

大学生アスリートの認知的方略と心理的能力との関連

－ J-PATEA を用いて－

藤本 太陽

福山平成大学
(福祉健康学部健康スポーツ科学科)

E-mail : fujimoto@heisei-u.ac.jp

【要旨】

本研究では、大学生アスリートの認知的方略と J-PATEA を用いた心理的能力の関連について明らかにすることを目的とした。調査対象者は、大学生アスリート 281 名であった。調査内容は認知的方略尺度、JISS 競技心理検査 (JISS-Psychological Ability Test for Elite Athletes : J-PATEA) であった。その結果、本研究参加者の大学生アスリートの認知的方略は 4 つの異なるパターンが存在することが示された (悲観主義群 (Realistic Pessimism : RP 群), 方略的楽観主義群 (Strategic Optimism : SO 群), 非現実的楽観主義 (Unjustified Optimism : UO 群), 防衛的方略群 (Defensive Pessimism : DP 群))。次に、各認知的方略と心理的能力の特徴について検討したところ、因子では、「自己コントロール」では、SO 群が他の群よりも高い得点を示した。「イメージ」「自信」「一貫性」「自己分析」「客観性」「目標設定」では、SO 群と DP 群が RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、「イメージ」「一貫性」「客観性」「目標設定」では RP 群が UO 群よりも高い得点を示し、「自己分析」では、SO 群は DP 群よりも高い得点を示した。「集中力」では、UO 群が他の群よりも低い得点を示し、SO 群は RP 群よりも高い得点を示した。「モチベーション」「生活管理」では、SO 群と DP 群は UO 群よりも高い得点を示し、SO 群は RP 群よりも高い得点を示した。また、各尺度と総合得点について、「心理的スキル」では、SO 群と DP 群は UO 群よりも高い得点を示し、SO 群は RP 群、DP 群よりも高い得点を示した。「自己理解」「競技専心性」「総合得点」では、SO 群、DP 群は RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、RP 群は UO 群よりも高い得点を示した。

以上のことから、大学生アスリートの認知的方略パターンは RP 群、SO 群、UO 群、DP 群の 4 つが存在することが示され、各認知的方略により心理的能力が異なることが示された。さらに、SO と DP は競技場面においてトップアスリートに求められる心理的能力において望ましい方略であり、UO はトップアスリートに求められる心理的能力としては望ましくない方略であることが示唆された。これらのことから、心理的能力を高めるためには各認知的方略に基づいたサポートを行うことが求められる。

キーワード：真の悲観主義，方略的楽観主義，非現実的楽観主義，防衛的悲観主義，
JISS 競技心理検査

1. 緒言

競技スポーツにおいて競技力向上のために必要な要素としては、一般的に「心・技・体」という言葉が示すように、心理面、技術面、体力面が挙げられる。そして、これらが三位一体となったとき、アスリートはその実力を十分に発揮できるとされている（石倉, 2008）。なかでも、心理面はアスリートの競技成績や実力発揮を決定する要因とされていることから、特に重要視されている（石倉, 2008；徳永, 2008）。こうした、アスリートが競技場面で必要とされる心理的特性の評価については、心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes: 以下「DIPCA」）（徳永・橋本, 1988）や JISS 競技心理検査（JISS-Psychological Ability Test for Elite Athletes: 以下「J-PATEA」）（立谷ほか, 2020）などが用いられ、心理的側面における競技力向上や実力発揮に活用されてきた。DIPCA は質問項目の作成過程では一般レベルから国体出場レベルを対象としており（徳永・橋本, 1988）、トップアスリートが DIPCA を使用する際にはいくつかの問題点があることが指摘されている（平木ほか, 2017；村上ほか, 2013）。そのため、近年ではトップアスリートに必要な心理的能力を測定することが可能な J-PATEA を用いた研究が増加傾向にあり、さらなる知見の蓄積が求められている。

こうしたアスリートの心理面への強化には、メンタルトレーニング（Mental Training: 以下「MT」）をはじめとする心理サポートが用いられ、競技力向上や実力発揮に活用されている（e.g. 岩田・石川, 2003；中込ほか, 2016；立谷, 2018）。MT は目標設定、リラクゼーション、イメージトレーニングなどの心理技法を活用し、実力発揮に必要な心理的スキルの習得を目的として行われている。これには、実験心理学における学習理論を主要な根拠として用いられており（長谷川, 1993）、心理的スキルは学習によって習得可能な行動として認識され、一定の学習方法に基づく練習により、習得することが可能な技術として位置づけられている。このため、MT では人の不適応な思考や行動、情動反応も学習によって生じたものとして捉え、適応的な思考や行動、情動反応へと修正、変容させることを目指している（Gardner & Moore, 2004・2007；村上ほか, 2010）。具体的には、否定的な思考から肯定的な思考に置き換えるポジティブシンキングなどが一例として挙げられる。しかし、近年の研究において、個人の望まない思考に意識を向けて変容を試

みる行為自体が、かえって、不適応な状態を活性化させる逆説的な効果を招く可能性があることが報告されている（木村, 2004；Wegner, 1994）。また、個人によっては否定的な思考を抑制させたり、変容させようとするのが、逆にパフォーマンス低下につながる可能性があることも報告されている（岡島, 2013；熊野, 2012；Woodman & Davis, 2008）。このようなことから、単に否定的な思考を肯定的な思考に変容させるだけではなく、各人の個人特性などを考慮し、その個人特性に基づいて介入していくことが求められている（e.g. 有富・外山, 2018；高山・高橋, 2017；筒井・藤原, 2014）。このような個人差に関しては、個人の思考やパフォーマンスに影響を及ぼす個人特性として、認知的方略が注目されている。認知的方略とは、「個人が個人的に関連のある目標を追求する際の期待、評価、計画、努力、回顧の一貫したパターン」と定義されている（Cantor et al., 1987）。Norem & Cantor（1986）は、この認知的方略を過去のパフォーマンスに対する認知と将来のパフォーマンスに対する期待によって、次の4つに分類している。まず1つ目は、過去のパフォーマンスに対して肯定的な認知をもち、将来のパフォーマンスにも高い期待をもつ方略的楽観主義（Strategic Optimism）である。2つ目は、過去のパフォーマンスに対して肯定的な認知をもちながらも、将来のパフォーマンスには低い期待をもつ防衛的悲観主義（Defensive Pessimism）である。3つ目は、過去のパフォーマンスに対して否定的な認知をもち、将来のパフォーマンスには高い期待をもつ非現実的楽観主義（Unjustified Optimism）である。4つ目は、過去のパフォーマンスに対して否定的な認知をもち、将来のパフォーマンスにも低い期待をもつ悲観主義（Realistic Pessimism）である。

