

2022 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	プレッシャー下での感情調節方略がパフォーマンスに及ぼす影響—バスケットボールのフリースローをパフォーマンス課題として—
キーワード	① 肯定的再評価、② 気晴らし、③ 表出抑制

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	アイバ エリコ 相羽 枝莉子
配付時の所属先・職位等 (令和4年4月1日現在)	長崎国際大学 人間社会学部 助教
現在の所属先・職位等 (令和5年7月1日現在)	長崎国際大学 人間社会学部 助教
プロフィール	九州大学大学院人間環境学府にて、2022年3月に博士(心理学)を取得。論文のテーマは「競技スポーツにおける試合中の感情調節方略」であり、現在は博士論文の研究内容を発展させている。

1. 研究の概要

本研究は、スポーツ場面での感情調節方略がパフォーマンスに及ぼす影響について検討することを目的とし、バスケットボールのフリースローの成功率をパフォーマンス指標として実験を遂行した。実験の被験者は、バスケットボール部に所属する大学生 32 名であった。実験前には、スポーツの試合中における感情調節方略尺度(相羽ほか, 2022)を用いて、普段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)を測定した。

本実験におけるパフォーマンス課題(フリースロー)は1条件あたり15試行とし、条件は「気晴らし」「肯定的再評価」「表出抑制」の感情調節方略を行う3条件および統制条件の全4条件を設定した。各条件でフリースローの成功率、心拍数、唾液アミラーゼ、感情状態(心理尺度)の測定を行った。得られたデータを解析した結果、フリースローの成功率に有効な感情調節方略についての示唆が得られた。

2. 研究の動機、目的

スポーツ選手は、競技中に生じる様々な感情を、絶え間なくコントロールしている。心理学領域では、感情をコントロールする過程のことを「感情調節」と呼ぶ。また、感情調節をする具体的な方法のことを「感情調節方略」と呼ぶ。例えば、試合直前に不安を紛らわすために音楽を聴く、ミスが続くときには過去の良いパフォーマンスを思い返すなどの方法がとられている(Stanley et al, 2012)。

感情調節方略がパフォーマンスに及ぼす影響について検証した研究は、海外を中心として報告されているが(e.g., Balk et al., 2013)、それらの研究では実験を行う際に、研究者が一方的にある特定の感情調節方略を定め、それを行うよう被験者に指示するという方法がとられてきた。そのため、指示された感情調節方略が各被験者にとって、元々使用しやすい方略と、使用しにくい方略が、混在していた可能性があると考えられる。

実際に、近年の感情調節にかかる研究で、個人がどの感情調節方略を使用しやすいかという個別性(感情調節方略の使用傾向)を加味する必要性が指摘され始めた(Tamir, 2016)。なぜなら、人格特性等の要因によって、どの方略を使用しやすいのかという傾向に、個人差がある

からである (Tamir, 2016; English et al., 2017)。実際の試合場面でも、選手は自身にとって使用しやすい (あるいは、使用しにくい) 方略を選択して感情調節を行っているため、研究知見をスポーツ現場へ還元することを想定すると、それらを加味して研究を進める必要がある。つまり、個人の使用傾向を加味して、感情調節方略とパフォーマンスの関連を検証しなければ、研究とスポーツ現場との乖離が生じてしまう。また、感情調節方略とパフォーマンスの関係性についての知見は不十分であり、さらなる実証的な検証が求められる。

以上より本研究は、感情調節方略がパフォーマンスに及ぼす影響について、使用傾向 (個人がその方略をどの程度使用しやすいかという傾向) を含めて明らかにすることを目的とした。

3. 研究の結果

感情調節方略の違いによるパフォーマンス得点の差を検討するために、各条件を独立変数、パフォーマンス得点を従属変数とする反復測定分散分析を実施した (table 1)。その結果、表出抑制条件において、気晴らし条件および統制条件に比べて有意に高い得点が示された。

table 1. Mean values of free throw performance in each emotion regulation condition

	1. Distraction	2. Reappraisal	3. Suppression	4. Control	F-value	effect size	multiple comparison
Performance	27.72 (.79)	29.13 (.78)	30.44 (.78)	27.34 (.79)	6.56 **	$\eta^2 = .18$	3 > 1・4

** $p < .01$

また、感情調節方略の違いによる感情状態の得点の差を検討するために、各条件を独立変数、感情得点を従属変数とするフリードマンの検定を実施した (table 2)。その結果、快感情およびリラックス得点において主効果が有意であり、その後に多重比較検定を実施したところ、快感情得点は気晴らし、再評価条件において他の 2 条件と比較して有意に高く、またリラックス得点においては、気晴らし条件において表出抑制、統制条件と比較して有意に高い得点が示された。

table 2. Mean values of MCL-S.1 in each emotion regulation condition

	1. Distraction	2. Reappraisal	3. Suppression	4. Control	χ^2	multiple comparison
MCL-S. 1						
Pleasantness	5.56 (4.41)	5.41 (4.36)	3.69 (5.55)	3.66 (5.50)	11.3 **	1・2 > 3・4
Relaxation	6.78 (4.38)	6.47 (3.79)	5.53 (5.08)	4.78 (5.24)	9.76 *	1 > 3・4
Anxiety	-4.00 (2.27)	-3.44 (2.79)	-3.62 (2.58)	-3.41 (2.86)	.90 n.s.	

次に、感情調節方略の使用傾向を含めてパフォーマンス得点の差を検討した。肯定的再評価の使用傾向に応じて、被験者を低群と高群に分類し、対応のない t 検定で群間差を分析したところ、気晴らし条件において、再評価の使用傾向の低群の方が高群よりもパフォーマンス得点が有意に高く ($t = 1.67$, $p < .05$, 95%CI = $-.57 - 5.70$)、効果量は $d = .60$ であった。その他の群間差において、統計学的有意差は確認されなかった。

以上より、バスケットボールのフリースロー時のパフォーマンスにおいては、日常的な感情調節方略の使用傾向にかかわらず、表出抑制が有効な方略である可能性が示された。ただし、表出抑制条件の快感情やリラックスの得点は低値であったことから、プレイヤーの心理的側面を考慮すると、表出抑制が有効な方略であるとは断定しがたい。そのため、なぜ表出抑制条件では他の 3 条件に比べてパフォーマンス得点が高いのかについて、感情状態の変化以外の要因を解明する必要性が見出された。

4. 研究者としてのこれからの展望

近年、競技スポーツの高度化により競技全体のレベルが目覚しく向上しており、それに伴って、選手自身の心理的スキル水準も高めていくことが求められている。今後も競技スポーツの高度化が進んでいく中で、私個人としても選手の心理的スキルに関する研究の質を高めて

いき、日本国内の選手や指導者に有益な知見を提供できるよう日々の研究活動に尽力していく所存である。また、スポーツを通して養われる心理的スキルは非スポーツ場面でも応用可能なスキルが非常に多く、これはスポーツを行う魅力の一つであると考えている。本研究課題は、競技スポーツ場面の心理的スキルとして感情調節に着目した研究であったが、今後は競技スポーツのための心理的スキルに限らず、スポーツを含めた日常生活に必要な心理的スキルとその汎用についての研究も発展させていきたい。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

この度は女性研究者奨励金をいただきまして、日本私立学校振興・共済事業団の関係者の皆様に、深く感謝いたします。今回ご支援を賜りましたおかげで、個人之力だけでは実施することができなかった応用実験を行うことができました。心より御礼申し上げます。今後も感情調節の研究を進め、その成果を現場へ還元できるよう研究活動に邁進していく所存です。