

オンライン授業における大学生の先延ばしに関する検討

—自己調整学習の観点から—

楠本真子^{*1}, 真嶋 由貴恵^{*2}, 榎田 聖子^{*2}

^{*1} 大阪府立大学 現代システム科学域

^{*2} 大阪府立大学 人間社会システム科学研究科

Consideration of Procrastination of University Students in Online Classes

—from the Perspective of Self-Regulated Learning—

Mako Kusumoto ^{*1}, Yukie Majima ^{*2}, Seiko Masuda ^{*2}

^{*1}College of Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University

^{*2}Graduate School of Humanities and Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University

2020年度より COVID-19 の感染拡大防止のため、ほとんどの大学で授業がオンライン化された。eラーニングの一形式であるオンライン授業において、授業閲覧や課題提出の先延ばし傾向の高い学生はドロップアウトしやすい状況にある。先延ばしを抑制するためには、学習者が〈動機づけ〉〈学習方略〉〈メタ認知〉を用いて、能動的に学習を進める自己調整学習が有効だと考えられる。そこで本研究では、オンライン授業における先延ばしの実態を調査し、その傾向の高い学生を対象に、自己調整学習の観点から先延ばしを抑制するための介入方法を提案する。まずは、オンライン授業における先延ばしと自己調整学習についての先行研究のレビューを行い、オンライン授業において先延ばしを抑制できる方法について整理した。

キーワード: 先延ばし, 自己調整学習, オンライン授業, eラーニング, 大学生

1. はじめに

2020年度より COVID-19 が世界的に流行し、日本でも感染防止対策のため、大学の講義の多くが eラーニングの一形式である、オンデマンド型のオンライン授業に切り替わった。文部科学省の調査⁽¹⁾では、オンライン授業の割合(2020年度後期)において、「オンライン授業がほとんど・すべてだった(80%~100%)」を選んだ学生は6割近くまでのぼった。学習者の都合の良い時間・場所で受講できるオンデマンド型のオンライン授業においては、学習者が自身の学習をコントロールする力が必要であり⁽²⁾、授業閲覧や課題提出の先延ばし傾向の高い学生はドロップアウトしやすい状況に

ある⁽³⁾。先延ばしは、「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」と定義されている⁽⁴⁾。大学生の70%以上が eラーニングにおける学習課題を締切直前まで学習しないと報告されており⁽⁵⁾、オンライン授業において多くの学習者が学習課題の取り組みを先延ばししていると考えられる。先延ばしの影響として、タスクを期限までに完了できないことによって社会的信用を失う可能性がある。また、先延ばしは抑うつを促進する⁽⁶⁾と考えられており、心理的にも悪影響を及ぼす。

オンライン授業では自己の学習を制御することが必要であり、その方法として自己調整学習を取り入れることが挙げられる。自己調整学習は「学習者が〈動機

づけ)〈学習方略〉〈メタ認知〉の三つの要素において自分自身の学習過程に能動的に関与していること」と定義されている(図 1)⁷⁾。また、自己調整学習は「予見(目標設定, 方略の計画, 自己効力感, 興味)」「遂行コントロール(注意の焦点化, 自己教示, 自己モニタリング)」「自己省察(自己評価, 原因帰属, 自己反省, 適応)」の3段階の過程で構成される循環的なプロセスとして進めることが望ましいと考えられている(図 2)⁷⁾。このような自己調整学習を学習者が進めていく際に使用される方略を自己調整学習方略という。自己調整学習方略は「努力調整・モニタリング方略」と「プランニング方略」から成り、この二つの方略を使用する人ほど課題の先延ばしをしにくいことが明らかになっている⁸⁾。

このことから、自己調整学習を取り入れて学習を進めることで、学習者の先延ばしを抑制できるのではないかと考えられる。しかし、オンライン授業において自己調整学習の観点から先延ばしを抑制するための介入方法は確立されていない。よって本研究では、オンライン授業における先延ばしの実態を調査し、先延ばし傾向の高い学生を対象に、自己調整学習の観点から先延ばしを抑制するための介入方法を提案することを目的とする。本稿ではまず、大学生を対象とした e ラーニングにおける先延ばしと自己調整学習についての先行研究のレビューを行った。

