

先延ばし時にとっている行動の探索的検討 —課題成績との関連—

○桑原 り (広島大学大学院)
森田 愛子 (広島大学大学院)

長柄 明 (広島大学大学院)

キーワード：先延ばし，行動選択，課題成績

人は先延ばしをしている時に何をしているのだろうか。本研究では大学生が先延ばし時に選択した行動と課題成績に着目し，行動の特徴を課題成績群ごとに探索的に検討する。第 1 に，先延ばし時に選択されやすい行動の種類と行動の持続時間を検討する。第 2 に，個人が設定した締め切りと実際にレポートにとりかかった時間を検討する。

方 法

参加者 大学のレポートを課す授業の受講生 25 名。4 回の質問紙調査を実施し，調査とレポート得点の研究利用に同意を得たデータを集計した。

質問紙 質問紙は，次の 3 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について回答を求めた。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，直前に提出したレポートにとりかかった日時と，次回提出のレポートにとりかかるつもりの日時の回答を求めた。

手続き 次回提出が 6 日後のレポートを課す授業内で一斉に調査を実施した。

結果と考察

レポートの成績によって参加者を成績高群と成績低群に分けた。40 点満点のレポートの得点が 25

名の中で中間であった 3 名を除き，成績高群 11 名 (平均得点 36.3 点)，成績低群 11 名 (平均得点 31.1 点) とした。セクション 2, 3 の回答の記述統計値を Table 1, Table 2 に示す。

まず，1 回のレポートの締め切りまでに行われた行動の種類の数 (行動バリエーション数) を群ごとに算出した。高群で 5.0 種類，低群で 4.7 種類であり，成績の高低で行動バリエーション数に差は見られなかった。選択回数最も多かったのは，高群・低群共に家事であった。1 つの行動の平均持続時間は，高群は 2.4 時間，低群は 1.8 時間であり，高群は低群に比べて有意に長く 1 つの先延ばし行動をしていた。次に，個人的に設定した締め切りとレポートの締め切りとの差を群ごとに算出した。高群は 128.4 時間，低群は 111.1 時間であり，高群は低群に比べて有意に早い個人的締め切りを設定していた。さらに，実際にとりかかった時間とレポートの締め切りとの差を群ごとに算出した。高群は 98.2 時間，低群は 77.4 時間であり，高群は低群に比べて有意に早くレポートにとりかかっていた。以上より，高群は低群に比べて個人的に設定する締め切りが早いいため，課題に取り組んでいない時間を先延ばしと認識しやすく，その結果として行動 1 つあたりの平均持続時間が長いという結果が得られた可能性が考えられる。

Table 1
群ごとの先延ばし時にとっていた行動の選択回数 (回) と平均持続時間 (h)

成績	インターネット・パソコン		読書		テレビ		ゲーム		睡眠		家事		他のしなければならぬ行動		対人的な行動	
	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間
高群	12	2.0	7	2.0	6	2.3	4	1.9	7	2.1	20	1.0	11	2.8	8	5.4
低群	13	1.5	8	1.3	12	2.0	8	1.8	14	1.9	31	0.9	11	2.4	12	4.5

Table 2

群ごとの先延ばししたと回答した数，先延ばし行動総数，レポート 1 回あたりの先延ばし行動バリエーションの平均数，1 つの行動の平均持続時間，個人的設定締め切りとレポート締め切りの差の平均時間，実際にとりかかった時間とレポート締め切りの差の平均時間

成績	先延ばししたと回答した数 (回)	先延ばし行動総数 (回)	行動バリエーション (種類)	1 つの行動の持続時間 (h)	個人的設定締め切りとレポート締め切りの差 (h)	実際にとりかかった時間とレポート締め切りの差 (h)
高群	16	80	5.0	2.4	128.4	98.2
低群	23	109	4.7	1.8	111.1	77.4