このような認知的方略に関する研究としては、主に教育領域から検討され、認知的方略におけるパフォーマンス発揮のメカニズム（e.g. 有富・外山, 2015；本多, 2013；光浪, 2010；外山, 2005・2012）や認知的方略に適したパフォーマンス発揮の支援方法についての検討が行われ（e.g. 石山ほか, 2020；齋藤・山本, 2017；外山, 2011）、認知的方略に基づいたパフォーマンス向上のための支援方法が提案されており、個々の特性に応じた効果的なアプローチが模索されている。一方、スポーツ領域においても、アスリートの競技力向上に向けて、認知的方略に基づいた MT を提供することが求められている（奥野・土屋, 2010）。スポーツ領域に

においても、認知的方略におけるパフォーマンス発揮のメカニズムの検討が行われ (e.g. 有富・外山, 2015, 浅井, 2020, 藤本, 2023, 高橋・高井, 2023), 認知的方略に基づいた MT の重要性が指摘されている。このように、スポーツ領域においても認知的方略に関する研究が行われ、認知的方略に基づく MT の提供に向けた知見が徐々に蓄積されつつあるが、依然として十分な知見は得られていないのが現状である。そこで、本研究では、個人特性に基づいた MT プログラムの開発に寄与できる知見を得るために、大学生アスリートを対象に、認知的方略とアスリートに求められる心理的能力との関連について明らかにすることを目的とした。なお、アスリートに求められる心理的能力の測定については、幅広い競技レベルにも対応可能な J-PATEA を用いることとした

II. 方法

1) 調査対象者

調査対象者は大学生アスリート 281 名であった (男子 195 名, 女子 86 名, 平均年齢 19.8 ± 1.13 歳, 平均競技年数 10.0 ± 3.80 年)。なお、完全有効回答率は 100% であったため、すべての調査対象者を分析対象とした。

2) 調査内容

(1) フェイスシート

性別, 年齢, 競技種目, 競技経験年数, 競技レベル (国際大会, 全国大会, 地区大会, 都道府県大会, 区市町村大会) について回答を求めた。

(2) 認知的方略尺度

認知的方略尺度は、外山 (2015) により開発された尺度であり、個人が課題や問題解決に取り組む際に用いる認知的方略を測定することが可能である。本尺度は、「失敗に対する予期・熟考」「過去のパフォーマンスの認知」「成功に対する熟考」「計画に対する熟考」の 4 因子 20 項目から構成されている。各因子について、「失敗に対する予期・熟考」「成功に対する熟考」は、それぞれ失敗や成功に関して様々な視点から考えを巡らせ、広く熟考することを指している。「過去のパフォーマンスの認知」は、これまでのパフォーマンスについて肯定的に捉えているかどうかを指し、「計画に対する熟考」は、これからの遂行場面において、どのように対処すればよいかについて広く熟考することを指している。調査に際

しては、「ベストを尽くしたい状況 (例えば, 試合, 選考会など) が未来にある状況を想像してください」という教示のもと実施した。回答方法は「全くあてはまらない (1 点)」～「非常にあてはまる (7 点)」の 7 件法で回答を求めた。

(3) JISS 競技心理検査 (JISS-Psychological Ability Test for Elite Athletes : 以下「J-PATEA」と略す)

J-PATEA は、立谷ほか (2020) により開発された尺度であり、トップアスリートに必要な心理的能力や態度・行動について測定することが可能である。本尺度は、「心理的スキル」「自己理解」「競技専心性」の 3 尺度、「自己コントロール (過度な不安や緊張のコントロール)」、「集中力 (現在 (今) への集中, 集中の回復)」、「イメージ (質の高いイメージ, リハーサル)」、「自信 (試合に対する自信, 選手としての自信)」、「一貫性 (自分に必要な行動やプレースタイルを貫く姿勢)」、「自己分析力 (好調・不調の理由や自分の特徴に関する把握・理解)」、「客観性 (様々な視点からの振り返り)」、「目標設定 (試合から日々の練習までの具体的な目標設定)」、「モチベーション (日頃の行動から競技にかける意欲・意識)」、「生活管理 (競技のための生活や健康の管理)」の 10 因子, 40 項目から構成されている。なお、各尺度と各因子は、心理的スキルが「自己コントロール」「集中力」「イメージ」「自信」、自己理解が「一貫性」「自己分析力」「客観性」、競技専心性が「目標設定」「モチベーション」「生活管理」に分類されている。回答方法については、「そうでない (1 点)」～「いつもそうである (5 点)」の 5 件法で回答を求めた。

3) 分析方法

まず、調査対象者をそれぞれの認知的方略に分類するため、認知的方略尺度の下位尺度の標準化得点に基づいて階層的クラスター分析 (Ward 法, 平方ユークリッド距離) を行った。次に、得られたクラスターにおける特徴について、J-PATEA から検討した。クラスターと J-PATEA について、クラスターを独立変数, J-PATEA の各尺度, 各因子, 総合得点を従属変数とする対応のない一要因分散分析を行い、有意な主効果が認められた場合、Tukey の HSD 法による多重比較を行った。これらのデータの解析には、IBM SPSS Statistics 27.0 を用い、各統計的有意水準は 5% とした。

4) 倫理的配慮

調査対象者には、研究の趣旨を把握できるよう研究の概要、目的、記入方法、そして個人情報保護に関する内容について説明し、研究への参加は自由意志であり、参加しなくても何ら不利益が生じないことを保証した。本研究への参加は、これらの内容に同意した者を対象とした。また、データはコンピュータで処理し、研究以外の目的には使用しないことおよび個人情報保護のために得られたデータは連結不可能匿名化し、個人情報が特定できないように配慮した。

III. 結果

1. 大学生アスリートにおける認知的方略の分類

まず、調査対象をそれぞれの認知的方略に分類するため、認知的方略尺度の下位尺度の標準化得点に基づいて、階層的クラスター分析(Ward法, 平方ユークリッド距離)を行った。その結果、4つの解釈可能なクラスターが得られた(図1)。

次に、得られた4つのクラスターを独立変数、認知的方略尺度の下位尺度得点の標準得点を従属変数とした対応のない一要因分散分析を行った(表1)。その結果、すべての下位尺度の標準得点において有意な主効果が認められた(失敗に対する予期・熟考:F(3,

