人生満足感の幻想的上昇に関する文化比較：コントロールの感覚に着目して

筑波大学人間系　千島雄太

●最初に、次の質問に答えてみてください。
※最低点0点　～　最高点10点

①**今から10年前**、 あなたはどの程度幸せでしたか？	
②**今**、 あなたはどの程度幸せですか？	
③**今から10年後**、 あなたはどの程度幸せだと思いますか？	

人生満足感の主観的上昇

一般的な傾向として、「過去」の人生満足感は、
「現在」の満足感よりも低く評価され、
「現在」の満足感は「未来」よりも低く評価される。

＝**過去＜現在＜未来**　(e.g., Busseri et al., 2009; Wilson & Ross, 2000)

- このパターンは、**共有された人間発達の信念**であると解釈されてきた

(Heckhausen et al., 1989; McFarland et al., 1992; Staudinger et al., 2003)

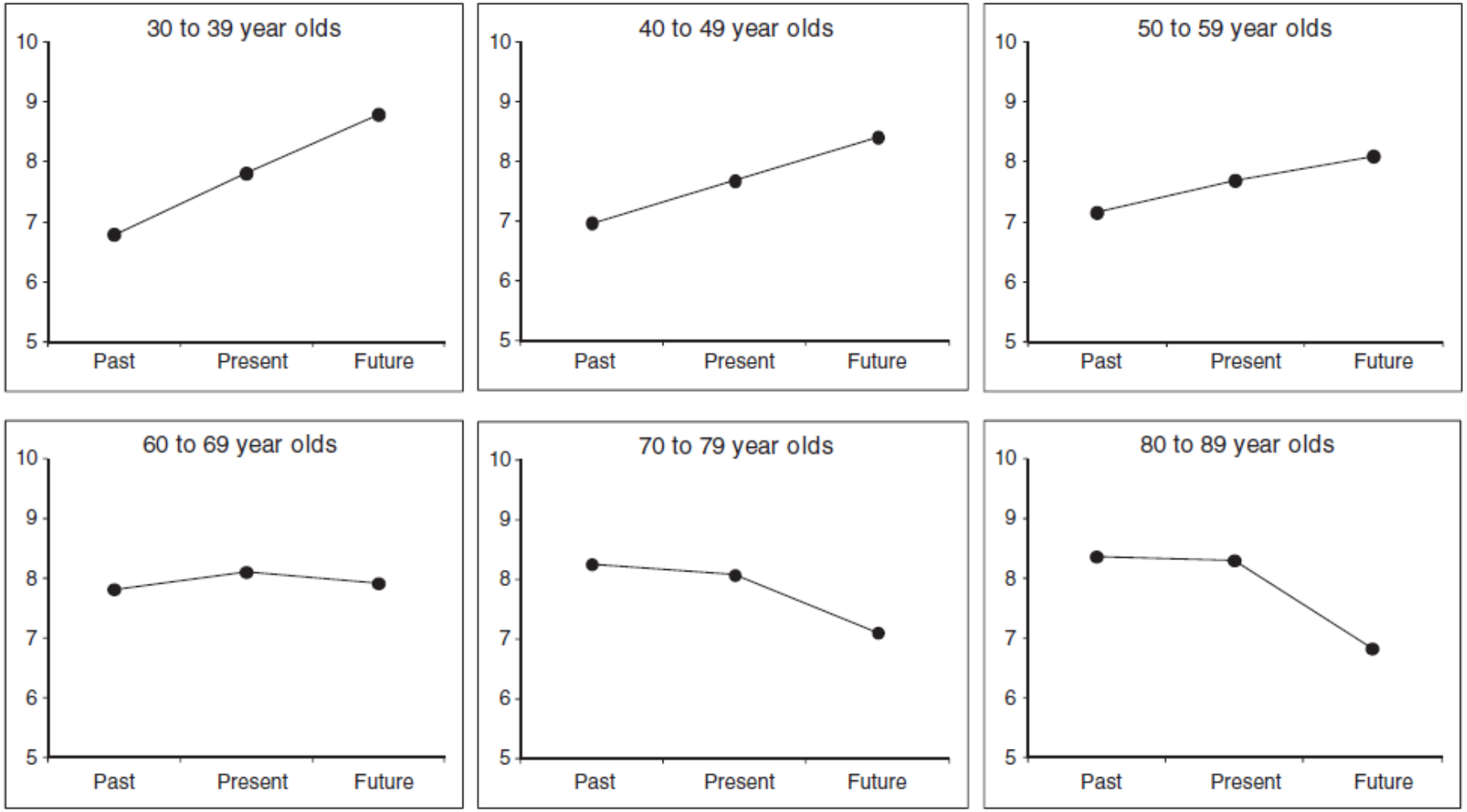
- “Life gets better and better”は、**暗黙の人生観**である

(Peetz & Wilson, 2008, Ross & Newby-Clark, 1998)

主観的上昇の発達的変化 (Busseri et al., 2013)

- N = 3,871
- アメリカ人
- 30〜84歳
-
- 人生満足感: 0〜10点

- 過去: 10年前
- 未来: 10年後



若者ほど主観的上昇が高く、高齢になると逆になる。

実際の変化との関連 (Lachman et al., 2008)

