

アピアランスを意識した時の感情と対処行動

鈴木 公啓（東京未来大学こども心理学部）

本研究は、アピアランス（外見）を意識した時の感情と対処行動との関連を検討することを目的とした。初めに、予備調査において、普段の生活において自分の見た目（顔立ちやスタイルなど）を意識したときに感じる感情と対処行動について自由記述で収集をおこない、項目の準備をおこなった。5つの感情と6つの対処行動がカテゴリとして抽出された。その後、10代から60代の男女470名（男性235名、女性235名）を対象に本調査をおこない、予備調査で収集した項目を用いて、アピアランスを意識した時の感情と対処行動について回答を求めたうえで、その関連について検討をおこなった。その結果、男性と女性の両者において、特定の感情と特定の対処行動との結びつきが確認され、女性の方が複雑であることも示された。アピアランスを意識した時の感情と対処行動の結びつきの内容から、感情と対処行動、そしてその先へといたる、ポジティブなルートとネガティブなルートの存在が示唆された。

キーワード：アピアランス（外見・容姿）、感情、対処行動

問題および目的

我々は日々、自身のアピアランス（外見）を少なからず意識し、生活している。その際には、自己を認識することによる感情の喚起が生じる。一般的に、喚起した感情に対しては何かしらの行動がおこなわれる。例えば、高橋（2008；2013）は、対人ストレスにおける否定的感情反応と対処行動との関連を検討し、各否定的感情反応は異なる対処行動を促進することを示している。そして、松元・巢山・兼子・伊藤・佐藤・樋上・鈴木（2015）は、ストレス研究におけるコーピングの種類として、ストレスフルな状況を直接的に調整・解決しようとする「課題優先対処（Task-Oriented Coping）」、感情的苦痛に浸り自己否定・反すうを行ったりする「情緒優先対処（Emotion-Oriented Coping）」、ストレスフルな場면을回避しようとする「回避優先対処（Avoidance-Oriented Coping）」の3つが主なものとされていると述べている。

アピアランスにおいても同様に感情喚起と対処行動との間に関連が認められる可能性がある。実際、高坂（2009）は、中学生から高校生におけるアピアランスに対する劣等感を感じたときの感情と反応行動との関連を検討し、特定の感情と特定の対処行動との関連が確認されたことを報告している。例えば、憧憬感情（顔やスタイルが良い人を尊敬する気持ち、など）は直接的努力（顔やスタイルが良くなりそうな方法を試す、など）と関連することなどを示している。

ところで、アピアランスという自己の一側面について自己評価がおこなわれる際には、必ずしも他者との比較がおこなわれ、そしてそれによる劣等感が生じるだけではない。理想の自己との比較がおこなわれることなどが

あろう。例えば、Higgins（1987）のセルフディスクリパnシー理論から考えると、アピアランスにおいても、理想の自己との比較により、悲しみや失望、不満足などの感情が生じる可能性が考えられる。実際、体型については、理想と現実の差異が体型不満を生じさせることが示されている（鈴木，2014）。さらに、経時的自己評価理論（Wilson, & Ross, 2001）から想定されるように、過去の自分との比較により高い自己評価をおこなうようなこともあれば、それとは別に、実際に過去に比べて向上した外見について誇りのようなポジティブ感情が生じる場合もあると考えられる。つまり、他者との比較による劣等感に限らない内容が、アピアランスに関して喚起する感情に存在することが想定される。もちろん、他者との比較によって、劣等感を初めとする諸々の感情も生起するであろう。

そこで本研究は、アピアランスを意識した時の感情と対処行動の関連について広い内容を扱ったうえで、どのような感情の喚起とその後の対処行動が結びついているのか、幅広い年齢層を対象に検討することとする。このことは、人々のアピアランスへのこだわりの背景にある心理的機序の一端を明らかにすることに寄与すると考えられる。

予備調査

目的

普段の生活において、自分のアピアランスを意識した時、どのような感情を感じたか、また、どのような行動をおこなったかについて、その内容を収集・整理することによって、本調査で使用するための項目を作成することを目的とする。

方法

対象

10代から60代の男女150名（男性72名，女性78名，平均年齢40.21， $SD=16.38$ ）を対象に実施した。

調査内容

普段の生活において、自分の見た目（顔立ちやスタイルなど）を意識したことがあると回答した人（ $n=123$ ）を対象に、以下の内容について、自由記述で回答を求めた。「普段の生活において、自分の見た目（顔立ちやスタイルなど）を意識したとき、どのような感情を感じますか」について、最大5つまで自由に記述するように求めた。また、「普段の生活において、自分の見た目（顔立ちやスタイルなど）を意識したとき、どのような行動をとりますか」について、最大5つまで自由に記述するように求めた。

