

大学生における後悔を受け入れることによるレジリエンスの変化

植田 健太郎・中地 展生・河越 隼人

問題

大井・望月(2017)は、反すうの思考内容と気分に関連を検討し、反すうによって出来事を受容することがポジティブ気分につながるであろうことを示唆している。また、羽島(2008)は、極めてストレスフルな出来事を経験したのちにそれを受容することが精神的健康に肯定的な影響を及ぼすとし、積極的困難受容を促すアプローチ法が必要であると述べている。これらの研究は、生じた出来事を受容することが、精神的健康を好転させることを示している。しかし、人生の中には受け入れることが困難な状況や出来事が存在し、そのことがストレスとなり、時には心的外傷後ストレス障害につながる場合もある。心的外傷後ストレス障害(post-traumatic stress disorder; 以下PTSD)とは、契機となる出来事に関して、再体験症状、回避麻痺症状、過覚醒症状が生じるものである。(金, 2014)。このようなPTSDを引き起こす1つの要因として後悔という感情が関わっていると考えられる。

後悔という感情は、意思決定に関するネガティブ感情の1つであるが、他のネガティブな感情である落胆とは異なるものである。後悔は、実際の結果と、他の選択肢を選んだ場合に得られたであろう反実思考に基づく比較により生じる。一方、落胆は、実際の結果と事前に予測していた結果を比較することで生じる感情である(Loewenstein & Lerner, 2003)。それに加え、Sugden(1985)によると、後悔とは自分の選択した行動と選択しなかった行動を比較することで、選択しなかった行動のほうが良い結果を得られたと感じる場合に生じるものであると述べている。また、Zeelenberg & Pieters(2006)は、違う決定をしていたら今の状況がよりよくなっていたかもしれないと想像することによって感じられるネガティブな感情のことを後悔と定義している。これらを踏まえ、本研究では、後悔とは、「自分が選択しなかった行動の結果のほうが、経験した結果よりもより良いものになっていたと個人が感じることによって生じるネガティブな感情である」と定義する。

誰でも人生を左右するような重大な選択に直面した際に、その選択肢を選ぶことで生じる結果を想像して、後悔することはないだろうか考える(道家・村田, 2009)。このように、後悔とは誰でも経験する可能性のあるものであるといえる。

特にその中でも、災害時に被災者を助ける立場にいる救済者である消防職員、海上保安官、警察官は約2%、救命救急士においては約4%の者がこの仕事に就いたことを後

悔したことがあると述べ、ストレスを強く感じていることが報告されている(餅原他, 2007)。また、塩崎・中里(2010)は、病気で家族と死別した者を対象とした研究結果から、遺族が抱きやすい後悔を未然に防ぐことができれば、遺族のQOLを高め、心理的ディストレスを軽減できるであろうことを示している。このように、後悔を未然に防ぐことや軽減することは、精神的健康を維持するために重要なことであるといえる。

後悔に関する研究では、上市・楠見(2004)は、後悔の時間的変化について、人生に関する状況(受験、恋愛、転職)、身体的状況(スキーによる怪我)、金銭的状況(株投資)というものに分類し、状況ごとで意思決定スタイル、行動選択にどのような変化があるかを調査した結果、受験などの何度もやり直すことのできない事柄に出会った場合に行動しないことを選択すると、時間経過によって後悔が大きくなることを見出している。しかし、恋愛やスキーによる怪我といった状況では、受験などに比べると自分で行動する機会が多いため、後悔は小さくなると述べている。また、高井(2002)は、同じ人生を送るならば、やらないで後悔するよりも、多少の傷つきや失敗などを覚悟してでも具体的に何か行動を起こすことの方が、どのような結果になろうとも自分自身の人生について自分自身で納得できると述べている。

