# 九州大学学術情報リポジトリ Kyushu University Institutional Repository

# 後悔の源泉 : 後悔を発生させる出来事の特性の検討

津曲,陽子 九州大学大学院人間環境学府

古川, 久敬 九州大学大学院人間環境学研究院

https://doi.org/10.15017/25141

出版情報:九州大学心理学研究. 13, pp.43-48, 2012-03-30. 九州大学大学院人間環境学研究院

バージョン:

権利関係:

# 後悔の源泉

# ──後悔を発生させる出来事の特性の検討 ──

津曲 陽子 九州大学大学院人間環境学府

古川 久敬 九州大学大学院人間環境学府研究院

#### The source of regret: The attributes of events with regret

Yoko Tsumagari (Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University) Hisataka Furukawa (Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University)

The purpose of this study was to examine the attributes of events people feel regrets afterwards. Although previous studies provided limitation for recalling of regretful events, this study asked subjects to describe freely the regretful events in order to inquire into attributes of regretful experiences. Questionnaires with free-writing answer were administered to 273 subjects of Japanese undergraduates. The results were as follows: (1) People represented past regretful events more often than recent ones. (2) Actions accompanied with regrets were stemmed from hesitation at the time of decision, and inactions were from lack of deliberation on the decision. (3) People felt regrets when self-image was conscious of other person or was threatened in relation to other person. Based on these findings, the sources of regrets was discussed from the viewpoint of the ideal self. Finally, the needs for future research were suggested.

Key Words: regret, time of events, action, inaction, situation of events

人は、過去の出来事を振り返って、自分の成長に活か すことがあり (e.g., Markman, McMullen, & Elizaga, 2008)、 その際に生じる感情のひとつに "後悔" がある (Gilovich & Medvec, 1994)。本研究では、人が自分に関 わるどのような出来事を後悔として思い浮かべるのか、 すなわち人の後悔の源泉を明らかにする。

人は、基本的には、肯定的な自己像を持ち、それを維持する欲求を持っている(Rosenberg、1965)。このように想定すると、後悔とは、人がある状況や出来事に臨んで、一定の判断を下し、行動をとったり、とらなかったりした結果として、理想あるいはありたい自己像が脅かされたり、壊されたりしたときに生じると考えることができる。

この点から、後悔に関する従来の主たる研究をみてみると、後悔研究の端緒のひとつとなった Kahneman & Tversky(1982)の研究においては、実行に移した出来事(action)と実行に移さなかった出来事(inaction)では、実行に移した出来事(特に実行に移した結果としてうまくいかなかった出来事)に対して、人は後悔を強く抱くことが示されている。これは、人が実行に移さなかったことよりも実行したことにおいて、恥ずかしさや怒りを感じることから(Kahneman、1995; Gilovich、Medvec、& Kahneman、1998)、自己像が脅かされたり壊されたりするとみることができる。

Gilovich & Medvec (1994) は, そのような Kahneman & Tversky (1982) の研究知見に対して出来事の時制に

よる違いを予測し、最近の出来事については実行に移したことについての後悔が強くなるが、昔の出来事については実行に移さなかったことの後悔が強いとした。Gilovichらの予想通り、人が思い出すのは、最近については実行に移した出来事が、昔については実行に移さなかった出来事が多いことが示された。この Gilovich & Medvec (1994) の結果も、実行に移した最近の出来事(特に失敗の帰結) は現在の自己像を脅かし、実行に移さなかった過去の出来事は"もし為していれば"、現在とは異なるありたい自己像が得られたかもしれないとの願望が反映されているとみることができる。

また最近,小宮・宮本・渡部・楠見 (2007) は, Kahneman & Tversky (1982) および Gilovich & Medvec (1994) において考慮されていない点,すなわち出来事が発生した社会的文脈の違い(個人的状況および対人的 状況)を取り上げている。そして,人の後悔を伴う出来 事は,対人的状況において実行に移した出来事が多いことが示された。また,後悔の強度については,同じ対人 的状況であっても,最近よりも昔の出来事の方が大きいことを示している。

この小宮ら (2007) による結果も、他者と関わりをもつ状況において、自己をより意識し、自己像や自己評価の状態により敏感になる (Allen & Meyer, 1990) ことから、対人的状況での出来事がより多く想起されるし、結果として後悔も強くなると捉えることができる。