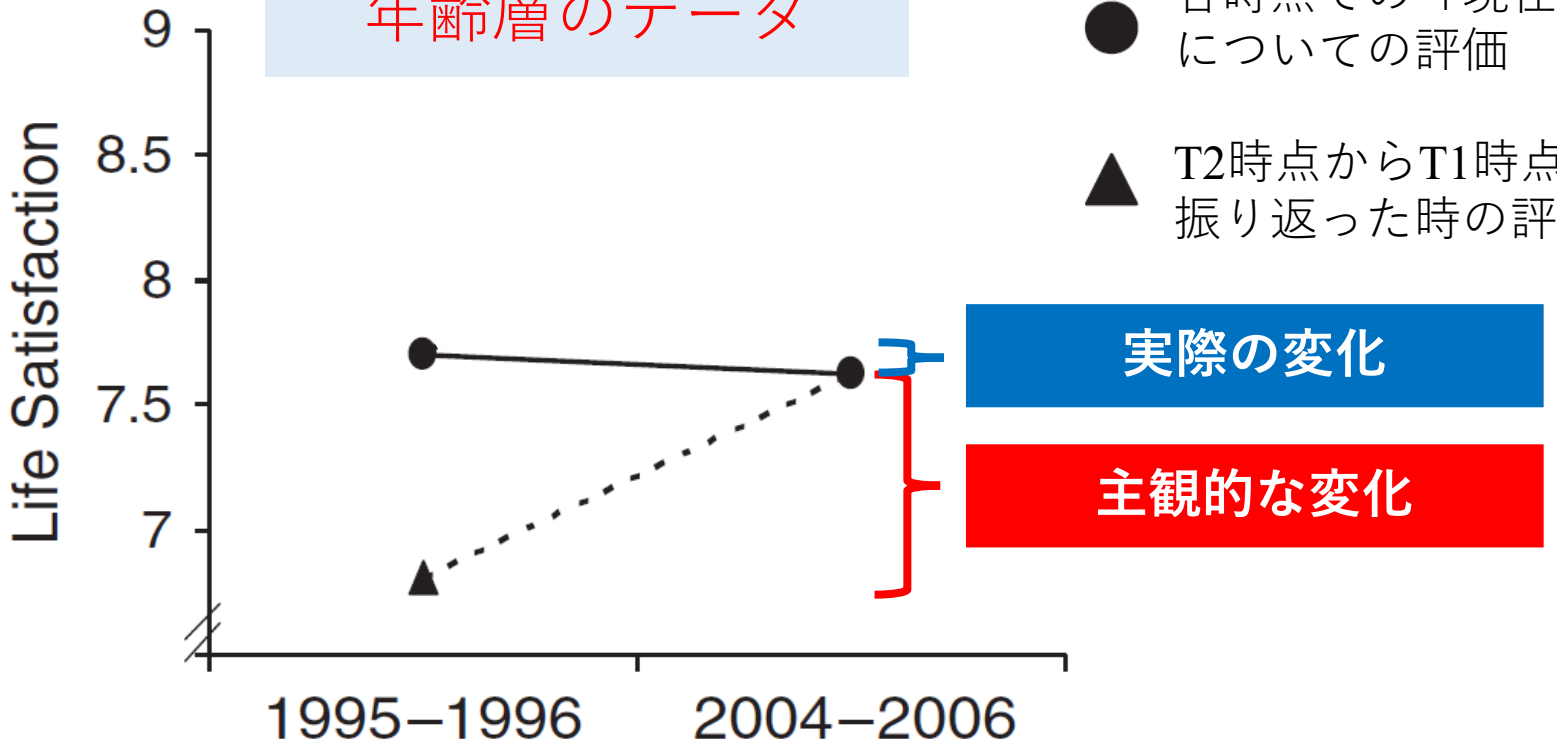
●10年間縦断データ

- N = 3,793
- アメリカ人
- 24～74歳 (T1)

- 人生満足感: 0～10点

- 過去: 10年前
- 未来: 10年後

T1時点で22-34歳の
年齢層のデータ



“Gets better” の信念は、現実を反映したものとは限らない
(Lachman et al., 2008, Peetz & Wilson, 2008; Wilson & Ross, 2001)

