

【個人研究】

## 心理的健康に対する ポジティブイリュージョンとセルフモニタリングの効果

石原 俊一\*

### Effect of positive illusion, self-monitoring, and self-affirmation on psychological health

Shunichi ISHIHARA

The purpose of the present research was to examine the effect of positive illusion, self-monitoring, and self-affirmation on the psychological stress responses of contemporary university students. Two hundred and two university students (82 males, 120 females) completed questionnaires based on a positive illusion scale, revised self-monitoring scale, self-affirmation scale, and stress response scale (SRS)-18.

Path analysis of positive illusion, self-monitoring, self-affirmation, and SRS-18 was performed. The results of path analysis showed that self-monitoring was positively correlated with positive illusion, positive illusion was positively correlated with self-affirmation, and self-affirmation was negatively correlated with SRS-18.

These results suggest the following: (1) self-monitoring tendencies improve positive illusion tendencies, (2) positive illusion tendencies improve self-affirmation tendencies, and (3) self-affirmation tendencies improve psychological health. Thus, positive illusion tendencies do not influence psychological health directly. When self-monitoring increases positive illusion as a preceding variable and self-affirmation increases as an intervening variable, positive illusion has a positive effect on psychological health.

**Key words:** positive illusion, self-monitoring, self-affirmation, psychological health

### 【目 的】

従来、自己や現実について出来るだけ正確に認知することが心理的健康を維持するために重要であると考えられてきた。しかしながら、主に社会的認知に関する研究において推論・意思決定・判断などは、事前の期待や自己奉仕的な(self-serving)解釈によって歪められる傾向にあることが明らかになってきた。近年では、自分にとって

都合の良いように歪められた認知の方がむしろ一般的であり、それが心理的健康や適応に関係している健康観も示されている。また、自尊感情に関する研究においても、自尊感情の高い人は適応的であり、自分の都合の良い方向に現実認識を歪めることで現実とうまく交渉できることが報告されている(上出・大坊,2004)。

以上の研究の中で、ポジティブイリュージョン(positive illusion)の概念が注目され、様々な研究が欧米において行われている。ポジティブイリュージョンとは、自己高揚の動機に基づく認知バイアスのことであり、実際に存在するもの・こ

---

\* いしはら しゅんいち 文教大学人間科学部心理学科

とを、自分に都合よく解釈したり想像したりする心理的イメージや概念と定義されている(Taylor & Brown, 1988;1992)。この傾向は、単なる一時的なエラーやバイアスではなく、普遍的・持続的・体系的な傾向であることから、“illusion(幻想)”と名づけられている。

ポジティブイリュージョンは3つの領域に分けられる(Taylor & Brown,1988;1992)。第1は、自分自身をポジティブに捉えることである(Self-aggrandizement:自己高揚)。すなわち、一般的にネガティブな特性よりもポジティブな特性を自分の特徴として判断することである(Alicke,1985)。また、自分自身を平均的な水準よりも優れているとみなし(Brown, 1986)、自分自身に対して他者よりも良い評価を与えることである(Lewinson, Mischel, Chaplin, & Barton, 1980)。以上のように、ほとんどの対象者が自分自身を平均的な水準よりも優れていると捉えることや他者よりも優れていると評価することは、論理的に不可能である。ゆえに、この評価が主に“illusion(幻想)”になると考えられている。第2は、自己の環境をコントロールする能力を過大に評価することである(Exaggerated perception of control:統制力)。これは、自分自身が環境に対して、実際よりも過大にコントロールできると捉えることである。たとえば、実際は偶然によって成否が決まるような状況でさえも、まるで自分自身が成否をコントロールできるかのように評価することが報告されている(Langer, 1975)。第3は、自分に関する未来を楽観的に考えることである(Unrealistic optimism:個人的楽観主義)。たとえば、自分自身の未来にポジティブな出来事が起こる可能性を他者の未来よりも高く見積もり、ネガティブな出来事が起こる可能性を低く見積もることである(Weinstein, 1980)。

