

後悔経験後の反すうと気そらしが 後悔の低減と外傷後成長に与える影響について

柴原 里奈*・南 学**

Effects of rumination and distraction after regretting on alleviating regret and Post Traumatic Growth

Rina Shibahara* Manabu Minami**

要 旨

本研究は、人生において最も後悔した非行為後悔と行為後悔に関して、後悔を感じ始めた直後や、後悔を感じてから数週間以上経過後にどのような気そらしと反すうを行うことが、外傷後成長を遂げることや後悔の低減に有効であるかを検討することを目的とした。

18歳以上の方を対象としたインターネット上の質問調査を行った。1年以上前の出来事を想起させた。後悔を感じてから行った気そらし、反すうや、後悔によって遂げた外傷後成長に関する質問を行った。その結果、合理化されにくいことが指摘されている非行為後悔については、後悔した直後は気分転換的気そらしを行うことと、抑うつを低減させながら意図的熟考を行うことが、後悔を感じ始めてから数週間以上経過後(以降、この期間を“外傷後成長前”と表記する)の意図的熟考を促進する事、そして、外傷後成長前に意図的熟考を行うことによって、外傷後成長を遂げることが出来たり、後悔を低減させられることが明らかになった。一方、先行研究においても合理化されやすいことが指摘されている行為後悔については、後悔を感じてから後悔を低減させたり、外傷後成長を遂げるまでの期間が短期間であることが推察され、後悔直後から意図的熟考を行うことで外傷後成長を遂げたり、後悔を低減させたりすることができるということが明らかになった。

キーワード:後悔, 反すう, 気そらし, 外傷後成長

1. はじめに

後悔は、日常において最も頻繁に表出されるネガティブ感情であり (Shimanoﬀ, 1984), 抑うつとの関連性が示されている(塩崎・中里, 2010). 後悔とは, “違う決定をしていたら今の状態がもっとよくなっていたかもしれないと想像したときに感じるネガティブな感情”(Zeelenberg & Pieters, 2007)である。Gilovich & Medvec(1994)はしてしまったことに対して、しなければよかったと感じる「行為後悔」と、しなかったことに対してすれば良かったと感じる「非行為後悔」に分類し、そして、最近の出来事に関しては行為後悔の方が想起されやすいが、人生を振り返ると非行為後悔の方が想起されやすく、行為後悔の方が合理化されやすいことを明らかにした。上條・湯川(2016)によると、人生で最もストレスを感じた出来事について、経験当時に意図的熟考を行っていた者ほど、また、現在において

その出来事について意図的熟考を行っている者ほど、外傷後成長を遂げることが出来る。意図的熟考とは、意図的・積極的に体験の価値や影響について思考する反すうであり外傷後成長と関連がある(Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011). 出来事に関連した反すうは、侵入的熟考と意図的熟考に分類される。侵入的熟考は、無意図的・制御困難な反すうである(Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000). また、侵入的熟考は、抑うつやストレスの増大、PTSD と関連があり、一方、意図的熟考は、適応的なコーピングや外傷後成長と関連がある(Cann, et al., 2011). 外傷後成長とは、“非常にづらい出来事に対するもがきの結果生じる肯定的な変化(Tedeschi & Calhoun, 2004)”である。ストレスを感じた出来事について、経験当時に意図的熟考を行うほど外傷後成長を遂げることが出来るということが明らかにされている一方で、ストレスフルな体験の直後に、体験について無理に意味を見出そうと

