

能動的先延ばしはどのように行われているのか

—先延ばしの規定因に着目して—

三枝 百萌花 (京都教育大学 教育学部, kamokiki3@yahoo.co.jp)

赤松 大輔 (京都教育大学 教育学部, akamatsu@kyokyo-u.ac.jp)

How do individuals engage in active procrastination?:

Focusing on the determinants of procrastination

Momoka Saegusa (Faculty of Education, Kyoto University of Education, Japan)

Daisuke Akamatsu (Faculty of Education, Kyoto University of Education, Japan)

Abstract

The concept of active procrastination is gaining increasing attention in current research, in contrast to past studies which have generally regarded procrastination as a nonadaptive behaviour. However, little is known about the predictors of active procrastination. This study, which was based on earlier research by Yoshida (2016, 2017), aimed to examine the effects of metacognitive ability and other individual factors on active procrastination. The study involved 202 undergraduate participants in Japan, and the results revealed similar relationships between procrastination and individual factors to those in Yoshida's previous study. The findings showed that metacognitive control, past acceptance of time perspective, optimism tendency, and cognitive deliberativeness all promote active procrastination, while present satisfaction of time perspective and depression/anxiety inhibit it. Depression and anxiety, in particular, were found to promote nonadaptive procrastination while cognitive deliberativeness inhibited it. The study also identified significant interaction effects between metacognition and other individual factors on active procrastination. For example, depression and anxiety suppressed achievement ability and the time perspective of active procrastination more when metacognitive monitoring was high, while self-esteem promoted the time perspective of active procrastination more when metacognitive monitoring was low. The study highlights the importance of incorporating metacognition as determinants of active procrastination and focusing on the sub-components of metacognition. It also suggests that there is a need for new interventions for procrastination behaviours that focus on individual meta-cognitive aspects, such as coping and cognitive therapy. Overall, this study sheds light on the adaptive nature of procrastination and provides insights into the individual factors that can affect active procrastination.

Key words

procrastination, active procrastination, meta-cognition, optimism, self-esteem

1. 問題と目的

1.1 非適応的先延ばしと能動的先延ばし

私たちの生活の中で、しなければならないことがあるにも関わらず、それを遅らせてしまうという現象はよく見られるものである。このような現象は、先延ばし行動や延引行動と呼ばれ、自分にとって好ましくない結果を招くと知りながら、自発的にものごとを延期することと定義されている (Steel, 2011 池村訳, 2012)。一般的に、学業的延引行動は、課題の失敗を招き、学業遂行を低下させ (向後・中井・野嶋, 2004; Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986; Tice & Baumeister, 1997)、教科への自信や自分に対する自信を失わせる不適応的な行動であり (Owens & Newbegin, 1997, 2000)、かつ不適応的な行動が習慣となって長期的に学生に悪影響を与える (Fee & Tangney, 2000; Owens & Newbegin, 2000) ものとされてきた (小浜, 2014)。

一方で、課題の達成を促進するために、意図的に先延ばしを行う者もいる。こうした先延ばしは「能動的先延

ばし (active procrastination)」という概念 (Chu & Choi, 2005) として注目されている。能動的先延ばしは、意図的に行い課題の達成を促進する先延ばしをさす (Chu & Choi, 2005; 吉田, 2017)。能動的先延ばしは、目前の課題に取り組まないという点で、上述した非適応的先延ばしと類似しているが、課題の達成を促進するという意図のもと用いられるという点が異なっている。能動的先延ばしは、不適応的な指標との関連性がみられないばかりでなく、情動調節対処的な側面を有する可能性 (Fiore, 2006) や、自己効力感の高さや学業成績の良さなどの適応的な指標と関連する可能性 (Chu & Choi, 2005) が指摘されている。

吉田 (2017) は、国内外の尺度や面接調査の結果 (Choi & Moran, 2009; 小浜, 2010a; 吉田, 2016) をもとに、能動的先延ばしを測定する信頼性のある尺度作成を行った。探索的因子分析の結果、能動的先延ばし尺度は、27項目6因子構造が妥当であると判断された。具体的に、1つ目は、先延ばしを行った結果への評価をさす「結果への満足」である。2つ目は、プレッシャーのかかる状況を好む傾向をさす「プレッシャー志向」である。3つ目は、先延ばし行動を計画的かつ意図的に行っているということをさす「意図的な行動決定」である。4つ目は結果として先延ば

しを有効に活用できているということを示す「達成能力」である。5つ目は、気分転換として先延ばしを有効に活用できているということを示す「気分の切り替え」である。6つ目は、時間配分についての自分なりの見通しができているということを示す「時間的な見通し」である。そして、吉田（2017）で確認された能動的先延ばしは従来検討されてきた先延ばし（Lay, 1986; 林, 2007）とは区別されるべきものであり、計画的・選択的に用いる能動的な先延ばしが日本の大学生においてもみられる行動であることが明らかにされた。そして、不適応的な指標との関連性がみられない先延ばしとして、介入方法も従来検討されてきた先延ばしの頻度を減らす行動療法的なアプローチなどとは区別する必要があることが指摘された。

1.2 先延ばしの規定因

これらの先延ばし行動に関して、個人の特性が先延ばし行動に与える影響についての検討も行われている。非適応的先延ばしに対しては、自尊心や自己効力感、一般的活動性の高さが抑制的に（Lay, Edwards, Parker, & Endler, 1989; 山本・菅, 2020）、神経症傾向の高さが促進的に（山本・菅, 2020）作用すると示されている。

同時に、メタ認知能力の高さが非適応的先延ばしを抑制することも示されている。メタ認知とは、自分自身の「認知についての認知を意味するもの（三宮, 2008）」であり、メタ認知的知識、メタ認知的モニタリング、メタ認知的コントロールの3つの側面をもつとされる。藤田（2010）は、努力調整・モニタリングやプランニングといったメタ認知的方略の使用が課題先延ばしや約束事への遅延といった非適応的先延ばしを抑制することを示した。

