

活かすことができた後悔と活かすことができなかった後悔の特徴

○上市秀雄¹・織田弥生²・室町祐輔³

¹筑波大学システム情報系・²東邦大学・³筑波大学大学院



ueichi@sk.tsukuba.ac.jp

背景

◆後悔には、過去展望の後悔 (regret) と未来展望の後悔 (anticipated regret) がある (楠見, 2000 ; 上市, 2022)

先行研究

後悔 (regret) : 過去展望の後悔

視点を決定岐点 (過去) におき, 選択したAとしなかったBを評価し, 評価がA<Bの時に感じる感情 ⇒ **悪いものとして取り扱われている**

○行動した後悔⇒短期的, 行動しなかった後悔⇒長期的

(Gilovich & Medvec, 1995)

○強い後悔し続ける人⇒精神 (抑うつ等),

身体 (皮膚, 胃腸等) 健康状態が悪い (Wrosch, et al., 2005)

○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)

予期後悔 (anticipated regret) : 未来展望の後悔

現在の視点から, (未来に) 選択したいCと選択をやめたいDを評価し, 評価がC<Dの時に感じる感情

○人は予期後悔を最小にする選択をする (上市・楠見, 2000)

○「悪いことが起こったら」という予期後悔的思考で

消費行動をする傾向がある (McConnell, et al., 2000)

しかし後悔は, 適応的行動を促進することもある

○「〇〇しておけば, 良い結果だったはず」という後悔

(上向き反実仮想的思考) は適応的行動を促進可能 (Roese, 2005)

○1回目試験結果について上向きの反実仮想的思考をした人たちは,

2回目結果を制御できると感じ, 結果もよい (Nasco & Marsh, 1999)

○上向きの反実仮想的思考は, 集団の意思決定にもよい影響を及ぼす

(Kray & Galinsky, 2003)

後悔を活かすためには, 適切な対処が必要

○後悔を活かすためには, 生じた出来事を受け止め

「反省」することが必要 (Ueichi & Tuya, 2016)

○メタ認知能力が高い人は, 後悔を活かすために

利用した後悔対処法が多い (Muromachi & Ueichi, 2016)

ただし, 年代による後悔の内容, 後悔低減の程度, 対処法, 適応的行動, ノスタルジーについては不明

目的

- 1: 年代別に, 活かすことができた後悔とできなかった後悔の内容を明確化
- 2: 個人差要因 (メタ認知, 予期後悔), 後悔対処法, 後悔の程度, 適応的行動の関連性を検討

方法

Web調査

2022年2月。対象: 20~69歳, 男女700名
質問項目 (7段階尺度)

○メタ認知尺度 (Muromachi & Ueichi, 2016)

予期後悔尺度 (上市, 2011)

○活かすことができた後悔内容 (自由記述)

○当時, 現在の後悔 (結果, プロセス, Undo)

○当時, 現在の精神健康 (WHO-5等9項目)

○後悔対処:

ポジティブ-心理的対処: 3因子

合理化・反省: 6項目

このような経験も今後の自分の役に立つ

方略・戦略: 2項目

そのことを解決するための戦略を立てた

受容: 2項目

それが起こった現実を素直に受け入れた

ポジティブ-行動的対処: 4因子

助言・協力: 2項目

その状況を改善するために協力を求めた

気晴らし: 4項目

それと関係ないことに時間を費やした

ユーモア: 2項目

そのことについて冗談をいった

謝罪: 2項目

ネガティブ-心理的対処: 3因子

逃避・自己正当化: 6項目

その事のできるだけ考えないようにした

自己非難: 2項目

起こったことについて自分自身を責めた

何もしない: 2項目

特に何も考えなかった

ネガティブ-行動的対処: 2因子

時間経過: 6項目

状況が許すまで何もしないようにした

感情発露: 3項目

口に出して不快さから逃れようとした

○適応的行動: 2因子

教訓化: 7項目

何事も自分でよく考えるようになった

メタ認知促進: 5項目

自分をコントロールできるようになった

○ノスタルジー・記憶: 2因子

ノスタルジー: 2項目

なつかしい気持ちになる

記憶: 2項目

ずっと忘れることができない

注: 活かすことができなかった後悔も同様に測定

結果・考察

表1 活かすことができた後悔と活かすことができなかった後悔の内容の差異

活かすことができた後悔 (700名)

