

後悔尺度日本語版作成の試み

○上市秀雄¹ 楠見孝²

¹筑波大学大学院システム情報工学研究科 ²京都大学大学院教育学研究科

本研究は平成21年度科学研究費補助金(課題番号: 15530398) 研究基盤(C)(2)による助成を受けた。

後悔とは

● 後悔の定義

- 自分が行動を決定し悪い結果が起きた場合や (Zeelenberg, van Dijk, & Manstead, 1998)
- 他の行動を選択したほうが、良い結果が得られたと感じた場合に生じる感情 (e.g., Zeelenberg, et al., 1998; Tsiros, 1998)

● 後悔の特徴

- ある行動をしたことに対する後悔は短期的
 - 例: 結婚や転職して失敗したことに対する後悔
- ある行動をしなかったことに対する後悔は長期的
 - 例: 結婚や転職しなかったことに対する後悔 (Gilovich & Medvec, 1995)

● 質問紙法を用いたシナリオ実験(上市・楠見,2004)

- 意思決定スタイルが後悔の大きさに影響
 - 熟慮型の人 ⇒ 後悔が小さい
 - 直観型の人 ⇒ 後悔が大きい
- 行動-非行動が後悔の時間的変化に影響
 - 繰り返し行動することが困難な状況(受験など)
 - 行動した人 ⇒ 後悔が減少
合理化もしやすくなる
 - 行動しなかった人 ⇒ 後悔が上昇
合理化しにくくなる
 - 繰り返し行動することが容易な状況(恋愛など)
 - 行動した人 & 行動しなかった人 ⇒ 後悔が減少
合理化もしやすくなる

後悔対処の方法

● 上市・楠見 (2002)

● 対人関係の後悔への対処法

- 行動した-しなかった両方に共通した対処法
 - 後悔解消に有効な対処法
 - 謝罪
 - 行動したか否かに関わらず後悔を有意に解消することが可能
 - 後悔解消にあまり有効でない対処法
 - 反省
 - 行動変更 (次は行動するor次はしない)

● 一般的な後悔への対処法

- 行動した-しなかった両方に共通した対処法
 - 後悔解消に有効な対処法
 - 自己正当化 (自分の行動は正しかった)
 - 行動したか否かに関わらず後悔を有意に解消することが可能
 - 代替りの行動
 - 合理化 (よい経験になった)
 - 行動しなかった場合の後悔には後悔を有意に解消することが可能
 - 行動しなかった場合の対処法
 - 類似行動
 - 例: 高校の時勉強しなかったので大学で勉強した
 - 行動変更

目的

- 上記の方法で、後悔を低減することは可能
- **ただ、あらかじめ、自分の後悔傾向を知っておくことによりよりよい意思決定ができる可能性あり**
 - 意識的に、熟慮して決定することにより、後悔を避けることが可能になるかも(上市・楠見, 2004)



Washburn (2005)の後悔尺度日本語版を作成
信頼性と妥当性について検討

方法

7

- 調査対象: 大学生140人(男性64人, 女性74人)
- 調査時期: 2009年11月に質問冊子を配布回収

質問項目

- **後悔尺度日本語版項目** (5段階評定1:あてはまらない~5:あてはまる)
 - Washburn (2005)が作成した20項目を翻訳(表1)
- **後悔度項目** (5段階評定1:あてはまらない~5:あてはまる)
 - 後悔を感じる状況を、対人状況 or 一般状況、action状況 or inaction状況の2次元、4状況に分類
 - 各状況において、後悔度を4項目作成(表2)

結果と考察

8

表1 後悔尺度日本語版の各項目の平均値と標準偏差

後悔尺度日本語版の各項目 ($\alpha=.764$)	Mean	SD
● 09 本当に欲しいものを買って損ねると、がっかりする	4.24	.788
● 07 “もしかすると、こうなっていたかもしれないのに” と思うことがある	4.01	.928
● 18 ひとつひとつの決定をするときにベストを尽くしたうえで 次に進むことが重要だと思う	3.88	.867
● 03 もっと良い選択をすれば時間や努力やお金を 節約できたということがわかると そのことが気になってしまう	3.86	1.055
● 13 日常的な決定であったとしても、 手に入る全ての情報を知っておきたいと思う	3.67	.946

● 17 もし人生の途中で他の選択をしていたとしたら、 自分の人生がどれくらい良くなっていたら と考える	3.64	1.139
● 02 重要な決定をする時は、苦しい思いをする	3.60	1.061
● 14 他の人が物事を決めるのに時間がかかると、 いらいらする	3.43	1.146
● 06 物事を決めた後、後悔する傾向がある	3.40	1.133
● 12 過去の選択をどう考えるよりも、 今のチャンスをつかむことに重点を置いている(-)	3.38	1.069
● 08 重要な決定をするときは、 第一印象や直観にしたがって決める(-)	3.28	1.057
● 19 自分が逃したチャンスをいまだに悔やんでいる	3.28	1.212
● 10 重大な決定に伴う責任をいとわない(-)	3.20	.902
● 05 自分が安い買い物(衣服や他の商品)をしたと 思っている限りは、他の人が自分と同じものを より安く買ったことがわかって 悔しいとは思わない(-)	3.05	1.188

