



社会心理学①



心理学 I 第9回

なぜ自分と他人を比較してしまうのか？

あなたは、自分を他人とよく比較する？

Q1

私は…

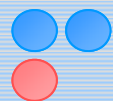
「私は〇〇」の「〇〇」にあたる部分を、できるだけたくさん書こう

Q2



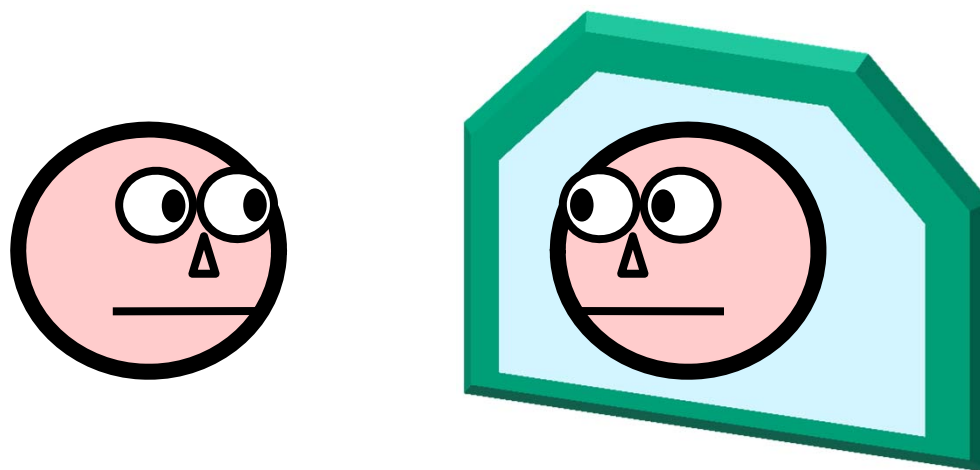
制限時間内に、どのくらい書けただろうか？

こうした課題が可能であるということが、
人が自分で自分を高度に意識できることの表れ



鏡像の自己認知

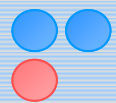
ふつう、鏡に映る像は自分だとわかる



鏡を見て自分だとわからない人は…

認知症、統合失調症の患者

2歳以下の子ども



チンパンジーの鏡像認知

人以外の動物は、鏡を見て自分だとわかるか？

Q3

◆ チンパンジーの鏡像認知（ギャラップ、1977）

チンパンジーの檻に鏡を入れて反応を観察

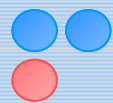
