

【論文】

女子大学生の瘦身希求態度に関する研究

—重要他者との関係性に着目して—

高梨 琉香 (八戸市役所)

奥野 雅子 (岩手大学人文社会科学部)

I. はじめに

「今よりも痩せて綺麗になりたい」と思ったことはないだろうか。その思いは、痩せて美しくなることで友人や恋人に「認められたい」「好かれたい」といった感情や太っていることで「嫌われたくない」「否定されたくない」といった感情、また、誰かに体型について指摘されたり、痩せることを促されたりした経験などが背景にある。もちろん、健康的な体型を維持するために自主的にダイエットを行うという場合もあるだろう。しかし、痩せたいという気持ちやダイエット行動の裏には、自分以外の他者の存在が少なからずあるのではないかと予想される。

そこで、本研究では、瘦身希求態度に他者が与える影響について検討する。その中でも女子大学生を対象とし、自身が言動に最も影響を受ける重要他者との関係性に着目して検討する。

II. 問題と目的

1. 瘦身希求態度の定義

瘦身希求態度には、身体不満足感、瘦身願望、瘦身希求行動がある。安保(2013)は、身体不満足感を「自己の外見全般に関する否定的な感情および思考、評価」と定義している。また、田崎(2006)は身体心像ともいわれているボディイメージを「身体に対する認知的側面」と定義している。以上より、本研究では身体不満足感を「自己の外見全般に関する否定的な認知」と定義する。

馬場・菅原(2000)は、瘦身願望を「自己の体重を減少させたり、体型をスリム化しようとする欲求であり、絶食、薬物、エステなど様々なダイエット行動を動機づける心理的要因」と定義している。また、浦上ら(2009)は、瘦身願望を「痩せることを是として、痩せたいと願う」ことだと定義している。そこで、本研究では、瘦身願望を「様々なダイエット行動を動機づける心理的要因で、自己の体重を減少させたいという感情」と定義する。

鈴木(2012)は、瘦身希求行動を「ダイエット：痩せること、もしくは痩せた体型を維持することを目的とした行動」と定義しており、本研究でもこの定義を用いる。

以上の「身体不満足感」を認知的側面、「瘦身願望」を感情的側面、「瘦身希求行動」を行動的側面と捉え、瘦身希求態度は構成されている。

2. 瘦身希求態度に影響する要因

作田・齋藤(2013)より、瘦身願望が生じることでダイエット行動が引き起こされることが明らかになっている。瘦身願望が生じる背景としては、理想のボディイメージと現実のボディイメージとの差が挙げられている(後藤,2019)。

また、自分は太っているという思い込み(田崎,2006)や自己の体型認識の歪み(辻本ら,2013)だけではなく、体型に関する不満(大仁田・崔,2013)も瘦身願望に影響を与えている。これら身体への不満足感が瘦身願望につながり、生じた瘦身願望がダイエット行動を引き起こしているということが明らかになっている。

さらに、性差についても検討がなされている。女性の方が体型について厳しい評価や認識をしていること(及川ら,2011)、女性の方が瘦身願望が強いこと(清原ら,2012)、さらに、女子の方が痩せ志向が強く、ダイエット行動も多く見られることが明らかになっている(西沢ら,2006)。よって、女性のほうが瘦身希求態度が強いことが示されている。

以上のことから、身体不満足感が瘦身願望につながり、瘦身願望が瘦身希求行動につながることが予想される。

3. 他者の存在が瘦身希求態度に与える影響について

他者から「体型に関する指摘」をされた経験は、瘦身願望だけでなく、自分の体重や体型に関して否定的な認知を行う「体型不満」にも直接関連するということが明らかになっている(前川,2005)。また、恋人や友人、家族などの対象となる他者に、日常生活で自分と別の女性を比較するような発言をされた場面を想定した場合、恋人の発言が最も瘦身願望に影響を及ぼすということが示されている(釜谷・藤島,2010)。

