

〔研究ノート〕

大学生の自尊感情に及ぼす学業的延引行動の影響

The Ripple Effects of Academic Procrastination on Self-esteem

龍 祐吉*

Yukichi RYU

キーワード：大学生，自尊感情，学業的延引行動

Key Words : undergraduate students, academic procrastinatory behavior , self-esteem,

要約

学業的延引行動の波及効果に関する研究は少ない。本研究の目的は大学生を調査対象として、学業的延引行動が自尊感情に及ぼす影響について検討することであった。209名の大学生を調査協力者として募り、測定尺度に回答を求めた。回帰分析及び分散分析の結果、学業的延引行動の程度が著しいほど、自尊感情が損なわれることが示唆された。本研究の意味と今後の研究について討論した。

Abstract

There are very few studies which assess the ripple effects of the academic procrastinatory behavior. The purpose of this study was to investigate the effect of academic procrastinatory behavior on self-esteem in undergraduate students. Two hundred and nine students were asked to participate in this study and to complete two measures in question. Both regression analysis and analysis of variance demonstrated that as a function of academic procrastinatory scores ,self-esteem was inclined to deteriorate The implications of these findings and prospective studies were discussed.

問題と目的

学業的な場面において、重要な課題の着手や完成を不必要に遅らせる行動を学業的延引行動(先延ばし行動) academic procrastinatory behavior という (Lay, 1986)。学業的延引行動は衝動的な行動であり、熟慮を重ねて最終的に適応的合理的な結論を導き出す行動とは一線を画する。先

* 東海学園大学教育学部教育学科

行して学業的延引行動に注目した研究者は、大学生 (Ellis & Knaus, 1977), 大学院生 (Onwuegbuzie, 2000) の大半が習慣的に学業的延引行動を繰り返していることを報告している。学業的延引行動が習慣的に繰り返されることによって、自律的な学習や学力の定着が損なわれ、学業的不正行為、さらには中途退学等に波及する可能性があると予想される。しかし、これまでの研究は主に学業的延引行動の原因に注目し、学業的延引行動による波及効果に関して研究報告が乏しかった。Myrick (2015) は、従事しなければならない重要な作業があるにもかかわらず、インターネット上で無計画に「お気に入り」の動画を視聴するのが多いほど、自責の念が生じやすく、幸福感が損なわれる報告している。Myrick (2015) は、学業的延引行動を通じて、自尊感情にとって深刻な影響を被る可能性を示唆している。

自尊感情とは、自己に対する肯定的な見方や価値ある存在としての感覚のことである (遠藤, 2013; 小塩, 2016)。したがって学習者の自尊感情が損なわれることは、学業的な場面など一過性で限定的な場面のみならず、キャリア形成など比較的長期に渡って生活全般に影響を及ぼし続けると推察される。この点に関して、Jindal-Shape & Miller (2008) は、学校における適応状態にとって、自尊感情がストレスをプロテクトするために重要な要因であり、自尊感情の低下は深刻な不適応状態に陥る懸念があることを示唆している。したがって、宿題の取り組みや試験勉強の準備に係る学業的延引行動と自尊感情との関係を検討することは教育実践的観点から意義あることと思われる。

Ngulale (2014) は学業的延引行動をセルフ・ハンディキャッピング行動の範疇に含まれる行動として位置づけている。セルフ・ハンディキャッピングは、「達成課題に従事することに先んじて、今後自分が従事する課題の成果に関する他者の原因帰属を操作するために、課題に従事する前に、弁明や言い訳を準備することである」(Jones & Berglas, 1978)。さらに、沼崎・小口 (1990) は、セルフ・ハンディキャッピングを所期の目的があっても、不安や高まって思うように学習行動ができないと主張する「やれない (統制不能) セルフ・ハンディキャッピング」とやろうと思えばできるが、興味や関心が生じないので敢えて学習行動に従事しない「やらない (統制可能) セルフ・ハンディキャッピング」に分類している。そして龍・氏原・上田・小川内 (2002) はこの2つのセルフ・ハンディキャッピングと自尊感情との関係を検討し、統制可能セルフ・ハンディキャッピングは自尊感情との間に有意な関係はなかったが、統制不能セルフ・ハンディキャッピングは自尊感情との間に否定的な関係があったことを報告している。学業的延引行動は、意図と行動の不一致という事態であることから、統制不能なセルフ・ハンディキャッピングと類似した行動であることが示唆される。さらに、Solomon & Rothblum (1984) は、回帰分析など原因と結果との関係を明らかにするような因果的な分析を行っていないが、大学生の学業的延引行動と自尊感情との間に負の相関があることを報告している。したがって、学業的延引行動が著しいほど自尊感情が低下しやすいことが推察される。

