青年期における競争心と完全主義に関する研究

種ケ嶋　尚　志
北　村　勝　朗

Ⅰ　問題と目的

競争することの弊害を訴えられることがある。その象徴的なエピソードとして，小学校の運動会において，徒競走の着順を付けずにゴールするといった学校がかつてあったようである（参院文教科学委員会議事録，2001）。順位をつけないといった背景には，平等主義的発想をもとにした過度な競争主義や成果主義を抑制する意味が含まれていることが考えられ，それは不適切な劣等感を助長することや，競争から落ちこぼれた際意欲を失ってしまうこと，さらには格差を生んでしまう懸念等が挙げられるからであろう。しかしながら，競争することにより，高い動機づけに繋がることや，競争に負けることで「次はなんとしても勝ってやる」「負けたからこそ努力できた」といった向上心を促進させる影響も競争にはある。

このように一口に競争といっても，競争にはメリット，デメリットがあり，競争の心理的構造を理解することは，スポーツや勉強への取り組み方や，一般社会での仕事における競争や成果主義雰囲気の中においても，健全で適応的な競争意識を取り入れることが可能となろう。

競争の心理的な側面を現す概念に「競争心」がある。競争心は競争を志向する意識であるが，太田（2001）は競争心を二つの行動意図を表した概念に分類

をした。一つ目は手段型競争心といい，別の目的のために競争を利用する意識を指しているものである。二つ目は目的型競争心といい，他者に勝ることが目標となる競争意識を指した分類である。この分類により，他者に勝りたいといった対人的な動機とともに，自己目標の達成や自身の成長というような個人的な動機の存在を見出している。自己目標の達成といった個人的目標は競争を志向するということよりも，競争を目標達成のために手段として志向する意識であり，このような意識も競争心に包含されているのである。また，ライバルが競争心に与える影響に関してまとめた研究（太田，2003）では，ライバルと競争することにより，意欲面や行動面で肯定的促進が見られている場合は手段型競争心が影響し，過剰な競争心によって認知面や行動面で否定的促進が見られている場合は目標型競争心が影響していることを明らかにした。

競争への志向性および行動の意図の多面的側面が明らかになる中で，太田（2010）は競争心を「手段型競争心」,「社会的承認」,「過競争心」,「負けず嫌い」,「競争回避」の５つの下位尺度より構成される多面的競争心尺度を作成した。これまで過剰な競争心の側面に注目が集まりがちであったが，この尺度を利用することによって，競争の肯定的な側面と否定的な側面の双方の測定が可能となった。これまでの競争心研究においては，特に手段型競争心への知見が少なかったため，手段型競争心と様々な心理的要因との関係性や影響（例えば感情，パーソナリティ）について今後明らかにされることが期待されている。それによって適応的な競争意識を理解することに繋がるものと考えられている。

競争心の心理的要因を明らかにする認知面の一つに完全主義がある。完全主義は抑うつや，不安，強迫性症状，自己への攻撃性といった精神的不健康との関連性として注目されている（伊藤，2004）。完全主義は過度に完全性を求め，物事が完全でなければならない，ミスは許されないなど過度に完全を追及する傾向であり，不適応と関連する個人特性である。また，完全主義に含まれるすべての要素が不適応に繋がるわけでなく，完全主義は適応的な側面と不適応的側面に分類される（桜井・大谷，1997）。例えば，青年期のアイデンティティ形成と完全主義の適応面と不適応面について検討した種ケ嶋ら（2012）の研究で

は，高目標設定といった高い目標にこだわる完全主義がアイデンティティ確立を促進的にし，失敗過敏といった失敗に対する恐れや繊細さの完全主義がアイデンティティ確立を抑制的にしていることを明らかにしている。

このように完全主義が適応感や不適応感との関連性が指摘されているものの，競争心と完全主義との関連性について言及した研究は筆者の知るところ見当たらない。競争心の多面的側面の手段型競争心や目標型競争心へ完全主義の関わりを明らかにすることにより，競争環境下において完全主義的認知傾向を有することによる，抑うつ状態や不安状態といった不適応に陥った場合の認知行動療法的カウンセリング支援策を取ることを可能にする。例えば，環境下での不適応状態の一因が完全主義的認知であるならば，その環境下での特徴的な認知の不適応面を適応的な認知へ認知行動療法的カウンセリングによって修正することを可能にするのである。また，不適応だけに焦点化するだけでなく，適応的でより前向きな競争意識をもった認知面も明らかに出来るものと考える。

