

## 女子大生におけるダイエット志向と自尊感情の関連性

C 班 A10CB106 A11CB001  
A11CB042 A11CB046

## I. 問題

思春期から青年期にかけて、自分の容姿、ファッションやメイクに興味をもつ女性は少なくない。近年、ファッション雑誌やテレビ番組などで、ダイエット方法や運動について取り上げられているものを非常に多く見かける。日本ではスレンダーなモデルが非常に好まれる傾向にある国だ。それゆえスレンダーな女性を美しいと捉え、それを多くの女性が憧れや目標としている風潮がある。Ogden(2003)は、痩せているということは、魅力、成功、自己コントロール、自由といったステレオタイプを生み出し、逆に肥満は、不成功、過食、怠慢、不人気、魅力のなさ、自ら招いた状態といったステレオタイプを生み出していると述べている。これらの先行研究から私たちは、なぜ思春期～青年期の女性はやせ願望を抱きやすいのかに注目した。

わたしたちはやせ願望を強く抱く原因として、メディアの影響と自尊感情の2点を挙げた。その中でも自尊感情については、やせ願望と関連させた先行研究を多く見つけることが出来た。加藤ら(2011)の研究結果で、自尊感情が高い人ほどやせ願望は低いことが明らかとなっている。また馬場・菅原ら(2000)は、「自尊感情の低い者が現状に対する不満の原因を“太っているからうまくいかない”と体型にあると考え、ダイエットを行う経緯があることを明らかにしている」と述べている。さらに田崎(2005)も「瘦身願望と自尊感情には負の相関があることを示しており、自尊感情の低い者ほど瘦身感情が高く、ダイエットをする傾向にあることを示唆している。」と述べている。これらの先行研究から、やせ願望と自尊感情には強い関係性があることがわかった。しかし、なぜ自尊感情が低い人ほどやせ願望を強く抱くのか、非常に疑問を抱いた。そこでやせ願望尺度を独自に作成し、自尊感情との関係性を改めて明確にした上で、自尊感情が低いとなぜやせ願望を強く抱きやすいのかを考察することとした。

## II. 目的

本研究では、やせ願望の強さと、自尊感情の関連性を調べるために「女子大生におけるやせ願望」尺度を作成し、同時に「自尊感情尺度」(山本・松井・山成,1982)を用いる。私たちが作成した尺度と、既存尺度の間に生まれる関連性を調査することも目的とする。

## III. 仮説

女子大生におけるやせ願望が高いほど、自尊感情尺度が低いという仮説を立てた。

## IV. 方法

## 1. 調査材料

## ① 痩せ願望尺度

新たに痩せ願望尺度を作成した。これは、女子大生4名の自由記述をもとに作成したものである。わたしたちはやせ願望を「自分の体型に満足しておらず、理想の痩せている体型に近づけようとする気持ちや行動」と捉えた。下位尺度は、「体型・体型部位不満足度、積極的体重減少行動、体型強迫観念」の3つを想定した。これらの項目を5件法により全部で33項目質問した。

## ② 自尊感情尺度

同時に自尊感情尺度(山本・松井・山成 1982)を用い、その関連性についても調査した。Rosenberg,M.(1965)は他者との比較により生じる優越感や劣等感ではなく、自身で自己への尊重や価値を評価する程度のことを自尊感情と呼んでいる。この尺度は、自尊感情の高さを測定するもので、Rosenberg,M.(1965)が作成した尺度の山本ら(1982)による邦訳版であり、「当てはまる」～「あてはまらない」の5件法である。

## 2. 調査対象者および調査時期

愛知県内の私立大学の女子学生111名を対象に、質問紙調査を行った。有効回答数は106名、平均年齢は18.3歳(SD=0.71)であった。調査は2013年6月11日に実施した。

