

# 後悔予期尺度作成の試み

上市

筑波大学大学院システム情報工学研究科  
Email:ueichi(at)

秀雄

システム情報工学研究科  
tsukuba.ac.jp

本研究は平成22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。

## 後悔予期とは

### ● 後悔予期(anticipated regret)とは

- 「ある決定をしたと仮定して悪い結果が生じた場合に、どの程度その決定について後悔するのか」という、意思決定前に予期された後悔感情のこと

### ● 後悔と後悔予期との違い

- 後悔は、実際に経験したこと  
あるいは得られた結果に対する感情
- 後悔予期は、メンタルシミュレーションに基づき、想像した結果に対して予想される感情

## 後悔予期とリスク回避行動との関連性

- **ギャンブル行動** (Li, Zhou, Sun, Rao, Zheng, & Liang, 2010)
  - 後悔予期とリスク認知が高い人ほど、ギャンブルに対して否定的な傾向あり
- **性行為** (Richard, van der Pligt, & de Vries, 1996)
  - 無謀な性行為を行なう若年者は、自分の性行為の危険性を理解していない
    - 望まない妊娠、性病感染リスク等を理解しておらず、このようなリスクが生じたことを後悔している  
→後悔予期が低い
- **リスク回避行動** (Ueichi & Kusumi, 2008)
  - 後悔予期の高い人は不適切行動を避ける傾向あり
    - NEET, 多重債務, 生活習慣病などを避ける行動をとる

後悔を予期することは、以下のことが期待できる

- 後悔や失敗したときの適切な対処や失敗を繰り返さない等の適応的行動を促すこと
- 幸福な生活
- 意思決定の際のよりよい選択行動

## 目的

- **後悔予期尺度の作成**
  - 自分の後悔予期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
- **信頼性と妥当性の検証**
  - 幸福感, 適応的行動, リスク回避行動, 後悔対処行動との関連性

## 方法

- 参加者: 大学生・大学院生170人(男性140人, 女性30人)
- 調査時期: 2011年1月と6月に質問冊子を配布回収

## 質問項目

- **後悔予期尺度** (7段階評定1:あてはまらない~7:あてはまる)
  - 28項目を因子分析。4因子(25項目)を抽出(表1参照)
- **適応的行動** (計10項目)
- **幸福感** (計8項目)
- **後悔対処行動** (計13項目)
  - 反省(4項目), 合理化(2項目), 自己正当化(3項目), 行動的対処(4項目)
- **リスク回避行動** (計21項目)
  - 身体(10項目), 金銭(5項目), 人生に関するリスク(6項目)

## 結果と

表1 後悔予期尺度の因子負荷量行列の一部

### 第1因子：将来の悪い出来事を予測しなかったことに関する

- 08. 「もしかしたら後でまずいことになるかも」と感じながらも「なんとかなさ」と思っていたら、予想した通りのまずいこと、その時にそれに対して十分な対応ができなかった場合、「具体的な対策を考えておけばよかった」と後悔すると思う
- 14. ささいなちょっとしたトラブルではあるが、自分が気をつけ「きちんと気をつけておけばよかった」と後悔すると思う
- 09. うまくいかどうかは、やってみないとわからないので、どのような結果になるかについて考えもしなかったら、自分が「こんなことならよく考えておけばよかった」と後悔すると思う
- 10. あまり深く考えずに行動したら、自分の予想以上の悪いこと「こんなことならもっとよく考えておけばよかった」と後悔する

### 第2因子：十分な思慮をしなかったことに関する因子の

- 12. めったに起こらないことなので、そんなことが起こることをそれが起こってしまい、その事態に適切に対処できなくなった場合、起こった場合のことを考えておけばよかった」と後悔すると思う
- 11. 事前に予想できないくらい最悪の事態におちいてしまい「こんなことなら最悪の事態も考えておけばよかった」と後悔する
- 17. 近い将来の事柄を重視してAを選択したら、最もよい結果が得られ、しかし数年経った後、総合的にみても、実は他の選択肢BをAを選んだことを後悔すると思う
- 21. あまり深く考えず適当に決めた場合、たとえ最善の結果が得られ「もっときちんと考えて決めておくべきだった」と思う

