

目標を諦めることは健康なのか？

島田 裕子・菅谷真衣子・古川 真人

Health Effect of Giving up on Personal's Goal

Yuko Shimada, Maiko Sugaya, Masato Furukawa

Effect of giving up on personal's goal, because of under difficult or impossible conditions on health was investigated by examining the concept of health from two perspectives, the subjective feeling of well-being and physical health that includes the quality of sleep and the physical condition. These conditions were classified into two categories; when it was difficult to achieve a goal and when it was impossible to achieve it. In the case where it was difficult to achieve a goal, to keep pursuing the goal without giving up and adjusting the goal flexibly to the situation was significant for both subjective feelings of happiness and physical health. On the other hand, when it was impossible to achieve a goal, establishing a new goal and trying to achieve it was more effective in increasing the subjective feeling of happiness than giving up the goal. These results suggest that pursuing personal's goal under any circumstance is better for health to than giving up a goal.

Key words: goal disengagement (目標断念), goal reengagement (目標再挑戦), tenacious goal pursuit (目標不屈追求), flexible goal adjustment (目標柔軟調整), health (健康)

問 題

人間にとって最大の悲劇とは、目標に辿り着けないことではなく、辿り着く目標がないことである。しかし、どんなに辿り着きたい目標があったとしても、辿り着くことができない目標もある。例えば、更年期になって子どもを産むことや、リストラされ生活費に困っているのにマイホームを購入したがることは、明らかに辿り着くことができない目標の例として挙げられる。このように目標が達成不可能である場合、不屈に目標を追い続けることはかえって心理的苦痛が増大して、無力感につながることになる。

元来、目標 (goal) は動機づけられた行動が向かう最終的な対象あるいは状態をさし、個人の内的な認識に基づく心理現象のことを言う。Ford (1992) は、「行動を認知的、情動的、生化学的に制御することによって、人びとが達成しようとする最終状態」、「行為の方向性を指示する認知表象」と目標を定義している。よって、本研究にお

いても、目標を目的達成のために設けた認知表象と捉える。

一般的には、目標を不屈に追求することは良いことであり、目標を諦めることはネガティブなことでとされている。確かに、目標達成が明らかに可能な場合や、順調に進んでいる場合に諦めることはネガティブな結果をもたらすため、諦めないことが前提となる。しかし、これは目標達成ができる可能性がある場合に言えることであり、目標達成が不可能な場合は当てはまらない可能性が高いと考えられる。例えば、Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver (2003) は、目標達成が不可能な場合、目標を諦めることによって失敗をくり返さない、心理的苦痛を和らげるという利点があると主張している。さらに、目標の断念 (goal disengagement) と、目標への再挑戦 (goal reengagement) が適応的な自己制御において重要であると主張している。前者は、目標への努力 (effort) とコミットメント (commitment) の2つの要素から構成され、たとえ、目標への努

力を減らしたとしても、コミットメントしたままだと心理的苦痛 (distress) を生起させ、目標断念したことにはならないとされている (Carver & Scheier, 1990)。つまり、目標への努力を減じさせると同時に、コミットメントも減らすことで、完全に目標断念したことになる。後者の目標への再挑戦は、4つの方略二分類できる (Carver & Scheier, 1998; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003)。まず、一つ目は目標達成するために続けていた方略ができなくなってしまった場合、ほかの到達できる方略を選択し、目標追求する方略である (Figure 1. path 1)。例えば、「健康を維持する」という目標をもった場合、走ったり、泳いだりと体を動かすことで健康を維持していたとしよう。しかし、体を動かす時間がなくなり、いつもの健康を維持する方法ができなくなると、ビタミン剤を飲む、アルコールやたばこを避けるといったような時間がなくてもできる方法を選択する。二つ目の方略として、最初に設定した目標とは、全く違う領域で新しい目標を見つけ、目標追求する方略が挙げられる (Figure 1. path 2)。例えば、試験に合格するという目標をもっていたが、試験とは関係のないダイエットをするという目標を設定する。

