

The Theory and Application Research Review of Goal Content

Nianying Zhang¹, Yonggui Yuan²

¹Southeast University, Nanjing Jiangsu

²Zhongda Hospital Affiliated to Southeast University, Nanjing Jiangsu

Email: yygylh2000@sina.com

Received: Feb. 13th, 2020; accepted: Mar. 9th, 2020; published: Mar. 19th, 2020

Abstract

Goal as an aspect of motivation has been widely concerned by researchers. With the rise of goal value theory, in recent years, researchers' research on the target has changed from the initial setting of the target and the orientation of the target to paying more attention to the specific content of the target. The goal content is more and more favored by researchers, especially for its relationship with happiness and physical and mental health, but there is no systematic discussion on it. The purpose of this study is to start with the theoretical basis of the goal content, measurement applications, the relationship between the goal and the physical and mental health, and treatment, to provide a comprehensive overview of the goal content.

Keywords

Goal, Goal Content, Physical and Mental Health

目标内容的理论及应用研究综述

张念莹¹, 袁勇贵²

¹东南大学, 江苏 南京

²东南大学附属中大医院, 江苏 南京

Email: yygylh2000@sina.com

收稿日期: 2020年2月13日; 录用日期: 2020年3月9日; 发布日期: 2020年3月19日

摘要

目标作为动机的一个方面一直受到研究者的广泛关注, 随着目标价值理论的不断兴起, 近些年来研究者对于目标的研究也从最初的目标的设置, 目标的定向等方面, 转变为更多地关注目标的具体内容。目标

内容越来越受到研究者的青睐, 尤其是对于其与幸福感及身心健康等方面的关系研究, 但是没有有一个比较系统的论述。本研究旨在从目标内容理论基础、测量应用, 目标与身心健康的关系及治疗等方面入手, 对目标内容进行一个较为全面的概述。

关键词

目标, 目标内容, 身心健康

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

目标在心理学上的定义是个体预期自己的行为所达到的结果(车文博, 2001)。根据动机理论, 人类的行为从根本上是目标导向的, 因此在以往的多项研究中, 目标的概念常常与动机放在一起讨论, 把关注点从目标本身的形成与实现的过程, 放到目标所指向的行为上。动机的目标理论认为人们行为的本质是对目标的追求。

目标内容指个体所追求的目标的具体内容, 目标内容理论的概念最初是由 Deci & Ryan 提出来的, 它是自我决定理论的第五个子理论。该理论认为可以通过个体所追求目标的差异来解释其具体行为结果的差异, 并且认为目标的激励作用也是根据其内容的变化而变化的。对于目标内容的研究主要源于近几年目标价值理论的兴起, 研究表明其对于个体幸福感、自尊以及生活满意度等的影响很大, 因此目标内容作为研究的一个新兴领域, 近几年受到研究者的青睐。

2. 目标内容的理论基础

关于目标内容的理论, 最具代表性的是 Deci & Ryan 提出的以日常生活目标作为研究对象的自我决定理论, 以及 Elliot 等提出和发展的以成就目标作为研究对象的成就目标理论。

2.1. 自我决定理论

自我决定理论(self-determination theory, SDT)是 20 世纪 70 年代提出的动机理论(Deci & Ryan, 2004)。根据目标的内容, 自我决定理论划分了两类目标(Kasser & Ryan, 1996)。其中内部目标(intrinsic goals)把个体自我发展和成长这些内在需要作为追求的目标, 包括自我接纳、亲密关系、群体归属、合作、公益、身体健康等。它提供了内在驱动力, 满足这些基本心理需要能够促进人格整合、认知成熟、自我实现。而外部目标(extrinsic goals)则把获得外部奖赏或社会赞许、通过获得外部价值给别人留下良好印象作为追求的目标, 它看重的是金钱、名誉、声望、自我形象等。个体对这些目标的追求更多同外在设定的标准相关。

该理论认为追求内在目标能够提升个体的幸福感, 而对于外在目标的追求则与个体的负性情绪以及更低的幸福感相关。其内在机制是自我决定理论的基本心理需求子理论, 该理论认为人类普遍存在三种基本心理需求: 自主需求、胜任需求和关系需求, 人们无论在何种文化背景下, 都有主动追求这三种需求的欲望, 当基本心理需求得到满足的时候, 个体就会产生自我决定的能力, 有这良好的自我整合的感觉, 并体验到充分的幸福感, 从而促进个体的健康发展。自我决定理论认为个体追求和实现内部目标的

过程, 就是其满足基本心理需求的过程, 因而追求内在目标与更高的幸福感相关, 而对于外部目标的追求却不能对基本心理需求的满足起到积极的效应, 甚至会导致基本心理需求的阻滞, 以此作为代价去满足物质、声望等外部目标, 从而会使个体产生更多的负向情绪。

