
The Costly Pursuit of Self-Esteem

Psychological Bulletin, 130, 392-414

rep.脇本竜太郎¹

要約

近年の研究は、高自尊心を持つことの利益を疑問視している。著者らは、自尊心の重要さは高低そのものではなく、獲得に向けた努力の仕方にあると考える。自己価値の基盤となる領域では、人は自己の能力や資質、ひいては自己価値を正当化しようとする。そして、自己正当化目標をもつ場合、人はその領域における自我脅威に対して、学習、他者とのつながり、自律性、および自己制御を害するような反応を示す。そして、それは長期的には心身の健康を損なう。自尊心追求による短期的な感情的利益は、しばしば長期的な損失に釣り合わない。本稿では、自尊心の獲得努力(**self-esteem strivings**)という観点から先行研究を再解釈する。また、自尊心追求の文化的源について考察する。最後に、自尊心追求の代替手段、およびその損失を回避する方法について議論する。

■自尊心追求はアメリカ文化の中心的関心事となっている

- ・自尊心を上げる方法を紹介する本は数多あり、子育てマニュアルは高自尊心の子どもを育てるハウツーを教え、そしてアメリカ中の学校がドロップアウト、10代の妊娠、薬物と酒の濫用等の問題が減りますようにと自尊心向上プログラムを実行している。
- ・学問の世界でもこのような傾向は見られる…30年で15000本以上の論文が刊行され、未だ自尊心への興味は衰えを知らない。

■既存の実証研究で、自尊心の維持・高揚・防衛の方法が明らかにされている。

- ・自分には価値があると信じたいという欲求は、行動を動機付け自己、他者、人生におけるイベントに対する認知を形作る。

ex.ポジティブな出来事の満足度を最もよく予測するのは、自尊心への影響(Sheldon et al.,2001)

- ・自尊心追求は極めて普遍的に見られるもので、そのため多くの心理学者がそれは根源的な人間の欲求であると想定している(Allport, 1955; Taylor & Brown, 1988 など)。さらに、人間は自尊心を追求するように進化してきた種であるとすら主張している(Leary & Baumeister, 2000; Leary & Downs, 1995)。

■わずかな例外を除けば、今までの公刊された研究では、自尊心の水準(高低)に注目

- ・高自尊心者は自分を知的、魅力的、人気があると思う(Baumeister et al.,2003)、遠い過去の欠点や失敗を認めるが、一方で現在、および近い過去の自己を特に肯定視し、現時点での評価に反して自分はよい方に変化したと信じる(Ross,2002 など)
- ・また、高自尊心者は多くの領域で自己は他者より優れていると信じ(Brown, 1986 など)、他者と比べて楽観的(rosy)な未来を期待する(Taylor & Brown, 1988)
→結果、高自尊心者は低自尊心者よりも、特に最初の失敗後に、自信を持っている(McFarlin &

¹ 東京大学大学院教育学研究科博士課程・日本学術振興会特別研究員 <mailto:wyvern@p.u-tokyo.ac.jp>

Balscovich, 1981)

■上記のような自己に関する信念から考えれば、高自尊心は有益な効果を、低自尊心は害をもたらすと想定される。

→しかし、近年研究者は高自尊心の客観的利益は小さく、また限られたものであることを主張している。

➤Baumeister et al.(2003)

・高自尊心は肯定的感覚と自発性を高めるが、学業領域での成功、職能、リーダーシップをもたらさない。

・低自尊心が暴力や喫煙、飲酒、薬物使用、早期からの性交渉をもたらすわけでもない。

■前述の通り、著者らは自尊心の重要性は高低のみではなく、日常生活のなかで自尊心を高めるために、あるいは低下を防ぐために何をするかということ、つまり自尊心の追求の仕方にあると考える。

・自尊心の高まりは快く、低下は不快なので状態自尊心は動機に対して重要な結果を与える。

・自己価値がかかっている領域では人は能力や資質を正当化する目標を持つ。すると人は成功に得ようとするが、反面脅威や脅威となりうるものに対して、破壊的あるいは自己破壊的な反応を示す。

→自己に関する意味合いとしてフィードバックを解釈する

→遂行結果のための手段として学習を捉え、成功や失敗が学ぶための手段だと考えない

→自己に関する否定的情報を認めない(challenge)

→自分のことに執心して他者を犠牲にする

→成功が確実でない場合に不安を感じ、成功の確率を低め、失敗の言い訳となるようなこと(セルフハンディキャッピング、先延ばし;procrastination)をする

■自尊心の追求は成功した場合には感情的・動機的利益をもたらす。しかし、それには、短期的・長期的コストが伴う。

・有能さ(competence)、関係性(relatedness)、自律性(autonomy)といった根源的欲求の充足からの脱線、自己制御不全、心身の健康への悪影響

→人は自尊心追求をする時本来望むものとは違うものを作り出してしまい、さらにそれは自己だけでなく他者にとってもコストとなる。

→人は自尊心追求の方法をいくつか持っており、方法間でコストは異なる。しかし、著者らは、より健康的な自尊心追求の方法ですらコストを伴うものであり、さらにそれらの利益は、他の動機を通して達成可能であると主張する。

The Pursuit of Self-esteem

■自尊心を追求するとき、行動は価値ある存在であるためには何をする必要があるか、どうである必要があるべきかという信念に導かれる

→そのような目標到達に関する成功/失敗は、「私は成功/失敗した」ということだけでなく「私は成功者/失敗者であり、そのため自分を価値有るもの/価値のないものだと感じる」ということを意味する。

■行動を駆動するのは、特性的自尊心ではなく、状態的自尊心である。人は状態的自尊心を特性的水準より高めること、また特性的水準以下に下がらないようにすることに動機付けられている。

- ・特性的自尊心は時間・状況を通じて安定しているので誘因としての力は弱い。
- ・自尊心の状況間の変動は感情に強い影響を与え、そのため動機付け効果が強い(Crocker & Wolfe, 2001 ; Wolfe & Crocker, 2003)
- ・重要な領域での成功後に状態自尊心は上がり、失敗後に下がる(Crocker et al.,2003 ; Crocker et al.,2002 ; Crocker & Wolfe, 2001)

■自尊心の価値基準には個人差がある

➢James (1890) : 人はある領域に自尊心を賭けるが、他のものには賭けない

*James 自身の自尊心を決めたのは、言語学者としての能力ではなく、心理学者としての成功であった。

- ・重要な領域での知覚された成功・失敗は、その個人全体の価値に一般化される(Crocker et al.,2003; Crocker et al.,2002)

■個人はイベントの成功・失敗に対して受動的ではなく、積極的に自己の能力・資質を正当化・証明しようとする

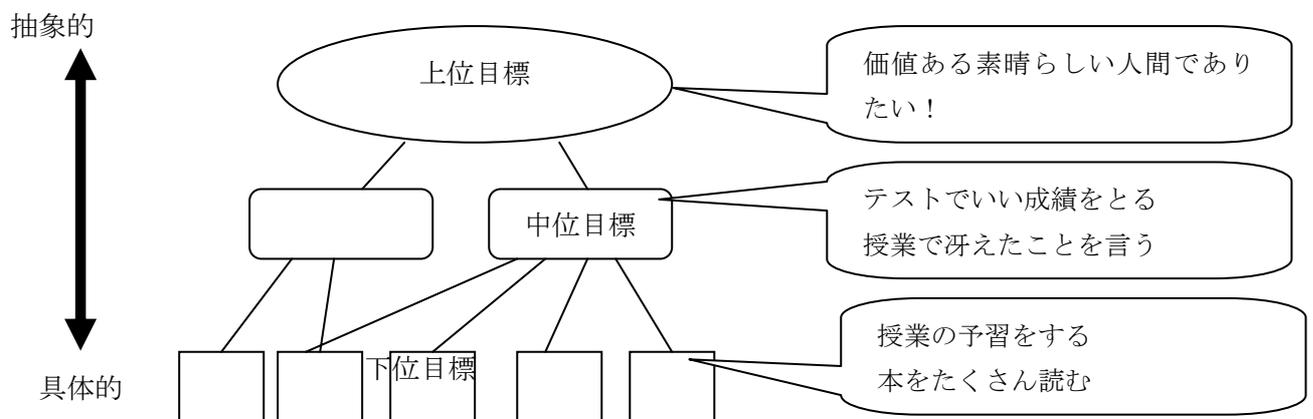
→重要領域では、自己正当化目標を持つ

→重要領域では、人はイベントが自己価値について与える意味合いに執心する

➢Wolfe & Crocker(2003)

