

2015 年度博士論文（要旨）

大学生運動部員のレジリエンスの構造と機能に関する研究

桜美林大学大学院 国際学研究科 国際人文社会科学専攻

上野 雄己

目次

序論	1
第1章 スポーツ競技におけるレジリエンスに関する研究の動向	
第1節 運動部員の心理的ストレスを起因としたメンタルヘルスの問題	2
1. 運動部活動やスポーツ活動を通じたポジティブな効用	2
2. 運動部員のメンタルヘルスの問題	4
3. 運動部員のメンタルヘルスの理解と対応	11
4. 大学生運動部員を対象とした研究の意義と課題	13
第2節 レジリエンスの定義と概念	15
1. レジリエンスの定義と概念	15
2. レジリエンスと類似する心理的概念について	20
3. 本研究におけるレジリエンスの操作的定義	23
第3節 レジリエンスの先行研究	25
1. レジリエンスを測定する指標と構成要因について	25
2. レジリエンスの過程（プロセス）の検討	30
3. レジリエンス研究における縦断的研究の必要性	33
第4節 スポーツ競技とレジリエンスとの関連	37
1. スポーツ競技におけるレジリエンスの存在	37
2. ストレス体験と心理的成長（スポーツ競技外に関する研究）	40
3. ストレス体験と心理的成長（スポーツ競技に関する研究）	43
第5節 スポーツ競技におけるレジリエンスの先行研究	46
1. 海外におけるスポーツ競技者や運動部員を対象とした研究	46
2. 日本国内における競技者や運動部員を対象とした研究	48
3. スポーツ競技におけるレジリエンス研究の展望	49

第2章 本研究の目的と意義

第1節 従来の研究の課題	50
第2節 本研究の目的と構成	51
第3節 本研究の意義	54

第3章 大学生運動部員のレジリエンスの構造と機能に関する研究

第1節 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度の開発の試み：研究1	56
1. 問題提起と目的	56
2. 予備調査：方法	57
3. 予備調査：結果と考察	59
4. 本調査：方法	62
5. 本調査：結果	66
6. 本調査：考察	74
第2節 大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築：研究2	87
1. 問題提起と目的	87
2. 方法	91
3. 結果	96
4. 考察	100
第3節 大学生運動部員のレジリエンスにおける2過程モデルの検討：研究3	106
1. 問題提起と目的	106
2. 方法	108
3. 結果	112
4. 考察	114

第 4 節	大学生運動部員のレジリエンスと自尊感情，部活動適応感との関連：研究 4	115
1.	問題提起と目的	115
2.	方法	117
3.	結果	120
4.	考察	122
第 5 節	大学生運動部員のレジリエンスとバーンアウトとの関連：研究 5	125
1.	問題提起と目的	125
2.	方法	129
3.	結果	132
4.	考察	135
第 6 節	大学生運動部員のレジリエンスとパーソナリティとの関連：研究 6	141
1.	問題提起と目的	141
2.	方法	143
3.	結果	147
4.	考察	151
第 7 節	大学生運動部員のレジリエンスと競技パフォーマンスとの関連：研究 7	153
1.	問題提起と目的	153
2.	方法	156
3.	結果	160
4.	考察	163

第 8 節	レジリエンスの主観的グラフ描画法の開発の試み：研究 8	165
1.	問題提起と目的	165
2.	方法	169
3.	結果	173
4.	考察	175
第 9 節	大学生運動部員のレジリエンスに関する縦断的研究：研究 9	180
1.	問題提起と目的	180
2.	方法	186
3.	結果	191
4.	考察	196
第 4 章	総合考察	
第 1 節	本研究の結果の要約	204
第 2 節	本研究の総合考察	206
第 3 節	本研究の限界と展望	211
文献		218
資料		252
謝辞		276

第1章 スポーツ競技におけるレジリエンスに関する研究の動向

今日、大学生運動部員の心理的なストレスを起因とした様々な問題が起きている（*e.g.*, 岡・竹中・松尾・堤, 1998; 上野・清水, 2011）。大学生運動部員のストレス問題は、単に競技パフォーマンスの低下を引き起こすだけでなく、競技生活を断念する事態や将来の進路やキャリア・パスに対する影響、さらにはバーンアウトやうつ病などといったメンタルヘルスに関わる精神病理学的な問題に発展することが報告されている（*e.g.*, Raedeck & Smith, 2001; 大熊・西村, 2003）。

そのような問題に対する予防策・解決策を講じる上で、レジリエンス（*resilience*）の概念が注目されている。レジリエンスは、ネガティブな出来事から生じるストレスのインパクトを緩和し、適応を促す上で重要な要因であることが報告されている（*e.g.*, Rutter, 1987; 小塩・中谷・金子・長峰, 2002）。近年では、運動部員や競技者を対象とした、レジリエンス研究が僅かながら増えてきているが、国内外ともにいまだ少ないのが実情である。本研究では、レジリエンスの概念を包括的に捉えることを前提とした定義である、「困難で脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程・能力・結果」（Masten, Best, & Garmezy, 1990）を基本的な概念として捉えた上で研究を進める。

