

# 國學院大學學術情報リポジトリ

## スポーツ版不合理な信念テストにおける妥当性の検討

|       |   |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: Japanese<br>出版者:<br>公開日: 2023-02-06<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 伊藤, 英之<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://doi.org/10.57529/00001184">https://doi.org/10.57529/00001184</a>                       |

# スポーツ版不合理な信念テストにおける妥当性の検討

伊藤 英之

Examination of the validity in Sport Irrational Belief Test

Ito Hideyuki

キーワード：競技スポーツ、認知変容、不合理な信念、心理尺度、判別妥当性

## 1. はじめに

スポーツ選手が、大事な試合や試合中の勝敗を左右するような場面において、「負けたらどうしよう」や「失敗したらどうしよう」などのネガティブな思考が思い浮かび、過度に緊張したり不安に陥ることでパフォーマンスが低下して、実力を発揮できない場合がある。竹中<sup>15)</sup>は、試合場面なりストレス状況に出合ったときに、それをどのように認知するかによってプレーの遂行の仕方は異なってくると述べている。ストレス状況に対してネガティブな思考を思い浮かばせる認知、すなわちものの見方や捉え方を変容することは、選手が実力発揮をするために必要と考えられており、スポーツメンタルトレーニングにおいても認知変容は重要な手法の一つであると思われる。

認知変容に有効な心理療法の一つにEllisが提唱したREBT（Rational Emotive Behavior Therapy）がある。REBTの治療モデルにおいては、すべての結果（C: Consequence）、つまり悩みや問題あるいは喜びなどは、出来事（A: Activating event, Activity, Agent）から直接もたらされるのではなく、信念（B: Belief, Belief system）を経てもたらされると考えられている（ABC理論; 図1）<sup>10)</sup>。

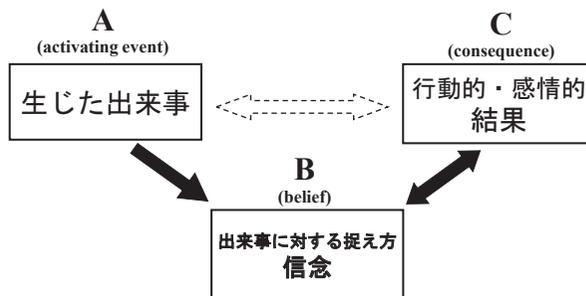


図1 REBTにおけるABCの理論的枠組み

信念には、合理的な信念 (Rational Belief) と不合理な信念 (Irrational belief) とがある。後者は、過剰な精神的苦痛や不快感につながる、自滅的行動に追いやる、自分の目標達成に必要な行動の遂行を妨げるという理由から、不適応的な結果を招くとして問題視されている<sup>3)</sup>。REBTの治療モデルでは、まず、この信念のうち不適切と考えられる不合理な信念を特定し、それを論駁 (D: dispute) する。そして、信念の変容がみられたことにより、論駁による認知変容の効果 (E: effect) として理解される (ABCDE理論; 図3)<sup>10)</sup>。

