國學院大學学術情報リポジトリ

大学生女子卓球選手における不合理な信念と試合前の心理的コンディションの関係

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 伊藤, 英之 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001231

大学生女子卓球選手における不合理な信念と試合前の心理的コンディションの関係

伊藤　英之

The Relationship between Irrational Belief and Psychological Condition before game in Table tennis player of university student girl

Ito Hideyuki

キーワード：認知，競技状態不安，気分，スポーツメンタルトレーニング

1．はじめに

重要な試合前や試合中の勝敗を左右するような場面において、スポーツ選手が「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を持ち、過度に緊張したり不安になったりすることで競技パフォーマンスが低下するということはよくみられる。

現在まで、多くの先行研究により、試合前や試合中の状態不安や気分状態といった心理的コンディションと、試合中の競技パフォーマンスや試合結果の関係が報告されてきた[3)4)6)10)24)25)26)]。また、特性的な心理的要因と試合前の心理的コンディションの関係を検討し、どのような心理的特性を持った選手が試合前の心理的コンディションを崩しやすいのかということを明らかにしようとする研究も行われてきた。例えば、特性不安と試合前の状態不安の関係[5)]や、ストレス対処方略と試合前のストレス反応や気分状態の関係[9)]、特性不安や目標志向性や動機づけの特性的な心理的要因およびストレッサー評価やコーピング選択の認知的要因と試合前の状態不安の関係[16)]について検討した研究である。これらの先行研究では、一様に試合で選手がより良いパフォーマンスをするためには心理的コンディションを良好に整えることが重要であることを示唆している。

競技パフォーマンスを低下させる原因であるネガティブな思考や不安などの感情を生起させる心理的要因の一つに、選手個々が持つ不合理な信念が挙げられる。不合理な信念とは、Ellisによって提唱された認知変容に有効な心理療法の一つであるREBT（Rational Emotive Behavior Therapy）の治療標的となる認知的変数である。不合理な信念は、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[1)]。

現在まで、スポーツ選手の競技スポーツに対する不合理な信念については、競技不安[8)11)19)20)]やメンタルヘルス[12)]、バーンアウト[20)]などの心理的要因との関係が報告されてきた。しかし、

これらの先行研究は、不合理な信念と選手個々が持つ特性的な心理的要因との関係の検討にとどまっており、現在まで実際に重要な試合に直面した選手の状態的な心理的要因との関係を報告した研究はみられない。REBTには、ABC理論（図１）と呼ばれる理論的枠組みがあり、すべての結果（C：Consequence）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[1)]と考えられている。例えば、重要な試合の前（A）において、ネガティブな思考や過度の緊張などで心理的コンディションを崩してしまい実力を発揮できない（C）選手と、ポジティブな思考や適度の緊張感で良好な心理的コンディションを保ち実力を発揮できる（C）選手がいる。この２人の結果（C）の違いは、個々の信念（B）の違いが生んでいるということである（図２）。したがって、選手個々

