

## 大学生アスリートにおける反芻・省察が 日常・競技ストレスの経験頻度に与える影響

The effects of rumination and reflection on the frequency of experiencing the daily  
and competitive stressors among university athletes

山越 章平<sup>1</sup> 土屋 裕睦<sup>2</sup>

Shohei Yamakoshi Hironobu Tsuchiya

### 要 約

本研究では、大学生アスリートを対象にして、反芻・省察と日常・競技ストレスの経験頻度との関連を検討した。対象者は、大学の運動部に所属している学生アスリート 115 名（男性 75 名，女性 40 名）であった。結果は、反芻が、日常・競技ストレスの下位因子である「競技成績」，「日常・競技生活での人間関係」，「自己に関する内的・社会的変化」，「経済状況・学業」に有意な正の影響を与えていた。省察は，「日常・競技生活での人間関係」，「クラブ活動内容」に有意な負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、どの従属変数に対しても見られなかった。以上から、反芻が高いアスリートは、競技成績や人間関係、自己の内的・社会的変化、経済状況・学業に関するストレスを多く経験しており、一方の省察が高いアスリートは、人間関係と部活動での活動内容に関するストレスの経験頻度が少ないことが明らかにされた。

キーワード：大学生アスリート，反芻，省察，日常・競技ストレス

### 1. 序論

大学生アスリートは、競技成績の停滞や人間関係の問題、学業との両立など様々なストレスに曝されている（岡ほか，1998）。例えば、岡ほか（1998）は大学生アスリートが日常や競技生活で経験するストレス尺度を作成しており、「競技成績」「日常・競技生活での人間関係」「他者からの期待・プレッシャー」「自己に関する内的・社会的変化」

<sup>1</sup> 聖泉大学人間学部

<sup>2</sup> 大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科

「クラブ活動内容」「経済状況・学業」という 6 つのストレスを低位因子として抽出している。さらに、岡ほか (1998) は、こうしたストレスを否定的に評価することで、抑うつや認知的混乱などを含むストレス反応の表出につながることを報告している。また、木村ほか (2013) は岡ほか (1998) の尺度を用いて、大学生アスリートの日常・競技ストレスとバーンアウトとの関連を検討している。結果は、競技成績、日常・競技生活での人間関係、自己に関する内的・社会的変化、クラブ活動内容からバーンアウトに正のパスが確認された。このように、大学生アスリートは様々なストレスを経験しており、それらを否定的に評価することでメンタルヘルスが低下することが考えられている。

他方、パーソナリティ研究では、どのような特性がメンタルヘルスや適応と関連するのかが主要な関心としてきた。例えば、外向性と神経症的傾向は、人生に対する認知的・感情的評価を表す主観的幸福感と強く関連がある特性とされ、外向的な人は内向的な人と比べて主観的幸福感が高く、神経症的傾向が高い人は低い人と比べて主観的幸福感が低いことが報告されている (門田・寺崎, 2005; Heady and Wearing, 1989; Diener et al., 1999)。また、パーソナリティがメンタルヘルスに与える影響の理由の一つとして、Bolger and Schilling (1991) は、パーソナリティがストレスの経験頻度に影響を与えることで、その結果、メンタルヘルスが異なるとしている。つまり、あるパーソナリティ特性を持つ人は、ある特定のストレスを多く経験しており、その結果、メンタルヘルスが低下するとしている。門田・寺崎 (2009) によると、神経症的傾向が高い人ほど、仕事や学業上の行き詰まりや不満を多く体験し、このことが否定的感情を高め、人生満足感を低下させることを明らかにしている。このように、ストレスはメンタルヘルスの低下に影響するが、こうしたストレスの経験頻度はパーソナリティによって異なることが明らかにされている。

本研究では、大学生アスリートが日常・競技生活で直面するストレスの経験頻度に影響を及ぼすパーソナリティとして、「反芻」と「省察」に着目する。反芻と省察は Trapnell and Campbell (1999) によって提唱され、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 2 つのタイプに区別したものである。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へ注意を向けやすい特性」と定義されている (Trapnell and Campbell, 1999)。反芻と省察を測る尺度に Trapnell and

