007) は高校生を対象に動機づけを達成動機と失敗回避動機に分けて、完全主義と動機づけとの関連を検討した。その結果、完全主義的努力は成功希求動機や学校で学ぶことへの動機づけの高さと結びつき、完全主義的懸念は失敗への恐れへの動機づけの高さと結びつくことが分かった。よって Stoeber & Otto (2006) で指摘されているように、完全主義的努力は達成基準の高さと結びつき、完全主義的懸念は失敗回避基準の高さと結びついていると言えよう。

以上の知見をまとめると、完全主義的努力のみが高い健全完全主義者は、高い達成動機に基づいて高い達成基準を自己に設定すると予想される。一方、不健全完全主義者も健全完全主義者と同様に完全主義的努力が高いため、高い達成動機に基づいて高い達成基準を自己に設定する。ただし、不健全完全主義者は完全主義的懸念も高いため、高い失敗回避基準も自己に設定すると予想される。

1-2-2. 完全主義が瑣末な努力およびパフォーマンスに及ぼす影響

課題遂行場面における完全主義者の課題の取り組み方に関する研究は、主

に大学生を対象として大学の定期試験や学業関連課題を用いて検討されてきた。Brown et al. (1999) は完全主義の下位特性が勉強量や成績などに及ぼす影響を検討するため、心理学を受講している大学生を対象に調査を行った。その結果、完全主義的努力が高いほど、勉強量が多いことや、高い成績を得ることが分かった。一方、完全主義的懸念の高さも勉強量の多さと結びつくものの、成績とは関連しないことが示された。Bieling et al. (2003) は完全主義が定期試験の成績に関する帰属やその後の試験への準備に及ぼす影響を検討した。その結果、完全主義的努力が高いほど高い目標を掲げて課題に取り組み、試験成績も高いことが分かった。また、次の試験への目標や、次の試験への勉強の意欲が高いことも分かった。一方、完全主義的懸念の高さは目標の高さとは結びつくけれども、試験の成績とは関連を示さなかった。また完全主義的懸念が高いほど、その成績に対してネガティブな感情が喚起され、そのような成績だったのは自分の準備が不足していたのが原因だと帰属する傾向が認められた。さらに、その次の試験に対しても高い目標を掲げ、もっと試験準備をしようと考えていることが示された。以上のことより、完全主義的努力と完全主義的懸念の高さは共に課題遂行への動機づけの高さには結びつくけれども、成果に結びつくのは完全主義的努力のみであり、完全主義的懸念は成果とは結びつかないことが明らかになった。

その後の研究では、完全主義がどのように課題に取り組んでいるかについて、実験課題を用いて検討されるようになった。石田 (2005) は大学生を対象に、特定テーマに関する情報を収集させ、その後そのテーマに関する試験を実施した。準備された情報は2種類で、1つは全て集めておけば試験で高得点がとれる重要性の高い情報であり、もう1つは重要性の低い情報である。実験参加者が必要であると判断した情報は保存することができ、試験の際に見ることができるかと教示された。重要性の高い情報の収集数において、不健全完全主義者と非完全主義者との間に違いは認められなかった。しかし、不健全完全主義者は重要性の低い情報も多く収集し、試験の成績が悪いことが示された。つまり、不健全完全主義者は不必要な情報を多く収集することで、かえってパフォーマンスを低下させることになったのである。

Stoeber & Eysenck (2008) は効率性の観点から、石田 (2005) と同様の検

討を行っている。彼らは文章校正課題を用い、単語や文法、文章のフォーマットなどのエラー検出成績を、信号検出理論の正当（以下、hit）とエラーを誤って検出してしまうこと（以下、false alarm）から検討した。なお、効率性の指標は「hit 数から false alarm 数を引いた差分値を課題遂行時間で割ったもの」として定義された。また、ミスを行さないように保守的に課題に取り組む態度を測定するため、「false alarm から hit に 0.5 を掛けた数値を引いた指標」を response bias と定義した。実験の結果、完全主義的努力の高さは hit とは関連を示さず、むしろ false alarm の多さや効率性の低さと結びつくことが分かった。一方、完全主義的懸念の高さは hit の少なさや response bias の高さと結びついていることが分かった。その後も Stoeber (2011) は Stoeber & Eysenck (2008) で得られた知見を拡張するため、別の文章による文章校正課題や他の完全主義の尺度 (Stoeber & Rambow, 2007; Frost et al., 1990) を用いて、完全主義の下位特性と課題への取り組み方との関連を検討した。その結果 Stoeber & Eysenck (2008) と同様に、完全主義的努力が高いほど false alarm が多く、効率性が低いことが示された。しかし、完全主義的懸念はいずれの変数とも関連が認められなかった。この実験結果の違いについては完全主義的懸念を測定する尺度の特徴の違いであると考察されている。Stoeber (2011) で完全主義的懸念の指標として用いられた「失敗への過敏性 (Frost et al., 1990)」は学業成績などの成果と相関を示さないこともある (e.g., Castro & Rice, 2003) と言われている。失敗への過敏性の高さは、失敗をより深刻に評価してしまう認知の歪みと結びつくのであり、失敗数には影響しない (Frost et al., 1997) と指摘する研究もあり、必ずしもパフォーマンスを損なうような課題への取り組みをしているとは限らない。そのため、Stoeber (2011) の結果において完全主義的懸念がいずれの指標とも関連を示さなかったと考えられる。以上のことより、Hamachek (1978) が指摘するように、完全主義的努力のみが高い健全完全主義者は多少のミスは恐れずに積極的に課題に取り組むことや、その結果ミスを行ってしまうこともあるけれどパフォーマンスは高いことが予想される。一方、不健全完全主義者はミスを行すことを恐れ、些細なミスも犯さないように瑣末な部分にまで取り組もうとすると予想される。しかし瑣末な部分への取り組みは成果とは結びつきにくいので、パフォ

パフォーマンスを損なうことが予想される。

ただし、完全主義的努力が高いほど false alarm を犯してしまうとはいえ、完全主義的努力はパフォーマンスの高さと結びつきやすいと多くの研究で示されてきた (e.g., Brown et al., 1999; Bieling et al., 2003; Stoeber & Rambow, 2007)。完全主義的努力とパフォーマンスとの関連は、他の課題成績と結びつきやすい特性と比較検討もされている。Stoeber & Kersting (2007) は、完全主義的努力が高いと、優れた成果を求めて積極的に課題に取り組み、その結果、学業成績や実験課題の成績が高いという知見を拡張するため、推論課題やスピード課題、手紙や e メール の振り分けといったワークサンプル課題を用いた実験を行った。それらの課題成績と完全主義的努力やビッグファイブの誠実性との関連を検討した結果、誠実性はいずれの課題成績とも関連を示さなかったが、完全主義的努力の高さは、推論課題やワークサンプル課題の成績と弱いながらも正の関連を示した。完全主義的努力が高いパフォーマンスと結びつく要因について、Stoeber, Chesterman, & Tarn (2010) は文字検出課題を用いて検討した。その結果、完全主義的努力が高いほどスピードよりも正確さを重要視して課題に取り組むこと、また、時間をかけて課題に取り組むことのため、課題成績が良いことが分かった。よって、Hamachek (1978) が指摘するように、完全主義的努力が高いと多少のミスは犯すことは気にしないけれども丁寧に課題に取り組むことや、時間をかけて課題に取り組むため高い成果を得られることが予想される。

これらの知見を踏まえると、健全完全主義者は、完全主義的努力は高いけれども完全主義的懸念が低いため、ミスをあまり気にせず丁寧に課題に取り組むと考えられる。その結果、多少のミスは犯してしまうけれども、高いパフォーマンスを得られると考えられる。一方、不健全完全主義者は完全主義的懸念が高いためミスを犯さないように慎重に課題に取り組む。ミスを犯すことを恐れるあまり、些細なミスも避けようとして瑣末な努力を行わざるを得なくなる。しかし、そのような取り組み方は成果とは結びつきにくいためパフォーマンスが低くなると考えられる。

1-2-3. 完全主義が適応性に及ぼす影響

一般に完全主義的に課題に取り組む姿勢は社会的に望ましいイメージを持たれている (Stoeber & Hotham, 2013)。しかし、不健全完全主義者の視点に立つと、課題に取り組むことで上手くいかない部分や疑問が湧き出て (石田, 2005)、完璧に課題に取り組むことができない自己への批判を行い、抑うつを高めることになる (Grzegorek, Slaney, Franze, & Rice, 2004)。しかし、不健全完全主義者は課題への取り組みやその成果に自己価値を置いているので (DiBartolo, Frost, Chang, LaSota, & Grills, 2004)、損なった自己価値を持ち直すために新たな課題に取り組まざるを得ない。よって、不健全完全主義者は抑うつのスパイラルに陥っていると言える。このように不健全完全主義者の適応性は自己評価と他者評価とで異なっていると考えられる。そこで本研究では「個人内」の適応性に限定して、完全主義が適応性に及ぼす影響を概観していく。

学業課題に対して、完全主義的努力および完全主義的懸念は共に勉強量の多さとは正の関連を示すけれども、成績の高さと結びつくのは完全主義的努力のみである (Brown et al., 1999)。そのため、完全主義的努力の高さは成績へのポジティブ感情と結びつくが、完全主義的懸念の高さは成績へのネガティブ感情と結びつくことや、完全主義的懸念が高いと成績を自分の準備不足に帰属することが示されてきた (Bieling et al., 2003)。ただし学業課題を用いた研究のうち、Grzegorek et al. (2004) は不健全完全主義者であっても健全完全主義者と同様に非完全主義者より高い成績を上げたことを報告している。しかし同じ高い成果を上げながらも、健全完全主義者は成績への満足感や自尊心が高いけれども、不健全完全主義者は自己批判を行うため成績への満足感や自尊心は低く、抑うつは高いことが明らかにされた。不健全完全主義者は完全主義的懸念が高いために些細な失敗を受け入れられないので (Frost et al., 1990; Hamachek, 1978)、上手くいかなかった点を過大に深刻に評価した結果であると考えられる。

課題遂行後の帰属も完全主義者の適応性を規定すると考えられる。完全主義者は課題への取り組みや成果に依存した自己評価を行うこと (DiBartolo et al., 2004) が示されている。このことより、課題遂行後、健全完全主義者および不健全完全主義者共に課題へ積極的に取り組んだことを肯定的に評価す

ることや、このことにより適応性を高めることが考えられる。また成果に依存した帰属に関して、不健全完全主義者は完全主義的懸念が高いために些細な失敗を受け入れられない (Frost et al., 1990; Hamachek, 1978) ので、課題遂行後にミスのない完璧な成果を上げなければならなかったと帰属すると予想される。さらに、不健全完全主義者は犯した失敗を繰り返し考え込むという報告 (Frost & Henderson, 1991) より、不健全完全主義者は課題遂行後に上手くできなかった点を反すうしていると予想される。これらの帰属を行うことにより、不適応性を高めると考えられる。

これらの知見をまとめると、健全完全主義者は課題に十分に組みこまれたと感じるため、課題遂行中にポジティブな感情状態が高いと予想される。課題遂行後、成果を高く評価し、先に行った課題を充実したものであったと帰属すると予想される。一方、不健全完全主義者は自分が費やした努力に見合った成果を得られないため、課題遂行中もネガティブな感情が高いと予想される。課題に取り組んだ姿勢を肯定的に評価しながらも、上手くできなかった部分を過大に深刻に評価するため、成果を低く評価する。失敗した部分を繰り返し悔やみ、次の課題では高い成果を上げなければならないと帰属すると予想される。

1-2-4. 不健全完全主義が動機づけの維持に及ぼす影響

本章第2節第1項および第2項で述べてきたように、不健全完全主義者は高い目標を設定する一方で、些細なミスも許容できないため、瑣末な部分に拘って課題に取り組まざるを得ない。しかし、そのような取り組み方は成果と結びつかないため、常に課題を上手く遂行できていないと感じ、無力感を抱きやすいと考えられる。一般に無力感の高さは動機づけの低下と結びつくと考えられるが、完全主義者は目標を達成できなくても、完全主義的努力が高いため、次の課題になると高い目標を掲げて課題に取り組むことになる (Bieling et al., 2003)。しかも、目標を達成できずに失敗すると罰が与えられる場合でも、完全主義者は困難な課題を選ぶ (Kobori, Hayakawa, & Tanno, 2009) ことが指摘されている。なぜ完全主義者は高い動機づけを維持し、瑣末な努力をやり続けるのだろうか。

完全主義者の動機づけが常に高いのは、完全性を目指すことが完全主義者にとって都合が良いからに他ならない。完全主義者が高い成果を目指すようになる機序として社会的期待モデルや社会的反応モデルが提唱されている (Flett, Hewitt, Oliver, & Macdonald, 2002)。

社会的期待モデルは、周囲の他者が子どもに高い期待を課し、子どもがその期待に応えることができたときに与えられる愛情や賞賛が報酬となり、高い目標を立てることが強化されると考えるモデルである (Flett et al., 2002)。優れた成果を挙げることで賞賛が与えられ、自己評価を高める経験が繰り返されることになり、その結果自己価値を高揚させるために高い目標を設定することが内在化されることになる。このような完全主義者の高い目標設定には、特定の事柄に基づいて自己価値を評価する随伴性自己価値が関わっていると考えられる (DiBartolo et al., 2004)。完全主義的努力が高いと、積極的に課題に取り組むことで自己を高く評価するという活動基盤自己価値が高い

(DiBartolo et al., 2004)。「自分自身のことを正しいと感じるためには、常に目標に向かって取り組まなければならない」というように、不健全完全主義者は休みなく働き続けることに自己価値を見出すことがある (Spence & Robbins, 1992)。そのため、課題の成績に関係なく、次の課題においても高い目標設定をすることになる (Kobori et al., 2009)。なお、この Spence & Robbins (1992) の知見は平均年齢 40 歳のソーシャル・ワーカーを対象にして得られた結果である。このことより、青年期と比べ自己を確立し、体力との折り合いを付けながら仕事をしなければならぬ壮年期になっても、不健全完全主義者の休みなく働き続けるという特徴は続くことが伺える。また完全主義的努力が高いと、「自分の価値は自分が成し遂げたことによって決まる」というように、優れた成果を得ることで自己を高く評価するという成功基盤自己価値が高い (DiBartolo et al., 2004)。高い目標を掲げて優れた成果を成し遂げるために努力しているというように、自己の努力に対しての正当化がなされていると考えられる。失敗した自己の努力は無駄ではなかったと正当化するため、高い成果を得ることを目指して課題に取り組むことになると考えられる。たとえ、その課題への取り組みが上手くいなくても、課題に取り組むこと自体が自己を正当化することになり、自己価値を高揚させるのである。

社会的反応モデルでは、幼少期に課題を上手にできなかったために罰を受けたことが辛い体験となり、それを避けるために失敗とみなす基準を高く設けて実行することが内在化される (Flett et al., 2002) と考えている。Frost et al. (1997) によると、犯した失敗の数と完全主義的懸念との間に関連はない。しかし、Frost & Henderson (1991) が大学生の女性アスリートやそのコーチに実施した調査によると、完全主義的懸念が高い者のほうが、ミスをより深刻に評価し、「失敗を犯すべきではなかった」と考え、失敗を繰り返し反すうする傾向が自己評価およびコーチによる他者評価から認められている。その結果、完全主義的懸念が高い者は犯した失敗が頭から離れず、失敗を克服すべきだというプレッシャーを自身にかけることになる。そのため失敗しても、次の課題になると高い目標を掲げることになる。このことから、完全主義者はあえて失敗を繰り返し考える（以下、失敗の反すう）ことで失敗への注意を喚起し、失敗回避動機を高く維持すると予想される。一般に失敗の反すうはネガティブ感情と結びつくため、動機づけの低下につながると考えられる。しかし不健全完全主義者は課題への取り組みや高い目標の達成に自己価値を置いている (Shafran et al., 2002) ため、失敗の反すうを行っても課題への動機づけは低下しないと考えられる。

このように、社会的期待モデルによれば不健全完全主義者の達成動機には活動基盤自己価値や成功基盤自己価値が関与することが想定され、社会的反応モデルによれば不健全完全主義者の失敗回避動機には失敗の反すうが関与することが想定される。

1-3. 従来の研究における問題点の整理と仮説モデルの提起

1-3-1. 従来の研究の問題点とその解消

1-3-1-1. 不健全完全主義の瑣末な努力についての知見の不一致の解消

不健全完全主義者は、非常に高い基準を達成するため、また、過度に失敗を回避しようとするため、瑣末な部分に拘って課題に取り組み続ける (Burns, 1980) と言われてきた。しかし一方で、不健全完全主義者は失敗を犯すことを恐れるため、課題を回避する (Dunn, Whelton, & Sharpe, 2006) という知見もある。このように不健全完全主義者の瑣末な努力について一貫した結果が

得られているわけではない。しかし先行研究 (e.g., Dunn et al., 2006; Bieling et al., 2003) では不健全完全主義者の抽出の仕方が一貫していないという問題がある。先行研究の中には、完全主義的懸念が高いことだけで不健全完全主義者とみなす場合があり、不健全完全主義者の本来の概念に対応する抽出がなされていないため、先行研究の知見は矛盾していると考えられる。完全主義と他の変数との関連を調べる際には、完全主義的努力と完全主義的懸念の両方の高さを併せ持つ者として調べる必要性があることは Hill, Huelsman, & Araujo (2010) も指摘している。そのため、本来の定義に基づき、完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い群を不健全完全主義者とする必要がある。

1-3-1-2. 完全主義の動機づけの維持メカニズムの問題

自己に掲げた目標を達成できないにもかかわらず、常に高い動機づけを抱き続ける完全主義者の行動は、行動強化理論 (Skinner, 1938) と矛盾する。本研究では社会的期待モデルや社会的反応モデル (Flett et al., 2002) に着目し、完全主義者の達成動機の高さには活動基盤自己価値や成功基盤自己価値が関与し、失敗回避動機の高さには失敗の反すうが関与するという観点から検討する。

またこれまでの先行研究では、完全主義者の動機づけがどのように推移するかについては、あまり実証的に検証されてこなかった。そのため、課題を複数回繰り返すことで、完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移を明らかにする必要がある。

1-3-1-3. 実験課題の問題

不健全完全主義者の瑣末な努力がパフォーマンスへ及ぼす悪影響を検討するにあたり、先行研究では学業試験を対象とした調査や単一の実験課題が用いられてきた (e.g., 石田, 2005; Bieling et al., 2003) が、この点に関しては複数の問題がある。第一に、完全主義的懸念が高いと自己批判をしやすい (大谷, 2010) ため、調査法による検討では自己評価により回答が歪んでいる危険性がある。第二に、学業成績は自己評価に密接にかかわるため、非完全主

義者であっても全力で課題に取り組むという問題がある。また、学業課題の場合では何を以て瑣末な努力と定義するのか、また、客観的に測定するが困難であるという問題がある。さらに、そもそも学業課題に取り組むこと自体が社会的に望ましい行動であるため、社会的望ましさの影響なども強く受ける危険性がある。第三に、先行研究では実験課題は1回しか行われていない(石田, 2005)。そのため、不健全完全主義者は瑣末な努力を繰り返し行うという行動制御上の問題を扱っていない。これらの問題を解決するため、不健全完全主義者の瑣末な努力を量的に測定できるよう操作的定義を行い、作業課題を用いて瑣末な努力を繰り返し測定する必要がある。

1-3-2. 不健全完全主義の瑣末な努力メカニズム—仮説モデルの提起—

上述した問題点を踏まえ、本研究では課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデル (Fig. 1-2) を提起する。課題遂行場面において不健全完全主義者は、完全主義的努力が高いために高い達成動機を抱きやすく、完全主義的懸念が高いために高い失敗回避動機を抱きやすいと予想される。達成動機が高いため、課題に対して積極的に取り組もうとするが、失敗回避動機も高いため、その課題への取り組み方は、些細な失敗もなくすことに拘った瑣末な努力を行うことになると考えられる。瑣末な部分に拘った取り組みは成果とは結びつきにくいいため、そのような低い成果には満足できず、不適応状態に陥る。しかし課題に取り組んだことや成果に基づいて自己を高く評価するため、課題遂行後、課題に取り組んだことで自己正当化を行ったり、次に高い成果を上げることで自己を正当化するため高い達成動機が維持されることになる。また、失敗を反すうすることで、常に失敗への注意を喚起するため、高い失敗回避動機が維持されることになると予想される。

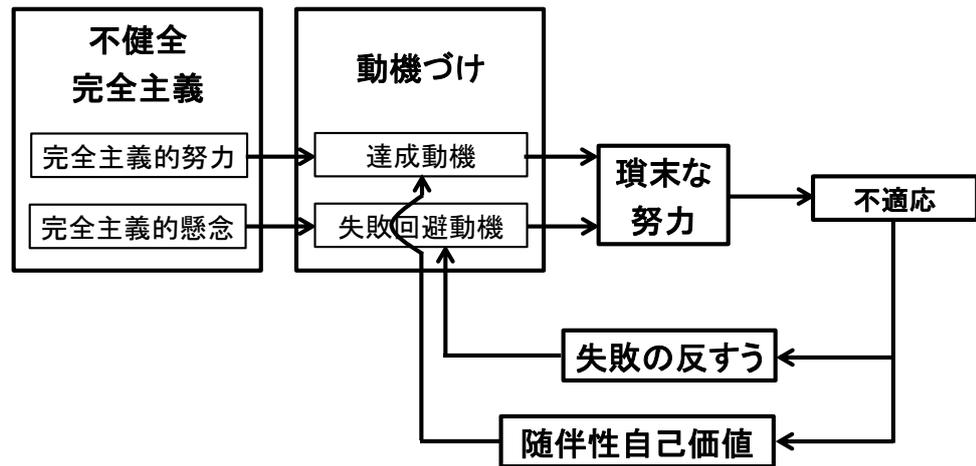


Fig. 1-2 課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデル

1-3-2-1. 完全主義の構成および完全主義が動機づけに及ぼす影響

本章第1節第3項で述べてきたように、完全主義の二次元モデル（Stoeber & Otto, 2006）によると、不健全完全主義者は完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い者から構成される。また完全主義の下位要素のうち、完全主義的努力は達成動機の高さと、完全主義的懸念は失敗回避動機の高さと結びつくことが、これまで示されてきた（Stoeber & Rambow, 2007）。従って、完全主義的努力と完全主義的懸念を併せ持つ不健全完全主義者（Stoeber & Otto, 2006）の動機づけについて、以下の仮説が立てられる。

- ・不健全完全主義者は、健全完全主義者と同程度の高さの達成動機を持つ。
- ・不健全完全主義者は、非完全主義者および健全完全主義者より高い失敗回避動機を持つ。

1-3-2-2. 完全主義者の高い動機づけの維持要因

本章第2節第4項で述べてきたように、社会的期待モデル（Flett et al., 2002）によれば完全主義者の達成動機には活動基盤自己価値や成功基盤自己価値が関与し、社会的反応モデル（Flett et al., 2002）によれば完全主義者の失敗回避動機には失敗の反すうが関与すると考えられる。本章第2節第1項で述べてきた完全主義と動機づけとの関連を考慮すると、以下の仮説が立てられる。

- ・完全主義的努力は随伴性自己価値を媒介して，達成動機を高める。
- ・完全主義的懸念は失敗の反すうを媒介して，失敗回避動機を高める。

1-3-2-3. 不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響

本章第2節第1項および第2項で述べてきたように，不健全完全主義者は完全主義的懸念が高いため些細な失敗を受け入れられないが（Frost et al., 1990; Hamachek, 1978），完全主義的努力が高いために課題遂行への動機づけも高いので（Frost et al., 1990; Bieling et al., 2003），瑣末な部分も完璧にこなそうと課題に取り組むことが示されてきた（石田, 2005）。従って，不健全完全主義者の瑣末な努力について，以下の仮説が立てられる。

- ・不健全完全主義者は瑣末な努力を行う。

1-3-2-4. 不健全完全主義が適応性に及ぼす影響

本章第2節第3項で述べてきたように，不健全完全主義者は完全主義的懸念が高いために些細な失敗を受け入れられず（Frost et al., 1990; Hamachek, 1978），自己批判を行いやすいので成果への満足感は低く，抑うつは高い（Grzegorek et al., 2004）ことが示されてきた。また課題遂行後，不健全完全主義者は課題への取り組みや成果に依存した自己評価を行うこと（DiBartolo et al., 2004）や，上手くできなかつた点を反すうすること（Frost & Henderson, 1991）といった不適応と結びつきやすい帰属を行うことが報告されている。よって，不健全完全主義者の適応性について，以下の仮説が立てられる。

- ・不健全完全主義者はパフォーマンスを低く評価しやすく，抑うつなどの不適応性が高い。
- ・課題遂行後，不健全完全主義者は不適応と結びつく帰属を行いやすい。

1-3-3. 本研究における仮説モデル

以上の仮説を踏まえ，「課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデル（Fig. 1-2）」では，不健全完全主義者が瑣末な努力を行い続けるプロセスを以下のように仮定する。課題遂行場面において不健全完全主義者は，完全主義的努力が高いため高い達成動機を抱き，完全主義的懸念が高いため

高い失敗回避動機を抱くと考えられる。達成動機が高いため、課題に対して積極的に取り組もうとするが、失敗回避動機も高いため、その課題への取り組み方は、些細な失敗もなくすことに拘った瑣末な努力を行うことになる。不健全完全主義者は些細な失敗も深刻に評価してしまうため、課題に取り組んでいる最中に手ごたえを感じられず、むしろ課題に取り組むほど問題点を発見してしまうため、課題遂行中の感情面における適応性は低いと予想される。また、瑣末な部分に拘った取り組みは成果とは結びつきにくく、さらに不健全完全主義者は些細なミスも受け入れられないため、成果への満足感は低い。しかし課題遂行後、課題に取り組んだことで自己正当化を行ったり、次に高い成果を上げることで自己を正当化するため不健全完全主義者は高い達成動機が維持されることになる。また、失敗を繰り返し考えることで、常に失敗への注意を喚起するため、高い失敗回避動機が維持されることになると考えられる。

1-4. 本研究の目的と検討手順

不健全完全主義の瑣末な努力のメカニズムとその適応性を明らかにすることが、本研究の目的である。

第2章の研究1では、完全主義と動機づけとの関連を検討する。Stoerber & Otto (2006) の定義に則って完全主義的努力と完全主義的懸念の双方の高い群を不健全完全主義者として抽出することにより、先行研究の知見の矛盾を解消する。達成動機は健全完全主義者および不健全完全主義者で非完全主義者より高いこと、失敗回避動機は不健全完全主義者で非完全主義者および健全完全主義者より高いことが予測される。

第3章の研究2では、不健全完全主義者の高い動機づけを規定している要因を検討する。完全主義的努力が高いと課題への取り組みや成果に対する随伴性自己価値が高いため達成動機が高いこと、また、完全主義的懸念が高いと失敗の反すうを行うため失敗回避動機が高いことが予測される。

第4章の研究3-1から研究3-3では、不健全完全主義者の瑣末な努力を量的に測定できる作業課題を開発し、作業課題を繰り返し行うことで、不健全完全主義が動機づけや瑣末な努力に及ぼす影響やその推移を検討する。不健

全完全主義者は常に健全完全主義者と同定度の高さの達成動機や、非完全主義者および健全完全主義者より高い失敗回避動機を抱くこと、不健全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より瑣末な努力を続けことが予測される。

第5章の研究4では、瑣末な努力を行うことで不健全完全主義がどのような不適應と結びつくか、またその推移を検討する。実験課題を繰り返すにつれ、不健全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より不適應性が高まることが予測される。

1-5. 要約

不健全完全主義者は課題を完璧に全うしようとするあまり、些細なミスも許容できない。そのため、課題の本質だけではなく、本質とはずれた瑣末な部分にまで拘って課題に取り組まざるを得なくなる。細かいところまで完璧に仕上げようとすることは、失敗を防ぐことにつながるため必要なことではあるが、不健全完全主義者は瑣末な努力を多く行うため、パフォーマンスを阻害してしまう。その結果、自己に掲げた目標を達成できず、身体・精神的健康やパフォーマンスなどの広範囲における不適應性と結びつきやすい。しかし、完全主義的に課題に取り組む姿勢は望ましいイメージを持たれているため、不健全完全主義者が課題に取り組む行動を一概に否定することは難しく、介入することは困難である。また、不健全完全主義者の高い動機づけは不適應状態と結びつくことや、不健全完全主義の傾向が高いと治療効果を弱めてしまうことが指摘されている。

従来の不健全完全主義者の瑣末な努力を検討した研究には、以下の3点の問題点があった。①不健全完全主義者本来の概念に対応する抽出がなされていないため、不健全完全主義者の瑣末な努力についての知見が矛盾している。②常に高い動機づけを抱き続ける不健全完全主義者の行動は行動強化理論と矛盾しており、その動機づけの維持メカニズムは解明されていない。③従来の学業試験を対象とした調査や単一の実験課題を用いた検討では、不健全完全主義者が行う瑣末な努力を客観的かつ継時的に測定できていない。

上記の問題を解消するため、本章では、本来の不健全完全主義の定義に基

づき、完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い群を不健全完全主義者として抽出することを提案した。また、不健全完全主義者の動機づけの維持メカニズムとして社会的期待モデルおよび社会的反応モデルに着目し、不健全完全主義者の達成動機の高さには課題への取り組みや成果に対する随伴性自己価値が関与し、失敗回避動機の高さには失敗の反すうが関与することを述べた。さらに、不健全完全主義者の瑣末な努力を客観的かつ継時的に測定可能な課題として、作業課題を繰り返し用いることの必要性を説明し、課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルを提案した。

第2章

研究1 完全主義と動機づけとの関連

2-1. 問題と目的

2-1-1. 完全主義と動機づけとの関連に関する知見

完全主義が目標の高さに及ぼす影響を明らかにするため、Brown et al. (1999) は完全主義の下位特性が定期試験における目標に及ぼす影響を検討した。その結果、完全主義的努力が高いと、履修コースを重要だと評価し、高い目標を掲げて良い結果を期待しながら課題に取り組むことが分かった。完全主義的努力と同様に、完全主義的懸念が高くても高い目標を掲げるものの、授業を難しいと感じて不安が高まっていくことが示された。また Bieling et al. (2003) も大学生を対象に、完全主義が定期試験における動機づけや、その後の試験への目標に及ぼす影響を検討した。その結果、完全主義的努力の高さは当該の試験への目標の高さと結びつくことが分かった。また完全主義的努力が高いほど、その後の試験においても高い目標を自己に課しやすかったことが分かった。完全主義的努力と同様に、完全主義的懸念が高いほど高い基準を自己に設定すること、さらにその次の試験に対しても高い目標を掲げ、もっと試験準備をしようと考えていることが報告されている。以上のように、完全主義的努力と完全主義的懸念のいずれも、目標の高さと結びつくことが示されてきた。

その後、Stoeber & Rambow (2007) は動機づけを達成動機と失敗回避動機に分けて、完全主義と動機づけとの関連を検討した。その結果、完全主義的努力は成功希求動機や学校で学ぶことへの動機づけの高さと結びつくが、完全主義的懸念は失敗への恐れへの動機づけの高さと結びつくことが示された。よって Stoeber & Otto (2006) で指摘されているように、完全主義的努力は達成基準の高さと結びつき、完全主義的懸念は失敗回避基準の高さと結びつくことが明らかにされている。

以上の知見をまとめると、完全主義的努力のみが高い健全完全主義者は、高い達成動機に基づいて高い達成基準を自己に設定すると予想される。また、不健全完全主義者も健全完全主義者と同様に完全主義的努力が高いため、高

い達成動機に基づいて高い達成基準を自己に設定すると考えられる。ただし、不健全完全主義者は完全主義的懸念も高いため、高い失敗回避基準も自己に設定すると予想される。

2-1-2. 先行研究の問題とその改善

日本における完全主義研究ではFrost et al. (1990) が作成した **Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)** を桜井・大谷 (1997) が和訳した新完全主義尺度が最もよく用いられている。新完全主義尺度 (桜井・大谷, 1997) は、完全でありたいという欲求 (以下、完全性欲求)、自分に高い目標を課する傾向 (以下、高目標設置)、ミス (失敗) を過度に気にする傾向 (以下、失敗過敏)、自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向 (以下、行動疑念) の4つの下位特性からなる。しかし、完全性欲求は完全主義の基本的特徴であるとして独自に加えられた下位特性 (桜井・大谷, 1997) であり、高目標設置や失敗過敏、行動疑念の上位概念にあたる (大谷, 2004) ことからすると、完全主義的努力と完全主義的懸念の概念が混在していると考えられる。また、完全性欲求は既存の完全主義尺度の完全主義的努力と完全主義的懸念に相当する下位特性の分類 (Frost et al., 1993; Cox, Enns, & Clara, 2002; Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Stoeber & Otto, 2006; 大高・田上, 2013) には含まれていない。行動疑念は完全主義的懸念に相当する下位特性群に分類されている (Frost et al., 1993; Cox et al., 2002; Bieling et al., 2004; Stoeber & Otto, 2006; 大高・田上, 2013) もの、元来は強迫神経症状と完全主義との類似性から完全主義に含まれた概念である (Frost et al., 1990) ため、厳密に完全主義を測定しているとは言えない。しかし、新完全主義尺度において従来の4因子構造と、高目標設置を完全主義的努力の指標とし、失敗過敏および行動疑念を完全主義的懸念の指標とする2因子構造、高目標設置を完全主義的努力の指標とし、失敗過敏を完全主義的懸念の指標とする2因子構造のどれが最適な因子構造であるかに関する比較検討はなされていない。よって研究1では確認的因子分析を行い最も適切な完全主義の因子構造を確定する必要があると考えられる。

また不健全完全主義者は、非常に高い基準を達成しようとするため、また

過度に失敗を回避しようとするため、瑣末な部分に拘って課題に取り組み続ける (Burns, 1980; 石田, 2005) と言われてきた。しかしその一方で、不健全完全主義者は失敗を恐れるため、課題を回避する (Dunn et al., 2006) という知見もある。このように不健全完全主義者の瑣末な努力について一貫した結果が得られているわけではない。その原因に、先行研究 (e.g., Dunn et al., 2006; Bieling et al., 2003) では不健全完全主義者の抽出の仕方が一貫していないことが関連していると考えられる。完全主義的懸念のみが高いことを以って不健全完全主義者と定義する研究の知見が混在しており、不健全完全主義の概念に対応する抽出がなされていないため、先行研究の知見は矛盾していると考えられる。一般に失敗回避動機が高いと、失敗することで自己価値が傷つくことを恐れて課題から回避してしまうことになる。しかし、完全主義的努力が高いと達成動機も高いため、不健全完全主義者は課題から回避するのではなく、課題に取り組み続ける (Bieling et al., 2003) と考えられる。完全主義と他の変数との関連を調べる際には、完全主義的努力と完全主義的懸念の両方を併せ持つ者として調べる必要性があることは Hill et al. (2010) も指摘している。そのため、本来の定義に基づき、完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い群を不健全完全主義者とする必要がある。そのため、Stoerber & Otto (2006) の定義に従って完全主義的努力と完全主義的懸念の双方の高い群を不健全完全主義者として抽出する必要があると考えられる。

さらに完全主義的努力が高い者は、失敗すると罰が与えられる場合でも、あえて困難な課題を選択することが示されている (Kobori, et al., 2009)。このことから、完全主義的努力の高い者は、報酬とは関係なく高い目標を設定するという行動自体を内在化していると推察される。そこで他者より高い成果を目指す「競争的達成動機 (堀野・森, 1991)」だけではなく、従来の研究ではほとんど検討されてこなかった、成果とは関係なく独自の基準の達成を目指す「自己充實的達成動機 (堀野・森, 1991)」に対しても、完全主義が及ぼす影響を検討する。

2-1-3. 目的

研究 1 では、確認的因子分析を行い最も適切な完全主義の因子構造を検証

する。その上で Stoeber & Otto (2006) の定義に従い、不健全完全主義者・健全完全主義者・非完全主義者の抽出を行い、日常の学業課題場面における完全主義と動機づけとの関連を明らかにする。

2-1-4. 仮説

1. 新完全主義尺度は、高目標設定因子を完全主義的努力の指標とし、失敗過敏因子を完全主義的懸念の指標とする 2 因子構造で最も高い適合度を示す。
2. 達成動機は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い。
3. 失敗回避動機は不健全完全主義群で他の 2 群より高い。

2-2. 方法

2-2-1. 対象者

調査対象者は、大学生 246 名であった。分析に用いる変数の回答に欠損や重複回答のあった 61 名を除き、185 名（男性 72 名、女性 112 名、 $M=19.5\pm 1.84$ 歳）を分析対象とした。

2-2-2. 調査方法と時期

2012 年 6 月に、心理学の講義時間内に集団式調査を行った。調査用紙を配布後、記入に関する諸注意を教示し、回答を求めた。回答時間は 15-20 分であった。講義時間内に回収を行った。

2-2-3. 質問紙の構成

以下の尺度を用いた。全て「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の 6 件法で回答を求めた。本調査で用いる質問項目について、本論文の著者および心理学を専門とする教授、心理学を専攻する大学院生 6 名と大学生 2 名によって、各尺度の文意が分かりやすいか、内容的に妥当であるかを吟味した。文意が分かりにくい質問項目は、文意を変えない程度に分かりやすい表現に変更した。研究 1 で用いた質問紙は Appendix 1 に記載した。

(1) 完全主義

完全主義を測定するため、新完全主義尺度（桜井・大谷, 1997）の下位尺度である完全性欲求尺度, 高目標設置尺度, 失敗過敏尺度, 行動疑念尺度を用いた。

（2）動機づけ

完全主義者は特に学業や仕事場面において、完全性を求めやすいことが指摘されている（Stoeber & Stoeber, 2009）。先行研究（e.g., Bieling et al., 2003; Stoeber & Rambow, 2007）では主に日常の学業場面や定期試験などに対する完全主義者の動機づけが測定されてきた。しかし定期試験への目標には、その科目の得意不得意や、他の科目の成績などの影響が交絡する恐れがある。一般に完全主義者は常に高い目標を自己に課す（Frost et al., 1990）と言われているため、本研究では、日常の学業課題場面における動機づけを測定することにした。日常の学業課題場面として「大学の講義やゼミ, レポート, 宿題」などを想像させて、調査対象者の日常の学業課題場面における動機づけを測定した。

達成動機を測定するため、達成動機測定尺度（堀野・森, 1991）の下位尺度である自己充實的達成動機尺度と競争的達成動機尺度について、大学生が日常の学業課題場面で抱く動機づけが表現されている点や、先行研究（堀野・森, 1991）における因子負荷量の高さを考慮して、各4項目を選択して用いた。なお、自己充實的達成動機尺度の「結果は気にしないで何かを一生懸命やってみよう」という項目は取り組む対象が曖昧に表現されているため、「結果は気にしないで課題を一生懸命やってみよう」に変更した。具体例は、自己充實的達成動機尺度では「何でも手がけたことには最善をつくしたい」、「いろいろなことを学んで自分を深めたい」等であり、競争的達成動機尺度では「他人と競争して勝つとうれしい」、「どうしても私は人より優れていたいと思う」等である。

失敗回避動機を測定するため、失敗回避動機尺度（西田, 2009）を参考に4項目を作成した。項目例は「ちょっとしたミスも見逃したくない」、「課題に対して、失敗しないようにしたい」等である。

2-2-4. 研究倫理

本調査は広島大学大学院総合科学研究科倫理委員会の承認を得て実施された（受付番号 24-11）。回答は任意であること、回答を中断しても不利益を被らないこと、統計的に分析するため個人が特定されることはないことを教示し、調査協力への同意を求めた。調査への回答を以て、調査に同意したとみなした。

2-2-5. 分析

新完全主義尺度の因子構造を比較検討するため確認的因子分析を行った。なお、厳密に Stoeber & Otto (2006) の完全主義者の分類や桜井・大谷 (1997) の新完全主義尺度の因子構造に従えば、完全主義の下位因子間に相関は認められない。しかし、Stoeber & Otto (2006) によると多くの研究で完全主義的努力と完全主義的懸念の間には中程度以上の正の相関が認められているため、本研究では完全主義的努力と完全主義的懸念間の因子間相関を仮定した分析を行うこととした。それ以外の尺度は因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行った。新たに作成した 1 因子から構成される失敗回避動機尺度については、主成分分析を行い、1 つの合成変数として集約できるかを確認した。因子負荷量が .40 以下の項目、他の因子と .40 以上でダブルローディングした項目を削除し、因子を確定した後、信頼性係数の推定値や平均項目得点を算出した。

群分けが妥当であるかを確認するため、完全主義的努力および完全主義的懸念について、完全主義群を独立変数とする 1 要因の ANOVA を実施した。

完全主義と動機づけとの関連を検討するため、完全主義群を独立変数とする 1 要因の ANOVA を実施した。

分析には HAD ver.12.212（清水, 2016）を用いた。ただし、確認的因子分析には AMOS ver.22 を用いた。

2-3. 結果

2-3-1. 因子構造の確認

新完全主義尺度の因子構造を比較検討するため、因子間の相関を仮定した最尤法による確認的因子分析を行った。4 因子構造の分析では、原尺度通り

の完全性欲求因子，高目標設置因子，失敗過敏因子，行動疑念因子の各因子 5 項目からなるモデル 1 を検証した。2 因子構造の分析では，完全性欲求因子は完全主義の基本的特徴であり（桜井・大谷, 1997），完全主義的努力と完全主義的懸念の概念が混在していると考えられるため分析から除外した。高目標設置因子 5 項目からなる完全主義的努力と，失敗過敏因子 5 項目および行動疑念因子 5 項目からなる完全主義的懸念のモデル 2 を検証した。さらに行動疑念因子は強迫神経症状と完全主義との類似性から含まれた概念（Frost et al., 1990）であり，厳密に完全主義を測定しているとは言えないため，完全性欲求因子および行動疑念因子の 2 因子を除き，高目標設置因子 5 項目からなる完全主義的努力と，失敗過敏因子 5 項目からなる完全主義的懸念のモデル 3 を検証した。

Table 2-1 に示すように，適合度指標は，従来の 4 因子構造のモデル 1 では CFI=.846，RMSEA=.091，SRMR=.076，AIC=9890.667 であった。各因子の因子間相関は.372-.815 であった。2 因子構造のうち，高目標設置因子からなる完全主義的努力と，失敗過敏因子および行動疑念因子からなる完全主義的懸念のモデル 2 では CFI=.769，RMSEA=.125，SRMR=.089，AIC=7274.462 であった。完全主義的努力と完全主義的懸念の因子間相関は.398 であった。高目標設置因子からなる完全主義的努力と，失敗過敏因子からなる完全主義的懸念のモデル 3 では CFI=.933，RMSEA=.083，SRMR=.072，AIC=5066.810 であり，完全主義的努力と完全主義的懸念の因子間相関は.370 であった。よって，完全性欲求因子と行動疑念因子を除いた，高目標設置因子からなる完全主義的努力と，失敗過敏因子からなる完全主義的懸念の 2 因子構造で当てはまりが最も良いことが示された。高目標設置因子と失敗過敏因子からなる 2 因子構造が適切であると判断し採択した。信頼性は完全主義的努力で $\omega=.80$ ， $\alpha=.78$ ，完全主義的懸念で $\omega=.83$ ， $\alpha=.83$ と，高い内的一貫性を示した。

Table 2-1
 確認的因子分析によるモデル比較

	χ^2	df	CFI	RMSEA (90% CI)	SRMR	AIC
モデル1: 従来の4因子構造	416.384**	164	.846	.091 (.080-.102)	.076	9890.667
モデル2: 高目標設置を完全主義的努力の指標とし, 失敗過敏および行動疑念を完全主義的懸念の指標とする2因子構造	296.408**	76	.769	.125 (.110-.140)	.089	7274.462
モデル3: 高目標設置を完全主義的努力の指標とし, 失敗過敏を完全主義的懸念の指標とする2因子構造	76.866**	34	.933	.083 (.058-.107)	.072	5066.810

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

達成動機測定尺度は、因子分析の結果、先行研究（堀野・森, 1991）と同様の2因子構造であることが確認された（累積寄与率 58.26%）。信頼性は競争的達成動機で $\omega=.82$, $\alpha=.80$, 自己充實的達成動機で $\omega=.64$, $\alpha=.60$ であった。自己充實的達成動機において、いずれの質問項目を除いても α 係数が高まることはなかったため、この因子を用いて分析を進めた。ただし、自己充實的達成動機の信頼性係数の推定値があまり高くないため、考察は慎重に行っていく必要がある。

失敗回避動機尺度は、4項目からなる1因子構造での解釈が可能と判断した（累積寄与率 48.94%）。信頼性係数の推定値は $\omega=.79$, $\alpha=.64$ であった。因子を構成する項目の因子負荷が全て等しいという α 係数の制約を取り除いた指標が ω 係数である（室橋, 2003）ため、 ω 係数のほうがより良い信頼性の指標であると指摘されている（清水, 2007）。 ω 係数が高いことより、失敗回避動機尺度は十分な内的一貫性を示したと考えられる。

以上の結果から、自己充實的達成動機を除き、各尺度の信頼性は中程度以上であり、信頼性は保証されていたと考えられる。自己充實的達成動機の信頼性係数の推定値があまり高くないため、考察は慎重に行っていく。因子ごとに平均点と標準偏差を算出して変数の得点とし、分析に用いた。

2-3-2. 群分けの妥当性の確認

完全主義的努力および完全主義的懸念の得点を用い、先行研究 (Ashby & Kottman, 1996; LoCicero, Ashby, & Kern, 2000; Periasamy & Ashby, 2002; Gilman & Ashby, 2003) の得点基準を参考にして Stoeber & Otto (2006) に従って群分けを行った。完全主義的懸念の得点に関係なく、完全主義的努力の得点が下位 1/3 の者を非完全主義者 (以下、非完全主義群)、完全主義的努力の得点が上位 1/3 の者を完全主義者とした。完全主義者のうち、完全主義的懸念の得点が下位 1/3 の者を健全完全主義群、完全主義的懸念傾向の得点が上位 1/3 の者を不健全完全主義群とした。非完全主義群は 58 名 (男性 20 名, 女性 38 名)、健全完全主義群は 14 名 (男性 7 名, 女性 7 名)、不健全完全主義群は 30 名 (男性 14 名, 女性 16 名) であった。