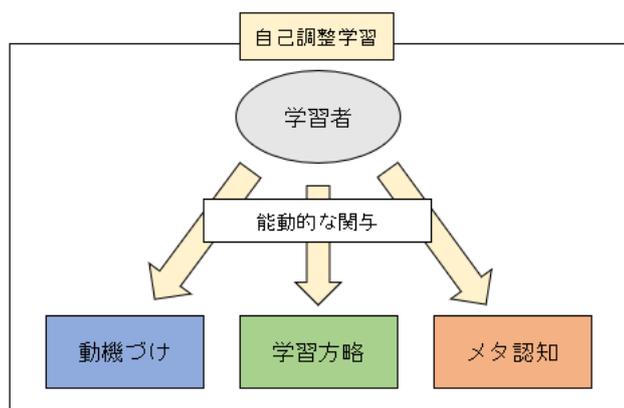


図 1 自己調整学習のイメージ⁷⁾

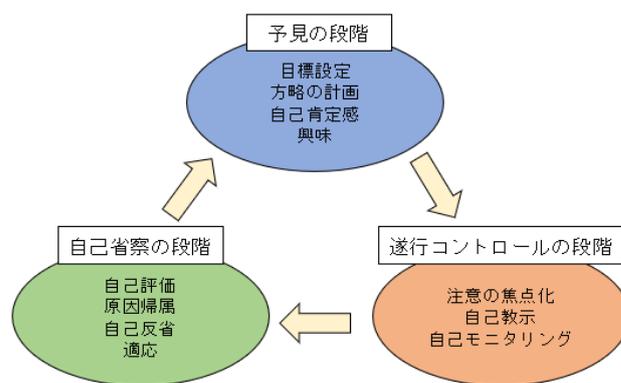


図 2 自己調整学習における3段階の過程⁷⁾

2. 先行研究

ここでは Google Scholar を用いて検索した論文から、「e ラーニングにおける学習行動と先延ばし」「e ラーニングにおける自己調整学習」「e ラーニングに対する介入」に分けてレビューした結果について述べる。

2.1 e ラーニングにおける学習行動と先延ばし

はじめに、e ラーニングにおける学習行動と先延ばしについて先行研究のレビューを行った。

2.1.1 方法

e ラーニングにおける学習行動と先延ばしについての論文を検索したいと考えたため、「e ラーニング」「先延ばし」「自己調整学習」のキーワードで検索した結果、1340 件がヒットした。このうち関連性で並び替えた上位 30 件から、e ラーニングを題材にしたものを 14 件選出した。さらにこの中から、「大学生」の学習行動について述べた論文を 4 件選んだ。そこから文献レビュー論文を除いて、3 件の論文を対象にした。次に、「e-learning」「procrastination」「university students」「self regulated learning」のキーワードで検索した結果、1530 件ヒットした。このうち関連性で並び替えた上位 30 件から、e ラーニングとオンライン授業を題材にしたものが 21 件見つかった。さらに、全文を読むことができる英語論文を抽出すると 15 件残った。さらに、大学生を対象とした論文 12 件を選び、この中から学習行動についての論文である 1 件を選出した。合わせて e ラーニングにおける学習行動と先延ばしについての論文を 4 件選出した。この中に、著者が同じで、内容も似た論文が 1 組あったため、片方の論文を採用

