

## 目標達成に至るプロセスが主観的 Well-Being に及ぼす影響

園山 玄史・石川 利江・鈴木 平

キーワード：目標 目標達成 目標の重要性 諦め Progress 主観的 Well-Being

**抄録：**本研究は目標達成に至るまでのプロセスを概観しそのプロセスの変化が主観的 Well-Being にどのような影響を及ぼしているのか検討することを目的とした。調査は大学生及び社会人の男女18歳～58歳を対象に計300名の回答が得られた。調査には目標に関連する4つの尺度、目標の重要性、目標の到達可能性、目標の進展状況（以下、Progress）、TGP & FGA 尺度（肯定的解釈、粘り強さ、諦めの早さ）及び主観的 Well-Being として2次元気分尺度を用いた。初回の調査で目標を設定し計4回の継続調査を行い約2ヶ月に渡って質問紙が集められた。

2次元気分尺度の心の活性度因子を被説明変数とした階層的重回帰分析の結果、Progress の変化が心の活性度や目標の達成度に強い影響を及ぼしていることが示唆された。TGP & FGA 尺度との関連では心の活性度を被説明変数とした重回帰分析の結果、最初の段階では粘り強く努力していることが心の活性度を高めていたが、時間の推移と共に肯定的解釈（目標の変更や目標のレベルを下げる）をすることで心の活性度を高めていることが示された。諦めの早さはどの段階においても一貫して有意な負の回帰係数を示しており、すぐに諦めるといった行動は精神的な健康度を低下させ悲観的な感情を生起させることが明らかとなった。

### 1. 目的

アドラー心理学によれば人間のすべての行動は目的志向的だと考えられており、目標と健康には密接な関係があると考えられている（古庄，2011）。Diener（1984）も「Telic（目的的）」理論を提唱している。この理論によれば個人の行動は目標を調査することによって理解することができるという。目標の種類や目標を取り巻く環境、達成後の結果、目標に取り組んでいる際の進展状況などは情動に作用し主観的 Well-being に影響を及ぼすと考えられる。目標が達成または進展すると人の感情はポジティブに反応し失敗または悲観的な諦めを選択するとネガティブな感情を引き起こす（Emmons & Kaiser, 1996; Emmons, 1999; Elliot & Sheldon, 1997; Elliot, Thrash & Murayama, 2011）。したがって、目標を持つことは人の情動に影響を及ぼすと考えられる。日本において目標と主観的 Well-being に関する研究はスポーツとの関連から少ないながらも調査が行われているが、医療・産業などの他分野ではほとんど行われていない。しかし欧米では古くから研究されており幸福感や生活満足度との深い関連があることが示されている。例えば、Conrad et al.（2010）は脳障害の患者を対象に目標と生活適応に関する研究を行った。Schwartz & Drotar（2009）も小児がんなどの小児疾病患者を対象に目標とレジリエン

スに関する研究を行い両研究とも目標研究の重要性を訴え、治療に有用な効果があることを発見している。産業分野においても同様の研究が行われており目標と仕事満足感、組織コミットメントには密接な関係があることが明らかとなっている (Maier & Brunstein, 2001)。

過去の先行研究では目標を達成することに影響を及ぼす要因として、目標に対する重要性 (コミットメント)、目標の到達可能性、Progressを挙げることができる (Hollenbeck & Klein, 1987; Novacek & Lazarus, 1990; Brunstein, 1993; Maier and Brunstein, 2001; Wiese and Freund, 2005; Conrad, Doering et al., 2010)。目標に対する重要性とは目標に対する決心の感覚、率先して努力する姿勢、目標実行への活発性などを意味する。重要な目標ほど人は率先してその目標を達成しようと試み、重要視する認知が目標達成ばかりかそれに至る過程の情動にまで影響を及ぼすと考えられている。