抽出された各群が Stoeber & Otto (2006) の完全主義者の分類と対応しているかを確認するため ANOVA を行った。なお、以下のグラフ中のエラーバーは標準偏差を示している。その結果 Fig. 2-1 に示すように、完全主義的努力において群間差が認められた ($F_{(2,99)} = 155.58, p < .01$)。下位検定の結果、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高いことが確認された ($ps < .01$)。また Fig. 2-2 に示したように、完全主義的懸念においても群間差が認められた ($F_{(2,99)} = 70.12, p < .01$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で非完全主義群より高く、非完全主義群で健全完全主義群より高いことが確認された ($ps < .01$)。厳密に Stoeber & Otto (2006) の定義に従えば、非完全主義群と健全完全主義群との間に完全主義的懸念の差は認められないことが望ましい。しかし、健全完全主義者は「完全主義的懸念は低い」と定義される一方、非完全主義者では完全主義的懸念の程度は「問わない」と定義される。非完全主義者には完全主義的努力は低い完全主義的懸念は高い者も混在しているため、このような結果になるのは必然であると考えられる。よって、群分けは妥当なものであると判断し、以降の分析を行った。

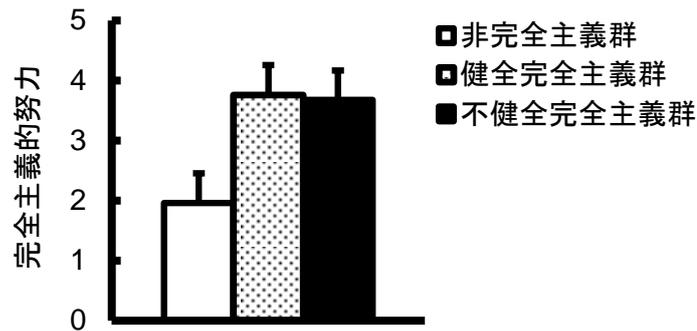


Fig. 2-1 各群の完全主義的 effort

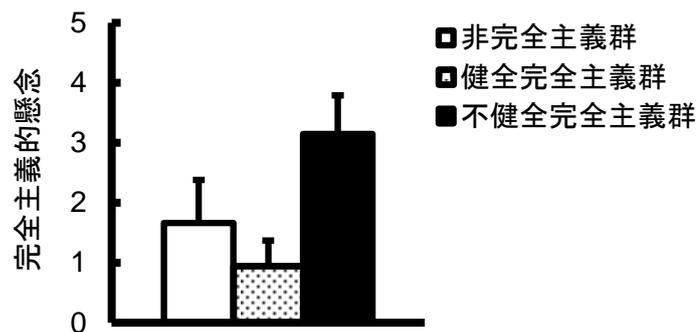


Fig. 2-2 各群の完全主義的懸念

2-3-3. 完全主義と動機づけとの関連

(1) 自己充實的達成動機

Fig. 2-3 に示すように、群間差が認められた ($F_{(2,99)} = 10.28, p < .01$)。下位検定の結果、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($ps < .01$)。

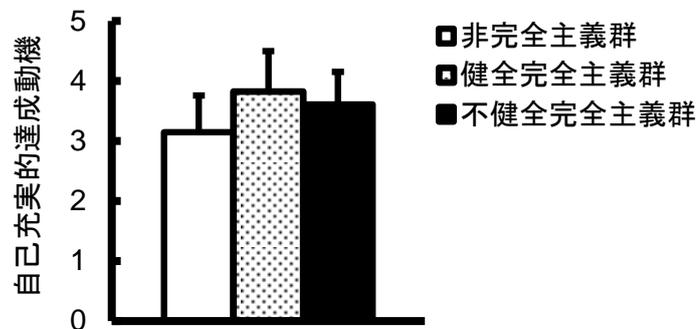


Fig. 2-3 各群の自己充實的達成動機

(2) 競争的達成動機

Fig. 2-4に示したように、群間差が認められた ($F_{(2,99)} = 20.52, p < .01$)。下位検定の結果、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($ps < .01$)。

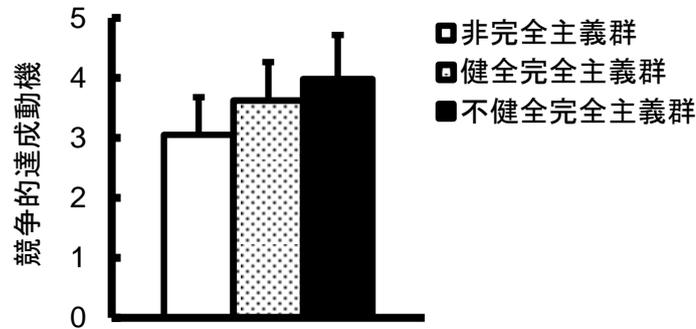


Fig. 2-4 各群の競争的達成動機

(3) 失敗回避動機

Fig. 2-5に示すように、群間差が認められた ($F_{(2,99)} = 12.77, p < .01$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高かった ($ps < .05$)。

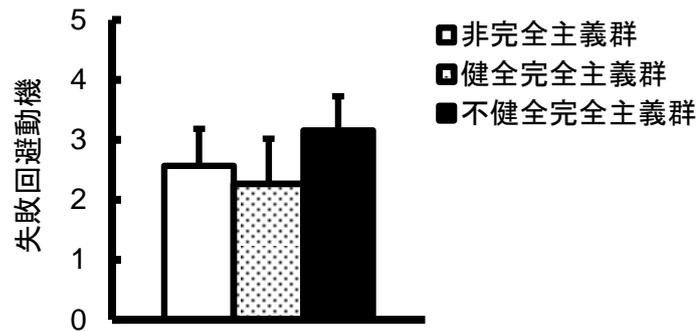


Fig. 2-5 各群の失敗回避動機

2-4. 考察

研究1の目的は、確認的因子分析を行い最も適切な完全主義の因子構造を検証することおよび、Stoeber & Otto (2006)の定義に従い、非完全主義者・健全完全主義者・不健全完全主義者の抽出を行い、日常の学業課題場面における完全主義と動機づけとの関連を明らかにすることであった。

2-4-1. 完全主義の因子構造

新完全主義尺度は、完全性欲求因子と行動疑念因子を除いた高目標設置因子と失敗過敏因子からなる2因子構造で当てはまりが最も良いことが分かった。よって、「新完全主義尺度は、高目標設置因子を完全主義的努力の指標とし、失敗過敏因子を完全主義的懸念の指標とする2因子構造で最も高い適合度を示す」という仮説1は支持された。

高目標設置因子からなる完全主義的努力と、失敗過敏因子からなる完全主義的懸念の2因子構造モデルのほうが従来の4因子構造のモデルより適合度が高いという結果は、完全性欲求因子が桜井・大谷（1997）によって新たに追加された因子であり、完全主義の中核的因子とは言えないことを意味することから、完全主義は完全主義的努力と完全主義的懸念に相当する2因子に集約できると主張する多くの先行研究（Frost et al., 1993; Cox et al., 2002; Bieling et al., 2004; Stoeber & Otto, 2006; 大高・田上, 2013）を支持する結果と言えよう。完全性欲求は他の完全主義の下位概念に対する上位概念にあたり、高目標設置、失敗過敏、行動疑念のそれぞれに高い正の影響を及ぼすことが指摘されている（大谷, 2004）。そのため、全ての下位因子が並列関係の4因子構造は当てはまりが悪かったと考えられる。

また、高目標設置因子からなる完全主義的努力と、失敗過敏因子からなる完全主義的懸念の2因子構造モデルで、高目標設置因子からなる完全主義的努力と、失敗過敏因子および行動疑念因子からなる完全主義的懸念の2因子構造モデルより適合度が高いという結果は、行動疑念因子が強迫神経症状と完全主義との類似性から完全主義に含まれた因子である（Frost et al., 1990）ことからすると、妥当な結果であった。よって、行動疑念は完全主義的懸念を測定するのに適切ではないと言える。

完全主義的努力と完全主義的懸念の間には弱い正の関連があった。Stoeber & Otto（2006）の完全主義者の分類において便宜上完全主義的努力と完全主義的懸念は直交解であるとされているが、実際には両概念には重複する部分があることが分かった。高い目標を自己に設定する者ほど、失敗に過敏な反応を示す傾向があると言える。

2-4-2. 群分けの妥当性

本研究の各群の分析対象者および先行研究（桜井・大谷, 1997; 齋藤・今野・沢崎, 2009）における全調査対象者の完全主義的努力および完全主義的懸念の平均点を Table 2-2 に示す。完全主義的努力の得点については、先行研究と比べると本実験の非完全主義群で低く、健全完全主義群および不健全完全主義群で高かった。そのため、本研究の各群の完全主義的努力の得点については、他の研究の平均点と比べ、その位置づけは妥当であると考えられる。一方、完全主義的懸念の得点については、非完全主義群では先行研究の平均点と同じ程度であり、健全完全主義群では平均点より低く、不健全完全主義群では平均点より高かった。よって、先行研究の 1-6 の 6 件法と照らし合わせると、本調査における非完全主義群は完全主義的努力は 3.0 点と低い完全主義的懸念は 2.7 点の者、健全完全主義群は完全主義的努力は 4.8 点と高い完全主義的懸念は 1.9 点と低い者、不健全完全主義群は完全主義的努力は 4.7 点、完全主義的懸念は 4.1 点と高い者から構成されていると考えられる。

Table 2-2
各研究における対象者の完全主義的努力および完全主義的懸念の平均点

スケール	対象者	元々の平均点		1-6の6件法に合わせた平均点		
		完全主義的 努力	完全主義的 懸念	完全主義的 努力	完全主義的 懸念	
	非完全主義群	2.0	1.7	3.0	2.7	
本研究	0-5の 6件法	健全 完全主義群	3.8	0.9	4.8	1.9
		不健全 完全主義群	3.7	3.1	4.7	4.1
		全対象者	4.1	2.8	4.1	2.8
桜井・大谷 (1997)	1-6の 6件法	全対象者	4.1	2.8	4.1	2.8
齋藤ら (2009)	1-5の 5件法	全対象者	3.2	2.6	3.8	3.1

2-4-3. 完全主義と動機づけとの関連

自己充實的達成動機および競争的達成動機は健全完全主義群および不健全完全主義群共に非完全主義群より高いこと、失敗回避動機は不健全完全主義群で最も高いことが分かった。よって、「達成動機は、健全完全主義群および

不健全完全主義群で非完全主義群より高い」という仮説 2 および「失敗回避動機は不健全完全主義群で他の 2 群より高い」という仮説 3 は支持された。よって、不健全完全主義者は高い達成動機と失敗回避動機を併せ持つことが示された。

自己充實的達成動機および競争的達成動機は健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高かった。この結果より、Stoeber & Otto (2006) が定義した通り、完全主義者の達成基準を規定するのは完全主義的努力であり、完全主義的努力が高いために健全完全主義者および不健全完全主義者は高い基準を設定することが示された。不健全完全主義者を「完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い者」として抽出することで、不健全完全主義者であっても、高い達成動機を抱くことが確認できた。よって、不健全完全主義の傾向が高いほど課題から回避する (Dunn et al., 2006) という知見の矛盾は、完全主義的懸念の高さのみで不健全完全主義者とする研究が混在していたため生じていたと考えられる。

しかし、不健全完全主義群で競争的達成動機だけではなく、自己充實的達成動機も高かった点は、不適応に陥りやすい不健全完全主義者において想定外な結果であった。完全主義的懸念の高い者は失敗を恐れ (Frost et al., 1990)、完璧な結果を求めて自己にプレッシャーをかける (Frost & Henderson, 1991) と言われている。また完全主義的懸念の高さは、完全主義的努力から適応性への促進的影響を打ち消すことが指摘されている (Hill et al., 2010)。そのため、課題の成否を気にせずに自分なりに取り組む自己充實的達成動機は、不健全完全主義とは結びつきにくいと想定していた。しかし、不健全完全主義群と健全完全主義群間に自己充實的達成動機において違いは認められなかった点より、不健全完全主義者であっても成果とは関係なく、自己を深め、成長させるために課題に取り組む側面もあることが示された。競争的達成動機が高いと他者とのぎあうことでストレスを抱えるため抑うつに至りやすいが、一方、自己充實的達成動機が高いほど抑うつに陥りにくい (堀野・森, 1991)。そのため、達成動機の性質によって課題遂行後の適応性は異なることが指摘されている。よって不健全完全主義者であっても、自己を高めるために課題に取り組む姿勢が適応性を高めることに結びつく可能性が示唆され

る。

また、失敗回避動機は不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高かった。この結果は、完全主義の失敗基準を規定するのは完全主義的懸念であるという Stoeber & Otto (2006) の定義と一致するものであった。また、健全完全主義群と非完全主義群間で失敗回避動機の高さに違いは認められなかった。日本における先行研究（桜井・大谷, 1997; 齋藤ら, 2009）と比べると本調査の非完全主義群の完全主義的懸念は平均点程度の者によって構成されている。この点を踏まえると、Hamachek (1978) が指摘する通り、自己に高い目標を設定する完全主義者であっても、健全完全主義者の失敗基準の高さは標準的なものであると言える。そのため、Frost et al. (1990) が指摘するように、完全主義的に高い目標を立てること自体は犯したミスに対して厳格に批判するという反応に結びつかないため、健全完全主義者は心理的な不適応にはつながらないと考えられる。

以上の結果より、不健全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より高い失敗回避動機だけではなく、健全完全主義者と同様に高い達成動機も持っていることが示された。この結果は、Stoeber & Otto (2006) が示した不健全完全主義者の特徴と一致している。完全主義的努力と完全主義的懸念が共に高いという定義に従って不健全完全主義者を抽出することで、その特徴と考えられていた「失敗への不安が強いために課題に過剰に取り組もうとする（石田, 2005）」傾向を明確にすることができたと考えられる。しかし、達成動機と失敗回避動機が共に高いことは、高い目標を設定する一方で、些細なミスも許容できないことを意味する。そのため、不健全完全主義者は常に課題を上手く遂行できていないと感じ、無力感を抱きやすいと考えられる。一般に無力感の高さは動機づけの低下と結びつくが、不健全完全主義者は目標を達成できなくても、次の課題になると再び高い目標を掲げて課題に取り組む (Bieling et al., 2003)。なぜ不健全完全主義者は達成動機や失敗回避動機を高く維持するのだろうか。研究 2 では、完全主義者の高い動機づけの維持要因を検討する。

2-5. 要約

研究 1 では確認的因子分析を行い最も適切な完全主義の因子構造を検討した。その結果、高目標設置因子からなる完全主義的努力と、失敗過敏因子からなる完全主義的懸念の 2 因子構造のモデルで最も当てはまりが良いことが示された。また Stoeber & Otto (2006) に従って非完全主義者・健全完全主義者・不健全完全主義者を抽出することで、不健全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より高い失敗回避動機だけではなく、健全完全主義者と同程度に高い達成動機を併せ持つことが示された。しかし、達成動機と失敗回避動機が共に高いことは、高い目標を設定する一方で、些細なミスも許容できないことを意味する。そのため、不健全完全主義者は常に課題を上手く遂行できていないと感じ、無力感を抱きやすいと考えられる。一般に無力感の高さは動機づけの低下と結びつくが、目標を達成できなくても不健全完全主義者は次の課題になると再び高い目標を掲げて課題に取り組む (Bieling et al., 2003) メカニズムが明らかにされていないという問題がある。そこで研究 2 では、完全主義者の高い動機づけの維持要因を検討する。

第3章

研究2 学業場面における不健全完全主義者の動機づけに 随伴性自己価値および失敗の反すうが及ぼす影響

3-1. 問題と目的

3-1-1. 不健全完全主義者の動機づけの維持要因に関する知見

自己に設定した高い基準を達成できなくても不健全完全主義者が常に学業課題へ高い動機づけを抱き続ける (Bieling et al., 2003) のは、行動強化理論 (Skinner, 1938) からすれば、完全性を目指すことに何らかの利点があるためだと推察される。高い達成動機を抱くようになる機序として社会的期待モデルが、高い失敗回避動機を抱くようになる機序として社会的反応モデルが提唱されている (Flett et al., 2002)。

社会的期待モデルによると、周囲の他者からの高い期待に子どもが応えたときに与えられる賞賛が報酬となり、高い目標を立てる行動が定着すると考えられている (Flett et al., 2002)。その結果、自己に高い達成基準を設定するという完全主義的努力を高めることにつながる。完全主義的努力が高いほど、課題に取り組むことで自己を高く評価する活動基盤自己価値や、優れた成果を得ることで自己を高く評価する成功基盤自己価値といったように、特定の事柄に基づいて自己価値を評価する随伴性自己価値が高い傾向にあることが指摘されている (DiBartolo et al., 2004)。このことより、完全主義的努力の高い者は、課題への取り組みや高い成果に基づいて自己を高く評価しようとするため、日々の学業課題への達成動機を高く維持していると予想される。

社会的反応モデルによると、幼少期に課題を上手にできないことで罰を繰り返して受けたことに苦痛を感じ、罰を受けないよう自己防衛をするために失敗を防ごうとする行動が定着すると考えられている (Flett et al., 2002)。その結果、些細な失敗も見落とさないことで失敗や批判を回避しようとするという完全主義的懸念を高めることにつながる。完全主義的懸念が高い者は犯した失敗が頭から離れず、失敗は克服すべきだというプレッシャーを自身にかける傾向があることが指摘されている (Frost & Henderson, 1991)。そのため失敗しても、次の課題になると再び高い失敗回避動機を抱くと考えられてい

る。一般に失敗などの不快な事柄を反すうすることはネガティブ感情と結びつくため（伊藤・上里, 2001），学業課題への動機づけは低下すると考えられる。しかし不健全完全主義者は課題への取り組みや成果に自己価値を置いている（Shafran et al., 2002）ため，失敗の反すうを行っても学業課題への動機づけは低下しないと予想される。

以上の知見をまとめると，完全主義的努力が高いほど課題への取り組みや成果に基づいて自己評価を行う傾向があるため，学業課題へ高い達成動機を示すと想定される。自己に課した目標を達成できなかったとしても，学業課題に取り組んだことや，次の学業課題で成果を得るために尽力することで自己を正当化しようとするため，達成動機の高さは維持されると予想される。また，完全主義的懸念が高いほど失敗の反すうを行うことで失敗へ注意を向け続けることから，次の学業課題の失敗回避動機の高さにつながると予想される。

3-1-2. 先行研究の問題とその改善

これまで社会的期待モデルおよび社会的反応モデルで検討されてきたのは，主に完全主義と親の養育態度との関連（Flett et al., 2002）についてであり，完全主義的努力や完全主義的懸念が学業課題への動機づけに及ぼす影響の媒介過程は検討されていない。よって，完全主義と学業課題への動機づけとの関連に，随伴性自己価値および失敗の反すうが及ぼす影響を明らかにする必要がある。

3-1-3. 目的

研究2では，不健全完全主義者の学業課題への高い動機づけの媒介要因として随伴性自己価値や失敗の反すうを想定し，完全主義と学業課題への動機づけとの関連におけるそれらの媒介効果を検討する。

3-1-4. 仮説

1. 完全主義的努力は，随伴性自己価値を媒介して自己充實的達成動機や競争的達成動機を高める。

2.完全主義的懸念は，失敗の反すうを媒介して失敗回避動機を高める。

3-2. 方法

3-2-1. 対象者

研究1と同じであった。

3-2-2. 調査方法と時期

研究1と同じであった。

3-2-3. 質問紙の構成

以下の尺度を用いた。全て「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で回答を求めた。本調査で用いる質問項目について，本論文の著者や共著者，心理学を専攻する大学院生6名と大学生2名によって，各尺度の文意が分かりやすいか，内容的に妥当であるかを確認し，文意を変えない程度に分かりやすい表現に変更した。研究2で用いた質問紙はAppendix 1に記載した。

(1) 完全主義

研究1と同じであった。

(2) 随伴性自己価値

随伴性自己価値は，Contingent Self-Worth Scale（以下，CSWS）（DiBartolo et al., 2004）を和訳して用いた。原著者から尺度の翻訳と使用の許諾を得て，翻訳を行った。訳した項目は日本語，英語共に精通した在日アメリカ人心理学者に依頼し，バックトランスレーションを行い，適切な日本語であることを確認した。下位尺度である活動基盤自己価値尺度と成功基盤自己価値尺度を用いた。なお，成功基盤自己価値尺度の「自分が何か失敗してしまったら，挫折してしまう」という項目については，大学生が日常の学業課題で挫折を経験することは極めて稀であり，調査対象者が想像しにくいと考えられることから，「自分が何か失敗してしまったら，打ちひしがれてしまう」に変更した。活動基盤自己価値尺度では「自分自身のことを正しいと感じるためには，常に目標や成果に向けて努力しなければならないと思う」等の4項目を，成

功基盤自己価値尺度では「自分の価値が、成し遂げたことによって決まるとは思わない（逆転項目）」等の3項目を用いた。

(3) 失敗の反すう

失敗の反すうは、ネガティブな反すう尺度（伊藤・上里, 2001）と没入尺度（坂本, 1997）の反すうや没入する内容を「失敗」に変更して使用した。例えば「過ぎ去ったことについて、あれこれ考えることが多い」は「過ぎ去った失敗について、あれこれ考えることが多い」と変更した。質問内容を「失敗」に限定しても違和感のない文章となること、大学生に回答しやすいことを考慮した結果、「長い間、自分が失敗したことについて思いをめぐらせていることがよくある」、「失敗したことについて考え始めたら、なかなかそれを止めることができない」、「同じ失敗を何度も繰り返して考える傾向がある」に上記の例を加えた4項目を用いた。

(4) 動機づけ

研究1と同じであった。

3-2-4. 研究倫理

本調査結果は広島大学大学院総合科学研究科倫理委員会の承認を得て公表された（受付番号 26-13）。調査対象者に対し、回答時に、回答は任意であることや回答を中断しても不利益を被らないこと、統計的に分析するため個人が特定されることはないことを教示し、調査協力への同意を求めた。調査への回答を以て、調査に同意したとみなした。

3-2-5. 分析

新完全主義尺度および達成動機測定尺度、失敗回避動機尺度については、研究1と同じであった。CSWSについては最尤法・プロマックス回転による探索的因子分析を行って因子を確定した。因子負荷量が.40以下の項目、他の因子と.40以上でダブルローディングした項目があった場合は削除した。新たに作成した1因子から構成される失敗の反すう尺度については、主成分分析を行い、1つの合成変数として集約できるかを確認した。内的一貫性の確認指標として、研究1と同様に ω 係数を用いたが、従来の研究との比較の

ために α 係数も合わせて算出している。

各変数の関連を検討するため相関係数を求めた。不健全完全主義者の学業課題への動機づけの媒介要因を明らかにするため、完全主義を説明変数、随伴性自己価値と失敗の反すうを媒介変数、動機づけを目的変数とする媒介分析を行った。

相関分析および偏相関分析、媒介分析には SPSS ver.22 を用いた。探索的因子分析および主成分分析、信頼性係数の推定値の算出には HAD (清水, 2016) の ver.12.031 を用いた。

3-3. 結果

3-3-1. 因子構造の確認

新完全主義尺度および達成動機測定尺度、失敗回避動機尺度の因子分析の結果は、研究 1 と同じである。

CSWS の探索的因子分析では、因子負荷量が .335 と .192 だった「私の人生の中において本当に価値があることは、働いたり、勉強したりすることである」という項目および、因子負荷量が -.178 と -.068 だった「自分の価値が、自分が成し遂げたことによって決まるとは思わない」という項目を削除した。最終的に、活動基盤自己価値因子 3 項目および成功基盤自己価値因子 2 項目から成る 2 因子構造であることが確認された (累積寄与率 64.11%)。信頼性係数の推定値は活動基盤自己価値で $\omega=.64$, $\alpha=.62$, 成功基盤自己価値で $\omega=.63$, $\alpha=.61$ であり、内的一貫性はあまり高くはなかった。CSWS の妥当性については、先行研究 (DiBartolo et al., 2004) では「課題への取り組みや成果に基づいて自己評価を行うため、高い目標を掲げる」という観点から、MPS (Frost et al., 1990) の高目標設置との相関を確認している。高目標設置と活動基盤自己価値との相関は .47, 成功基盤自己価値との相関は .37 であった。後述の Table 3-1 の通り、DiBartolo et al. (2004) と比べ、本研究で用いた完全主義的努力と活動基盤自己価値との相関は .62 と高く、成功基盤自己価値との相関は .21 と同じ程度であった。仕事熱心という特徴が見られる日本的タイプ A (鷺見・内村, 1994) のように、日本では課題に取り組むことは勤勉であると良いイメージを持たれていることを踏まえると、活動基盤自己価値と完全

主義的努力の相関が先行研究 (DiBartolo et al., 2004) よりも高いのは妥当であると言える。以上より、翻訳した CSWS の基準関連妥当性は確認された。

失敗の反すう尺度は、主成分分析の結果、4項目からなる1因子構造での解釈が可能と判断した (累積寄与率 70.75%)。信頼性係数の推定値は $\omega=.91$, $\alpha=.86$ と高い内的一貫性を示した。

3-3-2. 各変数の関連

Table 3-1 に示すように、相関分析の結果、完全主義的努力や完全主義的懸念は全ての変数と弱から強程度の正の相関を示した ($r_s=.20-.62$, $p_s<.01$)。ただし、完全主義的努力と完全主義的懸念の間に弱い正の相関がある ($r=.32$, $p<.01$) ため、互いの影響が交絡した結果、他の変数と弱い相関が認められた可能性がある。そこで完全主義的努力と完全主義的懸念において、もう一方の因子の影響を統制した偏相関分析を行った。

Table 3-1
各変数の相関および記述統計量

	完全主義 的努力	完全主義 的懸念	随伴性自己価値		失敗の 反すう	動機づけ		Mean (SD)
			活動基盤 自己価値	成功基盤 自己価値		自己充実 的達成	競争的 達成	
完全主義的 努力	-							2.81 (0.80)
完全主義的 懸念	.32 **	-						1.99 (0.87)
活動基盤 自己価値	.62 **	.43 **	-					2.61 (0.91)
成功基盤 自己価値	.21 **	.54 **	.38 **	-				2.57 (1.02)
失敗の 反すう	.21 **	.50 **	.32 **	.60 **	-			3.02 (0.94)
自己充實的 達成動機	.35 **	-.14 †	.17 *	-.14 †	-.09	-		3.40 (0.63)
競争的 達成動機	.48 **	.34 **	.44 **	.26 **	.30 **	.04	-	3.45 (0.76)
失敗回避 動機	.20 **	.61 **	.27 **	.32 **	.40 **	-.06	.42 **	2.65 (0.63)

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

Table 3-2 に示したように、完全主義的懸念を統制すると、完全主義的努力は活動基盤自己価値や自己充實的達成動機、競争的達成動機と中程度の正の

相関を示すことが分かった ($r_{ps}=.42-.56, ps<.01$)。また、活動基盤自己価値は自己充實的達成動機や競争的達成動機と弱い正の相関が認められた ($r_{ps}=.26-.34, ps<.01$)。

Table 3-2
完全主義的懸念を共変量に投入した場合の各変数の偏相関分析の結果

	随伴性自己価値		失敗の 反すう	自己充實的 達成動機	動機づけ	
	活動基盤 自己価値	成功基盤 自己価値			競争的 達成動機	失敗回避 動機
完全主義的 努力	.56 **	.04	.06	.42 **	.42 **	.01
活動基盤 自己価値		.19 *	.13 †	.26 **	.34 **	.01
成功基盤 自己価値			.45 **	-.08	.10	-.01
失敗の 反すう				-.03	.16 *	.13 †
自己充實的 達成動機					.10	.03
競争的 達成動機						.29 **

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

一方完全主義的努力を統制すると、Table 3-3 に示すように、完全主義的懸念は随伴性自己価値や失敗の反すう、競争的達成動機、失敗回避動機と弱から中程度の正の相関 ($r_{ps}=.22-.59, ps<.01$) が認められ、自己充實的達成動機とは弱い負の相関 ($r_{ps}=-.28, p<.01$) が認められた。活動基盤自己価値や成功基盤自己価値、失敗の反すうは競争的達成動機や失敗回避動機と弱い正の相関を示した ($r_{ps}=.19-.37, ps<.05$)。また、成功基盤自己価値と失敗の反すうは自己充實的達成動機と弱い負の相関が認められた ($r_{ps}=-.18- -.23, ps<.05$)。

Table 3-3
完全主義的努力を共変量に投入した場合の各変数の偏相関分析の結果

	随伴性自己価値		失敗の 反すう	自己充實的 達成動機	動機づけ	
	活動基盤 自己価値	成功基盤 自己価値			競争的 達成動機	失敗回避 動機
完全主義的 懸念	.31 **	.51 **	.47 **	-.28 **	.22 **	.59 **
活動基盤 自己価値		.32 **	.25 **	-.06	.20 **	.19 *
成功基盤 自己価値			.58 **	-.23 **	.19 *	.29 **
失敗の 反すう				-.18 *	.23 **	.37 **
自己充實的 達成動機					-.15 *	-.14 †
競争的 達成動機						.37 **

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

3-3-3. 完全主義が学業課題への動機づけに及ぼす影響の媒介過程の検討

Preacher & Hayes (2008) によるマクロを用いて、完全主義を説明変数、随伴性自己価値および失敗の反すうを媒介変数、動機づけを目的変数とするブートストラップ法による媒介分析を行った。媒介効果を検討する方法として、精度が高い Bias Corrected and Accelerated 法（以下、BCa 法）(Efron, 1987) を用いた。なお、BCa 法は間接効果の信頼区間のみが算出され、総合効果や直接効果の信頼区間は算出されない。媒介効果を仮定する変数は偏相関分析の結果に基づいて選択した。完全主義的努力を説明変数とする媒介分析では活動基盤自己価値のみを投入し、完全主義的懸念を説明変数とする媒介分析では活動基盤自己価値および成功基盤自己価値、失敗の反すうを媒介変数に投入した。なお、完全主義の下位因子間の影響の交絡を統制するため、完全主義的努力を説明変数とする分析では完全主義的懸念を、完全主義的懸念を説明変数とする分析では完全主義的努力を共変量に投入した。リサンプリングは 1000 回行い、信頼区間を構成した。完全主義と動機づけとの偏相関は随伴性自己価値や失敗の反すうと動機づけとの偏相関よりも高いことから、統計的に媒介効果が認められにくい恐れがあるため、95%信頼区間だけでなく 90%信頼区間も算出した。総合効果 (c) は完全主義から動機づけへの影

響の全体像を示す。直接効果 (c') は、媒介変数に媒介されずに完全主義が動機づけへ直接及ぼす影響の程度を示す。間接効果 ($c-c'$) は完全主義から随伴性自己価値や失敗の反すうへの影響と、随伴性自己価値や失敗の反すうから動機づけへの影響の積を示す。Table 3-4 の上のカッコ内の数値は間接効果の 95%信頼区間を、下のカッコ内の数値は間接効果の 90%信頼区間を示している。区間内に 0 が含まれていなければ、統計的に有意な媒介効果が認められたことを意味する。

Table 3-4 に示したように、完全主義的努力は、自己充實的達成動機や競争的達成動機に直接的に正の影響を及ぼした ($c's=.332-.420, ps<.01$)。また、完全主義的努力は活動基盤自己価値を媒介して競争的達成動機に正の影響を及ぼす傾向があることが分かった ($c-c'=.087, 90\%CI[.009, .176]$)。完全主義的懸念は、自己充實的達成動機へ直接的に負の影響 ($c'=-.216, p<.05$) を、失敗回避動機には直接的に正の影響 ($c'=.579, p<.01$) を及ぼした。また、完全主義的懸念は失敗の反すうを媒介して失敗回避動機に正の影響を及ぼした ($c-c'=.076, 95\%CI[.002, .165]$)。しかし、完全主義的懸念が随伴性自己価値を媒介して動機づけへ及ぼす影響は認められなかった。

Table 3-4
媒介分析の結果

		自己充實的 達成動機	競争的 達成動機	失敗回避 動機
完全主義的 努力	総合効果 (c)	.438 **	.419 **	
	直接効果 (c')	.420 **	.332 **	
	間接効果 (c - c')			
	活動基盤 自己価値	.018 (-.083, .125)	.087 † (-.001, .202)	
		(-.072, .100)	(.009, .176)	
完全主義的 懸念	総合効果 (c)	-.278 **	.199 **	.610 **
	直接効果 (c')	-.216 *	.095	.579 **
	間接効果 (c - c')			
	活動基盤 自己価値		.038 (-.011, .109)	.001 (-.052, .055)
			(-.002, .099)	(-.040, .047)
	成功基盤 自己価値	-.054 (-.147, .067)	.007 (-.080, .110)	-.046 (-.140, .040)
		(-.143, .051)	(-.065, .080)	(-.126, .037)
失敗の 反すう	-.008 (-.107, .086)	.060 (-.025, .156)	.076 * (.002, .165)	
	(-.093, .071)	(-.008, .139)	(.011, .142)	

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

※Preacher & Hayes (2008)のマクロを用いて、Bootstrap (1000回)による信頼区間推定を行った。間接効果の上のカッコ内の数値は95%信頼区間を示し、下のカッコ内の数値は90%信頼区間を示す。

完全主義の下位尺度間の影響の交絡を統制するため、完全主義的努力が動機づけへ及ぼす影響を検討する媒介分析では、完全主義的懸念を共変量に投入した。同様に、完全主義的懸念が動機づけへ及ぼす影響を検討する媒介分析では、完全主義的努力を共変量に投入した。

なお随伴性自己価値および失敗の反すうのうち、偏相関分析で完全主義および動機づけの両変数と偏相関を示さなかった変数については、媒介効果を仮定する変数に投入しなかったため、空欄となっている。

3-4. 考察

研究2の目的は不健全完全主義者の学業課題への高い動機づけの媒介要因を明らかにすることであった。

3-4-1. 完全主義が随伴性自己価値および失敗の反すうを媒介して動機づけに及ぼす影響

完全主義的努力は自己充實的達成動機と競争的達成動機に直接的に正の影響を及ぼし、完全主義的懸念は自己充實的達成動機に直接的に負の影響を及

ぼしていた。また、完全主義的努力は活動基盤自己価値を媒介して競争的達成動機に正の影響を及ぼす傾向も示された。よって、「完全主義的努力は、随伴性自己価値を媒介して自己充實的達成動機や競争的達成動機を高める」という仮説 1 は部分的に支持された。

完全主義的懸念は失敗回避動機に直接的に正の影響を及ぼすことが分かった。さらに完全主義的懸念は、失敗の反すうを媒介して失敗回避動機に正の影響を及ぼしたことより、「完全主義的懸念は、失敗の反すうを媒介して失敗回避動機を高める」という仮説 2 は支持された。

完全主義的努力は活動基盤自己価値を媒介して競争的達成動機に正の影響を及ぼす傾向にあることが認められたことは、DiBartolo et al. (2004) の知見と一致していた。完全主義的努力が高いと課題に取り組むことに価値を置くため、人より優れた成果を求めて競争心を高める傾向にあると推察される。また、完全主義的努力は直接効果として自己充實的達成動機や競争的達成動機と正の関連があることや、さらに完全主義的努力は随伴性自己価値と比べ、自己充實的達成動機や競争的達成動機と同程度か若干強い正の相関があることが示された。これらの結果は、完全主義的努力が高い者は自己価値を維持するために動機づけが高い (DiBartolo et al., 2004) というより、純粹に高い目標を掲げるといふ知見 (Kobori et al., 2009) を支持する結果だと言える。完全主義的努力から達成動機への直接効果と媒介効果傾向が共に認められたことから、完全主義的努力が高い者が高い達成基準を自己に課すのは、高い達成基準を設定する行動が定着しているだけではなく、課題や高い目標に取り組むことで自己価値を高揚させるためでもあると推察される。

また、完全主義的努力は自己充實的達成動機に正の直接効果を示したものの、活動基盤自己価値に媒介された媒介効果は認められなかった。相関分析では活動基盤自己価値は自己充實的達成動機と正の関連が認められたが、完全主義的努力を統制すると、その関連は認められなくなった。DiBartolo et al. (2004) も指摘するように随伴性自己価値は課題への取り組みや成果によって自己評価を行う点で不適応的であるため、成果に関係なく自分なりの目標を目指す自己充實的達成動機とは結びつかなかったと考えられる。

一方、完全主義的懸念は自己充實的達成動機と直接的に負の関連を示した。

完全主義的懸念が高い者は失敗を犯すことを恐れる (Frost et al., 1990) ため、完全主義的懸念が高いほど、自己充實的達成動機が低くなることは妥当な結果だと考えられる。また、完全主義的懸念から競争的達成動機への総合効果は認められたが、直接効果と間接効果は認められなかった。相関分析では完全主義懸念や随伴性自己価値は競争的達成動機と弱から中程度の正の相関を示したものの、完全主義的努力を統制するとその関連は弱くなった。以上より、完全主義的懸念が競争的達成動機の高さと結びつくのは、完全主義的努力の高さが交絡した結果であると言える。

完全主義的懸念は失敗の反すうを媒介して失敗回避動機に正の影響を及ぼしていたことは、Frost & Henderson (1991) の知見と一致していた。完全主義的懸念が高いと失敗を何度も思い起こすことで、失敗への注意を喚起して失敗回避動機が高くなると推察される。また完全主義的懸念は失敗回避動機と直接的に正の関連があることや、完全主義的懸念は失敗の反すうより失敗回避動機と強い正の関連があることが示された。これらの結果より、完全主義的懸念の高い者が高い失敗回避動機を抱くのは、失敗を回避しようとする行動が定着しているだけではなく、犯した失敗を意識し続けることで少しでも失敗を回避しようとしているからだと考えられる。

以上の結果より、不健全完全主義者の学業課題への高い動機づけの媒介過程として、①完全主義的努力が高いと課題への取り組みに自己価値を置くため競争的達成動機が高い傾向にあること、②完全主義的懸念が高いと犯した失敗を繰り返し考えてしまうため失敗回避動機が高いことが分かった。これらの結果から、不健全完全主義者は学業課題に取り組むこと自体が自己価値を高めること、また課題を十分に成し遂げることができなかつたとしても課題へ取り組んだことにより自己を正当化していることが推測される。そのため不健全完全主義者の失敗回避動機の高さは、失敗を犯さないように課題を回避するのではなく、失敗をなくすために課題に過剰に取り組むことにつながる (石田, 2005) と考えられる。しかし、研究2で明らかにされた随伴性自己価値や失敗の反すうと日常の学業課題場面における動機づけとの関連は、あくまでも普段からの行動傾向の関連にすぎない。よって、実験課題を設定して、随伴性自己価値や失敗の反すうが、不健全完全主義者の動機づけや実

際の課題への取り組み方とどのように関連しているかを検討していく必要がある。

3-5. 要約

研究2では不健全完全主義者の学業課題への高い動機づけの媒介要因として随伴性自己価値や失敗の反すうを想定し、完全主義と学業課題への動機づけとの関連におけるそれらの媒介効果を検討した。その結果、完全主義的努力は達成動機に正の直接効果を示した。活動基盤自己価値は、完全主義的努力と競争的達成動機の間を媒介している傾向が示された。一方完全主義的懸念は、自己充實的達成動機には負の直接効果を、失敗回避動機には正の直接効果を示した。また失敗の反すうは、完全主義的懸念と失敗回避動機の間を媒介していた。以上のことから、不健全完全主義者の学業課題への高い動機づけは、活動基盤自己価値や失敗の反すうを媒介して生起していると考えられる。しかし、研究2で明らかにされたことは普段からの行動傾向の関連にすぎないという限界がある。そこで研究4では実験課題を設定して、随伴性自己価値や失敗の反すうが、不健全完全主義者の動機づけや課題への取り組み方へ及ぼす影響とどのように関連しているかを明らかにする必要がある。

第4章 不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響

研究1では、Stoeber & Otto (2006) の定義に基づき、完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い群を不健全完全主義者として抽出することにより、不健全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より高い失敗回避動機だけではなく、健全完全主義者と同程度の高い達成動機を併せ持つことを明らかにした。しかしながら、研究1は日常の学業場面を想定し、完全主義と動機づけとの関連に焦点を当てた調査研究であり、実際の課題遂行場面において不健全完全主義者の高い動機づけが瑣末な努力に結びつくのかは分からない。

そこで本章では、研究3-1で不健全完全主義者が課題遂行場面において瑣末な努力を行うかの確認を行う。研究3-2で不健全完全主義者の瑣末な努力を測定できる課題の検討を行う。研究3-3では、研究3-2で検討した課題を繰り返し実施することで、不健全完全主義者の瑣末な努力の推移を検討する。

研究3-1 健全完全主義と不健全完全主義が情報収集方略に及ぼす影響

4-1. 問題と目的

研究1では健全完全主義および不健全完全主義と動機づけの関連を検討した。しかし、瑣末な努力に対する動機づけの検討にとどまり、不健全完全主義者が課題遂行場面において瑣末な努力を行うかを行動レベルで検討しているわけではない。そこで研究3-1では不健全完全主義者が課題遂行場面において瑣末な努力を行うかを確認することとする。

4-1-1. 課題遂行場面において不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響に関する知見

石田 (2005) は模擬試験場面を設定して、不健全完全主義者の瑣末な努力を情報収集方略の観点から検討した。模擬試験課題では重要な情報と重要ではない情報を設定し、不健全完全主義が情報収集方略やパフォーマンスに及ぼす影響を調べた。その結果、不健全完全主義者は些細な疑問であっても解

消しようとするため、重要ではないと分かっている情報までも多く収集してしまうことや、その結果としてパフォーマンスが低くなることが明らかにされた。その後、Stoerber & Eysenck (2008) は文章校正におけるエラー検出課題を用いて、完全主義の下位特性と課題への取り組み方との関連を信号検出理論から検討している。その結果、完全主義的努力が高いほど実際は正しい文章であっても誤ってエラーであると判断してしまうという第一種の過誤を犯しやすいことが明らかになった。ただし、完全主義的努力の高さは第一種の過誤と結びつくけれども、完全主義的努力が高いほど速さより正確さを重要視して時間をかけて課題に取り組むため (Stoerber et al., 2010)、パフォーマンスが高いという報告 (e.g., Brown et al., 1999; Bieling et al., 2003; Stoerber & Rambow, 2007) が多くなされている。一方、完全主義的懸念が高いほどエラーを検出しにくいと第一種の過誤も犯しにくいことも指摘されている (Stoerber & Eysenck, 2008)。このことより完全主義的懸念が高いとエラーを報告しにくいこと、すなわち失敗を犯さないようにする保守的な取り組み方と結びつくことが示された。

以上の知見をまとめると、健全完全主義者は課題に対して積極的に丁寧に取り組むことが予想される。一方、不健全完全主義者はミスをするのを恐れるあまり、些細なミスも見逃さないように瑣末な部分にも徹底的に取り組むことになるかと予想される。

4-1-2. 先行研究の問題とその改善

石田 (2005) の模擬試験場面を用いた実験では、パソコン上に呈示されている情報の中から入手したいと思う情報をクリックすることで、情報を収集することができた。しかしこの方法は簡単に行えるため、とりあえず情報を集めることも可能である。そのため、完全性とは無関係に情報を集める可能性もある。そのため情報収集に労力というコストが伴うことになったとしても、不健全完全主義者は不必要な情報を多く収集するかを検討する必要がある。また、石田 (2005) は収集される情報の性質について「重要性」しか扱っていない。しかし試験勉強では、重要だと思われる特定情報については詳細に調べるが、さほど重要ではない情報についてはあまり調べないのが一般

的であろう。そこで、不健全完全主義者は、情報の重要性の有無にかかわらず詳細に調べるのかについても検討する必要がある。研究 3-1 では重要なキーワードと重要ではないキーワードについて、それぞれ簡潔情報と詳細情報を設けることとする。重要なキーワードについての簡潔情報を収集するだけでも試験で十分な得点が取れると教示されている状況において、不健全完全主義者がどのような情報収集方略を採用するかを検討する。さらに、不健全完全主義者の瑣末な努力に関する先行研究で検討されてきたのは、不健全完全主義者と非完全主義者の比較（石田，2005）や、完全主義の下位特性との相関研究（Stoeber & Eysenck, 2008）であり、健全完全主義者と不健全完全主義者において作業方略に違いが認められるかはほとんど確認されていない。そのため、瑣末な努力の観点から不健全完全主義者と健全完全主義者を比較する必要がある。

4-1-3. 目的

先行研究（石田，2005）の知見の確認のため、不健全完全主義者は健全完全主義者と異なり、不必要な情報を多く収集するという瑣末な努力を行うのかを確認する¹⁾。

4-1-4. 仮説

1.重要なキーワードについて

1-1.簡潔情報については、不健全完全主義群と健全完全主義群で収集数に違いはない。

1-2.詳細情報については、不健全完全主義群で健全完全主義群より多く集める。

2.重要ではないキーワードについて、簡潔情報および詳細情報共に、不健全完全主義群で健全完全主義群より多く集める。

4-2. 方法

4-2-1. 実験デザイン

完全主義群（健全完全主義群・不健全完全主義群）の1要因2水準の参加

1) 研究 3-1 は、筆者が広島大学に提出した紀要（増井・岩永，2009）の一部のデータを再分析した。

者間計画によって行われた。

4-2-2. 実験参加者

臨床心理学や医療福祉学などを専攻する大学生 241 名に対して、スクリーニング調査として新完全主義尺度（桜井・大谷, 1997）を実施し、実験協力を承諾した 42 名（男性 10 名, 女性 32 名）を実験参加者とした。なお研究 3-1 で分析対象とするのは、増井・岩永（2009）において実験操作を受けていない統制条件の 18 名（男性 4 名, 女性 14 名）である。

4-2-3. 実験課題

制限時間 20 分間以内に、キーワードに関する試験に備えて情報収集するという学業課題を用いた。情報収集に労力を伴わせるため、情報は手書きによる転記により収集させた。実験参加者の課題への関心や動機づけを高めるため、キーワードは発達心理学のキーワード（子安・二宮, 2004）を用いた。なお、試験は実際には行わなかった。