以上のような3つのポジティブイリュージョンが、心理的健康に結びついており、心理的に健康な者は、実際以上に自己を優れていると考え、自己の統制力を強く信じ、自分の未来を明るく描く傾向にあると考えられている。実際に、低い自尊感情や高い抑うつ傾向は、むしろ現実的バランスの取れた認知により生じており(Alloy &

Abramson,1979)、ポジティブイリュージョンが、健常者に生じる一般的な傾向であることを報告している(Taylor & Brown,1988)。

このように、欧米においてはポジティブイリュージョンについての理論化や研究が多数なされているが、我が国ではほとんど検討されておらず、さらに、心理的健康との関連性を検討した研究は全く認められない。その背景には、日本人の心理的健康は、欧米文化のそれとは異なった観点から把握される必要性、すなわち、我が国では自己高揚的な認知は、心理的健康には貢献しないという前提があるためと考えられる(外山・桜井, 2000)。Kitayama & Marks(1994)は、日本人においては、自分を他者よりも優れていると考える自己高揚的な認知は、主観的幸福感とは関係がなく、自己を平均的だとみなす控えめな認知が、人間関係を良好に保つ役割を担っている可能性を指摘している。遠藤(1995)は、相互浸透的で状況依存的な自己を特徴とする日本人においては、個人のより多くのポジティブな特性により心理的健康は規定されず、むしろ他者や周囲の世界との良好な関係の中で心理的健康が生じることを指摘している。さらに、Seligman(1991)は、楽観主義者と身体的・心理的健康との関連を検討し、楽観主義者は健康的な人生を送っていると言及したが、楽観主義的な帰属の効用が日本人にそのまま適用できるとは言えないと指摘している。以上の知見は、日本人は、自己卑下したり、謙遜する傾向にあり、欧米とは異なる文化を有しているため、日本人におけるポジティブイリュージョンの有用性の限界について言及するものである。

しかしながら、水野・西本・井上(2006)は、自己肯定感を測定することにより謙遜している傾向を把握できるとして、自己肯定感尺度による研究を行い、日本人におけるポジティブイリュージョンの健康への有用性を示唆している。さらに、田中(2005)は自己肯定感について、抑うつ傾向に負の関連性が存在し、自己肯定感が心理的健康の程度を予測する重要な指標であると述べている。すなわち、自己肯定感の高い傾向は、自己に対する存在価値を上昇させ、その結果、抑うつなどの心理的ストレス反応が低減すると考えられ

る。また、Horney(1945)やRogers(1951)も、自己に対する存在価値の低下が、心理的不適応状態を促進すると指摘している。

さらに、Kitayama & Marks(1994)や遠藤(1995)の指摘から、自己を平均的とみなし、他者や周囲との良好な関係を築けること、すなわち社会的であることが心理的健康に寄与する可能性があると考えられる。以上の指摘は、Taylor & Brown(1988)によって定義されたポジティブイリュージョンの3領域のうち、自己の環境をコントロールする能力を過大に評価する“統制力”と、自分に関する未来を楽観的に考える“個人的楽観主義”に関連すると考えられる。これらの傾向は、自己の統制範囲を超え、根拠がない過大評価につながるが、その一方で、自分自身をポジティブに捉える“自己高揚”において、その下位概念の1つである“社交性”は、努力が可能であるため、根拠のある自己評価である可能性が考えられる。このことから、日本人においても、対人場面において、その場に応じた適切な自己表出や自己呈示を行うことが心理的健康につながり、ポジティブイリュージョンを高める役割を果たす可能性が示唆される。

そこで、対人場面において他者の行動や状況を観察し、自己表出行動や自己呈示(意図的な印象操作)がその場において適切かどうかを考慮して自分の行動を統制する傾向をセルフモニタリングという(Snyder,1974)。セルフモニタリング傾向には顕著な個人差があり、周囲の状況にあわせてその場に適切と考えられる自己表出行動を行おうとする側面と、表面的な自己と本来の自己との間に常に一貫性を保とうとし、その場において自分らしくあることを重視し、自己表出行動を行おうとする側面が存在すると指摘されている(Snyder,1974)。