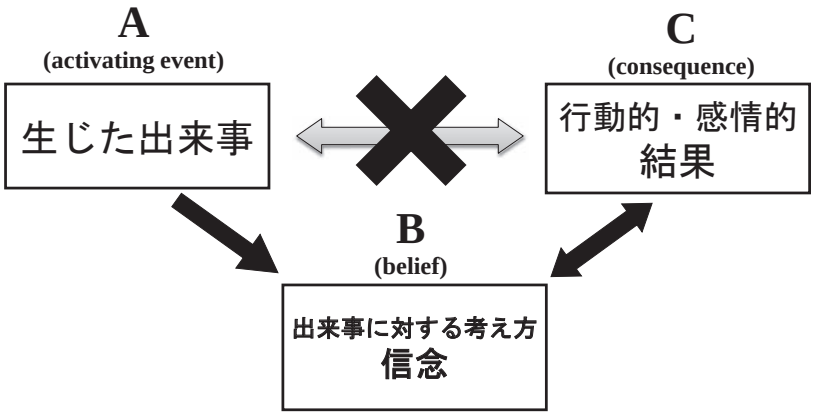

図1　REBTにおけるABC理論

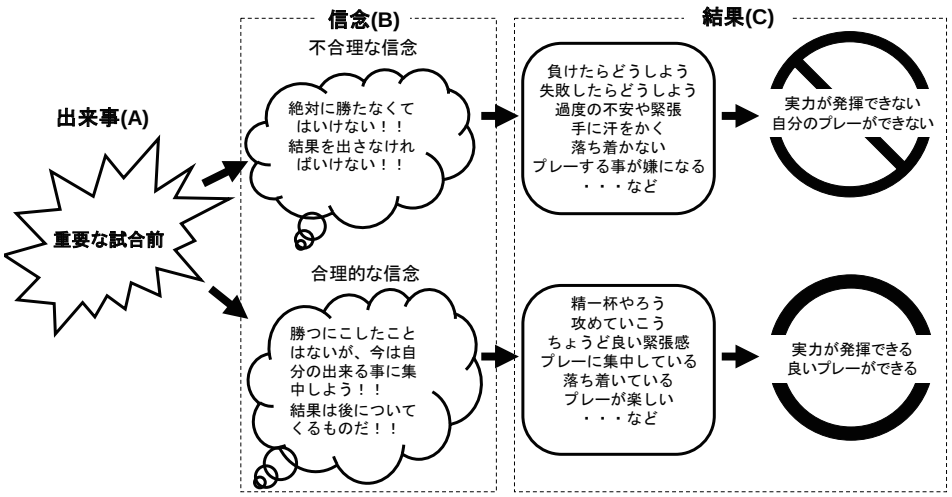

図2　信念の違いが生む結果の違いの一例

の不合理な信念は、試合前の心理的コンディションを阻害する要因になることが考えられる。

そこで、本研究の目的は、スポーツ選手の競技スポーツに対する不合理な信念と試合前の状態不安および気分状態の関係を検討することとした。

従来REBTは、主にうつ病など精神疾患に対する臨床医療場面において治療効果をあげてきたものである。近年では、Ellis[2] によってREBTがスポーツや運動に対する動機づけの効果を得られることが示唆されたのをはじめ、自信の回復や競技に対する心構えを作るのに有効[17] との考えに基づき、伊藤[7] がスポーツ選手を対象としたスポーツメンタルトレーニングにおけるREBTの実践事例を報告するなど、スポーツ場面にもその活用範囲を広げてきた。本研究は、スポーツ選手の認知への介入の必要性を示す資料となることが考えられる。

2．方法

2−1．調査対象者

本研究の調査は、関東学生卓球連盟が主催するリーグ戦において２部リーグに属している一大学の卓球部所属の女子選手15名を対象に行った。選手には調査の目的と意義を説明し、同意書への記入によって調査への協力の同意を得た。

2-2．調査手続きと調査項目

試合前の心理的コンディションの調査は、20XX年に開催された関東学生卓球連盟が主催する2部リーグ戦のある一試合にて行った。

選手個々に心理的コンディションに関する2つの質問紙であるスポーツ状態不安診断検査（SAIS.2：State Anxiety Inventory for Sport.2）[23] と二次元気分尺度（TDMS-ST：Two-Dimensional Mood Scale-Short Term）[14] の計6因子（「情緒不安」、「勝敗に対する認知的不安」、「身体的緊張」、「過緊張・恐れ」、「活性度」、「安定度」）の質問項目を用いて作成した調査紙を配布し、試合開始前のチームミーティング後に一斉に回答させた。

スポーツ版不合理な信念尺度（SIBT：Sport Irrational Belief Test）[8] により、選手個々が持つ競技スポーツに対する不合理な信念を評価した。SIBTは、対象選手を集合させて一斉法で回答させることが困難であったため、リーグ戦後に日を改めて個別に配布し回答させた。

2−2−1．試合前の心理的コンディション

試合前の心理的コンディションの評価には、SAIS.2とTDMS-STを用いた。

SAIS.2は、スポーツ選手の試合前の状態不安を測定するための質問紙である。４因子（「情緒不安」、「勝敗に対する認知的不安」、「身体的緊張」、「過緊張・恐れ」）、各因子に対して５項目の質問が配置され、合計20項目で構成されている。SAIS.2への回答は、1（そうではない）から4（そのとおりである）の４件法で求めた。各因子の得点は、スポーツ特性―状態不安診断検査手引き[22]

に基づき、回答の数字をそのまま得点として算出した（得点範囲は５から20点）。SAIS.2は、得点が高いほどスポーツ状態不安が高いと評価されるものである。

TDMS-STは、心理状態の気分を包括的に測定する質問紙であり、配置された８項目の質問に回答することで4因子（「活性度」、「安定度」、「快適度」、「覚醒度」）の気分状態が測定できるものである。TDMS-STへの回答は、0（全くそうではない）から5（非常にそう）の６件法で求めた。なお、本研究では、4つの因子のうち高い信頼性と妥当性が確認されている「活性度」と「安定度」の２因子（得点範囲は－10から＋10点）を用いて試合前の気分を評価した。本質問紙の実施および各因子の得点の算出は、TDMS手引き[15]に基づき行った。TDMS-STは、得点がマイナスであればネガティブな気分、得点がプラスであればポジティブな気分と評価されるものである。

