大学生アスリートにおけるレジリエンスと感情調節の関連

○堀本菜美[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，レジリエンス，大学生アスリート

目　的

アスリートが高いパフォーマンスを維持し続けるためには，メンタルヘルスを良好に保つ必要がある。メンタルヘルスを良好に維持するためには，ストレッサーに対するストレス対処が重要と言われている。このストレス対処として，「感情調節」が注目されている。

感情調節は，「感情の強度，期間，種類に影響を及ぼす機能的過程」と定義され（Gross & Thompson, 2007），「再評価方略」と「抑制方略」の2つの概念で構成される（Gross et al, 2003）。再評価方略とは，生理的機能に従った自動的なものであり，ネガティブ感情の低減に有効な方略である。一方で，抑制方略は，認知的，意識的な過程や身体的反応であり，ネガティブ感情，ポジティブ感情双方の低減に有効な方略である（吉津・関口・雨宮，2013）。そのため，再評価方略が適応的な，抑制方略が不適応的な結果を導く（吉津・関口・雨宮，2013）とされている。

レジリエンスは，「困難で驚異的な状況であるにもかかわらず，うまく適応する過程，能力，及び，結果」と定義され（小塩・中谷・金子・長峰，2002），「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3つの要素から構成されている。レジリエンスを有することで，不適応な結果から立ち直り，適応的な状態を促すことができるため，レジリエンスを有する者が適切に感情調節を利用することでメンタルヘルスを良好に保つことができると考えられる。

感情調節の抑制方略には性差があり，男性の方が女性よりも抑制方略を用いることが確認されている（吉津・関口・雨宮，2013）。このことから，アスリートがメンタルヘルスを良好に保つための方法には性差が存在すると考えられ，性差を考慮した実態把握が必要である。

そこで本研究は，大学生アスリートの感情調節とレジリエンスの関連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，大学の競技志向の運動部，クラブチームに所属する821名（男性559名，女性262名，平均年齢19.8歳，*SD* = 4.57）であった。

調査内容　1）デモグラフィックデータ　2）感情調節尺度：「抑制方略」「再評価方略」で構成（吉津・関口・雨宮，2013）。3）レジリエンス：「新奇性追求」「感情調節」「肯定的な未来志向」で構成（小塩・中谷・金子・長峰，2002）。

調査方法　集合調査法にて質問紙調査を実施した。

倫理的配慮　得られたデータは，研究者が管理し，公表の際には，対象者が特定できないようにした。なお，本研究は，演題番号KPBR02，KPBR04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　感情調節2因子の得点，レジリエンス3因子の得点同士のPearsonの積率相関係数を男女別に算出した。

結　果

男女ともに，レジリエンスの3因子と再評価方略に有意な正の相関（男性：$r = .36 - .45$, $p < 0.1$ 女性：$r = .35 - .42$, $p < 0.1$）が確認された。また，男性では，肯定的な未来志向と抑制方略に有意な正の相関（$r = .21$, $p < 0.1$）が確認された。しかしながら，女性では関連が示されなかった。

考　察

本研究では，レジリエンスと感情調節の関連について性差を考慮して検討した。その結果，男女ともにレジリエンスと再評価方略には正の相関が見られた。このことから，男女共にレジリエンスを有する者は再評価方略を行う傾向があると言える。再評価方略がアスリートのメンタルヘルスに影響することが報告されており（Kawata et al, 2018），レジリエンスを有するアスリートは適切な感情調節を行なうと言える。

先行研究と同様に，男性の方が女性よりも抑制方略と肯定的な未来志向を高く有することが示された。これらのことから，男性は女性よりも感情を抑制して肯定的に未来を捉える傾向にあると言える。

感情には，生起と表出の2側面があり，一般の人を対象にした研究から，男性の方が女性よりも感情を表出しにくいことが示されている（稲嶺・遠藤，2009）。抑制方略は，感情生起後から感情表出までに利用される方略であり，感情表出の少なさとの関連が示されている（吉津ら，2013）。本研究結果もこれを支持する結果となった。そのため，男性の抑制方略の高さはアスリート特有のものではないと考えられる。

今後の課題として，次の点が挙げられる。本研究では，感情調節とレジリエンスの相関関係を示したが，因果関係は不明である。そのため，今後は共分散構造分析などを用いた因果関係の予測を行うことが重要である。これに加え，両変数への交絡因子の影響を排除できていないことから，今後は交絡要因を考慮した分析が求められる。

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。

（HORIMOTO Nami・KAWATA Yujiro・YAMAGUCHI Sinji・NAKAMURA Miyuki・HIROSAWA Masataka・SHIBATA Nobuto）