277)=120.59, $p<.001$, 過去のパフォーマンスの認知:F(3,277)=40.98, $p<.001$, 成功に対する熟考:F(3,277)=73.13, $p<.001$, 計画に対する熟考:F(3,277)=76.76, $p<.001$.)。そこで、TukeyのHSD法による多重比較を行った結果、失敗に対する予期・熟考においては、第4クラスターが第1($p<.001$), 第2($p<.001$), 第3クラスター($p<.001$)よりも有意に高い得点を示し、第1クラスターが第2($p<.001$), 第3($p<.001$)よりも有意に高い得点を示した。過去のパフォーマンスの認知においては、第2, 第4クラスターが第1($p<.001$), 第3クラスター($p<.001$)よりも有意に高い得点を示し、第1クラスターは第3クラスター($p<.001$)よりも有意に高い得点を示した。成功に対する熟考においては、第2, 第4クラスターが第1($p<.001$), 第3クラスター($p<.001$)よりも有意に高い得点を示し、第1クラスターが第3クラスターよりも有意に高い得点を示した($p<.001$)。計画に対する熟考においては、第2, 第4クラスターが第1($p<.001$), 第3クラスター($p<.001$)よりも有意に高い得点を示し、第1クラスターが第3クラスターよりも有意に高い得点を示した($p<.01$)。これらの結果と先行研究(荒木, 2008; 有富・外山, 2015; 本

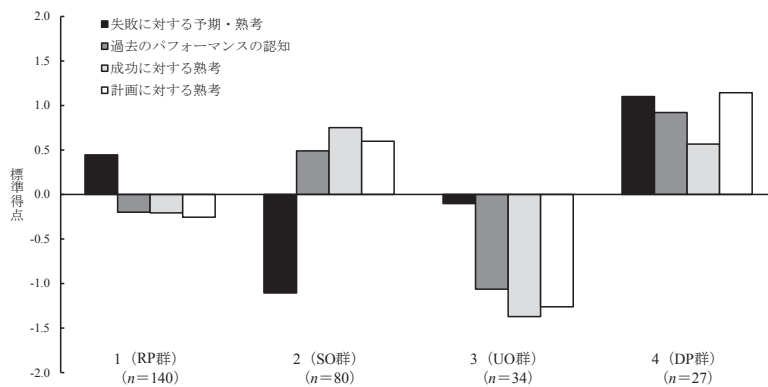


図1. 各クラスター標準化得点

表1. 大学生アスリートの各認知的方略群における認知的方略尺度の各因子の平均値と標準偏差ならびに一要因分散分析の結果

	1: RP群 (n=140)		2: SO群 (n=80)		3: UO群 (n=34)		4: DP群 (n=27)		F値 (3, 277)	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
失敗に対する予期・熟考	0.44	0.63	-1.11	0.53	-0.10	1.03	1.10	0.59	120.59***	4>1,2,3 1>2,3 3>2
過去のパフォーマンスの認知	-0.20	0.77	0.49	1.03	-1.06	0.65	0.92	0.76	40.98***	2,4>1,3 1>3
成功に対する熟考	-0.21	0.63	0.75	0.97	-1.37	0.52	0.57	0.83	73.13***	2,4>1,3 1>3
計画に対する熟考	-0.26	0.61	0.60	1.03	-1.26	0.54	1.14	0.57	76.76***	2,4>1,3 1>3 4>2

*** $p<.001$

多, 2014; 石山ほか, 2020; 木村・大石, 2015; 光浪, 2010; 外山, 2011・2012・2015, 藤本, 2023) を踏まえ, 第1 クラスターは, 失敗に対する予期・熟考得点が高いものの, その他の得点は低いことから真の悲観主義 (Realistic Pessimism: 以下「RP」) 群とした (n=140)。第2 クラスターは, 失敗に対する予期・熟考得点が低く, その他の得点は高いことから方略的楽観主義 (Strategic Optimism: 以下「SO」) 群とした (n=80)。第3 クラスターは, 熟考に対する得点がすべて低いことから非現実的楽観主義 (Unjustified Optimism: 以下「UO」) 群とした (n=34)。第4 クラスターは, 熟考に対する得点がすべて高いことから防衛的悲観主義 (Defensive Pessimism: 以下「DP」) 群とした (n=27)。これらのことから, 認知的方略尺度の下位尺度の組み合わせによって, 異なる4つの認知的方略パターンが存在することが示された。

2. 大学生アスリートの認知的方略における J-PATEA を用いた心理的能力の特徴

表2は大学生アスリートの認知的方略における J-PATEA の各因子と各尺度, 総合得点を示したものである。クラスターを独立変数, J-PATEA の各因子と各尺度, 総合得点を従属変数とする対応のない一要因分散分析を行った。その結果, 各因子と各尺度, 総合得点において, 有意な主効果が認められた (自己コントロール: $F(3,277) = 18.30, p < .001$, 集中力: $F(3,277) = 19.75, p < .001$, イメージ: $F(3,277) = 31.20, p < .001$, 自信: $F(3,277) = 28.80, p < .001$, 一貫性: $F(3,277) = 22.24, p < .001$, 自己分析: $F(3,277)$

$= 28.95, p < .001$, 客観性: $F(3,277) = 26.21, p < .001$, 目標設定: $F(3,277) = 37.79, p < .001$, モチベーション: $F(3,277) = 13.87, p < .001$, 生活管理: $F(3,277) = 15.79, p < .001$, 心理的スキル: $F(3,277) = 43.60, p < .001$, 自己理解: $F(3,277) = 33.11, p < .001$, 競技専心性: $F(3,277) = 25.53, p < .001$, 総合得点: $F(3,277) = 41.83, p < .001$)。そこで, Tukey の HSD 法による多重比較を行った。その結果, 各因子では, 自己コントロールにおいては, SO 群が RP 群 ($p < .001$), UO 群 ($p < .01$), DP 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。集中力においては, RP 群 ($p < .001$), SO 群 ($p < .001$), DP 群 ($p < .001$) が UO 群よりも有意に高い得点を示した。また, SO 群が RP 群よりも有意に高い得点を示した ($p < .001$)。イメージにおいては, SO 群が RP 群 ($p < .001$), UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また, DP 群が RP 群 ($p < .001$), UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。自信においては, SO 群が RP 群 ($p < .001$), UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また, DP 群が RP 群 ($p < .01$), UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。一貫性においては, SO 群が RP 群 ($p < .001$), UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また, DP 群が RP 群 ($p < .05$), UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。さらに, RP 群が UO 群よりも有意に高い得点を示した ($p < .05$)。自己分析においては, SO 群が RP 群 ($p < .001$), UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また, DP 群が RP 群 ($p < .05$), UO 群 ($p < .01$) よりも有意に高い得点を示した。さらに, SO 群が DP 群よりも有意に

