

Title	女子大学生はなぜダイエットをするのか?(2) : 計画的行動理論(TPB:Theory of Planned Behavior)を用いた、ダイエット行動のメカニズムの解明
Author(s)	中原, 純; 林, 知世
Citation	生老病死の行動科学. 10 P.87-P.100
Issue Date	2005
Text Version	publisher
URL	https://doi.org/10.18910/6861
DOI	10.18910/6861
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

女子大学生はなぜダイエットをするのか？ (2)

～計画的行動理論 (TPB: Theory of Planned Behavior) を用いた、
ダイエット行動のメカニズムの解明～

Why do female college students control their weight? (2):
The use of the Theory of Planned Behavior to clarify the mechanisms
of weight control.

(大阪大学人間科学部人間科学科) 林 知 世
(大阪大学大学院人間科学研究科博士前期課程) 中 原 純

Abstract

Two hundred and ninety seven female college students participated in this study. The objective of this series of studies is to explore factors associated with attitude and perceived behavioral control in the theory of planned behavior (TPB), focusing in the behavior of weight control (WC).

In study III and IV, from factor analysis and covariance structure analysis produced the questionnaire to reveal the regulating factors of attitude and perceived behavioral control and showed their actual effects on intention.

Therefore, it is suggested that attitude and perceived behavioral control are important when the theory of planned behavior was applied to the behavior of WC.

Key word: Weight control, The theory of Planned Behavior, attitude, perceived behavioral control

I はじめに

ダイエット行動を規定する要因に関する先行研究は瘦身願望を従属変数とする研究が中心に行われてきた。そこで行われたのが女子大学生はなぜダイエットをするのか？ (1) である。ここでは先行研究と同様にダイエット行動の意図は瘦身願望によって規定されていることが明らかになった。しかし、ダイエット行動において「行動への態度」と「行動のコントロール感」に焦点を当て、その要因を検討している研究はほとんど見られなかった。

1. 行動への態度とは

TPB (Theory of Planned Behavior; 以下 TPB と省略) における「行動への態度」とは、ある行動について、その行動を行うことで自分にとって望ましい結果が起こると強く思うことや、その結果が自分にとって望ましいと思うことによって規定される (Ajzen, 1985)。

「行動への態度」に焦点を当てるとき、自己効力感 (セルフ・エフィカシー) の理論を取り上げることが可能である。自己効力理論では、ある行動が望ましい結果をもたらすと思い、その行動をうまくやることができるという自信があるときに、その行動をとる可能性が高くなると考える (Bandura, 1997a)。その行動をうまくやれる自信があれば、人がその行動をとる可能性が高くなり、行動を維持しやすくなると考えられている (Schwarzer, & Fucks 1997)。この自己効力感の情報源として自己の成功経験、代理的経験、言語的説得、生理的・情動的状態が挙げられている。「自己の成功経験」とは過去に同じか、似たような行動をうまくやった

経験があることによって、またやってみようという気にさせる、というものである。「代理的経験」とはたとえ自分はその行動をうまくやった経験はなくても、自分と似たような状況にある人（例えば性、年齢、置かれている状況など）がうまくやるのを見て自分でもやれそうだと思うことである。「言語的説得」とは自分がその行動をうまくやる自信がそれほどなくても、人から「あなたならできる」と言われることである。そして、「生理的・情動的状態」とはその行動をすることで生理的状态や感情面で変化が起きることである。そのため、自己効力感を高めることでその行動が起こりやすくなると考えられるのである (Bandura, 1997b)。

ここで、自己の成功経験に関連するものとしては自己スキーマについての研究が適用できるものと考えられる。自己スキーマとは、個人の諸特性のうち、その人が強く自我関与し、自分自身を顕著に特徴づけるものとして認識している特性について形成される。自己スキーマが形成されると、人は自身の特性に関する判断や行動予測を豊富な知識ベースに基づき、迅速に確信を持って行えるようになる (Markus, 1977; Markus, Crane, Bernstein, & Siladi, 1982)。また、その特性に関する情報はあまり注意資源を費やすことなく自動的に処理できるようになることが確認されている (Bargh, 1982)。

以上のことから、「痩せた女性が美しい」とする現代の美意識 (馬場・菅原, 2000) が、青年期の女性に痩せていることが望ましいという考えを抱かせ、自己の成功経験や代理的経験から、自己スキーマに基づいて、ダイエット行動をうまくやることができると判断して、ダイエット行動への態度を肯定的なものにしているのではないかと考えられる。

もう一つ考えられるルートとしては、ダイエットの危険性の認知をもつ人ほど健康への関心があり、ダイエット行動への肯定的な態度を低減させるのではないかと、いうものが挙げられる。Weinstein (1989) は、個人の経験がリスク認知に及ぼす影響に関する研究の概観を通して、効果的なリスクコミュニケーションには、個人の経験をふまえた具体的な情報が必要であると指摘している。