1, 2日目

新顔の仲間を示す反応を見せる



3日目以降

身づくろいなど、自己への行為に
利用

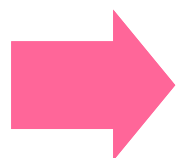


ルージュ課題

● ギャラップ(1977)の続き

ルージュ課題

チンパンジーを麻酔で眠らせ、
顔に赤い塗料を塗る

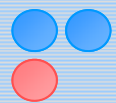


鏡を見て、自分の顔の塗料を触るか？

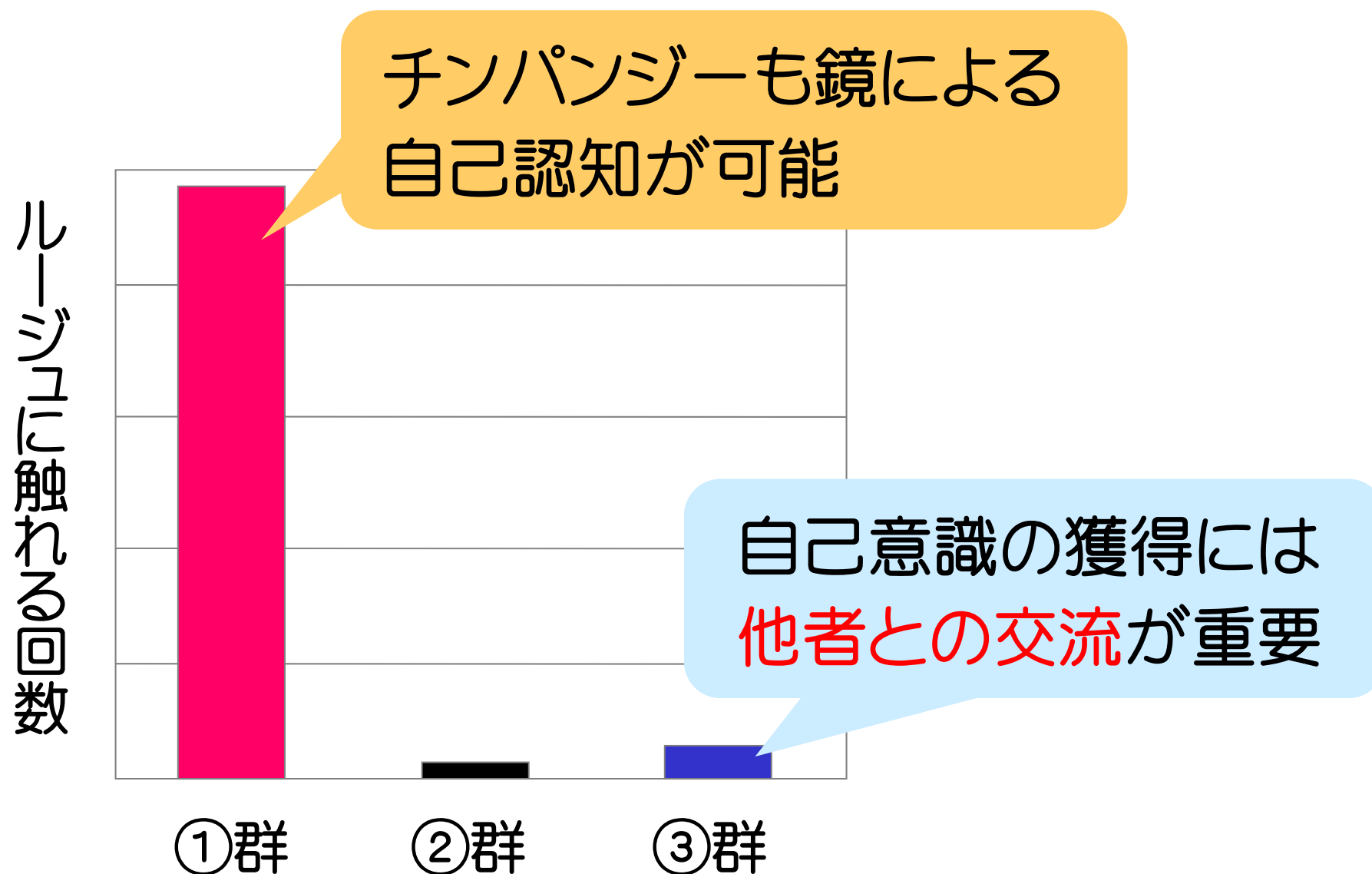
①群 すでに10日間鏡を体験した群

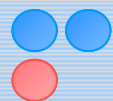
②群 初めて鏡を体験した群

③群 10日間、鏡を体験した群。
ただし、生後他の個体と接触した経験なし



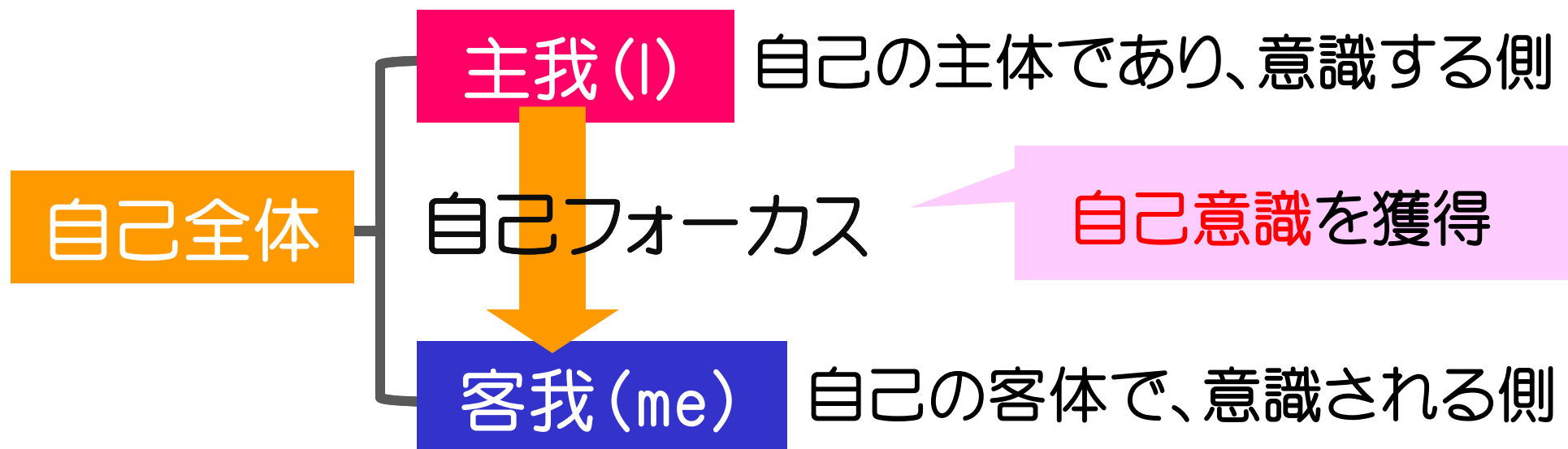
ルージュ課題の結果





2つの自分

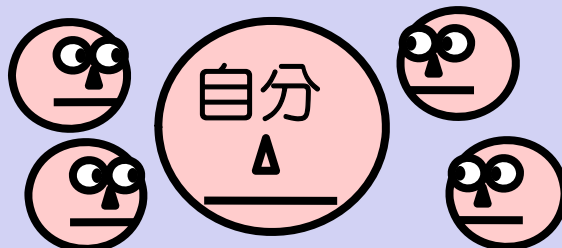
◆ ミード(1934)



