JAIST Repository
https://dspace.jaist.ac.jp/

| | |
|---|---|
| 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) |

JAIST
JAPAN
ADVANCED INSTITUTE OF
SCIENCE AND TECHNOLOGY

Japan Advanced Institute of Science and Technology

修士論文

# 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

2110199　LIUJUN

主指導教員　西本　一志

北陸先端科学技術大学院大学

先端知識科学研究科

令和５年２月

# Research on the Technique of Improving Procrastination Behavior by Using Psychological Reactance

LIU JUN

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

February 2023

**Keywords:** Affirm and tolerate delay, Rebound force, Procrastination Behavior, Psychological Reactance

The motivational state that is aroused when an individual's specific freedom is violated, and which is oriented toward restoring freedom, is called psychological reactance. In the present study, we investigated the improvement of procrastination behavior in procrastinators by teaching them to regulate their freedom, taking advantage of the repulsive force of psychological reactance. The results of this study showed that those with high levels of procrastination took more time to submit their work than did members of the same group. However, they took less time than the control group, which did not use any other psychological reactance. The psychological reactance instruction from an unrelated third party had a positive effect on the suppression of procrastination behavior. Finally, psychological reactance was shown to be useful in getting people to submit their assignments faster in the short term.

# 目　次

**第１章 はじめに** ..... **1**

1.1 研究背景 ..... 1

1.2 研究目的 ..... 1

1.3 論文の構成 ..... 2

**第２章 関連研究** ..... **2**

2.1 先延ばし行動 ..... 2

2.2 心理的リアクタンス ..... 3

**第３章 実験１の実施** ..... **5**

3.1 仮説 ..... **错误!未定义书签。**

3.2 実験１：実験者による心理的リアクタンス教示が先延ばし行動に与える影響 ..... **错误!未定义书签。**

3.3 実験手順 ..... 5

3.4 結果と考察 ..... 8

**第４章 実験２：第三者による心理的リアクタンス教示が先延ばし行動に与える影響** ..... **10**

4.1 実験手順 ..... 10

4.2 結果 ..... 13

**第５章 考察** ..... **16**

**第６章 今後の展望** ..... **18**

**謝辞** ..... **19**

**参考文献** ..... **20**

**付録** ..... **I**

# 図　目　次

図 1 実験 1 の結果．縦軸は実験開始から課題を提出するまでに経過した時間（分）
.....8
図 2 実験 2 実施日のスケジュール.....10
図 3 実験 2 の結果．縦軸は実験開始から課題を提出するまでに経過した時間（分）
.....13

# 表　目　次

表 1 各個人における先延ばしの程度測定アンケート[10] ..... 6
表 2 実験２のアンケート２ ..... 12
表 4 12:00 より前または後に提出した人数 ..... 14
表 3 グループ C の等分散を仮定しない検定結果 ..... 14
表 5 カイ二乗検定の結果 ..... 14

# 第1章 はじめに

## 1.1 研究背景

日常生活の中で，やらなければならない課題やタスクに素早く取り組むことは難しく，後でやろうと先送りしてしまうという場面にしばしば遭遇する．このような私たちがよく経験する行為は先延ばし行動と呼ばれ，しなければならない課題や約束事になかなか手を付けられず，期日間近まで先延ばしにしてしまうことを指す[1].

先延ばし行動は人のパフォーマンスの低下や，身体的・精神的な健康の損失といった悪影響を発生させる[2]．たとえば，先延ばしした結果，課題の提出期限に間に合わなかったり，間に合ったとしても完成度が低かったりするなどの問題が発生する．特に近年では，大学生の日常生活における，学習課題の先延ばし行動について，多くの論文で報告されている（たとえば[1]）．そのため，親や教師は子供や学生に対して，先延ばしをせずすぐに行動するよう指導するが，ほとんどの場合効果が無く，むしろこのような指導が逆効果となることが多い．ゆえに，先延ばし行動を抑制するための効果的な手段が求められる．

## 1.2 研究目的

本研究では，先延ばし行動を抑制する手段の実現を目指している．その手段として，心理的リアクタンスの活用を試みる．心理的リアクタンスとは，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態である[3]. つまり，個人が行動をする自由が侵害されたと認識した場合において，個人は自らの自由の感覚を取り戻すために，制限された行動とは逆の行為を行ってしまうように動機づけられる現象である．あるいは，個人に何かを強制すると，その個人は強制されたことに対する興味が低下する状態である．類似した概念として「反発力」が挙げられる[4].

