

# ポジティブ幻想と精神的幸福感 における社会心理学的視座

——既存概念のレビュー——

Social Psychological Viewpoints of  
Positive Illusions and Psychological Well-being  
——Review of Existing Studies——

戸 口 愛 泰

キーワード：ポジティブ幻想、自己高揚、統制可能性、楽観主義、精神的健康

## は じ め に

近年、健康・社会心理学の領域のもと、精神的健康（Psychological Health）に関する研究が蓄積されている。その中でも、元来、正確に現実を把握することが精神的健康への促進的要因として考えられてきた認識が揺らいでいる。その発端と考えられる現象の1つにポジティブ幻想がある（Positive Illusion）。ポジティブ幻想とは、人が現実の情報を歪め、自分に都合よく認知する現象を意味する（Taylor, 1983）。この幻想は大きく3つの領域に分類されており、それらは（a）自己に対する過剰なポジティブ知覚（Unrealistically Positive Views of the Self）、（b）自己のもつ統制能力に対する過剰知覚（Exaggerated Perceptions of Personal Control ; Illusions of Control）、（c）非現実的な楽観主義（Unrealistic Optimism）であり、それぞれが精神的健康に寄与していると考えられている（Taylor & Brown, 1988）。この1988年に発表された Taylor & Brown 論文は、Web of Science 上の Social Science Citation Index (SSCI) において、2006年2月時点で1862編もの研究論文に引用されている。SSCIには世界中の1725誌以上もの雑誌が登録されており、国

別の引用結果では、米国が70.1% (1306 編) を占めているものの、カナダ (10.8%、201 編)、イングランド (6.3%、117 編) ドイツ (4.1%、76 編)、オランダ (3.4%、64 編)、オーストラリア (2.4%、45 編)、イスラエル (1.9%、35 編)、日本 (1.8%、33 編) と 30 編以上の引用国だけでも 7 カ国が確認され、その注目の高さをうかがわせる。

なぜ、研究者らはこれほどまでにこの現象を捉えようとするのだろうか。それは、心理学の基礎である西洋哲学における「現実と自己との関連性を正確に理解することが社会適応において不可欠である」との前提が、パラダイムシフトをおこすほどの衝撃を受けたからに違いない (Colvin & Block, 1994)。人が自己の能力を過大視し、運は人が導けるものだと信じ、将来は安泰であるとの信念を持つといった歪んだ錯覚を抱くことが人のためになるとは、一体誰が考えるであろう。Taylor (1989) は自らの臨床経験から、あまりにも過酷な現実から目をそらすことが時には前向きに働き、患者に希望を与えることを体験してきた。その経験が彼女の研究人生に多大なる影響を与え、全てはそこから始まったのであろう。彼女の理論に対する注目の高さは、人を苦しみから解放させる方法を研究者らが模索するきっかけになったからなのか、あるいは単に幻想の不可解さに興味を示した結果なのかは断定できないが、その効用として理論の早期発展に貢献したと推察する。

本論では、Taylor & Brown (1988, 1994) と Colvin & Block (1994) に依拠し、ポジティブ幻想を扱った主要な研究を概観しながら、領域ごとの概念の整理を行うこと、次いで精神的健康と関連の深い精神的幸福感 (Psychological Well-being) に関わる知見を吟味することを目的とする。

## ポジティブ幻想

ポジティブ幻想とは、単なる認知的エラーのことなのであろうか。Taylor & Brown (1988) は、認知上のエラーやバイアスを「幻想」という現象に統合して捉えようとしている。エラーやバイアスとは、もともと短期

的な失敗や歪みを意味し、不注意や怠慢から生じる見過ごしによって一次的に生じるものでしかない。しかし、幻想と位置づけることにより、一般的で持続的なエラーやバイアスのパターンを捉えることにつながるのである。大多数の人がある特定の信念を持つ場合（e.g., 私は世間一般の人よりも幸福で有能である）、それを個人単位の偶発的なバイアスと解釈するのではなく、人が共通の幻想を抱いていると捉えることで、現象のよりよい理解を促すことだろう。以下に領域ごとの幻想を紹介したい。

