

# 先延ばしをやめやすい行動と続けやすい行動

○ 栗原るり・長柄明・森田愛子  
(広島大学大学院教育学研究科)

## 目的

我々は先延ばし時に課題以外の行動を選択している。本研究では、先延ばし時にとっている行動について以下の2点に着目して分析する。1点目は先延ばし行動として最初に選択された行動(開始行動)か、2番目以降に選択されて先延ばしを継続する行動(後続行動)かという点、2点目はその行動をやめて課題にとりかかったか、つまり先延ばしから復帰した(復帰行動)か、またはその行動をやめた後に別の行動を行ってさらに先延ばしを維持した(維持行動)かという点である。以上2点で行動を分類し、「先延ばしの開始時に行う行動」と「先延ばしから復帰する行動」の特徴を検討する。特徴として、先延ばし時にある行動を開始した際の意図的な選択の程度、その行動を終えた時の主観的な持続の程度、実際の持続時間の3点について検討する。

## 方法

**参加者** 大学のレポートを課す授業の受講生26名に対して9回の質問紙調査を実施した。

**質問紙** 質問紙は、次の4つのセクションから構成されていた。第1に、直前に提出したレポートを作成した際に先延ばしをしたか尋ねた。第2に、行動選択肢の中から先延ばし時にどの行動をどの順序でどれくらいの時間行っていたのか尋ねた。行動選択肢は、黒田・望月(2013)を参考に作成した。第3に、その行動の意図的な選択の程度について、「1: なんとなくその行動を始めた」から「6: しようと思ってその行動を始めた」の6件法で尋ねた。第4に、その行動の主観的な持続の程度について、「1: 思っていたよりかなり早くその行動をやめた」から「5: 思っていたよりかなり長くその行動をしていた」の5件法で尋ねた。

**手続き** 授業内で一斉に調査を実施した。

## 結果と考察

第2, 3, 4セクションの回答の平均値を算出した(Table 1)。まず、先延ばし時に行っていた行動を、開始行動と後続行動に分類した。次に、復帰行動と維持行動に行動を分類した。そして、行動の意図的な選択の程度、主観的な持続の程度、持続時間の3点について、開始行動か否か(2: 開始行動 / 後続行動) × 復帰行動か否か(2: 復帰行動 / 維持行動)の2要因分散分析を行った。

その結果、意図的な選択の程度において交互作用が見られ、維持行動においてのみ開始行動が後続行動より意図的な選択の程度が低く、後続行動においてのみ復帰行動が維持行動より意図的な選択の程度が低かった。主観的な持続の程度においては、開始行動か否かと復帰行動か否かにそれぞれ有意差が見られ、後続行動より開始行動の方が、また、維持行動より復帰行動の方が主観的な持続の程度が高かった。持続時間においては、開始行動か否かに有意差が見られ、後続行動より開始行動の方が持続時間が長かった。以上より、開始行動かつ維持行動である行動と後続行動かつ復帰行動である行動の意図的な選択の程度が低かったことから、先延ばしを何となく始めるとその後別の行動に移って先延ばし状態が継続される傾向にある一方、一度始めてしまうとそれ以降は意図的な行動選択が先延ばしから復帰するには有効ではない可能性が示唆された。また、開始行動かつ復帰行動という1つの行動で先延ばしを終えた場合に持続時間が長かったことから、1つの行動が長いと「課題に取り組まなければ」という意識がより強く働き、その結果1つの行動で先延ばしを終えた可能性が考えられる。

Table 1  
開始行動 / 後続行動, 復帰行動 / 維持行動の意図的な選択の程度, 主観的な持続の程度, 持続時間

	意図的な選択の程度		主観的な持続の程度		持続時間 (h)	
	開始行動 (1番目)	後続行動 (2番目以降)	開始行動	後続行動	開始行動	後続行動
復帰行動(先延ばしから復帰した)	4.4	4.1	4.3	3.7	5.3	2.2
維持行動(復帰していない)	3.8	4.8	3.8	3.6	3.1	2.3