

# 社会的・継時的比較から見た ビデオ映像活用の提案

岡田 靖子

---

**Abstract:**

**Proposing Practical Application of Video Recordings in Language Learning: Temporal and Social Comparison Perspectives**

This article reviews previous research on temporal self-comparison and social comparison and proposes a practical application of these processes to educational settings, specifically learning English as a foreign language. The idea that one can clearly evaluate one's abilities or expressed opinions by comparing with others—social comparison theory—was proposed by Festinger (1954). In subsequent studies, researchers showed the effects of upward and downward comparisons: comparing oneself with someone who is more or less capable. Based on social comparison processes, Albert (1977) proposed the temporal comparison theory to support the idea that one can compare one's past self with the present to evaluate oneself. Effects on self-evaluation depend on who and what is compared in these processes, as they may enhance or diminish self-esteem. Temporal and social comparison theories have been widely applied in social psychology studies; however, recent studies examined effects of video recordings on learners' performance in English as a foreign language, suggesting that performance may possibly be affected by inter- or intra-learner comparison processes. To develop English proficiency, this review paper focuses on practical teaching methods using video recordings of learners' performances from temporal and social comparison perspectives.

---

**要旨：**

本稿では、他者と自分を比較する際に用いられる社会的・継時的比較に関する先行研究を検証し、この理論を英語教育におけるビデオ映像活用に応用することを提案する。人間は、自分の意見や能力を他人のそれと比較することで、明確に自己評価できる——社会的比較——という理論が Festinger (1954)によって確立された。その後の研究で、自分より優れた他者との比較（上方比較）や自分よりわずかに劣った他者との比較（下方比較）も生じることが実証的に示された。さらに Festinger の社会的比較理論を基礎とし、過去または将来の自己と現在の自己の比較——継時的比較——という理論を Albert (1977) が提案した。社会的・継時的比較における自己評価は、比較の相手や対象によってその効果が異なるが、自尊心の向上や低下が示される。両理論は、心理学の研究を中心に取り入れられてきたが、近年、英語教育において、社会的・継時的比較の観点から学習者のビデオ映像活用の効果を分析したところ、学習者間または学習者内での比較がパフォーマンスに影響を与える可能性が示唆された。英語教育において、学習者の英語能力を効率的に向上させるために、社会的・継時的比較の視点からビデオ映像の実践的な活用方法を追求する。

**キーワード：**

ビデオ映像 継時的比較 社会的比較 観察学習 英語教育

**1. はじめに**

人は、自分の容姿や見た目などの身体的特徴や考え方、能力を明確に評価するために、他者のそれと比較することがある。「正常に機能している人間にとって『自分』と『他者』とは、最も注意が向けられがちな対象」（高田, 2011）であるように、自分と他者を比較することは自然な行為であり、その比較によって自分自身の意見や行動が影響されることもしばしばある。このように、自分以外の他者と比較することを社会的比較（social comparison）、そして、今の自分と過去または未来の自分を比較することを継時的比較（temporal comparison）と呼ぶ。

社会的比較や継時的比較は、これまで心理学を中心に実証的および理論的研究が行われてきた。その結果、社会的・継時的比較は日常生活だけでなく、教育現場においても頻繁に起こりうる現象である——たとえば、自分自身と他の学習者の学力や能力を比べる——ことが明らかになった。近年、

英語教育において、学習者のビデオ映像の活用効果を検証したところ、モデルビデオを視聴することで社会的比較が起これ、その結果として学習者の英語力やプレゼンテーション技術に影響を与える可能性が示唆されている。

本稿では、まず、社会的・継時的比較に関する理論的および実証的な先行研究を検証する。続いて、外国語教育におけるビデオ映像活用についての研究を取り上げ、社会的・継時的比較の視点からビデオ映像を英語教育で活用することによる学習者の能力向上の可能性を指摘する。

