

先延ばし後の時間経過に伴う意識の変化

○桑原るり (広島大学)

森田愛子 (広島大学)

キーワード：先延ばし、否定的感情、先延ばし後

問題と目的

しなければならないことを後回しにすることは先延ばしと呼ばれる。小浜・松井 (2007) は、大学生が学業課題を先延ばしした際に生じやすい意識に着目し、先延ばしを先延ばし前・先延ばし中・先延ばし後の 3 時点から構成されるプロセス (先延ばし過程) と捉え、先延ばし過程における意識の変化について検討している。しかし、先延ばし過程は 3 時点には収まらず、より複雑な意識変化を伴う可能性がある。特に、「先延ばし後」と、さらにその後の「課題を完了した後 (小浜, 2018)」は現在区別されていないが、否定的感情の強さが異なる可能性がある。本研究では、先延ばし後の意識の変化に着目し、測定時点による否定的感情の強さの違いを検討する。

方 法

参加者 定期試験を実施する授業を受講する大学生 24 名。

質問紙 4 回調査を実施した。調査では、I：定期試験勉強中 (先延ばし後)、II：試験終了直後 (課題完了後 a)、III：試験 1 週間後 (課題完了後 b)、IV：試験 2 週間後 (課題完了後 c) の 4 時点における否定的感情について尋ねた。時点 I・II を第 1 セクション、時点 II・III・IV を第 2 セクションとした。否定的感情を測定するために、全てのセクションで以下の 2 つの尺度を使用した。①先延ばし意識特性尺度のうち「先延ばし後の否定的感情」(小浜, 2010)、4 項目、5 件法。②先延ばし後自動思考尺度のうち「自己行為批判」(林, 2009)、15 項目、5 件法。

結果と考察

先延ばし後と課題完了後の否定的感情の強さの違い 第 1 セクション全てに参加した 23 名のデータを使用した。測定時点を独立変数、否定的感情を従属変数とした、対応のある t 検定を行った (Table 1)。その結果、②「自己行為批判」で先延ばし後の得点が試験終了直後の得点より有意に低かった。したがって、先延ばし後と課題完了後に抱いている否定的感情の強さは異なることが示唆された。先延ばし後より試験終了直後の方が否定的感情が強かった理由としては、試験終了直後に試験の出来不出来を実感し、その際に抱いた否定的感情の強さが、先延ばし後に抱いていた否定的感情の強さを上回った可能性が考えられる。

課題完了後 3 時点の時間経過に伴う否定的感情の変動 第 2 セクション全てに参加した 19 名のデータを使用した。課題完了後 3 時点の否定的感情の強さを比較するため、測定時点を独立変数、否定的感情を従属変数とした 1 要因分散分析を行った (Table 1)。いずれも主効果が有意であったため Holm 法による多重比較を行った。その結果、①「先延ばし後の否定的感情」は試験直後の得点が 1 週間後の得点より高く、かつ 1 週間後の得点が 2 週間後の得点より高かった。②「自己行為批判」は、試験直後の得点および 1 週間後の得点が 2 週間後の得点より高かった。したがって、課題完了後では全体的な傾向として時間経過に伴い否定的感情の強さが低下することが示唆された。

付 記

本研究のデータ収集にご協力いただいた岡崎彩香さん (広島大学) に深く御礼申し上げます。

Table 1 先延ばし後と課題完了後 a における意識の平均値 (SD) と
課題完了後の 3 時点の意識の平均値 (SD) および多重比較

	先延ばし後と課題完了後 a		課題完了後の 3 時点			多重比較 (Holm法)
	先延ばし後 (試験勉強中)	課題完了後 a (試験直後)	課題完了後 a (試験直後)	課題完了後 b (1週間後)	課題完了後 c (2週間後)	
	<i>M</i> (SD)	<i>M</i> (SD)	<i>M</i> (SD)	<i>M</i> (SD)	<i>M</i> (SD)	
先延ばし意識 特性尺度 [先延ばし後の 否定的感情]	1.98 (1.01)	2.15 (1.08)	2.43 (1.30)	2.09 (1.20)	1.63 (0.79)	課題完了後 a>b>c (試験直後>1週間後>2週間後)
先延ばし後 自動思考尺度 [自己行為批判]	2.04 (0.79)	2.43 (0.82)	2.48 (0.84)	2.17 (0.90)	1.76 (0.90)	課題完了後 a, b>c (試験直後, 1週間後>2週間後)