### 第3因子：後悔に対する感受性の因子の項目

- 1. うまくいった場合のことよりも、失敗して後悔した場合のこと
- 3. 最善のことはしたとしても、失敗した場合のことが気になっ
- 4. 何らかの決定をするときにはいつも、「もしこの決定をして後悔したら、この決定をしたことをどのくらい後悔するだろうか」ということ
- 2. 「こんなことをすると、後で後悔するだろうな」と感じた場合、そのようなことは、絶対にしないようにしている

### 第4因子：後悔回避の可能性に対する因子の項目

- 20. たとえ最悪の結果になったとしても、十分に考えた末に意思決定した結果であれば、後悔しないと思
- 19. 「一所懸命やったとしても、たぶんうまくいかないだろうな」「がんばってやってみよう」と思って一所懸命やってみたが、結局予想した通りうまくいかなかったとしても、「がんばってやってみてよかった」と思う
- 22. 何らかの重要なことを決めるときに、その意思決定を遅らせれば遅らせるほど、後悔する可能性は高
- 25. よりよくするためにチャレンジしたが、失敗して以前よりも悪い状態になった場合の方が、何もせず現状のままにいるよりも、後悔は小さいと思う

**因子間相関** 第1因子：将来の悪い出来事を予測しなかったこと  
第2因子：十分な思慮をしなかったことに関する因子  
第3因子：後悔に対する感受性の因子  
第4因子：後悔回避の可能性

## と考察

(最尤法、プロマックス回転、各因子上位4項目のみ)

	将来予測	適切な準備	感受性	後悔回避
第1因子に関する項目				
08. 「もしかしたら後でまずいことになり、それが起こってしまい、	.718	-.038	.059	.117
14. 気をつけておけばよかったと後悔すると思う	.622	-.022	.032	-.096
09. やってみないとわからないので、後悔すると思う	.618	.105	-.072	.005
10. 後悔すると思う	.602	.177	-.028	-.004

### の項目

12. めったに起こらないことなので、後悔すると思う	.034	.653	-.016	-.034
11. 後悔すると思う	.173	.637	.006	.056
17. 後悔すると思う	-.137	.565	.126	.021
21. 後悔すると思う	-.192	.509	-.076	.296
1. 後悔すると思う	-.105	-.000	.788	.093
3. 後悔すると思う	.095	.210	.671	-.074
4. 後悔すると思う	-.152	.330	.477	.006
2. 後悔すると思う	.042	.082	.289	.122

20. 後悔すると思う	-.011	-.216	.075	.775
19. 後悔すると思う	.151	-.078	.128	.629
22. 後悔すると思う	.068	.174	.025	.350
25. 後悔すると思う	-.063	.172	-.206	.334

第1因子に関する因子  
第2因子 .473  
第3因子 .238 .156  
第4因子 .078 -.100 -.334

表2 各因子の  
適応的行動, 対処行動, 幸福感, リスク

将来予測 思慮不足 感受性 後悔回避

● 適応的行動 (10項目全てに有意な相関)

	将来予測	思慮不足	感受性	後悔回避
自分で決めたことなら後悔しない	-.171	-.225	.488	
自分のせいで最悪のことになっても それを受け入れる	-.171	-.239	.416	
過去の失敗から学んでいる	.285		.283	
同じ失敗をしないため スキルアップをしている			.275	
言い訳はせずすべて受け止める	-.193	-.324	.253	
失敗の可能性を下げるためなら なんでもやる			.223	
悪いことが起こっても何とかする		-.250	.212	
同じような失敗をしたことがある	.208	.279	-.202	
失敗から目をそらしてしまう	.169	.179	.168	
今さえよければそれでよい	-.204			

将来予測 思慮不足 感受性 後悔回避

● 合理化 (4/4項目)

	将来予測	思慮不足	感受性	後悔回避
悪い結果になったとしても, そのときは「そうすることがよい」 と思ったことなので, 仕方がないことだ		-.213	.390	
失敗から 「何かを学べる」と思う	.348	-.164	.379	
失敗は自分の将来の役に立つ	.225	-.186	.379	
失敗から学べば, それは失敗ではなくなる		-.184	.365	