このように、後悔感情が伴う出来事とは、従来の主要

な研究知見によっても示唆されるように、人がある状況 や出来事に臨んで、一定の判断を下し、行動をとったり、 とらなかったりした結果として、理想あるいはありたい 自己像が脅かされたり、壊されたりした出来事であると 考えられる。

そして、もしこのようなとらえ方が妥当であるとすれば、後悔感情を伴う出来事とは、判断や行動の選択を行う際に、"迷い"を伴ったそれであるとみることができる。いろいろと迷った上で行動をとった出来事は強く印象に残ると考えられる。特に、種々判断に迷った挙げ句、良い結果に落ち着かなかった場合ほど、自己像の維持が脅かされ、その分悔いも大きくなることから、そういう出来事は、より強く印象に残ると考えられる。

また、出来事が発生した際に、他者との関わりが強かったときほど、そしてそれが思わしくない結果に陥ったときほど、その出来事は後悔の感情を伴う出来事として印象に残るものと考えられる。他者と関わりをもつほど、自己についての認識は強くなり(e.g., Allen & Meyer, 1990)、自己に関わる評価懸念も募り(Miller, 1996)、責任や恥ずかしさなど肯定的な自己像を脅かす意識についても高まる(有光、2001)と推察されるからである。

# 本研究の目的

後悔感情を伴う出来事について上記のように想定した上で、本研究では、人が自分にかかわるどのような出来事を後悔として思い浮かべるのか、すなわち人の後悔の源泉をあらためて明らかにすることを目指している。それには、まずは後悔に関する従来の研究方法を、あらためて見直す必要がある。

よく知られているように、Kahneman & Tversky (1982) も Gilovich & Medvec (1994) も、回答者への質問において、判断や行動に先立っての迷いについても、他者との関係性についても考慮していない。前者の研究では、実行に移したこと(action)と実行に移さなかったこと(inaction)の2種類に、後者の研究では、最近の出来事と昔の出来事の2種類に、それぞれ限定して回答者に挙げさせている。このような質問の限定は、回答者に対して、想起される出来事の種類を強いたり、限定させる可能性を持っている。

また、小宮ら(2007)の研究では、迷いについて考慮されていないが、他者との関係性については配慮されている。すなわち、本人しか含まれない状況(個人的状況)と他者が関与する状況(対人的状況)に分けた質問がなされている。しかし、他者と関わった状況については、"対人的状況における後悔"と大くくりにした質問にとどまっており、対人的状況の様相の違い、すなわち他者の目を意識する度合い、他者との関係の強さの度合いは

不明瞭である。

本研究では、人が、どのような出来事を、後悔感情を 添えながら思い浮かべるかについて、出来事の内容を限 定することなく自由に想起してもらうことを通して整理 を行い、後悔のメカニズムの解明に向けたあらためての 議論を行いたい。

# 方 法

#### 調査対象者

国立大学の大学生 273 名を対象に調査を実施した。

#### 質問項目の構成

後悔を伴う出来事の内容 従来の調査方法は、回答者 の後悔を伴う出来事の内容を特定している可能性があっ た。これに対して本研究では、"自身が実際に経験した 出来事の中で、自身が下した判断によって後悔した出来 事"を一つ挙げるように回答者に指示し、自由記述形式 で回答させた。

出来事の時期 後悔の対象として挙げてもらった出来 事が、最近のことなのか、それとも昔のことなのかを明 らかにするため、後悔の対象となった出来事の時期を自 由記述形式で回答させた。

後悔の内容(出来事における実行の有無) 回答者の 後悔を伴う出来事が、実行に移したことなのか、それと も実行に移さなかったことなのかを明らかにするため、 "後悔を伴う出来事に対して、どのように後悔している か"を、自由記述形式で回答させた。

出来事の状況 後悔を伴う出来事が、個人的状況か、 それとも対人的状況かを明らかにするため、後悔を伴う 出来事に関わっている他者が存在するかを回答させた。 これについては、後悔を伴う出来事に"1.他者は全く 関わっていない"と"2.他者が関わっている"の2択 で回答させた。