Campbell (1999) が作成した Ruminative-Reflection Questionnaire (以下、「RRQ」と略する) があり、RRQ の日本語版も作成されている (高野・丹野, 2008)。反芻の項目は、「本当に長い間、自分に起こったことを繰り返し考えたり、つくづくと考えたりしがちだ」や「最近自分が言ったことやしたことについて、頭の中でいつも思い返しているように思う」といった、過去に起こったネガティブな出来事について繰り返し考えていることを特徴としている。また、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好きだ」や「自分自身についてじっくり考えていることは、楽しいとは思わない (逆転項目)」といった、自己や出来事の意味について理解するために、自発的に考えていることを特徴としている。

反芻と省察を扱った研究の多くは、一般大学生を対象にして抑うつとの関連について検討しており、反芻は抑うつに正の影響を、省察は負の影響を与えることが報告されている (Trapnell and Campbell, 1999 ; 高野・丹野, 2008, 2010)。また、近年では、大学生アスリートを対象にした研究もあり、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いたことが報告されている (Yamakoshi and Tsuchiya, 2016)。一方、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とが明らかにされている (Yamakoshi and Tsuchiya, 2016)。さらに、反芻と省察がメンタルヘルスに与える影響のメカニズムについても検討されている。例えば、山越・土屋 (2017) は、大学生アスリートを対象にして、反芻と省察がストレス反応および主観的幸福感に与える影響における状態自尊感情の媒介効果を検討している。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。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、Mori and Tanno (2015) は、一般大学生を対象にして、反芻・省察と抑うつとの関連を脱中心化 (Decentering) が媒介するかについて検討した。脱中心化とは、「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 (Teasdale et al., 2002)。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与えていた (Mori and Tanno, 2015)。また、省察は脱中心化に正の影響を与えていたことから、間接的に抑うつに負の影響を与えていた (Mori and Tanno, 2015)。

以上から、反芻と省察はメンタルヘルスに異なる影響を与えており、そこには自己評価や感情制御能力などが関わっていることが示唆されている。

本研究で反芻と省察に着目する理由として、これら2つの特性は大学生アスリートが直面するストレスの経験頻度に影響を及ぼしていることが考えられるからである。例えば、山越・土屋(2020a)は、大学生アスリートを対象に、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との関連を検討した。結果は、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が明らかにされた。一方、省察が高いアスリートは自信や作戦能力、協調性が高いことが示された。これらのことから、反芻が高いアスリートは、試合で実力を発揮することが難しいことから、競技成績に関するストレスを多く経験していることが予想される。一方の省察が高いアスリートは、試合で実力を発揮することができることから、競技成績に関するストレスの経験頻度が少ないことが推察できる。

また、反芻・省察と社会的スキルとの関連を検討した研究もある。例えば、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、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こととしている。また、山越・土屋(2020b)は、反芻が高い大学生アスリートと、省察が高い大学生アスリートを対象に、困難な出来事に直面した後の心理的変容や対人関係の変化について、質的研究法を用いて検討した。結果は、反芻が高いアスリートは、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明らかにした。また、省察が高いアスリートは、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・追及に至ったことが示された。以上から、反芻が高いアスリートは、人間関係に関するストレスを多く経験していることが予想される。また、省察が高いアスリートは、人間関係に関するストレスの経験頻度が少ないことが推察される。

さらに、反芻が高い者は、自分自身の能力や性格、将来について悲観的になっていることが報告されている。例えば、高野ほか(2012)によると、反芻が高い者は、自分の性格や身体、生き方について否定的に評価していることが報告されている。また、中間ほか(2015)によると、反芻が高い者は、人生でやりたいことや自分の将来など、自分の可能

性について考える過程で不安に陥りやすいことが明らかにされている。このことから、反芻が高いアスリートは自分自身の能力や性格、将来について悩みやすいことが推察される。一方、省察が高い者は自分の目標や価値、信念に関して探求する傾向があるほか（中間ほか, 2015）、自分自身や人生に対して肯定的に評価していることが報告されている（高野ほか, 2012）。したがって、省察が高いアスリートは自分自身や将来に関するストレスの経験頻度が少ないことが予想される。

