

シャイネスと身体像の認知との関連に関する研究

栗 林 克 匡

シャイネスと身体像の認知との関連に関する研究

栗 林 克 匡

Yoshimasa KURIBAYASHI

目次

- I. 問題
- II. 方法
- III. 結果
- IV. 考察
- 引用文献

[Abstract]

The Effects of Shyness on Self-Cognition of Body Image

This study examined the effects of shyness on the self-cognition of 118 female university students as regards their body image. The participants were asked about (a) their cognition of their body image, (b) their body satisfaction, (c) their perception of their physiognomic features, (d) their satisfaction with their physiognomic features, and (e) their shyness. The main results of the investigation were as follows. (1) Shy participants perceived themselves as short in height, rough-skinned, small-breasted, big-hipped, short-legged, poor in terms of posture, disproportional, big-nosed, and burdened with thick eyebrows. (2) Shy female students were not satisfied with their body height, skin texture, leg shape, posture, physical proportions, weight, eyebrow thickness, and the size of their nose and mouth. These results were discussed in terms of the negative cognitive style of shyness in relation to body image.

I. 問 題

身体像 (body image) とは、「現在および過去の知覚に基づいた自分自身の身体概念であり、われわれが心の中に形作る自分自身の画像、つまり身体がわれわれにどう見えるか、自分の身体をどのように知覚しているのか」を意味する (鈴木, 1997)。身体像に関連する個人差要因に注目した様々な研究が行われている。その中でも自尊感情との関連を検討した研究は比較的多い。山本・松井・山

成 (1982) は、自尊感情と自己の諸側面の認知との関連を検討しており、自己の内面的側面、対人的側面とならび外見的側面の重要性を指摘している。特に女性では“容貌”は自尊感情との関わりがかなり大きいものであった。身体的自己概念に特に注目して自尊感情との関わりを示したモデルに Fox & Corbin (1989) の多面的階層モデルがある。このモデルでは、“運動能力”、“魅力的体型”、“体力”、“体調”といった身体に関する自己概念を想定している。養内 (2010) や内田・

キーワード：シャイネス, ボディ・イメージ, 相貌特徴, 自己認知, 女子大学生

Key words : shyness, body-image, physical feature, self-cognition, female university students

橋本（2007）はこのモデルを検討し、特に“魅力的体型”の自己認知は全般的身体評価に影響が強く、ひいては自尊感情へと影響していくことを確認している。Koyuncu, Tok, Canpolat, & Catikkas（2010）は身体満足度と自尊感情とで正の相関があることを、田場・倉戸（1995）は身体満足度が高いほど自己受容が高いことを、鍋谷・宮嶋・橋本（2014）は自身の体格を太りすぎ・やや太めと評定している者は普通と評定している者よりも自尊感情が低いことを、それぞれ見いだしている。牛田・山内・栢田（2000）は、身体像の評価として全般的評価ではなく、個々の身体部位を細かく分けて自尊感情との関連を検討している。自尊感情の高い者はプロポーション、姿勢、肌のきめ、顔の大きさ、ヒップなどの身体部位について高い自己評価を行っていた。

自尊感情以外の個人特性として、栢田・牛田・永野（1992）と栢田・牛田・柴田（1993）は、自己意識との関連について検討している。私的自己意識はほとんど身体部位への意識に関連しなかった。公的自己意識については、公的自己意識の高い者は、プロポーション、体型、髪型、顔の大きさ、腕の太さ、ウエスト、ヒップ、脚の長さなど多くの身体部位について意識が高かった。ただ身体部位への満足度については公的自己意識の高いの方が低かった。金本・横沢・金本（2000）でも公的自己意識の高い者は身体満足度が低いことが確認されている。牛田他（2000）は独自性欲求との関連も検討しているが、身体像の自己評価に大きな影響はなかった。Tok, Tatar, & Morali（2010）は、ビッグファイブ性格特性との関連を検討し、身体満足度が高いほど、外向性、調和性、誠実性、開放性は高く、神経症的傾向は低いという相関関係を見いだしている。

