

大学生の接近・回避目標と精神的健康¹⁾

鈴木 有 美²⁾

目 的

近年、健康な心的機能の維持という観点から精神的健康の研究を進める必要性が強調され（例えば、Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）、特に欧米では主観的ウェルビーイング（Subjective Well-Being: SWB）がその指標のひとつとして注目を集めている。個人生活の自分自身の評価と定義されているSWBは、認知的側面の“全体的な生活満足感”と“特定の重要な領域における満足感”、情緒的側面の“快感情（肯定的感情経験が多いこと）”と“不快感情（否定的感情経験が少ないこと）”の4つの基本的要素から構成される概念である（Diener, 2000）。

Diener (1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) は、SWBの理論を概観し、その多くが目的（telic）であると指摘している。すなわち、ある欲求を満たしたり目標を実現するという目的を達することが精神的健康の維持や向上のために重要であると仮定している。いうまでもなく、人間の日常行動の多くは目的的行動であり、目標（Goal）やそれに類する構成概念は、心理学の歴史が始まって以来パーソナリティ、認知、動機づけなど様々な研究分野に遍在し、分析水準も多岐にわたる（Austin & Vancouver, 1996; 大橋・篠崎, 1995参照）。

目標設定と実現に向けた努力過程がSWBを規定する重要な要因であることは、これまでの目標とSWBとの関連についての研究において明らかにされてきた。例えば、個人にとって重要だと認知される目標がSWBに影響するが（Emmons, 1986）、目標の抽象度の観点から、高すぎても精神的苦痛を引き起こし、低すぎても身体的不調と関連する（Emmons, 1992）；個人内の複数の目標が互いに葛藤を引き起こすような目標であると、不快感情経験の増加や抑うつなどを生じさせる（Emmons & King, 1988）；接近目標に比して回避目標を多く挙

げる者はSWBが低く、長期的にも低下させる傾向がある（Elliot, Sheldon, & Church, 1997）。

また、目標のSWBへ与える影響は、その個人が抱く目標達成に対する効力感、関与度、困難度（Brunstein, 1993; Sheldon & Kasser, 1998）、自己決定性（Sheldon & Elliot, 1999）、動機気質（Brunstein, Schultheiss, & Grässmann, 1998）、適用できる資源の有無（Diener & Fujita, 1995）などによって異なる。さらに、その個人の重視している価値（Kasser & Ryan, 1996; Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999）や発達課題（Sheldon & Kasser, 2001）、あるいは人間の基本的な心理的欲求（Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Kasser, 1998）と整合的である場合のみ、目標がSWBの維持や高揚を導くといった知見も提出されており、個人的文脈における理解が肝要となる。

個別的・具体的な目標を検討する研究では、一般的に自由記述や文章完成法などによって被調査者に複数の目標を挙げさせ、それらを研究者や被調査者自身が定められたカテゴリーに分類するという手続きをとる（Austin & Vancouver, 1996; 大橋・篠崎, 1995参照）。これまで多くの研究者が様々な、そのほとんどが現象記述的な分類法を用いているが、Austin & Vancouver (1996) はそれらを概観した上で、より包括的な新たな分類法を提案している。それによれば、個人的な接近目標と回避目標は、それぞれ個人内に焦点を当てた目標（情緒的、認知的、主観的機構）と個人と環境の相互作用的な目標（自己主張的対人関係、統合的対人関係、課題）に弁別される。

また、村山（2004）は、接近目標と回避目標を基準の次元、達成の次元、結果の次元というポジティブ（P）－ネガティブ（N）を極に持つ3つの次元の枠組みから捉え直すことによって、異なる研究領域における議論の混乱を解消し、統一的な定義を共有し、理論間の関係を明確に出来ると提案している。すなわち、接近・回避目標を基準（目標の最終状態が接近すべきものであるか、回避すべきものであるか）、達成（目標達成の予期が成功か失敗か）、結果（目標達成の結果が報酬に焦点づけら

1) 本研究で用いられたデータの一部は、日本グループ・ダイナミックス学会第50回大会において発表された。

2) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科研究生。

れたものか、罰に焦点づけられたものか)の3つのP-N軸によって分類する。さらに、各次元が行動制御過程に影響を与えるメカニズムの考察の中で、達成次元と結果次元の価の違いが生じさせる異なる種類の感情が行動制御過程を変容させるという「感情媒介モデル」を提案している。