学業での達成に自己価値の基盤を置く者は大学院への合格を自己の能力・資質の証明として考えるが、そこに自尊心を掛けていないものは長期的な人生の目標(career goal)達成のための1段階として捉える。

■自尊心追求においても目標は階層的



■人が自尊心追求を行っているかどうかは大抵はっきりしない；同じ行動でも、その根底には異なる動機が存在しうるから。では、どうやって人が自尊心を追求しているか知り得るのか？

- ・自尊心追求目標を直接測定するのが理想

しかし、研究者は主に自尊心の水準に着目してきたので、一部の例外(Dykman, 1998 ; Grant & Dweck, 2003)を除けば自尊心目標を直接測定していない。

- ・そのため、重要な領域での成功・失敗の予期・あるいはまさにその時、さらにはそれらの後に自尊心追求目標を持っているのだと推論する

→今までの研究では大学生を対象として、知的・社会的領域など重要と思われる領域について検討が行われている。・・・自尊心目標を活性化させるような領域での検討

- ・自己肯定の操作が失敗・成功への反応を消去する時(Steele,1988 など)
- ・恥や誇り等の自己関連感情が喚起される時(Leary & Baumeister, 2000 など)

- ・結果に応じて自尊心が異なる時(Crocker et al.,2002)
- ・自己防衛・自己高揚反応が生じる時(Kunda,1990)
- ・不安定・あるいは結果依存的(contingent)自尊心を持つものが同様の反応を示す時(Kernis & Waschull, 1995)

に推論がより確からしいと思える

■ここまでをまとめると...

- ・著者らは、自尊心は自尊心追求、特定的には能力や資質を正当化するという目標を通して行動および社会的問題に関連すると主張する。
- ・自尊心は重要な客観的効果を持たないという主張(Baumeister et al.,2003 ; Scheff & Fearon, 2003)もあるが、自尊心への欲求、自己正当化の目標は多くの人間行動の根底にあるものだと考える
→問題はこの領域での研究が、水準のみに注目しすぎ、自己および他者にどのように価値を示すかということ、さらにはそれがもたらす帰結にあまり注目してこなかったことにある。

Why Do People Pursue Self-esteem?

■自己価値の条件を満たすことは恐怖や不安を制御する助けとなるので、人は自尊心を追求する。

- ・中核的自己価値の条件および個々人に特徴的な自尊心追求の方法は幼少時代一人が脆弱で大人からの世話と保護を必要とする時代—に形成される。幼少期の経験が自尊心形成のプロセスを解発し、そのプロセスは成人になってからも続く (Mischel & Morf, 2003)
- ・子どもは必ずいやな(threatening, frightening, upsetting)経験をし、そこから他者に対してある結論”They will _____ me”を下す
 - 物理的危機：保護が必要なときに、他者はいないかもしれない。
 - ・・・彼らは私を見捨てる、無視する、忘れる
 - 社会的危機：他者は危険の源
 - ・・・彼らは私を拒絶する、馬鹿にする、批判する

→子どもがどのような結論を引き出すかは、文脈(家族、人種、性、地域、地区、文化)によって異なる。

- ・自己を護るための人的文脈(personal context)
 - 見捨てられることで傷つかないように強く、自立的であること
 - 馬鹿にされたり拒絶されたり批判されたりしないように、美しく、魅力的であり、成功しており、豊かであること
- ・自尊心を掛ける領域は、必ずしも効力期待が高いところではなくて、「もしそこで成功すれば、子どものころ感じた危険から護られ、安全であるという感覚を得ることができる」領域。
- ・自己価値の条件は成人期の特定の愛着スタイルと関連←愛着関係は不快なイベントの源かもしれない、そこから子どもは人としての価値は何をするか、何であるかによってきまるという結論を導く(Park et al., in press)という考えと整合
- ・多くの研究が自尊心追求の成功が不安や他の否定的感情を低減することを示している。

Emotional benefits and costs of pursuing self-esteem

- ・自尊心追求の成功→誇り等肯定的感情の上昇、これは領域の重要さと正の関係
- ・自尊心追求の失敗→状態的自尊心の低下と悲しみ、怒り、恥などの強い否定的感情の増大。これも領域の重要さと正の相関

➤Tangney et al. (1996)

- ・恥を感じる時、自己全体に注意が向いている→失敗は全体的かつ通時的な自己の欠点の反映として解釈される。
- ・防衛的・報復的怒り、屈辱による憤激は自己価値がかかっている時に、失敗を伴う恥の感情に続いて生じる(Tangney, 1999 ; H.B. Lewis, 1971 など)
- ・不安定高自尊心者は、自我脅威を経験した後に、強い敵意を示す・・・怒りや敵意が妨害された自尊心追求に対する反応であるという見方を支持

➤Waschull & Kernis(1996)

不安定な自尊心を持つ子供は、自分が怒る理由は、イベントに自尊心を脅かすような側面があるためだと言う。

Terror management

■自尊心は死の不安を低減する。

□Terror Management Theory(Solomon et al.,1991)

人は文化的世界観の与える価値基準を満たすことにより直接的・象徴的不死を獲得し、それにより死の不安を制することができる

➤Greenberg et al.(1993) : 特性的に自尊心が高い者、また状態的自尊心を高められた者は早死にへの脆弱性の否認傾向を弱くなる。

➤Harmon-Jones et al.(1997) : 特性的に自尊心が高い者、また状態的自尊心を高められた者は死の不安喚起後の防衛反応が弱い

➤Greenberg et al.(1992) : IQ テストで自尊心を高められた者は、電気ショックの予期による覚醒の程度が低い

→自尊心を上げることの利益は、不安、特に自己の消滅に関する不安を緩衝することである。

■自尊心は死の不安を低減するが、自己正当化目標を通しての自尊心追求それ自体はそのような効果を持たない。

➤Solomon et al.(1991) : 重要領域での失敗は死の不安を高める

また、人は重要領域での失敗(もしくは成功がないこと)を証明してしまうものに対して敏感である。特に、自尊心の低下の回避に動機付けられているときには、特にその傾向が強い。

➤Downey & Feldman(1996), Downey et al.(1998)

拒絶に関する不安が強い個人は、他者からの受容と愛に強く依存した自尊心を持ち、拒絶を過度に予期し、曖昧な手がかりでも拒絶を読み取ってしまう。

→拒絶を繰り返し知覚・経験し、それらに対して過剰反応→親しい関係を壊して予期を自己成就してしまう→結果としてさらに拒絶への不安が高まる

・しかし、達成によって他者からの受容の獲得に成功しても、防衛性は下がらない(Schimmel et al.,2001)

➤Dykman(1998) : 通状況的に自己正当化目標を持つ者は、不安が強い

→Dykman の尺度は、無価値さを露呈しないようにするという回避目標を測定

…自尊心の高さは不安を低減するが、回避目標による自尊心追求は、不安の強さと正の関係を持ってしまう。

■また、自尊心が不安を低減するというのは二律背反である。

・自尊心の高まりは、自己価値の感覚を高める。それはつまり、死によって失われるものが大きくなってしまいうということである。

・さらに、ここ 20 年でアメリカ人の自尊心の水準は高くなったが、不安の水準もまた高くなっている。

◇自尊心の高まりは不安を低減する。しかし、それはある特定の方法(ex.真の自己の正当化；Schimel et al.,2001)で成功した時の、一時的な効果である。

Perceived belongingness

■高自尊心は社会的受容の感覚の高まり、また社会的拒絶の不安の低減をもたらすという利点を持つ

□Sociometer Theory(Leary & Baumeister, 2000) : 状態的自尊心は内的監視装置として機能するものであり、本人の関係価の社会的指標に敏感に反応する。→これに従えば、人は高自尊心をもたらすような行動が主観的な関係への *includability* を高めるため、自尊心追求を行う。