上記のように、後悔を感じたのちに、どのように感情が変化するか、または、受け入れることができるかということに焦点を置いて研究されてきた。これらの研究を踏襲し、近年では、心的外傷後成長(Posttraumatic Growth)などの困難を乗り越え際に生じる心理的成長に関する研究が盛んになっている。例えば、近藤(2012)は、人はつらく苦しい体験をすると、ASDやPTSDの症状を示す場合があるが、その状態にとどまり続けるわけではなく、人間的成長を遂げることがあると述べている。安藤(2010)は、心的外傷的経験をした人は、しばしば成長することがあると述べ、その成長の諸側面において愛他性との関係について検討している。このように、後悔を乗り越え、受け入れることが心理的成長につながることを示されている。しかし、具体的にはどのような心理的成長が生じるのかということには疑問が残る。

その中、森本・佐藤(2013)は、癌患者は、転移や再発という危険を感じながらも身体的、心理、社会的困難にも屈せず、死と生との間での出来事に取り組むことで継続する困難を乗り越え、そこからレジリエンスを獲得することを見出している。これを参考にすると、心理的成長を示す具体的なものとして、レジリエンスが挙げられる。石毛・無藤(2005)

は、レジリエンスは、ストレスフルな状態で健康的な心理状態をつくり出す働きであると述べている。本研究では、「レジリエンスをネガティブな状態や本人にとって好ましくないストレスフルな出来事からの立ち直り、精神的健康を回復する力である」と定義する。

レジリエンスについて長内・古川(2004)は、個人が重要な出来事であると回答したネガティブライフイベントの経験数とレジリエンスには相関があることを示している。また、小西(2012)は、トラウマの治療というのは、その記憶を消してしまうことではなく、その体験を経験しても、また生きていけるという感覚や自分自身で対処できるという感覚を得ることが目標であると述べている。このことから、個人が、困難やネガティブな感情である後悔を乗り越え、受け入れることによってレジリエンスが成長すると考えられる。

そこで本研究では、斎藤・岡安(2010)が作成した大学生用レジリエンス尺度、過去の出来事に関して受容できているかどうかを測るために遠藤・湯川(2012)が作成した思考の未統合感尺度を使用し、実際に後悔を受け入れることがレジリエンスの変化につながるかどうかを検討することとした。

方法

手続き

本研究では、レジリエンスの変化を捉えるために、後悔体験に対する現在の評価点から過去の評価点を引いた値を変化得点とした。

調査対象者

近畿圏内の大学に通う大学生109名に対して質問紙を配布し、回答を得た。欠損値など分析から除外された4名を除く計105名(男性55名、女性50名、平均年齢19.91歳、 $SD=1.01$)を分析対象とした。

質問紙

フェイスシート: 学年、性別、年齢について回答を求めた。

後悔に関する質問: 対象者に体験した強い後悔を1つ自由に記述するように求めた。

思考の未統合感尺度: 遠藤・湯川(2012)が作成した思考の未統合感尺度を用いた。「この出来事に対して未だ整理がついていない」、「この出来事に対して自分なりの決着がついていない」、「この出来事に対して考えをまとめることができない」といった項目全5項目がどの程度当てはまるかを4件法(1.全く当てはまらない～4.とてもよくあてはまる)で回答を求めた。

なお、この尺度は、体験した強い後悔について、その当時はどのように感じていたかということに加え、今現在どのように感じているかという2時点について評価するように求めた。思考の未統合感の変化値は、今現在どのように感じているかという評価得点から、当時はどのように感じてい

