

## スポーツ競技者の自己信頼度に関する尺度開発

Development of “the Self-Trust Scale for Athletes”

上田 敏子                      窪田 辰政                      須部 宗生  
Toshiko UEDA      Tatsumasa KUBOTA      Muneo SUBE  
塚本 博之                                      宗像 恒次  
Hiroyuki TSUKAMOTO      Tsunetsugu MUNAKATA

(平成22年10月6日受理)

本研究は、心理社会的欲求の一つである「人の評価にかかわらず、自分を信じる」という「自己信頼欲求」の概念について、スポーツ競技者を対象とした尺度を作成し、信頼性・妥当性を検討することを目的とした。

研究Ⅰでは、項目の選定および体育系学部 to 所属する学生を対象とした予備調査を実施し、計16項目の仮尺度を作成した。研究Ⅱでは、研究Ⅰの予備調査の結果得られた16項目の仮尺度を用いて、2005年4月中旬、体育系学部 to 所属する学生246名（男性178名、女性65名）を対象とした質問紙調査（本調査）を実施した。その結果、他者（監督やコーチ、部活の仲間）からの評価が気になるといった内容からなる「スポーツにおける他者評価の重視」、他者からの評価を基準にするのではなく、自分自身による評価を重視した「スポーツにおける自己評価の重視」、自己の競技能力に対する自信に関する内容からなる「競技への自信」の3因子12項目が抽出された。一般的自己効力感尺度を外的基準とする基準関連妥当性を検討したところ、 $r=0.296$  ( $p < 0.01$ ) であり、Cronbachの $\alpha$ 係数は0.675であった。以上より、スポーツ競技者の自己信頼度尺度における妥当性および信頼性がおおむね確認された。

### I. はじめに

近年、競技スポーツにおいては競技力の向上が著しい一方、青少年においてはスポーツに関わる健康問題が指摘されている<sup>1)</sup>。保健体育審議会答申「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツ振興の在り方について」（平成9年）<sup>2)</sup>においては、国際競技力の向上をめぐる問題点の一つとして、「各年齢期で好成績をあげることを重視した指導が行われることの弊害として、伸び悩みや精神的燃えつき（バーンアウト）、肉体的使いすぎ（オーバーユース）の状況が生じている」ことが記されている<sup>3)</sup>。

このように、競技力の向上の弊害として競技者の心理的な問題がとりざたされるようになった。金<sup>4)</sup>はアスリートがおかれている環境には「勝利至上主義」があるとし、エリート・アスリートを目指すためには競技成績が重視されるために「勝たなければならない」というプレッシャーが多いことを指摘している。また、杉山ら<sup>5)</sup>は勝利志向の高い者のほうが低い者よりストレスを感じやすい傾向にあることを報告している。

他方、競技者側の特性としては、バーンアウトに陥りやすい性格傾向として完全主義、強い他者志向（自分を抑え、他人には惜しみなく奉仕するタイプで、物的な報酬よりも他人の賞賛を期待する）、自己主張が苦手、強い評価へのこだわり、指導者への依存が挙げられている<sup>1)6)</sup>。このように、競技スポーツにおいては競技成績といった評価が重視されるために、過剰に他者からの評価を得ようとし、さまざまな心身の健康問題を呈しているのとらえることができる。

ところで、宗像<sup>7)</sup>によると、人間の行動は欲求を充足したいという動機に基づくものであり、欲求には飢え、乾きといった生理的欲求と心理社会的欲求があるという。心理社会的欲求は、「心の本質的欲求」と呼ばれ、基本的には、①慈愛願望欲求（人から認められたい）、②自己信頼欲求（人の評価にかかわらず、自分を信じたい）、③慈愛欲求（人を愛したい）の3つの欲求からなるという。これらの欲求の充足はウェルビーイングを維持する上で重要とされ、①～③の順で充足されるという。

