

[研究ノート] 自己調整学習インターベンション

杉谷乃百合

(東京基督教大学准教授)

はじめに

シュミッツ (Bernhard Schmitz) とヴィーゼ (Bettina Wiese) がドイツで行った研究¹の一部のリプリケーション²として日本の大学生にむけて自己調整学習に関するインターベンション³を開発した。その理論的背景とインターベンションの実際を紹介する。

平成 24 年 3 月 26 日付けの中央教育審議会大学分科会大学教育部会「予測困難な時代において生涯学び続け、主体的に考える力を育成する大学へ」における「審議のまとめ」では、学士課程教育の質的転換について学校関係者はもとより、家族、企業、地域の輪の中で議論を交わしこの問題に取り組むことが強く勧められていた。大学生の知的活動の中心の場である大学ではこの教育の質的転換に向けた取り組みが早急になされるようにとの答申であった。ここで言われてる「質的転換」の根底に含まれる要素は、学生一人一人の能動的な知的成長である。大学がブランド化しているために起こるのか、入学するためには高い偏差値が求められる大学においても大学生が主体的に飽くなき探究心をもって学びに取り組むことが減り、日本の大学生の学修時間が少ない結果となってきた。この問題を自己調整学習理論で説明すると、学習者の能動性の欠如といえる。自己調整学習方略のトレーニングは、成果があがれば、学習者が自身の学習に対して主体的になることが様々な研究で明らかにされている。自己調整学習方略を駆使する学生の学習時間は、それを使用しない学生の学習時間をはるかに超えるという実態も調査研究されている⁴。

1 Bernhard Schmitz and Bettina S. Wiese, "New Perspectives for the Evaluation of Training Sessions in Self-regulated Learning: Time-series Analyses of Diary Data," *Contemporary Educational Psychology* 31 (2006): 64-96.

2 リプリケーションとは、一度行われた研究手法を再生して別の研究に取り入れること。

3 インターベンションとは、研究を目的として実験的な介入をすること。

4 Paul R. Pintrich and Akane Zusho, "The Development of Academic Self-regulation: the Role of Cognitive and Motivational Factors," in *Development of Achievement Motivation*, ed. Allan Wigfield and Jacquelynne S. Eccles (New York: Academic Press,

自己調整学習インターベンションの利点

自己調整学習には、「予見」レベル（目標設定等の学習の下準備段階）、「遂行コントロール」レベル（学習方略の実行とモニタリング）、「自己省察」レベル（自己評価など）の3レベルがあり、自己調整学習が進むとこれらのレベルは循環する⁵。これらの循環過程において重要な機能をはたすのがメタ認知である。シャンク（Dale Schunk）の研究では、メタ認知が自己調整に対して及ぼす影響を情報処理過程の立場から具体的に検討し、学習による認知的進歩をモニタリングする技能が自己調整に対して重要であることを指摘している⁶。したがって、メタ認知の働きによって、自己調整学習が成立するか否かが決定されると考えられる。今回のインターベンション（2012年4-6月、東京基督教大学において学部1、2年生を対象に行われた）において、学生たちはモニタリングスキルも学ぶ。自己調整学習方略やメタ認知を学ぶことにより、人が生涯学び続けることを可能にする循環過程が生まれる。自己調整学習の循環過程を視野に入れているトレーニングは、学力の両極化が問題になっている筆者の所属する機関では、学習意欲の低い学生にとって特に利点があるインターベンションとなる期待が持てる。

自己調整学習インターベンション

このインターベンションの目的は、大学生の自己調整学習、特に、学習におけるモチベーションと自己モニタリングの開発である。1週間1回、1時間のセッションを4回行なう。インターベンションの効果を測定するために、最初と最後のセッションはプリテストとポストテストを実施するため6週にわたるインターベンションとなる。プリテストとポストテストで使用される尺度は、The Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)⁷である。ピントリッチ（Paul

2002), 249-84.

5 Barry J. Zimmerman, "Attaining Self-regulation: A Social Cognitive Perspective," in *Handbook of Self-regulation*, edited by Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich and Moshe Zeidner (New York: Academic Press, 2000), 12-39.

