

# 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—

Relations of the adaptive elements of perfectionism to mental health:  
The analyses using the Japanese version of the Dyadic APS-R

中野敬子<sup>1)</sup>・臼田倫美<sup>2)</sup>・中村有里<sup>2)</sup>

Keiko NAKANO, Tomomi USUDA, Yuri NAKAMURA

## Abstract

The Dyadic Almost Perfect Scale-Revised (Dyadic APS-R) is a self-report measure of perfectionism. The present study was intended to examine the psychometric properties of the Japanese version of the Dyadic APS-R. Japanese university students (213) completed the Japanese version of the Dyadic APS-R along with measures of mental health outcomes (self-efficacy and depression). Exploratory factor analysis revealed two factors: High Standards and Order, and Discrepancy. A reliability estimate of internal consistency of High Standards and Order, and Discrepancy was high. Confirmatory factor analysis of the Dyadic APS-R in another group of Japanese university students (108) supported the existence of 2 perfectionism factors. Cluster analysis using the two subscales of the Dyadic APS-R yielded 3 clusters: Adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, non-perfectionists. Adaptive perfectionists characterized by high Standards and Order scores, and low Discrepancy scores had higher scores on self-efficacy and lower scores on depression than those of maladaptive perfectionists and even of non-perfectionists. Distinguishing adaptive perfectionists from maladaptive perfectionists is discussed in the context of psychological functioning and further research.

**Key words:** perfectionism, the Dyadic APS-R, adaptive perfectionists,  
maladaptive perfectionists, psychological functioning.

---

1) 跡見学園女子大学文学部

2) 跡見学園女子大学大学院人文科学研究科

完璧主義 (perfectionism) の精神的健康への影響について多くの研究 (e.g., Chang, Watkins, & Banks, 2004; Fairburn, Shafran, & Cooper, 1999; Hewitt, Flett, Sherry, Habke, Parkin, Lam, McMurtry, Ediger, Fairlie, & Stein, 2003) がなされ、完璧主義と抑うつ、不安、強迫症状、摂食障害などのさまざまな精神的不適応との関係が指摘されている。完璧主義者の特性として、以下の行動が挙げられる (Hamachek, 1978)。“仕事をしている最中、正確に行えているか否か絶えず気をもんでいる。行っている仕事にベストを尽くせばよいと思っているのではなく、これまで以上にやろうとする。最善を尽くしても十分であると思えず、もっと良く行わなければならない。実行可能とは思えない水準まで要求を高く持っている。要求水準の高さは、失敗することへの恐れからくる。無理な水準を保とうとしていて、仕事の重要性を過大評価し、自己を過小評価する。” などである。

完璧主義者は、自分の人生についてあら捜しばかりして、自分に自信が持てない。さらに、非現実的な高い理想を持ち、判断力は歪んでいて、目標を達成する能力が人の価値であると確信している。完璧主義は、すべての問題に完璧な解決があると考え、物事を完璧に行うことは可能であると同時に必要なことであり、わずかな間違いも深刻な結果をもたらすと考える傾向である (Flett & Hewitt, 2002)。完璧主義の特性は、自分に対する高い要求水準、達成や成功による自己評価、成功よりも失敗への注目と成功への絶え間ない追求、自己批判である (Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003)。

完璧主義の人格としての不適応的特徴が注目されるにつれ、完璧主義に関する測定方法の研究 (Burns, 1980; Hewitt & Flett, 1991) もなされるようになった。Burns (1980) は、完璧主義を単一の要因からなる特性と考えたが、最近の測定スケールは完璧主義を複数の要因からなる“multidimensional”な人格特性とする考えに基づいている。因子分析を用いた完璧主義の構成要素に関する研究 (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990) は、完璧主義は2つの構成要素からなることを示した。完璧主義の第1構成要素は、「評価に対する不適応的関心」で、抑うつを含む不快な感情と関連が深い。「評価に対する不適応的関心」は、間違いを犯すことへの心配、自分の行動に対する自信の欠如、親との批判的な関係に特徴づけられる。第2の構成要素は、「積極的な努力」であり、自分の行動に対する要求水準が高く、秩序を守り、計画的に行動することに特徴づけられ、活動的、熱心、エネルギッシュなどの健康的特徴と関連が深い。完璧主義は、「評価に対する不適応的関心」と言った不適応的特性と「積極的な努力」の適応的特性とを持っている。したがって、完璧主義者には、健康で社会に適応している適応的完璧主義者と、適応できずに悲観的、抑うつのついている不適応的完璧主義者とがいることになる。さらに、Slaney, Ashby, & Trippi (1995) および Suddarth (1996) による研究が、完璧主義は複数の構成要素からなり、過度の失敗への配慮のような不適応的構成要素と、秩序を守り高い水準を保つことに特徴付けられる適応的構成要素からなることを支持した。