能動的先延ばしについても、性格特性や認知的要因を規定因とした検討がみられる。Zhou（2019）は、ビッグファイブ性格特性と認知欲求と能動的先延ばしの関連を検討した。重回帰分析の結果、協調性と情緒安定性が能動的先延ばしを抑制し、外向性と認知欲求が能動的先延ばしを促進することが示された。協調性と外向性、情緒安定性の効果は、社会人における性格特性と能動的先延ばしの関連を検討した Shaw & Choi（2022）においても示されている。

本邦の研究として、吉田（2017）は、上述の尺度作成における妥当性検討として、先延ばし行動と個人特性の関連性を検討した。具体的には、GPS（General Procrastination Scale）日本語版（林, 2007）や楽観主義、レジリエンス、認知的熟慮性、時間的展望、自尊心、抑鬱・不安との関連が検討された。その結果、楽観主義傾向、レジリエンス、自尊心、時間的展望が従来の不適応的な先延ばしと負の相関があること、能動的先延ばしと正の相関があることを明らかにした。また、抑鬱・不安は能動的先延ばしにのみ負の相関があることを明らかにした。さらに、認知的熟慮性については能動的先延ばし・非適応的先延ばしの双方と負の相関があることを明らかにした。

このように、先延ばしの規定因については先延ばし行

動全般に関してだけでなく、先延ばしを能動的・非適応的の観点で分類した視点からも検討がなされてきている。

1.3 能動的先延ばしとメタ認知能力の関連性

能動的先延ばしを規定する要因として、その頻度よりも、自己制御能力の個人差である「エフォートフル・コントロール」が深く関連しているという知見もある。吉田（2016）は、エフォートフル・コントロール（以下EC）の高低が、先延ばしの頻度および先延ばしの結果にどのような影響を及ぼすかについて検討を行った。その結果、能動的先延ばし群では、自己の能力や状況を総合的にモニタリングして、プランニングを行っているということから、エフォートフル・コントロールとメタ認知能力が関連することを示唆した。学習方略などの知識をもったうえで、自分の能力を把握し、状況を照らし合わせて、行動を制御するメタ認知能力は能動的先延ばしと関連が深いと考えられる。吉田（2016）では、特にモニタリング能力と能動的先延ばし群が強く関連していることが示唆された。そのことを踏まえると、メタ認知能力は、上述の個人特性とは異なる形で能動的先延ばしを促進することが予測される。

さらに、メタ認知能力は、各個人特性が能動的先延ばしに与える効果を変化させる、すなわち調整効果をもつ可能性も考えられる。なぜなら、方略的な意識決定には、性格特性と認知的要因の間に交互作用があることが想定されており（Haley & Stumpf, 1989）、上述の Zhou（2019）においても性格特性と認知欲求の間の交互作用が検討されているためである。Zhou（2019）の研究では性格特性と認知欲求の間に交互作用効果は示されなかったが、本研究が想定する種々の個人特性もメタ認知能力と相乗的に作用する可能性は考えられる。例えば、メタ認知能力の高い個人は課題の遂行時間や達成可能性を正確に見積もることに長けているため、そうした個人において楽観主義や自尊心などの課題遂行への自信にかかわる個人特性が能動的先延ばしにより強く結びつくかもしれない。

1.4 本研究の目的

このように、先延ばし行動には適応的な側面と不適応的な側面があるということが明らかにされてきた（Chu & Choi, 2005; 小浜, 2012; 吉田, 2017）。さらに、これらの側面のうち、計画的・能動的に行われる先延ばしは能動的先延ばしとして概念化されており、それを測定する尺度も作成されている（吉田, 2017）。そして、先延ばしの規定因を明らかにする試みもあり、従来の先延ばし行動に関するもの（藤田, 2005; 藤田・岸田, 2006; 藤田・野口, 2009; 小野, 2020; 山本・菅, 2020）と、能動的先延ばしに関するもの（Shaw & Choi, 2022; Zhou, 2019）の両側面で検討されてきた。しかしながら、能動的先延ばしに関する本邦の研究では、個人特性と先延ばし行動の関係について単純な相関を検討するもの（吉田, 2017）に留まっている。同時に、海外でみられつつある先延ばしの規定因の検討においても、能動的先延ばし全体を扱ったもの

が主である (Shaw & Choi, 2022; Zhou, 2019)。その結果として、個々の個人特性が独自に能動的先延ばしの各側面に与える影響や個人特性と認知的側面の交互作用効果 (Zhou, 2019) は明らかになっていない。

そこで、本研究では、吉田 (2017) の能動的先延ばし尺度と従来の非適応的先延ばしの尺度である GPS 日本語版 (林, 2007) を使用して、これらの先延ばしに各個人要因がどのような影響を与えるのかについて検討する。検討は、能動的先延ばしや各個人要因の下位因子のレベルで行う。さらに、能動的先延ばしや従来の先延ばしとの関連が検討されてきた個人特性がもつ効果が、メタ認知能力の高低によってどのように変化するかを検討する。扱う個人特性については、吉田 (2017) で能動的先延ばしとの関連が明らかにされた中から、楽観主義 (中村, 2000)、認知的熟慮性 (滝間・坂本, 1991)、時間的展望 (白井, 2002)、自尊感情 (山本・松井・山成, 1982)、抑鬱・不安 (寺崎・岸本・古賀, 1992) を選択する。

