

# 社会的比較志向性はマインドフルネス特性と社交不安の間の関係を媒介するのか？

## The Mediating Role of Social Comparison Orientation in the Relationship between Mindfulness and Social Anxiety

岡野 裕仁<sup>†</sup>, 野村 理朗<sup>†</sup>  
Hirohito Okano, Michio Nomura

<sup>†</sup>京都大学  
Kyoto University  
okano.hirohito.38m@st.kyoto-u.ac.jp

### 概要

自他を優劣の観点から比較するような社会的比較志向性の高さが、社交不安の一因である可能性が指摘されている。また、マインドフルネス特性が高い者は、そのような社会的比較を行うことが少ないという仮説が提唱されている。これらの動向を背景に、本研究は質問紙調査を行い、優劣評価を伴うような社会的比較志向性はマインドフルネス特性と負に相関することで、マインドフルネス特性と社交不安の負の関係を媒介することを新たに示した。

キーワード：社交不安 (social anxiety)、社会的比較 (social comparison)、マインドフルネス (mindfulness)

### 1. はじめに

他者から注目を浴びる可能性のある社交状況において感じる不安として定義される社交不安は、臨床群をはじめ、非臨床群においても、さまざまなネガティブ感情や不適応と関連する[1][2]。この社交不安と関連する可能性のある社会的比較は、自分と他者を能力や様々な特性に基づいて比較すること[3]であり、優劣の評価を伴うような形での頻繁な社会的比較が、高い社交不安が生じる一因である可能性が指摘されている[4]。実際、社会的比較を日常的に行う傾向である社会的比較志向性[5]は、社交不安と正に相関する[6]。また、社交不安が高い者は、周囲の世界を階層的・競争的なものと認識しやすく[7][8]、自他の社会的地位(e.g., 能力・魅力)の高さに過剰な注意を払い[9]、他者を自分より地位が高く優越している存在であるとみなしやすいため[10]。これらの研究知見をふまえ、本研究は社交不安に影響する社会的比較志向性に着眼し、マインドフルネス特性がその保護因子となるとの仮説を立ててオンライン調査による検討を行った。

マインドフルネスとは、「瞬間瞬間に立ち現われてくる体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき」[11]のことであり、マインドフルネス特性とは、日常的にマイン

ドフルネスを経験しやすい傾向を表す。マインドフルネス特性を測定するための質問紙として Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)[12]がある。FFMQは、観察(内外の経験に注意を向ける)、言語化(内的経験を言語化する)、意識しながらの行動(注意をどこかに逸らしてしまうことなく意識的に行動を行う)、非判断(自分の考えや感情について評価的に判断しない)、非反応(自らの思考や感情に振り回されない)の5因子からなる。こうしたマインドフルネス特性は、社交不安と負の相関を示し[13]、マインドフルネス特性を高めるような介入は、社交不安を低減させる[14]。こうしたマインドフルネス特性が高い個人は、優劣の観点に基づいた社会的比較を行うことが少ないという仮説が提唱されている[15]。一方、マインドフルネス特性が低い者は、優劣の評価を伴う社会的比較を行う際、比較の基準を無意識のうちに選んでしまい、その他の比較基準も存在することに注意を払うことが少ない。上記の知見をふまえると、自他について優劣の観点から比較しようとする傾向は、マインドフルネス特性と負に相関し、マインドフルネス特性と社交不安の間の負の関係を媒介することが予想される。しかしながら、これまでの研究において、マインドフルネス特性と社会的比較志向性の関連は検討されていない。また、社会的比較志向性は、自他の能力を優劣の観点から比較する傾向である能力比較傾向と、必ずしも優劣の評価を伴わない意見比較傾向から構成されているため[5]、これら2因子を区別したうえで検討する必要もある。そこで、本研究は、(a)マインドフルネス特性は、社会的比較志向性のうち、特に優劣の評価を伴う能力比較傾向と負に関連する、(b)能力比較傾向は、マインドフルネス特性と社交不安の間の関係を媒介する、という2つの仮説について検討した。

## 2. 方法

### 2.1. 参加者

オンラインクラウドソーシングサービス CrowdWorks (<https://crowdworks.jp/>) を通して募集された 238 名の日本人 (男性 120 名、女性 117 名、未回答 1 名) であった。年齢の平均値は 40.5 歳 ( $SD = 9.8$  歳)、最小値は 18 歳、最大値は 70 歳であった。質問紙への回答を最後まで行った者は 252 名であったが、そのうち、アテンションチェックに誤答した者、回答時間が短すぎた ( $-2SD$ ) 者、IP アドレスが重複していた者を除いた結果、最終的な参加者の総数は 238 名となった。すべてのデータにおいて、欠損値は存在しなかった。