*奈良女子大学人間文化総合科学研究科

**三重大学教育学部

すると、かえってストレスが増幅することが明らかにされている (Folkman, 2008; Nightingale, Sher, & Hansen, 2010). そのため、衝撃の強い出来事に直面したときは、一時的に距離を置き、体験と向き合う準備をすることが必要な場合もある (Joseph, 2011 (北川訳, 2013); Parkes & Weiss, 1983 (池辺訳, 1987)). 気そらし (distraction) は、“ストレス経験時に、自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために、他のことをしたり考えたりすること”である (Stone & Neale, 1984). 島津 (2010) は、「気そらし反応」には、一時的な気分転換を意図して行う「気分転換的気そらし反応」と、問題への直面を回避し問題から逃避することを意図して行う「回避的気そらし反応」が存在することを明らかにした。一時的な気分転換である気分転換的気そらしを行うほど、将来の抑うつが低いということが明らかにされている (島津・越川, 2014). このように、ストレスフルな出来事に対しては、体験直後に無理に意味を見出さず、一時的に距離を置き体験と向き合う準備をすることが必要な場合もあることが明らかにされていたが、抑うつと関連のある後悔を感じた直後についても、無理に意図的熟考を行わず、出来事から一時的に距離を置いた方が体験と向き合いやすくなることが予想される。出来事との距離の置き方として、気そらし (distraction) を行うことなどが考えられる。気そらしは、“ストレス経験時に、自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために、他のことをしたり考えたりすること”である (Stone & Neale, 1984). 憂鬱な時に、一時的な気分転換である気分転換的気そらしを行うほど、将来の抑うつが低い (島津・越川, 2014), 気分転換的気そらしを行うことによって、出来事と向き合えるようになるのだろうか。

上條・湯川 (2016) は、現在の意図的熟考から外傷後成長への因果関係を検討していた。しかし、既に意味づけがなされ、現在においてはあまり出来事について熟考していないような場合には、現在の意図的熟考と外傷後成長の因果関係が成立しないことが考えられる。よって本研究では、質問フォームに回答したような外傷後成長を遂げた直前からの数週間間に、どの程度出来事に対して熟考を行っていたかを調査することで、外傷後成長を遂げるまでにどの程度、熟考を行うことが有効であるのか明らかにしたい。本研究では、外傷後成長を遂げる直前から数週間間に行った出来事に関する反すうのことを、「外傷後成長前の熟考」と記述することとした。

2. 本研究の目的

先行研究において、回答者自身が体験した行為後悔と非行為後悔の、意味づけ過程の差異については、ほ

とんど明らかにされていない。よって、本研究では、回答者自身が体験した最も後悔した行為後悔と非行為後悔について、気そらしや熟考を行っていく過程を明らかにし、それらの特徴を比較していく。

3. 仮説

本研究では以下の仮説を検証する。

- ①後悔を感じた直後に気分転換的気そらしを行うほど、外傷後成長前の意図的熟考が促進され、侵入的熟考は抑制される。
- ②後悔を感じた直後に意図的熟考を行うほど、外傷後成長前の意図的熟考は促進され、侵入的熟考は抑制される。
- ③外傷後成長前の意図的熟考が外傷後成長を促進する。
- ④外傷後成長前の意図的熟考が後悔を低減させる。

4. 方法

本研究は、三重大学教育学部研究倫理審査委員会の承認を受けたうえで実施した (No. 2019-9)。

- ①調査時期と方法：2019年12月上旬～中旬
(インターネットを利用した調査法)
- ②調査対象：18歳以上の方(2フォーム両方に回答を求めた。非行為後悔についての質問フォーム(フォームA)で207名、行為後悔についての質問フォーム(フォームB)で160名を対象に調査を行った。有効回答数は、それぞれ156, 130名)。
- ③倫理的配慮：調査実施の際に、研究の主旨と概要を説明した。また、倫理説明のシートを配布・送信し、参加を強要することのないように配慮した。得られたデータは統計的に処理されるため個人が特定されることはないこと、参加者の意思で回答の拒否・中止はいつでもできることを明示し、研究参加者の安全性の確保および意思を尊重できるようにした。
- ④使用尺度・質問項目
 - ・1年以上前の最も後悔した非行為後悔
 - ・行為後悔それぞれの内容についての記述
 - ・後悔の大きさ(1~6の6件法)
 - ・後悔を感じ始めてからの経過期間
(【】年【】ヶ月)
 - ・年齢、性別
 - ・反応スタイル尺度 (島津, 2010)
 島津 (2010) が作成した項目のうち、気そらしにかかわる2因子を使用した。質問フォーム回答の負担を減らすため、島津 (2010) の因子分析の結果、因子荷量の絶対値が大きい順に各3項目を用いた。「回避的気そらし反応」(3項目, 5件法, 項目例: 問題とはできるだけ向き合わないようにした。), 「気分転換的

気そらし反応」(3項目, 5件法, 項目例: 気持ちを和らげるのに役に立つことをした.)