次に目標に対する到達可能性とは個人の目標を達成するために、個人が目標に働きかける十分な時間と機会があることを指す。これは自己統制感が高く、周囲のサポートも厚い状態を意味している。到達可能性が高い個人は目標達成に有利な状態にあり、主観的 Well-being が高いという結果が得られている。反対に不利な状態にある個人 (自己統制感も低く、達成するのに十分な時間がない) は主観的 Well-being が低い結果が報告されている (Bruestein, 1993)。Bruestein (1993) がこの二つの概念を強調している一方で、この2つの変数の交互作用の影響を重視している。彼によれば目標のコミットメントと目標への到達可能性が相互作用し、その過程で生じる Progress が最終的な well-being を生み出していると言及している。Brunstein et al. (1999) や Conrad et al. (2010) の研究においても同様の結果が得られている。一方で、目標達成が不可能で進展しない場合は目標を諦めることによって失敗を繰り返さない、心理的苦痛を和らげるという利点があるとしている (Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003)。他方で、目標達成が困難な場合は不可能な場合とは異なり達成できる可能性が存在するため、目標達成が困難な場合は不可能な状況とは異なり目標を諦めてしまうと主観的幸福感を低下させることが示唆されている (島田他, 2008)。Brandtstadter et al. (1990, 1999, 2002) はこのような目標に対する意識を発達プロセスの観点から広範囲な年齢層で研究を行っている。

Brandtstadter et al. (2002) は目標に対する対処方略を2つに分類した Dual Process Model を提唱している。一つ目の方略は Assimilative process と呼ばれる。これは困難な状況でも諦めずに目標に近づくために個人資源 (時間やエネルギー) を投入する対処方略である。この方略群は個人の目標やプロジェクトにより近い状態に到達するための努力や意図的な活動で構成されている。この方略を用いている個人は、目標を達成するために関連がある知識やスキルを身につけようとする。高齢期においてはこの Assimilative な活動は促進という観点から (Higgins, 1997)、予防や代償といった観点へとシフトし今の状態を維持していこうとするものへと変化していく (Cross & Markus, 1991; Nurmi, Pulliainen, & Salmela-Aro, 1992; Ogilvie & Rose, 1995)。しかしながら、Dual Process Model では Assimilative の心理過程が限界を示したとき、それに変わって Accommodative のプロセスが促進すると考える。

Accommodative process とは現在の状況を受容し目標のレベルを下げたり、代替えとなる目

標に切り替えるなど当初の計画を変更して目標を調整する方略を意味する。この方略にある個人はまず最初に Assimilative な努力で維持してきた実際の状況と目標との差を解釈する。次に、この差を埋めるための認知や信念の認知システムを修正する。そして希望とする目標の再設定を行い、これまでの目標への愛着を棄て、新しく可能となる目標へと集中するようになる。この方略は Assimilative process が働いている時は抑制されており、何らかの障害で目標の到達可能性の信念が崩れると Accommodative process が働き目標の重要性を低くする。さらに認知として目標の魅力を減らし、困難な状況の前向きな再検討を高めていくようになる。この二つの方略は相対的な関係にあり、精神的な健康や幸福感に対して重要な役割を果たしていると考えられている。

Brandtstadter & Renner (1990) はこれらの概念を基に Assimilative Process を測定する Tenacious Goal Pursuit (以下, TGP) 尺度と Accommodative Process を測定する Flexible Goal Adjustment (以下, FGA) 尺度を作成している。そして、両尺度の得点が高いほど目標達成が妨げられる状況においても、個人の内的統制感が高く心理的に健康で主観的な well-being が高いことを確認している。さらに、34 ～ 63 歳を対象に対処方略の加齢変化を調べた結果、年齢が高くなるほど TGP 尺度の得点は低くなるのに対して、FGA 尺度の得点は高くなることを示している。従来、目的達成が妨げられる状況で目標レベルを引き下げることや単に認知を切り替えるだけの対処は直接問題を解決しないため、心理的健康に負の影響を与えると考えられてきた。これに対して、彼らは柔軟に目標を調整することも心理的健康に肯定的な影響を与えること、これを発達の一つと捉えることを実証的に明らかにしたのである。