物質的客我

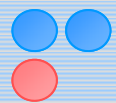


社会的客我



精神的客我

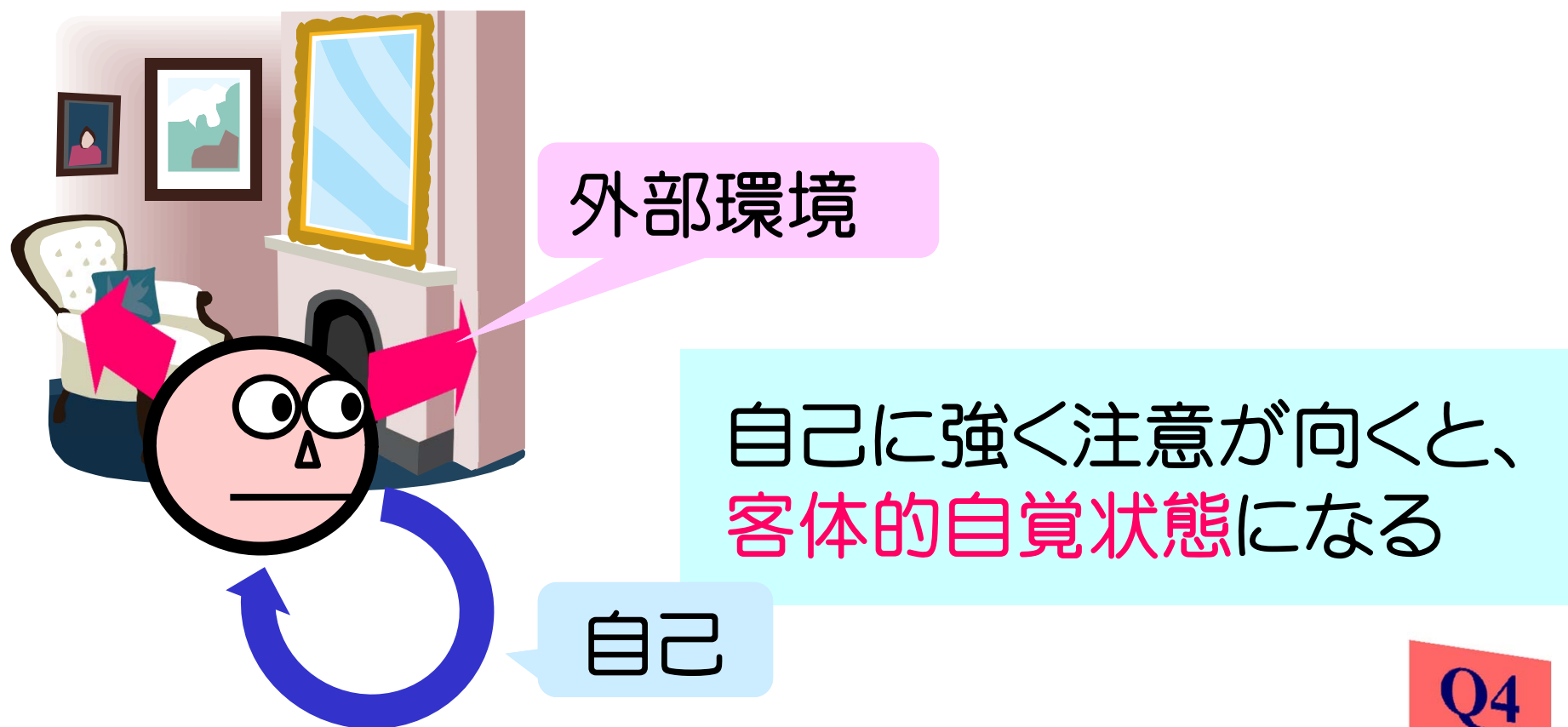




注意を向ける対象

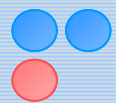
◆自覚状態理論（デュバル&ウィックランド、1972）

人が注意を向ける対象は、大別して2つある



Q4

普段、自己に注意を向けたら、どんな気分になる？



客体的自覚

客体的自覚状態になると...

不快な状態になる

自己評価を行う

様々な「客我」について

現実的自己を把握

ギャップ

現実

<

理想

現実

>

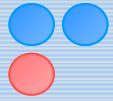
理想

不満

理想が上がる

理想的自己の存在

