

練習量による“あがり”意識の変化

— 楽観主義傾向に着目して —

加藤 和奏*・小野 史典**

Change in “Agari” Awareness due to Amount of Practice
— Focusing on Optimistic Tendencies —

KATO Wakana*, ONO Fuminori**

(Received September 29, 2023)

本研究では“あがり”を軽減する要因として練習量を調整要因として、さらに、楽観主義傾向と悲観主義傾向に着目し、これらの要因が“あがり”意識と課題遂行に与える影響について検討した。その結果、練習量が多い条件では少ない条件と比較して課題遂行における失敗数が少なかったものの“あがり”意識に変化はみられなかった。練習量と楽観主義、また練習量と悲観主義の分散分析の結果、優位な差はみられなかった。また練習量が多いことにより楽観主義と“あがり”意識を構成する因子の1つである責任感に負の相関がみられた。以上より、楽観主義傾向の者には量の多い練習が“あがり”意識の軽減効果を持つ可能性があることが示された。

問題

我々は様々な場面において“あがり”を経験し、“あがり”により本来の力を発揮することができず、期待した結果を得られない可能性がある。“あがり”はパフォーマンスの失敗感に影響を及ぼし、特に自己不全感や他者への意識を経験すると「失敗した」と感じやすい(有光・今田, 1998)。また、不全感は大学生の孤立傾向と関連があり、それにより不登校や引きこもりなどが起こる可能性がある(草野, 2012)。大学生の孤立を防ぎ、社会とのかかわりを持って生活を送るためには“あがり”を軽減する必要があると考える。

“あがり”の定義は研究によってさまざまであるが、“作業成果への期待”と“他者の存在”の条件がそろっている状況ではそろっていない状況と比べて“あがり”意識が有意に高かったことから、この2つが“あがり”の喚起にかかわっていると考えられる(山中・吉田, 2011)。そのため本実験では、山中・吉田(2011)と同様に“あがり”を、当人が想定する課題達成度に対し、実際の場面で思ったよりも達成できていない状態を認知すること、さらにその状態を認知した以降の心理状態と定義する。

“あがり”が生じる原因として、先行研究では準備不

足や不安が挙げられている(金本・横沢・金本, 2002)。そのため、本番場面向けて練習量を増やすことで“あがり”が軽減されると考えられる。しかしすべての人に本番前の練習があがりの軽減に有効だろうか。中には練習に対する無気力感によりどれだけ練習を重ねても自身のパフォーマンスが向上しないととらえ、パフォーマンスに対する不安から“あがり”が生じる者もいると考えられる。そこで“あがり”度合いと練習量の調整要因として楽観主義傾向と悲観主義傾向に着目する。楽観主義傾向とは理想自己と現実自己のズレを努力すれば克服できると考えることであり、悲観主義傾向とはどうやっても理想自己と現実自己のズレを克服するのは無理だと考えることである。楽観主義傾向の者は練習を重ねれば目標に到達できると考えるため練習が効果をなし、悲観主義傾向の者は練習を重ねても目標に到達しないと考えるために練習が効果をなさないと考える。

仮説1：“あがり”喚起状況において事前練習時間が長い条件では短い条件よりも“あがり”意識は低くなり、課題遂行が抑制されにくい。

仮説2：“あがり”喚起状況において事前練習時間が長い条件で楽観主義傾向の者は悲観主義傾向の者より

* 山口大学大学院教育学研究科, ** 山口大学教育学部、〒753-8513 山口県山口市吉田1677-1, fuminori@yamaguchi-u.ac.jp

“あがり”意識は低くなり、課題遂行が抑制されにくい。

方法

実験参加者 大学生20名（男7名、女12名、その他1名）が実験に参加した。平均年齢22.25歳（範囲：20～28歳、SD=1.894）であった。実験計画は練習量2（多・少）×2（楽観主義・悲観主義）の被験者間内2要因混合計画であった。

