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

The Relationship between Negative Belief and Sport Competitive Anxiety or "Burning Out" in Athletes

種ヶ嶋 尚志*・花沢成一*

Hisashi TANEGASHIMA and Seichi HANAZAWA

In order to reduce the anxiety and exhaustion that disturb individuals in competitive performance, it is important to make clear what kind of beliefs cause that anxiety. Therefore, a scale of negative beliefs in real competitive settings was made, and it examined what kind of factors strongly affected competitive anxiety and 'burning out' when applied to 240 university student athletes. The results showed that competitive anxiety was mostly related to negative appraisals such as mistakes, failure and helplessness. Also 'burning out' was especially related to helplessness, a generalization about making a mistake and negative beliefs of their social skills. There were four kinds of negative beliefs that mostly related to both competitive anxiety and 'burning out' and they were generalizations about making a mistake and helplessness. Hence, it is suggested that generalization about making a mistake was the core of the negative beliefs.

key words: negative belief, competitive anxiety, burning out, factor analysis

問 題

スポーツ選手にとって過度のストレスは、生理的反応として呼吸数や心拍数の増加、筋の過緊張を導き、不利益にとらえた過度のストレスは心理的反応としてドロップアウトやバーンアウトなどの不適応、心因反応（短絡行為、衝動行為）や神経症、抑うつ、摂食障害などの精神障害の起因となる（白山，1989）。またミスと同じようにしながらも、それを次の成功につなげることのできる選手もいれば、緊張し自己否定に陥る選手もいる。スポーツ選手の「勝ちたい」「強くなりたい」という欲求は成功に欠くことのできない要素であるが、選手の願望や欲求、欲望が不合理になると心理的問題が生じると思われる。

たとえば、他の人から受け入れられるためには、大きな成功を収めなければならないと信じているとすれば、競技での成功だけが自分の価値を決めるものになってしまい、大きなプレッシャーを自分自身でかけることになる。スポーツ場面で問題にされる「あがり」や「プレッシャー」の一因としてこうした信念と、その信念に基づく現実に対する非論理的な解釈が指摘できよう。

選手の抱える心理的問題を解決するには、要因となっている信念、ネガティブなものの見方を発見し、自己認識させ、それと対決することが必要である。なぜならば、ネガティブなものの見方を合理的なものの方に変化させることによって、不安などといった心理的問題を軽減するためには有効だからである。スポーツ選手は自信を持っていても重要な競

* 聖徳大学大学院臨床心理学研究科
Graduate School of Clinical Psychology, Seitoku University

技会の前には、過去の失敗体験を思い出したり、対戦相手の名声に飲まれるなどして自信を失ったり、不安になったりする場合がある。そのようなときに認知、すなわち物の見方や考え方を変化させることが自信の回復や心構えを作るためには有効である(竹中, 2002)。

自信が持てなかったり、不安になったりするものの見方つまりネガティブなものの見方を変えるためには、まず選手の信念体系中のネガティブな信念を発見する必要がある。日常生活場面の不合理な信念の尺度を作成した森ほか(1994)は日常生活場面以外の特異な場面でのみ喚起される信念は測定されない可能性があるとし、特異な場面で出現する不適応原因の信念については新たな尺度を作成することが必要と述べている。鳴海他(1996)は、バスケットボールにおける非論理的思考の尺度化を試みているが信念を尋ねる項目だけではなく不安感情を尋ねる項目があり、検討課題が残されている。またテニス(種ヶ嶋, 2005)や空手(松尾・児玉, 1996)における不合理な信念の尺度を作成しているが専門競技に即した調査内容にとどまっておらず、スポーツ競技全般に共通する信念を調査する尺度は皆無である。このようにバスケットボールやテニスまた他の競技においてネガティブな信念を尋ねるような類似の尺度などを概観すると、スポーツ場面に共通する競技者のネガティブな信念(たとえば、完全主義、ミスへの一般化)があるように伺える。臨床的実践の場面に携わるコーチやメンタルトレーニング指導士、応用心理士、臨床心理士等にとっては共通場面があるならば、共通する尺度を用いて測定の方が選手の特性をつかみ面接・心理トレーニングを行う上で有用と考える。

本研究ではスポーツ競技場面のあがり、つまり競技不安を「スポーツ競技における不安感や緊張感などを伴った心理的・身体的反応、およびその特性」と定義、またスポーツ競技場面のバーンアウトを「スポーツ競技における長い間の目標への献身が十分に報いらなかったときに生じる情緒的・身体的消耗」と定義し、競技パフォーマンスの妨げとなるような信念はどのようなものであるか検討するために、スポーツ選手の具体的競技場面におけるネガティブな信念の尺度を作成し(研究I)、さらに作成された尺度を用いて、競技不安、バーンアウトとネ

ガティブな信念との関係を調べることを目的とした。具体的には競技不安、バーンアウトが高い者と低い者の信念の違いを競技経験年数・競技レベルなどの側面から比較することによって、どのような要因が競技不安、バーンアウトにおいて重要な影響を果たしているのかを検討することを目的とする。

以上のことからスポーツ競技場面ではどのような信念が競技不安、バーンアウトに影響を与えているのかが明確になれば、研究結果に基づいて認知行動的アプローチを応用することができ、メンタルトレーニングの実施やそれ以外の手法でも認知的評価の効果測定が可能となる。また今後、スポーツ競技者特有の抑うつや摂食障害との関係性についてもネガティブな信念の考え方をを用いることによって有効な知見を得ることができるとであろう。

