

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D.(eds)
Handbook of Self-Regulation:Research, Theory, and Applications
New York: Guilford Press
Leary, M. R.

Chapter19

The Sociometer, Self-Esteem, and the Regulation of Interpersonal Behavior

Rep.脇本竜太郎¹

=本章の要約=

他者との良好な関係は、食料の確保や外敵からの防衛、繁殖などといった適応課題の解決に大きく貢献するものである。それゆえ、人間は進化の過程において、他者との関係に関する自己制御メカニズム-**sociometer**-を発達させてきた。

Sociometer は、**relational value** (“自分が他者にとって、どの程度関係を持つに値するか”)を監視し、その値に応じてネガティブ・ポジティブ感情に加え、自尊感情を出力する。つまり、**sociometer** の観点からは、自尊感情は **relational value** の計測器のようなものと捉えることができる。

このように自尊感情を対人関係の自己制御における計測器として捉えると、今まで答えられることのなかった“なぜ人間は自尊心を欲するのか”という問題に **1** つの刺激的な回答を提示することができる。また、自尊心の高低や安定性といった観点から考えていた問題を、関係性という観点から捉えなおし、介入への新しい示唆を得ることも可能である。

対人関係の自己制御に関する概説を行い、自尊心を関係性から捉え直すことが本章の主題である。



Mark R. Leary

¹ 東京大学大学院教育学研究科修士課程,E-mail:wyvern@p.u-tokyo.ac.jp

◇今までの自己制御の理論的・実証的分析は、一般的(**generic**)心理的プロセスを扱ってきた。つまり、制御される活動が何であるかに関係なく、そこで稼働するプロセスは同じだと考えられてきた。

➤**Baumeister & Vohs(2003)** : 1つの領域の行動で自己制御を行うと、無関係な領域での自己制御が損なわれる→すべての自己制御の根底で同じプロセスが稼働していることを示唆

◇しかし人は一般的自己制御システムと共に、特定の機能に特化したメカニズム—限定された状況で、ただ**1**つの制御の問題を扱うもの—も保持している。本章では、その特化したメカニズムの**1**つである **sociometer** を扱う

◇特化したメカニズムの存在は進化心理学的見地からも示される **i.e.**モジュール

←先史時代のさまざまな適応課題 (**ex** 毒物の回避, 裏切り者の検出) に対応した制御メカニズムが残っていると考えるのは妥当

→そのようなメカニズムには恐怖や嫌悪感(**disgust**)等、直接的に身体を危険から守るもの-個人的機能-もあれば、生存や繁殖等のチャンスを増大させるように人間を行動せしめる対人的なものも存在する. . . .その最たるものは愛着

→対人的メカニズムは明らかに適応的価値があるが、その主観的 **well-being** に対する効果は他者の反応に媒介されており、非直接的である。

The Sociometer(p374)

◇対人関係を含む生活の根源的な前提：他者から完全に拒絶されず、最低限受容されていること

・事実上ほぼ全ての社会的アフォーダンス(友情やソーシャルサポート等²)は、個人が他者から最低限受容されていることを求める。

・相互に支持的な関係を築いた者だけが適応課題の解決に関して他人に頼れるという利点を得ることができる。この利点の有無の影響は極めて大きい。

→人は社会的動物、というだけではなく、受容と所属への強い欲求を持っている (**Baumeister & Leary, 1995**)

→進化の過程での社会的受容の重要性と拒絶による不利益の大きさは、他者との関係を制御する心理的システム—対人関係における受容と拒絶を監視し、それに対応するモジュール—を発達させてきた。