また、健康行動研究は、人々の疾病予防に貢献する行動を説明し、予測するために取り組まれている (Schwarzer, 1992)。健康信念モデル (Rosenstock, 1966; Becker & Maiman, 1975) においては危機認識が健康行動に影響を及ぼしている、ということが言われている。ダイエット行動においては摂食障害が危険なものと思われ、そのことに対する認知があるほど健康行動への意識が高いのではないかと、いうことが挙げられる。

2. 行動のコントロール感とは

TPBにおける「行動のコントロール感」とは、その行動に必要な知識や資源を持っている程度に規定される。意図の先行要因として挙げられている行動のコントロール感はその行為が困難、または容易と知覚されるか、ということで、予期された障害だけでなく、過去の経験も反映するように評価される。体重減少の意図はしばしば目標の個人的・社会的熱望の評価を反映している一方、知覚されたコントロール感はいくつかの現実的な制約を考慮に入れそうである。コントロール感の知覚が、実際のコントロールに対応する程度において、役立つ情報を与え、その上で意図を表す (Schifter & Ajzen, 1985)。また、コントロール感に関しても自己効力感 (セルフ・エフィカシー) の理論を取り上げることが可能であると考えられる。さらに、コントロール感に関するものとして、コントロール所在をとりあげることができる。コントロール所在とは Rotter (1966) によって考え出されたもので、物事の結果を決める (コントロー

ルする力) がどこにあると考えるかを示す。物事の結果が、その人自身の行動や努力によって決まると考える場合は、結果をコントロールする力が自分の中にあるということで、内的コントロール所在という。反対に、物事の結果は自分の行動(努力)とは無関係に、自分以外のもの(他人や運など)によって決まると考える場合は、結果をコントロールする力が、自分の外にあるということで、外的コントロール所在という(Lefcourt, 1982; Wallston, Wallston, & Devellis, 1978)。

上記のように「行動への態度」、「行動のコントロール感」そのものに関する研究は見られる。しかし、それらをダイエット行動に当てはめて研究を行っているものは見られなかった。そのため、本研究ではダイエット行動を計画的行動理論に当てはめて、さらに「行動への態度」、「行動のコントロール感」に影響を及ぼす要因をより詳しく見ていくことにした。そこで、研究Ⅲでは「行動への態度」、研究Ⅳでは「行動へのコントロール感」を規定している要因の探索を試みることにした。

Ⅱ 研究

研究Ⅲ 行動への態度の検討

Ⅲ-1. 目的と仮説

(a) 行動への態度に関する仮説モデル

本研究では、ダイエット行動における「行動への態度」に焦点を当て、「行動への態度」を決定する要因として「減量の成功経験」、「減量の成功経験(他者)」、「ダイエットの危険性の認知」を取り上げ、「「痩せる」確信」、「健康への関心」を媒介してダイエット行動の意図へと影響を与えるモデルを仮定した。それを Figure 3-1 に示す。

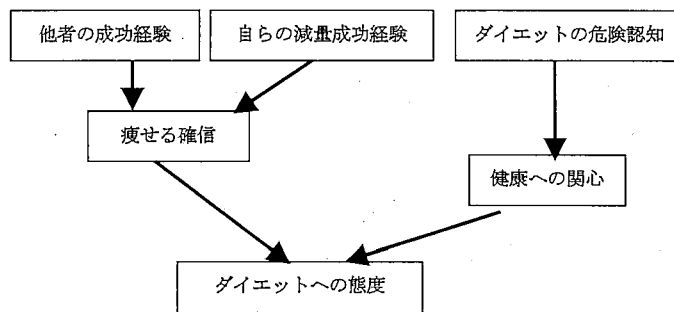


Figure 3-1 行動への態度に関する仮説モデル

(b) 目的

各尺度の内的整合性の確認、仮説モデルの探索的検証、最終的に得られたモデルに基づいた、「行動への態度」の規定要因の検討を目的とする。

Ⅲ-2 研究の方法

(a) 調査対象

調査対象は「女子大学生はなぜダイエットをするのか? (1)の対象者と同じ対象者であった。

(b) 調査内容

(1) 減量の成功経験、ダイエットの危険性の認知、痩せる確信、健康への関心について

これら5つの尺度は著者および共同研究者によって独自に作成された。減量の成功経験は6項目(自らが減量に成功した経験があるかどうかの1項目、雑誌・テレビ・友人のダイエットの成功経験の情報収集の程度を測定すると考えられる5項目)、ダイエットの危険性の認知は、痩せすぎによってもたらされる悪影響についての知識を測定すると考えられる6項目、痩せる確信はダイエットによって減量できると確信を抱く程度を測定すると考えられる5項目、健康への関心は健康について関心を持つ程度を測定すると考えられる8項目で構成されている。それぞれの尺度について、本研究に携わっていない心理学専攻の大学生5名、および大学院生3名によって内容的妥当性の検討を行った。また、各項目がどの程度自分自身の考えに当てはまるかを「1:まったくそう思わない」～「5:非常にそう思う」の5件法で回答を求めた。

