人は困難な目標にどう対処すべきか？¹

——困難な目標への対処方略尺度を作成して——

外山 美樹 長峯 聖人² 筑波大学

How should one deal with difficult goals? Coping Strategies for Difficult Goals Scale

Miki Toyama and Masato Nagamine (*University of Tsukuba*)

The purpose of this study was (a) to develop the Coping Strategies for Difficult Goals Scale, which consists of five subscales: “goal level adjustment,” “goal strategy adjustment,” “goal content adjustment,” “goal disengagement,” and “goal continuation”; and (b) to examine the relationship between coping strategies and well-being when goal achievement is difficult. College students participated in this study. The results indicated that (a) the Coping Strategies for Difficult Goals Scale has adequate validity and reliability; (b) goal disengagement was negatively associated with well-being, whereas goal content adjustment was positively associated with well-being; (c) the relevant well-being aspects differ between goal level adjustment and goal strategy adjustment; and (d) while goal persistence was associated with psychological well-being, it was also associated with depression. Finally, we offered specific suggestions for future research.

Key words: difficult goal, coping strategies, goal adjustment, well-being, college students.

The Japanese Journal of Psychology

J-STAGE Advanced published date: October 15, 2021

「勝者は決して諦めない。諦めた者は決して勝てない (Winners never quit and quitters never win)」。これは、NFL の伝説的なヘッドコーチである Vince Lombardi の名言で、アメリカのスポーツやビジネスの信条だとされている (Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003a)。心理学の研究においても、逆境の中でも諦めずに情熱をもって粘り強く目標を追求することが美德とされている (Eskreis-Winkler, Gross, & Duckworth, 2016)。

しかし、どんなに不撓不屈の精神で目標を追求しても、生物学的、社会構造的な要因などによって、目標は必ずしも達成されるとは限らない (Heckhausen & Schulz, 1995)。では、目標を達成することが困難な場合であっても、諦めずに目標を追求することが果たして適応的なのだろうか。

こうした問いに対して近年では、目標達成が困難になった時に、目標を諦めることや代替的な目標へと移行することが well-being にポジティブな影響を及ぼす

ことが示されている。

目標達成が困難な状況での適応的な目標追求行動

自身にとって重要な目標の達成が困難になった時の適応的な目標追求を説明する理論 (モデル) として、目標調整理論 (goal adjustment theory; Mens, Wrosch, & Scheier, 2015) と 2 重プロセスモデル (dual process model; Brandstädter & Renner, 1990) がある。

Mens et al. (2015) は、Wrosch ら (Wrosch et al., 2003a; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003b; Wrosch, Miller, Scheier, & Pontet, 2007) のこれまでの研究知見を整理し、目標調整理論を提唱した。Wrosch et al. (2003a) は、目標を追求し続けることと同様に重要なのは目標を断念することであることを命題にしている。Wrosch et al. (2003a) は、現在取り組んでいる目標を断念した後に生じる対処方略として、「同じ領域で別の方法の目標を選択する」、「違う領域で新しい目標を探す」、「同じ領域で目標のレベルを下げる」、「新しい目標を設定しない」の 4 つを挙げている。そして、達成できない目標に対して、「目標を断念できない」場合や目標を断念しても「新しい目標を設定しない」場合に不適応的な状態に陥ると考え、目標断念と目標

Correspondence concerning this article should be sent to: Miki Toyama, Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tennodai, Tsukuba 305-8572, Japan. (E-mail: mtoyama@human.tsukuba.ac.jp)

¹ 分析結果の一部は、J-STAGE の電子付録に記載した。

² 現所属：東海学園大学

の再設定を測定する「目標断念-再設定尺度 (Goal Disengagement and Goal Reengagement Scale)」を開発した (Wrosch et al., 2003b)。この尺度を参考にした日本語版尺度も作成されている (浅野・小玉, 2009; 笠井・安藤・中谷, 2015; 島田・菅谷・古川, 2008)。

「目標断念-再設定尺度」を用いた研究では、目標を断念できないことと反すうや侵入思考には強い関連がある (Van Randernborgh, Hüffmeier, LeMoult, & Joormann, 2010) が、目標を断念することで、そうした反すうや侵入思考によって生じる抑うつ状態 (Martin & Tesser, 1996) を防げることが示されている (Wrosch et al., 2003b, study 1)。また、達成できない目標を断念するとともに、新たな目標へと関与することが可能になると、主観的 well-being や心理的 well-being につながることを示されている (Van Damme, Kindt, Crombez, Goubert, & Debruyne, 2019; Wrosch et al., 2007)。Wrosch et al. (2003b, study 1) は、心理的 well-being である人生の目的に関連するのは単に目標を断念することではなく、目標の再設定であることを実証している。

他方、Brandtstädter & Renner (1990) の 2 重プロセスモデルでは、適応的な目標追求として、従来から取りあげられている粘り強い目標追求 (tenacious goal pursuit) に加えて、柔軟な目標調整 (flexible goal adjustment) がともに重要であることを仮定している。粘り強い目標追求とは、困難な状況でも諦めずに目標に近づくために心的資源 (労力やエネルギー) を投入する方略のことであり、柔軟な目標調整とは、現在の状況を受容し、目標達成のレベルを下げたり、計画を変更したりして目標を調整する方略のことである (Brandtstädter & Renner, 1990)。

Brandtstädter & Renner (1990) は、粘り強い目標追求と柔軟な目標調整の 2 つを測定できる独立した尺度を作成した。この尺度を参考にした日本語版の尺度も作成されている (島田他, 2008; 竹村, 2007)。現在に至るまで、この尺度はさまざまな領域で使用され、2 重モデルを支持する研究が数多く報告されている。たとえば、粘り強い目標追求と柔軟な目標調整は、ともにさまざまな主観的 well-being や心理的 well-being と正の関連があることが示されている (Arends, Bode, Taal, & Van de Laar, 2016; Bailly et al., 2016; Henselmans et al., 2011; Heyl, Wahl, & Mollenkopf, 2007; Wettstein, Wahl, & Heyl, 2019)。また、柔軟な目標調整は、達成することができない目標に対するネガティブな影響 (Brandtstädter & Renner, 1990) やさまざまな健康問題 (Boerner, 2004; Heyl et al., 2007) を軽減することが実証されている。

