

原著

外見に関する社会的比較と外見満足の間連

— 比較頻度と比較方向を要因とした検討 —

鈴木 公啓¹⁾

The Relationship Between Social Comparison and Appearance Satisfaction:
Examining Frequency and Direction as Factors

Tomohiro Suzuki

This study examined whether the frequency and direction of social comparisons relate to one's appearance satisfaction. A web-based survey was conducted on 518 adults (253 men and 265 women), ranging in age from their 20s to 60s ($M = 45.6$ years, $SD = 13.81$). The results showed that the direction of social comparison was negatively related to appearance satisfaction. Among men, participants in the equivalent comparison group were less satisfied with their appearance than those in the downward comparison group, and those in the upward comparison group were less satisfied with their appearance than those in the equivalent comparison group. Among women, participants in the upward comparison group were less satisfied with their appearance than those in the downward and equivalent comparison groups. A low evaluation of his or her appearance through upward comparisons may have led to dissatisfaction with one's appearance, ultimately resulting in low self-esteem.

Keywords : Appearance, Social comparison, Upward comparison, Appearance satisfaction

自己に対する低い評価は不適応や精神的問題につながる(外山, 2002)。それは自己の一側面である外見(容姿・体型など)においても同様である。これまで、外見を低く評価することが全体的自己評価や肯定感の低さと関連することが確認されている(e.g., 鈴木, 2020; 山本, 2009; 山本他, 1982)。

外見に限らず自己の評価は他者との比較によって生じうる。この他者との比較のことは社会的比較¹⁾といい、自分と他者とを比較することの総称とされている(Festinger, 1954)。比較の方向としては2つある。一つは、自分より優れている人と比較する上

方比較であり、一つは、自分より劣っている人と比較する下方比較である。比較の内容や対象だけでなく、比較する傾向の個人差についても検討がおこなわれている(Gibbons & Buunk, 1999)。

外見の比較は様々なアウトカムを生じうるということが明らかにされている。体型、スタイル、顔立ちといった外見の諸側面における社会的比較は自尊感情との関連があることが確認されている(鈴木, 2022)。また、外見の構成要素の一つである体型の社会的比較が身体不満などに及ぼす影響についても、これまで数多くの検討がおこなわれている。例えば、Jones

1) 鈴木 公啓 東京未来大学こども心理学部 (Tokyo Future University) suzukitmhr0802@gmail.com

(2001)は、女子において体重と体型の比較が身体不満に関連していることを報告している。Jones (2004)は、時系列調査をおこない、社会的比較の頻度が身体不満に影響を及ぼしていることを報告している。Faith et al. (1997)は、実験により、身体像の不満に対して比較対象(方向)の操作の影響は無い一方、比較特性は影響していることを示している。Jones & Buckingham (2005)は、実験によって、自尊感情が低い場合は上方比較において身体自尊感情が低下することを示している。そして、Morrison et al. (2004)は、普遍的社会的比較²⁾をする人の外見自尊感情が低いことを報告している。なお、Laker & Waller (2021)は、生活場面を用いた実験において、上方比較をした場合は、同程度の比較もしくは下方比較をした場合に比べ、身体各部位の満足度が低くなることを明らかにしている。

近年は、生態学的妥当性を考慮し、自然状況下での体型の社会的比較の影響を検討している研究も散見される。例えば、Fitzsimmons-Craft et al. (2015)は、日誌法を用い、一日に3回決まった時間に社会的比較の頻度と身体不満の程度を収集・分析し、両者に関連があることを示している。Leahey et al. (2007)は、日常生活場面において発生した行動をその場面・瞬間に高い生態学的妥当性で測定するecological momentary assessment (EMA)を用いて、身体不満が高い人はより上方比較をおこなうことを明らかにしている。また、Myers et al. (2012)はEMAを用いて、外見の上方比較がボディイメージの障害と関連していること、そしてそれは瘦身理想の内在化が強い場合に強化されることを示している。

社会的比較と体型への不満に関する研究についてのメタアナリシスもおこなわれている。Myers et al. (2009)は、社会的比較の頻度が高いほど不満が高いこと、比較対象の種類によってそれが異なること、そして、若いほど社会的比較と不満の結びつきが強い傾向があることなどを報告している。このMyers et al. (2009)以降も知見が数多く積み重ねら