三つ目の方略は、最初に設定した目標と同じ領域の中で、目標のレベルを下げて目標追求する方略である (Figure 1. path3)。例えば、新車を購入しようとしたが、値段が高すぎるため、購入できないことが分かった。この場合、新車を購入するのではなく、新車よりも安い値段で手に入れることが可能な中古車を購入する。これらの3つの方略は、代替りの目標のポジティブな側面をみつけることに焦点をあて、ポジティブな結果が生じる可能性がある (Gollwitzer, Heckhausen, & Steller, 1990)。しかし、目標断念でもネガティブな結果を生じさせるルートがある (Figure 1. path4)。これが四つ目の方略であり、新しい目標を設定しない場合である。新しい目標を設定しないと、孤独 (loneliness) を感じ、適応的ではない。このことから、目標断念した場合、新たな目標をうまく設定できるかどうか、ポジティブな結果を生み出すためには重要と考えられる。

目標達成が不可能な場合の対処方略と主観的幸福感との関係を研究した Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver (2003) では、目標を断念することは主観的幸福感とは関連がなく、新たな目標に挑戦することが主観的な幸福感和密接な関係を持つことが示された。本邦では、田中

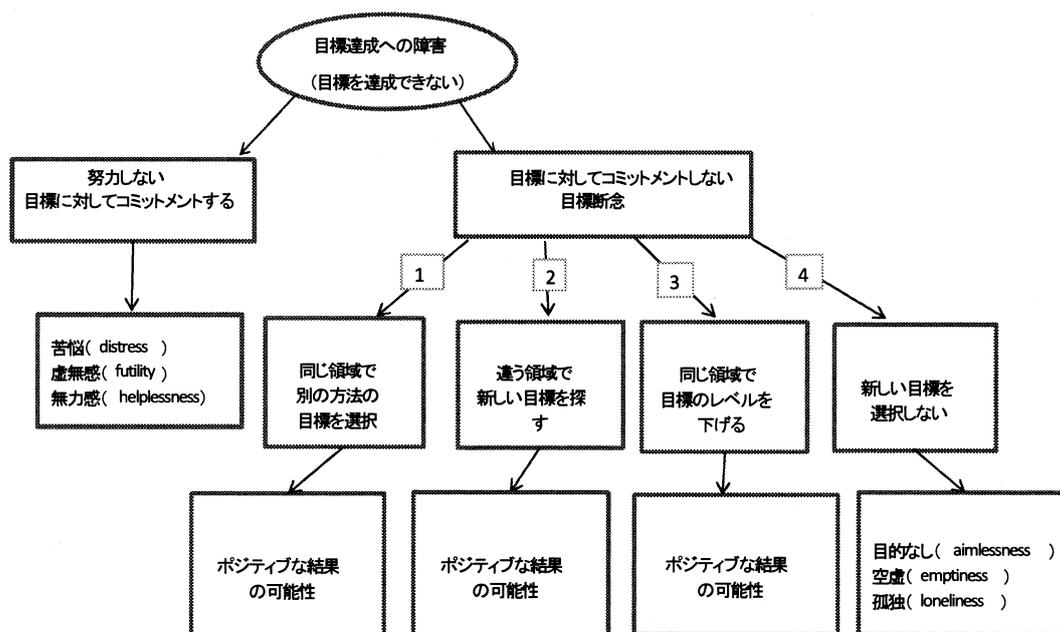


Figure 1 目標達成が不可能な状況での対処方略

(2006) が目標を断念することは主観的幸福感の低さに関連し、新たな目標を設定することが主観的幸福感の高さと関連することを明らかにした。このように、目標を諦めることの良い面は実証されていない。広辞苑第五版では、諦めることを「思い切る。仕方がないと断念したり、悪い状態を受け入れたりする。」と明記している。しかし、ジーニアス英和大辞典では、諦めるを「(希望・考え)を棄てる、手放す」と明記している。日本と欧米と比べて、欧米の方が諦めるという行為を非常にネガティブな行為だと見なしていると考えられ、諦めることの重大さが日本と欧米では異なる可能性が高いと思われる。そのため、この点を踏まえた検討が必要である。また、田中(2006)では、主観的幸福感という精神的な健康の側面しか捉えておらず、身体的健康の側面から検討を行う必要がある。従って、本研究において、主観的幸福感だけではなく、体調や睡眠といった身体的健康を加え、心身両方の健康について検討を行う。