用いたキーワードは 20 種類で、同じキーワードの書かれた 2 種類のプリントを実験参加者に配布し、テストを受けるのに必要だと判断した情報を用紙に手書きで転記させた。情報の詳細さが収集行動に影響するかを検討するため、同一キーワードについて 2 種類の情報を準備した。1 つはキーワードあたり 72.9 (±4.0) 文字で記載されている簡潔情報であり、もう 1 つは 175.1 (±12.5) 文字で記載されている詳細情報であった。各リストに共通する 4 つのキーワードを重要キーワードとし、残りの 16 個のキーワードは重要ではないキーワードとした。重要キーワードの簡潔情報についてプリントに記載されている内容を書き写せば十分な得点が取れると教示した。これら 4 個のキーワードの説明は赤色の文字で書かれてあり、重要ではないキーワードと区別できるようにした。なお重要キーワードの詳細情報については、必要以上の詳細さで記述されていたため、黒色で印刷した。

4-2-4. 情報収集の指標

各キーワードの説明文章は、あらかじめ 3 要素に分けることができるよう

作られていた。例えば社会化の場合、「①生物学的存在のヒトが、②所属する社会の中で重要とされる信念を獲得し、③社会・文化的存在へと移行すること」となっていた。転記された内容から、いくつかの要素が収集されているかを求めた。3 つ全ての要素が転記されてある場合を「完全に収集した情報」とした。一部分でも転記されている場合を「部分的に収集した情報」とした。

4-2-5. 手続き

実験日前日までに実験参加者に対して実験の目的および所要時間などを説明し、実験協力への同意を得た。

実験は個別に行った。実験日当日、実験内容の概要、所要時間などを説明し、改めて実験協力への同意を得た。その後、実験課題についての教示を行い、試験の出題範囲のキーワードを記載したプリント2種類と、キーワードの説明内容を書き写すための筆記用具および用紙を渡した。重要なキーワードの簡潔情報を用紙に書き写せば十分な得点が取れることなど、プリントに記載されているキーワードについて実験参加者に一度口頭で説明した。実験課題の説明を行った後、確認のために実験課題の内容を要約したプリントを配布し、改めて実験課題について教示した。情報収集の時間は20分間で、その間実験者は実験室から退室した。

情報収集後、デブリーフィングを行い、実験を終了した。

4-2-6. 研究倫理

実験への参加は任意であること、実験を中断しても不利益を被らないこと、統計的に分析するため個人が特定されることはないことを教示し、実験協力への同意を求めた。

4-2-7. 分析

スクリーニング調査において「1：全く当てはまらない」から「6：非常に当てはまる」の6件法で測定した新完全主義尺度（桜井・大谷，1997）の得点を用いて、群分けを行った。先行研究（桜井・大谷，1997；齋藤ら，2009）では完全主義的努力の平均点は1-6の6件法で3.8-4.1点であった。そこで

Stoeber & Otto (2006) の定義に従い、分析対象者 18 名中、完全主義的努力が 4 点以上の 11 名を完全主義傾向者とした。統制条件 18 名の完全主義的懸念の平均点をもとに、11 名の完全主義傾向者に対して完全主義的懸念による平均点折半を行った。平均点 3.15 点より低い 5 名を健全完全主義群、高い 6 名を不健全完全主義群とした。

完全主義が情報収集行動に及ぼす影響を検討するため、キーワードの重要性ごとに簡潔情報と詳細情報のそれぞれについて対応のない t 検定を行った。分析には SPSS ver. 22 を用いた。

4-3. 結果

4-3-1. 群分けの妥当性の確認

群分けが Stoeber & Otto (2006) の定義と対応しているかを確認するため、対応のない t 検定を行った。なお、グラフ中のエラーバーは標準偏差を示している。Fig. 4-1-1 に示すように、完全主義的努力において群間差は認められなかった ($t_{(9)} = 1.20, n.s.$)。よって、各群の完全主義的努力の程度には違いがないことが分かった。

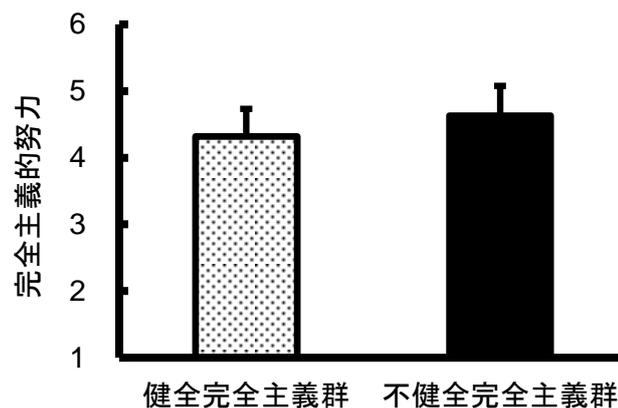


Fig. 4-1-1 各群における完全主義的努力

一方、Fig. 4-1-2 に示したように、完全主義的懸念においては不健全完全主義群で健全完全主義群より高いことが分かった ($t_{(9)} = 4.49, p < .01$)。

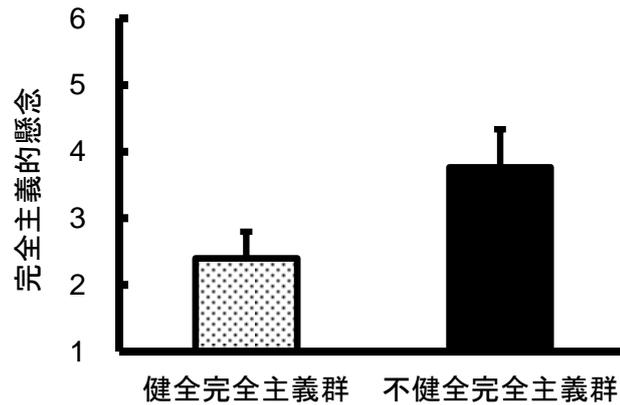


Fig. 4-1-2 各群における完全主義的懸念

以上の結果から、完全主義における健全完全主義群と不健全完全主義群の群分けは妥当であることが示された。

4-3-2. 完全主義が情報収集行動に及ぼす影響

(1) 重要なキーワード

① 簡潔情報

完全に収集した重要なキーワードの簡潔情報の数については Fig. 4-1-3 に示すように、群間差は認められなかった ($t_{(9)}=0.45, n.s.$)。重要なキーワードは4つしかないことを踏まえると健全完全主義群と不健全完全主義群共に、重要なキーワードの簡潔情報はほぼ全て収集しようとしていたと言える。

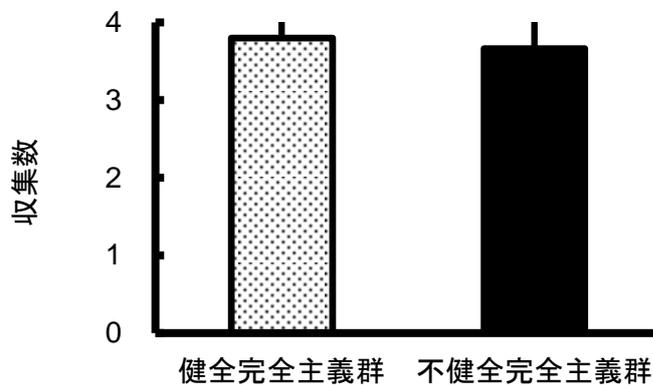


Fig. 4-1-3 各群の完全に収集した重要なキーワードの簡潔情報

同様に、部分的に収集した重要なキーワードの簡潔情報の数については、Fig. 4-1-4 に示したように、群間差は認められなかった ($t_{(9)}=0.45, n.s.$)。

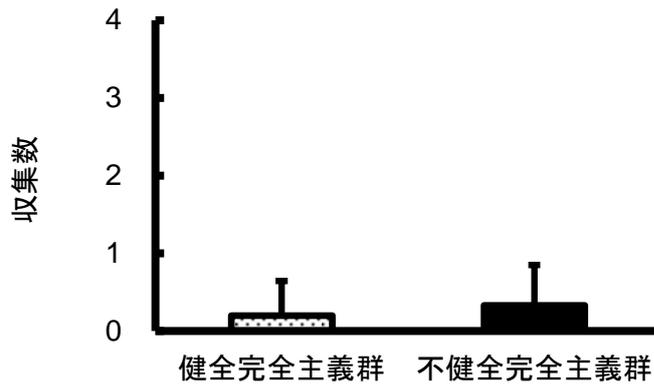


Fig. 4-1-4 各群の部分的に収集した重要なキーワードの簡潔情報

②詳細情報

完全に収集した重要なキーワードの詳細情報の数については Fig. 4-1-5 に示すように、不健全完全主義群で健全完全主義群より多かった ($t_{(9)} = 3.26$, $p < .01$)。

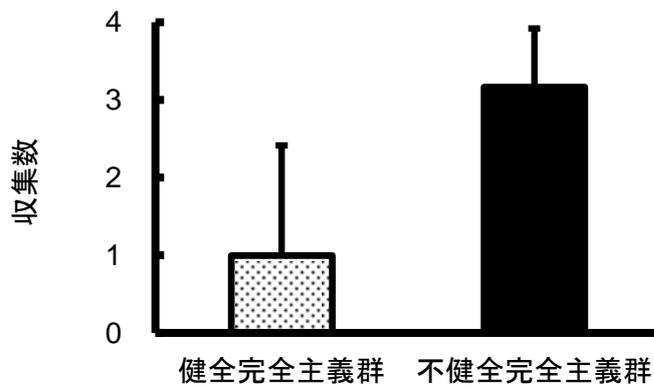


Fig. 4-1-5 各群の完全に収集した重要なキーワードの詳細情報

部分的に収集した重要なキーワードの詳細情報の数については Fig. 4-1-6 に示したように、群間差は認められなかった ($t_{(9)} = 0.30$, $n.s.$)。

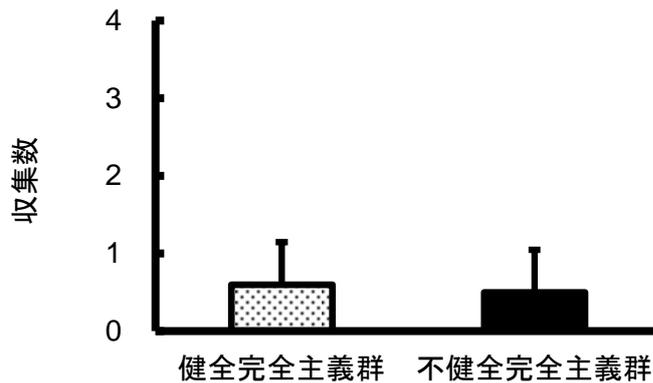


Fig. 4-1-6 各群の部分的に収集した重要なキーワードの詳細情報

以上の結果より、重要なキーワードの簡潔情報4個については、健全完全主義群と不健全完全主義群は共に漏れなく完全に収集していたことが確認された。しかし、重要なキーワードの詳細情報については、不健全完全主義群では4個中3.17個、健全完全主義群では4個中1.00個と、不健全完全主義群で健全完全主義群より多くの情報を漏れなく完全に収集していたことが明らかになった。

(2) 重要ではないキーワード

①簡潔情報

完全に収集した重要ではないキーワードの簡潔情報の数については Fig. 4-1-7 に示すように、群間差は認められなかった ($t_{(9)} = 0.90, n.s.$)。

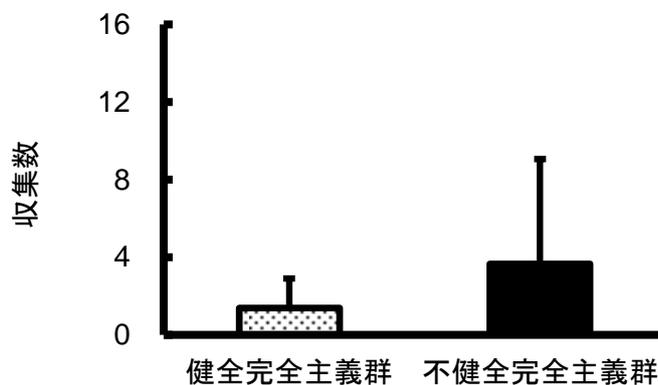


Fig. 4-1-7 各群の完全に収集した重要ではないキーワードの簡潔情報

部分的に収集した重要ではないキーワードの簡潔情報の数については Fig. 4-1-8 に示したように、不健全完全主義群で健全完全主義群より多かった (t

($t_{(9)} = 1.99, p = .078$)。

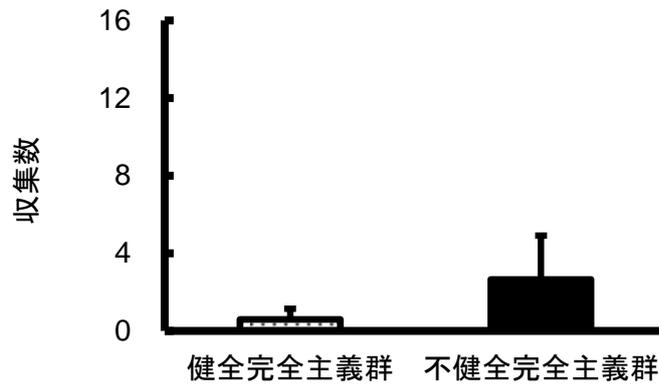


Fig. 4-1-8 各群の部分的に収集した重要ではないキーワードの簡潔情報

②詳細情報

完全に収集した重要ではないキーワードの詳細情報の数については Fig. 4-1-9 に示すように、群間差は認められなかった ($t_{(9)} = 1.11, n.s.$)。

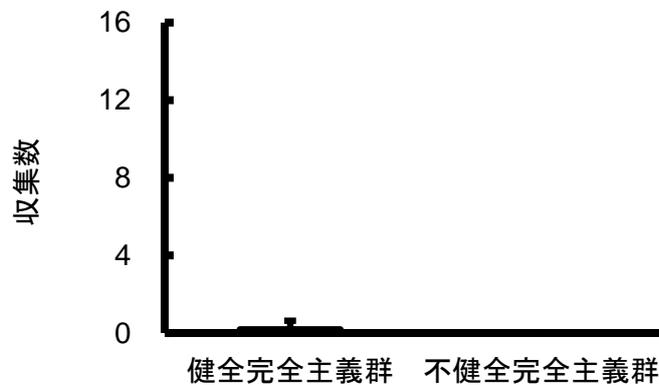


Fig. 4-1-9 各群の完全に収集した重要ではないキーワードの詳細情報

部分的に収集した重要ではないキーワードの詳細情報の数については Fig. 4-1-10 に示したように、群間差は認められなかった ($t_{(9)} = 0.41, n.s.$)。

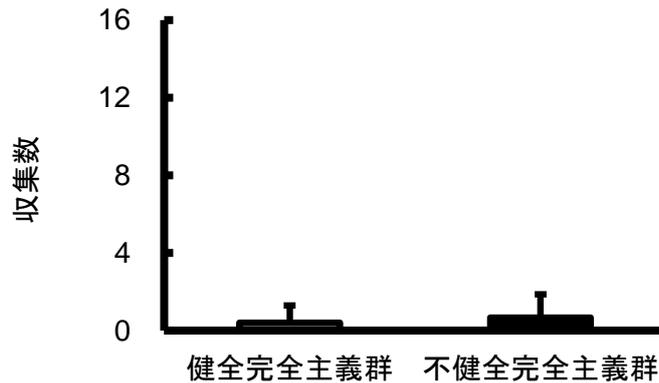


Fig. 4-1-10 各群の部分的に収集した重要ではないキーワードの詳細情報

以上の結果より、重要ではないキーワード 16 個についても、不健全完全主義群では 2.67 個、健全完全主義群では 0.60 個と、数は少ないものの不健全完全主義群では健全完全主義群と比べてより多くの簡潔情報を部分的に収集していたことが明らかにされた。しかし、重要ではないキーワードの詳細情報の収集数については、群間差は認められなかった。

4-4. 考察

研究 3-1 の目的は、先行研究（石田, 2005）の知見の確認のため、不健全完全主義者は健全完全主義者と異なり、不必要な情報を多く収集するという瑣末な努力を行うのかを確認することであった。

4-4-1. 不健全完全主義が瑣末な箇所に拘った情報収集方略に及ぼす影響

重要なキーワードの簡潔情報については、健全完全主義群と不健全完全主義群共に 4 つのキーワードほぼ全てについて完全に収集しようとしていた。よって、「重要なキーワードの簡潔情報については、不健全完全主義群および健全完全主義群で収集数に違いはない」という仮説 1-1 は支持された。一方、重要なキーワードの詳細情報については、不健全完全主義群は健全完全主義群より完全に収集した情報数が多かった。よって、「重要なキーワードの詳細情報については、不健全完全主義群で健全完全主義群より多く集める」という仮説 1-2 は支持された。また重要ではないキーワードについては、不健全完全主義群で健全完全主義群と比べ、より多くの簡潔情報を一部でも収集し

ようとしていた。しかし、重要ではないキーワードの詳細情報についての群間差は認められなかった。よって、「重要ではないキーワードについて、簡潔情報および詳細情報共に、不健全完全主義群は健全完全主義群より多く集める」という仮説2は部分的に支持された。

健全完全主義群および不健全完全主義群共に、重要なキーワードの簡潔情報をほぼ4つとも完全に収集していた。このことより、健全完全主義者と不健全完全主義者はどちらも、重要なキーワードから収集を始め、その後のテストに備えようとしたと考えられる。

重要なキーワードの詳細情報の収集数について、健全完全主義群では完全に収集したのが1.0個、部分的に収集したのが0.6個と、ほとんど集めていなかった。一方不健全完全主義群では、完全に収集したのが3.2個とほぼ4つのキーワードを完全に集めていた。このことより、同じキーワードについて重複した情報であっても、不健全完全主義群は完全に収集しようとしていたことが分かる。すなわち、不健全完全主義者は重要な情報を収集する際、必要以上に関連情報も求める傾向にあることを示したものと見える。重要な事柄について詳しく調べることは本来パフォーマンスの向上につながるが、同じ事柄についての情報を重複して収集することは無駄であり、パフォーマンスの向上に結びつかない。こうした行動を示したのは石田（2005）が指摘しているように、不健全完全主義者は完全な成果を求めるがゆえに情報を多く収集するが、情報を集める中で浮かんできた分からないことや疑問を解決しようするために更に情報を収集せざるを得なくなるという悪循環に陥ったためであると考えられる。

重要ではないキーワードの簡潔情報についても、不健全完全主義群は健全完全主義群より、部分的に収集した数が多かった。重要ではない情報と分かっているにもかかわらず少しでも多くの情報を不健全完全主義者は収集せざるを得ないという結果は、石田（2005）と一致している。不健全完全主義群では重要なキーワードについては簡潔情報も詳細情報もほぼ全て完全に収集したという結果を踏まえると、時間が許す限り不健全完全主義者は重要ではない情報であっても収集し続けると考えられる。本実験では手書きによる情報の転記という労力を伴う方法によって情報を収集させたが、それでも不健全完全主義者

は課題の成果とは結びつかない不必要な情報を多く収集するという点で瑣末な努力を行う可能性があることが示された。

しかしながら、本研究には各群の分析対象者の数が 5, 6 名と少ないという限界がある。だが、それでも石田（2005）と同様の結果が統計的に認められたことは、不健全完全主義が瑣末な箇所に拘った情報収集方略に及ぼす影響は頑健なものであることを意味すると考えられる。また、学業課題に対しては通常モチベーションが高いのが当然であるという問題がある。非完全主義者であっても学業課題には積極的に取り組むため、学業課題への取り組み方においては各群の特徴が明確に現れない恐れがある。そのため、学業課題ではなく作業課題を使う必要がある。さらに、「あくまでも課題の成果と結びつかないこと（e.g., 石田, 2005）」という不健全完全主義者の瑣末な努力の特徴を、本研究で従属変数として用いた情報収集行動では十分に測定できていないという限界がある。本研究では「重要な情報の簡潔な説明を収集すれば十分な得点がとれる」と教示しているため、それ以外の説明情報がパフォーマンスと全く結びつかないというわけではない。そのため、多く行うことでかえってパフォーマンスを阻害してしまう瑣末な努力に着眼点を置き、検討を行う必要がある。そこで研究 3-2 では作業課題を用いて、不健全完全主義者の瑣末な努力を検討していく。

4-5. 要約

研究 3-1 では学業試験への準備場面を設定して、不健全完全主義者と健全完全主義者の情報収集方略の違いを検討した。その結果、不健全完全主義群は重要なキーワードについて必要以上に多くかつ詳細に情報を収集する傾向があった。また時間がある限り、重要ではないキーワードについても部分的にはあるが不健全完全主義群はより多く収集した。これらの結果より不健全完全主義者は健全完全主義者と異なり、①重要な情報については説明されている内容を漏らさずに収集すること、②重要ではない情報であっても時間が許す限り収集するといった、成果には結びつきにくい情報も多く収集するという瑣末な努力を行うことが示された。しかし研究 3-1 では、学業課題であるため動機づけが必然的に高いこと、多く行うことでかえってパフォーマ

ンスを阻害してしまう瑣末な努力を検討できていないことという限界がある。

研究 3-2 不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響 —ペーパークラフトによる立体作り課題を用いた探索的検討—

研究 3-1 では、学業試験への準備場面における不健全完全主義者と健全完全主義者の情報収集方略の違いを検討した。その結果、不健全完全主義者は健全完全主義者と異なり、重要な情報については説明されている内容を必要以上に漏らさず収集すること、また、重要ではない情報であっても時間が許す限り収集するといった、情報収集を行うことが示された。しかし、学業課題に対しての動機づけは誰でも当然高いという問題がある。また、研究 3-1 では「重要な情報の簡潔な説明を収集すれば十分な得点がとれる」と教示しているため、それ以外の説明情報がパフォーマンスと全く結びつかないというわけではない。そのため、多く行うことでかえってパフォーマンスを阻害してしまう瑣末な努力を検討できていないといった問題がある。そのため以降の研究では、作業課題を用いて不健全完全主義者の瑣末な努力を検討する必要がある。本研究では、作業課題が不健全完全主義者の瑣末な努力を測定するのに妥当であるかを確認するため、作業課題を用いて不健全完全主義者の動機づけの推移を検討する。

4-6. 問題と目的

4-6-1. 課題遂行場面において不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移に関する知見

学業課題を用いた検討において、完全主義的努力と完全主義的懸念は共に当該の試験の目標の高さ (Brown et al., 1999; Bieling et al., 2003) や、次の定期試験への目標の高さ (Bieling et al., 2003) と正の関連を示すことが報告されてきた。特に、完全主義的努力の高さが達成基準の高さと、完全主義的懸念の高さが失敗回避基準の高さと結びつくことが指摘されている (Stoeber & Rambow, 2007; Stoeber & Otto, 2006)。さらに実験課題を用いた検討 (Kobori et al., 2009) では、完全主義的努力の高い者は新しい課題を行うにあたり、先に実施した課題よりも難易度の高い課題を選択することが明らかにされている。

これらの知見をまとめると、不健全完全主義者は課題に対して達成基準と失敗回避基準を共に高く設定すると予想できる。課題を繰り返すと、難易度の高い課題を選択するものの、達成動機および失敗回避動機は共に高いまま維持されると考えられる。不健全完全主義者の達成基準と失敗回避基準が共に高いことは課題への瑣末な努力と結びつく（石田，2005）ため、不健全完全主義者は瑣末な努力を繰り返すことになる予想される。

4-6-2. 先行研究の問題とその改善

これまでの先行研究（e.g., Bieling et al., 2003; 石田，2005）では、不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響を検討する上で学業試験を対象とした質問紙調査や単一の学業関連課題を用いてきた。しかし、学業試験を対象とした質問紙調査による検討では、以下の問題がある。第一の問題は、完全主義の懸念が高いと自己批判をしやすい（大谷，2010）ということである。調査法を用いた検討では不健全完全主義者は自己の課題への取り組みは十分ではなかったと低く評価したと報告されている（Bieling et al., 2003）が、不健全完全主義者の自己への評価が歪んでいるため、課題に取り組んだ程度を低く評価している可能性がある。第二に、瑣末な努力の客観的な測定が困難であるという問題もある。不健全完全主義者には認知の歪みがあり、完璧か失敗かの二者択一の思考法を行いやすい（Burns, 1999）ことから、「瑣末」な部分であっても、完璧に課題を遂行するためには「必要」だと認識しているから取り組まざるを得ない可能性がある。質問紙調査は主観的な評価であるため、不健全完全主義者が自分の行っている行動を瑣末な努力だと認知していないと、瑣末な努力の程度を測定できないと考えられる。

また、学業関連課題を用いた実験による検討においても、いくつかの問題が挙げられる。第一に、一般に学業成績は自己への評価と密接にかかわるため、非完全主義者であっても学業課題への動機づけは高く、全力で取り組む恐れがある。そもそも学業課題に取り組むこと自体が社会的に望ましい行動であるため、社会的望ましさの影響も強く受ける可能性もある。そのため、学業課題ではなく、作業課題を用いる必要がある。第二に、不健全完全主義者の瑣末な努力の特徴は、多く行うことでかえってパフォーマンスを阻害し

てしまうこと (e.g., 石田, 2005) にある。Burns (1980) も指摘している通り、不健全完全主義者は過剰に仕事に従事しているにもかかわらず、その成果は非完全主義者より低い。そのため、多く行うことでかえってパフォーマンスを阻害し、破綻と結びつくという点から瑣末な努力を検討する必要がある。第三に、多くの先行研究では課題は 1 回しか行われていない (e.g., 石田, 2005)。そのため、不健全完全主義者は瑣末な努力を繰り返し行うという行動制御上の特徴を扱うことができていない。

以上をまとめると、従来の研究 (e.g., Bieling et al., 2003; 石田, 2005) で用いられてきた学業課題ではなく、作業課題を繰り返し実施することで、不健全完全主義者の瑣末な努力の推移を検討することができると考えられる。

4-6-3. 不健全完全主義者の瑣末な努力を誘発する作業課題

用いる課題に必要なこととして、第一に社会的望ましさの影響を受けない点、第二に瑣末な努力が成果と結びつきにくい点、第三に課題の完遂に瑣末な努力が必要ない点を条件とし、ペーパークラフトによる立体作り (立体図形の模型作り, 2009) が適切であるとして採用した。立体を作り上げるという最終的な到達点は同じだが、そこに至るまでの下位ステップの目標において、瑣末な部分への拘りが幾通りにも考えられるからである。多少雑に作業を行っても立体を完成させることはできる。また少しばかりなら、「時間をかけて丁寧に作業を行う」、「時計や完成図を見て、立体の現状を確認する」などといった行動はよりきれいな立体を作り上げることと結びつく。しかし不健全完全主義者は妥協して手を抜いて作業を行うことはなく、丁寧に立体を作り上げることにエネルギーを注ぐあまり、一つ一つの動作に時間をかける、何度も何度も確認するといった瑣末な努力を行うことが予想される。その結果、完全主義者のエネルギーは次第に枯渇していくと考えられる (Baumeister et al., 1994)。その結果疲弊し、次の課題における作業行動に支障が出るという問題が生じうる。しかし不健全完全主義者は些細なミスも受け入れられない (Hamachek, 1978) ため、瑣末な努力を継続すると考えられる。ただし、従来の研究で工作という作業課題を用いて検討をしたものはほとんどない。そこで、研究 3-2 ではペーパークラフト課題が不健全完全主義者の瑣末な努

力を測定する作業課題として妥当であるかを確認するため、作業課題を用いて不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移を検討する。

4-6-4. 目的

研究 3-2 の目的は、作業課題を用いて不健全完全主義者の動機づけの推移を検討することである。併せて、作業時間の観点から不健全完全主義者の課題への取り組み方も調べる。本研究ではペーパークラフト課題が不健全完全主義者の瑣末な努力を測定する作業課題として妥当であるかを動機づけの点から確認するため、特に不健全完全主義者との違いが顕著に表れやすいと予想される非完全主義者との比較検討を行い、健全完全主義者は分析対象から除外することとした。

4-6-5. 仮説

- 1.不健全完全主義群は非完全主義群より難易度の高い作業課題を選択する。
- 2.目標得点および達成動機、失敗回避動機は、不健全完全主義群で非完全主義群より高い。
- 3.作業を繰り返すほど、仮説 1 および仮説 2 における群間差はより顕著になる。

4-7. 方法

4-7-1. 実験デザイン

完全主義群（非完全主義群・不健全完全主義群：参加者間）×時系列（作業 1・作業 2・作業 3：参加者内）の 2 要因の混合計画によって行われた。

4-7-2. 実験参加者

実験参加者は大学生・大学院生 17 名（男性 10 名，女性 7 名， $M=20.79\pm 2.23$ 歳）であった。17 名の参加者のうち 16 名は右利き，1 名は左利きであった。

4-7-3. 作業課題

作業課題では見本写真を呈示しながら，展開図の描かれている A4 サイズ

の型紙を切り貼りして、立体を作成させた。

不健全完全主義者の瑣末な努力の不適応性の特徴の1つに、睡眠や食事などの生活に必要な時間を削ってまで課題に取り組むことが挙げられている (Sirois et al., 2010)。このような不健全完全主義者の瑣末な努力の不適応的な特徴を再現するため、作業時間とは別に、作業の延長に充てることもできる休憩時間を設けた。立体を作り上げるには作業時間だけでも十分であり、また作業課題は繰り返し実施するため休憩をとったほうが作業効率は高いが、瑣末な努力を行うために作業時間が足りなくなり、休憩時間を作業の延長に充てざるを得ない点で、不健全完全主義者の瑣末な努力の特徴が顕れると考えられる。

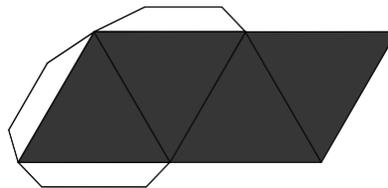
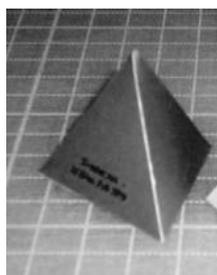
作業時間の設定に関して、1つの作業に対して集中できる時間は、篠原 (2005) によると15分、ポモドーロ・テクニック (Nöteberg, 2009) によると25分であると言われている。本実験では実験による参加者の拘束時間を配慮し、作業時間は15分、休憩時間は3分と設定した。

予備検討として、事前に立体7種類を大学生・大学院生など6名に作成させ、各立体の難易度を0-10の11件法で評価させた。作成させた立体とその難易度評価、作業時間をTable 4-2-1に示す。立体の難易度評価と作業時間は概ね比例する傾向にあり、難しいと評価される立体ほど作業時間は長かった。作成させた立体7種類のうち、正四面体は難易度評価が最も低く、また作業時間が202.5秒と短時間で作成できるため、立体作りに慣れさせるための練習試行に用いることにした。正六面体は、難易度評価が2.7と低いのに対し、作業時間は396.0秒と他の立体と比較して長いため、作業課題の候補から除外した。残りの正八面体、三方四面体、切頂四面体、立方八面体、切頂立方体の計5種類の立体を作業課題に採用した。Fig. 4-2-1に示した順の通りに、難易度1から難易度5の立体とした。難易度1から難易度4の立体の平均作成時間は360.7-822.7秒であり、瑣末な努力を行わなければ制限時間の15分以内に立体を完成させることができるものであった。難易度5の切頂立方体の平均作業時間は1063.8秒であり、瑣末な努力を行わなかったとしても制限時間の15分以内に完成させるのは難しい立体であった。

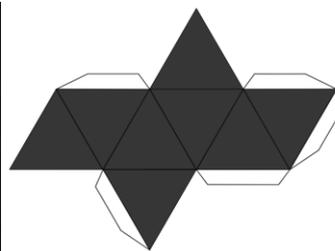
Table 4-2-1
立体の難易度評価・作業時間の確認

	難易度評価	作業時間	難易度評価 の順	作業時間 の順
正四面体	1.8 (0.75)	202.5 (59.13)	1	1
正六面体	2.7 (1.86)	396.0 (111.86)	2	3
正八面体	4.0 (2.28)	360.7 (181.27)	3	2
三方四面体	6.2 (2.40)	596.8 (172.97)	4	4
切頂四面体	6.5 (1.76)	681.0 (180.35)	5	5
立方八面体	7.8 (0.98)	822.7 (284.43)	6	6
切頂立方体	9.2 (0.98)	1063.8 (233.69)	7	7

※カッコ内の数値は標準偏差を示す。

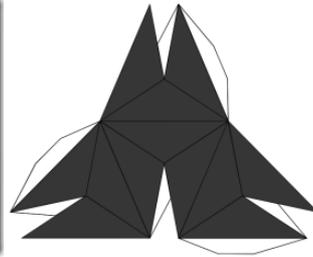
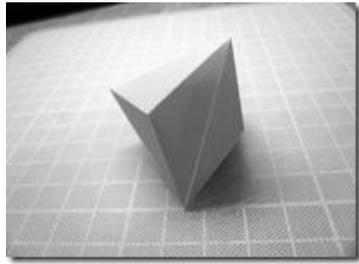


正四面体（練習試行）

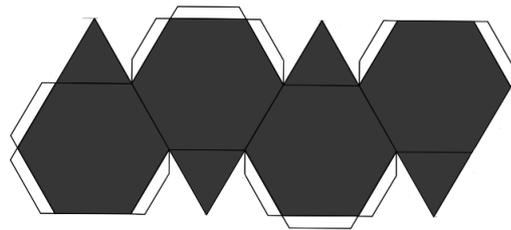
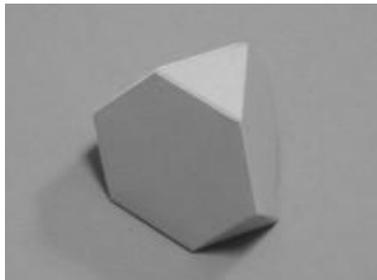


正八面体（難易度 1）

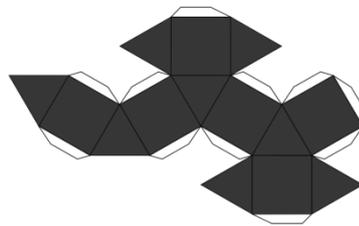
Fig. 4-2-1 各立体の見本写真と展開図（立体図形の模型作り, 2009）



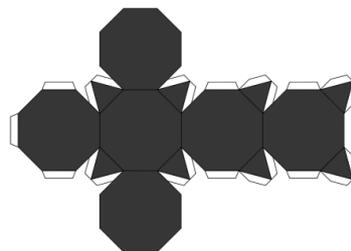
三方四面体（難易度 2）



切頂四面体（難易度 3）



立方八面体（難易度 4）



切頂立方体（難易度 5）

Fig. 4-2-1 各立体の見本写真と展開図（続き）（立体図形の模型作り, 2009）

作業課題は練習試行と本試行 3 回から構成される。練習試行では見本写真を呈示しながら正四面体を 1 つ作成させた。その後、本試行として 1 回目の作業では難易度 3 の見本写真を呈示し、立体を作成させた。2 回目および 3 回目の作業では難易度 1-5 の立体の見本写真を呈示し、参加者が選択した立

体を作成させた。立体を選択するにあたり、一度作成した難易度の立体を選択することもできた。1 試行は制限時間 15 分以内の立体作成とその後の 3 分間の休憩からなる。作業課題開始から 14 分が経過しても作業課題を終了していない場合、3 分間の休憩時間中も作業を継続するかを参加者に尋ねた。なお、作業時間の経過具合が分かるよう、デジタル置時計を参加者から見える位置に設置した。参加者が立体の完成を報告した時点、または時間切れの段階で作業終了とした。不健全完全主義者の瑣末な努力を誘発しやすいよう、

(1) 鋏や糊、爪楊枝等の道具は自由に使えること、(2) 必要ならば休憩中も作業を続けられることを事前に教示した。ただし、実験に参加する時点で非完全主義者であっても実験課題への動機づけは高いと考えられる。そのため、絶対に立体を完成させようという意識を削ぐため「休憩時間を延長せずに、立体を完成させなくても構わない」ことも事前に教示した。また、実験参加者は往々にして実験者の教示に従いやすいため、実験者の教示通りの行動を取る可能性がある。本来、不健全完全主義者は些細なミスを受け入れられず (Hamachek, 1978)、失敗を防ごうと課題の瑣末な部分にまで取り組む (石田, 2005) ことを踏まえると、瑣末な努力を多く行い丁寧過ぎる作業方略を採用すると考えられる。しかし、実験者が「丁寧に立体を作り上げてください」と教示すると、本来は結果とは結びつかないはずの瑣末な努力を行うことが、実験教示に従った正しい行動となってしまう。逆に実験者が「できるだけ早く立体を作ってください」と教示すると、本実験は一般の大学生を実験参加者に募集したアナログ実験であるため、不健全完全主義傾向の高い者といえど、実験者の教示に従って早目に立体を作り上げてしまい、瑣末な努力が観察されない恐れがある。そのため本実験では、「できるだけ丁寧に作ってください」や「できるだけ早く作ってください」などの、作業の方向性を規定する教示は行わなかった。

4-7-4. 測定指標

(1) 動機づけ

①行動指標

2回目および3回目の作業課題を始める前に、参加者がどの難易度の立体を

作業課題に選択するかにより測定した。ただし、1回目の作業では全員難易度3の立体を作成させたため、分析では前の作業で選んだ立体の難易度との変化値を用いた。

②主観指標

作業課題に対する動機づけを測定するにあたり、参加者の直観的な達成基準を測定するため、目標得点を0-100の101件法、1項目で測定した。また、以下の尺度について各3項目ずつで測定した。「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で回答を求めた。

達成動機を測定するため、達成動機測定尺度（堀野・森, 1991）の下位尺度である自己充實的達成動機尺度および競争的達成動機尺度について、それぞれ立体作りに対する動機づけを測定するのに適切な表現に改変して測定した。項目内容は、自己充實的達成動機尺度では「一生懸命にやろうと思う」、「自分なりに精一杯頑張ってみようと思う」、「最後までやり切ろうと思う」であり、競争的達成動機尺度では「他の人よりも上手くやりたい」、「他の人よりもきれいな立体を作りたい」、「他の人よりも下手な立体にはしたくない」である。

失敗回避動機を測定するため、祖父江（2004）を参考に、立体作りによる作業課題への失敗回避動機を測定するのに適切な3項目を作成した。なお、折り紙や料理などの作業を行う際に「失敗してはいけない」と考えることは、一般的にあまりないと考えられる。「失敗してはいけない」と思うかを繰り返して尋ねることで、かえってプライミング効果が働き、実験参加者の失敗回避動機が高まる可能性がある。そこで、「少しぐらいズレていても気にしない」というように、全て逆転項目で失敗回避動機を測定した。項目内容は「あまり細かいところまで気にしなくても、大丈夫だ」、「大体見本図と同じように作ってれば、いいだろう」、「多少きれいにできないところがあっても、気にならない」である。分析では得点を逆転させて用いたため、得点が高いほど細かいところも丁寧に作業しようという動機づけが高いことを意味する。

(2) その他

1) 完全主義：

群分けを行うため、新完全主義尺度（桜井・大谷, 1997）の下位尺度のう

ち高目標設置尺度を用いて完全主義的努力を測定し、失敗過敏尺度を用いて完全主義的懸念を測定した。各5項目について「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で測定した。

2) 物作りへの嗜好性：

立体作りと関連していると予測される交絡変数を統計的に統制するため、物作りへの嗜好性に関する3項目を「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で測定した。項目内容は「物作り（プラモデル、折り紙、ペーパークラフトなど）が好きですか」、「手先は器用ですか」、「小学校や中学校での工作は得意でしたか」である。

3) 作業課題の難易度：

作成させた立体の難易度評価を確認するため、1項目、0-10の11件法で測定した。

4) 作業時間：

立体作りに参加者が費やした時間を測定した。

4-7-5. 手続き

実験日前日までに実験参加者に対して本研究の目的および所要時間などを説明し、実験協力への同意を得た。

実験は個別に行った。実験日当日、実験内容の概要や所要時間などを改めて説明し、実験協力への同意を得た。その後、作業課題の説明および練習試行を行った。参加者が作業課題の内容を把握したのを確認した後、1回目の作業では難易度3の立体の見本写真を呈示した上で、課題への動機づけを質問紙によって測定し、作業課題を実施した。作業課題の終了後、休憩を3分間とった。参加者が休憩時間を減らして作業を続けた場合は、その減らされた残りの時間だけ休憩を行った。その後、作った立体の難易度評価を質問紙によって測定した。2回目の作業では参加者に難易度1から難易度5の立体の見本写真を呈示しながら作成する立体を選択させた。立体の選択にあたり、一度作成した難易度の立体を選択することもできることを教示した。立体の選択後、作業課題への動機づけを質問紙により測定した。その後の選択した立体の作成から休憩、作成させた立体の難易度評価は1回目の作業と同様の

流れで実施した。3 回目の作業も 2 回目の作業と同様の流れで実施した。3 回目の作業課題が終了した後，完全主義の程度や物作りへの嗜好性を測定した。実験全体の所要時間は約 120 分であった。詳細な実験手続きを Fig. 4-2-2 に示した。

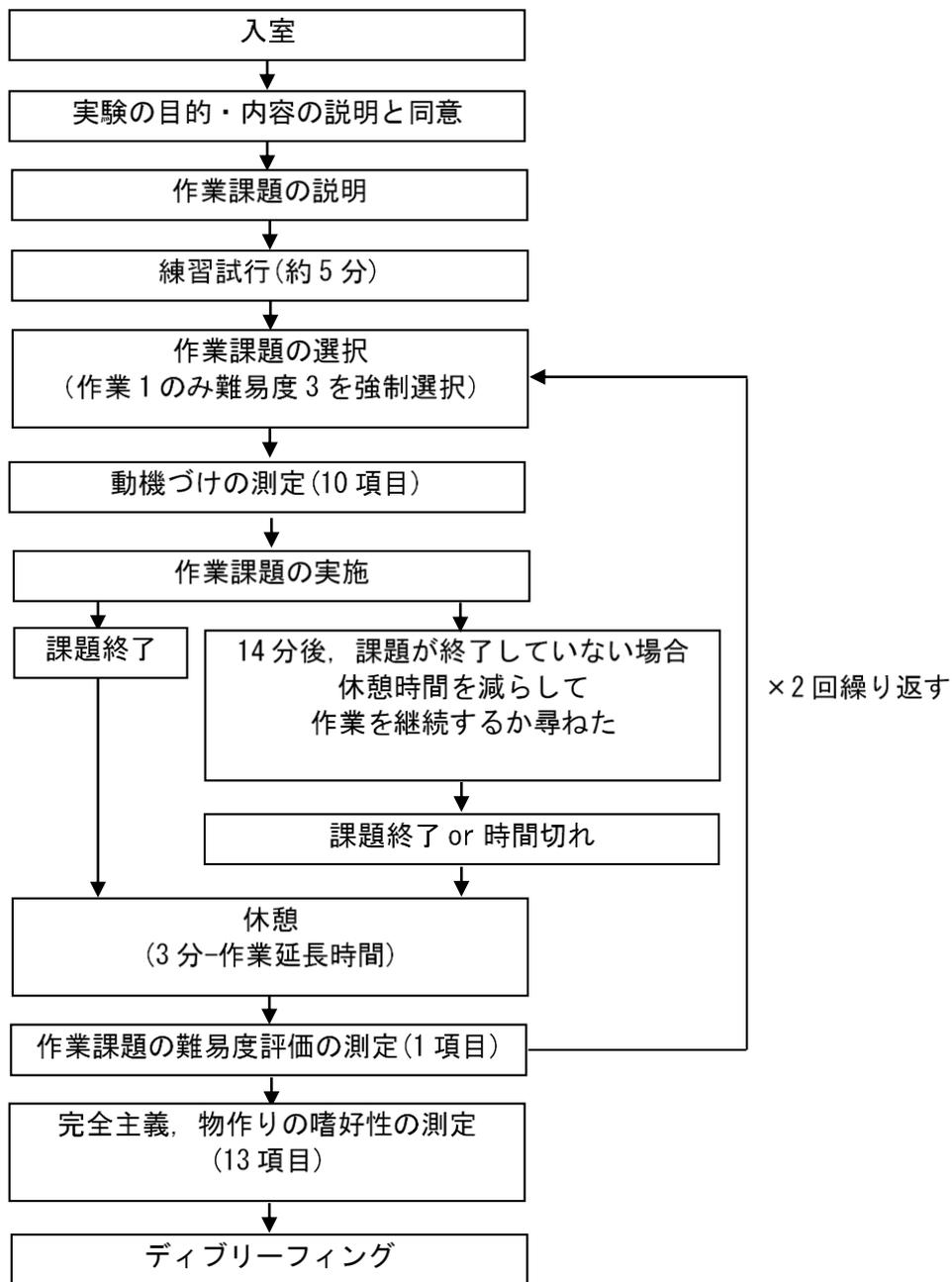


Fig. 4-2-2 実験の手続き

4-7-6. 研究倫理

本実験結果は広島大学大学院総合科学研究科倫理委員会の承認を得て公表された（受付番号 26-18）。実験への参加は任意であること、実験を中断しても不利益を被らないこと、統計的に分析するため個人が特定されることはないことを教示し、実験協力への同意を求めた。また実験日当日には、ハサミやノリなどの道具を用いた立体作成を 3 回行うこと、1 つの作業課題を実施した後は休憩時間を設けることもできることを伝えた。

4-7-7. 分析

分析対象者が少ないため、各尺度については因子分析による因子構造の確認は行わず、内的整合性のみを確認した。これまでの研究と同様に、内的整合性の指標として ω 係数を用いるが、従来の研究との比較のため α 係数も併せて算出する。なお ω 係数の算出については、分析対象者が 17 名と因子分析をするには人数が少ないため、下位因子ごとに主成分分析を行い、その結果から算出された因子負荷量を元に計算した。因子を確定した後、平均項目得点を算出した。

第一に、実験日当日の完全主義的努力の得点および完全主義的懸念の得点の平均点折半により群分けを行った。第二に、各仮説を検討するために群 \times 時系列の ANOVA を行った。なお、実験参加者の人数が少ないために個人差が大きくなり、有意な群間差が認められにくいことが予想されるため、下位検定には検出力の高い Shaffer 法を用いた。