本研究では個人差要因として、シャイネスを取り上げる。シャイネスは「他者から評価

されたり、評価されると予測したりすることから生じる対人不安と行動の抑制という特徴を持つ感情－行動症候群」である（Leary, 1986）。シャイネスの高い人の特徴の1つに、自己認知のネガティブなバイアスを生ずる（栗林・相川, 1995）ことが挙げられる。栗林（2005）が、シャイネスと顔の特徴の自己認知との関連について検討した結果、シャイな女性は、鼻が大きく、眉が細く、両目の間隔が狭く、目尻が切れ込んでおらず、子どもっぽいという“大人として整った顔ではない”相貌であることを見いだした。また、シャイネスの高い者は自分の顔が嫌いで、特に女性では自分の顔は魅力的でなく自信がないと思っていた。

身体像とシャイネスとの関連ではないが、対人不安（social anxiety）との関連を検討した研究は行われている。Tarkhan, Esmaeilpour, & Tizdast（2013）は、対人不安が低いほど、身体像が肯定的であるという負の相関を見いだしている。金本他（2000）でも対人不安の低い者は身体満足度が高いことが確認されている。柴田（1990）は、実験的に面接場面を設定し、身体満足度の低い者は高い者よりも、面接中に不安や緊張を感じていたことを明らかにした。特に同性との面接で、身体満足度の低い者はより不安や恥ずかしさを感じていた。山岸（2003）は、対人恐怖傾向の高い者ほど身体像を小さく見積もっていること確認している。

本研究では女子大学生を対象に、顔だけではなく顔以外の身体像の認知とシャイネスとの関連について検討する。身体像の認知については、牛田他（2000）に倣い個々の身体部位を細分化して検討する。シャイネスの高い者は、自分の身体像について否定的な自己評価を行っていると予想される。

II. 方 法

調査対象者：女子大学生118名。平均年齢は19.86歳（SD = 0.82）であった。調査は2018年10月，2019年4月に実施した。

質問紙の構成：性別・年齢などの基本的属性の他，以下の尺度に回答させた。

①身体像の認知：牛田他（2000）の身体に対する認識度尺度から18項目を抜粋し，SD法5段階で尋ねた。例えば，身長は「非常に低い（1）」「やや低い（2）」「どちらともいえない（3）」「やや高い（4）」「非常に高い（5）」の5段階となっている（各項目の内容は表1を参照）。

②顔の形態に対する認知：栗林（2005）で使用了顔の認知尺度を参考に，目，鼻，口の大きさなど顔の形態に関する6項目をSD法5段階で尋ねた。

③身体像に対する満足度：①で挙げた身体部位毎の満足度を「非常に不満足（1）」～

「非常に満足（5）」の5段階で尋ねた。

④顔の形態に対する満足度：②で挙げた顔の部位毎の満足度を5段階で尋ねた。

⑤シャイネス：相川（1991）の特性シャイネス尺度16項目を，「全くあてはまらない（1）」～「非常にあてはまる（5）」の5段階で尋ねた。

研究倫理審査：本研究は北星学園大学研究倫理委員会の承認を得て行われた（18-研倫59号）。

III. 結 果

1. 身体像の認知とシャイネスとの関連

身体部位それぞれの形態についての自己認知とシャイネスとの関連を調べるためにピアソンの積率相関係数を求めた（表1）。その結果，シャイネスの高い者ほど，「身長が低い（ $r = -.24, p < .01$ ）」「肌のきめが粗い（ $r = -.31, p < .01$ ）」「バストが小さい（ $r = -.19, p < .05$ ）」

