

2015 年度博士論文

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し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マネジメントモデルの構築：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

序論

筆者は、小学校（テニス）、中学校（バドミントン）、高等学校（野球）、大学（陸上競技・短距離）、大学院（陸上競技・短距離、選手兼コーチ）と個人競技の種目から団体競技の種目まで多岐に渡り、スポーツ競技を行ってきた。スポーツ競技は、身体的な育みを促進させるだけでなく、対人関係スキルや心理的な成熟を形成する上で重要な役割を担っている。しかし一方で、対人関係の問題や選手生命に関わる怪我、競技に対する不安などといった競技生活の広範囲におけるさまざまなネガティブなライフイベントが運動部員のバーンアウトやドロップアウト、選手生命に関わる怪我などといった問題を誘発することが考えられる。

特に、運動部員は、自身の競技成績や大会出場だけでなく、それぞれの発達や年代、所属する環境における課題に応じていかなければならぬことが考えられる。具体的には、学業とスポーツの両立、競技継続の迷い、卒業後の進路、対人関係、引退などがあり、これらの問題への対処を失敗することで、心理的問題行動の発症へと移行させてしまう競技者もある。筆者も、大学の運動部活動にて、大きな怪我や対人関係の問題、競技成績の停滞など、多くの困難な出来事を経験し、バーンアウトやオーバートレーニングなどの精神的・行動的問題を発症していた。しかし、そのような不適応状態を経験しながらも、その問題に対して自分の弱さと向き合い、自己分析し挑戦し続けることで心理的に回復し、成長してきたことを実感している。その中には、チームメイトだけではなく、家族や友人などの周りの支えがあったお陰でもある。

このような何らかの困難な状況を経験しても、そこから這い上がってくる競技者がいることが考えられ、そこで「レジリエンス」という概念と出会った。学術的知見や経験論から推測するに、スポーツ競技において、挫折、怪我やスランプなどのストレスフルな状況が頻繁に起こることが想定され、レジリエンスとの関係が強いことが示唆される。しかし今日までに、運動部員を対象とした、レジリエンスに関する学術的な報告が少ない。以上のことから、レジリエンスの視点から、今後、精神的な苦悩を抱えた大学生運動部員に対する支援策を検討するまでの手立てとなることが予想されるため、本研究の着想に至った。

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

1. 運動部活動やスポーツ活動を通したポジティブな効用

現在、運動部活動やスポーツ活動の実施が奨励されており、思春期、青年期および成人期という身体的発達が顕著にみられる発達段階において、学校教育内での運動部活動が、その時期におけるスポーツ活動の中心的な役割を担っている（*e.g.*, 青木, 2004；和氣・山本・藤塚・藤原・橋本・米谷・木村, 2006；永松・鈴川・甲斐・松原・植木・須山, 2009；文部科学省, 2011a, 2011b；雨宮・上野・清水, 2013a）。

そのような中で、運動部活動の役割は、生徒の心理的・身体的な成長を促すために必要不可欠なスポーツ経験の提供であり、運動部活動を通しての経験が well-being に及ぼす影響は極めて高く、生徒や学生のメンタルヘルスへの効用性が報告されている（*e.g.*, 徳永, 1993；徳永・橋本・高柳, 1994；和氣他, 2006；永松他, 2009；渋倉, 2010）。また、中澤（2011）は運動部活動の効用に関する国内外の研究をレビューし、運動部活動に参加することで、目標設定スキルやコミュニケーションスキルなどといったライフスキルの獲得（*e.g.*, 上野・中込, 1998；上野, 2006, 2011, 2014；島本・石井, 2007, 2010），授業への積極性や学校への適応（*e.g.*, 吉村・坂西, 1994；高旗・北神・平井, 1996；西島・藤田・矢野・荒川・羽田, 2000；西島・藤田・矢野・荒川, 2002；西島・藤田・矢野・荒川・中澤, 2003；藤田, 2001；竹村・前原・小林, 2007），それらを通した学業達成（*e.g.*, 白松, 1997；上野, 2014）などへのポジティブな影響を示している。海外の研究においても、運動部活動はパーソナリティや精神の発達・安定（*e.g.*, Schendel, 1965；Nicholson, 1979；Gore, Farrell, & Gordon, 2001；Broh, 2002），学業・進学への意欲とその達成（*e.g.*, Eidsmoe, 1964；Rehberg & Schafer, 1968；Spreitzer & Pugh, 1973；Snyder & Spreitzer, 1977；Otto and Alwin, 1977；Marsh, 1993；Spreitzer, 1994；Crosnoe, 2001, 2002；Broh, 2002），職業・収入（*e.g.*, Otto and Alwin, 1977；Melnick, Sabo, & Vanfossen, 1992），非行・退学の予防（*e.g.*, Landers & Landers, 1978；McNeal, 1995；Miller, Sabo, Farrell, Barnes, & Melnick, 1998）などをもたらすことが報告され、一定の知見が得られている。

以上のように、運動部活動やスポーツ活動が生徒や学生の人格育成やメンタルヘルス、さらには生涯にわたる個人のwell-beingの維持と促進に寄与していることが示唆されている。なお、本研究では、年齢や所属先に関係なくスポーツ競技に従事している者全てを「スポーツ競技者」、運動部活動に所属している者を「運動部員」と定義する。

2. 運動部員のメンタルヘルスの問題

運動部活動やスポーツ活動を通した、ポジティブな効用が報告される一方で、今日、運動部活動への参加率は、中学校で 64.1% であるのに対し、高等学校では 49.0% であり、何らかの理由で高等学校を進学するにあたり、競技から離脱する生徒がいることが考えられる（文部科学省、2011a）。さらには大学進学時には、多くの生徒が離脱することが懸念されており（青木、2001），部活動における人間的成长の営みの契機が失われていることが指摘される。

競技から離脱してしまう多くの生徒は、中学校の部活動で経験する対人関係の軋轢や学業との両立、競技不安、病気や怪我などといったネガティブな出来事がストレスを生み、結果として、身体的・情緒的に消耗し、中学校の途中で退部する、もしくは高等学校の入学時に離脱していることが予想される（稻地・千駄、1992；青木、2001）。また、中学校の運動部活動において暴力や仲間外れなどといったいじめが報告され（石黒・高見、2012），「クラブ活動、部活動等への不適応」は、中学生の不登校を引き起こす直接的な要因の一つ（文部科学省、2011b）であり、学校生活に大きな損害を与えている。さらに、低学年時から部活動でのネガティブな出来事を経験しており、頭痛や不眠、呼吸困難などといった身体的症状や、抑鬱、強迫症状、疲労感などといった精神的症状である青年期不適応に陥っていることが報告されている（高田・田村・石淵・藤永・下山・柚木・黒梅・丹野、1987）。

これらの問題を引き起こす原因として、運動部活動におけるさまざまなストレスイベントが挙げられる。そのため、スポーツ心理学や健康心理学の分野において、運動部員のストレス問題を理解するために中学生運動部員、高校生運動部員、大学生運動部員といった学生アスリートを対象とした、競技生活や日常生活で経験するさまざまなストレッサー要因を明らかにし、国内外で競技者が経験するストレッサーを定量的に測定しようとする試みも精力的に行われている。日本国内における、代表的な尺度として、中学生運動部員においては、手塚・上地・児玉（2001）の中学生用部活動ストレッサー尺度であり、「活動の制限（e.g., 学校が休みの日も部活動があった）」「学業への影響（e.g., 勉強する時間が減った）」「試合・発表会（e.g., 試合（発表会）で思い通りのことことができなかった）」「部員との関係（e.g., 先輩にえこひいきされた）」の 4 因子

20 項目から構成されている。高校運動部員においては、渋倉（2001）の高校運動部員用ストレッサー尺度であり、「指導者（e.g., 指導者とうまがあわないこと）」、「練習時間（e.g., 部活動に多くの時間がとられ好きなことができないこと）」「競技力（e.g., 自分の競技能力が低いと感じること）」、「仲間（e.g., 他の部員の考え方と自分の考え方が合わないこと）」、「怪我・病気（e.g., 怪我や病気で練習ができないこと）」の 5 因子 40 項目から構成されている。大学生運動部員においては、岡・竹中・松尾・堤（1998）の大学生アスリートの日常・競技ストレッサー尺度であり、「日常・競技での人間関係（e.g., 友人の悩みやトラブルに関わった）」、「競技成績（e.g., 競技における個人的な目標が達成できなかった）」、「他者からのプレッシャー（e.g., 先輩や後輩、ライバルから期待やプレッシャーを感じた）」、「自己に関する内的・社会的変化（e.g., 自分の能力・適性について感じるようになった）」、「クラブ活動内容（e.g., クラブ活動で時間が束縛された）」、「経済状態・学業（e.g., クラブ活動のための出費（遠征費、部費など）があった）」の 6 因子 35 項目から構成されている。また、海外においても、クラブチームや大学の部活動に所属するスポーツ競技者を対象とした、Bramwell, Masuda, Wagner, & Holmes (1975) の「社会・競技再適応評価尺度（Social and Athletic Readjustment Rating Scale）」、Passer & Seese (1983) の「競技生活体験調査票（Athletic Life Experiences Survey）」、Petrie (1992) の「大学生アスリート用生活出来事調査票（Life Events Survey for Collegiate Athletes）」などが作成されている。これらの調査票は、スポーツ競技者が日常や競技生活で経験すると思われるストレッサーを多岐に渡って想定されている。

このように、ストレッサーに関する研究は、思春期、青年期の運動部員を対象として積極的に行われてきており、部活動を学校教育活動の一環として捉えた指導が行われている我が国の教育政策を鑑みた場合、競技者である生徒・学生の心身の健康を重視する上で必要不可欠なことである。これら運動部員が経験するストレッサーは、ストレス反応と深い因果関係があり、運動部員の健康問題と深く関わっており、ストイックに競技力向上に邁進している競技者の心理・行動・身体面での困難さを伴う現実的な状況が露呈している（岡他, 1998；渋倉, 2001；手塚・上地・児玉, 2003）。運動部員が経験する可能性がある健康問題を大きく分類して、バーンアウトや学習性無力感など精神的問題（e.g., 永

島, 2002; Smith, 1986; 土屋・中込, 1998), ドロップアウトや薬物依存(ドーピングを含む)などの行動的問題(*e.g.*, 青木, 1989; 近藤, 2001; 永島, 2002), スポーツ外傷・障害や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; 岡・竹中・松尾, 1998; 高沢, 1998; 竹中・岡・大場, 1999)の3つである。以上のことから, 運動部員が, 日常生活や競技生活を送る上で経験する心理的ストレス要因の探索的研究および介入研究が注目されており, 国内外を問わず, これらの問題を軽減および解消するための方策が検討されている。

例えば, 精神的問題の1つとして, バーンアウトが挙げられる。スポーツ競技におけるバーンアウトとは, 「運動選手がスポーツ活動や競技に対する意欲を失い, 文字通り燃え尽きたように消耗・疲弊した状態」と定義されている(岸, 1994)。バーンアウトの症状として, 抑うつや不安, 気分の変動などといった精神的症状と疲労感, 頭痛, 睡眠障害などの身体的症状が挙げられており, 最悪の場合, うつ病や自殺などといった精神病理学的な問題へと発展する可能性がある(岩佐・岸, 1991; 大熊・西村, 2003)。そのため, 運動部員のバーンアウトは, 競技成績の低下やスポーツからの離脱といった問題にとどまらず, 対人関係や学生競技者の修学上の問題, 精神衛生といった日常生活のさまざまな領域に波及する場合がある(岸・中込, 1989)。中込・岸(1991)は, 運動選手の事例研究から, 運動選手におけるバーンアウトの発生機序を明らかにし, バーンアウトに至るまでのプロセスとして, 「競技での成功体験 → 競技への熱中 → 競技成績の停滞・低下 → 競技への固執・執着 → 精神的・肉体的消耗」というプロセスを経ると報告している。具体的には, バーンアウトに陥った運動部員は, 競技での成功体験から自信を持ち(成功体験), 競技に熱中・没頭していた時期があり, 高い目標を設定し, 競技に深く関わっている(熱中)。その後, 怪我や競技記録の停滞などによって自己の成績に不満を持つが(停滞・低下), そこで自己の目標を引き下げるのではなく, さらに競技に固執し, 努力しても報われないという悪循環を繰り返し(固執・執着), 心身ともに消耗していく(精神的・肉体的消耗)という一連のプロセスを辿るとされている。岸・中込・高見(1988)は, Maslach & Jackson(1981)が作成した Maslach Burnout Inventory を参考に, 競技者場面に要因や項目内容を改変し, 「競技に対する情緒的消耗感」,

「個人的成就感の低下」, 「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」, 「競技生活への自己投入の混乱」の 4 因子 19 項目から構成される運動選手のバーンアウト尺度を作成している。バーンアウトに影響を及ぼす主要な要因として, 1) 病前性格, 2) 報われない経験, 3) 同一性の再確立の困難さ, 4) 危機様態における相互性の希薄といった心理的要因が関連することを示唆している (中込・岸, 1991)。具体的に, 病前性格とは, 情熱的, 仕事熱心, 理想主義, 完全主義, 強迫傾向などが挙げられている (岸・中込, 1989; 中込・宗像・白山・岸, 1992)。大学生運動部員のバーンアウトの発症機序や学習性無力感の形成には, 「競技成績・記録の停滞」というストレッサーを知覚することが, 大きな影響を及ぼすことが報告されている (保坂・杉原, 1985; 岸・中込, 1989)。また, 木村・手塚・杉山 (2013) は, 日常生活・競技生活におけるストレスがバーンアウトに大きな影響を与えていていることを明らかにしており, ストレス反応とバーンアウトとの間で正の相関が示されている (渋倉, 2001)。Smith (1986) によると, スポーツ競技者のバーンアウトの特徴は, 競技ストレスに対する適切な対処ができなかった場合に発症する傾向にあることが報告されている。これらの研究から鑑みると, バーンアウトに陥る原因として, 部活動で経験するストレスイベントが大きな影響を及ぼしていることが示唆され, ストレスに対する適切な対処方略を活用する必要性を論じている。特に, McCann & Murphy (1995) によると, 運動部員自身のストレスを管理する対処資源を発達させることがバーンアウトの予防策として有効であることを報告している。しかしながら, 国内のスポーツ競技におけるバーンアウトの予防に関する研究を概観すると, ソーシャル・サポートなどといった環境要因に関する研究が多く行われている一方 (土屋・中込, 1998; 土屋・細川, 2009), 内的資源に着目した研究が少ないことが指摘される。そのため, バーンアウトの要因に応じた, 対処方法の有効性の検討がほとんどされていないのが実情である。

次に, 行動的な問題として捉えられている運動部員のドロップアウトや薬物依存に関する問題においては, その原因を個人の性格や心理特性に求めたものが多く, 行動を背後から規定する社会的規範性が捨象される傾向が強い (松尾, 1998)。加えて, それらの問題には日常生活や競技生活におけるストレッサーが深く関与している (西川・鈴木, 2009)。競技者の場合, 競技成績がそのままそ

の人物の評価となる傾向があることや社会から求められるイメージが多くあることが考えられる（堀，2009a）。そのようなことから、競技に関連したストレスや不安から薬物依存を始めた結果、不安の悪循環に陥ってしまい、その環から自力で抜け出すことが難しくなる場合がある（橋口，2009）。また、薬物依存や乱用は競技ストレスへの不適切な対処行動の一形態とみなされる場合が多く、スポーツ競技者の認知的、行動的側面に働きかける教育プログラムの必要性が指摘される（土屋，2011）。青木（1989）は、高校生運動部員を対象にした運動部活動からのドロップアウトの理由を調べた結果、「人間関係の軋轢」、「勉強との両立」、「ケガ」などが、主な理由であるとし、運動部員はこれらの出来事を含む部活動の環境に適応できなかつたことから中途退部に追い込まれたと考えられる。稲地・千駄（1992）は中学生運動部員の退部要因として、「部機能の低下」、「交友分離不安」、「拘束」、「他の価値観」、「不平等」、「病気・けが」、「学習のおくれ」、「技能向上の停滞」、「非レギュラー」の9要因を報告している。海老原（1985）は Robinson & Carron（1982）などの研究を参考に追跡調査を行い、ドロップアウトの主因は失敗の経験やそこから予測される非難そして孤立感であると主張している。Orlick（1974）によれば、一度ドロップアウトした者の多くは再び競技をしようとしたことが報告され、運動部活動を通したポジティブな成長の契機を早くして失うことが指摘される。これらのネガティブなライフィベントは、部活動を継続していく上でのストレッサーとなっている可能性が高く、運動部員のストレッサーに対する否定的な評価が、ストレス反応に影響を及ぼし、その結果、ドロップアウトを誘発したと考えられる（渋倉・西田・佐々木，2011）。運動部員のストレッサーの多くは、Lazarus & Folkman（1984）のストレス理論で説明されるように、重大で衝撃的なライフィベントが原因になるというケースは必ずしも多くはなく、毎日の部活動に内在する日常的に生起する、些細ではあるが煩雑な事象・出来事（daily hassles）がほとんどであると推測される。Smith（1986）は慢性的な競技ストレスによる負担の増加と、それに見合わない報酬のため、現在の活動に対する満足度が低下して起こると報告している。特に、部活動と強く関わりを持って学校生活を送っている運動部員にとっては、運動部活動における適応感がその個人の精神活動へ強い影響を及ぼす要因となり、全体的な人格的適応感を規定していくこととなっ

ている（桂・中込, 1990）。そのためには、運動部員の部活動適応感を高めることが効果的であり（桂・中込, 1990；雨宮他, 2013a），結果的に、学校生活の適応を促進させることにも繋がる可能性があることが示唆されている（吉村, 1997；岡田, 2009）。そもそも適応感という概念は、「個人が環境と適合していると意識していること」と定義されており（大久保・青柳, 2003），部活動適応感を促進する要因として、ソーシャル・サポートやソーシャルスキルといった環境的側面や個人の能力との関係性について調査が行われている（*e.g.*, 土屋・桂・中込, 1995；雨宮他, 2013）。しかし一方では、吉村・菊池（1995），青木・松本（1997）や青木（2001）は、今後、運動部活動からのドロップアウトの予防を考える上で内発的動機づけや部活動適応感を高めることが必要であると主張している。特に、運動部員の部活動適応感について理解することは、競技者や日常生活を送る個人として必要なメンタルヘルスを獲得する上で重要であると考えられる。

そして、運動部員の身体的な問題に関しては、スポーツ外傷・障害、女性競技者特有の健康問題が報告され、スポーツ活動の断念や引退、スポーツ活動への恐怖や嫌悪等の忌避的対応、後遺症による健康・機能障害などを生むことが示唆されている（青木・松本, 1999；煙山・尼崎, 2015）。Petrie（1992）は、否定的な日常・競技ストレッサーを多く経験した大学生スポーツ競技者ほど、シーズン中の傷害発生頻度が高い傾向にあることを報告している。岡他（1998）は、大学生アスリートにおけるスポーツ外傷・障害の発生頻度と日常や競技生活で経験するストレッサーの内容との関係を調査した結果、スポーツ外傷・障害の発生頻度に関しては、「日常・競技生活での人間関係」、「他者からの期待・プレッシャー」、「自己に関する内的・社会的変化」、「クラブ活動内容」で経験する4つのストレッサーと正の相関が示されたことを報告しており、その中でも特に「クラブ活動内容」や「競技成績」などのストレッサーが、スポーツ外傷・障害の発生に影響を及ぼしていることを明らかにしている。松本・青木（1997）は、高校生運動部員を対象とした研究から、スポーツ外傷・障害の発生に影響を及ぼす日常や競技生活のストレッサーとして、「練習過多」や「技術の未熟・停滞」といった要因が関連していることを報告している。これらの原因として、スポーツ競技特有の勝利至上主義や他者からの期待がストレスとな

り、オーバートレーニングを引き起こし、正常な身体的発達過程を無視したトレーニングによる、慢性疲労、使用過多障害、スポーツ外傷・障害などの身体的症状を招いている可能性がある(堀, 2009a; 内田, 2009)。また、竹中他(1999)は、成年期女子アスリートが抱える大きな問題として、摂食障害や月経障害を取り上げており、その発症の要因として「体脂肪や体重の維持・減少への努力」、「周囲の期待や監督・コーチとの軋轢」など、競技者がおかかれている心理・社会・環境に関わるストレッサーが関与している可能性を示唆しており、性別や集団内での役割などの個人的属性によっても症状が異なることを主張している(小牧・竹中, 2001)。女性特有のスポーツ障害は、Female Athlete Triad (FAT)と呼ばれており(Putukian, 1998; Thein-Nissenbaum, 2013)，具体的には、摂食障害、月経異常、骨粗鬆症の3障害である。これらの障害は、競技特性に影響されることが報告され(Petrie, 1993; 小牧・竹中, 2001)，また日常・競技場面で経験する心理的ストレスに起因していることが示唆されている(柳沼・小林, 1978; Willians, & Getty, 1986; 煙山・尼崎, 2014)。さらに、女性スポーツ競技者は対人関係や環境の変化などといった心理的ストレスを抱えやすく、結果として抑うつや不安などを高め(渋倉, 1999; 上野・清水, 2011a)，最終的にFATに発展することが考えられる(煙山・尼崎, 2014, 2015)。特に部活動に所属する運動部員は、自身の競技成績や大会出場だけでなく、それぞれの年齢、年代、または発達段階や置かれている環境での課題に応じていかなければならぬことが考えられる。例えば、学業とスポーツの両立、競技継続の迷い、卒業後の進路、対人関係などの日常生活における出来事や変化があり、これらの問題への対処に失敗することで、心理的ストレスを蓄積させ、身体的問題の発症へと移行させてしまい(Bramwell et al., 1975; Coddington & Troxell, 1980; Cryan & Alles, 1983; 煙山・尼崎, 2014)，結果として、選手生命を左右する怪我や健康問題の誘発し、競技継続を断念せざるを得えないこととなる。そのため、精神的問題や行動的問題と同様に、心理的ストレスに対する適切な対処が求められ、個人のメンタルヘルスを低下させないように、競技者自身の心理的なセルフケアが必要となる(石井, 2005)。

3. 運動部員のメンタルヘルスの理解と対応

心理的ストレスを起因とした、スポーツ競技者や運動部員の精神的問題・行動的問題・身体的問題を理解するために、多くの理論モデルも検討されている。

渋倉・森（2004）は、 Lazarus & Folkman（1984）が提唱したトランクスアクションモデルを用いて、高校生運動部員の心理的ストレス過程を明らかにしている。具体的には、「ストレッサー → 認知的評価（一次・二次評価） → コーピング → ストレス反応」という過程であり、このモデルによって、個人がストレッサーに直面したとき、その出来事が自分にとってどの程度影響力をもつのか、あるいは自分はそれをどの程度対処可能なのかという評価が行われている。その評価にもとづき実際にコーピングが行われ、その結果としてさまざまなストレス反応が生じることになる。スポーツ競技者は自らのストレスマネジメントをすることが必要であり、個人の認知的評価プロセスに直接アプローチを試みるため、予防策としての効果の期待だけでなく、ストレスが起こる経過等への本人の気づきを高めるのに役立つことが考えられる（竹中，1992；渋倉・西田・佐々木，2008；渋倉，2008a, 2008b）。

Smith（1986）は、ストレスモデルの中の、「状況」、「認知的評価」、「身体的反応」、「行動」の4つの次元に、バーンアウトに関する要因を当てはめることにより、バーンアウトの理解を進めようとした。一方、先行研究によって提唱されたバーンアウトのプロセスには限界があり、実証的な研究には結びつかないことから、Gustafsson, Kentta, & Hassemen（2011）はバーンアウトの仮説統合モデルを提唱している。このモデルでは、先行研究によって示されたバーンアウトプロセス（Smith, 1986；Silva, 1990；Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991；Schmidt & McGrath, 1991；Coakley, 1992）や、バーンアウトは症状が変遷しながら進展するという報告（Cresswell & Eklund, 2003；Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006）を参考に、先行条件、先行反応、包括要因、パーソナリティ・コーピング・環境要因、主症状や不適応的な結果からなる一連のプロセスを想定している。これによると、個人の特性や環境といったさまざまな要因がバーンアウトを発生・促進させる原因であり、長期的にバーンアウトのプロセスに置かれることによって、不適応的な反応が生起することが示唆されている。

Andersen & Williams（1988）は、Smith（1980）やAllen（1983）のストレス

研究にもとづき、「ストレスー病気」、「ストレスー傷害」、「ストレスー事故」など、これまで単独に取り上げられていた心理社会的要因の相互関連を視野に入れて、心理的ストレスとスポーツ傷害との因果関連を包括的に捉える「ストレスとスポーツ傷害モデル」を作成し、検討を行っている。この理論モデルは、心理ストレスとスポーツ傷害の因果関係を包括的にモデル化したものであり、「ストレスー病気」、「ストレスー傷害」、「ストレスー事故」の先行研究を発展させて構築したものである。スポーツ傷害発生に至るまでの過程は、1) ストレス要因、2) ストレッサー歴、3) パーソナリティ特性、4) 対処資源、5) 介入の5つの側面から説明されている。また、生活変化、日常の苛立ち、既往歴等が、心理的ストレスとして競技者に影響を与え（ストレス反応），その結果、スポーツ傷害を引き起こさせるというものである。心理的ストレスとスポーツ傷害に関する先行研究は、理論モデルにもとづかず、かつ限られた人的・状況的変数（要因）による研究であったが、Andersen & Williams (1988) のモデルはスポーツ傷害の予測と予防に向けての研究に幅広い理論的基礎と考察すべき心理的要因を提示したものとして、多くの研究者に受け入れられている。

以上のことから、これらの理論モデルは、運動部員が経験するであろう、精神的問題、行動的問題、身体的問題の原因や対策を講じる上で有用であることが考えられる。しかし一方では、運動部活動で経験するネガティブなライフイベントの量やそのインパクトは個人によって異なることが示唆されるが、現在までに軽度のストレスに対する対応策が重点的に置かれている。また先述したように、近年では深刻なストレス反応を蓄積することで精神病理学的問題へと発展する可能性が示唆されており、困難な状況を抱えている運動部員に対する心理学的アプローチの構築が必要となる。

4. 大学生運動部員を対象とした研究の意義と課題

スポーツ競技における心理的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., 岡他, 1998; 上野・清水, 2011a)。

大学生運動部員は、大学の代表としての競技成績を周囲から期待される一方で、卒業や大学院進学、実業団進学のために学業をこなさなければならず、修学と競技の両立を迫られる。堀 (2009) によると、大学生運動部員の不適応の背景として、1)「環境の変化によるストレス」、2)「部活動における対人関係ストレス」、3)「部活動が大学生活の中心であること」、4)「学業と競技の迫られる状況」、5)「同一性における葛藤」、6)「不適応を起こしやすい性格特徴」の6要因を報告している。これらを考慮すると、大学生運動部員における精神障害の病理は、一般の競技者あるいは大学生と比較して複雑で特異的なものである。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)。

しかし一方で、このようにストレスを多く抱える大学生運動部員の精神科の受診率は終診までの平均受診回数とともに、一般大学生よりも低い傾向を示している。その理由として、堀 (2009b) は次の5つを挙げている。1つ目として、運動部員自身が情緒的問題を抱えていることを自分が弱いためと考え、否認しやすいことである。2つ目として、アスリート特有の性格傾向や対処行動が挙げられ、自分の情緒的な問題を他人に話すというより、スポーツで解消しようという特徴がある。3つ目として、競技者は一般人より精神的にタフで健康であると信じられており、コーチやチームメイトなど彼らを競技戦力上必要としている周囲の人間が、明らかに障害を呈している選手の情緒的問題を否認してしまうことである。4つ目として、彼らがチームに所属していることから、チームメイトやコーチなど内輪の人々により強力にサポートされており、メンタルヘルス上では重要でありながらも、彼らが本格的なカウンセリングや治療を受ける機会を阻むことである。5つ目として、彼らは精神障害という問題に

対する答えがすぐに出るものと考えており、治療効果が出ないと通院を中断してしまうことである。

これらのこととは、運動部員が一般人と比較して心理サポートを受けにくくなっている原因である考えられる（中込、1991）。先述した内容も含め、運動部員は心理サポートを受けることへのスティグマや心理的援助に関する情報の不足（Maniar, Chamberlain, & Moore, 2005），さらにはスポーツチームや競技者個人は心理的な問題が発生していることを秘密にするよう試みていることがある（Noblet & Gifford, 2002）。それに加えて、日夜トレーニングを行う運動部員にとって心理サポートを受けることは、時間的な制約上難しいことから、これらの課題を考慮したプログラムを開発する必要があることが指摘されている（雨宮・遊佐・坂入、2015）。

そのため、臨床心理学とスポーツ心理学の観点から、心理サポートに対するスティグマや時間的制約を考慮したプログラムが必要とされており、その中で、雨宮他（2015）は競技者のメンタルヘルスや競技パフォーマンスの双方を向上させる援助法を確立することが重要であると指摘している。その結果、スポーツ競技者や運動部員が持つ、心理サポートを受けることへのスティグマや敷居の高さの問題を解決し、彼らが援助を受けやすい環境を整備することに繋がると考えられる（雨宮・坂入、2015b）。

以上のことから、これらの運動部活動やスポーツ競技における問題を考慮した上で、本研究では、今後のスポーツ界を担う「大学生運動部員」を対象とした研究を進める。また、スポーツ競技という特有のフィールドの中で、スポーツ団体や競技者個人に受け入れやすくかつ実施可能なプログラムを構築することに念頭を置き、新たに運動部員のメンタルヘルスと競技パフォーマンスの双方に対するアプローチ法を確立したいと考える。

第2節 レジリエンスの定義と概念

1. レジリエンスの定義と概念

今日、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。心理学の中でレジリエンスという概念が初めて登場したのは Rutter (1985) の論文である。Rutter (1985) はネガティブな人生経験やストレスフルな環境において、適応を保つ者もいれば、不適応に陥ってしまう者もいるという個人が示す特性に注目し、それについて「レジリエンス」という概念を用いることを提唱した。レジリエンス分野における研究は、重篤な障害 (severe disorder) を持つ患者について、厳しい逆境に直面しながらも適応的な結果を示す要因についての研究が行われたことがきっかけとなっている (Baldwin, Baldwin, Kasser, Zax, Sameroff, & Seifer, 1993)。そのような中で、低知能や貧困のようなリスク要因は必ずしも行動的な問題に繋がらないし (Garmezy, Masten, & Tellegen, 1984)，親が精神疾患を有しているからといって、その子どもが必ずしもそれを患うわけではない (Rutter, Maughan, Mortimore, & Ouston, 1979)。一方で、貧困や家族の仲が悪い環境に生まれたとしても、有能力で自信があって思いやりのある大人へと成長を遂げることは可能ということである (Werner & Smith, 1992)。つまり、レジリエンス研究とは、精神疾患、貧困、トラウマなど発達やメンタルヘルスのさまざまなリスクを負いながらも年齢相応の発達を遂げることや精神保健上の問題を表出することなく、良好な社会適応を遂げた子ども・若者の研究である。そのため、いわばリスク研究の副産物として誕生している。そもそも、レジリエンスというのは、圧縮されても元の形に戻る物質の性質を表す物理学や工学の分野の用語である。また、resilience の形容詞形である resilient の意味は、元の形にもどる、はねかえる、弾力性ある、はつらつたる、という意味であり、レジリエンスの能力が高い者はレジリエント(resilient)と呼ばれている (Jew, Green, & Kroger, 1999)。Bonanno (2004) は、レジリエントの基準とは、ストレスを受けたとしても即時回復すること、あるいはネガティブな反応が全くないことを指している。対照的に、Lepore & Revenson (2006) はゆっくり普通の適応状態に戻る人でも、回復しない人と比較するとレジリエントであるとも述べており、結果として、元の状態

に回復する必要性を示唆している。初期の研究においてレジリエンスという用語は、「回復する (resile)」といった動詞として頻繁に用いられていたが、1970年代中頃から近接した領域の研究の積み重ねと、その研究成果と共に一分野の研究、すなわちレジリエンス分野の研究としてより多くの注目を浴びるようになり、同時にレジリエンスの定義や概念化を行う必要が生じたと考えられる。レジリエンスの訳語としては、「精神的回復力」(小塩・中谷・金子・長峰, 2002), 「心の強さ」(斎藤, 2007), 「強靭性」(澤田・上田, 1997), 「しなやかな」(奥村, 2005), 近年では、「生きる力」との関連性 (森・清水・石田・富永・Hiew, 2002) や、「折れない心」(小塩, 2011a) などとされている。Cicchetti & Cohen (1995) は、進化論の視点における環境の変化に対する適応力としてレジリエンスを描いている。また、人がストレスフルな状況に耐え、そこから回復を遂げることができた際に、また自分に求められるものが刻一刻と変化してもそれに対応するように自分の考え方や信念、行動を再構成できるときに、レジリエンスがはっきりと認められる (Lepore & Revenson, 2006)。しかしながら、国内においてレジリエンス研究が開始されたのが 2000 年代頃ということもあり、未だ多くの研究は行われていないのが現状である。

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), 貧困や低社会経済的地位 (*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)。Lazarus & Folkman (1984) が提案した日々のごたごた (daily hassles), すなわち日々頻繁に経験するような欲求不満やいろいろを引き起こす小さな出来事が精神的健康や社会的適応に与える影響について検討されることが増えている (鈴木, 2006)。また、自己成長感や個人のメンタルヘルスや適応状態を評価する指標の 1 つである自尊感情といったポジティブな要因とレジリエンスとの間で正の関連が示され (*e.g.*, 小塩他, 2002 ; 石毛・無藤, 2005a ; 斎藤・岡安, 2011 ; 田中・児玉, 2010), ストレス反応やバーンアウトを低下さ