分析には HAD（清水, 2016）の ver. 12.212 を用いた。

4-8. 結果

4-8-1. 信頼性係数の推定値の確認および記述統計量

各指標の ω 係数および α 係数、記述統計量は Table 4-2-2 の通りであった。なお、1 項目で測定した変数については ω 係数および α 係数は記載していない。

Table 4-2-2
各指標の信頼性係数の推定値および記述統計量

	作業1			作業2			作業3		
	ω	α	<i>M</i> (<i>SD</i>)	ω	α	<i>M</i> (<i>SD</i>)	ω	α	<i>M</i> (<i>SD</i>)
選択した立 体の難易度	-	-	3.0 (0.00)	-	-	3.3 (1.16)	-	-	4.1 (1.11)
自己充實的 達成動機	.769	.581	4.1 (0.50)	.882	.790	4.1 (0.57)	.898	.796	4.1 (0.53)
動機づけ 競争的 達成動機	.813	.639	3.0 (0.71)	.875	.792	3.2 (0.81)	.973	.958	3.1 (0.99)
失敗回避 動機	.746	.463	2.2 (0.59)	.840	.707	2.4 (0.51)	.859	.741	2.3 (0.64)
目標得点	-	-	79.4 (8.46)	-	-	81.2 (8.20)	-	-	80.3 (9.92)
作業時間	-	-	686.1 (192.46)	-	-	760.4 (192.83)	-	-	886.6 (164.24)
立体の難易度評価	-	-	4.8 (1.68)	-	-	5.5 (1.77)	-	-	6.5 (2.12)

※作業1は全員難易度3の立体を作成させた。

作業1から作業3の各動機づけで十分な ω 係数が得られ(ω s=.840-.973), 十分な内的整合性を有していたことが確認された。なお, 新完全主義尺度の完全主義的努力および完全主義的懸念, 物作りへの嗜好性についても ω s=.801-.891と十分な内的整合性を有していたことが確認された。以上の結果から, 各尺度の信頼性は保証されていたと考えられる。因子ごとに平均点と標準偏差を算出して変数の得点とし, 分析に用いた。

4-8-2. 群分けの妥当性の確認

実験日当日の完全主義的努力および完全主義的懸念の得点を用い, 平均点折半により Stoeber & Otto (2006) に従って群分けを行った。その結果, 非完全主義群は8名(男性5名, 女性3名), 不健全完全主義群は7名(男性4名, 女性3名)であった。なお, 本研究ではペーパークラフト課題が不健全完全主義者の瑣末な努力を測定する作業課題として妥当であるかを確認するため, 特に不健全完全主義群との違いが顕著に表れやすいと予想される非完全主義群との比較検討を行う。よって, 完全主義的努力の得点が上位1/2で

完全主義的懸念の得点が下位 1/2 であった 2 名の健全完全主義群は分析対象から除外した。

群分けが妥当であるかを確認するため、対応のない t 検定を行った。なお、以下のグラフ中のエラーバーは標準偏差を示している。その結果、Fig. 4-2-3 に示すように、完全主義的努力は不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($t_{(13)} = 7.17, p < .01$)。

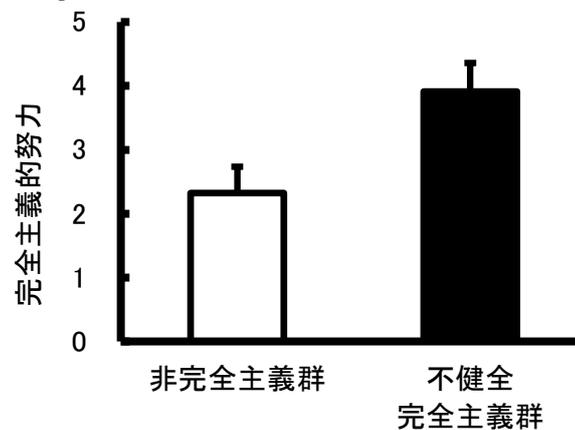


Fig. 4-2-3 各群における完全主義的努力

同様に Fig. 4-2-4 に示したように、完全主義的懸念も不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($t_{(13)} = 2.22, p < .05$)。

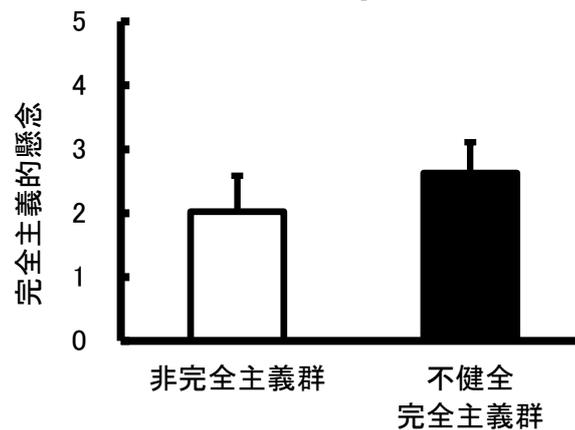


Fig. 4-2-4 各群における完全主義的懸念

以上の結果より、非完全主義群と不健全完全主義群の群分けは妥当であることが示された。

4-8-3. 物作りへの嗜好性の等質性の確認

各群の物作りへの嗜好性に群間差があるかを確認するため、対応のない t 検定を行った。その結果、Fig. 4-2-5に示すように群間差は認められなかった ($t_{(13)}=0.87, n.s.$)。よって、非完全主義群と不健全完全主義群間に物作りへの嗜好性に違いはないことが確認された。

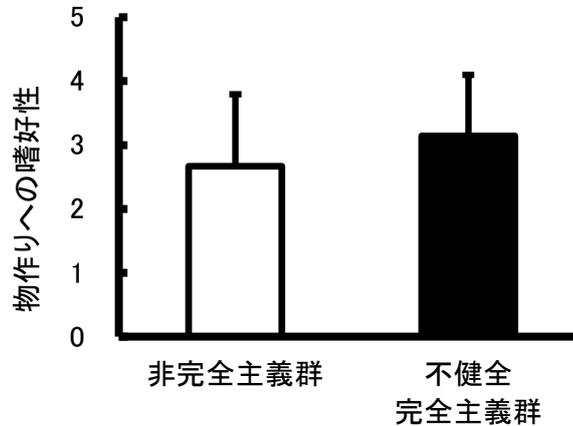


Fig. 4-2-5 各群における物作りへの嗜好性

4-8-4. 不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移

作業課題の動機づけに不健全完全主義が及ぼす影響の推移を検討するため、群×時系列を要因とする ANOVA を行った。

(1) 行動指標

1 回目の作業では難易度 3 の立体を全員に作成させたため、現在の作業課題の難易度と前の作業課題の難易度との変化値を分析の対象とした。Fig.4-2-6 に示した通り、非完全主義群、不健全完全主義群共にいずれも正の値であることより、前の課題より難易度の高い立体を選択する傾向にあることが見て取れる。前の課題から有意に難易度の高い課題を選択しているかを確認するため、各変化値に対して検定値を「0」とする一標本検定を行った。その結果、不健全完全主義群の 3 回目の作業における変化値が有意に 0 よりも大きいことが分かった ($t_{(6)}=4.38, p<.01$)。よって、不健全完全主義群において作業 3 では作業 2 より有意に難易度の高い立体を選択したことが示された。

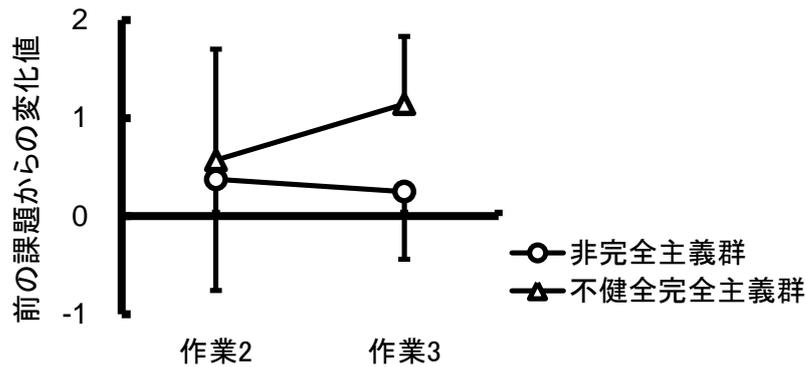


Fig. 4-2-6 各群が選択した課題の難易度の推移

不健全完全主義が作業課題の難易度選択に及ぼす影響の推移を検討するため、群×時系列を要因とする ANOVA を行った結果、群の主効果傾向 ($F_{(1,13)} = 3.76, p = .074$) が認められ、不健全完全主義群で非完全主義群より高かった。しかし、時系列の主効果 ($F_{(2,26)} = 0.12, p < .01$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(2,26)} = 0.29, n.s.$) は認められなかった。よって不健全完全主義群で非完全主義群と比べ、先に行った作業より難易度の高い課題を選択する傾向にあることが分かった。

追加分析として難易度評価の推移の確認のため、群×時系列を要因とする ANOVA を行った。その結果、Fig. 4-2-7 に示す通り、時系列の主効果 ($F_{(2,26)} = 7.68, p < .01$) が認められ、作業 2 および作業 3 で作業 1 より難易度を高く評価していた ($p < .05$)。しかし、群の主効果 ($F_{(1,13)} = 1.44, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(2,26)} = 1.63, n.s.$) はいずれも認められなかった。上述した前の課題からの変化値が非完全主義群および不健全完全主義群共に正の値であったことを考慮すると、常に前の課題と同等以上の難易度の立体を選択しているため、作業の難易度は高く評価されていったことが分かった。

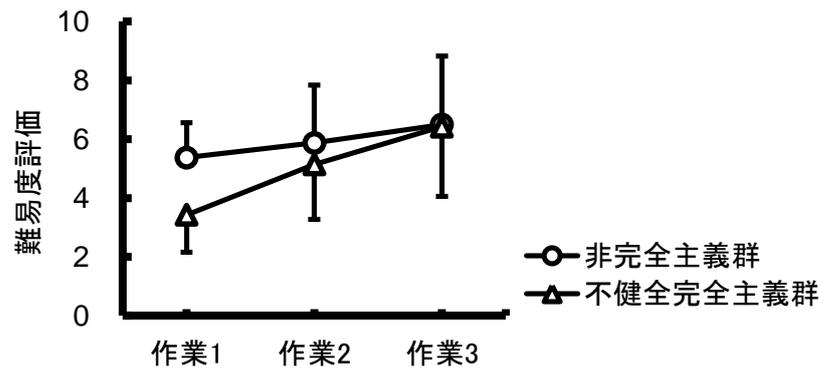


Fig. 4-2-7 各群における難易度評価の推移

(2) 主観指標

① 目標得点

Fig.4-2-8に示した通り，群の主効果が認められた ($F_{(1,13)} = 10.16, p < .01$)。下位検定の結果，不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($p < .01$)。しかし，時系列の主効果 ($F_{(2,26)} = 0.83, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(2,26)} = 1.23, n.s.$) は認められなかった。

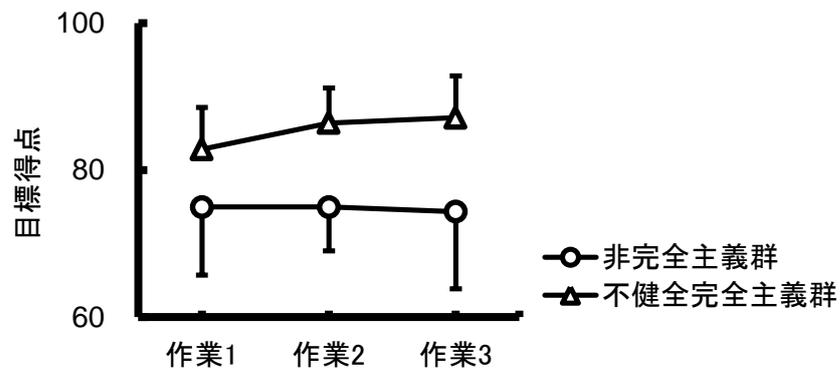


Fig. 4-2-8 各群における目標得点の推移

② 自己充實的達成動機

Fig.4-2-9に示す通り，群の主効果 ($F_{(1,13)} = 0.25, n.s.$) および時系列の主効果 ($F_{(2,26)} = 0.63, n.s.$)，群×時系列の交互作用 ($F_{(2,26)} = 0.63, n.s.$) のいずれも認められなかった。よって，自己充實的達成動機の推移には完全主義群による違いはないと言える。

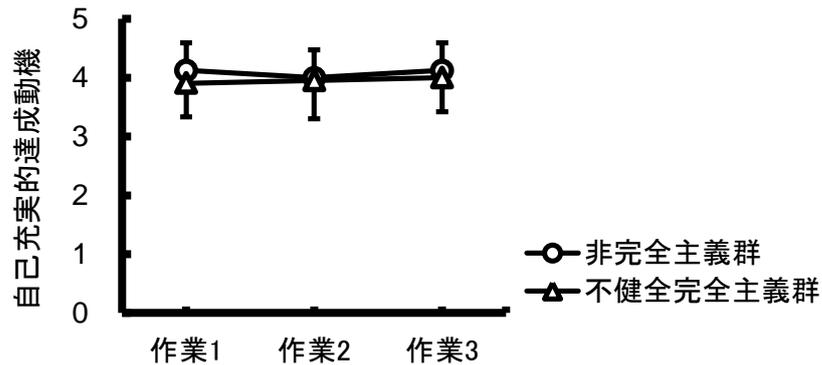


Fig. 4-2-9 各群における自己充實的達成動機の推移

③競争的達成動機

Fig.4-2-10に示した通り，群の主効果傾向が認められた ($F_{(1,13)}=3.58, p=.081$)。下位検定の結果，不健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあった ($p=.081$)。また，群×時系列の交互作用傾向が認められた ($F_{(2,26)}=3.27, p=.065$)。下位検定の結果，不健全完全主義群において作業2で作業1より高く ($p<.05$)，また作業3で作業1より高い傾向にあった ($p=.076$)。また，作業2において不健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあった ($p=.053$)。作業3において不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($p<.05$)。しかし，時系列の主効果は認められなかった ($F_{(2,26)}=1.03, n.s.$)。

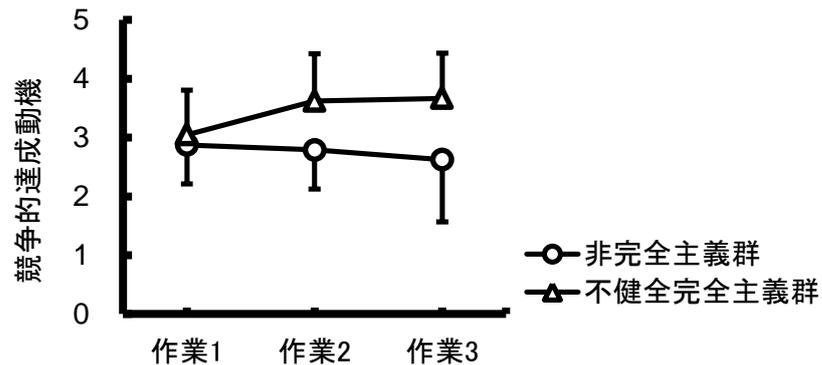


Fig. 4-2-10 各群における競争的達成動機の推移

④失敗回避動機

Fig.4-2-11に示す通り，群の主効果 ($F_{(1,13)}=0.02, n.s.$) および時系列の主効果 ($F_{(2,26)}=0.27, n.s.$)，群×時系列の交互作用 ($F_{(2,26)}=0.66, n.s.$) のいずれも認められなかった。よって，失敗回避動機の推移には完全主義群による違いはないと言える。

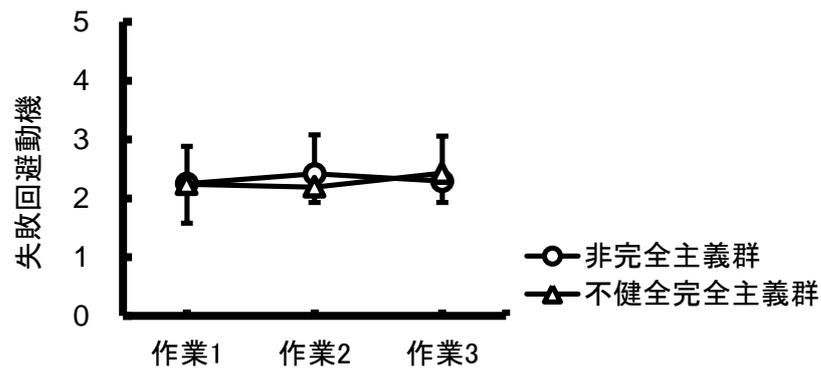


Fig. 4-2-11 各群における失敗回避動機の推移

以上の結果より，統計的に有意ではないものの非完全主義群および不健全完全主義群共に前の課題と同等以上の難易度の立体を選択する傾向にあることが分かった。また不健全完全主義群は非完全主義群より，難易度の高い課題を選択したこと，さらに，目標得点および競争的達成動機も高いことが示された。特に競争的達成動機に関しては交互作用も認められ，2回目の作業以降で不健全完全主義群は非完全主義群よりも高くなった。しかし，自己充實的達成動機および失敗回避動機については完全主義群および時系列の影響は認められなかった。

4-8-5. 不健全完全主義が作業時間に及ぼす影響の推移

追加分析として，不健全完全主義が作業時間に及ぼす影響の推移を検討した。なお，各群の各作業時点における作業時間の平均点 $M=602.9-960.9$ に対して $SD=132.7-247.4$ と個人差が大きいため，変数の変換を行った。各条件群の平均とばらつきを確認したところ，平均点と分散の関係は $\bar{X}/s=0.01-0.05$ となり，平均と分散の間に比例関係が見受けられたため，石田（1990）に基づき以下の平方根変換を行った。なお歪度に関して，作業1では0.22と正の値だったが，作業2および作業3では-0.50，-0.65と負の値だったため，作業時間の最大値1080に1を加えたものから各測定値を引いたものに平方根変換を行った。変換後の作業時間の値が高いほど作業時間が短く，値が低いほど作業時間が長いことを示す。

$$\sqrt{(1080+1)-測定値}$$

変換後の作業時間を従属変数にしたANOVAを行った。その結果，Fig. 4-2-12

に示した通り，時系列の主効果が認められた ($F_{(2,26)} = 15.89, p < .01$)。下位検定の結果，作業1より作業2で小さく，作業2より作業3でより小さかった ($ps < .01$)。群×時系列の交互作用も認められた ($F_{(2,26)} = 4.04, p < .05$)。下位検定の結果，不健全完全主義群において作業1より作業2で小さく，作業2より作業3で小さかった ($ps < .01$)。しかし，群の主効果は認められなかった ($F_{(1,13)} = 0.20, n.s.$)。

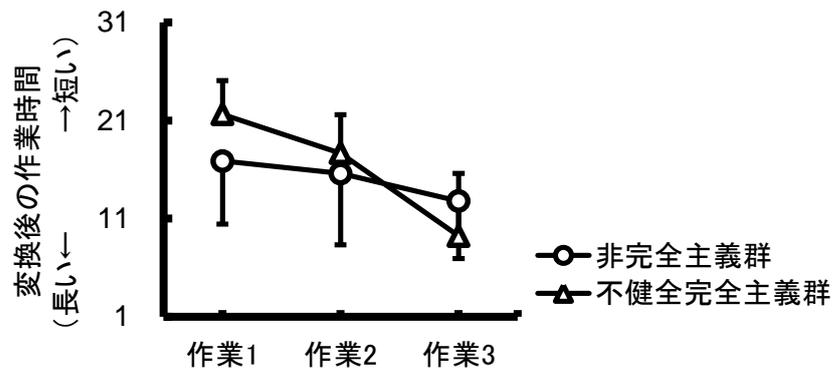


Fig. 4-2-12 各群における変換後の作業時間の推移

以上の結果より，作業を繰り返すほど作業時間が長くなることが分かった。特に，不健全完全主義群において作業時間は長くなることが示された。

4-9. 考察

研究 3-2 の目的は，作業課題を用いて不健全完全主義者の動機づけの推移を検討することであった。

4-9-1. 群分けの妥当性

本実験における非完全主義者および不健全完全主義者の位置づけを確認するため，本実験の各群の実験参加者および先行研究（桜井・大谷, 1997; 齋藤ら, 2009）における全調査対象者の完全主義的努力および完全主義的懸念の平均点を Table 4-2-3 に示す。完全主義的努力の得点については，先行研究（桜井・大谷, 1997; 齋藤ら, 2009）の 1-6 の 6 件法中の 3.8-4.1 点と比べると本実験の非完全主義群では 3.3 点と低く，不健全完全主義群で 4.9 点と高かった。よって，本実験の各群の完全主義的努力の得点については，他の研究（桜井・大谷, 1997; 齋藤ら, 2009）の平均点と比べ，その位置づけは妥当であると考

えられる。しかし、完全主義的懸念については、非完全主義群では先行研究（桜井・大谷, 1997; 齋藤ら, 2009）の平均点 2.8-3.1 点に対して 3.0 点と同じ程度であり、不健全完全主義群では 3.6 点と高かった。以上より先行研究（桜井・大谷, 1997; 齋藤ら, 2009）の平均点と比べると、研究 3-2 における非完全主義群は完全主義的努力は 3.3 点と低いが、完全主義的懸念は 3.0 点と平均点の者から構成されていると考えられる。一方、不健全完全主義群は完全主義的努力は 4.9 点、完全主義的懸念は 3.6 点と、先行研究（桜井・大谷, 1997; 齋藤ら, 2009）における平均点より得点が高い者から構成されていると言え、群分けは妥当であったと考えられる。

Table 4-2-3
各研究における対象者の完全主義的努力と完全主義的懸念の平均点

スケール	対象者	元々の平均点		1-6の6件法に合わせた平均点		
		完全主義的 努力	完全主義的 懸念	完全主義的 努力	完全主義的 懸念	
本研究 (研究3-2)	0-5の 6件法	非完全主義群	2.3	2.0	3.3	3.0
		不健全 完全主義群	3.9	2.6	4.9	3.6
桜井・大谷 (1997)	1-6の 6件法	全対象者	4.1	2.8	4.1	2.8
齋藤ら (2009)	1-5の 5件法	全対象者	3.2	2.6	3.8	3.1

4-9-2. 不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移

作業課題の難易度選択に関して、統計的に有意ではなかったものの非完全主義群および不健全完全主義群共に前の課題と同等以上の難易度の立体を選択する傾向にあった。特に3回目の作業において、不健全完全主義群では前の作業より有意に難易度の高い作業課題を選択した。さらに不健全完全主義群で非完全主義群より、難易度の高い作業課題を選択する傾向が認められた。よって、「不健全完全主義群は非完全主義群より難易度の高い作業課題を選択する」という仮説1は支持された。目標得点については、非完全主義群よりも不健全完全主義群で常に高かった。達成動機のうち競争的達成動機については、不健全完全主義群で非完全主義群より高かった。さらに交互作用傾向も認められ、2回目および3回目の作業において不健全完全主義群は非完全主義群よりも競争的達成動機が高かった。しかし、自己充實的達成動機およ

び失敗回避動機には群間差は認められなかった。よって「目標得点および達成動機，失敗回避動機は，不健全完全主義群で非完全主義群より高い」という仮説 2，および「作業を繰り返すほど，仮説 1 および仮説 2 における群間差はより顕著になる」という仮説 3 はいずれも一部支持となった。

選択した立体の難易度や，目標得点，競争的達成動機が不健全完全主義群で非完全主義群より高いという結果は，従来の学業課題や実験課題を用いて不健全完全主義者の高目標設定を検討した知見（e.g., Bieling et al., 2003; Kobori et al., 2009）を支持するものであった。よって学業課題だけではなく立体作りという作業課題においても，不健全完全主義者は高い達成基準を自己に課し，課題に取り組むと考えられる。

ただし，失敗回避動機において不健全完全主義群と非完全主義群で違いは認められなかった。この結果は，完全主義的懸念が高いと失敗回避基準が高くなるという知見（Stoeber & Rambow, 2007）を支持しないものであった。しかし，完全主義傾向が高いほどは学業や仕事などの成果を求めるものに完全性を求めやすいこと（Stoeber & Stoeber, 2009）や，課題に取り組む姿勢を重要視する（DiBartolo et al., 2004）ことが指摘されている。本研究で用いたペーパークラフトによる立体作りは一般的には趣味として行われるものであり，学業課題と比べると成果を求めることはない。このことが，不健全完全主義群と非完全主義群の間で失敗回避動機に違いが認められなかった原因の 1 つに考えられる。よって，研究 3-3 では立体作りの成果や課題へ取り組む姿勢を評価すると教示することで，立体作りに課題としての意義を持たせる必要がある。

4-9-3. 不健全完全主義が作業時間に及ぼす影響の推移

作業課題を繰り返すほど，群に関係なく非完全主義群，不健全完全主義群共に作業時間は長くなった。また交互作用も認められ，特に不健全完全主義群では作業を繰り返すほど作業時間は長くなった。

非完全主義群および不健全完全主義群共に前の作業課題で作った立体と同等以上の難易度の立体を選択していたことを踏まえると，作業時間が長くなったのは選択した立体の難易度によるものであると考えられる。ただし群間

差は認められなかったものの、不健全完全主義群のほうが作業を繰り返すほど作業時間のグラフの傾斜が大きくなったことを踏まえると、作りこむ要素の多い複雑な立体を作業課題とするほど不健全完全主義群では瑣末な努力を行う可能性が伺える。

本研究の結果より、作業課題を繰り返すと、不健全完全主義群は難易度のより高い立体を選択していったため、作業時間が長くなっていったことが示された。このことより、簡単な課題であれば容易に達成できるにも関わらず、あえてより難易度を挙げていくという不健全完全主義者の動機づけの特徴が示された。しかし、作業時間が長くなったことには、不健全完全主義者が瑣末な部分まで作りこもうとしたこと以上に、作業課題の難易度のほうが大きい影響を与えると考えられるため、一概に比較することはできない。また、作業課題の難易度選択の推移において完全主義群と時系列の交互作用が認められなかった。しかし、分散が大きかったことより、個人差が大きいため群と時系列の交互作用は認められなかった可能性がある。これらのことより、研究 3-3 では作業課題の難易度を統一した上で、不健全完全主義者の動機づけや瑣末な努力の推移を検討する必要がある。また、作業時間の長さには瑣末な努力以外にも、作業態度の不真面目さなども影響すると考えられる。そのため、参加者の立体作成行動を他者評定させることで、第三者の視点からも不健全完全主義者が瑣末な努力をしていたかも併せて検討する必要がある。

4-10. 要約

研究 3-2 では、作業課題を繰り返すことによって不健全完全主義者の動機づけの推移を検討した。その結果、不健全完全主義群は先の作業課題で作った立体より難易度の高い立体を選択すること、また、難易度の高い立体を選択するにもかかわらず、不健全完全主義群は非完全主義群より目標得点や達成動機が高いままであることが明らかにされた。さらに、不健全完全主義群の作業時間も長くなることが分かった。これらの結果より、簡単な課題ならば容易に達成できるにもかかわらず、作業課題に対しても不健全完全主義者はより難易度の高い課題をあえて選び、さらに高い達成基準を自己に設定して課題に取り組むことが明らかにされた。しかし作業時間が長くなったことに

は、不健全完全主義者の瑣末な努力による影響以上に、作業課題の難易度の影響が大きいと考えられるため、研究 3-3 では作業課題の難易度を統制した検討を行う必要がある。

研究 3-3 不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響 —難易度を統一した作業課題を用いた検討—

研究 3-2 では、不健全完全主義者の瑣末な努力を測定する課題として作業課題が妥当であるかを確認するため、ペーパークラフト課題を繰り返し実施することにより不健全完全主義者の動機づけや作業時間の推移を検討した。その結果、不健全完全主義者は簡単な作業課題ならば容易に完遂できるにもかかわらず、より難易度の高い作業課題を選択し、かつ高い達成基準を常に設定して課題に取り組むことや、作業時間が長くなっていくことが明らかにされた。高い達成基準を設定し、その結果として作業時間が長くなったことから、ペーパークラフト課題は不健全完全主義者の瑣末な努力を検討する課題として妥当であると考えられる。しかし作業時間が長くなったことには、不健全完全主義者の瑣末な努力による影響以上に、作業課題の難易度の影響が大きいと考えられるため、作業課題の難易度を統制した検討が必要である。そこで、本研究では作業課題の難易度を統一した上で、不健全完全主義者の瑣末な努力の推移を検討する。

4-11. 問題と目的

4-11-1. 課題遂行場面において完全主義が動機づけや瑣末な努力に及ぼす影響に関する知見

研究 3-1 および研究 3-2 で論述した通り、健全完全主義者は完全主義的努力が高いため課題に対して達成基準のみを高く設定し (Brown et al., 1999; Bieling et al., 2003; Stoeber & Rambow, 2007; Stoeber & Otto, 2006)、課題に対して積極的 (Stoeber & Eysenck, 2008) かつ丁寧に (Stoeber et al., 2010) 取り組むことが示された。また課題を繰り返しても、健全完全主義者は達成基準を高く維持し続けることが指摘されている (Kobori et al., 2009)。よって作業課題を繰り返しても、健全完全主義者は積極的に課題に取り組み続けると予想される。一方、不健全完全主義者は完全主義的努力と完全主義的懸念が共に高いため、課題に対して達成基準と失敗回避基準を高く設定することが示されている (Brown et al., 1999; Bieling et al., 2003; Stoeber & Rambow, 2007;

Stoeber & Otto, 2006)。不健全完全主義者はミスを犯すことを恐れるあまり、些細なミスも見逃さないように瑣末な部分にも徹底的に取り組むことが指摘されている（石田, 2005; Stoeber & Eysenck, 2008）。次の課題遂行にあたり、完全主義的努力の高さが達成水準の高さと結びつき（Kobori et al., 2009）、完全主義的懸念の高さが失敗回避へのプレッシャーの高さと結びつくことになる（Frost & Henderson, 1991）。そのため作業課題を繰り返しても、不健全完全主義者は達成基準と失敗回避基準を高く維持するため、瑣末な部分に拘った課題への取り組みを続けると予想される。

4-11-2. 先行研究の問題とその改善

研究 3-2 では、不健全完全主義者の瑣末な努力を測定する課題としてペーパークラフトによる立体作りという作業課題が妥当であるかを検討した。その結果、不健全完全主義者は難易度の高い立体を選択し、作業時間が長くなることが示されたことから、立体作りは作業課題として妥当であることが示された。しかし、複数の難易度の作業課題を用いたため、作業時間が長くなったことには、不健全完全主義者の瑣末な努力による影響以上に、作業課題の難易度の影響が大きいと考えられる。また、課題の難易度が高いために瑣末な努力をするのが時間的に困難になるというトレードオフの問題が生じた恐れがある。そのため、作業課題の難易度を統一する必要がある。また、作業課題を繰り返すことで、実験参加者の課題への取り組み方が変化した可能性もある。作業方略と時間とのトレードオフ関係を踏まえると、実験参加者がどのように作業課題に取り組んでいたかについて丁寧さと速さの観点から確認する必要がある。さらに、不健全完全主義者の作業時間の長さは瑣末な努力を行ったことに起因するものであるかは明確にできていない。不真面目に作業を行ったため立体を上手く作ることができず、作り直したために作業時間が長くなったという可能性もある。そこで作業行動を第三者に評定させることで、不健全完全主義者が本当に瑣末な努力を行うかを確認する必要がある。

さらに研究 3-2 の問題点として、不健全完全主義者は非完全主義者よりも高い達成動機を抱いたけれども、失敗回避動機の程度に両者の差が認められ

なかった点が挙げられる。この原因として、立体作りは一般的には趣味として行われるものであり、成果を求めて取り組むものではないことが挙げられる。そこで、課題へ取り組む姿勢や立体のきれいさを評価すると教示することで、不健全完全主義者に立体作りに対して課題としての意義を持たせる必要がある。

4-11-3. 目的

研究 3-3 の目的は、難易度を統一した作業課題を繰り返すことで不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移を明らかにすることである。

4-11-4. 仮説

1. 動機づけ

1-1.目標得点および達成動機は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い。

1-2.失敗回避動機は、不健全完全主義群で他の 2 群より高い。

2. 瑣末な努力

2-1.丁寧に作業するという意識（以下、丁寧意識）は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い。

2-2.時間内に完成させようという意識（以下、時間意識）は、健全完全主義群で他の 2 群より高い。

2-3.作業時間は、不健全完全主義群で他の 2 群より長い。

2-4.瑣末な努力は、不健全完全主義群で他の 2 群より行われる。

3. 交互作用

仮説 1 から仮説 2 の全ての仮説において、作業が進むほど群間差はより顕著になる。

4-12. 方法

4-12-1. 実験デザイン

完全主義群（非完全主義群・健全完全主義群・不健全完全主義群：参加者間）×時系列（作業 1・作業 2・作業 3：参加者内）の 2 要因の混合計画によ

って行われた。

4-12-2. 実験参加者

4年制大学で心理学を受講する大学生914名に対し、新完全主義尺度（桜井・大谷, 1997）を、「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で実施した。そのうち、完全主義的努力が平均点より低く、かつ、完全主義的懸念の平均点より高い者（Stoeber & Otto (2006) の完全主義者の分類図の第四象限の該当者）を除いて、実験への参加を募集した。実験参加への同意が得られた60名（男性32名、女性28名）が実験に参加した。

4-12-3. 作業課題

研究3-2と同様に、ペーパークラフトによる立体作り（立体図形の模型作り, 2009）を作業課題として用いた。ただし作業課題の難易度を統一するため、全試行を通して同じ立体を作成させた。作成させる立体の基準として、第一に瑣末な努力を行う時間的余裕がある点、第二に難易度が高く作りこむ要素が多い点を考慮した。予備検討における平均作成時間は823秒（13分43秒）であり、作業時間の15分以内で作成でき、かつ難易度が0-10の11件法で $M=7.83$ ($SD=0.98$)であった立方八面体を採用した。

研究3-2と同様に、練習試行では見本写真（Fig. 4-3-1）を呈示しながらA4サイズの上質紙の型紙から正四面体（Fig. 4-3-1）を1つ作成させた。その後、本試行として見本写真（Fig. 4-3-2）を呈示しながらA4サイズの型紙から立方八面体（Fig. 4-3-2）を15分以内で1つ作成するよう教示した。本試行は3回実施した。

不健全完全主義者に対して立体作りに課題としての意義を喚起させやすいよう、不健全完全主義者は課題へ取り組む姿勢や成果に自己価値を置いていること（Shafran et al., 2002; DiBartolo et al., 2004）を踏まえ、「立体の出来や作業に真面目に取り組んでいるかを評価する」と教示した。その他の教示内容は研究3-2と同じであった。

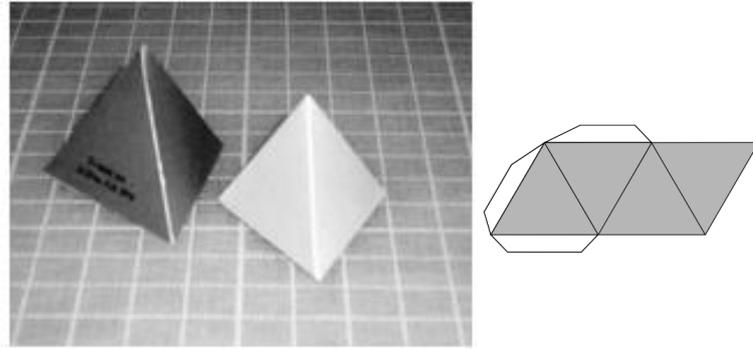


Fig. 4-3-1 練習課題の見本写真と展開図
(立体図形の模型作り, 2009)

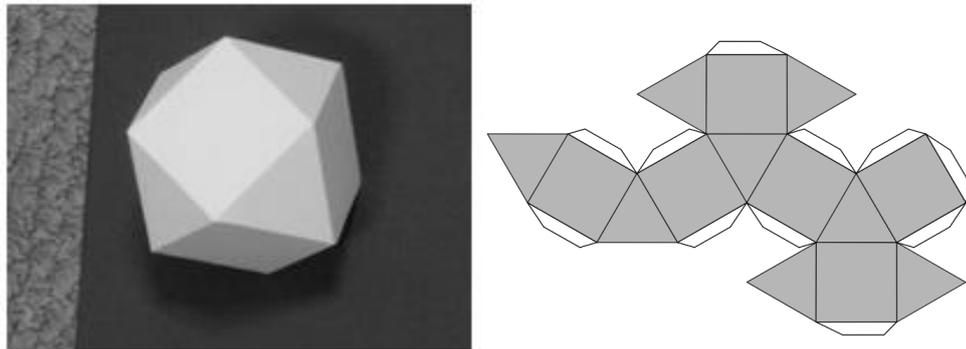


Fig. 4-3-2 作業課題の見本写真と展開図
(立体図形の模型作り, 2009)

4-12-4. 測定指標

(1) 主観指標

① 動機づけ

研究3-2と同様に、参加者の直観的な達成基準を測定するため、目標得点を0-100の101件法、1項目で測定した。また、研究3-2と同様に達成動機測定尺度（堀野・森, 1991）の下位尺度である自己充實的達成動機尺度および競争的達成動機尺度を測定し、祖父江（2004）を参考に失敗回避動機尺度を測定した。研究3-2の内省報告に基づいて、作業課題に対する動機づけを測定するのに文意が分かりやすい表現に項目内容を修正した。具体的には、自己充實的達成動機尺度では「立体の出来映えは気にせず、とにかく一生懸命にやろうと思う」、「自分なりに精一杯頑張ってみようと思う」、「最後まで、自分の

満足がいくようにやり切ろうと思う」であり、競争的達成動機尺度では「他の人よりも上手く作りたい」、「他の人よりも下手な立体にはしたくない」、「他の人よりもきれいな立体を作りたい」である。失敗回避動機尺度の項目例は「あまり細かいところまで気にしなくても、大丈夫だ」、「大体見本図と同じように作っていれば、いいだろう」、「多少きれいにできないところがあっても、気にならない」である。

②作業方略

作業方略を測定するため以下の尺度を測定した。なお、実験参加者が作業課題に真剣に取り組んだかを確認するため、作業への真面目さも測定した。

作業への真面目さは、多面的感情状態尺度（寺崎・岸本・古賀, 1992）の下位尺度である集中尺度を参考に、3項目を「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で測定した。項目例は「慎重に取り組んだ」、「注意深く取り組んだ」、「真剣に取り組んだ」である。

作業方略を測定するため、以下の3項目を測定した。1) 丁寧意識（きれいな立体を作ることを意識して取り組んだ）、2) 時間意識（時間内に完成させることを意識して取り組んだ）については、「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で測定した。3) 速さと丁寧さのトレードオフ（作業ではスピードと丁寧さのどちらをより重視して取り組んだか）を0-10の11件法により測定した。得点が低いほど速さを、得点が高いほど丁寧さを重要視して作業を行ったことを示す。

③その他

1) 課題の難易度

課題の難易度評価を確認するため、作らせた立体の難易度を1項目、0-10の11件法で測定した

他、立体作りや瑣末な努力と関連していると予測される交絡変数を統制するため、以下の尺度を「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で測定した。

2) 物作りへの嗜好性

物作りが好きな程度や手先の器用さなどを3項目で測定した。項目例は「物作り（プラモデル、折り紙、ペーパークラフトなど）が好きですか」、「手

先は器用ですか」，「小学校や中学校での工作は得意でしたか」などである。

3) 強迫傾向

不健全完全主義者が瑣末な努力を繰り返し行う様子は強迫行動とも類似している（増井・岩永, 2009）ため，強迫傾向尺度（井出・細羽・西村・生和, 1995）の下位尺度である侵入思考尺度，確認強迫尺度，不決断尺度，洗浄強迫尺度を用いた。なお，確認強迫尺度の「小切手や書類」，「手紙」などの大学生にとって身近ではない表現が含まれる一部の質問項目は，「書類」，「手紙やメール」などに変更して用いた。合計23項目を測定した。

4) 固執

完全主義の全ての下位特性は，行動の固着とかかわる「固執」と正の関連を持つことが先行研究で報告されている（Kobori, Yamagata, & Kijima, 2005; 中川・佐藤, 2010）。このことより，完全主義者が特定の作業方略から切り替えることができないのは，気質としての固執の影響が交絡している恐れがある。固執の影響を統計的に排除するため，Temperament and Character Inventory（TCI）日本語短縮版（木島ら, 1996）の下位尺度である固執尺度8項目を測定した。

(2) 他者評定

実験参加者が作業課題遂行中に瑣末な努力を行った程度を他者評定により測定した。

瑣末な努力の評定基準を作成するにあたり，心理学を専攻している博士課程後期の大学院生 6 名に作業行動を観察させてディスカッションを行った。ディスカッションで出た意見を著者が KJ 法で分類し，3 項目に集約した。ディスカッションで出た意見は Appendix 2 に記載した。その後，博士課程後期の大学院生 6 名および学部生 1 名とディスカッションを行い，評定項目を洗練させた。行動評定で用いた質問紙は Appendix 3 に記載した。

行動評定は心理学を専攻しており，かつ，本実験の内容を全く知らない大学生 3 名（男性 1 名，女性 2 名）に個別に評定させた。実験参加者の作業行動を録画したビデオを 3 分ごとに分割し，時間区間ごとに参加者が瑣末な努力を行った頻度や程度の印象を評定させた。なお，通常再生では「通常の作業行動」と「必要以上に丁寧に，じっくりと立体を作成している行動」との

丁寧さの程度の違いが弁別しにくいいため、動画は 1.5 倍速再生で評定させた。また作業時間が 60 秒以下となる時間区間については、他の時間区間と比べ時間が短いことで評価基準が揺らぐ恐れがあるため評定対象外とした。

① 瑣末な努力

0 (雑) -3 (非常に丁寧) の 4 件法で 3 項目を評定させた。項目例は「丁寧に作業を行うあまり、作業に無駄が多く、進まない (以下、過剰丁寧)」、「作業の途中途中で、立体の現状を確認している (以下、作成確認行動)」、「『生産性に結びつかない』無駄な行動をしている (以下、行動の非生産性)」であった。

② 作業態度の真面目さ

細かい部分が上手くできないがゆえに作業をやり直すだけではなく、不真面目に作業を行っていたため作業をやり直さざるを得ない行動があったかを確認するため、作業態度の真面目さの程度を評定させた。「参加者の作業態度の真面目さ」については 0 (不真面目) -3 (非常に真面目) で 1 項目を測定した。また、「やり直し回数」も数えさせた。

③ その他

「必要以上に丁寧に作業している」という点で気になった行動を自由記述にて報告させた。

評定者 3 名中 2 名以上の評定値が一致している場合、一致した評定値が得られたとみなし、評定一致率を算出した。評定一致率が 9 割未満だった 9-12 分区間の過剰丁寧、15 分以降区間の過剰丁寧、12-15 分区間の作成確認行動については、3 名の評定者の得点が全て一致していない場合のみ、心理学を専攻しており、かつ本実験の内容を全く知らない別の男性大学生 3 名と後日ディスカッションして再評定を行った。

4-12-5. 手続き

実験日前日までに実験参加者に対して本研究の目的および所要時間などを説明し、実験協力への同意を得た。

実験は個別に行った。実験日当日、実験内容の概要や所要時間などを改めて説明し、実験協力への同意を得た。その後、作業課題の説明および練習試

行を行った。参加者が作業課題の内容を把握したのを確認した後、課題への動機づけを質問紙によって測定し、作業課題を実施した。作業課題開始から14分が経過しても作業課題を終了していない場合、3分間の休憩時間中にも作業を継続するかを尋ねた。作業課題の終了後、休憩を3分間行った。なお休憩時間を減らして作業を行った場合は、その減らされた残りの時間だけ休憩を行った。その後、作業課題遂行中の作業への真面目さや作業方略、作業課題の難易度を質問紙によって測定した。この動機づけの測定から課題遂行後の作業課題の難易度の測定までの一連の過程を2回繰り返し、計3回作業課題を行った。3回目の作業課題が終了した後、完全主義の程度や、物作りへの嗜好性、強迫傾向などの交絡変数を測定した。実験全体の所要時間は約120分である。詳細な実験手続きを Fig. 4-3-3 に示した。

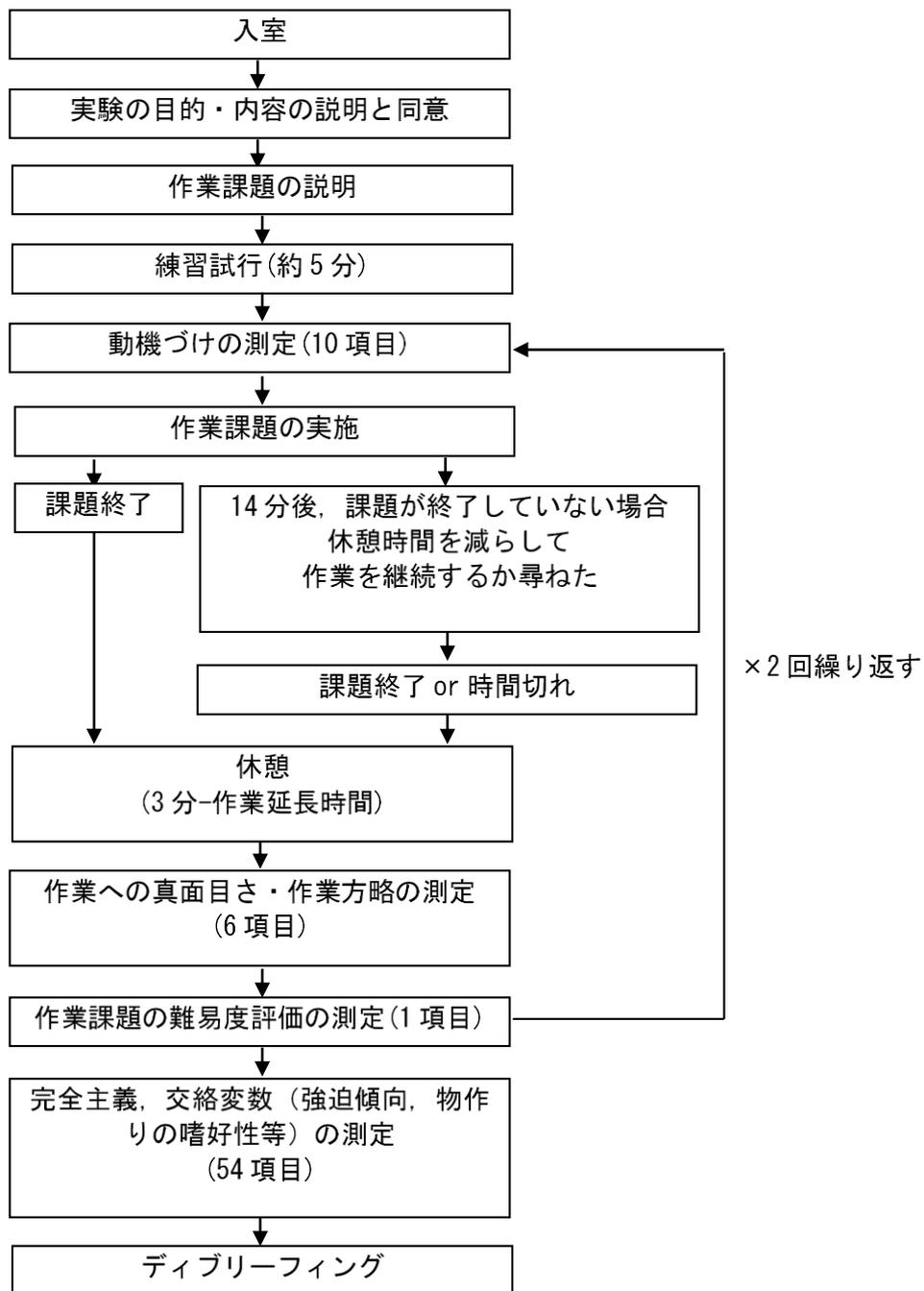


Fig. 4-3-3 実験の手続き

4-12-6. 研究倫理

研究 3-2 と同じであった。

4-12-7. 分析

ペーパークラフトや折り紙などの実験課題と類似した趣味を持つ者 12 名および精神疾患の治療中の者 2 名，実験手続きに不備があった者 1 名を分析対象から除外した。その結果，分析対象者は 45 名（男性 21 名，女性 24 名，学年：1 年生 32 名，2 年生 7 名，3 年生 5 名，4 年生 1 名）であった。

