

令和元年6月17日現在

機関番号：37104

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K16481

研究課題名(和文) 悲観的認知方略の肯定的側面 競技場面における防衛的悲観主義

研究課題名(英文) The positive aspects of pessimistic cognitive strategies - Defensive Pessimism in the context of competitive sports -

研究代表者

奥野 真由 (OKUNO, MAYU)

久留米大学・その他部局等・助教

研究者番号：00633215

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,900,000円

研究成果の概要(和文)：高い不安を動因として努力を動機づけ、実際に望ましい結果を得る“防衛的悲観主義”の認知的方略に着目し、競技場面における悲観性の肯定的な作用の検討を行った。アスリートへの心理サポート実践から、悲観的思考の肯定的な作用を実感し、意識的に防衛的悲観主義の認知的方略を用いているアスリートの存在が確認された。一方で、失敗する可能性を想定することに対して、罪悪感や後ろめたさを感じているアスリートも存在していた。彼らは、成功可能性のみを考えるよう認知的方略を修正しようとし、その結果自分自身にあわない認知的方略に違和感を抱きやすいという実情も見受けられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

アスリートを対象としたメンタルトレーニング講習において、自分自身にあった認知的方略を用いることの肯定的な作用について情報提供を行った。メンタルトレーニング講習を受講したアスリートは、受講後に講習内容の感想を含めた自由記述のアンケートへ回答を行った。防衛的悲観主義の認知的方略に対する「有用性の認識」や「防衛的悲観主義の認知的方略を用いる場面」について着目し、アンケートで得られた記述を整理した。そこから、悲観的認知を動因とし、努力を動機づけているアスリートの存在が確認された。

研究成果の概要(英文)：We examined the positive effects of pessimism in the context of competitive sports, with a focus on the cognitive strategy of “defensive pessimism,” which uses high anxiety to motivate efforts and achieve desirable results. In the practice of psychological support for athletes, there are those who have personally experienced the positive effects of pessimistic thinking and who consciously choose to utilize the cognitive strategy of defensive pessimism. However, there are also athletes who feel guilt at expecting the possibility of failure. It was observed that when these athletes attempted to revise their cognitive strategy to only consider the possibility of success, they experienced discomfort.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：認知的方略 悲観的思考 アスリート 競技スポーツ 心理サポート メンタルトレーニング

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

アスリートにとって競技場でのミスや失敗は、回避または最小限に留めるべきものである。それは認知的方略においても同様であると捉えられることが多く、“ミスをしてはならない”、“失敗してしまったらどうしよう”といった悲観的な思考は、排除すべきものであるとされてきた。そしてこれは、心理的強化を目的に行うメンタルトレーニング技法にも見受けられる。これまでメンタルトレーニングでは、“失敗するかもしれない”といった悲観的な思考を、積極的・肯定的思考に切り替えるスキルを学ぶことでマイナス思考を打消し、心理的問題に対処していた。これらは欧米のポジティブ心理学が基盤となったメンタルトレーニング技法である。しかし近年、学習場面において“物事を悪い方に考えることで成功している適応的な悲観者”の存在が指摘されている(Norem & Cantor,1986)。彼らのこの特徴は、防衛的悲観主義(Defensive Pessimism)と呼ばれ、過去の遂行結果をポジティブに認識しているにもかかわらず、将来の遂行において悲観的になることで、考えをめぐらせたり、入念な準備を行い、その結果高い成績を維持している。防衛的悲観主義者は、高い不安を動因として努力を動機づけており、実際に望ましい結果を得ている。防衛的悲観主義と対照的な概念として、方略的楽観主義(Strategic Optimism)の存在が確認されている。方略的楽観主義は過去の遂行をポジティブに認識し、将来の遂行においても同様の高い期待をもち、入念な準備を行うが、あれこれと考えることは意図的に避けることで、高い成績を維持している(Norem,2001)。

