

# 大学生の完全主義的な考え方とうつ傾向の関連について

～ストレス対処法の面接調査を通して～

## Depressive tendency and perfectionism: findings through the stress management survey.

文学研究科教育学専攻臨床心理学専修博士前期課程修了

羽 吹 香 峰 子

**Kaneko Habuki**

### I. はじめに

青年期とは、疾風怒涛時代とも形容されるように、心が激しく変化し、自らの生き方や人生について思いを巡らす、悩み多き時代と考えられてきた<sup>1)</sup>。その青年期の中にある大学生という時期は、進路や就職など人生に大きく関わる取捨選択を自ら行う機会が増える時でもある。このような期間を乗り越えていくのには、精神的に健康であることが重要となってくる。

しかし近年、「気分が落ち込む」「意欲がわからない」等の悩みを訴える学生が増え<sup>2)</sup>、大学生が精神的に健康でない様子が多く報告されてきている。筆者自身、大学生活を送る中で心理的悩みを抱える大学生が自分の周りに多く存在するのを感じてきた。「気分が落ち込む」「意欲がわからない」といった心理状態は、大学生活を送る上で大きな妨げとなるのではないだろうか。また、そのような悩みは何か関連して起きているのだろうか。これを調べることで、大学生が精神的に健康で学生生活を送っていくことの手助けの一つとなればとの願いをこめて、今回の研究を行っていく。

### II. 問題・目的

研究に入る前に、本研究で扱う「うつ」は、「うつ病」のことではないことを示しておく。本研究でいう「うつ」は、「気持ちが沈み、意欲・活動性が低下している状態」と定義する。また、この「うつ」が強く見られることを「うつ傾向が著しい」と呼び、反対に「うつ」があまり見られないことを「うつ傾向がほとんど見られない」として、以下論じていく。

「うつ病」については、①何らかの遺伝的な素質があるとも言われているが、原因のはっきりしない「内因」、②脳の形態的变化や、脳腫瘍、脳出血等、他の病気が原因となって起きる「外因」、③心

理的な要因、あるいは心に影響を与える環境要因が引き金となって起こる「心因」といった要因が考えられてきた。近年では、うつ病になりやすい者のパーソナリティ特性の研究も進んでおり、うつ病の要因は内因性の問題だけでなく、生活環境や認知のあり方も大きく関わってくる<sup>3)</sup>と考えられている。

筆者はこの「認知のあり方」の中から、うつと関連している認知のあり方として、「～でなくてはいけない」「～してはならない」という物事に対し完全を求める考え方があってはならないかと考察した。元来、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、自らを向上させる上で大切なことである。しかし、どんなことにおいても完璧を目指し、完璧にやらなければすなわち失敗であると思うようになると、やる気も失せてしまう<sup>4)</sup>。そこで本研究では「うつ傾向と完全主義的な考え方には関連があるのではないだろうか。」を一つ目の仮説とし、その検証を行う。

また、うつの先行研究の中では、ストレスとの関連を調べたものがある。多くは、うつ傾向の著しい者の抱えるストレスの種類やストレスの対処法を研究し、うつ傾向の著しい者のストレス対処法には特徴があるということが報告されている（牧野・山田，2001、田中，2000、阿部・井上・大山，2000）。同じように、完全主義的な考え方をする者でうつ傾向の著しい者にも、特有のストレス対処法が存在するのではないだろうか。それを調べるために、本研究では面接調査を組み込んだ。また、完全主義的な考え方をするうつ傾向の著しい者の特徴をより明らかにするために、完全主義的な考え方をするうつ傾向のほとんどみられない者にも面接を行い、「完全主義的な考え方をする者の内、うつ傾向の著しい者とうつ傾向のほとんど見られない者とは、ストレス対処の方法が異なるのではないだろうか」を二つ目の仮説とし、検証を行った。

以上より、本研究における仮説は、以下の2点である。

仮説1. 完全主義的な考え方は、うつ傾向と関連があるのではないだろうか。

仮説2. 完全主義的な考え方をする者の中で、うつ傾向の著しい者とうつ傾向の著しくない者とは、ストレス対処の方法が異なるのではないだろうか。

### Ⅲ. 先行研究

#### 1. うつ

##### (1) うつとうつ病

「うつ病」はうつ状態を主体とした感情の病であり、気分障害とも呼ばれる。うつ状態とは、精神症状の感情異常（憂うつ気分や不安、焦燥感など）、意欲の異常（意欲の低下、気力や根気の喪失）、思考の異常（集中困難、思考の抑制など）が、自律神経系の身体症状（睡眠障害、食欲不振、便秘、口渇など）を伴って現れた状態のことである。本研究での「うつ」は最も軽度のものであり、日常生

活で経験する、意欲や思考の低下状態と考えると頂きたい。うつ病のスクリーニングのための研究ではないため、持続期間の長さや、生活への支障の程度は問わない。

## (2) SDSについて

SDS (Self-rating Depression Scale) は、Zung (1965) が開発した、基本的なうつ状態の程度を測る尺度である。本研究で使用するのは、SDS日本語版 (福田・小林、1973) で、回答形式は4件法で20項目からなる。調査時点でのうつ状態の感情面・生理面・心理面の程度を自己評価するものである。医療現場でも使用されており、うつ病患者における重症度の評価、一般診察におけるうつ状態のスクリーニングなどにも使われている。

Zungによる研究では、アメリカ人のSDSの平均値は健常者26点、神経症患者46.2点、うつ病患者で59点を示すことが明らかにされた。福田ら (1973) の判定では、40点未満で「うつ状態はほとんどなし」、40点台で「軽症のうつ病」、50点以上で「中等症のうつ病」の可能性を示しているとされている。

一般臨床において、50点以上になると強いうつ状態の中にいると判断する。

## 2. 完全主義

### (1) 完全主義とうつ傾向の関連

完全主義については、大きく分けて4種類の研究が今までになされてきた。その4種類は、(a) 完全主義を測定する尺度の作成を試みたもの、(b) 完全主義と様々な心理的不適応との関連を検討したもの、(c) 完全主義が心理的不適応につながるプロセスを考察・検討したもの、(d) 完全主義を規定する先行要因を考察・検討したものである<sup>9)</sup>。これらの研究からは、完全主義を構成する下位因子には、うつ状態と正の関連がある不適応的な因子と、負の関連のある適応的な因子があるということが示された。Frost et al. (1990) は女子大生を対象にした研究から、うつ状態と正の関連のある完全主義の側面は、「ミスを過度に気にすること」(Concern over Mistakes) と「自分の行動に漠然とした疑いをもつこと」(Doubting of Actions) であることを見出した。逆に、完全主義の「高い目標を課すること」(Personal Standard) は、うつ状態とは関係がないことを確認した。また桜井・大谷 (1997) は、Frost et al. (1990) が用いた尺度に「完全でありたいという欲求」(Desire for Perfection) を独自に加え、検討をした。その結果、「完全でありたいという欲求」はそれのみではうつ状態に対する影響力は弱かった。しかし、「ミスを過度に気にすること」、「自分の行動に漠然とした疑いをもつこと」のいずれかと「完全でありたいという欲求」が一緒になって現れた時、その欲求はうつ状態を引き起こす要因となることを示した。特に「ミスを過度に気にすること」については、その傾向を強くもつとストレスの強弱に関係なく、常にうつ状態に陥りやすくなることを抽出した。つまりこれらの研究から、目標として完全を求めることは、一面では高い動機づけや意欲につながり精神的健康を高めるが、その一方で失敗や欠点等、自己の不完全性を受容できなくなると精神的健康は悪化する

