ディスカッション場面の不安とパフォーマンスへの介入効果

○大対香奈子

(近畿大学総合社会学部)

キーワード: 社会不安, アクセプタンス&コミットメント・セラピー, ビデオフィードバック

Effectiveness of Intervention on Social Anxiety and Performance in a Discussion Setting

Kanako OTSUI

(Faculty of Applied Sociology, Kinki Univ.)

Key Words: social anxiety, ACT, video feedback

目 的

パフォーマンス場面における社会不安についての先行研究より, 社会不安が高い者は自身のパフォーマンスを過少評価する傾向があり, この自身の評価に対する歪みが不安維持の役割を果たしていることが指摘されている (Rapee & Hayman, 1996)。こういった社会不安の症状を軽減するためにはビデオフィードバック (VFB) を用いて, 歪んだ自己評価を現実的な評価に修正することが有効だとされている。また, 不安に対する新しいアプローチとして, アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) が注目されている。ACT では, 心理的柔軟性の向上を目的とし, 不快な感情を受け入れることでより適応的な行動を行うことができるよう治療する。

そこで本研究では, 社会不安傾向にある大学生を対象に, VFB 及び ACT アプローチを用いた介入を行い, グループディスカッション時の不安低減とパフォーマンス向上に対する効果を比較検討することを目的とした。

方 法

対象者 スクリーニングテストによって選出された社会不安傾向にある大学生 5 名 (男性 2 名, 女性 3 名, 年齢 19~21 歳) であった。

測定指標 (a) FNE 短縮版 (笹川ら, 2004), (b) 日本語版 AAQ-II (木下ら, 2008), (c) グループディスカッション時の行動評定 (自発的な発言数・応答的な発言数・相槌数)

手続き 1 人の対象者につき, ベースライン, 介入 1, 介入 2 を 3 日間にわたって実施した。3 日間とも対象者 2 名, サクラ 1 名, 協力者 1 名の計 4 名でのグループディスカッションを 15 分間行い, (a)~(c) の指標を測定した。介入 1 と介入 2 では, ディスカッションの前に VFB 介入と ACT 介入を対象者により順序をカウンターバランスして実施した。ACT 介入では, ACT についての簡単な説明を行った後, ACT のセルフヘルプ本 (ヘイズ&スミス, 2010) を参考に, グループディスカッションで感じた苦痛を色や大きさで表現させる「物体化のエクササイズ」を実施した。VFB 介入では, ベースライン期のディスカッション終了後に自己評定させ, 介入中にベースライン期で行ったディスカッションの映像を対象者に見せた上で再び自己評定させた。

結 果

各介入によるグループディスカッション時の社会不安傾向と心理的柔軟性の変化を検討するため, ベースラインを基準として (a) と (b) の標準得点を算出した。対象者 5 名のうち代表的な結果を Figure 1 に示した。(a) の得点は, 4 名において VFB 介入期での減少が見られたため, 不安低減には VFB 介入が効果的であることが示された。(b) の得点は, 3 名において ACT 介入期での増加が見られたため, 心理的柔軟性向上には ACT 介入が効果的であることがわかった。しかし, VFB 介入期でも得点が増加した対象者もいたため, ACT 介入に限った効果ではなかった。

Figure 1. 各介入後の FNE 短縮版, 日本語版 AAQ の標準得点

次に, グループディスカッション時の行動評定の結果のうち, 代表的な結果を Figure 2 に示した。応答的な発言数は VFB 介入期で増加し, 相槌数は ACT 介入期で増加する傾向が見られた。一方で, 自発的な発言については, どちらの介入期においても増加が見られなかった。

Figure 2. ディスカッション時の標的行動の反応数の変化

考 察

各介入による社会不安傾向と心理的柔軟性の変化については, 対象者による個人差が見られたが, 想定通りの結果が得られた。ディスカッション時の行動については, 受動的な行動に若干の増加が見られたものの, 自発的な発言数を増加させる効果は確認できなかった。本研究で行った VFB や ACT の介入はいずれも不安に焦点を当てたものであり, 不安の低減や心理的柔軟性の向上により, 自発的な発言が増えるという効果までは見られなかった。したがって, 自発的な発言を増やすためには行動に焦点をあてた介入を別途実施する必要性が示唆された。

引用文献

Rapee, R. M., & Hayman, K. (1996). The effect of video feedback on the self-evaluation of performance in socially anxious subjects. *Behavior Research and Therapy*, 34, 315-322.