

困難課題回答時の完全主義認知にフィードバックが与える影響の検討¹⁾

立教大学大学院 現代心理学研究科 菊池 紗希子²⁾
立教大学 現代心理学部心理学科 松永 美希

Feedback Effect on Perfectionism Cognition during Difficult Task Response.

Sakiko Kikuchi (Rikkyo University Graduate school of Contemporary Psychology)

Miki Matsunaga (Rikkyo University College of Contemporary Psychology)

The present study examined the responses of perfectionism cognition comprising “pursuit of perfection,” “personal standard,” and “concern over mistakes” (Kobori & Tanno, 2004) to failure both before and after an adaptive feedback message was delivered; further, versus when feedback message used in previous research was delivered and when no feedback message was delivered. Participants completed a questionnaire and an anagram task comprising some unsolvable questions. They repeated the task and the questionnaire after receiving feedback, which included the message and task outcomes. In the second attempt, the “pursuit of perfection” and “concern over mistakes” decreased in the task, regardless of the feedback message. “Personal standard” increased after the feedback message that included only task results. However, it decreased after the adaptive feedback message delivery. The findings suggest that acknowledging achievement in a previous task reduces the need for perfection and self-criticism of imperfections. If they do not get an evaluation, it can ignite motivation to accomplish higher goals and decrease the drive in an adaptive evaluation.

Key words : perfectionism, failure, feedback

特性としての完全主義について、その定義についてはこれまでさまざまな議論が展開されてきた。現在は、自らのパフォーマンスの目標を非常に高く設定し、その目標の達成状況によっては自己を批判的に評価する特徴であると、一定のコンセンサスが得られている (Burns, 1980; Lo & Abbott, 2019; Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002)。1990年代初頭には、複数の下位尺度を持つ完全主義の測定尺度が開発され (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991; 辻, 1992)、完全主義を多次的に捉えることが支持されている (Shafran et al., 2002)。例えば、Frost et al. (1990) の完全主義尺度は、自分に高い目標を課する傾向、ミス (失敗) を気にする傾向、自分の行動に疑いをもつ傾向、秩序、両親の期待、両親の批判の6次元から構成される。Hewitt & Flett (1991) は、完全性を求める方向性によっ

て、完全性を自分に向ける場合、他者に向ける場合、周囲から完全性を求められている場合の3つに注目し、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次元で捉えることを提案した。

Frost et al. (1990) の尺度を参考にして、日本では桜井・大谷 (1997) が、多次元自己志向的完全主義尺度 (Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale: 以下MSPSとする) を開発している。MSPSの4つの下位尺度のうち、完全主義の基本的特徴である「完全でありたいという欲求」は精神的健康に対する影響力が少ないものの、「自分に高い目標を課する傾向」は高いほど抑うつや絶望感に陥りにくく、対して「ミス (失敗) を過度に気にする傾向」と「自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向」は精神的不健康と関連する側面であること、特に「ミス (失敗) を過度

に気にする傾向」が強いと、日常的に経験するストレスの多少に関係なく、抑うつや絶望感を感じやすいことが示された（桜井・大谷, 1997）。

MSPSを用いた研究と同様に、完全主義には適応的な側面と不適応的な側面があることが支持されており（Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Stoeber & Otto, 2006）、抑うつをはじめ、様々な臨床的問題と関連すると報告されている（大谷, 2010）。例えば、Shafran et al. (2002) は、摂食障害は完全主義の直接的な表現であると述べている。そして、Clinical Perfectionism（臨床的完全主義）と呼ばれる、臨床的に問題となる完全主義そのものへの認知行動的介入を提案し、完全主義の問題性の理解、新しい自己評価スタイルの確立、行動実験、認知の歪みへの取り組みが含まれるべきと述べた（Shafran et al., 2002）。そのほか、実際に臨床研究においても、完全主義と関連があるとされた精神障害や精神症状に対する介入法として、認知行動療法が用いられている（Egan & Hine, 2008; Glover, Brown, Fairburn, & Shafran, 2007; Lowndes, Egan, & McEvoy, 2019）。

認知行動アプローチへの注目とともに、完全主義を特性ではなく、状態認知として捉える視点が登場し、完全主義認知の測定尺度が複数開発された（Flett, Hewitt, Blankstein, & Gray, 1998; 小堀・丹野, 2004）。小堀・丹野（2004）は、完全主義認知を「自己志向的完全主義がセルフ・スキーマとして活性化した結果、意識化された思考であり、できごとの解釈や注意に影響を与えるもの」と定義し、スキーマが活性化される頻度を反映した完全主義認知は、完全主義のスキーマそのものよりも治療感受性が高い可能性に言及している。また大谷（2010）によると、完全主義は変容しにくい特性ではなく、状況変動性のある認知であり、完全主義認知を扱った実証研究や臨床的アプローチは、不適応的な完全主義の抑制に少しでもつなげようという意図があるとされる。

