

---

# あがりへの過度な意識集中が主観的成功感に与える影響

山 田 圭 介  
石 村 郁 夫  
杉 江 征

---

## 要約

聴衆を前にして何らかの課題を実施するという状況において多くの人が経験するのが“あがり”である。あがりについては、古くからパフォーマンスを阻害する要因とされ、その防止が研究されてきた（日本体育協会スポーツ科学研究委員会心理部会, 1960）。一方で、適度な生理的覚醒はパフォーマンス促進要因という知見も存在し（例えば, Yarkes & Dodson, 1904 ; Hanin, 1997 など）、その見解は一致していない。また従来の研究は、有光（2005）を筆頭にあがりという現象について多角的な側面から検討することが中心であった。そこで本研究では、あがりの強さではなく、あがってしまった際の心身の兆候への過度な意識（注意）がパフォーマンスを低下させるという仮説を立て、大学生248名を対象として質問紙調査を実施した。Amos22.0を用いた重回帰分析の結果、あがりからパフォーマンスを低下させるような直接のパスは観測されず、意識の強さとパフォーマンスの間に有意な負の影響が観測された（ $\beta = -.23, p < .01$ ）。したがって今後は、あがりを防止するよりも、あがってしまった際にどのような制御を行うかという、個人内における感情制御の観点から研究を進めていくことが有効であると考えられる。

キーワード：あがり, 対処, 主観的成功感, 感情制御

## 1. 問題と目的

現代はパフォーマンス社会（大野, 2007）であるという表現もされる通り、聴衆の注目を浴びる状況で何かを行うという機会は多い。そのパフォーマンスの出来によって、ある種の社会的な評価が得られる。具体的には、スポーツ、演奏、プレゼンテーション（スピーチ）、就職試験等多岐にわたり、個人評価の当落に関わることも多い。こうした、責任が関わってくる状況において、多くの人は“汗をかく”、“心臓がどきどきする”、“声が震える”、など通常とは異なった心理生理的な状態を経験する。これらの変化は“あがり”と呼ばれ、われわれ日本人にとって馴染みの深いものである（有光, 2005）。精神疾患のうち、1990年代より急速に注目を浴びている社交不安障害（以下、SADとする）については、これら“あがり”の各症状によって社会生活が脅かされるまでになった

病態を指している（大野，2007）。SAD は，Diagnostic and statistical manual of mental disorder（American Psychiatric Association，2013）にも掲載されており，アメリカではうつ病，アルコール依存症などに次いで多くみられる精神疾患であることがわかっている（福西・芝山・尾崎，2007；大野，2007）。我が国においては対人恐怖症という表現が広く知られ，SAD とよく似た概念とされている（福西・芝山・尾崎，2007）。日米の文化差から，それぞれの不安の根底にある考え方に差はある（大野，2007；福西・芝山・尾崎，2007）ものの，呈する症状は酷似している。また，SAD と健常者が経験する“あがり”には質的な差はないとの知見も存在し（Haslam，2007），“あがり”は，非臨床群，臨床群，そして多文化にわたって多くの人が経験する現象であり，注目する価値があるといえる。

“あがり”は数多くの先行研究においても注目されてきた。有光（1998a，1998b，1999，2001，2005 など）は“あがり”の原因，パフォーマンスとの関連，あがりやすさと性格特性といった観点から研究を行っている。鈴木・敦賀（2005，2006）は呼吸率，血圧などの生理指標を用いて精神生理学的にあがりを解明しようと試みている。特に，スポーツ場面においては，あがりはパフォーマンスを低下させる要因として，それを防止する観点から研究がなされ（市村，1986；日本体育協会スポーツ科学研究委員会心理部会，1960），“あがり”の否定的側面に多くの焦点が当てられてきた。確かに，Baumeister（1984）は，心理的なプレッシャーがかかる状況におかれた際には，熟練した動作をしばしば失敗してしまう現象（Choking under pressure）が，プレッシャーのない状況と比較しても起こりやすいことを明らかにしている。ここで，試験において試験直前に不安が喚起された際に成績が低下する現象について，Carver & Shaier（1981）は喚起された不安に集中し，課題（テスト）に対する注意集中が行われなためパフォーマンスが低下する理論（Distraction Theory）を提唱している。有光（2005）は，あがりが喚起された際にもこのメカニズムが起こっている可能性を指摘している。以上のような流れもあって，“あがり”という現象が喚起すること自体が問題であると考えられる傾向があった（敦賀・鈴木，2007）。

