

2011年1月2日

博士学位論文審査報告書

大学名 早稲田大学
研究科名 大学院人間科学研究科
申請者氏名 矢澤美香子
学位の種類 博士(人間科学)
論文題目 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
論文審査員 主査 早稲田大学教授 根建金男 博士(人間科学)(早稲田大学)
副査 早稲田大学教授 野村 忍 博士(医学)(東京大学)
副査 早稲田大学教授 熊野宏昭 博士(医学)(東京大学)
副査 早稲田大学教授 鈴木伸一 博士(人間科学)(早稲田大学)

近年、本邦の青年女子のなかで厳格な食事制限によるダイエットを高頻度で実践する者がいることが指摘されており、身体のみならずメンタルヘルスへの悪影響が懸念される。このようなダイエットには、自分自身に強く完全性を求める完全主義的認知と個人の心理的諸要因が関連するとされる。本論文は、申請者が、ダイエットにおける完全主義への認知的アプローチに関する研究課題を踏まえて、認知行動理論の観点から、青年女子の厳格なダイエットにおける完全主義的認知、感情、自己評価の関連性を実証的に検討したものである。

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の関連性について述べた。第2章では、完全主義の構成概念、および、それと精神的健康の関連性について概観した。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示し、従来の研究の問題点について論じた。第4章では、それらを踏まえて、本論文では、想定母集団を“厳格な食事制限によるダイエットを行う青年女子”としたうえで、1)完全主義とダイエット、食行動異常の関連性の検討、2)ダイエットにおける完全主義的認知の特徴の抽出とその測定尺度の開発、3)完全主義的認知、感情、ダイエット行動、自己評価の関連性の検討、を目的とすることを明示し、本論文の意義と全体的な構成について示した。

第5章では、研究1で、自己志向的完全主義とそれから派生する完全主義的認知、ダイエット行動、摂食障害傾向にみられる食行動異常の関連性と、ダイエット行動パターンにおける、本論文の想定母集団の位置付けを検討した。その結果、急激に体重を減らすような非構造的ダイエットの実

行頻度の高さに、「高目標設置」「完全性追求」「ミスへのとらわれ」の 3 種の完全主義的認知が関わっていた。そのことから、非構造的ダイエットの得点が高い女子大学生を本論文の想定母集団として位置付けたうえで、完全主義的認知の特徴を明らかにする必要性が示唆された。

第 6 章では、厳格な食事制限によるダイエットに特異的な完全主義的認知の特徴を把握し、それらを測定する尺度の開発を行った。研究 2 では、半構造化面接を実施した結果、目標の高さと追求がダイエットに影響することや、ダイエットの失敗によりネガティブな認知、感情が生起すること、ダイエットの目的が手段へ移行すること、といったダイエットの特徴が示された。この知見を踏まえて、研究 3 では、新たに、ダイエットにおける完全主義的自己陳述尺度 (the Perfectionistic Self-statements Inventory about Dieting: PSI-D) を作成した。この尺度は、「高目標へのこだわり」「努力の重視」「失敗に関する自己批判」「厳格な自己抑制」の 4 因子から構成された。また、PSI-D の高い内の一貫性が示され、十分な妥当性が確認された。

第 7 章では、研究 4 において、認知行動理論の観点から、完全主義的認知、感情、ダイエット行動、自己評価の関連性について、調査によって検討した。その結果、全般的自己評価には、ポジティブ、ネガティブ双方の全般的な完全主義的認知と感情が、それぞれ正負の影響を及ぼしていたが、ダイエットに基づく自己評価には、PSI-D の 2 種の認知のみが影響を及ぼす様相を呈していた。

第 8 章では、ダイエット状況で生起す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、実験的に検討した。研究 5 では、非構造的ダイエットの得点の高群と低群に、ダイエットの実施を想定した状況下で、ダイエットの目標設定と、ダイエットの成功もしくは失敗の想定を行わせた。その結果、目標設定では群間に差がなく、いずれの群もダイエットの成功を想定すると高目標設置の認知が生起したが、ダイエットの失敗を想定すると非構造的ダイエット高群は低群よりも、ミスにとられる認知が生起し、不安感を喚起し、成功、失敗によって自己評価が変動した。研究 6 では、非構造的ダイエットの得点の高群を対象に、ダイエットの実施を想定した状況下で、ダイエットの目標を高めること、あるいは、目標を緩めることを想定させた。その結果、ダイエットの実施を想定すると高目標へのこだわりの認知が生起した。さらに、ダイエットの目標を高めると、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起し、不安感が喚起されたが、目標を緩和するとミスへのとらわれの認知は低減した。以上のことから、厳格なダイエット実践者では、ダイエットの開始当初ではなく、その遂行過程で目標を高め、追求する完全主義的認知が生起することにより、ダイエットの厳格さを増強させる可能性や、ダイエットの失敗により、認知、感情面にネガティブな影響を受けやすいことが示唆された。

