

# 対人比較が生じる仕組みについての心理学的検討

吉川 祐子・佐藤 安子

## はじめに

「他人と比較してものを考える習慣は、致命的な習慣である」と Russell が、彼の著書である「幸福論」(1930)の中で記しているように、対人比較によって生じる苦悩は、いつの時代にも人が抱えてきた悩みである。私達が社会において、他者と全く関わりを持たずに生きていくことは、ほぼ不可能であるため、この悩みは、人間が普遍的に持ち続ける悩みであると考えられる。そこで、本論文では「対人比較行動」に着目し、「対人比較を促進する要因は何か」を調査し、分類して、それらの構造について検討することを目的とした。そこで、まずは、これまでの対人比較に関する研究結果をまとめ、そこから問題点を探ることとする。

## 社会的比較の3つの機能

自分と他者を比較する行為について、初めて本格的に論じたのは、Festinger (1954) である。「自分と他者を比較すること」を総称して「社会的比較」(social comparison)と定義し、「社会的比較過程理論」(A theory of social comparison processes)を提唱した。この理論は、①人間は自分の意見や能力を評価したいという動因をもっている、②自分の能力や意見が客観的な手段によって評価できないときには、周囲の他者との比較によって自分の能力の程度や意

見の妥当性を評価しようとする、③自分と類似していると思われる他者の方が比較対象として選択されやすい、という3つの基本的仮説から成り立っている。

そして、社会的比較の第1の機能は、自己評価を行うためとしている。私たちが適応した社会生活を送っていくためには、自分自身や自分のおかれた状態・環境をよく知っていることが大切(高田, 1992)であるため、われわれは「自分の考える意見は果たして正しいのか」、「自分の能力はどの程度であるか」など自分自身の考えや能力の程度について、はっきり明確にしたい、すなわち自己評価したいと願うようになる。われわれは自分と他者を比較することにより自分の能力の程度や意見の妥当性を評価しようとするのである。そして、その際には、自分と類似していると思われる他者の方が比較対象として選択されやすいと Festinger は述べている。自分と似た立場にいる他者と自分の立場が一致したならば、自分の意見の正確性や妥当性を感じやすく、「他の多くの人びととの意見・能力との一致の程度によって得られる確からしさ」(高田, 1992)である「社会的リアリティー」(social reality)を得ることができるためである。この理論は、Wheeler ら (1997) によっても検討され、その中では「代理者モデル」(proxy model)という考え方が提唱されている。これは、人が自分の能力を事前に評価する時に、

自分の代理となる他者の成績を参考にする行為のことで、自分と同レベルの能力の持ち主が何かを達成すると「○○さんにできるのであれば、自分にもできるだろう。」と推測して自己評価を行うことである。また、Radloff (1966) も自らが実験を行った結果から「自分と類似した他者との比較の機会が多いほど、自己評価は正確で安定したものとなる」という社会的比較過程理論の仮説を支持しており、類似他者との比較は自己評価を行う際に非常に有意義であるといえるだろう。しかしながら、人は比較を行う際、必ずしも類似他者を選んでいない訳ではない。「自分よりやや優れた他者をライバルと見なし、これに刺激されることによって、自ら大いに努力しより高い知識や技能を身につけ業績をあげる」(蜂屋, 2004) 目的の「上方比較」(upward comparison) や自分よりも不運な他者や不幸な他者と比較することにより自分を慰め幸福感を増やす「下方比較」(downward comparison) においては、比較対象は類似他者ではない。また「自分の成績を向上させ、他者をしのごうとする圧力」(高田, 1992) である「向上性の圧力」(unidirectional push upward) がかかっている時には、そこに競争心が生まれ、「自分よりわずかに優れた他者が比較の相手として好まれる」(高田, 1992) ということもある。

これらは、自尊感情を高めるため、または低下させないために行っている対人比較で、自己高揚を目的としている。そして、この自己高揚という目的が社会的比較の第2の機能である。その他の自己高揚を目的とした代表的な社会的比較では、Tesser & Campbell (1983) が自己評価維持モデルを展開している。彼らは、我々が他者の成績と比較して自己評価を行う時には、「威光過程」(reflection process) と「比較過程」(comparison process) の2つの過程が作用すると述べている。前者は「他者の優秀な成績を自

分自身に結びつけて同一視する過程」(高田, 1992) で、後者は「他者と自分自身の成績を比較する過程」(高田, 1992) である。自分より優れた他者との威光過程と、自分より劣った他者との比較過程は、どちらも自尊心を高めることとなる。我々は、自尊感情を維持して肯定的な自己評価を持ち続けるように動機づけられているため、他者の成績が自分より高いときには威光過程、低い時には比較過程が優勢になりがちになるとされている。

Suls & Mallen (1982) の社会的発達研究によると、他者との比較、特に自分と類似した他者との比較は、青年期に最も多く行われている。幼少期においても社会的比較は行われるが、それは自己評価の動因ではなく、まわりの人間と同じ行動をとるなど自分が適切な行動をとるための規範習得のための比較が主となっている。このような規範習得を目的とした比較は、幼少期だけでなく成人してからも行っている。

これが、社会的比較の第3の機能として挙げられている、規範習得や関係維持を目的とした自己融合である。

### 日本における社会的比較の研究

上にあげた社会的比較における3つの機能について、日本では、高田 (1992) が従来の社会的比較研究の成果を総括し、議論を展開している。その中で高田は、社会的比較の主要機能は、自己評価、自己高揚、自己融合の3つにまとめられ、これら3つの各機能を持つ比較の動機的背景として、適応的圧力と快楽的圧力 (Brickman & Bulman, 1977) があるとしている。適応的圧力とは、「社会に適応し自己の状態を改善する情報源として他者との比較を促進する圧力」(高田, 1994) のことで、自己評価の機能を持つ社会的比較に強く作用している。快楽的圧力とは、「正確な自己評価に伴う苦痛や不快を避けよう

