

完全主義の類型とストレスとの関連の検討

金森有紀¹・石田 弓²

A study on the relationship between types of perfectionism and stress

Yuki Kanamori and Yumi Ishida

This study examines the relationship between perfectionism and stress by predicting the possibility that multi-dimensional perfectionism can exist within individuals and investigating retention patterns among individuals in terms of multi-dimensional perfectionism. A questionnaire survey was administered to 355 university students. Data were analyzed using cluster analysis. The result indicated eight types of perfectionism and demonstrated the relationship between these types and stress. An interview survey of three participants was then implemented for each type of perfectionism, thereby examining cognitive tendencies when encountering stress situations. The results suggested that tendencies to self-reproach and self-deprecate were observed for types with high levels of Socially-Prescribed Perfectionism (SPP) and stress reaction. Furthermore, a tendency in types with high levels of Other-Oriented Perfectionism (OOP) to attribute the cause of stress to others was observed, possibly associated with relieving stress reaction. The findings also imply that attempts to cope with the stress situation itself were observed in types with high levels of stress reaction, whereas attempts to cope with one's emotions were noted in types with low levels of stress reaction.

キーワード : perfectionism, diathesis-stress model, typification, stressor, cognition

問 題

1. 完全主義の分類

日常生活において常に高いレベルの目標を達成しようとする傾向は「完全主義」として知られている。心理学における完全主義として、高橋 (2005) は「目標や課題の達成に際し、過度に完全性を求める傾向を持つもの」と定義している。また、完全主義の分類について、Hewitt & Flett (1990, 1991) は、完全主義を多次元的な概念と考え、多次元完全主義尺度 (Multidimensional Perfectionism Scale : MPS) を作成し、完全主義が自己に完全性を求める自己志向的完全主義 (Self-Oriented Perfectionism : 以下, SOP), 他者に完全性を求める他者志向的完全主義 (Other-Oriented Perfectionism :

¹ 出雲市教育委員会

² 広島大学大学院人間社会科学研究科

以下、OOP)、他者から完全性を求められているように感じる社会規定的完全主義 (Socially-Prescribed Perfectionism : 以下、SPP) の3つの下位構造からなることを示した。これらの主な違いは本質的な行動パターンではなく、完全主義的行動が指向される対象 (ex. 自己志向-他者志向) または完全主義的行動が帰属される対象 (ex. 社会規定的完全主義) にある (Hewitt & Flett, 1991)。また、これらの完全主義の3つの次元は相関関係にあることが示されており (羽吹, 2007)、個人の中で複数の次元が存在する可能性がある。例えば、SOP と OOP が共に高いもの、または3次元すべてが高い場合なども考えられ、3次元の完全主義の保有パターンが異なる人々を想定できるが、これについて検討を行っている研究はほとんどみられない。そこで、個人内における3次元の完全主義の保有パターンを明らかにし、完全主義の分類を細分化することで、各特徴に即した支援が行えることが期待できる。

2. ストレスと完全主義

新名ら (1990) は、ストレス反応をストレスラーによって個人に生じた心身のネガティブな反応としている。しかし、同様のストレスラーを経験してもストレス反応を呈する者とそうではない者がいる。これについて Lazarus & Folkman (1984) は、ストレス反応に関連する要因として個人要因と環境要因を挙げ、両者の相互関係の中で生じうるとしている。前者として個人の価値観や信念、性格特性などが指摘されており、ストレスラーによってストレス反応が引き起こされるか否かは、個人の特性も関連しているといえる。

健康心理学におけるストレス研究では、ストレスラーがストレス反応を予測するという図式から、ストレスラーとパーソナリティ特性を組み合わせ、それらがストレス反応を予測するというより複雑な図式へと移ってきている (大谷・桜井, 1995)。また、ストレスラーの高低に関係なく、パーソナリティ特性がストレス反応に常に一定の影響をもたらす「主効果モデル」と、ストレスラーが高くなるほどパーソナリティ特性がもたらす影響が顕著になる「交互作用モデル」が提唱されている (大谷・桜井, 1995)。

完璧な結果を目指して努力する姿勢は、一般に望ましい (胡・岩永, 2016) が、抑うつ傾向を生じやすいパーソナリティ特性のひとつとして完全主義が注目されており、これらの関連を検討した研究が多くみられる (e.g. 桜井・大谷, 1994 ; 東, 2007 ; 中野・白田・中村, 2010 ; 福井, 2013)。SOP は「完全でありたいという欲求」、「高い目標を課する傾向」といった適応的な側面と「ミスを過度に気にする傾向」、「自分の行動にいつも漠然とした疑いを持つ傾向」といった心身症にもつながりうる不適応的な側面をもつとされている (桜井・大谷, 1997)。一方、他者に対して過度の完全性を求める傾向を指す OOP は精神的不健康との関連は示されておらず、適応的な完全主義であると指摘されている (Stoeber, 2014)。SPP は他者から完全な状態を求められていると感じることで自己に高い達成度を課す傾向であり、抑うつと正の相関をもつことが示されている (Hewitt & Flett, 1991)。

精神的不健康の指標としては、ストレス反応の代表であるとされる抑うつ傾向 (桜井・大谷, 1994) が主に扱われているが、抑うつとは抑うつ気分や喜びの喪失が持続した状態である (杉山・坂本, 2006) とされている。つまり、精神的不健康の指標として抑うつ傾向を取り上げて検討を行った場合、気分が落ち込んでいる状態に限定した精神的不健康度を測定することになると考えられる。そ

ここで本研究では、抑うつを含む「ストレス反応」というより包括的な指標を用いて完全主義との関連を検討していくこととする。

また、完全主義と精神的不健康との関連は多く検討されてきたが、ストレスラーの程度を考慮した研究はほとんど見られない。また、Hewitt & Flett (1991) は、ストレスラーが少ないときは完全主義の高い者と低い者で抑うつ傾向に差がなくても、ストレスラーが多くなると完全主義の高い者の方が低い者よりも高い抑うつ傾向を呈することを示したが、その一方で大谷・桜井 (1995) は、大学生を対象に完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係についてストレスラーを交えて検討し、完全主義が抑うつや絶望感に常に一定の影響を与えるという「主効果モデル」を見出している。このようにストレスラーの程度を考慮した数少ない完全主義研究でも見解が一貫していない点においても、ストレスラーの程度を考慮する意義があると考えられる。

3. 完全主義と思考傾向

Lazarus & Folkman (1984 本明・春木・織田訳 1991) のストレス理論では、個人の心理的ストレス過程において「先行条件→認知的評価→コーピング→精神的健康」という一連の流れを想定している。この認知的評価とコーピングはイベントと精神的健康との媒介過程とされ、先行条件に影響を受けるとされている (加藤, 2001)。先行条件として、特にパーソナリティはストレス研究において重要な要因として、多くの研究者によってストレス過程に取り入れられている。つまり、先行条件を個人の資質と考えると、「認知的評価」および「コーピング」といった媒介変数の影響を考慮する必要があると考えられる。また、完全主義と心的不適應との関連を検討した先行研究 (東, 2007) では、今後の課題として、完全主義と不適應をつなぐ変数を探索する必要性が指摘されている。

そこで本研究では、類型化された各完全主義群がストレスラーに直面した際の思考傾向についても明らかにする。各群における思考傾向を記述することで、各群の特徴を詳述すると同時に、群間でストレス脆弱性に差異が見られる要因を探ることを目的とする。

研究 1

目 的

3次元の完全主義 (SOP, OOP, SPP) の個人内における保有パターンの類型化を行い、各類型とストレス反応との関連について、ストレスラーの程度を考慮して明らかにすることを目的とする。

方 法

1. 調査対象者

広島大学の学部生と大学院生 355 名 (男性 141 名, 女性 210 名, 無記入 4 名, 21.88 ± 4.25 歳)。

2. 調査時期

2019 年 10 月中旬から同年 12 月上旬。

3. 質問項目

質問紙と Web 上での回答フォームを用いて、以下の(1)~(3)の尺度から構成される、計 99 の質問

項目について回答を求めた。

(1) **完全主義尺度 (Multidimensional Perfectionism Scale : MPS) 日本語版**: Hewitt & Flett(1991) の完全主義尺度の日本語版 (金森, 2018)。「自己志向的完全主義 (12 項目)」、「他者志向的完全主義 (8 項目)」、「社会規定的完全主義 (9 項目)」の 3 因子構造が想定されている。7 件法。

