

大学生アスリートにおける反芻・省察と心理的競技能力の関連

The relationship between trait rumination/trait reflection and
psychological competitive ability among university athletes

山越章平

Shohei Yamakoshi

聖泉大学人間学部

土屋裕睦

Hironobu Tsuchiya

大阪体育大学体育学部

要 約

本研究では、大学生アスリートを対象にして、反芻・省察と心理的競技能力の関連を検討した。対象者は、大学の運動部に所属している大学生アスリート 77 名（男性 45 名、女性 32 名、平均年齢 20.34 歳）であった。結果は、反芻が、心理的競技能力の下位因子である「精神の安定・集中」、「自信」、「作戦能力」と、心理的競技能力の総合得点である「DIPCA.3 総合得点」に有意な負の影響を与えていた。省察は、心理的競技能力の下位因子である「自信」、「作戦能力」、「協調性」と、「DIPCA.3 総合得点」に有意な正の影響を与えていた。反芻・省察の交互作用効果については、どの目的変数に対しても見られなかった。今後は、なぜ反芻が高いアスリートは心理的競技能力が低く、省察が高いアスリートは心理的競技能力が高いかを検討する必要があるだろう。

Key Words: 大学生アスリート, 反芻, 省察, 心理的競技能力

1. 序論

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特性として、Trapnell and Campbell (1999) が提唱した反芻と省察が注目されるようになってきた (e.g., Yamakoshi and Tsuchiya, 2016)。これら反芻と省察は、思考や感覚、信念といった自己の内的な側面に注意を向けやすい性質とされる私的自己意識をタイプ分けしたものである。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、後者は自己に対する好奇心や興味によって自己に注意を向けやすい特性と定義されている。反芻・省察を測る尺度としては、Trapnell & Campbell (1999) が Rumination-Reflection

Questionnaire (RRQ) を作成しており、RRQ の日本語版も開発されている (高野・丹野, 2008)。反芻の項目は、「自分自身について考えることをやめることができない」や「がっかりした瞬間を思い返すのに、多くの時間を費やしている」といった、自己の否定的な側面に注目してしまうことを特徴としている。省察の項目は、「ものごとの本質や意味について深く考えることがとても好きだ」や「なぜそうなるのかを分析するのが好きだ」といった、自己を理解するために繰り返し考え、それを楽しむことを特徴としている。

反芻・省察を扱った先行研究の多くは抑うつとの関連を検討しており、一般大学生を対象にした研究ではあるが、反芻は抑うつと正の関連があることが一貫して報告されてきた (e.g., Trapnell and Campbell, 1999 ; 高野・丹野, 2008 ; 高野・丹野, 2010)。一方の省察は、抑うつとの関連を単相関で検討した場合、無相関または弱い正の相関を持つという結果が得られているが (Trapnell & Campbell, 1999 ; 高野・丹野, 2008 ; 高野・丹野, 2009 ; Luyckx et al., 2007), 反芻の影響を統制することで、ストレスが抑うつに与える影響を低減させることが示されている (森・丹野, 2013)。森・丹野 (2013) は、反芻・省察の影響をお互いに統制したうえで、ストレスが抑うつに与える影響における反芻・省察の役割を検討した。その結果、反芻はストレスによる抑うつの影響を促進させ、省察は減少させることを示した。また、森・丹野 (2013) は、反芻の影響を統制せずに分析した場合には、省察が抑うつが悪化するのを抑制する効果は見られなかったことを報告した。以上から、省察が抑うつに与える低減効果は、反芻の影響を除去することで見られやすくなることが示唆されている。

近年では、アスリートを対象にした研究も進められてきており、Yamakoshi & Tsuchiya (2016) は、大学生アスリートを対象に、反芻・省察はメンタルヘルスに異なる影響を与えるというモデルについて、構造方程式モデリングを用いて検討した。なおこの研究では、メンタルヘルスの指標として、抑うつや不安、怒りなどを含むストレス反応と、個人の経験をもとにした人生の質に対する評価とされる主観的幸福感を用いていた。結果は、反芻がストレス反応に正の影響を、主観的幸福感に負の影響を与えており、一方の省察はストレス反応に負の影響を、主観的幸福感に正の影響を与えていた。このように、一般大学生・大学生アスリート問わず、反芻が高い者はメンタルヘルスの問題を抱えやすく、省察が高い者は良好なメンタルヘルスの状態を維持しやすいことが明らかにされてきた。