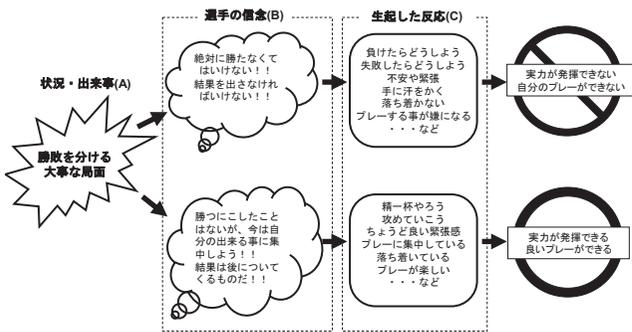


図2 信念の違いが生む結果の例

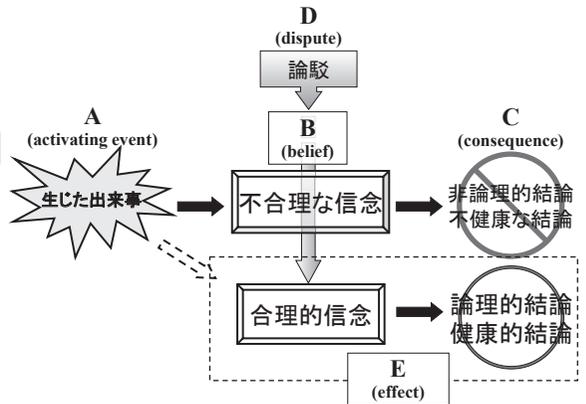


図3 REBTにおけるABCDE理論

従来、REBTは、主にうつ病など精神疾患に対する医療場面において治療効果をあげてきた。しかし、Ellis<sup>4)</sup>によって、スポーツや運動から離れた、または離れそうな者に対し、REBTの理論を用いた心理的介入を行うことで、スポーツを再び始める、または継続するための動機づけとなることが示唆され、スポーツ場面においてもREBTによる心理的介入の効果が示唆された。

現在まで、我が国においてもREBTに関する研究は多く行われており、治療の標的となる不合理な信念を定量的に捉え評価するための心理尺度も作成されてきた<sup>9)10)</sup>。

鈴木・岸<sup>14)</sup>は、松村<sup>9)</sup>が作成したJIBT (Japan Irrational Belief Test) を用いて、スポーツ選手の不合理な信念がパフォーマンスと関連することを示唆した。しかし、JIBTを基にその短縮版 (JIBT-20; Japan Irrational Belief Test-20) を作成した森ら<sup>10)</sup>は、日常生活場面以外の特異な場面でのみ喚起される不合理な信念は、JIBT-20では測定されない可能性を示唆した。これは、心理尺度の質問項目内容の問題と考えられる。これまで作成されてきた不合理な信念尺度は、日常生活場面を基準に作成されており、これらの質問項目では、スポーツ場面における不合理な信念は捉えられないと考えられる。つまり、スポーツ場面という日常生活に対して特異的な場面の不合理な信念を測定するためには、スポーツ場面に合うような質問項目で新たに心理尺度を作成

することが必要と考えられる。

近年、このような示唆を受け、スポーツ場面に特化した項目による不合理な信念尺度が開発されてきた<sup>11)16)17)</sup>。そして尺度開発により、不合理な信念が強いスポーツ選手は競技不安が高い<sup>11)16)17)</sup>ことや、バーンアウト傾向が高い<sup>17)</sup>ことが報告されており、また、性差がみられることも確認されてきた<sup>11)</sup>。

しかし、各々の先行研究において使用された不合理な信念尺度は、研究毎に作成されている。それらの尺度では、信念体系によって生起される不安感情や欲求不満の感情を問う内容の質問項目が含まれているため質問項目を検討すべきという課題<sup>11)</sup>、対象種目や場面が限定されている<sup>7)17)</sup>という課題が指摘されており、スポーツ場面の不合理な信念尺度は標準化されていない。スポーツ場面の不合理な信念尺度を標準化することは、選手の信念体系の把握・理解に役立つことや認知変容トレーニングの効果を評価する指標になるなど、スポーツメンタルトレーニングの指導現場において有用なツールとなるため、その作成は急務と思われる。

これらの課題を踏まえ、伊藤ら<sup>7)</sup>は、競技種目や競技場面を限定せずに、スポーツ選手のスポーツ場面における不合理な信念の強度を測定するための心理尺度（SIBT; Sport Irrational Belief Test）作成を試みた。SIBTは、現在まで、Cronbachの $\alpha$ 係数や再テスト法により信頼性が確認されている。また、競技不安との関連や性差が確認されたことにより、SIBTの基準関連妥当性も確認された。しかし、認知変容トレーニングの効果の指標として活用するなどの、指導現場での有用性の確認はなされておらず、検討すべき課題として挙げられている。

そこで本研究は、認知変容トレーニングの効果の指標としてSIBTを用い、その変化を確認することにより、SIBTの判別妥当性を検証することで、指導現場での有用性を検討することを目的とした。すなわち、本研究はスポーツ場面の不合理な信念尺度の標準化に向けた基礎的研究としての位置づけを担うものである。なお、判別妥当性とは、尺度を使用した際の変化の検討を意図したものであり、統制条件群を必要とするものではない<sup>1)</sup>。

