

完全主義は抑うつを予測できるのか

— 小学生の場合 —

筑波大学心理学系 桜井 茂男

Can perfectionism predict depression in elementary school children?

Shigeo Sakurai (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

This study was conducted to investigate whether perfectionism can predict depression in Japanese elementary school children. Initially, 361 fifth- and sixth-graders were administered a questionnaire including perfectionism and depression-related scales. Three months later, the same children were also administered a questionnaire including depression-related scales. The results of hierarchical multiple regression analysis indicated that while a 'desire for perfectionism' subscale of the perfectionism scale can negatively predict depression, 'concern over results' and 'high personal standard' subscales can positively predict depression.

Key words: perfectionism, depression, elementary school children, hierarchical multiple regression analysis.

問題と目的

「やるべきことは完璧にやろう」という気持ちをもって物事に取り組むことは、自らを向上させるために重要である。しかし、完璧でないと気がすまなかったり、多くのことに完璧を求めたりすると、理想と現実のギャップに苦しむことになる。

過度に完全性を求めることを「完全主義(perfectionism)」という。完全主義者(完全主義傾向が高い人)は高い目標を掲げ、その達成に向けて努力し、厳しい評価をする。「成功か失敗か」というような極端な評価をするため、目標に少しでも達しない場合は失敗と判断する。そのため、多くの完全主義者は(主観的にはあるが)失敗を多く経験し、それが元になって自己評価を下げ、やがては抑うつに陥るものと予想される。

ところで、完全主義(傾向)は自己評定式の質問紙によって測定されることが多い。そのような質問紙の中には、完全主義を一次元的に捉えるものと多次元的に捉えるものがある。前者の代表はBurns(1980)の質問紙であり、後者の代表は二つあり、

ひとつはHewitt & Flett(1990, 1991a)の質問紙、もうひとつはFrost, Marten, Lahart & Rosenblate(1990)の質問紙である。後二者の違いは、Hewitt & Flett(1990, 1991a)の質問紙が、完全主義を、①自分から自分に向かうもの(自己志向的完全主義: self-oriented perfectionism)、②自分から他者に向かうもの(他者志向的完全主義: other-oriented perfectionism)、③他者から自分に向かうもの(社会規定的完全主義: socially prescribed perfectionism)というように、自分と他者との関係から多次元的に捉えているのに対して、Frost et al.(1990)の質問紙は、おもにHewitt & Flett(1990, 1991a)の①に当たる自己志向的完全主義を多次元的に捉えている点にある。

これらの質問紙はいずれも大学生を対象に開発されたものであるが、欧米ではこうした質問紙を用いて抑うつとの関係が検討されている。まず、Burns(1980)の質問紙を用いたHewitt & Dyck(1986)は、2時点での測定に基づいて完全主義が抑うつに及ぼす影響を検討した。その結果、抑うつを予測できるのは2カ月前の抑うつであり完全主義ではない

こと、完全主義は同時点の抑うつと関連するのみであることを見いだした。しかし、Burnsと同じ自己志向的完全主義を多次元的に捉える質問紙を開発したFrost et al. (1990)は、その質問紙を用いて抑うつとの関連を検討した。その結果、下位尺度のいくつかにおいて完全主義傾向が高いほど抑うつも高いという関係が見いだされた。

一方、Hewitt & Flett (1991a)も、自らが作成した質問紙を用いて抑うつとの関係を検討した。その結果、自己志向的完全主義と社会規定的完全主義が抑うつと関連することが認められた。さらに、Hewitt & Flett (1991b)は、単極型抑うつ群、不安神経症群、健常者群の3群を設定しそれらの完全主義を比較した。自己志向的完全主義においては単極型抑うつ群が他の群よりも有意に高いこと、社会規定的完全主義においては単極型抑うつ群と不安神経症群が健常者群よりも有意に高いことを見いだした。ストレスを交えた検討も行われており、自己志向的完全主義と社会規定的完全主義が、ライフストレスと交互作用して抑うつを予測することが報告されている (Flett, Hewitt, Blankstein & Mosher, 1991)。

