

大学生男女におけるボディイメージと関連要因についての研究

横山 洋子 (G160012)

指導教員：土田 満

キーワード：ボディイメージ、瘦身願望、自尊感情、食行動

はじめに

若年女性のやせは、月経不順や無月経、骨密度の低下、低出生体重児等のリスクファクターとなることが指摘されている。しかしながら、健康に関する危機感が希薄な若年期では、魅力的な容姿や自己満足等のために、細身の体型を獲得する努力を行っているのが現状であり、やせの増加が深刻な問題となっている。

若年女性におけるやせの増加傾向には、瘦身願望が影響している。瘦身願望が高くなる原因としては、マスメディア、ダイエット産業などの影響により、やせていることが良いとする社会的風潮が考えられる¹⁾。

瘦身願望に関する先行研究では、瘦身願望にはボディイメージが影響を及ぼし、ボディイメージには自尊感情や食行動が関連しているという報告がある。これらの報告は、栄養の分野ではボディイメージと食生活や栄養摂取状況等、教育・社会心理学の分野では瘦身願望や自尊感情等に関するものが多いが、これらの要因間の相互関係を検討した報告はほとんどみられない。また、男子における瘦身願望、自尊感情についての報告も少なく、食行動における報告はさらに少ない。

以上の背景を踏まえ、大学生男女におけるボディイメージとその関連要因、要因間の相互関係について検討し、現在および将来の良好な健康状態を目指した健康・栄養教育の基礎資料とすることを目的とした。

方法

1. 調査対象者

愛知県内の A 大学および短期大学部に在籍している男女大学生 508 名を対象とした。

2. 調査方法

調査期間は、健康診断終了後の 2017 年 4 月 13 日～19 日で、無記名自己記入式アンケート調査を実施した。

3. 分析方法

IBM SPSS statistics ver. 24、AMOS ver. 24 を用いた。

結果

検討 1 体型意識と種々の要因との関連

1. BMI 区分と種々の要因との関連

やせている者は、男女とも自分の体型に良いイメージを持ち、体型の不満や不安が少なく、瘦身願望が低かった。食行動は、下位尺度因子との関連から男女とも肥っている者ほど食べ物に支配されていた。一方、やせている者は食べることにに関して、他人からの圧力を感じていた。

2. 体型認識のズレと種々の要因との関連

シルエットチャート (図 1) より、体型認識のズレを判定した結果、体型を正しく認識している者は、男女とも 60% を超えていた。一方、自分の体型を肥っている方へ誤認識している者は、女子では 30% を超えており、男子はその半分程度であった。

やせ体型群女子では、自分の体型を正しく認識している者は、体型に良いイメージを持っていた。肥り認識の者は、正しい認識の者と比較して瘦身願望が高かったが、自尊心や性格特性、食行動や健康観に有意差は認められなかった。

標準体型群で肥り認識している者は、男女とも正しい認識の者と比較して体型に関する不満や不安が高く、瘦身願望が非常に高かった。さらに、自尊感情が低く、食事支配感が高かった。

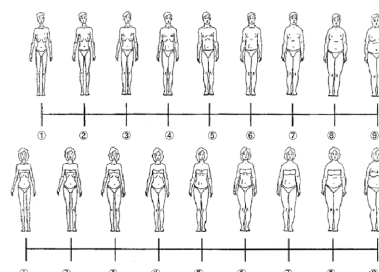


図 1. シルエットチャート (Thompson&Gray)

3. 理想体型との差と種々の要因との関連

シルエットチャートから選択した理想体型は、女

子は「やせ体型群」、男子は「標準体型群」を示した。また、現在の体型よりやせたい者は、女子では約85%、男子では36%であった。

男女とも、自分の認識している体型と理想とする体型との差が大きくなるほど、体型に否定的なイメージを持ち、不満や不安が高く、痩身願望が高かった。女子では、理想体型との差が一番大きい群は、他の群より自尊感情が低く、摂食制限や食事支配感が高かった。

検討2 BMI尺度と種々の要因との関連

男女とも、ボディイメージが低い者ほど痩身願望、身体不満足度、メリット感・デメリット感、不安感が高かった。さらに女子では、自尊心が低く、性格特性の情緒不安定性が高く、誠実性や社交性は低かったが、男子は自尊感情や性格に有意差は認められなかった。食行動は、下位尺度因子との関連から、男女ともボディイメージが低い者ほど食べ物に支配されていた。また、女子では、ボディイメージの高い者が、健康情報を理解し、活用していた。

