白梅学園短期大学　教育・福祉研究センター研究年報　№12　6～11（2006）

完全主義的思考傾向と統制の位置，首尾一貫感覚（SOC）との関連についての一考察

林　　潔

本研究は，完全主義的思考傾向に関わる認知的要因について検討することを意図している。すなわち完全主義的思考傾向と，統制の位置および首尾一貫感覚（SOC）という2つの認知的変数との関連について検討する。

完全主義と関連すると考えられる思考傾向は，完全を目指すという思考傾向と，現在完全でなくてはならないという思考傾向とに大別される。そして完全を目指すという思考傾向は，穏やかに段階を追って完全を目指すという思考傾向と，固執的に完全を目指すという思考傾向とに分けられる。問題を随伴するという意味での完全主義と理解されるものとしては，これらのうちの穏やかに段階を追って完全を目指すという思考傾向は除外される。

現在完全でなければならないという強固な信念や，固執的に完全を目指すという思考傾向は，執拗な確認行動を随伴する。そしてこの確認自体が目的化される場合がある。このために執拗な確認行動が，スムーズな課題遂行を妨害する。そして自分自身の課題遂行を妨害することや，課題遂行の妨害の結果として自分に失敗経験や不快感情をもたらそうとすることが，隠れた動機となっている場合がある。すなわち失敗や不快感情を生起させることを目的として，完全を求めるという思考傾向である。ここでは自己の不完全さを再確認あるいは強調し，自己を責めることが目的となっている。このような完全主義的思考傾向が，自らの適応や成長を阻害しようとする意図しない手段となっている場合には,精神保健上の問題をもたらす。

完全主義とワークホリックとの関係（Burke et al, 2006）は，産業界における伝統的なテーマである。また完全主義は学業成績を制約する条件となる（Barati et al, 2006)。頻繁にくり返す確認行動によって，学習活動は進行せず，学習者は疲労してしまう。

不適応パーソナリテイと positive affect, negative affect，生活上の満足，自殺念慮とは直接相関は低いがストレスが媒介変数になると相関がある（Chang et al., 2003)。強い完全主義的思考傾向は，このストレス体験を強化する要因ともなる。また完全主義の傾向は抑うつの傷つきやすさ（vulunerabiity）の要因と関連する（Rice & Aledea, 2006)。

本研究は研究ⅠとⅡから構成されている。

研究Ⅰでは完全主義的思考傾向と，統制の位置（Locus of Control）との関係について検討する。統制の位置は原因帰属研究の流れの中に位置づけられる。原因帰属は個人と環境との相互作用の認知の構造である。また，多くの病理学的状態は徴候に対する不安の結果であり，それが一層病理学的状態を激化することも示唆されている（高野，1989)。統制の位置はこの自己の行動についての一つの認知様式である。Rotter（詫摩，他訳，1980）は社会的学習理論の立場から，問題解決技術についての一般化された期待として，強化の統制が内的であるか外的であるかという統制の位置をとり上げる。

完全主義的思考傾向の高い人の特徴として，自分の力量を過信して，すべてを自分でコントロールしようという傾向が存在する。このことから，このタイプの人は自分の行動のコントロールに関しての内的な統制位置の傾向が強い傾向を示すと考えることができる。すなわち内的な統制の位置については，自分以外の人の手中にある力を，基

本的には信頼していないことを前提としている（Antonovsky, 山崎・吉井訳, 2001）。

非現実的な帰属にいたる道の第一は，重要な情報を所有していないためである，第二は帰属に関する情報を所有していても，その分析や解釈が誤っているためである（高野，前掲書）。過度に強い統制の位置に基づく行動様式も，この分析や解釈の誤りの問題に該当する可能性があると考えられる。

研究Ⅱでは完全主義的思考傾向と，首尾一貫感覚（Sense of Coherence, 以下SOC）との関係について検討する。

SOCはAntonovsky（山崎・吉井訳，前掲書）の概念である。彼は，自己生成論の立場から健康はいかにして維持，回復，増進されるかという視点から，ストレス対処の原動力の一つとしてSOCの概念をとり上げた。これは把握可能感，処理可能感，有意味性を構成要素とする。SOCはストレッサーとdistressとの媒介変数として理解できる（Cheung & Mak, 2006）。またSOCは認知されたストレスとwell-beingとの関係を緩和する役割を果たす（Symonds & Knowles, 2006）。