以上の背景を踏まえると目標達成に至るまでのプロセスは主観的 Well-being に影響を及ぼしていると考えられ、これらを評価することは意義があると考えられる。これまでの選考研究では目標達成に至るまでのプロセスが評価されておらず、諸要因の変化を捉えた目標研究は行われていない。また、日本において目標研究が少ないことから、本研究では目標達成に及ぼす諸要因の変化を捉え主観的 Well-Being にどのような影響を及ぼしているのかを検討する。

## 2. 方法

### (1) 調査対象と調査手続き

2011 年 5 月～2011 年 12 月にかけて都内 A 大学に通う大学生男女 244 名及び、一般社会人の男女 56 名を対象に調査を行った。調査は 3 週間に 1 回、計 4 回実施し約 2 ヶ月に渡って行われた。大学生は授業中に質問紙を配布し集団的に実施した。社会人については事前に協力依頼メールを送付した。快諾者に対して計 4 回の質問紙を一度にまとめて実験参加者へ送付した。その後、回答日 2 日前に筆者からメールを送付し計 4 回の質問紙記入を依頼した。実験参加者は全ての質問紙に回答後、返信用封筒にて筆者宛に返送した。

## (2) 調査内容

### 1. 個人目標の設定

初回調査日に実験参加者は3つの個人目標を設定した。この個人目標は短期的な目標（明日の朝は早く起きる。など）ではなく2ヶ月から3ヶ月の間に達成できそうな長期的な目標（成績を前の学期より良くする。など）を設定させた。初回の調査ではその目標を達成するための具体的な行動を記入させた。この具体的な行動は「回数や時間で表すことのできる、数えられる行動」とした。2回目以降の調査では質問紙記入前に再度目標を記入させ目標を想起させた上で回答させた。また、2回目以降の調査で主観的な判断として100%を最高値とする具体的な行動の実行度、目標の達成度を回答させた。

### 2. 個人目標要因

Brunstein（1993）の先行研究を元に以下3つの尺度を用いた。目標の重要性、目標への到達可能性、Progressである。それぞれの尺度は下位因子が3つ存在しており、各因子は2項目（1項目は逆転項目）で合計18項目の心理尺度である。本尺度は「完全にそう思う」から「完全にそう思わない」の7件法で構成されている。筆者が本尺度を日本語に翻訳し指導教授が添削後、ニュアンスの不具合が無くなるまで修正を行った。

Tenacious Goal Pursuit (TGP) 尺度とFlexible Goal Adjustment (FGA) 尺度については松岡（2006）が翻訳し分析を行った因子項目をそのまま踏襲する形で使用した。本尺度は「非常によくあてはまる」から「あてはまらない」の5件法で構成され合計17項目からなり、肯定的解釈、粘り強さ、諦めの早さの3因子構造で構成される心理尺度である。

### 3. 主観的 Well-being

主観的 Well-being を測定するために坂入他（2003）が作成した二次元気分尺度を使用し、個人の心の「活性度」を測定した。主観的 Well-Being として2次元気分尺度を使用した理由は、目標を達成するに至るプロセスを評価していることに起因する。本研究は目標設定から目標達成に向けて行動している過程の一時的な心理状態を把握しその心理状態がどのように変化しているのかを捉えることを目的としている。一時期な心理状態を測定できる心理尺度はPANAS（Positive and Negative Affect Schedule）、POMS（Profile of Mood States）など数少ない。また、そのほとんどは海外の文献で用いられた項目をそのまま日本語に翻訳し分析している。坂入他（2003）が指摘しているように心理状態を表す言葉やイメージには文化差があるため、日本語による尺度を作成する際には日本語の気分を表す言葉を収集し分析した上で信頼性と妥当性を確保する必要がある。加え、本研究は4回の継続調査であるため心理状態を繰り返し測定する。そのため、項目数が多い心理検査は実験参加者への負担が大きいことも考えられる。この点は坂入他も同様の見解を述べている。2次元気分尺度はこの点も考慮され、繰り返しの測定を想定した上で質問を8項目として開発されている。