## 2. 研究目的

本稿の目的は、学習者の英語力を向上させるために、社会的・継時的比較の観点から英語教育におけるビデオ映像の実践的な活用方法を提案することである。

## 3. 比較理論

継時的比較・社会的比較理論の概要について説明し、理論的および実証的な先行研究の事例を検証する。

### 3-1 社会的比較理論

社会的比較とは、ある時点における自分と他者との横断的な比較である。自分と他者との意見や能力を比べ、自己評価を行うことによって不確実性を低減させることにつながる。社会的比較過程 (social comparison processes) の仮説として、Festinger (1954) は (1) 人間は、自分の意見や能力を比較するという衝動を内面に秘めている、(2) 客観的および非社会的な手段が使えない場合には、人は自分の意見や能力を他人のそれと比較することによって自己評価する、(3) 自分とある特定の人との意見や能力の差異が増加すると、自分とその他者を比較する傾向が減少する、と説明している。Festinger の仮説に基づいて、多年にわたり、社会的比較に関する研究が行われてきた (たとえば, Buunk, Collins, Taylor, Dakof, & Van Yperen, 1990; Dumas, Hugust, Monteil, Rastoul, & Nezlek, 2005; Marsh, Chessor, Craven, &

Roche, 1995; 高田, 2004; Wheeler, 1966; Wills, 1981; Wood, 1996)。社会的比較では、当初、Festinger が意見や能力を対象として取り上げていたが、その後の研究では、感情状態、適性、性格、自己の経験などの幅広い事柄が比較の対象に含まれるようになった（高田, 2011）。

### 3-2 上方比較

社会的比較のうち、自分より優れた他者と比較することを上方比較（*upward comparison*）と呼ぶ。成績などの能力の比較において自分より優れている相手と比較した場合、向上性の圧力（*unidirectional push upward*）が作用し、相手より自分が優位に立とうとする傾向が生まれる（Festinger, 1954）。能力だけでなく様々な分野において自分より優れた他者との比較が行われ、とりわけ、動機づけの高いときに、この向上性の圧力が高くなることが示されている（Wheeler, 1966）。上方比較の結果、自分の能力が向上したのであれば、それは肯定的な評価が自分自身に与えられたということ、つまり、自尊心を高めることにつながる（高田, 2011）。とくに学校などの教育現場では、生徒の多くが自分よりやや優れているほかの生徒と成績を比較しており、比較している相手の成績を知ること、自分自身の成績を向上させることができる（Dumas, et al., 2005）。

一方、自分より優れた他者と比較したにもかかわらず、相手より優位な立場に立つことができなかつた場合には、優位な立場に立った時と同じような状況を作り出すことは難しい。そのような場合、自尊心が低下し、否定的な感情が生まれるという問題が指摘される（高田, 2011）。たとえば、成績のよい生徒ばかり集めた特別プログラムに参加した場合、上方比較によって学業に対する自己概念が低下することが示されている（Marsh, et al., 1995）。この現象は *big-fish-little-pond-effect* (Marsh, 1987) と呼ばれ、学業成績が同等である生徒を水準の低い学校に在籍させた場合と水準の高い学校に在籍させた場合を比べると、学業に対する自己概念が前者では高くなるが、上方比較が起りやすい後者では低くなることがわかっている。

たとえ、自分より優れた相手と比較して自分が劣っていることが明らかになったとしても、比較の相手が非常に優れた能力を持っていたと評価す

ることによって自尊心の低下を防げる。この傾向は天才効果 (*genius effect*) と呼ばれており、自分の成績が相手より明らかに劣っているときに、優れた能力を持つ比較相手を第三者の評価より高く評価することが示されている (Alicke, LoSchiavo, Zerbst, & Zhang, 1997)。

### 3-3 下方比較

社会的比較は自分と優れた相手を比べるだけでなく、自分より劣った相手と比較することでも行われる。これは下方比較 (*downward comparison*) と呼ばれ、Wills (1981) によって体系化された。下方比較は自分が惨めな経験をしているとき、自分より惨めな経験をしている相手と比較することで自分の満足感を得ることができる。下方比較に関する研究は、これまで健康や病気にかかわる心理について多く行われている (高田, 1998)。自分より劣った相手との比較は自尊心が脅かされている状況で行われている場合が多く、それゆえに、自尊心の低い人が下方比較を行う傾向がみられる (Wills, 1981)。しかし、自分より劣った他者との比較がさらに自己への脅威をもたらすこともあり、結局、上方比較のほうが自己を安定させる効果があることも指摘されている (高田, 2004, 2011)。また、上方比較と下方比較のいずれにおいても、自尊心の高い人は脅威に対して効果的に対処することが示されている (Buunk, et al., 1990)。

### 3-4 継時的比較理論

個人内の縦断的比較——ある時点の自分と別の時点の自分の比較——は継時的比較 (Albert, 1977) と呼ばれる。自分自身を正確に知るためには、自分と他者の関係を比較することで理解する以外に、時間を越えた自分自身の継続性を認識することも重要である (高田, 2011)。継時的比較の基本的仮説として、Albert (1977) は次の3つを挙げている。まず1つ目は、人間は、時間を越えた永続的な自己同一性<sup>1</sup> (*self-identity*) の意識を維持し、