とする圧力」(高田, 1994) のことで, 自己高揚および自己融合の機能を持つ社会的比較に強く作用している。更に高田(1994)は, 大学生を対象にして, 社会的比較の頻度, 対象, 相手, 理由と機能など比較に関する質問と自己意識測定尺度に回答してもらった調査を行っている。結果, 社会的比較についての回答では, 大学生の日常の社会的比較の頻度はかなり高く, 比較対象は, 容姿・外見, 能力, 態度・意見, 性格, 行動, パフォーマンス・結果, 生き方・生活態度, 将来・目指す方向など, 比較相手は, 友人, 周囲の他者, 非類似他者, 類似他者, 不特定多数, 架空の人物など, 比較の理由は, 自己評価, 自己高揚, 関係への配慮, 不確実性の低減, 自己卑下, 他者評価などが挙げられている。これらの結果に加え, この調査では, 比較の過程影響を及ぼす個人のパーソナリティ要因も見出されており, 「他者から見た自己を意識する傾向の強い公的自己意識の高い者, 他者への便宜供与に長けていると自認する者は, 比較頻度が高いこと」や「公的自己意識の高い者やコンピテンスの低い者は, 不確実性低減のために周囲の他者に依存する傾向が認められた」としている。

同じく, 社会的比較とパーソナリティとの関係性に関する研究を外山(2002)が行っている。「社会的比較に従事することは, 時には社会的には受け入れられない側面を持つため, その程度には個人差が見られることが考えられる。」と示唆し, 社会的比較志向性尺度を作成すると同時にパーソナリティ特性との関連性を調査している。結果, 「全体的に, 自分を私的, 公的ともに意識することが多く, 他者との親和や強調を重視する日本文化に一般的な相互協調的自己観の高い人が, 他者との比較の志向性が高い」ということが示されている。また, 「自尊感情が低く, 抑うつ傾向が高く, 神経症傾向の高い人が, 社会的比較志向性が強いが, その中でも

特に神経症傾向との関連性が高い」ことも示唆されている。

このように, 先行研究では, 比較の機能, 対象, 相手, 理由, パーソナリティ要因については述べられているが, 比較を行う時の“気分”についての検討は行われていない。

しかしながら, 「ストレス状況下や新しい経験の時には, 一時的に比較の量が増加することが報告」(Buunk, 1994) されており, 「人が比較に基づいた情報を欲する欲求が生じる程度は, 環境や状況によって変わってくると考えられる」(外山, 2002) ため, 比較を行う際の気分状況についても検討の余地がある。そこで本研究では, “気分”という要因を加えて, 対人比較行動が生じる状況について検討することを第1の目的とした。より具体的な対人比較の状況・場面を収集するために, 被調査者には, その状況・場面をイメージして自由記述で回答してもらう。

先述のとおり, 人は, 自分自身をはっきりとさせたいという自己評価の欲求を持っているため, 本来ならば, 対人比較は, 自分を知るために行う有益な心の働きであるといえる。また自己高揚を目的としたり, 周囲との関係性をうまく築くことを目的とした比較は, われわれが社会にうまく適応して上手に生きていく上でなくてはならない行動であろう。しかし, 他者と比較することにあまりに囚われすぎて, 生きづらさやストレスを感じている人も同時に存在する。この問題を解決する糸口として, まずは, 「対人比較行動の仕組み」を知る必要がある。一口に対人比較といっても, ちょっとした気持ちで行うストレスにならない程度の小さな比較から, 心を揺さぶられるほど強く激しい気持ちで行う比較もあるだろう。また, その状況・場面に出くわす度に毎回のように対人比較を行うようなこともあれば, その状況・場面に複数

回おかれたとしてもそのうちの1回しか対人比較を行わないこともあるだろう。ネガティブな対人比較を小さく弱い気持ちで行う程度であればストレスにつながる可能性は低いかもしれないが、たとえ小さく弱い比較であっても、それが毎日のように継続的に行われていけば、やがてそれは大きなストレスにつながるかもしれない。また、強く激しい気持ちで頻繁に行われるネガティブな対人比較は、その人の生活におけるストレスに成り得るであろう。これらの可能性を吟味するために、本研究では第2の目的として、対人比較を行う状況・場面における比較の頻度と比較の強さについての回答を求め、それらを分類して「対人比較はどのような仕組みで起きるのか」について検討することにした。より結果が明確にあらわれるように「人生の中でもっとも他者との比較を行う時期」(高田, 1992)である青年期に属する大学生を対象として調査を行う。

## 予備調査

### 目的

対人比較を行う状況や場面についてのステートメントを収集し、質問紙を作成することを目的とする。

### 方法

**調査回答者** 大学生29名(女性27名, 男性2名), 大学院生3名(女性1名, 男性2名), 平均年齢22.16歳, 標準偏差3.45であった。

**調査時期** 2009年5月に実施した。

**調査内容** 被調査者に『あなたが「人と自分を比較する」時は、どんな時ですか?』という質問に対し、自由記述で回答を求め、対人比較を行う状況についてのステートメントを収集した。その際、状況を思い浮かべて回答するように教示した。被調査者には回答数として5つの

