

## 小・中学生用完全主義尺度の作成 —制御困難性に着目して—

橋口誠志郎\*

The Development of the Perfectionism Scale for Elementary and Junior High Schoolers:  
Focused on Uncontrollability

Seishiro HASHIGUCHI\*

The purpose of this study was to construct the perfectionism scale focused on uncontrollability for elementary and junior high schoolers (PSEJ). The participants were 747 students of public elementary and junior high school. The participants completed five questionnaires that were the original items of PSEJ, fear of failure, conscientiousness, performance-approach orientation, and performance-avoidance orientation. Factor analysis revealed two factors: perfect-oriented tendency (PT) and concern over perfect (CP). Ten items in the final PSEJ had high reliability and given validity.

**key words:** perfectionism, elementary school students, junior high school students

### 問題と目的

過度に完全性を求めることを完全主義という（桜井・大谷，1997）。完全主義は気分障害，不安障害，強迫性障害，摂食障害，希死念慮など様々な精神病理との関連が報告されている（Egan, Wade, & Shafran, 2011; Shafran, Cooper, & Mansell, 2001）。

これまでに多くの完全主義を測定する尺度が開発されてきた。国外で広く使用されている尺度に2つの完全主義尺度があることが報告されている（Egan, Piek, Dyck, & Kane, 2011）。1つはFrost, Marten, Lahart, & Rosenblate (1990)が開発したMultidimensional Perfectionism Scale (以下, FMPSと略記する)である。FMPSは6つの下位尺度, 「厳格な評価基準」, 「間違ふことへのとらわれ」, 「親から

の期待」, 「親からの批判」, 「行為に関する疑い」, 「秩序への選好」で構成されている。もう1つはHewitt & Flett (1991)が開発したMultidimensional Perfectionism Scale (以下, HMPSと略記する)である。HMPSは3つの下位尺度, 「自己志向的完全主義」, 「他者志向的完全主義」, 「社会規定的完全主義」で構成されている。

一方, 国内においては大谷・桜井(1995)が作成したHMPSの日本語版と桜井・大谷(1997)が作成した多次元自己志向的完全主義尺度が広く使用されていることが報告されている(大谷, 2010)。桜井・大谷(1997)はFMPSを参考にして4つの下位尺度, 「完全でありたいという欲求」, 「自分に高い目標を課する傾向」, 「ミス(失敗)を過度に気にする傾向」, 「自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向」で構成さ

\* 東京大学大学院教育学研究科

Graduate School of Education, The University of Tokyo, 7-3-1 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo 113-8654, Japan

れる多次元完全主義尺度を開発した（以下、SMPSと略記する）。

また子どもの完全主義を測定する尺度も開発されている。国外においてはFlett & Hewitt(1997)が開発したChild-Adolescent Perfectionism Scale(以下、CAPSと略記する)がある。2つの下位尺度、「自己志向的完全主義」と「社会規定的完全主義」で構成されている。一方、国内においては桜井(2005)が子ども用多次元自己志向的完全主義尺度を開発している。3つの下位尺度、「完全への願望」、「結果へのこだわり」、「高すぎる目標」で構成されている（以下MPSC）。

しかしながら、完全主義は実際には本人が選択したのではないこと(Smith, 1990 和歌山訳2000)、また完全主義者は自己制御に失敗していること(石田, 2005)、さらに自己制御の失敗は心理的不適応の全般的な兆候としてあらわれること(Strauman, 1995)、が指摘されている。これらの指摘を踏まえると、FMPS, HMPS, SMPS, CAPS, MPSCにおいては完全主義者の制御困難性が反映されていないことが問題である。そこで本研究では完全主義の制御困難性を考慮した小・中学生用の完全主義尺度を開発することを目的とする。