---

<sup>1</sup>時間を越えた個人、例えば、昨日の自分と今日の自分、が同一であり、連続しているという感覚。

また、時間を越えた個人内における変化を評価し、順応する動機を備える。2つ目は、時間を越えた永続的な自己同一性の意識を与えたり、維持したりするための客観的な証拠を持ち合わせていない場合、自己の過去と自己の現在を比較する。3つ目は、現在と過去または将来の2つの時点の距離が遠い場合、この2つの時点における自己認識の比較は減少する。つまり、継時的比較の仮説を実証することによって、一貫した自分らしさの感覚を身につけることが可能になる (Gordon, 1968)。

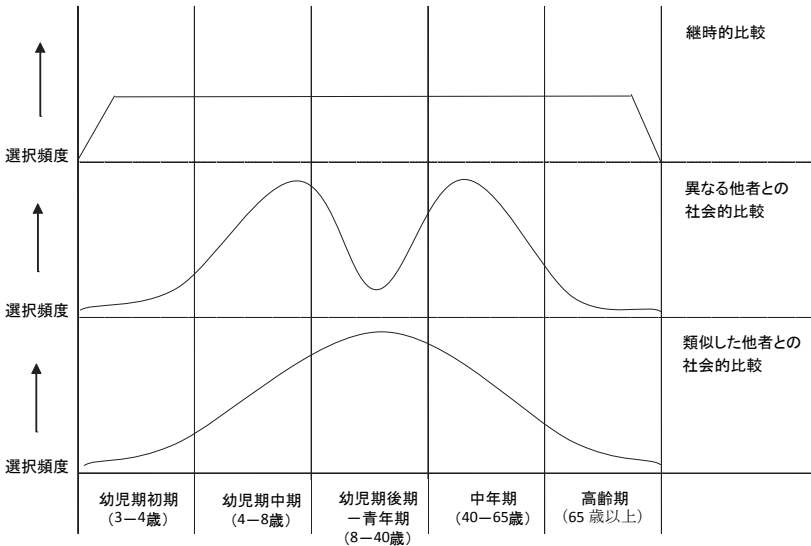


図1. 生涯における比較方法の使用 (Suls & Mullen, 1982 より引用)

Suls & Mullen (1982) は人生を5つの発達段階 (幼児期初期・幼児期中期・幼児期後期-青年期・中年期・高齢期) に分類し、社会的比較と継時的比較がどのような頻度で生じるかについて説明している (図1参照)。自分自身と類似した特性を持った他者との比較の場合、幼児期後期-青年期 (8-40歳) にかけて増加するが、それ以降は減少する。自分と異なる特性をもった他者との比較では、幼児期中期 (4-8歳) にかけて増加するが、幼児期後期-青年期では一旦、減少するが、中年期 (40-65歳) に入るこ

ろには増加する。しかし、中年期から高齢期（65 歳以上）にかけて減少の傾向がみられる。一方、継時的比較については、幼児期初期から高齢期にかけて一定の割合で行われる傾向が示される。継時的比較と社会的比較のどちらが自己評価の基準として使用されるかについては、どの発達段階に属しているかによってその頻度が異なる点が指摘されている。

### 3-5 社会的・継時的比較の実証的研究

自己評価における継時的比較と社会的比較に関する研究（Wilson & Ross, 2000）では、自分についての特性の自由記述を求め、その記述に社会的比較や過去との継時的比較、または将来との継時的比較がどのくらい含まれているかを検証した。その結果、過去との継時的比較が最も多く、とりわけ、社会的比較や過去との継時的比較によって自己高揚<sup>2</sup> (self-enhancement) が生じる場合は下方比較、将来との継時的比較による場合は上方比較を用いる傾向がみられた。自分自身にとって重要だと思われる特性に対して、好ましい評価がつけられる傾向がみられた。また、過去と現在の自己の比較では、現在の自己より遠い過去における自己のほうが低く評価され、過去の自己を好ましくない評価がなされるように動機づけが行われることが示唆されている（Wilson & Ross, 2001）。

