

身体像理解のためのボディ・スキーマ・モデル

田 中 久 美 子

A model of body schema for a deeper understanding of body image

TANAKA Kumiko

身体像 (body image) は、個人の体型、体重、サイズなど容姿に関わる諸要因を内的に表象するものとして、摂食障害との関係で主に臨床心理学の領域で論じられることが多かった。しかし、特に身体像に大きな影響を及ぼす体重への関心は、摂食障害者に止まらず女性一般にわたることから、臨床的に問題を抱える者 (clinical person) と正常者 (nonclinical person) は1つの連続線上にある (Powell & Hendricks, 1999) として、後者についての体系的、実験的な検討も試みられるようになってきた。

この流れに大きく寄与したのが、Markus (1977) の提唱したセルフ・スキーマ (self-schema) である。自己に関する情報を処理する心的表象としてのセルフ・スキーマは、自己を多面的・多次的に捉えようとする認知的自己理論に基づくものである。特に自己にとって重要な次元のスキーマは高度に発達しているために、その次元に関わる情報を効率よく処理することができるという。様々な次元におけるスキーマの存在が確認されているが、Markus, Hamill, & Sentis (1987) はいくつかの身体シルエット刺激に対する、やせ及び肥満の女性の間での反応の違いを基に、スキーマの考えを体重という次元にも応用した。また、摂食障害の問題を扱う上で、体重や容姿については、その次元内だけでなく他次元との複合的な関わりからも検討する必要があるとしている (Leon, Fulkerson, Perry, & Cudeck, 1993)。

このように、自己の構成概念の1つである身体像はスキーマ理論を受けて、認知論的なアプローチの可能なものと捉えられるようになってきた。そこで本稿では、新しい身体像理解の1つとしてのボディ・スキーマについて、そのモデルの概要を以下に示していく。

1. ボディ・スキーマ・モデル

Powell & Hendricks (1999) によるボディ・スキーマ (body schema) は、身体像に関わる動機づけ的 (motivational)、感情的 (emotional)、認知的 (cognitive) 諸機構を構成要素とする包括的概念である。モデル全体の中心を占めるボディ・スキーマを挟んで、左側は身体像形成に先行する諸要因、右側はボディ・スキーマによる結果としての諸行動が並ぶ (Fig. 1)。ボディ・スキーマの中でも特に認知的要素は、食行動に関わる情報の処理という点で重視されているがこれについては後述する。またこのモデルで注目すべきは、ボディ・スキーマに影響を与える、結

果からのフィードバック・ループが存在する点であり、それによりボディ・スキーマがポジティブにもネガティブにも大きく変わるということである。

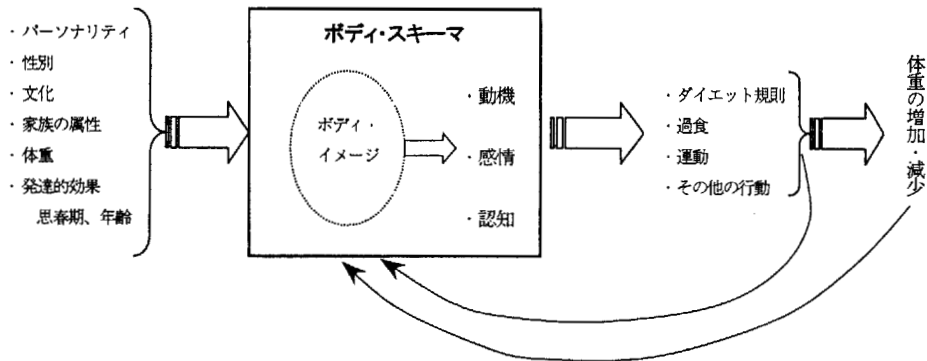


Fig. 1 ボディ・スキーマのモデル

このモデルは、ボディ・スキーマに影響を及ぼす様々な外的・内的要因によって流動的に変化するダイナミックなモデルであるといえる。しかし、それがためにモデル全体を視野に入れた研究が行いにくいという一面も併せ持つように思われる。そこで、ボディ・スキーマに影響を与える先行要因、またフィードバック・ループによって相互に循環し合う、ボディ・スキーマとその結果との関係の2つに分けて、これまでの研究をレビューしていくことにする。

