完全主義者における許容目標のあり方

○西村玲・大淵憲一

(東北大学大学院文学研究科)

キーワード：完全主義・理想目標・許容範囲

The Permissible goal of the Perfectionist

Rei NISHIMURA, Ken-ichi OHBUCHI

(Graduate School of Arts and Letters, Tohoku Univ.)

Key Words: Perfectionism, personal goal, permissible goal

目 的

完全主義は、過度に完全を追及する性格傾向のことであり、Flett & Hewitt(2002)によれば、心理的不適応を招きやすい個人特性とされている。このように、完全主義的な考え方をする人のことは完全主義者と呼ばれる。完全主義者を何らかの基準で分類している研究は多々ある。西村(2012)では、Stoeber & Otto(2006)による分類に基づき、対象者を The Revised Almost Perfect Scale(以下、APS-R; Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby, 2001)の「基準」因子と「不一致」因子の高低によって、健全な完全主義者・不健全な完全主義者・不一致の低い非完全主義者・不一致の高い非完全主義者の4類型に分類した。不一致の高い2群は、不一致の低い2群に比べ、概して不適応的な特徴をもっていることが示唆されている。従来、完全主義傾向は精神的健康を害す不適応的な側面を多く持つことが報告されてきたなかで(大谷, 2010)、健全な完全主義者の健全さは特殊ともいえる。本研究ではこの健全さを実際の目標の高さという観点から検討した。そもそも、APS-Rの「基準」は自分の目標の高さについての評価をさせたもので、実際の目標の程度は加味されていない。そこで、本研究では、APS-Rの「基準」が完全主義の特徴である「高目標設定」を反映しているか検討した。Slaney et al.(2001)の大学生への調査によれば、APS-Rの「基準」得点と実際の大学の成績であるGPAの相関は.34であり、やや弱い正の相関があった。よって、基準高者の実際の成績は少なくとも低すぎることはなく、実際の目標も低いものではないと考えるのが自然である。そのため、基準高群は基準低群よりも実際の目標は高いと予測される(仮説1)。

ところで、目標には「こうありたい」という理想目標や、「こうあるべき」という義務目標などがある(小平, 2001)。テストで100点を「とりたい」なら理想目標、「とるべき」なら義務目標となる。しかし、そのような目標は常に達成できるものではなく、時にはそれを諦めることや目標の変容を余儀なくされることもある。目標の変容や諦めはコーピングの一種として論じられることも多く、目標を変容させることは精神的健康に正の影響があり(浅野, 2010)、許容目標は、健全な完全主義者よりも不健全な完全主義者のほうが高いと予測できる(仮説2)。もし目標の変容によって自己を許容することが可能であれば、不健全な完全主義者の精神的健康を向上させる一助となるかもしれない。そこで、本研究では、具体的な理想目標を尋ねるほか、「どのくらいならば自分を許せるか」という許容目標についても尋ね、差異を検討した。

方 法

調査対象者 大学生 234名(男性 127名, 女性 107名, 平均年齢 18.62歳, $S.D. = .80$ 歳) **調査内容** 無記名, 集団法にて質問紙調査を実施。①完全主義 APS-R(Slaneyら, 2001)を日本語に訳したものをを用い, 「基準」と「不一致」の計19項目について7段階で評定を求めた。 $\alpha = .82 \sim .89$ 。②実際の目標 実際の目標を測定するため, 理想目標として「あなたは, 大学の講義等でテストを受けるとき, 常にどのくらいの点数をとりたいと思っていますか。」「許容目標として「あなたは〜とき, どのくらいの点数をとることができれば, 自分を許せますか。」という2項目を用い, これに対し, 0〜100点の間で回答を求めた。 t 検定により性差の検討を行ったが, いずれの変数にも性差はみられなかった。次に相関分析を行ったところ, 独立変数である「基準」と「不一致」の相関係数は $r = .16$ となり, ほぼ相関はみられなかった。

結果と考察

「基準」と「不一致」の高低が客観的な目標へ与える影響を調べるため, 理想目標と許容目標の得点を基準変数とし, 「基準」と「不一致」の得点, および両変数間の交互作用項を予測変数とした階層的重回帰分析を行った。**理想目標**:基準のみ主効果がみられ($B = .64, t = 5.91, p < .01$), 交互作用はみられなかった($B = .00, t = .20, n.s.$)。よって, 基準が高いほど理想目標は高まり, 理想目標は基準の高低とある程度対応することが示された。**許容目標**(右下図参照):基準に主効果が($B = .58, t = 5.38, p < .01$), 交互作用項に有意な正の効果がみられた($B = .02, t = 3.03, p < .01$)。基準高群(+1SD)と低群(-1SD)において, それぞれ単純傾斜の検定を行ったところ, 基準高群においては不一致が高まるほど許容目標が高まること示された($t = .16, p < .05$)。よって, 健全な完全主義者よりも不健全な完全主義者のほうが許容目標が高いことが示され, 許容目標の高低は基準の高低と必ずしも一致しないことが示唆された。本研究では, 基準高群は低群よりも理想目標は高い一方, 不健全な完全主義者は健全な完全主義者に比べ, 許容目標が高いことが示唆された。今後は従来の理想目標だけでなく許容目標にも注目し, 精神的健康との関連等を見ていきたい。