そこで本研究は青年期の競争心と完全主義の関連，また完全主義が競争心に及ぼす影響について検討することを目的とした。

Ⅱ　方法

1．調査対象者：首都圏の大学に通う学生369名（男性名225名，女性144名），平均年齢：19.57歳（SD ＝0.79），有効回答率87.8％

2．調査期間：2019年５月

3．調査内容：以下の調査を実施した。

(1)　フェイスシート：性別，年齢，生活満足度，目標の有無，大事な場面での実力発揮度，生活形態の有無を調査した。

(2)　多面的競争心尺度：太田（2010）が作成した５因子（手段型競争心，負けず嫌い，社会的承認，過競争心，競争回避）21項目から構成されている質問紙を用いた。本尺度は競争への志向性および行動の意図を多面的に測定していることが特徴的であり，各項目の得点化は「全くあてはまらない」１点から「非常に当てはまる」５点の５件法で回答した。

(3) 自己志向的完全主義尺度：桜井・大谷（1997）がFrost et al（1990）の完全主義尺度を参考に作成した。完全主義を自己の枠組みで多次元にとらえる尺度MSPS（Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale）を用いた。4因子（PS：高目標設定，CM：失敗過敏，DP：完全性欲求，D：行動疑念）20項目から構成され，各項目の得点化は「全くあてはまらない」1点から「非常に当てはまる」6点の6件法で回答した。

4．倫理的配慮

調査協力者に対して口頭にて本調査目的について説明し，調査票の中においても文章にて同様の内容を提示した。調査は匿名で実施され結果は統計的に処理し，個人が特定されることは一切ない等，個人情報の保護についても説明し，個人情報に関する取扱いについての同意を示すチェック項目を設けた。また，本調査は個人の意思を尊重し答えたくない項目は無回答で提出して構わないことも記した。

5．手続き：上記3調査内容のものを集団形式にて実施し，個人情報の取扱いに同意がなかったものや，調査項目に未回答や無回答の項目がある場合，また回答の信頼性が乏しいものは調査対象から除外した。

6．結果の処理：本研究における分析は，統計ソフトSPSS Statistics 22によって行ない，各検定の有意水準は5％未満に設定した。

Ⅲ　結果

1．基本統計量と内的整合性

表1に各尺度の基本統計量と内的整合性（Cronbachのα係数）を示した。競争心関する質問項目について，手段型競争心$\alpha = .88$，負けず嫌い$\alpha = .82$，社会的承認$\alpha = .76$，過競争心$\alpha = .73$，競争回避$\alpha = .83$であった。完全主義に関する質問項目では，高目標設定$\alpha = .76$，失敗過敏$\alpha = .72$，完全欲求$\alpha = .72$，行動疑念$\alpha = .69$であった。両尺度とも比較的高いα係数が得られており，統計的に安定していることが認められた。

表１　基本統計量と内的整合性

	N	*M*	*SD*	α
多面的競争心				
手段型競争心	348	27.22	5.12	.88
負けず嫌い	348	16.35	3.36	.82
社会的承認	348	11.15	2.67	.76
過競争心	348	10.02	3.46	.73
競争回避	348	8.51	3.04	.83
自己志向的完全主義				
高目標設定 a)	348	20.20	4.25	.73
失敗過敏 b)	348	16.81	4.65	.70
完全欲求 c)	348	20.39	4.63	.82
行動疑念 d)	348	21.56	4.43	.69

a）自己に高い目標を課す完全主義　b）自己のミスを許さない完全主義
c）完全でありたい欲求　d）自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向

２．調査対象者の属性と競争心の検討

(1)　日常生活満足度と競争心との検討

対象者の日常的な生活における満足度と競争心との関連を明らかにするために，「現在の生活に満足していますか？」という質問項目を設定し，“とても不満である”から“とても満足している”までの５件法で回答を求めた。満足度をとても満足，やや満足と評価した対象者を“満足群”（N=184）とし，とても不満，やや不満と評価した対象者は“不満群”（N=54）として，多面的競争心の下位尺度，手段型競争心，負けず嫌い，社会的承認，過競争心，競争回避の各得点について満足度別のｔ検定を行った（表２）。その結果，「手段型競争心」（$t(236)=4.23$，$p<.01$）「負けず嫌い」（$t(236)=2.67$，$p<.01$）「競争回避」（$t(236)=-2.71$，$p<.01$）において有意差が認められ，日常生活満足度が高い方が低い方よりも，手段型競争心や負けず嫌いの得点が高く，競争回避の得点が低い結果が得られた。