### 1) 自己に対する過剰なポジティブ知覚

人は、精神的健康に障害のない場合、肯定的に自己を捉える傾向にある（Greenwald, 1980）。肯定的と否定的な性格特性を用いて自己を説明させると、一般的な被験者は肯定的な特性をより自己の特性に近いと述べ（Alicke, 1985 ; Brown, 1986）、平均的他者と自己を比較させた場合は自己の能力や特性を平均的他者よりも優れていると錯覚する（Alicke, M. D., Klotz, M. L., Breitenbecher, D. L., Yurak, T. J., & Vredenburg, D. S., 1995）。これらの傾向は総称して自己高揚バイアス（Self-Enhancement Bias）と呼ばれ、特に後者は平均以上効果（Above-Average Effect）との用語のもと、自己が平均以下である可能性があるにも関わらず、常に自己を平均的他者より高揚的に評価する傾向を示している。そのような傾向を持つ人は自己を一般他者と比較した場合、より一層幸せで（Freedman, 1978）、より一層リーダーシップ能力や社会的スキルを発揮すると考えている（College Board, 1976–1977）。注意すべきは、この幻想は人が他者よりも自己を肯定的に評価する傾向、つまり客観的に考えれば、大多数の人が他者よりも自己を優れていると錯覚をおこすのは論理的に矛盾があるにも関わらず、皆そう信じてしまう現象を指している所にある。

しかし、この幻想を懐疑的に捉える研究（Colvin & Block, 1994）によると、Taylor & Brown（1988）で引用されている文献にも幻想を反映していない例が含まれているようだ。例えば、エリート大学の学生が一般他者よりも優れているのは自明であり、特に高揚的ではない。しかし、実際はエリート学生が「自身の学力」とは関係のない領域（e.g., 親切心、温か

み)においても、一般他者より優れているとの根拠がないにも関わらず、自己高揚をしている事実は興味深い (Taylor & Brown, 1994)。また、慢性疾患の患者においても、同じ疾患を抱える患者より自己の方が体力的に優れていると信じており、学生に限った現象ではないことが判明している (Taylor & Brown, 1994)。同様に、平均以上効果においてもその信頼性が疑問視されている。なぜなら、自己が優れている領域をあえて選択し、自らの特性に固有な意味合いを持たせることでそのすばらしさを誇張、あるいは比較対象として意図的に劣る集団をあえて選択した結果が、平均以上効果となって現れた可能性もあるからである (Dunning, Meyerowitz, & Holzberg, 1989)。しかし、この指摘に対しても、人々はこれらの認知の方略をも包含した幻想を生み出し、維持しようとしているとの考えが Taylor & Brown (1994) によって強調されている。

## 2) 自己のもつ統制可能性に対する過剰知覚

人は自分の持つ統制可能性 (Controllability) についても幻想を抱いてしまうことが一連の研究で確認されている。統制可能性とは、自己の反応や行動が環境に影響をもたらすと知覚することであるが、一般的に人は自己の能力や行動とは随伴性をもたない状況や課題 (e.g., 運によって影響を受ける課題) に対しても、自分の能力で統制ができるという幻想を抱く傾向にある。また、日本人男性は「集団」における統制可能性において幻想を抱く傾向にあり、これは文化によって幻想を抱く領域が異なることを示している。日本人は集団で遂行する課題において、統制可能性に対する客観性を失うのである (Yamaguchi, Gelford, Ohashi, & Zemba, 2005)。例外として、抑うつ傾向の人にはあまり当てはまらないと指摘されており、運が関わると想定可能な課題の場合、より正確で妥当的な結果を予測することが知られている (Taylor & Brown, 1988)。

