

短期大学学生の学習課題先延ばし行動とセルフコントロールとの関連 — 遅延価値割引との関連において —

The Relationship between Academic Procrastination Behavior and Self Control in Junior College Students — In Relation with the Degree of Delay Discounting —

遠藤美行*

Miyuki ENDO

要約

本研究の目的は、短期大大学生の学習場面における課題先延ばし行動とセルフコントロールとの関係を遅延価値割引の観点から検討することであった。短期大学学生46名を対象にして、課題先延ばし行動傾向尺度と日常生活で観察されるセルフコントロールを測るRedressive-Reformative Self-Control Scale(RRS)と遅延価値割引を測定した。

主な結果は以下のとおりである。①課題先延ばし行動とRRSとの関連では、課題先延ばし行動と改良型セルフコントロールに負の相関関係($r=-.514, p<.01$)、課題先延ばし行動と外的要因のコントロールに正の相関関係が認められ($r=.315, p<.05$)、改良型セルフコントロールの実行が課題先延ばし行動に影響するとして先行研究に一致した(藤田, 2012)。一方、②課題先延ばし行動と遅延価値割引との間に有意な負の相関関係が認められた($r=-.534, p<.01$)。この結果から、課題先延ばし行動と遅延価値割引の個人差に関連がある可能性が示され、これらの結果に基づき、学習場面における課題先延ばし行動を抑制する修学支援の方略について考察を行った。

Abstract

The purpose of this study was to examine relations with the academic procrastination behavior and self-control and delay discounting in junior college students. The participants were junior college students ($N=46$). We measured academic procrastination scales and Redressive-Reformative Self-Control Scale and the degree of delay discounting with questionnaires. The main results were as follows. 1. there was negative correlation between academic procrastination and Reformative Self-control ($r=-.514, p<.01$) and positive correlation between academic procrastination and External control ($r=.315, p<.05$). It was a result same as a previous study (Hujita, 2012). On the other hand, 2. There was negative correlation between academic procrastination and the degree of delay discounting ($r=-.534, p<.01$). This result suggested that there might be a correlation between academic procrastination behavior and delay discounting and discussed in relation previous researches and educational implications.

キーワード:

学習課題先延ばし行動, セルフコントロール, 遅延価値割引, 短期大学学生

Key words:

Academic procrastination behavior, Self control, Delay discounting, Junior Collage students

I. 問題と目的

高等学校を終え、短期大学、大学に進学すると、日常の講義への出席、課題、学期末試験の成績によって、学習成果が評価され、それが直接、進級

や卒業に必要な要件(単位)となる。単位取得に困難が生じると、大学生生活への適応に支障をきたしてしまうことから、各大学では学生に対する様々な修学支援への取組がなされている(林・小栗・

*本学准教授

山本, 2016).

期末試験対策を計画的に行い、単位取得するためには、毎回の講義に遅刻することなく出席することや、定められた期限までに課題を提出するといった、さまざまな課題を計画的に遂行するための能力が求められる。実際、修学困難者の多くは「進級したい」「卒業したい」という思いがあるものの、期日の決められた課題やレポート、試験勉強などについて、提出締め切りや重要な試験の日が迫ってきているのに他のことを行ったり、気になりつつも放っておくなどの行動をとってしまうことが報告されている (Ellis & Knaus, 1977; 亀田・古屋, 1996; 向後・中井・野島, 2004; 藤田, 2006)。藤田 (2009) は、これらの学習場面での先延ばし行動を学習課題先延ばし行動とし、セルフコントロールとの関連からの検討を行っている。152名の大学生を対象に行った研究では、課題先延ばし行動を抑制するためには、自己の行動をコントロールする自己完結型セルフコントロール (重松, 2007) を獲得することが重要であると結論付けている (藤田, 2009)。

その後、大学生 298 名を対象に 2 つのセルフコントロールスケールを用いた研究では、セルフコントロールの内、改良型セルフコントロールの実行が学習課題先延ばし行動を抑制することに強く影響していること、さらに、課題先延ばし行動には自己統制感のような行動の結果に対する信念レベルでの自己調整よりも、改良型セルフコントロールのような、実際の行動をコントロールする要因が大きく影響をあたえていることを明らかにした。改良型セルフコントロールとは将来の結果を予測し満足遅延することで、より価値のある報酬を手に入れることを目指して実行されるセルフコントロールのことである (藤田, 2012)。これらの研究から、学習場面における課題先延ばし行動には、行動レベルでのセルフコントロールの実行が重要であることが示唆される。

