

# 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

藤田正

(奈良教育大学心理学教室)

野口彩

(飯山市立常磐小学校)

## A Study of the Relationship between Self-control and the Academic Procrastination Behavior in College Students

Tadashi FUJITA

(Department of Psychology, Nara University of Education)

Aya NOGUCHI

(Tokiwa Elementary School in Iiyama City, Nagano)

**要旨：**大学生の依存性、自己完結型セルフ・コントロールと学習課題先延ばし行動との関係を明らかにするために、大学生152名を対象に、依存性自己評定質問紙、他者介在型SC/自己完結型SC評定尺度と学習課題先延ばし傾向尺度（「課題先延ばし」と「約束への遅延」より構成）を実施した。変数間の関係を調べるために相関を検討した。その結果、「課題先延ばし」と、「自己完結型SC」の間にのみ有意な負の相関がみられた。また、自己完結型SCは、「統合依存」との間に有意な正の相関がみられた。これらの結果から、依存性が先延ばし行動に直接影響する要因ではなく、自己完結型SCを介在して学習課題先延ばし行動に関係することが明らかになった。

**キーワード：**セルフ・コントロールself-control、依存性dependency、学習課題先延ばし行動 academic procrastination

### 1. はじめに

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・野嶋, 2004；藤田, 2006）。具体的には、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したり、気になりつつも放っておくなどの行動が当てはまる。

先延ばし（procrastination）行動の定義については、Solomon & Rothblum（1984）は、先延ばしとは「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。

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、自尊心が低いことが指摘されている（Beswick, et al., 1988；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。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統制力を習得しておくことは教育目標にもなる。

藤田（2006）は、先延ばし行動とセルフ・コントロールとの関連を検討した。セルフ・コントロールと



は、「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こと」(Thoresen & Mahoney, 1974: 上里藍訳, 1978)である。杉若(1995)は、セルフ・コントロールを、不安場面での気そらしや自己教示といった、ストレス場面において発生する情動的・認知的反応の制御のための「調整型セルフ・コントロール」と、禁煙やダイエットのように習慣的な行動を新しくより望ましい行動へと変容していくための「改良型セルフ・コントロール」の2つに分類し、調整型セルフ・コントロール、改良型セルフ・コントロールの実行状況を評価するための尺度「Redressive-Reformative Self-Control Scale (以下RRS)」を作成した。RRSは「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」、「調整型セルフ・コントロール」の3つの下位尺度で構成されている。「外的要因による行動のコントロール」とは、「自分を悩ませる不愉快な思いに打ち勝てないのはいつものことである。」、「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、他者依存の傾向や自発的な行動に対する消極性を示しており、セルフ・コントロールとは異なるレベルでの対処方略を含んでいる行動のコントロールである。

藤田(2006)では、先延ばし行動をコントロールする自己調整要因について明らかにするための検討を行っている。自己調整要因としては、Rotter(1966)の自己統制感(Locus of Control, 以下LOC)と、杉若(1995)の、セルフ・コントロールの実行度をはかるRRSの3つの下位尺度に焦点を当て、課題先延ばし行動との関連を検討している。LOCとは、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、運や偶然などの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である。日常の様々な行為が自分の力でコントロールされていると感じる者を「内的統制傾向」、外的な力によってコントロールされていると感じる者を「外的統制傾向」という。LOCとセルフ・コントロールは概念的に区別されており、LOCが信念レベルでのコントロールであるのに対して、セルフ・コントロールは行動レベルでのコントロールであると考えられている。

両者の相関分析とパス解析の結果から、LOCから課題先延ばし行動には直接的な影響は見られなかった。しかし、RRSの下位尺度のうち、調整型セルフ・コントロールよりも改良型セルフ・コントロールが課題先延ばし行動を抑制すること、外的要因による行動のコントロールは課題先延ばし行動を助長することが明らかになった。

