

動機づけモニタリング傾向と先延ばしとの関連

—動機づけの不安定性の知覚を介するプロセスの検証—

岡田 涼¹ ・ 大谷 和 大²
伊藤 崇 達³ ・ 梅本 貴 豊⁴

要 旨

本研究の目的は、動機づけモニタリング傾向と先延ばしの関連を明らかにすることであった。対象者は大学生299名であった。仮説モデルとして、動機づけモニタリング傾向が、動機づけの不安定性の知覚を介して、先延ばしに影響することを想定した。パス解析の結果、動機づけモニタリング傾向は、動機づけの不安定性の知覚と関連し、動機づけの不安定性の知覚は先延ばしを予測した。媒介分析の結果、動機づけの不安定性の知覚は、動機づけモニタリング傾向から先延ばしに対する影響を媒介していた。動機づけモニタリング傾向から先延ばしに対する直接効果は、負の値であったものの、有意ではなかった。学習場面において自己の動機づけをモニタリングすることの効果について論じた。

キーワード：動機づけモニタリング傾向、動機づけの不安定性の知覚、先延ばし

問題と目的

学習を進める過程で、学習者が自らの動機づけに注目することがある。たとえば、「やる気がでない」というとき、学習者は自身の動機づけに注目し、その状態をモニタリングしているといえる。このように自己の動機づけの状態に注目することは、学習に対する取り組みを促すのだろうか。

1つの可能性として、自己の動機づけに注目することは、学習に対する取り組みを促すと考えられる。自己調整学習 (self-regulated learning) に関する研究では、学習過程をメタ認知的に捉えることの重要性が指摘されてい

る。自己調整学習は、学習者がメタ認知や動機づけ、行動において、自分自身の学習過程に能動的に関与しているような学習のあり方を指す (Zimmerman, 2011)。自己調整的に学習を進めるためには、学習の遂行段階において自己の学習をモニタリングしたり、学習後に遂行の過程を自己評価的に振り返ることが必要であるとされている (Zimmerman & Cleary, 2009)。また、Pintrich (2004) は、動機づけをコントロールして学習を進めるための前提として、自己の動機づけや感情をモニタリングすることの重要性を指摘している。これらの指摘からは、自己の動機づけの状態をモニタリングすることは、動機

1 香川大学教育学部

2 大阪大学大学院人間科学研究科

3 京都教育大学教育学部

4 名古屋大学PhD登竜門推進室

づけに対するコントロールを高め、結果的に学習に対する取り組みを促すと考えられる。

一方で、自己の動機づけという内的な状態に目を向けることは、学習に対して適応的な結果をもたらさない可能性も考えられる。いくつかの研究領域において、自己の内面に注目することの不適応性が指摘されている。たとえば、自己意識や自己注目に関する研究では、自己意識の高さが不適応的な結果につながることを示されている。Mor & Winquist (2002) は、自己意識と否定的感情との関連を調べた研究に対してメタ分析を行ない、自己の内的な側面に目を向ける私的自己意識が抑うつと関連することを明らかにしている。推定された母効果量は、相関研究で $d = .55$ (95CI: .52~.58)、実験研究で $d = .50$ (95CI: .39~.60) であった。

また、職業やビジネスの文脈で、自己の動機づけ (モチベーション) に目を向けることの危険性を指摘する声がある。相原 (2013) は、自身のモチベーションに注目するのは状況がうまく進行していないときであり、モチベーションに焦点があたると、それを高めることが自己目的化してしまうと述べている。坂口 (2012) は、現代ではモチベーションに焦点をあてることで、仕事に取り組むことそのものよりもモチベーションを高めることを優先してしまう傾向があるとしている。いずれも、動機づけに注目することで、行動の遂行そのものよりも、動機づけを高めることに焦点をおいてしまう危険性を指摘している。これらの指摘は、職業やビジネスの文脈に関するものであり、また実証研究に基づく学術的な議論ではないため、そのまま学習に適用することはできない。しかしながら、学習と職業がいずれも達成行動に関する領域であることを考えれば、学習面においても自身の動機づけの状態に注目することが、学習に対する取り組みを低下させる可能性が考えられる。

