

# 國學院大學學術情報リポジトリ

## Relationship Between Irrational Beliefs and Automatic Thoughts in Sport : Examination by Male University Athletes

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2023-02-05 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	<a href="https://doi.org/10.57529/00000850">https://doi.org/10.57529/00000850</a>

# 競技スポーツにおける不合理な信念と 自動思考との関係

－男子大学生アスリートによる検討－

伊藤英之

## キーワード

メンタルトレーニング 論理療法 認知的アプローチ ポジティブシンキング

## はじめに

アスリートは、試合中に様々な思考を浮かべながらプレーをしている。その思考の中には、「自分ならできる」や「勝てるぞ」といったポジティブなものや「負けたらどうしよう」や「失敗したらどうしよう」といったネガティブなものが存在する。そして、ネガティブな思考に陥り競技パフォーマンスが低下するアスリートは少なくない。このような思考は、認知行動療法の領域において、ある出来事に出会ったときに「自動的」に生じる判断や予期（坂野，1992）である自動思考と呼ばれている。現在まで、競技スポーツ場面の自動思考に着目した研究はなされてきた。有富・外山（2017）は、競技スポーツ場面においてアスリートに意図せずに生じる思考（自動思考）のパターンについて「促進的教示」、「心配・懸念」、「後退・消極的姿勢」、「自信」の4つの因子を抽出し、競技スポーツ場面の自動思考を定量化するための尺度であるスポーツ競技自動思考尺度（Automatic Thought List for Sport：ATLS）を作成した。さらに、ATLSを用いて試合中の心理状態との関係を検討し、「促進的教示」や「自信」といったポジティブな内容の自動思考は試合中の望ましい心理状態や目標達成度および実力発揮度との有意な正の相関関係がみられ、「心配・懸念」や「後退・消極的姿勢」といったネガティブな内容の自動思考は有意な負の相関関係がみられたことを示し、試合中の自動思考と心理状態や試合の目標達成度および実力発揮度との関係を明らかにした。このことより、試合中の自動思考の内容が試合中の心理状態や実力発揮度に影響を及ぼしていることが考えられる。

自動思考がポジティブなものになるかネガティブなものになるかは、個々の認知、すなわち物の見方や捉え方が影響していると考えられている。このようなネガティブな自動思考につながる認知を変容し、ポジティブな自動思考が浮かびやすくなるようにすることを目的とした代表的な心理療法に、Ellisが提唱したREBT (Rational Emotive Behavior Therapy)がある。REBTのABC理論(図1)では、認知的変数を信念と呼び、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(森ほか, 1994)。信念には合理的な信念(Rational belief)と不合理な信念(Irrational belief)とがあり、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、不適応的な行動を招くとして問題視されている(ドライデン・デジサッピ, 1997)。また、REBTの治療モデルであるABCDE理論(図2)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(森ほか, 1994)。

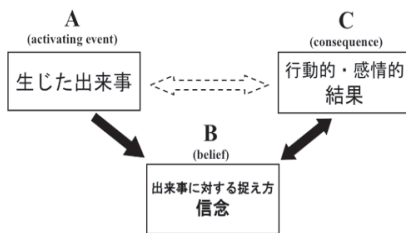


図1 REBTのABC理論

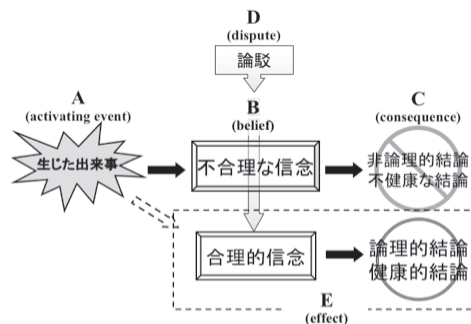


図2 REBTのABCDE理論

競技スポーツ場面においても、ネガティブな自動思考やそれを引き起こす可能性がある不合理な信念は、問題視されている。現在まで、競技スポーツ場面におけるアスリートの不合理な信念に関する研究は行われてきている。例えば、鈴木・岸(1994)は、大学生アスリートを対象に不合理的信念<sup>注)</sup>とバーンアウト傾向との関係を検討し、バーンアウト尺度の得点と不合理的信念尺度の「問題回避」や「内的無力感」、「依存」、「外的無力感」の因子得点に有意な正の相関関係がみられ、「倫理的非難」と「協調主義」の因子得点に有意な負の相関関係がみられたことを報告している。加えて、バーンアウト尺度得点の上位25%と下位25%の2群における不合理的信念尺度の因子得点の比較でも、「問題回避」や「内