また、反芻・省察がなぜメンタルヘルスに異なる影響を与えるかについては、感情制御能力や自己に対する評価などが関与していることが明らかにされている (e.g., Mori and

Tanno, 2015 ; 中島ほか, 2015 ; 山越・土屋, 2017)。例えば, Mori and Tanno (2015) は, 一般大学生を対象に, 反芻・省察と抑うつとの関連を脱中心化 (Decentering) が媒介するという仮説モデルを検討した。脱中心化とは, 思考や感情と距離を取り, それらを心の中を通り過ぎていく出来事としてとらえている状態とされている。結果は, 反芻が脱中心化に負の影響を与え, 脱中心化は抑うつに負の影響を及ぼしていたことを示していた。一方の省察は, 脱中心化に正の影響を与えることで, 間接的に抑うつへ負の影響を与えていた。また反芻は, 脱中心化を介さずに直接的に抑うつに正の影響を及ぼし, 省察は直接的には抑うつに影響を及ぼしていなかった。このことから, 反芻が高い者は自身の感情や思考に囚われやすいことから, メンタルヘルスが低下しやすく, 省察が高い者は思考や感情と距離を取ることができることから, 良好なメンタルヘルスを維持することができると示唆されている。

また, 山越・土屋 (2017) は, 大学生アスリートを対象にして, 反芻・省察がストレス反応および主観的幸福感に与える影響は, 自己評価の指標である状態自尊感情が媒介するというモデルについて, 構造方程式モデリングを用いて検討した。状態自尊感情は, 現時点の自分に対して感じる全体的な評価であり, 日常生活の出来事などに対応して変動するものと定義されている (阿部・今野, 2007)。結果は, 反芻が状態自尊感情に負の影響を与え, 状態自尊感情はストレス反応に負の影響を, 主観的幸福感に正の影響を与えていた。また反芻はストレス反応に直接的に正の影響を, 主観的幸福感に負の影響を与えていた。一方の省察は, 状態自尊感情に正の影響を与えていたことから, 間接的にストレス反応に負の影響を, 主観的幸福感に正の影響を与えていた。また省察は, 主観的幸福感にのみ直接的に正の影響を与えていた。これらの結果から, 反芻が高いアスリートは自己を否定的に捉えてしまうことからメンタルヘルスが低下しやすく, 省察が高いアスリートは自己を肯定的に捉えやすいことからメンタルヘルスが向上しやすいことが示されている (山越・土屋, 2017)。

加えて, 反芻・省察はメンタルヘルスだけでなく, 対人関係に関する要因にも異なる影響を与えることが報告されている (e.g., 高野ほか, 2012 ; Takano et al., 2011 ; Joireman et al., 2002)。例えば, 反芻が高い者は自己受容が低いことから, 不適切な自己開示をする傾向があることに対して, 省察が高い者は自己受容が高いことから, 不適切な自己開示をしないことが報告されている (高野ほか, 2012)。また Takano et al (2011) によると, 反芻が高い者は人間関係を構築・維持させるために必要な対人スキルを持っていないと評

価する傾向があり、一方の省察が高い者はこうした対人スキルを持っていると評価する傾向があるとしている。さらに、Joireman et al (2002) は、反芻が、他者の立場に立って物事が考えられることを表す視点取得 (perspective taking) と負の関連を、援助が必要な場面で同様することを表す個人的苦痛 (personal distress) と正の関連があることを示しており、一方の省察は、視点取得と正の関連を、他者に対して同情や配慮をすることを表す共感的配慮 (empathic concern) と正の関連があることを示している。このように反芻・省察の高さによって対人関係スキルが異なることが示されている。

以上から、反芻・省察によってメンタルヘルスが異なり、その理由として感情制御能力や自己に対する評価が関係しており、またこれら 2 つの特性によって対人関係に関するスキルが異なっていることが明らかにされている。しかしながら、反芻・省察を扱った先行研究の問題点として、アスリートを対象にした研究が少なく、またそのなかでも競技場面における反芻・省察の心理的特徴について検討された研究がない。例えば、大学生アスリートを対象にした山越・土屋 (2017) の研究では、反芻・省察によって状態自尊感情の高さが異なることを明らかにしている。しかし、この状態自尊感情は自分に対して感じる全体的な評価 (阿部・今野, 2007) とされており、試合場面における自信や自己効力感といった要因にも反芻・省察が異なる影響を与えるかについては定かではない。また試合で実力を発揮するうえで集中力やリラックス能力、自信といった心理的スキルも重要であり、反芻・省察は感情制御能力や自己評価に関する概念と関連があるという先行研究の結果 (Mori and Tanno, 2015 ; 山越・土屋, 2017) を踏まえると、これらの変数に反芻・省察が影響を与えていることも考えられる。そして、反芻・省察の試合場面における心理的特徴を理解することで、これら 2 つの特性の特徴を踏まえたパフォーマンス向上を目的とした介入方法の開発につながると考えられる。