・Crocker & Luhtanen(2003), Leary(1983)

低自尊心は社会不安、友人関係における問題、不当に扱われている感(*perceived social mistreatment*)、社会的孤立と強く関連(性別・収入等のデモグラフィック変数、神経質傾向・社会的望ましさ等性格変数の影響を除いた場合でも)。

・低自尊心は関係内での自己に関する否定的メンタルモデル(Griffin & Bartholomew, 1994)、自分は他者から大事にされていないという感覚、また自分は他者にとって大事でないという感覚と相関(Murray et al.,2001)

・社会集団からの排除は、自尊心を低下させる(Leary, 1990 ; Leary & Downs, 1995)

■しかし、我々は自尊心を高めるための行動が、実際に人気や対人的つながり、互惠的・支援的関係を導く証拠をほとんど知らない。

・高自尊心者は自我脅威を受けると他者を非難する(Heatherton & Vohs, 2000)

→自尊心は護られるが、他者の目には敵意的でいやな感じに映る。

Perceived Competence and optimism

■低自尊心は将来および能力に関する悲観、高自尊心は将来の楽観と肯定的（むしろ肯定的すぎるほどの）能力評価と関連(Taylor & Brown, 1988)

■自尊心の安定性は楽観性、不安、出来事に対する統制感の不安定性と関連(Gable & Nezlek, 1998)

→高自尊心は有能さ、統制感、目標達成のための能力に関する楽観をもたらし、自己効力感を与えることで不安を低減するので、人は自尊心を追求する。

Motivational benefits

■自尊心が仕事、金銭、愛、名誉などの利益をもたらすと信じているため、人は自尊心を追求する。

・多くの偉大なる行動(芸術、科学だけでなく利他主義、援助など)が自尊心追求に動機付けられているのは直観的に納得のいくこと。

・実際援助行動研究では援助が真に利他的な動機に基づくものなのか、常に利己的な関心に基づくものなのかということが長らく議論されている²(Batson, 1987, 1998)

■上記のような視点の根底にあるのは、自尊心が強力な動機の源泉であるという想定。

Ex. Sociometer 理論；自尊心追求が社会的拒絶の危険を低減する行動を動機づける

■自己価値のある領域に賭することは、努力を増やすという意味で動機付け効果を持つ(Deci &

² 小学校の学級会で一度は話題になるテーマ。

Ryan, 2000)が、自尊心追求が実際の成功に結びつくという証拠はほとんどない。

➤Crocker & Luhtanen(2003)

学業に自尊心の基盤を置く者は勉強量を多く報告するが、実際によりよい成績を修めるわけではない。

➤例外として、ナルシストは自己高揚をし、他者からの賞賛を得られる状況ではうまくやる。

■以降で述べるが、自尊心追求は困難な状況での学習や成績を阻害し、自己制御および自律性、関係性を損ない得る。そして、実際のところ、自尊心追求しているにも関わらず(追求しているゆえではなく)成功や愛、名誉を得ることが時にあるのである。

■自尊心追求による動機付けを重視している人間は、それがなければ自分には全く動因や野望がないと思っているであろう。しかし、他の動機も同じ行動を引き出しうる。

ex.自己決定理論(self determination theory ; Ryan & Cornell, 1989)

生徒が学校でうまくやりたいと思う理由は、報酬が得られるから、それが自分のためになるから、それが重要だから、それを楽しんでいるから

→自尊心追求の放棄が必ずしも動機の欠乏につながるわけではない。

Summary

■TMT, sociometer, 楽観性研究が共通して指摘する自尊心追求の要素

…自尊心追求の成功が肯定的感情の増大、不安の低減、統制感と安全の感覚をもたらし、非常に動機付け高効果が高く、一方で追求の失敗が無価値、恥、悲しみ、怒り等の感情、死や社会的拒絶への脆弱性の感覚、出来事への対処に関する自信のなさをもたらすということ。

■高自尊心が主観的感覚の改善をもたらすとの見解がある一方、客観的な改善をもたらすという証拠はほとんどない。

- ・自尊心追求は一時的に肯定的感情を高め、不安を低減するが、その効果は長続きしない。
- ・失敗時の強い否定的感情や不安の高まり、社会的拒絶への危機感等の不利益は、少なくとも成功時の利益と同程度に大きい。そして実際には、失敗時の自尊心の低下の程度は、成功時の上昇の程度よりも大きい(Crocker, Karpinski et al.,2003)。

→野望を制限することで成功数が失敗数より多いことを保証できる場合のみ、もしくは個人的自己価値について失敗が持つ示唆から自分を防衛できる時にのみ、不利益が利益を上回る。

When and Where Do People Pursue Self-esteem?

■他者からの評価の結果依存性

- ・他者から肯定的評価が得られるか否かが個人の遂行や他の外的要因次第である時に、人は自尊心追求に駆られる(Rogers, 1959)
- ・自己の内的・安定的側面ではなく遂行に基づく賞賛を受ける場合、人はより防衛的になる(Pyszczynski et al.,2000)。
- ・批判的な重要他者の名前を呈示すると自己評価が低下し、受容的な重要他者の名前を呈示すると自己評価が高くなる(Baldwin, 1994)。

■死の顕現性

- ・死の権現性は、防衛性と自尊心追求を高める

➤Goldenberg et al.(2000) 死の顕現生は、自尊心を高めるような自己の側面への同一化を高め、自尊心を脅かすような側面への同一化を弱める。

➤Dechesne et al.(2000) 死の顕現生は、集団の肯定的側面が顕現的な場合は集団への同一化を、

否定的側面が顕現的な場合は脱同一化を生ぜしめる。

■アイデンティティの危機

- 特定の文脈でアイデンティティが傷つけられると、自己価値への関心が生じる(Crocker et al.,1998)。この関心は必ずしも自尊心の低下を招くわけではない(Crocker & Major, 1989)が、屡そのことの意味についての困難を傷つけられた側の人間に与える(Cross & Fhagen-Smith, 2001)。

Ex. 白人の学生から馬鹿にされた黒人の生徒は、それが個人的なものの反映なのか、相手の人種に関する態度によるものなのか思い悩む

→否定的評価が妥当なものなのかどうか、社会的アイデンティティのせいで否定的評価を受けてしまうのかといった疑問

→自尊心への関心の高まり

- 自尊心目標の特に強い引金となるのは、資源欠乏・競争・あるいは評価焦点の環境下での否定的評価

➢Jambekar et al.(2001)

肥満の女性では、「アメリカ社会は勝者総取である」というメッセージが自尊心低下を招くが、「くつろいで人生を楽しむことが重要だ」というメッセージではそのような反応は生じない

→資源欠乏の状況で欠点だと解釈し得るような側面は勝者になれないことを意味してしまう？

➢工学専攻の女性は、能力への懐疑と競争的・評価的学術環境という二重のスティグマの呪いを掛けられる。

➢Crocker, Karpinski et al.(2003) 期待以下の成績を取った場合に、工学専攻で自己評価の基盤を学業においている女性は、自尊心の低下の程度が大きい³。

Who Pursue Self-esteem ?

■我々は、少なくとも北米では自尊心追求は普遍的であると想定している。

- アメリカでは、自己価値の感覚、あるいは無価値の感覚の回避に関心が無い人間はほとんどいない。

➢Crocker et al.(2002a) : Contingencies of Self-Worth Scale の7領域全てで尺度の理論的中央値を超えなかった大学生は4%しかいなかった。

- 自尊心追求は普遍的だが、その強さには個人差がある

➢Kernis & Waschull(1995) : 自尊心が不安定な者は出来事への自我関与が高い傾向にあり、自尊心目標が活性化しやすい

➢ナルシスト(Morf & Rhodewalt, 2001), 抑うつ持ちの者(Dykman, 1998)も自尊心追求に囚われやすい。

How Do People Pursue Self-esteem?

■自尊心追求は普遍的だが、そのための方略もしくはスタイルは、個人差変数によって調節される。ここでは、方略を調節する変数のいくつかについて取り上げる。

³ この研究では、心理学もしくは工学を専攻する男女に日誌法による調査を行っている。

Level of self-esteem⁴

■我々は、高自尊心者と低自尊心者双方が、特に自己概念に脅威が与えられた時に自尊心追求を行うが、その方法が異なると考える(Blaine & Crocker, 1993).