### 2.2. 手続き

参加者は、デモグラフィックデータを回答した後、オンラインで以下に示す質問紙に回答した。調査のためのフォームは Qualtrics (<https://www.qualtrics.com/>) を用いて作成された。

### 2.3. 質問紙

**社会的比較志向性尺度**[16] 社会的比較志向性を測定するための質問紙であり、7 項目は能力比較傾向(例:「私は、他の人のやり方と比べて自分のやり方はどうであるか、いつも気にしている」)を、3 項目は意見比較傾向(例:「私は、他の人とお互いの意見や経験について話すのが好きだ」)を測定する。

**Social Phobia Scale (SPS) ・ Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)**[17] 社交不安を測定するための各 20 項目の質問紙であるが、それぞれ測定している社交不安の側面が異なる。SPS は、他者から観察される社会的状況に対する恐怖を(例:「人前で話す時、緊張する」)、SIAS は人との会話やつきあいのような他者と交流する状況に対する恐怖を測定する(例:「道で知り合いに会うと緊張する」)。SPS は 1 因子構造、SIAS は 2 因子構造の尺度であるが、金井他 (2004) [17] に基づき、分析には合計得点のみを使用した。

**Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) 短縮版**[18] マインドフルネス特性を測定するための尺度であり、各 4 つの項目からなる 5 つの因子から構成されている。因子は、観察(例:「髪に吹く風や、顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける」)、言語化(例:「自分の感情を表現する言葉を見つけるのが得意である」)、意識しながらの行動(例:「何かをする時、意識がどこかにそれて簡単に気が散る」、逆転項目)、非判断(例:「自分の感じ方に対して、そんなふうを感じるべきではな

いと自分に言い聞かせる」、逆転項目)、非反応(例:「つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵じきに気持ちが落ち着く」)と命名されている。

## 3. 結果と考察

相関分析の結果、マインドフルネス特性(すなわち、FFMQ の合計得点)は、能力比較傾向と負に相関し ( $r = -.29, p < .001$ )、その一方で、意見比較傾向とは弱い正の相関にとどまった ( $r = .21, p = .001$ )。この結果は、マインドフルネス特性は、社会的比較志向性の中でも、能力比較傾向のみと負の関連をもつことを意味し、能力比較に代表されるような優劣の評価を伴う社会的比較は、一般にマインドレスな状態であるとき自然発生的な形で生じるとした知見[15]と整合するものであった。さらに、SPS を目的変数とした媒介モデルを検討した効果、間接効果は有意(1000 回のサンプリングによるブートストラップ法に基づく 95%CI[-0.15, -0.05])であった(図 1)。SIAS を目的変数とした場合でも、間接効果は有意であった(95%CI[-0.11, -0.02])。この結果は、マインドフルネス特性と社交不安は負に関連することを示した先行研究[13]と整合する結果であり、それらの関係は、能力比較傾向によって部分的に媒介されることを新たに示すものである。

マインドフルネス特性と能力比較傾向の関係をより詳細に検討するため、FFMQ の因子ごとに相関分析・媒介分析を行なった。結果、5 因子のうち、意識しながらの行動因子と、非判断因子が能力比較傾向と中程度の負の相関を示し(意識しながらの行動:  $r = -.32, p < .001$ ; 非判断:  $r = -.38, p < .001$ )、媒介分析でも有意な負の間接効果を示した(SPS: 95%CI [-0.15, -0.05], [-0.21, -0.07]; SIAS: [-0.11, -0.02], [-0.19, -0.06])。

優劣の評価を伴うような社会的比較は、実際には評価の基準がいくつも存在していることに注意が払われないまま、無意識のうちに行われてしまうことが多い[15]。この観点から、意識しながらの行動因子と能力比

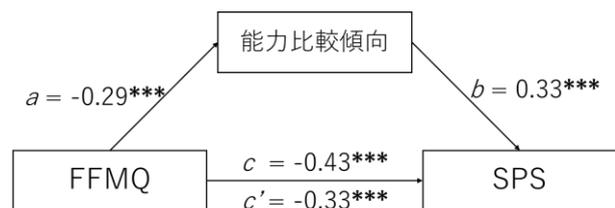


図 1 SPS に関する媒介モデル(各変数は標準化済み)