実施手続き

web調査サービスに登録しているモニターを対象に、2019年10月にweb調査を実施した。回答者には換金可能なポイントが付与された。

結果および考察

得られた感情について整理をおこなったところ、5つの感情が抽出された。なお、整理は著者がおこなった。抽出された感情は、「悲嘆」「自責」「焦燥」「平穏」「満足」の5つである。「悲嘆」「自責」「焦燥」はネガティブ感情、「平穏」「満足」はポジティブ感情とみなすことができる。高坂（2008；2009）においてもポジティブ感情を扱っているが、そこでは、他者と比較し劣勢を認知した時の感情であることから、現状の受容や他者への尊敬といった内容になっている。一方、本研究では、必ずしも他者との比較をおこなったり劣勢を感じたりしたときに限定していないことからか、心配の無さや誇りのような内容となっている。ネガティブ感情については、高坂（2008；2009）と類似した部分も確認されているが、直接的に他者比較と関連するような他者への敵意といったものは含まれておらず、その点は異なっている。これらのことから、他者との比較による劣等感に限らない内容を扱うことの意義が示唆されたといえる。

また、得られた対処行動について同様に整理をおこなったところ、6つの対処行動が抽出された。「向上」「回避」「諦念」「逃避」「気そらし」「隠蔽」の6つであ

る。対処行動については、高坂（2008，2009）と重複するところが多く、アピアランスを意識した時の対処行動全般は、他者と比較し劣勢を認知した時の対処行動を内包していることが確認された。なお、向上は課題優先対処であり、回避、諦念、逃避、気そらし、隠蔽は回避優先対処といえる。明確な情緒優先対処は抽出されなかったが、これはアピアランス特有の現象かもしれない。一般的に情緒優先対処をおこなうようなケースが少なく、もし、そのような対処をおこなう場合には、精神的問題が生じるような場合である可能性も考えられる。

本調査

目的

アピアランスを意識した時の感情と反応行動との関連を検討することを目的とする。従来の研究においては、両者の関連について十分に検討されておらず、どのような関連があるのか知見が限られている。そこで、予備調査で収集した内容を用いたうえで、両者の関連を実証的に検討することとする。

方法

対象

10代から60代の男女470名（男性258名，女性212名，平均年齢41.01， $SD=16.37$ ）を対象に実施した。

調査内容

a)感情 予備調査において作成された、普段の生活において自分の見た目（顔立ちやスタイルなど）を意識したときに感じる感情についてたずねる項目を使用した。「悲嘆」「自責」「焦燥」「平穏」「満足」の5つのカテゴリーからなり、それぞれ2項目からなる。それぞれに含まれる具体的な内容については、Appendixに示す。それぞれの感情をどの程度感じるか、「1. まったく感じない」から「4. とても感じる」の4件法で回答を求めた。各カテゴリーの2項目の平均値を各指標の得点とし、以降の分析に用いた。

b)対処行動 予備調査において作成された、普段の生活において自分の見た目を意識したときの行動についてたずねる項目を使用した。「向上」「回避」「諦念」「逃避」「気そらし」「隠蔽」の6つのカテゴリーからなり、それぞれ2項目からなる。それぞれに含まれる具体的な内容については、Appendixに示す。それぞれの行動が

どれほどあてはまるか、「1. まったくあてはまらない」から「4. 非常にあてはまる」の4件法で回答を求めた。各カテゴリーの2項目の平均値を各指標の得点とし、以降の分析に用いた。

実施手続き

web調査サービスに登録しているモニターを対象に、2019年12月にweb調査を実施した。回答者には換金可能なポイントが付与された。なお、本研究は、著者が所属する機関における研究倫理に係わる委員会の承認を得て実施された。

