

## 「適応的完全主義」と「不適応的完全主義」 —学生相談所による予防教育の視点から—

仁平 義明 佐藤 静香

(東北大学学生相談所・文学研究科)

1. 単次元の完全主義から多次元の完全主義へ
2. 適応的完全主義と不適応的完全主義
3. 完全主義とスポーツ・学業
4. 完全主義と摂食障害
5. 不適応的完全主義が固定されるメカニズム
6. 不適応的完全主義をどう修正するか

完全主義 (Perfectionism) の典型的な定義は、自分の行動や成果に「過度に (excessively)」高い基準の完全性を求めることである。この傾向は、必然的に目標達成の失敗につながり、抑うつなどの危険因子、脆弱因子となるなど、さまざまな心理的・社会的問題を生じる。完全主義を「過度に高い基準」によって定義しようとすることは、完全主義の一次的な考え方、「量的」立場であるといえる。

しかし、その後の研究は、完全主義をいくつかの要素からなる多次元のものとして捉え、明細化を試みてきた。さらに、完全主義の研究は、そうしたいくつかの次元の合成変数として「適応的完全主義」と「不適応的完全主義」という対比的な概念を提案する「質的」考え方に向かった。

ここでは、「適応的完全主義」と「不適応的完全主義」という概念をめぐる最近の研究動向を概観することにした。次に、完全主義が影響を及ぼす問題のうち、学生の学業やアスリートのパフォーマンス、そして学生でも発症しやすい摂食障害との関連研究をいくつか紹介する。また、不適応的完全主義をどう修正したらよいかについて考える。

最後に、不適応的完全主義について、東北大学の学生相談所による予防教育の例を紹介する。

### 1. 単次元の完全主義から多次元の完全主義へ

#### 1) 単次元の完全主義の考え方と尺度

Hollander (1965) は、完全主義を“その状況が要求しているよりも質の高いパフォーマンスを自分自身や他者につねに要求する傾向”であると定義している。また、Burns (1980) は、“完全主義の人は、不可能なゴールを強迫的にいつも必ず達成しようとこだわり、自分の価値を結果や達

成度のみによって測ろうとしている人たちである。この人々を衝き動かしているのは「自分自身を超える」という欲求である。”と述べている。Frost et al. (1990) では、“パフォーマンスに高すぎる基準を設定し、自己評価が厳しすぎること”が完全主義の定義であった。同じように、Alden, Ryder, & Mellings (2002) も、完全主義を達成志向 (achievement orientation) と自己過小評価 (self-deprecation) の2要因からなる複合的な次元として捉えている。

これらの定義に共通する基本要素は、「過度に高い」基準であり、完全主義は基本的には単次元の特徴として捉えられてきているといえる。

完全主義を測定するための尺度も、最初は単次元尺度が構成された。よく知られる最も早期の完全主義尺度は、アメリカの一般向け月刊誌『Psychology Today』に、Burns (1980) が公表した10項目の尺度である。この尺度は、のちに Burns' Perfectionism Scale (BPS) と呼ばれるようになった。『Psychology Today』では、項目数がそう多くない、人格測定や態度測定のための尺度が一般向けに紹介されることがしばしばあるが、BPS もその一つである。Enns & Cox (2002) は、BPS の単次元としての内的整合性も再検査信頼性も中程度の水準にあり、神経症的な傾向ではなくむしろ健康な傾向を反映すると考えられる「項目5」と「項目7」を除外すると、内的整合性はさらに上昇することを指摘している。