笠井(2015)は思春期は10歳くらいから始まると指摘している。また小池(2015)によれば自己制御は思春期が近づくにつれ長期的で抽象的な目標を目指すことが可能になるという。さらに深沢(2015)は中学生は小学生と異なり学業や対人関係において負荷が高まることを指摘している。以上を踏まえると、小学校4年生くらいから自己制御の質に変化が出て来ること完全主義の質も変化してくることが推察される。また小学校から中学校へ移行する段階で学業や対人関係で負荷が高まることで、物事を完全にやろうとしてしまう傾向が高く調整ができていない場合、物事を上手くこなすことができず不適応になることも推察される。本研究において完全主義の自己制御的側面を反映した小・中学生用の完全主義尺度を作成することで、これまで検証されてこなかった思春期が始まる時期から中学校への移行期において完全主義がどのように適応・不適応と関連するかを検討することが可能になり意義があると考えられる。

本研究においては、桜井・大谷(1997)の完全主義

**Table 1** 小・中学校における学年と性別の単純集計

校種	学年	男子	女子	計
小学校	4年生	30 (9)	52 (12)	82 (21)
	5年生	44 (9)	46 (12)	90 (21)
	6年生	50 (11)	38 (7)	88 (18)
中学校	1年生	78 (21)	73 (17)	151 (38)
	2年生	78 (13)	85 (18)	163 (31)
	3年生	80 (14)	93 (15)	173 (29)
計		360 (77)	387 (81)	747 (158)

注) 括弧内は再検査信頼性のための対象人数。

の定義である「過度に完全性を求めること」に、前述したSmith(1990 和歌山訳2000)、石田(2005)、Strauman(1995)の指摘を踏まえた制御困難性を加味して、完全主義を“完璧を求めてしまう性質”と定義する。さらにFrost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer(1993)は、FMPSとHMPSを因子分析した結果、「積極的努力」と「不適応的評価懸念」の2因子になることを報告している。またDunkley, Zuroff, & Blankstein(2003)も、FMPSとHMPSを因子分析した結果、「自己設定的完全主義」と「自己批判的完全主義」の2因子になることを報告している。以上の報告を踏まえ、本研究においては完全主義に2下位概念を想定する。1つは「積極的努力」「自己設定的完全主義」の項目内容を踏まえ、制御困難性を加味して「完璧志向」とする。「完璧志向」は「完璧を志向してしまうこと」と定義する。もう1つは「不適応的評価懸念」「自己批判的完全主義」の項目内容を踏まえ、制御困難性を加味して「完璧さへの懸念」とした。「完璧さへの懸念」は「完璧さどうかを気にしてしまうこと」と定義する。ただし「完璧さへの懸念」の項目を作成するさいには、Shafran et al.(2001)が指摘するように、完全主義の社会規定的な側面、つまり他者を意識した側面に関しては完全主義ではなく社交不安や社交恐怖を表しているとみなして、除外した。

## 方 法

### 調査協力者

調査協力者はA県にある公立小学校2校の4, 5, 6年生の児童と公立中学校2校の1, 2, 3年生の生徒を合わせた計775名であった。その内、回答に不備の

あった28名を除いた747名を分析対象とした (Table 1)。

#### 調査期間

2011年9月であった。

#### 調査方法

集団自記入式であった。

#### 調査内容

**小・中学生用完全主義尺度暫定版** 「完璧志向」に関して本研究における定義を基に8項目作成した。次に「完璧さへの懸念」に関して本研究における定義を基に8項目作成した。制御困難性を反映するように項目に「してしまう」、「できない」という語尾を付した。回答は「はい」(4点)、「どちらかといえば、はい」(3点)、「どちらかといえば、いいえ」(2点)、「いいえ」(1点)の4段階評定とした。得点が高いほど完全主義の程度が大きいことを示す。

**良識性尺度** 構成概念妥当性を検討するために選定した。何事にも精力的、徹底的に取り組み、細かく計画を立てる。また責任感があり、勤勉で、注意深く、与えられた仕事はすばやく正確にやり遂げようとする程度を測定する尺度である(村上・畑山, 2010)。丹野(2003)は完全主義者は良識性が高いことを指摘していることから、完全主義と正の相関が予想される。