(2) 行動への態度について

著者および共同研究者が、Ajzen (1985) の提唱した「行動への態度」をダイエット行動に応用し、ダイエットに対して肯定的に捉えている程度を測定すると考えられる6項目を独自に作成して分析に用いた。また、本研究に携わっていない心理学専攻の大学生5名、および大学院生3名によって内容的妥当性の検討を行った。また、各項目がどの程度自分自身の考えに当てはまるかを「1:まったくそう思わない」～「5:非常にそう思う」の5件法で回答を求めた。

Ⅲ-3 結果

(a) 各尺度の作成

まず、それぞれの質問項目ごとにヒストグラムを算出し、極度の偏りがみられる項目を削除した。次に残った項目で最尤法による探索的因子分析を行った。因子数は、固有値1以上を基準とした結果、1因子構造が妥当とされた。各項目の因子負荷量、固有値、および因子寄与率はTable 3-1～3-5に示した。また、信頼性の検討のためクロンバックの α 係数を算出した結果、.83、.77、.74、.78、.81となり概ね高い信頼性が確認された。そこで、各項目の得点を合計し、その合成得点を尺度得点として後の分析に利用した。

Table 3-1 他者の成功経験に関する項目の因子分析の結果 ($\alpha=.83$), (N=297)

項目	負荷量
4. 雑誌でダイエットの成功例を取り上げているものを自らよく読む	.88
2. テレビでダイエットの成功例を取り上げているものを自らよく見る	.83
7. 友人がダイエットに成功したという話を聞くと自分もダイエットしたくなる	.67
6. 友人がダイエットに成功したという話をよく聞く	.57
	固有値 2.65
	寄与率 55.93

Table 3-2 危険認知に関する項目の因子分析の結果 ($\alpha=.77$), (N=297)

項目	負荷量
3. 低体重は生理不順や無月経の原因となることを知っていますか	.82
4. 痩せすぎによって貧血や低体温になり、臓器に異常が生じることを知っていますか	.71
5. ダイエットが原因で、拒食症・過食症となる人が多いことを知っていますか	.59
2. 女性は生殖の問題上、体脂肪率が低すぎると危険だということを知っていますか	.57
6. 人には年齢と身長に合った適正体重があるということを知っていますか	.52
	固有値 2.12
	寄与率 42.32

Table 3-3 やせる確信に関する項目の因子分析 ($\alpha=.74$), (N=297)

項目	負荷量
2. ダイエットをすることで体重を減少させることは容易である	.73
1. ダイエットをすることで私は体重を減少させることができる	.70
3. 私が努力さえすれば必ず痩せることはできる	.61
5. 痩せようと思えばいつでも痩せることができる	.55
	固有値 1.69
	寄与率 42.3

Table 3-4 健康への関心に関する項目の因子分析結果 ($\alpha=.78$), (N=297)

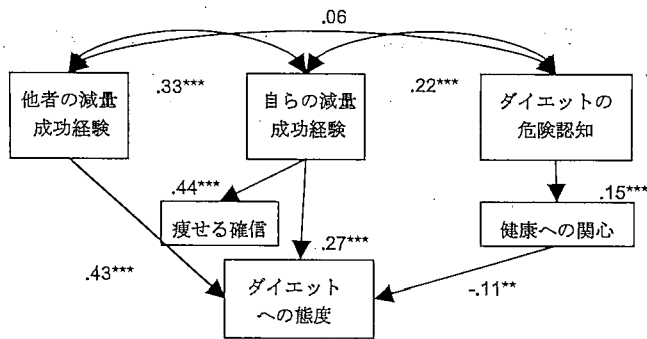
項目	負荷量
5. 私は健康になることに積極的である	.82
2. 私は自分の健康のために必要なことは何でもする	.69
4. 健康を害する行動は避けるようにしている	.64
8. 健康を維持することは自分にとって最も重要だ	.59
3. 私は自分の健康状態の変化にすぐ気づく	.50
	固有値 2.15
	寄与率 43

Table 3-5 ダイエットに対する態度に関する項目の因子分析の結果 ($\alpha=.81$), (N=297)

項目	負荷量
1. 自分にとってダイエットを行うことは良いことである	.91
6. 自分にとってダイエットを行うことは必要である	.87
5. 自分にとってダイエットを行うことは賢いことである	.66
2. 自分にとってダイエットを行うことは害になる	-.56
4. 自分にとってダイエットを行うことは楽しい	.34
	固有値 2.44
	寄与率 48.78

(b) 行動への態度に影響を与える要因（仮説モデル）の検証

本調査で得られた各尺度得点を用いて、最終的な従属変数「ダイエット行動への態度」に影響を与える要因を検討するため、パス解析を行った。適合度は $\chi^2(7) = 7.256$, GFI=.992, CFI=.998, RMSEA=.001であった。その結果を Figure3-2 に示す。



