

大学生アスリートにおける 感情調節がストレス認知に及ぼす影響

○牧 佑弥¹・川田裕次郎^{1,2}・山口慎史^{1,3}・中村美幸¹・広沢正孝^{1,2}・柴田展人^{1,2,3}

(¹順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・²順天堂大学スポーツ健康科学部・³順天堂大学スポーツ健康医科学研究所)

キーワード：感情調節, 再評価方略, 抑制方略, 日常・競技ストレス, 大学生アスリート

目的

大学生アスリートは日常場面や競技場面でのストレスに上手く対処できない場合、競技成績の停滞だけでなく、抑うつなどの精神的に不健康な状態に陥ることが報告されている(Kawata et al., 2015)。そのため、ストレスに対して適切な対処行動をとることが重要となる。

近年ストレス対処として、感情調節(感情のコントロール)の有効性が注目されている。感情調節は「感情調節のプロセスモデル」に依拠して研究が進められている(Gross, 1998a; 2001; 2002; Gross & Thompson, 2007)。この理論では、感情調節を「再評価方略」「抑制方略」の2つで理解する。再評価方略とは、認知的変化の段階で行われる調節方略あり、well-being と正の関連がある。一方で、抑制方略とは、反応調節の段階で行なわれる調節方略あり、well-being と負の関連があると報告されている(Gross & John 2003; John & Gross, 2004; Mauss, Evers, Wilhelm, & Gross, 2006)。

大学生アスリートは「日常生活競技生活での人間関係」「競技成績」「他者からの期待・プレッシャー」「自己に関する内的・社会的変化」「クラブ活動内容」「学業・経済状況」の6つのストレスを日常生活や競技生活で経験することが明らかにされ、これらのストレスを測定する尺度が開発されている(岡ら, 1998)。

ストレスの認知的評価理論(Lazarus & Folkman, 1984)によれば、ストレスを脅威と認知するか否かには個人の有する特徴によって個人差が生じるとされている。そのため、日常的に行う感情調節の方略によってストレスの認知に個人差が生じる可能性がある。

このような背景から、大学生アスリートの感情調節とストレス認知の関連を明らかにすることは、大学生アスリートの精神的健康の維持向上に寄与する情報を提供し、彼らのサポートシステムの構築に役立つと考えられる。しかしながら、これらの関連は不明であり、実態把握ができていない。

そこで本研究は、大学生アスリートにおける感情調節がストレス認知に及ぼす影響について性差を考慮して検討することを目的とした。

方法

調査時期・対象者：調査時期は、2017年10月であった。対象者は、競技志向の大学の運動部活動チーム、競技志向の学外のクラブチームに所属している大学生アスリート821名(男性559名、女性262名、平均年齢19.9歳、 $SD = 1.23$)を対象とした。

調査内容 1) デモグラフィックデータ 2) 感情調節尺度(Emotion Regulation Questionnaire: ERQ) Gross & John (2003) 3) 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度 岡(1998)を用いた。

倫理的配慮 データは研究以外には使用しないこと、個人が特定できる形で公表しないことを伝え、研究倫理上の配慮を十分に行い、調査内容に同意した者に調査を実施した。なお、本研究は、演題登録番号KPBR04, KPBR05との関連発表であり、同一データセットを用いたものである。

分析方法 ERQの2因子をそれぞれ中央値で高群と低群に分類し、男女別にMann-WhitneyのU検定を行い高群、低群の差を比較した。

結果

男性の再評価方略高群($M = 87.5, SD = 71.71$)の方が、再評価方略低群($M = 75.5, SD = 68.44$)と比較してストレス認知合計得点が有意に高かった($p < 0.05$)。また、男性における抑制方略、女性の再評価方略及び抑制方略の高低群でストレス認知合計得点に有意差は確認されなかった。

考察

本研究ではアスリートにおける、感情調節がストレスの認知に与える影響について性別を考慮して検討した。

その結果、男性では、再評価方略を使用して感情調整をしているアスリートのストレス認知が再評価方略を行わないアスリートよりも低いことが明らかとなった。また、有意差は確認できなかったが、性差に関係なく感情調節の得点が高い群ほどストレスの認知が低くなることが示され、感情調節はストレスの認知の低下に寄与する可能性が示された。

この結果は、再評価方略が認知的変化の段階で行われる調節方略として機能するという感情調節のプロセスモデルを支持するものであった。これらのことから、大学生アスリートにおいても感情調節のスキルを有することによって、ストレスを認知しにくい可能性が考えられる。

本研究ではアスリートの「感情調節」として、再評価方略と抑制方略の2つの方略に注目したが、少なくとも再評価方略がストレス認知に影響を及ぼす可能性が示唆された。

利益相反開示；発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業・団体はありません

(MAKI Yuya・KAWATA Yujiro・YAMAGUCHI Shinji・NAKAMURA Miyuki・HIROSAWA Masataka・SHIBATA Nobuto)