楽観主義尺度 中村ら（2000）により日本語訳されたScheier & Carver（1985）のLife Orientation Testを使用した。楽観主義尺度は「楽観的自己感情」因子と「悲観的自己感情」因子からなる。各項目は5段階評定で楽観的自己感情で得点が高いほど楽観的傾向が高く、悲観主義的自己感情で得点が高いほど悲観的傾向が高いことを意味する。

“あがり”意識 有光・今田（1999）によって“あがり”経験を測定するとして挙げられた自己不全感、身体的不全感、震え、責任感、生理的反応、他者への意識の5因子から構成される48項目のうち本実験に関連すると考えられる27項目を抽出した。各項目は4段階評定で、得点が高いほど“あがり”意識が強いことを意味する。

実験課題 音読課題を使用した。各音読課題は文字数が約1000文字であり、平均3分で音読できる文章である。“つまり”、“読み間違い”、“とばし読み”、“フィラー”を音読中の失敗の指標として採用した。実験参加者は練習試行と本番試行の両場面で紙に書かれた文章を音読した。使用した音読課題をFigure 1に示した。

あがりの喚起操作 山中・吉田（2011）より音読中に失敗が生じた際、計測器によってカウント音を鳴らすことで目標と現実の乖離への意識を喚起することが確認されたため、本番場面では音読中に失敗が生じた際にカウント音を鳴らし、あがりを喚起した。

心拍数の測定 坂入・茂木・河北・橋口・渋谷（1983）より心拍数が“あがり”の影響を受けることが確認された。“あがり”を測定することを目的としてPOLAR

UNITE（POLAR社）を用い課題の直前と直後の心拍数を測定した。

手続き 参加者が来室したら、実験者は音読が人に与える影響を検討することを目的として研究を行うことを伝え、楽観主義尺度と“あがり”意識尺度に回答を求めた。1分または5分間の発声による練習の後、本試行を行った。その際、可能な限り正確に読むこと、失敗数が多ければ後日再度実験に協力してもらうこと、失敗が少なければ謝礼を与えること、音読を録音することを伝えた。1回目の本試行後“あがり”意識尺度に回答を求め、その後1回目とは異なる練習量と音読課題で2回目の練習試行と本試行を行った。2回目の本試行終了後、再度“あがり”意識尺度に回答を求め謝礼を渡し実験を終了した。音読課題及び練習量は参加者ごとにランダムに割り当てカウンターバランスをとった。実験の手続きをFigure 2に示した。

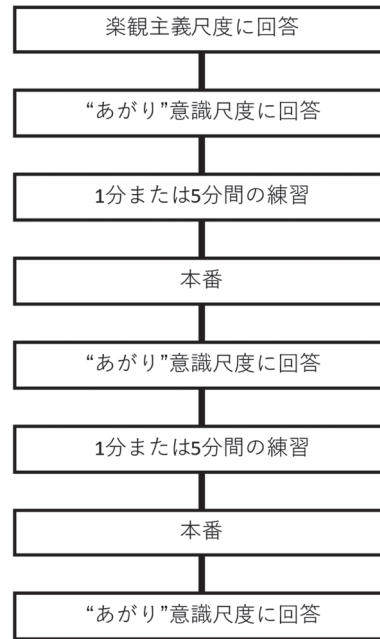


Figure 2 実験の手続き

結果

20名の結果を対象に以下の分析を行った。

あがり喚起操作の適切性

実験前と実験後の“あがり”の結果をFigure 3に示す。t検定を行った結果、実験前と比較して、実験後が有意に“あがり”意識が高いことが示された ($t(19) = 5.549, p < 0.01$)。以上より“あがり”の喚起操作が適切であったと考えられる。