このことから、課題先延ばし行動を抑制するためには、信念レベルよりも、行動レベルでの行動のコントロールが必要であることが明らかになり、特に、改良型セルフ・コントロールの獲得が重要であることが示

された。さらに、他者依存の傾向や、自発的な行動に対する消極性である外的要因による行動のコントロールは、逆に課題先延ばし行動を促してしまうことが明らかになった。

ところで、セルフ・コントロールにおいても他者の活用に関心をもち、セルフ・コントロールの個人差の検討もなされている。

私たちの日常生活では、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・継続させようとする側面がある。このことから、重松(2007)は、セルフ・コントロールの個人差を「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」に分けて評価する尺度を作成し、課題の困難度状況(高難度状況: 苦手な科目であり、試験範囲は膨大、試験内容の難度も高い状況と、低難度状況: 得意な科目であり、試験範囲はそれほど広くなく、試験内容も易しい状況)によって、各セルフ・コントロール実行度に差が生じるかどうかを検討した。

「他者介入型セルフ・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。」、「勉強仲間をつくって取り組む。」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。

検討の結果、どちらのセルフ・コントロールも、試験の準備場面で、苦手な教科で、試験範囲も膨大で、試験内容も難度が高いという高難度条件において、それぞれの実行度が高まることが明らかになった。

しかし、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。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)。

ところで、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わっていくもので、自立の獲得過程に必要な不可欠なものであると考えられている。関(1982)は、「依存欲求」、「統合された依存性」、「依存拒否」の3つの下位尺度から成る依存性の自己評定質問紙を作成し、依存性のあり方と、自己像(自らによって知覚されている自己の像で、そこに伴われる評価・感情をも含む。)の肯定度によって表わされる適応との関連について検討した。「依存欲求」



とは、従来の依存性の概念と同様な、肯定的な反応を他者に求める未熟な依存性である。「統合された依存性」とは、相互依存的な関係から得た安定感を基礎として、自立的になるために必要な依存性であり、自立性と相補的に存在する成熟した依存性である。「依存拒否」とは、他者への依存を拒否する形で現れるが、潜在的に依存不安があると推測される依存性である。検討の結果、「統合された依存性」が高いほど、自己像の肯定度が高く、適応的であることが明らかになった。

以上のことから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と言える。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。特に、自己完結型セルフ・コントロールは統合された依存性との関連性が強いと考えられる。

「改良型セルフ・コントロール」には、「自己完結型セルフ・コントロール」と類似する項目があり、「外的要因によるコントロール」の項目には、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「他者介入型セルフ・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、他者介入型セルフ・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。

そこで本研究では、他者介入型セルフ・コントロール及び自己完結型セルフ・コントロールの実行度に影響する要因として「依存性」を仮定し、「他者介入型セルフ・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」の関係について検討することを目的とする。

予想としては、各セルフ・コントロールは課題先延ばし行動を抑制すると考えられるが、藤田（2006）では、改良型セルフ・コントロールが課題先延ばしを抑制していたことから、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、他者介入型セルフ・コントロールよりも抑制力は大きいと考える。

また、他者介入型セルフ・コントロールは、依存性のうち、依存欲求及び統合された依存性によって促進されると考える。なぜなら、依存欲求は依存性として未熟であり、自立までは至らないとされるため、より他者の力を利用しようとすると考えられること、統合された依存性は、その成熟性から、必要な時には他者に頼ることができると考えられることからである。一方、自己完結型セルフ・コントロールは、統合された依存性によってのみ促進すると考える。自己完結型セルフ・コントロールは、他者ではなく、自己の範囲で課題を遂行しようとするものであることから、成熟し

た依存性であり、自立性と相補的な関係である統合された依存性によってのみ促進されると考えられるからである。

## 2. 方法

### 2.1 調査対象

調査対象は、4年生大学生152名（男子66名、女子86名）で、平均年齢は19.38歳（SD=1.87）であった。

### 2.2 調査尺度

1) 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「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ことを延ばす。）9項目、「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。）4項目、合計13項目から構成されている。回答は「非常にある」（5点）から「全くない」（1点）の5段階評定である。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。