表 認知的方略の分類(荒木,2008) 一部追記

認知的方略の特徴	DP	SO	RP	UO
(a) 過去に似たような状況で良い結果をおさめている	○	○	×	×
(b) これから行うことに対して入念に準備し努力する	○	○	×	×
(c) 失敗についてあれこれ考え込んで広く熟考する	○	×	○	×
(d) 成功についてあれこれ考え込んで広く熟考する	○	×	×	×
(e) 不安が非常に高い	○	×	○	×
(f) 非現実的に低い期待しか持たない	○	×	○	×

注) ○：「当てはまる」、×：「当てはまらない」

DP：防衛的悲観主義，SO：方略的楽観主義

RP：真の悲観主義，UO：真の楽観主義

このような背景のもと申請者は、競技場面で防衛的悲観主義の認知的方略を用いているアスリートの存在を確認し、彼らが精神的健康や心理的競技能力の面において、方略的楽観主義の認知的方略を用いているアスリートに勝るとも劣らないことを明らかとした(奥野・土屋,2011)。そして、これまでの楽観性が“善”、悲観性が“悪”といった二極的な捉え方を見直し、競技場面における悲観性の肯定的な作用を検討してきた。防衛的悲観主義の認知的方略を用いているアスリートは、そうでないアスリートに比べ防衛的悲観主義に対して“効果的である”という認識や好感を持っており、「考えることによって臨機応変に対応できるから」、「できる準備をして試合に臨めば結果はついてくるから」と、その理由が述べられた。防衛的悲観主義の認知的方略を用いているアスリートは悲観的思考の肯定的な作用を実感しており、意識的に用いていることが明らかとなった(奥野・佐藤・土屋,2014)。しかし、競技場面では楽観的思考が“善”と捉えられている傾向が強い。先述の奥野・佐藤・土屋(2014)による調査においても、失敗することも含めて悲観的になることで考えをめぐらせたり、入念な準備を行うことに対して「失敗を想像すると消極的になるので考えたくない」と述べるアスリートも存在していた。どの様な認知的方略を用いるかには個人差があり、悲観性や楽観性の効果は、個人の用いている認知的方略によって異なることが指摘されている。外山(2011)は、ダーツを投げる前に、防衛的悲観主義者は“コーピング・イマジナリー(起こりやすいミスに対して、どのようにそれをリカバーするかを思い描かせる)”を、方略的楽観主義者は“リラクゼーション(パフォーマンスについての思考から離れ、筋肉を弛緩させてくつろがせる)”をさせた結果、それぞれにダーツの成績が最も良かったことを報告している。

今後は、悲観的思考を修正し楽観的思考へと置き換える技法が主流であったメンタルトレーニングのあり方を見直し、アスリートが自分自身に合った心理的準備の方法や心理的戦略を用いて競技に挑めるよう、心理サポート体制のあり方について検討する必要性がある。

2. 研究の目的

本研究の目的は次の通りであった。

悲観的思考の肯定的作用について、メンタルトレーニングをはじめとする心理サポートへの活用可能性を検討する。心理的スキル獲得を目指すメンタルトレーニングでは、ポジティブ思考や楽観主義をベースとしたトレーニング技法が多く取り入れられている。これらは欧米のポジティブ心理学が基盤となっている。他者との協調を重視し、謙遜や卑下が望ましいとされる日本独自の文化的背景は考慮されていない。悲観的思考の肯定的作用を基にしたメンタルトレーニング技法は、日本独自の文化的背景に沿うものであり、日本人アスリートがより受け入れ

やすいと考えられる。アスリート自身も、問題対処的な心理的準備ではなく、自分自身に合った無理のない形での心理的準備が可能となる。また指導者は、認知的方略という部分からアスリートの個性を捉えることができる。

加えて、悲観的思考が嫌厭される理由として、精神的健康度の低下といった個への影響の他に、“悲観的な人がいると雰囲気は暗くなる”といった周囲に与える影響があげられる。このことから、防衛的悲観主義の認知的方略を用いるアスリートがチームに存在した時、周囲に及ぼす影響について仮説生成を行い、心理サポート担当者が行うべきサポートの対象、時期、内容について検討する。