さらに、女性モデルとの外見比較よりも同輩の女子学生との外見比較の方が、瘦身理想の内面化を促進し、瘦身願望への仲介的役割を大きく担っていることも示されている(守安ら,2011)。加えて、守安・諸井(2012)によると、最も親しい同性の友だちとの外見比較も瘦身願望に影響を与えていることが示されている。また、過度なダイエットを経験していた人は、自分に自信が持てないことで常に他者の評価を気にしており、その原因を「自分が太っていること」にあると思い込み、ダイエットを問題解決の手段にしていたことが示唆されている(田中,2004)。このように、他者の存在が瘦身希求態度を強化していることが示されている。

4. 承認欲求と瘦身希求態度について

清原ら(2012)は、賞賛獲得欲求を「他者の注目を集め、賞賛や肯定的な評価を獲得しようとする傾向」、拒否回避欲求を「自己を隠し、他者からの否定的な評価を回避しようとする傾向」と定義しており、本研究でもこの定義を用いる。これら賞賛獲得欲求と拒否回避欲求から承認欲求は構成されている。

鈴木(2012)は、承認欲求から瘦身希求行動へと至るプロセスを2つ確認している。1つは賞賛獲得欲求が体型のポジティブな印象の予期を経由して瘦身願望へ至り、瘦身希求行動へつながるルートである。もう1つは拒否回避欲求が体型のネガティブな印象の予期を経由して瘦身願望へ至り、瘦身希求行動へつながるルートである。また、瘦身が求められるのは他者に受容されたいためであり、その目的を達成する手段として瘦身希求行動を用いる

ことを示唆している。さらに、清原ら(2012)は、女性において賞賛獲得欲求が瘦身のメリットを経由し、瘦身願望へ至ることを明らかにしている。このように、承認欲求が瘦身希求態度に影響を与えていることが予想される。

以上より、身体不満足感が瘦身願望に、瘦身願望が瘦身希求行動に影響を与えることが示されてきた。また、他者の存在が瘦身希求態度に影響を与えることも示唆されている。さらに、女子において瘦身希求態度が強いことが示されている。しかし、瘦身希求態度について、他者との関係性に着目した研究や、他者の言動がどのような影響を瘦身希求態度に与えるのかについて調査した研究は見当たらない。

そこで本研究では、女子大学生を対象に、重要他者との関係性が瘦身希求態度に与える影響について検討することを目的とする。

Ⅲ. 方法

1. 調査対象者

協力者は、女子専門学校生・大学生・大学院生 222 名である（有効回答数 222, $M=21.14$, $SD=1.13$ ）。

2. 調査時期

調査時期は、2020 年 12 月 5 日から 2020 年 12 月 8 日である。

3. 調査方法

相手の所属が明らかである人に対して、SNS を使用し Google フォームで回答を依頼した。また、学内の食堂にて、QR コードを読み取ってもらい回答を求めた。

4. 質問紙の構成

①フェイスシート（所属、年齢、BMI）。BMI については、Google フォーム上に一覧表と計算式を提示し、現在の身長と体重をもとに回答を求めた。

②身体不満足感尺度（山蔦・野村,2005）18 項目

「全身のふくよかさ不満足感」「顔に関する不満足感」の 2 因子。「1. 全く当てはまらない」から「5. 非常に当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

③瘦身願望尺度（馬場・菅原,2000）11 項目

「1. 全く当てはまらない」から「5. 非常に当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

④瘦身希求行動（頻度・期間・方法）

頻度：「常にしている」「たまにしている」「したことはない」の 3 項目。

期間：「1 週間継続したことがある」「1 ヶ月継続したことがある」「3 ヶ月継続したことがある」の 3 項目。

方法：馬場・菅原（2000）を参考に、「絶食」「カロリー計算」「特定食ダイエット」「痩せるお茶」「ダイエット食品」「運動」「下剤」「タバコ」「吐く」「痩せる薬」の 10 項目を設定。いずれも「1. 全く当てはまらない」から「5. 非常に当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

⑤重要他者についての項目（関係性・体型・親密度）

関係性は、「父」「母」「きょうだい」「女友達」「男友達」「恋人」「片思いの相手」「その他」の中から1つ選択。体型は「自分より痩せている」「自分と同じくらい」「自分より太っている」の中から1つ選択。親密度は、「1. 仲は良くない」から「5. 仲が良い」の5件法で回答を求めた。

