

心理的リアクタンスを活用した 先延ばし行動改善手法の実現に向けた基礎的調査

劉俊^{†1} 高宗楓^{†1} 高島健太郎^{†1} 西本一志^{†1}

概要: 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の状態は心理的リアクタンスと呼ばれている. 本稿では, 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.

1. はじめに

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. このような行動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.

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の状態である[3]. つまり, 個人が行動をする自由が侵害される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.

2. 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, 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[5]. 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.

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[6]. 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

^{†1} 北陸先端科学技術大学院大学 先端科学技術研究科
Graduate School of Advanced Science and Technology, Japan Advanced
Institute of Science and Technology

しも効果的とは言えないことが明らかになった。

2.2 心理的リアクタンス

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[7]。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[8]。

3. 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

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うおも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。

そこでこのような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。

3.1 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[9]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。

表1 各個人における先延ばしの程度測定アンケート[9]

	質問内容
質問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
質問2	仕事や学業に関するメッセージ(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、終わるまでに何日もかかってしまう
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、出発時刻ぎりぎり到着する
質問6	土壇場でやるべきことに追われず、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、すべき仕事を完了させることができる

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：できるだけ早く提出してください。

グループB：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：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。

3.2 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

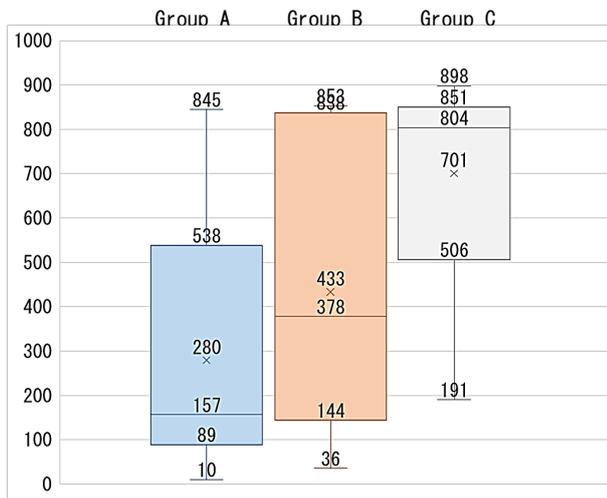


図1 実験1の結果。縦軸は実験開始から課題を提出するまでに経過した時間（分）。

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。

4. 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

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。

4.1 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。

被験者への実験の説明は、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い、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

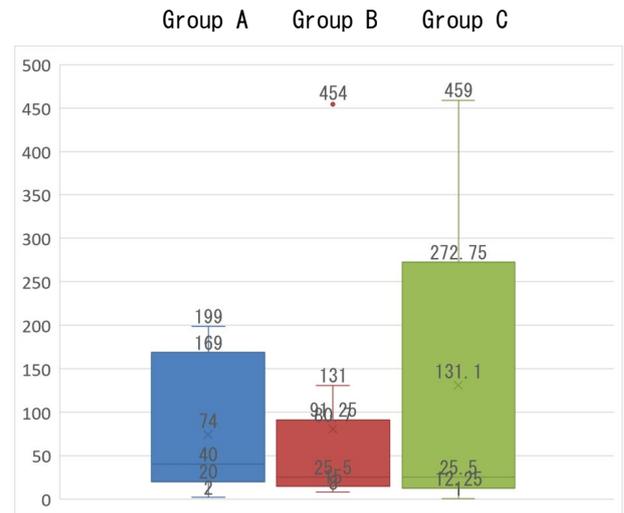


図2 実験2の結果。縦軸は実験開始から課題を提出するまでに経過した時間（分）。

表2 12:00より前または後に提出した人数

Group	A	B	C
12:00より前	9	9	6
12:00より後	1	1	4

介し、完了した課題は実験者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。

4.2 結果と考察

実験結果を図2に示す。図2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2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、Welchの検定も試みたが、やはり有意差は認められなかった。

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2に示す。表2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メッセージを送らなかつたグループCの結果が、特段に制限などを与えなかつ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2について、アシスタントからのメッセージを受け取つたグループ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、 $\chi^2(1)=3.75, p=0.053 < 0.1$ となり、有意差は認められなかつ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。

5. 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つた。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つた。本来の β 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つた結果となつた。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つた。この結果から、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された。むしろ、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Group Aのケースだけに心理的リアクタンスが生じたのか、Group Bにはなぜ生じなかつ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、実験者の都合を慮つた可能性が考えられる。Group 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つたため、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つたとしても、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、Group 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、Group 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 β 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つ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つ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つたとすれば、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者関係であつた手段を考へ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。

6. おわりに

本稿では、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つ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。本稿で示した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。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 実験にご協力いただいた協力者の皆さんに厚くお礼申し上げます。

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] 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.
- [6] 酒見真歩, 中桐齊之: 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開発, 情報処理学会第 82 回全国大会講演論文集, Vol. 2020, No.1, pp.571-572, 2020.
- [7] Hong, S.-M. & Page, S. A.: Psychological reactance scale: Development, factor structure and reliability, *Psychological Reports*, Vol. 64, Issue 3, pp.1323-1326, 1989.
- [8] 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.
- [9] 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.