

2015 年度博士論文（要約）

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
<b>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</b>	
<b>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</b>	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
<b>第2節 レジリエンスの定義と概念</b>	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
<b>第3節 レジリエンスの先行研究</b>	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
<b>第4節 スポーツ競技とレジリエンスとの関連</b>	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
<b>第5節 スポーツ競技におけるレジリエンスの先行研究</b>	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

<b>第 4 節</b>	<b>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</b>	115
1.	問題提起と目的	115
2.	方法	117
3.	結果	120
4.	考察	122
<b>第 5 節</b>	<b>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</b>	125
1.	問題提起と目的	125
2.	方法	129
3.	結果	132
4.	考察	135
<b>第 6 節</b>	<b>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</b>	141
1.	問題提起と目的	141
2.	方法	143
3.	結果	147
4.	考察	151
<b>第 7 節</b>	<b>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</b>	153
1.	問題提起と目的	153
2.	方法	156
3.	結果	160
4.	考察	163

<b>第 8 節</b>	<b>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</b>	165
1.	問題提起と目的	165
2.	方法	169
3.	結果	173
4.	考察	175
<b>第 9 節</b>	<b>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</b>	180
1.	問題提起と目的	180
2.	方法	186
3.	結果	191
4.	考察	196
<b>第 4 章</b>	<b>総合考察</b>	
<b>第 1 節</b>	<b>本研究の結果の要約</b>	204
<b>第 2 節</b>	<b>本研究の総合考察</b>	206
<b>第 3 節</b>	<b>本研究の限界と展望</b>	211
<b>文献</b>		218
<b>資料</b>		252
<b>謝辞</b>		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

### 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

大学生運動部員が競技生活を続ける上での問題として、バーンアウトや学習性無力感など、精神面での問題が指摘されている（*e.g.*, Smith, 1986；土屋・中込, 1998）。また、ドロップアウト、薬物依存（ドーピングを含む）、摂食障害などの行動的問題（*e.g.*, 青木, 1989；近藤, 2001）、選手生命に関わる大きな怪我、オーバートレーニング、スポーツ外傷・障害、女性競技者特有の月経障害などの身体的問題（*e.g.*, 青木・松本, 1999；竹中・岡・大場, 1999）も同様に報告されており、ストイックに競技力向上に邁進している競技者たちの心理・身体面での困難さを伴う現実的な状況が露呈している。これらの問題は、競技スポーツのアスリートが経験する代表的な弊害であり、日常生活および競技活動に伴う心理的ストレスが引き金となっている。このような競技者におけるストレスを起因とした健康問題は、大学生運動部員が競技生活を継続する上において、非常に重要な問題となっている（*e.g.*, 岡・竹中・松尾・堤, 1998；上野・清水, 2011）。また、大学の運動部に所属する部員の場合、プロフェッショナル・スポーツや企業スポーツと比較して、練習環境や健康管理のサポート体制が充実していないことや、運動部員自身の心身の健康管理に対する意識の低さを原因とした、さまざまな問題が頻発しており、早急な対策が必要とされている（岡他, 1998）。

### 第2節 レジリエンスの定義と概念

何らかの困難な状態から不適応状態を経験し、その状態から立ち直り、適応状態へと回復する過程を説明する概念として、「レジリエンス（resilience）」が注目されている。レジリエンスとは、「困難で脅威的な状況に曝されることで一時的に心理的不健康な状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している状態」を指している（小塩・中谷・金子・長峰, 2002）。心理学におけるフィールドでは、1980年代頃から諸外国で、さまざまな領域においてレジリエンスの概念を用いた研究が数多く報告されている。当初は、戦争や自然災害（*e.g.*, Garmezy & Rutter, 1985；Elder & Clipp, 1989）、貧困や低社会的地位（*e.g.*, Garmezy, 1991；Osborn, 1990）、虐待や育児放棄（*e.g.*, Crittendon,

1985 ; Farber & Egeland, 1987) などといった深刻で個人の統制が難しいライフイベントからの回復過程が取り上げられていたが、近年では日常生活に果たす役割に関しても研究が行われている (小塩・中谷・金子・長峰, 2002 ; 平野, 2010)。レジリエンスを構成する概念には、「過程と結果」(e.g., Rutter, 1987 ; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) および「心理的特性」(e.g., 小塩他, 2002 ; 平野, 2010) という大きく 2 つの捉え方があるが、レジリエンスは、個人の内的な性格特性だけではなく、個人の置かれた環境への適応プロセス全体も含め、包括的に捉らえた概念であることが報告されている (高辻, 2002 ; 井隼・中村, 2008)。そのため、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こととする。