Burns の完全主義尺度の日本語訳は、桜井・大谷 (1994) らによって行われている。

#### 2) Hewitt & Flett (1991) の多次元尺度：HFMP

現在用いられている、完全主義を多次元的に捉える尺度には、二つの代表的尺度がある。一つは、Hewitt & Flett

(1991) による Multidimensional Perfectionism Scale (以下、HFMPMS) である。これは、完全主義を、「自己志向的 (self-oriented) 完全主義」、「他者志向的 (other-oriented) 完全主義」、「社会規定的 (socially prescribed) 完全主義」という3次元の下位尺度から捉えるものである。日本語訳は、大谷・桜井 (1995) によるものがある。自己志向的完全主義とは、自分自身に対して高い基準を課し、自分の行動を厳しく評価することである (項目例: “やるなら何でも完璧にやりたい”、“できる限り、完璧であろうと努力する”)。これに対して、他者志向的完全主義とは、完全さを、自分ではなく他者に対して求めることである (“私にとって大切な人には、高い期待をかけてしまう”)。そして、社会規定的完全主義は、完全さを重要な他者から期待されていると感じることである (“周りの人は私が何でもうまくやることを期待している”)。各下位尺度15項目、合計45項目からなる尺度である。

### 3) Frost et al. (1990) の多次元尺度: FMPS

もう一つは、Frost, et al. (1990) による、6次元から完全主義を捉える Multidimensional Perfectionism Scale (以下、FMPS) である。田中ら (1999) による、原著者からの許可や back translation など基本的な手続きがとられた日本語版がある。

これは、「ミスへの過度のとりわれ」(concern over mistakes)、「自身の高目標」(personal standard)、「自身の行動への疑い」(doubting of actions)、「整理整頓好き」(organization) という自己志向的な側面を捉える4次元と、「親の高い期待」(parental expectation)、「親からの批判」(parental criticism) という他者志向的な側面を捉える2次元から構成されている。ミスへの過度のとりわれは、ミスに対してネガティブに反応し、多少のミスでも完全な失敗と捉える傾向である (項目例: “ミスをするを取り乱してしまう”、“部分的にでも失敗することは、完全に失敗したのと同じくらい悪いことだ”)。自身の高目標は、高い個人的基準を設定し、それに依存した自己評価を行うことである (“私は極端に高い目標をもっている”)。自身の行動への疑いは、自分の行為がうまく遂行されたかどうかについて、漠然とした疑いを抱く傾向である (“非常に注意深かった時でも、まったくだめと感じることがある”)。整理整頓好きは、物事が整理され正確であることに強くこだわる傾向である (“整理整頓は私にとってとても重要である”)。そして、親の高い期待は、親から高い期待や目標をかけられていると感じていることであり (“親は私に最高の出来を求めた”)。親からの批判は、過度に厳しい養育を受けてきたと感じていることである (“親は私のミスを認めようとしなかった”)。合計項目数は35項目である。

### 4) 多次元的完全主義尺度は完全主義そのものの尺度か

FMPS と HFMPMS の関係を見ると、両者の間で最も安定した相関があるのは FMPS の「自身の高目標」と HFMPMS の「自己志向的完全主義」であり、いくつかの研究で一貫して中程度 ( $r = .6$  台) の相関がみられている (Enns & Cox, 2002)。

しかし、この FMPS と先の HFMPMS の概念的な妥当性については批判がある。Shafran et al. (2002) は、これらの多次元的な尺度の下位尺度のうち、様々な臨床的な問題に実際に関連するものは限られたものであることを指摘している。また、二大尺度は臨床家や初期の理論家たちが完全主義という概念によって記述した範囲を超えたものをアセスしているのではないかと述べている。FMPS と HFMPMS の下位尺度のうち、「自己志向的な完全主義」「自身の高目標」尺度、および「ミスへの過度のとりわれ」中のいくつかの項目だけが、完全主義の概念が指し示すものを測っているのではないかというのである。たとえば、摂食障害と多次元的完全主義尺度との関連を検討した研究を仔細にみると、「自己志向的な完全主義」と「自身の高目標」だけが摂食障害患者で高くなっている。他の尺度は、完全主義「それ自体」ではなく、完全主義に「結びつく概念」をアセスしていることを彼らは示唆している。「親の高い期待」も「親の批判」も、完全主義そのものではなく、完全主義につながっていく要因、あるいは、完全主義者独特の認知傾向であると考えられる。

そのほかにも、Rice & Preusser (2002) による3次元の子ども用の完全主義尺度など、いくつか多次元的な完全主義尺度が構成されてきているが、ここではふれない。

