

# 自己制御能力が先延ばし行動に及ぼす影響の検討

吉 田 恵 理

吉田 恵理

## 要旨

我々が社会生活を営む上で、状況に応じて行動や内的状態を調整する心理過程を自己制御と呼ぶ。自己制御の中でも、行動の始発・抑制両方の制御の基礎となる実行注意の効率を表し、動機づけ、行動、情動についての意識的な自己制御過程の概念はエフォートフル・コントロールと呼ばれ、その個人差が認知能力を反映する行動に与える影響の検討がなされている。

本研究では自己制御が個人の生活において影響を及ぼすと考えられる日常生活として先延ばしに着目し検討を行った。先延ばしとは取り組むべき必要性のある物事を先送りにする行動と定義されており、こうした先延ばしは学生のほとんどが経験している一般的な行動である一方で、抑うつや不安、学業成績の不振等の心理的な問題に繋がる不適応的な行動として捉えられている。しかし近年では先延ばしの適応的な側面に着目した検討も行われているものの、一貫した知見は得られていない。

そこで本研究ではエフォートフル・コントロールの高低が先延ばしの頻度および先延ばしの結果としての適応性にどのような影響を及ぼすかについて、面接調査法を用いて検討することを目的とした。

女子大学生19名を対象に面接調査を実施した。エフォートフル・コントロール尺度得点と先延ばし尺度得点の高低によって参加者を4群に分け、日常生活の中で起こりうる先延ばし行動や複数の課題の重みづけなどの観点より「部屋の片付けと課題」「主な先延ばし行動」「課題の難易度と着手する順番」「課題を貸した人物との関係性と着手する順番」「先延ばしに関するエピソードと自己評価」「先延ばしのメリット・デメリット」の6つの質問項目を設けインタビューを行った。その後、それぞれの群ごとの行動や認知の特徴について考察を加えた。

その結果、先延ばしに至る背景や課題の重み付け等は群ごとに異なる特徴が示された。また、先行研究やそれぞれの群ごとの特徴から4つの群はそれぞれ「能動的先延ばし群」、「制御型非先延ばし群」、「受動的先延ばし群」、「嫌悪型非先延ばし群」と命名され、エフォートフル・コントロールが先延ばしの適応性を予測する一因となりうることが示唆された。

## 1. 問題と目的

### 1-1 先延ばし

日常生活の中で、やらなければならない学習課題や仕事への着手、また様々な雑用を何らかの理由によって遅らせることがある。このような取り組むべき必要性のある物事を先送りにする行動は「先延ばし (procrastination)」と呼ばれており、こうした先延ばしを行いやすい個人の特性は「先延ばし傾向」と呼ばれている (Lay, 1986)。学生の約75%が自分に先延ばし癖があると自覚している (Potts, 1987) 等、先延ばしは学生をはじめとした多くの一般人が経験する一般的な行動である一方で、不適応的な側面が強調される文脈で語られることが多い行動である。慢性化することにより、学業達成の低下などの外的適応の低下や心身の不健康の増悪などの内的適応の低下に繋がることが多く知られており、先延ばしをしたことによる罪悪感や自己効力感の低下など先延ばしそのものが問題となっている場合や、抑うつや成績不良、授業に付いていけないという主訴の背景に先延ばしがある場合など、その問題は多岐に渡ると考えられる。つまり、先延ばしは誰もが経験しうる一般的な行動でありながらも、個人の適応に大きく影響を及ぼし、臨床的に援助の対象となる心理的な問題の一つとして捉えることができると考えられる。

これに対して、先延ばしをすることが課題へのやる気を促進させる場合もあるとする視点から、近年では先延ばしの持つ適応的な側面を強調している立場の研究もなされている。

Chu & Choi (2005) は、従来検討されてきた先延ばしであり、不適応的な側面が強調された「受動的先延ばし (passive procrastination)」とは異なり、意図的に行い課題の達成を促進する「能動的先延ばし (active procrastination)」という概念を提唱した。ここで示される先延ばしでは、