することにした。よって 3 件の論文を選出した。図 3 に論文選出の流れを示した。

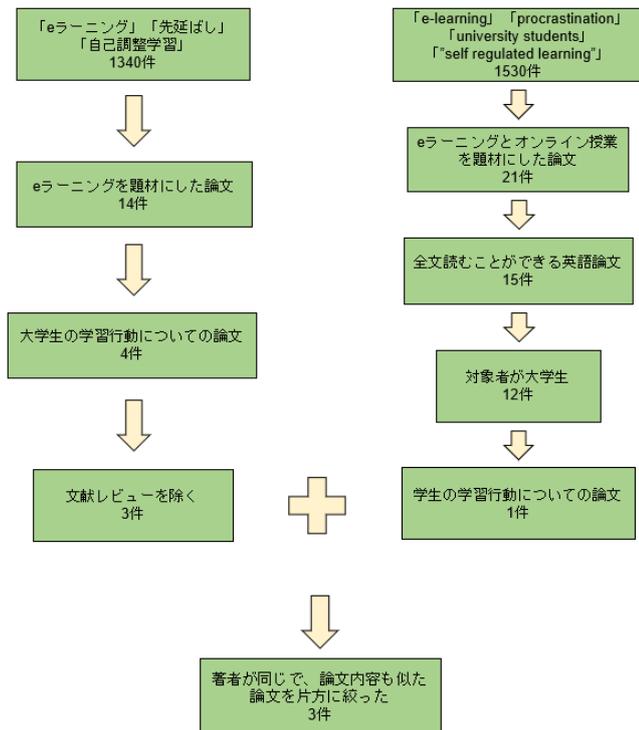


図 3 「eラーニングにおける学習行動と先延ばし」についての論文選出の流れ

2.1.2 結果と考察

向後・中井・野嶋⁽³⁾は、先延ばし尺度である TRS(Tuckman Procrastination Scale)を邦訳し、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のかを検証した。対象者は eラーニングコースで統計学を受講した大学生 114 名で、有効回答者数は 110 名であった。先延ばし傾向と成績には有意な相関は見られず、また不合格者のほとんどがドロップアウト者であり、不合格群において先延ばし傾向が高いことが分かった。これより、先延ばし傾向の高い学習者はドロップアウトする可能性が高いことを示唆している。先延ばし傾向の高い学習者に注意深く介入することで、ドロップアウトの確率を低減できる可能性がある。ドロップアウトを少なくするために、どのような介入が効果的かを検証する必要があると述べている。

Goda, Y., Yamada, M., Kato, H., et al.⁽⁵⁾⁽⁹⁾は、eラーニングにおける大学生の学習行動タイプを分類し、学習成果との関係を調査した。(1) 先延ばし、(2) 学習

習慣、(3) ランダム、(4) やる気減退、(5) 先行逃げ切り、(6) 山型、(7) 中盤追い上げの 7 つの学習行動タイプに分類された。先延ばしタイプは全体の 7 割近くを占めていたが、先延ばしタイプには期限までにタスクを終わらせることのできる学生と、期限までに完了させることができない学生がいることが明らかになった。期限までにタスクを終わらせる先延ばしタイプの学生は、優れたメタ認知と自己調整力を持っているはずであり、先延ばしのタイプに合わせて支援を分ける必要があると述べている。また、学習習慣タイプの生徒は先延ばしタイプの生徒よりもテストで有意に高いスコアを獲得した。学生が学習習慣を形成することを奨励するために、eラーニングにフィードバックと支援を提供することが必要だと考察している。

竹生・辻⁽¹⁰⁾は、福祉系の eラーニング科目における受講生の学習行動の特徴と成績との関連について分析した。ここでの対象科目は通信課程と通学過程で同時に開催される eラーニング科目であり、通信課程は通年受講できるのに対し、通学過程は受講期間が時期で限られている。対象者は主に社会人である通信課程 334 名、学生の通学課程 277 名である。通学課程において「学習計画を立てた」と回答した受講者の方が、「立てなかった」と回答した受講者と比べ、正答率は有意に高かったことにより、学習計画立案の有効性が示された。また、受講者の受講ペースを分類し、各受講ペースにおける正答率の違いを調べた。通学課程の駆け込み型に分類される学生の正答率が有意に低かった。今後の課題として、駆け込み型の学生に対して自己調整学習力の養成を踏まえた学習計画の立案などの支援方法の検討を挙げている。

このことから、7 割近くの学生が eラーニング課題を締切直前まで学習しないことが分かり、先延ばし傾向の高い学生はドロップアウトする可能性があることが示された。先延ばしをする学習者は、先延ばしをしても課題を期限までに終わらせる学習者と、期限までに終わらせない学習者に分けられる。今後、前者と後者の学習行動や特性の違いを明らかにし、後者が課題を期限までに終わらせられるような介入方法の検討が必要である。また、先延ばしをする学習者は学習計画を立てることにより、正答率が上がることが明らかになった。正答率の向上は学習への動機づけにつながる