結果および考察

はじめに、アピアランスを意識した時の各感情と各対処行動の相関分析を男女別におこなった。男女別のピ

アソンの積率相関係数をTable 1に示す。なお、年齢と感情および対処行動との相関分析結果もTable 1に併せて示す。感情と対処行動との関連については、男性においては $r_s = -.132\sim-.469$ 、女性においては $r_s = -.114\sim-.507$ であり、全体的には正の相関が多く、また、その強さは弱いものから中程度のものまで確認された。また、男女の相関係数の差について検定したところ、感情内において「悲嘆」と「自責」($z = 2.67$)に、対処行動内において「向上」と「回避」($z = 2.54$)、「諦念」と「隠蔽」($z = 2.57$)に、そして感情と対処行動間において「焦燥」と「向上」($z = 2.41$)に、5%水準で有意差が認められた。さらに、各感情と対処行動について性差を検討したところ、一部において5%水準で有意な差が示された (Table 2およびTable 3)。そこで、以降は男女別に分析をおこなうこととした。

Table 1 アピアランスを意識した時の感情と対処行動および年齢の相関分析結果

		男性										
		感情					対処行動					
		悲嘆	自責	焦燥	平穩	満足	向上	回避	諦念	逃避	気ぞらし	隠蔽
感情	悲嘆	-										
	自責	.792 ***	-									
	焦燥	.689 ***	.681 ***	-								
	平穩	-.193 ***	-.098	-.025	-							
	満足	-.142 *	-.060	.011	.693 ***	-						
対処行動	向上	.090	.048	.109 *	.174 **	.280 ***	-					
	回避	.471 ***	.468 ***	.469 **	-.045	-.022	.203 **	-				
	諦念	.222 ***	.234 ***	.242 **	-.051	-.059	-.110	.451 ***	-			
	逃避	.297 ***	.270 ***	.373 **	-.132 *	-.107	.015	.543 ***	.682 ***	-		
	気ぞらし	.319 ***	.328 ***	.460 **	.058	.061	.155 *	.608 ***	.505 ***	.639 ***	-	
	隠蔽	.242 ***	.279 ***	.337 **	.071	.165 *	.315 ***	.494 ***	.414 ***	.476 ***	.505 ***	-
年齢	-.213 **	-.164 *	-.244 **	.090	-.060	-.204 **	-.245 ***	-.101	-.180 **	-.210 **	-.364 ***	
		女性										
		感情					対処行動					
		悲嘆	自責	焦燥	平穩	満足	向上	回避	諦念	逃避	気ぞらし	隠蔽
感情	悲嘆	-										
	自責	.680 ***	-									
	焦燥	.618 ***	.651 ***	-								
	平穩	-.230 ***	-.192 **	-.115 +	-							
	満足	-.173 **	-.231 ***	-.030	.689 ***	-						
対処行動	向上	.027	-.077	-.114	.010	.113 +	-					
	回避	.507 ***	.493 ***	.475 ***	-.036	-.027	-.030	-				
	諦念	.360 ***	.296 ***	.347 ***	-.024	-.020	-.242 ***	.477 ***	-			
	逃避	.426 ***	.408 ***	.466 ***	-.061	-.065	-.119	.610 ***	.663 ***	-		
	気ぞらし	.395 ***	.380 ***	.438 ***	-.067	.002	.092	.528 ***	.429 ***	.661 ***	-	
	隠蔽	.271 ***	.260 ***	.276 ***	.030	.078	.236 ***	.401 ***	.199 **	.373 ***	.453 ***	-
年齢	-.172 **	-.152 *	-.165 *	.123	.041	-.124	-.236 **	-.024	-.174 **	-.157 *	-.329 ***	

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

Table 2 アピアランスを意識した時の感情の男女差

	男性		女性		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
悲嘆	2.32	0.78	2.52	0.77	-2.73	467.94	.007	-.252
自責	2.24	0.80	2.37	0.77	-1.85	467.60	.065	-.170
焦燥	2.15	0.77	2.29	0.82	-1.92	466.47	.056	-.177
平穩	2.30	0.73	2.29	0.74	0.09	467.81	.925	.009
満足	2.13	0.69	2.11	0.71	0.40	467.29	.692	.036

Table 3 アピアランスを意識した時の対処行動の男女差

	男性		女性		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
向上	2.27	0.74	2.49	0.82	-3.05	463.62	.002	-.280
回避	2.03	0.86	1.99	0.88	0.45	467.85	.652	.042
諦念	2.11	0.82	2.05	0.88	0.84	465.92	.402	.077
逃避	1.97	0.81	2.03	0.85	-0.70	466.93	.486	-.064
気そらし	2.00	0.80	1.99	0.81	0.23	467.90	.819	.021
隠蔽	1.48	0.72	1.98	0.83	-6.93	459.86	.000	-.639

