

大学生男女における自尊感情と瘦身願望の関係¹⁾

田崎 慎治・今田 純雄

(受付 2004年5月7日)

1. 序 論

自尊感情と瘦身願望との関係について、これまでに数多くの研究が行われてきた。例えば、Tiggemann (1994) は、身体に対する満足度が低いこと、すなわち、自分を太っていると感じて、痩せたいと考えているという、瘦身願望の強さと、自尊感情の間には有意な負の相関がみられることを報告している。しかし、これは女性においてのみみられ、男性ではこのような関係はみられなかった。また、これらの研究は、肥満や摂食障害 (Eating Disorder: ED) の女性を対象にしたものが多い。例えば、Mendelson, McLaren, Gauvin, & Steiger (2002) は、74名の女性の ED 患者と103名の女性の非 ED 患者を対象に自尊感情と自己の身体に対する評価 (body esteem) の関係について研究を行った。その結果、自尊感情については ED 群の方が非 ED 群よりも低く、両群ともに自尊感情と身体評価の間に有意な正の相関を得た。

西洋社会では、20世紀中頃から痩せた女性が魅力的な女性であるとする風潮が強くなっている。例えば1959年から1988年までのミス・アメリカコンテストの出場者たちの体重は年々減少しており、それにともなって、女性向け雑誌に掲載されたダイエットに関する記事の数は年々増加している (Garner, Garfinkel, Schwartz, & Thompson, 1980; Wiseman, Gray, Mosemann, & Ahrens, 1992)。このような風潮から、欧米諸国では肥満の女性は社会的に嫌われ、差別される (岩脇, 1999)。その結果、肥満であるという

1) 本稿は、広島修道大学総合研究所2004年度調査研究費「食行動と身体心像に関する心理学的研究」(今田純雄) による成果発表の一つである。

ことが低い自尊感情と結びつくようになったと考えられる。

また、青年期の女性は、男性よりもネガティブな身体心像 (body image) をもっており (Levine & Smolak, 2002), 自分の体型を実際の体型よりも大きく知覚する (Ogden, 2003) ことが指摘されている。Fallon & Rozin (1985) は、大学生男女に、現在の自分の体型の太さ、理想とする自分の体型の太さ、異性にとって最も魅力的だと思われる自分の体型の太さ、最も魅力的だと思う異性の体型の太さを評定させた。男子学生では、現在の自分の体型の太さ、理想とする自分の体型の太さ、異性にとって最も魅力的だと思われる自分の体型の太さの3つに差はみられなかったが、女子学生の場合、現在の自分の体型の太さは、理想とする自分の体型の太さおよび異性にとって最も魅力的だと思われる自分の体型の太さよりも有意に太いと評定された。このように現代の、特に青年期女子は、実際には太っていないにもかかわらず、自分を太っていると感じて、強い瘦身願望を持っていると考えられる。その結果、自尊感情と瘦身願望との間の負の相関関係は、肥満や摂食障害者だけでなく、健常者にもみられるようになった (e.g. Mable, Balance, & Galgan, 1986)。

自尊感情と瘦身願望との間の負の相関関係は、日本人の青年期女子においても同様にみられている。例えば、馬場・菅原 (2000) は500名の女子大学生、短期大学生を対象に調査を行ったところ、瘦身願望と自尊感情の間に -0.23 の有意な相関を得た。これらの調査対象者のうち、肥満と評価される、BMI (Body Mass Index: 体重 [kg] / 身長 [m]²) が24.0以上のものは2.8%であった。また、竹内・早野・神谷・堀・向井・藤波 (1991) の研究では、中学生男女において、女子は男子よりも自尊感情が低く、自分を太っていると評価し、他人よりも痩せたいと考えており、また、自分は太っていると評価するものほど自尊感情が低いというものであった。

強い瘦身願望は、摂食障害、特に神経性無食欲症 (Anorexia Nervosa: AN) の原因となりうる。また、ダイエット行動は摂食障害の発生において無視することの出来ない要因である。DSM-IV (American Psychiatric

Association, 1994 高橋・大野・染矢記, 1995) による AN の診断基準には、年齢や身長から期待される正常体重の最低限を維持することの拒否や、(初潮後の女性の場合) 月経周期が連続して少なくとも 3 回欠如する場合のほかに、自分の体重の増加や肥満に対する強い恐怖や、自分の体重や体型の感じ方に障害があり、自分の体重や体型が自己評価に過剰に影響を及ぼすことなどがある。また、神経性大食症 (Bulimia Nervosa: BN) においても、体重の増加を防ぐために自己誘発性嘔吐や下剤、利尿剤などを乱用すること、体重や体型が自己評価に過剰に影響を及ぼすことなどが診断の基準になっている。これらのことから、瘦身願望と摂食障害との間には関係があり、摂食抑制などの食行動傾向とも関連していると考えられる。