競技スポーツにおいては競技という性格上、他者からの評価が重視されるため、競技者は他者（監督やコーチ、仲間）から認められたいという欲求を重視する傾向が強いと考えられる。しかし、この「認められたい」という欲求を重視することは、常に他者の評価を気にするため、心身の緊張を招き、スポーツ競技においてはパフォーマンスの不安定さにつながりかねない。したがって、他者からの評価を重視するのではなく、「自分を信じたい」という自己信頼欲求を重視した取り組みが重要といえる。

これまでに、スポーツや競技場面で「自分を信じる」という内容は自己効力（感）やスポーツコンフィデンス（sport confidence）という概念により測定されている<sup>8)9)10)</sup>。また徳永<sup>11)</sup>により作成されたスポーツ選手の「精神力」を診断する「心理的競技能力診断検査」では、「自信」の内容として、実力発揮や自分の能力への自信、目標達成の自信、自分のプレイができる自信が挙げられている。しかし、これらの内容は「人の評価にかかわらず自分を信じる」という観点には着目しておらず、競技者の自信を新たな視点から検討する尺度が必要といえよう。

そこで、本研究は競技者が人の評価にかかわらず自分を信じるという自己信頼欲求に基づいて競技に取り組んでいるかを測定するための尺度開発を目的とする。研究Ⅰでは、項目を選定し本調査のための項目を作成する。研究Ⅱでは、本調査を実施し、尺度の信頼性および妥当性を検討する。

## Ⅱ. 方法

### 研究Ⅰ 項目の選定および予備調査の実施

#### 1. 方法

本研究ではスポーツ競技者の自己信頼度を「慈愛願望欲求の充足を優先するのではなく、自己信頼欲求の充足を優先して競技に取り組んでいる程度」と定義する。なお、尺度の項目内容は、自己信頼欲求に関する項目の他に逆転項目として慈愛願望欲求に関する項目で構成する。

#### (1) 項目の選定

自己信頼欲求に関する項目について、「人の評価にかかわらず、自分を信じ、認めよう

とする欲求」という定義に基づき、アイテムプールを作成した。内容は、特性的自己効力感尺度<sup>12)</sup>のうち、「行動を起こす意志」因子、堀ら<sup>13)</sup>による達成動機尺度のうち「自己充實的達成動機」の因子を参考に作成した。「行動を起こす意志」因子とは、長期的により一般化した日常場面の行動に影響する自己効力感を測定するものである。「自己充實的達成動機」とは、他者・社会の評価にはとらわれず、自分なりの達成基準への到達をめざす動機を測定するものである。

慈愛願望欲求に関する項目は、「人から認められたい、愛されたいといった、人の評価により自分を認めようとする欲求」という定義に基づきアイテムプールを作成した。内容は、対人依存型行動特性尺度<sup>14)</sup>、自己抑制型行動特性尺度<sup>15)</sup>のうち、庄司ら<sup>16)</sup>による項目分析の結果得られた「他者迎合」（他の人から気に入られたい）などの因子を参考に作成した。対人依存型行動特性尺度は、情緒的な依存心の強さを測定するものであり、自分の感情を抑えてでも相手の期待に応えようとする特性を測定するものである。なお、尺度を作成する際は、項目の表現を競技者のスポーツ活動場面を想定した表現に修正している。こうした作業により計20項目（自己信頼欲求に関する10項目、慈愛願望欲求に関する10項目）が収集された。これら20項目について心理社会的欲求（心の本質的欲求）の提案者である宗像恒次教授、スポーツ心理学専攻の教員、競技スポーツの経験がある大学院生との話し合いにより解釈妥当性を検討し、項目の精選を行った。その結果、自己信頼欲求に関する1項目を削除し、新たに自己価値感尺度<sup>17)</sup>を参考とする1項目を追加した。こうして得られた18項目（自己信頼欲求に関する9項目、慈愛願望欲求に関する9項目）を予備調査に用いることとした。

## (2) 予備調査の実施

尺度の信頼性及び妥当性を検証することを目的として、2005年3月初旬、国立大学法人T大学体育系学部に所属する学生149名（男性102名、女性47名；平均年齢21.33歳）を対象に実施した。調査は無記名の自記式質問紙調査法を用い、授業時に配布・回収した。