## 2. 方法

### 2-1. 対象者

対象者は、K県スキー連盟に所属し、同連盟にて実施されていた一貫指導モデル事業（以下、モデル事業とする）に参加していたジュニアアルペンスキー選手（以下、選手とする）6名（14.5 ± 1.38歳、男子3名、女子3名）であった。

### 2-2. SIBTについて

SIBTは、スポーツ選手におけるスポーツ場面の不合理な信念の強度を測定する心理尺度である（図4）。4因子（「自己期待」、「依存」、「倫理的非難」、「問題回避」）で構成されており、各因子4項目ずつ計16項目の質問に対して、5件法（1: まったくそう思わない～5: まったくそう思う）で回答させた。

本研究では、ジュニア選手を対象としたため、複数の研究者により一部の質問項目を原意が変わらないように留意し、回答しやすいうように語句を改変したものをを用いた。

**Sport Irrational Belief Test**

競技スポーツにおいて、以下の質問項目の考え方は、あなたの考え方にどのくらい当てはまりますか？  
選択肢の番号に○をつけて答えなさい。

**★考え方★**

5:まったくそう思う 4:だいたいそう思う 3:どちらでもない 2:あまりそう思わない 1:まったく思わない

|                                       |   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1) いつもチームや自分を引っ張ってってくれる人が必要だ。         | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 2) 私は常に良い結果を出さなければならない。               | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 3) コールを聞きしただけで選手はスポーツをするべきではない。       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 4) 相談できる人(指導者や仲間)は常にいないと困る。           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 5) フェアじゃないプレーは許されて当たり前だ。              | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 6) 状況がよくない時はあきらめなくてはならない。             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 7) 選手間で談をする時は、あたりさわりのないことだけを話した方が無難だ。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 8) 私はすべての点ですべてでなければならない。              | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 9) 危険や困難には逆らわないべきだ。                   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 10) いつもすばらしい活躍をしなければならない。             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 11) 反則をした選手は厳しい罰をうけて当然だ。              | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 12) 解れる仲間がいなければやっていけない。               | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 13) 私はいつも誰の助けがはやくなければならない。            | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 14) コーチを引かない選手はダメな選手だ。                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 15) 何をやってもうまくできない時はすっぱりやる気をなくしても当然だ。  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
| 16) 常に指示してくれる人がいなければならない。             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |

図4 Sport Irrational Belief Test (SIBT)

### 2-3. 認知変容トレーニング

認知変容トレーニングは、モデル事業のスポーツメンタルトレーニングにおいて、200X年9月から同年12月までのおよそ4ヵ月間で実施された。

REBTを含む認知行動療法は、時間制限のある短期療法であり、多くても16セッション、通常は、それ以下の回数で終結する<sup>12)</sup>とされている。そこで、本トレーニングは1ヶ月に1回、計4回の講習と期間内のホームワークにて構成した(表1)。また、本トレーニングプログラムは、カーウェン<sup>2)</sup>、スタラード<sup>12)</sup>、鈴木・神村<sup>13)</sup>を参考に、対象選手がジュニア期であることやアルペンスキーの種目特性を考慮して作成した。

表1 認知変容トレーニングプログラム

|     | 講習   | ホームワーク                  |
|-----|--|-------------------------|
| 9月  | ◎SIBTによるpre-test<br>・認知変容トレーニングの意義                   | ・第1段階<br>「自分の考えと気持ちを探る」 |
| 10月 | ・一流スポーツ選手の失敗談から学ぶ<br>・選手自身の経験談からケーススタディ              | ・第2段階<br>「考え方の誤りを探す」    |
| 11月 | ・選手自身の経験談からケーススタディ<br>・シーズン中にあると予想される状況でのケーススタディ     | ・第3段階<br>「色々な考えを探す」     |
| 12月 | ・レースや練習の際のネガティブな反応に対する対処方法について<br>・トレーニングの振り返り(内省報告) | ・対処方法の作成<br>「キューワード」    |
|     | ◎SIBTによるpost-test                                    |                         |

講習は、認知変容に関する意義を説明した(9月)後、主として「気づき」に焦点を当て、選手個々の体験談(前月のホームワークに基づく)や、トップアスリートの失敗談<sup>8)</sup>を例に挙げ、ディベート形式にて自分の体験・意見や他者の体験・意見から、同じ場面でも様々な考え方があることへの理解を促した。また、様々な意見からその場面でネガティブな気分や感情を増強させない考え方を探らせた(10・11月)。