また、自尊感情は、特性不安とも強く関係している。例えば、Ciarrochi, Chan, & Bajgar (2001) が行った研究では、139名の中学生男女における自尊感情と特性不安との間に、 $-.76$ の有意な強い負の相関がみられた。また、自尊感情の高いものは、負の感情状態にあるとき、それを軽減させようとする (Smith & Petty, 1995)。同様に、健康に影響を及ぼしていると思われる心理的要因や、健康に関するさまざまな行動に対する個人の認知的側面を測定する主観的健康感尺度 (相馬, 1990) の得点の高いものは、不安場面においてより積極的にさまざまな対処行動を行い、不安を軽減させるという研究報告がある (安藤・坂野, 1990)。以上のことから、主観的健康感、自尊感情ともに特性不安と関連しているということがいえる。

これまでに述べてきたように、現代では瘦身願望は実際の体型とは無関係に存在するものであり、そのため自尊感情と瘦身願望の関係も実際の体型とは無関係に存在するものであると考えられる。しかし、健常な男女を対象にした自尊感情と瘦身願望の関係についての研究はほとんどない。また、自尊感情は特性不安と、瘦身願望は食行動傾向とそれぞれ関連しており、特性不安と主観的健康感との間にも関連性があると考えられる。本研究では、自尊感情と瘦身願望の関係について、健常な大学生男女を用いて検討し、さらに、自尊感情および瘦身願望と関連性が強いと考えられる特

性不安, 食行動傾向 (抑制的摂食傾向, 情動的摂食傾向, 外発的摂食傾向), 主観的健康感についても同時に測定を行う。

2. 方 法

2-1. 被 調 査 者

被調査者は心理学の講義を受講している学生で, 記入漏れ等で分析の対象から除外した最終的な調査対象者数は, 男性21名, 女性66名であった。男性の平均年齢は18.90歳 (SD = 1.18), 女性の平均年齢は18.56歳 (SD = 1.76) であった。また, 男性の平均 BMI は21.03 (SD = 2.49), 女性の平均 BMI は20.53 (SD = 2.08) であった。

2-2. 質 問 紙

本研究では, 以下の5つの質問紙を用いた。

1) Self-Esteem Scale 自尊感情を測定する質問紙で, Rosenberg (1965) が作成し, 松下 (1969) が翻訳したものを参考に, 今田・長谷川 (2003) が小学生に理解できるように一部変更したものをを用いた。回答形式は, “あてはまる” (1点), “ややあてはまる” (2点), “あまりあてはまらない”, “あてはまらない” (4点) の4件法である。Table 1に, Self-Esteem Scale の質問項目を示す。

2) Contour Drawing Rating Scale (Thompson & Gray, 1995) 痩せた体型から太った体型まで9段階で描かれた男女の体型イラストを用いた VAS (Visual Analogue Scale) 形式の体型評価質問紙であり, 男性の被調査者には男性のイラスト, 女性の被調査者には女性のイラストが描かれた質問紙を配布した。VAS とは, 数直線上に, 回答者が自由に斜線を入れ, その距離を回答者の評価値とするものである。本研究では, 男女それぞれの体型イラストの下に VAS を置き, また, 9段階のイラストの下に目安となる線を入れた (Figure 1)。

3) 主観的健康感尺度 40項目からなる質問紙で, 回答形式は“まったく

Table 1 Self-Esteem Scale の質問項目

| 項目番号 | 項目内容 |
|------|---|
| 1 | 私は他の人と同じ程度には大切な人間だと思う。(R) ^{a)} |
| 2 | 自分にはたくさんの長所があると思う。(R) |
| 3 | 自分は失敗することが多い。(R) |
| 4 | 何をしても、たいていの人と同じ程度にはうまくできる。(R) |
| 5 | 私には自慢できるようなものはほとんどない。 |
| 6 | 自分を好ましい人間だと思っている。(R) |
| 7 | 自分にだいたい満足している。(R) |
| 8 | 自分をもっと尊敬できたらと思う。 |
| 9 | 自分が人の役に立っていないと感じることがときどきある。 |
| 10 | 自分はだめだなあと思うことがときどきある。 |

