

平成 22 年度

卒業論文

意思決定スタイルと対処方略の関連性

—後悔場面における対処方略に着目して—

三重大学教育学部

学校教育教員養成課程

学校教育コース 59 期

207033

梶屋 慶子

平成 23 年 1 月 20 日提出

## 【目次】

要旨	3
問題と目的	4
1. 意思決定スタイル	
2. 後悔感情	
3. 意思決定スタイルと後悔感情	
4. 心理的ストレスへの対処方略	
5. 本研究の目的	
6. 2つの後悔場面	
7. 仮説	
方法	10
1. 調査対象者	
2. 調査時期	
3. 手続き	
4. 質問紙の構成	
フェイスシート	
追求尺度	
2つの仮想場面の設定	
3次元モデルにもとづく対処方略尺度 (TAC-24)	
結果	12
1. 追求尺度高群 (マキシマイザー) と低群 (サティスファイサー) の分類	
2. 対処方略尺度(TAC-24)の8因子	
3. 意思決定スタイルと TAC-24 の平均値と標準偏差	
4. TAC-24 の下位尺度間の相関	
5. 意思決定スタイルと対処方略の軸ごとの平均値比較	

- (1)問題—情動焦点軸
- (2)接近—回避軸
- (3)認知—行動軸

<b>考察</b> . . . . .	22
1. 問題焦点—情動焦点について	
2. 接近—回避について	
3. 認知—行動について	
<b>今後の課題</b> . . . . .	25
<b>引用・参考文献</b> . . . . .	26
<b>謝辞</b> . . . . .	28
<b>参考資料</b> . . . . .	31

## 【要旨】

本研究は、サティスファイサーとマキシマイザーという「意思決定スタイル」の違いによって、後悔という感情を解消するための「対処方略」の選択がどのように異なるのかについて検討することを目的とした。また意思決定スタイルの中でも、後悔場面によって対処方略の選択が異なるのではないかと考え、後悔に関する仮想場面を、後悔した状況に再び挑むことが可能な「繰り返し可能な後悔場面」と、不可能な「繰り返し不可能な後悔場面」の二つを設定し、場面による違いについても検討した。また後悔というネガティブな感情を抱くことは人にとってストレスになると考え、本研究では、対処方略を測定する尺度としてストレスコーピング尺度である TAC-24 を使用した。

分析においては、下位尺度を軸ごとで合計し、8つの下位尺度を3種類の分類の仕方で分類し、考察をした。その結果、意思決定スタイル、後悔の場面によって、問題—情動焦点軸、接近—回避軸、認知—行動軸のどの軸においても、対処方略採用の傾向が変化することが明らかになった。

これにより、サティスファイサーとマキシマイザーという意思決定スタイル理論が、購買場面以外でも適応される可能性が示唆された。

## 【問題と目的】

私たちは日常生活の中で様々な選択場面に直面し、その中で何を選ぶかという「意思決定」をしている。自らの意思決定を伴う選択場面には、購買行動時や飲食店場面のような日常で頻繁に起こる場面から、進路決定や結婚のような頻繁には起こらない場面など、様々な選択場面が存在する。その選択場面における選択肢は今や多様で、その多様な選択肢の中から、自分が欲しいものや必要なものを選択する「意思決定」を行う。近年、インターネットや携帯電話などの情報網の発展に伴い、時間や場所を問わず世界中に存在するあらゆる情報を知ることが可能になり、対象に対して認知や興味が発生する場面も、情報を収集する方法も、何を基準に選択するかも様々であり、個人によって異なる。このような多様な中からどの過程や方法を使用し意思決定をするかは、必要や場合に応じたものを個々が選択することが可能であるため、そのすべてを一定の理論で説明するのは今や困難とされている。つまり、選択肢に関する情報収集から決定にいたるまでの過程がより多様で複雑になっているということがわかる。

これまでの意思決定研究においては、von Neumann & Morgenstern(1947)による「期待効用理論」による解釈がよく用いられてきた(磯部ら, 2008)。「期待効用」とはある行為をする際にそこから期待される結果の効用のことで、「期待効用理論」とはその期待効用が最大である選択肢を選ぶ意思決定が合理的であるとされるものである。しかし Simon(1955)は、「現実の人間の認知能力には限界があることや時間や環境による制約があることから、全ての選択肢を正確に把握することは不可能である」と指摘した。そして、「意思決定者は、限定された能力や時間の中で自らが満足するような基準である満足化基準を満たす選択肢を選ぶ」とする「満足化(satisficing)」の理論を提唱した。この「満足化」の理論に基づく意思決定研究として、Schwartz(2002)の提唱した「意思決定スタイル」を挙げるができる。

### 1. 意思決定スタイル

Schwartz(2002)は、多肢選択の意思決定状況下において最良の選択を行おうとする‘追求者(maximizer)’と、満足のいく選択を行おうとする‘満足者(satisficer)’という二つの意思決定スタイルを区別した。

#### ・マキシマイザー

マキシマイザーは、最高のものを求める人であり、買い物や決断をするたびに、それが考えられる限り最高だと確かめようとする。そして最高のものを求めようとするあまり、決定までの過程で多数の情報を集め、比較対象を増やす。多くのものを比較して決定するマキシマイザーは、より良いものを選んでいる可能性は高いが、決断後に満足できているとは限らない (Schwartz,2002)。それは諦めた他の多くの選択肢や今回知ることができなかった選択肢について、決断後も想起するからである。

また、意志決定スタイルにおける「マキシマイザー」と、それに類似する「完璧主義者」と呼ばれる者との違いについて述べておく。マキシマイザーも完璧主義者も、どちらも最高を達成しようとする点では同じであるが、完璧主義者は基準を高く掲げながらも、そこに手が届くとは思っていないのに対し、マキシマイザーは基準を高く掲げて、きっと手が届くと思っている。

つまりマキシマイザーは、自分の能力で獲得できるか否かに関係無く、とにかく最高のものを手に入れようとするが、それゆえに、諦めた選択肢と比較して満足感が低下したり、その選択をしたことを後悔するなど、「心理的な代償」が伴うと言うことができる。これは、意思決定スタイルを測定する追求尺度(maximization scale)が、抑うつ、後悔、完璧主義と正の相関がある(Schwartz,2002)ことから明らかであるといえる。

#### ・サティスファイサー

サティスファイサーは自分の中に基準なり原則なりを持っており、その基準を満たす、自分が満足していく選択をしようとする。限定された能力や時間の中で最低限の基準を満たすことを目的とする (磯部ら,2008)。基準を満たした時点で満足するため、マキシマイザーのように、決定後に諦めた他の選択肢のことを想起して手に入れた選択肢と比較することで、手に入れた選択肢を蔑んだりしない。その選択肢は自分の満足基準で選んだものであるから、他と比較して優劣をつけたりはしないのである。

いくつかの選択肢の中からどれかを選ぶ「意思決定」を行う際、ある選択肢に決定すると同時に、当然諦めなければいけない選択肢も出てくる。別の選択肢を選んでいれば得られたであろう利益のことを、「機会コスト」という。自分なりの基準を満たすことが目的で、決定する際の比較対象が少ないサティスファイサーに比べ、最高のものを手に入れるために比較対象が多く、同時に諦めなければいけない選択肢も多いマキシマイザーは、この「機会コスト」が大きい。また機会コストの大きさは、「後悔」という感

情の大きさに影響するとされている(Schwartz,2002). 本研究では, この「後悔」という感情を取り上げる.

## 2. 後悔感情

Kahneman & Miller(1986)の規準理論では, 後悔は自分で選択した(または選択しなかった)行動によって生じた結果と規準との比較によって生じる否定的な感情と位置付けている. また彼らは, 何かを選択した際, 選択しなかった選択肢に対して感じる「もし・・・しとけば～だったかもしれない」という感情を「反実仮想」と呼び, 後悔は反実仮想の一種であるとした. つまり後悔とは, 行動選択の結果が自分の予想や期待と悪い意味で異なる場合に生じるネガティブな感情と定義できる(上市・楠見,2004). また一般的に人は後悔を感じた際, 周囲の人に話をしたり, 趣味に打ち込んだりすることで, 後悔を忘れたり薄くしたりしようとする. これらのことから, 後悔は人にとって負担となり, 軽減したい感情だと考えることができるのではないだろうか. 感じた後悔に対して人はどのように対処し, 解消していくのだろうか. またその対処の仕方個人による違いはあるのだろうか.