◇制御システムは一般的に **3**つの機能を持つ。受容と拒否に関わるモジュールも同様。

² これら関係が成立する機会を与えるものがアフォーダンスで、友情などはその結果生じたものであると考えるべきだと思われる。

- ・ 内的・外的環境における利益・不利益を示す刺激や手がかりを監視する機能
ex. 好意を抱いている異性に見つめられた
- ・ 手がかりが探知された時、ポジティブ感情・ネガティブ感情を喚起する機能
ex. 相手に好かれているかもしれないという喜び
- ・ 利点の活用、不利益や脅威の回避に資する行動を動機付ける機能
ex. ちょっとした贈り物をする、デートに誘う

Detecting Threats to Relational Value(p375)

◇**sociometer** は本人の持つ **relational value**(他者から見て、自分はどの程度関係を構築・維持するに値する人間かどうか)に関する手がかりを監視する。監視は定期的で容易で、時に自動的ですからある。

—なぜ受容／拒否ではなく **relational value** を監視するか？

1)受容・拒否という人為的二分法では、受容や拒絶の程度について考えられない。

2)**relational value** を考えると、客観的には拒絶されているわけではないのに、拒絶されていると感じてしまうといった現象も比較的簡単に概念化できる。

*拒絶—受容というカテゴリ変数の背後に **relational value** という連続変数を想定している。

◇人は **relational value** に関する出来事に極めて敏感で、前注意的レベルで **relational value** に関する手がかりを監視する。

ex.カクテルパーティー効果：さまざまな音声が行き交っている状況でも、我々は自分のことを何と言われたか、それがポジティブな内容かネガティブな内容かということに気がかけているため、そのような情報は選択的に受信することができる。

◇また、人は他人が自分のことをどう思いどう評価しているのかについて考えるのに多くの時間を費やす。そして、将来の状況で相手がどのような反応を示すか予期する。

→このような考えの一部は無駄な考え込み(**ruminati**on)に過ぎないが、個人の過去・現在・未来の **relational value** が望むよりも低い場合、深い関心を喚起する。

The Warning System(p375)

◇感情は環境内の重要な事象(危険や好機)へ我々の注意を方向付け、それら事象に効果的に対応するための行動を動機付ける機能を持つ。但し、すべての感情が適応的なわけではないし、時に人は状況の評価や対応を誤ることがある。

それでも感情が進化してきたのは、感情というものが効果的な自己制御に深く関わっているためである。

- ◇**sociometer** も **relational value** に関する情報を検知してネガティブ感情・ポジティブ感情を喚起し、人の注意を対人関係に誘導する。
- ・対人的受容／拒否によって感情を経験すると、人は同時に自分自身についても肯定的・否定的感情を経験する。…この自己に関連した感情が今まで言われてきた状態的自尊感情である。
 - ・状態的自尊感情は、対人的自己制御の一部を構成している：**relational value** の低さをしめす手がかりを検知すると、ネガティブ感情が喚起されるだけでなく、自分に何か欠点や不足があるかどうか考えるプロセスが解発される。
→自分に問題がある…状態的自尊感情低下
→自分に問題がない…状態的自尊感情は影響されず。

The (So-Called) Self-Esteem Motive(p376)

- ◇今までの自尊感情に関する研究…自尊感情が様々な重要な結果(心理的 **well-being** など)に関連する、ということを示す(**Mecca, Smelser, & Vasconcellos, 1989**)
- しかし、“自尊感情が持つ機能は何か”、“なぜ自尊感情は重要なのか”ということについては説明しようとしてこなかった。
 - また、自尊感情への欲求というものを仮定するだけで、“なぜ人が自尊感情を求めるのか”という問には答えようとしなかった。
- …**sociometer** はこれらの間に 1 つの回答を提示する。

◇**sociometer** の回答：人は自尊感情への欲求を持っていない(**Leary & Downs,1995**)

- ・人が自尊感情を求めているように見えるのは、それが **relational value** を高めるような成功の主観的成功の計測器だからである。
→自尊感情維持のためと思われていた行動も、実は(見かけの)**relational value** 維持のための行動。
- 人が求めるのは **relational value** であり、自尊感情はあくまでその 1 つの指標にすぎない

