

# 動機づけと覚醒状態がパフォーマンスに及ぼす影響

## The change of performance, effected by arousal seeking and motivation

1K05A077

倉根 将

指導教員

主査 正木宏明先生

副査 彼末一之先生

### 第1章 序論

心理的リバーサル理論とは、対をなす2種類の心理状態で説明される覚醒状態と快－不快の情動との関係を表す理論である。低覚醒状態を快、高覚醒状態を不快と感じるTelic状態と、高覚醒状態を快、低覚醒状態を不快と感じるParatelic状態に分かれている。先行研究よりTelic・Paratelicの切り替わりのスイッチはすべて不随的な切り替わりのスイッチとなっている。しかし私自身は競技に対する考え方、つまり動機を変化させることで情動の変化を起こした経験があったため、Telic・Paratelicの切り替えには随意的なスイッチがあるのではないかという考えに至り、その発見を調査することにした。

### 第2章 調査

早稲田大学学生134名を対象に行った。スポーツ場面でのプレーと考え方の変化による情動が変化したことがあるかを答えてもらった。大事な試合前の覚醒と情動の値をSelf-assessment modules (SAM) を用いて9件法で回答してもらった。また、今まで経験した大会のレベルによって4つの群にわけ、群間の覚醒度と情動との比較、群内の覚醒と情動の相関関係を検討したが双方に有意な結果は見られなかった。

記述内容から試合中での情動変化を経験したことがあったのは全体の約82%、プレー中に情動の変化を感じたことがあったのは全体の約66%、意識的に考え方を変えることで不快から快への情動変化を経験したことがあったのは全体の約43%であった。

プレーによる情動変化は不随意的なスイッチのいずれかを理由に行われているものだと考えられたが意識的に考え方を変えることで情動が変化したという報告もあり、不随意的なスイッチの切り替えだけでなく、随意的な切り替えによる情動の変化が生じたことの可能性が示唆された。

### 第3章 実験

Telic的要素を持つ達成教示とParatelic的要素を持つ自由教示の違いがパフォーマンスと心理状態へ与える影響を調べた。また、1人か2人、どちらで競技を行うかという人数設定がパフォーマンスと心理状態にどのような影響を及ぼすかを検討した。加えてTelic優位者とParatelic優位者として、教示と人数設定が与える影響に差があるかを検討した。

実験は早稲田大学男子大学生14名（平均21.4 ± 1.00歳）であった。被験者には実験開始前に日本版TDSに回答してもらい被験者14名中日本版TDSの得点が高い方から7人をTelic群（T群）、得点が低い方の7人をParatelic群（P群）とした。達成教示では目的志向の教示を与え、自由教示では行動志向の教示を与えた。また、4ブロックを1人で、残りの4ブロックを2人で投げてもらった。

教示と人数設定の影響をみるためにダーツ得点、TSMの4項目（快－不快、覚醒度、希望の覚醒度、気楽－真面目）の得点それぞれにおいて3要因（群・教示・人数）の分散分析を行った。また、T群とP群で教示と人数設定のあたえる影響に違いがあるのかを見るために各群内で2要因

(教示・人数) の分散分析を行った.

#### 第4章 結果

ダーツ得点において群の主効果は5 %水準で有意であった( $F(1, 12) = 5.889, p < .05$ )た. 教示の主効果は1%水準で有意であった( $F(1, 12) = 10.772, p < .01$ ). 人数の主効果は見られなかった( $F(1, 12) = .056, ns$ )であった. 覚醒状態において教示の主効果は5 %水準で有意( $F(1, 12) = 6.325, p < .05$ )であった. T群では教示の主効果のみ認められ( $F(1, 6) = 8.21, p < .05$ ), P群では主効果は認められなかった.

#### 第5章 考察

教示を操作することでパフォーマンスに変化がみられた. 心理状態は操作できず, TSMの4項目の得点に変化が見られなかった. 本研究ではTelic・Paratelic状態を切り替える随意的なスイッチの発見には至らなかったが, 低覚醒状態で行われる競技において教示によりTelic的な動機付けを行うことでparatelic的動機付けを行うより有意に得点が高いという結果が得られた. このことから低覚醒状態で行われる競技においてTelic的動機付けを行うことでパフォーマンスが向上することがわかった.