れており、さらに詳細にその機序が検討されている状況である。

とはいえ、従来の研究にて扱われている内容はかなり内容にばらつきがある。例えば、比較すること自体については、頻度であったり、比較する傾向に当てはまる程度であったりと、差異が確認できる。また、従来の研究で扱っている比較内容は、外見を構成する身体の中の特に体型という側面に限定されることが多い。それにも関わらず、関連を見ている指標には多様な内容が入り交じっており、例えば、比較は体型なのに不満は外見全体について扱われるなど、比較内容とアウトカムの対応が十分とはいえない研究も散見される。

そしてなによりも、これまでの研究では、比較の方向が十分に扱われていないという問題がある。そもそも、比較頻度の影響があったとしても、上方比較をおこなう傾向がある人と下方比較をおこなう傾向がある人とでは、その影響の方向が異なるはずである。社会的比較において比較の方向性はその機序もアウトカムも異なることが想定されているが、外見に関して方向性を検討した研究は限られており(e.g., Laker & Waller, 2021)、外見における社会的比較の方向性への影響は十分には明らかになっていない。従来の頻度のみを扱っている研究における知見は、方向性への影響が交絡している可能性などが残る。そのため、比較の方向を頻度とあわせて扱うことが重要と考えられる。

また、従来の研究の多くは、若年層である大学生を対象としていて年齢層の幅が限られるものが多い。他者の視線を意識する程度は年齢層によって異なっていることが示唆されているが(菅原, 1998)、年齢層による比較の頻度の違いは明確では無い。基礎的知見を得るためにも、幅広い年齢層を対象として年齢層も考慮して検討することが有用と考えられる。

そもそも、日本人は自身をよりネガティブに評価する傾向があるとされている(e.g., Heine et al., 1999)。そして、体型や顔立ちといった外見において

デフォルトで自己卑下的な評価をおこなっていることが確認されている (e.g., 鈴木, 2014, 2022, 2023)。文化によってこのデフォルトでの方向性の違いが存在するため、日本においてその方向性の影響がどのように影響しているか確認することは重要といえる。

本研究では、比較の方向が比較頻度とともに実際にどの程度外見の満足度に影響を及ぼしているかを明らかにする³⁾。人が比較する際には体型に限らず別の身体の側面、例えば相貌や肌などについても比較をおこなっていると考えられる。一方、外見全体としての包括的な比較もおこなわれていると考えられる。包括的な外見について一度検討しておくことは、体型だけでは見いだせなかった知見を見いだす可能性や、また、今後他の側面を検討していく際の基本的な知見を提供すると考えられる。なお、上記の検討の際には、幅広い年齢層を対象とし、年齢層による差異も含めて確認することとする。

方法

対象および実施方法

20代から60代の成人男女518名（男性253名、女性265名、平均年齢45.60歳、 $SD = 13.81$ ）を対象とした。2023年1月にweb調査サービス（株式会社アイブリッジ株式会社）に登録しているモニターを対象に、各性別と年齢層が同程度になるように割り付けて実施した。無効回答の者などを除外したデータを分析に使用した。回答者には換金可能なポイントが付与された。本研究は、著者の所属する大学の倫理委員会の承認（No. 2022020）を得て実施した。

調査内容

社会的比較の頻度（以降、「比較頻度」）容姿や外見について、普段他の人とどのくらい比較することがあるか、「まったくない／ほとんどない」「まれにある」「時々ある」「頻繁にある」の4件法で回答を求めた。

社会的比較の方向（以降、「比較方向」）他の人と比較した場合に自分のことについてどのように評

価することが多いか、「(自分の方が) とても優れている」「(自分の方が) やや優れている」「同じくらい」「(自分の方が) やや劣っている」「(自分の方が) とても劣っている」の5件法で回答を求めた。

外見満足度 容姿や外見についてどのくらい満足しているか、「満足していない」から「満足している」の4件法で回答を求めた。1から4で得点化して分析に用いた。値が大きい方が満足していることを示す。

結果

はじめに、性別と年齢（10歳刻み）によって比較頻度、比較方向、そして外見満足度が異なるか確認した。それぞれの関連の程度をTable 1に示す。比較頻度と年齢、比較方向と年齢、外見満足度と性別および年齢において、小さい関連が認められた（クramerのVは.13から.19, $ps < .001$ ）。関連の大きさは比較的小さかったが、以降の分析は性別と年齢層別に分析をおこなうことにした。その際、年齢層は、20歳から44歳を年齢低群、45歳から69歳を年齢高群とした⁴⁾。

