

# 青年期における完全主義が学校への適応感に及ぼす影響

廣崎 陽\*・瀬戸美奈子\*\*

The influence of perfectionism on school adjustment in adolescence

Akira HIROZAKI, Minako SETO

## 要 旨

本研究は、完全主義を2つの次元、つまり「自己志向的完全主義」と「社会規定的完全主義」の側面で測定するための尺度（高校生用完全主義尺度）を作成し、学校への不適応との関連と影響を明らかにするものである。調査は、三重県内の4年制国立大学に在籍する大学生253名に対し、回想法による質問紙への回答を求めた。第一に高校生用完全主義尺度の作成では、その因子構造が明らかになり、「自己志向的完全主義」ではミスへの懸念、高すぎる目標設定、行動への疑いの3つの下位尺度が、「社会規定的完全主義」では親の批判、親の期待、先生の批判、先生の期待、友人関係に対する懸念の5つの下位尺度が特定され、それぞれ十分な信頼性を示した。第二に、作成したそれぞれの尺度と学校への適応感との相関分析、重回帰分析を行い、学校への適応感に対し、高い目標設定と先生の期待が有意に正の影響を及ぼし、ミスへの懸念と親の批判、友人関係が有意に負の影響を及ぼすことが認められた。

キーワード：自己志向的完全主義、社会規定的完全主義、学校への適応感、回想法、重回帰分析

## I 問題と目的

現在、全国小中学校の不登校児童・生徒数は平成13年度の約13万9千人をピークに減少したものの10万人以上をキープしており、高等学校においても同様に5万5千人辺りで増減を繰り返している（文部科学省、2012）。登校渋りや別室登校などを含めると、何らかの精神的不適応に陥っている児童・生徒数はさらに多いと推察される。不登校の背景としては、環境要因、心理・情緒的要因、認知・発達の要因、社会・文化的要因が挙げられる。これらの背景と、入学や転校、席替え、学業不振、家庭環境の変化などの契機が重なり合い、不登校が起こるとされる（渡辺、2011）。不登校の要因は様々であるが、岡本（2008）は不登校の要因を整理する中で、本来の自分を出せずに、些細なことで傷つき学校生活に不安を感じる不登校、挫折経験が少なく些細なことで傷つく自己愛が肥大化したタイプの不登校の存在を指摘している。

第一筆者がこれまで学校教育の中で関わってきた生

徒の中にも、些細なつまづきが原因で不安を感じるようになり、不登校に陥ったケースが数件あり、親の養育態度や本人の自我の発達状態は個々のケースによって異なっていたが、いずれのケースも完璧でありたい、または完璧にすべきだと思いつつ行動する傾向が共通であった。目標を100%達成できないことを大きな失敗ととらえることで、やる気も消え失せ、心理的不適応に陥りやすいのではないだろうか。その一方で何事においても完璧にしようと行動することは、向上心を高める上で大切なことであり、完璧であることを求めることで成功を導く例も散見している。過度に完全性を求めることを完全主義（perfectionism）というが、こうした完全主義のいかなる側面が、心理的不適応へとつながっていくのか。あるいは適応を促進するのかについてはより詳細に検討する必要がある。

Burns（1980）は、「完全主義者とは行動や容姿など自分に関することについて、極端に高い基準を設け、それを常に維持しようとする人であり、また、その基準を少しでも達成できなければ失敗とみなし、自己評価を低

\* 三重大学大学院教育学研究科

\*\* 三重大学教育学部

めてしまいがちになる人だ」ととらえ、完全主義の基準を自己に対して設け、10項目からなる自己報告型尺度を開発した。後に、Frost et al. (1990) は、完全主義を「あまりにも否定的な自己評価をともなった過度に高い遂行基準を設定すること」と定義し、完全主義を「Concern over Mistakes: ミスを気にする傾向、以下 CM」「Personal Standards: 自分に高い目標を課す傾向、以下 PS」「Parental Expectancy: 親の期待、以下 PE」「Parental Criticism: 親の批判、以下 PC」「Doubting of Actions: 自分の行動に疑いをもつ傾向、以下 D」「Organization: 秩序、以下 O」の6次元で測定する多次元完全主義尺度 (Multidimensional Perfectionism Scale: MPS-F) を構成した。