しかしながら，“あがり”という現象自体がパフォーマンスに悪影響を及ぼすという従来の研究の推移と矛盾する知見も存在する。例えば，市村（1965）は知的または身体的に高次な行動の生起には一定の緊張が必要であると述べている。さらに，Yarkes & Dodson（1904）の逆U字の原則によれば，課題に対して一定の生理的な覚醒はパフォーマンスを向上させる働きをする。また，スポーツ心理学領域において提唱されているIZOF理論（Hanin，1997）は，ベストパフォーマンスを発揮する際の個人の感情状態についても言及しているが，不安などのあがりに近い状態も個人によってはパフォーマンスに好影響を与えると考えている。これらの知見や論説をもとにすると，あがってしまうことがそのままパフォーマンスの低下を招くとは考えにくい。

したがって，あがってもパフォーマンスが低下しない状況とあがってしまってパフォーマンスが低下するケースが存在すると考えられる。ここで，あがりがパフォーマンスの低下を招くケースを考える際に有用な知見として，Wegner（1994）やWegner，Broom & Blumberg（1997）が挙げられる。Wegner（1994）は，望ましくない感情を抑えようとすればするほど，意図と反して感情が高まってしまふことを示した研究である。さらに，Wegner et al.（1997）は，即興で暗算課題をおこ

なう際に、“できるだけリラックスするように”と教示された群の方が、何も教示されなかった群と比してより緊張が強まることを、生理学的指標を用いて明らかにしたものである。つまり、あがってしまった際に、それを望ましくない感情であり兆候を強く意識してしまった場合に、余計にあがってしまうことが予測される。そして、より強くなったあがりは、課題から注意をそらし、結果としてパフォーマンスを低下させることが推測される。

したがって本研究においては、あがりを意識してしまった場合に、あがりが過剰に強くなり、その結果、パフォーマンスの悪化を招くという仮説を立て、その検討を行うことを目的の一つとした。また、本研究では、有光（2001）や金子・横沢・金本（2002）の研究などのようにあがりを喚起する要因を調査した研究に示唆を得、どのような原因によって“あがって”しまった場合に、あがりを過剰に意識してしまうのか、さらにパフォーマンスが低下するののかということも併せて検討していく。

## 2. 方法

### 調査時期と調査対象者

2007年11月中旬から下旬にかけて、大学生、大学院生269名（男性187名、女性82名）を対象とした。平均年齢は、20.65歳（18～26歳、SD=2.05）であった。以後、各分析においてはそれぞれの尺度における欠損値を除いた分析を実施した。

### 調査方法

個別記入方式の質問紙法で実施した。講義終了後の時間に各教室で集団一斉方式により行われた。なお、フェイスシートには年齢、性別、学部の記入を求め、無記名で行った。また、尺度を呈示する前に、“日常生活の緊張場面について質問します。緊張場面とは、重要な試験・スポーツの試合・発表・スピーチなどの“あがる”場面のことを指します。”とあがる場面について回想するように教示した。

### 調査内容

#### （1）あがり状態とあがりの意識の程度

あがり症状の強度を測定する目的で、あがり状態尺度（有光・今田, 1998b）を改訂して用いた。この尺度は、認知的変化の経験を表す項目からなる“自己不全感”，身体的な変容を表す項目からなる“身体的不全感”・“震え”・“生理的反応”，自己のおかれている状況の認知を表す項目からなる“責任感”・“他者への意識”の6つの下位尺度（各2項目）から構成されている。4件法（1：全くあてはまらない，2：あまりあてはまらない，3：あてはまる，4：非常にあてはまる）であがり状態への回答を求めた。そしてその項目の横に、各変化をどの程度過剰に意識してしまったか、同じく4件法で回答を求めた。Table 1にその項目内容を示す。