研究I 尺度の作成と信頼性および妥当性の検討

目的

大学で競技スポーツを行っているものに対し、試合中、練習中に考えたことに関するアンケートを行い、その中からネガティブな信念に該当するもの、またJIBT(松村, 1991)、TSMI(日本体育協会, 1981)、鳴海ほか(1996)、海野(1997)、種ヶ嶋(2005)の質問項目を参考に、スポーツ場面に当てはまるものを項目化し、虚偽尺度を含む94項目(虚偽尺度4項目)の質問紙を作成し、その信頼性と妥当性を検討する。

妥当性については森ほか(1994)、が開発した不合理な信念測定尺度(JIBT-20)下位尺度5尺度20項目、運動選手のバーンアウト尺度(ABI)(岸・中込・高見, 1988)下位尺度「情緒的消耗感」、競技特性不安尺度(TAIS)(橋本・徳永・多々納・金崎, 1986)下位尺度「精神的動揺」の相関により併存的妥当性と予測的妥当性を検討する。

構成概念妥当性を検討する尺度は新完全主義尺度(MSPS)(桜井・高田, 1997)の下位尺度「自分に高い目標を課す傾向(PS)尺度」「ミス(失敗)を過度に気にする傾向(CM)尺度」2尺度10項目。他者意識尺度(辻, 1993)の下位尺度「内的他者意識尺度」7項目。親和動機測定尺度(岡島, 1988)下位尺度「情緒的指示」7項目。バーンアウト尺度(MBI)(田尾・久保, 1996)下位尺度「情緒的消耗感」5項目。運動選手のバーンアウト尺度(ABI)(岸・中込・高

見, 1988) 下位尺度「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」3項目を実施, それらの尺度との相関により構成概念妥当性を検討する。岸・中込(1989)のバーンアウトに関する概念規定に関する研究の中で「へばり(staleness)はバーンアウトの前駆状態あるいは一症状としてとらえることが可能である」と述べており, この運動選手のバーンアウト尺度(ABI)はバーンアウトそのものを測定しているよりも「バーンアウト的傾向」と見ることが妥当であると考える。

なお, 研究Iは2回の調査で構成されている。1回目の調査は因子分析により尺度の項目を決定すること, 2回目の調査は新尺度の妥当性を検討することである。

方法

被調査者 1回目の調査は首都圏の競技スポーツが盛んな私立大学2校の運動部に所属する学生564名であった。このうち, 信頼性に欠けるもの, 欠損値のあったもの256名を除き, 308名(男子254名, 女子54名)の回答を分析に用いた(有効回答率54.6%)。平均年齢は20.5歳($SD=1.03$)であった。2回目の調査の対象者としては大学運動部に所属する学生325名であった。このうち, 信頼性に欠けるもの, 欠損値のあったもの85名を除き, 240

名(男子208名, 女子32名)の回答を分析に用いた(有効回答率73.8%)。平均年齢は20.0歳($SD=.99$), 競技経験年数は9.42年($SD=3.32$)である。さらに31名(男子31名)には再検査にも参加してもらった。

主な競技種目はTable 1のとおりである。

質問紙 ネガティブな信念尺度(Negative belief test for athlete: NBTA): 原案は94項目(虚偽尺度4項目)であった。評定は5件法(全く当てはまらない=1, わずかに当てはまる=2, ある程度当てはまる=3, かなり当てはまる=4, 全くそのおとり=5)で求めた。2回目の調査では1回目の調査で決定された24項目のNBTAとともに, 先述の妥当性尺度を実施した(JIBT-20, ABI, TAIS, MSPS, 他者意識, 親和動機, MBI)。

手続き 2004年10月, 564名の被調査者を対象に94項目のスポーツ選手のネガティブな信念尺度(以下NBTA)原案を集団実施した(1回目の調査)。分析の結果から6因子24項目の尺度を作成し大学運動部に所属する学生325名に新たに実施した(2回目の調査)。さらに, 31名には再検査のため10週間後にNBTAを再実施した。

結果と報告

被調査者の回答をもとに原案90項目について因子分析(主因子法, 固有値1以上またスクリープロット, 因子の解釈可能性も考慮し因子数を決定, プロマックス回転)したところ6因子45項目が抽出された。先の因子分析の結果, 構成尺度は6因子構造であることが明らかになったため, 各因子4項目合計24(4項目×6因子)項目程度に尺度の短縮を行うこととした。各因子において, 因子負荷量の値の大きさおよび, 修正尺度-項目間相関係数の大きさを考慮し, それぞれ4項目ずつを取り上げた。しかしながら第V因子, 第VI因子においては.40以上の条件を満たす項目が3項目であったため, その次に因子負荷量, および修正尺度-項目間相関係数の高い項目「頼れるチームメイトがいなければやっていけない(第V因子, 負荷量-.39)」「裏切られるかもしれないのでチームの人を信頼するべきでない(第VI因子, 負荷量-.30)」を取り上げ24項目からなる尺度を作成した(Table 2, Table 3)。

