

学位論文

「成人男女におけるポジティブボディイメージの関連要因の検討ー外見スキーマ，身体的自己知覚，気分状態からー」

DM18013 杉田 隆太

北里大学大学院医療系研究科医学専攻博士課程

医療人間科学群 医療心理学

指導教授 岩満 優美

## 著者の宣言

本学位論文は、著者の責任において実験を遂行し、得られた真実の結果に基づいて正確に作成したものに相違ないことをここに宣言する。

## 要旨

### 背景と目的

ボディイメージとは人が自分の身体についてもつ心象であり (McCloskey, 1976; 藤崎都, 1996), 知覚, 認知, 感情, 行動の4つの側面で定義される複雑な多次元的構造として捉えられている (Lox et al, 2003; 橋本ら, 2005)。ボディイメージは, ネガティブボディイメージとポジティブボディイメージに大別される。ポジティブボディイメージの一種であるボディアプリシエーションは, 自己の身体を受容し, 好意的に評価し, 尊重し, メディアによって奨励される外見の理想像を美の唯一の形として受け入れないことと定義され (Tylka, 2015; 生田目ら, 2017; 生田目ら, 2021), 様々な身体的, もしくは精神的健康に関連する指標と関連することが報告されている。例えば, ボディアプリシエーションの高さは, 抑うつ, 自尊心の高さ, 不健康なダイエット行動の少なさ, および筋肉質に対する欲求の低さなどに関連していることが報告されている (Gillen, 2015)。また, ボディアプリシエーションの高さは, 身体不満足感の低さや食行動異常傾向の低さ, ウェルビーイングの高さなどに関連していることも報告されている (Tylka, 2015; 生田目ら, 2017)。しかし, これまで, ポジティブボディイメージの関連要因については十分に検討されているとはいえない。ポジティブボディイメージに関連する要因を詳細に検討することは, 身体的健康や精神的健康の促進や改善を目的としたモデルや介入の開発に繋がり, 最終的に身体的, もしくは精神的健康に対するメリットをもたらす可能性が高く, 重大な意義があるといえる。

ポジティブボディイメージに関連する要因の一つとして考えられるのが, 外見スキーマである。外見スキーマは, 外見が自己の人生にとって重要な意味をもち, 生活の様々な側面に影響を及ぼしていると考えられる信念と定義され, 身体不満足感の発生と維持に重要な役割を果たしている (Cash et al, 2004; 安保ら, 2012; Clark et al, 2007)。次に, ポジティブボディイメージに関連する要因として考えられるのは, 身体的自己知覚である。これは身体的側面

における自己評価を指し、自尊感情の重要な構成要素であると考えられている (Fox, 1998; 内田, 2003)。身体的自己知覚は体型に関する指標との関連 (及川ら, 2011)、体型認識とその歪みとの関連が報告されている (及川ら, 2011)。その他に、ポジティブボディイメージに関連する要因として考えられるのが気分状態である。前述したように、ポジティブボディイメージの高さは、抑うつの低さと関連している (Gillen, 2015)。

以上より、外見スキーマ、身体的自己知覚、気分状態に関しては、ポジティブボディイメージとの関連を検討した研究はまだ十分になされていない。そこで、本研究では、成人男女を対象に、ポジティブボディイメージの程度と“外見スキーマ、身体的自己知覚、気分状態”の関係を男女間で比較し、さらに、“外見スキーマ、身体的自己知覚、気分状態”からポジティブボディイメージの関連要因を男女別に検討した。

## 方法

### 【調査参加者】

対象者は、北里大学医療衛生学部・同大学大学院医療系研究科および法政大学大学院スポーツ健康学研究科スポーツ健康学の講義を受講している 20 歳以上の大学生と大学院生とした。また、ポスター掲示による研究参加募集によって参加申し込みがあり、研究参加の同意を得ることができた北里大学大学院医療系研究科の大学院生も対象とした。最終的に、男性 48 名 (平均年齢 21.3 歳, *SD* (1.6)), 女性 131 名 (平均年齢 21.3 歳, *SD* (1.2)) の合計 179 名 (平均年齢 21.3 歳, *SD* (1.3)) を分析対象とした。

### 【質問紙】

質問紙はフェイスシート (年齢, 性別) に加え、(1) 外見スキーマ、(2) 身体的自己知覚、(3) ポジティブボディイメージ、(4) 気分状態を測定する各心理尺度から構成され、参加者には一度に全てを配布し、回答を求めた。

### 【手続き】

講義終了後、自由意志で調査参加者を募った。調査参加者には質問紙と調査に関する説明書を封筒に入れて配布し、各自説明書を読み、質問紙に回答するよう依頼した。質問紙への回答は無記名とし、質問紙への回答をもって最終的な研究参加への同意とみなした。回答の終了した質問紙は、その場で回収、あるいは次回の講義前後に回収した。オンラインで講義を行っている場合には、オンライン上で研究参加の募集案内を掲載し、自由意志で調査参加者を募った。参加を希望した大学生および大学院生を対象に、質問紙と説明書を、調査参加者が希望した場所に郵送した。調査参加者は無記名で質問紙に回答し、回答の終了した質問紙は同封の返信用封筒で医療心理学研究室杉田宛に郵送するよう依頼し、回収を行った。また、北里大学大学院医療心理学研究室内のポスター掲示による研究参加募集の場合も、オンライン上で研究参加の募集案内を掲載した場合と同様の手続きで調査を実施した。なお、本研究の実施に際しては、北里大学医療衛生学部研究倫理審査委員会の承認を得た。

#### 【分析の概略】

性別とポジティブボディイメージの程度により“外見スキーマ、身体的自己知覚、および POMS”が異なるか否かを検討するために、外見スキーマ、身体的自己知覚、POMS の各下位尺度得点に対して、性別(男性・女性)×ポジティブボディイメージの程度(ポジティブボディイメージ高群・ポジティブボディイメージ低群)の2要因の分散分析を行った。