吉田 恵理

従来に示されてきた自己効力感の低さや学業成績の不振などの不適応的な指標との関連性は見られないばかりでなく、情動調節対処的な側面を有する可能性 (Neil, 2006) や、従来の研究とは逆に、自己効力感の高さや学業成績の良さなどの適応的な指標と関連する可能性 (Chu & Choi, 2005) が指摘されている。また、当面の課題をしないという点で先延ばしと共通する気晴らし (distraction) は、当面のストレス以外に注意を向ける情動調整方略であり、課題への不安や恐れを緩和する効果があると考えられる (及川, 2003)。

しかし、このような考えはまだあまり一般的であるとはいえない。先延ばしは多くの文脈で改善すべき悪癖であるとされ、先延ばしを個人のプランニングに取り入れることで適応を高めている実際の例や、結果としての不適応と適応を分ける要因についての検討は十分ではないと考えられる。先延ばしの適応的な側面について検討を行いその知見を広めることは、先延ばしに対するネガティブな先入観を改善し、先延ばしを行うことでさらに自責感や自尊感情が低下する悪循環の改善に繋がることが期待される。

しかし、これまで行われていた先延ばし研究の多くでは、先延ばしの頻度や性質について一次元的な検討がなされていたために、どのような場合に先延ばしが適応的に機能するのか、また、どのような場合に先延ばしが不適応的に機能するのかについての知見が不十分であった。

また、先延ばし行動のような日常生活内で見られる行動に対する介入においては、実際にどのような考えを持ちどのような行動をとったのかという質的な側面や、個人の認知的能力などについて多角的に検討していく必要があると考えられる。しかし、先延ばしの先行研究、特に日本においては質問紙研究が主流であり、先延ばし行動の実際を詳細に検討する質的な側面や、個人の能力などの認知的な側面について様々な視点や立場からの検討はまだ不足している状況であると考えられる。

## 1-2 先延ばしに関連する要因としての自己制御とエフォートフル・コントロール

我々が社会生活を営む上では、自己の欲求や感情を意図的に制御することによって、様々な状況に応じた行動を行うことが必要とされる。状況に応じて行動や内的状態を調整する心理過程を「自己制御 (self-regulation)」と呼ぶ。

先延ばしに関連する自己調整学習の構成要因である自己制御能力の個人差として、「エフォートフル・コントロール (effortful control)」という概念が提唱されている (Rothbart, Derryberry, & Posner, 1994)。エフォートフル・コントロールは「実行注意 (executive attention) の効率を表す概念であり、顕現して継続中の反応を抑制し、非顕在的な反応を開始したり、計画を立てたり、誤りを検出したりするための能力」と定義されている。この実行注意は行動の始発・抑制両方の制御の基礎となると考えられており、Rothbart, Ahadi, & Evans (2000) により作成されたエフォートフル・コントロール尺度は、「行動抑制の制御」、「行動始発の制御」、「注意の制御」の3つの下位尺度で成っている。行動抑制の制御は「不適切な接近行動を抑制する能力」と定義され、状況に応じて実行注意により能動的・意図的に行動を制御し、思考や感情を制御できているという主観的な感覚を生じさせる (Eisenberg, Smith, Sadovsky, & Spinrad, 2004)。行動始発の制御は「ある行動を回避したい時でもそれを遂行する能力」、つまり「やりたくないが、やらなければならないことはやる」と定義されている (山形・高橋・繁舂・大野・木島, 2005)。また注意の制御は「必要に応じて、集中したり注意を切り替えたりする能力」と定義されている。このように、エフォートフル・コントロールは実行注意の個人差を中心に、動機づけ、行動、情動についての意識的な自己制御過程 (山形ら, 2000) をまとめた概念であるということができ、質問紙調査において性格特性や主観的な感情状態と多く関連が見られている以外にも、実験的なアプローチを通して、その個人差が認知能力を

