

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 28 日現在

機関番号：82632

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25750329

研究課題名(和文) 悲観的認知はアスリートの実力発揮に貢献するのか 防衛的悲観主義の観点から

研究課題名(英文) Does pessimism contribute to the performance in athletes? - Focus on defensive pessimism -

研究代表者

奥野 真由 (Okuno, Mayu)

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター・その他部局等・研究員

研究者番号：00633215

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、競技場における悲観性の肯定的な作用について検討した。質問紙調査の結果、防衛的悲観主義(Defensive Pessimism:以下DP)の認知的方略を用いている大学生アスリートが存在を確認し、彼らはDPに対して“効果的である”という認識や好感を持っていることが明らかとなった。この結果を踏まえ実施したインタビュー調査では、「失敗の想定」を行い、必要とされる事柄へ意識を向けることが重要であると捉えていることが確認された。また、競技は勝負事であるため、成功や勝利と同様に「失敗の存在」を当然のことと認識しており、「失敗から学ぶことの重要性」をより強く意識しているのではないかと推察された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to examine the effects of pessimism on the sports performance. Questionnaire and Interviewing was utilized in this study to collect data. As a results from questionnaire, defensive pessimists (DP) were often used in university athletes. They had perceived that defensive pessimism is effective for their sports performances. Then, interviewing was conducted to the university athletes. The results revealed that university athletes who focus their concerns of the failure on their performance rehearses and prepared more how to deal with possible mistakes they might be make during the competition. (In addition, the athletes naturally understands that importance of failure and making mistakes as well as winning and success on their sports performance. I consider that these athletes are aware of importance of learning process from failure.

研究分野：スポーツ心理

キーワード：防衛的悲観主義 認知的方略 アスリート 心理サポート

1. 研究開始当初の背景

競技スポーツの場面では“負けるかもしれない”、“ミスをしたらどうしよう”といった悲観的な認知や思考をできるだけ排除することが、競技継続や実力発揮の視点においては重要である、とされている。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: 以下 DP)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。また、DPと対照的な概念として、方略的楽観主義(Strategic Optimism: 以下 SO)の存在が確認されている。SO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 1. 認知的方略の分類(荒木, 2008)

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			x	x
(b) これから行うことに対して入念に準備し努力する			x	x
(c) 失敗についてあれこれ考え込んで広く熟考する	x			x
(d) 成功についてあれこれ考え込んで広く熟考する		x	x	x
(e) 不安が非常に高い		x		x
(f) 非現実的に低い期待しか持たない		x		x

注) :「当てはまる」, x:「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

一部追記

外山(2011)は、ダーツを投げる前に、DP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のかを思い描かせる)”を、SO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。また、競技場面でDPの認知的方略を用いているアスリートが精神的健康や心理的競技能力において、SO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が明らかとなっている(奥野・土屋, 2011)。これまで競技スポーツ場面でのメンタルトレーニングでは、悲観主義の認知的方略を修正し、ポジティブ思考へと置き換える技法が強調されてきた。しかし、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。技術・体力が拮抗してくるトップアスリートほど、心理面がパフォーマンスや結果に大きく影響を及ぼす。アスリー

トの心理面をサポートするにあたっては、画一的なメンタルトレーニング技法を提供するのではなく、一人ひとりの認知的方略を考慮した技法の提供が必要となる。

2. 研究の目的

DPの認知的方略がパフォーマンスや結果に肯定的作用を及ぼすことは、学習場面において多くの報告がなされている。本研究では競技場面でのDPの特徴を明らかにし、心理サポートへの活用可能性を検討する。

(1)アスリートが競技場面で用いている認知的方略の種類や特徴、傾向を明らかにする。また、競技場面での悲観的認知に対するアスリートの認識について明らかにする。

(2)DPの認知的方略について、競技場面に特化した特徴を明らかにする。アスリートがDPの認知的方略をどのような場面で用いているのか、またDPの認知的方略を用いているアスリートの課題に対する捉え方や取り組み方の特徴について検討する。

3. 研究の方法

(1)競技場面における認知的方略に関する質問紙調査

対象

運動部に所属する大学生アスリートを対象に質問紙調査を実施し、認知的方略の分類では「防衛的悲観主義尺度」のいずれの項目にも欠損値がなかった132名(男性104名、女性28名)を分析対象者とし、DPに対する認識では、その中からさらに「防衛的悲観主義に対する認識調査」のいずれの項目にも欠損値がなかった121名を分析対象とした。