ここで、それぞれの回避行動を目的変数、そして6つの感情と年齢を説明変数とした重回帰分析をおこなった。それらの結果をTable 4に示す。標準偏回帰係数が絶対値で.2以上のところを見てみると、男性においては「満足」が「向上」を、「焦燥」が「回避」や「逃避」や「気そらし」そして「隠蔽」を正に予測し

ていた。また、年齢は「隠蔽」を負に予測していた。女性については、「焦燥」が「向上」を負に、「満足」が「向上」を正に予測していた。「悲嘆」と「自責」が「回避」を、「悲嘆」が「諦念」を、「焦燥」が「逃避」や「気そらし」を正に予測していた。また、年齢は「隠蔽」を負に予測していた。

Table 4 アピアランスを意識した時の対処行動を目的変数に感情と年齢を説明変数とした重回帰分析結果

	男性					
	向上	回避	諦念	逃避	気そらし	隠蔽
悲嘆	.166	.163	.019	.034	-.006	-.050
自責	-.110	.181	.112	-.009	.045	.143
焦燥	.026	.202 *	.142	.332 ***	.408 ***	.201 *
平穩	.024	.040	.018	-.061	.088	.010
満足	.270 **	-.026	-.066	-.070	-.009	.140
年齢	-.166 *	-.137 *	-.049	-.091	-.112	-.295 ***
<i>R</i> ²	.126 ***	.288 ***	.073 **	.164 ***	.229 ***	.226 ***
	女性					
	向上	回避	諦念	逃避	気そらし	隠蔽
悲嘆	.191 *	.264 ***	.247 **	.183 *	.159	.122
自責	-.053	.203 *	.014	.082	.108	.108
焦燥	-.226 *	.166 *	.199 *	.292 ***	.256 ***	.092
平穩	-.109	.091	.061	.081	-.031	.055
満足	.208 *	.014	-.012	-.058	.086	.101
年齢	-.132 *	-.144 **	.046	-.089	-.071	-.287 ***
<i>R</i> ²	.074 ***	.343 ***	.160 ***	.262 ***	.229 ***	.190 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

考察

本調査の目的は、アピアランスを意識した時の感情と対処行動との関連を検討することであった。男女別に関連性を検討したところ、男女で一部違いが確認された。つまり、性別によって外見へのこだわりが異なるだけでなく、そこで生じた感情が異なった対処行動へ結びつくことが示唆されたといえる。

男女ともに、「満足」が「向上」に正に関連していた。このことから、満足している場合は努力をするなどして、より肯定的に思えるような状態を作り出していることが想定される。つまり、ポジティブな態度と行動のスパイラルが生じていると考えられる。そのような傾向はQOLやポジティブボディイメージの一つであるボディアプリシエーション (Tylka, & Wood-Barcalow, 2015) と結びつく可能性もある。また、「焦燥」は「逃避」や「気そらし」と正に関連していた。自己を脅かすような状況を自分で認識しないで済むように避けていることがうかがえる。そして、一般的に気そらしは心理的ストレス状態の低減に効果的な対処行動とされているが、男女ともに外見に関する苛立ちなどの感情に対して、外見以外のことに目を向けるといった方法が用いられていることが確認されたといえる。

男女での違いも確認された。男性においては、「焦燥」は「回避」と「隠蔽」に正に関連していた。「焦燥」はそれを感じることで自分がネガティブな状況であり、その状況を避けるために、回避や隠蔽をおこなったりしていると考えられる。つまり、自己を脅かすような人の目のある状況に陥らないように行動するといった方略が選択されているといえる。一方、女性の場合、「焦燥」は「向上」と負に関連していた。ポジティブな状態へ至る行動に取り組まないことがうかがえる。

また、女性においては、「悲嘆」と「自責」が「回避」に正に関連していた。外見の状態についての比較的静的な感情が、他者の視線の回避に繋がっていることが示唆されたといえる。これは、悲嘆などによって他者との交流に臨む心的資源が十分とならず、人前に臨めないということが生じている可能性がある。外見へのこだわりによって対人交流が抑制されること背景には、他者の評価を気にして、落ち込むことによって、他者との交流が減っていくプロセス

が想定される。そして、「悲嘆」が「諦念」に正に関連していたが、これは、心理的なダメージが大きくならないように認知を変容させることによって対応しているとも考えられる。