的無力感」、「依存」、「外的無力感」は上位群が有意に高く、「倫理的非難」と「協調主義」は下位群が有意に高いという、相関分析と同様の結果がみられたことから、バーンアウトを引き起こす可能性がある不合理な信念の内容を示唆している。鳴海・村越（1996）は、高校生および大学生のバスケットボール選手を対象に非論理的思考<sup>注）</sup>とスポーツに対する動機づけとの関係を検討し、非論理的思考には試合などにおける不安との正の相関関係がみられるものと、「困難の克服」や「努力帰属」といった競技にポジティブに働く内容のものとの正の相関関係があるものがみられたことを報告している。これらの研究では、日常生活場面にみられる不合理な信念を測定する尺度（松村，1991；森ほか，1994）を用いて検討しているが、森ほか（1991）によって、日常生活場面における不合理な信念尺度では、特異的な場面でのみ喚起される不合理な信念は測定できない可能性があることが指摘されており、競技スポーツ場面の不合理な信念を測定するための尺度の開発も行われてきた。例えば、種ヶ嶋（2005）は、テニス選手における不合理な信念について、「ミスに対する過度な一般化」、「承認欲求」、「責任回避」の4因子を抽出し、不合理な信念が強いほど競技不安が高くなることを報告した。また、種ヶ嶋・花沢（2006）は、不合理な信念の中でもネガティブな内容のものに着目し、「親和欲求」、「無力感」、「ミスに対する一般化」、「ネガティブな社会的スキル」の4因子で構成するネガティブな信念尺度を開発し、ネガティブな信念と競技不安との正の相関関係がみられたことに加えて、バーンアウト傾向との正の相関関係がみられたことも報告している。これら2つの尺度は、競技種目が特定されていることや、信念のネガティブなもののみを因子としている。しかし、不合理な信念は、場面や状況を越えて個人に影響を及ぼす反応スタイル（坂野，1995）であり、信念の2極はポジティブ-ネガティブではなく、論理的（rationality）-非論理的（irrationality）で説明されている（ドライデン・デジサッピ，1997）ことから、種目や場面を越えて測定をすることが可能であることや、ポジティブな内容の信念であっても、その不合理さがネガティブにつながるものが考えられるため、不合理性の強さを測定できることが多くのスポーツ選手に適応ができるという面においては望ましいと考えられる。これらの課題を克服して作成されたのが、伊藤ほか（2008）のスポーツ版不合理な信念尺度（SIBT：Sport Irrational Belief Test）である。伊藤ほか（2008）は、競技スポーツ場面の不合理な信念について、「自己期待」、「倫理的非難」、「依存」、「問題回避」の4因子を抽出し、競技スポーツ場面の不合理な信念と競技不安との正の相関関係がみられたことを報告し、競技スポーツ場面における不合理な信念と試合中の競技不安との関係性を明らかにした。さらに、伊藤（2012）は、SIBTを用いて大学女子卓球選手を対象に不合理な信念と試合前の気分や感情といった心理的コンディションとの関係を検討し、試合に出場するか否かに関わらず、

不合理な信念が高いものは試合前の心理的コンディションが低下していたことを報告している。このように、競技スポーツ場面においても不合理な信念がバーンアウトを引き起こしたり、試合前や試合中のネガティブな心理状態につながったりしている可能性が示されてきた。