Two Key Questions Regarding Sociometer Theory(p377)

◆Why Is the “Self” Needed in This System? ◆

- ◇**sociometer** の制御プロセスには、自己との関連は必要ないのではないか、という批判がなされている。…一部正しい。
- ・人間以外の社会的動物も、同種他個体との相互作用の制御システムを持っている。その中には初歩的な自己覚知能力を持つ種類もある(**Mitchell,2003**)が、制御反応が自己を含むとは考えにくい。
ex.猿(小型・大型とも)は支配—服従関係に関する他者の反応を極めてよく理解している

(attuned).

- ・人間の祖先も自己意識がない時代があったはずだが、対人関係をうまくこなし、社会的拒絶などの問題を回避してきたと考えられる。
- ◇但し、自己意識なしでは、眼前の問題に対する制御しか行えない。自己覚知と近代の概念的自己の登場により、拒絶と受容に対する反応は複雑化している。その複雑な反応・制御を捉えるためには、自己制御システムに自己が組み込まれる必要がある。
- ・人は自己を時間的に拡張して捉えることができる(過去・現在・未来において自己は一貫したものであると認識できる能力)
 - 過去や未来の受容・拒絶に関して感情が喚起される
 - 即時的フィードバックがなくても、将来の他者の反応を予測して行動を制御することが可能になる
- ・人間は心の理論を持ち³、他者の内的状態について推論することができる。
 - 自分が他者からどう思われ、どう評価されているのか、自分の行動に他者がどのように反応するか意識的に考えることができるようになる。
 - 他者が自分の行動にどのように反応するか想像して行動を制御することができる。
- ・人は自己を抽象的・概念的レベルで考える能力を持つ
 - 抽象的レベルで自己の能力や価値を査定できるようになる。(高次の自己制御?)
 - relational value** について意識的に考えられるのもこのレベル?

⇒このように、自己覚知ができない時代でも人は**1種**の **sociometer** を持っていたが、それはあくまで即時的状況での具体的手がかりに対してのみ反応し、感情のみに基づいて機能するものであると考えられる。自己意識の進化により、現在では自己を含んだより複雑な対人的自己制御が行えるようになっている。

◆Do All Changes in Self-Esteem Involve Only Acceptance and Rejection?◆

- ◇自尊感情は伝統的に個人的な自己評価—個人が自分の基準に適合して生き、個人的目標を達成しているかどうか—であると概念化されてきた。
- ・自尊感情が個人的な自己評価であるならば、健全な自尊感情は他者の意見や評価に影響されてはいけないことになる
 - Deci & Ryan(1995)** : 他者に影響されるものは“本当の” 或いは“健全な” 自尊感情ではない。

◇しかし、この考え方に反する研究結果が示されている。

➢**Leary et al.(2003)**

³ 他者の思考・感情・意図について推論する能力は、自分の内的状態を考える能力と関連している。

- ・ 2 (自尊感情が他者の受容や同意(**approval**)に影響されると考えている群 vs 決して影響されないと考えている群) × 2 (高受容フィードバック条件 vs 低受容フィードバック条件)
 - ・ フィードバックを与えて状態的自尊感情(の変化?)を測定. 自尊感情が他者に影響されると考えるかどうかに関わらず, 状態的自尊感情はフィードバックに影響される.
→他者から影響をうける自尊感情(**contingent self-esteem**)は内在的で自然なもの.
 - *伝統的な自尊感情観では, なぜ自尊感情が対人的評価に非常に敏感なのかということや, 自尊感情の機能を説明することができない. **sociometer** の考え方ならばそれが可能. “自尊感情システムは他人の評価に反応するために進化してきたから”
- ◇今までの, 他者の評価がない状況でも自尊感情(とそれに類するもの)が変動するという知見をどう説明するか?
- ・ 自己効力感と自己概念については, 対人関係に影響を与えないような結果によっても変動しうる.
←しかし, 自己効力感や自己概念は自尊感情の核となる自己に関連した感情よりも, 信念や期待を含むものである(**Leary & Baumeister, 2000**)
 - ・ 他人に感知されず良いこと/悪いことをして自尊感情が変動する状況
←恐怖を喚起するメカニズムが実際に脅威が眼前に迫る前に恐怖を喚起するように, **sociometer** も **relational value** が下がった時ではなく, 下がる危険性があるときに前もって警告(=自尊感情の変化)を引き起こす.