### 第 3 節 レジリエンスに関する先行研究

レジリエンスを測定する指標として、海外では、Wagnild & Young (1993) の Resilience Scale, Jew & Green (1999) の Resiliency Scale, Connor & Davidson (2003) の The Connor-Davidson Resilience Scale などが作成されている。一方、国内では小塩他 (2002) の精神的回復力尺度を始め、資源の所在とその処理の観点から、4 つの側面を個別に測定する Resilience 尺度 (井隼・中村, 2008) や、平野 (2010) は、レジリエンスを資質的要因と獲得的要因に分類した二次元レジリエンス要因尺度を作成しており、これらの尺度は多くのレジリエンス分野の研究に用いられている。特に、レジリエンス研究では、日常生活で生じる出来事やパーソナリティ特性、環境要因などを質問紙の形式で尋ね、過去に生じた困難な出来事と現在の状況からレジリエンスの状態にある者とそうでない者とを分類し比較する、レトロスペクティブな横断的・多変量的研究 (Kumpfer, 1999) が多く行われている。これらの知見から、レジリエンスと関連がある心理的要因として、精神的健康 (鈴木, 2006), 自尊感情 (小塩他, 2002), 自己成長感 (石毛・無藤, 2005), ストレス反応 (齋藤・岡安, 2011), バーンアウト (紺野・丹藤, 2006) などが示され、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。また、レジリエンスの構成要因は、「環境要因」と先天的な要因である「個人内要因」、後天的な要因である「能力要因」に分類される（小花和，2002；Hiew, Mori, Shimizu, & Tominaga, 2002），個人のレジリエンスは，その中のいくつかの要因が単独，または複数が重なることによって導かれることが示唆され，個人によって構成されるレジリエンスが異なることが報告されている（Wolin & Wolin, 1993；Grotberg, 2003）。そのため，今日までに，さまざまな領域の対象者に応じたレジリエンスの要因の特定化およびレジリエンスを測定する指標の作成といった，レジリエンスの「能力」に焦点を当てたものがほとんどであると言える。しかし，レジリエンスの「過程」や「結果」といった側面からも研究を行わなければ，どのようなプロセスを経て心理的な回復に至るのかを言及することが難しいことが指摘される。

#### **第4節 スポーツ競技とレジリエンスとの関連**

今日までにさまざまなフィールドにおいてレジリエンスの概念が展開される中，心身共に屈強であり，心理・身体・社会的にも健全であるように見えるスポーツ競技者は，レジリエンス研究の対象として捉えられてこなかった。しかし，レジリエンスの概念を研究する上で，「大きな脅威や深刻な逆境に曝されること」，「良好な適応を達成すること」の2条件を達成することが必要だとされ，さらに，リスクにおいて個人が期待されるより良い結果を示すことやストレスが充満したような経験が生じても，肯定的な適応が維持されること，トラウマからの良い回復などを示さなければならない（Masten, 1994；庄司, 2007）。そのため，困難な状況下において，個人が前向きな順応の維持に関して言及する時に，レジリエンスの用語を使用することが推奨されており（Masten, 1994），スポーツ競技には，これらレジリエンス研究に必要な条件が存在することが考えられる。例えば，大学生運動部員は，長い競技生活を送る際，目標達成に向かう日々の練習の中で，1) 試合での大敗，2) 大きな挫折の繰り返し，3) チームメイトや指導者等との対人関係の軋轢，4) 大切な時期でのケガ，5) 競技成績の停滞など，困難や危機を幾度となく経験している（西田, 2010；渋谷, 2010）。しかし一方で，危機とは，発達における転機であり，危機の経験と危機に対する対処行動によって運動選手の心理的成長が期待でき（Stambulova, 2000），ま



た競技生活を継続する過程において遭遇するさまざまな危機に際して、自身の存在の根幹となる参加動機を見直し、適応的に変化させることによる危機の克服や危機への耐性の形成に繋がるとされている（杉浦，2001）。つまり、挫折経験を経て、克服するプロセスを繰り返した後、以前にも増して練習に積極的に取り組む意欲やチャレンジ精神が高まり、心理的成熟が向上する可能性があることが示唆される。

## 第5節 スポーツ競技におけるレジリエンスの先行研究

近年では、運動部員に対するレジリエンスの概念の応用は重要視されており、僅かながら研究報告が増えてきているが、国内外ともにいまだ少ないのが実情である。このような中、国内におけるレジリエンス研究では、小林・西田（2007）は、困難を克服した経験を持つスポーツ競技者のレジリエンスの要因について探索的な調査を行っている。その結果、スポーツ競技者におけるレジリエンスの構成要因として、「ポジティブな影響を与えてくれる他者の存在」、「利他的思考」、「反骨心」などの11要因が特定され、不適応に耐える段階、回復・克服する段階などといった心理的回復プロセスにおいて機能するとしている。また、葛西・渋江・宮本・松田（2010）は、運動部員を対象とした研究で、スポーツ活動経験が、レジリエンスに強く影響し、特にレジリエンスの肯定的な未来志向に、スポーツ成長感と時間的展望体験が大きく影響していることを報告している。海外のレジリエンス研究では、Yi, Smith, & Vitalian（2002）の女性アスリートを対象とした研究が挙げられる。この研究では、レジリエンスの高い者は、問題焦点型対処やサポート希求という対処を多く使用するが、一方で、レジリエンスの低い者は、回避や他人の非難といった対処を多く使用していることを示唆している。また、Mummery, Schofield, & Perry（2004）は、ニュージーランドのエリート水泳選手を対象とした研究において、レジリエンス群は、非レジリエンス群に比べて忍耐力が高く、一方、社会的支援の認識は低かったことを報告している。これらの国内外の知見から、運動部員のレジリエンスは、バーンアウトやドロップアウトを防止するだけでなく、メンタルヘルスの保持・増進（*e.g.*, Galli & Vealey, 2008 ; Nezhad & Besharat, 2010）や、競技者としての成長、競技の継続性、競技パフォーマンス（*e.g.*, Holt & Dunn, 2004 ;

Fletcher & Sarkar, 2012) に寄与することが明らかにされている。特に, Galli & Vealey (2008) はスポーツ競技におけるレジリエンス研究を行うことで, スポーツ競技に従事している競技者の人間的・競技的な成長を促すことができると推奨しており, 今後ストレスに対する適応を高めるだけでなく, スポーツ競技を通じた人間形成という側面からも重要だと思われる。