以上から、大学生アスリートがどの程度頻繁に日常や競技生活でストレスを経験するかは、反芻・省察によって異なることが考えられる。そこで本研究では、大学生アスリートを対象に、反芻・省察がストレスの経験頻度に与える影響について検討することを目的とする。また、本研究では、大学生アスリートが日常・競技生活で経験するストレスを測定する尺度として、岡ほか（1998）が作成した大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度を使用する。上述したように、この尺度は「競技成績」「日常・競技生活での人間関係」「他者からの期待・プレッシャー」「自己に関する内的・社会的変化」「クラブ活動内容」「経済状況・学業」の6つの下位因子から構成されている。本研究では、反芻と省察がこれら6つの下位因子に与える影響について検討した。また、先行研究の結果から以下の仮説を設定した。まず、反芻は試合で必要な心理的能力が低い（山越・土屋, 2020a）ことから、1) 反芻は競技成績に関するストレスに正の影響を与えることが予想される。また、省察は心理的競技能力が高い（山越・土屋, 2020a）ことから、2) 省察は競技成績に関するストレスに負の影響を与えることが予想される。次に、反芻が高い者は社会的スキルが低く（Takano et al., 2011；高野ほか, 2012）、他者と競争・敵対関係を構築しやすい（山越・土屋, 2020b）という先行研究の結果から、3) 反芻は人間関係に関するストレスに正の影響を与えることが予想される。また、省察が高い者は社会的スキルが高く（Takano et al., 2011；高野ほか, 2012）、他者と協力・友好関係を構築しやすい（山越・土屋, 2020b）ことから、4) 省察は人間関係に関するストレスに負の影響を与えることが予想される。加えて、日常・競技ストレスの下位尺度の自己に関する内的・社会的変化には、競技継続に対する自信や意欲および自分自身の適正や将来の職業に関する項目が含まれている。先行研究では、反芻が高い者は、自分の性格や身体、生き方について否定的に評価しており（高野ほか, 2012）、自己の将来について考える過程で不安に陥りやすいことが報告されている（中間ほか, 2015）。このことから、5) 反芻は、

自己に関する内的・社会的変化に正の影響を与えることが予想される。また、省察が高い者は自分の目標や価値、信念に関して探求する傾向があるほか(中間ほか, 2015), 自分自身や人生に対して肯定的に評価していることが報告されている(高野ほか, 2012)。したがって、6) 省察は自己に関する内的・社会的変化に負の影響を与えることが予想される。なお、他者からの期待・プレッシャー、クラブ活動内容、経済状況・学業の3因子については、これらに関連する変数と反芻・省察との関連を検討した研究はないため、探索的に検討した。また、省察の適用的効果は反芻の影響を統制することで見られる(森・丹野, 2013)という先行研究の結果から、本研究においてもストレス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

調査対象者は、関西圏の大学の運動部に所属している学生アスリート 115 名(男 75 名, 女性 40 名)であった。対象者の募集は、許可を得て大学の授業中に実施された。調査は 201x 年の 10 月に行われた。対象者の専門種目は、集団競技がサッカー ( $n=14$ ), アメリカンフットボール ( $n=8$ ), バスケットボール ( $n=7$ ), ハンドボール ( $n=6$ ), バレーボール ( $n=5$ ), 硬式野球 ( $n=4$ ), アルティメット ( $n=4$ ), ソフトボール ( $n=2$ ), ラグビー ( $n=2$ ), ラクロス ( $n=1$ ), ダンス ( $n=1$ ), 陸上ホッケー ( $n=1$ ), チアリーディング ( $n=1$ ) であり、個人競技が陸上競技 ( $n=18$ ), 水泳 ( $n=10$ ), 柔道 ( $n=9$ ), 剣道 ( $n=5$ ), 体操 ( $n=4$ ), テニス ( $n=4$ ), バドミントン ( $n=2$ ), ライフセービング ( $n=2$ ), なぎなた ( $n=1$ ), 日本拳法 ( $n=1$ ), クロスカントリー ( $n=1$ ), トライアスロン ( $n=1$ ), バトントワリング ( $n=1$ ) であった。競技レベルは、世界大会出場が 7 名, 全国大会出場が 23 名, 地方大会出場が 36 名, 県大会出場が 38 名であった(無記名,  $n=11$ )。

### 2.2. 質問紙

反芻・省察: Trapnell and Campbell (1999) が作成した 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 項目からなる。反芻の項目の例として「過去にあった場面で、自分がどう振る舞ったかを頭の中でよく思い返している」、省察の項目の例として「なぜそうなるの