(2) **大学生用ストレス自己評価尺度 (Stress Self-Rating : SSRS) のストレッサー尺度**: 尾関 (1993) によって作成され、大学生活において体験されるストレッサーとなり得る出来事計 35 項目の体験の有無と、体験時の気持ちの状態を測定する。体験した項目については 4 件法(1. なんともなかった-4. 非常に辛かった)、体験しなかった場合は 0 点。教示について原版尺度では、体験を思い出す期間として「ここ半年間」と呈示しているが、状況の想起の正確性が曖昧になる可能性を考慮し、「最近数か月」とした。

(3) **大学生用ストレス自己評価尺度 (SSRS) のストレス反応尺度**: 尾関 (1993) によって作成された大学生のストレス反応を測定する尺度。「抑うつ」、「不安」、「怒り」の情動反応 3 因子と「情緒的反応」、「引きこもり」の認知・行動的反応 2 因子からなる心理的反応と、「身体的疲労感」、「自律神経系の活動性亢進」の 2 因子からなる身体的反応から構成され、7 因子構造が想定されている。各 5 項目の計 35 項目、4 件法。教示について原版尺度では、心身の状態を思い出す期間を「1 週間」と呈示しているが、ストレッサーの影響を考慮し、ストレッサー想起期間と同様に「最近数か月」とした。

4. 倫理的配慮

本研究は、広島大学大学院教育学研究科の倫理委員会の承認を得て行った。

結 果

1. 因子分析

調査対象者全体のデータ行列を用い、探索的因子分析 (最尤法, プロマックス回転) を行った。

完全主義 想定した通りの 3 因子構造が確認された。原版では「社会規定的完全主義」に属する“私は自分自身に完璧以外求めていない”という項目が「自己志向的完全主義」因子に属する結果となったが、これは英語版と同様の分類となるため、自己志向的完全主義因子の項目として扱うこととした。信頼性係数を見ながら 4 因子を削除し、下位因子は「自己志向的完全主義 (SOP) ($\alpha = .86$) 13 項目、「社会規定的完全主義(SPP) ($\alpha = .72$) 6 項目、「他者志向的完全主義(OOP) ($\alpha = .62$) 7 項目とした。

ストレッサー 因子負荷量が.30 以下であった 7 項目を削除した。残り 28 項目より 1 因子構造が確認された ($\alpha = .87$)。

ストレス反応 想定した通りの 7 因子構造が確認され、因子負荷量が.40 以下の 5 項目を削除した。下位因子は「不安」($\alpha = .86$) 5 項目、「抑うつ」($\alpha = .88$) 5 項目、「身体的疲労感」($\alpha = .84$) 4 項目、「引きこもり」($\alpha = .82$) 3 項目、「情緒的反応」($\alpha = .83$) 5 項目、「怒り」($\alpha = .82$) 4 項目、「自律神経系の活動性」($\alpha = .84$) 4 項目とした。

以上の尺度と各因子の信頼性係数および平均値と標準偏差を Table 1 に示した。

Table 1. 各変数の信頼性係数(α)および平均値(M)と標準偏差(SD)

尺度名	因子名	項目数	α	M	SD
MPS				3.75	0.60
	自己志向的完全主義(SOP)	13	.86	4.20	0.84
	社会規定的完全主義(SPP)	6	.72	3.19	0.77
	他者志向的完全主義(OOP)	7	.62	3.38	0.77
ストレス反応				1.58	0.50
	不安	5	.86	1.74	0.70
	抑うつ	5	.88	1.75	0.74
	身体的疲労感	4	.84	1.73	0.73
	引きこもり	3	.82	1.47	0.65
	情緒的反応	5	.83	1.59	0.64
	怒り	4	.82	1.45	0.59
	自律神経系の活動性亢進	4	.84	1.19	0.47
ストレッサー		28	.87	0.99	0.53

2. クラスター分析

MPS 日本語版の3つの各下位因子尺度の粗点の合計得点を標準化得点に換算した値を用いて、クラスター分析 (Ward 法, ユークリッド距離) を行い, 調査対象者を8つのクラスター (以下, CL) に分類した。クラスター数の決定は, クラスター数を変えた結果を比較したところ, 8個が最も心理学的に解釈可能と考えられた。クラスターごとの MPS 下位尺度標準化得点の平均値, 標準誤差, F 値を Table 2 に, MPS の下位尺度得点を標準化した値のクラスター分析結果を棒グラフで示した図を Figure 1 に示した。また, 各下位尺度得点を従属変数とし, CL を要因とした多変量分散分析を行った結果, すべて1%水準で有意であり, 単変量分散分析の結果, すべての従属変数について1%水準で CL 要因の主効果が有意であった (SOP: $F(7, 337)=103.553$, SPP: $F(7, 337)=99.152$, OOP: $F(7, 337)=50.727$)。多重比較の結果, SOP について CL2 と 5, CL2 と 7, CL3 と 4, CL5 と 7 を, SPP について CL1 と 2, CL1 と 5, CL2 と 5, CL7 と 8 を, OOP について CL1 と 2, CL1 と 8, CL2 と 8, CL4 と 6, CL4 と 7, CL6 と 7, CL7 と 8 をそれぞれ除くすべてのクラスター間に5%水準で有意差が得られた。

CL1 ($N=89$) は3次元の完全主義得点が平均以下であり, “非完全主義群”とした。CL2 ($N=55$) は SOP 得点のみ平均を上回っており, “自己志向的完全主義群”とした。CL3 ($N=28$) は SPP 得点のみ平均を上回り, “社会規定的完全主義群”とした。CL4 ($N=56$) は OOP 得点のみ平均を上回っており, “他者志向的完全主義群”とした。CL5 ($N=21$) は SPP 得点が全クラスター内で最も低く, SOP と OOP 得点は平均を上回っており, “完全主義傾向帰属自己群”とした。CL6 ($N=52$) は3つの完全主義得点が平均をやや上回っており, “バランス完全主義群”とした。CL7 ($N=32$) は, SPP 得点が全クラスターの中で最も高く, SOP と OOP 得点も平均をやや上回っており, “高社会規定的完全主義群”とした。CL8 ($N=12$) は SOP と SPP 得点が非常に高いため, “完全主義的指向自己群”とした。

Table 2. クラスター別 MPS 下位尺度標準化得点の平均, 標準誤差, *F* 値

		Cluster1 (<i>n</i> =89)	Cluster2 (<i>n</i> =55)	Cluster3 (<i>n</i> =28)	Cluster4 (<i>n</i> =56)	Cluster5 (<i>n</i> =21)	Cluster6 (<i>n</i> =52)	Cluster7 (<i>n</i> =32)	Cluster8 (<i>n</i> =12)	<i>F</i> 値
自己志向的完全主義	Mean	-1.02	0.41	-0.41	-0.30	0.55	0.93	0.44	1.86	103.55
	(SE)	(0.06)	(0.07)	(0.10)	(0.07)	(0.12)	(0.07)	(0.10)	(0.16)	
社会規定的完全主義	Mean	-0.65	-0.54	0.84	-0.05	-0.83	0.43	1.39	1.42	99.15
	(SE)	(0.05)	(0.07)	(0.10)	(0.07)	(0.11)	(0.07)	(0.09)	(0.15)	
他者志向的完全主義	Mean	-0.43	-0.51	-0.96	0.48	1.17	0.63	0.31	-0.11	50.73
	(SE)	(0.06)	(0.08)	(0.11)	(0.08)	(0.13)	(0.08)	(0.10)	(0.17)	

