

令和 5 年 6 月 19 日現在

機関番号：34203

研究種目：若手研究

研究期間：2021～2022

課題番号：21K17608

研究課題名（和文）大学生アスリートにおける反芻・省察が競技パフォーマンスと精神的健康に与える影響

研究課題名（英文）The effects of rumination and reflection on competitive performance and mental health among Japanese university athletes

研究代表者

山越 章平（Yamakoshi, Shohei）

聖泉大学・人間学部・講師

研究者番号：00837122

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究から得られた主な知見を以下に示す。1）反芻・省察が精神的健康に与える影響には試合での心理状態やパフォーマンスの出来が関与していることが示唆された、2）反芻が高いアスリートは、試合前、他者と比べて自身が劣っていることについて考えてしまうことで、試合中、他者と距離を取り、一人で目標達成・問題解決を試みるが、試合でのパフォーマンスが良くないこともあり、試合後は居場所の喪失を感じることを示された。3）省察が高いアスリートは、試合前、自分自身の役割について考えることで、試合中、他者と距離を近づけ、協力して目標達成・問題解決を試みる。そして、試合後は居場所の発見・追及を感じることが明らかにされた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の学術的意義として、大学生アスリートにおける反芻・省察と精神的健康の関連のメカニズムについて、これまで検討されてこなかった試合中の心理状態とパフォーマンス自己評価に着目して検討したことが挙げられる。本研究の結果から、反芻・省察が精神的健康に与える影響には試合での心理状態やパフォーマンスの出来、他者と自己の関係の認知が関与していることが示唆された。以上から、反芻が高いアスリートおよび省察が低いアスリートの精神的健康を向上させるうえでメンタルトレーニングといったパフォーマンスの向上を目的とした心理サポートや、チームビルディングといった対人関係に直接介入する方法も有効である可能性が示唆された。

研究成果の概要（英文）：The main findings of this study were following; 1) The effects of rumination and reflection on mental health might be related to psychological states during the match and competitive performance. 2) Highly ruminative athletes pondered on their inferiority in comparison with more successful teammates before the match, and they took the distance from teammates and tried to solve the problems by themselves during the match. However, due to poor performance, they felt a lack of belonging in the team after the match. 3) Highly reflective athletes thought about their role before the match and they tried to solve the problems with teammates during the match. Then after the match they redefined their place in the team.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：反芻 省察 パーソナリティ 大学生アスリート 競技パフォーマンス 精神的健康

1. 研究開始当初の背景

大学生アスリートは多くの時間を競技に費やしてきたため、挫折などを経験すると、絶望感や虚無感を感じるなど自己を否定的に捉えてしまい、その結果として精神的健康の問題を抱えてしまうことが指摘されている(菊池, 2009; 中込, 1993)。しかし、Nesti (2007)によると、自己喪失感をもたらす出来事は、「自分とは何か」や「自分は何になりたいか」といった問いに対して一定の答えを導き出す機会となり、不安や心理的混乱に適切に対処することができるようになるとしている。これらのことから、大学生アスリートが良好な精神的健康を維持するには、「自己をいかに捉えるか」が重要であるといえる。

このような中、近年、自己に対する注意の向け方に特徴を持つパーソナリティとして、反芻と省察が注目されるようになってきた。前者は「自己への脅威、喪失、不正によって自己に注意を向けやすい特性」と定義されており、後者は「自己への好奇心や興味によって自己へ注意を向けやすい特性」と定義されている(Trapnell and Campbell, 1999)。先行研究の多くは、一般大学生を対象にして、反芻が高い者は精神的健康が低下しやすく、省察が高い者は良好な精神的健康を維持しやすいことを明らかにしている(e.g., 高野・丹野, 2008)。また、反芻・省察によって自己や困難の捉え方が違うことから、精神的健康に異なる影響を与えることが明らかにされている(Mori and Tanno, 2015; 中島ほか, 2015)。