- ・日本語版一出来事に関連した反すう尺度(Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2015)
Taku, et al.(2015)が作成した項目のうち, 因子負荷量の絶対値が大きい順に各 5 項を用いた。「意図的熟考」(5項目, 5件法, 項目例: 自分が経験したことから意味を見出すことができるかどうか考えていた.), 「侵入的熟考」(5項目, 5件法, 項目例: その出来事に関する考えが頭から離れず, いったん考え出すと止まらなかった.). “後悔を感じた直後, 数週間の間”と“外傷後成長前の直前の数週間の間”の2時点について質問した.
- ・短縮版外傷後成長尺度(Taku, Calhoun, Tedeschi, Gil-Rivas, Kilmer, & Cann, 2007)
「他者との関係」(2項目, 6件法, 項目例: 他の人達との間で, より親密感を強く持つようになった.), 「新たな可能性」(2項目, 6件法, 項目例: 自分の人生に, 新たな道筋を築いた.), 「人間としての強さ」(2項目, 6件法, 項目例: 困難に対して自分が対処していけることが, よりはっきりと感じられるようになった.), 「精神的(スピリチュアルな)変容」(2項目, 6件法, 項目例: 精神性(魂)や, 神秘的な事柄についての理解が深まった.), 「人生に対する感謝」(2項目, 6件法, 項目例: 人生において, 何が重要かについての優先順位を変えた.)
- ・現在の後悔の大きさ(0~7の7件法)

5. 結果

回答者の平均年齢は, 質問フォーム A(非行為後悔)は 21.04 歳(SD=3.76), 質問フォーム B(行為後悔)は 20.82 歳(SD=33.56)であった. 後悔を感じ始めてからの経過期間は, 質問フォーム A は, 48.75 ヶ月(SD=31.66), 質問フォーム B は, 46.88 ヶ月 (SD=33.56)であった. 分析には Amos18.0, HAD16_102 (清水, 2016), IBM SPSS Statistics ver.25 を用いた.

①因子分析と尺度構成の検討, 確認的因子分析とパーセリング

非行為後悔直後の侵入的熟考の 1 項目(1. 自分が望んでいないときでさえ, その出来事についての考えや記憶, イメージがふと思い浮かんだ.)においてのみ, 天井効果が見られたが, 本研究では最も後悔した出来事について尋ねており, 侵入的熟考の得点が回答者全体として高くなったと考えられたため項目を削除せず分析に用いた. 床効果については, 短縮版外傷後成長尺度において, 非行為後悔, 行為後悔の両方で, 同じ 5

項目に見られた. その 5 項目は, 「他者との関係」の 1 項目(人間が, いかによろしいものであるかについて, 多くを学んだ.), 「人間としての強さ」(思っていた以上に, 自分は強い人間であるということを発見した.), 「精神的(スピリチュアルな)変容」の 2 項目(精神性(魂)や, 神秘的な事柄についての理解が深まった. 宗教的信念が, より強くなった.), 「人生に対する感謝」の 1 項目(自分の命の大切さを痛感した.)であり, この 5 項目は削除した. 上條・湯川(2016)が外傷後成長について 1 因子構造を仮定していたことを参考に, 本研究においても残りの項目を 1 因子とみなし, 分析を行った.

分析に用いる項目数が多いため, モデルが大きくなり推定が不安定になりやすいことが予想された(星野・岡田・前田, 2005). よって, 質問項目数が 4 項目以上の因子については, アイテムパーセリングを行った. パーセリングは「小包化」とも呼ばれ(清水, 2005), 2 つ以上の項目の合計得点または平均得点を観測変数として利用する方法である(Bandalos, 2002). モデルサイズの減少による推定の安定, 推定値の希薄化の防止, 分布が正規分布に近づくなどの利点がある(Bandalos & Finny, 2001; Hagtvet & Nasser, 2004). それぞれの因子について斜交を仮定し確認的因子分析を行い, 修正指数に従って修正を行った. 因子の異なる項目間に中程度以上の相関が見られた場合は, 項目を削除した. そして, 因子負荷量が近い項目でパーセリングし, パーセリングした項目の平均値を求めた. パーセリングした項目で構成された因子について, それぞれ Cronbach の信頼性係数を求めたところ $\alpha = .671\sim.949$ となり, 概ね十分な信頼性が得られたため, そのまま分析に用いた.