## 2. 適応的完全主義と不適応的完全主義

Cox, Enns, Clara (2002) は、完全主義には、適応的側面と不適応的側面があることを主張した。適応的完全主義と不適応的完全主義という概念の違いは、適度な完全主義と過度な完全主義という考えにそのまま置き換えられるような、量的な違いにとどまるものではない。古くから、完全主義には「神経症的な完全主義」と「ノーマルな完全主義」という区分がされてきてはいるが、Cox et al. (2002) の主張は、完全主義の下位尺度には、臨床的にプラスの結果と関連するもの、マイナスの結果と関連するものがある (なんら関連がないものもある) という事実、そして確認的因子分析の結果、二つの側面 (因子) が出現することに基づいている。

彼らは、HFMPMS と FMPS それぞれに確認的な因子分析を施し、それぞれの短縮版を作成した。短縮版では、HFMPMS の項目は45項目から15項目に、FMPS の項目は35

項目から22項目に減らされている。さらにこれをもとにして、両者の下位尺度を一緒にした高次の確認的因子分析を行った。その結果、「不適応的完全主義」と「適応的完全主義」の2因子モデルが、GFIやAGFI他の指標からも、あてはまりがよいことを報告した。

彼らの結果では、「不適応的完全主義」は、FMPSの下位尺度COM（ミスへの過度のとりわれ）、DA（行為への疑問）、PC（親の批判）」と、FMPSの下位尺度SPP（社会規定的完全主義）中の項目から構成される。また、「適応的完全主義」は、FMPSのPS（個人的基準）とO（整理整頓好き）尺度、HFMPのSOP（自己志向的完全主義）尺度の項目から構成される。HFMPのOOP（他者志向的完全主義）とFMPSのPE（親の高い期待）尺度項目は、どちらにも含まれていない。

Bieling et al. (2004) も、FMPSとHFMPの確認的因子分析を行い、「不適応的な評価への関心」（社会規定的完全主義、ミスへの過度のとりわれ、自身の行動への疑い、親の高い期待、親からの批判から構成）と、「肯定的な努力」（自己志向的完全主義、他者志向的完全主義、自身の高目標、整理整頓好きから構成）の2因子解が妥当であることを明らかにした。そして、両因子を独立変数として同時に投入した重回帰分析から、「不適応的な評価への関心」因子のみが、抑うつやテスト不安、ストレスの高さに有意な

影響を及ぼすことを見出している。また、Enns et al. (2002) は、「不適応的完全主義」（ミスへの過度のとりわれ、自身の行動への疑い、社会規定的完全主義から構成）は抑うつを増加させる効果をもつが、「適応的完全主義」（自身の高目標、整理整頓好き、自己志向的完全主義、他者志向的完全主義から構成）は抑うつを減少させる効果をもつことを示している。同様に、桜井・大谷(1997)も、日本人大学生を対象とした調査から、「ミスを過度に気にする傾向」や「自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向」が高いほど抑うつや絶望感に陥りやすく、「自分に高い目標を課す傾向」が高いほどそれらに陥りにくいことを明らかにしている。このように、完全主義の構成要素のうち、ミスを一面的にネガティブなものとして捉える側面や、重要な他者からの評価を過度に批判的に受け入れている側面は、不適応との関連が強く、自分自身に高い目標を課しそれに向かって努力する側面は、不適応との関連は弱い、むしろ適応を促進する効果を持つと考えられる。

Enns & Cox (2002) は、これまでの先行研究者の考えを総合して、表1のように、不適応的完全主義と適応的完全主義のわかりやすい対比を行っている。前述の適応的完全主義と不適応的完全主義の違いと全く重なるものではないが、後に述べる、学生に対する予防教育などでは、説明に使用しやすい記述である。