ことがわかった。

このように、完全主義の中でもうつ状態に関連のあるものとなないものが大別されてきた。本研究においても、完全主義の中でうつと関連のあるものを抽出するのが目的の一つである。うつ病は性格との関連も大きいと言われ、アメリカの精神科医アーロン・ベックによる認知理論では、うつ病患者には自分の過去、現在、未来を全面的に否定的にとらえるという性格傾向があるとあげられている。二者択一的思考法も、うつ病患者でしばしば認められ、物事を「100か0か」「白か黒か」といった両極端にとらえる傾向があり、中間のあいまいな部分に耐えられないという性格が見られている。

このように考えると、やはり完全主義とうつは関連があるであろう。しかし、それとは逆にうつと関連のない完全主義の側面も存在すると考える。その健康的な側面を質問紙調査、面接調査においてみていく。

## (2) MPSについて

本研究では、完全主義を三次元から測ることのできる尺度のMPS日本語版<sup>6)</sup>を用いる。これは、Hewitt&Flett (1990, 1991a) によって開発され、その後、桜井・大谷 (1995) によって日本語版が作成された。完全性を誰に求めるかの対象別に完全主義を分類した尺度である。三次元45項目からなる多次元尺度で、一つ目の「自己志向的完全主義」は自分に対して高い基準を設定し、自分の行動を厳しく評価するものである。(項目例、「自分に対して完全を求める。」「することは完璧にしないと安心できない。)」二つ目の「他者志向的完全主義」は、重要な他者に対して非現実的な基準を設定し、その他者が完璧であることを重要視し、他者の行動を厳しく評価するものである。(項目例、「頼まれた仕事は、完璧にやって欲しいと思う。))そして三つ目の「社会規定的完全主義」は、自分が重要な他者から非現実的な基準を設定され、厳しく評価され、完全であることを求められていると考えるものである。(項目例「家族は、私が何でも完璧にすることを期待している。))

MPSを用いた研究では、Hewitt&Flett (1991a) が完全主義と抑うつの関連を調査した。その結果、完全主義傾向の強い者ほど不適応に陥りやすく、中でも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していることを見出した。すなわちこれは、自分に完全であることを求めたり、周りから完全であることを求められていると感じている者ほど、うつのうつであったということである。しかし、大谷・桜井 (1995) は大学生を対象に追研究を行った結果、Hewitt&Flett (1991a) の結果とは逆の、自己志向的完全主義は抑うつと関連がないとの結果を導き出した。結果が異なった理由について、大谷・桜井 (1995) は、自己志向的完全主義には抑うつと正と負の関連のある側面が存在するのではないかと考察をしている。

この他にもMPS日本語版を使用した研究があり、それらを総合すると、MPS日本語版の下位尺度の

内、社会志向的完全主義と抑うつとの相関が高いことが多くの研究では示されている。

### 3. ストレス

#### (1) 大学生を取り巻くストレス

鶴田（2002）は、大学生が学生相談室にどのような相談内容で来るかを研究した。大学生の時期を時間軸に沿って、入学期（入学1年間）、中間期（2年、3年生）、卒業期（卒業前1年間）と分節化し、それぞれの時期の学生の心理的特徴と抱える悩みを明らかにした。鶴田（2002）によると、入学期は、学生生活への適応が中心的な課題となる。新しい環境への適応と、それに伴うストレスも様々起きる時期である。また、入学後の進路変更や、早い時期での留年等も大学生が抱えるストレスの要因に考えられる。中間期は、学生生活を展開して自分らしさを探求することが課題である。鶴田（2002）は、中間期は「一般に生活上の変化が少なく、時間をかけて自分を見つめることができる貴重な時期であり、対人関係をめぐることが語られることが多い。」と述べている。総合すると、中間期は進路や対人関係にストレスを感じる期間であるかもしれない。卒業期は、学生生活から社会生活へ移行する準備を整える時期でもあり、将来への準備をする時期である。鶴田（2002）は「今まで未解決であった課題を整理することが課題となる」と述べている。進路決定と学生生活の整理に関するストレスを抱える時期と考えられる。

#### (2) ストレス対処法の先行研究

大谷（2004）は、完全主義の「不完全を認められない側面を強く持つ者は、自らの不完全さと直面しなければならないような状況に直面した時、脆弱な対処をとる」との仮説をたて、完全主義とストレス対処法の関連の研究を行った。大谷（2004）はそれを検証するために、統制不可能事態への対処法を5つ（①問題への直面化－回避 ②サポート希求－独力で対処 ③考え込み－気晴らし ④ポジティブ予期－あきらめ ⑤自己擁護－自己非難）を用意し、質問紙を作成した。その構造は、5つの両極性対処（各4項目、合計20項目）からなる6件法の質問紙である。被験者に「どうしてもなくストレスであった事態に対し、自分がどのように振る舞ったか。」の教示をし、自分が両極のどちらに近いかを記入するものである。この研究から、大谷（2004）は不完全を認められない側面を持つ完全主義と「自己非難」対処が関連している事を見出した。またその他の対処については、完全主義・精神的健康の双方と関係のあるものはなかったと報告をしている。

#### (3) ストレス対処法の面接調査

大谷（2004）の研究では、上記の結果が得られたが、筆者は質問紙調査の限界をここに感じた。大谷（2004）では、対処の両極のどちらに近いかの選択をさせるものであったが、筆者は両極の両方ともをとる場合もあると考える。逆にどちらもとらないことや互いに関連しあっていることも考

えられるであろう。また本研究においては、完全主義的な考え方をする者の中でも、それが本人の適応につながっている者もいると考える。これらを知るために筆者は面接調査を行い、生身の声を聞いていきたいと考えた。

面接調査の利点として、①良質のデータが得られる。②回収率が高い。③調査対象者本人から回答を得ることができるという点がある<sup>7)</sup>。これに対して短所は、①実施法が簡便でない。②多数集団への同時実施が不可能である。③データの分析が難しいという点があげられる<sup>8)</sup>。本研究では、大谷(2004)の先行研究をもとに面接調査でストレス対処法を調べ、実態に迫った。

## IV. 方法

### 1. 予備調査

**目的：**面接項目を作成するため

**手続き：**12項目を作成し、予備調査を行った。その結果を受けて、熟練者に協力してもらい、手直しを加え、本調査で使用する項目(16項目)を作成した。

**調査時期：**2005年6月

**調査対象者：**本学学生 8名(男性4名、女性4名)

### 2. 本調査

#### (1) 質問紙調査

**目的：**仮説1の検証のため

**調査日時：**2005年6～7月

**手続き：**授業内で質問紙を配布した。質問紙は、持ち帰らずにその場で記入をしてもらい、回収をした。記入所要時間は、平均15分であった。

**調査対象者：**本学の1～4年生(18～29歳)の学生325名を対象にした。調査の結果、不備のあった14名を無効として除き、有効回答311名(有効回答率94%)を分析対象とした。男性106名、女性202名、性別無回答3名であった。

**調査内容：**

① MPS日本語版(大谷・桜井, 1995 以下、MPSと呼ぶ。)