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,  $\alpha = 0.89$ ）と妥当性が示されている（高野・丹野, 2008）。

日常・競技ストレス：岡ほか（1998）が作成した大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度を使用した。この尺度は、35 項目からなり、6 つの下位尺度「競技成績（8 項目）」、「日常・競技生活での人間関係（8 項目）」、「他者からの期待・プレッシャー（5 項目）」、「自己に関する内的・社会的変化（5 項目）」、「クラブ活動内容（5 項目）」、「経済状況・学業（4 項目）」で構成されている。回答方法は、全ての項目に対して過去 1 年間の経験頻度（0：全くなかった～4：よくあった）と嫌悪性（0：何ともなかった～4：非常に辛かった）を評定するというものであった。得点の算出方法に関しては、岡ほか（1998）に準拠して、その経験頻度と嫌悪度を掛け合わせたものを項目の得点とした。

### 2.3. 倫理的配慮

調査を開始する前に、調査対象者に対して研究の目的と内容を説明した。また、守秘義務として、調査から得られたデータは研究以外で使用しないことや、個人が特定できないように配慮することの説明を行った。さらに、解答を拒否する権利があることを伝えた。最終的に調査対象者の意思により、研究参加同意書の署名を求めた。質問紙の記入には約 15 分要した。

### 2.4. 統計処理

分析には、統計分析ソフトの HAD ver16（清水, 2016）を使用した。反芻・省察が日常・競技ストレスの経験頻度に与える影響を検討するために、日常・競技ストレスの 6 つの下位因子のそれぞれを従属変数とした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）により先行する独立変数による重回帰分析を行い、後続する独立変数を次に加え、重回帰決定数（ $R^2$ ）の増加を検定する方法である（Cohen and 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。

### 3. 結果

#### 3.1. 基本統計量と相関行列

表1に各変数の基本統計量と相関行列を示した。反芻と省察の間に中程度の有意な正の相関が見られた ( $r = .34, p < .01$ )。また、反芻は、競技成績、日常・競技生活での人間関係、他者からの期待・プレッシャー、自己に関する内的・社会的変化、経済状況・学業との間に有意な正の相関が見られ ( $r = .36, p < .01$ ;  $r = .32, p < .01$ ;  $r = .23, p < .05$ ;  $r = .42, p < .01$ ;  $r = .19, p < .05$ )、一方の省察は、他者からの期待・プレッシャーとの間に有意な正の相関が見られた ( $r = .22, p < .05$ )。

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(結果の一覧を表2に示す)。その結果、日常・競技生活での人間関係、内的・社会的変化において、女性の方が男性と比べて得点が高かった。

表1 反芻・省察と日常・競技ストレス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	.34 **							
3 競技成績	.36 **	.07						
4 日常・競技生活での人間関係	.32 **	-.13	.28 **					
5 他者からの期待・プレッシャー	.23 *	.22 *	.29 **	.34 **				
6 自己に関する内的・社会的変化	.42 **	.13	.57 **	.46 **	.24 **			
7 クラブ活動内容	.12	-.16	.19 *	.57 **	.29 **	.44 **		
8 経済状況・学業	.19 *	-.04	.22 *	.40 **	.10	.28 **	.48 **	
平均	37.68	37.37	35.63	15.45	13.57	22.43	23.79	21.63
SD	7.40	6.63	24.89	16.88	15.53	18.24	17.57	14.66

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



表2 各変数における性差

	男性 (n=70)		女性 (n=45)		t値
	Mean	SD	Mean	SD	
反芻	37.01	7.44	38.93	7.25	1.34
省察	37.56	6.76	37.00	6.44	0.44
競技成績	34.83	24.03	37.13	26.67	0.46
日常・競技生活での人間関係	11.53	1.48	22.80	3.31	3.11 **
自己に関する内的・社会的変化	18.13	14.90	30.48	21.20	3.28 **
他者からの期待・プレッシャー	12.89	16.11	14.83	14.50	0.65
クラブ活動内容	21.75	18.50	27.63	15.16	1.83
経済状況・学業	21.01	15.59	22.78	12.85	0.65