後悔の大きさ 挙げてもらった後悔の大きさを測定するために,"1.全く後悔していない"から"5.非常に後悔している"の5件法で回答させた。

# 自由記述の分類方法

人がどのような出来事を後悔の対象として思い浮かべるかを明らかにするために、回答者から得られた、実際に経験した"後悔を伴う出来事"および"後悔の内容"の自由記述回答を以下の着眼点によって分類した。

出来事の時期 後悔を伴う出来事が、最近の出来事か、 それとも昔の出来事かに着目した。"最近"の判別基準 については、従来の研究では、過去1週間とされていた (Gilovich & Medvec, 1994; 小宮ら, 2007)。しかし、従 来の研究で取り上げられてきた1週間という期間が、回 答者らにとっての"最近"であることは確認されていなかった。

本研究では、回答者と同じ大学生6名(平均年齢23.8歳)に対し、最近が示す期間を事前に尋ねた。最も多い回答は、"現時点から1ヶ月前までの期間"であった。そこで、本研究では、1ヶ月前までの出来事を最近の出来事とし、1ヶ月よりも前における出来事を昔の出来事と捉えた。

実行の有無 後悔を伴う出来事を、記述された後悔の内容に注目しながら、実行に移したことか、それとも実行に移さなかったことか、という基準によって分類した。また、記述内容に、実行に移したことと移さなかったことの両方の表現が含まれているものは、"実行に移したことや移さなかったことの両方を含む出来事"として位置づけ、さらに以下の着眼点で2つのカテゴリーに分類した。

第1は、実行に移したことで終わった出来事である。 後悔を伴う出来事の内容に、実行したことや実行しなかっ たことが含まれているもので、最終的に実行に移した出 来事が、これに該当した。

第2は、実行に移さなかったことで終わった出来事である。後悔を伴う出来事の内容に、実行したことや実行しなかったことの両方が含まれており、最終的に実行しなかったことが悔やまれている出来事が、これに該当した。

出来事の状況 後悔を伴う出来事について、他者が全く関わっていないと回答されているもの(個人的状況)と、他者が関わっていると回答されているもの(対人的状況)の2種類に分類した。また、他者が関わっている状況として挙げられた出来事や後悔の内容を考慮しながら、関与した他者への意識の程度の違いに基づき、以下の2種類に分類した。

第1は、関与した他者への意識が低い出来事である。 対人的状況における出来事として挙げられているもので、 後悔を伴う出来事に、他者の存在が明確に記述されてい ないものが、これに該当した。

第2は、関与した他者への意識が高い出来事である。 対人的状況における出来事として挙げられているもので、 後悔を伴う出来事および後悔の内容に、他者の存在が明 確に記述されているものが、これに該当した。

# 結 果

本研究では、調査対象者 273 名のうち、質問項目すべてについて記述漏れがなかった 235 名を分析対象とした。 平均年齢は 20.8 歳(SD=3.09, range=18-46)であった。

#### 出来事の時期

自由記述によって挙げられた後悔を伴う出来事の内容を、出来事の時期(最近、昔)の基準によって整理した。 最近の出来事は81件、昔の出来事は156件であり、後 者が全体の65.8%を占めていた。後悔を伴う出来事は、 最近よりも昔のものが多かった( $\chi_{10}$ =23.73、p<.001)。

後悔を伴う出来事としては、出来事の時期が限定されない場合でも、限定された場合(Gilovich & Medvec, 1994)と同じく、昔の出来事の後悔がより多く思い出される傾向にあることが示された。

#### 出来事の実行の有無

次に、自由記述によって挙げられた出来事の内容を、 記述された後悔内容を考慮しながら、実行の有無(実行 に移したこと、実行に移さなかったこと)の基準によっ て整理した。その結果を、Table 1 に示す。

最も多く挙げられていたのは、実行に移さなかった出来事(180件)であった( $\chi_{(2)}$ =198.24, p<.001)。続いて、実行に移した出来事(31件)が多く挙げられていた。上記の出来事以外に、実行に移したことと移さなかったことの両方を含む出来事(24件)が挙げられていた。人が実行に移したことと移さなかったことの両方を含む出来事をどのように思い浮かべているかを明らかにするため、内容を整理したところ、以下の 2 種類に分類できた