目標調整理論と 2 重プロセスモデルを統合する際の問題点

以上、目標達成が困難になった際の適応的な目標追求に関する理論 (モデル) として、目標調整理論と 2 重プロセスモデルを紹介したが、近年では、この両者の理論 (モデル) を統合した検討が行われている。これは、目標マネジメントモデル (integrated model of goal management) と呼ばれる (Arends, Bode, Taal, & Van de Laar, 2013) が、具体的には、目標追求行動として、既述した「目標断念」、「目標の再設定」、「粘り強い目標追求」、「柔軟な目標調整」の 4 つを設定し、これらの 4 つの目標追求行動と well-being との関連を検討している (Arends et al., 2013; Ramírez-Maestre et al., 2019)。しかし、目標調整理論と 2 重プロセスモデルを統合した検討を行う際には、上記の先行研究のようにそれぞれの概念および下位尺度をそのまま使用するのではなく、概念の整理やそれに伴う尺度の設定を検討する必要があるだろう。たとえば、目標調整理論で扱っている「目標の再設定」は、2 重プロセスモデルの「柔軟な目標調整」の 1 つだと考えられる。

また、Brandtstädter & Renner (1990) の柔軟な目標調整尺度には大きな問題点が存在する。先に述べた通り、柔軟な目標調整は、「目標達成のレベルを下げたり、計画を変更したりして目標を調整する方略」 (Brandtstädter & Renner, 1990) と定義されているが、この尺度の項目を見ると、「深刻な状況でさえ、ポジティブなことを簡単に見つけることができる」、「一般的に、私は機会を逃したことについてあまり長く動揺しない」、「私は通常、自分の限界がどこにあるのかを認識することができる」などとなっており、定義に合致しない項目が含まれている。また、ひとえに柔軟な目標調整といっても、さまざまな種類があることが考えられるため、これらを細分化して検討することも必要になってくるだろう。そこで本研究では、目標達成が困難な状況に陥った際に用いる対処方略についてその概念を整理し、それらが well-being に及ぼす影響について検討することとした。

目標達成が困難な状況での適応的な対処方略の整理と本研究の目的

では、柔軟な目標調整には、具体的にどのような内容が含まれるのだろうか。この点に対して、Wrosch et al. (2003a) は、先に紹介した通り、「同じ領域で別の方法の目標を選択する」、「違う領域で新しい目標を探す」、「同じ領域で目標のレベルを下げる」、「新しい目標を選択しない」の 4 つを挙げている。また、菅沼 (2013) は、自らの目標の達成もしくは望みの実現が困難であるとの認識をきっかけとし、その目標や望みを放棄すると定義される「諦める」に対して、どのよ

うな方略（諦め方）をとるのかを探索的に検討した。その結果、諦め方には、「戦略再設定」、「目標の再選択」、「目標の妥協」、「目標の放棄」そして「現状の許容」の5つがあることを見いだした。このうち、「目標の放棄」と「現状の許容」は、当該の目標の達成にエネルギーを費やすことをやめることであり、それに加えて「現状の許容」は、現在の状態（目標が達成されていない状態）を許容することと定義されている（菅沼, 2013）。本研究では、目標の達成が困難になった際の対処方略を取り挙げており、現在の状況を許容しているかどうかといった状況の認知は扱っていないため、上記の5つのうちの「現状の許容」を除いた4つを参考にすることにした。

Wrosch et al. (2003a) が指摘している4つの対処方略と菅沼 (2013) で見いだされた4つのプロセスは、それぞれ対応するものと考えられる。具体的には、「同じ領域で別の方法の目標を選択する」(Wrosch et al., 2003a) は「戦略再設定」(菅沼, 2013) と対応しており、いずれも目標達成の方略を変えることと定義されている。本研究ではこれを「目標達成方略の調整」と命名することにした。「違う領域で新しい目標を探す」(Wrosch et al., 2003a) は「目標の再選択」(菅沼, 2013) と対応しており、本研究では「目標の内容の調整」と呼称することにした。これは、目標調整理論 (Mens et al., 2015) の「目標の再設定」に対応するもので、新たな目標を設定することと定義される。「同じ領域で目標のレベルを下げる」(Wrosch et al., 2003a) は「目標の妥協」(菅沼, 2013) と対応しており、いずれも目標の水準を下げることを意味している。本研究ではこれを「目標の水準の調整」と呼称することにした。以上の3つ（「目標達成方略の調整」、「目標の内容の調整」、「目標の水準の調整」）は、Brandtstädter & Renner (1990) の柔軟な目標調整に位置づけられるものと言える。「目標の内容の調整」と「目標の水準の調整」は、当初の目標を断念するという点では同じであるが、目標の追求と断念をどのように調整していくのかが異なっている。また、「目標達成方略の調整」は、上記の2つの方略と目標の何かを調整するという点では同じであるが、当初の目標を断念せずに追求し続けるという点が異なっていると考えられる。

以上の議論を踏まえ本研究では、目標マネジメントモデル (Arends et al., 2013) のように、Wrosch et al. (2003b) の「目標断念-再設定尺度」と Brandtstädter & Renner (1990) の「粘り強い目標追求と柔軟な目標調整の尺度」をそのまま使用するのではなく、概念の整理を行った上で使用する。具体的には、Brandtstädter & Renner (1990) で扱っている柔軟な目標調整を「目標達成方略の調整」、「目標の内容の調整」そして「目標の水準の調整」の3つに細分化し、さらに、「目標断念」(Wrosch et al. (2003b) の「新しい目標を選択

しない」、菅沼 (2013) の「目標の放棄」に対応) と「目標継続 (Brandtstädter & Renner (1990) の粘り強い目標追求に対応)」を加えた5つの構成概念を想定した。本研究の主な目的は、目標追求が well-being に及ぼす影響を検討することである (研究3)。本研究の新たな試みである柔軟な目標調整を細分化して捉えることによって、目標の何を調整するのかによって、well-being に及ぼす影響が異なることを示すことができるかもしれない。上記の目的を検討するために、まずは、5つの構成概念を測定できる尺度（以下、困難な目標への対処方略尺度とする）を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とする (研究1, 研究2)。

なお、「困難な目標への対処方略尺度」を作成するにあたっては、教示文を変更することによって、特性的な対処方略と状況的な対処方略を測定することが可能となる汎用性の高い尺度の開発を試みることにした。たとえば、ストレスに対する対処方略の研究分野では、対処方略の安定的側面を重視するアプローチと、人と状況との相互作用による変動的側面を重視するアプローチの両者を融合させる立場がある (佐々木・山崎, 2002)。そこでは、「普段」の対処方略の一般的な使用傾向である特性的対処方略 (dispositional coping) と、特定の時点に対して行われる状況的対処方略 (situational coping) を、広範囲の状況にあてはまる共通の項目を用いて、教示と質問項目のワーディングのみ変更して測定するという形式が提案されている (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)。本研究ではこのアプローチを採用することにした。