以上のように、現在まで、スポーツ場面において行われてきた不合理な信念の研究においては、REBTのABC理論のCが感情的および行動的結果である（ドライデン・デジサッピ、1997）と説明されているように、Cにあたる変数にバーンアウトや不安感情、動機づけ、試合前の心理的コンディションといった感情要因および行動要因が多く採用されてきた。しかし、福井・坂野（2000）により、日常場面における不合理な信念と自動思考との関係が検討されており、自動思考は不合理な信念が引き起こしているという因果関係を示されている。このことは、Cに感情や行動の他に思考も含まれることが考えられ、競技スポーツ場面でも同様なのではないかと思われる。しかし、現在まで競技スポーツ場面の不合理な信念と自動思考との関係を検討した先行研究はみられない。Turner（2016）は、アスリートの信念に関する研究やREBTの実施に関する研究をレビューしており、アスリートに対するREBTの使用の有効性を指摘している一方で、まだまだ競技スポーツ場面でのREBT研究が多くないことを指摘している。したがって、競技スポーツ場面の不合理な信念に関する研究やアスリートへのREBT実施の効果を明らかにする研究は、アスリートの実力発揮や競技力向上を助ける上で必要なことと考えられる。

以上のことから、本研究では、競技スポーツ場面の不合理な信念と試合中の自動思考の関係を、先に挙げたSIBTとATLSを用いて検討し、その因果関係について検討することを目的とした。なお、本研究は、SIBTの「自己期待」、「依存」、「問題回避」は競技不安との有意な正の相関関係がみられる（伊藤ほか、2008）ことと、ATLSのポジティブな内容の自動思考は、試合中の望ましい心理状態や目標達成度および実力発揮度との有意な正の相関関係がみられ、ネガティブな内容の自動思考は有意な負の相関関係がみられた（有富・外山、2017）ことより、SIBTの「倫理的非難」を除く3因子は、ATLSのポジティブな内容である「促進的教示」や「自信」の生起については負の影響が、ネガティブな内容である「心配・懸念」や「後退・消極的態度」の生起については正の影響を及ぼしているだろうという仮説を立てて行った。

REBTの認知変容理論は、アスリートの実力発揮や競技力向上を目的とした心理面のトレーニングとして取り組まれているメンタルトレーニングにおいても、ポジティブシンキングに有効な心理的介入方法として紹介（田中、2016）されており、多くのメンタルトレーニングの実践報告においても、実施したメンタルトレーニングプログラムに認知変容やポ

ジティブシンキングのトレーニングが採用されている（例えば、石村・古，1998；村上ほか，2000；大場，2006；高妻・石井，2006；石井・高妻，2006；伊藤，2010；高妻・小林，2015など）。さらに、種ヶ嶋（2010）や筒井・佐久間（2011）により、アスリートに対するREBTを用いたスポーツカウンセリングによる効果も報告されている。これらのことから、アスリートが持つ不合理な信念を合理的な信念に変容することは、実力発揮や競技力向上に必要なことと考えられる。競技場面での自動思考は、メンタルトレーニングのアセスメントにおいても、選手の課題を把握する上で重要な情報源となる。この自動思考の生起パターンを不合理な信念を測定することによって予測できるとすれば、アセスメントの際に使用する心理検査の数を減らすことができ、選手の負担の軽減につながり、結果的に質の高いアセスメントが短時間でできるようになると考えられる。すなわち、本研究の成果は、アスリートを対象としたメンタルトレーニングにおける認知変容トレーニング実施の際の有用な知見になることが期待される。

なお、本研究は、男子の大学生アスリートのみを対象として行う。これは、本研究で使用するSIBTとATLSが、大学生アスリートを対象に作成されていることや、伊藤ほか（2008）においてSIBTには性差がみられることが報告されているからである。不合理な信念については、森ほか（1994）や鳴海・村越（1996）においても性差が認められており、男女のデータを別々に検討することが望ましいと思われる。したがって、本研究では、男子大学生アスリートを対象を絞って検討することとした。

## 方法

### 1. 調査日程、場所および方法

調査は、201X年6月の複数日に実施した。K大学の教室にて、各実施日ごとに一斉法にて実施した。

### 2. 倫理的配慮

インフォームドコンセントを行い、本研究への協力を同意した者を調査対象とした。

追跡調査の可能性があるため記名式の調査であることを説明し、調査への協力を同意した者のみ調査紙への回答を行わせ、同意をしない者については無回答にて提出するように指示をした。なお、回答は任意であること、回答を拒否・中断できること、いかなる場合においても不利益が生じないこと、得られたデータは連結可能匿名化を行い保管すること、得られたデータは統計的に処理をするため個人のデータが特定されないことなど