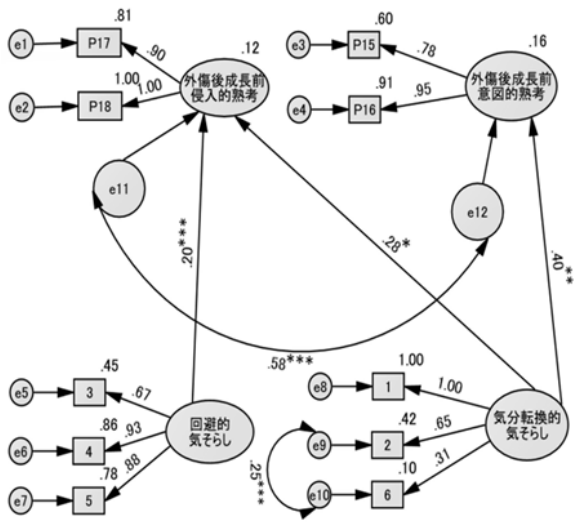
②共分散構造分析

非行為後悔において次の事が明らかになった.

- (1)「当時の後悔」・「気分転換的気そらし」が大きいほど, 外傷後成長前の「意図的熟考」と「侵入的熟考」の頻度が高い(Figure 1).
- (2)「後悔直後の意図的熟考」の頻度が高いほど, 「外傷後成長前の意図的熟考」の頻度が高い(Figure 2).
- (3)「後悔直後の侵入的熟考」が高いほど, 「外傷後成長前の侵入的熟考」の頻度が高い(Figure 2)
そして, 非行為後悔と行為後悔に共通して,
- (4)「後悔直後と外傷後成長前の意図的熟考」の頻度が高いほど, 「外傷後成長」を遂げられるという結果になった(Figure 3, 4, 5, 6).

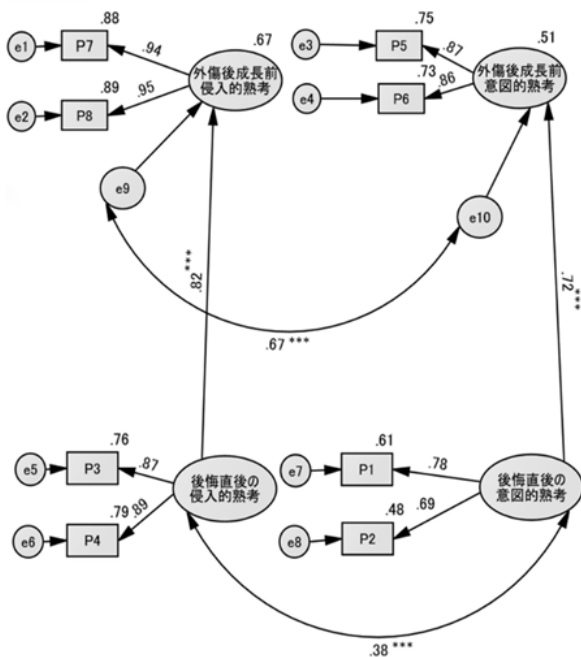
行為後悔においては, 「気そらし」から「外傷後成長前の反すう」への影響を想定した仮説モデルと, 「後悔直後の反すう」から「外傷後成長前の反すう」への影響を想定した仮説モデルと, 「外傷後成長前の反すう」は