以上、坂入他（2003）が作成した2次元気分尺度は一時的な心理状態を測定する日本で開発

された心理尺度であること、また繰り返し測定しても実験参加者の負荷が少ないことから本研究では主観的 Well-Being として本尺度を使用した。心の活性度のプラス得点は「イキイキして活力がある状態」を指しマイナス得点は「だるくて気力が出ない状態」を指す。尺度の妥当性、信頼性は確認されており、「非常にそう」から「全くそうではない」の6件法から構成されている。合計8項目で構成され測定結果をグラフに記入することで気分の変化を簡単に且つ客観的に確認することができる心理アセスメントである。

### (3) 手順

初回の調査は目標設定、個人目標要因（目標の重要性、目標への到達可能性、TGP & FGA 尺度）、心の活性度を測定した。2回目、3回目は設定した目標と目標への具体的行動を再び記入させ、個人目標要因（目標の重要性、目標への到達可能性、Progress, TGP & FGA 尺度）、心の活性度を測定した。最後の調査では目標と目標への具体的行動の記入後、個人目標要因（Progress, TGP & FGA 尺度）及び心の活性度を測定した。

### (4) 分析方法

Progress, 目標の重要性と到達可能性の交互作用、目標に対する具体的行動の実行度が心の活性度と目標の達成度に及ぼす影響を調べるために、Progress 得点、目標の重要性と到達可能性の交互作用得点、目標に対する具体的行動の実行度（0-100%）を説明変数、心の活性度と目標の達成度を被説明変数として強制投入法による階層的重回帰分析を行った。肯定的解釈、粘り強さ、諦めの早さ（TGP & FGA 尺度）が心の活性度に及ぼす影響を調べるために、肯定的解釈得点、粘り強さ得点、諦めの早さ得点を説明変数、心の活性度と目標の達成度を被説明変数として強制投入法による重回帰分析を行った。分析には統計パッケージソフト SPSS17.0J を用いた。

## 3. 結果

### (1) 基本属性

社会人は女性36名、男性20名の合計56名（平均年齢37.36、標準偏差8.28）。大学生は女性165名、男性79名の計244名（平均年齢19.54歳、標準偏差2.63）であった。

### (2) 目標内容

目標の内容を集成したものが以下表1、表2である。同様と思われる目標を集約し社会人は3票以上、学生は5票以上の目標を記載した。その結果、社会人はダイエットが最も多く12票、次いで勉強関連が7票であった。学生は成績関連の目標が圧倒的に多く48票、次いでダイエットが20票などの結果が得られた。



表1 社会人の目標内容

目標内容	総数
ダイエット	12
勉強をする。資格取得を目指す。など	7
健康行動(食事管理、運動、就業後の時間の有効活用など)	6
就職、転職活動をする。	4

表2 学生の目標内容

目標内容	総数
成績関連(成績を上げる。GPAを向上させる。予習、復習をして成績を良くする。など)	48
ダイエット	20
貯金をする。	16
部活動関連(部活動でいい成績を残す。レギュラーを獲得する。技術力を上げる。など)	12
就職活動を始める。希望の就職先を決める。など	12
部活動と学校との両立。	7
将来のために何か取り組めるものを見つける。	7
恋人を作る。恋人に対して優しくなる。など	7

### (3) 心の活性度を被説明変数とした階層的重回帰分析

Progress得点、目標の重要性と到達可能性の交互作用得点、目標に対する具体的行動の実行度(0-100%)を説明変数、心の活性度を被説明変数として階層的重回帰分析を行った(表3)。その結果、全過程のProgressの指標において有意な標準偏回帰係数( $\beta$ )を確認することができた。目標に対する重要性と到達可能性の交互作用得点も有意な値を確認することができた。また、目標に対する具体的行動の実行度においても有意な影響を確認できた。すなわち、Progressは心の活性度に強い影響を及ぼし、目標に対する実行度も心の活性度への影響が強いことが示唆された。また、目標に対する重要性と到達可能性の交互作用は目標達成の過程と共に影響力が低くなる傾向が見られた。