さらに、実際の競技場面でネガティブな気分や感情が生じた際の対処法として、「キューワード法」を紹介し、様々な心理的効果(例えば、リラクゼーションやサイキングアップ)のきっかけとなる言葉(キューワード)を作成させた(12月)。「キューワード法」は、各自で決めたキューワードと心理的技法を関連づけてトレーニングすることで、キューワードを発するまたは思い浮かべるだけで条件反射的に関連づけた心理的効果を作れるようになる<sup>5)</sup>というものである。全講習が終了した後に、選手に認知変容トレーニングに関する感想などの振り返り(内省報告)を記述させた(12月)。

ホームワークは、ワークシートを用いて、自分の信念への気づきと柔軟で合理的な考え方に対して段階的に理解させるものであった。まず、ネガティブな気分や感情が生じた「状況(出来事)」と、その「状況」で思い浮かんだ「思考」を整理させた。次に、ネガティブな気分や感情を生起させた「状況」に対する自分の考え方(信念)の誤りを考えさせた(図6)。最後に、同じ「状況」に対する他の考え方(信念)を探させ、その中から自分にとってネガティブな気分や感情を生起されない考え方への理解を促した。使用したワークシートは、スタラード<sup>12)</sup>に紹介されていたものを参考に一部改変して使用した。

## 2-4. 測定と分析

SIBTは、認知変容トレーニングの1回目の講習前(認知変容トレーニング前; pre-test)と4回目の講習後(認知変容トレーニング後; post-test)の計2回行った。

SIBTの各因子得点および合計得点(以下、SIBT得点とする)は、5件法の回答番号をそのまま質問項目の得点として算出した。認知変容トレーニングの前後によるSIBTの変化は、各因子およびSIBT得点の平均得点を算出し、トレーニング前後(pre-testとpost-test)の差を対応のあるt検定により検定した。

なお、統計処理にはSPSS Statistics 17.0を用い、t検定の有意水準は5%未満とした。

## 3. 結果

### 3-1. 認知変容トレーニング前後のSIBTの変化

認知変容トレーニング前後のSIBTの比較を図5、図6にそれぞれ示した。

自己期待( $t(5) = 2.708, p < .05$ )、倫理的非難( $t(5) = 4.000, p < .05$ )、問題回避( $t(5) = 5.839, p < .01$ )の3因子およびSIBT得点( $t(5) = 3.812, p < .05$ )においてトレーニング後に有意な減少がみられた。依存に関しては、認知変容トレーニング前後に有意な差はみられなかった。