完全主義認知についても、特性としての完全主義（以下、完全主義特性とする）と同様に、複数

の側面で捉える必要性が指摘されており、多次元的に測定する尺度Multidimensional Perfectionism Cognition Inventory（小堀・丹野, 2004: 以下MPCIとする）が開発されている。MPCIは、完全性追求（Pursuit of Perfection: 以下PPとする）、高目標設置（Personal Standard: 以下PSとする）、ミスへのとらわれ（Concern over Mistakes: 以下CMとする）の3つの下位尺度から構成されている。PPは抑うつの自動思考と中程度の正の相関関係、PSはポジティブな自動思考と中程度の正の相関関係、CMは抑うつの自動思考と高い正の相関関係にあることが示されている（小堀・丹野, 2004）。

完全主義特性は、個人の中で安定した変数として測定されるが、実際には、状況に応じて異なる完全主義の思考が生じるものであり、MPCIは、日常的な体験に近い状態で完全主義を測定できると考えられている（小堀・丹野, 2004）。よってMPCIは、特定の状況下での完全主義認知を検討する実験研究で用いられている（Kobori & Tanno, 2005; 大谷, 2010）。大谷（2010）は、課題に失敗した状況を設定する実験室実験を行い、他者からかけられる期待と、失敗後に与えられるフィードバックが、完全主義認知に及ぼす影響を検討した。実験参加者は、平均正答率の低いアナグラム課題（文字列を並び替えて意味のある単語を完成させる課題）に挑戦するが、その前に年齢から期待される正答率を伝えられ（期待操作）、課題の後にはフィードバックを与えられる。期待される正答率の高低と、フィードバックは受容的か非受容的のどちらかで操作され、それらの組み合わせから実験参加者は4群に分けられた。結果、課題後のPP得点とCM得点について、非受容的フィードバック群に比べて受容的フィードバック群は、得点の上昇が抑えられていた。なお期待操作は、53名の全実験参加者のうち約半数（28名）においてのみしか成功していないため、結果は慎重に解釈する必要があるが、受容的フィードバックは不適応的な完全主義認知を抑制する可能性が示された。

しかし、大谷（2010）の先行研究には、以下の3つの課題が挙げられる。一点目は、完全主義認知の測定が課題後の一度のみであったため、フィードバックの前後で認知に変化があったのか不確かである。大谷（2010）では、完全主義特性を測定し、その得点を共変量として分析しているものの、完全主義特性はフィードバック前の完全主義認知を予想する指標に過ぎず、実際の完全主義認知やその変化を捉えているとは言えない。

二点目は、操作にリアリティと影響力を持たせるため、メッセージをコンピュータの画面上に提示しつつ、実験者が口頭で読み上げているが、実験者の読み上げ方、外見や表情などの影響を排除していないことが課題である。特に口調は、受容的と感じられるか否かに大きく影響することが推測される。

三点目の課題は、フィードバックの文言である。受容的フィードバック群で与えられたフィードバックのメッセージ（「結果を気にする必要はありません。良くやりました。」）は、何を肯定的に評価しているのか不明確である。加えて、操作チェックとして、「フィードバックがどのくらい厳しく感じられたか」について「厳しく感じた（1点）」から「優しく感じた（4点）」までの4段階で評定されているが、受容的フィードバック群の平均得点は2.82と高くないことから、より受容的なメッセージを検討する余地がある。

以上の大谷（2010）の課題を受け、本研究では次のように改良を行う。まず、完全主義認知を、フィードバックを受ける前にもベースラインとして測定する。次に、画面上にメッセージを表示する形でフィードバックを行い、実験実施者の影響を排除する。そして、あらたに受容的メッセージを作成し、大谷（2010）で用いられたメッセージと比較する。清水・清水（2015）は、完全主義認知（PPおよびCM）傾向が強い人にとって、思考をコントロールするには、問題の解決策を産出する対処方略よりも、思考そのものをやめ、受容を志向する対処方略の方が適切であると述べており、本研究において、より受容的なメッセージを

考案することで、完全主義認知のより適応的な変化が期待できると考えられた。なお、本研究であらたに受容的メッセージを作成する際は、「受容」の定義として、Rogersの受容的態度を参考にする。加えて、大谷（2010）では、フィードバックの要因が受容的か非受容的かの2水準のみであったが、フィードバックを受けること自体の影響も考慮するため、本研究では、フィードバックを与えない統制群を設ける。

また新たに検討したい点は、再度失敗した状況に出会った際に、先に受けたフィードバックが完全主義認知の活性・不活性に影響するのかということである。大谷（2010）は課題の実施回数が1回のみであったため、この点は明らかになっていない。Stoeber, Schneider, Hussain, & Matthews（2014）は、完全主義特性を持つ者は、そうでない者より、目標の設定が高く、より多くの成果を失敗とみなし、頻繁に失敗を繰り返す可能性があるため、完全主義者が繰り返される失敗にどのように対応するかを研究することは重要だと述べている。したがって、失敗が繰り返された状況において、フィードバックなどの操作が完全主義認知に与える影響を調べることは、臨床的にも意義があると考えられる。

