

先延ばしがもたらすネガティブな結果への懸念と 先延ばし時の意識や感情との関連

○長柄明・桑原るり・森田愛子
(広島大学大学院教育学研究科)

問題

先延ばしは、将来起きる否定的な結果（以下、ネガティブ事象）を予測しているにもかかわらず行ってしまうものであり（Steel, 2007）、先延ばし傾向が高い人ほどネガティブ事象を懸念している（長柄・森田, 2018）。長柄・森田（2018）は先延ばし時のネガティブ事象を収集したが、その中には、先延ばし後に生じる「単位を落とす」や先延ばし中に生じる「しなければならない、という不安が続く」などが混在していた。先延ばしの前や最中などの過程で意識や感情が異なることから（小浜, 2010）、ネガティブ事象もその生起タイミングで質が異なる可能性がある。また、先延ばしのそれぞれの過程で生起する意識や感情が特性として測定されていることを考えると、どのタイミングでのネガティブ事象を懸念しているかが、それらの意識や感情と関連しており、本人の先延ばしの特徴を反映している可能性もある。そこで、本研究では、ネガティブ事象をその生起タイミングで分類し、先延ばし過程で生じる意識や感情と関連がみられるかを探索的に検討した。

方法

参加者 大学生 191 名。

調査内容と手続き インターネット調査会社に委託して調査を行った。調査は以下の 3 つから成る。(a) 生起タイミング。ネガティブ事象項目（長柄・森田, 2018）28 項目について、その事象が課題取り組み前（先延ばし中で、課題をやっていないとき）・中（先延ばしをやめて、課題に取り組んでいる最中）・後（課題に取り組み終わった後）のいずれの時点で生じうるか、当てはまる時点をすべて選択させた。(b) ネガティブ事象懸念

度。各ネガティブ事象項目について、先延ばし時にその項目を想定しうるかを尋ね、想定しうる場合にはその事象が気になる程度（懸念度）を「全く気にならない」を 1、「とても気になる」を 5 とした 5 件法で尋ねた。(c) 先延ばし意識特性尺度（小浜, 2010）、42 項目 5 件法。学業に関する先延ばしをした際に生じやすい意識を測定する尺度である。レポートやテストなどの課題準備中に、よく感じる気持ちや考えについて、「課題に取り組む前の気持ち（先延ばし前）」「課題をやっていないときの気持ち（先延ばし中）」「課題に取り組み始めたときの気持ち（先延ばし後）」を尋ねた。

結果と考察

ネガティブ事象項目の生起タイミングとして、最も多くの参加者が分類したタイミングを用いた。課題取り組み前に分類された項目が 4 項目、取り組み中が 20 項目、取り組み後が 4 項目であった。ネガティブ事象の懸念度については、各項目の平均値を算出した上で、上で分類した生起タイミングごとに各参加者の平均懸念度を算出した。先延ばし意識特性尺度については、小浜（2010）にならって各因子の得点を算出した。

生起タイミングごとのネガティブ事象懸念度と、先延ばし意識特性尺度の各因子の関連を検討するため相関分析を行った（Table 1）。ある生起タイミングのネガティブ事象懸念度が高いとそのタイミングの否定的感情が高くなるなどの関連がみられると予測したが、そのようなタイミングの影響はみられなかった。むしろ、懸念するネガティブ事象の生起タイミングによらず、ネガティブ事象を懸念する人ほど先延ばし時の否定的感情や状況の楽観視得点が高いことがわかった。

Table 1
ネガティブ事象の各時点の懸念度と先延ばし意識特性尺度下位因子との相関 ^{**} $p < .01$

	計画性	先延ばし前の 否定的感情			先延ばし中の 否定的感情		先延ばし中の 肯定的感情		先延ばし後の 否定的感情		気分の切り替え
		状況の楽観視	先延ばし前の 否定的感情	状況の楽観視	先延ばし中の 否定的感情	先延ばし中の 肯定的感情	先延ばし後の 否定的感情				
ネガティブ 事象懸念度	課題前	.01	.43 **	.24 **	.44 **	.06	.41 **	-.05			
	課題中	.06	.43 **	.27 **	.55 **	-.03	.57 **	-.11			
	課題後	.03	.38 **	.26 **	.48 **	.00	.49 **	-.10			