⑥予備調査より作成した、重要他者の言動についての項目 39 項目

「1. してもらったことはない」から「5. 非常にしてもらった」の5件法で回答を求めた。

⑦賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度（小島ら,2003）18 項目

「賞賛獲得欲求」「拒否回避欲求」の2因子。「1. 全く当てはまらない」から「5. 非常に当てはまる」の5件法で回答を求めた。

5. 分析

重要他者の言動について、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。

また、ステップワイズ法により重回帰分析を行い、その結果をもとに、共分散構造分析によってモデルの構造を試みた。その後、共分散構造分析で作成したモデルで示された重要他者の言動を従属変数として、重要他者の関係性を要因とした一元配置分散分析を行った。

なお、本研究の仮説モデル図を以下に示す（図1）。なお、図中の実線で示している矢印は既に先行研究で明らかになっている関連、破線で示している矢印は本研究で検討する関連である。

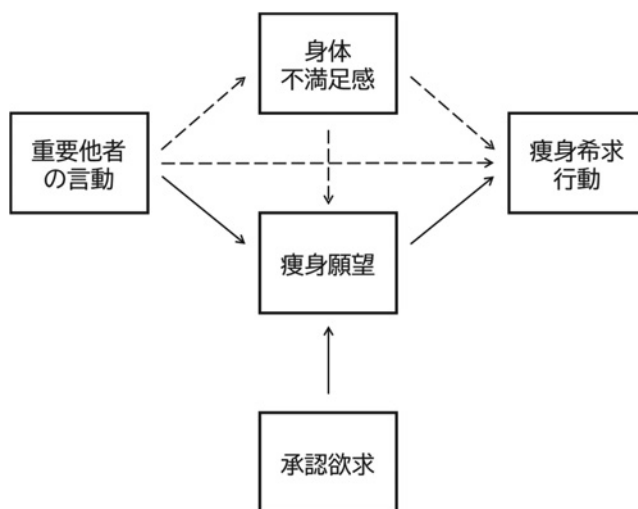


図1 仮説モデル図

IV. 結果

1. 重要他者の言動についての因子分析

予備調査から作成した重要他者の言動についての39項目のうち、フロア効果が認められた項目や十分な因子負荷量を示さなかった項目18項目を除いた21項目に対し、最尤法・

プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、「肯定的フィードバック」、「瘦身希求の抑制」、「消極的支援」、「積極的支援」の4つの因子が抽出された。これらの結果を表1に示す。

第1因子は、具体的な評価や褒めを行うことで、よりダイエットを頑張れるようになるプラスの影響を与えていることから、「肯定的フィードバック」と命名した。第2因子は、ダイエット行動を否定するような発言やダイエットをやめるように諭す発言が見られることから「瘦身希求の抑制」と命名した。第3因子は、何もしないというサポートであり、ダイエットをしている当事者の気持ちを尊重した行動であるため「消極的支援」と命名した。第4因子は、ダイエット継続を応援するような声かけだったり、より効果的なアドバイスをしたり、積極的に支えるような言動であるため、「積極的支援」と命名した。

表1 重要他者の言動についての因子分析（最尤法・プロマックス回転）

No.	項目内容	I	II	III	IV
肯定的フィードバック $\alpha=.946$					
27	好意的反応をしてもらった	.952	-.063	-.003	-.005
23	結果を褒めてもらった	.929	-.105	-.035	.017
25	努力を認めてもらった	.919	.000	-.013	.047
28	「痩せた」「綺麗になった」と言ってもらった	.867	.030	.014	-.111
24	プラスな客観的意見をもらった	.696	.159	.001	.126
瘦身希求の抑制 $\alpha=.879$					
29	ダイエットは必要ないと言われた	-.038	.907	.020	-.016
31	痩せなくていいと言われた	-.066	.880	-.016	.004
36	十分痩せてるよと言われた	-.029	.866	-.078	-.059
37	そんなに太ってないよと言われた	.066	.789	-.071	-.005
20	ご飯をちゃんと食べるように心配された	.155	.416	.173	.047
消極的支援 $\alpha=.904$					
16	何も言わないようにしてもらった	-.055	-.035	.968	.022
17	特に触れないようにしてもらった	-.047	-.027	.954	-.021
15	気にしないようにしてもらった	.071	-.015	.742	.029
14	放って置いてもらった	.027	-.007	.693	-.082
積極的支援 $\alpha=.843$					
4	励ましてもらった	.058	-.032	-.085	.918
3	応援してもらった	.092	-.095	-.080	.906
9	食事制限をするよりも運動をするように言われた	.093	.027	.100	.462
19	ストレスはためない方がいいと言ってもらった	.174	.214	.209	.431
因子相関行列		I	II	III	IV
		I	.379	.165	.717
		II		.244	.183
		III			.182
		IV			

