

大学生における完全主義・卓越主義と心理的適応の関連

—日本語版 SCOPE 尺度作成の試み—

龍 昇汰朗¹⁾・富田 真弓²⁾

要約

本研究の目的は、MEP理論をもとに作成された完全主義と卓越主義を区別する日本語版 SCOPE 尺度の作成と柔軟性の観点から完全主義と卓越主義の適応の差異を検討し、心理的適応を促す支援について考察することであった。研究1では、日本語版 SCOPE 尺度を作成し、2つの因子が抽出され、完全主義傾向項目8項目、卓越主義項目10項目とした。妥当性・信頼性ともに確認された。研究2では、柔軟性の観点から、心の硬さ尺度・援助要請スタイル尺度・諦めに対する認知尺度との関連を検討し、心理的適応を促す支援について検討を行った。分析の結果、理論的予測とほぼ一致する結果が得られ、完全主義傾向は柔軟性がなく不適応的、卓越主義傾向は柔軟性があり適応的であることが示唆された。

キーワード：完全主義、卓越主義、柔軟性、適応

過度に完全性を求めることを完全主義 (perfectionism) という (桜井・大谷, 1997)。完全主義は、広範な精神疾患や精神的健康との関連が報告されている性格傾向であり (大谷, 2004)、この30年ほどで、完全主義者が年々増加傾向にあり、特に若者で完全主義傾向が強く見られている (Curran & Hill, 2019)。

Gaudreau et al. (2022) は、完全主義は有益か有害か判断のしづらい概念であると指摘している。完全主義傾向が高いことで、うつ病を含む様々な否定的な結果 (Smith et al., 2016) や不安、自殺念慮 (Smith et al., 2018)、摂食障害 (Stice, 2002)、強迫性障害 (Limburg et al., 2017) を引き起こすことが明らかになっており、不適応との関連が示されている。一方で、臨機応変さ、自尊心、適応的学習戦略 (Flett & Hewitt, 1991) と正の相関があり、適応との関連も示されている。本邦では、抑うつ傾向 (桜井・大谷, 1994)、ストレス反応 (金森・石田, 2021)、摂食障害 (横山・小山, 2005) といった不適応と関連が示唆されている一方で、自己

効力感 (中野ら, 2018) といった適応との関連が見られ、海外の研究と同様に、完全主義と適応の関連について一貫性のない報告が上がっている。

Gaudreau (2019) は、完全主義が有益か有害かという問題に対して、Model of Excellence and perfectionism (以下、MEP) を提唱し、完全主義に類似した卓越主義を概念化している。Gaudreau (2019) は MEP において、完全主義と卓越主義の違いとして、高い目標の設定と達成努力の差異を挙げ、完全主義は「厳格な態度で、欠点がなく理想化された基準を目指して努力する傾向」、卓越主義は「熱心に取り組み、意思を固めつつも、かつ柔軟な態度で、非常に高いが達成可能な基準を目指して努力する傾向」(p1118) と定義し、完全性の追求と卓越性の追求を区別する Scale of Perfectionism and Excellence (以下、SCOPE) 尺度を作成している。

完全主義と卓越主義はどちらも高い基準の追求を目指すという点では似た概念であるが、目標が異なり、

1) 久留米大学大学院心理学研究科

2) 久留米大学文学部心理学科

卓越主義は卓越性の追求を目指す一方で、完全主義は完全を目指す過程に卓越性の追求が伴うという特徴がある (Gaudreau et al., 2022)。心理的適応の関連については、完全主義は失敗恐怖や自己受容の低下との関連が見られており、卓越主義は学業成績や人生満足感といったものと正の関連が見られていることから、完全主義は不適応的、卓越主義は適応的と捉えられ、卓越主義を有することが望ましいとされている (Gaudreau et al., 2022)。しかし、本邦では完全主義と卓越主義を区別することのできる尺度は確認できない。そのため、Gaudreau et al. (2022) の SCOPE 尺度の邦訳版を作成し、妥当性及び信頼性の検討を行う必要があると考える。

