

修士論文 (要旨)

2012年1月

目標達成プロセスが主観的 Well-Being に及ぼす影響

指導 鈴木 平 先生

心理学研究科
健康心理学専攻
210J4057
園山 玄史

もくじ

第1章 序論	1
第1節 問題	1
第2節 目的	1
第2章 研究	1
第1節 方法	1
1.1.1. 調査対象者	1
1.1.2. 手続き	1
1.1.3. 材料	1
個人目標の設定	1
個人目標要因	1
主観的 Well-being	1
1.1.4. 分析方法	1
第2節 結果	2
第3節 考察	2
第3章 文献	3

第1章 序論

第1節 問題

1980年代以降、主観的 well-being (以下、SWB) の研究が盛んに行われておりその重要性が訴えられてきている (Diner, 2000)。この SWB の研究は経済収入や人の情動、パーソナリティの側面などさまざまな観点から研究が行われてきている。特に多くの分野で裨益する研究として「個人目標」の研究が盛んに行われている (Diner, 1984; Brunstein, 1993)。目標は SWB に大きな影響力を及ぼすと考えられており、医療分野 (Conrad, Doering, Rief, & Exner, 2010; Schwartz & Drotar, 2009)、産業分野 (Maier & Brunstein, 2001; Wiese & Freund, 2005) など研究領域は多岐に渡る。しかしながら、日本において目標研究はスポーツとの関連のみであり研究がほとんど行われていない。また、海外の先行研究は長期的な調査にも関わらずプロセスを評価する分析を行っていないという問題が指摘できる。

第2節 目的

目標を設定してから達成までのプロセスに着目し、その過程がどのように SWB に影響を及ぼすのかを検討し影響力の高い要因を明らかにする。

第2章 研究

第1節 方法

2.1.1. 調査対象者

大学生男女 244 名及び一般社会人の男女 56 名 (平均年齢 37.36、標準偏差 8.28)。

2.1.2. 手続き

質問紙は 3 週間に 1 回、計 4 回実施し 2 ヶ月に渡って集められた。社会人については計 4 回の質問紙を一度にまとめて実験参加者へ送付して実施した。

2.1.3. 材料

個人目標の設定

初回調査日に実験参加者は 2 ヶ月から 3 ヶ月の間に達成できそうな長期的な目標とそれを達成するための具体的行動を設定した。実験参加者は以降の調査でその目標についての経過を回答した。具体的行動と目標の達成度は 0–100% で回答を求めた。

個人目標要因

Brunstein (1993) の先行研究を元に以下の 3 つの尺度を用いた。目標の重要性 (決断力、緊急性・切迫性、意欲・やる気)、目標への到達可能性 (機会、統制感、支援)、目標の進展状況 (進歩・成長、結果・実績、障害・弊害、以下 Progress と表記) である。筆者が本尺度を日本語に翻訳したものを使用した。その他、松岡 (2006) が翻訳し標準化した Tenacious Goal Pursuit(TGP)尺度と Flexible Goal Adjustment(FGA)尺度。

主観的 Well-being

2 次元気分尺度 (坂入他, 2003) と GHQ12 (福西, 1990)。

2.1.4. 分析方法

1. 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を説明変数、主観的 Well-being、目標の達成度を被説明変数とした階層的重回帰分析。
2. 肯定的解釈、粘り強さ、諦めの早さ (TGP & FGA 尺度) を説明変数、主観的 Well-being、Progress、目標の達成度を被説明変数とした重回帰分析。

3. 各段階全変数のパス解析と共分散構造分析

第2節 結果

2.2.1. 以下、3つが階層的重回帰分析の結果

1. 心の活性度に対して Progress (2回目, $\beta = .438, p < .001$; 3回目, $\beta = .240, p < .01$; 4回目, $\beta = .234, p < .01$) と具体的行動の実行度 (3回目, $\beta = .168, p < .05$; 4回目, $\beta = .325, p < .001$) が有意。
2. GHQ12に対して Progress (2回目, $\beta = .474, p < .001$; 3回目, $\beta = .348, p < .001$; 4回目, $\beta = .300, p < .001$) が有意。
3. 目標の達成度に対して Progress (2回目, $\beta = .342, p < .001$; 3回目, $\beta = .313, p < .001$; 4回目, $\beta = .201, p < .001$) と具体的行動の実行度 (2回目, $\beta = .387, p < .001$; 3回目, $\beta = .509, p < .01$; 4回目, $\beta = .712, p < .001$) が有意。

2.2.2. 以下、3つが重回帰分析の結果

1. 心の活性度に対して粘り強さ (2回目, $\beta = .241, p < .01$; 3回目, $\beta = .267, p < .01$) と諦めの早さ (2回目, $\beta = -.159, p < .05$; 3回目, $\beta = -.226, p < .01$) が有意。
2. GHQ12に対して諦めの早さ (2回目, $\beta = -.260, p < .001$; 3回目, $\beta = -.194, p < .01$; 4回目, $\beta = -.319, p < .001$) が有意。

2.2.3. 以下、各段階全変数のパス解析と共分散構造分析の結果

1. $\chi^2 (168) = 1988.51, p < .001$ 。係数は全て 0.1%水準で有意であった。Progress を起点としてすべての変数に有意な影響を確認することができた。
2. 主観的 Well-being を精神的健康度とした共分散構造分析の結果、 $\chi^2 (171) = 1693.44, p < .001$ 係数は全て 0.1%水準で有意であった。

第3節 考察

階層的重回帰分析の結果、主観的 Well-being (活性度と GHQ12) に対して Progress の高い影響力が確認された。すなわち、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精神的健康度を増す要因となっていると考えられた。進展状況が高い個人は心の活性度が高く、そうではない個人は心の活性度が低くなると考えられる。達成度は Progress と実行度との関連性が見られるが時間と共に実行度の影響力が増していた。

TGP & FGA 尺度との関連では心の活性度に対して粘り強さは3回目までは回帰係数が上昇するが、4回目では有意な値を示さなかった。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、段階が進むに連れて回帰係数値が上昇した。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が推察される。しかしながら、順次段階が進むにつれて目標に努力し続けるよりも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、肯定的な解釈 (目標の変更や目標のレベルを下げる) をしたほうが心の活性度を高めていることが明らかとなった。これは肯定的に解釈することにより精神的な健康度を維持したとも言い換えられる。諦めの早さにおいては一貫して負の回帰係数を示した。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 SWB を下げることが推察された。

パス解析と共分散構造分析の結果からどの段階においても Progress が起点となって SWB や達成感、または次の段階の説明変数に影響を及ぼしていた。この結果から、SWB との関連性を確認でき影響力の高い要因が明らかとなった。

第3章 文献

- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, **65**(5), 1061-1070.
- Brunstein, J. C., & Gollwitzer, P. M. (1996). Effects of failure on subsequent performance: The importance of self-defining goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, **70**(2), 395-407.
- 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.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener, E. M. Suh, E. Diener, E. M. Suh (Eds.) , Culture and subjective well-being (pp. 185-218).
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **95**(3), 542-575
- 福西勇夫 (1990). 日本語版 General Health Questionnaire (GHQ12) cut-off point. *心理臨床* 3 (3) , 228-324
- 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-変化の意味と調節過程を捉える- *教育心理学研究*, **54**, 45-54
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢英昭 (2003) 心理的各制度・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.
- 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.