

先延ばしに伴うネガティブ事象の予測

○長柄 明・森田愛子
(広島大学大学院教育学研究科)

問題

先延ばしは、「何らかの達成すべき課題を遅らせる非合理的な傾向 (Lay, 1986)」と定義されてきた。そして、先延ばし時には、将来起こるであろう否定的な結果 (以下、ネガティブ事象) を予測している可能性が示唆されている (Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010)。しかし、どのようなネガティブ事象を予測しているかについて、具体的な検討はされていない。それを明らかにすることで、ネガティブ事象の種類と抑うつなどの不適応との関連を検討できたり、より有効な介入方法の開発につながったりする可能性がある。そこで、本研究では、先延ばし時に予測されるネガティブ事象を、探索的に収集することを目的とした。

方法

調査対象者 広島大学の学生 25 名

調査内容 「学業場面において先延ばしをすると、どのような不都合 (デメリット) が起こりえますか」と教示し、自由記述で回答させた。学業場面として、「テストのための勉強」と「レポートの執筆」の 2 場面をとりあげた。その際、「先延ばし」の定義は「しなければいけない課題や仕事を後で不都合 (デメリット) が生じると分かっているのに先送りにすること」とした。

結果

テスト場面については 96、レポート場面については 108 のネガティブ事象が挙げられた。両場面を合わせた 204 の記述について、専門家 3 名が KJ 法による分類を行った結果、学業場面の先延ばし時に予測されうるネガティブ事象項目として、29 項目の候補が得られた (Table 1)。

考察

本研究では、先延ばし時にどのようなネガティブ事象が予測されるかについて、探索的に収集することを目的とした。その結果、「テストのための勉強」、「レポートの執筆」の 2 場面で得られたネガティブ事象には、2 場面に共通するもの、場面特有のものが存在していた。そして、それらの項目をみると、ネガティブ事象といってもさまざまな種類の事象が含まれることがわかる。第 1 に、「単位を落とす」「いい点が取れない」など、結果

のパフォーマンスに影響するという項目がある。第 2 に、「自己嫌悪に陥る」「後悔する」など、先延ばしをした後のネガティブな感情の項目も挙げられた。第 3 に、「ストレスが増える」や「ぎりぎりになって焦る」など、先延ばしをしている最中や、締め切り直前の不安・ストレスに関する項目も多く挙げられた。第 4 に「生活リズムが乱れる」や「睡眠不足に陥る」など、身体への支障に関する項目もみられた。第 5 に、「妥協してしまう」「学習が定着しない」「次からも先延ばししてしまう」など、従来指摘されているように、先延ばし傾向と完璧主義傾向との関連がみられるような項目もみられた。

このように、ネガティブ事象といっても、現実的なデメリットや感情に関するものなどの種類の違い、いつそのデメリットが生じるかというタイミングの違いがあることが明らかになった。

Table 1

学業的場面における先延ばし時のネガティブ事象項目	
番号	ネガティブ事象項目
* 1	締め切りに間にあわなくなる
* 2	誤字脱字が増える
* 3	予定外のことが起きると間に合わなくなる
* 4	しばらく取り組まないことで存在を忘れる
* 5	推敲する時間が無くなる
* 6	レポートの完成度が下がる
* 7	友人関係に支障が出る
* 8	結果が悪くて自己嫌悪に陥る
** 9	テストでいい点が取れない
** 10	十分な準備ができなくなる
** 11	テストへの不安が増える
** 12	勉強時間が足りなくなる
13	睡眠不足に陥る
14	生活リズムが乱れる
15	ストレスが増える
16	他の予定に影響が出る
17	精神的に追いつめられる
18	前日にバタつく
19	十分にできなくても妥協してしまう
20	「しなければならぬ」という不安が続く
21	先延ばしをしてしまった自分に自己嫌悪に陥る
22	学習が定着しない
23	体力的・精神的につらくなる
24	ぎりぎりになって焦る
25	心の余裕がなくなる
26	やる気がなくなる
27	単位を落とす
28	先延ばしをしたことを後悔する
29	先延ばしをして乗り切れると、次からも先延ばしをしてしまうという悪循環に陥る

*はレポート、**はテストにのみ当てはまる