

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

s1420492@sk.tsukuba.ac.jp

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



背景・先行研究

背景:

- 後悔はネガティブな感情であるので、一般には、経験しない方がよいと考えられる
- 一方で、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、その後の行動がより良い方向に改善されることもある ⇒ **後悔による適応的行動の促進**

先行研究(上市・通谷, 2012):

- 後悔が生かれ、適応的行動が促進されるには、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
- 自己正当化は、適応的行動を抑制する傾向がある

先行研究の問題点

先行研究: 後悔対処には適応的行動を促進するものと適応的行動を抑制するものがある
しかし, 多くの場合、一つの後悔に対して一つだけ対処法を選択するのではなく、様々な後悔対処を組み合わせ利用している

後悔対処をいつ、どのように実行するのことも重要

※ 後悔対処を効果的に活用できる能力 = 後悔対処におけるメタ認知能力

後悔対処の選択・実行や適応的行動の促進に関して、後悔対処におけるメタ認知能力による影響の検討が不足

研究目的

後悔対処におけるメタ認知能力が高いと...

仮説1: 実際に使用した様々な後悔対処について「役に立った」と評価した対処数が多いのでは?

仮説2: 適応的行動をとる傾向が高いのではないかと?

後悔対処におけるメタ認知能力が後悔対処の選択・実行と適応的行動の促進に与える影響を明らかにする

方法

※ 調査対象: 大学生121人(男性72人, 女性46人, 不明3人)

※ 調査時期: 2013年11月に質問紙を配布・回収

※ 質問項目1: 最近1ヶ月間に経験した後悔に関する質問

・経験した後悔について時期と内容を自由記述

※ 上記の回答後、以下の質問項目を測定

- 後悔感情を和らげるためにとった対処法(16項目, 7段階評価)
“後悔した気持ちをまぎらわすため、気分転換した”, “なるようにしかならないと開き直った”など
- 使用した対処法の評価(16項目, 3段階評価 1:役に立った, 2:役に立たなかった, 3:使っていない)
- 後悔した後の適応的行動(7因子, 29項目, 7段階評価)

※ 質問項目2: 今までに経験した最も大きな後悔に関する質問

・経験した後悔について時期と内容を自由記述

※ 上記の回答後、以下の質問項目を測定

- 後悔感情を和らげるためにとった対処法(16項目, 7段階評価)
- 使用した対処法の評価(16項目, 3段階評価 a:役に立った, b:役に立たなかった, c:使っていない)
- 後悔した後の適応的行動(7因子, 29項目, 7段階評価)

※ 質問項目3: 後悔対処におけるメタ認知能力に関する質問

質問文: あなたの行動や考え方についてお聞きします。以下の項目に対してどの程度あてはまるかを、7段階(1:あてはまらない~7:あてはまる)で評価し、あてはまる番号に○をつけてください。

※ 分析方法: メタ認知能力項目の因子分析

- 回答者をメタ認知能力に関する項目ごとに、平均以上・平均未満に分類
- 役に立った後悔対処の数及び適応的行動の得点比較
- 上記要因の一元配置分散分析

適応的行動(一部)

思慮深さ(10項目): より様々なことを考慮して、自分の行動を決めるようになった, など

客観視(2): 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, など

リスク回避(2): リスクが高いと感じる選択は避けるようになった, など

社会ルール(3): マナーやエチケットとされていることの理由を考えるようになった, など

コミュニケーション(6): 知り合った人や友人とはなるべく関係を続けるようになった, など

積極性(3): 積極的に新しい人と知り合いになるように努力するようになった, など

耐性(3): 物事の細部にあまりとらわれなくなった, など

後悔対処におけるメタ認知(3因子, 18項目, 7段階評価)

モニタリング

- 考えられる選択肢をすべて考慮したかどうか、自問する
- 自分なりの答えを出す前に、別の答えについても検討している
- 自分の行動が結果にどう影響するかを、考えている
- 自分のとっている方法がうまくいっているか、分析している
- 新しい情報や知識について、その意味や重要性について考えている
- 問題の解決に臨む前に、その時の状況や選択による結果について、よく考える
- 問題が生じたとき、今までの経験の中に似たようなことがなかったかを考える

コントロール

- 初めて聞く情報や知識は、自分の分かりやすいように置き換えて、身につくように工夫している
- うまく答えが出せないときは考え方を考えてみる
- 複雑に見える問題でも、単純な問題としてとらえなおすことができる
- 何らかの問題が生じたときは、その問題の重要な点はどこなのかを、意識的に考えるようにしている
- 重大な問題に直面したときには、すぐに答えを出さずに、じっくり時間をかけて考える

メタ認知的知識

- 自分は、今、何をすればよいか把握できている
- ある問題が生じ、その答えを出したあと、その問題が自分の経験として蓄積できたかどうか、振り返っている
- 考えがまとまらないときは、今までの考えを白紙に戻して新たに考え直す
- どのような方法をとると、事態が好転するかわかる
- なにかを選択した時点で、その結果を予想できる
- 他人の経験をうまく参考にできる

