

先延ばし意識とメタ認知に着目した個人特性と 課題の見積もりに関する研究

2080064 塚田 彩季
教員養成課程 情報専攻 齋藤研究室

1. はじめに

大学生において学習においてやらなければならない課題や仕事に着手できなかつたり、期限までにこなせない先延ばし行動が指摘されている。先延ばし行動に関する研究から自己調整能力やメタ認知能力が先延ばし行動を抑制することが明らかになっている。またそれらの能力には、課題に取り組む際にどの程度で遂行することができるかといった自分の行動を見積もる能力が関係していると考えられる。

しかし、見積もり能力について検討した研究は少ない。そこで本研究では、先延ばし行動と見積もり能力との関係性を検討することを目的とする。具体的には、メタ認知能力や先延ばし意識傾向と課題を行う際の見積もりの正確さとの関係をアンケートと実験によって検討する。

2. 実験

被験参加者

実験参加者は愛知教育大学の学生 44 名（男性 19 名、女性 26 名）で、4 年生 17 名、3 年生 3 名、2 年生 10 名、1 年生 12 名であった。

実験計画

実験は、先延ばし傾向とメタ認知能力の合計得点（先延ばし傾向低群、高群）を被験者間要因とし、課題（明確、不明確）を被験者内要因とした 2 要因混合計画で実施した。

調査尺度

1) 課題先延ばし意識特性尺度

先延ばし前・中・後の感情、計画性、状況の楽観視、気分の切り替えなど 7 要素からなりどのような先延ばしをする傾向にあるのかについて多面的な検討をするために採用した。

2) 課題先延ばし行動傾向尺度

「課題先延ばし因子」「約束事への遅延」の 2 因子から構成される 13 項目の尺度である。この尺度は、先延ばし傾向低群高群を分けるために使用した。

3) 成人用メタ認知尺度

「モニタリング」「コントロール」「メタ認知的意識」の 3 因子から構成される 28 項目の尺度である。先延ばし行動にはメタ認知能力が関連しているということが先行研究からも明らかになっているため、個人特性を分類する際にはメタ認知能力の測定も行った。

課題

< 国旗課題 > 表面に国旗、裏面に国名が印刷された国旗カードを用いて国旗と国名の組み合わせを記憶する。30 カ国中 20 カ国記憶するのにかかる時間を見積もり、記憶後に確認テストを行った。

< 遊具課題 > 使用可能な 15 個のパーツを用いて新しい公園遊具をデザインする。一つの遊具をデザインするのにかかる時間を見積もり、紙にデザインを描いた。

手続き

国旗と国名の組み合わせを記憶する国旗課題と新しい遊具をデザインする遊具課題を行った。課題の順番による影響を配慮し、参加者はランダムに国旗の記憶課題と公園遊具のデザイン課題を行った。参加者は課題の取り組み方について説明を聞いた後、取り組み時間を予想して、1 分単位で紙に記入した。参加者には時計や時間の計れるものは見えないようにし、参加者が見積もった時間を過ぎても参加者には知らせず、参加者の判断で作業が完了した時点で作業を終了した。そのあと、課題の印象についてのアンケートに答えてもらい、課題の難易度や被験者の感覚的に見積もりとのずれがあったかなどを尋ねた。アンケートの後、実際にかかった取り組み時間を参加者に伝え、改めて取り組み時間を聞いてみて見積もり時間と差があったかどうかを口頭で質問した。

二つの課題に取り組んだ後、最後のアンケートとして二つの課題についてどちらが簡単だったか、どちらが見積もり易かったかなど二つの課題を比較して今回の実験の全体的な印象について答えてもらった。また、実験は個別に行った。

3. 結果と考察

本研究の目的について検討するために、先延ばし傾向低群と高群において二つの課題の見積もり時間と取り組み時間の比較と小浜 (2010) の課題先延ばし意識特性尺度の7つの要素の得点と見積もり時間や取り組み時間に相関があるか分析を行った。