● 15 間違った選択をするリスクを冒すくらいなら、 決定しないほうがよいと思う	2.98	1.115
● 11 後悔することは時間の無駄だと思う(-)	2.92	1.123
● 16 ベストを尽くしている限り、自分の決定の結果が どのようなものになろうとも気にしない(-)	2.88	1.147
● 04 学校でよい成績をおさめたり、 または職場で昇進しても、もっとよい成績や 昇進だったらよかったのにと考えて 残念に思ってしまう	2.84	1.156
● 01 高価な買い物(例:車, 電気製品)をした後は 自分がよい買い物をしたかどうか判断するために いつも他のお店の価格を調べる	2.82	1.363
● 20 まちがった決定をしてもよくよしない(-)	2.66	1.211

(-)は反転項目。得点は反転させていない

表2 後悔尺度合計得点と
各状況の後悔度下位項目との相関係数

11

各状況の後悔度下位項目 (* $p<.05$, ** $p<.01$, $N=140$)	後悔尺度合計
● 対人-inaction状況(友人Xとの約束を破った)	
● A1 遊園地に行っておけばよかったと思う	.232 **
● A2 行っていたらXさんと楽しく遊べたかも	.171 *
● A3 約束を破ったことに対して後悔を感じる	.307 **
● 対人-action状況(飲み会で友人Xの秘密を暴露した)	
● B1 話さなければXさんも嫌な思いをしなかった	.183 *
● B2 秘密を話してしまったことを後悔している	.171 *
● 一般-inaction状況(ゴミ出しの分別を注意された)	
● C1 分別表を手元に置いておけばよかった	.224 **
● C2 分別しておけば注意を受けなかったのに	.200 *
● 一般-action状況(対向車とすれ違う時に標識にぶつめた)	
● D1 普段と同じ道を通っていればよかった	.289 **
● D2 停止してすれ違っておけばよかった	.208 *

後悔尺度日本語版の信頼性と妥当性

12

- **信頼性**
 - G-P分析(4分位パーセントイルの第1と第4をt検定)
 - **すべての項目で有意**
 - 20項目の α 係数
 - $\alpha=.764$ (内的一貫性が高い)
- **妥当性**
 - 後悔尺度合計得点と各状況の後悔下位項目との相関
 - **4状況において、複数の有意な項目あり**



後悔尺度日本語版の信頼性・妥当性は高い

今後の課題

13

- 対人関係の後悔を測定するための尺度の作成
 - 後悔状況には、対人状況もある(上市・楠見, 2001; 2002)
 - 約束を破った、人を傷つけた、告白した等
 - 本尺度では、対人-action状況の相関が低かった
- 意思決定スタイルとの関連性が不明
 - 熟慮スタイルの人は、失敗しても後悔が少ない傾向(上市・楠見, 2004)



日本語版後悔尺度を、対人状況の後悔にも拡張し、意思決定スタイル、および様々な後悔との関連性を検討する必要あり

参考文献

14

- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, **102**, 379-395.
- Tsiros, M. (1998). Effect of regret on post-choice valuation: The case of more than two alternatives. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, **74**, 254-272.
- 上市秀雄・楠見孝 (2001). 後悔の想起に及ぼす決定スタイルと行動の影響 : 実際に経験した後悔の時間的変化と内容の検討. 日本心理学会第65回大会, 474.
- 上市秀雄・楠見孝 (2002). 後悔への対処法と時間的変化 : 日常経験の調査に基づく検討. 日本心理学会第66回大会発表論文集, 832.
- 上市秀雄・楠見孝(2004). 後悔の時間的変化と対処方法 : 意思決定スタイルと行動選択との関連性. *心理学研究*, **74(6)**, 487-495.
- Washburn, D. A. (2005). Regret proneness, change aversion, and risk aversion. *Poster presented at the Annual Meeting of the Society for Judgment and Decision Making*, Toronto, Canada.
- Zeelenberg, M., Van Dijk, W. W., & Manstead, A. S. R. (1998). Reconsidering the relation between regret and responsibility: On the measurement of regret. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, **74**, 254-272.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., van der Pligt, J., Manstead, A. S. R., van Empelen, P., & Reinderman, D. (1998). Emotional reactions to the outcomes of decision: The role of counterfactual thought in the experience of regret and disappointment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, **75**, 117-141.

参考資料: Washburn (2005)の項目

15

1. After making a big or expensive purchase (e.g., a car, an appliance, an electronics), I continue to check the prices at other stores to see whether I got a good deal.
2. I have a difficult time making important decisions.
3. It bothers me to find out I could have saved time, effort or money had I made better choice.
4. I'm disappointed when I receive a good grade in school or raise at work but I know I could have received a better grade or raise.
5. It doesn't bother me to discover that others paid less for the same item (e.g., for clothing or other merchandise), as long as I feel like I got a bargain.
6. I am prone to feelings of regret after a decision.
7. I think about "what might have been."
8. I go with my first impression or my "gut instinct" when making important decisions.
9. I feel bad when I miss a sale on something I really want.
10. I like the responsibility that accompanies making major decisions.

11. I think regret is waste of time.
12. I stay focused on present opportunities rather than past choices.
13. I like to know that I have all of the information I can get before making even routine decisions.
14. I get impatient when other people take too long to make up their minds.
15. I prefer not to make a decision rather than to risk making the wrong choice.
16. As long as I've done my best, I don't get upset about how my decisions turn out.
17. I wonder how much better my life would be if I had made other choices along the way.
18. I think it is important to do the best you can with each decision and then to move on.
19. I feel sorry for the opportunities that I have missed.
20. It doesn't bother me to make a bad decision.

16