

# 後悔と落胆の感情の相違に関する予備的研究

——統制可能性の比較から——

崎 長 幸 恵

## 問題と目的

我々は進路選択や就職活動、購買行動など日々さまざまな意思決定を行っている。意思決定を行うと何らかの結果が生じ、良い結果には満足や幸福感などのポジティブ感情が、悪い結果には後悔や落胆などのネガティブ感情が生じる。感情のうち、自己内省や自己評価など、自己に関する精巧な認知的プロセスを含む感情を自己意識的感情と呼ぶ。自己意識的感情には、罪悪感や羞恥心、共感やプライドなど様々な種類があり、そのひとつに後悔 (Regret) がある。

これまでの研究から、後悔は意思決定の結果として生じるネガティブ感情であり、Lewis (2008) によると、自身の行動を失敗と評価する際に生じるとされている。また Zeelenberg によれば、ある行動を決定して悪い結果が生じた場合 (Zeelenberg ら, 1998) や、他の行動をしていればもっと良い結果が得られたと知ったり想像したりした時に生じる感情 (Zeelenberg, 1999) とされている。

後悔の研究では、特徴や生起場面を検討する研究が多く行われており、例えば自身の後悔について反芻する人は生活満足感が乏しく、ネガティブなライフイベントに対する対処が困難であることが指摘されている (Lecci et al. 1994; Schwartz et al. 2002)。また経済学では後悔によって意思決定におけるバイアス効果が生じるとして問題があるとされる (Bell, 1982) など、後悔に対するネガティブな影響を示す研究が多い。その一方で、意思決定の際に「過去と同じ失敗を防ぐのに役立つ」など、後悔のポジティブな影響を指摘する研究も見られる (Saffrey, Summerville & Roese, 2008)。このように後悔がどのようなライフイベントや行動によって経験されるかといった後悔の特徴を明らかにする研究が多い。

後悔を含む自己意識的感情は、特定の出来事によって特定の感情が生じるわけではないため、その弁別は容易ではないとされている (Lewis, 2008)。後悔も他の自己意識的感情と同様に弁別が難しく、落胆など他の感情との比較によってその相違を明らかにする研究が行われている。後悔の研究の手法としては、後悔感情が生じるシナリオ場面を読んで調査協力者に感情を評定させる方法がよく用いられているが、自己に関する認知プロセスを経たうえでの自己意識的感情を測定できているかについての検討は十分ではないため、実際に経験されている自己意識的感情を捉えられているとは言い難い。

そこで、本研究では、自己の関与が感情の種類や生起過程に及ぼす影響を検討するための予備的研究として、自己関与を捉える要因として統制可能性と原因帰属 (責任・内的帰属・外的帰属) を取り上げ、実際に後悔 (または落胆) を感じた場面の違いと統制可能性の2つの側面から、後悔感情の構造を検討することを目的とする。

仮説として、後悔は、自分の行動の結果によって生じる感情であるため、出来事を統制可能であるとより認知していると考えられる。そのため、後悔の出来事では、落胆の出来事に比べて、より強く内的に原因を帰属しているであろう。また、自己の統制可能な側面とされる行動 (行為) に関して生じるネガティブな自己意識的感情である「罪 (罪悪感)」も、後悔の感情と同様に、出来事が統制可能であると認知した場合により強くなるだろう。一方で落胆の感情は、自己の統制不可能な側面に関して生じる「恥」の感情と同様に、統制が不可能であると認知された場合により強く、また外的な原因帰属がなされた場合に強くなるだろう。

## 方 法

### 調査協力者・調査内容など

関西圏の大学生および大学院生、社会人 193 名のうち対象は 178 名、平均年齢 22.9 歳 (標準偏差 7.6 歳)。なお年齢別および男女別の検討はおこなわなかった。

なお本研究の調査は修士論文 (崎長, 2006) の作成時に収集したデータのうち、検討をおこなっていない点について分析し、考察をおこなったものである。調査内容は崎長 (2006) と同様に、以下の通りである。