そこで本研究では、大学生アスリートを対象に、反芻・省察と競技場面における心理的競技能力との関連を検討することを目的とした。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とされている。徳永・橋本 (2000) は、心理的競技能力を測定する検査として、心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for athletes : DIPCA. 3) を開発しており、この検査では競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性の 5 つの能力を測定することができる。この検査は、現在国内における競技スポーツに関係する心理検査の中で最も使用されている検査の一つとされている。本研究では、大学生アスリートを対象にして、反芻・

省察と競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性との関連を検討した。また先行研究の結果から以下の仮説を設定した。まず、反芻は感情制御能力や自己に対する評価が低いという先行研究の結果から (Mori and Tanno, 2015 ; 山越・土屋, 2017), 1) 反芻は精神の安定・集中、自信、作戦能力に負の影響を与えることが予想される。また省察は感情制御能力や自己に対する評価が高いという先行研究の結果から (Mori and Tanno, 201 ; 山越・土屋, 2017), 2) 省察は、精神の安定・集中、自信、作戦能力に正の影響を与えることが予想される。また、反芻・省察によって社会的スキルの高さが異なるという先行研究の結果から (高野ほか, 2012 ; Takano et al., 2011 ; Joireman et al., 2002), 3) 反芻は協調性に負の影響を与えることが、4) 省察は協調性に正の影響を与えることが予想される。競技意欲に与える影響については、反芻・省察と動機づけに関する研究はされていないため、探索的に検討した。また省察の適応的效果は反芻の影響を統制することで見られるという先行研究の結果から (森・丹野, 2013), 本研究においても、心理的競技能力に対する反芻と省察の交互作用も検討した。

2. 方法

2.1 調査対象者

関西圏の大学の運動部に所属している大学生アスリート 77 名 (男性 45 名, 女性 32 名) を対象とし、質問紙による調査を 201x 年 4 月に実施した。平均年齢は 20.34 歳 ($SD = 0.65$) であった。競技種目は集団競技がサッカー、ラグビー、アルティメット、ハンドボール、硬式野球、アメリカンフットボール、バスケットボール、陸上ホッケー、バレーボール、ラクロスであり、個人競技は陸上、硬式テニス、ソフトテニス、水泳、体操、バドミントン、剣道、柔道など様々であった。

2.2 質問紙

反芻・省察 : Trapnell and Campbell (1999) が作成した Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ) の日本語版 (高野・丹野, 2008) を使用した。日本語版 RRQ は 24 項目からなり、反芻を測定する 12 項目と省察を測定する 12 項目から構成される。反芻の項目の例として「過去にあった場面で、自分がどのように振る舞ったかを頭のなかでよく思い返している」、省察の項目の例として「なぜそうなるか分析するのが好きだ」が挙

げられる。回答形式は 1（全く当てはまらない）から 5（よく当てはまる）の 5 件法であった。先行研究では高い信頼性（反芻, $\alpha = 0.89$; 省察特性, $\alpha = 0.89$ ）と妥当性が示されている（高野・丹野, 2008）。

心理的競技能力：徳永・橋本（2000）によって開発された心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes : DIPCA.3）を使用した。この検査は、スポーツ選手が実力を発揮するために必要な心理的能力（精神力）を診断するために開発されたものである。この尺度は、競技意欲（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲）、精神の安定・集中（自己コントロール能力、リラックス能力、集中力）、自信（自信、決断力）、作戦能力（予測力、判断力）、協調性（協調性）の 5 因子とそれらの因子に含まれる 12 の下位尺度を測定することができ、Lie Scale の 4 項目を含む 52 の質問項目から構成される。質問項目に対する回答は、「いつもそうである（90%～100%）」、「しばしばそうである（70%）」、「ときどきそうである（50%）」、「ときたまそうである（25%）」、「ほとんどそうでない（0～10%）」の 5 段階である。本研究では、競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性の 5 因子と、それらの因子の総合得点（以下、DIPCA.3 総合得点とする）を分析対象とした。