たかという評価得点を減じることで変化値を算出し、思考の未統合感が負の値のものを統合群、正の値のものを未統合群とした。

レジリエンス尺度: 斎藤・岡安(2010)が作成した尺度を使用した。これは、効果的な変化をもたらすことのできるという自己評価であるコンピテンス、個人に対して与えられる多次元の実際的な支援とその資源のことであるソーシャル・サポート、何らかの事象に対してより楽観的、肯定的な側面を重視して評価する肯定的評価、他者や状況などに対して肯定的に接することのできる特性である親和性、個人の人生において重要な意味を持ちさまざまな側面で影響を与える存在である重要な他者という5つの下位尺度からなるレジリエンスについて測定する尺度である。「いろいろなことを周りに話すことが好きだ」、「努力することと幸福になることは、あまり関係がないと思う」、「いつも物事の明るい面を見ようとする」、「今までの人生で、私にとって重要な人と出会ったと思う」、「普段から、私の気持ちをよくわかってくれる人がいる」といった項目からなる全25項目を4件法(1.全く当てはまらない～4.とてもよくあてはまる)で回答を求めた。なお、被験者が回答しやすいよう評定方法を修正し用いた。

この尺度は、後悔を体験した当時に想起させながら評価するものと、今現在を評価する2時点について回答することを求めた。

結果

まず、過去の後悔を受け入れている者とそうでない者を分類するために、思考の未統合感尺度の変化値を基に群分けを行い、それぞれの対象の度数、平均値および標準偏差を算出したところ、統合群(46名、 $M=-0.92$, $SD=0.67$)、未統合群(59名、 $M=0.19$, $SD=0.38$)であった。次に、レジリエンスの成長を捉えるために、現在の評価得点から過去の評価得点を減じることでレジリエンス変化の得点を算出した。レジリエンス変化の平均値および標準偏差を算出した結果、統合群では、 $M=0.28$, $SD=0.46$ 、未統合群では、 $M=0.11$, $SD=0.29$ となった。統合群と未統合群の間でレジリエンス変化の平均値に差がみられるかどうかを調べるために、対応のないウェルチの t 検定を行ったところ、有意な差がみられた($t(71.6)=2.17$, $p<.05$)、統合群のレジリエンス変化がより大きいことが示された(Figure 1)。

また、後悔の受け入れがレジリエンスの成長に与える影響を検討するために、レジリエンス変化を目的変数、思考の未統合感の変化値を説明変数とする、強制投入法による単回帰分析を行った。分析の結果、有意な負の影響($\beta = -.403$, $p < .001$)を与えることが示された。なお、決定係数は $R^2 = .154$ であった。この結果をTable 1に示す。

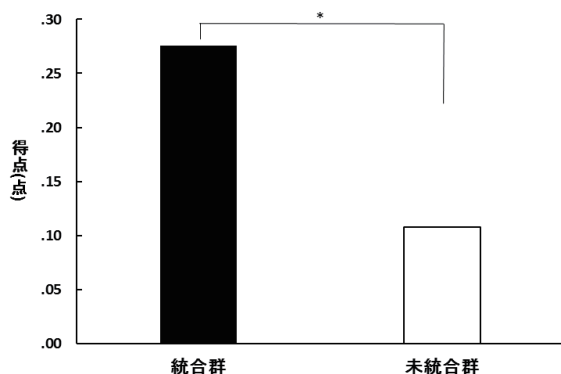


Figure 1 各群のレジリエンス変化
注) * $p < .05$

Table 1 レジリエンス変化を目的変数とした単回帰分析

| 説明変数 | 標準化偏回帰係数 (β) |
|-------------|----------------------|
| 思考の未統合感の変化値 | -.403 *** |
| 決定係数R2 | .154 *** |

注) *** $p < .01$

後悔の分類

自由記述によって得られたデータ109名のうち無記名などの理由で7名を除いた計102名(男性52名, 女性50名, 平均年齢19.91歳, $SD=1.02$)の回答を分類の対象とした。そして, 得られたデータを近畿圏内の大学に通う4年生2人と調査者を含めた3人でKJ法を参考にして分類を行ったところ, 勉強不足や受験などの回答からなる「学業」という要因, サークルに入ったことやバイトを辞めたことなどの回答からなる「課外活動」という要因, 恋人との別れや彼女に対して冷たい態度をとったなどの回答からなる「恋愛」という要因, ケンカした友達とそのまま疎遠になったことや居心地のよかった友人たちのなかをとりもてなかったなどの回答からなる「友人」という要因, 大学選びやもっと早く将来のことを決めればよかったなどの回答からなる「進路」という要因, 残りの回答からなる「その他」という6つの要因に分けることができた。それぞれの内訳についてFigure 2に示す。なお, この後悔の分類に基づき, レジリエンス変化に差が見られる