「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」の3下位尺度45項目からなる。「自己志向的完全主義」は、自分に対して高い基準を設定し、自分の行動を厳しく評価する傾向である。「他者志向的完全主義」は、重要な他者に対して非現実的な基準を設定し、その他者が完璧であることを重要視し、行動を厳しく評価する傾向である。「社会規定的完全主義」は、重要な他者から非現実的な基準を設定され、厳しく評価され、完全であることを求められていると考える傾向を測定す

る。回答形式は、「非常に当てはまる」（7点）から「全く当てはまらない」（1点）までの7段階評定である。

② SDS日本語版（福田・小林，1973 以下、SDSと呼ぶ。）

Zung（1965）が開発したSDS（Self-ratiing Depression Scale）の日本語版で20項目である。調査時点のうつ状態を測定する尺度で、感情面・生理面・心理面について自己評定する。20項目中、半分の10項目が反転項目となっており、被験者にパターンが分かりにくくなっている。また、項目数が少ないため、何事に対してもやる気が起きないうつ病患者にも実施する事ができるという特徴がある。回答形式は、「いつも」（4点）から「ない」（1点）までの4段階評定である。

## （2）面接調査

**目的：**仮説2の検証のため

**調査日時：**2005年7～11月

**手続き：**1対1の半構造化面接で、所要時間は30～60分であった。場所は、学内の心理教育相談室、院生の自習室、空き教室を使用した。逐語をおこすため、テープ録音の許可を被験者に得て、録音をした。なお、録音を拒否する被験者はいなかった。

**調査対象者：**質問紙調査を受けた者の中から、36名を調査対象者とした。内訳は男性、女性ともに18名であった。1～4年生の各学年平均男女4名ずつであった。

**対象者選出方法：**完全主義的な考え方が顕著な者を選ぶため、質問紙調査を行った311名から完全主義的な考え方をする者（MPS得点 $\geq$ 200点。MPS得点の上位25%群）を選出した。その中より、うつ傾向の著しい者とそうでない者の差異を明らかに出すために、SDS得点の上位25%群（＝うつ傾向の著しい者）と下位25%群（＝うつ傾向のほとんどみられない者）からそれぞれ18名ずつ対象者を選出した。

### 調査内容：

面接の構造は、大きく二つの構造から成る。前半では完全主義に関する質問を、後半ではストレス対処法に関する質問を行った。ストレス対処法を問う質問には、「自分にとってどうしようもないストレスな事態にぶつかったとき、どのように対処をしたか」の質問を中心に回答を求めた。被験者がストレス事態を想起しやすくするために、ストレス事態に関する8枚のカードを作成し、「この中からあなたが最近ストレスを最も感じたものをあげてください。」と提示した。被験者がカードを選び、そのエピソードを語る構造となっている。カードは、『性格』『家族関係』『友人関係』『異性関係』『クラブ・サークル活動』『勉学・研究』『地域活動』『その他』である。

## V. 結果ならびに考察

### 1. 質問紙調査

#### (1) 相関の分析

##### ① MPSとSDSの相関

完全主義的な考え方とうつ傾向との間には正の相関がみられた ( $r=.24, p<.01$ )。すなわち、自分や他者に完全主義であることを求めたり、自分が完全であることを社会や周囲から求められていると感じたりすることは、気分が落ち込んだり憂うつであることと関係していることを示す。

##### ② MPSの3つの下位尺度とSDSの相関

SDSとの間に比較的強い有意な正の相関が見られたのは、完全主義の「重要な他者から高い基準を設定され、厳しく評価され、完全であることを求められていると考える」側面である社会規定的完全主義であった ( $r=.38, p<.01$ )。

### 考察

これらの結果より、社会規定的完全主義がうつ傾向と関連しているとするHewitt&Flett (1991b)、大谷・桜井 (1995) らの結果は支持された。また、自己志向的完全主義では、正の相関が見られた ( $r=.09$ )。先にも述べたが、自己志向的完全主義における先行研究の結果は分かれており、正の相関と負の相関をあらわしているものの両方がある。他者志向的完全主義においては、先行研究 (大谷・桜井, 1997、伊藤・上里, 2002) がうつ傾向との間に正の相関を示したと報告している。しかし、本研究では逆の負の結果を得た。

自己志向的完全主義、他者志向的完全主義ともに、先行研究とはやや異なった結果を本研究では得る事ができた。大谷・桜井 (1997) が自己志向的完全主義の中に2つの側面を想定したように、本研究結果から他者志向的完全主義にも正負の両側面が存在するとも考えられるかもしれない。しかし、本研究では高い有意差が出ていない。また他研究に他者志向的完全主義とうつ傾向の間に負の相関が見られたとの報告もない。よって、断定的に論ずることはできないが、本研究で得た特徴的な結果の一つであろう。

【表1】 SDSとMPSの下位尺度の相関

	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
自己志向的完全主義	—		
他社志向的完全主義	.31**	—	
社会規定的完全主義	.20**	.10*	—
SDS	.09	-.01	.38**

\*\*  $p<.01$  \*  $p<.05$

### ③ MPSとSDSの下位尺度の相関

MPSとSDSの下位尺度の相関を調べたところ、3つの面どれもが正の相関であった。特に、SDSの感情面がMPSと有意な高い関連を示している ( $r=.30$ ,  $p<.01$ )。すなわち、完全主義的な考え方と「気分が沈んで憂うつである」や「泣いたり泣きたくなる」といったうつ傾向の感情の面は、関連が高いとことが明らかになった。

【表2】 MPSとSDSの下位尺度の相関

	SDS感情面	SDS心理面	SDS生理面
SDS感情面	—		
SDS心理面	.54**	—	
SDS生理面	.47**	.45**	—
MPS	.30**	.18**	.18**

\*\*  $p<0.1$

### ④ MPSの各項目とSDSとの相関

より細かく見るために、MPSの各項目とSDSとの関連を検討した。「私のすることが周りの人よりも劣っていたら能無しと思われてしまうだろう」(.32\*\*)「周りの人は私に期待をかけ過ぎていると思う」(.32\*\*)などの項目に弱い正の相関が見られた。負の相関では、「やると決めたことは何でも最善を尽くそうと思ひ努力する」(-.13\*)と「私は自分に高い目標を課している」(-.11\*)の項目などに有意差がみられた。また、反転項目の「わたしがすべての面において優れていなくても、両親は気にしないと思う」(.23\*\*)や「周りの人は、私が失敗しても気にせず受け入れてくれる」(.44\*\*)といった項目に正の相関がみられた。