2. ボディ・スキーマの先行要因

2-1 パーソナリティ

自己の身体をどのように見るかというボディ・スキーマに関わるパーソナリティ要因は枚挙にいとまがない。殊に、身体像と結びつきの強い自尊心は、ボディ・スキーマの各構成要素との関係で論じられることが女性の場合多い。これは、女性が自己の身体への不満を全体的な自己概念へ移してそこでとらえようとする事とも関連があるように思われる。

2-2 発達の効果・性別・民族

青年期、成人期を通じて女性は男性よりも抑鬱傾向に陥りやすいと言われるが、これには社会化過程が大きく影響している (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994)。この社会化過程の1つに「美」や「やせ」に対するプレッシャーがある。青年期に入り、第二性徴に伴う身体変化を経験するが、男性の場合その変化を社会的にもまた自らも歓迎するのに対し、女性の場合「美」や「やせ」の基準とはかけ離れていく身体変化(体重の増加、身体が丸みを帯びてくるなど)に戸惑い、それを受け入れることができないことが多い。また女性のこのような経験の積み重ねが、否定的な身体像形成を助長するため、女性の身体像と抑鬱傾向との結びつきも指摘されている (Allgood-Merten Lewinsohn, & Hops, 1990)。このようなことから、身体像(あるいはボディ・スキーマ)に及ぼす性別や年齢の影響について検討した研究を以下に示す。

Stevens & Tiggemann (1998) は、18歳から59歳までの女性を対象に、Fallon & Rozin

(1985)の「やせ」から「肥満」まで並ぶ9体のシルエット図から「現実像」「理想像」「異性に魅力的と思われる姿(以下、魅力像とする)」の3つを選ばせた。それぞれの身体像への年齢の効果を見るために、全被験者を18～29歳、30歳代、40歳代、50歳代の4グループに分けた。その結果、現実像および理想像は年齢との間に有意な相関が認められ、年齢が上がるにつれて現実、理想ともにその身体像は大きい(太い)サイズへと移っていった。しかし、現実像と理想像との差を変数にとった場合いずれの年齢群も有意に現実像の方が大きかったことから、現実の姿への不満感とやせ志向は年齢によらない事象であることが示された。また、理想像と魅力像を比べた場合、30歳以上ではどの群も理想像が魅力像より有意に大きかったのに対し、20代を中心とする群では理想像と魅力像はほぼ等しいという結果が得られた。これについて、男性に魅力的と認められるかどうかは理想像の決定要因となる若い女性たちとは異なり、年配女性たちが選んだ理想像からは、若い世代ほど異性に対して魅力的であろうとする必要性が少ないこと(既婚者の割合の高さが影響しているかも知れないが定かではない)と、実際のところ男性は女性を選ぶ理想像や魅力像よりも大きい(太い)姿を好む傾向にある(Rozin & Fallon, 1988; Cohn & Adler, 1992)という事実を若い世代よりは長い人生経験の中で獲得してきていることを示唆する結果であると思われる。

Demarest & Allen (2000)は、Stevens & Tiggemann (1998)の調査同様にFallon & Rozin (1985)のシルエット図を用いて、男女大学生を対象に身体像への性別、民族、年齢の影響を検討した。手続きは、Stevens & Tiggemann (1998)の3つに加えて、「自分自身にとって最も魅力的な異性像(以下、異性魅力像とする)」も選ばせた。結果の分析に当たり、現実像と理想像との差を体型不満(body-shape dissatisfaction)、異性魅力像と魅力像との差を体型歪み(body-shape distortion)とそれぞれ設定した。まず、体型不満については、性差のみが有意で女性は男性に比べて現実像に不満を抱いていることがわかった。次に、体型歪みの性差については、異性は自分たちが実際選んだ姿よりも違う姿を好んでいるものと男女ともに誤解していたことが明らかになった(つまり、女性はより太った男性像を、男性はよりやせている女性像をそれぞれ選んでいると誤って予想していたことになる)。また、民族と性別との交互作用も認められて、体型の歪みは米国黒人女性で最も小さく、白人女性で最も大きいことが示された。男性では民族差はなく、米国黒人、白人、ヒスパニックを通じて、女性がより太った男性像を好んでいると推測していた。さらに、学生を25歳以下と30歳以上に分けたところ、若年層で歪みの大きいことも示された。これらの結果のうち、米国黒人女性は男性が最も魅力的と考える姿を正しく選び出していたことについて、白人女性たちなどに比べて米国黒人女性の間では極端なやせ志向や摂食障害を訴える者の少ないことも関係があるのではないかと見ている。