先述した，先延ばし行動をしないように指導するとむしろ逆効果になってしまうのは，この心理的リアクタンスに大きな原因があると考えられる．本研究では，この心理的リアクタンスを逆手にとって，やるべきことを「やらないでよい，やるべきで

はない」というように仕向けることで「じゃあ，やろう」というポジティブな心理的リアクタンスを引き起こし，先延ばし行動を抑制する手法について検討する．

今までの研究では，心理的リアクタンスで先延ばし行動の肯定や容認が低くなるに有効性があるかどうかという研究はまだ検討不足である．そのため本研究は先延ばし行動がある人に対して，心理的リアクタンスを用いた規制的な教示を実施することによる，課題の提出完了の促進，そして先延ばし行動の改善への効果の有無について明らかにする．

## 1.3 論文の構成

本研究は本章を含め，全 5 章により構成される．第 2 章では関連研究として，先延ばし行動の改善研究案の紹介と心理的リアクタンスの反発力を紹介する．第 3 章では本研究にて提案する改善手法と実験 1 実施の流れと結果について説明する．第 4 章では，実験 1 の上に改善した実験 2 を行った実験 2 の構成，実験デザインの考え，実験結果と考察について説明する．第 5 章は実験に対し考察を述べる．最後に第 5 章は今後の展望という本研究が全ての述べたこと．

# 第2章 関連研究

## 2.1 先延ばし行動

先延ばし行動の原因に関する先行研究として，「興味の低さによる他事優先」や「先延ばし肯定・容認」，「課題困難性の認知」の 3 因子があることが明らかになっている[1]．また，学習課題先延ばし傾向とその原因の関係を調べるために両者の相関を調査した結果，大学生の学習課題先延ばし行動において最も大きな影響をもたらす原因は，課題に対する興味の低さから他の作業を優先して行うことであることが明らかになっている[1]．

先延ばし行動の一因である，「興味の低さによる他事優先」に対処するための改善システムがいくつか提案されている．例えば，先延ばし行動改善のためのゲーミフィ

ケーションを活用したタスク管理システムの研究が行われている[5]. このシステムは, iPhone 用のアプリケーションとして開発された．具体的には，タスクを細分化し，サブタスクが完了するたびにポイントが貯まり，貯まったポイントを使って自分が設定した報酬と交換できるという簡単なゲーム要素を含むタスク管理システムである．このシステムを使った実験の結果，タスクを早期に開始することに効果的であることが示されたが，タスクを早期に完了させることには必ずしも効果的とは言えないことが明らかになった.

やらなければならない必須タスクに後回しになってしまうことが多い問題を改善するために，長時間や短時間休憩による，やる気低下防止支援システムが検討されている[6]．この研究では，やる気の低下を抑えることで，作業を休んだ後も同等のやる気で作業を開始できるシステム TRing を提案した．TRing は，作業部屋に設置された NFC リーダーに，利用者が身につけている指輪をかざすことによって，自身の休憩時間を任意に設定し，その時間をディスプレイ上で表示するというシステムである．利用者が設定した休憩時間がユーザー以外の人にも見えることと，および休憩中に身につけている指輪が頻繁に視界に入ることによって，作業のやる気向上を支援している.

そして徳田らが先延ばし行動を改善支援するため，Irma システムを開発した[7]. Irma システムは、部屋の家具やユーザーの PC に設置されたセンサーから情報を取得し、ユーザーの行動履歴を可視化する．それによると、行動を可視化することで、ユーザーに注意を促し、自発的な行動を誘発することができる. 日常生活において、Irma システムを長時間使用することで負荷が軽減され、グラフの可視化によりユーザーの自発的な行動が促進される.

## 2.2 心理的リアクタンス

心理的リアクタンスの具体的な例として，深田[8]の内容を説明する．マージャンを非常に好む N 氏は，毎週日曜日に雀荘通いをつづけ，それは夫人がいくら皮肉を言っても続いている．しかし，ある日曜日の朝，いつものようにマージャンに出かけようと起きてきたN氏に対して，夫人は「あなた，今日はいつものように必ずマージャンをしに行って下さいね, 今日は高校時代の仲良しの友人が家に来るから.」と伝えた.

通常であれば，夫人の制止を振り切ってマージャンに出かけるN氏であるが，今日に限ってぐずぐずしていて，「今日はどうしても見たい番組がある.」といい，いつまでたっても出かける素振りを示さなかった.

この例において N 氏はいつも自分にマージャンをする自由，しない自由と家にいる自由，いない自由の全てが自分にはあると信じている．その日に夫人の話によって，①マージャンをしなければならない（強制），②家から出てなければならない（強制）．はN氏にとって家にいる自由とマージャンをしない自由が侵害された．すなわち，N氏は①マージャンをする自由としない自由．②家にいる自由といない自由は全て自分が選択できると信じている．しかし，夫人の話によってN氏の①マージャンをしない自由，②家にいる自由を脅かされた．N氏は行動をする自由が侵害されたと感じ，心理的の反発力で自由を取り戻すために，制限された行動とは逆の行為を行ってしまった．あるいは，N氏への行動の強制によって，マージャンに対する興味が低くなったと考えられる.

Hong らは，心理的リアクタンス特性と作業への教示に関する抵抗感の関係性について調査を行った[9]．その結果，リアクタンス特性の弱い（反抗傾向が低い）人は説得が高圧的な場合に抵抗するのに対し，リアクタンス特性の強い（反抗傾向の高い）人は説得が高圧的でなくても抵抗を示すことが示された．つまりこの結果は，無用な反発を避けるためには必要以上に高圧的にならないようにすべきであることを示唆している．また今城の研究では，リアクタンス特性の強い人は穏やかな助言・説得に対してさえも反発することが示されている[10].

