

〔博士論文概要〕

感情制御によるスピーチ場面の克服過程に関する心理学的研究

平成 26 年度

山 田 圭 介

筑波大学人間総合科学研究科

ヒューマン・ケア科学専攻

【第一部：理論的検討】

本研究は、我々がスピーチ場面を経験していく過程においてどのような感情制御を実施していけばよいのかということを検討することにあつた。具体的には、スピーチ場面に際して積極的にスピーチに臨んでいくためにはどのようにすればよいか、そして自らが実施したスピーチに対して主観的な評価を向上させるために、どのように感情を制御していくかということを検討した。以上の検討課題を設定することで、社会生活の中でスピーチを経験していく際に貢献できると考えられた。

第1章では、スピーチ場面が短期的に強いストレスがかかる場面であり、さらに近い将来繰り返し経験し乗り越えていく必要があるという特徴を指摘した。そして、従来の研究は、スピーチ（やその類似）場面において喚起される感情の生理学的な解明やその原因についての検討、感情の強さと課題成績の関連、そして喚起された感情を制御するための方略についての研究が実施されていることを述べた。以上のことから、先行研究の課題として、①スピーチは社会生活の中で経験頻度の高いストレス課題であり、その場面にどのように臨んでいくかという態度に関する視点に基づく研究が十分になされていないこと、そして②スピーチを成功させるために感情を制御するという観点が不足しているということを指摘し、以上を本研究の検討課題とした。そして、1つめの検討課題に対しては、積極的な態度でスピーチ場面に臨むことの重要性をストレス研究の文脈から指摘した。その上で、積極的な態度で臨むためには感情制御能力が関連している可能性を論じた。さらに、2つ目の検討課題についてはスピーチでの成功指標の設定が難しく、それによって研究が十分になされてこなかったと考えられた。そこで、先行研究や臨床的な意義も踏まえて、スピーチの成功指標としてスピーチの主観的満足感を設定した。そして“スピーチを成功させるため”の方略とその効果を検討する必要性を指摘した。

第2章では、上記2つの検討課題に対してさらに深く掘り下げ、研究の目的を①感情制御能力がスピーチ場面への態度に与える影響を検討することと、②スピーチへの主観的満足感に影響を与える感情制御方略の検討の2つとし、具体的に扱う要因(変数)について検討した。研究の目的①に対して、3つの研究を設定した。具体的には、感情制御困難性尺度を作成すること(研究1)、感情制御能力を表す変数である、感情制御困難性、活動指向性とスピーチ場面に対する態度との関連についてそれぞれ検討することであった(研究2, 3)。研究の目的②については、4つの研究を設定した。具体的には、スピーチ場面において“重要である”と考えられている尺度を探索すること(研究4)、どんな人がどんな方略を重視しているのかを検討すること(研究5, 6)、そして最終的にその効果を比較すること(研究7)であった。

第2章で挙げた2つの目的について、第2部：実証的検討において7つの研究を通して検討を行った。対象者はすべて大学生および大学院生であった。方法は、質問紙法ならびに実験法であった。研究1～研究6までは質問紙法により実施し、研究7は実験法により実施した。質問紙法については、大学の講義の空き時間を利用して集団一斉配布によって実施した。また、実験法については、講義の空き時間を利用して被験者の募集を行った。

【第二部：実証的検討】

第3章では、感情制御能力がスピーチ場面に対する態度に与える影響について検討した。感情制御能力の4領域を測定する尺度を作成し(研究1)、4領域とスピーチ場面に対する態度の牽連を検討した。その結果、自らの感情に対する統制感の低さがスピーチ場面に対する積極的な態度を抑制していることが明らかになった。さらに、感情に対する統制感の低さは、感情受容困難や感情喚起時の行動統制困難と強い正の関連があることが明らかとなった(研究2)。そして、感情制御能力に関わるとされる活動指向性は、スピー

チ場面に対する態度に影響を与えていなかった（研究3）。以上の結果から、感情に対する統制感を高めていくことでスピーチ場面に対する態度が改善・変化される可能性が示された。

第4章では、スピーチに対する主観的満足感に影響を与える感情制御方略について検討した。まず、スピーチを成功させるための方略として“解放の想像”方略、“イメージ・集中”方略が一般的に重視されていることが示された（研究4）。そして、どのような個人がどの方略を重視しているかという個人特性と重視する方略の関連を検討した（研究5・6）。その結果から、スピーチ場面においてネガティブな感情を喚起する傾向にある個人は、ポジティブな個人と比較して、“解放の想像”をより重要度を高く報告していることが示された。その一方で、ポジティブ感情がより強く喚起される個人も、ネガティブな感情がより強く喚起される個人についても、その群内では“イメージ・集中”方略をより重視していることが明らかになった。そして、実験的検討の結果より“イメージ・集中”方略を実施した方が、“解放の想像”方略を実施するよりもスピーチに対する主観的満足感が高まることが示された（研究7）。したがって、一般的に重視されている方略の中では“イメージ・集中”方略を行うことで主観的満足感を高めることができるということが明らかとなった。

【第三部：総合的考察】

7つの研究で得られた知見を整理し、その学問的意義および社会的・臨床的意義について考察した。そして最後に本研究の課題と限界について示した。

第3章においては、自らの感情に対する統制感が低い場合に、スピーチ場面に対する積極的態度が抑制されていることが明らかになった。これはストレスに対する統制感とコーピングの関連を述べたストレスに関する先行研究を支持する知見であった。しかしな

がら、本研究において作成した尺度は、“感情制御のできなさ”を測るものであったため、積極的な態度を促進していく要因については今後検討が必要であると考えられる。

第4章においては、自らが今から行うスピーチを具体的に想像することによって、主観的満足感がより高まることを示した。先行研究においては、課題と関係のないことを考えることによってパフォーマンスが低下することが明らかになっていたが、本研究の結果はこれに一致する。さらに、直前の教示によって課題への主観的満足感に変化がみられたことは新たな知見であった。

従来のスピーチ場面を対象とした研究では、それをどのように経験するかという態度やスピーチを成功させるためにどのような感情の制御を実施するかということについての検討が不十分であった。そこで、本研究では、スピーチ場面を経験する際に、積極的な態度で臨むことと感情制御能力の関連を検討した。そして、この観点に対して、“なぜスピーチ場面に対して積極的な態度をとることができないのか”ということを明らかにした。具体的には、自分に起こった感情に対してうまく制御できない（制御する自信が低い）場合に、その態度を抑制することを示した。したがって、現在積極的な態度をとることができていない個人に対して、感情の制御方略を身に着けたり感情の統制感を向上させたりすることで、今後の態度の改善・変化が見込まれる。このように、積極的な態度を抑制している要因が明らかになったことについては、臨床場面を含めた有効な支援につながると考えられる。その一方で、積極的な態度を促進していく要因については今後の検討が必要である。

続いて、よいスピーチを行うこと、つまりスピーチを成功させるためにはどのような感情制御方略を採ることが有効であるかということを明らかにした。まず、スピーチの成功指標を主観的な満足感の向上と定めた。そして世間一般において有効であると信じられている方略について検討した。そして、その中でも、今から自分が行うスピーチの内容等に

対して具体的に想像することによって主観点数な満足感が高まることを示した。この知見は、スピーチを経験する多くの人に加え、社交不安障害患者等、主観評価の低さを特徴とする人々に対する有効な支援になりうる。

以上のように本研究は、スピーチ場面にどのように臨み、どのようにスピーチを実施し、その結果として何を得ることが出来るかということについて新たな知見を提供した。