Table 1 あがり尺度の項目内容

1.早口になった
2.手足が震えた
3.他人に評価されていることを意識した
4.汗をかいた
5.自信がなかった
6.自分の思った通りに出来なかった
7.心拍や心臓音が聞こえた
8.顔が赤くなった
9.プレッシャーを感じた
10.自分の体ではない感じがした
11.責任を感じた
12.大勢の人前であることを意識した

## (2) 主観的成功感

調査対象者が、スピーチ、発表、試験などの一般的にあがると考えられる場面において、そのときに遂行すべきであった課題の成功をどの程度感じることができたか測定するために、本研究において独自に作成した。教示内容は、“そのとき、あなたがすべきであったこと（例：筆記・面接試験、スピーチ、発表、試合…など）が成功したかどうかお聞きします。「1. 全く成功しなかった」から「7. 非常に成功した」まで最も当てはまる選択肢（数字）に○をつけてください”と教示し、“全く成功しなかった”を1点、“非常に成功した”を7点として1項目7件法で尋ねた。

## (3) あがり原因

あがり原因質問紙を用いた(有光, 2001)。この尺度は、失敗という否定的な結果に対する不安感を反映した項目からなる“失敗不安”、“もう失敗は許されない”など状況の重要性の認知を反映した項目からなる“責任感”、自己の内面に着目した項目からなる“性格・感情”、練習・対策・経験などが不足していることを原因と考える項目からなる“不足感”、他者からの否定的評価を予測する項目からなる“他者への意識”、自己のおかれた状況が新奇であるという認知的評価を反映している項目からなる“新奇性”、失敗した結果の評価を表す項目からなる“劣等感”の7つの下位尺度、全68項目から構成されている。本研究においては、研究対象者への負担を考え、項目の意味が重複するものや表現がわかりにくいものを除外し、なおかつ先行研究(有光, 2001)において各下位尺度において因子負荷量が高かった25項目を用いた。因子負荷量の基準としては、.50以上であること、もしくは.50以上ある項目が存在しない下位尺度については上位3項目とした。“あがった原因は何でしたか”という教示に始まり、各項目について、1：全くあてはまらない、2：あまりあてはまらない、3：ややあてはまる、4：非常にあてはまる、の4件法で尋ねた。Table 2 にその項目内容を示す。

## 3. 結果

### (1) あがり状態と意識の尺度得点

あがり状態尺度の12項目全体の Cronbach の  $\alpha$  係数は.79であった。さらに各項目の平均値・標準

Table 2 あがり原因質問紙の項目内容

項目内容
1. 自分が恥ずかしがり屋であること
2. 過剰なまでのやる気があったこと
3. 失敗することを考えたこと
4. 思い込みや勘違いをしたこと
5. 心の準備ができていなかったこと
6. たくさんの人の視線を意識したこと
7. 責任を感じたこと
8. 自分の性格
9. そのときすることが初めてであったこと
10. 日ごろ経験しない環境であったこと
11. 他人に笑われたこと
12. 失敗するのではないかと不安だったこと
13. 後がなかったこと
14. その場面に慣れていなかったこと
15. うまくできるか不安だったこと
16. 恥ずかしさや照れを感じたこと
17. たくさんの人がいたこと
18. 練習が足りていなかったこと
19. あまりうまくいかなかったこと
20. 精神面の弱さがあったこと
21. 人前で何かすることを意識したこと
22. 失敗が許されないと思ったこと
23. 自分の技量を不安に思ったこと
24. そのときの結果が重要だったこと
25. 結果が悪かったらどうしようと思ったこと

偏差・I-T 相関を算出し、その結果を Table 3 に示した。Table 3 において示されているように全ての項目の I-T 相関は.5以上であった。したがって、あがり状態尺度は十分な内的整合性を示しているといえる。