分析対象者が少ないため，尺度については因子分析による因子構造の確認は行わず，内的整合性のみを確認した。これまでの研究と同様に内的整合性の確認指標は ω 係数を使って議論するが，従来の研究との比較のため α 係数も併せて算出する。なお ω 係数の算出については，分析対象者が 45 名と因子分析をするには人数が少ないため，下位因子ごとに主成分分析を行い，その結果から算出された因子負荷量を元に計算した。因子を確定した後，平均項目得点を算出した。他者評定により測定した瑣末な努力の評定値については，評定の一致率を確認した。3 名中 2 名以上が同じ評定を行ったことを以て評定が一致したと判断し，3 名の評定値の平均点を算出した。

第一に，実験日当日の完全主義的努力の得点および完全主義的懸念の得点を標準化し，それらの得点を元にクラスター分析（最長距離法・平方ユークリッド距離）を行い，各完全主義群を抽出した。第二に，仮説を検討するため，交絡変数となりうる物作りへの嗜好性の程度を共変量に投入した群×時系列の ANCOVA を行った。作業課題への動機づけ，作業時間，作業への真面目さおよび作業方略において，完全主義の群間差や完全主義と時系列の交互作用が認められるかを検討した。なお，実験参加者の人数があまり多くはないので，個人差が大きいため有意な群間差が認められにくいと予想される。そのため，下位検定には検出力の高い Shaffer 法を用いた。他者評定により測定した瑣末な努力の評定値については，ノンパラメトリック検定である Kruskal-Wallis の検定を用い，各作業時点において群間差が認められるかを検討した。下位検定には Excel を用いて Steel-Dwass 法を行った。

分析には HAD ver. 12.212（清水，2016）を用いた。ただしクラスター分析には SPSS ver. 22 を，Kruskal-Wallis の検定には Stata/SE ver.13.1 を用い，その下位検定には Excel を用いて Steel-Dwass 法を行った。

4-13. 結果

4-13-1. 信頼性係数の推定値の確認および記述統計量

各指標の信頼性係数の推定値および記述統計量は Table 4-3-1 の通りであった。なお、1 項目で測定した変数については ω 係数および α 係数は記載していない。 ω 係数の算出については、分析対象者が 45 名と因子分析をするには人数が少ないため、各因子の主成分分析の結果から算出された因子負荷量を元に計算されている。

作業 1 から作業 3 における競争的達成動機および失敗回避動機、作業への真面目さについては十分な ω 係数および α 係数が得られ ($\omega_s=.871-.965$, $\alpha_s=.777-.945$)、中程度以上の内的整合性を有していたことが確認された。作業 1 から作業 3 における自己充實的達成動機については $\omega_s=.720-.784$ と十分な値を示していたため、十分な内的一貫性を有していることが確認された。なお、統制変数として測定した物作りへの嗜好性や強迫傾向の各下位因子、固執では $\omega_s=.829-.924$, $\alpha_s=.751-.898$ と十分な内的整合性を有していたことが確認された。強迫傾向の不決断のみ、 $\omega=.700$, $\alpha=.525$ とやや低く、信頼性係数の推定値を低くしている 2 項目を除外して 4 項目で算出しても $\omega=.794$, $\alpha=.652$ と他の変数と比べるとやや低い値であった。しかし、本実験の参加者は健常な大学生であり、人数も 45 人と多くはないため、信頼性係数の推定値は低くならざるを得ないと考えられる。そのため、不決断については 2 項目を除外したものをを用いて以降の分析を進めた。

Table 4-3-1
各指標の信頼性係数の推定値および記述統計量

	作業1			作業2			作業3			
	ω	α	M (SD)	ω	α	M (SD)	ω	α	M (SD)	
動機づけ	自己充實的 達成動機	.720	.509	3.58 (0.72)	.765	.605	3.73 (0.65)	.784	.646	3.76 (0.69)
	競争的 達成動機	.965	.945	3.00 (1.16)	.922	.867	2.76 (1.05)	.949	.918	2.88 (1.17)
	失敗回避 動機	.904	.840	2.26 (0.96)	.892	.810	2.22 (0.88)	.887	.803	2.25 (0.93)
	目標得点			81.31 (9.81)			81.22 (9.98)			84.04 (11.44)
作業時間			869.44 (152.11)			791.56 (147.49)			784.07 (113.33)	
作業への 真面目さ	.894	.800	3.64 (0.75)	.871	.777	3.27 (0.77)	.876	.782	3.47 (0.81)	
作業方略	丁寧意識			3.11 (1.15)			3.22 (1.18)			3.47 (1.25)
	時間意識			2.67 (1.40)			3.49 (1.38)			3.31 (1.44)
	トレード オフ			6.00 (2.29)			4.22 (2.08)			5.20 (2.13)
	作業課題の 難易度評価			5.91 (1.59)			5.09 (1.72)			4.87 (2.00)

他者評定により測定した実験参加者の作業態度の真面目さの評定値は、0.962 と非常に高い一致率を示した。また、その得点範囲は 0 (不真面目) -3 (非常に真面目) の 4 件法中 1.3-2.7 点であり、不真面目な態度で作業を行った参加者がいないことが確認された。その他の作業行動の評定一致率は Table 4-3-2 の通りであった。なお過剰丁寧の 9-12 分区分間および 15 分以降区分間、作成確認行動の 12-15 分区分間については再評定を行った後の評定一致率を示している。各項目の一致率は 0.905-1.000 と十分な値を示した。よって、これら 3 項目それぞれについて、各評定者の評定値の平均点を算出し、以降の分析を行った。

Table 4-3-2
作業行動の評定一致率

	0-3分	3-6分	6-9分	9-12分	12-15分	15分以降
過剰丁寧	.933	.919	.911	1.000	.905	1.000
作成確認行動	1.000	.985	.970	.944	1.000	.917
行動の非生産性	.978	.970	.978	.927	.976	.917

4-13-2. 各完全主義群の抽出および群分けの妥当性の確認

実験日当日の完全主義的努力の得点および完全主義的懸念の得点から、各完全主義群を抽出するため、各得点の標準化を行い、クラスター分析（最長距離法・平方ユークリッド距離）を実施した。その結果 Fig. 4-3-4 に示す通り、3クラスターが抽出された。

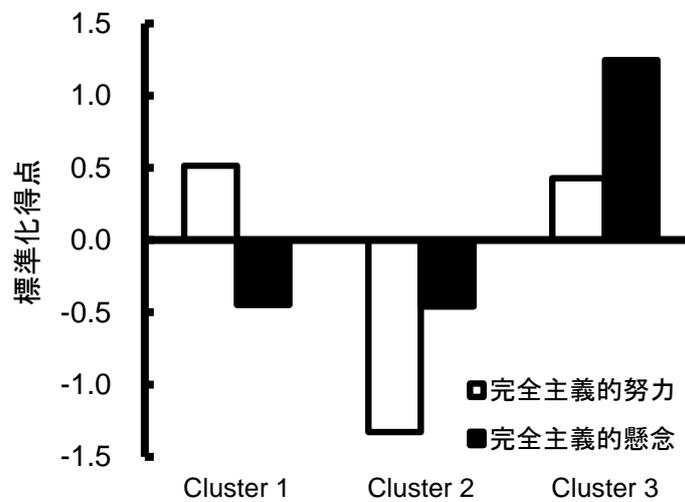


Fig. 4-3-4 クラスター分析の結果

第1クラスターは、完全主義的努力の得点は高いが完全主義的懸念の得点が低いことから健全完全主義群、第2クラスターは完全主義的努力の得点と完全主義的懸念の得点が共に低いことから非完全主義群、第3クラスターは完全主義的努力の得点と完全主義的懸念の得点が共に高いことから不健全完全主義群と解釈した。各群の人数比は、非完全主義群では12名（男性7名、女性5名）、健全完全主義群では21名（男性5名、女性16名）、不健全完全主義群では12名（男性9名、女性3名）であった。

各群が Stoeber & Otto (2006) の定義と対応した群分けになっているかを確

認するため ANOVA を行った。その結果、完全主義的努力において群間差が認められ ($F_{(2,42)} = 40.40, p < .01$)、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高いことが確認された ($ps < .01$)。また、完全主義的懸念においても群間差が認められ ($F_{(2,42)} = 28.74, p < .01$)、不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高いことが確認された ($ps < .01$)。以上の結果より、クラスター分析による群分けは妥当であることが示された。

4-13-3. 物作りへの嗜好性の等質性の確認

各群の物作りへの嗜好性の程度に群間差があるかを確認するため、ANOVA を行った。なお、以下のグラフ中のエラーバーは標準偏差を示している。Fig. 4-3-5に示すように、群間差が認められた ($F_{(2,42)} = 4.33, p < .05$)。下位検定の結果、健全完全主義群で非完全主義群より高いこと ($p < .05$)、また健全完全主義群で不健全完全主義群より高い傾向にあること ($p = .078$) が確認された。よって、各群の物作りへの嗜好性の程度には違いがあると言える。そのため、以降の分析では物作りへの嗜好性を共変量に投入した ANCOVA を行い、その影響を統計的に統制した。

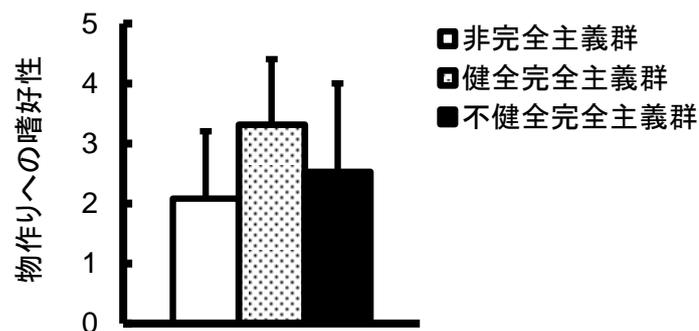


Fig. 4-3-5 各群における物作りへの嗜好性

4-13-4. 作業課題の等質性の確認

各群において作業課題の難易度が等しいものであったかを確認するため、作業 1 における難易度評価を従属変数とする ANCOVA を行った。Fig. 4-3-6 に示すように、群間差はないことが分かった ($F_{(2,41)} = 1.09, n.s.$)。よって、全ての群において作業 1 における課題の難易度は同じ程度に感じられていた

ことが確認された。

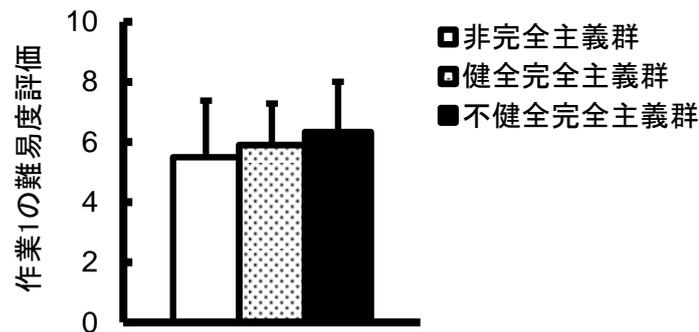


Fig. 4-3-6 各群における作業1の難易度評価

追加分析として難易度評価の推移の確認のため、群×時系列を要因とし、物作りへの嗜好性を共変量に投入した ANCOVA を行った。Fig. 4-3-7 に示したように、群の主効果 ($F_{(2,41)} = 2.02, n.s.$)、時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.40, n.s.$)、群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 1.03, n.s.$) のいずれも認められなかった。よって、作業全体を通して全ての群において課題の難易度は同じ程度に感じられていたこと、すなわち、練習効果はないことが確認された。

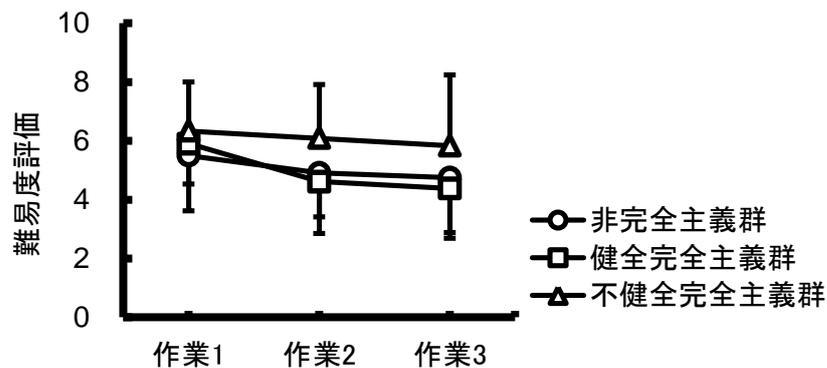


Fig. 4-3-7 各群における難易度評価の推移

4-13-5. 完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移

動機づけに完全主義が及ぼす影響の推移を検討するため、群×時系列を要因とし、物作りへの嗜好性を共変量に投入した ANCOVA を行った。

(1) 目標得点

Fig. 4-3-8に示すように、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 6.32, p < .01$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群よ

り高かった ($ps<.05$)。しかし、時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 1.43, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 0.42, n.s.$) は認められなかった。

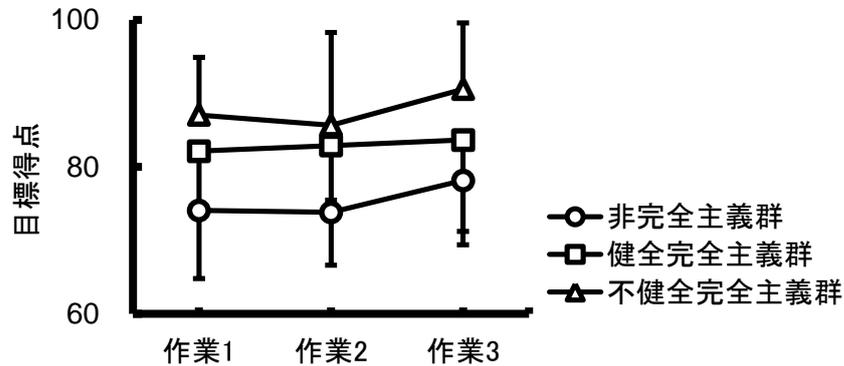


Fig. 4-3-8 各群における目標得点の推移

(2) 自己充實的達成動機

Fig. 4-3-9 に示したように、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 3.67, p<.05$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($p<.05$)。また、健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあった ($p=.064$)。しかし、時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.52, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 0.16, n.s.$) は認められなかった。

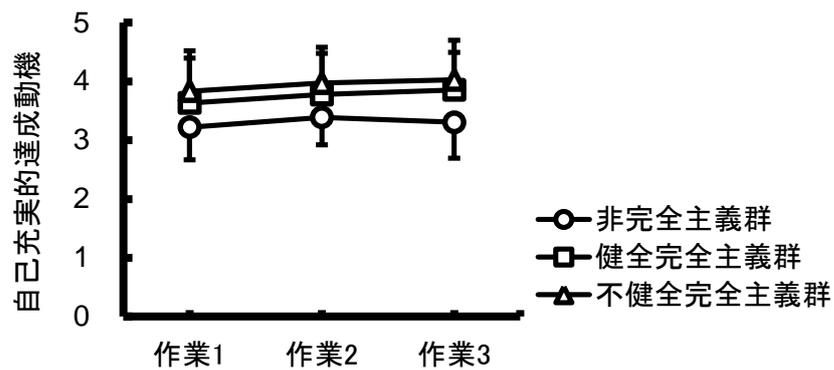


Fig. 4-3-9 各群における自己充實的達成動機の推移

(3) 競争的達成動機

Fig. 4-3-10 に示すように、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 11.37, p<.01$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高かった ($ps<.01$)。しかし、時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.22, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 0.42, n.s.$) は認められなかった。

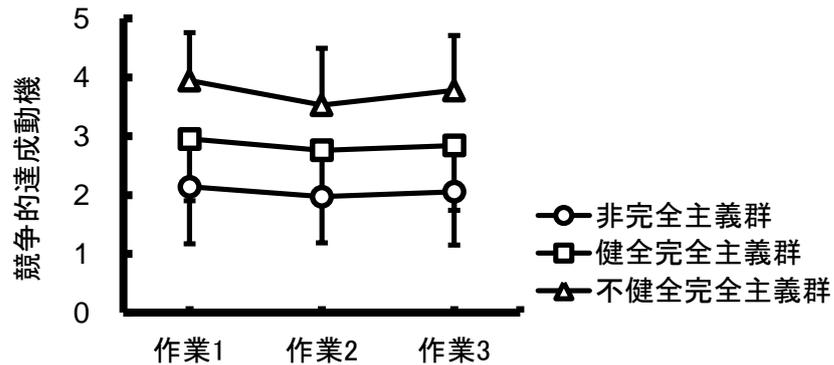


Fig. 4-3-10 各群における競争的達成動機の推移

(4) 失敗回避動機

Fig. 4-3-11に示したように、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)}=5.55, p<.01$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高かった ($p_s<.05$)。しかし、時系列の主効果 ($F_{(2,82)}=0.58, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)}=0.62, n.s.$) は認められなかった。

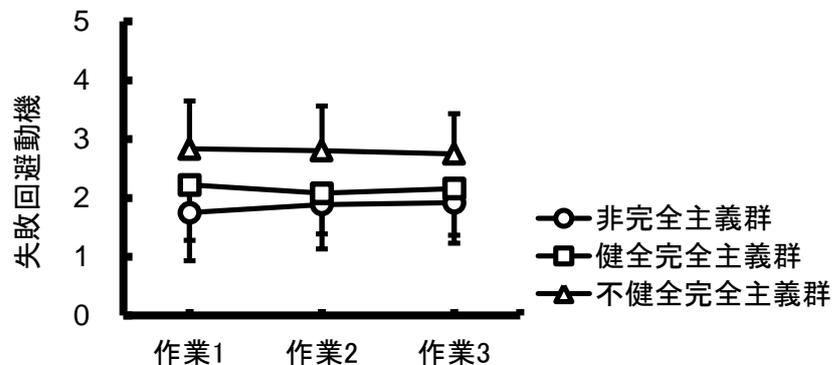


Fig. 4-3-11 各群における失敗回避動機の推移

以上の結果より、自己充實的達成動機は健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高いことが示された。また、目標得点および競争的達成動機、失敗回避動機は不健全完全主義群で他の2群より高いことが示された。しかし、いずれの変数においても群と時系列の交互作用は認められなかった。

4-13-6. 完全主義群が瑣末な努力に及ぼす影響の推移

作業への真面目さや作業方略、作業時間、他者評定による瑣末な努力の評定値に完全主義が及ぼす影響の推移を検討するため、群×時系列を要因とし、

物作りへの嗜好性を共変量に投入した ANCOVA を行った。

(1) 作業への真面目さの確認

参加者が真面目に作業に取り組んでいたかを確認した結果、Fig. 4-3-12に示すように、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 5.85, p < .01$)。下位検定の結果、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($p < .05$)。また、時系列の主効果が認められた ($F_{(2,82)} = 3.57, p < .05$)。下位検定の結果、作業1で作業2より高く ($p < .01$)、作業1で作業3より高かった ($p < .05$)。作業3で作業2より高い傾向にあった ($p = .077$)。群×時系列の交互作用も認められた ($F_{(4,82)} = 2.57, p < .05$)。下位検定の結果、健全完全主義群において作業1、3で作業2より高かった ($ps < .05$)。不健全完全主義群において作業1で作業2、3より高かった ($ps < .01$)。また、作業1において不健全完全主義群で健全完全主義群より高く、健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($ps < .05$)。作業2において不健全完全主義群で非完全主義群より高かった ($p < .05$)。作業3において不健全完全主義群で非完全主義群よりも高く ($p < .05$)、健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあった ($p = .067$)。

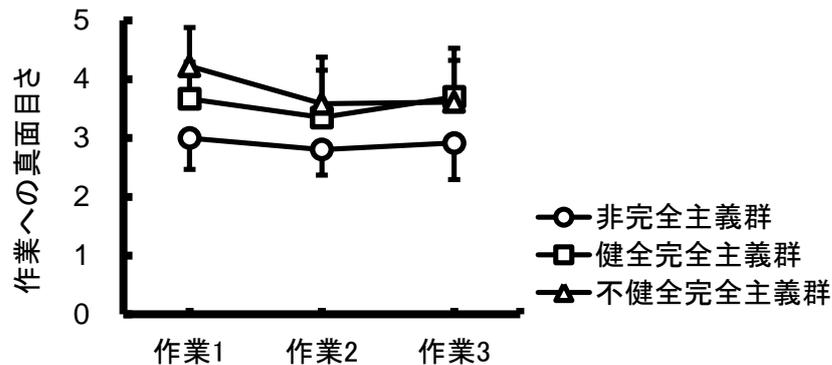


Fig. 4-3-12 各群における作業への真面目さの推移

(2) 作業方略

① 丁寧意識

Fig. 4-3-13に示したように、丁寧意識において群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 8.03, p < .01$)。下位検定の結果、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群よりも丁寧に作ろうという意識が高いことが分かった ($ps < .05$)。しかし、時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.01, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 0.56, n.s.$) は認められなかった。

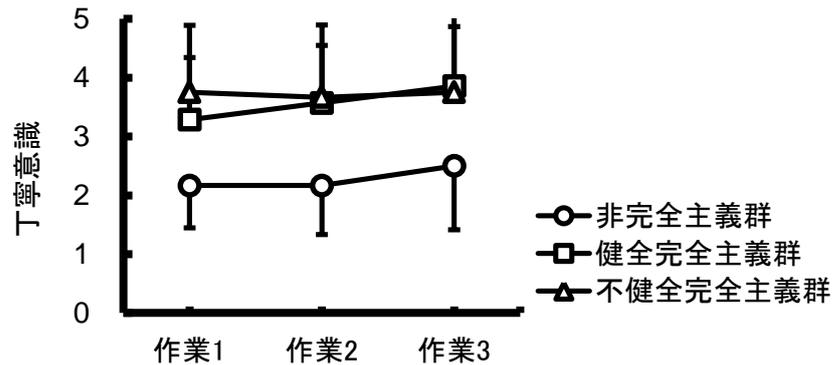


Fig. 4-3-13 各群における丁寧意識の推移

②時間意識

Fig. 4-3-14に示すように、時間意識において群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 8.05, p < .01$)。下位検定の結果、健全完全主義群および不健全完全主義群は非完全主義群よりも時間内に作ろうという意識が高いことが分かった ($ps < .05$)。時系列の主効果傾向が認められた ($F_{(2,82)} = 2.54, p = .10$)。下位検定の結果、作業2, 3で作業1より高かった ($ps < .01$)。しかし群×時系列の交互作用は認められなかった ($F_{(4,82)} = 1.16, n.s.$)。

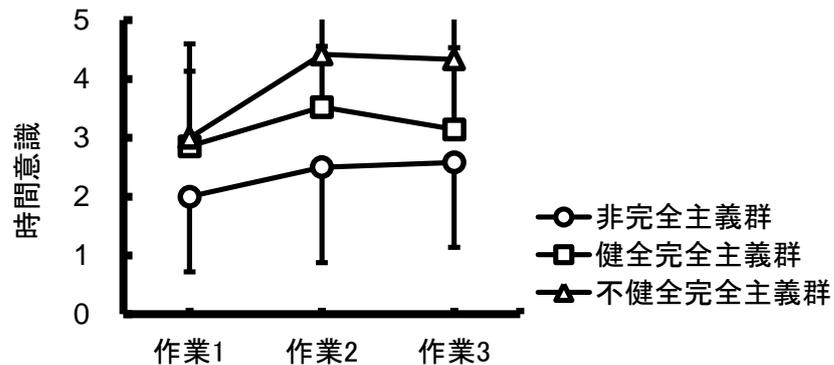


Fig. 4-3-14 各群における時間意識の推移

③トレードオフ

Fig. 4-3-15に示したように、速さと丁寧さのトレードオフにおいて群の主効果傾向が認められた ($F_{(2,41)} = 2.54, p = .091$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で健全完全主義群より速さではなく丁寧さにすることに重きを置く傾向にあった ($p = .089$)。時系列の主効果が認められた ($F_{(2,82)} = 10.82, p < .01$)。下位検定の結果、作業1で作業3より丁寧さを速さより重視しており、作業3で作業2より丁寧さを速さより重視していた ($ps < .05$)。群×時系列の

交互作用が認められた ($F_{(4,82)} = 3.53, p < .05$)。下位検定の結果、健全完全主義群において作業 1, 3 で作業 2 より速さよりも丁寧さに重きを置いていた ($ps < .05$)。不健全完全主義群において作業 1 で作業 2, 3 より速さより丁寧さを重視して作業していた ($ps < .01$)。また、作業 1 において不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より丁寧さに重きを置いて作業を行っていた ($ps < .01$)。

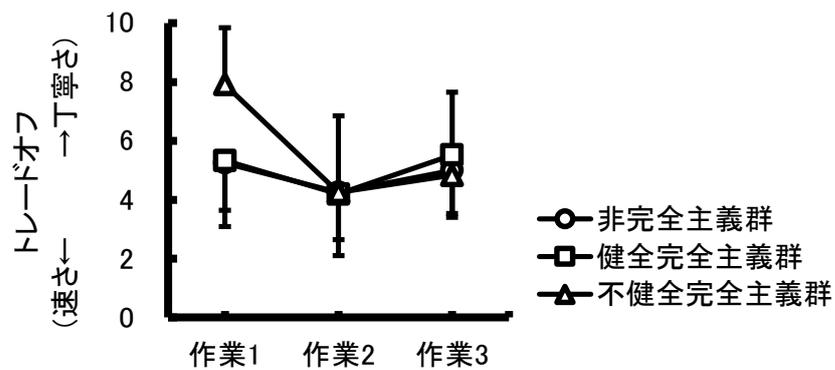


Fig. 4-3-15 各群におけるトレードオフの推移

④追加分析

他の交絡変数を統制しても完全主義群による作業方略の違いが認められるかを確認するため、追加分析を行った。交絡変数として想定した固執、強迫傾向と作業方略との相関を確認した。Table 4-3-3 に示すように、固執は丁寧意識、時間意識、トレードオフと正の相関が認められた ($rs = .32-.58, ps < .05$)。また、侵入的思考は時間意識とは正の相関傾向 ($r = .29, p = .056$) が認められた。確認行動は丁寧意識と負の相関傾向が認められた ($r = -.26, p = .089$)。以上の結果より、固執が高いほど時間意識も高いが、速さよりも丁寧さを重視して作業に取り組むことが示された。また、侵入的思考が高いほど時間意識が高い傾向にあることが示された。確認行動が高いほど丁寧意識が低い傾向にあることが示された。

Table 4-3-3
作業方略と固執, 強迫傾向との関連

		固執	強迫傾向			
			侵入的思考	確認行動	不決断	洗浄行動
丁寧意識	作業1	.58 **	.21	-.20	-.12	.03
	作業2	.57 **	.08	-.26 +	.01	.19
	作業3	.39 **	.02	-.23	.05	.14
時間意識	作業1	.06	.23	.21	-.18	-.06
	作業2	.48 **	.15	.01	-.03	-.02
	作業3	.32 *	.29 +	.13	-.06	-.12
トレード オフ	作業1	.32 *	.23	.22	-.04	.17
	作業2	-.02	.02	.06	-.15	.14
	作業3	.05	-.23	-.21	-.10	.01

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

交絡変数の影響を統制するため、物作りへの嗜好性に加えて各作業方略と相関の認められた変数を統制した ANCOVA を行った。

丁寧意識については、固執および確認行動を統制する前の分析と同様に、群の主効果は認められたものの ($F_{(2,35)} = 3.42, p < .05$)、不健全完全主義群で非完全主義群だけではなく健全完全主義群よりも丁寧に作ろうという意識が高い傾向にあることが分かった ($p = .056-.061$)。

時間意識については、固執および侵入的思考を統制した結果、時系列の主効果 ($F_{(2,70)} = 0.46, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,70)} = 1.19, n.s.$) に加え、群の主効果 ($F_{(2,35)} = 1.64, n.s.$) も認められなくなった。

トレードオフについては、固執を統制する前の分析と同様に、群の主効果傾向が認められ ($F_{(2,39)} = 2.81, p = .072$)、不健全完全主義群で健全完全主義群より速さよりも丁寧に重きを置く傾向にあった ($p = .086$)。また、群×時系列の交互作用傾向 ($F_{(4,78)} = 2.24, p = .078$) が認められた。下位検定の結果、健全完全主義群において作業1で作業2より速さではなく丁寧に作ることに重きを置いており ($p < .05$)、作業3で作業2より速さではなく丁寧に作ることに重きを置く傾向にあった ($p = .053$)。不健全完全主義群において作

業1で作業2, 3より速さではなく丁寧さに重きを置いていた ($ps < .01$)。作業1において不健全完全主義群で健全完全主義群より速さではなく丁寧さを重視しており ($p < .01$) , また不健全完全主義群で非完全主義群より速さではなく丁寧さを重要視する傾向にあった ($p = .078$)。しかし, 時系列の主効果 ($F_{(2,78)} = 0.09, n.s.$) は認められなくなった。

固執や強迫傾向の交絡変数を統制した分析結果より, 以下が明らかになった。作業遂行中の丁寧意識は不健全完全主義群で他の2群より高いことや, 健全完全主義群が丁寧意識に及ぼす影響には固執や確認行動の影響が交絡していたことが分かった。また, 時間意識には完全主義は影響を及ぼさないことが示された。トレードオフについては, 固執を統制する前と同じ結果が得られた。作業1において不健全完全主義群では丁寧さを特に重視して作業を行っていたが, その後の作業では速さも丁寧さと同じ程度に重視するようになっていった。作業3において群間差は認められず, どの群も速さと丁寧さを等しく重要視するということが分かった。

(3) 作業時間

作業時間の個人差が大きいため, 研究3-2と同様に, 以下の平方根変換を行った。

$$\sqrt{(1080+1)-測定値}$$

変換後の作業時間の値が高いほど作業時間が短く, 値が低いほど作業時間が長いことを示す。

変換後の作業時間を従属変数にしたANCOVAを行った。Fig. 4-3-16に示したように, 群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 3.29, p < .05$)。下位検定の結果, 非完全主義群で不健全完全主義群より大きかった ($p < .05$)。また, 健全完全主義群で不健全完全主義群より大きい傾向にあった ($p = .073$)。時系列の主効果も認められた ($F_{(2,82)} = 8.67, p < .01$)。下位検定の結果, 作業2, 3で作業1より大きかった ($ps < .01$)。群×時系列の交互作用傾向も認められた ($F_{(4,82)} = 2.13, p = .089$)。下位検定の結果, 健全完全主義群において作業2, 3で作業1より大きかった ($ps < .01$)。不健全完全主義群において作業3で作業2より大きく, 作業2で作業1より大きかった ($ps < .05$)。また, 作業1において非完全主義群および健全完全主義群で不健全完全主義群より大きかった ($ps < .05$)。

作業2において非完全主義群で不健全完全主義群より大きく ($p<.05$) , 健全完全主義群で不健全完全主義群より大きい傾向にあった ($p=.084$) 。

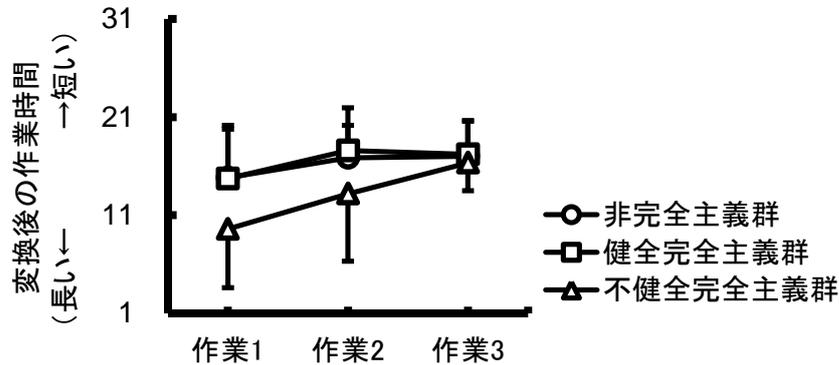


Fig. 4-3-16 各群における変換後の作業時間の推移

追加分析として他の交絡変数を統制しても、完全主義群による作業時間の違いが認められるかを確認した。交絡変数として想定した固執、強迫傾向と変換後の作業時間の相関を確認した結果、Table 4-3-4 に示すように、固執のみが変換後の作業時間と負の相関が認められた ($rs=-.25- -.31, ps<.10$)。よって、固執が高いほど、変換後の作業時間の値が低い、すなわち作業時間は長いことが示された。

Table 4-3-4
変換後の作業時間と固執、強迫傾向との関連

	固執	強迫傾向				
		侵入的思考	確認行動	不決断	洗浄行動	
変換後の作業時間	作業1	-.25 ⁺	-.22	-.22	-.13	.07
	作業2	-.28 ⁺	-.03	-.06	-.20	-.07
	作業3	-.31 [*]	-.05	-.02	-.05	.02

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

完全主義群が作業時間に及ぼす影響に固執が交絡している可能性があるため、物作りへの嗜好性および固執を統制した ANCOVA を行った。その結果、固執を統制する前の分析と同様に、群の主効果傾向が認められた ($F_{(2,39)}=3.03, p=.060$)。下位検定の結果、健全完全主義群で不健全完全主義群より大きい傾向にあった ($p=.061$)。また時系列の主効果も認められた ($F_{(2,78)}=3.60, p<.05$)。下位検定の結果、作業 2, 3 で作業 1 より大きかった ($ps<.01$)。群×時系列

の交互作用傾向も認められた ($F_{(4,78)}=2.16, p=.085$)。下位検定の結果、健全完全主義群において作業 2, 3 で作業 1 より大きかった ($ps<.05$)。不健全完全主義群において作業 3 で作業 2 より大きく、作業 2 で作業 1 より大きかった ($p<.05$)。また、作業 1 において健全完全主義群で不健全完全主義群よりも大きく ($p<.01$)、非完全主義群で不健全完全主義群より大きい傾向にあった ($p=.076$)。作業 2 において健全完全主義群で不健全完全主義群よりも大きい傾向にあった ($p=.078$)。しかし、不健全完全主義群と非完全主義群の全体的な差は認められなくなった。また、作業 2 における不健全完全主義群と非完全主義群の差は認められなくなった。

よって、固執を統制しても 1 回目の作業において不健全完全主義群は他の 2 群より作業時間が長かったことが分かった。しかし、作業 2 以降において不健全完全主義群の作業時間は短くなり、作業 3 においては群間差は認められなくなったことが明らかになった。

(4) 他者評定による瑣末な努力の評定値の推移

各作業行動の評定値の平均点および標準偏差、歪度 (Sk) および尖度 (Ku) を算出した。なお、参加者が作業を終えた後の残り時間の区間については、「瑣末な努力をしていない時間」とみなし、欠損値ではなく「0」点として扱った。

Table 4-3-5 に示した通り、過剰丁寧では $Sk=-0.36-4.58$, $Ku=-1.30-19.81$ であった。

Table 4-3-5
過剰丁寧の評定値の記述統計

		<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>	
過剰丁寧	作業1	0-3分	1.29	0.33	0.81	-0.48
		3-6分	1.38	0.40	0.65	-0.53
		6-9分	1.31	0.44	1.18	0.43
		9-12分	1.20	0.53	1.38	5.30
		12-15分	0.96	0.62	-0.36	-0.55
		15分以降	0.47	0.67	0.96	-0.61

	作業2	0-3分	1.20	0.28	1.60	2.52
		3-6分	1.28	0.36	1.10	0.43
		6-9分	1.17	0.23	0.92	-0.64
		9-12分	1.21	0.70	0.28	0.72
		12-15分	0.70	0.69	0.37	-0.95
		15分以降	0.22	0.60	2.62	5.65

	作業3	0-3分	1.15	0.25	2.02	4.26
		3-6分	1.20	0.29	1.28	0.77
		6-9分	1.15	0.30	2.09	5.45
		9-12分	1.21	0.51	-0.24	0.70
12-15分		0.67	0.65	0.22	-1.30	
15分以降		0.06	0.28	4.58	19.81	

Table 4-3-6 に示す通り，作成確認行動では $Sk=0.31-5.01$ ， $Ku=-1.15-27.29$ であった。

Table 4-3-6
作成確認行動の評定値の記述統計

		<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>	
作成 確認 行動	作業1	0-3分	0.16	0.32	1.83	2.06
		3-6分	0.41	0.49	0.66	-1.07
		6-9分	0.49	0.42	0.31	-1.03
		9-12分	0.61	0.60	1.35	2.65
		12-15分	0.63	0.81	1.49	1.66
		15分以降	0.19	0.38	1.94	2.76
	作業2	0-3分	0.19	0.30	1.50	1.28
		3-6分	0.43	0.50	1.38	2.88
		6-9分	0.49	0.45	0.54	-0.61
		9-12分	0.48	0.52	0.88	0.14
		12-15分	0.64	0.87	1.40	1.08
		15分以降	0.10	0.39	5.01	27.29
	作業3	0-3分	0.16	0.28	1.69	1.99
		3-6分	0.27	0.37	1.09	-0.20
		6-9分	0.47	0.47	0.48	-1.15
		9-12分	0.45	0.47	0.72	-0.54
		12-15分	0.67	0.82	0.98	-0.09
		15分以降	0.04	0.18	4.87	23.61

Table 4-3-7 に示した通り, 行動の非生産性では $Sk=1.01-6.71$, $Ku=0.15-45.00$ であった。

Table 4-3-7
行動の非生産性の評定値の記述統計

		<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>
作業1	0-3分	0.24	0.42	2.50	7.07
	3-6分	0.36	0.51	1.29	1.01
	6-9分	0.39	0.59	2.35	7.46
	9-12分	0.21	0.38	2.09	4.48
	12-15分	0.34	0.54	1.88	3.04
	15分以降	0.18	0.43	2.56	5.83
	行動の 非生産性 作業2	0-3分	0.17	0.40	3.05
3-6分		0.43	0.58	1.46	1.57
6-9分		0.30	0.46	1.39	0.92
9-12分		0.38	0.55	1.19	0.17
12-15分		0.21	0.38	1.55	1.16
15分以降		0.09	0.31	3.94	16.70
作業3		0-3分	0.19	0.36	2.01
	3-6分	0.39	0.50	1.01	0.39
	6-9分	0.24	0.37	1.32	0.61
	9-12分	0.35	0.47	1.11	0.15
	12-15分	0.21	0.35	1.52	1.53
	15分以降	0.01	0.10	6.71	45.00

以上の結果より、評定値のほとんどが 0-1 点に集まっており、分布に正規性が見られないことが分かった。よって、従属変数が正規分布していることが前提条件である ANOVA ではなく、ノンパラメトリック検定である Kruskal-Wallis の検定を用い、各作業時点において群間差が認められるかを検討した。下位検定には Excel を用いて Steel-Dwass 法を行った。

①過剰丁寧

Fig. 4-3-17 の各値は過剰丁寧の平均点を、エラーバーは標準偏差を示している。作業 3 の 9 分以降では作業を終えた参加者が多くいたため群間差はなくなっていたものの、全作業試行を通して不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より過剰丁寧の得点が高い傾向にある。分析の結果、作業 1 の 15 分以降、作業 2 の 3-6 分、6-9 分、12-15 分、15 分以降、作業 3 の 3-6 分において各群の順位平均に差があることが認められた (χ^2 (2) $s=6.27-12.00$, $p_s<.05$)。また、作業 1 の 3-6 分、9-12 分、作業 3 の 6-9 分にお

いて各群の順位平均に差がある傾向が認められた ($\chi^2(2) s=4.80-5.31, ps=.070-.091$)。下位検定の結果, 作業1の15分以降において不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高いことが分かった ($ps<.05$)。また, 作業2の3-6分において不健全完全主義群で健全完全主義群より高いこと, 12-15分において不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高いことが分かった ($ps<.05$)。さらに作業3では, 3-6分において不健全完全主義群で健全完全主義群より高いことが分かった ($p<.05$)。同様に, 作業1の3-6分において不健全完全主義群で健全完全主義群より高い傾向にあること, 9-12分において不健全完全主義群で健全完全主義群より高い傾向にあることが分かった ($ps<.10$)。また, 作業2の6-9分において不健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあること, 15分以降において不健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあることが分かった ($ps<.10$)。さらに作業3では6-9分において不健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあることが分かった ($p<.10$)。

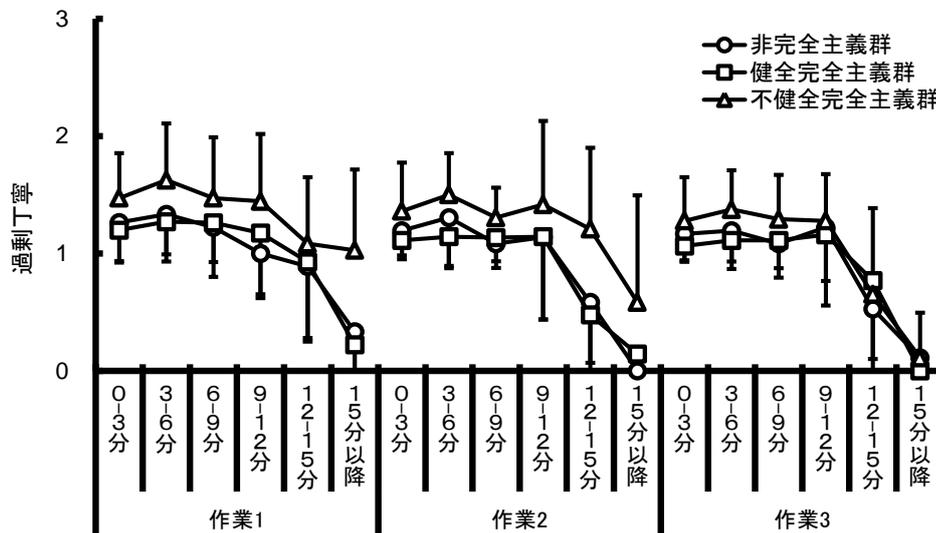


Fig. 4-3-17 各群における過剰丁寧の評定値の推移

②作成確認行動

Fig. 4-3-18 に示すように, 作業1の0-3分, 15分以降, 作業2の6-9分, 作業3の6-9分において各群の順位平均に差があることが認められた ($\chi^2(2) s=6.42-10.10, ps<.05$)。下位検定の結果, 作業1の0-3分において不健全完全主義群で非完全主義群より高いこと, 15分以降において不健全完全主義群で

非完全主義群および健全完全主義群より高いことが分かった ($p < .05$)。また、作業2の6-9分において不健全完全主義群で非完全主義群より高いことが分かった ($p < .05$)。さらに、作業3では6-9分において不健全完全主義群で非完全主義群より高いことが分かった ($p < .05$)。同様に、作業2の6-9分において健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあることが分かった ($p < .10$)。

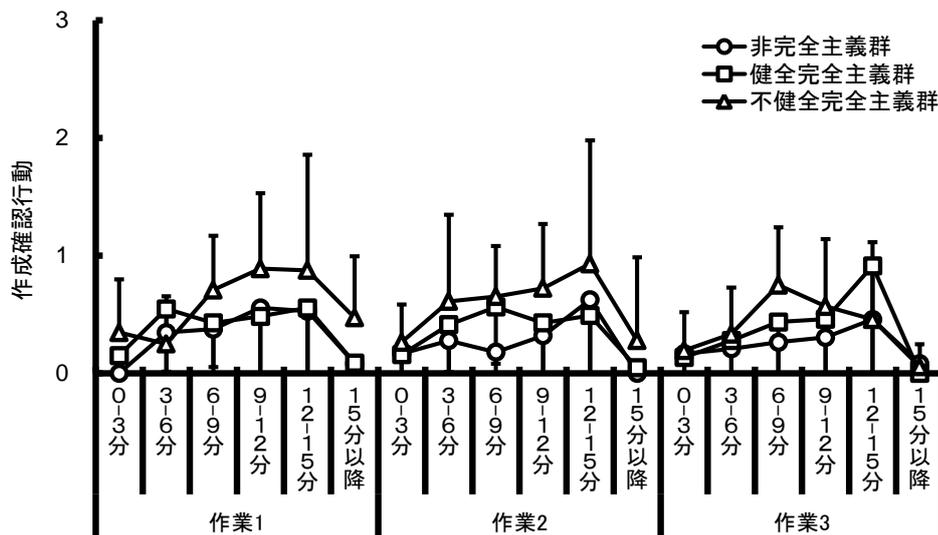


Fig. 4-3-18 各群における作成確認行動の評定値の推移

③行動の非生産性

Fig. 4-3-19 に示したように、Kruskal-Wallis の検定の結果、作業1の15分以降、作業2の12-15分において各群の順位平均に差があることが認められた ($\chi^2_{(2)} = 8.43-8.64, p < .05$)。また、作業1の9-12分において各群の順位平均に差がある傾向が認められた ($\chi^2_{(2)} = 5.47, p = .065$)。下位検定の結果、作業1の15分以降において不健全完全主義群で健全完全主義群より高いこと、作業2の12-15分において不健全完全主義群で健全完全主義群より高いことが分かった ($p < .05$)。同様に、作業1の9-12分において不健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあること、作業2の12-15分において不健全完全主義群で健全完全主義群より高い傾向にあることが分かった ($p < .10$)。