#### (2) 分散分析

以下の結果の考察は、総合的考察に行う。

##### ① MPSを従属変数とした、SDSの分散分析

MPSとSDSに有意な正の相関が見られたため、MPSを従属変数とした、うつ傾向(なし群、低群、中群、高群)の分散分析を行った。なお、うつ傾向の群分けは、SDS得点を被験者ごとに個別に算出し、SDS得点の平均点を四捨五入した点数が、「1点」であるものをなし群、「2点」を低群、「3点」を中群、「4点」を高群とした。

【表 3】

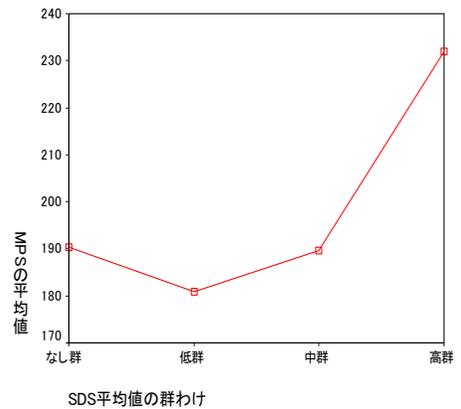
## 多重比較

従属変数: MPS  
Tukey HSD

(I) SDS平均値の群わけ	(J) SDS平均値の群わけ	平均値の差 (I-J)
なし群	低群	9.41
	中群	.61
	高群	-41.67
低群	なし群	-9.41
	中群	-8.80*
	高群	-51.08*
中群	なし群	-.61
	低群	8.80*
	高群	-42.27
高群	なし群	41.67
	低群	51.08*
	中群	42.27

\*. p&lt;.01

【図 1】



以上のように、MPS平均値に、低群は、中群・高群よりも有意に低い有意差がみられた。

## ②MPSの下位尺度を従属変数とした、SDS 4群との分散分析

次に、MPSの下位尺度ごととSDSの分散分析を行った。

- ・自己志向的完全主義を従属変数とした、SDSの分散分析

【表 4】

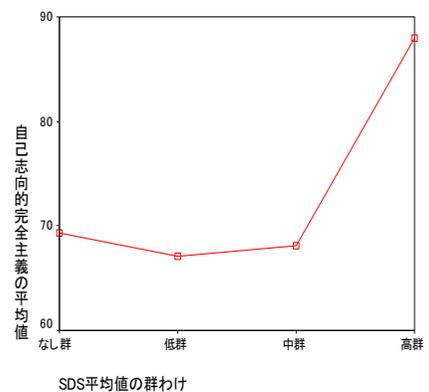
## 多重比較

従属変数: 自己志向的完全主義  
Tukey HSD

(I) SDS平均値の群わけ	(J) SDS平均値の群わけ	平均値の差 (I-J)
なし群	低群	2.28
	中群	1.27
	高群	-18.67
低群	なし群	-2.28
	中群	-1.01
	高群	-20.95*
中群	なし群	-1.27
	低群	1.01
	高群	-19.94*
高群	なし群	18.67
	低群	20.95*
	中群	19.94*

\*. p&lt;.10

【図 2】



以上のように、低群より高群が高く、中群より高群が高いという有意差がみられた。

- ・他者志向的完全主義を従属変数とした、SDSの分散分析

【表 5】

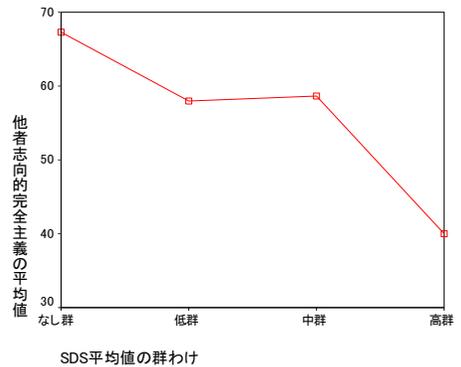
## 多重比較

従属変数: 他者志向的完全主義  
Tukey HSD

(I) SDS平均値の群わけ	(J) SDS平均値の群わけ	平均値の差 (I-J)
なし群	低群	9.41*
	中群	8.75
	高群	27.33*
低群	なし群	-9.41*
	中群	-0.66
	高群	17.93*
中群	なし群	-8.75
	低群	0.66
	高群	18.58*
高群	なし群	-27.33*
	低群	-17.93*
	中群	-18.58*

\*. p&lt;.10

【図 3】



以上のように、高群となし群・低群・中群の間に有意差が見られ、高群が最も低いことが確認された。

・社会規定的完全主義を従属変数とした、SDSの分散分析

【表 6】

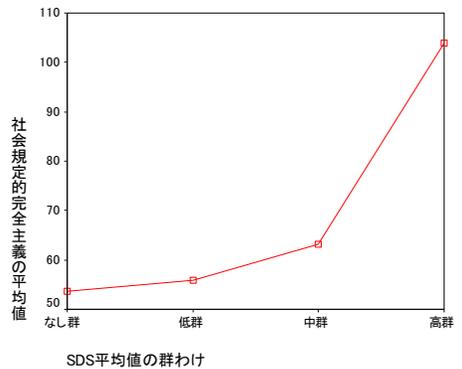
## 多重比較

従属変数: 社会規定的完全主義  
Tukey HSD

(I) SDS平均値の群わけ	(J) SDS平均値の群わけ	平均値の差 (I-J)
なし群	低群	-2.28
	中群	-9.42
	高群	-50.33*
低群	なし群	2.28
	中群	-7.14*
	高群	-48.05*
中群	なし群	9.42
	低群	7.14*
	高群	-40.92*
高群	なし群	50.33*
	低群	48.05*
	中群	40.92*

\*. p&lt;.01

【図 4】



以上のように、うつ傾向が高ければ高い程、社会規定的完全主義が高いということが証明された。

## ③ 学年差は見られるのか

前述したように、学年ごとによってかかるストレスが異なることも考察されるため、何らかの学年差が現れるかもしれない。MPS、SDS、またそれぞれの下位尺度を従属変数に、分散分析にかけた。

その結果、有意差が見られたのは以下であった。

- ・社会規定的完全主義を従属変数とした、学年差の分散分析

【表7】

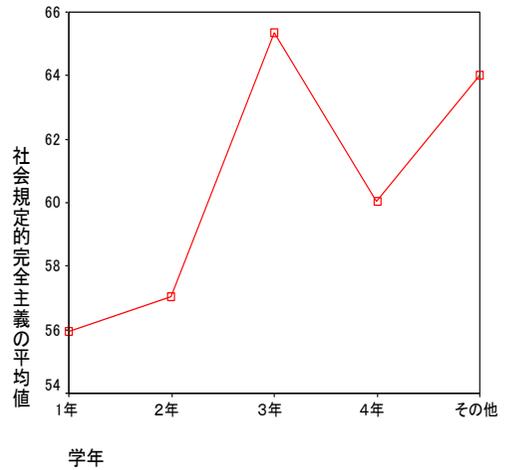
多重比較

従属変数: 社会規定的完全主義  
Tukey HSD

(I) 学年	(J) 学年	平均値の差 (I-J)
1年	2年	-1.09
	3年	-9.43*
	4年	-4.11
	その他	-8.06
2年	1年	1.09
	3年	-8.34*
	4年	-3.02
	その他	-6.98
3年	1年	9.43*
	2年	8.34*
	4年	5.32
	その他	1.36
4年	1年	4.11
	2年	3.02
	3年	-5.32
	その他	-3.96
その他	1年	8.06
	2年	6.98
	3年	-1.36
	4年	3.96