### 調査内容

①フェイスシート（性別、年齢、専門とするスポーツ種目）

②スポーツ競技者の自己信頼度尺度（仮）

プレ予備調査によって得られた18項目（自己信頼欲求に関する9項目、慈愛願望欲求に関する9項目）を使用した。回答方法は「全くそうではない」～「とてもそう」までの4件法とした。採点方法は、自己信頼欲求に関する項目については「全くそうではない」＝0点から「とてもそう」＝3点、慈愛願望欲求に関する項目については、「全くそうではない」＝3点から「とてもそう」＝0点まで、それぞれ得点を与えた。

③特性的自己効力感尺度<sup>12)</sup>

シュラーにより作成された自己効力感尺度の邦訳版を用いた。原尺度は①行動を起こす意志、②行動を完了しようと努力する意志、③逆境における忍耐などから構成されている。なお、本尺度は基準関連妥当性を検討するために測定した。

## 分析方法

項目の反応分布で正規性を確認した後、尺度の因子構造を確認するため探索的因子分析を行った。また、基準関連妥当性を検討するため、特性的自己効力感尺度との関連を検討した。尺度の信頼性は、Cronbachの $\alpha$ 係数により検討した。なお、統計パッケージは、SPSS11.0 J for Windowsを用いた。

## 2. 結果及び考察

因子構造を明らかにするため、因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った。固有値1.0以上、因子負荷量0.35以上、共通性0.2以上の基準により因子を抽出した結果、6因子が抽出された。しかしながら、そのうち2つの因子は1項目のみで構成されていたため、それらの2項目を削除し、これ以降16項目を分析の対象とした。

16項目についてCronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、0.773であった。また、特性的自己効力感尺度との関連を検討した結果、Pearsonの相関係数は $r=0.30$  ( $p < 0.01$ )であった。弱い相関ではあるものの、1%水準の有意な相関係数を示し、基準関連妥当性がおおむね確認されたといつてよいであろう。

以上より16項目（スポーツにおける自己評価の重視に関する8項目、スポーツにおける他者評価の重視に関する8項目）をスポーツ競技者の自己信頼度の仮尺度として本調査で用いることとした。

## 研究Ⅱ 本調査の実施

### 1. 方法

2005年4月中旬、国立大学法人T大学体育系学部に所属する学生246名を対象に、授業時に実施した。調査は無記名の自記式質問紙調査法を用いた。そのうち、全質問項目の50%以上が無回答であった3名を無効回答として除き、243名（男性178名、女性65名；平均年齢19.62歳）を解析対象とした。有効回答率は98.7%であった。なお、調査対象者の競技種目は個人競技、団体競技を含めて29種目であった。

### 調査内容

- ①フェイスシート（性別、年齢、専門とするスポーツ種目）
- ②スポーツ競技者の自己信頼度尺度（仮）

予備調査の結果得られた16項目（スポーツにおける自己評価の重視に関する8項目、スポーツにおける他者評価の重視に関する8項目：16項目）を使用した。回答方法は予備調査と同様であった。

- ③一般的自己効力感尺度（坂野・東條、1986、16項目）<sup>18)</sup>

Bandura<sup>19)</sup>により提唱されたもので、ある行動を起こす前に個人が感じている「自己遂行可能感」といわれる自己効力感のうち、個人や行動に対して長期的に影響を及ぼす一般的自己効力感について測定する。本尺度は、基準関連妥当性を検討するために設定した。自己効力感が高く認知されたときの行動特徴が含まれる質問項目が計16項目あり、回答者は「はい」または「いいえ」の2件法で回答を行う。採点方法は、自己効力感が高く認知された状態を示すほうの回答を1点として得点化を行い、全16項目に対する合計得点を算

出する。得点範囲は0～16点であり、高得点者ほど自己効力感が高いことになる。なお、尺度の妥当性（内容的、併存的、因子的妥当性）及び信頼性についてはすでに確認されている。

## 2. 結果

スポーツ競技者の自己信頼度尺度16項目に対して、分布の正規性を確認したところ、項目4「自分を信じるのが競技において重要だと思う」が平均値2.64、標準偏差0.623で分布に偏りが確認されたため、全ての分析から除外し、以降の分析を行った。