表2. 大学生アスリートの認知的方略群における J-PATEA の各因子と各尺度, 総合得点の平均値と標準偏差ならびに一要因分散分析の結果

	1: RP群 (n=140)		2: SO群 (n=80)		3: UO群 (n=34)		4: DP群 (n=27)		F値 (3, 277)	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
自己コントロール	10.24	2.67	13.26	4.32	10.94	3.69	8.85	2.70	20.24 ***	2>1,3,4
集中力	13.17	2.67	15.08	2.85	10.68	3.24	14.33	3.79	12.06 ***	1,2,4>3 2>1
イメージ	13.36	2.47	16.08	3.29	11.03	3.33	15.48	2.64	33.15 ***	2,4>1,3 1>3
自信	12.57	2.70	15.75	3.04	11.24	3.45	14.96	3.37	17.64 ***	2,4>1,3
一貫性	13.21	2.45	15.59	3.01	11.59	3.35	14.93	2.56	14.23 ***	2,4>1,3 1>3
自己分析力	13.56	2.45	16.64	2.59	12.68	3.27	15.04	2.94	15.80 ***	2,4>1,3 2>4
客観性	13.33	2.40	15.95	2.72	11.56	3.58	15.26	3.65	15.03 ***	2,4>1,3 1>3
目標設定	13.33	2.57	16.58	2.78	11.32	3.25	15.74	3.56	24.02 ***	2,4>1,3 1>3
モチベーション	12.91	2.77	15.34	3.88	11.82	3.27	14.56	3.52	15.10 ***	2,4>3 2>1
生活管理	12.93	3.28	15.59	3.71	11.41	2.99	14.63	4.15	11.15 ***	2,4>3 2>1
心理的スキル	49.34	6.87	60.16	9.22	43.88	9.90	53.63	8.22	28.54 ***	2,4>3 2>3,4
自己理解	40.11	6.40	48.18	7.25	35.82	8.95	45.22	8.08	18.45 ***	2,4>1,3 1>3
競技専心性	39.16	7.65	47.50	9.42	34.56	8.53	44.93	10.21	19.71 ***	2,4>1,3 1>3
総合得点	128.61	18.38	155.84	22.99	114.26	25.11	143.78	24.74	25.68 ***	2,4>1,3 1>3

*** $p < .001$

高い得点を示した ($p < .05$)。客観性においては、SO 群が RP 群 ($p < .001$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また、DP 群が RP 群 ($p < .01$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。さらに、RP 群が UO 群より有意に高い得点を示した ($p < .01$)。目標設定においては、SO 群が RP 群 ($p < .001$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また、DP 群が RP 群 ($p < .01$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。さらに、RP 群が UO 群より有意に高い得点を示した ($p < .01$)。モチベーションにおいては、SO 群 ($p < .001$)、DP 群 ($p < .001$) が UO 群より有意に高い得点を示した。また、SO 群が RP 群より有意に高い得点を示した ($p < .001$)。生活管理においては、SO 群 ($p < .001$)、DP 群 ($p < .01$) が UO 群より有意に高い得点を示した。また、SO 群が RP 群より有意に高い得点を示した ($p < .001$)。

続いて、各尺度では、心理的スキルにおいては、SO 群 ($p < .001$)、DP 群 ($p < .001$) が UO 群より有意に高い得点を示した。また、SO 群は UO 群 ($p < .001$)、DP 群 ($p < .01$) よりも有意に高い得点を示した。自己理解においては、SO 群が RP 群 ($p < .001$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また、DP 群が RP 群 ($p < .01$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。さらに、RP 群が UO 群より有意に高い得点を示した ($p < .01$)。競技専心性においては、SO 群が RP 群 ($p < .001$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また、DP 群が RP 群 ($p < .01$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。さらに、RP 群が UO 群より有意に高い得点を示した ($p < .05$)。

そして、総合得点においては、SO 群が RP 群 ($p < .001$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。また、DP 群が RP 群 ($p < .01$)、UO 群 ($p < .001$) よりも有意に高い得点を示した。さらに、RP 群が UO 群より有意に高い得点を示した ($p < .01$)。

IV. 考察

本研究では、大学生アスリートを対象に認知的方略とアスリートに求められる心理的能力との関連について明らかにすることを目的とした。

まず、大学生アスリートにおける認知的方略の分類について検討した。その結果、4つの異なるパターンである RP 群、SO 群、UO 群、DP 群の認知的方略が確認された。この4つの認知的方略については、先行研究(荒

木, 2008; 有富・外山, 2015; 本多, 2014; 石山ほか, 2020; 木村・大石, 2015; 光浪, 2010; 外山, 2011・2012・2015)の知見とも概ね一致する結果が得られたため、スポーツ領域においても藤本(2023)と同様に、RP, SO, UO, DP という4つの異なる認知的方略が存在することが示唆された。

次に、大学生アスリートの認知的方略における J-PATEA を用いた心理的能力の特徴について検討した。各認知的方略群における因子得点について分析した結果、「自己コントロール」では、SO 群が RP 群、UO 群、DP 群よりも高い得点を示した。このことについて、SO 群では、ポジティブな認知が過度な不安や緊張を軽減し、冷静に行動できることが影響していると考えられる。Fredrickson (2001)の「拡張-形成理論(Broaden and Build theory)」では、ポジティブな感情が認知的資源を広げ、問題解決やストレスへの対処能力を高めるとされている。この理論に基づけば、SO 群はポジティブな感情を持つことで、競技場面での過度な不安や緊張をコントロールしやすくなると考えられる。また、Carver & Scheier (1998)は、ポジティブな期待が不安を低減させ、自己調整力を高めることを報告し、さらに、Taylor & Brown (1988)の「ポジティブ・イリュージョン(Positive illusion)理論」では、楽観的な自己評価がストレス状況下でも安定した精神状態の維持に寄与することが示されている。SO 群はこのようなポジティブな認知を持つことで、競技場面での過度な不安や緊張を軽減し、自身の精神状態をコントロールしやすくなっているのではないかと考えられる。これらのことから、SO 群はポジティブな認知や期待を通じて不安や緊張を軽減し、それが自己コントロールの高さにつながっていると考えられる。

「集中力」では、RP 群、SO 群、DP 群が UO 群よりも高い得点を示し、さらに SO 群は RP 群よりも高い得点を示した。このことについて、UO 群は楽観的な見通しを持つ一方で、現実的な対処を怠る傾向があり(Armor & Taylor, 1998)、競技中の不安や緊張に対して適切な対応ができず、集中力が途切れる可能性がある。このことから、UO 群は他の群に比べて集中力の得点が低くなったと考えられる。また、SO 群では、ポジティブな感情が注意力を拡張し、集中力を高める要因となることが示されていることから(Carver & Scheier 1998; Fredrickson, 2001)、ポジティブな認知を持つ SO 群は、注意力の拡張によって集中力の得点が高くなったと考

えられる。一方、RP 群では、不安を強く感じるものの、それを積極的に対処できないことから、集中力が長く続かないとされており (Norem & Cantor, 1986)、そのため不安を強く感じる RP 群は SO 群よりも集中力の得点が低くなったと考えられる。