## 3) 非現実的な楽観主義

今生きているこの現実には価値をおく風潮もあるが、人は基本的に未来志向である (Gonzales & Zimbardo, 1985)。人は過去より現在を、また現

在より未来を肯定視する傾向にある (Brickman, Coates, & Jonoff-Bulman, 1978)。大学生に将来の可能性を尋ねた研究によれば、彼ら是否定的な可能性の4倍もの肯定的な可能性について触れていた (Markus & Nurius, 1986)。同様に、他者よりも給料がよく、才能のある子供を授かるといった将来の事象を予測している (Weinstein, 1980)。他方、事故に遭遇したり、犯罪の犠牲者になるといった否定的な事象については、他者よりもその可能性が低いと見積もりをしている (Perloff & Fetzner, 1986)。こういった客観性を欠く極端な楽観主義も幻想の1つである。

Colvin & Block (1994) は、この幻想の特殊性を打ち消す試みとして、Alloy & Ahrens (1987) の研究をとりあげた。この研究では、非抑うつ被験者が自己高揚的なバイアスを現し、抑うつ被験者がバイアスのない「バランスのとれた」認知ではなく、より自己卑下的な認知をすることが明示された。これは、Taylor & Brown (1988) における抑うつ被験者は幻想的ではないという指摘に対する反論であり、抑うつ被験者であっても、現実を正確に把握するだけではなく、否定的側面においては幻想を抱く可能性があることを示した。つまり、幻想が精神的に健康な者に独特の現象ではないことが指摘されたのだ。また、楽観主義は肯定的な事象 (e.g., 幸せな結婚や金銭的成功) への可能性を過剰に高く推定させるだけではなく、否定的な事象 (e.g., 皮膚ガンや HIV) への可能性も過剰に低く見積もらせてしまうため、今後、リスク回避のための教育が急務であることが示唆された (Gouveia & Clarke, 2001)。将来の可能性について、何ごとにおいても楽観的なのは、アンビバレントな効果を生むようである。

統制可能性においても触れたが、比較文化研究の文脈において、ポジティブ幻想は注目的である。従来、これら一連の高揚傾向は個人主義の名のもと、自己評価の維持と向上が個人的動機として成立している欧米の被験者 (米国、白人、中流階級) において顕著に現れるとされてきた (Brown, 1986, 1992; Sedikides, 1993)。しかし、日本国を含む東アジアにおいてこの現象は発現しにくいことが検証されていたにも関わらず (Markus & Kitayama, 1991; Heine & Lehman, 1995; Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999)、幻想の普遍性を唱える知見も近

年紹介されている（伊藤、1999；外山・桜井、2001；Brown & Kobayashi, 2002；小林、2002；Sedikides, Gaertner, & Toguchi, 2003）。

このように、ポジティブ幻想の有無における交錯した一連の結果は、幻想自体の存在を否定するものではなく、幻想を抱く領域やその方向性が文化によって異なり、対象となる文化にとって最適な形式で人々の間に一般化されている可能性を提言したものである。人は文化を問わず幻想の持つ有益性を経験しており、以下でそれらを紹介したい。

### 精神的幸福感との関連

幻想を抱くことで人は何を得的であろうか。高揚的な自己評価は現実の正確さを欠くが、有益な効果も備えている（Bandura, 1989）。人が自己の評価をいつも正確に捉えることは、失敗を未然に防ぐことにつながるのかも知れないが、他方、自己の能力を超えるような努力や挑戦には向かい難い。また、一般的に高揚的自己を保持する人は謙遜的な人よりも成功しやすいと考えられている（Sternberg & Kollgan, 1990）。ボズニアヘルツェゴビナ紛争の犠牲者（サラエボ在住、紛争終結後1年経過）を対象に行った調査において、自己高揚傾向にある被験者は他の被験者よりも現状に適応的であると申告し、健康、精神的トラブル、人間関係トラブルと自己高揚との間に負の相関が示された。これらのことから自己高揚が逆境への緩衝要因になることが確認された（Bonanno, Field, Kovacevic, & Kaltman, 2002）。また医療分野からの知見として、Taylor & Armor (1996) は、心臓病、癌、AIDS などの疾患を抱える患者との一連の研究結果において、参加した過半数の患者が同様の疾患を抱える患者よりも自分は具合がよく、疾患への対応もうまくいっていると考えるように変化すること、そして、発病のおかげで以前は持ちえなかった心理的資質（e.g., 他者への思いやり、忍耐力、生きる意義の向上）が生まれたことなどを報告している。78名のAIDS患者を対象にした研究では、現実的に死を受容することが疾患の進行を促進し、その一方で死に対する楽観主義は延命に貢献することが報告されている（Reed, Kemeny, Taylor, Wand,