### (1) 探索的因子分析による妥当性の検討

15項目について因子構造を明らかにするため、因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った。固有値1.0以上、因子負荷量0.35以上、共通性0.2以上の基準に従い因子を抽出した結果、3因子構造であることが確認されたため、3因子構造で再度同様の分析を行った。その時点で、共通性が0.2未満、因子負荷量が0.35未満であった5項目を削除し、再度分析を行い、3因子10項目が抽出された。また、累積寄与率は59.32%であり、50.0%を超えていることから因子的妥当性が確認できた。これらの結果から、3因子10項目がスポーツ競技者の自己信頼度尺度として抽出された（表1）。

表1 スポーツ競技者の自己信頼度尺度における探索的因子分析結果

項目	F1	F2	F3
F1 スポーツにおける他者評価の重視			
監督やコーチから言われたことができないとき、どう評価されるか気になる	.754	-.011	.021
監督やコーチの顔色、言動が気になる	.751	.026	.018
自分が部活の仲間はどう思われているか気になる	.619	-.036	.008
まわりの評価が気になるので、練習に集中できない	.506	-.106	.249
監督やコーチから気に入られたい	.488	.164	-.256
F2 スポーツにおける自己評価の重視			
監督やコーチの評価はどうあれ、自分が満足することが重要だと思う	-.071	.775	.031
監督やコーチの評価よりも、自分なりにベストを尽くすことが大切だと思う	-.017	.602	.142
まわりの評価よりも、自分自身の評価を重視する	.087	.525	-.056
F3 競技への自信			
競技において自分自身の可能性を信じている	.004	.049	.788
私には競技において他の人より秀でるところがたくさんあると思う	.062	.051	.461
固有値	2.869	1.685	1.378
寄与率	28.689	16.853	13.778
累積寄与率	28.689	45.542	59.320

第1因子は5項目からなり、項目内容は他者（監督やコーチ、部活の仲間）からの評価が気になるといった内容であった。これらの項目は、自己抑制型行動特性尺度<sup>15)</sup>を参考に作成した項目であり、他者からの評価に依拠しているかどうかを測定している。したがって、本尺度の第1因子について「スポーツにおける他者評価の重視」と命名した。第2因子は3項目からなり、項目内容は他者からの評価を基準にするのではなく、自分自身による評価を重視した内容で構成されている。したがって、「スポーツにおける自己評価の重

視」と命名した。第3因子は2項目からなり、自己の競技能力に対する自信に関する項目であったため、「競技への自信」と命名した。

(2) 内的一貫性による信頼性の検討

スポーツ競技者の自己信頼度尺度の各因子について、Cronbachの $\alpha$ 係数による内的一貫性を検討した。その結果、スポーツ競技者の自己信頼度全体で0.695、「スポーツにおける他者評価の重視」、「スポーツにおける自己評価の重視」、「競技への自信」が、0.552-0.756を示した(表2)。

表2 尺度の信頼性

尺度	下位尺度	項目数	内的一貫性 ( $\alpha$ 係数)
スポーツ競技者の自己信頼度		10	.695
	F1 スポーツにおける他者評価の重視	5	.756
	F2 スポーツにおける自己評価の重視	3	.662
	F3 競技への自信	2	.552

(3) 尺度得点の記述統計

スポーツ競技者の自己信頼度尺度の各因子と全体について平均値と標準偏差を算出した(表3)。

表3 尺度の平均値及び標準偏差

	Mean	SD
スポーツ競技者の自己信頼度尺度合計 (10項目)	16.22	4.01
F1 スポーツにおける他者評価の重視	6.8	2.81
F2 スポーツにおける自己評価の重視	5.81	1.77
F3 競技への自信	3.61	1.25

(4) 基準関連妥当性の検討

スポーツ競技者の自己信頼度尺度の基準関連妥当性を検討するため、一般的自己効力感尺度との相関係数を算出したところ、 $r=0.329$  ( $p < 0.01$ )であった。やや弱い値ではあるが、1%水準の有意な相関係数を示した(表4)。