第2章 本研究の目的と意義

本研究では、スポーツ競技の領域によるレジリエンスの基礎理論を確立する上で、大学の部活動に従事している運動部員のレジリエンスの構造と機能の解明の検討を試みる。今日までに、十分なエヴィデンスの蓄積がされていないスポーツ競技におけるレジリエンスを多角的な横断的・縦断的研究によって明らかにすることに意義がある。これらの一連の研究は、現代のスポーツ心理学の研究の発展に大きく寄与するだけでなく、競技者の将来性や生涯発達における心理的機能の向上に重要かつ新たな視座をもたらすと考えられる（Galli & Vealey, 2008）。

第 3 章 大学生運動部員のレジリエンスの構造と機能に関する研究

第 1 節 大学生運動部員用レジリエンス尺度の開発の試み：研究 1

本節では、大学生運動部員を対象としたレジリエンスを測定する尺度を開発し、基本的属性（性別・競技成績・レギュラー）、ストレス反応との関連を検討することを目的とした。分析の結果、6 因子（環境要因：「部員からの心理的サポート」、「友人からの心理的サポート」、内的要因：「競技的身体力」、「競技的自己理解」、「競技的意欲・挑戦」、「競技的精神力」）24 項目から構成される、信頼性と構成概念妥当性を兼ね備えた尺度が開発された。またレジリエンスの各下位尺度および総合得点において、基本的属性（性差、競技成績、レギュラー差）による有意な差が認められた。さらに、レジリエンスの各下位尺度が、ストレス反応の説明変数となることが確認され、レジリエンスとストレス反応の間に、有意な負の標準偏回帰係数が示された。

第 2 節 大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築：研究 2

本節では、大学生運動部員を対象とした、レジリエンスモデルの構築を行うことを目的とした。分析の結果、モデルの適合度を表す各指標（GFI=.99, AGFI=.94, CFI=.99, RMSEA=.08）から、モデルの有効性が確認され、それぞれの観測変数が有意な影響性を示すことが明らかとなった。そのため、大学生運動部員のレジリエンスは、ストレスに対して有効に機能し、ストレス反応を低減し、自尊感情を高めるといった本研究の仮説モデルを実証することができた。

第 3 節 大学生運動部員におけるレジリエンスの 2 過程モデルの検討：研究 3

本節では、大学生運動部員を対象とした、レジリエンスの 2 過程モデルを検討することを目的とした。分析の結果、モデルの適合度を表す各指標（GFI=.99, AGFI=.94, CFI=.98, RMSEA=.06, AIC=28.29）から、モデルの有効性が確認され、それぞれの観測変数が有意な影響性を示すことが明らかとなった。そのため、大学生運動部員のレジリエンスは自尊感情を媒介し、バーンアウトを低下させ、さらにはレジリエンスから競技パフォーマンスの自己評価を媒介し、主観的な競技者としての成長度を高める、2 過程モデルが確認された。

第 4 節 大学生運動部員のレジリエンスと自尊感情，部活動適応感との関連：研究 4

本節では，大学生運動部員を対象とした，レジリエンスと自尊感情，部活動適応感との関連を検討することを目的とした。分析の結果，モデルの適合度指標は十分な値を示し（GFI=.99，AGFI=.94，CFI=.98，RMSEA=.06），モデルの有効性が確認され，それぞれの観測変数が有意な影響性を示すことが明らかとなった。そのため，大学生運動部員のレジリエンスには，自尊感情と部活動適応感を向上させ，さらには自尊感情を介して，部活動適応感を促進させる機能があることが示唆された。

第 5 節 大学生運動部員のレジリエンスとバーンアウトとの関連：研究 5

本節では，大学生運動部員を対象とした，レジリエンスとバーンアウトの関連性を検討することを目的とした。分析の結果から，特定のレジリエンスとバーンアウト間で 1 次回帰分析および 2 次回帰分析で有意な関連が見られた。そのため，レジリエンスがバーンアウトを低下させる一方で，変数間の組み合わせによってはバーンアウトを高める可能性も示唆された。

第 6 節 大学生運動部員のレジリエンスとパーソナリティとの関連：研究 6

本節では，大学生運動部員を対象とした，レジリエンスとパーソナリティ，資質的・獲得的レジリエンスとの関連を検討することを目的とした。分析の結果から，モデルの適合度を示す各値は GFI=.98，AGFI=.93，CFI=1.00，RMSEA=.01 であり，十分な値を示した。また，大学生運動部員の特定のレジリエンスとパーソナリティ，資質的・獲得的レジリエンス要因との間に有意な関連があることが明らかにされた。そのため，パーソナリティが資質的・獲得的レジリエンス要因を介して，大学生運動部員のレジリエンスに関連していることが示唆された。