目標の内容のみならず、目標の階層構造などを検討する際には、「なぜそのような目標をもつのか」もしくは「どのように目標を達成していくのか」という質問に対する記述を繰り返させ、階層構造を測定していくのも一般的な方法である(Austin & Vancouver, 1996; 大橋・篠崎, 1995参照)。村山(2004)は、自由記述による目標表象をどのように3次元によって分類するかについての具体的方法については触れていないものの、基準次元は「何をするのか」に関する次元であるとするなら、結果次元は「何のためにするのか」に関する次元であると述べている。すなわち、結果次元の価は、より上位の目標における基準次元の価と捉えられるという。

本研究では、さらに達成次元についても「どのようにするのか」に関する次元であると仮定することによって、自由記述による測定を試みる。記述された目標の達成のために具体的・現実的な方法が記述できるということは、成功(接近目標に到達できる・回避目標を回避できる)を予期している可能性が高い。結果次元と基準次元の関係ほど単純には捉えられないものの、少なくとも目的-手段関係を軸として達成次元の価がより下位の目標と関わりと仮定することはできよう。

したがって、本研究では、自由記述によって接近目標と回避目標を測定し、重要と考えられる目標の属性やSWBとの関連を明らかにすることを目的とする。その際、目標を内容によって分類するだけでなく、基準・達成・結果の3つのP-N軸による分類も試み、結果次元の価と達成次元の価の影響メカニズムに関する感情媒介モデルにしたがって、特に達成次元の価の違いが全体的なSWBの高さに関わりと仮定し、検討を行なうこととする。

方 法

被調査者および手続き

四年制大学に在籍する学生288名に対して質問紙調査を実施した。内訳は、男性137名、女性151名(平均19.83歳、標準偏差1.33歳)であった。調査は、各自が自宅へ持ち帰って回答し、1週間後に提出するという形式がとられた。

測 度

(1) 主観的ウェルビーイング〔生活満足感〕: 鈴木

(2002)の生活満足感尺度の因子分析結果を検討し、削除項目を修正した上で用いた。この尺度は、①学校生活満足感、②友人関係満足感、③家族関係満足感、④全般的な生活満足感、の4下位尺度(各6項目、計24項目)から構成されている。回答は、「1:全くあてはまらない」から「5:とてもよくあてはまる」までの5段階で評定を求めた。

(2) 主観的ウェルビーイング〔感情経験〕: 鈴木(2002)の感情経験尺度を用いて、学業・友人関係・家族関係の3場面において、①快感情5項目(うれしい気持ち、面白い気持ち、楽しい気持ち、思いやりのある気持ち、満足な気持ち)、②不快感情5項目(悲しい気持ち、腹立たしい気持ち、欲求不満な気持ち、心配な気持ち、憂うつな気持ち)をそれぞれ最近どの程度経験したかについて、「1:全く感じなかった」から「5:とても感じた」までの5段階で評定を求めた。

(3) 接近目標と回避目標についての設問: 接近目標については「そうになりたい自分、得ようと願っていること・もの」、回避目標については「そうなりたくない自分、避けたいと願っていること・もの」についての自由記述を求めた。それぞれの目標について、設定理由(なぜこの目標を持っているのか)、達成方法(どのようにしてこの目標を達成するのか)、達成希望時期、達成するための最大要因についても自由記述を求め、努力の程度は「1:全くしていない」から「5:とてもしている」まで、達成に対する自信は「1:全くない」から「5:とてもある」まで、一般的にみた達成の困難度は「1:全く難しくない」から「5:とても難しい」までの5段階で評定を求めた。また、それぞれの目標が社会的あるいは人間的に望ましいものかを選択してもらい、望ましさの程度について「1:全く望ましくない」から「5:とても望ましい」までの5段階で評定を求めた。