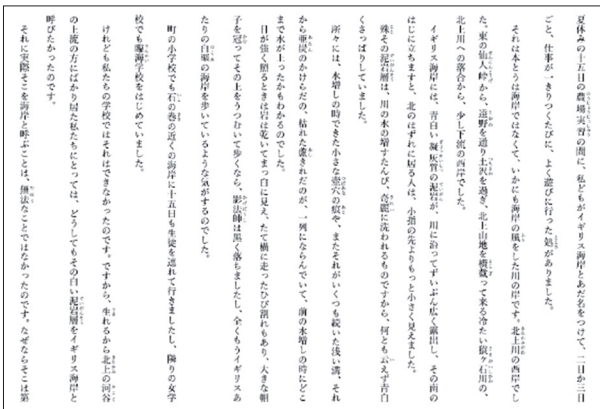


Figure 1 音読課題

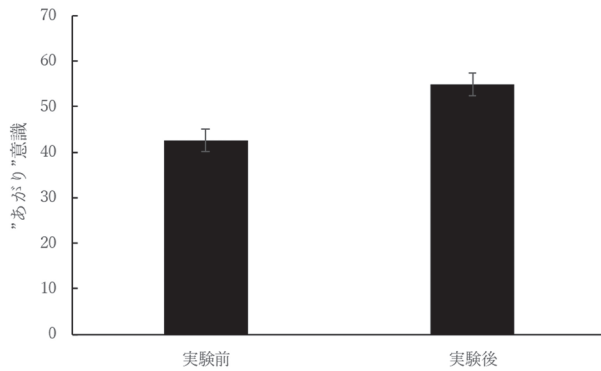


Figure 3 実験前後の“あがり”意識得点

練習量による“あがり”意識の変化

練習量が多い条件と少ない条件における“あがり”意識の変化及び失敗数、心拍数について*t*検定を行った。その結果、練習量が少ない条件では多い条件よりも有意に失敗数が多いことが示された ($t(19) = 3.005, p < 0.01$, Figure 4)。

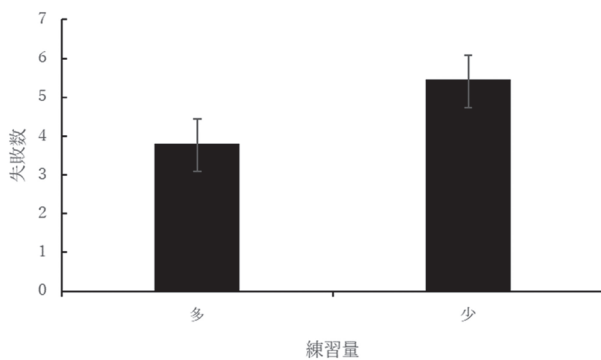


Figure 4 練習量による失敗数

練習量と楽観主義による“あがり”意識の変化

“あがり”意識及び失敗数、心拍数を従属変数として楽観主義 (High・Low) × 練習量 (多・少) の2要因分散を行った。その結果、有意な差は見られなかった。

練習量と悲観主義による“あがり”意識の変化

“あがり”意識及び失敗数、心拍数を従属変数として悲観主義 (High・Low) × 練習量 (多・少) の2要因分散を行った。その結果、有意な差は見られなかった。

楽観主義・悲観主義と各項目の相関

練習量が多い条件と少ない条件の各項目の差と楽観主義及び悲観主義で相関分析を行った結果をTable 1に示す。楽観主義において責任感で負の相関 ($r = .537, p = .015$) がみられた。

考察

本研究では実験的に喚起した“あがり”状態において練習量と課題遂行者の特性による“あがり”の変化について検討した。得られた結果についてそれぞれ考察を進める。

練習量

練習量が多い条件と少ない条件では“あがり”意識に差が見られなかったが、失敗数においては練習量が少ない条件で多い条件より多くなった。これは仮説1を部分的に支持する結果である。“あがり”意識に差がなかった理由として練習量が多いことによりかえって課題へのプレッシャーが高まり、練習量が少ない条件と同等の“あがり”が喚起したと考えられる。また、課題の失敗数は“あがり”に影響を及ぼさない可能性が考えられ、これは試験の可否とあがり不安の有無の相関がみられなかった坂入・茂木・橋口・河北・渋谷・榎 (1986) と合致する。