表1 身体像の認知の平均値・SDおよびシャイネスとの相関

		平均値 (SD)	シャイネスとの相関
1. 身長	低い - 高い	2.79 (1.06)	-.24**
2. 体重	軽い - 重い	3.49 (1.16)	.12
3. 顔の大きさ	小さい - 大きい	3.38 (0.97)	.12
4. 髪型	ショート - ロング	3.38 (1.20)	-.08
5. 肌のきめ	粗い - 細かい	2.71 (1.02)	-.31**
6. 背肩幅の広さ	狭い - 広い	3.36 (0.94)	.09
7. 肩傾斜	なで肩 - いかり肩	2.64 (1.03)	.00
8. 首の長さ	短い - 長い	2.96 (0.89)	-.12
9. バスト	小さい - 大きい	2.66 (1.33)	-.19**
10. ウエスト	細い - 太い	3.50 (1.14)	.07
11. ヒップ	小さい - 大きい	3.90 (0.97)	.21*
12. 腕の太さ	細い - 太い	3.49 (1.19)	-.11
13. 脚の長さ	短い - 長い	2.43 (1.05)	-.24**
14. 脚の形	X脚 - O脚	3.42 (1.00)	.02
15. 脚の太さ	細い - 太い	3.97 (1.09)	.16
16. 姿勢	悪い - 良い	2.20 (1.22)	-.36**
17. プロポーション	悪い - 良い	2.22 (0.98)	-.28**
18. 肥瘦度	痩せている - 太っている	3.39 (1.20)	.16
19. 目の大きさ	小さい - 大きい	2.63 (1.18)	-.12
20. 二重まぶた	一重 - 二重	3.04 (1.52)	.13
21. 鼻の高さ	低い - 高い	2.52 (1.04)	-.13
22. 鼻の大きさ	小さい - 大きい	3.34 (0.95)	.20*
23. 眉の太さ	細い - 太い	3.36 (0.94)	.22*
24. 口の大きさ	小さい - 大きい	2.81 (0.89)	.02

※ * $p < .05$ ** $p < .01$

表2 身体像の満足度の平均値・SDおよびシャイネスとの相関

	平均値 (SD)	シャイネスとの相関
1. 身長	3.13 (1.27)	-.29**
2. 体重	2.17 (1.15)	-.05
3. 顔の大きさ	2.44 (1.14)	-.08
4. 髪型	2.96 (1.08)	-.14
5. 肌のきめ	2.41 (1.13)	-.18*
6. 背肩幅の広さ	2.82 (1.20)	.05
7. 肩傾斜	3.03 (1.11)	.02
8. 首の長さ	3.40 (1.06)	-.17
9. バスト	2.53 (1.15)	-.16
10. ウエスト	2.40 (1.19)	-.03
11. ヒップ	2.12 (1.03)	-.01
12. 腕の太さ	2.50 (1.27)	.14
13. 脚の長さ	2.26 (1.15)	-.16
14. 脚の形	2.39 (1.20)	-.24**
15. 脚の太さ	1.81 (0.96)	-.14
16. 姿勢	2.15 (1.14)	-.26**
17. プロポーション	2.08 (1.00)	-.24**
18. 肥瘦度	2.37 (1.20)	-.20*
19. 目の大きさ	2.48 (1.26)	-.13
20. 二重まぶた	2.52 (1.39)	.05
21. 鼻の高さ	2.47 (1.17)	-.07
22. 鼻の大きさ	2.47 (1.18)	-.32**
23. 眉の太さ	2.64 (1.17)	-.23*
24. 口の大きさ	2.94 (1.08)	-.28**

※ * $p < .05$ ** $p < .01$

「ヒップが大きい ($r = .21, p < .05$)」「脚が短い ($r = -.24, p < .01$)」「姿勢が悪い ($r = -.36, p < .01$)」「プロポーションが悪い ($r = -.28, p < .01$)」と認知していた。

また顔の形態の認知に着目すると、シャイネスの高い者ほど「鼻が大きい ($r = .20, p < .05$)」「眉が太い ($r = .22, p < .05$)」と認知していた。

2. 身体像の満足度とシャイネスとの関連

身体部位それぞれの満足度とシャイネスとの関連を調べるためにピアソンの積率相関係数を求めた(表2)。その結果、シャイネスの高い者ほど、「身長 ($r = -.29, p < .01$)」「肌のきめ ($r = -.18, p < .05$)」「脚の形 ($r = -.24, p < .01$)」「姿勢 ($r = -.26, p < .01$)」「プロポーション ($r = -.24, p < .01$)」「肥満度 ($r = -.20, p < .05$)」について満足していないようである。また顔の形態への満足度に着目すると、シャイネスの高い者ほど「鼻の大きさ ($r = -.32, p < .01$)」「眉の太さ ($r = -.23, p < .05$)」「口の大きさ ($r = -.28, p < .01$)」について満足していないようである。