# 第3章 実験１：実験者による心理的リアクタンス教示が先延ばし行動に与える影響

## 3.1 実験の目的

通常の心理的リアクタンスは, 課題や仕事などのやるべきことを「早くやるように」と指示されることで，やる気を失ってやらなくなってしまう現象をいう．これは，課題や仕事を「いつ行うか」についての自由を,「早く行う」方に制限されることで行動の自由を侵害されたと感じ，侵害された自由を回復するために「早く行わない」という行動をとろうとする結果であると解釈される. 一方本研究では, やるべきことを「早くやらないように」と逆の指示を与えることで，むしろ早くやってしまおうという心理を引き出すことができるのではないかと考えている．つまり,「いつ行うか」についての自由を「遅く行う（早く行わない)」方に制限することで，その侵害された自由の回復のために「早く行う」という行動をとろうとするのではないかという仮説である．

そこで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の実験を実施した．実験 1 では，被験者に対して実験者がこのような指示を与えることで心理的リアクタンス効果を単純に引き出せるかどうかを検証した.

## 3.2 実験手順

実験 1 では，実験者が直接的に与える心理的リアクタンス教示が，被験者の作業完了時間に与える影響について調査を行った．実験 1 では，合計 30 人が被験者として実験に協力した. この 30 人を 3 つのグループ A~C に分けるために, 表 1 に示す General Procrastination Scale を日本語化したアンケート[11]を実施し，各被験者固有の先延ばし傾向を測定した．このアンケートでは，先延ばし行動を測る内容の質問を 13 問提示し，被験者は各設問に対して 5 段階評価で回答した．アンケートで得られた結果から，各被験者の先延ばし行動傾向のスコアを求め，ランク付けした．次に，このランク付け結果に基づき，被験者を 3 つのグループ A~C に分けた．その際，各グループ

で先延ばし傾向の分布が均等になるように振り分けた．

実験は，被験者全員を集めて一斉に開始した．まず実験課題を提示した後，グループ毎に後述する心理的リアクタンスを生じるような教示を個別に行い，被験者の任意の時間に課題を実施してもらった．与えた実験課題は，先延ばし行動と集中力の関連性についての論述である．作業時間として，9:00～17:00 の 8 時間を指定し，この間の任意の時間に課題を完成させて提出するように求めた．グループごとの与えられた教示は以下の通りである：

グループ A：今日は忙しく，いろいろスケジュールをたてているかもしれません

**表 1 各個人における先延ばしの程度測定アンケート[10]**

| | 質問内容 |
|---|---|
| 質問1 | もっと前にやるはずだった物事に<br>遅れて取り組んでいることがよくある |
| 質問2 | 仕事や学業に関するメッセージ<br>（メールやLINEなど）にはすぐに対応する |
| 質問3 | そこまで大変でない仕事でさえ、終えるまでに何日<br>もかかってしまう |
| 質問4 | やるべきことを始めるまでに時間がかかる |
| 質問5 | 旅行に行く際、出発時刻ぎりぎりに到着する |
| 質問6 | 土壇場でやるべきことに追われず、<br>あらかじめ出発の準備ができる |
| 質問7 | 何らかの作業の期限が迫っていても、それ以外のこ<br>とに時間を費やしてしまうことがよくある |
| 質問8 | 期限に余裕をもって物事を片付けられる |
| 質問9 | ぎりぎりになって誕生日プレゼントを<br>買うことがよくある |
| 質問10 | 必要なものでさえ、ぎりぎりになって購入する |
| 質問11 | その日のうちにやろうと計画していたことの大半は予<br>定通りことができる |
| 質問12 | いつも「明日からやる」と言っている |
| 質問13 | 決まった時間までに、<br>すべき仕事を完了させることができる |

が，このレポートはできるだけ早く提出してください．

グループ B : 今日は忙しく，いろいろスケジュールをたてているかもしれませんが，このレポートにはいつでも都合の良い時間に提出してください．

グループ C : 今日は忙しく，いろいろスケジュールをたてているかもしれませんが，このレポートはできるだけ後で提出してください．

グループ B に与えた教示は，被験者の自由を侵害しないので，心理的リアクタンスを生じない．グループ A と C に与えた教示は，被験者の自由を侵害する（侵害の方向性は逆）ので，心理的リアクタンスを生じると思われる．なお，提示した実験課題は，20 分程度で終了する内容である．20 分という比較的短い時間に設定した理由は，課題の完了に要する時間と締め切り時間の差が大きいほど，先延ばししてしまう可能性が高いと考えたためである．

課題が完成した後 2 回目のアンケートを被験者に記入してもらう，主に心理的リアクタンスが被験者の心理上に変化をもたらしたかどうかを調べるため，2 回目のアンケートは「計画性」，「先延ばし前の否定的な感情」，「先延ばし後の否定的な感情」，「先延ばし中の否定的な感情」，「先延ばし中の肯定的な感情」，「状況の楽観」，「やる気が出る」の 7 つの因子で作成した．

