

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	川元 滉也 (かわもと ひろや)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	人間科学研究科 修士課程 1年
発表年月 または事業開催年月	2022年 10月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本認知・行動療法学会 第48回大会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	川元 滉也
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	能動的先延ばしと心理的柔軟性の関連性
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p>日常生活において、私たちはやらなければならない課題を遅らせたり、後回しにしたりする行動を、先延ばし行動と呼ぶ。先延ばし行動は、学業成績や健康に悪影響を及ぼすことが指摘されている (Tice & Baumeister, 1997; Steel, Brothen, & Wambach, 2001)。対処方法として、様々なマネジメントスキルの指導が行われてきたが、スキルの学習のみでは先延ばし行動を減少させるには不十分であると指摘されている (Solomon & Rothblum, 1984)。そこで、近年注目されているのが、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy; 以下 ACT) に基づいた心理教育プログラムであり、実際に ACT を用いた先延ばしに対する介入研究として、谷 (2016) では、先延ばし傾向は減少し、心理的柔軟性とマインドフルネスの増加が報告された。</p> <p>一方で、近年では先延ばしの適応的側面に着目する研究も行われ、Chu & Choi (2005) は、適応的な先延ばしをする人を「能動的先延ばし者」と呼び、従来の不適応的な先延ばしと区別した。能動的先延ばし者は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が指摘され、状況の変化に応じて、自由に時間の使い方を変更できる (Chu & Choi, 2005)。能動的な先延ばしという概念も比較的新しいものであり、先延ばしを区別した上で、心理的柔軟性との関連を示した研究はない。これまでは ACT などの心理教育によって不適応的な先延ばしを減らすアプローチが主であったが、不適応的な先延ばしを適応的な先延ばしに変容させるという新たなアプローチの可能性が有効であると考えられる。そこで本研究では、能動的先延ばしと心理的柔軟性及びマインドフルネスと価値との関連を質問紙によって調査した。</p> <p>分散分析の結果、能動的先延ばし傾向の高い人は低い人と比べて、心理的柔軟性とマインドフルネスが有意に高いことが示された。また重回帰分析の結果、心理的柔軟性とマインドフルネスが、能動的先延ばしに正の影響を及ぼすことが推測される結果が示された。以上のことから、ACT を用いた心理教育によって能動的先延ばしが増加することが考えられる。先延ばしの考えを受容しつつ、先延ばしを息抜きや効率的な時間の使い方として、意図的に行うようにできる可能性がある。</p> <p>https://yocto.ibmd.jp/jabct2022/w/files/jabct48v2.pdf</p>	