これに続き、男女別にポジティブボディイメージと関連する要因を検討するために、ポジティブボディイメージを目的変数、“外見スキーマ、身体的自己知覚、POMS”を説明変数として、ステップワイズ法による重回帰分析をそれぞれ行った。

解析には IBM 社製の SPSS Statistics (ver.26)を使用し、有意水準を 5%未満として判定を行った。

## 結果

#### 【調査参加者の基本属性、性別×ポジティブボディイメージの2要因の分散分析】

外見スキーマを構成する「自己評価の特徴」および「動機づけの特徴」において、女性は男性に比べて得点が有意に高かった( $F(1, 175) \geq 5.48, p < .05$ )。

身体的自己知覚を構成する「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、および「身体的自己価値」においては、男性は女性と比べて得点が有意に高く、( $F(1, 175) \geq 4.06, p < .05$ )、ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群と比べて得点が有意に高かった( $F(1, 175) \geq 6.84, p < .05$ )。一方、「身体的強さ」は、ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群と比べて得点が有意に高かった( $F(1, 175) \geq 14.27, p < .05$ )。

POMS を構成する「抑うつ-落ち込み」、POMS の総合指標「TMD」において、ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群と比べて得点が有意に低く( $F(1, 175) \geq 7.92, p < .05$ )、「活気」において、ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群と比べて得点が有意に高かった( $F(1, 175) = 11.96, p < .05$ )。

なお、いずれの尺度得点も、性別とポジティブイメージの交互作用は認められなかった。

#### 【ポジティブボディイメージを目的変数とした重回帰分析】

男性の場合、ポジティブボディイメージに有意な正の関連を示した要因は、「魅力的なからだ」、「活気」であった( $F(2, 45) = 14.29, p < .05$ )。一方、女性の場合、ポジティブボディイメージに有意な正の関連を示した要因は、「魅力的なからだ」、「活気」であり、有意な負の関連を示した要因は、「怒り-敵意」であった( $F(3, 127) = 20.84, p < .05$ )。

### 考察

分散分析の結果から、「自己評価の特徴」および「動機づけの特徴」において、女性は男性に比べて得点が高く、一方で、「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体的自己価値」において、男性は女性と比べて得点が高いことが分かった。また、ポジティブボディイメージが高い人はポジティブボディイメージが低い人と比較して、「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体的強さ」、「身体的自己価値」、「活気」が高く、一方

で、「抑うつ-落ち込み」,「TMD」が低いことが示唆された。重回帰分析の結果から、ポジティブボディイメージと関連している要因は、男女共に「魅力的なからだ」,「活気」であった。さらに、女性では「怒り-敵意」がポジティブボディイメージと関連しており、男女においてポジティブボディイメージと関連する心理的要因は異なることが示唆された。したがって、今後は上記の点を踏まえた上で、ポジティブボディイメージの向上に繋がる男女別のモデルを検討し、身体的健康もしくは精神的健康に向けた支援の開発が期待される。ポジティブボディイメージに関する介入プログラムでは、本研究で示された身体的自己知覚やポジティブ・ネガティブな気分などのポジティブボディイメージと関連する心理的要因が考慮されていない。また、男女においてポジティブボディイメージと関連する心理的要因は異なることが本研究で示唆されたことから、その点を踏まえた男女別のポジティブボディイメージに関する介入プログラムの検討が必要である。この点に関して、本研究は新たな臨床的示唆の一助となる結果を示したといえる。

# 目次

	頁
1. 序論 .....	1
2. 方法	
2. 1. 調査参加者 .....	3
2. 2. 質問紙 .....	4
2. 2. 1. フェイスシート .....	4
2. 2. 2. 外見スキーマ .....	4
2. 2. 3. 身体的自己知覚 .....	4
2. 2. 4. ポジティブボディイメージ .....	4
2. 2. 5. 気分尺度 .....	5
2. 3. 手続き .....	5
2. 4. 分析の概略 .....	6
3. 結果	
3. 1. 調査参加者の基本属性, 性別×ポジティブボディイメージの2要因の分散 分析 .....	7
3. 2. ポジティブボディイメージを目的変数とした重回帰分析 .....	8
4. 考察	
4. 1. 性別及びポジティブボディイメージの程度と“外見スキーマ, 身体的自己知 覚, 気分状態”の関係について .....	8
4. 2. 性別毎のポジティブボディイメージの関連要因について .....	10
4. 3. 考察のまとめ .....	11
5. 結論 .....	12
6. 本研究の限界と展望 .....	13
7. 謝辞 .....	14
8. 引用文献 .....	15
9. 図表 .....	19