なお，実験終了後，被験者には 1 時間分の作業の報酬として謝金を支払った．

## 3.3 結果と考察

実験 1 の結果を，図 1 に示す．図 1 の縦軸は，実験開始時刻から被験者が与えられた課題を提出するまでに経過した時間（分）である．結果として，グループ A の提出までの時間が最も短く，次にグループ B が短く，グループ C の提出までの時間が最も長くなった．つまり全体的な傾向として，被験者らは与えられた教示どおりの行動をとっており，心理的リアクタンスを生じるような教示を与えたグループ A と C のいずれについても心理的リアクタンスが生じたとは言えない結果となった．

実験 1 では心理的リアクタンスが生じず，教示した通りの結果となったのは，ある程度予想の範囲であった．今回の作業は，謝金が支払われる実験の中で行われた作業であるため，被験者らには「実験に参加し，謝金を受け取る以上，実験者の教示に従うべきである」という意識が当然働く．そのため，教示に対してたとえ心理的リアク

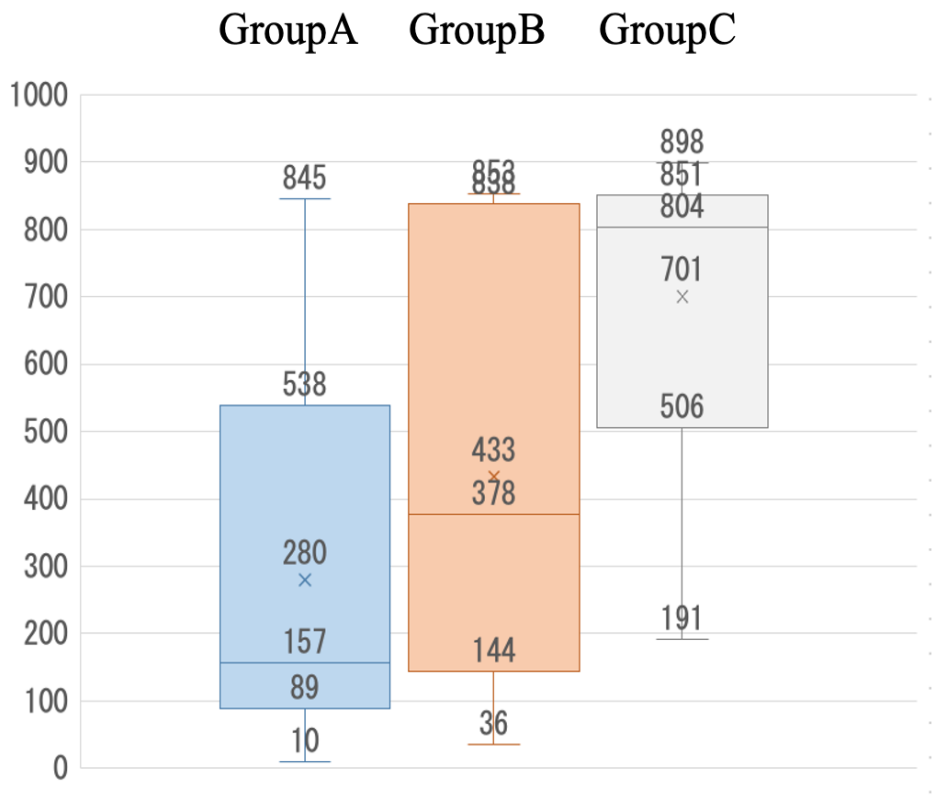


**図 1 実験 1 の結果．縦軸は実験開始から課題を提出するまでに経過した時間（分）**

タンスを感じたとしても，それをそのまま行動に反映させるケースは少ないと思われる．ゆえに，実験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．そこで，次章に示す実験 2 では，この点を改良して実験を行った．

# 第4章 実験 2：第三者による心理的リアクタンス教示が先延ばし行動に与える影響

## 4.1 実験の目的

実験 2 では，実験 1 の結果に基づき，心理的リアクタンスを与えるような教示を，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．実験の開始後に，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．

## 4.2 実験手順

実験 2 でも 30 名の被験者を採用した．実験開始前に，実験 1 と同様に表 1 に示す事前アンケートを実施し，各被験者の先延ばし行動傾向でランク付けを行い，その結果に基づき，各グループで先延ばし傾向の分布が均等になるように被験者を 3 つのグループ A~C に分けた．

図 2 に示したように，被験者への実験の説明は，被験者の開始時刻を一致にするた

| 時間 | 主催者 | 関係薄いアシスタント |
|---|---|---|
| 8:40～8:55 | ①実験課題の説明<br>②開始時間と締切時間の提示<br>③一言でアシスタントを紹介する | 何もしない |
| 9:00～17:00 | 何もしない | 9:05各グループに教示を送る<br>グループA：私は午前中に用事があって忙しいので，できるだけ12時より後に提出してください<br><br>グループB：私は午後に用事があって忙しいので，<br><br>できるだけ12時までに提出してください<br>グループC：何も言わない |
| 17:00～ | アンケートの配布 | 何もしない |

