

感情調節がプレッシャー下のパフォーマンスに及ぼす影響：性差に着目して

学籍番号：4120031

氏名：寺下 博貴

【目的】

プレッシャーは競技者の本来のパフォーマンスを著しく低下させる。そのため、競技者はプレッシャーそのものを適切にコントロールする必要がある。これまでに感情調節の「再評価方略」と「気晴らし方略」がプレッシャー下のパフォーマンスを改善することが示されているが、これらの効果に性差があるかは不明である。そこで本研究は、感情調節がプレッシャー下のパフォーマンスに及ぼす影響の性差を明らかにすることを目的とした。

【方法】

ゴルフ経験のない右利きの成人 33 名（男性 17 名，女性 16 名，平均年齢 21.3 ± 1.2 歳）が実験に参加した。ゴルフパッティング課題を使用し、カップからの絶対誤差を測定した。実験条件は、プレッシャーを与えない条件（コントロール条件）、プレッシャーを与えた条件（プレッシャー条件）、プレッシャー下で再評価方略を行う条件（再評価方略条件）、プレッシャー下で気晴らし方略を行う条件（気晴らし方略条件）の 4 つであった。カップからの絶対誤差を、性別（男女）と条件（4 条件）の 2 要因分散分析で比較した。

【結果】

カップからの絶対誤差において、女性ではプレッシャー条件よりも気晴らし方略条件で優れたパフォーマンスが示された ( $F_{(1,22)} = 4.41, p = .047$ )。一方で、男性では同様の結果は示されなかった。これらの結果から、感情調節がプレッシャー下のパフォーマンスに及ぼす影響に性差が存在することが示された。覚醒とパフォーマンスの逆 U 字理論では、最適な覚醒状態において優れたパフォーマンスが出現するとされている。女性では気晴らし方略によって最適な覚醒状態を実現できた可能性がある。

【結論】

感情調節がプレッシャー下のパフォーマンスに及ぼす影響には性差が存在し、女性において、気晴らし方略がプレッシャー下のパフォーマンスを向上させる可能性が示された。

Gender differences in the effect of emotional regulation on performance under pressure

Student ID Number: 4120031

Name: Hiroki TERASHITA

[Purpose]

Pressure significantly reduces an athlete's inherent performance and, therefore, they need to properly control the pressure itself to achieve their optimal performance. It has been shown that emotion regulation strategies (reappraisal and distraction strategies) improve performance under pressure. However, it has not been investigated whether there are gender differences when using these coping strategies. Therefore, the purpose of this study was to clarify gender differences in the effect of emotional regulation on performance under pressure.

[Methods]

Thirty-three right-handed adults (17 males, 16 females, average age  $21.3 \pm 1.2$  years) who had no golf experience participated in the experiment. The experiment used a golf putting task and measured the absolute error from the hole. Four experimental conditions were used: a condition where no pressure was applied (control condition), a condition where pressure was applied (pressure condition), a condition for performing a reappraisal strategy under pressure (reappraisal strategy condition), and a condition for performing a distraction strategy under pressure (distraction condition). The absolute error from the hole was compared using a two-factor ANOVA mixed model of gender (male and female) and condition (four conditions).

[Results]

Result showed that, in absolute error from the hole, females performed better in the distraction strategy condition than in the pressure condition ( $F_{(1,22)} = 4.41, p = .047$ ), while similar results were not shown in men. These results indicate that there are gender differences in the effect of emotional regulation on performance under pressure. Based on the inverted U-shaped theory of arousal and performance, it is said that excellent performance occurs in an optimal arousal state. In females, the heart rate changed depending on the distraction strategy, and it is possible that a more optimal arousal level could be achieved.

[Conclusion]

Gender differences were found in the effects of emotional regulation on performance under pressure, indicating that distraction strategies may improve performance under pressure in females.