

先延ばし行動と無気力感、及びストレスの関係

B33104 牧田 紘幸

研究史

日々の生活の中で、やらなければならない事先延ばしにしてしまい後悔をした経験があるが、ついつい先延ばしにしてしまうことは多々ある。そういった先延ばし行動は、人類にとって身近な問題である。

藤田・岸田 (2006) は、大学生の課題に対する先延ばし行動の原因と先延ばし行動の関係について検討し、課題先延ばし傾向と約束時間への遅延に共通した原因は、「興味の低さによる多事優先」であることを明らかにした。

松原 (2005) は、無気力な子供が増えてきて不登校、ひきこもり、ニートもふえて社会問題になっているとし、子供の中には勉強、生活、友人関係、スポーツなど何事に対しても感情が動かなくなってしまう者もあり、そのような状態を無気力 (apathy)、無関心として毎日、ブラブラして、日常生活に対しても不規則で、だらしがなく、何事に対しても興味や関心を持たずに、自分で問題解決する能力に乏しく意欲がない状態と説明した。そのような場合、趣味、特技がなく、将来への生きる目標も持てない。食べて、排泄して、寝て起きる。友人との共通話題もなく学習意欲もなく、不登校である場合も多いとした。上記の研究から、興味の低さにより多事を優先して行うことは、課題や日常生活等の無気力感が先延ばしに行動に影響する可能性が指摘できる。

目的

上記の研究で明らかになった原因に加え、最近の大学生が先延ばし行動をする原因を新たに特定することは、大学生の日常生活や、学習活動を有意義なものにするために効果的な情報を提供することになる。さらに、先延ばし行動を予防できる可能性を見出すことができれば、先延ばし傾向に悩む学生や社会人にとって有益な情報になる。また、学生から社会人へと変わる転換期とも呼べる日常生活を送る中で、そういった刺激による先延ばし行動への影響も予測できるため、ストレスも剰余変数として検討する。

そこで、本研究では、先延ばし行動と無気力感、及び大学生が日常生活で遭遇するであろうストレスとの関係について検討することを目的とした。

仮説

仮説 1. 無気力感が高い人ほど、課題先延ばし傾向が高い。

仮説 2. ストレッサーが高い人ほど、課題先延ばし傾向が高い。

方法

4年制大学の学生 101 名 (男性 44 名・女性 57 名・平均年齢 19.37 歳) を分析対象として調査を行った。調査は平成 28 年 11 月 25 日午後の講義時間中に一斉に実施し、授業終了後に回収した。

調査用紙は無記名で、②無気力感尺度 (19 項目) 下坂 (2001) ①課題先延ばし傾向尺度 (13 項目) 藤田 (2005) ③対人・達成領域別尺度 (60 項目) 高比良 (1998) の順に配置し、A3 番の用紙 1 枚に両面印刷した。

結果

結果 1

先延ばし傾向と無気力感の関係を検討することを目的として、先延ばし傾向尺度の各因子 (課題先延ばし、約束事への遅延) に対して、「自己不明瞭」、「他者不信・不満足」、「疲労感」を説明変数とする重回帰分析を行った。まず、課題先延ばしに対して重回帰分析を行った結果、表 1-1 のように、自己不明瞭、疲労感において有意な偏回帰が見られ、決定係数は 0.149 であった。次に、約束事への遅延に対して重回帰分析を行った結果、表 1-2 のように、いずれの説明変数においても有意な偏回帰は見られなかった。なお、決定係数は 0.117 であった。この分析により得られた結果から、自己不明瞭感、疲労感が高い人ほど課題先延ばし傾向が高いことがわかり、仮説は一部支持された。

表 1-1 課題先延ばしに対する重回帰分析の結果

要因	自由度 d.f	パラメータ 推定値	標準化偏 回帰係数 β	t 値	p
自己不明瞭	1	0.309	0.278	2.52	0.014*
他者不信・不満足	1	-0.220	-0.204	-1.91	0.059
疲労感	1	0.136	0.230	2.05	0.043*
R ²			0.149		0.001**

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

表 1-2 約束事への遅延に対する重回帰分析の結果

要因	自由度 d.f	パラメータ 推定値	標準化偏 回帰係数 β	t 値	p
自己不明瞭	1	0.242	0.205	1.82	0.07
他者不信・不満足	1	0.085	0.074	0.68	0.50
疲労感	1	0.089	0.142	1.24	0.22
R ²			0.117		0.007**

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

結果 2

(1) 先延ばし傾向とストレスとの関係 (重回帰分析)

先延ばし傾向とストレスとの関係を検討することを目的として、先延ばし傾向尺度の各因子に対して、ストレスとして「対人 NLE」、「達成 NLE」、「対人 PLE」、「達成 PLE」を説明変数とする重回帰分析を行った。その結果を下記に示す。まず、課題先延ばしに対する重回帰分析を行った結果、表 2-1 のように達成 NLE、達成 PLE において有意な偏

回帰が見られ、決定係数は0.182であった。次に、約束事への遅延に対する重回帰分析を行った結果、表2-2のように達成NLEでのみわずかに有意な偏回帰が見られ、決定係数は0.112であった。この分析により得られた結果から達成領域においてネガティブ、ポジティブどちらかのライフイベントを多く体験した人は、その先3か月程は先延ばし傾向が高くなるということが分かり、仮説は一部支持された。