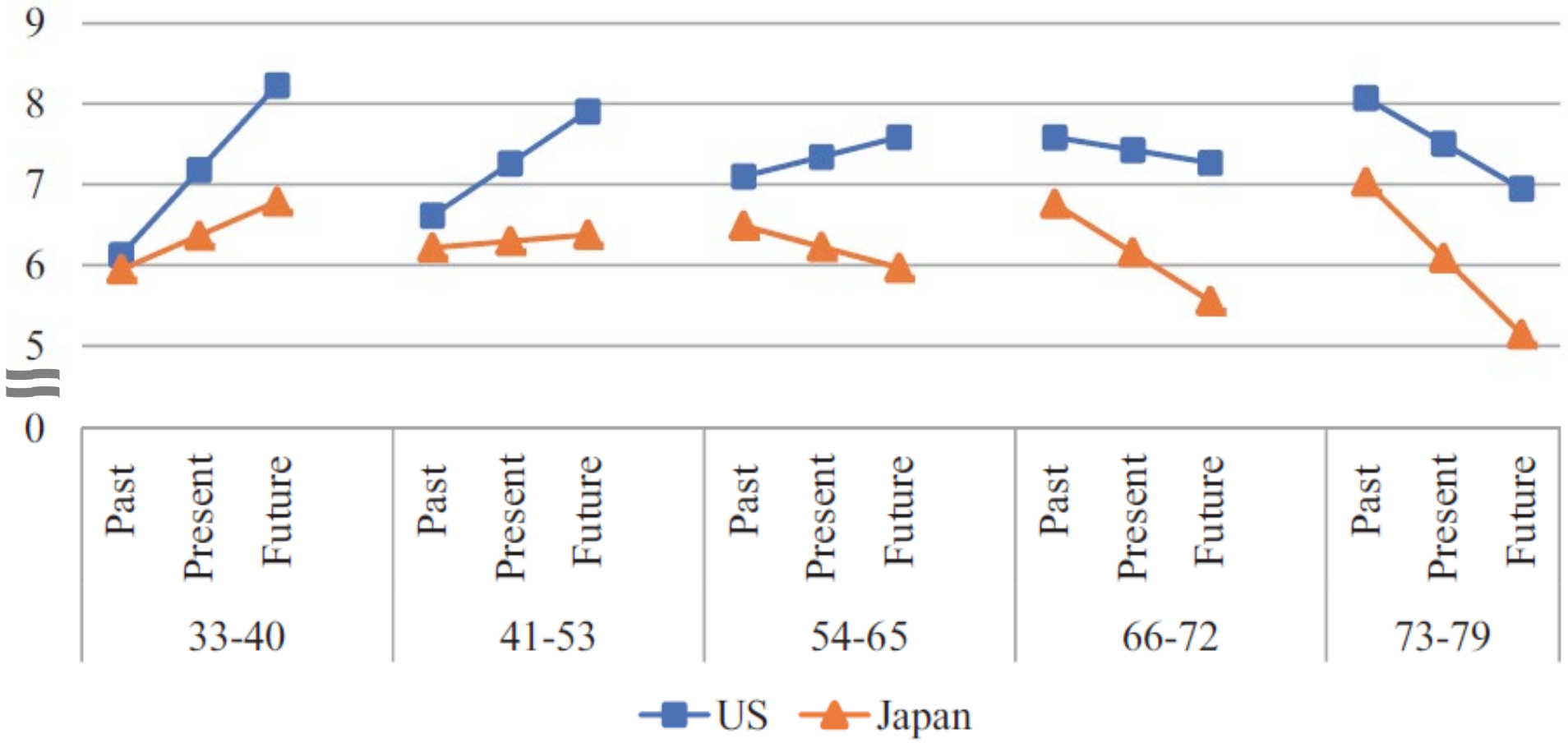
➜**幻想的上昇**(illusory improvement)に着目

主観的上昇の文化差 (Hong et al., 2019)

- N = 4,963 (US)
- N = 1,027 (Japan)

- 人生満足感: 0〜10点

- 過去: 10年前
- 未来: 10年後



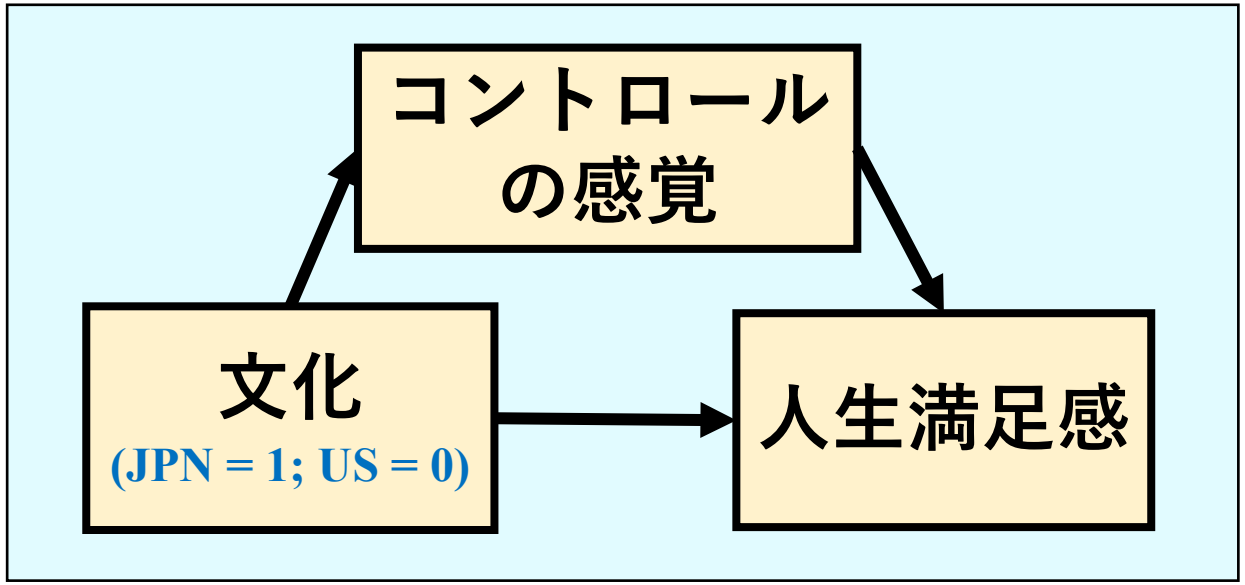
主観的上昇は、日本では弱く、高齢になるとより悲観的になる
➜評価が**現実的**とも言える？(e.g., Guo et al., 2012; Lam et al., 2005)

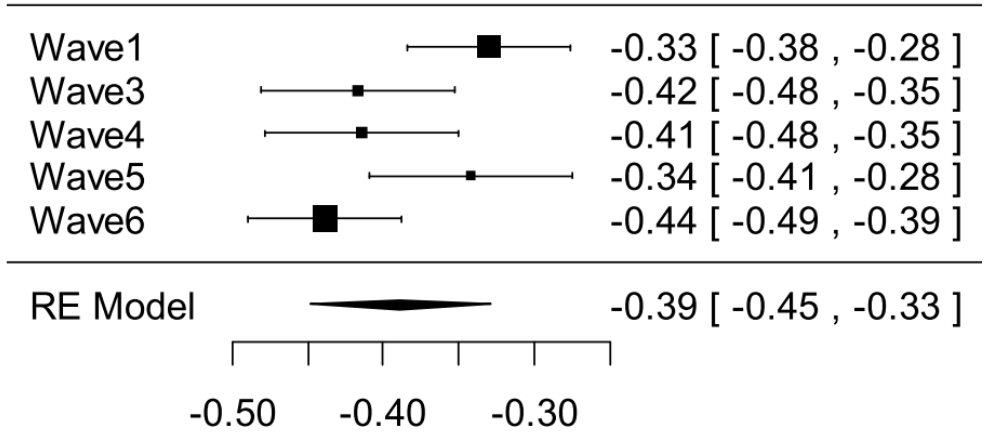
なぜ、過去より今を高く評価するのか？

●人生のコントロールの感覚(sense of control)

- 「人が、自分の人生に重要な影響を与える力を
  自分でコントロールしていると考える程度」 (Pearlin et al., 1981, p. 340)

●コントロールの感覚の媒介効果に関するメタ分析(中里, 2016)