a) (R) は逆転項目であることを示す。

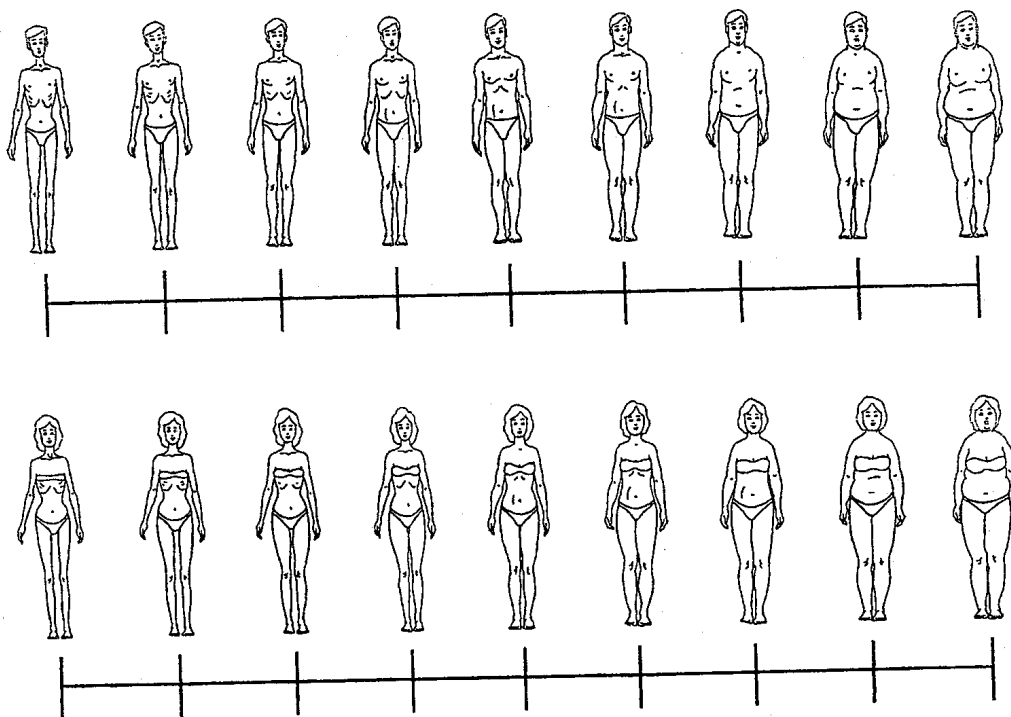


Figure 1. 男性用 (上段) と女性用 (下段) の Contour Drawing Rating Scale.

そう思わない” (1点), “ややそう思わない” (2点), “ややそう思う” (3点), “まったくそう思う” (4点) の4件法である。相馬 (1990) では, 心理的安定感 (項目番号 2, 4, 7, 12, 16, 17, 22, 31, 38), 意欲 (項目番

Table 2 主観的健康感尺度の質問項目

| 項目番号 | 項 目 内 容 |
|---------------|-----------------------------------|
| <u>心理的安定感</u> | |
| 2 | 物事を悪い方へ考えがちだと思う。(R) ^{a)} |
| 4 | 気分は安定している方だと思う。 |
| 7 | 日頃からあれこれと悩む方だと思う。(R) |
| 12 | 気分的にすぐれないことが多い方だと思う。(R) |
| 16 | くよくよすることはあまりない方だと思う。 |
| 17 | 気分がふさぎこむことはない方だと思う。 |
| 22 | イライラすることが多い方だと思う。(R) |
| 31 | 毎日を楽しくすごしている方だと思う。 |
| 38 | いつでも充実感がある方だと思う。 |
| <u>意 欲</u> | |
| 1 | 嫌なことも運動をすると忘れてしまう方だと思う。 |
| 10 | 無気力な方だと思う。(R) |
| 13 | スポーツは積極的にやる方だと思う。 |
| 18 | 慣れないことはできるだけしない方だ。(R) |
| 19 | 人と話をするのが面倒だと感じる事がよくある。(R) |
| 27 | 人と一緒に仕事をするのが好きな方だと思う。 |
| 28 | じっとしているのは嫌いな方だと思う。 |
| 32 | 家に一日中閉じ込もっていることが多いと思う。(R) |
| 34 | 部屋でごろごろすることが多いと思う。(R) |
| 36 | 積極的に物事に取り組む方だと思う。 |
| 39 | かなり無理をすることができる方だと思う。 |
| <u>体 調</u> | |
| 3 | 疲れやすい方だと思う。(R) |
| 9 | あまり疲れを感じることはない方だと思う。 |
| 21 | 何となく不健康だと思ふことがよくある。(R) |
| 35 | 何となく体調がすぐれないと思うときがよくある。(R) |
| 37 | 身体がだるいと思ふことはあまりない。 |
| 40 | 今、自分は健康だと感じている。 |
| <u>生活行動習慣</u> | |
| 11 | 食習慣は規則的だと思ふ。 |
| 14 | 食欲がないと感じられるときが多いと思ふ。(R) |
| 15 | いつも決まった時間にトイレに行く方だ。 |
| 20 | 何となくよく眠れなかったという感じをもつことがよくある。(R) |
| 24 | あまり夜ふかしをしない方だと思ふ。 |
| 25 | 自分の生活は不規則だと思ふ。(R) |
| 30 | いつも朝の目覚めは良い方だと思ふ。 |

^{a)} (R) は逆転項目であることを示す。

号 1, 10, 13, 18, 19, 27, 28, 32, 34, 36, 39), 体調 (項目番号 3, 9, 21, 35, 37, 40), 生活行動習慣 (項目番号11, 14, 15, 20, 24, 25, 30) の4つの下位尺度が構成された (Table 2)。本調査では、この下位尺度構成を用いて分析を行う。

4) 日本語版 DEBQ (短縮版) 食行動の諸特徴を測定する16項目からなる質問紙で、今田・長谷川 (2003) で用いられた、小学生用に表記を修正したものを使用した。回答形式は、“いいえ” (1点), “どちらかといえばい