完璧主義が不適応的構成要素と適応的構成要素を持つことは、古くは Adler により述べられている (Enns & Cox, 2002)。Adler によれば、完璧であろうとすることは成長の正常な方向性であり、達成しようとする目標の水準が非現実的に高いとき 問題が生じる。Hamachek (1978) も一般的に遂行することが難しいとされる行動の高い水準を自分に要求するため、自分に対して満足する可能性の著しく低い神経症的完璧主義者がいると指摘している。神経症的完璧主義者とは対照的な正常な完璧主義者は、自分の能力の限界を心得て、達成可能な限界に目標を設定することが出来る。このため正常な完璧主義者の自分への期待は合理的で現実的であり、成功の可能性が高く、満足感も得られやすい。

完璧主義が複数の構成要素からなるという考えに基づき、Slaney ら (Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996) は完璧主義を測定する質問紙である Almost Perfect Scale — Revised (APS-R) を作成している。APS-R は、適応的完璧主義者の特徴である「高い要求水準」と「秩序と整頓」と完璧主義の不適応の特徴である「行動と要求水準の不一致」の 3 つの特徴を測定できる質問紙法である。さらに、Slaney ら (Rice, Ashby, & Slaney, 1998) は適応的完璧主義と不適応的完璧主義の違いに関する研究を行い、完璧主義者の特徴として「自分の行動に対する高い要求水準」、「秩序を守り、きちんとする意識」を指摘し、これらの特徴が成功に貢献していることも見出した。つまり、「高い要求水準」と「秩序と整頓」は適応的完璧主義者の特徴であると言える。さらに、完璧主義者が、自分の高い要求水準に到達できなかったときに、強い疲労感を抱くことも調査の結果判明した。この調査結果は、現実の行動と高い要求水準の間に不一致のあることが、完璧主義の不適応の特徴であると指摘している (Slaney, Rice, & Ashby, 2002)。

完璧主義が適応的構成要素と不適応的構成要素からなるという研究結果だけでなく、完璧主義者と非完璧主義者がいてさらに、適応的完璧主義者と不適応的完璧主義者がいることが指摘されている。Rice & Mirzadeh (2000) のクラスタ分析を用いた研究は、大学生に適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者がいることを発見した。Slaney ら (Grzegorek, Rice, Slaney, & Franze, 2004) も、273 名の大学生を対象とした APS-R を用いたクラスタ分析により、適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者からなる 3 つの群を見出した。この 3 つの群における完璧主義と精神的健康との関係について分析している。精神的健康度については、自尊心の測定と抑うつ症状の経験を聞く質問紙により評価を行っている。適応的完璧主義群において、不適応的完璧主義群と完璧主義でない群に比較して、自尊心の高いことが示された。不適応的完璧主義群においては、適応的完璧主義群および完璧主義でない群に比較して、抑うつ症状を多く経験していた。これらの結果は、適応的完璧主義者が自尊心の高い、抑うつ経験が少ない精神的健康度が高い状態にあり、不適応的完璧主義者は自尊心が低く、抑うつ的な状態にあることを示している。

さらに、3 つの群における完璧主義的特徴の相違点を分析している。適応的完璧主義者は不適

適応的完璧主義者に比較して、「行動と要求水準の不一致」得点の低さが特徴的であった。また、適応的完璧主義者は完璧主義でない者に比較して、「高い要求水準」と「秩序と整頓」得点が高く、「行動と要求水準の不一致」得点が低かった。完璧主義の適応的特徴が「高い要求水準」と「秩序と整頓」であり、完璧主義の不適応的特徴は「行動と要求水準の不一致」であることを実際に証明しただけでなく、適応的完璧主義者は完璧主義でない人よりも精神的に健康な生活を送っていることが、Slaneyらの研究(Grzegorek, et al., 2004; Rice, et al., 1998)により示された。

抑うつ症状が、Slaneyらの研究(Grzegorek, et al., 2004; Rice, et al., 1998)において、精神的健康度の第2の指標として用いられた。抑うつには、依存的抑うつと自責的抑うつがある。依存的抑うつは、孤独感、無力感、見捨てられることへの恐怖に特徴づけられ、愛情欲求や他者に頼りたい欲求が満たされないために起きる気分の落ち込みである。自責的抑うつは劣等感、挫折感、罪悪感に特徴づけられ、さらに内省、批判、非難への恐怖と関係している(Blatt, 1995)。不適応的完璧主義者は自責的抑うつ感を抱きやすく、自分自身を非難、批判し、罪悪感、羞恥心、挫折感、価値のない人間だと感じやすいことが指摘されている(Blatt & Zuroff, 2002)。Slaneyらの研究結果は、APS-R 完璧主義質問表においても現実の行動と高い要求水準の間に不一致のある「行動と要求水準の不一致」得点の高い人が、劣等感、挫折感、罪悪感、内省、自己批判、自己非難が強く、価値のない人間だと感じる自責的抑うつ症状を抱きやすく、不適応的完璧主義者であることを指摘した。

