

過去の後悔に基づく後悔予期が自己肯定意識に及ぼす影響¹⁾

青木多寿子¹・上田 紋佳¹・太田 陸²
(2019年1月9日 受理)

The effect of anticipated regret based on regret in past on sense of self-positiveness

Tazuko AOKI¹, Ayaka UEDA² and Riku OHTA³

Abstract: Previous studies have shown that anticipated regret influences people's choices. However, it remains unclear whether and how anticipated regret affects sense of self-positiveness. This study examined relationship between tendency of anticipated regret and sense of self-positiveness. University students (N=184) completed questionnaires assessing their past regrets, anticipated regret, and sense of self-positiveness. The results of path analysis suggested that “assent”, a subscale of anticipated regret, was positively associated with the sense of self-positiveness while “sensitivity of regret” has a negative influence on the sense of self-positiveness. These findings suggest that “assent” is a positive aspect of regret.

Key words: anticipated regret, sense of self-positiveness, regret

キーワード：後悔予期，自己肯定意識，後悔

問題と目的

後悔予期 (anticipated regret) とは、ある行動をしたこと (または、しなかったこと) によって後悔を感じるかどうかに関する信念である (Abraham & Sheeran, 2003)。長期的観点に立った健全な意思決定を行うために、この後悔予期が大きな役割を果たすことが知られている (Sandberg & Conner, 2008)。例えば、コンドームの使用 (Richard & van der Pligt, 1991)、健康増進行動 (Abraham & Sheeran, 2004)、消費行動 (Simonson, 1992) などの様々な領域において、後悔予期は意思決定に影響を及ぼすことが明らかにされてきた。一方で、後悔予期と個人差との関連については十分に検討されておらず、Reb & Connolly (2010) は、後悔予期と情緒不安定性や自尊心などの個人差との関連を明らかにすることを今後の検討すべき課題であると指摘している。また、過去に後悔した経験から、もう後悔はしたくないと考えるように、後悔を予期する傾向は過去の後悔経験と関連することが予想される。しかしながら、過去の後悔と後悔予期の関係についても未だ検討されていない。このような後悔予期の性質を明らかにすることで、意思決定においてよりよい選択を行うための新たな示唆が得ることができると考えられる。

そこで、本研究では後悔予期傾向の特徴を検討することを目的とする。具体的には、パス解析によって、以下の仮説を検証する。意思決定との関連を検討した先行研究から、後悔を予期すると、意思決定の際に適切な選択が促される (上市, 2011)。そのため、後悔予期傾向が高いほど、適切な選択を行った結果として、自己肯定意識が高くなることが予測される (仮説 1)。一方で、過去に後悔を多く経験しているほど、後悔を予期する傾向が高くなることが予測される (仮説 2)。

¹ 岡山大学大学院教育学研究科 ² 広島県三原市立深小学校

方法

調査対象者

中国地方の大学生 184 名を対象に質問紙を配布した。記入漏れの不備があった回答を除いた 175 名（男性 58 名，女性 117 名）を有効回答とした。

質問紙の構成

(1) 過去の後悔：磯部・久富・松井・宇井・高橋・大庭・竹村（2008）が作成した意思決定を測定する質問項目のうち、後悔に関する 2 つの因子を用いた²⁾。これらの項目のうち、「人生において、”あの時こうしておけば良かった”と強く思うことが多い」の項目を除く全 14 項目を用いた。この項目は、調査参加者が大学生である場合には日常的な後悔とは異なると考えたため、削除して調査を行うこととした。本研究では過去の後悔に対する認識に着目するために、語尾を現在形から過去形に変更して使用した。各質問項目に対して、「1 まったくあてはまらない」から「7 非常に当てはまる」の 7 件法で回答を求めた。(2) 後悔予期：上市（2011）の後悔予期尺度を用いた。「将来の出来事予測」「失敗・後悔感受性」「後悔回避可能性」の 16 項目であった。各質問項目に対して「1 まったくそう思わない」から「7 非常にそう思う」の 7 件法で回答を求めた。(3) 自己肯定意識：自己肯定性を測定する平石（1993）の自己肯定意識尺度を用いた。對自己領域の「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」の 19 項目であった。各質問項目に対して、「1 まったくあてはまらない」から「7 非常に当てはまる」の 7 件法で回答を求めた。

