

今の目標に集中するにはどうすれば良いのか

—焦点目標のコミットメントと難しさが代替目標の抑制に及ぼす効果—

金 美娥 (奈良女子大学 大学院人間文化総合科学研究科, malik111762@gmail.com)

竹橋 洋毅 (奈良女子大学 大学院人間文化総合科学研究科, takehashi.hiroki@gmail.com)

Effects of the commitment and difficulty of a focal goal on the suppression of alternative goals

Miah Kim (Graduate School of Humanities and Sciences, Nara Women's University, Japan)

Hiroki Takehashi (Graduate School of Humanities and Sciences, Nara Women's University, Japan)

Abstract

Guided by the Goal Shielding theory, this study examined the effect of the commitment and difficulty of a focal goal on the suppression of alternative goals, controlling for the quality of goals. One hundred and thirty-eight undergraduates (all females, age average = 19.53, $SD = 1.2$) participated in this experiment. The participants were randomly assigned to two conditions (high or low commitment) and asked to choose one focal goal with high or low commitment from the 15-goal list. They were asked to rate the importance and difficulty of the focal goal. Then, they were asked to choose alternative goals they intended to pursue from the goal list and indicate the importance and intention to pursue them. Consistent with the Goal Shielding theory, the result of ANCOVA indicated that the participants in the high commitment condition had fewer alternative goals and lower intentions to pursue them. In addition, this study newly found that the perceived difficulty of a focal goal was negatively correlated with the number of alternative goals and the intention to pursue them. The implications and limitations of this study were discussed.

Key words

goal, motivation, self-regulation, goal shielding, multiple goals

1. 問題

1.1 はじめに

人は様々な目標を持っているが、重要な目標に集中できないことがある。学生の場合で例えるならば、学校の試験が近くなり勉強に集中しなくてはならない状況としよう。それにも拘らず、友人との関係を維持または改善のため友達と遊んでしまうことや部活動に参加する等で勉強へ集中できないことがある。このように、人は一つの目標に集中しなくてはならない状況においても、他のさまざまな目標に目を向けてしまうことが多々ある。複数の目標が存在する中で一つの目標に専念するためには、どうしたらよいだろうか。この問いに答える上では、それらの背後にある心的メカニズムについて理解することが役立つ。

一つの目標に集中できない理由として、時間や心的資源は有限であり、重要でない目標に時間や心的資源がとられてしまうことがあげられる。Kruglanski, Shah, Fishbach, Friedman, Chun, & Sleeth-Keppler (2002) は、目標を追求するためには心的資源が必要であり、また、その資源は有限であるため、ある目標の追求に資源を多く費やすほど、他の目標に割くことのできる資源量は減少すると主張した。これを踏まえると、本人が追求している目標（以下、焦点目標）に集中するためには、焦点目標に代わって追求される可能性のある目標（以下、代替目標）に費やす時間や心的資源を減少する必要があるといえる。

人生の時間は限られており、なにかを成しとげる上で

は時間や心的資源を要することから、時間や心的資源を代替目標へ使わず、焦点目標へ集中する方法を理解することは人のより良い人生において重要になると考えられる。そこで、本研究では代替目標を抑制し、焦点目標に集中することを支える心的メカニズムを明らかにするアプローチとして、Shah, Friedman, & Kruglanski (2002) の目標保護理論 (Goal Shielding theory) に着目することとした。

1.2 目標保護理論とは

目標保護理論は、いま取り組もうとする目標（焦点目標）が活性化された際に、その他の目標（代替目標）が活性化あるいは抑制されるという現象についての説明を試みる理論である (Shah et al., 2002)。本理論では、焦点目標の性質、個人の目標志向性や気分によって代替目標の抑制度合いが異なるとし、焦点目標が価値あるものである場合には代替目標が抑制されると想定される。本理論において、価値のある目標とされるものには、本人にとって重要性の高い目標、コミットメントが高い目標、優先順位の高い目標などが含まれる。Shah et al. (2002) は、こうした代替目標の抑制が意識的な過程によらない自動的なものであると想定している。