一方、目標達成が困難な場合は、不可能な場合と異なり、達成できる可能性がある。このような場合は、目標を諦めずに不屈に追求することによって、目標達成という結果に繋がる。もし目標を諦めてしまったら、目標達成が妨げられ、心理的苦痛を生じさせるため健康にはマイナスであると考えられる。

Brandtstädter ら (Brandtstädter & Renner, 1990; Brandtstädter & Rothermund, 2002) は、困難な状況における対処方略を2つに分類したモデルである Dual Process Model を提唱している。

一つ目の対処は、困難な状況でもあきら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り、Assimilative Coping と呼ばれる。二つ目の対処は、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対処であり、Accommodative Coping と呼ばれる。

Brandtstädter & Renner (1990) は、これらの対処概念を基に、Assimilative Coping を測定する目標不屈追求 (Tenacious Goal Pursuit : TGP) 尺度と Accommodative Coping を測定する目標柔軟調整 (Flexible Goal Adjustment : FGA) 尺度を作成した。Brandtstädter & Renner

(1990) は、両尺度の得点が高いほど、目標達成が困難な状況においても、個人の内的統制感が高く、心理的に健康であることを報告している。

更に、Brandtstädter & Renner (1990) は、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目標不屈追求尺度の得点は低下するのに対して、目標柔軟調整尺度の得点は高くなることを示した。従来、目標達成が困難な状況で、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、直接に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捉えられていた。Brandtstädter & Renner (1990) は、柔軟に目標を調整することも、心理的健康に肯定感を与えること、これを発達の一つとして捉えられることを実証的に明らかにした。

目標不屈追求と目標柔軟調整の両方略には、心理的健康との関係の違いはあるだろうか。竹村(2007)は、目標不屈追求が心理的健康に与える影響と、目標柔軟調整が心理的健康に与える影響の違いがあるか検討を行った。目標不屈追求の傾向が高いほど、人格成長との間に強い関連が見出され、あきらめずに努力を注ぐことは、自分の成長を確認する効果があることが示唆された。目標柔軟調整は、環境制御力および自己受容への正の影響が最も強く、人生の目的および他者関係へも正の影響があることが見出された。目標柔軟調整の傾向が高いほど、自己の良い面・悪い面を受け入れる傾向を促進し、さらに自分の周囲にある機会を効果的に使い、複雑な状況をコントロールしている感覚を高めていることが示唆された。

Brandtstädter & Renner (1990) は、目標柔軟調整傾向が高いほど、自分が統制しているという感覚が高いことを見出している。このように、目標達成が困難な場合は、目標達成が不可能な場合とは異なり、目標達成を追い続け、目標を達成するための努力が求められると考えられる。つまり、目標を諦めることに健康面において良い効果をもたらすのは目標達成が不可能な場合であり、目標達成が困難な場合はかえって健康面においてマイナスの効果をもたらすのではないだろうか。

そこで、本研究では、目標達成が不可能な場合及び困難な場合の2つの場面において、目標を諦めることが健康とどのような関連があるのかを検討することを目的とする。

<研究1：目標達成が不可能の場合>

目的

目標達成が不可能な場合、目標を諦め、新たな目標に挑戦することが精神的健康・身体的健康を高めると考えられる。目標追求を諦め、新たな目標を見つけて挑戦していくことが健康においてプラスの効果があるだろうと仮説を立て、その検討を行う。また、Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver(2003)の Goal Adjustment Scale 日本語版作成を行う。

方法

調査協力者と実施方法

関東圏内の大学生274名（すべて女性）を対象に、平成20年7月に質問紙法を行なった。回収率は100%で、有効回答数は260名、平均年齢は19.0歳（18歳～27歳、SD1.3）だった。

質問紙の構成

- ①フェイス・シート（年齢・性別）
- ②Goal Adjustment Scale (Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003 ; GAS と略す) を邦訳したもの

「極めて困難であった目標達成が不可能だとわかりました。」という教示のもと、すべての質問項目に対して、「非常にあてはまる」「あてはまる」「どちらでもない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の5件法で回答を求めた。質問