6 Dale H. Schunk and Barry J. Zimmerman, ed., *Self-regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).

7 Paul R. Pintrich, David A. F. Smith, Teresa Garcia, and Wilbert J. McKeachie, "Reliability

Pintrich) とデ・グroot (Elisabeth van de Groot) は、認知的方略、メタ認知的方略、リソース管理方略を主要な学習方法として位置づけており⁸、マッキーチ (Wilbert J. McEachie)、ピントリッチらは、これらの方略の使用を測定する質問紙を The MSLQ としてミシガン大学で開発した。The MSLQ はモチベーションスケール (6 サブスケール) と学習方略スケール (9 サブスケール)、合わせて 15 のサブスケールで成り立ち、ライカートスケールによる 81 問が含まれる⁹。

セッション 1 では、自己調整学習のモデルの紹介、ゴール設定の大切を学ぶ。このセッションの内容は、自己調整学習者になることの奨励、自己調整理論の説明、ゴール設定の重要性、である。大学においてはただ教員が知識を一方向的に受け渡すことが学びではないこと、そのためには学ぶ者の能動性が求められることを、このセッションでは導入部分において説明する。バンデューラ (Albert Bandura)¹⁰ やジマーマン (Barry Zimmerman)¹¹ の理論を用いてシンプルに自己調整理論の解説を行う。

学習におけるゴールを定めることは重要である。ゴールにはさまざまな種類がある。長期ゴール、短期ゴール、パフォーマンスゴール (遂行目標)、マスタリーゴール (熟達目標) 等をモチベーション理論から説明する。大学生生活を成功させるためには自分のレベルに適した長期ゴールと短期ゴールを定めることが重要であることを、小講義とワークシートの作業をとおして学ぶ。また、間違いを通して人間は学習し成長することの説明もこのセッションには含まれる。ワークシートは計 5 ページで各見出しは次のとおりである：長期ゴールと短期ゴールの設定；短期ゴールの具体的設定；ゴールの難易度設定；ゴールのタイプ；ゴールの階層。

and Predictive Validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)," *Educational and Psychological Measurement* 53 (1993): 801-13.

- 8 Paul R. Pintrich and Elisabeth van de Groot, "Motivational and Self-regulated Learning Components of Classroom Academic Performance," *Journal of Educational Psychology* 82 (1990): 33-40.
- 9 詳細は、杉谷乃百合「*Learning to Learn* (2008) —認知理論とモチベーション理論に基づく大学生の学習に関するテキスト」(『キリストと世界』21号、東京基督教大学、2011年、238 - 48頁)を参照。
- 10 Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986).
- 11 Barry J. Zimmerman, "Achieving Academic Excellence: A Self-regulatory Perspective," in *Pursuit of Excellence*, ed. Michel Ferrari (Mahwah: Erlbaum, 2001), 85-109.

セッション2では、動機づけについて学ぶ。動機づけの定義や動機づけられている行動の特徴、内的動機づけと外的動機づけなどの動機づけの種類も学ぶ。自己効力感に対する知識と実際を学ぶのが、このセッションの最大の特徴である。*Learning to Learn*の第3章がこのセッションの出典である¹²。小講義とワークシートが使われる。ワークシートは計5ページで各見出しは次のとおりである：身近で動機づけの高い人への質問；動機づけられている行動；自分への期待；価値観；生活のなかでの自己概念、自己効力感。

セッション3と4はリソース管理に関してのインターベンションとなる。セッション3では、時間の管理の大切さを*Learning to Learn*の第4章を使用して学ぶ。スケジュールのたて方、勉強場所の選択、学生同士の勉強会、教員からの指導とサポート、教員との関係の構築の重要性に関する小講義とワークシートが使われる。ワークシートは計5ページ。各見出しのタイトルは次のとおりである：リソースの利用度チェック；週単位のスケジュール；勉強環境の管理；勉強に関する教員サポート。

時間の管理は個人が自身の思考、行為、そして情動をセルフモニターし調整する能力である。バンデューラは、人間の調整を3つのサブプロセスと比較して（例：自己観察、自己判定、自己内省）論じているが¹³、ジーマンはこのモデルを包括的に三段階の循環ループに広げている。自己調整機能は、自分で設定してゴールに到達するための遂行評価に基づいて計画する、循環的に調整される思考、感情、行動の自己調整に関わる¹⁴。セッション3と4は自己調整機能の主要な機能と関連している。

セッション4では、学習におけるセルフコントロールの方略を学ぶ。*Learning to Learn*第5章がこのセッションの出典である¹⁵。セッション3では外的なリソースに関して学び、セッション4では内定なリソース、つまり学生の生活の部分と深い関わりがあるトピックを扱う。ワークシートは計3ページ、各見出しのタイトルは次のとおりである：生活習慣チェック；内的リソース3つのポイント；楽観性の

12 Scott W. VanderStoep and Paul R. Pintrich, *Learning to Learn: The Skill and Will of College Success* (Upper saddle River: Prentice Hall, 2008).