第1は、実行に移したことで終わった出来事(9件)であった。実行したことや実行しなかったことの両方が出来事や後悔の内容に含まれており、最終的に実行に移した出来事であった。これらの出来事は、判断時の迷いや葛藤が多く記述されていた。実行したことで終わった出来事は、判断時の迷いを伴うものであることが示された。

第2は、実行に移さなかったことで終わった出来事(15件)であった。実行したことや実行しなかったことの両方が出来事の内容に含まれており、自身の判断を後で振り返ることで、判断時に思い浮かばなかった新たな選択肢の存在に気づいた出来事であった。これらの出来事には、判断時の考慮不足を悔やむ内容が多く記述されていた。実行しなかったことで終わった出来事は、判断時の考慮不足を伴うものであることが示された。

これらの結果は、後悔を伴う実行に移した出来事は判断時の迷いが原因であり、実行に移さなかった出来事は 判断時の考慮不足が原因である可能性を示唆している。

## 出来事の状況

自由記述によって挙げられた後悔を伴う出来事について、その内容を出来事の状況(個人的状況,対人的状況)の基準によって整理した(Table 2)。個人的状況におけ

## Table 1 実行の有無に基づく出来事の内容

実行に移した出来事 (31件)

余計な一言を言ってしまった

(言わなければよかった)

嘘をついてしまった

(嘘をつかなければよかった)

部活をやめてしまった

(やめなければよかった)

実行に移さなかった出来事 (180件)

テスト勉強を十分せずに、留年してしまった

(勉強しておけばよかった)

十分に勉強せずに, テストを受けた

(努力しておけばよかった)

習い事を続けるのが嫌で、やめてしまった

(続けておけばよかった)

実行に移したことと移さなかったことの両方を含む出来事 (24件)

・実行に移したことで終わった出来事 (9件)

進路選択について、迷った結果、文系に決めた

(やっぱり、文系学部に進学せず、理系学部にしておけばよかった)

試験の内容が難しく, 色々考えた結果, 受験を諦めた

(苦しくても諦めずに、頑張って勉強を続けておけばよかった)

・実行に移さなかったことで終わった出来事(15件)

かっとなってしまい、我慢できず、友達にひどい言葉を言ってしまった

(感情的になりすぎなければよかった、後から相手の気持ちを考えればよかったと感じた) 部活がきつくて、結局やめてしまった

(退部しなければよかった、マネージャーになるという選択肢に気づけばよかった)

注:括弧内は、後悔の内容

## Table 2 状況および他者への意識の程度の違いに基づく出来事の内容

# 個人的状況における後悔(59件)

部活をやめた

(やめなければよかった)

夜更かししてしまい、翌日のテストに遅刻してしまった

(早く寝ればよかった)

志望校の受験を諦めてしまった

(思い切って受験していればよかった)

#### 対人的状況における出来事(176件)

・関与した他者への意識が低い出来事 (97件)

思いあがった発言をした

(言わなければよかった)

勉強しようとしていたときに、遊びに誘われ、時間を無駄にしてしまった

(勉強していればよかった)

進路選択について

(もっと考えればよかった)

・関与した他者への意識が高い出来事 (79件)

人を悲しませてしまった

(相手の気持ちを考えて行動すればよかった)

自分勝手な発言をして、周りに迷惑をかけた

(周りを配慮して、もっと考えてから口に出すべきだった)

仕事を頼まれ、自分の仕事ができなくなった

(人から仕事を引き受けなければよかった)

笑われて、恥ずかしかった

(人に笑われないように、きちんと話を聴いておけばよかった)

注:括弧内は、後悔の内容

る出来事は59件,対人的状況における出来事は176件であり、後者が全体の74.7%を占めていた。

人が対人的状況における出来事をどのように思い浮かべているかを検討するため、対人的状況における出来事として記述された内容について、関与した他者への意識度の違いに注目して整理した。その結果、以下の2種類に分類された。

第1は、関わった他者への意識が低い出来事 (97件) であった。後悔を伴う出来事や後悔の内容に、他者の存在が明確に記述されていないものが多く挙げられていた。この出来事は、他者が関与している状況であっても、自分自身が意識されており、自己完結されているものと言える。