Shah et al. (2002) は、目標保護現象を実証的に検討し、それを生じさせる第一の要因として目標の重要性に注目した。Shah et al. (2002) の研究1では、実験参加者に目標への粘り強さや認知的完結欲求など個人特性を測定した後、ランダムに2条件（高コミットメント、低コミットメント）に割り当てた。高コミットメント条件では伸ばしたいと強く思う特性（弱くではなく）を一つ、低コ

ミットメント条件では伸ばしたいと強く思う特性（強くではなく）を一つ記述させた。この目標が焦点目標であり、その獲得の重要性や難しさ、先月の費やした時間等の測定を行った。その後、最初に挙げたもの以外で現在伸ばしたいと思う特性（代替目標）を思いつく限り記述させた上で、それぞれの重要性を回答するように求めた。その結果、高コミットメント条件のほうが低コミットメント条件よりも、代替目標の数が少ないという目標保護効果が確認された。

Shah et al. (2002) は、目標保護効果に影響する他の要因も明らかにしている。他の要因としては、制御焦点（促進焦点、防止焦点）、認知的完結欲求、感情等があげられる。まず、動機づけ的要因である制御焦点については、防止焦点が強い人ほど焦点目標の保護が生じやすく、促進焦点が強い人ほど焦点目標の保護が生じにくく、代替目標が活性化されやすいことが示されている (Shah et al., 2002)。また、目標保護効果に及ぼす要因の一つである認知的完結欲求は、問題に対して確固たる答えを求め、あいまいさを嫌う傾向のことである (Kruglanski & Webster, 1996)。そのため、Shah et al. (2002) は認知的完結欲求の高い人ほど代替目標の抑制をしやすくなると論じ、そのことを実証的に示した。さらに、Shah et al. (2002) は語彙判断課題を用いて焦点目標や代替目標への反応の促進・遅延から、抑うつと不安が代替目標の抑制に影響を与える可能性について検討した。その結果、抑うつが強いほど目標保護が弱くなり、不安が強いほど目標保護が促進されることが明らかになった。このように Shah et al. (2002) は焦点目標の重要性、制御焦点、認知的完結欲求、抑うつ、不安が目標保護に影響することを示した。

近年の目標保護研究では、情熱 (passion) が代替目標の抑制に及ぼす影響 (e.g., Bélanger, Lafrenière, Vallerand, & Kruglanski, 2013; Bélanger, Schumpe, & Nisa, 2019) や一つのことを深く考えることによって他のタスクへの行動が減少すること (Fischer, & Hommel, 2012) などについての研究が行われている。まず、情熱の質的な区別 (強迫性情熱、調和性情熱) による代替目標の抑制の差を Bélanger et al. (2013) は検討した。Bélanger et al. (2013) は、強迫性情熱の方が調和性情熱より代替目標の抑制 (目標保護効果) が起こりやすいと予測し検討した。その結果、予測と一致した結果が得られ、情熱の質的な区別 (強迫性情熱、調和性情熱) が目標保護効果や自己制御行動に影響を及ぼすことが示された。また、Fischer & Hommel (2012) は、一つのことを深く考えることが他のことへ移行することを阻止するというを検証した。その結果、体系的かつ集中的にタスク処理をすると考えられる“収束的思考”の方が全体的に柔軟なタスク処理をすると考えられる“発散的思考”と比べ、他のタスクへ切り替えることが難しくなることが示された。すなわち、同時に様々なことを遂行しようと思ふより、他のことに気を配らず一つのことに集中しようと思ふ方が、代替目標へ目移りせず、焦点目標へ集中できるようになることが示唆された。以上のように、最近の研究では情熱や認知