一方で、Hewitt & Flett (1991) は、完全主義は完全性を自己に向けるものだけではなく、心理的不適応に関連する他の重要な側面があると考え、完全性を自己に求める「Self-Oriented Perfectionism 自己志向的完全主義」、完全性を他者に求める「Other-Oriented Perfectionism 他者志向的完全主義」、完全性を他者から求められていると感じる「Socially Prescribed Perfectionism 社会規定的完全主義」の3次元からなる多次元完全主義尺度 Multidimensional Perfectionism Scale: MPS-H を開発した。

日本の研究では、大谷・桜井 (1995) が MPS-H の日本語版を作成し、桜井・大谷 (1997) では、自己志向的完全主義は心身の健康と関連する側面と、不健康に関連する側面があり、いくつかの側面に分けて構造的にとらえる方が望ましいと考え、Frost et al. (1990) の完全主義尺度をもとにし、桜井・大谷が考える完全主義の基本的特徴である「完全でありたいという欲求 Desire for Perfection、以下 DP」を独自に加え、自己志向的完全主義をより構造的にとらえる尺度 Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale: MSPS を作成した。この尺度は Frost et al. (1990) の6側面から自己志向的側面である PS、CM、D をとりあげ、DP を加えた4尺度からなるものである。

これまでの研究から、完全主義の構造は単一のものとしてよりも、複数の側面から多次元的にとらえた方が、より完全主義を正確に測定できると考えられる。

完全主義と心理的不適応との関連においては、Hewitt & Flett (1991) が自己志向的完全主義と社会規定的完全主義は抑うつと正の相関をもつことを見出したが、大谷・桜井 (1995) では、社会規定的完全主義においては同様の結果であったが、自己志向的完全主義においては、その傾向が強い者の方が絶望感が低いという逆の効果があることを見出した。

自己志向的完全主義をより多面的にとらえた Frost et al. (1990) の研究においては、CM と D は抑うつ

など心理的不適応と関連を示し、PS が効力感と正の相関があることを見出したが、社会規定的完全主義の側面である PE と PC に関しては心理的不適応との関連はほとんど見いだせていない。社会規定的完全主義が心理的不適応に与える影響については一致した見解が得られていないのが現状である。

自己志向的完全主義については心理的不適応との関連を示唆する研究成果がこれまで報告されている。桜井・大谷 (1997) は、自己志向的完全主義には、心身の不健康さと関連する側面とそうでない側面が存在すると考え、MSPS を用いて、大学生を対象にストレッサー・完全主義・抑うつ傾向・絶望感の関係を調査したところ、CM や D が高いほど抑うつや絶望感に陥りやすいことと、PS が高いほど抑うつや絶望感に陥りにくいという健康的側面を見出した。また、桜井 (2005) は、抑うつ傾向の高まりは小学生の頃に高まりを見せることから、「完全への願望尺度」「結果へのこだわり尺度」「高すぎる目標尺度」の3尺度から成る子ども用多次元自己志向的完全主義尺度を作成し、小学校高学年生を対象として完全主義と学校ストレッサー・抑うつ傾向との関連を検討した。その結果、完全への願望得点が高い児童はストレッサーの強さに関係なく抑うつ傾向が低く、結果へのこだわり得点の高い児童はストレッサーの強さに関係なく抑うつ傾向が高いことを見出した。また高すぎる目標得点の高い児童は主に学業のストレッサーが高くなるにつれ抑うつ傾向が増大する傾向が示された。またいずれの下位尺度でも完全主義が高い児童は高すぎる目標得点の高い児童と同じ結果となることを見出された。

先行研究を概観すると、完全主義に関する研究は、自己志向的完全主義の下位尺度である「PS」は抑うつや絶望感と負の関連、「CM」、「D」は抑うつと正の関連が示されている。しかし、社会規定的完全主義に関しては研究対象と用いる尺度によって結果が異なっており、さらに検討が必要であると考えられる。またこれまでの研究は主に成人や児童が調査対象であり、自己志向的完全主義に焦点をあて、病理との関連について検討されてきた。しかし高校生を対象とした研究や完全主義が学校生活への適応を促進するという観点からの研究はまだなされていない。