## 3. 意思決定スタイルと後悔感情

サティスファイサーとマキシマイザー, どちらも同じ後悔を感じているかという点, そうではない. 一般的にマキシマイザーはサティスファイサーよりも後悔が大きいと言われる. マキシマイザーはベストの選択をするのに苦労するにも関わらず, 反実仮想が膨らみ, 結果として後悔も大きくなる. 一方サティスファイサーは身近な選択肢で十分と考えており, 迷いも後悔も少ないとされている. また選択肢が多い現代において, 選択肢が増えれば増える程, 諦めなければいけない選択肢も増える. 自分が選択した目の前の「現実」と, 選ばなかった選択肢を選んでいた場合を考える「反実」の比較の結果として後悔という感情が生じることから, 多くの選択肢を比較するマキシマイザーの方が反実仮想を推論しやすく, 後悔が大きくなると考えられる(Kahneman & Tversky,1982). このように, サティスファイサーとマキシマイザーでは感じる後悔感情の大きさが異なる.

では, 大きさの違う両者の後悔に対する「対処方略」に違いはあるのだろうか. 前述したように, 後悔をネガティブな感情(上市・楠見,2004)と定義することができるな

らば、後悔はストレスの一種と考えることができ、それを解消しようとする「対処方略」をとるのではないだろうか。意思決定スタイルによる後悔の大きさや質の違いについては多くの研究が存在するものの、その後悔を解消しようとする「対処方略」については明らかにされていない。満足基準の異なる両者では、後悔した際の対処方略も異なるのではないだろうか。

#### 4. 心理的ストレスへの対処方略

人はストレスを感じた時、それを解消するために様々な対処法をとる。友人や家族に話をしたり、趣味などで気を晴らすなど、その対処法は人や場合によって多様である。ストレスの原因となっているものをストレッサーと呼ぶが、Lazarus & Folkman(1984)は、「ストレッサーを処理しようとして意識的におこなわれる認知的努力（行動および思考）」をコーピング(coping)と定義した。また彼らは、ストレスに対して何らかの対処(coping)をすることによりストレスを低減していくことができることを、心理的ストレスモデルによって示している。彼らはコーピングを、ストレッサー自体の解決を目指す「問題焦点型」と、ストレッサーから生じる情動的混乱を静めることを目指す「情動焦点型」に区別したが、実際のコーピングがこの2つのみで網羅できるわけではないことを、彼ら自身の研究の中で明らかにしている。(Lazarus & Folkman,1986 Sorlie & Sexton,2001)

また Gilovich & Medvec(1995)は、行動した場合に生じた後悔の対処方法について「心理的対処」と「行動的対処」に二分できるとした。心理的対処は‘失敗したがよい経験になった’と自分の行動を正当化することで、生じた不協和を心理的に低減させる方法（合理化）で、行動的対処は、失敗を取り戻す行動をとることで後悔を減少させる方法（行動の改善）である(上市・楠見,2004)。

上市・楠見(2004)は、人が後悔した際、その後悔に対してどのように対処するのかについて、Gilovich & Medvec(1995)に「行動選択の変更」という対処方略を加え、5つの後悔仮想場面を使用した場面想定法によって、意思決定スタイル（分析型—直観型）と後悔の対処方法との関係について明らかにしたが、その結果においても、対処方略の採用傾向が場面によって様々であり、やはり対処方略は場面によって異なることが示された。

Lazarus & Folkman(1984)を始めとしたコーピング尺度作成を試みた従来の研究で



は、対処方略の整理・分類について、因子やカテゴリーが偏ったものが多く、対処方略が網羅されていないことが問題であるとされた（神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野，1995）。そこで神村ら(1995)によって作成された、「TAC-24」というストレスコーピング尺度がある。これは、多くのコーピング研究からほぼ共通して認められる3つの基本軸から構成されたコーピング尺度であり、対処方略を包括的に網羅することができると考えられる。

この「TAC-24」は、「ストレス」に対するコーピング尺度として作成されたものであるが、前述したように、後悔を感じることもストレスの一種ととらえるとするならば、「後悔という生起した感情に対する対処を測定する」という場合においてもストレスコーピング尺度を使用することが可能であると考えられる。

そこで本研究の目的を以下のように設定する。

## 5. 本研究の目的

ストレスコーピング尺度である「TAC-24」を使用し、意思決定スタイルの違いによって、後悔に対しての対処方略にどのような違いや傾向があるのかについて明らかにすることを本研究の目的とする。意思決定スタイルによる後悔の違いだけでなく、その後悔への対処方略が明らかになることで、意思決定研究の新たな分野や視点の開拓に繋がるのではないだろうか考える。

## 6. 2つの後悔場面

後悔感情を抱く場面として、後悔した状況に再び挑むことが可能な「繰り返し可能な後悔場面」と、再び挑むことが不可能な「繰り返し不可能な後悔場面」があると考えられる。繰り返し可能場面のようなもう一度チャンスがある場面において、マキシマイザーは、後悔経験を次に生かすために、自分の基準を満たす選択をするサティスファイサーに比べて、問題焦点・接近型の対処方略をとりやすいのではないだろうか。

自分の満足基準を満たそうとするサティスファイサーと、最良の結果を求めるマキシマイザーという二つの意志決定スタイルの特性から、「後悔した状況に再び挑む」という条件が有る場合と無い場合とでは対処方略が変化するのではないかと考え、本研究ではこの2つの仮想場面を設定した。

後悔が大きく後悔しやすいとされるマキシマイザーは、自分の得たい目的を求めて失

敗し後悔した場合、次は同じ後悔を繰り返さず得たかった目的を達成できるように、問題自体を解決しようとすると考えられる。したがって、問題焦点、接近、行動のような問題に迫る対処方略をとりやすいのではないだろうか。反対にマキシマイザーは、自分の基準を満たして満足し、後悔も小さいため、問題自体を解決しようとする、問題に迫る対処方略をとりにくいのではないかと考えられる。したがって、情動焦点、回避、認知のような、対処方略をとりやすいのではないだろうか。

## 7. 仮説

以上のことを踏まえ、本研究では以下の4つの仮説を設定した。

1. マキシマイザーの方が問題焦点型の対処方略をとりやすく、サティスファイサーの方が情動焦点型の対処方略をとりやすいだろう。
2. マキシマイザーの方が接近型の対処方略をとりやすく、サティスファイサーの方が回避型の対処方略をとりやすいだろう。
3. マキシマイザーの方が行動型の対処方略をとりやすく、サティスファイサーの方が認知の対処方略をとりやすいだろう。
4. 繰り返し不可能場面よりも繰り返し可能場面において、マキシマイザーは問題焦点・接近型の対処方略をとりやすいだろう。

## 【方法】

### 1. 調査対象者

国立 M 大学の学生 244 名に対して質問紙調査を行った。記入漏れや記入ミスのあるものを除いた結果、有効回答者数は 216 名（男性 94 名、女性 121 名、不明 1 名）であった。

### 2. 調査時期

2010 年 12 月上旬に実施した。

### 3. 手続き

調査は講義時間中に質問紙を配布し、一斉に実施した。質問紙の解答に要した時間は 15 分程度であった。

### 4. 質問紙の構成

配布した質問紙は以下の内容などから構成された。

#### フェイスシート

性別、年齢、学年

#### 追求尺度

磯部ら(2008)は Schwartz(2002)を元に、日本人の生活様式に合致し幅広い状況下での意思決定を測定する質問項目に改良し、日本版後悔・追求者尺度を作成した。本研究では、このうち追求者尺度のみを採用し、さらに言い回しの分かりにくいものについては語彙を補い、使用した。質問数は 18 項目で、各項目について「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの 7 件法で尋ねた。

## 2つの後悔仮想場面

後悔の仮想場面として、後悔した状況に再び挑むことが可能な「繰り返し可能な後悔場面」と、再び挑むことが不可能な「繰り返し不可能な後悔場面」の2場面を設定した。設定した場면을 Table1 に示す。