本研究では、「自己の動機づけに注目し、その状態をモニタリングする傾向」を動機づけモニタリング傾向 (tendency of monitoring motivation) として捉え、動機づけモニタリン

グ傾向と学習に対する取り組みとの関連について検討する。学習に対する取り組みの指標として、本研究では学習の先延ばし (academic procrastination) に注目する。先延ばしは、意図した活動の開始や遂行を遅らせることであり (Steel, 2007)、学習に対する取り組みの指標として多くの研究がなされてきた。すなわち、先延ばしの低さが学習に対して積極的に取り組んでいる状態として検討されてきたのである。そのなかで、先延ばしは、大学等における Grade Point Average (GPA) や試験の成績を低下させることが明らかにされている (Moon & Illingworth, 2005; Steel, 2007; Tice & Baumeister, 1997)。

また、先延ばしの先行要因についても検討がなされている。そのなかで、パーソナリティ特性としての自己意識の高さが先延ばしと関連することが示されている (Lee, 2005; Watson, 2001)。すなわち、自己の内的状態に目を向けやすい特性をもつものは、学習に関して先延ばしをしやすい傾向をもつといえる。このことを考えると、自己の動機づけの状態に注目する傾向である動機づけモニタリング傾向は、学習の先延ばしと関連を示すことが予想される。

動機づけモニタリング傾向と先延ばしとの関連を媒介する要因として、本研究では動機づけの不安定性の知覚 (perceived instability of motivation) に焦点をあてる。動機づけの不安定性は、一定期間内における状態的な動機づけの変動の大きさである (岡田・伊藤・梅本, 2013)。感情の不安定性に関する研究において、自己の感情に注意を向けやすいもののほど、感情の不安定性の自己評価が高いことが示されている (Thompson, Dizén, & Berenbaum, 2009)。このことから、動機づけの状態をモニタリングすることで、その不安定さを知覚しやすくなることが予想される。自身の動機づけの不安定さを知覚した際に、人は動機づけをコントロールしようと試みると考えられる。しかし、相原 (2012) や坂口 (2013) が指摘するように、動機づけの向上に焦点をあてることで、実際の行動として学習に取り組むことが先延ばしにされる可能性がある。達成すべき課題に取り組む前に、自己

の動機づけをコントロールし、向上させようとすることで、結果的に学習に取り組むタイミングが遅れることになる。以上のことから、自己の動機づけの状態をモニタリングする傾向が強いものは、動機づけの変化を知覚しやすくなり、その動機づけをコントロールしようとするため、結果的に学習そのものに対する取り組みを先延ばしにするというプロセスが想定される。

本研究では、大学生を対象に、動機づけモニタリング傾向が動機づけの不安定性の知覚を介して先延ばしに影響するプロセスを検証する。動機づけモニタリング傾向は、動機づけの不安定性の知覚と正の関連を示し、また動機づけの不安定性は先延ばしと正の関連を示すことが予想される。これまでの研究では、多くの大学生が何らかのかたちで先延ばしを行なっていることが指摘されており(藤田, 2012; Steel, 2007)、大学での学習のあり方を考えるうえで先延ばしの関連要因を明らかにすることは重要であるといえる。本研究では、動機づけモニタリング傾向という観点から、先延ばしが生起するプロセスの一端を明らかにすることを試みる。

方法

調査協力者

2つの大学に在籍する大学生299名(男性190名、女性109名)を対象とした。一方の大学は関西地区にある4年制の国立大学法人であり、もう一方の大学は関西地区にある4年制の私立大学である。平均年齢は20.23歳($SD = 1.10$)であった。

質問紙

動機づけモニタリング傾向 「自己の動機づけに注目し、その状態をモニタリングする傾向」という定義に照らして、動機づけモニタリング傾向の個人差を測定する項目を作成した。一般の回答者にとっては、「動機づけ」という表現よりも「やる気」という表現の方が自然であると考え、項目中では「やる気」という表現を用いた。項目は、「勉強をしようとするとき、自分にやる気があるかどうかを考えることがあ