2. 重要他者の言動、身体不満足感、瘦身願望、瘦身希求行動、承認欲求の関連モデル構成

Amos を用いて、重要他者の言動、身体不満足感、瘦身願望、瘦身希求行動、承認欲求の関連モデルの構成を試みた。得られたモデルを図2に示す。

重要他者の言動では、「瘦身希求の抑制」「消極的支援」「積極的支援」が身体不満足感に影響を与えていた。「瘦身希求の抑制」は「全身のふくよかさ不満足感」を負の影響を与え、さらに、直接的に『承認欲求』には正の影響を与えていた。また、「消極的支援」と「積極的支援」は双方とも「全身のふくよかさ不満足感」に正の影響を与えていた。さらに、「積極的支援」は直接的に「瘦身願望」、そして『瘦身希求行動』を正の影響を与えていた。

次に、身体不満足感では、「全身のふくよかさ不満足感」が「瘦身願望」に正の影響を与えていた。さらに、「瘦身願望」は『瘦身希求行動』に正の影響を与えていた。

また、「拒否回避欲求」と「賞賛回避欲求」から構成される『承認欲求』は、「全身のふくよかさ不満足感」と「瘦身願望」に正の影響を与え、さらに『瘦身希求行動』には負の影響を与えていた。なお、『瘦身希求行動』は「頻度」、「期間」、「方法」から構成され、『承認欲求』は「拒否回避欲求」と「賞賛獲得欲求」から構成された。

モデルの適合度指標は、 $\chi^2(26)=25.598$ ($p=.485$), $GFI=.979$, $AGFI=.955$, $CFI=.971$, $RMSEA=.040$, $AIC=83.598$ であった。