２-２-２．スポーツ選手の競技スポーツに対する不合理な信念

SIBTは、スポーツ選手の競技スポーツに対する不合理な信念を測定する質問紙であり、４因子（「自己期待」、「倫理的非難」、「依存」、「問題回避」）、各因子に対して4項目の質問が配置され、合計16項目で構成されている。SIBTへの回答は、1（まったくそう思わない）から５（まったくそう思う）の５件法で求めた。各因子の得点は、回答の数字をそのまま得点として算出した（得点範囲は４から16点）。SIBTは、得点が高いほど信念の不合理性が強いと評価されるものである。

２-３．データ処理

データの分析は、調査紙を記入させた15名の選手の中で、記入に不備がなかった13名（年齢19.8±1.2歳、競技年数9.8±1.5年）の結果を用いて行った。

分析対象となった13名の中で、調査対象とした試合に出場した選手としなかった選手がみられた。試合への出場選手は試合前日に発表されていたため、調査紙の記入時には自身が試合に出場するか否かが分かっており、出場選手と出場しない選手では、試合前という状況下で受けるストレスに違いがある可能性が考えられた。そこで、あらかじめ各心理的要因について出場した選手としなかった選手の2群間で比較（独立２標本のt検定、有意水準５％未満）した。その結果、すべての心理的要因に有意な差がみられなかった。また、試合前の心理的コンディションは、2群ともに平均値でみると良好な心理的コンディションであった。加えて、選手個々の結果でみると、心理的コンディションが良好な選手と不良な選手がみられ、試合前の心理的コンディションには試合に出る出ないに関わらず、個人差がみられた。以上のことから、試合の出場選手と出場しない選手に違いがみられなかったため、すべての結果を分析対象とすることが妥当と判断された。

不合理な信念と試合前の心理的コンディションの関係は、分析対象となった13名の結果を用いて分析した。SIBT、SAIS.2、TDMS-STの因子毎の得点を求め、SIBTの各因子とSAIS.2およびTDMS-STの各因子間でPearsonの相関係数を求めた。

なお、分析には統計処理ソフトウエアIBM SPSS Statistics 20を使用し、有意水準は５％未満

とした。

3. 結果

表１にSIBTの各因子とSAIS.2の各因子およびTDMS-STの各因子との相関関係を示した。

表1　不合理な信念と試合前の心理的コンディションの関係（Pearsonの相関係数）

		SAIS.2の因子				TDMSの因子	
		情緒不安	勝敗に対する認知的不安	身体的緊張	過緊張・恐れ	活性度	安定度
SIBTの因子	自己期待	.512	.295	.775**	.327	−.399	−.613*
	倫理的非難	−.412	−.339	−.034	−.128	.219	.317
	依存	.000	.107	.193	.104	−.033	.062
	問題回避	−.163	.051	−.015	−.133	−.276	.084

＊＊：p<.01　＊：p<.05

SIBTの「自己期待」の因子において、SAIS.2の「身体的緊張」の因子との間に有意な正の相関関係が認められた。また、「自己期待」の因子は、TDMS-STの「安定度」の因子との間に有意な負の相関関係も認められた。しかし、SIBTの「依存」、「倫理的非難」、「問題回避」の3つの因子に関しては、SAIS.2およびTDMS-STのいずれの因子との間にも有意な相関関係は認められなかった。

４．考察

４−１．競技スポーツに対する不合理な信念と試合前の心理的コンディションの関係

スポーツ選手のスポーツ場面における不合理な信念と試合前の心理的コンディションの関係について、SIBTの「自己期待」とSAIS.2の「身体的緊張」の因子に有意な正の相関関係が、TDMS-STの「安定度」の因子に有意な負の相関関係がみられた。