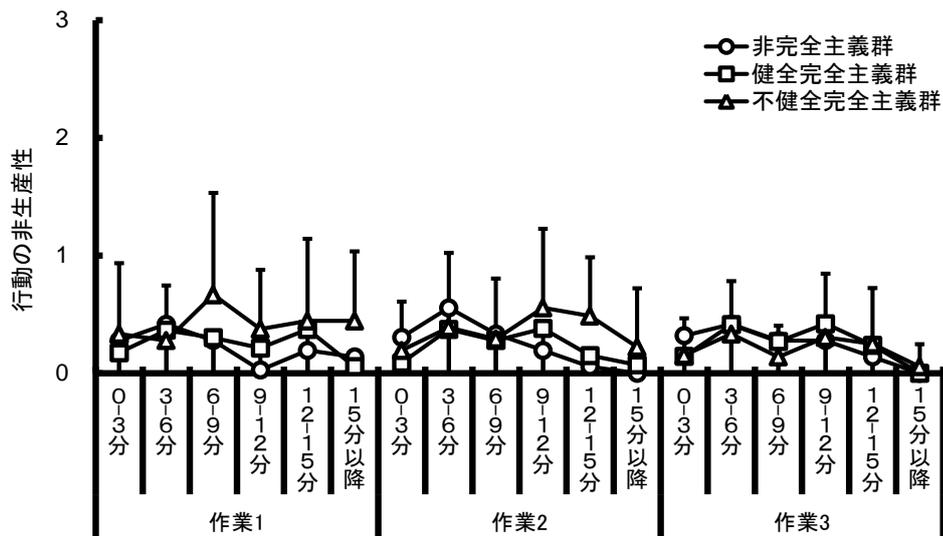


Fig. 4-3-19 各群における行動の非生産性の評定値の推移

以上の結果より、過剰丁寧については、作業3の9分以降では作業を終えた参加者が多くいたため群間差はなくなっていったものの、全作業試行を通して不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より必要以上に丁寧に作業を行う傾向にあることが示された。作成確認行動については全体的に評定値が低いものの、作業1では0-3分および15分以降、作業2, 3では6-9分において不健全完全主義群で非完全主義群より作業の途中途中で現状の確認を行う傾向にあった。行動の非生産性についても全体的に評定値が低いものの、不健全完全主義群で健全完全主義群より立体のきれいさとは結びつきにくい非生産的な行動を行う傾向にあることが示された。

4-14. 考察

本研究の目的は、難易度を統一した作業課題を繰り返すことで不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移を明らかにすることであった。

4-14-1. 群分けの妥当性

本実験の各群の実験参加者および先行研究（桜井・大谷，1997；齋藤ら，2009）における全調査対象者の完全主義的努力および完全主義的懸念の平均点を Table 4-3-8 に示す。完全主義的努力の得点については、先行研究の 3.8-4.1

点と比べると本実験の非完全主義群では 3.1 点と低く、健全完全主義群および不健全完全主義群では 4.5-4.7 点と高かった。そのため、本実験の各群の完全主義的努力の得点については、他の研究の平均点と比べ、その位置づけは妥当であると考えられる。しかし、完全主義的懸念については、先行研究の平均点 2.8-3.1 点に対して、非完全主義群および健全完全主義群共に 2.8 点と同じ程度であり、不健全完全主義群では 4.4 点と更に高かった。よって、本実験における非完全主義群および健全完全主義群は完全主義的懸念が平均的な高さの者から構成されていると言える。また、不健全完全主義群は完全主義的懸念が非常に高い者から構成されていると言える。

Table 4-3-8
各研究における対象者の完全主義的努力および完全主義的懸念の平均点

スケール	対象者	元々の平均点		1-6の6件法に合わせた平均点		
		完全主義的 努力	完全主義的 懸念	完全主義的 努力	完全主義的 懸念	
研究3-3	非完全主義群	2.1	1.8	3.1	2.8	
	健全 完全主義群	3.6	1.8	4.7	2.8	
	不健全 完全主義群	3.5	3.4	4.5	4.4	
桜井・大谷 (1997)	1-6の 6件法	全対象者	4.1	2.8	4.1	2.8
齋藤ら (2009)	1-5の 5件法	全対象者	3.2	2.6	3.8	3.1

4-14-2. 完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移

自己充實的達成動機は健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高かった。競争的達成動機および失敗回避動機、目標得点は不健全完全主義群で他の2群より高かった。しかし、時系列の影響や交互作用は認められなかった。よって、「目標得点および達成動機は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い」という仮説 1-1 は部分的に支持された。また、「失敗回避動機は、不健全完全主義群で他の2群より高い」という仮説 1-2 は支持された。しかし、完全主義と時系列の交互作用についての仮説 3 は支持されなかった。

不健全完全主義群は非完全主義群より全ての動機づけが有意に高かった。この結果は先行研究 (Stoeber & Rambow, 2007; Stoeber & Otto, 2006) を支持しており、作業課題に対しても不健全完全主義者は高い達成動機と失敗回避動機を抱いて取り組んだと考えられる。研究 3-2 とは異なり、本研究では不健全完全主義群で失敗回避動機が最も高かった点より、作業に取り組む姿勢や成果を評価すると伝えることで、作業課題に対しても不健全完全主義者は課題としての意義を見出し、失敗回避基準を高く設定することが明らかにされた。

一方、健全完全主義群で非完全主義群より高かった動機づけは自己充實的達成動機のみであった。健全完全主義群も非完全主義群より高い競争的達成動機や目標得点を掲げて課題に取り組むと予想していたため、この結果は想定外であった。しかし、そもそも健全完全主義群の完全主義的懸念の程度は非完全主義群と同様に平均的な者から構成されているため、不健全完全主義群と同様に「きれいな立体を作りたい」とは考えていても、「立体に少しでもズレがあってはいけない」と思うかは分からない。また、完全主義が完全性を求めやすい場面として検討されてきたのは、学業や仕事場面である (Burns, 1980)。また、Stoeber & Stoeber (2009) によると、完全主義的努力の高い者であってもレジャーや DIY などの娯楽には完全性をあまり求めないと言われている。本実験の作業課題も物を作らせるという点では生産性のある作業だが、内省報告では「楽しかった」と報告されているように、健全完全主義群では課題ではなく娯楽として作業課題に取り組んだ可能性もある。物作りへの嗜好性の影響を統計的には統制してはいるが、健全完全主義群で他の 2 群より物作りへの嗜好性が高かったため、特に健全完全主義群ではペーパークラフト課題が娯楽として感じられていた可能性は高い。そのため、健全完全主義群では成果を求める競争的達成動機や目標得点はあまり高くはならなかったと考えられる。

また完全主義が動機づけに及ぼす影響には、完全主義群と時系列の交互作用は認められなかった。特に不健全完全主義群において目標得点の平均点は 85.7-90.6 点と、作業全体を通して高かった。この結果より、不健全完全主義者はどんな課題であっても常に自己に高い目標を設定するのであり、その目

標の高さを修正することはないと考えられる。

健全完全主義群で非完全主義群より高かったのは、全作業試行を通して自己充實的達成動機のみであった。このことより、健全完全主義者は成果を求めるといっても自分なりに満足できる立体を作ろうとしていたと考えられる。一方、不健全完全主義群は非完全主義群および健全完全主義群より目標得点および競争的達成動機、失敗回避動機が全作業試行を通して常に高かった。不健全完全主義者は健全完全主義者と異なり、自己満足すること以上に、人よりもきれいな立体やミスのない立体といった成果を求めて高い目標を自己に課していることが分かった。このようなひたすら成果を求める目標設定が、健全完全主義者には見られない不健全完全主義者の目標設定の歪さを示していると考えられる。

4-14-3. 完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移

丁寧な作ることへの意識および制限時間内に作業を終える意識については、健全完全主義群および不健全完全主義群共に非完全主義群より作業全体を通して高かった。ただし、不健全完全主義群では1回目の作業では丁寧さを特に意識して立体を作成していたが、2回目以降では他の2群と同様に速さも丁寧さと同じ程度に重視して作業を行うようになった。固執や強迫傾向などの交絡変数を統制すると、丁寧な作ることへの意識については健全完全主義群と非完全主義群との差が認められなくなった。制限時間内に作業を終える意識についても、完全主義群による差は認められなくなった。これらの結果より、「丁寧意識は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い」という仮説 2-1 は部分的に支持されたが、「時間意識は、健全完全主義群で他の2群より高い」という仮説 2-2 は支持されなかった。

作業時間については、特に1回目の作業において不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より長いことが示された。しかし、2回目以降の不健全完全主義群の作業時間は短くなっていき、作業3では群間差は認められなくなった。交絡変数となる固執を統制しても概ね同じ結果が得られた。よって、「作業時間は、不健全完全主義群で他の2群より長い」という仮説 2-3 は部分的に支持された。

他者評定による瑣末な努力の評定値についての分析の結果、作業 1 および作業 2、作業 3 の 9 分までの作業区間において、不健全完全主義群は非完全主義群および健全完全主義群より必要以上に丁寧に作業を行う傾向にあることが示された。よって、「瑣末な努力は、不健全完全主義群で他の 2 群より行われる」という仮説 2-4 は支持された。

作業 1 において不健全完全主義群は丁寧さのみを重視し、時間をかけて作業を行った。しかし、2 回目以降の作業では速さも丁寧さと同程度に重視して作業を行うため、作業時間が短くなっていくことが分かった。この結果より、不健全完全主義者であっても 2 回目以降の作業では丁寧さのみに固執するのではなく、時間内に完成させることを意識するといったように、作業方略を柔軟に変えて作業に取り組んでいたと考えられる。このことは、不健全完全主義者は瑣末な部分を気にするあまり、期限内に課題を完遂することができないという先行研究の知見(Burns, 1999)とは一致しないものであった。このような結果になったのは、実験参加者の特徴が影響したと考えられる。本実験における不健全完全主義群は、あくまでも大学生活を送っている健常者である。大学生はアルバイトや授業などを通して、たとえ完璧なものではないにしても決められた期間内に提出物や成果を出さなければならないことを学習していく。そのため日常生活の中で完全性を求めるあまりに作業を完遂できないことは極稀であると考えられる。よって、この結果は参加者が健常者であることを考慮すると妥当なものであると考えられる。ただし、不健全完全主義群が作業に費やす時間は短くなっていったものの、他者評定による瑣末な努力の評定値の分析結果より、それでも非完全主義群や健全完全主義群と比べると必要以上に丁寧に作業に取り組んでいたことが分かった。この結果は、決められた時間内に作業を完遂させるけれども、不健全完全主義者はできる限り瑣末な部分もきちんと作業をしようとするという瑣末な部分に対する取り組みへの拘りを示すものであると考えられる。

しかしながら、作業を完遂させるためとはいえ、2 回目以降の作業で作業方略を柔軟に変更することが、不健全完全主義者の適応性にどのような影響を及ぼすかは明らかにされていない。他者評定による瑣末な努力の評定値の分析結果において群間差が特に顕著であった必要以上に丁寧に作業する行動

についても、3回目の作業の後半9分以降では、不健全完全主義群は他の2群と同様にほとんど行わなくなっていた。完全主義的懸念が高いと失敗を許容できず (Hamachek, 1978)、完璧か失敗かの二者択一の思考法に陥りやすい (Burns, 1999) ことを踏まえると、課題を完遂するためには上手く遂行できない部分を放置せざるを得なくなることは、不健全完全主義者にとって不適応と結びつく可能性がある。そこで、研究4では作業課題を繰り返し行ったときの不健全完全主義者の適応性を作業遂行中の感情状態や成果への評価、自身の行った作業行動への帰属などといった多角的な観点から検討する必要がある。

固執や確認行動などの交絡変数を統制しても、丁寧に作ろうという意識は不健全完全主義群で健全完全主義群および非完全主義群より高かった。しかし、健全完全主義群と非完全主義群間の丁寧に作ろうという意識の差は認められなくなった。完全主義的努力と固執との間には高い正の相関が認められており、完全主義的努力の高い健全完全主義群が丁寧に作業をするという意識に及ぼす影響には、実は固執の影響が交絡していた可能性があることが示された。

4-15. 要約

研究3-3では、難易度を統一した作業課題を繰り返すことで不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移を検討した。その結果、1回目の作業では、不健全完全主義群は他の2群と比べ、丁寧に作ることを重要視して作業に取り組むため作業時間が長いですが、2回目以降の作業では丁寧さだけではなく、作業スピードも同程度に重要視するため、作業時間は短くなっていくことが明らかにされた。ただし、不健全完全主義群が作業に費やす時間は短くなっていったものの、非完全主義群や健全完全主義群と比べると、3回目の9分以降を除き、概ね全作業試行を通して必要以上に丁寧に作業に取り組んでいたことが分かった。これらの結果より、2回目以降の作業では丁寧に作るだけではなく、制限時間内に作業を完遂しようと作業方略を変更するものの、時間内に行える範囲では瑣末な部分に拘った努力を続けるという不健全完全主義者の特徴が明らかにされた。しかし、作業方略を変えるこ

とで、瑣末な部分を満足いくまで仕上げることができなくなる恐れがあり、そのことが不適應性を招く可能性がある。そこで研究4では、作業遂行中の不健全完全主義者の不適應性の推移を検討する必要がある。

第5章

研究4 不健全完全主義が適応性に及ぼす影響

研究2では、完全主義と動機づけとの媒介要因として随伴性自己価値および失敗の反すうを検討した結果、完全主義の動機づけには活動基盤自己価値や失敗の反すうが関連していることを明らかにした。しかしながら、研究2は日常の学業場面を想定し、完全主義と動機づけとの関連に随伴性自己価値や失敗の反すうが及ぼす媒介効果に焦点を当てた調査研究であり、課題遂行後に不健全完全主義者が随伴性自己価値や失敗の反すうに基づいた帰属を実際に行うのかは分からない。

また研究3-3では、難易度を統一した作業課題を繰り返すことで不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移を検討した。その結果、不健全完全主義者は1回目の作業では丁寧のみを重視し、時間をかけて作業を行うことが分かった。しかし、2回目以降の作業では丁寧に作るだけでなく、作業時間内に完成させることも重視して作業を行うため、作業時間が短くなっていくことが示された。これらの結果より、不健全完全主義者は丁寧に作ることに固執するのではなく、時間内に作業を終えられるように作業方略を変えて取り組むことが分かった。しかし、作業方略を変更することにより自分の納得いくよう作業を遂行できない部分も出てくると考えられる。そのことは、些細なミスも受け入れられない不健全完全主義者の適応性にどのような影響をもたらすのだろうか。完全主義的懸念が高いと失敗を許容できないこと（Hamachek, 1978）を踏まえると、課題を完遂するためとはいえ上手く遂行できない部分を放置せざるを得ないことは、不健全完全主義者にとって不適応と結びつく可能性がある。そこで、本研究では作業課題を繰り返した時の不健全完全主義者の適応性を検討する。

5-1. 問題と目的

5-1-1. 課題場面において完全主義が適応性に及ぼす影響に関する知見

学業課題場面において、完全主義的努力は成績の高さと結びつくが、完全主義懸念は成績の高さとは結びつかない（Brown et al., 1999）。そのため、完

全主義的努力の高さは成績へのポジティブ感情と結びつくが、完全主義的懸念の高さは成績へのネガティブ感情と結びつくことが示されてきた (Bieling et al., 2003)。健全完全主義者と同様の高い成果を不健全完全主義者が上げたとしても、不健全完全主義者は完全主義的懸念が高いために些細な失敗を受け入れられない (Frost et al., 1990; Hamachek, 1978) ので、自己批判を行い、成績への満足感や自尊心は低いこと (Grzegorek et al., 2004) が分かった。

課題遂行後、完全主義者は課題への取り組みや成果に依存した自己評価を行う (DiBartolo et al., 2004) ことより、課題遂行後、健全完全主義者および不健全完全主義者共に課題へ積極的に取り組んだことを肯定的に評価することが考えられる。また成果に依存した帰属に関して、不健全完全主義者は完全主義的懸念が高いために些細な失敗を受け入れられない (Frost et al., 1990; Hamachek, 1978) ので、課題遂行後にもっと高い成果を上げなければならなかったと帰属すると予想される。さらに、不健全完全主義者は犯した失敗を繰り返し考え込むという報告 (Frost & Henderson, 1991) より、不健全完全主義者は課題遂行後に上手くできなかった部分を反すうしていると予想される。これらの帰属を行うことにより、不健全完全主義者は不適応性を高めると考えられる。

以上の知見をまとめると、作業課題において、健全完全主義者は作業を上手く遂行できていると感じるため、作業遂行中にポジティブな感情状態が高いと予想される。作業遂行後、作業の成果を高く評価し、先に行った作業を充実したものであったと帰属すると予想される。一方、不健全完全主義者は自分が費やした努力に見合った成果を得られないため、作業遂行中もネガティブな感情が高いと予想される。時間内に作業を終えられるよう作業方略を変えても、そのことで瑣末な部分まで完璧に仕上げることはできなくなるため、作業遂行中のネガティブな感情は高いと考えられる。作業に取り組んだ姿勢を肯定的に評価しながらも、上手くできなかった部分を過大に深刻に評価するため、作業の成果を低く評価し、上手く作り上げることができなかったことを繰り返し悔やみ、次の作業ではもっと上手く作らなければならないと帰属すると予想される。

5-1-2. 先行研究の問題とその改善

これまで検討されてきた感情は主に課題遂行後のものであるため、完全主義と感情との関連の知見には、課題成績のフィードバックが感情に及ぼす影響が混在していると考えられる。特に不健全完全主義者は非完全主義者よりパフォーマンスが低い (e.g., 石田, 2005; Bieling et al., 2003) ため、失敗によるネガティブ感情が喚起されている恐れがある。そのため、瑣末な努力を行うこと自体が感情面における適応性に及ぼす影響は検討できていない。よって成果のフィードバックを与えずに、課題遂行中の感情を想起させて回答させることで、瑣末な努力を行うことが不健全完全主義者の感情状態にどのような影響を及ぼすかを検討する必要がある。また、感情状態の性質によって次の課題遂行行動との結びつきは異なると考えられるため、不適応の程度を調べるための抑うつ感の高さ以外にも、課題遂行を促進するといった面から充実感や自己評価の高さ、疲労感の低さも検討する必要がある。瑣末な部分に拘ってしまうがゆえに課題をスムーズに遂行できない点より、不健全完全主義者は抑うつ感が生じると考えられる。また、研究 2 で明らかになった完全主義的努力と活動基盤自己価値との関連を踏まえると、不健全完全主義者も健全完全主義者と同様に課題に取り組むことで充実感を抱き、自己評価を高める可能性がある。さらに、タイプ A と完全主義は類似している点 (Flett, Hewitt, Blankstein, & Dynin, 1994) から、不健全完全主義者や健全完全主義者は作業による疲労感を感じにくいことも予想される。

また研究 3-2 で論述したように、多くの先行研究では課題は 1 回しか行われておらず (e.g., 石田, 2005) , 時間的展望の観点から課題場面における不健全完全主義者の適応性は検討されていない。そこで課題遂行後の随伴性自己価値および失敗の反すうの観点から帰属を捉え、それらの推移から、完全主義者の適応性の時間的展望を検討する必要がある。課題遂行後に活動基盤自己価値に基づいて作業に取り組んだ姿勢を肯定的に評価するとすれば、精神的な健康を高めることに貢献していると考えられる。一方、成功基盤自己価値に基づいて「次こそは上手く作らなければならない」といった帰属や、上手くいかなかった部分を考えてしまうといった失敗の反すうに基づいた帰属を行うことは不適応と結びつくと言える。

5-1-3. 目的

研究 4 では、不健全完全主義が適応性に及ぼす影響の推移を明らかにすることを目的とする。²⁾

5-1-4. 仮説

1. 感情・状態

1-1. 充実感や自己評価は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い。

1-2. 抑うつ感や疲労感は、不健全完全主義群で他の 2 群より高い。

2. 立体への評価

2-1. 客観的立体評価は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い。

2-2. 主観的立体評価は、不健全完全主義群で他の 2 群より低い。

3. 帰属

3-1. 活動基盤自己価値に基づいた帰属は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より多く行われる。

3-2. 成功基盤自己価値に基づいた帰属は、不健全完全主義群で他の 2 群より多く行われる。

3-3. 失敗の反すうに基づいた帰属は、不健全完全主義群で他の 2 群より多く行われる。

4. 交互作用

仮説 1 から仮説 3 の全ての仮説において、作業が進むほど群間差はより顕著になる。

5-2. 方法

5-2-1. 実験デザイン

研究 3-3 と同じであった。

5-2-2. 実験参加者

2) 研究 4 は、研究 3-3 の実験において追加測定した尺度のデータを再分析することで検討した。

研究 3-3 と同じであった。

5-2-3. 作業課題

研究 3-3 と同じであった。

5-2-4. 測定指標

(1) 主観指標

①感情・状態

作業課題遂行中の感情・状態を測定するため、作業後の休憩の後に作業遂行中のことを想起させて以下の尺度について各3項目ずつで測定した。「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で回答を求めた。なお、各尺度の全ての項目は使用した原尺度の項目内容を作業遂行中の感情・状態を測定するのに適切な表現に改変して測定した。

充実感を測定するため、自己肯定意識尺度（平石, 1993）の下位尺度である対自己領域の充実感尺度を参考に3項目を作成した。項目例は「楽しいと感じる」、「スカッとしている」、「充実した気分だ」である。

自己評価を測定するため、自尊感情尺度（山本・松井・山成, 1982）を参考に3項目を作成した。項目例は「物事を人並みには、うまくやれる」、「自分に満足している」、「自分は全くだめな人間だと思う（逆転項目）」である。

抑うつ感を測定するため、気分調査票（坂野ら, 1994）の下位尺度である抑うつ感尺度を参考に3項目を作成した。項目例は「憂うつな気分だ」、「気分が沈んでいる」、「気持ちがいっている」である。

疲労感を測定するため、気分調査票（坂野ら, 1994）の下位尺度である疲労感尺度を参考に3項目を作成した。項目例は「何もしたくない」、「面倒くさい」、「疲れた」である。

②主観的立体評価

作成した立体の主観的評価を測定するため、作業後の休憩の後に作った立体を想起させて、立体の上手さおよび立体への満足感の計2項目について、0-10の11件法で測定した。

③帰属

作業後の帰属を測定するため、作業後の休憩の後に以下の尺度について各3項目ずつで測定した。「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で回答を求めた。なお、各尺度の全ての項目は作業課題後の帰属を測定するのに適切な表現に改変して測定した。

随伴性自己価値の観点から帰属を測定するため、先行研究 (DiBartolo et al., 2004; Sturman, Flett, Hewitt, & Rudolph, 2009) を参考に3項目を作成した。具体例は、活動基盤自己価値尺度では「自分なりに頑張ったことに満足している」、「一生懸命に作業に取り組んだ姿勢が良かったと思う」、「作業に全力で取り組み、充実した時間を過ごせた」であり、成功基盤自己価値尺度では「もう少しきれいにできなかったのか、とってしまった」、「次の作業では先の作業よりも、もっときれいに作らなければ、自分の中で納得できない」、「もっと整った立体を作らなければならなかったと思う」である。

失敗の反すうの観点から帰属を測定するため、3項目を作成した。項目例は「先の作業で思った通りにできなかった部分を、つい考えてしまう」、「立体の出来に満足しているので、先の作業に悔いはない (逆転項目)」、「先の作業で上手くできなかったところが、まだ気になっている」である。

④物作りへの嗜好性

作業遂行中の感情・状態や、作業後の立体の評価、帰属と関連していると予測される交絡変数を統制するため、物作りへの嗜好性尺度を「0：全く当てはまらない」から「5：非常に当てはまる」の6件法で測定した。項目内容は研究3-3と同じであった。

(2) 他者評定

作成された立体の完成度や丁寧さは、心理学を専攻しており、かつ、本実験の内容を全く知らない大学生3名 (男性1名、女性2名) により個別に評定された。

立体の評定基準として、第一に立体が完成しているか、第二に立体作成の切る作業・折る作業・貼る作業における丁寧さについての評定項目を設けた。ただし、切る作業における丁寧さは密閉された立体からは分からないため、評定項目から除外した。その代りとして、全体的な丁寧さとして造形が整っている程度を評定項目に含めた。著者が一度評定を行い修正した評定項目案

について、心理学の教授および心理学を専攻する大学生2名とディスカッションを行い、再修正した項目を用いて立体評定を実施した。立体評定の質問紙は Appendix 4 に示した。

①立体の完成度：

作成された立体が完成しているとみなせるかを確認するため、どの程度立体が完成しているかを評定させた。立体の完成度では、作成させた立体の上手さ下手さは考慮に入れず、立体としての体をなしているかを評定させた。0（完成しそうにない）-3（一通り完成している）の4件法、1項目で評定させた。

②客観的立体評価：

作成された立体が丁寧に作られているかを3項目で評定させた。完成していない部分も含めて評定させた。項目例は「折り目がきちんと折られている」、「ノリづけ部分が、ちゃんとくっついている」、「全体の造形が整っている」であった。0（丁寧ではない）-3（非常に丁寧）の4件法で評定させた。

いずれの評定項目についても2点以上のズレが評定者間であった場合には、著者と3名の評定者で話し合い、再度評定を行った。

5-2-5. 手続き

実験の流れは研究 3-3 で行った実験と同様である。以下の時点において、各適応性指標の尺度を測定した。ベースラインとしての感情・状態を確認するため、実験日当日に実験概要の説明および実験協力への同意を得た後、感情・状態について質問紙を用いて測定した。1回目の作業後の休憩を挟んだ後、作業課題遂行中の感情・状態を想起させて回答させた。その後、作った立体への主観的評価を回答させてから、先の作業を振り返らせて、随伴性自己価値や失敗の反すうの観点から帰属の質問紙を回答させた。2回目および3回目の作業後の休憩を挟んだ後、同様の流れで各質問紙を実施した。

5-2-6. 研究倫理

研究 3-3 と同じであった。

5-2-7. 分析

各完全主義群の抽出方法は研究 3-3 と同じであった。

研究 3-3 と同様に、各仮説を検討するために交絡変数となりうる物作りへの嗜好性の程度を共変量に投入した群×時系列の ANCOVA を行った。下位検定には検出力の高い Shaffer 法を用いた。

分析ソフトは研究 3-3 と同じであった。

5-3. 結果

5-3-1. 信頼性係数の推定値の確認および記述統計量

各指標の ω 係数および α 係数、記述統計量は Table 5-1 の通りであった。なお、1 項目で測定した変数については ω 係数および α 係数は記載していない。 ω 係数の算出については、分析対象者が 45 名と因子分析をするには人数が少ないため、各因子の主成分分析の結果から算出された因子負荷量を元に計算されている。

抑うつ感および疲労感、主観的立体評価、成功基盤自己価値に基づいた帰属、失敗の反すうに基づいた帰属では、いずれの時点においても十分な ω 係数および α 係数 ($\omega_s=.836-.972$, $\alpha_s=.704-.972$) が得られ、中程度以上の内的整合性を有していたことが確認された。また、作業 1 から作業 3 における充実感、作業 2, 3 における自己評価、作業 1, 3 における活動基盤自己価値に基づいた帰属では十分な ω 係数および α 係数 ($\omega_s=.835-.904$, $\alpha_s=.703-.840$) が得られ、中程度以上の内的整合性を有していたことが確認された。プレ時点における充実感および自己評価、作業 1 における自己評価、作業 2 における活動基盤自己価値に基づいた帰属は $\alpha_s=.491-.688$ とあまり高くはなかったが、 $\omega_s=.774-.821$ と十分な値を示していたため、十分な内的一貫性を有していると判断した。

Table 5-1
各指標の信頼性係数の推定値および記述統計量

	プレ			作業1			作業2			作業3			
	ω	α	M (SD)	ω	α	M (SD)	ω	α	M (SD)	ω	α	M (SD)	
感情・状態	充実感	.810	.637	2.37 (0.63)	.835	.703	2.47 (0.76)	.869	.760	2.44 (0.78)	.881	.796	2.64 (0.84)
	自己評価	.774	.491	3.01 (0.63)	.821	.688	2.89 (0.70)	.904	.840	2.99 (0.86)	.886	.806	3.04 (0.83)
	抑うつ感	.910	.851	1.44 (0.83)	.895	.824	1.56 (0.83)	.871	.778	1.48 (0.78)	.953	.926	1.39 (0.97)
	疲労感	.836	.704	1.70 (0.84)	.871	.770	1.85 (0.75)	.904	.831	2.01 (0.87)	.893	.814	2.14 (0.99)
主観的 立体評価				.972	.972	5.16 (2.65)	.920	.918	6.11 (1.96)	.925	.921	6.10 (2.09)	
帰属	活動基盤 自己価値				.862	.720	2.89 (0.69)	.808	.625	3.17 (0.76)	.852	.735	3.33 (0.82)
	成功基盤 自己価値				.837	.707	3.01 (0.88)	.898	.832	2.85 (1.06)	.926	.877	2.67 (1.11)
	失敗の 反すう				.901	.831	2.30 (1.09)	.873	.779	2.05 (0.99)	.906	.831	1.98 (1.01)

他者評定による客観的立体評価の評定者間信頼性は Table 5-2 の通りであった。各項目の級内相関は.714-.911 と十分な値を示した (c.f., 対馬, 2009)。また、作業1から作業3における折り目およびノリづけ、造形の3項目について信頼性係数の推定値を算出したところ、 ω s=.895-.959, α s=.833-.928 と高い値を示した。よって、これら3項目の平均点を客観的立体評価の得点として以降の分析を進めた。

Table 5-2
客観的立体評価の評定者間信頼性

変数名	級内相関	95% 下限	95% 上限
完成度	.911 **	.884	.933
折り目	.862 **	.822	.896
ノリづけ	.723 **	.652	.784
造形	.714 **	.642	.778

** $p < .01$

5-3-2. 分析対象者

研究 3-3 と同じであった。

5-3-3. 完全主義が適応性に及ぼす影響の推移

(1) 感情・状態

① プレ時点における感情・状態の確認

プレ時点における感情・状態に群間差があるかを確認するため、ANOVAを行った。なお、以下のグラフ中のエラーバーは標準偏差を示している。その結果を Fig. 5-1 から Fig. 5-4 に示す。自己評価にのみ群間差傾向が認められた ($F_{(2,42)} = 3.15, p = .053$)。下位検定の結果、健全完全主義群で不健全完全主義群より高く ($p < .05$)、非完全主義群で不健全完全主義群より高い傾向にあること ($p = .086$) が確認された。

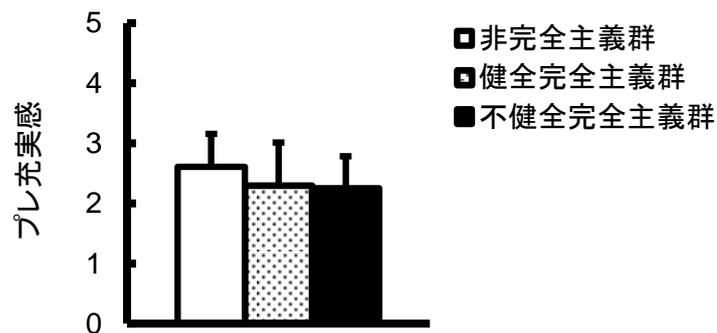


Fig. 5-1 各群におけるプレ充実感

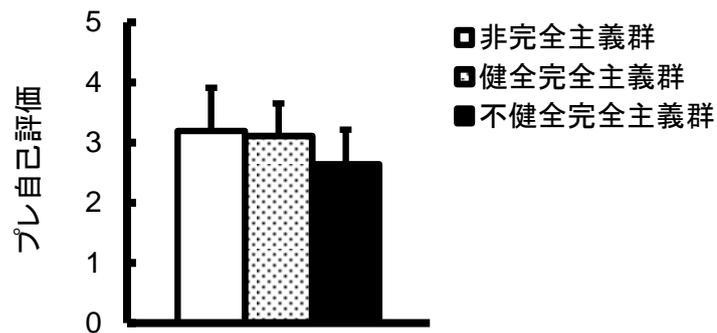


Fig. 5-2 各群におけるプレ自己評価

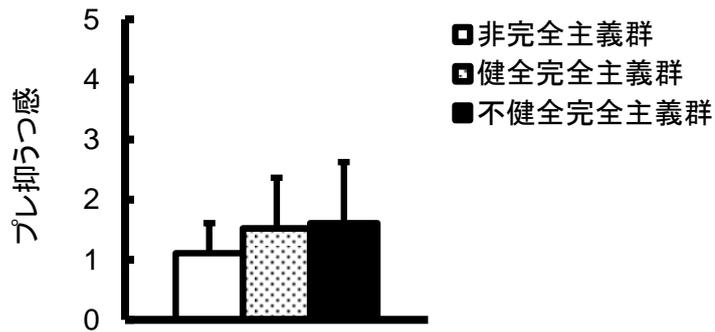


Fig. 5-3 各群におけるプレ抑うつ感

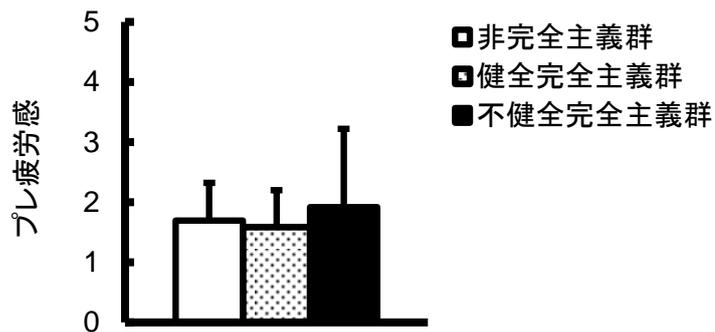


Fig. 5-4 各群におけるプレ疲労感

Stoeber & Otto (2006) でレビューされているように、多くの研究において不健全完全主義群は日常生活において他の2群と比べ相対的に不適応状態にあることが示されてきた。プレ時点における不健全完全主義群の自己評価の得点は0-5の6件法で2.6点であった。このことは、不適応的と言えるほど自己評価が低いわけではなく、自己を高くも低くも評価していない状態を示していると考えられる。そのため、この結果は健常者の範囲における不健全完全主義者の日常の状態を示しているにすぎないと推察される。よって、以降の感情・状態の分析ではローデータの項目平均点を使って分析を進めた。

② 充実感

Fig. 5-5 に示したように、群の主効果 ($F_{(2,41)} = 0.91, n.s.$)、時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 1.26, n.s.$)、群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 0.25, n.s.$) のいずれも認められなかった。よって、作業遂行中の充実感の推移には完全主義群による違いはないと言える。

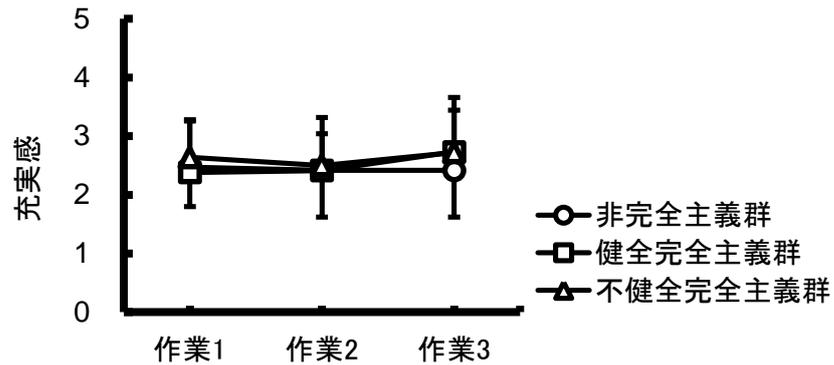


Fig. 5-5 各群における充実感の推移

③自己評価

Fig. 5-6に示すように、群の主効果 ($F_{(2,41)} = 1.28, n.s.$) および時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 1.40, n.s.$) は認められなかった。群×時系列の交互作用傾向が認められた ($F_{(4,82)} = 2.18, p = .083$)。下位検定の結果、健全完全主義群において作業2, 3で作業1より高かった ($p < .05$)。作業3において健全完全主義群で不健全完全主義群より高い傾向にあった ($p = .065$)。

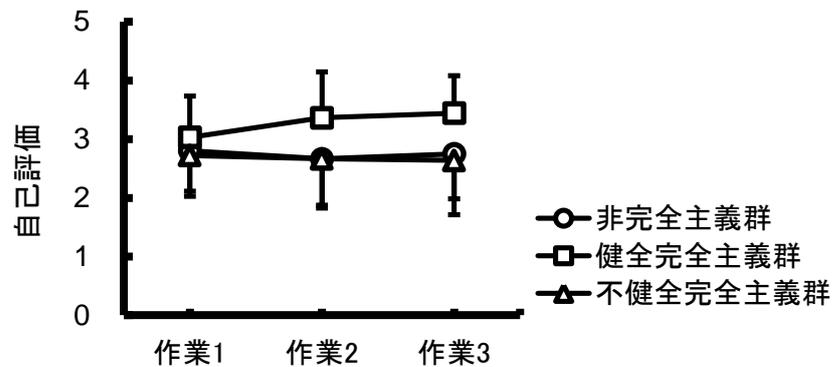


Fig. 5-6 各群における自己評価の推移

④抑うつ感

Fig. 5-7に示したように、群の主効果 ($F_{(2,41)} = 1.29, n.s.$) および時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.02, n.s.$)、群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 1.82, n.s.$) のいずれも認められなかった。よって、作業遂行中の抑うつ感の推移には完全主義群による違いはないと言える。

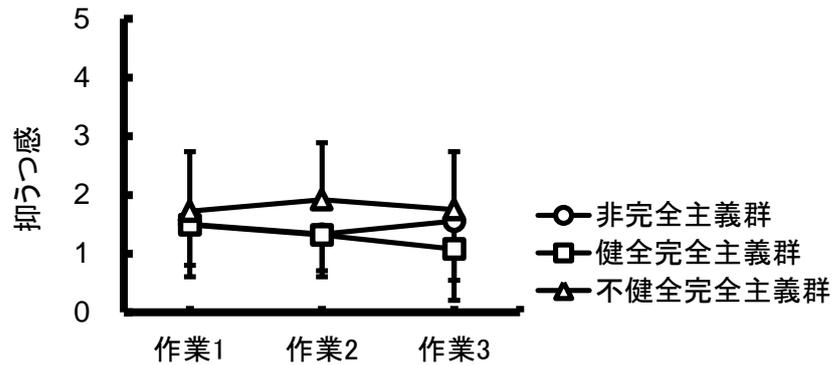


Fig. 5-7 各群における抑うつ感の推移

⑤疲労感

Fig. 5-8に示したように、群の主効果は認められなかった ($F_{(2,41)}=0.43, n.s.$)。時系列の主効果は認められた ($F_{(2,82)}=4.92, p<.05$)。下位検定の結果、作業3で作業1より高かった ($p<.05$)。群×時系列の交互作用は認められなかった ($F_{(4,82)}=1.06, n.s.$)。

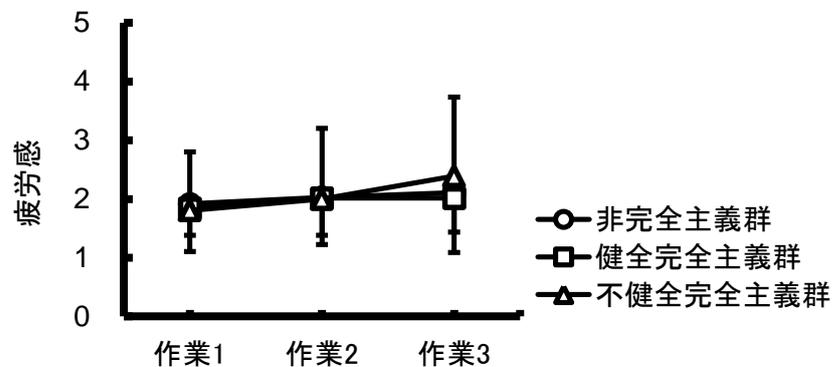


Fig. 5-8 各群における疲労感の推移

以上の結果より、作業を繰り返すほど、健全完全主義群では作業遂行中の自己評価が高まること、健全完全主義群の作業遂行中の自己評価は不健全完全主義群より高くなるのが分かった。また、群に関係なく実験参加者の作業遂行中の疲労感が高まっていくことが分かった。しかし充実感および抑うつ感については完全主義群および時系列の影響は認められなかった。

(2) 立体評価

①他者評定による立体評価

立体の完成度を従属変数とする ANCOVA の結果、Fig. 5-9 に示すように、群の主効果 ($F_{(2,41)}=0.19, n.s.$) および時系列の主効果 ($F_{(2,82)}=1.94, n.s.$)、

群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 1.43, n.s.$) のいずれも認められなかった。よって、立体の完成度の推移には完全主義群による違いはないと言える。

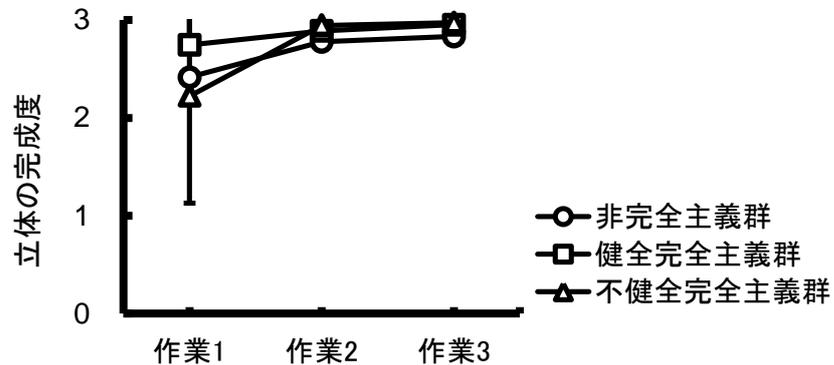


Fig. 5-9 各群における立体の完成度の推移

客観的立体評価を従属変数とする ANCOVA を行った結果、Fig. 5-10 に示したように、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 3.24, p < .05$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で健全完全主義群より高かった ($p < .05$)。ただし、物作りへの嗜好性の主効果が極度に有意であり ($F_{(1,41)} = 62.17, p < .01$)、物作りへの嗜好性を共変量から外した ANOVA では群の主効果は認められなくなった ($F_{(2,42)} = 1.01, n.s.$)。よって、物作りへの嗜好性が強く影響していたため群間差が認められた可能性が考えられる。時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.46, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 0.72, n.s.$) は認められなかった。

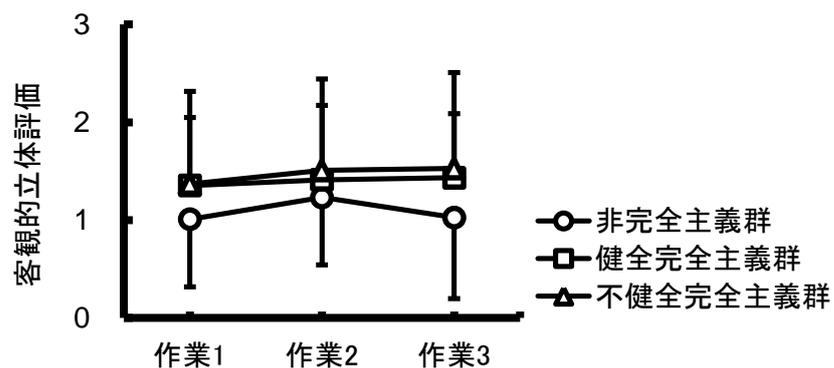


Fig. 5-10 各群における客観的立体評価の推移

②主観的立体評価

Fig. 5-11 に示すように、群の主効果 ($F_{(2,41)} = 1.36, n.s.$) および時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.53, n.s.$)、群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 1.33, n.s.$) のいずれも認められなかった。よって、主観的立体評価の推移には完全主義群に

よる違いはないと言える。

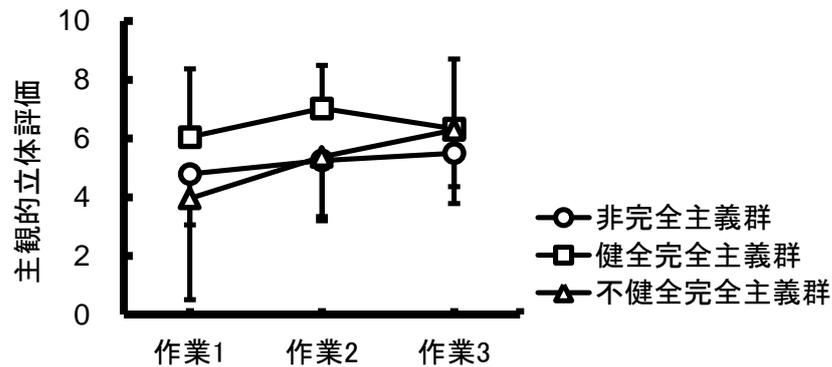


Fig. 5-11 各群における主観的立体評価の推移

③主観的立体評価と客観的立体評価のズレ

追加分析として、主観的立体評価と客観的立体評価のズレに完全主義が及ぼす影響を検討した。主観的立体評価および客観的立体評価の得点をそれぞれ標準化（平均=0, $SD=1$ ）した。立体評価のズレ得点を、主観的立体評価の標準得点から客観的立体評価の標準得点を引くことで算出した。得点が0の場合は実験参加者の主観的な立体評価に歪みがない状態を示す。得点が高いほどポジティブな方向に、得点が高いほどネガティブな方向に実験参加者の主観的な立体評価が歪んでいることを示す。