状況の記述を求めた。どうしても5つの状況が思いつかない被調査者には思いつく限りの状況の記述を求めた。

### 結果

総計134項目の状況を収集した。これらの状況を整理するために、臨床心理学部に所属する大学生3名で項目の選定を行った。項目の選定方法は、KJ法を用いてグループ分けをしながら、除外した方がよさそうな項目があれば、その都度3人で除外するべきかどうかを協議した。項目を除外する際の基準は「実際に起こりえる状況・場面であるか」、「回答者がイメージをしやすい状況・場面であるか」とした。その結果、56項目が抽出された。それらの項目に加え、その他の対人比較を行う状況について3者で協議し、さらに妥当と思われる13項目を追加して、最終的に69項目から成る質問紙を作成した。

## 本調査

### 目的

本調査では、予備調査で作成した質問紙の調査を実施し、対人比較行動はどのような要因で引き起こされるのかを分析することを目的とする。

### 方法

**調査対象者** 大学生293名(女性245名, 男性48名), 平均年齢20.23歳, 標準偏差3.79であった。

**調査時期** 2009年6月~7月に実施した。

**調査内容** 予備調査の結果に基づいて作成された69項目の質問項目から成る質問紙を集団法で実施した。質問紙は、1つの質問項目に対して、「比較の頻度」に関する質問と「比較の強さ」に関する質問の2つに答えてもらう形式をとった。「比較の頻度」とは、その状況・場面に遭遇した時に対人比較を行う頻度のことで、評定方法は、「全く比較しない」「めったに比較しな

い」「ときどき比較する」「しばしば比較する」「毎回比較する」の5件法で回答を求めた。また「比較の強さ」とは、その状況・場面に遭遇した時に対人比較を行う気持ちの大きさのことで、評定方法は、「全く比較しない」「少し比較する」「わりに比較する」「強く比較する」「非常に強く比較する」の5件法で回答を求めた。

## 結果

### 対人比較行動を引き起こす状況項目の因子構造

#### 1. 比較頻度の分析

対人比較行動を促進する要因因子を抽出するために、対人比較を行う頻度の回答に基づき、分析を行った。

まず、比較の頻度について尋ねた調査項目69項目について、項目分析を行い、平均値、標準偏差を算出した。そして、床効果の見られた5項目を以降の分析から除外した。次に、残りの64項目に対して、主因子法による因子分析を行った。初期解における固有値の減衰状況(20.02, 2.72, 2.19, 2.04, 1.74, 1.55・・・)から、4因子構造が妥当であると考えられたため、4因子を仮定して、主因子法・Promax回転による因子分析を行った。当該因子に.40以上の負荷をしている項目を採用し、他の因子に.39以上の負荷がある項目は削除した結果、42項目が残った。そこで再度、主因子法・Promax回転による因子分析を行った。Promax回転後の最終的な因子パターンと因子間相関をTable1に示す。なお、回転前の4因子で項目の全分散を説明する割合は45.42%であった。

第I因子は、「料理やカラオケ、絵を描くなど、上手い、下手がわかる時」、「身近な友達が、自分のコンプレックスやうらやましいと思う部分を他人から褒められている時」、「人間関係を良好に築いている人を見た時」、「誰かが愛されて

いるのを見た時、その人と自分を比較する」などの17の項目で構成されており、自分と相手になんらかの違いがあると感じるような状況・場面の項目が多いため、「相手との差」と命名した。第II因子は、「何か困難にぶつかったり、辛いことがあった時」、「気分が落ちこんでいたり、不安な時」、「自分が何かに失敗した時」、「自分に自信がなくなった時」など7項目で構成されており、自分が精神的にまいっていたり、心が不安定な時であると考えられるため、「落ちこみ」と命名した。第III因子は、「初対面の人と話す時」、「今まで会ったことのないタイプの人と出会った時」、「説明会や結婚式、葬式などマナーが必要とされる場所に行った時」、「自分と全く反対の考え方、表現の仕方をしている人に遭遇した時」など10項目で構成されており、初めて会った人や今まで会ったことのないタイプの相手と直面した状況・場面であるため「新奇性」と命名した。第IV因子は、「魅力的と思える人に出会った時」、「自分と似た立場の人に出会った時や、似たタイプの友人と一緒にいる時」、「何かに成功して脚光を浴びている人を見た時」、「相手の方が自分より優れていると実感した時」など8項目で構成されており、魅力的な相手や成功している相手と直面した状況・場面であるため、「相手の魅力」と命名した。因子間の相関係数を求めたところ、全ての因子間で有意な正の相関( $r = .47 \sim .64$ )が見られた。

それぞれの下位尺度の内的整合性を検討するため、各下位尺度についてCronbachの $\alpha$ 係数を算出した。その結果、第I因子.91、第II因子.87、第III因子.83、第IV因子.79と、いずれも比較的高い値を示した。このことから比較の頻度の質問項目には内的整合性があることが確認された。