研究1

目的

研究1では、「困難な目標への対処方略尺度」を作成し、その因子構造と信頼性（内的一貫性）を検証することを目的とする。

方法

分析対象者と手続き インターネット上で調査を実施した。具体的には、大学の授業（オンライン授業）を受講している大学生に調査協力への依頼を行った。その際、下記に示す倫理的配慮についての説明を行い、調査協力で同意する場合には、提示した web 調査の URL あるいは QR コードから調査ページに移動し、画面の指示に従って回答をするよう依頼した。調査回答者 274 名のうち、以下に示す質問項目のいずれにも欠損値がなかった有効回答者 269 名（男性 151 名、女性 117 名、その他 1 名）を分析対象者とした（有効回答率 98.18%）。分析対象者の平均年齢 (SD) は、20.65 (1.21) 歳であった。

Table 1
困難な目標への対処方略尺度の確認的因子分析結果ならびに基礎統計量

		M	SD	標準化 係数	
F1. 目標断念 ($\alpha = .87, \omega = .87$)					
	その目標のことは考えないようにする	2.98	1.20	.80	
	その目標に関わることをやめる	2.70	1.16	.78	
	その目標のことを忘れようとする	2.89	1.30	.68	
	その目標に対して挑戦することをやめる	2.89	1.29	.65	
	その目標を達成するために行動することをやめる	2.86	1.09	.61	
F2. 目標の内容の調整 ($\alpha = .88, \omega = .89$)					
	新しい他の目標にやりがいを見いだす	3.63	1.13	.76	
	その目標とは異なった別の目標を探そうとする	3.51	1.27	.73	
	その目標とは違う代わりの目標を追求する	3.65	1.19	.69	
	その目標とは異なった新しい目標に向けて挑戦し始める	3.58	1.08	.64	
	その目標とは別の有意義な目標を達成するために行動を起こす	3.61	1.05	.61	
F3. 目標の水準の調整 ($\alpha = .90, \omega = .89$)					
	最初に設定した目標よりも少しだけレベルを下げて取り組む	3.75	1.11	.85	
	目標のレベルを現在よりも簡単なものにする	3.45	1.06	.84	
	現在より水準が下の目標に対してエネルギーを費やす	3.72	1.05	.83	
	目標の難易度を下げて、その目標に向かって努力する	3.93	1.13	.75	
	目標のレベルを現実的なものに再設定し、それに取り組む	3.44	1.15	.69	
F4. 目標達成方略の調整 ($\alpha = .89, \omega = .90$)					
	その目標を達成するために他に良い方法はないか考える	4.00	0.94	.76	
	その目標を達成するためのやり方（手段）を変えてみる	3.97	1.02	.74	
	その目標を達成するための計画を変更して取り組む	3.83	1.14	.69	
	その目標を到達するための別の方法を選択する	3.93	1.12	.68	
	これまでとっていたやり方が悪かったと思い、他のやり方を考える	4.07	1.13	.65	
F5. 目標継続 ($\alpha = .88, \omega = .86$)					
	達成することができないとしても、その目標を追求し続ける	3.68	1.28	.78	
	その目標を達成することが難しくても、あきらめない	3.74	1.19	.73	
	その目標を達成することができそうになくても、とにかく努力を続ける	3.58	1.40	.73	
	目標を達成できないとわかっていても、努力をやめない	3.54	1.30	.70	
	達成できないとわかっていても、その目標にエネルギーを費やす	3.40	1.32	.64	
		F1	F2	F3	F4
因子間相関	F2	.59			
	F3	.43	.38		
	F4	-.20	-.26	.02	
	F5	-.49	-.36	-.29	.38

倫理的配慮 インフォームド・コンセントを行い、本研究への協力に同意した者を調査対象者とした。調査は無記名であり回答は任意であること、回答の拒否や中断は可能であり、そのことによる不利益は生じないことなどを画面上に提示した。なお、研究の実施にあたっては、以降の研究も含めてすべて、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得た。

質問紙 「困難な目標への対処方略尺度」を作成するにあたって、「目標断念」、「目標の内容の調整」、「目標の水準の調整」、「目標達成方略の調整」ならびに「目標継続」の5つの構成概念を設定した。続いて、以上の5つの構成概念について、先行研究（Brandstädter & Renner, 1990; 菅沼, 2013; Wrosch et al., 2003a）を参考にして項目案を作成した。その際、心理学を専攻

する大学院生6名と5つの構成概念的定義との対応や表現の明瞭さ、パラフレーズについての検討を行った。その結果、各5項目ずつ計25項目の尺度(原案)を作成した。「あなたにとって重要な目標の達成が困難になったとき、あなたは普段、どのようにしていますか。以下の質問について、普段の自分にもっともよくあてはまる数字を選んでください」と教示を行い、「全くあてはまらない(1)」から「非常によくあてはまる(6)」の6段階評定で回答を求めた。

結果と考察

困難な目標への対処方略尺度(原案)25項目の偏向状況を確認した結果、1つの評定値に全回答の半数以上が偏って回答していた項目はなかった。困難な目標への対処方略尺度が理論上想定した因子構造(5因子モデル)を持つかどうかを確認的因子分析で検証した。共分散構造分析における適合度の指標に関して、GFI, AGFI, CFIは.90以上、RMSEAは.05以下の場合に適合度が良いと判断される(豊田, 1998)が、確認的因子分析の結果、本尺度の5因子斜交モデルの適合度は概ね良好であった($\chi^2(267) = 535.82$ ($p < .01$), GFI = .93, AGFI = .92, CFI = .90, RMSEA = .055)。確認的因子分析の結果、項目平均、標準偏差ならびに因子間相関をTable 1に示す。

続いて、各下位尺度の内的一貫性を検討するため、Cronbachの α 係数(ならびに ω 係数)を算出したところ、目標断念が.87(.87)、目標の内容の水準が.88(.89)、目標の水準の調整が.90(.89)、目標達成方略の調整が.89(.90)、目標継続が.88(.86)であり、満足し得る内的一貫性が認められた。下位尺度の加算平均値は、目標断念が2.87($SD = 0.87$)、目標の内容の調整が3.59($SD = 0.89$)、目標の水準の調整が3.65($SD = 0.89$)、目標達成方略の調整が3.96($SD = 0.90$)、そして目標継続が3.59($SD = 0.86$)であった。