項目を Table 1 に示す。

- ③精神的健康の指標として「主観的幸福感尺度 (Diener, 1984)」5項目、リッカード法による7件法
- ④身体症状を測定する質問として Cold symptoms (Hamrick, Cohen, & Rodriguez, 2002) 過去2週間以内にひいた治療も済んだものも含めた風邪の症状（鼻づまり、せき、熱など）の7項目について5件法で回答する。高得点であるほど風邪の症状が重かったというように数値化されている。
- ⑤アテネ不眠症尺度 (Soldatos, Dikeos, & Paparrigopoulos, 2000)

この尺度は世界保健機関 (WHO) が中心となって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法である。不眠に関する8項目を4件法で回答、最大24点で数値化し、高得点であるほど不眠症の疑いがある。

結果

(1) 因子分析

まず、作成した (GAS) 尺度10項目の平均値、標準偏差を算出した。天井効果及びフロア効果は見られなかった。

次に、10項目全体に対して、因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行った。固有値の変化

Table 1 作成したGAS尺度の項目とその原文

項目番号	原文	邦訳したもの
Goal disengagement(目標の断念)		
1	It's easy for me to reduce my effort toward the goal.	私は簡単に目標に対する努力をやめることができる。
2	I find difficult to stop trying to achieve the goal.(-)	私は目標の達成を途中でやめることは難しい。(-)
3	I stay committed to the goal for a long time; I can't let it go.(-)	私はずっと目標に関わり続けて、あきらめることができない。(-)
4	It's easy for me to stop thinking about the goal and let it go.	私は目標について考えるのをやめ、簡単に目標から離れることができる。
Goal reengagement(目標再挑戦)		
1	I think about other new goals to pursue.	私は新しくほかの目標を追求しようと思う。
2	I seek other meaningful goals.	私はほかの大切な目標を探そうとする
3	I convince myself that I have other meaningful goals to pursue.	私はほかの大切な目標を追求することに納得できる。
4	I tell myself that I have a number of other new goals to draw on.	私は多くの新しい目標を取り入れようと自分に言い聞かせる。
5	I start working on other new goals.	私はほかの新しい目標に取り組める。
6	I put effort toward other meaningful goals.	私はほかの大切な目標の達成に向かって努力できる。

※(-)は逆転項目

Table 2 作成したGAS尺度の因子分析結果（主因子法、バリマックス回転）

項目内容	I	II	共通性	平均 (SD)
第1因子 目標再挑戦(Goal reengagement) 因子				
5 私は新しくほかの目標を追求しようと思う	.79	.10	.56	3.41 (0.88)
10 私はほかの大切な目標の達成に向かって努力できる	.71	.05	.41	3.39 (0.81)
7 私はほかの大切な目標を探そうとする	.70	.01	.37	3.43 (0.84)
4 私はほかの新しい目標に取り組める	.64	.36	.54	3.30 (0.89)
9 私は多くの新しい目標を取り入れようと自分に言い聞かせる	.54	.07	.41	3.29 (0.92)
2 私はほかの大切な目標を追求することに納得できる	.52	.38	.38	3.30 (0.97)
第2因子 目標断念(Goal disengagement) 因子				
3 私はずっと目標に関わり続けて、あきらめることができない(-)	.13	.70	.43	2.92 (1.03)
6 私は目標の達成を途中でやめることは難しい(-)	.06	.70	.41	3.02 (1.01)
1 私は簡単に目標に対する努力をやめることができる	.07	.68	.38	2.92 (1.07)
8 私は目標について考えるのをやめ、簡単に目標から離れることができる	.14	.64	.32	2.84 (0.97)
負荷量の平方和	2.62	2.14		
寄与率	26.17	21.37		

Table 3 下位尺度間の相関

	目標再挑戦	目標断念	尺度全体	主観的幸福感	風邪	不眠
目標再挑戦	—	.31 **	.85 **	.23 **	-.04	-.22 **
目標断念		—	.77 **	-.06	.04	.02
尺度全体			—	.12 *	-.01	-.14 *
主観的幸福感				—	-.15 *	-.37 **
風邪					—	.25 **
不眠						—

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

は3.77, 2.01, 0.81, 0.71…というものであり、初期解における固有値の減衰状態から2因子が抽出された。バリマックス回転後の因子パターンをTable 2に示す。なお、2因子の累積寄与率は47.54%であった。それぞれもとの尺度の内容と一致した項目構造であり、第1因子は「目標再挑戦」因子、第2因子は「目標断念」因子と解釈された。