& Visscher, 1994)。HIV 患者を対象にした研究では、HIV についての悲観的予測が症状の進行を早めることが確認されている (Reed, Kemeny, Taylor, & Visscher, 1999)。統制可能性に対する過剰知覚や将来に対する楽観主義が、疾患によるストレスへの耐性だけではなく、健康保護の側面からも留意されるべきなのである。

その一方で、縦断的研究においては、自己高揚が低社会的スキル、低自尊心、低幸福感、学業からの離脱といった否定的側面と関連することも検出されている (Robins & Beer, 2001; Colvin, Block, & Funder, 1995)。また、自己高揚は、学力向上や大学の卒業率向上への有効的な予測要因にはなりえず (Robins & Beer, 2001)、短期的効果はあるものの、長期的な効果は多少の制約をうける可能性も指摘されており、今後の発展的議論が期待される。

ポジティブ幻想とその否定的影響を検討する上で、パーソナリティ要因としての自己愛性人格に注目した研究も興味深い (John & Robins, 1994; Paulhus, 1998)。自己愛性人格者は、自己の能力や功績を過剰に知覚する傾向にあり、ポジティブ幻想と同様の効果を示すと考えられている。Jon & Robins (1994) は、自己高揚の程度が高い被験者が同様に高ナルシズム傾向であることを確認しており、ナルシズムが一定の役割を担っている可能性を述べた。しかし、近年の研究では、自己高揚の中にも私的自己高揚と公的自己高揚が存在し、特に後者は公的な状況下での自己高揚であり、ナルシズムや社会的スキルの低さ、場にそぐわない非適切な自己呈示との関連性が示されている (Taylor, Lerner, Sherman, Sage & McDowell, 2003)。精神的幸福感にポジティブな影響を与えるのは私的自己高揚であり、こちらは自己呈示的側面を持ち合わせておらず、当初からの主張を継続してサポートしているようだ。

## 最 後 に

Taylor & Brown 論文の掲載から 20 年以上が経過してもなお、概念の曖昧さや不明瞭さを排除しようとする姿勢がうかがわれ、ポジティブ幻想

が精神的幸福感を促進するとの知見とそのような指針に懐疑的な知見が、相補的に混在している。生理・臨床・健康、そして社会心理学の名のもと、ポジティブ心理学の領域が確立し、精神的幸福感の意義がより明白化している今日、本論で紹介したような多様な検証結果は、より総体的でシステムティックな概念モデルの構築に役立つことであろう。特にアジア諸国の研究者らは、欧米を主体とした民族中心的な解釈だけでは固有文化の特殊性を見逃してしまう危険性を唱えており、社会心理学の主要テーマでもある文化をどのように組込むかが、今後の重要な役割を担うものと考えられる。さらに、ポジティブ幻想をより実証的な現場経験に適合させ、抽象的ではない日常的な精神的幸福感との関連を今後検討することによって、より具体的なレベルでの社会心理学的貢献につながるのではないか。

### Abstract

A number of previous studies have discussed the validity and the benefit of Positive Illusions, namely, unrealistically positive views of the self, illusions of control, and unrealistic optimism. In this article, first, key studies were reviewed carefully to organize the concepts of each illusion. Then, the relationship between illusions and psychological well-being was discussed.