ところで、セルフコントロールを必要とする多くの場面では、今すぐ手に入る小さな報酬 (即時小報酬) と将来手に入る大きな報酬 (遅延大報

酬) との間での選択行動が含まれると考えられている (高木・青山, 2010)。人は報酬の受けとりが遅延が伴うことで、報酬の価値を割り引くことが知られており、この現象は遅延価値割引と呼ばれている (佐迫, 2011)。そして、この遅延価値割引の個人差は、様々なセルフコントロール場面での行動の違いと関係していることが報告されている (杉若, 2005; 平岡, 2013)。例えば、改良型セルフコントロールの実行においては、改良型セルフコントロールの実行度と、遅延価値割引の緩やかさとの間に正の相関関係が報告されている (Sugiwaka & Okouchi, 2004)。

この現象を学習場面に当てはめると、学習課題には報酬 (テスト結果や単位など) が与えられるまでに遅延が存在すると考えられる。例えば、1週間後の期末試験では、試験の報酬は試験勉強をした直後 (即時) に与えられるものではなく、1週間後 (遅延) の試験でよく答えることができた結果、良い成績という報酬が得られる。つまり試験場面は、即時小報酬としての「勉強以外の行動により得られる報酬」と遅延大報酬としての「後のテストでよく答えることができた結果得られる良い成績という報酬」との間での選択場面と捉えることができ、実際、大学の成績と遅延価値割引の激しさとの間に負の相関関係 (Kirby, Winston & Santiestba, 2005)、教育水準と遅延価値割引の緩やかさとの間に正の相関関係が報告されている (de Wit, Flory, Acheson, McCloskey, & Manuck, 2007; Reimers, Maylor, Stewart, & Chater, 2009)。

先に述べたように、学習場面には多くの誘惑があり、それらはたいていの場合、遅延のない小報酬である。例えば、試験1週間前に机に向かって学習行動を行う代わりにテレビのスイッチを入れれば、その場ですぐに番組を見ること (即時小報酬) ができる。この行動は、「しなければならぬとわかっている学習課題」を先延ばしする行動と捉えることができる。故に、遅延価値割引の個人差は学習場面における課題先延ばし行動と関連があることが予測される。

本研究では、学習場面における課題先延ばし行

動と遅延価値割引の緩やかさには負の相関関係があるという仮説を立て、学習課題先延ばし行動とセルフコントロールの関連を遅延価値割引の観点から検討することを目的とする。

II. 方法

1. 調査対象者・期間及び手続き

- ・対象：短期大学学生 46 名（男性 5 名，女性 41 名，平均年齢 = 19.2 歳 SD = 1.21 歳）
- ・実施時期：2017 年 2 月。
- ・倫理的配慮：アンケート実施時，①分析では実験 ID を用い，回収後は個人が特定されず，評価には影響がないこと。②同意が得られない場合にはアンケートに回答しないことを伝え，回答したすべての学生から同意を得た。（第 28014 号）

2. 調査項目

課題先延ばし行動の測定

課題先延ばし行動傾向尺度：藤田（2005）の作成した尺度で、「課題先延ばし」因子（9 項目）「約束事への遅延」因子（4 項目）の 2 因子からなる 13 項目の尺度である。評定は自分の行動について「非常にある」（5 点）から「全くない」（1 点）の 5 段階評定で，得点が高いほど先延ばし傾向が高いことを示している。

改良型セルフコントロールの測定

Redressive-Reformative Self-Control Scale (RRS)：杉若（1995）が作成した日常生活で観察されるセルフ・コントロール (SC) の個人差を評価する尺度。「改良型 SC」8 項目，「調整型 SC」5 項目，「外的要因のコントロール」7 項目からなる。評定は「まさにあてはまる」(3 点) から「全くあてはまらない」(-3 点) の 6 段階評定で，得点の高いほどコントロールが実行されていることを示す。