本研究での仮説を以下に示す。まず、エフォートコントロールをはじめとする努力の調整が能動的先延ばしを促進するという吉田 (2016) の想定から、メタ認知能力が能動的先延ばしを促進すると予測する (仮説①)。次に、吉田 (2017) による相関分析で示された正の関連から、自尊感情、楽観主義、時間的展望は能動的先延ばしを促進すると予測する (仮説②)。また、吉田 (2017) による相関分析で示された負の関連から、認知的熟慮性、抑鬱・不安は能動的先延ばしを抑制すると予測する (仮説③)。さらに、種々の個人特性による促進的効果はメタ認知能力の高い個人において強まると考えられるため、メタ認知能力が高い場合に、自尊感情、楽観主義、時間的展望は能動的先延ばしを強く促進すると予測する (仮説④)。同時に、メタ認知能力の低い場合は、行動の見通しや抑制が適切に機能せず、能動的先延ばしに対して抑制的な効果をもつ個人特性の効果がより強くなる可能性が考えられる。ここから、メタ認知能力が低い場合に、認知的熟慮性、抑鬱・不安は能動的先延ばしを強く抑制すると予測する (仮説⑤)。

非適応的先延ばしについて、まず、藤田 (2010) や吉田 (2016) といった知見に基づき、メタ認知能力は非適応的先延ばしを抑制すると予測する (仮説⑥)。次に、吉田 (2017) をはじめとした知見から、楽観主義、自尊感情、認知的熟慮性、時間的展望は非適応的先延ばしを抑制すると予測する (仮説⑦)。そして、これらの個人特性が非適応的先延ばしを抑制する効果は、メタ認知能力の高い個人において強まると考えられるため、メタ認知能力が高い場合に、楽観主義、自尊感情、認知的熟慮性、時間的展望は非適応的先延ばしを強く抑制すると予測する (仮説⑧)。

2. 方法

2.1 参加者

関西の大学生 202 名 (男性 75 名、女性 126 名、その他 1 名、平均年齢 20.46 歳、 $SD = 1.32$) の協力を得た。

2.2 調査内容

- フェイスシート :
性別、学年、年齢、専攻を尋ねた。
- 能動的先延ばし尺度 (吉田, 2017) :
「結果への満足」6 項目 (「ぎりぎりまで取り組みを遅らせると、満足できない結果になることが多い」など)、「プレッシャー思考」4 項目 (「プレッシャーのかかる状況で課題をやらなければならない場合、焦ってやる気をなくす」など)、「意図的な行動決定」5 項目 (「時間をより有効活用するために、計画的に課題を先送りする」など)、「達成能力」4 項目 (「始めたことを最後までやり遂げるのが困難だ」など)、「気分の切り替え」5 項目 (「思い切り遊んだ後は、課題に向けてやる気が出る」など)、「時間的な見通し」3 項目 (「大体のスケジュールを立ててから物事に取り組む」など) からなる。全 27 項目について、「1 : あてはまらない ~ 5 : あてはまる」の 5 件法で回答を求めた。紙幅の都合上、これらの下位尺度のうち、本稿で行う重回帰分析の報告は「達成能力」、「気分の切り替え」、「時間的な見通し」に関するものとした。能動的先延ばしの全体得点の算出には、先行研究 (吉田, 2017) との比較のために全ての下位尺度の得点を用いた。
- GPS (General procrastination Scale) 日本語版 (林, 2007) :
 (「もっと前にやるはずだった物事に取り組んでいることがよくある」など) からなる。全 13 項目について「1 : あてはまらない ~ 5 : あてはまる」の 5 件法で回答を求めた。
- メタ認知尺度 (室町・上市, 2015) :
 「モニタリング」6 項目 (「自分の取っている方法がうまくいっているか分析している」など)、「コントロール」4 項目 (「複雑に見える問題でも単純な問題として捉え直すことができる」など)、「メタ認知的知識」4 項目 (「自分が、何が得意で、何が不得手をわかっている」など) からなる。全 14 項目について、「1 : あてはまらない ~ 5 : あてはまる」の 5 件法で回答を求めた。室町・上市 (2015) の尺度は、後続の研究 (佐藤・佐藤・菅谷・森, 2021) でも利用されており、一定の信頼性と妥当性があるものと判断して利用することとした。
- 楽観主義尺度 (中村, 2000) :
 「悲観的自己感情」4 項目、「楽観的自己感情」3 項目の全 7 項目に関して「1 : あてはまらない ~ 5 : あてはまる」の 5 件法で回答を求めた。
- 自尊感情尺度 (山本他, 1982) :
 全 10 項目について、「1 : あてはまらない ~ 5 : あてはまる」の 5 件法で回答を求めた。
- 認知的熟慮性尺度 (滝間・坂本, 1991) :
 全 10 項目について、「1 : あてはまらない ~ 4 : あてはまる」の 4 件法で回答を求めた。
- 時間的展望体験尺度 (白井, 2002) :
 「目標指向性」5 項目、「希望」3 項目、「現在の充実感」、6 項目「過去受容」4 項目、全 18 項目について「1 : あてはまらない ~ 5 : あてはまる」の 5 件法で回答を求め

た。

・抑鬱・不安尺度：

多面的感情状態尺度（寺崎他，1992）から対応する10項目について、「1：全く感じていない～4：はっきり感じている」の4件法で回答を求めた。

2.3 手続き

質問紙調査は個別に配布し、回答を求めた後回収した。その際、情報の管理や倫理的配慮（調査の結果は統計的に処理され、個人を特定することはないこと、情報の管理には十分に配慮することなど）について説明した。

3. 結果

3.1 相関分析の結果

本研究の統計分析にあたっては、HAD17.206（清水，2016）を使用した。すべての因子において α 係数を算出し、各平均値を尺度得点とした。各尺度得点の記述統計量と α 係数を表1に示した。