Slaneyらの研究(Grzegorek, et al., 2004; Rice, et al., 1998)において精神的健康度の指標として用いられた自尊心と類似の概念に、特定の状況において要求される行動を首尾よく実行できると考える個人の確信である自己効力感(self-efficacy)がある。自尊心と同じような意味を持つが、自己効力感はある特定の状況における自分の能力に関する評価であり、ある状況において有効な行動が取れるという確信である(Bandura, 1977)。自己効力感はある行動と密接な関係があり、高い自己効力感を持っている人は問題状況において有効な解決行動が取れることが示されている。さらに、自分の能力の自覚である自己効力感と実際に有能に行動できるということは密接に関係している。

自己効力感とは、その人の目標やリスクをとる行動に影響を及ぼし、自己効力感の高い人は高い目標を設定し、へこたれず、積極的に目的遂行のための行動を実行する。自己効力感が低い人は、人生における課題に対して不安感が強く、避ける行動をとる傾向が強い。自己効力感の低さは不安、回避行動とともに抑うつ感情と関係が深い。自己効力感(Bandura, Taylor, Ewart, Miller, & Debusk, 1985)には2つの段階があり、各段階が人の行動および精神的健康に影響を及ぼしている。特定の状況において要求される行動を首尾よく実行できると考える個人の確信は、自己効力感の第1段階である。この自己効力感はある行動の実行に直接的な影響を及ぼす。自己効力感とは人の行動に長期的に影響を及ぼすことが示されていて、自己効力感の第2段階とされている。

特定の行動に対する自信は、将来の行動に対する自信となって長期に影響を及ぼし、さらに、その特定の行動と類似の行動への自己効力感を形成し、自信を持たせることも指摘されている (Bosscher & Smit, 1998)。この第2段階の自己効力感を「全般的自己効力感」と呼んでいる。自分が価値のある人間であると考え、自分に関して総合的に好意的評価を行う点で全般的自己効力感と自尊心は類似の概念 (Fleming & Watts, 1980) と言え、自己の能力に対する自信であることは自尊心と自己効力感の共通の特徴である。

適応的完璧主義者の特徴である「高い要求水準」と「秩序と整頓」と完璧主義の不適応的特徴である「行動と要求水準の不一致」の3つの特徴を測定できる日本語版 APS-R 完璧主義質問表 (Nakano, 2009) も、249名の大学生を対象として開発されている。探索的因子分析により「高い要求水準」、「秩序と整頓」、「行動と要求水準の不一致」の3つの因子が抽出され、3つの因子における内的一貫性による信頼性は、 $\alpha = .83$ 、 $\alpha = .73$ 、 $\alpha = .90$ と高い値を示した。他の206名の大学生を対象とした検証的因子分析の結果は、NFI = 0.92、TLI = 0.92、CFI = 0.93、RMSEA = 0.09であり、日本語版 APS-R 完璧主義質問表の3因子モデルが測定データと一致していて適合度が高く、「高い要求水準」、「秩序と整頓」、「行動と要求水準の不一致」の下位尺度からなる日本語版 APS-R 完璧主義質問表には構成概念妥当性があると指摘された。

適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者を特定するために、日本語版 APS-R 完璧主義質問表における「高い要求水準」、「秩序と整頓」、「行動と要求水準の不一致」の下位尺度得点に基づいて、大規模ファイルのクラスタ分析により完璧主義者の識別が行われている。Nakano (2009) の研究においては、適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者が識別された Slaney ら (Grzegorek, et al., 2004) の研究結果と異なり、適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者とともに、「高い要求水準」、「秩序と整頓」、「行動と要求水準の不一致」のいずれの得点も平均値に近い平均的完璧主義者が識別された。

抑うつ症状および自己効力感を従属変数とした適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者、平均的完璧主義者の4群間における一元配置分散分析の結果は次の如くであった。「高い要求水準」、「秩序と整頓」の得点が高く、「行動と要求水準の不一致」の得点が低い適応的完璧主義者は、自己効力感が高く、抑うつ症状の訴えが少なかった。不適応的完璧主義者においては「行動と要求水準の不一致」と抑うつ症状の得点が最も高く、自己効力感の得点が最も低いことが特徴的であった。非完璧主義者と平均的完璧主義者の特性は、自己効力感、抑うつ症状のいずれもの得点が、適応的完璧主義者と不適応的完璧主義者との中間にあることであった。日本語版 APS-R 完璧主義質問表は信頼性、妥当性共に高い尺度であり、今後の完璧主義の研究に有用であることが示された一方、完璧主義については欧米と日本では文化の違いが影響を及ぼしていることが示唆され、更なる研究の必要性が指摘できる。

Slaney ら (Slaney et al., 2002) は「高い要求水準」、「秩序と整頓」、「行動と要求水準の不一致」

の3つの特徴を、大切な人間関係あるいは親しい人間関係における完璧主義的態度において測定する Dyadic APS-R 完璧主義質問表を作成している。さらに、Slaney ら (Rice, Ashby, & Slaney, 1998) は適応的完璧主義と不適応的完璧主義の違いに関する研究を Dyadic APS-R 完璧主義質問表についても行い、「高い要求水準」と「秩序と整頓」が適応的完璧主義者の特徴であり、「行動と要求水準の不一致」が、不適応的完璧主義の特徴であることを、他者に対する態度においても示している。