のではないかと考察する。動機づけは自己調整学習の要素の一つであることから、学習計画の立案は自己調整学習を促進すると考えられる。今後、学習計画の立案により、先延ばしを抑制できるのかを明らかにする必要がある。

2.2 eラーニングにおける自己調整学習

次に、eラーニングにおける自己調整学習について先行研究のレビューを行った。

2.2.1 方法

「eラーニング」「自己調整学習」のキーワードで検索した結果、12200件ヒットした。このうち関連性で並び替えた上位30件から、eラーニングを題材にした論文が18件見つかった。さらに全文を読むことができる論文に絞ると16件残り、この中に大学生を対象にした論文は11件であった。さらに学生の特性や行動についての論文を選び、7件の論文が残った。最後に文献レビュー論文と、すでに3.1で選出した論文を除き、4件の論文を選出した。図4に論文選出の流れを示した。

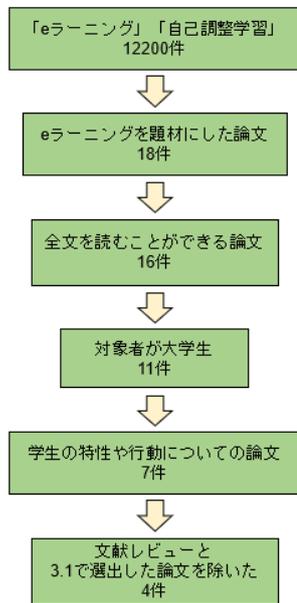


図4 「eラーニングにおける自己調整学習」についての論文選出の流れ

2.2.2 結果と考察

合田・山田・松田・加藤・齋藤・宮川⁽¹¹⁾は、質問紙を開発し、eラーニングにおける学習者の行動を予測す

るための要因を抽出した。eラーニング科目を受講する857名のデータを収集し、分析した結果、eラーニングにおける自己調整学習に必要なスキルを4要因に整理した。4要因は、「情緒的方略」、「認知的方略」、「援助要請」、「自己独立性・自己完結性」となった。今後の課題として、学習者行動と要因の関係を明らかにすることを挙げている。

石川・向後⁽¹²⁾は、eラーニング制大学通信教育課程の学生の使用する自己調整方略を検討し、因子間の影響関係を明らかにすることを目的にした。結果、大学通信教育課程の社会人学生の自己調整学習方略として、「学習方法を振り返る」「学習を工夫する」「大学の友人にたずねる」「学習計画を立てる」「自分にご褒美を与える」の5因子が抽出された。この5因子を自己調整学習の循環的段階⁽¹³⁾と比較すると、「学習方法を振り返る」は自己内省段階、「学習計画を立てる」は予見段階、「学習を工夫する」「大学の友人にたずねる」「自分にご褒美を与える」は遂行段階に相当する。また、学習方略の因子関係より、「学習方法を振り返る」方略を使用するように促すことで、自己調整学習のサイクルに誘導できる可能性があると考えしている。

松田・山田⁽¹⁴⁾は、大学のeラーニングコースにおいて、学習計画の有無による学習活動の差異について検討した。学習計画を立てる習慣のある学生は、深夜にほとんど学習せず、朝から昼間の時間を使って学習する傾向があり、またコース全体を通して継続的に教材を視聴していることが明らかになった。一方、学習計画を立てる習慣のない学生は、午後から深夜に学習する傾向にあり、コースの後期に教材の視聴回数が多くなっている。よって、メンタは学習計画を立てる習慣のない学生に、実施期間中の中期に集中的に学習を促すメッセージを送ることで駆け込み受講に伴う諸問題の解決に寄与する可能性があるとし唆している。

石川・向後⁽¹⁵⁾は、オンライン大学の学生を対象に、自己調整学習およびつまづき対処方略の使用状況を明らかにするための調査を行った。学習の相談ができる学友をもつ学生は、教育コーチや学友に援助要請することでつまづきを解消していたが、そういった学友がいない学生は、つまづいたときでも援助要請しない傾向があることが明らかになった。