(2) 下位尺度間の関連

因子分析において、各因子に高い負荷量を示した項目の合計得点を、各下位得点とした。内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ、尺度全体で.81、「目標再挑戦」因子で.82、「目標断念」因子で.78と十分な値が得られた。

Table 3に下位尺度間相関を算出した。

(3) 健康と「目標断念」・「目標再挑戦」の関連

■主観的幸福感と「目標断念」・「目標再挑戦」の関連

精神的健康に対する「目標断念」・「目標再挑戦」の効果を検討するため、精神的健康の指標と

して用いた主観的幸福感尺度得点を従属変数とする階層的重回帰分析（ステップワイズ法）を実施した。ステップ1では「目標断念」、「目標再挑戦」の主効果について検討した。ステップ2ではこの2つの要因の交互作用を投入した。

ステップ1の分析において、「目標断念」・「目標再挑戦」それぞれの主効果が有意に認められた ($F(1, 259)=10.15, p < .01, \Delta R^2=.05$)。目標を断念しなければならなくなった場合、目標を簡単に諦められると考える方が主観的幸福感が低かった ($\beta = -.15, p < .05$)。他方、目標再挑戦においては新しい目標を見つけて挑戦していけると考える方が、主観的幸福感が高かった ($\beta = .28, p < .01$)。また、ステップ2において2要因の交互作用について検討したが、交互作用効果は認められなかった。

■身体的健康（風邪、不眠症状）と「目標断念」・「目標再挑戦」の関連

身体的健康と「目標断念」・「目標再挑戦」の効果について検討するために、風邪などの身体状況

を測定する Cold symptoms(風邪)得点を従属変数として階層的重回帰分析(ステップワイズ法)を実施した。ステップ1では「目標断念」、「目標再挑戦」の主効果について検討した。ステップ2ではこの2つの要因の交互作用を投入した。

その結果、ステップ1の「目標断念」・「目標再挑戦」それぞれの主効果 ($F(1, 259)=0.05, n. s., \Delta R^2=.00$) 及びステップ2の2要因の交互作用 ($F(2, 259)=0.05, n. s., \Delta R^2=.00$) は認められなかった。

次に、不眠症状に対する「目標断念」・「目標再挑戦」の効果を検討するため、アテネ不眠症尺度得点を従属変数とする階層的重回帰分析(ステップワイズ法)を実施した。ステップ1では「目標断念」、「目標再挑戦」の主効果について検討した。ステップ2ではこの2つの要因の交互作用を投入した。

ステップ1の分析において、「目標再挑戦」の主効果のみ有意に認められた ($F(1, 259)=12.55, p<.01, \Delta R^2=.05$)。しかし、「目標断念」の主効果は認められなかった。新しい目標を見つけて挑戦していけると考える方が、不眠得点が低かった ($\beta=-.22, p<.01$)。また、ステップ2において2要因の交互作用について検討したが、交互作用効果は認められなかった。

考察

目標達成が不可能な状況下では、目標追求を諦め、新たな目標を見つけて挑戦していくことが健康において有効であるという仮説を立て、検証を行った。その結果、その結果、目標を簡単に諦められると考える方が主観的幸福感が低かったことから、「目標断念」は主観的幸福感にマイナスの効果をもたらすことが示された。身体症状の風邪にも不眠においては有意差が認められず、関連性を実証することができなかつた。よって、目標を断念することはすることは健康において良い面があるのではないかという仮説は、支持することができなかつた。目標達成が不可能な場合、諦めずにいる方が主観的幸福感が高いことから、仮説とは反対の結果となった。一方、新たな目標へ再挑戦する「目標再挑戦」においては、風邪には効果は認められなかつたが、主観的幸福感と不眠においては有意な効果が見られた。新しい目標に挑戦することは、主観的幸福感を高め、不眠症状をもたらさないことが明らかとなった。つまり、目

標達成が不可能な状況において、目標を断念することよりも、他の新しい目標に挑戦することが主観的幸福感を高め、不眠においても有意な効果をもたらすことが示されたと推考できる。

<研究2：目標達成が困難な場合>

目的

目標達成が困難な場合、目標を不屈に追求し、達成できるように目標を柔軟に調整することが精神的健康・身体的健康を高めると考えられる。目標を諦めたり回避するのではなく、不屈に迫及し、その目標に対して柔軟に調整することが健康に良いのではないかと仮説を立て、その検討を行う。また、Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment Scale (Brandstaster & Renner, 1990)を参考に尺度作成を行う。