「イメージ」では、SO 群、DP 群が RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、RP 群が UO 群よりも高い得点を示した。このことについて、SO 群では、ポジティブな感情は思考や行動の幅が広がり、クリエイティブで質の高いイメージを生み出す力が高まるとされており (Fredrickson, 2001)、SO 群は未来に対してポジティブな見通しを持つため、リハーサルやイメージトレーニングの中でも成功シーンを想像しやすく、より効果的なイメージを行うことが可能であると考えられる。そのため、SO 群はイメージの得点が高かったのではないかと考えられる。DP 群も「イメージ」において高い得点を示したが、これは DP が最悪のシナリオを想定し、それに対処するために詳細で具体的なイメージを行う傾向があることが関係していると考えられる。Norem & Cantor (1986) は、DP がネガティブな未来予想を基に入念な準備を行い、その過程で詳細なイメージを形成することで、競技のパフォーマンスを高めると報告している。このことから、DP 群も効果的なイメージを行うことが可能であることから、高い得点を示したのではないかと考えられる。

「自信」では、SO 群、DP 群が RP 群、UO 群よりも高い得点を示した。このことについて、SO 群では、Bandura (1977) の「自己効力感」によれば、自己の能力に対する信念（自己効力感）は、ポジティブな経験や成功のイメージを通じて強化され、行動に対する自信を持つ力を高めるとされている。また、ポジティブな感情が注意力や行動の幅を広げ、自己の行動に対する自信を強化することも報告されている (Fredrickson, 2001)。これらのことから、SO 群は未来に対してポジティブな見通しを持っており、自己の成功をイメージすることで自己効力感が高まり、その結果として自信が強化されたため、自信の得点が高くなったのではないかと考えられる。

「一貫性」では、SO 群、DP 群が RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、RP 群が UO 群よりも高い得点を示した。このことについて、SO 群では、ポジティブな感情は認知的な柔軟性を高め、将来の成功に対する明確なビジョンを維持する助けになるとされており (Fredrickson,

2001)、SO 群はポジティブな未来志向により、自身に必要な行動やプレースタイルを一貫して追求し、競技に挑む際も自身のスタイルを変えることなく持続できるのではないかと考えられる。また、Carver & Scheier (1998) は、ポジティブな未来への期待が行動の持続性を高め、一貫した努力を促進することを報告しており、SO 群はこうしたポジティブな未来への期待を基にして、プレースタイルや行動に対して一貫性を持ちやすくなっていることから、SO は一貫性の得点が高かったのではないかと考えられる。DP 群も「一貫性」において高い得点を示したが、これは DP が常に最悪のシナリオを想定し、それに備えるための一貫した準備を行うことが影響していると考えられる。Norem & Cantor (1986) によると、DP は不安やリスクに対処するために、常に同じ方略やスタイルを使い続ける傾向が強く、ネガティブな未来予測を基に入念に準備を行うとされている。このことから、DP 群も安定した行動やスタイルを持ち続けることが、一貫性の得点が高くなったのではないかと考えられる。

「自己分析」では、SO 群、DP 群が RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、さらに SO 群が DP 群よりも高い得点を示した。このことについて、SO 群では、ポジティブな感情は認知的資源を拡大し、自己の行動や感情を広い視点から分析する能力を強化するとされており (Fredrickson, 2001)、SO 群は未来に対してポジティブな見通しを持っているため、自己のパフォーマンスや行動を冷静かつ広い視野で振り返ることができるのではないかと考えられる。また、Carver & Scheier (1998) によると、ポジティブな自己認知は自己調整を促進し、自らの行動を適切に評価し、改善する力を高めるとしており、SO 群はこうしたポジティブな思考により、自己の特徴や行動を分析する能力が強化されていると考えられる。これらのことから、SO 群は自己分析の得点が高かったのではないかと考えられる。DP 群も「自己分析」において高い得点を示したが、これは最悪のシナリオを想定し、入念な準備を行う特性から、自己の行動を詳細に分析する傾向があることが影響していると考えられる。Norem & Cantor (1986) によれば、DP はリスクを避けるために自己の行動や準備を細かく振り返り、問題点を見つけ出すことに長けている報告している。このことから、DP 群も自己分析力の得点が高くなったのではないかと考えられる。ただし、DP 群は常にネガティブな結果を予想し、それに対して過度に慎重になる傾向があるため、SO 群ほどポジティブに自己を評価することが

難しく、これがSO群がDP群よりも高い得点を示した理由と考えられる。

「客観性」では、SO群、DP群がRP群、UO群よりも高い得点を示し、RP群がUO群よりも高い得点を示した。このことについて、SO群では、ポジティブな感情は認知的リソースを拡大し、人々が多角的かつ柔軟な視点で物事を捉える能力を高めるとされており (Fredrickson, 2001), SO群は未来に対してポジティブな見通しを持っているため、自身の行動や状況を冷静に客観的に評価し、広い視点からの振り返りができるのではないかと考えられる。また、Carver & Scheier (1998) によれば、ポジティブな自己認識は、自己をより客観的に観察し、適切な自己調整を行う力を促進するとしている。このことから、SO群は自己や状況を客観的に分析する能力が高いため、結果として客観性の得点が高かったのではないかと考えられる。DP群も「客観性」において高い得点を示したが、これはDPが常に最悪のシナリオを想定し、それに備えるため、自己や周囲の状況を詳細に観察し、リスクに対処するための情報を収集する傾向が強いことが影響していると考えられる。Norem & Cantor (1986) によれば、DPは不安を感じるため、自己や他者を慎重に観察し、状況を客観的に評価する能力が高いとしている。このことから、DP群も客観的に状況を判断しやすく、自己や周囲の状況に対して冷静な振り返りができるため、客観性の得点が高かったのではないかと考えられる。RP群では、RPは不安を感じつつも、しっかりとした行動に結びつかないが、自己や状況を振り返る意識はあるため (Norem & Cantor, 1986), 未来に対して非現実的な楽観主義を持っているUO群よりも客観性が高いのではないかと考えられる。

「目標設定」では、SO群、DP群がRP群、UO群よりも高い得点を示し、RP群がUO群よりも高い得点を示した。このことについて、SO群では、ポジティブな未来志向は、自己効力感を高め、現実的かつ達成可能な目標を設定する力を強化するとされており (Bandura, 1977), SO群は未来に対してポジティブな期待を持つことから、自身の競技パフォーマンスや成功に向けて具体的かつ現実的な目標を立てることができると考えられる。このことにより、SO群は目標設定の得点が高かったのではないかと考えられる。DP群も「目標設定」において高い得点を示したが、これはDP群が最悪のシナリオを想定し、それに備えるために具体的かつ現実的な目標を設定する傾向が影響していると考えら

