

## 目標への関与尺度の作成およびホープとの関連の検討

筑波大学大学院 (博) 人間総合科学研究科 浅野 憲一

筑波大学大学院人間総合科学研究科・心理学系 小玉 正博

Development of a Japanese Goal Disengagement and Reengagement Scale

Kenichi Asano (*Graduate School of Comprehensive Human Science, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Masahiro Kodama (*Institute of Psychology, Graduate School of Comprehensive Human Science, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Although resignation is a fundamental psychological activity for human life, there has been little research directly addressing resignation. Accordingly, the purpose of the present study is to develop a Japanese Goal Disengagement and Reengagement Scale (JGDRS). The participants are 256 college students (82 male and 174 female) who completed the newly-developed scales. Analysis results indicate that JGDRS includes two subscales, which are the Goal Disengagement Scale (GDS) and the Goal Reengagement Scale (GRS). The GDS consists of two factors of disappearance of achievement desires, cognitive avoidance, while the GRS consists of three factors of setting new goal, commitment generation and acting on new goals. Both subscales are shown to have sufficient Cronbach coefficients,  $\alpha$  reliability, and construct validity. In examining concurrent validity, calculations for the correlation coefficient between the JGDRS and hope revealed a significant correlation. Accordingly, the JGDRS is shown to possess sufficient levels of reliability and validity.

**Key words:** resignation, goal disengagement, goal reengagement, hope

### 問題と目的

人生において種々の目標を達成することは大きな喜びであり、逆境の中でも目標を追い求めることは粘り強さや忍耐力を育むとされている (Wrosch, Scheier, Carver & Schulz, 2003)。また, Emmons (1986) は個人的目標の追求 (Personal Strivings) が主観的ウェルビーイングと関連していることを示している。このように、目標を諦めずに追求し続けることは精神的健康に対してポジティブな影響を与えるということが多数指摘されている。

さらに、ストレス研究の文脈においては、諦めることが精神的健康を害するという指摘もみられる。鈴木 (2004) は神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野 (1995) の作成した Tri-axial Coping Scale (以下、

TAC-24とする: TAC-24はストレスコーピングを「問題焦点-情動焦点」次元、「接近-回避」次元、「行動-認知」次元の三次元、合計8種類のストレスコーピングを測定することができる)を用いて大学生と成人を対象とした調査を行い、「放棄・諦め」が抑うつに対して正の影響を持つことを示している。さらに荒木・安藤・石垣 (2006) は、高齢者を対象にコーピングが精神的健康に与える影響についてTAC-24を用いて検討している。その結果、健康に対するストレスコーピングとして用いられる「放棄・諦め」が身体症状や社会的活動障害、うつ状態に正の影響を与えることを示している。

この様に、諦めることが、人生における満足感を低下させ、精神的健康に対してネガティブな影響を与えるという指摘は散見される。しかしながら、実

際にすべての目標を達成することは困難であり、達成不可能である目標を追い続けることは精神的健康にネガティブな影響を及ぼすと考えられる。

小堀・丹野 (2004) は完全主義の認知を多次元で測定する尺度を作成し、「高目標設置」、「ミスへのとらわれ」、「完全性の追求」の3因子を抽出している。「ミスへのとらわれ」と「完全性の追求」は抑うつやネガティブ感情、強迫傾向との関連が示されており、こうした下位因子は達成不可能な目標や達成が困難である目標に対して執着することと大きく関連していると考えられる。「ミスへのとらわれ」は、ミスや失敗に対して自己批判する認知とされており、目標達成が阻害された場合に自身のミスや落ち度にとらわれてしまうことが予想される。「完全性の追求」は、完全性を衝動的に追及する認知とされており、目標の達成が阻害された場面でも完全性を追求し続けるため、達成不可能な目標に対してこだわり続けることと大きく関連していることが考えられる。

また、近年は反すうと抑うつとの関連が注目されているが、反すうに関して Martin & Tesser (1996) は、何らかの目的が阻害された時に解決策を探し出せなくなると反すうが生じるとし、目的を諦めきらず目的の達成方法も見つからないことによって抑うつに陥ると述べている。この指摘は目標の達成が阻害されることと反すうとの関連を示唆しているものと捉えられる。