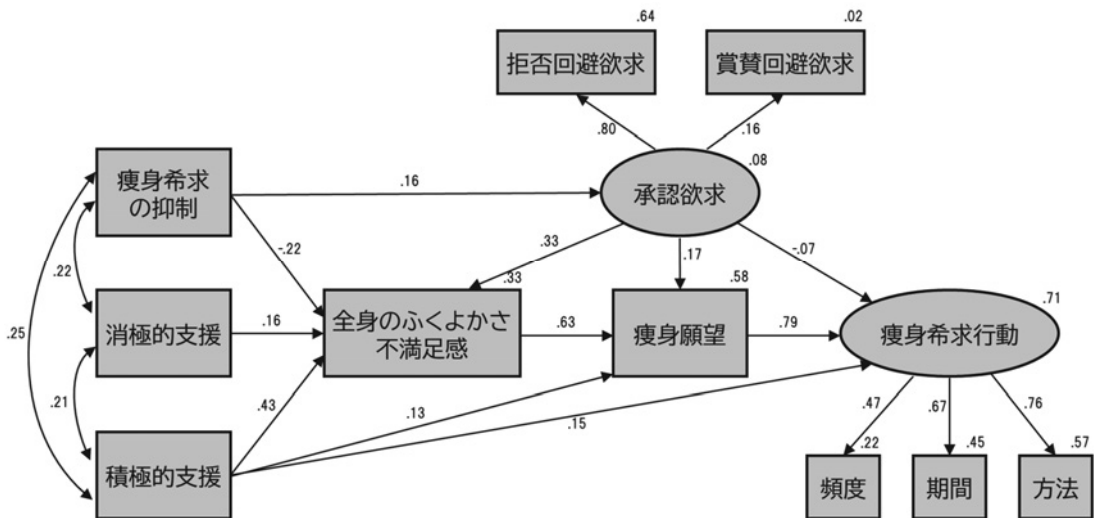


図2 共分散構造分析によって得られた最終モデル

※図が煩雑になるため誤差変数を省略して図示した。

3. 重要他者の言動と重要他者の関係性の関連

共分散構造分析のモデルを参考に、瘦身希求の抑制、消極的支援、積極的支援について、一元配置分散分析を行った。多重比較は Bonferroni 法を用いた。

その結果、積極的支援にのみ有意な差が認められた ($F(6,215) = 2.714, p < .05$)。

多重比較を行った結果、「母」と「恋人」の差が 5%水準で、「女友達」と「恋人」の差が 1%水準で、有意であるという結果が得られた。この結果を図 3 に示す。

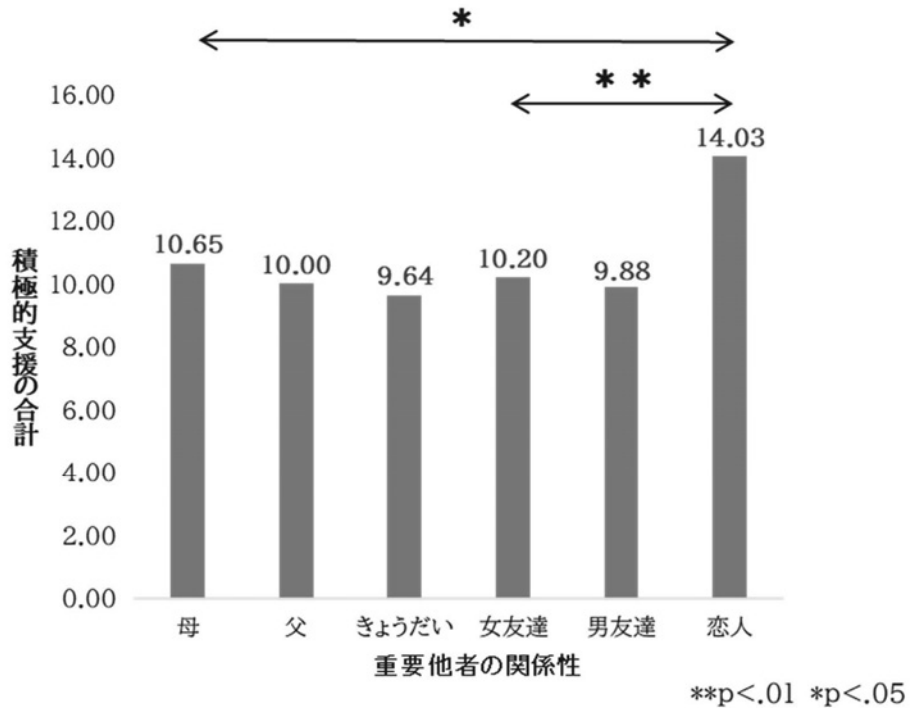


図 3 積極的支援と重要他者の関係性の多重比較の結果

V. 考察

1. 仮説モデル図について

共分散構造分析の結果より、図 1 で示した仮説モデル図は一部が立証され、新たな関連も示された。重要他者の言動は身体不満足感、瘦身願望、瘦身希求行動、承認欲求に影響を与えていることが示唆された。また、身体不満足感は瘦身願望に、瘦身願望は瘦身希求行動に影響を与えていることも示された。しかし、身体不満足感から瘦身希求行動に直接的な影響はなく、瘦身願望を経由していることが明らかになったといえる。

本研究の結果は、先行研究の結果を裏付けることができると考えられる。一方、承認欲求は、瘦身願望だけではなく、身体不満足感や瘦身希求行動に直接的な影響を与えていることが示唆された。

2. 重要他者の言動、身体不満足感、瘦身願望、瘦身希求行動、承認欲求の関連

本研究の結果から得られたモデルより、重要他者の言動、身体不満足感、瘦身願望、瘦身希求行動、承認欲求の関連性について検討した。その結果、重要他者の言動のうち「瘦身希求の抑制」「消極的支援」「積極的支援」の3つが瘦身気球態度に影響を与えていることが明らかになった。