**失敗恐怖尺度** 構成概念妥当性を検討するために選定した。目標が達成できなかったときに恥を体験できる能力を測定する尺度である(田中・山内, 2000)。Ben-Sahar (2009 田村訳 2009)は完全主義者は失敗を恐れることを指摘していることから、完全主義とは正の相関が予想される。

**遂行接近目標志向尺度** 構成概念妥当性を検討するために選定した。自分の有能さを誇示しポジティブな評価を得ようとする程度を測定する尺度である(田中・山内, 2000)。小堀・丹野(2002)は、完全主義が接近目標に随伴することを指摘していることから、完全主義とは正の相関が予想される。

**遂行回避目標志向尺度** 構成概念妥当性を検討するために選定した。自分の無能さが明らかになる事態を避けネガティブな評価を回避しようとする程度を測定する尺度である(田中・山内, 2000)。小堀・丹野(2002)は、完全主義が回避目標に随伴することを指摘していることから、完全主義とは正の相関が予想される。

#### 倫理的配慮

学校長の同意を得たあと各授業の担当教員が校内の各教室において質問紙の配布及び回収を行った。表紙には回答は自由意思に基づいており任意であること、回答しなくても叱責されたり学校の成績が上がったり下がったりすることはないこと、回答途中であっても止めなくなった場合は中止することができること、回答後に回答内容を教員や家族の人に伝えることはないことを表記した。また同様の内容を担当教員が回答前にアナウンスした。回答は再検査信頼性の検討を行うためデータの照合を目的として学年、組、性別の記入欄を設けた。氏名の記入欄は設けなかった。

#### 結 果

以下、統計的な有意水準は5%とした。

#### 因子構造

暫定版16項目に対して探索的因子分析を行った。最尤法にて初期解を求めたところ固有値1以上の因子が2つ抽出された。次に2因子を指定し最尤法にてプロマックス回転を行った。両方の因子に40以上の負荷を示す項目を削除していき最終的に10項目からなる尺度を作成した (Table 2)。

#### 信頼性

内的一貫性を検証するために $\alpha$ 係数を算出した。その結果、「完璧志向」は、 $\alpha = .84$ 、「完璧さへの懸念」は、 $\alpha = .83$ であった。1回めと2回めの得点の相関係数を算出した結果、「完璧志向」は、 $r = .61$  ( $p < .05$ )、「完璧さへの懸念」は、 $r = .78$  ( $p < .05$ )であった。

#### 妥当性

妥当性を検証するために小・中学生用完全主義尺度と各妥当性指標尺度との相関係数を算出した。尺度得点に関しては合計得点を用いた (Table 3)。その結果、「完璧志向」においては、「良識性」と正の相関 ( $r = .51$ ,  $p < .05$ )、「遂行接近目標志向」とは正の相関 ( $r = .33$ ,  $p < .05$ )であった。一方、「完璧さへの懸念」においては、「良識性」とは負の相関 ( $r = -.14$ ,  $p < .05$ )、「失敗恐怖」とは正の相関 ( $r = .59$ ,  $p < .05$ )、「遂行接近目標志向」とは正の相関 ( $r = .24$ ,  $p < .05$ )、「遂行回避目標志向」とは正の相関 ( $r = .43$ ,  $p < .05$ )であった。

**Table 2** 小・中学生用完全主義尺度の因子分析結果：回転後の因子負荷量（最尤法・プロマックス回転）

項目番号	下位尺度と項目	因子1	因子2
因子1 完璧志向 ( $\alpha = .84$ )			
2	わたしは、いろいろなことをきちんとやろうとしてしまう。	.83	-.02
1	わたしは、ものごとをてっていきやろうとしてしまう。	.76	-.04
4	わたしは、なにかも、しっかりやろうとしてしまう。	.74	.02
3	わたしは、どんなものでも最後までやろうとしてしまう。	.68	-.02
6	わたしは、ちょっとしたことでも手をぬくことができない。	.57	.06
因子2 完璧さへの懸念 ( $\alpha = .83$ )			
13	わたしは、「まちがうかも」と思うと、そのことが、ずっと気になってしまうほうだ。	.00	.81
12	わたしは、まちがいがあろうところが、かなり気になってしまうほうだ。	.06	.77
16	わたしは、なにかをするとき、自分のすることが、まちがっているような気がしてしまうことが多い。	-.05	.70
10	わたしは、なにかをする前に、まちがいをするのではないかと考えこんでしまうほうだ。	.01	.67
14	わたしは、ちょっとしたまちがいがいでも失敗と同じだと思ってしまう。	-.02	.58
		因子間相関	因子1 因子2
		因子1	— .19
		因子2	—

