

メタ認知が後悔・対処法・適応的行動に及ぼす影響

201011361 室町 祐輔

社会経済システム専攻 指導教員：上市 秀雄 准教授

1. 目的

後悔に関する研究では、後悔をうまくマネジメント出来るかどうかは一体どういった要因が関連しているのかについての言及が弱い。後悔を緩和し、その後、その経験を生かすことができる人とそうでない人では、何が違うのかが不明のままでは、たとえ後悔の原因やそれを緩和する方法がわかっても、各状況において適切な時に適切な方法を取らず、効果が薄れてしまう可能性がある。

よって、本研究では、適切な時に適切な方法をとることのできる能力を測定するために、後悔対処におけるメタ認知を測定した。そして、上市・通谷[1]で明らかにされた後悔に対する良い対処および悪いかもしれない対処が、メタ認知能力による違いで効果に違いがあるかどうかを検討する。

2. 方法

被験者：筑波大学と尚美学園大学の学生を対象に質問紙法を実施した。合計 220 部を配布。うち、122 部回収し、無効データ 1 部を抜いた筑波大学の学生 76 名（男性：57 名・女性：17 名・不明：2 名）、尚美学園大学の大学生 45 名（男性：15 名・女性：29 名・不明：1 名）の計 121 名を分析の対象とした。

調査方法：最近一ヶ月位の間で後悔した出来事に対する質問と、今までの人生で最も後悔した出来事に対する質問を作成した。状況ごとに後悔した出来事が生じた時期・内容と、当時の後悔評価、後悔感情に対する対処法、対処法評価、現在の後悔評価、その後の適応的行動を測定する尺度および、意思決定スタイルとメタ認知能力を測定する尺度で構成されている。後悔評価、後悔感情に対する対処法、その後の適応行動、意思決定スタイル、メタ認知能力は 7 段階評定（1：あてはまらない—4：どちらともいえない—7：あてはまる）で測定した。対処法評価は 3 択（a：役に立った、b：役に立たなかった、c：使っていない）で測定した。

当時の後悔評価：出来事が起きた当時の後悔に関する項目として“そのことを後悔した”，“別の選択をしていれば、この後悔を避けられたと思った”等、4 項目を作成した。次に、感情項目として“そのとき、悲しい気持ちだった”，“そのとき、自分自身に対して腹立たしい気持ちだった”等、4 項目を作成した。最後に、原因帰属として，“もっと自分に知識や能力があれば、後悔するような結果は避けられた”，“何らかの努力が足りなかったため、このような結果になった”等、4 項目を作成した。

後悔感情に対する対処法：対処法として上市・通谷[1]を参考に“後悔した気持ちをまぎらわすため、気分転換し

た”，“後悔した出来事を考えないようにした”等、16 項目を作成した。

対処法評価：上記の「後悔感情に対する対処法」16 項目について，“a：役に立った”，“b：役に立たなかった”，“c：使っていない”の 3 択を作成した。

現在の後悔評価：今、現在感じている後悔に関する項目として“そのことを後悔している”，“別の選択をしていれば、この後悔を避けられたと思っている”等、4 項目を作成した。次に、感情項目として“そのことを思い出すと悲しい気持ちになる”，“そのことを思い出すと自分自身に対して腹立たしい気持ちになる”等、4 項目を作成した。そして、原因帰属項目として“もっと自分に知識や能力があれば、後悔するような結果は避けられた”，“何らかの努力が足りなかったため、このような結果になった”等、4 項目を作成した。最後に成長項目として，“この出来事は今の自分に役立っている”等、3 項目を作成した。

その後の適応行動：適応的な行動は吉原[3]を参考に，“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”，“他人の失敗を許せるようになった”等、32 項目を作成した。

後悔対処に対するメタ認知：Schraw & Dennison[2]のメタ認知の考え方のもとに，“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”，“自分は、今、何をすればよいのか把握できている”等、27 項目を作成した。