そこで本研究の目的は、繰り返される失敗状況に対するフィードバックの影響を予備的に検討するため、大学生および大学院生を対象に、正答率の低いアナグラム課題を2回実施し、課題1回目後に行われるフィードバックが、課題2回目での完全主義認知に与える影響を調査することとする。仮説として、課題の結果のみを伝えるフィードバック（統制群）や、従来の大谷（2010）のフィードバック（従来群）よりも、新たに作成した受容的なフィードバック（受容群）の方が、不適応的とされる完全主義認知であるPP（完全性追求）やCM（ミスへのとらわれ）の活性が抑制されると予想する。

方法

実験計画

MPCIの測定時期（1回目: フィードバック前・2回目: フィードバック後）×フィードバックの内容（統制群・従来群・受容群）で、2×3の混合計画とした。実験参加者の各群への割り当てはランダムに行った。

実験協力者

対象者の知的能力を一定以上に統制するため、18歳以上25歳以下の学生を募集対象とし、大学生および大学院生42名が参加した。うち男性が4名、女性が37名であった。平均年齢は21.4歳（ $SD = 1.34$ ）であった。なおサンプルサイズは、G*Power3.1（Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009）による検定力分析を用いて、繰り返しのある2要因分散分析で、母集団における効果量（ f ）が0.25と設定し、 $\alpha = 0.05$, 検定力0.8で計算した。

協力者の募集方法は、大学の講義時間後のチラシ配布と、著者が所属する研究室が運営するソーシャルネットワークサービスのアカウントでの呼び掛けであった。協力者募集の際には、協力者には謝礼を渡すことも伝えた。募集した学生に、文書で研究説明を行い、同意が得られた者を実験参加者とした。

Table 1
アナグラム課題の問題と正答

1回目		2回目	
問題	正答	問題	正答
とはりやち	はやとちり	まりひつな	ひなまつり
たむかりつ	かたつむり	すわおけそ	おすそわけ
あふせしわ	ふしあわせ	わりつたな	つなわたり
わとりそま	そとまわり	まものけ	なまけもの
かつんなみ	なつみかん	かとしひむ	ひとむかし
あせつわけ	つけあわせ	れのこもわ	こわれもの
ひえきこい	えこひいき	ときこゆお	ゆきおとこ
きえがらや	(なし)	のちとにど	(なし)
やるおくけ	(なし)	あたさいく	(なし)
まはるさあ	(なし)	りちすべい	(なし)

注) (なし) : 解決不可能課題のため正答なし。

課題

ひらがな5文字のアナグラム課題を、1回目と2回目の各回10問ずつ出題した（Table 1参照）。出題内容は1回目と2回目で異なるものとした。ウェブページ上に1問ずつ提示され、実験参加者はタイピングで回答した（Figure 1参照）。なお各回の出題の順序はランダムに並び替えられた。回答状況に関わらず、20秒経過すると自動で画面が切り替わり、次の一問が提示されるように設定した。

各回の10問のうち7問は、市村・上田・楠見（2017）のアナグラムデータベースより、解決時間が5秒以上20秒以下で、一般的に使われる単語を著者が選択した。選択した課題の解決時間の平均値を市村他（2017）のデータベースから算出すると、1回目では11.88秒（ $SD = 5.12$ ）、2回目では11.83秒（ $SD = 5.22$ ）であった。同様に、7段階（1“易しい”～7“難しい”）で評定された主観的困難度の平均値は、1回目で1.90（ $SD = 0.41$ ）、2回目で1.86（ $SD = 0.54$ ）であった。

残りの3問は、失敗状況を確実に作り出すことを目的として、並び替えても単語になり得ない解決不可能問題とし、青柳・細田（1994）と荒木・大橋（2001）で用いられたものを使用した。どのような回答も不正解と記録されるように設定した。

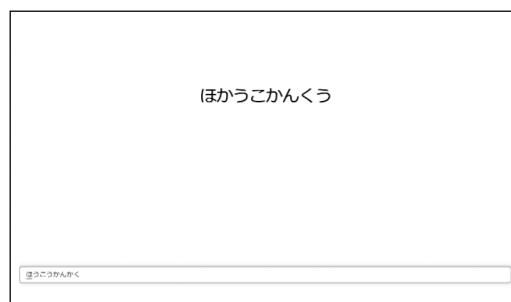


Figure 1.
アナグラム課題の出題画面の例

フィードバック

すべての実験参加者に対して、まず「先ほどの問題は10問中〇問正解でした。」と結果を示した。設定しておいた正答と一致した回答数が提示されるよう設定した。解決不可能な問題が3問含まれていたため、最高でも「10問中7問正解でした。」となった。