2.2. 成就目标理论

成就目标理论是最近 20 年中最有影响的动机观点(Elliott, 1997)。该理论主要是针对成就目标的研究, 成就目标指个体在成就情境中渴望实现的目的, 根据目标的内容, 该理论将成就目标划分为掌握目标和成绩目标。人们对能力有两种不同的观念, 分别为能力增长观和能力实体观。持能力增长观的个体认为, 能力是可增长的, 学生能够通过模仿、学习等方式来提升自己的能力, 他们往往会更加倾向于追求那些能够激发他们的潜能, 是自己掌握更多知识的目标, 即掌握目标; 持能力实体观的个体则认为, 能力是一成不变的, 我们无法通过自己的主观能动性提升它, 持有这类能力观的个体在工作和学习中, 往往会更多的去关注自己受到的外部评价和成绩, 认为学习是为了能够取得比他人更加优异的成绩, 即为成绩目标。学生追求的成就目标不同, 对其任务完成、能力的提升以及学业成绩都有显著的影响(Nicholls, 1984)。

后来在对于成就目标内容结构的不断研究中, 研究者在原有掌握目标和成绩目标二分结构的基础上, 又提出了包含掌握目标、成绩趋近目标和成绩回避目标的三分结构(Elliott, 1997)。一直到目前应用较为广泛的四分结构的划分, 即成绩趋近目标、成绩回避目标、掌握趋近目标和掌握回避目标。

3. 目标内容的测量及应用

3.1. 欲望指数量表及应用

3.1.1. 国外测量工具及应用

根据自我决定理论, Kasser & Ryan (1993)设计了欲望指数量表, 该量表被用来研究目标内容与健康的关系, 施测对象多为大学生群体。量表包含 21 个条目, 采用 5 级评分, 从 2 个方面(重要性和实现可能性)来测试被试对于自我接纳、归属感、团体情感与经济成功这 4 种目标的评定。后来, 目标种类增加到 7 个, 分为内在目标: 归属感、团体情感、健康、自我实现; 外在目标: 经济成功、社会认同、有吸引力的外表。研究者后来发现内外部目标不足以概括我们生活中的所有目标, 因此将量表从 7 个维度扩大到 11 个维度, 共 57 个条目, 目标类别包括: 自我接纳、归属感、团体感觉、身体健康、享乐主义、安全、灵性、顺从、经济成功、受欢迎程度和有吸引力的外表。

1996 年 Kasser & Ryan 在对 196 名大学生进行目标内容与幸福感相关联的研究中发现, 个体关注外在目标超过内在目标时, 会有较低的幸福感受; Ryan 等人于 1999 年对美俄大学生进行目标内容与幸福感的跨文化研究中, 发现俄罗斯大学生外在、内在目标都低于美国大学生, 同时俄罗斯大学生也表现出较低水平的生活满意度与自我实现等, 研究者认为个体假如感到自身必须获得更高的外在目标时, 不利于甚至阻碍幸福感, 但是假如感到需要获得更好的内在目标就会对幸福感产生积极作用; Kasser & Ahuvia (2002)对新加坡的 98 名商科学生进行物质主义、目标内容与主观幸福感的相关测验, 得到过强的物质主义倾向的学生整体幸福感水平低, 个体过多追求外在目标与自我实现、个体发展呈现负相关, 与焦虑呈现正相关, 而且同时也得到团体情感得分高的个体主观幸福感更高。另外还有些研究发现目标内容与一些高风险性行为有关, William 等(2000)测量了美国高中生的生活目标, 发现外部目标还可能与一些高风险的行为相关(如抽烟、酗酒、吸毒等), Kasser & Ryan (2001)的一项对于美国中西部大学生的研究, 结果也是与其一致的, 研究发现追求外部目标的人会使用更多的毒品。

3.1.2. 国内测量工具及应用

国内学者唐海波等(2008)修订了欲望指数量表(Aspiration Index-35)的中文版,以634名大学生为样本,分析其信度、效度。量表包含7个维度:经济成功、外表有吸引力、社会认同、归宿感、团体情感、自我接纳、身体健康,共计35个条目,采用7级评分,维度分数越高则对应的价值倾向越明显,外部目标倾向越明显则物质主义水平可能越高。结果表明,该中文版量表的内部一致性信度为0.92,重测信度为0.70,结构效度及其余各项指标良好,是一种较好地测评价价值倾向的工具。