- ・高自尊心者は肯定的自己感を持ち、またそれを確かなものだと思っているので、自尊心を賭けている領域で失敗を避ける事に関心がなく、自尊心に関して接近目標を採用し(Power & Crocker, 2002)、直接的に自己高揚し(Brown et al.,1988)、脅威に対して能力の強調、否定的フィードバックの否認、優秀さに関するフィードバックの追求、自律化といった反応を示す。
→高自尊心者は優越性、有能さを通して自尊心を追求する。

■対照的に低自尊心者の自己概念は否定的であり、また彼らは自己観に確信がない⁵.

- ・そのため、自尊心に関して回避目標を適用し(Brown et al.,1988)、間接的自己高揚を行い、否定的フィードバックを受容し(Brockner, 1984)、自己の社会的側面に着目し、対人的フィードバック(特に再確認)を求め、より相互依存的になる(Vohs & Heatherton, 2001),
→低自尊心者は、受容を通して自尊心を追求しようとする。

Expectancies and self-theories

■重要領域での失敗に対する反応:その領域からの脱却による自尊心防衛 or さらなる努力を投入し成功による自尊心向上に執着

→どちらの反応が示されるかは、能力についての自己理論(self-theories)と将来の努力の期待に依存

■人は失敗を補償できると考える時には努力を投入するが、そうでないと思う場合は脱却する(Carver & Scheier, 1979)→自己理論によって調節

➤Dweck (2000)

- ・実態的能力観者(entity theorists)は能力を固定的で不変なものだと捉え、そのため失敗は能力の欠如を示し、努力を増やしたからといって解決できるものではないと考える。
→重要領域での失敗により回復不可能な無価値感が生じ、自尊心が大きく低下し、諦めや自己防衛が生じる
- ・一方、増大的能力観者(incremental theorists)は能力を改善できるものだと考え、失敗もその後の努力によって回復できると考える。
→失敗後に、脱却よりも執着を示す。

■Dweck(2000)は実態的能力観を持つ者の自尊心は結果依存的である、と論じているが、Crockerとその同僚は能力間と自尊心の条件性は独立であることを見出している。

➤Niiya et al.(in press)

- ・学業領域での2変数の相関は.12
- ・結果依存的な自己価値を持つ学生は失敗後に自尊心の低下を示すが、それは実態的知能観をプライムされていた時のみ。一方で、自己価値が結果依存的でない者、また増大的知能観をプライムされた者では、自尊心の低下は生じなかった。

Approach and avoidance self-esteem goals

■目標には、望ましい状態に接近することと、望ましくない状態を回避することが含まれる(Elliot

⁴ 自尊心の水準による自己高揚方略の差異については、伊藤先生の論文が大変勉強になります。
伊藤忠弘 (1998) 特性自尊心と自己防衛・高揚行動. 心理学評論,41,57-72

⁵ Kernis らの一連の研究では、水準と安定性の相関はかなり低いか非有意であることが報告されている。これを考慮すれば、この議論はやや不正確であると考えられる。

& Covington, 2001)

- ・自尊心に関する接近目標：価値ある人間(人気がある, 知性がある, 成功している)であるための個人的・文化的基準と自己の乖離を小さくする
- ・自尊心に関する回避目標：個人が無価値さに関連すると思う特性(社会的に拒絶されている, 無能, 失敗等)から自己を遠ざける
- 人は時に接近目標を, またある時には回避目標に注目する.
- ・接近目標を持つ場合, 人は自己制御において促進焦点方略(自尊心向上のためやれることを熱心にやる)を採用するかもしれない(Higgins, 1997, 1998).
Ex.自己高揚, 他者よりも優秀であるための努力, 肯定的特性を示すための $+ \alpha$ の努力
- ・回避目標を持つ場合, 人は自己制御において予防焦点方略を採用し, 自尊心を低下させ得るような誤りや失敗を回避するため用心深くなるだろう.
- 回避的遂行目標と抑制焦点は一般的に不安, 課題への興味の低下, 低遂行と関連(Elliot & Harackiewicz, 1996 等)
- 接近的遂行目標の遂行と内発的動機に対する影響は複雑. しかし, 近年の知見は, 個人の能力を正当化するための接近的目標は撤退, 内発的動機の喪失, 困難な状況での遂行低下を導くことが示されている(Grant & Dweck, 2003 ; Morf et al.,2000).
- 自尊心に関して回避目標に焦点化するか接近目標に焦点化するかは個人差変数だけでなく, 状況要因によっても影響を受ける(Higgins, 1998)
- 高自尊心者は接近的目標を, 低自尊心者は回避的目標を持つであろうが(Baumeister et al.,1998), 著者らは双方についてコストが存在すると考える.

The Costs of Seeking Self-esteem

- どのような方法でそうするにしろ, 自尊心にはコスト—有能さ, 関係性, 自律性, 行動の自己制御能力に対するコスト—が伴う
- コストを十分に評価するためには, 追求者自身と他者に対するものを考える, 全体的・長期的視点が必要
 - ・短期的には, 感情的利益がコストを上回るかもしれない. しかし, 時が経つにつれ短期的利益は減少し, 不利益は蓄積する.
 - ・追求のコストは, 時に本人ではなく周囲の他者, さらに全くの他人に降りかかることがある.

What Do People Need to Thrive ?

- コストを評価するには, 人がよく生きるために心理的に何が必要なのかを明確にしておく必要がある.
- ・自己決定理論(Deci & Ryan, 2000) : 有能さ, 関係性, 自律性が個人の継続的成長と統合性, well-being に必要
 - …これら欲求の充足を促す活動は well-being を増進し, 阻害する活動は well-being を損なう.
- ・著者らは, ここに行動の自己制御と精神的・身体的健康を加える.
- ・自己決定理論では, 欲求⁶と目標は異なるもの⁷

⁶ ここでは, 欲求は健康のための栄養素のように, それなしでは生きていけないものであり, 一方, 目標はそれが

欲求：健康のための栄養素のように、それなしでは生きていけないもの

目標：行動を意識的・非意識的に制御するもの

→自己決定理論と一貫して、我々は関係性、有能さ、自律性、自己制御を欲求であると考えてる。

一方で自尊心や自己価値は屢目標とはなるが、必ずしも欲求ではないと考える。

Costs to Autonomy

■自律性とは、自分が自分の行動の原因である(deCharms, 1968)、内的自己が動機の源泉であるという感覚であり、自律的行動は自己決定的、意思的であり、自己選択の感覚を伴う(Deci & Ryan, 2002)。自律性が低い時には、人は内的・外的欲求からの圧力を感じ、その縦になっていると感じる。

■自律性は、自己決定理論が想定する根源的欲求の中で、もっとも議論の分かれるものですが、それはこの概念が時に独立性(independence)、個人主義(individualism)、感情的独立(emotional detachment)と混同されるためであろう。

・実際は、自律性は他者との真の関係を満足すること(Hodgins et al., 1996)および well-being(Ryan & Lynch, 1989)と関連する。さらにこの関係は、集団主義文化圏においても見られる(Deci & Ryan, 2000)

・目標追求において自律性は行動の粘り強さ、より効率的な遂行、よりよい精神的・身体的健康と関連(レビューは Deci & Ryan, 2000 参照)

■自尊心追求は自律性を犠牲にする。

・自尊心維持・防衛という高次目標を持っている時、人はストレスやプレッシャー、不安を感じやすくなる。これは失敗が自尊心の損失を招くため(Deci & Ryan, 1995)。

Ex.学業での達成に自尊心の基盤を置く学生は、成功へのプレッシャーを経験し、内発的動機を喪失する(Ryan & Deci, 2000 等)

また、そのような学生は、学業に基盤を置いていない学生に比べて、時間の圧力、学業上の困難、教授や TA との葛藤、学業上の判断をしなければならないという圧力をより強く感じていた(Crocker & Luhtanen, 2003)。