制御スタイルが目標保護効果に影響することが示されている。

一方、日本での研究は少ないが、楽観性や抑うつ者の目標追及傾向を説明するために目標保護の観点から分析を行った研究がある。まず、外山 (2017) は、重要な目標が活性化されると代替目標の活性化が抑制されるという目標保護効果において、楽観性が調整変数として働いているのかどうかを検証した。その結果、楽観性の高い人は楽観性の低い人に比べ、重要な目標が活性化された際に、代替目標の活性化がより抑制されることが示された。この結果から、楽観性の高い人が重要な目標に積極的に取り組むことができるのは、目標保護効果が起因する可能性が考えられる。また、外山 (2020) は学習場面において、楽観性の程度が学習行動に影響を与えるかどうかについて検証した。この研究では、上位目標として“学業達成”を設定し、1つの下位目標 (授業の出席) と別の下位目標 (試験勉強に励む) が楽観性の程度によって異なるかどうかを調べた。その結果、楽観性の高い人では、ある下位目標の達成度が高いほど、別の下位目標の追求をしなくなることが明らかとなった。次に、服部 (2020) は Shah et al. (2002) の研究1と研究5で用いた手続きを組み合わせて、2つの実験を行い、抑うつと不安が代替目標の抑制にどのように影響するかを検討した。その結果、抑うつは代替目標の活性化を促進する可能性があることが示されたが、不安と代替目標の活性化の関係を示す結果は得られなかった。以上より、日本では楽観性や抑うつが目標保護効果に及ぼす影響が示されている。

目標保護理論に関する研究は行われているが、未検討なところもいくつか存在する。まず、目標保護理論を提唱した Shah et al. (2002) の研究や従来の研究では、焦点目標と代替目標の質 (目標水準) を統制できていない。目標は、記憶内で階層的な表象構造を形成していると考えられている (Vallacher & Wegner, 1987)。この視座によれば、目標表象は上位により包括的な目標 (抽象的な目標) があり、その下に下位の目標があり、さらにその下には当該目標を達成するための手段 (具体的な目標) が連合しているとされる。Shah et al. (2002) では目標の水準が統制されていないため、高コミットメント条件において低コミットメント条件よりも自由記述された目標の数が少なかったという結果は、彼らの解釈の通りに目標保護が生じた可能性もあるが、高コミットメント条件では低コミットメント条件よりも上位の抽象的な目標を想起したために代替目標の数が少なく記述されたという代替説明の可能性も考えられる。この点について解明する上では、焦点目標と代替目標の質 (水準) を統制した状況で再度、目標保護理論について検討する必要がある。

2つ目の未検討な課題として、目標の難しさが目標保護に与える影響について十分に検証できていない点があげられる。Shah et al. (2002) の研究1では、統制変数として目標の難しさを測定しており、目標の難しさの効果についての検討は行われていない。また、Shah et al. (2002) の研究4では目標へのコミットメントや目標の難しさを

測定し、目標へのコミットメントの効果は確認されたが、目標の難しさの効果は見られなかったという結果が得られている。この他に、焦点目標の難しさが目標保護に及ぼす効果について検討した先行研究は、管見の限りみられない。しかしながら、動機づけ研究の期待価値理論の観点からすると、目標の難しさを検討することの重要性が示唆される。期待価値理論では、主観的に認知された成功の見込みである期待 (expectancy) と、課題や達成に対してどの程度価値 (value) があるか認識することによって動機づけられるとされる (Eccles & Wigfield, 2002; Wigfield & Eccles, 2000)。目標保護研究におけるコミットメントは「価値」、難しさは「期待」に対応するが、焦点目標の難しさは動機づけを左右する要因であるため、目標保護に影響を及ぼす可能性が考えられる。これと関連して、Carver (2004) は、ある目標を達成することが容易な場合や不可能な目標の場合はその目標のためのコミットメントや努力量は少なくなり、他の目標追求への備えが生じるが、目標達成の難易度が中程度から難しい場合に関してはその目標の努力量が増加すると主張している。この主張に基づくなら、目標保護は目標の重要性だけでなく、目標の難しさとも関連するという可能性が考えられ、知見の蓄積が重要だといえる。