表1 不適応的（“神経症的”）完全主義と適応的（“ノーマルな”）完全主義

不適応的完全主義	適応的完全主義
◇いくら努力しても喜びを感じられない	◇努力に対して満足感や喜びを感じられる
◇高すぎる基準を柔軟に変更できない	◇状況に応じて基準を修正できる
◇非現実的／不合理に高すぎる基準	◇達成可能な基準
◇すべての事について高すぎる基準	◇高いが自分の限界や力に見合った基準
◇失敗への恐怖がつよい	◇成功しようと努力することを考える
◇ミス避けようとするにばかり注意	◇物事を正しく行うことに注意をはらう
◇課題に対していつも緊張や不安が高い	◇リラックスしているが慎重
◇現実の成果と基準のギャップが大きい	◇達成可能な成果と基準がマッチしている
◇成果だけに自尊心が依存している	◇自己評価が成果だけにしぼられていない
◇課題を引き延ばす	◇課題を期限にあわせて仕上げられる
◇マイナスの結果／罰を避けようとする動機づけ	◇プラスの結果／報酬を得る動機づけ
◇目標の達成は自己高揚のため	◇目標の達成は社会の進歩のため
◇厳しすぎる自己批判が失敗感を生む	◇失望・失敗感があっても新たな努力ができる
◇白か黒かの思考＝完璧でなければ失敗	◇バランスのとれた思考
◇自分は優れ“ねばならぬ”という信念	◇優れたいと“願う”
◇“強迫的”傾向／ちゃんとやったか心配	◇自分が行為を正しく行ったはずだと合理的に確信

\*Enns & Cox (2002) : 2003「学生生活概論」講義資料・仁平訳

### 3. 完全主義とスポーツ・学業

常に高い目標の達成や完全さの追求が求められるという点で、勝敗を競うスポーツや学業と完全主義の関連は深い。完全主義は、目標達成を促進したり妨害させたりする可能性をもつ重要な要因と考えられる。

Koivula et al. (2002) は、様々な種目のオリンピック出場レベルの選手を対象に、競技への不安や自信に及ぼす、完全主義や自尊心の影響について検討した。FMPS を用いて検討した結果、個人的基準が低く、ミスへの過度な関心や自身の行動への疑いが高いという、不適応的パターンの完全主義の選手は、競技への不安が高く、自信が低いことが示された。Frost & Handerson (1991) も、ミスへの過度な関心の高さが競技不安や集中の困難さと関連し、個人的基準の高さが成功への期待と関連することを明らかにしている。これらの研究から、完全主義の適応的側面は、意欲や闘争心を高め目標達成を促進するが、不適応的側面は、競技に対する不安や自信の低さを引き起こし、目標達成を妨害する可能性をもつことが推測される。

Bieling et al. (2003) は、完全主義と実際の学業成績や、それに対する本人の評価との関係を検討している。その結果、完全主義者は成績に対して高い目標を持つ傾向にあったが、実際の学業成績との間には有意な関係は見出されなかった。しかし、試験結果に対する評価は適応的完全主義者と不適応的完全主義者とでは異なっており、不適応的完全主義者は、試験結果が目標に達しない場合に否定的感情を引き起こしやすいことが示された。さらに、Grzegorek et al. (2004) は、適応的/不適応的完全主義者は共に、完全主義でない者に比べて学業成績が良いにも関わらず、不適応的完全主義者の成績満足度は、適応的完全主義者に比べて低いことを見出している。これらは、適応的完全主義者と不適応的完全主義者とでは学業遂行には差がないが、結果の受けとめ方に違いがあることを示している。

Brownlow & Reasinger (2000) は、学生がレポートを期限内に出さないなどの「引き延ばし」傾向とBPSで測定した完全主義傾向との関係を分析した。重回帰分析の結果、学生（とくに女性の学生）にとって、完全主義傾向が他の要因（達成動機、原因帰属傾向など）に比べて最も大きな「引き延ばし」の要因であることが明らかにされた。あまりにも完全であろうとすることは、かえって学業を抑制することが、ここからもうかがえる。たとえば、アメリカの州立アラバチャ大学カウンセリングセンターでインターク時に使用されている問題チェックリストにも、「ぐずぐず引き延ばし」が項目の一つにあげられている (Miller & Rice, 1993) 事実も、学生にとって完全主義が問題の源になることを示唆しているだろう。