また、因子間相関係数をTable 1に示した。目標断念、目標の内容の調整、目標の水準の調整が互いに正の関連を示し($r_s = .38-.59$)、目標達成方略の調整と目標継続が正の関連を示した($r = .38$)。目標の内容の調整と目標の水準の調整は、当初設定した目標(の内容あるいは水準)を断念するという要素が含まれているため、目標断念と正の関連があるものと考えられる。一方で、目標達成方略の調整は、目標を達成するための方略を調整し、当該の目標達成に向けて追求するものであるため、目標継続と関連するものと考えられる。

研究2

目的

研究1で作成した困難な目標への対処方略尺度の信頼性(内的一貫性と時間的安定性)ならびに妥当性(外

的な側面の証拠)を検討することを目的とする。

外的な変数としては、ホープ尺度、グリット尺度の「努力の粘り強さ」下位尺度、認知の柔軟性尺度の「代替」下位尺度ならびに適応的諦観尺度を用いることにした。ホープとは「目標達成に関する肯定的な期待」であり(加藤・Snyder, 2005)、代替とは「人生の出来事や行動において、複数の代替案を認知する能力のこと」である(徳吉・岩崎, 2012)。ホープならびに代替はいずれも、目標達成に向けてのさまざまな方法や道筋を見つけ出す非認知的特性であるため、本尺度の「目標達成方略の調整」と正の相関関係が予想される。努力の粘り強さは、目標に対して努力し続ける粘り強さのことであり(竹橋・樋口・尾崎・渡辺・豊沢, 2019)、「目標断念」とは負の相関関係が、「目標継続」とは正の相関関係が予想される。最後に、適応的諦観は「自己や状況のネガティブな側面をそのまま受け入れつつも、そこにこだわらない前向きな態度」(菅沼・中野・下山, 2018)と定義されている。適応的諦観が高い個人は、ストレスを経験しても精神的健康が良好であることが示されており(菅沼他, 2018)、目標達成が困難な状況に陥った時、さまざまな対処方略をとる可能性が考えられる。そこで、適応的諦観は本下位尺度と広く正の相関関係が見られると予想した。

方法

分析対象者と手続き インターネット上で調査を実施した。調査対象者は、株式会社マクロミルのインターネット調査サービスに登録している全国の大学生206名(男性103名、女性103名)であった。インターネット調査ではsatisfice(回答者の目標を達成するために必要最小限を満たす手順を決定し、追求する行動)が生じやすいことが報告されている(三浦・小林, 2015)。そこで、本研究では、下記の質問において欠損値が1つでもある対象者と、すべての項目に対する同一回答がみられた対象者の確認を行ったが、該当者はいなかった。調査対象者の平均年齢(SD)は、20.73(1.45)歳であった。また、このうちの175名には、約1ヵ月後の再検査にも参加してもらった。

倫理的配慮 研究1と同様の倫理的配慮を行った。

質問紙 以下の1から5の尺度を用いた。

1. 研究1で作成した「困難な目標への対処方略尺度」を用いた。5つの下位尺度、各5項目から構成され、6段階評定で回答を求めた。教示文は研究1と同様であった。

2. 加藤・Snyder(2005)の日本版ホープ尺度を使用した。「目標指向的計画」(項目例：窮地(困難な場面)から逃れる多くの方法を考えつくことができる)と「目標指向的意志」(項目例：自分に課せられた目標は果たしていると思う)の2つの下位尺度から構成される。それぞれ4項目の計8項目で構成され、4段

階評定で回答を求めた。なお、本研究の結果より、ホープ尺度の下位尺度の内的一貫性 (α 係数) が低かったこと (両下位尺度ともに .60) ならびに下位尺度間の相関係数が高かったこと ($r = .54$), 加藤・Snyder (2005) において 2 つの下位尺度を加算したホープ特性として検討がされていることより、本研究でも 2 つの下位尺度を加算した「ホープ尺度」を用いることにした ($\alpha = .74$)。

3. 竹橋他 (2019) の日本語版グリット尺度の「努力の粘り強さ」下位尺度 6 項目 (項目例: 私は頑張り屋だ) を使用した ($\alpha = .77$)。5 段階評定で回答を求めた。

4. 徳吉・岩崎 (2012) の認知の柔軟性尺度日本語版の「代替」尺度 10 項目 (項目例: 困難な状況について対応する前に、複数の選択肢を考慮する) を使用した ($\alpha = .85$)。7 段階評定で回答を求めた。

5. 菅沼他 (2018) の適応的諦観尺度 10 項目 (項目例: 失敗しても、なんとかやっていける気がする) を使用した ($\alpha = .89$)。4 段階評定で回答を求めた。

結果と考察

困難な目標への対処方略尺度の信頼性の検証 本尺度の α 係数 (および ω 係数) は、目標断念が .80 (.82), 目標の内容の水準が .81 (.84), 目標の水準の調整が .82 (.85), 目標達成方略の調整が .81 (.81), 目標継続が .81 (.83) であり、満足し得る内的一貫性が認められた。下位尺度の加算平均値は、目標断念が 2.91 ($SD = 0.87$), 目標の内容の調整が 3.25 ($SD = 0.87$), 目標の水準の調整が 3.41 ($SD = 0.86$), 目標達成方略の調整が 3.87 ($SD = 0.89$), そして目標継続が 3.53 ($SD = 0.84$) であった。また、約 1 ヶ月後における両尺度の再検査信頼性係数 (r) を求めたところ、目標断念が .69, 目標の内容の水準が .70, 目標の水準の調整が .65, 目標達成方略の調整が .72, 目標継続が .70 であり、時間的安定性が確認された。

困難な目標への対処方略尺度の妥当性の検証 本尺度の外的な側面の証拠 (Messick, 1995) を検証するために、理論的に関連の強い構成概念と考えられる変数との相関係数 (Pearson の積率相関係数) ならびに他の 4 つの下位尺度の影響を制御した偏相関係数を算出した。

予想していた通り、「目標達成方略の調整」は、ホープ特性 ($pr = .22, p < .01, 95\%CI [.09-.35]$) ならびに代替 ($pr = .32, p < .01, 95\%CI [.19-.43]$) と有意な正の相関が見られた。また、努力の粘り強さと「目標断念」は有意な負の相関 ($pr = -.21, p < .01, 95\%CI [-.34-.08]$) が、「目標継続」とは有意な正の相関 ($pr = .43, p < .01, 95\%CI [.31-.54]$) が確認された。最後に、適応的諦観は、5 つの下位尺度すべてにおいて広く相関係数が認められた (目標断念: $pr = .15, p = .03,$