新たなギャップ

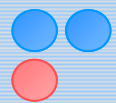


理想と現実のギャップ

自分にとって重要な「客我」について、
自己の理想と現実にはギャップがあることを
自覚したら、普段どうしている？

Q5





客体的自覚への対処

客体的自覚による不快さを減らすための対処

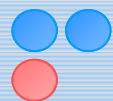
2つの自己を近づける努力

現実的自己を高めたり、理想的自己を適切に
(少し低く)設定する

自己への注意の回避

現実的自己を把握するのをやめる

➡ 客体的自覚状態を脱する

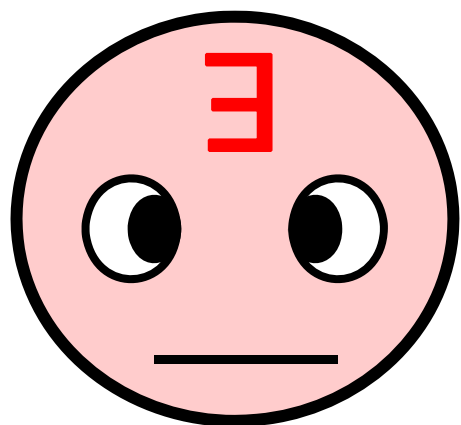


客体的自覚と行動

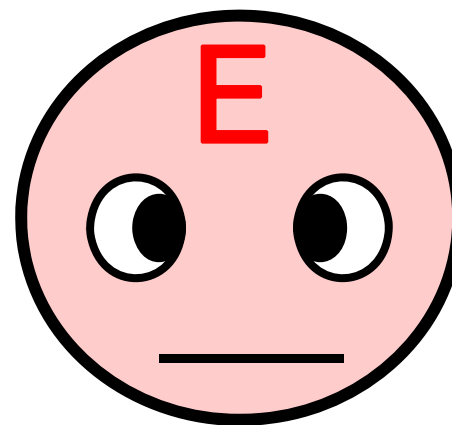
◆ ハス(1984)