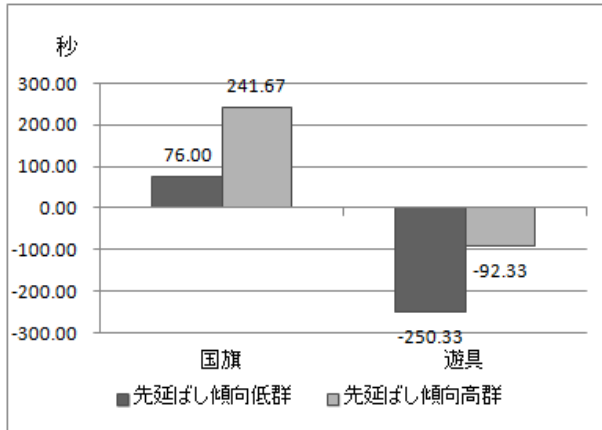


図 1: 見積もり時間と取り組み時間との差の平均時間

以上の結果から見積もり時間については、先延ばし傾向低群は高群より課題の取り組み時間が有意に長く ($F(1,28) = 5.78, p < .05$)、時間のずれについては先延ばし傾向低群と高群の差は有意であった ($F(1,28) = 10.53, p < .01$)。また先延ばし意識特性の『状況の楽観性』と国旗課題の時間のずれ ($r = .477, p < .05$) との間に有意な正の相関があり、『先延ばし中の否定的感情』においても国旗課題の時間のずれ ($r = .451, p < .05$) と有意な正の相関があった。また、『気分の切り替え』は遊具課題の時間のずれ ($r = .642, p < .01$) と関連があった。見積もり時間については、課題を行うにあたって先延ばしをする可能性の低い人の方が余裕のある見積もりをすることによって、先延ばし行動を抑制しているということがわかった。また、先延ばし行動を行う可能性の高い人の方は余裕のある見積もりをあまりしないため、見積もりが短くなることで取り組みに時間が短くなることに繋がりが、期限に遅れる可能性が高くなることが考えられる。また先延ばし意識特性の観点から、楽観視や否定的感情などマイナスの感情が見積もり能力と関連することが分かった。また、気分の切り替えを行う人は休憩をはさみながら何かに取り組むことが多いため、今回のように実際は休憩のな

い課題においても無意識に余裕をもった見積もりをするようになるのではないかと考えられる。

表 1: 課題先延ばし意識特性尺度と実験結果の関連

因子	国旗 見積 もり	遊具見 積もり	国旗 ずれ (正負)	遊具ず れ(正 負)	国旗 ずれ (絶対 値)	遊具ず れ(絶 対値)
1	-0.25	0.04	0.45*	0.08	0.09	-0.01
2	0.28	0.18	-0.29	-0.21	0.10	0.30
3	0.17	0.30	-0.09	-0.24	-0.37*	0.37*
4	-0.10	0.29	0.48*	-0.26	0.42*	0.40*
5	-0.39*	-0.36*	0.21	0.30	0.00	-0.25
6	-0.07	0.12	0.10	-0.03	0.11	0.06
7	0.34+	0.43*	-0.17	-0.50**	0.08	0.64**

第 1 因子「先延ばし中の否定的感情」

第 2 因子「計画性」

第 3 因子「先延ばし前の否定的感情」

第 4 因子「状況の楽観性」

第 5 因子「先延ばし後の否定的感情」

第 6 因子「先延ばし中の肯定的感情」

第 7 因子「気分の切り替え」

4. おわりに

本研究では、先延ばし意識とメタ認知の観点から見積もり能力と先延ばし行動の関連性について検討した。その結果、課題の取り組みにかかる見積もりを長めに設定することが先延ばし行動を抑制することがわかった。ただし、見積もりが長ければ長いほどいいというわけではなく、あまりにも長いと藤田 (2008) にあるような行動疑念を引き起こしたり課題へのモチベーションが低下する可能性も考えられる。今後は見積もり能力について見積もり時間の長短について研究を行うことで見積もり能力についてさらに明らかになると考えられる。

参考文献

- 藤田 正 (2008). 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について. 『教育実践総合センター研究紀要』, 17.
- 小浜 駿 (2010). 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 (3), 325-337.