応募者はこれまで、大学生アスリートを対象に、反芻・省察と精神的健康の関連とそのメカニズムや、競技で直面する困難の認知や対処方略における反芻・省察の違いについて検討してきた。例えば、山越・土屋(2017)は、反芻が高い者が自己を否定的に評価しやすいことから精神的健康が低く、省察が高い者が自己を肯定的に評価できることから精神的健康が向上しやすいことを示した。また、山越・土屋(2020a)は、反芻が高いアスリートが困難に直面した後、他者と比べて自身が劣っていることに注目することから、他者との競争・敵対関係を構築してしまい、その結果として居場所の喪失を感じることを示した。一方の省察が高い者は、困難に直面した後、他者との関わりから自己を捉え直すことから、他者との協力・友好関係を構築することにつながり、その結果として居場所の発見・追及に至ることを明らかにした。また、近年では、反芻・省察と試合で実力を発揮するために必要な心理的能力の関連についても検討しており、反芻が高いアスリートは、試合中の心のコントロール能力や自信、作戦能力が低いことを明らかにした(山越・土屋, 2020b)。一方の省察が高いアスリートは、試合中の自信や作戦能力、協調性が高いことが示された(山越・土屋, 2020b)。

反芻が高い者の精神的健康を効果的に向上させる介入方法を明らかにするには、反芻・省察がどのようにして精神的健康に影響を与えるかといったメカニズムを明らかにする必要がある。大学生アスリートを対象にして、反芻・省察と精神的健康の関連におけるメカニズムを検証した研究に山越・土屋(2017)がある。この研究では反芻・省察と精神的健康の関連を「全体的」な自己の評価が媒介しているかを検討しているが、「競技場面」における自己をどのように評価しているかについては検討していない。しかし、上述したように、反芻・省察によって試合で必要な心理的能力が異なっており(山越・土屋, 2020b)それによりパフォーマンスに対する自信や満足度も異なることが考えられる。また、アスリートは試合での勝利や記録の向上を目的に競技に取り組んでいるため、試合での実力発揮度やパフォーマンスに対する満足度はアスリートの精神的健康に大きな影響を及ぼすことが予想される。そこで本研究では、「反芻・省察は、試合で必要な心理的能力およびパフォーマンスに対する自己評価を媒介して、大学生アスリートの精神的健康に影響を与えるのではないか」を学術的問いとして設定した。

2. 研究の目的

本研究では、大学生アスリートを対象に、反芻・省察と精神的健康の関連を試合で必要な心理的能力とパフォーマンスに対する自己評価が媒介するかについて検討した。試合で必要な心理的能力は、心理的競技能力を取り上げた。心理的競技能力とは、アスリートが実力を発揮するために必要な心理的スキル(徳永・橋本, 2000)とされ、「競技意欲」「精神の安定・集中」「自信」「作戦能力」「協調性」の5つの能力がある。また、パフォーマンスに対する自己評価は、競技パフォーマンスに対する自信と満足感、実力発揮度から測定した。さらに、精神的健康の指標として、ストレス反応と主観的幸福感を扱った。

また、反芻・省察が試合で実力を発揮するために必要な心理的能力に影響を与えている(山越・土屋, 2020b)ことを踏まえると、これらの特性は試合前や試合中、試合後のアスリートの心理面にも影響を与えており、それにより精神的健康に異なる影響を与えていることが考えられる。そこで、研究2では、反芻が高いアスリートと省察が高いアスリートを対象にして、試合前・中・後の心理状態について質的研究法を用いて検討した。

3. 研究の方法

研究1では、大学生アスリート199名を対象にして質問紙調査を実施した。質問紙は、反芻・省察を測定する日本語版 Ruminatation-Reflection Questionnaire (高野・丹野, 2008)、心理的競技能力を測定する心理的競技能力診断検査(徳永・橋本, 2000)、パフォーマンスの自己評価を

測定する競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度（上野・小塩, 2016）、ストレス反応を測定する心理的ストレス反応尺度-18（鈴木ほか, 1997）、主観的幸福感を測定する主観的幸福感尺度（伊藤ほか, 2003）を使用した。

研究2では、研究1から調査対象者を選定した。具体的には、研究1の対象者の中で、反芻の得点が平均値の+1SDより高く、省察の得点が平均値より低い者を反芻が高いアスリートとして選定した。同様に、省察の得点が平均値の+1SDより高く、反芻の得点が平均値より低い者を省察が高いアスリートとして選定した。なお、反芻が高いアスリート、省察が高いアスリートそれぞれ3名であった。データの収集には半構造化インタビューを用いた。インタビュー内容については、競技パフォーマンスが向上した時期と停滞もしくは低下した時期の試合前・試合中・試合後の心理状態について質問を行った。