続いて、完全主義と卓越主義の適応の差異を検討する。完全主義と卓越主義の定義をみると、いずれも高い目標を追求する点は共通しているが、その目標の追求の仕方が不適応的な完全主義者は柔軟性がなく厳格な態度で目指すのに対し、適応的な卓越主義者は柔軟な態度で目指す点が異なる。高い目標への努力は、柔軟な方法で追求すれば、創造的思考を助長する可能性がある (Gaudreau et al., 2022) とされており、高い目標を目指し、かつ適応的であるためには柔軟性をもっているという点が重要であり、柔軟性という視点から完全主義と卓越主義の適応の差異を検討することは有用であると考え。柔軟性について、対人関係スキルは柔軟性を高める基本的な道具と述べられている (安永, 2015) ことやメタ認知が高い人は柔軟性が高いことが明らかになっていることから (中村・大塚, 2014) 対人関係や認知が柔軟性と関連しており、柔軟性をとらえる上で複数の側面から観測する必要があると考える。

以上のことから、本研究では完全主義と卓越主義の適応の差異について、柔軟性を取り上げ、特性・対人関係・認知の3つの視点から柔軟性を捉え、完全主義と卓越主義の差異について検討する。

特性としては、心の硬さを用いる。心の硬さとは「融通がきかない、柔軟性がない、一つの考えや行動パターンに凝り固まっているような心の状態 (山下・長縄, 2012, pp. 827)」である。山下・長縄 (2012) は心の硬さが高いことで、ある1つのことに注意が集中してしまったりそこから抜け出せず、柔軟に自分の可能性を吟味できないといった状態に陥ってしまうとしている。完全主義者は、創造性等を發揮するために必要な柔軟性が欠如しており、失敗を避けるという欲求を満たすために、従来の手法に固執する衝動に駆られる

(Gaudreau et al., 2022) とされていることから、心が硬いと考える。一方、卓越主義者は創造性が高い (Gaudreau et al., 2022) ことから、柔軟性を持っていることが考えられ、心の硬さと負の相関が見られるのではないかと考える。

次に、対人関係の様式としては、援助要請スタイルを用いる。永井 (2013) は、援助要請スタイルを3つに分け、本来自分自身で取り組むことが可能なことにも関わらず安易に援助を要請する「援助要請過剰型」、問題の程度に関わらず一貫して援助を要請しない「援助要請回避型」、解決が困難な場合にのみ援助を要請する「援助要請自立型」に分類している。永井 (2019) は、「援助要請過剰型」と「援助要請回避型」は、抑うつが高いなどの特徴から不適応的、「援助要請自立型」は、抑うつが低く適応的であると述べている。大下・細越 (2021) は、自己志向の完全主義者は非完全主義者と比べて、援助要請をすることに対する否定的な態度が強いことを特徴として挙げている。これらのことから、完全主義者は柔軟性が欠如しているため、他者からの意見や助言を受け入れにくい、もしくは受け入れようとしなないため、「援助要請回避型」が多いと考える。一方の卓越主義者は、柔軟性の保持によって他者からの意見や助言による行動変容が起こりやすく、自身での対処が難しくなった場合の援助要請がしやすく、「援助要請自立型」が多いと考える。

最後に、認知の様式としては、諦めに対する認知を用いる。菅原 (2013) によると、諦めに対する認知は2種類存在し、諦めることに対して有用性や有効性を認知する「有意味性認知」と諦めることに対して挫折や失敗を認知する「挫折認知」がある。浅野 (2010) は諦める際に諦めることをどのようにとらえるかが、諦めるという行動の機能に影響を与えているとしており、有効性を認知している場合は問題解決や情動調節につながり適応的であるとする一方、限界性を認知している場合は回避や反芻を行ってしまい、葛藤状態維持につながり不適応的であるとしている。完全主義者が完璧を目指す理由の1つとして、諦めることを挫折や失敗と認知しているため、目指すことが難しい高目標でも諦めることが難しいと考える。また失敗や批判を許容できず、自己評価が低下することを恐れているため、諦めることを拒否する傾向があるとも述べられている (Hewitt & Flett, 1991)。このことから、完全主義は挫折認知と関連が見られると考える。一方、卓越主義者は諦めることの有効性や有用性を認知するため、高目標を目指すうえで、目標や手段の再設定を行うな