東北大学の学生相談所では、不適応的完全主義に起因する問題を抱えて来談する学生がいる。その背後には、さらに多くの不適応的完全主義に悩む学生が存在することが推測される。そこで学生相談所では、本学の学生にとっても不適応的完全主義は大きな問題であると考え、平成15年度から開講した、大学生活上の多様な問題に対する予防教育「学生生活概論—学生がであう大学生活の危機と予防」(単位認定対象になる全1年生向けの教養教育)の中でも、講義テーマの一つに完全主義を取り上げることにした(仁平他、2003)。事後の授業評価でも、完全主義は学生にとって自己を内省させる切実な問題であり、講義のうちでも特に関心と評価が高いテーマであることが示されていた(池田他、2004)。この大学で多くの学生たちが自分の中に不適応的完全主義が内在していることを自覚し、問題に苦しんでいることを示す結果だといえるだろう。

### 4. 完全主義と摂食障害

完全主義が摂食障害に関連する可能性は従来から指摘されている。この問題を扱った研究には、一般群を対象とした研究と臨床群を対象とした研究がある。一般群を対象とした研究では、痩せ願望や食行動の問題を予測する要因の一つとして完全主義が検討されている。多くの研究は、完全主義であることそれ自体が問題を引き起こすというよりも、他の要因の影響下で限定的な効果をもつことを指摘している。例えば、Ruggiero et al. (2003) は、ストレスが高い(試験結果を知らされた時)という条件下で、「ミスへの過度のとりわれ」及び「親からの批判」と、痩せ願望や身体への不満との間に有意な関連を見出している。また、Vohs et al. (2001) は、過食症状生起の予測において、完全主義のみでは独立した効果を持たないが、完全主義が高く、身体への不満が高く、自尊心が低いという3つの要因が組み合わされた時には有意な効果を持つことを示している。

臨床群を対象とした研究では、健常群と比較した摂食障害群の完全主義の特徴や、予後との関連などが検討されている。Terry-Short et al. (1995) は、摂食障害群が他群(抑うつ症状を持つ群、健常なアスリート群、一般対象群)に比べて、肯定的完全主義と否定的完全主義の両方が高いことを見出している。ここでの肯定的完全主義は、適応的完全主義と同様に、「自身の高目標」を中心とする概念である。摂食障害者の個人的基準について、Shafran et al. (2002) は、食行動や体型・体重をコントロールすることに執着し、その達成に依存した自己評価を行う傾向を指摘している。こうした基準へのこだわりの強さが、摂食障害者における完全主義の正負両面の高さに結びついていると

考えられる。さらに、完全主義の多次元と摂食障害の病型の関連について検討した、田中ら (1999) もまた、摂食障害群は健常対象群に比べて、個人的基準が高いことを指摘している。さらに彼らは、①「ミスへの過度のとりわれ」、「親からの高い期待」、「親からの批判」は、神経性過食症群の方が神経性食思不振症 (制限型) より高いこと、②「整理整頓好き」は、過食の有無に関わらず、神経性食思不振症群で高いことも見出している。完全主義の多次元と摂食障害の病型の関連を直接扱った研究は希少であり、興味深い知見である。最後に、予後との関連については、治療開始時点での完全主義傾向が低いほど、治療への反応が

良く、予後も良好であることが見出されている (Sutandar-Pinnoc et al. 2003)。

### 5. 不適応的完全主義が固定されるメカニズム

不適応的完全主義は固定されやすく、容易には脱却できないことが知られている。不適応的完全主義を修正するには、不適応的完全主義がなぜ維持され続けるか、そのメカニズムを知ることが必要である。