そこで本研究ではこれまで調査の対象とされてこなかった高校生用完全主義尺度を開発することを第一の目的とする。次に、完全主義が学校適応感に与える影響について検討することを第二の目的とする。

なお、ここでは完全主義を「完全性を求める、または求められるがゆえ、理想を高く掲げ、ミスに対し嫌悪を示す傾向」と定義する。

高校生が些細な失敗や対人関係の問題から学校への

不適応や不登校（傾向）に陥るケースが多々見受けられることから、自己志向的完全主義の側面と、社会規定的完全主義の観点から親、友人、教師との対人関係を含んだ項目で多次元的に測定することができる高校生用完全主義尺度を構成し、学校への適応感との関連を検討する。

## II 方法

### 1. 調査対象者

尺度の開発にあたっては高校生時代を回想し、言語化できる能力のある大学生を対象に調査を行なった。調査は、三重大学に在籍し、一般教養共通科目を履修する大学生を対象に実施した。回収したデータから回答不備を除いた、253名（男性116名、女性137名）を分析対象とした。

### 2. 調査期間

調査期間は、2012年7月23日－2012年7月26日の大学の講義内に実施した。

### 3. 調査内容

#### 1) フェイスシート

学年、所属学部、性別、年齢について回答を求めた。

#### 2) 高校生用完全主義尺度の作成

高校生用完全主義尺度の原案はFrost et al. (1990)、Hewitt & Flett (1991)、桜井・大谷 (1997)、桜井 (2005) を参考に、高校生に適用できるように項目を修正し、自己志向的完全主義として、「ミスへの懸念」、「高すぎる目標設定」、「行動への疑い」の21項目を設定した。社会規定的完全主義については、Frost et al. (1990) は「親の期待」、「親の批判」の2因子から尺度を構成しているが、青年期にいる高校生にとって友人との関係や、学校生活における教師との関係が与える影響は大きいと推察される。そこで「親の期待」、「親の批判」に「教師の期待」、「教師の批判」、「友人関係に対する懸念」を加え、35項目を設定した。各項目への回答は、「全くあてはまらない (1)」－「大変よくあてはまる (5)」の5件法で求めた。また、項目検討のため、対人関係について自由記述で問う質問を3問を追加した。いずれも高校生時代のことについて回想法で回答してもらった。

#### 3) 学校への適応感尺度

大久保 (2005) の学校への適応感尺度を使用した。本尺度は、「居心地の良さの感覚」「課題・目的の存在」「被信頼・受容感」「劣等感の無さ」の4因子30項目から構成されている尺度である。各項目に対して、

「全くあてはまらない (1)」－「大変よくあてはまる (5)」の5件法で、高校生時代のことを回想法で回答を求めた。

### 4. 調査方法

調査方法は、講義の担当教員に許可を得た上で、集合調査法にて実施した。

### 5. 倫理的配慮

調査の目的、個人情報の守秘の誓約、調査は無記名で実施し回答は任意であること、得られたデータは研究以外の目的で使用しないことを質問紙の表紙に記載した。さらに、質問紙の配布時には、口頭においても同様の説明を行った。以上の点で合意が得られ、協力が可能な者のみから回答を得た。

## III 結果

### 1. 高校生用完全主義尺度の因子分析及信頼性分析

高校生用完全主義尺度の因子構造を明らかにするために、因子分析（主因子法・バリマックス回転）を実施した。その際、「自己志向的完全主義」の側面と、「社会規定的完全主義」の側面とは別の次元であると先行研究でも示されていることから、2つの側面を分けて因子分析を行った。いずれの因子に対しても負荷量が0.40未満である項目及び、複数の因子に重複して0.40以上の負荷量を示した項目、またどの因子にも属さない項目を除外し、項目選定を行った。その結果、固有値1.0以上を示す解釈可能な因子が「自己志向的完全主義」尺度で3因子、「社会規定的完全主義」尺度で5因子抽出された。それぞれの因子に対する負荷量は0.40以上であり、それぞれ「自己志向的完全主義」尺度で3因子20項目 (Table 1)、「社会規定的完全主義」尺度は5因子32項目で構成された (Table 2)。

