

競技スポーツにおける試合中の感情調節方略

相羽, 枝莉子

<https://hdl.handle.net/2324/4784387>

出版情報 : 九州大学, 2021, 博士 (心理学), 課程博士
バージョン :
権利関係 :

氏 名 : 相羽 枝 莉 子

論 文 名 : 競技スポーツにおける試合中の感情調節方略

区 分 : 甲

論 文 内 容 の 要 旨

【研究の背景と目的】

スポーツ競技者は、スポーツを行う中で多様な感情を体験し、それらをコントロールしている。特に試合中に生起する感情は、あらゆる方法によってコントロールされている (e.g., Martinent et al., 2015)。例えば、イライラする気持ちを隠そうとしたり、チームメイトと気持ちを共有したりする試み (Campo et al., 2017) 等が見受けられる。心理学領域では、感情がコントロールされる過程を「感情調節」といい、「個人がどのような感情をもち、いつ感情をもち、どのように感情を体験し表出するかに影響するプロセス」 (Gross, 1998, p. 275) と説明されている。そしてこのプロセスに変化をもたらす方法のことを「感情調節方略」という。これまでの感情調節方略に関する研究では、被験者に、研究者が選定した種々の方略を用いて特定のパフォーマンスを実施してもらい、それぞれの方略の使用がパフォーマンスに及ぼす影響の差異が検討されてきたが (Balk et al., 2013; Wagstaff, 2014)、被験者がどの感情調節方略をどの程度使用する傾向にあるのか (感情調節方略の使用傾向) について一切考慮されていない。一般的に、感情調節方略がもたらす効果は、方略の使用傾向によって多様に変化し得ると考えられている (榊原, 2014)。即ち、感情調節方略がパフォーマンス等に及ぼす影響を検討する際にも、使用傾向を加味して検討することが求められる。したがって本研究では、感情調節方略の使用傾向に着目することとした。

上記に加え、先行研究の課題として次のことが挙げられる。まず、どのような感情調節方略の使用傾向を有することが“スポーツ競技者として”望ましいとされるのかが、明らかになっていないことである。次に、試合場面に特化した感情調節方略の使用傾向についての検討がなされておらず、競技成績などとの関連についても知見が不足していることである。

以上より、本研究の第1章では、心理的競技能力 (試合で実力を発揮するために必要な心理的スキル) と感情調節方略の使用傾向の関連について、既存の尺度を用いて検討することで、スポーツ競技者として望ましい感情調節方略の使用傾向パターンを明らかにすることを目的とした (研究1)。第2章では、試合中に特化した感情調節方略の使用傾向について探索的に検討し (研究2)、第3章では、それらと競技成績の関連について検討することを目的とした (研究3)。

【結果の概要】

研究1: 感情調節尺度日本語版 (吉津ほか, 2013) で測定された2つの方略 (再評価, 表出抑制) の使用傾向の内、再評価 ($\beta = .36, p < .01$) が心理的競技能力に対して有意に寄与していた ($R^2 = .13, p < .01$)。下位尺度得点においてクラスター分析を行ったところ3つのクラスターが生成され、この内、再評価・表出抑制低群 (2つの方略の使用傾向が低い群) が、他の2つのクラスターより有意に低い心理的競技能力の得点を示した。

研究2: 研究1で複数の感情調節方略を組み合わせて検討することの重要性が示されたことから、試合中に特化した複数の感情調節方略を測定できる尺度の作成が必要であると考えられた。そこで研究2では尺度作成を試み、6因子（肯定的再評価、自責思考、視点の転換、表出抑制、問題解決、反芻）31項目から構成される「スポーツの試合中における感情調節尺度（Emotion Regulation Strategies scales in Sports competition; ERSS）」が作成された。また、信頼性および妥当性について、本研究で行った検討ではそれぞれ概ね担保されていることが確認された。

研究3: ERSSの下位尺度得点においてクラスター分析を行った結果、4つのクラスターが生成された。クラスターと競技成績の関連についてカイ二乗検定で分析した結果、有意な関係は見られなかったものの、第1クラスター（全ての感情調節方略において使用傾向が高いクラスター）で有意傾向の関係が見られた。

【まとめ】

本研究では、競技スポーツにおける感情調節方略の使用傾向について検討した。第1章では、再評価と表出抑制の使用傾向と心理的競技能力の関連を検討した結果、2つの方略の使用傾向がともに低い競技者は、心理的競技能力が低いということが示された。研究1の結果を踏まえ、第2章では試合中の感情調節方略の使用傾向を測定するERSSを作成し、第3章ではERSSを用いて各方略の使用傾向と競技成績の関連を検討し、競技成績が高い競技者はより多くの方略を使用する傾向にある可能性が考えられた。

【今後の課題】

- 1) 本研究では、作成したERSSの妥当性の検討について、課題を残す結果となった。特に、予測的妥当性に関しては部分的な検討に留まったため、今後は、ERSSと関係が予測される別の概念を用い、妥当性の検証を重ねる必要がある。
- 2) 本研究は、競技スポーツ種目全般にかかる感情調節方略を扱ったため、競技種目の個別性については検討を行っていない。競技種目の中には、オープンスキルを主とする種目もあれば、クローズドスキルを主とする種目もあり、そのような種目の特性によって、感情調節方略の有効性が異なってくる可能性が推察できる。今後は、競技種目ごとにERSSの得点に違いがあるのかを調べ、競技成績との関連も併せて検討を行う必要がある。