反映する行動に与える影響の検討がなされている。

Chu & Choi (2005) が示したような先延ばしを能動的に使用し課題を高いレベルで達成する群においては、先延ばしは一般的に言われるような自己制御の失敗ではなく、自らの行動を計画した上であえて先延ばしを行っていることが予想される。また、その場合自分の過去の行動の結果や将来計画についての見解はより肯定的なものになることが予想される。そこで本研究では自己制御能力の個人差であるエフォートフル・コントロールの高低が先延ばしの頻度および先延ばしの結果としての適応性にどのような影響を及ぼすかについて、詳細に検討するためにインタビュー調査を用いて検討することを目的とし検討を行った。

## 2. 方法

### 2-1 倫理的配慮

面接調査では、面接を開始する前に書面と口頭にて、調査の目的を簡単に説明し、先延ばし行動や過去の経験について詳細を聞くことに対する了承を得た。その際、話したくないこと等は話さなくてもよいこと、不快に感じた場合にその場で面接を終了できることを伝えた。また、調査結果を研究以外で使用することはなく、論文上には個人情報や個人を特定できる内容は載せないことを伝えた。なお本研究は、平成25年度聖心女子大学修士論文研究に関する認可申請書の許可を得ている。

### 2-2 面接調査協力者および調査時期

事前に配布した質問紙の得点によって選出された19名(19-22歳)であった。エフォートフル・コントロール尺度得点(以下EC得点)と先延ばし尺度得点のそれぞれについて上位25%を高群、下位25%を低群とした。その2尺度の得点の組み合わせによって参加者を4群に群分け

し、それぞれの群に該当する参加者にインタビューを行った。面接調査は2013年7月27日から10月19日にかけて実施した。

## 2-3 使用尺度

### ①先延ばし尺度（GPS）日本語版

Lay（1986）の先延ばし尺度をもとに、林（2007）が日本語版を作成した計13項目の尺度を使用した。回答は5件法で求めた。

### ②成人用エフォートフル・コントロール尺度

Rothbart et al.（2000）の作成した成人版気質尺度 Adult Temperament Questionnaire のエフォートフル・コントロールに関する35項目をもとに、山形ら（2005）が日本語版を作成した尺度を使用した。回答は5件法で求めた。

## 2-4 面接調査内容

質問項目は、質問紙調査の記述内容や藤田・岸田（2006）による先延ばしの背景についての先行研究などを参考に「部屋の片づけと課題」「主な先延ばし行動」「課題の難易度と着手する順番」「課題を課した人物との関係性と着手する順番」「先延ばしに関するエピソードと自己評価」「先延ばしのメリット・デメリット」の6項目を設けた。

## 2-5 調査手続き

面接調査の協力を依頼し任意で参加を表明した者を対象に、面接調査を実施した。インフォームド・コンセントを取った後に、質問紙への回答を求めた。質問紙の回答が終わり次第、軽い雑談の時間を3～5分とった後に面接調査を行った。

調査時間は質問紙の回答が約5分、面接が10～16分であった。

また、面接のインフォームド・コンセントを取る際に録音を拒否した協力者が1名おり、その内容は本研究では取り扱わないものとした。

### 3. 結果と考察

インタビューで得られた回答を、EC 尺度得点と先延ばし尺度得点の高低による4群に分けて検討した際に、各群に特徴的にみられた回答内容について引用し考察を加えるものとする。なお、発話内容について、特に特徴的であると判断される部分には下線を引くものとする。

#### 3-1 EC 高群 - 先延ばし高群 (4名)

この群は、自分が自分の行動を主体的にコントロールしているという実感を持ちながらも先延ばし傾向が高いと回答したグループである。「部屋の片づけと課題」のどちらを優先するかという質問においては、この群に特有であった回答として、始めから部屋の片づけのみを行うのではなく、課題の難易度を見極めてから部屋の片づけに移行するという回答が2名にみられた。ここから自己の能力の限界を予測する能力の高さ(Dunlosky & Metcalfe, 2009)などのメタ認知能力の高さがうかがえる。また、4例全てにおいて気持ちの整理に言及されていた。この群においては、部屋の片づけを課題からの逃避としてではなく、課題に着手するための準備として使用していることがわかる。