結果

過去の後悔および後悔予期について、それぞれ因子分析を行った（主因子法，Promax 回転）。

(1) 過去の後悔 初期の固有値のうち、1 以上のものは、高い順に、4.81, 1.66, 1.26, 1.04 であった。スクリープロットおよび解釈可能性から、2 因子解を採用した。因子負荷量が 0.35 以下の項目がなくなるまで、因子分析を繰り返した結果、3 項目を削除し、最終的に残った 11 項目を採用し、以下の分析に用いた。質問項目の内容から第 1 因子を「購入における後悔」、第 2 因子を「日常における後悔」と名付けた（Table 1）。各因子の寄与率は、34.60%、10.43%であり、累積寄与率は 45.03%であった。

(2) 後悔予期 初期の固有値のうち、1 以上のものは、高い順に、5.22, 1.88, 1.52, 1.09 であった。スクリープロットおよび解釈可能性から、3 因子解を採用した。因子負荷量が 0.35 以下の項目がなくなるまで、因子分析を繰り返した結果、2 項目を削除し、最終的に残った 14 項目を採用し、以下の分析に用いた。先行研究（上市，2011）を参考にして、第 1 因子を「将来の出来事予測」、第 2 因子を「後悔に対する感受性」、第 3 因子を「納得」と命名した（Table 2）。各尺度の基本統計量および Cronbach の α 係数と下位尺度間相関係数を Table 3 に示した。

本研究の仮説に準拠し、最尤推定法によるパス解析を行った（Figure 1）。第 1 水準に過去の後悔の 2 つの下位尺度、第 2 水準に後悔予期の 3 つの下位尺度、第 3 水準に自己肯定意識の 3 つの下位尺度を配置した。第 1 水準の各変数から第 2 水準の各変数へパスを設定し、第 2 水準の各変数から第 3 水準の各変数へパスを設定した。分析の結果、適合度は $GFI = .98$ 、 $AGFI = .89$ 、 $CFI = .98$ 、 $RMSEA = .08$ であり、概ね良好な値が得られた。Figure 1 が示す通り、まず、過去の後悔と後悔予期との関係については、「日常における後悔」は「将来の出来事予測」および「後悔に対する感受性」に正の影響を示した。一方、「購入における後悔」については「後悔に対する感受性」のみに影響がみられた。次に、後悔予期と自己肯定意識との関係については、「後悔に対する感受性」は「充実感」および「自己実現的態度」に負の影響を示した。一方、「納得」は自己肯定意識の全下位尺度に正の影響を示した。

Table 1 過去の後悔尺度の因子分析結果

項目	因子負荷量	
	第1因子	第2因子
第1因子「購入における後悔」		
ある商品を購入した際、より良い商品があった可能性を考えて後悔することがあった。	0.85	-0.12
選ぶのに苦労した商品でも、買った後に後悔することが多かった。	0.79	0.00
購入した商品が良かったとしても、「もっと良いものもあっただろうに」と思ってしまうことが多かった。	0.78	0.02
何かを購入した後に、違うものにしていれば良かったということがよくあった。	0.70	0.05
何かを選ぶ事に時間をかけすぎて、結局どうでも良くなってしまいうことがよくあった。	0.35	0.00
第2因子「日常における後悔」		
自分は他人より心配性だと思った。	-0.17	0.87
くよくよ過去の事を悔やむ方だった。	0.04	0.72
何千分の一の確率でも、自分が最も恐れている出来事が起こる事に対して、不安を抱えていた。	0.00	0.52
地震、病気、テロなどの話を聞くと、とても不安になった。	0.05	0.46
過ぎてしまった事に対して、「こうしておけば良かった」と強く思うことが多かった。	0.30	0.40
持ち物、生活、境遇など、他人と比較してしまった。	0.33	0.37
寄与率 (%)	34.60	10.43
累積寄与率 (%)	34.60	45.03