Q6

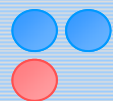
「自分の額に指で大文字の『 E 』を書いて下さい」



① 自分の内側から読める向き

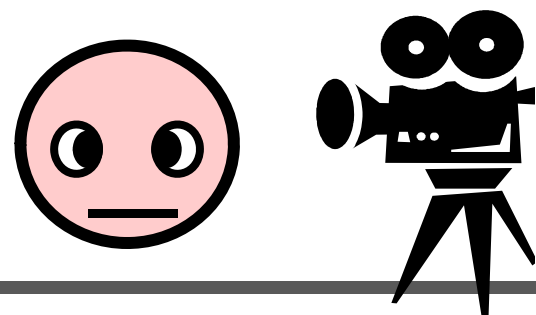


② 外側から読める向き



客体的自覚と行動

◆ ハス(1984)の実験結果



横からTVカメラで
撮影される条件

客体的自覚状態



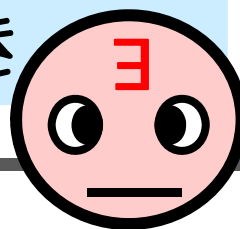
自己に注意を向け、
外側から眺めている

カメラはあるが
使用されない条件

客体的自覚状態

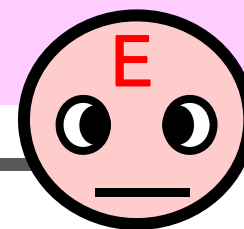


自分の内側から
読める向き



45%

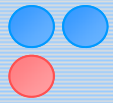
外側から読める
向き



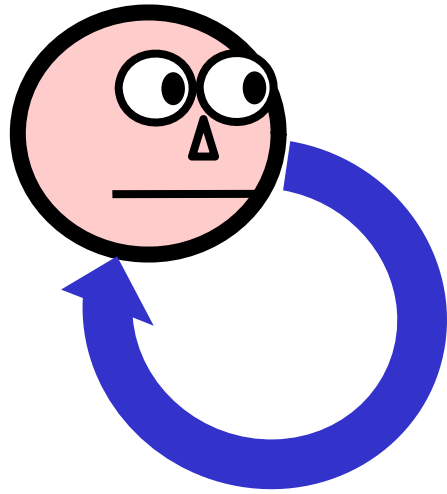
55%

82%

18%



自己評価



客体的自覚状態になると

自己評価を行う

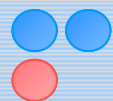
のは…

人に 自己評価欲求 があるためと考えられる

自分の意見、能力などについて、
その正しさや程度を知ろうとする欲求



どうやって正確な評価を得る？



2つのリアリティ

「自分が走るのが速いか否か」をどうやって判断する？

Q7

◆自分の意見や能力を見積もる際の、2つのリアリティ

物理的リアリティ