2-3 家 族

摂食障害者の理解、またその治療場面で家族関係や家庭内力学が重要な役割を果たすことが多い。Pike & Rodin (1991)は、摂食異常の娘とその母親がともに家族融和(family cohesion)の現状に満足していないケースの多いことを指摘している。こうした家族内での結びつきの弱さやまとまりの欠如によって、一層身体像が否定的になりやすく、食異常に陥る危険性の高いことをFelker & Stivers (1994)は示している。中でも家族の結びつきが弱い場合、その家庭の娘は

自分の抱える問題（身体像の歪み、抑鬱、不安感など）を外に表明しにくく、内に溜め込んでしまうために問題をさらに悪化させやすい（Harris, Blum, & Resnick, 1991）。

このような家族関係に基づく身体像やボディ・スキーマの研究で、正常群を対象にしたものはまだまだ少ない。しかし、家族は食や身体に関する情報を話題にしやすい環境でもあるために、ボディ・スキーマを構築する上でそれが果たす影響の大きさは計り知れない。例えば、ダイエットや体重についての親の信念や価値観というものを子供はモデルとして取り込みやすく、自分の体重に対する親からの評価を家族以外のどんな客観的な評価よりも絶対的なものとして受け入れやすいという（Levinson, Powell, & Steelman, 1986）。また娘が摂食異常に至る過程において、母親が娘の体重や容姿を娘本人よりも否定的に評価して（太っている、魅力的でないなど）、娘にやせるよう強要していたことが多いという（Pike & Rodin, 1991）。

今後、研究が進められていく上で、家族成員の中でも両親、特に母親の存在、また親子関係などを中心的な要因に据えていくべきであろう。

3. ボディ・スキーマによる諸行動

3-1 ダイエット

ダイエットの定義は一通りではないものの、ここでの操作的な定義として、体重や体型を変えるあるいは維持する目的で食の摂取量を制限しようとする事（McFarlane, Polivy, & McCabe, 1999）としておく。

臨床群だけでなく正常群でさえも様々なダイエットを試みており、中には青年期に入る以前の小学校低学年の頃から既に始めているケースもあり、最近ではダイエット研究の対象も青年期だけでなく、若年層から中高年層までと広がりを見せている。しかしそれでも、ダイエットにまつわる諸問題は、身体変化の著しい青年期特有のものとされ、特にこの時期、仲間集団への同調性の高さから来る自己意識の高さやメディアの映し出す理想像（Stevens & Tiggemann, 1998）など種々の外的要因が相俟って、ダイエット熱を一層煽ることとなる。

ダイエッター（ダイエットを常習的または一時的に行う者）の特徴として、非ダイエッターに比べて現在と理想の身体像間での差が有意に大きいことの他に、独特の認知機構を持つことが挙げられる。

ダイエッターは、「食の制限」をその達成感でよりはむしろ体重抑制に対して費やした努力の程度によって規定することから、この認知的メカニズムについて Herman & Polivy (1984) は、食の境界モデル (boundary model) としてまとめた (Fig. 2)。このモデルによれば、ダイエッターと非ダイエッターの食行動は、生理的要因と社会・心理的要因の2つが影響するという。まず、一般モデルに見るような、空腹と満腹という2つの内的シグナル（生理的要因）に基づく境界によって区分された範囲内（生物学的中立ゾーン Zone of biological indifference; 以下 BI ゾーンと呼ぶ）で食が規制される。しかし、この生理的要因だけでは、例えばダイエットなど比較的長期にわたる場合の食規制を説明するのに不十分であるために、社会・心理的要因が加えられ、これによりダイエッターと非ダイエッターの違いを明らかにすることが可能となった。