Table 2 後悔予期尺度の因子分析結果

項目	因子負荷量		
	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子「将来の出来事予測」			
事前に予想できないくらい最悪の事態におちいってしまい、その事態に適切に対処できなくなった。その後「こんなことなら最悪の事態も考えておけばよかった」と後悔すると思う。	0.87	-0.15	-0.09
「もしかしら後でまずいことになるかも」と感じながらも、「なんとかなるさ」と思っていたら、予想した通りのまずいことが起こってしまい、その時にそれに対して十分に対応ができなかった。その後、「具体的な対策を考えておけばよかった」と後悔すると思う。	0.84	0.00	0.15
うまくいくかどうかは、やってみないとわからないので、どのような結果になるかについて考えもしなかったら、自分が思っていた結果よりももっと悪い結果になってしまった。その後「こんなことならよく考えておけばよかった」と後悔すると思う。	0.75	0.00	-0.05
ささいなちょっとしたトラブルであるが、自分が気をつけていれば避けることができた。その後、「きちんと気をつけておけばよかった」と後悔すると思う。	0.72	-0.03	0.10
めったに起こらないことなので、そんなことが起こることを考えもしなかったら、それが起こってしまい、その事態に適切に対処できなくなった。その後「めったに起きないことであっても起こった場合のことを考えておけばよかった」と後悔すると思う。	0.65	0.14	0.05
あまり深く考えずに行動したら、自分の予想以上の悪いことが起こってしまった。その後、「こんなことならもっとよく考えておけばよかった」と後悔	0.58	0.07	-0.05
近い将来の事柄を重複してAを選択したら、最もよい結果が得られてよかったのだ。しかし数年経った後、総合的にみても、実は他の選択肢Bを選んでおいた方がよかった場合Aを選んだことを後悔すると思う。	0.40	0.19	-0.06
第2因子「後悔に対する感受性」			
最善のことはしたとしても、失敗した場合のことが気になってしまう。	-0.06	0.86	0.02
あまり深く考えず適当に決めた場合、たとえ最善の結果が得られたとしても、	-0.04	0.66	0.16
何らかの決定をするときにはいつも、「もしこの決定をして失敗したら、この決定をしたことをどのくらい後悔するだろうか」ということを考える。	0.06	0.61	-0.10
うまくいった場合のことよりも、失敗して後悔した場合のことを考える。	0.17	0.49	-0.08
第3因子「納得」			
よりよくするためにチャレンジしたが、失敗して以前よりも悪い状態になった場合の方が、何もせず現状のままにいるよりも、後悔は小さいと思う。	-0.11	0.12	0.72
たとえ最悪の結果になったとしても、十分に考えた末に意思決定した結果であれば、後悔しないと思う。	-0.05	-0.12	0.70
「一所懸命やったとしても、たぶんうまくいかないだろうな」と感じながらも「がんばってやってみよう」と思って一所懸命やってみた。その後、結局予想した通りうまくいかなかったとしても、「がんばってやってみてよかった」と思う。	0.25	0.04	0.55
寄与率 (%)	32.80	9.69	6.929
累積寄与率 (%)	32.80	42.50	49.427

Table 3 尺度の基本統計量と下位尺度間相関

尺度	平均(標準偏差)	α	2	3	4	5	6	7	8
過去の後悔尺度									
1 購入における後悔	20.35 (5.46)	.80	0.46 **	0.17 *	0.40 **	-0.15 *	-0.26 **	-0.03	-0.20 **
2 日常における後悔	26.88 (6.38)	.77		0.53 **	0.60 **	-0.17 *	-0.40 **	-0.18 *	-0.21 **
後悔予期尺度									
3 将来の出来事予測	34.02 (7.05)	.87			0.50 **	-0.15 *	-0.28 **	-0.17 *	-0.07
4 後悔に対する感受性	16.83 (4.52)	.76				-0.20 **	-0.40 **	-0.20 **	-0.21 **
5 納得	14.67 (3.13)	.66					0.41 **	0.47 **	0.28 **
自己肯定意識尺度									
6 充実感	44.76 (9.44)	.92						0.56 **	0.48 **
7 自己受容	24.75 (4.90)	.84							0.34 **
8 自己実現的態度	23.25 (5.53)	.82							—