N = 747

**Table 3** 小・中学生用完全主義尺度と各尺度の平均値、標準偏差、 $\alpha$ 係数および相関係数

尺度	項目数	平均	標準偏差	$\alpha$	1	2	3	4	5	6
1 完璧志向	5	12.10	6.36	.84	—	.16*	.51*	.08*	.33*	.19*
2 完璧さへの懸念	5	13.37	3.72	.83		—	-.14*	.59*	.24*	.43*
3 良識性	6	2.61	1.89	.71			—	-.13*	.18*	.00
4 失敗恐怖	5	19.60	5.66	.84				—	.40*	.67*
5 遂行接近目標志向	6	22.85	6.36	.86					—	.60*
6 遂行回避目標志向	4	15.31	4.83	.79						—

N = 747, \* $p < .05$ .**Table 4** 小学校と中学校の小・中学生用完全主義得点の基礎統計量

変数	小学校		中学校		$t(745)$	Cohen's $d$
	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
完璧志向	12.45	0.19	11.91	0.14	2.32*	0.18
完璧さへの懸念	13.13	0.23	13.49	0.17	-1.24	-0.10

\* $p < .05$ 

### 小・中学生用完全主義尺度得点における小学生と中学生の比較

小学生と中学生において完璧志向得点に差があるかどうかを検討するために  $t$  検定を行った結果、有意であった (Table 4)。

次に小学生と中学生において完璧さへの懸念得点に差があるかどうかを検討するために  $t$  検定を行

った結果、有意ではなかった (Table 4)。

### 考 察

本研究の目的は完全主義の制御困難な側面を反映した小・中学生用完全主義尺度を作成することであった。因子分析の結果は、想定通り「完璧志向」因子と「完璧さへの懸念」因子で構成される2因子構造

となった。信頼性に関しては $\alpha$ 係数も十分な値であり内的一貫性があることが確認された。また再検査信頼性も十分な値であり安定性も確認された。

次に妥当性であるが、「完璧志向」においては、「失敗恐怖」、「遂行回避目標志向」と相関は極めて低い値であった。「完璧志向」は、「積極的努力」「自己設定的完全主義」の項目を参考にして作成されている。「積極的努力」は適応的な側面を測定しているという報告があり (Frost et al., 1993), また「自己設定的完全主義」も適応的な側面を測定しているという報告がある (Dunkly et al., 2003)。一方で、「失敗恐怖」、「遂行回避目標志向」は共に不適応的な側面を測定している。今回、「失敗恐怖」、「遂行回避目標志向」の相関が極めて低い値であったことは、小・中学生段階では「完璧志向」は不適応的な側面を抑制するには至っていないのかもしれない。ただし、適応的な側面を測定している「良識性」とは相関がみられたため、一定の妥当性は備えていると考えられる。

また、「完璧さへの懸念」と「良識性」の相関は極めて低い値であった。「良識性」はFMPSの「間違いへのとらわれ」と負の関連があることが報告されている (Parker & Stumpf, 1995)。FMPSの「間違いへのとらわれ」の項目を含む「不適応的評価懸念」、「自己批判的完全主義」の項目を参考にして作成された「完璧さへの懸念」と「良識性」の相関が極めて低い値であったということは、小・中学生段階では「完璧さへの懸念」は他の不適応的指標と正の関連を示していることを踏まえると、小・中学生段階以降の発達段階ほどは不適応的ではない可能性があると考えられる。