## **第 2 章 本研究の目的と意義**

### **第 1 節 従来の研究の課題**

メディアの発達に伴い, 商業スポーツが隆盛期を迎え, 多くの児童・生徒・学生が部活動やクラブチームでのスポーツ競技に参加する中, 大学生運動部員のレジリエンスを研究することは, バーンアウトやドロップアウトといった競技者の人生や将来性を考える上で, 重要な問題である。

また, 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)。競技における勝敗は, スポーツ選手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く, レジリエンスに関する研究は, 国内の多くの年代層またさまざまな競技に所属するスポーツ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期待される。しかし, 国内外において, スポーツ競技におけるレジリエンスに関する研究がほとんどされていないのが実情であり, 今後スポーツ心理学や健康心理学の分野においてレジリエンスの概念を取り入れた研究を進めていく必要があると思われる。さらに, 現在までの国内のレジリエンス研究では, 「レジリエンスが機能するプロセス」について検討した研究が行われておらず, どのようなプロセスを経て心理的な回復に至るのかに関して明らかにしていくことが必要である (e.g., 小塩他, 2002; 井隼・中村, 2008)。そのため, 科学的エヴィデンスにもとづいた大学生運動部員のレジリエンスの構造と機能を検討していくことを本研究の課題とする。

## 第 2 節 本研究の目的

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。特に、バーンアウトやドロップアウトといった心理的問題の解決策・予防策を講じるという視点を重視しながら研究を進める。

研究 1 では、スポーツ競技の心理・社会・環境的な状況を考慮した、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の開発を行う。現在までに大学生運動部員特有のレジリエンスの構造が明らかにされておらず、またそれらのレジリエンスの構成要因を測定する尺度が作成されていないことが指摘されている（小林・西田，2009）。

研究 2 では、大学生運動部員のレジリエンスがストレッサーからのネガティブなインパクトを緩和に有効であるかについて検討する。その中で、先行研究（e.g., 小塩他，2002；齋藤・岡安，2011）のモデルをもとに大学生運動部員特有のレジリエンスモデルの構築を行う。

研究 3 では、大学生運動部員のレジリエンスがバーンアウトの予防と競技者としての成長に寄与するかについて明らかにする。そこで、レジリエンスがそれらの 2 経路に影響するモデルを構築し、最終的にメンタルヘルスと競技パフォーマンスの向上に有効であるかについて検討する。

研究 4 では、運動部活動における適応を促す上で、大学生運動部員のレジリエンスがどのように機能するかについて検討する。そこで、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の検討を試みる。

研究 5 では、大学生運動部員の精神的問題の 1 つであるバーンアウトの問題を理解するために、レジリエンスとバーンアウトの関係性を 1 次回帰分析および 2 次回帰分析の視点から検討を試みる。

研究 6 では、大学生運動部員のパーソナリティが日常的に有している資質的・獲得的レジリエンスを媒介して、運動部員特有のレジリエンスに関連しているのか明らかにすることを試みる。

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に対するセルフ・エフィカシー（以後、心理的パフォーマンス SE と略）および競技パフォーマンスとの関連の検討を行う。

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試みる。

研究 9 では、研究 1 から研究 8 の知見にもとづき、横断的調査では把握できない時間の経過にもとづく大学生運動部員のレジリエンスの変化を明らかにするために、量的手法を用いた縦断的調査にて検討する。特に、レジリエンスの回復に対する影響性と獲得・形成可能性について検討する。

### 第 3 節 本研究の意義

現在までに、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研究および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)。本研究は、スポーツ競技者のメンタルヘルスや競技パフォーマンスの向上のみならず、さまざまな視座に立った新たな心理学的アプローチの確立を試みるものであり、このような研究は国際的にも類を見ない。実際のスポーツ現場に即した支援アプローチの確立を試みる点が独創的であり、既存のスポーツ科学やレジリエンス研究領域に新たな知見を提案できることも特色のひとつである。

特に、レジリエンスの発生プロセスに関しては、今日までに研究が行われていないため、児童虐待、薬物中毒といった対象と比較して、スポーツでは、練習中・試合中の逆境に対する態度など、レジリエンスの発生が捉えやすいと思われ、このことから、スポーツ場面での知見を他領域の特定の場面へと応用することが可能であると考えられる (小林・西田, 2009; 上野・清水, 2011b)。現在までに、バーンアウトやドロップアウトの予防・解決方法として、ストレスマネジメントやグループ・エンカウンターが援用されてきた (e.g., 煙山・清水, 2007; 土屋・細川, 2009)。しかし、レジリエンスの考え方は、これらの技法とは異なり、困難やストレスをポジティブに捉え、抑うつや不安などといったネガティブな要因を取り除くだけでなく、人間的成長を促す要素を含んでいることが示唆される。そのため、大学生運動部員のレジリエンスを向上させる

ことは、競技者のバーンアウトやドロップアウトを防止するだけでなく、メンタルヘルスの保持・増進、競技者としての成長や競技の継続の問題等に貢献することが考えられる。

スポーツは、「こころ」と「からだ」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とともに、明るく豊かで活力に満ちた社会の形成に貢献することが求められており（文部科学省，2013），レジリエンスの視点から包括的な支援のあり方を提示することは非常に意義が大きい。スポーツ現場の指導者にとって、競技者の競技パフォーマンスのみならず心理面へも対応することは容易なことではない（渋谷，2012）。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のではないかということが期待されている。