13 Albert Bandura, "Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective", *Annual Review of Psychology* 52 (2001): 1-29.

14 Zimmerman "Attaining Self—regulation".

15 VanderStoep and Pintrich, *Learning to Learn*.

チェック。

さいごに——初年時教育の重要性と可能性

日本でも最近教育研究の分野で注目されていることが初年次教育¹⁶であり。多くの研究が大学の4年間の方向付け（成功するかしないか、卒業までこぎつけるかどうか等）で一番重要なのは初年次教育の内容だと示している。学びの質的転換のはじめの第一歩は、受け身的な学びをしてきた高校生が主体的に学ぶ大学生に変わることにあるはずである。知的な探求心がもともと高い学生や、自らモチベーションを高くキープして学びを進める学生が存在することも事実だが、多くの大学生は入学時に戸惑いや不安を抱え、高校から大学への移行がスムーズとは言えないという調査結果もある¹⁷。このような調査結果を重要視している大学では、初年次教育に力を入れて、基礎ゼミ等に学習スキル（ノートの取り方、レポートの書き方、リソースの利用の仕方等）、学習態度や動機付け、健全な学生生活のあり方等、自己調整学習方略のインターベンションで扱う内容を積極的に教えている。このような学ぶためのサポートを大学が真剣に取り組むべき時であることを、大学教員も大学運営者も理解し実践することが求められている。

[参考資料]

- Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Worth Publisher, 1997.
- Bandura, Albert, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice—Hall, 1986.
- Hofer, Barbara K., and Paul R. Pintrich, “The Development of Epistemological Theories: Beliefs about Knowledge and Knowing and Their Relation to Learning,” *Review of Educational Research* 67 (1997): 88-140.
- McKeachie, Wilbert J., Paul R. Pintrich and Y. G. Lin, “Teaching Learning Strategies,” *Educational Psychologist* 20 (1985): 153-60.
- McKeachie, Wilbert J., *Teaching Tips: Strategies, Research, and Theory for College and*
- 16 Wilbert J. McKeachie, *Teaching Tips: Strategies, Research, and Theory for College and University Teachers* (Boston: Houghton—Mifflin, 2005).
- 17 Ibid.

University Teachers. Boston: Houghton-Mifflin, 2005.

- Pintrich, Paul R., and Elisabeth van de Groot, Motivational and Self-regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology* 82 (1990): 33-40.
- Pintrich, Paul R., David A. F. Smith, Teresa Garcia, and Wilbert J. McKeachie, *A Manual for the Use of the Motivated Strategies of Learning Questionnaire (MSLQ)*, Ann Arbor: National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning, University of Michigan, 1991.
- Pintrich, Paul R., David A. F. Smith, Teresa Garcia, and Wilbert J. McKeachie, "Reliability and Predictive Validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)," *Educational and Psychological Measurement* 53 (1993): 801-13.
- Pintrich, Paul R., and Akane Zusho, "The Development of Academic Self-regulation: the Role of Cognitive and Motivational Factors." in *Development of Achievement Motivation*, edited by Allan Wigfield and Jacquelynne S. Eccles, 249-84. New York: Academic Press, 2002.
- Schmitz, Bernhard, and Bettina S. Wiese, "New Perspectives for the Evaluation of Training Sessions in Self-regulated Learning: Time-series Analyses of Diary Data," *Contemporary Educational Psychology* 31 (2006): 64-96.
- VanderStoep, Scott W., and Paul R. Pintrich, *Learning to Learn: The skill and Will of College Success*. Upper saddle River: Prentice Hall, 2008.
- Zimmerman, Barry J. "Attaining Self-regulation: A Social Cognitive Perspective." In *Handbook of Self-regulation*, edited by Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich and Moshe Zeidner, 12-39. New York: Academic Press, 2000.
- Zimmerman, Barry J. "Achieving Academic Excellence: A Self-regulatory Perspective." In *Pursuit of Excellence*, edited by Michel Ferrari, 85-109. Mahwah: Erlbaum, 2001.
- Zimmerman, Barry J. "Sociocultural Influence and Students' Development of Academic Self-regulation: A Social-cognitive Perspective." In *Big Theories Revisited*, edited by Dennis M. McInerney and Shawn Van Etten, 139-64. Charlotte: Information Age Publishing, 2004.
- Zimmerman, Barry J. "Investigating Self-regulation and Motivation: Historic background, Methodological Developments, and Future Prospects," *American Educational Research Journal* 45 (2008): 165-83.

バンデュエラ、アルバート編、本明寛・野口京子監訳『激動社会の中の自己効力』金子書房、1997年