を紙面に明記し、併せて口頭でも説明を行った。

なお、本研究は、著者の所属機関における研究倫理委員会の承認の下に実施された。

### 3. 対象者

調査対象者は、体育・スポーツ科学を専攻する男子大学生161名（年齢 $19.2 \pm 1.1$ 歳、競技年数 $9.6 \pm 4.0$ 年）であった。

なお、分析には、必要な項目への回答に漏れがなかった者を採用した。また、競技スポーツへの考え方がある程度定着している者を対象としたかったため、高校3年間以上の競技年数（4年目以上）を有する者を対象とした。さらに、最近の試合を思い出しながら回答を求めたため、現在試合に出てない非レギュラーの者を除いた。以上の条件により、男子79名（年齢 $19.3 \pm 1.8$ 歳、競技年数 $10.6 \pm 3.2$ 年、11種目）を分析対象者とした。なお、分析対象者の学年の内訳や競技種目などの内訳については表1にまとめた。

表1 分析対象者の学年およびポジションの内訳

種目（人）	レギュラー				準レギュラー				合計
	1年	2年	3年	4年	1年	2年	3年	4年	
野球	2	6	2	0	10	2	5	0	27
サッカー	3	5	3	1	3	4	0	0	19
陸上	5	1	0	0	2	1	1	0	10
バスケットボール	1	0	3	1	4	0	0	0	9
テニス・ソフトテニス	1	1	1	0	1	0	1	0	5
水泳	1	0	1	0	0	0	0	0	2
柔道	1	1	0	0	0	0	0	0	2
アルペンスキー	1	1	0	0	0	0	0	0	2
バレーボール	1	0	0	0	0	0	0	0	1
ラグビー	0	1	0	0	0	0	0	0	1
空手	0	0	1	0	0	0	0	0	1
合計	16	16	11	2	20	7	7	0	79

### 4. 調査紙

#### (1) フェイス

フェイスには、調査年月日、氏名、年齢、学年、競技種目、競技歴、ポジション（常に試合に出る＝レギュラー、たまにまたは交代で試合に出る＝準レギュラー、試合に出ない＝非レギュラー）の7項目を設定した。



## (2) 競技スポーツに対する考え方

伊藤ほか(2008)のSIBTにおける、「自己期待」、「倫理的非難」、「依存」、「問題回避」の4つの因子(各4項目)、合計16項目を使用した。SIBTの信頼性を示すCronbachの $\alpha$ 係数は0.60-0.71と内的整合性が確認されており、先行研究にて、基準関連妥当性や判別妥当性も確認されている(伊藤ほか, 2008; 伊藤, 2010)ことから信頼性と妥当性を備えたものと考えられる。

調査の際には、「競技スポーツにおいて以下の質問項目の考え方に、あなたの考え方の当てはまる度合いを答えてください」と教示をし、「まったくそう思わない(1)」～「まったくそう思う(5)」の5件法で回答を求めた。なお、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。SIBTは、因子の得点が高いほど、該当する内容の信念の不合理さが強いと評価されるものである。

## (3) 試合中の思考

有富・外山(2017)のATLSにおける、「促進的教示(12項目)」、「心配・懸念(9項目)」、「後退・消極的姿勢(9項目)」、「自信(5項目)」の4つの因子、合計35項目を使用した。ATLSの信頼性を示すCronbachの $\alpha$ 係数は0.80-0.91と内的整合性が確認されており、基準関連妥当性も確認されている(有富・外山, 2017)ことから信頼性と妥当性を備えものと考えられる。

調査の際には、「最近出場した試合を思い返して、その思考の頻度について答えてください」と教示をし、「全くなかった(1)」～「非常に多くあった(5)」の5件法で回答を求めた。なお、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。ATLSは、因子の得点が高いほど該当する内容の自動思考の発生頻度が高いと評価されるものである。