ることから（*e.g.*, 石毛・無藤, 2005b, 2006; 紺野・丹藤, 2006; 斎藤・岡安, 2011），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。例えば，国内のレジリエンス研究の第一人者である小塩他（2002）の研究によると，レジリエンスの概念を「精神的回復力」と定義し，大学生を対象とした研究から，「新奇性追求」，「感情の調整」，「肯定的な未来志向性」といった要因から構成されることを報告している。また，苦痛に満ちたライフイベントを経験したにもかかわらず自尊感情が高い者は，そのような経験をして自尊感情が低い者よりも精神的回復力の尺度得点が高いことを明らかにしている。また，Oshio, Kaneko, Nagamine,& Nakayama (2003) は，ネガティブなライフイベントと精神的健康調査票（General Health Questionnaire : GHQ）を利用して，レジリエンスを示すグループを導き出したと報告している。その研究によると，両指標をクラスタ分析することにより，ネガティブなライフイベントの経験数が少なく精神的に健康な「適応群」，ネガティブなライフイベントの経験数が多く精神的に不健康な「脆弱群」，そしてネガティブなライフイベント経験数が多く精神的に健康な「レジリエント群」があることを見出し，これら3群における精神的回復力の得点を比較したところ，脆弱群よりも適応群とレジリエント群が高いことが示された。以上のことから，高度に複雑化した社会の中で，私たちが日常生活で経験する心理社会的なストレスが起因となり，うつ病や自殺などといった精神病理学的な問題へと発展することが増加している問題に対し，レジリエンスの視点から対策を講じることができると思われる。

レジリエンスの研究は心理学からだけでなく，生理学的・生態学的にも多くの調査が行われている。村本（2005）によると，生態学に由来する概念で，生体のホメオスタシス（生体の内部や外部の環境が変化しても，その生体の状態が一定に保たれるという性質や状態）と同様，生態系にも環境変化に対する復元力（レジリエンス）が備わっており，その結果，安定性や恒常性が保たれると言及している。佐藤・祐宗（2009）も同様に，レジリエンスを「精神的ホメオスタシス」と呼ぶべきものとして，一時的な不適応からの回復も概念に含めることが必要であると主張している。西・松岡・神庭（2010）によると，レジリエンスの概念を理解する上で，アロスタシス（allostasis）およびアロスタテ

イック負荷（allostatic load）が重要だと指摘している。アロスタシスとは、ストレッサーに対する生態学的な適応へのプロセス、アロスタティック負荷とは、ストレッサーに適応することを強いられた身体が払う代償とされている。アロスタシスは、ホメオスタシスと類似した概念だが、ホメオスタシスは定常状態の維持に主眼が置かれていることに対し、アロスタシスおよびアロスタティック負荷は、ストレッサーに対して生体機能が適応する過程だけでなく破綻していく過程をも理解しようとする概念である。これらは生理学的反応を測定する指標であり、レジリエンスの生態学的な研究を遂行する上で重要な概念になる。特に、人を取り扱う多くの領域において、レジリエンスの考え方を用いることで、（予測不可能な）ポジティブな結果や病的ではない結果をもたらす要因について探究できるようになるだけでなく、人の適応を説明したり、促進したりするような、補償的かつ治療的な要因も追究できるようになるだろう（Lepore & Revenson, 2006）。

このようにして、さまざまな領域において、レジリエンスの研究が行われる中、本研究で捉える心理学におけるレジリエンスについて考えたい。まず、レジリエンス状態にある者とは、「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）。客観的に定義される外傷的な出来事（精神障害の診断と統計の手引き（DSM）の PTSD の診断基準における基準 A）を経験する人が数多くいるにもかかわらず（およそ 60% の男性と 50% の女性が経験）、PTSD の全ての診断基準を満たす人は少ない（およそ 5% の男性と 10% の女性が発症）という点に着目する必要があり（Meichenbaum, 2006），つまりこの基準を満たしていない群がレジリエンス群と考えられる。また、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。前者については、「ストレスフルな状況下でも、ストレッサーに抵抗して適応を果たしていく過程や結果」をレジリエンスという用語で説明されている（Luthar et al., 2000）。一方、後者は、「ある特定の逆境や傷ついた状態から回復する機能」をレジリエンシー（resiliency）と定義し、適応過程に影響を与える心理的特性であると定

義されている（石毛・無藤, 2005b）。また、レジリエンシーが、個人の内的要因および外的要因で構成されるのに対して、Klohen (1996) は、「個人内要因のみで構成されているレジリエンシー」をエゴ・レジリエンシー (ego-Resiliency) という別の用語を用いて説明を試みている。しかし、本来、レジリエンスという概念は、1) 著しく困難な出来事を体験したにもかかわらず、良好な適応を示すこと、2) 逆境からの回復の際に、心のありようが「しなやかで折れない」こと、3) 恐怖や不確かさとともに生きられること (Meichenbaum, 2006 ; Masten et al., 1990 ; Luthar et al., 2000) と考えられている。また、レジリエンスは単一の要因から生み出されるものではなく、個人と環境の複合的な相互作用の結果である (Bronfenbrenner, 1977 ; Revenson, 1990)。そのため、これらの概念を分離した場合、レジリエンスの概念である「困難な状況からの回復」を包括的に捉えることが難しいと思われる。石原・中丸 (2007) によると、レジリエンス研究において個々の研究に応じた操作的定義を行なうことが重要であると指摘されているが、それはレジリエンスが幅広い概念であるがゆえになされるものであると述べている。このことから示唆される通り、レジリエンスは研究者によって様々に定義されており、概念の見解の一致には至っていないことや理論的な検討はまだ充分になされているとは言えないことが考えられる。

2. レジリエンスと類似する心理的概念について

レジリエンスと類似する概念として、コーピング (coping), ハーディネス (hardiness), 心的外傷後成長 (posttraumatic growth) などといったものが報告されている (e.g., Almedom, 2005 ; 石毛・無藤, 2005b, 2006)。コーピングの概念がレジリエンスと異なる点として、コーピングは、ストレス反応の抑制を目的とし、適応を促進するが、それによって成功したかどうかという結果ではなく、ストレス反応を低減する対処プロセスが注目されている (Luthar et al., 2000)。しかし一方のレジリエンスは、適応状態に至ったという結果を重視する、効果的なコーピングであり (Masten et al., 1990), 対処能力と内的な適応状態の維持の両方を含む点で従来のコーピングと異なることが示唆される。また、コーピングやストレス耐性はストレス反応を抑制して適応を保つ心理的な強さであるが、レジリエンスは一時的に不適応状態に陥った後で自分を再構成化して回復する力であることが報告されている (e.g., 小塩他, 2002 ; 小塩, 2012)。レジリエンス研究では、極度の困難や脅威を感じていることがレジリエンスの前提条件となっているため、認知的評価は重要視せず（自分にとって、脅威的なものと評価している）、経験している困難を克服するためにどのようなコーピングを行うのが有効なのかについての検討が行われている (e.g., 石毛, 2003 ; Prapavessis, Grove, Maddison, & Zillmann, 2003 ; Bogar & Hulse-Killacky, 2006)。

ハーディネスは、逆境下での心理的強さを表す点でレジリエンスと共通しているが、ストレッサーをポジティブなものとし、また、コントロールが可能なものと捉える (Kobasa, 1979) ため、ハーディネスが高い者はストレッサーをストレスフルな出来事として知覚せず (Banks & Gannnon, 1988)，身体的にも情動的にも不健康に陥らないという (Kobasa, 1979)。つまり、ハーディネスはストレッサーに挑戦する強さを表しており、一方、レジリエンスはストレスによる苦痛から立ち直る強さを表す点において、両者は異なることが示唆される (石毛・無藤, 2006)。

また、心的外傷後成長とは、「危機的な出来事や困難な経験との精神的なものがきや奮闘の結果生じるポジティブな心理的変容」と定義される (e.g., Tedeschi & Calhoun, 1996; 宅, 2010)。そのため、心的外傷を体験し、精神的な問題を誘発後のポジティブな心理状態へと変化を遂げること (Tedeschi & Calhoun, 1996)

である。しかし一方で、レジリエンスは、困難な状況下に置かれても、うつ病や PTSD などといった精神病理は示さず、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、元の状態へと戻ることと考えられている (e.g., Werner, 1989, 1994, 1996; 小塩他, 2003; Meichenbaum, 2006; 中谷, 2009)。このことから、レジリエンスと心的外傷後成長では困難な状況に陥った際のストレス反応のレベルが異なり、その後の回復過程が異なることが示唆される。

この他にも、大きなストレッサーに耐えて心身の健康を保持し、対処に成功している人々の中核に共通する要因として、首尾一貫感覚 (sense of Coherence) といった概念とも類似していることが報告されている (Almedom, 2005)。しかし一方で、レジリエンスの研究において、これらの概念とレジリエンスが異なる点を指摘しながらも、明白なデータが提示されている研究は少ないので現状である。小塩 (2012) は、レジリエンスの測定の妥当性の観点から、弁別的妥当性を検証し、ハーディネスや心的外傷後成長、首尾一貫感覚などといった概念とあまり高い相関を示さないことが望まれると主張している。また、レジリエンスを測定することは、図 1 における (e) の部分の測定を試みること、すなわち、レジリエンスの各段階に影響を及ぼしうる要因の測定であると報告している (小塩, 2012)。それによると、「出来事生起以前 (a) については、まだレジリエンスのプロセスが開始されていない段階であることから、その状態に影響を及ぼす要因を検討することはレジリエンスの測定には相当しない。次に、困難・脅威をもたらす出来事の生起 (b) に影響を及ぼす要因として、困難の認知や困難の影響を最小限に留めるようなスキルなどが想定できる。また、回復段階 (c) に影響を及ぼす要因は、まさに各種のレジリエンスの測定尺度が測定しようとしている内容に相当するものではないかと考えられる。そして、回復修了時 (d) に影響を及ぼす要因とは、回復した時の適応のよさに関連するものとして考えることができる。」と述べている。そのため、今後、これらの心理的概念とレジリエンスとの関係性を検証し、レジリエンス独自の研究の発展に繋げていく必要がある。

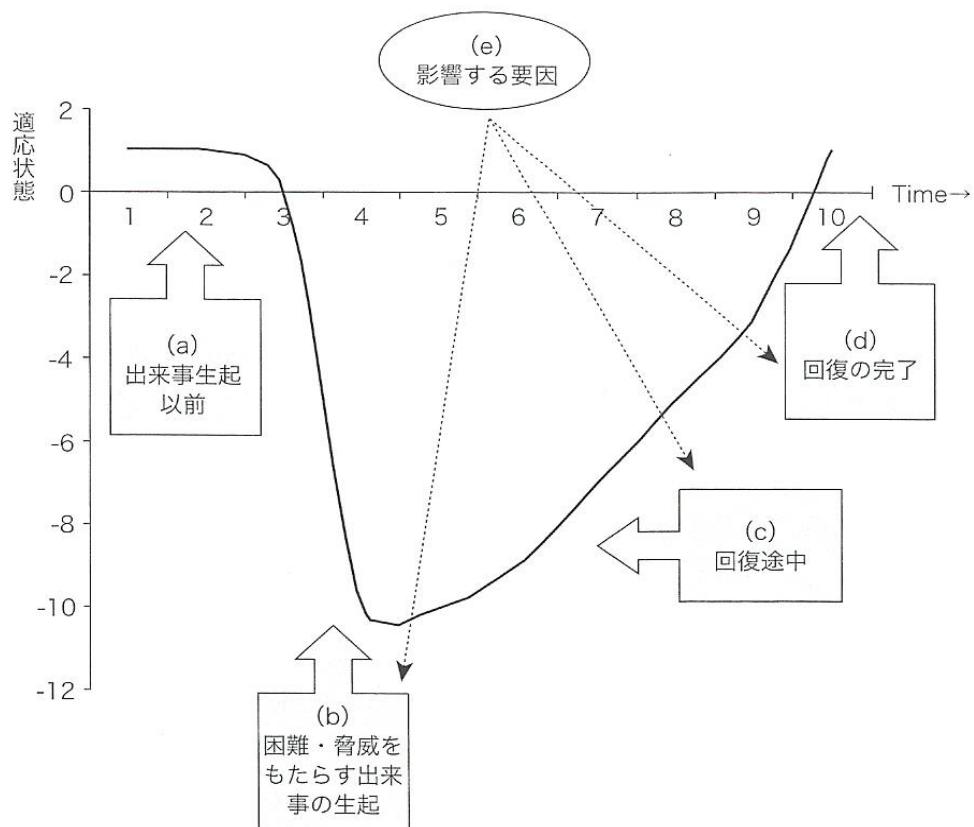


Figure 1 回復プロセスの概念図（小塩, 2012）

3. 本研究におけるレジリエンスの操作的定義

このように研究に用いられる用語が整理されている一方で、レジリエンスとは個人の内的な性格特性としてだけではなく、個人のおかれた環境への適応プロセス全体も含めて包括的に捉えている概念であることは研究者間で多く賛同されている（高辻，2002）。しかし、今日まで、困難な状況からの回復過程における「レジリエンスが機能するプロセス」に関する研究はあまり行われておらず、どのようなプロセスを経て心理的な回復に至るのかというレジリエンスの中心的概念である「回復」に関して十分に検討されていないのが実情である（小塩他，2002；井隼・中村，2008）。その背景として、日本国内において2000年頃から普及した概念であることから、レジリエンスに関する研究報告の多くは、各領域の対象者に応じたレジリエンスの構成要因の特定化とレジリエンスを測定する指標の作成といった「能力」に焦点を当てたものがほとんどであったと言える。そのため、国内のレジリエンスの定義としては、「能力」に着目したものが多く、海外のレジリエンスの定義を概観すると、「過程」や「結果」といったレジリエンスの「回復」に着目したものが多くなっている。

例えば、「過程」に関連した定義として、Luthar et al. (2000) は、「困難な状況を乗り越え、適応を保つことのできる力動的な過程」と定義しており、重篤な逆境の中における肯定的な適応をも包含する劇的なプロセスであるとしている。さらに、レジリエンスの「結果」に関連した定義では、例えば、Rutter (1987) は、「個人が高いリスク下で、発達的に肯定的な結果を示すこと」と定義している。また、「立ち直るか跳ね返る」、「出発点にもどる」、「回復の力」といった辞書的な意味を示し、レジリエンスが不利な状況に直面した時、一度は傷つき、へこむことを前提とし、そこから立ち直るといった回復まで捉える必要があるとされる (Garmezy, 1991)。特に、レジリエンスには、3つの現象があるとされ、1) 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、2) 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、3) トラウマからの良い回復などがその一例である (Masten, 1994)。さらに、「大きな脅威や深刻な逆境に曝されること」と、「良好な適応を達成すること」という2条件を達成することがレジリエンスの概念を研究する上で必要だとされている（庄司, 2009）。そのため、厳しい状況下において、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ように推奨されている (Masten, 1994)。また、困難な状況のインパクトレベルや、調査対象者の認知レベルもしくは行動レベルでの逆境とするのか、さらに長期にわたるのか、または一度の大きな出来事なのかなど研究における困難な状況の定義を明確にする必要がある (石原・中丸, 2007)。

以上のことから、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、Masten, Best, & Garmezy (1990) の「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」を基本的な概念とした上で本研究を進める。また、本研究における困難な状況とは、「正常な機能を妨げる恐れのある心身のストレッサー (Fletcher & Sarkar, 2012)」とする。その上で、困難な状況に遭遇し、不適応状態を経験しても、困難な状況に遭遇する以前の元の状態へと戻る、もしくはそれ以上の状態であることを「レジリエンス」とする。

第3節 レジリエンスに関する先行研究

1. レジリエンスを測定する指標と構成要因について

レジリエンスは、さまざまな要因によって導かれる力であるため、誰もが保持し高めることができると言われている (Grotberg, 2003)。これまでの研究報告では、複数のレジリエンスを誘発する要素、すなわちレジリエンス要因が明らかにされ (e.g., 小塩他, 2002; 石毛・無藤, 2005a), 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)。これらの研究が進むに伴い、レジリエンスを測定する心理的な指標の検討も行われており、国外では, Connor & Davidson (2003) の The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Wagnild & Young (1993) の Resilience Scale, Jew et al. (1999) の Resiliency Scale, Reivich & Shatte (2002) の The Resilience Quotient などの測定指標が開発されている。また、Grotberg (2001) は、レジリエンスには、文化間格差や地理的な差異は極めて少ないと報告していることから、これら国外で作成された尺度を参考に、「精神的回復力尺度」(小塩他, 2002), 「レジリエンス尺度」(石毛・無藤, 2005a), 「中学生におけるレジリエンシー（精神的回復力）尺度」(石毛・無藤, 2005b) など、レジリエンスを測定する尺度が開発され、これらの尺度はレジリエンス分野の研究に多く用いられている。なお、国内の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。

国内外のレジリエンス研究において、個人が有するレジリエンスの要因は「個人内要因 (I AM)」、「能力要因 (I CAN)」、「環境要因 (I HAVE)」の3側面から捉えられている (Hiew et al., 2000; 小花和, 2002)。小花和 (2002) や Hiew et al. (2000) は、レジリエンスの構成要因は、レジリエンスの発達を促す家庭内外からの情緒的サポートや安定した家庭・学校環境などといった要因から構成される「環境要因」、先天的な影響の強い特性的な要因である達成指向や自律性などといった要因から構成される「個人内要因」、後天的に獲得する

ことのできる要因である問題解決能力やソーシャルスキルなどといった要因から構成される「能力要因」の3つの側面から成り立っていると述べており、「環境要因」と「内的要因（I AM/ I CAN）：個人内要因と能力要因」を包括した要因）の相互作用の存在も注目されており、レジリエンスを捉える上で、環境要因と内的要因を分離すべきではないと述べている。Grotberg (1995) は、3歳から11歳までを対象として14カ国で行った調査結果から Resilience Checklist を作成し、「I HAVE」（外的サポート）、「I AM」（内的強さ）、「I CAN」（個人内の問題解決スキル）の3因子を抽出したことを報告している。また、保育者、両親などの養育者による評定結果は、家庭内外における日常的・非日常的なストレス反応に対するレジリエンス要因を測定する指標として信頼性が高いことを示している。Hiew et al. (2000) は、この Resilience Checklist をさらに発展させ、状態レジリエンスを測定する尺度（State Resilience Scale）、児童期までのレジリエンスを回顧することによって特性レジリエンスを測定する尺度（Trait Resilience Scale）、これらを包含した状態・特性レジリエンスを測定する尺度（State Trait Resilience Inventory）などの開発を行っている。これらのいずれの尺度においても、レジリエンスの発達を促す環境要因、個人内要因、能力要因の関連が検討されており、それぞれが単独では影響力を持たないことが示唆されている。

このようにして、レジリエンスを測定する尺度や構成要因が明らかにされる中、具体的なレジリエンス要因として、American Psychological Association (2013) は、「現実的な計画を立てそれを成し遂げていく力」、「自分を肯定的に捉えて自分の能力を信頼できる力」、「コミュニケーション能力と問題解決能力」、「強い感情や情動をマネージメントできる力」の4要因を報告している。Kumpfer (1999) によると、レジリエンスの内的因子として、「夢と目標」、「人生の目的」、「人生の存在意義」、「崇高さ」、「独自性の信念」、「内的統制の所在」、「希望や楽観主義」、「意思決定や忍耐力」などといった多くの要因を挙げている。平野 (2010) によると、国内のレジリエンス尺度をレビューし、KJ法によってカテゴライズした結果、レジリエンスの要因は7分野に分類されたことを報告している。1つ目としては、ソーシャルスキル（「共感性」、「社会的外向性」、「自己開示」、「ユーモア」），2つ目としては、

コンピテンス（「問題解決能力」，「洞察力」，「知的スキル」「学業成績」，「自己効力感」，「自己有能感」），3つ目としては，自己統制（「自律・自己制御」，「感情調整」），4つ目としては，チャレンジ（「興味関心の多様性」「努力志向性」），5つ目としては，好ましい気質（「抵抗力」，「忍耐力」），6つ目としては，肯定的な未来志向（「楽観性」，「肯定的な未来志向性」），7つ目としては，その他（「身体的健康」，「自立」，「道徳心」，「信仰心」，「自己分析」，「自己理解」）であり，これらの要因からレジリエンスが構成されることを報告している。以上のことから，多くのレジリエンスの要因が明らかにされているが，一方でレジリエンス現象は，レジリエンス諸要因のうちいくつかが組み合わされることで十分に発現しうることも説かれている（Wolin & Wolin, 1993；Grotberg, 2003）。つまり，これらのレジリエンス諸要因が全て作用するというわけではなく，その危機的状況によって作用するレジリエンスが異なり，それらの場面によって用いられるレジリエンス諸要因の構造化を検証していく必要があると考えられる。また，レジリエンスの高さには，個人差があることが報告され，この個人差は，従来の研究ではレジリエンスを構成する要因の総合的な高さやレジリエンスを構成する要因のうちの一要因の高さの差で判断されている（小塩他, 2002；石毛 2005a, 2005b）。

これらのレジリエンス要因の獲得や形成は，年齢やパーソナリティが個人のレジリエンスに強く影響することが報告されている。例えば，Grotberg (1999) は，およそ8歳未満の子どもにおいては，「周囲から提供される要因」が，8歳以上においては「獲得される要因」が，また生涯にわたって「個人内要因」がレジリエンス全般の機能に影響すると主張している。他の研究においても，幼児期には「周囲から提供される要因」に含まれる親の心理的ストレス，および親とそのパートナーの関係が重視される傾向にある（Werner & Smith, 1982；Garnezy, 1983）。また，Masten et al. (1990) も同様に，レジリエンスを促進する家族要因として「安定した支持的な家庭環境」をあげ，応答的で親密な関係や権威ある養育スタイルが子どものレジリエンスを高めることができると報告している。さらに，レジリエンスとは発達において環境との相互作用によって形成されていくものと捉え，レジリエンス形成のために必要な要因として，「思いやりのある向社会的大人の関係」，「良好な知的機能」を挙げている

(Masten & Coatsworth, 1998)。このような中、石毛・無藤（2006）は、このように対処能力の側面をもつレジリエンスはパーソナリティと関連があると述べており、American Psychological Association (2013)によると、レジリエンスは誰もが身につけられる精神的回復力であるが、レジリエンスを導く多様な要因の中には後天的に身につけやすい要因と、そうでない要因があることを報告している。Cloninger, Svrakic, & Przybeck (1993)は、神経生物学や学習理論とともにパーソナリティを遺伝的資質性の強い「気質」と、後天的獲得性の強い「性格」に分類する生物一心理モデルの理論を構築し、「Temperament Character Inventory (TCI)」の心理尺度の開発を行っている。この尺度を用いて、レジリエンスとパーソナリティとの関連を検討した先行研究として、石毛・無藤(2006)は、中学生を対象に、「意識的活動性」、「楽観性」、「内面共通性」の下位尺度からなるレジリエンス尺度と TCIとの関連の検討を行っている。その結果として、「意識的活動性」は TCI の「性格」と関連があり、「内面共通性」は「性格」、「気質」の両要因との関連があり、「楽観性」は「気質」との関連があることが示されている。平野（2010）は、臨床心理学的介入の観点から、レジリエンスを資質的要因と獲得的要因を分類して捉えるために、Cloninger et al. (1993)の気質一性格理論 (TCI) を用いて二次元レジリエンス要因 (BRS) の作成を行った。その結果として、資質的レジリエンスとして「楽観性」「統制力」「社交性」「行動力」、獲得的レジリエンス要因として「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」の 7 因子を報告している。資質的レジリエンス要因とは、「ストレスや傷つきをもたらす状況下で感情的に振り回されず、ポジティブに、そのストレスを打破するような新たな目標に気持ちを切り替え、周囲のサポートを得ながらそれを達成できるような回復力」である。また、獲得的レジリエンス要因とは、「自分の気持ちや考えを把握することによって、ストレス状況をどう改善したいのかという意志をもち、自分と他者の双方の心理への理解を深めながら、その理解を解決につなげ、立ち直っていく力」である。つまり、個人が兼ね備えるパーソナリティによってレジリエンスの特定要因の高低差が存在することや獲得していない要因がある可能性が考えられる。先行研究からも、楽観主義者はレジリエンスと大きく関連がある一方で、神経症傾向が高い者はレジリエンスを低下させることが明らかにされている (Oshio, Kaneko, Nagamine

& Nakaya, 2003 ; Lepore & Revenson, 2006)。

これらのことから、レジリエンス研究を進める中で、パーソナリティ要因を含めて検討していくことで多面的な知見が得られると思われる。日本国内のレジリエンス研究においては、大学生（齋藤・岡安, 2010）、看護師（尾形・井原・犬塚・多田・水野, 2010）、教師（紺野・丹藤, 2006）などさまざまな対象者や発達段階に応じてレジリエンスを測定する尺度の開発が試みられている。レジリエンスは素因だけでなく、学習によって獲得されるものがあることからレジリエンスの質は発達に伴い、変容していくことが考えられる（中村・梅林・瀧野, 2010）。これらの背景として、それぞれの発達段階や環境要因との相互作用（池田, 2008 ; Lepore & Revenson, 2006）によって、個人が有するレジリエンスの構成要因が異なることが示唆されるためである（Wolin & Wolin, 1993 ; Grotberg, 2003）。

2. レジリエンスの過程（プロセス）の検討

これまでの研究は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ったと言える。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。レジリエンス分野の研究の問題として、レジリエンスのプロセスの解明がほとんど行われていないことが報告されている（高辻, 2002）。特に、レジリエンスを心理的特性として捉える研究では、適応に至る具体的なプロセスを明らかにできないため、臨床心理学的介入に繋がる知見が得られにくいという批判もある（Reyonds, 1998）。

このような中で、海外のレジリエンス研究で、代表的なレジリエンスの過程に関する研究として、Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer (1990) は、個人と環境との相互作用を想定した「レジリエンシープロセスモデル」を提案している。これは、人がある一定のストレスやネガティブなライフイベントを経験した時、どのようなプロセスを経て危機的状況を乗り越え、その経験から得たものをアイデンティティの一部として再統合していくかを示したものである。Richardson et al. (1990)によれば、危機が個人にとって比較的対処容易なものであれば、個人内の従来の防衛システムだけでその影響から回復することができる。しかし、それでは対処しきれないような問題に直面した時、環境的強化プロセス (envirosocial enhancing process)・環境的支援プロセス (envirosocial supportive process)・環境的再統合プロセス (envirosocial reintegrating process) という 3 段階の環境からのサポートを受けて、人は「レジリエントな再統合 (resilient reintegration)」に至るという。また、「レジリエントな再統合」にある個人は、再統合プロセスによって、新しいスキルを学び、自分自身に対する理解が深まり、環境からの影響を十分に理解している。Richardson et al. (1990)によると、「レジリエントな適応の重要なポイントは、ライフイベントがもたらすあらゆるもの、よいものも悪いものも全てから、利益を得ていること」とされる。

国内における僅かな研究として、齋藤・岡安（2011）の大学生を対象とした

研究によると、レジリエンスを内的要因と環境要因に分類し、ストレッサーからストレス反応、自尊感情に及ぼす過程においてレジリエンスがどのように機能するか検証を試みている。その結果、「環境要因」が「内的要因」を媒介することで、ストレス反応の抑制と自尊感情の向上へ間接的に影響を及ぼすことが示されている。また、「内的要因」は物理・身体的ストレッサーを除く日常的ストレッサーの影響を緩衝し、さらに自尊感情の向上に対する直接効果とストレス反応の低減を通した間接効果という二つの適応的な作用が示唆されている。小田部・加藤・丸野（2009）は、「ある特定の逆境や傷ついた状態から回復する機能」（石毛・無藤、2005b）であるレジリエンシー（resiliency）という適応過程に影響を与える心理的特性の指標を用いて研究を行っている。この研究は、レジリエンシーの高群と低群の2群を設定し、傷つき体験に続く一連の心理的プロセスにおいて、レジリエンシーがどのように影響を与えていているか多母集団同時分析（パス解析）によって検討している。その結果から、レジリエンシー低群はストレス体験からの回復が遅いことが明らかにされている。また、中谷（2009）は先行研究をレビューし、日本人を対象としたレジリエンス過程を想定している。その中で、レジリエンス過程とは、「困難な状況に遭遇した時に、一時的に適応を損なうものの、その後次第に心身の状態を回復してゆくプロセス」とし、それらの過程を示す者を「レジリエンス群」、一方で否定的な出来事に出会うことで大きな葛藤や混乱を生じ、その後の適応を大きく損なう者を「脆弱群」としている。井隼・中村（2008）は、資源の所在とその処理の観点から、レジリエンスを1)個人内資源の認知、2)個人内資源の活用、3)環境資源の認知、4)環境資源の活用からなる4つの側面を個別に測定する尺度作成を行っている。この研究から、レジリエンスには個人の性格特性と適応プロセスを重視する立場の2側面があり、双方の立場を総合的に捉え、それらの間に繋がりがあることが示唆されている。そのため、レジリエンスを捉える上で、資源だけに注目するのではなく、それらの資源を使うことができるかどうかという活用の部分も取り入れる必要があると主張されている。レジリエンスは、不適応状態から這い上がり、元の適応状態に戻ることを示すため、未来的志向性が高い者ほど、レジリエンスが高まることが報告されている（小塩他、2002）。Reivich & Shate（2002）によると、レジリエンスの要因の1つとして、「自己効力感」

を挙げており、また大石・岡本（2009）の研究では、時間的展望とレジリエンスの関連性について研究した結果、「未来的志向性」とレジリエンスの「関係志向性」、「内省性」、「楽観性」、「遂行性」の下位尺度との間に関連があることを報告している。

このように、国内外において質的アプローチや先行研究のレビューをもとにレジリエンスのプロセスマodelの構築や仮説が試みられているが、量的アプローチによる研究がほとんどされていないのが実情である。内田・橋本・山崎・永尾・藤原（2008）によると、質的アプローチでは、「日常生活の多様性に対応するために研究対象に対する開放性が重要視され、具体的な人や状況に結びついた知見を質的データにもとづいて生み出していくこと」を目的としている一方で、量的アプローチでは、「既存の理論モデルから研究の設問と仮説を導き出し、それらを実証的データと比較して検証を行い、現象を計測し定量化することで客観的な結果を導き出し、それを一般化することが可能である」と述べている。

以上のことから、今後は、量的アプローチを用いた、個人のレジリエンス過程を反映したモデル提唱を行うことが必要であろう。その中で、レジリエンスには資源の面と活用の面の2側面があり、レジリエンスを有するだけでなく、レジリエンスの資源を活用できるといった見込み感である自己効力感や未来的志向性の能力を有することがレジリエンス現象を発揮する上で重要であり、このような変数をモデルに組み込むことがレジリエンス過程の理解に繋がると考えられる。

3. レジリエンス研究における縦断的研究の必要性

レジリエンス研究の研究デザインを Kumpfer (1999) は、①レトロスペクティブな単一サンプルもしくは横断的研究、②レトロスペクティブな横断的・多変量的研究、③短期的なトランザクション的・縦断的研究、④対照群のない長期的な発達研究、⑤対照群のある長期的な発達研究の 5 つに分類を行っている。また、小塩 (2011a) によると、これらの研究デザインの中から、レジリエンス研究にとって、最も必要とされるのは予測的な縦断研究であると提言している。つまり、ある心理的特性を有していたり、ある環境要因を備えていたりする人が、偶然生じた深刻な出来事に遭遇した場合に、本当に早く回復にいたるのかを示すことである。

海外の研究において、Werner (1989; 1994; 1996) は、カウアイ島における 545 名のコホート集団に対して 32 年間に渡り研究を行なった。そこで、出生前ストレス、貧困、家庭環境の悪さなどを不適応へ繋がる危険要因として、集団の 3 分の 1 の子どもをハイリスク群として捉え、その中で健康的な発達を遂げた 62 名をレジリエンス群としている。そのレジリエンス群の幼少期からの特徴として、個人内要因として「活動性」、「肯定的な自己意識」、「内的統制の所在」を挙げている。Wilson (1985) は、出生からの 6 年間に及ぶ縦断研究を行っている。IQ と出生時体重、妊娠年齢、母親の教育程度、経済状態などの相関の経過やそれぞれを説明変数とした重回帰分析により、出生時低体重という発達的なリスク要因に対して、「良好な経済状態」と「母親の教育の程度」がレジリエンス要因として機能することが示されている。

国内におけるレジリエンスの縦断的研究を概観すると、平野 (2012) が、レジリエンスを先天的要因である資質的要因、後天的に獲得される獲得的要因の 2 次元から構成される二次元レジリエンス要因尺度の時間的安定性を確認するために、3 ヶ月の縦断調査を行っているが、サンプル数が少なく、3 ヶ月という短期間での調査であったことから結果の一般化の限界も指摘されている。スポーツ競技においては、今村・山本・出水・徳島・谷川・乾 (2012) は、国際大会に出場しているトップアスリートを対象に、3 年間の縦断的研究の結果、レジリエンスの得点が有意に向上していることを報告しているが、どのような要因がレジリエンスの獲得や形成に寄与したか明らかにされていない。国内のレ

ジリエンスに関する研究の研究デザインの中心が横断的研究ということから、海外の研究と比較して縦断的研究による報告は少なく、また行われていたとしても対象者の規模が狭く、期間も短く、さらにはレジリエンスの変数のみしか用いられておらず、どのような要因がレジリエンスの獲得や形成に寄与するか検討されていなく、その後の応用研究に繋がっていないことが指摘される。この背景として、縦断的な研究では、時間がかかることが懸念され、データを蓄積することや調査対象者の選択、その状況の中でレジリエンスを示すかなどといった多くの問題があることが挙げられる。