*さらに、これら効果は自尊心の水準、GPA 平均点、神経質傾向やまじめさ(conscientiousness)等の個人差変数とは独立であった。

■上記と収束する知見が、不安定自尊心者についての研究から導かれている。

➤Kernis et al.(2000)

自尊心が不安定な大学生は安定している大学生に比べ、個人的な目標追求の根底にある動機について自己決定が低く、追求に伴う緊張を強く感じている。

➤Waschull & Kernis(1996)：自尊心が不安定な児童は安定している児童よりも、学校での活動に対する好奇心・興味および困難な課題の選好の程度が低かった。

■自己愛傾向が強い男性は、例外。

・自己愛傾向の強い男性は、能力が自分自身でなく、他者と比較される時により強い内発的動機を示す(Morf et al.,2000)。

…Morf ら自身の解釈：自己愛者の自我への関心を満たしたいというもとの欲求と、他者を打ち負かすという状況的目標が一致するため、内発性が高くなるのではないか？

→慢性的・状況的自己正当化目標の一致が内発性を高めるという示唆は重要。なぜなら、

なくても生きていけるものと考えられている。

7 ここでは目的と手段・実現のための方法と考えてしまってもよいと思う。

それは自尊心追求が、ある部類の人にとっては自律性を満足させる可能性を暗示するから
(Harackiewicz & Sansone, 1991)

- ・しかし、他者を打ち負かす目標は自己正当化目標とは別のものであり、異なる帰結をもたらす
(Grant & Dweck, 2003)→さらなる研究が必要
- …慢性的に自己正当化目標を持ち、能力や資質を妥当化する機会を与えられた者は、その課題が非常に困難でない場合のみ(つまりは失敗して正当化に失敗する可能性の低い状況)高い内発性を示すのではないか。
- …また、接近/回避の区別、および自己愛者は優越性やユニークさを示すという接近目標を採用すること (Rhodewalt & Sorrow, 2003)を考えると、内発的動機を損なうのは、回避的自尊心目標だけなのかもしれない。

Costs to Learning and Competence

■複数の理論系譜において、有能さと修得・学習は根源的な人間の欲求であるとされている (Bowlby, 1969 ; Deci & Ryan, 2000 ; White, 1959)。これら枠組みの中では有能さとは知識内容や技能の水準ではなく、人間が成功するのに必要な、経験から学び成長することについての能力と積極性(willingness)をさす(議論は Pyszczynski et al.,2003 を参照)

■自尊心追求は学習・修得を阻害する(Dweck, 2000 等)。

←自己正当化を目標とする時には、誤りや失敗や批判、否定的フィードバックは学び改善する機会ではなく、自我脅威であるから。

←学習が目的でなく、遂行のための手段になってしまう

➤Crocker (2003)

- ・学業を自尊心の基盤とする程度は、よい成績を取るという遂行目標と強く相関するが、学習目標とは相関せず。
- ・自尊心の学業への依存性を達成目標から予測すると、能力の正当化、よい成績の獲得、他者の打倒という成績目標はそれぞれ独立に正の影響を及ぼすが、修得目標は負の影響を及ぼしていた。
 - 学業への依存性の強い個人は、学習そのものには興味がないようである。
- ・実際、成績と学習のいずれかを選択させると、学業への依存性の程度が強い学生はそうでない学生に比べ、成績を選択する傾向が有意に強かった。

■自尊心追求目標に駆られている時、人は成功を自己の手柄にすることに熱心になる(レビューは Blaine & Crocker, 1993 等を参照)

➤Carver (2003) : (自己正当化目標の下では)自尊心が最終目標なので、条件領域で成功したらそれで終わりだと思ってしまう、何が成功をもたらしたのかちゃんと考えない。

➤成功に伴う誇りの感覚を経験すると、人はより達成を目論むかもしれない(Frederickson & Brqignan, 2001)

→他者の努力や環境の変化など、成功に貢献した他の要因を検討しない。結果、いかに将来成功を再現するかについて学べることを学ばない。

■基盤となっている領域での否定的自己関連情報は素質の欠如を暗示するので、人はそのような情報に抵抗しようとする。

- ・Baumeister & Cairns (1992) : 聴衆がいてそうできない場合を除けば、人は否定的自己関連情報について考える時間を最小化する。
- ・Crary(1996), Mischel et al.(1976) : 人は成功の肯定的情報を覚えている一方で、失敗や否定的

情報を選択的に忘却する.

- ・自尊心関連領域で失敗すると、言い訳をする(レビューは Blaine & Crocker, 1993 等を参照). 特にこの傾向は不安定高自尊心者で強い(Kernis & Waschull, 1995)

ex. テストの妥当性を批判, テストの妥当性に関する証拠を自己奉仕的に解釈

- ・ Sherman & Kim(2002) : 自己肯定の操作は自己奉仕的帰属傾向を低減
→成功を自己に引き付け, 失敗時の叱責を回避することが自尊心追求によるものであるという見方を支持.
- ・失敗が説明できない時, 人は補償的自己高揚(Baumeister & Jones, 1978 等), 下方比較(Beauregard & Dunning, 1998 等), 他者に関する否定的情報の想起(Crocker, 1993), 自分よりうまくやった人と距離を取る(Tesser, 1988, 2000), 等の反応を示す. また, 自我脅威を受けた後に自尊心を修復する目的で, 自己外集団を否定的に評価したり, 他者を自分より不幸であると考えたりするかもしれない(Abersson et al., 2000 など)
- ・人は自尊心がかかっている時には, 失敗を避ける方法を追求する...例えそれが学習を阻害するものであっても.

➤Covington(1984) : 学術領域に自尊心がかかっている学生は, 課題に成功できないときはすすんでズルをすると報告.

■上に挙げた反応は, どれも経験から学ぶことよりも, 自尊心の維持・防衛・修復に焦点を当てたもの.

- ・失敗, 否定的フィードバックの忘却→失敗経験から学ぶことが制限される
- ・否定的情報の否認→失敗や批判から学ぶべき大事なことへの注目を阻害
- ・間違いの割引, 否認, 弁解→欠点や不足を現実的に考え, 学ぶことを同定する作業を不可能にする

■重要領域での失敗を割り引けない場合は, 失敗は自己全体の欠陥として過度に一般化されてしまう.

- ・過度の一般化は割引とは逆に失敗を大げさに言うものだが, やはりこれも強味弱味の同定や学習を阻害する.
- ・過去の失敗を領域特定のなものと考え人の方が, より建設的な自己批判を行う.

➤Kurman(2003)

形態認知テストの失敗は, 全体的な知能検査での失敗よりも弱い否定的感情反応や自己改善プロセスを生ぜしめる.

- ・「自分はどうしようもない人間だ」という結論は, 強く否定的な自己注目と感情を生ぜしめるが, 冷静で感情的でない問題と善後策の評価を導かない. 実際は自己の失敗を認めることのほうが, 実際正しくもなければ, 自己のどの側面を改善すべきなのかという現実的な問題に向き合わない「自分はだめだ」というよく考えもしない一般化よりも自尊心にとって苦痛である.

■自尊心追求に伴うストレスと不安も, 学習と遂行を阻害する

➤de Quervain et al(1998)

ストレスによるコルチゾルの増加は脳に影響し, 学習や情報想起の能力に影響を及ぼす

➤Cumming & Harris(2001)

ストレスは医学の訓練を受けている学生の意思決定を阻害

➤覚醒は優勢反応を促進するが, 課題が複雑で難しい時, 能力を最大限発揮しなければならないものである場合には, 成績を低下させる(Stone, 2002 等)

Costs to Relationships

■人は社会的動物であり、関係性への根源的欲求を持つ。

- ・関係とは単に好かれている、頼れる人間がいるということではない。他者と親密で相互に気遣い、支えあうような関係を構築し、どうしようもなく辛いときに安全基地となるような、与え与えられるという側面を含む。
- ・相互に支持的な関係は安全の感覚(felt security)を与え(Colins & Feeney, 2000), それはより効果的な対処, 精神的・身体的健康, さらに寿命の長さにまで貢献する(Ryff, 1995).

