

対人不安傾向と完全主義認知が演奏状態不安に及ぼす影響¹⁾

吉 江 路 子²⁾

東京大学大学院総合文化研究科³⁾

繁 柵 算 男

東京大学大学院総合文化研究科

本研究は、ピアノサークルに所属する大学生、大学院生 77 名を対象に、対人不安傾向と完全主義認知が演奏状態不安に与える影響を検討した。演奏状態不安の指標として State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) を用い、本番の演奏前後の状態不安を測定した。さらに、演奏状態不安の要因の指標として、演奏前に完全主義認知、演奏後に聴衆不安と相互作用不安、自己志向の完全主義を測定した。その結果、対人不安傾向のうち“聴衆不安”、完全主義認知のうち“ミスへのとらわれ”のみが演奏前状態不安と正の相関をもった。また、これら 2 変数には交互作用が見られ、“ミスへのとらわれ”高群においてのみ、聴衆不安傾向が演奏前状態不安を有意に予測していた。これらの結果より、演奏者のパフォーマンスを高めるための実践的示唆が得られた。

キーワード：演奏不安、状態不安、対人不安、完全主義

問題と目的

演奏不安 (music performance anxiety) とは、音楽の演奏場面において演奏者に引き起こされる不安であり (Steptoe, 2001), 多くの演奏家を悩ませている問題である (Van Kemenade, Van Son, & Van

Heesch, 1995; Wesner, Noyes, & Davis, 1990)。

演奏不安には、パフォーマンス (演奏の出来) を高めるような適応的要素 (e.g., 覚醒水準の増大) とパフォーマンスを損なうような不適応的要素 (e.g., 集中力の低下) がある (Wolfe, 1989)。現在、演奏不安に特に苦しむ者に対しては、薬物療法や心理療法が実践されている (Brotons, 1994) が、適応的要素までもが抑制されることで、逆にパフォーマンスが低下してしまう場合もある。例えば、精神安定剤の服用によって過鎮静の状態となり、演奏に失敗することがある (頼島, 2004) が、この場合は覚醒という適応的要素が過度に抑制された例だと言える。このような誤った対策や介入を避けるためには、ターゲットを不適応的要素に絞るべきである。そのためには、演奏不安の不適応的要素を適切にアセスメントすることが必要不可欠である。

Spielberger (1966) は、覚醒や緊張に特徴づけられるような今現在の感情状態を“状態不安”、あ

- 1) 本研究の一部は、日本パーソナリティ心理学会第 14 回大会において報告され、優秀大会発表賞を受賞した。
- 2) 東京大学大学院総合文化研究科の小堀修様、田中大介様、橋本貴充様、鈴木敦命様、山形伸二様、高橋雄介様には、統計的分析に関して貴重なご助言をいただきました。同教授の大築立志先生には、研究全般にわたって有益なご示唆をいただきました。本論文の執筆にあたっては、同助手の工藤和俊先生に懇切丁寧なご指導を賜りました。また、武蔵野音楽大学附属音楽教室の樋口恵理子先生には、ピアノ指導者の立場から様々なご助言をいただきました。ここに、深く御礼申し上げます。
- 3) 著者は、東京大学教養学部生命・認知科学科認知行動科学分科在学中に、本研究を行った。

る状況を脅威と知覚し、そうした状況に対しさまざまなレベルの状態不安を示す傾向を“特性不安”と呼んだ。特性不安の高い者ほど状況を脅威とみなし、その状況に対してより強い状態不安を示すと考えられる。こうした考え方を“不安の状態—特性理論 (state-trait theory of anxiety)”と呼ぶ。この理論はスポーツにおける競技不安にも適用され、“競技状態不安”、“競技特性不安”という概念が生まれた (Martens, Vealey, & Burton, 1990)。本研究では、スポーツ心理学の先行研究にならい、演奏不安を「演奏状況に直面した際の感情状態」と定義される“演奏状態不安 (state music performance anxiety)”と「演奏場면을脅威と知覚し、さまざまなレベルの演奏状態不安を示す傾向」と定義される“演奏特性不安 (trait music performance anxiety)”に分けて考える。演奏特性不安が高い者ほどストレスフルな演奏状況において演奏状態不安が高まりやすいと考えられる。また、Martens et al. (1990) の報告では、特性不安に比べて状態不安のほうが、スポーツのパフォーマンスとの関連が強い。したがって、スポーツと同様に、練習時に中枢神経系及び筋肉の訓練により高めた運動としてのパフォーマンス (Caland, 1921 原田訳 1998) をステージ上で再現するためには、演奏状態不安を適切にコントロールすることが重要になると考えられる。

演奏不安の測定に関して、これまでに Performance Anxiety Questionnaire (以下 PAQ, Cox & Kenardy, 1993), Kenny Music Performance Anxiety Inventory (以下 K-MPAI, Kenny, Davis, & Oates, 2004), Performance Anxiety Inventory (以下 PAI, Nagel, Himle, & Papsdorf, 1989), Adaptive Anxiety Scale と Maladaptive Anxiety Scale (以下 AAS と MAS, Wolfe, 1989), 演奏不安尺度 (塚本・岩永・生和, 1996) など多数の尺度が開発されてきた。しかしながら以下のような問題により、いずれの尺度も広く実用化されるには至っていない。第一に、上で挙げたいずれの尺度も演奏特性不安を測