「自己志向的完全主義」尺度に関して、第1因子は、「学校で失敗すると自分はダメな人間であると思う」などの7項目から構成され、完全を追及するがゆえ、失敗やミスを過度に気にしてしまうといった内容であるため、「ミスへの懸念」と命名した ( $\alpha = .82$ )。第2因子は、「周りの人より高い目標を立てる」などの7項目から構成され、最高の水準を目指し、非常に高い目標を立てるといった内容であるため、「高すぎる目標設定」と命名した ( $\alpha = .80$ )。第3因子は、「何かをやり残しているようで不安になることがある」などの6項目から構成され、完全性を求めることで、自分の行動に対し正しいかどうか不安になるといった内容であるため、「行動への疑い」と命名した ( $\alpha = .77$ )。

「社会規定的完全主義」尺度に関して、第1因子は、

Table 1 自己志向的完全主義の因子分析

項 目	因 子			
	F 1	F 2	F 3	共通性
<b>第1因子 ミスへの懸念 (<math>\alpha = .82</math>)</b>				
学校で失敗すると自分はダメな人間であると思う	.71	.00	.15	.53
ささいな失敗でもそれが気になってしかたがない	.65	-.04	.30	.52
ささいな失敗でも周りの人からの評価が下がる	.65	.13	.09	.44
人前で失敗するなんてとんでもないことだ	.62	.07	.17	.41
一度失敗してしまうとあとから何をしても取り戻せないと思う	.59	.04	.01	.36
ささいな失敗でもそれは完全な失敗と同じである	.58	.18	.11	.38
失敗をしたときどうしてよいか分からなくなる	.54	-.03	.16	.32
<b>第2因子 高すぎる目標設定 (<math>\alpha = .80</math>)</b>				
周りの人より高い目標を立てる	-.09	.74	.08	.56
他の人にできないような高い目標を立てることが多い	.10	.71	.01	.51
まわりの人と同じことをやっていると満足できない	.01	.67	.03	.46
高い目標をもつ方が自分のためになる	-.04	.59	.32	.45
学業において周りの人より高い成果を求める	.09	.54	.16	.33
自分にはできないような目標を立てることが多い	.13	.52	.04	.29
簡単な課題ばかり選んでいるのはダメな人間になる	.08	.42	.24	.24
<b>第3因子 行動への疑い (<math>\alpha = .77</math>)</b>				
何かをやり残しているようで不安になることがある	.15	.04	.68	.49
普段していることに対しても正しいかどうか心配になる	.30	.04	.68	.55
注意深くするときでも何か間違えているとしばしば感じる	.16	.16	.60	.41
授業の準備や持ち物などは何度か確かめないと不安である	.08	.12	.54	.31
納得できるまでしようとして人一倍時間がかかる	.19	.23	.49	.34
テストのときは何度も見直しをする	.05	.08	.42	.19
固有値	4.40	2.39	1.30	
寄与率	21.98	11.94	33.92	
累積寄与率		33.92	40.41	

因子抽出法: 主因子法

「先生の要求に応えられないと、先生に厳しく責められる」などの7項目から構成され、先生が要求する水準で、完璧にできないと先生から非難されるといった内容であるため、「先生の批判」と命名した ( $\alpha = .91$ )。第2因子は、「親の要求に応えられないと、親に厳しく責められる」などの7項目から構成され、親が要求する水準で、完璧にできないと親から非難されるといった内容であるため、「親の批判」と命名した ( $\alpha = .89$ )。第3因子は、「先生は私が優秀であることを期待している」などの7項目から構成され、先生が高い期待をもって、高い水準を求めているといった内容であるため、「先生の期待」と命名した ( $\alpha = .88$ )。第4因子は、「友人関係がうまくいかないと、どうしてよいか分からなくなる」などの6項目から構成され、友人との関係において完全性を追求するがゆえ、ちょっとうまくいなくても気になってしまうといった内容であるため、「友人関係に対する懸念」と命名した ( $\alpha = .83$ )。第5因子は、「親は私が優秀であることを期待している」などの5項目から構成され、親が高い期待をもって、高い水準を求めているといった内容であるため、「親の期待」と命名した ( $\alpha = .80$ )。