先延ばしの際に行う行動としては「気晴らし」という言葉が多く語られた。「気晴らし」は「他のことを考える、または何かの活動に従事することにより、問題から注意をそらすこと」(Stone & Neale, 1984)と定義され、コーピングの一つとして位置づけられている。及川・林(2010)によれば、気晴らしに集中することで肯定的情動が高まり、その結果として問題解決が促進される。EC 得点の高いこの群においては、気晴らしとしての先延ばし行動に集中し、また課題に着手する際には注意を切り替えて課題に集中することで気晴らしを課題の達成に役立てていると考えられる。なお、先延ばし行動の区切りは、EC 高群では外部からの刺激に頼らず決定されている。

「初めから(テレビドラマを) 1話観たらレポート書こうって決めてから観ます」

後述の項目5「先延ばしエピソードの想起」時にも「自分の中の締め切り」について数人が触れていたが、エフォートフル・コントロールの高さは内的な動機づけによる適切な締め切り設定を可能とし、先延ばしをするという選択の適応的な機能に関連すると考えられる。また、小浜(2010)は、先延ばし前に時間を決めて先延ばしをすることを意識する計画性が生じているほど、先延ばし後に肯定的感情が生起し、課題へのやる気が出ることを意味する気分の切り替えが生じると示唆している。

また、課題の難易度と優先順位に関しては、この群のみに、課題を同時進行するという回答がみられた。エフォートフル・コントロールの下位項目として「必要に応じて、集中したり注意を切り替えたりする能力」である「注意の制御」がある(山形ら, 2005)が、この回答からはその能力の高さが読み取れる。「違う方をやっているとアイデアが浮かぶかもしれない」と課題に対して前向きな気持ちを持っていることから、エフォートフル・コントロールの高さが不安や抑うつと負の相関を示すという先行研究(山形ら, 2005)を支持する結果であると言えるであろう。

先延ばしに関するエピソードでは、4人に共通した答えとして先延ばし傾向を自分の特性として受け入れているということが挙げられる。また、先延ばしした課題の達成の度合いを成功体験として受容している傾向や、先延ばし行動をしたことによる後悔をした経験の少なさがうかがえる。

先延ばしのメリットについては、以下のような回答が得られた。

「メリットは…ある程度先延ばすと、なんだろう、課題をすること以外の選択肢がなくなるというか、逃げられなくなるから集中できますね」

この回答は Chu & Choi (2005) の能動的先延ばしの概念と類似して

吉田 恵理

いると考えられる。特に、「締め切り間近に仕事をすることは私にとって大変な苦痛である（逆転項目）」などのプレッシャー志向と、「やる気を最大にするために意図的に課題を先延ばす」などの計画的な行動の決定の2つの下位項目に当てはまるといえる。ここから、エフォートフル・コントロールが高く先延ばしを多くする群はChu & Choi (2005)の提唱する能動的先延ばしに当てはまると考えられ、エフォートフル・コントロールの高さは先延ばしの効果的な使用の予測因子となりうると考えられる。

しかし、能動的先延ばし使用者も先延ばしのネガティブな側面は感じているというPark & Sperling (2012)の指摘通り、先延ばしのデメリットも同時に挙げられた。

「全く焦らないといたら嘘になるし…早くやった方が心に余裕ができる気もする」

周囲からの反応を気にしつつも先延ばしを続けることや、先延ばしをしない方が良いのではないかと思いつつも先延ばしを常にするという回答内容からは、先延ばしを絶対的に肯定しているわけではない様子が読み取れる。ここから、現在は先延ばしの否定的な意味づけに繋がる経験がなされていないために先延ばしを積極的に行っている可能性が示唆される。今後、先延ばしによる周囲からの信用の低下や、締め切りへの予期しない遅延が起こった場合にこの群の先延ばしに対する認知と先延ばしの頻度が変化するのかを検討する必要があると考えられる。

