

後悔対処メタ認知が後悔・対処法・適応的行動に及ぼす影響

○室町祐輔¹・上市秀雄²

(¹筑波大学大学院システム情報工学研究科・²筑波大学システム情報系)

キーワード：メタ認知，後悔，適応的行動

The effects of metacognition on regret, coping strategies and adaptive behaviors

Yuusuke MUROMACHI¹, Hideo UEICHI²

(¹Graduate School of Systems and Information Engineering, University of Tsukuba,

²Faculty of Engineering, Information and Systems, University of Tsukuba.)

Key Words: metacognition, regret, adaptive behaviors

目 的

後悔は、ネガティブな感情であるので、一般的には経験しない方が良く考えられている。しかしながら、後悔に対して適切な対処をすることにより、その経験を生かし、自分の行動をより良い方向に変えることもある。これは適応的行動の促進という。上市・通谷 (2012) では、後悔を生かし、適応的行動を促進するためには、後悔した出来事を「自分のせいである」と受け止め、「反省する」ことが必要であることを示している。しかし、人は様々な後悔対処を組み合わせる利用している。つまり、後悔対処をいつ、どのように実行するのかも重要である。

そこで、“人の学習をもたらす、理解し、かつコントロールする能力を指す” (Schraw & Dennison, 1994) と定義されるメタ認知能力に注目し、後悔対処を効果的に活用できる能力として、後悔対処におけるメタ認知能力を考えた。本研究では、“役に立つ後悔対処をいくつ選択するか”、そして、“後悔経験後の適応的行動をどの程度とるか”に対して、後悔対処メタ認知能力の影響を調査した。

方 法

質問項目：今までの人生で最も後悔した出来事を自由記述で回答をもとめ、本人が実際に経験した出来事に対する質問 (7段階評定, 1:あてはまらない—7:あてはまる) を以下のように作成し、測定した。

当時の後悔評価：その出来事が起きた当時の後悔について4項目 (そのことを後悔した, 等) で測定した。

後悔感情に対する対処法：上市・通谷 (2012) を参考に、気分転換 (後悔した気持ちをまぎらわすため, 気分転換した), 後悔から学ぶ (この後悔を経験したことは, 良い機会だったと考えた), 気持ちを静める (気持ちが落ち着くまで, 時間が過ぎるのを待った), 自己正当化 (なるようにしかならないと, 開き直った), 考えない (後悔した出来事を考えないようにした), 反省 (そのことに対して反省した), 何もしない, など16項目を作成し, 7段階で測定した。

現在の後悔評価：今, 現在感じている後悔を4項目 (そのことを後悔している, 等), 7段階で測定した。

その後の適応的行動：適応的な行動は吉原 (2013) を参考に32項目, 7段階で測定した。思慮深さ10項目 (何事も計画的に考えて, 自分の行動を決めるようになった), コミュニケーション4項目 (他者の考えや気持ちに配慮するようになった), 社会ルール3項目 (以前より社会ルールやマナーを気にするようになった), 耐性3項目 (悪いことが起きても動じなくなった), 積極性7項目 (自分から行動を起こすようになった), 客観視3項目 (目標が達成できるかどうか, 客観的に検討するようになった), リスク回避2項目 (リスクが高いと感じる選択は避けるようになった), など。

後悔対処に対するメタ認知能力: Schraw & Dennison (1994) のメタ認知の考え方をもとに27項目 (“どのような方法をと

ると事態が好転するかわかる”, “自分は, 今, 何をすれば良いか把握できている”, など), 7段階で測定した。

対処法評価：上記の「後悔感情に対する対処法」16項目について, “a:役に立った”, “b:役に立たなかった”, “c:使っていない”の3段階で測定した。

参加者：関東圏の大学の学生を対象に質問紙法を実施した。合計220部を配布。うち, 122部回収し, 無効データ1部を抜いた計121名 (男性:72名・女性:46名・不明:3名) を分析の対象とした。

結 果

後悔対処メタ認知能力 後悔対処メタ認知能力27項目の合計得点が平均以上をメタ高群, 平均未満をメタ低群とした。

後悔対処メタ認知能力と役に立った後悔対処の数 後悔対処におけるメタ認知能力の高低によって, 「役に立った」と評価した対処法の数に差があるかどうかについて分散分析を行った (図1)。その結果, メタ高群のほうが役に立ったと評価した対処法の数が多いことが明らかになった ($F(1, 112) = 12.69, p = .001$)。

後悔対処メタ認知能力と適応的行動 後悔対処におけるメタ認知能力の高低によって, 各適応的行動の程度に差があるかどうかを調べるため, 分散分析を行った (図2)。その結果, メタ高群の方が後悔経験後の適応的行動をとる傾向が高いことがわかった ($F(1, 107) = 35.98, p = .000$)。

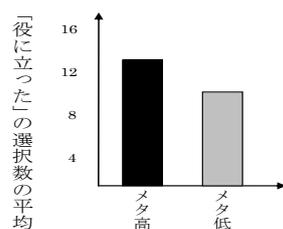


図1 後悔対処メタ認知能力による「役に立った」後悔対処の数の差

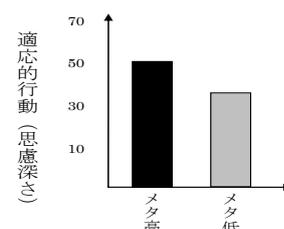


図2 後悔対処メタ認知能力による適応的行動の得点の差

考 察

後悔対処に対するメタ認知能力が高い人は役に立つ対処法を多く用い, 後悔を経験したあと, その経験を生かすための適応的行動をとる傾向が強い。つまり, 効果的な後悔対処選択やその後の適応的行動の促進に, 後悔対処メタ認知能力が影響を与えていることが示された。

引用文献

- 上市・通谷 (2012). 後悔を生かすためには何が必要か? 日本心理学会第76回大会発表論文集, 829.
- Schraw & Dennison (1994). Assessing meta-cognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 460-475.
- 吉原英樹 (2013). 適応的行動と意思決定過程の構造, 国民経済雑誌 119 (6) :55-70.