

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）
概要書

青年女子の厳格なダイエットに関する
完全主義的認知，感情，自己評価の関連性

**Relationships among perfectionistic cognition, affect and
self-evaluation regarding strict dieting in female adolescents**

2011年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

矢澤 美香子

Yazawa, Mikako

研究指導教員： 根建 金男 教授

本論文の主な目的は、青年女子のダイエット行動に関わる心理的要因として、完全主義の認知と感情、自己評価との関連性に着目し、その問題性を認知行動理論の立場から検討することであった。

第1章では、ダイエットの概念、および、ダイエットと摂食障害との関連性について、第2章では、完全主義の構成概念、および、精神的健康との関連性について、それぞれ概説した。第3章では、ダイエットと完全主義の関連性についての諸研究を概観し、従来の研究の問題点を指摘するとともに、感情、自己評価といった心理的変数との相互作用や完全主義の認知に着目することの有用性について論じた。第4章では、第3章までで明らかになった問題点を整理したうえで、本論文の目的と意義を述べ、全体的な構成について明示した。

第5章から第8章にかけては、本論文を構成する6つの研究をもとに論じた。第5章では、まず研究1において、青年女子のダイエット行動のパターンを明らかにして、自己志向的完全主義の特性（完全主義スキーマ）、および、そこから生起すると仮定される「高目標設置」「完全性追求」「ミスへのとらわれ」という3種の完全主義認知と、ダイエット行動、食行動異常との関連性を検討した。その結果、完全主義認知は、厳格な食事制限の内容を反映した非構造的ダイエットや食行動異常と関連することが明らかとなった。また、研究1の結果を踏まえて、非構造的ダイエットの実行頻度の高い者が、“厳格な食事制限によるダイエットを行う青年女子”という本論文の想定母集団として位置付けられることを明示した。

第6章は、ダイエットで特異的に見られる完全主義的認知を測定する尺度を開発することを目的として、2つの研究から構成された。研究2では、面接調査によって、厳格な食事制限によるダイエットでみられる完全主義の認知的特徴を抽出し、研究3では、ダイエットにおける完全主義的自己陳述尺度（Perfectionistic Self-statement Inventory about Dieting：PSI-D）を作成した。その結果、PSI-Dは、第1因子「高目標へのこだわり」、第2因子「努力の重視」、第3因子「失敗に関する自己批判」、第4因子「厳格な自己抑制」から構成され、その十分な信頼性と妥当性が確認された。

第7章では、研究4の調査研究において、認知行動論理論の観点から、完全主義認知、感情、ダイエット行動、自己評価の関連性を検討した。その結果、非構造的ダイエット得点の高群では、全般的自己評価に対して、ポジティブ、ネガティブ双方の完全主義認知と感情が影響を及ぼしていた。また、ダイエットに基づく自己評価に対しては、PSI-Dの「厳格な自己抑制」と「失敗に関する自己批判」の認知が影響を及ぼしており、ダイエットの成否状況でその認知内容に違いは見られなかった。

第8章では、研究2および研究4の知見を踏まえて、ダイエットの想定状況における完全主義的認知と感情、自己評価の変化の特徴について、2つの実験研究から検討した。研究5では、非構造的ダイエット得点の高群と低群を、さらに2群に分けて配置し、それぞれ実験室にてダイエットの成功、失敗状況を想定させた。その結果、ダイエットの成功状況を想定した群では「高目標設置」の認知が生じたこと、非構造的ダイエット得点の高群は低群に比べて、失敗状況で「ミスへのとらわれ」の認知が生じ、不安感が喚起されたこと、ダイエットの成功、失敗により自己評価を変動させることがわかった。研究6では、非構造的ダイエット得点の高群を対象に、実験室にてダイエットの実施を想定したうえで、目標の設定、および、その再設定を行わせた。その結果、群に関わらずダイエットの実施を想定することで「高目標へのこだわり」の認知が生じた。また、目標を高めるよう教示した群は、目標を緩和するよう教示した群に比べて、「厳格な自己抑制」と「完全性追求」、「ミスへのとらわれ」の認知が生じ、不安感が喚起された。他方、「ミスへのとらわれ」の認知は、目標を緩和することにより低減することが判明した。これらの知見から、厳格な食事制限によるダイエットを行う青年女子では、ダイエットの状況によって、多様な完全主義的認知が生じるとともに、ネガティブな感情が喚起され、自己評価を変動させることが示された。したがって、ダイエットの目標とダイエットで特異的に生じる完全主義的認知への介入が、厳格なダイエットの緩和の足がかりとなる可能性が考えられた。

最終章である第9章では、全ての研究成果について総括的考察を行い、今後の課題について述べた。本論文の研究成果から、厳格な食事制限を行う青年女子のダイエットでは、従来の一般的な完全主義的認知に加えて、ダイエットに特有の完全主義的認知があることが明らかとなり、これらの認知と感情、自己評価の問題性を示すことができた。本邦の青年女子のダイエットについて、認知行動理論の観点から、質問紙調査、面接、実験を用いて体系的に検討した本論文の試みは、非常に新しく、意義深いものであったといえる。今後は、ダイエットを行う青年女子のメンタルヘルスの維持、改善にむけて、これらの変数間の因果論的検証や、本論文の知見の応用可能性について、さらなる研究の発展が望まれる。