The Calibration of the Sociometer and Interpersonal Self-Regulation(p379)

- ◇自己制御システムは, 環境を正確に監視できているときに最も良く機能する.
- ・ しかし, ほかのメーターや計測器がそうであるように, **sociometer** は **relational value** を正確に反映しないことがある.
→誤作動: **false positive**(存在しないにも関わらず **relational value** への脅威を検出), **false negative**(**relational value** への脅威が存在するのに検出しない)
→不安定作動: 手がかりへの過剰反応・過少反応
 - ・ このような動作の狂い(**miscalibration**)は, **sociometer** の対人行動の制御能力を減じるもの.
 - ・ 多くの対人的・心理的困難は **sociometer** の動作の狂いとして考えることができる. 詳細は後述.
- ◇では, そもそも正常に作動している **sociometer** はどのようなものか?
- ・ 素朴な考え: 入力と出力が線形関係

←しかし、Leary et al.(1998)は実験で異なる結果を示す。

- Leary et al.(1998)：対人関係に関する、受容の程度が異なるフィードバック(完全に拒絶～完全に受容)を被験者に与え、状態的自尊感情を測定

→Figure19.1 に示されるような S 字曲線が得られる。

→中立～ほどほどに受容の域では、sociometer は relational value の変化に敏感に反応。

→状態的自尊感情は、relational value が最低値になる遥か以前に最低値に達する。換言すれば、人は relational value が少し低いというフィードバックにも、とても低いというフィードバックにも同程度に反応する。

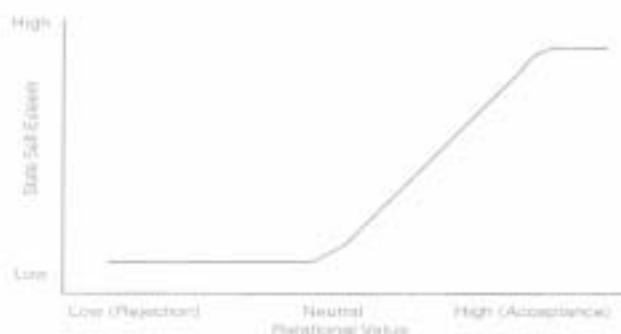


FIGURE 19.1. The relationship between relational value and state self-esteem.

◇では、なぜ正常な sociometer は Figure19.1 のようなパターンを示すのか？

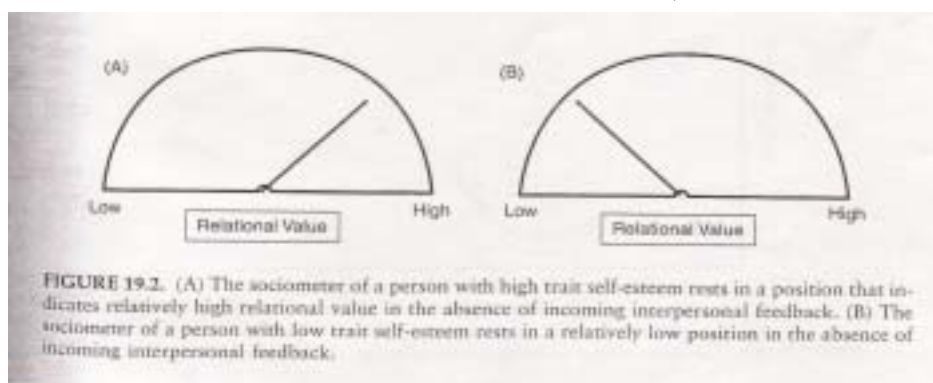
- 1つの解釈：ポジティブ方向にしるネガティブ方向にしる、relational value がある値を超えると具体的な結果に違いがなくなるため、そこまでの値と異なる反応をする必要がない。
 - ネガティブの場合：人は一般的に、関係を重視していない相手は無視もしくは排斥する。少しでも嫌われれば(relational value が低くなれば)そのような結果が生じるので、ひどく嫌われるかそうでないかは重要ではない。
 - ポジティブの場合：中程度に受容されていれば(relational value が高ければ)、それ以上受容されても新たな利益というものはない。それゆえ、反応も変わらない。
- 一方、中立～中程度に受容の域では relational value の程度に応じて実際に生じる結果が大きく異なるので、人はこの域での変動には敏感であると考えられる。