## 5. 分析方法

ATLSとSIBTの各因子の得点を算出し、ATLSの各因子を従属変数、SIBTの各因子を独立変数としてステップワイズ法による重回帰分析を行い、自動思考の各内容を生起させている不合理な信念の内容を分析した。

なお、分析には統計処理ソフトウェアSPSS Statistics ver.23 (IBM社)を使用し、統計的有意水準は5%未満とした。



## 結果

ATLSの各因子を従属変数、SIBTの各因子を独立変数としてステップワイズ法による重回帰分析を行なった結果を図3に示した。

ATLSの「促進的教示」に対しては、SIBTの「自己期待」のみを独立変数とする有意な回帰式が得られた ( $Y=40.734+0.493x_1$ ,  $F=4.136$ ,  $p<.05$ )。その寄与率は3.9% ( $R=.226$ )であり、推定の標準誤差は7.654点であった。つまり、「自己期待」で「促進的教示」の3.9%が説明できると言える。また、「自己期待」以外のSIBTの3つの因子には因果関係は認められなかった。したがって、「自己期待」が強くなるほど「促進的教示」の生起頻度が増えることが認められ、それ以外のSIBTで捉えられる内容の不合理な信念は影響を及ぼさないことが示された。

ATLSの「心配・懸念」に対しては、SIBTの「依存」のみを独立変数とする有意な回帰式が得られた ( $Y=18.368+0.715x_1$ ,  $F=8.053$ ,  $p<.01$ )。その寄与率は8.3% ( $R=.308$ )であり、推定の標準誤差は7.242点であった。つまり、「依存」で「心配・懸念」の8.3%が説明できると言える。また、「依存」以外のSIBTの3つの因子には因果関係は認められなかった。したがって、「依存」が強くなるほど「心配・懸念」の生起頻度が増えることが認められ、それ以外のSIBTで捉えられる内容の不合理な信念は影響を及ぼさないことが示された。

ATLSの「後退・消極的姿勢」に対しては、SIBTの「問題回避」のみを独立変数とする有意な回帰式が得られた ( $Y=8.687+0.934x_1$ ,  $F=11.483$ ,  $p<.01$ )。その寄与率は11.8% ( $R=.360$ )であり、推定の標準誤差は6.983点であった。つまり、「問題回避」で「後退・消極的姿勢」の11.8%が説明できると言える。また、「問題回避」以外のSIBTの3つの因子には因果関係は認められなかった。したがって、「問題回避」が強くなるほど「後退・消極的姿勢」の生起頻度が増えることが認められ、それ以外のSIBTで捉えられる内容の不合理な信念は影響を及ぼさないことが示された。

ATLSの「自信」に対しては、SIBTの「自己期待」と「問題回避」の2変数を独立変数とする有意な回帰式が得られた ( $Y=19.919+0.327x_1-0.436x_2$  ( $x_1$ :自己期待,  $x_2$ :問題回避),  $F=7.126$ ,  $p<.01$ )。その寄与率は13.6% ( $R=.397$ )であり、推定の標準誤差は3.815点であった。つまり、「自己期待」と「問題回避」で「自信」の13.6%が説明できると言える。また、「自己期待」と「問題回避」以外のSIBTの2つの因子には因果関係は認められなかった。したがって、「自己期待」が強くなり、「問題回避」が弱くなるほど「自信」の生起頻度が増えることが認められ、それ以外のSIBTで捉えられる内容の不合理な信念は、「自信」の発生頻度には影響を及ぼさないことが示された。