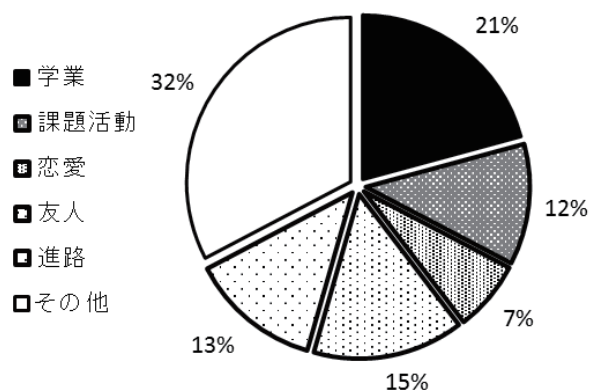


Figure 2 分類された後悔の種類

かを一要因分散分析を行い検討したが, 分類間に差は見られなかった ($F(5,96)=0.86, n.s.$)。

考察

本研究は, 後悔を受容できていることがレジリエンスの成長につながるかどうかを検討した。

はじめに, 後悔を受容することでレジリエンスが成長するかどうかを検討するために, t 検定を行った結果, レジリエンスの変化について後悔を受け入れている統合群と後悔を受け入れていない未統合群の間では差があった。つまり, 後悔を受け入れている人のほうが, 後悔を受け入れていない人よりもレジリエンスが成長していることが示された。また, レジリエンスの成長に後悔がどの程度影響しているかについて重回帰分析を行った結果, 後悔を受容することが, レジリエンス変化に中程度の影響力があることが示された。このことから, 後悔を受容することができれば, レジリエンスという点で自己成長できるであろうことが示唆された。これは, 心理的や社会的な困難を乗り越えることで自己を成長させる(森本・佐藤, 2013)ということや, ストレスフルな出来事に立ち向かうことは, 自己を成長させる(石毛・無藤, 2005)という先行研究と合致しているといえよう。

本研究では, 自由記述によって, 後悔の種類が「学業」, 「課外活動」, 「恋愛」, 「友人」, 「進路」, 「その他」という要因に分類できた。本研究は, 後悔の種類に着目したが, その強度にまでは踏み込んでいないため, 後悔の分類間によるレジリエンス成長の違いは十分に検討できていない。しかし, 個人の後悔を分類することで, 人との関わりの中でこそ後悔が生じやすいということは明らかにすることができた。

今回の研究の問題点として群分けについての妥当性の問題がある。本研究では, 群分けを現在と過去の評価得点差の差分のみで行ったため, 水準を考慮した群分け分析を行えていない。また, 因果関係については明らかにできていない点がある。今後の研究では, 水準を考慮した分析が必要であると思われる。また, 困難な物事として後悔を取り上げたが, より広く個人が感じた困難を測る尺度や質問紙を用いることでより精緻な結果が得られると思われる。また, それ以外の要因としてSense of coherence(首尾一貫感覚)やハーディネスなどのレジリエンスと関連の深い概念が後悔を受け入れることに関係していることも考えられるため, これらの要因を考慮した研究も必要であろう。