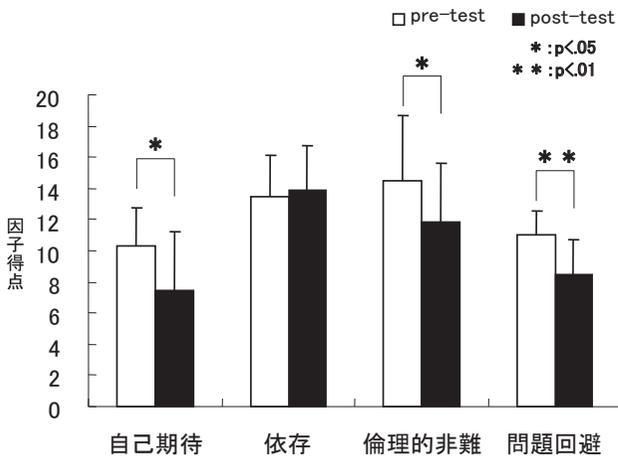


図5 SIBT各因子得点の認知変容トレーニング前後の比較

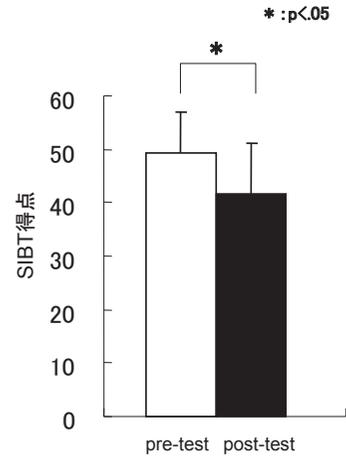


図6 SIBT得点の認知変容トレーニング前後の比較

### 3-2. 認知変容トレーニングの振り返りによる内省報告

認知変容トレーニングの振り返りにて選手に記述させた内省報告を以下に挙列する。

- ・自分の気持ちについて考えられた。
- ・ネガティブからポジティブに変える具体的な方法を教えてもらえてスッキリした。
- ・きっかけがつかめた（プラス思考になる）。
- ・効果を試すときがきてないけど、レースでも使っていきたい。
- ・気持ちの切り替えがうまくできるようになった。
- ・日常生活でも知らないうちにポジティブに考えようって思いがあった。

## 4. 考察

モデル事業で実施した総合的なスポーツメンタルトレーニングプログラム<sup>18)</sup>は、いくつかの心理的スキルトレーニングを用いながら選手の様々な心理的側面に働きかけている。そして、心理的競技能力を包括的に評価する心理尺度であるDIPCA.3 (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive for Athletes. 3) の変化から、選手の心理的競技能力の向上がみられた<sup>6) 18)</sup>ことや、イメージ想起能力、社会的スキルなどの心理的スキルの向上がみられた<sup>18)</sup>ことより、有効なトレーニングプログラムであったと考えられる。また、このトレーニングプログラムの一環として行われた認知変容トレーニングの振り返りによる内省報告では、「自分の気持ちについて考えられた」、「プラス思考になるきっかけがつかめた」、「気持ちの切り替えがうまくできるようになった」といった、トレーニングによる認知変容効果が得られたと推測できる内容が多かった。これらのことより、本研究で実施した認知変容トレーニングが、他の心理的スキルトレーニングと同様に有効であり、その認知変容効果がSIBTの変化としてみられることが十分に予測される。

本研究のSIBTの変化には、SIBT得点や自己期待、倫理的非難、問題回避の因子得点に有意な減少がみられた。この結果より、認知変容トレーニングの効果がSIBTの変化にみられたと考えられる。したがって、SIBTは、対象がジュニアスキー選手に限られてはいるものの、スポーツ選手のスポーツ場面における不合理な信念の強度を測定する心理尺度としての判別妥当性が確認され、認知変容トレーニングの効果を評価する指標として有用である可能性が高い。

しかし、本研究は判別妥当性の検討を目的としたため、統制群を設けていなかった。そのため、SIBTの変化が認知変容トレーニングの効果のみによるものであると断言することはできない。したがって、今後、統制群を設けて実験的に追加検討を行うことが必要である。また、内省報告の中に「効果を試すときがきてない」とあるように、本研究では、認知変容トレーニングが競技現場ではどのような効果をもたらすのか明らかではない。したがって、追跡的に調査を進めていくことも課題として挙げられる。

依存に関しては有意な変化は認められず、むしろ増加する傾向を示した。これは、選手がモデル事業を通して様々な部門（メンタル、フィジカル、テクニカル、栄養など）の指導者から包括的に指導を受けてきたため、指導者に対する依存心が強くなってしまったことが推測される。本研究においては、依存の判別妥当性は確認できなかったが、伊藤ら<sup>7)</sup>では、競技不安との関連や性差により基準関連妥当性が確認されているため、今後追加検討を行い、因子の妥当性を再検討する必要があると考えられる。

## 5. まとめ

本研究は、SIBTの判別妥当性を確認し、指導現場での有用性を検討することを目的とした。本研究で得られた結果は以下のとおりである。

- 1) 認知変容トレーニング前後でSIBT得点および「自己期待」、「倫理的非難」、「問題回避」の各得点が明らかに減少したことより、スポーツ場面におけるSIBTの判別妥当性が示唆された。したがって、SIBTが認知変容トレーニングの効果に対する指標として有用であると推測された。
- 2) 依存には明らかな変化がみられず、判別妥当性は確認されなかった。  
また、本研究における課題は以下のとおりである。
  - a) 統制群を設けて実験的に認知変容トレーニングによるSIBTの変化を検討すること。
  - b) 認知変容トレーニングの効果が競技現場でどのように得られているのかを追跡調査すること。
  - c) 依存に関して妥当性を再検討し、SIBTの因子としての必要性を検討すること。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、(財)神奈川県スキー連盟強化部長の菊地富士夫氏を始め、(財)神奈川県スキー連盟「一貫指導モデル事業」に参加したジュニアアルペンスキー選手各位、同事業ブ