2.3 手続き

本質問紙調査は関西圏の大学の運動部に所属する学生を対象に行われた。研究の目的を最初に説明し、回答を拒否する権利があることを伝えた。また得られたデータは研究以外では使用しないことや、個人が特定されることがないように十分配慮することなどを説明した。質問紙の記入には約 15 分を要した。

2.4 統計処理

分析は、統計分析ソフトの HAD ver16（清水, 2016）を用いて行った。反芻・省察が心理的競技能力に与える影響を検討するために、心理的競技能力の 5 つの下位因子および総合得点を目的変数として、それぞれの目的変数ごとに 2 ステップからなる階層的重回帰分析を行った。階層的重回帰分析は因果優先（causal priority）により先行する説明変数による重回帰分析を行い、後続する説明変数を次に加え、重回帰決定数（ R^2 ）の増加を検定する方法である（Cohen & Cohen, 1983）。階層的重回帰分析と分散分析とは基本的

に同じ分析が行われるが、独立変数が連続変数の場合、分散分析では質的変数に変換して用いられるため、得られた情報の減損が生じる。それに対して、階層的重回帰分析では連続変数のまま用いられるため、得られた情報をすべて無駄なく使うことができる。よって、本研究では階層的重回帰分析を採用した。

説明変数の投入順序は、第1ステップで反芻と省察を、第2ステップで反芻と省察の交互作用項を投入した。

3. 結果

3.1 基本統計量、相関行列、相関

Table1に各変数の基本統計量と相関行列を示した。反芻と省察の間には中程度の有意な正の相関が見られた ($r = .44, p < .01$)。また反芻は、精神の安定・集中、自信、DIPCA.3総合得点との間に有意な負の相関が見られ ($r = -.43, p < .01$; $r = -.33, p < .01$; $r = -.25, p < .05$)、一方の省察は、精神の安定・集中との間に有意な負の相関が ($r = -.24, p < .05$)、作戦能力、協調性との間に有意な正の相関が見られた ($r = .28, p < .05$; $r = .30, p < .01$)。

また、先行研究では反芻において、女性は男性に比べて得点が高いことが報告されていることから (山越・土屋, 2017)、本研究で用いた各変数の得点における性差を検討するために t 検定を行った (結果の一覧を Table2 に示す)。その結果、どの得点においても性差は見られなかった。そのため、階層的重回帰分析では性別を統制変数として含めずに分析を行った。

Table 1 : 反芻・省察, 心理的競技能力についての基本統計量と相関行列

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 反芻								
2 省察	.44 **							
3 競技意欲	-.04	.16						
4 精神の安定・集中	-.43 **	-.24 *	.25 *					
5 自信	-.33 **	.06	.60 **	.61 **				
6 作戦能力	-.12	.28 *	.53 **	.44 **	.77 **			
7 協調性	.21	.30 **	.50 **	-.06	.12	.24 *		
8 DIPCA.3総合得点	-.25 *	.09	.81 **	.69 **	.88 **	.80 **	.37 **	
平均	38.78	37.17	58.70	39.12	22.91	22.70	15.87	159.30
SD	7.02	6.53	10.25	9.08	6.10	5.58	2.83	25.46

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

Table2 : 各変数における性差

	男性 ($n=45$)		女性 ($n=32$)		t 値
	Mean	SD	Mean	SD	
反芻	37.62	6.31	40.41	7.73	1.68
省察	36.91	6.22	37.53	7.03	0.4
競技意欲	59.71	10.01	57.28	10.58	1.01
精神の安定・集中	40.00	9.32	37.86	8.72	1.02
自信	24.02	6.28	21.34	5.55	1.98
作戦能力	23.29	5.43	21.88	5.78	1.09
協調性	15.67	2.54	16.16	3.20	0.72
DIPACA.3総合得点	162.69	25.23	154.53	25.40	1.39

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

3.2 階層的重回帰分析の結果

反芻, 省察, 反芻と省察の交互作用を説明変数, 心理的競技能力の5つの下位因子と総合得点を目的変数として階層的重回帰分析を行った。まず反芻と省察を説明変数とし, 競技意欲を目的変数とした重回帰分析を行った結果, 反芻と省察の効果はどちらも有意ではなかった ($R^2 = .04$; 反芻: $b = -.20$, $SE = .19$, $\beta = -.14$, $t(74) = -1.07$, $p = .29$; 省察: $b = .35$, $SE = .20$, $\beta = .22$, $t(74) = 1.74$, $p = .09$)。また交互作用項を投入して重回帰分析を行ったところ, 交互作用が有意ではなかった ($R^2 = .06$, $b = -.03$, $SE = .02$, $\beta = -.15$, $t(73)$