十分な適合度が得られなかったため、採用しなかった。



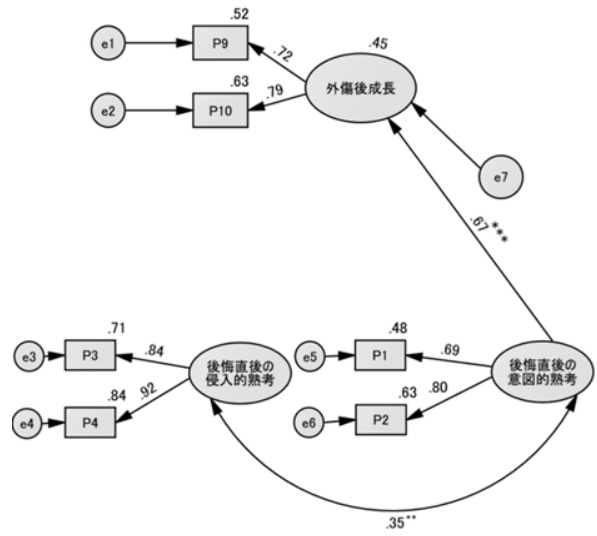
$\chi^2(30)=50.158, p=.012, GFI=.932, AGFI=.876, CFI=.972, RMR=.183, RMSEA=.072$

Figure 1. 非行為後悔における「後悔を感じ始めてからの経過期間」と「後悔直後の熟考」から「外傷後成長」への影響 修正モデル(** $p<.001, **p<.01, *p<.05$: 潜在変数間のパスと共分散にのみ表示, Figure2~6 についても同様)



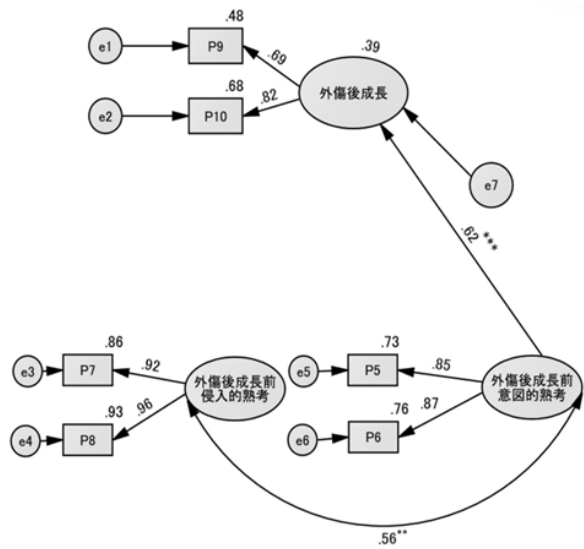
$\chi^2(16)=16.505, p=.418, GFI=.975, AGFI=.944, CFI=.999, RMR=.063, PMSEA=.014$

Figure 2. 非行為後悔における「後悔直後の熟考」から「外傷後成長前の熟考」への影響 修正モデル



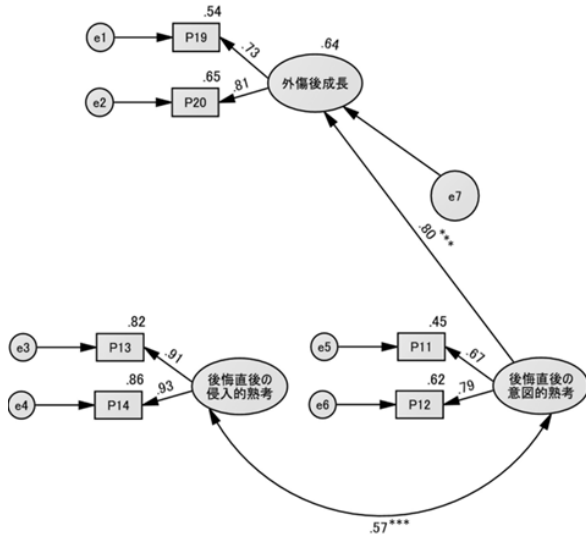
$\chi^2(7)=5.589, p=.588, GFI=.988, AGFI=.964, CFI=1, RMR=.044, PMSEA=0$

