

課題遂行のための使用方略と先延ばしとの関連について

—課題遂行時の状況を考慮して—

専 攻 人 間 発 達 教 育 専 攻
コ ー ス 教 育 コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン
学 籍 番 号 M 1 1 0 0 3 B
氏 名 菌 里 奈

1. 問題と目的

学校生活ではレポートや課題、日常生活では家事や部屋の片づけなど、しなければいけないと思

いながらも、先延ばしにしてしまうことがある。このようなことに取りかかるために、人はどうしているのだろうか。また、先延ばしにせずに取り組

りかかることのできる人もいる。先延ばしする人とし

ない人の違いはどこにあるのだろうか。本研究では、大学生のレポート課題を取り上げ、課題遂行時の状況を考慮し、課題遂行のための使用方略と先延ばしの関連について検討する。先延ばしに関連する要因として、認知される課題状況の要因として状況、個人特性の要因として依存性、リテラシーの要因として使用方略を扱い、実際に先延ばしするかどうかと遅延傾向(先延ばししやすい個人特性)との関連を検討する。

課題遂行時の状況において、課題の難易度(難易度H、難易度L)、課題提出の有無が他人に迷惑をかけるかどうか(迷惑H、迷惑L)、課題遂行時の自分自身の忙しさ(多忙H、多忙L)についての3点を操作し、8種類の状況設定を行った。

2. 方法

(1)調査対象：25歳以下の大学生・大学院生 253名(男性112名、女性141名、平均年齢20.3歳(SD=2.01))

(2)調査時期：2012年8月～2012年9月

(3)調査内容：遅延傾向、依存性、日常場面と状況場面ごとの課題遂行時の使用方略についての質問紙調査

3. 結果と考察

(1)依存性と先延ばしとの関連について

課題先延ばしと道具的依存欲求において正の相関が認められた。道具的依存欲求とは、何らかの課題達成のために他者から具体的な援助を得たいという欲求である。このことから、他者に頼りすぎると、自分が課題を達成しようとする意欲が薄れ人任せになり、先延ばしがおこると考えられる。依存性と先延ばしとの関連が示唆されたことから、過度な依存性は先延ばし傾向につながり、不適応的な影響があることが考えられた。

(2)状況の各要因と先延ばしや課題遂行のための使用方略との関連について

先延ばしが生じる状況として、低難易度状況、迷惑をかけない状況、忙しくない状況が示された。これらの状況は、外的な負担が少ないため、状況の楽観視によって先延ばしが行われることが考えられる。

セルフコントロールによる方略(自己完結方略と他者介入方略)は、高難易度状況、迷惑をかける状況、忙しい状況で使用されている。一方、気晴らし方略においては、難易度は関係なく、迷惑をかけない状況、忙しくない状況で使用されている。このことから、方略の性質の違いにより、使用される状況が異なることが明らかにされた。セルフコントロールによる方略は、自己強化や他者の活用によって自発的に自己の行動を統制していく方

略であるが、気晴らし方略は、先延ばし行動としてもとらえることができ、直接的に課題遂行につながらないためであると考えられる。

(3) 個人特性による日常の課題遂行のための使用方略について

遅延傾向、依存性を個人特性と捉え、個人特性による3つの類型(遅延低・依存低群、遅延低・依存高群、遅延高・依存中群)に分類した。

先延ばしする人は、使用方略が気晴らし方略や他者介在方略に偏っていることが明らかにされ、これらの方略は、課題遂行に悪影響を及ぼし、効率の悪い方略である。また、自己完結方略を他の方略より意識して使用する必要がある。

依存性の高い人は、他の方略より他者介在方略を使用することが明らかにされた。また、個人特性による3つの類型において、遅延低・依存高群があることが示されたことから、他者介在方略を使用する依存性の高い人の中には、適度な他者依存であるため、遅延傾向の低い人もいることが示唆された。

(4) 個人特性による状況ごとの課題遂行のための使用方略について

先延ばししない人は、状況にかかわらず気晴らし方略を他の方略より使用しないこと、あるいは使用方略に差がないことが明らかになった。

先延ばしする人は、自己完結方略を他の方略より使用しないこと、状況によって使用方略を変えていることが示唆された。このことは、臨機応変に課題に対応しようとする姿勢とも考えられ、先延ばしをするにもかかわらず、なんとか期限に間に合わせ乗り切っていることが推測される。一方、課題に対する使用方略に一貫性がなく、課題遂行の使用方略が確立されていないことが先延ばしの要因となっているのではないかと考えられる。つまり、衝動的に課題を遂行し、その場その場を乗り切っている様子がうかがえる。そのため、他人に迷惑をかけることやアクションスリップなどに

よるミスが起きる。これらを防ぐために、課題遂行時の使用方略において、自己完結方略をより多く使用することや自分の使用方略のスタイルを確立させ、どのような状況でも自分の使用方略のスタイルで課題に取り組む必要があることが考えられる。

4. 総合考察

本研究の成果として、依存性と先延ばしに関連があること、課題遂行時の状況が先延ばしや使用方略に関連すること、先延ばしする人は日常場面において課題遂行のための使用方略に偏りがあること、状況によって使用方略を変えていることが明らかにされた。

このことから、課題への取り組み方の知識として、方略の的確な使用方法を知ることが、使用方略の偏りを防ぐことや自分に合った使用方略の定着につながり、先延ばしする人の先延ばしを減らすことができるのではないかと考える。

各方略の使用法については、気晴らし方略は、不適応的な影響が示唆された。自己完結方略は、課題遂行に必要であること、他者介在方略は、依存性との関連から適度な他者依存における使用の必要性が考察された。

課題遂行時の状況については、余裕のある状況を楽観視することで、先延ばしが生じていること、使用方略においても余裕のある状況で気晴らし方略が使われることが示された。そのため、提出期限を早めるなど、状況を操作し楽観視できない状況を作り出すことによって、先延ばしを減らすことができるのではないかと考えられる。

今後の課題として、「先延ばし」の意味の再考、考慮する状況要因の検討、使用方略の考察法、調査対象者の検討、質問紙調査の限界などがあげられる。

主任指導教員 中間玲子
指導教員 中間玲子