遅延価値割引の測定

遅延価値割引測定用紙：報酬として仮想金銭報酬を用いた。質問紙の選択肢は常に即時小報酬を左側，遅延大報酬を右側に配置した。遅延大報酬の遅延期間は 1 ヶ月，6 ヶ月，1 年，5 年の 4 条

件を設定し，参加者全員にこの順序で提示した。それぞれの遅延期間につき，5 千円と 10 万円の大報酬 2 条件を組み合わせ計 8 条件を設定した。A 4 用紙 1 枚に 1 条件ずつ割り振り，質問紙 1 枚の中では大報酬の額と遅延期間を固定した。そして「今すぐもらえる」小報酬の額は，10 万円条件では 5 千円から 9 万 5 千円までの 5 千円刻み，5 千円条件では 250 円から 4750 円までの 250 円刻みのそれぞれ 19 段階を昇順に配置した。大報酬の提示順序は 5 千円条件が先行する場合と 10 万円が先行する場合を設定し，カウンターバランスをとった。割引の程度の指標として，曲線下面積 (AUC) を算出した。AUC は 0 から 1 の範囲の値をとり，割引が穏やかであれば面積が大きく，割引が激しければ面積が小さくなる。

III. 結果

1. 課題先延ばしと各変数間の相関分析

課題先延ばし行動傾向と RRS，遅延価値割引との相関を表 1 に示した。課題先延ばし行動傾向の下位尺度「課題先延ばし」因子と RRS の下位尺度「改良型セルフコントロール」との間に有意な負の相関が認められた。RRS の下位尺度「調整型セルフコントロール」については，「課題先延ばし」因子，「約束遅延」因子ともに，有意な相関関係は認められなかった。

また，「課題先延ばし」因子と RRS の下位尺度である「外的要因のコントロール」に有意な正の相関がみられた。次に，「課題先延ばし」因子と「遅延価値割引」の間には有意の負の相関が認められた。そして，「改良型セルフコントロール」と「遅延価値割引」には有意な正の相関が認められた ($r=.311, p<.05$)。

次に，課題先延ばし行動傾向尺度の下位尺度「約束ごとへの遅延」因子については，RRS の下位尺度，遅延価値割引ともに有意な相関はみられなかった。課題先延ばし行動傾向尺度の下位尺度間には有意な正の相関が認められた ($r=.498, p<.01$)。

表1 課題先延ばし行動と各変数間の相関

	課題先延	約束遅延
遅延割引	-.534**	-.012
改良型SC	-.514**	-.112
調整型SC	-.102	-.097
外的要因	.315*	.180

** $p < .01$

2. 課題先延ばしを目的変数とした重回帰分析

相関分析の結果から、課題先延ばしを目的変数とし、遅延価値割引、改良型セルフコントロール、外的要因のコントロールを説明変数とする重回帰分析を行った。その結果、標準偏回帰係数は遅延価値割引が $\beta = -.411$, $p < .01$, 改良型セルフコントロールが $\beta = -.373$, $p < .01$, 外的要因のコントロールが $\beta = .276$, $p < .01$, となった。

表2 課題先延ばし行動を目的変数とした重回帰分析

説明変数	課題先延
遅延割引	-.441**
改良型SC	-.373**
外的要因	.276*
R^2	.475

R^2 は調整済み決定係数

** $p < .01$

IV. 考察

1. 課題先延ばし行動と各変数間との関係

まず、課題先延ばし行動傾向尺度とRRSの関連において、実験の結果、「課題先延ばし」と「改良型セルフコントロール」に有意な負の相関

が認められた。一方、「約束遅延」と「改良型セルフコントロール」との間には有意差は認められなかった。

「調整型セルフコントロール」については、「課題先延ばし」「約束遅延」ともに、有意な相関関係は認められなかった。

「外的要因のコントロール」については、「課題先延ばし」との間で有意な正の相関関係が認められ、「約束遅延」との間には有意差が認められなかった。藤田(2012)は、共分散構造分析を行い、認知的なセルフコントロールを測る成人用一般のLOC尺度との対比から、「あなたは努力すれば、どんなことでも自分の力でできると思いますか」というような認知レベルのセルフコントロール(Locus of Control)ではなく、改良型セルフコントロールのような、「しなければならないことを済ませてから、自分の好きなことをする」といった行動レベルのセルフコントロールが実行されるか否かが学習課題先延ばし行動を抑制する要因であることを明らかにしている。本研究では、「課題先延ばし」因子と「改良型セルフコントロール」に負の相関関係が認められた。そして、「外的要因のコントロール」とは正の相関関係が認められ、先行研究と一致した結果であった。