どの柔軟な方法を用いることができると考える。そのため、卓越主義は有意性認知と関連が見られると考える。

以上のことから本研究では、完全主義が有益か有害かという点について、日本語版 SCOPE 尺度を作成し、心理的適応について柔軟性の3つの視点から完全主義と卓越主義の差異を検討することを通して、完全主義者の心理的適応を促進する要因を明らかにすることを目的とする。そこで、研究1では日本語版 SCOPE 尺度を作成し、妥当性と信頼性を検討する。妥当性については、Gaudreau et al. (2022) を参考に収束妥当性と弁別的妥当性を検討する。収束妥当性の検討には、自己志向完全主義を測定できる新完全主義尺度(桜井・大谷, 1997)を用い、完全主義と卓越主義ともに正の関連があると予測する。弁別的妥当性については、失敗恐怖と達成欲求の下位尺度を持つ達成動機尺度(光浪, 2010)を用い、完全主義者は失敗恐怖、卓越主義者は達成欲求とそれぞれ正の関連があると予測する。信頼性については、内的妥当性及び再検査信頼性を検討する。

研究2では、心の硬さと援助要請スタイル、諦めに対する認知の3つの視点から捉えた柔軟性と日本語版 SCOPE 尺度との関連を明らかにする。本研究を行うことの意義は2つあると考える。1つは日本語版 SCOPE 尺度の作成を行うことで、日本における完全主義研究を促進することができる。2つ目に完全主義・卓越主義の心理的適応に関連する要因を柔軟性の視点から明らかにすることで、完全主義によって不適応に陥っている人へ支援に関して有効な知見を提供できると考える。尚、本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認を得ている(研究番号:458)。

研究1

SCOPE 尺度の邦訳を行い、信頼性(内的整合性・再検査信頼性)及び妥当性(収束妥当性・弁別的妥当性)を検討することを目的とする。その際、以下の仮説を検証する。

仮説1：完全主義と卓越主義のどちらも新完全主義尺度に正の影響を及ぼす(収束妥当性)。

仮説2：完全主義は達成動機尺度の失敗恐怖に対して正の影響を及ぼす(弁別的妥当性)。

仮説3：卓越主義は達成動機尺度の達成欲求に対して正の影響を及ぼす(弁別的妥当性)。

研究方法

調査協力者と手続き

九州圏内の3つの4年制大学283名(男性111名、女性116名、分からない1名、回答したくない1名)、平均年齢18.9±2.4歳であった。調査は2023年4月～6月に、対面やオンラインで大学生に研究協力を募り、同意を得られた者に Google form にて回答を求めた。尚、再検査信頼性を検討するために、そのうち23名に3か月後に再度協力を得た。

質問紙の構成

日本語版 SCOPE 尺度原案：Gaudreau et al. (2022) に許可を得て日本語版 SCOPE 尺度を作成(未公開)した木下敬太氏の協力を得て、日本語版 SCOPE 尺度(未公開)の訳を一部修正し使用した。SCOPE 尺度は、完全主義を評定する11項目、卓越主義を評定する11項目、計22項目から構成されており、「全く当てはまらない」「極めてわずかに当てはまる」「わずかに当てはまる」「当てはまる」「強く当てはまる」「とても強く当てはまる」「完全に当てはまる」の7件法で回答を求めた。

達成動機：Revised 10-item version of Achievement Motives Scale (Lang & Fries, 2006) を邦訳した達成動機尺度(光浪, 2010)を用いた。「達成欲求(5項目)」、「失敗恐怖(4項目)」で構成されており、自分にどの程度当てはまるかを「全く当てはまらない」「当てはまらない」「当てはまる」「非常に当てはまる」の4件法で回答を求めた。

完全主義：新完全主義尺度(桜井・大谷, 1997)を用いた。全20項目で構成されており、自身にどれだけ当てはまるかを「非常によく当てはまる」「よく当てはまる」「当てはまる」「あまり当てはまらない」「ほとんど当てはまらない」「全く当てはまらない」の6件法で回答を求めた。

結果と考察

日本語版 SCOPE 尺度の因子構成のため、SCOPE 尺度原案22項目について、最尤法・斜交プロマックス回転による因子分析を実施した。いずれの因子に対しても負荷量が.40未満であった項目と複数の因子に対して.40以上の負荷量を示した項目を除いて、再度因子分析を行った。その結果を Table 1 に示す。項目内容から Factor 1 を「完全主義傾向」、Factor 2 を「卓越主義傾向」と命名した。この2因子の各適合度指標の