$= -1.22, p = .23$)。

次に反芻と省察を説明変数とし、精神の安定・集中を目的変数とした重回帰分析を行った結果、反芻は精神の安定・集中に有意な負の影響を与えていた ($R^2 = .19, b = -.52, SE = .15, \beta = -.40, t(74) = -3.46, p = .001$)。省察については有意な影響は見られなかった ($b = -.09, SE = .16, \beta = -.06, t(74) = -0.24, p = .602$)。また交互作用項を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用が有意ではなかった ($R^2 = .19, b = .01, SE = .02, \beta = .06, t(73) = -0.56, p = .58$)。

次に反芻と省察を説明変数とし、自信を目的変数とした重回帰分析を行った結果、反芻は自信に有意な負の影響を与えており ($R^2 = .15, b = -.38, SE = .10, \beta = -.44, t(74) = -3.70, p = .000$)、省察は有意な正の影響を与えていた ($b = .24, SE = .11, \beta = .25, t(74) = 2.12, p = .037$)。また交互作用項を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用が有意ではなかった ($R^2 = .17, b = -.01, SE = .01, \beta = -.11, t(73) = -1.01, p = .32$)。

次に反芻と省察を説明変数とし、作戦能力を目的変数とした重回帰分析を行った結果、反芻は作戦能力に有意な負の影響を与えており ($R^2 = .15, b = -.24, SE = .10, \beta = -.31, t(74) = -2.55, p = .013$)、省察は有意な正の影響を与えていた ($b = .36, SE = .10, \beta = .42, t(74) = 3.50, p = .001$)。また交互作用項を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用が有意ではなかった ($R^2 = .16, b = .004, SE = .01, \beta = .04, t(73) = .33, p = .74$)。

次に反芻と省察を説明変数とし、協調性を目的変数とした重回帰分析を行った結果、反芻の協調性に対する影響は有意ではなかった ($R^2 = .10, b = .04, SE = .05, \beta = .10, t(74) = 0.81, p = .423$)。省察については有意な正の影響を与えていた ($b = .11, SE = .05, \beta = .25, t(74) = 2.03, p = .046$)。また交互作用項を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用が有意ではなかった ($R^2 = .10, b = .004, SE = .006, \beta = .09, t(73) = .77, p = .45$)。

最後に反芻と省察を説明変数とし、DIPCA.3 総合得点を目的変数とした重回帰分析を行った結果、反芻は DIPCA.3 の総合得点に有意な負の影響を与えており ($R^2 = .10, b = -.13, SE = .44, \beta = -.36, t(74) = -2.94, p = .004$)、省察については有意な正の影響を与えていた ($b = .10, SE = .48, \beta = .25, t(74) = 2.02, p = .047$)。また交互作用項を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用が有意ではなかった ($R^2 = .11, b = -.02, SE = .05, \beta = -.05, t(73) = -.39, p = .70$)。

Table3 : 階層的重回帰分析の結果

目的変数と説明変数	モデル1			モデル2		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>b</i>	<i>SE</i>	β
目的変数：競技意欲						
切片	58.70	1.16	—	59.22	1.23	—
反芻	-.20	.19	-.14	-.17	.19	-.12
省察	.35	.20	.22	.26	.21	.17
反芻×省察				-.03	.02	-.15
R^2		.04			.06	
目的変数：精神の安定・集中						
切片	39.12	.95	—	38.92	1.01	—
反芻	-.52	.15	-.40 **	-.53	.15	-.41 **
省察	-.09	.16	-.06	-.05	.17	-.04
反芻×省察				.01	.02	.06
R^2		.19 **			.19 **	
目的変数：自信						
切片	22.909	.65	—	23.15	.69	—
反芻	-.38	.10	-.44 **	-.37	.10	-.43 **
省察	.24	.11	.25 *	.20	.12	.21 +
反芻×省察				-.01	.01	-.11
R^2		.15 **			.17 **	
目的変数：作戦能力						
切片	22.70	.59	—	22.63	.64	—
反芻	-.24	.10	-.31 *	-.25	.10	-.31 *
省察	.36	.10	.42 **	.37	.11	.43 **
反芻×省察				.00	.01	.04
R^2		.15 **			.16 **	
目的変数：協調性						
切片	15.87	.31	—	15.78	.33	—
反芻	-.04	.04	.10	.04	.05	.09
省察	.11	.05	.25 *	.12	.06	.28 *
反芻×省察				.00	.01	.09
R^2		.10 *			.10 *	
目的変数：DIPCA.3総合得点						
切片	159.30	2.77	—	159.70	2.97	—
反芻	-.13	.44	-.36 **	-.128	.45	-.35 **
省察	.10	.48	.25 *	.90	.51	.23 +
反芻×省察				-.02	.05	-.05
R^2		.11 *			.11 *	