2) 他者介入型セルフ・コントロール及び自己完結型セルフ・コントロール評価尺度：重松（2007）によって作成された、「他者介入型セルフ・コントロール及び自己完結型セルフ・コントロール評価尺度」を用いた。項目は、「他者介入型セルフ・コントロール（以下、他者介入型SC）」因子（項目例：勉強仲間をつくって取り組む。）11項目、「自己完結型セルフ・コントロール（以下、自己完結型SC）」因子（項目例：細かい計画を立て、少しずつ処理していく。）8項目、合計19項目から構成されている。回答は「とてもよくあてはまる」（4点）から「まったくあてはまらない」（1点）の4段階評定である。この尺度では因子ごとに得点が高いほど、他者介入型SCの実行度、または自己完結型SCの実行度が高いことを示している。

3) 依存性の自己評定質問紙：関（1982）によって作成された、肯定的な反応を他者に求める未熟な欲求である「依存欲求」、自立的で、成熟した依存性である「統合された依存性」、他者への依存を拒否する形で現れるが、潜在的に依存不安があると推測される「依存拒否」の3つの下位尺度から成る依存性の自己評定質問紙より、依存欲求尺度と統合された依存性尺度を用いた。「依存欲求」尺度（項目例：できることなら、いつも誰かと一緒にいたい。）13項目、「統合された依存性（以下、統合依存）」尺度（最後は自分で決めるにせよ、困った時には、信頼できる人の意見も求めてみる。）13項目、合計26項目を用いた。回答は「そうである」（5点）から「そうでない」（1点）の5段階評定である。この尺度では各下位尺度の得点が高いほど、依存欲求、または、統合された依存性が高いことを示している。



### 2. 3 手続き

調査は授業中に集団で実施された。B4判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、「課題先延ばし行動測定尺度」、「他者介在型セルフ・コントロール及び自己完結型セルフ・コントロール評価尺度」、「依存性の自己評定質問紙」の順に評定させた。所要時間は15分程度であった。

## 3. 結果

### 3. 1 尺度間の相関

表1は、先延ばし行動と各セルフ・コントロール及び依存性の相関関係を示したものである。先延ばし行動については、課題先延ばし得点のみを用い、分析を行った。

まず、課題先延ばしとセルフ・コントロールの関係については、「課題先延ばし」と「他者介在型SC」の間には有意な相関は見られなかった ( $r=.11, n.s.$ ) が、「自己完結型SC」との間に有意な負の相関が見られた ( $r=-.40, p<.01$ )。また、課題先延ばしと依存性の関係については、「課題先延ばし」と「依存欲求」( $r=.10, n.s.$ ) 及び「統合依存」( $r=-.07, n.s.$ ) の間に有意な相関は見られなかった。

さらに、セルフ・コントロールと依存性の関係については、「他者介在型SC」は「依存欲求」( $r=.45, p<.01$ ) 及び「統合依存」( $r=.40, p<.01$ ) との間に有意な正の相関が見られた。他方、「自己完結型SC」は「依存欲求」とは有意な相関は見られなかった ( $r=.08, n.s.$ ) が、「統合依存」との間に有意な正の相関が見られた ( $r=.26, p<.05$ )。

また、他者介在型SCと自己完結型SCの間に有意な正の相関が見られた ( $r=.34, p<.01$ )。重松 (2007) では、2つのSCの相関は、高難度条件で $r=.31$ 、低難度条件では $r=.42$ となっており、同程度の相関であった。

表1 各SC及び依存性と課題先延ばし行動との相関

	課題先延ばし	他者 SC	自己 SC	依存欲求	統合依存
課題先延ばし	—				
他者 SC	.11	—			
自己 SC	-.40**	.34**	—		
依存欲求	.10	.45**	.08	—	
統合依存	-.07	.40**	.26*	.51**	—

