

## 多次元完全主義認知尺度

### ・ 尺度項目と教示

測定に際しては「過去 2 週間でどのくらい体験したか」から「いま、どのくらい強く体験しているか」までのタイムスパンが適用可能である。各タイムスパンにおいて、以下の教示に対応して、1,2,3,4 で評定をする。

#### 1. 「過去 2 週間でどのくらい体験したか」

全くなかった (0 日) ときどきあった (2-5 日) しばしばあった (6-10 日) いつもあった (11-14 日)

#### 2. 「過去 1 週間でどのくらい体験したか」

全くなかった (0 日) ときどきあった (1-2 日) しばしばあった (3-5 日) いつもあった (6-7 日)

#### 3. 「昨日 1 日でどのくらい体験したか」

全くなかった (0 分) ときどきあった (数分) しばしばあった (数時間) いつもあった (1 日中)

#### 4. 「いま、どのくらい体験しているか」

全く体験していない 少し体験している かなり体験している 非常に体験している

なお、先週 1 週間の体験頻度を測定する場合の教示例を以下に掲載する。

「みんなの頭に浮かぶ完全主義的な考え方を以下に挙げてあります。それぞれの考えを読んで、先週 1 週間の間に、もしわざかでもあれば、その考え方や似たような考えが、どのくらいの頻度であなたの頭に浮かんできたかを答えてください」

全くなかった 0 日 ときどきあった 1-2 日 しばしばあった 3-5 日 いつもあった 6-7 日

- (1) 完ぺきにやらなければ安心できない。
- (2) 目標は高ければ高いほどいい。
- (3) ここでまちがえるなんて情けない。
- (4) わたしは“完ぺき”でなければならない。
- (5) 基準が高いほど、自分のためになるだろう。
- (6) ミスがあると、自分が惨めに思えてくる。
- (7) 完ぺきにやらなければ、どうしても気がすまない。
- (8) 最高の水準を目指そう。
- (9) ミスがあると、自分を責めたくなる。
- (10) “完ぺきにやること”に意味がある。
- (11) 目標は高いほどやりがいがある。
- (12) うまくできなければ、人並み以下ということだ。
- (13) 不完全ではいけない。
- (14) 誰よりも高いところを目指そう。
- (15) 失敗したら、私の価値は下がるだろう。