れる。Norem & Cantor (1986) によると、DPはリスクを避けるために、目標を細かく設定し、それに向けた準備を入念に行うことで不安を軽減しようとしている。このことから、DP群は具体的で詳細な目標を立て、リスクに備える力が強いとされ、結果として目標設定の得点が高くなったのではないかと考えられる。RP群は、ネガティブな未来を予測しながらも、それに対して積極的に対応する力が弱いことから、SO群やDP群ほど目標を具体的に設定する力が弱いのではないかと考えられる。しかし、RP群はネガティブな未来を予測することで、不安やリスクに対して意識を持っているため、非現実的で楽観的なUO群に比べれば現実的な目標設定を行いやすいのではないかと考えられることから、RP群はUO群よりも目標設定の得点が高かったのではないかと推察される。

「モチベーション」では、SO群、DP群がUO群よりも高い得点を示し、SO群がRP群よりも高い得点を示した。このことについて、SO群では、自己効力感が高い者は、自身の行動が成功に結びつくという確信を持つため、高いモチベーションを維持することができることとされていることや (Bandura, 1977), SO群は自己肯定感が高く、ポジティブな未来志向を持ち、自身の行動に対する自信があるため、高い意欲を持って目標に向けて行動することができることとされていること、ポジティブな感情が行動の持続性を高め、挑戦的な状況においても高い意欲を維持できることが報告されていることから (Carver & Scheier, 1998 ; Fredrickson, 2001), SO群はモチベーションの得点が高かったのではないかと考えられる。DP群も「モチベーション」において高い得点を示したが、これは最悪のシナリオを想定し、そのリスクに対処するために高い動機づけを持つことが影響していると考えられる。Norem & Cantor (1986) によると、DPはリスクを回避するために、積極的に準備や対策を行う傾向があり、この準備や努力のプロセスがモチベーションを高める要因となっている。このことから、DP群は将来の不安に対処するために、競技に対する高い意欲を維持し、常に最悪の状況に備えるため、結果として高いモチベーションを持つことができたと考えられる。一方、RP群は、未来に対するネガティブな認知を持ちながらも、その不安に対して積極的な対応を取る力が弱いため、モチベーションの得点が低かったのではないかと考えられる。

「生活管理」では、SO群、DP群がUO群よりも高い得

点を示し、SO 群が RP 群より高い得点を示した。このことについて、SO 群では、自己効力感が高い者は、自身の行動が望ましい結果を生むと信じ、健康的な生活習慣を維持するための努力を惜しまないとされていることや (Bandura, 1977), SO 群は自己肯定感が高く、ポジティブな認知が身体的・精神的な健康維持にプラスの影響を与え、自己調整力を高めることが報告されていることから (Carver & Scheier, 1998 ; Fredrickson, 2001), SO 群は生活管理の得点が高かったのではないかと考えられる。DP 群も「生活管理」において高い得点を示したが、これは最悪のシナリオを常に想定し、競技パフォーマンスに影響を与えないように、入念に生活リズムや健康状態を管理していることが考えられる。Norem & Cantor (1986) によれば、DP はリスクに備えるために計画的に行動し、生活のあらゆる側面を管理することに対する意識が強いとしている。このことから、DP 群はネガティブな結果を避けるため、特に健康管理や生活習慣の調整に注意を払い、これが高い生活管理の得点につながったのではないかと考えられる。一方、RP 群は、将来に対するネガティブな見通しを持ちながらも、その不安に対して具体的な対策を取る力が弱いと、生活管理の得点が低かったのではないかと考えられる。

続いて、各認知的方略群の尺度、総合得点について分析した結果、「心理的スキル」では、SO 群、DP 群が UO 群よりも高い得点を示した。さらに SO 群は RP 群、DP 群よりも高い得点を示した。このことについて、SO 群では、ポジティブな感情は認知的リソースを拡大し、適応的な行動を促進することや、ポジティブな未来志向を持つことで、自信を持ちつつ自己調整力を高め、ストレスに対する適切な対処ができるため、心理的スキルが高いとされていることから (Fredrickson, 2001), SO 群は心理的スキルの得点が高かったのではないかと考えられる。DP 群も心理的スキルにおいて高い得点を示したが、これは最悪のシナリオを常に想定し、それに備えて入念な準備を行う特性から、ストレスへの対処能力や自己調整力が強化されていることが影響していると考えられる。Norem & Cantor (1986) によれば、DP は不安を活用し、それに対処するための戦略的な準備を行うことで、心理的安定を保とうとするとしており、このことから、DP 群も心理的スキルの得点が高かったのではないかと考えられる。

「自己理解」では、SO 群、DP 群が RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、RP 群は UO 群よりも高い得点を示

した。このことについて、SO 群では、ポジティブな感情は認知的資源を広げ、自己の特性や行動を幅広い視点から客観的に評価する力を高めることや、自身の過去の経験をポジティブに捉え、失敗や成功を自己成長のための材料として積極的に活用するため、自身の特徴を深く理解する能力が高いと考えられる。また、ポジティブな自己評価は、自己効力感を強化し、自身の強みや弱点を冷静に認識する力を持つことにつながることから (Carver & Scheier, 1998), SO 群は自己理解の得点が高かったのではないかと考えられる。DP 群も自己理解において高い得点を示したが、これはリスクを回避するために自己を客観的に分析し、準備や対応策を考える傾向が影響しているのではないかと考えられる。Norem & Cantor (1986) によると、DP は常に最悪のシナリオを想定し、そのリスクに備えるために自己の行動や特性を深く振り返り、自己分析を行うことが多いとしていることから、DP 群は自己理解の得点が高かったのではないかと考えられる。また、RP 群は不安を感じつつも、その不安をうまく活用できず、自己分析力が弱い、それでも自己の問題点に対して一定の認識は持っているため (Norem & Cantor, 1986), RP 群は非現実的楽観主義の UO 群に比べれば自己理解の得点が高くなったのではないかと考えられる。

「競技専心性」では、SO 群、DP 群は RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、RP 群は UO 群よりも高い得点を示した。このことについて、SO 群では、ポジティブな自己評価と未来に対する楽観的な見通しが、長期的な努力を維持し、目標達成に向けた専念を促進するとされていることから (Carver & Scheier, 1998), 競技専心性の得点が高かったのではないかと考えられる。DP 群も競技専心性において高い得点を示したが、これは最悪のシナリオを想定し、それに備えるために競技に対して計画的かつ入念に準備する姿勢が競技に対する専念を高めているのではないかと考えられる。Norem & Cantor (1986) によると、DP は不安を動機づけとして活用し、リスクを回避するために競技に集中し続ける傾向があることから、DP 群は競技に対して入念な準備を行い、長期的に専念する力が強いと考えられる。RP 群は競技に対して不安を持ちながらも、行動に結びつける力が弱いとされているが (Norem & Cantor, 1986), ある程度の競技意識を持っているため、非現実的で過度に楽観している UO 群よりは競技専心性の得点が高くなったのではないかと考えられる。