このように、達成不可能な目標を追い続けることが精神的健康にネガティブな影響を及ぼすことを示唆する研究も同様に数多く見られる。

これと関連して、目標を諦めることや代替の目標へと移行することが精神的健康にポジティブな影響を及ぼすという指摘もある。Wrosch, Scheier, Miller, Schulz & Carver (2003) は、目標を諦めてコミットメントを放棄することを目標への非関与 (Goal Disengagement) として、新たな目標を設定しコミットしていくことを目標の再設定 (Goal Reengagement) として定義し、精神的健康との関連を検討している。大学生を対象とした調査の結果、目標への非関与傾向はストレス、侵入思考に対して負の影響を、自己統制感に正の影響を及ぼすことが示されている。また、目標への再関与傾向についてはストレスと侵入思考に対して負の影響を、自己統制感と人生における目的に対して正の影響を及ぼすことが示されている。また、未成年癌患者を子供に持つ成人を対象に、目標への非関与傾向と目標の再設定傾向が抑うつ症状に与える影響について検討し、目標への非関与傾向は抑うつ症状に対して負

の影響を及ぼす有意傾向があることを、目標の再設定傾向が抑うつ症状に対して有意に負の影響を及ぼすことを示している。

さらに、Wrosch, Miller, Scheier & Pontet (2007) は成人を対象とした調査を行い、目標への非関与傾向が身体的健康問題の数、抑うつ症状、ストレスと負の相関を持つこと、目標への再関与傾向がストレスと負の相関を持つことを示している。また、高い目標への非関与傾向を示す者がより日中のコルチゾールの低下が大きいことを示している。さらに大学生を対象とした調査の結果、目標への非関与傾向が睡眠への効力感と正の関連を、情緒的混乱と負の関連を持つことを示している。

目標への非関与と目標への再関与は諦めと大きく関連していると考えられ、諦めることを直接的に扱った数少ない概念である。したがって、上に挙げた Wrosch の知見は、諦める対処が精神的健康にポジティブな影響を及ぼすという代表的な知見であると言える。しかしながら、Wrosch et al. (2003) の使用した尺度にはいくつかの構造的な問題点があると考えられる。

まず第1に、因子構造の確認がされていない点である。Wrosch et al. (2003) で用いられている Goal Disengagement and Goal Reengagement Scale は因子分析などによる因子構造が確認されておらず、 $\alpha$  係数による内的整合性の確認しかなされていない。第2点として、各研究における教示文が異なっている点である。教示文が一貫していないことにより、各研究間における目標への関与と目標への再関与について測定している傾向が異なっている可能性がある。

さらに、このような尺度の構造的な問題とは別に、Wrosch et al. (2003) の尺度は Wrosch et al. (2003) で述べられている目標への非関与と目標への再関与の各要素が十分に反映されていないと考えられる。Wrosch et al. (2003) では目標への非関与について、努力の放棄とコミットメントの放棄という2種類の要素から構成されると指摘している。同様に、目標の再関与についても目標の再設定、コミットメントの発生、目標への活動化の3種類の要素からなると指摘している。しかし、Wrosch et al. (2003) の Goal Disengagement and Goal Reengagement Scale においては各要素がそれぞれ独立した形では検討されておらず、各要素が独立して有する役割や各要素間の関連については検討されていない。また、日本国内には Wrosch et al. (2003) の Goal Disengagement and Goal Reengagement Scale に類する尺度は存在しない。

目標への非関与傾向と目標への再関与傾向は精神的健康に対してポジティブな影響を及ぼす傾向性であることが示されており、日本人を対象とした尺度を作成することは、日本人のメンタルヘルスを維持するための示唆を得ることに寄与すると考えられる。また、各要素が独立した尺度を作成することにより、個人が諦める際の心理的過程についてより詳細な検討が可能になると考えられる。

そこで、本研究では目標への非関与傾向を「達成不可能な目標から撤退し、目標に関わる行動やコミットメントを破棄する傾向」と定義し、目標への再関与傾向については「達成不可能な目標に直面した際に、新たな目標を設定し、設定した目標に対するコミットメントを獲得し、達成のための行動を起す傾向」と定義する。

また、目的として、Wrosch et al. (2003) の Goal Disengagement and Goal Reengagement Scale や Wrosch et al. (2003) の目標への非関与と目標への再関与の各要素についての指摘を参考に、目標への非関与尺度と目標への再関与尺度の2尺度から構成される目標への関与尺度を作成し、因子構造と内的整合性をすることを目的とする。