## 3. 手続き

各尺度からなる質問紙を「心理」を受講している女子大生を対象に、講義時間中に配布し、集団法にて実施した。

V.結果

1.ダイエットの種類

ダイエット経験者女子大生に、どのようなダイエットをしたかを尋ねた結果を、図1に示した。

図1ダイエットの種類

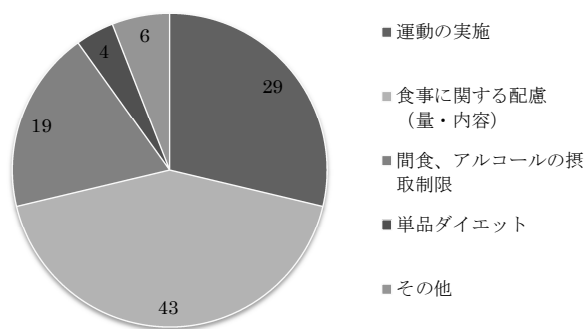


図1より、運動の実施が29人、食事に関する配慮が43人、間食・アルコールの摂取制限が19人、単品ダイエットが4人、その他が6人であった。これより、女子大学生は量や内容といった食事に関する配慮をしてダイエットを行っている人が多いことが明らかになった。

2-1.女子大生におけるやせ願望尺度の分析

まず、女子大生におけるやせ願望尺度33項目について、主因子法・Promax回転による因子分析を行った。固有値の変化は10.4、2.61、2.25、1.71、1.59、…というものであり、3因子構造が妥当であると考えられた。また、十分な因子負荷量を示さなかった「どれだけ痩せる努力をしても、まだ足りないと感じる。」、「軽い運動を、毎日欠かさず行わないと気が済まない。」、「体重は重要だと考えている。」、「朝・昼・晩の3食のうち、どれか1食でも抜いている。」、「たくさん食べた後で、悪いことをしたような気分になる。」、「自分は腕

が太く満足していない。」、「食物に関して自分で自分をコントロールしている。」の項目を分析から除外し、再度主因子法・Promax回転による因子分析を行った。なお、3因子の累積寄与率は、41.689%であった。

第1因子は12項目で構成されており、「痩せていなければ、誰からも好かれない。」、「女優やモデルのような体型にならなければいけないと強く思う。」、「いつも誰かに、自分の体型のことで悪口をいわれているように感じる。」など、相手からどう見られているかを意識し、痩せなければならないという内容の項目が高い負荷量を示していた。これらの項目は、「強迫観念尺度」として想定していた項目とほぼ同じであるため、そのまま「強迫観念」因子とした。

第2因子は7項目で構成されており、「自分は太っていると思うので、体重を減らす必要がある。」、「痩せたい気持ちでいっぱいである。」、「体重が増えるのは恐ろしい。」など、体重増加に対して不安に思う項目が高い負荷量を示していた。そこで「肥満恐怖」因子とした。

第3因子は4項目で構成されており、「自分は太っていると思うが、体重を減らす必要はない。」、「自分の体型を他者と比較しても、特に何も感じない」など、体重に対して無関心な項目でまとまったが、今回の研究には必要ないため項目をすべて除外した。そのため、今回は「強迫観念」と「肥満恐怖」の2因子構造でまとめた。回転後の最終的な因子パターンを表1に示した。