また、意識の程度については、12項目全体の Cronbach の  $\alpha$  係数は.86であった。さらに、各項目の平均値・標準偏差・I-T 相関を Table 4 に示す。この結果、全ての項目の I-T 相関は.5以上であった。したがって、本尺度の内的整合性は十分な値であると考え、以下の分析は12項目全てを用いて行った。

Table 3 あがり尺度各項目の平均・標準偏差・I-T 相関

項目内容	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	I-T相関係数
1. 早口になった	252	2.41	.87	.41 **
2. 手足が震えた	252	2.63	.88	.56 **
3. 他人に評価されていることを意識した	252	2.77	.93	.58 **
4. 汗をかいた	252	2.65	.94	.56 **
5. 自信がなかった	252	2.69	.88	.62 **
6. 自分の思った通りにできなかった	252	2.79	.81	.55 **
7. 心拍や心臓音が聞こえた	252	2.30	1.00	.50 **
8. 顔が赤くなった	252	2.43	1.00	.50 **
9. プレッシャーを感じた	252	2.91	.87	.65 **
10. 自分の体でない感じがした	252	1.93	.98	.58 **
11. 責任を感じた	252	2.45	.94	.52 **
12. 大勢の人前であることを意識した	252	2.90	.92	.62 **
				$\alpha = .79$
				** $p < .01$

Table 4 意識の強さの各項目の平均・標準偏差・I-T 相関

項目内容	N	M	SD	I-T相関係数
1. 早口になった	252	2.16	.92	.50 **
2. 手足が震えた	252	2.54	.97	.62 **
3. 他人に評価されていることを意識した	252	2.65	.99	.68 **
4. 汗をかいた	252	2.50	1.07	.61 **
5. 自信がなかった	252	2.54	1.00	.69 **
6. 自分の思った通りにできなかった	252	2.73	.94	.66 **
7. 心拍や心臓音が聞こえた	252	2.33	1.09	.62 **
8. 顔が赤くなった	252	2.41	1.10	.57 **
9. プレッシャーを感じた	252	2.80	.95	.73 **
10. 自分の体でない感じがした	252	1.91	1.00	.56 **
11. 責任を感じた	252	2.44	1.00	.57 **
12. 大勢の人前であることを意識した	252	2.90	1.00	.68 **

$\alpha = .86$   
\*\*  $p < .01$

あがり原因とあがりの強さ、意識の強さとの関連

本尺度は、“あがり”原因質問紙68項目のうち因子負荷量が高く、なおかつ項目自体の意味がわかりやすいものを選定して25項目にまとめたものである。原尺度とは異なる様式で用いたため、主因子法による因子分析（プロマックス回転）を行った。結果を Table 5 に示す。Cronbach の  $\alpha$  係

Table 5 あがり原因質問紙因子分析結果（主因子法・Promax 回転）

下位尺度および項目	因子負荷量				
	I	II	III	IV	V
F1: 他者視線・照れ ( $\alpha = .84$ )					
6. たくさんの人の視線を意識したこと	.84	.04	-.11	.10	-.05
17. たくさんの人がいたこと	.80	.07	.04	-.01	-.01
1. 自分が恥ずかしがり屋であること	.70	-.06	.10	-.04	-.01
16. 恥ずかしさや照れを感じたこと	.61	-.13	.04	.01	.16
F2: 結果の意識 ( $\alpha = .73$ )					
24. そのときの結果が重要だったこと	-.02	.75	.04	.05	-.05
22. 失敗が許されないと考えたこと	.12	.69	.08	-.08	.10
13. 後がなかったこと	-.03	.63	.04	.12	-.03
2. 過剰なまでのやる気があったこと	-.12	.41	-.10	-.07	.10
F3: 自信の欠如 ( $\alpha = .73$ )					
23. 自分の技量を不安に思ったこと	-.12	.12	.79	-.11	.08
12. 失敗するのではないかと不安だったこと	.10	.07	.69	-.03	-.17
20. 精神面の弱さがあったこと	.09	-.14	.67	.09	-.08
F4: 想定外の出来事 ( $\alpha = .69$ )					
4. 思い込みや勘違いをしたこと	.03	-.02	.04	.68	-.10
5. 心の準備ができていなかったこと	.04	.03	-.18	.63	.14
19. あまりうまくいかなかったこと	.01	.05	.28	.50	.06
F5: 経験・準備不足 ( $\alpha = .65$ )					
9. そのときすることが初めてであったこと	.07	.13	-.25	-.01	.67
10. 日ごろ経験しない環境であったこと	.17	-.05	.25	-.11	.54
18. 練習が足りていなかったこと	-.17	-.06	.14	.23	.53
因子間相関					
I	1.00				
II	.06	1.00			
III	.48	.47	1.00		
IV	.42	.37	.58	1.00	
V	.40	.31	.59	.53	1.00