方法

調査協力者と実施方法

研究1と同時に実施した。

質問紙の構成

- ①フェイス・シート(年齢・性別)
- ②Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment Scale (Brandstaster & Renner 1990; 以下 TGP & FGA と略す)を参考に作成した尺度
「着実に前進していた目標の達成が極めて困難になっています。」という教示のもと、30項目すべての質問項目に対して「非常にあてはまる」「あてはまる」「どちらでもない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の5件法で回答を求めた。
- ③主観的幸福感尺度(Diener, 1984) 5項目、7件法。
- ④Cold symptoms(Hamrick, Cohen, & Rodriguez, 2002) 7項目、5件法。
- ⑤アテネ不眠症尺度 (Soldatos, Dikeos, & Paparrigopoulos, 2000) 8項目、4件法。

結果

(1) 因子分析

まず、作成した TGP & FGA 尺度30項目の平均値、標準偏差を算出した。天井効果及びフロア効果は見られなかつた。

Table 4 作成したTGP & FGA尺度の因子分析結果（主因子法、バリマックス回転）

項目内容	I	II	共通性	平均 (SD)
第1因子「目標柔軟調整」因子				
17 大切なことをあきらめなくてもポジティブな部分を見つける	.81	.04	.57	3.11 (1.07)
4 深刻な災難でさえ簡単にポジティブなことを見つけることができる	.72	-.09	.51	2.86 (1.12)
8 うまいかないときでも良い面を見つける	.71	-.20	.49	2.95 (1.03)
25 人生の困難さえも明るい面があると思う	.58	-.15	.47	3.50 (1.12)
16 とても簡単に計画や状況の変化に適應できる	.55	.10	.38	2.96 (1.06)
24 失望することがあっても人生において他の大切なことを思い出す	.53	-.18	.40	3.42 (0.92)
21 深刻な問題の後もすぐに新しい課題に取りかかる	.50	.01	.29	2.89 (0.98)
29 深刻な問題にぶつかるとすぐにうまく切り抜ける方法を探す	.48	.01	.28	3.01 (1.00)
第2因子「目標不屈追求」因子				
10 目標達成が難しいとき簡単にあきらめることができる(-)	.01	.69	.44	2.85 (1.13)
18 解決できない問題に取り組まないようにする(-)	-.05	.65	.37	2.98 (0.90)
20 目標に達成できないとわかったら成行きにまかせるほうが好きだ(-)	.18	.59	.34	3.41 (0.98)
11 克服できない障害にぶつかるとほかのものに逃げ出したいくなる	-.02	.55	.33	3.67 (1.03)
12 人生に期待しすぎない方がより楽しくなると思う(-)	-.11	.54	.31	3.07 (1.18)
6 がっかりしないように高すぎる目標はたてない(-)	-.10	.51	.30	3.16 (1.09)
14 問題解決できないときそのままにしておく(-)	-.10	.46	.28	3.04 (0.93)
9 他人とうまくやっていくことができない問題は興味がなくなる(-)	-.07	.44	.22	3.11 (1.01)
負荷量の平方和 3.15 2.62				
寄与率 19.67 16.35				

※(-)は逆転項目

Table 5 下位尺度間の相関

	目標柔軟調整	目標不屈追求	尺度全体	主観的幸福感	風邪	不眠
目標柔軟調整	—	.13 *	.69 **	.41 **	-.11	-.32 **
目標不屈追求		—	.63 **	.21 **	.00	-.14 *
尺度全体			—	.18 **	-.08	-.15 **
主観的幸福感				—	-.16 *	-.37 **
風邪					—	.25 **
不眠						—

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

次に、30項目全体に対して、因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行った。固有値の変化は3.96, 3.01, 1.33, 0.99, 0.86…というものであったが、項目のまとまりの良さから2因子構造が妥当であると考えられた。なお、因子負荷量が低いものは因子分析から削除した。バリマックス回転後の因子パターンを Table 4 に示す。なお、2因子の累積寄与率は36.02%であった。項目内容から、第1因子は目標柔軟調整因子、第2因子は目標不屈追求因子と解釈された。

