

学習課題先延ばし行動に及ぼす自己調整要因の検討

藤 田 正 奈良教育大学学校教育講座 (心理学)

(平成24年5月7日受理)

A Study of the Effect of Self-control on Academic Procrastination Behavior in College Students

Tadashi FUJITA

(Department of Psychology, Nara University of Education, Nara 630-8528, Japan)

(Received May 7, 2012)

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between self-regulated factors and academic procrastination behavior in college students. The factors examined were Locus of control(LOC) on belief level and Reformative and Redressive Self-control and external self-control on behavioral levels.

298 college students were asked to respond to 3 scales, which were LOC scale, RRS scale, and academic procrastination scale.

Main results was as follows: 1. There were significant negative relationship between internal control, and significant positive relationship between external control of LOC and academic procrastination. 2. There were significant negative relationship between Reformative self-control and academic procrastination, and significant positive relationship between external self-control and academic procrastination. 3. A pass-analysis was conducted using Amos to examine if there was a causal relationship among LOC, Reformative self-control, external self-control and academic procrastination behavior. It was found that LOC controlled academic procrastination behavior mediated Self-control and was not controlled directly procrastination. On the other hand, reformative self-control controlled strongly and directly academic procrastination behavior.

These results were discussed in relation to previous researches and educational implications.

キーワード：学習課題先延ばし行動
改良型・調整型セルフコントロール
自己統制感

Key Words : Academic procrastination behavior
Reformative-Redressive Self-control
Locus of control

1. 問題と目的

日常生活でやらなければならない課題や仕事になかなか取りかかれないといった先延ばし行動は、私たちが日常生活でよく経験する行動である。大学生では、期日のきめられた宿題やレポート、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が当てはまる。このような学習領域における課題先延ば

し行動は一般的によく見られる行動であることが指摘されている (Ellis & Knaus, 1977; 亀田・古屋, 1996; 向後・中井・野嶋, 2004; 藤田, 2006)。

先延ばし (procrastination) 行動の定義については、さまざまなものがある。Solomon & Rothblum (1984) では、先延ばし行動とは「主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為である」と定義しているが、Tuckman & Sexton (1989) は、「自己コントロール下での活動を一時的または完全に回避ある

いは延期する傾向」、亀田・古屋（1996）は、「自己のコントロール下にあり、主観的に重要であると思われる課題の遂行を、一時的または完全に回避したり、そのことから逃避すること」と定義している。

これらの定義において共通しているのは、少なくとも、行為者がやろうと思えばできるはずのことを「不必要」に先に延ばしてしていることを自覚しているような行動である（宮元，1996）。

大学生の先延ばし行動の理由の大部分が、学習・遂行達成への不安、完全主義、自信の欠如といった「失敗への恐れ（fear of failure）」に関係していることを指摘している。さらに、先延ばし傾向の高い人は、「失敗への恐れ」を反映するパーソナリティ要因として概念化された特性不安や抑うつが高いことや、自尊感情が低いことなどが指摘されている（Beswick, et al., 1988; 藤田, 2008; Schouwenburg, 1992; Solomon & Rothblum, 1984）。

大学生の学習活動においては、自分の意志で計画を立てて学習を進めていく状況が多くなる。最近の大学での授業形態のひとつにeラーニングがある。eラーニングは、パーソナルコンピューターを活用して学習教材（コンテンツ）を自分のペースで学習できる自学自習のシステムである。この学習システムでは、自分の達成度や学習ペースに応じて学習活動を進めることが可能な反面、学習意欲の持続が難しいという欠点もある。

向後・中井・野嶋（2004）は、大学生のeラーニングにおける先延ばし傾向とドロップアウトの関係を検討している。学習者の先延ばし傾向がeラーニングコースの成績にどのように影響するか検討した結果、不合格群は、合格群よりも高い先延ばし得点を示す傾向があることが明らかになった。eラーニングにおいては自己制御的な学習行動が鍵を握っており、先延ばし行動を制御し学習を促進するための介入方法が必要であることを指摘している。

日本における大学生を対象にした先延ばし行動の研究では、学習課題先延ばし傾向の高い学生は、その低い学生に比べて失敗が多く生じていること（藤田，2005）、英語学習の場面では、間違えたところはなぜ間違えたのかについてじっくり考えるという熟考方略を使用することが少ないこと（森，2004）を明らかにしている。このように先延ばし行動の結果、課題の提出が間に合わなかったり、間に合ったとしても完成度が低くなってしまふなどの問題が生じるにもかかわらず、先延ばしをする行動は存在している。

ところで、自分の行動のすべての側面について自己の意思で随意的に制御すること、及び、そのための手法を実践することは自己調整行動（Self-Regulation Behavior）と言われている。自己調整力によって行動をコントロールできる可能性があると考えられる。したがって、学習