Table 1 比較頻度項目の因子分析結果（主因子法・プロマックス回転）

質問項目	因子				
	I	II	III	IV	
<b>I</b>					
47 : 料理やカラオケ, 絵を描くなど, 上手い, 下手がわかる時	.74	-.11	-.02	.02	
41 : 身近な友達が, 自分のコンプレックスやうらやましいと思う部分を他人から褒められ ている時	.67	-.10	.05	.08	
34 : 人間関係を良好に築いている人を見た時	.64	.10	-.02	-.01	
64 : 誰かが愛されているのを見た時, その人と自分を比較する	.62	-.06	.03	.10	
40 : 自分と違って, 充実した生活を送っている人の話を聞いた時	.61	.07	.16	-.15	
17 : 自分は懸命にがんばっていて, 相手はさぼっているにもかかわらず, 相手の方がよい 評価を受けた時	.60	.13	-.14	-.07	
52 : 自分がうまくできることについて, もっとうまくできる人を見た時	.58	-.05	.05	.07	
39 : 何か対決するときなど, 客観的に誰かと比べられる時	.55	.08	.15	-.13	
21 : 第三者から, 自分と相手を比較され, 相手の方が評価が高かった時	.54	.06	.05	.03	
37 : 自分が持っているコンプレックスを目の当たりにした時	.51	.20	-.02	.06	
16 : ゼミの発表やレポートの課題などをうまくこなしている人を見た時	.47	.04	.14	.07	
11 : 自分の体型に劣等感を感じた時	.46	.01	-.04	.25	
45 : 自分の好きな人が誰かを褒めている時, その褒められている相手と自分を比較する	.44	-.11	.11	.17	
38 : 自信を持っている面を誰かに否定された時	.44	.15	.08	.04	
56 : グループ面接など, 集団の中で評価される時	.41	-.07	.41	-.08	
1 : 試験の結果や成績が出た時など, 目に見える自らの能力の結果が示された時	.39	.08	.07	-.04	
30 : 自分の理想としている人や憧れている人に, 内面的に近づきたいと思った時	.37	.06	.16	.03	
<b>II</b>					
24 : 何か困難にぶつかったり, 辛いことがあった時	-.03	.78	.11	-.05	
2 : 気分が落ちこんでいたり, 不安な時	.05	.74	-.16	-.01	
20 : 自分が何かに失敗した時	-.03	.69	-.04	.14	
18 : 自分に自信がなくなった時	.18	.69	-.22	.12	
13 : 物事が自分の思うようにうまく進まない時	-.11	.65	.03	.22	
69 : さみしい時	.19	.51	.15	-.08	
57 : 人が何かに失敗した時	-.01	.43	.24	.02	
<b>III</b>					
48 : 初対面の人と話す時	-.21	.09	.58	.29	
66 : 今まで会ったことのないタイプの人と出会った時	.17	-.10	.52	.03	
43 : 説明会や結婚式, 葬式など, マナーが必要とされる場所に行った時	.13	-.13	.51	-.05	
36 : 自分と全く正反対の考え方, 表現の仕方をしている人に遭遇した時	.15	.07	.50	-.07	
62 : 文化や宗教の違いを感じる時	-.13	.02	.49	.12	
46 : 自分と似たものを感じる意見や人に出会った時	-.04	-.16	.47	.39	
68 : 相手と話題が合わない時, 噛み合わない時	.10	.39	.43	-.19	
55 : 久しく会っていない友人と再会した時	.06	-.05	.43	.29	
65 : 笑いのツボが違う時	.04	.13	.40	.02	
61 : 同じ年で立場が似ている人の遭遇した時	.18	-.04	.40	.16	
<b>IV</b>					
9 : 魅力的と思える人に出会った時	.02	.06	.07	.62	
6 : 自分と似た立場の人に出会った時や, 似たタイプの友人と一緒にいる時	-.05	-.02	.17	.55	
15 : 何かに成功して脚光を浴びている人を見た時	.05	.14	-.03	.49	
10 : 相手の方が自分よりも優れていると実感した時	.42	.06	-.20	.46	
3 : 容姿(顔立ち, スタイルのよい人を見た時	.38	-.03	-.15	.45	
19 : 相手に自慢げに話をされた時	-.06	.16	.13	.36	
14 : バイト先などで, 誰かと同じ作業をしている時	.08	-.04	.14	.36	
7 : 何かに成功したり, 良いことがあったり, 自分に自信がある時	-.12	.10	.19	.35	
寄与率	31.67	5.29	4.42	4.03	
累積寄与率 (%)	31.67	36.96	41.38	45.42	
因子間相関		<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>
	<b>I</b>	—			
	<b>II</b>	.64	—		
	<b>III</b>	.58	.48	—	
	<b>IV</b>	.58	.47	.47	—
$\alpha$ 係数	.91	.87	.83	.79	

2. 比較の強さの分析

対人比較行動を促進する要因因子を抽出するために、対人比較を行う強さの回答に基づき、分析を行った。

まず、比較の強さについて尋ねた調査項目 69 項目について、項目分析を行い、平均値、標準偏差を算出した。そして、床効果の見られた 7 項目を以降の分析から除外した。次に、残

Table 2 比較の強さ項目の因子分析結果 (主因子法・プロマックス回転)