質問紙

競技場面でのDPの認知的方略を用いている大学生アスリートの存在を確認するための尺度として、光浪(2010)の「防衛的悲観主義尺度: Defensive Pessimism Questionnaire(以下、DPQ)」を参考に、競技場面に特化した表現に修正し、使用した。「悲観」5項目、「熟考」4項目、「努力準備」2項目で構成される。そこに本研究では、過去の成功体験の認識について尋ねる「過去認知」3項目(“今までにも困難な状況はあったが、きちんと乗り越えてきたと思う”など)を加えた。7段階評定(1:全くあてはまらない~4:どちらともいえない~7:非常にあてはまる)で回答を求めた。教示は「あなたの行っている競技に関して、それぞれの文章がどの程度あなたにあてはまるかを答えてください。」とした。

大学生アスリートの DP に対する認識について測定することを目的に「DP に対する認識調査」を行った。DP の特徴を提示し「私はこの様な考え方が好きである「好感」、この様に考えることは役に立つと思う「有用性の認識」、私自身、この様な考え方をよくする「用いる頻度」について、4 段階評価(1:全くあてはまらない~4:非常にあてはまる)で回答を求めた。また、各質問項目の回答理由について自由記述で回答を求めた。

(2) 競技場面における DP に関するインタビュー調査対象

運動部に所属する大学生アスリート 9 名を対象に質問紙(「DPQ」「DP に対する認識調査」)およびインタビュー調査を実施した。本研究では「DPQ」の結果、競技場面において DP の認知的方略を用いている傾向がある 2 名を分析対象とした。

調査方法

1 人あたり 60 分~90 分の半構造化面接を実施した。インタビューでは、これまでベストを尽くしたいと思った競技場面において、どのような準備(心理面・行動面)を行ってきたかについて尋ね、調査対象者の語りの流れに沿って適宜質問を追加した。インタビュー内容は IC レコーダーを用いて録音した。

4. 研究成果

(1) 競技場面における認知的方略に関する質問紙調査

認知的方略の分類

DPQ の下位尺度(「悲観」、「熟考」、「努力準備」、「過去認知」)毎に得点を標準化し、ward 法によるクラスタ分析を行った。その結果、4 つの解釈可能なクラスタが抽出された。次に、得られた 4 つのクラスタを独立変数、各下位尺度標準得点を従属変数とした一要因の分散分析を行った。その結果、すべての下位尺度標準得点において群の主効果は有意であった(「悲観」: $F [3,128] = 51.35$, 「熟考」: $F [3,128] = 29.56$, 「努力準備」: $F [3,128] = 35.17$, 「過去認知」: $F [3,128] = 33.78$, $p < .001$)。多重比較の結果、「悲観」では第 2、第 4 クラスタに比べ第 1、第 3 クラスタの得点が有意に高く、「熟考」では第 1 クラスタに比べ第 2、第 3、第 4 クラスタの得点が有意に高く、「努力準備」では第 1、第 2 に比べ第 3、第 4 クラスタの得点が有意に高く、「過去認知」第 1 クラスタに比べ第 2、第 3、第 4 クラスタの得点が有意に高い結果であった。

以上の結果からそれぞれの特徴を踏まえ、第 1 クラスタを「RP(真の悲観主義)群」、第 2 クラスタを「UO(真の楽観主義)群」、第 3 クラスタを「DP 群」、第 4 クラスタを「SO 群」とした。(図 1)。