3つ目として、日本における目標保護理論の研究が少ないことが挙げられる。また、今までの日本の目標保護理論研究には楽観性 (外山, 2020) や抑うつ (服部, 2020) の影響を検証したものが多く、目標保護理論の基礎的メカニズムを直接的に検討した研究は行われていない。したがって、日本において目標保護理論の基礎的研究を行うことには意義があると考えられる。

1.3 本研究の目的

本研究では、以上の課題を踏まえ、目標の重要性が目標へのコミットメントや目標保護効果にどのような影響を与えるかを検討することを目的とした。

まず、本研究では、Shah et al. (2002) の研究1の問題点である目標の水準を統制し、目標保護効果を2つの条件 (高コミットメント、低コミットメント) から検討する。仮説としては先行研究を参考に以下の2つを設定した。高コミットメント条件の方が低コミットメント条件より、代替目標の数が少ない (仮説1)。高コミットメント条件の方が低コミットメント条件より、代替目標への努力意図が低い (仮説2)。本研究では統制変数として、Shah et al. (2002) の研究1と同様に制御焦点 (促進焦点、防止焦点) と目移り特性を用いる。また、先行研究では検討が十分なされていなかった、焦点目標の難しさが目標保護とどのように関連するかについても探索的に検討する。

2. 方法

2.1 実験計画と実験参加者

本研究は、1要因 (目標コミットメント; 高/低) の実験参加者間計画であった。国立女子大学に在学する学生を対象に Google フォームによる集団実験を行った。実験

参加者 144 名のうち、以下に示す測定項目のいずれの項目にも欠損値がなかった有効回答者 138 名 (18 ~ 25 歳、年齢の平均 = 19.53, SD = 1.22) を分析対象とした。高コミットメント条件は 75 名、低コミットメント条件は 63 名であった。サンプルサイズは先行研究と同程度だった。

2.2 実験操作

Shah et al. (2002) の研究1と同様に、実験参加者をランダムに高コミットメント条件と低コミットメント条件に振り分けた。高コミットメント条件では、伸ばしたいと「強く」思う (弱くではなく) 特性の一つを選ぶよう求めた。低コミットメント条件では、伸ばしたいと「弱く」思う (強くではなく) 特性の一つを選ぶよう求めた。本研究では、Shah et al. (2002) の研究の課題である目標の質を統制するため、特性のリストを実験参加者に提示した。提示した特性としては、大竹他 (2005) の日本語版 VIA-IS の 24 種類の特性から、意味的に類似するものや日常生活ではあまり使われていないもの等を考慮し選定した 15 の特性 (獨創性、好奇心、判断力、勇気、勤勉性、熱意、親切心、社会的知能、公平性、リーダーシップ、寛容性、謙虚、自己制御、感謝心、ユーモア) を用いた。以上の 15 の特性から焦点目標と代替目標を設定するよう求めた。

2.3 測定項目

焦点目標 Shah et al. (2002) の研究1と同様の測定方法を用いた。操作後、両条件とも焦点目標の重要性、焦点目標の難しさ、焦点目標への努力、焦点目標への進展、焦点目標への努力意図 (“これから1か月、その特性を伸ばすために努力しようと思う”)、焦点目標への時間意図 (“これから1か月、その特性を伸ばすための時間をかけようと思う”) を測定するための6つの項目へ7段階 (1. 全くあてはまらない - 7. 非常にあてはまる) で評定を求めた。これらの評定後、焦点目標のための活動については自由記述で答えるよう求めた。

代替目標の数および評価 15 の特性から焦点目標以外に伸ばしたいと思う特性について「はい」、「いいえ」、「先ほど選んだ」で回答するよう求めた。「はい」と回答した特性は、焦点目標に代わって追求する可能性のある目標ということから“代替目標”とし、その数を“代替目標の数”とした。「先ほど選んだ」の数が0又は2の人は実験の操作が上手く行われていない可能性があることから分析から外した。本研究では、代替目標全体を評価対象として重要性、努力意図、時間意図を7段階 (1. 全くあてはまらない - 7. 非常にあてはまる) で評定を求めた。