## 1. 序論

ボディイメージとは人が自分の身体についてもつ心象であり<sup>1,2</sup>、知覚、認知、感情、行動の4つの側面で定義される複雑な多次元的構造として捉えられている<sup>3,4</sup>。ボディイメージは、ネガティブボディイメージとポジティブボディイメージに大別されるが、これまでの研究の多くは、身体不満足感、ボディイメージの歪みやズレなどのボディイメージのネガティブな側面、もしくは病的な側面にのみ焦点が当てられる傾向にあった<sup>5,6</sup>。しかし、徐々にボディイメージのポジティブな側面、もしくは健康的な側面を捉えることが重要であると強調されるようになり、近年、国内外問わず、ボディイメージのポジティブな側面に焦点が当たり、ポジティブボディイメージの測定指標の開発が行われている。まず、ポジティブボディイメージの測定指標として挙げられるのが、**Body Appreciation Scale**（以下、BASとする）である<sup>7</sup>。**Body Appreciation**（以下、ボディアプリシエーションとする）は、ポジティブボディイメージの一種であり、自己の身体を受容し、好意的に評価し、尊重し、メディアによって奨励される外見の理想像を美の唯一の形として受け入れないことと定義される<sup>8,9,10</sup>。その後、改訂したBAS-2が作成され<sup>8</sup>、2017年にはBAS-2の日本語版も作成された<sup>9</sup>。BAS-2によって測定されるボディアプリシエーションは、様々な身体的、もしくは精神的健康に関連する指標と関連することが報告されている。例えば、ボディアプリシエーションの高さは、抑うつ<sup>11</sup>の低さ、自尊感情の高さ、不健康なダイエット行動の少なさ、および筋肉質に対する欲求の低さなどと関連していることが報告されている<sup>11</sup>。また、ボディアプリシエーションの高さは、身体不満足感の低さや食行動異常傾向の低さ、ウェルビーイングの高さなどと関連していることも報告されている<sup>8,9</sup>。その他にも、ボディアプリシエーションの高さは、スポーツコンフィデンスの高さなどのスポーツに関係した要因と関連していることも明らかになっている<sup>12</sup>。しかし、ポジティブボディイメージの関連要因について十分に検討されているとはいえない。ポジティブボディイメ

ージに関連する要因を詳細に検討することは、身体的健康や精神的健康の促進や改善を目的としたモデルや介入の開発に繋がり、最終的に身体的、もしくは精神的健康に対するメリットをもたらす可能性が高く、重大な意義があるといえる。

ポジティブボディイメージに関連する要因の一つとして考えられるのが、外見スキーマである。外見スキーマは、外見が自己の人生にとって重要な意味をもち、生活の様々な側面に影響を及ぼしていると考えられる信念と定義され、身体不満足感の発生と維持に重要な役割を果たしている<sup>5,13,14</sup>。外見スキーマは、自己評価が外見に基づいている程度や、社会的および情緒的経験が外見によって左右される程度を表す「自己評価の特徴」、自己の外見的魅力的改善および維持のために、心理的、行動的に労力を費やしている程度を表す「動機づけの特徴」から構成される<sup>5,13</sup>。「自己評価の特徴」や「動機づけの特徴」ともに、身体不満足感と関連があり、「自己評価の特徴」は、「動機づけの特徴」と比較して、身体不満足感などのボディイメージのネガティブな側面との関連がより強いことが報告されている<sup>5,13,15</sup>。

次に、ポジティブボディイメージに関連する要因として考えられるのは、身体的自己知覚である。身体的自己知覚は、身体的側面における自己評価を指し、自尊感情の重要な構成要素であると考えられている<sup>16,17</sup>。この身体的自己知覚は身体に対する自尊感情であり、体重や BMI の実測値や希望値、実測値と希望値の差などといった体型に関する指標との関係が報告されている<sup>18</sup>。また、体型だけでなく、体型認識とその歪みに関しても、身体的自己知覚と関連していることが報告されている<sup>19</sup>。

外見スキーマ、身体的自己知覚の他に、ポジティブボディイメージに関連する要因として考えられるのが気分状態である。前述したように、ポジティブボディイメージの高さは、抑うつ<sup>11</sup>の低さと関連している<sup>11</sup>。この結果は、アメリカの男女大学生を対象とした調査の結果であるが、アメリカの妊婦やルーマニアの女子医学生などを対象とした調査でも同様

の結果が認められている<sup>20,21</sup>。しかし、国内では、ポジティブボディイメージと抑うつとの関連を検討した研究は見られない。

以上より、外見スキーマと身体的自己知覚に関しては、ネガティブボディイメージとの関連に焦点が当たっており、ポジティブボディイメージとの関連が検討されていないこと、気分状態に関しても、抑うつを中心にポジティブボディイメージとの関連が検討されているものの、その他の気分状態とポジティブボディイメージとの関連が検討されていないなど、ポジティブボディイメージに関する研究はまだ十分になされていない。また、メディアイメージの内在化など、ポジティブボディイメージと関連する要因が性別により異なる可能性があるため<sup>9</sup>、性別毎にポジティブボディイメージの関連要因を検討する必要がある。そこで、本研究では、成人男女を対象に、ポジティブボディイメージの程度と“外見スキーマ、身体的自己知覚、気分状態”の関係を男女間で比較し、さらに、“外見スキーマ、身体的自己知覚、気分状態”からポジティブボディイメージの関連要因を男女別に検討した。

## 2. 方法

### 2. 1. 調査参加者

対象者は、北里大学医療衛生学部・同大学大学院医療系研究科および法政大学大学院スポーツ健康学研究科スポーツ健康学の講義を受講している20歳以上の大学生と大学院生とした。また、ポスター掲示による研究参加募集によって参加申し込みがあり、研究参加の同意を得ることができた北里大学大学院医療系研究科の大学院生も対象とした。研究参加に同意した調査参加者は185名であった。質問紙に欠損値のあった6名を除外し、179名を分析対象とした。最終的に、男性48名（平均年齢21.3歳、*SD* (1.6)）、女性131名（平均年齢21.3歳、*SD* (1.2)）の合計179名（平均年齢21.3歳、*SD* (1.3)）を分析対象とした。

## 2. 2. 質問紙

質問紙は以下のフェイスシートおよび各心理尺度から構成され、参加者には一度に全てを配布し、回答を求めた。

### 2. 2. 1. フェイスシート

年齢（歳）、性別（男・女）などの参加者の基本的な情報を収集する項目を設定した。

### 2. 2. 2. 外見スキーマ

外見スキーマの測定には、日本語版の *The Revision of Appearance Schemas Inventory*（以下、ASI-R）を使用した<sup>5</sup>。ASI-R は、外見が自己の人生にとって重要な意味を持ち、生活の様々な側面に影響を及ぼしていると考えられる信念である、外見スキーマを測定する尺度である。「自己評価の特徴」と「動機づけの特徴」の2因子で構成され、合計13項目で測定される。回答は「1：まったくあてはまらない」から「5：非常にあてはまる」の5件法で求めた。