$95\%CI [.01-.28]$, 目標の内容の調整: $pr = .17, p = .02, 95\%CI [.03-.30]$, 目標の水準の調整: $pr = .14, p = .047, 95\%CI [.01-.28]$, 目標達成方略の調整: $pr = .30, p < .01, 95\%CI [.17-.43]$, 目標継続: $pr = .17, p = .02, 95\%CI [.03-.30]$)。これらの結果は予測と一致していた。すべての相関係数および偏相関係数の結果は、電子付録を参照されたい。

本研究の結果より、研究 1 で作成された尺度は、信頼性 (内的一貫性と時間的安定性) ならびに一定の妥当性 (外的側面の証拠) を有していると判断された。

研究 3

目的

研究 3 では、重要な目標を達成することが困難であった時に用いた対処方略が、現在の well-being にどのように影響を及ぼしているのかを検討することを目的とした。

Well-being は、主観的 well-being と心理的 well-being の 2 つの観点から捉えられるという知見が提出されている (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryan & Deci, 2001)。そのうちの主観的 well-being は、自己の情動状態の快・不快についての主観的感觉を意味する。具体的には、抑うつ・不安の低さや人生に満足していることが挙げられる。一方の心理的 well-being とは、自己の生に対する有意味さの感覚を指し、具体的には自分が成長しつつあり、人生に目的をもって、環境をコントロールしているという感覚などが挙げられる (Ryff, 1989)。目標追求と well-being の関連を検討した先行研究では、主観的 well-being と心理的 well-being の両者が扱われていることより、本研究では広く well-being を捉えることにした。

まず、主観的 well-being においては、先行研究で検討されることが多い抑うつ (Henselmans et al., 2011; Wrosch et al., 2003b, study3) と不安 (Van Damme et al., 2019) ならびに人生に対する満足 (Wrosch & Scheier, 2003) の 3 つを使用することにした。続いて心理的 well-being の指標としては、先行研究では人生の目的と人格的成長 (Wrosch et al., 2003b, study1; Wrosch, Amir, & Miller, 2011) が扱われることが多いため、本研究でもこの 2 つを取りあげることにした。加えて、当該目標を断念した際に、そうした選択を行った自分を受け入れることができるかどうかといった自己受容は、目標達成が困難になった時の重要な well-being の状態だと考えられる。一方で、目標を上手に調整し、目標達成が困難な状況を乗り越えることができた時には、複雑な周囲の環境を統制できる感覚である well-being の状態 (環境制御力) につながるが考えられる。そこで本研究では、心理的 well-being の指標として、「人生の目的」と「人格的成長」に加えて「自

己受容」ならびに「環境制御力」を用いることにした。

Wrosch et al. (2003b, study 1) は、心理的 well-being である人生の目的に関連するのは、目標断念ではなく、目標の再設定であることを示している。同じく、島田他 (2008) も目標断念は主観的幸福感と有意な相関関係が見られないが、目標の再設定とは有意な正の相関関係 ($r = .23$) が見られることを報告している。以上の知見より、本研究でも well-being の状態とより関連しているのは、目標断念よりも目標の再設定 (本研究では、目標の内容の調整) であると想定した。また、目標継続は、抑うつと有意な負の相関関係 ($r = -.20$) が、主観的幸福感と有意な正の相関関係 ($r = .21$) が見られることが報告されている (順に、Henselmans et al., 2011; 島田他, 2008)。よって本研究においても、目標継続は well-being と正の関連が見られることが想定される。続いて目標達成方略の調整は、目標を単に諦めたり、目標を何ら調整することなくがむしゃらに追求するのではなく、方略を能動的に調整したうえで目標達成に臨むものであることから、心理的 well-being においてポジティブな機能を有することが予想される。最後に目標の水準の調整は、当初の目標達成を諦めるとい点においては well-being にネガティブな影響を及ぼすことも考えられるが、自身の能力に合わせた目標の水準に再設定し、それに向けて努力するという点において well-being の観点から最適の選択である可能性が考えられる。

方 法

分析対象者と調査手続き インターネット上で調査を実施した。調査対象者は、株式会社マクロミルのインターネット調査サービスに登録している全国の大学生で、この半年の間に重要な目標を達成することが困難であった事態を経験した 206 名 (男性 103 名、女性 103 名) であった。調査対象者の平均年齢 (SD) は、20.56 (1.39) 歳であった。なお、研究 3 の調査対象者は、研究 2 の調査対象者と重複はしていなかった。研究 2 と同様に、satisfice を確認したところ該当者はいなかったため、上記の 206 名を分析対象者とした。

倫理的配慮 研究 1 と同様の倫理的配慮を行った。

質問紙と手続き 研究 3 では、自身にとって重要な目標を達成することが困難であった時に選択した対処方略が well-being に及ぼす影響を検討するために、以下の手続きをとった。まず、この半年間で重要な目標の達成が困難になった状況について、数分かけて想起するように教示した。より具体的にその状況を思い出せるように、可能な範囲で内容 (たとえば、目標の内容) を記述させた。そして、その際にとった対処方略を、研究 1 で作成した「困難な目標への対処方略尺度」を用いて測定した。ここでの教示文は「あなたにとって重要な目標の達成が困難になったとき、あなたはど

のようにしましたか。以下の質問について、もっともよくあてはまる数字を選んでください」であった。続いて、現在の well-being (主観的 well-being と心理的 well-being) の状態を尋ねた。なお、想起した「重要な目標の達成が困難になった状況」がある程度重要で困難なものであったことを確認するために、その目標を達成することの重要性と困難度を 6 段階評定 (1—6 点) で回答を求めた。

主観的 well-being を測定するために、伊藤・小玉 (2005) で使用された主観的 well-being を用いた。「抑うつ ($\alpha = .85$)」、「不安 ($\alpha = .83$)」ならびに「人生に対する満足 ($\alpha = .89$)」各々 3 項目から構成される。伊藤・小玉 (2005) に準拠し、「抑うつ」と「不安」は、4 段階評定で、「人生に対する満足」は 7 段階評定で回答を求めた。また、心理的 well-being を測定するために、竹村 (2007) の心理的 well-being 尺度の「人格的成長 ($\alpha = .84$)」、「人生における目的 (以下、「人生の目的」と示す) ($\alpha = .87$)」、「自己受容 ($\alpha = .90$)」ならびに「環境制御力 ($\alpha = .89$)」を用いた。各下位尺度は 3 項目で構成されており、計 12 項目を 6 段階評定で回答を求めた。