まず、「瘦身希求の抑制」という重要他者の言動は、身体不満足感の「全身のふくよかさ不満足感」を抑制させ、「拒否回避欲求」「賞賛獲得欲求」から構成される『承認欲求』を促進させることが示唆された。自分の身体についての否定的な認知が抑制されるということは、「ダイエットは必要ないよ」「十分痩せてるよ」などの言葉を素直に受け取り、身体へのイメージや満足感が“自分はそこまで太っていない”という方向へ変化するということが考えられる。しかし、他者に“そこまで太っていないよ”と言われることで、今の自分が認められたと思い、承認欲求が高まるのではないかと推察される。

次に、「消極的支援」は、「全身のふくよかさ不満足感」を促進させることが示唆された。これは、他者から何も言われないということは、やはり自分は太っているのだという認知が強まるためなのではないかと考えられる。

また、「積極的支援」は、「全身のふくよかさ不満足感」と「瘦身願望」、『瘦身希求行動』をそれぞれ促進させていることが示された。直接言葉にして応援されたり励まされたりすることで、本当に自分は太っているとより強く思い込み、もっと痩せなければいけないという感じ、ダイエット行動が強まるためだと考えられる。

次に、「全身のふくよかさ不満足感」は「瘦身願望」を促進させ、「瘦身願望」は「頻度」「期間」「方法」から構成されている『瘦身希求行動』を促進させることが示唆された。“自分は太っている”“この部位をもっと細くしたい”、と自分の身体に否定的なイメージがあることで、そこを改善するために、痩せたいと思う瘦身願望につながるということが考えられる。そして、痩せたいという気持ちがダイエット行動につながり、より頻繁に、より長めの期間、自らに合う方法で行うことが予想される。

加えて、「瘦身希求の抑制」で高められた『承認欲求』は、「全身のふくよかさ不満足感」と「瘦身願望」を促進させ、『瘦身希求行動』を抑制させることも示唆された。もっと人に認められて注目されたいという気持ちが強い人は、今よりも身体が細くなるとさらに他者に良い評価をしてもらえると考え、痩せたいという気持ちも促進されることになる。また、人に嫌われたくないという気持ちが強い人は、今のままの身体だと太っていて誰かに否定されるのではないかと不安になり、痩せたいという気持ちにつながると思える。一方で、“痩せなくていいよ”という言葉をかけられ承認欲求が満たされた場合、もっと痩せたら評価してもらえるとこの気持ちはあるけれど、十分評価されている現状に満足することでさらにダイエット行動をしようとは思わないのではないかと推察される。

このモデルからは、痩せなくていいと告げる「瘦身希求の抑制」が働くと、承認欲求を促進することを經由して、ダイエット行動の抑制につながるのではないかと考えられる。また、励ましの声をかける「積極的支援」を行うと、瘦身希求態度全体を促進してしまうことが推察される。一方、黙って見守る「消極的支援」のような言動は身体不満足感のみを促進させるということも確認された。

3. 重要他者の言動と重要他者の関係性の関連

「積極的支援」は恋人が最も行っているということが示された。恋人よりも母の積極的支援が少なかった理由としては、娘の体調を心配するためだと考えられる。母にとって娘は、痩せていることよりも健康であることのほうが大事であるといえる。そのため、恋人と比較すると少なかったのではないかと考えられる。また、恋人よりも女友達の「積極的支援」が少なかったのは、社交辞令的な返しをしているためではないかと予想できる。相手がダイエットしているということを知った場合、応援する言葉をかける前に、“痩せてるからダイエットしなくても大丈夫だよ”などのように“ダイエットは必要ないと思う”という旨を伝えていることが考えられる。重要他者になるほど親しい友人であっても、配慮する言葉を用いることで親密さの維持に努めているのかもしれない。

VI. 総合考察

1. 本研究の成果と意義

本研究では、重要他者との関係性が瘦身希求態度に与える影響について検討した。

共分散構造分析の結果より、瘦身希求を抑制するような発言を行った場合は、承認欲求が満たされることで、瘦身希求行動が抑制することが示唆された。積極的に応援していくという対応は、瘦身希求態度を促進させるということも明らかになった。また、承認欲求が瘦身希求態度に与える影響が大きいということも明らかにすることができた。