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

### 3.2. 階層的重回帰分析の結果

先の  $t$  検定において、日常・競技生活での人間関係、自己に関する内的・社会的変化において性差が見られたことから、階層的重回帰分析では性別を統制変数として含めて分析を行った。具体的には、第1ステップにおいて、独立変数として性別、反芻、省察を投入した。性別を含めた理由として、性別による日常・競技ストレスラーへの影響を統制するためである。性別に関しては、男性を1、女性を2とした。そして、第2ステップで反芻と省察の交互作用を投入し、日常・競技ストレスラーの6つの下位因子のそれぞれを従属変数とした階層的重回帰分析を行った (表3)。

まず、性別、反芻、省察を独立変数とし、競技成績を従属変数とした重回帰分析を行った結果、反芻は有意な正の影響を与えていた ( $R^2 = .13$ ,  $b = 1.27$ ,  $SE = 0.32$ ,  $\beta = .38$ ,  $t(111) = 3.96$ ,  $p = .000$ )。性別および省察からの有意な影響は見られなかった (性別:  $b = -0.25$ ,  $SE = 4.66$ ,  $\beta = -.01$ ,  $t(111) = 0.05$ ,  $p = .957$ ; 省察:  $b = -0.23$ ,  $SE = 0.36$ ,  $\beta = -.06$ ,  $t(111) = 0.64$ ,  $p = .525$ )。さらに、反芻と省察の交互作用を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用は有意ではなかった ( $R^2 = .13$ ,  $b = 0.02$ ,  $SE = 0.04$ ,  $\beta = .04$ ,  $t(110) = 0.41$ ,  $p = .683$ )。

次に、性別、反芻、省察を独立変数とし、日常・競技生活での人間関係を従属変数とした重回帰分析を行った結果、性別と反芻は有意な正の影響を与えており ( $R^2 = .23$ ; 性別:  $b = 9.31$ ,  $SE = 2.97$ ,  $\beta = .26$ ,  $t(111) = 3.14$ ,  $p = .002$ ; 反芻:  $b = 0.84$ ,  $SE = 0.20$ ,  $\beta = .37$ ,  $t(111) = 4.12$ ,  $p = .000$ )、省察は有意な負の影響を与えていた ( $b = -0.62$ ,  $SE = 0.23$ ,  $\beta = -.25$ ,

$t(111) = 2.76, p = .007$ 。さらに、反芻と省察の交互作用を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用は有意ではなかった ( $R^2 = .26, b = -0.04, SE = 0.02, \beta = -.15, t(110) = 1.81, p = .073$ )。

続いて、性別、反芻、省察を独立変数とし、他者からの期待・プレッシャーを従属変数とした重回帰分析を行った結果、性別、反芻、省察の影響はどれも有意ではなかった ( $R^2 = .08$ ; 性別:  $b = 1.50, SE = 3.00, \beta = .05, t(111) = 0.50, p = .618$ ; 反芻:  $b = 0.34, SE = 0.21, \beta = .16, t(111) = 1.66, p = .100$ ; 省察:  $b = 0.39, SE = 0.23, \beta = .17, t(111) = 1.72, p = .089$ )。さらに、反芻と省察の交互作用を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用は有意ではなかった ( $R^2 = .10, b = 0.04, SE = 0.02, \beta = .16, t(110) = 1.70, p = .093$ )。

次に、性別、反芻、省察を独立変数とし、自己に関する内的・社会的変化を従属変数とした重回帰分析を行った結果、性別と反芻は有意な正の影響を与えていた ( $R^2 = .25$ ; 性別:  $b = 10.55, SE = 3.16, \beta = .28, t(111) = 3.34, p = .001$ ; 反芻:  $b = 0.95, SE = 0.22, \beta = .38, t(111) = 4.36, p = .000$ )。省察の影響は有意ではなかった ( $b = 0.03, SE = 0.24, \beta = .01, t(111) = 0.13, p = .896$ )。さらに、反芻と省察の交互作用を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用は有意ではなかった ( $R^2 = .26, b = -0.03, SE = 0.03, \beta = -.11, t(110) = 1.25, p = .213$ )。