表1.女子大生における痩せ願望尺度の因子分析結果

項目内容	I	II	III	
痩せていなければ誰からも好かれない	<b>0.898</b>	-0.243	-0.097	
女優やモデルのような体型にならないといけないと感じる	<b>0.852</b>	-0.213	0.026	
いつも誰かに自分の体型のことで悪口を言われているように感じる	<b>0.807</b>	-0.154	-0.212	
痩せていなければどんな服も似合わない	<b>0.769</b>	-0.011	-0.222	
太っていることは醜いことに違いない	<b>0.725</b>	0.089	0.221	
周囲からの自分の体型に対する冷たい視線を感じる	<b>0.719</b>	0.066	1.221	
周囲の人が陰で私の体型をあざ笑っているように感じる	<b>0.687</b>	0.031	0.216	
女優やモデルのような体型のみが美しいものであると確信している	<b>0.568</b>	-0.131	-0.235	
テレビや雑誌を見てると痩せなければならないというプレッシャーを感じる	<b>0.606</b>	0.182	0.037	
周囲の人のからは自分の体型を評価されているように感じる	<b>0.586</b>	0.029	0.042	
周囲の人は、自分のことを太っているように思っているように感じる	<b>0.467</b>	0.338	0.204	
食事の後に衝動的に吐きたくなくなる	<b>0.379</b>	-0.035	-0.059	
どれだけ痩せる努力をしてもまだ足りないと感じる	0.311	0.181	0.296	
たくさん食べた後で悪いことをしたような気分になる	0.297	0.282	0.102	
軽い運動を毎日必ずしないと気が済まない	0.099	0.073	-0.042	
*自分は痩せていると思うので体重を減らす必要がない	0.206	-0.938	0.046	
自分は太っていると思うので、体重を減らす必要がある	0.022	<b>0.900</b>	-0.082	
自分は周囲と比べて太っていると思う	-0.119	<b>0.886</b>	0.107	
体重が増えるのは恐ろしい	0.104	<b>0.736</b>	-0.019	
自分のウエストが太くて満足していない	0.071	<b>0.727</b>	-0.082	
痩せたい気持ちでいっぱいである	0.145	<b>0.595</b>	-0.135	
自分は胸が小さくて満足していない	0.209	<b>-0.490</b>	0.151	
少し太るととどどん太っていくのではないと思う	0.266	<b>0.452</b>	0.102	
体重は重要であると考えている	0.257	<b>0.326</b>	-0.015	
朝・昼・晩の3食のうちどれか一つでも抜いている	-0.600	0.295	0.045	
自分は痩せているがさらに体重を減らす必要がある	0.206	-0.218	-0.089	
*自分は太っていると思うが体重を減らす必要はない	0.148	0.221	-0.663	
*自分の体型を他者と比較しても特に何も感じない	0.425	0.132	-0.623	
*太っていても好きになってくれる人はいる	-0.500	0.023	0.427	
自分が食べるカロリー量を知っている	0.126	0.199	0.376	
*自分は自分の体型に満足している	0.054	-0.059	0.336	
自分は腕が太くて満足していない	0.056	0.234	0.261	
食物に関して自分で自分をコントロールしている	0.020	0.098	0.139	
*逆転項目	因子間相関	I	II	III
	I	—	0.64	0.305
	II		—	0.196

2-2.女子大生におけるやせ願望尺度の総得点および下位尺度間の関連

女子大生におけるやせ願望尺度の総得点の平均値、標準偏差を算出したところ、平均値 2.74、SD0.62 であった。

① 女子大生におけるやせ願望尺度と強迫観念尺度の関連

次に、女子大生におけるやせ願望尺度の下位尺度に相当する強迫観念尺度の項目の平均値を算出したところ、平均値 2.28、SD 0.94 となった。また内的整合性を検討するために強迫観念尺度の  $\alpha$  係数を算出したところ  $\alpha=0.93$  であった。

② 女子大生におけるやせ願望尺度と肥満恐怖尺度の関連

同様に、女子大生におけるやせ願望の下位尺度に相当する肥満恐怖尺度の項目の平均値、

標準偏差を算出したところ、平均値 3.63、SD0.90 となった。また内的整合性を検討するために肥満恐怖尺度の  $\alpha$  係数を算出したところ  $\alpha=0.79$  であった。これらの結果を表 2 に示した。

表2. 女子大生における痩せ願望尺度の総得点および下位尺度間の相関係数、平均、SD、 $\alpha$  係数

	総得点	強迫	肥満恐怖	平均	SD	$\alpha$
総得点	-	-	-	2.74	0.62	0.91
強迫	-	-	0.66**	2.28	0.94	0.91
肥満恐怖	0.66**	-	-	3.63	0.90	0.79

