

# 反実仮想思考を用いた先延ばし行動低減プログラムの効果の検討

ML16-7009H 金子美帆

## 研究背景

先延ばし研究はいまだ発展途上ですが、様々な側面からアプローチがなされ、複雑な要因が絡む先延ばし行動は解明されつつあります。本研究では、先延ばしは不適応的な先延ばしと適応的な先延ばしの2種類あるという Choi & Moran (2005)の概念を前提として研究を行いました。

研究1では、日本においても適応的／不適応的先延ばし傾向を分類出来るように、Active Procrastination Scale (Choi & Moran, 2009) の翻訳を行い、能動的先延ばし尺度日本語版を作成しました。研究2では、先延ばしによるネガティブな影響を被る者への介入の重要性があるにも関わらず、先延ばしへの介入が殆ど行われていないことに着目し、先延ばし行動への介入研究を行いました。その際、先延ばし行動は学業から雑務など様々な領域で起き得ることを考慮し、個人に即した行動変容を可能とするプログラムである WOOP (e.g. Oettingen., et al., 2015) を用いて、先延ばし行動への介入を実施しました。なお、先行研究より先延ばし行動の改善には強い動機づけが必要であることから、先延ばし後の認知に注目し、自己の行動改善をよりもたらす効果があるとされる反実仮想思考を WOOP に組み込んだうえで目標達成や精神的健康への効果を検討しました。反実仮想思考とは、自分の選択した行動と選択しなかった行動を比較したときに、選択しなかった行動の結果を想像することであり、後悔時に生起される思考です (Sanna, Chang, & Meier, 2001)。

本研究は、専修大学人間科学部心理学科における人を対象とした研究倫理委員会により承認を得た手続きに則って行われました (申請番号 16-ML167009-1, 17-ML167009-1)。

## 研究1

### 〈目的〉

バックトランスレーション法に則った能動的先延ばし尺度日本語版の作成および COSMIN チェックリストに基づいた信頼性・妥当性の検討を行いました。

### 〈方法〉

内容的妥当性の検討として対面調査による認知的インタビュー (12名)、信頼性・妥当性の検討として質問紙調査 (259名)を行いました。なお、259名のうち130名に2週間後の再検査信頼性の検討のための質問紙調査にご参加いただきました。

### 〈結果・考察〉

尺度の信頼性・妥当性は、内容的妥当性、因子的妥当性、内的整合性、構成概念妥当性、再検査信頼性を行いました。

内的整合性および構成概念妥当性が原版 (Choi & Moran, 2009) よりも低い値となったものの、概ね許容できる範囲の信頼性・妥当性が得られました。再検査信頼性の検討にお

いては中程度~高い級内相関が得られ、能動的先延ばしは行動特性であること (cf. Choi & Moran, 2009) が確認できました。

## 研究 2

### 〈目的〉

WOOP に上向きの反実仮想思考の手続きを加えたプログラムを用いて、反実仮想思考が先延ばし行動に及ぼす効果を 1 週間の介入研究によって検討しました。実験群に反実仮想思考の想起手続きを組み込むことにより、先延ばし行動改善の動機づけをより高め、先延ばし行動による精神的健康度や時間コントロール感がより高まるかどうか検討しました。

また、先延ばしの行動特性の程度によって介入の効果差が見られるかどうか併せて検討しました。具体的には、能動的先延ばし行動の程度によって、心理的健康度や達成感および達成予測に差があるかどうか探索的に検討しました。

### 〈方法〉

実験群 (33 名) および統制群 (33 名) に封筒法による群分けを行い、各プログラムへの参加および介入前後の質問紙への回答を依頼しました。なお、実験群 (33 名) には、反実仮想思考を想起させる手続きを組み込んだプログラム (ワークシートの記入)、統制群 (33 名) には WOOP のみのプログラムに参加していただきました。

### 〈結果・考察〉

WOOP に組み込んだ反実仮想思考を想起させる手続きは、精神的健康を高めるのではなく、ストレスを高める可能性が示唆されました。これは、反実仮想思考を想起することによって、過去に目標を達成し損ねたというネガティブな経験や気分が強調され、ストレスや達成感にネガティブな影響をもたらしてしまったと考えられます。

能動的先延ばしの程度による介入効果差の検討では、能動的先延ばしの程度による効果差は見られませんでした。なお、実行計画数と各変数との関連から、先延ばし行動によってネガティブな影響を被る者ほど、行動改善に向けて課題に取り組む姿勢であることが示唆されました。