Trait Self-Esteem(p381)

◇ここまででは主に状態的自尊感情について話しを進めてきたが、特性的自尊感情も sociometer 及び対人的自己制御の作動に関連する。sociometer を relational value のメーターや計測器と考えた場合、特性的自尊感情はフィードバックがないときの(待機状態の時の)メーターの静止点(resting position)と考えることができる。

- ・高特性自尊感情者：過去の経験から、自分は概して受容されており、他者は自分との関係を価値あるものと考えていると暗黙に想定するため、直接的証拠(フィードバック)がなくても相対的に高い自尊感情を持つ→Figure19.2(A)
- ・低自尊感情者：同様の理屈でフィードバックなしで低い自尊感情を持つ。
→Figure19.2(B)

*但し、特性自尊感情尺度で低い得点を報告する者が本当に低自尊感情であることは稀であるという指摘あり。特性的低自尊感情者の自己評価は中立的であったり、肯定的反応と否定的反応が混在したものであったりする(Baumeister et al., 1989).



◇sociometer の観点から見れば、今まで特性的自尊感情の効果と考えられてきたものを、特定の relational value の値域で作動する sociometer の効果としてより正確に概念化できる。

ex.低自尊感情者が嫉妬深いのは、自尊感情が低いためではなく、人生を通じて低い relational value を検知しているから。

◇注意すべきは、低自尊感情者=sociometer の動作が狂っている者ではないこと。続く節では、sociometer の動作の狂いがどのような感情的苦痛や自己制御の問題を招くかを検証する。

When the Sociometer Is Set Low(p382)

◇sociometer が実際存在するよりも低く relational value を検知してしまう場合の問題

- ・関係への脅威に関する手がかりに対する過剰反応(フォールス・ポジティブ)

➢Koch(2002)：特性的に自尊感情が低い被験者は、評価的に曖昧なプライムに対して、それがあたかもネガティブなものであるかのような反応をする。

→低自尊感情に加え、社会不安、嫉妬、罪悪感、戸惑いなど拒絶に関連した感情を頻繁に経験する

- ・特性的低自尊感情者は高自尊感情者と比べて嫉妬(Buunk, 1982)や孤独感(Vaux, 1988)が強い

→relational value への脅威がある状況に過剰反応(関係から撤退したり、防衛的に怒った

り)

◇なぜフォールス・ポジティブが起こってしまうか？

- ・過去において低い **relational value** を(繰り返し?)検知する
 - 拒絶を示唆する情報に過度に敏感になる
 - 多くの対人的出会いを拒絶的と感じるようになる
 - 頻繁にありもしない拒絶を検出するようになり、実際及び想像上の **relational value** の低下に過剰反応するようになる

◇このように **sociometer** が作動してしまうと、対人的制御能力は損じられてしまい、人は脅威に感情的にも行動的にも過剰に反応してしまう。さらに、このような感情反応は自己成就予言となり、実際に関係の問題を引き起こしてしまう。