研究Ⅰ

目的

完全主義的思考傾向と，統制の位置の得点との関係について検討する。

すなわち完全主義的思考傾向の高い人は，一般的には高い内的統制の位置（Internal Locus of Control）の傾向を示すであろうという仮説Ⅰについて検討する。

方法

完全主義的思考傾向の測定については，Flettら(1998)のPerfectionistic Cognitions Inventory（PCI）を項目分析をした質問紙（林，2001）を用いた。これは25項目からなる質問紙であって、「この一週間どの程度そういうことを考えたかを思い出して答えて下さい」というインストラクションによって実施された。各項目は，0.全く思わなかったから，4.ずっとそう思っていたの5件法によって測定された。得点が高いほど完全主義的思考傾向が高い。

統制の位置については，鎌原ら（1982）のLocus of Control尺度を用いた。これは18項目からなる質問紙である。各項目は1.そう思わないから、4.そう思うの4件法によって測定された。得点が高いほど内的統制の位置の傾向が高いことを意味する。

この2つの質問紙を首都圏の大学生男子160人，女子157人，合計317人に対して実施した（2004年11月）。

結果

完全主義的思考傾向と統制の位置尺度との結果は，Table 1のとおりであった。

Table 1 完全主義的思考傾向と統制の位置尺度の結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
完全主義的思考傾向	37.0	17.9	37.8	18.3
統制の位置	40.6	7.1	40.7	6.8

仮説Ⅰを検討するために，完全主義的思考傾向の得点と統制の位置の尺度の得点との間の相関係数を算出した（r=.025 p=.633）。しかしその結果，有意差は見いだされなかった。

研究Ⅱ

目的

完全主義的思考傾向と首尾一貫感覚（SOC）との関係について検討する。

すなわち，完全主義的思考傾向が高い人はSOCの得点は低いであろうという仮説Ⅱを検討する。なお，一般にはSOCが高いことが望ましいと理解される。しかしAntonovsky（山崎・吉井訳，前掲書）も指摘するように，高過ぎるSOCの反応には過剰適応の可能性もみられる。従って高過ぎるSOCよりも，むしろやや高いSOCを

望ましい反応とみなすことが適切ではなかろうか。このことを仮説Ⅲとして設定した。

方法

完全主義的思考傾向の質問紙は，研究Ⅰと同じである。

SOCの測定は，Antonovsky（山崎・朝倉編，2003）のSOC短縮版の質問紙を用いた。これは，13項目からなる質問紙であって，「あなたの人生に対する感じ方についてうかがいます」というインストラクションによって実施された。各項目は，否定から肯定に向かって1.から，7.までの7件法によって評定された。得点が高いほどSOCが高い。なお選択肢のワーディングは，設問項目の内容によって変えられている。

この2つの質問紙を，首都圏の大学生男子73人，女子206人，合計279人に対して実施した（2005年6月－11月）。

結果

完全主義的思考傾向とSOCの尺度の結果は，Table 2のとおりであった。

Table 2　完全主義的思考傾向とSOC尺度の得点

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
完全主義的思考傾向	45.3	18.3	40.8	16.6
SOC	53.9	7.3	52.3	6.7

仮説Ⅱを検討するために完全主義的思考傾向の得点と，SOCの得点との間の相関係数を算出した。その結果-.139の相関係数が算出された（p=.020）。

次に仮説Ⅲを検討した。

SOC尺度の上位7%に該当する階級を高得点群（得点63以上　n=22），上位24%に該当する階級をやや高得点群（得点55-62　n=86），下位7%に該当する階級を低得点群（得点41以下　n=21），下位24%に該当する階級をやや低得点群（得点42-50　n=98）とした。

これらに対応する完全主義的思考傾向の得点はTable 3のとおりであった。

Table 3　SOCに対する完全主義的思考傾向の得点

SOCの得点	完全主義的思考傾向の得点	
	M	SD
高得点	42.4	21.4
やや高得点	38.5	16.2
やや低得点	43.2	16.3
低得点	50.2	20.0

この結果について，一元配置の分散分析を行った（Table 4）。

Table 4　SOCに対する完全主義の傾向についての分散分析結果

	平方和	自由度	平均平方	F値	有意確率
グループ間	2607.113	3	869.038	2.847	.038
グループ内	68081.777	223	305.299		
合　計	70688.890	226			