最終章である第 9 章では、全ての研究の成果についての総括的考察と今後の課題について述べた。厳格な食事制限によるダイエットを行う青年女子では、ダイエットで特異的な完全主義的認知が生起して、それらの認知は感情、自己評価と関連し、過度なダイエットを助長することや、メンタルヘルスの変調に影響を及ぼす可能性が考えられた。今後の課題として、実際のダイエット場面に

おける、認知、感情、行動間の因果論的検証を行うこと、および、ダイエットにおける完全主義的認知に焦点を当てた認知行動論的介入への応用可能性に言及した。

本論文において高く評価できる主な点は、以下の通りである。

(1) 青年女子の厳格なダイエットに関わる要因の一つとして完全主義が指摘されているが、従来、厳格なダイエット実践者の位置付けが不明瞭なまま研究が進められており、測定される完全主義の概念も多様で広範囲に渡っていた。本論文では、研究 1 において、自己志向的完全主義から派生する完全主義的認知に焦点化したうえで、その認知との関連性から、非構造的ダイエットの実行頻度が高い青年女子を“厳格な食事制限によるダイエットを行う青年女子”として明確にした。本論文は、想定母集団を実証的に明示し、先行研究の問題点を克服して研究を遂行し、食事制限によるダイエットの厳格さを助長、緩和させる心理的要因について、新たな知見を得た点で評価できる。

(2) ダイエットの実践者の自動思考、自己陳述に焦点化してその認知の特徴を明らかにすることの有用性は指摘されている。しかし、これまで国内外いずれにおいても、ダイエットに関する完全主義的認知を測定する尺度が存在しない。摂食障害に関わる完全主義についてはいくつかの尺度が存在するが、いずれも認知には焦点化されておらず、因子構造や項目内容にも問題点がある。摂食障害の臨床群に限らず、健常者の中にも、厳格な食事制限によるダイエットを実践する者は多いことから、健常者のダイエットに特化した認知の測定尺度が必要であった。このような状況において、本論文の研究3では、ダイエットにおける完全主義的自己陳述尺度を新たに作成し、その尺度の十分な信頼性と妥当性を確認した。本尺度は、本論文の他の研究に活かされ、実証的研究に有用な尺度であることが示された。今後、ダイエットを実践する青年女子のメンタルヘルスの向上のために、また、ダイエットの心理的メカニズムを解明していくうえで、本尺度が広く活用されることが期待される。

(3) 先行研究においては、認知行動カウンセリングの視点から、健常群のダイエットの完全主義的認知、感情、自己評価の関連性に着目し、ダイエットの心理的メカニズムを解明することはほとんど行われてこなかった。したがって、厳格なダイエットにおけるこれらの変数間の関連性は、不明瞭であった。本論文では、この問題点について、研究4-6において、調査および実験研究により実証的に検討した。その結果、非構造的ダイエットの得点が高い厳格なダイエット実践者である女子大学生では、全般的な完全主義的認知とダイエットにおける完全主義的自己陳述、および、ポジティブ、ネガティブ双方の感情が自己評価に影響することが明らかとなった。そして、ダイエットの想定状況においては、厳格なダイエット実践者は、ダイエットの失敗や目標追求において、完全主義的認知、感情、自己評価の変動に関するネガティブな反応を示しやすいことがわかった。これらの知見は、目標設定と不適応的な完全主義認知への介入が、厳格なダイエットの緩和に有用である可能性を示したものであり、認知行動カウンセリング的アプローチに活かすことも期待される。

なお、本論文(一部を含む)が掲載された主な学術論文は、以下の通りである。

矢澤美香子・金築優・根建金男 2006 ダイエット行動における完全主義的認知の特徴 - 面接調査に対する質的分析を用いて - 早稲田大学臨床心理学研究 (紀要), 5, 87-97.

矢澤美香子・金築優・根建金男 2008 女子学生のダイエット行動における完全主義認知、感情、自己評価の特徴 行動療法研究 (学会誌), 34, 243-253.

矢澤美香子・根建金男 2008 完全主義の次元性と摂食障害の関連性 早稲田大学臨床心理学研究 (紀要), 181-194.

矢澤美香子・金築優・根建金男 2010 青年女子における完全主義認知とダイエット行動および摂食障害傾向との関連 女性心身医学 (学会誌), 15, 154-161.

本論文においては、実際のダイエット場面における認知、感情、行動間の因果論的検証を行うことなどの今後の課題も残った。しかし総じて、本論文は、独創性を有しており、非常に優れているといえる。よって、本論文は博士(人間科学)の学位を授与するに十分値するものと認める。

以上