定する尺度であり、実際の演奏場面での感情状態が反映されているとは言い難い。第二に、PAQ, K-MPAI, PAI, 演奏不安尺度においては、演奏不安の適応的要素と不適応的要素が明確に区別されていない。第三に、PAQ, PAI, AAS と MAS は、別の不安尺度を演奏用に改変したのにも関わらず、十分に信頼性及び妥当性が検証されていない。

このような状況の中、現在までのところ演奏状態不安を測定するのに最も広く利用されているのが State-Trait Anxiety Inventory (以下 STAI, Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) の状態不安尺度である (Brodsky, 1996)。この尺度は一時的な感情状態の測定に特化して開発されたものであり、演奏前後の不安の変動を捉えるのに適している。さらに、不適応的な演奏不安を持つ演奏家ほど、演奏前に状態不安が高まりやすいことが示されている (Wolfe, 1990)。ただし STAI を演奏状態不安に適用した際の信頼性及び妥当性については、十分に検証されていない。そこで本研究の第一の目的は、従来の演奏不安尺度よりも実際の感情状態を反映すると考えられる STAI の状態不安尺度を用いることで、不適応的演奏状態不安の測定方法の改善を図り、その信頼性及び妥当性を検討することとした。

演奏者が、自ら抱く不安に対して適切に対処し、十分なパフォーマンスを実現するためには、単に演奏状態不安を測定するだけでなく、演奏状態不安に影響する要因を解明することが必要となる。先行研究においては、こうした要因として、楽器の訓練年数 (Hamann & Sobaje, 1983), 性別, 審査の有無などの演奏条件, 会場の音響 (Brotons, 1994), パーソナリティ (Cox & Kenardy, 1993; Mor, Day, Flett, & Hewitt, 1995) などが示唆されてきた。これらを大きく分類すると外的要因 (e.g., 審査の有無) と内的要因 (e.g., パーソナリティ) の2つに分かれるが、全ての音楽コンクール及び多くの演奏会において、演奏者自身が会場の音響等の外的要因をコントロールすることはできず、与えら

れた環境の中で演奏することが求められる。よって、どのような環境においても自身の最高のパフォーマンスを目指すためには、内的要因に対する対策を行うことがより重要となる。そこで本研究の第二の目的は、演奏状態不安の内的要因を探ることとした。

先行研究の中で最も注目されてきた内的要因は、対人不安と完全主義である。

先行研究においては、演奏不安はこの対人恐怖⁴⁾のサブタイプであるという考えがあり (Clark & Agras, 1991; Turner & Biedel, 1989), 演奏不安の強い演奏家には対人恐怖を経験する者が多い (Step-toe & Fidler, 1987) ため、演奏状態不安と対人不安との間に関連が認められる可能性が高い。その一方で Osborne & Franklin (2002) は、演奏不安は対人恐怖とは異なる精神疾患であると主張した。彼らの研究においては、演奏不安の高い参加者のうち、DSM-IVの基準で対人恐怖と診断された者の割合は3割に満たなかった。また“対人恐怖の認知行動モデル (Rapee & Heimberg, 1997)”が演奏不安に当てはめられるならば、演奏不安の高い者ほど、「聴衆が求めると考えられる演奏レベルの基準」と「実際に得られると予想される聴衆からの評価」とのずれ (discrepancy) が大きいと考えられる。しかし実際には、このずれは演奏不安の高さを有意に予測せず、対人恐怖の認知行動モデルによって演奏不安を完全に説明できないことが示された。Osborne & Franklin (2002) の研究結果は、演奏不安の内的要因として、対人不安以外の要因を考慮する必要性を示唆している。

完全主義については、自己志向的完全主義 (self-oriented perfectionism) が強い舞台芸術家 (演奏家、俳優、ダンサー) ほど不適応的な不安が高い傾向が見出されている (Mor et al., 1995)。一方、オペラ歌手に対して調査を実施した研究では、独

唱では演奏不安と完全主義の間に有意な正の相関が見られたものの、合唱では演奏不安と完全主義の間に有意な相関は見られなかった (Kenny et al., 2004)。

このように、現在までのところ、対人不安、完全主義のいずれについても、演奏不安との関係について安定した結果が得られていない。その原因として、対人不安、完全主義のとらえ方が不適切であった可能性がある。先行研究では、これらの要因が一元的にとらえられる傾向にあった。だが、これらの変数は多次元的な構造をしているという示唆が得られており (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Leary, 1983; 小堀・丹野, 2004; Kobori & Tanno, 2005), 概念を構成する要素の一部のみが不適応的な演奏不安の要因となっている可能性がある。そこで本研究では、対人不安、完全主義を細分化して測定することで、この可能性を検討した。

対人不安については、対人場面の構造に基づいて概念を分類した Leary (1983) の研究を援用した。彼は、対人状況における行動の随伴性という観点から対人不安を2つに分けた。その人の行動が他人の反応に依存する状況は随伴的対人状況と呼ばれ、そこで生じる不安を“相互作用不安 (interaction anxiousness)”という。一方、その人の行動が他人の反応に影響されない状況は非随伴的対人状況と呼ばれ、そこで生じる不安を“聴衆不安 (audience anxiousness)”という。本研究では、演奏者が事前に準備した曲を聴衆の前で練習通りに演奏しようとする非随伴的対人状況を対象としていたため、相互作用不安よりも聴衆不安の傾向のほうが、演奏状態不安に大きな影響を与えると考えられる。