(2)　目標志向性と競争心との検討

目標を持っているか？といった目標志向性の有無と競争心との関連を明

表２　日常生活満足度と競争心

		満足度	*M*	*SD*	*t* 値
多面的競争心	手段型競争心	満足（N=184）	28.53	5.03	4.23**
		不満（N=54）	25.19	5.37	
	負けず嫌い	満足（N=184）	16.96	4.03	2.67*
		不満（N=54）	15.56	3.20	
	社会的承認	満足（N=184）	11.36	2.64	1.10（n.s）
		不満（N=54）	10.91	2.80	
	過競争心	満足（N=184）	10.26	3.67	.32（n.s）
		不満（N=54）	10.07	3.51	
	競争回避	満足（N=184）	8.27	3.22	-2.71*
		不満（N=54）	9.59	2.96	

*$p<.05$，**$p<.01$

らかにするために，対象者に対して「現在あなたに目標はありますか？」という質問項目を設定し，“目標がある”と評価した対象者を“目標あり群”（N=258）とし，“目標がない”と評価した対象者は“目標なし群”（N=90）とした。そして多面的競争心の下位尺度得点について目標志向性別のｔ検定を行った（表３）。その結果，「手段型競争心」（t(346)=3.84，p<.01）「競争回避」（t(188.72)=-2.21，p<.05）において有意差が認められ，目標志向性がある方がない方よりも，手段型競争心の得点が高く，競争回避の得点が低い結果が得られた。

(3)　実力発揮度と競争心との検討

大事な場面で本来通りの力が発揮できるか？といった実力発揮度と競争心との関連を明らかにするために，「あなたが試合や試験，面接といった大事な場面で実力発揮できますか？」という質問項目を設定し，“実力発揮できる”と評価した対象者を“実力発揮群”（N=129）とし，“実力発揮できない”と評価した対象者は“実力不発揮群”（N=81）とした。そして，多面的競争心の下位尺度得点について実力発揮度別のｔ検定を行った（表４）。その結果，「手段型競争心」（t(208)=3.37，p<.01）「競争回避」（t(208)

表 3　目標志向性と競争心

		満足度	*M*	*SD*	*t* 値
多面的競争心	手段型競争心	目標なし（N=90）	25.47	5.33	3.84**
		目標あり（N=258）	27.83	4.91	
	負けず嫌い	目標なし（N=90）	16.10	3.62	.83（n.s）
		目標あり（N=258）	16.44	3.27	
	社会的承認	目標なし（N=90）	11.03	2.82	.49（n.s）
		目標あり（N=258）	11.19	2.63	
	過競争心	目標なし（N=90）	9.77	3.40	.80（n.s）
		目標あり（N=258）	10.10	3.49	
	競争回避	目標なし（N=90）	9.07	2.59	-2.21*
		目標あり（N=258）	8.32	3.17	

*$p<.05$，**$p<.01$

表 4　実力発揮度と競争心

		実力発揮度	*M*	*SD*	*t* 値
多面的競争心	手段型競争心	実力不発揮（N=81）	25.99	5.04	3.37**
		実力発揮（N=129）	28.42	5.11	
	負けず嫌い	実力不発揮（N=81）	16.98	3.19	.61（n.s）
		実力発揮（N=129）	16.71	3.10	
	社会的承認	実力不発揮（N=81）	11.28	2.84	.53（n.s）
		実力発揮（N=129）	11.49	2.62	
	過競争心	実力不発揮（N=81）	9.59	3.36	1.91†
		実力発揮（N=129）	10.57	3.74	
	競争回避	実力不発揮（N=81）	9.46	3.17	-3.07**
		実力発揮（N=129）	8.12	3.04	

† $.05<p<.10$，**$p<.01$

=-3.07，p<.01）において有意差，「過競争心」（t(208)=1.91，.05<p< .10）に有意傾向が認められた。実力発揮群と不発揮群を比較した場合，実力発揮群の方が手段型競争心や過競争心の得点は高く，競争回避の得点は低い結果が得られた。

3．競争心と完全主義との検討

(1) 競争心と完全主義の相関

競争心と完全主義との相関を表5に示す。「手段型競争心」は高目標設定，完全欲求，行動疑念において.13（p<.05）－.49（p<.01）までの有意な正の相関が認められた。「負けず嫌い」は完全主義の全ての下位尺度と.15（p<.01）－.46（p<.01）までの有意な正の相関が認められた。「社会的承認」も完全主義の全ての下位尺度と.19（p<.01）－.33（p<.01）までの有意な正の相関が認められた。「過競争心」は行動疑念を除き.18（p<.01）－.32（p<.01）までの有意な正の相関が認められた。「競争回避」は失敗過敏と行動疑念において.20（p<.01）－.32（p<.01）までの有意な正の相関が認められた。

