

大学生における先延ばし意識と関連する個人特性

—計画的プロセスに着目して—

19003FRM 大橋 菜花

問題と目的

先延ばしとは

取り組むべき課題や作業がある時、やらなくてはいけないと意識しながら他のことをしたり、その課題や作業に取り組めなかったりすることがある。このような行動は、“先延ばし(dilatory behavior)”と呼ばれ、こうした先延ばしのしやすさを示す行動傾向は、先延ばし傾向(trait procrastination)と呼ばれている(林, 2009)。山下・福井(2011)によると、やらなければならない課題を遅らせた結果、課題提出や約束の期限に間に合わなかったり、間に合っても課題の完成度が低くなってしまったりするという失敗経験は日常的に起こるものであるとしており、先延ばしは大学生の95%が経験していると述べられている。先延ばし行動は慢性化や長期化することで不適応的となることが示されている。先延ばし傾向の強いものは、そうでないものに比べて抑うつ傾向が高いこと、先延ばしは不安と正の相関があり、これらのことから、一般的に先延ばしは心理的健康に悪影響を及ぼすと結論付けられている。

先延ばしの下位プロセスについて

小浜(2010a)には先延ばしの下位過程について、先延ばし過程において否定的感情が一貫して生起する“否定的感情プロセス”，状況の楽観視によって先延ばしを行い、先延ばし中には先延ばし行動に集中でき肯定的感情が生じるものの、先延ばし後に課題を意識すると後悔や自己嫌悪が生じる“楽観的プロセス”，先延ばし後の肯定的な意識である「気分の切り替え」を媒介して課題への支障を抑制、軽減する“計画的プロセス”の3種のプロセスの存在が示されたと述べている。“計画的プロセス”は、課題を考慮した息抜きとして先延ばしを行い、有効な気分転

換となっているとされ、先延ばし意識特性における「計画性」「気分の切り替え」の下位因子が含まれている。本研究は小浜(2010a)の“計画的プロセス”に注目し、心理的健康に悪影響を及ぼさない先延ばしについて検討することを目的とする。“計画的プロセス”の因子それぞれには関連のある個人特性が存在しているのではないかと考えられ、「情報処理スタイル(合理性)」、「大学での学業に対するセルフ・エフィカシー」、「マインドフルネス」を検討することとした。情報処理スタイル(合理性)は、論理的に思考することで計画を立てて行動できると考えたため「計画性」との関連、大学での学業に対するセルフ・エフィカシーは先延ばし行動後に自分が課題を遂行できるという自信が必要であると考え、「先延ばし中の肯定的感情」との関連、マインドフルネスは、過去の経験・感情や、未来の不安などに意識を向けている状態から、今日の前にある課題に意識を向ける状態にするために必要であるとし、気分の切り替えと関連があると考えた。仮説1「情報処理スタイル(合理性)」得点が高い得点であれば、「計画性」項目得点が高い得点になる。仮説2「大学での学業に対するセルフ・エフィカシー」得点が高い得点であれば、「先延ばし中の肯定的感情」項目得点が高い得点になる。仮説3「マインドフルネスの低さ」得点が高い得点であれば、「気分の切り替え」項目得点が低い得点になる。として調査を行った。

方法

大学生を対象にweb質問紙調査を行い、179名(男性35名、女性143名、不明1名)を分析対象とした(21.13歳, SD=2.39)。web質問紙調査は、フェイスシート(年齢、性別)、先延ばし意識特性尺度、情報処理スタイル尺度(合理性)、大学での学業に対するセルフ・エフィカシ

一尺度,日本語版MAASの4つから構成された。

結果

各変数の相関分析を行った結果(表 1),先延ばし意識特性尺度における「計画性」と、学業セルフ・エフィカシーにおける「先生の利用」,「文献の利用」,「試験対処・経験」との間に、弱い正の相関が認められた。先延ばし意識特性尺度における「先延ばし中の肯定的感情」は、すべての変数と相関が認められなかった。先延ばし意識特性尺度における「気分の切り替え」は、情報処理スタイル(合理性)における「合理性-能力」,「合理性-態度」,「合理性-論理的思考・思考作業のコミット」および「先生の利用」との間に非常に弱い正の相関が見られ,「文献の利用・工夫」との間には弱い正の相関が見られた。また,「マインドフルネスの低さ」,との間には非常に弱い負の相関が見られた。

表1 計画性,先延ばし中の肯定的感情,気分の切り替えとの相関関係

	計画性	先延ばし中の 肯定的感情	気分の切り替え
合理性-能力	.124	.055	.196 **
合理性-態度	.134	-.072	.167 *
合理性-論理的思考・ 思考作業のコミット	.119	-.101	.186 *
先生の利用	.221 **	-.108	.157 *
文献の利用・工夫	.206 **	-.057	.301 **
試験対処・経験	.211 **	-.138	.143
マインドフルネスの低さ	-.137	.089	-.195 **

**p < .01 *p < .05

考察

本調査の目的は、計画的プロセスに内包されている「計画性」,「先延ばし中の肯定的感情」,「気分の切り替え」に関連する個人特性について検討することであった。結果,計画性は情報処理スタイル(合理性)と関連するという仮説は支持されなかった。理由として,自分が立てた計画について遂行できる能力があるなど学業に対するセルフ・エフィカシーの内容と繋がりがやすかったためと考えられる。「先延ばし中の肯定的感情」は,すべての変数との間に相関が認められなかった。学業に自信があるから先延ばしを肯定的に捉えている,という考えで課題に対して取り組んでいる人はいないと考えられる。先延ばし行動中に課題について考えずその行動

を楽しむことは,課題がある状態では,課題についての考えが必ず頭の中にあり,完全にそちらに意識を向けずに楽しいという感情が生起しているという状態を作り出すのは,学業に対するセルフ・エフィカシーが高かったとしても,難しかったからではないかと考えられる。「気分の切り替え」は,「合理性-能力」,「合理性-態度」,「合理性-論理的思考・思考作業のコミット」,「先生の利用」との間に非常に弱い正の相関が認められた。先延ばしをしたとしてもその行動を論理的に説明できる場合や,複雑な問題について考えることが苦痛でない場合には,それまで課題に取り組んでいなかったとしても,切り替えて考え始めることに抵抗がないからではないかと考えた。「文献の利用・工夫」との間に認められた弱い正の相関については,研究テーマや分からないことについては文献を利用すること,興味のない授業でも,工夫して興味を持てるようにするなどの項目から分かるように,分からない,興味が無い,という気分を切り替えて,興味が持てるように取り組むことからではないかと考えた。また,「マインドフルネスの低さ」との間には非常に弱い負の相関が見られた。今現在のことではなく,過去の失敗や後悔,今後の不安などについて考えて気持ちが落ち着いていない状態では,次の行動のために気分を切り替えることが難しいからであると考えた。先延ばしを肯定的に捉える人の特徴

また,先延ばし中の肯定的感情については,どの特性も相関を示さなかった。学業に対してのセルフ・エフィカシーが高いという個人特性を持つ人は,計画性という面では,先延ばしにおける「計画的プロセス」が可能になると考えられる。また,学業に対してのセルフ・エフィカシーが高く,情報処理スタイルが合理的であり,かつ,今現在に心を向けることができるという個人特性を持つ人は,気分を切り替える面においてそれらの個人特性を役立てることができ,先延ばしにおける「計画的プロセス」が可能になると考えられる。