結果と考察

困難な目標への対処方略尺度の記述統計 本尺度の α 係数 (ω 係数) は、目標断念が .82 (.80)、目標の内容の調整が .83 (.81)、目標の水準の調整が .83 (.82)、目標達成方略の調整が .81 (.82) そして目標継続が .84 (.81) であり、満足し得る内の一貫性が認められた。下位尺度の加算平均値は、目標断念が 2.88 ($SD = 0.88$)、目標の内容の調整が 3.29 ($SD = 0.85$)、目標の水準の調整が 3.48 ($SD = 0.86$)、目標達成方略の調整が 3.95 ($SD = 0.87$)、そして目標継続が 3.61 ($SD = 0.88$) であった。

対処方略が well-being に及ぼす影響 目標達成の重要度ならびに困難度の平均値 (SD) はそれぞれ 4.86 (1.27)、4.40 (1.27) であり、理論的中央値 (3.50) との差は有意であった (順に、 $t(205) = 14.33, p < .01, r = .71$; $t(205) = 10.24, p < .01, r = .58$)。よって、調査参加者は重要度と困難度がある程度高い目標を追求していたことが窺えた。

続いて、困難な目標への対処方略尺度の下位尺度を説明変数とし、各 well-being (抑うつ、不安、人生に対する満足、人格的成長、人生の目的、自己受容、環境制御力) を基準変数とする重回帰分析を行った (Table 2 参照)。

まず、重回帰式はいずれも有意であった (R^2 s = .06–.31, $ps < .05$)。標準偏回帰係数をみると、目標断念は、すべての well-being の変数に対して、その well-being を阻害させる方向で影響を及ぼしていた (抑うつ: $\beta = .25, p < .01, 95\%CI [.05—.45]$, 不安: $\beta = .17, p = .03$,

Table 2
重回帰分析の結果（標準偏回帰係数）

	主観的 well-being			心理的 well-being				VIF
	抑うつ	不安	人生の満足	人格的成長	人生の目的	自己受容	環境制御力	
目標断念	.25**	.17*	-.17*	-.28**	-.30**	-.15*	-.16*	1.45
目標の内容の調整	-.10	-.05	.18*	.16*	.31**	.24**	.37**	1.56
目標の水準の調整	.15	.14	-.05	.02	-.15	.20**	-.08	1.82
目標達成方略の調整	-.11	.00	-.02	.31**	.16*	-.02	.05	1.74
目標継続	.20*	.07	.05	.17*	-.08	.11	.20**	1.43
R^2	.10**	.06*	.07*	.31**	.28**	.22**	.28**	

注) 人生の満足は「人生に対する満足」、人生の目的は「人生における目的」を示す。

** $p < .01$, * $p < .05$

95%CI[.01—-.37], 人生に対する満足： $\beta = -.17, p = .04$, 95%CI[-.34—-.04], 人格的成長： $\beta = -.28, p < .01$, 95%CI[-.45—-.12], 人生の目的： $\beta = -.30, p < .01$, 95%CI[-.47—-.14], 自己受容： $\beta = -.15, p = .04$, 95%CI[-.33—-.01], 環境制御力： $\beta = -.16, p = .04$, 95%CI[-.34—-.03])。目標の内容の調整は、主観的 well-being の「人生に対する満足」ならびにすべての心理的 well-being の指標に、その well-being を促進させる方向で影響を及ぼしていた（人生に対する満足： $\beta = .18, p = .03$, 95%CI[.01—-.36], 人格的成長： $\beta = .16, p = .04$, 95%CI[.02—-.35], 人生の目的： $\beta = .31, p < .01$, 95%CI[.10—-.49], 自己受容： $\beta = .24, p < .01$, 95%CI[.04—-.43], 環境制御力： $\beta = .37, p < .01$, 95%CI[.18—-.56])。続いて、目標の水準の調整は、心理的 well-being の「自己受容」に正の影響を及ぼしていた（ $\beta = .20, p < .01$, 95%CI[.03—-.37])。目標達成方略の調整は、心理的 well-being の「人格的成長」（ $\beta = .31, p < .01$, 95%CI[.13—-.50]）と「人生の目的」（ $\beta = .16, p = .03$, 95%CI[.02—-.32]）に正の影響を及ぼしていた。最後に目標継続は、主観的 well-being の「抑うつ」（ $\beta = .20, p = .012$, 95%CI[.07—-.33]）と心理的 well-being の「人格的成長」（ $\beta = .17, p = .03$, 95%CI[.06—-.34]）、「環境制御力」（ $\beta = .20, p < .01$, 95%CI[.05—-.37]）に正の影響を及ぼしていた。

本研究の結果より、自身にとって重要な目標を達成することが困難であった時にとった対処方略が、現在の well-being に関連することが示された。

総合的考察

本研究では、困難な目標への対処方略尺度を作成し、目標達成が難しくなった時に用いた対処方略と well-being の関連を検討した。

研究 1, 2 で作成した「困難な目標への対処方略尺度」は、一定の信頼性（内的一貫性と時間的安定性）と妥当性（構造的側面の証拠、外的な側面の証拠）を備えていることが確認された。また、研究 1 から研究

3 を通して、下位尺度の平均値（SD）や α 係数は同程度であり、大学生を対象にした場合の一般化可能性が示された。今後は、大学生以外の年代においても同様の結果が確認されるという年代の一般化可能性の側面の証拠について検証するとともに、さまざまな側面（証拠）から妥当性を検証することが望まれる。

続いて研究 3 より、総じて目標断念は well-being を阻害し、目標の内容の調整は well-being を促進することが示された。目標の内容の調整は、当初設定していた目標を断念するという要素が含まれるため、目標の内容の調整と目標断念には高い相関係数が認められる（研究 1 の因子間相関では、 $r = .59$ ）。しかし、研究 3 において、重回帰分析を行った結果、両者は well-being に対して異なる効果を示した。目標の内容の調整の影響（正確には、他の 4 つの対処方略の影響）を統制した目標断念の well-being の効果というのは、新たな目標を設定することなく、ただ単に目標を断念することの効果を示している。菅沼（2013）は、「目標の放棄」は、精神的健康の維持という観点からネガティブな機能を有する可能性があることを指摘しているが、本研究の結果からも、目標を単に断念した状態は well-being にネガティブな影響を及ぼすものと考えられる。