\*.  $p < .01$

【図5】



以上のように、3年生の得点が有意に高いことが指示された。すなわち、1、2年生に比べて、3年生は社会から完全を求められていると感じるという、完全主義的な考え方を強くする者が有意に多いということである。

- ・SDSを従属変数とした、学年差の分散分析

【表8】

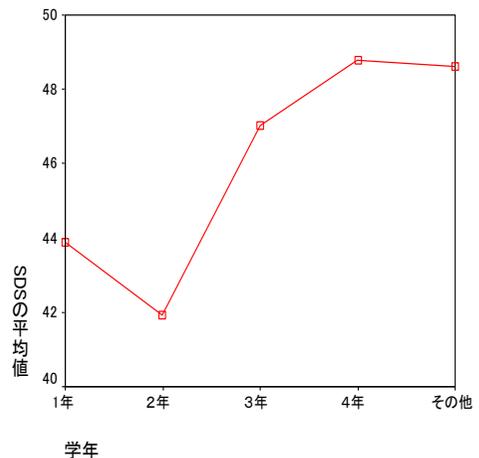
多重比較

従属変数: SDS  
Tukey HSD

(I) 学年	(J) 学年	平均値の差 (I-J)
1年	2年	1.95
	3年	-3.15
	4年	-4.92*
	その他	-4.73
2年	1年	-1.95
	3年	-5.09*
	4年	-6.87*
	その他	-6.67
3年	1年	3.15
	2年	5.09*
	4年	-1.77
	その他	-1.58
4年	1年	4.92*
	2年	6.87*
	3年	1.77
	その他	.19
その他	1年	4.73
	2年	6.67
	3年	1.58
	4年	-1.19

\*.  $p < .01$

【図6】



以上のように、SDS得点は2年生が最も有意に低いことが証明された。

#### ④ 男女差は見られるのか

男女差について有意差は見られるのかを調べたが、MPS、SDS共に、男女差においては、高い有意差は見られなかった。

## 2. 面接調査

### (1) 被験者一覧

面接被験者は、本学学生36名（男性18名、女性18名）である。年齢は、平均年齢20.1歳（18歳～22歳）であった。

### (2) ストレス対処法のカテゴリー分け

先行研究（大谷、2004）を参考にし、本研究はストレス対処法を「直面化－回避」「サポート希求－独力」「考え込み－気分転換」「ポジティブ予期－ネガティブ予期」「自己擁護－自己非難」の5つのカテゴリーに分けた。

### (3) ストレス対処法の面接結果

ストレス対処法の面接から、被験者（男性18名、女性18名）のストレス対処法【表9】のように分けた。検討は、面接熟練者の協力のもと行った。なお、表中の「→」は、時間の流れを表したものである。例えば「友達に相談したら、やっていけるなど思えるようになった。」というものであれば、「サポート希求→ポジティブ予期」となる。その他、単独で記載してあるストレス対処法は、並列しているものである。例えば、「散歩に行ったら気分晴らしもするし、家族に相談したりもするし。」は、「気分転換・サポート希求」とした。

【表9】 結果の一部 A：SDS得点≥50（うつ傾向の著しい者）

B：SDS得点≤38（うつ傾向のほとんどみられない者）

被験者	性別	MPS	SDS	ストレス対処
A 1	男性	232	70	考え込み→自己非難・ネガティブ予期
A 4	男性	207	60	直面化→サポート希求→ネガティブ予期
A 6	男性	206	54	自己非難→考え込み→サポート希求→直面化→自己非難
A 7	男性	204	54	回避→ネガティブ予期・自己非難
A 10	女性	247	68	直面化→自己非難→直面化→自己非難
A 11	女性	232	60	自己非難・ネガティブ予期
A 14	女性	206	58	直面化→ネガティブ予期→自己非難
A 18	女性	202	51	気分転換→考え込み→直面化→回避→ネガティブ予期
B 1	男性	215	37	考え込み→サポート希求→気分転換
B 2	男性	219	37	サポート希求→直面化→自己擁護・自己非難→考え込み→気分転換→直面化→自己擁護
B 3	男性	232	36	直面化→考え込み→サポート希求→ポジティブ予期→気分転換
B 12	女性	208	30	自己擁護→ネガティブ予期→サポート希求→直面化→ポジティブ予期→独力・サポート希求・気分転換
B 14	女性	204	30	サポート希求・独力・気分転換・ポジティブ予期→考え込み→直面化→考え込み・気分転換
B 15	女性	210	28	気分転換・サポート希求→考え込み→ポジティブ予期
B 16	女性	208	27	直面化→気分転換→直面化→ポジティブ予期
B 18	女性	201	26	サポート希求→ポジティブ予期→直面化→ポジティブ予期 気分転換 自己擁護・自己非難

【表9】の結果を、主観的な分析にならないために数値でまとめたのが、【表10】である。

【表10】完全主義的な考え方をする者のうち、うつ傾向の著しい者と

うつ傾向のみられない者の間に現れた、4つの対処の違い

	うつ傾向の著しい者		うつ傾向のみられない者	
	割合	割合	割合	割合
(a) ストレス対処法の多様さの違い	0個	0%	0個	0%
	1～2個	27.7%	1～2個	0%
	3～5個	72.3%	3～5個	38.9%
	6～10個	0%	6～10個	61.1%
	11個～	0%	11個～	0%
(b) 直面化の対処を使用する時機の違い	早い時機に行く	80%	早い時機に行く	20%
	遅い時機に行く	20%	遅い時機に行く	80%
直面化を行った際の落ち着き方の違い	肯定的	11.1%	肯定的	84.6%
	否定的	88.9%	否定的	15.4%
(c) サポート希求を行った後の落ち着き方の違い	肯定的	0%	肯定的	93.7%
	否定的	100%	否定的	6.3%
(d) 気分転換を取り入れるかの違い	取り入れる	5.6%	取り入れる	88.9%
	取り入れない	94.4%	取り入れない	11.1%

**考察** 以上の結果をまとめると、以下のような傾向がみられた。（A：うつ傾向が著しい者、B：うつ傾向があまりみられない者）

対処法の種類・Aに比べ、Bはストレス対処法の種類が多かった。

直面化・AもBも、比較的、直面化を行っていた。

・Aは、直面化をした後、最終的にネガティブ予期や自己非難になる者が多かった。

Bは、直面化をした後、最終的にポジティブ予期になる者が多かった。

・ AはBに比べて、直面化をまずはじめに行う者が多かった。

サポート希求・サポート希求を行った後、AはBに比べて、ネガティブ予期になる者が多かった。

・ Aの男性で、特に著しく完全主義・うつ傾向が共に高い者は、サポート希求を行って  
いなかった。(しかし、願望はあり。)