手続き：2013 年 11 月に質問紙（最近の後悔に関するシート 2 ページ、今までの人生で最も大きな後悔に関するシート 2 ページ、意思決定スタイル・メタ認知能力に関するシート 1 ページの計 7 ページ）を筑波大学と尚美学園大学で実施した。

3. 結果と考察

まず、メタ認知能力の高低と、後悔が最近の後悔した出来事かいままでで最も後悔した出来事かによって、人の心理や行動にどの程度の差が見られるか（分散分析）について以下のことが示された。最近、いままでともにメタ認知能力が高い人のほうが後悔度は高い。対処法については、最近の出来事に関してはメタ認知能力が高い人は「後悔から学ぶ」対処を取る傾向が高い（ $F(1, 110)=8.820$, $p=.004$, メタ H($M=9.79$) > メタ L($M=8.25$))。いままでについては、メタ認知能力が高い人は「気分転換」($F(1, 109)=5.070$, $p=.026$, メタ H($M=9.00$) > メタ L($M=7.48$)), 「後悔から学ぶ」($F(1, 109)=9.464$, $p=.003$, メタ H($M=9.75$) > メタ L($M=7.84$)), 「反省」($F(1, 109)=3.948$, $p=.049$, メタ H($M=10.20$) > メタ L($M=9.10$))といった対処をとる。共通して言えることは、

メタ認知能力が高い人は対処の得点が高いことである。このことから、メタ認知能力が高い人のほうが後悔に対して積極的に対処することがわかる。さらに対処法認知に関して、最近・いままでともに「a:役に立つ」の選択数が多い(最近: $F(1, 112) = 12.692, p = .001$, メタH ($M = 7.47$) > メタL ($M = 5.36$), いままで: $F(1, 105) = 3.799, p = .054$, メタH ($M = 7.00$) > メタL ($M = 5.57$)。つまり、メタ認知能力が高い人は有益と思われる対処を数多く行っていると言える。

適応的行動については、最近の出来事ではメタ認知能力が高い人のほうが「思慮深さ」($F(1, 108) = 12.522, p = .001$, メタH ($M = 46.53$) > メタL ($M = 39.24$)), 「客観視」($F(1, 108) = 18.976, p = .000$, メタH ($M = 10.13$) > メタL ($M = 7.79$)), 「リスク回避」($F(1, 109) = 5.976, p = .016$, メタH ($M = 8.92$) > メタL ($M = 7.60$) 行動をとる。いままででは、メタ認知能力が高い人は「思慮深さ」($F(1, 108) = 35.987, p = .000$, メタH ($M = 53.90$) > メタL ($M = 43.00$)), 「コミュニケーション」($F(1, 107) = 6.554, p = .012$, メタH ($M = 37.72$) > メタL ($M = 32.86$)), 「社会ルール」($F(1, 107) = 13.642, p = .000$, メタH ($M = 15.57$) > メタL ($M = 12.35$)), 「客観視」($F(1, 107) = 21.724, p = .000$, メタH ($M = 11.01$) > メタL ($M = 8.71$)), 「リスク回避」($F(1, 109) = 8.081, p = .005$, メタH ($M = 9.71$) > メタL ($M = 8.24$) 行動をとる。つまり、最近・いままでともにメタ認知能力が高い人のほうが適応的行動をとることが明らかになった。

次に、メタ認知能力の高低と、後悔が最近の後悔した出来事かいままでで最も後悔した出来事かによって、後悔度・対処・適応的行動にどのような関連構造が見られるかについて、以下のことが示された。最近の後悔した出来事では、メタ認知能力が高いと現在の後悔と当時の後悔に関係性が見られた。一方、メタ認知能力が低いほうが、対処と適応的行動で関係性が強く見られた。特に「気持ちを静める」対処が適応的行動に強く影響している。その他の関係性はみられないか、みられても非常に弱いものだった。