制御焦点 Shah et al. (2002) の研究から制御焦点が代替目標の抑制に影響する可能性があることから、本研究でも制御焦点を測定し、操作の影響を検討する際の統制変数とした。本研究では尾崎・唐沢 (2011) の促進・防止焦点尺度を用い、評定は7段階 (1. 全くあてはまらない - 7. 非常にあてはまる) で行った。促進焦点と防止焦点の各項目の平均値を分析に用いた。 α 係数は、促進焦点で .82、防止焦点で .76 であった。

目移り特性 Shah et al. (2002) の研究から目標に対する目移り特性が低いほど、代替目標の抑制が生じやすいことが示されているため、目移り特性を測定し、操作の影響を検討する際の統制変数として用いた。先行研究である Shah et al. (2002) に基づき、“他の目標が気になって、元々取り組んでいた目標を止めることがある”、“やりたいことが多い場合、それらに目移りすることがある”以上の2項目を作成した。7段階（1. 全くあてはまらない～7. 非常にあてはまる）で評定を求めた。得点が高いほど目移り特性が高いことを示す。項目数が2項目であったため、相関分析を行った結果、 $r = .53$ であった。以上の2項目の得点を平均したものを分析に用いた。

2.4 手続き

インフォームド・コンセント後、実験者は Google フォームの各セッションで時間を計測し、指示があるまで次のセッションに進まないように教示しながら実験を行った。まず、実験参加者に性別、学年、年齢、制御焦点（促進焦点、防止焦点）、目移り特性について尋ねた。その後、Google フォームの機能を用いて、実験参加者をランダムに2条件（高コミットメント、低コミットメント）に振り分け、参加者に焦点目標を設定し、焦点目標に関する質問へ回答するように求めた。次に、焦点目標以外に伸ばしたい特性（代替目標）があるかについて挙げるように求めた

上で、代替目標全体への質問項目に回答するよう求めた。最後に、自由記述で内省報告を求め、ディブリーフィングを行い、実験は終了した。

2.5 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参加者とした。調査は無記名であり、回答は任意であること、回答の拒否や中断が可能であること、それによる不利益は生じないこと、得られたデータは統計的に処理され個人が特定されないこと、研究以外の目的には使用しないことを伝えた。

3. 結果

3.1 基礎統計量と相関分析

分析には統計ソフト HAD17_202 (清水, 2016) を用いた。各変数の記述統計を表1に、各変数間の相関係数を表2に示す。代替目標の数と促進焦点 ($r = .29, p < .01$) の間に正の相関関係がみられたが、代替目標と防止焦点 ($r = .04, n.s.$) の間には有意な相関関係がみられなかった。

3.2 焦点目標の活性化の操作が代替目標の抑制に及ぼす影響

重要な目標が活性化されると代替目標の活性化が抑制されるという Shah et al. (2002) の研究1の目標保護効果

表1：本研究の記述統計

変数名	全体		高コミットメント条件		低コミットメント条件	
	M	SD	M	SD	M	SD
促進焦点	37.11	7.65	37.69	8.25	36.41	6.86
防止焦点	39.80	7.47	40.17	7.67	39.35	7.26
目移り特性	4.79	1.23	4.75	1.24	4.83	1.22
焦点目標の重要性	5.39	1.70	6.43	0.76	4.16	1.69
焦点目標の難しさ	5.45	1.50	5.87	1.14	4.95	1.73
焦点目標への努力意図	4.11	1.65	4.84	1.45	3.25	1.45
代替目標の数	10.62	3.00	10.16	2.91	11.16	3.04
代替目標の重要性	6.30	0.81	6.08	0.87	6.56	0.64
代替目標への努力意図	4.73	1.20	4.51	1.19	4.98	1.16