**図 3 実験 2 実施日のスケジュール**

め，オンライン環境で実施した．被験者全員に 8:40 に指定したオンラインミーティングサイトに集合してもらって実験内容の説明を行った．そして 9:00～17:00 の任意の時間に課題を実施して提出するように求めた．また，説明の最後で，実験を手伝うアシスタントを紹介し，完了した課題は実験者にではなくアシスタントにオンラインで提出するように教示した．その後，9:00 に実験を開始した．ただし，実際の課題の着手時刻は，各被験者の任意である．

実験開始から 5 分後に，アシスタントからグループ A と B に属する被験者に対してメッセージを送った．グループ A に対しては，「個人的な用事があるので，できるだけ 12 時以降に提出してください」と依頼した．グループ B に対しては，「個人的な用事があるので，できるだけ 12 時までに提出してください」と依頼した．グループ C に対しては，何もメッセージを送らなかった．

全ての実験が終了し，課題の回答を収集したのち，実験者から被験者全員に対して表２に示すアンケートを配布し，回答してもらった．なお，実験終了後，被験者には 1 時間分の作業の報酬として謝金を支払った．

表 4 実験２のアンケート２

| 設問 | 因子 |
|---|---|
| 1 今回の課題を後回しにしてもいいと楽観的に考えていた<br>2 今回の課題はぎりぎりにやってもどうにかなると思っていた<br>3 締め切りの直前まで「今すぐ課題をやらなくてもいいだろう」と思い、提出を先延ししても大丈夫だと思っていた<br>4 時間がまだあると思ったので，今回の課題にはすぐ身が入らなかった<br>5 今回の課題の完成時間に対しての見通しが甘かった | 状況の楽観視 |
| 6 今回の課題にまだ着手していない間，罪悪感を覚えた<br>7 今回の課題にまだ着手していない間，劣等感を感じた<br>8 今回の課題にまだ着手していない間，自分が嫌になった<br>9 今回の課題にまだ着手していない間，なんとなく焦りを感じてしまった<br>10 今回の課題にまだ着手していないことを自覚したとき，落ちこんだ<br>11 今回の課題にまだ着手していない間，どうも落ち着かなかった | 先延ばし中の否定的な感情 |
| 12 別の作業をしているとき，今回の課題に着手していなくても気楽であると感じた<br>13 別の作業をしているとき，今回の課題のことを考えずリラックスできた<br>14 今回の課題に着手せずに遊んでいた時，開放感を感じた<br>15 今回の課題に着手せずに遊んでいても，目の前のことは楽しめた | 先延ばし中の肯定的な感情 |
| 課題に思う | |
| 16 アシスタントの要求を聞いた後、今回の課題を早く片付けようと思ったか？<br>17 アシスタントの要求を聞いた後、今回の課題を後回しにしてもいいと思ったか？<br>18 アシスタントの要求を聞いた後、どんな気持ちでしたか？<br>19 アシスタントの要求を聞いて、今回の課題の開始が前倒しになったか？ | |

# 4.3 結果

## 4.3.1 課題提出までの経過時間

課題提出までの経過時間に関する結果を図 3 に示す．図 3 の縦軸は，実験開始時刻から被験者が与えられた課題を提出するまでに経過した時間（分）である．図から，提出時間に関する傾向として，アシスタントから 12:00 以前の提出を依頼されたグループ B が全体として最も早く提出し，その次は 12:00 以降の提出を依頼されたグループ A，もっとも遅かったのはアシスタントからのメッセージが無かったグループ C であった．ただし，分散分析を行った結果，グループの主効果は有意ではなかった．た