■自尊心目標を持つ場合, 他者の必要や気持ちを犠牲にして自己に注目するので, 関係性が損なわれる。

➢Taylor & Brown(1988) : 自尊心追求者は人よりも優れたいと思う。

→人生はゼロサムゲームになり, 人は味方・資源ではなく競争相手・敵になってしまう。

➢自尊心脅威に対する諸々の防衛的反応(ex 回避, 叱責, 弁明等)は孤立や関係の断絶を招き, 真に支援的な関係の構築を妨害する(Pyszczynski et al.,2003)

■Park & Crocker(2003) : 自尊心追求が他者の欲求・感情との調和を損なうことを示した研究。以下に概略。

- ・2人1(パートナーとターゲット)組の実験。

	第1セッション	第2セッション	第3セッション
パートナー	個人的問題についてエッセイを書く	パートナーの個人的問題について話し合い	印象の評定
ターゲット	GRE 類推課題+失敗フィードバック or GRE 非類似の+フィードバックなし		

- ・失敗フィードバック条件において, 高自尊心と学業領域重視の傾向が組み合わさるとターゲットの気遣いの程度, 支援性, 関心(concerned), 熱心さ(invested)の程度はより低く, 問題に関して妨害性, 心ここにあらずな感じ(preoccupied)で退屈そうにしている程度は高く評価された。
- ・また, 高自尊心で学力重視のターゲットは, 失敗条件で好ましさ, 将来の相互作用についての望ましさ, 個人的問題を話す相手としての魅力がより低く評価されていた。

⇒自己価値が脅かされている者は脅威を受けた後に自尊心追求からなかなか脱却することができず, 他者を支えることが出来ない→長期的には他者との親密で互恵的な構築することができなくなる。

■特性自尊心は対人関係に対するコストも調節

- ・高自尊心者は達成を通じた自尊心維持・獲得・防衛のために他者との互恵的な関係を犠牲にする(Baumeister et al.,1996)
- ・一方で低自尊心者は他者から愛されること, 受容されることで自尊心を追求しようとする…しかし, そのような自尊心追求方略をとる者の対人関係はまずく, また関係を悪くするような振る舞いをする傾向がある。→再確認傾向(Murray et al.,2001)
- ・他者からの承認と再確認への願望は拒絶のサイン(実際あるいは想像上の)への敏感さを高める。

➢Downey & Feldman(1996)

- ・他者からの受容に自己価値の基盤を置く者は, 拒絶を予期し, それを直ぐに知覚し, また

それに対して過剰反応を示す。

→関係を悪化させる。

- ・拒絶に敏感な者はそうでもない者よりも重要他者の否定的行動に敵意的意図をより強く見出し、自分達の関係により強い不安定さと不満を感じ、相手の不満や関係撤退の願望を誇張してしまう。→男性は嫉妬、敵意、相手を思いのままにしようとする反応、女性は撤退と落胆を示す。→長期的には関係の解消を招いてしまう。

⇒皮肉にも、承認を求める人間は求めるのと反対の拒絶を手に入れてしまう。

■愛着理論からも、同様の見解が導かれる。

- ・没頭型(preoccupied)の愛着スタイルを持つ者の自尊心は他者の受容に依存しており、常に再確認を強く求める(Bartholomew, 1990)。
- ・また、そのような者は関係に関して脅迫的で、相手は自分ほど親しくなりたいと思っていないのではないかと恐れる(Collins & Read 1990 等)。
- ・不安定型愛着スタイルを持つ者は、安定型愛着スタイルを持つ者よりも、支援の求め方が非効果的(Collins & Feeney, 2000)。

■低自尊心者、再確認傾向の強い者、拒絶不安の強い者、不安定型愛着スタイルを持つ者は受容と承認で自尊心を得ようとするが、それは滅多に成功しない。また、自尊心を追求する時、人は時に互恵的関係の構築・維持を阻害する行動をしてしまう。

■自尊心追求は、他者の経験にも影響を及ぼす(Crocker et al.,2004)

- ・自己に注意が向くことで認知資源が減り、何を他者が必要とするか、何がその他者にとってよいことなのかを考慮することができない。→他者からすれば、不振に陥って安心を感じられなくなっても不思議はない。
- ・自己価値正当化目標は競争と優越の欲求を生み出す→さらに報復の願望も
→このような波及効果は、自己に跳ね返り望み必要としていた受容と逆の事態を生ぜしめる。

Costs to Self-Regulation

■自尊心追求は行動の自己制御と感情の自己制御それぞれを含む

→ある時は成功に向けて行動を制御するが、ある時はそれを放棄して自己価値の感覚を防衛する方法(他人を責める)を追求するかもしれない(Tice & Bratslavsky, 2000)。

■自尊心追求を高次目標として自己制御が起こる時は、行動を自己制御することは困難である。

・Metcalf & Mischel(1999)：自己制御の2システム

冷たい認知的プロセス：目標を追求しその進捗を監視しながら、目標自体を頭に保持しておくことを可能にするシステム。

熱い感情的プロセス：迅速で単純で反射的ストレスで増強され、刺激の縦になるシステム

・自尊心は感情に対して強い影響をもつので、自尊心追求は熱いシステムの支配下にある。

自尊心が脅威にさらされると、人は快感情を得たいという即時的な衝動に動かされ、短期的な感情制御を他の目標に優先させる(Tice et al.,2001 など)。

…先延ばし、セルフハンディキャッピング等は自尊心を守るが、成功の機会を減らす。

■自尊心目標を追求するとき、人は失敗の責任の回避、成功の自己帰属に動機付けられる。その結果、現実的に、現在状態を評価し、それを理想状態と比較することができなくなる。

- ・理想と現実の乖離を過度に肯定的もしくは否定的に評価してしまったり、他者の問題に注目することで、その乖離について考えること自体を回避してしまう。
- ・また、目標に向けての進捗を評価することも困難になってしまう(Wison & Ross, 2000, 2001)

効果的な自己制御には、進捗があまりにも遅い目標からの脱却も必要だが、自己価値がかかっている目標からはなかなか脱却できない(Baumeister et al.,1993 など)

■また、自尊心追求は自尊心に関連する領域で自己制御資源を消費してしまい、他の領域で自己制御が働かなくなるという事態を招くかもしれない。

➤Vohs & Heatherton (2000) : おいしいお菓子を食べるのを我慢しているダイエット中の人は、その後の感情表出の制御が必要な課題での遂行が低い。

→自尊心追求が資源を消費し、他の領域での自己制御不全を招くことは有り得る。

■自己制御は時間を食う。そして自尊心追求は、時間の無駄遣いである。

・勉強に自尊心をかける学生は勉強時間は長いがよりよい成績をとるわけではなく、容姿にかけているものは衣服の買い物とパーティーに時間を費やし(Crocker et al., 2003), 完全主義者は高い基準を持ち、その基準に満たないということを認められない(Blatt, 1995)。

→時間の浪費であり、時に長期的目標を犠牲にしてしまう。

・また、自尊心追求は時間配分の計画を困難にしてしまう。

➤Buehler et al.(1994) : 人は一貫して計画の完遂にかかる時間を過小評価するが、それは失敗を外的に帰属して自尊心を防衛しているためである。

→過去の失敗について考えることを回避していると、将来同じような困難に出会う可能性を正確に推定できない。

・明らかではないがおそらく最も重要なことは、自尊心への心配により、多くの時間が短期的な目標達成のための活動（自尊心追求以外、根源的な欲求を満たすための活動）からそらされてしまうということである。特に、自己防衛のため人の欠点を探すのに時間を費やす場合、人の葛藤がおきて余計に時間を消費してしまう。

Costs to Physical Health

■直接検証されているわけではないが、自尊心追求は身体の健康に長期的なコストを与える。

・自尊心目標を持つものは不安が非常に強い傾向にあり(Dykman, 1998), 不安は健康を害する(Suinn, 2001)。

➤不安は副腎皮質からの副腎皮質ステロイド(corticosteroid)を投射する下垂体副腎皮質系(pituitary-adrenal-cortical system)の活性化と関連(Stroebe, 2000 など)