る」「会話の中で、やる気という言葉をよく使う」「自分はなぜ勉強しているのかを、考えることがある」「自分のやる気の変化に敏感である」「学習に取り組むときに、何のために学ぶかを考えることがある」「勉強している最中に、やる気のある自分ややる気がない自分に気づくことがある」の6項目であった。各項目に対して、「1:あてはまらない」から「5:あてはまる」の5件法で回答を求めた。また、妥当性を検討するため、菅原(1984)の自意識尺度日本語版の下位尺度である私的自意識10項目を併せて実施した。回答方法は、「1:全くあてはまらない」から「7:非常にあてはまる」の7件法であった。

動機づけの不安定性の知覚 小塩(2001)の自己像の不安定性尺度をもとに項目を作成した。項目は、「私は、大学での勉強に対するやる気が、とても変わりやすい」「私は、ある日の勉強に対するやる気が、次の日には全く違うことがある」「私は、大学での学習に対するやる気が、ころころ変わる」「私は、とてもやる気がある日もあれば、まったくやる気がない日もある」「私は、学習に対するやる気が、絶対に変わらないと思う(逆転項目)」の5項目であった。各項目に対して、「1:あてはまらない」から「5:あてはまる」の5件法で回答を求めた。

先延ばし 藤田(2005)の課題先延ばし行動傾向測定尺度の下位尺度である課題先延ばしを用いた(「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」「ギリギリまで物事に取り組むことを延ばす」など9項目)。各項目に対して、「1:あてはまらない」から「5:あてはまる」の5件法で回答を求めた。

手続き

いずれの大学でも、講義時間を利用して一斉に実施し、その場で回収した。研究の主旨と回答の任意性等について質問紙の表紙に明記するとともに口頭で説明し、調査協力に同意が得られたもののみ回答した。

Table 1 変数間の相関係数と記述統計量

	1	2	Mean	SD	α
1. 動機づけモニタリング傾向			3.22	0.72	.72
2. 動機づけの不安定性の知覚	.26***		3.67	0.83	.86
3. 先延ばし	.01	.32***	3.14	0.76	.88

*** $p < .001$

結果

動機づけモニタリング傾向尺度

動機づけモニタリング傾向尺度6項目に対して、因子分析(最小二乗法)を行なったところ、固有値1以上の1因子が抽出された。因子負荷量はすべて.4以上であった。妥当性を検討するために、私的自意識との関連を調べた。私的自意識は、他者から直接観察されない自己の側面に注意を向ける自意識である(菅原, 1984)。動機づけモニタリング傾向は、動機づけという心的状態をモニタリングする傾向であるため、私的自意識の高さと関連すると予想した。動機づけモニタリング傾向($\alpha = .72$)と私的自意識($\alpha = .85$)のそれぞれについて、項目の加算平均を算出し、両者の相関係数を求めた。その結果、有意な正の相関が示された($r = .41, p < .001$)。動機づけの不安定性の知覚尺度

動機づけの不安定性の知覚尺度5項目に対して、因子分析(最小二乗法)を行なったところ、固有値1以上の1因子が抽出された。因子負荷量はすべて絶対値.4以上であった。妥当性を検討するために、動機づけの複数回評定による不安定性との関連を調べた。岡田他(2013)は、動機づけを複数回評定させ、その評定値の個人内標準偏差を動機づけの不安定性の指標とする方法を提案している。動機づけの不安定性の知覚は、複数回評定による不安定性と正の関連を示すことが予想された。本研究の調査協力者とは別の大学生22名(男性4名, 女性18名)に、日誌法を用いて毎日1回のペースで1週間にわたってその日の動機づけ(「学習や勉強に対してやる気があった」「色々なことを学びたいと思った」など4項目)を7件法で評定してもらった。冊子体の質問紙を配布し、毎日午後9時に電子メールを送信して回答を促した。個