以上から本研究では高い信頼性と一定の妥当性を備えた小・中学生用完全主義尺度が作成されたといえる。

「完璧志向」は中学生の方が小学生よりも得点が低かった。このことは中学生の方が自己制御が出来ている可能性があることが推測される。自己制御に関しては前頭葉との関連において思春期以降に発達することが指摘されているが (小池, 2015), 中学生で自己制御的な側面が発達したことが得点差を生じさせた要因かもしれない。

臨床活用の指針としては、完全主義を測定した後には、完全主義自体は適応的な側面もあるが、場合によっては不適応的にもなり、その実態を数値で把握

することで、介入の指針を得たり自己理解を促進したりすることが考えられる。

最後に本研究の限界と今後の課題を述べる。第1に本研究の対象者は健常群であったため、結果が臨床群にも敷衍できるかどうかは不明である。今後は調査対象を臨床群にも拡張する必要がある。第2に小学生は4年生からの測定であったため厳密には小学生一般とはいえない。小学校1年生から3年生は他者評価式の質問紙等を用いて調査する必要がある。

## 引用文献

- ベンシャッハー, T.・田村源二 (訳) 2009 最善主義が道を拓く—ポジティブ心理学が明かす折れない生き方— 幸福の科学出版。
- (Ben-Shahar, T. 2009 *The Pursuit of Perfect: Stop Chasing Perfection and Find Your Path to Lasting Happiness!*. McGraw-Hill: Columbus)
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. 2003 Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**, 234-252.
- Egan, S., Piek, J., Dyck, M., & Kane, R. 2011 The reliability and validity of the positive and negative perfectionism scale. *Clinical Psychologist*, **15**, 121-132.
- Egan, S., Wade, D., & Shafran, R. 2011 Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, **31**, 203-212.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Boucher, D. J., Davidson, L. A., & Munro, Y. 1997 Unpublished manuscript. *The child-adolescent perfectionism scale: Development, validation, association with adjustment*.
- 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., Marten, P.A., Lahart, C., & Rosenblate, R. 1990 The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, **14**, 449-468.
- 深沢孝之 2015 思春期の混沌にスクールカウンセラーができること 深沢孝之 (編) アドラー心理学によるスクールカウンセリング入門 pp. 67-80.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. 1991 Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 98-101.
- 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.
- 笠井清登 2015 総合人間科学としての思春期学 笠井清登・藤井直敬・福田正人・長谷川真理子(編) 長谷川寿一(監修) 思春期学 東京大学出版会. pp. 1-17.
- 小堀 修・丹野義彦 2002 完全主義が抑うつに及ぼす影響の二面性—構造方程式モデルを用いて— 性格心理学研究, **10**, 112-113.
- 小池進介 2015 脳の思春期発達 笠井清登・藤井直敬・福田正人・長谷川真理子(編) 長谷川寿一(監修) 思春期学 東京大学出版会. pp. 131-144.
- 村上宣寛・畑山奈津子 2010 小学生用主要5因子性格検査の作成 行動計量学, **37**, 93-104.
- 大谷圭子・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.
- 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.
- Parker, W. D., & Stumpf, H. 1995 An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, **13**, 372-383.
- 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・大谷圭子 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.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Mansell, W. 2001 Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, **21**, 879-906.
- スミス, A. W.・和歌山友子(訳) 2000 がんばっていても不安なあなたへ ヘルスワーク協会. (Smith, A. W. 1990 *Overcoming Perfectionism: The Key to Balanced Recovery*. Florida: Health Communications Inc.)
- Strauman, T.J. 1995 Psychology from a self-regulation perspective. *Journal of Psychotherapy Integration*, **5**, 313-321.
- 田中あゆみ・山内弘継 2000 教室における達成動機, 目標志向, 内発的興味, 学業成績の因果モデルの検討 心理学研究, **71**, 317-324.
- 丹野義彦 2003 性格の心理 サイエンス社.

(受稿: 2017.4.1; 受理: 2018.2.2)