Table 1 Relationship between social comparison and demographics

		Cramer's V	χ^2	df	p
Frequency	Gender	.12	7.34	3	.062
	Age	.16	38.62	12	<.001
Direction	Gender	.07	2.32	4	.676
	Age	.16	51.28	16	<.001
Satisfaction	Gender	.19	18.04	3	<.001
	Age	.13	27.52	12	.006

note. Frequency: degree of frequently they compared their appearance to others, Direction: direction of their evaluation in comparison to others, Satisfaction: satisfaction with their appearance.

分析を進めるにあたり、比較頻度と比較方向について、回答をもとに群分けをおこなった。比較頻度については、「まったくない／ほとんどない」「まれにある」を比較頻度低群 ($n = 333$)、「時々ある」「頻繁にある」を比較頻度高群 ($n = 185$) とした。比較方向については、「(自分の方が) とても優れている」

Table 2 Satisfaction of each social comparison groups

		Men					
		Lower age		Higher age			
Frequency	Direction	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
High	Downward	3.50	0.71	2	3.22	0.67	9
	Similar	2.75	0.81	40	2.73	0.70	63
	Upward	1.89	0.89	36	2.32	1.03	25
Low	Downward	3.13	0.83	8	3.50	1.07	8
	Similar	2.27	0.79	11	2.17	0.51	18
	Upward	1.63	0.92	24	1.78	0.83	9

		Women					
		Lower age		Higher age			
Frequency	Direction	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
High	Downward	2.75	0.96	4	2.89	0.78	9
	Similar	2.83	0.79	30	2.45	0.70	60
	Upward	1.57	0.59	23	1.91	0.59	32
Low	Downward	2.82	0.87	11	2.67	0.58	3
	Similar	2.17	0.58	12	2.29	0.56	21
	Upward	1.62	0.71	39	1.52	0.68	21

note. Downward: downward social comparison, Similar: similar level of social comparison, Upward: upward social comparison.

「(自分の方が) やや優れている」を下方比較群 ($n = 54$), 「同じくらい」を同等比較群 ($n = 255$), 「(自分の方が) やや劣っている」「(自分の方が) とても劣っている」を上方比較群 ($n = 209$) として分析に用いた⁵⁾。

性別および年齢層別の, 各比較頻度と方向における満足度の記述統計量を Table 2 に示す。

性別および年齢層別に, 比較頻度と比較方向, およびそれらの交互作用項を独立変数, 満足度を従属変数とした分散分析をおこなった (Table 3)。比較方向については, いずれの性別と年齢層においても, 主効果は有意であった ($F_s > 14.72, p_s < .001$)。比較方向について多重比較 (Holm法) をおこなったところ, 男性においては年齢低群と年齢高群ともに, 下方比較群よりも同等比較群が, 同等比較群よりも上方比較群が, 少なくとも5%水準で満足度が有意に低い値であった。女性においては, 年齢低群・高群ともに, 下方比較群と同等比較群よりも上方比較群が0.1%水準で満足度が有意に低い値であった。比較頻度の主効果と交互作用項はいずれの性別と年齢層においても5%水準で有意では無かった。ただし, 女性の低年齢層群においては $p = .062$, 効果量

は $\eta^2 = .034$ であったことから単純主効果の検定を試みた。その結果, 下方比較群と上方比較群ともに, 比較頻度による違いは認められなかったが ($p = .872$ と $p = .792$), 同等比較群においては比較頻度高群が低群よりも満足度が低いことが示された ($p = .008$)。

考 察

本研究は, 外見について社会的比較の頻度と方向が外見満足度と関連しているか, 成人男女の幅広い年齢層を対象に検討した。基本的にはいずれの性別と年齢層においても, 比較の方向のみが満足度に関連し, 比較頻度は関連していないことが示された。このことは, 比較をおこなって自身を劣っているという評価を自身がした場合, その頻度の多少にかかわらず, 外見の満足度の低下を引き起こしうることを含意する。

そして外見の比較方向について詳細にみていくと, 男性においては, 下方比較群よりも同等比較群が, 同等比較群よりも上方比較群が外見満足度が小さいという結果であり, 女性においては, 下方比較群と同等比較群よりも上方比較群が外見満足度が小さいという結果であった。上方比較群が下方比較群より