以上から、本研究では、大学生を調査協力者として、学業的延引行動が自尊感情に及ぼす影響について検討することを目的とした。

方法

調査協力者 大学生 209 名（男 72 名，女 134 名，不明 3 名）。平均年齢 20.05

手続き 倫理的配慮を念頭に、大学の授業において授業の一環として集団形式に、あるいは個別に依頼して実施してもらった。調査時期 20XX 年 9 月～10 月

調査に用いた測定尺度

- (1) **学業的延引行動尺度**：Schouwenburg (1995) の The Academic Procrastination State Inventory (APSI) の中で学業的延引行動に直接関連する邦訳版（龍・小川内・橋元，2006）を用いた。全 13 項目から構成される。「遅延する」「他の事をする」という観点から作成されている。各項目に対する評定は 5 段階で回答させた。主因子法プロマックス回転による確認的因子分析の結果、全 11 項目を採用した。 α 係数は 0.87 であった。以上の結果を Table 1 に示している。
- (2) **自尊感情尺度**：Rosenberg (1965) の日本語訳版（山本・松井・山成，1982）を用いた。全 10 項目。主因子法プロマックス回転による確認的因子分析の結果、8 項目を採用した。各項目に対する評定は 5 段階で回答させた。 α 係数は、0.83 であった。以上の結果を Table 2 に示している。

Table 1 学業的延引行動に関する因子分析結果

質問項目	因子 I
9 勉強に集中できない。	.796
10 他の事を先にして勉強を後回しにする。	.761
8 しなければならないことがあるのについ怠けてしまう。	.687
3 勉強をする気が起こらない。	.662
13 他に色々なことをするので、勉強する時間が余りない。	.655
6 他に面白いことがあると勉強を中断してしまう。	.624
1 勉強中いつの間にか他のことを考えている。	.620
4 はじめのうちは計画を立てて勉強するが長続きしない。	.583
11 勉強しなければならないのに、つい忘れてしまう。	.518
5 わからないことがあると途中で投げ出してしまう。	.502
7 提出しなくてはならない課題の完成を遅らせてしまう。	.485
固有値	4.98
寄与率	45.32%
α 係数	0.87

Table 2 自尊感情に関する因子分析結果

質問項目	因子 I
10. 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思う(反転)。	.734
9. 自分は全くだめな人間だと思うことがある(反転)。	.694
1. 少なくとも人並みには、価値のある人間である。	.616
7. だいたいにおいて、自分に満足している。	.611
5. 自分には、自慢できるところがあまりない(反転)。	.608
2. 色々な良い素質をもっている。	.604
3. 敗北者だと思うことがよくある(反転)。	.564
4. 物事を人並みには、うまくやれる。	.515
固有値	3.69
寄与率	46.14%
α 係数	0.83

結果と考察

- (1) **回帰分析**：学業的延引行動を説明変数、自尊感情を目的変数として、回帰分析を実施した結果、有意であり ($F(1,207)=30.91, p<.01, R^2=.13$)、学業的延引行動から自尊感情に対する標準偏回帰係数が有意であった ($\beta=-0.36, p<.001$)。
- (2) **個人差分析**：学業的延引行動の得点の四分位数に基づいて、高学業的延引行動群 (55名)、中学業的延引行動群 (99名)、そして低学業的延引行動群 (55名) に分けて、3群間の自尊感情得点を比較するために、繰り返しのない一元配置の分散分析を実施したところ有意であった ($F(2,206)=12.85, p<.01$)。最小有意差法による多重比較の結果、高学業的延引行動群 ($M=20.2$) は中学業的延引行動群 ($M=23.5$) 及び低学業的延引行動群 ($M=25.2$) よりも有意に自尊感情得点が低かった (いずれも $p<.01$ の有意水準)。そして、中学業的延引行動群 ($M=23.5$) は低学業的延引行動群 ($M=25.2$) よりも自尊感情得点が低い傾向が認められた ($p<.06$)。以上の結果を Table 3 に示している。