活動を始めとして、さまざまな活動面において自己調整力を習得させることは教育目標にもなる。

自己調整力に関しては、次の二つの要因が中心である。ひとつは、自己統制感（Locus of Control、以下LOC: Rotter, 1966）であり、もうひとつは、セルフ・コントロール（Self-Control: 杉若，1995ほか）である。Rotter（1966）は、自分の行動に対する結果が、自分の力でコントロールされているのか、それとも、外的な力によってコントロールされているのかという認知様式のことを自己統制感（LOC）と呼んだ。さらに、自分の行動をどのように制御していくかという自己統制の仕方には、内的統制（internal control）と外的統制（external control）という二つのタイプがあることを提唱している。内的統制の者は、日常の様々な行為が、自分自身の能力や努力によって決定されているという信念を持つタイプである。他方、外的統制の者は、日常の様々な行為が、運や偶然など自分以外のものによって決定されているという信念をもっているタイプである。

これまでの研究では、外的統制傾向の者は、内的統制傾向の者に比べて、学習に対する不安や、対人場面における不安、劣等感からくる不安、過敏傾向が高く不安に駆られると衝動傾向が増大する傾向にある（次良丸，1984）。さらに、状態不安、特性不安が高い（藤田，1987）ということなどが明らかになっている。また、内的統制の児童は外的統制の児童よりも学校の成績が優れ、学校の学習習慣において登校への意欲、授業の受け方、ノートのとおり方において望ましい学習習慣をもっているということも明らかにされている。これらの結果は、内的統制傾向の者は外的統制傾向の者より、日常場面や学習場面において適応がよいことを示している（藤田，1992）。なお、LOCと課題先延ばし行動の関連について考えると、内的統制傾向の者は、外的統制傾向の者より日常の行為が自分自身の能力や努力によって決定されているという信念を持っているので、課題先延ばし行動を起こすことは少ないことが予測される。先行研究では、先延ばし行動と自己評価、神経症傾向、外向性などと相関があることが明らかにされている（Steel, Brothen, & Wambach, 2001）。しかしながら、我が国において、LOCと課題先延ばし行動にどのような関連があるのかについては、まだ十分に検討がなされていない。そこで、本研究ではLOCと課題先延ばし行動の関連を検討することを第1の目的とした。

次に第2の要因であるセルフコントロールについて、杉若（1995）は、セルフ・コントロールを直接的な外的強制力がない場面で自発的に自己の行動を統制する機能であると定義している。さらに、Rosenbaum（1989）はセルフ・コントロールをRedressive（調整的）なものとしてReformative（改良的）なものに分けて考えている。杉

若 (1995) は、Rosenbaum (1989) が仮定する 2 種のセルフ・コントロールの評価を可能にするため、日常的なセルフ・コントロールの個人差を評定するための尺度 (Redressive-Reformative Self-Control Scale: RRS と略す。) を作成した。

調整型セルフ・コントロールとは、“ストレス場面において発生する情動的・認知的反応の制御”を意味しており、ストレッサーによって妨害をうけた機能の回復を求めて実行されるセルフ・コントロールである。例えば、不安場面での気そらしや自己教示などによるストレスへの即時的な対処がこれに含まれる。

それに対して、改良型セルフ・コントロールとは、“習慣的な行動を新しくしてより望ましい行動へと変容していくためのセルフ・コントロール”を意味するものである。調整型セルフ・コントロールがストレス事態に対処するものであるのに対し、改良型セルフ・コントロールは、より自発的な問題設定を前提とし、将来得られるであろうより望ましい結果を予測した上で、当座はより困難な状況を選択することとなるので満足の遅延が伴う。例えば、禁煙やダイエットというものがこれに相当するとされる。

なお、杉若 (1995) の RRS では、調整型セルフ・コントロールと改良型セルフ・コントロールという 2 種のセルフ・コントロールを評価する下位尺度に加えて、セルフ・コントロールとは異質の外的要因によるコントロール度を測定できる尺度を含んでいる。外的要因による行動のコントロールとは、他者依存や、自発的な行動に対する消極性を示す対処方略を含む行動のコントロールである。

ここで、セルフ・コントロールと先延ばし行動の関連について予想できることは、改良型セルフ・コントロールが行動レパトリーとして獲得されておれば、学習面における課題遂行とその完成ということに対して自発的に目標を設定し、より望ましい行動へ変容していくためのセルフ・コントロールが行われる。したがって、不安を感じるまで物事に取り掛かるのを延ばすと言った課題先延ばし行動は見られないことが予想される。