間接効果　*d* = -.39

➜「幻想的上昇」も同様のプロセスか？

仮説の図

- **Study 1a**: 横断調査
➔**主観的上昇**の文化差

- **Study 1b**: 横断調査（パンデミック下）
➔**主観的上昇**の文化差

- **Study 2**: 縦断調査（1年間）
➔**幻想的上昇**の文化差

過去

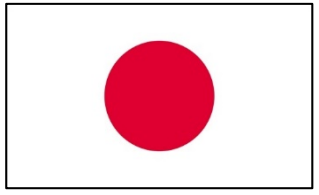
現在

幻想的上昇

コントロール感高い

回顧された過去

コントロール感低い



現実的評価

（回顧された）過去

現在

仮説の図

- **Study 1a**: 横断調査
➔**主観的上昇**の文化差

- **Study 1b**: 横断調査（パンデミック下）
➔**主観的上昇**の文化差

- **Study 2**: 縦断調査（1年間）
➔**幻想的上昇**の文化差

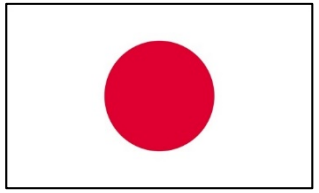
主観的上昇強い

現在

コントロール感高い

回顧された過去

コントロール感低い



主観的上昇弱い

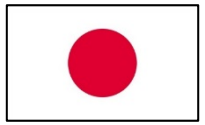
現在

回顧された過去

方法

MIDUS & MIDJAのデータを二次利用

n = 4,805 (年齢の範囲 = 30-79歳, 平均年齢 = 54.36, 女性 = 53%)



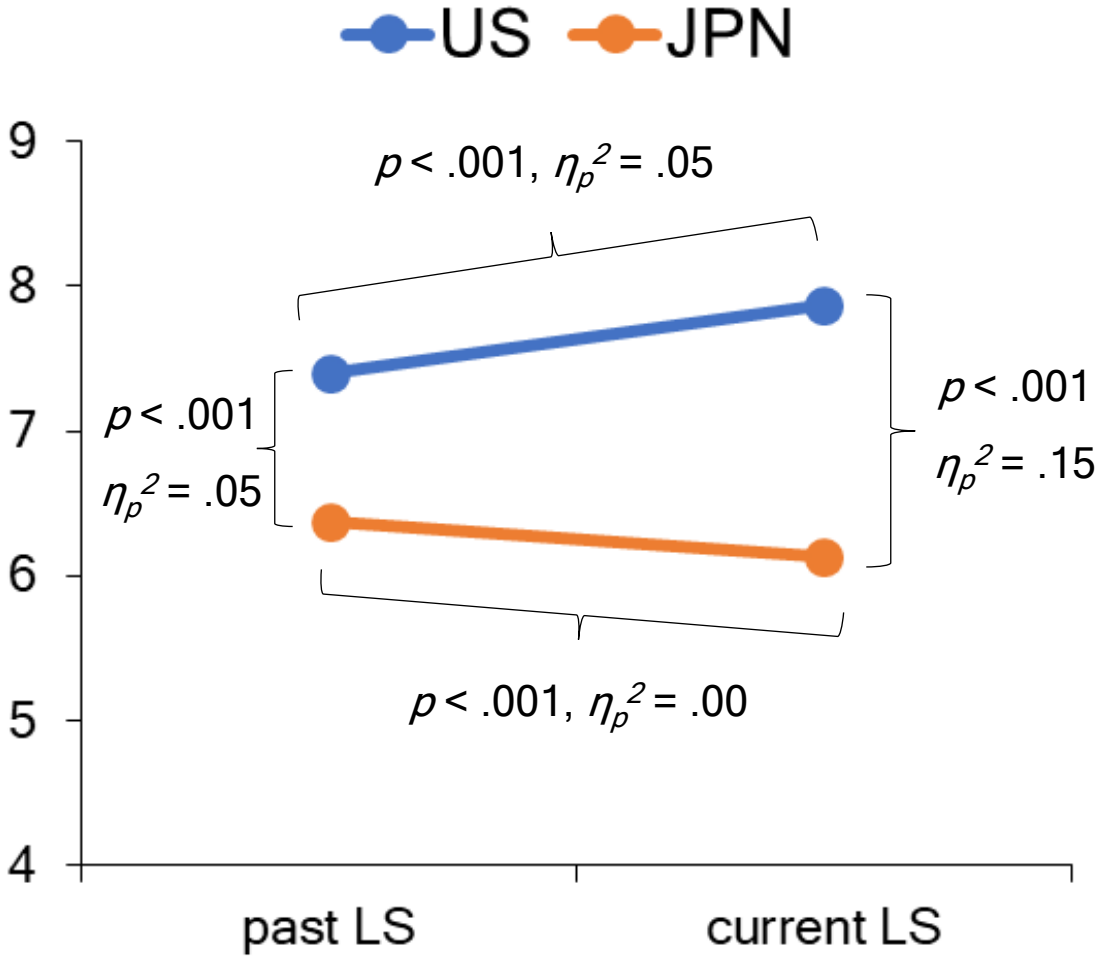
n = 1,027 (年齢の範囲 = 30-79歳, 平均年齢 = 54.60, 女性 = 51%)