完全主義については、これまで演奏不安との関連を検討する際に、適応的な側面と不適応的な側面を併せ持つパーソナリティである (Hamachek, 1978) 点が考慮されてこなかった (Mor et al., 1995; Kenny et al., 2004)。しかしながら、パフォーマン

4) 対人不安より苦痛が強まり、生活に支障が出るようになった状態を対人恐怖と呼ぶ (丹野, 2001)。

スを損なうような不適応的演奏不安は完全主義の不適応的側面との結びつきが強いと考えられるため、完全主義の両側面を区別して測定する必要がある。小堀・丹野 (2004) は、こうした完全主義の多面性に着目し、個人の中に蓄積された情報であるセルフ・スキーマ⁵⁾としての“自己志向的完全主義”が活性化すると、意識化された思考として適応的な認知、不適応的な認知の双方が生じるというダイナミックな関係を想定した。彼らがこの考えに基づいて開発した、完全主義認知を多次元で測定するための Multidimensional Perfectionism Cognition Inventory (以下 MPCCI) は、完全主義の適応的側面、不適応的側面と演奏状態不安の関連を検討する上で有用であると言える。MPCCI によって測定される完全主義認知には、「高い目標を設定し追求しようとする認知」と定義される“高目標設置 (personal standards)”, 「ミスや失敗に対して自己批判する認知」と定義される“ミスへのとらわれ (concern over mistakes)”, 「完全性を衝動的に追求する認知」と定義される“完全性追求 (pursuit of perfection)”が含まれている。このうち、“高目標設置”は適応的認知、残り2つは不適応的認知であると想定され、“完全性追求”は強迫性障害や摂食障害に特異的な認知とされた。

では、自己志向的完全主義及び3つの完全主義認知と演奏状態不安はどのように関連するだろうか。自己志向的完全主義は、元来不適応的なパーソナリティ特性として導入された概念であった (Hewitt & Flett, 1991) が、その後、因子分析を用いて、自己志向的完全主義が適応的完全主義に分類された研究もある (Cox, Enns, & Clara, 2002; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993)。また、

5) 認知臨床心理学の情報処理アプローチによれば、セルフ・スキーマは“認知構造 (組織化された情報が記憶の中に表象されている構造)”と“認知命題 (貯蔵, 表象されている情報)”に対応する (Ingram & Kendall, 1986)。

Kobori & Tanno (2005) は、自己志向的完全主義は高目標設置やミスへのとらわれに影響を与えるが、ポジティブ感情やネガティブ感情には直接的に影響を与えないことを示した。本研究では、演奏不安の不適応的な要素を測定しているため、演奏状態不安と自己志向的完全主義とは、ほとんど関連しないと考えられる。また同様の理由で、適応的認知である高目標設置と演奏状態不安の関連はないと考えられる。完全性追求は不適応的な認知ではあるものの、強迫性障害や摂食障害に特異的なものであり、演奏不安と関係があるとは考えづらい。一方ミスへのとらわれは、一般的なネガティブ感情と正の相関があることが示されており (小堀・丹野, 2004), さらに、ミスについて心配する傾向と演奏不安の間に有意な正の相関があることも示されている (Liston, Frost, & Mohr, 2003)。よって、3つの完全主義認知のうち、ミスへのとらわれのみが演奏状態不安に影響を及ぼすと考えられる。

以上の議論を踏まえ、本研究では対人不安と完全主義が演奏直前の状態不安に与える影響を検討した。その際、以下の仮説を検証した。

仮説1: 対人不安のうち、聴衆不安のみが演奏直前の状態不安に正の影響を与える。

仮説2: 自己志向的完全主義は、演奏直前の状態不安と直接的に関連しない。

仮説3: 3つの完全主義認知 (小堀・丹野, 2004) のうち、ミスへのとらわれのみが演奏直前の状態不安に正の影響を与える。

方 法

調査協力者

ピアノサークルに所属する大学生、大学院生 77 名 (男性 46 名, 女性 31 名), 平均年齢 20.5 歳 ($SD=2.0$, range 18–30) であった。調査協力者は、全員がサークル主催の定期演奏会のステージ上において、独奏でピアノ曲を演奏した。演奏時間は全て 10 分以内であった。

手続き

ピアノサークルの定期演奏会の際に、質問紙調査を実施した。事前にサークルのホームページや配布物を利用して、演奏者がステージ上で実力を発揮する方法を探る上で本調査が重要であること、結果をフィードバックすることをサークルの会員に伝え、協力を募った。

それぞれの出番の1時間前から演奏が始まるまでの間に“演奏前の質問紙”に回答してもらった。演奏終了直後に“演奏後の質問紙”を配布した。普段の精神状態に戻ったと自己判断ができてから落ち着いて回答するように教示し、3日間の演奏プログラムの最終日を回収の締め切りとして設定した。

質問紙

演奏前の質問紙

(1) STAI (Spielberger et al., 1970) 日本語版 (清水・今栄, 1981) の状態不安 (A-State) 測定尺度：現在感じている不安についての20項目 (e.g., 固くなっている) に対し、「全くそうでない (1)」から「全くそうである (4)」の4件法で回答してもらい、演奏状態不安の程度を測定した。

(2) MPCII (小堀・丹野, 2004)：高目標設置 (e.g., 目標は高いほどやりがいがある), 完全性追求 (e.g., 完璧にやらなければ安心できない), ミスへのとらわれ (e.g., ここでまちがえるなんて情けない) という3つの下位尺度 (各5項目) からなる質問紙である。今現在, その考えや似た考えがどのくらいの頻度で頭に浮かんでくるかを答えるよう教示し、「全くない (1)」から「いつもある (4)」の4件法で回答してもらった。MPCIIは状況に応じて変化する完全主義認知を記述できると考えられる (小堀・丹野, 2004) ため, 演奏直前に実施することで, まさに演奏状況に直面している際に生じている完全主義認知を測定した。

