先延ばしの生起に影響する課題の量・期日に関する検討

課題の認知を媒介して

○坪田 祐基

(愛知学泉大学)

キーワード：先延ばし

The amount and due date of issues affecting the occurrence of procrastination

Yuki Tsubota

(Aichi Gakusen University)

Key Words : procrastination

問題と目的

日常生活において、課題や仕事にすぐに取り組めないことは「先延ばし (procrastination)」と呼ばれ、大学生の約8-9割が先延ばしをすることが指摘されている (Ellis & Knaus, 1977)。先行研究では、特性的な先延ばし傾向と様々なパーソナリティや認知能力 (e.g., 完全主義, 自己調整能力, メタ認知能力) などとの関連が指摘されている。一方, どのような課題が先延ばしを生起させるのかといった, 課題の要因についてはほとんど明らかにされていない。坪田 (2018) は, 課題の要因である「量」と「期日」に着目し, 期日が長いと先延ばしをすること, 課題の量と期日によって, 課題の量や期日, 困難度に対する認知が異なることを示唆した。しかし, 課題の要因によって, 課題の認知が変動し, 先延ばしの生起に影響するといった媒介モデルの妥当性は明らかにされていない。本研究では, この点を明らかにすることによって, 先延ばしをさせないためにどのような課題を課し, どのような課題であると認知できれば先延ばしを抑制することができるのかについて示唆することを目的とする。

方法

調査対象者・調査時期 大学生117名 (男性93名, 女性24名) を対象に, 2017年11月に調査を行った。

手続き 場面想定法を用いた。「大学の必修科目の授業でレポート課題が出ました。分量はA4用紙○ページ以上、締め切りは○後です。この課題について、どのように感じますか。」と問い, それぞれの課題に対する先延ばし, 課題の認知を測定した。課題場面は「量 (多: 10ページ, 少: 3ページ) 2水準」と「期日 (遠: 1ヶ月, 近: 1週間) 2水準」の組み合わせ4通りで作成した。

変数 藤田 (2005) の「課題先延ばし行動傾向尺度」を参考に, 9項目で当該課題に対する先延ばしの程度を尋ねた。また, 課題の認知として, 当該課題の量の多さ, 期日の遠さ, 困難度の高さ, 重要性の高さをどのように感じるか, それぞれ1項目で尋ねた。いずれも4件法であった。

結果

各条件の回答を1本のデータとして扱った。課題の要因は, 量と期日をそれぞれダミー変数 (0・1) に変換した。先延ばしは9項目の平均値を条件ごとに算出した。その上で, 課題の要因を独立変数, 課題の認知を媒介変数, 先延ばしを従属変数としたパス解析を行った。その結果をFigure 1に示した。なお, 課題の要因→課題の認知→先延ばしの間は, モデル指定上, 全ての変数間にパスを引いているが, Figure 1では5%水準で有意なパスのみを示した。また, 独立変数間には, 無相関を想定した。媒介変数間には, 課題の要因以外の要因によって相関が生じることが想定されるため, 全ての変数間に誤差相関を想定した。また, 誤差項は省略した。適合度は, $\chi^2 =$

2.913 ($df = 6, p = .820$), $RMSEA = 0$, $CFI = 1$, $SRMR = .012$ であり, 適合は良好であった。さらに, 課題の要因から先延ばしへの直接のパスを追加したモデルでは, $\chi^2 = 0.000$ ($df = 3$)であり, Figure 1との対数尤度比検定の結果は, $p = .405$ であった。

考察

パス解析の結果, 課題の量は期日の認知を媒介して, 先延ばしに負の影響を与えていた。また, 課題の期日は, 期日の認知を媒介して, 先延ばしに正の影響を与えていた。これらのことから, 課題の量を多くするか, 課題の期日を近く設定することによって, 期日を近いと認知させることによって, 先延ばしを抑制できることが示唆された。しかし, 期日の認知を媒介した課題の量の間接効果は-.0156, 課題の期日の間接効果は.0260と大きなものではない。そのため, この結果の解釈には慎重になる必要がある。

また, 重要性は課題の要因にほとんど影響を受けていないが, 先延ばしを抑制する効果を持っている。今後, 課題の重要性の認知が個人差要因も含めて, どのような要因によって高められるかといった研究が行われることが期待される。

今後の課題

本研究では, 性格特性や認知能力, 学力レベルなどの個人差の要因については扱っていない。そのため, 今後は個人差変数を同時に測定し, 課題の要因や課題の認知, 先延ばしの関係性を調整する可能性について検討する必要がある。

また, 本研究では, 課題の要因として, 量と期日を扱ったが, それ以外の要因も考えられる。たとえば, 単純な計算ドリルのような課題なのか, 資料収集など複雑かつ手間のかかる調べ学習などの課題なのかといった課題の質の要因が挙げられる。今後, 量・期日以外の課題の要因について検討する必要がある。

Figure 1 パス解析の結果