Table1 場面想定法で提示した後悔の仮想場面

<p>＜繰り返し可能な後悔場面＞ あなたは現役の受験生です。 有名A大学を第一志望に勉強していましたが、落ちてしまいました。 他に行く大学が無いあなたは、浪人をする事にしました。 浪人するにあたり、志望校はもう一度設定し直して受験に臨むこともできます。 ある程度はきちんと勉強したけれど、もっと勉強したらよかったとあなたは後悔しています。 この後悔を解消するために、どのように考えたり行動したりしますか？</p>
<p>＜繰り返し不可能な後悔場面＞ あなたは現役の受験生です。 有名A大学を第一志望に勉強していましたが、落ちてしまいました。 あなたの家には浪人をさせてもらえる余裕が無いので、A大学より難易度の低い、滑り止めで受けた大学に行くことになりました。 ある程度はきちんと勉強しましたが、もっと勉強したらよかったとあなたは後悔しています。 この後悔を解消するために、どのように考えたり行動したりしますか？</p>

## TAC-24

神村ら (1995)によって作成された対処方略に関する尺度である TAC-24 を使用した。この尺度は3つの軸が設定されており、それらの組み合わせで構成される8象限のそれぞれに対応した項目群による8つの下位尺度から構成されている。3つの軸とは①「問題焦点—情動焦点」軸つまり「ねらいとしているのは具体的問題解決か、あるいは情動調整か」、②「接近—回避」軸つまり「積極的に関わる態度か回避あるいは無視して距離を置こうとする態度か」、③「反応系」軸つまり「機能は認知系か行動系か」である。

また今回設定した仮想場面に対して、言い回しが合わず被験者が答えにくいと思われたものについては語彙を補い、使用した。質問数は各仮想場面24項目ずつで、各項目について「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの5件法で尋ねた。

## 【結果】

### 1. 追求尺度高群(マキシマイザー)と低群(サティスファイサー)の分類

追求尺度はマキシマイズ傾向の強さを測るものであるため、平均値を基準にして高い者を高群(マキシマイザー)、低い者を低群(サティスファイサー)と分類すると、平均値に近い者はサティスファイサーとマキシマイザーどちらにも分類し難いと考えられる。したがって分析をするにあたり、216名を追求尺度得点順に並べ3等分し、中央の72名を除いた144名を分析の対象とした。追求尺度得点が低い者72名をサティスファイサー、高い者72名をマキシマイザーとする。

### 2. 対処方略尺度(TAC-24)の8因子

神村ら(1995)の対処方略尺度(24項目)については、本研究においても先行研究通りの分類で「情報収集」「放棄・諦め」「肯定的解釈」「計画立案」「回避的思考」「気晴らし」「カタルシス」「責任転嫁」の8因子構造ととらえ、分析を行うこととした。

### 3. 意思決定スタイルと TAC-24 の平均値と標準偏差

サティスファイサー、マキシマイザーにおける各因子の記述統計を後悔の場面別に算出した。結果を Table2 に示す(カッコ内は標準偏差)。

Table2 後悔の仮想場面別における意思決定スタイルごとの TAC-24 の平均値と標準偏差

	繰り返し可能場面		繰り返し不可能場面	
	サティスファイサー	マキシマイザー	サティスファイサー	マキシマイザー
カタルシス	2.99	3.28	2.88	3.25
【関与・情動焦点・行動】	(1.04)	(1.05)	(.95)	(.98)
放棄・諦め	2.11	2.08	2.44	2.5
【回避・問題焦点・認知】	(.86)	(.84)	(.90)	(.99)
情報収集	3.23	3.92	2.5	3.36
【関与・問題焦点・行動】	(.94)	(.80)	(.89)	(.96)
気晴らし	3	3.13	3.19	3.4
【回避・情動焦点・行動】	(.97)	(1.01)	(.93)	(1.01)
回避的思考	2.71	2.6	2.83	2.79
【回避・情動焦点・認知】	(.69)	(.78)	(.78)	(.88)
肯定的解釈	3.31	3.36	3.58	3.63
【関与・情動焦点・認知】	(.91)	(1.04)	(.84)	(.95)
計画立案	3.45	3.88	2.76	3.31
【関与・問題焦点・認知】	(.86)	(.85)	(.87)	(.86)
責任転嫁	1.96	1.95	1.97	2.2
【回避・問題焦点・行動】	(.76)	(.81)	(.79)	(.95)

#### 4. TAC-24 の下位尺度間の相関

次に、対処方略尺度として使用する TAC-24 の、下位尺度の相関係数を算出した。結果を Table3 に示す。

Table3 TAC-24 の下位尺度の因子相関

相関係数 (n=288)							
	放棄諦め	情報収集	気晴らし	回避的思考	肯定的解釈	計画立案	責任転嫁
カタルシス	.098	.386 **	.408 **	.156 **	.269 **	.107	.238 **
放棄諦め		-.274 **	.272 **	.494 **	.067	-.242 **	.657 **
情報収集			.053	-.054	.141 *	.684 **	-.078
気晴らし				.470 **	.380 **	-.098	.225 **
回避的思考					.388 **	-.042	.395 **
肯定的解釈						.046	.008
計画立案							-.170 **

注) \*\* $P < .01$ , \* $P < .05$

Table3 より、「カタルシス」に関しては、「情報収集」、「気晴らし」、「回避的思考」、「肯定的解釈」、「責任転嫁」との間に正の相関が見られた。「放棄諦め」に関しては、「気晴らし」と「回避的思考」と「責任転嫁」に正の相関が見られ、「情報収集」、「計画立案」

との間に負の相関が見られた。「情報収集」に関しては、「肯定的解釈」、「計画立案」との間に正の相関が見られた。「気晴らし」に関しては、「回避的思考」、「肯定的解釈」、「責任転嫁」との間に正の相関が見られた。「回避的思考」に関しては、「肯定的解釈」、「責任転嫁」との間に正の相関が見られた。「計画立案」に関しては、「責任転嫁」との間に負の相関が見られた。

## 5. 意思決定スタイルと対処方略の軸ごとの平均値比較

対処方略尺度得点平均を、問題—情動の焦点軸、接近—回避の方向軸、認知—行動の表出軸のごとに合計し、それぞれの平均値を算出し、意思決定スタイル（サティスファイサー・マキシマイザー）×後悔の場面（繰り返し可能場面・繰り返し不可能場面）×対処方略得点（問題焦点・情動焦点、接近・回避、認知・行動）の、 $2 \times 2 \times 2$ の三要因分散分析を行った。それぞれの平均値（Mean）、標準偏差（SD）などの結果を Table3~5 に示す。

### (1)問題—情動焦点軸

Table4 意思決定スタイルごとの後悔場面における  
対処方略得点平均、及び標準偏差（焦点軸）

スタイル 後悔場面 対処方略	サティスファイサー				マキシマイザー			
	可		不可		可		不可	
	問題	情動	問題	情動	問題	情動	問題	情動
M	2.688	3.001	2.42	3.119	2.955	3.09	2.841	3.264
SD	0.52	0.623	0.546	0.601	0.406	0.705	0.47	0.695
検定結果a)								
意志決定スタイルの主効果				$F(1,142)=9.540$		$P<.005$		
後悔場面の主効果				$F(1,142)=0.608$		n.s.		
対処方略の主効果				$F(1,142)=64.910$		$P<.001$		
スタイル*場面				$F(1,142)=3.313$		n.s.		
スタイル*対処方略				$F(1,142)=5.469$		$P<.05$		
場面*対処方略				$F(1,142)=41.700$		$P<.001$		
スタイル*場面*対処方略				$F(1,142)=0.879$		n.s.		

a)カッコ内の数値は自由度と誤差を示す

問題—情動焦点軸においては，意思決定スタイルの主効果 ( $F(1,142)=9.540, P<.005$ ) と対処方略の主効果 ( $F(1,142)=64.910, P<.001$ ) が見られた．また，「意思決定スタイル」と「対処方略」 ( $F(1,142)=5.469, P<.05$ )，「後悔場面」と「対処方略」 ( $F(1,142)=41.700, P<.001$ ) について交互作用が有意であったので，これらの単純主効果検定を行った．結果を Figure1 と Figure2 に示す．

