

## 完全主義的認知とダイエット行動および摂食障害傾向との関連

The Relationship among Perfectionistic Cognition,  
Dieting Behavior and the Eating Disorder Tendency

矢澤 美香子 (Mikako Yazawa) 指導：根建 金男教授

## 【問題・目的】

完全主義は、過度に完全性を求める傾向であり、抑うつや不安など様々な精神病理と関連する反面、心身の健康度を高める適応的側面も持つパーソナリティ特性として注目されてきた (e.g., Shafran & Mansell, 2001)。しかし、摂食障害においては、過度にミスにとらわれるといった完全主義のネガティブな側面だけでなく、高い目標を設定するといったポジティブな側面も関連があることが明らかとなっており、その認知行動的側面への関心が高まっている (e.g., Terry-short, Owens, Slade, & Dewey, 1995)。摂食障害のリスクファクターとしては、過度なダイエット行動がその1つに挙げられている。ダイエットには体重の減少といったダイエットの成功状況と、体重が減らないあるいは体重の増加といったダイエットの失敗状況があると考えられる。本研究では、そのダイエットの成功に接近する認知と、失敗を回避する認知の双方がダイエットの目標達成に関わると考え、状態的に高まる完全主義の認知的側面に着目する。そして、健康を阻害する過度なダイエットや摂食障害傾向と完全主義的認知との関連を明らかにすることを目的とする。

## 【研究1】

女子大学生、女子大学院生229名(平均年齢20.00歳、SD=1.26)を対象に、完全主義特性および認知の側面と、ダイエット行動、摂食障害傾向との関連について調査を実施し、その全体像を明らかにした。その結果、完全主義的認知のうち、完全性追求は特にダイエット行動と関連し、ミスへのとらわれはダイエット行動よりも、より摂食障害の病理性を強く反映する食行動異常と関連することが明らかとなった。すなわち、ダイエット行動や摂食障害の重篤度の違いにより、状態的に生じる完全主義的認知の頻度とパターンが異なると考えられた。

## 【研究2】

ダイエット状況における完全主義的認知の内容について更に詳細に探ることを目的とした。研究2-1では、研究1と同対象者に、①ダイエットの目標 ②ダイエットの目標達成のための自己陳述について、自由記述による調査を実施した。研究2-2では、研究2-1対象者のうち完全主義的認知傾向および過度なダイエット傾向の高い女子大

学生7名に対して、ダイエットのエピソードと、ダイエットでの基準設定や自己評価、成功・失敗状況での思考などについての半構造化面接を行った。その結果、ダイエットの目標達成のためには、ダイエットによるポジティブな結果への接近、あるいは、ネガティブな結果の回避に関連する自己陳述のパターンがあることがわかった。また、過度なダイエットでは、特にダイエットの成功状況において、さらに目標を追求する傾向があることがわかった。一方、ダイエットの失敗から受ける反応が大きいことも考えられた。これらがさらに、全般的な自己評価につながる可能性が示唆された

## 【研究3】

これまでの研究結果をふまえ、女子大学生、女子大学院生へのスクリーニング調査によって抽出された過度なダイエット行動の高群(21名)、低群(20名)を対象に、ダイエットの実施とそのダイエットの成功、失敗状況を想定した実験場面での、完全主義的思考の増加と目標設定、感情、自己評価の変化について検討した。その結果、ダイエットの実施を想定した状況では、高目標設定、完全性追求、ミスへのとらわれの三側面はいずれも過度なダイエット高群が低群に比べて有意に高かった。特に、完全性追求は、ダイエットのあらゆる状況や側面に関わってくる認知であることが示された。また、ダイエットの成功状況では、高目標設定の認知が高まることが明らかとなった。一方、ダイエットの失敗状況では、ミスへのとらわれが増加し、過度なダイエットでは、不安感も高まった。自己評価は、過度なダイエットの成功状況で高まり、失敗状況で低下していた。よって、過度なダイエットでは、ダイエットの成功、失敗という状況によって、完全主義的認知や感情、自己評価に違いが見られることが明らかとなった。

## 【総合考察】

本研究では、完全主義とダイエット行動や摂食障害傾向には関連性があることが明らかとなった。さらに、過度なダイエット行動には、状況に特異的な完全主義的認知と、感情や自己評価という反応面での違いが見られる可能性が示唆された。これらの知見を生かし、摂食障害の予防に対する完全主義的認知への介入の検討にむけて、ダイエットの多側面からさらに検討していくことが望まれる。