

修士論文(要旨)

2012年1月

課題遂行時における不安感情の心理・生理的反応の検討
ーストレス対処スタイル理論の視点からー

指導 種市 康太郎 准教授

心理学研究科
臨床心理学専攻

210J4011

森 未緒

目次

| | |
|----------|-------|
| I .問題と目的 | －p.1. |
| II .研究方法 | －p.1. |
| III .結果 | －p.1. |
| IV .考察 | －p.2. |
| 引用文献 | |

I.問題と目的

何かの課題や作業を行う際、「普段の練習」ではすらすらと間違ふことなく、行うことができるのに、「本番」になると、頭が真白になり思うようにできず、良い結果が得られない、というような課題遂行場面における心理的、生理的反応とパフォーマンスの低下という現象の背景には、一つとしてテスト不安やスピーチ不安、あがりという概念が挙げられる。藤井(1995)はテスト不安について「主としてテスト前或いはテスト中に生じ、一般に身体的症状を伴い、妨害的思考や促進的思考を生み出す心理的特性」として、テスト不安がテストを行う際に起こる独特の不安で、テストを行う際のパフォーマンスを妨害する心理的な特性であると述べている。

一方であがりとは、野和田(1994)は「実際の、あるいは潜在的な他者の存在によって評価の対象となる状況において、生理的变化を伴い、行動の結果を予測することから生じる不安感や期待感を含んだ状態」とされている。本研究では、これらのテスト不安とあがり、2つの視点からストレス状況における心理・生理的变化を測定し、課題遂行時における変化を適切に測定しようと試みる。

そしてこのようなストレス状況下での反応の個人差について神村(1995)はストレス対処の視点から研究している。ストレス状況下で個人がとる対処スタイルとしては、他者から評価を受けるような社会的ストレス状況下に直面した際に、心理的動揺を抑制するタイプと、心理的動揺を感じ、それを表明するタイプで2分され、さらに自覚的不安症状の高いタイプ、低いタイプで2分され、4つのタイプによって構成されている。

本研究では、このストレス対処スタイル理論を基に、課題の遂行というストレス状況下において生じる不安感情は、主観的不安反応や生理的不安反応、そのパフォーマンスに影響すると考えられるため、実際に遂行課題を用意し、それにより生じた心理・生理的反応やパフォーマンスの相違について検討する。

II.方法

東京都内の私立大学学生 180 名に対し、MCSD(北村,1986)および MAS(Taylor,1953)の質問紙を実施し、その結果から各ストレス対処スタイル群を抽出し、実験への調査協力を依頼した。

実験では、各ストレス対処スタイルによるパフォーマンスの差をみるため、課題を思考課題と暗算課題の2つのグループで、それぞれ2つずつ、計4つの課題を用意した。課題を遂行する際の心理的反応の測定方法としては、日本語版 STAI(State-Trait Anxiety Inventory 以下 STAI)(清水・今栄,1981)から、状態不安尺度を抜粋し用いた。生理的反応の測定方法としては心拍、呼吸、皮膚電位、皮膚温といった4つの指標を専用の機材を用い測定した。

III.結果と考察

第一に、課題のパフォーマンスについては各ストレス対処スタイル間において、有意な差はなかった(各課題の正答数 $F[2,18] = 0.60, n.s.$)。第二に課題を行った事による主観的不安反応についても、ストレス対処スタイル間における STAI の値に優位な差は見られなかった(STAI の $F[2,18] = 0.67, n.s.$)。

各課題によって生じる生理的不安反応については、体温、皮膚電位、呼吸の値に関して、一部有意差が認められた。一方で心拍数の変化については各スタイル間および課題の前後のど

ちらにおいても、有意な差は見られなかった(心拍数 $F[2,18] = 0.21, n.s.$)。

これらの結果から、課題遂行時におけるパフォーマンスと主観的不安反応についてはストレス対処スタイルによる違いはないことが示唆された。一方で、生理的不安反応について、自覚的不安症状が高いとされる群では、第一課題の実施時に、特に高い生理的不安反応認められ、この結果はストレス状況下での反応において、特徴的であると推察した。

IV. 考察

本研究では、主に神村(1995)を参考とし、神村(1995)によって述べられたストレス対処スタイル理論を基に、その特徴によって課題遂行時に生じる不安感情の測定を第一の目的とし、そこで生じた不安感情によって課題のパフォーマンスが妨害されると考えた。

しかし本研究においては、想定した結果が得られなかった。課題遂行時のストレス負荷が十分でなかったこともあり、各ストレス対処スタイル間で有意な不安感情が生じず、その違いについて比較検討することが困難であった。また、パフォーマンスについてもそれを妨害するとされた不安感情の生起が大きくなされなかったため、パフォーマンスが妨害されなかった。一方で、課題前後においては生理的指標の変化が見られた。よって、実験課題によるストレス負荷がより高いものであれば、群間にも生理的指標の変化が見られた可能性も考えられるだろう。今後は、実験課題の検討、十分に検定が可能な数の被験者を得ることなどについて検討する必要があると思われる。

引用文献

- 藤井義久 (1995). テスト不安研究の動向と課題 教育心理学研究, **43**, 455-463.
- 神村栄一 (1995). ストレス対処の個人差に関する臨床心理学的研究 風間書房
- 北村俊則 (1986). 日本語版 **Social Desirability Scale** について 社会精神医学, **9**, 173-180.
- 野和田武雄 (1994). あがり現象の実態の把握 日本心理学会第 58 回大会発表論文集, 920.
- 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-Trait ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用)の作成 教育心理学研究, **29**, 348-353.
- Spieberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). Manual for the state-trait anxiety inventory (Self - Evaluation Questionnaire). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Taylor, J.A. (1953). A personality scale of manifest Anxiety *The Journal of Abnormal Social Psychology*, **48**, 285-290.