まず調査協力者が強く後悔 (または落胆) を感じた出来事を思い出させ、自由記述を求めた。調査票は、後悔または落胆のどちらか一方の出来事について記述するようになっており、ランダムに配布された。自由記述の欄に示した教示は以下の通りである。「あなたの人生で、強い (後悔/落胆) を感じた出来事を思い出してもらいたいです。この出来事の大枠と詳細を以下に記入してください。もしスペースが足りなければ、このページの裏面に続けて記入してください。書かれた文章は、これを読んだ人が、あなたが経験したのと同じようにその出来事を感じられるように記述してください。」

次に、自由記述に書いた出来事について、「もし \_\_\_ だったなら、 \_\_\_ だっただろう」という空欄を埋める形で、反実仮想を尋ねた。例えば「もし傘を持って行ったなら、雨に濡れることはなかっただろう」というように、ネガティブな結果に対して浮かぶ事実と異なる思考を記述してもらった。この反実仮想を最大 4 つまで記入してもらい、それぞれについて、「このことは、あなた自身でどうにかできたと思いますか」と尋ね、「できた」または「できなかった」から選択させた。

次に調査協力者が出来事から感じた感情の評定をおこなった。感情は、後悔、落胆、恥、罪、納得、満足であり、それらについて感じた程度を評定してもらった。納得と満足は、「納得 (満足) できないと感じた程度」として尋ねた。それぞれ、「全くない」(1 点) から「とても強い」(10 点) までの 10 段階で評定してもらった。また全体的にこの出来事からどのような気持ちになったかについて、「とても良い」から (-5 点) から「とても悪い」(5 点) までの 11 段階で尋ねた。原因帰属 (責任・内的帰属・外的帰属) については、調査協力者に「この出来事についてのあなた自身の責任はどの程度あると思いますか?」と尋ね、「責任はない」(1 点) から「とても責任がある」(10 点) までの 10 段階で評定してもらった。内的帰属は、「あなた自身がその出来事を引き起こしたと思う程度はどの程度ですか?」、外的帰属は「その出来事が外部からの要因で引き起こされたと思う程度はどの程度ですか?」とそれぞれ尋ねた。これらの質問には、「とても少し」を 1 点、「とても大きい」を 10 点とする 10 段階で評定してもらった。

## 結 果 と 考 察

反実仮想について、最大で 4 つ記入されたうち、今回の分析では初めに書かれた反実仮想に対する統制可能性 (できた/できなかった) を用いた。そして思い出された出来事 (以下、「出来事」と表記。対応なし: 後悔・落胆 2 水準) と統制可能性 (対応なし: 可能・不可能 2 水準) を独立変数、感情 (後悔・落胆・恥・罪・全体的評価) および原因帰属 (責任・内的帰属・外的帰属) を従属変数として多変量分散分析をおこなった (表 1)。なお、後悔・統制可能群は 74 名、後悔・統制不可能群は 19 名、落胆・統制可能群は 57 名、落胆・統制不可能群は 28 名であった。

多変量分散分析の結果、出来事と統制可能性の交互作用はみられなかったが、出来事の主効果 ( $F(10,165) = 4.57, p < .001$ ) および統制可能性の主効果 ( $F(10,165) = 4.41, p < .001$ ) は有意であった。そこで 1 変量分散分析によって感情および原因帰属の単純主効果の検定をおこなった。その結果、出来事要因においては、落胆 (後悔 < 落胆) と罪 (後悔 > 落胆) の感情および内的帰属 (後悔 > 落胆) が 0.1% 水準、後悔の感情 (後悔 > 落胆) と外的帰属 (後悔 < 落胆) は 0.5% 水準で有意であった。統制可能性要因では、納得 (可能 < 不可能)、原因帰属の責任 (可能 > 不可能) と外的帰属 (可能 < 不可能) が 0.1% 水準、内的帰属 (可能 > 不可能) は 0.5% 水準で有意であった。