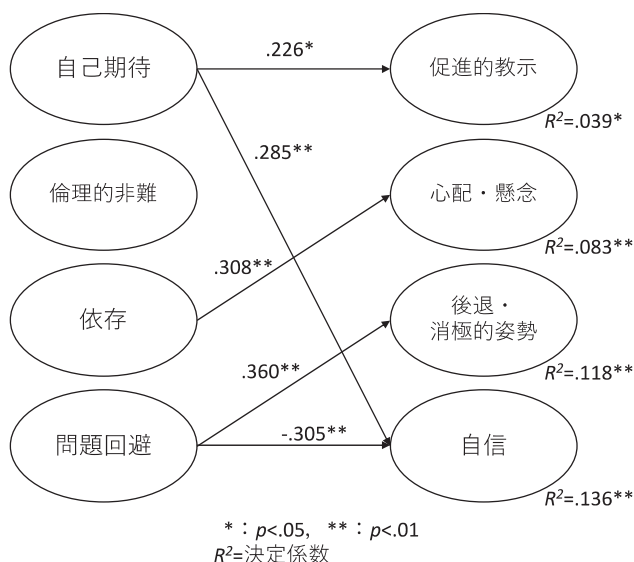


図3 ALTS と SIBT における重回帰分析の結果

### 考察

本研究の目的は、競技スポーツ場面の不合理な信念と試合中の自動思考の因果関係について検討することであった。そして、SIBTの「倫理的な非難」を除く3因子は、ATLSのポジティブな内容である「促進的教示」や「自信」の生起については負の影響が、ネガティブな内容である「心配・懸念」や「後退・消極的姿勢」の生起については正の影響を及ぼしているだろうという仮説を立てていた。

「促進的教示」には「自己期待」のみ因果関係が認められ、「自己期待」が強くなるほど「促進的教示」の生起頻度が増えることが認められた。この結果は、仮説とは異なるものであった。「促進的教示」は、「思い切って」や「どんだんいこう」、「楽しもう」など心理的なセルフコントロールを行う教示的な言葉と、自身を動機づけたり努力を促進したりする言葉の項目群（有富・外山, 2017）により構成される因子である。そして、「自己期待」は、「いつも目覚ましい活躍をしなくてはならない」や「私は常に良い結果を出さなければならない」などの自己パフォーマンスや能力への期待を表す内容の項目（伊藤ほか, 2008）で構成される因子である。仮説の根拠とした伊藤ほか（2008）では、「自己期待」は競技不安のうち「勝敗の認知的不安」という側面との有意な正の相関関係がみられている。このことから、「自己期待」も不合理さが強まればポジティブな内容の自動思考の生起が抑制さ

れると考えていた。しかし、本研究の結果は、たとえ不合理な信念であっても自分への期待が高く、常に良い結果を求めて行くアスリートは、試合中においても良い結果を得るためにポジティブな思考でプレーしているということが示された。有富・外山(2017)が、「促進的教示」と活気に有意な正の相関関係がみられ、競技不安との有意な相関関係はみられず、試合での心理的競技能力の発揮や目標達成度、実力発揮度と有意な正の相関関係がみられたことを報告している。また、鳴海・村越(1996)は、「自己期待」の内容と類似した内容である完璧主義的な不合理な信念が、困難の克服や努力帰属といったポジティブな動機づけとの正の相関関係がみられたことを報告している。さらに、種ヶ嶋(2005)は、「自己期待」が競技不安との相関関係がみられなかったことを報告しており、不安を高める要因には含まれない可能性を指摘している。これらのことは、本研究における、「自己期待」の不合理さが強いほど動機づけや努力を促進するようなポジティブな思考が多く浮かんでいるという結果を支持するものと考えられる。したがって、常に良い結果を求めたり、常に高い能力を求めたりする考え方の不合理さが強いアスリートは、試合中に自身を動機づけたり、努力を促進するようなポジティブな思考が多く生起していることが示されたといえる。ただし、「自己期待」は、先に挙げた伊藤ほか(2008)より、不安感情を高める要因の一つとしての可能性も棄却できない。また、中込・岸(1991)は、「自己期待」と類似した内容である完璧主義的な不合理な信念がバーンアウトのような心理的問題の一因になることを指摘している。これらの先行研究は、「自己期待」の不合理性の強さがアスリートにとってネガティブに働く可能性を示している。このことから、「自己期待」については、試合中に自身を動機づけたり、努力を促進するようなポジティブな思考を多く生起させる要因であるが、不安やバーンアウトといったネガティブな感情や現象を引き起こす可能性もある2面性を持った不合理な信念であることが考えられる。これについては、「自己期待」の強さの度合いにポジティブ-ネガティブの生起の臨界点があるのかなどの検討が今後の課題としてあげられる。