### 3-2 EC高群 - 先延ばし低群 (5名)

この群は、自分が自分の行動を主体的にコントロールしているという実感を持ち、先延ばしをあまり行わないグループである。藤田・岸田(2006)などの従来の研究における「先延ばし低群」であるといえる。

部屋の片づけと課題では、5人中4人が課題を優先すると回答し、1人は部屋は普段から片付いており特別片づける必要はないと回答した。この群では、行動は常に自己の意思によりコントロールされており、エフォートフル・コントロールの高さが先延ばしの頻度の少なさに影響を与えていると考えられる。また、他者からの評価を優先するという趣旨の回答が全ての質問項目においてみられた。

多く行う先延ばし行動に関する質問には、2名が「先延ばしはしない」と回答した。また、課題の難易度は低い方から着手するという回答が3名、高いと思われる方に着手し難易度を見極めてから低い方に移るといった回答が2名から得られた。

主な先延ばしエピソードとしては、この群の2名のみ家族や友人の失敗から学びを得る「他人の失敗」についての回答がみられた。他人の失敗の記憶により先延ばしをしないという回答からは、自分の記憶のみならず他人の記憶を想起する中で教訓や洞察を引出し記憶の意味づけを行い、行動に反映しているということが確認された。

先延ばしのメリット・デメリットについては、メリットは浮かびにくい様子が見受けられた。この群では先延ばし行動はネガティブなものとして一次的に認知されている傾向が読み取れる。先延ばし行動はしない方がいいものであると認識され、またエフォートフル・コントロールが高いために自分で不適切だと思われる行動を行うことはないということが示唆された。

### 3-3 EC低群 - 先延ばし高群（6名）

この群は自分が自分の行動を主体的にコントロールしているという実感をあまり持たず、先延ばしを高頻度で行うグループである。従来の研究で多く扱われてきた先延ばしの使用者であるといえる。

部屋の片づけと課題の質問に対する回答内容では、他者からの評価を気にする一方で、課題をやらなければならないと思いつつもなかなか

吉田 恵理

着手できない焦りがみられた。また、行動に伴う後悔や自己否定の気持ち回答された。先延ばしの中でも、課題をやろうと決めてから実際の着手までに時間がかかる人々では自己評価の低さが多く報告される(Ferrari, 2001) という先行研究を支持した結果であると考えられる。

部屋の片づけを優先する内容の回答においても、「他に気になっていることがあるとずっと気になってしまう」ために「課題をやりようと思いつつも」部屋の片づけを優先している。ここから、部屋の片づけを気分の切り替えに利用していた EC 高 - 先延ばし高群に比較して、片づけをすることがネガティブな気持ちの生起に関連している様子が伺える。気になったことがあるとそちらに着手せずにはいられないという傾向は、エフォートフル・コントロールの低さ、特に不適切な接近行動を抑制する能力の貧弱さによるものであると考えられる。

先延ばしのエピソードについては、先延ばし後の後悔の感情の生起が6名全員から報告された。また、メリットとデメリットに関する回答では、この群からは先延ばしに関するメリットは語られたものの、その後すぐに打ち消すようにデメリットを語る傾向がみられた。

先延ばし高群に該当しながらも「もう先延ばしはしません」と入室時に訴えていた参加者の先延ばしエピソードも語られた。この参加者は質問紙回答後、面接調査までの期間に先延ばしを後悔する失敗行動があり、一時的に自己評価が著しく下がった状態であると考えられる。自伝的記憶の研究では、今後自分がその出来事から影響を受けたと意味づけたり、自分を象徴する出来事として認識したり、その出来事を繰り返し鮮明に想起することが、様々な機能を発揮すると述べられている(佐藤, 2007)。この先延ばしによる失敗の記憶の反芻を繰り返した上でそれを行動に反映させた場合に、この参加者は後述の EC 低 - 先延ばし低群の様相を呈することが予想される。