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

4. 考察

本研究では、大学生アスリートを対象に、反芻・省察と心理的競技能力の関連について、階層的重回帰分析を用いて検討した。結果は、反芻が心理的競技能力の下位因子である精神の安定・集中、自信、作戦能力と、心理的競技能力の総合得点に有意な負の影響を与えていた。一方の省察は、自信、作戦能力、協調性、心理的競技能力の総合得点に有意な正の影響を与えていた。また反芻と省察の交互作用については、どの目的変数に対しても見られなかった。次に反芻・省察と心理的競技能力のそれぞれの下位因子との関連について考察していく。

まず精神の安定・集中との関連については、反芻は有意な負の影響を与えていたが、省察に関しては有意な影響は見られなかった。これらの結果は、反芻の結果に関しては仮説を支持するものであったが、省察については仮説を支持しなかった。先行研究では、反芻が高い者は、思考や感情などの内的経験を客観的に観察する能力である脱中心化が低いことが明らかにされている (Mori and Tanno, 2015)。このことから、反芻が高い者は自身の思考や感情に囚われやすいため、精神の安定・集中能力が低いことが考えられる。また反芻の定義である、自己への脅威、喪失、不正によって自己へ注意を向けやすい特性 (Trapnell and Campbell, 1999) を踏まえると、反芻が高いアスリートは、試合でミスや失敗をして不安を感じると、そのことについて長期的に考えてしまうことから、感情のコントロールが難しいことが予想される。したがって、こうしたネガティブな情報に対して繰り返し注目してしまうという反芻の特徴によって精神の安定・集中が低い可能性が考えられる。一方の省察に関しては、Mori and Tanno (2015) の研究から、省察は脱中心化に正の影響を与えることで間接的に抑うつへ負の影響を与えていたことが報告されている。しかし、本研究では、省察と精神の安定・集中との間に有意な関連は見られなかった。このことは、省察が高いアスリートは自身の感情や思考に対して客観的に見ることはできるが、感情や思考をコントロールできるかについては関連がない可能性を示唆している。

自信との関連については、反芻は有意な負の影響を与えていたが、省察は正の影響を与えていた。これらの結果は仮説を支持するものであった。先行研究においても、反芻は状態自尊感情や自己受容に負の影響を、省察はこれらの変数に正の影響を与えていたことが報告されている (山越・土屋, 2017 ; 高野ほか 2012)。反芻はネガティブな情報に対して

繰り返し注目してしまうという特徴を持っており、そうした特徴が自信を低下させていることが考えられる。一方の省察は、自己を理解するために自分自身について考える特徴があり、積極的に自己を分析することで自身の長所を見つけることができ、その結果として自信も高まっていくことが考えられる。

作戦能力との関連については、反芻から有意な負の影響が見られ、省察は有意な正の影響を与えていた。これらの結果は仮説を支持するものであった。相関分析の結果を見ると、作戦能力は、精神の安定・集中および自信と比較的強い正の相関があった(それぞれ $r = .44$, $p < .01$; $r = .77$, $p < .01$)。前述のように、反芻は、精神の安定・集中および自信に負の影響を与えていた。したがって、反芻が高いアスリートは感情のコントロール能力や自己評価が低いことから、試合場面において適切な作戦・戦略を実行するのが難しいことが考えられる。また反芻特有のネガティブな側面に注目してしまうという特徴が、競技場面における予測や判断を妨げることが考えられる。一方の省察は自信に正の影響を与えていた。したがって、省察が高いアスリートは自信が高いことから、試合場面において適切な判断や予測ができるのだろう。また省察は客観的に自己を観察できる能力との関連も指摘されており (Mori & Tanno, 2015)、競技場面においても自身の長所や短所、また試合状況によって今何をすべきかについて客観的に観察できることから、作戦能力が高いことが考えられる。