演奏後の質問紙

(1) STAI (Spielberger et al., 1970) 日本語版 (清水・今栄, 1981) の状態不安 (A-State) 測定尺

度：4件法で回答してもらい、演奏後の状態不安の程度を測定した。

(2) Hewitt & Flett (1991) の Multidimensional Perfectionism Scale の邦訳版である多次元完全主義尺度 (大谷・桜井, 1995) のうち, “自己志向の完全主義”：完全主義的な信念に関する全15項目 (e.g., することは完璧にしないと安心できない) からなる質問紙である。普段の自分にどの程度当てはまるかを答えるよう教示し, 「全く当てはまらない (1)」から「かなり当てはまる (7)」の7件法で回答してもらった。自己志向の完全主義は個人内で安定したセルフ・スキーマとして位置づけられる (小堀・丹野, 2004) ため, 演奏後に落ち着いてから回答してもらうことで, 平常時の特性的傾向を測定した。

(3) 相互作用不安尺度 (Interaction Anxiousness Scale, Leary, 1983; 岡林・生和, 1991)：随伴的対人状況に関する全15項目 (e.g., 偶然人と一緒になっただけでも神経質になることがしばしばある) からなる質問紙である。普段の自分にどの程度当てはまるかを答えるよう教示し, 「全くその傾向はない (1)」から「非常に当てはまる (5)」の5件法で回答してもらった。個人内で安定した相互作用不安傾向を測定するため, 演奏後に落ち着いた状態で回答してもらった。

(4) 聴衆不安尺度 (Audience Anxiousness Scale, Leary, 1983; 岡林・生和, 1991)：非随伴的対人状況に関する全12項目 (e.g., 聴衆の前で話すとき, 考えがまとまらなくなってしまう) からなる質問紙に対し, 相互作用不安尺度と同様の教示方法により5件法で回答してもらった。個人内で安定した聴衆不安傾向を測定するため, 相互作用不安尺度と同様, 演奏後に落ち着いた状態で回答してもらった。

(5) 演奏不安尺度 (塚本他, 1996)：音楽の実技試験状況に合わせて項目が作成されていたため, 一般的な演奏状況に合わせて言葉を微調整したう

えで⁶⁾用いた。演奏中の身体症状の知覚⁷⁾に関する8項目(e.g., 演奏中は心臓がドキドキしてしまう), 身体症状知覚以外の演奏中の不安反応に関する7項目(e.g., 失敗したときのことを考えると演奏に集中できない), 演奏後の不安反応に関する6項目(e.g., 演奏が終わるたびに自分は下手だとつくづく思う)の全21項目から構成されていた。普段演奏会に出演する際に, その不安反応がどの程度の頻度で生じるかを答えるよう教示し, 「全くそのように感じない(1)」から「演奏会の際

にはいつもそのように感じる(4)」の4件法で回答してもらった。個人内で安定した演奏特性不安傾向を測定するため, 演奏後に落ち着いた状態で回答してもらった。“不安の状態-特性理論 (state-trait theory of anxiety)”によれば, 演奏特性不安の高い者ほど演奏状態不安も高まりやすいと考えられるため, STAI 状態不安尺度との相関を分析することにより, 構成概念妥当性の検討を行った。

結 果

各尺度の平均値, 標準偏差, 信頼性係数を Table 1 に示す。信頼性係数の値より, いずれの尺度も十分な内的一貫性が確認された。演奏前後の状態不安の高さを比較したところ, 演奏前の状態不安尺度得点は, 演奏後に比べて有意に高くなっていた ($t(52)=4.62, p<.001$)。

また, 演奏前後の状態不安尺度得点と演奏不安尺度(塚本他, 1996)得点の相関を算出した (Table 2a)。演奏前の状態不安は, 演奏中の不安

Table 1 各尺度の基本統計量

尺度	平均	SD	α
状態不安(前)	52.11	10.49	.90
状態不安(後)	43.03	12.00	.89
高目標設置	14.27	3.79	.88
ミスへのとらわれ	10.05	3.33	.78
完全性追求	9.90	3.96	.88
自己志向的完全主義	65.00	13.48	.83
相互作用不安	48.03	10.27	.81
聴衆不安	40.09	8.56	.86
身体症状の知覚	18.97	4.56	.78
身体症状以外	12.32	3.54	.75
演奏後の反応	14.84	4.29	.81

注. 状態不安(前): 「演奏前の質問紙」の STAI 状態不安測定尺度 (Spielberger et al., 1970 ; 清水・今栄, 1981), 状態不安(後): 「演奏後の質問紙」の STAI 状態不安測定尺度 (Spielberger et al., 1970 ; 清水・今栄, 1981), 自己志向的完全主義: 多次元完全主義尺度 (Hewitt & Flett, 1991 ; 大谷・桜井, 1995) の下位尺度, 高目標設置, ミスへのとらわれ, 完全性追求: MPC (小堀・丹野, 2004) の下位尺度, 相互作用不安: 相互作用不安尺度 (Leary, 1983 ; 岡林・生和, 1991), 聴衆不安: 聴衆不安尺度 (Leary, 1983 ; 岡林・生和, 1991), 身体症状の知覚: 演奏不安尺度 (塚本他, 1996) の「演奏中の身体症状の知覚」尺度, 身体症状以外: 演奏不安尺度 (塚本他, 1996) の「身体症状知覚以外の演奏中の不安反応」尺度, 演奏後の反応: 演奏不安尺度 (塚本他, 1996) より「演奏後の不安反応」尺度。