そのため、今後、レジリエンス研究を行う上で、横断的研究という時間が限られている中でどのような方法論を用いることがレジリエンスのプロセスの解明に繋がるのか検討していくかなければならない。例えば、小塩（2012）によると、レジリエンスは「回復」を意味することから、「時間」を考慮して研究を行う必要があると主張していることから、「レトロスペクティブな横断的・多変量的研究」(Kumpfer, 1999)において、「回復」および「時間」を援用することで、レジリエンスの概念である「過程」や「結果」を測定することが可能となり、レジリエンス過程の解明に繋がることが推察される。なお、「レトロスペクティブな横断的・多変量的研究」とは、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、比較する方法である(Kumpfer, 1999)。すなわち、すでに困難な状況を経験している運動部員を対象にどのように困難な状況から回復してきたかを探索的に調査することでレジリエンス過程を明らかにできると言える。しかし、現在、国内において、「個人の能力・特性」のレジリエンス研究が多く行われている中、レジリエンスの要因が適応状態に影響を及ぼすものであるという仮説をもとにした検討が進められているが、それに関するエビデンスの蓄積が不足しており、それらの変数の間で有意な因果関係があるという結果が得られたとしても、最終的に個人が必要とする適応レベルまで戻らなかったらレジリエンスを測定できているとは言えない。測定された内容が「レジリエンスである」というためには、適応や発達に深刻な脅威がもたらされているにもかかわらず、良い結果が生じているという現象と測定結果との対応が示されることで妥当性が保証され

る（小塩, 2012）。以上のことからも、質問紙における横断的研究と同時に、縦断的研究を行い、レジリエンスに影響する・される要因を継続的に調査し、明らかにする必要がある。

また一方で、レジリエンスの概念を応用した介入研究を行ったものはほとんど実施されていないのが現状である。海外の研究を概観しても、Cornum, Matthews, & Seligman (2011) や Reivich, Seligman, & McBride (2011) は、独自のレジリエンス・トレーニングの開発を行っているが、それでも介入研究は僅かしかないのが実情である。また、American Psychological Association (2013)によると、レジリエンスを育成するための 10 要因として、「他者との関係性を築くこと」、「危機を乗り越えられない問題であるとは捉えないこと」、「変化を生活における一部分として受容すること」、「目標に向かって進むこと」、「断固とした行動を取ること」、「自己発見の機会を求めるここと」、「自分に対して肯定的な認知を持つこと」、「事実を全体像の中で捉えること」、「希望に満ちた見方をもつこと」、「自分自身を大切にすること」を提示しているが、先述した 10 要因がレジリエンスを高めるために寄与しているか国内外の研究でほとんど実証されていないことが指摘される。

そのような中で、原・都築 (2013 ; 2014) は、学校教育におけるレジリエンスのプログラムを、①スキル重視型プログラム、②体験重視型プログラム、③環境整備重視型プログラムの 3 つに分類し、レビューを行っている。スキル重視型プログラムとして、例えば、Penn Resiliency Program (Reivich, Gillham, Chaplin, & Seligman 2006) があり、これは認知行動療法のうちに ABC モデル (Ellis, 1962) を発展させたものである。特に、抑うつや不安の予防、レジリエンスの向上を重視している。次に、体験重視型プログラムとして、The PORT-able approach (Brown, 2001) が提唱され、Drug Abuse Resilience Education や Life-Skill Training などのように、「参加 (participation) → 観察 (observation) → 反映 (reflection) → 変化 (Transformation)」という一連の流れから構成される。そして、環境整備重視型として、Bernard's model や Resiliency Wheel (Bernard, 1991 ; Henderson & Milstein, 1996 ; Thomsen, 2002) が挙げられ、レジリエンスを獲得するためには構造的環境的要因が重要であることが示されている。また、学校でのポジティブな体験がレジリエンスを生み出す 1 つの要因

であることを示唆しており、それは学習における成功でなくともスポーツや音楽、学校での責任ある仕事の従事、教師との良い関係を構築することでも形成されると報告している (*e.g.*, 石毛・無藤, 2006; 池田, 2010; 高辻, 2010; 原, 2013; 原・都築, 2013, 2014)。

しかしながら、あくまでもこれらは理論としての提言であり、今まで現場における実践はほとんどされていないのが現状である。特に、レジリエンスの現象を捉えるには、特定の個人が困難な状況を経験し、一時的に不適応状態に陥り、そこから乗り越えていく過程や立ち直ったという結果を検討しなければならない。また、それらの過程を経験しうる対象者でなければ、レジリエンス研究や実践をする上で、レジリエンスを評価しているとは言えない。その中で、先述した過程が多く推定されるスポーツ競技において、スポーツ集団や環境要因が個人のレジリエンスに影響することが示唆されている(渋倉, 2012)。そのため、スポーツ集団を通したレジリエンスの発生または獲得・形成プロセスの解明は、実際のスポーツ現場に有用な支援方略の提示に繋がるだけでなく、他領域へのレジリエンス研究に般化することが可能となるであろう。

第4節 スポーツ競技とレジリエンスとの関連

1. スポーツ競技におけるレジリエンスの存在

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に関する研究が行われる中、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ぬ(Masten, 1994; 庄司, 2009)。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、中込・岸(1991)は、スポーツ競技者が故障やスランプといった危機的な心理状況に直面した際の事例研究を行っており、バーンアウトの発生機序と心理的不適応問題との関係について検討を行っている。特に、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) 大切な時期での怪我、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; 渋倉, 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长が期待できる(Stambulova, 2000)。中込・鈴木(1985)、中込・吉村(1990)、鈴木・中込(1986)、竹之内・奥田・大畑(2008, 2009, 2010)の研究では、危機(crisis), 探究・努力(exploration), 自己投入(commitment)という3つの経験に着目し、運動部活動や日常性生活での危機、探究・努力、自己投入の経験が、運動選手の自我同一性形成や自我機能の強さに関連することを報告している。杉浦(2001)は、スポーツ競技者としての心理的成熟理論を提唱し、危機的状況を経験したスポーツ競技者の心理的成长について検討を行っている。その理論では、スポーツ競技者の心理的な成熟は、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つながることが説明されている。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。和・遠藤・大石（2011）は男性中高生競技者を対象とした研究から、挫折からの立ち直りとは、「自己の目標が達成できなかった際に、競技の継続について葛藤し、共同的な主体性の向上によって立ち直る過程である」と述べている。つまり、挫折から立ち直るためにには、他者と共同することで主体的に取り組むことができ、この「共同的主体性の向上」を高めることが挫折から立ち直るきっかけになることを報告している。また、これらの不適応状態から適応状態へと変容していく過程において、人間的に成長する要素が含まれることが考えられる。Polk（1997）は、「災難を成長体験へと変化させ、前進する能力」としてレジリエンスを挙げており、心的外傷体験をポジティブで人間としての成長をもたらす経験へと変化させる重要な要因としている。特にレジリエントな人々は、単に病気になりにくいだけではなく、成長や創造的な体験、ポジティブな感情を経験すると確認している（Bonanno, Papa, & O’Neil, 2001；Tugade & Fredrickson, 2004）。

以上のことから、困難な状況を経験し、成長していく過程はスポーツ競技を通して、経験することが考えられ、レジリエンス研究にとって必要なフィールドであることが示唆される。さらには、人間的心理的な成長には、動機づけ理論や態度理論による解釈の必要性も示唆されており、レジリエンスとの関連についての検証も必要である。スポーツ心理学分野における心理的ストレスに関する研究から、スポーツ競技者はストレスを体験しながらも何らかの成長を遂げていることが推測できる。しかし、これまでの研究では、個人の競技パフォーマンスを低下させたり（高野・城, 2005；煙山, 2013），心理的適応を阻害したりする要因としてストレスを捉えてきたために（桂・中込, 1990；青木・松本, 1997；雨宮他, 2013a），ポジティブな側面が着目されることが少なかったのが実情である。部活動の現場においても、ストレスという言葉の持つ意味は、大方ネガティブなものとして捉えられていたことも否めない。また、運動部活動には、練習時間や練習内容、指導者への不満、また競技成績が向上するかと

いった競技不安などの多くのストレッサーが存在（*e.g.*, 岡他, 1998；渋倉, 2001；上野・清水, 2011a）し、それらのストレッサーは運動部員の心身に悪影響を及ぼすこと（*e.g.*, Petrie, 1992；松本・青木, 1997；岡他, 1998）が報告されてきた。しかし一方で、これらのストレッサーを、運動部活動から完全に排除しようとするのは現実的ではないことが考えられる。

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）

近年、スポーツ領域外での研究において、ストレスフルな体験を個人の成長との関わりから捉えた研究が見られるようになっている。Scaefer & Moos (1992) によると、人生の危機を経験した人のうち、50%以上の人々はその出来事を通じて何らかの肯定的な変容があったと報告している。Tayor (1983) は、乳がん患者の 53%が診断後にポジティブな変化について語ったことを報告し、Sears, Stanton, & Danoff-Burg (2003) が 83%の乳がん患者が自らの体験からある種の恩恵を得たことを語ったことを明らかにしている。Frantz, Trolley, & Farrell (1998) では、愛する人の死を経験した人々の 33%は家族や友人関係がより親密になり、20%は人生に感謝するようになったと述べている。このように、極めて困難な出来事を経験したにも関わらず、そこから人生に対する新たな観点、態度、ものの見方などポジティブな変容があったと報告される事実は、以前から示唆されている (e.g., Tayor, Lichtman, Wood, 1984; Tedeschi & Calhoun, 1995 ; Fromm, Andrykowski, & Hunt, 1996 ; Park, Cohen, & Murch, 1996)。

これらは Schaefer & Moos (1992) が、Caplan (1964) の危機理論をベースとし、危機に引き続いだり生じるポジティブな結果について概念的枠組みを提示したことから、ストレスに起因した成長に関する報告が増えている (e.g., Park, 1998 ; Armeli, Gunthert, & Cohen, 2001)。Park (1998) は、人生の危機やがん体験、喪失体験などの我々にとってネガティブな体験から、ポジティブな変容を得ることを「ストレス関連成長 (stress-related growth)」と表現している。この他にも、先述した心的外傷後成長やベネフィット・ファインディング、自己成長感などとも表現されており、研究者や研究場面に応じて操作的に定義されている。ストレスを起因とする成長に関する研究において、ストレスに関連した成長尺度 (Park, Cohen, & Murch, 1996)，外傷後成長尺度 (Tedeschi & Calhoun, 1996)，ベネフィット・ファインディング尺度 (Tomich & Helgeson, 2004) の 3 つの心理統計的に妥当性のある尺度が近年用いられている。しかし、尺度が作成される一方で、成長を量的に捉える限界が指摘され、質的側面と量的側面を包括的に進める必要性が提言されている (Calhoun & Tedeschi, 2006)。

そのような中、海外の研究において、心的外傷後成長の要因として、「他者との関係」、「新たな可能性」、「人間としての強さ」、「精神的 (スピリチュアル

な）変容」、「人間に対する感謝」の5側面から構成されると報告されている（Tedeschi & Calhoun, 1996）。また、Schaefer & Moos (1992) によると、「環境システム」、「個人システム」、「人生の危機あるいは移行」、「認知的評価」、「対処反応」の5つの要因から構成されるモデルを報告している。さらに、対処によって得られるポジティブな成果を3つの側面に分類し、信頼できる対人関係の発展などといった「社会的支援の拡大」、共感・利他主義・成熟の獲得などといった「個人的支援の拡大」、認知的対処スキル、問題解決スキルなどといった「新たな対処スキルの獲得」としている。Calhoun & Tedeschi (2006) は、次のように心的外傷後成長が生じると考えられている。トラウマティックあるいはストレスフルな出来事は、個人がもつ自己や想定世界に関する基本的な信念を揺るがす。次に、それらの信念や目標を再構成するためのいくつかの認知活動が行われる。その結果として、個人はこのプロセス（認知的スキーマの再構成）を通じた成長を知覚するとしている。

国内においては、宅（2004）が「ストレス体験と自己成長感をつなぐ循環モデル」を構築し、契機となったストレス体験に何らかの主観的な意味合いを付与することによって、自己成長が生じるというプロセスを提示している。つまり、ストレスフルな出来事にまつわる一連の体験や、その主体としての自分自身に、特別な意味を付与することが、自己成長感を生み出すがゆえに、部分的な自我の強化に繋がり、次なるストレス体験への予防要因として機能するという道筋があると主張している。さらに、神藤（1998）は中学生を対象とした研究から、中学生は学業ストレッサーに対して問題解決的対処方略を行うことで自分自身が成長したという主観的評価である自己成長感を高め、また自己成長感を媒介した学習意欲を高めていることを報告している。また、堀田・杉江（2013b）によると、ストレスイベントに対する意味づけである同化（assimilation）と調節（accommodation）を通して、ストレスフルな体験から適応、成長していくことを報告している。その上で、調節を通して意味づけを行う方が、同化を通して意味づけを行うよりも心的外傷後成長を得やすいことが示唆されている。これは、調節という評価が、その体験を理解、解釈するために意識的、意図的な認知、感情的処理を行い、自身が持つ物事の見方や考え方を修正していくこと（堀田・杉江, 2013a）から、ポジティブな変容を促していく

ることが考えられる。

飯村（印刷中）はこれまでの国内外の研究をレビューし、これらのストレス経験を通じた成長には、困難な出来事に対する認知的反芻（Calhoun & Tedeschi, 1998 ; Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMilan, 2000 ; Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011）や意味づけ（Park & Folkman, 1997 ; Park, 2010 ; 堀田・杉江, 2013a, 2013b），対処行動（Armeli, Gunthert, & Cohen, 2001 ; Rosner & Powell, 2006 ; 浅野・堀毛・大坊, 2010）などを通じて生じることが示唆されている。また、成長の高さには、経験するストレスの高さ（Linley & Joseph, 2004），環境の影響（Tadeschi & Calhoun, 1995）や自己の新たな開拓（Tadeschi & Calhoun, 1996, 2004）などにより得られることが明らかにされ、近年ではレジリエンスも起因していることが報告されている（*e.g.*, Tedeschi & Kilmer, 2005 ; 石毛・無藤, 2005 ; Nishi, Matstuoka, & Kim, 2010）。特に，Calhoun & Tedeschi (2006) によると、心的外傷後成長やベネフィット・ファインディングは、全般的なウェルビーイングに寄与することを報告しており、人生をより豊かに、充実して生きることができるようになると主張している。

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）

日常的に困難な状況を経験する可能性が高い運動部活動場面において、渋倉（2008a）は、ストレッサーの悪影響ばかりに強い視線を向けていると、理想的な部活動環境はいつまでも実現されないと指摘している。つまり、ストレッサーを低減させるようにするのではなく、いかにストレッサーに対して肯定的な認知や対処を行えるかということが重要あるとされる。

渋倉（2008b）はその点を考慮し、ストレス体験は自分を成長させる機会であるという認識を部員に持たせるとともに、ストレスに対して肯定的な意味づけを行う内容を組み込んだ高校運動部員用のストレスマネジメントプログラムを開発している。具体的には、4セッションから構成され、1) 部員にストレスマネジメントを行なう必要性とその効果を理解させること、2) 部員にストレスの仕組みを理解させること、3) 部員がストレスマネジメントを行なう中で、「体験 → 指摘 → 分析 → 仮説化」の過程を意図的に辿れるようにすること、4) ストレス体験は自分を成長させる機会であるという認識を部員にもたらすとともに、ストレスに対して肯定的な意味づけを行なう、それに積極的に関わろうとする姿勢をもたらすことである。具体的な行動のレベルで一般化された適切なストレスマネジメント方法というものが存在するわけではなく、個人が自分にとって最適な方法をみつけていくことこそがストレスマネジメントの学習において必要である。また、渋倉（2008b）は高校運動部員の心理的ストレスのネガティブとポジティブの両側面に着目し、「部活動ストレステ適応モデル」の作成を行い、部活動におけるストレスを単なる解消されるべき対象としてではなく、ストレスとの関係によって個人の成長を介して適応をもたらすものとして捉える必要があると主張している。すなわち、「ストレス体験」は部活動への不適応の原因にもなるが、その一方で、「ストレス体験 → 克服 → 成長 → 意味づけ」のプロセスを運動部員が辿ることで、部活動への適応が次第に高まりを見せていくと考えている。運動部員は、ストレスマネジメントを「ストレス体験」の段階で行なうが、それがうまく機能することによって、ストレス事態を「克服」し、その結果としてさまざまな「成長」を遂げることができるようになる。また、自分が成長を遂げてきたという実感から、その機会であったストレス体験に対して肯定的な「意味づけ」がなされれば、それが次なる「スト

レス体験」に取り組むための積極的な動機となっていくものであると思われる。

この他の研究においても、清水（2011）は、神藤（1998）の研究をもとに、中学生の部活動場面におけるストレスモデルの検討を行った結果、部活動におけるストレッサーに対して問題解決的対処方略を行うことで自己成長感を高め、また自己成長感を媒介して部活動意欲が高まっていることが明らかにされている。特に、生活上の困難な状況に対する取り組みの結果として得られる心理面の肯定的な変化（Tadeschi & Calhoun, 2004；宅, 2005）が見られており、スポーツにおける体験が個人の心理的発達に影響を及ぼしていることが示唆される。近年、運動・スポーツ場面における「体験」を捉える1つの指標として、スポーツドラマチック体験（橋本・丸野・和田, 2006）が注目されている。これは、練習や試合の中で体験される、人生の転機ともなるような心に残るエピソードと定義され、自己変容を促す環境・時間・人・行動などのダイナミックな関係性を含んでいる（内田・橋本, 2012）。阿南・橋本・中垣内（2010）によると、心理的競技能力やメンタルヘルスには競技水準よりもドラマチック体験量が関連していることを報告しており、スポーツ競技者の心理的競技能力やメンタルヘルスといった心理的スキルの獲得は、スポーツ活動の継続年数や競技成績の高さよりも、どのような体験をしてきたか、その体験量こそが重要な意味を持つと述べている。内田（2015）や與田・内田（2015）は、スポーツ競技者のドラマチック体験が心理的 well-being と正の関連があることを報告している。また、Dienstbier（1989）がストレス暴露とレジリエンスの関係について報告を行っており、その中で「強靭仮説」を主張している。この仮説は、早いうちからストレスに曝される体験を繰り返してきた人は心理的に強靭になる、あるいは心理的な「予防接種」がなされるというものである。しかし、予防接種効果が起きる可能性があるのは、連続するストレッサーというよりも断続的なストレッサーに直面したとき（Lepore & Evans, 1996；McEwen, 1998）や、効果的な対処方略が取れたときや対処するための資源をうまく用いることができるとき（Rutter, 1987），ストレッサーに対処する経験が全般的なコントロール感または自己効力感を個人に残すとき（Rutter, 1987）である。

これらの研究に鑑みると、今後、部活動を指導する上で、運動部員が部活動で遭遇するストレッサーをただ単に解消すればいいというのではなく、むしろ

それを利用しながら部活動適応に向かっていくという考えが重要になると思われる。特に、発達のある段階における適応や能力は、次の発達段階における適応能力を促進させること（Cicchetti & Schneider-Rosen, 1986）から、今後起こるかもしれない困難な出来事への心的準備性を構築し、将来のストレスフルな状況に対する個人のレジリエンスを増すことが考えられる（Calhoun & Tedeschi, 2006）。

しかし、部活動におけるネガティブな出来事の経験から「成長」に向かうという道筋は、未だ経験的な理解にとどまる部分が多いのが現状である。ストレスフルな体験を人格的成长につなげるという視点は、思春期や青年期の発達において非常に重要なテーマとなる（宅, 2002）。以上のことから、部員同士の人間関係の軋轢や競技生活を脅かす怪我、競技成績の停滞によるスランプなどといったストレスが起因とした不適応状態を経験しながらも、それらを克服することで、自己成長に繋げられる、運動部活動やスポーツ活動は、重要な役割を担っていると思われる。

第5節 スポーツ競技におけるレジリエンスの先行研究

1. 海外における競技者や運動部員を対象とした研究

レジリエンスという心理用語が概念化されてから、現在に至るまで、スポーツ競技に関するレジリエンスの研究報告は少ない。

例えば、スポーツ競技者のレジリエンスについて扱った研究として、Yi, Smith, & Vitaliano (2005) 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が示唆されている。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、競技会で2回のタイムを計測し、1回目で失敗し、2回目で成功した者をレジリエンス群、2回とも成功した者を成功群、2回とも失敗した者を非レジリエンス群とし、競技者の持つ心理的特性との関連の検討を行っている。その結果、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いが、一方で社会的支援の認識は低かったことを報告している。Nezhad & Besharat (2010) は、アスリートのレジリエンスはスポーツ達成感と精神的健康と正の関連を示し、心理的ストレス反応と負の関連を示したことを報告している。また、Holt & Dunn (2004) は、プロサッカー選手を目指すユース年代の競技者たちは、困難な状況を経験しており、それらを乗り越えることがプロになるために重要であるとし、選手のキャリアアップにレジリエンスが寄与していると述べている。また、レジリエンスが低下することで、バーンアウトに陥りやすくなることも述べている。Galli & Vealey (2008) は、Richardson and colleagues' resiliency model (Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990) を参考に、スポーツ競技者が認知・経験しているレジリエンスについて探索的に調査をしている。その結果、「Breadth and duration」、「Agitation」、「Sociocultural influences」、「Personal resources」、「Positive outcomes」の5領域によってスポーツ競技者のレジリエンスを捉えたと報告している。Fletcher & Sarkar (2012) は、12人のオリンピックで優勝した競技者を対象にグラウンデット・セオリーアプローチを用いた質的な分析の中から、「ストレス—レジリエンス—パフォーマンス」というモデルを提示し、3つの要因が重要な関わりがあることが

示されている。また、レジリエンスはモチベーションや自信などの心理的特性と相互に影響し合い、ストレッサーのネガティブな影響から保護する心理的、または行動のプロセスとし、その結果、最大限の競技パフォーマンスを発揮させると貢献するとされている。

2. 日本国内におけるスポーツ競技者や運動部員を対象とした研究

国内における数少ない研究として、例えば、小林・西田（2007）による、困難を克服した経験を持つスポーツ選手を対象に、グラウンデット・セオリー・アプローチを用いた質的調査の研究がある。その中では、スポーツ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」、「充実した環境」、「問題解決への努力」、「肯定的な未来志向」、「自省性」、「忍耐力」、「高い目標」、「自信」、「競技への感情」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な困難からの回復段階において機能することが明らかにされている。特に、困難な状況に遭遇し、不適応状態に陥った際に、2つの段階を経由することが報告され、「不適応に耐える段階」では「自省性」と「忍耐力」が機能し、それらを介した後、「回復・克服段階」では、「問題解決への努力」、「肯定的な未来志向」のレジリエンスの要因が機能して、元の適応した状態に立ち直ることが示されている。また、葛西・渋江・宮本・松田（2010）は、スポーツ競技者を対象とした研究で、スポーツ活動経験が、レジリエンスに大きく影響し、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。レジリエンスを育むためにスポーツ活動経験を積むことが有益であることが示唆されており、スポーツの指導をするにあたって、スポーツ競技者が成長感を得られるようにスポーツ活動経験の意義を考える機会を与えたり、フィードバックしたりすることや、選手が自尊感情を高められるように、パフォーマンスを賞賛し、時間的展望力を身に付けられるように、ミーティングなどで目標設定の仕方を指導したりすることが、選手のレジリエンスを育むのに有効だと提言している（葛西他, 2010）。山本・今村・山崎・徳島・千葉・栗田（2008）によると、大学生を対象とした研究では、運動・スポーツ実施群の方が一般の非運動スポーツ実施群に比べ、ソーシャル・サポート、自己効力感、社会性から構成される総合得点において、有意にレジリエンス能力が高いことを報告している。また、羽鳥（2008）は、大学生運動部員を対象とした研究から、運動部員のレジリエンスは「人生における目的」、「自律性」、「積極的な他者関係」と有意な正の関連があることを示している。

3. スポーツ競技におけるレジリエンス研究の展望

海外の知見から、運動部員のレジリエンスには、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) に寄与することが示唆されている。

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プロセスを解明することができると推奨している。高辻 (2002) は、研究の対象となる発達段階や場面に合わせて、レジリエンスの概念を適用し、精緻化した上で実証的な研究に適用されるべきであると指摘している。競技スポーツでは、競争に勝つことや結果を出すことが求められ、日常場面や臨床場面などの対象とは質的に異なることが考えられる。そのため、選手生命に関わる怪我からの復帰や重篤なスランプを乗り越え、目覚ましい活躍をする競技者が存在するスポーツ競技領域において、それらの競技者がどのように困難から回復していくのかを調査していくことで、スポーツ競技者独自のレジリエンス要因や過程が明らかになることが示唆される (小林・西田, 2009)。

しかし、この点に関して、国内のレジリエンス研究では、スポーツ競技の独自性をという点を考慮した研究が不足しており、スポーツ競技独自のレジリエンスの構造や機能を断定するためには、更なる検討が必要であろう。また、日本人の「和」を重んじながら集団的な社会を築いていく国民性は、運動部活動という社会的集団システムに対しても反映されることが予想され (雨宮他, 2013b), 日本国内の競技者独自のものが規定される可能性がある。そのため、今後、日本国内における大学生運動部員を対象としたレジリエンス研究を行うことは、競技者のストレスに対する適応を高めるだけでなく、スポーツ競技を通した人間形成という側面からも重要だと思われ、将来のスポーツ界を担うアスリート育成に必要な視点である。

第2章 本研究の目的と意義

第1節 従来の研究の課題

メディアの発達と共に、商業スポーツが隆盛期を迎える中、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、臨床心理学とスポーツ心理学の観点から、心理サポートに対するステイグマや時間的制約を考慮したプログラムが必要とされており、その中で、雨宮他（2015）は運動部員のメンタルヘルスや競技パフォーマンスの双方を向上させる援助法を確立することが重要であると指摘している。さらに東京2020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、スポーツ競技者や運動部員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、競技者としての人間的・競技的成长に大いに貢献することが期待される。

しかし一方で、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行わ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あまり行われておらず、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多角的な面から明らかにしていくことが必要である（小塩他、2002；井隼・中村、2008）。

第 2 節 本研究の目的と構成

本研究では、スポーツ競技の領域における科学的エビデンスにもとづいたレジリエンスの基礎理論を確立する上で、大学の運動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を検討することを目的とする。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・予防策や競技パフォーマンスの向上、競技者としての成長の促進を講じるという視点を重視しながら研究を進める。以下に、博士論文の研究プロセスを図式化したものを示す（Figure 2）。

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。

最後に、研究1から9で検討された大学生運動部員のレジリエンスの構造と機能に関する知見の概要および汎用性について総合考察する。また、本研究で得られた知見をもとに、今後のスポーツ競技領域のレジリエンス研究に関する課題と展望について論じる。なお、本研究は、最終的な目的を応用研究による新たな理論を提唱するのではなく、スポーツ領域におけるレジリエンスの基礎的研究と位置付けている。また医学諸領域において生物学実験や治験が基礎レベルで繰り返されるように、さまざまな観点から探索的に進めた研究を通し、大学生運動部員のレジリエンスを多面的に理解することである。その理由として、国内外において、運動部員やスポーツ競技者のレジリエンスの実態（機能・効果）が明らかとなっておらず、基礎的な研究による研究の蓄積が最優先の課題であると考えられるためである。例えば、雨宮・坂入（2015b）によると、スポーツ科学領域における心理技法の介入効果を検証する前に、調査研究による基礎的な理論や効果のエビデンスを構築することが必要であると指摘している。このことから、まずは、大学生運動部員のレジリエンスの構造を明らかにし、①ストレッサーに対する緩衝効果モデルと②レジリエンスの2過程モデルの2つを検討する。次に、それらのモデルを補完・補足するために、各節でレジリエンスと関連する諸変数の精緻な分析により運動部員のレジリエンスの機能を明らかにする。このように、総合的なモデルを提示してから、個別の変数に関する問題を検討することで運動部員のレジリエンスを構造と機能を明らかにしていくことで、博士論文の研究を展開する。

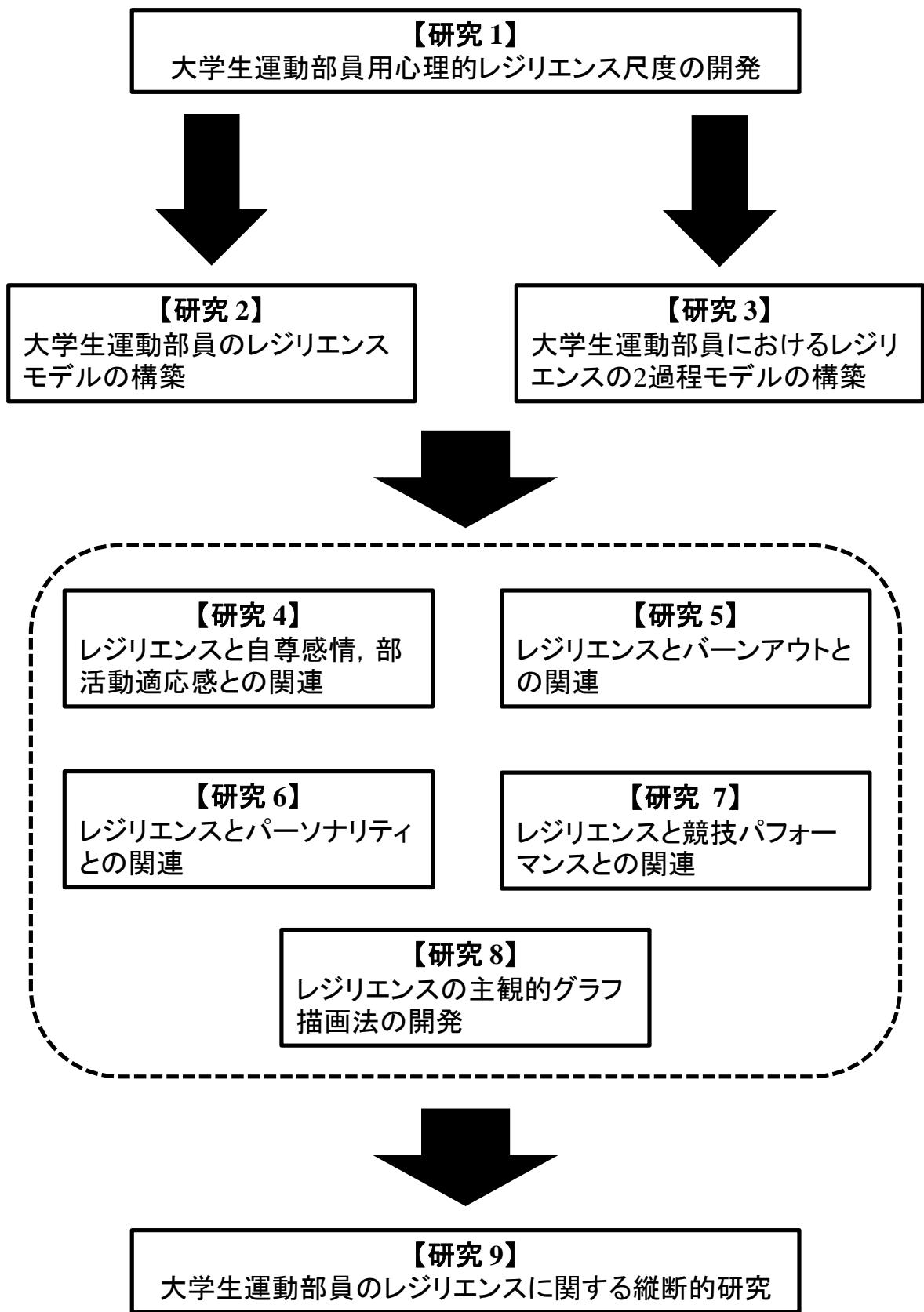


Figure 2 博士論文の研究プロセス

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面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、大学生運動部員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方法論を提案できることも特色の一つである。

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、人間的成长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（渋倉，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と期待される。

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 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度の開発の試み：研究1

問題提起と目的

今日までに、スポーツ領域の研究では、すべて既存のレジリエンス尺度（一般的な対象者用のレジリエンス尺度）を用いて調査が行われている。そのため、運動部員特有のレジリエンス要因が、正確に測定されているのかという問題が指摘されている。Schaufeli, Salanova, González-romá, & Bakker (2002) は、対象者の特性（職業や性質等）に合わせた測定指標を作成し、正確な心理アセスメントにもとづいたエヴィデンスを活用し、その後のさまざまな分析を行うことの必要性を報告している。また、小林・西田（2009）も同様に、レジリエンスの研究についても、対象者のスポーツに従事している社会的・環境的な状況を考慮した上で、レジリエンス尺度の開発を行う必要があることを示唆している。そのため、スポーツ競技の心理的・社会的・環境的な状況を考慮した、レジリエンスを測定する指標を開発し、基礎理論を確立することが重要である。

そこで、本研究では、予備調査と本調査に分けて、研究を進める。予備調査では、大学生運動部員が持つレジリエンスの構成要因を探索的に調査することを目的とする。本調査では、予備調査で作成された項目について、因子構造、信頼性および妥当性を検討することによって、最終的に大学生運動部員のレジリエンスを評価するための心理指標の作成を目的とする。また、国内のスポーツ心理学の研究領域において、レジリエンスの研究がほとんど行われていないということもあり、大学生運動部員のレジリエンスと個人的属性（*e.g.*, 性別や競技成績）との関連の調査がされていない。また、レジリエンスの先行研究（*e.g.*, 石毛・無藤, 2005a, 2005b, 2006；齋藤・岡安, 2011）においてストレス反応などといったネガティブな要因を低減する効果が明らかにされている。そのため、作成された尺度を用いて、大学生運動部員のレジリエンスと個人的属性との関連、およびこのレジリエンスがストレス反応を低減する効果があるのかについて検討することで、大学生運動部員のレジリエンスの特徴を明らかにすることを試みる。