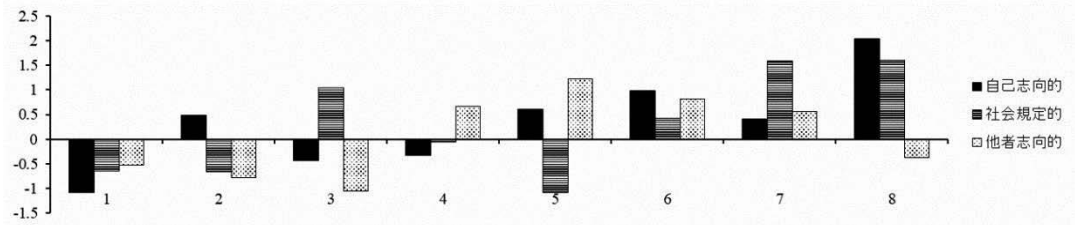


Figure 1. MPS の下位尺度得点を標準化した値の CL 分析結果

3. 3次元の完全主義とストレスとの関連

各完全主義尺度得点とストレス得点を説明変数とし、ストレス反応得点を目的変数とする階層的重回帰分析を行った (Table 3)。なお、ストレス反応には床効果が認められたため、トービット重回帰直線による階層的重回帰分析を行った。分析には Step 1 に各完全主義尺度得点とストレス得点を、Step 2 に各完全主義尺度得点とストレス得点の交互作用項を投入した。説明変数を SOP とストレスとする階層的重回帰分析の結果、Step 1 において SOP の主効果が 10%水準で有意であり ($\beta=.08, p<.10$)、ストレスの主効果は 1%水準で有意であった ($\beta=.65, p<.01$)。さらに、Step 2 において SOP とストレスの交互作用項を投入して分析を行ったところ、交互作用は有意ではなかった。

次に、説明変数を SPP とストレスとする階層的重回帰分析の結果 (Figure 2), Step 1 において SPP とストレス共に主効果が 1%水準で有意であった (SPP: $\beta=.21, p<.01$; ストレス: $\beta=.62, p<.01$)。また、Step 2 において SPP とストレスの交互作用項を投入して分析を行ったところ、交互作用が 5%水準で有意であった ($\beta=.10, p<.05$)。そのため、スライスに SPP を投入して単純傾斜の検定を行ったところ、SPP が低い群でも高い群でも 1%水準でストレスがストレス反応をより高めていた ($b=.35, p<.01$; $b=.47, p<.01$)。さらに、スライスにストレスを投入して単純傾斜の検定を行ったところ、ストレスが低い群では 5%水準で SPP がストレス反応をより高め、ストレスが高い群では 1%水準で SPP がストレス反応をより高めていた ($b=.09, p<.05$; $b=.22, p<.01$)。

次に、説明変数を OOP とストレスとする階層的重回帰分析の結果、Step 1 において OOP とストレス共に主効果が 1%水準で有意であった (OOP: $\beta=-.17, p<.01$; ストレス: $\beta=.67, p<.01$)。また、Step 2 において OOP とストレスの交互作用項を投入して分析を行ったところ、交互作用は有意ではなかった。

4. 各クラスターのストレスとの関連

ストレッサーの影響を統制し、ストレス反応の各クラスター間での差異を検討するため、ストレス反応得点を目的変数とし、ストレッサー得点を共変量として投入した共分散分析を行った (Figure 3)。その結果、群の主効果 ($F(7, 334)=8.983$) が1%水準で有意であった。多重比較の結果、CL3はストレス反応得点が平均を下回るCL1, 2, 4, 5との間に有意な群間差がみられ、CL8はストレス反応得点が平均を下回るCL1, 2, 4, 5とCL6との間に有意な群間差がみられた。CL5は他の全てのクラスターとの間に有意な群間差がみられた。

また、ストレッサー得点の平均値±1SDを基準に低群、中群、高群に分け、ストレス反応を従属変数としてクラスターごとに3要因分散分析を実施したところ、CL5と8を除くすべてのクラスターにおいて有意差がみられた ($F(2, 86)=14.772, p<.001; F(2, 52)=9.711, p<.001; F(2, 25)=9.539, p<.01; F(2, 53)=13.740, p<.001; F(2, 18)=0.875, p=.434; F(2, 48)=18.549, p<.001; F(2, 29)=20.829, p<.001; F(2, 8)=2.213, p=.172$)。多重比較の結果、CL3と7はストレッサー高群と低群、中群との間にそれぞれ1%水準で有意差がみられた。CL1, 2, 4, 6においては、すべての群間に1%水準で有意差がみられた。有意差がみられたクラスターの多重比較の結果を Figure 4～9 に示した。

考 察

1. 3次元の完全主義の類型化

3次元の完全主義の個人内における保有パターンについて、非完全主義群 (CL1)、自己志向的完

Table 3. 各測定指標間の標準化偏回帰係数

説明変数	ストレス反応	
	Step 1	Step 2
SOP	.08 +	.08 +
ストレッサー	.65 **	.64 **
SOP×ストレッサー		.04
R^2	.44 **	.44 **
ΔR^2		.00

説明変数	ストレス反応	
	Step 1	Step 2
SPP	.21 **	.21 **
ストレッサー	.62 **	.60 **
SPP×ストレッサー		.10 *
R^2	.48 **	.49 **
ΔR^2		.01 *

説明変数	ストレス反応	
	Step 1	Step 2
OOP	-.17 **	-.17 **
ストレッサー	.67 **	.67 **
OOP×ストレッサー		-.06
R^2	.46 **	.47 **
ΔR^2		.00