次に, この尺度を別のサンプル($n=325$ 名)に実

Table 1 種目別調査人数

	男	女	計
陸上競技	69	10	79
ソフトテニス	29	7	36
剣道	26	6	32
硬式テニス	15	12	27
サッカー	23	1	24
水泳	16	2	18
野球	16	0	16
ラグビー	9	0	9
体操	7	1	8
アーチェリー	5	3	8
水球	7	0	7
バレーボール	7	0	7
ハンドボール	6	0	6
レスリング	6	0	6
柔道	3	3	6
バドミントン	3	2	5
その他のスポーツ	7	7	14
計	254	54	308

Table 2 スポーツ選手のネガティブな信念 因子分析結果

下位尺度/項目	I	II	III	IV	V	VI
I. 承認欲求 $\alpha=.79$						
私はチームの中で常に必要とされているべきだ	0.77	0.07	0.06	-0.04	0.01	-0.06
私はチームに認められるべきだ	0.73	0.17	-0.10	0.05	0.01	-0.13
私は常に注目されるべきだ	0.66	-0.10	0.08	0.07	0.00	0.09
監督・コーチは私を試合に出すべきだ	0.65	-0.06	0.01	-0.04	-0.05	0.08
II. 親和欲求 $\alpha=.75$						
もしチームメイトから嫌われたら、絶対に幸せにはなれない	0.00	0.87	-0.05	-0.02	0.00	0.00
チームから孤立すると必ず不幸になる	-0.05	0.77	0.07	0.02	0.03	0.01
もし監督・コーチから嫌われたら、絶対に幸せにはなれない	0.04	0.58	0.11	0.02	-0.02	0.10
頼れるチームメイトがいなければやっていけない	0.20	0.33	-0.18	0.00	0.15	0.04
III. 完全主義 $\alpha=.71$						
この競技スポーツを捨てることがあってはならない	0.00	0.00	0.82	-0.07	0.00	0.02
成功するまでこの競技をやり続けるべきだ	0.18	-0.12	0.70	-0.08	0.03	0.00
この競技を辞めることは自分の居場所をなくすことだ	-0.12	0.05	0.63	0.17	0.02	0.04
どんな練習にも全力を尽くさなければならない	-0.01	0.08	0.39	-0.02	-0.07	-0.16
IV. 無力 $\alpha=.70$						
頑張っても結果が出なければ何の意味もない	0.04	0.04	-0.02	0.88	0.01	-0.09
厳しい練習に耐えても結果が出なければすべて無駄だ	-0.04	-0.06	-0.09	0.81	-0.09	0.01
試合で負けるときはいつも自分に能力が全くないからだ	0.01	0.04	0.25	0.44	0.10	-0.02
試合の時全力を出し切れない人はダメな人間である	0.08	0.10	0.02	0.32	-0.13	0.18
V. ミスに対する一般化 $\alpha=.71$						
私は接戦になるといつも負ける	0.06	0.00	0.00	-0.01	0.66	0.07
私はいつもプレッシャーに弱い人間だ	-0.14	0.11	0.05	0.03	0.66	-0.04
私はいつも試合前からうまくいかないと思っている	0.00	0.00	-0.04	0.02	0.61	0.01
観衆が多いといつも負ける	0.01	0.02	0.00	-0.13	0.58	-0.04
VI. ネガティブな社会的スキル $\alpha=.60$						
試合の時チームメイトが思いとおりの動きをしないといつも頭にくる	-0.05	0.12	0.01	-0.03	-0.08	0.78
チームメイトがミスをするときいつも頭にくる	0.04	0.07	-0.02	-0.09	0.00	0.64
チーム内でもめごとが起こったとき、知らない顔をしているのにこしたことはない	-0.08	-0.06	-0.13	0.08	0.12	0.31
裏切られるかもしれないのでチームの人を信頼するべきでない	0.09	-0.21	-0.04	0.16	0.22	0.30

* I. 承認欲求, III. 完全主義は削除されたが参考のため掲載した

Table 3 因子相関行列

因子	I	II	III	IV	V	VI
I	—	.21	.39	.07	-.24	.24
II		—	.21	.26	.21	.23
III			—	.12	.02	.24
IV				—	.35	.32
V					—	.22
VI						—

施した。分析の結果、同様の因子構造が確認されたので、最終的にこの 24 項目を NBTA とした。各下位尺度の項目および因子分析の結果は Table 3 のとおりである。因子 I は承認欲求、因子 II は親和欲求、因子 III は完全主義、因子 IV は無力感、因子 V はミスに対する一般化、因子 VI はネガティブな社

会的スキルと解釈できる因子であった。

Table 4 に、各下位尺度の平均点、標準偏差、 α 係数、再検査信頼係数などを示した。内的一貫性 (α 係数)、安定性は比較的十分な値が得られ、各下位尺度の信頼性が認められた。下位尺度間相関の結果からは、どの尺度も「無力感」とは有意な相関 ($.22 \sim .40, p < .01$) を持ち、ネガティブな信念のどの側面にも共通する基本的な性質であると考えられる。また、「ミスに対する一般化」は「親和欲求」「承認欲求」および「完全主義」との相関が低くネガティブな信念の中でもやや異なる性質を測定しているといえよう。

Table 4 NBTA 下位尺度平均値 (M), 標準偏差, α 係数 (α), 検査信頼係数 (r), および下位尺度間相関係数 ($n=240$)