改良型セルフコントロールとは、「仕事に神経が集中できないときには、小さな目標を立てて少しずつ処理していく」「やらなければならないことがたくさんあるときには、いつでもまず計画を立てる」「忙しい時ほど規則正しい生活をするように心掛け、実行している」などの項目からなる。一方、外的要因のコントロールとは、「難しい決定が迫られたときは、たとえ自分次第で決まることであっても決定を延ばしがちである」や「すぐに片付けてしまえることでも、気乗りしないことは先に延ばしがちである」「自分の悪い習慣をやめるには、外部からの手助けが必要である」といった項目が含まれている。

本研究では、さらに、課題先延ばし行動と遅延価値割引の個人差との関連を検討した。

分析の結果、課題先延ばし行動傾向尺度の「課

題先延ばし」と「遅延価値割引」との間に負の相関関係が認められた。一方、「約束遅延」と「遅延価値割引」との間には有意な相関関係は認められなかった。

本研究では「課題先延ばし」因子と「約束遅延」因子に正の相関関係がみられたものの、「遅延価値割引」と負の相関関係が認められた因子は「課題先延ばし」であった。課題先延ばし行動傾向尺度の「課題先延ばし」因子とは、「ギリギリまで物事に取りかかることを延ばす」や「やらなければならない課題はすぐに取りかかる (R)」、「締め切りに間に合わせるために、あわてふためくことがよくある」等の項目からなり、一方の「約束事への遅延」因子には「約束やミーティングの時間に、よく遅れる」や「授業は時間通りに行く (R)」、「図書館で借りた本は期日までに返すように気をつけている (R)」などの項目が含まれる。先行研究においても、大学生を対象に課題先延ばし行動の原因を検討した研究では、学習場面の先延ばし行動は2つの下位尺度のうち、直接学習活動に関係しているのは「課題先延ばし」の因子であるとされ (藤田, 2006)、本研究においても先行研究を支持した結果であった。さらに本研究の結果では、「課題先延ばし行動」と「遅延価値割引」に負の相関関係が認められた。これは、「やらなければならない課題はすぐに取りかかる (R)」ことができない行動や「ギリギリまで物事に取りかかるのを延ばす」行動と遅延価値割引の緩やかさとの間に負の相関関係が認められたことを示し、「しなければならないとわかっている学習課題」を先延ばす行動と「学習以外」を選択する行動には関連があることが示唆された。一方、「約束やミーティングの時間に遅れる」等の約束ごとの先延ばし行動は遅延価値割引には関連がないことが示された。

2. 学習課題先延ばし行動に影響を与える要因

本研究では、より汎化された行動様式を測定するために、遅延価値割引の個人差を仮想金銭報酬を用いて測定した。相関分析の結果、遅延価値割

引と課題先延ばしに負の相関関係が認められたことから、遅延価値割引を説明変数、課題先延ばしを目的変数とした重回帰分析を行った。また、これまでの研究から課題先延ばし行動に影響を与える要因として、行動レベルでのセルフコントロールの実行度が影響していることが明らかにされていることから (藤田, 2012)、相関関係がみられた改良型セルフコントロール、外的要因のコントロールを説明変数に加えた。

表2に、各項目間の標準偏回帰係数を示した。

分析の結果、課題先延ばし行動の抑制には、遅延価値割引の個人差、改良型セルフコントロールの実行度が影響していることが示された。また、外的要因のコントロールは課題先延ばし行動を促進させてしまう可能性が示された。つまり、行動とその結果に対する信念ではなく、自らが実際に目標に対して積極的に行動をコントロールできるか否かが、課題先延ばし行動には影響していることを明らかにした。

これまで、課題先延ばし行動とRRSと関連 (藤田, 2012)、およびRRSと遅延価値割引との関連を検討した研究 (Sugiwaka & Okouchi, 2004) は報告されていたが、先延ばし行動を遅延価値割引との関連から検討した研究はこれまでになく、本研究が初めてである。本研究の結果から、学習場面における課題先延ばし行動には遅延価値割引の個人差が影響している可能性が示唆された。