次に、本研究で扱う変数間に吉田（2017）と同様の関連性がみられるか確認するために相関分析を行った（表

表1：各尺度の記述統計量と α 係数

変数名	N	Mean	SD	α
1. メタ認知モニタリング	202	3.38	0.64	.71
2. メタ認知コントロール	202	3.25	0.62	.48
3. メタ認知的知識	202	3.74	0.58	.59
4. 自尊感情	202	3.30	0.70	.86
5. 悲観的自己感情の低さ	202	3.16	0.67	.54
6. 楽観的自己感情	202	3.28	0.88	.68
7. 目標指向性	202	3.39	0.77	.76
8. 希望	201	3.03	0.71	.56
9. 現在の充実感	201	3.55	0.66	.72
10. 過去受容	202	3.57	0.77	.71
11. 認知的熟慮性	201	2.96	0.59	.87
12. 抑鬱・不安	202	2.13	0.63	.90
13. 達成能力	201	3.16	0.87	.74
14. 気分の切り替え	201	2.91	0.81	.66
15. 時間的な見通し	201	3.19	0.92	.65
16. 非適応的先延ばし	199	3.33	0.78	.87

2)。その際に、吉田（2017）と同様に、能動的先延ばしについては全体得点を用いた。まず、能動的先延ばしと非適応的先延ばし（GPS）の間には負の関連が示された。次に、能動的先延ばしについては、双方の楽観主義傾向、自尊感情、全ての時間的展望と正の関連が示され、認知的熟慮性と抑鬱・不安の間には負の関連が示された。そして、非適応的先延ばしについては、抑鬱・不安との間に正の関連が示され、悲観的自己感情の低さ、自尊感情、全ての時間的展望との間に負の関連が示された。いずれの関連性についても、吉田（2017）と同様の傾向が得られたといえる。

3.2 重回帰分析の結果

各個人特性間の関連を考慮した上で、それぞれが独自に先延ばし行動に寄与しているについて検討するために、重回帰分析を行った。まず、各個人要因の下位因子（メタ認知的モニタリング・メタ認知的コントロール・メタ認知的知識・自尊感情・悲観的自己感情の低さ・楽観的自己感情・目標指向性・希望・現在の充実感・過去受容・認知的熟慮性・抑鬱・不安）を説明変数、能動的先延ばしの全体得点ならびに達成能力・気分の切り替え・時間的な見通し、非適応的先延ばしを目的変数とした重回帰分析を行った。結果を表3に示した。なお、VIFは2.3以下であり、多重共線性の可能性は小さいと判断した。また、能動的先延ばしに関する分析における自由度調整済み決定係数は、 $Adj. R^2 = .16-.37$ の範囲であり、水本・竹内（2008）の基準における中程度から大きな効果量であると同時に、性格特性・認知欲求を説明変数としたZhou（2019）で得られた値（ $R^2 = .14$ ）と同等以上であった。

達成能力に対しては $R^2 = .21$ （ $Adj. R^2 = .16$ ）であり、認知的熟慮性（ $\beta = .26, p < .01$ ）の正の関連と楽観的自己感情（ $\beta = -.19, p < .05$ ）と抑鬱・不安（ $\beta = -.31, p < .01$ ）の負の関連が有意であった。気分の切り替えに対しては $R^2 = .41$ （ $Adj. R^2 = .37$ ）であり、メタ認知的コントロール（ $\beta = .21, p < .01$ ）と楽観的自己感情（ $\beta = .27, p < .01$ ）と過去受容（ $\beta = .16, p < .05$ ）の正の関連と抑鬱・不安（ $\beta = -.29, p < .01$ ）の負の関連が有意であった。時間的な見通しに対しては $R^2 = .21$ （ $Adj. R^2 = .16$ ）であり、メタ認知的コントロール（ $\beta = .29, p < .01$ ）と悲観的自己感情の低さ（ $\beta = .18, p < .05$ ）と認知的熟慮性（ $\beta = .22, p < .01$ ）の正の関連が有意であった。能動的先延ばしの全体得点に対しては $R^2 = .30$

表2：吉田（2017）と本研究における相関分析の結果の比較

		能動的先延ばし	GPS	楽観主義傾向		自尊感情	認知的熟慮性	時間的展望				抑鬱・不安
				悲観的自己感情の低さ	楽観的自己感情			目標指向性	希望	現在の充実感	過去受容	
能動的先延ばし	吉田（2017）	—	-.20 **	.60 **		.55 **	-.34 **		.57 **			-.49 **
	本研究	—	-.47 **	.32 **	.32 **	.32 **	-.19 **	.20 **	.35 **	.28 **	.36 **	-.40 **
GPS	吉田（2017）	-.20 **	—	-.21 **		-.31 **	-.21 **		-.37 **			.09
	本研究	-.47 **	—	-.17 *	-.05	-.20 **	-.08	-.20 **	-.17 *	-.15 *	-.19 **	.27 **

注：** $p < .01$, * $p < .05$ 。

表 3 : 重回帰分析の結果

	能動的先延ばし			全体得点	非適応的 先延ばし
	達成能力	気分の 切り替え	時間的な 見通し		
メタ認知的モニタリング	-.11	.04	.04	-.04	.09
メタ認知的コントロール	.08	.21 **	.29 **	.27 **	-.10
メタ認知的知識	.00	-.03	.03	-.06	-.01
自尊感情	-.02	.00	.07	-.02	-.04
悲観的自己感情の低さ	.10	.01	.18 *	.09	-.07
楽観的自己感情	-.19 *	.27 **	-.03	.07	.10
目標指向性	.06	-.11	.02	-.07	-.10
希望	.03	.13	-.03	.12	-.02
現在の充実感	.05	-.09	-.11	-.04	.08
過去受容	.12	.16 *	-.01	.19 *	-.10
認知的熟慮性	.26 **	-.13	.22 **	-.07	-.18 *
抑鬱・不安	-.31 **	-.29 **	-.07	-.26 **	.25 **
R^2	.21 **	.41 **	.21 **	.30 **	.14 **
$Adj. R^2$.16	.37	.16	.26	.08