それに対して、調整型セルフ・コントロールのみが行われるというように、セルフ・コントロールの実行に偏りがあるのであれば、課題に着手するというストレス事態に対して、好きなことをやって気分をよくしてから、すべきことに取り掛かろうとするうちに、先延ばし行動が起こることが予想される。

さらに、外的要因による行動のコントロールに関しては、他者に行動のコントロールを依存したり、外部からの手助けに頼り、自発的な行動に対しては消極的であることから、課題への取り組みを先に延ばす傾向に結びつくことが予想される。

しかしながら、2 種のセルフ・コントロールと、外的要因による行動のコントロールと課題先延ばし行動との関連についてはまだ十分な検討が行われていないのが現状である。そこで、本研究では、2 種のセルフ・コントロールと外的要因による行動のコントロールと課題先延ばし行動の関連について検討することを第 2 の目的とする。

ところで、自己調整要因である LOC とセルフ・コントロールの間にはどのような関係があり、それぞれが先延ばし行動にどのように影響しているのかについて明らかにすることは興味のもたれることである。両者は概念的に次のように区別されている。LOC は、行動の結果がどのように制御されているのかという信念上でのコントロールである。それに対して、セルフ・コントロールは実際に行動を制御するためのレパトリーを獲得しているかどうかという行動レベルのコントロールであると考えられる。したがって、行動の結果を自分の努力に帰属する内的統制傾向の者であったとしても、行動に影響するセルフ・コントロールが獲得されていなければ、課題先延ばし行動が行われる可能性もある。

そこで、本研究では LOC がセルフ・コントロールとどのような関連を持っているのかについて共分散構造分析により検討し、さらにそれらが課題先延ばし行動にどのように影響しているのかをパス解析により検討することを第 3 の目的とする。

2. 方 法

2.1. 調査協力者

大学生計 298 名 (男子 42 名、女子 256 名) で、その平均年齢は 18.50 歳 (SD=0.92) であった。

2.2. 調査尺度

1) 成人用一般的 LOC (Locus of Control) 尺度

鎌原・樋口・清水 (1982) の成人用一般的 LOC 尺度を用いた。尺度は、計 18 項目から成り、回答は、「そう思う」(4 点) から「そう思わない」(1 点) の 4 段階評定である。項目は、「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」(内的統制項目: I 項目)、「あなたは、何でも成行きにまかせるのが一番だと思いますか」(外的統制項目: E 項目) のような内容である。「そう思う」と答えれば内的統制 (Internal control) とみなされる I 項目 (9 項目) と、「そう思う」と答えれば外的統制 (External control) とみなされる E 項目 (9 項目) は同数であり、E 項目は反転項目として得点の計算がなされる。よって、この尺度では得点が高いほど内的統制傾向が強く、得点が低いほど外的統制傾向が強いことを示している。尺度は実施の説明の部分

つけてB4判1枚に横書きで印刷された。

2) Redressive-Reformative Self-Control Scale (RRS) 尺度

杉若(1995)が作成した日常生活で観察されるセルフ・コントロールの個人差を評価する尺度である Redressive-Reformative Self-Control Scale (RRS) を用いた。改良型セルフ・コントロール、調整型セルフ・コントロールという2種類のセルフ・コントロールを評価するための下位尺度と、更にセルフ・コントロールとは異質の外的要因による行動のコントロール度を測定できる尺度、合計20項目から構成されている。それらは①改良型セルフ・コントロール(項目例:「仕事に神経を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」)の8項目、②調整型セルフ・コントロール(項目例:「不愉快な思いに悩まされるときには、何か楽しいことを考えるようにしている」)の5項目、③外的要因による行動のコントロール(項目例:「自分の悪い習慣をやめるためには外部からの手助けが必要である」)の7項目である。

回答は、「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段階評定である。得点が高いほどコントロールが実行されていることを示す。尺度は実施の説明の部分をつけてB4版1枚に横書きで印刷された。

3) 課題先延ばし行動測定尺度

藤田(2005)によって作成された課題先延ばし行動測定尺度を用いた。項目は、①課題先延ばし因子(項目例:「ギリギリまで物事に取りかかるのを延ばす」)の9項目、②約束事への遅延因子(項目例:「約束やミーティングの時間によく遅れる」)の4項目から成り合計13項目である。回答は、「非常によく当てはまる」(5点)から「全く当てはまらない」(1点)の5段階評定である。したがって、この尺度では得点が高いほど、先延ばし傾向が高いことを示している。尺度は実施の説明の部分をつけてB4版1枚に横書きで印刷された。

2.3. 手続き

調査は授業中に集団で実施された。B4版に両面印刷された調査用紙を配布し、調査の目的、やり方の説明を行った後、「Redressive-Reformative Self-control Scale (RRS)」、「成人用一般的 LOC 尺度」、「課題先延ばし行動測定尺度」の順に評定させた。所要時間は20分程度であった。

