

あがり状態における注意の焦点に関する研究

佐田 裕子

われわれは、日々他人の評価を受けながら過ごしている。その際、プレッシャーを感じ、行動に悪影響を与えることがある。本研究では、人前で作業を遂行する際に、思った通りに上手く行動ができない「あがり状態」に着目した。そして、あがり状態と注意の焦点範囲との関係について調べることを目的とした。他者の存在により、評価懸念が喚起される。その結果、生理的覚醒(興奮)が生じ、課題遂行者の注意がネガティブな情報に焦点化される。これにより、パフォーマンスが悪化し、さらに評価懸念が高まる。本研究では、この一連の状態を「あがり状態」とする。

実験 I では、Brooks (2014)を参考に、数学課題を用いてあがり状態を喚起し、認知的な介入によってそれを低減させることを試みた。あがり状態への介入法として、実践場面において取り組みやすい自己暗示を使用した。具体的には、生理的覚醒を「わくわくしよう」と再評価させることで、注意の対象を、不安ではなく、ポジティブな興奮に向けさせた。この介入により、あがり状態が低減し、パフォーマンスが改善するかを検討した。「わくわくしよう」と自己暗示する群(興奮再評価群)、「落ち着こう」と自己暗示する群(興奮抑制群)、統制群の 3 群に参加者をランダムに振り分けた。実験の結果、あがり状態の質問紙得点には群間に有意差が認められなかった。数学課題の成績や主観的覚醒度にも群間で差が認められなかった。興奮再評価群は統制群よりも快情動が高かった。脈拍数は、興奮再評価群が興奮抑制群よりも低い傾向にあった。あがり得点の変化量を指標にした分析により、「わくわくしよう」と再評価する方が、「落ち着こう」と自己暗示するよりも、パフォーマンスの改善やあがり状態の低減に有効である可能性が示唆された。

実験 II では、他者から視線を向けられた状態と向けられていない状態を比較することで、あがり状態の操作を行った。あがっていると、注意の焦点範囲が狭窄するかを検討するために、Navon 図形を用いた大域一局所課題を行った。被視感を与えるために、無表情の顔画像を画面の四隅に提示した。顔画像の視線が実験参加者に向けた条件(直視条件)と、視線が逸れた条件(逸視条件)を比較した。生理的覚醒の指標として、皮膚コンダクタンス水準を測定した。実験の結果、あがり状態の質問紙得点は、直視条件の方が逸視条件より有意に高かった。しかし、予想に反して、皮膚コンダクタンス水準は逸視条件の方が直視条件よりも高い傾向にあった。全体の反応時間は、直視条件の方が逸視条件よりも短くなった。注意狭窄の程度(局所標的に対する反応時間から大域標的に対する反応時間を引いた値)は、条件間で有意差が認められなかった。誤反応率においても、条件間で有意差が認められなかった。以上の結果より、あがり状態が喚起されると、すばやく課題遂行するようになるが、注意の焦点範囲は変化しないことが示された。

実験 I ではあがり状態の喚起に失敗した。実験 II では主観的には成功したが、生理的覚醒の上昇が認められなかった。また、あがっている条件においてパフォーマンスが向上するという、予想とは反対の結果が得られた。このような結果は、日常経験するようなあがり状態を実験場室で喚起させるのが難しいことを示している。今後、実験室においてあがり状態を研究するためには、あがり状態が喚起される状況や原因を整理し、それぞれに応じて、あがり状態の喚起法や介入法を検討する必要があるだろう。(基礎心理学)