Fit Index : $\chi^2 (7)=7.256$; GFI=.992; CFI=.998; RMSEA=.011
 誤差項は省略、表示は標準解・最小二乗法による推定
 ***のついたパスは0.1%水準、**は1%水準で有意

Figure 3-2 行動への態度の因果関係を示したモデル

Ⅲ-4 考察

(a) 最終モデルの検討

最終モデルの適合度を検討すると、GFIの値は.992、CFIの値は.998と基準を満たしていた(服部, 2002; Tanaka, 1987; 豊田, 1992)。さらに、 χ^2 は仮説を棄却することができ、RMSEAは.011となり推奨される基準を満たしていた(Browne & Cudeck, 1993; 小野寺, 1999)。以上の適合度指標を吟味した結果、本研究の最終モデルに十分適合したモデルだと考えることができる。

(b) 最終モデルの考察

(b-1) 「痩せる確信」につながるルート

本調査では「痩せる確信」との関連が最も大きいものとしては「自らの減量成功経験」であるということが示された。これは仮説モデルと一致している。つまり自分がダイエットをして減量に成功した経験があるほど、ダイエットを行うことで痩せることができるという確信が強められるということである。これはBandura (1977)の研究において言われているような「自己効力感」における要素の一つである、「自己の成功経験」がダイエット行動における「痩せる確信」においても重要だということが言える。しかしその一方で「他者の減量成功経験」は「痩せる確信」に影響していなかったことが示され、この部分は仮説とは一致しなかった。これは、本研究における、他者の成功経験にメディア上での他者の成功経験も含まれていたため、それが自己効力感における「代理的経験」にはならなかったのではないかと考えられる。メディア上で見られる他者は必ずしも自分と似たような状況にあるわけではない。そのため、メディア上の他者がダイエットに成功しているからといって痩せることへの自信が持てるわけではない、という結果を示しているのではないかと考えられる。自己と他者の減量成功経験と痩せることへの自信との関連は、仮説モデルの検討から、仮説モデルと完全に合致した結果は示されなかったが、ダイエット行動における「痩せる確信」という変数に影響するものが確認されたとと言える。

(b-2) 「他者の減量成功経験」、「自らの減量成功経験」から「ダイエットへの態度」につながるルート

本調査では「他者の減量成功経験」と「自らの減量成功経験」が「ダイエットへの態度」と関連していることが示された。これは当初考えられていた仮説モデルと一致しなかった。また、この結果から「ダイエットへの態度」と直接関連しているのは「自らの減量成功経験」よりも「他者の減量成功経験」の方が大きいということも示された。つまり、自分がダイエットを行って成功した経験があることよりも、他者がダイエットに成功している事実を知ることが、ダイエットについて、より前向きにさせる、ということである。これは、メディア上の他者の減量成功経験を取り入れようとしている人ほど、ダイエットに対する前向きな態度が見られる、ということである。これは、以前の自らの減量経験が失敗したものであった場合、他者の減量成功経験を取り入れてダイエットに取り組もうとしているのだと考えられる。これは、自己効力感という観点における「代理的经验」が痩せることへの自信とは結びついていなかった、という結果とは一見矛盾するようである。しかし、他者の減量経験が本当に自分に適用できるかどうかはまだ分からないために、痩せることへの自信に結びつかなかったのではないだろうかと考えられる。そしてまた、実際に得られる情報量の多さとしてはメディアや友人から全体的に得られるものの方が、自らの経験から得られるものよりも多いために、ダイエットに対する態度により影響を及ぼしていたのではないかと考えられる。このことが自らの減量成功経験よりも他者の減量成功経験がダイエットに対する態度に大きく影響していたのではないかと考えられる。

(b-3) 「ダイエットの危険性認知」、「健康への関心」について

本調査では「ダイエットの危険性認知」は「健康への関心」と関連しており、このことがダイエットへの態度に対して負の影響を与えるのではないかと、当初考えられていた仮説モデルにはあまり合致しなかった。確かに、ダイエットの危険性を認知していることは健康への関心とは関連があるのだが、健康への関心があるからといってダイエットへの態度が非常に否定的になる、というわけではないということが示された。つまり、ダイエットの危険性を認知している人ほど健康への関心がある、ということはいえる。また、健康への関心がある人ほど、それほどダイエットに対しては前向きな態度にならない、ということも示された。このことには、健康に気を遣っている人は、痩せすぎは良くないということ意識して、ダイエットに対して前向きにならないのではないかと、ということが考えられる。しかし、今回の分析は実際にBMI値などを考慮に入れて行ったものではなく、実際にダイエットが必要な人とそうでない人との差が明確ではない。そのため、今後はBMI値といった変数も分析に入れてより考察を深めることが重要だといえる。

(b-4) ダイエット行動における「行動への態度」

本調査では、ダイエット行動における「行動への態度」という観点からの研究を行った。最終的な従属変数「ダイエット行動への態度」に関連するものとして、自己や他者の成功経験が痩せる確信を経由して行動への態度へつながるルートと、ダイエットの危険性の認知が健康への関心という変数を媒介して行動への態度に影響しているのではないかとというモデルを仮定し、検証を試みた。仮説は部分的に支持され、また修正モデルも分析結果から満足できる適合度が示されていた。ここから仮説として取り上げていた自己や他者の成功経験、ダイエットへの危険認知、健康への関心はダイエット行動への態度と関連していることが分かり、ダイエッ