このことから、eラーニングにおいて「学習を振り返

る」, 「学習計画立案の習慣をもつ」, 「学友などに学習でのつまづきを尋ねる」ことを促すことで, 学習者は自己調整学習を取り入れることができると考えられる。今後, これらを促すことで, 学習者の先延ばしを抑制できるかを明らかにする必要がある。

2.3 先延ばしに対する介入

次に, 自己調整学習に着目した先延ばしに対する介入について先行研究のレビューを行った。

2.3.1 方法

まず, 「先延ばし」「大学生」「介入」のキーワードで検索したが, 具体的に介入した研究内容は見当たらなかった。次に, 「procrastination」「university students」「intervention」のキーワードで検索した結果, 17200 件ヒットした。このうち関連性で並び替えた上位 30 件から, 先延ばしに対する介入についての論文が 21 件見つかった。先延ばしに対する介入方法には, 認知行動療法, 時間管理, 瞑想などがあるが, 今回は自己調整学習のひとつである時間管理を介入に取り入れた論文 6 件を選出した。さらに, この中から全文読むことができる英語論文の 3 件に絞った。最後に文献レビューを除いて, 2 件の論文を選出した。図 5 に論文選出の流れを示した。

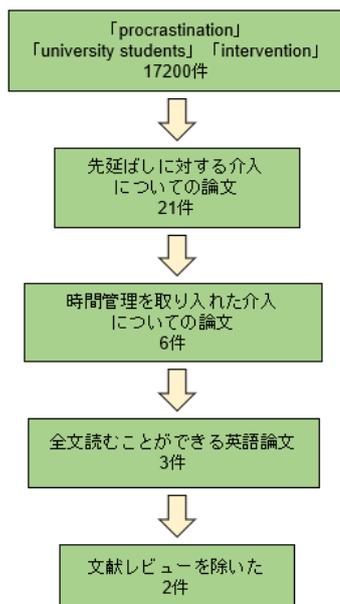


図 5 「先延ばしに対する介入」についての論文選出の流れ

2.3.2 結果と考察

Hafner, A., Oberst, V., and Stock, A.⁽¹⁶⁾は, 先延ばしに対する時間管理の介入の効果を検証した。対象者は 96 人の大学生で, 治療群(47 人)と対照群(49 人)の 4 週間における課題の取り組みを比較した。対照群は前の週と比較して, 締切の直前に課題の取り組み時間を増やし, 先延ばしの傾向を示した。一方, 治療群は課題の取り組み時間を均等に割り当て, 先延ばしを示さなかった。これより, 時間管理による介入は, 先延ばしを抑制することが明らかになった。研究の課題として, 成績などの指標を含んで検証する必要があったのではないかと述べている。

また, Nordby, K., Wang, E. A. C., and Dahl, I. T., et al.⁽¹⁷⁾は, 大学生を対象に, 先延ばしを減らすための合計 4 回の講義と 2 回のセミナーを 4 週間にわたって行った。講義内容は, 先延ばしの問題についての説明や, タスクと時間の管理のテクニック, カレンダーを使用することの重要性, および日常の活動を構成および監視する方法についての提案と認知行動療法 (CBT) の紹介であった。介入前の先延ばしの傾向が高い学生は先延ばしのスコアが大幅に低下し, 一方, 先延ばしの傾向が低い場合は変化がなかった。

このことから, 時間管理を取り入れた介入は先延ばしのスコアを下げることができ, また実際のタスクにおいても先延ばしを抑制できることが明らかになった。

3. 結論

本稿では, 大学生を対象としたオンライン授業における先延ばしと自己調整学習についての先行研究のレビューを行った。2 章の結果と考察を以下の 3 点にまとめた。

- (1) オンライン授業において, 大学生の学習行動は (1) ~ (7) の 7 つに分類される。その中の先延ばしタイプは, 先延ばししても期限までに課題を完了させられる学習者と, 完了させることのできない学習者に分類される。今後, 前者と後者の学習行動や特性の違いを明らかにし, 後者が課題を期限までに終わらせられるような介入方法の検討が必要である。また, 学習計画の立案により, 先延ばしを抑