第2は、関わった他者への意識が高い出来事 (79件) であった。他者に被害を与えてしまったことや、他者へ意識を向けることで、責任感や恥ずかしさや怒りを味わったことなどが多く挙げられていた。後悔を伴う出来事は、他者が意識されているときほど、責任や恥や怒りを含んでいることを示唆している。

最も多く挙げられていた後悔は、対人的状況における関わった他者への意識が低い出来事であった。統計的にも、関わった他者への意識が高い出来事や個人的状況における出来事よりも有意に多いことが示された ( $\chi_{(2)}$ =9.23, p<.01)。このことから、人は、後悔を伴う出来事として、他者が関与した状況で、自己完結された出来事を思い出す傾向があることが示された。

## 後悔の大きさ

最後に、人が抱く後悔の大きさを検討した。

出来事の時期に着目すると、最近の出来事(平均値3.20)よりも、昔の出来事(平均値3.63)の方が大きかった。また、実行の有無について着目すると、実行に移した出来事(平均値3.63)が最も大きかった。さらに、出来事の状況に着目すると、個人的状況における出来事よりも、対人的状況における出来事の方が大きく、特に他者関与への意識が高い後悔(平均値3.95)が最も大きかった。

出来事の時期,実行の有無,状況を独立変数とし,後悔の大きさを従属変数とする分散分析を行った結果,人の後悔は,最近の出来事よりも昔の出来事について  $(F_{(1,217)}=3.97,\ p<.05)$ ,個人的状況における出来事よりも対人的状況における出来事について  $(F_{(1,217)}=8.46,\ p<.001)$ ,それぞれ大きいことが示された。昔の出来事や対人的状況における出来事は,後悔を伴うそれとして多く思い出されるだけでなく,より強い後悔を伴っていると示唆される。

他方,出来事における実行の有無については、後悔の大きさに統計的に影響を与えないことが示された( $F_{(2,217)}$ 

= 2.00, n.s.)。人は、後悔を伴う出来事として、実行に移さなかった出来事をより多く思い出すが、後悔の大きさについては、実行に移した出来事や、実行に移したことと移さなかったことの両方を含むそれと変わらない傾向があることが示唆された。

# 考 察

本研究では、人が抱く後悔の源泉を明らかにすること を目的とした。

後悔とは、人がある状況や出来事に臨んで、一定の判断を下し、実行した結果として、自己像が脅かされたときに生じるものととらえることができる。これにより、かつての代表的な後悔研究の結果(Kahneman & Tversky, 1982; Gilovich & Medvec, 1994; 小宮ら、2007)を矛盾なく説明することができる。

たとえば、人が実行に移した出来事の後悔を抱くのは (Kahneman & Tversky, 1982), うまくいくかどうかが不 確実な状況において行動をとり、失敗したことで、自己 像が壊されたためであると解釈できる。人が昔の出来事についての後悔をより抱くのは (Gilovich & Medvec, 1994), 昔の失敗は取り返しがつかず、自己像の回復につなげられないためであると解釈できる。 さらに、自己 像は主に他者との関わりの中で意識されるものであることから (Allen & Meyer, 1990), 人は、他者との関わりの中で自己像が壊され (小宮ら, 2007), 後悔を抱くことが多いと解釈できる。

後悔を伴う出来事について、回答者に求める条件を限定させていた従来の調査方法は、人の後悔内容を十分に捉えきれていない可能性があった。本研究では、自由記述によって後悔を伴う出来事や後悔の内容を挙げてもらうことで、人が実際に経験した出来事を後悔としてどのように思い浮かべるかを検討した。

出来事の時期に着目すると、Gilovich & Medvec (1994) と同様に、人は、最近の出来事よりも昔のそれに対して 後悔を抱く傾向があることが示された。後悔を伴う出来 事は、その対象となる出来事の内容が限定されるかどう かに関わらず、最近よりも昔のものが思い出される傾向 にあると考えられる。