3. 結果

3.1. 自己調整要因と課題先延ばし行動の相関

先延ばし行動に関しては、直接学習活動に関する課題先延ばし行動傾向のみを分析の対象とした。

表1は、自己調整要因と課題先延ばし行動の相関関係を示したものである。課題先延ばし傾向とLOC($r = -.24, p < .01$)、及び、改良型セルフ・コントロール($r = -.66, p < .01$)との相関には有意な負の相関関係がみられた。しかし、調整型セルフ・コントロールとの間には有意な相関がみられなかった($r = -.11, n.s.$)。外的要因による行動のコントロールと課題先延ばし傾向には有意な正の相関が見られた($r = .40, p < .01$)。

表1 自己調整要因と課題先延ばし行動の相関

	LOC	改良型SC	調整型SC	外的要因
課題先延ばし	-.24**	-.66**	-.11	.40**

** $p < .01$

また、LOCは、改良型セルフ・コントロールと有意な正の相関($r = .33, p < .01$)がみられ、LOCと外的要因による行動のコントロール($r = -.39, p < .01$)の間には有意な負の相関がみられた。

3.2. 共分散構造分析

相関の結果をもとに、課題先延ばし行動と有意な相関関係にあったLOC、改良型セルフ・コントロールおよび外的要因による行動のコントロールの関係をモデル化し、仮モデルの構成概念間の因果を共分散分析構造分析により検証した。

モデルの修正を繰り返して最終的なモデルを導いた。各適合度指標($GFI = 0.9971, AGFI = 0.967, RMSA = 0.057$)からモデルは受容できると判断した。最終的なモデルを図1に示す。

LOCから改良型セルフ・コントロールへは有意な正のパスが、外的要因による行動のコントロールへは有意な負のパスが得られた。また、改良型セルフ・コントロールから課題先延ばし行動へは有意な負のパスが、外的要因による行動のコントロールからは有意な正のパスが得

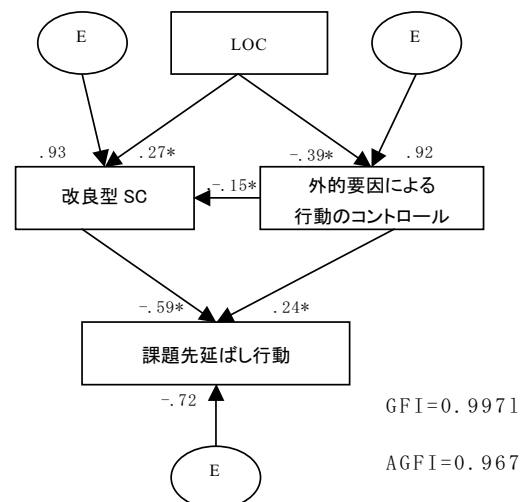


図1 自己調整要因と課題先延ばし行動に関するモデル

られた。しかし、LOCから課題先延ばし行動へは有意なパスが得られなかった。

3.3. 上位下位分析

次に、モデルを確認するため、LOC、改良型セルフ・コントロール、外的要因による行動のコントロールに関して上位下位分析を行った。

3.3.1. 内的統制群と外的統制群の課題先延ばし行動得点の比較

一般的成人用 LOC 尺度における298名の得点の平均 (SD) は、50.70 ($SD=6.64$) であった。これらの得点に基づき、上位 1/3 (99名) を内的統制群、下位 1/3 (99名) を外的統制群とした。それぞれの群の LOC 尺度得点の平均 (SD) は、内的統制群 57.90 (3.11)、外的統制群 43.43 (3.95) であった。 t 検定の結果、内的統制群と外的統制群の間には有意な差 ($t(196) = 28.50, p < .001$) が見られた。

次に、内的統制群と外的統制群における課題先延ばし行動得点の差について平均点を用いて t 検定を行った。それぞれの群の課題先延ばし傾向得点の平均 (SD) は、内的統制群 25.85 (6.47)、外的統制群 29.64 (6.54) であった。 t 検定の結果、内的統制群と外的統制群の課題先延ばし行動得点には有意な差 ($t(196) = 4.08, p < .001$) がみられた。この結果から、課題先延ばし行動得点は、外的統制群が内的統制群より高いことを示している。