Table 3 Results of ANOVA

		Men					Multiple comparison ^{a,b)}
		<i>F</i>	<i>df</i> 1	<i>df</i> 2	<i>p</i>	η^2	
Lower age	Frequency	2.10	1	115	.150	.018	
	Direction	15.00	2	115	<.001	.207	U<S<D
	Interaction	0.17	2	115	.845	.003	
Higher age	Frequency	2.43	1	126	.121	.019	
	Direction	14.72	2	126	<.001	.189	U<S<D
	Interaction	1.99	2	126	.141	.031	
		Women					Multiple comparison ^{a,b)}
		<i>F</i>	<i>df</i> 1	<i>df</i> 2	<i>p</i>	η^2	
Lower age	Frequency	1.09	1	113	.298	.010	
	Direction	24.31	2	113	<.001	.301	U<SD
	Interaction	2.85	2	113	.062	.048	
Higher age	Frequency	2.32	1	140	.130	.016	
	Direction	18.50	2	140	<.001	.209	U<SD
	Interaction	0.39	2	140	.679	.006	

note. a) at 5% level. b) D: downward social comparison, S: similar level of social comparison, U: upward social comparison.

も外見満足度が低いというのは、理論にも整合した結果であり、類似した内容を扱う先行研究と同様の知見であった。外見の評価の低さは自己肯定感の低さと結びついていることが知られているが（鈴木, 2020）、上方比較による自己の評価の低さによって、外見の不満足が生じ、最終的に低い自尊感情に至っている可能性が考えられる。比較頻度が関係しなかったことを考慮すると、心理教育的介入を考えた場合、比較の頻度では無く評価の位置づけそのものを変容させるようなアプローチの方が有用な可能性がある。つまり、自己卑下的な認知の歪みを修正するような介入によって、評価を向上させるといったことが考えられる。

上述のように、女性においては、同等比較群は上方比較群よりも外見満足度が高い値であったが、下方比較群はそれと同程度であり高い値ではなかった。外見が劣っていない限りは、優れていても同程度であっても、自身の外見に同じくらいしか満足しないことが示唆される。男性に比べて自己の外見の意味づけがより厳しいこともうかがえる。この特徴が、女性の自尊感情の低さに影響している可能性が考えられる。

外見の比較の頻度については、外見満足度との関連が認められなかった。体型を扱った先行研究 (e.g.,

Jones, 2001; Jones, 2004) と異なる結果であったが、今回は体型という側面に限定せず、かつ比較の方向性を考慮しているという点が差異を生じさせている可能性がある。また、Bailey & Ricciardelli (2010) では、見た目の比較そのものではなく「同級生より体重が増えた気がする」といった頻度そのものではない内容を比較頻度としている。これらのように、比較内容やその扱い方が差異を生じさせている可能性もある。

これらを考慮すると、まず比較の内容について、改めて精査する必要があると考えられる。比較の内容については、外見の各側面、例えば顔立ちや体型などの比較について、どのような差異が生じうるのか、または共通であるのか、改めて検討する必要がある。

また、比較対象の人物については、身近な人やメディアなどで見かける人など、誰と比較するかによってその影響の大きさは異なる可能性はある。そのため、その点も考慮して検討する必要がある。今回は、抽象度が高い他者を設定して回答を求めたが、今後はより具体的に、友人やメディアの登場人物、インターネット上の人物など、多種の比較対象を扱い、それぞれに比較の頻度や方向を扱うなどして検討を重ねていくことが必要と考えられる。Myers et al.

(2009)においては、比較対象によって影響が異ならないとしているが、比較対象との隔たり具合などを扱うことによって、違いが確認される可能性もある。

そして、比較の頻度については、さらなる精査の必要性が考えられる。今回は、程度を主観で尋ねているため、例えば「時々ある」としたとしても、人によってその頻度が異なっている可能性もある。この点も今後の検討課題であろう。

基本的には交互作用は認められなかった。つまり、下方比較で比較頻度が大きくても、外見満足度が特に大きいわけではないということである。ただし、女性の年齢低群においては、満足度に対する比較頻度と方向の交互作用の存在の可能性が示唆され、他者と同程度と評価した場合に、比較の頻度が多いと満足度が低いことがうかがえた。つまり、頻繁な比較が満足度を低めている可能性が示唆された。この点については、上記の比較対象や具体的な比較頻度などについて改めて精査したうえで再検討する必要があると考えられる。

