

《研究ノート》

比較基準が自己に関する記述に与える影響について^{1,2}

— 継時的比較と社会的比較の観点から —

並川 努 (新潟大学)

本研究では、自己に関する記述を行う際に継時的比較及び社会的比較の視点を与えられることで、記述される内容の評価がどのように異なるかについて検討を行った。223名の大学生を対象に調査を行い、継時的比較および社会的比較に基づいた自己記述を求めたところ、継時的比較に基づいた記述の方が、社会的比較よりもポジティブな記述を行いやすいことが示された。また、継時的比較の方が自己に関する記述を行いやすいことも示された。

キーワード：継時的比較、社会的比較、自己評価、自己記述

問題と目的^{1,2}

人は、自分自身について評価を行う際、さまざまな基準を用いて比較を行っている。たとえば、周りの友人と比べることによって、自分の持つパーソナリティの特徴について意識をしたり、過去の自分自身と比べることによって、現在の自分の能力について考えてみたりする。このときに用いられる比較の基準には、大きく分けて社会的比較 (Festinger, 1954) と継時的比較 (Albert, 1977) の2つが指摘される。このうち、社会的比較は、他者を比較の基準とするもので、社会心理学の領域でこれまでに多くの研究が蓄積されている (高田, 2011)。

一方、継時的比較は、「現在の自己」と「過去の自己」とを比べるように、異なる2時点の自己間の比較を行うことを指す。社会的比較に比べ、継時的比較に関する研究はまだ少ないものの、近年その重要性を示唆する研究も散見される。例えば、Wilson & Ross (2000) は、自己を記述する際には社会的比較よりも継時的比較の方が多く用いられる場合があることを指摘している。また、日本においても、継時的比較に着目した研究がいくつか行われてきており、継時的比較への志向性を測る試み (並川, 2011) や、継時的比較と適応との関連の検討 (脇本, 2013) が行われている。では、この社会的比較と継時的比較といった2つの比較の基準は、自己評価においてそれぞれどのような役割を担

っているのだろうか。

継時的比較については、自己評価の維持や高揚に関連していることも近年指摘されている。例えば、Wilson & Ross (2001) は、遠い過去の自己が現在の自己よりもネガティブに評価されやすいことや、ある時点での自己評価と、その2か月後に当事を回想したときの自己評価では、回想した自己評価の方がネガティブになることなどを示し、継時的自己評価理論 (Temporal self-appraisal theory) として一つのモデルを提案している。ここでは、比較対象として想起される「過去」は、実際の「過去」よりも低く評価されやすく、ネガティブな「過去」との対比によって相対的に「現在」がよりポジティブに感じられると指摘されている。同様の知見は、他者との関係性の評価 (Karney & Coombs, 2000) 等を対象にした研究でも示されており、継時的比較が自己評価維持に寄与していることが示唆される。これらの研究が示すように、もし継時的比較のように過去の自己を比較対象として意識することが自己評価の維持等に寄与するならば、主観的な幸福感や、自尊感情、適応などの個人差について検討する上でも、重要な視点の一つになりうる。特に、過去の自己を意識させることによって、現在の自己がよりポジティブに捉えられるとすれば、その仕組みを明らかにすることは、自己評価の維持や向上につながる介入にも示唆を与えることができると考えられる。これは、臨床場面などでの継時的比較の応用にもつながると言えるだろう。実際、回想法に関する研究等では、過去を振り返ること

¹ 本研究の一部はJSPS 科研費 JP19K14357 の助成を受けた。

² 調査実施にご協力いただきました後藤康志先生 (新潟大学教育・学生

支援機構) に感謝申し上げます。

の適応的な効果が指摘されていたり(野村, 1998), 個人の過去に対する感傷的な思慕 (Sedikides, Wildschut, Arndt & Routledge, 2008; 長峰・外山, 2016) などと定義される「nostalgia」に関する研究では, 「nostalgia」が様々な適応的な機能を持つことが示唆されていたりする(三宅, 2018)。

