

試合場面における感情表出抑制と心理的競技能力との関連性

大浦佳和奈（愛媛大学）

1. 目的

感情調節の代表的な方略として再評価方略と抑制方略が挙げられる。再評価方略は、感情の原因となる出来事を再解釈することにより感情の生起そのものを調節する方略である。抑制方略は、感情が生起した後に感情の表出を抑える方略である。スポーツ場面において、再評価方略は適応的な方略、抑制方略は不適応的な方略として捉えられている。

本研究では、ポジティブ感情とネガティブ感情別に、試合場面における感情の表出抑制と心理的競技能力との関連性を検討することを目的とした。性別、競技形態による違いについても検討した。

2. 調査 1

本研究で使用する「感情表出抑制尺度」を作成するため、運動部活動に所属している 21 名を対象に、自由記述による質問紙調査を実施した。

回答を KJ 法によって分類した結果、「制御」「ポジティブ」「ネガティブ」「適応」「コミュニケーション」の 5 つに分けることができた。

3. 調査 2

表出抑制と心理的競技能力との関連性について検討することを目的とし、運動部活動に所属している 124 名を対象に、質問紙調査を実施した。

1) フェイスシート

年齢、性別、競技種目、大会出場経験、普段の感情の起伏とその表出頻度について尋ねた。

2) 表出抑制に関する調査

調査 1 で作成した「感情表出抑制尺度」を用いた。質問項目は「制御」「ポジティブ」「適応」「コミュニケーション」の 4 下位尺度、10 項目とし、回答は「4：いつもそうである」～「1：ほとんどそうでない」の 4 段階評定とした。ポジティブ感情とネガティブ感情の 2 場面を想定してそれぞれに回答を求めた。

3) 心理的競技能力診断検査

徳永ほか（2001）が作成した心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を参考に、「忍耐力」「自己コントロ

ール能力」「自信」「判断力」「協調性」の 5 つの能力を診断する 20 の質問項目を作成した。回答は「5：いつもそうである」～「1：まったくあてはまらない」の 5 段階評定とした。

4. 結果及び考察

抑制方略と心理的競技能力について相関分析を行ったところ、「忍耐力」「自信」「判断力」「協調性」の 4 つの能力において相関がみられた。

忍耐力と抑制方略との関連について、ネガティブ感情において、女性で「適応」「抑制方略の合計値」に、個人競技者で「適応」に正の相関がみられた。

自信と抑制方略との関連について、ポジティブ感情において、個人競技者で「適応」に正の相関がみられた。ネガティブ感情においても、男性・個人競技者で「適応」に正の相関がみられた。

判断力と抑制方略との関連について、ポジティブ感情において、女性・個人競技者で「適応」に正の相関がみられた。

協調性と抑制方略との関連について、ポジティブ感情においては、全体で「コミュニケーション」「抑制方略の合計値」、男性で「ポジティブ」「コミュニケーション」「抑制方略の合計値」に負の相関がみられた。また、団体競技者で「ポジティブ」「コミュニケーション」、個人競技者で「コミュニケーション」に負の相関がみられた。ネガティブ感情においては、団体競技者で「ポジティブ」「コミュニケーション」に正の相関がみられた。

5. 結論

表出抑制と心理的競技能力との間には部分的に関連性があり、特に協調性に優れている人は、ポジティブ感情は表出し、ネガティブ感情は表出を抑制する傾向があることが明らかになった。したがって、抑制方略は一概に不適応的な方略とは言い切れず、感情の種類や状況等によって抑制方略を使用することはパフォーマンスの維持または向上に有効であることが示唆された。