予備調査

方法

1. 調査時期・対象者

調査は、2010年6月下旬から7月上旬に実施した。

2. 調査対象者

調査対象者は、総計10団体の体育会運動部に所属する都内のA大学の学生59名（男性24名、女性35名、平均年齢19.8歳、 $SD=1.1$ ）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、アメリカンフットボール、ラクロス、ラグビー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、ソングリーディング、硬式野球、チアーリーディング、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するよう配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

各部活動の部長に調査用の質問紙の配布を依頼し、部員に自由記述式の回答用紙に回答してもらい、一週間後に一斉に回収をした。また、調査の実施にあたり、研究上の倫理的配慮として、次の点を留意して実施した。調査への回答は無記名式で行い、回答は任意であり、回答しないことにより不利益を被ることがないこと、調査の目的や個人情報の保護および研究の趣旨について、フェイエシートに明記した。

4. 調査内容

調査用紙は、自由記述式の回答形式を用い、次の8種類の領域の質問への回答を求めた。被験者には、1)「試合場面や練習場面において、自分の競技力を向上させようと思うとき、どのようなことを試みようと思しますか」、2)「試合場面や練習場面において、精神的に辛くなった場合に、どのような言葉を自分に言い聞かせたり、投げかけたりしますか」、3)「試合場面や練習場面において、体力的・身体的に辛くなった場合に、どのような言葉を自分に言い聞かせたり、投げかけたりしますか」、4)「試合や競技会における緊張場面において、自分の身体や心をコントロールするのに、必要だと思うことは、どのようなことですか」、5)「自分の所属している部活動の集団内において、周囲の人（仲間・先輩・

後輩・コーチ)から、どのような心理的なサポートを得ていますか」、6)「自分の家族・友人・友だちから、どのようなサポートを得ていますか」、7)「試合場面や練習場面において、何か問題が起こった時、どのように解決しようと思いますか」、8)「競技者としての自分自身について、ポジティブに評価できる点」について記述してもらった。

結果と考察

回収した調査用紙から、項目を分類した上でまとめ、さらに、小林・西田（2007）、小塩他（2002）などの先行研究を参考にし、大学生運動部員のレジリエンスに関する特徴的な項目を抽出しプールした。項目の作成に当たり、文章の推敲等は、スポーツ心理学専攻の大学生6名、スポーツ心理学を専門とする大学の教員1名との合議で実施した。

各項目は分類上、「チャレンジ」、「メンタルタフネス」、「フィジカルタフネス」、「コントロール」、「ソーシャル・サポート（部活内）」、「ソーシャル・サポート（部活外）」、「問題解決能力」、「自己理解」の合計8領域に類型化された。これら抽出された各要因は、仮説段階において準備していた「チャレンジ」、「忍耐力」、「コントロール」、「ソーシャル・サポート」、「問題解決能力」、「自己理解」の6要因よりも2要因増えた結果となった。これは、準備段階では、「忍耐力」として準備していた要因が、精神面と身体面とに、それぞれ分離した方が整理しやすいと判断され、「メンタルタフネス」と「フィジカルタフネス」の2つに分けられたためである。また、「ソーシャル・サポート」も準備していた要因が、部活の内外で異なる回答が得られたことから、「ソーシャル・サポート（部活内）」、「ソーシャル・サポート（部活外）」の2つに分類することが妥当であると判断された（Table 1）。

仮説段階においては、スポーツ競技者を対象としたレジリエンスの僅かな研究である小林・西田（2007）の研究結果を参考に大学生運動部員のレジリエンスの要因を推定した。

小林・西田（2007）は、スポーツ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」、「充実した環境」、「問題解決への努力」、「肯定的な未来志向」、「自省性」、「忍耐力」、「高い目標」、「自信」、「競技への感情」の11要因を想定している。また、これに加え、スポーツ領域外でレジリエンスの研究に多く使用されている精神的回復力尺度（小塩他、2002）の要因との比較検討を行い、大学生運動部員のレジリエンスを6要因であると仮説を立てた。

しかし、自由記述式の質問紙調査により、先行研究を基本とした仮説とは異なる2要因を追加し、大学生運動部員のレジリエンスを多次元的に測定する指

標の原案作成という、予備調査段階における当初の目的が達成できたと判断した。さらに、この予備調査をもとに、プールしていた項目を8領域に分類し、56項目で構成された大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度（Psychological Resilience Scale for University Athletes : PRSUA）の原案を作成した（Table 2）。

Table 1 大学生運動部員のレジリエンスの構成要因

仮説段階における大学生運動部員のレジリエンスの6要因
「チャレンジ」
「忍耐力」
「コントロール」
「ソーシャル・サポート」
「問題解決能力」
「自己理解」

予備調査によって得られた大学生運動部員のレジリエンスの8要因
「チャレンジ」
「メンタルタフネス」
「フィジカルタフネス」
「コントロール」
「ソーシャル・サポート(部活内)」
「ソーシャル・サポート(部活外)」
「問題解決能力」
「自己理解」

Table 2 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度の原案56項目

-
- 1 新しいプレーにチャレンジするのが好きだ
 - 2 自分が到達したい目標を具体的に持っている
 - 3 様々な練習を試してみたい
 - 4 理想的な選手のプレーの真似をする
 - 5 過去の失敗を新しい技能の獲得に活かしてみる
 - 6 自分の限界に挑戦している
 - 7 良いイメージを持ってプレーをしている
 - 8 試合に負けても落ち込むことはない
 - 9 精神的につらい練習にも耐えられる
 - 10 やり始めたことは嫌なことでも最後までやる
 - 11 気持ちが落ち込んでいても練習を続けられる
 - 12 試合で自分の思い通りにいかなくてもあきらめない
 - 13 試合で失敗してもすぐに立ち直れる
 - 14 試合で逆境の状況下にあっても「勝てる」と思える
 - 15 部活の仲間から、安心感をもらっている
 - 16 部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる
 - 17 部活の監督やコーチは、常に応援してくれる
 - 18 部活の先輩が的確なアドバイスをくれる
 - 19 部活の仲間からやる気をもらっている
 - 20 部活には、同じ目標に向かって励ましてくれる仲間がいる
 - 21 部活の仲間は、練習中のつらいときに声をかけてくれる
 - 22 試合中に動搖しても、自分を落ちつかせられる
 - 23 試合中には、物事をポジティブに考えられる
 - 24 試合中は、気持ちを集中してプレーしている
 - 25 試合中には、何が起こっても冷静に対処している
 - 26 試合に万全な状態でのぞめるように、体調管理をしている
 - 27 日頃からケガの予防を行っている
 - 28 気分の上がり下がりがあまりなく、安定している
 - 29 家族は心理的にも物理的にもサポートしてくれる
 - 30 忙しい時、家族がいろいろと手伝ってくれる
 - 31 中学・高校時代の友人が、いろいろと相談にのってくれる
 - 32 家族が、経済的な援助をしてくれる
 - 33 自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる
 - 34 つらいときに話せる友人がいる
 - 35 部活以外に、自分の悩みに共感し受けとめてくれる友人がいる
 - 36 問題の原因を突きとめてから、行動に移している
 - 37 直感を信じて、初めに思いついた問題解決策を実行する
 - 38 失敗したとき、自分のどこが悪かったかを考える
 - 39 チームの先頭に立って問題解決に取り組む
 - 40 問題に直面したとき、自分が出来ることからする
 - 41 じっくり考えてから問題に取り組む
 - 42 仲間と協力して問題の原因を突きとめる
 - 43 スポーツをすることに生きがいを感じている
 - 44 自分の個性に適したスポーツを選んでいる
 - 45 自分のやるべき練習を自分で分かっている
 - 46 試合中に、自分が何をすべきか理解している
 - 47 自分は何のために競技を行っているか理解している
 - 48 選手としての自分の長所・短所を理解している
 - 49 チーム内での自分の役割を分かっている
 - 50 体力的にきつい状況でも耐えられる
 - 51 体調が悪い時でも練習を欠かさない
 - 52 身体的な苦痛や疲労に耐えられる
 - 53 怪我をしていても、可能な練習をする
 - 54 きつい練習に耐えられる体力がある
 - 55 体力的にきつい練習をすることが好きだ
 - 56 病気やケガになりにくい
-

本調査

方法

1. 調査時期

調査は、2010年7月下旬から8月上旬であった。

2. 調査対象者

調査対象者は、総計16団体の体育会運動部に所属する都内のA大学の学生377名（男性188名、女性189名、平均年齢19.7歳、SD=1.2）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、アメリカンフットボール、ラクロス、ラグビー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、ソングリーディング、硬式野球、チアーリーディング、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するよう配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

調査は、質問紙を用い、集合調査法にて実施した。回答に要する時間は概ね15分程度であった。また、調査の実施にあたり、研究上の倫理的配慮として、次の点を留意して実施した。まず、調査への回答は無記名式で行い、回答は任意であり、回答しないことにより不利益を被ることがないことの説明を行った。次に、調査の目的や個人情報の保護および研究の趣旨について、フェイスシートに明記し、さらに、各部活動のミーティング時に、口頭で説明を行った上で調査を実施した。

4. 調査内容

1) 個人的属性

フェイスシートにて、個人の属性（性別・年齢）、スポーツ関連事項として、ポジション、種目、練習時間、レギュラー・非レギュラー、大学入学後の最高戦績の回答を求めた。なお、回答方法は、ポジション・種目、練習時間、大学入学後の最高戦績は記述式、レギュラー・非レギュラーに関しては、レギュラー・補欠・非レギュラーから選択する方法にて実施した。

2) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度

本調査では、自由記述式の予備調査によって作成された、大学生運動部員用

心理的レジリエンス尺度の原案 56 項目を準備項目として採択した（資料 1）。回答方法は、小塩他（2002）の評定方法に準拠し、「いいえ（1 点）」「どちらかといえばいいえ（2 点）」「どちらでもない（3 点）」「どちらかといえばはい（4 点）」「はい（5 点）」の 5 件法で回答を求めた。

3) ストレス反応尺度

大学生運動部員のストレス反応を測定するためには、渋倉・小泉（1999）の高校運動部員用ストレス反応尺度を用いた（資料 2）。現在までに、大学生運動部員を対象としたストレス反応を測定する尺度が開発されていないことから、本尺度の項目の内容的妥当性を検討した結果、本研究への適用範囲内であることが示唆されるため、採用した。この尺度は、「抑うつ・不安（項目例：心に不安感がある；悲しい気持ちだ）」、「不機嫌・怒り（項目例：腹が立つ；不機嫌である）」、「焦燥（項目例：行動に落ち着きがない；判断力が低下している）」、「無気力（項目例：無気力だ；やる気がおこらない）」、「引きこもり（項目例：他人に会うのがいやで、わずらわしく感じられる；一人きりになりたいと思う）」の 5 下位尺度 32 項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha = .71$ から .94 であり、また、ストレッサーの指標を用いた基準関連妥当性の検討の結果、ストレッサー高群の方が低群と比較して 0.1% 水準で有意にストレス反応の各下位尺度の値が高いことを示した。このことから、信頼性と妥当性が認められている。回答方法は、「全くなかった（1）」から「大体いつもあった（5）」の 5 件法にて求めた。本尺度は、各下位尺度の得点が高いほど、ストレス反応が高いと見なされる。

5. 分析方法

得られたデータは、本研究の目的に応じて心理統計学にもとづく分析が行われた。データの分析には、統計解析ソフトウェア SPSS19.0 および、Amos19.0 を用いた。なお、本研究の統計学的な有意水準を 5% 水準とした。また、本研究に用いる効果量は Cohen's d および η^2 , R^2 とし、Cohen（1988）や水本・竹内（2008）に倣い、Cohen's d は Small=.20, Medium=.50, Large=.80, η^2 は Small=.02, Medium=.06, Large=.14 とした。

1) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度の開発

探索的因子分析に先立ち、サンプリングの適切性を確認するために、

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 側度と Bartlett の球面性検定 (BS) を行った。次に、仮説設定した大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度の 56 項目に対して、探索的因子分析（最尤法、Promax 回転）を行い、尺度の因子構造の検討を行った。また、尺度の信頼性を検証するために、信頼性係数（Cronbach's α ）を算出し、各下位尺度の内的整合性を検討した。さらに、尺度の因子的妥当性の検討を検証的因子分析にて実施し、モデルの全体的評価を行うための指標として、GFI (Goodness of Fit Index), AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index), CFI (Comparative Fit Index), RMSEA (Roots Mean Square Error of Approximation) を用いた。適合度指標である GFI, AGFI および CFI の採択基準は、.90 以上（山本・小野寺, 2000; 出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004; 室橋, 2007），RMSEA は、.08 以下（山本・小野寺, 2000; 田部井, 2003; 出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004）の場合にモデルの適合性が良いと判断した。なお、検証的因子分析の推定法は最尤法を用い、モデルの識別性を確保するために、各潜在変数の分散を 1 に拘束し、誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した。次に、スポーツ競技におけるレジリエンスの因子構造を分類するために、探索的因子分析、信頼性係数、検証的因子分析の結果をもとに、共分散構造分析の多重指標モデルによる検討を行った。なお、多重指標モデルの推定法は最尤法を用い、モデルの識別性を確保するために、各潜在変数の分散を 1 に拘束し、誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した。また、多重指標モデルを実施する際には、レジリエンスを内的要因と環境要因に分類した先行研究（小花和, 1999, 2002）をもとに実施した。

2) 個人的属性による検討

(1) 性差による比較検討

性差によるレジリエンスの下位尺度を比較検討するために、等分散性の検定を行い、等分散性が仮定された場合には、Student の t 検定を行い、等分散性が棄却された場合には Welch の t 検定を用いた。

(2) 世界大会・全国大会出場経験の有無による比較検討

大学入学後の最高戦績を世界大会・全国大会出場経験の有無の 2 群に分類し、レジリエンスの下位尺度を比較検討するために、等分散性の検定を行い、等分散性が仮定された場合には、Student の t 検定を行い、等分散性が棄却された場

合には Welch の t 検定を用いた。

(3) レギュラ一群・補欠群・非レギュラ一群による比較検討

レギュラ一群・補欠群・非レギュラ一群の違いによるレジリエンスの各下位尺度を比較検討するために、一要因分散分析および Bonferroni 法による多重比較検定を行った。なお、レギュラ一群は、通常の試合・競技会に部活動から出場が確約されている競技レベルを有する者が所属している群であり、また、補欠群は、試合・競技会に補欠として参加する可能性のあるレベルの競技者が所属する群である。また、非レギュラ一群は、当該部活動には所属しているが、通常、試合・競技会への参加が確約されていないと判断される競技者が所属している群である。

2) 大学生運動部員のレジリエンスとストレス反応の関連

重回帰分析を行うに際し、大学生運動部員のレジリエンスとストレス反応との関係について、Pearson の積率相関係数 (r) を算出した。次に、レジリエンスがストレス反応に及ぼす因果モデルを検討するために、ストレス反応の各下位尺度を従属変数とし、レジリエンスの各下位尺度を独立変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った。小塩（2011b）によると、独立変数間の相関が高すぎる場合に、多重共線性の問題が発生することを指摘し、VIF (Variance Inflation Factor) >10 以上であると、多重共線性が発生する可能性があると述べている。また、最適な回帰式を得られるステップワイズ法を採用することは説明変量の全ての組み合わせで回帰式を作成し、その中から最も当てはまりのよい回帰式を選択することによって得ることができることからステップワイズ法を採用した。

結果

1. 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度の開発

探索的因子分析に先立ち、標本の妥当性を確認するために、KMO 測度と BS を検討した結果、いずれの数値も統計的基準を満たす値を示した（KMO=.88, BS=4686.73, $p<.001$ ）。大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度の因子構造を明らかにするために、大学生運動部員のレジリエンスを表す 56 項目に対して最尤法、Promax 回転による探索的因子分析を行った。固有値 1.0 以上の基準に従って因子を抽出した結果、6 因子構造が妥当であると判断され、因子パターン値.40 以上を基準として因子項目を抽出した（Table 3）。

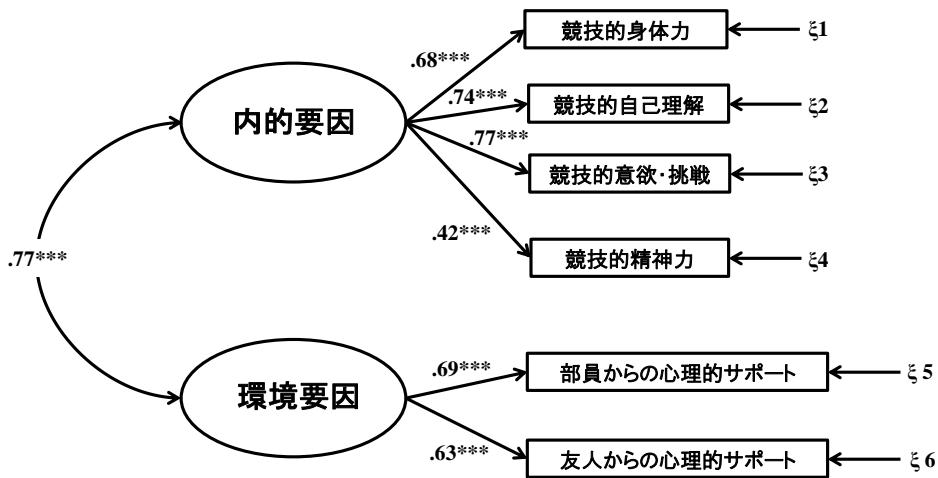
第 1 因子は、「部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる」、「部活の仲間は、練習中のつらいときに声をかけてくれる」などといった同じ部活動に所属している部員からの心理的援助に関する内容を表していると解釈されたため、「部員からの心理的サポート」と命名した。第 2 因子は、「部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる」、「中学・高校時代の友人が、いろいろと相談にのってくれる」などといった部活以外の友人からの心理的援助に関する内容を表していると解釈されたため、「友人からの心理的サポート」と命名した。第 3 因子は、「身体的な苦痛や疲労に耐えられる」、「きつい練習に耐えられる体力がある」などといった身体的・体力的な苦しい状況に耐えることに関する内容を表していると解釈されたため、「競技的身体力」と命名した。第 4 因子は、「選手としての自分の長所・短所を理解している」、「試合中に、自分が何をすべきか理解している」などといった競技に対する自己理解に関する内容を表していると解釈されたため、「競技者の自己理解」と命名した。第 5 因子は、「新しいプレーにチャレンジするのが好きだ」、「自分が到達したい目標を具体的に持っている」などといった競技に対する好奇心・意欲に関する内容を表していると解釈されるため、「競技的意欲・挑戦」と命名した。第 6 因子は、「試合に負けても落ち込むことはない」、「試合中には、何が起こっても冷静に対処している」などといった精神的に苦しい状況でも耐え、自己の感情を良い方向へとコントロールする内容を表していると解釈されたため、「競技的精神力」と命名した。

さらに、探索的因子分析によって抽出された 6 因子構造の因子的妥当性を検

Table 3 探索的因子分析(最尤法・Promax回転)の結果

下位尺度	因子パターン値					
	F1	F2	F3	F4	F5	F6
F1:「部員からの心理的サポート」($\alpha = .86$)						
部活の仲間からやる気をもらっている	.93	-.02	.00	.02	-.01	.00
部活には、同じ目標に向かって励ましてくれる仲間がいる	.82	.11	.08	-.02	-.09	.01
部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる	.67	.02	.00	-.01	.00	-.03
部活の仲間は、練習中のつらいときに声をかけてくれる	.64	-.07	-.08	.07	.18	.06
F2:「友人からの心理的サポート」($\alpha = .82$)						
つらいときに話せる友人がいる	.01	.96	-.04	.00	-.03	-.02
自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる	.04	.87	-.04	.01	.06	-.05
部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる	-.02	.73	.04	-.02	-.04	.05
中学・高校時代の友人が、いろいろと相談にのってくれる	.01	.41	.03	.02	.01	.09
F3:「競技的身体力」($\alpha = .83$)						
身体的な苦痛や疲労に耐えられる	.01	-.05	.88	.06	-.02	.00
怪我をしていても、可能な練習をする	.00	.10	.74	-.18	.17	-.04
体調が悪い時でも練習を欠かさない	.08	-.10	.71	-.04	.01	-.06
きつい練習に耐えられる体力がある	-.12	.08	.66	.21	-.06	.00
F4:「競技的自己理解」($\alpha = .81$)						
選手としての自分の長所・短所を理解している	-.04	.02	-.04	.84	-.03	-.05
試合中に、自分が何をすべきか理解している	-.01	-.03	-.08	.78	.18	-.06
チーム内での自分の役割を分かっている	.10	-.02	.07	.75	-.18	.05
問題に直面したとき、自分が出来ることからする	.05	.07	.08	.42	.18	-.01
F5:「競技的意欲・挑戦」($\alpha = .81$)						
新しいプレーにチャレンジするのが好きだ	-.03	-.06	-.04	.01	.84	.02
様々な練習を試してみたい	-.03	.02	.15	-.12	.74	.00
自分が到達したい目標を具体的に持っている	.11	.00	-.02	.04	.69	-.05
失敗したとき、自分のどこが悪かったかを考える	.05	.06	.05	.14	.42	.02
F6:「競技的神経力」($\alpha = .72$)						
試合に負けても落ち込むことはない	-.03	.05	-.20	-.06	-.08	.74
試合で失敗してもすぐに立ち直れる	.07	.01	-.04	-.03	.16	.71
気分の上がり下がりがあまりなく、安定している	.10	-.05	.23	.00	-.13	.56
試合中には、何が起こっても冷静に対処している	-.20	.05	.11	.19	.10	.45
因子間相関	1	2	3	4	5	6
F1		.45	.36	.30	.50	.20
F2			.34	.44	.43	.16
F3				.56	.58	.34
F4					.61	.44
F5						.29
F6						

証的因子分析(最尤法)にて検討を行った。その結果、各適合度指標は、GFI=.94, AGFI=.91, CFI=.97, RMSEA=.04 であり、各観測変数への当該因子からのパス係数は全て有意だった。また、抽出された各下位尺度の信頼性係数 (Cronbach's α) は、 $\alpha=.72\text{--}.86$ であり、内的整合性の見地から十分な信頼性が確認された。次に、探索的因子分析で得られた 6 因子構造の分類を試みた。小花和 (1999, 2002) は、レジリエンスには、「内的要因」と「環境要因」があると主張している。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、共分散構造分析を施した。分析の結果、内的要因として、「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」、環境要因として、「部員からの心理的サポート」、「友人からの心理的サポート」が類型化された。また、分析で得られたモデルの適合度指標も GFI=.98, AGFI=.95, CFI=.97, RMSEA=.07 であり、各観測変数への当該因子からのパス係数は全て有意であった (Figure 3)。なお、各因子に対する項目を観測変数にした上位因子モデルによる分析方法を選択しなかった理由として、各下位尺度の分類の妥当性を確認すること、以後の研究にて下位尺度の合計得点を使用した潜在変数や観測変数にて検討する可能性があったことが挙げられ、そこで研究 1 では Figure 3 に示した分析を施した。



Note)
数値は、標準化推定値。 $\xi_1\text{--}\xi_6$: 誤差変数
 $***p<.001$
モデルの適合度指標: GFI=.94, AGFI=.91, CFI=.97, RMSEA=.04

Figure 3 多重指標モデルの結果

2. 基本的属性による検討

1) 性差による比較検討

レジリエンスの性差について検討を行うため、下位尺度ごとに合計得点を算出し、*t*検定による性差の比較検討を行った。Table 4は、レジリエンスの男女別の平均得点、標準偏差および対応のない*t*検定の結果を示したものである。

Table 4 性別における対応のない*t*検定の結果

下位尺度	男性 (n=188)		女性 (n=189)		<i>t</i> 値	<i>df</i>	Cohen's <i>d</i>
	Mean	SD	Mean	SD			
F1: 部員からの心理的サポート	15.82	3.69	18.06	2.72	6.70 ***	343.77	.69
F2: 友人からの心理的サポート	16.78	3.50	18.38	2.31	5.23 ***	324.09	.54
F3: 競技的身体力	14.21	4.23	15.59	3.67	3.40 **	375	.35
F4: 競技的自己理解	16.27	3.36	16.45	2.91	.57	375	.06
F5: 競技的意欲・挑戦	16.23	3.68	17.43	2.40	3.73 ***	321.64	.39
F6: 競技的神経力	12.47	3.73	12.79	3.80	.83	375	.08

p*<.01, *p*<.001

Cohen's *d* ; Small=.20, Medium=.50, Large=.80 (Cohen, 1988; 水本・竹内, 2008)

分析の結果、レジリエンスの各下位尺度では、「部員からの心理的サポート」(*t*(343.77)=6.70, *p*<.001, *d*=0.69), 「友人からの心理的サポート」(*t*(324.09)=5.23, *p*<.001, *d*=0.54), 「競技的身体力」(*t*(375)=3.40, *p*<.01, *d*=0.35), 「競技的意欲・挑戦」(*t*(321.642)=3.73, *p*<.001, *d*=0.39)において性差間に有意な差が認められた。

2) 世界大会・全国大会出場経験の有無による比較検討

世界大会・全国大会出場経験の有無によるレジリエンスの差について検討を行うため、レジリエンスの下位尺度ごとに合計得点を算出し、*t*検定による性差の比較検討を行った。Table 5は、レジリエンスの世界大会・全国大会出場経験の有る群と無い群の平均得点、標準偏差および対応のない*t*検定の結果を示したものである。

Table 5 世界大会・全国大会出場経験の有無における対応のないt検定の結果

下位尺度	経験あり (n=92)		経験なし (n=285)		t値	df	Cohen's d
	Mean	SD	Mean	SD			
F1: 部員からの心理的サポート	18.55	2.25	16.43	3.58	6.73 ***	247.45	.64
F2: 友人からの心理的サポート	18.16	2.44	17.39	3.23	2.43 *	202.24	.25
F3: 競技的身体力	16.35	3.58	14.41	4.04	4.06 ***	375	.49
F4: 競技的自己理解	17.49	2.53	15.99	3.23	4.06 ***	375	.49
F5: 競技的意欲・挑戦	17.92	2.53	16.48	3.26	4.41 ***	196.54	.46
F6: 競技的精神力	14.27	3.47	12.11	3.71	4.95 ***	375	.59

*p<.05, ***p<.001

Cohen's d ; Small=.20, Medium=.50, Large=.80 (Cohen, 1988; 水本・竹内, 2008)

分析の結果、レジリエンスの各下位尺度である「部員からの心理的サポート」($t(247.45) = 6.73, p < .001, d = 0.64$)、「友人からの心理的サポート」($t(202.234) = 2.43, p < .05, d = 0.25$)、「競技的身体力」($t(375) = 4.06, p < .001, d = 0.49$)、「競技的自己理解」($t(375) = 4.06, p < .001, d = 0.49$)、「競技的意欲・挑戦」($t(196.544) = 4.41, p < .001, d = 0.46$)、「競技的精神力」($t(375) = 4.95, p < .001, d = 0.59$)では、世界大会・全国大会参加の有無による、有意な差が認められた。

3) レギュラー群・補欠群・非レギュラー群による比較検討

競技レベル別による比較検討を行うため、レギュラー群・補欠群・非レギュラー群の3群に分類し、一要因分散分析およびBonferroni法による多重比較検定を行った。各群別の平均得点、標準偏差、一要因分散分析および多重比較の結果を示したもののがTable 6である。

Table 6 レギュラー群・補欠群・非レギュラー群における一要因分散分析およびBonferroni法による多重比較検定の結果

下位尺度	レギュラー群 (n=191)		補欠群 (n=80)		非レギュラー群 (n=106)		F値 (df=2, 374)	η^2	多重比較
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD			
F1: 部員からの心理的サポート	17.98	2.65	15.98	3.72	15.81	3.87	19.56 ***	.10	補<レ***, 非<レ***
F2: 友人からの心理的サポート	18.23	2.51	16.89	3.19	16.93	3.63	8.98 ***	.05	補<レ**, 非<レ**
F3: 競技的身体力	16.03	3.41	13.96	4.00	13.58	4.45	16.88 ***	.08	補<レ***, 非<レ***
F4: 競技的自己理解	17.39	2.61	16.03	2.99	14.75	3.41	28.09 ***	.13	補<レ**, 非<レ***, 非<補*
F5: 競技的意欲・挑戦	17.94	2.29	15.70	3.92	15.69	3.20	27.17 ***	.13	補<レ***, 非<レ***
F6: 競技的精神力	13.24	3.70	13.20	3.47	11.11	3.69	12.81 ***	.07	非<レ***, 非<補***

***p<.001

η^2 ; Small=.01, Medium=.06, Large=.14 (Cohen, 1988; 水本・竹内, 2008)

分析の結果、レギュラ一群・補欠群・非レギュラ一群において、「部員からの心理的サポート」($F(2, 374) = 19.56, p < .001, \eta^2 = 0.10$)、「友人からの心理的サポート」($F(2, 374) = 8.98, p < .001, \eta^2 = 0.05$)、「競技的身体力」($F(2, 374) = 16.88, p < .001, \eta^2 = 0.08$)、「競技的自己理解」($F(2, 374) = 28.09, p < .001, \eta^2 = 0.13$)、「競技的意欲・挑戦」($F(2, 374) = 27.17, p < .001, \eta^2 = 0.13$)、「競技的精神力」($F(2, 374) = 12.81, p < .001, \eta^2 = 0.07$)のレジリエンスの全ての下位尺度に有意な主効果が認められた。

Bonferroni 法による多重比較の結果、有意な差が認められたレジリエンスの各下位尺度における群間の比較では、「部員からの心理的サポート」では、「レギュラ一群」の方が「補欠群」と比較して有意に得点が高く ($p < .001, d = 0.67$)、また「レギュラ一群」の方が「非レギュラ一群」と比較して有意に得点が高かった ($p < .001, d = 0.69$)。「友人からの心理的サポート」では、「レギュラ一群」の方が「補欠群」と比較して有意に得点が高く ($p < .01, d = 0.49$)、また「レギュラ一群」の方が「非レギュラ一群」と比較して有意に得点が高かった ($p < .01, d = 0.48$)。「競技的身体力」では「レギュラ一群」の方が「補欠群」と比較して有意に得点が高く ($p < .001, d = 0.58$)、また「レギュラ一群」の方が「非レギュラ一群」と比較して有意に得点が高かった ($p < .001, d = 0.64$)。「競技的自己理解」では「レギュラ一群」の方が「補欠群」と比較して有意に得点が高く ($p < .01, d = 0.50$)、また「レギュラ一群」の方が「非レギュラ一群」と比較して有意に得点が高く ($p < .001, d = 0.90$)、さらには「補欠群」の方が「非レギュラ一群」と比較して有意に得点が高かった ($p < .05, d = 0.40$)。「競技的意欲・挑戦」では「レギュラ一群」の方が「補欠群」と比較して有意に得点が高く ($p < .001, d = 0.78$)、また「レギュラ一群」の方が「非レギュラ一群」と比較して有意に得点が高かった ($p < .001, d = 0.85$)。「競技的精神力」では「レギュラ一群」の方が「補欠群」と比較して有意に得点が高く ($p < .001, d = 0.58$)、また「補欠群」の方が「非レギュラ一群」と比較して有意に得点が高かった ($p < .001, d = 0.58$)。

3. 大学生運動部員のレジリエンスとストレス反応の関連

重回帰分析を行うに際し、大学生運動部員のレジリエンスとストレス反応との関係について、Pearson の積率相関係数 (r) を算出した結果を Table 7 に示し

た。分析の結果、レジリエンスとストレス反応との間で有意な負の相関関係が確認された。

Table 7 各変数間のPearsonの積率相関係数(*r*)の算出

変数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
レジリエンス											
1.部員からの心理的サポート	—										
2.友人からの心理的サポート	.44 **	—									
3.競技的身体力	.34 **	.30 **	—								
4.競技的自己理解	.34 **	.40 **	.51 **	—							
5.競技的意欲・挑戦	.47 **	.37 **	.53 **	.55 **	—						
6.競技的精神力	.23 **	.17 **	.29 **	.38 **	.26 **	—					
ストレス反応											
7.抑うつ・不安	-.15 **	-.17 **	-.16 **	-.26 **	-.15 **	-.37 **	—				
8.不機嫌怒り	-.28 **	-.25 **	-.19 **	-.20 **	-.14 **	-.31 **	.73 **	—			
9.焦燥	-.09	-.16 **	-.16 **	-.25 **	-.16 **	-.34 **	.82 **	.61 **	—		
10.無気力	-.24 **	-.18 **	-.31 **	-.27 **	-.27 **	-.30 **	.79 **	.67 **	.69 **	—	
11.引きこもり	-.27 **	-.23 **	-.15 **	-.18 **	-.16 **	-.28 **	.75 **	.71 **	.66 **	.73 **	—

***p*<.01

次に、大学生運動部員のレジリエンスとストレス反応との関連を検討するため、ストレス反応の各下位尺度を従属変数とし、レジリエンスの各下位尺度を独立変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った。分析の結果、本研究によって得られた *VIF* (1.06—1.27) は良好であり、多重共線性の問題はないことが示唆された。また、得られた重相関係数 (*R*)、決定係数 (*R*²)、*F* 値、*df* (自由度) および非標準偏回帰係数 (*b*)、標準偏回帰係数 (*β*)、*t* 値を Table 8 に示した。