「心配・懸念」には「依存」のみ因果関係が認められ、「依存」が強くなるほど「心配・懸念」の生起頻度が増えることが認められた。この結果は、仮説を支持するものであった。「心配・懸念」は、「やばい」や「失敗するかも」、「ダメかも」などパフォーマンスにおける失敗やミス、否定的な結果の予測と、劣勢状況に対する焦りを表す言葉の項目群(有富・外山, 2017)により構成される因子である。そして、「依存」は、「相談できる人(指導者や仲間)は常にいないと困る」や「常に指示してくれる人がいなければやっていけない」などの他人に対する依存心を表す内容の項目(伊藤ほか, 2008)で構成される因子である。「依存」については、精神的動揺や勝敗の認知的不安、自身喪失との正の相関関係が報告されてい

る（伊藤ほか, 2008）。また、精神的強靱さとの負の相関関係や失敗不安との正の相関関係が報告されている（鳴海・村越, 1996）ことや、バーウアウトとの正の相関関係も報告されている（鈴木・岸, 1994）ことなど、本研究の結果を支持する先行研究は多くみられる。したがって、常に他者に依存しているアスリートは、試合中に失敗やミスや悪い結果を予測し不安になるようなネガティブな思考が生起していることが示されたといえる。

「後退・消極的姿勢」には「問題回避」のみ因果関係が認められ、「問題回避」が強くなるほど「後退・消極的姿勢」の生起頻度が増えることが認められた。この結果は、仮説を支持するものであった。「後退・消極的姿勢」は、「帰りたい」や「もうやめたい」、「早く終わってほしい」など試合やパフォーマンス中の劣勢による消極的姿勢や、試合前の動機づけの低下による回避的な願望を表した言葉の項目群（有富・外山, 2017）により構成される因子である。そして、「問題回避」は、「状況が思わしくない時は投げ出さなくなって当然だ」や「何をやってももうまくできない時にはすっかりやる気をなくしても当然だ」などの問題状況に対する回避的な内容の項目（伊藤ほか, 2008）で構成される因子である。「問題回避」については、競技回避傾向との正の相関関係が報告されている（伊藤ほか, 2008）。また、困難の克服や精神的強靱さ、努力帰属との負の相関関係および失敗不安との正の相関関係が報告されている（鳴海・村越, 1996）ことや、精神的動揺や勝敗の認知的不安との正の相関関係が報告されている（種ヶ嶋, 2005）こと、バーンアウトとの正の相関関係が報告されている（鈴木・岸, 1994）ことなど、本研究の結果を支持する先行研究は多くみられる。したがって、問題状況に対して常に回避的な考え方を持っているアスリートは、試合中に劣勢になるような場面で消極的で回避的なネガティブな思考が生起していることが示されたといえる。

「自信」には「自己期待」と「問題回避」の2変数に因果関係が認められ、「自己期待」が強くなり、「問題回避」が弱くなるほど「自信」の生起頻度が増えることが認められた。この結果は、「問題回避」については仮説を支持するものであったが、「自己期待」については仮説とは異なるものであった。「自信」は、「勝てる」や「負ける気がしない」、「いける」など遂行中またはこれから迎えるパフォーマンスや結果に対する自信が表れた言葉の項目群（有富・外山, 2017）により構成される因子である。そして、「問題回避」と「自己期待」は先述した通り、問題状況に対する回避的な内容の項目と自己パフォーマンスや能力への期待を表す内容の項目（伊藤ほか, 2008）である。「自己期待」や「問題回避」については、先述した通りであり、先行研究において本研究の結果を支持するような結果が多く示されている。したがって、問題状況と向き合い、常に良い結果を求めたり、常に高い能力を求めたりする考え方の不合理さが強いアスリートは、パフォーマンスやその結果に対して自