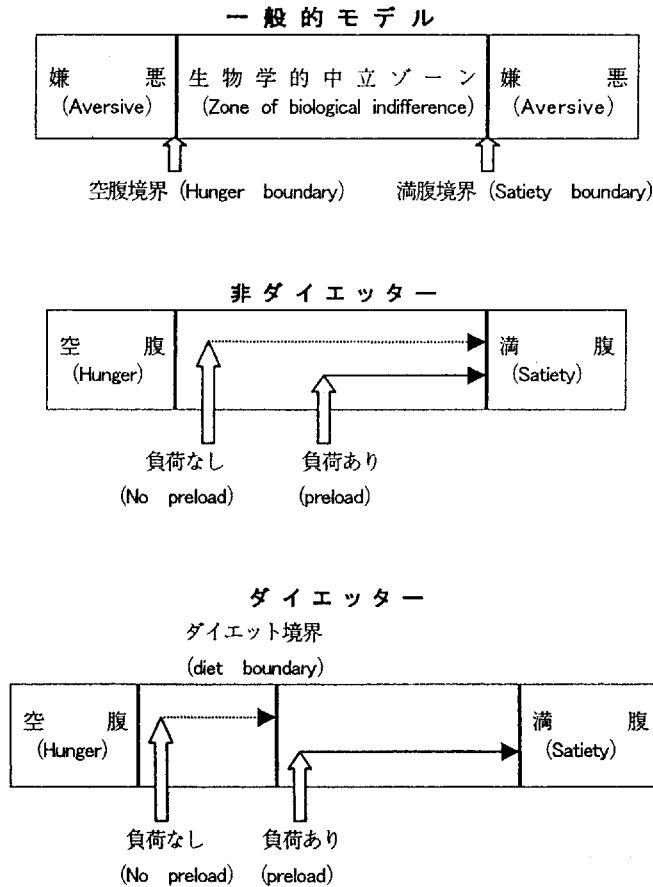


Fig. 2 食規制の境界モデル

その大きな違いとしては次の2つが指摘されている。第1に、ダイエッターはBIゾーン内に、「ダイエット境界」という心理的な境界を設けていることである。これは、減量あるいは体重維持の目的でカロリー摂取を控えるという認知的規則に基づくもので、空腹境界を無視して満腹境界まで食を抑制するものである。第2に、ダイエッターのBIゾーンは、非ダイエッターのそれに比べて大きいことである。これについて、ダイエッターが拒食と過食を繰り返すダイエット歴の中で、空腹感・満腹感に慣れてしまうため、とHerman & Polivy (1984) は指摘している。

この食行動の境界モデルで示されるように、ダイエッターは様々な認知的コントロールによって食を規制するものの、ダイエットそのものはなかなか成功しないと言われる。これに関し、ボディ・スキーマの認知的要素に焦点を当てて、認知的な歪みやコントロールの行き詰まりなどが原因であることを示す研究を以下にいくつか列挙する。

(1) 食べ物や食行動へのとらわれ

食へのとらわれについて、Warren & Cooper (1988) は正常な人々を対象に、減量を目的とした2週間のカロリー制限を行い、ダイエット期間中の様子を自己報告させた。その結果、被験者

はその間食べ物のことが頭から離れず、食べたい衝動に駆られたなどと、食に関する認知が有意に変化したという。このように皮肉にも、抑圧しているはずの食べ物についての考えがダイエッターの頭の中に押し入り、ダイエットを妨害しようとするこうした思いを断ち切るためにダイエッターは倍の努力を強いられることとなる。

また、食へのとらわれを自己報告ではなく、実験的に試みた次の研究は1つの有効な手法といえる。Ward & Mann (2000) は第2実験で、ダイエット関連や食品名に関する単語の完成課題 (word-fragment completion) を用いて、予めプライミングされている認知的概念を測定した。用意されたリストは、CH** (CHEW,CHIP), *AT (FAT), SN*** (SNACK), WE*** (WEIGHT) などがある。Wegner, Serdula, Carter, & White (1987) が“皮肉なリバウンド (ironic rebound)”と呼ぶように、ダイエッターは食行動を抑圧しているがゆえに、食に関連のある語がプライミングとなって単語完成課題の成績を上げるのでは、と予想されたが、それは支持されなかった。

(2) 認知的負荷の問題

Herman & Polivy (1984) の境界モデルは、負荷の有無 (preload/no preload) によるダイエッターと非ダイエッター間の食行動における違いについても示している。ここでの負荷とは、実際の食行動に入る前にアイスクリームやミルクシェイクなどの甘い高カロリー食品が与えられ、それを消費することである。