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

### 3. 2 パス解析

相関分析の結果をもとに、依存欲求、統合依存、他者介在型SC、自己完結型SC及び課題先延ばしの関係をモデル化し、仮モデルの構成概念間の因果をパス解析により検証した。

モデルの修正を繰り返し、最終的なモデルを導いた。各適合度指数(GFI=0.979, AGFI=0.921, RMSEA=0.084)から、モデルは受容できると判断した。最終的なモデルは図1に示す通りである。

依存欲求から他者介在型SC、及び、統合依存から自己完結型SCへは有意な正のパスが得られた。また、課題先延ばしへは、自己完結型SCから有意な負のパスが得られた。さらに、自己完結型SCから他者介在型SCへ有意な正のパスが得られた。

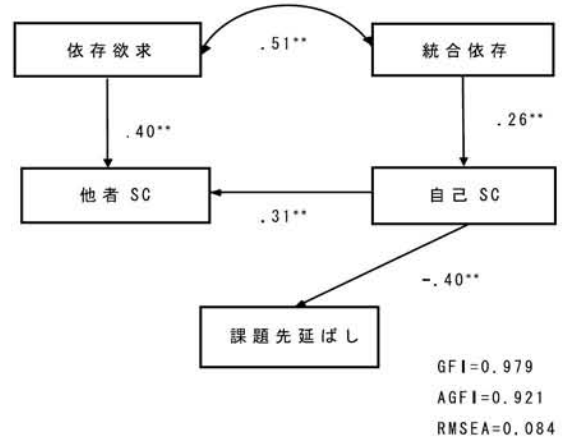


図1 依存性、他者介在型SC及び自己完結型SCと課題先延ばし行動に関するモデル

### 3. 3 上位下位分析

パス解析で得られたモデルを確認するために、統合依存及び自己完結型SC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、統合依存得点の高低(H、L)と自己完結型SC得点の高低(H、L)の組合せによる4群(統合依存H自己完結型SCH群(以下HH群、n=46)、統合依存H自己完結型SCL群(以下HL群、n=36)、統合依存L自己完結型SCH群(以下LH群、n=31)、統合依存L自己完結型SCL群(以下LL群、n=39))のいずれかに属することになる。

図2は4群の課題先延ばし得点の平均点を示したものである(横軸の表記について:H=高群、L=低群、左が統合依存の高低を示し、右が自己完結型SCの高低を示している)。

4群の課題先延ばし得点の平均値について、一要因分散分析を行ったところ、群の主効果( $F(3,148)=9.22, p<.001$ )が有意であった。この主効果について、多重比較を行ったところ、HH群とHL群( $t(148)=2.60, p<.05$ )、HH群とLL群( $t(148)=4.11, p<.05$ )、HL群とLH群( $t(148)=3.09, p<.05$ )、LH群とLL群( $t(148)=4.46, p<.05$ )の間に有意な差が見られた。しかし、HH群とLH群( $t(148)=.77, n.s.$ )、HL群とLL群( $t(148)=1.36, n.s.$ )の間に有意な差は見られなかった。したがって、課題先延ばし得点は、LL群≒HL群>HH群≒LH群の順となり、統合依存ではなく、自己完結型SCが課題先延ばし行動を抑制していることが確認された。



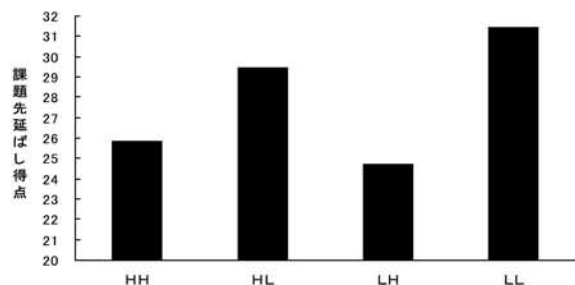


図2 統合依存高低、自己完結型SC高低の組合せによる課題先延ばし得点の比較

#### 4. 考察

本研究では、依存性を各セルフ・コントロールの実行度に影響する要因として設定し、他者の力を活用して行動をコントロールする他者介在型セルフ・コントロールと、自ら自己の行動をコントロールする自己完結型セルフ・コントロールが課題先延ばし行動に及ぼす影響について検討した。