気分転換・ Aは、気分転換を取り入れる者が少なかった。

Bは、気分転換を取り入れる者が多かった。

#### (4) 完全主義的な考え方とうつ傾向の関連 ～被験者の回答例～

面接調査を行う中で、完全主義的な考え方が精神的健康に結びついているという者と、完全主義的な考え方が精神的不健康と結びついていると述べる者がいることが見出された。一例目が前者の「精神的健康に結びついていると述べた者」、二例目が後者の「精神的不健康に結びついていると述べた者」である。

※以下は、検査者が<> 被験者が「」である。

※○の番号は質問項目の番号である。

※.....部分は、対処パターン分けの箇所、.....部分がここで注目する箇所である。

#### ・一例目 被験者B 8 (MPS206点、SDS26点) の場合

印象：細身で長身。屈託のない笑顔。明るい表情で協力的な印象。

⑨ 「家族関係」のカードを選択。

⑩ <このカードのどのようなことにストレスを感じたか、簡単でもいいので教えてくださいませんか？>

「僕は長男で、家族を支えていかなきゃいけないというのがずっとありまして。それがストレスだなと大学に入ってから特に思うようになりました。うちは裕福なほうではなくて、家族を支えるにはやはり働かないといけない。そんな気持ちで今勉強をしているので、身に入らなくて、勉強への迷いもでできます。でも、勉強はきちんとやらないといけないと思うし…。そんなことを考えていると、ストレスを感じます。」

⑪ <今話して下さったストレスを解決するために何かしたことはありますか？>

「何も考えないことですね(笑)。考えるときがないし、今は考えても答えがでないから。就職活動が始まったら、本格的に考えようかとも思いますが、今はあまり考えたくないなと思って、故意的に考えないようにしています。【回避】」

<故意的にあまり考えないようにしているのですね。考えない以外の対処法はありますか？>

「一番するのは、気分転換ですね。【気分転換】あまりにしんどい時は、相談したりしますね。【サ

ポート希求】音楽を聞いたり、寝てすっきりさせることもあります。インターネットをして、おもしろいサイトを見つけて笑ったりもいい気分転換になります。あとは一人で散歩に出かけたり、友達と遊んだり、楽器を演奏することですね。相談は、友達にします。親友に相談するとふっさきてきます。僕の性格はいつも、あれもやらなきゃいけない、これもやらなきゃいけないっていっぱいいっぱいになることが多くて。親友は、僕が自分にとって嫌だなど思っている面を転換して、いい面として捉え直して、『それはお前が一つ一つに真剣に取り組んでいる証拠で、いい面じゃないか?』と返してくれるから、『何だ、そう考えればいいのか!』と、ポジティブに考えられるようにいつもしてくれる。【ポジティブ予期】今では完璧を求める性格をいいように使えるようになりました。」

<完璧を求める性格をいいように使えるようになったというのをもう少し教えて頂いてもいいですか?>

「完璧にやらなきゃと思うから、生活に張り合いがでて、授業も遅刻しないように頑張ったり、就職情報も早めに調べたり。そういう風に頑張っている自分って結構好きで(笑)。授業にちゃんとやらなきゃと思うから朝も早起きできて、精神的にもいいです。目標を高くして頑張ることができるのが、完璧を求める性格のいい面でもある気がします。いい友達にめぐり合えて、『やらなきゃ』が『こうしたい』っていう風に変えられる様になって、その頃から変わりました。『こうじゃなきゃいけない』っていう形に縛られる“やらされている感”から、主体的っていうのかな、自分で『こうありたい』という気持ちに変えられると、同じ性格でも、『自分がこうしたい』という自分がしたいことへの100%だから、精神的にも元気に目標をたてて頑張っていけるっていうのを知ったんです。いい友達にめぐり合ったのがよかったんでしょうね。」

#### ・二例目 被験者A9 (MPS247点、SDS53点) の場合

印象：緊張した表情で、服装は手がすっぽり隠れる袖の長い上着を着用している。検査者にほとんど視線を向けない。頭のきれいな者との印象を会話の中で感じる。

⑨ 「クラブ・サークル活動」のカードを選択。

⑩ <このカードのどのようなことにストレスを感じたか、簡単でいいので教えていただけますか?>

「えっと・・・、今自分はクラブで執行をとっているんですけど、皆と協力して、いろいろやらないとならない、その人間関係がうまくいってなくて、悩んでいます。意識の統一が難しいなって。何でこんなに意見が合わないんだというくらい、うまくいっていない。でもこういうことが起きるといのは、友達を自分を映し出す鏡とも言え、自分が悪いのかなって。すごく自分のせいだと思って、それも苦しいです。【自己非難】」

⑪ <そういったストレスを解消するためにすることはありますか?>

「前は先輩に相談したりということがあったんですけど、今はしません。相談したいという欲求は

あるんですけど、相談してもみんな同じ指導的な言葉しか返ってこないんで、『負けるな、頑張れ』とか『一緒に乗り越えよう』とか。そういうこと言われるのもうわかってきたから、相談しても仕方ないなって。相談して余計悪い方向に考えちゃうから、しないで自分で考えるほうが圧倒的に多いです。【独力】でも一人で考えれば考えるほど、悪い方に考えちゃう。【ネガティブ予期】

<一人で考えることが多くて、でも一人で考えるほど、悪い方に考えちゃう。>

「そうですね。気分転換したらとか親に言われるんですけど、しても気が晴れない。余計悪いほうに考えていってしまう。クラブの後輩ともうまくいかないし、執行とっているメンバーとは、お互い納得ができない。しっかり立派に修めるものは修めて、伝えるものは後輩に全部伝えてって思うんですけど、うまくいかない。完全主義な性格だから、『まあこんなもんだろう』とも思えない。逃げられなくて自分苦しめて、クラブのことがぐるぐる回って食事も喉を通らなかったり、気分も落ち込んで憂うつになってきて。でもどんなに苦しくても、逃げちゃいけないと思うから頑張らなきゃいけない。」

- 考察**
- ・前者の例では、完全主義的な考え方を自分のものとして取り入れ、「こうでなくてはならない」から「こうでありたい」に転換している。
  - ・前者の例のように、完全主義的な考え方をする者でもうつ傾向のほとんど見られない者では、サポート希求を行った際、ポジティブ予期につながっている者が多かった。逆に後者の例のように、サポーターがいない、またサポート希求を行ったことで、ネガティブ予期につながった者も多かった。そしてサポート希求を実際は行っていなくても、誰かに相談したいがい相手がいらないといった願望を持っている者が多くいた。願望をもっているというこの結果は、興味深いうつ傾向の著しい者の特徴であった。
  - ・うつ傾向の著しい者では、後者の例のように回避の対処を行っていないが、回避の願望がある者もいた。ここには、完全主義的な考え方が影響を及ぼしているようである。「逃げたいが、逃げてはいけない。」「休みたいが、頑張らなくてはいけない。」こういった回答がうつ傾向の著しい者ではよく聞かれた。これが面接結果で得られた結果の、直面化をほとんどの者が行うというところにもつながっているという結果と関係している可能性が考えられる。

