

## 後悔を生かすためには何が必要か？

○上市秀雄<sup>1</sup> 通谷研志<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>筑波大学システム情報系 <sup>2</sup>中国放送

## 後悔とは

### ●後悔の定義

- 実際に悪い結果が生じた場合や  
(Zeelenberg, van Dijk, & Manstead, 1998)
- 他を選択した方がよかったと感じる場合に生じる  
ネガティブな感情  
(Zeelenberg, van Dijk, & Manstead, 1998)

### ●後悔の特徴

- 何らかの行動をして失敗した場合の後悔は短期的、  
行動をしなかったために生じた後悔は長期的  
(Gilovich & Medvec, 1995)
- 熟慮して意思決定することで後悔は回避可能  
(上市・楠見, 2004)

## 従来研究の問題点

- 後悔を「よくない感情」「取り除くべきもの」として取り扱われている
- 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(適応的行動の促進)
    - ・後悔したことで、多くを学び成長した
    - ・後悔したからこそ、今の自分がある

▶ 後悔が人に与えるポジティブな影響についてはほとんど検討されていない

## 目的

- 生かし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

- 参加者: 大学生112人(男性72人,女性40人)
- 調査時期: 2011年12月に質問冊子を配布回収

## 質問項目

- 実際に経験した後悔の内容(自由記述)
  - 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それぞれについて、自由記述させた

### ● 当時の後悔の程度(7段階評価: 1:あてはまらない~7:あてはまる)

- ・ 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

### ● 原因帰属(7段階評価)

- 後悔が生じた原因を内的/外的に帰属した程度
- 内的帰属
  - ・ 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
- 外的帰属
  - ・ 運が悪かった、
  - ・ たまたま起こった、周りのせいだ

● **後悔対処法** (7段階評価: 上市・楠見 (2004), 大塚(2008)を参考)

- 生じた後悔に対する対処法を測定
- 心理的対処
  - ・ 反省
    - そのことについて反省した
    - 自分の行いを見つめ直した
    - 自分の行動について、どうすべきだったかを考えた
  - ・ 合理化
    - そのような経験も今後役に立つだろう
    - 結果を受け入れて納得しようとした
    - これはこれでよい経験になった
  - ・ 逃避
    - その出来事を考えないようにした
    - その問題とはできるだけ距離を置こうとした
  - ・ 自己正当化
    - 自分は間違っていない
    - そのときの自分の行動、判断は仕方のないものだった
    - その出来事の原因は自分以外にある
    - その時そのようにするのは当然だと思った

● **行動的対処**

- ・ なにもしなかった
  - 時間に任せていれば、解決するだろう
  - 何をしたらよいかわからず、時間が過ぎるのを待った
  - 特に何もしなかった
- ・ 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)

● **現在の後悔の程度** (7段階評価)

- その当時の後悔と同じ項目で測定した。
  - ・ 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

● **適応的行動** (7段階評価)

- 自分の行動をよりよい方向に変更・修正したかを測定
  - ・ 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”。

● **後悔による成長** (7段階評価)

- 現在その後悔に対して、その後悔によって成長したか
  - ・ その後悔経験は、自分に活かされている
  - ・ 今考えれば、よい経験となった
  - ・ 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** (7段階評価)

- ・ その後悔を懐かしく思っている
- ・ そのことを思い出すとノスタルジックになる

結果と考察

後悔の内容

● **生かされた後悔**

- 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**

- 勉強・受験 (22/87人)
- 部活・習い事 (16/87人)

⇒ **後悔の内容に大きな差はない**

- 「生かしやすい後悔」、「生かしにくい後悔」というものはなさそう

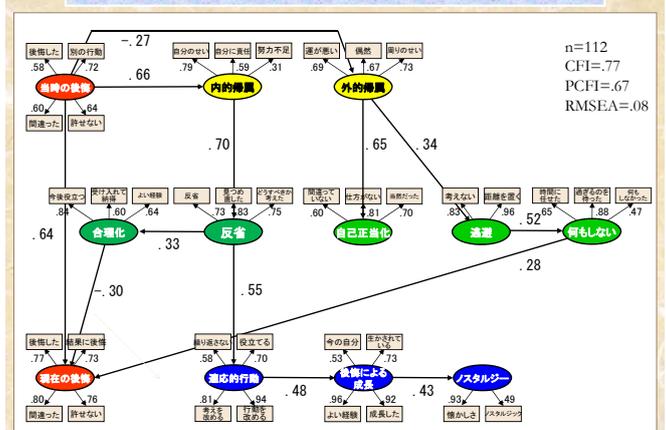
悪い出来事に対する「対処」の違いが後悔を生かしたり、生かせなかったりするのかも

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測定
- **当時の後悔, および現在の後悔の程度の差異**
  - 生かされた後悔と生かせなかった後悔で有意差なし
- **しかしながら**
- 後悔対処法 (反省3項目, 合理化3項目) で有意差あり
- 適応的行動 (4項目全て) で有意差あり
- 後悔による成長やノスタルジーで有意 (と有意傾向)

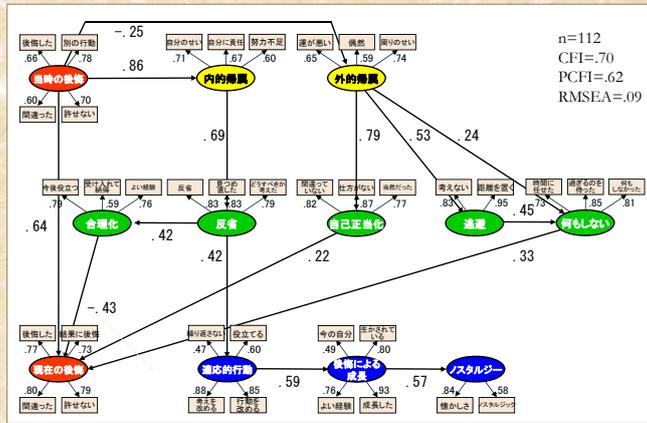
「生かされた後悔」の方が、その出来事を反省, 合理化し, 行動を修正する傾向あり加えて, 自己の成長やノスタルジを感じている

生かされている後悔の要因間の関連性



## 生かされていない後悔の要因間の関連性

13



## 各要因間の関連性の差異

14

- 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、共分散構造分析法で検討
- しかしながら、**生かされた後悔、生かせなかった後悔の要因間の関連性に大きな違いは無かった**
- ただし、生かせなかった後悔には
  - 自己正当化→現在の後悔 のパスが存在

「自己正当化」が後悔の低減をさまたげる要因の一つなのかも

## まとめ

15

- 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
  - 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
  - 合理化によって、現在の後悔が減少する可能性あり
- 生かせなかった後悔
  - 自己正当化→現在の後悔 が存在する
    - このパスが現在の後悔を高める原因の一つかも
    - 今後検討する必要がある

## 参考文献

16

- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (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.
- 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.
- 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.