中高生を対象としたスポーツの試合中における感情調節方略について

臼井美樹（静岡大学）

１．目的

本研究の第一目的は、感情調節方略は中高生の年代でどのように変化があらわれるのかを明らかにすることである。

２．方法

性別、学年、所属部活動、競技歴、競技成績で構成されたフェイスシートと先行研究で作成された 6 因子 31 項目の ERSS を用いて試合中、どのように感情をコントロールしてるのか調べる（表 1）。

表１　ERSS の質問項目

感情調節方略	質問項目
肯定的再評価	1. 試合中、ネガティブな状況において、「大丈夫」と言い聞かせる。
	2. 試合中、ネガティブな状況において、「自分ならできる」と言い聞かせる。
	3. 試合中、どんな状況でも、「自分はまだやれる」と思い込む。
	4. 試合中、ネガティブな状況において、意識的にプラスのことを言う。
	5. 試合中、ネガティブな状況においてプラスのイメージを思い浮かべる。
	6. 試合中、自分の調子が悪いときは、調子が良かった時のことを強く思い出すようにする。
自責思考	7. 試合中起きたネガティブな出来事の原因は、基本的には自分にあると考える。
	8. 試合中、ネガティブな状況について、自分に責任があると感じる。
	9. 試合中、状況が良くないときは、周囲のせいではなく、自分のせいにする。
	10. 試合中、ネガティブな状況について、悪いのは自分であると感じる。
	11. 試合中、ネガティブな状況について、悪いのは他の人であると感じる。
	12. 試合中、ネガティブな状況ついえ、他の人に責任があると感じる。
視点の転換	13. 試合中、過去の悪い状況を思い出し、今の状況はそれよりマシだと思うようにする。
	14. 試合中、ネガティブな状況において、他の選手はもっとひどい経験をしてきたと考える。
	15. 試合中、ネガティブな状況について考える代わりに、楽しいことを考える。
	16. 試合中、ネガティブな状況において、試合が終わった後の楽しいことを考える。
	17. 試合中、ネガティブな状況において、その状況と関係のないことを考える。
	18. 試合中、ネガティブな状況について、他のことと比べればそれほどひどくないと考える。
表出抑制	19. 試合中、ネガティブな状況において、感情を表に出さないように気を付ける。
	20. 試合中、心の中では、感情的になっていても、隠そうとする。
	21. 試合中、ネガティブな状況において、感じていることをそのまま表情に出す。
	22. 試合中、ネガティブな気持ちを表に出さないように我慢する。
問題解決	23. 試合中、どうしたらネガティブな状況を変えることができるかについて考える。
	24. 試合中、ネガティブな出来事の後、その原因を探る。
	25. 試合中、どうすればネガティブな状況に最も上手く対処できるかについて考える。
	26. 試合中、ネガティブな気持ちになっている理由を整理する。
	27. 試合中、ネガティブな状況において、やるべきことを整理する。
反芻	28. 試合中、ネガティブな出来事があると、些細なことであっても、しばらくの間気になって仕方がない。
	29. 試合中、ネガティブな出来事があると、試合中にそのことを繰り返し思い起こす。
	30. 試合中、ネガティブな出来事があると、それについて考えるのをなかなかやめることができない。
	31. 試合中ネガティブな状況について、自分が犯したミスのことを責める。

1)対象者：S 県の中学校 2 校、高校 1 校の運動部活動生徒 396 名

2)調査時期：令和 5 年 10 月下旬～11 月

3)分析方法

・感情調節方略の使用傾向と中学生・高校生との関連について t 検定が行われた。

・学年別の感情調節方略の使用傾向について一元配置分散分析が行われた。

３．結果と考察

１）中高生別の感情調節方略の使用傾向について

t 検定の結果、高校生が中学生よりも自責思考（$p<.05$）と反芻($p<.05$)において有意に高いことが明らかとなった。自責思考や反芻はネガティブな感情調節方略であることから、中学生より高校生の方が自分にとって不利な状況をネガティブに捉える傾向があることが考えられた（図 1）。

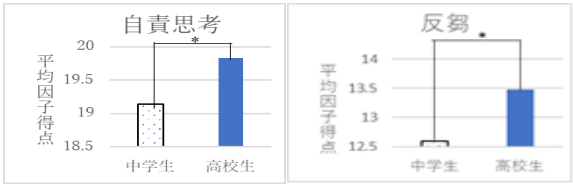

図１　中高生の自責思考と反芻の平均値

２）学年ごとによる感情調節方略の違いについて

一元配置分散分析の結果、視点の転換($p<.05$)には有意差がみられたが、多重比較を行った結果、学年ごとの有意差はみられなかった。また、肯定的再評価、視点の転換、問題解決、表出抑制は中学生・高校生ともに 1 年生が高い傾向がみられることから、中学 1 年生・高校 1 年生とその他の学年にわけて平均値の比較がおこなわれた。t 検定の結果、視点の転換($p<.01$)、表出抑制($p<.05$)、問題解決($p<.05$)は中学 1 年生・高校 1 年生の方がその他の学年よりも高いことが明らかとなった。

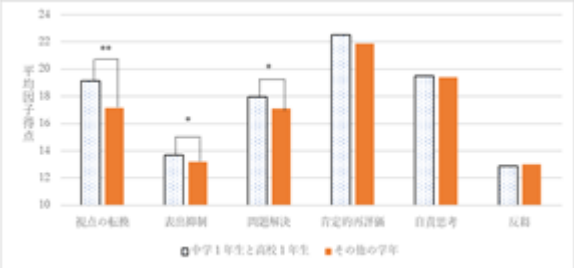

図２　中学・高校 1 年生とその他の学年の感情調節方略 6 因子の平均値