

完全主義とセルフ・コンパッションの関連についての検討

—抑うつと社交不安に着目して—

21009FRM 夫馬 綾子

キーワード：完全主義・セルフ・コンパッション・適応

問題と目的

完全主義とは、過度に完全を追求する傾向を指す。桜井・大谷（1997）によれば、失敗過敏と行動疑念が高いほど抑うつや絶望感が高いことが示され、完全主義の不適応的側面は多くの精神的不健康と関連することが明らかになっている。一方で、困難な状況でもあるがままの自分を肯定する心理状態であるセルフ・コンパッション（以下；SC）に近年注目が集まっている。完全主義的な思考に対して、SC の特性から完全主義の不適応性の助長を抑えることができることが予想される。しかし、現時点では日本における抑うつや社交不安といった完全主義による不適応とセルフ・コンパッションの関連について十分に検討されてきていない。したがって、本研究では完全主義による不適応にセルフ・コンパッションが及ぼす影響について検討することを目的とする。

研究 1

1. 目的

研究 1 では大学生における完全主義によって引き起こされる抑うつに着目し、完全主義が失敗観、抑うつに対していかなる関連を有しているかを検討し、SC が完全主義、失敗観、抑うつに及ぼす影響について検討することを目的とする。仮説は以下の通りである。1 つ目に、SC の肯定的側面は完全主義の不適応的側面（失敗過敏、行動疑念）、失敗のネガティブな捉え方や抑うつに負の影響を与え、失敗のポジティブな捉え方に正の影響を与えることで、抑うつを抑制するだろう。2 つ目に SC の否定的側面は完全主義の不適応的側面、失敗のネガティブな捉え方や抑うつに正の影響を与え、失敗のポジティブな捉え方に負の影響を与えることで、抑うつを促進するだろう。

II. 方法

(1) 調査対象者と手続き：X 県の私立大学生 377

名を対象に Web アンケート調査を行い、291 名（平均 18.91 歳、 $SD=0.96$ ）を分析対象とした。(2) 質問紙：① SC 尺度短縮版（有光ら、2016）：自分へのやさしさ、共通の人間性、マインドfulness、自己批判、孤独感、過剰同一化の 6 因子 12 項目、5 件法。② 多次元自己志向的完全主義尺度（桜井・大谷、1997）：完全欲求、高目標、失敗過敏、行動疑念の 4 因子 20 項目、6 件法。③ 失敗観尺度（池田・三沢、2012）：失敗回避欲求、失敗からの学習可能性、失敗のネガティブ感情、失敗の発生可能性の 4 因子 24 項目、5 件法。④ CES-D：抑うつ の 1 因子 20 項目、4 件法。⑤ フェイスシート（年齢、性別）から構成された。

III. 結果と考察

確証的因子分析の結果、SC の肯定的側面（SC）と否定的側面（自分への冷たさ）の高次 2 因子モデルを採用した。肯定的側面である SC は失敗過敏、行動疑念に負の影響（順に $-.50, -.19$ ）を与えていることが明らかとなり、直接抑うつに負の影響（ $-.26$ ）を及ぼしていた。また、SC は抑うつを低減する失敗からの学習可能性に正の影響（ $.27$ ）、抑うつを高める失敗回避欲求に負の影響（ $-.14$ ）を及ぼすことが示唆された。自分への冷たさは完全欲求、高目標、失敗過敏、行動疑念に正の影響（ $.33, .18, .58, .47$ ）を及ぼしていることが明らかになった。また、自分への冷たさから抑うつを高める失敗回避欲求と失敗のネガティブ感情に正の影響（ $.12, .62$ ）を及ぼしており、抑うつに対しても正の影響（ $.54$ ）を及ぼしていることが示された。以上の結果より、仮説 1、2 は概ね支持された。支持されなかった点としては、失敗の発生可能性が抑うつを高める点が挙げられる。失敗は気を付けていても生じるといった考え方は失敗を避けられないことへの苦痛につながっていることから、抑うつが促進された可能性が考えられる。ま