Shafran et al. (2002) は、臨床的に問題な完全主義は、次のような要因によって維持されると考えた (図1)。

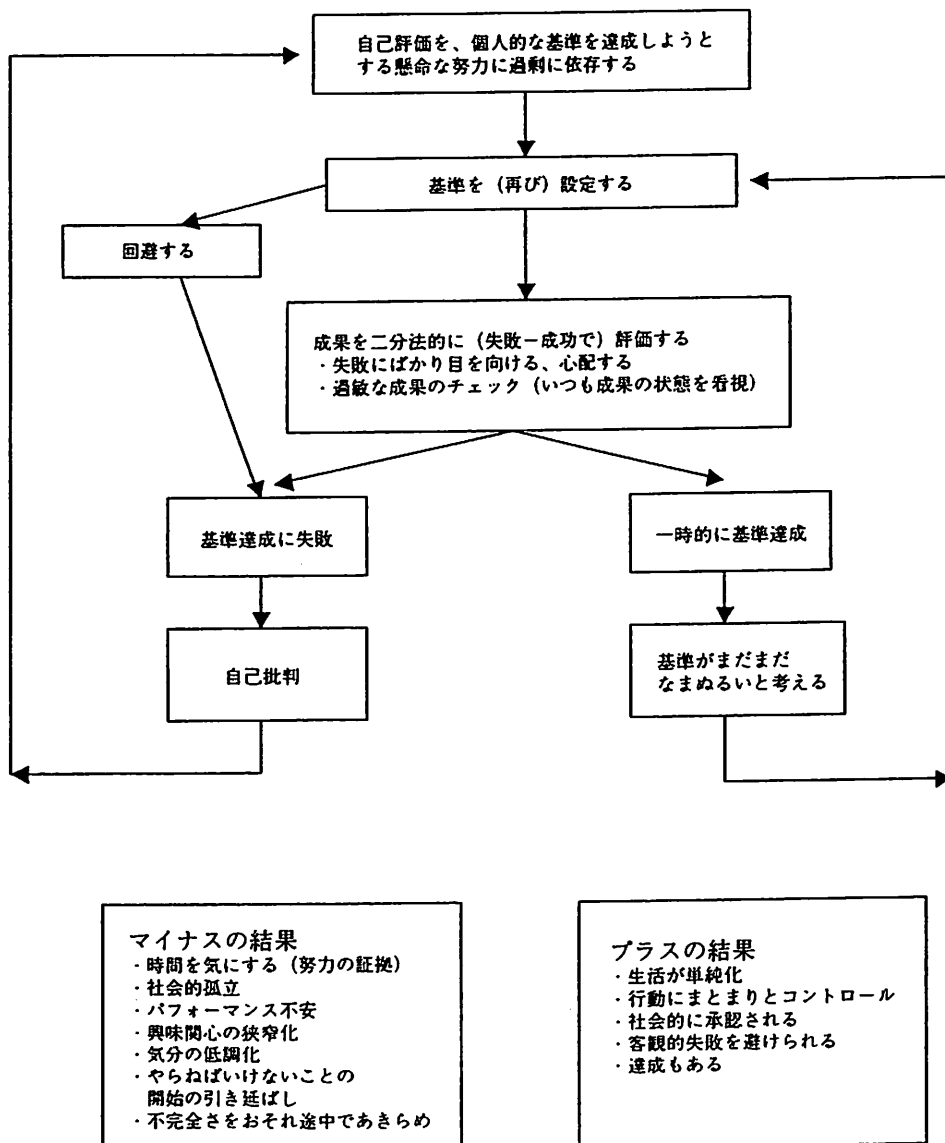


図1 完全主義が維持され続けるプロセス (Shafran et al., 2002)

①完全主義のコアとなる精神病理は、失敗への病的なまでの恐怖と成功の強迫的な追求である。したがって、失敗は自己に対する批判の主要な源になる。②バイアスのかかったパフォーマンスの評価をする（適度な成功でも失敗だと評価する）、③最初に設定した基準を達成したときでも、その基準がなまぬるかったからだと、基準の方を見直し、さらに高い基準を設定してしまう。これは、いつまでも基準を達成できない悪循環を引き起こす。④失敗したときに

は、自分を批判し責める、④完全にはできないからと、自分が特に重要だと考える領域の課題の回避や「引き延ばし」をする（そのため、自分がその課題をかなりの程度にこなせることを証明する機会を自ら奪ってしまう）、⑤臨床的に問題な完全主義でも、高い基準の追求が社会的に成果をあげ、賞賛と報酬をえることがあるため、強化される。このようにして、臨床的に問題な完全主義は、容易には改善されないまま維持される結果になると考えられる。

