

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

胡 綾 及

広島大学大学院総合科学研究科

Examining the Mechanism of Efforts toward Trivial Issues and Adaptability with Regard to Unhealthy Perfectionism

Ayano EBISU

Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Hiroshima University

論文の要旨

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 (Stoeber & Otto, 2006)。Stoeber & 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 (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 (Stoeber & 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はなく、その治療効果も弱めてしまうこと (Blatt, Quinlan, Pilkonis, & Shea, 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続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, Hewitt, Oliver, & Macdonald, 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続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ことにもかかわらず、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

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行い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、客観的な立体的評価と不健全完全主義群の主観的な立体的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。