Table 6 各下位尺度とあがり、意識の強さの相関（N=239）

因子	あがり	意識の強さ
他者存在・照れ	59**	56**
結果の意識	30**	27**
自身の欠如	53**	49**
想定外の出来事	40**	37**
経験・準備不足	41**	69**

\*\*  $p < .01$

数は、第1因子が.86、第2因子が.80、第3因子が.78、第4因子が.74、第5因子が.69であった。なお、項目内容から考えて第1因子を“他者存在・照れ”，第2因子を“不安”，第3因子を“力み”，第4因子を“練習不足”，第5因子を“失敗感”と名付け、以後の分析を行った。

各下位尺度とあがり、意識の強さについて、相関分析を実施した（Table 6）。その結果、すべての原因について、あがりと意識の強さとの間に有意な正の相関が観測された。

### （3）あがりの強さと意識の程度が主観的成功感に及ぼす影響

続いて、“あがり”状態と、その意識の強さが、パフォーマンスの主観的成功感へ与える影響を検討した。Table 7 に“あがり”得点，“意識の強さ”得点と主観的成功感の相関を示す。“あがり”と主観的成功感の相関は  $r = -.19 (p < .01)$  となり、1%水準で有意であったが“あがり”と“意識の強さ”の相関が  $r = .69 (p < .01)$  と高かった。したがって、Amos 22.0 を用いて“あがり”，“意識の強さ”を独立変数，主観的成功感を従属変数とする重回帰モデルの検討を行った。その結果、あがりから主観的成功感の間に有意なパスは観測されず、意識に強さとの主観的成功感の間にのみ有意な正の関連が観測された ( $\beta = -.23, p < .05$ ; Figure 1)。

続いて、あがり原因とあがり、そして意識の強さの関係を検討するために、Amos 22.0 を用いて、あがり原因質問紙によって測定した“他者存在・照れ”，“不安”，“力み”，“練習不足”，“失敗感”