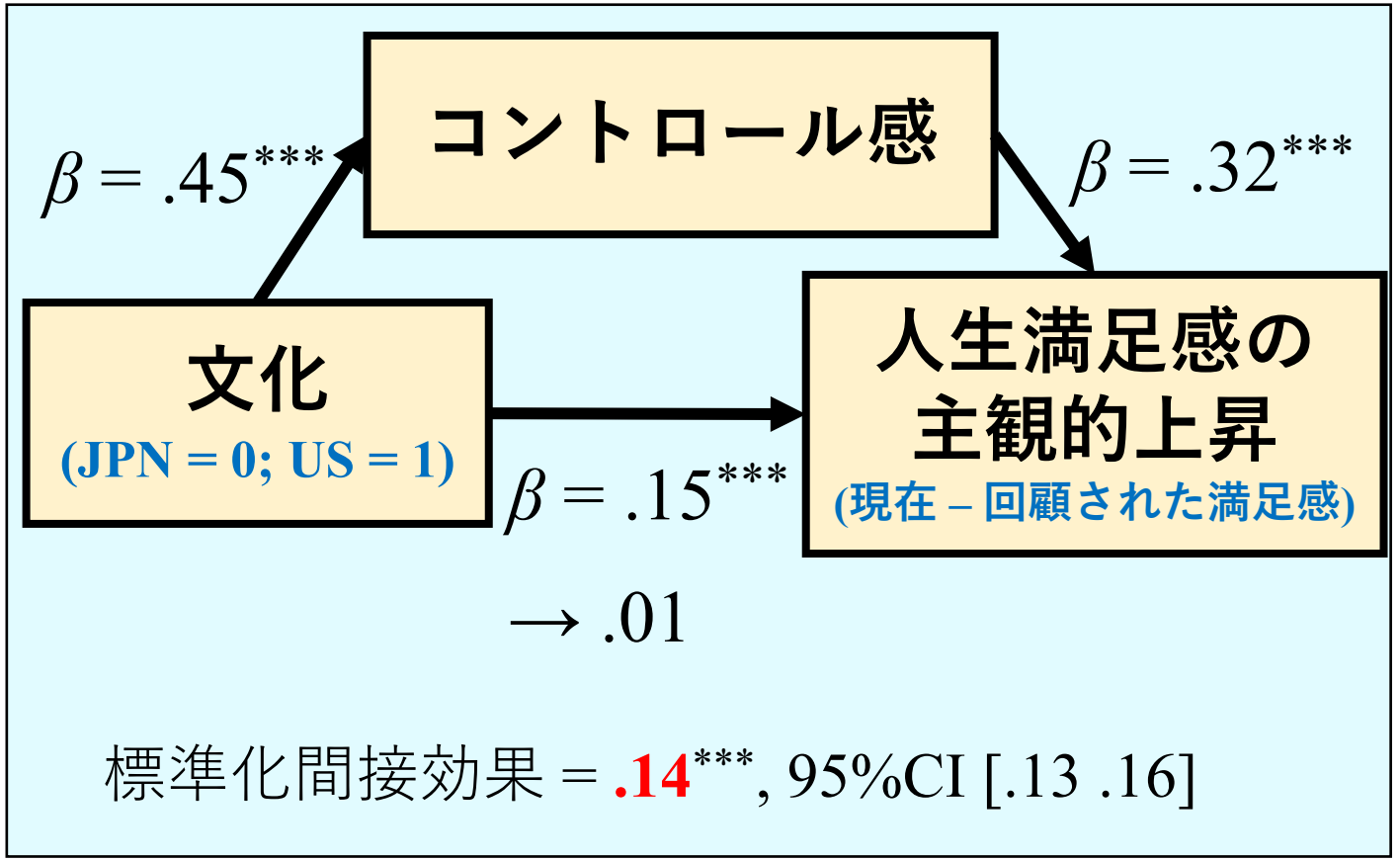
-**回顧された人生満足感** (0-10):
"10 年前を振り返ってください。その時のあなたの人生は、どのくらいだったとお考えですか。"

-**現在の人生満足感** (0-10):*"あなたの人生は、最近どのくらいだとお考えですか。「もっとも悪い」を0、「もっとも良い」を10として、０から１０であてはまる数字に○をつけてください。"*

-**人生のコントロールの感覚** (0-10):*"最近、あなたは、人生を、どの程度コントロールしていますか。?"*

結果





主観的上昇は、アメリカの方が日本よりも強い。
その文化差は、アメリカのコントロール感の高さで説明可能。

仮説の図

- Study 1a: 横断調査
  ➔主観的上昇の文化差

- **Study 1b**: 横断調査
  （パンデミック下）
  ➔**主観的上昇**の文化差

- Study 2: 縦断調査
  （1年間）
  ➔幻想的上昇の文化差

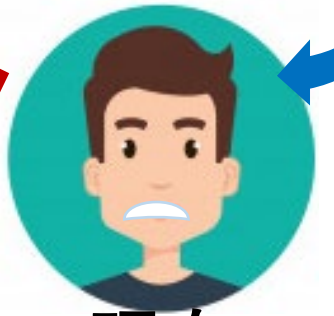
主観的下降弱い

パンデミックの影響

回顧された過去

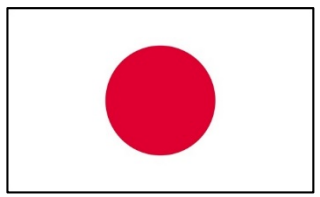
現在

主観的下降強い



パンデミックの影響

回顧された過去



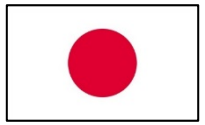
現在

方法

RECOVER projectのデータを二次利用

調査時期：2020年10月

n = 333 (年齢の範囲 = 19-74歳, 平均年齢 = 41.76, 女性 = 46%)