客観的手段で得られる
確からしさ



社会的リアリティ

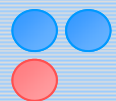
他者との比較によって
もたらされる確からしさ



「自分が優しい人間かどうか」は、どう判断する？

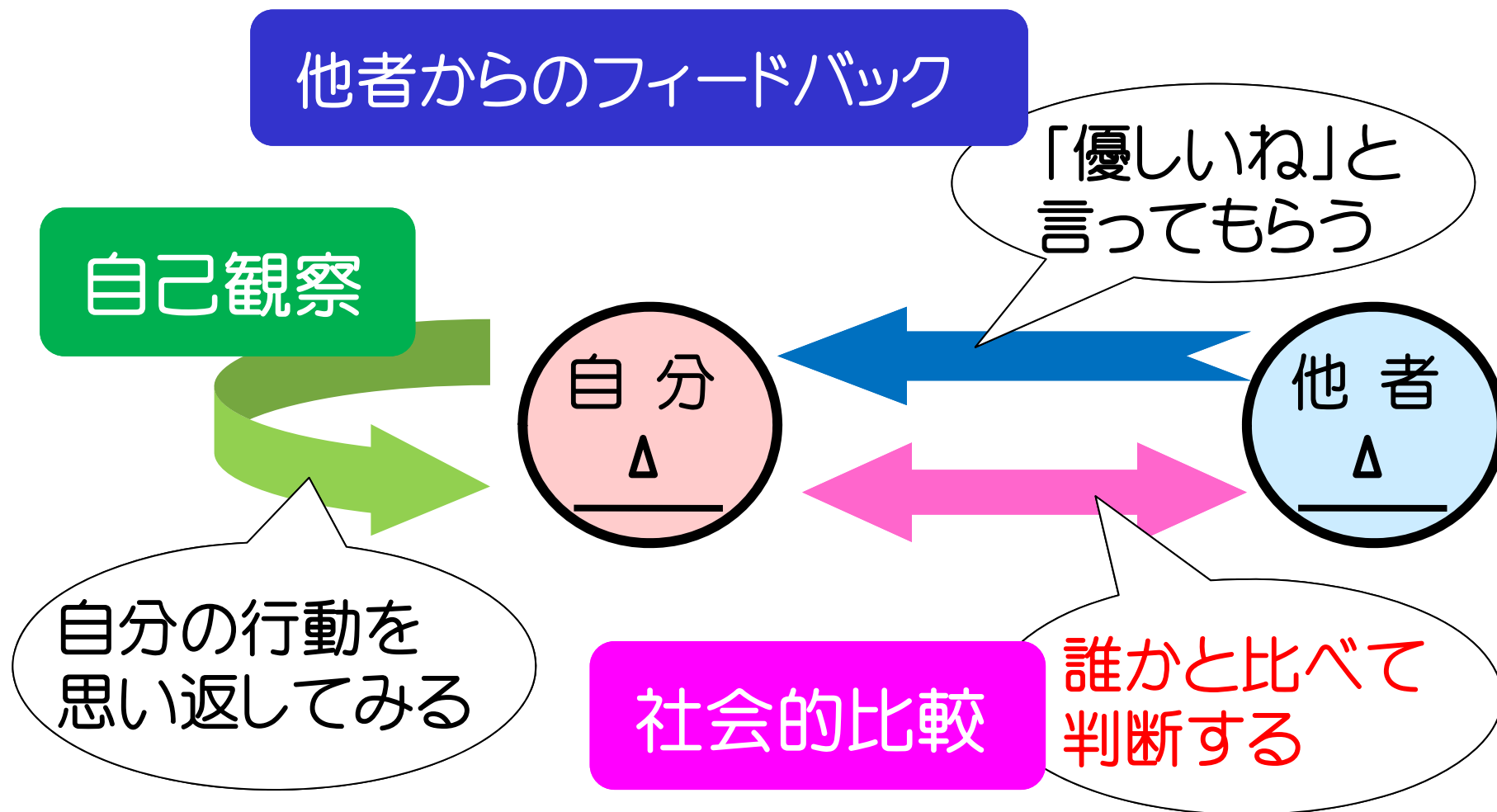
Q8

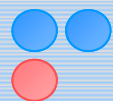
他者と比較しないと判断できないものが数多く存在



自己評価の方法

◆自己の性質に対する3つの評価方法





社会的比較理論

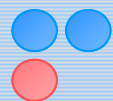
◆社会的比較理論(フェスティンガー, 1954)

物理的リアリティが利用できないとき、
人は社会的リアリティを用いて自己評価を行う

自己評価の中心 = 社会的比較

では、社会的比較の相手は誰なのか？

あなたの重要な「客我」について、最も良く比較する他者は誰？



比較の相手

◆サルズとマレンのモデル(1982)

年代による比較対象の変化

継時的比較
(以前の自己
との比較)

社会的比較

自分に類似した
他者との比較

非類似他者との比較

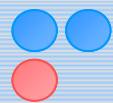
【児童期初期】

【青年期】

【老人期】



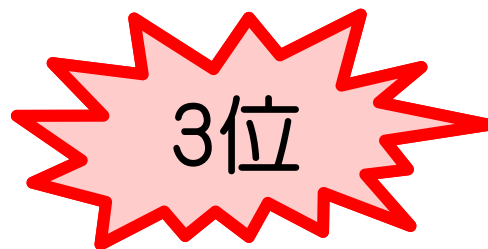
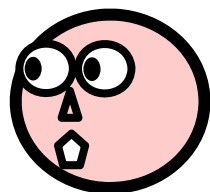
他人が気になる