表2：本研究の相関分析

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 促進焦点								
2 防止焦点	.17 *							
3 目移り特性	.07	.33 **						
4 焦点目標の重要性	.08	.17 *	.01					
5 焦点目標の難しさ	-.27 **	.19 *	.01	.34 **				
6 焦点目標への努力意図	.26 **	.19 *	.13	.67 **	.16 +			
7 代替目標の数	.29 **	.04	.12	-.06	-.18 *	.02		
8 代替目標の重要性	.33 **	.26 **	.15 +	.06	-.18 *	.05	.25 **	
9 代替目標への努力意図	.50 **	.10	.05	-.09	-.28 **	.32 **	.24 **	.51 **

注：** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$ 。

について、本研究でも実現することができるかどうかを検証するため、代替目標の数を従属変数、条件（高コミットメント、低コミットメント）を独立変数、促進焦点、防止焦点、目移り特性を統制変数とする共分散分析を行った。その結果、高コミットメント条件のほうが低コミットメント条件よりも代替目標の数が有意に少なかった ($F(1, 133) = 5.26, p < .05$)。結果を図1に示す。

また、代替目標への努力意図を従属変数、条件（高コミットメント、低コミットメント）を独立変数、促進焦点、防止焦点、目移り特性を統制変数とする共分散分析を行った。その結果、高コミットメント条件の方が低コミットメント条件より代替目標への努力意図が有意に低かった ($F(1, 133) = 8.12, p < .01$)。結果を図2に示す。

3.3 焦点目標の難しさ認知と代替目標の数、努力意図の相関

相関分析の結果、表2に示す通り、代替目標の数と焦点目標の難しさ ($r = -.18, p < .05$) との間に弱い負の相関関係がみられた。また、焦点目標の難しさと代替目標への努力意図の間に負の相関がみられた ($r = -.28, p < .01$)。これらの相関は、焦点目標の重要性を統制した場合にも、有意であった（代替目標の数との偏相関では $r = -.18, p < .05$ 、代替目標への努力意図との偏相関では $r = -.24, p < .01$ ）。

4. 考察

本研究では、Shah et al. (2002) の研究1を再構成し、目標の質を統制した条件下においても、目標保護効果がみられるかを検証することを目的とした。共分散分析の結果、高コミットメント条件の方が低コミットメント条件より、代替目標の数が少なかった。この結果は仮説1を支持する。また、高コミットメント条件では低コミットメント条件よりも、代替目標への努力意図が低かった。この結果は仮説2を支持する。以上の結果は Shah et al. (2002) と一致する。したがって、高コミットメント目標の活性化は、Shah et al. (2002) において想定されたように、代替目標の活性化を抑制すると考えられる。

次に、本研究では焦点目標の難しさ認知と代替目標の抑制の関係について探索した。その結果、焦点目標の達成が難しいと評価する人ほど、代替目標の数が少ないという相関がみられた。焦点目標の達成が困難である場合、それを成しとげるためには更なる制御資源の投入 (e.g., 労力、時間) が必要とされるため、代替目標を抑制していた可能性が考えられる。この解釈は、Carver (2004) の理論モデルと整合する。この結果はあくまでも相関的なものであり、焦点目標の難しさ自体を実験的に操作したわけではないため、因果関係については未検討である。この点について、今後さらに検討していくことが必要とされる。

本研究の知見に基づくなら、「今の目標に集中するにはどうすれば良いのか」という問いには以下のように答えることができる。今の目標の「価値」をよく認識するこ

とでコミットするとともに、その達成の「難しさ」を甘く見ないという心構えが今の目標への集中を高めることにつながると考えられる。これらの認識は、目標について深く省察するなどによって自ら高められるだけでなく、教師や上司などのその目標について詳しい人々から助言を得ることによっても高めることができるだろう。