第 7 節 大学生運動部員のレジリエンスと競技パフォーマンスとの関連：研究 7

本節では，大学生運動部員を対象とした，レジリエンスと心理的パフォーマンス

ンス SE, 競技パフォーマンスとの関連を明らかにすることを目的とした。分析の結果, 適合度指標は $GFI=.95$, $AGFI=.86$, $CFI=.91$, $RMSEA=.08$, $AIC=85.92$ であった。国際・全国大会出場経験有り群では, レジリエンスが心理的パフォーマンス SE を介して, 競技パフォーマンスの自己評価を高めることが示唆された。一方で, 経験無し群では, レジリエンスと競技パフォーマンスの自己評価に直接的に正の関連が見られ, またレジリエンスから心理的パフォーマンス SE との間に正の関連が示されたが, レジリエンスが心理的パフォーマンス SE を介して競技パフォーマンスの自己評価を高める経路は確認されなかった。

第 8 節 レジリエンスの主観的グラフ描画法の開発の試み：研究 8

本節では, 大学生運動部員を対象とした, レジリエンス過程を検証するための新たな測定指標として, 主観的グラフ描画法を構成し, 個人内特性との関連を明らかにすることを目的とした。分析の結果, レジリエンスの主観的グラフ描画法によって得られた得点とパーソナリティ, 自尊感情, 人格特性的自己効力感, 競技パフォーマンスの自己評価の変数と関連があることが示された。このことから, 大学生運動部員のレジリエンス過程を明らかにする一手法として, 主観的グラフ描画法の有用性が確認された。

第 9 節 大学生運動部員のレジリエンスに関する縦断的研究：研究 9

本節では, 横断的調査では把握できない時間の経過にもとづくレジリエンスの変化を明らかにするために, 量的方法による大学生運動部員のレジリエンスの縦断的調査をすることを目的とした。分析の結果, 時期によってレジリエンスと自尊感情, 部活動適応感, 競技パフォーマンスの自己評価の変数間で有意なパスの方向性が異なることが示唆された。また, レジリエンスが高い大学生運動部員は, Time1 の時点でのバーンアウトを低下させるだけでなく, Time2 の時点で一時的にバーンアウトの得点を高めても, Time3 の時点で Time1 の時点のバーンアウトの得点近辺まで低下させることが示唆された。

第 4 章 総合考察

本研究の結果から, 大学生運動部員のレジリエンスの構造と機能を明らかに

することができた。具体的には、横断的・縦断的研究から、大学生運動部員のレジリエンスが、1) メンタルヘルスに対する効果、2) 競技パフォーマンスに対する効果の2側面の機能を有することを実証した。つまり、大学生運動部員のレジリエンスの機能は、競技力向上においても重要な要因になるだけでなく、ネガティブな出来事から生じるストレスのインパクトを緩和し、適応や心身の健康を促すことが示唆された。さらに、レジリエンスが、競技者の人間的・競技的な成長を促すだけでなく、バーンアウトやドロップアウトを防止し、メンタルヘルスの保持・増進に貢献する基礎理論を確立した。

本研究の成果を踏まえ、スポーツ活動や部活動の現場の指導者に、より良いチーム作りに向けた環境の構築や、競技者一人ひとりのレジリエンスを効果的に育成するための支援方略を提案することができる。特に、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を5年後に控えた今、スポーツ本来の役割である「競技者の心身の健全な発達を促し、人生をより豊かで充実したものとする」ための支援のあり方を検討することが求められている（文部科学省、2013）。すなわち、競技における勝敗は、競技者にとって重要な意味をもつ一方で、それだけがスポーツの最終的な目標ではないことが考えられる。そのため、レジリエンスに関する一連の研究成果は、国内の多くの年代層またさまざまな競技に所属する競技者の競技パフォーマンスとメンタルヘルスの促進・向上に多いに貢献することができ、さらに競技者としての人間的・競技的な成長に寄与することが期待される。

文 献

- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: athletes' experience of resilience. *Sport Psychologist*, **22**, 316-335.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, **2**, 425-444.
- 文部科学省 (2013). 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書—一人一人の生徒が輝く運動部活動を目指して—www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/___.../2013/.../1335529_1.pdf (May 5, 2015)
- 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.
- 大熊節子・西村秀樹 (2003). スポーツ競技者のバーンアウトに関する社会学的一視座—一流競技者と所属集団との関連性をめぐって— 健康科学, **25**, 79-85.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, **35**, 57-65.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **23**, 281-306.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press, pp. 181-214.
- 上野雄己・清水安夫 (2011). 大学生スポーツ競技者用ストレス尺度の開発—基本的属性及びストレス反応との関連性の検討— 体育研究, **44**, 16-25.