重回帰分析の結果、重相関係数 (*R*) は、ストレス反応尺度の全ての各下位尺度において、0.1% 水準で有意であった。さらに、決定係数 (*R*²) の値が .13—.16 の範囲であったことから、本調査において抽出されたレジリエンスの 6 下位尺度の分散は、各ストレス反応の下位尺度の分散の約 13—16% を説明していることを示した。また、ストレス反応尺度の各下位尺度を従属変数、レジリエンスの各下位尺度を独立変数とした分析の結果、統計的に有意である標準偏回帰係数 (*β*) の値は、ストレス反応の下位尺度である「抑うつ・不安」においては、「競技的精神力」 (*β*=-.32, *p*<.001) および「競技的自己理解」 (*β*=-.14, *p*<.01) が有意な値を示した。同様に、「不機嫌・怒り」においては、「競技的精神力」 (*β*=-.25, *p*<.001), 「部員からの心理的サポート」 (*β*=-.17, *p*<.01) および「友

人からの心理的サポート」 ($\beta=-.13$, $p<.05$) が有意な値を示し、「焦燥」では、「競技的精神力」 ($\beta=-.28$, $p<.001$) および「競技的自己理解」 ($\beta=-.15$, $p<.01$) が、「無気力」では、「競技的身体力」 ($\beta=-.20$, $p<.001$), 「部員からの心理的サポート」 ($\beta=-.22$, $p<.001$) および「競技的精神力」 ($\beta=-.12$, $p<.05$) が、さらに、「引きこもり」では、「競技的精神力」 ($\beta=-.22$, $p<.001$), 「部員からの心理的サポート」 ($\beta=-.17$, $p<.01$) および「友人からの心理的サポート」 ($\beta=-.12$, $p<.05$) の各独立変数が有意な負の標準偏回帰係数を示した。

Table 8 ステップワイズ法による重回帰分析の結果

独立変数 (レジリエンス)	従属変数 (ストレス反応)	R	R^2	F 値	df	b	β	t 値
	抑うつ・不安	.40	.16	34.68 ***	2, 374			
競技的精神力						- .131	- .32	6.25 ***
競技的自己理解						- .67	- .14	2.69 **
	不機嫌・怒り	.40	.16	23.00 ***	3, 373			
競技的精神力						- .46	- .25	5.11 ***
部員からの心理的サポート						- .33	- .17	3.09 **
友人からの心理的サポート						- .30	- .13	2.47 *
	焦燥	.36	.13	28.38 ***	2, 374			
競技的精神力						- .40	- .28	5.38 ***
競技的自己理解						- .25	- .15	2.82 **
	無気力	.40	.16	23.01 ***	3, 373			
競技的身体力						- .22	- .20	3.89 ***
部員からの心理的サポート						- .25	- .22	4.28 ***
競技的精神力						- .16	- .12	2.41 *
	引きこもり	.36	.13	18.81 ***	3, 373			
競技的精神力						- .18	- .22	4.37 ***
部員からの心理的サポート						- .15	- .17	3.10 **
友人からの心理的サポート						- .12	- .12	2.15 *

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

考察

1. 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度の開発

探索的因子分析の結果、6因子24項目が抽出された。また、各下位尺度の信頼性係数は統計学的にも十分であり、尺度の因子的妥当性を示す適合度指標も許容範囲内であると判断された。この結果より、一定水準の信頼性と妥当性を兼ね備えた、大学生運動部員のレジリエンスを測定する PRSUA が開発された。その後の基本的属性との比較検討およびストレス反応との因果関係の検討を行う上で有効な測定指標であると考えられた。

第1因子の「部員からの心理的サポート」は、同じ部活動に所属する部員からの心理的援助に関する項目内容で構成され、第2因子の「友人からの心理的サポート」は、部活外の友人からの心理的援助に関する項目内容で構成されている。両因子ともに、「ポジティブな影響を与えてくれる他者からのソーシャル・サポート」に関する項目で因子が構成されている。本研究で得られた「部活内」と「部活外」からの心理的援助という2種類の下位尺度は、既存のレジリエンス尺度には見られないものであり、特に「部活内」の下位尺度は、スポーツ競技者に特有の因子であることが推察される。また、部活動のチームメイトおよび部活動外での友人からの励ましといった「他者との関わり」は、部活動や競技に対して不適応状態に陥った時には有効に機能し、直接的に困難な状況からの回復・克服へと導く要因（小林・西田、2007）となることが推察される。Losel, Bliesener, & Koferl (1989) は、「レジリエンスが高い状態にある者は、大きなソーシャル・ネットワークをもっている」ことを報告しており、Flach (1997) は、「他者に援助を求めるタイプのコーピングを用いている者はレジリエンスが高い」と言及していることから、レジリエンスが高い者は、他者への援助を上手に求めることが出来る傾向にあることが考えられる。また、石毛・無藤（2005b）も同様に、レジリエンシー尺度を開発する上で、「相談性」という因子を抽出し、他者との関わりの中からソーシャル・サポートに言及する項目群を設けている。そのため、本尺度において、ソーシャル・サポートに関する2つの因子が抽出された結果を支持していることが考えられる。さらに、小林・西田（2007）は、スポーツ競技において、ポジティブな影響を与えてくれる存在は、レジリエンスを高める要因となることを言及している。特に、部活

の仲間との関係は、競技成績のみならず、ケガや病気からの立ち直り（Patterson, Smith, Everett, & Ptacek, 1998）や試合で負けた時の困難な状況から這い上がる上で、最も強く影響を示すと推察している。これらの先行研究を総合すると、本下位尺度が、大学生運動部員のレジリエンス要因をアセスメントする上で、重要な役割を果たすと考えられる。

第3因子の「競技的身体力」因子は、身体的・体力的に苦しい状況においても耐えられることに関する項目内容で構成されている。高い競技レベルで競技の継続を行うには、身体的・体力的に苦しい状況下に置かれても、屈することなく耐えることは、競技力を向上させる上で、重要な要素である。Werner (1989)によると、「根気強さ」の要因を挙げている。Connor & Davidson (2003) も同様に、The Connor-Davidson Resilience Scale (以下 CD-RISC と記述) の下位尺度に、「忍耐力」の因子を挙げており、小林・西田 (2007, 2009) も、スポーツ競技における「忍耐力」は、不適応に耐える段階において重要な役割を担うと報告している。レジリエンスは、ネガティブなライフイベントを経験しながらも精神的不健康な状態に陥らず、心理社会的に良好な状態を維持する機能を保つために必要であると言われている。そのため、運動部員が、競技的身体力のレジリエンスを有することは、怪我を誘発するリスクを低下させ、その結果として、バーンアウトやドロップアウトの発生の予防につながることも予測される。そのため、大学生運動部員のレジリエンスにおける下位尺度を構成要因として、「競技的身体力」が抽出されたと考えられる。

第4因子の「競技者的自己理解」因子は、競技時における自己の行動や思考に関する理解や問題解決能力に関する項目内容で構成されている。本研究の仮説段階では、「問題解決能力」という準備因子を設定していたが、因子分析の結果では、「問題解決能力」の項目は、「競技者的自己理解」の因子内に含まれる形になった。先行研究では、「自己を内省し、客観的に理解すること」は、レジリエンスの能力であると報告されており、競技を行う上でも、自分自身の行動や思考を理解することは、パフォーマンスを高めるだけでなく、競技生活上の不適応状態から立ち直る上では、重要な要素となると思われる。その例として、Losel et al. (1989) は、「自律性」、Gibbs (1989) は、「よく考える傾向」、森他 (2002) は、「I AM」という本当の自分を知る力を具体的に挙げている。すな

わち、自分自身の心理的にポジティブな側面と同時にネガティブな側面を理解し、さらに、自分自身を受け入れていく力だと述べている。特に、本研究で抽出された「競技者的自己理解」の因子項目を概観すると、「選手としての自分の長所・短所を理解している」等、競技者としての自己理解の項目で構成されている。このことから、多感な時期に長く競技生活を送っている大学生運動部員にとって、競技者として自己認知性が高いことは、レジリエンスを高める要素を多く持つことが推測される。そのため、本下位尺度の構成要因として「競技者的自己理解」が抽出されたと考えられる。

第5因子の「競技的意欲・挑戦」因子は、競技生活におけるプレー、練習および目標に対する好奇心・意欲・挑戦に関する項目内容で構成されている。競技を続ける上で、さまざまなものに対して、挑戦することや、興味を抱き続ける心理的状態を維持することは、レジリエンスの構成要因としても重要であると考えられる。特に、本研究で得られた項目の内容は、好奇心・意欲・挑戦に関する内容を反映させたものであると考えられた。また、先行研究から、物事をポジティブに考える傾向（Flach, 1997；Kumpfer & Hopkins, 1993）や将来への夢や目標をもつこと（Quinton, Pickles, Maughan, & Rutter, 1993；Rutter & Quinton, 1984）が、レジリエンスを高く維持する場合には必要であると述べられている。また、Losel et al. (1989) は、「レジリエンスが高い状態にある者は、無気力感に陥ることが少ない」と述べていることからも、物事に対して積極的で、不安や恐怖に屈せずに、挑戦を続ける姿勢を持ち続けることは、不適応状態から回復するまでのレジリエンスの能力であると思われる。また、長内・古川（2004）は、レジリエンスの下位尺度として、「チャレンジ精神」の因子を抽出しており、小塩他（2002）は、「新奇性追求」、「肯定的な未来志向」の因子を抽出している。特に、不安で脅威的な状況にあっても先を見通し、前向きな展望を持ち続けることは、精神的な回復を導くために必要な要因であると述べられている（小塩他, 2002）。これらの先行研究の見解を総合すると、本下位尺度の構成要因として「競技的意欲・挑戦」が抽出されたと考えられる。

第6因子の「競技的精神力」因子は、精神的・心理的の忍耐力、自己の感情をコントロールするという項目内容で構成されている。本研究では、仮説段階において設定していた「コントロール」の項目が、「競技的精神力」に含まれる

形で因子が収束した。Richardson et al. (1990) は、レジリエンスの要因として、「決断力」、「内的統制感」、「精神的自立性」、「問題解決能力・スキル」を挙げている。そのため、運動部員においても、ケガや病気で葛藤し、落ち込んだ時や試合で負けた時、次へと進んでいく上で、自己の感情をポジティブな方向に変容させて行く過程において、これらの要因が効力を発揮することが推測される。Eiesnberg, Guthrie, Fabes, Reiser, Murphy, Holgren, Maszk, & Losoya (1997) は、「感情と行動の調整が、レジリエンスに及ぼす要素である」と報告し、さらに、長内・古川（2004）は、「心の強さ」や「自己制御」が、レジリエンスの要因に含まれるとの報告をしている。また、Connor & Davidson (2003) も同様に、CD-RISC の下位尺度に、「コントロール」の因子を抽出しており、小塩他 (2002) も、「感情調整」の因子が抽出されたことを報告している。特に、本研究の分析の結果、抽出された「競技的精神力」の因子項目を概観すると、「試合に負けても落ち込むことはない」、「試合で失敗してもすぐに立ち直れる」等、スポーツ競技者に特有の精神的な忍耐力や感情のコントロールを意図した項目で構成されている。そのため、大学生運動部員のレジリエンスにおける下位尺度を構成要因として、「競技的精神力」が抽出されたと考えられる。

以上の結果より、本研究で作成された大学生運動部員用レジリエンス尺度は、大学生運動部員にとって必要とされる主要なレジリエンスの要素を含有していると考えられる。Grotberg (2003) は、レジリエンスは、さまざまな要因によって導かれる力であるため、誰もが保持し高めることができるものであると提言している。さらに、先行研究（小花和, 1999, 2002）をもとに大学生運動部員のレジリエンスの下位尺度を類型化するために、確認的因子分析を行った結果、「内的要因」と「環境要因」の 2 つの要因に類型化された (Figure 2)。「内的要因」には「競技的身体力」、「競技者的自己理解」、「競技的意欲・挑戦」、「競技的精神力」が含まれ、「環境要因」には「部員からの心理的サポート」と「友人からの心理的サポート」が含まれるという結果であった。この結果は、一般的の対象者を被験者とした先行研究（小花和, 1999, 2002）の類型化と同様な結果を示し、本研究の仮説を支持するものとなった。特に、大学生運動部員の場合、多くのストレッサーに曝露される可能性が考えられるため、内的要因のレジリエンスを有するだけでなく、環境要因の育成を念頭においていた部活動での環

境づくりが、競技者のレジリエンスの形成に繋がることが考えられる。さらに、Hiew et al. (2000) は、内的要因を先天的な影響の強い「個人内要因 (I AM)」と後天的に獲得することのできる「能力要因 (I CAN)」とに分類している。特に、平野 (2010) がレジリエンスを資質的要因と獲得的要因に分類したように、運動部員においても、個人内のレジリエンスを先天的な要素と後天的な要素に分類することは、運動部員のレジリエンスの発達・獲得過程を理解する上で有効な手段と考えられる。そのため、今後は、運動部員のレジリエンスの内的要因の階層性や類型化による分析を進める必要がある。

2. 基本的属性による検討

1) 性差による比較検討

本研究において開発されたレジリエンス尺度の各下位尺度を性差による比較検討を行った結果、「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」、「競技的意欲・挑戦」の各下位尺度において、有意な差が認められた (Table 4)。

まず、「部員からの心理的サポート」と「友人からの心理的サポート」では、女性運動部員の方が、男性運動部員に比べ、有意に高い結果を示した。石毛・無藤 (2005a) のレジリエンスに関する研究では、他者との人間関係に関する因子である「関係志向性」という下位尺度において、女性の方が男性に比べて高いことを報告している。また、他者との関わりに関連したレジリエンスの因子である「内面共有性」という下位尺度においても、女性の方が、男性に比べて高いことが報告されている (石毛・無藤, 2006)。これらの先行研究からも、対人関係におけるレジリエンスは、運動部員においても女性の方が男性よりも高いことが推察され、同じ部活に所属している部員や部活以外の友人からのソーシャル・サポートを多く得ていることが推察された。

同様に、「競技的身体力」でも、女性運動部員の方が、男性運動部員に比べ、高い結果が示された。高井 (2007) による、大学生を対象とした研究では、忍耐強く努力する姿勢は、女性大学生の方が男性大学生に比べて高いことが示されている。また、徳永・吉田・重枝・東・稻富・斎藤 (2000) によるスポーツ競技者の研究では、女性競技者の方が、男性競技者に比べて、「自己コントロー

ル」や「自信」が高いことが示されている。そのため、女性運動部員の方が男性運動部員に比べ、体力的に苦しい状況下でも、より良い方向に思考をコントロールし、過去の経験上の自信をもとに、身体的な苦痛に対する忍耐力を發揮する能力が高いことが推測される。

また、「競技的意欲・挑戦」でも、女性運動部員の方が、男性運動部員に比べ、有意に高い結果が示された。須藤（1991）によると、統計的に有意差は見られていないが、女性運動部員の方が男性運動部員に比べ、「目標への挑戦」、「技術向上意欲」に関して高いことが報告されている。また、徳永他（2000）によると、女性運動部員の方が男性運動部員に比べ、「自己実現意欲」が高いことが示されている。これらの先行研究から、女性運動部員の方が男性運動部員に比べ、目標設定への意識が高く、挑戦的であり、自己実現のために努力しているという姿勢が高いことが推測される。

以上の結果より、大学生運動部員に含まれる「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」、「競技的意欲・挑戦」は、女性運動部員の方が男性運動部員に比べて高い結果を示した。高井（2007）は、一般的に女性の方が男性に比べて、精神的に強いことを挙げている。特に、スポーツ競技においては、試合での敗退、選手生命に影響を及ぼす怪我、競技停滞によるスランプなど、心理・身体的に不適応状態を経験することが多いため、競技者のドロップアウトやバーンアウトが起こる可能性が高いことが考えられる。そのため、苦境な状態に置かれた場合、男性運動部員の方が女性運動部員よりも、困難な状況に陥りやすく、回復過程に時間が掛かる可能性が高いことが推察される。今後、予防的な手段を考案する場合、男性運動部員と女性運動部員とでは、回復過程が異なり、それに伴うアプローチ方法も異なることを考慮する必要がある。

2) 世界大会・全国大会出場経験の有無による比較検討

世界大会・全国大会出場経験の有無によるレジリエンスの下位尺度ごとの比較分析の結果、「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」の全ての下位尺度において有意な差が認められた（Table 5）。

まず、「部員からの心理的サポート」、「友人からの心理的サポート」では、世界大会・全国大会出場経験の有る群の方が、経験の無い群に比べて、有意に高い結果が示された。本研究で得られた結果を肯定的に支持する先行研究は多いとは言えない。その理由として、ソーシャル・サポートの研究が、メンタルヘルスの向上やバーンアウトやドロップアウトといった不適応問題への対応策として考えられてきたためである。徳永他（2000）によると、心理的競技能力診断検査（以下 DIPCA と記述）を指標とした研究との比較検討を行った結果、全国大会出場経験のある群と経験のない群とでは、下位尺度である「チームへの適応」や「協調性」には、有意な差が認められなかったことを報告している。土屋・中込（1998）、Patterson et al.（1998）の研究では、ソーシャル・サポートや部活動への適応が、バーンアウト防止やケガの予防につながると示唆している。そのため、今後、競技成績やパフォーマンス向上に寄与しているか探索的に調査していく必要があると考えられる。しかし、本研究の結果から、ポジティブな影響を与えてくれる部員や部活外の友人からのソーシャル・サポートは、競技成績への直接的な影響性は低くとも、競技の継続という点においては、間接的に影響している可能性が推測された。

同様に、「競技的身体力」、「競技的精神力」においても、世界大会・全国大会への出場経験が有る群の方が、経験のない群に比べ、有意に高い結果を示した。徳永他（2000）は、DIPCA を指標とした場合、国際大会に出ている選手は、他の競技レベルに比べ、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「忍耐力」、「精神の安定・集中」が有意に高いことを挙げている。また、赤羽・高野・植田・渋谷・田中・石田（1998）は、インターナショナルに出場した経験の有る群の方が、出場の経験の無い群に比べて、体協競技意欲テスト（以下 TSMI と記述）の下位尺度である「困難の克服」、「精神的強靭さ」が有意に高いことを報告している。これらの先行研究を総括すると、競技成績の高い群は、試合や練習においても、精神的・体力的に苦しくなる経験を繰り返しており、苦境な状況下におかれの場合でも、自己の気持ちや感情をコントロールすることにより、速やかに回復する力を有していることが推測される。

「競技的自己理解」においても同様に、世界大会・全国大会出場経験の有る群の方が、経験の無い群に比べて、有意に高い結果が示された。村上・橋本・

徳永（2001）は、スポーツ選手のメンタルヘルス尺度の下位尺度である「自己理解」において、全国大会への出場経験が有る群の方が、経験のない群に比べて、高いことを報告している。また、赤羽他（1998）は、インターラッジに出場経験の有る群の方が、インターラッジに出場経験の無い群に比べて、TSMI の下位尺度の「計画性」、「知的興味」が有意に高いことを報告している。そのため、競技成績が高い群に所属している者は、自分の専門競技と向き合う場面を多く持ち、また、競技者としての自分の存在を理解するために、どのようにすれば競技力が向上するか等、パフォーマンスだけではなく、コンディショニングや精神的な準備性などをコントロールする経験を積んでいることから、自己理解が高まることが推測される。

また、「競技的意欲・挑戦」でも、世界大会・全国大会出場経験の有る群の方が、経験の無い群に比べて、有意に高い結果が示された。徳永他（2000）の DIPCA による研究では、国際大会経験者は、非経験者に比べて「自信」、「競技意欲」が高いことが挙げられる。また、赤羽他（1998）の TSMI による研究では、インターラッジ出場経験の有る群の方が、インターラッジ出場経験の無い群に比べて、「目標への挑戦」、「技術向上意欲」が高いことを示している。そのため、本研究においても、高い競技レベルで活動している運動部員の方が、高い目標やチャレンジ精神を持って取り組んでいる可能性が示唆され、その結果として、大学生運動部員のレジリエンスにおける「競技的意欲・挑戦」が高いことが推察された。

競技成績別におけるレジリエンスの各下位尺度の分析結果を総括すると、スポーツ競技者に含まれるレジリエンスの構成要因は、全ての下位尺度で競技力が高い群の方が有意に高い結果が示された。小林・西田（2009）は、困難な状況に陥った時、レジリエンスの構成要因を多く有していることにより、本来のパフォーマンス力が発揮出来ることを提言している。一方で、レジリエンス構成要因を余り有していない場合には、パフォーマンスの発揮力が低下してしまうとも述べている。そのため、世界大会・全国大会出場経験の有る競技者と経験の無い競技者に対しては、指導方法や競技者へのアプローチ方法も異なることが予測され、コーチングを行う上での配慮が必要である。しかし、レジリエンスと競技成績との関連性について調査および分析を行っている研究は、現在

のところないため、今後は、パフォーマンス変数や競技成績との関係性について、慎重に検討する必要がある。

3) レギュラー群・補欠群・非レギュラー群による比較検討

レジリエンスの下位尺度をレギュラー群・補欠群・非レギュラー群の3群に分類して一要因分散分析を行った結果、「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」の全ての下位尺度に有意な主効果が認められた。さらに、多重比較検定を行った結果、各下位尺度別に、レギュラー群・補欠群・非レギュラー群の3群間に、次のような有意な差が認められた（Table 6）。

まず、「部員からの心理的サポート」、「友人からの心理的サポート」においては、レギュラー群が非レギュラー群よりも有意に高く、レギュラー群が補欠群よりも有意に高い結果を示した。徳永他（2000）のDIPCAによる検討では、有意な差は見られていないが、レギュラー群、準レギュラーの方が、非レギュラー群よりも「チームへの適応」が高いことが報告されている。また、山崎・篠木・柳井・竹藤・松原・徳永（2008）も同様に、レギュラー群の方が非レギュラー群に比べて、DIPCAの下位尺度である「協調性」が高いことを報告している。そのため、非レギュラー群、補欠群に比べて、レギュラー群は、心理的にポジティブな影響を与えてくれるソーシャル・サポート源が多いことを示唆しており、ソーシャル・ネットワークを広く持つことにより、レジリエンスの向上に繋がることが推察される。また、和他（2011）は、中学・高校の競技者を対象とした事例研究から、挫折してから立ち直る過程において、周囲の人からのサポートが重要であることを報告している。そのため、不適応状態からの回復過程において、レジリエンスが低い補欠群・非レギュラー群の運動部員はレジリエンスが適切に機能しないことが予測されることから、指導者（監督・コーチ）はレジリエンスの向上に繋がる指導を行う必要がある。

次に、「競技的身体力」においては、レギュラー群が非レギュラー群および補欠群よりも有意に高い結果を示した。また、「競技的精神力」においては、レギュラーの方が非レギュラー群よりも、また、補欠群の方が非レギュラー群よりも有意に高い結果を示した。村上他（2001）は、スポーツ選手のメンタルヘル

ス尺度の下位尺度である「危機回避能力」、「ケガへの対応」において、レギュラ一群が非レギュラ一群よりも高いことを報告している。これらの下位尺度は、辛いときや苦しい時でも耐え、そして良い方向に考えるという項目が含まれている。また、赤羽他（1998）の TSMI による研究では、レギュラーでインターカレッジへの出場経験のある群の方が、出場経験の無い群に比べて、「困難の克服」、「精神的強靭さ」が高いことを報告している。同様に、山崎他（2008）もレギュラ一群の方が非レギュラ一群に比べて、DIPCA の下位尺度である「精神の安定・集中」が有意に高いことを報告している。これらの先行研究と総合して、苦しい練習や試合時の逆境状況に耐えてきた競技者は、心理的なレジリエンスを獲得している可能性が高く、本研究の結果が導き出されたことが推察される。

「競技的自己理解」においては、レギュラ一群、補欠群、非レギュラ一群の順に有意に高い結果を示した。村上他（2001）の先行研究では、スポーツ選手のメンタルヘルス尺度の下位尺度である「自己理解」において、レギュラ一群の方が非レギュラ一群よりも、有意に高いことが報告されている。また、同研究では、「個性の発揮」という下位尺度に関しても、レギュラ一群の方が非レギュラ一群よりも高く、準レギュラ一群が非レギュラ一群よりも高いことが示されている。そのため、競技に対しての自己理解度は、同じチーム内においても高い競技レベルの者の方が高く、競技に従事するまでのプライドとも相まって、レジリエンスが高まっていることが予測される。

また、「競技的意欲・挑戦」においては、レギュラ一群の方が非レギュラ一群および補欠群よりも有意に高い結果を示した。村上他（2001）の先行研究でも、「挑戦的態度」において、レギュラ一群の方が非レギュラ一群よりも高いことを示している。また、赤羽他（1998）の研究でも、レギュラーでインターカレッジへの出場経験がある群の方が、非レギュラーでインターカレッジ出場経験のない群に比べて、「目標への挑戦」、「技術向上意欲」が有意に高いことが報告されている。先行研究および本研究の結果を総合すると、レギュラ一群の競技者は、高い目標を持ち、現状に甘んじることなく、競技に対して意欲的に取り組み、また、挑戦することにより、レジリエンスの要素を高めていることが推察される。

以上のことから、各部活動内におけるレギュラ一群・補欠群・非レギュラー群を分類して比較検討を行った結果を総括すると、スポーツ競技者のレジリエンスは、レギュラ一群の方が、他の2つの群と比較して有意に高いことが明らかとなった。これは、レギュラーを勝ち取るための練習での努力やチームへの貢献度を認めてもらう過程でレジリエンスを獲得した可能性を示唆しているものと推察される。一方、生得的にレジリエンスの高い競技者が、高度な練習での努力に耐えることができ、自己主張を巧みに行って指導者や周囲の部員からの承認を得ている可能性も考えられる。今後、部活動や競技生活からのドロップアウト等を低減するための手段を講じる場合、レジリエンス向上のプロセスを解明していくことが重要である。その点からも、縦断的な手法を用いてのレジリエンス研究の必要性があると考える。

3. 大学生運動部員のレジリエンスとストレス反応との関連

レジリエンスの各下位尺度を独立変数、ストレス反応の各下位尺度を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った結果をTable 8に示した。分析の結果、特定のレジリエンスの下位尺度が、特定のストレス反応の下位尺度の説明変数となることが明らかになった。

具体的には、「部員からの心理的サポート」は、「不機嫌・怒り」、「無気力」、「引きこもり」に対して負の標準偏回帰係数を示している。また、「友人からの心理的サポート」は、「不機嫌・怒り」、「引きこもり」に負の標準偏回帰係数を示していることが示された。Patterson et al. (1998) の先行研究によると、ソーシャル・サポートはストレス反応を低減する効果を持つことを報告している。また、石毛・無藤 (2005b) は、ストレスフルな体験によって陥ったネガティブな心理状況から回復する過程では、「相談性」という下位尺度が、心理的な適応を高めると報告している。同様に、スポーツ競技者においても、ソーシャル・ネットワークを持つことは、困難な状況下から回復する上で重要視されている (小林・西田, 2007, 2009)。特に、大きなケガをした場合やスランプ時では、回復機能としてのソーシャル・サポートが重視されている (土屋・中込, 1998; Patterson et al., 1998)。そのため、部活動内での部員同士の関係性を向上させるために、グループ・エンカウンター (橋本他, 2008) を用いることは、心理的

なレジリエンスの向上にも効果を示す可能性が示唆された。

「競技的身体力」は「無気力」に、「競技的・精神力」は「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「焦燥」、「引きこもり」に対して負の標準偏回帰係数を示している。身体的なレジリエンスおよび精神的なレジリエンスの強さは、各種のストレス反応を低減させる上で効果を示していることが示唆され、石毛・無藤（2005a, 2005b）の先行研究の結果からも支持された。特に、レジリエンスの「楽観性」がストレス反応を低減し、「前向き性」が無気力感を低減するとの報告と本研究の結果も一致している。

「競技的自己理解」は、「抑うつ・不安」、「焦燥」に対して負の標準偏回帰係数を示したことから、競技生活を続ける上では、自分自身を理解するレジリエンスを持ち合わせることは、ストレス反応の低減に効果があることが示唆された。石毛・無藤（2005a）の先行研究でも、レジリエンスの「自己志向性」の下位尺度は、ストレス反応を低減する効果を示しており、本研究の結果を支持しているものと考えられる。

しかし、「競技的意欲・挑戦」においては、有意な標準偏回帰係数は得られなかった。西田（2010）によると、チャレンジ精神は、スポーツ技能や体力を高めるだけでなく、精神的にタフになるためにも重要な心理的要素であることが述べられている。また、不適応状態からの回復においても、チャレンジ精神や意欲と言った心理的な要因は、必要不可欠であることが推察される。しかし、現在までのレジリエンスに関する研究においては、チャレンジ精神や心理的な意欲とストレス反応との関係性についての検討は行われていない。本研究の結果においては、有意な標準偏回帰係数が得られなかったことからも、直接的なストレス低減の効果が無くとも、間接的な要因としての可能性が考えられるため、今後、共分散構造分析によるモデルの検討などが必要であると考えられる。

レジリエンスとストレス反応との因果モデルを概観すると、レジリエンスの各下位尺度が、ストレス反応の各下位尺度を有意に低減させることができることが示唆された。石毛・無藤（2005b）は、ストレッサーに対して嫌悪感を経験しても、レジリエンシーにはネガティブな心理状態からの立ち直りを促す機能があることから、ストレスフルな状態に陥っても、レジリエンシーが高ければ心理的な適応状態に回復することができると言及している。また、小塩他（2002）は、レジ

リエンスが危機やストレスに対して、常に有効な予防要因になっているわけではなく、その危機的な状況に応じて、重要な役割を担うべき時に、その効力を発揮するとの報告をしている。しかし、レジリエンスがストレス反応を低減する過程においては、ストレッサーをはじめ、他の認知的な要因における変数との関係性において、どのような働きを示すのかは、本研究の分析結果では、解釈する上での限界がある。そのため、競技者用のストレッサー・バーンアウト・競技適応等の指標を用いて、本研究で作成した大学生運動部員用レジリエンス尺度との比較検討を行うことにより、介入手段の策定などが可能になると考えられる。

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

問題提起と目的

小林・西田（2007）によると、困難を克服した経験を持つスポーツ選手を対象に、グラウンデット・セオリー・アプローチにより、レジリエンスの構成要因として11要因が特定され、スポーツにおけるレジリエンスモデルが提案されている。質的アプローチによるレジリエンスのプロセスモデルの構築は試みられているが、一方で量的アプローチによる研究は蓄積が不十分であるのが実情と言える。内田他（2008）によると、質的アプローチでは、「日常生活の多様性に対応するために研究対象に対する開放性が重要視され、具体的な人や状況に結びついた知見を質的データにもとづいて生み出していくこと」を目的としている。一方で、量的アプローチでは、「既存の理論モデルから研究の設問と仮説を導き出し、それらを実証的データと比較して検証を行い、現象を計測し定量化することで客観的な結果を導き出し、それを一般化することが可能である」と述べている。しかしながら、質的アプローチによる研究において、研究対象が少人数であることからバイアスが生じることが予想され、運動部活動の指導者（監督・コーチ）が研究結果を指導に援用する上で難しいことが考えられる。さらに、競技種目や競技レベル、部活動での役職などといった運動部員の特性を考慮した指導を行う上でもエビデンスが不十分であると指摘される。そのため、今後、スポーツ領域におけるレジリエンス研究の基盤を構築する上で、対象者の多面的な特性を考慮したモデルを構築することがレジリエンスの概念の理解に繋がることが示唆される。

また、量的研究による運動部員のレジリエンスの変数を含めたモデルの検討は、今後、大学生運動部員の心理的回復プロセスを研究する上で重要である。上野・清水（2011b）は、共分散構造分析によるモデルの検討がレジリエンスのプロセスの解明に繋がると述べている。さらに、レジリエンスモデルを確立することは、レジリエンスの機能を明らかにするだけでなく、今後レジリエンスの発達・獲得を捉える上で有効であると考えられる。また、レジリエンスモデルを構築する際に、個人が認識しているレジリエンスの資源をどれだけ有効に活用するのかという実際の行動力を検討する必要がある（井隼・中村、2008）。上野・清水（2011b）は、レジリエンスの予期機能をレジリエンス・エフィカシ

ー（resilience efficacy）と定義し、レジリエンスの資源を有効に活用する能力を測定する指標も開発しており、レジリエンス・エフィカシーがレジリエンスに及ぼす影響を調査することがレジリエンスのプロセスの理解に重要であると報告している。このことから、レジリエンス・エフィカシーの指標をモデルに取り入れることで、困難な状況からの心理的回復プロセスを明らかにすることが可能であると示唆される。

以上のことから、本研究では、大学生運動部員を対象としたレジリエンスマネジメントモデルを構築することを目的とし、運動部員が不適応から立ち直る過程の予測モデルとして有効であるか検討する。今日までに、運動部員を対象としたレジリエンスマネジメントモデルの構築が行われていないことから、先行研究（*e.g.*, 小塩他, 2002; 小林・西田, 2007; 斎藤・岡安, 2011）をもとに、仮説モデルを設定する（Figure 4）。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。また、レジリエンス・エフィカシーの概念は、セルフ・エフィカシーの概念の応用であり、行動の発現・継続のプロセスを明確にする際に用いられるため、レジリエンスの予期機能を測定する指標として作成されている。そのため、本研究のモデルにおいて、レジリエンス・エフィカシーからレジリエンスへの影響を検証することとする（上野・清水, 2011b）。また、共分散構造分析では、直接効果と間接効果を算出し、それらの値を比較することが可能であることから、本研究では、ストレッサーがストレス反応に対する直接的なパスと比較して、レジリエンス・エフィカシー、レジリエンスを介した間接的なパスの値が低くなることが予想される。同様に、ストレッサーが自尊感情に対する直接的なパスと比較して、レジリエンス・エフィカシー、レジリエンスを介した間接的なパスの値が高くなることが考えられる。また、パス係数の強さと符合に関して、Fergus & Ziemmerman (2005) や斎藤・岡安 (2012) などといったレジリエンスのプロセスに関する先行研究から推測するに、ストレッサーからレジリエンス・エフィカシーに関して負のパスが得られ、ストレッサーから自尊感情には負のパス、ストレッサーからストレス反応は正のパスが算出されることが考えられる。そして、レジリエンス・エフィカシーと内的要因、環境要因との間には強い正のパスが考え