わが国においても、完全主義を測定する質問紙を開発し、それと抑うつとの関係を検討した研究が見られる。桜井・大谷 (1994)は、Burns (1980)の質問紙の日本語版を作成し、抑うつとの関係を検討した。その結果、両者の間に有意な関係は見いだせなかった。そこで、桜井・大谷 (1997)は自己志向的完全主義を多次元に捉える質問紙を作成し、これを用いて抑うつとの関係を検討した。この場合には、4つの下位尺度のうち2つ (失敗を過度に気にする傾向と自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向)において、有意な正の相関が認められた。しかし、下位尺度のひとつ (自分に高い目標を課す傾向)では、有意な負の相関が認められた。さらに、桜井・大谷 (1995)はこの尺度を用いて、2時点での測定によって完全主義が抑うつに及ぼす影響を検討したところ、失敗を過度に気にする傾向と完全主義尺度全体で抑うつを予測が可能であることがわかった。また、大谷・桜井 (1995)は、Hewitt & Flett (1990, 1991a)の日本語版を作成し、これを用いて抑うつとの関係も検討しているが、社会規定的完全主義とのみ有意な正の相関が見いだされた。Hewitt & Flett (1991a)で認められた自己志向的完全主義との正の相関は負の相関となって現れた。

以上の研究をまとめると、おもに大学生を対象とした場合には、欧米では自己志向的完全主義 (あるいはその一部)と社会規定的完全主義が、わが国で

は自己志向的完全主義の一部と社会規定的完全主義が、抑うつと正の関係をもつと言えるであろう。しかし、多くの研究が同時点での完全主義と抑うつとの相関関係を扱っており、その点が問題となる。

本研究では、小学生を対象に、2時点での測定に基づいて、完全主義が抑うつを予測できるかどうかを検討する。小学生の完全主義尺度が桜井 (1997)によって開発されており、これを用いて検討する。欧米ではまだ検討されていない問題であり、新たな知見が期待できる。予測としては、桜井・大谷 (1995)に従い、結果へのこだわり下位尺度 (桜井・大谷 (1997)の失敗を過度に気にする傾向あるいは自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向に対応する下位尺度)が抑うつを予測するものと考えられる。また、今回は抑うつの中核とされる絶望感、抑うつを含むところのストレス反応も従属変数として取り上げて検討する。

方 法

被調査児 茨城県下の公立小学校の5年生177名 (男子99名、女子78名)、6年生184名 (男子99名、女子85名)の合計361名 (男子198名、女子163名)。

質問紙 つぎの4つが用いられた。(2)~(4)の尺度は抑うつ関連の指標である。

(1) 子ども用多次元自己志向的完全主義尺度 (Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale for Children: 略して MSPSC) : 桜井 (1997)が作成した児童用の完全主義尺度である。自己志向的完全主義を3つの観点 (下位尺度) から測定できる。3つの観点とは「完全への願望」「結果へのこだわり」「高すぎる目標」である。完全への願望下位尺度では「すべきことを、とちゅうであきらめてしまうことが多い (逆転項目)」「いったん決めたことは、最後までやりとげないと気がすまない」、結果へのこだわり下位尺度では「失敗するとそれが気になってしかたがない」「自分のしたことがきちんとできているか、いつも心配だ」、高すぎる目標下位尺度では「他の人にはできないような目標をたてることが多い」「自分の力でできること以上の目標を立ててしまう」といった項目が代表的である。下位尺度は8項目ずつで構成されている。信頼性と妥当性も確認されている。項目への回答は「はい」「どちらかといえばはい」「どちらかといえばいいえ」「いいえ」の4段階 (1~4点) 評定である。完全主義が強いほど高得点になる。

(2) 抑うつ尺度 : Kovacs (1983) が開発した子ども用抑うつ尺度 (Children's Depression

Inventory: 略して CDI) の日本語版 (桜井, 1995) から13項目を選択して用いた。選択の基準は①自殺念慮に関する項目を削除したこと, ②項目-全体得点相関係数が.45以上であることである。なおこの尺度は項目ごとに3つの短文があり, そのうちのどれが自分によくあてはまるかを尋ねる形式である。もっとも抑うつ強い短文を選ぶと2点, 次が1点, そして抑うつとは認められない短文を選ぶと0点を与える。抑うつが強いほど高得点になる。

(3) 絶望感尺度: Kazdin et al. (1983) による絶望感尺度 (Hopelessness Scale for Children: 略して HSC) の桜井 (1995) による日本語版の中から項目-全体得点相関係数が.40以上の項目を8項目選択して用いた。4段階 (1~4点) 評定である。絶望感が高いほど高得点になる。