注 : ** $p < .01$, * $p < .05$ 。

($Adj. R^2 = .26$) であり、メタ認知的コントロール ($\beta = .27$, $p < .01$) と過去受容 ($\beta = .19$, $p < .05$) の正の関連と抑鬱・不安 ($\beta = -.26$, $p < .01$) の負の関連が有意であった。非適応的先延ばしに対しては、 $R^2 = .14$ ($Adj. R^2 = .08$) であり、認知的熟慮性の負の関連 ($\beta = -.18$, $p < .05$) と抑鬱・不安 ($\beta = .25$, $p < .01$) の正の関連が有意であった。

3.3 交互作用項を含む重回帰分析の結果

各個人特性の効果がメタ認知能力によって変化するか検討するために、各個人特性の下位因子およびメタ認知能力のうちの1つの下位因子、さらには各個人特性の下位因子とメタ認知能力の交互作用項を説明変数、能動的先延ばしの全体得点ならびに達成能力・気分の切り替え・時間的な見通し、非適応的先延ばしを目的変数として重回帰分析を行った。なお、VIFは4.3以下であり、多重共線性の可能性は小さいと判断した。

まず、メタ認知能力のうち、メタ認知的モニタリングを説明変数に含めた分析を行った。その結果、達成能力に対しては、メタ認知的モニタリングと抑鬱・不安の交互作用項の効果が有意であった ($\beta = -.24$, $p < .05$)。単純傾斜の検定の結果、メタ認知的モニタリングが高い回答者では、抑鬱・不安が低いほど能動的先延ばしの達成能力が高かった ($\beta = -.50$, $p < .01$, 図1)。時間的な見通しに対しては、メタ認知的モニタリングと自尊感情 ($\beta = -.27$, $p < .05$)、メタ認知的モニタリングと抑鬱・不安 ($\beta = -.31$, $p < .01$) の交互作用項の効果が有意であった。自尊感情との交互作用について、メタ認知的モニタリングが低い回答者では、自尊感情が高いほど能動的先延ばしの時間的な見通しが高かった ($\beta = .32$, $p < .05$, 図2(a))。抑鬱・不安との交互作用について、メタ認知的モニタリングが高い回答者では抑鬱・不安が低いほど能動的先延ば

しの時間的な見通しが高く ($\beta = -.29$, $p < .05$)、メタ認知的モニタリングが低い回答者では抑鬱・不安が高いほど能動的先延ばしの時間的な見通しが高かった ($\beta = -.30$, $p < .05$, 図2(b))。能動的先延ばしの全体得点に対しては、メタ認知的モニタリングと自尊感情の交互作用項の効果が有意であった ($\beta = -.23$, $p < .05$)。単純傾斜の検定の結果、有意な単純傾斜はみられなかった。