- 6) 「試験」という言葉を「演奏」に, 「採点者」を「聴衆」に置き換えた。
7) 塚本他 (1996) では, 「手足や指先の身体症状」と「全身的な身体症状」に分かれていたが, 本研究ではこの区別は不必要であり, 「身体症状知覚以外の演奏中の不安反応」や「演奏後の不安反応」と項目数のバランスがとれないため, 1つにまとめた。

Table 2 尺度間相関

a STAI 状態不安測定尺度とその他の変数の相関

	状態不安(前)	状態不安(後)
身体症状の知覚	.39**	.22 [†]
身体症状以外	.37**	.37**
演奏後の反応	.08	.43***
高目標設置	-.05	-.03
ミスへのとらわれ	.38**	.21
完全性追求	.09	.23
自己志向的完全主義	.12	.05
相互作用不安	.25	.10
聴衆不安	.58***	.00

注. 上段は演奏不安尺度(塚本他, 1996)との相関, 下段は対人不安, 完全主義各尺度との相関係数を表す。略語の意味は, Table 1 と同様。[†] $p<.10$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

b 完全主義認知と自己志向的完全主義の相関

	高目標 設置	ミスへの とらわれ	完全性 追求
自己志向的完全主義	.46**	.40**	.64***

注. 略語の意味は, Table 1 と同様。** $p<.01$, *** $p<.001$

Table 3 演奏直前の状態不安を従属変数とした一般線形モデルの分析結果

	自由度	平方和	平均平方	F	p
ミスへのとらわれ	1	369.48	369.48	4.93	.034
聴衆不安	1	1053.04	1053.04	14.04	<.001
交互作用	1	484.75	484.75	6.46	.016
残差	30	2249.75	74.99		
全体	33	4488.11			

注. 決定係数：.4987。交互作用：ミスへのとらわれと聴衆不安の交互作用。その他の略語の意味は、Table 1, 2と同様。

反応の身体症状、身体症状以外のいずれの尺度とも有意な正の相関をもった（身体症状： $r(49)=.39, p<.01$; 身体症状以外： $r(51)=.37, p<.01$ ）が、演奏後の不安反応との間には相関は認められなかった。一方演奏後の状態不安は、演奏後の不安反応及び演奏中の身体症状以外の不安反応と有意な正の相関をもった（演奏後の反応： $r(62)=.43, p<.001$; 身体症状以外： $r(62)=.37, p<.01$ ）。

次に、完全主義、対人不安各尺度と演奏前後に測定した状態不安尺度の相関を算出した (Table 2a)。演奏後の状態不安は、いずれの尺度とも有意な相関をもたなかった。一方、演奏前の状態不安とミスへのとらわれ (小堀・丹野, 2004) の間には、有意な正の相関が認められた ($r(55)=.38, p<.01$)。さらに、演奏前の状態不安と聴衆不安尺度 (Leary, 1983) の間にも有意な正の相関が認められた ($r(49)=.58, p<.001$)。演奏前の状態不安は、自己志向的完全主義 (Hewitt & Flett, 1991) 尺度や MPC1 (小堀・丹野, 2004) のその他の下位尺度、相互作用不安尺度 (Leary, 1983) とは、有意な相関をもたなかった。

また、小堀・丹野 (2004) の想定した自己志向的完全主義と完全主義認知との関係を確認するため、それらの相関を算出した (Table 2b)。3つの完全主義認知のいずれも、自己志向的完全主義と有意な正の相関をもった（高目標設置： $r(50)=.46, p<.01$; ミスへのとらわれ： $r(50)=.40, p<.01$; 完全性追求： $r(50)=.64, p<.001$ ）。

ミスへのとらわれと聴衆不安のみが演奏前の状

態不安と有意な相関をもったため、以下、これらが演奏状態不安に与える影響を検討した。これら2変数の分布を見ると、ミスへのとらわれには明らかな二峰性が見られたため、連続変数として扱うことが不適切だと判断し、ミスへのとらわれ、聴衆不安、演奏前の状態不安のいずれにも欠損値のなかった49名のデータを、分布に基づいて高・中・低の3群に分け⁸⁾、このうち高群 ($N=15$) と低群 ($N=21$) を以下の分析に用いることとした。なお、聴衆不安については連続変数のまま扱った。

ミスへのとらわれ及び聴衆不安の交互作用の可能性を考慮し、ミスへのとらわれ、聴衆不安、それらの交互作用を独立変数、演奏直前の状態不安を従属変数とする一般線形モデルで分析したところ、これら3変数とも有意に状態不安を予測していた (Table 3)。

