

平成 29 年 6 月 22 日現在

機関番号：34602

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2012～2016

課題番号：24700679

研究課題名(和文) 競技者の無力感が生起する過程と要因の解明 - 有効な心理的介入方法の構築に向けて -

研究課題名(英文) Elucidation of the processes and factors in which the helplessness of athletes occurs - Toward building of effective psychological intervention methods -

研究代表者

西田 円(Nishida, Madoka)

天理大学・体育学部・講師

研究者番号：70440641

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、競技者が競技成績の停滞・低下によって無力感状態に陥る現象に焦点を当て、無力感状態が生起する要因を明らかにし、競技者に対する有効な介入方法を検討することであった。まず、競泳選手の練習場面におけるセルフ・エフィカシー尺度を作成しセルフ・エフィカシーと関連のある帰属スタイルを明らかにした。次に、無力感状態から回復した経験のある選手へのインタビューから、パフォーマンスの向上を実感した直後に無力感に陥りやすいことが示唆された。また、パフォーマンスが停滞している状況にあっても、指導者や周囲から期待され認められているという実感は、練習の継続や試合への出場に繋がる重要な要因となっていた。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to focus on the helplessness caused by the stagnation or decline in performance, to clarify factors causing helplessness, to examine methods of effective intervention for athlete in a state of helplessness. First, "Self-efficacy Scale in Practice Scene of Swimmers" was created to clarify the attribution styles associated with self-efficacy. Next, I interviewed swimmers who had experienced recovering from helplessness. As a result, it was suggested that it seems easy to feel helpless immediately after realizing the performance improvement. Also, even in a situation where the performance was stagnant, the realization that coaches and others were expected and accepted had been an important factor leading to continuation of practice and participation in games.

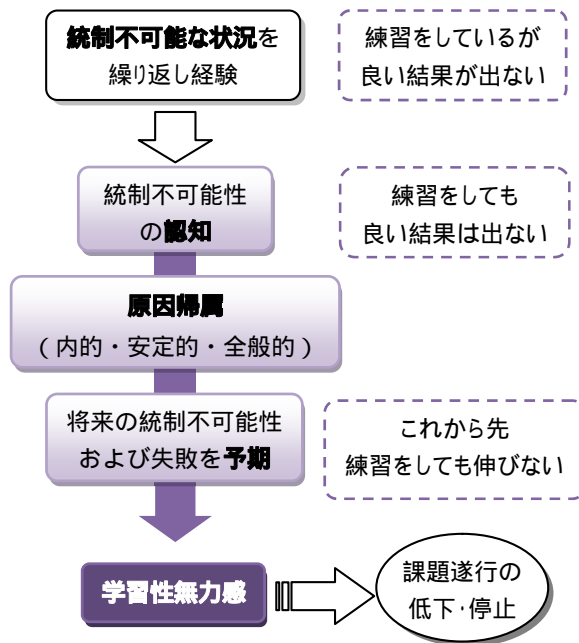
研究分野：スポーツ心理学

キーワード：セルフ・エフィカシー 無力感 原因帰属スタイル 尺度作成

1. 研究開始当初の背景

競泳, フィギュアスケート, 柔道など日本のスポーツ界を支える競技者の多くは学生である。学生競技者の無力感生起は, スポーツ界の発展を妨げるだけでなく学生生活にも影響を及ぼす。

行動と結果の間に随伴性がない状況を繰り返し経験することで, 統制不可能性の認知, 統制不可能性の予期へと段階が進み, 無力感が生起し, 後の課題遂行を低下・停止させる「学習性無力感」の概念(図1参照)は, 原因帰属スタイルの導入, 絶望感理論の提起と, 理論の改訂を繰り返しながら臨床, 教育などの分野で多く用いられてきた(Diener et al., 1978, 西田, 1999, Thomas, 1996, Harry et al., 1988, 保坂・杉原, 1985)。



学習性無力感の影響は, 特定の場面だけでなく日常生活全般にまで及ぶ。大学生に至っては, 競技成績の停滞, 低下によって生じた無力感が学業不振, 退学へと事態を悪化させる場合もある。学生競技者のこういった状況は, 教育, スポーツの分野において深刻な問題である。

本研究では, 大学生の競泳選手を対象を絞り研究を進めている。対象を大学生の競泳選手に絞った理由は2つある。第1に, 競技開始年齢が低く競技経験年数が長期にわたり無力感が学習されるには十分な期間があること, 第2に, 結果が客観的な記録で示されるため, パフォーマンスの停滞, 低下を確認しやすいことである。