出来事における実行の有無に着目すると、後悔を伴う 出来事は、Gilovich & Medvec (1994) の調査結果と同様、 実行に移したことよりも、実行に移さなかったことが多 いことが示された。また、実行に移したことと移さなかっ たことの両方を含む出来事の内容を整理すると、後悔を 伴う実行に移した出来事は、判断時の迷いが原因であり、 実行に移さなかった出来事は、判断時の考慮不足が原因 である可能性があることがうかがえた。これらの結果は、 回答を限定させていた従来の調査方法では見出せなかっ た後悔の源泉を、より明確に示していると考えられる。 出来事の状況に着目すると、人は、後悔を伴う出来事 として、個人的状況よりも対人的状況を思い出す傾向が あることが示された。これは、小宮ら(2007)と符合す る結果である。本研究では、後悔を伴う出来事の状況と してより思い出される対人的状況における後悔の特徴を 検討した。その結果、対人的状況における出来事の中で も, 関わった他者への意識が高い出来事ほど, 責任感, 恥ずかしさ、怒りを伴っていた。これは、人が周囲の他 者を意識し、責任や恥ずかしさや怒りを感じた出来事を, 後悔を伴うそれとして思い出すことを示唆している。た だし、それよりも多く思い出されていたのは、他者への 意識が低い出来事であった。人は、対人的状況における 出来事の中でも、他者よりもむしろ、他者と関係をもつ 自分自身に注目し、自己完結させた出来事を、"人知れ ずの後悔"として、より多く思い出す傾向があると考え られる。

後悔の大きさについて検討した結果,思い出される後悔は,最近よりも昔の出来事,また個人的状況よりも対人的状況の方が,より強いことが示された。このことから,人の後悔の大きさは,出来事の時期や状況による影響を受け,昔の願望が反映されなかった出来事や他者との関わりによって増幅されると言えるであろう。

本研究で得られた結果をまとめると、人が後悔を抱くメカニズムは、以下のように推察できる。まず、人は、取り返しがつかない昔の出来事によって、自己像が脅かされる状態に陥るときに、後悔を抱くと考えられる。また、人は、実行に移されずに目標が実現不可能になったことによって、自己像が壊されたときに、後悔を抱されたことによって、自己像が壊されたときに、後悔を抱されたことも、自己像を脅かし、後悔を感じさせる可能性もある。さらに、人は、周囲の他者を意識して責任や恥や怒りを感じることで、自己像が壊されたとき、後悔を抱くと考えられる。これらの後悔は、特に、取り返しがつかない時の出来事や他者との関わりによって、自己像がより強く揺さぶられ、増幅されると言える。

今後は, 自己像の存在を明確に捉えた調査を行うことで, 本研究で議論した後悔発生メカニズムを実証する必

要がある。

# 引用文献

- Allen, N. J. & (1990). The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational Psychology*, 63, 1-18.
- 有光興記 (2001). 罪悪感, 羞恥心と性格特性の関係性格心理学研究, 9, 71-86. (Arimitsu, K. (2001). Guilt, shame / embarrassment, and their personality correlates. *Japanese Journal of Personality*, 9, 71-86.)
- Gilovich, T. & Medvec, H.V. (1994). The Temporal Pattern to the Experience of Regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 357-367.
- Gilovich, T., Medvec, V.H., & Kahneman, D. (1998).
  Varieties of regret: A debate and partial resolution.
  Psychological Review, 105, 602-605.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The psychology of preferences. Schentific American, 246, 160-173.
- Kahneman D. (1995). Varieties of counterfactual thinking. In N. J. Roese & J. M. Olson (Eds). What might have been: The social psychology of counterfactual thinking (pp.169-198). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- 小宮あすか・宮本百合・渡部 幹・楠見 孝 (2007). 個人的一対人的状況における後悔:日米比較研究 日本社会心理学会大会論文集 164-165. (Komiya, A., Miyamoto, Y., Watabe, M., & Kusumi, T.)
- Markman, KD., McMullen, M.N., & Elizaga, R.A. (2008) Counterfactual thinking, persistence, and performance: A test of the Reflection and Evaluation Model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 421-428.
- Miller, R. S. (1996) Embarrassment: Poise and Peril in everyday life. NY: Guilford Press.
- Rosenberg, M. (1965) . Society and adolescent self-image. New Jersey: Princeton University Press.
- Zeigarnik, B. (1935). On finished and unfinished tasks. In K. Lewin (Eds.), *A dynamic theory of personality*. New York: McGraw-Hill. pp.300-314.