### 2. 2. 3. 身体的自己知覚

日本語版身体的自己知覚プロフィール（*Physical Self-Perception Profile-Japanese Version*：以下、PSPP-J）の改訂版を使用して<sup>22</sup>、参加者の身体的自己知覚を測定した。PSPP-J は、身体的自己知覚の包括的な概念である「身体的自己価値」と固有の身体的自己知覚としての「スポーツ有能感（スポーツの得意さや自信を表す）」「体調管理（体調やそれを維持するための運動習慣を表す）」「魅力的なからだ（からだの外見や体型を表す）」「身体的強さ（身体的な強さや筋力を表す）」を含む身体面に対する知覚を測定できる指標である。5因子各4項目の全20項目から構成されており、「1：まったくそうでない」から「4：かなりそうである」の4件法で回答を求めた。

### 2. 2. 4. ポジティブボディイメージ

ポジティブボディイメージの測定には、日本語版の *The Body Appreciation Scale-2*（以

下, BAS-2) を使用した<sup>9</sup>。BAS-2 は, 自己の身体に対する満足感や外見への好意的な評価を示すポジティブボディイメージを包括的かつ簡便に測定できる尺度である。1 因子構造全 10 項目で構成されており, 「1: 全くない」から「5: いつも」の 5 件法で回答を求めた。

### 2. 2. 5. 気分尺度

参加者の気分状態を測定するために, 日本語版 POMS (Profile of Mood States) 短縮版 (以下, POMS) を使用した<sup>23</sup>。POMS は, 「緊張-不安 (緊張および不安感を示す)」, 「抑うつ-落ち込み (自信喪失感を伴った抑うつ感を示す)」, 「怒り-敵意 (敵意と怒りを示す)」, 「活気 (元気さ, 躍動感ないし活力を示す)」, 「疲労 (意欲や活力の低下・疲労感を示す)」, 「混乱 (思考力低下・当惑を示す)」の 6 つの気分とこれらの総合指標「Total Mood Disturbance (以下, TMD とする)」を同時に測定することが可能である。6 つの気分の下位尺度得点は, 標準化得点 ( $T \text{ 得点} = 50 + 10 \times (\text{素得点} - \text{平均点}) / \text{標準偏差}$ ) を算出する計算式に則り, それぞれ T 得点に換算した。総合指標 TMD は, 先行研究の方法に従い<sup>24</sup>, 活気を除く 5 尺度の得点の合計から活気得点を差し引き, 100 を加えた数値を算出した。全 30 項目で構成されており, 「0: まったくなかった」から「4: 非常に多くあった」の 5 件法で回答を求めた。

### 2. 3. 手続き

北里大学医療衛生学部・同大学大学院医療系研究科および法政大学大学院スポーツ科学研究科で, 科目担当者に調査実施の承諾を得ることができた講義の終了後, 自由意志で調査参加者を募った。調査参加者には質問紙と調査に関する説明書を封筒に入れて配布し, 各自説明書を読み, 質問紙に回答するよう依頼した。質問紙への回答は無記名とし, 質問紙への回答をもって最終的な研究参加への同意とみなした。回答の終了した質問紙は, 返信用に配布した封筒に入れ, 封をして, その場で回収, あるいは次回の講義前後に回収し

た。オンラインで講義を行っている場合には、オンライン上で研究参加の募集案内を掲載し、自由意志で調査参加者を募った。参加を希望した大学生および大学院生を対象に、質問紙と説明書を、調査参加者が希望した場所に郵送した。調査参加者は無記名で質問紙に回答し、回答の終了した質問紙は同封の返信用封筒で医療心理学研究室杉田宛に郵送するよう依頼し、回収を行った。また、北里大学大学院医療心理学研究室内のポスター掲示による研究参加募集によって参加を希望した大学院生の場合も、オンライン上で研究参加の募集案内を掲載した場合と同様の手続きで調査を実施した。なお、本研究の実施に際しては、北里大学医療衛生学部研究倫理審査委員会の承認を得た。

#### 2. 4. 分析の概略

男女両方におけるポジティブボディイメージ得点の中央値(28点)をもとに、男女別にポジティブボディイメージ高群とポジティブボディイメージ低群の2群に分けた。男性は48名で、ポジティブボディイメージ高群30名(平均32.6点,  $SD(4.2)$ )とポジティブボディイメージ低群18名(平均21.8点,  $SD(4.0)$ )、女性は131名で、ポジティブボディイメージ高群60名(平均33.1点,  $SD(4.2)$ )、ポジティブボディイメージ低群71名(平均21.4点,  $SD(4.5)$ )であった。ポジティブボディイメージ高群とポジティブボディイメージ低群のポジティブボディイメージ得点の相違を確認するために、ポジティブボディイメージ得点に対して、性別(男性・女性)×ポジティブボディイメージの程度(ポジティブボディイメージ高群・ポジティブボディイメージ低群)の2要因の分散分析を行った。その結果、ポジティブボディイメージの程度における主効果のみが認められ( $F(1, 175) = 229.70, p < .05$ )、ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群より得点が高いことを確認した。

性別とポジティブボディイメージの程度により“外見スキーマ、身体的自己知覚、およびPOMS”が異なるか否かを検討するために、外見スキーマ、身体的自己知覚、POMSの各

下位尺度得点に対して、性別（男性・女性）×ポジティブボディイメージの程度（ポジティブボディイメージ高群・ポジティブボディイメージ低群）の2要因の分散分析を行った。