### **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。

調査対象者は、大学の体育会運動部に所属する学生377名（男性188名，女性189名，平均年齢19.7歳， $SD=1.2$ ）であり，質問紙を用いた調査法にて実施した。調査内容は，基本的属性，大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の原案56項目，ストレス反応尺度（渋谷・小泉，1999）であった。分析方法として，探索的因子分析（最尤法・Promax回転），信頼性係数（Cronbach's  $\alpha$ ）の算出，確認的因子分析，対応のない $t$ 検定，一要因分散分析およびBonferroni法による多重比較検定，重回帰分析（ステップワイズ法）を行った。

分析の結果，6因子（「部員からの心理的サポート」「友人からの心理的サポート」「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。次に，探索的因子分析で得られた6因子構造の類型化を試みた。小花和（1999，2002）によると，レジリエンスは，「内的要因」と「環境要因」から構成される

ことが報告されている。そこで、本研究では、大学生運動部員のレジリエンスにおいても、「内的要因」と「環境要因」とに分類が可能であるという仮説の下、共分散構造分析を用いた検証的因子分析（最尤法）による検討を行った。「内的要因」は、「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」、「環境要因」は、「部員からの心理的サポート」、「友人からの心理的サポート」が類型化され、分析で得られたモデルの適合度指標も十分であった。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、重回帰分析の結果、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認められた。

以上のことから、大学生運動部員が持つレジリエンスの因子構造およびその特徴が明らかにされ、レジリエンスがストレス反応を低減させる影響性を持つ可能性が示唆された。本尺度を用いて研究 2 以降の研究を行うこととする。

## 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。大学生運動部員のレジリエンスモデルを検討する際に、先行研究（*e.g.*, 小塩他, 2002; 小林・西田, 2007; 齋藤・岡安, 2011）を参考に、仮説モデルを設定した。仮説モデルでは、ストレッサーを受けた際に、レジリエンス・エフィカシーが機能し、これがレジリエンスの内的要因と環境要因に影響を与え、各要因が自尊感情とストレス反応に影響を与えるとしている。

調査対象者は、大学の体育会運動部に所属する学生 377 名（男性 188 名、女性 189 名、平均年齢 19.7 歳、 $SD=1.2$ ）であり、質問紙を用いた調査法にて実施した。調査内容は、研究 1 で作成された大学生運動部員用レジリエンス尺度、大学生運動部員用レジリエンス・エフィカシー尺度（上野・清水, 2011b）、大学生スポーツ競技者用ストレッサー（上野・清水, 2011a）、ストレス反応尺度（渋谷・小泉, 1999）、自尊感情尺度（山本・松井・山成, 1982）であった。分析方法は、Pearson の積率相関係数の算出を行い、仮説モデルに基づいた共分散構造分析によるモデル検証を行った。

分析の結果、モデルの適合度を表す各指標から、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。さらに、直接効果と間接効果とのパス係数を比較した結果、ストレッサーからストレス反応への直接効果のパスと比較して、レジリエンス・エフィカシーとレジリエンスを媒介することで、ストレス反応を低減させていることが示された。また、ストレッサーから自尊感情への直接効果のパスと比較して、レジリエンス・エフィカシー、レジリエンスを媒介することで、自尊感情を高めていることが示された。

以上のことから、大学生運動部員のレジリエンスは、ストレッサー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。大学生運動部員におけるレジリエンスの2過程モデルを検討する際に、先行研究（*e.g.*, Holt & Dunn, 2004 ; Galli & Vealey, 2008 ; Nezhad & Besharat, 2010 ; Fletcher & Sarkar, 2012）を参考に、仮説モデルを設定した。仮説モデルでは、1) レジリエンスが自尊感情を経由してバーンアウトに負の影響を及ぼす、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主観的な競技者としての成長度に正の影響を及ぼす、という2過程としている。

調査対象者は、大学の体育会運動部に所属する学生162名（男性55名、女性107名、平均年齢19.4歳、 $SD=1.2$ ）であり、質問紙を用いた調査法にて実施した。調査内容は、研究1で作成された大学生運動部員用レジリエンス尺度、自尊感情尺度（桜井, 2000）、大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（雨宮・上野・清水, 2013）、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度（上野・小塩, 2016）、競技者としての成長度に対する自己評価を測定する1項目であった。分析方法は、Pearsonの積率相関係数の算出を行い、仮説モデルに基づいた共分散構造分析によるモデル検証を行った。

分析の結果、モデルの適合度を表す各指標から、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。具体的には、大学生運動部員のレジリエンスから自尊感情を媒介し、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を媒介し、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。

以上のことから、大学生運動部員のレジリエンスの機能として、メンタルヘルスの保持・増進を促すことと、個人のパフォーマンスを最大限に発揮させ、最終的に競技者としての成長を促進することが可能であると考えられた。

#### **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。また、研究2および研究3の結果から、運動部員のレジリエンスは自尊感情を高めることが明らかにされていることおよび先行研究（吉村・菊池，1995；青木・松本，1997；青木，2001）から鑑みると、レジリエンスが直接的に、あるいは自尊感情を介して間接的に部活動適応感に関連することを仮定した上で検討を試みる。