引用文献

- Bailey, S. D., & Ricciardelli, L. A. (2010). Social comparisons, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating Behaviors, 11*(2), 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.12.001>
- Faith, M. S., Leone, M. A., & Allison, D. B. (1997) The effects of self-generated comparison targets, BMI, and social comparison tendencies on body image appraisal. *Eating Disorders, 5*(2), 128–140. <https://doi.org/10.1080/10640269708249216>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., & Bulik, C. M. (2015). The relationships among social comparisons, body surveillance, and body dissatisfaction in the natural environment. *Behavior Therapy, 46*(2), 257–271. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard?. *Psychological Review, 106*(4), 766–794. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.4.766>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles, 45*, 645–664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Jones, D. C. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology, 40*(5), 823–835. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823>
- Jones, A. M., & Buckingham, J. T. (2005). Self-esteem as a moderator of the effect of social comparison on women's body image. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(8), 1164–1187. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.8.1164>
- Laker, V., & Waller, G. (2022). Does comparison of self with others influence body image among adult women? An experimental study in naturalistic settings. *Eating and Weight Disorders, 27*, 597–604. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01196-3>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy, 38*(2), 132–143. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence, 39*(155), 571–592.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(4), 683–698. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0016763>
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A.

- (2012). The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: the roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, 9(3), 342-351. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.005>
- 菅原健介 (1998). 人はなぜ恥ずかしがるのか－羞恥と自己イメージの社会心理学－ サイエンス社
- 鈴木公啓 (2014). 新しいシルエット図による若年女性のボディイメージと身体意識の関連についての再検討 *社会心理学研究*, 30(1), 45-56.
- 鈴木公啓 (2020). 自己の諸側面と自己全体の肯定的意識との関連－自己肯定、幸福感、意欲、自尊感情を用いた検討－ モチベーション研究, 9, 35-44.
- 鈴木公啓 (2022). 容姿における自己卑下認知とネガティブイリュージョン 東洋大学人間科総合研究所紀要, 24, 175-188.
- 鈴木公啓 (2023). 容姿の自己卑下の背景要因－日本人女子大学生における身長と体型による自己と平均との比較をとおした検討－ 東洋大学人間科学総合研究所紀要, 25, 145-156.
- 外山 美樹 (2002). 大学生の親密な関係性におけるポジティブ・イリュージョン *社会心理学研究*, 18(1), 51-60. <https://doi.org/10.14966/jssp.KJ00003722516>
- 山本 ちか (2009). 高校生の全体的自己価値の検討 名古屋文理大学紀要, 9, 29-36. https://doi.org/10.24609/nbukiyou.9.0_29
- 山本 ちか (2014). 中学生の親の全体的自己価値と具体的側の自己評価の特徴 名古屋文理大学紀要, 14, 1-8. https://doi.org/10.24609/nbukiyou.14.0_1

- 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. https://doi.org/10.5926/jjep1953.30.1_64

注

- 1) 女性の外見に関する上方比較については、Festinger (1954) の理論とは一致しないという指摘もある (Myers et al., 2012)。そこでは、類似の他者だけでなくメディアなどの非現実的な女性と比較をおこなうことや、自己に有害であっても比較を頻繁におこなうこと、などが挙げられている。このように、女性の外見に関する社会的比較は独特の様相を呈する可能性があり、自己の諸側面の中でも外見が独特の機序を有していることを想定したうえで検討していく必要がある。
- 2) メディアの登場人物等との比較のこと。基本的に上方比較がおこなわれる。
- 3) 先行研究においては、体型のことを、身体や外見という用語で表記することも多く、必ずしも用語と概念が対応していないことが多い。本論文では、外見といった場合、容姿や相貌や体型や体格、肌など多様なものを包摂する用語として使用する。
- 4) 年齢層を細かく分けすぎると煩雑になることもあり、今回は低群と高群の2群に分割し、年齢の違いを扱うこととした。
- 5) 評価については、単なる程度ではなく、上方比較と下方比較の質的な違いを扱いたいことから、平均値ではなく回答選択肢の質的な違いをもとにグループ分けをおこなった。

(すずき ともひろ)

【受理日 2024年11月20日】