\*\*\*  $p < .001$

較傾向の負の相関関係について解釈可能である。なお、優劣の評価を伴わない社会的比較である意見比較傾向については、意識しながらの行動因子と有意な相関を示さなかった ( $r = .06, p = .33$ )。

続いて、非判断因子は、自分の持つ考えや感情について良し悪しの判断をしない傾向を表している。この因子は、能力比較傾向と負の相関を示しただけでなく、意見比較とも負の相関を示した ( $r = .33, p < .001$ )。社会的比較は、自分が周囲と比べてどの程度高い能力を持っているか、あるいは自分がどのような意見を持つべきかを判断するときに使われる手段の1つである[5][19]。この因子が高い個人は、自分の能力や意見についても良し悪しの判断を行うことが少ないために、他人の能力や意見を参照して自分と比較しようとするのが少なく、そのために能力比較傾向・意見比較傾向がともに低いことが示唆される。

以上の結果は、従来示されてきたマインドフルネスと社交不安の間の負の関係が生じるメカニズム[13][14]を説明し、マインドフルネス、そのなかでも意識して行動を行う傾向や、自分の考えや感情について良し悪しの判断を行わない傾向が、社交不安の一因と考えられる能力比較傾向と負に関連し、結果社交不安の保護因子として機能することを示唆する。

#### 4. 結論

本研究は、社会的比較志向性のうち優劣の評価を伴う能力比較傾向がマインドフルネス特性と負に関連し、かつマインドフルネス特性と社交不安の間の負の関係を媒介することを明らかにした。ここで得られた結果は、マインドフルネスストレス低減法 (MBSR) やマインドフルネス瞑想といったマインドフルネス特性を高める介入[11]によって自他を優劣の観点から比較するような傾向が低減し、その結果社交不安が低減するというプロセスを示唆するものである。また、社会的比較を慢性的かつ頻繁に行うことはしばしば様々なネガティブ感情をもたらすことが指摘されているが[15]、このように有害ともいえるほどに高まった社会的比較志向性を低減する方法として、今後マインドフルネスによる支援・介入の可能性について検討されることが期待される。

#### 文献

[1] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and*

- Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).
- [2] Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: Prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 257–265.
- [3] Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- [4] Trower, P., & Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9(1), 19–35.
- [5] 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.
- [6] Gregory, B., & Peters, L. (2017). Unique Relationships between Self-Related Constructs, Social Anxiety, and Depression in a Non-Clinical Sample. *Behaviour Change*, 34(2), 117–133.
- [7] Tone, E. B., Nahmias, E., Bakeman, R., Kvaran, T., Brosnan, S. F., Fani, N., & Schroth, E. A. (2019). Social Anxiety and Social Behavior: A Test of Predictions From an Evolutionary Model. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 110–126.
- [8] Hope, D. A., Sigler, K. D., Penn, D. L., & Meier, V. (1998). Social Anxiety, Recall of Interpersonal Information, and Social Impact on Others. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(4), 303–322.
- [9] Haker, A., Aderka, I. M., Marom, S., Hermesh, H., & Gilboa-Schechtman, E. (2014). Impression formation and revision in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 133–139.
- [10] Parsons, C. A., Alden, L. E., & Biesanz, J. C. (2021). Influencing emotion: Social anxiety and comparisons on Instagram. In *Emotion* (Vol. 21, Issue 7, pp. 1427–1437). American Psychological Association.
- [11] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- [12] Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- [13] Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 24(2), 227–233.
- [14] Goldin, P., Ramel, W., & Gross, J. (2009). Mindfulness Meditation Training and Self-Referential Processing in Social Anxiety Disorder: Behavioral and Neural Effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 242–257.
- [15] Langer, E., Pirson, M., & Delizonna, L. (2010). The mindlessness of social comparisons. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(2), 68–74.
- [16] 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.
- [17] 金井 嘉宏・笹川 智子・陳 峻雲・鈴木 伸一・嶋田 洋徳・坂野 雄二(2004). Social phobia scale と social interaction anxiety scale 日本語版の開発。心身医学, 44(11), 841-850.
- [18] 高橋 徹・齋藤 順一・藤野 正寛・佐藤 誠之・熊野 宏昭(2019). 日本語版 Five facet mindfulness questionnaire 短縮版の作成と妥当性の検討。日本健康心理学会大会発表論文集, 32, 115.
- [19] Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social Comparison: Why, With Whom, and With What Effect?: *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159–163.