### 3-4 EC 低群 - 先延ばし低群 (4名)

この群は、自分が自分の行動を主体的にコントロールしているという実感をあまり持たず、なおかつ先延ばしをあまり行わないグループである。

課題と部屋の片づけについての設問では、4名全員が課題を優先すると回答し、「部屋の状態は誰も見ていない」「片づけなくても困ることはない」といった内容が3人から語られた。ここから、他者評価を気にするが、他者の目に触れない部分には関心が薄い様子が読み取れる。

語られた先延ばしエピソードは、失敗経験がある2名と、他者からの評価を気にする2名に分類された。自分を定義する記憶である自己定義記憶を検討した Thorne, McLean & Lawrence (2004) などの研究では、達成感や楽しい経験に関連する記憶よりも、葛藤や緊張を含む経験の記憶の方が意味づけされやすく、ネガティブな経験から教訓を学ぶということが指摘されたが、この群では過去の何らかの失敗経験から学習した結果、先延ばしを行わないものの自己評価も低いという特性を獲得したと考えられる。

### 3-5 結果のまとめ

EC 高 - 先延ばし高群は、意図的に先延ばし行動を行うことにより課題へのやる気を促進させていたといえる。また、自分の能力に対する信念があると考えられる。これは Chu & Choi (2005) の提唱した能動的先延ばし使用者の特徴にほぼ一致したといえるため、この群は「能動的先延ばし群」と命名する。

EC 高 - 先延ばし低群は先延ばしをせず、プランニング能力やメタ認知能力の高さと関連した回答のパターンを示した。社会的望ましさが最も高いと考えられるこの群は、従来の先延ばし低群の特徴を示しているとともに高い自己制御能力を保持していると考えられるため、「制御型非先延ばし群」と命名する。

EC 低 - 先延ばし高群は、意図しない先延ばしを行い、その結果否定的

吉田 恵理

な自己認知に結びついている。これは従来検討されてきた先延ばしの特徴を有すると考えられるため、「受動的先延ばし群」と命名する。

EC低 - 先延ばし低群は、過去の失敗経験や他人からの評価を気にするために、先延ばしを行わない。先延ばしをすることに対する抵抗感が見られるため、「嫌悪型非先延ばし群」と命名する。

#### 4. 討 論

以下、エフォートフル・コントロールと先延ばしの適応性との関連、先延ばしエピソードの想起と意味づけ、社会への示唆、今後の展望と課題の順序で考察を行う。

##### 4-1 エフォートフル・コントロールと先延ばしの適応性との関連

本研究では先延ばしの結果の適応性に影響を及ぼす要因として自己制御の個人差であるエフォートフル・コントロールの概念に着目し検討を行った。先延ばしの使用状況とエフォートフル・コントロールの高さの組み合わせによって4群に群分けし検討を行ったところ、各群に特徴的な回答内容がみられた。

まず、EC高群 - 先延ばし高群と、EC低群 - 先延ばし高群はその回答内容により、それぞれ Chu & Choi (2005) の提唱した能動的先延ばし、受動的先延ばしという群分けの特徴に合致すると考えられるため、それぞれ能動的先延ばし群、受動的先延ばし群と命名された。両群とも先延ばしの頻度は共通して多いものの、能動的先延ばし群においては先延ばしは意図的に使用されることで気持ちの整理として機能し、課題へのやる気や集中を促進していた。これに対して受動的先延ばし群では先延ばしは意図しない行動として行われ、後悔、反省などの否定的認知に結びついている。つまり、先延ばしの能動的使用を可能にするのはエフォー