さらに、作成した尺度の併存的妥当性の指標として日本語版ホープ尺度との関連を検討する。ホープは目標達成に関する肯定的な期待として定義づけられており、目標指向的計画 (pathways thoughts) と目標指向的意思 (agency thoughts) からなるとされている (加藤・Snyder, 2005)。

目標指向的計画とは、個人が望む目標に到達可能な道筋を見出す個人の主観的な能力とされており、ホープ傾向が高い者は目標達成のための多くの方法を見出すことができると信じており、目標到達を妨げる障害が発生した場合でも、別の適切な道筋を見出すことができるとされている。

目標指向的意思とは、目標指向的計画に沿って活動を起こし、それを維持するための主観的な能力を意味しており、ホープ傾向が高い者は目標達成の妨害に遭遇した際、肯定的な精神的エネルギーを別の目標指向的計画に向けることを可能にできるとされている (加藤・Snyder, 2005)。

目標への非関与とは達成不可能な目標への関わりを止め、諦める傾向性である。そのため、目標への非関与傾向は、目標指向的計画や目標指向的意思とは負の相関があると考えられる。

一方、目標への再関与傾向は目標達成が不可能である場面において、代替えの目標を設定し関わっていく傾向性である。目標指向的計画は「目標達成のための道筋を作る能力 (加藤・Snyder, 2005)」で

あるため、目標が達成できないことを前提としている目標への再関与傾向とは無相関であることが予想される。

また、目標指向的意志は「目標達成への思い描いた目標指向的計画に沿って、活動を起し、それを維持するための個人の主観的な能力 (加藤・Snyder, 2005)」とされており、新たな目標へ移行し、取り組んでいく目標への再関与傾向とは正の相関が予想される。

## 方 法

### 調査対象者

関東圏の大学生計256名 (男性82名、女性174名) を対象とした。平均年齢は20.54歳であった (SD = 2.00)。

### 手続き

2007年9月から10月の間に関東圏の大学の講義時間を利用して質問紙を一斉配布し、調査を行った。

### 調査内容

以下に示す調査内容を含む質問紙を作成した。

**目標への関与尺度原案** Wrosch et al. (2003) の Goal Disengagement および Goal Reengagement に関する記述を参考に、心理学専攻の大学院生1名と心理学専攻の大学生2名により項目の作成を行った。その結果、目標への非関与尺度については「努力の放棄」7項目と「コミットメントの放棄」8項目の2因子を想定した、計15項目を作成した。同様に、目標への再関与についても Wrosch et al. (2003) の Goal Disengagement および Goal Reengagement に関する記述を参考に、「新たな目標の設定」、「コミットメントの発生」、「目標への活動化」の3因子を想定し、それぞれ7項目、計21項目を作成した。

いずれの尺度も教示文は「あなたにとって、とても重要な目標を追うことができなくなったとき、以下のそれぞれの文章はどのくらいあなたに当てはまりますか？あなたがどうすべきかではなく、実際にあなたがそのような状況になったとしたら、どのくらい当てはまるかをお答えください。」とした。回答法は「あてはまる」(5点) から「あてはまらない」(1点) までの5件法とした。

**日本語版ホープ尺度** 加藤・Snyder (2005) の日本語版ホープ尺度を用いた。目標指向的計画に該当する「Pathways」因子と目標指向的意志に該当する「Agency」因子からなり、それぞれ4項目、計8項目から構成される。回答法は「よくあてはまる」

(4点)から「まったくあてはまらない」(1点)までの4件法とした。

## 結 果

### 目標への非関与尺度の因子構造の確認と内的整合性の確認

目標への非関与尺度原案について、各項目の分布、尖度と歪度を確認したところ、すべての項目の分布に問題はなかった。次に、目標への非関与尺度原案について、探索的因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。スクリープロットおよび固有値を確認したところ2因子構造が妥当であると判断された。そこで、2因子を想定した探索的因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。また、因子負荷量が.50以下であった項目、両因子に.30以上の因子負荷量を示した項目を削除し、最終的に第1因子8項目、第2因子3項目の計11項目の因子構造を得た。因子名はそれぞれ、「達成意欲の消失」、「認知的回避」と命名した。内的整合性を検討するために $\alpha$ 係数を算出したところ、いずれの因子についても $\alpha = .81$ 以上と十分な値を得た(Table 1)。因子間相関は $r = .43$ であった。