3.3.2. 改良型セルフ・コントロール高群、低群の課題先延ばし行動得点の比較

改良型セルフ・コントロールの下位尺度における298名の得点の平均 (SD) は、2.53 ($SD=7.70$) であった。これらの得点に基づき、上位 1/3 (99名) を高群、下位 1/3 (99名) を低群とした。それぞれの群の改良型セルフ・コントロール得点の平均 (SD) は、高群 10.83 (3.85)、低群 -5.97 (4.37) であった。 t 検定の結果、高群と低群の間には有意な差 ($t(196) = 28.56, p < .001$) が見られた。

次に、高群と低群における課題先延ばし行動得点の差について平均点を用いて t 検定を行った。それぞれの群の課題先延ばし行動得点の平均 (SD) は、高群 22.94 (5.90)、低群 32.71 (5.30) であった。その結果、高群と低群の課題先延ばし傾向得点には有意な差 ($t(196) = 12.20, p < .001$) がみられた。この結果は、課題先延ばし行動得点は、低群が高群より高いことを示している。

3.3.3. 外的要因による行動のコントロール高群、低群の課題先延ばし行動得点の比較

外的要因による行動のコントロールの下位尺度における298名の得点の平均 (SD) は、0.54 ($SD=6.78$) であった。これらの得点に基づき、上位 1/3 (99名) を高群、下位 1/3 (99名) を低群とした。それぞれの群の外的要因による行動のコントロール得点の平均 (SD) は、高群

8.09 (3.63)、低群 -6.68 (3.67) であった。 t 検定の結果、高群と低群の間には有意な差 ($t(196) = 28.32, p < .001$) が見られた。

次に、高群と低群における課題先延ばし傾向得点の差について平均点を用いて t 検定を行った。それぞれの群の課題先延ばし傾向得点の平均 (SD) は、高群 31.05 (5.72)、低群 25.57 (6.67) であった。その結果、高群と低群の課題先延ばし行動得点には有意な差 ($t(196) = 6.18, p < .001$) がみられた。この結果は、課題先延ばし行動得点は、高群が低群より高いことを示している。

3.3.4. LOC と改良型セルフ・コントロールとそれらの得点の高低からなる4群の課題先延ばし傾向の比較

成人用一般的 LOC 尺度と改良型セルフ・コントロールの下位尺度得点が上位 1/2、あるいは下位 1/2 に含まれるものを抽出した。したがって被験者は、成人用一般的 LOC 尺度得点の高低 (I、E) と改良型セルフ・コントロール得点の高低 (H、L) の組み合わせによる4群 (I・改良H群、I・改良L群、E・改良H群、E・改良L群) のいずれかに属することになる。図2は、4群の課題先延ばし傾向得点を示したものである。4群の課題先延ばし傾向得点について一要因の分散分析を行ったところ、群の主効果 ($F(294) = 40.82, p < .001$) が有意であったので、多重比較を行った。その結果、I・改良H群とI・改良L群 ($t(294) = 7.59, p < .001$)、I・改良H群とE・改良L群 ($t(294) = 9.92, p < .001$)、I・改良L群とE・改良H群 ($t(294) = 4.83, p < .001$)、E・改良H群とE・改良L群 ($t(294) = 6.30, p < .001$) の間に有意な差が見られた。しかし、I・改良H群とE・改良H群 ($t(294) = 2.14, n.s.$)、I・改良L群とE・改良L群 ($t(294) = 0.85, n.s.$) の間には有意な差は見られなかった。

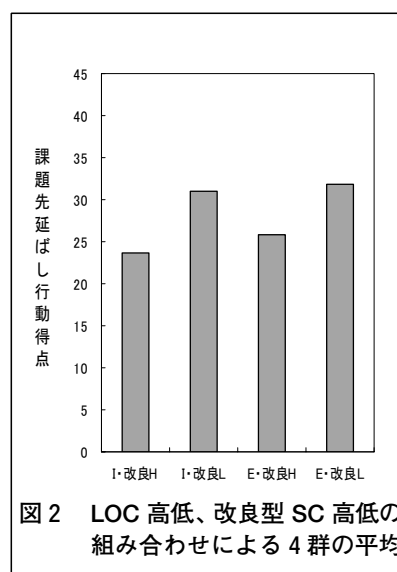


図2 LOC 高低、改良型 SC 高低の組み合わせによる4群の平均

3.3.5. LOC と外的要因による行動のコントロールとそれらの得点の高低からなる4群の課題先延ばし傾向の比較

成人用一般的 LOC 尺度と外的要因による行動のコントロールの下位尺度得点が上位 1/2、あるいは下位 1/2 に含まれるものを抽出した。したがって被験者は、成人用一般的 LOC 尺度得点の高低 (I、E) と外的要因による行動のコントロール得点の高低 (H、L) の組み合わせによる 4 群 (I・外的H群、I・外的L群、E・外的H群、E・外的L群) のいずれかに属することになる。