結 果

まず、SWBを測定する生活満足感と感情経験の両尺度について、因子分析(主成分法・promax回転)を行ってその因子構造を確認し、原尺度で想定されている下位概念に含まれる項目によって各下位尺度の合成得点を算出した。各下位尺度の α 係数は、生活満足感尺度については学校生活満足感.77、友人関係満足感.80、家族関係満足感.84、全般的な生活満足感.85、また、感情経験尺度については学業-快.84、学業-不快.87、友人関係-快.87、友人関係-不快.82、家族関係-快.88、家族関係-不快.84であった。

さらに、各尺度の下位尺度について主成分法による二次因子分析を行なった結果、生活満足感尺度については

1 因子が抽出されたため（固有値 2.30, 寄与率 57.56%, 因子負荷量 .64~.86), SWB 認知尺度として合成得点を算出した ($\alpha = .75$)。感情経験尺度については固有値の減衰状況（第 1 因子から順に 1.85, 1.63, 1.12, 0.63, 以下省略）と因子の解釈可能性から 2 因子解を採用し, promax 回転を行なった（累積寄与率 57.90%, 負荷量は第 1 因子 .63~.84, 第 2 因子 .58~.82, 因子間相関 .05）。第 1 因子は不快感情経験についての 3 下位尺度からなっており, SWB 不快感情尺度として合成得点を算出した ($\alpha = .66$)。第 2 因子は快感情経験についての 3 下位尺度からなっており, SWB 快感情尺度として合成得点を算出した ($\alpha = .61$)。

接近目標と回避目標についての自由記述は, Austin & Vancouver (1996) の提案する分類法にしたがい, ① 情緒的な目標（覚醒・喚起, 鎮静・安定, 幸福, 身体的刺激, 身体的ウェルビーイング）, ② 認知的な目標（探究, 理解, 知的創造力・独創力, 肯定的自己評価）, ③ 主観的機構に関する目標（人間・自然・超越した力との統一性, 通常の経験範囲を超える超越性・卓越性）, ④ 自己主張的対人関係に関する目標（個性・個性性, 自己決定, 優越, 他者からの承認・助力などの資源獲得）, ⑤ 統合的対人関係に関する目標（親和, 所属, 社会的責任, 幸平・公正, 他者への承認・助力などの資源供給）, ⑥ 課題に関する目標（習得, 美的・独創的活動, 管理, 金銭や物品など物質的獲得, 環境的な安全）に分類した。

また, 達成方法についての自由記述は, ① 成功（具体的・現実的・建設的な方法の記述）あるいは ② 失敗（「わからない」またはそれに類する記述, 抽象的・非現実的な方法の記述）に分類した。達成希望時期についての自由記述は, ① 現在（すぐにも・できるだけ早く）, ② 短期（卒業までに・1~3 年以内）, ③ 中期（20 代のうちに・10 年以内）, ④ 長期（10 年~・これから一生の間に）に分類した。

次に, 接近目標と回避目標のそれぞれについて, 目標内容, 達成予期, 達成時期の違いによって, 目標の属性（努力の程度, 達成に対する自信, 一般的な困難度の認知, 人間的・社会的な望ましさの程度）および SWB（生活満足感, 快感情経験, 不快感情経験）が異なるかどうかを分散分析によって検討した（Table 1 参照）。

その結果, 目標の属性については, 目標内容による有意差が接近・回避両目標に対する努力と望ましさの程度にみられた。Tukey の HSD 法による下位検定の結果, 課題に関する接近目標を挙げた群は, 自己主張的対人関係に関する接近目標を挙げた群より努力の認知が高く（ $HSD = .522, p = .003$ ）, 認知的な接近目標を挙げた

群より望ましい目標であるとみなしていた（ $HSD = .412, p = .038$ ）。また, 課題に関する回避目標を挙げた群は, 統合的対人関係に関する回避目標（ $HSD = .741, p < .001$ ）および情緒的な回避目標（ $HSD = .522, p = .033$ ）を挙げた群より努力の認知が高く, 統合的対人関係に関する回避目標を挙げた群より望ましい目標であるとみなしていた（ $HSD = .715, p < .001$ ）。

達成方法については, 接近目標の達成に対する自信の程度において有意差がみられた。ただし, これは方法がわからないといった記述や, 抽象的・非現実的な方法を記述していた失敗群の方が, 具体的・現実的・建設的な方法を記述していた成功群よりも自信を持つことを示すものであった。