欲望指数量表(AI)是在近十年内才在国内翻译并检验,因此国内该方面的研究相对较少,且大多是在学生群体中进行的。黄任之等(2009)认为主观幸福感的影响因素不仅要集中于人格上,更多的需要探讨个人奋斗、个人目标和生活欲望对主观幸福感的影响作用。徐希铮(2012)以349名大学生作为样本的研究发现,内部目标能够正向预测个体的创造思维和创造力。马改丽(2019)以初中生作为研究对象,发现不同的目标对于初中生的学习投入的影响有着显著差异,内部目标追求强于外部目标的个体通常对于学习会更加投入。

3.2. 成就目标量表及应用

成就目标的测量工具根据其结构分为三大类:二分法即把成就目标分为成绩目标和掌握目标两大类,主要测量工具代表是Nicholls编制的动机定向量表(MOS)(1984),共包含三个分量表,分别测量任务定向、自我-社会定向和工作逃避定向,这是最早的成就目标测量工具之一;三分法即把成就目标分为三个维度进行测量,代表性测量工具是Elliot和Church编制的成就目标问卷,他们将成就目标分为三类:成绩趋近目标、成绩回避目标和掌握目标;四分法是目前对于成就目标的研究应用最为广泛的一种分类方法,它将成就目标分为成绩趋近目标、成绩回避目标、掌握趋近目标和掌握回避目标,主要测量工具Pintrich编制的成就目标问卷。

国内使用最多的成就目标量表是刘惠军和郭德俊(2003)修订的四分成就目标定向量表,该量表分为4个维度,共包含29个条目,分别是成绩趋近目标(9个条目),掌握趋近目标(9个条目),成绩回避目标(5个条目)和掌握回避目标维度(6个条目)。

成就目标的研究多以学生群体作为研究对象,已有研究表明,成就目标与学生的自我效能感、考试焦虑、负向情绪、心理健康状况以及未来时间洞察力等有着显著相关。Luo等(2011)对新加坡的1697名初中生研究发现,倾向于掌握目标的学生往往在学业方面会比成绩目标的学生付出更多的努力,并且掌握目标的学生考试焦虑水平和负面情绪都要明显低于成绩目标者,学习成绩却更高,并且结果显示掌握目标与考试焦虑呈显著的负相关,而成绩目标则与考试焦虑呈显著的正相关。Deemer(2010)的一项对心理学博士生的研究发现,掌握目标可以正向显著预测学生的自我效能感。同时,有研究显示不同的成就目标水平的大学生在投入上也有着显著差异,掌握目标水平高的学生学习投入水平也显著更高。连榕等对于高中生的研究表明,高掌握目标者心理健康状态比低掌握目标的学生更好,高成绩目标高中生表现出更多负向情绪。Stan & Oprea(2015)对156名学生的调查发现掌握目标水平高的学生考试焦虑显著更低。

4. 目标内容与身心健康

对于目标内容与身心健康方面的研究,大多数研究者是以自我决定理论为基础的,研究内外在目标与抑郁、焦虑等心身疾病的关系。

4.1. 目标内容与抑郁

在大学生群体中,内在目标水平较低的个体的抑郁症状比水平高的人要更多,然而具有高度外在目标的个体并没有比低水平个体具有更多的抑郁症状(Ling et al., 2016)。研究结果表明内在目标可以为那些

因抑郁症状而遭受社交、生活、学习等困境的学生提供保护与支持, 也为心理咨询师和心理科医生提供了通过建立内在目标来保护个体免于抑郁症状的方法。

4.2. 目标内容与焦虑

张瑞雪(2018)的研究显示当个体过多的追求物质方面的目标时, 焦虑情绪也会随之产生, 物质目标追求欲望水平高的人他们会将自己的幸福感与物质的获取相挂钩, 一旦无法满足自己物质方面过多的欲望, 消极的情绪也会随之出现。另外有一项针对中学生群体的研究表明, 对于成绩有着过高的目标追求的学生焦虑水平也会相应很高, 而追求掌握目标的学生却与焦虑状态呈现着负相关。相关研究结果与抑郁的结果是相同的, 当个体对于外部目标欲望更强时, 焦虑情绪产生的可能性也会越大。

4.3. 目标内容与其他疾病

Hullmann 等(2016)研究显示癌症病人的目标内容状况与正常群体有着显著差异, 癌症病人的目标内容普遍要比正常群体的混乱。癌症病人在不同时期的目标追求也是存在差异的, 在诊断后的一段时间, 癌症病人对于所有目标追求的水平普遍较低, 这可能与糟糕的心理有很大的关系。但是在治疗相当长一段时间以后, 目标内容出现了明显的积极变化。内部目标明显增多。因此我们可以发现个体对于不同目标内容的追求也许可以预测他们的某些与心理有关的身体状况, 这也是未来一个很大的研究方向。