3. 身体像の認知のクラスターによるシャイネスの違い

身体像および顔の形態の認知24項目の得点から自身の身体認知パターンを特定するために、各項目の得点を平均0、分散1に標準化した後に、Ward法によるクラスター分析を行った。その結果、解釈可能性を考慮し4つのクラスターを抽出した。標準化後の得点を用いた各クラスターのパターンを図1に示す。第1クラスターは、髪が長く、肌のきめが細かく、バストが大きく、脚が長く、姿勢が良く、プロポーションが良く、鼻が小さく、眉が細いといった、いわゆる女性らしい特徴が揃ったクラスターであり、“女性的体型”と自身を認知している人といえよう。第2クラスターは、体重が重く、顔が大きく、肩幅が広く、ウエストが太く、ヒップが大きく、腕や脚が太い、脚が短く、プロポーションが悪く、太っている、鼻が低く大きいなどの特徴があり、“肥満体型”と認知している人いえよう。第3クラスターは、身長は比較的高く、体重はやや軽く、髪は短めで、いかり肩で、首が長く、バストは小さい、鼻は高

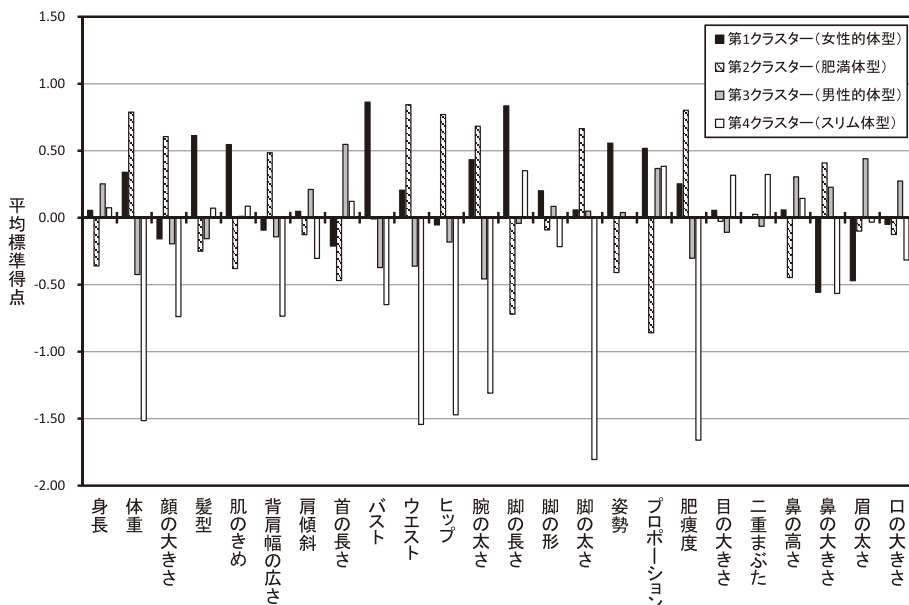


図1 身体像の認知(標準化後)のクラスターパターン

表3 クラスター別のシャイネス得点の平均値とSD

	第1クラスター 女性的体型 (N=26)	第2クラスター 肥満体型 (N=37)	第3クラスター 男性的体型 (N=36)	第4クラスター スリム体型 (N=15)
シャイネス 得点	45.12 (12.79)	55.62 (11.38)	54.83 (12.86)	51.80 (15.16)

く、眉が太く、口は大きいといった特徴でボーイッシュな“男性的体型”と認知している人といえよう。第4クラスターは、体重が軽く、顔が小さく、肩幅が狭く、なで肩で、バスト・ウエスト・ヒップは小さく、腕や脚は細く、痩せている、目は大きく二重、鼻は小さいといった特徴があり、“スリム体型”と認知している人といえよう。

クラスターによりシャイネス得点に違いがあるのかを検討するために1要因の分散分析を行った。その結果、クラスターの主効果が有意であった ($F(3,110) = 4.09, p < .01, \eta_p^2 = .10$)。Tukey法による多重比較の結果、“女性的体型”と自己認知している者に比べ、“肥満体型”“男性的体型”と自己認知している者の方がシャイネス得点は高かった(表3)。

IV. 考 察

本研究は、女子大学生を対象に身体像の認知とシャイネスとの関連について検討した。まず身体各部位の認知についてシャイネスと相関が見られた項目は、「身長が低い」「肌のきめが粗い」「バストが小さい」「ヒップが大きい」「脚が短い」「姿勢が悪い」「プロポーションが悪い」であり、平均値を見ると牛田他(2000)の結果と同様、本研究でも女子大学生は自身の身体像に対する自己評価は全体的に低いようである。これら相関が見られた項目は、若い女性にとって女性らしさをアピールする身体部位であり、シャイネスの高い者はその部位をよりネガティブに捉えていることが明らかとなった。顔の形態の認知に着目すると、シャイネスの高い者ほど「鼻が