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

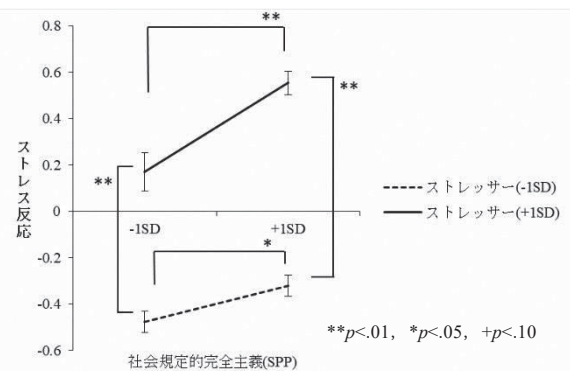


Figure 2. SPP とストレッサーがストレス反応に与える影響

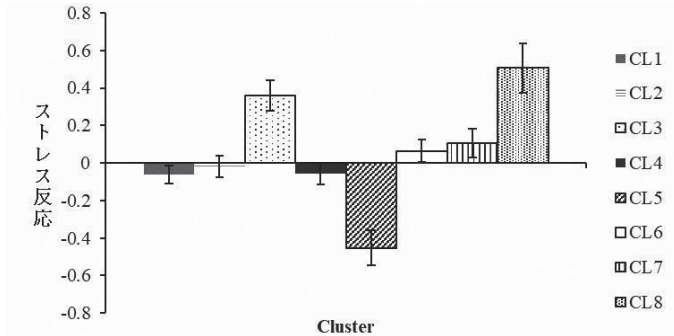


Figure 3. ストレッサーを共変量としたクラスター間のストレス反応の比較

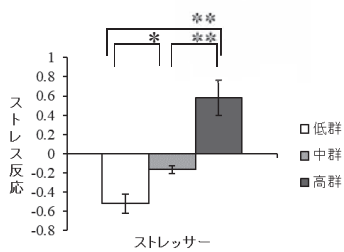


Figure 4. CL1 の群間比較

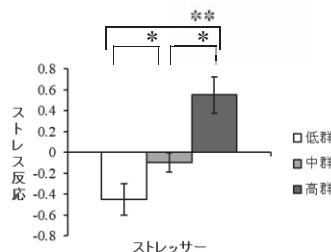


Figure 5. CL2 の群間比較

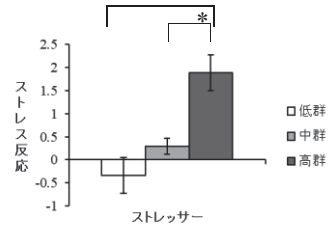


Figure 6. CL3 の群間比較

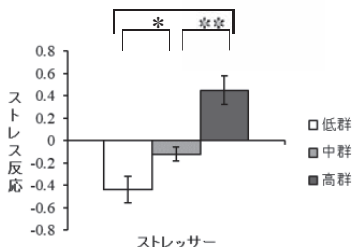


Figure 7. CL4 の群間比較

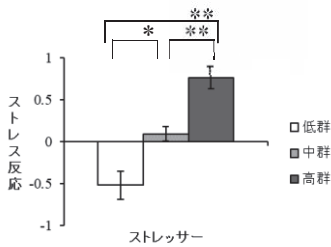


Figure 8. CL6 の群間比較

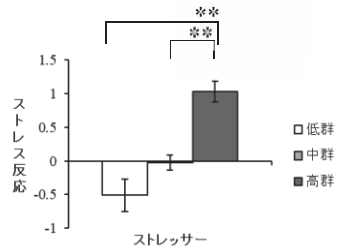


Figure 9. CL7 の群間比較

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

全主義群 (CL2), 社会規定的完全主義群 (CL3), 他者志向的完全主義群 (CL4), 完全主義傾向帰属自己群 (CL5), バランス完全主義群 (CL6), 高社会規定的完全主義群 (CL7), 完全主義的指向自己群 (CL8) の 8 つの類型の存在が明らかになった。CL2 から CL4 は、3 次元の完全主義のそれぞれ 1 次元ずつが平均を上回り、先行研究で扱われてきた 1 次元の完全主義を高く保持する群となった。一方、CL5 から CL8 は、1 次元の完全主義だけでなく、いくつかの完全主義が個人内で平均を上回っていることが明らかになった。つまり、特徴の異なる 3 次元の完全主義は必ずしも単体で個人内に存在しているわけではなく、複数の次元の特徴を持ち合わせている場合もあることが示された。

2. 3次元の完全主義とストレスとの関連

3次元の完全主義それぞれ単体とストレッサーがストレス反応に及ぼす影響を検討した結果、SOP については、10%水準でストレス反応に正の影響を及ぼすことが示された。SOP は多くの研究で、

抑うつとの関連が報告されている (大谷・桜井, 1995 ; Hewitt & Flett, 1991 ; 辻, 1992)。抑うつと同様に精神的不健康の指標であるストレス反応においても正の影響を及ぼすことが示され、先行研究を支持する結果となった。SPP については、1%水準でストレス反応に正の影響を及ぼしており、SPP は抑うつや不安、落ち込み、強迫性のような精神病理学的な徴候との正の関連が示されている (Hewitt & Flett, 1991 ; Hewitt & Flett, 2004)。本結果はこうした知見を支持するものとなった。OOP は SOP や SPP とは異なり、ストレス反応へ負の影響を及ぼしており、OOP が高いほどストレス反応が軽減されると考えられる。先行研究において、OOP は精神的不健康との関連は示されていないが (Stoerber, 2014)、本研究では OOP がストレス反応へ負の影響を及ぼすことが示された。これは、本研究で扱った精神的不健康の指標がストレス反応であり、多くの先行研究で扱われてきた抑うつ傾向だけでなく、「不安」、「怒り」、「情緒的反応」といった多角的な反応を含むものであるため、OOP からの精神的不健康指標への影響が顕著に示されたと推測される。また、OOP は自己愛との関連が指摘されており (Trumpeter, Watson, & O' Leary, 2006)、この関連は自己批判を外部化し、他者に対する懲罰的思考や過度な権利意識として自己愛を表現する理論モデル (Ronningstam, 2010) を支持すると考えられている (Sherry, Gralnick, Hewitt, Sherry, & Flett, 2014)。このことから、OOP が高い大学生は他者に完全を求め、自己の求める達成度の基準に達しない他者を批判的に評価することにより、自己の肯定的イメージを保とうとするため、OOP はストレス反応と負の関連が示されたと推察される。

また、SPP とストレスラーについてのみ、ストレス反応への交互作用がみられた。SPP はストレスラーの程度が高まるほどストレス反応への正の影響をより強めると言えそうである。本研究では、完全主義のストレス脆弱性を探索的に検討した結果、SPP はストレスへの脆弱性をもつことが示された。SPP は SOP や OOP とは異なり、完全主義的行動が他者、つまり外部に帰属されるため (Hewitt & Flett, 1991)、外部のストレスラーからより影響を受けやすい可能性が推察される。以上より、SOP と OOP については、大谷・桜井 (1995) の「主効果モデル」を支持し、SPP については、Hewitt & Flett (1991) の「交互作用モデル」を支持する結果となった。

3. 完全主義類型とストレスとの関連

本研究で明らかになった完全主義の8つの類型は、ストレスとの関連について、それぞれ異なる特徴をもっている可能性が示唆された。そこで、ストレスラーの影響を調整し、ストレス反応と各群との関連を検討したところ、SPP が他群と比較して高く、かつ OOP が平均以下であった社会規定的完全主義群 (CL3) と完全主義的指向自己群 (CL8) で高いストレス反応を示した。これらの群 (CL3, CL8) がより高いストレス反応を呈した理由として、ストレス反応への強い正の影響が示された SPP が高く、ストレス反応を緩衝する特徴をもつ OOP が低かった (1%水準) ことが考えられる。一方、SPP 得点が平均以上であるバランス完全主義群 (CL6) や完全主義的指向自己群 (CL8) と同等の SPP 得点を示している高社会規定的完全主義群 (CL7) のストレス反応は、ストレス反応が平均以下の CL1, CL2, CL4 のストレス反応との間に有意な差がみられなかった。バランス完全主義群 (CL6) と高社会規定的完全主義群 (CL7) は、ストレス反応を緩衝する特徴をもつ OOP 得点が平均以上であった。つまり、ストレス反応を高める SPP の影響は、逆の効果をもつ OOP によ

て抑制される可能性が推察される。

一方、SPP が最も低く、OOP が最も高い完全主義傾向帰属自己群 (CL5) は、ストレス反応が最も低かった。このことから、OOP のストレス反応への抑制作用の強さがうかがえる。また、完全主義傾向帰属自己群 (CL5) はストレスの程度に関係なく、常に低いストレス反応を示すという特徴を有していた。完全主義傾向帰属自己群 (CL5) のストレス反応の低さは、ストレスの影響を受けやすい SPP が非常に低かったことも関連していると考えられる。

完全主義を過度に自己に求める傾向のある完全主義的指向自己群 (CL8) では、ストレスの程度に関係なく、高いストレス反応が示された。ストレス反応を高める SPP に加え、ストレスの影響は受けず、かつストレス反応を高める特徴をもつ SOP も非常に高く有していることで、ストレスの程度に関係なく、常に高いストレス反応を示すものと考えられる。SOP は完全主義的行動が内部からの動機づけにより行われているため (Hewitt & Flett, 1991)、外部刺激のストレスに関係なく、ストレス反応の程度は SOP の高さに影響されやすいと推察される。

以上より、8つの類型とストレスの関連については、3次元の完全主義それぞれの特性が影響を及ぼし合った結果になり、かつ OOP のストレス反応への緩衝作用は、SPP がストレス反応を強める影響力を上回る可能性が示唆された。

研究 2

目 的

類型とストレスとの関連について、研究 1 では量的な検討を行った。加えて、各完全主義類型に属する者のストレス場面 (ストレス) 遭遇時の認知傾向という側面から質的な検討を行うことで、各類型の特徴をより明確にできると考えられる。そこで、研究 2 では 8 つの完全主義類型とストレス反応との関連の違いについて、ストレス場面 (ストレス) 遭遇時の認知傾向の面から検討することを目的とした。なお、ここでは本人が日常的に認知している不快な心的状態を「ストレス」と表記した。

方 法

1. 調査対象者

研究 1 で協力が得られた対象者のうち、研究 1 で明らかになった各類型からそれぞれ 3 名ずつをランダムに選択した。学部生と大学院生 24 名 (男性 10 名、女性 14 名、21.13±1.75 歳) であった。

2. 調査時期

2019 年 12 月上旬から 2019 年 12 月中旬。

3. 調査手続き

個別の半構造化面接を実施した。所要時間は 20～30 分。広島大学の心理実験室を使用した。

4. 調査項目

完全主義的傾向を有する個人がストレス場面に遭遇した際、どのような思考がなされるかを明ら

Table 4. 質問内容とそのカテゴリ

① 「何か大切な課題を行わなければならない状況の中で、あなたがよくストレスを感じると思うのはどのような場面ですか」	
② 「課題に取り組む場面に限らず、生活の中であなたがよくストレスを感じると思うのはどのような場面、状況ですか」	
具体的場面	「それはどのような場面または状況でしたか」
認知	「そのときどのようなことを考えていましたか」
対人認知	「周囲の人に対してどのようなことを感じましたか」
対処	「その状況をどのように乗り越えましたか」
	「そのときの自分の気持ちに対してどのような対処を行いましたか」
感情の収束	「気持ちはその後どのように変化していききましたか」
サポート	「その時、受けて嬉しかったまたは欲しかったサポートや言葉掛けはありますか」