20代	140	30代	140	40代	140	50代	140	60代	140
受験	14	恋愛	10	恋愛	11	恋愛	17	言動	10
スポーツ	12	就職	8	結婚	8	死別	13	仕事	10
恋愛	12	受験	8	学業	8	言動	12	死別	9
死別	9	仕事	8	言動	8	就職	10	人間関係	9
学業	8	進路	7	仕事	8	受験	10	病気	8
言動	7	学業	6	受験	6	仕事	6	金銭	8
結婚	6	言動	6	進路	6	学業	5	恋愛	7
仕事	5	スポーツ	5	転職	6	金銭	5	結婚	4
病気	5	事故	5	人間関係	6	人間関係	5	就職	4
就職	3	死別	5	金銭	5	結婚	4	離婚	4
退職	3	人間関係	5	死別	5	離婚	4	詐欺	4
病気	5	退職	5	転職	4	事件・事故	4		
メンタル	5	就職	3	病気	4				
金銭	4	病気	3						
キャンセル	3								
結婚	3								
退職	3								

活かすことができなかった後悔 (202名)

20代	41	30代	37	40代	49	50代	39	60代	36
いじめられた	3	人間関係	5	恋愛	7	人間関係	5	言動	3
学業	3	恋愛	4	言動	6	言動	5	人間関係	3
恋愛	3	言動	3	人間関係	5	病気	3	恋愛	3
気遣い	2	仕事	2	仕事	4	メンタル	2	気遣い	2
スポーツ	2	就職	2	結婚	2	仕事	2	金銭	2
言動	2	進路	2	退職	2	就職	2	就職	2
仕事	2							病気	2
就職	2							失敗	2
病気	2							繰り返し	2

- ・後悔の内容に大きな差はなし
- ・年齢を重ねるとコミュニケーション関連の後悔が多くなる傾向あり

後悔の差異

活かすことができた後悔と活かすことができなかった後悔の程度と男女別, 年代別差異 (分散分析)

・後悔の合計/3: 当時(M=5.46)> 現在(M=5.03), 活かすことができた(M=5.49)> できなかった(M=.5.02)

・現在-当時後悔の差分量: 有意差なし

対処方法と後悔の差分 (重回帰分析)

・活かすことができた後悔差分=-1.7×受容+1.0×自己非難 (adjR²=.028)。できなかった後悔は関連性無し

⇒活かすことができた後悔はできなかった後悔より大きく, 後悔を受容し, 自己非難をしない傾向あり

適応的行動・ノスタルジー等

対処方法と適応的行動 (重回帰分析: 結果の一部)

・活かすことができた後悔の適応的行動

教訓化=.51×合理化+.10×受容-.12×何もしない-.09×自己非難+.13×気晴らし+.12×助言 (adjR²=.383)

メタ認知促進=.32×合理化+.11×方略+.12×逃避-.14×自己非難+.10×気晴らし+.13×助言 (adjR²=.214)

ノスタルジー=.10×合理化+.10×方略+.19×受容-.15×自己非難-.18×何もしない+.10×助言

+.19×ユーモア (adjR²=.225)

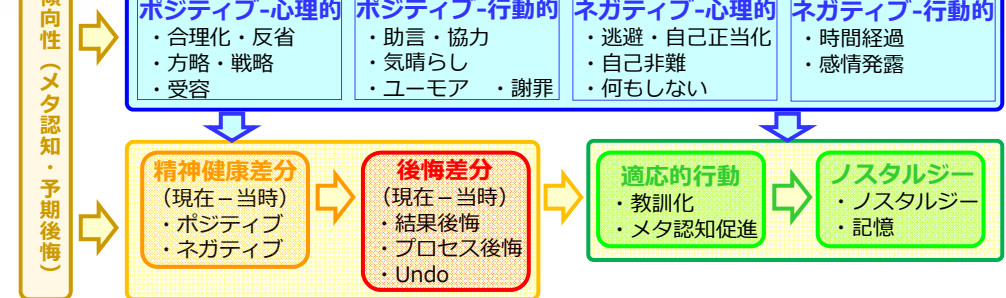
・活かすことができなかった後悔の適応的行動

教訓化=.20×合理化+.27×方略+.19 (adjR²=.363)

メタ認知促進=.29×方略+.14×気晴らし+.25×ユーモア (adjR²=.293)

ノスタルジー=.26×受容+.19×方略-.17×自己非難+.44×ユーモア (adjR²=.365)

⇒ポジティブ対処は適応的行動やノスタルジーを促進, ネガティブ対処は抑制する



- 後悔の内容, 後悔の低減 (差分量) は, 年齢, 男女による大きな差異は無し
- 後悔低減には, 後悔を「受容」し, 「自己非難」しないことが必要
- 「合理化・反省」は後悔を「教訓化」, 「方略・戦略」はメタ認知を促進する
- 「ユーモア」「受容」で対処し, 「自己非難」を避けると「ノスタルジー」逆だと, 悪いこととして「記憶」される可能性あり

引用文献 上市秀雄. (2022).後悔を活かす心理学. 中公新書

楠見孝. (2000). シミュレーション・ヒューリスティックを支える類推と評価基準としての後悔. 日本における数理心理学の展開 VIII. 日心64回大会, S46.