## 2. 相関分析

完全主義と学校適応感の下位尺度間の相関係数を算出した (Table 3)。「劣等感の無さ」は「ミスへの懸念」( $r = -.49, p < .01$ )と中程度の相関がみられ、「先生の批判」( $r = -.21, p < .01$ )、「親の批判」( $r = -.29, p < .01$ )、「友人関係」( $r = -.36, p < .01$ )、「行動への疑い」( $r = -.19, p < .01$ )、「先生の期待」( $r = -.13, p < .05$ )、「親の期待」( $r = -.15, p < .05$ )との間に弱い相関がみられた。「課題・目的の存在」は「親の批判」( $r = -.17, p < .01$ )、「高すぎる目標」( $r = .28, p < .01$ )、「先生の批判」( $r = -.14, p < .05$ )、「ミスへの懸念」( $r = -.14, p < .05$ )、「行動への疑い」( $r = .15, p < .05$ )との間に弱い相関がみられた。「被信頼・受容感」は「先生の期待」( $r = .25, p < .01$ )、「ミスへの懸念」( $r = -.15, p < .05$ )、「高すぎる目標」( $r = .13, p < .05$ )との間に弱い相関がみられた。「居心地の良さ」は「ミスへの懸念」( $r = -.25, p < .01$ )、「親の批判」( $r = -.13, p < .05$ )との間に弱い相関がみられた。

また自己志向的完全主義と社会規定的完全主義の下位尺度間では、「ミスへの懸念」は「友人関係」との間に中程度の相関がみられ ( $r = .54, p < .01$ )、「親の批判」( $r = .23, p < .01$ )との間に弱い相関がみられた。

Table 2 社会規定的完全主義の因子分析

項目	因子					共通性
	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	
<b>第1因子 先生の批判 (<math>\alpha = .91</math>)</b>						
先生の要求に応えられないと先生に厳しく責められる	.77	.16	.09	-.06	.12	.65
先生が要求するレベルを満たせないと先生は私をダメな人間だと思う	.75	.19	.12	.13	.05	.63
ちょっとしたミスでも先生からしかられる	.75	.15	.10	.02	.03	.59
先生は決して私のミスを解ろうとしない	.74	.16	-.04	.09	-.01	.58
私がかまくできないとき先生は周りの人を引き合いに出す	.74	.18	.15	.02	.09	.61
私が先生の期待通りにできないと先生は満足しない	.68	.13	.33	.04	.05	.60
先生の期待通りにできないと先生はがっかりする	.68	.09	.30	.13	-.01	.57
<b>第2因子 親の批判 (<math>\alpha = .89</math>)</b>						
親の要求に応えられないと親に厳しく責められる	.15	.81	-.02	.07	.13	.71
私が親の期待通りにできないと親は満足しない	.17	.79	.13	.13	.21	.73
親が要求するレベルを満たせないと親は私をダメな人間だと思う	.20	.78	.05	.00	.10	.66
ちょっとしたミスでも親からしかられる	.08	.68	.07	-.03	.14	.50
親は決して私のミスを分かろうとしない	.17	.64	.06	.01	.11	.45
親の期待にそうとすることができないと親はがっかりする	.16	.64	.10	.09	.33	.56
私がかまくできないとき親は兄弟や周りの人を引き合いに出す	.12	.63	.06	.02	.14	.43
<b>第3因子 先生の期待 (<math>\alpha = .88</math>)</b>						
先生は私が優秀であることを期待している	.06	.10	.78	.06	.09	.64
先生は私が良い結果を出せばさらに上を期待する	.12	.00	.77	.09	.01	.61
先生は私の将来に対し私より高い希望をもっている	.13	.02	.76	.12	.11	.62
先生は私に非常に高いレベルを求めている	.12	.01	.75	.03	.19	.62
先生は私が何をしても成功すると期待している	.04	.08	.65	-.03	.11	.45
先生は私が何事においても一番であることを望んでいる	.24	.13	.57	-.12	.20	.46
先生にとって優れた結果のみが大事である	.32	.10	.57	-.12	.09	.46
<b>第4因子 友人関係に対する懸念 (<math>\alpha = .83</math>)</b>						
友人関係がかまくいかないとどうしてよいか分からなくなる	-.02	.01	.06	.80	-.06	.65
友人関係が少しでもかまくいかないとそれが気になってしかたがない	.06	.04	.02	.80	.08	.66
友人関係がかまくいかないと自分はダメな人間であると思う	.01	.09	.00	.73	.04	.54
友人関係が少しでもかまくいかないと見放されると思う	.06	.01	.03	.72	.05	.52
友人を傷つけていないかしばしば心配になる	.06	.04	-.01	.52	-.03	.28
クラス全員に好かれたい	.05	.00	.00	.42	.18	.21
<b>第5因子 親の期待 (<math>\alpha = .80</math>)</b>						
親は私が優秀であることを期待している	-.03	.19	.16	.05	.71	.56
親は私の将来に対し私より高い希望をもっている	.05	.27	.10	.12	.67	.54
親は私が良い結果を出せばさらに上を期待する	.11	.24	.16	.13	.65	.54
親は私が何事においても一番であることを望んでいる	.11	.37	.03	.04	.58	.48
親は私が何をしても成功すると期待している	.05	.06	.26	-.03	.49	.31
固有値	7.68	3.20	2.81	2.59	1.15	
寄与率	24.00	9.99	8.78	8.09	3.59	
累積寄与率		33.99	42.77	50.86	54.45	