Figure 3. 非行為後悔における「後悔を感じ始めてからの経過期間」と「後悔直後の熟考」から「外傷後成長」への影響 修正モデル



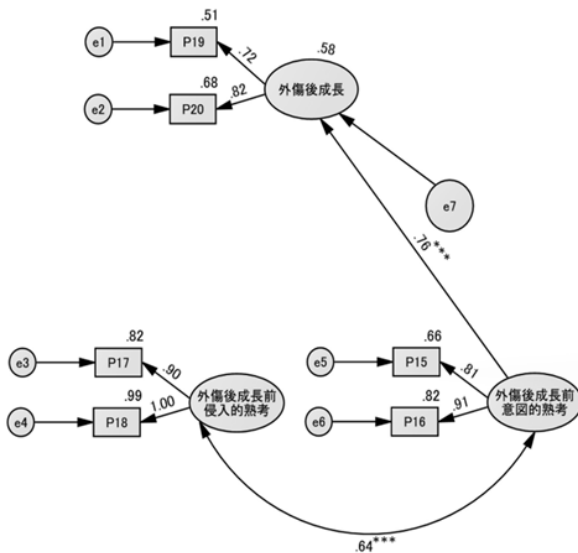
$\chi^2(7)=9.528, p=.217, GFI=.981, AGFI=.943, CFI=.995, RMR=.039, PMSEA=.048$

Figure 4. 非行為後悔における「外傷後成長前の熟考」から「外傷後成長」へ与える影響 修正モデル



$\chi^2(7)=9.528, p=.217, GFI=.981, AGFI=.943, CFI=.995,$
 $RMR=.039, PMSEA=.048$

Figure 5. 行為後悔における「後悔直後の熟考」から「外傷後成長」へ与える影響 修正モデル



$\chi^2(7)=6.689, p=.462, GFI=.983, AGFI=.949, CFI=1,$
 $RMR=.045, PMSEA=0$

Figure 6. 行為後悔における「外傷後成長を遂げる直前の熟考」から「外傷後成長」への影響 修正モデル

⑤t 検定

意図的・積極的に体験の価値や影響について思考する反すうである意図的熟考(Cann, et al, 2011)が「後悔の低減」へ及ぼす影響を検討した。まず、「当時の後悔の大きさー現在の後悔の大きさ」を行うことで「後悔の低減得点」を算出した。次に、平均値を基準として「後悔直後の意図的熟考」高・低群、「外傷後成長前の意図的熟考」高・低群に分け、それぞれ「後悔の低減得点」に有意差があるかどうか検討す

るために片側検定の対応のないt検定を行った。その結果、非行為後悔においては、「後悔直後の意図的熟考」高・低群では有意な結果は得られなかったが($t(154)=.927, n.s.$), 「外傷後成長前の意図的熟考」の高・低群においては、「後悔の低減得点」の平均値の差に有意傾向がみられた($t(154)=1.696, p<.10$)(Figure 7).

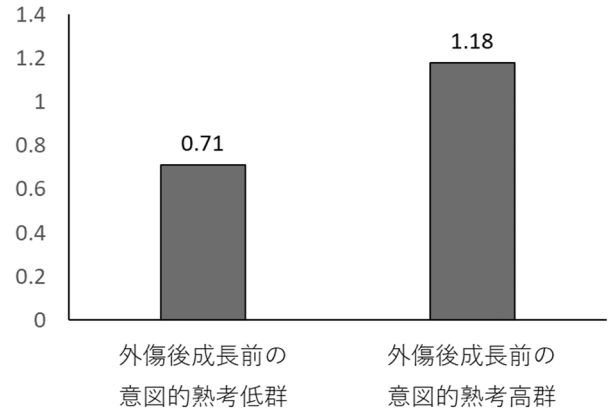


Figure 7. 非行為後悔における「外傷後成長前の意図的熟考」低群と高群の「後悔の低減得点」

また、「当時の後悔の大きさ」と「現在の後悔の大きさ」について有意差があるかどうか検討するために、片側検定の対応のあるt検定を行ったところ有意な差が見られ、「現在の後悔の大きさ」が「当時の後悔の大きさ」よりも有意に小さかった($t(156)=5.358, p<.001$) (Figure 8).