表2-1 課題先延ばしに対する重回帰分析の結果

要因	自由度 d.f	パラメータ 推定値	標準化偏 回帰係数 β	t 値	p
対人NLE	1	-0.015	-0.093	-0.74	0.462
達成NLE	1	0.059	0.321	2.73	0.008**
対人PLE	1	0.014	0.057	0.47	0.642
達成PLE	1	-0.082	-0.440	-3.43	0.0009***
R²			0.182		0.0007***

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

表2-2 約束事への遅延に対する重回帰分析の結果

要因	自由度 d.f	パラメータ 推定値	標準化偏 回帰係数 β	t 値	p
対人NLE	1	0.030	0.180	1.37	0.173
達成NLE	1	0.049	0.250	2.04	0.044*
対人PLE	1	-0.021	-0.095	-0.75	0.457
達成PLE	1	-0.009	-0.046	-0.34	0.731
R²			0.112		0.022*

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

(2) ストレッサー高群、低群における先延ばし傾向の比較 (t 検定)

課題先延ばし傾向の因子ごとに、対人・達成ライフイベントの4つの因子それぞれの高群と低群の課題先延ばし傾向の差について、平均得点を用いてt検定を行った。表3はこの検定結果を表に表わしたものである。

① 課題先延ばしとストレスの検定結果

課題先延ばしと対人NLEの高群と低群におけるt検定の結果、高群と低群の間には有意な差が見られなかった。

(t(93)=-0.79,n.s.) 課題先延ばしと達成NLEの高群と低群におけるt検定の結果、高群と低群の間には有意な差が見られなかった。(t(87)=0.58,n.s.) 課題先延ばしと対人PLEの高群と低群におけるt検定の結果、高群と低群の間には有意な差が見られなかった。(t(91)=-1.70,n.s.) 課題先延ばしと達成PLEの高群と低群におけるt検定の結果、高群と低群の間に有意な差 (t(82)=-3.07,p<.01) が見られた。

② 約束事への遅延とストレスの検定結果

約束ごとへの遅延と対人NLEの高群と低群におけるt検定の結果、高群と低群の間には有意な差 (t(93)=2.63,p<.01) が見られた。約束ごとへの遅延と達成NLEの高群と低群におけるt検定の結果、高群と低群の間には有意な差 (t(87)=2.61,p<.05) が見られた。約束ごとへの遅延と対人PLEの高群と低群におけるt検定の結果、高群と低群の間には有意な差が見られなかった。(t(91)=0.07,n.s.) 約束ごとへの遅延と達成PLEの高群と低群におけるt検定の結果、高群と低群の間に有意な差が見られなかった。(t(82)=0.83,n.s.)

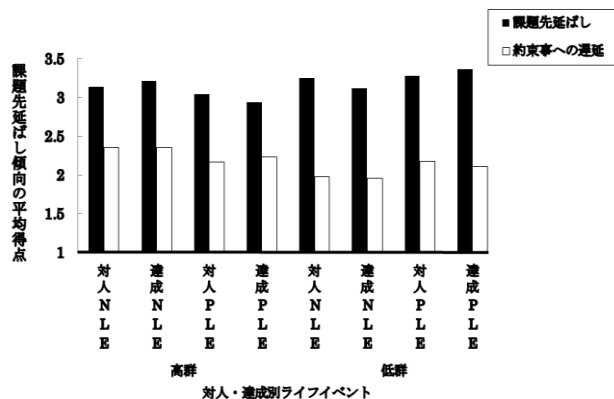


表3 課題先延ばし傾向と対人・達成ライフイベントにおけるt検定の結果

	課題先延ばし			約束事への遅延		
	自由度 d.f	t 値	p	自由度 d.f	t 値	p
対人NLE	93	-0.79	n. s.	93	2.63	0.009**
達成NLE	87	0.58	n. s.	87	2.61	0.011*
対人PLE	91	-1.70	n. s.	91	-0.07	n. s.
達成PLE	82	-3.07	0.003**	82	0.83	n. s.

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

考察

仮説1は部分的に支持された。有意な偏回帰が見られた項目の結果から、将来の目標がない、物事に前向きに取り組む意欲がない、日ごろ目的がなく、自分がだらけていると感じている、毎日の生活で疲れを感じている、日々の生活で体がだるいと感じている、多忙な毎日で疲れて何もしたくなくなる、といった生活感情を感じている人ほど、やらなくてはいけない課題を先延ばしにする傾向がある。ということが明らかになった。仮説2もまた、部分的に支持された。すなわち、過去3か月の間に、達成領域のライフイベントを経験している人ほど課題先延ばし行動傾向が高まり、中でも肯定的なライフイベントに着目すると、多く経験した人のほうが、少なく経験した人よりも課題先延ばし行動傾向が高くなるため、勉強、課題、試験、仕事、研究等がうまくいった経験を3か月の間にたくさんすると、その後、先延ばし行動傾向が高まりやすいということが言える。本研究から導き出される先延ばし行動傾向の予防法としては、将来の目標を立てたり、目的を持つことを大切にし、前向きに物事に取り組んだり、疲労を体や精神にためないよう心掛けることが効果的と言える。

参考文献

- ・藤田正・岸田麻里 (2006) 大学生における先延ばし行動とその原因について 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 15, 71-75.
- ・松原 達哉 (2005) 無気力の原因と指導 <http://repository.ris.ac.jp/dspace/bitstream/11266/4987/1/shinrikiyo_003_051.pdf> (2016年12月15日)
- ・下坂 剛 (2001) 青年期の各学校段階における無気力感の検討 教育心理学研究, 2001, 49, 305-313
- ・高比良 美詠子 (1998) 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究 第14巻第1号 12-24