因子抽出法: 主因子法

「行動への疑い」は「親の批判」( $r = .19, p < .01$ )、「友人関係」( $r = .27, p < .01$ )、「親の期待」( $r = .17, p < .01$ )、「先生の期待」( $r = .15, p < .05$ )との間に弱い相関がみられた。「高すぎる目標」は「先生の期待」( $r = .19, p < .01$ )、「友人関係」( $r = .16, p < .01$ )、「親の期待」( $r = .26, p < .01$ )、「ミスへの懸念」( $r = .16, p < .05$ )との間に弱い相関がみられた。

### 3. 重回帰分析

完全主義が学校適応感に与える影響について検討するため、自己志向的完全主義の3つの下位尺度、社会

規定的完全主義尺度の5つの下位尺度をそれぞれ独立変数、学校への適応感の4つの下位尺度を従属変数としてそれぞれ重回帰分析(強制投入法)を行った(Table 4)。

自己志向的完全主義が学校への適応感に与える影響について主な結果を記述する。学校への適応感における「劣等感の無さ」に対して、「ミスへの懸念」( $\beta = -.51, p < .001$ )と「高すぎる目標」( $\beta = .19, p < .01$ )が影響し、「課題・目的の存在」に対しては、「ミスへの懸念」( $\beta = -.25, p < .001$ )、「高すぎる目標」( $\beta = .26, p < .001$ )、「行動への疑い」( $\beta = .16, p < .05$ )、そ

Table 3 自己志向的完全主義、社会規定的完全主義と学校への適応感の相関

	先生の 批判	親の 批判	先生の 期待	友人 関係	親の 期待	ミスへ の懸念	高すぎ る目標	行動へ の疑い	居心地 の良さ	課題目 的存在	被信頼 受容感	劣等感 の無さ
先生の 批判	1											
親の 批判	.48**	1										
先生の 期待	.38**	.24**	1									
友人 関係	.09	.13*	.04	1								
親の 期待	.21**	.48**	.33**	.14*	1							
ミスへ の懸念	.11	.23**	.12	.54**	.14*	1						
高すぎ る目標	-.10	.01	.19**	.16**	.26**	.16*	1					
行動へ の疑い	.06	.19**	.15*	.27**	.17**	.38**	.30**	1				
居心地 の良さ	-.09	-.13*	-.02	-.01	-.02	-.25**	.03	-.03	1			
課題目 的存在	-.14*	-.17**	-.02	0.09	0.02	-.14*	.28**	.15*	.63**	1		
被信頼 受容感	-.01	-.11	.25**	.02	.11	-.15*	.13*	-.09	.56**	.53**	1	
劣等感 の無さ	-.21**	-.29**	-.13*	-.36**	-.15*	-.49**	0.11	-.19**	.42**	.31**	.25**	1

\*\* p<.01 \* p<.05

Table 4 自己志向的完全主義を独立変数、学校への適応感を従属変数とした重回帰分析

	居心地の良さ	課題目的的存在	被信頼受容感	劣等感の無さ
ミスへの懸念	-.29***	-.25***	-.14*	-.51***
高すぎる目標設定	.06	.26***	.19**	.19**
行動への疑い	.05	.16*	-.10	-.06
R <sup>2</sup>	.075	.132	.056	.282