表3 心の活性度に対する階層的重回帰分析の結果

Step	説明変数	重相関係数( $R$ )	$R^2$ (重決定係数)	相関係数	標準偏回帰係数( $\beta$ )
<b>被説明変数: 調査2回目 心の活性度</b>					
1	Progress(2回目)	.493	.243	.608	.438***
2	重要性x到達可能性(2回目)	.541	.292	.463	.205**
3	具体的行動の実行度(2回目)	.649	.421	.429	.139†
Step	説明変数	重相関係数( $R$ )	$R^2$ (重決定係数)	相関係数	標準偏回帰係数( $\beta$ )
<b>被説明変数: 調査3回目 心の活性度</b>					
1	Progress(3回目)	.425	.181	.415	.240**
2	重要性x到達可能性(3回目)	.461	.212	.329	.167*
3	具体的行動の実行度(3回目)	.465	.217	.371	.168*
Step	説明変数	重相関係数( $R$ )	$R^2$ (重決定係数)	相関係数	標準偏回帰係数( $\beta$ )
<b>被説明変数: 調査4回目 心の活性度</b>					
1	Progress(4回目)	.441	.123	.468	.234**
2	重要性x到達可能性(3回目)	.467	.160	.301	.068
3	具体的行動の実行度(4回目)	.539	.185	.495	.325***

† $p < .10$  \* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$ 

## (4) 心の活性度を被説明変数とした重回帰分析

肯定的解釈得点, 粘り強さ得点, 諦めの早さ得点を説明変数, 心の活性度を被説明変数として強制投入法による重回帰分析を行った(表4)。その結果, 粘り強さは4回目の段階を除いて有意な標準偏回帰係数を確認することができた。また, 諦めの早さも3回目を除いて有意な負の標準偏回帰係数を確認することができた。すなわち, 時間の推移と共にそれぞれの因子の影響力に変化が見られることが明らかとなった。

表4 心の活性度に対する重回帰分析の結果

被説明変数: 調査2回目 心の活性度 ( $R=.406, R^2=.165$ )		
説明変数	相関係数	標準偏回帰係数 ( $\beta$ )
肯定的解釈(2回目)	.260	.151 <sup>†</sup>
粘り強さ(2回目)	.377	.241**
諦めの早さ(2回目)	-.223	-.159*
被説明変数: 調査3回目 心の活性度 ( $R=.445, R^2=.198$ )		
説明変数	相関係数	標準偏回帰係数 ( $\beta$ )
肯定的解釈(3回目)	.355	.217**
粘り強さ(3回目)	.402	.267**
諦めの早さ(3回目)	-.150	-.091
被説明変数: 調査4回目 心の活性度 ( $R=.438, R^2=.193$ )		
説明変数	相関係数	標準偏回帰係数 ( $\beta$ )
肯定的解釈(4回目)	.335	.329***
粘り強さ(4回目)	.355	.139 <sup>†</sup>
諦めの早さ(4回目)	-.113	-.226**

<sup>†</sup> $p < .10$  \* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

#### (5) 目標の達成度を被説明変数とした階層的重回帰分析

Progress得点, 目標の重要性と到達可能性の交互作用得点, 目標に対する具体的行動の実行度を説明変数, 目標の達成度を被説明変数として強制投入法による階層的重回帰分析を行った(表5)。その結果, 全過程のProgressの指標及び具体的行動の実行度において有意な標準偏回帰係数( $\beta$ )を確認することができた。すなわち, 目標の達成度にはProgressや具体的な行動の実行度の強い影響力を確認することができた。尚, 説明変数で分析結果が記入されていないものは多重共線性の問題が生じたためである。多重共線性の判断基準はピアソンの積率相関係数の矛盾である。多重共線性の問題の生じた説明変数と被説明変数間の相関係数は正の相関を示していたにもかかわらず, 階層的重回帰分析の値は負の回帰係数を示した。従ってこの矛盾から多重共線性の問題が生じたと判断した。調査4回目の目標達成度についても多重共線性の問題が見られ, 標準偏回帰係数が有意な値を示したため多重共線性の問題を示した説明変数(重要性x到達可能性, 4回目)を排除した結果を以下表6に示した。