安永・猪俣(2006)は, 競泳選手の無力感尺度を作成し, 無力感を構成する因子を検討した。また, 原因帰属スタイルについてネガティブな事象ではなく, ポジティブな事象が起きたときの帰属スタイルが無力感と関連があるという競技者の特殊性を見出した(Yasunaga et al. 2004)。試合での敗北など否定的な事象を多く経験する競技者の場合,

自己防衛として抑うつ的帰属を行なわない可能性を示唆した。

2. 研究の目的

1990年代以降, 学習性無力感理論(絶望感理論(Abramson et al., 1988))を中心に研究が進められ, 無力感よりもさらに重篤な抑うつ理論として提起された。

絶望感理論は学習性無力感理論を再改訂した理論であるが, この絶望感理論を競技を継続している選手に応用することは適切ではない。その理由として, 絶望的な状況での競技継続は考え難いからである。

以上のことから, 本研究では無力感に焦点をあて, 競技者の無力感生起に関連する要因を解明し, 無力感状態にある競技者に対する有効な介入方法を提案する。

3. 研究の方法

(1) 競泳選手の練習場面におけるセルフ・エフィカシー尺度の作成

無力感の逆概念とされるセルフ・エフィカシー(以下 SE)を測定する尺度を競泳場面に限定した内容で作成し使用することとした。

予備調査として, 大学水泳部に所属する選手138名(男性77名, 女性61名, 平均年齢19.81±1.22歳, 競技経験年数12.86±3.31年)を対象に「自己新記録樹立前の状態」に関する調査を実施した。回答は, 自由記述形式で求めた。また, 各大学水泳部の指導者8名(男性6名, 女性2名)に対して「自己新記録更新に必要な練習に取り組む姿勢」について聞き取り調査を実施した。回答内容の分析は, スポーツ心理学の専門家2名により行われた。選手による自由記述回答および指導者に対する聞き取り調査の内容から, 自己新記録樹立に至る練習への取り組み方を表す項目を選定した。

予備調査で選定された66項目を用いて, 大学水泳部に所属する229名(男性145名, 女性84名, 平均年齢19.74±1.18歳, 競技経験年数11.59±2.51年)を対象に本調査を実施した。回答方法は「1: 全くそう思わない」から「4: とてもそう思う」の4段階であった。分析は, 探索的因子分析を行い, 練習場面における大学生競泳選手のSE尺度を構成する因子およびその項目を検討した。

(2) 競技場面における原因帰属スタイル尺度の改訂

学習性無力感生起の素因となる原因帰属スタイルを測定するため, Hanrahanら(1989, 1990)によって開発されたThe Sport Attributional Style Scale(以下 SASS)を邦訳して用いた。この尺度は, スポーツ場面におけるポジティブな事象とネガティブな事象の計10の事象からなり, 各事象が起きた主な原因を1つ記述させる。その原因について6つの次元(内在性次元, 安定性次元, 全

般性次元,重要性次元,コントロール性次元,作意性次元)に関する設問があり,それぞれ回答を求めるものである。回答方法は7件法である。

SASSは,重要性次元の解釈に課題が残されていた。回答者にとって重要ではない事象への反応をどのように扱うのかという点である。そこで,重要である事象をあらかじめ設定せず,回答者にとって重要である事象を記入するよう求めた。記入された事象について,SASSと同様の設問を用いて回答を求めた。ただし,重要性次元の設問は除いた。

### (3) SE群による原因帰属スタイルの比較

競泳選手の練習場面におけるSE尺度の合計得点を算出し,上位25%を高SE群,下位25%を低SE群とした。分析は,SE得点による群を独立変数,SASSの得点を従属変数として分散分析を行った。

### (4) 無力感から回復した経験を有する選手へのインタビュー調査

無力感状態から回復した経験のある競技者13名(男性11名,女性2名)を対象に,無力感状態に陥った経緯と,回復過程についてインタビューを行った。インタビューは,事前にガイドラインを作成して行う半構造化面接を用いた。インタビューの時間は,30分程度であった。

## 4. 研究成果

### (1) 競泳選手の練習場面におけるセルフ・エフィカシー尺度の作成

選手による自由記述回答および指導者に対する聞き取り調査によって得られた116の記述(選手100個,指導者16個)を整理精選し,類似した記述をまとめたところ,66項目を因子分析(主因子法・プロマックス回転)の対象とした。因子分析の結果,28項目が抽出され,「自己調整的な取り組みに対するエフィカシー」,「自己管理への取り組みに対するエフィカシー」,「自律的な取り組みに対するエフィカシー」の3因子構造となった。