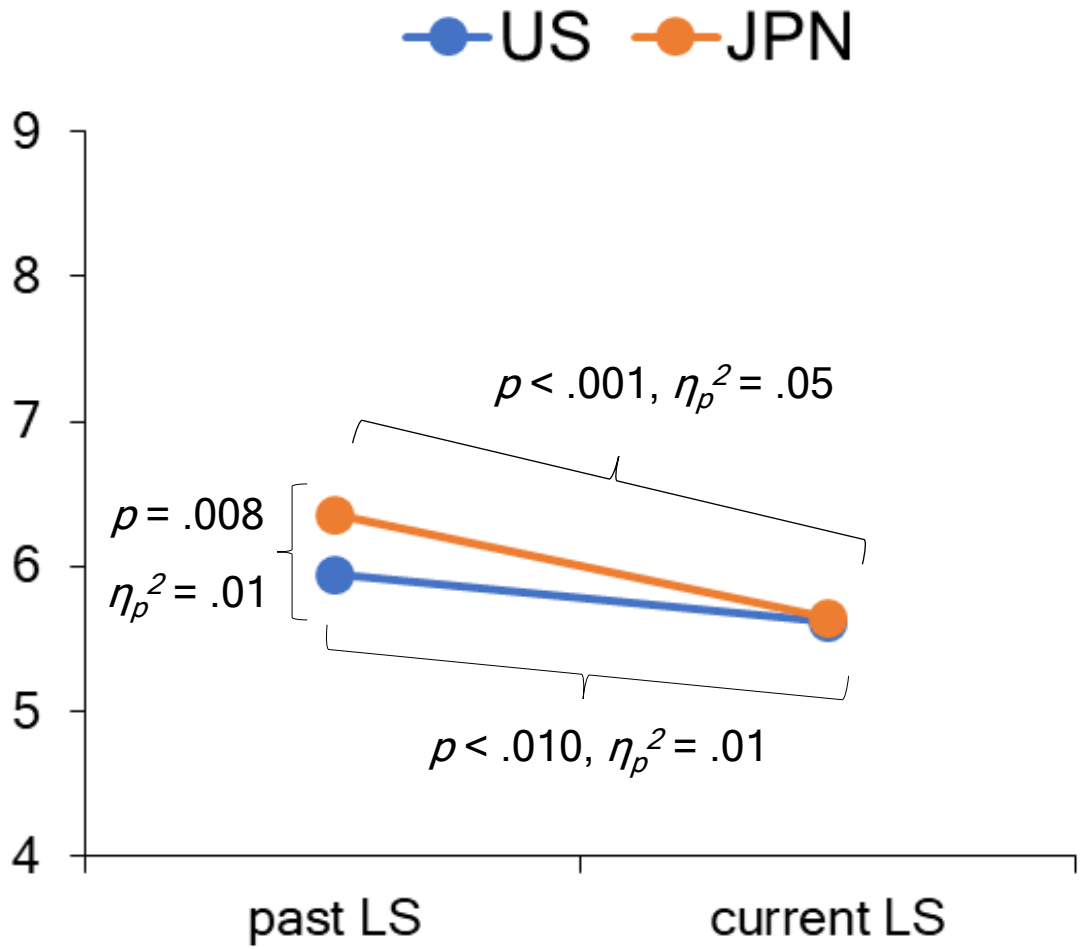
n = 312 (年齢の範囲 = 19-66歳, 平均年齢 = 38.72, 女性 = 52%)

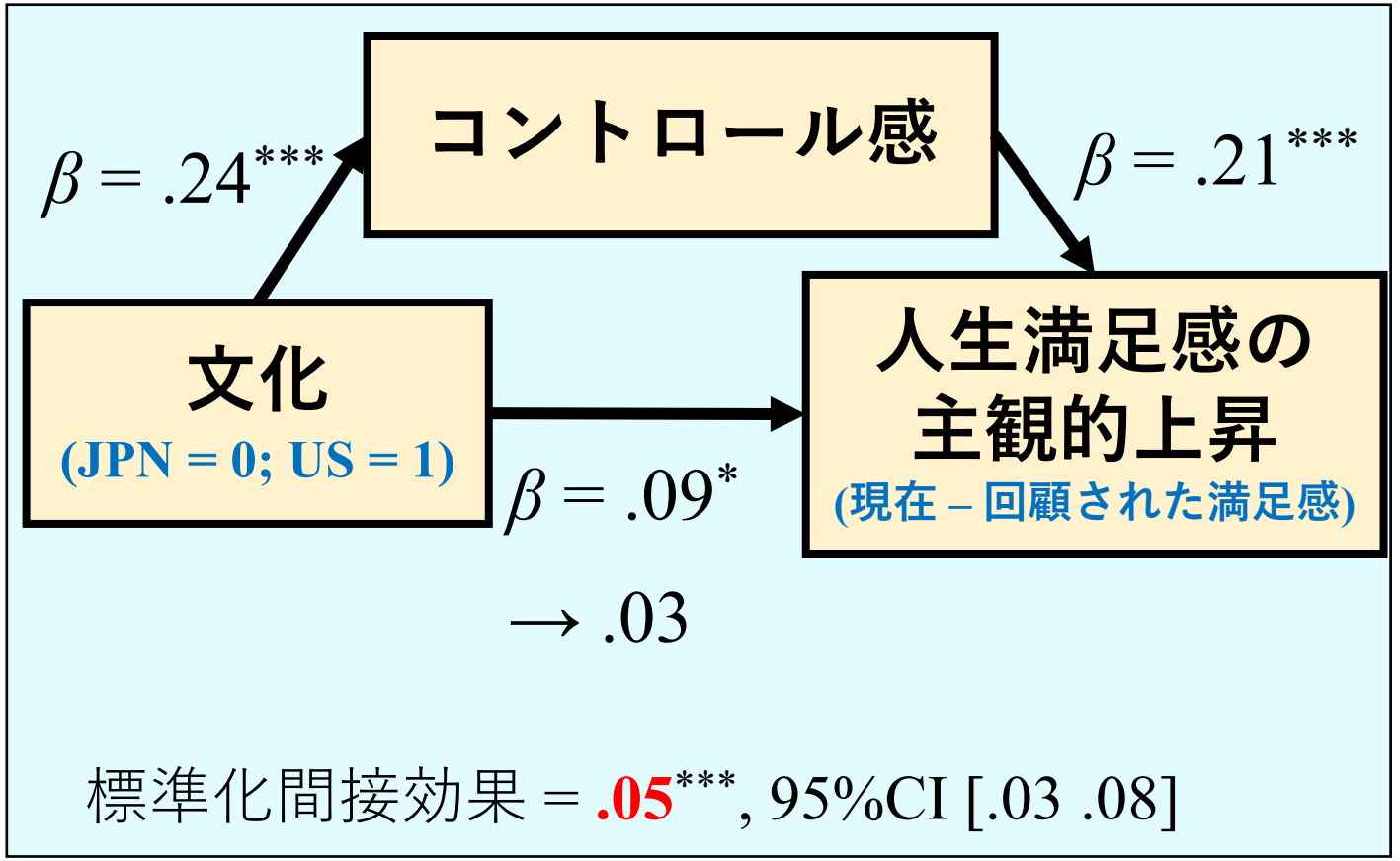
-**回顧された人生満足感** (0-10):
“10 年前を振り返ってください。その時のあなたの人生は、どのくらいだったとお考えですか。”