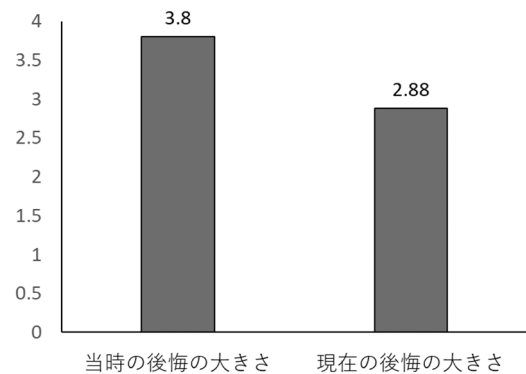


Figure 8. 非行為後悔における「当時の後悔の大きさ」と「現在の後悔の大きさ」

行為後悔においては、「後悔直後の意図的熟考」高・低群、「外傷後成長前の意図的熟考」高・低群のいずれも有意な結果は得られなかったが(順に、 $t(128) = .763, n.s.$; $t(128) = 1.595, n.s.$)、「当時の後悔の大きさ」と「現在の後悔の大きさ」について有意差があるかどうか検討するために、片側検定の対応のある t 検定を行ったところ有意な差が見られ、「現在の後悔の大きさ」が「当時の後悔の大きさ」よりも有意に小さかった($t(130) = 6.38, p < .001$)(Figure 9).

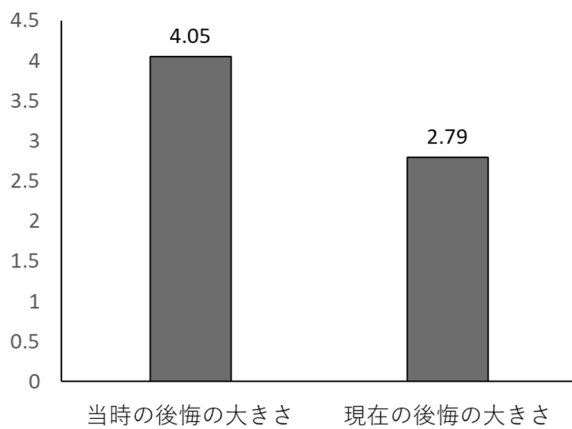


Figure 9. 行為後悔における「当時の後悔の大きさ」と「現在の後悔の大きさ」

6. 考察

非行為後悔においては、後悔直後に気分転換的気そらしを行うほど、そして意図的熟考を行うほど、外傷後成長前の意図的熟考が促進されること、後悔直後の意図的熟考と外傷後成長前の意図的熟考が、外傷後成長を促進することが明らかになった。よって、非行為後悔においては仮説①、③は支持され、仮説②は一部支持された。また、外傷後成長前の意図的熟考をより行っている方が、後悔をより低減させられることが明らかになった。よって、非行為後悔においては、仮説④は支持された。

行為後悔においては、後悔直後の意図的熟考と、外傷後成長前の意図的熟考が外傷後成長を促進することが明らかになった。後悔の大きさも有意に低減していた。後悔直後の意図的熟考・侵入的熟考から外傷後成長前の意図的熟考・侵入的熟考への影響を仮定したモデルや、後悔直後に行った気分転換的気そらし・回避的気そらしから外傷後成長前の意図的熟考・侵入的熟

考への影響を仮定したモデルが不適當であることも明らかになった。これは、合理化されやすい行為後悔においては、非行為後悔のように合理化のために長期間を要さなかったためだと考えられる。そのため、行為後悔においては、後悔直後から外傷後成長前という時間の流れを想定して調査したことが、適切でなかったということが推察される。よって、仮説①、②、④は支持されなかったが、仮説③は支持された。

7. 総合考察

本研究は非行為後悔と行為後悔の意味づけ過程に着目し、気そらしや、後悔直後の反すう、外傷後成長前の反すうが、抑うつと関連がある後悔の低減、外傷後成長、後悔から得た気づきにどのように影響するかについて検討することを目的とした。そこで、本研究では、非行為後悔、行為後悔それぞれについて人生において最も後悔した出来事を想起させ、後悔を感じ始めた直後や、後悔を感じ始めてから数週間以上後の外傷後成長を遂げる数週間前までの間(本研究では、この時期を外傷後成長前と呼ぶ)に、その出来事についてどのように気そらし、反すうを行ったかについて調査した。