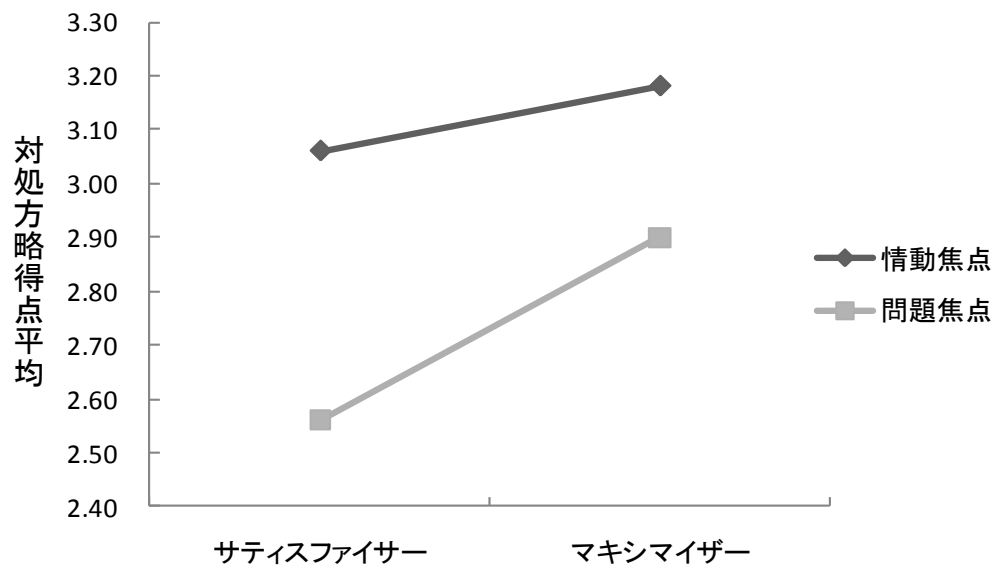


Figure1 意思決定スタイルごとの対処方略得点平均

単純主効果の結果，意思決定スタイルにおける問題焦点得点の平均値の差 ( $F(1,284)=14.935, P<.001$ )，サティスファイサーにおける対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,142)=54.03, P<.001$ ) とマキシマイザーにおける対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,142)=16.348, P<.001$ ) が有意であった．



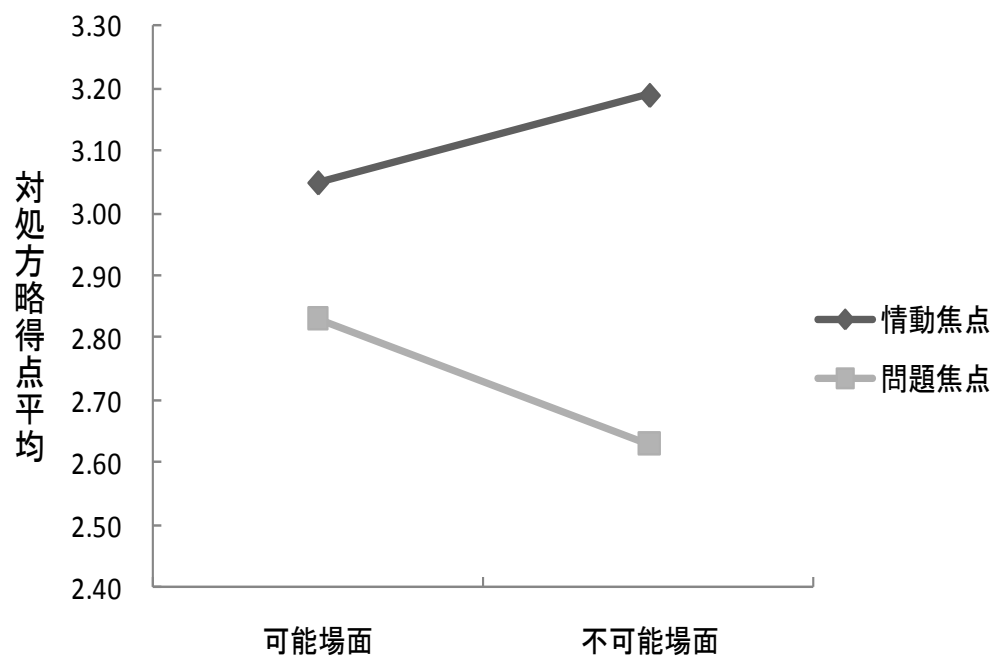


Figure2 後悔場面ごとの対処方略得点平均

後悔場面における問題焦点得点の平均値の差 ( $F(1,284)=24.202, P<.001$ ) と情動焦点得点の平均値の差 ( $F(1,284)=12.181, P<.001$ )、繰り返し可能場面における対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,284)=16.449, P<.001$ ) と繰り返し不可能場面における対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,284)=103.033, P<.001$ ) が有意であった。

(2)接近一回避軸

Table5 意思決定スタイルごとの後悔場面における  
対処方略得点平均, 及び標準偏差 (方向軸)

スタイル 後悔場面 対処方略	サティスマイザー				マキシマイザー			
	可		不可		可		不可	
	接近	回避	接近	回避	接近	回避	接近	回避
M	3.242	2.447	2.931	2.609	3.608	2.439	3.387	2.719
SD	0.604	0.632	0.582	0.581	0.662	0.657	0.616	0.711
検定結果a)								
意志決定スタイルの主効果					$F(1,142)=9.554$	$P<.005$		
後悔場面の主効果					$F(1,142)=0.4373$	n.s.		
対処方略の主効果					$F(1,142)=144.084$	$P<.001$		
スタイル*場面					$F(1,142)=3.266$	n.s.		
スタイル*対処方略					$F(1,142)=8.551$	$P<.005$		
場面*対処方略					$F(1,142)=56.128$	$P<.001$		
スタイル*場面*対処方略					$F(1,142)=0.830$	n.s.		

a)カッコ内の数値は自由度と誤差を示す

接近一回避軸においては, 意思決定スタイルの主効果 ( $F(1,142)=9.554, P<.005$ ) と対処方略の主効果 ( $F(1,142)=144.084, P<.001$ ) が見られた. また「意思決定スタイル」と「対処方略」( $F(1,142)=8.551, P<.005$ ), 「後悔場面」と「対処方略」( $F(1,142)=56.128, P<.001$ ) について交互作用が有意であったため, これらの単純主効果検定を行った. 結果を Figure3 と Figure4 に示す.

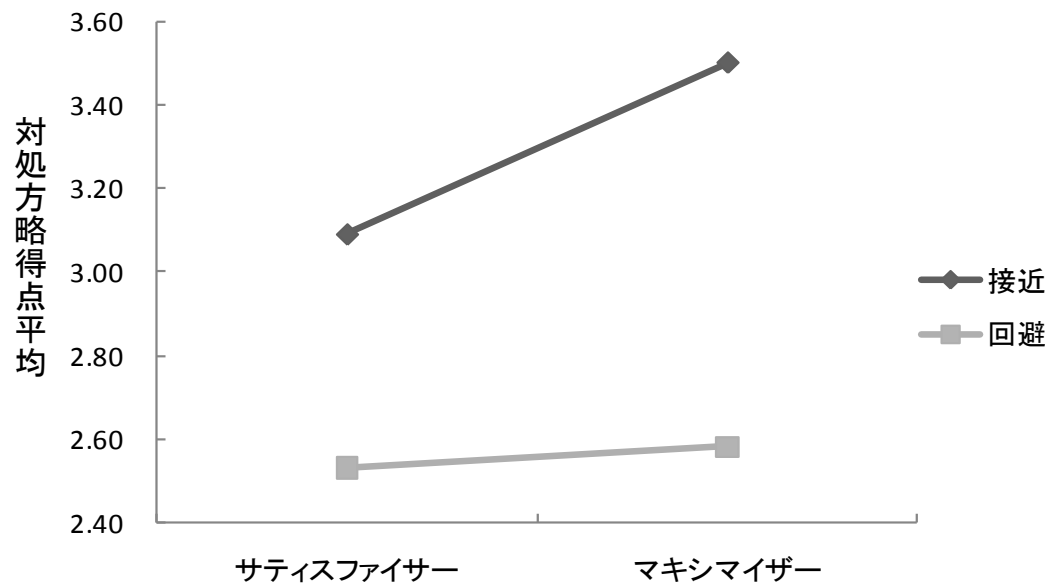


Figure3 意思決定スタイルごとの対処方略得点平均

単純主効果の結果，意思決定スタイルにおける接近得点の平均値の差 ( $F(1,284)=18.019, P<.001$ )，サティスファイサーにおける対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,142)=41.218, P<.001$ ) とマキシマイザーにおける対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,142)=111.417, P<.001$ ) が有意であった。