た、失敗観と抑うつに関連から完全主義の適応的な側面であると考えられる完全欲求と高目標に関しては、SCを高めること、自分への冷たさを緩和することで低下することが示唆された。そのため、完全主義の不適応的側面が高い人や完全主義の不適応的側面による抑うつ傾向がある人に対して、SCを高めることや、自分への冷たさを緩和することが有効である可能性が考えられる。

研究2

I. 目的

研究2では完全主義によって生じる不適応として社交不安に着目し、完全主義、他者からの評価の恐れ、社交不安との関連を検討し、SCが完全主義による評価に対する恐れを介して社交不安に及ぼす影響を及ぼすかについて明らかにすることを目的とする。仮説は以下のとおりである。1つ目に、SCの肯定的側面は完全主義の不適応的側面（失敗過敏、行動疑念）、他者からの否定的評価への恐れ（以下；FNE）、他者からの肯定的評価への恐れ（以下；FPE）、社交不安に負の影響を与え、完全主義の不適応性による社交不安を抑制するだろう。2つ目にSCの否定的側面は完全主義の不適応的側面、FNE、FPE、社交不安に正の影響を与え、完全主義の不適応性による社交不安を促進するだろう。

II. 方法

(1)調査対象者と手続き：X県の私立大学生728名を対象にWebアンケート調査を行い、701名（平均20.74歳、 $SD=1.64$ ）を分析対象とした。
(2)質問紙：①SC尺度短縮版（有光ら、2016）：自分へのやさしさ、共通の人間性、マインドフルネス、自己批判、孤独感、過剰同一化の6因子12項目、5件法。②多次元自己志向的完全主義尺度（桜井・大谷、1997）：完全欲求、高目標、失敗過敏、行動疑念の4因子20項目、6件法。③FNE尺度（笹川ら、2004）：1因子12項目、5件法。④FPE尺度（前田ら、2015）：1因子10項目、5件法。⑤状況別対人不安尺度（毛利・丹野、2001）：発表・発言不安を抜粋。1因子8項目、5件法。

III. 結果と考察

SCは失敗過敏に負の影響(-.15)、行動疑念に正

の影響(.10)を与えていることが明らかとなり、発表・発言不安にわずかながら直接的に正の影響(.07)を及ぼしていることが示された。また、FNEに負の影響(-.09)を与えているが、FPEには有意な影響が見られなかったことが明らかとなった。この結果より、仮説1は部分的に支持された。SCによる自己のかかわり方は自分自身の思考や感情といった内的なものに焦点があてられる特徴があり、それによって自己注目が高まることによって、発表・発言不安を高めた可能性が考えられる。

自分への冷たさは完全欲求、高目標、失敗過敏、行動疑念に正の影響(.39, .26, .54, .59)を与えており、発表・発言不安に正の影響(.23)を及ぼしていることが明らかとなった。FNEに正の影響(.46)を与えているが、FPEには有意な影響が見られなかった。この結果より、2つ目の仮説は概ね支持された。自己注目という観点からSCを高めることよりも、自分への冷たさといった否定的側面を緩和することが、発表・発言場面における社交不安を低減させることに効果的であると考えられる。

総合考察

SCを高めることや自分への冷たさを緩和することによって、不適応的な完全主義と完全主義による不適応性である抑うつや発表による不安を抑制できることが示されたが、不適応的症状によってSC、自分への冷たさや完全主義の影響が異なることが示された。完全主義の不適応的側面が高く、抑うつ傾向のある人にはSCを高めることや自分への冷たさを緩和することが有効であると考えられる。一方で、社交不安に対しては自分への冷たさといったSCの否定的側面を緩和することが、発表・発言場面における不安を低減させることに効果的であると考えられる。また、自分に厳しく接することが一概に不適応的な関わり方ではないことが示された。この結果から、SCを用いた介入を行う際には不適応的完全主義の程度によっては、SCの肯定的側面にのみ注目するのではなく、必要とする程度に自分に厳しく接するといったSCの否定的側面も重要であることが考えられる。