### 3-6 日本人を対象とした比較研究

日本人を対象とした社会的・継時的比較に関する研究も行われている（たとえば、並川, 2009; 大久保, 2009; 徳岡・前田, 2011; 外山, 2002, 2006a, 2006b）。中学生を対象とした研究（外山, 2006b）では、1 年生では自分よりわずかに優れている同性の友人と学業成績について社会的比較が行われ、学業成績と学業コンピテンスの交互作用の影響が見られたが、比較している友人の学業成績が高い人であっても、自分の学業コンピテンスが低いと学業成績が向上しないことも明らかになった。さらに、大学生の

---

<sup>2</sup>実際以上に自分に対する肯定的評価をすることで自尊心を高め、その評価が低下するのを防止すること（高田, 2004）。

英語学習に関する研究（徳岡・前田, 2011）では、社会的・継時的比較と自己効力感や学業成績との関連を検討した。その結果、英語成績の低い学生より高い学生のほうが、成績や考え方、間違い方、勉強について他者との社会的比較を行い、また、勉強方法や成績について今の自分と過去の自分を比べる傾向がみられた。これらの先行研究から示されるように、学業における社会的比較は、学習者の成績や能力と関連があることが示されている。

#### 4. ビデオ映像活用の効果

ビデオ映像を教育現場で活用することの有効性については、先行研究で指摘されている（たとえば、岡田, 2015; Tochon, 2008）。教育における ICT の活用が広がり、学習者のパフォーマンス向上を目的としたビデオ映像の活用効果も検証されている（浅岡, 2013; Castañeda & Rodriguez-Gonzalez, 2011; Okada, 2011, 2012, 2013; 岡田・いとう, 2014; Okada & Sawaumi, 2015; Okada, Sawaumi, & Ito, 2014）。とりわけ、外国語教育においてはビデオ映像を取り入れて、視覚的・聴覚的情報を用いながら学習者の過去のパフォーマンスを振り返ることで、自分自身や他の学習者に対して新たな気づきをもたらすことが明らかになっている。

教育現場では、学習者の外国語能力を向上させるためにビデオ映像の活用が進んでいる。日本人学習者によるビデオ映像の活用効果としては、発音などの音声に対する気づきを高める効果（Okada, 2011）、リハーサルによるパフォーマンス向上（Okada, 2012）、ビデオ撮影・映像の活用に対する肯定的な姿勢（Okada, 2013）などがあげられる。また、英語力の異なる学習者を比較した場合、英語力下位群は聴覚的情報より視覚的情報に頼る傾向が認められている（Okada & Sawaumi, 2015）。ビデオ映像視聴の効果について検証した研究では、自分自身に対する批判的な思考力やパフォーマンスを客観的にとらえるための判断力の向上に効果があることが示された（岡田・いとう, 2014）。これらの研究から、英語学習において学習者の過去のビデオ映像と現在の学習者との継時的比較が、言語能力だけでなく認知的能力の向上を図ることが示唆されている。



## 5. モデルビデオ活用による観察学習

前述した研究では、自分自身のビデオ映像を観察することによる効果の検証に注目しているが、他の学習者のビデオ映像をモデルとして活用することで生じる効果についても研究が進められている。モデルビデオと学習者の英語力の関係を検討してみると、学習者が他の学習者、とりわけ自分自身がよく知らない人をモデルビデオとして観察した場合、学習者の英語力によって異なる効果が生じることが明らかになった。日本人学習者によるモデルビデオの活用を検証した研究 (Okada, et al., 2014, 2016) では、観察学習や社会的比較の視点から、ビデオを観察することによって自分自身のパフォーマンスにおける言語能力やプレゼンテーション技術の向上を目指している。

まず、英語力上位群と下位群による上手なモデルビデオの観察効果を検証した研究 (Okada et al., 2014) では、日本人学習者の成功例をモデルとして観察させた。上手なモデルは、社会的比較に例えると、自分自身よりわずかに優れている比較相手であるために、上手なモデルと自分自身のパフォーマンスについて上方比較がもたらされていたことが推測される。上位群の場合、モデルと学習者自身の能力の差が大きくなかったことから、学習者に向上性の圧力が加わり (Wheeler, 1966)、学習者の動機づけを高めることにつながることを示せた一方、下位群では同じ学習者という立場であるモデルビデオを観察したにもかかわらず、モデルという比較相手の能力が自分自身よりわずかというよりかなり優れていたために、上方比較であるにもかかわらず、**big-fish-little-pond-effect** (Marsh, 1987) が作用した結果、学習者の動機づけを低下させた可能性が考えられる。