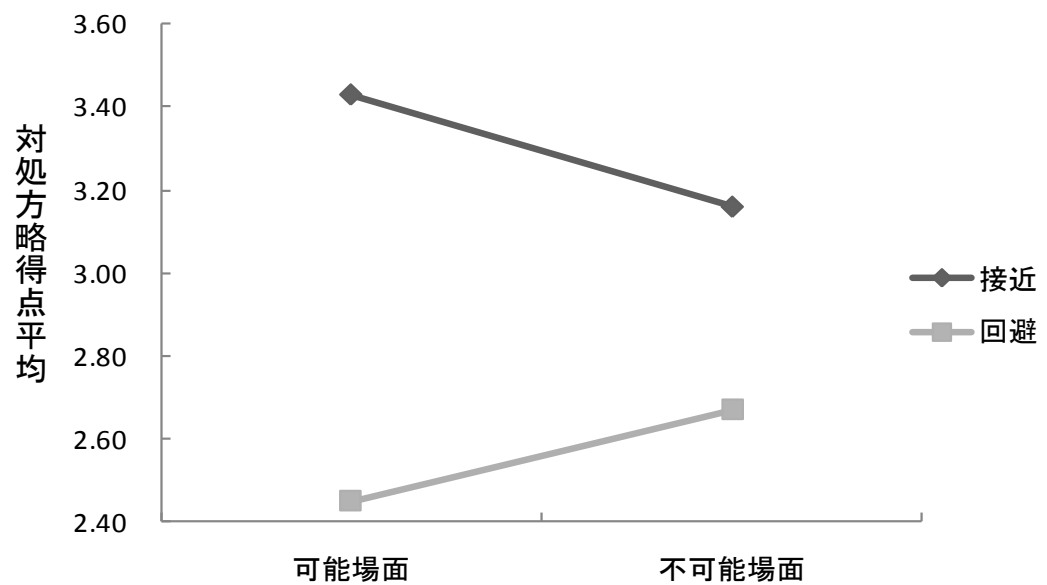


Figure4 後悔場面ごとの対処方略得点平均

後悔場面における接近得点の平均値の差 ( $F(1,284)=37.602, P<.001$ ) と回避得点の平均値の差 ( $F(1,284)=26.02, P<.001$ ), 繰り返し可能場面における対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,284)=199.181, P<.001$ ) と繰り返し不可能場面における対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,284)=50.587, P<.001$ ) が有意であった.

### (3)認知—行動軸

Table6 意思決定スタイルごとの後悔場面における  
対処方略得点平均, 及び標準偏差 (表出軸)

スタイル 後悔場面 対処方略	サティスファイサー				マキシマイザー			
	可		不可		可		不可	
	認知	行動	認知	行動	認知	行動	認知	行動
M	2.894	2.795	2.905	2.634	2.977	3.069	3.055	3.05
SD	0.511	0.626	0.472	0.573	0.498	0.563	0.553	0.596
検定結果a)								
意志決定スタイルの主効果			$F(1,142)=9.521$		$P<.005$			
後悔場面の主効果			$F(1,142)=0.434$		n.s.			
対処方略の主効果			$F(1,142)=2.851$		n.s.			
スタイル*場面			$F(1,142)=3.300$		n.s.			
スタイル*対処方略			$F(1,142)=7.458$		$P<.01$			
場面*対処方略			$F(1,142)=11.325$		$P<.001$			
スタイル*場面*対処方略			$F(1,142)=0.849$		n.s.			

a)カッコ内の数値は自由度と誤差を示す

認知—行動軸においては, 意思決定スタイルの主効果が見られた ( $F(1,142)=9.521, P<.005$ ). また「意思決定スタイル」と「対処方略」( $F(1,142)=7.458, P<.01$ ), 「後悔場面」と「対処方略」( $F(1,142)=11.325, P<.001$ ) について交互作用が有意であったため, これらの単純主効果検定を行った. 結果を Figure5 と Figure6 に示す.

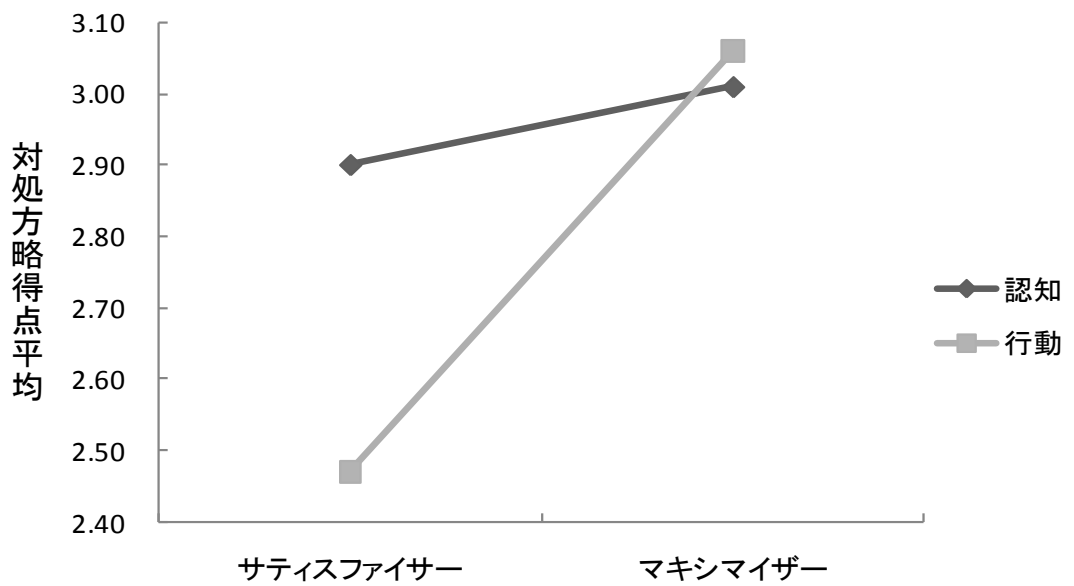


Figure5 意思決定スタイルごとの対処方略得点平均

単純主効果の結果，意思決定スタイルにおける行動得点平均値の差 ( $F(1,284)=16.213, P<.001$ )，サティスファイサーにおける対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,142)=9.765, P<.005$ ) が有意であった。

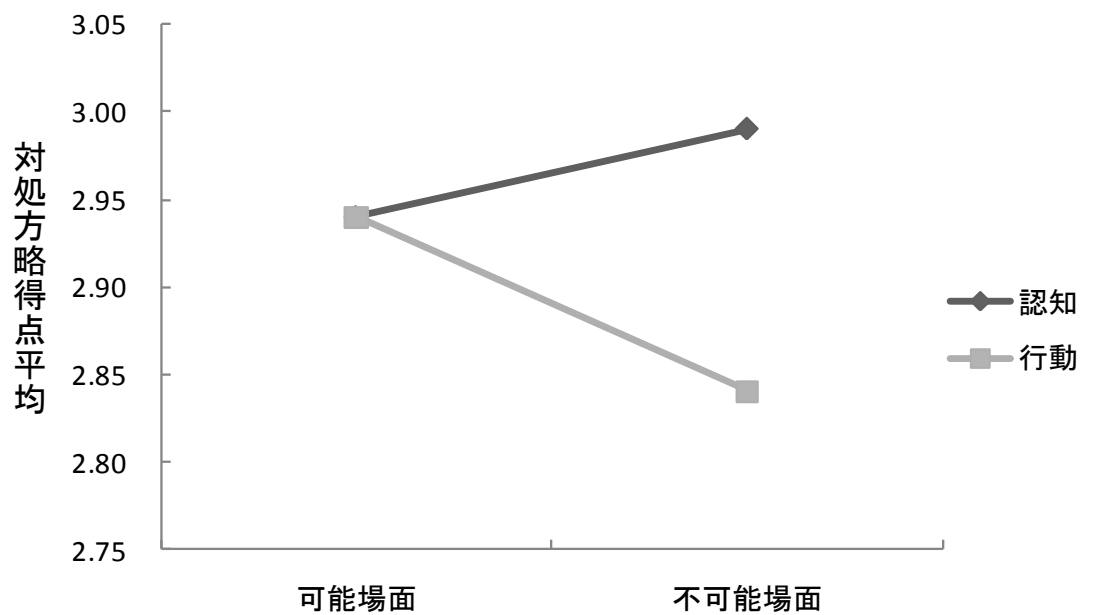


Figure6 後悔場面ごとの対処方略得点平均

後悔場面における行動得点の平均値の差 ( $F(1,284)=6.634, P<.05$ ) と繰り返し不可能場面における対処方略得点の平均値の差 ( $F(1,284)=8.882, P<.005$ ) が有意であった。