まず非ダイエッターでは、負荷がなくいくらか空腹を感じている場合、破線の矢印が示すように満腹境界まで十分に食べることがわかる。また負荷があれば、矢印 (実線) の根元は右へ動くために満腹と感じるまで食べる量は自然と少なくなる。これに対して、ダイエッターは負荷がないとき、ダイエット境界を脅かさないように食べる量を控える (破線の矢印) が、負荷があるとその時点でダイエット境界を越えてしまい、その後は食の抑制が効かずにそのまま満腹境界まで進んでしまい、結果的に大量消費することになる (実線の矢印)。

ダイエッターのこのような傾向は、食に関する認知的な歪みを反映するもの (Jansen, 1996) で、そこにはダイエットに対する全か無かの (all-or-nothing) 考えを見ることができる。また Heatherton & Baumeister (1991) は、食べることを「禁じていた」ものを消費したこととネガティブ感情を操作することの2つが、ダイエットを継続する力を一時的に弱めてしまうような苦悩をもたらしたのではないかと見ている。

ダイエットでは、食の規制のために思考、感情、行動の各側面のコントロールが求められるが、このような自己統制 (self-regulation) を遂げる上で一般的には次の3つの要素が必要とされる (Baumeister & Heatherton, 1996)。つまり、それらは、(1) 到達したいと思う基準がある、(2) 現在の状態を(1)の基準と比べるプロセスがある (モニタリング)、(3) 現在の状態を基準に達するように変えていくプロセスがある (オペレーティング)、の各々である。これはまさに食の規制を図ってダイエットを遂行する過程 (ダイエットを成功に導くよう摂取しすぎない程度に基準を設け、食事の際には消費量やカロリーを基準と照合して調整していく) とオーバーラップするものである。しかし、自己統制を失敗に終わらせる落とし穴は3要素の随所にあるという。特に、Baumeister とその共同研究者たち (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Baumeister et al., 1996) は、認知資源を要する (resource-taxing) 困難な活動は、諸反応を目指

すべき方向に変えるために必要な力 (strength) さえも奪ってしまうと警告している。

以上の観点から Ward & Mann (2000) は、自己統制に関わる 3 要素のうち第 2 の「モニタリング」に焦点を当て、食関連以外の認知的負荷によってもモニタリングという内省の余裕が奪われて食の規制に影響が出てしまうのかどうかについて、ダイエッターと非ダイエッターに分けて検討した (実験 1)。

被験者 (全て女子大生) には、視聴したスライドシーンの内容を記憶する課題とブザー音に対して足踏みペダルで反応する課題の 2 つを課し、それらの課題の難易度を変えることで認知的負荷の高低を操作した。また被験者全員に対して課題遂行中に、用意されたお菓子 (チップス、M & M、クッキーといった高カロリーなもの) を好きなだけ自由にとって食べてもよいと教示した。実験終了後に各々の被験者が消費したお菓子の総グラム数を算出した結果、ダイエッターの場合、高負荷条件は低負荷条件に比べて有意に消費量が多かったのに対し、非ダイエッターにおいてはその逆の傾向が見られた。

この結果について、高負荷条件では課題が認知的な処理資源を多大に要し、ダイエッターが現在の状態やダイエット規則をモニタリングするのに十分な認知的余裕を残していなかった結果、食の抑制の機能が低下したのではないかと考えられる。また、ダイエッターは非ダイエッターに比べて課題遂行時の集中力に欠け、課題成績も劣る (Herman, Polivy, Pliner, Threlkeld, & Muncie, 1978) という指摘も考え併せると、課題に集中できずに、注意力が散漫してお菓子に気をとられていたのではないかと、とも思われる。

3-2 運 動

ボディ・スキーマと運動 (exercise) との関係について論じる上で、明らかにしておくべきことは、運動を行う目的にある。つまり、それは体重コントロールや美容を目的としたもの (外発的動機づけによるもの) と、健康上の目的によるもの (内発的動機づけによるもの) との 2 つに分けられる。

この動機づけに関して性別の効果が大きいと指摘する研究は多い。かなりの肥満体が運動を行う場合、それは減量と健康の 2 つの目的を兼ねることもあるが、極端な例を除いて一般的に、女性は体重維持や減量のために、対して男性は筋肉強化などのために運動する場合が多く (Silberstein, Stiegel-Moore, Timko, & Rodin, 1988)、その主とする目的に性差があるようである。また、女性のみで見た場合、運動を健康目的で行っている者は、減量目的の者に比べると割合的には少ないものの、自尊心は有意に高く、運動そのものを楽しみを見出しているという違いが認められた (McDonald & Thompson, 1992)。