続いて、メタ認知的コントロールを説明変数に含めた分析を行った。その結果、本研究で扱った目的変数に対しては、交互作用はいずれも有意でなかった。

最後に、メタ認知的知識を説明変数に含めた分析を行った。その結果、能動的先延ばしの全体得点に対しては、メタ認知的知識と過去受容の交互作用項の効果が有意で

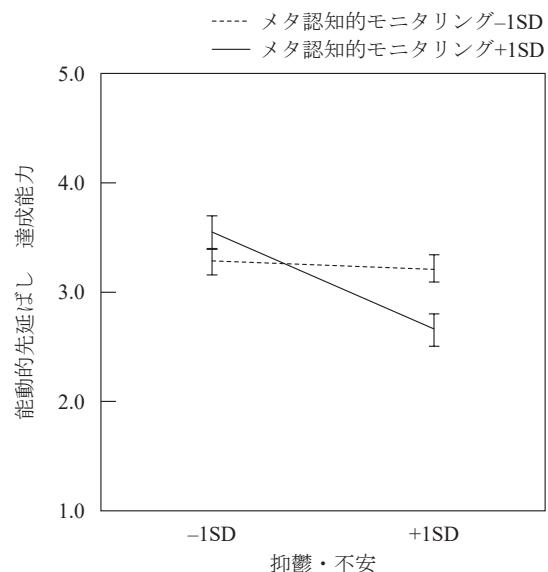


図 1 : 達成能力における交互作用効果

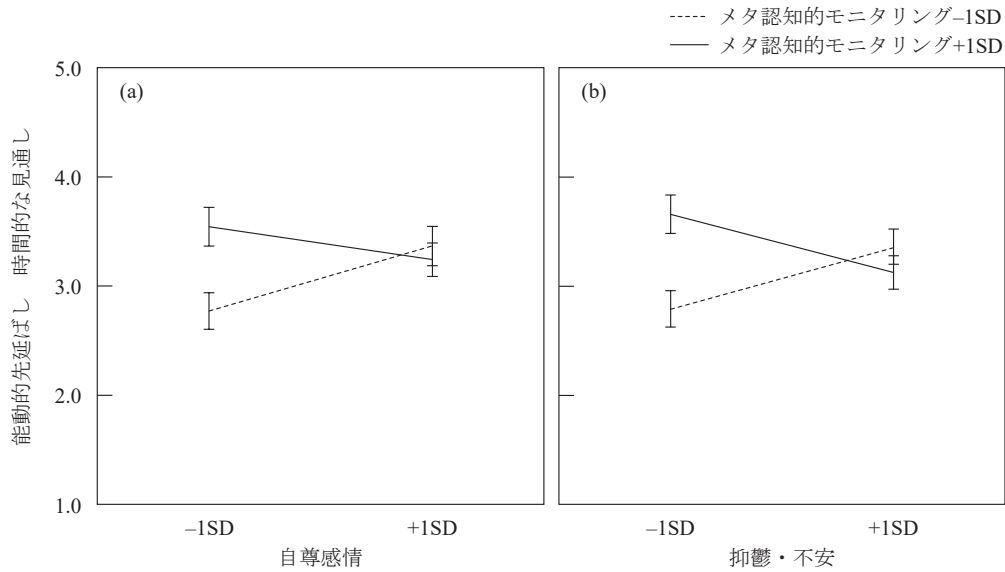


図2：時間的な見通しにおけるメタ認知的モニタリングと自尊感情 (a)、抑鬱・不安 (b) の交互作用効果

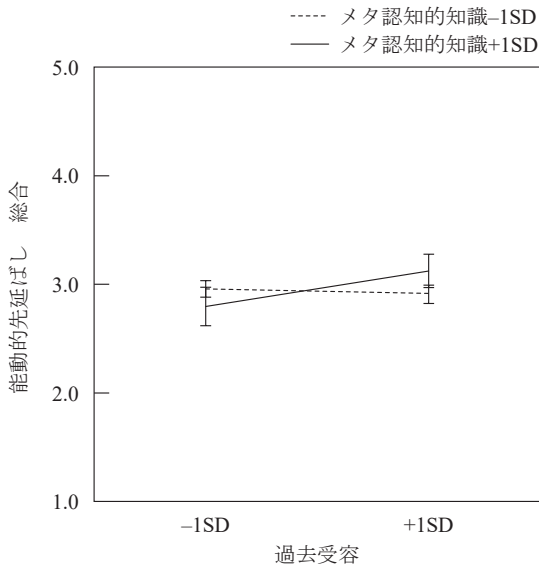


図3：能動的先延ばしにおけるメタ認知的知識と過去受容の交互作用効果

あった ($\beta = .18, p < .05$)。単純傾斜の検定の結果、メタ認知的知識が高い回答者では、過去受容が高いほど能動的先延ばしを行っていた ($\beta = .32, p < .01$, 図3)。

4. 考察

4.1 メタ認知と各個人特性が先延ばしに与える影響

本研究では、適応的な先延ばしの規定因を明らかにすることを目的として、種々の個人要因が能動的先延ばしや非適応的先延ばしに与える影響について検討した。特に、各個人要因や能動的先延ばしの下位概念を取り上げ、メタ認知能力による調整効果も合わせて検討した。

重回帰分析の結果、時間的展望の過去受容が能動的先延ばしの気分の切り替えと能動的先延ばし全体を、メタ

認知的コントロールが気分の切り替えと時間的な見通しと能動的先延ばし全体を、認知的熟慮性が達成能力と時間的な見通しを、楽観的自己感情が気分の切り替えを、悲観的自己感情の低さが時間的な見通しを促進することが示された。これは、仮説①を支持する結果である。同時に、仮説②は、楽観的自己感情や過去受容との正の関連から、気分の切り替えについては支持され、悲観的自己感情との負の関連から時間的な見通しについても支持された。その一方で、達成能力についてはそのような関連はみられず、仮説は支持されなかった上に、楽観的自己感情によって抑制されるという仮説とは反対の結果が得られた。仮説③について、抑制・不安がほぼ全ての能動的先延ばしを抑制するという点では支持されたが、認知的熟慮性は能動的先延ばしを概ね促進するという点で仮説③とは反対の結果が得られた。これらの結果から、仮説②と仮説③は一部支持されたものと解釈できる。

非適応的先延ばしに関する重回帰分析の結果、メタ認知能力は、いずれの側面も非適応的先延ばしと関連していなかった。ここから、仮説⑥は支持されなかった。他の個人特性については、認知的熟慮性が非適応的先延ばしを抑制し、抑鬱・不安が非適応的先延ばしを促進する点では仮説⑦は支持されたが、その他の個人特性は非適応的先延ばしとの関連はみられず、全体として仮説⑦は一部支持されたものと解釈できる。

仮説①について、メタ認知能力の特にメタ認知的コントロールの側面のみが能動的先延ばしを促進したことについて、能動的先延ばしが行われる段階で行われていることが理由として考えられる。メタ認知的コントロールは進行中の認知活動を調整する能力(吉田, 2016)であることから、メタ認知的コントロールが高い者は先延ばし行動中の行動制御能力が高いことが考えられる。これらのことから、実際に行動する段階において、先延ばしを長引かせて非適応的なものにするのではなく、

能動的な先延ばしにすることが可能になると考えられる。

仮説②について、楽観主義傾向の楽観的自己感情が能動的先延ばしの気分の切り替えを促進したという点では支持されたが、達成能力を抑制するということが示され、仮説を一部支持しない結果が得られた。これについては、楽観性の高い人は達成が困難な目標に対して固執することなく、状況に応じて目標への関与を使い分けていること（外山, 2021）が理由として考えられる。楽観主義傾向が高い者は、達成不可能だと判断した課題に対しては無理に努力することをせず、別の目標に向かって取り組むため、達成能力が抑制されると考えられる。一方で、目標追求の切り替えに伴って気分の切り替えもおのずとなされると考えられるため、気分の切り替えが促進される結果になったと考えられる。

4.2 メタ認知と各個人特性の交互作用効果

交互作用項を含む重回帰分析の結果、メタ認知的モニタリングの調整効果について、メタ認知的モニタリングが高い場合に、抑鬱・不安が能動的先延ばしの達成能力と時間的な見通しをより抑制し、メタ認知的モニタリングが低い場合に、自尊感情と抑鬱・不安が能動的先延ばしの時間的な見通しをより促進することが示された。これらはいずれも仮説⑤とは反対の結果であるといえる。