Briggs, Cheek & Buss(1980)やGabrenya & Arkin(1980)は、セルフモニタリング尺度の因子分析を行い、“外向性”、“演技性”、“他者志向性”の3つの因子を抽出したが、岩淵・田中(1982)や水野・橋本(1990)によって下位尺度の検討がなされており、構成概念の整理と尺度項目の改良の必要性が指摘されている。その後、石原・水野

(1992)では、“他者の表出行動への感受性”、“自己呈示の修正能力”の2因子からなる改訂セルフモニタリング尺度を作成し、セルフモニタリングとMaudsley Personality Inventory (MPI)、矢田部一ギルフォード性格検査(YG)の2つの性格検査との関連について検討した。その結果、MPIの外向性、YGの活動性、衝動性および主導性の間に正の相関が見られた。この結果から、セルフモニタリングは、社会的に望ましい傾向であることを指摘している。社会的に望ましい行動をとれるということは、社交性の向上につながるため、セルフモニタリング傾向の高い者は、ポジティブイリュージョンが高いという可能性が示唆される。

セルフモニタリング傾向とポジティブイリュージョンの関連性についての先行研究は行われていないが、両者が関連する可能性が十分考えられる。すなわち、セルフモニタリング傾向の本質的プロセスとして、セルフモニタリング傾向の高い者は、周囲の状況の特性に基づいて自己を概念化する傾向があり(Sampson,1978)、自己の行動原因を状況要因に帰属し(Snyder & Tanke,1976)、他者との関わりに基づいて自己概念を形成する傾向がある。そのため、セルフモニタリング傾向が高い者は、さまざまな状況に適応するような融通性の高い自己概念をもっていることになる。また、セルフモニタリング傾向の高い者は、直面する他者や環境に応じて、その状況で要求される理想的人間のプロトタイプ(あるいは、一般化された理想的イメージの典型例)を見極めようとする(Snyder,1979)。以上のように、要求される理想的人間のプロトタイプを見極め、その状況の特性に基づいて自己を概念化するにあたり、周囲のもの・ことを自分に都合よく解釈したり想像したりすることは、セルフモニタリング傾向にポジティブイリュージョンが関連性を持つ可能性が考えられる。

そこで、本研究ではポジティブイリュージョンが直接心理的健康に影響を及ぼしているのではなく、セルフモニタリング傾向が、ポジティブイリュージョンを向上させ、その結果、自己肯定感を媒介要因として心理的健康にポジティブな効果があると考えられる。以上の仮説を検証すること

を目的とした。

## 【方法】

**調査協力者：**関東地方のA大学学生男性82名(平均年齢=20.39歳, SD=1.14), 女性120名(平均年齢=20.17歳, SD=1.00), 計202名(平均年齢=20.26歳, SD=1.06)を対象とし, 質問紙を実施した。

**質問紙：ポジティブイリュージョン尺度** 水野・西本・井上(2006)の使用したポジティブイリュージョンに関する質問紙を使用した。本尺度はTaylor & Brown(1988)のポジティブイリュージョンの定義に従い, “自己高揚”, “楽観主義”, “統制力”の3つの領域から構成されている。“自己高揚”に関しては社交性, 知的能力, 調和性, 誠実性, 身体的望ましさの5つの下位概念, 各々5項目の計25項目で構成されている。“個人的楽観主義”については, ポジティブイベント6項目, ネガティブイベント6項目の計12項目から構成されている。“統制力”については個人的楽観主義の各々のイベント質問項目に対する統制可能性について, 12項目によって構成されている。本研究では, 上記の領域の中から, 水野他(2006)の研究の因子分析によって選出された“自己高揚”, “統制力”の2つの領域の質問項目, 計29項目を使用した。得点が高いほどポジティブイリュージョン傾向が高いとし, “全くそう思わない”から“非常にそう思う”の5段階評定で実施した。

**自己肯定感尺度** 水野他(2006)による自己肯定感尺度を使用した。本尺度は, 平石(1990)が作成した自己肯定意識尺度の對自己領域から11項目を選定し, また, Rosenberg(1965)の自尊心尺度から選定した7項目を合わせて18項目からなる尺度であるが, 本研究では水野他(2006)の研究の因子分析で選出された15項目を使用した。得点が高いほど自己肯定感が高いとし, “全くそう思わない”から“非常にそう思う”の5段階評定で実施した。