概して (特に女性)、否定的な身体像や自尊心の低さが引き金となって、減量のため、美容上の魅力度を高めるためにと運動を始めやすい。一方、ポジティブなボディ・スキーマを所有する場合は、運動は楽しい活動となり、さらに身体への満足度も高まることがわかる。

ま と め

本稿では、情報処理の心的表象としてのスキーマ理論のパラダイムを用いて身体像を認知的

に理解しようとするボディ・スキーマのモデル (Powell & Hendricks, 1999) を取り上げた。このモデルは、摂食障害者に偏っていた身体像や食異常にまつわる問題をいわゆる「正常者」にも広げて検討するという必要性から開発された。その背景には、臨床的に問題を抱える異常者と正常者とは1つの連続線上に並ぶという考えが存在する。つまりこれは、両者の違いは量的な差異によるもので、例えばこれまで異常者を対象とする研究で得られた知見は、その量的な程度を変えることで正常者にも応用できると見ている。

このモデルの特徴としては、ボディ・スキーマの3機構のうち認知的要素が重視される点、またボディ・スキーマはフィードバック・ループの存在により結果との間で循環的に相互作用し合う点を挙げることができる。前者については自己の身体をどのように認知するかということだけに止まらず、身体に直接または間接的に関わる情報の処理および統合ということまで含められる。ボディ・スキーマの結果として列挙されるダイエットや体重の問題は、食や容姿についての認知的な歪みがその原因であるという指摘も多く、その意味でも認知的なアプローチは有効な手段の1つと言えよう。次に、後者のフィードバック・ループは、ボディ・スキーマにとって性別や年齢などの先行要因以上に相互に影響し合う重要な回路である。つまり、ボディ・スキーマの活性によってダイエットや減量という事象が引き起こされるが、そこでの経験や結果が再びボディ・スキーマを再活性化するというものである。ダイエットや減量はそれに投資される時間や労力に見合うだけの結果を生産することはあまり期待できないといわれる。このような結果を受けて自己全般にわたって評価を行う上で身体意識の占める割合の高い (Showers & Larson, 1999) 女性は、さらに自尊心を低下させ、否定的な身体像を形成することは必至である。またダイエットなどでの失敗を外的に帰属するのではなく自己にその原因を求める (自分の努力不足など) ことが多いために、事態は改善しないままダイエットだけが慢性的に繰り返されて失敗経験を重ねるという悪循環を招くケースも少なくない。もちろん成功例のケースもこのフィードバック・ループで説明することは可能であるが、既存のモデル (Fredrikson & Roberts, 1997) ではこうした観点が欠落していたように思われる。

以上のようなモデルの特質を踏まえ、今後このモデルを実証的に検証し、さらに充実させていくための問題を挙げてみたい。まず、ボディ・スキーマから導かれる結果がダイエットや食関連の行動に偏りすぎている点である。例えば、自己の容姿に対する様々な感情は日常他者と交わされるやり取りの中などでも経験できることである。肯定的な身体像の持ち主は日常の社会的相互作用で多くの心理的報酬を得ていて、それは否定的な身体像を持つ者よりも心理的適応の高さを示すものであると Nezelek, Imbrie, & Shean (1994) は明らかにしている。また身体像は相互作用の道具的な側面 (自信、勢力) とも関連があり、身体的魅力の高い者はその魅力の高さを社会的影響の手段の1つに見ているという (Reis, Wheeler, Spiegel, Kernis, Nezelek, & Perri, 1982)。このような社会心理学などにおける知見を採用することで、ダイエットや食行動以外にボディ・スキーマに関わる他の結果を見出すことができるのではないかと思われる。次に、異常者と正常者の違いを諸変数の量的な違いだけで説明しきれるのかという点がある。一方で得られた結果をそのレベルを変えることでもう一方に応用できることも確かである。しかし、量的な差異をもたらす潜在的な質的差異の存在も同時に明らかにしていく必要があるだろう。そのためにはデータのまだまだ少ない正常者の身体像、ボディ・スキーマを扱う研究の蓄積が望まれる。