達成希望時期については, 接近目標の達成に対する困難度と望ましさの程度, および回避目標に対する努力の程度において有意差がみられた。下位検定の結果, 今すぐにでも達成したいというような回答をしていた現在群は, ある程度の年齢に達するまでには達成したいというような回答をしていた長期群に比べ, 各自の接近目標は一般的に達成が困難だとみなされていると考えていた（ $HSD = .448, p = .027$ ）。そして, これから 10 年, 20 代のうちには達成したいといった回答をしていた中期群は, 他の群より各自の接近目標が望ましい目標であるとみなしていた（対長期群 $HSD = .753, p < .001$; 対現在群 $HSD = .533, p = .017$; 対短期群 $HSD = .492, p = .030$ ）。また, 大学を卒業するまでには回避したいといった回答をしていた短期群は, 現在群より回避目標に対する努力の認知が高かった（ $HSD = .566, p = .013$ ）。

接近・回避目標の内容, 達成予期, 達成時期の違いによって SWB が異なるかどうかを検討した結果では, 接近目標の内容による有意差が快感情経験の程度に, 回避目標の内容による有意差が生活満足感の程度にみられた。下位検定の結果, 情緒的な接近目標を挙げた群は, 自己主張的（ $HSD = -1.390, p = .008$ ）および統合的（ $HSD = -1.301, p = .027$ ）対人関係に関する接近目標を挙げた群より快感情の経験が少なかった。また, 自己主張的対人関係に関する回避目標を挙げた群は, 統合的対人関係に関する回避目標を挙げた群より生活満足感が低かった（ $HSD = -1.155, p = .047$ ）。

達成希望時期については, 回避目標において想定された時期の違いによって快感情経験の程度に有意差がみられた。下位検定の結果, 中期群は他の群に比してより多くの快感情を経験していた（対短期群 $HSD = 2.042, p = .003$; 対現在群 $HSD = 1.687, p = .010$; 対長期群 $HSD = 1.592, p = .016$ ）。なお, 達成方法について