調査対象者は、大学生運動部員165名（男性56名，女性109名，平均年齢19.4歳， $SD=1.9$ ）であり、質問紙を用いた調査法にて実施した。調査内容は、研究1で作成された大学生運動部員用レジリエンス尺度，自尊感情尺度（桜井，2000），部活動の総括的適応感を測定する2項目（桂・中込，1990）であった。分析方法は、Pearsonの積率相関係数の算出を行い、仮説モデルに基づいた共分散構造分析によるモデル検証を行った。

分析の結果、モデルの適合度指標は十分な値を示し、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。次に、レジリエンスが自尊感情、部活動適応感に対して有意な正の標準偏回帰係数が得られた。また、レジリエンスが自尊感情を介し、部活動適応感に対する関連が示された。

以上のことから、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高め、さらにはレジリエンスが自尊感情を介して、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。大学生運動部員のレジリエンスの機能を多角的に検討するために、レジリエンスとバーンアウトの関係性を 1 次回帰分析といった従来の関係式に当てはめて捉えるだけではなく、2 次回帰分析の視点から試みる。

調査対象者は、大学の体育会運動部に所属する学生 228 名（男性 56 名，女性 169 名，平均年齢 19.6 歳， $SD=1.8$ ）であり，質問紙を用いた調査法にて実施した。調査内容は，研究 1 で作成された大学生運動部員用レジリエンス尺度，大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（雨宮他，2013）であった。分析方法は，レジリエンスの各下位尺度を独立変数，バーンアウトの各下位尺度を従属変数とした 1 次回帰分析および 2 次回帰分析による推定を行った。

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。つまり，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。

以上のことから，レジリエンスにはネガティブとポジティブの両者の反応の表出パターンがあることが考えられ，ポジティブな効用の側面のみだけを理解するのではなく，包括的に大学生運動部員のレジリエンスの効果を捉える必要がある。

## 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。また，先行研究（*e.g.*, Holt & Dunn, 2004；渋谷，2012；今村・山本・出水・徳島・谷川・乾，2013；上野，2013；上野・若原，2013）を参考に，パーソナリティが資質的・獲得的レジリエンスを媒介して大学生運動部員のレジリエンスに対する関連を明らかにすることを試みる。

調査対象者は，大学の体育会運動部に所属する学生 165 名（男性 57 名，女性 108 名，平均年齢 19.4 歳， $SD=1.9$ ）であり，質問紙を用いた調査法にて実施

した。調査内容は、研究 1 で作成された大学生運動部員用レジリエンス尺度、日本語版 Ten Item Personality Inventory (小塩・阿部・カトローニ, 2012)、二次元レジリエンス要因尺度 (平野, 2010) であった。分析方法は、Pearson の積率相関係数の算出を行い、仮説モデルに基づいた共分散構造分析によるモデル検証を行った。

分析の結果から、モデルの適合度を示す各値は十分な値を示した。次に、外向性、協調性、勤勉性、開放性から資質的・獲得的レジリエンスに対して有意な正のパスが得られ、神経症傾向から資質的レジリエンスに対して有意な負のパスが示された。また、資質的レジリエンスから競技的精神力、競技的自己理解、競技的身体力に対して正のパスが得られ、獲得的レジリエンスから競技的意欲・挑戦、競技的自己理解に対して有意な正のパスが示された。さらに、外向性、開放性から競技的意欲・挑戦に対して有意な正のパスが得られ、神経症傾向から競技的精神力に対して有意な負のパスが示された。そのため、特定のパーソナリティ要因から、資質的・獲得的レジリエンスを介し、大学生運動部員のレジリエンスに関連することが示唆された。

以上のことから、大学生運動部員のレジリエンスは、パーソナリティと資質的・獲得的レジリエンスとの間に関連があることが明らかにされた。また、パーソナリティが資質的・獲得的レジリエンスを介して、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 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。また、競技成績の高低を調整変数とした、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との 3 変数間を検討することで、競技成績が高い運動部員と低い運動部員の競技パフォーマンス発揮過程を詳細に明らかにすることを試みる。

調査対象者は、大学の体育会運動部に所属する学生 141 名 (男性 33 名, 女性 108 名, 平均年齢 19.7 歳,  $SD=1.2$ ) であり、質問紙を用いた調査法にて実施し

た。調査内容は、研究 1 で作成された大学生運動部員用レジリエンス尺度、心理的パフォーマンス SE 尺度（荒井・大場・岡，2006）、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度（上野・小塩，2016）であった。分析方法は、Pearson の積率相関係数の算出を行い、仮説モデルに基づいた共分散構造分析によるモデル検証を行った。

分析の結果、モデルの適合度を示す指標はそれぞれ許容範囲内の値を示した。そこで、国際大会・全国大会出場経験有り群と無し群のパスの配置が等しいモデルであるということ（配置不変性）を確認するために、各群間で等値制約を課さずにモデルのデータへの適合性を検討した。その結果、適合度指標は許容範囲内であり、モデルのデータへの適合性は良好であった。このことから、本モデルが両集団に共通して適合が良く、配置不変が成り立つ可能性が高いと判断した。国際・全国大会に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を高めることが示唆された。しかし一方で、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を高める経路は確認されなかった。

以上のことから、大学生運動部員の安定した競技パフォーマンスを発揮することや高い競技成績を獲得するためには、レジリエンスが適切に機能し、心理的パフォーマンス SE を介すことで、競技パフォーマンスが向上する過程が必要であることが示唆された。

## **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。具体的には調査対象者に、困難な状況下からの回復過程を想起させ、グラフを記述させる。この技法を本研究では「レジリエンスの主観的グラフ描画法（以下、主観的グラフ描画法と記述）」と定義し、その適用の可能性を探る。