質問項目	因子		
	I	II	III
<b>I</b>			
2 : 気分が落ちこんでいたり、不安な時	.82	.10	-.25
24 : 何か困難にぶつかったり、辛いことがあった時	.80	-.16	.05
20 : 自分が何かに失敗した時	.78	-.12	.05
18 : 自分に自信がなくなった時	.74	.24	-.29
25 : 失敗して自分がダメに思えて落ち込んでいる時に、周りではみんな成功していた時	.58	.23	-.09
69 : さみしい時	.58	.03	.11
13 : 物事が自分の思うようにうまく進まない時	.53	-.01	.14
57 : 人が何かに失敗した時	.50	-.21	.27
49 : 苦手なことをしている時	.46	-.02	.20
51 : 家庭内で自分以外の兄弟の方がかわいがられているなど感じる時	.45	.11	-.06
68 : 相手と話題が合わない時、噛み合わない時	.45	-.10	.30
37 : 自分が持っているコンプレックスを目の当たりにした時	.38	.33	.02
<b>II</b>			
3 : 容姿 (顔立ち、スタイルのよい人を見た時	-.20	.90	-.07
12 : 化粧や服装など、おしゃれだなと思う人に遭遇した時	-.13	.82	-.02
11 : 自分の体型に劣等感を感じた時	.03	.73	-.08
10 : 相手の方が自分よりも優れていると実感した時	.09	.60	.01
41 : 身近な友達が、自分のコンプレックスやうらやましいと思う部分を他人から褒められている時	.11	.54	.07
64 : 誰かが愛されているのを見た時、その人と自分を比較する	.12	.51	.11
5 : 相手が自分にはないもの (能力や成績など) を持っていると感じた時	.21	.45	.07
45 : 自分の好きな人が誰かを褒めている時、その褒められている相手と自分を比較する	.02	.45	.13
34 : 人間関係を良好に築いている人を見た時	.27	.44	-.02
9 : 魅力的と思える人に会った時	.09	.42	.20
47 : 料理やカラオケ、絵を描くなど、上手い、下手がわかる時	.01	.41	.25
21 : 第三者から、自分と相手を比較され、相手の方が評価が高かった時	.26	.38	.11
22 : 友人グループの中で、ある子のよい噂をしている時、自分とその子を比較する	.00	.37	.30
<b>III</b>			
46 : 自分と似たものを感じる意見や人に出会った時	-.16	-.02	.74
67 : 同期など、同じような立場にいる人がいる時	-.01	.15	.58
48 : 初対面の人と話す時	.07	-.05	.57
43 : 説明会や結婚式、葬式など、マナーが必要とされる場所に行った時	-.09	.02	.56
61 : 同じ年で立場が似ている人の遭遇した時	-.01	.14	.55
27 : 自分の意見が正しいと主張したい時	.03	-.07	.54
36 : 自分と全く正反対の考え方、表現の仕方をしている人に遭遇した時	.22	-.15	.52
55 : 久しく会っていなかった友人と再会した時	-.04	.17	.52
66 : 今まで会ったことのないタイプの人と出会った時	.06	-.02	.50
7 : 何かに成功したり、良いことがあったり、自分に自信がある時	-.07	.03	.50
26 : 悩み事があって、相談相手を選ぶ時	.12	-.02	.47
56 : グループ面接など、集団の中で評価される時	.09	.19	.43
42 : 自分の持ち物と誰かの持ち物を見せ合った時や、自分と同じ物を持っている人を見かけた時	-.06	.16	.42
寄与率	33.09	6.42	5.09
累積寄与率 (%)	33.09	39.51	44.60
因子間相関			
	I	II	III
	I	—	—
	II	.67	—
	III	.58	.60
$\alpha$ 係数	.90	.89	.85

りの62項目について、主因子法による因子分析を行った。初期解における固有値の減衰状況(19.47, 2.69, 2.20, 1.82, 1.64, 1.46, ...)から、3因子構造が妥当であると考えられたため、3因子を仮定して、主因子法・Promax回転による因子分析を行った。さらに、当該因子に.40以上の負荷をしていることを基準に項目の選定を行い、十分な因子負荷量を示さなかった24項目を分析から除外して、再度、主因子法・Promax回転による因子分析を行った。Promax回転後の最終的な因子パターンと因子間相関をTable2に示す。なお、回転前の3因子で38項目の全分散を説明する割合は44.60%であった。

第I因子は、「気分が落ちこんでいたり、不安な時」、「何か困難にぶつかったり、辛いことがあった時」、「自分が何かに失敗した時」、「自分に自信がなくなった時」など12項目で構成されており、自分が精神的にまいっていたり、心が不安定な時であると考えられるため、頻度の第II因子と同様「落ちこみ(強さ)」と命名した。第II因子は、「容姿、顔立ち、スタイルのよい人を見た時」、「化粧や服装など、おしゃれだなと思う人に遭遇した時」、「自分の体型に劣等感を感じた時」、「相手の方が自分よりも優れていると実感した時」などの13項目で構成されており、外見に関する項目に高い負荷が見られたため、「外見」と命名した。第III因子は、「自分と似たものを感じる意見や人に出会った時」、「同期など、同じような立場にいる人がある時」、「初対面の人と話す時」、「説明会や結婚式、葬式など、マナーが必要とされる場所に行った時」などの13項目で構成されているため、「類似他者」と命名した。因子間の相関係数を求めたところ、全ての因子間で有意な正の相関( $\gamma = .58 \sim .67$ )が見られた。

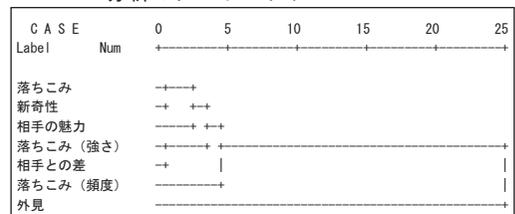
それぞれの下位尺度の内的整合性を検討するため、各下位尺度についてCronbachの $\alpha$ 係数

を算出した。その結果、第I因子.90、第II因子.89、第III因子.85と、いずれも比較的高い値を示した。このことから比較の強さの質問項目には内的整合性があることが確認された。