「総合得点」では、SO 群、DP 群は RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、RP 群は UO 群よりも高い得点を示した。このことについて、SO 群では、ポジティブな感情は認知的リソースを広げ、注意力や自己効力感を高めることで、複数の心理的スキルを同時に発揮することができることから (Fredrickson, 2001)、SO 群は心理的能力が高かったのではないかと考えられる。DP 群も総合得点において高い得点を示したが、これはリスク回避のための戦略的思考と入念な準備が、心理的能力を強化していることが影響しているのではないかと考えられる。Norem & Cantor (1986) は、DP がリスクに備えるため、綿密な準備を行い、それが自己効力感や心理的スキルの向上に寄与していることから、DP 群は競技に必要な心理的能力が高いのではないかと考えられる。RP 群は競技に対して不安を感じているものの、その不安をうまく利用して行動に結びつけることが難しく、総合的なスキルの発揮が限定的になる傾向があるが、UO 群よりは競技に対する意識や準備があるため (Norem & Cantor 1986)、UO 群より高い得点を示したのではないかと考えられる。

以上のことから、大学生アスリートの認知的方略パターンは RP 群、SO 群、UO 群、DP 群の 4 つが存在することが示された。また、各認知的方略により心理的能力が異なることが示された。また、SO 群と DP 群は心理的能力が高かったことから、トップアスリートに求められる心理的能力において望ましい方略であることが示唆された。一方、UO 群は他の群よりも心理的能力が低かったことから、トップアスリートに求められる心理的能力としては望ましくない方略であることが示唆された。そのため、UO 群には特に心理支援が重要であると考えられる。これらのことから、トップアスリートに求められる心理的能力を向上させるためには、各認知的方略に基づいた MT の提供が重要であることが示唆された。

近年、スポーツ領域においても、認知的方略に基づいた MT の提供を目指して、認知的方略と競技パフォーマンスに関わる心理的側面との関連性や、各認知的方略におけるパフォーマンス発揮メカニズムに関する研究が進展しており (e.g. 藤本, 2023; 高橋・高井, 2023)、関心が高まっている。しかし、認知的方略に基づく MT を提供するために必要な知見はまだ十分に蓄積されておらず、今後もさらなる検討が求められる。特に、各認知的方略とパフォーマンス発揮のメカニズムについては、各

認知的方略のアスリートを対象に実験的、質的観点から詳細に検討することが求められる。さらに、認知的方略と競技パフォーマンスの発揮だけでなく、認知的方略が心理的健康や競技生活の長期的な成果に与える影響についても注目し、総合的な支援体制の構築についても検討することが求められる。

V. 結論

本研究では大学生アスリートにおける認知的方略の特徴について心理的競技能力から明らかにすることを目的とした。その結果、以下のことが明らかとなった。

1. 大学生アスリートにおける認知的方略について、RP, SO, UO, DP の 4 つの異なるパターンの認知的方略が存在することが示された。
2. 認知的方略における心理的能力の因子について、「自己コントロール」では、SO 群が他の群よりも高い得点を示した。「イメージ」「自信」「一貫性」「自己分析」「客観性」「目標設定」では、SO 群と DP 群が RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、「イメージ」「一貫性」「客観性」「目標設定」では RP 群が UO 群よりも高い得点を示し、「自己分析」では、SO 群は DP 群よりも高い得点を示した。「集中力」では、UO 群が他の群よりも低い得点を示し、SO 群は RP 群よりも高い得点を示した。「モチベーション」「生活管理」では、SO 群と DP 群は UO 群よりも高い得点を示し、SO 群は RP 群よりも高い得点を示した。
3. 認知的方略における心理的能力の尺度と総合得点について、「心理的スキル」では、SO 群と DP 群は UO 群よりも高い得点を示し、SO 群は RP 群、DP 群よりも高い得点を示した。「自己理解」「競技専心性」「総合得点」では、SO 群、DP 群は RP 群、UO 群よりも高い得点を示し、RP 群は UO 群よりも高い得点を示した。

以上のことから、大学生アスリートの認知的方略パターンは RP 群、SO 群、UO 群、DP 群の 4 つが存在することが示され、各認知的方略により心理的能力が異なることが示された。さらに、SO と DP はトップアスリートに求められる心理的能力において望ましい方略であり、UO はトップアスリートに求められる心理的能力としては望ましくない方略であるものの、トップアスリートを目指す上では特に心理支援が重要となる方略であることが示唆された。これらのことから、競技場面で必要な心理的能力を高めるためには各認知的方略に基づいた