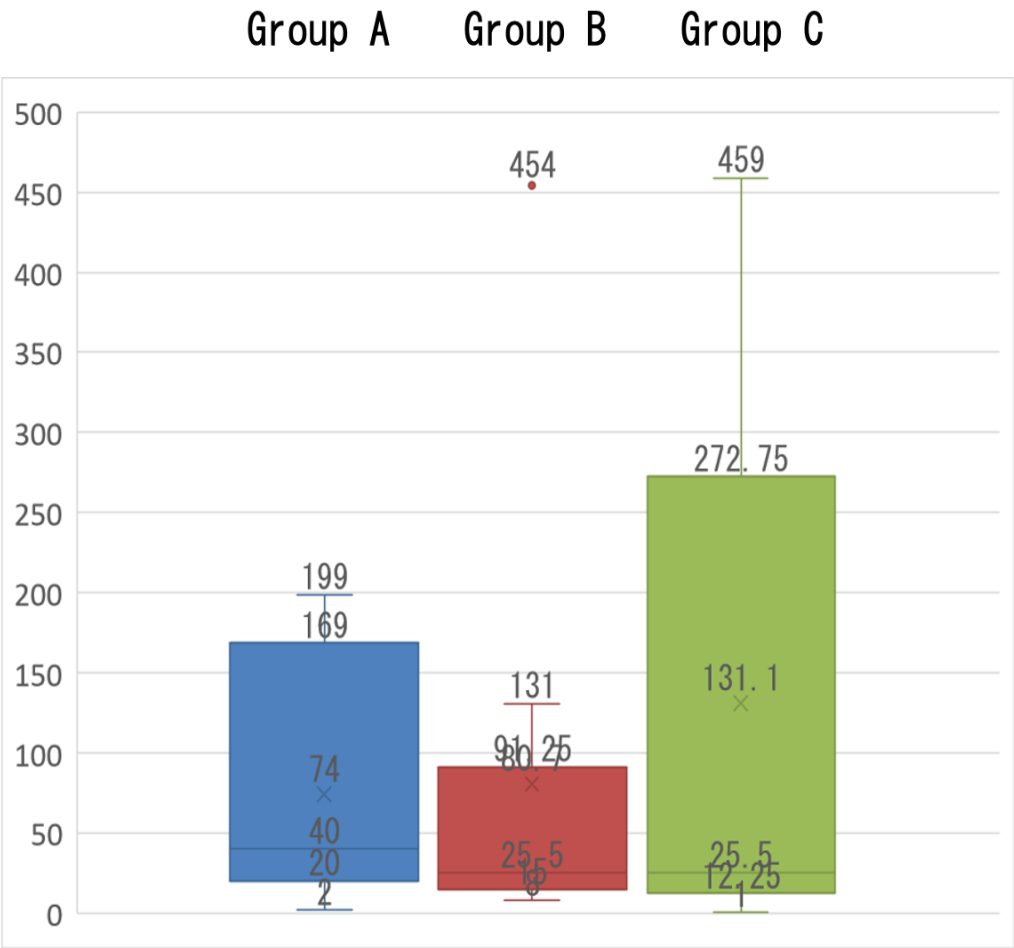


図 5 実験 2 の結果．縦軸は実験開始から課題を提出するまでに経過した時間（分）

だし，特にグループ C においてデータの散らばりが大きく，グループ間での等分散性が仮定できない可能性があるため，表３のように Welch の検定も試みたが，やはり有意差は認められなかった.

表 10 グループ C の等分散を仮定しない検定結果

| 等分散を仮定しない検定 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 手　法 | F　値 | 自由度1 | 自由度2 | P　値 | * : P<0.05 ** : P<0.01 | |
| Welch | 0.4848 | 2 | 16.0460 | 0.6246 | | |
| Brown-Forsythe | 0.5720 | 2 | 21.4503 | 0.5728 | | |

表 7 12:00 より前または後に提出した人数

| グループ | A | B | C |
|---|---|---|---|
| 12:00 より前 | 9 | 9 | 6 |
| 12:00 より後 | 1 | 1 | 4 |

また，アシスタントからの依頼では 12:00 以前・以後で時間制限を指示したので，各グループで 12:00 よりも前または後に提出した人数を表４に示す. 表４の結果から，アシスタントからのメッセージが無かったグループ C では，12:00 以前と以後の提出数がほぼ同程度であったのに対し，アシスタントからの依頼があったグループ A と B では，ともに 12:00 よりも前に 10 人中 9 人が提出を完了していた. 今回の実験では，実験１と同様に，事前に全被験者の先延ばし傾向を測定し，３つのグループの先延ばし傾向分布が等質になるように被験者を分けている．それゆえ，アシスタントからの

表 13 カイ二乗検定の結果

| 独立性の検定 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | カイ二乗値 | 自由度 | P　値 | * : P<0.05 ** : P<0.01 | |
| 補正なし | 3.7500 | 1 | 0.0528 | | |
| Yatesの補正 | 2.1094 | 1 | 0.1464 | | |
| | | | | | |
| Cramer's V | 0.3536 | | | | |
| Yule's Q | 0.7143 | | | | |

メッセージを送らなかったグループ C の結果が，特段に制限などを与えなかった場合の全グループの標準的な行動パターンであると予想される．そこで表 4 について，アシスタントからのメッセージを受け取ったグループ A と B の結果を統合したものとグループ C の結果に対してカイ二乗検定を行った．結果は 5 に示したように，$\chi^2(1) = 3.75, p = 0.053 < 0.1$ となり，有意差は認められなかったものの有意傾向が示された．

以上の結果から，被験者らの行動にはアシスタントからの依頼メッセージが影響している可能性が示唆された．特に興味深いのはグループ A の結果であり，12 時以降の提出を求めたにもかかわらず 10 名中 9 名が 12 時以前に提出するという，依頼と逆の行動をとっている．

### 4.3.2 アンケートの結果

アンケート 2 の回答結果について，まず A グループと C グループに t-検定を行った．その結果では，第 7 問だけ $p=0.04<0.05$ となり，有意差が認められた．つまり，A グループの被験者は，課題に着手していない間，C グループよりも劣等感を感じていたことが示唆される．ただし，アンケート 2 では，第 6〜11 問の 6 問全体で「先延ばし中の否定的な感情」の影響を評価するものであるため，6 問の中に 1 問だけ有意差があるという結果は，あまり説得力を持たない．また，各設問にいて A グループと C グループにマンホイットニーの U 検定も行ったが，いずれの設問についても有意差は認められなかった．

# 第5章 考察

実験 1 において，心理的リアクタンスを生じさせるような教示を実験者が被験者らに対して直接行った場合，被験者らの多くは実験者の教示に素直にそのまま従い，心理的リアクタンスによって引き起こされたとみられる行動は生じなかった．これに対し，実験 2 においては，実験者ではないアシスタントが，実験者の意向とは関係なく自分の勝手な都合で被験者らに心理的リアクタンスを生じさせるような教示を行った場合，被験者らの行動には変化が生じることが示された．