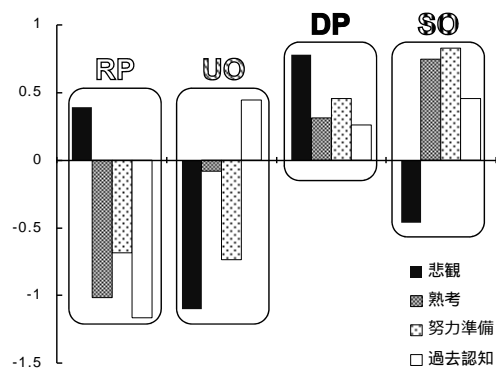
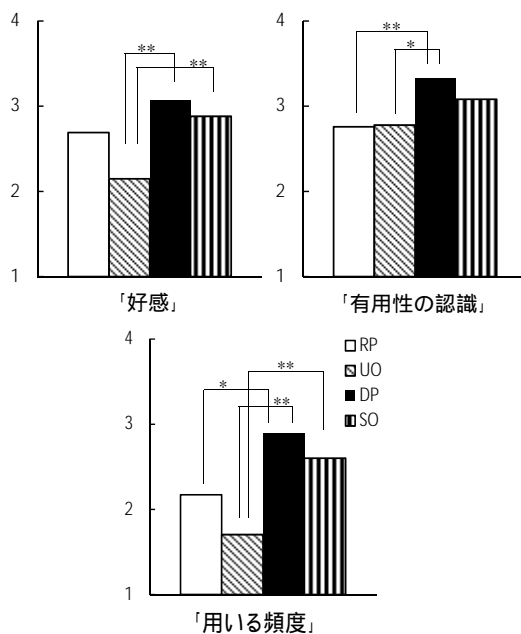


図 1. 認知的方略におけるクラスタ分析結果

DP に対する認識

「DP に対する認識調査」の欠損値がなかった 121 名の各群の分布は、RP 群($N=29$)、UO 群($N=27$)、DP 群($N=40$)、SO 群($N=25$)であった。得られた 4 つのクラスタを独立変数、「DP に関する認識調査」の得点を従属変数とした一要因の分散分析を行った。その結果、有意な主効果が見られた(「好感」: $F [3,117] = 7.54$, 「有用性の認識」: $F [3,117] = 4.75$, 「用いる頻度」: $F [3,117] = 9.66$, $p < .001$)。多重比較の結果を図 2 に示す。



* $p < .05$, ** $p < .01$.

図 2. DP に対する認識 認知的方略得点比較

(2) 競技場面における DP に関するインタビュー調査

DP の認知的方略を用いている傾向にある 2 名の大学生アスリートを対象とした。インタビュー調査で得られた言語データを逐語化し、分類した。その結果、「成功だけを想定して失敗した経験」、「失敗を想定して成功した経験」、「様々な想定(準備)の重要性を認識」、「自信への繋がり」、「失敗の存在」、「モチベーションへの繋がり」などに分類された。

(3)まとめ

DP の認知的方略を競技場面で用いている大学生アスリートの存在が確認された。さらに DP の認知的方略に対して、DP 群は U0 群、RP 群に比べ「有用性の認識」の得点が優位に高い値であったことから、DP の認知的方略を用いている大学生アスリートは、DP の肯定的な作用を認識し、意識的に用いている可能性が示唆された。DP の有用性として“自分に足りないところを成長させることができる”、“最悪の状況を考えておくことで、実際にそうなったときの衝撃をやわらげることができる”など自由記述の回答が見受けられた。

この結果を踏まえ実施したインタビュー調査では、DP の認知的方略を用いている傾向が見られた大学生アスリートは、競技場面において「様々な想定(準備)の重要性を認識」しており、「自信への繋がり」「モチベーションの繋がり」などの良い心理状態(思い切り、高い集中など)との関連を実感していることが推察された。また、“準備した結果、成功、失敗がどっちに転ぶかは正直スポーツの世界だから分からない”、“絶対、勝負ごとなので負けることもあると思います”などの語りからは、競技は勝負事であるため、成功や勝利と同じく「失敗の存在」も当然のこととして存在すると認識している様子が見受けられた。さらに調査対象者を増やし、分析を進める必要がある。

今後は DP の認知的方略を用いているアスリートに対する理解の幅を広げること、また認知的方略を踏まえた心理サポートのあり方を検討することが必要である。悲観的認知は嫌厭され、楽観的認知方略が好まれる風潮は、少なからず存在する。「DP に対する認識調査」では、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”という自由記述の回答が見受けられた。DP による課題達成の過程では、アスリート当人に限らず、チームメイトや指導者など周囲の人々が、不安やストレスを感じる事が予想される。そのため、悲観性の肯定的な面を検討する際には、周囲に与える影響について考慮することが必要である。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ことが重要であると考えられる。

<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 .

5 . 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表](計1件)

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 .

6 . 研究組織

(1)研究代表者

奥野 真由 (OKUNO, Mayu)

国立スポーツ科学センター・スポーツ科学部・契約研究員

研究者番号 : 6 3 3 2 1 5