表4 一般的自己効力感との相関係数

	Mean	SD
スポーツ競技者の自己信頼度尺度合計 (10項目)	16.22	4.01
F1 スポーツにおける他者評価の重視	6.8	2.81
F2 スポーツにおける自己評価の重視	5.81	1.77
F3 競技への自信	3.61	1.25

\*\* :  $p < .01$



### Ⅲ. 考察

研究Ⅰの予備調査の結果得られた16項目に対して、因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った結果、3因子10項目を抽出した。抽出された因子は、「スポーツにおける他者評価の重視（5項目）」、「スポーツにおける自己評価の重視（3項目）」、「競技への自信（2項目）」であった。

尺度の作成段階においては、慈愛願望欲求および自己信頼欲求という2つの概念から項目の設定を行った。しかしながら、因子分析では自己信頼欲求に関する項目が「スポーツにおける自己評価の重視」、「競技への自信」という2つの因子が抽出された。「スポーツにおける自己評価の重視」は、人の評価にかかわらず、自分を信じ、認めようとする欲求に基づいた内容であり、例えば「監督やコーチの評価よりも、自分なりにベストを尽くすことが大切だと思う」などの項目であった。他方、「競技への自信」は、自己の競技能力に対する自信に関する内容であり、「競技において自分自身の可能性を信じている」というように、「競技」という実践場面における自信を問う内容であった。このように、両因子は同じ自己信頼欲求に関する内容であるが、表現する項目内容に違いがあったため、2因子に分かれたと考えられる。

ところでMartin et.al<sup>20)</sup>は、競技場面における不安を測定する尺度として、「認知不安」、「身体不安」、「自信」という3因子からなる競技状態不安目録（CSAI-2）を開発している。それによると、「自信」の因子は「私は今、気持ちがゆったりしている」といった情動の安定に関する項目と、「私は自信がある」、「じょうずにプレーをする自信がある」といったさまざまな競技場面における自分の能力の認知に関する項目を「自信」として測定している。本尺度における第3因子「競技への自信」は、競技状態不安目録（CSAI-2）の「自信」の因子に相当すると考えられ、競技という特定場面における自信を測定していることが推察できる。

また伊藤<sup>21)</sup>は、スポーツにおける目標志向性の観点と達成動機、原因帰属との関連について報告している。それによると、他者に勝つことで社会から評価されることを目指す「成績目標」の強いものは、競技達成動機が高いと同時に勝利志向性が強く、緊張性不安も強いことを示唆している。一方、他者・社会の評価にとらわれず、自分なりの達成基準への到達を目指す「熟達目標」を認知している選手は競技に対する達成動機がより強く、自分なりの達成基準への到達を目指す「熟達目標」を選手に意識させるほうが、スポーツの実施においてより重要かつ有効であると述べている。「成績目標」、「熟達目標」のそれぞれの概念は本研究における「慈愛願望欲求に基づく目標」、「自己信頼欲求に基づく目標」と言い換えることができよう。本研究では他の態度との関連は検討していないが、スポーツ競技者がどういった欲求に基づいて競技に取り組むかという観点はスポーツ実施において重要といえよう。

本尺度の妥当性を検討するため、一般的自己効力感尺度を外的指標とする基準関連妥当性の検討を行った結果、やや弱い値ではあるが、1%水準の有意な相関係数を示した。相関係数が必ずしも高くなかった理由としては以下のことが考えられる。一般的自己効力感とは、Bandura<sup>19)</sup>によって提唱され、個人や行動に対して長期的に影響を及ぼす自己効力感（効力予期）を指す。具体的には、自分にはこのようなことがこまではできる、とい

う効力の予期を自己効力感と呼んでいる。本研究で使用した一般的自己効力感尺度は、「行動の積極性」、「失敗に対する不安」、「能力の社会的位置づけ」の下位尺度からなり、一般的自己効力感尺度が自己効力感の高低を測るものであるのに対し、スポーツ競技者の自己信頼度尺度は、自己評価を重視しているかについての高低を測定している。したがって、両尺度の構成概念に相違があったことから低い相関係数であったと考えられる。本尺度について内的一貫性を検討した結果、Cronbachの $\alpha$ 係数は0.695を示した。やや低い結果となったが内的一貫性が確認できたといえよう。