## 【考察】

本研究の目的は、サティスファイサー、マキシマイザーという意思決定スタイルの違いによって、後悔に対する対処方略がどのように異なるのかを明らかにすることであった。対処方略採用傾向を見るために、軸ごとで得点を合計し、意志決定スタイルと場面での違いを検討した。

意思決定スタイル（サティスファイサー・マキシマイザー）と後悔場面（繰り返し可能・繰り返し不可能）と対処方略（問題焦点・情動焦点、接近・回避、認知・行動）の $2 \times 2 \times 2$ の三要因分散分析の結果から、交互作用が見られた部分について考察する。

### 1. 問題焦点—情動焦点について(Table4,Figure1,2)

意思決定スタイルによる違いについては、Table4 より、意志決定スタイルと対処方略の交互作用が有意であったことから、意志決定スタイルの違いによって問題焦点—情動焦点の対処方略採用の傾向が変化するということが明らかになった。また Figure1 より、どちらのスタイルにおいても「問題焦点」より「情動焦点」の対処方略得点平均が有意に高かったことから、意思決定スタイルに関係無く、「情動焦点」の対処方略が採用されることが明らかになった。またサティスファイサーよりマキシマイザーの方が「問題焦点」の対処方略得点平均が有意に高かったことから、サティスファイサーよりマキシマイザーの方が、「問題焦点」の対処方略を採用しやすいことが明らかになった。これより、仮説1は一部支持された。

次に、場面による違いについては、Table4 より、場面と対処方略の交互作用が有意であったことから、場面によって問題焦点—情動焦点軸の対処方略採用の傾向が変化するということが明らかになった。また Figure2 より、どちらの場面においても「問題焦点」よりも「情動焦点」の対処方略得点平均が有意に高かったことから、場面に関係無く「問題焦点」より「情動焦点」の対処方略が採用されることが明らかになった。しかし、「問題焦点」に関しては、繰り返し不可能場面よりも繰り返し可能場面においての得点が有意に高く、反対に「情動焦点」に関しては、繰り返し可能場面より繰り返し不可能場面においての得点が有意に高かった。この結果より、繰り返し不可能場面より繰り返し可能場面の方が、「問題焦点」を採用しやすく、「情動焦点」を採用しにくくなることがわかる。ここから、後悔した場面に再び挑むことが可能な場合は、後悔した事柄自体の解決を目指し、次の機会に同じ後悔をしないように努めようとすると考えら

れる。

## 2. 接近一回避について(Table5,Figure3,4)

意思決定スタイルによる違いについては、Table5 より、意志決定スタイルと対処方略の交互作用が有意であったことから、意思決定スタイルによって接近一回避の対処方略採用の傾向が変化するということが明らかになった。また Figure3 より、どちらのスタイルにおいても「回避」より「接近」の対処方略得点平均が有意に高かったことから、意思決定スタイルに関係なく「接近」の対処方略が採用されることが明らかになった。しかし、サティスファイサーよりマキシマイザーの方が「接近」の対処方略得点が有意に高かったことから、サティスファイサーよりマキシマイザーの方が、「接近」の対処方略を採用しやすいことが明らかになった。これより、仮説 2 は一部支持された。

次に、場面による違いについては、Table5 より、場面と対処方略の交互作用が有意であったことから、場面によって接近一回避の対処方略採用の傾向が変化するということが明らかになった。また Figure4 より、どちらの場面においても「回避」よりも「接近」の対処方略得点が有意に高かったことから、場面に関係無く「回避」より「接近」の対処方略が採用されることが明らかになった。場面によって接近一回避軸の対処方略採用傾向は変化しないということになる。しかし、「接近」に関しては繰り返し不可能場面より繰り返し可能場面においての得点が有意に高く、反対に「回避」に関しては、繰り返し可能場面より繰り返し不可能場面においての得点が有意に高かった。この結果より、繰り返し不可能場面より繰り返し可能場面の方が、「接近」を採用しやすく、「回避」を採用しにくくなることがわかる。ここから、後悔した場面に再び挑むことが可能な場合は、後悔した事柄を無視して距離を置こうとするのではなく、向き合い関わろうとすると考えられる。

ここまですら、サティスファイサーとマキシマイザーどちらにおいても、繰り返し不可能場面より繰り返し可能場面においての方が問題焦点・接近型の対処方略を採用しやすいことが明らかになったため、「マキシマイザーは、不可能場面より可能場面においての方が問題焦点・接近型の対処方略をとりやすいだろう」という仮説 4 は一部支持されたと言える。



### 3. 認知—行動について(Table6,Figure5,6)

意思決定スタイルによる違いについては、Table6 より、意志決定スタイルと対処方略の交互作用が有意であったことから、意志決定スタイルの違いによって認知—行動の対処方略採用の傾向が変化するということが明らかになった。また Figure5 より、サティスファイサーにおいてのみ、「行動」より「認知」の対処方略得点平均が有意に高かった。しかしマキシマイザーにおいて「行動」と「認知」の対処方略得点平均に有意差は見られなかったため、サティスファイサーにおいてのみ、「認知」の対処方略を採用しやすいということが明らかになったと言える。これより、仮説3は一部支持されたといえる。またサティスファイサーよりマキシマイザーの方が「行動」の対処方略得点が有意に高かったことから、サティスファイサーよりマキシマイザーの方が「行動」の対処方略を採用しやすいことが明らかになった。これらより、自分なりの基準を持っているサティスファイサーは、行動しなくても頭の中で自分の基準と照らし合わせることで後悔を解消することが可能であるため、認知という対処方略をとるのではないだろうか。また最高のものを求めるマキシマイザーは、行動して、より良くて、後悔しない方法を見つけようとするゆえに、行動という対処方略をとるのではないだろうか。

次に、場面による違いについては、Table6 より、場面と対処方略の交互作用が有意であったことから、場面によって認知—行動の対処方略採用の傾向が変化するということが明らかになった。また Figure6 より、繰り返し不可能場面においてのみ、「行動」より「認知」の対処方略得点が有意に高かった。繰り返し不可能場面においては、後悔の経験を次に生かす機会が無いため、「行動」するよりも、時間も手間もかからなく、頭の中で解決できる「認知」という対処方略で後悔を解消しようとするのではないかと考えられる。

また繰り返し不可能場面よりも繰り返し可能場面の方が、「行動」の対処方略得点平均が有意に高かった。繰り返し可能場面においては、後悔した経験を次に生かす機会があるため、「行動」という対処方略によって次の機会に生かせるような新しい情報を手に入れようとするのではないかと考えられる。

## 【今後の課題】

本研究では、意思決定スタイルの違いによって、後悔の対処方略の採用傾向に違いがあるということが明らかになった。また、繰り返し可能な後悔場面と不可能な後悔場面とでも、対処方略の採用傾向に変化が出るということが明らかになった。しかし今回検証することができなかったことの一つとして、サティスファイサーの、後悔の場面の違いと対処方略採用傾向の関係が挙げられる。サティスファイサーが自分なりの基準を持っているのだとすれば、一度した後悔に対してもう一度挑戦できるチャンスがある場合と無い場合とでも、対処方略に変化は無いと考えられる。本研究では、サティスファイサーの対処方略が、繰り返し可能な後悔場面と不可能な後悔場面において変化しないということについて検証できなかったため、それについて今後検証されることで、サティスファイサーという意思決定スタイルの実態をより明確なものにできると考えられる。

追求尺度については、今回は分析の関係上、追求尺度得点の中間群を除いた分析を行ったが、その中間群において高群（マキシマイザー）と低群（サティスファイサー）で見られた対処方略採用傾向とは異なる採用傾向が見られる可能性がある。中間群についても今後検討されていく必要があると考える。

また対処方略について、TAC-24を使用する上で発生した問題点として、TAC-24で出てくる対処方略は「その場でどうするか」といった一時的なものばかりであったことが挙げられる。今後、時間軸についても考慮された対処方略も開発されるべきであると考える。