テストの点の比較

100人で同じ100点満点のテストを受けたとする

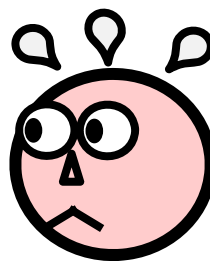
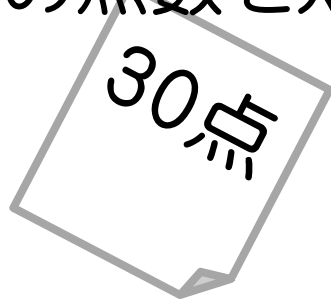
あなたは90点を取って「3位だ」と知らされた



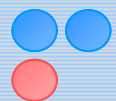
「他の1人の得点も教えよう」と言われたら、
何位の人の点数を知りたい？

Q10

では、あなたが30点を取って「90位だ」と知らされたら、
何位の人の点数を知りたい？



Q11



向上性の圧力

向上性の圧力

自分の能力・成績を向上させて
他者をしのごうとする圧力

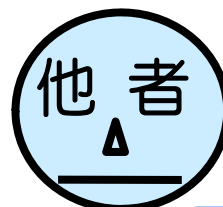
「能力や成績は高いほどいい」という価値規範

好まれる比較とは…

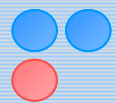
向上性の圧力



自分がわずかに
優れている



類似した他者



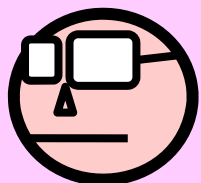
自尊感情と上方比較・下方比較

自尊感情

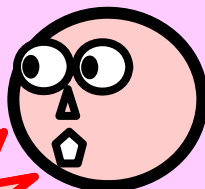
自分自身を価値のあるものと
評価する感情

精神的健康と強く関連する

自分より優れた他者



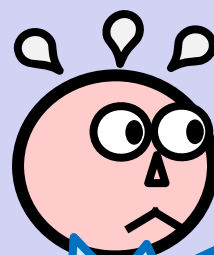
上方比較



3位

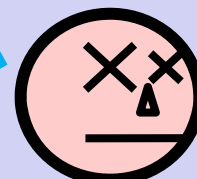
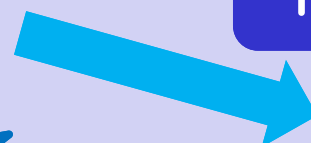