以上より、本研究では2つの成果が得られたと言える。第一に、恋人からの励ましや応援といった積極的支援が女子大学生の瘦身希求態度を最も促進しているということが明らかになった点についてである。本研究において、誰のどのような言葉が瘦身希求態度にどのような影響を与えるのかについて示唆できた点が本研究の独自性であるといえる。第二に、承認欲求が瘦身希求態度に大きく影響していた点である。先行研究では承認欲求が瘦身願望に与える影響は確認されているが、身体不満足感や瘦身希求行動に与える影響については明らかになっていなかったため、本研究で示唆できた点は成果であるといえる。

2. 臨床への示唆

本研究で最も示唆したいことは、ダイエットを行っている他者への適切な対応である。

まず、健康的なダイエットを行っている者に対しては、応援や励ましのよう、積極的に支援することが望ましいと示された。一方で、放置や見守るという対応は、身体に対する不満足感を高めるため適切ではないということが明らかになった。さらに、過度なダイエットを行っている者への対応である。瘦身希求ではなくその人のありのままを肯定するような発言をすると、承認欲求が満たされ、他者からの承認を感じられることで、ダイエット行動の抑制につながるということが示された。

【引用文献】

安保健恵子(2013). 青年期女性の身体不満足感の解明と認知行動的介入の効果 人間科学研究, 26, 144-145.

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.

- 後藤優奈(2019). 高校生における瘦身願望に影響を与える心理的要因の検討 佛教大学大学院紀要教育学研究科篇, 47, 75-92.
- 釜谷真理恵・藤島喜嗣(2010). 他者の言葉が女子大学生の瘦身願望へ及ぼす影響 学苑, 832, 10-15.
- 清原直彦・檜山美希・本田未菜美・西村太志(2012). 男女大学生における瘦身願望に影響を与える心理的諸要因の検討 広島国際大学心理臨床センター紀要, 11, 11-20.
- 小島弥生・太田恵子・菅原健介(2003). 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み 性格心理学研究, 11(2), 86-98.
- 前川浩子(2005). 青年期女子の体重・体型へのこだわりに影響を及ぼす要因—親の養育行動と社会的要因からの検討 パーソナリティ研究, 13(2), 129-142.
- 守安可奈・諸井克英・前原澄・松谷歩美・小切間美穂(2011). 瘦身願望と社会的比較 (I) —瘦身理想像内在化の仲介効果— 同志社女子大学生生活科学, 45, 29-36.
- 守安可奈・諸井克英(2012). 瘦身願望と社会的比較 (II) —親密な他者との比較の影響— 同志社女子大学生生活科学, 46, 21-28.
- 西沢義子・富澤登志子・五十嵐世津子(2006). 大学生のダイエット行動とボディ・イメージ・性役割観との関連 日本看護研究学会雑誌, 29(4), 57-62.
- 及川和美・田島誠・米谷正造(2011). 体型認識とその歪みが身体的自己概念に及ぼす影響 川崎医療福祉学会誌, 21(1), 77-85.
- 大仁田あずさ・崔光善(2013). 女子高校生の身体像、自己意識と痩せ願望が摂食行動異常傾向に及ぼす影響 葉膳科学研究所研究紀要, 6, 53-63.
- 作田由衣子・齋藤美穂(2012). 大学生の体型認知と瘦身願望における性差の規定因の検討：知覚と印象認知の視点から 対人社会心理学研究, 12, 121-128.
- 鈴木公啓(2012). 瘦身願望および瘦身希求行動の規定要因—印象管理の観点から— 心理学研究, 83(5), 389-397.
- 田中久美子(2004). 青年期のダイエット行動に及ぼす友人関係のあり方と容姿に関する身体意識の影響 健康心理学研究, 17(1), 29-37.
- 田崎慎治(2006). 痩せ願望と食行動に関する研究の動向と課題 広島大学大学院教育学研究科紀要, 55, 45-52.
- 辻本宏美・山田和子・盛岡郁晴(2013). やせ願望のあるやせ・やせ傾向の女子中学生にけるダイエットの経験とその関連要因 日本衛生学会誌, 68, 197-206.
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子・坂野雄二(2009). 男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, 57, 263-273.
- 山蔦圭輔・野村忍(2005). 女子大学生における食行動異常—身体像不満足感測定尺度の開発および信頼性・妥当性の検討— 日本女性心身医学会雑誌, 10(3), 163-171.