これに続き、男女別にポジティブボディイメージと関連する要因を検討するために、ポジティブボディイメージを目的変数、“外見スキーマ、身体的自己知覚、POMS”を説明変数として、ステップワイズ法による重回帰分析をそれぞれ行った。説明変数の内、身体的自己知覚における「身体的自己価値」が身体的自己知覚の包括的な概念であること、POMSにおける「TMD」がPOMSの総合指標であることから、それらは説明変数から除外した。なお、投入された変数の偏回帰係数の有意性の基準（5%水準）で変数の投入を打ち切った。

解析にはIBM社製のSPSS Statistics（ver.26）を使用し、有意水準を5%未満として判定を行った。なお、本文においては、特別な指示がない限り平均値等の各種数値は小数点以下第1位まで、統計解析の結果については小数点以下第2位まで示した。

### 3. 結果

#### 3. 1. 調査参加者の基本属性、性別×ポジティブボディイメージの2要因の分散分析

外見スキーマ、身体的自己知覚、POMSの各下位尺度得点について、性別とポジティブボディイメージによる2要因の分散分析を行った。表1は各尺度得点の平均値（SD）と分散分析の結果を示している。

外見スキーマを構成する「自己評価の特徴」および「動機づけの特徴」において、女性は男性に比べて得点が有意に高かった（ $F(1, 175) \geq 5.48, p < .05$ ）。

身体的自己知覚を構成する「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、および「身体的自己価値」においては、男性は女性と比べて得点が有意に高く、（ $F(1, 175) \geq 4.06$ ,

$p<.05$ ), ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群と比べて得点が有意に高かった ( $F(1, 175) \geq 6.84, p<.05$ )。一方, 「身体的強さ」は, ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群と比べて得点が有意に高かった ( $F(1, 175) \geq 14.27, p<.05$ )。

POMS を構成する「抑うつ-落ち込み」, POMS の総合指標「TMD」において, ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群と比べて得点が有意に低く ( $F(1, 175) \geq 7.92, p<.05$ ), 「活気」において, ポジティブボディイメージ高群はポジティブボディイメージ低群と比べて得点が有意に高かった ( $F(1, 175) = 11.96, p<.05$ )。

なお, いずれの尺度得点も, 性別とポジティブイメージの交互作用は認められなかった。

### 3. 2. ポジティブボディイメージを目的変数とした重回帰分析

表 2 には, ポジティブボディイメージを目的変数とし, 外見スキーマ, 身体的自己価値を除く身体的自己知覚, TMD を除く POMS を説明変数とした重回帰分析の結果を男女別に示した。共線性の診断では, 多重共線性は認められなかった。男性の場合, ポジティブボディイメージに有意な正の関連を示した要因は, 「魅力的なからだ」, 「活気」であった ( $F(2, 45) = 14.29, p<.05$ )。一方, 女性の場合, ポジティブボディイメージに有意な正の関連を示した要因は, 「魅力的なからだ」, 「活気」であり, 有意な負の関連を示した要因は, 「怒り-敵意」であった ( $F(3, 127) = 20.84, p<.05$ )。

## 4. 考察

### 4. 1. 性別及びポジティブボディイメージの程度と“外見スキーマ, 身体的自己知覚, 気分状態”の関係について

本研究の分散分析の結果 (表 1 参照), 調査参加者から得られた「自己評価の特徴」および「動機づけの特徴」において, 女性は男性に比べて有意に得点が高く, 一方で, 「スポー



ツ有能感」,「体調管理」,「魅力的なからだ」,「身体的自己価値」において,男性は女性と比べて有意に得点が高いことが明らかになった。前者に関しては,女性は男性に比べ,自己価値における外見の重要性や自身の外見的魅力の改善および維持のために労力を費やす程度が高いことを示唆しており,これは,女性は男性と比べて,身体不満足感を抱く割合が高いこと<sup>25</sup>を反映した結果であると考えられる。また,後者に関しては,男性は女性に比べ,スポーツや体調管理,および自己の体型や外見に関する自信,身体的自己価値などが高いことを示唆しており,これは,男性は女性と比べて,自尊感情が高いこと<sup>26</sup>を反映した結果であると考えられる。これらの結果は先行研究の知見<sup>5,27</sup>と一致していた。

ポジティブボディイメージの程度については,「スポーツ有能感」,「体調管理」,「魅力的なからだ」,「身体的強さ」,「身体的自己価値」において,ポジティブボディイメージ高い人は低い人と比べて有意に得点が高いことがわかった。ポジティブボディイメージが高い人は,自らの健康保持増進のために自己の身体を管理する行動に従事することが多く,身体に対する思いやりも高いため,心身の健康が良好であることが示唆されている<sup>11,12</sup>。本研究においても,ポジティブボディイメージが高い人は低い人と比較して,健康保持増進のための自己管理行動に従事し,身体に対する思いやりを持つことによって,より良い身体的自己知覚を有することになったと推察される。また,ポジティブボディイメージが高い人は低い人と比較して,元気さ,躍動感ないし活力を示す「活気」の特点が有意に高いことがわかった。ポジティブボディイメージが高い人は,自尊感情,楽観性,およびウェルビーイングが高く<sup>7,9</sup>,食行動異常や不健康なダイエット行動を行う頻度が低いことが報告されており<sup>8,11</sup>,これらを反映した結果になったと考えられる。

さらに,ポジティブボディイメージが高い人は低い人に比べ,「抑うつ-落ち込み」,「TMD」が低かった。本研究のこの結果は,ポジティブボディイメージの高さは抑うつの低さと関連するといった複数の先行研究<sup>11,20,21</sup>を支持する結果となった。ポジティブボディイメー