られ、内的要因と環境要因とともに、自尊感情には正のパス、ストレス反応には負のパスになることが推測される。また、川上（1995）や外山・桜井（1998）の研究から、ストレス反応の軽減に自尊感情が寄与することが報告されており、本研究においても自尊感情からストレス反応に対して負のパスが示されると思われる。

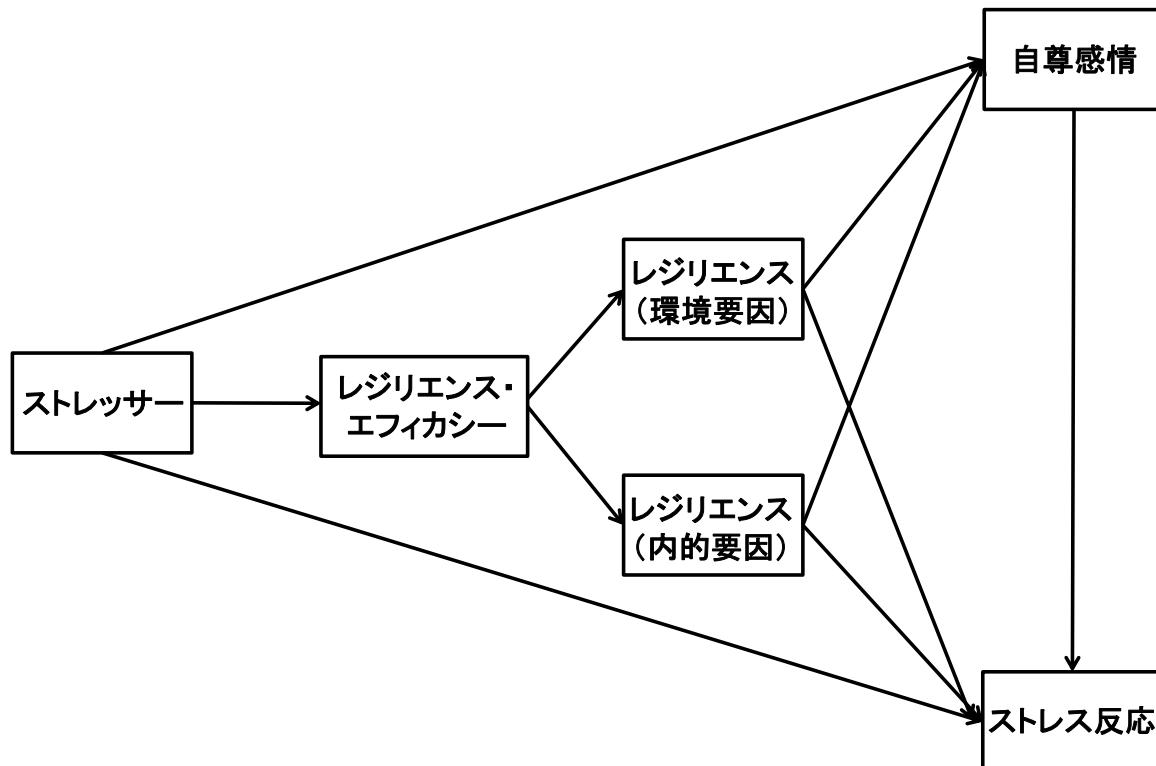


Figure 4 大学生運動部員のレジリエンスマネジメントモデルの仮説モデル

レジリエンスが適応状態に影響を及ぼすことは先行研究（*e.g.*, Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000 ; Fergus & Ziemmerman, 2005）から報告されているため、個人によって適応のレベルが異なることも考えられ、「元の状態に回復する」、「能力の維持」も考慮する必要がある。その点に関して、小塩（2012）は、抑うつ状態や精神的健康、生活の質、主観的幸福感、充実感、自尊感情などの尺度を用いて測定することでレジリエンスの妥当性を測定できると述べている。そのため、本研究では、自尊感情、ストレス反応の2つの指標を用いて、レジリエンスが各要因に及ぼす影響について検討を行うこととする。また、Wolin &

Wolin (1993) や Grotberg (2003) は、レジリエンス現象は、レジリエンス諸要因のうちいくつかが組み合わされることで十分に発現しうると主張している。つまり、これらのレジリエンス諸要因が全て作用するというわけではなく、その危機的状況によって作用するレジリエンスが異なり、それらの場面によって用いられるレジリエンス諸要因の構造化を検証していく必要があると考えられる。また、レジリエンスの高さには、個人差があることが報告され、この個人差は、従来の研究ではレジリエンスを構成する要因の総合的な高さやレジリエンスを構成する要因のうちの一要因の高さの差で判断されている（小塩他, 2002；石毛 2005a, 2005b）。特に、量的な研究におけるモデルを作成する際、有効な分析方法である共分散構造分析において、直接観測されない変数である潜在変数が用いられ、レジリエンスを構成する要因の個々の影響を考慮することが可能となる。しかし、先行研究 (Wolin & Wolin, 1993; 小塩他, 2002; Grotberg, 2003; 石毛 2005a, 2005b) からも指摘されるように、レジリエンスの構成要因の総合的な高さといった考え方もあるため、レジリエンスを理解する上で従来の分析方法の観点から試みるだけではなく、レジリエンスの各要因を統合させた分析による検証も必要になることが示唆される。そのため、先述した、仮説モデルを検証するにあたって、1) 潜在変数を取り入れたモデル（モデル 1）、2) 各下位尺度の合計得点を観測変数としたモデル（モデル 2）、の 2 つのモデルを作成し、比較検討を行うことで、より有用なモデルの構築を試みる。

方法

1. 調査時期

調査時期は、2010年7月下旬から8月上旬であった。

2. 調査対象者

調査対象者は、総計16団体の体育会運動部に所属する都内のA大学の学生377名（男性188名、女性189名、平均年齢19.7歳、 $SD=1.2$ ）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、アメリカンフットボール、ラクロス、ラグビー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、ソングリーディング、硬式野球、チアーリーディング、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するよう配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

2. 調査の手続き

調査は、質問紙を用い、集合調査法にて実施した。回答に要する時間は概ね15分程度であった。また、調査の実施にあたり、倫理的配慮として、調査は無記名式で行い、調査への回答は任意であることなど、回答しないことにより不利益を被ることがないことなどの説明、調査の目的や個人情報の保護など、研究の趣旨について説明を行った。

4. 調査内容

1) 基本的属性

フェイスシートにて、個人の属性（性別・年齢・学年）、スポーツ関連事項として、ポジション・種目、練習時間、レギュラー・補欠・非レギュラー、大学入学後の最高戦績を選択式および自由記述式にて回答を求めた。

2) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度

大学生運動部員のレジリエンスを測定するために、研究1で作成された大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度を用いた（資料1）。この尺度は、環境要因（「部員からの心理的サポート（項目例：部員の仲間からやる気をもらっている；部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる）」、「友人からの心理的サポート（項目例：つらいときに話せる友人がいる；部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる）」）と内的要因（「競技的身体力（項目例：

身体的な苦痛や疲労に耐えられる；怪我をしていても、可能な練習をする)」、「競技的自己理解（項目例：選手としての自分の長所・短所を理解している；試合中に、自分が何をすべきか理解している）」、「競技的意欲・挑戦（項目例：新しいプレーにチャレンジするのが好きだ；自分が到達したい目標を具体的に持っている）」、「競技的・精神力（項目例：試合に負けても落ち込むことはない；気分の上がり下がりがあまりなく、安定している）」の6下位尺度36項目から構成されている。回答方法は、「いいえ（1点）」から「はい（5点）」の5件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンスの内的要因または、環境要因が高いと見なされる。

3) 大学生運動部員用レジリエンス・エフィカシー測定尺度

大学生運動部員のレジリエンス・エフィカシーを測定するために、上野・清水（2011b）の大学生運動部員用レジリエンス・エフィカシー測定尺度を用いた（資料3）。この尺度は、「対人制御（項目例：部活の仲間に相談することができる；部活の仲間に自分の気持ちを素直に表現できる）」、「情動制御（項目例：試合中に動搖しても、自分を落ちつかせることができる；練習でうまくいかなくとも、気持ちを切り替えることができる）」、「心身制御（項目例：一度始めた練習は、嫌なことでも最後までやり遂げることができる；気持ちが落ち込んで、練習を続けることができる）」、「達成制御（項目例：過去の失敗を新しい技能に活かすことができる；あらゆる手段を考えて試行錯誤することができる）」の4下位尺度20項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示すCronbachの α 係数は、 $\alpha=.88$ から $.92$ であり、因子的妥当性を示す値である各適合度指標は GFI=.94, AGFI=.91, CFI=.98, RMSEA=.05 であったことを報告しており、信頼性と妥当性が認められている。回答方法は、「いいえ（1点）」から「はい（5点）」の5件法にて回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンス・エフィカシーが高いと見なされる。

4) 大学生スポーツ競技者用ストレッサー尺度

大学生運動部員のストレッサーを測定するために、上野・清水（2011a）の大学生スポーツ競技者用ストレッサー尺度を用いた（資料4）。この尺度は、「ケガと病気（項目例：病気やケガのために、本来の力を出し切れなかった；病気やケガのために、十分な練習時間が取れなかった）」、「競技不安（項目例：自分

の競技能力に自信を持てなくなることがあった、自分が納得できる結果が出るか不安に感じることがあった)」、「指導者への不満(項目例：指導者(監督・コーチ)と意見が合わなかつた；指導者(監督・コーチ)の方針についていけなかつた)」、「練習時間(項目例：部活動の練習時間が長すぎて、体を休める時間がなかつた；部活動に拘束される時間が長くて、遊ぶ時間がなかつた)」、「経済状態(項目例：ウェアーやシューズなどにお金がかかつた；テーピング、サポーター、スプレーなどの医療品にお金がかかつた)」、「練習内容(項目例：部活の練習内容に意味を感じなかつた；部活の練習内容がつまらなかつた)」、「部員への期待(項目例：仲間から過大な期待をされた；ライバルからプレッシャーをかけられた)」、「部員関係の軋轢(項目例：部活の先輩や後輩とケンカ・対立があつた；部活の仲間の考え方と自分の考え方があわないことがあつた)」、「部活動と個人生活の両立(項目例：部活動と交友関係(友人・恋人)との両立が困難であつた；部活動と大学の授業との両立が困難であつた)」、「競技成績(項目例：試合に出る機会が全くなかつた；同学年の仲間や後輩に負けた)」の10下位尺度40項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示すCronbachの α 係数は、 $\alpha=.76$ から $.93$ であり、因子的妥当性を示す値である各適合度指標は GFI=.92, AGFI=.89, CFI=.99, RMSEA=.03 であったことを報告しており、信頼性と妥当性が認められている。回答方法は、経験頻度(0点：全くなかつた—3点：よくあつた)と嫌悪度(0点：全然嫌でなかつた—3点：ものすごく嫌だった)をそれぞれ4段階で評定するというものであった。各回答項目の得点化は、その経験頻度(0—3)と嫌悪度(0—3)を乗算したものを項目得点として分析に用いた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、ストレッサーが高いと見なされる。

5) ストレス反応尺度

大学生運動部員のストレス反応を測定するために、渋倉・小泉(1999)の高校運動部員用ストレス反応尺度を用いた(資料2)。現在までに、大学生運動部員を対象としたストレス反応を測定する尺度が開発されていないことから、本尺度の項目の内容的妥当性を検討した結果、本研究への適用範囲内であることが示唆されるため、採用した。この尺度は、「抑うつ・不安(項目例：心に不安感がある；悲しい気持ちだ)」、「不機嫌・怒り(項目例：腹が立つ；不機嫌であ

る)」, 「焦燥 (項目例: 行動に落ち着きがない; 判断力が低下している)」, 「無気力 (項目例: 無気力だ; やる気がおこらない)」, 「引きこもり (項目例: 他人に会うのがいやで, わざらわしく感じられる; 一人きりになりたいと思う)」の 5 下位尺度 32 項目から構成されている。また先行研究から, 内的整合性を示す Cronbach の α 係数は, $\alpha=.71$ から .94 であり, ストレッサーの指標を用いた基準関連妥当性の検討の結果, ストレッサー高群の方が低群と比較して 0.1% 水準で有意にストレス反応の各下位尺度の値が高いことを示した。このことから, 信頼性と妥当性が認められている。回答方法は, 「全くなかった (1)」から「大体いつもあった (5)」の 5 件法にて求めた。本尺度は, 各下位尺度の得点が高いほど, ストレス反応が高いと見なされる。

6) 自尊感情尺度

大学生運動部員の自尊感情を測定するために, 山本・松井・山成 (1982) の自尊感情尺度 10 項目を用いた (資料 5)。項目内容としては, 「だいたいにおいて, 自分に満足している」, 「自分は全くだめな人間だと思うことがある (逆転項目)」等から構成される。現在までに, 運動部員特有の自尊感情を測定する尺度が試みられていない。そのため, 大学生を対象に作成された本尺度の項目の内容的妥当性を検討した結果, 本研究への適用範囲内であることが考えられたため, 採用した。また先行研究から, 信頼性に関して記述はされていないが, 調査で採取されたデータに対して主成分分析を行った結果, 第 1 主成分の寄与率が 43% であることから, 尺度の内的一貫性は高いと推測される。さらに, 第 2 主成分の寄与率は 13% と低いため, 単因子構造であると考えられる。したがって, 内的一貫性および構成概念妥当性は示され, 信頼性と妥当性が認められている。回答方法は, 「あてはまらない (1 点)」から「あてはまる (5 点)」の 5 件法にて求めた。分析の際には逆転項目の処理を行い, 項目の得点が高いほど, 自尊感情が高くなると見なされる。

5. 分析方法

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にあたって, 仮説モデルの妥当性を検証するために, 各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) を算出した。次に, レジリエンス, レジリエンス・エフィカシー, ストレッサー, ストレス反応, 自尊感情の各尺度間の因果モデルを検討するために, 共分

散構造分析を使ったモデルの検証を行った。また、大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度は、研究1に倣い、大学生運動部員のレジリエンスの各下位尺度を内的要因と環境要因に分類を行い、分析を進めた。なお、推定法は最尤法を用い、モデルの識別性を確保するために、誤差変数から観測変数への各パスを1に拘束した。

モデルの全体的評価を行うための指標として、GFI (Goodness of Fit Index), AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index), CFI (Comparative Fit Index), RMSEA (Roots Mean Square Error of Approximation) を用いた。適合度指標である GFI, AGFI および CFI の採択基準は、.90 以上（山本・小野寺, 2000；出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004；室橋, 2007），RMSEA は、.08 以下（山本・小野寺, 2000；田部井, 2003；出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004）の場合にモデルの適合性が良いと判断した。また、本研究で仮説設定した2つのモデルを比較する上で、AIC (Akaike's Information Criterion) を用いた。AIC は、複数のモデルを比較する際に用いられ、比較したモデルの中で、値が低いほど良いモデルであると解釈した（室橋, 2007）。なお、分析には SPSS20.0, Amos20.0 を用いた。

結果

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にあたり、仮説モデルの妥当性を検証するため、各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) を算出した (Table 9)。分析の結果、仮説モデルで推定した各変数間の有意な相関関係が確認された。しかし、環境要因と自尊感情との間で有意な相関関係が見られなかつたが、共分散構造分析を用いる場合に、見えない要因によって影響されることが考えられるため、環境要因と自尊感情との間のパスを含むこととした。以上の結果から、本研究における仮説モデルの妥当性が支持されたため、引き続き分析を行った。

Table 9 各変数間のPearsonの積率相関係数(r)の算出

変数	1	2	3	4	5	6	Mean	SD
1. ストレッサー	-						104.04	63.54
2. レジリエンス・エフィカシー	- .11 *	-					79.11	14.93
3. 内的要因(レジリエンス)	- .05	.81 **	-				60.73	10.56
4. 環境要因(レジリエンス)	- .06	.57 **	.51 **	-			34.53	5.50
5. ストレス反応	.39 **	- .34 **	- .35 **	- .25 **	-		75.76	31.58
6. 自尊感情	- .18 **	.28 **	.25 **	.04	- .35 **	-	29.81	6.22

* $p < .05$, ** $p < .01$

次に、レジリエンス、レジリエンス・エフィカシー、ストレッサー、ストレス反応、自尊感情の各尺度間の因果モデルを検討するために、共分散構造分析によるモデルの検証を行った。レジリエンスの尺度を用いる上で、内的要因と環境要因が他の心理的変数に及ぼす影響を探索的に調査することを目的としたため、本研究において、内的要因と環境要因との関係性は検討しないこととした。また、本研究では、2つのモデルを比較検討するため、モデル1では、各下位尺度得点を用いて、それぞれに対応する潜在変数を描き、分析を行った。モデル2では、環境要因と内的要因に分類し、それぞれの下位尺度を加算した合計得点を分析に使用した。また、他の尺度においては、各尺度の全ての下位尺度を加算し、観測変数として用いた。

本研究の結果、モデル1では GFI=.74, AGFI=.69, CFI=.77, RMSEA=.11, AIC=1635.31 であり (Figure 5), モデル2では GFI=.99, AGFI=.94, CFI=.99, RMSEA=.08, AIC=48.32 であったこと (Figure 6) が示された。この結果、モ

ル 1 の各適合度指標は基準に満たさなかったと言える（山本・小野寺，2000；田部井，2003；出村・西嶋・長澤・佐藤，2004；室橋，2007）。豊田（1998）によれば、観測変数の値が 30 を超えるような自由度の大きなモデルでは、GFI の値が高くなくても、そのことのみでモデルを捨て去る必要はないと主張している。その際、自由度の影響がある適合度指標である GFI, AGFI は使用せずに、RMSEA といった 1 自由度あたりの適合の指標を参照すれば、客観的な基準をクリアすることができるとしている（豊田，2002）。特に、本研究のモデル 1 では、観測変数の数が 26 個と比較的大きい数になってしまったことから、これらの適合度指標の値が低くなっていることが考えられる。しかし、1 自由度あたりの適合度を示す RMSEA も .10 以上であることから、適合したモデルと採用することが難しいと指摘される。また、複数のモデルを比較する際に用いられる AIC の値も、モデル 2 の方が低いことが示された。以上のことから、モデル 1, 2 の各適合度指標を考慮すると、本研究の仮説モデルを説明する上で、モデル 2 の方が有用であることが考えられた。そのため、有効な結果であるモデル 2 の詳細に関して以下に記述することとした。

モデル 2 の結果を検討すると、直接効果である、ストレッサーから自尊感情へのパス係数は -.18 を示し、ストレッサーからストレス反応へのパス係数は .33, レジリエンス・エフィカシーから内的要因へのパス係数は .81, レジリエンス・エフィカシーから環境要因へのパス係数は .57, 内的要因から自尊感情へのパス係数は .31, 環境要因から自尊感情へのパス係数は -.13, 自尊感情からストレス反応へのパス係数は -.23 で、5% から 0.1% 水準でパス係数は有意であった（Figure 6）。

次に、渡辺（2007）の共分散構造分析時の間接効果の算出および直接効果との比較を参考に、間接効果の検討の結果、ストレッサーからレジリエンス・エフィカシー、内的要因を介してストレス反応への間接的な関係を示すパス係数を乗算することにより表される間接効果は、 $.02[(-.11) \times (.81) \times (-.21)]$ であり、環境要因の場合は、 $.01[(-.11) \times (.57) \times (-.11)]$ であることから、直接効果と間接効果を比較すると、ストレッサーからストレス反応の直接のパス係数と比較して、内的要因と、環境要因を介した方が、ストレス反応へのパス係数の値は低いことが示された。次に、ストレッサーからレジリエンス・エフ

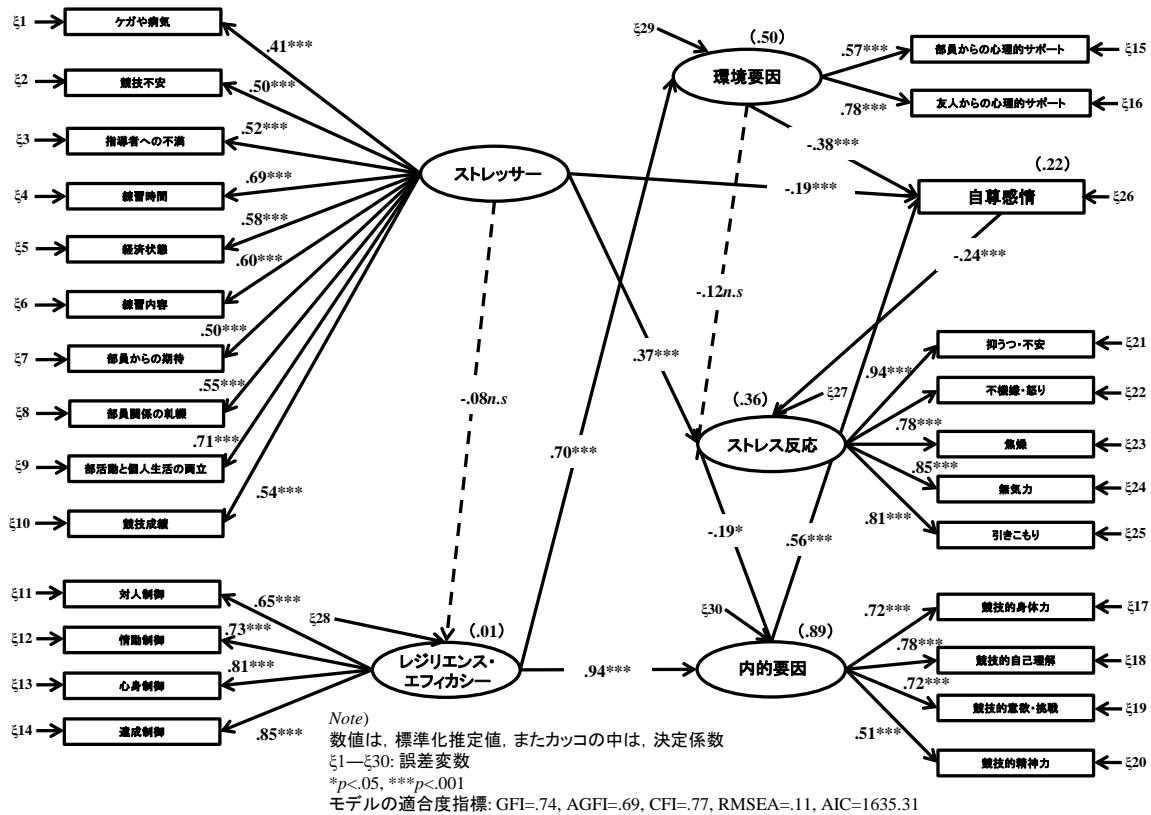


Figure 5 共分散構造分析によるモデル1の検討の結果

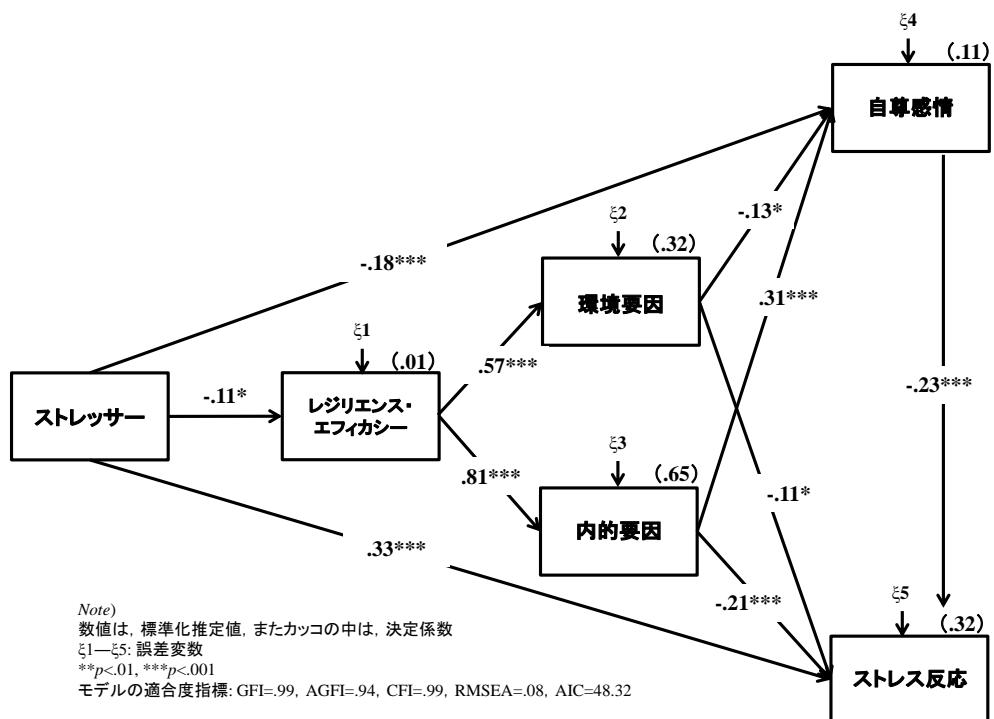


Figure 6 共分散構造分析によるモデル2の検討の結果

イカシー、内的要因を介して自尊感情への間接的な関係を示すパス係数を乗算することにより表される間接効果は、 $-.03[(-.11) \times (.81) \times (.31)]$ であり、環境要因の場合は、 $.01[(-.11) \times (.57) \times (-.13)]$ であることから、ストレッサーから自尊感情の直接のパス係数と比較して、内的要因と、環境要因を介入した方が、自尊感情へのパス係数の値は高いことが示された。また、君島（2007）の総合効果の算出方法（総合効果=直接効果+間接効果）を参考に、総合効果の検討の結果、ストレッサーからレジリエンス・エフィカシー、内的要因を介してストレス反応へのパス係数を加算することにより表される総合効果は、 $.35[.33 + (.02)]$ であり、環境要因の場合は、 $.34[.33 + (.01)]$ であった。また、ストレッサーからレジリエンス・エフィカシー、内的要因を介して自尊感情へのパス係数を加算することにより表される総合効果は、 $-.21[(-.18) + (-.03)]$ であり、環境要因の場合は、 $-.17[(-.18) + .01]$ であった。

また、本研究におけるモデルの決定係数 (R^2) は、レジリエンス・エフィカシーでは $R^2 = .01$ であり、環境要因では $R^2 = .32$ であり、内的要因では $R^2 = .65$ であり、自尊感情では $R^2 = .11$ であり、ストレス反応では $R^2 = .31$ であった。これらの数値は、レジリエンス・エフィカシーが 1%，環境要因が 32%，内的要因が 65%，自尊感情が 11%，ストレス反応が 32% の説明率であることを示していた。

考察

本研究では、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試み、レジリエンス、レジリエンス・エフィカシー、ストレッサー、ストレス反応、自尊感情の5つの尺度が直接的および間接的にどのように影響しているか、共分散構造分析による因果モデルの検証を行った。また、Grotberg (2003) や Wolin & Wolin (1993) の指摘にもとづき、2つのモデルから比較検討を行い、レジリエンスを理解する上で、より有用なモデル構築を試みた。その結果、モデルの適合度を示す各適合度指標を比較検討したところ、各下位尺度の合計得点を観測変数としたモデル2の方が有用であることが確認され、潜在変数を描いたモデル1は解釈することが難しいことが指摘された。モデル2の適合度指標が高くなった理由として、観測変数の数を少なくしたことが考えられる(豊田, 2002)。共分散構造分析による因果モデルでは、真の発生機構ではないことから、観測変数が多くなることで自由度が大きくなり、モデルとデータの適合度が悪くなる。また、適合度の見栄えを良くするために、変数を少なくするという弊害が生じているが、実質科学的に存在する理由がある観測変数を減らす必要はないことも指摘される(豊田, 2002)。そのため、共分散構造分析の観点から、レジリエンス現象を捉えるのであれば、各要因を統合させた考え方も重要であると言えるが、今後このような問題に関して引き続き検証していく必要があると思われる。

次に、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唆された。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唆された。国内におけるレジリエンス研究において、共分散構造分析を用いたレジリエンス研究は未だ少なく、直接効果および間接効果によるストレッサーとストレス反応、自尊感情との関係性を比較検証したものはほとんど行われていない。その僅かな研究である齋藤・岡安(2011)の大学生を対象とした研究を概観すると、本研究と同様に、レジリエンスを内的要因と環境要因に分類し、ストレッサーからストレス反応、自尊感情に及ぼす過程において

てレジリエンスがどのように機能するか検証を試みている。その結果、ストレッサーから環境要因のパス係数は有意ではなく、環境要因は内的要因に対してのみ正の有意なパスが見られた。また、ストレッサーから内的要因に負の有意なパスが見られ、内的要因のレジリエンスが自尊感情に正の有意なパス、ストレス反応に負の有意なパスを示した。しかし、ストレッサーから自尊感情への直接的なパスが引かれていないため、比較検証が可能であるストレッサーから内的要因を介したストレス反応への間接効果は、 $.20[(-.52) \times (-.38)]$ であった。ストレッサーからストレス反応への直接効果は $.70$ であることから、間接効果によるレジリエンスの緩衝効果の可能性が推察された。しかし、変数の数や対象者の属性、調査に用いた尺度などといったものが異なるため、本研究と比較することは難しいことが指摘されるが、ストレッサーを経験しつつもストレス反応を低減し、自尊感情を向上させるといったレジリエンスによる適応作用があると考えられる。以上のことから、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支持していることが示唆された。しかし、潜在変数を描いたモデルでは、ストレッサーからレジリエンス・エフィカシーに対して、有意な影響が示されなかったことが指摘される。つまり、共分散構造分析の視点から考えるのであれば、その時点で間接効果の値が 0 となり、ストレッサーに対するレジリエンスの機能を捉えることができなくなってしまう。そのため、ストレッサーとは独立して、レジリエンス・エフィカシー、レジリエンスは自尊感情やストレス反応に影響を与えることが推測される。Fergus & Ziemmerman (2005)によると、レジリエンスのモデルの1つに代償モデルを提示しており、このモデルによると、レジリエンスがリスクの影響を中和化する要因として影響するのではなく、むしろ適応や良好な発達結果に直接的にまたリスクの影響から独立して作用する要因であると報告している。しかし、本研究で得られた結果からも示唆されるように、ストレッサーからの直接的な影響も想定されることから、今後多面的な検討が必要であると思われる。

スポーツ領域外の先行研究を概観すると、レジリエンスが及ぼす心理的な効果として、自尊感情の向上 (e.g., 小塩他, 2002; 田中・兒玉, 2010; 斎藤・岡安, 2011) やストレス反応の低減 (e.g., 石毛・無藤, 2005a; 田中・兒玉, 2010;

齋藤・岡安, 2011) が報告されていることからも, 大学生運動部員のレジリエンスにおいても同様な結果であることが考えられた。しかし, 環境要因から自尊感情に対してのパス係数が負の標準編回帰係数が得られたことから, レジリエンスの環境要因を活用することは, スポーツ競技者の自尊感情の低下につながる可能性があることが示された。先行研究 (*e.g.*, Coakley, 1992; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000; 菊島, 2003; 内田・橋本, 2013) から, 運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが考えられる。齋藤・岡安 (2011) によると, レジリエンスの環境要因は, 直接ストレス反応や自尊感情に影響を示さないものの, 内的要因を高める機能を果たしていると報告している。本研究においても, 運動部員の環境要因のレジリエンスには, ストレス反応を低減する効果があることが示されたが, 自尊感情に対して負の影響を示すことから, 内的要因と環境要因を危機的な場面に応じて多様に活用させる必要がある。また, レジリエンス・エフィカシーがレジリエンスに正の影響を示したことから, レジリエンス・エフィカシーを高めることがレジリエンスを導くために重要な役割を果たすと思われる。井隼・中村 (2008) の研究から, レジリエンスの資源とレジリエンスを活用する能力の間で正の相関が確認され, 両者の能力を兼ね備える必要があると報告している。これらのことから, 危機的な場面に遭遇した際に, 「できる」という見込み感を持つことで心理的回復プロセスに影響することが考えられ, 運動部員はレジリエンス・エフィカシーの能力を危機的な場面に応じて活用する判断力が求められる。一方で, レジリエンスとレジリエンス・エフィカシー間のパス係数の値が高く, 今後これらの概念の差異やどのようにして, レジリエンス・エフィカシーからレジリエンスに寄与しているか探索的に検討する必要がある。なお, 以後の研究では, 博士論文の目的である研究 1 で得られたレジリエンスの機能に着目することから, レジリエンス・エフィカシーを使用しないこととする

また, 本研究の総合効果の結果から, 困難な状況に直面した際に, 運動部員はレジリエンスを活用することでストレス反応といったネガティブな要因を取り除くだけでなく, 自尊感情といったポジティブな要因を高めることが可能であると思われる。従来のストレス研究では, ネガティブな要因を分析し, その

対処に焦点が当てられていたのに対して、レジリエンス研究は、逆境の中においてもポジティブな適応を遂げる対象の特徴を把握することから、ストレス反応の発生に介入するというものである（石井, 2009）。そのため、運動部員は困難な状況をポジティブに捉え、そして成長を促進させるレジリエンスを活用していくことがバーンアウトやドロップアウトに陥るリスクの低減につながることが示唆された。このことから、スポーツ競技におけるレジリエンスとは、運動部員が日常・競技場面で経験する困難な状況から立ち直る過程で活用する「能力」であるとともに、立ち直る過程で生起するポジティブな「結果」、そしてこれらを包括的に捉えた「過程」であると定義づけることが可能であると考えられる。また、今後スポーツ領域でのレジリエンス研究を行う上で、先述した定義をもとに研究を進めていくことがスポーツ領域のレジリエンス研究の理解や発展に貢献することが推察される。