従来群では、結果の表示に加えて、大谷（2010）で使用されたメッセージを用いて、「結果を気にする必要はありません。良くやりました。」と表示した。受容群では「不正解があったことにネガティブな感情をもっているかもしれませんが、それは自然なことです。最後まで問題に取り組み、よく頑張りました！」と表示した。統制群では、メッセージを表示せず、結果の表示のみ行った。

受容群のメッセージを作成するにあたっては、以下の手続きで行った。まず「受容」の定義について、大谷（2010）では特に言及がなかったため、Rogersの受容的態度である「評価的な態度ではなく、良い点も悪い点もありのままに受け入れること」（Rogers, 1957）を参考にした。次に受容を表現する具体的な文言を見つけるため、「自己への思いやり」と言われるセルフコンパッションに注目した。セルフコンパッションはNeff（2003）によると次の3側面から成る。一つ目は、自己を批判せず自己に愛情を注ぐ側面、二つ目は、辛いことは自分のみ起こると思わず、誰もが何らかの不完全さを持っていると、他者との

共通性を意識する側面、三つ目は、否定的感情に流されず、それがどのようなものであるか客観的に捉える側面である。一つ目と三つ目の側面は、評価的にならず、肯定的なことも否定的なことも受け入れるという点で、Rogersの受容的態度と類似していると捉えることができる。また石村・羽鳥・山口・野村・鋤柄（2013）では、セルフコンパッションと完全主義認知のCMに、負の相関があることが示されている。セルフコンパッションを用いたセラピーを実践する際は、自分自身への声掛けが行われるためメッセージ例が豊富に提案されており、本研究ではNeff（2011 石村・樫村訳 2014）とWelford & Gilbert（2013 石村・野村訳 2016）の例文を参考に一文目（「不正解があったことにネガティブな感情をもっているかもしれませんが、それは自然なことです。」）を作成した。

二文目（「最後まで問題に取り組み、よく頑張りました！」）については、従来群のメッセージでは言及のない肯定的な評価の対象を、課題の結果ではなく、課題に取り組んだ態度であることを明確に示す文とした。

なお、メッセージを見落とすことがないように、従来群と受容群では、結果の表示の下に「この結果にもとづいて、次の画面であなたへメッセージがあります。」と提示した。フィードバックの画面例をFigure 2に示す。

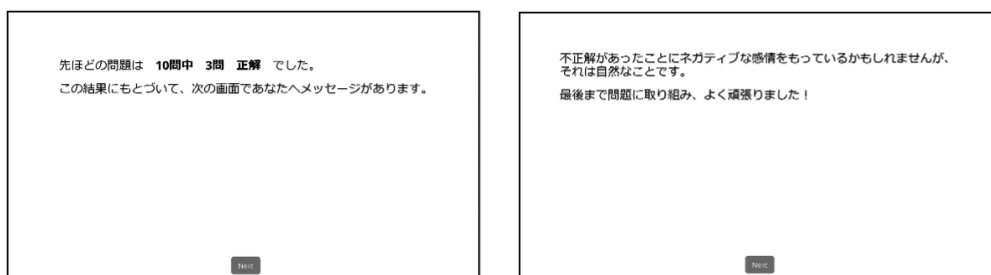
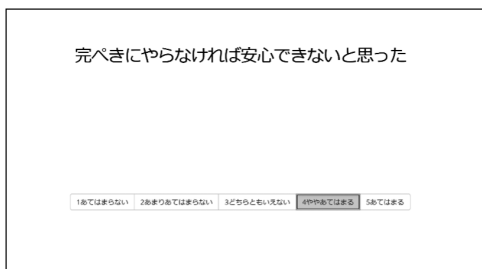


Figure 2.
フィードバック画面の例（左：結果の表示、右：メッセージの表示）

測度

多次元自己志向的完全主義尺度 (Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale: MSPS) (桜井・大谷, 1997) 状況変動性のない完全主義特性を測定する尺度である。本尺度は「完全でありたいという欲求」「自分に高い目標を課する傾向」「ミス(失敗)を過度に気にする傾向」「自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向」の4下位尺度で構成され、各5項目、計20の質問項目からなる。「普段のご自身について」答えるよう教示し、5件法(1“あてはまらない”～5“あてはまる”) で回答を求めた。Googleフォームで実施し、提示順はランダムに並び替えられた。

