

青年期の自己志向的完全主義と対人ストレス・コーピング および精神的健康の関連

○岩崎眞和 (茨城キリスト教大学)・五十嵐透子 (上越教育大学)

キーワード：自己志向的完全主義, 対人ストレス・コーピング, 精神的健康, 青年期

目的

本研究では、ライフサイクルのなかでもアイデンティティの確立過程で心理的健康を損ねたり(及川・坂本, 2007)、さまざまな精神疾患を発症しやすい発達段階である青年期を対象に、自己志向的完全主義と対人ストレス・コーピングおよび精神的健康との関連を検証した。なお“完全主義”に関する心理学的研究では、高い目標と達成に向けた努力を通じて、環境適応や心理的健康に望ましい影響をおよぼす適応的側面と、高すぎる目標や理想イメージから常にネガティブな感情を抱きやすい不適応的側面の両側面を考慮する必要性が指摘されている(Enns & Cox, 2002)。そのため、本研究では福井(2009)や源(2011)にならって、自己志向的完全主義傾向を表す2因子を用いた類型化と、それに基づく分析を行った。本研究により青年期の精神的健康の維持・増進や、完全主義傾向の高さに伴う困難さを抱えた人々に対する健康心理学的支援および予防教育に寄与する知見が得られると思われる。以下に、先行研究より推測される2つの仮説を示す。

仮説1: 自己志向的完全主義の適応的側面(完全性の追求)が高い人ほど対人関係をより円滑に営むための対人ストレス・コーピングを用いやすく、主観的幸福感も抱きやすい。
 仮説2: 自己志向的完全主義の不適応的側面(不完全性への恐れ)が高い人ほど対人関係を回避する対人ストレス・コーピングを用いやすく、抑うつ傾向が高い。

方法

2014年11月下旬に4年制大学2校で、講義終了後の集合調査法による無記名式の質問紙調査を行い、計377名から回答を得た(回収率97.89%)。質問紙は、性別と年齢を問うフェイスシートと“自己志向的完全主義尺度”(福井・山下, 2012; 20項目, 6件法)、“対人ストレス・コーピング尺度”(加藤, 2001; 34項目, 6件法)を土田・五十嵐(2015)にならって項目の文章表現を“現在形”に改めた尺度, Depression-Happiness Scale 邦訳版(土田, 2014; 25項目5件法)で構成した。なお、本研究の発表に際して開示すべき利益相反関係にある法人や企業および団体等はなく、調査協力者に対しても個人情報保護やデータの管理、調査協力の辞退も可能であることを伝え、十分な倫理的配慮を行った。

結果

<分析対象> 得られた回答のうち、欠損値の多さや年齢の外れ値から53名を除いた316名(有効回答率85.63%; 男性152名, 女性164名)を分析対象とした。分析対象の平均年齢は20.27歳(SD=1.01歳, range: 19-25歳)であった。
 <各因子間の相関分析> 各因子間の関連を検証したところ、“完全性の追求”は“ポジティブ関係コーピング”と“主観的幸福感”と弱い正の関連、“不完全性への恐れ”は“ネガティブ関係コーピング”と“抑うつ傾向”と弱い正の関連、“主観的幸福感”との間で弱い負の関連をそれぞれ示した(Table 1)。以上の結果から、本研究の仮説1・2は概ね支持された。

Table 1 各因子間の相関分析結果

	対人ストレス・コーピング			精神的健康	
	ポジティブ	ネガティブ	解決先送り	抑うつ傾向	主観的幸福感
自己志向的完全主義					
完全性の追求	.35 ***	.05	-.13	-.08	.30 ***
不完全性への恐れ	-.07	.32 ***	-.16 **	.40 ***	-.20 ***

** p < .01, *** p < .001

<自己志向的完全主義傾向の類型化> 自己志向的完全主義の両因子の平均値を基準に対象を高低群(以下, H群とL群と略記)に分け、2因子の組み合わせから“HH群(完全性への追求と不完全性への恐れが共に平均値より高い群)”“HL群(完全性への追求が高いが、不完全性への恐れは低い群)”“LH群(完全性への追求が低い、不完全性への恐れは高い群)”“LL群(完全性への追求と不完全性への恐れが共に平均値未満の群)”の4つに群分けした。

<自己志向的完全主義の各類型の特徴> 自己志向的完全主義の4類型を独立変数、他の諸因子を従属変数(計5因子)とする分散分析を行った結果、全因子で要因の効果が有意であった。多重比較(Tukey法)の結果をTable 2に示した。

Table 2 自己志向的完全主義の各類型の対人ストレス・コーピングと精神的健康の平均値と標準偏差

	1. HH群 (n=99)		2. HL群 (n=68)		3. LH群 (n=57)		4. LL群 (n=87)		F値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
	対人ストレス・コーピング									
ポジティブ関係コーピング	3.87	.74	3.94	.70	3.36	.58	3.63	.64	9.56 ***	3<4<1<2
ネガティブ関係コーピング	3.46	.90	3.16	.78	3.45	.75	3.08	.70	4.76 **	2<4<1<3
解決先送りコーピング	3.71	.90	4.03	.78	3.88	.69	4.02	.92	2.64 *	1<2<4
精神的健康										
抑うつ傾向	2.94	.88	2.25	.71	3.11	.86	2.46	.80	16.96 ***	2<4<1<3
主観的幸福感	3.09	.74	3.47	.76	2.60	.67	3.07	.68	15.13 ***	3<1<4<2

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

考察

相関分析の結果、仮説1・2が支持されるとともに自己志向的完全主義の類型化に基づく分散分析により、①“完全性の追求”が平均値より高いと“ポジティブ関係コーピング”を取りやすい、②“不完全性への恐れ”が平均値より高いと“ネガティブ関係コーピング”を取りやすく抑うつ傾向も高い、③④群で“完全性の追求”が平均値より高く“不完全性への恐れ”が平均値未満のHL群の主観的幸福感をもっとも高く、反対の特徴を有するLH群の主観的幸福感をもっとも低いという知見を得た。以上の結果から、自己志向的完全主義が高い人をより機能的かつ適応的な状態へと援助する際には、自己志向的完全主義の両側面のバランスのアセスメントを行った上で、自身の失敗や不完全さを過度に怖れないような支援とともに、高い目標に向けて努力しようとする傾向は本人の“強み”として認めることの重要性が示唆された。

(IWASAKI Masakazu, IGARASHI Toko)