* $p < .05$, ** $p < .01$

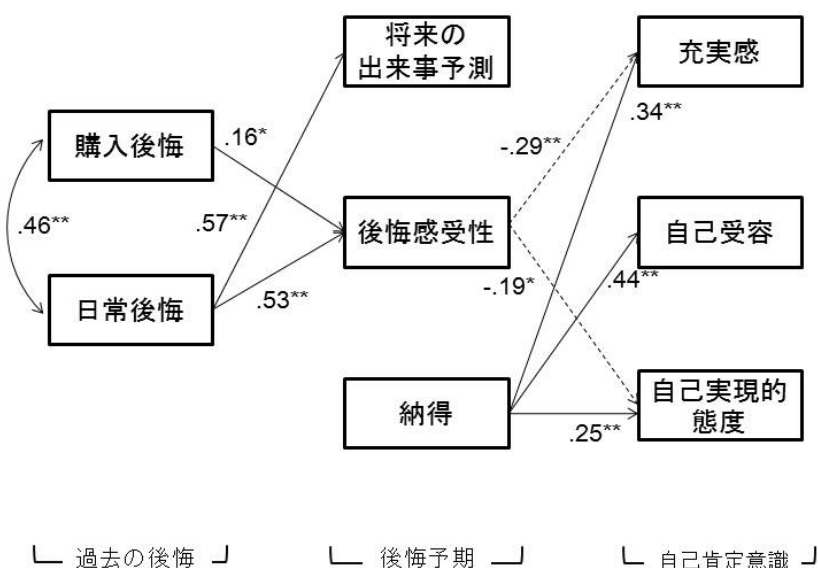


Figure 1 パス解析の結果

注) 観測変数の誤差変数は図では省略した。図中の数値は、標準化係数、矢印は有意なパスを示す。実線は正の係数、破線は負の係数を表す。有意でないパスの図示は省略した。

* $p < .05$, ** $p < .01$

考察

本研究の目的は、後悔予期が自己肯定意識に及ぼす影響、および過去の後悔が後悔予期に及ぼす影響を検討し、後悔予期の性質を明らかにすることであった。以下、仮説ごとに考察する。

まず、仮説1は部分的に支持された。つまり、後悔予期の中で、「納得」のみが、仮説通り自己肯定意識に正の影響を示した。しかし、「後悔に対する感受性」は自己肯定意識の「充実感」と「自己実現的態度」の両者に負の影響を示した。他方、後悔予期の中でも、「将来の出来事予測」は、パス解析では自己肯定意識と関連が認められなかった。以上の結果より、後悔

予期の異なる性質が明らかになった。つまり、将来の悪い出来事を予測し後悔を予期すること自体は、自己肯定意識に影響を与えないが、将来の後悔に対して過敏であることは自己肯定意識を低める危険性がある。それに対して、「納得」は後悔予期の中でも自己肯定意識を強める側面である。これは「たとえ最悪の結果になったとしても、十分に考えた末に意思決定した結果であれば、後悔しないと思う」という項目にみられるように、将来の悪い出来事に対する後悔を回避できるという感覚は示している。これらのことから、後悔予期の適応的な側面といえるだろう。

次に、仮説2も部分的に支持された。過去の後悔は、仮説通り、後悔予期の「将来の出来事予測」と「後悔に対する感受性」の二つに正の影響を及ぼした。つまり、過去に後悔した経験を多く積むと、予測された将来の悪い出来事に対して後悔しがちになり、後悔に対する感受性も高くなることが示された。一方、過去の後悔は、「納得」へは影響がみられず、過去の後悔経験の多さとは関連しないことが明らかになった。

また、上記の過去の後悔が後悔予期に及ぼす影響は、「日常における後悔」と「購入における後悔」では異なることが明らかになった。パス解析では、「購入における後悔」は「後悔に対する感受性」のみと関連があるのに対して、「日常における後悔」は「将来の出来事予測」と「後悔に対する感受性」の二つと関連がみられた。このことから、「日常における後悔」と「購入における後悔」はどちらも「後悔に対する感受性」に影響するという点で共通しているといえる。一方、過去の日常における後悔を多く積むことは、予測された将来の悪い出来事に対する後悔につながるが、購入における後悔はそのような関係はみられないという点で異なることがわかった。後悔研究では、購入や消費行動などが扱われることがあるが(Simonson, 1992)、何に対する後悔かによって、後悔予期への影響が異なるため、後悔の研究では考慮すべきであろう。