\*\*p<.05,\*p<.01

3.自尊感情尺度の分析

次に、自尊感情尺度 10 項目の平均値、標準偏差を算出したところ、平均値 2.85、SD0.79 であった。 $\alpha$  係数を算出したところ  $\alpha=0.86$  であった。

4.女子大生におけるやせ願望尺度と自尊感情尺度の関連

女子大生におけるやせ願望尺度の総得点および 3 つの下位尺度と、自尊感情尺度の相関係数を算出した。その結果、総得点との間では  $r=-0.25$  となった。

また下位尺度である「強迫観念尺度」との間では、 $r=-0.20$  と負の弱い相関がみられ、「肥満恐怖尺度」との間では  $r=-0.21$  であり、これも負の相関がみられた。女子大生におけるやせ願望尺度の総得点および各下位尺度と自尊心尺度の相関係数を表 3 に示す。

表3. 女子大生における痩せ願望尺度と自尊感情の総得点および2つの下位尺度と自尊感情尺度の相関係数

	総得点	強迫	肥満恐怖
自尊感情	-0.25*	-0.2*	-0.21*

\*\*p<.05,\*p<.01

VI.考察

① ダイエットの種類検討

ダイエット経験者にどのような方法でダイエットをしたかを質問したところ、「食事に関する配慮(量・内容)」が最も多かった。これは手軽に出来るダイエット方法であり、効果 がすぐにでやすいためではないかと推察した。

## ② 女子大生における痩せ願望尺度の検討

まず、作成した痩せ願望尺度の因子分析を行った。その結果、十分な因子負荷量を示さなかった「どれだけ痩せる努力をしても、まだ足りないと感じる」、「軽い運動を、毎日欠かさず行わないと気が済まない」、「自分は痩せていると思うので、体重を減らす必要はない」、「朝・昼・晩の3食のうち、どれか1食でも抜いている」、「たくさん食べた後で、悪いことをしたような気分になる」、「自分は痩せているが、さらに体重を減らす必要がある」、「自分は太っていると思うが、体重を減らす必要はない」、「自分の体型を他者と比較しても、特に何も感じない」の8項目を以降の分析から除外した。これらの項目が除外された理由としては、病的要因に結びつく質問が多く含まれていたことが考えられる。そして、最終的な因子分析の結果、2因子構造がみられ、それぞれ「強迫」、「肥満恐怖」と命名した。「強迫」因子については、あらかじめ想定していた下位尺度が支持されたとと言えるだろう。しかし、「肥満恐怖」因子については、「強迫」因子に含まれると想定していたものが、いくつかみられた。また、内的整合性を検討する $\alpha$ 係数は、「強迫」因子と「肥満恐怖」因子ともに、十分な値が得られた。

## ③ 女子大生における痩せ願望尺度と自尊感情尺度の概念の関連

女子大生における痩せ願望と、自尊感情尺度の間には相関がみられた。よって、女子大生における痩せ願望が高いほど、自尊感情尺度が低いという仮説は、支持された。

女子大生における痩せ願望尺度の下位項目と自尊感情尺度には、「強迫」、「肥満恐怖」との間に負の相関が得られた。「強迫」では、周囲からの自分の見られ方は、全てネガティブなものであると考えているため、自分自身に対する価値が低くなったものと考えられる。そのため、負の相関関係が得られたものと推察される。また「肥満恐怖」では、自分の体型に対して不満を持ち続けており、絶えず体型のことが頭から離れない状態であるものと考えられるため、自分自身に対する価値が低くなったものと考えられる。そのため、負の相関が得られたものと推察される。

これらのことから、痩せ願望が強い者は、自己受容ができていないものということが示唆される。

## ② 後の課題

今回作成した「女子大生における痩せ願望尺度」の信頼性は認められたと言えるだろう。

しかし、私たちが初めに「肥満恐怖」尺度として想定していた項目のいくつかは、因子負荷量の低さから削除されてしまった。これは病的要因が強く、答えにくい項目のため、調査対象者にストレスを与えたものと考えられ、問題点として挙げられる。今後は、質問紙を作成する段階で、質問内容を細かく検討し、調査対象者が不快になる可能性のある項目は、極力排除することが望ましいと考えられる。