ト行動における「行動への態度」の重要性が示唆された。

しかし、このモデルに含まれている変数に用いられている尺度は信頼性、内容的妥当性は高いものだが、その他の妥当性の検討はなされていないものを用いている点がこのモデルにおける問題であり、今後は妥当性を検討した上でのモデルの適合度の検討が課題となる。だが、結果としては仮定したモデル自体が十分に適合していることも示されており、ダイエット行動を「行動の態度」という観点から考察可能であり、その際に自己や他者の成功経験、痩せる確信、ダイエットの危険認知や健康への関心が投入されるのに妥当な変数だということが示唆された。

研究Ⅳ 行動のコントロール感の分析

Ⅳ-1. 目的と仮説

(a) 仮説モデル

ダイエット行動を取り上げると、困難さを規定する要因としては経済力、性格、精神力、継続期間、居住環境であると考えられる (Ajzen, 1985)。また、ダイエット行動のコントロール感につながる要因として自己効力感の観点から自己の成功経験、代理的経験が取り上げられると考えられる。そこで、本研究ではこれらの要素を TPB における「行動のコントロール感」として Figure4-1 の仮説モデルを検討する。

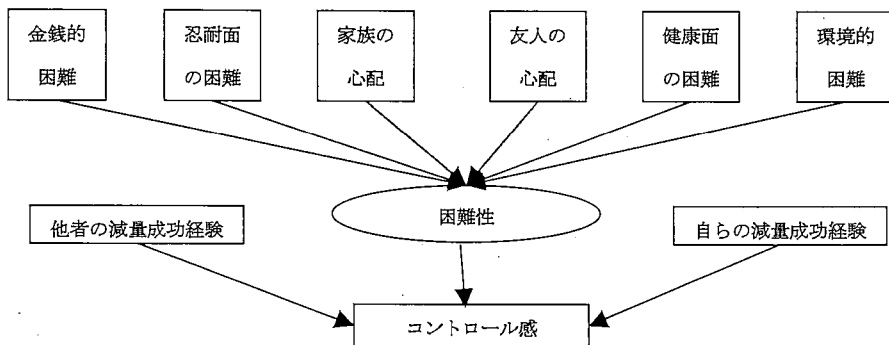


Figure 4-1 行動のコントロール感に関する仮説モデル

(b) 目的

各尺度の内的整合性の確認、仮説モデルの探索的検証、最終的に得られたモデルに基づいた、「行動へのコントロール感」の規定要因の検討を目的とする。

Ⅳ-2 研究の方法

(a) 調査対象

調査対象は「女子大学生はなぜダイエットをするのか? (1)の対象者と同じ対象者であった。

(b) 調査内容

(1) 減量の成功経験について

これは研究Ⅲにおいて用いた尺度と同様のものである。

(2) ダイエットの困難性について

この尺度は著者および共同研究者によって独自に作成された。ダイエットに対して様々な面

(経済面、忍耐面など)で困難を抱えていることを測定すると考えられる8項目で構成されている。各尺度の作成方法は研究Ⅲと共通である。

(3) ダイエットのコントロール感

著者および共同研究者が、Ajzen (1985) の提唱した「行動のコントロール感」をダイエット行動に応用し、ダイエットにおける継続性・達成可能性を見出している程度を測定すると考えられる6項目を独自に作成して分析に用いた。また、本研究に携わっていない心理学専攻の大学生5名、および大学院生3名によって内容的妥当性の検討を行った。また、各項目がどの程度自分自身の考えに当てはまるかを「1:まったくそう思わない」～「5:非常にそう思う」の5件法で回答を求めた。

IV-3 結果

(a) ダイエットのコントロール感尺度の作成

ダイエットのコントロール感尺度の作成にあたって、まず、それぞれの質問項目ごとにヒストグラムを算出し、極度の偏りがみられる項目を削除した。次に残った項目で最尤法による探索的因子分析を行った。因子数は、固有値1以上を基準とした結果、1因子構造が妥当とされた。各項目の因子負荷量、固有値、および因子寄与率は Table 4-1 に示した。また、信頼性の検討のためのクローンバックの α 係数を算出した結果、 $\alpha = .92$ となり、高い信頼性が認められた。そこで、各項目の得点を合計し、その合成得点を尺度得点として後の分析に利用した。

Table 4-1 ダイエットのコントロール感に関する項目の因子分析結果 ($\alpha = .92$), (N=297)

