

# 最終レポート

## 自己調整学習の構成要素への再考察

チョウ セイウ

### 1.問題提起

教育における重要な目標は、自立した学習者を育てることであると指摘されている（植阪, 2010）。近年では、「自己調整学習（Self-Regulated Learning）」の概念が注目を集めている（伊藤, 2018）。しかし、自己調整学習について、教育心理学を中心に、これまで多くの研究が行われてきたが、様々な捉え方が見られる。例えば、伊藤（2018）は「学習方略」と「動機づけ」の役割から、自己調整学習の成立過程を説明した。また、日本における自己調整学習の研究動向を整理した岡田（2022）は、「メタ認知」「動機づけ」「学習方略」の三つの要素が自己調整学習を支えるものであると主張した。本レポートにおいては、「メタ認知」と「動機づけ」の概念を把握し、自己調整的な学習者が創り出す「思考」「感情」「行動」との関係性を明らかにしておくことにしたい。

### 2.メタ認知

羽野他（2017）によると、「メタ認知」とは、認知についての認知、すなわち知覚、記憶、学習など通常の認知活動をより高次の視点から捉えることをいうとのことである。メタ認知は、「メタ認知的知識」と「メタ認知的活動」に大きく分けられ、また、メタ認知的活動は、「メタ認知的モニタリング」「メタ認知的コントロール」に分類されるとされている（羽野他, 2017）。

#### 2.1 メタ認知的知識

「メタ認知的知識」とは、「メタ認知的活動」を行うために必要とされる知識だと説明される（植阪, 2010）。さらに、メタ認知的知識は、「人間の認知特性についての知識」「課題についての知識」「方略についての知識」に分けることができるとされている（羽野他, 2017）。人が持つこのような知識により、その学習者が選択する行動は異なってくると考えられるため、メタ認知的知識はメタ認知的活動全体を規定すると考えられている（植阪, 2010）。

##### 2.1.1 学習観：学習場面におけるメタ認知的知識

学習場面において、学習者それぞれが持つ「学習に対する考え方」のことを「学習観」と言い、メタ認知的知識の一部だと考えられる（植阪, 2010）。

学習観に関する研究は、大きく広義の学習観研究と狭義の学習観研究という二つの流れが

---

<sup>1</sup> 「教育目標の達成を目指して学習者自らが創り出す思考、感情、行動」と定義されている（羽野他, 2017）。

ある(植阪, 2010)。植阪(2010)によれば、広義の学習観研究は学習の定義や目的に対する個人の信念を中心にし、狭義の学習観研究は効果的な学習方法に対する個人の信念に焦点を当てているとのことである。このように、2つの研究の流れでは関心の点に違いはあるが、共通して学習に対する信念という要素を扱っている。また、先行研究では、両方の流れの違いについて言及した上で研究対象とする学習観を明確にするものが限られている(赤松, 2022)。特に言語教育研究においては、Horwitz(1987)が開発したBALLI(Beliefs About Language Learning Inventory)により「言語学習についてのビリーフ」を調査したものが多くと小林(2015)が指摘している。

広義の学習観研究は、Saljö(1979)の面接調査を始めとし、Purdie & Hattie(2002)によって開発された学習観目録(Conception of Learning Inventory: COLI)では、「情報を得ること」「情報を覚えること・使うこと・理解すること」「個人の変化」「義務」「時間と場所に縛られない過程」「社会的技能の発達」という六つの次元が考えられる。広義の学習観に関する研究では、学習内容の意味づけや理解を重視する「深い学習観」と、暗記や再生を重視する「浅い学習観」、学習を義務として捉える「義務の学習観」、日常経験と学習内容を関連付ける「経験的学習観」といった多様な下位因子が示されている(鈴木, 2013)。

一方、狭義の学習観研究は、過去の行動主義的な学習様式からの脱却や認知カウンセリングを代表とする教育実践と密接に関連して発展してきた(堀野他, 1990; 市川他, 1998)。堀野他(1990)は小学生を対象に「失敗に対する柔軟な姿勢」と「思考過程の重視」という二つの因子を扱い、植木(2002)は高校生を対象に「学習量志向」「方略志向」「環境志向」という三つの因子を扱う学習観の尺度を作成した。植阪他(2006)は、これらの次元を「非認知主義的学習観」と「認知主義的学習観」という上位因子に分類し、認知主義的学習観が学業成績と関連していることを示した。

## 2.2 メタ認知的活動

前述したように、「メタ認知的活動」は、「メタ認知的モニタリング」と「メタ認知的コントロール」に分類されるとされており、前者は認知についての気づき・フィーリング・予想・点検・評価などを含む認知状態をモニターすることをさしており、後者は認知についての目標設定・計画・修正などを含む認知状態をコントロールすることをさすとされている(羽野他, 2017)。学習場面において、モニタリングは学習状態を自ら把握することをさしており、また、モニタリングの結果を踏まえて行動を調整することを、コントロールと呼び、両者は合わせて「メタ認知的活動」と呼ばれている(羽野他, 2017)。

