

後悔を生かすためには何が必要か？

○上市秀雄¹・通谷研志² (非会員)

(¹筑波大学システム情報系・²株式会社中国放送)

キーワード：後悔，適応的行動，個人差

What is necessary to learn from regret in order to improve own behavior?

Hideo UEICHI¹, Kenji TSUYA^{2,#}

(¹ Faculty of Engineering, Information and Systems, University of Tsukuba, ² RCC Broadcasting Co., Ltd.)

Key words: regret, adaptive behavior, individual differences

目的

私たちが社会生活を営んでいく上で、何度も後悔という感情を経験する。Gilovich & Medvec (1995) は、“何らかの行動をして失敗した場合に生じた後悔は短期的，行動をしなかったために生じた後悔は長期的に心に残る”，上市・楠見(2004) は，“熟慮して意思決定することで後悔を避けることができる”，ことを明らかにした。ただし先行研究では後悔を取り除くべきもの，精神に悪影響を及ぼすものと考えている。

しかしながら後悔はいつも悪影響を与えるわけではない。“後悔したことによって多くのことを学び成長した”などのように，後悔経験を生かし自分の行動をよりよい方向に変えることもある。このような後悔がポジティブな影響を与えることについてはほとんど研究されていない。

よって本研究では，生かされた後悔と生かせなかった後悔に関して，(1)後悔内容の差異，(2)後悔，対処法，適応的行動等の差異，(3)各要因間の関連性の差異について検討し，後悔を生かすために必要なことは何であるかを明らかにする。

方法

質問項目 今までの人生で最も後悔した出来事の中で，その後悔を生かしている場合，後悔を生かしていない場合それぞれに関して，以下の項目で測定した (7段階評定)。

実際に経験した後悔の内容 今までの人生で最も後悔した出来事の中で，その後悔経験がその後の人生に生かしている出来事／生かしていない出来事を，それぞれ自由記述させた。

当時の後悔 その出来事が生じた当時の後悔 (そのような行動をとったことを後悔した，別の行動をとっていればよかった，自分の行動は間違っていた，自分が許せなかった) を測定した。

原因帰属 後悔が生じた原因を**内的** (自分のせいだ，問題の責任をとるべきだった，努力が足りなかった)，**外的** (運が悪かった，たまたま起こった，周りのせいだ) に帰属した程度を測定。

後悔対処法 生じた後悔に対する対処法を測定する項目。

心理的対処 反省，合理化 (よい経験になった)，逃避 (考えないようにした)，自己正当化 (自分は間違っていない) など。

行動的対処 なにもしなかった，気晴らし，情緒的サポートの利用 (アドバイスを求めた)，感情表出など。

適応的行動 自分の行動をよりよい方向に変更・修正したかどうかを測定する尺度。“似たような失敗を繰り返さないようになった”，“その経験を教訓として他のことにも役立てた”，“その経験から今までの考えを改めた”，“自分の行動を変えた”。

現在の後悔 その当時の後悔と同じ項目で測定した。

後悔した事に対する認識 現在その後悔に対して，その後悔によって成長したか (その出来事によって自分は成長できた，その経験があったからこそ今の自分がある)，ノスタルジー (その後悔を懐かしく思っている) などを測定する項目。

参加者 2011年12月に関東の大学生112名 (男性72名，女性40名) に対して，質問紙を配布回収した。

結果

後悔の内容の差異 生かされた後悔の上位は，勉強・受験 (20/105人)，部活・サークル (11/105人)，生かせなかった

後悔では勉強・受験 (22/87人)，部活・習い事 (16/87人) であった。これらの結果から，生かされた後悔と生かせなかった後悔において，後悔内容に大きな差異は見られなかった。

後悔，対処法，適応的行動等の差異 生かされた後悔と生かせなかった後悔との違いを明らかにするために，各要因の下位項目をt検定した。その結果，その当時および現在の後悔の程度には有意差はなかった。しかし後悔対処法の反省3項目，合理化3項目において有意，適応的行動に関して，4項目全て有意，そして後悔による成長やノスタルジーに関して有意，あるいは有意傾向が認められた。つまり生かされた場合の方が生かせなかった場合より，その出来事を反省，合理化し，自分の行動をよりよい方向へ修正するだけでなく，自己の成長やノスタルジーを感じる傾向があることがわかった。

各要因間の関連性の差異 生かされた後悔と生かせなかった後悔それぞれにおいて各要因の関連性を共分散構造分析法により検討した。その結果，当時の後悔→内的帰属→反省→適応的行動 (後悔の原因を自己に帰属する人ほど，反省し，その結果適応的になる)，反省→合理化→現在の後悔 (反省する人ほど合理化し，その結果後悔が減少する) が共通して認められた (図1)。

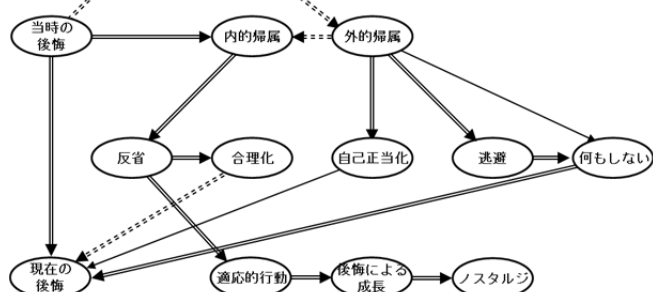


図1 各要因間の関連性

註：二重実線矢印は生かされた後悔，生かせなかった後悔に共通の正のパス，二重破線矢印は共通の負のパス，細線は生かせなかった後悔にのみ有意な正のパスである。(生かされた後悔のPCFI=.67，生かせなかった後悔のPCFI=.62)

考察

これらのことから，後悔が生かされるためには，その出来事を「自分のせいである」と受け止め，反省することが必要であるといえる。そして適応的になる人ほど，その後悔によって成長したと思うだけでなく，ノスタルジーも感じることもわかった。また合理化によって現在の後悔が減少する可能性もあるといえる。生かせなかった後悔に関しては，自己正当化→現在の後悔へのパスがあり，このパスが現在の後悔を高める原因の一つかもしれない。今後検討する必要がある。

引用文献

- Gilovich & Medvec (1995). The experience of regret: What, when, and why, *Psychological Review*, **102**, 379-395.
大塚泰正 (2008). 理論的作成方法によるコーピング尺度:COPE. 広島大学心理学研究, 121-128.
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.