しかし、運動部員の適応過程のプロセスおよび適応状態に至ったという結果を十分に示せなかつたことや適応過程に作用した要因や構造を全て明らかにすることはできなかつたことから、レジリエンスに関わる構造を引き続き検証していくことが必要である。また、データサンプリングの問題点が考えられ、本研究の調査対象者の大学は1大学であり、国立大学や私立大学による文化的背景や環境、各大学での競技への取り組みが異なることが予想されるが、それらを考慮した調査を行うことが出来なかつた。また、競技種目や競技レベルなどといった調査対象者の特徴を考慮して調査を進めたが、対象者の属性別の心理的回復プロセスやレジリエンスの機能に関して検討するに至らなかつた。そのため、今後の研究においては、本研究における研究方法の限界を参考にし、調査方法を見直す必要がある。さらに、本研究のモデルが運動部員の特徴を考慮した不適応から立ち直る過程の予測モデルとなるかについて検討を行うことが望まれる。また、運動部員特有のレジリエンスの育成に念頭を置いた介入プログラムを開発し、バーンアウトやドロップアウトなどといった深刻なリスク問題の解決策とスポーツ現場に還元できるモデルであるかについて実証を試みることが必要となる。これらの研究を行っていく意義として、運動部員にとって避けることができないさまざまなネガティブな体験を通して、レジリエンスを育成していくことが運動部員のポジティブな発達に寄与していくことができる

と予想されるためである。

一般的に、「不適応から立ち直る過程の予測モデル」と「介入プログラムの構築」の二側面を検討していく上で、縦断的研究を行う必要がある。小田部他（2009）は、レジリエンシーが、もともとその個人が有していた特性であったのか、実際には傷つき体験の影響を受けたものなのか、両者を区別することは難しく、レジリエンシーが変動した可能性は排除できないと報告している。このことから、レジリエンスの定義および概念化が曖昧であることが指摘され、縦断的な動的プロセスの中でレジリエンスの変化過程を見なければ、適切な介入に繋がるような知見を得られない（Luthar et al., 2000）とし、横断的研究の限界に関して言及している。小林・西田（2007）によると、競技スポーツ場面におけるレジリエンスの構成要因が適切に機能し、困難を克服していくために有効な方法を検討していく必要があると述べており、小田部他（2009）と同様に、縦断的研究を行うことが重要であると指摘している（e.g., 小林・西田, 2009；石井, 2009）。また、Kumpfer（1999）は、今までのレジリエンス研究の研究デザインを5つに分類しており、具体的には、1つ目は、レトロスペクティブな単一サンプルもしくは横断的研究である。2つ目は、レトロスペクティブな横断的・多变量的研究である。3つ目は、短期的なトランザクション的・縦断的研究である。4つ目は、対照群のない長期的な発達研究。5つ目としては、対照群のある長期的な発達研究である。小塩（2011）は、Kumpfer（1999）のこれらの報告をもとに、レジリエンス研究にとって、最も必要とされるのは予測的な縦断的研究であると提言している。つまり、ある心理的特性を有していたり、ある環境要因を備えていたりする人が、偶然生じた深刻な出来事に遭遇した場合に、本当に早く回復にいたるのかを示すことである（小塩, 2011）。国内におけるレジリエンスの縦断的研究を概観すると、平野（2012）が、二次元レジリエンス要因尺度の時間的安定性を確認するために、3ヶ月の縦断調査を行っている。しかし、国内のレジリエンスの研究において縦断的な方法はあまり用いられておらず、またレジリエンスの概念を応用した介入研究を行ったものは未だ実施されていないのが現状である。海外の研究を概観しても、Cornum, Matthews, & Seligman（2011）やReivich, Seligman, & McBride（2011）は、独自のレジリエンス・トレーニングの開発を行っているが、それでも介入

研究は僅かしかないので実情である。また、American Psychological Association (2013) によると、レジリエンスを育成するための 10 要因として、「他者との関係性を築くこと」、「危機を乗り越えられない問題であるとは捉えないこと」、「変化を生活における一部分として受容すること」、「目標に向かって進むこと」、「断固とした行動を取ること」、「自己発見の機会を求めるここと」、「自分に対し肯定的な認知を持つこと」、「事実を全体像の中で捉えること」、「希望に満ちた見方をもつこと」、「自分自身を大切にすること」を提示しているが、先述した 10 要因がレジリエンスを高めるために寄与しているか国内外の研究でほとんど実証されていないことが指摘される。以上のことから、今後は、本研究で作成されたモデルが不適応から立ち直る過程の予測モデルとなりうるか縦断的研究によって明らかにし、運動部員を対象としたレジリエンス独自の介入プログラムの構築へと繋げていくことがスポーツ領域のレジリエンス研究の発展のために必要であると考えられる。

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 問題提起と目的

研究2から大学生運動部員のレジリエンスが自尊感情を媒介し、ストレス反応に負の関連があることが明らかにされた一方で、運動部員のレジリエンスには、メンタルヘルスに対する効果（*e.g.*, Galli & Vealey, 2008 ; Nezhad & Besharat, 2010）と、競技パフォーマンスや競技者としての成長促進などの競技面に対する効果（*e.g.*, Holt & Dunn, 2004 ; Fletcher & Sarkar, 2012）の2側面があると言われている。具体的には、レジリエンスは自尊感情やポジティブ感情との間で正の関連が示され（小塩他, 2002 ; Tugade & Fredrickson, 2004），またポジティブ感情からバーンアウトへ負の関連（田中・水落, 2013）があることが示唆されている。さらに、レジリエンスには競技者の最適な競技パフォーマンスを調整する機能があり、自らの競技能力を最大限に発揮させ、結果として人間的・競技的な成長を促していることが報告されている（Holt & Dunn, 2004 ; Galli & Vealey, 2008 ; Fletcher & Sarkar, 2012）。これらの先行研究から、第1にレジリエンスが自尊感情などのポジティブな心理的要因を促進させ、バーンアウトを抑制する過程、そして第2に、レジリエンスが運動部員の競技力や競技面での自己評価を向上させ、主観的な競技者としての成長を促進させる過程を考えることができる。特に、第2の過程は運動部員独自のものであり、レジリエンスが、運動部員が体験する日常および競技生活におけるストレッサーの影響を抑制するだけでなく、競技者としての成長を促す可能性が示唆される。しかし、このレジリエンスにおける2過程の実証的な検討はこれまでに行われていない。この2過程を検討することは運動部員のレジリエンスを総合的に理解するとともに、メンタルヘルスと競技パフォーマンスの両要因に影響を及ぼす重要な心理的過程の解明に繋がると考えられる。

そこで、本研究では、大学生運動部員を対象とし、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過程モデルを仮定し（Figure 7），パス解析を行うこととする。なお、環境要因である「部員からの心理的サポート」、「友人からの心理的サポート」の下位尺度に関して、研究2の結果から自尊感情に対して負の関連が示さ

れたこと、また先行研究（*e.g.*, Coakley, 1992 ; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000 ; 菊島, 2003 ; 内田・橋本, 2013）から鑑みると、運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが考えられる。さらに、現在までにスポーツ領域におけるソーシャル・サポートの研究が行われており（*e.g.*, 土屋・中込, 1998 ; 土屋・細川, 2009），それと比較して内的要因の研究は少ないことが指摘される。特に、レジリエンスは、「ストレスフルな出来事によって落ち込んだ、ネガティブな心理状態から立ち直るための精神的回復力」（石毛・無藤, 2005）と言われるように、個人の内的側面の重要性が示唆されており、今後運動部員のレジリエンスの発生や獲得・形成プロセスを明らかにする上で、内的要因の機能を検討することは必要である。以上のことから、研究3以降では、個人の内的側面としてのレジリエンスに着目することから、環境要因である2下位尺度は使用しないこととする。そのため、以後、レジリエンスの内的要因をレジリエンスと定義し、研究を進めるとする。

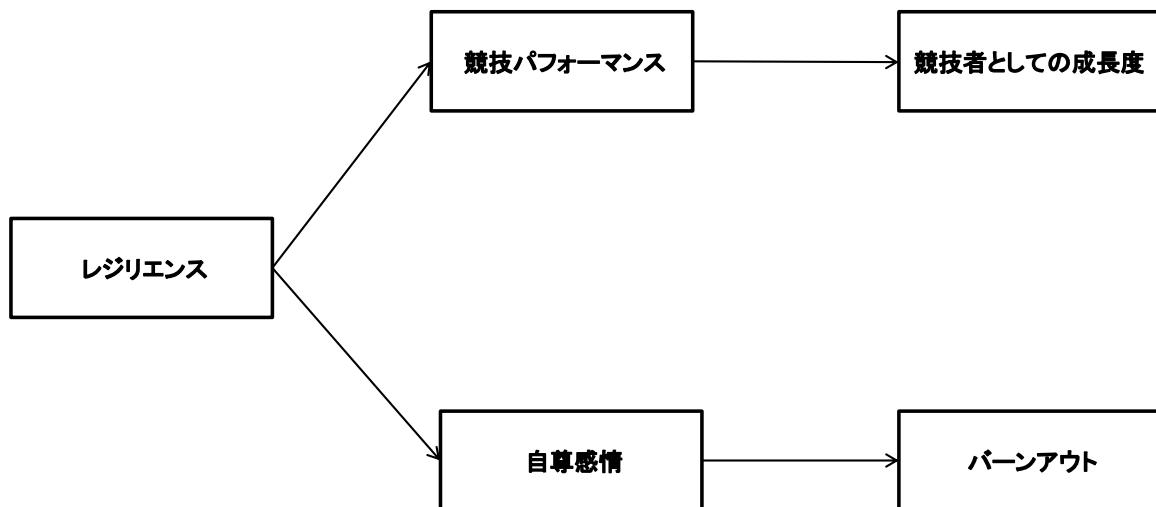


Figure 7 大学生運動部員のレジリエンスにおける2過程モデル

方法

1. 調査時期

調査時期は 2013 年 9 月から 2014 年 5 月であった。

2. 調査対象者

調査対象者は首都圏内の複数の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 19.7 歳、 $SD=1.2$ ）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、ラクロス、サッカー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するように配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

調査は、質問紙を用いた調査法にて実施した。また、調査の実施にあたり、倫理的配慮として、調査は無記名式で行い、調査への回答は任意であることなど、回答しないことにより不利益を被ることがないことなどの説明、調査の目的や個人情報の保護など、研究の趣旨について説明を行った。なお、本調査は第 1 著者の所属する教育機関の倫理委員会の承認を得た上で実施された。

4. 調査内容

1) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度

大学生運動部員のレジリエンスを測定するために、研究 1 で作成した大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度を用いた（資料 1）。この尺度は、環境要因（「部員からの心理的サポート（項目例：部員の仲間からやる気をもらっている；部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる）」、「友人からの心理的サポート（項目例：つらいときに話せる友人がいる；部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる）」）と内的要因（「競技的身体力（項目例：身体的な苦痛や疲労に耐えられる；怪我をしていても、可能な練習をする）」、「競技的自己理解（項目例：選手としての自分の長所・短所を理解している；試合中に、自分が何をすべきか理解している）」、「競技的意欲・挑戦（項目例：新しいプレーにチャレンジするのが好きだ；自分が到達したい目標を具体的に持っている）」、「競技的神経力（項目例：試合に負けても落ち込むことはない；気分の上

がり下がりがあまりなく、安定している)」) の 6 下位尺度 36 項目から構成されている。回答方法は、「いいえ (1 点)」から「はい (5 点)」の 5 件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンスの内的要因または、環境要因が高いと見なされる。本尺度には「部員からの心理的サポート」や「友人からの心理的サポート」といった環境要因を意味する 2 下位尺度も含まれている。しかし、研究 2 の結果および先行研究 (e.g., Coakley, 1992; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000; 菊島, 2003; 内田・橋本, 2013) から、運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが考えられる。また本研究では個人の内的側面としてのレジリエンスに着目することから、この 2 下位尺度は使用しないこととした。なお、研究 2 に倣い、内的要因の各下位尺度の合計得点を算出して分析に用いた。

2) 競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度

大学生運動部員の競技パフォーマンスに対する自己評価（以下、競技パフォーマンスと略）を測定するために、上野・小塩（印刷中）の競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度を用いた。この尺度は、「私は、自分の競技能力に自信を持っている」、「私は、満足したパフォーマンスを行なえている」、「私は、試合で自分の納得できる良い成果を残せている」といった 1 下位尺度 3 項目から構成されている（資料 6）。また先行研究から、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha=.84$ であり、競技成績との関連の検討から、国際大会レベルのスポーツ選手の方が他の群と比較して競技パフォーマンスに対する自己評価の得点が 0.1% 水準で有意に高いことが示されている。なお、運動部員のレジリエンスを研究する上で、個人の主観的なパフォーマンスの指標との関連を検討する必要性が報告され（Sarkar & Fletcher, 2013），本研究ではその観点から競技パフォーマンスの自己評価に着目している。回答方法は、「全く当てはまらない (0 点)」から「非常に当てはまる (100 点)」の 11 件法で回答を求めた。本尺度は、項目得点が高いほど、競技パフォーマンスが高いと見なされる。

3) 自尊感情尺度

大学生運動部員の自尊感情を測定するために、桜井（2000）の自尊感情尺度を用いた。この尺度は、「私は自分に満足している」、「私は自分がだめな人間だ

と思う（逆転項目）」などといった 10 項目から構成されている（資料 7）。また先行研究から、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha=.84$ 、再検査信頼性の値は $r=.77$ ($p<.01$) であった。基準関連妥当性の検討の結果から、「有能感 ($r=.64$, $p<.01$)」、「自己に関する肯定的出来事 ($r=.52$, $p<.01$)」との間では正の相関が見られ、「ストレス反応 ($r=-.54$, $p<.01$)」、「自己に関する否定的出来事 ($r=-.51$, $p<.01$)」との間では負の相関が示されており、信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は、「いいえ（1 点）」から「はい（4 点）」の 4 件法で回答を求めた。分析の際には逆転項目の処理を行い、項目の得点が高いほど、自尊感情が高いと見なされる。

4) 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度

大学生運動部員のバーンアウトを測定するために、雨宮他（2013）の大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度を用いた（資料 8）。この尺度は、「対人情緒的消耗（項目例：私は、他の部員と協調しなければならないことが辛いと思うことがある；私は、チームメイトとの関係が面倒に思うことがある）」、「個人成就感の欠如（項目例：私は、部活動に、心から喜びを感じることがある（逆転）；私は、部活動の練習が終わると、気持ちのいい日だったと思うことがある（逆転）」、「練習情緒的消耗（項目例：私は、練習の内容に耐えられないと感じている；私は、練習 자체がつまらなくなってきたと感じている）」、「部活動に対する価値下げ（項目例：私は、部活動への参加が自分にとって意味がないことだと思うことがある；私は、部活動での成果（試合の勝敗・記録の更新）はどうでもいいと思うことがある）」の 4 下位尺度 20 項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha = .92$ から .94 が示され、因子的妥当性を示す値である各適合度指標は GFI=.90, AGFI=.87, CFI=.97, RMSEA=.06 であったことを報告され、信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は、「当てはまらない（1 点）」から「とてもよく当てはまる（5 点）」の 5 件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、バーンアウト傾向が高いと見なされる。本研究では先行研究（雨宮他、2014）に倣い、各下位尺度の合計得点を算出して分析に用いた。

5) 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

現在までに大学生運動部員の競技者としての成長度に対する自己評価（以下、

競技者としての成長度と略)を測定する尺度が開発されていないことから, 先行研究 (e.g., Park, Cohen, & Murch, 1996) をもとに, 「私は, 困難な状況を乗り越えることで, 競技者として成長をしている」の 1 項目を選定した。近藤 (2003) は, 構成概念の構造を測定するのではなく, その構成概念の保持の程度のみに焦点を当てるのであれば, 単一項目尺度で十分であると述べている。本研究では個人の主観的な成長度の測定を目的としていることから, 単一項目尺度を構成した。回答方法は, 「全く当てはまらない (0%)」—「非常に当てはまる (100%)」の 11 件法で回答を求めた。

5. 分析方法

大学生運動部員を対象としたレジリエンスの 2 過程モデルの構築を行うにあたって, 仮説モデルの妥当性を検証するために, 各変数間の Pearson の積率相關係数 (r) を算出した。次に, レジリエンス, 自尊感情, 競技パフォーマンス, パーンアウト, 競技者としての成長度の各尺度間の因果関係を検討するために, 共分散構造分析を使ったモデルの検証を行った。推定法は最尤法を用い, モデルの識別性を確保するために, 誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した。なお, 研究 2 の結果に倣い, 各尺度の合計得点を分析に用いた。

モデルの全体的評価を行うための指標として, GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用いた。適合度指標である GFI, AGFI および CFI の採択基準は, .90 以上 (山本・小野寺, 2000; 出村他, 2004; 室橋, 2007), RMSEA は, .08 以下 (山本・小野寺, 2000; 田部井, 2003; 出村他, 2004) の場合にモデルの適合性が良いと判断した。また, 本研究で仮説設定した 2 つのモデルを比較する上で, AIC を用いた。AIC と BCC は, 複数のモデルを比較する際に用いられ, 比較したモデルの中で, 値が低いほど良いモデルであると解釈した (室橋, 2007)。なお, 分析には SPSS20.0, Amos20.0 を用いた。

結果

各変数の基礎統計量と Pearson の積率相関係数 (r) を Table 10 に示した。次に共分散構造分析によるパス解析を行うに際し、Table 10 の結果および先行研究 (e.g., Holt & Dunn, 2004 ; Galli & Vealey, 2008) に倣い、競技パフォーマンスと自尊感情との間に誤差相関を仮定した。また本研究で仮定された 2 過程モデルが完全媒介モデルか部分媒介モデルかを検討するために次の 4 つのモデルを設定した。モデル 1 はレジリエンスが自尊感情を経由してバーンアウトに対するパスおよびレジリエンスが競技パフォーマンスを経由し競技者としての成長度に対するパスを引いた完全媒介モデル、モデル 2 はモデル 1 をもとにレジリエンスから競技者としての成長度に直接パスを加えたモデル、モデル 3 はモデル 1 をもとにレジリエンスからバーンアウトに直接パスを加えたモデル、モデル 4 はモデル 1 をもとにレジリエンスから競技者としての成長度およびバーンアウトに直接パスを加えたモデルである。

Table 10 Pearson の積率相関係数 (r) の算出結果

変数	1	2	3	4	5	Mean	SD
1. レジリエンス	—					60.86	8.11
2. 自尊感情	.17 *	—				27.46	6.53
3. 競技パフォーマンス	.48 **	.37 **	—			125.37	61.34
4. バーンアウト	- .13 †	- .39 **	- .11	—		48.80	14.24
5. 競技者としての成長度	.37 **	.26 **	.36 **	- .16 *	—	75.37	18.59

Note)

競技パフォーマンス: 競技パフォーマンスに対する自己評価

競技者としての成長度: 競技者としての成長度に対する自己評価

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

分析の結果、モデル 1 は GFI=.96, AGFI=.89, CFI=.91, RMSEA=.12, AIC=36.03, モデル 2 は GFI=.99, AGFI=.94, CFI=.98, RMSEA=.06, AIC=28.29, モデル 3 は GFI=.96, AGFI=.87, CFI=.91, RMSEA=.13, AIC=37.16, モデル 4 は GFI=.99, AGFI=.93, CFI=.98, RMSEA=.07, AIC=29.41 であった。これらのモデルの各適合度指標を比較した結果、モデル 2 が有用であることが示唆された (Figure 8)。また、モデル 2 の直接効果を示すパス係数は、レジリエンスから競技パフォー

マンスへのパス係数は .43 を示し、レジリエンスから自尊感情へのパス係数は .17、レジリエンスから競技者としての成長度へのパス係数は .26、競技パフォーマンスから競技者としての成長度へのパス係数は .24、自尊感情からバーンアウトへのパス係数は -.39 であり、5% から 0.1% 水準で有意であった。さらに、レジリエンスから自尊感情を介して部活動適応感への間接効果の値は -.07 [(.17) × (-.39)] であり、レジリエンスから競技パフォーマンスを介して競技者としての成長度への間接効果の値は .12 [(.48) × (.24)] であった。

また、本研究におけるモデルの決定係数 (R^2) は、競技パフォーマンスでは $R^2 = .23$ であり、自尊感情では $R^2 = .03$ であり、競技者としての成長度では $R^2 = .18$ であり、バーンアウトでは $R^2 = .15$ であった。これらの数値は、競技パフォーマンスが 23%，自尊感情が 3%，競技者としての成長度が 18%，バーンアウトが 15% の説明率であることを示していた。

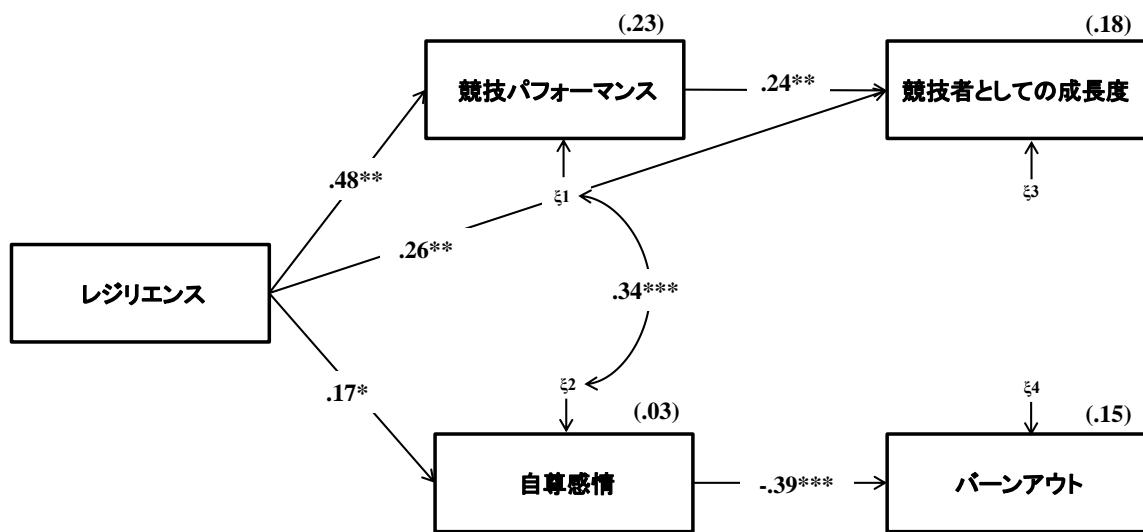


Figure 8 大学生運動部員におけるレジリエンスの2過程モデルの検討

考察

本研究の結果から、大学生運動部員のレジリエンスには、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、競技パフォーマンスの自己評価を経由して競技者としての主観的な成長度に正の影響を及ぼす過程の、2つの過程があることが示された。これらの結果から、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る。探索的なモデルの検討から、本モデルは部分媒介モデルであり、競技者としての成長度に対して競技パフォーマンスを媒介する場合とレジリエンスが直接的に関連するという2経路の存在が示唆された。つまり、レジリエンスが競技者としての成長を促していく過程の中で、レジリエンスが直接的に成長を促す場合もあるが、競技パフォーマンスがその促進を媒介することもあることから、レジリエンスの多角的な機能について慎重に検討していく必要がある。Galli & Vealey (2008)によると、レジリエンスは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報告している。本研究の結果は、スポーツ従事者のレジリエンスがストレスに対する適応を高めるだけでなく、スポーツ競技を通した人間形成へと通じる可能性を示唆するものであると考えられる。

本研究の限界と課題として、直接的なパスが削除されないことが挙げられる。その要因の1つとして、媒介している変数の測定内容の問題が考えられる。本研究では先行研究 (Sarkar & Fletcher, 2013) に倣い、競技パフォーマンスと競技者としての成長度の変数を自己評価で測定したため、これらの測定された内容が限定されたものとなってしまった可能性がある。今後は、客観的な指標 (*e.g.*, 競技成績) や他者評定も取り入れ、多面的にこれらを測定していく必要がある。また、本研究は1時点における調査であるため、今後は縦断的な研究によって本モデルの有効性を実証することが重要であろう。以上のことから、いくつかの検討事項は残されているものの、大学生運動部員のレジリエンスには、バーンアウトの予防になるとともに、競技者の成長促進に寄与することが示唆された。

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

問題提起と目的

今日までに、運動部員の自尊感情やメンタルヘルスの低下、競技からのドロップアウト（吉村・菊池、1995；青木、2001）という、心理・身体・社会的なストレスを起因として発生する問題が報告されている（岡他、1998）。そのような問題を予防・解決するためには、部活動適応感を高めることが効果的であり（桂・中込、1990；雨宮・上野・清水、2013），結果的に、学校生活の適応を促進させることにも繋がる可能性があることが示唆されている（吉村、1997；岡田、2009）。このことから、部活動適応感を高めることは部活動や日常生活場面への適応を形成する一方、部活動適応感が低下することは部活動場面だけではなく、個人の日常生活場面における心理的な問題をも引き起こすことが予想される。そのため、大学生運動部員の部活動適応感について理解することは、競技者や日常生活を送る個人として必要なメンタルヘルスを獲得する上で重要であると考えられる。

そもそも適応感という概念は、「個人が環境と適合していると意識していること」と定義されており（大久保・青柳、2003），部活動適応感を促進する要因として、ソーシャル・サポートやソーシャルスキルといった環境的側面や個人の能力との関係性について調査が行われている（*e.g.*, 土屋・桂・中込、1995；雨宮他、2013）。しかし一方では、吉村・菊池（1995），青木・松本（1997）や青木（2001）は、今後、運動部活動からのドロップアウトの予防を考える上で内発的動機づけや部活動適応感を高めることが必要であり、そのためには、内的資源の観点から検討することが重要であると主張している。それにも関わらず、現在までに個人の内的な特性や資源について着目した研究は、ほとんど行われていないのが実情である。

レジリエンスに関する先行研究（*e.g.*, 池田、2008；Lepore & Revenson, 2006）において、レジリエンスが個人のメンタルヘルスや自尊感情、学校適応感などを維持・増進させることができることが報告されている。さらに、ネガティブなライフイベントを経験しながらも、レジリエンスを高く保持していることで心理的適応感の低下を予防することができるという（平野、2012）。つまり、レジリエンスは

困難な状況からの回復や適応を促す個人特性であり、運動部活動で経験するさまざまなストレスに曝されながらも自尊感情や部活動適応感を保持し、さらに促進させることを可能にする要因であると予想される。

また、研究2によって、競技生活や日常生活におけるストレッサーを抱えながらもレジリエンスを介在することで、自尊感情を高め、ストレス反応を抑制することができる事が示されている。国外の研究においても、レジリエンスは不適応状態から心理的に回復し、適応を促進する要因として報告されている（*e.g.*, Sarker & Fletcher, 2014 ; Galli & Gonzalez, 2014）。そのため、運動部員のレジリエンスは部活動適応感を高め、また一方ではメンタルヘルスの問題に対しても効果的に作用することが考えられる。さらに、部活動適応感は、ポジティブな感情に影響されることが報告されており（吉村・菊池, 1995；青木・松本, 1997；青木, 2001），そのポジティブな感情の1つに自尊感情の高さが挙げられている（高田・丹野・高田, 1986；Rosenberg & Owens, 2001；箕浦・成田, 2013）。また、先述したように、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と予想される。そこで本研究では、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性を検討することを目的とする。

方法

1. 調査時期

調査時期は、2014年4月中旬から5月中旬であった。

2. 調査対象者

調査対象者は首都圏内および関西地方の大学の体育会運動部に所属する学生165名（男性56名、女性109名、平均年齢19.4歳、 $SD=1.2$ ）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、ラクロス、サッカー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するように配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

調査は、質問紙を用いた調査法にて実施した。また、調査の実施にあたり、倫理的配慮として、調査は無記名式で行い、調査への回答は任意であることなど、回答しないことにより不利益を被ることがないことなどの説明、調査の目的や個人情報の保護など、研究の趣旨について説明を行った。なお、本調査は第1著者の所属する教育機関の倫理委員会の承認を得た上で実施された。

4. 調査内容

1) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度

大学生運動部員のレジリエンスを測定するために、研究1で作成された大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度を用いた（資料1）。この尺度は、環境要因（「部員からの心理的サポート（項目例：部員の仲間からやる気をもらっている；部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる）」、「友人からの心理的サポート（項目例：つらいときに話せる友人がいる；部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる）」）と内的要因（「競技的身体力（項目例：身体的な苦痛や疲労に耐えられる；怪我をしていても、可能な練習をする）」、「競技的自己理解（項目例：選手としての自分の長所・短所を理解している；試合中に、自分が何をすべきか理解している）」、「競技的意欲・挑戦（項目例：新しいプレーにチャレンジするのが好きだ；自分が到達したい目標を具体的に持っている）」、「競技的神経力（項目例：試合に負けても落ち込むことはない；気分の上

がり下がりがあまりなく、安定している)」の 6 下位尺度 36 項目から構成されている。回答方法は、「いいえ (1 点)」から「はい (5 点)」の 5 件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンスの内的要因または、環境要因が高いと見なされる。本尺度には「部員からの心理的サポート」や「友人からの心理的サポート」といった環境要因を意味する 2 下位尺度も含まれている。しかし、研究 2 の結果および先行研究 (e.g., Coakley, 1992; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000; 菊島, 2003; 内田・橋本, 2013) から、運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが考えられる。また本研究では個人の内的側面としてのレジリエンスに着目することから、この 2 下位尺度は使用しないこととした。

2) 自尊感情尺度

大学生運動部員の自尊感情を測定するために、桜井 (2000) の自尊感情尺度を用いた。この尺度は、「私は自分に満足している」、「私は自分がだめな人間だと思う（逆転項目）」などといった 10 項目から構成されている（資料 7）。また先行研究から、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha=.84$ 、再検査信頼性の値は $r=.77(p<.01)$ であった。基準関連妥当性の検討の結果から、「有能感 ($r=.64, p<.01$)」、「自己に関する肯定的出来事 ($r=.52, p<.01$)」との間で正の相関が見られ、「ストレス反応 ($r=-.54, p<.01$)」、「自己に関する否定的出来事 ($r=-.51, p<.01$)」との間で負の相関が示されており、信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は、「いいえ (1 点)」から「はい (4 点)」の 4 件法で回答を求めた。分析の際には逆転項目の処理を行い、項目の得点が高いほど、自尊感情が高いと見なされる。

3) 部活動適応感尺度

大学生運動部員の部活動適応感を測定するために、桂・中込 (1990) の部活動適応感尺度の総括的適応感の 2 項目を用いた（資料 9）。項目内容としては、「今の部に入ってから、これまでの私の部での生活は、全体としてうまくいくている」、「これから私の部での生活は、全体としてうまくいくと思う」で構成されている。また、中村・繁田・有吉 (2009) によると、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha=.86$ あり、基準関連妥当性は、ソーシャル・サポート

の下位尺度である「親愛サポート ($r=.32, p<.01$)」, 「娯楽関連サポート ($r=.27, p<.01$)」, 「自尊サポート ($r=.30, p<.01$)」, 「指導サポート ($r=.39, p<.01$)」と正の相関が示されており, 信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は, 「全然そう思わない (1 点)」から「非常にそう思う (7 点)」の 7 件法で回答を求めた。本尺度は, 項目得点が高いほど, 部活動適応感が高いと見なされる。

5. 分析方法

大学生運動部員におけるレジリエンスと自尊感情, 部活動適応感の関連性の検討を行うにあたり, 各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) を算出した。次に, レジリエンス, 自尊感情, 部活動適応感の各尺度間の関連性の検討をするために, 共分散構造分析によるモデルの検討を行った。推定法は最尤法を用い, モデルの識別性を確保するために, 誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した。また, 推定法は最尤法を用い, モデルの識別性を確保するために, 誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した。なお, 研究 2 の結果に倣い, 観測変数 (下位尺度の合計得点) を用いたモデルにて分析を進めてきたが, 本研究では 3 変数間のモデルの検討になり, 自由度 0 では唯一解の飽和モデルになることから, モデルの適合度指標が算出されず, モデルの全体的評価を行うことができないことが指摘される (室橋, 2007; 平井, 2012)。飽和モデルでは, 母数に拘束を課さないため, データはモデルと完全に適合するが、他のデータへの一般化可能性がなく, 共分散構造分析には不適である (山本・小野寺, 2000; 田部井, 2003)。また, 合計得点を用いた共分散構造分析によるパラメータ推定値が多重指標モデルによるそれと異なることが報告されている (Liang, Lawrence, Bennett, & Whitelaw, 1990)。そのため, 研究 4 ではレジリエンスの内的要因の下位尺度を観測変数とした, 潜在変数による分析を施すとする。

モデルの全体的評価を行うための指標として, GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用いた。適合度指標である GFI, AGFI および CFI の採択基準は, .90 以上 (山本・小野寺, 2000; 出村他, 2004; 室橋, 2007), RMSEA は, .08 以下 (山本・小野寺, 2000; 田部井, 2003; 出村他, 2004) の場合にモデルの適合性が良いと判断した。なお, 分析には SPSS22.0 および, Amos22.0 を用いた。

結果

大学生運動部員におけるレジリエンスと自尊感情、部活動適応感の関連性の検討を行うにあたり、各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) を算出した (Table 11)。分析の結果、レジリエンスと自尊感情、部活動適応感との間で有意な正の相関を示し、自尊感情と部活動適応感との間においても、有意な正の相関が見られた。