表5 目標の達成度に対する階層的重回帰分析の結果

Step	説明変数	重相関係数( $R$ )	$R^2$ (重決定係数)	相関係数	標準偏回帰係数( $\beta$ )
被説明変数: 調査2回目 目標の達成度					
1	Progress(2回目)	.527	.278	.534	.342***
2	重要性x到達可能性(2回目)	.531	.282	.273	.000
3	具体的行動の実行度(2回目)	.631	.398	.557	.387***
Step	説明変数	重相関係数( $R$ )	$R^2$ (重決定係数)	相関係数	標準偏回帰係数( $\beta$ )
被説明変数: 調査3回目 目標の達成度					
1	Progress(3回目)	.603	.364	.607	.313***
2	重要性x到達可能性(3回目)	——	——	.285	——
3	具体的行動の実行度(3回目)	.729	.531	.687	.509***

† $p < .10$  \* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$ 

表6 目標の達成度(4回目)に対する階層的重回帰分析の結果

Step	説明変数	重相関係数( $R$ )	$R^2$ (重決定係数)	相関係数	標準偏回帰係数( $\beta$ )
被説明変数: 調査4回目 目標の達成度					
1	Progress(4回目)	.593	.352	.593	.201***
2	具体的行動の実行度(4回目)	.839	.705	.822	.712***

† $p < .10$  \* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$ 

## (6) 目標の達成度を被説明変数とした重回帰分析

肯定的解釈得点, 粘り強さ得点, 諦めの早さ得点を説明変数, 達成度を被説明変数として強制投入法による重回帰分析を行った(表7)。その結果, 粘り強さのみに有意な標準偏回帰係数を確認することができた。すなわち, 目標の達成には粘り強い努力が重要であり, 諦めずに続けることが目標達成に近づけることが明らかとなった。尚, 説明変数で分析結果が記入されていないものは多重共線性の問題が生じたためである。多重共線性の問題の根拠は前述(5)で示した見解と同様である。

表7 目標の達成度に対する重回帰分析の結果

被説明変数: 調査2回目 目標の達成度 ( $R=.240, R^2=.058$ )		
説明変数	相関係数	標準偏回帰係数 ( $\beta$ )
肯定的解釈(2回目)	.202	.030
粘り強さ(2回目)	.272	.230*
諦めの早さ(2回目)	-.031	-.032
被説明変数: 調査3回目 目標の達成度 ( $R=.213, R^2=.046$ )		
説明変数	相関係数	標準偏回帰係数 ( $\beta$ )
肯定的解釈(3回目)	.252	—
粘り強さ(3回目)	.126	.226**
諦めの早さ(3回目)	.177	.104
被説明変数: 調査4回目 目標の達成度 ( $R=.271, R^2=.073$ )		
説明変数	相関係数	標準偏回帰係数 ( $\beta$ )
肯定的解釈(4回目)	.177	—
粘り強さ(4回目)	.294	.283**
諦めの早さ(4回目)	.006	.031

† $p < .10$  \* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

#### 4. 考察

本研究では主観的 Well-being として坂入他 (2003) が開発した気分尺度 (心の活性度) を指標として用いた。まず、階層的重回帰分析の結果から心の活性度に対して最も影響力が強かったのが Progress である (2回目,  $\beta = .438$ ; 3回目,  $\beta = .240$ ; 4回目,  $\beta = .234$ )。Brunstein (1993) の研究では目標に対する重要性と目標に対する到達可能性の影響力を強調し、且つこの要素の交互作用が最も強い影響力を持つとされていた。しかしながら、本調査でこの交互作用は有意な標準偏回帰係数を示したが、時間の推移と共に交互作用項の影響力は減少傾向にあり最後の調査段階では有意な値を示さなかった。つまり、心の活性度に対しては Progress が目標に対する重要性と到達可能性の交互作用よりも強い影響力を持つことが示唆された。個人がなんらかの目標を掲げた場合その目標に近づいているという進展している感覚を個人が抱くことが心の活性度を高める上で非常に重要であることが明らかとなった。すなわち、進展状況が高い個人は心の活性度 (イキイキして活力がある状態) が高く、そうではない個人は心の活性度が低く (だるくて気力が出ない状態) なると考えられる。