**セルフモニタリング尺度** 石原・水野(1992)が作成した改訂セルフモニタリング尺度を使用した。改訂セルフモニタリング尺度は, “他者行動

への感受性”, “自己行動の修正能力”の2因子13項目から構成されている。得点が高いほどセルフモニタリング傾向が高いとし, “全くそう思わない”から“非常にそう思う”の5段階評定で実施した。

**Stress Response Scale (SRS) -18** 鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬・埜野(1997)のStress Response Scale-18 (以下SRS-18)を使用した。SRS-18は, 従来の代表的なストレス反応尺度が, ①項目数や下位尺度が多く複雑である, ②健常者が日常で経験することの少ない項目が含まれている, ③広い年齢層に共通して適用することのできる尺度が少ないなど, 様々な問題点を抱えていることから, 幅広い年齢層を対象として, 簡便で, かつ日常多く経験される心理的ストレス反応の測定が可能な尺度を作成することを目的として開発された尺度である。抑うつ・不安, 不機嫌・怒り, 無気力の3下位尺度からなり, “全くちがう”から“その通りだ”の4段階評定で実施した。

**手続き：**調査に対する同意が得られた心理学系科目の受講者に対し各質問紙を配布して, 回答を求めた。なお, データ収集期間は, 2009年10月～11月であった。

## 【結果】

**ポジティブイリュージョンに関する質問紙** ポジティブイリュージョン尺度の“自己高揚”に関する19項目について因子分析(主因子法, プロマックス回転)を行ったところ, スクリーンプロットの減衰状況と因子の解釈可能性より, 3因子が抽出された。第1因子を“社交性因子”, 第2因子を“自信因子”, 第3因子を“優しさ因子”と命名した。また, クロンバックの $\alpha$ 係数は, .76～.86とほぼ満足できる内的整合性が認められた。

さらに, “統制力”に関する10項目について因子分析(主因子法, プロマックス回転)を行ったところ, スクリーンプロットの減衰状況と因子の解釈可能性より, 3因子が抽出された。第1因子を“幸運因子”, 第2因子を“安泰因子”, 第3因子を“健康因子”と命名した。また, クロンバックの $\alpha$ 係数は, .62～.68とほぼ満足できる内的整合性が認められた。

**自己肯定感に関する質問紙** 自己肯定感尺度の



15項目について因子分析(主因子法, プロマックス回転)を行ったところ, スクリープロットの減衰状況と因子の解釈可能性より, 3因子が抽出された。第1因子を“自己価値観因子”, 第2因子を“向上心因子”, 第3因子を“充実感因子”と命名した。また, クロンバックの $\alpha$ 係数は, .77~.81とほぼ満足できる内的整合性が認められた。

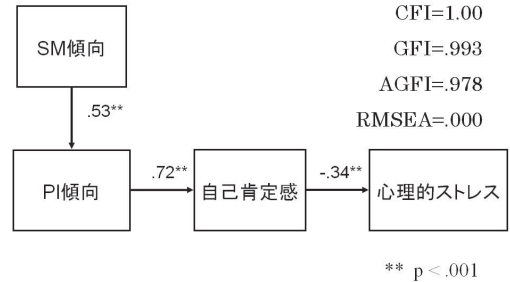
**セルフモニタリングに関する質問紙** セルフモニタリング尺度の13項目について因子分析(主因子法, プロマックス回転)を行ったところ, スクリープロットの減衰状況と因子の解釈可能性より, 2因子が抽出された。第1因子に“他者行動への感受性因子”, 第2因子に“自己行動の修正能力因子”が見出され, 石原・水野(1984)と同様な因子が認められた。また, クロンバックの $\alpha$ 係数についてもそれぞれ.76, .80であり, 石原・水野(1984)の結果とほぼ同様であった。