これらの結果から,練習によって自己を高めることを楽しいと感じ,食事や睡眠,休養などに配慮した生活を送り,発言や行動を自己決定できる状態が,SEを高める上で重要であると考えられる。

### (2) 競技場面における原因帰属スタイル尺度の改訂

SASSの重要性次元について,回答者にとって重要である事象を記入するよう求めた。その重要であるとした事象には,ポジティブな事象として,「ベストが出た」「コーチや周囲から褒められた・認められた」「よい泳ぎができた」などが多くみられた。また,ネガティブな事象として,「ベストが出ない」「気分がのらない,やる気が出ない」「泳ぎ(フォーム)が悪い」などが多くみられた。

表1. 競泳選手の練習場面におけるセルフ・エフィカシー尺度

	因子負荷量
F1: 自己調整的な取り組みに対するエフィカシー	
E05_楽しく練習ができる	.77
E32_自信をもてるような練習ができる	.67
E09_きつい練習でも楽しいと感じる	.66
E23_自信をもって練習に取り組むことができる	.66
E03_レースにつながる泳ぎができる	.65
E04_競い合いながら練習ができる	.65
E10_レースをイメージして取り組むことができる	.60
E12_積極的に練習ができる	.59
E27_強い気持ちで練習に取り組むことができる	.59
E07_安定した泳ぎができる	.57
E29_納得して練習に取り組むことができる	.54
E24_最後まで諦めずにやりとげることができる	.48
E26_極限まで自分を追い込むことができる	.47
E28_緊張感をもって練習ができる	.45
E34_練習に集中することができる	.42
E20_練習中にレースと同じスピードで泳ぐことができる	.41
F2: 自己管理への取り組みに対するエフィカシー	
E22_規則正しい生活ができる	.83
E40_十分に睡眠をとることができる	.62
E66_その日の疲れはその日のうちにケアできる	.57
E57_普段通りの生活ができる	.54
E31_食事をバランスよく摂ることができる	.53
E33_オフと練習の切り替えができる	.42
E36_周囲に流されずに練習ができる	.41
F3: 自律的な取り組みに対するエフィカシー	
E48_自分から発言や質問ができる	.87
E53_自己主張ができる	.80
E64_こだわりをもって取り組むことができる	.44
E21_練習の他に自主練習をしている	.42

### (3) SE群による原因帰属スタイルの比較

高SE群と低SE群では,原因帰属スタイルがどのように異なるのかを検討するため,分散分析を行った。その結果,ポジティブな事象が起きる原因について,低SE群は高SE群よりも「その原因を自分でコントロールできない(統御性)」,「その原因は意図的に行っていない(作意性)」という原因帰属スタイルであることが明らかとなった。ネガティブな事象においては,2群間に有意差はなかった。つまり,ポジティブな事象の原因をどのように捉えるのかが重要であると言える。

### (4) 無力感から回復した経験を有する選手へのインタビュー調査

無力感状態から回復した経験のある選手へのインタビューでは,無力感状態に陥った原因として,パフォーマンスの向上を実感した直後に記録の停滞を経験し,無力感に陥ったケースが複数みられた。また,回復に向かった経緯として,指導者からの助言や,期待,異なる環境での練習,試合への出場等,外的要因によって刺激を受け,練習への取り組み方に変容が起こり回復に向かう様子が多く語られた。記録が停滞している状況にあっても,指導者や周囲から期待されている,認められているという実感は,練習の継続,試合への出場に繋がる重要な要因となっていた。

選手にとってポジティブな事象とは、自己新記録の樹立、周囲からの賞賛・承認、そして、よい泳ぎの感覚などである。しかし、記録が停滞している場合、記録や泳ぎに対するポジティブな事象は起こりにくい。従って、周囲からの賞賛や承認によってポジティブな事象を経験させ、その原因は選手自身でコントロールできる（統御性）ものであり、意図的に行った（作意性）ことであるというフィードバックが有効である。また、自己新記録を樹立した際のフィードバックにおいても、統御性および作意性について強化することによって、無力感状態を予防する策として有効である。

#### 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）

〔雑誌論文〕(計1件)

西田 円，大学生競泳選手のセルフ・エフィカシー尺度作成の試み，天理大学学報（査読有），66，2015，1-7，

〔学会発表〕(計1件)

Nishida, M., Kusanagi, K.  
Development of a revised self-efficacy scale for collegiate competitive swimmers, The 14<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology, July 13, 2017, Sevilla, Spain.

#### 6. 研究組織

(1)研究代表者

西田 円 (NISHIDA, Madoka)  
天理大学体育学部・講師  
研究者番号：70440641