調査対象者は、大学の体育会運動部に所属する学生 141 名（男性 50 名，女性

91名、平均年齢 19.4 歳、 $SD=1.2$ ) であり、質問紙を用いた調査法にて実施した。調査内容は、レジリエンスの主観的グラフ描画法と、日本語版 Ten Item Personality Inventory (小塩他, 2012)、自尊感情尺度 (桜井, 2000)、人格特性的自己効力感尺度 (三好, 2003)、競技パフォーマンスに対する自己評価を測定する 3 項目であった。分析方法は、Pearson の積率相関係数の算出および対応のない  $t$  検定であった。なお、レジリエンスの主観的グラフ描画法においては、回顧法を用い、調査対象者に、今までの部活動での困難な状況に関する内容 (遭遇時期・内容) を想起させ、「困難な状況に遭遇する前後での心の変化」に関して、「心の健康度 (縦軸)」と「時間 (横軸)」を用いて、「困難な状況に遭遇する前後での心の変化」をグラフとして描画するよう求める。またその際に用いる値は、1) 困難な状況に遭遇する以前の適応状態を示す「事前適応」、2) 困難な状況に遭遇し、不適応に陥り、適応状態が最も低い状態を示す「不適応」、3) 不適応から回復に至った適応状態を示す「事後回復」である。また、4) 「事前適応」から困難な状況に遭遇し、「不適応」に至るインパクトレベルを測定するために、両者の得点差を算出した値である「不適応インパクト」、5) 「不適応」から「事後回復」の心理的回復に至るインパクトレベルである両者の得点差を算出した値である「回復インパクト」、6) 「事前適応」と「回復」との両者の得点差を算出することで、元の状態へと戻ることができたかどうかを示した値である「結果インパクト」である。さらに、7) 困難な状況に遭遇してから不適応に至る期間を示す「不適応期間」、8) 不適応時から心の健康度が元の状態に回復するもしくは以前の状態より成長する期間を示す「回復期間」である。これら 8 つの値は、困難な出来事が生じる以前の状態 (1) から、困難な出来事に直面し一時的に心理的不適応状態に陥り (2, 4, 7)、そこから立ち直り回復する (3, 5, 6, 8) というレジリエンス過程を反映している (Rutter, 1987; Garnezy, 1991; Masten, 1994; 中谷, 2009)。

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である「事前適応時」と「神経症傾向」との間に負の相関、「不適応時」と「自尊感情」との間に正の相関、「事後回復時」と「外向性」および「自尊感情」「競技パフォーマンス」との間に正の相関および「神経症傾向」との間に負の相関、「回復インパクト」と「外向性」との間に負の相関、「不適応期間」と「神経症

傾向」との間に正の相関および「外向性」「人格特性的自己効力感」との間に負の相関が示された。また、レジリエンス群のみで分析を行った結果、全体で分析をした際に有意差が確認されなかった「結果インパクト」と「自尊感情」「競技パフォーマンス」と正の相関、「神経症傾向」と負の相関が示された。さらに、レジリエンス群と脆弱群の各得点の平均値を比較するために、対応のない *t* 検定を行った結果、「外向性」「勤勉性」「自尊感情」「競技パフォーマンス」において、レジリエンス群の方が脆弱群よりも有意に高い値を示した。

以上のことから、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。具体的には、2つ挙げられ、1つ目としては、同時効果モデル (synchronous effect model) によるレジリエンスと関連がある要因間での、因果パスの方向性を検討することである。2つ目は、レジリエンスを高く有していることで、一時的に不適応状態に陥った場合でも、回復にいたるのかを示すことである。

調査対象者は、大学の体育会運動部に所属する学生 63 名 (男性 24 名、女性 39 名、平均年齢 19.4 歳、 $SD=1.1$ ) であり、調査期間を約 3 ヶ月の間隔をおいて計 3 回実施された。調査内容は、研究 1 で作成された大学生運動部員用レジリエンス尺度、大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度 (雨宮他, 2013)、部活動の総括的適応感を測定する 2 項目 (桂・中込, 1990)、自尊感情尺度 (桜井, 2000)、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度 (上野・小塩, 2016) であった。分析方法は、基礎的分析 (Pearson の積率相関係数の算出および一要因分散分析および Bonferroni 法による多重比較検定) 及び同時効果モデル、共分散分析であった。

同時効果モデルによる分析の結果、各モデルにおいて、部活動適応感、自尊感情、競技パフォーマンスにおいて許容範囲内の適合度指標の値を示した。具体的には、部活動適応感では Time2 の部活動適応感がレジリエンスに対して有

意な正のパスを示し、Time3 のレジリエンスが Time3 の部活動適応感に有意傾向な正のパスが確認された。次に、自尊感情では、Time2 の自尊感情と Time2 のレジリエンスでは双方向に有意な正のパスおよび有意傾向な正のパスが得られ、また Time3 の自尊感情が Time3 のレジリエンスに有意な正のパスが示された。さらに、競技パフォーマンスでは、Time2 の競技パフォーマンスから Time2 のレジリエンスに対して有意な正のパスが示され、Time3 のレジリエンスから Time3 の競技パフォーマンスに対して有意な正のパスが確認された。すなわち、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要因との間で有意なパスの方向性が異なることが示唆された。