また、Wild, Flisher, Bhana, & Lombard (2004) は、いくつかの既存の自尊感情尺度から、ボディ・イメージなど身体に関連する項目を集め、痩せ願望との関連について検討をした結果、これらの項目の合計得点と痩せ願望の間には有意な負の相関が見られている。本研究の結果も、これを支持するものといえる。

さらに、Gerner & Wilson (2005) の研究では、友人から受け入れられないと感じる者ほど体型不満足や痩せ願望が強いということが、示されている。したがって今後は、友人関係での自分の立場、自分の受容度との関連も、今後の問題として残された。

また、現実の体型と痩せ願望の強さとの関連も、確認していく必要がある。

## &lt;引用文献&gt;

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

Gerner, B., & Wilson, P.H. (2005). The relationship between friendship factors and adolescent girls' body image concern, body dissatisfaction, and restrained eating. *International of Eating Disorders*, 37, 313-320

加藤彩霞・池山加奈子・中尾朱莉・馬場恵理菜・丸山美沙子・中野正博・高柰裕子(2011). 女子高生のボディイメージ・食行動と自尊感情との関連性

Ogden, J., & Steward, J. (2000). The role of the mother-daughter relationship in explaining weight concern. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 9-26.

田崎慎治(2005). 大学生における瘦身願の研究 広島修道大学人文科学研究科修士論文(未公開)

山本真理子・松井豊・山成由紀子(1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68

Wild, L.G., Flisher, A.J., Bhana, A., & Lombard, C. (2004). Associations among adolescent risk behaviours and self-esteem in six domains. *Journal of Child Psychology and*

質問項目

自分のウエストが太くて満足していない  
 体重が増えるのは恐ろしい  
 自分が食べるカロリー量を知っている  
 \*自分は痩せていると思うので体重を減らす必要がない  
 朝・昼・晩の3食のうちどれか一つでも抜いている  
 たくさん食べた後で悪いことをしたような気分になる  
 少し太るとどんどん太っていくのではないと思う  
 \*自分は自分の体型に満足している  
 自分は腕が太くて満足していない  
 食物に関して自分で自分をコントロールしている  
 食事の後で衝動的に吐きたくなる  
 自分は周囲と比べて太っていると思う  
 自分は痩せているがさらに体重を減らす必要がある  
 痩せたい気持ちでいっぱいである  
 体重は重要であると考えている  
 自分は胸が小さくて満足していない  
 軽い運動を毎日必ずしないと気が済まない  
 自分は太っていると思うので、体重を減らす必要がある  
 \*自分は太っていると思うが体重を減らす必要はない  
 女優やモデルのような体型のみが美しいものであると確信している  
 テレビや雑誌を見ていると痩せなければならないというプレッシャーを感じる  
 周囲からの自分の体型に対する冷たい視線を感じる  
 周囲の人が陰で私の体型をあざ笑っているように感じる  
 周囲の人は、自分のことを太っていると思っているように感じる  
 いつも誰かに自分の体型のことで悪口を言われているように感じる  
 太っていることは醜いことに違いない  
 周囲の人のからは自分の体型を評価されているように感じる  
 痩せていなければ誰からも好かれたい  
 痩せていなければどんな服も似合わない  
 女優やモデルのような体型にならなければいけないと強く感じる  
 どれだけ痩せる努力をしてもまだ足りないと感じる  
 \*太っていても好きになってくれる人はいる  
 \*自分の体型を他者と比較しても特に何も感じない

少なくとも人並みには、価値のある人間である。  
 いろいろな良い素質をもっている。  
 敗北者だと思ふことがある。  
 物事を人並みには、うまくやれる。  
 自分には、自慢できるところがあまりない。  
 自分に対して肯定的である。  
 だいたいにおいて、自分に満足している。  
 もっと自分自身を尊敬できるようになりたい。  
 自分は全くダメな人間だと思ふことがある。  
 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ。