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05

Table 5 社会規定的完全主義を独立変数、学校への適応感を従属変数とした重回帰分析

	居心地の良さ	課題目的的存在	被信頼受容感	劣等感の無さ
先生の批判	-.02	-.09	.00	-.03
親の批判	-.14	-.19*	-.23**	-.22**
先生の期待	.00	.00	.26***	-.07
友人に対する懸念	.00	.13*	.02	-.33***
親の期待	.04	.09	.12	.03
R <sup>2</sup>	.018	.059	.101	.195

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05

して「居心地の良さ」に対しては、「ミスへの懸念」( $\beta = -.29, p < .001$ )、また、「被信頼・受容感」に対しては、「ミスへの懸念」( $\beta = -.14, p < .05$ )と「高すぎる目標」( $\beta = .19, p < .01$ )が有意に影響していることが分かった。

一方、社会規定的完全主義が学校適応に与える影響については、「劣等感の無さ」に対して、「親の批判」

( $\beta = -.22, p < .01$ )と「友人関係」( $\beta = -.33, p < .001$ )、「被信頼受容感」に対しては、「親の批判」( $\beta = -.23, p < .01$ )と「先生の期待」( $\beta = .26, p < .001$ )、「課題・目的的存在」に対しては、「親の批判」( $\beta = -.19, p < .05$ )と「友人関係」( $\beta = .13, p < .05$ )が有意に影響を及ぼしていることが分かった。

以上のことから、失敗に対して過度に気にする傾向

があることが、学校生活における適応感全体に負の影響を及ぼし、目標を高く持つことで、学校への適応感が上がることが示唆された。

また、友人関係において不安があることや、親に認められないことが、劣等感の存在に影響し、先生に期待されていることが、被信頼感、受容感に影響を及ぼしていることがわかった。一方で被信頼感、受容感に関しては、親に認められないことが負の影響を与えていることも示唆された。

## IV 考察

### 1. 高校生用完全主義尺度の作成

本研究の目的は、「自己志向的完全主義」と「社会規定的完全主義」の2次元で完全主義を測定する高校生用完全主義尺度を作成し、学校への適応感との関連を明らかにすることであった。尺度の作成では、高校生用完全主義尺度の因子構造が明らかになり、「自己志向的完全主義」では、高すぎる目標設定、ミスへの懸念、行動への疑いの3因子が特定され、「社会規定的完全主義」では、親の期待、親の批判、教師の期待、教師の批判、友人に対する懸念の5因子が特定され、それぞれ各因子の $\alpha$ 係数は十分な値を示し、ある程度の信頼性が示唆された。

### 2. 自己志向的完全主義が学校への適応感に与える影響

重回帰分析の結果では、自己志向的完全主義においては、「高い目標設定」は学校への適応感にプラスの影響を与え、「ミスへの懸念」はマイナスの影響を与えることが見いだされた。Frost et al. (1990) や桜井・大谷 (1997)、桜井 (2005) が抑うつや絶望感との関係を指摘しているが、本研究においてもそれを裏付ける形となった。目標を高く持つことが、向上心となり、挑戦し続けることによって自尊心を保ち、周りからの受容にも繋がると考えられる。一方、ミスを過度に気にしすぎることは、学校という小社会での競争において、少しでもうまくいかないことが理想とのギャップを感じさせ自分の存在価値を下げてしまうと考えられる。これは、諸井 (2002) がいう「理想自己と現実自己のくいちがいは自尊心と負の関係にある。」という結果に一致する。高い目標を設定することは向上心を高める上で必要なことであるが、その目標に対して100%遂行することにこだわりすぎて些細なミスでさえ気にしてしまうことが学校への適応感を下げると推測できる。また、「行動への疑い」に関しては「課題目的の存在」に影響があることが見いだされた。Dの傾向が高いほど、抑うつや絶望感に陥りやすく、