尺度	M	α	$r^{(c)}$	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
NBTA 承認 (1)	10.02 (3.39) ^{a)}	.79	.64 ^{**b)}	.22 ^{**}	.37 ^{**}	.30 ^{**}	-.03	.23 ^{**}
親和 (2)	11.60 (4.50)	.75	.40 [*]	—	.22 ^{**}	.24 ^{**}	.07	.12
完全 (3)	13.43 (3.60)	.71	.64 ^{**}	—	—	.22 ^{**}	-.03	.01
無力 (4)	10.58 (3.30)	.70	.52 ^{**}	—	—	—	.26 ^{**}	.40 ^{**}
ミス (5)	8.68 (2.64)	.71	.50 ^{**}	—	—	—	—	.25 ^{**}
社会 (6)	7.23 (2.30)	.60	.62 ^{**}	—	—	—	—	—

a) 平均値 (M) の下の () 内は標準偏差.b) ^{**} $p < .01$, ^{*} $p < .05$.c) これのみ $n=31$.**Table 5** NBTA の下位尺度と妥当性を検討するための用いた各尺度の平均値 (M), 標準偏差 (SD), α 係数 (α), および相関係数 ($n=240$)

妥当性検討尺度	M	SD	α	NBTA					
				承認	親和	完全	無力	ミス	社会
JIBT-20 自己期待	11.33	2.85	.65	.43 ^{**a)}	.21 ^{**}	.31 ^{**}	.27 ^{**}	.05	.20 ^{**}
依存	12.12	3.19	.68	.20 ^{**}	.43 ^{**}	.25 ^{**}	.10	.12	-.02
倫理回避	15.18	3.25	.70	.07	.14 [*]	.21 ^{**}	.19 ^{**}	.01	-.02
問題回避	10.36	2.65	.56	.16	.25 ^{**}	-.01	.32 ^{**}	.22 ^{**}	.39 ^{**}
無力感	12.92	2.79	.61	.11	.17 [*]	.00	.24 ^{**}	.28 ^{**}	.27 ^{**}
MSPS ^{b)} PS 尺度 ^{c)}	21.56	4.36	.76	.47 ^{**}	.12	.46 ^{**}	.20 ^{**}	-.15 [*]	.03
CM 尺度 ^{d)}	13.56	4.46	.72	.19 ^{**}	.14 [*]	.14 [*]	.42 ^{**}	.18 ^{**}	.33 ^{**}
他者意識 内的他者意識	23.63	5.42	.88	.22 ^{**}	.12	.16 [*]	.11	-.01	.15 [*]
親和動機 情緒的指示	22.72	5.82	.85	.20 ^{**}	.33 ^{**}	.24 ^{**}	.01	-.02	-.11
MBI 情緒的消耗感	13.52	4.04	.74	-.08	.10	-.18 ^{**}	.26 ^{**}	.33 ^{**}	.18 ^{**}
ABI コミュニケーション欠如	7.13	3.82	.73	-.14 [*]	-.02	-.03	.12	.26 ^{**}	.22 ^{**}
情緒的消耗感	21.77	9.64	.85	-.16 [*]	.12	-.29 ^{**}	.21 ^{**}	.36 ^{**}	.22 ^{**}
TAIS 精神的動揺	10.73	2.69	.72	-.01	.15 [*]	.01	.20 ^{**}	.53 ^{**}	.09

a) ^{**} $p < .01$, ^{*} $p < .05$.

b) MSPS; 新完全主義尺度の略

c) PS 尺度; 自分に高い目標を課す傾向尺度

d) CM 尺度; ミス (失敗) を過度に気にする傾向尺度

妥当性の検討

併存的妥当性と予測的妥当性の検討を行った (Table 5)。JIBT-20 との相関では, .17 ($p < .05$) ~ .43 ($p < .01$) という低いもしくは中程度の正の相関が認められた。

ABI 「情緒的消耗感」との相関をみると「承認欲求」 ($-.16$, $p < .05$) 「完全主義」 ($-.29$, $p < .01$) で有意な負の相関がみられた。また TAIS 「精神的動揺」との相関をみると「ミスに対する一般化」において

中程度の有意な正の相関 (.53, $p < .01$) が認められた。

次に基準関連妥当性の検討を行った (Table 5)。「承認欲求」は内的他者意識尺度 (.22, $p < .01$) と、「親和欲求」は情緒的指示尺度 (.33, $p < .01$) と「完全主義」は PS 尺度 (.46, $p < .01$) と「無力感」は情緒的消耗感尺度 (.26, $p < .01$) と「ミスに対する一般化」は CM 尺度 (.18, $p < .01$) と「ネガティブな社会的スキル」はコミュニケーション欠如尺度 (.22,