### 2.2.1 学習方略：学習場面におけるメタ認知的コントロール

学習場面におけるコントロールの例として、「学習方略」が注目される。学習方略を重視する信念は、「方略価値信念(Strategy-value beliefs)」(Nolen & Haladyna, 1990)や「方略が有効である信念(Belief that the strategy works)」(McDaniel & Einstein, 2020)として知られており、学習方略の使用を促す要因として位置づけられている。また、学習者がどのような学習方略を選択し、使用しているかについての個人差は多くの研究で明らかされており、すなわち、学習者の属性的な要因と学習方略との関連が強調されている(植木, 2002)。また、

学習者を取り巻く状況的な要因と学習行動との関連についても研究が進んでいる（渡辺, 1990; 谷島・新井, 1998）。

## 2.3 まとめ

以上のように、メタ認知はメタ認知的知識とメタ認知的活動に分けられ、さらにメタ認知的活動は、メタ認知的モニタリングとメタ認知的コントロールに分けられることがわかった。学習場面におけるメタ認知的知識は学習観と捉えており、メタ認知的コントロールは学習方略と捉えることができるとされている。従って、先行研究で多く取り上げられた「学習方略」は、学習場面におけるコントロールというメタ認知的活動だと認識されており、すなわちメタ認知の一部であるとわかった。このように、「メタ認知」は自己調整的な学習者が創り出す「思考」と「行動」を表現しているといえよう。

## 3. 動機づけ

自己調整の定義には、「思考」と「行動」以外、「感情」もある。自己調整学習に関する理論においては、共通して「動機づけ」の機能について言及されており、特に社会認知モデル<sup>2</sup>において、自己調整学習のサイクルを循環させるための原動力として動機づけ要因を重視している（岡田, 2022）。一方、動機づけの研究においても、自己調整について言及されてきており、自己調整学習研究との類義点が多いと指摘されている（岡田, 2022）。

### 3.1 定義

「動機づけ」とは、人間の行動の方向とその規模に関わるものであり、(1)人がなぜそれをしようとするのか、(2)その活動をどのくらい続けようとするのか、(3)どの程度、熱心に取り組もうとするのか、に関わるという（福田他, 2022）。すなわち、動機づけは学習を開始するときのみではなく、学習を継続する過程においても影響を与えるものであると認識されている（福田他, 2022）。

### 3.2 学習に関する動機づけ

伊藤（2018）によれば、学習に関する動機づけについては、これまで達成動機づけの研究として、近年では認知の要因を取り込んだ動機付けの理論を中心にした研究が進められてきており、「成功への期待」と「課題に対する価値」によって達成行動が規定されると考えられており、このような認知要因の他、「テスト不安」をはじめとする感情要因も取り上げられているとのことである。

鹿毛（2018）は、動機づけ規定因として「認知」「感情」「欲求」「環境」という四要因、動機づけの安定性に関わる区分として「特性レベル」「領域レベル」「状態レベル」という三水準を取り上げ、理論的な研究を整理した。動機づけ規定因として「認知」とは意識や信

---

<sup>2</sup> 社会的認知理論を基に自己調整学習のプロセスや発達をとらえたモデルである。社会的認知理論は、社会的存在としての人間が環境との相互作用の中で行動を変容させていく過程を理論化したものである（岡田, 2022）。

念など人の認知内容と、推論や判断など認知プロセスを指している一方で、「感情」とは快・不快あるいは覚醒の度合いなどの要因を指しているが、これまで感情研究と動機づけ研究はそれぞれ独自の発展を遂げてきており、感情要因を動機づけ研究として位置づける研究の数は多くないが、その中でも「興味」は長らく学習動機づけの重要な規定因と位置付けられてきた感情関連要因だと認識されているとされている（鹿毛, 2018）。一方、学習動機づけの水準として、特性レベルの動機づけには、「知的好奇心」「楽観性/悲観性」などが挙げられ、領域レベルには、いつもいかに楽に課題などをこなすかを考えている「労力回避」と勉強しなければいけないことがわかっているが、やれない時がある「葛藤」、また特に理由なく、課題をやらなかつたり、授業に出席しなかつたりするときがある「達成非重視」が研究されてきた（鹿毛, 2018）。状態レベルの動機づけには、「積極的授業参加行動」や「目標プロセス」などが考えられる（鹿毛, 2018）。

自己調整学習において、一般的に、学業上の目標達成に向け、自己調整学習方略が適用され、その結果、遂行が向上すれば、自己効力感が高まり、その後、それが動機づけとなり、さらに学習者は知識や技術の獲得をめざして、自己調整学習方略を適用し続けようとすると言われている（伊藤, 2018）。