不健康と関連するという桜井・大谷 (1997) の結果と異なり、「行動への疑い」が学校への適応感においてプラスの側面があるという結果が得られた。これは、「行動への疑い」の下位尺度に心配や不安の要素の他に、課題を時間をかけて行うことや、何度も見直しをするなどの挑戦を示唆する項目が含まれていることから、自分の行動に対して疑いをもちながらも課題や目的を遂行しようという態度があることで、適応感を促進する影響があると推測される。

以上のことから、完全主義は自己に対し完全性を求めることによって、学校への適応感を促進する側面と、一方で適応感を下げる側面の両面を有していることが支持された。

### 3. 社会規定的完全主義が学校適応感に与える影響

社会規定的完全主義が学校への適応感に及ぼす影響としては、「親の批判」が最も影響を与えていることが示唆された。また、「先生の期待」は「被信頼受容感」にプラスの影響があることが見出された。これは、青年期は自立の始まりであり、家庭の外、いわゆるここでは学校社会で認められることが子どもにとって価値があり、学校生活での安心や受け止められているという感覚につながると考えられる。一方、親から認められないことが学校への適応感が下がることにつながる点については、青年期が同一性獲得の時期であることが影響しているといえよう。親の要求が強い場合、自分の行動を親が決めているような形となり、「自分が自分である」という同一性が早期完了あるいは拡散し (Marcia, 1966) 自分の目標でもある親の要求に応えられないと自信が無くなり、自分を認められなくなると考えられる。これは、「同一性混乱者」が不適応に陥りやすいという金 (2006) の見解と一致している。つまり、完全性を他者から求められる完全主義である「社会規定的完全主義」においては、教師に期待されていることで受容感が高まるというプラスの側面を有するとともに、親から批判されることが学校への適応感を下げるというマイナスの側面があることが見いだされた。また、友人関係において不安に感じていると、劣等感が生じやすいことが示唆されたが、これは、青年期において必要とされる「仲間集団」である友人関係に対する不安が自尊心を下げるという調・高橋 (2002) の研究と一致する結果となった。

### 4. 今後の課題

今回作成した高校生用完全主義尺度は、三重大学生を対象に回想法による調査を行なったものである。今後さらに項目の検討を行い高校生に対して適用できるかについて検討していく必要がある。また、社会規定

的完全主義尺度は親、教師、友人の3要素から構成したが、青年期は友人関係に対する過度の不安を持ちやすい時期でもあり(松永・岩元、2008)友人に対する完全主義がパーソナリティの問題であるか、青年期特有のものであるかについても今後の課題として検討したい。

### 引用文献

- Burns, D.D. (1980). The Perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today* 34-52
- 金美伶 (2006). 青年期の同一性形成に影響を及ぼす重要な他者との関係 人間文化論叢, 9, 325-333.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Social Psychology*, 3, 551-558
- 松永真由美・岩元澄子 (2008). 現代青年の友人関係に関する研究 久留米大学心理学研究, 7, 77-86.
- 文部科学省 (2012). 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査 (2012年9月11日公表)  
<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid=000001041225&cycode=0> (2012年10月31日現在)
- 諸井克英 (2002). 成長する私—「自己」の形成と確立—和田実・諸井克英(著) 青年心理学への誘い—漂流する若者たち— (pp. 27-44) ナカニシヤ出版大久保智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討— 教育心理学研究, 53, 307-319
- 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, 41-47.
- 岡元彩子 (2008). 不登校の児童・生徒 岡田守弘(監) 教師のための学校教育相談学 (pp.159-168) ナカニシヤ出版
- Paul L. Hewitt & Gordon L. Flett (1991). Perfectionism in the Self and Social contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Randy O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart, and Robin Rosenblate (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- 桜井茂男 (2005). 子どもにおける完全主義と抑うつ傾向との関連 筑波大学心理学研究, 30, 63-71.
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, 68, 179-186.
- 調優子・高橋靖恵 (2002). 青年期における対人不安意識に関する研究—自尊心、他者評価に対する反応との関連から— 九州大学心理学研究, 3, 229-236.
- 渡辺亘 (2011). 不登校 竹内珠美、渡辺亘、佐藤晋治、溝口剛(編) 教育臨床の実際 学校で行う心と発達へのトータルサポート (pp.125-136) ナカニシヤ出版

### 謝辞

調査にご協力いただきました学生の皆様に、心よりお礼申し上げます。