各群の立体評価のズレが統計的に歪んでいるかを確認するため、原点0と比べた一標本検定を行った。その結果、Fig. 5-12に示したように、非完全主義群においては作業1から作業3のいずれのズレ得点も原点0との有意差は認められないことが示された ($t_{(11)} = 0.35-0.81, n.s.$)。一方、健全完全主義群においては作業2において原点0よりも有意に高く評価する傾向にあることが示された ($t_{(20)} = 1.82, p=.083$)。不健全完全主義群においては作業1において原点0よりも有意に低く評価する傾向にあることが示された ($t_{(11)} = -1.82, p=.097$)。

立体評価のズレの群間差を検討するため ANCOVA を行った結果、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 4.11, p<.05$)。下位検定の結果、健全完全主義群で不健全完全主義群より高かった ($p<.05$)。また、健全完全主義群で非完全主義群より高い傾向にあった ($p=.074$)。時系列の主効果は認められなかった ($F_{(2,82)} = 0.03, n.s.$)。群×時系列の交互作用傾向が認められた ($F_{(4,82)} = 2.11,$

$p=.095$)。下位検定の結果、作業1において健全完全主義群で不健全完全主義群より高く ($p<.05$)、作業2において健全完全主義群で非完全主義群および不健全完全主義群より高かった ($ps<.01$)。

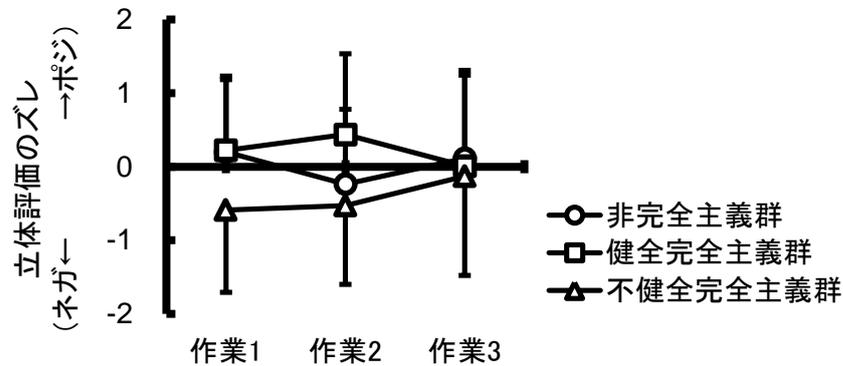


Fig. 5-12 各群における立体評価のズレの推移

以上の結果より、立体の完成度に群間差はなく、いずれの群も1回目の作業でほぼ立体を完成させることができたことが分かった。客観的立体評価および主観的立体評価には群間差は認められなかったものの、それらのズレにおいて群間差が認められた。非完全主義群は立体評価のズレがないこと、健全完全主義群では作業2でポジティブな方向に主観的な立体評価が歪んでいること、不健全完全主義群では作業1においてネガティブな方向に主観的な立体評価が歪んでいることが分かった。また、健全完全主義群で非完全主義群および不健全完全主義群よりポジティブな方向に主観的な立体評価が歪んでいることが分かった。

(3) 帰属

①活動基盤自己価値に基づいた帰属

Fig. 5-13 に示すように、群の主効果は認められなかった ($F_{(2,41)}=1.16, n.s.$)。時系列の主効果傾向は認められた ($F_{(2,82)}=2.45, p=.094$)。下位検定の結果、作業2, 3で作業1より高かった ($ps<.01$)。作業3で作業2より高い傾向にあった ($p=.073$)。しかし、群×時系列の交互作用は認められなかった ($F_{(4,82)}=0.71, n.s.$)。

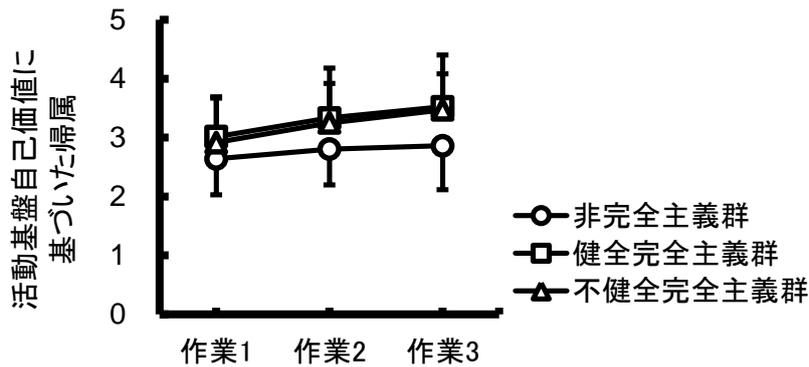


Fig. 5-13 各群における活動基盤自己価値に基づいた帰属の推移

②成功基盤自己価値に基づいた帰属

Fig. 5-14に示したように、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 6.70, p < .01$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高かった ($ps < .05$)。しかし、時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.07, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 0.96, n.s.$) は認められなかった。

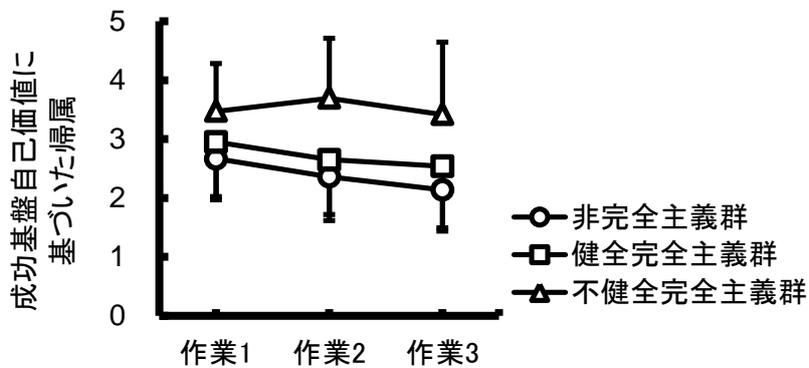


Fig. 5-14 各群における成功基盤自己価値に基づいた帰属の推移

③失敗の反すうに基づいた帰属

Fig. 5-15に示すように、群の主効果が認められた ($F_{(2,41)} = 7.37, p < .01$)。下位検定の結果、不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より高かった ($ps < .01$)。しかし、時系列の主効果 ($F_{(2,82)} = 0.14, n.s.$) および群×時系列の交互作用 ($F_{(4,82)} = 0.14, n.s.$) は認められなかった。

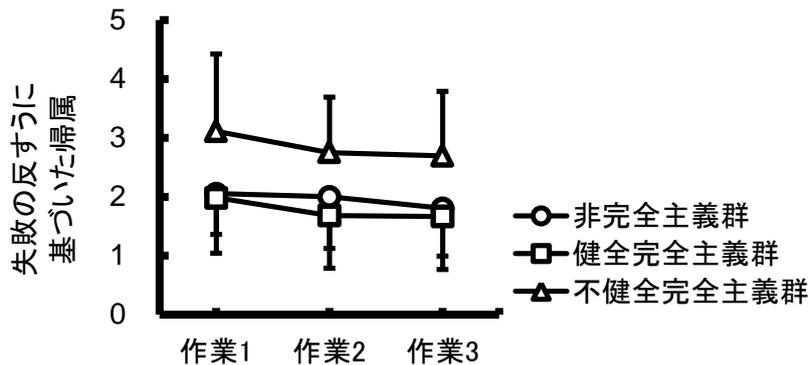


Fig. 5-15 各群における失敗の反すうに基づいた帰属の推移

以上の結果より，作業を繰り返すほど群に関係なく実験参加者は活動基盤自己価値に基づいた帰属を行うことが分かった。また，成功基盤自己価値や失敗の反すうに基づいた帰属を不健全完全主義群が他の2群より常に多く行うことが分かった。

5-4. 考察

本研究の目的は，不健全完全主義が適応性に及ぼす影響の推移を明らかにすることであった。

5-4-1. 不健全完全主義者の瑣末な努力が適応性に及ぼす影響の推移

5-4-1-1. 完全主義が作業遂行中の感情・状態に及ぼす影響の推移

作業遂行中の充実感および抑うつ感，疲労感については完全主義群による違いはなかった。しかし，自己評価については健全完全主義群では作業2以降で高まっていった。さらに，作業3においては健全完全主義群で不健全完全主義群より自己評価は高くなった。よって，「充実感や自己評価は，健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い」という仮説1-1は一部支持された。しかし，「抑うつ感や疲労感は，不健全完全主義群で他の2群より高い」という仮説1-2および，完全主義と時系列の交互作用についての仮説4は支持されなかった。

不健全完全主義群では作業遂行中の充実感および自己評価，抑うつ感，疲労感に変化は見られなかった。一般に課題に取り組むことは労力を伴う。特に不健全完全主義者は成果を伴いにくい瑣末な努力を過剰に行う（石田，

2005) ため、なおさら抑うつ感が喚起されるか、あるいは瑣末な努力を行い続けられるよう充実感や自己評価などのポジティブな感情が高まると想定していた。しかし、いずれの感情においても不健全完全主義群と非完全主義群との間に違いは認められなかった。この結果より、課題遂行中の感情・状態において不健全完全主義者は不適応に陥っていないと考えられる。研究2で示されたように、不健全完全主義者は課題に達成基準および失敗回避基準を高く設けることが行動傾向として定着している。また、これまで多くの研究で不健全完全主義者は非完全主義者よりも課題に取り組むことが報告されてきた (e.g., 石田, 2005; 増井・岩永, 2009)。これらのことより、常に高い達成基準と失敗回避基準を設定する不健全完全主義者にとって、瑣末な努力を行うことは当たり前の行動として定着しているため、作業遂行中のポジティブな感情およびネガティブな感情に変化が生じなかったと考えられる。また、不健全完全主義群で課題遂行中の感情・状態に変化が生じなかったことには本実験に参加していた不健全完全主義群の完全主義的懸念の程度が影響していた可能性がある。第4章第14節第1項の Table 4-3-8 に示している通り、本実験の不健全完全主義群の完全主義的懸念の得点は先行研究 (桜井・大谷, 1997; 齋藤ら, 2009) における平均点の 2.8-3.1 点と比べ 4.4 点と相対的に高かった。しかし、1-6 の 6 件法における 4.4 点は「少し当てはまる」から「当てはまる」の間であるため、絶対値として見ると高い得点であるとは言いがたい。このことが影響して、本実験の不健全完全主義者はネガティブ感情があまり喚起されなかった可能性が考えられる。

一方、健全完全主義群において作業2以降で自己評価が高まったのは、完全主義者は課題に取り組むこと自体に自己価値を見出しているという知見 (DiBartolo et al., 2004) と一致している。健全完全主義者は課題に取り組むことで自己評価を高めていくと考えられる。

5-4-1-2. 完全主義が立体評価に及ぼす影響の推移

立体の完成度や客観的立体評価、主観的立体評価において完全主義群による違いは認められなかった。しかし、客観的立体評価と主観的立体評価のズレには群間差があり、健全完全主義群では他の群と比べ、自分が作った立体

を上手くできているとポジティブに評価していることが分かった。また客観的立体評価と比べると、健全完全主義群ではポジティブ方向に主観的な立体評価が歪んでおり、不健全完全主義群ではネガティブ方向に主観的な立体評価が歪んでいたことが示された。よって、「客観的立体評価は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より高い」という仮説 2-1 および、「主観的立体評価は、不健全完全主義群で他の 2 群より低い」という仮説 2-2 は、不健全完全主義群で健全完全主義群より主観的立体評価と客観的立体評価のズレ得点が低かった点より、一部支持された。しかし、完全主義と時系列の交互作用についての仮説 4 は支持されなかった。

客観的立体評価において群間差は認められなかった。よって、立体作りの成果には不健全完全主義者が行う瑣末な努力も、健全完全主義者が行う課題への熱心な取り組みも影響していなかったと考えられる。また研究 3-3 より、非完全主義群であっても目標得点を 73.8-78.2 点に設定しており、その動機づけは低いとは言えないものであった。そのため、全体的に実験参加者の課題への動機づけが高いことも、立体作りの上手さで群間差が出にくかった要因の 1 つと考えられる。

不健全完全主義群では作業 1 で作った立体に対してネガティブ方向に評価が歪んでいた。しかし 2 回目以降の作業では、不健全完全主義群は客観的な立体評価より立体の出来をネガティブ方向に評価していたけれども、それは有意ではなくなった。研究 3-3 において不健全完全主義群では 1 回目の作業で丁寧さのみを偏重しており、作業を行い続けるため休憩時間を削っていた。統計的には有意ではないが、特に 1 回目の作業において不健全完全主義群で他の 2 群よりも立体を作り終えることができていなかった。しかし、2 回目以降の作業では丁寧さだけでなく時間内に完成させることも同程度に重要視し、その結果、ほとんどの者が立体を作り上げることができていた。この結果より、不健全完全主義者がネガティブに評価するのは完遂できなかった成果に対してであり、ある程度完成している成果に対してはネガティブに評価するわけではないと考えられる。ただし、この結果に関しても本章第 4 節第 1 項第 1 に記載されているように、本実験に参加していた不健全完全主義群の完全主義的懸念の程度が影響していた可能性がある。不健全完全主義者

が失敗をより深刻に捉え、失敗を気にし続けることは多くの研究で指摘されている (Frost & Henderson, 1991; Frost et al., 1997)。本実験の不健全完全主義者より完全主義的懸念の程度が高い者、あるいは臨床群や準臨床群を対象に実験を行っていた場合、作業を完遂させていたとしても失敗を拡大視し、ネガティブ評価をされると考えられる。

作った立体の出来について、健全完全主義群は実際よりもポジティブ方向に評価しており、不健全完全主義群はネガティブ方向に評価していた。この結果は Hamachek (1978) の知見と一致している。完全主義であっても、完全主義的懸念の高さがミスを受け入れることができるかと関係していると考えられる。特に2回目の作業で作った立体の評価に対して健全完全主義群ではポジティブな方向に評価が歪んでいた。完全主義的努力が高いほど自己効力感が高いこと (Stoeber, Hutchfield, & Wood, 2008; Nakano, 2009) や、完全主義的努力が高いほどかえって false alarm を犯すことが指摘されている (Stoeber & Eysenck, 2008)。そのため、健全完全主義者は自分の能力を過信しているため、実際よりも高く評価していたのではないかと考えられる。

また主観的立体評価と客観的立体評価のズレについて、健全完全主義群では全体的にポジティブ方向寄りに、不健全完全主義群ではネガティブ方向寄りに歪んでいたという結果は、Hill et al. (2010) の主張と一致している。自己効力感に対して完全主義的努力は正の関連を、完全主義的懸念は負の関連を示すことが報告されている (Stoeber et al., 2008; Nakano, 2009)。不健全完全主義群は完全主義的努力と完全主義的懸念の両方が高いため、互いに自己効力感への影響を打ち消し合って、ポジティブにもネガティブにも偏らない評価をするとも考えられるが、実際にはネガティブ寄りに評価していた。Hill et al. (2010) の指摘する通り、あくまでも適応性を規定しているのは完全主義的懸念であり、完全主義的努力より完全主義的懸念のほうが成果の評価に強い影響を及ぼすと考えられる。

5-4-1-3. 完全主義が帰属に及ぼす影響の推移

活動基盤自己価値に基づいた帰属は、群間差はないものの、作業を繰り返すにつれて全ての群で多く行われるようになった。一方、成功基盤自己価値

や失敗の反すうに基づいた帰属は不健全完全主義群で非完全主義群および健全完全主義群より多く行われた。よって、「活動基盤自己価値に基づいた帰属は、健全完全主義群および不健全完全主義群で非完全主義群より多く行われる」という仮説 3-1 は支持されなかった。また、「成功基盤自己価値に基づいた帰属は、不健全完全主義群で他の 2 群より多く行われる」という仮説 3-2 および「失敗の反すうに基づいた帰属は、不健全完全主義群で他の 2 群より多く行われる」という仮説 3-3 は支持された。しかし、完全主義と時系列の交互作用についての仮説 4 は支持されなかった。

活動基盤自己価値に基づいた帰属に群間差が認められなかった結果については、完全主義者は課題に取り組むこと自体に自己価値を見出しているという知見 (DiBartolo et al., 2004) を支持するものではなかった。本研究における非完全主義群の目標得点は 73.8-78.2 点と高めであり、非完全主義者であっても実験に取り組む意欲が高かった。また、「作業課題を行うことが楽しかった」という内省報告も全体的に多く見られた。そのため、群間差が認められなかったと考えられる。

成功基盤自己価値や失敗の反すうに基づいた帰属は不健全完全主義群で他の 2 群より作業全体を通して多く行っていた。従来完全主義研究 (e.g., Brown et al., 1999; Bieling et al., 2003; 石田, 2005) で用いられてきた学業課題と比べると、一般に立体作りの上手下手さは自己評価と結びつかないため、本実験で用いた作業課題はたとえ上手く遂行できなかつたとしても、そのことで自尊心が傷つくことはあまりなかったと考えられる。「作業課題を行うことが楽しかった」という内省報告も多く見られたことから、むしろポジティブ感情を促進することにつながった可能性がある。しかし、それでも作業遂行後において不健全完全主義群で成功基盤自己価値に基づいた帰属を多く行い「課題を上手く遂行できないと納得いかない」と振り返っていたことや、「上手くいかなかったところが、まだ気になってしまう」と上手くいかなかった部分を繰り返し思い起こしてしまうことを踏まえると、成果を問われる課題ならば不健全完全主義者は完璧か失敗かの二者択一の思考法による帰属を行わざるを得ないと考えられる。作業課題であってもそうであるならば、日常生活における学業課題や仕事ではなおさらそのような帰属を行うと予想

される。その結果、多くの先行研究で示されているように、うつ病の発症や増悪など（e.g., 桜井・大谷, 1997; Blatt et al., 1998）に結びついていくと考えられる。

5-5. 要約

研究4では、不健全完全主義が適応性に及ぼす影響の推移を検討した。研究3-3の結果を踏まえると、1回目の作業を完遂できなかった成果に対して、不健全完全主義群は実際の成果よりもネガティブに評価したが、2, 3回目に作業を完遂することができていた場合には、客観的な立体評価と不健全完全主義群の主観的な立体評価に差はなかった。また、作業遂行後の帰属に関して、不健全完全主義群は作業を完遂するかに関係なく、常に成功基盤自己価値や失敗の反すうに基づいた帰属を行い、前の作業で上手くできなかった部分を悔やみ続けることが分かった。しかし、不健全完全主義は作業遂行中の感情・状態には影響を及ぼさないことが分かった。これらの結果より、作業を完遂することができなかった場合に、不健全完全主義者は成果をネガティブに評価することが分かった。瑣末な努力を行うことや課題に取り組むこと自体は、特に課題遂行後の帰属面において不健全完全主義者に不適應をもたらす恐れがあることが明らかにされた。不健全完全主義者はたとえ課題を完遂させたとしても、前の課題で上手くできなかった部分を悔やみ続け、その点を改善させなければならないと自己にプレッシャーをかけることが分かった。

第6章 総合考察

6-1. 検討結果の総括

不健全完全主義は精神疾患や身体疾患、さらに引きこもりといった社会生活面の問題と結びつきやすい。しかし、完全主義的に課題に取り組む姿勢は一般的に望ましいイメージを持たれている (Stoeber & Hotham, 2013) ため、不健全完全主義者の瑣末な努力を一概に否定することは難しく、介入する必要性が認識されていないので、介入に取り掛かることは困難である。また不健全完全主義の傾向が高いと治療効果を低めてしまう (Blatt et al., 1998) ため、不適応状態の持続・温存に結びつく可能性もある。よって、不健全完全主義者の瑣末な努力のメカニズムを解明することは、その不適応性を改善する上で重要な課題である。

第1章で記述した通り、これまでの研究では、①不健全完全主義者本来の概念に対応する抽出がなされていない研究が混在していること、②不健全完全主義者が常に高い動機づけを維持するメカニズムは解明されていないこと、③不健全完全主義者が行う瑣末な努力や、瑣末な努力の継時的変化を客観的に測定できていないこと、という問題があった。そのため本研究では、①本来の不健全完全主義の定義 (Hamachek, 1978; Stoeber & Otto, 2006) の視点から、不健全完全主義者本来の概念に対応する抽出を行う必要があること、②不健全完全主義者の動機づけの維持メカニズムを解明するにあたり、社会的期待モデルおよび社会的反応モデル (Flett et al., 2002) に着目し、不健全完全主義者の達成動機の高さには随伴性自己価値の視点からの検討が必要であり、失敗回避動機の高さには失敗の反すうの視点からの検討が必要であること、③不健全完全主義が瑣末な努力やその適応性に及ぼす影響の推移は、作業課題を繰り返し用いることにより検討を行う必要があることを指摘した。

第2章では、Stoeber & Otto (2006) の定義に従い、非完全主義者・健全完全主義者・不健全完全主義者の抽出を行い、日常の学業課題場面における完全主義と動機づけとの関連を検討した。その結果、不健全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より高い失敗回避動機だけではなく、健全完全主義者と同程度の高い達成動機を併せ持つことが示された。

第3章では、不健全完全主義者の学業課題への高い動機づけの媒介要因として随伴性自己価値や失敗の反すうを想定し、完全主義と学業課題への動機づけとの関連におけるそれらの媒介効果を検討した。その結果、不健全完全主義者の学業課題への高い達成動機は活動基盤自己価値を媒介し、高い失敗回避動機は失敗の反すうを媒介して生起していることが明らかにされた。

第4章では、実験的手法を用いて不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移を検討した。研究3-1では、石田（2005）の実験の追試を行った。その結果、不健全完全主義者は①重要な情報はその内容を網羅的に収集し、②重要ではない情報も時間が許す限り収集するといった、成果とは結びつきにくい情報も収集するという瑣末な努力を行うことが示された。研究3-2では、立体作りという作業課題における不健全完全主義者の動機づけの推移を検討した。その結果、不健全完全主義者は前の課題よりも難易度の高い立体を選択することや、作業を繰り返すほど作業時間が長くなることが示され、作業課題においても不健全完全主義者は瑣末な努力を行う可能性のあることが分かった。研究3-3では作業課題の難易度を統制し、不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移を検討した。その結果、1回目の作業では、不健全完全主義者は丁寧に作ることを重視するため作業時間が長かったが、2回目以降の作業では丁寧に作るだけでなく、制限時間内に作業を完遂しようと作業方略を変更していた。しかし、制限時間内に行える範囲では必要以上に丁寧に作業を行うという瑣末な努力を行い続ける点で不健全完全主義者の特徴が示された。

第5章では、不健全完全主義が適応性に及ぼす影響の推移を検討した。その結果、たとえ課題を完遂させたとしても、不健全完全主義者は前の課題で上手くできなかった部分を悔やみ続け、その点を改善させなければならないというプレッシャーを自己にかけるという、不適応的な帰属を行うことが分かった。

以上の結果を踏まえ、本章では第1章において提起した不健全完全主義の瑣末な努力のメカニズムモデルの妥当性と可能性について考察する。

6-2. 不健全完全主義の瑣末な努力のメカニズムモデルの妥当性の検討

本研究は、①Stoeber & Otto (2006) の定義に従って完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高いことを条件に不健全完全主義者を抽出し、②不健全完全主義者の達成動機の維持要因として随伴性自己価値が、失敗回避動機の維持要因として失敗の反すうが、不健全完全主義者の動機づけを維持させると考え、③作業課題を繰り返し実施することで不健全完全主義が瑣末な努力やその適応性に及ぼす影響の推移を検討する不健全完全主義の瑣末な努力モデルを提案した。はじめに、不健全完全主義者の抽出方法の妥当性について考察し、不健全完全主義者の動機づけの維持メカニズム、瑣末な努力のメカニズムモデルの妥当性について考察する。

6-2-1. 不健全完全主義者の抽出

課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルにおいて、Stoeber & Otto (2006) の定義に従い、不健全完全主義者を完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い者として想定した。研究1の結果より、完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い者として不健全完全主義者を抽出することにより、不健全完全主義者は失敗回避動機が高いだけではなく、健全完全主義者と同程度に高い達成動機を併せ持つことが示された。

不健全完全主義者の動機づけに関する先行研究において、不健全完全主義者は非常に高い基準を達成するため、また過度に失敗を回避しようとするため、瑣末な部分に拘って課題に取り組み続ける (Burns, 1980) と指摘される一方で、不健全完全主義者は失敗を恐れるため、課題を回避する (Dunn et al., 2006) という矛盾した知見が混在していた。しかし、完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い者として不健全完全主義者を抽出することで、この矛盾を解消することができた。失敗回避動機の高さだけではなく、達成動機の高さも併せ持つため、不健全完全主義者は課題を回避するのではなく、課題を解決するために積極的に瑣末な努力を行うことになる (石田, 2005) と考えられる。

また、研究3-2で課題遂行場面における不健全完全主義が動機づけに及ぼす影響の推移を検討した結果、健全完全主義者で非完全主義者より全作業試行を通して常に高かったのは自己充實的達成動機のみであった。一方、不健

全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より目標得点および競争的達成動機、失敗回避動機が全作業試行を通して常に高いことが示された。このことより、健全完全主義者は成果を求めるというよりも満足できる作業を行うことを重視して常に目標を立てていたと考えられる。この結果は大谷（2010）でレビューされているように、健全完全主義者の目標は高いけれども成果に縛られた「すべき思考」によるものではないため、課題遂行でミスがあったとしても柔軟に受け入れることができると考えられる。一方、不健全完全主義者は健全完全主義者と異なり、自己満足すること以上に、常に人よりも優れた成果やミスのない成果を求めて、高い目標を自己に課していることが分かった。大谷（2010）でレビューされているように、このようなミスのない他者より優れた成果をひたすらに求める目標設定が、健全完全主義者には見られない不健全完全主義者の目標設定の頑なさや歪さを示していると考えられる。

以上の結果は、不健全完全主義者の抽出方法として、完全主義的懸念だけではなく完全主義的努力の高さも考慮する必要性があることを示すものである。不健全完全主義の定義として完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高いことを想定しているという点で、本研究のモデルは妥当だと言える。

6-2-2. 不健全完全主義者の動機づけの維持メカニズム

課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルにおいて、不健全完全主義者の達成動機の高さは随伴性自己価値により維持され、失敗回避動機の高さは失敗の反すうにより維持されると考えられる。研究2の結果より、完全主義的努力は達成動機に正の直接効果を示した。また、完全主義的努力は活動基盤自己価値を媒介して競争的達成動機を高める傾向が示された。これらのことから、完全主義的努力の高い者が高い達成基準を自己に課すのは、高い達成基準を設定する行動が定着しているだけではなく、課題や高い目標に取り組むことで自己価値を高揚させるためでもあると考えられる。一方、完全主義的懸念は、自己充實的達成動機には負の直接効果を、失敗回避動機には正の直接効果を示した。また、完全主義的懸念は失敗の反すうを媒介して失敗回避動機を高めることが示された。これらのことから、完全主義

的懸念の高い者が高い失敗回避動機を抱くのは、失敗を回避しようとする行動が定着しているだけでなく、犯した失敗を意識し続けることで失敗回避を行いやすくしているからだと推察される。

以上の結果は、不健全完全主義者の課題への高い達成動機の維持要因として活動基盤自己価値が、高い失敗回避動機の維持要因として失敗の反すうが関与していることを示すものである。このように本研究のモデルは、不健全完全主義者の動機づけの維持要因として随伴性自己価値および失敗の反すうを想定することで、不健全完全主義者の動機づけが維持されるメカニズムを説明し、かつ効果的な介入を模索することを可能とする点において有用性が高いと言える。

6-2-3. 不健全完全主義が瑣末な努力および適応性に及ぼす影響

6-2-3-1. ペーパークラフトによる立体作り課題の妥当性

課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルを検討するために、研究 3-2 では不健全完全主義者の瑣末な努力を誘発する作業課題として、ペーパークラフトによる立体作り課題の妥当性を検討した。実験の結果、不健全完全主義者は先の作業課題で作った立体より難易度の高い立体を選択すること、また、難易度の高い立体を選択するにもかかわらず、不健全完全主義者は非完全主義者より目標得点や達成動機が高いままであることが明らかにされた。これらのことから、不健全完全主義者はペーパークラフトという作業課題に対しても学業課題と同様に非完全主義者より高い達成動機を抱くことが分かった。さらに、作業課題を繰り返すほど不健全完全主義者の作業時間が長くなっていったことを踏まえると、作りこむ要素の多い複雑な立体ほど不健全完全主義者は瑣末な努力を行う可能性があると考えられる。以上の結果から、ペーパークラフトによる作業課題は不健全完全主義者の瑣末な努力を測定する課題として妥当であると考えられる。

6-2-3-2. 不健全完全主義の瑣末な努力のメカニズム

課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルにおいて、課題遂行場面において不健全完全主義者は、完全主義的努力の高さが達成動機の

高さに、完全主義的懸念の高さが失敗回避動機の高さに関連すると考えられる。達成動機が高いため、課題に対して積極的に取り組もうとするが、失敗回避動機も高いため、些細な失敗も完全になくすことに拘った瑣末な努力を行うことになる予想した。さらに不健全完全主義者の達成動機と失敗回避動機は高いまま維持されるため、瑣末な努力を繰り返すことになる想定した。

研究 3-1 では、不健全完全主義者は健全完全主義者と異なり、学業試験への準備場面において成果とは結びつきにくい情報も時間が許す限り収集し続けるという瑣末な努力を行うことが確認された。研究 3-2 では、立体作り課題においても不健全完全主義者は難易度の高い課題を選び、長い時間をかけて課題に取り組んだことより、作業課題においても不健全完全主義者が瑣末な努力を行う可能性のあることが示された。研究 3-3 では、難易度を統一した立体作り課題を繰り返し実施した結果、不健全完全主義者は 1 回目の作業では丁寧に作ることをのみを重要視して時間をかけて作業を行うが、2 回目以降の作業では丁寧に作るだけでなく制限時間内に作業を完遂できるよう作業方略を変更することが明らかにされた。ただし、全作業試行を通して不健全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より過剰丁寧の評定値が高い傾向にあったことより、不健全完全主義者は制限時間内に行える範囲では必要以上に丁寧に作ろうとし続けていたと言える。一連の結果を統合すると、不健全完全主義者は制限時間内に作業を完遂できるよう作業方略を変更するものの、瑣末な努力を続けことが明らかにされた。次に、不健全完全主義者の瑣末な努力に関する先行研究の知見と本研究から得られた結果を比較する。

これまでの研究では、不健全完全主義者の瑣末な努力の問題は仕事の遅延や学業の不振 (Burns, 1980; Pacht, 1984) といった形で表れやすいことから、学業試験における調査や単一の実験課題を用いた検討が主流であった (e.g., 石田, 2005; Bieling et al., 2003)。しかし、本研究では不健全完全主義者の瑣末な努力の推移を検討するため、繰り返し実施することのできるペーパークラブによる立体作りといった作業課題を用いた。その理由として、第一に、立体を作り上げるという最終的な到達点は同じだが、そこに至るまでの下位

ステップの目標において瑣末な部分への拘りが幾通りにも考えることができるためである。第二に、逆に一切拘らずに雑に作業を行っても作業を完遂することもできるためである。第三に、少しばかりなら瑣末な努力を行うことが立体のきれいさと結びつくが、多く行いすぎることによって成果とは結びつかず、疲労につながり、破綻に結びつくためである。また、作業課題ならば瑣末な努力を頻度や程度として計量的に測定することができる。研究 3-2、研究 3-3 より、作業課題においても不健全完全主義者は瑣末な努力を行うことが示された。先述したように研究 3-3 により、不健全完全主義者は 1 回目の課題では丁寧に作ることに拘っていたが、2 回目以降の作業では制限時間内に完成させることも意識して作業していたという結果が得られた。このことより、Burns (1999) が述べたように不健全完全主義者は成果を阻害するほどに瑣末な努力に固執するわけではないことや、不健全完全主義者であってもその状況の許す範囲で瑣末な努力を行い続けることが分かった。ただし、一連の本実験における不健全完全主義者は、あくまでも大学生生活を送っている健全者であり、日常生活を円滑に過ごすことのできるスキルを有している。大学におけるレポートやアルバイトなどで、完璧ではないにしろ決められた期間内にある程度の成果を出すことが求められる生活を送っていると考えられる。そのため、本研究の不健全完全主義者は成果を阻害するほどに瑣末な努力に固執することはなかったと予想される。臨床群に近い者を対象に本実験を追試した場合は、Sirois et al. (2010) が指摘するように設定した作業時間を超え、休憩時間にまで作業が及んでも瑣末な努力を繰り返し続けると予想される。

以上の結果は、不健全完全主義の瑣末な努力のメカニズムを説明する上で、従来のモデルでは実証的に検討されなかった瑣末な努力の時系列的变化を説明している。先行研究の検討と比較して、本研究の課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルは、不健全完全主義者は丁寧さのみを重視して些細な部分も完全に仕上げようと瑣末な努力を行うが、課題を繰り返すほど、作業の丁寧さとスピードとのバランスを取り、制限時間内に完遂できる範囲で瑣末な努力を行い続けるといった、瑣末な努力の推移を説明している点で優れていると言える。

6-2-3-3. 不健全完全主義者の瑣末な努力が適応性に及ぼす影響

課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルにおいて、課題遂行場面において不健全完全主義者は些細なミスも深刻に評価するため、課題遂行中の感情面における適応性は低いと考えられる。また、瑣末な部分に拘った取り組みは成果とは結びつきにくいいため、成果への満足感も低いと想定される。課題遂行後、作業に取り組んだ姿勢を肯定的に評価しながらも、上手くできなかった部分を過大に深刻に評価するため、随伴性自己価値の活動基盤自己価値や成功基盤自己価値、失敗の反すうに基づいた帰属を行いやすいと予想される。

研究4の結果より、作業を完遂できなかった1回目の成果に対して、不健全完全主義者は実際の成果よりもネガティブに偏った評価を行った。しかし、一通り作業を完遂することができた2回目以降では、立体の評価について、評定者による客観的な評価と不健全完全主義者による主観的な立体評価に差はなくなることが明らかになった。また、作業遂行後の帰属に関して、不健全完全主義者は作業を完遂するかに関係なく、常に成功基盤自己価値や失敗の反すうに基づいた帰属を行い、前の作業で十分にできなかった部分を悔やみ続けることが分かった。しかし、不健全完全主義者は作業遂行中の感情・状態には影響を及ぼさないことが示された。

課題遂行後の不健全完全主義者の適応性に関する従来の研究では、不健全完全主義者は些細なミスでも深刻に捉えて目標と実際の成果とのズレを感じやすい (Bieling et al., 2003) ため、自己批判を行い、成績への満足感や自尊心は低い (Grzegorek et al., 2004) といった不適応に陥りやすいことが指摘されてきた。しかし研究4の結果より、課題遂行中に限定すれば、制限時間内に作業を完遂することのできなかつた1回目の作業であっても、不健全完全主義者の感情・状態や自己評価は非完全主義者と比べても低いものではなかつた。このことより、瑣末な努力を行っている最中において不健全完全主義者は不適応な感情状態にあるわけではないと考えられる。これまで多くの研究で不健全完全主義者は非完全主義者よりも課題に取り組むことが報告されてきた (e.g., 石田, 2005; 増井・岩永, 2009) ことより、不健全完全主義者に

とって、瑣末な努力を行うことは当たり前の行動として定着しているため、作業遂行中の感情・状態において不適応に陥ることはなかったと考えられる。あるいは、第5章第4節第1項第1に記載しているように、不健全完全主義者で課題遂行中の感情・状態に変化が生じなかったことには本実験に参加していた不健全完全主義者の完全主義的懸念の程度が影響していた可能性がある。本実験の不健全完全主義者より完全主義的懸念の程度が高い者を対象に実験を行っていた場合、作業遂行中のネガティブ感情が高まった可能性があると考えられる。また、一通り作業を完遂させた2回目以降の作業において、客観的な立体評価と主観的な立体評価との間に差が認められなかったことより、不健全完全主義者であっても、評価の歪みが必ずしもあるとは限らないことが分かった。ただし、本章第2節第3項第2に記載しているように、一連の本実験における不健全完全主義者は大学生活を送っている健全者であり、日常生活を円滑に過ごすことのできるスキルを持っていたことが、この結果に影響していた可能性が多いにある。臨床群に近い者を対象に本実験を追試した場合は、Bieling et al. (2003) が指摘する通り、仮に課題を完遂させていたとしても、上手くできなかった部分を拡大視する結果、成果の客観的な評価と主観的な評価との間にズレが出てくると予想される。また、第5章第4節第1項第2に記載しているように、本実験の不健全完全主義者より完全主義的懸念の程度が高い者を対象に実験を行っていた場合にも、成果の客観的な評価と主観的な評価との間にズレが出てくることが予想される。課題遂行後の成功基盤自己価値に基づいた帰属や失敗の反すうに基づいた帰属を、特に不健全完全主義者で非完全主義者および健全完全主義者より多く行っていた点より、課題を完遂するか否かに関係なく、課題遂行後に不健全完全主義者は課題で上手くできなかった部分を悔やみ続けるため、不適応に結びつきやすいと言える。

以上の結果は、不健全完全主義の瑣末な努力のメカニズムを説明する上で、不健全完全主義が不適応と結びつきやすいのは課題遂行段階に問題があるのではなく、課題遂行後の帰属に問題があるためであることを示している。課題遂行のどの時点において不健全完全主義が特に不適応と結びつきやすいかを明確にしている点で、本研究のモデルは優れていると言える。

6-2-4. 本研究で得られた課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデル

本研究の結果によって得られた知見および先行研究との比較などによって修正された課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルを Fig. 6-1 に示す。課題遂行場面において不健全完全主義者は、完全主義的努力が高いために高い達成動機を抱きやすく、完全主義的懸念が高いために高い失敗回避動機を抱きやすい。達成動機が高いために、課題に対して積極的に取り組もうとするが、失敗回避動機も高いために、その課題への取り組み方は、些細な失敗もなくすことに拘った瑣末な努力を行うことになる。瑣末な努力を行うことは、不健全完全主義者にとっては当然の行動であるため、課題遂行中の感情・状態は不適応というわけではない。また、課題を遂行し終わらなければ成果を実際よりも低く評価するが、課題を一通り完遂していれば成果の評価を低く見積もることはない。課題遂行後においては、課題を遂行し終わったかに関係なく、前の作業で十分にできなかった部分を悔やみ、失敗した部分を繰り返し考え続けていることが分かった。不健全完全主義者は、課題に取り組んだ自己の姿勢に基づいて自己を評価するため次の課題においても高い達成動機を維持し、また、失敗を繰り返し考えるため常に失敗への注意が喚起され、高い失敗回避動機を維持することになると考えられる。

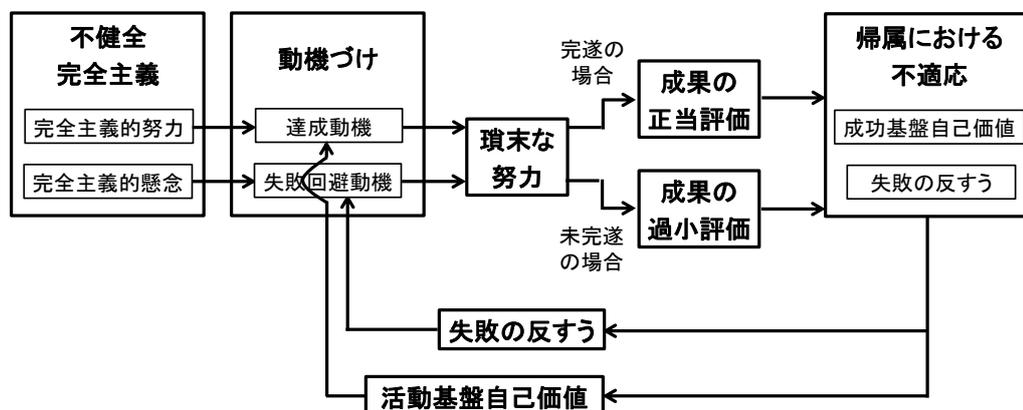


Fig. 6-1 課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデル

本研究によって、不健全完全主義者の動機づけの維持メカニズムおよび不

健全完全主義が瑣末な努力および課題遂行後の適応性に及ぼす影響の推移が明らかになったと言える。Fig. 6-1 に示された過程は、先行研究から想定されることを検討した結果によって実証されたものであり、その妥当性と有用性は高いと考えられる。

6-3. モデルの応用可能性

本研究で得られた知見の応用可能性に対して提言、提案を行う。

(1) 不健全完全主義者のメンタルヘルス改善への適用可能性

従来の研究では、不健全完全主義者の高い動機づけはうつ病などの不適応状態に結びつくこと (Burns, 1980) や、不健全完全主義の傾向が高いと治療効果を低めてしまう (Blatt et al., 1998) ことが指摘されている。内因性のうつ病患者などを対象とした認知行動療法、対人関係療法、抗うつ薬の処方、プラセボ薬の投与などの16週間にわたる4種類の短期療法のいずれにおいても、治療前の完全主義傾向の高さはその治療効果を阻害することが示された (Blatt, Quinlan, Pilkonis, & Shea, 1995)。治療前半では完全主義傾向は治療効果に影響を及ぼさなかったが、治療の後半9週目以降から、完全主義傾向が高いと治療効果が低くなっていったことや、16週目の治療終了時期において、完全主義者は治療による変化に満足しておらず、更なる治療を受けるべきだと考えていたことが報告されている (Blatt et al., 1998)。また、完全主義者の動機づけの高さは認知療法のホームワークをこなすことにつながるという治療におけるメリットもあるが、課題を十分に取り組みなかったことに対しての失望感とつながる危険性もあることが Hirsch & Hayward (1998) により指摘されている。

完全主義者への介入方法の成功例として、治療者がクライアントと最小限の接触を持ちつつ、クライアントの自助的作業を支える導き手となりながら行う自助的療法が有効であること (Pleva & Wade, 2007) が報告されている。また、日常生活を円滑に送ることができる範囲における不健全完全主義者の大学生のストレス低減には、Frost et al. (1990) の失敗懸念や Ellis (2002) の完璧にこなすことへの不合理な重要性に焦点を当てた web を用いた認知行動療法 (Arpin-Cribbie, Irvine, & Ritvo, 2012) が有効であることが報告されて

いる。ただし、Arpin-Cribbie et al. (2012) の介入では不適応につながりやすい完全主義的懸念だけではなく、自己に完全性を求める傾向が全般的に低下していた。健全完全主義者は高い目標に取り組むことで自己評価や満足感などの適応性を高めることができることが指摘されていること (Stoeber & Otto, 2006) から、不健全完全主義者の高い目標に取り組む行動は介入する必要はないと考えられる。

不健全完全主義者の達成動機は活動基盤自己価値に、失敗回避動機は失敗の反すうに媒介されているという研究 2 の知見に基づくならば、不健全完全主義者の高い動機づけに介入するだけではなく、メンタルヘルスを改善させることのできる方法が案出できる。例えば認知行動療法を用い、失敗を犯すことを気にしないように認知を変容させることで不健全完全主義者の失敗への過敏な反応を減らすとともに、課題に取り組んだ姿勢を肯定的に評価することで、不健全完全主義者であっても不適応性が低減されるだけではなく、課題に取り組むことで自己評価や満足感を高め、メンタルヘルスの向上を図ることができると考えられる。

(2) 不健全完全主義者の瑣末な努力に関する実験方法への応用可能性

不健全完全主義者の瑣末な努力を検討するあたり、先行研究では学業試験を対象とした調査や単一の実験課題が用いられてきた (e.g., 石田, 2005; Bieling et al., 2003) が、第1章で述べてきたとおり、この点に関しては自己評価により回答が歪む危険性や、不健全完全主義者は瑣末な努力を繰り返し行うという行動制御上の問題を扱っていないという問題、非完全主義者であっても全力で課題に取り組むため瑣末な努力を明確に測定することができないという問題があった。研究3-2および研究3-3の結果より、ペーパークラフトによる立体作りという作業課題を用いることで、不健全完全主義者の瑣末な努力を客観的に測定し、かつ作業方略の継時的変化を検討することが可能であることが示された。このことより、不健全完全主義者の瑣末な努力を実験的かつ客観的に測定し検討することが可能になったと言える。また学習性無力感理論 (Seligman, 1975) で述べられているように、失敗を繰り返すことで不健全完全主義者がうつ病に至る過程を検討することができる課題としても意義があると考えられる。

また、これまでの先行研究では学業課題やアスリートのスポーツ成績を除くと、完全主義とパフォーマンスとの関連を検討した研究はほとんどなかった (Stoeber & Kersting, 2007)。しかし、一般に学業課題の成績は自己評価や抑うつなどの感情状態と密接にかかわるため、課題遂行場面における不健全完全主義者の自己評価や感情状態に変化が生じたとしても、それは不健全完全主義者が瑣末な努力を行ったことで疲弊して生じたのか、それとも得られた成果が低いものであったことに由来するものかを区別することはできない。それに対して、一般にペーパークラフト課題は趣味として行われるものであるため、仮にその上手さ下手さを問われたとしても、そのことにより自尊心が傷つくことや、抑うつなどネガティブな感情状態に陥ることはあまりないと推察される。よって、ペーパークラフトによる作業課題を用いることで、課題成績とは区別して不健全完全主義の特徴を明確にすることができると考えられる。

6-4. 本研究の限界と今後の課題・展望

最後に、本研究の限界と不健全完全主義の瑣末な努力に関する今後の課題を挙げ、その具体的な検討方法について述べる。

(1) 課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルの更なる検討

本研究の課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルの検討は、不健全完全主義者の瑣末な努力の時系列的推移および動機づけの維持メカニズムに関する知見を説明可能なモデルであった。しかし、研究2では完全主義的努力は活動基盤自己価値を媒介して達成動機に正の影響を及ぼしていたが、研究4においては活動基盤自己価値に基づいた帰属を非完全主義者も健全完全主義者および不健全完全主義者と同程度に行っていることが示されたため、モデルで想定していた活動基盤自己価値が完全主義に特有のものであるとは言い切れない。そのため、研究3-3における健全完全主義者および不健全完全主義者は非完全主義者より達成動機がなぜ高かったのかを説明できていない。この点に関して、実験課題の性質が影響していた可能性がある。研究3-3および研究4の実験では「作業課題を行うことが楽しかった」という内省報告もあったように、ペーパークラフトによる物作りは一般的に