Table 3 学業的延引行動のレベルと自尊感情との関係

	学業的延引行動のレベル		
	高群	中群	低群
平均	20.2a	23.5b	25.2c
SD	6.34	4.93	5.03
N	55	99	55

※数字末尾の a b c は群間に有意または有意傾向の差があることを示している。

以上の結果から、学業的延引行動の程度が著しいほど、自尊感情が低下することが示唆される。この結果は、学業的延引行動と自尊感情との間に負の相関関係があったとする報告 (Solomon & Rothblum, 1984) と一致している。しかし、本研究は、回帰分析と分散分析の結果から、学業的延引行動を習慣的に繰り返すほど、自尊感情が低下しやすいという因果的な結果を得た点でこれま

での知見をさらに進展させたと言えるであろう。ただし、回帰分析の結果については、説明変数としての学業的延引行動から、従属変数としての自尊感情に対する影響の大きさの割合を示す説明率（修正済み決定係数 R^2 が .13）が余り高くない（少なくとも、.30 以上は欲しいところである）。したがって、学業的延引行動から自尊感情の低下へと至る経路に、媒介変数が関係している可能性がある。この点に関して、Stainton, Lay, & Flett (2000) が実証的に報告しているように、習慣的に学業的延引行動を繰り返す者は、後悔や罪の意識（「もっと早くに取り掛かればよかった」等）にとられるなど否定的な思考に陥っている。この否定的な思考が媒介となって、自尊感情に影響を与えているものと思われる。そこで、今後、学業的延引行動を習慣的に繰り返す者は、過去のことを否定的に反芻して自分自身の否定的な評価を自動的に行うことを通じて、自尊感情を損なっているのか否か今後確認する必要があると思われる。

また自尊感情と学業的延引行動との関係については、これまでの研究（例えば、Flett, Hewitt, & Martin, 1995; 龍・小川内, 2013）は、自尊感情は学業的延引行動の先行要因であることを報告している。これらの研究報告と本研究の結果を併せて解釈すると、自尊感情と学業的延引行動との関係は、一方向的な関係ではなく、双方向的に影響を及ぼし合うことが窺える。したがって、学業を不必要に先延ばしすることによって、自分の価値を引き下げると言動を行い、自尊感情を低下させることが、さらに学業的延引行動を呼び込むことになるものと思われる。そしてさらに自尊感情が低下することによって、学業的不正行為、中途退学、抑うつ、インターネット依存症（Zhang, 2015）などより深刻な問題行動へと陥る可能性が懸念される。

今後の課題

本研究は、学業的延引行動を習慣的に繰り返すことが、自尊感情の低下を導くということを示唆している。学校において学ぶ者にとって、自尊感情が低いことは、様々な問題行動を生じさせやすいことを踏まえるならば教育実践的に有用な知見となるものと思われる。しかしながら、本研究には今後以下のような課題があるものと思われる。

第一に、本研究の研究方法は、横断的方法である。そのため、学業的延引行動と自尊感情との間に因果的な関係があるのか否かについては、さらに実験的手法やパネル分析等縦断的な方法を用いて、確証を得なければならない。

第二に、近年、自尊感情を多面的、多次元的観点からとらえて、自尊感情が質的に幾つかのタイプに分類されることが示唆されている（Jindal-Snape & Miller, 2008; Tafarodi & Milne, 2002）。たとえば、Jindal-Snape & Miller (2008) は、自尊感情が真に高い群、防衛的（自己愛的かまたは反社会的）に自尊感情を維持することを目論む群、そして自尊感情の低い群に分けている。そこで、今後は習慣的に学業的延引行動を繰り返す者が、自尊感情の量的な変化だけではなく、自尊感情の質的な違いによって異なる影響を及ぼすのか否か検討することも必要である。