しかし, 単純に過去の自己を振り返り, 継時的比較を行えば, ポジティブな自己評価が可能になるとは限らない。自己評価の仕組みは文化によっても異なり, 日本人を対象とした調査では Wilson & Ross (2001) が対象とした欧米とは異なる特徴を持つことも示唆されている (Ross, Heine, Wilson & Sugimori, 2005)。また, 継時的比較への志向性が高いほど, すなわち継時的比較を多く行いやすい人ほど, 自尊感情が低く, 抑うつが高い傾向があることなども示唆されている (並川, 2011)。さらに, 社会的比較に関する研究でも, 例えば自己評価維持モデル (Tesser, 1984) のように, 比較対象等によって自尊感情が高められる場合もあれば, 低められる場合もあることが指摘されており, 継時的比較においても, 同様に多様な影響が観察されることも予想される。

そこで本研究では, Wilson & Ross (2000) を参考に自己に関する記述という場面に焦点を当て, 意識する比較の基準を操作することによって, 記述される内容がどのように異なるかについて検討を行う。特に, 継時的比較という比較の基準を意識することが, 自己のポジティブな面の記述につながるかについて検討する。具体的には, まず継時的・社会的比較それぞれの観点から行われた自己記述を収集し, (a) 本人にとってポジティブな意味を持つ記述の数, (b) 記述のしやすさ, の2点から検討を行い, 継時的比較が社会的比較に比べて自己を記述する際に用いられやすく, 自己のポジティブな面が表出されやすいことを示すことを目的とする。

方法

調査協力者

大学生 223 名 (女性 145 名, 男性 78 名) を対象とした。年齢は平均 19.19 歳 ($SD=1.77$) であった。

手続き

調査は, 大学の授業において一斉に質問紙を配付する形で実施された。質問紙は, 継時的比較の記述が先のもので, 社会的比較の記述が先のもので 2 種類を作成し, それらをランダムに配付した。

なお, 実施に際し, 調査への参加は任意であり, 参加しなくても不利益を被ることはないことや, 個人情報には厳重に保護されることについても教示を行った。

質問項目

質問項目は以下の 3 点であった。なお, これらの後に「比較の頻度」などについても尋ねているが, 本研究では扱わないため除外した。

自己記述 20 答法 (Kuhn & McPartland, 1954) の形式を参考に, 継時的・社会的比較による 2 種類の記述を設定した。一方は, 高校 1 年の頃 (16 歳の頃)³ に比べると, 現在の自分はどんな人か, 「私は__」に続く形で 10 個自由に記述するよう求めた (継時的比較)。もう一方は比較対象を「周りにいる同世代の人たち」とし同様に記述するよう求めた (社会的比較)。いずれも思い浮かばない場合は, 書ける数までで良いことも教示した。

記述の評価 「自己記述」で書いた一つひとつの記述についての個人的な評価を尋ねた。回答は, それぞれの記述が (今の) 自分にとって「良い・ポジティブ」, 「悪い・ネガティブ」, 「良いとも悪いとも言えない」のいずれにあたるかを記入するよう教示した。(なお, 以下ではそれぞれ「ポジティブ」「ネガティブ」「ニュートラル」と表記する。)

記述のしやすさ 「自己記述」の 2 種類の観点 (継時的比較・社会的比較) のうち, どちらが書きやすかったかを尋ねた。回答は「どちらとも言えない」を含む 3 件法を用いた。

結果

自己記述では, 223 名から合計 2514 個の記述が得られた。1 人あたりの記述数は, 平均 11.27 ($SD=4.94$), 最大値は 20, 最小値は 2 であった。また, 継時的比較と社会的比較に分けて記述数の平均値を算出すると, 継時的比較の方が 5.84 ($SD=2.79$) と多く, 社会的比較は 5.43 ($SD=2.78$) であった ($t(222)=2.38, p=.02$)。

³ Wilson & Ross (2001) において, 大学生にとって心理的に距離のある過去として 16 歳時点を指定して調査に用いていたため, 本研究にお

いてもそれを参考に過去の時期を設定した。

Table1
 継時的比較，社会的比較の記述数

	temporal comparison				social comparison			
	M	SD	Min	Max	M	SD	Min	Max
positive	3.57	2.24	0	10	1.57	1.84	0	9
neutral	0.77	1.14	0	5	1.07	1.34	0	7
negative	1.50	1.49	0	8	2.79	2.08	0	10
total	5.84	2.79	1	10	5.43	2.78	1	10