**SRS-18** SRS-18の18項目について因子分析(主因子法, プロマックス回転)を行ったところ, スクリープロットの減衰状況と因子の解釈可能性より, 3因子が抽出された。第1因子に“無気力因子”, 第2因子に“不機嫌・怒り因子”, 第3因子に“抑うつ・不安因子”が見出され, 鈴木他(1997)の結果と同様であった。また, クロンバックの $\alpha$ 係数についても.86~.88の値を示し, 高い内的整合性が認められた。

**セルフモニタリング (SM), ポジティブイリュージョン (PI), 自己肯定感, およびストレス反応モデルの検討**

事前に各尺度間の関連性について探索的に重回帰分析を繰り返した結果, 仮説と同様に, セルフモニタリング傾向が高いほどポジティブイリュージョンを行っており, その結果, 自己肯定感が高まり, 心理的ストレス反応が低下するというモデルが想定されていたため, 各尺度の因子分析で得られた因子得点を合計して, 各尺度の得点を算出し, 共分散分析によるパス解析を行った。その結果, SM傾向得点からPI傾向得点への正のパス, PI傾向得点から自己肯定感傾向得点への正のパス, 自己肯定感傾向得点からSRS得点への負のパスが全て有意であり, モデルの適合度はCFI=1.00, GFI=.993, AGFI=.978, RMSEA=.000と,

非常に高い適合度を示した(Figure 1)。すなわち, セルフモニタリング傾向が高いほどポジティブイリュージョンを行っており, その結果, 自己肯定感が高まり, 心理的ストレス反応を低下させることが示された。



SM: セルフモニタリング, PI: ポジティブイリュージョン  
Figure 1 セルフモニタリングから心理的ストレス反応へのパス図

**【考 察】**

因子分析によって得られた因子得点を用いてパス解析を行った結果, Figure 1に示したモデルが得られた。本研究で提唱した仮説を支持するものである。すなわち, セルフモニタリング傾向からポジティブイリュージョン傾向への正のパス, ポジティブイリュージョン傾向から自己肯定感への正のパス, 自己肯定感から心理的ストレス反応への負のパスはすべて有意であり, セルフモニタリングがポジティブイリュージョンを増加させ, 自己肯定感を強化し, 心理的ストレス反応を低減させることが示された。従来の研究において, セルフモニタリングとポジティブイリュージョンの関連性について検討されておらず, セルフモニタリングとポジティブイリュージョンの両概念に新たな知見を与えるものとなるであろう。

ポジティブイリュージョンに関する研究には, 心理的健康との関連に疑問を唱える研究もあり(e.g.安田・佐藤, 2000; Robins & Beer, 2001), ポジティブイリュージョンの誇大妄想的傾向が, 必ずしも心理的健康を促進しないとの見地がある。本研究の結果から, 以下のプロセスが考えられる。すなわち, ポジティブイリュージョン傾向が高いことが単純に心理的健康を向上させるのではなく, 先行条件としてセルフモニタリング傾向

が存在し、そのセルフモニタリング傾向が、ポジティブイリュージョン傾向を上昇させ、そのポジティブイリュージョン傾向が、媒介要因である自己肯定感を上昇させる条件において、心理的健康に有効性を発揮すると考えられる。以上のことは、心理的ストレス反応と上記以外の構造を仮説したモデルでパス解析を行ったところ、満足の結果は得られなかったことから支持される。とくに、ポジティブイリュージョンが直接心理的健康に影響を及ぼすのではなく、自己肯定感を介し、心理的ストレス反応に影響を及ぼすと考えられる。これらの結果は、水野他(2006)や金子・石原(2009)の研究結果と一致している。

さらに、これらのプロセスにおけるメカニズムとして、社会的場面において自己表出行動を適切にコントロールすることは、自己のコントロール能力を過大評価することにつながり、周囲の環境からのストレスを脅威的な出来事から挑戦的で乗り越えられる出来事へと修正して認識するため、向上心や充実感が高まる可能性が考えられる。