次に、ビデオ活用の効果を検証するために、上手なモデルビデオの他に平均的なモデル (自分自身とほとんど同じ能力を備えた比較相手) と思われる映像を学習者に観察させた (Okada et al., 2016)。英語力が同等である 2 つのグループ 27 名のうち、1 つのグループには上手なビデオ、平均的なビデオの順序に視聴させて、もう 1 つのグループには平均的なビデオ、上手なビデオの順番で視聴させたところ、後者のピア評価が有意に向上したことが示された。能力を自己評価する場合、他者が自分よりわずかにしのぐ

ことが好ましいと指摘されているが (Festinger, 1954)、上手なモデルを視聴すると、自己に対する肯定的評価が上がる一方で、平均的なモデルの場合は視聴する順序によってその効果が異なることが示された。社会的学習理論 (Bandura, 1977) では、人は他人の態度や行為を観察し、そのパターンを模倣するが、そのモデルの態度や行為をまねるのに不適切である場合、モデルをそのまま模倣するのではなく、修正や調整が加えられてから行動することが指摘されている。学習者が平均的なモデルを観察すると、モデルの短所に対する気づきが高められる一方で、自分と同等の能力を持ったモデルを観察していることから向上性の圧力が作用しなくなり、その結果として学習者のパフォーマンスに影響を与えない可能性が考えられる。

## 6. 比較理論からみたビデオ映像活用の提案

社会的比較からモデルビデオ活用を英語教育に活用する場合、学習者の英語力を考慮しながら、学習者の能力に類似したモデルを提示することが有効だろう。とりわけ、大学生が対象者の場合、Suls & Mullen (1982) の図 1 を見ると、大学生の発達段階はちょうど幼児期後期から青年期で、この発達段階の中間点より少し手前の時期に該当する。比較方法の使用の頻度をみると、異なる他者との比較より類似した他者との社会的比較が多く行われる時期でもあることから、学習者にモデルビデオを提示する場合、学習者の年齢や英語力が類似したモデルを視聴させると、学習者が影響を受けやすいと考えられる。

学習者の英語力より優れたモデルビデオを視聴させることによって上方比較が期待されるが、その場合、学習者の向上性の圧力が作用するような方向づけが可能となり、結果として学習者の自尊心を高めることにつながる。自己への脅威に対して、自尊心の高い人のほうが効果的に対処できることから、可能であれば学習者の自尊心を高める効果が現れるように、学習者の英語力より優れたモデルを提示する必要がある。より大きな効果を期待するためには、上手な学習者によるモデルだけでなく、母語話者によるモデルビデオなどの活用も検討するべきであろう。

## 7. おわりに

本稿では、社会的・継時的比較の観点から英語教育におけるビデオ映像活用の効果について論じた。英語教育を中心とした外国語教育におけるビデオ映像の活用は、モデルビデオの検証で示されたように、他人のパフォーマンスを観察するだけでなく、学習者が自分自身の能力とモデルビデオ、または上手なビデオと平均的なビデオの比較をしながら、言語能力やプレゼンテーション技術を向上させる可能性が考えられる。外国語教育において比較理論を用いた研究はあまりみられないが、モデルビデオを活用した上方比較や下方比較することによって言語学習プロセスにおける学習者の自尊心を高める可能性があると思われる。今後は、本稿で提案した社会的・継時的比較の観点からビデオ映像活用の提案を実際の授業に取り入れ、学習者の自尊心を高め、英語力向上に結びつくような指導方法を確立させたいと考える。