トフル・コントロールの高さであるということがここから示唆される。

EC得点が高い2群では、いずれも自己の能力や状況を総合的にモニタリングしてその後の行動を決定するということについて語られた。これはエフォートフル・コントロールとメタ認知の関連を示唆しているといえる。メタ認知とは自分自身の「認知についての認知を意味するもの(三宮, 2008)」であり、メタ認知的知識、メタ認知的モニタリング、メタ認知的コントロールの3つの側面を持つ。先延ばし行動の生起にはこの3つが関連していると考えられる。Dunlosky et al. (2009)によれば、メタ認知的知識とは認知について人々が持っている事実や信念などの知識であり、メタ認知的モニタリングとはある特定の認知活動の継続的な進捗状況や現在の状態を査定あるいは評価することである。また、メタ認知コントロールとは認知活動を中断したり、それを続けると判断したり、途中でそれを変更したりするといったように、進行中の認知活動を調整することに関係している。エフォートフル・コントロールが高い2つの群では、課題の進捗状況や自分の能力を適切に評価した上で課題に着手する適切なタイミングを判断していると考えられる。特に能動的先延ばし群においては、メタ認知によって先延ばしをプランニングの中に取り入れているといえるであろう。藤田(2010)は努力調整・モニタリング方略やプランニング方略を使用する人ほど課題先延ばしをしにくいということを明らかにしたが、本研究ではモニタリング能力が高い故に先延ばしを能動的に行う群の存在が示唆された。

反対に、先延ばしを行わない嫌悪型非先延ばし群でも自己評価の低さがみられた。この群では他者からの評価を気にする傾向や、失敗行動に対する自伝的記憶が行動に原因を及ぼしているなどの傾向が確認され、先延ばしの頻度と適応性の負の関連について言及されてきた多くの先行研究に反する結果が得られた。以上の点から、個人の適応性には先延ばしの頻度よりエフォートフル・コントロールが深く関連していることが示唆された。また、全ての人において先延ばしを行わないことと課題の

吉田 恵理

高程度の達成が結びつくわけではなく、間際の方がやる気が出る、早めに少しずつ着手するのが向いているなどプランニングには個人に合った形がある。そのため、個人に合った先延ばしの使用を考える上でエフォートフル・コントロールは重要な概念であるといえよう。

#### 4-2 先延ばしと自己許容

本研究で想起された先延ばしのエピソード19例において、完全に先延ばしを肯定的に捉えている回答は得られなかったといえる。能動的に先延ばしを行っているとは推測される能動的先延ばし群においても、「性格は直らない」、「早くやっても変わらないだろう」など先延ばし行動そのものに対する肯定的意識よりも、先延ばしをしている自分に対しての許容についての回答であった。その上で、先延ばし行動によって課題のやる気を高めていると回答しているのである。このことから、先延ばしエピソードそのものよりも、その行動をどう意味づけているかが適応性に及ぼす影響に関連していると推測される。

先延ばし行動をしたことに対する自己許容 (self-forgiveness) の重要性について論じている研究もある。Wohl, Pychyl, & Bennett (2010) は、大学生を対象に縦断研究を行うことで、前に行った先延ばし行動の自己許容を行うことが後に行う先延ばしの否定的影響やその頻度を減少させると示唆した。反対に、先延ばしする自分を許容しないことにより、問題のある先延ばしは継続して行われるということも述べられた。

以上から、先延ばしによる不適応に苦しむ人の援助においては、延ばし行動の低減を強制するよりも、先延ばし行動をポジティブに意味づけする認知の変容を援助するなど、自己許容を高める介入が必要であるといえよう。例えば、Chu & Choi (2005) の能動的先延ばしの概念を説明する、先延ばし行動をした時の気持ちの振り返りを促すことにより、先延ばしが気晴らしとして働いていたという意識を強めるなどの働きかけが考えられる。

### 4-3 今後の課題と展望

本研究においては、先延ばしの適応性を予測する要因としてエフォートフル・コントロールを取り上げ、複数の課題はあるものの、量的、質的両方の調査を行うことで、先延ばしのより詳細な背景と行動パターンを検討することができた。先延ばしは個人によって学業課題への取り組みを促進させることがある一方、当事者本人を苦しめる不適応的な影響性を有するリスクのある行動ともなりうる。先延ばしのプロセスには多くの要因が関連していると考えられるが、今後も、どのような背景でどのような意図を持って先延ばしが行われた場合に適応性に影響するのか明らかにしていくことが重要な課題といえる。