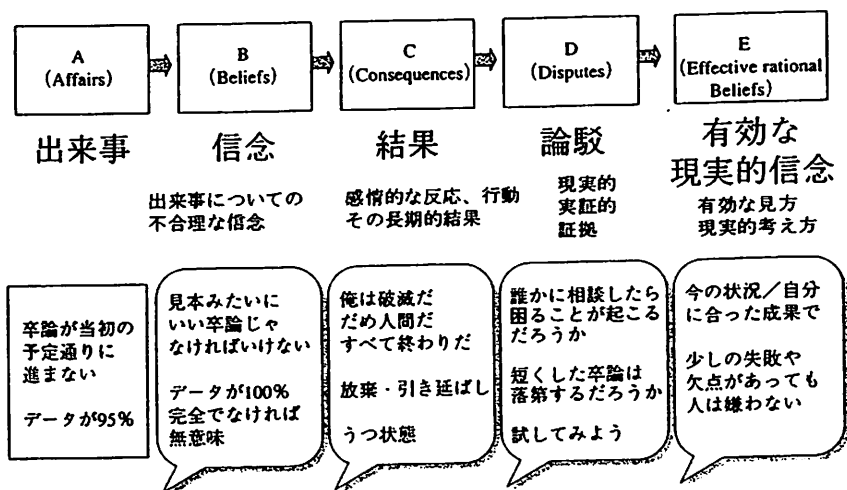


図2 Ellisの「ABCDE」フレームワークによる完全主義の認知行動療法の考え方①  
—「卒論が書けない」場合の例—（「学生生活概論」資料（仁平、2003）から）

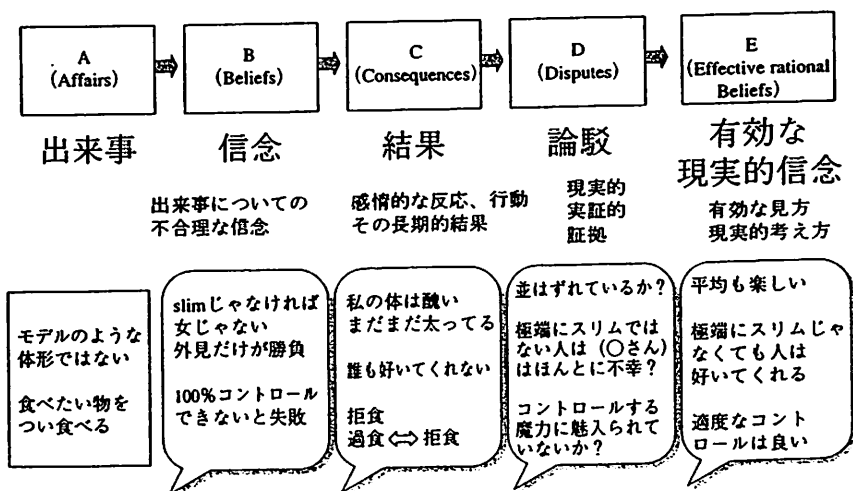


図3 Ellisの「ABCDE」フレームワークによる完全主義の認知行動療法の考え方②  
—「摂食の問題」の場合の例—（「学生生活概論」資料（仁平、2003）から）

## 6. 不適応的完全主義をどう修正するか

大学で完全主義について講義を行う場合、不適応的完全主義が問題であることを指摘するだけでは、学生たちにネガティブな自己観を喚起し、かえって困難な状況に追いやることになる。マイナス効果が大きく、むしろ講義はやらない方がよい。これは、タイプ A 行動パターンや人格障害の講義でも同様である。問題の指摘は、それがどうすれば修正可能かを教えることとセットになっていることが望ましい。

不適応的完全主義の修正方策には、いくつかのアプローチが提案されている。その中で、Shafran et al. (2002) は、臨時的に問題な完全主義の治療には認知行動療法的なアプローチが有効なことを示唆している。治療には、次の4つの要素が不可欠であるという。