は趣味として行われるものであるという特徴がある。研究 3-3 で群間差は認められたものの、非完全主義者であっても自己充實的達成動機は常に 0-5 点中 3 点以上と、低くはない得点であった。非完全主義者では立体作りの楽しさが作業行動の動機づけや充実感と結びつき、その結果、活動基盤自己価値に基づいた帰属を非完全主義者も多く行っていた可能性がある。よって、非完全主義者において楽しさや充実感が動機づけを高める交絡要因となることを防ぐため、楽しさを感じにくいシンプルな作業課題を用いる必要がある。シンプルな作業課題の一例として、確認強迫の研究で用いられているカプセルの分類課題 (Ladouceur et al., 1995; Bouchard, Rhéaume, & Ladouceur, 1999) がある。この課題では、カプセルを一度に一粒ずつできるだけ早く正確にボトルに分類していくことが求められる。また、研究 3-3 では特に過剰丁寧において不健全完全主義者と他の 2 群との間に群間差が認められやすかったことより、丁寧に取り組む要素のある作業課題に不健全完全主義者は瑣末な努力を行いやすいと考えられる。そのような課題の例として、一定量の粉と複数の匙を置き、それを等分に分けるといったシンプルな課題を用いることが挙げられる。さらに、他の特徴を持つ実験課題における不健全完全主義者の瑣末な努力の時系列的推移や適応性への影響の推移を、物作りという作業課題の場合や学業課題の場合とで比較検討していく必要がある。例えば、Stoeber & Kersting (2007) が用いた推論課題やスピード課題、手紙や eメールの振り分けといったワークサンプル課題のように、学業課題ほど失敗したときに自己評価が脅威にさらされないけれども、物作りなどの作業課題よりは脅威にさらされる課題を用い、それらの 3 種類の課題における違いを比較検討することが重要である。

(2) 調査対象者および実験対象者の拡大

本研究は、いずれの調査・実験においても、日々の大学生活を営む健常者を対象とするアナログ研究であった。そのため、本研究で得られた知見がどこまで臨床群に適用可能かは分からない。研究 4 において、不健全完全主義者であっても課題遂行中の感情・状態において不適応に陥るとは言えないという結果が得られた。しかし、不健全完全主義は抑うつと結びつきやすいこと (Grzegorek et al., 2004) や、完全主義的懸念の高さが抑うつや疲労感と結

びつくこと (Kempke et al., 2011; Deary & Chalder, 2010; 齋藤・沢崎・今野, 2008; Enns et al., 2005) は多くの先行研究により報告されている。また、不健全完全主義者には課題に取り組むことで新たな不安が生じるため、どんなに最善を尽くしても十分であると思えないという特徴があることが指摘されている (Hamachek, 1978; 石田, 2005)。これらのことより、研究 4 で不健全完全主義者が抑うつや疲労感と結びつかなかったのは、本実験に参加していた不健全完全主義者の完全主義的懸念の程度が影響していた可能性がある。第 4 章第 14 節第 1 項に示している通り、研究 4 の不健全完全主義者の完全主義的懸念の得点は、1-6 の 6 件法中の 4.4 点であり、絶対値として見ると高い得点であるとは言い難い。よって、完全主義的懸念の得点基準をより高く設定して不健全完全主義者を集めた場合、課題遂行中の抑うつや疲労感等のネガティブな感情・状態が高まっていた可能性が考えられる。あるいは、臨床群ないしは準臨床群を実験対象としていたら、課題遂行中の抑うつや疲労感等のネガティブな感情・状態が高まっていた可能性が考えられる。したがって、健常者の中でも更に完全主義的懸念の得点が高い者あるいは臨床群ないしは準臨床群を対象とした場合において、本モデルがどこまで適用可能か、どの部分から日常生活を送れる不健全完全主義者と臨床群に入る不健全完全主義者とで適応性において違いが見られるかを比較検討することで、モデル全体の説明力の向上や不健全完全主義者の不適応性のレベルに応じた理解につながると考えられる。

6-5. 要約

本章では、研究 1 から研究 4 までの一連の検討を通して得られた結果を総括し、課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルの妥当性とその応用可能性について考察した。

本研究の結果を、①不健全完全主義者の適切な抽出方法、②不健全完全主義者の動機づけが維持されるメカニズム、③不健全完全主義者の瑣末な努力の継時的推移、④課題遂行後の不健全完全主義者の不適応的な帰属の 4 点から考察を行った。一連の研究結果より、課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルの妥当性が示されたと言える。さらに本研究の結果は、

治療を受けても改善しにくかった不健全完全主義者の動機づけの維持要因を解明し、また、不健全完全主義者が行う瑣末な努力を客観的かつ継時的に測定することが可能な実験課題があることを示すものである。

今後は、効果的な介入アプローチ方法の案出といった臨床場面で応用することや、不健全完全主義者の瑣末な努力を検討するためのアプローチ方法へ応用することが可能であると考えられる。本研究の限界と今後の展望の検討から、課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルの妥当性と更なる検討の必要性が示された。

要約

一般に完璧な結果を目指して努力する姿勢は望ましい。しかし、常に失敗のない完全な成果を求めて課題の細かい部分に過剰に取り組むことにより、疲労感が蓄積して心身の不調が引き起こされ、課題を能率的にこなすことができなくなる (BBC NEWS, 2009)。本研究では、このような完全主義者の課題の取り組み方のメカニズムとその適応性を明らかにすることを目的とした。

第1章 研究動向と本研究の目的

完全主義とは自己に完全性を求める特性であり、「高い目標を掲げて取り組む完全主義的努力」という基盤的側面と、「ミスを恐れるがゆえに完全性を求める完全主義的懸念」という適応性を規定する側面からなる (Stoerber & Otto, 2006)。Stoerber & Otto (2006) の完全主義の二次元モデルによると、完全主義者は、①完全主義的懸念の高さに関係なく完全主義的努力が低い非完全主義者、②完全主義的努力は高いが完全主義的懸念が低い健全完全主義者、③完全主義的努力と完全主義的懸念が共に高い不健全完全主義者の3群に分類される。

不健全完全主義者は課題を完璧に全うしようとするあまり、些細なミスも許容できない (Hamachek, 1978)。そのため、課題の本質だけではなく、本質とはずれた瑣末な部分にまで拘って課題に取り組まざるを得なくなる (石田, 2005)。細かいところまで完璧に仕上げようとすることは、失敗を防ぐことにつながるため必要なことではあるが、不健全完全主義者は瑣末な努力を多く行うため、パフォーマンスを阻害してしまう。その結果、自己に掲げた目標を達成できず、そのことで自己批判を行う。自己への批判は絶望感や抑うつと結びつき、やがて自殺へ至るという不適応と結びつく危険性がある (大谷, 2010)。しかし、完全主義的に課題に取り組む姿勢は望ましいイメージを持たれている (Stoerber & Hotham, 2013) ため、不健全完全主義者が課題に取り組む行動を一概に否定することは難しく、介入することは困難である。また、完全主義傾向の高さは不適応状態と結びつくだけでなく、その治療効果も弱めてしまうこと (Blatt et al., 1995) が指摘されている。

従来の不健全完全主義者の瑣末な努力を検討した研究には、以下の3点の

問題点があった。①不健全完全主義者本来の概念に対応する抽出がなされていないため、不健全完全主義者の瑣末な努力についての知見が矛盾している。②常に高い動機づけを抱き続ける不健全完全主義者の行動は行動強化理論（Skinner, 1938）と矛盾しており、その動機づけの維持メカニズムは解明されていない。③従来の学業試験を対象とした調査や単一の実験課題を用いた検討では、不健全完全主義者が行う瑣末な努力を客観的かつ継時的に測定できていない。

上記の問題を解消するため、本章では、本来の不健全完全主義の定義に基づき、完全主義的努力と完全主義的懸念の双方が高い群を不健全完全主義者として抽出することを提案した。また、不健全完全主義者の動機づけの維持メカニズムとして社会的期待モデルおよび社会的反応モデル（Flett et al., 2002）に着目し、不健全完全主義者の達成動機の高さには課題への取り組みや成果に対する随伴性自己価値が関与し、失敗回避動機の高さには失敗の反すうが関与することを述べた。さらに、不健全完全主義者の瑣末な努力を客観的かつ継時的に測定可能な課題として、作業課題を繰り返し用いることの必要性を説明し、課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルを提案した。

第2章 完全主義と動機づけとの関連

Stoeber & Otto（2006）の定義に従い、非完全主義者・健全完全主義者・不健全完全主義者の抽出を行い、日常の学業課題場面における完全主義と動機づけとの関連を検討した。その結果、不健全完全主義者は非完全主義者および健全完全主義者より高い失敗回避動機を抱くだけでなく、健全完全主義者と同程度の高い達成動機を併せ持つことが示された。

第3章 学業場面における不健全完全主義者の動機づけに随伴性自己価値および失敗の反すうが及ぼす影響

不健全完全主義者の学業課題への高い動機づけの媒介要因として随伴性自己価値や失敗の反すうを想定し、完全主義と学業課題への動機づけとの関連におけるそれらの媒介効果を検討した。その結果、完全主義的努力は達成動機に正の直接効果を示した。活動基盤自己価値は、完全主義的努力と競争的達成動機の間を媒介している傾向が示された。一方完全主義的懸念は、自己

充實的達成動機には負の直接効果を、失敗回避動機には正の直接効果を示した。失敗の反すうは、完全主義的懸念と失敗回避動機の間を媒介していた。以上のことから、不健全完全主義者の学業課題への高い動機づけは、活動基盤自己価値や失敗の反すうを媒介して生起していると考えられる。

第4章 不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響

研究 3-1 では学業試験への準備場面を設定して、不健全完全主義者と健全完全主義者の情報収集方略の違いを検討した。その結果、不健全完全主義者は健全完全主義者と異なり、①重要な情報については説明されている内容を漏らさずに収集すること、②重要ではない情報であっても時間が許す限り収集するといった、成果には結びつきにくい情報も収集し続けるという瑣末な努力を行うことが示された。研究 3-2 では、ペーパークラフトによる立体作りという作業課題を繰り返すことによって不健全完全主義者の動機づけの推移を検討した。その結果、不健全完全主義群は先の作業課題で作った立体より難易度の高い立体を選択すること、また、難易度の高い立体を選択するにもかかわらず、不健全完全主義群は非完全主義群より目標得点や達成動機が高いままであることを明らかにした。さらに、不健全完全主義群の作業時間も長くなることが分かった。これらの結果より、簡単な課題ならば容易に達成できるにもかかわらず、作業課題に対しても不健全完全主義者はより難易度の高い課題をあえて選び、さらに高い達成基準を自己に設定して課題に取り組むことが明らかになった。しかし作業時間が長くなったことには、作業課題の難易度の影響が大きいと考えられる。そこで研究 3-3 では、難易度を統一した作業課題を繰り返すことで不健全完全主義が瑣末な努力に及ぼす影響の推移を検討した。その結果、1 回目の作業では、不健全完全主義群は他の 2 群と比べ、丁寧に作ることをのみを重要視して作業に取り組むため作業時間が長いですが、2 回目以降の作業では丁寧さだけでなく、作業スピードも同程度に重要視するため、作業時間は短くなっていくことが明らかにされた。ただし、不健全完全主義群が作業に費やす時間は短くなっていったものの、非完全主義群や健全完全主義群と比べると、3 回目の 9 分以降を除き、概ね全作業試行を通して必要以上に丁寧に作業に取り組んでいたことが分かった。これらの結果より、2 回目以降の作業では丁寧に作るだけでなく、制限時間

内に作業を完遂しようと作業方略を変更するものの、時間内に行える範囲では瑣末な部分に拘った努力を続けるという不健全完全主義者の特徴が明らかにされた。

第5章 不健全完全主義が適応性に及ぼす影響

不健全完全主義が適応性に及ぼす影響の推移を検討した。研究 3-3 の結果を踏まえると、1 回目の作業を完遂できなかった成果に対して、不健全完全主義群は実際の成果よりもネガティブに評価したが、2, 3 回目に作業を完遂することができていた場合では、客観的な立体の評価と不健全完全主義群の主観的な立体の評価に差はなかった。また、作業遂行後の帰属に関して、不健全完全主義群は作業を完遂するかに関係なく、常に成功基盤自己価値や失敗の反すうに基づいた帰属を行い、前の作業で上手くできなかった部分を悔やみ続けることが分かった。しかし、不健全完全主義は作業遂行中の感情状態には影響を及ぼさないことが分かった。これらの結果より、作業を完遂することができなかった場合に、不健全完全主義者は成果をネガティブに評価することが分かった。瑣末な努力を行うことや課題に取り組むこと自体は、特に課題遂行後の帰属面において不健全完全主義者に不適応をもたらす恐れがあることが明らかになった。不健全完全主義者はたとえ課題を完遂させたとしても、前の課題で上手くできなかった部分を悔やみ続け、その点を改善させなければならないと自己にプレッシャーをかけることが分かった。

第6章 総合考察

一連の検討を通して得られた結果を総括し、①不健全完全主義者の適切な抽出方法、②不健全完全主義者の動機づけが維持されるメカニズム、③不健全完全主義者の瑣末な努力の継時的推移、④課題遂行後の不健全完全主義者の不適応的な帰属の4点から考察を行った。一連の研究結果より、課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルの妥当性が示されたと言える。さらに本研究の結果は、治療を受けても改善しにくかった不健全完全主義者の動機づけの維持要因を解明し、また、不健全完全主義者が行う瑣末な努力を客観的かつ継時的に測定することが可能な実験課題があることを示すものである。

今後は、効果的な介入アプローチ方法の案出といった臨床場面で応用する

ことや、不健全完全主義者の瑣末な努力を検討するためのアプローチ方法へ応用することが可能であると考えられる。本研究の限界と今後の展望の検討から、課題遂行場面における不健全完全主義の瑣末な努力モデルの妥当性と更なる検討の必要性が示された。

引用文献

- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition text revision*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- (American Psychiatric Association 高橋三郎・大野 裕・染矢俊幸(訳) (2004). DSM-IV-TR精神疾患の診断・統計マニュアル新訂版 医学書院)
- Arpin-Cribbie, C., Irvine, J., & Ritvo, P. (2012). Web-based cognitive-behavioral therapy for perfectionism: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 22*, 194-207.
- Ashby, J. S., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology, 52*, 237-245.
- Barber, L. K., & Munz, D. C. (2011). Consistent-sufficient sleep predicts improvements in self-regulatory performance and psychological strain. *Stress & Health, 27*, 314-324.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- BBC NEWS (2009). Long hours link to dementia risk. Retrieved from <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7909464.stm> (2012年10月3日)
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*, 1373-1385.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences, 35*, 163-178.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*, 1003-1020.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P. A., & Shea, T. (1995). Impact of

- perfectionism and need for approval on the brief treatment of depression: The National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program revisited. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *63*, 125-132.
- Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Bondi, C. M., Sanislow, C. A. III, & Pilkonis, P. A. (1998). When and how perfectionism impedes the brief treatment of depression: Further analyses of the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, *66*, 423-428.
- Bolger, N., & Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, *59*, 355-386.
- Bouchard, C., Rhéaume, J., & Ladouceur, R. (1999). Responsibility and perfectionism in OCD: An experimental study. *Behaviour Research and Therapy*, *37*, 239-248.
- Brewerton, T. D., & George, M. S. (1993). Is migraine related to eating disorders? *International Journal of Eating Disorders*, *14*, 75-79.
- Brown, E. J., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Makris, G. S., Juster, H. R., & Leung, A. W. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *18*, 98-120.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionists's script for self-defeat. *Psychology Today*, *11*, 34-52.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy (rev ed.)*. New York: WholeCare, an Avon Book.
- (バーンズ, D. D. 野村 総一郎・夏莉郁子・山岡功一・小池梨花・佐藤 美奈子・林 健郎(訳) (2005). いやな気分よ, さようなら 自分で学ぶ「抑うつ」克服法 星和書店)
- Carver, C. S., Coleman, A. E., & Glass, D. C. (1976). The coronary-prone behavior pattern and the suppression of fatigue on a treadmill test. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 33, 460-466.
- Castro, J. R., & Rice, K. G. (2003). Perfectionism and ethnicity: Implications for depressive symptoms and self-reported academic achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9, 64-78.
- Coles, M. E., Frost, R. O., Hiemberg, R. G., & Rhéaume, J. (2003). "Not just right experiences": Perfectionism, obsessive-compulsive features and general psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 681-700.
- 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, 365-373.
- Deary, V., & Chalder, T. (2010). Personality and perfectionism in chronic fatigue syndrome: A closer look. *Psychology and Health*, 25, 465-475.
- Derry, P. A., & Kuiper, N. A. (1981). Schematic processing and self-reference in clinical depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495.
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 241-254.
- Dittner, A. J., Rimes, K., & Thorpe, S. (2011). Negative perfectionism increases the risk of fatigue following a period of stress. *Psychology & Health*, 26, 253-268.
- Dunn, J. C., Whelton, W. J., & Sharpe, D. (2006). Maladaptive Perfectionism, Hassles, Coping, and Psychological Distress in University Professors. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 511-523.
- Ecker, W., Kupfer, J., & Gönner, S. (2014). Incompleteness as a link between obsessive-compulsive personality traits and specific symptom dimensions of obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21, 394-402.
- Efron, B. (1987). Better bootstrap confidence intervals. *Journal of the American Statistical Association*, 82, 171-185.

- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217-229). Washington, DC: American Psychological Association.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 463-478.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Dynin, C. B. (1994). Dimensions of perfectionism and type A behaviour. *Personality and Individual Differences, 16*, 477-485.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences, 10*, 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). Washington, DC: American Psychological Association.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Alfred A. Knopf Inc.
- 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.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 323-335.
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 559-572.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.

- Frost, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., Heimberg, R. G., Juster, H. R., Makris, G. S., & Leung, A. W. (1997). Self-monitoring of mistakes among subjects high and low perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy & Research, 21*, 209-222.
- Fry, P. S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 121*, 211-245.
- 福西勇夫 (1995). うつ病とタイプA 山崎勝之 (編) 現代のエスプリ タイプAからみた世界——ストレスの知られざる姿—— (pp. 54-62) 至文堂
- Fukunishi, I., Nakagawa, T., Nakamura, H., Ogawa, J., & Nakagawa, T. (1993). A comparison of Type A behaviour pattern, hostility and typus melancholicus in Japanese and American students: Effects of defensiveness. *International Journal of Social Psychiatry, 39*, 58-63.
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *Journal of Early Adolescence, 23*, 218-235.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 192-200.
- Gunthert, C. K., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1087-1100.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33.
- 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.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of*

Abnormal Psychology, 105, 276-280.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicide potential. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 181-190.

Hill, R. W., Huelsman, T. J., & Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 48, 584-589.

平石賢二 (1993). 青年期における自己意識の発達に関する研究(II): 重要な他者からの評価との関連 名古屋大学教育學部紀要. 教育心理学科, 40, 99-125.

Hirsch, C. R., & Hayward, P. (1998). The perfect patient: Cognitive-behavioural therapy for perfectionism. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 26, 359-364.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.

本多麻子 (2013). 認知的方略が課題成績とストレス反応に及ぼす影響——方略的楽観主義, 防衛的悲観主義, 真の悲観主義—— 白鷗大学論集, 28, 277-296.

堀野 緑・森 和代 (1991). 抑うつとソーシャルサポートの関連に介在する達成動機の要因 教育心理学研究, 39, 308-315.

保坂 隆 (1990). A型行動パターンと抑うつの関連性について——健康診断受信者における検討—— 臨床精神医学, 19, 353-360.

細越寛樹・小玉正博 (2005). 対処的悲観者における心身の健康の検討——悲観的思考の受容と GHQ28 との関連—— 日本心理学会第 69 回大会発表論文集, 1009.

井出正明・細羽竜也・西村良二・生和秀敏 (1995). 強迫傾向尺度構成の試み 広島大学総合科学部紀要IV理系編, 21, 171-182.

石田裕昭 (2005). 大学生の完全主義傾向と課題解決方略の非効率性: なぜ彼らの努力は報われないのか 社会心理学研究, 20, 208-215.

石田 潤 (1990). 第 1 章データを数値で表現する方法——第 4 節変数の変換—— 森・吉田 (編著) 心理学のためのデータ解析テクニカルブック (pp. 36-42) 北大路書房

- 伊藤 拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 *カウンセリング研究*, 34, 31-42.
- Kempke, S., Van Houdenhove, B., Luyten, P., Goossens, L., Bekaert, P., & Van Wambeke, P. (2011). Unraveling the role of perfectionism in chronic fatigue syndrome: Is there a distinction between adaptive and maladaptive perfectionism? *Psychiatry Research*, 186, 373-377.
- 木島伸彦・斎藤令衣・竹内美香・吉野相英・大野 裕・加藤 元一郎・北村俊則 (1996). Cloninger の気質と性格の 7 次元モデルおよび日本語版 Temperament and Character Inventory(TCI) *精神科診断学*, 7, 379-399.
- Kobori, O., Hayakawa, M., & Tanno, Y. (2009). Do perfectionists raise their standards after success? An experimental examination of the revaluation of standard setting in perfectionism. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 40, 515-521.
- Kobori, O., Yamagata, S., & Kijima, N. (2005). The relationship of temperament to multidimensional perfectionism trait. *Personality and Individual Differences*, 38, 203-211.
- 子安増生・二宮克美 (2004). キーワードコレクション発達心理学(改訂版) 親曜社
- Kuhl, J. (1994). Action versus state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scale(ACS-90). In J. Kuhl, & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 47-59). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber.
- Ladouceur, R., Rhéaume, J., Freeston, M. H., Aublet, F., Jean, K., Lachance, S., ...De Pokomandy-Morin, K. (1995). Experimental manipulations of responsibility: An analogue test for models of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 937-946.
- Leonard, N. H., & Harvey, M. (2008). Negative perfectionism: Examining negative excessive behavior in the workplace. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 585-610.
- LoCicero, K. A., Ashby, J. S., & Kern, R. M. (2000). Multidimensional

- perfectionism and lifestyle approaches in middle school students. *Journal of Individual Psychology*, 56, 449-461.
- 増井綾及・岩永 誠 (2009). 自己志向的完全主義と責任性が情報収集行動に及ぼす影響 人間科学研究, 4, 1-9.
- 松島 たつ子・道場信孝・日野原 重明・Williams, R. B.・篠田知璋 (1983). 冠動脈性心疾患における行動型 A, および敵意評価の検討 心身医学, 23, 321-328.
- McFall, M. E., & Wollersheim, J. P. (1979). Obsessive-compulsive neurosis: A cognitive-behavioral formulation and approach to treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 333-348.
- 宮本信也 (2003). 不登校の理解と対応 日本医師会雑誌, 129, 1569-1573.
- MPI 研究会 (編) (1969). 新・性格検査法:モーズレイ性格検査 誠信書房
- 村田英代・菊島勝也 (2008). 防衛的悲観主義者の特徴に関する一考察 愛知教育大学研究報告 教育科学, 57, 61-69.
- 室橋弘人 (2003). No.3-13 低い α 係数 豊田秀樹 (編) 共分散構造分析[疑問編]——構造方程式モデリング—— (pp. 79-81) 朝倉書店
- 中川明仁・佐藤 豪 (2010). Cloninger の気質 4 次元と自己志向的完全主義との関連 パーソナリティ研究, 19, 38-45.
- Nakano, K. (2009). Perfectionism, self-efficacy, and depression: Preliminary analysis of the Japanese Version of the Almost Perfect Scale-revised. *Psychological Reports*, 104, 896-908.
- 西田悠作 (2009). 防衛的悲観主義のストレス対処過程についての検討——対処の柔軟性について—— 広島大学総合科学部総合科学科卒業論文 (未公刊).
- Norem, J. K. (2001). *The positive power of negative thinking: Using defensive pessimism to manage anxiety and perform at your peak*. New York: US Basic Books.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986a). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in 'risky' situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.

- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1208-1217.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1990). Cognitive strategies, coping and perceptions of competence. In R. J. Sternberg & J. J. Kolligian (Ed.), *Competence considered* (pp. 190-204). New Haven, CT: Yale University Press.
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 822-835.
- Nöteberg, S. (2009). *Pomodoro technique illustrated: The easy way to do more in less time*. Pragmatic Bookshelf.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *35*, 667-681.
- 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との関連の検討——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.
- 大谷保和 (2010). 自己に向けられた完全主義の心理学 風間書房
- 大高志歩・田上恭子 (2013). 大学生における完全主義の2側面に関する検討 弘前大学教育学部紀要, *109*, 63-71.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, *39*, 386-390.
- Periasamy, S., & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Therapy*, *17*, 75-86.
- Pleva, J. & Wade, T. M. (2007). Guided self-help versus pure self-help for perfectionism: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, *45*, 849-861.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, *40*, 879-891.

- Rapoport, J. L. (1989). *A boy who couldn't stop washing*. Dutton Sight, New York.
- (ラポポート, J. L. 中村苑子・木島由里子(訳) (1996). 手を洗うのが止められない 晶文社)
- 立体図形の模型作り (2009). 「ペーパークラフト」のブログ記事 Retrieved from <http://visual.at.webry.info/theme/6f63ab4fd5.html> (2013年1月11日)
- 齋藤路子・今野裕之・沢崎達夫 (2009). 自己志向的完全主義の特徴 - 精神的不健康に関する諸特性との関連から - 対人社会心理学研究, 9, 91-100.
- 齋藤路子・沢崎達夫・今野裕之 (2008). 完全主義と帰属スタイルおよび抑うつとの関連の検討 目白大学心理学研究, 4, 101-109.
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江 はるみ・川原健資・山本晴義…末松弘行 (1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学, 34, 629-636.
- 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.
- 佐藤 豪 (1995). タイプ A 人間のストレス反応 山崎勝之 (編) 現代のエスプリ タイプ A からみた世界——ストレスの知られざる姿—— (pp. 63-72) 至文堂
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- 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.
- 清水和秋 (2007). α はやめて ω にしよう —— 因子分析で構成した尺度の共通性と信頼性 —— 日本心理学会第 71 回大会発表論文集, 416.
- 篠原菊紀 (2005). 「集中脳」をつくる 30 の方法 中経出版
- Sirois, F. M., Monforton, J., & Simpson, M. (2010). “If only I had done better”:

- Perfectionism and the functionality of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1675-1692.
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. New York: Appleton Century.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
- 祖父江 朋子 (2004). 課題遂行時における防衛的悲観主義の特徴についての検討 広島大学総合科学部総合科学科卒業論文 (未公刊).
- Spence, J. T., & Robbins, A. S. (1992). Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results. *Journal of Personality Assessment*, 58, 160-178.
- Stoeber, J. (2011). Perfectionism, efficiency, and response bias in proof-reading performance: Extension and replication. *Personality and Individual Differences*, 50, 426-429.
- Stoeber, J., Chesterman, D., & Tarn, T. A. (2010). Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfectionistic strivings–performance relationship. *Personality and Individual Differences*, 48, 458-462.
- Stoeber, J., & Eysenck, M. W. (2008). Perfectionism and efficiency: Accuracy, response bias, and invested time in proof-reading performance. *Journal of Research in Personality*, 42, 1673-1678.
- Stoeber, J., & Hotham, S. (2013). Perfectionism and social desirability: Students report increased perfectionism to create a positive impression. *Personality and Individual Differences*, 55, 626-629.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic strivings and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45, 323-327.
- Stoeber, J. & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety*,

- Stress & Coping*, 24, 477-497.
- Stoeber, J., & Kersting, M. (2007). Perfectionism and aptitude test performance: Testees who strive for perfection achieve better test results. *Personality and Individual Differences*, 42, 1093-1103.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality & Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379-1389.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.
- Straub, J. H. (1987). An eclectic counseling approaches to the treatment of panics. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 6, 434-449.
- Sturman, E. D., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Rudolph, S. G. (2009). Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27, 213-231.
- 杉浦義典 (1996). 強迫性障害への認知行動アプローチ:概観と展望 東京大学大学院教育学研究科紀要, 36, 331-339.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379-384.
- 対馬栄輝 (2009). 統計学資料②信頼性指標としての級内相関係数
Retrieved from <http://www.hs.hirosaki-u.ac.jp/~pteiki/research/stat/icc.pdf>
(2014年6月30日)
- Tyler, J. M., & Burns, K. C. (2008). After depletion: The replenishment of the self's regulatory resources. *Self and Identity*, 7, 305-321.
- Van Houdenhove, B., Stans, L., & Verstraeten, D. (1987). Is there a link between

“pain-proneness” and “action-proneness”? *Pain*, 29, 113–117.

鷺見克典・内村義弘 (1994). 日本的タイプ A 行動パターンとストレス 名古屋工業大学紀要, 46, 297-312.

Williams, R. B., & Barefoot, J. C. (1988). Coronary-prone behavior: The emerging role of the hostility complex. *心身医学*, 28, 111-126.

Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences*, 32, 893-902.

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.

Appendix

- Appendix1 研究 1 および研究 2 で使用した質問紙
- Appendix2 研究 3-3 における作業動画のディスカッションで出た意見
- Appendix3 研究 3-3 の行動評定で使用した質問紙
- Appendix4 研究 4 の立体評定で使用した質問紙

日常生活調査票

この調査は、皆さんの普段の考え方と振る舞いについて何うものです。

お答え頂いた内容は集団データとして数値化され、個人が特定できる形で公表されることはありませんので、安心してお答えください。

本調査は強制的なものではなく、お答え頂かなくても不利益はありません。

調査へのご協力をよろしくお願い申し上げます。

質問にお答え頂く前に以下にご記入ください。

記入年月日 平成 24 年 ____ 月 ____ 日

講義名 _____

学籍番号 _____

年 齢 _____ 歳

性 別 男 ・ 女 (どちらかに○をつけてください。)

※他の講義でこの調査にご回答して頂いた方は、以下に講義名を書いてください。

【 回答例 】

良い例	よく夢を見る	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
悪い例	よく夢を見る	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
	よく夢を見る	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5

広島大学大学院 総合科学研究科 博士課程前期 2年 劉 冬影

博士課程後期 2年 胡 綾及

広島大学大学院 総合科学研究科 教授 岩永 誠

連絡先 082-424-6575 (A218)

m103873@hiroshima-u.ac.jp (劉 冬影)

ayaq-masui@hiroshima-u.ac.jp (胡 綾及)

質問1. 以下に 20 項目の質問があります。それぞれの項目が、ここ最近(1 カ月間程度)のあなたの様子にどのくらい当てはまると思いますか？
各項目をよく読んで、「1:なし」から「4:いつも」のうち、最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。

	なし	時々	しばしば	いつも
1. 気分が沈んで、ゆううつだ.	1	2	3	4
2. 朝方が一番気分が良い.	1	2	3	4
3. 些細なことで泣いたり、泣きたくなる.	1	2	3	4
4. 夜、よく眠れない.	1	2	3	4
5. 食欲はふつうにある.	1	2	3	4
6. 異性の友人と付き合ってみたい (茶飲み友達がほしい)	1	2	3	4
7. 最近やせてきた.	1	2	3	4
8. 便秘している.	1	2	3	4
9. ふだんより動悸がする (胸がドキドキする).	1	2	3	4
10. なんとなく疲れやすい.	1	2	3	4
11. 気持ちはいつもさっぱりしている	1	2	3	4
12. いつもと変わりなく仕事 (身のまわりのこと) ができる.	1	2	3	4
13. おちつかず、じっとしてられない.	1	2	3	4
14. 将来に希望 (たのしみ) がある.	1	2	3	4
15. いつもよりイライラする.	1	2	3	4
16. まよわずに物事を決めることができる.	1	2	3	4
17. 役に立つ人間だと思う.	1	2	3	4
18. 今の生活に満足している.	1	2	3	4
19. 自分が死んだ方が、他の人は楽にさせると思う.	1	2	3	4
20. 今の生活は充実していると思う (今の生活に張りがある).	1	2	3	4

質問2. 以下に36項目の質問があります。それぞれの項目がどのくらいあなたに当てはまると思いますか？各項目をよく読んで、「0:全く当てはまらない」から「5:非常に当てはまる」のうち、最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。

	全く当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる	非常に当てはまる
1. 私は完全である必要があると思う・・・	0	1	2	3	4	5
2. 全てが完璧に運ばなければ、とてもストレスを感じる・・・	0	1	2	3	4	5
3. 私はできるだけ完全であろうと一生懸命努力している・・・	0	1	2	3	4	5
4. 自分が完璧でなかったら、憂鬱な気持ちになる・・・	0	1	2	3	4	5
5. 私はすべてを完全にやりたいという思いを抱いている・・・	0	1	2	3	4	5
6. 自分がミスを犯したら、間違いなく腹立たしく思う・・・	0	1	2	3	4	5
7. やろうとしている全てのことが完全であることは、 私にとって大切なことである・・・	0	1	2	3	4	5
8. 私は、やろうとすることに対して、 自分に達成できないほど高い目標を課す・・・	0	1	2	3	4	5
9. 私が自分に求めるものは、完璧であることだけだ・・・	0	1	2	3	4	5
10. 私は極端に高い期待を自分に抱くので、 プレッシャーを感じることもある・・・	0	1	2	3	4	5
11. 私は自分に極端に高い期待を抱いている・・・	0	1	2	3	4	5
12. 私は、完璧な成果を挙げることができなかつたら、失望してしまう・・・	0	1	2	3	4	5
13. 私は、自分の目標に関する限り、完全主義者である・・・	0	1	2	3	4	5
14. やるべきことの一部でも完璧にできなかつたら、 それ全体に満足できない・・・	0	1	2	3	4	5
15. 私はあらゆることを完璧にこなしたい・・・	0	1	2	3	4	5
16. 自分の掲げた高い期待に添えなかつたら、イライラしてしまう・・・	0	1	2	3	4	5
17. 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・・・	0	1	2	3	4	5
18. いつも、周りの人より高い目標をもとうと思う・・・	0	1	2	3	4	5
19. “失敗は成功のもと” などとは考えられない・・・	0	1	2	3	4	5
20. 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・・・	0	1	2	3	4	5
21. 物事は常にうまくできていないと気がすまない・・・	0	1	2	3	4	5
22. 何事においても最高の水準を目指している・・・	0	1	2	3	4	5
23. ささいな失敗でも、周りの人からの評価は下がるだろう・・・	0	1	2	3	4	5
24. 何かをやり残しているようで、不安になることがある・・・	0	1	2	3	4	5

質問は次のページへ続きます。

	全く当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる	非常に当てはまる
25. 中途半端な出来では我慢できない・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
26. 高い目標を持つ方が、自分のためになると思う・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
27. 人前で失敗することなど、とんでもないことだ・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
28. 納得できる仕事をするには、人一倍時間がかかる・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
29. できる限り、完璧であろうと努力する・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
30. 簡単な課題ばかり選んでいては、だめな人間になる・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
31. 少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
32. 念には念を入れる方である・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
33. やるべきことは完璧にやらなければならない・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
34. 自分の能力を最大限に引き出すような理想をもつべきである・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
35. 完璧にできなければ、成功とはいわない・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
36. 戸締りや火のしまつなどは、何回か確かめないと不安である・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5

質問3. 以下に 16 項目の質問があります。

課題場面(大学の講義やゼミ, レポート, 宿題等)におけるあなたの普段の生活や行動から考えて、それぞれの項目がどのくらいあなたに当てはまると思いますか？

各項目をよく読んで、「0:全く当てはまらない」から「5:非常に当てはまる」のうち、最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。

	全く当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる	非常に当てはまる
1. 人に勝つことより、自分なりに一生懸命やることが大事だと思う・・	0	1	2	3	4	5
2. 課題に対して、失敗しないようにしたい・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
3. ものごとは他の人よりうまくやりたい・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
4. 課題をうまくできる自信がある・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
5. いろいろなことを学んで自分を深めたい・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
6. 失敗を避けるためなら何でもする・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5

	全く当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる	非常に当てはまる
7. 他人と競争して勝つとうれしい・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
8. 初めはうまくいかない課題でも、できるまでやり続ける・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
9. 結果は気にしないで課題を一生懸命やってみたい・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
10. ちょっとしたミスも見逃したくない・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
11. どうしても私は人より優れていたいと思う・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
12. 難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
13. 何でも手がけたことには最善をつくしたい・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
14. 少しぐらいのミスなら、気にしなくても大丈夫だ・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
15. 競争相手に負けるのはくやしい・・・・・・・・・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
16. 課題をしようとする時、自分にそれができるかどうか不安になる・	0	1	2	3	4	5

質問4. 以下に8項目の質問があります。

課題場面(大学の講義やゼミ, レポート, 宿題等)におけるあなたの普段の生活や行動から考えて、それぞれの項目がどのくらいあなたに当てはまると思いますか？

各項目をよく読んで、「0:全く当てはまらない」から「5:非常に当てはまる」のうち、最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。

※質問項目にある「他者」には「あなたにとって重要な存在の人」を思い浮かべて回答してください。

	全く当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる	非常に当てはまる
1. 他者は私が完璧であることを期待している・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
2. 課題を完全にできないことで他者から批判されることを避けたい・	0	1	2	3	4	5
3. 何事も完全に取り組むことを、他者は私に求めている・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
4. 成績がトップクラスでなければ、他者を がっかりさせてしまうのではないかと心配だ・	0	1	2	3	4	5
5. 完璧であること以外は、他者は私に求めていない・・・・・・・・	0	1	2	3	4	5
6. 他者から怒られないようにするために、課題を完全にこなしたい・	0	1	2	3	4	5
7. 他者に期待されているから、優れた成果を挙げようと頑張る・・・	0	1	2	3	4	5
8. 優れた成果を挙げることで、他者に失望されないようにする・・・	0	1	2	3	4	5

質問は次のページへ続きます。

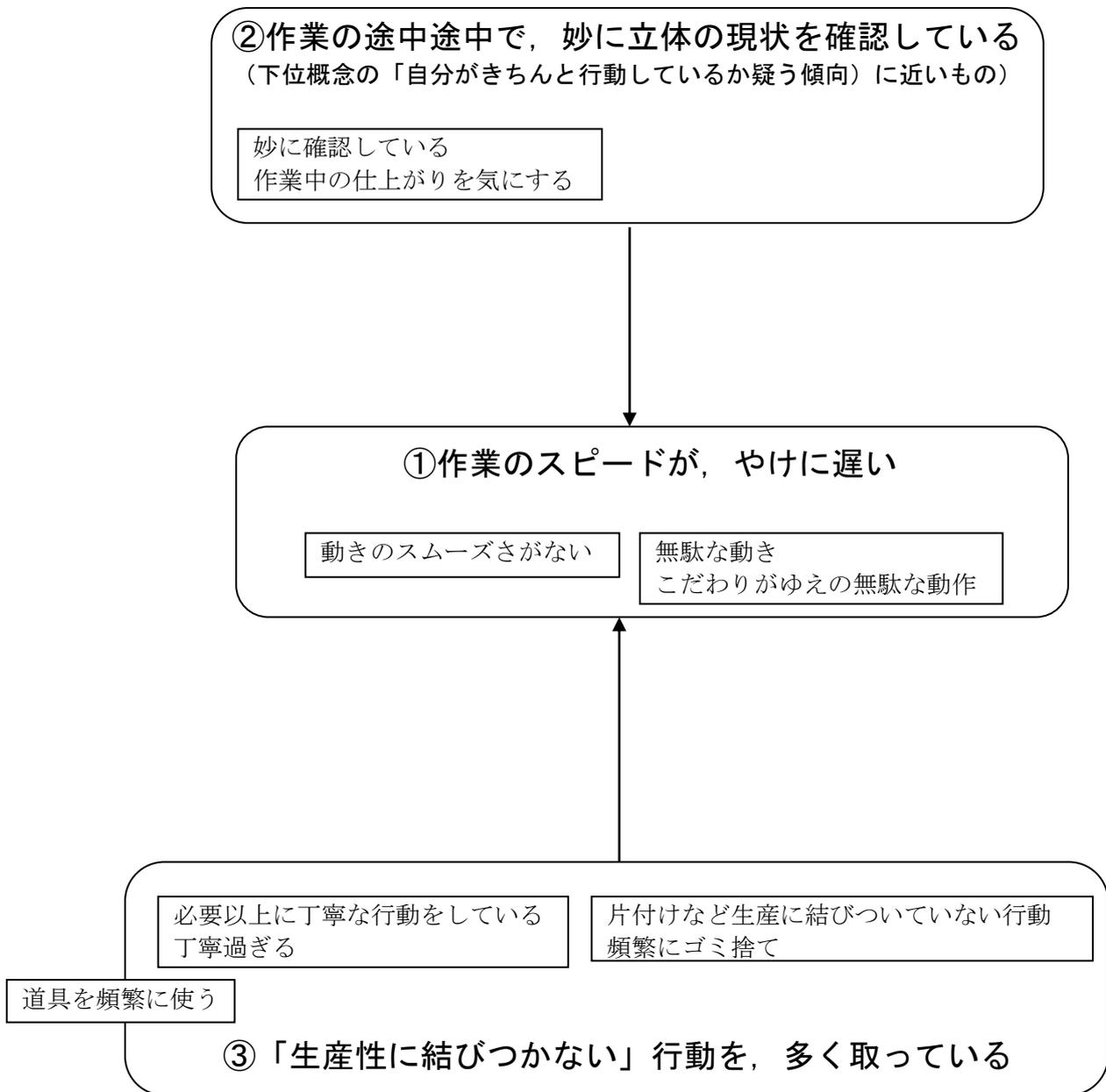
質問5. 以下に26項目の質問があります。それぞれの項目がどのくらいあなたに当てはまると思いますか？
各項目をよく読んで、「0:全く当てはまらない」から「5:非常に当てはまる」のうち、最もよく当てはま
ると思う番号に○をつけてください。

	全く当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる	非常に当てはまる					
1. 自分自身のことを正しいと感じるためには、常に目標や成果に 向けて努力しなければならないと思う・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
2. 長い間、自分が失敗したことについて 思いをめぐらせていることがよくある・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
3. 自分の価値が、自分が成し遂げたことによって決まるとは思わない・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
4. つい声をあげてしまうことがある・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
5. 以前にうまくできたようなことでも、失敗しそうで不安だ・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
6. 自分に暇な時間があると、何も生産的なことをしていないという 罪悪感を私は感じる・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
7. 失敗したことについて考え始めたら、 なかなかそれを止めることができない・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
8. 自分が何か失敗してしまったら、打ちひしがれてしまう・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
9. 学校や家庭で大声で怒鳴ることがある・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
10. 以前にうまくできたようなことでも、自信がない・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
11. 私の人生の中において本当に価値があることは、 働いたり、勉強したりすることである・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
12. 同じ失敗を何度も繰り返して考える傾向がある・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
13. 普段、私は自分自身のことを価値のある人間だと考えているが、 自分が何か失敗をすると、 自分のことを価値がないと思うことがある・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
14. 徹底的である・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
15. その出来事について何回も検討し、 自分はどうするべきか具体的な対処を考える・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
16. 自分に最も高い基準を適用しないと、 私は二流の人間になってしまうと思う・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
17. 過ぎ去った失敗について、あれこれ考えることが多い・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
18. 完璧にしないと気がすまない・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
19. 少なくとも人並みには、価値のある人間である・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5
20. 以前にうまくできたようなことでも、 新たな情報を集めて出来事に備える・・・	0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5

	全く当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	少し当てはまる	当てはまる	非常に当てはまる
21. 学校、ゼミ、サークル等のためには 自分の生活を犠牲にすることがある・・・	0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
22. その出来事で、結果よりも人からどう思われるかについて 気になるときがある・・・	0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
23. 自分に対して肯定的である・・・	0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
24. 学校、ゼミ、サークル等のために自分を犠牲にする・・・	0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
25. 失敗することは恥ずかしいことだと思う・・・	0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
26. 自分には、自慢できるところがあまりない・・・	0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5

質問は以上です。記入漏れがないかを確認してください。

ご協力、ありがとうございました。



評定者名 : _____

ビデオ No : _____

質問1 以下の項目について、実験参加者の作業行動の丁寧さの程度を0~3で評価してください。

- 0 : 当てはまらない=丁寧ではない
- 1 : わずかに当てはまる=少し丁寧
- 2 : やや当てはまる=丁寧
- 3 : 当てはまる=非常に丁寧

		0 ~ 3分	3 ~ 6分	6 ~ 9分	9 ~ 12分	12分 ~ 15分	15分 ~
①	丁寧に作業を行うあまり、 作業に無駄が多く、進まない.....						
②	作業の途中途中で、立体の現状を確認している.....						
③	「生産性に結びつかない」無駄な行動をしている.....						

質問2 作業全体を通して、参加者が真面目に作業している程度を、0~3で評価してください。
参加者が作業をやり直していた数も、メモしてください。

- 0 : 当てはまらない=真面目ではない
- 1 : わずかに当てはまる=少し真面目
- 2 : やや当てはまる=真面目
- 3 : 当てはまる=非常に真面目

参加者の作業の真面目さ.....

やり直し回数.....

質問3 「必要以上に丁寧に作業している」という意味で、気になった行動があれば記入してください。

- (例) 何度も何度も同じところを鋏で切ろうとしていた
- 定規を使って、折線に沿って型紙を折ろうとしていた
- ノリを爪楊枝ですくってノリづけ部分に塗っていた

評定者名 : _____

立体 No : _____

Q1. どの程度、立体は完成していますか。
最もよく当てはまると思うものに○をつけてください。

完成しそうにない ・ 完成にはまだかかりそうだ ・ あと少しで完成しそうだ ・ 一通り完成している

Q2. 以下の項目についての丁寧さの程度に、
最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。

	丁寧ではない	少し丁寧	丁寧	非常に丁寧
① 折り目がきちんと折られている.....	0	- 1	- 2	- 3
② ノリづけ部分が、ちゃんとくっついている.....	0	- 1	- 2	- 3
③ 全体の造詣が整っている.....	0	- 1	- 2	- 3