

パフォーマンス不安の感じやすさと思考傾向の関連

—パフォーマンス不安を感じにくい人に注目して—

長江 優希

プレゼンテーションや演奏など、人前で何かを発表する状況における不安、緊張をパフォーマンス不安という。パフォーマンス不安は否定的な思考を伴い、パフォーマンスやウェルビーイングの低下につながる可能性があるため、対策や対処が求められている。パフォーマンス不安への対処としてしばしば用いられる方法の1つにポジティブ思考がある。ポジティブ思考はパフォーマンス不安を予防したり切り替えたりする効果がある程度示されている一方で、その内容に納得できないまま使用すると逆効果になる可能性も示唆されている。よってパフォーマンス不安抑制のためには各自が納得しやすい思考を用いる必要があるが、どのような思考が納得されやすく、パフォーマンス不安を予防あるいは切り替える効果が高いのかは明らかになっていない。そこで本研究は、これまで注目されてこなかったパフォーマンス不安を感じにくい人の思考傾向を明らかにすることで、否定的思考を抑えるための納得しやすい思考について手がかりを得ることを目的とした。パフォーマンス不安を感じにくい人に注目した理由は、彼らはパフォーマンスについて、パフォーマンス不安を感じやすい人とは異なる見方や捉え方をしていると考えられ、それらはパフォーマンス不安克服の手がかりとなる可能性があるからである。

研究1ではアマチュア音楽家(N=25)を対象に半構造化インタビュー調査を行い、パフォーマンスに関する人々の思考を収集した。その結果、以下の8つの思考がパフォーマンス不安を感じにくい人に特徴的であるという示唆を得た:観衆を肯定的に捉える思考、注目されることを肯定的に捉える思考、他者評価より自身の満足を重視する考え方、欠点があっても自身のパフォーマンスを評価する考え方(以上4つはポジティブな思考)、失敗を受容する考え方、背伸びせず練習通りを目指す考え方、現時点でできていないことは期待しない考え方、理想とは別に現実的な目標を立てる考え方(以上4つは現実的な思考)。特に、現実的な思考がパフォーマンス不安を感じにくい人の思考傾向として顕著であった。

研究2では、上記の思考のうち、理想とは別に現実的な目標を立てる考え方に注目した。理想などの高い目標は高いパフォーマンスの発揮と関連しているが、本番でパフォーマンス不安を感じやすかったりパフォーマンスへの満足度が低くなったりするという欠点もある。一方現実的な目標を掲げると、パフォーマンス不安を感じにくいと言われている。そこで、個人練習で高い目標を掲げ人前での本番で現実的な目標に切り替える目標シフト群、練習・本番ともに高い目標を掲げる高目標群、ともに現実的な目標を掲げる現実目標群を設定し、以下の仮説を検証した。(1)目標シフト群と高目標群の本番のパフォーマンスは変わらない。(2)目標シフト群は現実目標群よりも本番のパフォーマンスが高い。(3)目標シフト群は高目標群よりも本番のパフォーマンス不安が小さい。(4)目標シフト群は高目標群よりも本番の満足度が高い。文章を可能な限り速く音読する課題を用いて上記仮説を検討する実験を行った結果、仮説(1)以外は支持されなかった。その主な原因として、高い目標と現実的な目標の切り替えは一部の人や条件においてのみパフォーマンス不安抑制の効果を持つ可能性と、実験の方法に不備があったことが考えられた。

研究1・2を踏まえ、パフォーマンス不安を感じにくい人に特徴的な思考が、パフォーマンス不安の低減にどのように役立つのか考察した。多くの人が同じように内容に納得しパフォーマンス不安を抑制できる思考は存在しないことが示唆されたが、本研究で有効性を検証した思考は1つのみであったため、今後他の思考の有効性についても検討が必要である。またその際に、思考をどのように取り入れれば思考への納得性がより高まるかも考慮すべきである。(社会心理学)