

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	2023 年度
氏名	坪井遥菜	指導教員 (主査)	諏訪絵里子専任講師

論文題目	他者との身体的外見比較がセルフ・モニタリングを介して瘦身願望に与える影響について
------	--

### 本文概要

**【研究目的】** 近年、青年期の瘦身傾向とそれによる健康被害の増加が問題となっており、そこには過剰に瘦身を求める瘦身願望が関連している。先行研究では、瘦身を良しとするメディアによる影響が指摘されてきたが、これには瘦身モデルと自分との身体比較が根底にあると考えられる。青年期から成人期にかけて、他者との比較の頻度がピークに達し、特に青年期は容姿や外見に関する比較が主となることが示されている（高田，2002）。自分より魅力的な他者と身体比較するか、劣った他者と比較するかによって自分の体型への評価が異なることから（O'Brien et al., 2009）、本研究では比較の方向と瘦身願望との関係を明らかにする。ところで、他者や周囲の状況を観察し、社会的に適切なものへと自分の言動を変化させていく機能として、セルフ・モニタリング（以下、SM）という概念がある。SMの高い者は外見への関心が高く、社会的に適切な外見であることを重視するとされている（Snyder, 1986）。このことから、他者と身体比較することは SM に影響し、さらに SM は社会的に不適切である瘦身願望を抑制すると考える。そこで本研究では、外見比較の方向が SM を介して瘦身願望に与える影響を検討し、過剰な瘦身の予防や介入方法への提言につなげることを目的とする。

**【研究方法】** 大学生 247 名（男性 82 名，女性 160 名，その他 5 名，平均年齢 20.21 歳， $SD=1.33$ ）を対象に無記名式の質問紙調査を実施した。質問紙の内容は以下のとおりである。①フェイスシート（年齢，性別，BMI）②瘦身願望尺度（馬場・菅原，2000）③Upward and Downward Physical Appearance Comparison Scale（UPACS・DACCS 尺度；O'Brien et al., 2009）を著者らが日本語訳したもの④改訂セルフ・モニタリング尺度（石原・水野，1992）、「他者の表出行動への感受性」「自己呈示の修正能力」の 2 因子⑤同性同輩／女性モデルとの比較尺度（守安他，2011）

**【結果と考察】** 外見比較の方向の尺度である UPACS・DACCS 尺度日本語版を作成し、信頼性と妥当性を検討した。さらに、外見比較の方向を説明変数，SM を媒介変数，瘦身願望を目的変数としたモデルを作成し、性別による多母集団同時分析を実施した。その結果，男性は下方比較が瘦身願望を直接高めること，上方比較が他者の表出行動への感受性を介して瘦身願望に間接的につながることがわかった。さらに，自己呈示の修正能力が高い男性は，不適切な瘦身願望を抑制することができることがわかった。そのため，男性の瘦身願望への介入方法として，まず自分よりも太った他者に目を向けさせることは逆効果となりえること，また周囲からの評価を気にし過ぎることなく，社会に合わせる力を伸ばすような支援が必要であるといえる。一方女性には，身体的な比較は，上方・下方いずれも瘦身願望を高めることがわかった。つまり，他者と外見を比較すること自体が瘦身願望を促進するといえる。また，女性には SM から瘦身願望への影響がみられなかったが，このことから二つの可能性が考えられた。一つは，女性には周囲の状況や他者からどう見られるかにかかわらず瘦身願望にとらわれるという可能性である。もう一つの可能性は，社会の求めている“適切な女性の体型”自体に矛盾があり，適切な体型をどのようなものと認識しているかによって瘦身願望への影響が異なり，結果に反映されなかった可能性である。したがって，女性に対して不健康な体型や健康的な体型を呈示したり，社会的適切さを心理教育したりすることの効果は小さく，認知変容を目指した介入が重要であるといえる。また，女性が認識する“適切な体型”に合わせて異なる介入方法を提案していく必要もあるだろう。さらに，女性の体型に対する社会のメッセージについて改めて考えていくことも求められる。