この結果，SOCのやや高得点群と低得点群との間に，低いが有意差が認められた。

考察

研究Ⅰから，完全主義的思考傾向の高い人は，高い内的統制の位置を示すであろうという仮説Ⅰは成立しなかった。すなわち統制の位置という認知的変数からは，完全主義的思考傾向を判断することができなかった。このことは，自分の意志で完全であろうと意識し行動している人々とあわせて，単に自分は完全であるべきだとだけ意識をしている人々の存在を示唆するものかも知れない。後者の例は，塚本・林（1985）の事例である。

また研究Ⅱから，低いが相関が得られたことによって，完全主義的思考傾向とSOCとは関連するであろうという先の仮説Ⅱは成立した。また分散分析の結果から，SOCのやや低い群に完全主義的傾向が最も低いという仮説Ⅲは成立したといえる。

SOCが完全主義的思考傾向と関係することには，以下のような条件が考えられる。SOCが高

い人々は，自分自身や他者への行動基準がある程度一定しているために,環境で生起する個々のできごとを，同じ感覚を基として認知できる。従って自分が置かれている状況への理解と対処が，比較的スムースに行われる可能性がある。また自分とは違うが，こういう意見，考え方もあるととらえるので，自分が否定された時でも動揺が少ないのではないか。すなわち違う価値観の人とつきあう時にも，自分の価値観が一定している方が，行動のずれがあった場合でもそれは価値観の違いだと認知できるので，他者の評価をあまり気にする必要がなく，それをストレッサーとすることを少なくできる。本人の行動に一貫性があるということは，周囲に信頼感を与える。一方SOCが低いと，周囲から実態がつかめない人と判断される可能性がある。ただしSOCが高すぎた場合には，人に迷惑をかけるというリスクよりも，自分の意見を通したいという方を重視する可能性があり，これがSOCの高すぎる場合の問題となってくる。

SOCは一般的傾向としては，完全主義的思考傾向と関連が見られた。しかし，SOCの概念で適応（本研究では完全主義的傾向）を考察する場合には，SOCが極端な傾向を示す場合が最も好ましいとはいえないことが示唆された。一定のバランスのもとで適応の条件を考察する必要性があることが想定される。

参考文献

Antaki, C., & Brewin, C. 1982 *Attribution and psychological change.*（細田和雅・古市裕一監訳 1993 原因帰属と行動変容 ナカニシヤ出版）

Antonovsky, A. 1987 *Unrabeling the mystery of health.*（山崎喜比古・吉井清子監訳 2001 健康の謎を解く 有信堂）

Appleton, P.R., Hall, H.K., Kerr, A.W., Kozub, S.A., & Hill, A.P. 2006 The relationship between perfectionism and athlete burnout in elite junior sport. *26 th International Congress of Applied Psychology,* 290.

Barati, N., Besharat, M.A., & Mirzamani, M. 2006 Perfectionism and academic achievement. *26 th International Congress of Applied Psychology,* 168.

Becker, C. 2006 Sense of coherence and reasons for spiritual education. *2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and the third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy Programs and Abstructs,* 58.

Beck, A.T. 1976 *Cognitive therapy and the emotional disorders.*（大野裕訳 1990 認知療法 岩崎学術出版社）

Besharat, M.A. 2006 Evaluating the psychometric properties of the farsi version of the positive and negative perfectionism scale. *26 th International Congress of Applied Psychology,* 122.

Burke, R.J., Davis, R.A., & Flett, G.L. 2006 The relationship of workaholism and perfectionism with work behaviors and job performance. *26 th International Congress of Applied Psychology,* 62.

Carlsson, I., Bjorkman, M., Gullsten, V., & Lindahl, C. 2006 The influence of leadership, creative climate and individual factors on work-related sence of coherence. *26 th International Congress of Appled Psycgology,* 113.

Chang, E.C., Watkins, A.F., & Banks, K.H. 2003 How to adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning : testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology,* 51, 93-102.

Cheung, E.Y.L., & Mak, W.M.S 2006 Sense

of coherence as mediator in stress-distress relationship among individuals in poverty in Hong Kong. *26 th International Congress of Applied Psychology*, 221

Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blackstein, K.R., & Gray, L. 1998 Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 1369-1381.

Hall, H.K., Hill, A.P., Appleton, P.R., Kerr, A.W., & Kozub, S. 2006 Perfectionism and exercise dependence. *26 th International Congress of Applied Psychology*, 292.

林潔　2001　抑うつ傾向と関連する Type A 行動様式および完全主義的思考傾向の構成要因の検討　白梅学園短期大学紀要, 37, 1-10

Heidari, F., Besharat, M.A. 2006 An examination of the relationship between perfectionism and self-esteem in a sample of student athletes. *26 th International Congress of Applied Psychology*, 289.