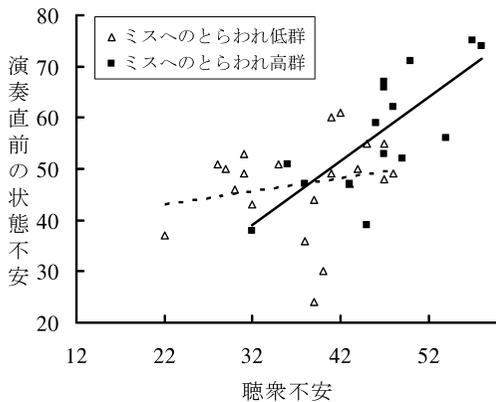
2変数の交互作用が有意となった ($F(1,30)=6.46, p<.05$) ため、ミスへのとらわれの高群と低群のそれぞれについて、独立変数を聴衆不安、従属変数を演奏前の状態不安とする単回帰分析を行った (Table 4)。ミスへのとらわれ高群においては、聴衆不安の回帰係数が有意になった ($\beta=1.25, p<.01$) のに対し、低群においては有意にならなかった。演奏直前にミスへのとらわれ認知が高い

8) 2つのピークが見られたため、上下の山をそれぞれ高群、低群とし、残りを中群とした。そして高群と低群を比較することで、2群に分けた時よりも高い検出力をもって、「ミスへのとらわれ」が演奏前の状態不安に及ぼす影響を検討できるよう工夫した。

Table 4 ミスへのとらわれ高低群それぞれの単回帰分析結果

	低群	高群
回帰係数	0.26	1.25**
R^2	0.04	0.58
自由度調整済 R^2	-0.01	0.55
F	0.85	17.81**

注. 低群: ミスへのとらわれ低群, 高群: ミスへのとらわれ高群. ** $p < .01$



注. 破線はミスへのとらわれ低群, 実線はミスへのとらわれ高群の近似直線を示す。

Figure 1 ミスへのとらわれ高群・低群における聴衆不安と演奏直前の状態不安の関係

群のみ, 聴衆不安傾向が演奏直前の状態不安に正の影響を与えていた (Figure 1)。また, 回帰係数の差の検定を行ったところ, ミスへのとらわれ高群の方が低群に比べて回帰直線の傾きが有意に大きかった ($t(32)=2.37, p<.05$)。

考 察

本研究の目的は, STAI (Spielberger et al., 1970) の状態不安尺度を用いて演奏状態不安を測定することで先行研究の問題点を克服し, その際の信頼性及び妥当性を検討すること, そして対人不安傾向及び完全主義認知が演奏状態不安にどのように関連しているかを明らかにすることであった。

まず, 演奏前後に STAI を用いて測定した状態不安は, 十分な内的一貫性が確認されただけでな

く, 演奏後に比べて演奏前に有意に高まっており, 不安の経時変化が反映されていた。Cox & Kenardy (1993), Kenny et al. (2004), Nagel et al. (1989), Wolfe (1989) などでは, 平常時に演奏特性不安を測定していたため, 得られた結果が演奏場面の不安状態を必ずしも反映していない可能性があったが, 本研究では, 実際の演奏場に直面した際の演奏者の感情状態の変化を反映した演奏状態不安の測定に成功したと言える。

また, 塚本他 (1996) の演奏不安尺度によって測定した演奏特性不安と演奏前の状態不安との関連を検討した。演奏中の不安反応が特性的傾向として高い者ほど, 実際に演奏場に直面した際の状態不安も高まる傾向が認められ, “不安の状態-特性理論” (Spielberger, 1966) を支持する結果となり, 構成概念妥当性が示された。一方, 演奏後の不安反応傾向と演奏前の状態不安の間には相関が認められなかったことから, STAI を用いて演奏直前に測定された状態不安は, 演奏直前及び演奏中の不安の高まりを選択的に捉える指標として適切であることが示された。こうした結果から, STAI の状態不安尺度を演奏状態不安に適用する際の信頼性及び妥当性が示唆された。しかし本研究においては基準連関妥当性の検討がなされておらず, 構成概念妥当性の検討に利用した演奏不安尺度 (塚本他, 1996) の信頼性及び妥当性は十分に検証されているとは言い難い。今後, 研究の積み重ねによって, 演奏状態不安の測定に STAI を適用する際の信頼性及び妥当性をさらに検証していく必要がある。

演奏後の状態不安と演奏特性不安の関連を検討したところ, 塚本他 (1996) の尺度によって測定した演奏後の不安反応と演奏後の状態不安の間には有意な正の相関があり, 演奏終了後にその演奏について憂慮する傾向のある者ほど実際の演奏後の状態不安も高い傾向が認められた。また, 演奏中の不安反応と演奏後の状態不安との間に有意または有意傾向の相関が認められた。ただし本研究に

においては、演奏後の状態不安と演奏特性不安が同一の質問紙で測定されたことにより、実際よりも相関が高くなった可能性がある。これらの関係をさらに検討するためには、演奏特性不安の測定を別の日程で実施する必要がある。

次に、対人不安と完全主義が演奏状態不安に与える影響を検討した。Leary (1983) の分類した対人不安のうち、聴衆不安のみが演奏状態不安との間に有意な正の相関を示した。演奏状態不安と聴衆不安傾向の結びつきが強いという結果は、本調査の演奏形式を大きく反映していると考えられる。多くの出演者は、ステージの照明のみが明るく点灯された状態で、客席に対して横を向いてピアノをソロで演奏した。聴衆との際立った相互作用はなく、典型的な非随伴的状况であった。ゆえに、非随伴的状况で不安を感じやすい者ほど、本調査において演奏状態不安が高まったという結果は、妥当である。Steptoe & Fidler (1987), Clark & Agras (1991), Turner & Biedel (1989) などの先行研究では、対人恐怖と演奏不安の関連が示唆されていたが、対人不安との関係は不明確であった。本研究では、対人不安傾向を細分化して測定することで、相互作用不安傾向は演奏状態不安とはほとんど関連しないが、聴衆不安傾向は関連することが明らかになった。