I. 現在ダイエットをしている方、もしくは以前にダイエットをしたことがあるという方にお聞きします。  
 どのようなダイエットを行いましたか？1~5のうち当てはまるものに○をつけてください。(複数回答可)

1.運動の実施	2.食事に関する配慮(量・内容)	3.間食、アルコールの摂取制限							
4.単品ダイエット	5.その他								

II. 次の各項目はあなたにどの程度当てはまりますか。「あてはまらない(1点)」から「あてはまる(5点)」までのうち、最も当てはまると思う数字に○をつけてください。

				あてはまらない	ややあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる	
				1	2	3	4	5	
例: 楽天的である	○ よい回答	.....							4
	× 悪い回答	.....			2	3			4
1.自分のウエストが太く満足していない。	.....			1	2	3	4		
2.体重が増えるのは恐ろしい。	.....			1	2	3	4		
3.自分が食べる食物のカロリー量を知っている。	.....			1	2	3	4		
4.自分は痩せていると思うので、体重を減らす必要がない。	.....			1	2	3	4		
5.朝・昼・晩の3食のうち、どれか1食でも抜いている。	.....			1	2	3	4		
6.たくさん食べた後で、悪いことをしたような気分になる。	.....			1	2	3	4		
7.少し太ると、どんどん太っていくのではないと思う。	.....			1	2	3	4		

																			あてはまらない	ややあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる
8. 自分は自分の体型に満足している。	.....								1	2	3	4											
9. 自分は腕が太く満足していない。	.....								1	2	3	4											
10. 食物に関して自分で自分をコントロールしている。	.....								1	2	3	4											
11. 食事の後で衝動的に吐きたくなる。	.....								1	2	3	4											
12. 自分は周囲と比べて太っていると思う。	.....								1	2	3	4											
13. 自分は痩せているが、さらに体重を減らす必要がある。	.....								1	2	3	4											
14. 痩せたい気持ちでいっぱいである。	.....								1	2	3	4											
15. 体重は重要だと考えている。	.....								1	2	3	4											
16. 自分は胸が小さく満足していない。	.....								1	2	3	4											
17. 軽い運動を、毎日欠かさず行わないと気が済まない。	.....								1	2	3	4											
18. 自分は太っていると思うので、体重を減らす必要がある。	.....								1	2	3	4											
19. 自分は太っていると思うが、体重を減らす必要はない。	.....								1	2	3	4											
20. 女優やモデルのような体型のみが、美しいものであると確信している。	.....								1	2	3	4											
21. テレビや雑誌を見ていると、痩せなければならないというプレッシャーを感じる。	.....								1	2	3	4											
22. 周囲からの自分の体型に対する冷たい視線を感じる。	.....								1	2	3	4											

																			あてはまらない	ややあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる
23. 周囲の人が陰で、私の体型をあざ笑っているように感じる。	.....								1	2	3	4											
24. 周囲の人は、自分のことを肥っているとと思っているように感じる。	.....								1	2	3	4											
25. いつも誰かに、自分の体型のことで悪口を言われているように感じる。	.....								1	2	3	4											
26. 太っていることは、醜いことに違いない。	.....								1	2	3	4											
27. 周囲の人からは、自分の体型を評価されているように感じる。	.....								1	2	3	4											
28. 痩せていなければ、誰からも好かれない。	.....								1	2	3	4											
29. 痩せていなければ、どんな服も似合わない。	.....								1	2	3	4											
30. 女優やモデルのような体型にならないといけないと強く感じる。	.....								1	2	3	4											
31. どれだけ痩せる努力をしても、まだ足りないと感じる。	.....								1	2	3	4											
32. 太っていても、好きになってくれる人はいる。	.....								1	2	3	4											
33. 自分の体型を他者と比較しても、特に何も感じない。	.....								1	2	3	4											