

ビデオ通話のセルフビューが疲労感と共同的課題の成果に与える影響

白木 福乃

近年では、2019 年に発生した COVID-19 の感染拡大をきっかけにして、ビデオ通話が普及している。本研究では、ビデオ通話システムのセルフビュー機能に着目した。セルフビューとは、ビデオ通話中の自分自身の姿が映るウィンドウであり、Zoom 等の主要なビデオ通話システムにおいてデフォルトで表示されている。しかしこの機能は、使用者に悪影響を及ぼすと考えられている。自己客体視理論 (Duval & Wicklund, 1964) に基づくと、人は鏡やモニターに映る自分自身の姿を見ることで、注意の焦点を自己に向ける。そのとき、自己評価が過度に行われ、自尊心の低下や自己批判的態度などのネガティブ感情や、自己を良く見せようとする自己呈示行動が生じ、併せて認知負荷も増大する。そのため、セルフビューは自意識を高め、パフォーマンスの低下に繋がると議論・実証されてきている。加えて近年では、セルフビューが、Zoom 疲れと呼ばれるビデオ通話の使用に伴う疲労の 1 つの原因であると言われている。そこで本研究では、セルフビューがあると Zoom 疲れが高まること、パフォーマンスが低下することを仮説とし、これらを検証するための実験を行った。加えて、セルフビューの影響を受けやすい個人特性を解明するため、公的自意識と外見不安が高い人ほどセルフビューの影響を受けやすいことも仮説として設定した。

実験Ⅰとして、知人 2 人組の参加者 37 組に、セルフビュー無しまたは有りに設定した Zoom を通して、協力して行う認知課題である隠れたプロフィール課題を行わせ、Zoom 疲れとパフォーマンスを測定した。その結果、セルフビューの有無は Zoom 疲れとパフォーマンスに影響しなかった。実験Ⅱとして、実験デザインを改善した上で再び同様の仮説検証を試みた。知人 2 人組の参加者 47 組に、セルフビュー無しまたは有りに設定した Zoom を通して、協力してアイデアを創出する発散的思考課題を行わせ、Zoom 疲れとパフォーマンスを測定した。その結果、実験Ⅱにおいても、セルフビューの有無は Zoom 疲れとパフォーマンスに影響しなかった。

本研究では、セルフビューが Zoom 疲れやパフォーマンスに何らかの影響を与えることは示されず、先行研究と反する結果となった。その原因として、現在においてセルフビューは使用者に影響を与えない可能性が示唆される。期待違反理論 (Burgoon & Hale, 1988) に基づくと、セルフビューが表示されているビデオ通話が普及している現在においては、セルフビューがあることは期待通りであり、プラスの影響もマイナスの影響も与えないと考えられる。今後の研究において、その真偽を確認することや、セルフビューへの期待を取り除いた場合にセルフビューが持つ影響を検討することによって、より良いビデオ通話の活用につなげることができるだろう。(安全行動学)