以上のことから、後悔予期の下位尺度である「納得」は、仮説1で予想した通り、自己肯定意識に正の影響を及ぼしていたことから、後悔予期のポジティブな側面といえよう。従来、後悔はネガティブな感情としてとらえられることが多かった(Sandberg & Conner, 2008)。それに対して、本研究によって後悔のポジティブな側面が新たに示された。ただし、「納得」の下位尺度は項目数が少ないため、項目数を増やすなど、尺度の洗練を行うことが望まれる。また、「納得」は、過去の後悔経験からの影響を受けないことが本研究より示されたことから、これを高める要因を今後は検討していく必要があるだろう。

最後に、本研究の限界点と課題について述べる。本研究は横断的調査であり、後悔予期と自己肯定意識の関係を十分明らかにできたとは言いがたい。今後は、縦断的調査や実験的手法によって、検討していく必要であるだろう。さらに、後悔予期尺度(上市, 2011)は一定の信頼性と妥当性が確認されているものの、更なる尺度の妥当性検討を行い、精緻化していく必要がある。また、上市・楠見(2000)では、リスク状況において、不安感が後悔評価に影響を及ぼすプロセスがあることを明らかにし、この感情要因はリスク行動を規定する上で重要な側面であるとしている。不安感などの感情要因が後悔予期に及ぼす影響も含めて、後悔予期の特徴を明らかにすることが今後の課題である。

引用文献

- Abraham, C., & Sheeran, P. (2003). Acting on intentions: The role of anticipated regret. *British Journal of Social Psychology*, *42*, 495-511.
- Abraham, C., & Sheeran, P. (2004). Deciding to exercise: The role of anticipated regret. *British Journal of Health Psychology*, *9*, 269-278.
- 平石賢二(1993). 青年期における自己意識の発達に関する研究(II) ～重要な他者からの評価との関連～ 名古屋大学教育学部紀要, *40*, 99-125.
- 磯部綾美・久富哲兵・松井 豊・宇井美代子・高橋尚也・大庭剛司・竹村和久(2008). 意思決定における“日本版後悔・追求者尺度”作成の試み 心理学研究, *79*, 453-458.
- Reb, J., & Connolly, T. (2010). The effects of action, normality, and decision carefulness on anticipated regret: Evidence for a broad mediating role of decision justifiability. *COGNITION AND EMOTION*, *24*, 1405-1420.
- Richard, R., & van der Pligt, J. (1991). Factors affecting condom use among adolescents. *Journal of Community*

and *Applied Social Psychology*, **1**, 105-116.

Sandberg, T., & Conner, M. (2008). Anticipated regret as an additional predictor in the theory of planned behaviour: A meta-analysis. *British Journal of Social Psychology*, **47**, 589-606.

Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of personality and social psychology*, **83**(5), 1178.

Simonson, I. (1992). The influence of anticipating regret and responsibility on purchase decisions. *Journal of Consumer Research*, **19**, 105-118.

上市秀雄 (2011) . 後悔予期尺度作成の試み 日本心理学会第 75 回大会発表論文集, 859.

上市秀雄・楠見 孝 (2000) . 後悔がリスク志向・回避行動における意思決定に及ぼす影響 : 感情・パーソナリティ・認知要因のプロセスモデル 認知科学, **7**, 139-151.

脚注

1) 本論文は第三著者が 2013 年度に広島大学教育学部に提出した卒業論文の成果を含む。

2) 磯部ら (2008) は研究 2 において, Schwartz et al. (2002) の後悔・追求者尺度を参考に, 日本人の生活様式に合致した幅広い状況下での意志決定を測定する 36 の質問項目を独自に作成し, 4 因子解の因子分析と 2 因子解の因子分析を行った。本研究では, 4 因子を採用している先行研究 (Schwartz et al, 2002) との一貫性を重視し, 4 因子解に基づく因子分析の結果における後悔に関する項目を使用した。

3) 観測変数の誤差変数は, 各尺度内で相関を仮定している。