

理学相通信

夏休みに入り、約 1 ヶ月が経ちました。夏休みといえば、自由研究などの多くの課題がつきものですが、大学（院）生になった今も、試験勉強や論文執筆など、夏にはやるべきことがたくさんあると思います。こういったタスクは、早く終わらせた方がいいとわかっているけど、ついつい先延ばしにしてしまうこともありますよね。今回のぷちっと心理学では、先延ばしという現象について紹介します。



ぷちっと心理学

— 先延ばし —

先延ばしとは

「何らかの達成する必要がある目標を後回しにする現象」(Lay, 1986)

- ・ 先延ばしは、学業成績や自己評価、精神的健康と関連する
- さらに、認知や感情の組み合わせによって、4つのタイプに分類される

先延ばしに関する4つのタイプ (小浜, 2023)

計画タイプ

- ・ 計画的に先延ばしをすることで、感情が安定し、目標が明確になりやすいタイプ
- ✓ 学習成績や自己評価が高い

ネガティブ感情タイプ

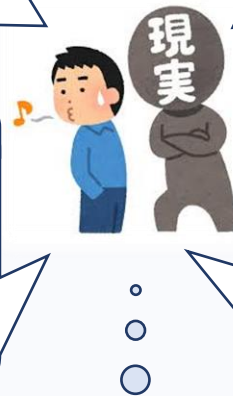
- ・ 先延ばしを通して、常にネガティブ感情が生じやすく、他人からの評価を気にしやすいタイプ
- ✓ 精神的な不健康を招きやすい

切り替えタイプ

- ・ 先延ばしをしてもネガティブな感情が生じづらく、気分を切り替えて課題に取り組めるタイプ
- ✓ 精神的健康が高い

楽観タイプ

- ・ 先延ばし前は楽観的で、先延ばし中にポジティブ感情が生じるタイプ
- ✓ 先延ばし後にネガティブ感情が生じ、学習成績が低下しやすい



自分のタイプを理解しておくで、よりストレスなく課題に取り組めるかもしれませんね！！

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話 (052-747-6709) または メール (ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp) で連絡をください

相談申し込みフォーム→