When the Sociometer Is Set High(p383)

◇**sociometer** が実際存在するよりも高く **relational value** を検知してしまう場合の問題

- ・一見適応的にみえる。
 - ←本人は高い自尊感情を感じている。
 - ←肯定的幻想は心理的に有益だという視点(Taylor & Brown, 1988 など)

◇しかし、自尊感情を対人的自己制御のための機構の **1** つであると考え、これは大きな問題。

- relational value** を過大評価してしまうため、他者が自分をどう思い、どう評価するかということに関心を払わず、実際に関係の危機が存在しても検出できない。
- 本人にも相互作用相手にも多くの否定的結果をもたらす。

◇フォールスネガティブが慢性化してしまうことによる問題

- ・他者から自惚れていると思われ、嫌われる。
- ・自分の **sociometer** が示すより低い(この場合むしろ正確に近い)**relational value** の手がかりに防衛的・攻撃的に反応してしまう
- ・他者をぞんざいに扱ったり傷つけたりすることに抵抗が少ない

◇フォールスネガティブにまつわる問題の **1** つの究極の形…ナルシズム

- ・**sociometer** の狂いの観点からナルシズムを捉えると、「なぜナルシストは高い自尊感情を持つのに批判に強く反応するのだろうか？」という二律背反を説明することができる。
 - relational value** が高いという思い込みがあるときにそれを否定するようなフィードバックを受け取ると強い不協和が生じる。客観的にはその低減のためには思い込みを変えるかフィードバックを否定するかの **2** つの手段がある。しかし、ナルシストは

relational valueが高いと信じきってしまっているため、フィードバックを歪んだ不当なものと感じる。それゆえ、極端に防衛的・攻撃的な反応を示す。

◇**sociometer** が非現実的に高い値を示すことにより生じる問題は、自尊感情への介入に警鐘を鳴らすものである。

・心理学者・教育者・政治家は精神的健康の増進、不適応行動の低減、社会問題の根絶の方法として自尊感情を上げることを唱えてきた。

→しかし、本人の実際の **relational value**に見合わない程度に自尊感情を上げてしまうと、**relational value** を勘違いしてしまい、長期的には前述のような問題が生じてしまう。

When the Sociometer Is Excessively or Insufficiently Sensitive(p385)

◆Hypersensitivity◆

◇高低以外の自尊感情に関する重要なトピック…自尊感情の安定性

・Rosenberg(1986)：自尊感情の不安定性＝“**barometric instability**”

・Kernis & Goldman(2003)：不安定な自尊感情＝“自己に関連しうる出来事に影響される傷つきやすく脆弱な即時的自己価値の感覚”

◇この不安定な自尊感情の起源は、**sociometer** の不安定性に求めることができる

・**sociometer** が **relational value** の手がかりに過剰に反応

→自尊感情が、手がかりが暗示する程度よりも大きく変動する

・不安定な自尊感情に関連する性格要因は、**sociometer** が不安定な人にもあてはまる。

Ex. 自己の評価を他者に依存

◆Hyposensitivity◆

◇**sociometer** が過敏(**hyperactive**)なもの問題だが、逆に過剰に鈍感(**hypoactive**)なもの問題

・**sociometer** の動作が鈍感だと **relational value** が変化しても状態的自尊感情はほとんど変化せず、自己制御も機能しない

→対処が必要なときに適切に反応することができず、

・**sociometer** が鈍感な人は、おそらく意識的に考えれば否定的な対人的フィードバックを理解できるが、自動的にそれを暗示する手がかりを検出することができないのであろう。

◇鈍感な **sociometer** の 1 つの例として考えられるもの…反社会性人格障害

・反社会性人格障害には、人をだます、他人の安全を考慮しない、良心の呵責の欠如などによって特徴付けられる(DSM-IV).