Table 3 DEBQ の質問項目

| 項目番号 | 項目内容 |
|----------------|---|
| <u>抑制的摂食傾向</u> | |
| 6 | 太らないようにするため、食べる量に注意していますか。 |
| 10 | 食べる時、体重のことが気になりますか。 |
| 14 | 体重が増えた時、いつもより食べる量を減らしますか。 |
| 16 | 体重に注意して、夜遅くには食べないようにしていますか。 |
| <u>情動的摂食傾向</u> | |
| 3 | 不機嫌な時、何か食べたくなくなりますか。 |
| 5 | 落ち込んでいる時、何か食べたくなくなりますか。 |
| 7 | 物事があなたの考えとは逆の方向、あるいは、悪い方向に進んでいる時、何か食べたくなくなりますか。 |
| 12 | 憂うつな時やがっかりしている時、なにか食べたくなくなりますか。 |
| <u>外発的摂食傾向</u> | |
| 1 | おいしそうなものを見たり匂ったりすると、それを食べたくなくなりますか。 |
| 2 | 家族や友達と一緒にいる時は、一人の時と比べて、食べる量が増えますか。 |
| 8 | 食べ物がおいしき時、いつもより多く食べてしまいますか。 |
| 11 | お腹がすいていなくても、人と一緒にならつい食べてしまいますか。 |
| 13 | パン屋の前を通りかかったら、おいしそうなものを買いたくなりますか。 |
| 15 | 匂いがよく、おいしそうに見えた食べ物のは、いつもより多く食べてしまいますか。 |

いえ” (2点), “どちらでもない” (3点), “どちらかといえばはい” (4点), “はい” (5点) の5件法である。今田・長谷川 (2003) では, 項目分析によって, 項目番号4 (自分ひとりで食べるときは, 家族や友達と一緒にのときと比べて, おいしくないと感じますか), および項目番号9 (他の人たちと食事をするのがよくありますか) が除外され, 抑制的摂食傾向 (項

Table 4 STAI の特性不安尺度の質問項目

| 項目番号 ^{a)} | 項 目 内 容 |
|--------------------|-----------------------------------|
| 21 | 愉快である。(R) ^{b)} |
| 22 | 疲れやすい。 |
| 23 | 泣きたいような気持ちになる。 |
| 24 | 他人のように幸福になれたらよいのと思う。 |
| 25 | 物事に対してすばやく決断できないので, 機会を失ってしまいやすい。 |
| 26 | 安らいでいる。(R) |
| 27 | 冷静沈着である。(R) |
| 28 | 困難が山積みして容易に乗り越え難く感じる。 |
| 29 | 本当は何でもないことにもくよくよと思悩む。 |
| 30 | 幸せな気持ちになる。(R) |
| 31 | 物事を難しく考えてしまう傾向がある。 |
| 32 | 自信がない。 |
| 33 | 安心している。(R) |
| 34 | 危険や困難に直面するのを避けようとする。 |
| 35 | ゆううつである。 |
| 36 | 満ち足りている感じがする。(R) |
| 37 | さほど重要でもないことが気になって悩んでしまう。 |
| 38 | ひどくがっかりすると, その思いからなかなかのがれられない。 |
| 39 | 着実に事を進める。(R) |
| 40 | 自分が最近気にしていることを思うと, 緊張したり混乱したりする。 |

a) 項目番号1-20は, STAI の状態不安尺度である。本研究では, 特性不安のみ分析の対象としたので, 状態不安尺度については省略した。

b) (R) は逆転項目であることを示す。

目番号 6, 10, 14, 16), 情動的摂食傾向 (項目番号 3, 5, 7, 12), 外発的摂食傾向 (項目番号 1, 2, 8, 11, 13, 15) の 3 つの下位尺度が構成された (Table 3)。本研究では, この下位尺度構成を用いて分析を行う。

5) STAI (古賀, 1980) STAI (State-Trait Anxiety Inventory) は, 状態不安尺度 (20項目) と特性不安尺度 (20項目) からなる質問紙である。本研究では, 特性不安尺度のみを用いた (Table 4)。回答形式は, “ほとんどそのようなことはない” (1点), “ときどきそのように感じる” (2点), “しばしばそのように感じる” (3点), “はっきりある” (4点) の 4 件法である。

また, これらの質問紙の他に, 被調査者の身長および体重と, 過去 1 年間の体重の変動をたずねる質問項目からなる質問紙を付加した。体重変動の回答形式は, “ ± 1 kg 以内” (1点), “ ± 3 kg 以内” (2点), “ ± 5 kg 以内” (3点), “ ± 8 kg 以内” (4点), “ ± 10 kg 以内” (5点), “ ± 10 kg 以上” (6点) の 6 件法である。

2-3. 手 続 き

質問紙への回答は授業時間中に一斉に行った。Contour Drawing Rating Scale については“今現在の自分自身の体型”と“こうありたいと思う理想の自分自身の体型”の 2 種類について評価させた。そしてそれぞれの評価値を数値化し, “現在”の体型評価値と“理想”の体型評価値の差を瘦身願望の値とした。

3. 結 果

本研究で得られた自尊感情, 瘦身願望, 特性不安, BMI, 体重変動, 主観的健康感尺度の下位尺度である心理的安定感, 意欲, 体調および生活行動習慣, 日本語版 DEBQ (短縮版) の下位尺度である抑制的摂食傾向, 情動的摂食傾向, 外発的摂食傾向および性の各変数について相関係数を算出した (Table 5)。性については, 男性を 1, 女性を 0 としたダミー変数を用いた。