付記

本研究は, 平成29年度第一著者が帝塚山大学に提出した卒業論文を修正加筆したものである。なお, 本研究の一部を関西心理学会第130回大会において発表した。

引用文献

安藤 清志 (2010). 否定的事象の経験と愛他性 東洋大学

- 社会学部紀要, 47, 35-44.
- 道家 瑠見子・村田 光二 (2009). 後悔の過大推測:ネガティブ・フィードバック直後と時間経過後の予期後悔と経験後悔 実験社会心理学研究, 48, 150-158.
- 遠藤 寛子・湯川 進太郎 (2012). 怒りの維持過程 —— 認知および行動の媒介的役割—— 心理学研究, 82, 506-513.
- 羽島 健司 (2008). 極めてストレスフルな出来事に対して行われる積極的困難受容がその後の精神的健康に与える影響について 東京成徳臨床心理学研究, 8, 3-10.
- 石毛 みどり・無藤 隆 (2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連:受験期の学業場面に着目して 教育心理学研究, 53, 356-367.
- 金 吉晴 (2014). 心的外傷後ストレス障害 神庭 重信 (編) DSM-5を読み解く4——伝統的精神病理,DSM-IV,ICD-10を踏まえた新時代の精神科診断—— (pp.164-170) 中山書店
- 小西 聖子 (2012). 新版 ト라우マの心理学～心の傷と向き合う方法 NHK出版
- 近藤 卓 (2012). PTG研究の今後の展望 近藤 卓(編) PTG心的外傷後成長——トラウマを超えて(pp.202-215) 金子書房
- Loewenstein, G., &Lerner, J.S. (2003). The role of affect decision making. (In)R.J.Davidson, K.R.Scherer, &H.H.Goldsmith(Eds.), *Handbook of Affective Sciences*.(pp.619-642). Oxford:Oxford University Press.
- 森本 悦子・佐藤 禮子(2013). 緩和的放射線治療を外来で受けるがん患者のレジリエンスを獲得するプロセス 千葉看護学会誌, 19, 1-9.
- 餅原 尚子・松田 英里・成瀬 めぐみ・久木崎 利香・有留 香織・永田 純子・久留 一郎 (2007). 救援者の災害ストレス (PTSD,CIS)の予防とケアに関する臨床心理学的研究 (II):CIDとPTSDの関連に視点を当てて 鹿児島純心女子大学大学院人間科学研究科紀要,2, 44-54.
- 長内 綾 ・古川真人 (2004). レジリエンスと日常的ネガティブイベントとの関連 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 7, 28-38.
- 大井 瞳 ・望月 聡 (2017). 反すうの思考内容と気分状態の分類 感情心理学研究, 25, ps19.
- 斎藤 和貴・岡安 孝弘 (2010). 大学生用レジリエンス尺度の作成 明治大学心理社会学研究, 5, 22-32.
- 塩崎 麻里子・中里 和弘 (2010). 遺族の後悔と精神的健康の関連:行わなかったことに対する後悔 社会心理学研究, 25, 211-220.
- Sugden , R. (1985). Regret, recrimination and rationality. *Theory and Decision*, 19, 77-99.
- 高井 範子 (2002). 人生に対する後悔および充実感の視点による生き方態度に関する研究 大阪大学教育学年報, 7, 131-142.
- 上市 秀雄・楠見 孝 (2004). 後悔の時間的変化と対処方法——意思決定スタイルと行動選択との関連—— 心理学研究, 74, 487-495.
- Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2006). Looking backward with an eye on the future:Propositions toward a theory of regret regulation. (In) L. J. Sanna, & E. C. Chang (Eds.), *Judgments over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors*. (pp.210-229). New York:Oxford University Press.

Change of resilience by accepting the regret in the university student

Kentaro UEDA, Nobuo NAKAJI and Hayato KAWAGOSHI

Abstract

In this research, we considered whether resilience will lead to growth by accepting regret. The resilience change in the integrated group that accepts regret was higher than that in the unincorporated group not accepting regret. Accepting regret also moderately impacted resilience growth. This suggested that by accepting regret it would be able to self-increase in terms of resilience. In addition, since there is a point where causal relation cannot be clarified, in future research it is necessary to conduct research that considers these.

Keywords: regret, resilience