Multidimensional Perfectionism Cognition Inventory (MPCI) (小堀・丹野, 2004) 完全主義認知を測定する尺度であり、PP(完全性追求)、PS(高目標設置)、CM(ミスへのとらわれ)の3下位尺度で構成され、各5項目、計15の質問項目からなる。大谷(2010)をもとに、質問項目の語尾などを、実験の流れに合うように全項目改変し(例:完ぺきにやらなければ安心できない⇒完ぺきにやらなければ安心できないと思った)、5件法(1“あてはまらない”～5“あてはまる”) で回答を求めた。「問題に取り組んでいた間、頭に浮かんできた考えについて」回答するよう教示した。ウェブページ上には質問項目が1問ずつ提示され、実験参加者はあてはまるボタンをクリックして回答した(Figure 3参照)。なお各回の提示順はランダムに並び替えられた。



完ぺきにやらなければ安心できないと思った

1あてはまらない 2あまりあてはまらない 3どちらともいえない 4ややあてはまる 5あてはまる

Figure 3.
MPCI の回答画面の例

フィードバックメッセージの評価

従来群と受容群では、1回目の課題の後に提示されたメッセージについて評価するように教示したうえで、「1肯定的だった-5否定的だった(逆転項目)」「1厳しかった-5優しいかった」「1受容的だった-5受容的でなかった(逆転項目)」「1共感的でなかった-5共感的だった」の4項目を提示し、5件法または「どう思ったか覚えていない」の選択肢で回答を求めた。なお、実験参加者により質問項目の解釈が異なることを避けるため、「受容的」と「共感的」の定義も同画面上に示した。Rogers(1957)をもとに、「受容的」は「評価的な態度ではなく、良い点も悪い点もありのままに受け入れること」、「共感的」は「相手が体験していることを『自分のことのように』理解しようとする態度」と説明した。

手続き

2022年4～5月に、すべてウェブページ上で行った。実験参加者は自宅等、周囲に人のいない静粛が保たれる環境から参加した。実験実施者は同席せず、終始、実験参加者自身が指示を読みながら進めた。また失敗状況を作り出すため、協力者募集と研究説明の段階で、虚偽の研究目的(「個人の知的能力と性格の関係を調べること」)を伝えていた。

まずGoogleフォームにて、完全主義特性を測定するMSPSに回答を求めた。次にオンライン実験ツールGorilla (<https://gorilla.sc/>; Anwyl-Irvine, Dalmaijer, Hodges & Evershed, 2021)を用いて、課題1回目、完全主義認知の測定(MPCI)1回目、フィードバック、課題2回目、完全主義認知の測定(MPCI)2回目、フィードバックメッセージの評価、デブリーフィングの順で行った。

デブリーフィングでは、次の内容をウェブページ上の文書で説明した。課題は個人の能力が測定される問題ではないこと、失敗状況の設定のために、解決不可能な課題が含まれていたこと、3種類のフィードバックのうちいずれかが提示されていたこと、実験の本来の目的とその背景である。

デブリーフィングの後に、再度、今回得られたデータを研究に使用することについて同意を求めた。

倫理的配慮

本研究は、立教大学現代心理学部心理学研究倫理委員会における承認を得て行われた（承認番号21-66）。オンライン実験であり、また困難な課題を課すことで、完全主義傾向の強い実験参加者に心理的負担がかかる危険性があったため、研究説明書だけでなくウェブページ上にも、適宜、倫理的配慮に関する重要事項や、研究実施者の連絡先を明示するなどした。

結果

アナグラム課題への回答の入力方法により、正答数の表示が正しく行われなかった1名を除いた、41名を分析対象とした。分析にはすべてHAD（清水，2016）を用いた。

操作チェック

失敗状況を意図的に作り出すため、アナグラム課題では解決不可能問題を10問中3問混ぜて出題した。よって正答率の最高点は7.0であるが、実験参加者が実際にどの程度の失敗を経験していたか確認するため、1回目の平均正答数を算出すると5.8（ $SD = 1.02$ ）であった。なお2回目は、実験

参加者に結果は表示されていないが、平均正答数は6.0（ $SD = 0.95$ ）であった。また群間に差がないか確認するため、1要因分散分析を行ったが、1回目も2回目も有意差は見られなかった（1回目： $F(2, 38) = 0.19, p = .83$, 偏 $\eta^2 = .01$; 2回目： $F(2, 38) = 2.99, p = .62$, 偏 $\eta^2 = .14$ ）。

また、フィードバックのメッセージが、意図した通りに実験参加者に伝わったかをチェックするため、実験参加者によるメッセージの評価を分析した。まず、質問項目の半数以上が、無回答または「どう思ったか覚えていない」の回答であった3名を除外した。よって分析対象は従来群12名および受容群13名であった。

メッセージを評価した各項目の平均値について、従来群と受容群とで評価が異なるかどうかを確認するため、対応のないt検定を行った。その結果、どの項目でも有意差は見られなかった（「肯定的」： $t(23) = 0.03, p = .98, d = 0.01$; 「優しい」： $t(23) = 0.55, p = .59, d = .21$; 「受容的」： $t(23) = 1.67, p = .11, d = .65$; 「共感的」： $t(23) = 0.47, p = .64, d = .18$ ）（Table 2参照）。いずれの得点も平均値が3を越えていることから、従来群および受容群いずれも、フィードバックの内容は肯定的で受容的であると評価されたことが分かった。また「受容的」のみ効果量がやや大きく、得点に有意な差はないものの、受容群のほうがやや受容的と回答する割合が高かった。