Table 5 各変数間の相関係数 (N = 87)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|--------------------|------------------|--------|-------|-------|-------|------------------|-------|-------|------------------|-------|------|------|------------------|----|
| 1 性別 ^{a)} | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 自尊感情 | .18 [†] | | | | | | | | | | | | | |
| 3 瘦身願望 | -.56** | -.38** | | | | | | | | | | | | |
| 4 特性不安 | -.24* | -.63** | .26** | | | | | | | | | | | |
| 5 BMI | .10 | -.05 | .45** | -.06 | | | | | | | | | | |
| 6 体重変動 | .13 | .00 | .07 | -.01 | .29** | | | | | | | | | |
| DEBQ | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 情動的摂食傾向 | -.16 | -.03 | .22* | .12 | .02 | .15 | | | | | | | | |
| 8 抑制的摂食傾向 | -.28** | -.02 | .44** | .03 | .11 | .26** | .02 | | | | | | | |
| 9 外発的摂食傾向 | -.05 | .03 | -.01 | .05 | -.05 | .01 | .42** | .26* | | | | | | |
| 主観的健康感尺度 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 全体 | .16 | .12 | .08 | -.08 | .31* | .19 [†] | -.01 | .10 | .13 | | | | | |
| 11 心理的安定感 | .08 | .30** | -.04 | -.25* | -.01 | -.09 | -.05 | -.02 | .18 [†] | .45** | | | | |
| 12 意欲 | .29** | .11 | -.09 | .01 | .12 | .09 | -.01 | -.06 | .12 | .56** | -.15 | | | |
| 13 体調 | -.11 | -.21* | .12 | .13 | .08 | .21* | .09 | .04 | -.01 | .38** | .04 | -.10 | | |
| 14 生活行動習慣 | -.10 | -.07 | .26** | -.01 | .42** | .22* | -.03 | .30** | -.08 | .55** | .07 | -.02 | .18 [†] | |

** < .01, * < .05, † < .10

a) 男性を1, 女性を0としたダミー変数

3-1. 自尊感情及び瘦身願望についての相関関係

瘦身願望については、性 ($r = -.56, p < .01$), 自尊感情 ($r = -.38, p < .01$), 特性不安 ($r = .26, p < .01$), BMI ($r = .45, p < .01$), 情動的摂食傾向 ($r = .22, p < .05$), 抑制的摂食傾向 ($r = .44, p < .01$), 生活行動習慣 ($r = .26, p < .01$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。さらに、自尊感情については、性別 ($r = .18, p < .10$), 特性不安 ($r = -.63, p < .01$), 心理的安定感 ($r = .30, p < .01$), 体調 ($r = -.21, p < .05$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。

瘦身願望について、性との間に強い負の相関関係がみられたことから、男女間で瘦身願望と自尊感情ならびに他の変数との関係に違いがあることが考えられる。そこで、男女別に、各変数間の相関係数を算出し (Table 6, Table 7), 瘦身願望および自尊感情についてみていく。

まず、女性における自尊感情および瘦身願望との相関関係については、瘦身願望と自尊感情 ($r = -.31, p < .01$), 瘦身願望と BMI ($r = .62, p < .01$), 瘦身願望と抑制的摂食傾向 ($r = .39, p < .01$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。また、自尊感情と特性不安 ($r = -.54, p < .05$), 自尊感情と心理的安定感 ($r = .26, p < .01$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。

次に、男性における自尊感情および瘦身願望との相関関係については、瘦身願望と自尊感情 ($r = -.47, p < .05$), 瘦身願望と BMI ($r = .57, p < .01$), 瘦身願望と生活行動習慣 ($r = .40, p < .10$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。また、自尊感情と特性不安 ($r = -.83, p < .01$), 自尊感情と心理的安定感 ($r = .39, p < .10$), 自尊感情と意欲 ($r = .38, p < .10$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。

3-2. その他の変数間の相関関係

まず、男女込みにした各変数間の相関については、性別と特性不安 ($r = -.24, p < .05$), 性別と抑制的摂食傾向 ($r = -.28, p < .01$), 性別と

Table 6 女性における各変数間の相関係数 (N = 66)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|----------------|--------|-------|-------------------|------------------|------|-------|------|------------------|-------|-------|------|-----|----|
| 1 自尊感情 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 瘦身願望 | -.31** | | | | | | | | | | | | |
| 3 特性不安 | -.54** | .09 | | | | | | | | | | | |
| 4 BMI | -.11 | .62** | -.02 | | | | | | | | | | |
| 5 体重変動 | -.10 | .12 | .14 | .11 | | | | | | | | | |
| <u>DEBQ</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 6 情動的摂食傾向 | -.05 | .14 | .18 | -.03 | .16 | | | | | | | | |
| 7 抑制的摂食傾向 | .02 | .39** | -.04 | .17 | .21 | -.05 | | | | | | | |
| 8 外発的摂食傾向 | .01 | -.07 | .13 | -.14 | .14 | .47** | -.15 | | | | | | |
| <u>主観的健康尺度</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 9 全体 | -.01 | .20 | .13 | .23 [†] | .08 | .00 | .11 | .19 | | | | | |
| 10 心理的安定感 | .26* | .03 | -.23 [†] | -.02 | -.10 | .01 | -.04 | .21 [†] | .41** | | | | |
| 11 意欲 | -.04 | .12 | .24* | .10 | .01 | .01 | .02 | .18 | .54** | -.26* | | | |
| 12 体調 | -.19 | -.01 | .19 | -.06 | .12 | .10 | -.07 | -.01 | .42** | .10 | -.05 | | |
| 13 生活行動習慣 | -.08 | .21 | .02 | .38** | .18 | -.08 | .29* | -.08 | .54** | .08 | -.03 | .07 | |

