

氏名	上野 雄己 (ウエノ ユウキ)
本籍	栃木県
学位の種類	博士(学術)
学位の番号	博甲第76号
学位授与の日付	2016年3月15日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
学位論文題目	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

論文審査委員	(主査) 桜美林大学教授	鈴木 平
	(副査) 桜美林大学教授	石川 利江
	桜美林大学教授	森 和代
	早稲田大学教授	小塩 真司

論文審査報告書

論文目次

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
----	-----

論文要旨

本論文は、大学生運動部員が経験する心理的なストレスを起因とした、心理・身体・社会的な問題に対する予防・解決策を講じる上で、「レジリエンス (resilience)」の概念に注目したものである。レジリエンスとは、「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」と定義されるが、本論文では、科学的エヴィデンスにもとづいたスポーツ領域におけるレジリエンスの構造と機能を明らかにすることを目的とし、大学の運動部員を対象に以下の9つの研究から検討した。

研究1では、大学生運動部員特有のレジリエンスを測定する尺度の開発の検討を行った結果、6因子24項目から構成される信頼性と妥当性を兼ね備えた大学生運動部員用レジリエンス尺度が開発され、運動部員の性別や競技レベルによって差があることや、ストレス反応と負の関連があることが明らかにされた。

研究2では、大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築を行った結果、日常や競技場面で多くのストレスを経験していても、レジリエンス・エフィカシーやレジリエンスによってストレス反応を低下させ、自尊感情を維持・向上させることが示された。

研究3では、大学生運動部員におけるレジリエンスの2過程モデルの検討を行い、1) レジリエンスがメンタルヘルスの一指標である自尊感情を経由してバーンアウトに負の影響を及ぼす過程と 2) レジリエンスが競技パフォーマンスの自己評価を経由し、競技者と

しての成長に正の影響を及ぼす過程が示された。

研究 4 では、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性を検討した結果、運動部員のレジリエンスが部活動適応感に直接的に正の関連を示し、さらにレジリエンスが自尊感情を媒介して部活動適応感に正の関連があることが確認された。

研究 5 では、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の検討を行った結果、特定のレジリエンスとバーンアウトの変数間で 1 次回帰・2 次回帰分析で有意な関連が示され、レジリエンスがバーンアウトを抑制させる一方で、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。

研究 6 では、大学生運動部員のレジリエンスとパーソナリティ、日常場面の資質的・獲得的レジリエンス要因との関連の検討を行った結果、パーソナリティが日常場面の資質的・獲得的レジリエンス要因を媒介して運動部員のレジリエンスに影響しているがあることが示唆された。

研究 7 では、大学生運動部員のレジリエンスと心理的パフォーマンス SE、競技パフォーマンスの自己評価との関連の検討を行った結果、国際大会・全国大会出場経験が有る群では、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されたが、一方で経験無し群ではその経路は確認されなかった。

研究 8 では、大学生運動部員のレジリエンス過程を検証するための新たな測定指標の開発を行った。分析の結果、困難な状況下からの回復過程を想起させ、グラフを記述する技法であるレジリエンスの主観的グラフ描画法の意義が検討され、また個人内特性との関連から本研究で作成した尺度の妥当性が確認された。

研究 9 では、研究 1 から研究 8 の結果にもとづいた縦断的調査から、大学生運動部員のレジリエンスと部活動適応感、自尊感情、競技パフォーマンスの自己評価との間では、時期によって因果の方向性が異なることが示された。また、レジリエンスが同時点でのネガティブな反応を低減させるだけでなく、将来、ネガティブな反応が蓄積し、一時的に心理的不健康な状態になったとしても、心理的な回復を導くよう有効に機能することが示唆された。

以上の横断的・縦断的研究の結果から、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、適応や心身の健康を促すだけでなく、競技力向上においても重要な要因になることが示唆された。さらに、レジリエンスが、バーンアウトやドロップアウトを防止し、メンタルヘルスの維持・増進に寄与するとともに、競技者の人間的・競技的な成長に貢献すると考えられる。

論文審査要旨

本論文は、心理的なストレスを起因とする心理・身体・社会的な問題に対する予防・解決策を講じる上で、「レジリエンス (resilience)」の概念に注目し、この構造と機能について実証的に明らかにすることを目的とし、大学の運動部員を対象に9つの横断的・縦断的調査研究を行ったものである。スポーツ心理学・健康心理学分野の研究として、論文の問題設定と研究の意義は高く評価された。先行研究の十分なリサーチがなされ、研究史から問題設定まで緻密に精査されていた。調査研究に必要な尺度開発（標準化）も適切になされ、必要にして十分な調査対象者からデータを得ていた。調査協力者への倫理的な配慮も十分になされており、研究者に必要な倫理観を持って研究に臨んでいた。データの分析は大変高度に、そして緻密になされていた点は最も高く評価された。新しい解析手法を積極的に取り入れたり、オリジナルの分析手法を開発するなど、研究者としての姿勢についても高く評価された。分析の結果も妥当なものであり、新しい発見も含めて博士論文としての水準を十分に満たしていた。膨大な分析結果のまとめ（総合考察）も適切になされ、今後の展望についても適切に述べられていた。

以上のことから、本論文は博士論文としての十分な水準にあり、審査委員は全員一致で合格とすることを確認した。

口頭審査要旨

2015年12月21日（月）11時から12時にかけて、桜美林大学町田キャンパス崇貞館H会議室にて、博士論文の口頭発表と質疑応答が行われた。パワーポイントを使用して30分の口頭発表が行われた後、約30分間、審査委員と出席者による質疑応答が行われた。口頭発表では研究の内容が適切にわかりやすく報告され、質問に対しても適切に回答されていた。特に問題となるようなことはなかった。

同日12時より12時半まで、審査委員4名による判定会議が行われた。上野雄己氏の博士論文は、学術的に十分な水準にあり、これから独立した研究者としてますますの活躍が期待されることを全員一致で確認した。以上のように、上野雄己氏の博士論文を合格とすることとした。