Table 2
フィードバックメッセージの評価の記述統計量およびt検定の結果（従来群 N=12, 受容群 N=13）

	従来群		受容群		t 値
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
「肯定的」	3.8	1.53	3.8	0.99	0.03
「優しい」	4.2	0.94	3.9	1.26	0.55
「受容的」	3.3	1.47	4.1	0.76	1.67
「共感的」	3.5	1.09	3.3	0.95	0.47

注) (なし) : 解決不可能課題のため正答なし。

完全主義特性 (MSPS)

特性としての完全主義傾向について、群の等質性を確認するため、MSPSの各因子について1要因分散分析を行った。対象は、1回目または2回目に測定したMPCI (15項目) の3分の1以上が無回答であった4名を除く、37名 (従来群12名・受容群13名・統制群12名) であった。分析対象者に欠損値はなかった。

その結果、いずれにおいても有意差は見られなかった (完全主義特性: $F(2, 34) = 0.36, p = .70$, 偏 $\eta^2 = .02$; 完全欲求: $F(2, 34) = 0.11, p = .90$, 偏 $\eta^2 = .01$; 高目標設置: $F(2, 34) = 0.64, p = .54$, 偏 $\eta^2 = .04$; 失敗過敏: $F(2, 34) = 0.49, p = .62$, 偏 $\eta^2 = .03$; 行動疑念: $F(2, 34) = 0.53, p = .59$, 偏 $\eta^2 = .03$)。したがって、3群の完全主義特性は等質であると判断して、以降の分析を行った。

完全主義認知 (MPCI)

失敗状況に対して与えられたフィードバックの内容が、その後の完全主義認知 (測定2回目) にどのように影響を及ぼしたか、ベースライン (測定1回目) と比較した。分析対象は、MSPSの分析と同じ37名 (従来群12名・受容群13名・統制群12名) であった。欠損値には、その他の質問項目から算出した平均値を代入した。

それぞれの下位尺度ごとに、2 (測定1回目・2回目) \times 3 (従来群・受容群・統制群) の2要因分

散分析を行った。交互作用はPSについてのみ有意であり ($F(2, 34) = 6.01, p < .01$, 偏 $\eta^2 = .26$) , 受容群と統制群において測定時期の単純主効果が有意であった (受容群: $F(1, 34) = 5.58, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .32$; 統制群: $F(1, 34) = 5.75, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .34$)。2回目の得点は1回目に比べて、受容群では低く、統制群では高くなっていた (Figure 4参照)。

PPおよびCMについては、いずれも測定時期の主効果が有意であり (PP: $F(1, 34) = 7.62, p < .01$, 偏 $\eta^2 = .18$; CM: $F(1, 34) = 4.85, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .13$) , 2回目の得点は1回目より低かった (Figure 5, Figure 6参照)。交互作用は有意でなかった。

