

# 学 位 論 文 要 旨

氏 名 杉 田 隆 太



論 文 題 目

「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」

指 導 教 授 承 認 印

岩 瀬 優 美



# 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 — 外見スキーマ, 身体的自己知覚, 気分状態から —

氏名 杉田 隆太

## 序文

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、抑うつの高さ、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 (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と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、抑うつの高さと関連している (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。

## 対象と方法

### 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±SD=21.3±1.6）、女性131名（平均年齢±SD=21.3±1.2）の合計179名（平均年齢±SD=21.3±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。