➤副腎皮質ステロイドは、血中のトリグリセリド⁸やコレステロール濃度を高める・・・その結果、慢性的で頻繁なストレスは心臓病と関連する。

➤また、副腎皮質ステロイドは免疫システムの機能を低下させ(Kiecolt-Glaser & Glaser, 1994 等), 上気道感染症⁹などの病気に罹りやすくなる。

⇒これらを考えれば、学期の前半で先延ばしをするものはより頻繁に病気に罹り、より多くのストレスと病気を報告する(Tice & Baumeister, 1997)という知見はさほど驚くべきでもないこと。

・ストレスは SAM 系(sympathetic-adrenal medullary system : 副腎髄質の交感神経系?)の活性化と関連する。SAM 系は循環器の活動を刺激し、循環器系の健康に影響を与える(Stroebe, 2000; Suinn, 2001)。

・高いが脆弱な自尊心を持つ者は特に自我脅威を感じた時に敵意的になる傾向が強い(Kernis, 2003)。そして、敵意は冠状動脈疾患の危険因子であり(Suinn, 2001), 免疫系の機能を低下させ

⁸ 中性脂肪の1種。

⁹ 要はかぜ症候群。

る(Kiecolt-Glaser et al.,1993)

←敵意を持つのはおそらく自己価値が他者から妥当化されないため(Crocker, 2002)

■自尊心目標は、不健康的な対処行動を通して身体的健康を害する。

➤Crocker (2002)

容姿に自己価値をかけている学生は、パーティーに時間を費やし、より多くの酒や薬物を消費する傾向が特に強い

➤Cooper et al.(2000)ほか

自尊心追求に伴う否定的感情に対処するために、人はアルコールを飲んだり、安全でないセックスをしたりし得る。

➤自尊心がかかっている領域でネガティブな出来事が起こると、その苦痛を強める自己覚知を避ける行動が頻繁に企図される。

ex. アルコール摂取、むちゃ食い(binge eating ; Heatherton & Baumeister, 1991), マゾヒズム(Baumeister, 1991), 自殺(Baumeister, 1990)

■自尊心追求は健康リスクになるような行動を通じて、身体的健康を損なう(Leary et al.,1994)

他者からどう見られているかを気にする人は、他者からの賞賛を受けるために、アルコール、タバコ、薬物、ステロイドをより多く消費する傾向、及び過度なダイエットをし、整形手術を受け、危険な運転をし、安全でないセックスをする傾向が強い。

→これら行動は短期的には自尊心を高め不安を低減するが、その健康に対する影響は継時的に蓄積する。蓄積した悪影響は修復不可能であり、自己だけでなく他者・社会に対する負担となる。

Costs to Mental Health

■Depression

- ・低自尊心と抑うつ症状の存在は相関する。しかし、低自尊心が抑うつの危険因子なのか症状そのものなのかということについては決着がつかない(Roberts & Gamble, 2001)
- ・抑うつになりやすい人間は、特定の領域で脆弱で結果依存な自尊心を持つという議論もあり(Higgins, 1987 など)
- ・著者らの視点からは、自尊心追求が抑うつの進行の危険因子である。
 - Dykman(1998) : 自尊心目標で状況に臨む者は抑うつ症状が強い
 - Carver(1998)ほか : 否定的な出来事を自己価値全般に一般化する傾向(自尊心目標を持つ者の特徴)は抑うつ症状の進行を予測する。
 - Kernis et al(1998)ほか : 重要領域での成功・失敗によって引き起こされる自尊心の不安定性は抑うつ症状に寄与する。
 - Crocker, Karpinski, et al.(2003) : 学業に自尊心を掛けている学生は、期待以下の成績を取った日の自尊心の低下の幅が大きい。また、この自尊心の不安定性はもともと抑うつ傾向が強かった者で、3週間後の抑うつの悪化を予測。

■Narcissism

- ・臨床・実験から導かれているナルシズム像は、我々の自尊心追求と非常に良く似ている(Rhodewalt & Sorrow, 2003 参照)。
- …自己価値目標、自己が有価値か無価値かという疑問へのとらわれ
- ・しかし、ナルシストは極端に肯定的な自己像、無価値への極端な恐怖(Morf & Rhodewalt, 2001 など)、不当に肯定的な自己価値を防衛するために常に外的妥当化を必要とする(Morf &

Rhodewalt, 1993,2001 など)という点で異なっている.

・ナルシストの自尊心は社会的相互作用に応じて変動(Rhodewalt et al.,1998)

⇒ナルシストは自尊心中毒なのかもしれない(Baumeister & Vohs, 2001)

■抑うつとナルシシズムは多くの面で違うが、自己価値に対する強い関心は共通. このことは、警戒すべきある可能性を浮かび上がらせる

: アメリカ社会で強く重視されている自尊心は自己愛傾向と抑うつ傾向を助長してしまっているのではないかと…どうも実際にそのようである.

・自尊心運動(self-esteem movement)¹⁰が始まって以来、抑うつ、ナルシシズム、不安の程度は高くなっている(Smith & Elliott,2001 ; Twenge, 2000)

➢Twenge (2000) 1980年代の平均的なアメリカの子供は、1950年代の精神疾患の子供よりも不安が高い

➢Smith & Elliott(2001) 現在の10代の若者は一世代前の若者よりも10倍抑うつになりやすいようである. また、その年代の自殺率は3倍になっている.

“Healthy” Pursuit of Self-esteem ?

■自尊心追求のコストは、どう自尊心を追求するか(何に自尊心の基盤を置くか)によって異なるように見える.

➢Crocker(2002), Crocker & Luhtanen (2003), Crocker & Luhtanen, et al(2003), Lawrence & Crocker(2002)

・外的な基盤(容姿, 他者からの賞賛, 競争, 学業での優秀さ)は、大学1年生時の問題の多さと、一方で内的な基盤(道徳, 信心)は問題の少なさと関連

・内的な基盤を持つ者は外的な基盤を持つ者よりもアルコール消費, 麻薬使用, 摂食障害の症状が少なく、また実際に大学での成績もよい.

■しかし、ここまで述べたコストは、いかなる方法で自尊心を求めようがついてまわると著者らは信じている.

・自尊心が目標である以上、成功することに駆り立てられ、否定的フィードバックや批判に脅かされ、自分の強味弱味を現実的に評価することができない.

・さらに、学習よりも成功および自尊心を上げることを優先してしまう.

・また、自尊心が目標である時には、行動が自己に対して意味するところだけに注目してしまい、他者が望むものを考えなくなってしまう.

ex. 小さな町でクッキーを焼いて御年寄に届け、善行をなしている女性の例

…欲しくない時にでもあげてしまっているかもしれない.

→親切や思いやりで自尊心追求をするのは利己的な目標に基づくことなので、究極的には、皮肉にも他者との繋がりを失う事態を招く可能性がある.

■思いやりや親切, 利他行動, 寛容さは一般的に価値あるものだが、それらが自尊心に動機付けられている(自尊心の基盤になっている)時には、それらの他者への利益は消失する. 真の支援的關係構築の動機に基づいている場合は、コストも少なく、また自己と他者の根源的欲求を満足させる可能性がより高いと考えられる.

¹⁰ 考えてみれば、『ドラゴン桜』はよいアンチテーゼだった.