主な結果は、以下の通りである。相関分析の結果からは、依存欲求と他者介在型SC、統合された依存性と他者介在型SC及び自己完結型SCの間に有意な正の相関がみられた。さらに、パス解析と上位下位分析の結果、依存欲求は他者介在型SCを促進するが、統合された依存性は自己完結型SCを促進する結果が得られた。当初、統合された依存性は、他者介在型SCにも影響を与えると予想していたが、両者には有意な相関が見られたものの、有意なパスは得られなかった。

したがって、この結果からは、依存欲求が高い者は、その未熟さから他者に依存的となり、他者の力を利用する傾向が強く、自己完結的なセルフ・コントロールを行うことは少ないと考えられる。それに対して、統合された依存性の高い者は、その成熟性から、本当に困った時には誰かに相談することができるという、より自立的な依存性を持つことで安定して自己の行動をコントロールすることが可能になり、自己完結的なセルフ・コントロールを実行することができると考えられる。

この結果は、依存欲求が従来のような肯定的な反応を他者に求める未熟な依存性であり、統合された依存性が自立性と相補的な関係で成熟した依存性であるという、依存欲求と統合された依存性の概念（関、1982）からも理解できる結果であった。

次に、2つのセルフ・コントロールと学習課題先延ばしの関係について検討した。相関分析の結果、自己完結型SCについて、課題先延ばし行動と有意な負の相関が見られた。また、パス解析及び上位下位分析においても、自己完結型SCが課題先延ばし行動を抑制する結果が得られた。この結果は、自ら自己の行動をコン

トロールすることで、計画的に行動を実行することができ、結果的に課題先延ばし行動を抑制することができることを示すものと考えられる。

自己完結型SCには、概念的に改良型SCと類似した点があることから、藤田（2006）が、改良型SCと学習課題先延ばし行動の関連を実証し、学習課題先延ばし行動を抑制するためには、改良型SCの獲得が重要であると指摘していることと関連した結果である。

一方、他者介在型SCについて、相関分析の結果、課題先延ばし行動と有意な相関は見られなかった。上位下位分析においても他者介在型SCでは高群と低群の課題先延ばし得点に有意な差は見られなかった。課題先延ばし行動を抑制するためには、他者の力を活用する他者介在型SCよりも、自ら自己の行動をコントロールする自己完結型SCの獲得が必要であることが明らかになった。

以上のように、相関分析、パス解析及び上位下位分析の結果から、依存欲求は2種のセルフ・コントロールの実行度に影響を与えていることが明らかになったが、課題先延ばし行動には全く関連がなかった。この結果については、藤田（2006）が指摘した「LOC（統制の位置）のような信念レベルでの行動のコントロールよりも、セルフ・コントロールのような実際の行動レベルのコントロールの獲得が、課題先延ばし行動に影響を与える」という結論と関連付けて考察することができる。

以上の結果から、依存欲求は、他者介在型及び自己完結型SCの実行度に影響を与える要因にとどまり、実際の行動レベルのコントロールである自己完結型SCの方が、課題先延ばし行動を抑制していることが明らかになった。

他者介在型SCについては、学習課題先延ばし行動を抑制するセルフ・コントロールとして、有効な手段であるとはいえなかった。他者介在型SCはセルフ・コントロールでありながら、他者の存在及び行動によってその実行度が左右されてしまう可能性があること、依存欲求の影響によって、他者の力を活用することが、依存的な行動のコントロールとなってしまい、効果的なセルフ・コントロールではなくなってしまうことなどが考えられる。

従来のおわれわれの研究結果（藤田、2006）や本研究の結果を総合して考えると、学習課題先延ばし行動を抑制するためには、他者の力を活用した他者介在型SCを獲得することよりも、自ら自己の行動をコントロールする自己完結型SCを獲得することが重要であると結論づけることができる。