制できるのかを明らかにする必要がある。

- (2) 「学習を振り返る」, 「学習計画立案の習慣をもつ」, 「学友などに学習でのつまずきを尋ねる」ことを促すことで, オンライン授業において自己調整学習を取り入れることができる。今後, これらを促進することで, 学習者の先延ばしを抑制できるかを明らかにする必要がある。
- (3) 時間管理を取り入れた介入によって, 大学生の先延ばしを抑制できる。

今回の先行研究のレビューの結果をふまえて, 今後, 先延ばし傾向の高い学習者を対象に, 自己調整学習の観点から先延ばしを抑制するための介入方法を提案する。

参 考 文 献

- (1) 文部科学省: “新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査”(2021)
- (2) 富永敦子, 向後千春: “eラーニングに関する実践研究の進展と課題”, 教育心理学年報, Vol. 53, pp. 156-165 (2014)
- (3) 向後千春, 中井あづみ, 野嶋栄一郎: “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, Vol. 4, No. 5, pp. 39-44 (2004)
- (4) Solomon, L. J., and Rothblum, E. D.: “Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates”, *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 4, pp. 503-509 (1984)
- (5) 合田美子, 山田政寛, 松田岳士, 加藤浩, 齋藤裕, 宮川裕之: “eラーニングにおける学習行動の分類”, 日本教育工学会, 第 29 回全国大会発表論文集, pp. 867-868 (2013)
- (6) 山下由紀子, 福井義一: “完全主義と先延ばしが抑うつに及ぼす影響: 日本語版 General Procrastination Scale (GPS)の再検討を含めて”, 甲南大学紀要.文学編, Vol. 161, pp. 223-230 (2011)
- (7) 伊藤崇達: “「自ら学ぶ力」を育てる方略—自己調整学習の観点から—”, ベネッセ教育総合研究所 (2008)
- (8) 藤田正: “メタ認知的方略と学習課題先延ばし行動の関係”, 教育実践総合センター研究紀要, Vol. 19, pp. 81-86 (2010)
- (9) Goda, Y., Yamada, M., and Kato, H., et al.: “Procrastination and other learning behavioral types in e-learning and their relationship with learning outcomes”, *Learning and Individual Differences*, Vol. 37, pp. 72-80 (2015)
- (10) 竹生久美子, 辻靖彦: “eラーニング科目における受講ペースと成績との関連”, 日本教育工学会論文誌, Vol. 40, No. suppl., pp. 153-156 (2016)
- (11) 合田美子, 山田政寛, 松田岳士, 加藤浩, 齋藤裕, 宮川裕之: “eラーニングにおける自己調整学習の4要因”, 日本教育工学会, 第 26 回全国大会論文集, pp. 407-408 (2010)
- (12) 石川奈保子, 向後千春: “大学通信教育課程の社会人学生における自己調整学習方略間の影響関係の分析”, 日本教育工学会論文誌, Vol. 40, No. 4, pp. 315-324 (2016)
- (13) Zimmerman, J. B.: “Investigating self-regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future prospects”, *American Educational Research Journal*, Vol. 45, No. 1, pp. 166-183 (2003)
- (14) 松田岳士, 山田政寛: “学習計画習慣の有無によるeラーニングにおける学習行動の相違について”, 日本教育工学会論文誌, Vol. 33, No. Suppl., pp. 113-116 (2009)
- (15) 石川奈保子, 向後千春: “オンライン大学で学ぶ学生の自己調整学習方略およびつまずき対処方略”, 日本教育工学会論文誌, Vol. 41, No. 4, pp. 329-343 (2018)
- (16) Hafner, A., Oberst, V., and Stock, A.: “Avoiding procrastination through time management: an experimental intervention study”, *Educational Studies*, Vol.40, No. 3, pp. 352-360 (2014)
- (17) Nordby, K., Wang, E. A. C., and Dahl, I. T., Et al.: “Intervention to reduce procrastination in first-year students: preliminary results from a norwegian study”, *Scandinavian Psychologist*, Vol. 3 (2016)