4. 研究成果

（研究1）

反芻・省察とストレス反応の関連における競技パフォーマンス自己評価の媒介効果

調査1では、大学生アスリートを対象に、反芻・省察と精神的健康の関連を試合に必要な心理的能力と競技パフォーマンスの自己評価が媒介するかについて検討するために質問紙調査を実施した。まず、反芻・省察から競技パフォーマンス自己評価を媒介したストレス反応への間接効果の有意性を検討するため、Bootstrap法（標本数2000）による媒介分析を行った。反芻を説明変数、競技パフォーマンス自己評価を介在変数、ストレス反応を目的変数とし、省察、性別、競技レベルを統制変数として投入した。分析の結果、反芻は競技パフォーマンス自己評価に有意な負の影響を与え（ $\beta = -.33, p = .000$ ）、競技パフォーマンス自己評価はストレス反応に有意な負の影響を与えていた（ $\beta = -.22, p = .001$ ）。さらに、間接効果の値は95%信頼区間が0を含まない場合は有意、含む場合は有意ではないと判断される。反芻から競技パフォーマンス自己評価を介したストレス反応への間接効果について95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に0が含まれていなかった（ $\beta = .07, 95\% \text{信頼区間} [0.02, 0.14]$ ）ため、間接効果が有意であった。また、反芻はストレス反応に有意な正の影響を与えており（ $\beta = .51, p = .000$ ）、媒介変数である競技パフォーマンス自己評価を投入しても有意のままであった（ $\beta = .44, p = .000$ ）。

次に、省察を説明変数、競技パフォーマンス自己評価を介在変数、ストレス反応を目的変数とし、反芻、性別、競技レベルを統制変数として投入した。分析の結果、省察は競技パフォーマンス自己評価に有意な正の影響を与え（ $\beta = .35, p = .000$ ）、競技パフォーマンス自己評価はストレス反応に有意な負の影響を与えていた（ $\beta = -.22, p = .001$ ）。さらに、省察から競技パフォーマンス自己評価を介したストレス反応への間接効果について95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に0が含まれていなかった（ $\beta = -.08, 95\% \text{信頼区間} [-0.14, -0.03]$ ）ため、間接効果が有意であった。また、省察はストレス反応に有意な負の影響を与えており（ $\beta = -.26, p = .000$ ）、媒介変数である競技パフォーマンス自己評価を投入しても有意のままであった（ $\beta = -.18, p = .005$ ）。

反芻・省察と主観的幸福感の関連における競技パフォーマンス自己評価の媒介効果

まず、反芻・省察から競技パフォーマンス自己評価を媒介した主観的幸福感への間接効果の有意性を検討するため、Bootstrap法（標本数2000）による媒介分析を行った。反芻を説明変数、競技パフォーマンス自己評価を介在変数、主観的幸福感を目的変数とし、省察、性別、競技レベルを統制変数として投入した。分析の結果、反芻は競技パフォーマンス自己評価に有意な負の影響を与え（ $\beta = -.33, p = .000$ ）、競技パフォーマンス自己評価は主観的幸福感に有意な正の影響を与えていた（ $\beta = .34, p = .000$ ）。さらに、反芻から競技パフォーマンス自己評価を介した主観的幸福感への間接効果について95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に0が含まれていなかった（ $\beta = -.11, 95\% \text{信頼区間} [-0.19, -0.05]$ ）ため、間接効果が有意であった。また、反芻は主観的幸福感に有意な負の影響を与えており（ $\beta = -.49, p = .000$ ）、媒介変数である競技パフォーマンス自己評価を投入しても有意のままであった（ $\beta = -.38, p = .000$ ）。

次に、省察を説明変数、競技パフォーマンス自己評価を介在変数、主観的幸福感を目的変数とし、反芻、性別、競技レベルを統制変数として投入した。分析の結果、省察は競技パフォーマンス自己評価に有意な正の影響を与え（ $\beta = .35, p = .000$ ）、競技パフォーマンス自己評価は主観的幸福感に有意な正の影響を与えていた（ $\beta = .34, p = .000$ ）。さらに、省察から競技パフォーマンス自己評価を介した主観的幸福感への間接効果について95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に0が含まれていなかった（ $\beta = .12, 95\% \text{信頼区間} [0.05, 0.20]$ ）ため、間接効果が有意であった。また、省察は主観的幸福感に有意な正の影響を与えており（ $\beta = .48, p = .000$ ）、媒介変数である競技パフォーマンス自己評価を投入しても有意のままであった（ $\beta = .37, p = .005$ ）。

反芻・省察とストレス反応の関連における心理的競技能力の媒介効果

まず、反芻・省察から心理的競技能力を媒介したストレス反応への間接効果の有意性を検討するため、Bootstrap法（標本数2000）による媒介分析を行った。反芻を説明変数、心理的競技