### 下位尺度得点によるクラスター分析

因子分析で得られた、比較の頻度項目の4つの下位尺度を構成する項目の合計点の平均値を算出し、頻度「相手との差」下位尺度得点(平均3.44,  $SD$  0.78)、「落ちこみ」下位尺度得点(平均2.81,  $SD$  0.94)、「新奇性」下位尺度得点(平均2.84,  $SD$  0.78)、「相手の魅力」下位尺度得点(平均2.93,  $SD$  0.74)とした。また、比較の強さ項目の3つの下位尺度を構成する項目の合計点の平均値を算出し、強さ「落ちこみ」下位尺度得点(平均4.64,  $SD$  0.79)、「外見」下位尺度得点(平均3.11,  $SD$  0.85)、「類似他者」下位尺度得点(平均2.81,  $SD$  0.75)とした。これらの7つの下位尺度得点を変数として、グループ内平均連結法によるクラスター分析を行った。その結果、最小で2つのクラスターを得た。結果をfigure1に示す。

Figure 1 グループ内平均連結法によるクラスター分析のデンドログラム



第1クラスターは、主に内面的な部分を比較対象にしたものが多く、具体的には、「類似他者」、「新奇性」、「相手の魅力」、「落ちこみ(強さ)」、「相手との差」、「落ちこみ(頻度)」の下位尺度が含まれていたため、「内面クラスター」と命名した。第2クラスターは、「外見」の下

位尺度1つのみが含まれていたため、「外見クラスター」と命名した。

## 考察

これまでの社会的比較に関する研究では、比較の機能、対象、相手、理由について述べられているが、比較を行う時の“気分”についての検討は行われてこなかった。Buunk (1994)が「ストレス状況下や新しい経験の時には、一時的に比較の量が増加する」と述べているように、人がストレスを感じている状況や新しい経験をすると感じる緊張感が対人比較に影響を与えることから、他の気分状況においても対人比較を増加させる可能性があると考えられる。そこで、本研究では、まず予備調査を行い、対人比較を行う具体的な状況・場面を収集した。対人比較を行う状況・場面を自由記述させることによって、より具体的な状況を回答してもらうと共に、これまで述べられてきていない新たな側面を発見することも視野に入れ、探索的な調査を行った。挙げられた回答の中に“気分”を表す状況がいくつか含まれていたため、それらの状況を含めた、69の項目からなる質問紙を作成し、比較の「頻度」と「強さ」について被験者に回答を求めた。回答結果は、比較の「頻度」と「強さ」の2水準に分けてそれぞれの要因を検討し、その結果から2水準をこみにしてクラスター分析を行い、対人比較が生じる仕組みについて検討した。

### 1. 比較の頻度についての検討

質問項目の状況において、比較を行う頻度について因子分析を行った結果、4つの因子が抽出された。これからそれらについて検討し、またはじめに述べた先行研究結果と照らし合わせて検討する。

### 「相手との差」を感じた状況・場面でを行う比較

「相手との差」は、「料理やカラオケ、絵を描くなど、上手い、下手がわかる時」、「身近な友達が、自分のコンプレックスやうらやましいと思う部分を他人から褒められている時」、「人間関係を良好に築いている人を見た時」、「誰かが愛されているのを見た時、その人と自分を比較する」などの17の項目で構成されていた。われわれが社会生活を送る上で、ほとんどの人はほぼ毎日必ず誰かと接しているだろう。そして、誰かと接する回数が多ければ多いほど相手との間に差や違いを感じとる機会も増えるであろうことから、この下位尺度が日常生活において「頻度」が高いことは納得がいく。また、「料理やカラオケ、絵を描くなど、上手い、下手がわかる時」という項目であるが、これらの「上手い下手」という価値観は、ほぼ大抵の人に共通する認識があると思われる。そのため、客観的に「上手い下手」を判断しやすく、その結果、比較を用いた自己評価を行いやすいのではないと思われる。そう考えるならば、この比較は、社会的比較の第1機能である自己評価を目的とした対人比較であろう。しかし、そもそも、相手との差を感じとるには、まず先に相手と比べる必要があるのではなかろうか。その場合、差や違いを感じる以前に既に対人比較を行っている可能性もある。どちらが前後するか、ほぼ同時に行われているのか、そこを計りとることは難しいが、そう考えると、この項目が下位尺度として見出されるのは、当然のことなのかもしれない。

### 「落ちこみ」状況・場面でを行う比較

「落ちこみ」は、自分よりも不運な他者や不幸な他者と比較することにより自分を慰め幸福感を増やそうとする「下方比較」や、自分より優れた他者と自分を比較し、その相手と自分を同一視することによって自己評価を高める「威

光過程」といった比較を行い、落ちこんだ自分の自尊心をそれ以上おとしめないようにしようとしている可能性が考えられる。社会的比較の第2の機能である、自己高揚を目的として行っている比較であると考えられる。

#### 「新奇性」状況・場面でいう比較

「新奇性」については、われわれは「初対面の人と話す時」、「今まで会ったことのないタイプの人と出会った時」には、その相手とうまくやっていくために、相手を知り、調整しながらコミュニケーションをとっていかうとする。高田（1994）が述べている比較の理由・機能としての「関係性への配慮」や Ruble & Frey（1987）が述べている「自他の類似性を基盤に他者との親密な関係を作り上げたり維持したりする」機能と同じであり、これは社会的比較の第3の機能である自己融合を目的とした対人比較であると考えられる。また「新奇性」は、新しい状況に対する緊張も伴うため、“気分”が関与した要因とも考えられるであろう。

#### 「相手の魅力」を感じた状況・場面でいう比較

「相手の魅力」は、2つの理由が考えられる。1つは、Tesser & Campbell（1983）の自己評価維持モデルにおける「威光過程」である。自分より優れた他者と自分を比較し、その相手と自分を同一視することによって、自己評価を高める目的で行う対人比較である。もうひとつは、自分よりやや優れた他者をライバルと見なして、それを刺激として、追い抜かそうと頑張る「上方比較」を行っているのではないかと考えられる。