図 3 は 4 群の課題先延ばし傾向得点を示したものである。4 群の課題先延ばし傾向得点について 1 要因の分散分析を行ったところ、群の主効果 ($F(294) = 13.10, p < .001$) が有意であったので、多重比較を行った。その結果、I・外的H群と I・外的L群 ($t(294) = 3.86, p < .001$)、I・外的L群と E・外的H群 ($t(294) = 6.06, p < .001$)、I・外的L群と E・外的L群 ($t(294) = 6.30, p < .001$) の間に有意な差が見られた。しかし I・外的H群と E・外的H群 ($t(294) = 1.44, n.s.$)、I・外的H群と E・外的L群 ($t(294) = 0.12, n.s.$)、E・外的H群と E・外的L群 ($t(294) = 1.57, n.s.$) の間には有意な差がみられなかった。

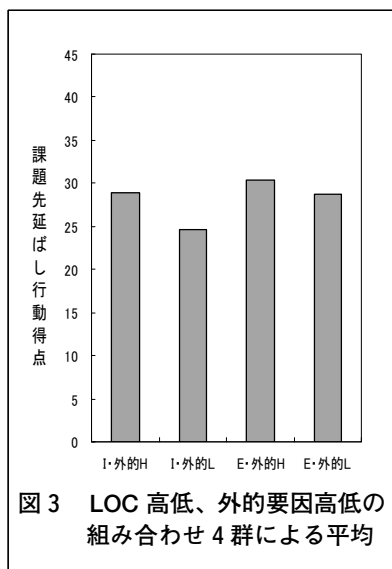


図 3 LOC 高低、外的要因高低の組み合わせ 4 群による平均

4. 議 論

本研究で得られた結果について、最初に以下の 3 点について考察する。第 1 は、LOC と課題先延ばし行動の関連についてであり、第 2 は、2 種のセルフ・コントロール、外的要因による行動のコントロールと課題先延ばし行動の関連についてである。さらに、第 3 は、LOC とセルフ・コントロールは、どのような関連を持っているのか、さらにそれらが課題先延ばし行動にどのように影響しているのかを検討することである。

4.1. LOC と課題先延ばし行動の関連

LOC と課題先延ばし行動には有意な負の相関が見られ、また上位下位分析の結果では、外的統制群は内的統制群より課題先延ばし傾向が高いという結果も得られた。したがって、行動の結果を努力や能力に帰属する内的統制傾向の者は、目標に向かって積極的に働きかけるため、やらなければならない課題をぎりぎりまで放置しにくいと考えられる。他方、外的統制タイプの者は、行動の結果が運や偶然によって決まると考えており、自分の力でどうにもならないと考えるため、課題に対して消極的になり、課題先延ばし傾向が高いことが示唆された。

しかし、LOC については、共分散構造分析の結果からは直接的に課題先延ばし行動に結びつく有意なパスが得られなかった。このことから、LOC という行動の結果に対する信念レベルの自己調整は、課題先延ばし行動を直接に抑制する要因としての規定力は弱いということが明らかとなった。

4.2. 2 種のセルフ・コントロールと課題先延ばし行動の関連

2 種のセルフ・コントロールと課題先延ばし行動の関連は、改良型セルフ・コントロールとは負の相関が見られたが、調整型セルフ・コントロールとは有意な相関関係が見られなかった。

改良型セルフ・コントロールに関しては上位下位分析の結果からも改良型セルフ・コントロール低群が高群より課題先延ばし傾向が高いという結果を得た。したがって、自発的な問題設定を前提とし、将来得られることが期待されるより望ましい結果を予測した上で、当座はより困難な状況を設定する改良型セルフ・コントロールは、課題先延ばし行動を抑制するための有力なセルフ・コントロールであると言える。

ところで杉若 (1995) は、改良型セルフ・コントロールの持続は、同時にどれくらい調整型セルフ・コントロールに取り組んでいるかに依存しているということを明らかにしている。本研究においても調整型セルフ・コントロールと改良型セルフ・コントロールには有意な正の相関 ($r = .40, p < .01$) が見られた。つまり、改良型セルフ・コントロールの実行には、それによって発生する満足遅延によるストレス状況で生じる情動的・認知的反応を制御するために調整型セルフ・コントロールの役割が機能することが重要であると考えられる。調整型セルフ・コントロールと LOC の間には有意ではないものの負の相関がみられたことから、調整型セルフ・コントロールは課題先延ばし行動を抑制する要因である可能性が示唆された。