協調性との関連については、反芻から有意な影響は見られなかったが、省察は有意な正の影響を与えていた。この結果は、反芻については仮説を支持するものではなかったが、省察については仮説を支持するものであった。先行研究では、省察は社会的スキルとの関連が報告されている。例えば、省察は適切な自己開示や、対人スキルと正の関連があることが明らかにされている (高野ほか, 2012 ; Takano et al., 2011)。したがって、省察が高いアスリートは社会的スキルが高いことから、チームワークや団結心を持ってプレーするといった協調性の特徴を有していることが考えられる。一方の反芻は、先行研究では不適切な自己開示をしやすいことや、関係性を構築するための対人スキルが低いといった特徴があることが報告されている (高野ほか, 2012 ; Takano et al., 2011)。本研究では、反芻は協調性に影響を与えていなかったことが示された。このことから、反芻が高い者は対人スキルが低いかもしれないが、他者と協調するかについては影響がないことが明らかにされた。

反芻と省察の交互作用効果については、どの目的変数に対しても見られなかった。この

ことは、反芻と省察どちらも高いアスリート、および反芻と省察どちらも低いアスリートのなかでも、心理的競技能力が高い者もいれば低い者もいることを示している。したがって、今後の研究では、反芻と省察どちらも高い者と、反芻と省察どちらも低い者に焦点を当て、そうしたアスリートの心理的競技能力の違いは何によって規定されているか検討する必要があるだろう。

以上から、反芻が高いアスリートは試合場面で必要な心理的スキルが低く、省察が高いアスリートは試合場面で必要な心理的スキルが高いことが明らかにされた。今後の研究では、反芻が高いアスリートがなぜ心理的競技能力が低いか、省察が高いアスリートはなぜ心理的競技能力が高いかについて検討する必要があるだろう。

文献

- 阿部美帆・今野裕之（2007）状態自尊感情尺度の開発．パーソナリティ研究, 16 : 36-46.
- Cohen, J., & Cohen, P. (1983) Applied multiple regression correlation analysis for the behavioural sciences. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Joireman, J. A., III, L. P., and Hammersla, J. (2002) Empathy and the self-absorption paradox: Support for the distinction between self-rumination and self-reflection. *Self and Identity*, 1, 53-65.
- Luyckx, K., Soenens, B., Berzonsky, M. D., Smits, I., Goossens, L., and Vansteenkiste, M. (2007) Information-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: The moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. *Personality and Individual Differences*, 43, 1099-1111.
- 森正樹・丹野義彦（2013）抑うつとストレスの関連に対する省察の調整作用．パーソナリティ研究, 22, 189-192.
- Mori, M., and Tanno, Y. (2015) Mediating role of decentering in the associations between self-reflection, self-rumination, and depressive symptoms. *Psychology*, 6 : 613-621.
- 中島実穂・服部陽介・丹野義彦（2015）ハーディネスを媒介して自己内省が抑うつに与える影響．心理学研究, 86 : 347-353.
- 清水裕士（2016）フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実

- 践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Takano, K., Sakamoto, S., and Tanno, Y. (2011) Ruminative and reflective forms of self-focus: Their relationships with interpersonal skills and emotional reactivity under interpersonal stress. *Personality and Individual Differences*, 51, 515-520.
- 高野慶輔・坂本真士・丹野義彦 (2012) 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示. パーソナリティ研究, 21, 12-22.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み. パーソナリティ研究, 16 : 259-261.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2009) 抑うつと私的自己意識の 2 側面に関する縦断的研究. パーソナリティ研究, 17, 261-269.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2010) 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察. パーソナリティ研究, 19 : 15-24.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3, 中学生用～成人用). トーヨーフィジカル発行.
- Trapnell, P. D., and Campbell, J. D. (1999) Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 : 284-304.
- Yamakoshi, S., & Tsuchiya, H. (2016) The effects of trait rumination and reflection on mental health among Japanese university athletes. *Psychology*, 7 : 533-540.
- 山越章平・土屋裕睦 (2017) 大学生アスリートにおける反すう特性・省察特性とメンタルヘルスの関連 : 状態自尊感情を媒介変数として. 大阪体育学研究, 55 : 11-20.