#### 参考文献

- 及川 恵・林潤一郎(2010). 気晴らし方略が問題解決に及ぼす影響—大学生の学業ストレス場面における検討— パーソナリティ研究, 19, 170-173.
- 及川 恵(2003). 気晴らしの情動調節プロセス—効果的な活用に向けて—教育心理学研究, 51, 443-456.
- 小浜 駿(2010). 先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化の検討 心理学研究, 81, 339-347.
- 佐藤浩一(2007). 自伝的記憶の機能と想起特性 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, 56, 333-357.
- 佐藤浩一(2008). 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美(編著) 自伝的記憶の心理学 北大路書房, 60-75.
- 三宮真智子(編)(2008). メタ認知—学習力を支える高次認知機能 北大路書房, 17-37.
- 清水 裕(1994). 失敗経験と援助行動意図との関係について—低下した自尊感情回復のための認知された援助の道具性—実験社会心理学研究, 34, 21-32.
- 林潤一郎(2007). General Procrastination Scale 日本語版の作成の試み—先延ばしを測定するために— パーソナリティ研究, 15, 246-248.
- 林潤一郎(2013). 精神的不健康に至る先延ばしの認知行動モデルの構築と検証—先延ばし前後の認知プロセスに着目して—東京大学大学院博士論文

吉田 恵理

- 藤田 正 (2005). 先延ばし行動と失敗行動の関連について 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 14, 43-46.
- 藤田 正 (2008). 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 17, 125-128.
- 藤田 正 (2010). メタ認知的方略と学習課題先延ばし行動の関係, 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 19, 81-86.
- 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.
- 村上裕樹・濱本珠詠・大平英樹 (2009). 実行注意の個人差が行動・思考の抑制機能に及ぼす影響 感情心理学研究, 17, 143-147.
- 山形伸二・高橋雄介・繁榊算男・大野 裕・木島伸彦 (2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 14, 30-41.
- 吉田恵理 (2012). 先延ばし傾向と楽観性および時間的展望の関連について 聖心女子大学心理教育相談所臨床発達心理学研究, 11, 18-27.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “Active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145, 245-264.
- Dunlosky, J., & Metcalfe, J. (2009). *Metacognition*. Sage Publications (ダンロスキー・J・メトカルフェ・J., 湯川良三・金城光・清水寛之 (訳) (2010). *メタ認知—基礎と応用* 北大路書房)
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). Effortful Control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. 259–282.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness and time limits on ‘working best under pressure.’ *European Journal of Personality*, 15, 391-406.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer. (本明寛・春木豊・織田正美監訳 (1991). *ストレスの心理学 [認知的評価と対処]* 実務教育出版)
- Neil, A. (2006). *The Now Habit : A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. New York : Penguin Group.

- Park, S. W. & Sperling, R. A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, 3, 12-23.
- Potts, T. J. (1987). Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. *Dissertation Abstracts International*, 48, 1543.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- Rothbart, M. K., Derryberry, D., & Posner, M. I. (1994). A psychobiological approach to the development of temperament. Individual differences at the interface of biology and behavior. Washington DC: *American Psychological Association*. 83-116.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination : Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31.
- Stone, A. A. & Neale, J. M.(1984). New measure of daily coping : Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906.
- Thorne, A., McLean, K. C., & Lawrence, A. M.(2004). When remembering is not enough : Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality*, 72, 513-541.
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study : How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808.

付記：本論文は平成25年度聖心女子大学修士論文の一部に加筆・修正したものであり、日本パーソナリティ心理学会第24回大会にて発表した内容と一部重複するものです。本研究を行うにあたり、個別インタビュー調査にご協力をいただいた方々に深く感謝いたします。