次に、継時的比較と社会的比較の間で、記述の評価がどのように異なるか検討を行った (Table1)。まず、ポジティブな記述数は、継時的比較が 3.57 個 ($SD=2.24$) だったのに対し、社会的比較では 1.57 個 ($SD=1.84$) と有意に少なくなっていた ($t(222)=12.58, p<.01$)。一方、ネガティブ・ニュートラルな記述は社会的比較の方が多くなっていた。また、回答者によって記述の総数が異なることを考慮し、ポジティブな記述数が占める割合を示す指標として、ポジティブな記述の数を記述の総数で割った値を求め、その平均値を算出した。その結果、継時的比較では 0.62 ($SD=0.26$)、社会的比較では 0.27 ($SD=0.27$) となっており、継時的比較の方が有意に高くなっていた ($t(222)=14.91, p<.01$)。

最後に「記述のしやすさ」について検討を行った。「記述のしやすさ」は、継時的比較が書きやすい場合を 1、社会的比較が書きやすい場合を -1 とし、継時的比較の方が書きやすいと正の値になるよう得点化した。その結果、平均値は 0.16 ($SD=0.86$) であり、正の値になっていた ($t(220)=2.82, p<.01$)。

考察

本研究では、自己記述を行う際に継時的比較及び社会的比較の視点を与えられることで、記述される内容の評価がどのように異なるかについて検討を行った。まず、「記述のしやすさ」の平均値が正の値になっていたことから、継時的比較の方が相対的に自己記述を行いやすいことが示唆された。実際の記述数も、継時的比較の方が多くなっており、Wilson & Ross (2000) と同様に、自己を記述・表現する上で継時的比較は用いられやすいものであると考えられる。

また、記述の評価に関しては、継時的比較の方がポジティブであることを示していた。そのため、自己を記述する際に継時的比較の視点を用いることで、社会的比較よりもポジティブな表現が行われやすくなるこ

とが示唆される。これは、Wilson & Ross (2001) で継時的比較が自己高揚と関連していると論じられていることとも符合する。

これらの結果をあわせて考えると、自己の過去と比べる継時的比較を意識させることが、社会的比較に比べて、ポジティブな自己観の形成につながる可能性を持つことが指摘できる。継時的比較のように過去を振り返ることは、抑うつとも関連するネガティブな反すう (伊藤・上里, 2001) 等ともつながる面を持つとも考えられるが、それとは異なるポジティブな側面も有していることが示されたと考えられる。

なお、本研究には課題も多い。今回は記述の個数を基準に主な検討を行った。しかし、同じ 1 個の記述であっても、本人にとっての重要度は同一ではない。そのため、記述の個数の持つ意味については、慎重な判断が必要である。また、今回は記述が現在の自己にとってポジティブな意味を持つか否かに限定して議論を行ったが、自己のどのような側面が記述されるのかについても今後十分に検討される必要があるだろう。これらを踏まえ、継時的比較に関する検討が今後さらに進むことで、自己評価の維持や高揚の仕組みがより詳細に明らかになることが期待される。

引用文献

- Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological Review*, 84, 485-503.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117- 140.
- 伊藤 拓・上里 一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
- Karney, B., & Coombs, R. (2000). Memory bias in long-term close relationships: Consistency or improvement? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 959-970.

- Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19, 68-76.
- 三宅 幹子 (2018). 心理的な well-being に対するノスタルジアの機能に関する研究の動向 岡山大学大学院教育学研究科研究収録, 167, 1-9.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2016). 日本人はノスタルジアを経験しうるか?—ノスタルジアの “bittersweet” な側面に着目して— 感情心理学研究, 24, 22-32.
- 並川 努 (2011). 継時的比較の個人差—継時的比較志向性尺度の作成と検討— 心理学研究, 81, 593-601.
- 野村 豊子 (1998). 回想法とライフレビュー——その理論と技法—— 中央法規出版
- Ross, M., Heine, S. J., Wilson, A. E., & Sugimori, S. (2005). Cross-cultural discrepancies in self-appraisals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1175-1188.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 304-307.
- 高田利武 (2011). 新版 他者と比べる自分 サイエンス社
- Tesser, A. (1984). Self-evaluation maintenance processes: Implications for relationships and development. In J. C. Masters & K. Yarkin-Levin (Eds.), *Boundary areas in social and developmental psychology* (pp.271-299). New York: Academic Press.
- 脇本 竜太郎 (2013). 大学適応感を予測する新入生研修の継時的評価 心理学研究, 84, 429-435.
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2000). The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 928-942.
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2001). From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 572-584.