Table 7 あがり、意識の強さと主観的成功感の相関

	あがり	意識の強さ	成功感
あがり			
意識の強さ	.69**		-.19**
成功感		-.23**	

\*\*  $p < .01$

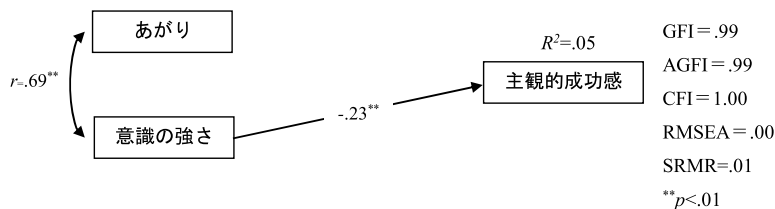


Figure 1 あがりと意識の強さ、主観的成功感の関連

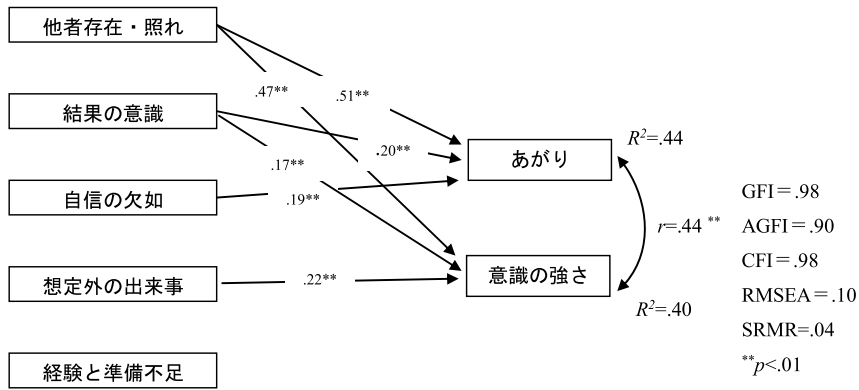


Figure 2 “あがり”原因が“あがり”と“意識の強さ”に及ぼす影響

の5つの下位尺度を独立変数とし、あがり・意識の強さをそれぞれ従属変数とする多重回帰モデルの検討を行った (Figure 2<sup>2</sup>)。その結果、あがりと意識の強さの双方と有意な関連があったのは、“他者存在・照れ”、“結果意識”の2つであった。“他者存在・照れ”は、あがりを促進しており ( $\beta = .51, p < .01$ )、意識の強さにも正の影響を与えていた ( $\beta = .47, p < .01$ )。自結果の意識についても、あがり ( $\beta = .20, p < .01$ )と意識の強さ ( $\beta = .17, p < .01$ )の双方に正の影響を与えていた。なお、自信の欠如については、あがりにのみ正の影響を与えており ( $\beta = .19, p < .01$ )、想定外の出来事は、意識の強さにのみ正の影響を与えていた ( $\beta = .22, p < .01$ )。

#### 4. 考察

本研究では、第一の目的として緊張場面において喚起されるあがり状態とその状態への意識の強さ、そして課題に対するパフォーマンスの主観的成功感との関連を検討することを上げた。続いて第二の目的として、あがりの原因とあがりの状態、さらには意識の強さの関連を検討することを上げた。

まず、あがりと主観的成功感の相関を求めたところ、この2変数の相関は有意であった。しかしながら、あがり状態とその意識の強さの正の相関関係も有意であったため、両変数を独立変数とする共分散構造分析を行った結果、あがり状態の強さと成功感の間に有意な因果関係は観測されず、意識の強さと成功感の間にのみ因果関係がみられた。この結果、あがってしまうことがパフォーマンスの低下につながるのか、それとも適度なあがりにはパフォーマンスを促進させるのかという従来の知見や論説の対立的な構造に対して、有用な知見を提供したと言えよう。具体的には、あがってしまうことそれ自体が問題ではなく、あがってしまうとそのことを強く意識してしまい、強く意識してしまうことによってパフォーマンスが低下するということが明らかとなった。例えば、先述した Wegner (1994) によれば、望ましくない感情について抑えようと試みることによって、その感情が意図と反して強まってしまうことが明らかになっている。この知見と本研究の結果を総合すると、あがりを望ましくない感情と捉え、抑え込もうとするがあまりにあがりを強め、さらに意識し



すぎていることによってパフォーマンスの低下まで招いていたということが考えられる。したがって、今後はあがってしまうことを否定するのではなく、あがってしまったこと、そして上がってしまった自分に対して、どのように対処していくのかという視点で研究を進めていく必要があるだろう。総合的に見れば、状況に対する反応として喚起された感情を否定するのではなく、その感情をいかにコントロールしていくのかという個人のスキルに焦点を当てる必要があるという、感情研究における新たな方向性を示した研究としても有用な知見であろう。

続いて、あがりの原因因子があがりとその意識の強さに与える影響について述べる。あがりと意識の強さの両方を促進していた変数は“他者存在・照れ”、“結果の意識”、の2つであった。ここで、“他者存在・照れ”とは、課題を行っている自分に対して他人から向けられる視線を意識すること、またはそれにまつわる恥ずかしさや照れといった内容を含む項目である。先行研究である、有光（2001）においては“他者への意識”、金子ら（2002）では“他者存在”に相当すると考えられる。この原因を持っている場合、あがっている自分について、他者の視点から見たときに恥ずかしく思われるだろうと考えると予測される。その結果、あがりの兆候は望ましくないものであるため、それを余計に意識し、またそれが強まっていくという悪循環に陥っていると考えられる。