次に、Time1 のレジリエンスが Time1 から Time3 のバーンアウトに及ぼす影響を検討するために、Time2 のレジリエンス、Time3 のレジリエンスの得点を共変量とした、Time1 のレジリエンス（レジリエンス低群・高群）×時期（Time1・Time2・Time3）を独立変数、バーンアウトを従属変数とした共分散分析を行った。分析の結果、時期と群ともに有意な主効果が示され、「時期」と「群」との交互作用においても有意であった。交互作用が有意であったことから、単純主効果の検定について Bonferroni 法を用いた多重比較を行った結果、Time1 のバーンアウトにおいて、レジリエンス高群が低群と比較してバーンアウトの得点が低く、Time3 のバーンアウトにおいて、レジリエンス高群が低群と比較してバーンアウトの得点が低かった。また、レジリエンス高群において、Time1 のバーンアウトが Time2 のバーンアウトと比較して得点が高く、Time2 のバーンアウトが Time3 のバーンアウトと比較して得点が低いことが示された。すなわち、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。

以上のことから、縦断的研究による大学生運動部員のレジリエンスの変化を明らかにすることができ、運動部員のメンタルヘルスと競技パフォーマンスに対するレジリエンスの有効性が示唆された。また、部活動適応感や自尊感情、競技パフォーマンスがレジリエンスの形成に寄与する可能性が考えられた。

## 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。

また、本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)。スポーツ現場の指導者にとって、競技者の競技パフォーマンスのみならず心理面へも対応することは容易なことではない (渋谷, 2013)。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)。競技における勝敗は、スポーツ選手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く、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期待される。

## 文献

- 雨宮 怜・上野雄己・清水安夫（2013）．大学生スポーツ競技者のアスレティック・バーンアウトに関する研究—大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発及び基本的属性を用いた検討— スポーツ精神医学, **10**, 51-61.
- 青木邦男（1989）．高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因 体育学研究, **34**, 89-100.
- 青木邦男・松本耕二（1999）．スポーツ外傷・障害と心理社会的要因 山口県立大学看護学部紀要, **3**, 9-19.
- 荒井弘和・大場ゆかり・岡 浩一朗（2006）．大学生競技者における心理的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシー 体育測定評価研究, **6**, 31-38.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) . *Depression and Anxiety*, **18**, 76-82.
- Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011) . Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, **66**, 4-9.
- Crittendon, P. (1985) . Maltreated infants: Vulnerability and resilience. *Journal of Child Psychiatry*, **26**, 85-96.
- Elder, G. H., & Clipp, E. C. (1989) . Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*, **57**, 311-341.
- Farber, E. A., & Egeland, B. (1987) . Invulnerability among abused and neglected children. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.) , *The invulnerable child*. A Division of Guilford Publication, pp.253-287.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012) . A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, **13**, 669-678.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008) . "Bouncing back" from adversity: athletes' experience of resilience. *Sport Psychologist*, **22**, 316-335.
- Garmezy, N. (1991) . Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, **34**, 416-430.
- Garmezy, N., & Rutter, M. (1985) . Acute reactions to stress. In M. Rutter & L.



- Hersov (Eds.) , *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches*. London: Blackwell Scientific Publications, pp. 152-196.
- Grotberg, E. H. (2003) . What is resilience? How do you promote it? How do you use it? In Grotberg, E. H. (Ed.) , *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Westport, CT: Praeger Publishers, pp. 1-30.
- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M. & Tominaga, M. (2000) . Measurement of resilience development: Preliminary results with a state-trait resilience inventory. 広島大学大学院教育学研究科学習開発研究, **1**, 111-117.
- 平野真理 (2010) . レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類と試み—二次次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成— パーソナリティ研究, **19**, 94-106.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a Grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, **16**, 199-219.
- 今村律子・山本勝昭・出水 忠・徳島 了・谷川知士・乾 真寛 (2013) . 大学生アスリートのレジリエンス傾向—S-H レジリエンス尺度からみたレジリエンス能力の検討— 福岡大学スポーツ科学研究, **43**, 57-69.
- 石毛みどり・無藤 隆 (2005) . 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連：受験期の学業場面に着目して 教育心理学研究, **53**, 356-367.
- 井隼経子・中村知靖 (2008) . 資源の認知と活用を考慮した Resilience の 4 側面を測定する 4 つの尺度 パーソナリティ研究, **17**, 39-49.
- Jew, C. L., & Green, K. E. (1999) . Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, **32**, 75-89.
- 葛西真記子・渋江裕子・宮本友弘・松田 保 (2010) . スポーツ活動経験とレジリエンスの関連—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から— 教育実践学論, **11**, 39-50.
- 桂 和仁・中込四郎 (1990) . 運動部活動における適応感を規定する要因 体育学研究, **35**, 173-185.
- 煙山千尋・清水安夫 (2007) . 大学弓道選手に対するストレスマネジメントの効果 体育研究, **40**, 13-18.