## VI. 総合的考察

### 1. 完全主義的な考え方とうつ傾向の関連について

#### (1) 本学学生における特徴について

本学学生には「うつ傾向が高ければ高い程、他者に完全であることを求める完全主義の傾向が低く、自分に対して完全であることを求める傾向も高い」との結果が見られた。

この特色を考察するために、面接調査の中で被験者に上の結果を説明し、「この結果が表れた理由として、何か思いつくものはあるか？」との質問を行った。そのところ、本学学生は原因は自分にあり、悩む環境を作り出したのも自分に因があると考えやすい傾向があるとの意見が多くでた。このような思考が、結果と関連している可能性がある。

また、同じような特徴的な結果がでたのは、社会志向的完全主義の項目別の相関である。本学では、反転項目 (ex. 「わたしがすべての面において優れていなくても、両親は気にしないと思う」(.23\*\*) 「周りの人は、私が失敗しても気にせず受け入れてくれる」(.44\*\*) に正の相関が見られた。この理由について、本学学生が周囲に対して“申し訳なさ”を強く感じている傾向が考えられた。面接調査よりそれは見出された。本学学生は、周囲の期待にこたえたい、こたえねばならないと強く感じている。しかし、それが失敗し、こたえることができなかつた際、周囲の者は叱責や非難をすることはなく、励ましを続けることが多い様子が面接で語られた。このことに対し、本学学生の多くは、「申し訳ない」という気持ちを抱えるようである。こたえられなくて申し訳ないと感じ、良くも悪くもこたえることにより強く執着をする。もしくは、こたえられない自分に無気力となる。

これら、先行研究と異なった結果がでたのには、本学学生の思考が影響していると考察する。

## (2) 学年差の特徴について

もう一点、興味深い結果が示されたのが、学年差の分散分析である。SDS得点が有意に低いのは2年生であり、MPS得点が有意に高いのは3年生であった。この時期について「学生生活への初期適応が終わり、自分を見つめ直すなど、時間をかけて過ごすことができる時期」と鶴田(2002)は述べている。本研究の面接調査では9名の2年生に被験者になってもらったが、ストレス事態に対し、その解決を急がず、ゆったりと構えている印象を受けた。そのような印象を受けた理由は、回避の対処法をとっていることについて、「まだ時間がある」と時間との関係において説明するものが多かったことから来ているかもしれない。発話例としては、「もう少し時間がたったら、真剣に考えなきゃいけないと思う。でも今は『まあ、どうにかなるさ』的な考え方をしている。」などがあつた。

また、3年生が1、2年生に比べ、社会規定的完全主義得点が有意に高かつた結果の要因として、3年生は、進路決定の時期であることやクラブ活動等で中心となる時期であるからではないかと考察した。これらは、周りや家族との関係が大きく影響しながら進んでいかなければならない事柄であろう。これを証明できる信頼性のあるデータを取ったわけではないため、一概に言いきる事はできない。しかし、面接調査の中で、3年生に「最近、一番ストレスに感じることは？」との問いを投げかけると、その大半がストレス事態に進路、クラブ、諸活動をあげていた。また「周りや家族から完全である事を求められていると感じることはあるか？」の質問をすると、各所属団体のなかで中心的役割を担うようになり、責任が重くなつたこと、進路の選択を家族や周囲から迫られていることに悩んでいることを話す者が、3年生のほぼ全員であつた(9名中8名)。鶴田(2002)も、この時期が抱えや

すいストレスとして「リーダーシップ」「将来への進路への不安」などをあげている。

各学年別の特徴や、学年差を裏付ける研究が多く存在しておらず、断定的に考察するのは難しい。しかし、学生に関わる際、それぞれの学年別によって抱えやすい特徴を知っておくことが、何らかの手助けになるのではないだろうか。

## 2. ストレス対処法について

以下、A：うつ傾向が著しい者、B：うつ傾向があまりみられない者とし、考察していく。

### (1) ストレス対処の多様さの違い

まず、ストレス対処法の多様さに違いが表れた。Aに比べ、Bではストレス対処法の種類が多かった。Aは、同じストレス対処を繰り返す傾向、少ない対処法をとって例えそれがうまくいかなくてもそこで留まる傾向が見られた。Bは逆に、とったストレス対処法に効果がないと感じた場合、他の対処法をとったり、効果が感じられるまで様々な対処をして回ったりする傾向が見られた。例えば、同じ「気分転換」でも、Aは「寝る」「本を読む」など一つ二つの内容で返ってくるのに対して、Bは、「音楽」「カラオケ」「買い物」「散歩」「外出」「スポーツ」等々、一人が持つ「気分転換」の内容は多くのバラエティーに富んでいた。

Aには、「物事や人に対し、疑い深く慎重になる傾向」があることが面接調査から見出された。Frost et al. (1990)によると「抑うつと正の関連のある完全主義の側面は、『ミスを過度に気にすること』と『自分の行動に漠然とした疑いをもつこと』」である。このことから考察すると、うつ傾向の高いAは、ミスを過度に気にしたり、慎重になったりすることから、ストレスを解決する行動を取りにくいと考えられる。多様な対処をすることで、ミスをおかすことを恐れていることも考えられる。また、行動を起こしたとしても、一度ミスをおかすと過度に気にして、同じミスをおかさないようにする。そこに、人に対し疑い深く慎重になる傾向が加わり、例えばサポートを行わなくなるなど、対処法が減ることも考えられる。対してBは、ストレスを解決させることが、失敗をおかすことよりも重要である。そのため、納得するまで様々な方法を行う。Aのように、疑い深く慎重になる面やミスを過度に気にする面がBには見られないため、様々な対処法を行えるのではないかと考える。

### (2) 直面化についての違い

同じ点であったのは、AもBも比較的、直面化を行うという点である。これには「～しなくてはならない」「～してはならない」という完全主義的な考え方が強く影響していると考えられる。直面化はA、B両方に関係なく現れたが、直面化をする時機には差異が見られた。Aは直面化を比較的早い時機に行い、Bは遅い時機に行っている。これについて筆者は、Aはストレス事態に対し、「とにかく問題に向き合わないといけないう。」「目をそらしてはならない。」とまず初めに思うのではないかと考えた。Aには、「問題に向き合っていないと、精神的に落ち着かない。」と語る者が多かった。しかしBは、は

じめから問題に向き合おうとは思わない。まずは気分転換や考え込み、サポート希求を行い、その上で「やはり目をそらさずに向き合っていかなければならない。」と考えたり、問題に向き合うエネルギーを蓄えてから直面化をする。Aには、正面から物事にぶつかっていく真面目さがあり、Bには、他人に意見を求めたり、一度引き下がって客観的に見直すといった力があるのではないかと考察した。