ただしその変化のしかたには予想に反する部分があった．本来の〆切よりも早い 12 時までに課題提出を求めた場合にはその求めにそのまま従った結果となった．これは実験 1 のケースに類似している．一方，12 時よりも遅い時間帯に課題提出を求めた場合には，10 人中 9 人の被験者がこの求めに反し，12 時よりも前に課題を提出するという，心理的リアクタンスが生じたと見られる結果になった．

これらの結果から，先送り行動を抑制するためには，第三者的な立場の人の勝手な都合で，どちらかと言えば不適切だと思われる行動を強いる（遅く提出することを求められる）ことが有効である可能性が示唆された．むろん，今回の実験だけでこの傾向が一般的なものであることを主張することはできない．今後，より多くの検証を積み重ねる必要がある．

実験 2 において，なぜグループ A のケースだけに心理的リアクタンスが生じたのか，グループ B にはなぜ生じなかったのかの理由は定かではない．考えられる理由として，被験者らがアシスタントの都合ではなく，実験者の都合を慮った可能性が考えられる．グループ A の場合，アシスタントは 12 時以降の提出を求めたが，電子的な課題提出であったため，12 時以前でもシステム的には問題無く受信できるはずである．受信した課題にアシスタントが即座にアクセスできなかったとしても，午後にアクセスして実験者に提出すれば，全体としては問題が無い．それゆえに，グループ A の被験者らは，アシスタントの勝手な依頼で生じた心理的リアクタンスをそのまま反映した行動に出たものと思われる．一方，グループ B の場合，アシスタントは 12 時以前の提出を求めている．この場合，午後に提出すると受信した課題にアシスタン

トがアクセスできず，提出された課題を〆切までに実験者に渡せなくなる可能性が生じる．これは実験者にとって非常に都合が悪い．被験者らは，実験者から謝金を受け取って今回の実験に参加しているので，実験を正常に終える義務がある．このような思考が働いた結果，被験者らにはアシスタントの勝手な依頼によって心理的リアクタンスが生じていたのかもしれないが，それを抑えて実験者の不利にならないような行動をとったのではないだろうか.

もし上記のような被験者の心理が正しかったとすれば，先送り問題の解決にあたっては，行為者と指示者の 2 者関係ではなく，無関係なはずなのに行為者の行為に制約を加えようとする第三者を加えた 3 者関係であたる手段を考えることが有効である可能性があるだろう．この点については，今後さらに検討を進めたい.

# 第6章 今後の展望

本研究では，日常生活によくある課題や仕事の先延ばし行動に対し，心理的リアクタンスによって人の自由を侵害し，制限された行動とは逆の行為を行ってしまうという反発力によって，先延ばし行動を改善する手段の実現に向けた基礎的な検討を行った．本研究で示した 2 つの実験結果から，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．ただし現状の実験数はまだ不十分であり，このような第三者の関与の有効性やその活用方法については，さらなる検討が不可欠である．本研究で示した 2 つの実験は，いずれも短時間での心理的リアクタンスが先延ばし行動に与える影響であるが，長時間の場合，先延ばし行動をする人に心理的リアクタンスがどのように影響を与えるについて，さらに検証する必要があるだろう．今後，より多数かつ長期にわたる実験を実施し，それを通して心理的リアクタンスを活用した先延ばし行動の有効な抑制手段を実現していきたい．

# 謝辞

本研究を進めるにあたり，主指導教員である西本一志教授には、あらゆる面でご指導いただき心から感謝申しあげます！この 2 年間で、自分の身の回りでよく起こる問題に目を向け、解決策を模索するようになること、問題に対する新たな視点で考えることは一番私が勉強になったことです。

講師である高島健太郎先生も、私の質問攻めにも飽きずに対応していただきありがとうございました。

さらに、私が混乱するたびに励まし、助けてくれた楊穎坤さんにも感謝致します。

最後に、実験に協力いただいた皆様に深く感謝を申しあげます。

# 参考文献


[1] 藤田正，岸田麻里：大学生における先延ばし行動とその原因について，教育実践総合センター研究紀要，pp.71-76，2006.

[2] Solomon, L. J. & Rothblum, E. D.: Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates, Journal of Counseling Psychology, 31(4), 503‑509, 1984.

[3] 深田博己：心理的リアクタンス理論（１），広島大学教育学部紀要，第一部（心理学），第 45 号，1996.

[4] Brehm, J. W.: A theory of psychological reactance, New York: Academic Press, 1966.

[5] 酒見真歩：ゲーミフィケーション要素を活用したタスク管理アプリによる先延ばし行動の改善を試みる，情報処理学会第 81 回全国大会講演論文集，Vol. 2019, No.1，pp.721－722，2019.

[6] 守安真也，佐竹雪乃，関口祐豊，小林稔：TRing：休憩によるやる気低下を防ぐ行動支援システムの提案，情報処理学会研究報告，Vol.2022-GN-116，No.22，pp.1-7，2022.