表1 出来事と統制可能性による各得点と分散分析の結果

出来事 統制可能性 n	後悔		落胆		主効果		交互作用
	可能	不可能	可能	不可能	出来事	統制可能性	
	74	19	57	28			
後悔	8.68 (1.75)	8.63 (2.30)	7.49 (2.72)	7.18 (3.21)	9.78***	0.18	0.10 <i>n.s.</i>
落胆	7.62 (2.74)	7.79 (2.76)	8.95 (1.58)	9.32 (0.85)	13.81****	0.50	0.72 <i>n.s.</i>
恥	5.43 (3.27)	4.84 (3.28)	4.93 (3.43)	3.89 (3.14)	1.58	1.99	0.15 <i>n.s.</i>
罪	6.03 (3.54)	6.26 (3.09)	4.28 (3.17)	4.07 (3.34)	11.33****	0.01	0.15 <i>n.s.</i>
不納得	4.77 (3.16)	7.37 (2.81)	7.04 (2.73)	7.89 (2.90)	7.31	11.23****	2.85 <i>n.s.</i>
不満足	7.00 (3.08)	8.21 (1.94)	7.88 (2.76)	8.21 (2.24)	0.84	2.59	0.83 <i>n.s.</i>
全体的評価	9.58 (1.70)	9.37 (2.03)	9.32 (2.01)	10.04 (1.45)	0.41	0.65	2.18 <i>n.s.</i>
責任	8.53 (2.12)	6.21 (2.95)	7.33 (2.76)	5.14 (3.32)	6.00	23.84****	0.02 <i>n.s.</i>
内的帰属	8.10 (2.30)	6.74 (2.83)	6.32 (3.05)	4.71 (3.58)	14.68****	8.90***	0.06 <i>n.s.</i>
外的帰属	3.78 (2.93)	5.58 (3.18)	4.91 (2.70)	7.36 (2.69)	8.51***	18.11****	0.43 <i>n.s.</i>

上段：平均値，下段：標準偏差

\*\*\* $p < .005$  \*\*\*\* $p < .001$

以上の結果から、後悔の出来事では、各種の感情よりも後悔感情が最も高く評定されていること、同様に落胆の出来事では落胆感情が最も高く評定されていることから、それぞれの感情の出来事として調査協力者に思い出されていたと言える。次に感情の構造は、統制可能性の要因に関わらず、思い出された出来事（後悔または落胆）の違いによって異なっていることが示された。統制可能性による影響は見られなかったが、後悔した出来事として思い出される場合は、落胆の出来事に比べ、後悔感情の程度が強だけでなく、罪悪感や内的に帰属する程度が強かった。また、落胆の程度が弱だけでなく、外的に帰属する程度も弱かった。統制可能性については、出来事を統制が可能であると感じた場合は、統制不可能と感じた場合に比べて、責任を強く感じ内的に帰属する程度も強いことが分かった。また統制可能と感じた場合には、納得できないと感じる程度は弱く、外的に帰属する程度も弱かった。

今回の結果から、後悔した出来事の場合には、統制可能性に関わらず、罪悪感が強く自分に原因があると感じられていることにより「後悔した出来事」として思い出されることが示唆された。一方で落胆は、自分のせいではなく他者やその時の状況などによってその結果が起こったと認知している場合に「落胆した出来事」として思い出されると考えられる。今回の結果からは統制可能性による影響は見られなかったが、後悔の感情は、自身の行動について「別の行動を選択していたならば起こらなかったかもしれない」と想像し、別の行動を選択していた場合に起こったかもしれない結果と現実が起こった結果とを比較することによって生じるとされている (Zeelenberg, 1998)。また行動は自身の統制下にあるものと捉えられている (Giroto, Legrenzi & Rizzo, 1991ら)。これらをあわせて考えると、今回の結果では後悔の感情と統制可能性との関連が見られなかったことについても検討する必要がある。先の研究 (崎長, 2006) では、出来事 (後悔または落胆) の違いと、後悔または落胆が経験されたライフイベント (受験または対人関係) によって、各種の感情がどのように異なるかを検討した。この結果について今回と同様に多変量分散分析を用いて再分析したところ、交互作用は見られなかったが、出来事 (後悔または落胆) およびライフイベント (受験または対人関係) についてそれぞれ主効果が有意であった。主効果について  $2 \times 2$  の 1 変量分散分析の結果から、対人関係に関しては、後悔感情、罪悪感、責任の程度が強感じられていた。一方で受験に関しては、出来事の評価の得点にのみ差が見られた。対人関係については、主に家族や友人、恋人とのトラブルに関する記述が多く、受験については、調査協力者が大学生を中心としていたこともあり、主に大学進学に関する記述が多かった。対人関係については自身と他者とのやり取りを含むため自身の行動のみで変化させられるものではないにも関わらず、後悔の感情と関連が見られた。逆に受験勉強は、自身で進路決定をして受験勉強をすることができるにも関わらず、後悔との関連はライフイベントの分類は、調査者以外