また、具体的行動の実行度の影響力も確認できた。2回目調査では有意傾向を示し時間の推移と共にその影響力が増している。このことから、目標設定後に具体的にどのような行動を取り、それをどのくらい自分が実行できているのかの主観的な判断が主観的 Well-being にも影響

を及ぼすことが示唆された。以上の結果から、目標の重要性と到達可能性の交互作用と具体的行動の実行度がProgressに影響を及ぼし、Progressが起点となって精神的健康に影響を及ぼしたことが推察された。このメカニズムを明らかにすることは、人の健康ばかりでなく動機づけの研究においても非常に重要であると考えられる。

一方で、TGP & FGA尺度との結果からも先行研究を指示できる結果が示された。結果の表4にあるように粘り強さは3回目までは回帰係数が上昇するが、4回目で有意な値を示さず回帰係数も低い結果となっている。一方で肯定的解釈では初回の回帰係数値も低く有意な値を示していないが、時間の推移と共に回帰係数値が上昇している。すなわち、目標を掲げた最初の段階では目標に対して粘り強く努力していることが心の活性度を高めると考えられる。しかしながら、時間の経過と共になんらかの原因で目標達成が困難であると認知されると目標に努力し続けるよりも、肯定的な解釈（目標の変更や目標のレベルを下げる）をすることで心の活性度を高めていることが示唆された。これは肯定的に解釈することにより精神的な健康を維持したと考えられる。前述したDual Process Modelが示すように、短い期間ながらもこの2つの方略が相互に働くことにより精神的な健康にポジティブな影響を及ぼしたことが明らかとなった。諦めの早さにおいては一貫して負の回帰係数を示しており4回目の回帰係数の値が最も高い結果が得られた。この結果から、どの段階においてもネガティブな諦めをすると心の活性度を下げることが明らかとなった。すなわち、どんな目標においてもすぐに諦めるといった行動は精神的な健康度を下げ悲観的な感情を生起させると考えられる。

一方、本研究では主観的な判断として100%を最高値とする目標の達成度を評価した。まず、表6の階層的重回帰分析の結果から非常に高い重相関係数を確認することができた。2回目の調査で $\beta = .593$ 、3回目の段階で $\beta = .839$ である。この結果から、Progressと目標に対する具体的行動の実行度が非常に重要な説明変数であることが確認できた。Progressの回帰係数は3回目の段階で減少するもののほとんど変化は無い。具体的行動の実行度においては2回目、3回目の回帰係数の差が $\beta = .122$ と説明率が非常に高くなっている。このことから目標を達成するには個人が目標達成に向かって前進しているというProgressを認知することに加え、下位目標でもある目標に対する具体的な行動が非常に重要になることが明らかとなった。

TGP & FGA尺度との関連性を概観すると粘り強さのみ有意な値（表7参照）を示し回帰係数も徐々に増す傾向を示している。この結果からも目標達成には諦めずに粘り強く努力することが目標達成には重要であることが明らかとなった。

## 5. 総括と課題

本研究では目標達成に至るまでのプロセスを概観し、そのプロセスにおける諸要因の変化が主観的Well-Beingに健康に影響を及ぼしていることが明らかとなった。目標は医療、産業、福祉といったあらゆる分野で誰しもが必ず抱える意思や欲、または課題である。個人が目標を立てる場合、経営者が従業員に対して目標設定をさせる場合、患者・クライアントに対する治療設定を行う場合など本研究の結果は多くの分野・人に寄与できると考えられる。先に述べたご