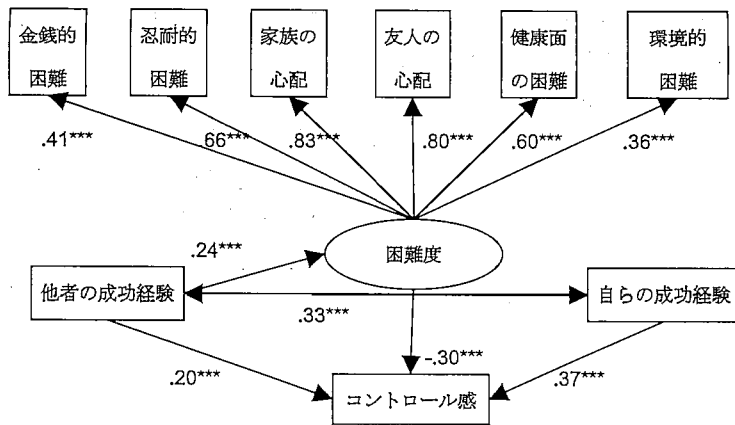
項目	負荷量
4. 私はダイエットのために努力ができる	.90
5. 自分のダイエットの目標までダイエットし続けることができる	.86
3. 私にとってダイエットは継続できるものである	.85
2. 私はダイエットのために我慢ができる	.84
1. 私にとってダイエットはやり遂げられるものである	.70
	固有値 3.75
	寄与率 69.12

(b) 「ダイエットの困難性尺度」の作成

ダイエットの困難性尺度の作成にあたって、まず、それぞれの質問項目ごとにヒストグラムを算出し、極度の偏りがみられる項目を削除した。次に残った項目で最尤法による探索的因子分析を行った。しかし、この尺度においては、因子数が固有値1以上を基準とした結果、1因子構造が妥当とされなかったため、困難性にそれぞれの要因が寄与しているものとし、各項目の得点を合計し、その合成得点を尺度得点として後の分析に利用した。

(c) ダイエット行動のコントロール感に影響を与える要因 (仮説モデル) の検証

本調査で得られた各尺度得点を用いて、最終的な従属変数「ダイエット行動における統制感」に影響を与える要因を検討するため、パス解析を行った。適合度は $\chi^2 = 48.69$, GFI=.963, CFI=.874, RMSEA=.006であった。その結果を Figure 4-2 に示す。



Fit Index : $\chi^2 (23)=48.69$; GFI=.963; CFI=.874; RMSEA=.006
 誤差項は省略、表示は標準解・最小二乗法による推定
 ***のついたパスは0.1%水準、**は1%水準で有意

Figure 4-2 行動のコントロール感の因果関係を示したモデル

IV-4 考察

(a) 最終モデルの検討

最終モデルの適合度を検討すると、 χ^2 値は仮説を棄却することができ、GFIの値は.963と基準を満たしていた(服部, 2002; Tanaka, 1987; 豊田, 1992)。一方で、CFIの値は.874、RMSEAは.006となり推奨される基準は満たしていなかった(Browne & Cudeck, 1993; 小野寺, 1999)。しかし、 χ^2 値はサンプルの規模に左右される値であり、大規模のサンプルでは5%水準で棄却できないことが多くなるものであるという指摘は再三されてきている(小野寺, 1999)。本研究におけるサンプル数は297人と大規模と呼べるほどではないが、 χ^2 値が棄却される可能性が十分に考えられる数である。また、RMSEAの値に関しては、推奨されるのは0.05以下であるが、当てはまりの悪いと判断する基準として0.10ともいわれており(Browne-Cudeck, 1993)、本研究の結果は当てはまりが極めて悪いというわけではないと判断することも可能である。以上の適合度指標を吟味した結果、本研究の最終モデルについては概ね適合したモデルであると考えることができる。

(b) 最終モデルの考察

(b-1) ダイエットにおける困難性とコントロール感

ダイエット行動においては困難性を認識することがダイエット行動のコントロール感を下げることが示された。つまり、ダイエットをすると家族や友人が心配してしまう、ダイエットのための我慢は難しい、健康のことを考えるとダイエットは難しい、ダイエットをしてお金がかかってしまう、住んでいる環境を考えるとダイエットは難しいのだと考えている人ほど、ダイエットをやり遂げることができないと感じているということである。これはSchifter & Ajzen (1985)が指摘しているように、行動において影響するものは、意図だけでなく、必要な資源(金・時間・自制心)の入手可能性にもよるのだということがあげられる。これら必要な資源の入手可能性といった要素は行動における実際のコントロール感を表しているというものである。本調査の結果からも、このような困難性の認識といった要素が行動のコントロール感に影響しているのだということが確認された。ここから、ダイエットの困難性の認識がダイ