なお、年齢は男女ともに、「隠蔽」と負に関連することが示された。つまり、年齢が高いほど隠すという方法をおこなわないということである。相関分析の結果から、年齢と「諦念」に関連が無い一方、「自責」とはむしろ負の方向性で小さいながらも関連していることが示されている。このことから、年齢があがると他者の評価をあまり気にしなくなることによって恥ずかしさを感じにくくなり、その結果、隠蔽をおこなおうとしなくなるといったプロセスが生じている可能性もある。

以上、アピアランスに関する感情と対処行動についての知見を得ることができた。男性と女性それぞれにおいて、アピアランスを意識した時の特定の感情が特定の対処行動と結びついていること、そして、ポジティブ感情においてはさらに良好な状態に向かうといったポジティブなプロセスが、ネガティブ感情においては不快な状況から逃げるといったネガティブなプロセスが生じていることが示唆されたといえよう。なお、女性においては男性よりも感情と対処行動の結びつきが多様であることが確認された。女性の方がアピアランスについてこだわる傾向が高いことが関連している可能性がある。

ポジティブなプロセスに向かう人はともかく、ネガティブ状況から遠ざかりネガティブなプロセスに向かう傾向がある人は、アピアランスを向上させるための努力をおこなう機会を逸したり、または、他者との交流の機会を失っている可能性がある。また、そもそもネガティブ感情を感じていることから、アピアランスを意識する機会が多い場合に、QOLにネガティブな影響が生じている可能性もある。今後は、アピアランスを意識した時の感情と対処行動がどのような影響をQOL等に及ぼしうるのか検討していくことが有用であろう。同時に、どのような具体的状況そして個人特性(アピアランス、そしてパーソナリティなど)が感情や対処行動に影響しているのかについても検討していく必要がある。

引用文献

- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- 高坂 康雅 (2008). 青年期における容姿・容貌に対する劣性を認知したときに生じる感情の発達的变化 青年心理学研究, 20, 41–53.
- 高坂 康雅 (2009). 青年期における容姿・容貌に対する劣性を認知したときに生じる感情と反応行動との関連 教育心理学研究, 57, 1–12.
- 松元 智美・巢山 晴菜・兼子 唯・伊藤 理紗・佐藤 秀樹・樋上 巧洋・鈴木 伸一 (2015). ネガティブ感情への対処行動と精神的健康度の関連についての研究動向 早稲田大学臨床心理学研究, 15, 125–132.
- 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, 45–56.
- 高橋 幸子 (2008). 対人ストレスにおける否定的感情反応の質的違いとその影響 日本心理学会第72回大会発表論文集, 107.
- 高橋 幸子 (2013). 対人ストレスへの反応焦点型対処過程に関する探索的検討 パーソナリティ研究, 22, 226–238.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129.
- 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.

APPENDIX アピアランスを意識した時の感情と対処行動のカテゴリーおよび対応する項目

	カテゴリー	項目
感情	「悲嘆」	不安
		悲しい
	「自責」	恥ずかしい
		情けない
	「焦燥」	イライラ
		落ち着かない
「平穏」	安心	
	ほっとする	
「満足」	うれしい	
	誇らしい	
対処行動	「向上」	見た目がよくなるように努力する (運動や食事, 肌ケア, おしゃれなど)
		見た目を整える
	「回避」	人がいるところを避ける
		人前で目立たないようにする
	「諦念」	何もしない
		あきらめる
	「逃避」	考えないようにする
		自分の姿をみないようにする
	「気そらし」	他のことを考える
		気晴らしをする
	「隠蔽」	マスクなどで隠す
		化粧などでごまかす

Relationships between emotions and coping behaviors when one becomes conscious of appearance

Tomohiro SUZUKI (*Tokyo Future University*)

The purpose of this study was to examine the relationship between emotions and coping behaviors of individuals when they became aware of their physical appearance. In the preliminary survey, emotions and coping behaviors of individuals relating to awareness of their physical appearance in their daily lives were collected and categorized into five categories regarding emotions and six categories regarding coping behaviors. Subsequently, the main survey was conducted with 470 participants (235 men and 235 women) from the age of 10s to those in their 60s. Items collected in the preliminary survey were used to identify/assess respondents' emotions and coping behaviors when they were aware of their physical appearance. The results showed that, among both men and women, a relationship existed between specific emotions and specific coping behaviors, with women showing a more complex relationship between emotions and coping behaviors. The content of the relationship between emotions and coping behaviors relating to awareness of physical appearance suggested that there are both positive and negative routes between emotions, coping behaviors, and subsequent outcomes.

keywords: appearance, emotion, coping behavior

—2020.10.26 受稿 ,2020.1.8 受理—