最後に、本研究で取り上げた満足化の理論に基づく「意思決定スタイル」は、元々消費行動などを扱う経済学の分野の下で、購買行動時の意思決定状況下のものとして考えられてきた理論であった。しかし今回の結果で、意思決定スタイルごとに対処方略採用得点の有意差が多く見られたことから、意思決定スタイルが購買場面以外でも適応されるということが示唆されたと考えられる。今後、購買場面以外でもこの理論が適応されるのかについて、より幅広く研究されていくべきだと考える。

## 【引用・参考文献】

- Schwartz, B., 2003 *The paradox of choice-why more is less-*. Ecco ; 1 edition (穂のりこ (訳) 2004 なぜ選ぶたびに後悔するのか—「選択の自由」の落とし穴—ランダムハウス講談社)
- 道家瑠見子・村田光二 2007 意思決定における後悔—現状維持が後悔を生むとき—  
社会心理学研究 第23巻 第1号 Pp.104-110
- 藤原裕弥 2006 対処方略の採用傾向が課題成功・失敗時の心理的ストレス反応に及ぼす影響 総合人間科学：東亜大学総合人間・文化学部紀要 6 Pp.59-69
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. 1995 *The experience of regret : What, when and why.* *Psychological Review*, 102,379-395.
- 磯部綾美・久富哲平・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 第79巻 Pp.453-458
- Kahneman, D., & Miller, D.T. 1986 *Norm theory : Comparing reality to its alternatives.* *Psychological Review*, 96,136-153.
- Kahneman, D., & Tversky, A 1982 *The simulation heuristic.* In D.kahneman,P. Solvic, & A. Tversky(eds.), *Judgment under uncertainty : Heuristic and biases.* NewYork: Cambridge University press. Pp.201-208
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究 33 Pp.41-47
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 *Stress appraisal and coping.* New York : Springer.141-180
- 三浦あずさ 2008 同じ選択を続ける人の心理特性について 三重大学教育学部卒業論文
- 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 人間科学研究編 第4号 Pp1-9
- Schwartz, B., Ward, A, Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. 2002 *Maximizing versus satisficing : Happiness is a matter of choice.* *Journal*

of Personality and Social Psychology, 69,99-118.

Simon, H.A. 1955 Behavioral model of rational choice. Quarterly Journal of Economics, 69, 99-118

Sorlie, T., & Sexton. 2001 The factor structure of 'The Ways of Coping Questionnaire' and the process of coping in surgical patients. Personality and Individual Differences,30, 961-975

von Neumann,J., & Morgenstern, O. 1947 . Theory of games and economic behavior. 2nd ed. NJ : Princeton University Press.

都築誉史 2008 追及—後悔尺度による意思決定スタイルの測定—尺度の信頼性と自己肯定意識尺度との関係に関する検討—/応用社会学研究 第 50 卷 Pp.93-104

上市秀雄・楠見孝 2004 後悔の時間的变化と対処方法—意思決定スタイルと行動選択との関連性— 心理学研究 第 74 卷 6 Pp.487-495

## 【謝辞】

卒業論文の作成にあたり、本当に多くの方のご協力を頂きました。皆様のご協力無しには、完成させることはできませんでした。この場を借りて、卒業論文に関わっていた皆様に対する感謝の気持ちを、以下に述べさせていただきたいと思います。

まず、質問紙調査を実施するにあたり貴重な授業時間を割いていただいた鈴木英一郎先生、織田泰幸先生、そして私のつたない質問紙に回答して下さった学生の皆様。未熟者の私の為に時間を割いて下さり、本当にありがとうございました。特に学生控室で「質問紙やらせて！」と言って、自ら質問紙に答えてくれた学校教育講座の後輩たち。その気持ちが、本当に嬉しかったです。自分の研究を一研究として認めてもらえた気持ちになりました。ありがとう。

また印刷室や図書館の使用に関してたくさんお世話になった事務員の園田喜子さん、時には愚痴も聞いて頂き、学校教育講座の母のような存在でした。ありがとうございました。

教育心理学講座の赤木和重先生、中西良文先生、松浦均先生には、発表会でのコメントやアドバイスだけでなく、個人的に意見を頂きに伺った際も快く受け入れて頂き、違った視点を持つきっかけを与えて頂きました。ありがとうございました。

学校教育講座 59 期の皆様。卒論がきっかけでこんなに結束するとは思っていませんでした。いつも、学校に行けばみんながいると思うと、重い足を頑張って学校に運ぶことができました。中間発表や提出前のゼミ室や心理図書室の、みんな切羽詰まっているけれど、お互いに助け合い、励ましあっている空気がとても好きでした。私はこの学校教育講座の仲間と一緒に学び合えたことを、誇りに思うし、恵まれていると感じました。仲間として同じ場を共有できたことを本当にありがたく思います。みんなと卒論書いた思い出、宝物です。本当にありがとう。

先輩として何もしてあげられなかった私たちのことを応援してくれた、南ゼミの後輩、岡田悠ちゃん、佐野文香ちゃん。いつもまともなレジュメで説明することもできず、私たちのゼミでの発表を二人の肥やしにしてあげることはあまりできなかったかもしれません。それにも関わらず、提出前日でもう力尽きてやる気が起きない時に、二人がくれた **kitkaku** と書かれた **kitkat**。これに最後の力を振り絞る力をもらいました。あと一日頑張る気になれたのは、二人のお陰です。ありがとう。

そして、指導教員の南学先生。本当に本当にありがとうございました。厚くお礼を申し上げます。出だしも遅く、速度も遅く、思考回路も遅く、本当にご迷惑ばかりをおかけしたことと思います。心理学について全く無知の私に腹が立つことも多々あったと思うのですが、最後まで見捨てず、ご指導していただきました。他の先生方が帰られても、遅くまで学校に残ってくださり、いつでも聞きに行ける体制を整えていて下さいました。先生の厳しい指導に耐えかねて、一時期反抗期気味だった生意気な私にも関わらず、実は心配して、私の分析を裏でこっそり先生もやって下さっていて、分析が間違っていないかチェックして下さっていた事を、先生の机の上の分析の紙を見て知った時、本当に泣けてきました。見えない所でたくさん支えていただき、ありがとうございました先生のご指導無しには、私の卒業論文は完成しませんでした。本当にありがとうございました。あと、先生のくれるお菓子のチョイス、私結構好きでした。ちなみにアンパンマンの野菜クッキー、未だに見つけれません！

そしてそして、南研究室の土口佳純さん、日野綾香さん、政谷友理さんには本当に本当にお世話になりました。3人がいなかったら、私は最後まで頑張れなかったし、絶対にここまでたどり着けませんでした。辛い時苦しい時、いつも3人の力に助けられました。同じゼミ生として、私の相談に快く乗ってくれました。4人それぞれが全く違う色を持っていたので、4人集まってみんなでワイワイするのが、私はとっても好きでした。誰に会うよりも、学校で3人に会った時が一番ほっとしました。力の無い私にたくさん力を貸してくれて本当にありがとう。弱音ばかりの私を最後まで励ましてくれてありがとう。いつも頼りっぱなしでごめんね。本当に感謝しています。

最後に、私を最後まで応援してくれた家族と、私の周りにいてくれる友人みんなに感謝いたします。「頑張れ」の励ましの言葉や、辛い時話を聞いてくれる姿勢に、何度も心を打たれ、何度も泣きました。辛い時、周りに支えてくれる人がたくさんいたことにとっても感謝しています。

卒業論文を書くこと自体はもちろんそうですが、これを通して学ばせていただいたことも、数え切れない程あります。取り組む過程で、周りの人に支えられ、教えてもらい、ここでしかできないたくさんの経験をさせてもらったことに、感謝の気持ちでいっぱいです。

自分はこんなもの書けるのかとさえ思っていた卒業論文。未熟ながらも、何とか完成まで漕ぎつけることが出来ました。ここで得たやり遂げる力と達成感は、一生忘れられ

ませんし、ずっと自分の中に残しておくべきものだと思います。今後も、辛くても何事にも向き合い、頑張る姿勢を忘れず精進していきたいと思います。本当にどうもありがとうございました。

平成 23 年 1 月 20 日 梶屋 慶子

## 【参考資料】

### 質問紙

1. 追求尺度
2. 繰り返し可能場面と対処方略尺度(TAC-24)
3. 繰り返し不可能場面と対処方略尺度(TAC-24)