本研究の第1の目的は、適応的完璧主義者の特徴である「高い要求水準」と「秩序と整頓」と完璧主義の不適応的特徴である「行動と要求水準の不一致」の3つの特徴を測定できる Dyadic APS-R 完璧主義質問表の日本語版を作成し、信頼性と妥当性の検討を行うことであった。Dyadic APS-R 完璧主義質問表は大切な人間関係あるいは親しい人間関係における完璧主義的態度を測定するものである。第2の目的は、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表を用いて、日本人においては、他者に対する態度においても、適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者、平均的完璧主義が存在し、文化的な特性が認められるか否かを検証することであった。さらに、完璧主義の不適応的構成要素と適応的構成要素、抑うつ症状と自己効力感により測定される精神的健康度との関連についても検討を行った。

## 方 法

### 対象者と手続き

対象者は2つのサンプルからなる。サンプル1は大学生213名 ( $M = 18.76, SD = .84$ ) であり、授業時間に質問紙の配布および回収を行った。質問紙のセットは、Dyadic APS-R 完璧主義質問表、全般的自己効力感評価項目、自己評価式抑うつ性尺度 (SDS) から成り、これらの質問項目への回答を結果の分析に用いた。サンプル2の大学生は108名 ( $M = 20.02, SD = .96$ ) であり、授業時間に Dyadic APS-R 完璧主義質問表の配布および回収を行った。本研究のすべての分析にサンプル1のデータを用い、Dyadic APS-R 完璧主義質問表の検証的因子分析にサンプル2のデータを用いた。

### 評価材料

#### Dyadic APS-R 完璧主義質問表

Dyadic APS-R 完璧主義質問表は26項目からなる、「まったく当てはまらない (1)」から「とてもよく当てはまる (7)」の7段階で回答する尺度である。Dyadic APS-R 完璧主義質問表は、大切な人間関係あるいは親しい人間関係における完璧主義的態度を測定するものである。Dyadic APS-R 完璧主義質問表における第3および第23項目は逆転項目である。

Dyadic APS-R の26項目は著者により日本語に翻訳され、Slaney らの Dyadic APS-R の質問項

目を知らない翻訳の専門家により逆翻訳が行われ、日本語版項目（中野 2005）の表現は Slaney らの原版に忠実であることの検証が行われた。

### 全般的自己効力感評価項目

12 項目からなる、「まったく当てはまらない (1)」から「とてもよく当てはまる (5)」の 5 段階回答尺度 (Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacogs, & Rogers, 1982) であり、自己効力感の低さを測定する 7 項目 (例 ①事が複雑そうに見えるときは、試してみようなどとさらさら思わない、②予期しない問題が持ち上がったとき、上手に処理することが出来ない、③あることを実行する能力に対して不安を感じる) および自己効力感の高さを測定する 5 項目 (例 ①計画を立てるとき、計画の実行がうまく行くと確信している、②最初その仕事がかまく行かなくても、出来るまで努力をし続ける、③あることを実行すると決めたら、実現するまでやり通す) がある。日本語版 (中野・下平・鈴木 2007) は、「努力」と「取り組む力」の 2 つの下位尺度からなり、共分散構造分析の検証的因子分析により高い構成概念妥当性のあることが検証されている。またそれぞれの下位尺度間に高い内的一貫性による信頼性も証明されている。本研究結果の分析には、全 12 項目における 5 段階回答の粗点の合計が用いられた。

### 自己評価式抑うつ性尺度 (SDS)

SDS (Zung, 1965) は 20 項目からなり、「ない、たまに (1)」から「ほとんどいつも (4)」の 4 段階回答による自己評価式の抑うつ症状を測定する尺度である。抑うつ感情を測定する 2 項目、心理的随伴症状を測定する 10 項目、生理的随伴症状を測定する 8 項目からなる。10 項目は抑うつ症状があるか否かの質問であり、10 項目は抑うつ症状がないことを確認する質問である。

## 結 果

### 日本語版 Dyadic APS-R の因子構造

日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における 26 の項目について主因子解を求め、固有値 1 以上の基準で直接オプティミム回転による因子分析を行った。この探索的因子分析の結果、3 つの因子が検出された。第 1 因子は固有値 = 8.36、分散 = 32.16、第 2 因子は固有値 = 4.87、分散 = 18.74、第 3 因子は固有値 = 1.41、分散 = 5.44 であり、各因子を構成する項目とその因子負荷量は Table 1 に示した。第 1 と第 2 因子において高い因子負荷量により同一傾向の完璧主義を測定している項目を、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表の構成要因として選択した。第 1 因子は、Slaney ら (Slaney, et al., 1996) の「行動と要求水準の不一致」項目と一致する 14 の項目からなり、第 2 因子は、Slaney ら (Slaney, et al., 1996) の「高い要求水準」と「秩序と整頓」項目と一致する 10 の項目が含まれ、この因子を日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表においては「高