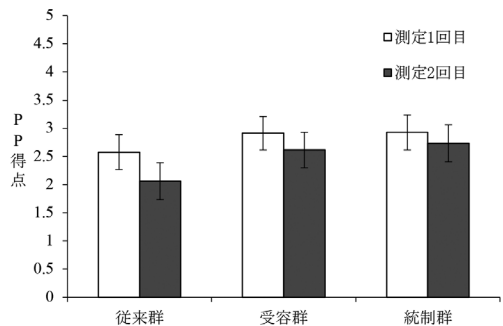


Figure 5. PP 得点の変化 (エラーバーは標準誤差)。

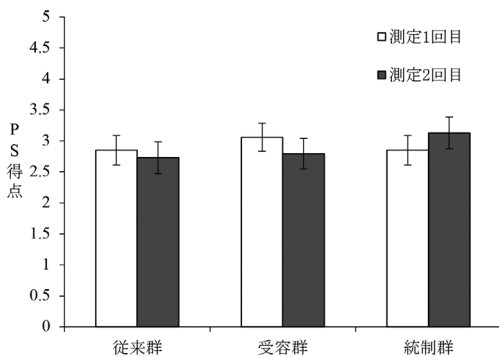


Figure 4. PS 得点の変化 (エラーバーは標準誤差)。

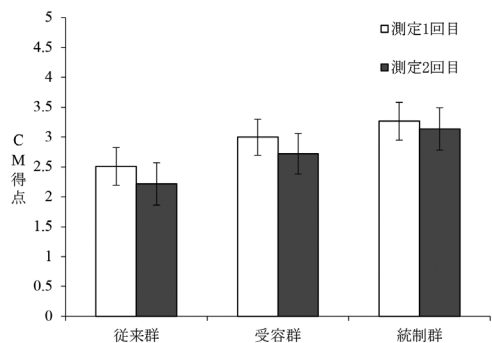


Figure 6. CM 得点の変化 (エラーバーは標準誤差)。

考察

実験の手続きの妥当性

課題の実際の平均正答数は1回目10問中5.8問で、2回目は10問中6.0問であり、解決が困難な課題を課すことはできていたと考える。ただし、実験参加者2名が、解決不可能な問題が出題されていることに気づいたことを自主的に報告した。報告しなかったものと同じことに気づいていた参加者がいたか不明であるため、この2名のみを分析から除外することはしなかった。よって、本研究の一部の参加者は、回答状況を失敗と捉えていなかった可能性がある。また、アナグラムに対する不得意さの認識でモチベーションが下がっていた場合も、自らが出した結果への注目が下がっていたと想像される。さらに、課題の平均正答数からは、5問以上正解した者が多かったと推測されるが、半数以上の正解を失敗と認識するかには、個人差があると考えられる。したがって、すべての参加者に対して失敗状況を意図的に作ることができていなかった可能性がある。

また、受容群のフィードバックのメッセージと、従来群の大谷（2010）のメッセージとでは、実験参加者による評価に差が見られなかった。しかし、受容群は、統計的には有意ではなかったものの、「受容的」という評価項目でより高い得点を示していた。よって、本研究で新たに作成した受容群のメッセージは、従来群と同程度に受容的であった、または若干、より受容的と評価されたと解釈できる。

完全主義認知にフィードバックが与える影響

2要因分散分析の結果から、MPCIの3下位尺度のうち、不適応的な性質を持つとされるPP（完全性追求）とCM（ミスへのとらわれ）は、フィードバックメッセージの有無に関わらず、1回目に比べて2回目の課題後に、活性化が抑制されていることがわかった。したがって仮説は支持されず、課題2回目の完全主義認知は、1回目の達成状況の知覚によって、完全性を求める衝動性や

完全でないことへの自己批判が抑えられる可能性が示唆された。

仮説が支持されなかった理由は2つ考えられる。一つは、大谷（2010）の研究デザインにはなかった統制群を設けたことである。その結果、統制群との比較により、不適応的な完全主義認知には、フィードバックの内容よりも、単純に課題成績の認知の方が影響する可能性が示された。つまり、1回目の課題成績が2回目の目標期待の再設定に影響し、より完全であることや完全でないことへの自己批判が弱められた可能性がある。

もう一つは、先述したように、実験参加者が、解決不可能な問題が出題されていることに気づいたり、途中でアナグラムの苦手感到気づいたりしたことである。完璧な達成は無理であることや、不正解は自分の能力のせいではないことを考え、完璧主義認知が下がった可能性がある。

一方で、適応的とされるPS（高目標設置）は、フィードバックメッセージが無い場合に活性化が促進され、受容的なメッセージを受けた場合には抑制されることが示された。1回目の成績を伝えられる際に、他者からの評価がない場合は、より意欲的に取り組もうとする認知が高まるが、受容的な評価を受ける場合は、より高い目標の達成を目指す認知が抑制される可能性がある。ここでは、1回目の課題成績の認知ではなく、受容群でのフィードバックの影響が見られる。

本研究の限界と今後の課題

本研究の限界の一つとして、まず、先述の通り、実験参加者が解決不可能な問題が出題されていることに気づき、失敗と捉える状況を設定できていなかった可能性がある。不適応的な完全主義認知が活性化しやすい状況での、フィードバックの影響を検討するため、今後は、誰もが失敗したと考える状況を作り出す操作が必要である。例えば大谷（2010）では、期待される正答率が示されたため、そこに到達したか否かが、参加者にとって成功か失敗かの判断基準になったと考えられる。Stoerber et al. (2014) と Lo & Abbott (2019)

では、「下位20%の成績」と明らかに低い虚偽の成績を伝えることで、参加者が失敗と捉えるようにしていた。

そこで実験の手続きについて、以下の改善を検討することが今後の課題である。虚偽の結果を用いて、失敗と認識されやすい低い成績を、参加者全員に対して表示すること、虚偽の結果の不自然さを抑えるため、正解不正解が分かりづらい課題を用いること、課題の成績への注目を保つため、学生である参加者に「知的能力の推測につながる課題」などと教示することである。加えてデブリーフィング前に、結果や教示が虚偽であることに気づいていたか操作チェックをすることは不可欠であると考えられる。