完全主義認知を生じさせる自己志向的完全主義は、演奏状態不安には影響を与えず、仮説2が支持された。3つの完全主義認知の中では、ミスへのとらわれのみが演奏状態不安と有意な正の相関をもった。一方、ミスへのとらわれと自己志向的完全主義の間にも有意な正の相関が認められた。Kobori & Tanno (2005) は、構造方程式モデルによって、自己志向的完全主義はミスへのとらわれに正の影響を与え、ミスへのとらわれはネガティブ感情に正の影響を与えるが、自己志向的完全主義はネガティブ感情に直接の影響を与えないことを示した。本研究で扱った演奏状態不安はネガティブ感情の一種であり、この結果は Kobori &

Tanno (2005) を支持するものである。セルフ・スキーマとしての自己志向的完全主義が活性化されて不適応的認知であるミスへのとらわれが生じ、不適応的な演奏不安を高めるという構造が示唆された。

一方、聴衆不安傾向とミスへのとらわれ認知の交互作用が演奏状態不安に影響を与えることが示され、仮説1と3は部分的に支持される結果となった。これは、普段から人前で行動する場面では不安を感じやすい者ほど、演奏前にミスへのとらわれ認知が高まることで演奏状態不安が高まりやすいということを意味する。先行研究では、対人不安や完全主義と演奏不安の関係が個別に検討されていたが、両者の交互作用については不明であった (e.g., Kenny et al., 2004)。本研究により、両者の交互作用が明らかになった。医学の分野では、不安と完全主義を併せ持つ演奏家が局所性ジストニアに罹りやすい傾向が見つかり、両者の交互作用が演奏家にとって強い精神的ストレスをもたらすことが示唆されている (Jabusch & Altenmüller, 2004; Jabusch, Müller, & Altenmüller, 2004)。このことから、対人不安傾向と完全主義認知の交互作用が不適応的な演奏状態不安を促進する可能性は十分にあり、本研究の結果は妥当なものだと言える。

本研究から、演奏の実践に対してどのような示唆が得られるだろうか。先行研究で、競技状態不安とスポーツパフォーマンスの関連が強いことが分かっている (Martens et al., 1990) ことから、演奏場面においても、演奏状態不安が過度に高まってしまった場合、演奏のパフォーマンスが損なわれる可能性が高い。これを避けるためには、聴衆不安傾向とミスへのとらわれ認知の交互作用が起らないようにすることが必要である。

本研究で測定された聴衆不安傾向は安定的なパーソナリティだったのに対し、ミスへのとらわれは自己志向的完全主義が活性化されて生じる一時的な認知であったため、より修正が容易だと考

えられる。もともと聴衆不安が強い演奏者ほど、本番が近づいてきたら、ミスへのとらわれ認知が高くなるように特に留意すべきである。具体的には、生徒が演奏に失敗した際に教師が不安を取り除いたり（丸子，2003）、本番の当日や前日に本番のテンポで曲全体を通して弾く練習を避けたりする⁹⁾などの工夫が効果的だと考えられる。

一方聴衆不安は、ミスへのとらわれ認知よりも改善が難しいものの、対人不安への介入で用いられているイクスポージャー法によって軽減される可能性がある。Anderson, Rothbaum, & Hodges (2003) は、スピーチ不安をもつ参加者に対して、聴衆のいる教室の様子をビデオで見せるというイクスポージャー法を適用したところ、実際に不安が低下した。演奏者も、閉じられた環境で個人練習をするだけでなく、普段から人前で演奏する機会を多くもつことで、聴衆不安傾向を弱め、演奏状態不安の過度の高まりを予防できるかもしれない。

このように、本研究では対人不安や完全主義を細分化して測定することで、演奏状態不安に影響を及ぼす要素を絞り込み、実践的な示唆が得られた点で意義深い。

本研究の限界と将来の研究への示唆としては、第一に、不適応的な演奏不安が高まることによって実際にパフォーマンスが損なわれているかを検討する必要がある。今後、複数の審査者による評価と演奏者による自己評価を組み合わせるなど、客観的に演奏者のパフォーマンスを評価する方法を開発し、実際のパフォーマンスレベルを測定する調査を実施すべきである。第二に、調査協力者は全員アマチュアのピアノ愛好家であったため、本研究で得られた演奏不安の要因がプロの演奏家や他の楽器の愛好家、声楽家においてもみられるかを検討する必要がある。第三に、本研究では不適応的な演奏不安の1指標である状態不安に絞っ

て検討を行ったが、あくまで一般的な不安と共通する要素しか測ることができていない。今後、信頼性及び妥当性が高く、かつ演奏状態不安に特化したアセスメント技法が開発されることが必要である。最後に、本研究では、検討の対象が不適応的な演奏不安に限られていた。Kobori & Tanno (2005) によれば、高目標設置認知はポジティブ感情に正の影響を与え、タスクのパフォーマンスとも正の関連をもつ傾向がある。ゆえに適応的な演奏状態不安と高目標設置との関連を検討することで、パフォーマンスの向上に直接的に寄与する知見が得られる可能性がある。そのために、適応的な演奏状態不安を明確に定義し、測定尺度を開発することが求められる。

引用文献

- Anderson, P, Rothbaum, R. O., & Hodges, L. F. (2003). Virtual reality exposure in the treatment of social anxiety. *Cognitive and Behavioral Practice*, **10**, 240–247.
- Brodsky, W. (1996). Music performance anxiety reconceptualized: A critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, **11**, 88–98.
- Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*, **31**, 63–81.
- Caland, E. (1921). Die Deppe'sche Lehre des Klavierspiels: Technische Ratschläge für Klavierspieler von derselben Verfasserin Fünfte auflage. Magdeburg: Heinrichshofen's Verlag.
(カラント, E. 原田吉雄 (訳) (1988). デッペのピアノ奏法理論: 同著者によるピアニストのための技術上の助言 第五版 全音楽譜出版社)
- Clark, D. B., & Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry*, **148**, 598–605.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, **14**, 365–373.
- Cox, W. J., & Kenardy, J. K. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, **7**, 49–60.