(2) 完全主義傾向における競争心の比較

各完全主義得点について，M ± 1 SD を基準に完全主義傾向が高い順から，高完全主義群（以下高群），中完全主義群（以下中群），低完全主義群（以下低群）と3群に分類した。そして，競争心の下位尺度得点を従属変数として1要因の分散分析を行い，有意差が認められる場合は Tukey の HSD 法（5％水準）による多重比較を行った（表6－9）。

ｉ）高目標設定（PS）と競争心

手段型競争心（F(2,345) = 33.10，p<.01），負けず嫌い（F(2,345) = 28.59，

表5　競争心と完全主義の相互相関

		自己志向的完全主義			
		高目標設定	失敗過敏	完全欲求	行動疑念
多面的競争心	手段型競争心	.49**	.01	.36**	.13*
	負けず嫌い	.40**	.27**	.46**	.15**
	社会的承認	.33**	.19**	.31**	.19**
	過競争心	.32**	.31**	.18**	.03
	競争回避	-.09	.32**	.01	.20**

*p<.05，**p<.01

p<.01），社会的承認（F(2,345)＝17.40，p<.01），過競争心（F(2,345)＝14.52，p<.01）において有意差が認められた（表６）。多重比較の結果，PS 高群は手段型競争心，社会的承認，過競争心の何れにおいても中群・低群よりも有意に高い得点を示していた。PS 低群の負けず嫌い得点は PS 高群・中群よりも有意に低い得点を示していた。また，競争回避は有意差が認められなかった。

ⅱ）失敗過敏（CM）と競争心

負けず嫌い（F(2,345)＝10.70，p<.01），社会的承認（F(2,345)＝5.40，p<.01），過競争心（F(2,345)＝11.29，p<.01），競争回避（F(2,345)＝16.95，p<.01），において有意差が認められた（表７）。多重比較の結果，CM 高群は負けず嫌い，社会的承認，過競争心，競争回避の何れにおいても中

表６　高目標設定完全主義（PS）3群間の競争心

	LP[a)]（*N*=46）		MP[b)]（*N*=274）		HP[c)]（*N*=55）		*F* 値	多重比較
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
手段型競争心	24.00	6.05	26.89	4.63	31.40	3.67	33.10**	LP<MP<HP
負けず嫌い	13.24	4.35	16.65	2.87	17.64	3.03	28.59**	LP<MP，HP
社会的承認	9.48	3.41	11.17	2.40	12.49	2.42	17.40**	LP<MP<HP
過競争心	8.04	3.31	10.02	3.36	11.64	3.27	14.52**	LP<MP<HP
競争回避	8.98	3.30	8.50	2.88	8.20	3.51	.83	—

a）LP；PS 低得点群　b）MP；PS 中得点群　c）HP；PS 高得点群　*$p<.05$，**$p<.01$

表７　失敗過敏完全主義（CM）3群間の競争心

	LP[a)]（*N*=59）		MP[b)]（*N*=236）		HP[c)]（*N*=53）		*F* 値	多重比較
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
手段型競争心	27.53	5.68	26.95	5.07	28.06	4.67	1.13	—
負けず嫌い	14.92	3.87	16.39	3.07	17.77	3.42	10.70**	LP<MP<HP
社会的承認	10.49	3.22	11.10	2.57	12.11	2.19	5.40**	LP，MP<HP
過競争心	8.41	3.58	10.11	3.28	11.40	3.50	11.29**	LP<MP<HP
競争回避	7.10	3.70	8.47	2.64	10.30	3.08	16.95**	LP<MP<HP

a）LP；CM 低得点群　b）MP；CM 中得点群　c）HP；CM 高得点群　*$p<.05$，**$p<.01$

群・低群よりも有意に高い得点を示していた。また，手段型競争心は有意差が認められなかった。

iii）完全欲求（DP）と競争心

手段型競争心（F(2,345)＝13.82，p<.01），負けず嫌い（F(2,345)＝37.08，p<.01），社会的承認（F(2,345)＝11.53，p<.01），過競争心（F(2,345)＝4.94，p<.01）において有意差が認められた（表８）。多重比較の結果，DP 高群は手段型競争心，負けず嫌い，社会的承認の何れにおいても中群・低群よりも有意に高い得点を示していた。DP 低群の過競争心得点は PS 高群・中群よりも有意に低い得点を示していた。また，競争回避は有意差が認められなかった。