このような限界があるが、本研究の実験課題を失敗状況ではなく、解決困難な状況として捉えた場合は、本研究の結果について興味深い点もある。受容群でPSの認知が弱まったという結果は、参加者が頑張っても解けない問題があることを認識し、自身に求めるパフォーマンスレベルを、非現実的な高い基準ではなく、状況に即した実現可能性の高い基準に修正しやすくなったと解釈できるからである。課題の困難感に伴うネガティブな感情があることを認められ、受け入れられることや、課題の結果ではなく、取り組みの態度を肯定的に評価されることで、自らの努力ではどうしようもできない問題であると、完全主義認知が適応的に変化したとも捉えることができる。この点については、さらに課題を改良して検討していく必要がある。

限界点の2点目は、フィードバックメッセージについて、従来群と受容群の2種類しか検討できていないことである。受容群のメッセージは、ネガティブな感情を持つことを認め、受け入れる文と、取り組みの結果ではなく態度を肯定的に評価した文で構成され、共感、受容、肯定的評価など複数の要素が含まれている。どのようなメッセージがより適切かを検討するためには、今後いくつかのシンプルなメッセージを比較することが課題になる。

最後に、完全主義特性について、本研究では群の等質性を確認する指標として用いたが、完全主義認知の活性化に与える影響を厳密には統制できていない。今後は特性を要因に入れて実験を計画し、特性の強さと認知の活性化との関係性を踏まえたうえで、完全主義認知にフィードバックが与える影響を検討することが課題である。

脚注

1. 本研究は日本認知・行動療法学会第48回大会（2022）で発表された。
2. 本研究の実験にご協力くださった学生の皆様、また参加者の募集においてご協力くださった立教大学の先生方に、感謝申し上げます。

引用文献

- Anwyl-Irvine, A., Dalmaijer, E. S., Hodges, N., & Evershed, J. K. (2020). Realistic precision and accuracy of online experiment platforms, web browsers, and devices. *Behavior Research Methods*, 53(4), 1407-1425.
- 青柳 肇・細田 一秋 (1994). 学習性無力感に関する研究—その10 先行解決不可能課題と後続解決可能課題の類似性が後続解決可能課題の遂行に及ぼす効果— 早稲田大学人間科学研究, 7 (1), 33-41.
- 荒木 友希子・大橋 智樹 (2001). 認知の柔軟性がストレス耐性に及ぼす影響—研究1：学習性無力感実験による失敗経験の効果— 日本性格心理学会発表論文集, 10, 112-113.
- 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.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-57.
- Egan, S. J., & Hine, P. (2008). Cognitive behavioural

- treatment of perfectionism: A single case experimental design series. *Behaviour Change*, 25(4), 245-258.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. (2009). Statistical power analyses using GPower 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Glover, D. S., Brown, G. P., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A preliminary evaluation of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A case series. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 85-94.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- 市村 賢士郎・上田 祥行・楠見 孝 (2017). 清音ひらがな5文字のアナグラムデータベースの作成. *心理学研究*, 88 (3), 241-250.
- 石村 郁夫・羽鳥 健司・山口 正寛, 野村 俊明, 鋤柄のぞみ (2013). 自己への思いやりを支える個人特性に関する探索的検討—恥感情, 完全主義, 5因子性格特性との関連から— 日本心理学会第77回大会発表論文集, 415.
- 小堀 修・丹野 義彦 (2004). 完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み. *パーソナリティ研究*, 13, 34-43.
- Kobori, O., & Tanno, Y. (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 555-567.
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2019). Affective and cognitive responses to repeated performance feedback across adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism. *Journal of Experimental Psychopathology*, 10(4), 1-15.
- Lowndes, T. A., Egan, S. J., & McEvoy, P. M. (2019). Efficacy of brief guided self-help cognitive behavioral treatment for perfectionism in reducing perinatal depression and anxiety: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48 (2), 106-120.
- 大谷 保和 (2010). 自己に向けられた完全主義の心理学. 風間書房
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2011) *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: William Morrow.
(ネフ, K. 石村 郁夫・樫村 正美 (訳) (2014) *セルフ・コンパッション—あるがままの自分を受け入れる—* 金剛出版)
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21 (2), 95-103.
- 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, 179-186.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- 清水 健司・清水 寿代 (2015). 完全主義者にとって有効な認知的対処とは何か. 日本心理学会第79回大会発表論文集, 17.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. *メディア・情報・コミュニケーション研究*, 1, 59-73.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of

perfectionism: Approaches, evidence, challenges.
Personality and Social Psychology Review, 10(4),
295-319.

Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews,
K. (2014). Perfectionism and negative affect
after repeated failure. *Journal of Individual
Differences*, 35(2), 87-94.

辻 平次郎 (1992). 完全主義の構造とその測定尺
度の作成 甲南女子大学人間科学年報, 17,
1-14.

Welford, M. (2012). *The Compassionate Mind
Approach to Building Your Self-Confidence
using Compassion Focused Therapy*. London:
Robinson.

(ウェルフォード, M. 石村 郁夫・野村 俊明
(訳) (2016). 実践 セルフ・コンパッション
—自分を追いつめず自信を築き上げる方法—
誠信書房)