Table 1 接近・回避目標の分類内訳と目標属性およびSWBとの関連

接近目標	M (SD)											F	F	方法	F	時期
	情緒的 (N = 25)		認知的 (N = 53)		自己主張的 (N = 61)		統合的 (N = 41)		課題 (N = 88)							
努力 自信 困難度 望ましさ 回避目標	成功 10	失敗 15	成功 19	失敗 34	成功 36	失敗 25	成功 26	失敗 15	成功 79	失敗 9	4.674 **	0.538	0.380			
	2.80 (0.79)	3.07 (0.96)	3.00 (0.88)	2.82 (0.63)	2.25 (0.91)	2.76 (1.05)	2.58 (0.76)	2.73 (0.96)	2.96 (0.88)	3.00 (0.71)	1.365	4.892 *	0.461			
	2.90 (0.88)	3.00 (0.76)	3.11 (0.81)	3.21 (0.88)	2.67 (0.79)	2.96 (1.02)	2.85 (0.92)	3.27 (0.96)	2.91 (0.96)	3.00 (0.87)	1.930	0.848	3.157 *			
	2.60 (1.17)	2.87 (1.06)	2.89 (1.15)	2.50 (1.02)	2.36 (0.99)	2.36 (0.99)	2.46 (0.90)	2.07 (0.80)	2.52 (1.08)	2.33 (1.12)	3.000 *	1.821	6.444 ***			
	1.60 (0.70)	1.60 (0.63)	1.58 (0.61)	1.65 (0.88)	1.72 (0.78)	1.76 (0.60)	1.69 (0.79)	1.60 (0.74)	2.01 (0.99)	2.11 (0.78)						
努力 自信 困難度 望ましさ	成功 19	失敗 32	成功 14	失敗 26	成功 21	失敗 20	成功 55	失敗 31	成功 39	失敗 10	5.428 ***	1.856	3.713 *			
	2.74 (1.05)	2.53 (0.92)	2.57 (0.76)	2.92 (1.09)	2.67 (0.86)	2.95 (0.76)	2.25 (0.78)	2.74 (0.89)	3.15 (0.96)	3.20 (1.14)	0.875	2.467	1.631			
	2.84 (0.96)	2.47 (0.92)	2.86 (1.10)	2.85 (1.08)	3.10 (0.83)	2.75 (1.07)	2.65 (0.84)	2.61 (1.02)	2.85 (1.04)	2.50 (1.27)	1.566	0.006	0.884			
	2.89 (1.15)	3.09 (1.09)	2.93 (1.14)	2.81 (1.30)	3.19 (0.87)	2.90 (0.85)	2.78 (1.01)	3.32 (1.08)	3.46 (0.91)	2.80 (1.40)	4.493 **	1.206	2.514			
	1.95 (0.91)	1.59 (0.91)	1.86 (0.86)	1.73 (1.00)	2.10 (1.00)	1.80 (1.06)	1.45 (0.77)	1.58 (0.96)	2.18 (1.27)	2.30 (1.34)						
SWB 認知 SWB 快感情 SWB 不快感情 回避目標	成功 8	失敗 14	成功 16	失敗 31	成功 33	失敗 24	成功 25	失敗 17	成功 73	失敗 9	1.914	2.970	1.156			
	14.40 (2.07)	14.00 (2.14)	15.28 (1.76)	14.37 (2.15)	15.16 (2.59)	13.85 (2.44)	15.17 (1.80)	15.27 (1.95)	14.25 (2.20)	13.74 (2.47)	3.642 **	0.761	0.765			
	9.15 (1.91)	9.01 (2.46)	9.86 (1.48)	9.79 (1.27)	10.64 (1.94)	9.73 (2.22)	10.26 (1.15)	10.24 (1.37)	9.53 (1.71)	9.87 (1.89)	1.666	0.008	0.294			
	7.80 (1.99)	7.26 (2.02)	8.63 (1.92)	8.49 (1.90)	8.39 (1.63)	8.14 (1.95)	8.28 (2.26)	8.41 (1.69)	7.92 (1.95)	8.36 (2.11)						
	成功 16	失敗 28	成功 13	失敗 25	成功 19	失敗 19	成功 52	失敗 29	成功 38	失敗 10	2.851 *	0.169	0.670			
SWB 認知 SWB 快感情 SWB 不快感情	14.38 (2.40)	14.45 (2.09)	14.56 (2.52)	14.18 (2.25)	14.25 (2.00)	13.71 (2.33)	15.46 (1.94)	14.82 (1.99)	13.71 (2.51)	15.02 (2.24)	2.154	0.008	4.037 **			
	9.93 (1.72)	9.48 (1.25)	9.52 (2.11)	10.14 (2.04)	9.13 (1.75)	9.47 (1.68)	10.41 (1.53)	9.90 (2.24)	9.53 (1.75)	10.06 (1.65)	2.280	0.293	0.095			
	9.15 (1.99)	8.25 (1.97)	7.97 (1.90)	8.76 (2.15)	8.03 (2.18)	7.93 (2.08)	8.47 (2.08)	7.83 (1.56)	7.51 (1.55)	7.84 (1.62)						

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

注1: 目標のカテゴリ「主観的機構」は、分類される記述が無かったため省略した。

注2: 分散分析では、2次の交互作用にも1次の交互作用にも有意差は認められなかった。

は、いずれにおいても有意ではなかった。

考 察

本研究は、個人的な接近・回避目標とSWBとの関連を明らかにすることを目的として行なわれた。その際、接近・回避目標を内容のみならず3つ（基準、達成、結果）のP-N軸による分類も試み、目標の属性やSWBに与える影響について検討を行なった。

目標内容の分類については、従来の現象記述的なカテゴリーを包括したAustin & Vancouver (1996) の分類法にしたがったが、本研究においては記述が1つも該当しないカテゴリー（主観的機構）が存在した。ここには統一性（人間・自然・超越した力とのつながり、調和、一体化などを経験するという接近目標；逆に統一を欠いたり秩序を乱すような感覚を避けるという回避目標）や超越性（通常の経験範囲を超えるような卓越した機能を体感するという接近目標；逆に通常の経験範囲の限界に囚われている感覚を避けるという回避目標）に関する目標が該当するが、決して少ないとはいえない本研究のデータの中に一切見当たらなかったという事実は、発達の要因（すなわち、被調査者が大学生であったため）や文化的要因（すなわち、宗教的な影響などをあまり強く受けていないため）を考慮することの重要性を示唆するものかもしれない。

