

〈報告〉

大学生アスリートにおける特性不安と非論理的思考の関係

土屋 峻人*・中島 宣行*

Relation between trait anxiety and irrational belief in university student-athletes

Takato TSUCHIYA* and Nobuyuki NAKAJIMA*

1. 緒 言

スポーツ場面においては、恐怖体験、不安経験をした場合、それと同じ状況や類似した場面では、以前のその場面に経験したのと同じ心身の不快に再び遭遇するのではないかと心配になる。それが偏った予測なり、先取りであるため、しばしば自信喪失や不安と関連することが多く、パフォーマンスにマイナスの影響を与えることがある。いわば、認知的問題であるといえる。

Ellis¹⁾が提唱した論理療法は個人の持つ様々な問題を認知、感情、そして行動の3つの観点から総合的かつ積極的に解決しようとする心理療法である。竹中³⁾は上記のような自信喪失や不安に陥った選手に対する対処法として論理療法による認知変容の介入を行うことの有効性を認めている。

また、あがりや不安等の感情は、対象を歪曲して認知することによって生じるのであり、その歪曲は個人の非論理的思考によって引き起こされる²⁾。したがって治療は、その非論理的思考を発見し、自己認識させ、それと対決することによって行われるべきであると考えられている。

そこで本研究では、スポーツにおける非論理的思考尺度を新たに作成し、スポーツ競技場面の非論理的思考と特性不安との関係を明らかにすることを目的とした。

2. 方 法

本研究は研究Ⅰと研究Ⅱの2回によって行われた。研究Ⅰの対象者は体育系大学であるA大学の

運動部に所属している男子84名、平均20.1歳(18~23)歳。質問項目は日常場面における非論理的思考尺度や、スポーツ場面の先行研究における質問項目を参照し、全100項目から成る質問紙を作成し、1から5までの5件法により回答を求めた。

研究Ⅰの分析について、因子構造を確認するために、度数分布、項目分析を経て項目を選定した結果、74項目で因子分析を行った。

研究Ⅱでは、体育系大学であるA大学の運動部に所属している学生182名(男子143名、女子39名)平均年齢19.5歳(18~23歳)を対象に、研究Ⅰで作成された尺度と清水らの作成したSTAI日本語版の特性不安に関する項目を用いて非論理的思考と特性不安との関係を調査した。

3. 結果及び考察

3.1. 因子分析の結果

SPSS 10.0J for Windowsを用いて因子分析(主因子法、バリマックス回転)を行った。寄与率の大きい5因子を対象に、いずれの因子においても因子負荷量0.40以上の項目を取り上げ、因子負荷量の低い項目については削除した結果、非論理的思考を測定する尺度として、「承認欲求」、「自己期待」、「過度の一般化」、「親和欲求」、「倫理的非難」の5因子28項目で構成された大学生アスリートにおける非論理的思考尺度が作成された。5因子の累積寄与率は52.93%を占めていた。

3.2. 因子得点の比較

大学生アスリートにおける非論理的思考尺度の因子ごとに項目数が異なるため因子得点では比較することができない。そのため各因子得点を各因子の項目数で割り、平均値の得点を比較したものを図1に示した。その結果「倫理的非難」が最も高い得点を

* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University

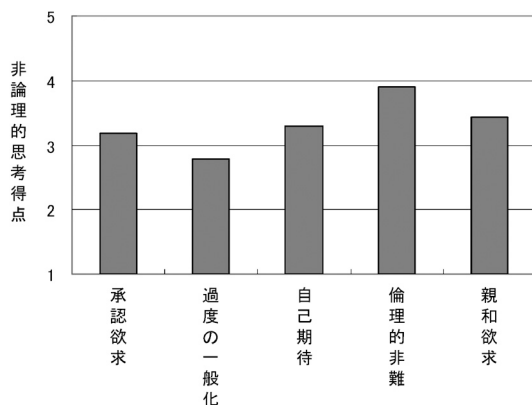


図1 非論理的思考の下位尺度得点の比較

示した。次に「親和欲求」、「自己期待」、「承認欲求」の順で、「過度の一般化」が最も低い得点を示した。5件法の評定尺度において「親和欲求」、「自己期待」、「過度の一般化」は平均的におよそ3に近い値であるのに対して、「倫理的な非難」は4に近い値を示した。「倫理的な非難」スポーツ倫理に背く選手や公平なジャッジをしない審判などに対して過剰に非難する思考であるが、フェアプレーを重視すると受け取ることもでき、本研究の対象である大学生アスリートは、フェアプレーの意識が高いということが考えられる。「過度の一般化」については、スポーツを専門とする、体育系大学の学生は、長くスポーツに関わってきているという経験がある。たった2,3回の失敗や不運な出来事を「いつも」というように決めつけているのは、パフォーマンスの向上は望めないことは明らかである。長い競技生活の中で試行錯誤を繰り返し、自ずとそのような思考を避ける傾向が備わってきた可能性が考えられる。

3.3. 非論理的思考と特性不安の相関

非論理的思考と特性不安との関係を検討するために、非論理的思考と特性不安との相関係数を求めた。「承認欲求」は特性不安と有意な低い負の相関 ($r = -.29, p < .01$) を示し、「過度の一般化」は特性不安と有意中程度の正の相関 ($r = .38, p < .01$) を示した。「親和欲求」は有意な低い正の相関 ($r = .20, p < .01$) を示した。しかし、「自己期待」と「倫理的な非難」では無相関であり、有意な関係が認められなかった。

これらの結果は、大学生アスリートにおいて「過度の一般化」、そして「親和欲求」といった非論理的思考を多く持つ者は、特性不安が高くなる可能性があると言える。

3.4. 特性不安レベルからみた非論理的思考

特性不安の合計得点の上位1/3を高不安群、下位

表1 特性不安高低の下位尺度得点の比較

	高不安群 (n=62)		低不安群 (n=59)		t 値
	平均	SD	平均	SD	
承認欲求	3.0	0.6	3.4	0.6	3.3**
過度の一般化	3.1	0.9	2.4	0.8	5.2***
自己期待	3.2	0.8	3.3	0.9	0.1
倫理的な非難	4.0	0.6	3.9	0.7	0.9
親和欲求	3.4	0.9	3.2	1.0	1.2

** ; $p < .01$, *** ; $p < .001$

1/3 を低不安群に分けて特性不安レベルによる非論理的思考の下位尺度得点の比較をした結果を表1に示した。「過度の一般化」については高不安群のほうが有意に高く「承認欲求」については、有意に低い、値を示した。つまり、特性不安の高い人は「過度の一般化」の思考傾向をいだきやすく、特性不安の低い人は、「承認欲求」の思考傾向をいだきやすいということがいえる。本研究における大学生アスリートにとって、「承認欲求」、という思考は、自己の客観的に意味づけられた競技成績に基づいた、高い競技パフォーマンスへの自信の表れであり、非論理的 (irrationality) というよりむしろ論理的 (rationality) であった可能性がある。「過度の一般化」について競技状況での度重なる報われない経験から、それらを過度に一般化する傾向があり、特性不安の水準が高くなったことが考えられる。

4. 結 論

本研究の結果から、特性不安を軽減するためには特性不安を喚起する可能性のある「過度の一般化」、「親和欲求」といった非論理的思考を早期に見出し自己認識させて、認知的再構成を図ることが1つの方法であるといえる。

(当論文は、平成20年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである)

文 献

- 1) Ellis, A.: Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Stuart, (1962)
- 2) 鳴海恵理子, 村越 真: バasket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)
- 3) 竹中晃二, 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. 第2版, 第4章, 86-91, 大修館書店: 東京 (2005)

(平成21年3月31日 受付)
(平成21年3月31日 受理)