一方で、目標を断念した後に、その目標とは異なった新たな目標へと関与する目標の内容の調整は、主観的 well-being や心理的 well-being につながることを示された。これらの結果は、先行研究（Wrosch et al., 2003b）と一致するものである。日常を生き生きと過ごすためには、達成困難な目標を断念するだけでは十分ではなく、新たな目標へ関与することの重要性が示された。また、目標の内容の調整は他の対処方略に比べて、多側面の well-being の指標とポジティブに関連することが示された。包括的な well-being（主観的 well-being と心理的 well-being の両者）を取りあげ、それらに対処方略がどのように関わっているのかを広く検討した先行研究はないが、本研究より、目標達成

が困難になった時の対処方略として well-being の観点から考えるならば、目標の内容の調整が最も適応的であるということが示された。

本研究では、2重プロセスモデル (Brandtstädter & Renner, 1990) で扱っている「柔軟な目標調整」を、「目標の水準の調整」と「目標達成方略の調整」に分けて、それらと well-being の関連を検討した。その結果、目標の水準の調整は自己受容と関連があり、目標達成方略の調整は人格的成長ならびに人生の目的と関連があった。本研究より、目標の何を調整するかによって関連する well-being の側面が異なることが実証され、柔軟な目標調整を細分化して捉えて検討することの意義が示されたと言える。目標の水準の調整は、当該状況におけるネガティブな面（設定した水準での目標達成を諦めること）とポジティブな面（水準を下げて、その目標に向かって努力すること）の両者を含むさまざまなことを認めて受け入れることで、自己受容につながるものと推察される。一方で、目標達成方略の調整の使用は、目標達成の方略を変えることで何とか当該目標を達成しようと思案し行動することで、自分が成長しつつあり、人生に目的をもって生きているという感覚につながるものと考えられる。

最後に、目標継続は、人格的成長と環境制御力といった心理的 well-being と関連していた。達成することができそうになくても、粘り強く目標を追求するという経験によって、自己の成長や環境をコントロールできているという感覚を身に着けるものと考えられる。その一方で、目標継続は抑うつとも正の関連が見られた。粘り強い目標追求は適応的であることを報告している先行研究 (Boerner, 2004; Heyl et al., 2007; Wahl, Becker, Schilling, Burmedi, & Himmelsbach, 2005) の多くは、目標継続と well-being の単相関の関係を検討している。本研究では、他の4つの対処方略を統制した上で目標継続と well-being の関連を検討した。つまり、目標の達成が困難になった時に、目標の内容や水準、方略を調整することなくがむしゃらに目標達成にエネルギーを費やすと、抑うつにつながりやすいことが本研究で示された。目標追求を諦めない目標継続は、well-being に対してポジティブにもマイナスにも働く諸刃の剣と言えるだろう。

全体的に見ると、対処方略と well-being の関連は、主観的 well-being ($R^2 = .06 - .10$) よりも心理的 well-being ($R^2 = .22 - .31$) のほうが強かった。主観的 well-being が情動状態のみに注目している (Ryff, 1989) のに対して、心理的 well-being は「意味ある生活」と還元されるように、自己の生に対する有意さの感覚を指す (Keyes et al., 2002)。Snyder (2000) は、人生の意味・希望をもたらすエネルギーは目標をもつことであると捉えているが、困難な目標への対処方略の効果は主観的 well-being よりも心理的 well-being におい

て大きいと考えられる。

本研究の課題と今後の展望

本研究で作成した尺度によって、対処方略のどの側面が well-being のどの側面に関連しているのかを検討することができた。一方で、課題も残された。まず、本研究の対象者は一般的な大学生であったため、得られた知見の一般化には慎重になる必要がある。目標達成が困難になった時の対処方略を検討している先行研究では、乳がん患者 (Wrosch & Sabiston, 2013) や高齢者 (Wrosch & Heckhausen, 1999)、慢性疼痛患者 (Ramírez-Maestre et al., 2019)、パートナーがエイズになり亡くなったもの (Moskowitz, Folkman, Collette, & Vittinghoff, 1996) などを対象にしており、自身が抱えている目標の実現可能性が限りなく低いもの（たとえば、高齢になってからの出産したいという目標や乳房を切断した患者が元の状態に戻りたいとする目標）が多い。今後は、大学生以外のサンプル、たとえば、実現不可能な目標が多く存在する高齢者 (Rothermund & Brandtstädter, 2003) などで検討することが望まれる。

また、目標達成が難しくなった時の対処方略と well-being の関連を検討するにあたって本研究では、半年の間に体験した目標達成が困難な状況を想起させ、それに対して行った対処方略を尋ねるという回想法を採用した。このような回想法には、記憶のバイアスや自己呈示のバイアスが回答に影響を及ぼしたり (Carver & Connor-Smith, 2010)、日誌法と比べて well-being との関連が弱かったりする (Ptacek, Smith, Raffety, & Lindgren, 2008) ことが報告されている。今後は経験サンプリング法や日誌法を用いて、対処方略と well-being の関連について精緻に検討することが望まれる。また、本研究は1回のみの調査研究であり、因果関係についてはあくまで推定に過ぎない。今後は、複数回にわたる長期的な縦断調査を行い、より詳細な検討を行っていく必要がある。

研究3では、目標達成が困難であった時に用いた状況的対処方略が、現在の well-being にどのように影響を及ぼすのかを検討した。今後は、「普段」の方略の一般的な使用傾向である特性的な側面と well-being の関連の検討も必要になってくるだろう。状況と特性の両者において同様の結果が得られることで結果の頑健性を示すことが可能となったり、状況と特性のどちらが well-being をより予測することができるのかを比較検討することが可能となったりするだろう。

近年、困難や失敗にもかかわらず、諦めずに情熱をもって粘り強く目標を追求するグリット (Eskreis-Winkle et al., 2016) に光が当てられている。しかし、粘り強い目標追求と同じくらい、あるいはそれ以上に達成できない目標を調整することも時には重要になってくるであろう。本研究の結果より、達成が困難な目標を続