3次元（基準、達成、結果）のP-N軸による分類については、従来の目標の階層構造に関する研究で注目される目的-手段関係軸も考慮に入れ、自由記述による測定が可能であると想定された。本研究では、目標の達成方法の記述について、具体的・現実的・建設的な方法の記述を達成次元の価がポジティブ、方法が明確でないという記述や抽象的・非現実的な方法の記述を達成次元の価がネガティブであるとして分類を行なった。

ただし、本研究では接近・回避目標の記述を求める際の教示文に「そうになりたい自分、得ようと願っていること・もの」「そうなりたくない自分、避けたいと願っていること・もの」という表現を用いたためか、基準次元の価と結果次元の価が交絡している記述が若干みられた。したがって、本研究では特に達成次元に焦点を当てていたこともあり、敢えて両次元を弁別して分類することに固執することは避けた。目標の階層構造に焦点を当てた研究などにおいても、示す例文自体に含意される時間が制約となり、目標の時間軸を考慮し将来的展望との関わりを検討できないという問題が指摘されることがある（大橋・篠崎、1995参照）。被調査者にとってわかりやすい教示を目指す努力をしつつ、その制約についても更に理解を深めていく必要がある。

接近目標と回避目標における目標内容、達成予期、達成時期と目標の属性（努力、自信、困難度、望ましさ）との関連については、特に課題に関する接近・回避目標が努力や望ましさと深く関連していた。課題に関する目標は、達成行動や創造活動から物質的目標、さらには安全希求までを含む広範なものである。本研究では、希望の資格や職を得る、無職やフリーターになるのを避ける、学業達成に関する目標など、現時点の責務やアイデンティティに関わる達成課題の記述が多くみられたためだと考えられる。

また、物質的な目標についても、自活や自営をするためにお金を稼ぎたい、電車通学を避けるために車が欲しいなど、その多くは享乐的ではなく現実的・建設的な理由から金銭や物品を求めていることが、設定理由についての記述から明らかであった。したがって、目標に対する努力や望ましさの程度が高かったのだと考えられる。たとえ物質的な目標であっても、その目的により社会的・人間的に望ましい目標と認知されている今回の結果は、個性記述的な文脈を理解することの重要性を支持するものであろう。

達成時期については、接近目標と回避目標で関連の仕方が異なっていた。大学を卒業するまでに、あるいは2～3年のうちには回避したいという目標を挙げた者の努力の程度が高かったのは、上述のように、その多くが無職や留年を避けるといった現実的な課題に関する目標であったことが、要因であろうと考えられる。

接近目標の達成希望時期については、出来るだけ早く、今すぐにも達成したいという目標を挙げた者が、各自の接近目標は一般的に達成が困難だとみなされていると認知していたのは、その目標の多くが認知的な目標や自己主張的対人関係に関する目標に分類されるものであったためであろうと推察される。認知的な接近目標は、好奇心に基づく探究、知識の増大、知的創造性や独創性に関する思考活動への従事、肯定的な自己評価を維持したり高揚させる思考などを含む。また、自己主張的対人関係に関する目標は、自己の個性性や自己決定性を経験したり、他者に対する優越や他者からの資源獲得などをその範囲とする。すなわち、自己に関する目標については達成の判断が難しく、他者との相互作用に関する目標についても自己の高い能力やスキルが要求される。また、長期的なスパンで捉えられる目標は、より楽観的な志向と関わるのかもしれない。

これと似して、達成方法についての記述の違いによって、接近目標の達成に対する自信の程度が異なるという結果も得た。これは、方法が「わからない」「知っている人がいたら教えて欲しい」などといった記述や、抽象