楽観主義傾向・悲観主義傾向

本研究では“あがり”喚起状況において事前練習時間が長い条件で楽観主義傾向の者は悲観主義傾向の者より“あがり”意識は低くなり、課題遂行が抑制されにくいと予測した。分析の結果、楽観主義傾向の高さ及び悲観主義傾向の高さと“あがり”意識、失敗数には差が見られなかった。しかし練習量が多いことにより楽観主義傾向の高い者は責任感が低くなるという結果が得られた。責任感の質問項目の例として「責任感を感じた」「プレッシャーを感じた」などが挙げられる。このような結果が得られた理由として、理想自己と現実自己のズレを努力によって克服できると考える楽観主義傾向の者は練習を重ねることにより目標に近づいたと実感し、失敗に対する意識が薄れたためだと考えられる。

今回の結果により、本番における失敗数を減らすため、また楽観主義傾向の高い者が責任感を軽減するためには練習量を多くすることが効果的であると示された。これを踏まえると“あがり”が喚起する場面で可能な限りあがらないようにする方法としては練習量を可能な限り多くとることが考えられるだろう。しかしただ練習をするのではなく、楽観主義傾向の者のように練習によって目標に近づいていることを意識することで“あがり”を軽減することができるだろう。目標への接近を自覚するための方法として、練習をする際に1回の試行にかかった時間や失敗数を計測することが挙げられる。練習を通し

Table 1 楽観主義・悲観主義と各項目の相関

	自己不全感	身体的不全感	震え	責任感	生理的反応	他者への意識	あがり	失敗数	心拍数
楽観主義	-0.392	-0.442	-0.115	-0.537*	-0.036	0.180	-0.335	-0.267	-0.222
悲観主義	0.054	-0.151	-0.075	0.062	0.105	0.119	0.021	0.151	0.263

てパフォーマンスが向上していることを自覚し、練習が無駄ではないと認識できるのではないだろうか。練習量を増やすことと練習の効果を可視化することにより“あがり”をコントロールすることができると考えられる。

本研究では“あがり”の定義を当人が想定する課題達成度を、実際の場面で思ったより達成できていない状態を認知すること、さらにその状態を認知して以降の心理状態としており、想定した課題達成度との乖離によって“あがり”が喚起するのであれば失敗が多いほど“あがり”は増加すると予測できる。しかし本研究では失敗数にかかわらず“あがり”意識に差が生じなかったため“あがり”の定義を再検討する必要があると考えられる。

今回の実験課題は音読であったが、必要となる技術がさらに高い課題の場合では練習量による効果が今回とは異なる可能性も考えられる。どのような課題で練習によって“あがり”が変化するのか今後検討する必要がある。また今回参加者のパフォーマンスに立ちあつたのは実験者一人だけであった。日常の“あがり”喚起場面においては複数の人に評価される状況が多いと考えられるため複数人の前で生じる“あがり”についても検討する必要がある。

引用文献

- 有光興記・今田寛 (1998). 「あがり」経験と主観的成功感の関係 日本教育心理学会総会発表論文集 第40回総会発表論文集, 117.
- 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.
- 金本めぐみ・横沢民男・金本益男 (2002). 「あがり」の原因帰属に関する研究 上智大学体育, 35, 33-40.
- 草野智洋 (2015). 大学生における引きこもり傾向と人生の意味・目的意識との関連 カウンセリング研究, 45, 11-19.
- 高良美樹・中村陽吉 (1993). 対人行動に関わる既存の個別的パーソナリティ尺度の検討 (1) - 関係の分析の枠組み 日本グループ・ダイナミクス学会第41回大会発表論文集, 170-171.
- 坂入保世・茂木茂・河北尚夫・橋口泰武・渋谷正敏 (1983). あがりに関する研究3-緊張時における心拍数について- 日本体育学会大会号, 164.
- 坂入保世・茂木茂・河北尚夫・橋口泰武・渋谷正敏 (1986). あがりに関する研究6-運転免許仮検定時における受験者の属性・態度等に関する実態調査の分析- 日本体育学会大会号, 218.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- 山中咲耶・吉田俊和 (2011). 特性的共感性があがり喚起状況における主観的感情体験と課題遂行に及ぼす影響-観察者のフィードバックに着目して- 実験社会心理学研究, 51, 21-31.