

調査に用いた尺度名と下位尺度項目

4.自己志向的完全主義尺度

“高い目標” : 1 4 7 11 14

“完全でありたい” : 5 9 13 16 20

“ミスを気にする” : 3 6 10 17 19

“自分の行動に漠然とした疑いをもつ” : 2 8 12 15 18

Q 次のことがらは、どれだけあてはまりますか？

1～6のあてはまる数字に○をつけてください。

	全くあてはまらない						非常にあてはまる					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1. いつも、周りの人より目標をもとうと思う	1	2	3	4	5	6						
2. 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	1	2	3	4	5	6						
3. 失敗は成功のもとなどとは考えられない	1	2	3	4	5	6						
4. 何事においても最高の水準を目指している	1	2	3	4	5	6						
5. 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	1	2	3	4	5	6						
6. 些細な失敗でも、周りの人からの表か下がるだろう	1	2	3	4	5	6						
7. 高い目標を持つ方が、自分のためになると思う	1	2	3	4	5	6						
8.何かをやり残しているようで、不安になることがある	1	2	3	4	5	6						
9. 物事は常にうまくできていないと気がすまない	1	2	3	4	5	6						
10.人前で失敗することなど、とんでもないことだ	1	2	3	4	5	6						
11.簡単な課題ばかり選んでいては、だめな人間になる	1	2	3	4	5	6						
12.納得できる仕事をする人は、人一倍時間がかかる	1	2	3	4	5	6						
13. 中途半端な出来では我慢できない	1	2	3	4	5	6						
14. 自分の能力を最大限に引き出すような理想をもつべきである	1	2	3	4	5	6						
15.念には念を入れるほうである	1	2	3	4	5	6						
16. できる限り、完璧であろうと努力する	1	2	3	4	5	6						
17. 少しでもミスがあれば完全に失敗したのと同然である	1	2	3	4	5	6						
18. 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	1	2	3	4	5	6						
19.完璧にできなければ、成功とはいわない	1	2	3	4	5	6						
20. やるべきことは完璧にやらなければならない	1	2	3	4	5	6						