の第三者の評定によるものだったが、自由記述を詳細に見直すと、対人関係に関する記述の中で自己の発言や振る舞いを原因と考えているものや、受験に関する記述において不本意入学など自分で意思決定できなかったというものもあった。また原因帰属においても、自由記述を読む限り偶発的な事故と捉えられるものであっても原因を強く自分に帰属しているものや、交通違反による事故を状況など外的に帰属しているものも見られた。これらのことから、自己の行動を統制可能とし、他者や状況を統制不能であると簡単に分類するのではなく、臨床的な応用を考えると、適応的でないなど個々の原因の捉え方や状況の認知の仕方、またそれらの傾向を細やかに検討する必要があると思われる。

また調査方法についても検討の余地があると思われる。後悔の研究では、その感情が生じる場面を調査した研究 (Roese & Summerville, 2005; Wrosch & Heckhausen, 2002) や後悔の生起過程に関する研究 (上市・楠見, 1998 など) がある。後悔が生じる場面としては、自由記述で実際に経験された後悔の場面を調査し、抽出された場面としては、学業 (主に進学) や恋愛といった場面で経験されることが確認されている。また後悔感情の生起過程に関する研究では、質問紙によって調査者が想定したシナリオ場面において、調査協力者に行動を選択させ、その結果の後悔感情を想定させるものが多い。しかしながら上に述べたような個別の状況を反映されていないことや、後悔などの自己意識的感情の研究で用いられているシナリオ場面は、自己の関与が十分であるとは言えないことも多いため、生態学的妥当性が十分とは言えない。今回の結果から示唆されたように、後悔は内的な原因帰属によって生じる感情と考えられるため、シナリオに原因帰属などの認知的要因を取り入れることで、より実際の後悔感情を反映することができると考えられる。また今回は検討できなかった原因帰属を経て感情が生じる過程についても検討が必要である。より具体的なシナリオを作成することによって感情を具体的に捉えることができるようになると考えられる一方で、自己意識的感情は特定の場面での感情のみが感じられるものではないため、シナリオを用いること自体にも検討が必要である。また、今回は自己の関与を原因帰属と統制可能性から捉えることとしたが、自己意識的感情の特徴や生起過程を明確に捉えるには、自己意識自体についての検討も必要と思われる。

最後に、後悔や悔恨、羞恥と恥など、使用する語の表現が違うことによって、調査協力者が想像する感情が異なり、同じ感情を捉えられていない可能性も残る。シナリオ場面の作成だけでなく、使用する語の選定も重要な要因になると考えられる。今後の調査では、感情に関する語の選び方やシナリオ場面から想起される状況、自己に関する認知的要因などの検討が必要である。

#### 引用文献

- Bell, D. E. (1982). Regret in decision making under uncertainty. *Operations Research*, 30, 961-981.
- Giroto, V., Legrenzi, P., & Rizzo, A. (1991). Event controllability and counterfactual thinking. *Acta Psychologica*, 78, 111-133.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 731-741.
- Lewis, M. (2008). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.742-756). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Roese, N & Summerville A. (2005). What We Regret Most . . . and Why. *Journal of personality and social psychology*, 31(9), 1273-1285.
- Saffrey, C, Summerville, A & Roese, N. (2008). Praise for regret: People value regret above other negative emotions. *Motivation and emotion*, 32(1) : 46-54.
- 崎長幸恵 (2006). 後悔・落胆・納得・満足の感情と原因帰属の関連について: 意思決定研究における問題として. 甲南女子大学大学院論集, 4, 1-9.
- 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), 1178-1197.
- 上市秀雄・楠見孝 (1998). パーソナリティ・認知・状況要因がリスクテイキング行動に及ぼす効果. *心理学研究*, 69(2), 81-88.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging*, 17(2), 340-350.
- Zeelenberg, M. (1999). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. *Philosophical Psychology*, 12(3), 325-340.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., van der Pligt, J. & Manstead, A. S. R., van Empelen, P & Reinderman, D. 1998 Emotional reactions to the outcomes of decisions: The role of counterfactual thought in the experience of regret and disappointment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 75(2), 117-141.