Table 1 日本語版 SCOPE の項目と因子構造

項目	Factor 1	Factor 2
18. 完璧になる	.987	-.114
20. 完璧な状態にたどり着く	.897	-.044
16. 欠点のない人になる	.895	-.149
12. 完璧な人になる	.878	-.004
21. 完璧に成し遂げる	.873	.042
17. ミスひとつない仕事をする	.773	-.031
13. すばらしいことを完璧に成し遂げる	.653	.283
19. 難しいことを完璧に学ぶ	.634	.242
7. 困難だが達成可能な目標に達成する	-.133	.769
5. 優れたスキルを持った人になる	.080	.757
2. 十分な素質を備えた人になる	.063	.743
3. すばらしいことを成し遂げる	.083	.730
1. 非情に良いパフォーマンスを発揮する	.069	.706
6. 質の高い仕事をする	-.004	.701
4. 高い生産性を発揮する	-.002	.679
10. 自分が理想とする状態にたどり着くまで	-.140	.678
7. 難しいことをうまく学ぶ	-.062	.662
8. 自分が理想とする状態にたどり着く	.095	.433
	因子寄与率	7.33 6.89
	因子間相関	.572

値は、 $\chi^2=497.37$, CFI=.88, AIC=.583, RMSEA=.114 となった。また、内的整合性の検討のため、Cronbach の α 係数を算出した。その結果、完全主義傾向は $\alpha=.949$, 卓越主義傾向は $\alpha=.900$ であった。再検査信頼性についても、研究 1 と研究 2 における完全主義傾向と卓越主義傾向の相関分析を行った結果、完全主義傾向は $r=.751$, 卓越主義傾向は $r=.726$ となった。このことから、再検査信頼性が確認できた。

今回の調査に基づく各尺度の平均値、標準偏差、尺度間相関を Table 2 に示す。また、達成動機と新完全主義尺度を目的変数、完全主義傾向と卓越主義傾向を説明変数とした重回帰分析を行った結果を Table 3 に示す。重回帰分析において完全主義傾向・卓越主義傾向のどちらも有意な正の影響を与えており、特に完全主義傾向の方が強い影響を与えていたことから、仮説 1 は支持され、併存的妥当性は確認されたといえる。

また、達成動機尺度の失敗恐怖因子への影響について、SCOPE 尺度の完全主義傾向は、有意な正の影響を与えており達成動機尺度の達成欲求との関連について、SCOPE 尺度の卓越主義傾向は、有意な正の影響を与えていたことから日本の大学生においても、完全主義傾向は失敗恐怖によって動機づけられており、卓越主義傾向は達成欲求によって動機づけられていることが考えられ、仮説 2 と仮説 3 も支持され、弁別的妥当性も確認されたといえる。

Table 2 各尺度の平均値、標準偏差、尺度間相関

	卓越主義	完全主義	達成欲求	失敗恐怖	新完全主義
卓越主義	1.000				
完全主義	.565 **	1.000			
達成欲求	.354 **	.178 **	1.000		
失敗恐怖	.101	.205 **	-.046	1.000	
新完全主義	.450 **	.590 **	.256 **	.487 **	1.000
M	4.33	2.80	3.02	3.25	3.69
SD	1.09	1.46	0.53	0.59	0.72

** $p < .01$

Table 3 各主義傾向を目的変数とした重回帰分析

	卓越主義傾向	完全主義傾向	R ²
達成欲求	.371 **	-.032	.126 **
失敗恐怖	-.022	.218 **	.042 **
新完全主義	.171 **	.494 **	.368 **

** $p < .01$

以上のことから、本研究で作成した日本語版 SCOPE 尺度は、適合度がやや低かったものの、一定の妥当性・信頼性を有していると考えられる。

研究 2

研究 1 で作成した日本語版 SCOPE 尺度と、心の硬さ尺度・援助要請スタイル・諦めに対する認知との関連を見ることで、完全主義者と卓越主義者の特性・対人関係・認知の様式における柔軟性の検討を行い、完全主義と卓越主義の適応の差異を検討することを目的とした。その際、以下の仮説を検証する。