結果

Table 1 メタ認知能力の違いが役に立った対処法の数及び、適応的行動の促進に及ぼす影響

メタ認知能力	役に立った対処法の数 (aを選択した数)		適応的行動							
	High(n=51)	Low(n=56)	思慮深さ		客観視		リスク回避		社会ルール	
平均(標準偏差)	7.00(3.44)	5.57(4.07)	High(n=53)	Low(n=57)	High(n=52)	Low(n=57)	High(n=53)	Low(n=58)	High(n=52)	Low(n=57)
			53.90(8.30)	43.00(10.53)	11.01(2.55)	8.71(2.58)	9.71(3.02)	8.24(2.43)	15.57(4.85)	12.35(4.26)

Table 2 メタ認知能力項目の因子負荷量行列

(最小二乗法, promax)			
モニタリング	因子1	因子2	因子3
考えられる選択肢をすべて考慮したかどうか、自問する	.843	-.056	-.069
別の答えについても検討している	.985	-.007	-.244
自分の行動が結果にどう影響するかを、考えている	.792	-.037	.240
自分のとっている方法がうまくいっているか、分析している	.608	.014	.270
新しい情報や知識について、その意味や重要性について考えている	.502	.095	.235
問題の解決に臨む前に、その時の状況や選択による結果について、よく考える	.561	.297	.013
問題が生じたとき、今までの経験の中に似たようなことがなかったかを考える	.548	.103	.045
コントロール			
初めて聞く情報や知識は、自分の分かりやすいように置き換えて、身につくように工夫している	.243	.556	-.054
うまく答えが出せないときは考え方を考えてみる	.027	.867	-.139
複雑に見える問題でも、単純な問題としてとらえなおすことができる	-.387	.677	.390
何らかの問題が生じたときは、その問題の重要な点はどこなのかを、意識的に考えるようにしている	.334	.502	.009
重大な問題に直面したときには、すぐに答えを出さずに、じっくり時間をかけて考える	.331	.621	-.304
メタ認知的知識			
自分は、今、何をすればよいか把握できている	.263	.034	.477
ある問題が生じ、その答えを出したあと、その問題が自分の経験として蓄積できたかどうか、振り返っている	.220	.130	.537
考えがまとまらないときは、今までの考えを白紙に戻して新たに考え直す	-.005	.077	.521
どのような方法をとると、事態が好転するかわかる	.034	-.154	.510
なにかを選択した時点で、その結果を予想できる	.347	-.333	.501
他人の経験をうまく参考にできる	-.177	.025	.723
因子相関行列	因子2	因子3	
	.663		
	.598	.501	

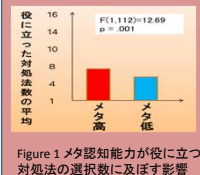


Figure 1 メタ認知能力が役に立つ対処法の選択数に及ぼす影響

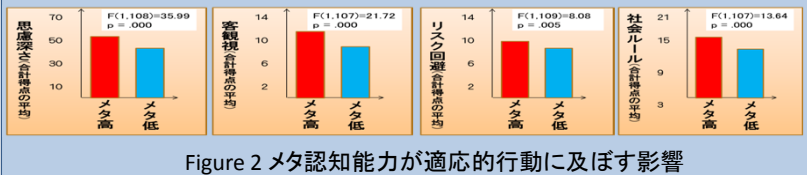


Figure 2 メタ認知能力が適応的行動に及ぼす影響

まとめ

後悔対処におけるメタ認知能力が高いと...

仮説1: 実際に使用した様々な後悔対処について「効果があった」と評価した対処数が多いのでは? ⇒ ○

仮説2: 適応的行動をとる傾向が高いのではないかと? ⇒ ○

後悔対処メタ認知能力は後悔対処の選択・実行や適応的行動の促進に影響する

今後の課題

- 実際に後悔対処におけるメタ認知能力の高い人が適応的行動をとれているのか、メタ認知能力の低い人が本当に適応的行動がとれていないのか、についての実証が必要である
- 今回は後悔内容をまとめて分析しているが、今後は内容による利得と損失の重みの差異の分析も必要である

参考文献

- 上市秀雄・通谷研志. (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, R.S. (1994) “Assessing metacognitive awareness”, Contemporary Educational Psychology, 19, 460-475
- Zeelenberg, M. (1996) “Consequences of Regret Aversion: Effects of Expected Feedback on Risky Decision Making” ORGANIZATIONAL BEHAVIOR AND HUMAN DECISION PROCESSES Vol. 65, No. 2, February, pp. 148-158
- 吉野巖・藤田孝一・宮崎拓海・浅村克彦. (2008) “成人を対象とする新しいメタ認知尺度の開発”, 北海道大学紀要 教育科学編, 59(1): 265-274