-**現在の人生満足感** (0-10):*“あなたの人生は、最近どのくらいだとお考えですか。「もっとも悪い」を0、「もっとも良い」を10として、０から１０であてはまる数字に○をつけてください。”*

-**人生のコントロールの感覚** (Lachman & Weaver, 1998) (1-7):
“私が欲しいものを手に入れられるかどうかは、自分次第である”

結果





- 現在の人生満足感は、パンデミックにより大きく低下。
- 主観的下降は、アメリカの方が日本よりも弱い。
- その文化差は、アメリカのコントロール感の高さで説明可能。

仮説の図

- Study 1a: 横断調査
➜主観的上昇の文化差

- Study 1b: 横断調査（パンデミック下）
➜主観的上昇の文化差

- **Study 2**: 縦断調査（1年間）
➜**幻想的上昇**の文化差

過去

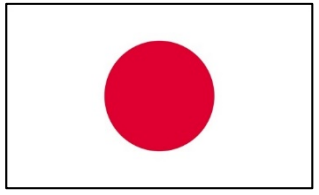
現在

幻想的上昇

コントロール感高い

回顧された過去

コントロール感低い



現実的評価

（回顧された）過去

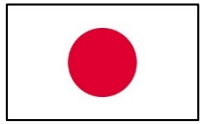
現在

方法

Mturk & Lancersを用いた縦断調査

調査時期：2019年3月、2020年3月

n = 416 (年齢の範囲 = 20-72 years , 平均年齢 = 50.59, 女性 = 50%)



n = 318 (年齢の範囲 = 20-75 years, 平均年齢 = 40.48, 女性 = 48%)

現在の人生満足感 T1 & T2

“あなたの人生は、最近どのくらいだとお考えですか?” (0-10)

人生満足感の主観的変化

“あなたは、あなたの人生が1年前よりも良くなったと思いますか？”

1. 1 年前よりも悪くなった
2. 1年前とほぼ同じ
3. 1年前よりも良くなった

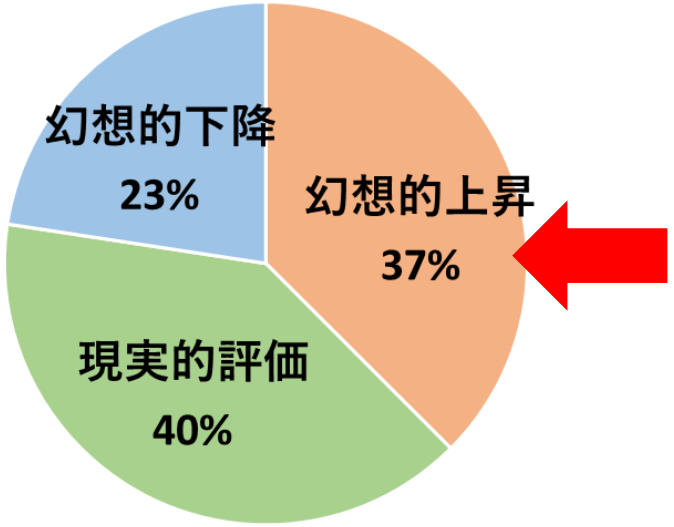
-人生のコントロールの感覚 (Lachman & Weaver, 1998) (1-7)：

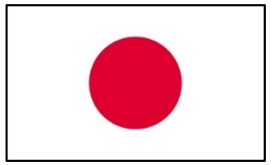
“私が欲しいものを手に入れられるかどうかは、自分次第である”

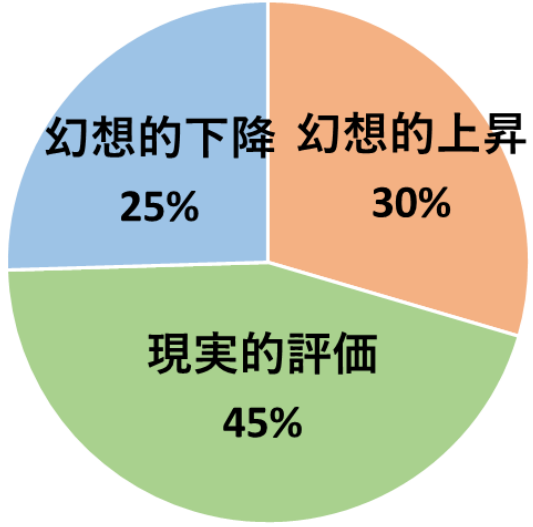
結果

	実際に上昇(差が>0)	実際に同じ(差が0)	実際に下降(差が<0)
主観的に上昇	現実的評価	幻想的上昇	幻想的上昇
主観的に同じ	幻想的下降	現実的評価	幻想的上昇
主観的に下降	幻想的下降	幻想的下降	現実的評価