本研究の意義は3つ挙げられる。1つ目として、本研究は Shah et al. (2002) の知見をより厳密な形で再現したことが挙げられる。想起した目標の質（水準）が同じなものであっても、目標保護効果は先行研究と一致した結果を示すことができた。2つ目として、焦点目標の難しさや目標保護の関係を示唆したことがあげられる。本研究の結果、焦点目標の難しさや代替目標の数の間に、焦点目標の難しさや代替目標への努力意図の間に負の相関が確認された。現在、取り組んでいる目標が難しいものであると思うほど、それと関連しない目標の想起を減らし、関連のない代替目標に対する行動をしなくなると考えることができる。これは、期待価値理論や Carver (2004) の議論と一致し、今後の研究において目標の難しさが目標保護理論に重要な影響を示した点で意義があるといえる。3つ目として、目標保護理論の基礎研究を日本において行ったことがあげられる。日本では目標保護研究の数は少なく、また、目標保護理論に基づく応用研究に関心が向けられてきた。Shah et al. (2002) の目標保護理論の基礎を確かめた本研究は、今後の研究の基礎を提供するという点で、意義があると考えられる。

最後に、本研究の制約を述べる。本研究では、目標の重要性を操作していないため、目標を重要なものと見なすことによって目標保護が生じやすくなるという因果関係を直接的に検討できていない。そのため、今後の研究では、実験参加者の現在の目標を対象に目標の重要性を上げるワークを行うような目標の重要性を操作する方法を用い、目標の重要性や目標への資源配分の変化を分析する必要があるだろう。また、本研究は国立女子大学生のみを対象とした単体の研究であり、再現可能性や一般化可能性については明らかではない。日本での目標保護理論についての研究はまだ数が少ないことから、今後さらなる知見の蓄積が必要とされる。

引用文献

- Bélanger, J. J., Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., & Kruglanski, A. W. (2013). When passion makes the heart grow colder: The role of passion in alternative goal suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 126-147.
- Bélanger, J. J., Schumpe, B. M., & Nisa C. F. (2019). How passionate individuals regulate their activity with other life domains: A goal-systemic perspective. *Journal of Personality*, 87, 1136-1150.
- Carver, C. S. (2004). Self-regulation of action and affect. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 13-39. The Guilford Press.

- Eccles, J. S. & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- 服部陽介 (2020). 抑うつと代替目標の抑制の関係に対する焦点目標の理想度の調整効果. *心理学研究*, 90, 614-620.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal-systems. In M. P. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology*, 34, 331-378.
- Kruglanski, A. W. & Webster, D. M. (1996). Motivated closing of the mind: "Seizing" and "freezing". *Psychological Review*, 103, 263-283.
- 大竹恵子・島井哲志・池見陽・宇津木成介・クリストファーピーターソン・マーティン E.P. セリグマン (2005). 日本版生き方の原則調査票 (VIS-IS: Values in Action Inventory of Strengths) 作成の試み. *心理学研究*, 76, 461-467.
- 尾崎由佳・唐沢かおり (2011). 自己に対する評価と接近回避志向の関係性—制御焦点理論に基づく検討—. *心理学研究*, 82, 450-458.
- Fischer, R. & Hommel, B. (2012). Deeping thinking increases task-set shielding and reduces shifting flexibility in dual-task performance. *Cognition*, 123, 303-307.
- Shah, J. T., Friedman, R., & Kruglanski, A. W. (2002). Forgetting all else: On the antecedents and consequences of Goal Shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1261-1280.
- 外山美樹 (2017). 楽観性が代替的な目標の抑制に及ぼす影響. *教育心理学研究*, 65, 1-11.
- 外山美樹 (2020). 楽観性は適応的なのか?—下位目標が達成されたときに焦点を当てて—. *教育心理学研究*, 68, 174-184.
- Vallacher, R. R. & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing?: Action identification and human behaviour. *Psychological Review*, 94, 3-15.
- Wigfield, A. & Eccles, J. S. (2002). Expectancy-Value Theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81.

(受稿：2022年7月22日 受理：2022年8月29日)