最後に、学習課題先延ばし行動の抑制に関する方略について述べたい。これまでの研究及び本研究の結果から、学習課題先延ばし行動の抑制には「改良型セルフコントロール」の実行度が影響していることが認められた。

改良型SCを活性化する要因について杉若 (2005) は、内的要因と外的要因から検討を行い、将来の結果を予測して満足遅延することで、より価値のある結果に近づこうとする改良型セルフコントロールには内的要因 (個人差) の影響が強いものの、困難度に配慮した課題を設定し、さらに、行動に随伴する結果を明確に示すことで、行動抑制は促進されると述べている。本研究では、学習場

面における先延ばし行動の要因を選択行動の観点からも検討し、遅延価値割引の個人差が影響している可能性を明らかにした。故に、先延ばし行動を抑制する方略にむけ、遅延価値割引の個人差を内的要因と捉えた介入方法を導入することが期待される。しかし、本研究の結果のみから具体的な介入方法を導くのは尚早である。今後、学習課題先延ばし行動の抑制に有効な方略を示すためには、学習場面におけるセルフコントロールと遅延価値割引の個人差との因果関係を明らかにすること、そのためには実際の勉強行動を測定し、それらの変数と学業成績との因果関係を調べることが必要であろう。さらに、個人差に配慮した課題を設定し、行動の結果を明確に示すことで、学習場面における先延ばし行動が抑制されるか否かを検討し、その上で、学習課題先延ばし行動の抑制に有効な修学支援方法を導くことが重要であろう。

[文献]

- 1) 青山謙二郎・高木悠哉：“レポート課題への取り組みと遅延価値割引の程度の関係”，行動科学第49号，pp.1-9，2010.
- 2) de Wit, H., Flory, J. D., Acheson, A., McCloskey, M., & Manuck, S. B.：“IQ and nonplanning impulsivity are independently associated with delay discounting in middle-aged adults”，*Personality and Individual Differences*, 42, 111-121, 2007.
- 3) Ellis, A., & Knaus, W. J.：“Overcoming procrastination.”, N.Y.：Institute for Relation Living., 1977.
- 4) 藤田正・岸田麻里：“先延ばし行動とその原因について”，奈良教育大学教育実践センター研究紀要第15巻，pp.71-76，2006.
- 5) 藤田正・野口彩：“大学生のセルフコントロールと学習課題先延ばし行動の関係”，奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要第18巻，pp.101-106，2009.
- 6) 藤田正：“学習課題先延ばし行動に及ぼす自己調整要因の検討”，奈良教育大学紀要第61巻 第1号，pp.43-49，2012.
- 7) 亀田有美・古屋健：“学業場面における大学生の遅延傾向に関する基礎研究”，群馬大学教育学部紀要人文・社会科学編第45巻，pp.353-3654，1996.
- 8) 林勇人・小栗雅子・山本麻衣：“アクティブラーニング計画構築と授業運営-双方向コミュニケー
- 9) Kirby, K. N., Winston, G. C., & Santiesteban, M.：“Impatience and grades：‘Delay-discount rates correlate negatively with college GPA. *Learning and Individual Differences*”，15, 213-222, 2005.
- 10) 向後千春・中井あずみ・野嶋栄一郎：“eラーニングにおける先延ばし傾向とドロップアウトとの関係”，日本教育工学会研究報告集，pp.39-44，2004.
- 11) 佐迫大輔：“価値割引の心理学-動物行動から経済現象まで-”，昭和堂，2011.
- 12) 重松幸子：“他者介入型セルフコントロールと自己完結型セルフコントロールに影響する状況要因の検討”，奈良教育大学卒業論文，2007.
- 13) Sugiwaka, H., & Okouchi, H.：“Reformative self-control and discounting of reward value by delay or effort”，*Japanese Psychological Research*, 45, 1-9, 2004.
- 14) 杉若弘子：“改良型セルフコントロールを活性化する要因”，奈良教育大学紀要 第54巻，pp 63-67，2005.
- 15) Reimers, S., Maylor, E. A., Stewart, N., & Chater, N.：“Associations between a one-shot delay discounting measure and age, income, education and real-world impulsive behavior” *Personality and Individual Differences*, 47, 973-978. 2009.