い要求水準と秩序」と名付けた。探索的因子分析による第1因子および第2因子において因子負荷量が低い値で cross-loading した第21項目、第1因子および第3因子において因子負荷量が低い値で cross-loading した第26項目は日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表の項目からはずした。日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表は、「行動と要求水準の不一致」を測定する14の項目と「高い要求水準と秩序」を測定する10項目の2つの下位尺度を持つ評価尺度となった。日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における「行動と要求水準の不一致」と「高い要求水準と秩序」の下位尺度を構成する項目は、Table 1を参照されたい。

Table 1.  
Items and factor structure of the Dyadic APS-R

Item	Factor loading		
	Factor1	Factor2	Factor3
「行動と要求水準の不一致」Cronbach's $\alpha = .89$			
9.大切な人の仕事の成果に対し、ほとんど満足できない	.90	-.38	.04
10.大切な人が自分の考えていた目標を達成しないのでいらいらすることが多い	.87	-.31	.15
13.大切な人がベストを尽くしても、満足できない	.86	-.33	.22
24.大切な人がベストを尽くしたとが分かっていても満足できない	.86	-.42	.02
12.大切な人が物事を中途半端にしておくので困っている	.85	-.35	.14
16.大切な人のすることに対して十分だと感じられない	.78	-.37	.36
23.大切な人の行動が私の要求水準を満たさないことが多い	.74	-.41	.39
15.大切な人は私の期待に応えてくれない	.73	-.34	.49
20.大切な人が私の満足する成果を挙げたことはほとんどない	.73	-.40	.13
18.大切な人のすることに満足したことがない	.71	-.46	.36
6.大切な人が最善を尽くしても、十分だとは思えない	.69	-.42	.14
3.大切な人の行動は、私の要求水準をほとんど満たしてくれる*	.61	-.43	.11
4.大切な人のすることは、私が十分だと思う水準に達していない	.59	-.46	.38
1.大切な人の仕事の結果を見て、もっと良くできるはずだと思い、いつも落胆する	.48	-.01	.02
「高い要求水準と秩序」Cronbach's $\alpha = .88$			
14.大切な人の仕事や学校での高い成果を望んでいる	-.15	.85	-.07
11.大切な人には何に対しても、できる限りベストを尽くして欲しい	-.38	.84	-.09
19.大切な人にはもっと頑張ってもらいたいと強く願っている	-.32	.83	-.04
25.大切な人には大きい期待を抱いている	-.20	.83	-.13
8.大切な人にはベストを尽くして欲しい	-.42	.80	-.01
5.大切な人に高い望みを掛けている	-.23	.80	-.10
7.大切な人にはいつもきれいにしていて欲しい	-.36	.77	-.19
17.大切な人には計画を立てて物事を実行して欲しい	-.19	.76	-.07
2.大切な人には秩序を守る人間であって欲しい	-.35	.73	-.22
22.大切な人にはきちんと片づけをして欲しい	-.28	.72	-.11
21.大切な人のしてくれることにはとても満足している*	.37	-.41	.06
26.大切な人が、私がすべきと思っていることをしないと、かなり困惑する	.35	-.02	.39



### 日本語版 Dyadic APS-R の信頼性と妥当性

日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における信頼性は、Cronbach's  $\alpha$  による内的一貫性を用いて測定された。日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における「行動と要求水準の不一致」と「高い要求水準と秩序」の2つの下位尺度において Cronbach's  $\alpha$  の高い値が得られ、内的一貫性による信頼性の高さが示された。それぞれの下位尺度における項目間の Cronbach's  $\alpha$  の値も Table 1 に示した。

日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における妥当性は、共分散構造分析を用いた検証的因子分析により検討した。日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表においては、「行動と要求水準の不一致」と「高い要求水準と秩序」の2因子構造であることの妥当性を検討するために、「行動と要求水準の不一致」と「高い要求水準と秩序」からなる2因子モデルの適合度をサンプル2において算出し、検証的因子分析による構成概念妥当性の分析を行った。

日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表の2因子モデルに関する検証的因子分析の結果 (RMR = .04, GFI = .71, NFI = .90, CFI = .94, RMSEA = .12)、GFI, NFI, CFI の0から1までの値をとる適合度指標において NFI と CFI は 0.9 以上であり、RMSEA によるこのモデルの採択における危険率は 12 % であることから、この2因子モデルが測定データと比較的、一致していることが示され、「行動と要求水準の不一致」と「高い要求水準と秩序」からなる日本語版 APS-R 完璧主義質問表には構成概念妥当性があると指摘できる。

### 日本語版 Dyadic APS-R の精神測定的特性

日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表の「高い要求水準と秩序」と「行動と要求水準の不一致」、SDS による抑うつ症状、自己効力感における平均値と標準偏差および各変数間の相関関係を Table 2 に示した。Dyadic APS-R の「高い要求水準と秩序」は、抑うつ症状と負の相関を示し、自己効力感とは正の相関が認められた。「行動と要求水準の不一致」は Dyadic APS-R においても、抑うつ症状と正の相関を示し、自己効力感とは負の相関が認められた。「高い要求水準と秩序」は抑うつ症状と負の関係、自己効力感とは正の関係、「行動と要求水準の不一致」は抑うつ症状と正関係、自己効力感とは負の関係が認められた日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における相関分析の結果は、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表に相関分析による構成概念妥当性もあることを指摘した。

Table 2.