● 自己正当化 (2/2項目)

	将来予測	思慮不足	感受性	後悔回避
つい言い訳をすることがある	.336	.239	.208	
失敗するときは 失敗するものだ	.305		.175	

の因子得点と  
ク回避行動等との相関 (有意な相関のみ)

将来予測 思慮不足 感受性 後悔回避

● 幸福感 (6/8項目)

	将来予測	思慮不足	感受性	後悔回避
人生に満足している		-.165	.238	
後悔を引きずらない	-.185	-.323	.242	
悩みもなく平穩に暮らしている		-.195	.160	
取り返しの付かない大失敗をした	.172		-.155	
今でも後悔していることがある	.262	.250	.286	-.172
人生をやり直したい		.301	.222	

● リスク回避行動 (7/21項目)

	将来予測	思慮不足	感受性	後悔回避
理想よりも現実的なものを選ぶ	.175		.213	
投資するならローリスクの株			.201	
治安の悪い場所には近づかない	.184		.175	
就職するなら堅実な企業			.183	
パチンコ, パチスロをやっている	-.177			-.175
リスク回避のためなら なんでもする	.278	.195		

将来予測 思慮不足 感受性 後悔回避

● 行動的対処 (3/4項目)

	将来予測	思慮不足	感受性	後悔回避
迷惑をかけたときは 必ず謝罪する	.221			.264
迷惑をかけたときは 償いをする	.250			
失敗のことを考えないようにする		.164		

● 反省 (3/3項目)

	将来予測	思慮不足	感受性	後悔回避
なぜ失敗したのか反省する	.176		.161	
同じ失敗を避けるために よく考える	.275		.159	
失敗の原因を考える	.255			.157

● 原因帰属 (4/4項目)

	将来予測	思慮不足	感受性	後悔回避
失敗するのは 努力が足りないからだ	.349			.301
自分のせいならば言い訳をしない				.263
運が悪ければ失敗するものだ				.207
予想外でも予想しなかった自分が悪い	.185			

まとめ

後悔予期尺度の信頼性と妥当性

● 信頼性

- G-P分析 (4分位パーセンタイルの第1と第4をt検定)
- すべての項目で有意

● 妥当性

- 後悔予期尺度因子得点と  
適応的行動, 幸福感, 対処, リスク回避行動との相関
- 各因子の複数の項目で有意な相関あり

後悔予期尺度の信頼性・妥当性は高い

まとめ

後悔予期尺度の因子の特徴

● 第4因子: 後悔回避

- 幸福感が高く, 後悔を合理化し, 適応的行動をする

● 第1因子: 将来予測

- 反省, 行動的対処をするが, 自己正当化をする

● 第3因子: 後悔感受性

- リスク回避をするが, 幸福感が低く,  
適応的行動や合理化ができない。自己正当化をする

● 第2因子: 思慮不足

- 幸福感が低い

つまり後悔予期の「後悔回避」は,  
後悔を役立て, 幸福でいるために重要

## 今後の課題

19

- 大規模調査をすることによって尺度化
  - 年齢, 性別, 職業など様々な人たちに対して実施する必要あり
- 他の尺度との関連性
  - パーソナリティテストだけでなく, 意思決定尺度, 思考スタイルとの関連性を検討



後悔予期尺度と,  
様々な後悔との関連性を検討する必要あり

## 参考文献

20

- Li, S., Zhou, K., Sun, Y., Rao, L., Zheng, R., & Liang, Z. (2010). Anticipated regret, risk perception, or both: Which is most likely responsible for our intention to gamble? *Journal of Gamble Studies*, 26, 105–116.
- Richard, R., van der Pligt, J., & de Vries, N. (1996). Anticipated regret and time perspective: Changing sexual risk-taking behavior. *Journal of Behavioral Decision Making*, 9, 185–199.
- 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.
- Ueichi, H., & Kusumi, T. (2008). Structural equation modeling of risk avoidance in everyday life. *New Trends in Psychometrics: Universal Academic Press*. 491–500.