

# 学習動機が先延ばしに及ぼす影響

— 代表的な認知的変数との比較 —

長谷川智大

(流通科学大学人間社会学部)

## 問題と目的

先延ばしとは、達成する必要がある取り組みを、元来の意図に反して先延ばしにする(行動)傾向のことである(吉田, 2016)。先延ばしは不適応的な側面が見られることもあり、その要因を検討することは重要であると考えられる。

先延ばしの代表的な認知的要因として、非合理的認知、自己評価の低さ、完全主義、失敗への恐怖、課題への嫌悪や怠けの5つがある(吉田, 2016)。一方、動機が先延ばしに与える影響も研究されており、小野(2020)は訓練志向の学習動機が先延ばしを抑制、自尊志向の学習動機が先延ばしを促進することを示した。上淵(2012)は「人は動機づけそれ自体を積極的に変化させ、調整していく」と指摘し、動機は相対的に変容させやすい要因と考えられる。ただし動機が認知的変数よりも先延ばしを予測・説明するかは定かではない。

そこで本研究では、動機が先延ばしに与える影響を5つの認知的要因の影響と比較的に検討する。

## 方法

**参加者** WEB調査会社に委託し、18歳以上の学生200名(男性78名、女性122名、平均年齢22.74歳、 $SD = 7.55$ )を対象に調査を実施した。

**測定項目** 動機の測定には市川他(1998)の学習動機36項目を用いた。非合理的認知は森他(1994)の不合理な信念測定尺度20項目、自己評価の低さは山本他(1982)の自尊感情尺度10項目、完全主義は桜井・大谷(1997)の新完全主義尺度のうち10項目、失敗への恐怖及び課題への嫌悪や怠けは、小浜(2020)のリスク先行と成功不安9項目と課題嫌悪4項目をそれぞれ用いた。先延ばしの測定には藤田(2005)の課題先延ばし行動傾向9項目を用いた。回答は完全主義のみ6件法で、その他の尺度は5件法であった。加えてDQS項目や所属する学校種も測定した。

## 結果および考察

小野(2020)などの先行研究との比較のために、所属する学校種を大学・大学院・短期大学に限定し、DQS項目に正しく回答した112名(男性40名、女性72名、平均年齢21.80歳、 $SD = 4.44$ )を分析対象者とした。各変数の記述統計量をTable 1に示した。

先延ばしに対する学習動機の影響力や説明力を検討するため、階層的重回帰分析を行った。目的変数は先延ばし、説明変数はStep 1では5つの認知的変数を投入し、Step 2では学習動機を追加した。その結果、Step 1からStep 2への $\Delta R^2$ は有意でなく、学習動機の投入は説明率を増加させなかった。加えて最終モデルにおいて先延ばし行動傾向に有意な影響を示した変数は、課題への嫌悪や怠けのみであり、学習動機の影響は有意でなかった(Table 2)。

学習動機の影響が有意でなかった理由として、「課題をやりたくない」という学習動機の低さゆえに先延ばしを行う場合と「課題を締切りまで考えて提出したい」という学習動機の高さゆえに先延ばしを行う場合があるためだと考えられる。両方の場合があり、学習動機の影響が見られなかったと考えられ、先延ばしはその意図により分類できる可能性がある。

認知的要因の影響に関して、課題への嫌悪や怠け以外の変数は自己評価に関する認知と捉えられる。自己評価維持モデル(Tesser, 1984)では、人は自己評価の維持や増大を求めると仮定している。この考えに基づくと、先延ばしは成績低下に伴う自己評価の低下につながりうるため、それを防ぐため4つの認知的評価の得点が高くとも先延ばしは促進されなかったのかもしれない。一方、課題への嫌悪や怠けの高さは、嫌悪対象である課題を回避・拒否することにつながるため正の影響が生じたと考えられる。

Table 1  
各尺度の平均値、 $SD$ 、 $\alpha$ 係数 (N = 112)

	平均値	$SD$	$\alpha$ 係数
非合理的認知	3.28	0.52	.853
自尊感情	3.02	0.70	.846
完全主義	3.73	0.86	.861
失敗への恐怖	3.11	0.71	.828
課題への嫌悪や怠け	3.49	0.88	.797
学習動機	3.31	0.60	.939
課題先延ばし	2.98	0.78	.852

Table 2  
階層的重回帰分析の結果

	Step 1		Step 2	
	$\beta$	t値	$\beta$	t値
非合理的認知	-.126	1.50	-.100	1.00
自尊感情	-.203 *	2.09	-.193	1.93
完全主義	-.223 *	2.01	-.219	1.96
失敗への恐怖	.006	0.05	.021	0.17
課題への嫌悪や怠け	.530 ***	5.38	.520 ***	5.14
学習動機			-.049	0.48
$R^2_{adj}$	.302***		.297***	
$\Delta R^2$			.001	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$