$p < .01$) とそれぞれ有意な正の相関が認められた。よって各下位尺度の構成概念妥当性は認められたものといえる。

しかしながら、NBTA の「承認欲求」「完全主義」はネガティブとは言えない可能性がある。なぜならば予測的妥当性において情緒的消耗感尺度とは負の相関、精神的動揺尺度とは無相関を示しバーンアウトや競技不安とはネガティブな関係にないことが指摘される。構成概念では完全主義は PS 尺度、承認欲求は内的他者意識尺度と中程度の相関関係を示していたので、概念的な要素をとらえていることは考えられる。また、スポーツ選手のバーンアウトについての先行研究ではバーンアウトのような心理的問題の一因として完全主義を指摘している(岸・中込, 1989)。しかし抑うつやストレスと完全主義者との関係について述べている先行研究(桜井・高田, 1997)によると自分に高い目標を課す傾向を強く持つ人は抑うつや絶望感に陥りにくく、その影響はストレスが多くなった場合にも変わらなかったと報告している。つまり自分に高い目標を課するという行為、信念自体は適応的であり、たとえば「どんな練習にも全力を尽くさなければならない」「監督・コーチは私を出すべきだ」などは高い目標をもって、勝利を勝ち取っていく競技者にとってごく自然であり、競技パフォーマンスの妨げ、あるいは不安、抑うつに直接的に関係するネガティブな信念とは言えない可能性がある。今回の調査で用いた尺度が「承認欲求」「完全主義」と正の相関がなかっただけで、競技の心理状態をとらえた別の尺度を用いた場合、関係性が出てくる可能性もある。しかし今回はこの妥当性の結果を重視し、「承認欲求」「完全主義」を除く 4 因子「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」をスポーツ選手のネガティブな信念尺度として構成する。

研究 II ネガティブな信念と競技不安、バーンアウトとの関係

目的

ネガティブな認知的評価をするものの方つまりネガティブな信念(以下 NB)について、作成された尺度を用いて競技経験年数、競技レベルの違いによる競技不安、バーンアウトの比較、あるいは競技不

安・バーンアウトが高い者と低い者の NB の違いなどを比較することによって、どのような要因が競技不安、バーンアウトにおいて重要な影響を果たしているのかを検討することを目的とする。

なお、研究 II では相関分析によって NB と競技不安、バーンアウトの全体傾向を把握し、競技不安、バーンアウトの高群低群の分類により NB の分析を行った。さらに非論理的解釈傾向を持っている NB を高群低群に分類し競技不安、バーンアウトの分析を行うことにより NB の特徴・傾向の検討を行った。

方法

被調査者 首都圏にある競技スポーツの盛んな私立大学で運動部に所属する学生 240 名(男子 208 名, 女子 32 名)の回答を分析に用いた。平均年齢は 20.0 歳($SD = .99$)、競技経験年数は 9.42 年($SD = 3.32$)である。

対象者の競技種目・競技レベルは Table 6 のとおりである。

質問紙 ネガティブな信念尺度: 本研究で作成されたスポーツ選手のネガティブな信念尺度(NBTA)を用いた。

競技特性不安尺度: 九州大学版競技特性不安尺度(TAIS)を用いた。

バーンアウト尺度: 運動選手のバーンアウト尺度(ABI)を用いた。

その他フェイスシートとして、年齢、競技種目、競技経験年数、競技大会出場レベルなどへの回答を

Table 6 競技種目、競技レベル別調査人数

	国際 ^{a)}	全国 ^{b)}	地域等 ^{c)}	計
ラグビー	8	23	17	48
陸上競技	6	30	4	40
バスケットボール	2	26	8	36
テニス	7	14	7	28
剣道	0	14	12	26
ソフトテニス	1	22	1	24
水泳	3	11	0	14
ハンドボール	1	10	2	13
スキー	8	3	0	11
計	36	153	51	240

a) 国際; 国際大会出場経験あり

b) 全国; 全国大会出場経験あり

c) 地域; 地域(関東, 九州, 予選等)出場経験あり

求めた。

手続き 2004年10月～12月、上記の尺度を各所属運動部の監督、顧問、マネージャー、キャプテン等に連絡を取り、承諾を受けたのち、郵送法により実施した。

結果と考察

1. ネガティブな信念と競技不安、バーンアウトとの相関

NBと競技不安、バーンアウトとの関係の検討を行い、NBと競技不安およびバーンアウトとの相関係数を求めた(Table 7)。NBTAの下位尺度無力感、TAISのすべての下位尺度と.15($p < .01$)～.21($p < .01$)までの有意な正の相関関係がみられ、ミスに対する一般化は、TAISのすべての下位尺度と.35($p < .01$)～.53($p < .01$)までの有意な正の相関関係がみられた。ネガティブな社会的スキルはバーン

アウト下位尺度の内、個人的成就感を除くのもの.16($p < .01$)～.22($p < .01$)までの有意な正の相関関係がみられた。NBが競技不安に影響しているのは、ミスに対する一般化、無力感が関わっていることが考えられる。また、NBとバーンアウトとの関係ではミスに対する一般化、ネガティブな社会的スキルが関わっていた。競技不安はミス・失敗体験、結果が出なければすべてが無駄というような無力感、否定的体験・評価が強く関係していると考えられる。バーンアウトはミス・失敗体験とともにソーシャルサポートを求める力が関係してくる社会的スキルが関係していると考えられる。

2. 競技年数、競技レベルと競技不安、バーンアウト

競技年数を3群(経験6年以下群、経験7年～12年群、13年以上群)に分類。競技不安(TAIS)、バーンアウト(ABI)の下位尺度について分散分析を行っ

Table 7 NBTA, TAIS, ABIの下位尺度の平均値(M)、標準偏差(SD)および相関係数($n=240$)

