

大学生の課題先延ばしと行動に関する研究の 動向と課題

○野口 智史・山田 美穂

(就実大学大学院教育学研究科・就実大学教育学部)

目的

大学生にとって課題を先延ばしにすることは日常的な行為である。多くの大学生が自分でも先延ばしを改善したいと考えている(黒住ら, 2017)が、なかなか改善されないのが実情である。

先延ばし行動について様々な研究が国内外でされているが、これまでの知見を整理した論文は非常に少なく(森, 2017)、体系的に整理されるに至っていない。そこで本研究は先行研究について整理を行い、現時点での先延ばし研究の課題点と今後の展望について検討することを目的とする。

方法

「先延ばし(Procrastination)」をキーワードに検索し、日本語論文31本、英語論文5本を読み、論文のレビューを行った。先行研究の主な観点は、1. 望ましくない行動としての先延ばし 2. 個人的特性としての先延ばし(1)他の個人的要因との関連(2)先延ばし行動のタイプ 3. 先延ばし行動のプロセスの3つに整理することができる。

結果

1. 望ましくない行動としての先延ばし

先延ばし特性と学業成績の間に負の関連(Tice & Baumeister, 1997)、3つの失敗特性(アクションスリップ、認知の狭小化、衝動的失敗)との間に正の相関があることが示唆されている(藤田, 2005)。

2. 個人的特性としての先延ばし

以下の4点が考えられる。

(1) 他の要因との関連

完全主義の下位尺度のうち、「失敗過敏」が先延ばし傾向との間に正の相関があること(藤田, 2008; 古屋, 2017)、「理想追求」「高目標設定」は負の相関があり、先延ばし後の否定的感情を抑制することが示唆されている(山下・福井, 2011)。

楽観性(特に楽観的な帰属様式)は先延ばし傾向と負の相関があり、悲観性は先延ばし傾向と正の相関があることが示唆されている(渡辺・長谷川, 2015; 黄, 2009)。

自己効力感先延ばし傾向との間に負の相関があり(谷口ら, 2013; 松尾ら, 2016)、先延ばし

行動の度合いによって、自尊感情が低下することが示唆されている(龍, 2017)。

(2) 先延ばし行動のタイプ

先延ばし行動は、先延ばしが意図的かどうかによって、「能動的先延ばし(Active Procrastination)」と「受動的先延ばし(Passive Procrastination)」に分けられている(chu&choi, 2005)。先延ばし特性者は先延ばし行動のプロセスの観点から、「否定感情群」「楽観群」「計画群」の3群に分類されており、否定感情群・楽観群では、先延ばし行動は不適応的行動になるが、計画群においては不適応行動にならないことが示唆されている(小浜, 2012; 2014)。

3. 先延ばし行動のプロセス

小浜(2010)は、先延ばしを「先延ばし前」「先延ばし中」「先延ばし後」というプロセスの観点でとらえている。また、植井・高橋(2015)は、回避的先延ばし(課題へ嫌悪感を感じ、他事へ逃避し、逃避への後悔や罪悪感を感じる)は、先延ばしを受け入れ、気持ちを切り替える「肯定的とらえ」または「切迫感」を経由することで課題遂行へ移るというプロセスを示している。

考察

先行研究の課題点と今後の展望として以下の4点が考えられる。

①先行研究は量的研究が主なため、先延ばし行動のプロセスの実態の分析が詳細さに欠けている。そのため、質的研究によって先延ばし行動のプロセスをより詳細にすることが求められる。②先延ばし行動を単独のものとしてとらえている研究が多いため、長期的な経過が分からないという課題があり、先延ばしの維持と反復に着目した研究が求められる。③先延ばし行動を維持していると考えられるポジティブな側面について検討する研究が求められる。④テスト勉強のような明確な課題、レポートのような不明確な課題では先延ばし行動に違いが見られると考えられる。そこで、課題の内容などの条件を統制した上での調査が求められる。