まず、本稿では、メタ認知能力が低い場合に、抑鬱・不安が能動的先延ばしを抑制する効果が増幅するという予測を立てていた。ところが、メタ認知的モニタリングが高い場合に、抑鬱・不安が能動的先延ばしの達成能力と時間的な見通しをより抑制するという結果が得られた。この理由として、課題の難易度や自分の能力を正確に判断できることが原因として考えられる。メタ認知的モニタリングが低い場合には、不安は漠然と知覚されるのみだが、メタ認知的モニタリングが高い場合には明確に課題の難しさを判断することができるため、抑鬱や不安の効果がより一層促進され、時間的な見通しを立てることが難しくなることが考えられる。そして、その結果として課題を達成することが難しくなると考えられる。さらに、メタ認知的モニタリングが低い場合に抑鬱・不安が能動的先延ばしの時間的な見通しを促進することに関して、抑鬱・不安の高さがメタ認知的モニタリングの効果を抑制するということが示唆されている。図2 (b) からわかるように、抑鬱・不安が高い場合にはメタ認知的モニタリングの高低による時間的な見通しの差異があまりみられないことから、抑鬱・不安が高い場合、正常にメタ認知能力を発揮できない可能性が考えられる。

そして、自尊感情との交互作用効果についても、本稿ではメタ認知能力の高さが自尊感情の効果を高めるという予測を立てていたが、結果としてはむしろメタ認知能力が低い個人において自尊感情が能動的先延ばしを促進する効果が強まるということが示された。ここから、メタ認知能力と自尊感情の間には双方が補完的に作用する関係性があると考えられる。吉田 (2017) は、先延ばし行動に対する介入として自己認知を適応的なものにする認知療

法的な介入が効果的であることを提案しているが、本研究の結果からこうした介入はメタ認知能力の低い者においてより効果的であることが示唆される。同時に、自尊感情の低い個人においてはメタ認知能力による時間的な見通しの差異がみられるという結果も得られていることから、自尊感情の低い個人に対してはメタ認知的モニタリングを高めるような働きかけも効果的であるということが示唆される。

メタ認知的コントロールの調整効果について、本研究で扱った目的変数については、示されなかった。メタ認知的コントロールが主効果をもつという結果と合わせると、メタ認知コントロールは行動の実行に直接かわるという特徴から、他のメタ認知能力の側面と異なる機能がある可能性が推測される。

メタ認知的知識の調整効果について、メタ認知的知識が高い場合に、時間的な展望の過去受容が能動的先延ばし（全体得点）をより促進することが示された。一般的に、先延ばしを行った場合には、先延ばし中の懸念・自己嫌悪を介して先延ばし後の後悔や自己嫌悪につながるとされており、そうしたプロセスはたとえ能動的な先延ばしでも部分的に生じることが示されている（小浜, 2010b）。過去を受容している個人は、そうした経験に対する後悔が少なく能動的先延ばしに対しても積極的であると思われる。課題処理のための知識であるメタ認知が高い個人においては、課題処理に対する確信の高さから、過去受容がいっそう能動的先延ばしの駆使につながるものと考えられる。これは仮説④に整合する結果であるといえるが、全体として仮説④に整合する結果はこの交互作用に限られていた。そのため、仮説④は一部支持されるにとどまったといえる。

4.3 メタ認知が非適応的先延ばしに与える影響

重回帰分析の結果、メタ認知能力が非適応的先延ばしに影響を与えているという結果は得られなかった。また、各個人特性との交互作用効果もみられなかった。ここから、仮説⑥と仮説⑧は支持されなかったといえる。これらの結果について、非適応的先延ばしがメタ認知能力ではなく、意志決定や遂行力・実行力に関連していることが考えられる。本研究では吉田 (2016) の想定と同様に、メタ認知能力はエフォートフル・コントロールに相当するものとして予測を立てて検討を行ったが、本研究ではこの予測とは異なる結果が得られた。これについて、エフォートフル・コントロールは実行注意の概念（Rothbart, Derryberry, & Posner, 1994）であり実際の行動段階で働く制御能力であるため、認知についての認知であり意識的な段階で働くメタ認知能力とは異なることから、先延ばし行動への影響力の差異が生まれたと考えられる。

4.4 本研究の意義と今後の課題

本研究の検討の結果、時間的な展望の過去受容、メタ認知能力のメタ認知的コントロール、認知的熟慮性、楽観主義傾向が能動的先延ばしを促進することと、時間的な展

望の現在の充実感の側面、抑鬱・不安が能動的先延ばしを抑制することが示されるなど、メタ認知能力や各個人特性がもつ能動的先延ばしへの影響力が明らかになった。さらに、認知的熟慮性が非適応的先延ばしを抑制し、抑鬱・不安が非適応的先延ばしを促進するということが示され、Steel (2011 (池村訳, 2012)) などの先行研究と同様の関連があることが明らかになった。まず、Steel (2011 (池村訳, 2012)) や吉田 (2017) に重なる相関関係が得られたことに加えて、各個人要因が能動的先延ばしに与える独自の影響を示した点で意義があったといえるだろう。また、各個人特性とメタ認知能力の交互作用効果を示し、先延ばし行動に対する介入として新たにメタ認知能力を高めるアプローチが効果的であることも示唆された。これらのことから、能動的先延ばしを促進する一要因として楽観性、時間的展望、自尊感情、認知的熟慮性、抑鬱・不安の高さやメタ認知能力があることが明らかになり、先延ばしを適応的なものにするためには、個人の自己認知に介入することが有効であると考えられる。

一方で、本研究では次のような課題も挙げられる。まず、本研究では、先延ばし研究における理論的想定に基づき、個人特性が先延ばしに影響を与えるという因果関係を想定したが、本研究は一時点の調査データに基づいているため、因果関係の解釈には慎重になるべきである。また、本研究ではメタ認知能力を質問紙の尺度によって測定したが、メタ認知能力の測定にはこうしたオフラインの測定の他に、課題遂行などによるオンライン測定もある (久坂, 2016)。そのため、メタ認知能力を多角的に検討するために、合わせて行うことが望ましい。さらに、能動的先延ばしについても、本研究で用いた自己報告の尺度に加えてインタビューや行動指標での測定も合わせて行うことが可能であろう。今後の研究では、こうした点をふまえた更なる検討が求められるといえる。

謝辞

本研究は、第一著者が京都教育大学教育学部に提出した卒業論文をもとにしたものである。調査にご協力いただきました方々に心よりお礼申し上げます。

引用文献

- Choi, J. N. & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate: Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149, 195-212.
- Chu, A. H. C. & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "Active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145, 245-246.
- Fee, R. L. & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167-184.
- Fiore, N. A. (2006). *The now habit: A strategic program for over-coming procrastination and enjoying guilt-free play*. Penguin Group.