かにするため、ストレス場面として①課題遂行場面、②日常生活全般の2場面を設定し、ストレスをよく感じると思う場면을呈示させた。②として日常生活全般から自由にストレス場면을呈示させることに加えて、場面を限定した①課題遂行場面でのストレス状況の呈示を求めた。これは特に完全主義者にとって脅威性が高いと推測される場面に限定して取り上げることで、ストレスサー直面場面の完全主義的傾向の影響について焦点を絞って情報を得るためである。

質問項目については、Lazarus & Folkmann (1984 本明・春木・織田訳 1991) のストレスモデルと、個人の精神的健康が阻害される場面であるという点において本研究で扱うストレス場面と共通している自我脅威場면을具体的に記述する目的で面接調査を行った加藤 (2018) を参考に、本研究の目的に沿って作成した。先述の2つの場面それぞれについて同様の質問を行った (Table 4)。

5. 倫理的配慮

各対象者に面接開始前に本調査の目的および個人情報の管理方法についての説明した後、調査への参加を承諾した場合は、研究協力承諾書への署名を求めた。なお、本研究は広島大学大学院教育学研究科の倫理委員会の承認を得て行った。

結 果

1. 分析方法

全対象者の面接内容は IC レコーダーに録音し、録音された面接内容を逐語録として書き起こした。次に、各対象者の逐語録の内容を切片化し、Table 4 の6つの質問カテゴリに従って分類した。そして、切片化されたカテゴリ内の語りについて KJ 法 (川喜田, 1970) を援用し、さらに詳細なカテゴリ分けを行った。この手続きはすべて筆者らが行った。

2. ストレス場面遭遇時の質問内容カテゴリの回答

Table 4 に示した質問内容カテゴリの「認知」、「対人認知」、「対処」、「感情の収束」、「サポート」についての対象者の語りを切片化し、抽出した。日常生活場面でのストレス状況について、他者に対してストレスを感じる場面が呈示された場合、「認知」についてはストレス遭遇時に考えていたことが「対人認知」と一致する場合があるため、その場合は「認知」で語られたものも「対人認知」と判断してカテゴリ分けを行った。また、「ストレスは普段からあまり感じない」などの自己の日常的なストレス反応に関する特性について語った対象者がいた。そのため「感情の収束」にはストレス

の感じ方の特性についての語りも含めた。

そして、切片化されたカテゴリ内の語りについて KJ 法 (川喜田, 1970) を援用し、それぞれさらに詳細なカテゴリ分けを行った。「認知」の下位カテゴリは<先の不安・焦り>、<取り組みへの後悔>、<自分の能力の低さ、自責感>、<状況へのネガティブな評価>、<強迫的思考>、<完全欲求>、<逃避・解放欲求>、<割り切る>、<状況に対するプラスな捉え方>、<具体的な対策>、<葛藤>、<理想と現実のズレ>、<現在の感情>の 13 個に分類された。「対人認知」の下位カテゴリは<何も思わない>、<疑問・理解し難さ>、<他者への要求>、<苛立ち>、<ネガティブ感情>、<尊敬・羨ましさ>、<プラスなイメージ>、<比較による不安感・劣等感>、<申し訳なさ>、<他者評価懸念>、<承認欲求>、<否定的発言への拒否感>の 12 個に分類された。「対処」の下位カテゴリは、中カテゴリと小カテゴリに分類された。<ポジティブ思考をする>、<ネガティブ思考をしない>、<気にしないようにする>、<割り切る>の小カテゴリを含む《思考のコントロール》、<気分転換>、<人に話す・聞く・一緒にいる>の小カテゴリを含む《気持ちを落ち着かせるための行動》、<課題に取り組む>、<状況や気持ちを変化させるための行動>、<やるしかない状態/思考に追い込む>の小カテゴリを含む《ストレス場面への直接的なアプローチ》、《何もしない》の 4 個の中カテゴリと 10 個の小カテゴリに分類された。ただし、《何もしない》は表中での記載形式の関係上、中カテゴリと小カテゴリ両方に同じものとして存在している。「感情の収束」は、対処後ストレスはどうなるかについて<なくなる>、<軽減>、<軽減し、ポジティブな感情に変化>、<ポジティブな感情で中和される>、<対処が有効に働けば軽減>、<変わらない>、<考えないようにしている>、<ストレスとは別の感情>の 8 個の小カテゴリと、対象者の元々のストレス認知度の特性についてのカテゴリとして<元々あまり感じない>、<気付いていない (終了後に気付く)>の 2 個の小カテゴリ、合わせて 10 個に分類された。「サポート」については<話を聴いてもらう>、<共感・同調・理解>、<労い・励まし>、<プレッシャーにならない言葉掛け>、<気にかけてくれること>、<効力的な姿勢>、<プラスな評価>、<具体的なアドバイス>、<指摘・意見>、<なし>の 10 個に分類された。

以上の小または中カテゴリに含まれる語りの数の類型ごとの割合を算出した。割合の算出方法は質問内容カテゴリごとに各類型の語りの個数を母数とし、母数に対する小または中カテゴリの個数を割合として算出した。1 人の対象者が 1 つの場面でいくつかの小カテゴリに含まれる語りをした場合は、それぞれ分けて分類した。また、課題遂行場面と日常生活場面の語りは分けずに分類した。

3. カテゴリごとの特徴

(1) 認知

「認知」の下位カテゴリと類型ごとの割合を Table 5 に示した。非完全主義群 (CL1) は<割り切る>、<状況に対するプラスな捉え方>、<具体的な対策>の割合が高く、状況を前向きに捉え過去を振り返るよりも、先のことを考える特徴がみられた。自己志向的完全主義群 (CL2) は<逃避・解放欲求>の割合が高く、類型間でも高い割合であった。また、類型間で見ると<葛藤>の割合が高いという特徴もみられた。社会規定的完全主義群 (CL3) は“疲れた”、“びっくり”といった<現在の感情>を表す語りが多かった。また、<自分の能力の低さ、自責感>、<状況のネガティブな

評価>の割合も高く、類型間でも高い値であった。他者志向的完全主義群 (CL4) においては<現在の感情>と<状況のネガティブな評価>の割合が高かった。しかし、CL3 とは<現在の感情>の内容が異なり、CL4 はほとんどが“苛立ち”であった。また、CL4 の特徴として、小カテゴリの語りが満遍なくみられた。完全主義傾向帰属自己群 (CL5) は<先の不安・焦り>の割合が高い一方で、<状況に対するプラスな捉え方>の割合も比較的高く、ネガティブな感情と状況を前向きに捉える思考の両方を有していた。また、類型間で比較すると<理想と現実のズレ>の割合が高かった。これは特に日常生活場面でのストレス状況での思考で語られており、自分の理想と他者の行動という現実とのズレについてストレスを感じ、思考している傾向がみられた。バランス完全主義群 (CL6) は、満遍なくほとんどの小カテゴリに語りが分散していた。中でも<完全欲求>の割合が最も高く、これは類型間でも高い割合であった。高社会規定的完全主義群 (CL7) は<強迫的思考>の割合が非常に高く、類型間でも高いという特徴がみられた。完全主義的指向自己群 (CL8) は<自己の能力の低さ、自責感>の割合が最も高く、類型間で比較しても高い割合であった。また、<理想と現実のズレ>の割合も2番目に高かったが、これはCL5 とは異なり、自分に対する理想とそれを現実でできない自分とのズレについて考えているものであった。