仮説 1：完全主義傾向が心の硬さに正の影響、卓越主義傾向が心の硬さに負の影響が見られる

仮説 2：完全主義者は援助要請回避型が多く、卓越主義者は援助要請自立型が多い

仮説 3：完全主義傾向は挫折認知に対して正の影響、卓越主義傾向は有意味性認知に対して正の影響がみられる

方法

調査協力者と手続き

九州圏内の 3 つの 4 年制大学の大学生とランサーズに登録している大学生 205 名（男性 93 名、女性 105 名、分からない 2 名、回答したくない 5 名）、平均年齢 20.1 ± 2.7 歳であった。調査は 2023 年 7 月～11 月に、対面とクラウドソーシングサービス「ランサーズ」にて、ランサーズ登録ユーザーに調査協力を募り、同意が得ら

れた者に Google Form にて回答を求めた。

結果と考察

質問紙内容

完全主義傾向・卓越主義傾向：研究1で作成した日本語版 SCOPE 尺度を使用した。完全主義傾向8項目、卓越主義傾向10項目、計18項目から構成されており、「全く当てはまらない」「極めてわずかに当てはまる」「わずかに当てはまる」「当てはまる」「強く当てはまる」「とても強く当てはまる」「完全に当てはまる」の7件法で回答を求めた。

心の硬さ：山下・長縄(2012)によって作成された心の硬さ尺度を使用した。20項目から成り、「全く当てはまらない」「やや当てはまらない」「どちらともいえない」「やや当てはまる」「非常に当てはまる」の5件法で回答を求めた。

援助要請スタイル：永井(2013)によって作成された援助要請スタイル尺度を使用した。「援助要請過剰型」「援助要請自立型」「援助要請回避型」各5項目で構成されており、「非常によく当てはまる」「よく当てはまる」「当てはまる」「どちらともいえない」「あまり当てはまらない」「ほとんど当てはまらない」「全く当てはまらない」の7件法で回答を求めた。

諦めに対する認知：菅沼(2013)によって作成された諦めに対する認知尺度を使用した。「有意味性認知(10項目)」「挫折認知(8項目)」で構成されており、「全く当てはまらない」「あまり当てはまらない」「どちらともいえない」「やや当てはまる」「よく当てはまる」の5件法で回答を求めた。

日本語版 SCOPE 尺度、心の硬さ、諦めに対する認知については各因子の合計点または尺度の合計点を項目数で割ったものを各々の得点として算出した。援助要請スタイルについては、各因子の合計点を各々の得点として算出した。各尺度の平均値、標準偏差、尺度間相関を Table 4 に示す。日本語版 SCOPE 尺度の尺度得点について、Gaudreau et al. (2022) の SCOPE 尺度を用いた3回の研究の得点と比較すると(完全主義傾向： $M=3.12\sim 4.21$, $SD=1.45\sim 1.57$, 卓越主義傾向： $M=5.34\sim 5.54$, $SD=0.93\sim 1.09$), 完全主義傾向はほぼ同程度であったが、卓越主義傾向はやや低かった。また、完全主義傾向と卓越主義傾向の相関係数については、Gaudreau et al. (2022) の $r=.34\sim .42$ と比較し、本研究の数値は高く、完全主義と卓越主義の関連が強かった。

完全主義者と卓越主義者の分類

完全主義者と卓越主義者の特徴を捉えるため、日本語版 SCOPE 尺度の完全主義傾向得点及び卓越主義傾向得点について、4点以上の者をそれぞれ完全主義者、卓越主義者とした。ただし、完全主義傾向、卓越主義傾向のどちらも4点以上の者は、いずれか得点が高い方に分類し、同点の者は除外した。その結果、完全主義者は37名、卓越主義者は149名となり、どちらにも分類されなかった者が19名であった。

心の硬さ

心の硬さを目的変数、完全主義傾向・卓越主義傾向を説明変数とした重回帰分析を行った結果、心の硬さに対して完全主義傾向が有意な正の影響を及ぼしてい

Table 4 平均値と標準偏差、尺度間相関

	卓越主義傾向	完全主義傾向	心の硬さ	援助要請過剰型	援助要請回避型	援助要請自立型	有意味性認知	挫折認知
SCOPE 尺度								
卓越主義	1.000							
完全主義	.607 **	1.000						
心の硬さ	.277 **	.146 *	1.000					
援助要請スタイル								
援助要請過剰型	.036	.065	-.002	1.000				
援助要請回避型	.273 **	.071	.355 **	-.478 **	1.000			
援助要請自立型	.072	.347 **	.212 **	.090	-.066	1.000		
諦めに対する認知								
有意味性認知	-.092	.232 **	-.031	.222 **	-.224 **	.393 **	1.000	
挫折認知	.329 **	.055	.442 **	.057	.268 **	.139 *	-.453 **	1.000
<i>M</i>	3.46	4.51	3.19	15.26	13.61	19.82	3.58	2.86
<i>SD</i>	1.50	1.15	0.50	5.76	5.22	4.11	0.67	0.83