### (3) サポート希求の違いについて

筆者は、Aはサポート希求を行わず、独力で対処をする傾向があるのではないかと考えていたが、Aでもサポート希求を行っている者はいた。しかし、AはBに比べて、サポート希求をした後でネガティブ予期になる者が多かった。Bの多くは、友人また家族、先輩などに本音で相談のできる相手を持ち、どのような悩みもこの人になら相談できる、いつもこの人に話を聞いてもらっているという相談相手があった。Bはストレスを解決するのに、相談相手に話を持ちかけることが多く、またそのことでストレスが解決したという体験を重ねていた。そのため、サポート希求を行うことに抵抗を感じている者はなく、むしろ効果的なストレス対処の方法であると実感をしている。Aは、まずそういった相談相手を持っていない者が多い。相談相手を持たない理由として、「誰に相談しても、返ってくる答えは同じだとわかっているから、相談しないで自分で考える。」「あまり自分のことを人にさらけ出したいくない。」といった答えがあった。また、以前は相談相手があったが、今は相談していないとのべる者もあり、Aがサポート希求することに望みを持っていないのがわかった。Aでサポート希求の対処法をとっていた者も、「相談はするけれど、本音では話せない。」「元気をだすために相談したのに、逆に厳しく言われてへこんだ。」と話していた。ポジティブ予期につながるような答えを得られないと、Aはサポート希求を行った後にネガティブ予期に陥る。しかしAは、周りの友人がよい相談相手を持っていることを羨ましく感じると話すことも多かった。本当はよい相談相手を求めてつつ、それを得る事ができていない。そこには、Aの特徴である疑い深い面、ミスを気にする面が影響していると考ええる。

### (4) 気分転換の違いについて

ストレスを解決するために、Aでは気分転換を取り入れる者が少なく、Bには気分転換を取り入れる者が多かった。この理由として、Aは、「気分転換をしたいとは思うが、実際は絶対にできない。気分転換をしていることが罪悪感になる。」「気分転換は気分転換にならないからしない。」という答えをしていた。Aにとって気分転換は、心地のいいものではなく、ストレスを解決するものではないようである。Bは気分転換を積極的に取り入れていた。その理由としては、「悩みや問題をずっと頭いっぱいにめぐらせていると、ぐらぐらする。時々息抜きが必要だと思う。」「リフレッシュできる。」というものであった。Bにとって気分転換は、快適さを感じ、疲労感を洗い流す役割を果たしているようである。Aが気分転換をできないのは、凝り固まった思考からきていると考える。Aは、柔軟な対応

ができず、ぼきっと折れやすい脆さを持っている。そのため問題に向き合わずにはいられないが、視野を広く持ち、その解決のために他の方法を取り入れたりすることは少なく、一直線に問題自体を見つめている。この姿勢が、Aが気分転換を行わない理由であると考えられる。

### 3. まとめ

これらの調査から、完全主義的な考えとうつ傾向には関連があり、同じ完全主義的な考え方をする者であっても、うつ傾向の高低によって、ストレス対処の方法が異なるということがわかった。これだけを見ると、完全主義は精神的健康を害するよくないものと見られるかもしれないが、筆者は面接調査より先行研究には見られなかった以下のことを見出した。それは、完全主義的な考え方をする者でもうつ傾向のほとんどみられない者には、必ずと言って良いほど、本人が「いい相談相手、いいサポーター」等とよぶ者の存在があるということである。完全主義的な考え方を精神的健康につなげられるのには、自分一人の力だけでストレスに対処するのではなく、いわゆる智慧を与えてくれる者の影響が大きいことが示唆された。また、完全主義的な考え方をする者でうつ傾向の著しい者が「いい相談相手、いいサポーター」を欲していることがわかった。勿論、いいサポーターが現れれば、すぐに精神的に健康になるという簡単な話ではない。なぜ彼らがそのような相手を持っていないのかという点においても、そこには完全主義的な考え方が関連していた。

研究自体としては、様々な課題はこのころのもの、以下の成果が得られた。先行研究に完全主義と精神的健康の関連を調べたものは多くあっても、それらは実態を調べているものがほとんどである。本研究では面接調査を行ったことで、実態だけでなく、被験者本人が自らをどう感じ、性格をどのように生かしているかをみることができた。そこから、大学生が精神的に健康に大学生活を送るために何ができるかを考察できた。面接調査を含んだ事で、完全主義の新たな一面が見出された研究となった。今後の研究にいかしていきたい。

---

### 注

- 1) 田邊敏明・堂野佐俊「大学生におけるネガティブストレスタイプと対処行動の関連」教育心理学研究47 (1999) 239-247頁
- 2) 上田裕美「抑うつ感を訴える大学生」教育と医学 5月号 慶応義塾大学出版会 (2002)
- 3) 鳥丸佐知子「抑うつ傾向と自己注目が情報処理に及ぼす効果」心理学研究74 (2003) 201-208頁
- 4) 桜井茂男・大谷佳子「“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 (1997) 179-186頁
- 5) 大谷保和「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 (2004) 199-206頁
- 6) 桜井茂男・大谷佳子「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 (1995) 41-47頁
- 7) 井上文夫『社会調査の方法と質問紙の作成 すぐ役に立つ社会調査の方法』八千代出版 (2001)
- 8) 元永拓郎「心理臨床研究における調査票調査のあり方について」帝京大学心理学紀要 (2005)

## 参考文献

- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. "The measurement of pessimism: The hopelessness scale." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42 (1974) p. 861-865
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. "The dimensions of perfectionism." *Cognitive Therapy and Research* 14 (1990) p. 449-468.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L. "The multidimensional perfectionism scale: Development and validation." *Canadian Psychology* 30 (1989) p. 339
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. "Dimensions of perfectionism and depression: A multidimensional analysis." *Journal of Social Behavior and Personality*, 5 (1990) p. 423-438.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. "Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology." *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (1991a) p. 456-470.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. "Dimensions of perfectionism in unipolar depression." *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (1991 b) p. 98-101.
- Zung, W.W.K. "A self-rating depression scale." *Archives of General Psychiatry* 12 (1965) p. 63-70
- 阿部昌宏・井上裕美子・大山良徳「大学生の抑うつ状態とストレス要因に関する調査研究」*体力科学* 48 (1999) 862頁
- 福田一彦・小林重雄「自己評価式抑うつ性尺度の研究」*精神神経学雑誌* 75 (1973) 673-67頁
- 伊藤菜穂子「不適切な動機による完全主義が心理的不適応に及ぼす影響」*心理臨床学研究* 22 (2004) 542-551頁
- 伊藤拓・上里一郎「完全主義およびネガティブな反すううつ状態の関連性-抑うつの脆弱要因としての完全主義についての再検討-」*日本カウンセリング研究* 35 (2002) 185-197頁
- 牧野由美子・山田幸恵「セルフ・エフィカシーとストレスコーピングおよびストレス反応の関連性の検討」*児童学研究* 3 (2001) 11-19頁
- 桜井茂男『現代に生きる若者たちの心理』風間書房 (1997)
- 桜井茂男・大谷佳子「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 (1994) 213-223頁
- 田中秀明「大学生におけるハーディネスとストレス要因および抑うつ傾向との関係」*共栄学園短期大学研究紀要* 16 (2000) 221-227頁
- 鶴田和美「大学生とアイデンティティ形成の問題」*臨床心理学* 第2巻 (2002) 725-730頁