- 岸 順治・中込四郎（1989）．運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み 体育学研究, **34**, 235-243.
- 小林洋平・西田 保（2007）．競技スポーツ場面におけるレジリエンス構成要因に関する探索的研究 第34回日本スポーツ心理学会大会研究発表抄録集, **80-81**.
- 小林洋平・西田 保（2009）．スポーツにおけるレジリエンス研究の展望 総合保健体育科学, **32**, 11-19.
- 近藤良享（2001）．薬物ドーピング問題の再考 日本体育学会大会号, **52**, 181.
- 紺野 祐・丹藤 進（2006）．教師の資質能力に関する調査研究—「教師レジリエンス」の視点から— 秋田県立大学総合科学研究彙報, **7**, 73-83.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In Glantz, M. D. & Johnson, J. L. (Eds), *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Plenum Publishers. pp. 179-224.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000) . The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, **71**, 543-562.
- Masten, A. S. (1994) . Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. Wang & E. Gordon (Eds.) , *Risk and resilience in inner city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. pp. 3-25.
- 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.
- 三好昭子（2003）．主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度（SMSGSE）の開発 発達心理学研究, **14**, 172-179.
- 水本 篤・竹内 理（2008）．研究論文における効果量の報告のために—基本的概念と注意点— 英語教育研究, **31**, 57-66.
- 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/jyuji-](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyuji-)

- tsu/\_\_\_.../2013/.../1335529\_1.pdf> (May 5, 2015)
- Mummary, W. K., Schofield, G. & Perry, C. (2004) . Bouncing back: the role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight : Online Journal of Sport Psychology*, **6**, 1-18.
- 中谷素之 (2009) . 困難から回復する力 レジリエンスを育てる 児童心理, **63**, 65-70.
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010) . Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, **5**, 757-763.
- 西田 保 (2010) . チャレンジ精神と挫折感 体育の科学, **60**, 25-28.
- 小花和 Wright 尚子 (1999) . 幼児のストレス反応とレジリエンス 四條畷学園女子短期大学研究論集, **33**, 47-62.
- 小花和 Wright 尚子 (2002) . 幼児期の心理的ストレスとレジリエンス 日本生理人類学会誌, **7**, 25-32.
- 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的視座—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.
- Osborn, A. F. (1990) . Resilient children : A longitudinal study of high achieving socially disadvantaged children. *Early Child Development and Care*, **62**, 23-47.
- 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.
- 小塩真司・阿部晋吾・カトローニピノ (2012) . 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み パーソナリティ研究, **21**, 40-52.
- 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.

- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, **66**, 25-34.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). How Resilient Are You? In K. Reivich & A. Shatte (Eds.), *The Resilience Factor: 7keys to Findings Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books, pp.34-47.
- 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.
- 齋藤和貴・岡安孝弘 (2011) . 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響 健康心理学研究, **24**, 33-41.
- 桜井茂男 (2000) . ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討 筑波大学発達臨床心理学研究, **12**, 65-71.
- 渋谷崇行 (2010) . レジリエンスと子どもの成長 体育の科学, **60**, 33-37.
- 渋谷崇行 (2012) . 体を動かすことで「立ち直る力」を育む 教育と医学, **60**, 624-631.
- 渋谷崇行 (2013) . 高校運動部顧問の悩み事や負担の実態—ストレッサー尺度の開発に向けた予備的研究— 人間生活学研究, **4**, 9-19.
- 渋谷崇行・小泉昌幸 (1999) . 高校運動部員用ストレス反応尺度の作成 スポーツ心理学研究, **26**, 19-28.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, **8**, 36-50.
- Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, **31**, 584-601.
- 杉浦 健 (2001) . スポーツ選手としての心理的成熟理論についての実証的研究 体育学研究, **46**, 337-351.
- 鈴木有美 (2006) . 大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連—主観的ウェルビーイングを精神的健康の指標として— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要心理発達科学, **53**, 29-36.
- 高辻千恵 (2002) . 幼児の園生活におけるレジリエンス尺度の作成と対人葛藤

- 場面への反応による妥当性の検討 教育心理学研究, **50**, 427-435.
- 竹中晃二・岡 浩一郎・大場ゆかり (1999) . 瘦身および体重制限を強いられる女子スポーツ選手の摂食行動および月経状態に関する調査研究 体育学研究, **44**, 241-258.
- 土屋裕睦・細川佳博 (2009) . 大学新入運動部員に対する構成的グループ・エンカウンターの適用—ソーシャル・サポート獲得に向けた教育プログラムの開発とバーンアウト抑制効果の検討— カウンセリング研究, **42**, 165-175.
- 上野耕平 (2013) . 運動部活動及び学校生活場面における心理的スキルと生徒の競技能力及び精神的回復力との関係 スポーツ教育学研究, **33**, 1-13.
- 上野耕平・若原優二 (2013) . 高校における運動部活動経験と精神的回復力の関係 スポーツ産業学研究, **23**, 155-164.
- 上野雄己・小塩真司 (2016) . スポーツ選手の競技パフォーマンスに関する基礎的研究—競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の作成の試み— 桜美林大学心理学研究, **6**, 95-103.
- 上野雄己・清水安夫 (2011a) . 大学生スポーツ競技者用ストレッサー尺度の開発—基本的属性及びストレス反応との関連性の検討— 体育学研究, **44**, 16-25.
- 上野雄己・清水安夫 (2011b) . スポーツ場面における心理的レジリエンス因子の探索的研究—大学生運動部員用レジリエンス・エフィカシー尺度作成の試み— 学校メンタルヘルス, **14**, 211-218.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993) . Development and Psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, **1**, 165-178.
- Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993) . *Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family*. New York: Villard Press.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982) . 認知された自己の諸側面 教育心理学研究, **30**, 64-68.
- Yi, J. P., Smith, R. E., & Vitaliano, P. P. (2005) . Stress-resilience, illness and coping: A person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, **28**, 257-265.
- 吉村 功・菊池正幸 (1995) . 運動部活動における退部誘発要因の認知に関わ

る個人的・状況的要因の影響—継続者と退部者及び男女の違い— 北海道教育大学紀要，第二部，C，家庭・養護・体育編，**45**，39-48.