いままでで最も後悔した出来事では、共通して対処と当時の後悔、対処と適応的行動に関係性がみられ、現在の後悔と当時の後悔に関係性はなかった。メタ認知能力による違いとしては、メタ認知能力が高いと現在の後悔と適応的行動に関係性が見られるが、メタ認知能力が低いと関係性がみられなかった。

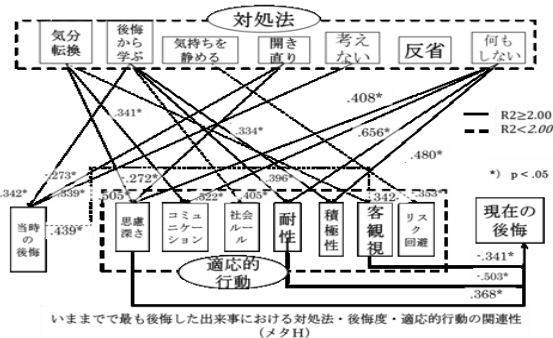


図1. いままでで最も後悔した出来事における対処法・後悔度・適応的行動の関連性 (メタH)

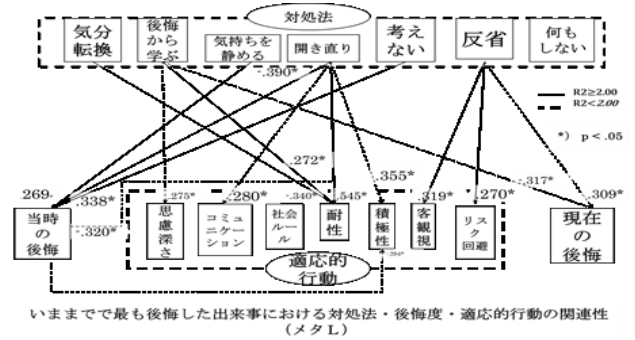


図2. いままでで最も後悔した出来事における対処法・後悔度・適応的行動の関連性 (メタL)

上記のメタ認知能力の高低による程度の違いと構造の違いから次のことが示唆された。メタ認知能力によって後悔度にある程度の差は見られるものの、対処の影響は見られないことから、メタ認知能力が後悔に与える影響はよくわからなかった。しかし、メタ認知能力が高いほうが対処の程度が高く最近・メタH以外では対処と適応的行動に関係性が見られることから、メタ認知能力によって後悔への対処を通じて、適応的行動を促進することが明らかになった。さらに、いままでで最も後悔した出来事のメタ認知能力による構造の違いについてみると、メタ認知能力が高いと適応的行動と現在の後悔への関係性が見られるのに対し、メタ認知能力が低いとその関係性が見られなかった。つまり、メタ認知能力が高い人は対処と適応的行動を通じて現在の後悔に影響を与えるが、メタ認知能力が低い人は対処によって適応的になるものの、現在感じている後悔へはその対処が影響しないことが示唆された。よって、メタ認知能力が後悔対処を効果的なものにするのが示された。

4. 今後の課題

今回、適切な時に、適切な対処を行えるかどうかを測定できる可能性があるものとしてメタ認知能力を利用したが、メタ認知能力の高い人が本当に適切な対処が行えているのか、またメタ認知能力が低い人が本当に適切な対処が行えていないのかを実証する必要がある。また、後悔度の変化については、本研究で使用した質問紙ではそれがどのような時系列上の変遷をたどったかわからないため、今後は質問紙上の2点間(当時・現在)の後悔の変化では読み取れなかったものを測定するような研究をしていきたいと考えている。

参考文献

[1] 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
 [2] Schraw & Dennison. R. S. (1994) *Assessing meta-cognitive awareness*. Contemporary Educational Psychology, 19, 460-475
 [3] 吉原英樹. (2013) 適応的行動と意思決定過程の構造 国民経済雑誌 119 (6) :55-70