(2) 下位尺度間の関連

因子分析において、各因子に高い負荷量を示した項目の合計得点を、各下位得点とした。内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ、尺度全体で.75、「目標柔軟調整」因子で.83、「目標不屈追求」因子で.78と十分な値が得られた。

Table 5 に下位尺度間相関を算出した。

(3) 健康と「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」との関連

■主観的幸福感と「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」の関連

精神的健康に対する「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」の効果を検討するため、精神的健康の指標として用いた主観的幸福感尺度得点を従属変数とする階層的重回帰分析（ステップワイズ法）を実施した。ステップ1では「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」の主効果について検討した。ステップ2ではこの2つの要因の交互作用を投入した。

ステップ1の分析において、「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」それぞれの主効果が有意に認められた ($F(1, 259) = 30.79, p < .01, \Delta R^2 = .20$)。目標達成が困難になった場合、諦めずに目標を不屈に追求できると考える方が主観的幸福感が高かった ($\beta = .16, p < .01$)。また、目標に対して良

い面を見つけるなど柔軟に目標を調整できると考える方が主観的幸福感が高かった ($\beta = .40, p < .01$)。次に、ステップ2において2要因の交互作用について検討したが、交互作用効果は認められなかった。

■ 身体的健康(風邪、不眠症状)と「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」の関連

身体的健康と「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」の効果について検討するために、風邪などの身体状況を測定する Cold symptoms(風邪)得点を従属変数として階層的重回帰分析(ステップワイズ法)を実施した。ステップ1では「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」の主効果について検討した。ステップ2ではこの2つの要因の交互作用を投入した。

その結果、ステップ1の「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」それぞれの主効果 ($F(1, 259) = 0.05, n. s., \Delta R^2 = .00$) 及びステップ2の2要因の交互作用 ($F(2, 259) = 0.05, n. s., \Delta R^2 = .00$) は認められなかった。

次に、不眠症状に対する「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」の効果を検討するため、アテネ不眠症尺度得点を従属変数とする階層的重回帰分析(ステップワイズ法)を実施した。ステップ1では「目標不屈追求」・「目標柔軟調整」の主効果について検討した。ステップ2ではこの2つの要因の交互作用を投入した。

ステップ1の分析において、「目標柔軟調整」の主効果のみ有意に認められた ($F(1, 259) = 14.39, p < .01, \Delta R^2 = .10$) が、「目標不屈追求」の主効果は認められなかった。目標に対して良い面を見つけるなど柔軟に目標を調整できると考える方が不眠得点が低かった ($\beta = -.32, p < .01$)。また、ステップ2において2要因の交互作用について検討したが、交互作用効果は認められなかった。

考 察

目標達成が困難な場合、目標を諦めたり回避するのではなく、不屈に追及し、その目標に対して柔軟に調整することが健康に良いのではないかと仮説を立て、検証を行った。その結果、「目標不屈追求」は主観的幸福感にプラスの効果をもたらすことが示された。しかし、身体症状の風邪にも不眠においては有意な関係が認められず、関連性

を実証することができなかった。よって、目標を不屈に追求することはすることは健康において良い面があるのではないかという仮説は、精神的健康においてはプラスの効果があることから一部支持できたと考えられる。一方、目標に対して視点を変化させるなどの「目標柔軟調整」においては、風邪には効果は認められなかったが、主観的幸福感と不眠においては有意な効果が見られた。新しい目標に挑戦することは、主観的幸福感を高め、不眠症状をもたらさないことが明らかとなった。つまり、目標達成が困難な状況において、目標に対して諦めて取り組むのをやめてしまうことは身体的健康に影響はないものの、精神的健康にマイナスであり、目標を不屈に追及することが良いと言える。また、目標柔軟調整においても、目標において良い面を積極的に探したり、視点を変えることによって、主観的幸福感を高め、不眠にならないため、健康においてはプラスの効果が多いことが推察できる。