## 謝辞

本研究は基盤研究(C)課題番号 15K02730 の助成を受けたものであり、清泉女子大学言語教育研究所の客員所員として活動した研究の成果であります。

本稿の執筆に関して古田順子先生（日本大学）からご助言をいただきました。この場を借りてお礼を申し上げます。

## 参考文献

- Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological Review*, 84(6), 485 – 503.
- Alicke, M. D., LoSchiavo, F. M., Zerbst, J., & Zhang, S. (1997). The person who outperforms me is a genius: Maintaining perceived competence in upward social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 781 – 789.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., Van Yperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238 – 1249.
- Castañeda, M., & Rodríguez-González, E. (2011). L2 Speaking self-ability perceptions through multiple video speech drafts. *Hispania*, 94(3), 483 – 501. Retrieve from <http://www.jstor.org/stable/23032122>
- Dumas, F., Hugust, P., Monteil, J. M., Rastoul, C., & Nezlek, J. B. (2005). Social comparison in the classroom: Is there a tendency to compare upward in elementary school? *Current Research in Social Psychology*, 10, 166 – 187.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117 – 140. doi: 10.1177/001872675400700202
- Gordon, C. (1968). Self-conceptions: Configurations of content. In C. Gordon, & K. J. Gergen (Eds.), *The self in social interaction, Vol. I*. Wiley. 115 – 136.
- Marsh, H. W. (1987). The big-fish-little-pond effect on academic self-concept. *Journal of Educational Psychology*, 79(3), 280 – 295.
- Marsh, H. W., Chessor, D., Craven, R., & Roche, L. (1995). The Effects of Gifted and Talented Programs on Academic Self-Concept: The Big Fish Strikes Again. *American Educational Research Journal*, 32, 285 – 319, doi:10.3102/00028312032002285
- Okada, Y. (2011). Reflecting on students' videotaped presentations. *Journal of Teaching English*, 20, 41 – 54.
- Okada, Y. (2012). Video feedback comparison with EFL students. *Studies in Language Education Seisen University*, 4, 17 – 33.
- Okada, Y. (2013). EFL learners' positive perceptions with regard to reviewing their classroom performance. *Proceedings of the 18th Pan-Pacific Association of Applied Linguistics Conference*.
- Okada, Y., & Sawaumi, T. (2015). Factors affecting student evaluation of video-recorded performance. *Research Bulletin Liberal Arts Edited by Nihon*

*University College of Economics*, 77, 267 – 280.

- Okada, Y., Sawaumi, T., & Ito, T. (2014). Different effects of sample performance observation between high and low level English learners. *The 6th Centre for Language Studies International Conference Proceedings*, 394 – 413. Retrieved from [http://www.fas.nus.edu.sg/cls/CLaSIC/clasic2014/Proceedings/okada\\_yasuko.pdf](http://www.fas.nus.edu.sg/cls/CLaSIC/clasic2014/Proceedings/okada_yasuko.pdf)
- Okada, Y., Sawaumi, T., & Ito, T. (2016). *Effects of observing model video presentations on Japanese EFL learners' oral performance*. Manuscript in preparation.
- Suls, J., & Mullen, B. (1982). From the cradle to the grave: Comparison and self-evaluation across the life-span. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self, Vol. 1*, 97 – 125. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Tochon, F. (2008). A Brief History of Video Feedback and its Role in Foreign Language Education. *CALICO Journal*, 25(3), 420 – 435. Retrieved from [https://calico.org/html/article\\_709.pdf](https://calico.org/html/article_709.pdf)
- Wheeler, L. (1966). Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology, Suppl. 1*, 27 – 31.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychology Bulletin*, 90(2), 245 – 271.
- 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(5), 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(4), 572 – 584.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 520 – 537.
- 浅岡 信義 (2013) 「即時訂正フィードバックの効果：初級日本語授業におけるビデオ撮影を利用した方法の考察」『日本語教育方法研究会誌』20(2), 22 – 23.

- 大久保暢俊(2009)「社会的比較による自己評価と対人関係」『東洋大学人間科学総合研究所紀要』10, 111-121.
- 岡田 靖子・いとう たけひこ(2014)「自己評価・ピア評価からみた学習者のビデオ映像活用の効果」『日本大学経済学部研究紀要』76, 47-55.
- 岡田 靖子(2015)「ビデオ映像を活用した省察の事例研究」『清泉女子大学言語教育研究所言語教育研究』7, 121-134.
- 高田 利武(1998)「健康と病気の社会比較—文献的考察」『奈良大学紀要』26, 71-91.
- 高田 利武(2004)『「日本人らしさ」の発達社会心理学—自己・社会的比較・文化』ナカニシヤ出版
- 高田 利武(2011)『新版他者と比べる自分：社会的比較の心理学』サイエンス社
- 外山 美紀(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—」『筑波心理学研究』24, 237-244.
- 外山 美樹(2006a)「中学生の学業成績の向上に影響を及ぼす社会的比較」『東京成徳大学臨床心理学研究』6, 10-22.
- 外山 美紀(2006b)「中学生の学業成績の向上に関する研究—比較他者の遂行と学業コンピテンスの影響—」『教育心理学研究』54, 55-62.
- 徳岡 大・前田 健一(2011)「大学生の英語教育と社会的比較・継時的比較」『広島大学心理学研究』11, 107-116.
- 並川 努(2009)「継時的比較および社会的比較が現在の自己評価に与える影響について」『名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要. 心理発達科学』56, 91-94.