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

たが、卓越主義傾向は影響が及ぼしていなかった (Table 5)。これらのことから、仮説1について、完全主義傾向については正の影響が見られて支持されたが、卓越主義傾向については影響が見られずに支持されなかったことから、仮説1は一部支持されたといえる。完全主義傾向が高いほど、融通のきかなさや柔軟性のなさ、考えや行動が一つのパターンに凝り固まってしまうといった心の硬さを強くもっていると考えられる。一方で、卓越主義傾向の高さは融通のきかなさや柔軟性のなさには影響を与えていないことが考えられる。

援助要請スタイル

援助要請スタイルを目的変数、完全主義傾向・卓越主義傾向を説明変数とした重回帰分析を行った結果、完全主義傾向が援助要請回避型に正の影響、卓越主義傾向が援助要請自立型に正の影響を与えることが示された。援助要請過剰型については、完全主義・卓越主義のどちらからの影響も見られなかった。このことから、完全主義傾向が高いほど援助要請回避型の傾向が高く援助要請自立型の傾向が低いこと、また、卓越主義傾向が高いほど援助要請自立型の傾向が高いことが考えられる (Table 6)。3つの援助要請スタイルと完全主義者・卓越主義者の2×3のχ²乗検定を行った。その結果、χ²=11.79、p=.03であったため、残差分析を行ったところ、完全主義者は援助要請回避型が有意に多く援助要請自立型が有意に少なく、卓越主義者については有意傾向が見られ、援助要請自立型が多く援助要請回避型が少ない傾向が示された (Table 7)。対人関係において、完全主義者は援助を求めることを避ける傾向が強く、卓越主義者は自身で問題解決を試みつつ、困難な場合に援助要請を行える柔軟性を保持していることが考えられる。以上のことから仮説2は支持されたといえる。

諦めに対する認知

諦めに対する認知を目的変数、完全主義傾向・卓越主義傾向を説明変数とした重回帰分析を行った結果、完全主義傾向は有意性認知に対して負の影響、挫折認知に対して正の影響、卓越主義傾向は有意性認知に対して正の影響、挫折認知に対して負の影響が見られた (Table 8)。また、諦めに対する認知の有意性認知と挫折認知のそれぞれについて完全主義者と卓越主義者と独立変数として対応のないt検定を行った (Table 9)。その結果、有意性認知と挫折認知ともに有意差が見られ、有意性認知において卓越主義者が完全主義者よりも高く、挫折認知は完全主義者が卓

Table 5 心の硬さを目的変数とした重回帰分析

水準	β		R ²
	完全主義	卓越主義	
心の硬さ	.298 **	-.034	.077 **

** p < .01

Table 6 援助要請スタイルを従属変数とした重回帰分析

水準	β		
	援助要請過剰型	援助要請回避型	援助要請自立型
完全主義	-.005	.363 **	-.220 **
卓越主義	.069	-.149 +	.481 **
R ²	.004	.088 **	.151 **

** p < .01

Table 7 完全主義と卓越主義のχ²乗検定

	援助要請自立型	援助要請過剰型	援助要請回避型	合計
完全主義者	14(37.9)	13(35.1)	10(27.0)	37(100)
卓越主義者	100(67.1)	33(22.2)	16(10.7)	149(100)
合計	114	46	26	186

Table 8 諦めに対する認知を従属変数とした重回帰分析

水準	β		R ²
	完全主義	卓越主義	
有意性認知	-.368 **	.455 **	.139 **
挫折認知	.468 **	-.230 **	.141 **

** p < .01

Table 9 各主義における諦めに対する下位尺度得点

水準	M		t	p	d
	完全主義	卓越主義			
有意性認知	3.25	3.67	3.51	.001	.633
挫折認知	3.23	2.79	-2.62	.012	-.526

越主義者よりも有意に高かった。以上のことから、完全主義者は諦めることを失敗や挫折と捉え、否定的な認知を持ちやすく、卓越主義者は諦めることに対して意味のあるものとして肯定的な認知を持ちやすいことがいえ、仮説3は支持されたといえる。