総合考察

本研究では、目標達成が不可能な状況下では、目標の追求を断念し、新たな目標を見つけて挑戦していくことが、主観的幸福感にも身体的健康においても有効であるという仮説を立て、検証を行った。その結果、目標を断念することは身体的健康には効果はないが、主観的幸福感においてマイナスの有意な効果が見られた。つまり、目標を簡単に諦められると考えると主観的幸福感は低くなり、目標を諦めない方が主観的幸福感が高いことが示唆された。一方、新たな目標へ再挑戦することは、風邪には効果は認められなかったが、主観的幸福感と不眠においては有意な効果が示された。つまり、目標達成が不可能な状況において、目標を断念することよりも、他の新しい目標を見つけ、それにも挑戦することが主観的幸福感を高め、睡眠においても有用であることが示された。従って、目標達成が不可能な場合、その目標を諦めず、他の新しい目標も見つけることが健康にとっては良いことが考えられる。

また、目標達成が困難な場合、目標を諦めずに不屈に追求し、達成できるように柔軟に目標を調整することが主観的幸福感にも身体的健康においても良いだろうという仮説は風邪において実証は

できないものの、一部支持することができたと考えられる。目標達成が困難な場合は目標を柔軟に調整しつつ不屈に追求することは主観的幸福感を高め、睡眠の質を向上させることが考えられる。一方、目標を諦めて追求をやめてしまうことは主観的幸福感の低下をもたらすことがわかった。目標達成が困難な場合は目標を諦めてはいけなと言えよう。

本研究において、目標達成がどのような状況であっても、目標を諦めずに追求するという方略が結果から読み取れた。やはり、目標を諦めるという行為を選択することはただいな勇気が必要であり、人生において重要な目標であればあるほど、容易にはその目標を諦めることができないのであろう。

目標を諦めることが主観的幸福感や身体的健康に有意な効果があることを認められなかった要因として、目標を諦めるということにはやはりネガティブなイメージがあるということが挙げられる。そのため、調査協力者は社会的望ましさから、本来の姿を歪曲させて質問紙に回答したのではないかということが考えられる。よって、質問紙において、目標達成が困難な場合、不可能な場合の諦めを測定することはバイアスが非常にかかりやすいため、限界があると推察できる。今後はバイアスのかかりやすい質問紙ではなく、統制しやすしい実験的手法により測定する必要がある。

諦めるという行為は、目標が達成できない場合には苦痛から逃れるための手段として必要である。しかし、達成できないと判断するのは自分自身であり、どこから達成ができないのか、どこまでなら達成可能なのか、判断が非常に難しい。容易に判断できないため、達成困難を達成不可能と勘違いして目標を諦めてしまうことも、達成不可能であるのに不屈に目標を追求する場合もあるだろう。よって、今後の研究の課題として、何をもって目標達成が不可能か、ただ困難であるだけかを判断するのかを明らかにしていく必要がある。

引用文献

- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of Self-regulation research, Theory, and Applications*. The Guilford Press.
- Brandtstädter, J. & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Brandtstädter, J. & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Carver, C. S., & Sheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior* Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Sheier, M. F. (1990). Principles of Self-regulation Action and Emotion. In Higgins, E. T., & Sorrentino, R. M. (Eds.), *Handbook of Motivation and Cognitive: Foundations of Social Behavior*. (Vol. 2, pp3-52) New York: Guilford.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Ford, M. E. (1992). *Motivating Humans: Goals, Emotions, and Personal Agency Beliefs*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Gollwitzer, P. M., Heckhausen, H., & Steller, B. (1990). Deliberative vs. implemental mind-sets: Cognitive tuning toward congruous thoughts and information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1119-1127.
- Hamrick, N, Cohen, S, Rodriguez, M. S. (2002). Being popular can be healthy or unhealthy: Stress, social network diversity, and incidence of upper respiratory infection. *Health Psychol.*, 21, 294.
- 小西友七・南出康世(編集) (2001). *ジーニアス英和大辞典* 大修館書店.
- 新村出(編集) (2003). *広辞苑第五版* 岩波書店.
- Soldatos, C. R., Dikeos, D. G., & Paparrigopoulos, T. J. (2000). Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10

- criteria. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 555-560.
- 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.
- 田中知恵 (2006). 目標設定と主観的幸福感に関する検討 日本パーソナリティ心理学会大会

論文集, 15, 40-41.

- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation : When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20.

(しまだ ゆうこ 生活機構研究科生)

(すがや まいこ 生活機構研究科生)

(ふるかわ まさと 生活機構研究科)