Hill, A.P., Hall, H.K., Kerr, A., Kozub, S., Appleton, P. 2006 Perfectionism and athlete burnout. *26 th International Congress of Applied Psychology*, 290.

Hoge, T. 2006 World-related predictors of the health protecting personality characteristics "sence of coherence". *26 th International Congress of Applied Psychology*, 113.

岩崎真和・五十嵐透子　2005　大学生の sense of coherence に及ぼす愛着スタイルと"知覚されたソーシャルサポート"の影響　日本心理学会第 69 回大会発表論文集, 1371.

鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治　1982　Locus of Control 尺度の作成と, 信頼性, 妥当性の検討　教育心理学研究, **30**, 302-306.

Kinlaw, M., & Best, D.L. 2006 Perfectionism and cultural identity in three Swiss samples. *26 th International Congress of Applied Psychology*, 257.

Kira, M. 2006 Work design and sence of coherence. *26 th International Congress of Applied Psychology*, 113.

小堀修・丹野義彦　2004　完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み　パーソナリティ研究, **13**, 34-43

Kobori, O., Tanno, Y., & Hayakawa, M. 2006 Attentional bias and cognitive flexibility of self-oriented perfectionism *2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and the third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy*. 48.

Larsson, G., Perolof, M., & Lundin, T. 2006 Importance of pre-trauma sense of coherence in post-trauma mental health. *26 International Congress of Applied Psychology*, 113.

Lazarus, R.S. 1999 *Stress and emotion*. (本明寛監訳　2004　ストレスと情動の心理学　実務教育出版)

水口礼治　1985　人格構造の認知心理学的研究　風間書房

Rice, K.G., & Aldea, M.A. 2006 State dependence and trait stability of perfectionism. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 53, 205-212.

Rotter, J.B., & Hochreich, D.J. 1975 *Personality*. (詫摩武俊・次郎丸睦子・佐山菫子訳 1980　パーソナリティの心理学　新曜社)

信田さよ子　1998　愛情と言う名の支配　海竜社

園田直子・津田彰・穴井千鶴・平野裕子・小田博志・山崎喜比古 2004 Sence of coherence と心身の健康　日本心理学会第 68 回大会発表論文集, W 36

園田直子・近藤朗子　2005　精神的健康とコラージュ, Sence of Coherence, 抑うつ, 特性不安との関連　日本心理学会第 69 回大会発表論文集, 299.

Stoeber, J. 2006 Perfectionism and daily coping with nonachievements. *2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and the third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy.* 47.

Suzuki, T. 2006 Differences between the natures of "want" and "should" in perfection. *2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and the third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy.* 49.

Symonds, C., & Knowles, S. 2006 The impact of sence of coherence and coping on the relationship between stress and well-being for women diagnosis with relapsing-remitting multiple sclerosis. *Australian Journal of Psychology*, 58, Supplement, 195.

高野清純　1989　帰属療法　日本文化科学社

所真紀子・高橋恵子　2005　サクセスフル・エイジングの測定　日本心理学会第69回大会発表論文集, 1218.

塚本嘉寿・林潔　1985　登校拒否の一例 —— 阿闍世コンプレックスの視点から　埼玉大学紀要（人文科学篇）, **34**, 99-109.

Wang, K.T., Slaney, R.B., & Yuen, M. 2006 Perfectionism among Chinese students in Taiwan. *26 th International Congress of Psychology*, 328.

Wei, M., Heppner, P.P., Russell, D.W., & Ypoung, S.K. 2006 Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 67-79.

Wells, A., & Matthews, G. 1999 *Attention and emotion.*（箱田祐司・津田彰・丹野義彦監訳　2002　心理臨床の認知心理学　培風館）

Williams, J.M.G. 1983 *The psychological treatment of depression.*（中村昭之監訳　1993　抑うつの認知行動療法　誠信書房）

Wiseman, R. 2002 *Queen bees and wannables.*（小林紀子・難波美帆訳　2005　女の子ってどうして傷つけあうの？　日本評論社）

山崎喜比古・朝倉隆司　2003　生き方としての健康科学　有信堂

Yazawa, M., Kanetsuki, M., & Nedate, K. 2006 The relationship among perfectionistic cognition, dieting behavior and the eating disorder tendency. *2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and the third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy.* 48.

Yoshie, M., & Shigematsu, K., 2006 How does perfectionism contribute to an upsurge of music performance anxiety? *2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and the third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy*, 49.