ジが高い人は、前述したように、自尊感情が高いが<sup>7</sup>、自尊感情の高さは、身体像に関する悩みや不安の少なさ、自身の体重や体型に関して肯定的な評価の促進と関連しており<sup>28</sup>、これらの関係性を反映した結果、ポジティブボディイメージが高い人は抑うつが低いと考えられる。また、ネガティブな気分状態の総合指標である「TMD」に関しても、同様の理由から、ポジティブボディイメージが高い人は「TMD」が低いと考えられる。

#### 4. 2. 性別毎のポジティブボディイメージの関連要因について

重回帰分析の結果から（表2参照）、男女共に「魅力的なからだ」および「活気」がポジティブボディイメージと有意な正の関連があることが示唆された。「魅力的なからだ」がポジティブボディイメージと有意な正の関連があるという結果から、自己の外見や体型に対して肯定的な評価をしていることとポジティブボディイメージの向上に関連があると考えられる。自己の外見や体型に対して肯定的な評価をしていることが「身体的自己価値」を通じて自尊感情を高めることが報告されており<sup>16,29</sup>、さらに自尊感情の高さはポジティブボディイメージの高さと関連していることから<sup>7</sup>、上記の結果になったと推察される。「活気」がポジティブボディイメージと有意な正の関連があるという結果に関しては、「活気」が元気さ、躍動感ないし活力を示すことから、活気の程度が高い人は積極的にスポーツなどの身体活動に従事し、その結果、ポジティブボディイメージの向上に繋がっている可能性がある。実際、身体活動に従事することと、否定的な気分の低下や肯定的な気分の向上が関連していることに加え<sup>30</sup>、スポーツ選手以外でも、身体活動に従事することがポジティブボディイメージに繋がるということが報告されている<sup>12</sup>。しかし、「活気」が積極的なスポーツなどの身体活動に従事することを通じてポジティブボディイメージの向上に繋がっているということに関しては、さらなる検討が必要である。

また、今回得られた結果から、女性の場合、「怒り-敵意」も、ポジティブボディイメージと有意な負の関連があることがわかった。そもそも、男性に比べ、女性はメディア上

の人々の影響を受けて痩身理想を内在化し、メディアの情報から自身の外見についてプレッシャーを感じるなど、メディアの影響が強いことが報告されている<sup>31</sup>。また、女性の場合、メディアの影響を受けることでネガティブな気分が高まることが報告されている<sup>32</sup>。これらのことから、女性はメディアの影響を強く受けることで、「怒り-敵意」などのネガティブな気分が高まり、ポジティブボディイメージが低下する可能性が考えられるが、これらの関係性については今後も検討が必要である。

#### 4. 3. 考察のまとめ

以上より、「自己評価の特徴」および「動機づけの特徴」において、女性は男性に比べて有意に得点が高く、一方で、「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体的自己価値」において、男性は女性と比べて有意に得点が高いことが明らかになった。また、ポジティブボディイメージが高い人はポジティブボディイメージが低い人と比較して、「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体的強さ」、「身体的自己価値」、「活気」が高く、一方で、「抑うつ-落ち込み」、「TMD」が低いことが示唆された。ポジティブボディイメージと関連している要因は、男女共に「魅力的なからだ」、「活気」であった。さらに、女性では「怒り-敵意」がポジティブボディイメージと関連しており、男女においてポジティブボディイメージと関連する心理的要因は異なることが示唆された。したがって、今後は上記の点を踏まえた上で、ポジティブボディイメージの向上に繋がる男女別のモデルを検討し、食行動異常<sup>9</sup>や不健康なダイエット行動<sup>11</sup>、身体不満足感<sup>9</sup>などの身体的健康もしくは精神的健康に向けた支援の開発が期待される。例えば、ポジティブボディイメージに関する介入プログラムとして、自分への思いやりなどと定義されるセルフ・コンパッション<sup>33</sup>を高めることが挙げられ、女性を対象とした場合、身体不満足感の低下やポジティブボディイメージの向上が報告されている<sup>34</sup>。しかし、このような介入プログラムでは、本研究で示された身体的自己知覚やポジティブ・ネガティブな気分などのポジ

ティブボディイメージと関連する心理的要因が考慮されていない。また、男女においてポジティブボディイメージと関連する心理的要因は異なることが本研究で示唆されたことから、その点を踏まえた男女別のポジティブボディイメージに関する介入プログラムの検討が必要である。この点に関して、本研究は新たな臨床的示唆の一助となる結果を示したといえる。

## 5. 結論

本研究では、20歳以上の大学生・大学院生を対象に、ポジティブボディイメージの程度と“外見スキーマ、身体的自己知覚、気分状態”の関係を男女別に調べた上で、“外見スキーマ、身体的自己知覚、気分状態”から、ポジティブボディイメージの関連要因を男女別に検討した。

その結果、「自己評価の特徴」および「動機づけの特徴」において、女性は男性に比べて有意に得点が高く、一方で、「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体的自己価値」において、男性は女性と比べて有意に得点が高いことが明らかになった。また、ポジティブボディイメージの程度が高い人はポジティブボディイメージの程度が低い人と比較して、「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体的強さ」、「身体的自己価値」、「活気」が高く、ポジティブボディイメージの程度が低い人はポジティブボディイメージの程度が高い人に比べ、「抑うつ-落ち込み」、「TMD」が高いことが示唆された。重回帰分析の結果、ポジティブボディイメージと関連する要因は、男性では「魅力的なからだ」と「活気」であり、女性では「魅力的なからだ」と「活気」、「怒り-敵意」であることがわかった。本研究の結果から、身体的自己知覚および気分状態がそれぞれポジティブボディイメージと関連している事が示されたが、前述したように、身体活動やメディアの影響などポジティブボディイメージと関連している可能性がある他の要因の検討も必要

である。それゆえ、今後ポジティブボディイメージと関連している可能性がある他の要因を改めて男女別に検討していくことで、ポジティブボディイメージの向上を目的としたモデルや介入プログラムの開発などに繋がることが期待される。