とく、日本において目標に関連した研究は非常に少ない。今後このような一連の研究が日本においても盛んに行われることが望まれる。

一方で本研究の限界を踏まえたいくつかの課題を言及する。まず、「目標の質」である。今回の研究では個人目標の内容について分析せず、集約した探索的な分析を行っている。例えば、目標には「留学のために英語力を強化する」といったかなり明確な意志と目標を持ち、日々そのためにどのような取り組みをするかまで具体的に記述している者もいる。一方で、「勉強を頑張る」といった曖昧で目標に対する意識が低いと思える個人も存在した。その他、学生と社会人では目標の内容にも差があり社会人は具体的な行動の記述も詳細に明示されていた。以上のことを踏まえ、今後の調査ではより精度を上げるために目標設定の緻密さや集団による区分け（学生、社会人、高齢者など）を行う必要があるだろう。また、調査において目標を失念する参加者が多数見受けられた。これに対応する研究法も考案しなければならないだろう。

次に尺度の標準化である。今回の調査で使用した目標の重要性、目標の到達可能性、Progressの3つの尺度は筆者が翻訳したのみで標準化していない。そのため、この3つの概念を的確に捉えられていない問題も考えられる。今後はこの3つの概念を測定する尺度の標準化に取り組む必要があるだろう。

また、本研究ではTGP & FGA尺度との関連性の結果は概ね原著の考えを踏襲できたと考えられる。しかしながら、目標の質の精査、集団による区分けなど精度を上げた上でさらなる研究が必要であろう。目標を常に達成することは非常に困難である。目標を断念し、違うものへと変更しなければならない場合は多々存在する。こういった状況に対応するためにはDual Process Modelが非常に重要な概念になると考えられる。今後の研究ではBrandtstädter (2002) が示した本モデルを主軸とした研究も必要であろう。

## 文献

- 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(1), 58–67.
- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22(1), 117–150.
- Brandtstädter, J., Wentura, D., & Rothermund, K. (1999). Intentional self-development through adulthood and later life: Tenacious pursuit and flexible adjustment of goals. In J. Brandtstädter, R. M. Lerner (Eds.), *Action & self-development: Theory and research through the life span* (pp. 373–400).
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 65(5), 1061–1070.
- Conrad, N., Doering, B. K., Rief, W., & Exner, C. (2010). Looking beyond the importance of life goals. The personal goal model of subjective well-being in neuropsychological rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 24(5), 431–443.
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34(4), 230–255.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575
- Emmons, R. A. (1999). The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality. New York, NY US: Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Kaiser, H. A. (1996). Goal orientation and emotional well-being: Linking goals and affect through the self. In L. L. Martin, A. Tesser, L. L. Martin, A. Tesser (Eds.), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 79–98).
- 古庄高 (2011). アドラー心理学による教育 子どもを勇気づけるポジティブ・ディシプリン ナカニシヤ出版
- Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal Of Applied Psychology*, 72(2), 212–220.
- Maier, G. W., & Brunstein, J. C. (2001). The role of personal work goals in newcomers' job satisfaction and organizational commitment: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(5), 1034–1042.
- 松岡弥玲 (2006). 理想自己の生涯発達一変化の意味と調節過程を捉える— 教育心理学研究, 54, 45–54
- Novacek, J. S. & Lazarus, R.S. (1990). The Structure of Personal Commitments. *Journal Of Personality*, 58(4), 693–715.
- Nurmi, J., Pulliainen, H., & Salmela-Aro, K. (1992). Age differences in adults' control beliefs related to life goals and concerns. *Psychology And Aging*, 7(2), 194–196.
- Ogilvie, D. M., & Rose, K. M. (1995). Self-with-other representations and a taxonomy of motives: Two approaches to studying persons. *Journal of Personality*, 63, 643–679.
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢英昭 (2003) 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発 筑波大学体育科学系紀要, 26, 27–36
- Schwartz, L. A., & Drotar, D. (2009). Health-related hindrance of personal goal pursuit and well-being of young adults with cystic fibrosis, pediatric cancer survivors and peers without a history of chronic illness. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(9), 954–965.
- 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? 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 11, 79–88
- Wiese, B. M. (2005). Goal progress makes one happy, or does it? Longitudinal findings from the work domain. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 78(2), 287–304.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494–1508.