続いて、性別、反芻、省察を独立変数とし、クラブ活動内容を従属変数とした重回帰分析を行った結果、性別と反芻は有意な影響を与えていなかった ( $R^2 = .08$ ; 性別:  $b = 4.77, SE = 3.39, \beta = .13, t(111) = 1.41, p = .162$ ; 反芻:  $b = 0.42, SE = 0.23, \beta = .18, t(111) = 1.79, p = .077$ )。省察は有意な負の影響を与えていた ( $b = -0.56, SE = 0.26, \beta = -.21, t(111) = 2.16, p = .033$ )。さらに、反芻と省察の交互作用を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用は有意ではなかった ( $R^2 = .08, b = -0.03, SE = 0.03, \beta = -.10, t(110) = 1.01, p = .316$ )。

最後に、性別、反芻、省察を独立変数とし、経済状況・学業を従属変数とした重回帰分析を行った結果、反芻は有意な正の影響を与えていた ( $b = 0.45, SE = 0.20, \beta = .23, t(111) = 2.29, p = .024$ )。性別と省察は有意な影響を与えていなかった (性別:  $b = 0.75, SE = 2.87, \beta = .03, t(111) = 0.26, p = .794$ ; 省察:  $b = -0.26, SE = 0.22, \beta = -.12, t(111) = 1.20, p = .232$ )。さらに、反芻と省察の交互作用を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用は有意ではなかった ( $R^2 = .06, b = -0.02, SE = 0.02, \beta = -.08, t(110) = 0.84, p = .405$ )。

表3 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>	$\beta$	<i>b</i>	<i>SE</i>	$\beta$
目的変数：競技成績						
性別	-0.25	4.66	-.01	-0.02	4.71	.00
反芻	1.27	0.32	.38 **	1.29	0.33	.38 **
省察	-0.23	0.36	-.06	-0.24	0.36	-.07
反芻×省察				0.02	0.04	.04
$R^2$		.13 **			.13 **	
目的変数：人間関係						
性別	9.31	2.97	.26 **	8.68	2.96	.25 **
反芻	0.84	0.20	.37 **	0.77	0.21	.34 **
省察	-0.62	0.23	-.25 **	-0.58	0.23	-.23 *
反芻×省察				-0.04	0.02	-.15
$R^2$		.23 **			.26 **	
目的変数：期待・プレッシャー						
性別	1.50	3.00	.05	2.10	2.99	.07
反芻	0.34	0.21	.16	0.41	0.21	.20
省察	0.39	0.23	.17	0.35	0.23	.15
反芻×省察				0.04	0.02	.16
$R^2$		.08 *			.10 *	
目的変数：内的・社会的変化						
性別	10.55	3.16	.28 **	10.08	3.18	.26 **
反芻	0.95	0.22	.38 **	0.89	0.22	.36 **
省察	0.03	0.24	.01	0.07	0.24	.02
反芻×省察				-0.03	0.03	-.11
$R^2$		.25 **			.26 **	
目的変数：クラブ活動内容						
性別	4.77	3.39	.13	4.37	3.42	.12
反芻	0.42	0.23	.18	0.37	0.24	.16
省察	-0.56	0.26	-.21 *	-0.53	0.26	-.20 *
反芻×省察				-0.03	0.03	-.10
$R^2$		.08 *			.08 *	
目的変数：経済状況・学業						
性別	0.75	2.87	.03	0.47	2.89	.02
反芻	0.45	0.20	.23 *	0.42	0.20	.21 *
省察	-0.26	0.22	-.12	-0.24	0.22	-.11
反芻×省察				-0.02	0.02	-.08
$R^2$		.05			.06	

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

#### 4. 考察

本研究では、大学生アスリートを対象に、反芻と省察が日常・競技ストレスの経験頻度に与える影響について、階層的重回帰分析を用いて検討した。結果は、反芻が、競技成績、日常・競技生活での人間関係、自己に関する内的・社会的変化、経済状況・学業に正の影響を与えていた。一方の省察は、日常・競技生活での人間関係、クラブ活動内容に負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、どの従属変数に対しても見られなかった。以下に、大学生アスリートにおけるストレスの経験頻度に、どのように反芻・省察が関わっているのかについて考察していく。