プロジェクトメンバー各位に多大なご協力をいただきました。記して感謝の意を表します。

#### 参考・引用文献

- 1) 荒井弘和, 竹中晃二, 岡浩一朗 (2003) : 一過性運動に用いる感情尺度-尺度の開発と運動時における感情の検討-. 健康心理学研究, 16 (1), 1-10.
- 2) カーウェン, B., パーマー, S., ルデル, P., 下山晴彦 監訳 (2007) : 認知行動療法入門-短期療法の観点から-. 金剛出版: 東京.
- 3) ドライデン, W., デジサッピ, R., 菅沼賢治 訳 (1997) : 実践論理療法入門-カウンセリングを学ぶ人のために-. 岩崎学術出版社: 東京, 3-11.
- 4) Ellis, A. (1994) : The sport of avoiding sports and exercise : a rational emotive behavior therapy perspective. The Sport Psychologist, 8, 248-261.
- 5) 遠藤俊郎 (2005) : 実力発揮のための心理的スキルのトレーニング. 日本スポーツ心理学会編『スポーツメンタルトレーニング教本』, 大修館書店: 東京, 144.
- 6) 五十嵐裕紀, 深見和男, 水落文夫, 橋口泰一, 内田友幸, 伊藤英之, 菊池富士夫 (2009) : 長期的メンタルサポートによるジュニアアルペンスキー選手の心理的競技能力の変化. 日本体育学会第60回記念大会予稿集, 122.
- 7) 伊藤英之, 栢澤聖子, 吉本俊明 (2008) : スポーツ場面における不合理な信念作成の試み-性差および信頼性, 妥当性の検討-. 桜門体育学研究, 42, 69-77.
- 8) 榎野仁子 (2008) : 走向北京特別篇[スプリンターの誇り]末續慎吾「格好つけてる場合じゃない」. Sports Graphic Number, 709・710, 100-101.
- 9) 松村千賀子 (1991) : 日本版Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究. 心理学研究, 62 (2), 106-113.
- 10) 森治子, 長谷川浩一, 石隈利紀, 嶋田洋徳, 坂野雄二 (1994) : 不合理な信念測定尺度 (JIBT-20) の開発の試み. ヒューマンサイエンスリサーチ, 3, 43-58.
- 11) 鳴海恵理子, 村越真 (1996) : バスケットボールにおける非論理的思考と取り組みの関係. スポーツ心理学研究, 23 (1), 16-23.
- 12) スタラード, P., 下山晴彦 監訳 (2008) : 子どもと若者のための認知行動療法ワークブック-上手に考え, 気分はスッキリ-. 金剛出版: 東京.
- 13) 鈴木伸一, 神村栄一 著, 坂野雄二 監修 (2007) : 実践家のための認知行動療法テクニックガイド-行動変容と認知変容のためのキーポイント-. 北大路書房: 京都.
- 14) 鈴木壮, 岸順治 (1994) : 運動選手のバーンアウトと不合理的信念との関連. 岐阜大学教育学部研究報告 (自然科学), 18 (2), 135-139.
- 15) 竹中晃二 (2005) : メンタルトレーニング技法の基礎-心理技法を中心に. 日本スポーツ心理学会編『スポーツメンタルトレーニング教本』, 大修館書店: 東京, 86-91.
- 16) 種ヶ嶋尚志 (2005) : テニス選手における競技不安とIrrational beliefとの関係. テニスの科学, 13, 53-68.
- 17) 種ヶ嶋尚志, 花沢成一 (2006) : スポーツ選手のネガティブな信念と競技不安およびバーンアウトとの関係について. 応用心理学研究, 31 (2), 123-133.
- 18) 財団法人神奈川スキー連盟 (2009) : 神奈川県ジュニアアルペンスキー一貫指導マニュアル. 財団法人神奈川県体育協会監修, 81-145, 171-199.

(いとうひでゆき・國學院大學人間開発学部健康体育学科助手)