### 目標への再関与尺度の因子構造の確認と内的整合性の確認

目標への再関与尺度原案について各項目の分布と尖度と歪度を確認したところ、いずれの項目も問題は見られなかった。そこで、すべての項目を使用して探索的因子分析(最尤法、プロマックス回転)を

行った。スクリープロットおよび固有値を確認したところ3因子構造が妥当であると判断された。そこで、目標への再関与尺度原案について3因子を想定した探索的因子分析最尤法、プロマックス回転を行った。さらに得られた結果から、因子負荷量が.50以下の項目と複数の因子に対して.30以上の負荷量を示す項目を削除した。その結果、第1因子5項目、第2因子5項目、第3因子4項目を得た。それぞれ、「新たな目標の設定」、「コミットメントの発生」、「目標への活動化」と命名した。内的整合性を検討するために $\alpha$ 係数を算出したところ、いずれも $\alpha = .88$ 以上と十分な値を示した。また、因子間相関は $r = .64 \sim r = .74$  ( $p < .01$ )であった(Table 2)。

### 確認的因子分析による因子的妥当性の確認

探索的因子分析で得られた因子構造を確認するため、それぞれの尺度について確認的因子分析を行った。目標への非関与尺度について斜交モデルによる確認的因子分析を行ったところ、 $GFI = .973$ ,  $AGFI = .947$ ,  $CFI = .995$ ,  $RMSEA = .028$ と十分な値が得られた。次に、目標への再関与尺度について斜交モデルによる確認的因子分析を行ったところ、 $GFI = .937$ ,  $AGFI = .907$ ,  $CFI = .981$ ,  $RMSEA = .053$ と十分な値が得られた。以上の結果から、目標への非関与尺度および目標への再関与について、探索的因子分析から得られた因子構造が適切であると判断した。

Table 1 目標への非関与尺度の因子構造

		因子1	因子2	共通性
【達成意欲の消失】	$\alpha = .816$			
12	目標を達成することができなくなったとしても、努力し続ける	-.767	.009	.580
11	努力し続けることで、目標を達成するための糸口を見つけようとする	-.699	.031	.466
15	目標を達成するための行動をしなくなる	.652	.108	.511
13	目標をなんとか達成できないかと考える	-.575	-.062	.372
14	目標を達成するために必要なものを得ようとはしない	.550	.104	.373
4	目標を達成するために努力をやめることは簡単だ	.520	-.151	.211
7	目標に対して挑戦することをやめるのはたやすい	.519	-.137	.213
6	目標についての情報収集をしなくなる	.509	.188	.396
【認知的回避】	$\alpha = .847$			
2	目標と関連したことは考えなくなる	-.148	.969	.809
1	目標のことを忘れようとする	-.074	.797	.578
3	目標達成のために必要なものについて考えない	.157	.712	.650
寄与率 (%)		34.14	12.76	46.90

目標への非関与とホープの関連について

それぞれの変数の記述統計量を Table 3 に記す。目標への非関与尺度の 2 因子とホープの 2 因子の相関係数を算出したところ、「達成意欲の消失」と「Pathways」との間に  $r = -.24$  の有意な相関を、「Agency」との間にも  $r = -.29$  の有意な相関を示した。さらに、「認知的回避」と「Pathways」との間に  $r = -.23$  の有意な相関が、「Agency」との間にも  $r = -.13$  の有意な相関が見られた。

目標への再関与とホープの関連について

目標への再関与尺度の 3 因子とホープの 2 因子の相関係数を算出したところ、「コミットメントの発生」、「目標への活動化」と「Agency」の間にそれぞれ  $r = .22$ ,  $r = .16$  の有意な相関がみられた。

考 察

目標への関与尺度の因子構造について

目標への非関与尺度については、「努力の放棄」と「コミットメントの放棄」の想定された 2 因子ではなく、「達成意欲の消失」と「認知的回避」の 2 因子が抽出され、一定の内的整合性と確認的因子分析による構成概念妥当性が示された。