まず、競技成績との関連については、反芻が正の影響を与えていたことから、仮説1は支持された。反芻が競技成績に関するストレスの経験頻度に正の影響を与えていた理由として、反芻が高いアスリートは競技場面においても思考や認知がネガティブになっていることが考えられる。先行研究では、反芻が高い大学生アスリートは試合中の感情のコントロール能力や自信、作戦能力が低いことが報告されている(山越・土屋, 2020a)。このことから、反芻が高いアスリートは感情制御能力や自信が低いことから試合で実力を発揮できないことが多く、そのためパフォーマンス面でのネガティブな体験を多く経験していることが考えられる。一方、省察から競技成績に関するストレスへの影響は有意ではなかったことから、仮説2は支持されなかった。省察は自己への好奇心や興味によって自己に注目する特性であり、この特性が高い者は自己分析を積極的に行うことや、問題に対して積極的に対処することが報告されている(Berzonsky and Luyckx, 2008, pp. 211-212; Luyckx et al., 2007, p. 1104; Johnson and Nozick, 2011, p. 34; 中島ほか, 2015)。また、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明らかにされている(山越・土屋, 2020a)。これらのことから、省察が高いアスリートは試合で実力を発揮でき、問題に対して積極的に対処することから、競技成績に関するストレスの経験頻度は少ないと予想した。しかし、本研究では、省察から競技成績に与える影響は有意ではなかった。この結果から、省察が高いアスリートは試合で実力を発揮できているが、それにより競技成績に関するストレスの経験頻度が少ないわけではないことが示唆された。

次に、日常・競技生活での人間関係については、反芻が正の影響を与えていたことから、仮説3は支持された。このような結果になった理由として、反芻が高いアスリートは自己

と他者との違いから自身の否定的側面に注目してしまい、その結果として周囲との関係性が悪くなってしまうことが考えられる。山越・土屋 (2020b) は、反芻が高いアスリートが立場の似た他者と比べて自身が劣っていると感じた際に、自分の不十分さや不出来さについて繰り返し考えていたことを明らかにしている。さらに、その後、競争心をもって競技に取り組む、周囲に対する敵対感情を持つなど、他者との競争・敵対関係を構築していたことを示している (山越・土屋, 2020b)。これらのことから、反芻が高いアスリートは他者との比較から自身の劣位性や不十分さについて繰り返し考えてしまうことで、他者と競争・敵対関係を構築してしまい、その結果、対人関係に関する問題を多く抱えてしまうことが予想される。一方、省察については有意な負の影響を与えていたことから、仮説 4 は支持された。省察が人間関係に関するストレスの経験頻度に負の影響を与えていた理由として、省察が高い者は自分自身だけでなく、他者とどのように関わるべきかについても日常的に熟考していることが考えられる。山越・土屋 (2020b) は、省察が高いアスリートが困難に直面した後、これまでの競技への取り組みを見直し、チームメイトとどのように関わるべきかを考えていたことを明らかにしている。さらに、その後、チームメイトとの距離を近づける行動を取り、コミュニケーションを通して問題解決を行うなど、周囲と協力・友好関係を構築していたことを示した (山越・土屋, 2020b)。これらのことから、省察が高いアスリートは他者とどのように関わるべきかについて日常的に考えているため、周囲との関係性が良好であり、そのため人間関係に関するストレスを経験する頻度が少ないことが考えられる。

続いて、自己に関する内的・社会的変化については、反芻が有意な正の影響を与えていたことから、仮説 5 は支持された。自己に関する内的・社会的変化には、競技継続に対する自信や意欲および自分自身の適正や将来の職業に関する項目が含まれている。先行研究では、反芻が高い者は、自分の性格や身体、生き方について否定的に評価しており (高野ほか, 2012)、人生でやりたいことや自分の将来など、自分の可能性について考える過程で不安に陥りやすいことが明らかにされている (中間ほか, 2015)。これらのことから、反芻が高いアスリートは自分自身について否定的に評価していることから、将来についても悩みやすいことが考えられる。また、先に述べたように、反芻は競技成績に関するストレスに正の影響を与えていたことから、反芻が自己の内的・社会的変化を多く経験している理由として、パフォーマンス面に関するネガティブな体験を多く経験していることが考

