準備をすれば失敗しない

—準備期間の有無がスピーチ時の「あがり」に与える影響—

○小笠原香苗¹ 中川敦子²

(所属 1: 名古屋大学大学院教育発達科学研究科 所属 2: 名古屋市立大学大学院人間文化研究科)

Key words: 「あがり」, 準備期間, 主観的緊張感, 心拍数, スピーチ

目 的

「他者の面前での発話」という場面において多くの人が直面しうることとして、発話中に生じる「あがり」がある。先行研究 (Baumeister, 1984; 村山・田中・関矢, 2009) に則り、本研究では「あがり」を「主観的緊張感の高まりや心拍数の上昇を伴った、パフォーマンスの低下を本人が認知した状態」と定義した。「あがり」に影響する要因について、有光・今田 (1999) は「準備が出来ていないことによる自己不全感」が「あがり」を生起させる可能性を示唆している。このことから、本研究では、「あがり」の生起を左右する状況要因として、準備期間の有無を取り上げた。準備期間がない場合は、自己不全感によって主観的緊張感の高まりや心拍数の上昇、またパフォーマンスの低下を認知することで、「あがり」が生起しやすくなると考えられる。

スピーチ時に生じる「あがり」について検討してきた先行研究では、「あがり」について、強度に個人差はあるものの参加者全員に生じているものとして研究を進めてきた。しかし、「あがり」生起の要因の1つであるパフォーマンスの低下は話者の主観的な認知に基づくため、スピーチ中にパフォーマンスの低下を認知した者のみを抽出することがより適切と考えられる。よって本研究では、スピーチ中に失敗を認知した者のみを抽出し、主観的緊張感や心拍数について検討することも併せて行う。なお、本研究では、実験的手法により主観的緊張感と心拍数を経時的に測定した。

方 法

■参加者: 愛知県内の大学生 30 名 (男性 10 名, 女性 20 名, 平均年齢 19.7 歳, $SD = .75$)。
■質問紙: アラウザルチェックリスト短縮版 (畑山・Antonides・松岡・丸山, 1994), リラクセーション評価尺度短縮版 (榊原・寺本・谷, 2014) を主観的緊張感の測定のための質問紙とした。5 件法で回答を求めた。
■手続き: 実験室入室後、準備期間あり群の実験参加者は、実験内容の教示を受け、4 分間の準備期間でスピーチの準備を行った。一方、準備期間なし群の実験参加者は、機械の不調という理由で 4 分間の待機期間を経た後に、実験内容の教示を受けた。その後、両群共に 2 分間のスピーチを行った。スピーチの課題は「自分の長所と短所について」であった。主観的緊張を測定する質問紙は、入室後 (base), 準備 (待機) 期間後 (pre), スピーチ後 (task), 実験終了直前 (post) で測定を行った。生理的緊張は入室後 1 分間 (base), 4 分間の準備 (待機) 期間 (pre), 2 分間のスピーチ中 (task), 実験終了直前 1 分間 (post) で測定を行った。また、スピーチ終了後に、スピーチの最中に言葉に詰まるなど失敗したと感じた箇所とその時点を尋ねることによって「あがり」の有無の確認をした。

結 果

準備期間の有無とパフォーマンスの低下の認知との関連を検討するためにカイ 2 乗検定を行った結果、準備期間なし群では、準備期間あり群に比べてパフォーマンスの低下を認知した者の割合が高いことが示された。

次に、スピーチ中にパフォーマンスの低下を認知した 15 名 (準備あり群 7 名, なし群 8 名) のみを抽出した。準備期

間と緊張の関係について、準備期間 (有, 無) × 期間 (base, pre, task, post) の 2 要因分散分析を行った。その結果、主観的緊張感について、群の主効果が有意傾向、期間の主効果が有意であったが、交互作用は有意ではなかった。また、準備期間と生理的緊張の関係を検討するための分析に際しては、task 期間をあがり前後の 2 つに区分した。その結果、心拍数について、群の主効果、期間の主効果が有意傾向であったが、交互作用は有意ではなかった (図 1)。

考 察

まず、準備期間の有無とパフォーマンスの低下の認知に関連が示され、準備期間がないことは、パフォーマンスの低下を認知しやすくなることが示された。

次に、スピーチ中にパフォーマンスの低下を認知した者のみを抽出した場合は、準備期間なし群では、準備期間あり群と比べて主観的緊張感の高まりがみられたが、心拍数は低かった。この結果から、準備期間がないことによって、主観的緊張感という側面における「あがり」を認知しやすくなることが示唆された。スピーチ中にパフォーマンスの低下を認知した者のみを抽出して主観的緊張感と心拍数を測定し、準備期間との関連を検討したことは、本研究の独自性の一つであり、「あがり」のメカニズムを捉える上で重要な視点である。

本研究では、準備期間がないことによって、主観的緊張感が高まり、パフォーマンスの低下を認知しやすくなるという「あがり」のメカニズムが示された。ここから、準備期間を設けることによって、スピーチ時の心理的緊張感を抑え、「あがり」を抑制することに繋がると考えられる。ただし、本研究では、準備期間の中でもメモを用意する等の物理的な準備期間と、脳内で自身のスピーチをイメージする等の心理的な準備期間を区別できていない。そのため、今後はより詳細な準備期間についての検討が求められる。

有光興記・今田寛 (1999). 状況と状況認知から見た“あがり”経験—情動経験の特徴による分析— 心理学研究, 70, 30-37.

Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.

図 1 「あがり」喚起場面での準備期間の有無と心拍数の関係。

(Kanae OGASAWARA, Atsuko NAKAGAWA)