## 6. 本研究の限界と展望

最後に、本研究の限界と展望について述べる。まず、本研究の調査参加者数は男女共に少なく、本研究で扱った調査項目は限定的である。また、本研究で得られた標準偏回帰係数は有意であったものの、全体的に値が低値に留まっている。そのため、本研究で扱った要因によってポジティブボディイメージの全てが説明されるわけではなく、結果の解釈には注意が必要である。次に、本研究では男女共にポジティブボディイメージと外見スキーマの関連が認められなかった。外見スキーマを構成する「自己評価の特徴」は不安・不確実感や疲労などを示すストレス反応と正の関連を示す一方で、「動機づけの特徴」は負の関連を示すことが示唆されているため<sup>35</sup>、外見スキーマがストレス反応を通じてポジティブボディイメージに肯定的もしくは否定的な影響を与えている可能性を考慮する必要がある。さらに、本研究では、ポジティブボディイメージとしてボディアプリシエーションを扱ったが、今後の研究ではポジティブボディイメージの異なる側面も検討する必要がある。例えば、身体の機能性に対する感謝、尊敬などと定義される<sup>36,37</sup>ファンクショナルリティアプリシエーションも含めた検討を行うことで、ポジティブボディイメージを多面的に捉えることが可能であると考えられる。最後に、本研究は横断的研究であるため、結果の因果関係について断言することはできない。したがって、外見スキーマ、身体的自己知覚、POMS、ポジティブボディイメージに焦点を当てた縦断的研究によって、各要因の因果関係について明らかにできる可能性がある。

## 7. 謝辞

本研究を行うにあたり、北里大学医療衛生学部・同大学大学院医療系研究科および法政大学大学院スポーツ科学研究科の皆様には、お忙しい中調査にご協力くださり深く感謝いたします。

北里大学大学院医療系研究科産業精神保健学 田中克俊教授、北里大学大学院医療系研究科発達精神医学 生地新教授、北里大学医療衛生学部健康科学科 村瀬華子教授、北里大学医療衛生学部健康科学科 深瀬裕子教授におかれましては、お忙しい中にもかかわらず貴重な時間をいただき、本論文の審査をお引き受けいただきますこと、深く感謝申し上げます。

医療系研究科医療人間科学群医療心理学および他講座の大学院生の皆様、修了生の皆様には様々な御助言をいただき、深く感謝いたします。

最後になりましたが、4年間、研究計画、実施、研究発表、論文作成そのほかにも多方面にわたりのご指導、ご助言、ご助力をいただきました北里大学大学院医療系研究科医療人間科学群医療心理学の岩満優美教授に心より感謝いたします。ありがとうございました。

令和3年12月27日

## 8. 引用文献

1. McCloskey JC. How to make the most of body image theory in nursing practice. *Nursing* 1976;6(5):68-72.
2. 藤崎都. ボディ・イメージ・アセスメント・ツールの開発. 日本保険医療行動科学会年報 1996;11:178-99.
3. Lox CL, Martin KA, Petruzzello SJ: *The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice*. 4th ed. Holcomb Hathaway Publishers: Scottsdale, AZ;2014.
4. 橋本公雄, 内田若希, 船橋孝恵. ボディイメージ -運動とイメージ-. *理学療法ジャーナル* 2005;39(12):1059-64.
5. 安保恵理子, 須賀千奈, 根建金男. 外見スキーマを測定する尺度の開発および外見スキーマとボディチェック認知の関連性の検討. *パーソナリティ研究* 2012;20(3):155-66.
6. 鈴木公啓. 新しいシルエット図による若年女性のボディイメージと身体意識の関連についての再検討. *社会心理学研究* 2014;30(1):45-56.
7. Avalos L, Tylka TL, Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image* 2005;2:285-97.
8. Tylka TL, Wood-Barcalow NL. The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image* 2015;12:53-67.
9. 生田目光, 宇野カオリ, 沢宮容子. ポジティブボディイメージを測定するBAS-2の日本語版作成. *心理学研究* 2017;88(4):358-65.
10. 生田目光, 鈴木公啓, 沢宮容子. 青年期前期女子におけるボディ・アプリシエーション, 身体認識, ダイエット行動の関係性. *応用心理学研究* 2021;46(3):264-70.
11. Gillen MM. Associations between positive body image and indicators of men's and

- women's mental and physical health. *Body Image* 2015;13:67-74.
12. Soulliard ZA, Kauffman AA, Fitterman-Harris HF, Perry JE, Ross MJ. Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image* 2019;28:93-100.
  13. Cash TF, Melnyk SE, Hrabosky JI. The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders* 2004;35:305-16.
  14. Clark L, Tiggemann M. Sociocultural influences and body image in 9- to 12-year-old girls: The role of appearance schemas. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 2007;36:76-86.
  15. Ip K, Jarry JL. Investment in body image for self-definition results in greater vulnerability to the thin media than does investment in appearance management. *Body Image* 2008;5:59-69.
  16. Fox KR, Corbin CB. The physical self-perception profile, Development and preliminary validation, *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1989;11:408-30.
  17. 内田若希, 橋本公雄, 藤永博. 日本語版身体的自己知覚プロフィール-尺度の開発と性および身体活動レベルによる差異の検討-. *スポーツ心理学研究* 2003;30(2):27-40.
  18. 及川和美, 田島誠, 米谷正造. 体育系学生の身体的自己知覚と体型の関係. *川崎医療福祉学会誌* 2011;20(2):503-6.
  19. 及川和美, 田島誠, 米谷正造. 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* 2011;21(1):77-85.
  20. Rubin LR, Steinberg JR. Self-objectification and pregnancy: Are body functionality dimensions protective?. *Sex Roles* 2011;65:606-18.