表８　完全なる欲求完全主義（DP）3群間の競争心

	LP[a)]（*N*=53）		MP[b)]（*N*=228）		HP[c)]（*N*=67）		*F* 値	多重比較
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
手段型競争心	24.74	6.33	27.13	4.75	29.49	4.30	13.82**	LP<MP<HP
負けず嫌い	13.45	4.10	16.46	2.87	18.27	2.72	37.08**	LP<MP<HP
社会的承認	9.89	3.15	11.14	2.43	12.18	2.67	11.53**	LP<MP<HP
過競争心	8.72	3.35	10.15	3.48	10.60	3.29	4.94**	LP<MP，HP
競争回避	8.68	3.48	8.35	2.87	8.96	3.25	1.13	—

a）LP；DP 低得点群　b）MP；DP 中得点群　c）HP；DP 高得点群　*$p<.05$，**$p<.01$

表９　行動疑念完全主義（D）3群間の競争心

	LP[a)]（*N*=73）		MP[b)]（*N*=205）		HP[c)]（*N*=70）		*F* 値	多重比較
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
手段型競争心	26.53	4.99	27.05	5.17	28.43	5.00	2.74	—
負けず嫌い	15.62	3.15	16.28	3.10	17.34	4.07	4.94**	LP<HP
社会的承認	10.73	2.65	11.02	2.68	11.97	2.55	4.53*	LP，MP<HP
過競争心	9.62	3.44	10.16	3.28	10.03	4.01	.65	—
競争回避	7.82	2.96	8.52	2.86	9.23	3.50	3.88**	LP<HP

a）LP；D 低得点群　b）MP；D 中得点群　c）HP；D 高得点群　*$p<.05$，**$p<.01$

iv）行動疑念（D）と競争心

負けず嫌い（F(2,345)＝4.94，p<.01），社会的承認（F(2,345)＝4.53，p<.05），競争回避（F(2,345)＝3.88，p<.01）において有意差が認められた（表９）。多重比較の結果，D 高群は負けず嫌い，社会的承認，競争回避において，低群よりも有意に高い得点を示していた。また，手段型競争心，過競争心については有意差が認められなかった。

(3)　競争心を規定する完全主義の検討

完全主義が競争心に与える影響について検討するために競争心を目的変数に PS，CM，DP，D を説明変数に重回帰分析（強制投入法）を行った。その結果を表10に示す。４変数による重決定係数（R^2）はいずれの場合も有意であった。手段型競争心では PS が最も強く影響し（標準偏回帰係数（以下β）=.44），CM（β＝-.17），DP（β＝.14）がそれに続いた（図１）。負

表10　標準偏回帰係数（従属変数：競争心）

		自己志向的完全主義				R^2
		高目標設定	失敗過敏	完全欲求	行動疑念	
多面的競争心	手段型競争心	.44**	-.17**	.14*	.05ns	.27**
	負けず嫌い	.20**	.13*	.31**	-.06ns	.25**
	社会的承認	.22**	.06ns	.13ns	-.08ns	.14**
	過競争心	.32**	.32**	-.08ns	-.13*	.18**
	競争回避	-.15*	.34**	-.08ns	.12*	.15**