支援を行うことが求められる。

引用文献

- 1) 荒木友希子 (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.
- 2) 有富公教, 外山美樹 (2015) 日本人アスリートの競技中に生じる思考の構造および発生傾向の検討. スポーツ心理学研究, 42 : 1-14.
- 3) 有富公教・外山美樹 (2018) 課題遂行前の熟考および課題遂行中に生じる思考の構造と機能—第三世代認知行動療法による介入アプローチの応用に向けて—. 応用心理学研究, 43 (3) : 226-237.
- 4) Armor, D. A., & Taylor, S. E. (1998) . Situated optimism: Specific outcome expectancies and self-regulation. In M. P. Zanna (Ed.) , *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 30, pp. 309–379) . Academic Press.
- 5) 浅井雄輔 (2020) バレーボールにおける試合の「流れ」の認知: 選手の認知的方略における差異の探索. スポーツパフォーマンス研究, 12 : 209-219.
- 6) Bandura, A. (1977) . Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2) , 191–215.
- 7) Cantor, N., Norem, J.K., Niedenthal, P.M., Langston, C.A., & Brower, A. M. (1987) . Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1191.
- 8) Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998) *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- 9) Fredrickson, B. L. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3) : 218–226.
- 10) 藤本太陽 (2023) 大学生アスリートにおける認知的方略と心理的競技能力の特徴. 福祉健康科学研究, 18 : 143-152.
- 11) Garder, F. L., and Moore, Z. E. (2004) A mindfulness acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35: 707-723.
- 12) Garder, F. L., and Moore, Z. E. (2008) *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. Reference and Research Book News, 23.
- 13) 長谷川浩一 (1993) 行動的心理技法と認知的心理技法. 日本体育学会 (編), *スポーツに生かす心理技法〈特集〉*. 体育の科学, 43 (10), 杏林書院: 東京, pp.790-794.
- 14) 平木貴子, 村上貴聡, 宇土昌志, 荒井弘和, 立谷泰久 (2017) トップアスリートにおける心理的競技能力診断検査の因子構造および妥当性の検討. *日本大学経済学部研究紀要*, 83 : 43-53.
- 15) 本多麻子 (2014) 認知的方略が課題成績と精神生理学的反応に及ぼす影響—方略的楽観主義と防衛的悲観主義—. 白鷗 大学教育学部論集, 8 (2), 367-387.
- 16) 石山裕菜., 鈴木直人, 及川昌典, 及川 晴 (2020) 表現筆記が防衛的悲観主義者のパフォーマンスに及ぼす影響—認知方略による調整効果の検討—. *教育心理学研究*, 68 (1) : 1-10.
- 17) 石倉忠夫 (2008) 心理的スキル. 日本スポーツ心理学会 (編), *スポーツ心理学事典*, 大修館書店: 東京, pp. 370-373.
- 18) 岩田真一, 石川尚子 (2003) トップアスリートのためのメンタルマネジメント—わが国の取り組みと今後の課題—. *日本女子体育大学紀要*, 33 : 113-122.
- 19) 木村 晴 (2004) 望まない思考の抑制と代替思考の効果. *教育心理学研究*, 52 : 115-126.
- 20) 木村駿介, 大石和男 (2015) 認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティ及び過剰適応との関連. *まなびあい*, 8 : 112-122.
- 21) 熊野宏昭 (2012) *新世代の認知行動療法*. 日本評論社.
- 22) 村上貴聡, 平木貴子, 今井恭子, 立谷泰久, 平田大輔, 須田和也, 石井源信 (2010) 心理技法活用尺度の作成—大学生競技者を対象として—. *スポーツパフォーマンス研究*, 2 : 106-120.
- 23) 村上貴聡, 平木貴子, 宇土昌志, 荒井弘和, 立谷泰久 (2013) トップアスリートにおける DIPCA の因子構造の検討. *日本スポーツ心理学会第 40 回大会発表抄録集*, 116-117.
- 24) 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.
- 25) 中込四郎, 菅生貴之, 幾留紗智, 森 司郎, 高井秀明 (2016) 7-5 大学におけるスポーツカウンセリングルームの活動. *日本スポーツ心理学会* (編), *スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版第1刷*, 大修館書店:東京, pp.232-237.
- 26) Norem, J. K., and Cantor, N. (1986) Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.
- 27) 岡島 義 (2013) 認知行動療法とは何か?—歴史の変遷をたどる—. *睡眠医療*, 7 : 124-129.
- 28) 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.
- 29) 齋藤千愛, 山本 奨 (2017) 小学生の認知的方略のパターンに応じた支援方法. *岩手大学大学院教育学研究科研究年報*, 1 : 25-38.
- 30) 立谷泰久 (2018) トップアスリートの心理サポートにおけるスポーツメンタルトレーニングと心身医学の関係. *心身医学*, 58 (2) : 166-173.
- 31) 立谷泰久, 村上貴聡, 荒井弘和, 宇土昌志, 平木貴子 (2020) トップアスリートに求められる心理的能力を評価する心理検査の開発. *Journal of High Performance Sport*, 9 : 125-128.
- 32) 高橋由衣, 高井秀明 (2023) 大学生アスリートにおける認知的方略の特徴: 自己調整学習からの検討, *体育学研究*, 68 : 103-116.
- 33) 高山智史, 高橋 史 (2017) 認知行動療法によるスポーツメンタルトレーニング技法の展望. *スポーツ心理学研究*, 44 (2) : 93-103.
- 34) Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988) Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103 (2) : 193-210.
- 35) 徳永幹雄 (2008). ベストプレイへのメンタルトレーニング—心理的競技能力の診断と強化—, 大修館書店:東京, pp. 50- 61.
- 36) 徳永幹雄・橋本公雄 (1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (4): 診断テストの作成, *健康科学*. 10 : 73-84.
- 37) 外山美樹 (2005) 認知的方略の違いがテスト対処方略と学業成績の関係に及ぼす影響 1—防衛的悲観主義と方略的楽観主義—. *教育心理学研究*, 53 : 220-229.
- 38) 外山美樹 (2011) 防衛的悲観主義者はなぜ成功するのか 1) 2). *筑波大学心理学研究*, 42 : 21-27.
- 39) 外山美樹 (2012) 学業達成に影響を及ぼす認知的方略—防衛的悲観主義と方略的楽観主義—. *筑波大学心理学研究*, (44) : 23-32.
- 40) 外山美樹 (2015) 認知的方略尺度の作成および信頼性・妥当性の検討—熟考の細分化を目指して—. *教育心理学研究*, 63 (1) : 1-12.
- 41) 筒井 香, 藤原素子 (2014) 個人特性によるポジティブシンキングの役割の多様性—注意の対象の3軸分析—. *スポーツ 心理学研究*, 41 (2) : 115-130.
- 42) Wegner, D. M. (1994) Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101: 34-52.
- 43) Woodman, T., and Davis, P. A. (2008) . The role of repression in the incidence of ironic errors. *Sport Psychologist*, 22: 183-196.

Relationship between Cognitive Strategies and Psychological Competence in College Athletes: Using the J-PATEA

Taiyo Fujimoto

Department of Health and Sports Science,
Faculty of Welfare and Health Science
Fukuyama Heisei University

E-mail : fujimoto@heisei-u.ac.jp

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between cognitive strategies and psychological competence among college student athletes. The study subjects were 281 university student athletes. The survey included the Cognitive Strategies Scale and the JISS-Psychological Ability Test for Elite Athletes (J-PATEA). The results showed that there were four different patterns of cognitive strategies among the university student athletes in this study: Realistic Pessimism (RP), Strategic Optimism (SO), Unjustified Optimism (UO), and Defensive Next, we examined the characteristics of each cognitive strategy and psychological ability, and found that SO scored higher than the other groups on the factors of “self-control. SO and DP scored higher than RP and UO in “image,” “confidence,” “consistency,” “self-analysis,” “objectivity,” and “goal setting,” RP scored higher than UO in “image,” “consistency,” “objectivity,” and “goal setting,” and SO scored higher than DP in “self-analysis. In “Concentration,” UO scored lower than the other groups, and SO scored higher than RP. In “motivation” and “life management,” SO and DP scored higher than UO, and SO scored higher than RP. For each scale and the total score, SO and DP scored higher than UO in “psychological skills,” and SO scored higher than RP and DP. SO and DP showed higher scores than RP and UO, and RP showed higher scores than UO, for “self-understanding,” “athleticism,” and “total score.

These results indicated that there were four cognitive strategy patterns among college athletes, RP, SO, UO, and DP, and that psychological abilities differed according to each cognitive strategy. Furthermore, SO and DP were desirable strategies for the psychological abilities required of top athletes in competitive situations, while UO was undesirable for the psychological abilities required of top athletes. Therefore, it is necessary to provide support based on each cognitive strategy in order to enhance psychological competence.

KEY WORDS: Realistic Pessimism, Strategic Optimism, Unjustified Optimism, Defensive Pessimism, JISS-Psychological Ability Test for Elite Athlete