21. Dumitrescu AL, Zetu L, Teslaru S, Dogaru BC, Dogaru CD. Is it an association between body appreciation, self-criticism, oral health status, and oral health-related behaviors?. *Romanian Journal of Internal Medicine* 2008;46:343-50.
22. 内田若希, 橋本公雄. 日本語版身体的自己知覚プロフィールにおける回答形式の改訂-改訂版の作成と男女差の検討-. *スポーツ心理学研究* 2004;31(2):19-28.
23. 横山和仁: POMS 短縮版手引と事例解説, 初版, 金子書房, 東京, 2005.
24. Schacham S. A shorten version of the profile of mood states. *Journal of Personality Assessment* 1983;47:305-6.
25. 江田節子. 大学生のボディイメージと食習慣について. *人間環境学会紀要* 2006;6:41-50.
26. 岡田涼, 小塩真司, 茂垣まどか, 脇田貴文, 並川努. 日本人における自尊感情の性差に関するメタ分析. *パーソナリティ研究* 2015;24(1):49-60.
27. 藤原大樹. 大学生の体力と身体的自己知覚がレジリエンスに及ぼす影響. *保険医療経営大学紀要* 2019;4:37-42.
28. O' Dea JA. Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents. *Eating Disorders* 2004;12:225-39.
29. 内田若希, 橋本公雄. 自尊感情の多面的階層モデルと身体活動の関係. *健康心理学研究* 2007;20(2):42-51.
30. 杉浦春雄, 杉浦浩子, 岡崎敏朗, 井上真人. 一過性のレクリエーション活動が感情プロフィール (POMS) に及ぼす影響. *日本健康医学会雑誌* 2005;13(4):21-7.
31. 浦上涼子, 小島弥生, 沢宮容子. メディアの利用と痩身理想の内在化との関係. *教育心理学研究* 2015;63(3):309-22.

32. Hawkins N, Richards PS, Granley HM, Stein DM. The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Women. *Eating Disorders* 2004;12(1):35-50.
33. Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2003;2:85-101.
34. Albertson ER, Neff KD, Dill-Shackleford KE. Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness* 2015;6(3):444-54.
35. 宮前光弘, 大江悠樹, 上家倫子, 丹松由美子, 堀超勝. 外見スキーマが精神的健康に与える影響-女性を対象とした横断研究. *Journal of Health Psychology Research* 2019;31(2):89-99.
36. Alleva JM, Tylka TL, Kroon Van Diest AM. The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. Community women and men. *Body Image* 2017;23:28-44.
37. Alleva JM, Tylka TL. Body functionality: A review of the literature. *Body Image* 2021;36:149-171.

9. 図表

表1. 性別毎のポジティブボディイメージの程度における  
外見スキーマ, 身体的自己知覚, POMS 得点の平均値 (SD), 分散分析結果

	男性(n=48)		女性(n=131)		分散分析結果(F値)	
	ポジティブボディイメージ				性別	ポジティブ ボディ イメージ
	高群	低群	高群	低群		
<b>外見スキーマ</b>						
自己評価の特徴	24.3(6.9)	26.1(6.1)	26.5(5.4)	28.4(4.8)	5.48 *	3.80
動機づけの特徴	15.5(3.5)	15.7(4.8)	17.5(4.1)	17.7(3.8)	8.24 *	0.08
<b>身体的自己知覚</b>						
スポーツ有能感	10.9(2.5)	9.6(3.0)	9.8(3.5)	7.9(2.7)	7.19 *	9.53 *
体調管理	10.8(2.5)	9.8(2.9)	9.2(3.0)	7.8(2.2)	15.68 *	6.84 *
魅力的なからだ	8.5(2.6)	6.4(1.7)	7.4(2.2)	5.8(1.7)	5.98 *	26.01 *
身体的強さ	9.0(2.3)	6.8(2.7)	8.5(3.0)	7.2(2.5)	0.01	14.27 *
身体的自己価値	10.1(2.1)	8.2(2.5)	9.5(2.7)	7.1(2.2)	4.06 *	26.95 *
<b>POMS</b>						
緊張-不安	46.5(11.3)	49.7(9.9)	49.4(9.4)	52.4(9.4)	2.64	3.39
抑うつ-落ち込み	47.7(10.0)	53.1(9.3)	48.0(9.4)	52.1(10.2)	0.04	7.92 *
怒り-敵意	48.5(8.7)	50.2(11.0)	48.7(9.6)	51.9(10.7)	0.33	1.93
活気	54.2(10.3)	48.0(8.8)	52.5(10.3)	47.0(9.1)	0.62	11.96 *
疲労	48.6(10.1)	50.4(10.3)	48.3(9.8)	52.5(9.6)	0.27	3.22
混乱	48.8(9.6)	48.4(8.0)	47.9(10.2)	53.1(9.7)	1.27	2.02
TMD	130.1(20.3)	138.6(20.3)	132.0(20.3)	143.6(19.5)	0.99	8.50 *

注1) 分散分析結果に関して、全ての下位尺度において性別とポジティブボディイメージの交互作用が有意でなかったため、交互作用のF値は省略した。 \* $p < .05$

表2. 男女別におけるポジティブ  
ボディイメージを目的変数とした重回帰分析

	$\beta$	$t$
男性(n=48) <sup>a</sup>		
魅力的なからだ	.45 *	3.80
活気	.39 *	3.30
女性(n=131) <sup>b</sup>		
魅力的なからだ	.38 *	4.91
活気	.30 *	3.85
怒り-敵意	-.18 *	-2.35

<sup>a</sup> $F(2,45)=14.29^*$ ,  $AdjR^2=.36$  \* $p<.05$

<sup>b</sup> $F(3,127)=20.84^*$ ,  $AdjR^2=.31$