本研究における今後の課題として、セルフモニタリングが心理的健康に関連するプロセスは一様でなく、ポジティブイリュージョンに関する研究では、心理的健康との関連に疑問を唱える研究も多数存在しているため(e.g.安田・佐藤, 2000; Robins & Beer, 2001), 今後、先行要因をセルフモニタリングだけでなく、他の心理的傾向との関連性を検討するとともに、ポジティブイリュージョンと心理的健康の媒介要因についても詳細な検討が必要であろう。

## 【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.
- Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology. General*, 108(4), 441-450.
- Baumeister, R.F. (1989). The optimal margin of illusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 176-189.
- Briggs, S. R., Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1980). An analysis of the Self-Monitoring Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 679-686.
- Brown, J.D. (1986). Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgments. *Social Cognition*, 4, 353-376.
- 遠藤由美 (1995). 精神的健康の指標としての自己をめぐる議論 社会心理学研究, 11, 134-144.
- Gabrenya, W.K., Jr., & Arkin, R.M. (1980). Self-monitoring scale: Factor structure and correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6, 13-22.
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. New York: W. W. Norton.
- 平石賢二 (1990). 青年期における自己意識の発達に関する研究—自己肯定性次元と自己安定性次元の検討— 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科, 37, 217-234.
- 石原俊一・水野邦夫 (1992). 改訂セルフモニタリング尺度の検討 心理学研究, 63(1), 47-50.
- 岩淵千明・田中国夫・中里浩明 (1982). セルフ・モニタリング尺度に関する研究 心理学研究, 53, 54-57.
- 上出寛子・大坊郁夫 (2004). 友人比較自己認知が精神的影響に与える影響—親密度と自己重要度との関連— 日本社会心理学会第45回大会発表論文集 314-315.
- 金子真澄・石原俊一(2009). ポジティブイリュージョンとの心理的健康の関連 日本健康心理学会22回大会発表論文集 4.
- Kitayama, S., & Markus, H.R. (1994). *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influences*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

- 水野江美・西本実苗・井上 健(2006). 青年期におけるポジティブイリュージョンと心身症状, 自己肯定感について 臨床教育心理学研究, 32, 29-36.
- 水野邦夫・橋本 幸(1992). 屈従的同調行動の規定要因としてのセルフ・モニタリングの検討 心理学研究, 63, 341-345.
- Langer, E.J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311-328.
- Lewinsohn, P.M., Mischel, W., Chaplin, W., & Barton, R. (1980). Social competence and depression: The role of illusory self-perceptions. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 203-212.
- 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, 341-352.
- Rogers, C.R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton.
- Sampson, E. E. (1978) Personality and the location of identity. *Journal of Personality*, 46(3), 552-568.
- Seligman, M. E. P. (1991). Why is there so much depression today ? The waxing of individual and the waning of the commons. In Ingram, R.E. (Eds.), *Contemporary psychological approaches to depression*. New York: Plenum Press. pp.1-10.
- Snyder, M (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of personality and Social Psychology*, 49, 586-597.
- Snyder, M., & Tanke, E. D. (1976). Behavior and altitude: Some people are more consistent than others. *Journal of Personalitv*. 44 510-517.
- Snyder, M (1979). Self-monitoring processes. In L. Berkowitz(ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol.12). New York: Academic Press.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬 埜力也・坂野雄二(1997). 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4(1), 22-29.
- 外山美樹・桜井茂男(2000). 自己認知と精神的健康の関係 教育心理学研究, 48, 454-461.
- 田中道弘(2005). 自己肯定感尺度の作成と項目の検討 常磐大学人間科学論究, 13, 15-27.
- 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. (1988). Positive illusions and well-being revisited : Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Taylor, S.E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for Acquired Immunodeficiency Syndrome(AIDS). *Journal of personality and Social Psychology*, 63, 460-473.
- 安田朝子・佐藤徳(2000). 非現実的な楽観傾向は本当に適応的といえるか—「抑圧型」における楽観傾向の問題点について— 教育心理学研究, 48, 203-214.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.

### 【謝辞】

本研究は、2009年度卒業生、野村達広さんの卒業論文の一部をまとめたものです。野村さんにご協力を頂き、ここに記して心より御礼申し上げます。