### 3.3 まとめ

以上のように、動機づけの中核となるのは期待、価値、不安、興味などであり、特に「認知」と「感情」が大きく影響すると認識されて注目されてきたといえよう。従って、動機づけは自己調整的な学習者が創り出す「思考」と「感情」を表現していると考えられる。

## 4. おわりに

本レポートでは、先行研究で検討されている自己調整学習の構成要素と、自己調整的な学習者が創り出す「思考」「感情」「行動」との関係性を明らかにすることを目的に、「メタ認知」と「動機づけ」について論じた。その結果、「メタ認知」という視点から自己調整的「思考」と「行動」を、「動機づけ」という視点から「思考」と「感情」をとえることができると考えられる。特に、先行研究で多く取り上げられた「学習方略」は、学習場面におけるコントロールというメタ認知的活動だと認識されており、すなわちメタ認知の一部であるとわかった。従って、「学習方略」を「メタ認知」と並んで自己調整学習の要素とする考え方をもう一度検討する必要があるといえよう。

また、本レポートでは一般的な学習を中心に先行研究で注目されてきた「メタ認知」（またそれに属している「学習方略」）と「動機づけ」について論じてきたが、これらの先行研究に質問紙調査法が多く利用されているが、鹿毛（2018）の指摘しているように、「意識というフィルターを経た質問紙のデータはともすると望ましきなどのバイアスを伴うため妥当性に問題が生じる」恐れもある。質問紙法以外のボトムアップ的なアプローチでさらに考察する必要があると考えられており、今後の課題としたい。

## 5. 参考文献

- 赤松大輔 (2022) 「学習観に関する研究の概観と展望」『教育心理学研究』70(4), 419-438.
- 市川伸一・堀野緑・久保信子 (1998) 「学習方法を支える学習観と学習動機」『認知カウンセリングから見た学習方法の相談と指導』ブレーン出版, 186-203.
- 伊藤崇達 (2018) 『自己調整学習の成立過程：学習方略と動機づけの役割』北大路書房.
- 植木理恵 (2002) 「高校生の学習観の構造」『教育心理学研究』50(3), 301-310.
- 植阪友理・瀬尾美紀子・市川伸一 (2006) 「認知主義的・非認知主義的学習観尺度の作成」『日本心理学会第70回大会発表論文集』890.
- 植阪友理 (2010) 「メタ認知・学習観・学習方略」『現代の認知心理学 5 発達と学習』北大路書房, 172-200.
- 岡田涼 (2022) 「日本における自己調整学習とその関連領域における研究の動向と展望—学校教育に関する研究を中心に—」『教育心理学年報』61, 151-171.
- 鹿毛雅治 (2018) 「学習動機づけ研究の動向と展望」『教育心理学年報』57, 155-170.
- 小林由子 (2015) 「中国語母語話者の日本語学習観—質的分析によるケース・スタディの試み—」『日本語教育方法研究会誌』22(1), 108-109.
- 鈴木豪 (2013) 「小・中学生の学習観とその学年間の差異—学校移行期の変化および学習方略との関連」『教育心理学研究』61(1), 17-31.
- 羽野ゆつ子・倉盛美穂子・梶井芳明 (2017) 『あなたと創る教育心理学 = you and your educational psychology : 新しい教育課題にどう応えるか』ナカニシヤ出版, 146-149.
- 福田倫子・小林明子・奥野由紀子 (2022) 『第二言語学習の心理—個人差研究からのアプローチ—』くろしお出版, 113.
- 堀野緑・市川伸一・奈須正裕 (1990) 「基本的学習観の測定の試み—失敗に対する柔軟的態度と思考過程の重視—」『教育情報研究』6(2), 3-7.
- Horwitz, E.K. (1987). Surveying student beliefs about language learning in a Wenden and J. Rubin (Ed.) *Learner strategies in language learning*. Prentice Hall, 119-129.
- McDaniel, M.A., & Einstein, G.O. (2020). Training learning strategies to promote self-regulation and transfer: The knowledge, belief, commitment, and planning framework. *Perspectives on Psychological Science*, 15(6), 1363-1381.
- Nolen, S.B., & Haladyna, T.M. (1990). Personal and environmental influences on students' beliefs about effective study strategies. *Contemporary Educational Psychology*, 15 (2), 116-130.
- Purdie, N., & Hattie, J. (2002). Assessing students' conceptions of learning. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 2, 17-32.
- Säljö, R. (1979). Learning in the learner's perspective:1. Some common-sense conceptions (Tech. Rep. No.76). Göteborg, Sweden: University of Göteborg, Department of Education, 8, 443-451.