学習先延ばし行動を制御するためには、自己統制感、メタ認知、学習目標など実際の行動を行う先行要因以上に、行動の実行度に結びついているセルフ・コントロール、例えば、改良型セルフ・コントロール（杉若、



1995) や自己完結型セルフ・コントロールのような、他者に依存することなく、すぐに直接的な効果が得られない場合でも、目標に向かって自らの行動を制御しながら実行するタイプのセルフ・コントロールが重要な要因であることが、研究を積み重ねる中で明らかになってきた。

大学生にみられる学習課題先延ばし行動についての研究は、学生の学習指導の相談に際して、適切な助言を与えるためにも必要な教育心理学的研究である。

## 5. 要 約

本研究では、依存性を各セルフ・コントロールの実行度に影響する要因として設定し、他者の力を活用した新しいセルフ・コントロールの概念である他者介在型セルフ・コントロール（以下、他者介在型SC）と、自ら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（以下、自己完結型SC）が課題先延ばし行動に及ぼす影響について検討した。

大学生152名を対象に、課題先延ばし行動測定尺度)、他者介在型セルフ・コントロール及び自己完結型セルフ・コントロール評価尺度、及び依存性の自己評定質問紙尺度を用いて調査を行い、相関分析、パス解析、及び上位下位分析を行った。

相関分析の結果、課題先延ばしと自己完結型SCの間に有意な負の相関が見られた。また、依存欲求は他者介在型SCと有意な正の相関が見られ、統合された依存性は他者介在型SC及び自己完結型SCと有意な正の相関が見られた。

次に、パス解析の結果から、依存欲求は他者介在型SCを、統合された依存性は自己完結型SCをそれぞれ促進していること、自己完結型SCは課題先延ばし行動を抑制していること、他者介在型SCは課題先延ばし行動と関連がなく、自己完結型SCから影響を受けていることが明らかになった。

以上の結果から、依存性は、他者介在型及び自己完結型SCの実行度に影響を与える要因にとどまり、課題先延ばし行動を抑制するためには、実際の行動レベルのコントロールである自己完結型SCの獲得が最も必要であることが明らかになった。

課題先延ばし行動を抑制するためには、他者の力を活用する他者介在型SCを獲得することよりも、自ら自己の行動をコントロールする自己完結型SCを獲得することが重要であると結論づけることができる。

## 6. 引用文献

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

Ellis,A. & Knaus,W.J. 1977 *Overcoming procrastination*. N.Y.:Institute for Relation Living.  
藤田 正 2005 大学生における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, 71-75.  
藤田 正 2006 自己調整要因と課題先延ばし行動の関係 日本心理学会第70回大会発表論文集, 1257.  
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・野嶋栄一郎 2004 eラーニングにおけるドロップアウトとその兆候 日本教育工学第20回全国大会講演論文集, 997-998.  
宮元博章 1997 遅延傾向に関する研究(1) -遅延傾向尺度の作成、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.  
Rotter,J.B. 1966 Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.  
Schouwenburg,H.C., 1992 Procrastinations and fear of failure:An exploration of reasons for procrastination. *EuropeanJournal of Personality*, 6, 225-236.  
重松幸子 2007 他者介在型セルフ・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  
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.  
Solomon,L.J., & Rothblum,E.D. 1984 Academic procrastination:Frequency and cognitive-behavioral correlated. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.  
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, 31, 169-175.  
ソレセンC.E.・マホーニ M.J. 上里一郎(監訳) 1978 セルフコントロール 福村出版 (Thoresen,C.E. & Mahoney,M.J. 1974 *Behavioral self-control*. New York: Holt,Rinehart & Winston.)  
Tuckman,B.W., & Sexton,T.L. 1990 The relation between Self-beliefs and self-regulated performance. *Journal of Social Behavior and personality*, 5, 465-472.