(2) 対人認知

「対人認知」の下位カテゴリと類型ごとの割合を Table 6 に示した。非完全主義群 (CL1) と自己志向的完全主義群 (CL2) , 社会規定的完全主義群 (CL3) は、いずれも<何も思わない>の割合が最も高かった。他者志向的完全主義群 (CL4) は<疑問・理解し難さ>の割合が最も高く、<他者への要求>や<苛立ち>など他者に対する否定的認知の多さが特徴的であった。完全主義傾向帰属自己群 (CL5) でも同様の傾向がみられた。バランス完全主義群 (CL6) は特に高い割合の小カテゴリはみられず、分散していた。しかし、類型間でみると<比較による不安感・劣等感>の割合が最も高いという特徴が示された。高社会規定的完全主義群 (CL7) は<他者評価懸念>の割合が非常に高く、完全主義的指向自己群 (CL8) も同様であった。加えて、CL8 は<何も思わない>の割合も比較的高く、<尊敬・羨ましさ>は類型間で比較しても高い割合であった。

(3) 対処

「対処」の下位カテゴリと類型ごとの割合を Table 7 に示した。非完全主義群 (CL1) と自己志向的完全主義群 (CL2) , 完全主義傾向帰属自己群 (CL5) は《思考のコントロール》による対処を用いる割合が最も高かった。社会規定的完全主義群 (CL3) はすべての中カテゴリで同じ割合を示したが、小カテゴリでは<気分転換>と<何もしない>の割合が他と比較して高かった。また、類型間で比較すると《何もしない》の割合が最も高かった。他者志向的完全主義群 (CL4) は《気持ちを落ち着かせるための行動》の割合が高く、バランス完全主義群 (CL6) と高社会規定的完全主義群 (CL7) は、《ストレス場面への直接的なアプローチ》を用いる割合の高さが特徴的であった。完全主義的指向自己群 (CL8) は中カテゴリ間の割合の差は大きくなかった。

(4) 感情の収束

「感情の収束」の下位カテゴリと類型ごとの割合を Table 8 に示した。非完全主義群 (CL1) はストレスを<元々あまり感じない>割合の高さが特徴的であった。元々ストレスは低い、対処をす

Table 5. 「認知」の下位カテゴリと類型ごとの割合

小カテゴリ	CL1	CL2	CL3	CL4	CL5	CL6	CL7	CL8
先の不安・焦り	—	16.7 %	5.3 %	11.8 %	28.6 %	16.7 %	—	9.1 %
取り組みへの後悔	—	11.1 %	5.3 %	5.9 %	9.5 %	—	22.2 %	9.1 %
自分の能力の低さ, 自責感	—	—	15.8 %	11.8 %	—	5.6 %	—	40.9 %
状況のネガティブな評価	5.6 %	5.6 %	15.8 %	17.6 %	4.8 %	5.6 %	—	9.1 %
強迫的思考	—	—	5.3 %	—	4.8 %	11.1 %	55.6 %	9.1 %
完全欲求	—	—	—	5.9 %	—	22.2 %	—	—
逃避・解放欲求	16.7 %	27.8 %	5.3 %	—	—	11.1 %	11.1 %	4.5 %
しょうがない	22.2 %	—	—	5.9 %	—	—	11.1 %	4.5 %
状況に対するプラスな捉え方	22.2 %	—	—	—	19.0 %	11.1 %	—	—
具体的な対策	22.2 %	16.7 %	10.5 %	5.9 %	—	5.6 %	—	—
葛藤	5.6 %	16.7 %	—	—	9.5 %	5.6 %	—	—
理想と現実のズレ	—	—	5.3 %	5.9 %	19.0 %	5.6 %	—	13.6 %
現在の感情	5.6 %	5.6 %	31.6 %	29.4 %	4.8 %	—	—	—

Table 6. 「対人認知」の下位カテゴリと類型ごとの割合

小カテゴリ	CL1	CL2	CL3	CL4	CL5	CL6	CL7	CL8
何も思わない	30.0 %	30.0 %	33.3 %	—	12.5 %	18.2 %	—	22.2 %
疑問・理解し難さ	—	20.0 %	16.7 %	31.3 %	25.0 %	—	10.0 %	—
他者への要求	10.0 %	—	16.7 %	12.5 %	18.8 %	—	10.0 %	—
苛立ち	—	10.0 %	—	18.8 %	25.0 %	18.2 %	10.0 %	11.1 %
ネガティブ感情	—	20.0 %	—	6.3 %	12.5 %	18.2 %	20.0 %	—
尊敬・羨ましさ	—	10.0 %	16.7 %	6.3 %	—	9.1 %	—	22.2 %
プラスなイメージ	20.0 %	—	16.7 %	—	—	—	—	—
比較による不安感・劣等感	10.0 %	—	—	12.5 %	—	18.2 %	—	—
申し訳なさ	—	—	—	—	6.3 %	—	—	11.1 %
他者評価懸念	10.0 %	—	—	—	—	9.1 %	30.0 %	33.3 %
承認欲求	10.0 %	10.0 %	—	6.3 %	—	9.1 %	—	—
否定的発言への拒否感	10.0 %	—	—	6.3 %	—	—	20.0 %	—

Table 7. 「対処」の下位カテゴリと類型ごとの割合

中カテゴリ	小カテゴリ	CL1	CL2	CL3	CL4	CL5	CL6	CL7	CL8
思考のコントロール	ポジティブ思考をする	18.2 %	25.0 %	16.7 %	18.2 %	25.0 %	—	—	20.0 %
	ネガティブ思考をしない	—	—	—	—	8.3 %	11.1 %	—	—
	気にしないようにする	18.2 %	12.5 %	8.3 %	—	16.7 %	—	23.1 %	—
	割り切る	9.09 %	12.5 %	—	9.09 %	—	—	—	—
	(合計)	(45.5 %)	(50.0 %)	(25.0 %)	(27.3 %)	(50.0 %)	(11.1 %)	(23.1 %)	(20.0 %)
気持ちを落ち着かせるための行動	気分転換	—	12.5 %	25.0 %	18.2 %	8.3 %	11.1 %	7.69 %	20.0 %
	人に話す・聞く・一緒にいる	—	—	—	27.3 %	8.3 %	—	7.69 %	10.0 %
	(合計)	(0 %)	(12.5 %)	(25.0 %)	(45.5 %)	(16.7 %)	(11.1 %)	(15.4 %)	(30.0 %)
ストレス場面への直接的なアプローチ	課題に取り組む	—	12.5 %	8.3 %	18.2 %	8.3 %	44.4 %	23.1 %	—
	状況や気持ちを変化させるための行動	27.3 %	25.0 %	16.7 %	9.09 %	25.0 %	11.1 %	30.8 %	10.0 %
	やるしかない状態/思考に追い込む	9.09 %	—	—	—	—	11.1 %	—	20.0 %
	(合計)	(36.4 %)	(37.5 %)	(25.0 %)	(27.3 %)	(33.3 %)	(66.7 %)	(53.8 %)	(30.0 %)
何もしない	何もしない	18.2 %	—	25.0 %	—	—	11.1 %	7.69 %	20.0 %
	(合計)	(18.2 %)	(0 %)	(25.0 %)	(0 %)	(0 %)	(11.1 %)	(7.69 %)	(20.0 %)

Table 8. 「感情の収束」の下位カテゴリと類型ごとの割合

小カテゴリ	CL1	CL2	CL3	CL4	CL5	CL6	CL7	CL8
元々あまり感じない	50.0 %	12.5 %	—	14.3 %	—	—	—	—
なくなる	30.0 %	—	14.3 %	28.6 %	42.9 %	—	—	—
軽減	10.0 %	25.0 %	14.3 %	—	14.3 %	83.3 %	42.9 %	37.5 %
感情の収束： (対処後、 ストレスは どうなるか)								
軽減し、ポジティブな感情に変化	—	—	—	14.3 %	28.6 %	—	—	—
ポジティブな感情で中和される	—	37.5 %	—	14.3 %	—	—	—	—
対処が有効に働けば軽減	—	—	14.3 %	14.3 %	—	—	—	12.5 %
変わらない	—	—	57.1 %	14.3 %	—	16.7 %	14.3 %	50.0 %
考えないようにしている	—	12.5 %	—	—	—	—	14.3 %	—
気付いていない(終了後に気付く)	—	—	—	—	14.3 %	—	28.6 %	—
ストレスとは別の感情	10.0 %	12.5 %	—	—	—	—	—	—

