時間管理能力のタイプと自己効力感、メタ認知能力、時間不安との関係

０６３２０５４　工藤開登
指導教員：山崎治　助教

1.背景

期限内に課題を品質の高い優れた作品として仕上げる為には前述の要因のほかにも自身の能力をしっかりと把握し、スケジュール等の時間管理を十分に考慮した上で前もって計画を立て、時間をかけて作成することが重要である。

三宅・橋本・井上・森田・山崎・松田（2004）は、大学生を対象に、時間管理能力を特徴ごとのタイプに分け、自己認知能力の３指標である自己効力感、メタ認知能力、時間不安との関係を調査した。

時間管理能力の面から予定した時間とほぼ同等の時間を課題作成に充てることのできる学生において、メタ認知能力および自己効力感が高いと傾向にあることを指摘し、余裕を持って計画的に作業を進めるタイプの学生の時間不安の低さを指摘した。

本研究では、先行研究での考慮が必要な点を指摘し、その改善と追加調査を行うことで、時間管理能力と自己認知能力の 3 指標との関係の更なる実態を明らかにしていきたいと考えた。

2.目的

本研究では、先行研究の手順や調査分析方法等を参考に調査や分析を行い、考慮が必要な点を追加、改善、分析を行うことによって、先行研究では明らかにされていなかった部分を明確にする。そして、改善された分析結果を元にして今回の研究の主旨である時間管理能力のタイプと自己効力感、メタ認知能力、時間不安との関係を検討し、大学生の時間管理能力の実態を明らかにすることを目的とする。

3.調査方法

時間管理能力を課題配布直後の事前と課題提出後の事後に分けた予定と反省の調査と、自己効力感、メタ認知能力、時間不安の調査を行った。

上記の全ての調査に参加した 64 名を分析対象者とし、分析を行った。

4.調査結果

4－1.時間管理能力のタイプ分け

クラスター分析を用いたタイプ分けを行い、課題作成に十分な時間が取れるように多めに時間を見積もっているタイプ A と、課題作成にかかった時間は予定通りであったが、提出期限ぎりぎりに課題作成を始めたタイプ B、予定通りの時間内に課題作成を終えた事を示しているタイプ C の３つのタイプに分かれた。

4－2 タイプ別の後悔度合の分析

時間管理能力の項目である後悔日数差と後悔時数差を後悔している人と後悔していない人に分類し、各タイプの人数の割合を検討した。

結果、タイプ C において、後悔している人が有意に少なくなることが明らかとなり、タイプ A では、後悔している人が多くなることがあることが明らかとなった。

4－3.自己認知能力の各得点による分析

自己認知能力の３指標を、それぞれの能力の高い対象者と低い対象者に分け、時間管理能力の項目である実日数、時数差、後悔予期値、評価予期差について比較した。表１に自己効力感に対する各項目の平均、表２にメタ認知に対する各項目の平均を記載する。

表１　自己効力感の高低に対する各項目の平均

	実日数	時数差	後悔予期値	評価予期差
高い群	2.63	−2.50	1.52	−0.07
低い群	3.21	−3.27	1.30	−0.45

表２　メタ認知の高低に対する各項目の平均

	実日数	時数差	後悔予期値	評価予期差
高い群	3.21	−3.41	1.32	−0.57
低い群	2.80	−2.84	1.40	0.20

各平均の差をｔ検定により分析をした結果、自己効力感、メタ認知のそれぞれで評価予期差にのみ、有意差および有意傾向が見られた（自己効力感:ｔ(58)＝－1.76, p=.08；メタ認知：ｔ（51）＝－3.49, p<.01）。自己効力感は、高い群に比べて、低い群では、評価予期差が有意に低くなることが明らかとなり、メタ認知能力では、高い群に比べて、低い群では、評価予期差が有意に高くなることが明らかとなった。

5.おわりに

時間管理能力におけるタイプ別の自己効力感、メタ認知能力、時間不安について調査を行った。計画を立て、時間をかけて作成することと自己認知能力との間に明確な関係を示すことができなかった。しかし、評価予期などの課題に対する見積もりと自己認知能力の間に関連性があることを示した。今後、自己効力感、メタ認知能力、時間不安といった自己認知能力以外の観点からの分析も必要になると考えられる。

参考文献

松田文子・橋本優花里・井上芳世子・森田愛子・山崎理央・三宅幹子　2002　時間管理能力と自己効力感、メタ認知能力、時間不安との関係　広島大学心理学研究，2，85-93.
三宅幹子・樫本優花里・井上芳世子・森田愛子・山崎理央・松田文子　2004　時間管理能力と自己効力感、メタ認知能力、時間不安との関係　福山大学人間文化学部紀要，4　1-10