

Title	心理的リアクタンスを活用した先延ばし行動の改善手法に関する研究
Author(s)	劉, 俊
Citation	
Issue Date	2023-03
Type	Thesis or Dissertation
Text version	author
URL	http://hdl.handle.net/10119/18279
Rights	
Description	Supervisor: 西本 一志, 先端科学技術研究科, 修士(知識科学)

心理的リアクタンスを活用した先延ばし行動の改善手法 に関する研究

2110199LIUJUN

School of Knowledge Science,
Japan Advanced Institute of Science and Technology

個人が特定の自由を侵害されたときに喚起される、自由回復を志向した動機的状态は心理的リアクタンスと呼ばれている。本研究では、心理的リアクタンスの反発力を活用し、先延ばし行動をする人たちに対して、自由を規制する教示を行うことで、先延ばし行動を改善させる手段の実現に向けた基礎的な調査を行なった。実験1では、通常とは逆の心理的リアクタンスの効果があるのかを調査するため実験を実施した。実験1の結果では、心理的リアクタンスが生じてない、被験者は実験実施者と教示した通りの結果となった。実験1の中での実験者からの直接的な教示によって心理的リアクタンスを生じさせることは難しいということがわかった。

実験2では、実験1を改良するため、実験者が与えるのではなく、実験アシスタントという第三者が与える手法を採用した。アシスタントが個人的な都合によって提出時間の制限を被験者に要望することで、被験者の課題提出時間にどの程度影響を与えるか調査を行った。

実験の結果, あまり関係が無いはずの第三者からの心理的リアクタンス教示によって, 先延ばし行動を抑制するポジティブな効果が得られる可能性が示唆された.