えられるだろう。一方、省察からの影響は有意ではなかったことから、仮説6は支持されなかった。先行研究では、省察が高い者は自分の目標や価値、信念に関して探求する傾向があるほか(中間ほか, 2015)、自分自身や人生に対して肯定的に評価していることが報告されている(高野ほか, 2012)。本研究の結果から、省察が高い者は自分の目標や信念について探求し、自己について肯定的に捉えているが、そうした省察の特徴は自分の能力や性格、将来に関する悩みの低減に繋がるわけではないことが示唆された。

また、他者からの期待・プレッシャー、クラブ活動内容、経済状況・学業の3因子については、これらに関連する変数と反芻・省察との関連を検討した研究はないため、探索的に検討した。結果は、反芻が経済状況・学業に正の影響を与えており、省察はクラブ活動内容に負の影響を与えていた。経済状況・学業は、「経済状態が悪くなった」や「勉強、試験、卒業などがうまくいかない」といった項目から構成されている。反芻が高い者は、問題解決を回避したり先延ばししたりする傾向があることが報告されている(Berzonsky and Luyckx, 2008)。これらのことから、反芻が高いアスリートは、日常生活や学校生活においても問題に対して積極的に対処しないことから、経済状況や学業に関するストレスを多く経験することが推察される。また、省察はクラブ活動内容に負の影響を与えていた。先述したように、省察が高い者は自分の目標や価値、信念に関して探求する傾向がある(中間ほか, 2015)。したがって、省察が高いアスリートは、競技場面においても目標を設定し、信念を持って競技に取り組んでいることから、クラブ活動に関するストレスの経験頻度が少ないことが考えられる。

反芻と省察の交互作用については、どの従属変数に対しても見られなかった。このことは、反芻と省察が両方高いアスリート、もしくは反芻と省察が両方低いアスリートの中でも、ストレスの経験頻度が多い者もいれば少な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ストレスの経験頻度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、競技成績、人間関係、自己に関する内的・社会的変化、経済状況・学業に関するストレスを多く経験しており、省察が高いアスリートは人間関係とクラブ活動内容に関するストレスの経験頻度が少なかったことが明らかにされた。しかし、反芻・省察とメンタルヘルスの関連には、ストレスの経験頻度が

関連しているかについては本研究では検討しなかった。したがって、今後の研究では、反芻と省察がメンタルヘルスに与える影響におけるストレスターの媒介効果を検討する必要があるだろう。

## 5. 引用文献

- 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.
- Berzonsky, M. D. and Luyckx, K. (2008) Identity styles, self-reflective cognition, and identity processes : A study of adaptive and maladaptive dimensions of self-analysis. *Identity : An International Journal of Theory and Research*, 8 : 205-219.
- Bolger, N. and Schilling, E. A. (1991) Personality and the problems of everyday life : The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of personality*, 59 : 355-386.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999) Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125 : 276-302.
- Headey, B. and Wearing, A. (1989) Personality, life events, and subjective well-being : toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology*, 57 : 731-739.
- Johnson, E. A. and Nozick, K. J. (2011) Personality, adjustment, and identity style influences on stability in identity and self-concept during the transition to university. *Identity : An International Journal of Theory and Research*, 11 : 25-46.
- 門田昌子・寺崎正治 (2005) パーソナリティと主観的幸福感との関連. 川崎医療福祉学会誌, 15 : 67-74.
- 門田昌子・寺崎正治 (2009) パーソナリティ, 日常的出来事と主観的幸福感との関連. パーソナリティ研究, 18 : 35-45.
- 木村彩・手塚洋介・杉山佳生 (2013) 大学生スポーツ選手におけるバーンアウトとストレスターの関係. 健康科学, 35 : 25-31.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 中間玲子・杉村和美・畑野快・溝上慎一・都筑学 (2015) 多次元アイデンティティ発達尺度 (DIDS) によるアイデンティティ発達の検討と類型化の試み. *心理学研究*, 85 : 549-559.
- 岡浩一朗・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦 (1998) 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係. *体育学研究*, 43 : 245-259.
- 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.
- 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 (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.
- 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.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., and Segal, Z. V. (2002) Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression : empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70 : 275-287.



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. and 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.

山越章平・土屋裕睦 (2020a) 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. *聖泉論叢*, 27 : 79-92.

山越章平・土屋裕睦 (2020b) 困難な出来事が状態自尊感情に与える影響における反芻・省察の役割：大学生アスリートを対象にした質的研究. *体育学研究*, 65 : 525-544.

