

# 後悔が多い人は大学でのストレスも大きいのか？

—後悔追求者尺度と大学生用学校ストレス尺度との関連検討から—

加藤ゼミ

飯塚翔太郎・大森脩平・加藤瑠

齋藤桃花・並木樹穂

# はじめに

大学生は・・・

- ・ 学業、将来の生き方、職業の選択などの自分自身についての課題
  - ・ 親からの自立、友人関係、異性との交流といった対人関係における課題
- に直面している。

大学生のストレス

日ごろから「後悔が多い人」は、  
大学でのストレスも大きいのか、疑問に思った。

# 目的

【大学性を感じるストレス】である

『自分自身についての課題（ストレス）』と

『対人関係に関する課題（ストレス）』は、

【後悔のしやすさ】と関連しているのだろうか？



特に、日ごろの買い物で後悔しやすい人ほど、大学でのストレスも感じやすいのかを明らかにした。

# 仮 説

買い物で後悔も、大学でのストレスの感じやすさも  
個人特性なので・・・



日ごろの買い物で後悔しやすい人は、  
大学でのストレスも感じやすい。

# 方 法

## 1. 使用尺度

- ① 後悔のしやすさ：日本版後悔追求者尺度
- ② 大学生が感じるストレス：大学生用学校ストレッサー尺度

## 2. 調査方法

アンケート調査（Googleフォームによるアンケート調査）

## 3. 対象者

加藤ゼミに所属している大学生、14名

## 4. 調査日

6月2日 水曜日

## 後悔追求者尺度 でわかること（下位尺度）

1. **購入後悔**…何かを購入した後、違うものにしていればよかったと感じるといった程度
2. **追 求** …何かの決断をする時は、ありとあらゆる選択肢を考えてみるといった程度
3. **人生後悔**…人生において、あの時こうしていればよかったと強く感じる人が多いといった程度

## 大学生用学校ストレス尺度 でわかること（下位尺度）

1. **自己能力の低さ**…自己に対する情けなさや未熟さを感じるといった程度
2. **人から受ける不利益**…人から自分に不利な事をされていると感じる程度
3. **人との付き合い方**…人との関わり合いに関する程度
4. **人からの評価**…人から自分の事を悪く評価されていると感じる程度
5. **有意義な時間の欲求**…時間に対する不満や欲求を感じる程度
6. **恋愛関係**…恋愛に対する欲求の程度

# 結果

青：正の相関、黄：負の相関  
有意水準 \*  $p < 0.5$  +  $p < .10$

	自己能力の 低さ	人から受け る不利益	人との付き 合い方	人からの 評価	有意義な 時間の要求	恋愛関係
購入後悔	0.450 ns	0.556 *	0.456 ns	0.635 *	0.557 *	0.436 ns
追求	0.386 ns	0.085 ns	0.268 ns	0.290 ns	0.033 ns	0.251 ns
人生後悔	0.332 ns	0.429 ns	0.171 ns	0.567 *	0.436 ns	0.496 +

# 結 果

- 「購入後悔」と大学生用学校ストレスの「自己能力の低さ」との間に、 $r=0.556$ の中程度の正の相関がみられた。
- 「購入後悔」と大学生用学校ストレスの「人からの評価」との間に、 $r=0.635$ の中程度の正の相関がみられた。
- 「購入後悔」と大学生用学校ストレスの「有意義な時間の要求」との間に、 $r=0.557$ の中程度の正の相関がみられた。

# 考 察

大学生用学校ストレス尺度の下位6尺度のうち「人から受ける不利益」「人からの評価」「有意義な時間の要求」の3つの項目が「購入後悔」との間に有意な正の相関がみられた。



- 買い物で後悔しやすい人ほど、人から不利益なことをされていると感じやすく、人から評価されていないと感じやすい。

対人関係に関するストレス

- 買い物で後悔する人ほど、時間に対する不満や欲求を感じやすい。

自分自身についてのストレス



日ごろから買い物で後悔しやすい人は、対人関係でも自分自身についても大学でのストレスも感じやすい

## 引用文献

- 藤島喜嗣, ・高橋幸子・江利川滋・山田一成(2018). 日本版後悔・追求者尺度の公募型 Web 調査における信頼性と因子的妥当性. 心理学研究, 89-17219.
- 小塩 真司・阿部 晋吾・カトローニ ピノ (2012) . 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み パーソナリティ研究, 21(1), 40-52.
- 高坂茉理(2012).大学生の対人関係と学校ストレス—1年生と3年生を対象とした調査研究 暁星論叢 (62), 55-84.

**ご清聴ありがとうございました。**