謝 辞

本稿作成に当たり、ご指導を賜りました京都大学大学院教育学研究科子安増生教授に深く感謝致します。

引 用 文 献

- Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P. M., & Hops, H. 1990 Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 55-63.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. 1998 Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. 1996 Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
- Cohn, L. D., & Adler, N. E. 1992 Female and male perceptions of ideal body shapes. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 69-79.
- Demarest, J., & Allen R. 2000 Body image: gender, ethnic, and age differences. *The Journal of Social Psychology*, 140, 465-472.
- Fallen, A. E. & Rozin, P. 1985 Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102-105.
- Felker, K. R., & Stivers, C. 1994 The relationship of gender and family environment to eating disorder risk in adolescents. *Adolescence*, 29, 821-834.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. 1997 Objectification Theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Harris, L., Blum, R. W., & Resnick, M. 1991 Teen females in Minnesota: a portrait of quiet disturbance. *Women and Therapy*, 11, 119-135.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F., 1991 Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108.
- Herman, C. P., & Polivy, J. 1984 A boundary model for the regulation of eating. In A. J. Stunkard and E. Stellar (Eds.), *Eating and its disorders* (pp. 141-156). New York: Raven Press.
- Herman, C. P., & Polivy, J., Pliner, P., Threlkeld, J., & Munic, D. 1978 Distractibility in dieters and nondieters: An alternative views of "externality." *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 536-548.
- Jansen, A. 1996 How restrained eaters perceive the amount they eat. *British Journal of Clinical psychology*, 35, 381-392.
- Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., & Cudeck, R. 1993 Personality and behavioral vulnerabilities associated with risk status for eating disorders in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 438-444.
- Levinson, R., Powell, B., & Steelman, L. C. 1986 Social location, Significant others and body image among adolescents. *Social Psychology Quarterly*, 49, 330-337.
- Lowe, M. R. 1993 The effect of dieting on eating behavior: a three-factor model *Psychological Bulletin*, 114, 100-121.
- Markus, H. 1977 Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H., Hamill, R., & Sentis, K. P. 1987 Thinking fat: Self-schemas for body weight and the processing of weight relevant information. *Journal of Applied Social Psychology*, 17, 50-71.
- McFarlane, T., Polivy, J., & Herman, C. P. 1998 Effects of false weight feedback on mood, self-evaluation, and food intake in restrained in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 312-318.

- McDonald, K., & Thompson, J. K. 1992 Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising : Gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 289 - 292.
- McFarlane, T., Polivy, J., & McCabe, R. E. 1999 Help, not harm : Psychological foundation for a nondieting approach toward health. *Journal of Social Issues*, 55, 261 - 276.
- Nezlek, J. B., Imbrie, M., & Shean, G. D. 1994 Depression and everyday social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1101 - 1111.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. 1994 The emergence of gender differences in depression during adolescence model. *Psychological Bulletin*, 115, 424 - 443.
- Pike, K. M., & Rodin, J. 1991 Mothers, daughters, and disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 198 - 204.
- Powel, M. R., & Hendricks, B. 1999 Body schema, gender, and other correlates in nonclinical populations. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125, 333 - 412.
- Reis, H. T., Wheeler, L., Spiegel, N., Kernis, M., Nezlek, J., & Perri, M. 1982 Physical attractiveness in social interaction II : Why does appearance affect social experience? *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 979 - 996.
- Rozin, P., & Fallon, A. 1988 Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex : A comparison of men and women in two generations, *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 342 - 345.
- Showers, C. J., & Larson, B. E. 1999 Looking at body image : The organization of self-knowledge about physical appearance and its relation to disordered. *Journal of Personality*, 67, 659 - 700.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. 1988 Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction : Do men and women differ? *Sex roles*, 19, 219 - 232.
- Stevens, C., & Tiggemann, M. 1998 Women's body figure preferences across the life span. *The Journal of Genetic Psychology*, 159, 94 - 102.
- Ward, A., & Mann, T. 2000 Don't mind if I do : Disinhibited eating under cognitive load. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 753 - 763.
- Warren, C., & Cooper, P. J. 1988 Psychological effects of dieting. *British Journal of Clinical psychology*, 27, 269 - 270.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., III, & White, T. L. 1987 Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5 - 13.

(博士後期過程 3 回生, 教育心理学講座)