尺度	M	SD	NBTA				
			親和	無力	ミス	社会	
TAIS ^{b)}	精神動揺	10.73	2.69	.15 ^{*a)}	.20 ^{**}	.53 ^{**}	.09
	認知不安	12.60	3.02	.20 ^{**}	.21 ^{**}	.35 ^{**}	.06
	身体不安	9.05	2.83	.00	.15 [*]	.45 ^{**}	.11
	回避傾向	8.83	3.11	.08	.15 [*]	.51 ^{**}	.12
ABI ^{c)}	自信喪失	11.95	3.45	.18 ^{**}	.20 ^{**}	.47 ^{**}	.11
	情緒的消耗感	21.77	9.64	.12	.20 ^{**}	.36 ^{**}	.22 ^{**}
	コミュニケーションの欠如	7.13	3.82	-.02	.12	.26 ^{**}	.22 ^{**}
	個人的成就感	22.75	6.60	.00	-.03	.15 [*]	.10
	競技への自己投入	8.98	4.16	-.12	.03	.11	.16 [*]

a) $*p < .05$, $**p < .01$. b) 競技不安尺度 c) バーンアウト尺度

Table 8 競技経験年数3群間の競技不安・バーンアウト得点^{a)}

	6年以下 ($n=50$)		7年～12年 ($n=153$)		13年以上 ($n=40$)		F値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
自信喪失 ^{b)}	13.13	3.05	11.85	3.47	10.95	3.53	4.61 ^{*c)}	6年以下 < 13年以上

a) 有意差がみられたもののみを記載 b) 競技不安尺度の下位尺度 c) $p < .05$

Table 9 競技レベル3群間の競技不安・バーンアウト得点^{a)}

	地域 ^{b)} ($n=51$)		全国 ^{c)} ($n=153$)		国際 ^{d)} ($n=36$)		F値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
TAIS 認知不安	13.47	2.84	12.47	2.96	11.92	3.32	3.25 ^{**c)}	地域 > 国際
自信喪失	12.90	3.81	11.98	3.21	10.42	3.53	5.44 [*]	地域, 全国 > 国際

a) 有意差がみられたもののみを記載 b) 地域大会以下出場経験群 c) 全国大会出場経験群 d) 国際大会出場経験群 e) $*p < .05$, $**p < .001$

た (Table 8)。その結果「自信喪失 ($F(2, 237)=4.61, p<.05$)」においてのみ有意差がみられ、多重比較の結果、6年以下経験の方が13年以上経験に比べて高かった。

次に競技レベルを3群(国際大会出場群, 全国大会出場群, 地域大会以下出場群)に分類。同様の尺度(TAIS, ABI)について分散分析を行った(Table 9)。その結果「認知的不安 ($F(2, 237)=3.27, p<.05$)」「自信喪失 ($F(2, 237)=5.44, p<.05$)」において有意差がみられ、多重比較の結果、認知的不安は地域大会出場レベルの方が国際大会出場レベルに比べて高かった。自信喪失は地域大会出場レベルの方が全国大会, 国際大会出場レベルに比べて高く, 全国大会出場レベルは国際大会出場レベルに比べて高かった。

つまり、自信をなくすことによって生じる不安感 は経験年数や競技水準を積み上げることによって少なくなることが伺える。また、バーンアウトは競技年数, 競技水準いずれにおいても有意差がみられず, 経験年数や技術水準との関係はみられなかった。

3. 競技不安レベルからみたNB

競技不安尺度合計得点の得点上位および下位より標本全体の25%を高不安群(HA), 低不安群(LA), 残りを中不安群(MA), と3群に分類, NBTAの下

位尺度得点について分散分析を行った(Table 10)。その結果, 有意差が無力感 ($F(2, 237)=4.34, p<.05$), ミスに対する一般化 ($F(2, 237)=46.73, p<.001$) において認められ, 多重比較の結果, 無力感については不安の高得点者の平均値が低得点者の平均値よりも高かった。ミスに対する一般化については不安の高得点者の平均値が低得点者, 中得点者の平均値よりも高く, 不安の中得点者の平均値が低得点者の平均値よりも高かった。つまり, 競技不安の高い人は低程度の人と比べて無力感, ミスに対する一般化の信念傾向が高いということがいえる。

4. バーンアウトレベルからみたNB

バーンアウト尺度合計得点の得点上位および下位より標本全体の25%を高バーンアウト群(HB), 低バーンアウト群(LB), 残りを中バーンアウト群(MB), と3群に分類, NBTAの下位尺度得点について分散分析を行った(Table 11)。その結果, 親和欲求を除く, 無力感 ($F(2, 237)=3.22, p<.05$), ミスに対する一般化 ($F(2, 237)=13.73, p<.001$), ネガティブな社会的スキル ($F(2, 237)=7.56, p<.05$) において有意差がみられた。多重比較の結果, 無力感についてはバーンアウトの高得点者の平均値が低得点者の平均値よりも高かった。ミスに対する一般化についてはバーンアウトの高得点者の平均値が低得点者, 中得点者の平均値よりも高く, 不安の中得点