また、同様にあがりと意識の強さに影響していた“結果の意識”については、結果の重要性や責任感、過剰なまでのやる気等を含む項目である。つまり、その場において、自分がすべき課題に対して集中するのではなく、結果を意識して“失敗できない”というネガティブなプレッシャーがかかっていると考えられる。有光（2001）の責任感に相当する下位尺度であると考えられ、原因としてあがりを促進していたことは先行研究に一致するといえる。また、同時にあがりに対する意識を強めており、重要であると思えば思うほどに、自分の身体の兆候に注意を集中していると考えられる。Baumeister（1984）が普段熟練している動作においても、プレッシャー化において慎重になりすぎて失敗してしまう Choking under pressure について指摘しているが、その現象が本研究においても観測されたと考えられる。つまり、大事な場面において慎重になるがあまり、それほど気にならない身体の兆候が気になり、それを意識しすぎて強まってしまいうという現象が起こっていると推察される。

また、本研究の結果においては、経験と準備不足とあがりの関連は見られなかった。菅原・笹山（1991）のように、練習不足・心の準備といった事項は、あがりの原因因子として頻繁にあげられる変数である。それにも関わらず、何故本研究においてはあがりとの関連が見られなかったのであろうか。まず、練習不足や準備不足を感じる状況とは、各種の試験・発表会・演奏会・試合など練習時間のある程度確保し、その成果の発表が求められる場所であろう。本研究では、幅広い課題の状況を設定している。例えば、日常生活における自己紹介場面や突然話す機会を求められたとき等、即興性を求められる場面についても対象としている。こういった場面は、通常練習を多くすることは考えにくい。したがって、本研究のように回答者が自由に場面を想起するという回答形式では、他者存在や不安などの他の因子に比べて回答されにくかったと推察される。また、“経験したことのない状況であった”ことが気になるということは自分の注意が主に状況に対して向いているということである。したがって、自身の生理的・心理的变化に気を配るよりも、主に状況に気を取られ、

自身の変化に気づく余裕がないために、“あがっている自分”が意識されにくいと理解できる。

以上、本研究では、多くの人が経験しうるあがり現象について、あがりを意識しすぎることが主観的な成功感を低下させるということが明らかとなった。あがりから成功感を直接低下させる影響が観測されなかったことは、注目すべき結果であろう。この知見によって、今後はあがり現象を防ぐことではなく、あがったあとに、それを個人内においてどのように扱うのかという視点で研究が進んでいくことが予想される。個人内において生じた感情を何らかの方略によって変化させていくことについては、感情制御 (Gross, 1998) と定義され、多くの研究がなされているが、あがり現象についても、あがりを効果的に制御する方法についての検討が進められることを期待する。

今後の課題であるが、本研究においては対象が大学生以上の男女ということで、幼児・児童・生徒に関する知見は得られていない。以後の研究においては未成年男女まで視野に入れた幅広い年齢層を対象としていく必要がある。これによってより統合的なあがり現象の理解へとつながると考えられる。また今回は、質問紙において個人の体験を想起してもらうという方法を採用したが、生理的な側面を含めた実験的な検討を行うことによって、さらなる理解が促進されるであろう。

さらに、あがりに関しての課題と言えるのは、パフォーマンス指標をどのように設定するのかということについても詳細に検討していく必要がある。

(やまだ・けいすけ 社会福祉学科)

(いしむら・いくお 東京成徳大学 応用心理学部 臨床心理学科)

(すぎえ・まさし 筑波大学 人間系)

## 引用文献

American Psychiatric Association 2013 *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5<sup>th</sup> ed. Arlington, VA. American Psychiatric Publishing.

(アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野 裕・染矢俊幸・神庭重信・尾崎紀夫・三村 将・村井俊哉 (訳) 2013 DSM-5—精神疾患の診断・統計マニュアル— 医学書院)

有光興起 2001 「あがり」のしろうと理論:「あがり」喚起状況と原因帰属の関係 社会心理学研究, 9, 1-11.

有光興起 2005 “あがり”とその対処法 川島書店

有光興起・今田 寛 1998a 「あがり」経験と主観的成功感の関係 日本教育心理学会第109回大会発表論文集, 177.0

有光興起・今田 寛 1998b 演劇の舞台における「あがり」に関する研究—経験・原因・対処・気分の継時的変化について— 日本心理学会第62回大会発表論文集, 993.

有光興起・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.

Baumeister, R. F. 1984 Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.

- Carver, C. S., & Shaier, M. F. 1981 *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*. Springer-Verlag New York
- Gross, J. J. 1998 Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Hanin, Y. 1997 Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- Haslam, N. 2007 The latent structure of mental disorders: A taxometric update on the categorical vs dimensional debate. *Current Psychiatry Reviews*, 3, 172-177.
- 市村操一 1965 あがる心理・あがらない心理 金子書房
- 市村操一 1986 スポーツにおけるあがりの心理・生理学的兆候の2次元モデル 筑波大学体育科学系紀要, 9, 1-15.
- 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.
- 日本体育協会スポーツ科学研究委員会心理部会 1960 あがりの研究 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報, 1-15.
- 大野 裕 2007 不安症を治す 対人恐怖・パフォーマンス恐怖にもう苦しめない 幻冬舎新書
- 芝山幸久・尾崎 進・福西勇夫 2007 座談会 現代社会にみられる社会不安障害 福西勇夫(編) 現代のエスプリ 社会不安障害 至文堂 pp. 5-14.
- 菅原健介・笹山郁生 1991 「観衆不安」をめぐる諸現象の分析 -2- ミュージカル, 落語, オークストラ, デイベート等の経験者に対するグループインタビューの分析から 人文学報, 223, 123-144
- 敦賀麻里子・鈴木直人 2005 “あがり” 喚起時の精神生理学的反応の検討 感情心理学研究, 12, 62-72.
- 敦賀麻里子・鈴木直人 2006 スピーチにおける“あがり”の主観的反応の強度が心臓血管系および呼吸器系反応に与える影響 心理学研究, 77, 235-243.
- 敦賀麻里子・鈴木直人 2007 “あがり” 経験の反復が心理的反応および精神生理学的反応に及ぼす影響 感情心理学研究, 14, 115-128.
- Yarkes, R. M. & Dodson, J. D. 1908 The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-information. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*, 18, 459-482.
- Wegner, D. M. 1994 Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wegner, D. M., Broome, A., & Blumberg, S. J. 1997 Ironic effects of trying to relax under stress. *Behavior Research Therapy*, 35, 11-21.

## 注

- 1 誤差項は省略した。
- 2 誤差項と独立変数間の共分散については、煩雑化を避けるために省略した。
- 3 The authors would like to thank Enago (www.enago.jp) for the English language review.

## The effect of excessive attention to Agari on feeling of success

Keisuke Yamada, Ikuo Ishimura, Masashi Sugie

### **Abstract**<sup>3</sup>

In this study, the relationship between “Agari” and performance was investigated. Agari is the emotion that is experienced in performance situations that involve activities such as sport, music, and speech. Various studies have shown that many Japanese people experience this emotion. However, Yarkes and Dodson (1904) proved that there is a constant physiological awakening that arouses performance. Consequently, it was hypothesized that when more attention than necessary is given to Agari, performance is adversely affected. Accordingly, a questionnaire was answered by 248 students. The participants were asked to think about a scene in which they experienced Agari; their performance was measured with 1 item (What do you think about your performance?). The results of Structured Equation Modeling showed that Agari had no effect on performance, but attention had a negative effect on performance ( $\beta = -.23, p < .01$ ). It is suggested that one should not prevent Agari, but attention should be given to how to regulate the emotion.

[Key words] agari, coping, feeling of success, emotion regulation