想定通りの因子構造が得られなかった要因として、目標への非関与の 2 つの要素である努力の放棄とコミットメントの放棄がそれぞれ密接に関連

した要素であることが考えられる。Wrosch et al. (2003) では Goal Disengagement の要素として、認知行動的側面を反映した「努力の放棄」と、感情的側面を反映した「コミットメントの放棄」が挙げられている。達成不可能な目標に直面した際には努力の低下とコミットメントの低下が並行して起こると考えられ、質問紙上で Wrosch et al. (2003) で示された 2 つの要素を弁別することが難しかった可能性がある。

さらに、教示文の問題が考えられる。それぞれの要素が独立して存在すると仮定した場合、努力の放棄が高く、コミットメントの放棄が低い場面と、努力の放棄が低く、コミットメントの放棄が高い場面が考えられる。前者は、外的な制約から魅力を失った目標に対して取り組まねばならない状況を表していると考えられ、本研究で作成した目標への非関与

Table 3 各変数の記述統計量

	M	SD
達成意欲の消失	22.75	(5.99)
認知的回避	8.43	(3.29)
新たな目標の設定	18.62	(3.92)
コミットメントの発生	17.11	(4.20)
目標への活動化	13.91	(3.41)
Pathways	10.13	(2.07)
Agency	11.00	(2.12)

Table 2 目標への再関与尺度の因子構造

	因子 1	因子 2	因子 3	共通性
【新たな目標の設定】 $\alpha = .903$				
21 新しい目標を見つけようとする	.943	.060	-.094	.852
18 他の目標を探そうとする	.919	-.024	.202	.783
16 他の達成すべき目標を考える	.699	.009	.202	.742
10 次の目標を決めようとする	.651	-.035	.223	.641
2 新しい目標を追うべきだと自分に言い聞かせる	.554	.030	.040	.365
【コミットメントの発生】 $\alpha = .893$				
12 新しい目標には価値があると考えている	.072	.815	-.077	.651
9 新しい目標に愛着を持つ	-.104	.762	.117	.617
15 新しい目標にやりがいを見出す	-.005	.758	.095	.685
19 新しい目標は有意義だと考える	.216	.756	-.086	.715
8 新しい目標のことを考えるとやる気が出てくる	-.082	.546	.293	.536
【目標への活動化】 $\alpha = .888$				
7 新しい目標に向けて挑戦し始める	-.003	.053	.815	.728
11 別の目標を達成するための取り組みを始める	.114	.090	.710	.750
6 代わりに目標を達成するために努力する	.051	.110	.689	.660
4 別の有意義な目標を達成するために行動を起こす	.135	.000	.629	.536
寄与率 (%)	55.55	7.00	3.58	66.13

Table 4 各変数間の相関

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
① 達成意欲の消失	-	.43**	-	-	-	-.24**	-.29**
② 認知的回避		-	.20**	-	-	-.23**	-.13*
③ 新たな目標の設定			-	.64**	.73**	-	-
④ コミットメントの発生				-	.74**	-	.22**
⑤ 目標への活動化					-	-	.16**
⑥ Pathways						-	.54**
⑦ Agency							-

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

b) -は、相関係数が有意でなかったことを示す。

尺度の教示文では場面想定での制限が十分ではないと考えられる。同様に、後者の努力の放棄が低く、コミットメントの放棄が高い場面では、目標へのこだわりは低下しているにもかかわらず、外的な制約から目標達成のための努力強いられている状況が考えられる。本研究で用いた教示文では、Wrosch et al. (2003) の提唱した要素を弁別するためには、制限が十分ではないと思われる。

一方、本研究においては目標達成のための認知行動的な志向を反映した「達成意欲の消失」と、目標への認知的な回避を志向した「認知的回避」の2因子が抽出され、因子間には正の相関がみられた。このことから、達成不可能な目標の達成意欲が消失する側面と、達成不可能な目標から回避する側面とは、それぞれに独立しながらも互いに関連を持つ側面であると考えられる。

目標達成が阻害される場面が生じた場合、「達成意欲の消失」は、「目標を達成するための行動をなくなる」、「目標をなんとか達成できないか考える」といった様に、目標を達成しようとする認知行動的側面の減少を反映していると考えられる。一方、「認知的回避」は「目標のことを忘れようとする」という目標から離れようとする認知的な努力を反映していると考えられる。このことから、目標を諦めざるを得ない場合、目標への接近を止めることと、目標への回避を高めることはそれぞれ独立した要素であると考えられる。