** < .01, * < .05, † < .10

Table 7 男性における各変数間の相関係数 (N = 21)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|-----------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--------|------|-------|------|------|-------|----|
| 1 自尊感情 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 瘦身願望 | -.47* | | | | | | | | | | | | |
| 3 特性不安 | -.83** | .36 | | | | | | | | | | | |
| 4 BMI | .04 | .57** | -.08 | | | | | | | | | | |
| 5 体重変動 | .15 | .29 | -.27 | .64** | | | | | | | | | |
| <u>DEBQ</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 6 情動的摂食傾向 | .19 | .23 | -.26 | .24 | .22 | | | | | | | | |
| 7 抑制的摂食傾向 | .04 | .24 | -.05 | .07 | .54** | .03 | | | | | | | |
| 8 外発的摂食傾向 | .11 | .01 | -.18 | .16 | -.22 | .32 | -.59** | | | | | | |
| <u>主観的健康感尺度</u> | | | | | | | | | | | | | |
| 9 全体 | .36 | .22 | -.50* | .47* | .37† | .05 | .27 | .05 | | | | | |
| 10 心理的安定感 | .39† | -.08 | -.25 | .01 | -.10 | -.18 | .10 | .13 | .54** | | | | |
| 11 意欲 | .38† | .00 | -.44* | .10 | .20 | .19 | .04 | .06 | .59** | .06 | | | |
| 12 体調 | -.21 | .34 | -.15 | .54** | .53** | -.02 | .26 | -.03 | .37† | -.12 | -.19 | | |
| 13 生活行動習慣 | .03 | .40† | -.20 | .59** | .38† | .09 | .27 | -.09 | .70** | .07 | .14 | .57** | |

** < .01, * < .05, † < .10

意欲 ($r = -.29, p < .01$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。また、特性不安と心理的安定感 ($r = -.25, p < .05$) の間に有意な相関がみられた。さらに、BMI と体重変動 ($r = .29, p < .01$), BMI と主観的健康感尺度の総得点 ($r = .31, p < .01$), BMI と生活行動習慣 ($r = .42, p < .01$), 体重変動と抑制的摂食傾向 ($r = .26, p < .01$), 体重変動と主観的健康感尺度の総得点 ($r = .19, p < .10$), 体重変動と体調 ($r = .21, p < .05$), 体重変動と生活行動習慣 ($r = .22, p < .05$), 情動的摂食傾向と外発的摂食傾向 ($r = .42, p < .01$), 抑制的摂食傾向と外発的摂食傾向 ($r = .26, p < .05$), 抑制的摂食傾向と生活行動習慣 ($r = .30, p < .01$), 外発的摂食傾向と心理的安定感特性 ($r = .18, p < .10$), 体調と生活行動習慣 ($r = .18, p < .10$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。

次に、女性における各変数間の相関については、特性不安と心理的安定感 ($r = -.23, p < .10$), 特性不安と意欲 ($r = .24, p < .05$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。また、BMI と主観的健康感尺度の総得点 ($r = .23, p < .10$), BMI と生活行動習慣 ($r = .38, p < .01$), 情動的摂食傾向と外発的摂食傾向 ($r = .47, p < .01$), 抑制的摂食傾向と生活行動習慣 ($r = .29, p < .05$), 外発的摂食傾向と心理的安定感 ($r = .21, p < .10$), 心理的安定感と意欲 ($r = -.26, p < .10$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。

さらに、男性における各変数間の相関については、特性不安と主観的健康感尺度の総得点 ($r = -.50, p < .05$), 特性不安と意欲 ($r = -.44, p < .05$) の間にそれぞれ有意な相関がみられた。また、BMI と体重変動 ($r = .64, p < .01$), BMI と主観的健康感尺度の総得点 ($r = .47, p < .05$), BMI と体調 ($r = .54, p < .01$), BMI と生活行動習慣 ($r = .59, p < .01$), 体重変動と抑制的摂食傾向 ($r = .54, p < .01$), 体重変動と主観的健康感尺度の総得点 ($r = .37, p < .10$), 体重変動と体調 ($r = .53, p < .01$), 体重変動と生活行動習慣 ($r = .38, p < .10$), 抑制的摂食傾向と外発的摂食傾向 ($r = -.59, p < .01$), 体調と生活行動習慣 ($r = .57, p < .01$) の間にそれ

ぞれ有意な相関がみられた。

4. 考 察

本研究では、まず、男女に共通して、自尊感情と瘦身願望、自尊感情と特性不安、自尊感情と心理的安定感、瘦身願望と BMI の間にそれぞれ有意な負の相関がみられた。これまで青年期女子における自尊感情と瘦身願望との関係については数多くの研究が行われており、本研究でも従来と同様に、自尊感情が低いほど瘦身願望が強いという結果が得られた。さらに、男性についても同様に、自尊感情と瘦身願望との間に負の相関関係がみられ、男性においても自尊感情が低いほど、瘦身願望が強くなるということが示唆された。