(4) ストレス反応尺度: 嶋田・戸ヶ崎・坂野 (1994) による小学生用ストレス反応尺度を用いた。抑うつにもっとも近い「抑うつ・不安感情」下位尺度と「無気力」下位尺度が分析の中心になる。下位尺度にはこの他に「身体的反応」「不機嫌・怒り」がある。1つの下位尺度は5項目で構成されている。評定は「ぜんぜんあてはまらない」「あまりあてはまらない」「すこしあてはまる」「よくあてはまる」の4段階 (1~4点) である。ストレス反応が強いほど高得点になる。

手続き 1回目 (12月上旬) の調査では質問紙の (1)~(4) が実施された。2回目 (翌年の3月上旬: 1回目よりおよそ3カ月後) の調査では, 質問紙の (2)~(4) が実施された。調査者は担任教師で

あった。

結果と考察

1回目と2回目の全ての指標の平均, 標準偏差, α 係数 (1回目のもの), 1回目と2回目の同指標の相関係数が Table 1 に示されている。完全主義 (MSPSC) の3つの下位尺度の平均は桜井 (1997) と同程度である。また, α 係数はやや高くなっている。抑うつ関連の全指標 (抑うつ, 絶望感, ストレス反応) の平均は1回目から2回目にかけて下がっているようにみえる。1回目の測定は12月上旬であり, ほぼ2学期の終わりにあたりテストなどが多かったために高かったものと理解できる。反対に2回目の測定は3月上旬であり, この時期は比較的落ち着いていたためにやや下がったものと思われる。抑うつ, 絶望感, ストレス反応のいずれの指標でも, 2回の測定間の相関係数は.55~.66の範囲にあり, 因果関係を検討するには適度な値となっている。相関が高すぎても低すぎても因果関係の分析には適さないとと言える。

Table 2 には階層的重回帰分析をした結果がまとめられている。抑うつ関連の各指標を基準変数にして, 説明変数は第一ステップで性と学年の要因, 第二ステップで1回目の抑うつ関連の指標, 第三ステップで3つの完全主義の指標を投入した。その結果「不機嫌・怒り感情」(Table 2の上から5番目) を除くすべての抑うつ関連指標で, 完全主義が有意な予測因子となった。すなわち, 完全主義はのちの抑

Table 1 MSPSC, 抑うつ尺度, 絶望感尺度およびストレス反応尺度の平均 (M), 標準偏差 (SD), α 係数ならびに1回目の測定と2回目の測定との相関係数 (r)

	1回目		2回目		α	r
	M	(SD)	M	(SD)		
MSPSC						
完全への願望	22.28	(4.16)	—		.77	—
結果へのこだわり	20.45	(4.92)	—		.80	—
高すぎる目標	18.20	(3.91)	—		.70	—
抑うつ	4.62	(3.59)	4.19	(3.70)	.82	.66
絶望感	15.83	(4.02)	14.84	(4.44)	.77	.53
ストレス反応						
身体的反応	9.95	(3.84)	9.42	(3.80)	.82	.59
抑うつ・不安	8.92	(3.60)	8.30	(3.45)	.81	.56
不機嫌・怒り	10.61	(3.99)	10.24	(4.12)	.83	.59
無気力	9.70	(3.64)	9.11	(3.61)	.83	.55
全体	39.18	(11.93)	37.08	(12.19)	.92	.66

注) $n=361$.

Table 2 階層的重回帰分析の結果

ステップ	投入変数	決定係数	決定係数の増加量	F 値
1	性, 学年	.02		4.05*
2	抑うつ 1 回目	.44	.42	266.94**
3	完全への願望 結果へのこだわり 高すぎる目標	.46	.02	3.67*
1	性, 学年	.01		1.21
2	絶望感 1 回目	.28	.27	137.48**
3	完全への願望 結果へのこだわり 高すぎる目標	.31	.03	4.11**
1	性, 学年	.003		.45
2	身体的反応 1 回目	.35	.34	188.17**
3	完全への願望 結果へのこだわり 高すぎる目標	.37	.02	3.54*
1	性, 学年	.01		1.44
2	抑うつ・不安 1 回目	.33	.32	168.05**
3	完全への願望 結果へのこだわり 高すぎる目標	.37	.04	8.30**
1	性, 学年	.004		.73
2	不機嫌・怒り 1 回目	.35	.34	191.92**
3	完全への願望 結果へのこだわり 高すぎる目標	.36	.01	1.48
1	性, 学年	.01		1.72
2	無気力 1 回目	.30	.29	148.36**
3	完全への願望 結果へのこだわり 高すぎる目標	.34	.04	7.75**
1	性, 学年	.001		.13
2	ストレス 1 回目	.44	.44	281.93**
3	完全への願望 結果へのこだわり 高すぎる目標	.46	.02	4.21**

注) $n=361$. * $p < .05$, ** $p < .01$.