Table 10 競技不安レベル3群間のNBTA得点

	LA ^{a)} (n=52)		MA ^{b)} (n=129)		HA ^{c)} (n=59)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
親和	11.10	4.70	11.36	4.50	12.56	4.24	1.87n.s	—
無力	9.85	3.58	10.41	3.06	11.59	3.38	4.34* ^{d)}	LA<HA
ミス	6.75	2.20	8.47	2.14	10.83	2.51	46.73**	LA<MA<HA
社会	6.90	2.32	7.20	2.07	7.56	2.71	1.14n.s	—

a) LA; 競技不安低得点群 b) MA; 競技不安中得点群 c) HA; 競技不安高得点群 d) * $p<.05$, ** $p<.001$

Table 11 バーンアウトレベル3群間のNBTA得点

	LB ^{a)} (n=59)		MB ^{b)} (n=121)		HB ^{c)} (n=60)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
親和	11.10	4.48	11.88	4.23	11.50	5.03	.62n.s	—
無力	9.71	3.59	10.69	3.20	11.20	3.11	3.22* ^{d)}	LB<HB
ミス	7.41	2.12	8.73	2.56	9.82	2.77	13.73**	LB<MB<HB
社会	6.41	1.94	7.24	2.37	8.00	2.23	7.55**	LB<HB

a) LB; バーンアウト低得点群 b) MB; バーンアウト中得点群 c) HB; バーンアウト高得点群 d) * $p<.05$, ** $p<.001$

Table 12 親和欲求信念3群間の競技不安・バーンアウト得点

	LA ^{a)} (n=50)		MA ^{b)} (n=136)		HA ^{c)} (n=54)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
TAIS ^{e)}	48.20	11.33	54.10	11.00	55.35	13.86	5.82** ^{d)}	LA<MA, HA
ABI ^{f)}	60.58	18.07	59.90	16.40	62.50	17.24	.46n.s	—

a) LA; 親和信念低得点群 b) MA; 親和信念中得点群 c) HA; 親和信念高得点群

d) * $p<.05$, ** $p<.001$ e) 競技不安尺度 f) バーンアウト尺度

Table 13 無力感信念3群間の競技不安・バーンアウト得点

	LH ^{a)} (n=40)		MH ^{b)} (n=149)		HH ^{c)} (n=51)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
TAIS	47.80	12.34	54.00	10.97	55.00	13.60	5.17** ^{d)}	LH<MH, HH
ABI	55.58	17.35	61.19	16.17	62.92	18.21	2.37*	LH<HH

a) LH; 無力感信念低得点群 b) MH; 無力感信念中得点群 c) HH; 無力感信念高得点群

d) * $p<.05$, ** $p<.001$

Table 14 ミスに対する一般化信念3群間の競技不安・バーンアウト得点

	LM ^{a)} (n=50)		MM ^{b)} (n=130)		HM ^{c)} (n=60)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
TAIS	43.30	10.18	53.53	10.07	60.55	11.72	36.80** ^{d)}	LM<MM<HM
ABI	52.70	14.56	60.52	16.95	67.45	15.92	11.27**	LM<MM<HM

a) LM; ミス信念低得点群 b) MM; ミス信念中得点群 c) HM; ミス信念高得点群

d) * $p<.05$, ** $p<.001$

Table 15 ネガティブな社会的スキル信念3群間の競技不安・バーンアウト得点

	LS ^{a)} (n=58)		MS ^{b)} (n=122)		HS ^{c)} (n=60)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
TAIS	52.55	13.29	52.35	10.88	55.27	12.79	1.26n.s	—
ABI	56.83	14.56	58.40	16.87	68.83	16.65	10.34**	LS, MS<HS

a) LS; 社会信念低得点群 b) MS; 社会信念中得点群 c) HS; 社会信念高得点群

d) * $p<.05$, ** $p<.001$

者の平均値が低得点者の平均値よりも高かった。ネガティブな社会的スキルについてはバーンアウトの高得点者の平均値が低得点者の平均値よりも高かった。つまり、バーンアウトの高い人は低程度の人と比べて無力感、ミスに対する一般化、ネガティブな社会的スキルの信念傾向が高いということがいえる。

5. NB レベルの競技不安, バーンアウト

NBTA 尺度の各下位尺度 (親和欲求・無力感・ミスへの一般化・ネガティブな社会的スキル) 得点の得点上位および下位より標本全体の 25% を高群, 低群, 残りを中群と 3 群に分類, 競技不安およ

びバーンアウト尺度の合計得点について分散分析を行った (Table 12~15)。

その結果, i) 親和欲求について (Table 12) は競技不安 ($F(2, 237)=5.81, p<.05$) において有意差がみられた。多重比較の結果, 親和欲求の中・高得点者の平均値が低得点者の平均値よりも高かった。つまり, 親和欲求信念の高い人は低程度の人と比べて競技不安傾向が高いということがいえる。ii) 無力感について (Table 13) は競技不安 ($F(2, 237)=5.17, p<.05$) において有意差がみられた。多重比較の結果, 無力感の中・高得点者の平均値が低得点者の平均値よりも高かった。つまり, 無力感信念の高い人

は低程度の人と比べて競技不安傾向が高いということがいえる。iii) ミスに対する一般化について (Table 14) は競技不安 ($F(2, 237) = 36.80, p < .001$), パーンアウト ($F(2, 237) = 11.27, p < .001$) において有意差がみられた。多重比較の結果, 競技不安・パーンアウト共に, ミスに対する一般化の高得点者の平均値が低得点者, 中得点者の平均値よりも高く, 同様に中得点者の平均値が低得点者の平均値よりも高かった。つまり, ミスへの一般化信念の高い人は低程度の人と比べて競技不安・パーンアウト傾向が高いということがいえる。iv) ネガティブな社会的スキルについて (Table 15) はパーンアウト ($F(2, 237) = 10.34, p < .001$) において有意差がみられた。多重比較の結果, パーンアウトの高得点者の平均値が低・中得点者の平均値よりも高かった。つまり, ネガティブな社会的スキル信念の高い人は低程度の人と比べてパーンアウト傾向が高いということがいえる。

