

演奏に関する不合理な信念が“あがり”と主観的成功感に及ぼす影響

長江 優希

演奏不安 —演奏場面における“あがり”— は、演奏の質を低下させたり楽しさを激減させたりする深刻な問題である。演奏不安の原因としては、大げさな心配 (catastrophizing) や否定的評価への恐れといったネガティブな思考や、完全主義が多く報告されてきた。本研究ではそれらと深く関係する概念として、不合理な信念(「非現実的で、非論理的、絶対主義的で、自分でも証明できない考え (Ellis, 1994 野口訳 1999, p. 153)」)に着目した。不適応的な完全主義やその他の非論理的な推論を含む不合理な信念は、非機能的な思考や感情の原因であると考えられている。よって演奏場面においても、不合理な信念がネガティブな思考を引き起こし“あがり”に繋がると予測されるが、過去の研究では不合理な信念と演奏不安の関連が十分に示されてこなかった。その理由として、不合理な信念の測定に用いられた項目が、演奏場面に限らない一般的な内容のものばかりであったことが考えられる。そこで本研究では演奏場面に合わせた不合理な信念尺度 (Music Irrational Beliefs Scale: MIBS) を作成し、演奏に関する不合理な信念が演奏不安の原因となりうるか、さらに演奏不安と不合理な信念が演奏の主観的成功感にどのような影響を与えるのかを検討した。

本研究の仮説は、以下の 5 つであった。(1) 演奏に関する不合理な信念が強いほど、演奏不安は大きい。(2) 演奏不安が大きいほど演奏の主観的成功感は低くなる。(3) (2)の効果は生理的演奏不安よりも認知的演奏不安のほうが大きい。(4) 演奏に関する不合理な信念は、演奏不安の影響を除いたうえでも主観的成功感に負の影響を与える。(5) (1)–(4)の効果は、練習状況よりも本番状況において大きい。これらの仮説について検討するため、大学のオーケストラや吹奏楽団に所属するアマチュアの大学生を対象に、オンラインで質問紙調査を行った(有効 N = 334)。

因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果、MIBS には評価欲求、無力感、自己期待の3因子が見出された。各因子はそれぞれ、「自分の演奏が高評価を得られなければ悲劇的だ」、「失敗への恐怖心はコントロールできない」、「常に完全な演奏をせねばならない」という内容を表している。階層的重回帰分析の結果、無力感と自己期待が演奏不安を大きくすることが示され、仮説(1)は支持された。また、認知的不安が大きいほど主観的成功感は低くなるが、生理的不安にはその効果が見られなかったことから、仮説(2)は一部支持され、仮説(3)は支持された。不合理な信念はいずれの因子も主観的成功感を説明せず、仮説(4)は支持されなかった。また演奏不安に対する無力感と自己期待の説明力と、主観的成功感に対する認知的不安の説明力は、練習状況より本番状況において大きかったことから、仮説(5)は一部支持された。以上の結果より、不合理な信念は演奏不安を介して主観的成功感を低下させることが明らかになった。この発見は、不合理な信念を克服していくことが演奏不安や演奏の劣化の根本的な対策となる可能性を示唆している。

今後の研究では、演奏に関する不合理な信念についてより詳しく調査することや、不合理な信念と演奏特性不安、演奏状態不安の両方との関連について検討することが求められる。(社会心理学)