能力を介在変数、ストレス反応を目的変数とし、省察、性別、競技レベルを統制変数として投入した。分析の結果、反芻は心理的競技能力に有意な負の影響を与え ($\beta = -.37, p = .000$) 心理的競技能力はストレス反応に有意な負の影響を与えていた ($\beta = -.20, p = .003$)。さらに、反芻から心理的競技能力を介したストレス反応への間接効果について 95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に 0 が含まれていなかった ($\beta = .07, 95\% \text{信頼区間} [0.02, 0.14]$) ため、間接効果が有意であった。また、反芻はストレス反応に有意な正の影響を与えており ($\beta = .51, p = .000$)、媒介変数である心理的競技能力を投入しても有意のままであった ($\beta = .44, p = .000$)。

次に、省察を説明変数、競技パフォーマンス自己評価を介在変数、ストレス反応を目的変数とし、反芻、性別、競技レベルを統制変数として投入した。分析の結果、省察は心理的競技能力に有意な正の影響を与え ($\beta = .41, p = .000$) 心理的競技能力はストレス反応に有意な負の影響を与えていた ($\beta = -.20, p = .003$)。さらに、省察から心理的競技能力を介したストレス反応への間接効果について 95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に 0 が含まれていなかった ($\beta = -.08, 95\% \text{信頼区間} [-0.14, -0.03]$) ため、間接効果が有意であった。また、省察はストレス反応に有意な負の影響を与えており ($\beta = -.26, p = .000$)、媒介変数である心理的競技能力を投入しても有意のままであった ($\beta = -.18, p = .007$)。

反芻・省察と主観的幸福感の関連における心理的競技能力の媒介効果

まず、反芻・省察から心理的競技能力を媒介した主観的幸福感への間接効果の有意性を検討するため、Bootstrap 法 (標本数 2000) による媒介分析を行った。反芻を説明変数、心理的競技能力を介在変数、主観的幸福感を目的変数とし、省察、性別、競技レベルを統制変数として投入した。分析の結果、反芻は心理的競技能力に有意な負の影響を与え ($\beta = -.37, p = .000$) 心理的競技能力は主観的幸福感に有意な正の影響を与えていた ($\beta = .39, p = .000$)。さらに、反芻から心理的競技能力を介した主観的幸福感への間接効果について 95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に 0 が含まれていなかった ($\beta = -.14, 95\% \text{信頼区間} [-0.24, -0.07]$) ため、間接効果が有意であった。また、反芻は主観的幸福感に有意な負の影響を与えており ($\beta = -.49, p = .000$)、媒介変数である心理的競技能力を投入しても有意のままであった ($\beta = -.35, p = .000$)。

次に、省察を説明変数、心理的競技能力を介在変数、主観的幸福感を目的変数とし、反芻、性別、競技レベルを統制変数として投入した。分析の結果、省察は心理的競技能力に有意な正の影響を与え ($\beta = .41, p = .000$) 心理的競技能力は主観的幸福感に有意な正の影響を与えていた ($\beta = .39, p = .000$)。さらに、省察から心理的競技能力を介した主観的幸福感への間接効果について 95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に 0 が含まれていなかった ($\beta = .16, 95\% \text{信頼区間} [0.08, 0.25]$) ため、間接効果が有意であった。また、省察は主観的幸福感に有意な正の影響を与えており ($\beta = .48, p = .000$)、媒介変数である心理的競技能力を投入しても有意のままであった ($\beta = .33, p = .000$)。

(研究 2)

調査 2 では、反芻が高いアスリートと省察が高いアスリートを対象にして、試合前・中・後の心理状態について質的研究法を用いて検討した。分析の結果、以下のことが明らかにされた。まず、反芻が高いアスリートは、試合前に【他者と比べて自身が劣っていることについて考えてしまう】。試合中は、【他者と距離を取り、一人で目標 達成・問題解決を試みる】。しかし、試合での競技成績やパフォーマンスがあまり良くないこともあり、試合後は【居場所の喪失】を感じることを示された。一方、省察が高いアスリートは、試合前に【自分自身の役割や周囲との関係性について考える】。試合中は、【他者と距離を近づけ、協力して目標達成・問題解決を試みる】。そして、試合後は、【居場所の発見・追及】を感じることを明らかにされた。以上から、反芻が高いアスリートと省察が低いアスリートに対して、他者と自己の関係を捉え直すことで試合での心理状態や精神的健康を向上させることができることが示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------