けて追求することが抑うつにつながりやすいことが示された。時間や労力は無限ではなく、人々は限られた資源の中で、最も重要な目標に集中する必要があるため、達成が困難な目標を調整する必要がある。目標の調整は自己調整の適応的な戦略であり (Heckhausen, Wrosch, & Schulz, 2019), 人々がより良い人生を歩むために有益である可能性がある。本研究で得られた知見を1つの布石として、今後さらなる研究の集積が必要となってくるだろう。

利益相反について

なお、本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- Arends, R. Y., Bode, C., Taal, E., & Van de Laar, M. A. (2013). The role of goal management for successful adaptation to arthritis. *Patient Educational Counseling*, 93, 130-138.
- Arends, R. Y., Bode, C., Taal, E., & Van de Laar, M. A. (2016). The longitudinal relation between patterns of goal management and psychological health in people with arthritis: The need for adaptive flexibility. *British Journal of Health Psychology*, 21, 469-489.
- 浅野 憲一・小玉 正博 (2009). 目標への関与尺度の作成およびホープとの関連の検討 筑波大学心理学研究, 37, 99-105.
- Bailly, N., Martinet, G., Ferrand, C., Gana, K., Joulain, M., & Maintier, C. (2016). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment in older people over 5 years: A latent profile transition analysis. *Age and Ageing*, 45, 287-292.
- Boerner, K. (2004). Adaptation to disability among middle-aged and older adults: The role of assimilative and accommodative coping. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59, 35-42.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum Associates.
- Eskreis-Winkler, L., Gross, J. J., & Duckworth, A. L. (2016). Grit: Sustained self-regulation in the service of superordinate goals. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (3rd ed., pp. 380-395). New York: Guilford.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2019). Agency and motivation in adulthood and old age. *Annual Review of Psychology*, 70, 191-217.
- Henselmans, I., Fleer, J., Van Sonderen, E., Smink, A., Sanderma, R., & Ranchor, A. V. (2011). The Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment Scales: A validation study. *Psychology and Aging*, 26, 174-180.
- Heyl, V., Wahl, H. W., & Mollenkopf, H. (2007). Affective well-being in old age: The role of tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment. *European Psychologist*, 12, 119-129.
- 伊藤 正哉・小玉 正博 (2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 笠井 祥穂・安藤 有美・中谷 素之 (2015). 目標断念-再設定尺度の作成——自己省察に着目して——日本教育心理学会第 57 回総会発表論文集, 684.
- 加藤 司・Snyder, C. R. (2005). ホープと精神的健康との関連性——日本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.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- King, L. A., Scollon, C. K., Ramsey, C., & Williams, T. (2000). Stories of life transition: Subjective well-being and ego development in parents of children with Down Syndrome. *Journal of Research in Personality*, 34, 509-536.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advance in social cognition* (Vol. 9, pp.1-47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Mens, M. G., Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2015). Goal adjustment theory. In S. K. Whitbourne (Ed.), *The Wiley-Blackwell encyclopedia of adulthood and aging* (pp.317-324). New York: Wiley-Blackwell.
- Messick, S. (1995). Validity of psychological assessment: Validation of inferences from persons' responses and performances as scientific inquiry into score meaning. *American Psychologist*, 50, 741-749.
- 三浦 麻子・小林 哲郎 (2015). オンライン調査モニタの Satisfice に関する実験的研究 社会心理学研究, 31, 1-12.
- Moskowitz, J. T., Folkman, S., Collette, L., & Vittinghoff, E. (1996). Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 49-57.
- 西田 裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究, 48, 433-443.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Raffety, B. D., & Lindgren, K. P.

- (2008). Coherence and transituational generality in coping: The unity and the diversity. *Anxiety Stress Coping*, 21, 155-172.
- Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., López-Martínez, A. E., Serrano-Ibáñez, E. R., Ruiz-Párraga, G. T., & Peters, M. L. (2019). Goal Adjustment and Well-Being: The Role of Optimism in Patients with Chronic Pain. *Annals of Behavioral Medicine*, 53, 597-607.
- Rothermund, K., & Brandtstädter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. *Psychology and Aging*, 18, 896-905.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 佐々木 恵・山崎 勝之 (2002). コーピング尺度 (GCQ) 特性版の作成および信頼性・妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 49, 399-408.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- 島田 裕子・菅谷 真衣子・古川 真人 (2008). 目標を諦めることは健康なのか? 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 11, 79-88.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- 菅沼 慎一郎 (2013). 青年期における「諦める」ことの定義と構造に関する研究 教育心理学研究, 61, 265-276.
- 菅沼 慎一郎・中野 美奈・下山 晴彦 (2018). 精神的健康における適応的諦観の意義と機能 心理学研究, 89, 229-239.
- 竹橋 洋毅・樋口 収・尾崎 由佳・渡辺 匠・豊沢 純子 (2019). 日本語版グリット尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 89, 580-590.
- 竹村 明子 (2007). 目標達成が困難な状況への対処方法と心理的 Well-Being との関係 琉球大学教育学部紀要, 71, 183-190.
- 徳吉 陽河・岩崎 祥一 (2012). 認知の柔軟性尺度 (CFI) 日本語版の作成と妥当性 日本心理学会第 76 回大会発表論文集, 672.
- 豊田 秀樹 (1998). 分散構造分析「入門編」——構造方程式モデリング—— 朝倉書店
- Van Damme, S., Kindt, S., Crombez, G., Goubert, L., & Debruyne, J. (2019). The relation between goal adjustment, goal disturbance, and mental well-being among persons with multiple sclerosis. *Psychology and Health*, 34, 645-660.
- Van Randernborgh, A., Hüffmeier, J., LeMoult, J., & Joormann, J. (2010). Letting go of unmet goals: Does self-focused rumination impair goal disengagement? *Motivation and Emotion*, 34, 325-332.
- Wahl, H., Becker, S., Schilling, O., Burmedi, D., & Himmelsbach, I. (2005). Primary and secondary control versus tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 37, 57-68.
- Wettstein, M., Wahl, H., & Heyl, V. (2019). Assimilative and accommodative coping in older adults with and without sensory impairment: Four-year change and prospective relations with affective well-being. *Aging and Mental Health*, 23, 1255-1262.
- Wrosch, C., Amir, E., & Miller, G. E. (2011). Goal adjustment capacities, coping, and subjective well-being: The sample case of caregiving for a family member with mental illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 934-946.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (1999). Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 415-427.
- 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., & Sabiston, C. M. (2013). Goal adjustment, physical and sedentary activity, and well-being and health among breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 22, 581-589.
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 59-72.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003a). 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. (2003b). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal-re-engagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494-1508.