[7] 徳田義幸, 橋爪克弥, 高汐一紀, 徳田英幸, Irma:対話的説得による先延ばし行動改善支援システム. 情報処理学会研究報告, 2009, p.1-8.

[8] 深田博己，心理的リアクタンス理論（１）広島大学教育学部紀要第一部（心理学）第 45 号，1996.

[9] Hong, S.-M. & Page, S. A.: Psychological reactance scale: Development, factor structure and reliability, Psychological Reports, Vol. 64, Issue 3, pp.1323-1326, 1989.

[10] 今城周造：リアクタンス尺度とパーソナリティ・説得効果の関連，北海道教育大学紀要，教育科学編，53(2)：1-9，2003.

[11] 林潤一郎，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(2)，pp.246-248，2006.

# 付録

## 付録１

### 先延ばし程度の測定アンケート１

学生番号_____　　名前_____

あなたが自分の生活について振り返ってみたとき，以下の 1～13 のそれぞれの項目について，「１．全く当てはまらない」，「２．当てはまらない」，「３．どちらともいえない」，「４．当てはまる」，「５．よく当てはまる」のいずれが該当するかを回答してください。

1. もっと前にやるはずだった物事に遅れて取り組んでいることがよくある
2. 手紙を書いた後，ポストに入れるまでに数日かかる
3. そう大変ではない仕事でさえ，終えるまで何日もかかってしまう
4. やるべきことを始めるまでに，時間がかかる
5. 旅行する際，適切な時間に空港や駅に到着しようとして，いつも慌しくなってしまう
6. 土壇場でやるべきことに追われたりせず，出発の準備ができる
7. 期限が迫っていても,他のことに時間を費やしてしまうことがよくある
8. 期限に余裕をもって，物事を片付ける
9. 土壇場になって，誕生日プレゼントを買うことがよくある
10. 要なものでさえ，ぎりぎりになって購入する
11. たいてい，その日にやろうと思ったことは終わらせることができる
12. いつも「明日からやる」といっている
13. 夜，落ち着くまでに，すべき仕事をすべて終わらせている

ご協力ありがとうございました。

付録２

## 実験１の課題と実験後のアンケート２

以下の課題をもとに、回答をお願いいたします。

学生番号_____　　名前_____

現在の時間（以下の質問を考え始める時間）

回答：_____

Q１先延ばしは集中力の低下に関係していると思いますか?　その理由を説明してください（200 字内）

回答：_____

Q２課題が難しすぎて集中力が続かず、結局先延ばしになったという経験はありませんか？ そのような経験があれば，例をひとつ挙げてください。（200 字内）

回答：_____

Q３先延ばし行動を改善できる 3 つの方法を提案してください

回答：_____

現在の時間（終了時間）

回答：_____

以上の課題が終わる今あなたの気持ちに基づいて以下の 1～10 のそれぞれの項目について,「１．全く当てはまらない」,「２．当てはまらない」,「３．どちらともいえない」,「４．当てはまる」,「５．よく当てはまる」のいずれが該当するかを回答してください。

1. 今回の実験課題を与えられるよりも前に、すでに今日のスケジュールを立てていた

2. 今日、実験開始の指示を受けてから、この課題をやっていない間に焦りを感じた
3. 今日、実験開始の指示を受けてから、この課題をやっていない間、課題のことを考えるといつも気が重くなった
4. 締め切りまでに時間的余裕があると思うと、課題に集中できないことがあった
5. なぜ今回の課題をこんなに先延ばしにしてしまったのかと思った
6. この課題以外の別の作業をしているとき、課題のことを考えていないときはリラックスできた
7. 今回の課題はすぐにできると思ったから、後でやろうと思った
8. 今回の課題を受け取ったとき、いつもより早くやり始めた気がした
9. 今回与えられた実験課題に対して、他の課題に取り組む場合よりもやる気が出た
10. 早くこの課題を終わらせたいと思ったことがあった

ご協力ありがとうございました。

付録３

## 実験１のアンケート２中の因子

1. 今回の実験課題を与えられるよりも前に、すでに今日のスケジュールを立てていた.**計画性**

２. 今日、実験開始の指示を受けてから、この課題をやっていない間に焦りを感じた.**先延ばし前の否定的な感情**

3. 今日、実験開始の指示を受けてから、この課題をやっていない間、課題のことを考えるといつも気が重くなった.**先延ばし前の否定的な感情**

4. 締め切りまでに時間的余裕があると思うと、課題に集中できないことがあった.**先延ばし中の否定的な感情**

5. なぜ今回の課題をこんなに先延ばしにしてしまったのかと思った.**先延ばし中の肯定的な感情**

6. この課題以外の別の作業をしているとき、課題のことを考えていないときはリラックスできた.**状況の楽観**

7. 今回の課題はすぐにできると思ったから、後でやろうと思った.**状況の楽観**

8. 今回の課題を受け取ったとき、いつもより早くやり始めた気がした. **やる気が出る**

9. 今回与えられた実験課題に対して、他の課題に取り組む場合よりもやる気が出た.**いつもより早くやり始めた気がした**

10. 早くこの課題を終わらせたいと思ったことがあった.**他の課題に取り組む場合よりもやる気が出た**