以上のことから、スポーツ競技者の自己信頼度尺度の妥当性および信頼性は、おおむね確認されたといえる。

#### IV. 今後の課題

本調査は予備調査、本調査とも体育系学部1校による調査であった。そのため、本尺度を一般化するためには複数の大学を対象とした調査を実施し、尺度の妥当性、信頼性を検討していく必要がある。また、多様な年齢層を対象とした調査や、競技者の意欲や競技成績との関連などを検討する必要がある。

#### 参考文献

- 1) 永島正紀著『スポーツ少年のメンタルサポート～精神科医のカウンセリングノートから』講談社、2002、71-85頁。
- 2) 文部省保健体育審議会：『生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツ振興の在り方について』、文部省保健体育審議会答申、1997
- 3) 永島正紀著『スポーツ少年のこころ ～児童・青年期スポーツ精神医学～』、体育の科学、2003、53・11頁。
- 4) 金恵英著『スポーツ選手の精神医学的特性』、臨床スポーツ医学、Vol.21、No.11、2004、1273-1279頁。
- 5) 杉山哲司、加賀秀夫、杉原隆、石井源信、深見和男、筒井清次郎著『平成7年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告、青少年のスポーツにおけるストレスと勝利志向性』、No.VII、1995、75-85頁。
- 6) 中込四郎、岸順治著『運動選手のバーンアウト発生機序に関する事例研究』、体育学研究、35、1991、313-323頁。
- 7) 宗像恒次著『SAT療法』、金子書房、2006、24-27頁。
- 8) Bandura, A., Self-Efficacy ; Toward a unifying theory of behavioral change, Psychol. Rev., 84, 1977, pp.191-215.
- 9) Weinberg, R.S.,& Gould, D, Self-confidence. In R. S. Weinberg & D. Gould (Eds.), Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics., 1995, pp.299-316.
- 10) Vealey, R S, Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport



Psychology. Vol 8(3), 1986, pp.221-246.

- 11) 徳永幹雄著『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、1996、8-38頁。
- 12) 成田健一、下仲順子、中里克治、河合千恵子、佐藤眞一、長田由紀子著『特性的自己効力感尺度の検討 一生涯発達の利用の可能性を探る一』、教育心理学研究、43、1995、306-314頁。
- 13) 堀野緑、森和代著『抑うつとソーシャルサポートとの関連に介在する達成動機の要因』、教育心理学研究、39、1991、308-315頁。
- 14) 宗像恒次著『ストレス源の認知と対処行動 一イコ行動からの自己成長一』、精神保健研究、39、1993、29-40頁。
- 15) 宗像恒次著『行動科学からみた健康と病気』、メヂカルフレンド社、1996、25-29頁。
- 16) 庄司一子、林田和恵著『「いい子」傾向をもつ子どものself-controlと対人関係』、教育相談研究、41、2003、49-57頁。
- 17) Rosenberg M., Society and the adolescent self-image, Princeton New Jersey, Princeton University Press, 1965 (宗像恒次他訳『行動科学からみた健康と病気』、メヂカルフレンド社、1996、213頁。)
- 18) 坂野雄二、東條光彦著『一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み』、行動療法研究、12、1986、73-82頁。
- 19) Bandura, A. 祐宗省三他編著『自己効力感（セルフ・エフィカシー）の探求』、社会的学習理論の新展開、金子書房、1985、103-141頁。
- 20) Martin, JJ & Gill, DL: The Relationships Among Competitive Orientation, Sport-Confidence, Self-Efficacy, Anxiety, and Performance, Journal of Sport and Exercise Psychology, 13, 149-159, 1991 (上田雅夫監修『スポーツ心理学ハンドブック』、実務教育出版、2000、25頁。)
- 21) 伊藤豊彦著『スポーツにおける目標志向性に関する予備的検討』、体育学研究、41、1996、261-272頁。