*p<.05，**p<.01　R^2 重決定係数

注）表中の数値は標準偏回帰係数（β）

図１　手段型競争心に影響する完全主義要因

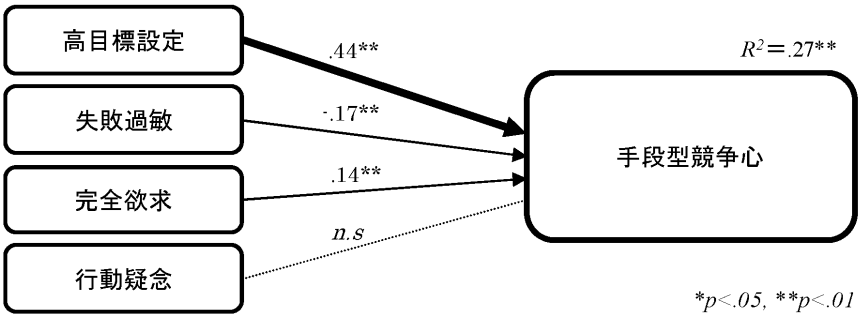


図２　負けず嫌いに影響する完全主義要因

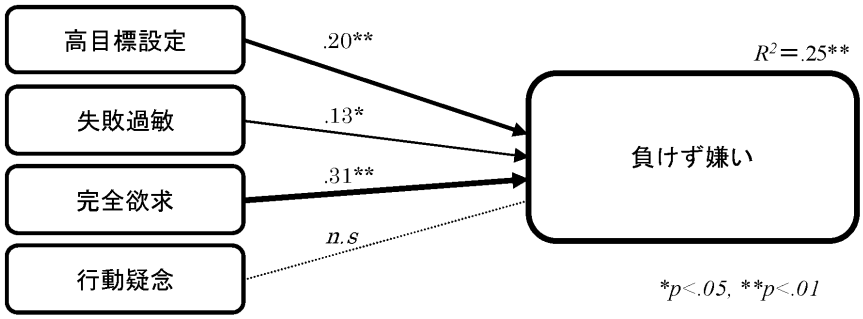
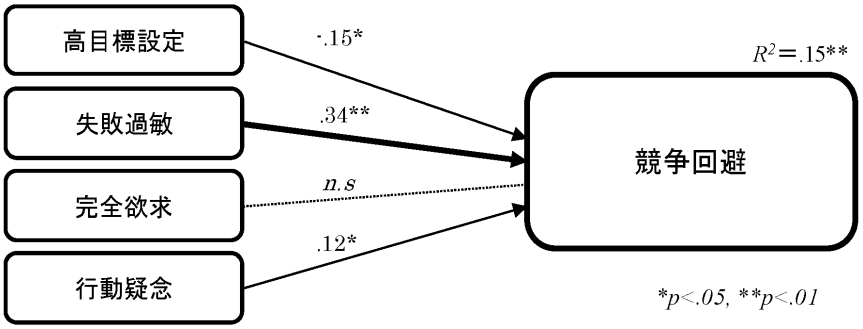


図３　競争回避に影響する完全主義要因



けず嫌いでは DP（β =.31）PS（β =.20）CM（β = .13）がそれぞれ続いた（図２）。社会的承認では PS（β =.22），過競争心では PS（β =.32）CM（β = .32）D（β =-.13），競争回避では CM（β =.34）PS（β =-.15）D（β =.12）がそれぞれ影響していた（図３）。

Ⅳ　考　察

１．競争心と調査対象者の属性

調査対象者の日常生活満足度や目標志向性，実力発揮度と競争心との関連について分析を行ったところ，手段型競争心や競争回避に大きな特徴が表れた。手段型競争心を志向することは，日常生活満足度や実力発揮度，目標志向度を強めることを示唆しているものと考えられた。手段型競争心は，競争を優劣だけに使うのではなく，“競争することで自分の能力が発揮される”といった自己啓発的な意識が強い競争心であり，他には他者との関係性（例えば友情等）

を強めるためといった，競争を別の目的のために利用する意識でもある。手段型競争心の意識はライフスキルにつながる意志性として，その重要性が示唆されたと言える。

逆に日常生活の満足度や実力発揮度を低下させてしまう傾向が認められる競争心が競争回避であった。今回の分析では，競争回避得点が高くなると日常満足度が不満であったり実力発揮ができない結果であった。競争回避は，競争状況を避けたり不快に感じる意識である。競争を回避する背景として考えられることは，競争することで負けた体験や落ち込んだ体験が自身の自尊心を傷つけ劣等感を有している状態であったり，競争状況を自己啓発的な手段として使うことに意識が及んでいないことも想定される。勝敗の優劣や他者との比較といった外的基準のみに意識が向かってしまっている状態とも考えられることが示唆されるとともに，競争に取り組む際の意味づけについて，その競争に取り組む主体者に対して，適応的な競争意識を伝えていくことの重要性が示唆された。

２．競争心と完全主義との検討

(1)　完全主義傾向における競争心について

完全主義と競争心の相関分析から，完全主義の高目標設定（PS）・完全欲求傾向（DP）は競争回避以外の競争心と正の相関が認めれ，失敗過敏傾向（CM）は手段型競争心以外の競争心と正の相関が認められた。行動疑念（D）については有意な正の相関が認められるが，係数としては .13 ～ .20と弱い関連性のため競争心との関連は弱いと考えられた。