# 意志決定スタイルと 後悔への対処方略に関する研究

この調査は、みなさんの意思決定スタイルと後悔への対処方略についてお聞きするものです。  
この調査には正しい答えや望ましい答えといったものはありませんので、あなたの思ったとおり、率直に回答してください。

このアンケートの回答結果はすべて統計的に処理され、個人の回答が問題とされたり、他の人の目に触れたりするようなことは一切ありません。回答者の方に個人的なご迷惑をおかけすることは決してありませんので、お手数とは思いますが、ご協力お願いいたします。

なお、この調査に関してご意見や問題点がございましたら、下記までご連絡ください。

2010年12月

三重大学 教育学部 学校教育教員養成課程 学校教育コース  
梶屋 慶子 E-mail [207033@m.mie-u.ac.jp]

性別[ 男性 女性 ]

年齢[ 歳 ]

学年[ 1年生 2年生 3年生 4年生 ]

I、次の質問について、どの程度自分に当てはまるかを考え、該当する数字を1つ○でかこんで下さい。

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらかという当てはまらない	どちらかという当てはまる	ままああ当てはまる	非常に当てはまる
1、何をするにしても、自分に最高の基準を求める。 …… 1	2	3	4	5	6	7
2、今の仕事にどれだけ満足していても、さらに良い機会を求めて、目を光らせているべきだ。 …… 1	2	3	4	5	6	7
3、友達にちょっと手紙を書く時や、単純な用件でも、たいてい何度か下書きをする。 …… 1	2	3	4	5	6	7
4、買い物をする時、本当に気に入った服を見つけるのは一苦労だ。 …… 1	2	3	4	5	6	7
5、今の生活と全く違う生活を送っているところを夢想することがよくある。 …… 1	2	3	4	5	6	7
6、友人への贈り物を買うのに、なかなか選べず苦労することが多い。 …… 1	2	3	4	5	6	7
7、何であれ、物事をランク付けしたリストがとても好きだ (映画、歌手、スポーツ選手、小説のベスト10など)。 …… 1	2	3	4	5	6	7
8、DVD(ビデオ)を借りる時、いつも一番見たい一本が選べず苦労する。 …… 1	2	3	4	5	6	7
9、テレビを見ている時、チャンネルを次々と切り替える。ある番組を観ようとしている最中でも、 別のチャンネルを一通りざっと眺めてみる。 …… 1	2	3	4	5	6	7
10、どんな趣味でも、究めてみたくなり、没頭するタイプである。 …… 1	2	3	4	5	6	7
11、商品を選ぶ時は、つねに最良のものを選ぶようにしている。 …… 1	2	3	4	5	6	7
12、可能性がある限り、物事を追及することに苦労は惜しまない。 …… 1	2	3	4	5	6	7
13、お気に入りのもの、タレント、歌手などは、とことん追及する。 …… 1	2	3	4	5	6	7
14、一つのものを買うにも、他店と比べてみることが多い。 …… 1	2	3	4	5	6	7
15、何かの決断をする時には、ありとあらゆる選択肢を考えてみる。 …… 1	2	3	4	5	6	7
16、自分は優柔不断だと思う。 …… 1	2	3	4	5	6	7
17、買い物の時間や、商品を選ぶ時間が、他人より長いと思う。 …… 1	2	3	4	5	6	7
18、新しい商品、流行の健康法など、つねに情報収集は欠かさない。 …… 1	2	3	4	5	6	7

II、次の2つの場面において、その場を乗り越え、気持ちを落ち着かせるために、あなたはどのように考えたり、行動したりしますか。それぞれの状況を具体的に想像しながら、各質問に答えてください。

1、あなたは現役の受験生です。

有名 A 大学を第一志望に勉強していましたが、落ちてしまいました。

他に行く大学が無いあなたは、浪人することにしました。

浪人するにあたり、志望校はもう一度設定し直して受験に臨むこともできます。

ある程度はきちんと勉強したけれど、もっと勉強したらよかったとあなたは後悔しています。

この後悔を解消するために、どのように考えたり行動したりしますか？

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	まあまあ当てはまる	かなり当てはまる	非常に当てはまる
1、悪いことばかりではないと楽観的に考える	1	2	3	4	5
2、誰かに話を聞いてもらい気を静めようとする	1	2	3	4	5
3、嫌なことを頭に浮かべないようにする	1	2	3	4	5
4、レジャーや好きなことなどを楽しんで、気分を晴らす	1	2	3	4	5
5、そうなった原因を検討し、どのようにしていくべきか考える	1	2	3	4	5
6、その道に詳しく信頼できる人に教えを受けて解決しようとする	1	2	3	4	5
7、どうすることもできないと解決を後延ばしにする	1	2	3	4	5
8、自分は悪くないと言い逃れをする	1	2	3	4	5
9、今後はよいこともあるだろうと考える	1	2	3	4	5
10、誰かに話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせる	1	2	3	4	5
11、そのことをあまり考えないようにする	1	2	3	4	5
12、買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間を潰すなどして気を紛らわす	1	2	3	4	5
13、今後のために、どのような対策をとるべきか綿密に考える	1	2	3	4	5
14、詳しい人から自分に必要な情報を収集して解決しようとする	1	2	3	4	5
15、自分では手に負えないと考え放棄する	1	2	3	4	5
16、責任を他の人のせいにする	1	2	3	4	5
17、後悔した事柄の悪い面ばかりでなく良い面を見つけていく	1	2	3	4	5
18、誰かに愚痴をこぼして気持ちを晴らす	1	2	3	4	5
19、そのことを無理にでも忘れようとする	1	2	3	4	5
20、友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする	1	2	3	4	5
21、過ぎたことの反省を踏まえて次にすべきことを考える	1	2	3	4	5
22、同じような経験をした人や、既に経験した人から話を聞いて参考にする	1	2	3	4	5
23、対処できない問題だと考え、諦める	1	2	3	4	5
24、口から出まかせを言って逃げ出す	1	2	3	4	5

2、あなたは現役の受験生です。

有名 A 大学を第一志望に勉強していましたが、落ちてしまいました。

あなたの家には浪人をさせてもらえる余裕が無いので、A 大学より難易度の低い、滑り止めで受けた大学に行くことになりました。

ある程度はきちんと勉強しましたが、もっと勉強したらよかったとあなたは後悔しています。

この後悔を解消するために、どのように考えたり行動したりしますか？

非常に当てはまる  
かなり当てはまる  
まあまあ当てはまる  
あまり当てはまらない  
全く当てはまらない

1、悪いことばかりではないと楽観的に考える	1	2	3	4	5
2、誰かに話を聞いてもらい気を静めようとする	1	2	3	4	5
3、嫌なことを頭に浮かべないようにする	1	2	3	4	5
4、レジャーや好きなことなどを楽しんで、気分を晴らす	1	2	3	4	5
5、そうなった原因を検討し、どのようにしていくべきか考える	1	2	3	4	5
6、その道に詳しく信頼できる人に教えを受けて解決しようとする	1	2	3	4	5
7、どうすることもできないと解決を後延ばしにする	1	2	3	4	5
8、自分は悪くないと言い逃れをする	1	2	3	4	5
9、今後はよいこともあるだろうと考える	1	2	3	4	5
10、誰かに話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせる	1	2	3	4	5
11、そのことをあまり考えないようにする	1	2	3	4	5
12、買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間を潰すなどして気を紛らわす	1	2	3	4	5
13、今後のために、どのような対策をとるべきか綿密に考える	1	2	3	4	5
14、詳しい人から自分に必要な情報を収集して解決しようとする	1	2	3	4	5
15、自分では手に負えないと考え放棄する	1	2	3	4	5
16、責任を他の人のせいにする	1	2	3	4	5
17、後悔した事柄の悪い面ばかりでなく良い面を見つけていく	1	2	3	4	5
18、誰かに愚痴をこぼして気持ちを晴らす	1	2	3	4	5
19、そのことを無理にでも忘れようとする	1	2	3	4	5
20、友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする	1	2	3	4	5
21、過ぎたことの反省を踏まえて次にすべきことを考える	1	2	3	4	5
22、同じような経験をした人や、既に経験した人から話を聞いて参考にする	1	2	3	4	5
23、対処できない問題だと考え、諦める	1	2	3	4	5
24、口から出まかせを言って逃げ出す	1	2	3	4	5

<ご意見・ご感想等があればお書きください>

記入漏れがないか確認してください。ご協力ありがとうございました。