うつ等を予測できるのである。

そこで、完全主義の各要因（下位尺度）について、個々にどの程度抑うつ等が予測できるのかを偏相関係数によって検討した。この分析では性と学年と1回目の抑うつ関連の指標がコントロールされている。結果はTable 3に示されている。3つの完全主義の指標がおおまかに見ると、完全への願望は抑うつ等に対してややマイナスの関係を示している。すなわち、完全への願望が強い児童のほうが、そう

でない児童よりも抑うつ等が低くなるのである。これに対して、結果へのこだわりと高すぎる目標は抑うつ等に対してプラスの関係を示している。すなわち、結果へのこだわりが強い児童や高すぎる目標をもっている児童は、そうでない児童よりものちの抑うつ等が高くなるのである。これらの結果をまとめると、完全主義の3つの要素は2つに大別でき、抑うつ等に対して異なる効果をもつことがわかった。

Table 3 MSPSC 下位尺度と2回目に測定した抑うつ、絶望感およびストレス反応との偏相関係数

	MSPSC		
	完全	結果	目標
抑うつ	.05	.17**	.06
絶望感	-.04	.12*	.14**
ストレス反応			
身体的反応	-.05	.13*	.10
抑うつ・不安	-.10†	.21**	.09†
不機嫌・怒り	-.08	.00	.06
無気力	-.16**	.13*	.07
全体	-.10†	.10†	.09†

注) $df=356$. 学年, 性, 抑うつ関連の指標の1回目をそれぞれコントロールしている。
 † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$.

まとめ

本研究では、完全主義が抑うつ等にどのような影響を及ぼすのかを因果的な方法を用いて検討した。1回目の測定時には、MSPSCと抑うつ関連の尺度を実施し、3か月をおいた2回目の測定時には抑うつ関連の尺度だけを実施した。そして、1回目に測定した抑うつ等を2回目に測定したそれらから差し引くように操作して、1回目に測定した完全主義がどの程度抑うつ等の変化に影響していたかを重回帰分析と偏相関分析によって検討した。その結果、「完全への願望」には抑うつ等を低減させる効果、「結果へのこだわり」と「高すぎる目標」には抑うつ等を増加させる効果のあることが見いだされた。

引用文献

Burns, D.D. 1980 The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-52.
 Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R., & Mosher, S.W. 1991 Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 147-160.
 Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C., & Rosenblate, R. 1990 The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
 Hewitt, P.L., & Dyck, D.G. 1986 Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 137-142.
 Hewitt, P.L., & Flett, G.L. 1990 Dimensions of

perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.

Hewitt, P.L., & Flett, G.L. 1991a Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
 Hewitt, P.L., & Flett, G.L. 1991b Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
 Kazdin, A.E., French, N.H., Unis, A.S., Esveltd-Dawsan, K., & Sherick, R.B. 1983 Hopelessness, depression, and suicidal intent among psychiatrically disturbed inpatient children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 504-510.
 Kovacs, M. 1983 *The children's depression inventory: A self-rated depression scale for school-aged youngsters*. Unpublished manuscript, University of Pittsburgh.
 大谷佳子・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.
 桜井茂男 1995 「無気力」の教育社会心理学—無気力が発生するメカニズムを探る— 風間書房
 桜井茂男 1997 子どもの完全主義 日本心理学会第61回大会発表論文集, 297.
 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— 奈良教育大学教育研究所紀要, 43, 213-223.
 桜井茂男・大谷佳子 1995 完全主義は無気力を予測できるか 奈良教育大学教育研究所紀要, 31, 171-175.
 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, 179-186.
 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1994 小学生用ストレス反応尺度の開発 健康心理学研究, 7, 46-58.
 [付記] 本研究は平成7・8年度科学研究費補助金(基盤研究(C)(2):課題番号07610126)の助成によって実施された研究の一部である。
 (受稿9月25日:受理10月22日)