検討3 ボディイメージに影響を与える要因間の関連

男女ともBMIが理想体型との差あるいは身体不満足度を介してボディイメージに影響を与え、ボディイメージが痩身願望に直接影響を与えていた。さらに、女子では(図2)、メリット・デメリット感が直接的に痩身願望に影響を与えるとともに性格特性や自尊感情、身体不満足度を介してボディイメージにも影響を与えていた。

一方、男子では(図3)、女子とは異なり痩身願望がメリット感・デメリット感に影響を与えていたが、性格への影響は認められなかった。また、男女とも痩身願望は食行動に影響を与えるが、その食行動にはヘルス・リテラシーが関連していることが認められた。

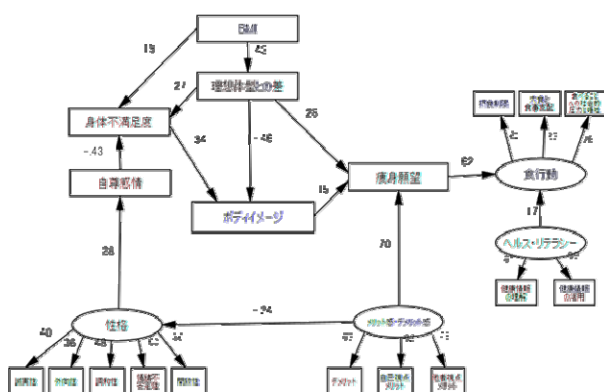


図2. 女子におけるボディイメージと種々の要因との関連

考察

女子において、肥り認識の者の割合が高かったことは、女子は自己の体型を過大評価すると報告している多くの先行研究と一致していた。特に、標準体型で肥り認識している者は、身体に関する不満感、デメリット感、不安感が高く、痩身願望が非常に高かった。また、自尊感情や誠実性が低く、食事支配感が高かった。

女子がやせ体型を理想とするのは、メディアや他者の視線の影響を大きく受けていることが推察される。そして、理想体型との差がボディイメージの歪みを大きくしている可能性が推察される。以上のことから、標準体型で肥り認識の者は、今後の食生活において最も注意が必要であり、自分の体型を正確に認識させることの重要性が示唆される。一方、男子も女子とほぼ同様な結果であったが、自分の体型をデメリットとしてとらえていなかった。これは、男子の理想体型が標準体型であることとの関係が推察される。

ボディイメージに影響を及ぼす関連要因のパス解析から、女子においては、痩身のメリット感や現体型のデメリット感を判断し、それが痩身願望を高めるとともに性格や自尊感情にも影響を及ぼすことが示唆された。馬場ら²⁾も痩身願望は痩身のメリット感によって直接規定されていると報告している。また、男女ともヘルス・リテラシーが食行動に影響を与えていることから、適切な健康・栄養教育を行うことにより、自分の体型を正確に認識させるとともに、食行動を健全なものに導くことができる可能性が示唆される。

参考文献

- 1) 森千鶴・小原美津希：思春期女子のボディイメージと摂食障害との関連, Yamanashi Nursing Journal, 12, 1, 49-54, 2003
- 2) 馬場安希・菅原健介：女子青年における痩身願望についての研究, 教育心理学研究, 48, 267-274, 2000

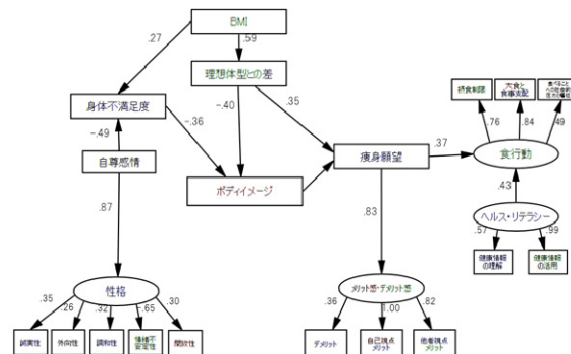


図3. 男子におけるボディイメージと種々の要因との関連