これまで青年期男子における自尊感情と瘦身願望の関係について行われた研究は少ないものの、これらの結果では有意な相関関係はみられないか、あるいは痩せているほど自尊感情が低いというものであった (e.g. Tiggemann, 1994)。さらに、Fallon & Rozin (1985) の研究では、男性被験者の67.5%が理想とする自己体型を現在の自己体型よりも大きく評価した、すなわち、現在よりも大きくなりたいと考えていた。これは、本研究とはまったく逆の結果である。しかしこれらの研究が行われてからやや時間が経過している。また、Olivardia (2002) は、男性における、理想とする身体心像を、太っているか痩せているかだけでなく、筋肉質であるかそうでないかという点からも測定した。その結果、154名の男子大学生の理想とする体型は、現在の体型よりも筋肉をおよそ 11 kg 増やし、体脂肪をおよそ 4 kg 減らした体型であった。これらのことから、欧米の男性はより筋肉質で大きな体型を理想としていると考えられる。本研究の結果は男性における瘦身願望が変化しているということと、日本と欧米との間の理想とする身体像に文化差があるということを示唆するものであるといえる。

また、男女ともに瘦身願望と BMI との間に.57以上の有意な正の相関がみられた。実際には本研究における被調査者の平均 BMI は20程度であった。

日本肥満学会では、20歳以上の男女のBMIは22を標準として、25以上を肥満、18.5未満を痩せとしている(坂口・坂口, 2002)。この基準からすると、本研究の被調査者たちは、太っているとはいえないが、標準体重を下回っていて、やや痩せぎみであるといえる。それにもかかわらず瘦身願望に影響を及ぼす要因として、BMIという物理的な要因、すなわち現在の体重が強く影響を及ぼしているということがいえる。

さらに、自尊感情と特性不安との間には男女ともに有意な負の相関がみられ、自尊感情と主観的健康感尺度の下位尺度である心理的安定感との間にも男女ともに有意な正の相関がみられた。また、特性不安と意欲との間にも男女ともに有意な正の相関がみられた。これらの結果は、従来の研究結果を支持するものであったといえる。

本研究で得られた結果で注目すべき点は、瘦身願望と抑制的摂食傾向との間の相関関係が、女性においてのみみられ、男性においては瘦身願望と抑制的摂食傾向、情動的摂食傾向、外発的摂食傾向のそれぞれの食行動傾向の間のいずれとも相関関係はみられなかったということである。このことから、男女間で瘦身願望への対処の方法、すなわちダイエットの方法に違いがあるということが示唆される。Odgen (2003)によると、体型や体重に不満があるとき、男性は運動をする傾向が強いが、女性はダイエット(食事量の抑制)を行う傾向が強い。本研究の結果からも、痩せたいと思ったとき、女性は食事の量を制限する傾向が強いが、男性ではそのような行動はみられず、別の方法をとるといえる。

また、女性において体重変動と他のすべての変数との間に有意な相関がみられなかったことも興味深い結果であろう。本研究での女性における体重変動の平均得点は、1.9点(SD=0.9)であった。したがって、過去1年の間に、体重がおよそ3kg増減していることになる。女性のほうが男性よりも体重に対する関心が強く(Rozin & Fallon, 1988)、女性にとって体重が変化するという事は重大な意味を持つと考えられる。したがって、本研究において瘦身願望や食行動傾向との関連が見出せなかったことは矛

盾した結果であると考えられる。その理由として、本研究では、体重の変動の大きさについてのみたずね、体重が増加したのか減少したのかについては問わなかったからであると考えられる。体重の増加した人と減少した人では、瘦身願望や食行動傾向の程度は大きく異なっていると考えられる。今後は、変動の大きさだけでなく、増加、減少という、変動の方向についても検討する必要がある。

本研究から、青年期女子においては自尊感情が低いほど瘦身願望が強いというこれまでの知見を支持し、さらに青年期男子においても同様に自尊感情が低いほど瘦身願望が強いということが示唆された。しかし、自尊感情が低いから瘦身願望が強いのか、瘦身願望が強いから自尊感情が低いのかという、自尊感情と瘦身願望の因果関係については明らかにされていない。また、本研究では被調査者の数が男性21名、女性66名と少なかったため、男女間の直接的な比較は困難であると判断した。さらに、得られたデータの数から、信頼性、安定性という点についても問題がある。今後は、より多くのサンプルを集め、男女間の直接的な比較、自尊感情と瘦身願望の因果的検討を行うことが必要である。

5. 要 約

本研究では、健常な大学生男女を対象に、自尊感情と瘦身願望の関係について調査を行い、また、特性不安、BMI、体重変動、主観的健康感尺度の下位尺度である心理的安定感、意欲、体調および生活行動習慣、日本語版 DEBQ（短縮版）の下位尺度である抑制的摂食傾向、情動的摂食傾向、外発的摂食傾向の各変数間の関係についても同時に調査を行った。その結果、女性においてはこれまでの研究と同様に、自尊感情が低いほど瘦身願望が高いという、負の相関関係がみられ、さらに男性についても同様に負の相関関係がみられた。また、自尊感情と特性不安との間に有意な相関がみられるなど、これまでの知見を支持する結果であった。男性において自尊感情と瘦身願望との間に負の相関関係がみられたことは、これまでの研