第三に、学業的延引行動によって低下した自尊感情がどのような問題行動に影響を及ぼすのか検討することも、学業的延引行動の特質をより明確にするために重要である。これまでの研究によると、習慣的に学業的延引行動を繰り返す者は、学業的不正行為 (Roig & DeTomaso, 1995 ; 龍・橋元, 2010) に陥りやすいことが報告されている。また, Niiya, Ballantyne, North, & Crocker (2008) は、随伴的な自己価値観 (たとえば、「他の人よりも良い成績を獲得することによって、自分自身が価値ある存在であると感じる」) と特に男子学生において、学業的不正行為が生じやすいことを報告している。これらの研究からも、学業的延引行動、自尊感情、および学業的不正行為との関連を調べることも重要な課題の一つとして挙げられるかもしれない。

引用文献

- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977) *Overcoming procrastination*. New York : Signet Books.
- 遠藤由美 (2013). 自尊感情 藤永保 (監修) 最新心理学事典 (pp.287-290). 平凡社.
- Flett, G. L. , Blankstein, K. R. , & Martin, T. R. (1995). Procrastination, Negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari & W. G. McCown (Eds.) *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. (pp.71-96). New York : Plenum Press.
- Jones, E. E. & Berglas, S. C. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies : The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Jindal-Snape, D. & Miller, D. J. (2008). A challenge of living? : Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educational Psychological Review*, 20, 217-236.
- Lay, C. H. (1986). At last , my research article on procrastination. *Journal of Research in Psychology*, 20, 474-495.
- Myrick, J. G. (2015). Emotion regulation, procrastination and watching cat videos online : who watches internet cats, why, and to what effect? *Computers in Human Behavior*, 52, 168-176.
- Ngulate, M. (2014). *Academic self-handicapping and academic self-concept: As determinants of academic performance among high school students*. Lap Lambert Academic Publishing.
- Niiya, Y., Ballantyne, R., North, M. S., & Crocker, J. (2008). Gender, contingency, self-worth, and achievement goals as predictors of academic cheating in a controlled laboratory setting. *Basic and Applied Social Psychology*, 30, 76-83.
- 沼崎 誠・小口孝志 (1990). 大学生のセルフ・ハンディキャッピングの2次元. *社会心理学研究*, 5, 42-49.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 103-109.
- 小塩真司 (2016). レジリエンス. 中間玲子 (編) 自尊感情の心理学 (pp.120-130) 金子書房.

- Roig, M. & DeTommaso, L. (1995). Are college cheating and plagiarism related to academic procrastination? *Psychological Reports*, 77, 691-698.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image* Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 龍 祐吉・小川内哲生・橋元慶男 (2006). 学業的延引行動に及ぼす学業的達成目標と学習方略の影響 応用心理学研究, 31, 89-97.
- 龍 祐吉・氏原 隆・上田麻由・小川内哲生 (2002). 大学生のセルフ・ハンディキャッピングに及ぼす達成目標と自尊感情の影響 中京女子大学研究紀要, 36, 45-55.
- 龍 祐吉・橋元慶男 (2010). 日本人大学生の学業的延引行動と学業的不正との関係 アジア民族造形学会誌, 10, 33-40.
- 龍 祐吉・小川内哲生 (2013). 大学生の学業的延引行動に及ぼす認知された親の養育態度と自尊感情の影響 東海学園大学研究紀要人文科学編, 18, 145-154.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination :Theoretical notion ,measurement, and research. In J.R. Ferrari, J. Johnson, & W. McCown (Eds.) *Procrastination and task performance: Theory, research, and treatment*, (pp.71-96), New York: Plenum Press.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination : Frequency and cognitive- behavior correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Stainton, M., Lay, C.H. ,& Flett, G.L. (2000). Trait procrastinators and behavior / trait - specific cognition. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 297-312.
- Tafarodi,R.W. & Milne,A.B. (2002). Decomposing global self-esteem. *Journal of Personality*, 70, 443-483.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.
- Zhang, R.(2015) .Internet dependence in Chinese school students : Relationship with sex, self-esteem, and social support. *Psychological Reports : Disability and Trauma*, 117, 8-25.