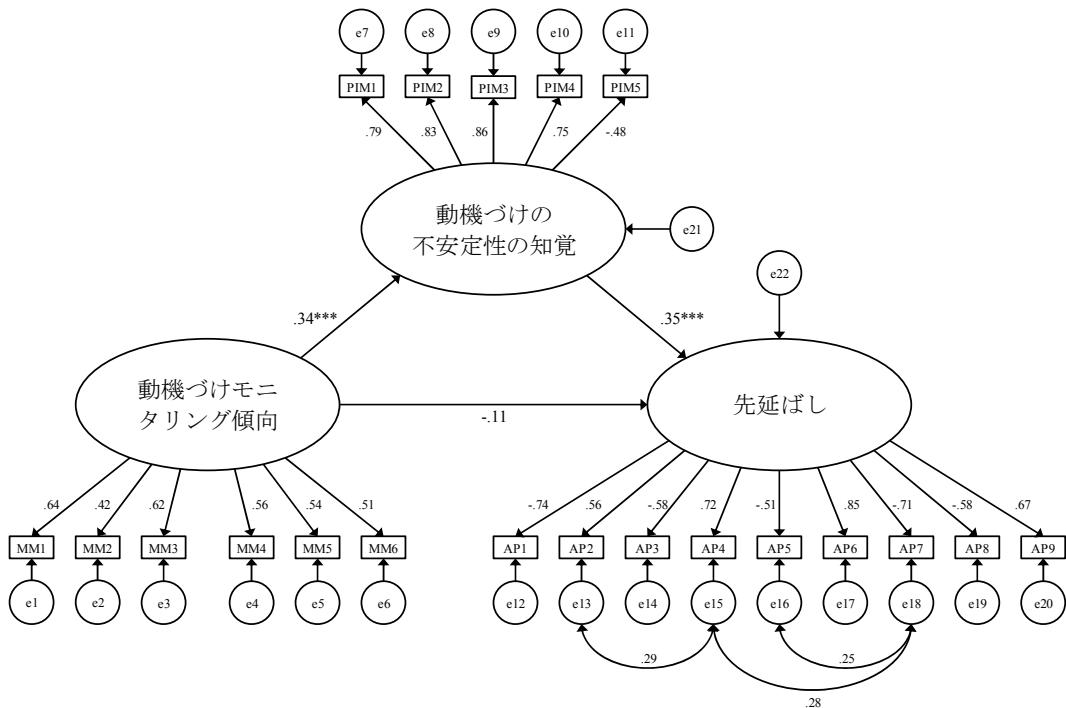
人ごとに動機づけ4項目の日ごとの加算平均を求め、1週間分の得点の個人内標準偏差を算出し、その値を不安定性の指標とした。また、動機づけの不安定性の知覚尺度の加算平均を算出した($\alpha = .86$)。サンプルサイズを考慮して、Spearmanの順位相関係数を求めたところ、両者のあいだに有意傾向の正の関連が示された($p = .40, p < .10$)。

変数の記述統計と相関

動機づけモニタリング傾向、動機づけの不安定性の知覚、先延ばしの記述統計量と相関係数を算出した(Table 1)。動機づけモニタリング傾向は、動機づけの不安定性の知覚と有意な正の相関を示し($r = .26, p < .001$)、動機づけの不安定性の知覚は、先延ばしと有意な正の相関を示した($r = .32, p < .001$)。動機づけモニタリング傾向と先延ばしは、ほぼ無相関であった($r = .01, n.s.$)。

モデルの検証

動機づけモニタリング傾向が、動機づけの不安定性の知覚を介して先延ばしに影響するモデルについて、構造方程式モデリングによって検討した。動機づけモニタリング傾向から動機づけの不安定性の知覚に対するパスと先延ばしに対するパス、動機づけの不安定性の知覚から先延ばしに対するパスを設定した。各尺度の項目を観測変数とする潜在変数を設定し、最尤推定法によってパラメータを推定した。適合度について、 χ^2 値は有意であり($\chi^2(167) = 410.18, p < .001$)、CFI = .89, RMSEA = .07, AIC = 496.18であった。やや適合度が低かったため、修正指数をもとに誤差間の共分散を3ヶ所に設定し、再度パラメータの推定を行なった。その結果、 χ^2 値は有意であったものの($\chi^2(164) = 340.24, p < .001$)、CFI = .92, RMSEA = .06,