Culture and the Pursuit of Self-Esteem

- 自尊心追求のコストと一時的な感情的利益に関する考察→自尊心追求が根源的欲求かは疑問
- 近年の知見：いくつかの文化では自尊心への関心が弱い or ない→根源的欲求説と不整合
著者の主張：自尊心追求はアメリカのイデオロギーから生まれた、アメリカ的現象

Cultural Roots of the American Pursuit of Self-Esteem

- プロテスタントの倫理
 - ・アメリカの価値観の核にあるもの：カルヴァン派の教義(予定説)
…予め決められた一部の人のみが神の国に行くことができる。しかし、人間は誰が選ばれているかは知らない。
→自分が選ばれていると信じるために、教義に沿った徳(自己修養、勤労、世界的達成)を示す必要がある。
- 自立
 - ・アメリカ文化は個人の他者からの独立性・自立性を想定・支持し(Heine et al.,1999, p769), それら特性は高自尊心と関連(Heine et al.,1999; Oyserman et al., 2002)
- 成果主義
 - ・カルヴァン派の教義+自立の重視→成果主義の文化
 - ・特に、20世紀後半はエリート教育機関への入学、仕事での成功は血縁でなく、個人の功労によるものと信じるようになる…功労の個人差、さらにそれが測定できるという発想(Lehman, 1999 等)
→ある人は他の人よりも価値が高いという信念を醸成し、自尊心追求を加熱。
- これら発想により、個人の価値は所与ではなく、明示し、証明し、努力して得るものという信念を持つようになり、結果として自尊心を追求するようになる
→他者より秀でることが目標であり、個人としての失敗、価値ある人たるに必要な個人的資質を欠くことを恐れる。

The Pursuit of Self-Esteem in Japan

- 自尊心の性質と重要性についての文化差
 - Heine らの一連の研究
 - ・欧米人が個人主義やプロテスタントの倫理を重視するのと同様に、日本人は他者のつながりと相互依存を重視。また、それぞれは各文化で不安を低減する効果を持つ。
- 日本人はアメリカ人と同じほどには自尊心の維持・防衛・高揚を行わない。そして、強味と弱味を評価し、自己の至らない部分について立ち向かい、困難な時でも踏みとどまる傾向にある(レビューは Heine et al.,1999 参照)。→日本人は自尊心追求のコストを被っていない？
- ・日本文化での「恥」の遍在…日本人に自我がないわけではない
- ・欧米人の自尊心追求による不安低減にコストがあるように、日本人の関係による不安低減にもコストがあるのではないか？

What Is the Alternative?

- ここまで、自己正当化目標がいかんにして失敗、あるいは失敗の可能性に対する、根源的欲求の充足を妨げるような反応を生ぜしめるかについて考察してきた。

…では、根源的欲求を満足するような代替手段はあるのか？

- ・理論および先行研究からの示唆

自己肯定(Steele, 1988), 非機能的な基盤の放棄(Pyszczynski et al.,2003), 非結果依存の(non-contingent)自尊心の形成(Deci & Ryan, 1995 ; Kernis, 2003)

- ・自己制御の視点からの自尊心追求の考察

高次目標の移行：高次の自尊心目標→自己より広い者，あるいは自己と他者両方に益をもたらすような高次目標

Self-Affirmation

- 自己肯定は一時的に自己正当化目標を満足し，当該目標にまつわるコストを低減するようである。

ex 自我脅威情報への注目，自己評価維持行動の低減，自己の態度と行動の矛盾に対する寛容さの向上防衛性や偏見の低下，曖昧状況での態度の硬化の緩和，否定的情報の受容・学習の促進

- しかし，自己正当化では最初に生じた脅威を解決するわけではなく，注意の焦点を自分の妥当性に固定→もとの脅威が復活，あるいは新しい脅威が生じた時に自己正当化目標が復活してしまう

…自我脅威情報への注目を可能にするという利点はあるものの，その効果は短期的であり，長期的には自尊心追求を高めてしまう可能性

Noncontingent Self-esteem

- 非結果依存的自尊心は脅威に対して非脆弱であり，防衛する必要がない。また，与えられるものなので追求する必要もない。

→非結果依存的自尊心の形成は，自尊心目標追求のコストを避ける効果的な方法

- しかし，本当に非結果依存的自尊心を持つ者が存在するかは不確か(議論は Crocker & Wolfe, 2001 参照)

➢Crocker (2002) : 750名の学生のうち，96%は少なくとも1つ自尊心の基盤を持っていた。

Abandoning External Contingencies

- ・自尊心が恒常的な正当化や他者との比較を必要とするもの(外的基盤)に基づいている場合，自己正当化目標は常に脅かされ，慢性的に活性化される。

- ・内的基盤(道徳的である，思いやりを持つ)に移行すると脅威に対する脆弱性や自尊心目標活性化の頻度は低減…コスト低減

←しかし，これは完全な解決策ではない

- ・特定の状況下では内的基盤も脅かされる

- ・他者へのコストが存在：道徳性をめぐる競争→他者の自尊心への関心を高める

Shifting Goals

- 上記3つは，自尊心獲得という高次目標をより簡単に・確実に達成するための目標

- ・我々の自尊心追求に関する分析は，更なる代替案を示唆

⇒高次目標の置き換え：自己の能力・資質の妥当化→他者を含む包括的目標

- ・自尊心の結果依存性自体は修正困難(意識化できないかもしれない早期の感情経験に根ざしているため)であるが、目標はその時々で意識的に選択可能
- ・上位目標が変わっても、下位目標は不変で有り得る
- ex. ある企業家の目標：「カネと権力」→「社員と一緒によい製品を作る」

- 置き換える目標は道徳的意味で善・利他的である必要はなく、他者を含む或いは自己より大きいものに貢献するものであればいい。
- ・恐怖や不安を低減しないかもしれないが、それでも進む理由を与える…他者がそれを頼っているから
- ・自尊心への心配に駆られていないのでより自律的(Deci & Ryan, 1995)
- ・他者とながらつながっているので関係性の欲求を充足
- ・自尊心に焦点化していないので学習への率直さを促進
- Nix et al.(1995) 他者を含む目標に関連する自己焦点的注意の不安と抑うつを軽減する。

- ここで重要なのは、人間の根源的欲求(自律性、有能さ、関係性)で自尊心追求目標を置き換えると言っているわけではないこと。
- ・これらが目標になってしまえば注意は自己に向けたままになり、恐怖や不安が生じる。
- ・これら欲求は他者を含む目標を追求した結果充足されるもの。他者を含まずにそれらを目標にしても、コストは低減できない。
- ・皮肉にも、自尊心追求を他者を含む目標に置換することにより、より安定的で非結果依存的で非防衛的な自尊心が得られる(Dweck, 2000; Kernis, 2003)
- ・究極的には自尊心目標の放棄が根源的欲求の充足を促進。しかし、それには様々な不安(死や社会的拒絶)に直面することが必要…そのような不安に向き合いながら目標追求するのは困難
- 自己よりも大きな目標を持つことによる強い動機付けが必要。

A Healthier Route to Self-Esteem ?

- ここまでの議論で、間接的かもしれないが効率的な自尊心獲得の方法を見つけたと思ってしまう。→しかし、自尊心を上げるために他者を含む目標を追求したところで同じコストを被ることになる。
- ・自尊心目標を手放し、自尊心で緩衝されていた恐怖や不安に「で？」と言うことによるのみ、自尊心追求のコストが回避できる。
- 自尊心の高まり、安定化、防衛性・付随性の低下はボーナスであっても目標ではない。

Conclusion

- 本論文の価値：自尊心の水準から自尊心追求への転換→それによって得られたもの
- ・人がどのように追求するか、またそれにまつわる利益(短期的な快感情)とコスト(4つの根源的動機および心身の健康への悪影響)に関する議論
- ・自尊心動機の代替可能性
- ・自尊心追求のコストは失敗を脅威的だと感じる時に最もはっきりと現れる
- ・状況に応じて生じるコストは変化しうる
- 今回取り上げた研究の多くは、直接に自尊心目標を測定していない

→将来の検討が必要

- ・自尊心目標の測定・操作
 - ・自尊心目標を活性化させる契機の測定・操作
 - ・今回取り上げたようなコストが、本当に自尊心目標によって生じるのか否か
 - ・代替目標の適用が、コストを効果的に低減するのか
- 我々が自尊心追求の多くの利益を無視していると強く思う人もいるかもしれない。そして、そういう利益が存在することは我々も認める
- ・特定の状況では、自尊心追求の動機(賞賛や名声の追求)からすばらしい達成を成す人もいるだろう
- ←しかし、達成そのものは人間の根源的欲求ではなく、他のコストの少ない動機によっても実現されうる
- ←達成は愛や受容と異なっているし、人が望む安心や安全をもたらさない。

ホロコーストの生き残りであり、リーダーシップトレーナーである **Claire Nuer (1997)**の言葉
“愛・安全・受容を手に入れる唯一の方法は、それを与えることである¹¹⁾”

¹¹⁾ 同様の経験をした精神科、V. E. フランクルの『夜と霧』も参照されたい。2002年に新訳が出ているので、読みやすくなっていると思う。