- 藤田正 (2005). 先延ばし行動と失敗行動の関連について. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 14, 43-46.
- 藤田正 (2010). メタ認知的方略と学習課題先延ばし行動の関係. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 19, 81-86.
- 藤田正・岸田麻里 (2006). 大学生における先延ばし行動とその原因について. 奈良教育実践総合センター研究紀要, 15, 71-76.
- 藤田正・野口彩 (2009). 大学生のセルフ・コントロールと学習課題先延ばし行動の関係. 奈良教育実践総合センター紀要, 18, 101-106.
- Haley, U. C. & Stumpf, S. A. (1989). Cognitive trails in strategic decision-making: Linking theories of personalities and cognitions. *Journal of Management Studies*, 26, 477-497.
- 林潤一郎 (2007). General procrastination Scale 日本語版の作成の試み—先延ばしを測定するために—. パーソナリティ研究, 15, 246-248.
- 久坂哲也 (2016). 我が国の理科教育におけるメタ認知の研究動向. 理科教育学研究, 56, 397-408.
- 小浜駿 (2010a). 先延ばし意識特性尺度の作成と信頼性および妥当性の検討. 教育心理学研究, 58, 325-337.
- 小浜駿 (2010b). 先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化の検討. 心理学研究, 81, 339-347.
- 小浜駿 (2012). 先延ばしのパターンと気晴らし方略および精神的適応との関連の検討. 教育心理学研究, 60, 392-401.
- 小浜駿 (2014). 先延ばしのパターンと学業遂行および自己評価への志向性. 教育心理学研究, 62, 283-293.
- 向後千春・中井あづみ・野嶋栄一郎 (2004). 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, 4, 39-44.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lay, C., Edwards, J. M., Parker, J. D., & Endler, N. S. (1989). An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality*, 3, 195-205.
- 水本篤・竹内理 (2008). 研究論文における効果量の報告のために—基礎的概念と注意点—. 英語教育研究, 31, 57-66.
- 室町祐輔・上市秀雄 (2015). メタ認知尺度作成の試み—後悔状況における適応的行動との関連性の検討—. 日本心理学会第79回大会発表論文集, 101.
- 中村陽吉 (2000). 対人場面における心理的個人差—測定対象についての分類を中心にして—. ブレーン出版.
- 小野洋平 (2020). 課題の先延ばし傾向に及ぼす学習動機の影響. 日本体育大学紀要, 49, 1001-1008.
- Owens, A. M. & Newbegin, I. (1997). Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 869-887.
- Owens, A. M. & Newbegin, I. (2000). Academic procrastination

- of adolescents in English and mathematics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 111-124.
- Rothbart, M. K., Derryberry, D., & Posner, M. I. (1994). A psychobiological approach to the development of temperament. In J. E. Bates & T. D. Wachs (eds.), *Temperament: Individual differences at the interface of biology and behavior* (pp. 83-116). American Psychological Association.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- 三宮真智子 (編) (2008). *メタ認知—学習力を支える高次認知機能—*. 北大路書房.
- Shaw, A. & Choi, J. (2022). Big Five personality traits predicting active procrastination at work: When self-and supervisor-ratings tell different stories. *Journal of Research in Personality*, 99, 104261.
- 佐藤みつ子・佐藤佑香・菅谷智一・森千鶴 (2021). 大学生のメタ認知の特徴—看護学生・理学療法学生・整復トレーナー学生の比較—. *了徳寺大学研究紀要*, 15, 211-224.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD—機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案—. *メディア・情報・コミュニケーション研究*, 1, 59-73.
- 白井利明 (2002). *時間的展望の生涯発達心理学*. 勁草書房.
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation*. New York: Harper Perennial. (ピアーズ・ステイール, 池村千秋 (訳))
- (2012). *ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか*. CCC メディアハウス)
- 滝間一嘉・坂元章 (1991). 認知的熟慮性—衝動性尺度の作成—信頼性と妥当性の検討—. *日本グループダイナミクス学会第 39 回大会発表論文集*, 39-40.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成. *心理学研究*, 62, 350-356.
- Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- 外山美樹 (2021). 楽観性. 小塩真司 (編), *非認知能力—概念・測定と教育の可能性—* (pp. 101-114). 北大路書房.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造. *教育心理学研究*, 30, 64-68.
- 山本凌平・菅千索 (2020). 大学生の学業遅延傾向と性格特性の関係について. *和歌山大学教育学部紀要教育科学*, 70, 117-123.
- 吉田恵理 (2016). 自己制御能力が先延ばし行動に及ぼす影響の検討. *聖心女子大学大学院論集*, 38, 33-51.
- 吉田恵理 (2017). 能動的先延ばし尺度の作成と信頼性および妥当性の検討. *人間環境学研究*, 15, 53-58.
- Zhou, M. (2019). The role of personality traits and need for cognition in active procrastination. *Acta Psychologica*, 199, 102883.

(受稿 : 2023 年 4 月 2 日 受理 : 2023 年 11 月 27 日)