大きい」「眉が太い」と認知していた。これは、栗林(2005)の結果と「鼻」は同様であったが、「眉」は逆の相関となった。眉は時代により好まれる太さに変化し、流行の基準を超えた太さを恥ずかしいと感じたのかもしれない。

次に身体像の満足度とシャイネスの関連については、シャイネスが高い者ほど、身長、肌のきめ、脚の形、姿勢、プロポーション、肥満度において満足していない。また顔の形態への満足度に着目すると、シャイネスの高い者ほど鼻の大きさ、眉の太さ、口の大きさについて満足していないようである。身体像の認知の結果と満足度の結果とで共通する部位と共通しない部位がある。「バスト」「ヒップ」「脚の長さ」といった部位については、シャイネスの高い者ほど自己評価が低かったが、満足度については必ずしも相関するわけではなかった。相関がなかった背景には、シャイネスの低い者も不満を感じていることが考えられる。また「脚の形」「肥満度」「口の大きさ」は、身体像の認知では相関がなかったことから、その形状に関わらず、シャイネスの高い者ほど不満を感じやすくなっていた。自己認知と満足度との関係性については、今後、詳細な検討が必要であろう。

さらに本研究では、身体像の認知とシャイネスとの相関を各部位毎に検討した他に、今回の参加者が自身の身体を全体としてどう捉えているのかについて分類も試みた。その結果、女性らしいプロポーションである「女性的体型」、身長が低く各部位が太い「肥満体型」、身長が高く男性的特徴を持つ「男性的体型」、痩せている「スリム体型」と認識している者たちに分類できた。肥満体型や男性的体型は、女性的体型に比べシャイネス得点

が高かった。この背景には、女性らしい体型への願望があるだろう。柴田・野辺地 (1991) の研究では、男女ともに女らしさを表す身体部位は、髪、顔全体、目、胸、腰、尻、脚であると評定しており、女性評定者においてはさらに体重、体型、手、足なども女らしい身体部位に該当することが示されている。また馬場・菅原 (2000) や菅原 (2004) によると、女性の痩せたい身体部位として、顔、腹・下腹、脚 (太もも・ふくらはぎ)、おしりが挙げられている。福屋 (1996) は、女性と男性では身体理想像には相違があることを明らかにしている。女子大学生の理想像は「瘦身」であるが、男子大学生からみた理想像の特徴は、胸と腰が豊かで脚が長く、女性性が強調されていた。今回の参加者で「女性的体型」と自己認知する者は、この理想の体型に近い、他者との関わりでシャイネスを感じにくい人物であると考えられる。「肥満体型」と自己認知する者は、この理想像からかけ離れた現実像であり、他者の前でシャイネスが高まりやすい人物と考えられる。「男性的体型」と自己認知する者は、特に異性である男性の目を気にしている可能性がある。福屋 (1996) では女性らしい体型が男性の理想であることが示されており、女性らしくない体型を持つ自分を認識して、シャイネスを自覚しやすくなるのかもしれない。

本研究の問題点として以下のようなことが挙げられる。まず第1に本研究では、身長や体重など実測値を尋ねてはいない。そのためシャイネスの高い者は実際に身長などが低いのか、あるいは低いと不当に歪めて認知しているのかについては曖昧である。また、今回はシャイナ人の身体像の自己認知のみ注目しており、他者からみた客観的な身体像の認知と当人の主観的な身体像の認知のズレは検討していない。実測値や他者認知との比較で自己認知の歪みが検討できるのであろう。第2に今回の調査の対象者は、青年期の女性に限定

されていた。青年期に焦点を当てた研究に比べ、中・老年期の老化プロセスに伴うボディ・イメージの変化について検討した研究は少ない (柴田, 2003)。今後は、男性や青年期以外の者にも対象を広げシャイネスとの関連を検討したい。第3に、本研究ではシャイネスと身体像の自己認知との関連を検討したが、その影響過程は双方向的である。シャイネスが身体像の認知を歪めることもあるが、逆に身体像の否定的な認知がシャイネスを高めていることもあるだろう。ということは、ダイエットや美容整形などで「身体像そのもの」を変化させたり、Cash & Strachan (2002) の提案する認知行動療法で「身体像の認知」を変化させたりすることで、シャイネスの低減を図れるかもしれない。この点も今後検討の余地があるだろう。