5. 相关治疗方法

根据一系列的研究显示, 目标追求引起来的个体身心方面的健康问题, 原因大都是个体过于追求外在目标而忽略了内在目标。因此在对于这一类患者在心理治疗过程中最常用的方法就是认知行为疗法, 认知行为疗法的主要着眼点在患者不合理的认知问题上, 通过改变患者对己, 对人或对事的看法与态度来改变心理问题, 而对于此类患者医生的主要任务在于帮助患者认清自己对于过多外在目标的追求, 从而让他们自己去寻找并追求内在目标, 从而改善自己的心理问题。

行为激活(BA)是一种基于证据和 NICE 推荐的针对轻度至中度抑郁症的低强度治疗, 其中患者追求与重新参与愉快, 常规和必要活动相关的目标。BA 是研究者针对个体目标追求导致抑郁的患者创立的新的治疗方法, Knittle 等研究也显示 BA 治疗方法对这一类患者的个体目标追求产生了良好的影响, 并对抑郁症也起到了较好的疗效。

6. 小结与展望

目前对于目标内容的研究多是以正常人群体为样本, 分析其与幸福感之间的关系, 结果大都表明内在目标与个体主观幸福感呈现正相关, 而与外部目标则相反, 学生群体过多看重成绩目标也会降低其幸福感。但是对于目标内容的测量工具却较为单一, 尤其是内外部目标的研究, 大多采用的欲望指数量表(AI-35), 没有中国本土编制的相关量表。因此后续对于本土化量表的编制就显得至关重要。并且对于由于目标追求引起的心身疾病等方面的治疗还未提出具体的针对性的治疗方法, 这也将是后续的一个研究方向。另外大多数研究结果显示目标内容与抑郁焦虑有着显著的关系, 但是其内在作用机制的研究却很少, 这也将是未来的研究方向之一。

参考文献

- 车文博(2001). *当代西方心理学新词典*. 长春: 吉林人民出版社.
- 黄任之, 姚树桥, John, R.Z., 丁立平(2009). 欲望指数量表中文版在初中生中的验证. *中国学校卫生*, 30(12), 1102-1103.

- 刘惠军, 郭德俊(2003). 考前焦虑、成就目标和考试成绩关系的研究. *心理发展与教育*, 19(2), 64-68.
- 马改丽(2019). *目标内容、自主支持对初中生学习投入的影响*. 硕士论文. 内蒙古师范大学, 呼和浩特.
- 唐海波, 邝春霞, 姚树桥(2008). 欲望指数中文版的信度、效度分析. *中国临床心理学杂志*, 16(1), 15-17.
- 徐希铮(2012). *目标内容、动机调节方式对创造力的影响*. 硕士论文. 山东师范大学, 济南.
- 张瑞雪(2018). *物质主义倾向量表的编制及其初步应用*. 硕士论文. 南方医科大学, 广州.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 437-448. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00689-9>
- Deemer, E. D. (2010). Achievement Goals as Predictors of Research Self-Efficacy. *Individual Differences Research*, 8, 229-238
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>
- Hullmann, S. E., Robb, S. L., & Rand, K. L. (2016). Life Goals in Patients with Cancer: A Systematic Review of the Literature. *Psychology*, 25, 387-399. <https://doi.org/10.1002/pon.3852>
- Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Materialistic Values and Well-Being in Business Students. *European Journal of Social Psychology*, 32, 137-146. <https://doi.org/10.1002/ejsp.85>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). *Be Careful What You Wish for: Optimal Functioning and the Relative Attainment of Intrinsic and Extrinsic Goals. Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving* (pp. 116-131).
- Ling, Y., He, Y. S., Wei, Y., Cen, W. H., Zhou, Q., & Zhong, M. T. (2016) Intrinsic and Extrinsic Goals as Moderators of Stress and Depressive Symptoms in Chinese Undergraduate Students: A Multi-Wave Longitudinal Study. *BMC Psychiatry*, 16, 138-146. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0842-5>
- Luo, W. S., Paris, S. G., & Hogan, D. (2011). Do Performance Goals Promote Learning? A Pattern Analysis of Singapore Students' Achievement Goals. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 165-176. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.02.003>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91, 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American Dream in Russia: Extrinsic Aspirations and Well-Being in Two Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524. <https://doi.org/10.1177/01461672992510007>
- Stan, A., & Oprea, C. (2015). Test Anxiety and Achievement Goal Orientations of Students at a Romanian University. *Prodia*, 180, 1673-1679. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.05.066>
- Williams, G. C., Cox, E. M., & Hedberg, V. A. (2000). Extrinsic Life Goals and Health-Risk Behaviors in Adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1756-1771. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02466.x>