$\chi^2 = 5.06,$
$p = .080,$
$V = .08.$

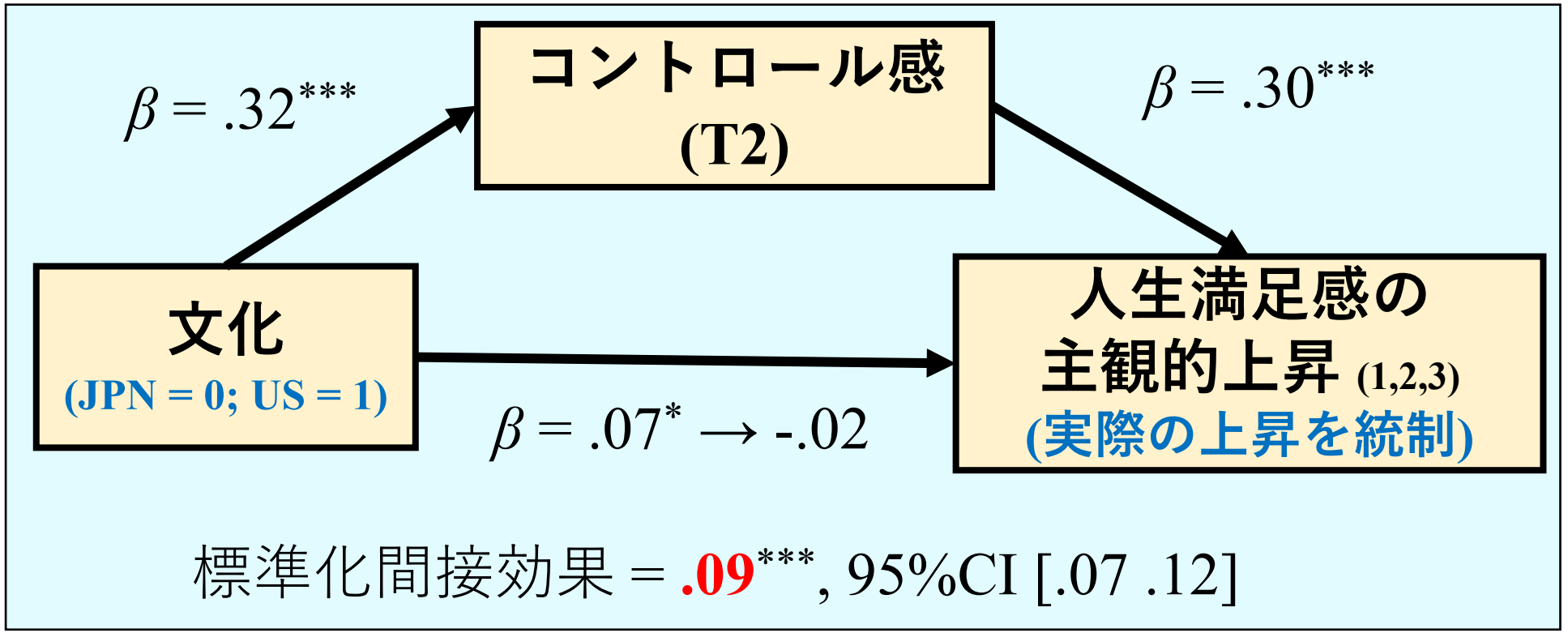






・幻想的上昇の割合がアメリカの方が有意に高い。
・ロジスティック回帰の結果、アメリカは日本よりも
1.43倍幻想的上昇を選びやすい。(現実的評価の群を参照とした場合)

結果



・人生満足感の実際の変化を統制した上でも、
主観的上昇の文化差は、コントロール感によって説明された。

総合考察

【まとめ】

アメリカ人は日本人よりも、「人生を自分でコントロールできる」という感覚が高いために、人生が以前より良くなったと答えやすく、その主観的な変化は、実際の客観的な変化を反映したものではない。

【限界と展望】

・全体的に、**効果量が小さかった。**
年齢の効果を考慮して、40歳以下を対象とする？(e.g., Busseri & Samani, 2019)

・**コントロール感以外**の文化的要因も考えられる。
➜過去の記憶の具体性(Guo et al., 2012)、
自己高揚動機(Heine et al., 1999; Wilson & Ross, 2000)

・**現在から未来**にかけての変化も、同じメカニズムが働いているか？

引用文献

- Busseri, M. A. (2013). How dispositional optimists and pessimists evaluate their past, present and anticipated future life satisfaction: A lifespan approach. *European Journal of Personality, 27*(2), 185–199.
- Busseri, M. A., Choma, B. L., & Sadava, S. W. (2009). Functional or fantasy? Examining the implications of subjective temporal perspective “trajectories” for life satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(3), 295–308.
- Busseri, M. A., & Samani, M. N. (2019). Lay theories for life satisfaction and the belief that life gets better and better. *Journal of Happiness Studies*, *20*(5), 1647-1672.
- Guo, T., Ji, L.-J., Spina, R., & Zhang, Z. (2012). Culture, temporal focus, and values of the past and the future. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(8), 1030–1040.
- Heckhausen, J., Dixon, R. A.,& Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, *25*(1), 109–121.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review, 106*(4), 766–794.
- Lachman, M. E., Röcke, C., Rosnick, C., & Ryff, C. D. (2008). Realism and illusion in Americans' temporal views of their life satisfaction: Age differences in reconstructing the past and anticipating the future. *Psychological Science, 19*(9), 889–897.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(3), 763–773.
- Lam, K. C. H., Buehler, R., McFarland, C., Ross, M., & Cheung, I. (2005). Cultural Differences in Affective Forecasting: The Role of Focalism. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(9), 1296–1309.
- McFarland, C., Ross, M., & Giltrow, M. (1992). Biased recollection in older adults: The role of implicit theories of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*(5), 837–850.
- 中里直樹 (2016). Well-beingの日米差に自由選択の感覚が及ぼす影響—World Values Surveyデータを用いた検討— 広島大学大学院教育学研究科紀要, *65*, 101–110.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior, 22*(4), 337–356.
- Peetz, J., & Wilson, A. E. (2008). The temporally extended self: The relation of past and future selves to current identity, motivation, and goal pursuit. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(6), 2090–2106.
- Ross, M., & Newby-Clark, I. R. (1998). Construing the past and future. *Social Cognition, 16*(1), 133–150.
- Staudinger, U. M., Bluck, S., & Herzberg, P. Y. (2003). Looking back and looking ahead: Adult age differences in consistency of diachronous ratings of subjective well-being. *Psychology and Aging*, *18*(1), 13–24.
- 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.

ご清聴ありがとうございました!

本研究はJSPS科研費 18J01883の助成を受けたものです。
本日のスライドは、千島の個人ページにもアップロードしています。
https://sites.google.com/view/yutachishima/home