注. *** $p < .001$ 。潜在変数から項目に対するパス係数と誤差間の共分散の検定結果は省略している。

Figure 1 動機づけモニタリング傾向が動機づけの不安定性の知覚を介して先延ばしに影響するプロセスのパス解析結果

AIC = 432.24と一定の適合度を示したため、モデルを採択した (Figure 1)。各潜在変数から観測変数に対するパス係数は、すべて絶対値.4以上であった ($p < .001$)。動機づけモニタリング傾向から動機づけの不安定性の知覚に対するパスは有意な正の値を示し ($\gamma = .34, p < .001$)、動機づけの不安定性の知覚から先延ばしに対するパスも有意な正の値を示した ($\gamma = .35, p < .001$)。動機づけモニタリング傾向から先延ばしに対するパスは有意ではなかった ($\gamma = -.11, n.s.$)。また、Zhao, Lynch, & Chen (2010)の方法を用いて媒介分析を行なった。ブートストラップ法 (1000回) によって動機づけの不安定性の知覚による媒介効果を検討したところ、動機づけモニタリング傾向から先延ばしに至る間接効果は有意であった ($\gamma = .12, 95\% \text{ CI: } .06 \sim .22$)。

考察

本研究では、大学生を対象に、動機づけモニ

タリング傾向が、動機づけの不安定性の知覚を介して先延ばしに影響するプロセスについて検討した。仮説として、日常的に自己の動機づけの状態に注目する傾向をもつもののほど、動機づけの不安定性を知覚しやすくなり、学習に取り組むことを先延ばしにするというプロセスを想定した。構造方程式モデリングによるパス解析の結果、動機づけモニタリング傾向が動機づけの不安定性の知覚を介して先延ばしを高めることが示された。

自己の動機づけの状態をモニタリングすることは、動機づけの不安定性の知覚を介することで学習に対する取り組みを低下させる可能性が示唆された。動機づけをモニタリングすることの問題点は、学習課題ではなく自己の心的状態の方に焦点があたってしまうことにあるものと考えられる。フロー理論 (Csikszentmihalyi, 1978) では、課題に没頭しているフローの状態では、自己の心的状態に対する意識が喪失することを想定している。つまり、学習課題に没頭

して取り組んでいる際には、自己の動機づけの状態に対して注意が向いていないのである。動機づけモニタリング傾向が高いものは、取り組むべき課題よりも自己の動機づけの方に注意を向けてしまうことで、その不安定さに気づきやすくなり、学習に対する取り組みを先延ばしにしてしまうものと考えられる。

一方で、自己調整学習に関する理論 (Pintrich, 2004; Zimmerman, 2011) では、動機づけの状態を的確にモニタリングしておくことが、学習のプロセスを自律的に進めていくうえで重要とされている。このことを考えると、動機づけをモニタリングすることは、学習に対する取り組みを促す側面も有していることが考えられる。本研究において、動機づけモニタリング傾向と先延ばしの単相関ではほぼ関連がなかった。このことは、動機づけモニタリング傾向が学習に対する取り組みを促す効果と、反対に低下させる効果が相殺しあっている可能性を示唆している。構造方程式モデリングにおいて、有意ではなかったものの、動機づけモニタリング傾向から先延ばしに対する直接効果は負の値を示した。これらのことから、動機づけモニタリング傾向は、先延ばしを抑制するという効果も併せもっていることが推察される。動機づけモニタリング傾向が先延ばしにつながるのは、あくまでも動機づけの不安定性を介しての効果であり、その他の変数を介することで先延ばしを抑制することも考えられる。たとえば、動機づけを調整しようとする自己動機づけ方略は、学習に対する取り組みを促すことが明らかにされている (伊藤・神藤, 2003; Wolters, 2003)。自己の動機づけの状態をモニタリングすることは、自己動機づけ方略の使用を促すことで、先延ばしを抑制するのかもしれない。自己動機づけ方略が動機づけモニタリング傾向の効果を媒介するプロセスについては、今後の検討課題である。

本研究では、動機づけモニタリング傾向が、動機づけの不安定性の知覚を介して先延ばしを高めることが示された。この結果は、自己の動機づけに注目することが、適応的でない結果を