エットのコントロール感を弱めているということが示され、先行研究と一致したといえる。

(b-2) ダイエットにおける困難性

ダイエットにおける困難性に最も寄与しているものは「家族の心配」、「友人の心配」であった。ついで寄与していたものは「忍耐的困難」と「健康面での心配」であった。つまり、家族や友人に心配されることが最もダイエットを困難だと感じさせるものであり、次いで、我慢ができず、健康に影響が及ぼされるからダイエットを困難だと感じるのだということである。本調査のこのような結果は、コントロール所在の概念から考えると、女子大生においてはダイエット行動の困難性を内的なものよりも、外的なものからの影響を強く受けていると考えられる。梶田(1980)によると、男子の自己意識では「自己のまなざし」が大きな広がりを持っているのに対して、女子では、「他者からのまなざし」もともに自己意識の中核をなしている。ここから、女性は男性よりも家族や友人といった他者からのまなざしを気にする傾向にあり、ダイエットをすることに対しての他者からの心配を気にするため、ダイエットの困難性に大きく寄与するものとなったのだと考えられる。また、コントロール感に寄与するものとして、現実的な制約も含まれる(Schifter & Ajzen, 1985)ということがあげられている。現実的な制約としてあげられている健康面での困難というのは、近年の健康ブームを反映して、健康を害するダイエットは難しいと感じる人が多くなってきていることが影響しているのではないかと考えられる。また、金銭面に関しては、近年ではダイエット食品などの様々なダイエット関連商品が若い女性に浸透しており、女性雑誌にもその広告や記事が多数掲載されている(諸橋, 1994)。ここから、若い女性にとってダイエットはお金のかかるものとしてのイメージが強く、ダイエット行動を行う困難に寄与するのだと考えられる。そして、居住環境面での困難については、居住環境は大学生にとってばらつきがあるものだが、一人暮らしの場合は自制心がはたらかなくなる、ということが影響してくるのではないかと考えられる。このことや結果を踏まえて、健康面や金銭面、居住環境がダイエット行動においても困難性に寄与するものであるということがいえる。今後は女子大生のダイエット行動の困難性には他に寄与する要因があるのかどうかの検討が望まれると考えられる。

(b-3) 減量成功経験とコントロール感

本調査においてはダイエット行動のコントロール感において、減量の成功経験が関連しているということも示すことができた。つまり、自らの減量成功経験があるほど、ダイエットをやり遂げることができるだろうという認識にいたり、他者の減量成功経験を認識している人ほど、ダイエットをやり遂げることができると感じるということである。これは Schifter&Ajzen(1985)も指摘しているように、行動のコントロール感に関する要素として、予期された障害だけでなく、過去の経験も反映される、ということがダイエット行動においても確認されたということである。

しかし、他者の減量成功経験の認識はダイエットの困難性も上げることが結果から示されている。これは当初考えていた仮説モデルとは異なる点である。つまり、他者の減量成功経験の認識はそのダイエットが困難ではないのかと思わせる一方で、そのダイエットが自分にはやり遂げることのできるものだという認識を持たせるということである。また、他者の減量成功経験と自らの減量成功経験も互いに影響を及ぼしていることも示された。この点も仮説モデルとは一致しなかった部分である。

Schifter&Ajzen(1985)は体重減少の計画に伴って体重減少のコントロール感には知覚され

た競争心も表れる、ということ述べている。ここから、他者の減量成功経験はダイエットに対する困難性を上げる一方で、競争心を抱かせるために、コントロール感を高める結果となったのではないかと考えられる。また、これは自己効力感との関連で、他者が減量に成功していると自らもできると思い、さらに、競争心を抱くために減量にはげみ、自らの成功経験につなげているのではないかと考えられる。これはダイエット行動でのコントロール感との関連において、他者の減量成功経験の認識は、コントロール感における新たなモデルの検討の重要性を示唆するものである。今後、ダイエット行動を行動のコントロール感の観点から研究する際には他者の減量成功経験の認識が大きな要素となってくることを考慮に入れて調査を行うことも望まれるのではないかと考えられる。

(b-4) ダイエット行動における「行動のコントロール感」

本調査においては、ダイエット行動において「行動のコントロール感」という観点からの研究を行った。最終的な従属変数「行動のコントロール感」に関連するものとして、金銭面、忍耐面、健康面、環境面での困難と周囲の人の心配が寄与している行動の困難性と減量の成功経験がダイエット行動のコントロール感に関連しているのではないかとというモデルを仮定し、検証を試みた。仮説は部分的に支持され、また修正モデルも分析結果から概ね満足できる適合度が示されていた。ここから仮説として取り上げていたダイエット行動における行動の困難性の認知、減量の成功経験がダイエット行動のコントロール感と関連していることが分かり、ダイエット行動における「行動のコントロール感」の重要性も示唆された。

しかし、このモデルに含まれている変数に用いられている尺度は信頼性、内容的妥当性は高いものだが、妥当性の検討はなされていないものを用いている点がこのモデルにおける問題であり、今後は妥当性を検討した上でのモデルの適合度の検討が課題となる。だが、結果としては仮定したモデル自体が概ね適合していることも示されており、ダイエット行動を「行動のコントロール感」という観点から考察可能であり、その際に自己や他者の減量成功経験、ダイエット行動における困難性が投入されるのに妥当な変数だということが示唆された。