4.3. 外的要因による行動のコントロールと課題先延ばし行動の関連

外的要因による行動のコントロールと課題先延ばし行動の関係においては、有意な正の相関がみられた。また上位下位分析においても、外的要因による行動のコントロール高群は低群より課題先延ばし傾向が高いという結果が得られた。外的要因による行動のコントロールは、他者依存の傾向や自発的な行動に対する消極性を示す対処方略を示している。したがって、やらなければならない課題に対して積極的に自ら取り組むことが困難となり、外部からの手助けに頼るので課題先延ばし行動が生じるとも考えられる。

4.4. LOCと改良型セルフ・コントロール、外的要因による行動のコントロールと課題先延ばし行動の関連

共分散構造分析の結果から、LOCは課題先延ばし行動に関して直接に影響を及ぼさないことが明らかにされた。相関分析の結果では、外的統制傾向の者は内的統制傾向の者よりも課題先延ばし傾向が高い結果であった。しかし、行動とその結果に対する信念だけではなく、実際に目標に対して積極的に行動をコントロールする改良型コントロールが実行されるかどうか、及び外的要因による行動のコントロール度が、課題先延ばし行動には強く影響していることが明らかとなった。

改良型セルフ・コントロールに関して言えば、行動の結果が運や偶然によって統制されているという信念をもつ外的統制タイプの者であっても、実際に改良型セルフ・コントロールが獲得されていれば課題先延ばし行動は抑制されることが推測される。また外的要因による行動のコントロールに関して言えば、努力帰属である内的統制タイプであっても、他者に依存的に行動をコントロールすれば課題先延ばし行動は高まることが推測される。したがって、内的統制者であったとしても、自発的に目標を設定し、行動をよりよいものへと変容していく改良型セルフ・コントロールが獲得されていなければ、学習課題先延ばし傾向が高まることになる。

本研究の結果で明らかになったように、改良型セルフ・コントロールが学習課題先延ばし行動を抑制するのに有力な要因であることが明らかになった。このようなセルフ・コントロールに関する研究を進展させる研究として、他者の活用に視点をおいたセルフ・コントロールの個人差を検討した研究（藤田・野口，2009）を以下に紹介する。

私たちの日常生活でみられるダイエット宣言や禁煙宣言というような、自分の決意を他者に表明することで自分の行動を実行・継続させるようにコントロールする側面がある。この点に着目して重松（2007）は、セルフ・コントロールの個人差を「他者介在型セルフ・コン

ロール」と「自己完結型セルフ・コントロール」に分けて評価する尺度を作成した。

「他者介在型セルフ・コントロール」とは、他者の活用によって自己の行動をより効果的にコントロールするセルフ・コントロールであり、「同じ目標（課題）を持つ友だちと励ましあう。」「勉強仲間を作って取り組む。」といった項目がある。一方、「自己完結型セルフ・コントロール」とは、自己教示や自己強化といった自ら自己の行動をコントロールするセルフ・コントロールのことであり、「細かい計画を立て、少しずつ処理していく。」や、「最終目標を達成させるための大まかな計画を立てる。」といった項目がある。

これまでセルフ・コントロールと課題先延ばし行動の研究においては、他者を活用したセルフ・コントロールと先延ばし行動との関係を扱った研究は見当たらない。なお、他者を活用したセルフ・コントロールの実行度には、より自立的な行動をとるために他者の力を利用するという特性から、自立や適応との関係も指摘されている「依存性」の影響があることが予想される（関，1982）。依存性は、自立と対極にあるのではなく、発達に伴ってより成熟したものに変容していくもので、自立の獲得過程に必要なものであると考えられている。行動のコントロールに他者への依存性が影響する可能性は高い。また、セルフ・コントロールと依存性は、どちらも、より適応的で自立的な行動をとる上で必要なものであるという点で一致している。

本研究で扱った「改良型セルフ・コントロール」は、「自己完結型セルフ・コントロール」と類似する内容があり、「外的要因によるコントロール」の内容には他者依存の傾向がみられることから、「改良型セルフ・コントロール」が「自己完結型セルフ・コントロール」と対応し、「外的要因による行動のコントロール」が他者の力を活用する「他者介在型セルフ・コントロール」と対応する点があると考えられる。このことから、他者介在型セルフ・コントロール及び自己完結型セルフ・コントロールと課題先延ばし行動との関連もあると考えられる。

検討の結果、改良型セルフ・コントロールに類似した項目がある自己完結型セルフ・コントロールの方が、他者介在型セルフ・コントロールよりも学習課題先延ばし行動を抑制する力は大きいという結果が得られた。

以上のように改良型セルフ・コントロールが学習課題先延ばし行動が生じないようにコントロールする機能を持っていることが明らかになった。また、関連した我々の研究（藤田・野口，2009）からは、改良型セルフ・コントロールの機能の中でも、他者を活用したセルフ・コントロールよりも自己完結型のセルフ・コントロールがより有力であることも明らかにした。