完全主義を独立変数とし，競争心を従属変数とした分散分析では，高目標設定完全主義（PS）・完全なる欲求完全主義（DP）を高く志向する群がより強い競争心を有しているものの，例外として競争回避のみ高目標設定完全主義（PS）・完全なる欲求完全主義（DP）の志向性の程度に有意差がなく関係性が認められなかった。これは，自分に高い目標を課すことにこだわる志向性や完璧であることにこだわる欲求は競争状況を避けるといった回避性に関与しないことが示唆された。それだけ目標に強いこだわりを

持つこと，完璧を追及することで競争状況に没入するかの如くコミットしていくことが考えらる。

これとは異なる分析結果となった完全主義が，失敗過敏（CM）である。失敗過敏を強く志向する群はより強い競争心を有しているものの，例外として手段型競争心のみ失敗過敏の志向性の程度に有意差がなく，関係性が認められなかった。また，失敗過敏を高く志向する群の方が，より競技回避の志向性も高くなる傾向にあり，ミスしないことにこだわるあまりに競技状況から避けることが考えられた。手段型競争心を有することは前述のように，生活満足度や実力発揮度を高めることに寄与していることが示唆されていることを踏まえると，手段型競争心に対してもポジティブな影響を示さない失敗過敏完全主義的志向性は強めないことが望ましいと言えよう。

(2) 競争心を規定する完全主義の影響に関して

重回帰分析の結果から，自己志向的完全主義は競争心（手段型競争心・負けず嫌い・社会的承認・過競争心・競争回避）それぞれに対して異なった影響を示していることが明らかとなった。手段型競争心（図１）は高目標設定（PS）からの影響を強く受けており，高い目標に志向しそれにこだわる完全主義が競争だけに留まらない自己啓発的意識を形成していることが考えられる。負けず嫌い（図２）は完全欲求（DP）や高目標設定（PS）からの影響を受けており，完璧であることを欲する完全主義や目標設定志向性が，他者や自分に負けることを嫌う負けず嫌いの気持ちを形成していることが考えらえる。負けず嫌いとスポーツの動機づけ理解についての先行研究（西田ら，2014）では競技レベル別に負けず嫌いの要因を競争心の観点から分析し，競技力の高い群は手段型競争心からの影響を受け，競技力の低い群は社会的承認・過競争心からの影響を受けていることを見出している。このことから競技水準が向上するにしたがって，手段型競争心へ変容することが想定され，本研究で取り上げている高目標設定完全主義（PS）といった目標達成にこだわりつつ，その目標や課題を徐々に達成していくこ

とで，社会的承認というような外発的に動機づけされている状態から，自分のために目標や課題に自発的に取り組む内発的動機づけ状態の手段型競争心に変容していくことが考えられる。競争回避（図3）は失敗過敏（CM）からの影響を受けており，失敗やミスを過度に気にする完全主義が強くなることから，競争状況から避けてしまう気持ちを形成していることが考えられる。完全主義と抑うつ傾向の関係についての先行研究（桜井ら，1997）において，失敗過敏（CM）の特徴について，“失敗過敏（CM）傾向を強くもつとストレッサーの強さに関係なく，常に抑うつや絶望感に陥りやすい状態になる。”とまとめている。つまり競争といった優劣が付きやすい状況において，負けるといった自分にとって不都合な状態になった場合，極度な落ち込み感や抑うつ感にさいなまれることが予見され，それゆえ不快な感情を誘発しないよう競争状況から回避しているものと考えられる。また競争回避を抑制するような完全主義の影響として高目標設定（PS）が認められたがその影響度はとても弱い。よって，完全主義以外の要因が競技回避に陥らない事柄に関係していることが考えられるため，別の心理要因を検討する必要があろう。

完全主義のポジティブ面とネガティブ面が指摘される中，本研究から競争心へポジティブに働きかける完全主義は高目標設定（PS）・完全欲求（DP）であり，ネガティブに働きかける完全主義が失敗過敏（CM）であることが示唆された。また行動疑念（D）については競争心へ影響は若干あるがその力は小さく，完全欲求（DP）については競争心への影響度からは負けず嫌いへの関与がある以外その関与は小さい。これらのことなどから競争心と関連する主な完全主義は高目標設定（PS）と失敗過敏（CM）であることが明らかとなった。

以上のことから，競争環境下における認知行動療法的カウンセリング支援策としては，手段型競争心を高めるために高目標設定の完全主義的認知変容へ促す支援が有効であることが考えられた。また失敗過敏の完全主義が高いことは，日常生活の不満感や実力不発揮感また競争回避に繋がりやすい。それゆえ，失