「自己期待」は、「活躍しなければならない」や「結果を出さなければならない」などの自己のパフォーマンスや能力への期待を表す内容[8]の信念を捉える因子である。「身体的緊張」は、「興奮している感じ」や「心臓がドキドキする」などの項目により身体面の緊張が高くなる傾向[23]を捉える因子である。「安定度」は、ゆったり落ち着いた状態である快適な沈静とイライラして緊張した状態である不快な興奮を両極とする心理状態（リラクセーション）の水準を表す[15]因子である。したがって、本研究の結果から、自己のパフォーマンスや能力に対して不合理性の強い信念を持っている選手は、「活躍しなければならない」や「結果を出さなければならない」という考えから、試合前という状況下において「活躍できなかったらどうしよう」、「結果が出せなかったらどうしよう」といった思考を持ちやすいと考えられ、このような思考が、身体面の緊張状態を高めるとともに、イライラして緊張した気分状態に陥らせていると推測される。

ドライデン・デジサッピ[1]は、「自分自身に対する要求」に関する不合理な信念は、不安につながることを示している。この「自分自身に対する要求」とSIBTの「自己期待」は、内容的に合致していると考えられる。このことから、本研究で得られた結果は妥当な結果であったことが考えられる。

スポーツ選手の競技力向上や試合での実力発揮を目的としたスポーツメンタルトレーニングにおいて、不合理な信念の修正は自信の回復や競技に対する心構えを作るのに有効[17]と考えられている。本研究の結果は、競技スポーツに対する信念を合理的なものに変容し、ネガティブな心理状態になりにくい考え方を持つための、認知変容トレーニングに取り組むことの重要性を示すものと考えられる。

本研究では、SIBTの「依存」、「倫理的非難」、「問題回避」の３つの因子においては、試合前の状態不安や気分状態との間に有意な相関関係がみられなかった。

「依存」は、他者（指導者やチームメイト）に対する依存心に関する内容の因子である。「倫理的非難」は、反則などに対する非難的な考えに関する内容の因子である。「問題回避」は、問題状況などに対する回避的な考えに関する内容の因子である。ドライデン・デジサッピ[1]は、「他人に対する要求の信念」は、怒り、激怒、受動攻撃性や暴力行為に、また、「世間や社会に対する要求の信念」は、自己憐憫、苦痛、かつ自己修養に関する問題などに関連すると述べている。「自己期待」以外の３つの因子は、内容的に「他人に対する要求」または「世間や社会に対する要求の信念」のいずれかに該当すると思われる。したがって、試合前の競技不安や気分状態との関係を検討した本研究においては、「依存」、「倫理的非難」、「問題回避」には、有意な相関関係が認められなかったと考えられる。

４−２．本研究の課題と今後の展望

本研究に残った課題と今後の展望をまとめる。

本研究は、調査対象の選手が少人数でありかつ属性も狭く限定されていることや、調査が選手にとって重要度の高いと予想される試合でしか実施されていないなどの理由により、得られた結果を一般化することはできない。今後、対象者の人数の増加や幅広い属性の競技選手から様々な重要度の試合でデータを採取して更に検討する必要がある。

本研究は、不合理な信念と試合前の心理的コンディションとの関係の検討にとどまり、それらが競技パフォーマンスや試合結果にどのような影響を及ぼしているのかという検討までは至らなかった。近年に行われてきた試合前や試合中の心理的コンディションに関する研究は、試合での競技パフォーマンスや試合結果との関係を検討し、試合場面での心理的コンディションの重要性を示めしてきた[3)4)6)10)18)24)25)26)]。本研究においても、競技指導現場により意義深い示唆をするためには、追試的に競技パフォーマンスや試合結果との関係を検討することが必要と思われる。

本研究では、「自己期待」以外のSIBTの３つの因子においては、試合前の心理的コンディショ

ンとの有意な相関関係がみられなかった。しかし、不合理な信念は、メンタルヘルス[12]やバーンアウト[20]との関係が示されていることから、それら３つの因子にも状況によっては、メンタルヘルスを阻害したり、バーンアウトを引き起こしたりする可能性が考えられる。したがって、今後、試合前に限定せずに様々な競技場面で調査を行い、不合理な信念と様々な状況での心理的コンディションとの関係を検討することが必要と考えられる。

5. まとめ

本研究は、スポーツ選手の競技スポーツに対する不合理な信念と試合前の心理的コンディションとの関係を検討することを目的とした。調査は、大学生女子卓球選手15名（分析は13名）を対象に、SIBTにより選手個々の不合理な信念を測定した。また、大学対抗のリーグ戦のある一試合において、試合直前の心理的コンディションとしてSAIS.2とTDMS-STを回答させた。分析は、得られた結果を用いて、不合理な信念と試合前の心理的コンディションとの相関分析を行った。結果、スポーツ選手が競技スポーツに持つ不合理な信念の「自己期待」に関する信念は、試合前の身体的緊張を高め、イライラして緊張した気分状態を高める可能性が示された。本研究の結果は、試合前にネガティブな心理状態にならないためにスポーツメンタルトレーニングにおける、競技スポーツに対する考え方や捉え方である信念を変容するための認知変容トレーニングに取り組むことの重要性を示すものと考えられる。

参考・引用文献

1）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.