Means, standard deviations, and Pearson correlation coefficients of variables (N=213)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
Dyadic APS-R						
1. High Standards/ Order	43.56	11.07	—			
2. Discrepancy	49.53	11.99	.10	—		
3. Depression	46.76	10.07	-.28*	.49*	—	
4. Self-Efficacy	29.45	12.71	.27*	-.37*	-.80*	—

\* $p < .01$ .

### 適応的・不適応的完璧主義および非完璧主義と精神的健康

適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者、平均的完璧主義者を特定するために、サンプル1を対象に、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における「高い要求水準と秩序」と「行動と要求水準の不一致」の下位尺度得点に基づいて大規模ファイルのクラスタ分析を行った。「高い要求水準と秩序」と「行動と要求水準の不一致」における特性に基づき、ケースの中で相対的に等質の完璧主義者群の識別を行った。クラスタ中心の反復更新により、クラスタ中心の最終値を算定、等質の群にクラスタ化し、抑うつ症状と自己効力感による精神的健康について分析するための群として用いた。

日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における「高い要求水準と秩序」と「行動と要求水準の不一致」に基づき、適応的完璧主義者 ( $n = 98$ )、不適応的完璧主義者 ( $n = 58$ )、非完璧主義者 ( $n = 57$ ) が識別された。各群における「高い要求水準と秩序」と「行動と要求水準の不一致」、抑うつ症状、自己効力感の平均と標準偏差 (*SD*) を、Table 3 に示した。抑うつ症状を従属変数とした適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者の3群間における一元配置分散分析の結果、3つの群の間に統計的優位な差 [ $F(2, 227) = 18.76, p < .001$ ] が示された。Tukeyによる多重比較検定の結果、不適応的完璧主義者は、適応的完璧主義者、非完璧主義者いずれとの間にも有意な差 ( $p < .05$ ) が認められたが、適応的完璧主義者と非完璧主義者との間には有意な差が認められなかった。自己効力感を従属変数とした適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者の3群間における一元配置分散分析の結果、3つの群の間に統計的優位な差 [ $F(2, 227) = 15.09, p < .001$ ] が示された。Tukeyによる多重比較検定の結果、不適応的完璧主義者は、適応的完璧主義者、非完璧主義者いずれとの間にも有意な差 ( $p < .05$ ) が認められたが、自己効力感においても適応的完璧主義者と非完璧主義者との間には有意な差が認められなかった。

Table 3.  
Means, standard deviations by cluster group for the Dyadic APS-R

	Adaptive perfectionists (n = 98)		Maladaptive perfectionists (n = 58)		Nonperfectionists (n = 57)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Dyadic APS-R						
High Standards/ Order	50.25	7.30	40.97	10.75	32.68	7.45
Discrepancy	47.77	6.53	64.91	8.37	37.44	5.43
Depression	43.95	9.43	53.12	9.61	45.96	8.99
Self-Efficacy	32.59	12.95	22.10	9.89	30.60	11.90

## 考 察

本研究においては、Dyadic APS-R 完璧主義質問表の日本語版を作成し、信頼性と妥当性の検討を行った。さらに本研究では、Dyadic APS-R 完璧主義質問表を用いて、日本人の他者に対する態度においても適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者が存在するか否かを検証し、不適応的完璧主義者、適応的完璧主義者、非完璧主義者と完璧主義の不適応的構成要素と適応的構成要素、抑うつ症状と自己効力感により測定される精神的健康度との関連についても分析を行った。

日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における因子分析の結果、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表においては「行動と要求水準の不一致」と「高い要求水準と秩序」の2つの因子が抽出された。この結果、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表を「行動と要求水準の不一致」と「高い要求水準と秩序」の2つの下位尺度からなる評価尺度とした。それぞれの下位尺度における項目間の内的一貫性は高く、この2つの質問表は下位尺度ごとに同一傾向の特性を測定しており、この意味で信頼性の高い検査であることが示された。日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表により測定される完璧主義が「行動と要求水準の不一致」と「高い要求水準と秩序」の2因子構造であることの妥当性は、共分散構造分析を用いた検証的因子分析により検討された。日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表の2因子モデルに関する検証的因子分析の結果は、GFI、NFI、CFIの0から1までの値をとる適合度指標において、NFIとCFIで0.9以上であり、残差平方平均平方根(RMR)の値が小さく、RMSEAもこのモデルの採択における危険率は12%であることを示していることから、2因子モデルが測定されたデータと高い適合度によるものではないが、比較的一致していることが示された。また、Dyadic APS-R 完璧主義質問表の「高い要求水準と