向上性の圧力が強く働くとき、
自尊感情が高いときに起きる



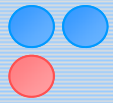
90位

下方比較

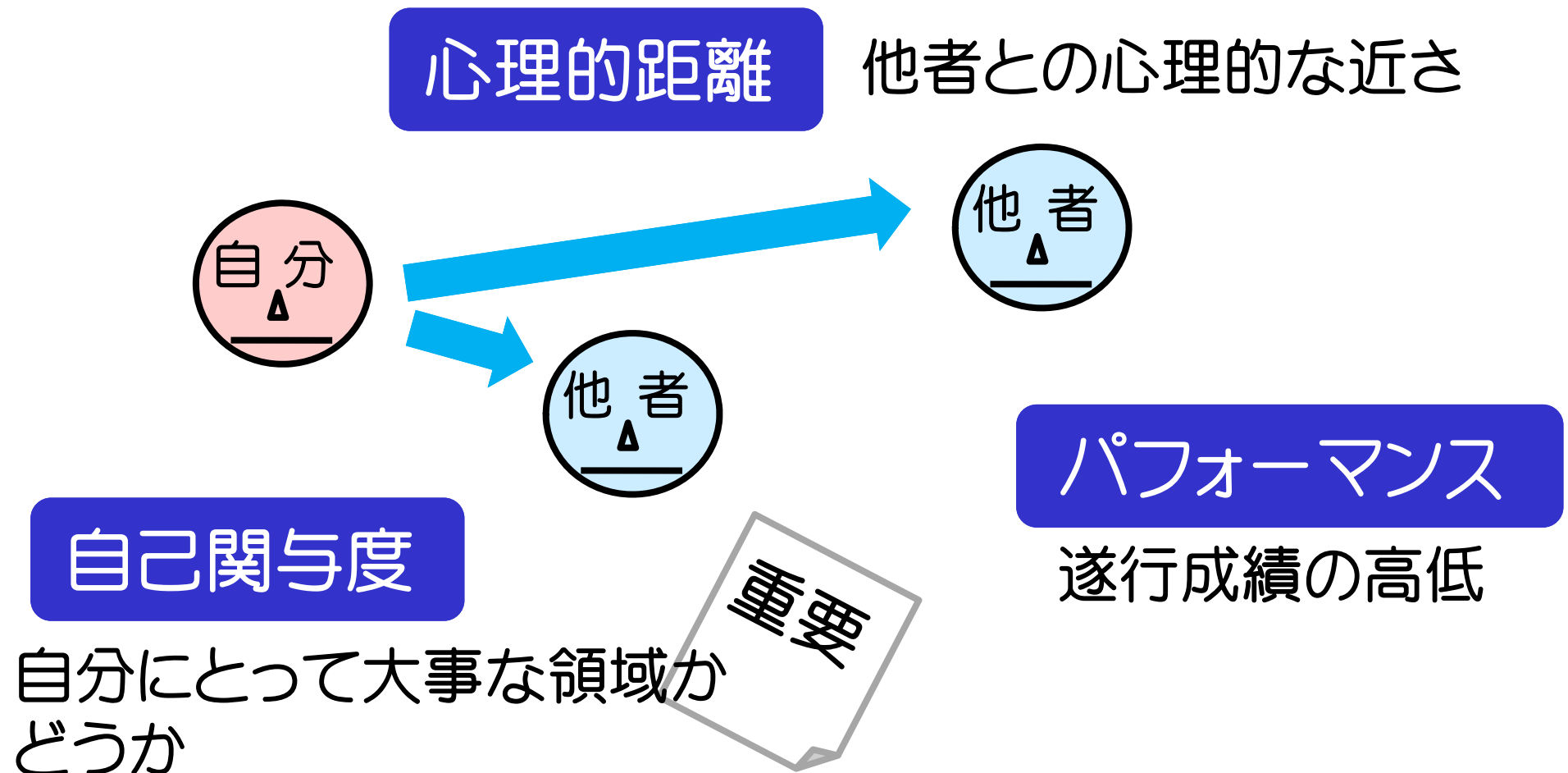


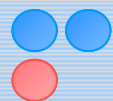
自分より劣った他者

自尊感情が傷つけられる
恐れがあるときに起きる



◆自己評価維持モデル (Self-Evaluation Model: SEMモデル; テッサー, 1984)





心理的距離

心理的に近い他者の方が自己評価への
影響大

自己関与度



パフォーマンス



自己評価

自分にとって
大事な領域



友人より高い
遂行成績



自己評価



自分にとって
大事な領域

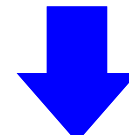


友人より低い
遂行成績

比較過程



自己評価



自分にとって
大事でない領域



友人より低い
遂行成績

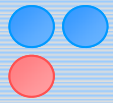
反映過程



自己評価



Q12





社会的比較における文化的要因

日本人とアメリカ人では、社会的比較をおこなう程度が異なるだろうか？

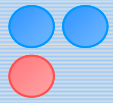
Q13

◆ シェーネマン(1981)、高田(1995)

日米の大学生について、自己評価の方法を調査

	自己観察	他者からの フィードバック	社会的比較
 アメリカ人	70.2 %	18.8 %	10.7 %
 日本人	50.2 %	23.6 %	26.2 %

アメリカの個人主義傾向と日本の集団志向の違いの表れ



本日の回答

なぜ自分と他人を比較してしまうのか？

人が自己に意識を向けやすい状態になったとき、自己を評価したい欲求が強くなる

自己にはさまざまな側面があり、自己評価を正確に行うために他者との比較が必要な場合も多い

人は、自尊心の安定や心理状態の把握のために、自分と似た他者との比較を好む

社会的比較の頻度には、個人差や文化差がある