非行為後悔、行為後悔どちらにおいても、後悔直後の意図的熟考から、外傷後成長への有意な正の影響が見られた。つまり、後悔直後に意図的熟考を行うほど、外傷後成長が促進されるということである。先行研究においては、ストレスフルな体験の直後に、体験について無理に意味を見出そうとすると、かえってストレスが増幅すると明らかにされていた(Folkman, 2008; Nightingale, et al., 2010)。一方、本研究においては、後悔を感じた直後、数週間間に建設的な思考が出来るようになっていたということが推察される。今回、“後悔を感じた直後、数週間の間”と“外傷後成長前の直前の数週間の間”について尋ねたが、数週間単位ではなくもっと短い期間で区切って調査していく必要があるだろう。また、本研究では、後悔した出来事について熟考していく過程を段階に分けて分析してきた。今後の展望として、後悔を感じてから、後悔した出来事を熟考し、後悔が低減していったり、外傷後成長を遂げつつある過程を一纏めにした分析を行うことで、非行為後悔や行為後悔を経験してから、後悔を低減させていくまでの全体像が明らかになることが出来るだろう。

非行為後悔と行為後悔の内容の記述を求めたが、例えば、非行為後悔として、ピアノレッスンを継続すればよかったという記述や、行為後悔としてピアノレッスンを辞めなければ良かったという記述が見られ、どちらもほぼ同じ出来事を指しているような記述が見られた。後悔した出来事は、捉え方によって非行為後悔にも行為後悔にもなりうるということであろう。合

理化されにくいとされる非行為後悔について捉え直しを促進し、行為後悔として捉え直すことでより短い期間で後悔を低減させたりすることが可能になるかも知れない。

また、意図的熟考を行うことによって後悔を低減させられたり、外傷後成長を促進することが出来るということであったが、意図的熟考と侵入的熟考の誤差変数間には、弱い正の相関～中程度の正の相関があった。つまり、意図的熟考とは、意図的・積極的に体験の価値や影響について思考することが後悔を低減させたりするために有効である一方で、意図的熟考と同時に、抑うつやストレスの増大、PTSDと関連のある無意図的・制御困難な反すうを行ってしまいやすいということである。もっとも後悔した出来事と向き合っていくためには、侵入的熟考によって生じる抑うつ、ストレス、PTSDなどとも付き合っていかなければならないため、専門家による支援が必要となる場合もあるだろう。

8. 引用文献

- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9, 78–102.
- Bandalos, D. L., & Finney, S. J. (2001). Item parceling issues in structural equation modeling. In G. A. Marcoulides & R. E. Schumacker (Eds.), *New developments and techniques in structural equation modeling* (pp. 269–296). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521–527.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M., (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24, 137–156.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21 3–14.
- Gilovich, T., & Medvec, V.H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 357–365.
- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. New York: Basic Books. (ジョセフ, S. 北川 知子(訳)(2013). *トラウマ 後成長と回復—心の傷を超えるための6つのステップ—* 筑摩書房)
- 星野 崇宏・岡田 謙介・前田 忠彦 (2005). 構造方程式 モデルリングにおける適合度指標とモデル改善について—展望とシミュレーション研究による新たな知見— 行動計量学, 32, 209–235.
- 上條 菜美子・湯川 進太郎(2016). ストレスフルな体験の意味づけにおける侵入的熟考と意図的熟考の役割 心理学研究, 86(6), pp.513-523.
- Nightingale, V. R., Sher, T. G., & Hansen, N. B. (2010). The impact of receiving an HIV diagnosis and cognitive processing on psychological distress and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 23, 452–460.
- Parkes, C. M., & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Books Inc. (パークス, C. M.・ワイス, R. S. 池辺 明子(訳) (1987). *死別からの回復—遺された人の心理学—* 図書出版社)
- Shimanoff, S. B. (1984). Commonly named emotions in everyday conversations. *Perceptual and Motor Skills*, 58, 514.
- 島津 直実 (2010). 反応スタイル尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 早稲田大学教育学部学術研究(教育心理学編), 58, 29-32.
- 島津 直実・越川 房子(2014). 反応スタイルと抑うつに関する因果モデルの検討 心理学研究, 85(4), 392-397.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). Effects of severe daily events on mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 137-144.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20, 353-367.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2015). Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7, 563-569.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Zeelenberg, M. & Pieters, R (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*, 17, 3-18.