6. 総合的考察

以上の結果を総合すると, 競技不安についてNBの中では親和欲求, 無力感, ミスへの一般化と関係しており中でも無力感, ミスへの一般化という信念傾向を強く持っている人が不安に陥りやすいということである。ミスに対する一般化を技術レベルの観点から考察した場合, 国際大会出場レベルの選手は地域大会レベルの選手よりも不安が低かった結果からも分かるように一流選手は競技パフォーマンスが高くその結果として, ミスへの一般化が少ないことが考えられる。しかしながら, 技術レベルが高くてミスに対して過度の一般化を示す傾向のある選手は注意を要すると考えられる。なぜならば競技パフォーマンスが高くてミスに対して過度の一般化を示す傾向のある選手はネガティブな信念を持っているので認知の歪みがあることが予想されるからである。また, 親和欲求信念へのこだわりが弱い人は不安が低いことを考えるとチームや指導者への過剰な帰属信念が不安を誘発していることが考えられる。

パーンアウトについてNBの中では無力感, ミスへの一般化, ネガティブな社会的スキルと関係しており, なかでもミスへの一般化, ネガティブな社会的スキルという信念傾向を強く持っている人が持っていない人と比べてパーンアウトに陥りやすいとい

うことである。特にネガティブな社会的スキル信念については土屋(1994)が疎通性の欠如したチーム状況はパーンアウト発症の温床となることを報告している。つまりネガティブな社会的スキル信念傾向(たとえば「チーム内でもめごとが起こったとき知らない顔をしているのにこしたことはない」)の強さがチームの疎通性を欠如させ, パーンアウトに陥りやすくすることに関係していることが考えられる。

また, 競技不安の高低は競技レベルに左右される面があるがパーンアウトは競技レベルには関係がないことが明らかとなった。つまり, 本人が持つパーソナリティあるいは信念というものがスポーツ選手のパーンアウトを引き起こしていることが考えられる。例えば, ミスに対する一般化信念は競技レベルが高い人はその信念度は低いと考えるのが一般的である。しかし競技レベルが高い(たとえば優勝経験が豊富で国際大会にも数多く参戦している選手)にも拘らず, ミスに対する一般化信念が強い人はパーンアウトする可能性があるということである。

今回の結果は競技不安やパーンアウトを全体的にとらえたので, 今後はどのような側面が信念に影響しているのか, より構造的に詳しい検討が必要である。また尺度の標準化も含め競技不安, パーンアウトやNBの男女別の検討もこれからの課題である。

引用文献

- 橋本公雄・徳永幹雄・多々納秀雄・金崎良三・梅田靖次郎 1986 競技不安尺度に関する研究(3) スポーツ心理学研究, 13, 48-51.
- Jones, R. G. 1969 A factories measure of Ellis' irrational belief system, with personality and maladjustment correlates. Unpublished doctoral dissertation, Texas Technological College.
- 海野 孝 1997 テニス. 猪俣公宏(編), 選手とコーチのためのメンタルマネジメントマニュアル, 大修館書店, pp. 355-379.
- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. 1989 Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 583-598.
- 岸 順治・中込四郎・高見和至 1988 運動選手のパーンアウト尺度作成の試み スポーツ心理学研究, 15, 54-59.
- 岸 順治・中込四郎 1989 運動選手のパーンアウト症

- 候群に関する概念規定の試み 体育学研究, 34, 235-243.
- 北見芳雄(監修) 1981 論理療法：自己説得のサイコロラピー 川島書店
- 児玉昌久・片桐弘司・嶋田洋徳・坂野雄二 1994 大学生におけるストレスコーピングと自動思考, 状態不安, および抑うつ症状との関連 ヒューマンサイエンス, 7(1), 14-25.
- Martens, R. 1977 *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics, Illinois
- 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, 106-113.
- 松尾直子・児玉昌久 1996 空手競技における不安尺度作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, 5, 253-262.
- 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.
- 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, 16-23.
- 日本体育協会プロジェクトチーム 1981 スポーツ選手の心理的適性に関する研究 日本体育協会スポーツ科学研究報告第3報, 1-39.
- 岡島京子 1988 親和動機測定尺度の作成 日本教育心理学会第30回発表論文集, 864-865.
- 桜井茂男・大谷佳子 1997 “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, 68(3), 179-186.
- 白山正人 1989 ストレスと運動・スポーツ ころの科学, 26, 87-91.
- 竹中晃二 2002 「コーチングに役立つ行動変容理論」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. pp.122-127.
- 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.
- 田尾雅夫・久保真人 1996 バーンアウトの理論と実際 誠信書房
- 多々納秀雄 1995 スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向—新たな競技不安モデル作成のために—健康科学, 7, 1-23.
- 田代信継 1982 不安と恐怖からみた神経症の考え方 精神医学, 24(3), 246-262.
- 辻平治郎 1993 自己意識と他者意識 北大路書房
- 土屋裕睦・中込四郎 1994 ソーシャルサポートのバーンアウト抑制効果の検討 スポーツ心理学研究, 21, 23-31.
- 徳永幹雄 2003 ベストプレイのメンタルトレーニング (改訂版) 大修館書店

(受付: 2005.8.10, 受理: 2006.2.16)