信を持ってポジティブに見通すような思考が生起していることが示された。

以上のことから、競技スポーツ場面の不合理な信念と試合中の自動思考との間に因果関係が認められた。しかし、本研究の結果を求めた重回帰分析の決定係数がどれも低かったことも見逃せない。本研究で得られた決定係数は0.039-0.136と極めて低いものであった。これは、SIBTの因子得点からATLSの因子得点が3.9%-13.6%しか予測できないということである。したがって、因果関係は認められたものの、不合理な信念によって自動思考を予測できると結論づける結果ではないと考えるのが妥当であろう。REBTのABC理論に基づく、状況要因や行動要因、感情要因も関わる可能性があるため、本研究では、調査対象者の調査紙への回答の負担を考慮し、不合理な信念と自動思考との関係の検討に留まったが、今後は他の変数も含めて検討することが望まれる。さらに、本研究では、男子大学生アスリートでの検討に留まったが、大学生以外のカテゴリーでの検討や、女子アスリートでの検討、競技レベルによる相違の検討など、多くの検討課題が残されている。これらも、今後検討進めることが望まれるだろう。

#### 注

注) REBTのABC理論におけるIrrational Beliefは、その研究によって「不合理な信念」、「不合理的信念」、「非合理的信念」、「非論理的思考」、「非論理的信念」、など様々な訳がみられるが、内容的には全て同義と考えられる。

#### 付記

本研究は、平成30年度國學院大學特別推進研究助成金(決定番号: 國特推助第104号)の助成を受けて実施した。

#### 参考文献

- 有富公教・外山美樹: スポーツ競技自動思考尺度の作成および妥当性の検討-競技中に生じる思考の個人差の理解に向けて-。スポーツ心理学研究, 44 (2), 105-116, 2017.
- ドライデン, W., デジサッピ, R., 菅沼賢治 (訳): 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, 1997.
- 福井至・坂野雄二: 抑うつと不安における不合理な信念と自動思考および気分の関連。人間福祉研究, 3, 1-12, 2000.
- 石井聡・高妻容一: 講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その2)。東海大学スポーツ医科学雑誌, 18, 69-78, 2006.

- 石村宇佐一・古章子：トランポリン選手のメンタルトレーニングに関する縦断的研究. 金沢大学教育学部紀要, 47, 193-202, 1998.
- 伊藤英之：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, 2010.
- 伊藤英之：大学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. 國學院大學人間開発学研究, 3, 89-96, 2012.
- 伊藤英之・柁澤聖子・吉本俊明：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, 2008.
- 高妻容一・石井聡：講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について（その1）. 東海大学紀要（体育学部）, 35, 33-39, 2006.
- 高妻容一・小林玄樹：ボクシングに対する心理的サポートに関する研究. 東海大学スポーツ医科学雑誌, 27, 71-79, 2015.
- Martin J. Turner：Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *frontiers in Psychology*, 20, 1-16, 2016.
- 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄：テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性. 健康科学, 22, 183-190, 2000.
- 村松千賀子：日本版Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究. 心理学研究, 62 (2), 106-113, 1991.
- 森治子・長谷川浩一・石隈利紀・嶋田洋徳・坂野雄二：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, 1994.
- 中込四郎・岸順治：運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究. 体育学研究, 35, 313-323, 1991.
- 鳴海恵理子・村越真：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, 1996.
- 大場渉：大学女子バスケットボールチームにおけるメンタルトレーニングの実践研究. 大阪教育大学紀要, 55 (1), 91-100, 2006.
- 坂野雄二：認知行動療法の発展と今後の課題. ヒューマンサイエンスリサーチ, 1, 87-107, 1992.
- 坂野雄二：認知行動療法. 日本評論社：東京, 23-37, 1995.
- 鈴木壮・岸順治：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, 1994.
- 田中ウルヴェ京：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三訂版』, 大修館書店：東京, 118-121, 2016.
- 種ヶ嶋尚志：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, 2005.

種ヶ嶋尚志:競技不安を訴えて来談したスポーツ選手との認知療法によるカウンセリング. スポーツ心理学研究, 37 (1), 13-23, 2010.

種ヶ嶋尚志・花沢成一: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, 2006.

筒井香・佐久間春夫:高校スポーツ選手に対する認知的カウンセリングの効果. 奈良女子大学スポーツ科学研究, 13, 23-36, 2011.