9) 私信による（樋口恵理子，2006年1月）。

- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, **14**, 119–126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, **14**, 449–468.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, **15**, 27–33.
- Hamann, D. L., & Sobaje, M. (1983). Anxiety and the college musician: A study of performance conditions and subject variables. *Psychology of Music*, **11**, 37–50.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 456–470.
- Ingram, R. E., & Kendall, P. D. (1986). Cognitive clinical psychology: Implications of an information processing perspective. In R. E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology*. Orlando, FL: Academic Press. pp. 3–21.
- Jabusch, H. C., & Aletnmüller, E. (2004). Anxiety as an aggravating factor during onset of focal dystonia in musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, **19**, 75–81.
- Jabusch, H. C., Müller, S. V., & Altenmüller, E. (2004). Anxiety in musicians with focal dystonia and those with chronic pain. *Movement Disorders*, **19**, 1169–1238.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Anxiety Disorders*, **18**, 757–777.
- 小堀 修・丹野義彦 (2004). 完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み パーソナリティ研究, **13**, 34–43.
- Kobori, O., & Tanno, Y. (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, **29**, 555–567.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, **47**, 66–75.
- Liston, M., Frost, A. A. M., & Mohr, P. B. (2003). The prediction of musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, **18**, 120–125.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- 丸子あかね (2003). 生徒が何を考え何を望んでいるかを理解する *Musica Nova*, **34** (7), 60–61.
- Mor, S., Day, I. H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, **19**, 207–225.
- Nagel, J. J., Himle, D. P., & Papsdorf, J. (1989). Cognitive-behavioural treatment of musical performance anxiety. *Psychology of Music and Music Education*, **17**, 12–21.
- 岡林尚子・生和秀敏 (1991). 対人不安感尺度の信頼性と妥当性に関する一研究 広島大学総合科学部紀要 III, **15**, 1–9.
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, **54**, 86–93.
- 大谷佳子・桜井茂男 (1995). 大学生における完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, **66**, 41–47.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, **35**, 742–756.
- 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**, 62–67.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for State-Trait Anxiety Inventory (Self-evaluation questionnaire)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Stephoe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In P. N. Juslin, J. Sloboda, & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research (Series in Affective Science)*. Oxford, England: Oxford University Press. pp. 291–307.
- Stephoe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, **78**, 241–249.
- 丹野義彦 (2001). エビデンス臨床心理学 日本評論社
- 塚本真紀・岩永 誠・生和秀敏 (1996). 演奏不安状況における身体症状知覚の検討 行動療法研究, **22**, 35–44.
- Turner, S. M., & Biedel, D. C. (1989). Social phobia: Clini-

- cal syndrome, diagnosis and comorbidity. *Clinical Psychology Review*, **9**, 3–18.
- Van Kemenade, J. F. L. M., Van Son, M. J. M., & Van Heesch, N. C. A. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestra: A self-report study. *Psychological Reports*, **77**, 555–562.
- Wesner, R. B., Noyes, R., & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, **18**, 177–185.
- Wolfe, M. L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, **4**, 49–56.
- Wolfe, M. L. (1990). Relationships between dimensions of musical performance anxiety and behavioral coping strategies. *Medical Problems of Performing Artists*, **5**, 139–144.
- 頼島 敬 (2004). ピアノ演奏時のあがり (ステージ・フライト) の集学的対策および、 β -ブロッカー使用のガイドライン案 ぐらしき作陽大学・作陽短期大学研究紀要, **37** (2), 29–41.

— 2006.5.22 受稿, 2006.11.30 受理 —

Effects of Trait Social Anxiety and Cognitions of Perfectionism on State Music Performance Anxiety

Michiko YOSHIE and Kazuo SHIGEMASU

Department of Life Sciences, Graduate School of Arts and Sciences, The University of Tokyo

THE JAPANESE JOURNAL OF PERSONALITY 2007, Vol. 15, No. 3, 335–346

The purpose of the present study was to examine the relationship between trait social anxiety, cognitions of perfectionism, and state music performance anxiety. Seventy-seven (77) members of a university piano club completed the State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) twice, before and after their performance. In addition, as indices of main factors for state music performance anxiety, cognitions of perfectionism before performance, audience and interaction anxieties, and self-oriented perfectionism were measured. Results showed that of two social anxiety tendencies, only audience anxiety, and of three cognitions of perfectionism, only concern over mistakes significantly explained pre-performance state anxiety. An interaction effect of the two variables was found; that is, audience anxiety significantly explained pre-performance state anxiety only in high concern-over-mistakes group. These findings should provide some practical suggestions for musicians and their educators.

Key words: music performance anxiety, state anxiety, social anxiety, perfectionism