### 3. 研究の方法

アスリートを対象としたメンタルトレーニング講習において、自分自身にあった認知的方略を用いることの肯定的な作用について情報提供を行った。メンタルトレーニング講習を受講したアスリートは、受講後に講習内容の感想を含めた自由記述のアンケートへ回答を行った。防衛的悲観主義の認知的方略に対する「有用性の認識」や「防衛的悲観主義の認知的方略を用いる場面」について着目し、アンケートで得られた記述を整理した。

また、アスリートとの一対一の個別カウンセリングにおいても、サポート担当者(研究代表者)がアスリートの認知的方略の個性を尊重するよう心掛けた支援を実践した。

その他にも、指導者やチームスタッフに対し、ポジティブシンキングを強調する画一的な指導ではなく、認知的方略には個性があり、各アスリートが自分自身ににあった認知方略を用いることが実力発揮には重要であることについての情報提供を行った。

加えて、アスリートや競技チームを対象とした心理サポート事例が発表される学会や研究会に参加した。また、研究代表者も自らが担当する心理サポート事例を発表し、スーパーバイザーおよび有識者との意見交換を行った。

### 4. 研究成果

心理サポートへの活用可能性を検討するため、アスリートを対象としたメンタルトレーニング講習や心理サポートを行なった。これら実践を通して得られたアスリートの感想から、「失敗場面を想定することで万全の準備ができる」など、悲観的認知を動因とし、努力を動機づけているアスリートが、一定数存在していた。しかし、失敗する可能性を想定することに対して罪悪感や後ろめたさを感じ、成功可能性のみを考えるよう認知的方略を修正しようとした結果、自分自身にあわない認知的方略に違和感を抱きやすいという実情が見受けられた。また、アスリートは「競技場面では楽観的思考が望ましい」という囚われもあり、悲観的認知から無理に目を背けたり、修正しようとする様子が推察された。

防衛的悲観主義の認知的方略を用いるアスリートがチームに存在した時、周囲に及ぼす影響についての仮説生成は、インタビュー調査を計画していたが、インタビューガイドの修正が必要となったため、実施を見送ることとなった。

アスリートは、画一的なポジティブシンキングを身につける努力をするのではなく、自分自身にあった認知方略を用いることが、実力発揮や競技力向上において重要となる可能性が考えられる。さらに、調査対象者や心理サポートの実践事例を増やし、分析を進める必要がある。

### <引用文献>

荒木 友紀子(2008). 日本人大学生を対象とした学業達成場面における防衛的悲観主義の検討, 心理学研究, 79(1), 9-17.

光浪 睦美(2010). 認知的方略の違いがセルフ・ハンディキャッピングやストレス対処方略の採用に及ぼす影響 学業場面における4つの認知的方略の分類, パーソナリティ研究, 19(2), 157-169.

Norem, J. K., & Cantor, E. C. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in “risky” situations. *Cognitive Research and Therapy*, 10, 347-362.

Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, D. C.: American Psychological Association. pp. 77-100.

奥野 真由, 土屋 裕睦(2010). 競技場面における防衛的悲観主義の検討 ストレス適応の視点から, 日本スポーツ心理学会第38回大会研究発表抄録集, 102-103.

外山 美樹(2011). 防衛的悲観主義者はなぜせいこうするのか, 筑波大学心理学研究, 42, 21-27.

奥野 真由, 佐藤 孝矩, 土屋 裕睦(2014). 防衛的悲観主義に対する大学生アスリートの認識, 日本体育学会第65回大会予稿集, 113.

### 5. 主な発表論文等

[学会発表](計2件)

奥野 真由, 袴田 智子, 稲葉 優希, 村上 佳司, 佐々木 三男, 土屋 裕睦(2016) ジュニ

アエリートアカデミーへの参加がその後の競技に及ぼす影響 ジュニア期のバスケットボール選手を対象とした追跡調査 ，日本体育学会第 67 回大会 .  
奥野 真由 (2016) ジュニアアスリートへの心理サポート，スポーツメンタルトレーニング指導士研修会 .