的・非現実的な方法を記述していた者の方が、具体的・現実的・建設的な方法を記述していた成功群よりも自信を持つことを示すものであった。目標達成を導くための具体的な方法を思いつかない者の多くは、上述の達成の判断が難しい認知的な接近目標や、長期的なスパンで達成へ向けた努力を続けていかなければならないことの多い対人関係に関する接近目標を挙げていた。いわば人生的な課題と捉えられている可能性もある。もしそうであるならば、この自信の高さは彼らの自己評価の高さを表すものとも推察できよう。また、逆に具体的な方法が明確である者は、より現実的に自己の能力や適用できる資源を参照した結果、あまり高い自信を有していないことも考えられる。

接近目標と回避目標における目標内容、達成予期、達成時期とSWB（生活満足感、快・不快感情経験）との関連については、あまり多くは見出されなかったものの、情緒的な接近目標と対人関係に関する接近・回避目標との関連が比較的顕著であった。個人内の情緒的な接近目標を挙げた者は、自己主張的であれ統合的であれ対人関係に関する接近目標を挙げた者より快感情の経験が少なかったという今回の結果は、意識が自己に焦点づけられたことによる快感情経験の低下、あるいは、より活発な社会的相互作用が快感情経験を増加させるといった、過去の知見と整合的な要因によるものかもしれない。

また、自己主張的対人関係に関する回避目標を挙げた者は、統合的対人関係に関する回避目標を挙げた者より低い生活満足感を有していたという結果についても、従来の研究では目標設定と実現に向けた努力過程における他者の影響が軽視されてきており、これからの研究では他者との関係において目標を捉え、対人的な文脈から切り離さないことが肝要であるとの大橋・篠崎（1995）の提言を支持するものといえよう。日常生活において他者との関わりは必要不可欠なものであり、精神的健康の維持には円満な人間関係を築いていることが深く関わる。したがって、今後は円滑な社会的相互作用を規定する要因なども想定し、目標とSWBとの関連について検討を進める重要性が示唆されたといえよう。その際、個性記述的アプローチは維持されつつも、異なる研究分野で共有される、より包括的でありながらもシンプルな理論構築に有益な知見を提供できるかどうか、常に念頭に置いた努力がなされていくべきであるといえよう。

引用文献

- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. 1996 Goal constructs in psychology: Structure, process, content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.
- Brunstein, J. C. 1993 Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässmann, R. 1998 Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Diener, E. 1984 Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. 2000 Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Fujita, F. 1995 Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. 1999 Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. 1997 Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 915-927.
- Emmons, R. A. 1986 Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A. 1992 Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292-300.
- Emmons, R. A., & King, L. 1988 Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. 1996 Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.

- 村山 航 2004 ポジティブな目標表象とネガティブな目標表象——“3次元の枠組み”の提唱——教育心理学研究, 52, 199-213.
- 大橋靖史・篠崎信之 1995 将来のゴールに関する研究の検討 心理学評論, 38, 214-246.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. 1999 Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157-184.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000 Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. 1999 Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. 1998 Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. 2001 Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37, 491-501.
- 鈴木有美 2002 自尊感情とSWBからみた大学生の精神的健康——共感性およびストレス対処との関連——名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要（心理発達科学）, 49, 145-155.

(2005年9月30日 受稿)

ABSTRACT

Approach-avoidance personal goals and subjective well-being among undergraduates

Yumi SUZUKI

The relationships of approach and avoidance personal goals with their properties, and with subjective well-being (SWB) were assessed on 288 undergraduates. Measures of global life satisfaction, satisfaction with important domains (friends, family, school life), positive affect (experience of many pleasant emotions and moods), and negative affect (experience of few unpleasant emotions and moods) were used to measure SWB. Results indicated that those pursuing task approach goals had been striving for their goals more than those pursuing self-assertive approach relationship goals, and conceived as socially desirable more than those pursuing cognitive approach goals. As well as approach goals, those with task avoidance goals had been striving for their goals more than those with integrative relationship avoidance goals and with affective avoidance goals, and conceived as socially desirable more than those pursuing integrative relationship avoidance goals. With respect to the relationships between personal goals and SWB, those pursuing affective approach goals less experienced positive affect than did those pursuing self-assertive and integrative approach relationship goals. Those with self-assertive avoidance relationship goals, on the other hand, less satisfied with their life than did integrative relationship avoidance goals. Pursuing goals with time perspectives were also examined.

Key words : approach-avoidance goals, subjective well-being, life satisfaction, positive-negative affects