Table 9. 「サポート」の下位カテゴリと類型ごとの割合

小カテゴリ	CL1	CL2	CL3	CL4	CL5	CL6	CL7	CL8
話を聴いてもらう	12.5 %	28.6 %	—	28.6 %	22.2 %	12.5 %	—	11.1 %
共感・同調・理解	12.5 %	28.6 %	50.0 %	28.6 %	22.2 %	12.5 %	33.3 %	11.1 %
労い・励まし	—	—	—	14.3 %	11.1 %	—	16.7 %	—
プレッシャーにならない言葉掛け	25.0 %	—	—	—	—	—	—	—
気にかけてくれること	—	14.3 %	—	14.3 %	—	—	—	22.2 %
協力的な姿勢	—	—	16.7 %	14.3 %	11.1 %	—	—	22.2 %
プラスな評価	—	—	—	—	—	37.5 %	16.7 %	—
具体的なアドバイス	12.5 %	14.3 %	16.7 %	—	11.1 %	25.0 %	16.7 %	—
指摘・意見	—	—	—	—	22.2 %	—	16.7 %	—
なし	37.5 %	14.3 %	16.7 %	—	—	12.5 %	—	33.3 %

ればその低いストレスも＜なくなる＞と回答していた。自己志向的完全主義群 (CL2) は、＜ポジティブな感情で中和される＞割合が他と比較して高かった。社会規定的完全主義群 (CL3) と完全主義的指向自己群 (CL8) は＜変わらない＞の割合が高く、対処がストレスに対して有効に働いていないことが示唆された。他者志向的完全主義群 (CL4) と完全主義傾向帰属自己群 (CL5) は＜なくなる＞が、バランス完全主義群 (CL6) と高社会規定的完全主義群 (CL7) は＜軽減＞と答える割合が高かった。

(5) サポート

「サポート」の下位カテゴリと類型ごとの割合を Table 9 に示した。非完全主義群 (CL1) と完全主義的指向自己群 (CL8) は＜なし＞という回答の割合が群内で最も高かった。自己志向的完全主義群 (CL2) と他者志向的完全主義群 (CL4) 、完全主義傾向帰属自己群 (CL5) は＜話を聴いてもらう＞と＜共感・同調・理解＞の割合が同等の割合で他より高かった。社会規定的完全主義群 (CL3) と高社会規定的完全主義群 (CL7) は＜共感・同調・理解＞の割合が最も高く、ただ話を聴いてもらうだけでなく、他者からの共感や理解等を示す言葉掛けも求めていることが示唆された。また、CL5 は＜指摘・意見＞を求める割合も高く、類型間でみても高い割合にあった。バランス完全主義群 (CL6) は＜プラスな評価＞を求める割合が高かった。

考 察

研究2では、研究1で明らかになった8つの完全主義類型とストレス反応との関連の違いについて、ストレス場面(ストレッサー)遭遇時の認知傾向の面から質的な検討を行った。

1. ストレスへの「対処」とその後の「感情の収束」の特徴

研究1で、ストレス反応との関連が平均を大きく上回っていた社会規定的完全主義群(CL3)と完全主義的指向自己群(CL8)は、「感情の収束」において対処後もストレスは<変わらない>割合が高かった。研究1において示された社会規定的完全主義群(CL3)と完全主義的指向自己群(CL8)が高いストレス反応を有する傾向が、研究2における調査対象者の語りからも確認できた。

また、その原因の1つとして「対処」が有効にはたっていない可能性が示唆された。「対処」について、社会規定的完全主義群(CL3)と完全主義的指向自己群(CL8)では、群内で特徴的な対処は見られなかったが、類型間で比較すると《何もしない》と回答する割合が高かった。このことから、高いストレス反応を示すこれらの群は、特定の効果的な対処法を有していない可能性が示唆された。

一方、研究1においてストレス反応が常に低く、研究2の「感情の収束」において対処後ストレスは<なくなる>と回答した割合が高かった完全主義傾向帰属自己群(CL5)や非完全主義群(CL1)は、《思考のコントロール》を用いた対処を行っていた。同様に「感情の収束」において対処後ストレスは<なくなる>と回答した割合が高かった他者志向的完全主義群(CL4)や、研究1において他者志向的完全主義群(CL4)と共にストレス反応との関連が平均を下回っていた自己志向的完全主義群(CL2)は、「対処」として《気持ちを落ち着かせるための行動》や《思考のコントロール》をしており、いずれもストレスを感じている気持ちそのものに対する直接的なアプローチを行っていることが示唆された。一方、「感情の収束」において対処後ストレスは<軽減>すると回答した割合が高く、研究1においてストレス反応が平均を上回っていたバランス完全主義群(CL6)と高社会規定的完全主義群(CL7)は、《ストレス場面への直接的なアプローチ》を対処として行っている割合が高いことが示された。羽吹(2007)は、完全主義者で抑うつ傾向の高い者と低い者との差異として、ストレス遭遇時の直面化の時期の違いを指摘している。抑うつ傾向の高い者は、ストレス事態に対して“とにかく問題に向き合わないといけない”、“目をそらしてはならない”と初めに思い、比較的早い時期に直面化を行うが、抑うつ傾向の低い者は問題に向き合うエネルギーを蓄えてから遅い時期に直面化を行っているとしている。ストレス反応が平均を上回っていたバランス完全主義群(CL6)と高社会規定的完全主義群(CL7)が、気持ちよりもストレス場面へ直接的なアプローチを行っているという結果は、羽吹(2007)を支持するものとなった。一方で、比較的低いストレス反応を示す群(CL1, CL2, CL4, CL5)は、ストレス場面への直面化により、ストレスを感じる気持ちそのものにアプローチしていることが示唆された。

2. ストレスに対する「認知」および「対人認知」の特徴

「認知」については、研究1において高いストレス反応との関連が示された社会規定的完全主義群(CL3)と完全主義的指向自己群(CL8)は、他の類型と比較して<自分の能力の低さ、自責感>の割合が高いという特徴を有していた。上野・丹野(2007)は、抑うつの高い人は自分が怒り・自責

に關与している場合、自分が原因であると判断しやすい傾向があることを指摘している。本研究では、高いストレス反応を示す群の認知的特徴として、自責的または自己卑下的な傾向を有している可能性が示唆された。尾崎・市村 (2008) は、SPP と自尊心の負の關連を指摘しており、社会規定的完全主義群 (CL3) と完全主義的指向自己群 (CL8) の自責的または自己卑下的な認知的特徴は、SPP の高さと同様に関連していると考えられる。しかし、CL3 や CL8 と同様に SPP が高かった高社会規定的完全主義 (CL7) については、<自分の能力の低さ、自責感>といった認知傾向は見られなかった。これについて「対人認知」を見ると、社会規定的完全主義群 (CL3) と完全主義的指向自己群 (CL8) は他者に対して<何も思わない>とする割合が多かったが、高社会規定的完全主義 (CL7) は<疑問・理解し難さ>、<他者への要求>、<苛立ち>、<ネガティブ感情>といった他者に対してマイナス評価を行う認知傾向を有していた。また、研究 1 において高社会規定的完全主義 (CL7) は CL3 や CL8 と異なり、OOP が平均を上回っていた。OOP は、他者に対する無意識的な懲罰的思考や過度な権利意識によって自己批判を外部化することにも繋がっているとされている (Sherry et al., 2014)。つまり、OOP により問題の原因帰属が他者へ向けられることで、自責のおよび自己卑下的認知傾向が下がるため、CL3 や CL8 よりもストレス反応が低くなった可能性が考えられる。他の類型においても、OOP が平均を上回る群では<疑問・理解し難さ>、<他者への要求>、<苛立ち>、<ネガティブ感情>といった「対人認知」の割合が高かった。他者に対するマイナス評価を行う認知傾向は、OOP のストレス反応緩衝効果の説明変数としても作用している可能性が示唆された。