究とは逆の結果であった。これは、時代の変化によるものと、日本と欧米の文化の差による、理想とする体型の違いであるということが考えられる。

本研究において、女性では瘦身願望と抑制的摂食傾向との間に有意な相関がみられ、男性では瘦身願望と食行動傾向との間に有意な相関はみられなかった。このことは、男性と女性ではダイエット行動に違いがあるということを示唆している。すなわち、女性はダイエットをするとき食事の摂取量を抑制するという方法をとるが、男性は例えば運動をするなど、別の方法をとるということが考えられる。また、女性において体重の変動と瘦身願望や食行動傾向などとの間に相関関係はみられなかった。女性の体重や体型に対する関心は非常に高いものであると考えられるので、この結果は矛盾したものであると考えられる。この点については更なる研究が必要である。

本研究では被調査者の数が男性21名、女性66名と少なかったため、男女間の直接的な比較は困難であると判断した。また、得られたデータの信頼性、安定性という点についても問題がある。今後は、より多くのサンプルを集め、男女間の直接的な比較を行い、さらに自尊感情と瘦身願望との因果関係を明らかにすることが必要であろう。

引用文献

- アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野 裕・染矢俊幸 (訳) 1995 DSM-IV 精神疾患の分類と診断の手引 医学書院 Pp. 205.
(American Psychiatric Association 1994 *Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV*. Washington D. C., U. S.: American Psychiatric Association.)
- 安藤孝敏・坂野雄二 1990 主観的健康感が不安への対処行動に及ぼす影響 健康心理学研究, 3(2), 1-13.
- 馬場安希・菅原健介 2000 女子青年における瘦身願望についての研究 教育心理学研究, 48, 267-274.
- Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Bajgar, J. 2001 Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
- Fallon, A. E., & Rozin, P. 1985 Sex differences in perceptions of desirable body shape.

田崎・今田：大学生男女における自尊感情と瘦身願望の関係

- Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102-105.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D., & Thompson, M. 1980 Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47, 483-491.
- 今田純雄・長谷川智子 2003 小学生男女における瘦身願望と自尊感情との関係 日本心理学会第67回大会発表論文集, 1095.
- 岩脇三良 1999 女子学生における身体像と自尊感情 昭和女子大学女性文化研究所紀要, 23, 1-16.
- 古賀愛人 1980 状態不安と特性不安の問題 心理学評論, 23(3), 269-292.
- Levine, M. P., & Smolak, L. 2002 Body image development in adolescence. In Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.) *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press. Pp. 155-162.
- Mable, H. M., Balance, W. D. G., & Galgan, R. J. 1986 Body-image distortion and dissatisfaction in university students. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 907-911.
- 松下 寛 1969 Self-image の研究——Self-esteem scale の作成—— 日本教育心理学会第11回総会発表論文集, 280-281.
- Mendelson, B. K., McLaren, L., Gauvin, L., & Steiger, H. 2002 The relationship of self-esteem and body esteem in women with and without eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 318-323.
- Ogden, J. 2003 *The psychology of eating: from healthy to disordered behavior*. U.S.: Blackwell Publishers.
- Olivardia, R. 2002 Body image and muscularity. In Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.) *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press. Pp. 210-218.
- Rozin, P. & Fallon, A. 1988 Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 342-345.
- 坂口早苗・坂口武洋 2002 健康寿命の延長を目指して——適正体重の維持—— 川村学園女子大学研究紀要, 13(1), 189-203.
- Smith, S. M., & Petty, R. E. 1995 Personality moderators of mood effects on cognition: The role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68, 1092-1107.
- 相馬一郎 1990 健康にかかわる心理学的諸要因の分析 文部省科学研究費助成金研究成果報告書.
- 竹内 聡・早野順一郎・神谷 武・堀 礼子・向井誠時・藤波隆夫 1991 ボディイメージとセルフイメージ (第1報)——中学生712名におけるアンケート調査—— 心身医学, 31, 367-373.

- Thompson, M. A., & Gray, J. J. 1995 Development and validation of a new body image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64, 258-269.
- Tiggemann, M. 1994 Gender differences in the interrelationships between weight dissatisfaction, restraint, and self-esteem. *Sex Roles*, 30(5), 319-330.
- Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. 1992 Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 85-89.

Summary

The relationship between self-esteem and drive for thinness in male and female college students

Shinji Tazaki and Sumio Imada

This study examined the relationship between self-esteem and drive for thinness in male (n=21) and female (n=66) college students. Additionally, we also examined interrelationships of trait anxiety, BMI, weight fluctuation, DEBQ and sense of health (Souma, 1990). Results showed that the lower both of male and female students scored on self-esteem, the stronger they want to be thin. Although previous studies (e.g. Tiggemann, 1994) showed this negative relationship between self-esteem and drive for thinness was identified only in female, present study found it in both of females and males. Regarding why this relationship was seen also in males, some possibilities were discussed.