【付記】

※本研究の一部は、日本グループ・ダイナミックス学会第66回大会で発表された。

【引用文献】

- 相川 充 (1991). 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究 心理学研究, 62 (3), 149-155.
- 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 (3), 267-274.
- Cash, T. F., & Strachan, M. D. (2002). Cognitive-behavioral approaches to changing body image. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, & clinical practice* (pp. 478-486). New York: The Guilford Press.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11 (4), 408-430.
- 福屋武人 (1996). 身体とボディイメージ 化粧文化, 34, 64-75.
- 金本めぐみ・横沢民男・金本益男 (2000). 青年期における身体と自己の相互認知に関する研究 上智大学体育, 33, 35-42.

- Koyuncu, M., Tok, S., Canpolat, A. M., & Catikkas, F. (2010). Body image satisfaction and dissatisfaction, social physique anxiety, self-esteem, and body fat ratio in female exercisers and nonexercisers. *Social Behavior and Personality*, 38 (4), 561-570.
- 栗林克匡 (2005). シャイな人は自分の顔をどう捉えているか 北星学園大学社会福祉学部北星論集, 42, 25-31.
- 栗林克匡・相川 充 (1995). シャイネスが対人認知に及ぼす効果 実験社会心理学研究, 35 (1), 49-56.
- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W. H. Jones, J. M. Cheek and S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 27-38). New York: Plenum Press.
- 栢田 庸・牛田聡子・永野光朗 (1992). 自意識が身体像の評価に及ぼす影響 (第1報) 繊維製品消費科学, 33 (10), 566-575.
- 栢田 庸・牛田聡子・柴田利男 (1993). 自意識が身体像の評価に及ぼす影響 (第2報) 繊維製品消費科学, 34 (12), 668-677.
- 養内 豊 (2010). 自尊感情と身体的自己概念の関係性について—ボトムアップモデルとトップダウンモデル 北星学園大学文学部北星論集, 47 (2), 13-19.
- 鍋谷 照・宮嶋郁恵・橋本 勝 (2014). 女子学生におけるボディ・イメージと自尊感情の関わり 静岡英和学院大学・静岡英和学院大学短期大学部紀要, 12, 133-140.
- 柴田利男 (1990). 青年期の身体満足度が対人不安および自己開示行動に及ぼす影響 心理学研究, 61 (2), 123-126.
- 柴田利男 (2003). 中・老年期のボディ・イメージと健康 北星学園大学社会福祉学部北星論集, 40, 11-18.
- 柴田利男・野辺地正之 (1991). 青年期の身体に対する男らしさ・女らしさの認知 教育心理学研究, 39 (1), 40-46.
- 菅原健介 (2004). 瘦身願望尺度 菅原健介 (編著) ひとの目に映る自己—「印象管理」の心理学入門 (pp.138-139) 金子書房
- 鈴木晶夫 (1997). ボディ・イメージ 日本健康心理学会 (編) 健康心理学辞典 (pp.260-261) 実務教育出版
- 田場あゆみ・倉戸ヨシヤ (1995). 青年期後期における身体像と自己受容, 他者受容との関係について 大阪市立大学生生活科学部紀要, 43, 225-236.
- Tarkhan, M., Esmaeilpour, M., & Tizdast, T. (2013). A study of the relationship between social anxiety, social self-efficacy and body image in the girl students of the Islamic Azad University at Tonekabon Branch. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2 (4), 510-515.
- Tok, S., Tatar, A., & Morali, S. L. (2010). Relationship between dimensions of the Five Factor Personality Model, body image satisfaction and social physique anxiety in college students. *Studia Psychologica*, 52 (1), 59-68.
- 内田若希・橋本公雄 (2007). 自尊感情の多面的階層モデルと身体活動の関係 健康心理学研究, 20 (2), 42-51.
- 牛田聡子・山内基子・栢田 庸 (2000). 身体像の評価に影響を及ぼす個人差要因—自尊心・独自性欲求— 繊維製品消費科学, 41 (11), 59-69.
- 山岸美華 (2003). 大学生における身体像と対人恐怖の関係 応用社会学研究, 13, 79-96.
- 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 (1), 64-68.