## 2. 比較の強さについての検討

質問項目に対する比較を行う強さについて因子分析を用いて分析した結果、3つの因子が抽出された。

#### 「落ちこみ」状況で行う比較

「落ちこみ」は、比較頻度でも第2因子として抽出された。これは、精神的に落ちこんだ自分の自尊心を守り、それ以上おとしめないようにするために、自己高揚を目的として行っている比較であると考えられる。この因子は、頻度と強さの両方においても因子として抽出されているため、われわれが日常生活において頻繁に、しかも毎回強い気持ちで行っている対人比較であると考えられる。自分よりも不運な他者や不幸な他者と比較することにより自分を慰め幸福感を増やそうとする「下方比較」や自分より優れた他者と自分を比較し、その相手と自分を同一視することによって自己評価を高める「威光過程」といった比較であればポジティブな方向の対人比較であり、自分の自尊心を守ることができるが、もし、対人比較の結果、自己卑下を行っているのであれば、この状況においての対人比較は、われわれにとって大きなストレスとなる可能性がある。

#### 「外見」を見た時に行う比較

「外見」であるが、スタイルや外見というのは、性格や能力と違い、目に見える、すなわち、簡単に認知しやすいものである。認知しようとする気がなくても、自然に目に入ってくるものであるし、それが比較の対象として選択される確率も高いのであろう。また、どちらの方が美しいかという価値観は人それぞれであり、一般的に共通して美しいと思われるものもあれども、個人の好みや文化差などもあり、一概に優劣をつけがたいことである。絶対的な美しさを計れる物差しはなく、物理的に判断することは不可能なため、多岐にわたり細部まで自分と相手を見比べ、それを元に、総合的にどちらが美しいかを判断しているのかもしれない。ある人と容姿を比べるとして、どちらの方が美しいかを決めるには、判断基準はたくさんある。そのため外見に対する比較は、強い気持ちで行われる

のかもしれない。

### 「類似他者」と対面した状況・場面でを行う比較

「類似他者」は、自分と他者を比較することにより自分の能力の程度や意見の妥当性を評価しようとする際に、自分と類似していると思われる他者の方が比較対象として選択されやすいという Festinger の社会的比較過程理論の仮定に相当する。先述の通り、自分と似た立場にいる他者と自分の立場が一致したならば、自分の意見の正確性や妥当性を感じやすく、社会的リアリティーを得やすいため、比較を行う時には、同じ立場や似た立場にある人を選択しやすいのだと考えられる。

### 3. クラスタ分析による対人比較行動の類型

ここまで、比較を「頻度」と「強さ」という2つの水準から構造化してきたが、これらの2水準を統合すると対人比較が生じる状況はどのようにまとめられるであろうか。

比較の頻度の「相手との差」、「落ちこみ」、「新奇性」、「相手の魅力」の4つの下位尺度得点、比較の強さの「落ちこみ」、「外見」、「類似他者」の3つの下位尺度得点を合わせた計7つの下位尺度得点を用いてクラスタ分析を行った結果、2クラスタに分類された。

第1クラスタには、第2クラスタの「外見」以外の全ての下位尺度が含まれていることから、この分類は、比較対象が意見や能力、態度などである場合、すなわち「内面」と、比較対象が顔やスタイル、服装などである場合、すなわち「外見」という比較対象の内容の違いで分けられたと考えられる。

#### 第1クラスタ：内面クラスタ

このクラスタに含まれる下位尺度の比較対象である意見、能力、態度、魅力などは、人の内面的な部分であるため、言葉を交わすなど、なんらかの方法でコミュニケーションをとり、

比較相手に関する情報を得る必要がある。そして、比較を行いたい分野を選び、そこに焦点を当てて比較を行っているのだと思われる。もしくは、自己評価を行いたい分野があれば、比較相手のその分野に関する情報のみを得て、比較を行うのかもしれない。すなわち、比較という枠組みを持って外的な刺激を受けとめ、意思を持って対人比較を行っているのだと考えられる。

#### 第2クラスタ：外見クラスタ

このクラスタに含まれる下位尺度「外見」の比較対象は、相手の顔、スタイル、化粧、服装などである。これらは、比較相手からの表面的な刺激であり、比較を行う意思がなくても視界に入ると自然に認知してしまう部分である。相手とコミュニケーションをとらずとも、同じ場所に居合わせたり、すれ違ったりするだけでも比較を行うことができるため、比較対象として選ばれる機会も多いはずである。ゆえに対人比較を行いやすい1つの要因として見出されたのであろう。

### まとめと今後の課題

本研究では、対人比較を促進する要因について検討を行った。高い頻度で行われる比較行動の要因は、「相手との差」、「落ちこみ」、「新奇性」、「相手の魅力」、強い気持ちで行われる比較行動の要因は、「落ちこみ」、「外見」、「類似他者」で、それらを分類した結果、対人比較行動の種類には、「内面」によるものと「外見」によるものの2つに分けられることが判明した。

研究の第1目的として、“気分”が関与した要因も視野に入れて対人比較行動の生起状況について調査したが、「落ちこみ」や「新奇性」という因子が抽出されたことにより、その時の気分状態が比較行動に影響を与えることが証明されたといえるであろう。しかも「落ちこみ」は、