総合考察

完全主義が有益か有害かという点について、日本語版 SCOPE 尺度を作成し、完全主義・卓越主義と柔軟性という視点から特性における心の硬さと対人関係における援助要請スタイル、認知における諦めに対する認知との関連を明らかにし、完全主義と卓越主義の適応の差異を検討することを目的とした。

研究1の結果から、本研究で作成された日本語版 SCOPE 尺度は内的整合性及び再検査信頼性、弁別的妥当性、収束的妥当性が確認された。このことから、今後、日本語版 SCOPE 尺度を用いることで完全主義と卓越主義を区別して理解することや完全主義・卓越主義の研究に貢献することができると思う。

また研究2の結果から、完全主義者は心が硬く、対人関係は援助要請をしにくく、諦めることを挫折と捉える認知的な特徴があることが明らかとなった。卓越主義者は、対人関係では自身で問題解決を試み、困難な場合には援助を要請でき、諦めることに意味を見出せる認知的な特徴があることが明らかとなった。また、心理適応との関連では、完全主義傾向が高いと、心が硬く融通が利かず、困っていても対人援助を要請しにくく、諦めることを挫折と捉えるという意味で不適応的であり、卓越主義傾向が高いと必要に応じて対人援助要請ができ、諦めることに意味を見出せるという意味で適応的であるといえ、Gaudreau et al. (2022)の結果を支持する形となった。また、完全主義傾向と卓越主義傾向はその人が持つ柔軟性に影響を与えることが示唆され、高い目標を持ちながらも適応であるか不適応に陥るかに柔軟性が関わっていると考えられる。そのため、不適応に陥った完全主義者への支援として以下のことが考えられる。

心の硬さについて、山下・長縄 (2012) は、心の硬さによる問題は自分の心の硬さに気づくことが問題解決を促進すると述べており、本人が心の硬さに気づけるようにすることが重要であることから、心の硬さについて心理教育を行うことや、心理援助の場面では心の硬さに焦点を当て、フィードバック等を用いて心の硬さにアプローチすることで完全主義傾向の緩和にもつながることが考えられる。

対人援助要請スタイルについて、完全主義者は援助を求めることを避ける傾向が強い傾向があることが明らかとなったが、永井 (2019) では、援助要請回避型はソーシャルサポートや親和動機が低く、他者との距離が疎遠であり、他者の力を借りることができず、対処に困難を経験している可能性があるとして述べられている。そのため、援助要請を回避する完全主義者には、援助要請をしやすい環境づくりを行うなどして支援を行うことで完全主義傾向の緩和が望めるのではないかと考える。

諦めに対する認知については、完全主義者は目標に対して高い基準を持ちつつも、それが達成できなかった場合には、諦めることを失敗や挫折と否定的に捉え

る可能性がある。そのため、学びや成長の機会と捉えられるようリフレーミングを用いるなどしてサポートをすることで完全主義傾向の緩和や卓越主義への移行が望めるのではないかと考える。

今後の課題として、本研究で作成された日本語版 SCOPE 尺度は適合度指標が低いことが挙げられる。また、Gaudreau (2019) では完全主義者と卓越主義者を分類する際に平均値+2SDを基準に行っていたが、本研究では全体として卓越主義傾向の得点が低かったことから、先行研究とは分類基準を変更して検討した。卓越主義得点の低さがサンプリングの偏りによるものか、日本人の傾向によるものかについては今回の研究から結論づけることはできないため、今後は日本語版 SCOPE 尺度について大学生によらず、より幅広いデータを収集し、検討する必要があると考える。

引用文献

- Flett, G. L. & Hewitt, P. L., (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism Is Increasing over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, *145*(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Gaudreau, P. (2019). On the Distinction Between Personal Standards Perfectionism and Excellencism: A Theory Elaboration and Research Agenda. *Perspectives on Psychological Science*, *14*(2), 205-227. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- Gaudreau, P., Schellenberg, B. J. I., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology*, *122*(6), 1117-1145. <https://doi.org/10.1037/pspp0000411>
- 金森美紀・石田裕子 (2021). 完全主義の類型とストレスとの関連の検討 広島大学心理学研究, *21*, 9-18. <https://doi.org/10.15027/52171>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and

- psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73, 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- 光浪睦美 (2010). 達成動機と目標志向性が学習行動に及ぼす影響：認知的方略の違いに着目して *教育心理学研究*, 58, 348-361. <https://doi.org/10.5926/jjep.58.348>
- 永井智 (2013). 援助要請スタイル尺度の作成—縦断調査による実際の援助要請行動との関連から— *教育心理学研究*, 61, 44-55. <https://doi.org/10.5926/jjep.61.44>
- 永井智 (2019). 援助要請スタイル間の差異に関する探索的検討—援助要請過剰型・回避型の特徴— *教育心理学研究*, 67(4), 278-288. <https://doi.org/10.5926/jjep.67.278>
- 中野敬子・白田倫美・中村有里 (2018). 完璧主義の適応的構成要素と精神的健康の関係—日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表による検討—女子栄養大学紀要, 51(1), 1-10.
- 大下真穂・細越寛樹 (2021). 自己志向的完全主義と援助要請スタイルおよび心理的ストレス反応との関連 *日本心理学会第85回大会発表論文集* https://doi.org/10.4992/pacjpa.85.0_PB-002
- 大谷保和 (2004). 自己志向的完全主義の2側面と自己評価的抑うつ傾向の関連の検討—統制不可能事態への対処を媒介として— *心理学研究*, 75(3), 199-206. <https://doi.org/10.4992/jpsy.75.199>
- Stoeber, J. (2014). Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 385-394. [10.7352/IJSP2014.45.385](https://doi.org/10.7352/IJSP2014.45.385)
- 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. <https://doi.org/10.4992/jpsy.68.179>
- 菅沼慎一郎 (2014). 諦めることに対する認知尺度の作成と検討 *臨床心理学*, 14(1), 81-89.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016). The Big Three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687. <https://doi.org/10.1177/07342829166515>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *Journal of Personality*, 86(3), 522-542. <https://doi.org/10.1111/jopy.12333>
- Stice, E. (2002). Does physical appearance perfectionism predict disordered eating behavior? *Current Psychology*, 21(1), 51-62. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00269-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00269-0)
- 竹田駿介 (2015). 青年期における対人関係性の変化によって自己が変容することについての一考察 *応用心理学研究*, 46(3), 207-218. https://doi.org/10.24651/oushinken.46.3_207
- 山下利之・長縄久生 (2012). 心の硬さの測定とその応用 *日本知能情報ファジィ学会誌*, 24(4), 882-835. <https://doi.org/10.3156/jsoft.24.827>
- 安永正夫 (2015). 21世紀に必要な能力はどのようなものか *日本労働研究雑誌*, January 31, 2024, <https://www.jil.go.jp/institute/zassi/backnumber/2015/05/pdf/104-105.pdf>
- 中村志津香・大塚泰正 (2014). メタ認知と自己注目がコーピングの柔軟性および抑うつに及ぼす影響 *日本行動医学会雑誌*, 20(2), 140-150. <https://doi.org/10.11331/jjbm.20.77>
- 横山知行・小山智子 (2005). 女子大学生における摂食障害傾向と怒りおよび完全主義との関連 *新潟大学教育人間科学部紀要 人文・社会科学編*, 7(2), 165-174.

The Relationship between Perfectionism/Excellencism and Psychological Adaptation in University Students

-Development of a Japanese Version of the SCOPE Scale-

SHOTARO RYU (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

MAYUMI TOMITA (*Department of Psychology, Faculty of literature, Kurume University*)

Abstract

The purpose of this study was to make a Japanese version of the SCOPE scale, which distinguishes between perfectionism and excellencism, based on MEP theory, and to examine differences in adaptation between perfectionism and excellencism from the perspective of flexibility, and to discuss support to facilitate psychological adaptation. In Study 1, two factors were extracted, and a Japanese version of the SCOPE scale was made with 8 items for perfectionism tendency and 10 items for excellence. Both validity and reliability were confirmed. In Study 2, we examined the relationship between a Japanese version of the SCOPE scale and flexibility measures, which are the Hardness of Heart Scale, the Help-Seeking Style Scale, and the Cognition of Giving Up Scale, and support to promote psychological adaptation was examined. The results of the analysis were almost consistent with theoretical predictions, suggesting that the perfectionism tendency is inflexible and maladaptive, while the excellencism tendency is flexible and adaptative.

Keywords: perfectionism, excellencism, flexibility, adaptation