「秩序」は抑うつ症状と負の相関を示し、自己効力感とは正の相関が認められ、「行動と要求水準の不一致」は抑うつ症状と正の相関を示し、自己効力感とは負の相関が認められた。「高い要求水準と秩序」が完璧主義の適応的特徴、「行動と要求水準の不一致」が不適応的特徴を測定していることを示した本結果は、Dyadic APS-R 完璧主義質問表にこの意味でも構成概念妥当性があることを指摘している。

Slaney ら (Slaney et al., 1996) による完璧主義測定質問紙である APS-R および Dyadic APS-R は、「高い要求水準」、「秩序と整頓」、「行動と要求水準の不一致」の3つ下位尺度からなる。「高い要求水準」と「秩序と整頓」は適応的完璧主義者の特徴であり、「行動と要求水準の不一致」が完璧主義の不適応的特徴であると指摘されている。日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表は探索的・検証的因子分析の結果、3つの下位尺度を持つ Slaney らの原版 Dyadic APS-R と異なり、2つの下位尺度からなる質問紙となった。原版の下位尺度構成と数における相違はあるものの、行動に対する高い要求水準や秩序を守り、きちんとする意識を持つ完璧主義者の成功に貢献する特徴を測定する「高い要求水準と秩序」の下位尺度と高い要求水準に到達できなかったときに、強い疲労感を抱く完璧主義者の不適応的特徴である「行動と要求水準の不一致」を測定する下位尺度からなる日本語版は、完璧主義が2つの構成要素からなるとする考え (Enns & Cox, 2002; Frost, et al., 1990, 1993) と一致するものであり、Slaney ら (Slaney et al., 1996) の「高い要求水準」と「秩序と整頓」は適応的完璧主義者の特徴であり、「行動と要求水準の不一致」が完璧主義の不適応的特徴であるとする考え方とも矛盾するものではない。

次に、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表は信頼性および妥当性のある心理検査だとの結果から、本尺度を用いて適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者が存在するか否か、存在するのであればその特徴はどのようなものであるかについて検討した。日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表における「高い要求水準と秩序」と「行動と要求水準の不一致」の下位尺度得点に基づいてクラスタ分析を行った結果、Slaney ら (Grzegorek, et al., 2004) および Rice & Mirzadeh (2000) の研究と同様に適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者が識別された。さらに、適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者と完璧主義の適応的・不適応的構成要素、抑うつ症状と自己効力感による精神的健康度との関連について分析を行った。

日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表により分類された適応的完璧主義者は不適応的完璧主義者に比較して、「高い要求水準と秩序」得点の高さ、「行動と要求水準の不一致」の低さが特徴的であり、不適応的完璧主義者は適応的完璧主義者に比較して、「行動と要求水準の不一致」得点の高さ、「高い要求水準と秩序」の低さが特徴的であった。しかし、自分自身に対するものではなく、大切な人間関係あるいは親しい人間関係における完璧主義的態度を測定する日本語版 APS-R 完璧主義質問表においては、非完璧主義者は、「高い要求水準と秩序」、「行動と要求水準の不一致」いずれにおいても他の群に比較して低い得点を示した。完璧主義者は非完璧主義者よりも、

「行動と要求水準の不一致」の不適応的完璧主義傾向が強く見られたが、適応的完璧主義者は非完璧主義者と同様の自己効力感の高さ、抑うつ症状の訴えの少なさが示された。これらの結果は、完璧主義者は非完璧主義者に比較して、他人に対する要求水準が高く、秩序を守り、きちんとすることを強く求め、高い要求水準を他人が満たしてくれないと感じていることを指摘している。それでも適応的完璧主義者は、不適応的完璧主義者に比較しては高く、非完璧主義者と同じレベルの精神的健康状態を保っていた。

本研究の対象者は大学生であり、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表を新しい検査として確立させるには、サンプルが偏りすぎている。性別や幅広い年齢を含むサンプルを対象とした更なる研究が必要である。しかし、本研究結果は、日本語版 Dyadic APS-R 完璧主義質問表が偏ったサンプルを対象としてはいるが、今後の研究に可能性を残す信頼性および妥当性のある心理検査であることを示した。精神的健康と深く関わっている完璧主義の構成要素および不適応的完璧主義者についての分析を可能にする質問紙の開発を目的とした研究の第一歩として、本研究は意義あるものと思われる。また、大学生に限定した完璧主義の研究としては、「高い要求水準と秩序」の特性が強く、「行動と要求水準の不一致」の傾向が弱い、適応的完璧主義者が高い精神的健康を示した研究結果は注目すべきものである。