第1は、完全主義が問題性のある傾向であることを患者に認識させること。患者には自己評価の図式が狭すぎる（自己評価を自分の生活のうち限られた側面、たとえば成績だけに依拠すること）、完全主義をあらゆる領域（たとえば痩身などの身体の外見）が本質的には機能的ではないことを認識させる。第2は、治療ゴールの設定。自己評価の手段になる領域の数を拡大するように思考や行動を変化させる。第3は、競合する元の考えと新たな考えのどちらが正しいかを検証する“行動実験”を行わせること。たとえば、人とのやりとりで、完璧なふるまいと気楽なふるまいを比較し、後者でもななら問題がないことを確認させる。第4は、白か黒かの二分法的な思考を減少させ、より現実的な思考を誘導するための認知の再構成を行うことである。

臨床的に問題な完全主義をどう修正していくかは、問題の性質、外的な状況要因、クライアントの特性、セラピストの立場、による。

いずれにしても、ネガティブな傾向が自らの内にあることを自覚するのは修正の第一歩ではあるが、それだけでは不十分である。先に述べた東北大学学生相談所の予防教育でも、不適応的完全主義を指摘するだけにとどまらず、その修正についても触れるようつとめている。図2および図3は、認知行動療法に基づいて不適応的な完全主義の修正を説明する場合の資料の例である。不適応的完全主義の説明では、一回の講義だけでなく、さらに補足的なセミナー等の機会を別に設けるという対応も可能だろう。

完全主義傾向は、文化的背景、成績など特定の価値が強調される集団であるかなどの条件で大きく異なる。逆に、沖縄の“てーげー”主義のように、ある意味では“適応的不完全主義”の要素を持つ地域文化も存在すると考えられる。

不適応的完全主義は、それによって苦しむ学生が少なくない大学では、教育上なんらかの対処が必要になる問題である。

## 引用文献

- Alden, L. E., Ryder, A. G., & Mellings, T. M. B. (2002). Perfectionism in the context of social fears: Toward Two-component model. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association. Pp. 373-391.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35, 163-178.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15, 15-34.
- Burns, D. D. (1980, November). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14, 365-373.
- 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*. Washington, DC: American Psychological Association. Pp. 33-62.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33, 921 - 935.
- Frost, R. O. & Handerson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point

- average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 192-200.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- 池田忠義・吉武清實・仁平義明・山中亮・佐藤静香 (2004). 東北大学における学生支援としての予防教育. 東北大学教育研究センター年報, 11, 45-54.
- Koivula, N., Hassmen, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Miller, G. A. & Rice, K. G. (1993). A factor analysis of a university counseling center problem checklist. *Journal of College Student Development*, 34, 98 — 102.
- 仁平義明・吉武清實・池田忠義・山中亮・佐藤静香 (2003). 学生相談所による予防教育：『学生生活概論—学生がであう大学生活の危機と予防』. 東北大学学生相談所紀要, 29, 57-59.
- 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の関係. 心理学研究, 66, 41-47.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 210-222.
- Ruggiero, G.M., Levi, D., Ciuna, A., & Sassaroli, S. (2003). Stress situation reveals an association between perfectionism and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 34, 220-226.
- 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—. 奈良教育大学紀要, 43, 213-219.
- 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(3), 179-186.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis. *Behavioral Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Sutandar-Pinnock, K., Woodside, D.B., Carter, J. C., Olmsted, M. P., & Kaplan, A.S. (2003). Perfectionism in anorexia nervosa: a 6-24-month follow-up study. *International Journal of Eating Disorders*, 33, 225-229.
- 田中秀樹・永田利彦・切池信夫・河原田洋次郎・松永寿人・山上榮 (1999). 摂食障害患者における完全主義傾向. 精神医学, 41(8), 847-853.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Vohs, K. D., Voelz, Z. R., Pettit, J. W., Bardone, A. M., Katz, J., Abramson, L. Y., Heatherton, T.F., & Joiner, T. E. Jr. (2001). Perfectionism, body dissatisfaction, and self-esteem: an interactive model of bulimic symptom development. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(4), 476-497.