→反社会性人格障害者のこれら自己中心的で有害な行動は、他者が自分の行動をどう

評価するか、また他者から拒絶されないかということに関する無関心から生じているように見える。

→これらの行動は他者からの拒絶を招くものであり、一般に人が避けるもの。

Secondary Satisfaction of Self-Esteem(p387)

◇**sociometer** 理論では、人は自尊感情に対する内在的な欲求を持っているのではないことを示唆する。一見自尊感情防衛の努力に見える行為(セルフハンディキャッピングや自己奉仕的帰属)は、他者に対する **relational value** を維持することへの関心から生じているものと考えられる。

→では、人は内的に、**relational value** や他者からの受容に関連しない形で自尊感情を維持することはしないのだろうか？

◇答. 人は内的に自尊感情を維持する

・人は内省する能力を持ち、出来事の個人的意味を認知的に再構成することで、自然且つ即時的な反応を覆すことができる

→本来自尊感情が下がるべき状況でも、人は自尊感情を維持できるように対人的出来事を解釈することがある…人は認知的に **sociometer** を覆すことができる

◇では、このような内的なセルフサービングバイアスは **well-being** にとって有益か有害か？

・自尊感情を **sociometer** として捉えるならば、このようなバイアスは有害。 **Sociometer** は受容と拒否に関する他者の反応を正確に捉えている限りにおいて対人的関係を効果的に制御するものである。故にそのようなバイアスは正確な把握を妨げ、深刻な誤制御の可能性を高めることになる。

・自己に対するポジティブイリュージョンは人々をよい気分させ、時に、苦境において肯定的な態度と動機づけを維持することを可能にする。

→しかし、長期的な視点で見れば、ポジティブイリュージョンは **sociometer** の働きを妨げる

Conclusions(p387) : 省略

◇コメント◇

sociometer 理論は、自尊心を対人関係の制御から捉え直すことで、人の(見かけ上の)自尊心への動機の強さといった現象や自尊心に関する介入について、新しい視点を提供するものである。また、繁殖・生存という適応課題の解決に関係性が重要だと考える進化心理学(Buss, 1996 等)との相性もよく、その意味で現象の解釈に関しては、強い理論的後ろ盾を

持つものといえる(トートロジーの感は否めないが).

反面、現象の予測ということに関しては若干弱い感が否めない。その最大の理由は予測の特定性のなさである。自尊心の誤作動や不安定作動に関する問題について触れたが、例えばフォールス・ポジティブが生じやすいシステムの場合も過剰反応するシステムの場合も、**relational value**の低さを感知すると大げさな反応をしてしまう。作動の仕方の違いから具体的現象を弁別的に予測することが現状ではできていないようである。尤も、今回は誤作動・不安定作動に起因する問題を大分大まかに捉えている感があるので、今後現象をより細かな視点で捉えていくことで、特定性・弁別性に関する問題は改善される可能性があるのではないかと思われる。

また、プロセスに関しては、“**relational value**が低いと感情と自尊心が出力されて、行動が動機付けられる”という記述的レベルにとどまっている感がある。自尊心が出力されるか否かには帰属のプロセスが介在することは本文中で **Leary** 自身が述べているが、そのような具体的なプロセスを実証的に検討し、プロセスモデルを構築する必要があるのではないかと感じた。また上記の記述的プロセスはいわゆる一般的な自己制御メカニズムのプロセスである。冒頭で“一般的自己制御システムと特定の制御システムがあり、**sociometer**は後者である”という主張は、プロセスにおける何らかの特異性が示されない限り説得力が弱いと考える。現状のこのようなプロセスに関する検討の不十分さは、“解釈は何とでもなる”という気持ち悪さを与えている気がしてならない。

現象の予測とプロセスに関する知見の蓄積が、**sociometer**理論の急務ではないかと考える。

参考文献

伊藤忠弘(1999) 心理学評論

遠藤由美(2000) 自尊感情を関係性から捉え直す 実験社会心理学研究, 39,