Ⅲ 研究Ⅲおよび研究Ⅳから

研究Ⅲおよび研究Ⅳからダイエット行動を計画的行動理論に応用した結果、ダイエット行動に大きく影響を及ぼしているのは瘦身願望だけでなく、「行動への態度」・「行動のコントロール感」だということが示された。また、「行動への態度」という面からは他者の減量成功経験の情報収集の程度が大きく影響しており、「行動のコントロール感」という面からは自らの減量成功経験やダイエットの困難性が大きく影響していることが示された。ここから不必要なダイエット、不健康なダイエット予防の提案においては青少年には、過度に他者の減量成功経験の情報を与えないようにすることや、ダイエットの困難性を認識させることが重要なのではないかと考えられる。

Ⅳ 研究の限界と課題

本研究では、変数に用いていた尺度の中に妥当性が確認されていないものがあつた。そのため、今後は各尺度の妥当性の検討が必要であると考えられる。また、本研究においては仮説モデルが支持されない部分があつた。これは、この研究が横断的なものであり、計画的行動理論の趣旨にやや適さなかつたためではないかということが考えられる。そのため、パスに関する

因果は十分検討が必要なものであると考えられる。また、今回明らかになった変数に実際に介入をした結果、不必要または不健康なダイエットを予防することが可能かどうかの検討が必要であると考えられる。

引用文献

- Ajzen I. 1985 *From intention to actions : a theory of planned behavior*. In J Kuhl, J Beckmann (eds), *Action-control : from cognition to behavior*. Heidelberg : Springer, pp.11-39.
- 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.
- Bandura, A. 1977 Self-efficacy : toward a unifying theory of behavioral change *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. 1997a Sources of self-efficacy *Self-efficacy : the exercise of control* New York: WH Freeman and Company, 79-115.
- Bandura, A. 1997b Theoretical perspectives. In A Bandura, *Self-efficacy : the exercise of control*. New York: WH Freeman and Company, 1-35.
- Bargh, J. A. 1982 Attention and automaticity in the processing of self-relevant information *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 425-436.
- Becker, M. H. & Maiman, L. A. 1975 Sociobehavioral Determinants of Compliance with Health and Medical Care Recommendations. *Medical Care*, 13(1), 10-24.
- Broune, M. W. & Cudeck, R. 1993 *Alternative ways of assessing model fit*. Bollen, K. & Long, J. S. (eds) *Testing Structural Equation Models*. SAGE Publication : Newbury Park, CA.
- 服部 環 2002 仮説モデル化し検討する 渡部洋 (編) 心理統計の技法 福村出版 151-166
- 梶田毅一 1980 自己意識の心理学 東京大学出版会
- Lefcourt, H. M. 1982 Social learning theory: a systematic approach to the study of perceived control HM Lefcourt(ed), *Locus of control: current trends in theory and research*
- Markus, H. 1977 Self-schema and processing information about the self *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H., Crane, M., Bernstein, S., & Siladi, M. 1982 Self-schema and gender *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 38-50.
- 小野寺孝義 1999 Amosでの分析方法：共分散構造分析に基本的な考え方と Amosでの各種出力 山本嘉一郎・小野寺孝義 (編) Amosによる共分散構造分析と解析事例 ナカニシヤ出版 23-47
- Rosenstock, I. M. 1966 Why people use health services. *Milbank Memorial Fund Quarterly*, 44, 94-127.
- Rotter, J.B. 1966 Generalized expectations for internal versus external control of reinforcement *Psychological Monographs*, 80(1), 1-28.

- Schifter, D. E., & Ajzen, I. 1985 Intention, perceived control, and weight loss: An application of the theory of planned behavior *Journal of Personality & Social Psychology*, 49(3), 843-851.
- Schwarzer, R. 1992 Self-efficacy in the adaptation and maintenance of health behaviors : Theoretical approaches and a new model. In Schwarzer, R. (Ed), *Self-efficacy : Thought Control of Action*, 217-242 Washington, DC : Hemisphere.
- Schwarzer R., & Fuchs R. 1997 Changing risk behaviors and adopting health behaviors: the role of self-efficacy beliefs A Bandura(ed), *Self-efficacy in changing societies*, New York: Cambridge University Press, 259-288.
- 諸橋泰樹 1994 女性雑誌に見る“痩せ”ブームを探る 松井 豊編 ファンとブームの社会心理学 サイエンス社 115-140.
- SPSS Inc. 2001 Base 10.0 J User's Guide, SPSS Inc. Chicago, USA
- Tanaka, J. F. 1987 'How big is enough?' : Sample size and goodness of fit in structural equation models with latent variables. *Child Development*, 58, 134-146
- 豊田秀樹 1992 SASによる共分散構造分析 東京大学出版
- Wallston, K.A., Wallston B.S., & Devellis, R. 1978 Development of the multidimensional health locus of control scales *Health Education Monographs*, 6(2), 160-170.
- Weinstein, N.D. 1989 Effects of personal experience on self-protective behavior. *Psychological Bulletin*, 105, 31-50.