一方、目標への再関与尺度については、想定通りの3因子が得られた。また内的整合性も十分な値を示し、確認的因子分析により構成概念的妥当性も示された。代替えの目標への移行していく際には、目標を再設定し、代替えの目標へのこだわりを持ち、目標達成のための行動を起こしていくという要素がそれぞれが独立しつつも、相互に関連して個人内に存在していると考えられ、Wrosch et al. (2003) が

提唱したとおりの因子構造を得ることができた。

#### 目標への関与尺度とホープとの関連について

目標への関与尺度とホープとの関連を検討するため、単相関係数を算出したところ、「達成意欲の消失」と「Pathways」、「Agency」との間に負の相関がみられた。さらに、「認知的回避」と「Pathways」、「Agency」との間にも有意な負の相関が見られた。このことから、目標への非関与傾向が高いということは、目標達成のための道筋を立てることができず、達成のための肯定的なエネルギーもない状態を表すと考えられる。

一方、目標への再関与傾向は、「コミットメントの発生」と「目標への活動化」が「Agency」と正の相関を示した。「Agency」は目標達成への計画に沿って活動を起こし、進んでいく能力であるとされており、代替えの目標に対して取り組んでいく際の前向きな側面を反映していると考えられる。そのため、新たな目標へと取り組んでいく際の動機付けの要因となると考えられる「コミットメントの発生」と、それに伴う行動である「目標への活動化」と「Agency」との間に正の相関がみられたと考えられる。

ところで、加藤・Snyder (2005) はホープ傾向の高いものは目標到達を妨げられた際に別の適切な道筋を見つけることができること、肯定的な精神的エネルギーを別の目標へとむけることができることを指摘している。これは、前者が「Pathways」を後者が「Agency」を反映していると考えられる。目標への非関与傾向と目標への再関与傾向は目標の達成が不可能であるということを前提としているため、各因子と「Agency」との関連が「Pathway」よりも主として強かったと考えられる。

### まとめと今後の課題

本研究では目標への関与尺度を作成し、信頼性と妥当性の検討を行った。その結果、一定の信頼性と妥当性を有することが示された。しかしながら、目標への非関与尺度について得られた2因子は、先行研究で指摘されたものとは異なっていた。このことから、目標への非関与尺度についてはそれぞれの因子の特徴について、より詳細な検討が求められる。一方、目標への再関与尺度については想定された3因子構造が得られ、信頼性、妥当性ともに十分な値が示された。

今後は目標への関与尺度について、再検査信頼性や他の関連概念との併存的妥当性を検討していく必要があると考えられる。また、目標への関与尺度を使用することで、個人が達成不可能な目標に直面した際に諦めていく過程の一端を解明できることが期待される。

諦めは人生において欠かすことのできない心理的活動であるにもかかわらず、直接的に諦めを扱った研究は少ない。諦め体験が挫折体験として個人の社会的適応や精神的健康を阻害することが予想されるため、諦めに関する知見を蓄積し検討することで、将来的には諦めによる種々の不適応状態を解消する介入についての示唆を得ることが期待される。

### 引用文献

荒木睦美・安藤孝敏・石垣琢磨 (2006). 高齢者の日常ストレスに対する認知的評価とコーピングが精神的健康に及ぼす影響 日本心理学会第70回大会発表論文集, 349.

Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social*

*Psychology*, 51, 1058-1068.

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 筑波大学教育相談研究, 33, 41-47.

加藤・Snyder (2005). ホープと精神的健康との関連性—日本語版ホープ尺度の信頼性と妥当性の検証—心理学研究, 76, 227-234.

小堀 修・丹野義彦 (2004). 完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み パーソナリティ研究, 13, 34-43.

Martin, L.L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer (ed.), *Advances in Social Cognition*. Vol. 9. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. pp.1-47.

鈴木伸一 (2004). 三次元 (接近-回避, 問題-情動, 行動-認知) モデルによるコーピング分類の妥当性の検討 心理学研究, 74, 504-511.

Wrosch, C., Miller, G.E., Scheier, M.F., & Brun de Pontet, S. (2007). Giving up on unattainable goals: benefits for health? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 251-265.

Wrosch, C., Scheier, M.F., Carver, C.S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20.

Wrosch, C., Scheier, M.F., Miller, G.E., Schulz, R., & Carver, C.S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal re-engagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494-1508.

(受稿9月30日：受理11月19日)