### 引用文献

- Alicke, M. D. (1985). Global self-evaluation as determined by the desirability and controllability of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1621-1630.
- Alicke, M. D., Klotz, M. L., Breitenbecher, D. L., Yurak, T. J., & Vredenburg, D. S. (1995). Personal contact, individuation, and the better-than-average effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 804-825.
- Alloy, L. B., & Ahrens, A. H. (1987). Depression and pessimism for the future: Biased use of statistically relevant information in predictions for self versus others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 366-378.



- Bandure, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- Bonanno, G. A., Field, N. P., Kovacevic, A., & Kaltman, S. (2002). Self-enhancement as a buffer against extreme adversity : civil war in Bosnia and traumatic loss in the United States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 184-196.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims : Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 917-927.
- Brown, J. D. (1986). Evaluation of self and others : Self-enhancement biases in social judgments. *Social Cognition*, 4, 353-376.
- Brown, J. D. (1992). Coming to terms with failure : Private self-enhancement and public self-effacement. *Journal of Experimental Social Psychology*, 28, 3-22.
- Brown, J. D., & Kobayashi, C. (2002). Self-enhancement in Japan and America. *Asian Journal of Social Psychology*, 5, 145-168.
- College Board. (1976/1977). Student descriptive questionnaire. Princeton, NJ : Educational Testing Service.
- Colvin, C. R., & Block, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116, 3-20.
- Colvin, C. R., Block J., & Funder, D. C. (1995). Overly positive self-evaluations and personality : Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152-1162.
- Dunning, D., Meyerowitz, J. A., & Holzberg, A. D. (1989). Ambiguity and self-evaluation : the role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessments of ability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1082-1090.
- Freedman, J. (1978). Happy people : What happiness is, who has it, and why. New York : Harcourt Brace Jovanovich.
- Gonzales, A., & Zimbardo, P. G. (1985). Time in perspective. *Psychology today*, 19, 21-26.
- Gouveia, S. O., & Clarke, V. (2001). Optimistic bias for negative and positive events. *Health Education*, 101, 228-234.
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego : Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35, 603-618.
- Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in unrealistic

- optimism : Does the West feel more invulnerable than the East? *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 595-607.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766-794.
- 伊藤忠弘 (1999). 社会的比較における自己高揚傾向—平均以上効果の検討—. *心理学研究*, 70, 367-374.
- John, O. P., & Robins, R. W. (1994). Accuracy and bias in self-perception : Individual differences in self-enhancement and the role of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 206-219.
- 小林知博 (2002). 自己・他者評価におけるポジティブ・ネガティブ視と社会的適応. *対人社会心理学研究*, 2, 35-44.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self : Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement : A mixed blessing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1197-1208.
- Perloff, L. S., & Fetzer, B. K. (1986). Self-other judgments and perceived vulnerability of victimization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 502-510.
- Reed, G. M., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Visscher, B. R. (1999). Negative HIV-specific expectancies and AIDS-related bereavement as predictors of symptom onset in asymptomatic HIV-positive gay men. *Health Psychology*, 18, 354-363.
- Reed, G. M., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., Wang, H. Y., & Visscher, B. R. (1994). Realistic acceptance as a predictor of decreased survival time in gay men with AIDS. *Health Psychology*, 13, 299-307.
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self : Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 340-352.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 317-338.

- Sedikides, C., Gaertner, L., & Toguchi, Y. (2003). Pancultural self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 60–79.
- Sternberg, R. J., & Kolligan, J. (Eds.). (1990). Competence considered. New Haven, CT: Yale University Press.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161–1173.
- Taylor, S. E. (1989). Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind. New York: Basic Books.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873–898.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 1, 21–27.
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 165–176.
- 外山美樹・桜井茂男 (2001). 日本人におけるポジティブ・イリュージョン現象. *心理学研究*, 72, 329–335.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of personality and social psychology*, 39, 806–820.
- Yamaguchi, S., Gelfand, M., Ohashi, M., & Zemba, Y. (2005). The cultural psychology of control: Illusions of personal versus collective control in the United States and Japan. *Journal of cross-cultural psychology*, 36, 6, 750–761.