ところで改良型セルフ・コントロールには、「積極的

アプローチ」と「抑制的アプローチ」という2方向からのアプローチが可能である(杉若, 2003)。将来の結果を予測して、その目標を達成するために「望ましい行動を大いに実行するアプローチ」が積極的アプローチである。ダイエットを例にすれば、「痩せるために、積極的に運動をする」ことが積極的アプローチに該当する。一方、目標を達成するために「望ましくない行動を抑制するアプローチ」が抑制的アプローチである。「痩せるために、間食を取らない」ことがこれに該当する。これら2種類のアプローチと先延ばし行動の関係を検討することにより、学生の個人差に応じた対応が可能になると思われる。

5. 要約

本研究の目的は、学習課題先延ばし行動に及ぼす自己調整要因の影響を検討することであった。大学生298名を調査対象にして、自己調整要因として自己統制感(Locus of Control: LOC)とセルフ・コントロール(Self-Control)の2つを取り上げ、学習課題先延ばし行動との関連を検討した。なお、セルフ・コントロールとして、改良型セルフ・コントロールと調整型セルフ・コントロールの2つを取りあげた。

主な結果は、以下の通りであった。①自己統制感の中で、内的統制型の者は外的統制型の者に比べて学習課題先延ばしを行うことが低いことが明らかになった。②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調整型セルフ・コントロールに比べ、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が明らかになった。さらに、③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、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与えていることが明らかになった。

これらの結果に基づき、改良型セルフ・コントロールの学習課題先延ばし行動に及ぼす機能について考察が行われた。

引用文献

Beswick, G., Rithblum, E.D., & Mann, L. 1988 Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.

Elis, A. & Knaus, W. J. 1977 *Overcoming procrastination*. N.Y.: Institute for Relation Living.

次丸陸子 1973 内的統制型-外的統制型の不安と学力について 日本教育心理学会第15回総会発表論文集, 236-237.

藤田正 1987 児童の自己統制型と不安に関する研究 奈良教育大学教育研究所紀要, 23, 71-80.

藤田正 1992 児童の自己統制タイプと学習習慣 奈良教育大学教育研究所紀要, 28, 75-79.

藤田正 2005 先延ばし行動と失敗行動の関連について 奈良

教育大学教育実践総合センター研究紀要, 14, 43-46.

藤田正 2008 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 17, 125-128.

藤田正・岸田麻里 2006 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総合センター研究紀要, 15, 71-76.

藤田正・野口彩 2009 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, 18, 101-106.

Haycock, L. A., McCarthy, P., and Skay, C. L. 1998 Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety *Journal of Counseling & Development*, 76, 317-324.

鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治 1982 Locus of Control 尺度の作成と、信頼性、妥当性の検討 教育心理学研究, 30, 302-307.

亀田有美・古屋健 1996 学業場面における大学生の遅延傾向に関する基礎的研究 群馬大学教育学部紀要人文・社会科学編, 45, 353-364.

向後千春・中井あづみ・野嶋栄一郎 2004 eラーニングにおける先延ばし傾向とドロップアウトの関係 日本教育工学会研究報告集, 39-44.

宮元博章 1997 遅延傾向に関する研究(1) -遅延尺度の作成、行動遂行に対する態度・特性および方略との関係- 兵庫教育大学研究紀要(第1分冊) 17, 25-33.

森陽子 2004 先延ばし行動と英語学習方略との関連について 第6回認知発達フォーラム, 18-19.

Rosenbaum, M. 1989 Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11, 249-258.

Rotter, J.R. 1966 Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.

坂野雄二・東條光彦 1986 一般性セルフエフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.

Schouwenburg, H.C. 1992 Procrastinations and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6, 225-236.

関知恵子 1982 人格適応面からみた依存性の研究 京都大学教育学部心理教育相談室 臨床心理事例研究, 9, 230-249.

重松幸子 2007 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.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984 Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. 2001 Procrastination and personality, performance and mood. *Personality and Individual Difference*, 30, 95-106.

杉若弘子 1995 日常的なセルフ・コントロールの個人差評価に関する研究 心理学研究, 66, 69-175.

杉若弘子 1998 セルフ・コントロールにおける“する”行動と“しない”行動 奈良教育大学紀要, 47, 209-214.

杉若弘子 2003 セルフ・コントロールの実験臨床心理学 風間書房

Tuckman, B.W., & Sexton, T.L. 1989 The relation between self-beliefs and self-regulated performance, *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 465-472.

(付記) 本研究を行うにあたり、調査に協力して下さいました大学生の皆さん、調査の実施とデータの分析に際

して多大な協力をして下さいました寺内由佳さんに対し、ここに記して厚くお礼申し上げます。