頻度と強さの両方において因子として抽出されたため、対人比較行動が生じる要因と大きな関係がある可能性が高い。気分が比較に影響を与えるのであれば、パーソナリティによる個人差があることも大いに考えられるため、今後は、状況・場面に加えて、社会比較志向性尺度（外山，2002）など個人差についてもあわせて調査することが望ましいであろう。また、頻度と強さの両方において因子として抽出されたということは、「落ちこみ」状況では、強く激しい気持ちで頻繁に対人比較が行われていることを示唆している。もしその際にネガティブな対人比較を行っているのであれば、落ちこんでいる状況をますます悪化させ、その人を苦悩させることが予想される。このような状況に陥ることが、Russell（1930）が述べている「致命的な習慣」なのかもしれない。対人比較行動には、よい機能もあり、決して「致命的な習慣」だとは一概にいえないが、「落ちこみ」状況で行うネガティブな対人比較は、確実にわれわれの生活におけるストレスと成り得るであろう。今後、対人比較行動とストレスとの関連性の研究につなげたい。

研究の第2目的は、「対人比較はどういう仕組みで起きるのか」について検討することであったが、頻度と強さの2つの水準における要因をまとめて分類した結果、「内面クラスター」と「外見クラスター」の2つに分けられたことから、人は、相手の内面について全く知らずとも相手に対面しただけで、人は対人比較を行うことがわかった。

「外見」は、すれ違ったり同じ場所に居合わせたりするなど、全くの他者であってもとにかく視界に入った相手が比較対象となり、比較を行う意思を持たずとも対人比較を行うということを意味している。しかし、だからといって、われわれは出会ったすべての人と対人比較を行

う訳ではない。若い女子学生がたまたま電車に乗り合わせた同年代の女子学生と思われる人物と対人比較を行うことはあっても、たまたま電車に乗り合わせた自分とかなり年のかけ離れた高齢者を選択して対人比較を行うことは稀であろう。なぜならそこには、社会的リアリティーがないからである。要するに、人は比較を行うという意思がなくても一緒に居合わせただけで比較を行うことがあるが、その場合においても瞬時に目的を明確に定め、その目的に合わせて部分や比較相手を選択して対人比較を行っているのではなかろうか。また、外見のみを比較して優劣を決める場合は、判断材料が限られるために、できるだけ相手の情報を集め、外見に関するあらゆる点を見定めようとするであろう。その結果として、強い対人比較の気持ちが生じるのではないだろうか。

「内面」は、相手の意見、能力、態度、魅力などを認知した上で相手を選択して比較を行っており、自己評価や自己高揚、自己融合などなんらかの目的をもって行っている比較であるといえる。この場合は、内面のみならず、外見も含めて複合的な要素を対象にして対人比較を行っていることも考えられるであろう。そこで今後の課題として、「相手より外見は劣っているが内面では優れている」もしくはその逆で「相手より内面は劣っているが外見では優れている」など、「外見」と「内面」の2つの側面を複合して対人比較を行う可能性を視野に入れ、一度に複数の水準で行う対人比較行動についても検討したい。

## 引用文献

- 安藤貞雄訳（1991）ラッセル 幸福論 岩波書店 p.95  
 Brickman, P. & Bulman, R. (1977) Pleasure and pain in social comparison. In J.Suls & R.Miller (Eds.) *Social*

- Comparison Processes*. Washington; Hemisphere. Pp.149-186
- Buunk, B.P (1994) Social comparison processes under stress: Towards an integration of classic and recent perspectives. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology*. Vol.5. Chichester, England: Wiley. Pp.211-241.
- 遠藤辰夫 (1992) セルフエスティームの心理学 ナカニシヤ出版 Pp.78-114
- Festinger, L. (1954) A theory of social comparison processes. *Human Relations*, **7**,117-140
- 蜂屋良彦 (2004) 他者と較べる – 社会的比較過程の理論と慢 – 大谷学報 **82** (4),33-37
- Radoloff, R. (1966) Social comparison and ability evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, Supplement **1**,6-26
- Ruble, D & Frey, K (1987) Social comparison and self evaluation in classroom: Developmental changes in knowledge and function. In J.C. Masters & W. P. Smith (Eds.) *Social Comparison, Social Justice, and Deprivation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates. Pp.11-54
- Suls, J. & Mullen, B (1982) From the cradle to the grave: Comparison and self-evaluation across life-span. In J. Sulz (Ed.), *Psychological Perspectives on the Self*. Vol.1 Lawrence Erlbaum Associates. Pp.97-125.
- 高田利武 (1992) 他者と比べる自分 サイエンス社
- 高田利武 (1994) 日常事態における社会的比較の様態 奈良大学紀要, **22**,201-210
- 高田利武 (1995) 自己認識法途としての社会的比較の位置—日本人大学生に見られる特徴— 奈良大学紀要, **23**,259-270
- 高田利武 (2002) 社会的比較に於ける自己卑下傾向と相互独立性—相互協調性との関連 – 文化間変動と文化内変動は並行するか? – 奈良大学紀要, **30**,97-106
- Tesser, A. & Campbell, J (1983) Self-definition and self-evaluation maintenance . In J.Sulz and A.Greenwald (Eds.), *Psychological Perspectives on the Self*. Vol.2. Lawrence Erlbaum Associates. Pp.1-31
- 外山美樹 (2002) 社会的比較志向性と心理的特性との関連—社会的比較志向性尺度を作成して— 筑波大  
学心理学研究, **24**,237-244
- 外山美樹 (2006) 社会的比較によって生じる感情や行動の発達の変化—パーソナリティ特性との関連性に焦点を当てて パーソナリティ研究, **15** (1),1-12
- Wheeler, L., Martin, R., & Sulz, J (1997) The proxy model of social comparison for self-assessment of ability. *Personality and Social Psychology Review*, **1**,54-61