また、SPP が非常に高かった高社会規定的完全主義 (CL7) と完全主義的指向自己群 (CL8) は、「対人認知」として<他者評価懸念>の割合が高かった。これは SPP の「他者から完全性を求められているように感じることで完全性を目指す」という特徴を反映していると言える。また、完全主義的指向自己群 (CL8) は、他者に対して<尊敬・羨ましさ>を感じていた。これは、CL8 の SOP の高さに関連している可能性が考えられる。つまり、他者からの評価を意識するだけでなく、自身の目標や理想を達成したい欲求を有し、理想を達成している他者への羨ましさ等の感情も有するがゆえに、自己の能力の低さについて悲観的に捉える可能性が推察される。「認知」においても<理想と現実のズレ>の割合が高く、語りの内容から、自身の理想と、それを達成できない現実とのズレにストレスを抱いていた。よって、ストレス反応を強めると思われる自責感や自己卑下的傾向が、高社会規定的完全主義 (CL7) と完全主義的指向自己群 (CL8) のストレス反応をさらに強めている可能性がある。

また、対処として《ストレス場面への直接的なアプローチ》を行っている割合が高いバランス完全主義群 (CL6) と高社会規定的完全主義群 (CL7) では、「認知」の特徴としてそれぞれ<完全欲求>と<強迫的思考>の割合の高さが示された。これらの群の“完璧にしたい”という強い思いや“失敗してはならない”、“やらなければならない”といった認知傾向が《ストレス場面への直接的なアプローチ》という対処に繋がっている可能性がある。一度離れる、気持ちを落ち着ける等はせず、正面から物事に対処しようとするこれらの群の真面目さがうかがえる。

一方で、研究 1 において常に低いストレス反応を示した完全主義傾向帰属自己群 (CL5) や、研究 1 でストレス反応が平均を下回り、研究 2 においてストレスは<元々あまり感じない>と回答した

割合が高かった非完全主義群 (CL1) は、<状況に対するプラスな捉え方>といった状況を前向きに捉える認知傾向を有していると考えられる。完全主義傾向帰属自己群 (CL5) は<先への不安・焦り>も有しながらも、その後は状況を前向きに捉え、課題またはストレス状況改善のために取り組んでいた。ストレス場面において、状況を前向きに捉えられるようになる認知傾向は、ストレスの軽減と関連していると考えられる。

3. 必要とする「サポート」の特徴

「サポート」については、いずれの類型でも<共感・同調・理解>の有効性が高いと推察される。それと同程度で、<話を聴いてもらう>ことの有効性も示された。一方、社会規定的完全主義群 (CL3) と高社会規定的完全主義群 (CL7) では、ただ<話を聴いてもらう>というサポートは語られず、<共感・同調・理解>の割合が類型間でも高かった。社会規定的完全主義群 (CL3) と高社会規定的完全主義群 (CL7) では、ただ話を聴いてもらうだけでは気持ちを落ち着けるためのサポートにはならず、他者からの共感・同調・理解までを求めていることが示唆された。また、バランス完全主義群 (CL6) においても<プラスな評価>の割合の高さが示され、成果を他者から認めてもらうことが有効なサポートになる可能性がある。さらに、研究1において常に低いストレス反応を示していた完全主義傾向帰属自己群 (CL5) は、<指摘・意見>も求めていた。ストレスを自分でコントロールする力の高い本群にとって、他者は気持ちの面のサポートだけでなく、状況改善のためのサポート源になると考えられる。

4. 本研究の成果と今後の課題

完全主義に関する多くの先行研究において、それぞれ独立してストレスとの関連が検討されてきた3次元の完全主義であった。本研究では3次元の完全主義の保有パターンによって完全主義者を8つの類型に細分化し、個々の特徴をより詳細に記述することで、ストレスとの関連についてもより詳細に差異を明らかにすることができた。また、完全主義とストレスの関連を認知傾向という側面から質的に検討したことで、完全主義傾向を有する者に対するストレス低減のための方策の手がかりを示唆することができた。

しかし、本研究は横断的な調査であり、結果の解釈はあくまで相関関係から推測されたものである。信頼性の高い因果関係を明確にするためには、縦断的な調査を行う必要がある。特にストレスサワーの程度を考慮したストレス反応との影響については、参加者間比較による推測にとどまっているため、参加者内での比較検討が必要となる。また、探索的に行ったストレス場面遭遇時の認知傾向の検討では、類型ごとに特異な傾向がみられた。ストレス反応との関連には認知傾向という媒介要因が大きく影響を及ぼしている可能性が示唆され、さらに詳細に検討していく必要がある。

引用文献

- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.
- 胡(増井) 綾及・岩永 誠 (2016). 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. *パーソナリティ研究*. 24(3), 190-201.

- 福井 義一 (2013). 青年期において完全主義と自己愛が抑うつに及ぼす影響. 甲南大學紀要. 文学編, 163, 199-208.
- 羽吹 香峰子 (2007). 大学生の完全主義的な考え方とうつ傾向の関連について: ストレス対処法の面接調査を通して. 創価大学大学院紀要, 28, 263-284.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(5), 423-438.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional perfectionism scale (MPS)*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- 東 真由美 (2007). 完全主義と不適應の関連. 教育実践研究紀要, 7, 111-119.
- 堀野 緑・森 和代 (1991). 抑うつとソーシャルサポートとの関連に介在する達成動機の要因. 教育心理学研究, 39(3), 308-315.
- 金森 有紀 (2018). 完全主義が自己愛と怒りの表出性に及ぼす影響. 広島大学 総合科学部総合科学科卒業論文 (未公刊)
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証教育心理学研究, 49, 295-304.
- 加藤 仁 (2018). 対人葛藤場面におけるソーシャルサポートの交換—自己愛パーソナリティの観点から見た青年期の相談関係—. 滋賀文教短期大学紀要別冊, 20, 240-249.
- 川喜田 二郎 (1970). 発想法: 創造性開発のために (Vol. 136). 中央公論社
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- (本明 寛・春木 豊・織田 正美 (監訳)(1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究. 実務教育出版)
- 中野 敬子・臼田 倫美・中村 有里 (2010). 完璧主義の適応的構成要素と精神的健康の関係. 跡見学園女子大学文学部紀要, 45, 75-90.
- 新名 理恵・坂田 成輝・矢富 直美・本間 昭 (1990). 心理的ストレス反応尺度の開発. 心身医学, 30(1), 29-38.
- 大谷 佳子・桜井 茂男 (1995). 大学生における完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係. 心理学研究, 66(1), 41-47.
- 尾崎 直広・市村 操一 (2008). 完全主義と対人関係に関する心理学的研究の展望. 東京成徳大学臨床心理学研究, 8, 126-136.
- 尾関 友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂: トランスアクションナルな分析に向けて. 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- Ronningstam, E. (2010). Narcissistic personality disorder: A current review. *Current Psychiatry Reports*, 12(1), 68-75.
- Sherry, S. B., Gralnick, T. M., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., & Flett, G. L. (2014). Perfectionism and narcissism: Testing unique relationships and gender differences. *Personality and Individual Differences*, 61, 52-56.
- Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(2), 329-338.

- Trumpeter, N., Watson, P. J., & O'Leary, B. J. (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 849-860.
- 辻 平治郎 (1992). 完全主義の構造とその測定尺度の作成甲南女子大学人間科学年報, 17, 1-14.
- 桜井 茂男・大谷 佳子 (1994). 完全主義と抑うつ傾向の関係についての研究-Burns による完全主義尺度を用いて. 奈良教育大学紀要, 43(1), 213-223.
- 桜井 茂男・大谷 佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係. 心理学研究, 68(3), 179-186.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill Book Company.
- 清水 光栄・古井 景 (2004). 職域における抑うつと完全主義との関係について. 産業衛生学雑誌, 46(5), 173-180.
- 杉山 崇・坂本 真士 (2006). 抑うつと対人関係要因の研究: 被受容感・被拒絶感尺度の作成と抑うつの自己認知過程の検討. 健康心理学研究, 19(2), 1-10.
- 高橋 幸子 (2005). 自己志向的完全主義における自己没入傾向が心理的健康に与える影響. 學苑, 772, 21-32.
- 上野 真弓・丹野 義彦 (2007). 軽度抑うつ者の状況の捉え方に関する検討. 日本心理学会大会発表論文集 日本心理学会第 71 回大会. 公益社団法人日本心理学会
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of general psychiatry*, 12(1), 63-70.