目標達成における自らの選択を調整する力
―自己調整能力とウェルビーイング（人生の目的）の関係―に関する研究

学生氏名　山崎佳蓮
指導教員　中村直人

研究背景

これまで自己調整能力に関する研究は、主に学業成績や学習行動などの成果に焦点を当てて行われてきた。自己調整学習研究では、目標設定や自己モニタリング、行動修正が成果に影響することが示されている。一方で、自己調整能力が人生の目的や意味づけといった主観的ウェルビーイングとどのように関連するかは十分に検討されていない。現代社会では個人が自ら目標を選択し調整する場面が増えており、目標達成過程における「選択の調整」という視点から自己調整能力とウェルビーイングの関係を検討することは重要である。

研究目的

自己調整能力とウェルビーイングとの関連を、目標達成過程における「選択および行動の調整」という観点から明らかにすることである。特に、人生の目的意識に注目し、自己調整能力が個人の人生の方向性や意味づけとどのように関係しているのかを検討することを目的とする。

研究方法

大学生を対象に質問紙調査を実施した。自己調整能力については、目標設定、行動のモニタリング、行動修正に関する項目を用いて測定した。人生の目的については、Purpose in Life 尺度および Meaning in Life Questionnaire を参考に作成した項目を用い、5 件法で回答を求めた。得点が高いほど、自己調整能力および人生の目的意識が高いことを示す。得られたデータについて、相関分析等を用いて検討を行った。

分析結果

分析の結果、自己調整能力と人生の目的意識との間に正の関連が認められた。特に、行動の結果を踏まえて選択や行動を調整する側面が、人生の目的意識と関連していることが示された。

考察・結論

自己調整能力と人生の目的意識との間には関連がみられ、特に目標達成過程において行動の結果を振り返り、次の選択や行動を調整する側面が重要であることが示された。自己調整能力は、単なる我慢や自己統制の強さではなく、状況や結果に応じて柔軟に行動や目標を選び直す力として捉えられる。このような「選択の調整」が適切に行われることで、日常生活における行動に一貫性が生まれ、自身の行動が人生の方向性や意味と結びつきやすくなると考えられる。すなわち、目標をただ遂行する力だけでなく、目標を選び直しながら進んでいく過程そのものが、人生の目的意識の形成に寄与している可能性が示唆された。