



大学生の課題先延ばし行動とその背景 —実際の課題取り組み場面での検討—

相原詩音・我妻那菜



問題と目的

【先行研究1】課題先延ばし傾向に及ぼす学習動機の影響 (小野,2020)

先延ばし傾向尺度や改善の意図と、学習動機尺度の関連を調査

- ◆ 課題先延ばし傾向…**訓練志向**と負の、**自尊志向**と正の関連
- ◆ 改善の意図…**充実・報酬志向**と正の関連

【先行研究2】先延ばしの自己認識と実際の課題取り組みの比較 (石井他,2019)

先延ばし行動傾向尺度と学習履歴を使用し、自己認識と実際の先延ばしを比較

- ◆ 「先延ばさない」と自己認識していた者ほど実際には先延ばしをしていた
- ➔**自己認識と実際の行動は対応しない可能性?**

先行研究を踏まえ…

- ◆ 実際の課題取り組み場面に基づいて大学生の先延ばし行動を観察する
- ◆ 特にどの学習動機が先延ばし行動と関係するのかを検討する

研究1

目的

課題先延ばし傾向と学習動機の関連を再検討する

方法

- 対象者：本学学生117名
- 質問紙の構成：
 - ①課題先延ばし行動傾向(藤田,2005)
 - ②学習動機尺度(市川,1995)
- ★ただし、**報酬志向**には独自の3項目を追加
→分析時には、以下の2因子に分類した

将来報酬志向 (3項目)：

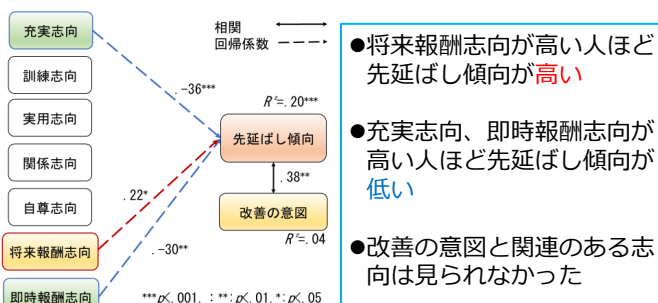
すぐには得られないが将来の仕事面や生活面で利益を得られる

即時報酬志向 (5項目)：

小遣いや褒美などすぐに利益を得られる

- 先延ばしの主観的評価
 - ①先延ばし頻度(やらなければならないことを先延ばしにしてしまうことはありますか)
 - ②改善の意図(先延ばしを改善したいですか)

結果



考察

- 将来報酬のような漠然とした報酬よりも、即時報酬のような目先の報酬のほうがやる気を促進させ、先延ばしを抑制する
- 学習すること自体を楽しいと感じる充実志向は学習に対する意欲が高いため、先延ばししにくい
- 先延ばし傾向を高める(or低める)志向が、必ずしも改善の意図も高める(or低める)とは限らない

研究2

目的

自身が立てた課題取り組み予定をどの程度実行できているかに着目して実際の課題取り組みを調査し、

①学習動機との関連、②課題先延ばし行動傾向で測定された自己認識との対応関係、③先延ばしの原因について検討する

方法

- 対象者：本学の心理学実験実習受講者47名
- 質問紙の構成：**課題提示日とその1週間後の課題提出日**頃の2週間にわたる縦断調査を実施
 - ①**課題提示日の調査項目**：
 - a.研究1と同一の内容と、b.課題取り組み予定についての質問(課題の取り組み予定日、課題提出予定日など)
 - ②**課題提出日以降の調査項目**：
 - a.実際の課題取り組み(実際の取り組み日、課題提出日など)、b.先延ばしの原因(藤田他,2006)による「先延ばし肯定・容認」「興味の低さによる他事優先」「課題困難性の認知」から2項目ずつを抜粋し修正

結果

実際の先延ばしの判断：課題提示から5日目以降について、取り組み予定日ではない日に課題に取り組んでいた人を実際の先延ばしと捉え、この先延ばしの有無により対象者を2群に分けた。

①実際の先延ばしと学習動機

➔上記の2群間で学習動機の差は見られなかった

②先延ばしの自己認識と実際の取り組み

	先延ばしなし (n=18)	先延ばしあり (n=24)
先延ばし傾向	2.81 (0.82)	3.56 (0.54)
先延ばし頻度	3.78 (0.94)	4.67 (0.48)
改善の意図	4.33 (0.59)	4.50 (0.59)

平均値(SD)。不等号はt検定の結果1%水準で有意であったことを示す

➔自身の立てた予定と実際の取り組みのずれをもとに、先延ばしの有無を分類した本研究では、**自己認識と実際の取り組みは対応していた。**

③実際の先延ばし原因

「**興味の低さによる他事優先**」：先延ばしあり>なし
➔実際に先延ばしをした人ほど他事優先をすることが多い

研究2の考察とまとめ

結果①の要因として、実際の取り組みは特定の科目に限定して観察したのに対し、学習動機は普段の学習全般について尋ねたため、関連が見られなかったのではないかと

しかし

結果②で自己認識の先延ばしと実際の取り組みに対応関係が見られたことから、自己認識の先延ばしと関連が見られた学習動機は実際の先延ばしとも関連する可能性がある。

先延ばしを抑制するには…

①研究1で先延ばし傾向と負の関連が見られていた**充実志向・即時報酬志向を高めること**

②**他事優先をしないような計画を立てること**
が有効である