2）Ellis，A.（1994）：The sport of avoiding sports and exercise：a rational emotive behavior therapy perspective．The Sport Psychologist，8，248-261.

3）浜野光之・川合武司・田中博史・中島宣行（2000）：国際試合におけるバレーボール選手の競技前後の状態不安とパフォーマンスの関係について．順天堂大学スポーツ健康科学研究，4，68-75.

4）橋口泰一・橋口泰武（2010）：アーチェリー選手の成績（得点）にかかわる生理・心理的要因分析―模擬試合の得点と試合前後の心血管系動態，心理状態の関係―．バイオメディカル・ファジィ・システム学会誌，12（1），29-36.

5）橋本公雄・徳永幹雄（1985）：競技不安の尺度作成に関する研究―特性不安と状態不安の関係について―．スポーツ心理学研究，12，47-50.

6）橋本公雄・徳永幹雄（2000）：スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討．健康科学，22，121-128.

7）伊藤英之（2009）：スポーツ版不合理な信念テストにおける妥当性の検討．國學院大學人間開発学研究，1，31-38.

8）伊藤英之・椛澤聖子・吉本俊明（2007）：スポーツ場面における不合理な信念尺度作成の試み―性差および信頼性，妥当性の検討―．桜門体育学研究，42，69-77.
9）水落文夫・加藤史夫・野﨑真代・島﨑彩（2006）：大学ソフトテニス選手の日常・競技ストレス対処法略と試合前の心理的コンディションの関係．研究紀要，72，67-78.
10）中島宣行・川合武司・久保玄次・久保田洋一・竹内敏康・浜野光之・松元秀雄・高橋宏文（1997）：チームスポーツにおける競技前後の状態不安とパフォーマンスとの関係について．順天堂大学スポーツ健康科学研究，1，26-35.
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組の関係．スポーツ心理学研究，23（1），16-23.
12）西野明・土屋裕睦（2002）：大学生スポーツ選手の精神的健康とストレス過程に関する研究．千葉大学教育学部研究紀要，51，111-114.
13）坂入洋右・征矢英明（2003）：新しい感性指標―運動時の気分測定―．体育の科学，53（11），845-850.
14）坂入洋右・征矢英明・木塚朝博（2009a）：TDMS-ST二次元気分尺度 for Academic．アイエムエフ：東京.
15）坂入洋右・征矢英明・木塚朝博（2009b）：TDMS手引き―二次元気分尺度―．アイエムエフ：東京.
16）佐々木万丈（2006）：中学生野球選手の試合前競技状態不安―ストレスに関わる認知的要因の因果的関連に基づく検討―．体育学研究，51，493-503.
17）竹中晃二（2005）：行動変容技法．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改訂増補版』．大修館書店：東京，86-91.
18）田中美吏・関矢寛史（2007）：ゴルフ競技におけるポジティブおよびネガティブ感情とパフォーマンスの関係．人間科学研究，2，93-99.
19）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.
20）種ヶ嶋尚志・花沢成一（2005）：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.
21）徳永幹雄（1998）：競技者の心理的コンディショニングに関する研究―試合前の心理状態診断法の開発―．健康科学，20，21-30.
22）徳永幹雄（2007）：スポーツ特性―状態不安診断検査（TAIS.2&SAIS.2，中学生～成人用）―手引き―．トーヨーフィジカル：福岡，10-15.
23）徳永幹雄・橋本公雄（2007）：スポーツ特性―状態不安診断検査用紙TAIS.2&SAIS.2. トーヨーフィジカル：福岡.
24）徳永幹雄・橋本公雄・瀧豊樹・磯貝浩久（1999）：試合中の心理状態の診断法とその有効性．健康科学，21，41-51.
25）徳永幹雄・金崎良三・多々納秀雄・橋本公雄・梅田靖次郎（1991）：試合前の状態不安と実力発揮度の関係．健康科学，13，105-114.
26）山田快・中島宣行（2011）：バレーボール選手における競技開始前の状態不安とパフォーマンスの関連について．順天堂スポーツ健康科学研究，3（1），32-36.

（いとう　ひでゆき・國學院大學人間開発学部助手）