敗過敏的完全主義を棄却できるような認知変容を促すカウンセリング支援が有効であることが示唆された。

今後は競争心や完全主義パーソナリティの側面が健康・不健康とどういった関係があるのか，不安や抑うつというような感情面での比較検討が必要であろう。特に手段的競争心を有して競争に取り組むことが，過剰な劣等感を助長することを防止し，自尊感情を高めることに繋がることが示唆されている（太田, 2010）。本研究において，手段的競争心は高目標設定完全主義が関与していることが明らかになった。スポーツの負けず嫌いの研究（西田ら，2014）では競技スキルの高まりとともに目的型競争心から手段型競争心に競争心の種類が変容してきているが，その際の認知変容がどのようになされているのか。勝敗や優劣だけにこだわらず，自己の能力の研鑽といった自己啓発的な面を向上させるために競争を手段として利用するような意識を有することに必要な要因については，本研究で抽出された失敗過敏完全主義から高目標設定完全主義への認知変容に焦点を当てたプロセスモデルの検討が今後必要であろう。

参考文献

Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C., & Rosenblate, R.　The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy & Research　14,1990,449-468.

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　22,5,2004,542-551

西田保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久・齊藤茂　負けず嫌いとスポーツ動機づけの理解に向けて　総合保健体育科学　37,1,2014, 13-21

太田伸幸　競争概念の再検討―競争心の測定に関するレビュー― 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要（心理発達科学） 48,2001,301-313.

太田伸幸　ライバルの肯定的側面と否定的側面の検討　名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要（心理発達科学） 50,2003,11-18.

太田伸幸　多面的競争心尺度作成の試み　現代教育学部紀要　2,2010,57-65.

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

参議院文教・科学委員会議事録　第153回国会文教科学委員会　2001, 4

種ケ嶋尚志・中里弘　青年期後期における完全主義がアイデンティティ形成に与える影響　桜文論叢　82,2012,227-240

参考資料

本研究で使用した尺度項目一覧を以下に示す。

自己志向的完全主義尺度（桜井・大谷，1997）

●完全性欲求（DP）尺度

1．どんなことでも完璧にやり遂げることが私のモットーである
2．ものごとは常にうまくできていないと気がすまない
3．中途半端な出来ではガマンできない
4．できる限り，完璧であろうと努力する
5．やるべきことは完璧にやらなければならない

●高目標設定（PS）尺度

1．いつも，周りの人より高い目標をもとうと思う
2．何ごとにおいても最高の水準を目指している
3．高い目標を持つほうが自分のためになると思う
4．簡単な課題ばかり選んでいては，だめな人間になる
5．自分の能力を最大限に引き出すような理想を持つべきである

●失敗回避（CM）尺度

1．「失敗は成功のもと」などとは考えられない
2．ささいな失敗でも，周りの人からの評価は下がるだろう
3．人前で失敗することなど，とんでもないことだ
4．少しでもミスがあれば，完全に失敗したのも同然である
5．完璧にできなければ，成功とはいわない

●行動疑念（D）尺度

1．注意深くやった仕事でも，欠点があるような気がして心配になる
2．何かやり残しているようで，不安になることがある
3．納得できる仕事をするには，人一倍時間がかかる
4．念には念を入れる方である
5．戸締りや火のしまつなどは，何回か確かめないと不安である

多面的競争心尺度（太田，2010）

●手段型競争心尺度

1．競争することで相手とお互い高めあうことができる
2．競争することによって自分を強くすることができる
3．争することによって他の人との友情を築いたり，深めたりすることがある
4．競争するときは自分自身に目標を設定する
5．競争を通して自分の能力を発見することができる
6．競争することで能力以上の力が引き出せる
7．他の人と競争するとき最善の努力を尽くす

●負けず嫌い尺度
1．私は運動の競争で負けたとき，確実に落ち込むであろう
2．競争相手に負けるのは悔しい
3．私は，負けず嫌いだ
4．私は勝ったときが一番楽しい
●社会的承認尺度
1．社会の高い地位を目指すことは重要だと思う
2．就職する会社は，社会で高く評価されるところを選びたい
3．世に出て成功したいと強く願っている
●過競争心尺度
1．勝つためだったら，どんな犠牲でも払う
2．人より勝るためには手段を選ばない
3．負けても潔い人というのは，単にやる気が無い人のことである
4．注目をあびるためにはみんなに勝たなければならない
●競争回避尺度
1．私は競争的な状況に不快感を感じる
2．他の人との競争を意識すると，かえってその物事をする気になれない
3．私は他の人と競争することを避けようとする