もたらす可能性を示唆するものである。しかし、学習に対する取り組みを捉える他の側面 (学習方略の使用や学習時間など) については検討していない。また、本研究の対象者は大学生のみであったため、ここでの知見を他の年齢段階にまで一般化することはできない。学習のプロセスにおいて、動機づけをモニタリングすることがどのような効果をもち得るのかについては、さらなる検討が必要である。

今後の課題として、次の2点が挙げられる。1点目は、動機づけのコントロールの変数をモデルに組み込むことである。本研究で想定したプロセスでは、自己の動機づけをモニタリングし、その不安定さに気付くことで、動機づけをコントロールしようとすることを想定していた。しかし、この点については変数として直接測定したわけではない。メタ認知に関する研究では、メタ認知的モニタリングとメタ認知的コントロールは、相互に密接な関連があるものの、それぞれ独立した側面として扱われている (三宮, 2008)。一連のプロセスにおいて動機づけのコントロールがどのような役割を果たしているかについては、今後検討すべき課題である。2点目は、教授法としての動機づけモニタリングの効果を検討することである。本研究で扱った動機づけモニタリング傾向は、自己の動機づけの状態に対する注目のしやすさを捉える個人差変数であり、外側から動機づけをモニタリングするように働きかけるものとは異なる。Lan (1996) は、学習内容のトピックごとに学習量 (時間と頻度) を記録させる方法でモニタリングを促し、結果的に学業成績が高まることを明らかにしている。自己の動機づけをモニタリングさせる場合にも、学習内容を特定したり、学習量という客観的な側面に注目させたりすることで、学習への取り組みが促されるかもしれない。教授法として動機づけ状態をモニタリングさせることの効果を検討する必要がある。

引用文献

相原孝夫 (2013). 仕事ができる人はなぜモチベーションにこだわらないのか 幻冬舎

- Csikszentmihalyi, M. (1978). Intrinsic rewards and emergent motivation. In M. R. Lepper & D. Greene (Eds.), *The hidden costs of reward*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. pp.205-216.
- 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 (2012). 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 (人文社会科学), 61, 43-51.
- 伊藤崇達・神藤貴昭 (2003). 中学生用自己動機づけ方略尺度の作成 心理学研究, 74, 209-217.
- Lan, W. Y. (1996). The effects of self-monitoring on students' course performance, use of learning strategies, attitude, self-judgment ability, and knowledge representation. *The Journal of Experimental Education*, 64, 101-115.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology*, 166, 5-15.
- Moon, S. M., & Illingworth, A. J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38, 297-309.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638-662.
- 岡田 涼・伊藤崇達・梅本貴豊 (2013). 動機づけの全般的レベルおよび不安定性を捉える試み—動機づけ特性、自己動機づけ方略との関連から— 教育心理学フォーラム・レポートFR-2013-01
- 小塩真司 (2001). 自己愛傾向が自己像の不安定性、自尊感情のレベルおよび変動性に及ぼす影響 性格心理学研究, 10, 35-44.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16, 385-407.
- 坂口孝則 (2012). モチベーションで仕事はできない—やる気が出ない人のための新しい働き方— KKベストセラーズ
- 三宮真智子 (2008). メタ認知研究の背景と意義 三宮真智子 (編著) メタ認知—学習力を支える高次認知機能— 北大路書房 pp.1-16.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- 菅原健介 (1984). 自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み 心理学研究, 55, 184-188.
- Thompson, R., J., Dizén, M., & Berenbaum, H. (2009). The unique relations between emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality*, 43, 875-879.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health. *Psychological Bulletin*, 8, 454-458.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149-158.
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38, 189-205.
- Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37, 197-206.
- Zimmerman, B. J. (2011). Motivational sources and outcomes of self-regulated learning and performance. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York: Routledge. pp.49-64.
- Zimmerman, B. J. & Cleary, T. J. (2009). Motives to self-regulate learning: A social cognitive account. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school*. New York: Routledge. pp.247-264.

付記

本研究は、科学研究費補助金 (若手研究 (B), 課題番号: 24730538, 研究代表者: 岡田涼) の助成を受けました。また、調査にご協力いただいたみなさまに厚くお礼申し上げます。