うつ病に特有な性格として、自己への要求水準の高さ、秩序への志向性が高いこと、他者への理想化が上げられ、完璧主義的性格特徴が精神的不健康を起こしやすいと誤解もある。うつ病に特有の性格は、秩序の限界内に閉じ込められ、秩序が脅かされてもその限界を乗り越えることが出来なかったり、自己の高い要求水準に遅れをとり、負い目を感じて危機に陥ったり、理想化による自己対象化の要求が重要な人々によって満たされそうにない場合不完全さを感じたりする特性（カプラン 1999）である。本研究結果は、「他人の行動に対する高い要求水準」や「秩序を守り、きちんとする意識」が抑うつ症状や低い自己効力感などの精神的不健康の原因ではなく、「自分の高い要求水準に到達できないために抱く強い疲労感」が原因であることを示唆し、うつ病特有の性格に関する考え方を支持するものであった。

また、大切な人間関係あるいは親しい人間関係における完璧主義的態度を測定する Dyadic APS-R 完璧主義質問表を用いた本研究においては、適応的完璧主義者、不適応的完璧主義者、非完璧主義者の3群が識別された。完璧主義者は非完璧主義者よりも、「行動と要求水準の不一致」の不適応的完璧主義傾向が強く見られたが、適応的完璧主義者は非完璧主義者と同様の自己効力感の高さ、抑うつ症状の訴えの少なさが示された。これらの結果は、完璧主義者は非完璧主義者に比較して、他人に対する要求水準が高く、秩序を守り、きちんとすることを強く求め、高い要求水準を他人が満たしてくれないと感じていることを指摘している。それでも適応的完璧主義者は、不適応的完璧主義者に比較して良好で、非完璧主義者と同じレベルの精神的健康状態を保っていた。このことから、Dyadic APS-R 完璧主義質問表も日本語版 APS-R 完璧主義質問表と同様

に、適応的な完璧主義者と自信をなくして抑うつ的になりやすい精神的に不健康に陥りやすい不適応的完璧主義者を判別することが出来る検査としての可能性を秘めている。適応的完璧主義の秩序を守り、いい加減なことをせず、物事の高い水準を保つように努力する特性は、社会にとって好ましいものであり、成功へ導く特性でもある。前にも述べたように、本研究における対象者が大学生であることが限界を与えてはいるが、適応的完璧主義者と不適応的完璧主義者を判別することが出来る日本語 Dyadic APS-R 版完璧主義質問表は有用で、今後の研究により臨床的な使用に可能性を秘めた心理検査であると考えられる。

#### 引用文献

- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A., Taylor, C. B., Ewart, C. K., Miller, N. M., & Debusk, R. F. (1985) Exercise testing to enhance wives' confidence in their husbands' cardiac capability soon after clinically uncomplicated acute myocardial infarction. *American Journal of Cardiology*, 55, 635-638.
- Blatt, S. J. (1995) The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- Blatt, S. J. & Zuroff, D. C. (2002) Perfectionism in the therapeutic process. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 303-406). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bosscher, R. J. & Smit, J. H. (1998) Confirmatory factor analysis of the General Self-Efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 339-343.
- Burns, D. D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, November, 34-52.
- Buss, D. M. (1987) Selection, evocation, and manipulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1214-1221.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004) How 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.
- 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.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002) The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fairburn, C. G., Shafran, R., & Cooper, Z. (1999) A cognitive-behavioural theory of anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1-13.
- Fleming, J. S. & Watts, W. A. (1980) The dimensionality of self-esteem: Some results for a college sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 921-929.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002) *Perfectionism*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. L. & Neubauer, A. L. (1993) A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990) The dimensions of perfectionism. *Cognitive*

- Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Grzegorek, J. L., Rice, K. G., Slaney, R. B., & Franze, S. (2004) Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 192-200.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991) Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003) The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1303-1325.
- Lewinsohn, P. M., Mischel, W., Chaplin, W., & Barton, R. (1980) Social competence and depression: The role of illusory self-perceptions. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 203-212.
- Hamachek, D. E. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- カプラン H. I. ・サドック B. J. ・グレブ J. A. 井上令一・四宮滋子 (監訳) (1999) カプラン臨床精神医学テキスト DSM- IV診断基準の臨床への展開 メディカル・サイエンス・インターナショナル (Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. 1994 Kaplan and Sadock's Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences, clinical psychiatry (7<sup>th</sup> ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.)
- 中野敬子 (2005) ストレス・マネジメント入門—自己診断と対処法を学ぶ 金剛出版
- 中野敬子・下平健史・鈴木麻友 (2007) 自己効力感の精神的健康に対する役割—全般的自己効力感評価項目の開発による分析— 跡見学園女子大学附属相談所紀要 第3号 27-36.
- Nakano, K. (2009) Perfectionism, self-efficacy, and depression: Preliminary analysis of the Japanese version of the Almost Perfect Scales-revised. *Psychological Reports*, 104, 896-908.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998) Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Rice, K. G. & Mirzadeh, S. A. (2000) Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- Sherer, M., Maddux, J. E. Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982) The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995) Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3, 279-297.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002) A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. G. (1996) The almost Perfect Scale-Revised. Pennsylvania State University, University Park Campus.
- Suddarth (1996) Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988) Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Zung, W. W. K. (1965) A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