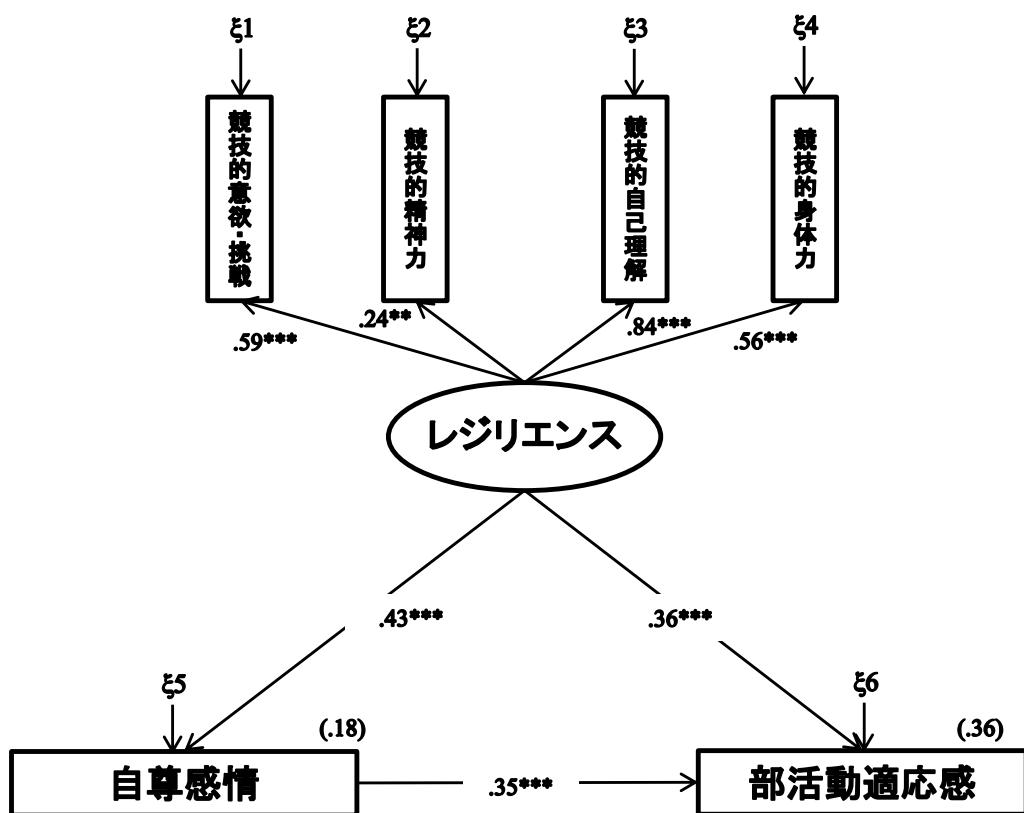
Table 11 各変数間のPearsonの積率相関係数(r)の算出結果

	1	2	3	Mean	SD
1.レジリエンス	—			59.35	7.25
2.自尊感情	.35 **	—		31.43	5.10
3.部活動適応感	.47 **	.50 **	—	10.32	2.54

** $p < .01$

次に、レジリエンスと自尊感情、部活動適応感の各尺度間の関連性を検討するため、共分散構造分析によるモデルの検証を行った。分析の結果、モデルの適合度を示す指標はそれぞれ GFI=.97, AGFI=.92, CFI=.96, RMSEA=.08 であり、許容範囲内の値を示した (Figure 9)。

直接効果について検討を行った結果、レジリエンスから自尊感情へのパス係数は .43 を示し、レジリエンスから部活動適応感へのパス係数は .36、自尊感情から部活動適応感へのパス係数は .35 であり、0.1% 水準で有意であった。さらに、レジリエンスから自尊感情を介して部活動適応感への間接効果の値は .02[(.43) × (.35)] であり、総合効果の値は .38[(.36) + (.02)] であった。また、本研究におけるモデルの決定係数 (R^2) は、自尊感情では $R^2=.18$ であり、部活動適応感では $R^2=.36$ を示し、自尊感情の 18%, 部活動適応感の 36% を説明していることが確認された。



Note)

数値は、標準化推定値、またカッコの中は、決定係数

ξ_1 — ξ_6 : 誤差変数

** $p < .01$, *** $p < .001$

モデルの適合度指標: GFI = .97, AGFI = .92, CFI = .96, RMSEA = .08

Figure 9 共分散構造分析による検討の結果

考察

本研究の結果から、大学生運動部員のレジリエンスが自尊感情および部活動適応感に正の関連性を示し、またレジリエンスが自尊感情を介し、部活動適応感に間接的に関連することが確認された。研究2の調査においても、大学生運動部員のレジリエンスが自尊感情に正の関連性を示すことが確認されている。また、レジリエンスの機能として、内的な成長や創造的な体験、ポジティブな感情の生起頻度を高くすることが明らかにされている (e.g., Bonanno, Papa, & O'Neil, 2001 ; Tugade & Fredrickson, 2004)。さらに、ストレスフルな状況下であっても、レジリエンスが高い者は自尊感情や心理的適応感を高く維持しやすいことが報告されている (小塩他, 2002 ; 平野, 2012)。つまり、大学生運動部員のレジリエンスは、これらの他領域における先行研究と同様に、自尊感情を高める役割を果たすと考えられる。また、何らかの問題を抱えていたとしても、問題解決型や積極的な対処方略を用いることで部活動適応感の低下を予防し、また部活動適応感を促進させることができることが報告されている (青木・松本, 1998 ; 青木, 2001)。そのような中、レジリエンスが高い運動部員は問題解決型対処を多く活用し (Yi, Smith, & Vitalicano, 2005), 部活動で経験するネガティブな出来事に対して論理的に対処することでストレス反応を低下させるという (上野・清水, 2012)。このことから、レジリエンスが高い運動部員はストレスイベントを体験した際、問題解決型の対処を行うことによって、結果的に部活動適応感を高めていると予想される。さらに、青木・松本 (1997) や吉村・菊池 (1995) によって、部活動適応感は部活動におけるポジティブ・ネガティブな変化に影響される一方で、部活動での「感動経験」や「意欲」などの停滞は退部を誘発する要因であることも報告されている。以上のことから、大学生運動部員のレジリエンスを高めることは、個人の自尊感情を向上させ、直接的・間接的に部活動適応感の促進を導き、運動部員のドロップアウトを予防することを可能にすると考えられる。そのため今後、本研究の結果をもとに、新たな介入方法や臨床的示唆を生むことが必要であろう。

以上、本研究の結果から、大学生運動部員のレジリエンスに関する、新たな視座を得ることができた。しかし一方では、本研究においていくつかの課題が残ることから、今後、検討する必要がある。まず1点目として、本研究では性

別や学年、競技種目、競技レベルなどの調査対象者の属性に応じたモデルの比較検討を行っていない点が挙げられる。スポーツ領域のレジリエンスに関する先行研究 (*e.g.*, 今村他, 2013; 研究 1) を概観すると、先述したような対象者の属性やそれらに関連する要因において有意な差異が確認されている。そのため、大学生運動部員の属性を組み込んだモデルを検証することは、研究結果を現場に還元する際により有用な知見を提供することに繋がると推測される。しかしながら本研究では、多母集団同時分析などの応用的な分析が行える程、調査対象者数が十分に確保されておらず、対象者の属性間におけるモデルの差異について、検証することは困難であった。そのため今後、本研究によって得られたモデルから対象者の属性の違いについて、比較検討を行うことが必要である。2 点目として、本研究においてはレジリエンス、自尊感情、部活動適応感の変数からモデルの構築を行っているが、先行研究によってレジリエンスとストレスコーピングスタイルや、パーソナリティなどとの関係性が報告されている (*e.g.*, Sarker & Fletcher, 2013; Yi, Smith, & Vitaliano, 2005)。そのため、本研究において検証されたモデルについても、これらの変数が介在する可能性は十分に考えられ、今後はさまざまな心理的変数の関連を検討し、本研究から得られたモデルをベースとして、より精緻なモデルへと発展させることが求められる。さらに 3 点目として、本研究は大学生運動部員のレジリエンスについて、内的資源にのみ着目して調査を実施しており、部活動の練習環境や部員、友人、家族などのソーシャル・サポートを含めた環境資源について、検討が行われていない点が挙げられる。原・都築 (2013) は欧米のレジリエンスの介入研究についてレビューを行っており、①個人スキル重視型プログラム、②体験重視型プログラム、③環境整備重視型プログラムがレジリエンスの介入プログラムとして分類されることから、レジリエンスを高める上で環境要因を充実・発展させることの必要性を唱えている。また同様に、現在までに行われているレジリエンス研究においても、個人と社会環境の適合性がレジリエンスの重要な決定要因になることが示唆されている (*e.g.*, 小花和, 2002; Lepore & Revenson, 2006)。しかし一方では、レジリエンスを環境の側面から考える上で、Lepore & Revenson (2006) は次の 4 点に留意する必要があると主張している。それは、①レジリエンスを促進させる環境とレジリエンスが高い環境の混同、②レジリ

エンスが高い環境を維持するには、その環境にいる別の人気が何らかの代償を払わなければならない可能性の高さ、③ソーシャル・サポートを求めることが望んでいないサポートを受けることには犠牲が伴うこと、④ストレス緩衝要因としての社会環境の影響を過大評価してしまうことである。すなわち、レジリエンスの獲得を果たすためには、先述した内容を考慮した上で、運動部活動で指導する監督やコーチは対応や指導を実施することが望まれる。そのため今後、本研究で得られた知見に加えて、大学生運動部員の属性の変数や、さまざまな心理的変数、運動部員が所属する環境要因を捉えた上で、レジリエンスと自尊感情、部活動適応感との関係性についての検討が必要である。

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

問題提起と目的

大学生運動部員の精神的問題の1つとして、バーンアウトが報告されている（岸・中込、1989；岩佐・岸、1992；中込・岸、1991；大熊・西村、2003；雨宮他、2013）。スポーツ競技におけるバーンアウトとは、「運動選手がスポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃え尽きたように消耗・疲弊した状態」と定義されている（岸、1994）。また、中込・岸（1991）は、運動選手の事例研究から、運動選手におけるバーンアウトの発生機序を明らかにし、バーンアウトに至るまでのプロセスとして、「競技での成功体験→競技への熱中→競技成績の停滞・低下→競技への固執・執着→精神的・肉体的消耗」というプロセスを経ると報告している。具体的には、バーンアウトに陥った運動部員は、競技での成功体験から自信を持ち（成功体験）、競技に熱中・没頭していた時期があり、運動部員の認知も含め、さらに高い目標を設定し、競技に深く関わっている（熱中）。その後、怪我や競技記録の停滞などによって自己の成績に不満を持つが（停滞・低下）、そこで自己の目標を引き下げるのではなく、さらに競技に固執し、努力しても報われないという悪循環を繰り返し（固執・執着）、心身ともに消耗していく（精神的・肉体的消耗）という一連のプロセスを辿るとされている（中込・岸、1991；田中・水落、2013）。

さらにバーンアウトの症状として、抑うつや不安、気分の変動などといった精神的症状と疲労感、頭痛、睡眠障害などの身体的症状が挙げられており、最悪の場合、うつ病や自殺などといった精神病理学的な問題へと発展する可能性がある（岸・中込、1989）。このことから、運動部員におけるバーンアウトの問題を考えることは、競技者としての将来性だけでなく、日常生活を送る上でも重要ななると思われる。しかしながら、スポーツ競技におけるバーンアウトの研究においては概念や定義について一致した見解がみられず、多くの課題が残されている（Raedeke & Smith, 2001；雨宮他、2013）。そのため、本研究では、岸（1994）に倣い、バーンアウトとは、「運動選手がスポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃え尽きたように消耗・疲弊した状態」と操作的に定義し、バーンアウトの情緒的・身体的消耗の状態に着目する。また、バーンアウトの研究は、ストレス反応やストレスイベントという概念が用いられるが、

これらの用語の位置付けや定義の不明確さ、症状の特徴の不明瞭さが指摘されている（谷原・田口, 2007；上野・佐藤, 2010）。そこで本研究では、バーンアウトは一時的なストレスイベントによって起因して発生するストレス反応ではなく、ストレス反応が慢性化した長期のプロセスであり、結果として情緒的・身体的に枯渇した状態をバーンアウトとして位置付ける（雨宮他, 2013；岩佐・岸, 1992；岸・中込, 1989；中込・岸, 1991；大熊・西村, 2003）。そのため、ストレスイベントとストレス反応との関係において変数間の順序があり、またバーンアウトの主症状はストレス反応が慢性化し長期的に曝されて発生するものとする。このように概念を整理した上で、研究を進めることとする。

ところで近年、健康心理学やスポーツ心理学領域において、運動部員のバーンアウトに対するレジリエンスの重要性が唱えられている。ストレスに対して敏感に反応しやすく、傷つきやすくても、そこから回復するレジリエンスを有していれば、心理的適応感の低下が緩和され、メンタルヘルスを損なわないことが報告されている（平野, 2012；Luthar, Doernberger, & Zigler, 1993）。さらに、レジリエンスはある特定の環境と結果に対して傷つきにくくなる、またはストレスに柔軟に対応できるようになるといった形で現れる（Cicchetti & Cohen, 1995）。つまり、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示唆されている。特に、運動部員のバーンアウトの特徴として、競技ストレスに対して適切な対処ができなかった場合に発症する傾向にあることが報告されている（Smith, 1986）。また、木村他（2013）は、日常生活・競技生活におけるストレスがバーンアウトに大きな影響を与えていていることを明らかにしており、その中でストレスに対する適切な対処方略を活用する必要性を論じている。つまり、今後運動部員のバーンアウトの予防を考える上で、個人の内的要因の視点からアプローチを講じる必要があると思われる。

しかしながら、国内のスポーツ競技におけるバーンアウトの予防に関する研究を概観すると、ソーシャル・サポートなどといった環境要因に関する研究が多く行われている一方（土屋・中込, 1998；土屋・細川, 2009），内的要因に着目した研究が少ないことが指摘される。そのため、バーンアウトの要因に応じた、対処方法の有効性の検討がほとんどされていないのが実情である。そのよ

うな中で、レジリエンスの概念は内的要因と環境要因の両側面を有しており (Grotberg, 2003 ; 小花和, 2002), 内的要因に関しては誰にでも獲得ができ、身に付けられる能力とされている (Grotberg, 2003)。さらにレジリエンスは困難な状況からの精神的回復に関連する力と称されており (小塩他, 2002), 精神的・情緒的・行動的な柔軟性や順応性をもって適応を促すことが示唆されている (American Psychological Association, 2013)。以上のことから、レジリエンスの概念を用いることで、バーンアウトの問題に対して有益な知見を提供できる。また、ポジティブな結果や病的ではない結果をもたらす要因について探究できるようになるだけでなく、運動部員の適応を説明したり、メンタルヘルスを促進したりするような、補償的かつ治療的な要因も追究できるようになるだろう (Lepore & Revenson, 2006)。特に、運動部員のバーンアウトはうつ病や自殺などといった精神病理学的な問題を発生させることが懸念され(岩佐・岸, 1992 ; 岸・中込, 1989 ; 中込・岸, 1991 ; 大熊・西村, 2003), 一次予防の観点からも事前に予防をすることは重要であり、レジリエンスの概念は大いに活用できることが示唆される。先行研究の知見も含め、総合的に検討すると、運動部員のバーンアウトのプロセスの初期段階から後期段階の全ての段階においてレジリエンスが機能することが考えられ、特に精神的・肉体的消耗時である不適応時からの回復に有用な働きを示すであろう。しかしながら、先にも述べたように、国内外においてスポーツ競技におけるレジリエンス研究が始まっていることもあり、バーンアウトに対するレジリエンスからの具体的な介入方法は十分に確立されていないのが現状である。

そこで本研究では、大学生運動部員を対象とした、内的要因の側面であるレジリエンスとバーンアウトとの関連を検討することを目的とする。また、先行研究にて環境要因の効果性は検証されていることから (土屋・中込, 1998 ; 土屋・細川, 2009), 内的要因に焦点を当てて研究を進める。さらに、従来のバーンアウトと他の心理的要因との関係性は、例えばソーシャル・サポートが高いことでバーンアウトを低下させることができるといった1次回帰分析の観点から研究が行われている。しかし、あるストレスフルな状況下ではある対処方法が効果的であるが、別のストレスフルな状況下では別の対処方法が効果的であることが報告され (Lazarus & Folkman, 1984 ; 神栄, 1995), 状況に応じて柔

軟な対処が可能な者の健康状態は良好であると報告されている（Cheng, 2001, 2003；加藤, 2001；齋藤・神村, 2001）。特に，運動部員が経験するストレス体験は個人によって異なるため（渋倉・小泉・桑原・森, 2001），その状況に応じて，柔軟かつ適切に対処する能力が必要であり，こうした能力が精神的健康を高める可能性が示唆されている（加藤, 2001）。しかしながら，ストレッサーの質や内容に応じてコーピングを変容させることが必ずしも有効とは言えないことも報告されており，検討の余地が残されている（三野・金光, 2004）。レジリエンスの先行研究においても，Luthar & Zigler (1991) は，ある特定の高いリスクをもった子どもを観察した際に，その子どもがあるときは行動力を発揮し，また別の時点では苦痛を表出していたと報告しており，レジリエンスが持つダイナミックな性質について説明している。これらの先行研究の知見から仮説を構築すると，レジリエンスはバーンアウトを低減させる機能を有しているが，特定のレジリエンスとバーンアウトの変数間ではネガティブな表出が見られる可能性もあると思われる。例えば，レジリエンスが高すぎることはバーンアウトを誘発する原因になりかねないことが指摘され，2次回帰型の非線形回帰分析を用いる必要性があるとも考えられる。このような点から，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。特に，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次回帰分析から捉えることは，今後レジリエンスの概念を応用したアプローチ方法を確立する上で重要な知見が得られると思われる。なお，本研究では以上の観点から，レジリエンスの内的要因の合計得点を用いるだけでなく，内的要因の各下位尺度を使用することとする。

方法

1. 調査時期

調査時期は2014年4月中旬から5月中旬であった。

2. 調査対象者

調査対象者は首都圏および関西地区の複数の大学の運動部に所属する学生228名（男性56名、女性172名、平均年齢19.57歳、 $SD = 1.17$ ）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、ラクロス、サッカー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するよう配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

調査は、質問紙を用いた調査法にて実施した。回答に要する時間は概ね15分程度であった。また、調査の実施にあたり、倫理的配慮として、調査は無記名式で行い、調査への回答は任意であることなど、回答しないことにより不利益を被ることがないことなどの説明、調査の目的や個人情報の保護など、研究の趣旨について説明を行った。なお、調査は第1著者の所属する教育機関の倫理委員会の承認を得た上で実施された。

4. 調査内容

1) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度

大学生運動部員のレジリエンスを測定するために、研究1で作成された大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度を用いた（資料1）。この尺度は、環境要因（「部員からの心理的サポート（項目例：部員の仲間からやる気をもらっている；部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる）」、「友人からの心理的サポート（項目例：つらいときに話せる友人がいる；部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる）」）と内的要因（「競技的身体力（項目例：身体的な苦痛や疲労に耐えられる；怪我をしていても、可能な練習をする）」、「競技的自己理解（項目例：選手としての自分の長所・短所を理解している；試合中に、自分が何をすべきか理解している）」、「競技的意欲・挑戦（項目例：新しいプレーにチャレンジするのが好きだ；自分が到達したい目標を具体的に持っている）」）である。

る)」、「競技的・精神力（項目例：試合に負けても落ち込むことはない；気分の上がり下がりがあまりなく、安定している）」の6下位尺度36項目から構成されている。回答方法は、「いいえ（1点）」から「はい（5点）」の5件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンスの内的要因または、環境要因が高いと見なされる。本尺度には「部員からの心理的サポート」や「友人からの心理的サポート」といった環境要因を意味する2下位尺度も含まれている。しかし、研究2の結果および先行研究（*e.g.*, Coakley, 1992; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000; 菊島, 2003; 内田・橋本, 2013）から、運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが考えられる。また本研究では個人の内的側面としてのレジリエンスに着目することから、この2下位尺度は使用しないこととした。

2) 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度

大学生運動部員のバーンアウトを測定するために、雨宮他（2013）の大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度を用いた（資料8）。この尺度は、「対人情緒的消耗（項目例：私は、他の部員と協調しなければならないことが辛いと思うことがある；私は、チームメイトとの関係が面倒に思うことがある）」、「個人成就感の欠如（項目例：私は、部活動に、心から喜びを感じることがある（逆転）；私は、部活動の練習が終わると、気持ちのいい日だったと思うことがある（逆転）」、「練習情緒的消耗（項目例：私は、練習の内容に耐えられないと感じている；私は、練習自体がつまらなくなつたと感じている）」、「部活動に対する価値下げ（項目例：私は、部活動への参加が自分にとって意味がないことだと思うことがある；私は、部活動での成果（試合の勝敗・記録の更新）はどうでもいいと思うことがある）」の4下位尺度20項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示すCronbachの α 係数は、 $\alpha = .92$ から $.94$ が示された。また、因子的妥当性を示す値である各適合度指標はGFI=.90, AGFI=.87, CFI=.97, RMSEA=.06であったことから、信頼性と妥当性が確認されている。なお、本研究では、岸（1994）に倣い、バーンアウトとは、「運動選手がスポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃え尽きたように消耗・疲弊した状態」と操作的定義を行ったことから、バーンアウトの一側面である消耗や疲

弊した状態を測定する内容で構成されている本尺度を用いることとする。回答方法は、「当てはまらない（1点）」から「とてもよく当てはまる（5点）」の5件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、バーンアウト傾向が高いと見なされる。

4. 分析方法

回帰分析を行うにあたり、各下位尺度間の Pearson の積率相関係数 (r) を算出した。次に、独立変数をレジリエンスの各下位尺度、従属変数をバーンアウトの各下位尺度とした回帰分析による 1 次回帰分析および 2 次回帰分析の推定を行った。また、内田・橋本（2013）に倣い、レジリエンスとバーンアウト間の関係を 1 次回帰分析と 2 次回帰分析の決定係数および標準偏回帰係数の値から当てはまりを比較検討することから、各分析で算出された結果を記述する。なお、本研究ではレジリエンスの各下位尺度間と他の尺度の関連を検討することから、各尺度の下位尺度の合計得点に加え、下位尺度得点を使用した。分析には SPSS20.0 を用いた。

結果

回帰分析を行うにあたり、各下位尺度間の Pearson の積率相関係数を算出した結果を Table 12 に示した。分析の結果、 $r = .14\text{--}.47$ (5%から 1%水準) で有意な相関を示した。しかし、「個人的成就感の欠如」の変数に関しては有意な相関が確認されなかった。

Table 12 各変数間のPearsonの積率相関係数(r)の算出結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mean	SD
レジリエンス												
1. 競技的意欲・挑戦	—										16.95	2.37
2. 競技的精神力	.05	—									10.83	3.27
3. 競技的自己理解	.45 **	.23 **	—								16.12	2.46
4. 競技的身体力	.35 **	.00	.42 **	—							15.66	2.74
5. レジリエンス総得点	.65 **	.56 **	.77 **	.65 **	—						59.55	7.06
バーンアウト												
6. 対人情緒的消耗	-.20 **	-.18 **	-.32 **	-.14 **	-.32 **	—					11.49	4.71
7. 個人成就感の欠如	.02	.09	.10	.03	.09	.04	—				12.04	2.78
8. 練習情緒的消耗	-.33 **	-.25 **	-.37 **	-.30 **	-.47 **	.66 **	.08	—			10.89	3.98
9. 部活動に対する価値下げ	-.34 **	-.20 **	-.38 **	-.24 **	-.44 **	.64 **	.08	.78 **	—		9.60	4.19
10. バーンアウト総得点	-.30 **	-.20 **	-.36	-.24 **	-.41 **	.85 **	.30 **	.88 **	.88 **	—	44.03	11.99

* $p < .05$, ** $p < .01$

次に、回帰分析の結果、特定のレジリエンス、バーンアウトの下位尺度において 1 次回帰分析および 2 次回帰分析にて有意な関連が確認された (Table 13)。具体的には、1 次回帰分析においては「競技的意欲・挑戦」が「対人情緒的消耗 ($R^2=.04$, $\beta=-.20$)」、「練習情緒的消耗 ($R^2=.11$, $\beta=-.33$)」、「部活動に対する価値下げ ($R^2=.12$, $\beta = -.34$)」に対して有意な分散および負の標準偏回帰係数が得られた。また、「競技的精神力」が「対人情緒的消耗 ($R^2=.03$, $\beta=-.18$)」、「練習情緒的消耗 ($R^2=.07$, $\beta=-.25$)」、「部活動に対する価値下げ ($R^2=.04$, $\beta=-.20$)」に対し、「競技的自己理解」が「対人情緒的消耗 ($R^2=.10$, $\beta = -.32$)」、「練習情緒的消耗 ($R^2=.14$, $\beta = -.37$)」、「部活動に対する価値下げ ($R^2=.15$, $\beta = -.38$)」に対し、「競技的身体力」が「対人情緒的消耗 ($R^2 = .02$, $\beta = -.14$)」、「練習情緒的消耗 ($R^2=.09$, $\beta=-.30$)」、「部活動に対する価値下げ ($R^2=.06$, $\beta=-.24$)」に対し、「レジリエンス総得点」が「バーンアウト総得点 ($R^2=.17$, $\beta=-.41$)」に対して有意な分散および負の標準偏回帰係数が得られた。次に、2 次回帰分析においては「競技的意欲・挑戦」が「練習情緒的消耗 ($R^2=.13$, $\beta=-1.53$)」に対して有意な分散および負の標準偏回帰係数が得られた。「競技的精神力」が

「対人情緒的消耗 ($R^2=.05$, $\beta=.70$)」有意な分散および有意な分散および有意傾向の正の標準偏回帰係数、「部活動に対する価値下げ ($R^2=.07$, $\beta=.96$)」に対して有意な分散および正の標準偏回帰係数が得られた。「競技的自己理解」が「個人成就感の欠如 ($R^2=.05$, $\beta=1.90$)」に対して有意な分散および正の標準偏回帰係数が得られた。「競技的身体力」が「部活動に対する価値下げ ($R^2=.07$, $\beta=-.94$)」に対して有意な分散および有意傾向の負の標準偏回帰係数が得られた。なお、2次回帰の標準偏回帰係数が有意もしくは有意傾向であった変数間のグラフをFigure 10に示した。

Table 13 回帰分析の結果

	β	1次		β	2次	
		F値	R^2		F値	R^2
競技的意欲・挑戦						
対人情緒的消耗	-.20 **	9.85 **	.04	-.91 n.s.	5.75 **	.05
個人成就感の欠如	.02 n.s.	.08 n.s.	.00	1.01 n.s.	.99 n.s.	.01
練習情緒的消耗	-.33 ***	26.72 ***	.11	-1.53 *	16.08 ***	.13
部活動に対する価値下げ	-.34 ***	30.02 ***	.12	-.92 n.s.	15.98 ***	.12
競技的精神力						
対人情緒的消耗	-.18 **	7.38 **	.03	.70 †	5.45 **	.05
個人成就感の欠如	.09 n.s.	1.72 n.s.	.01	.09 n.s.	.89 n.s.	.01
練習情緒的消耗	-.25 ***	15.64 ***	.07	.56 n.s.	9.01 ***	.07
部活動に対する価値下げ	-.20 **	9.55 **	.04	.96 **	8.25 ***	.07
競技的自己理解						
対人情緒的消耗	-.32 ***	26.17 ***	.10	-.52 n.s.	13.43 ***	.11
個人成就感の欠如	.10 n.s.	2.11 n.s.	.01	1.90 **	3.82 **	.05
練習情緒的消耗	-.37 ***	35.66 ***	.14	-.28 n.s.	17.88 ***	.14
部活動に対する価値下げ	-.38 ***	38.82 ***	.15	-.30 n.s.	19.48 ***	.15
競技的身体力						
対人情緒的消耗	-.14 *	4.82 *	.02	-.55 n.s.	2.94 †	.03
個人成就感の欠如	.03 n.s.	.17 n.s.	.00	.07 n.s.	.09 n.s.	.00
練習情緒的消耗	-.30 ***	22.58 ***	.09	-.62 n.s.	12.05 ***	.10
部活動に対する価値下げ	-.24 ***	14.16 ***	.06	-.94 †	8.83 ***	.07
レジリエンス総得点						
バーンアウト総得点	-.41 ***	46.64 ***	.17	.78 n.s.	23.79 ***	.18

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

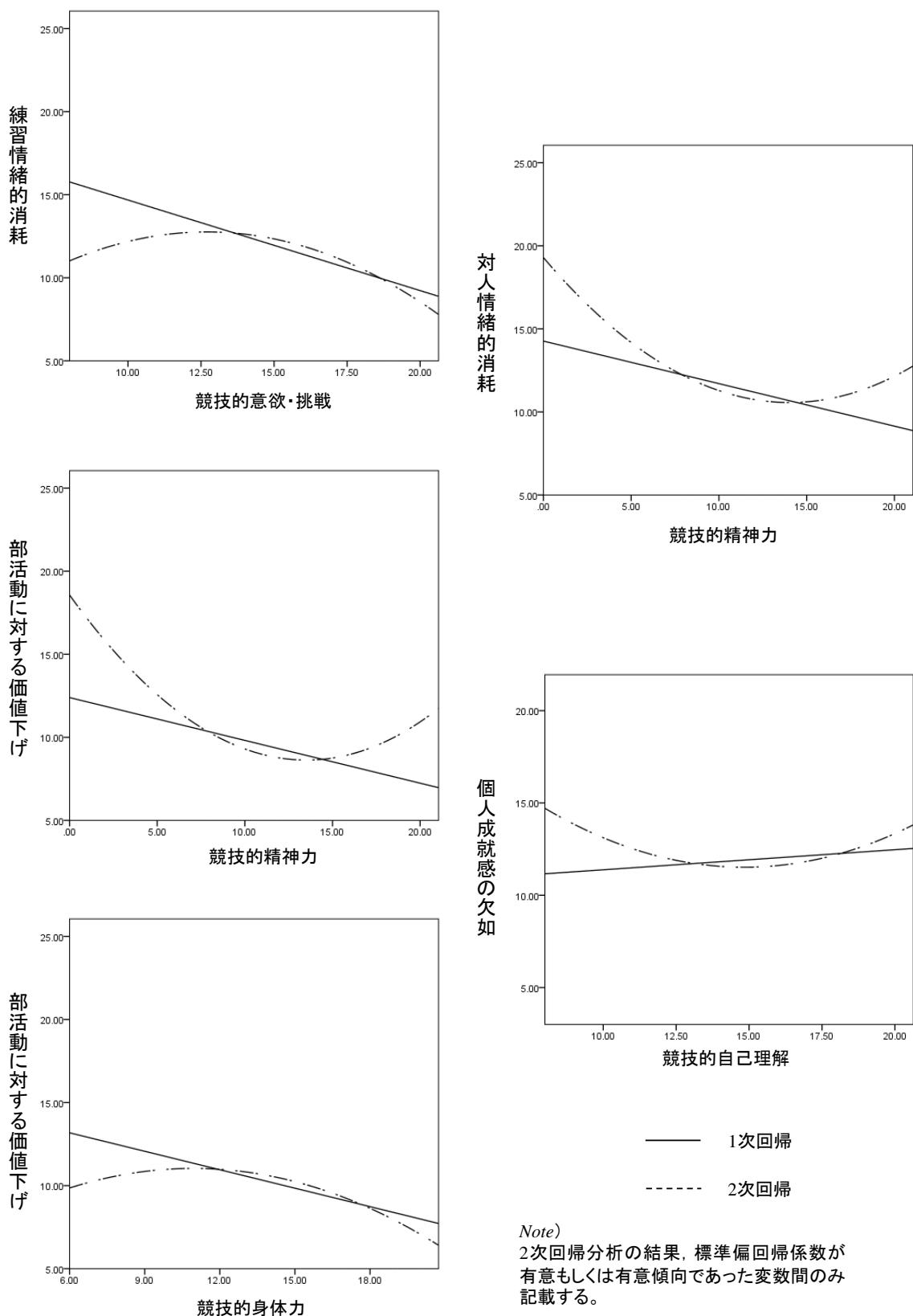


Figure 10 回帰分析の結果

考察

本研究の1次回帰分析の結果から、大学生運動部員のレジリエンスには、バーンアウトを抑制する機能がある可能性が示唆された。運動部員を対象としたレジリエンスの先行研究（Nezhad & Besharat, 2010）および研究1から4の調査によると、レジリエンスはメンタルヘルスを向上させ、ストレス反応を低減させることが報告されている。Holt & Dunn (2004) によると、レジリエンスを高く保持することがバーンアウトの表出の抑制に繋がるとされている。これらの先行研究の知見と本研究で得られた知見とを比較すると、同様な結果であることが示唆された。しかしながら、レジリエンスの各変数と「個人成就感の欠如」との間では有意な関連性は示されなかった。バーンアウトの症状に無気力感や自己不満感などといったネガティブな感情の表出がある（中込・岸, 1991）。そのため、ネガティブな感情の表出が高い者は、自己不満感を増強させ、ストレスに対する適切な処理を抑制することで、長期的にストレス反応に曝され慢性化し、結果として競技に対して固執し、「個人成就感の欠如」などといったバーンアウトの要因を高めることが考えられる。

このようにネガティブな感情とバーンアウトの関連が報告される中、バーンアウトを抑制する要因の1つとして、ポジティブな感情の有効性が示されている（田中・水落, 2013）。そのポジティブな感情を高める要因にレジリエンスが挙げられており、Tugade & Fredrikson (2004) によると、レジリエンスが高い者はポジティブな感情を喚起しやすく、ストレスフルな状況によってネガティブな感情が高まったとしても、それを抑制することができると報告している。そのため、レジリエンスとバーンアウトの関係においてポジティブな反応を示す要因もある一方で、先に示したような要因を介することでバーンアウトを低下させる可能性がある。本研究では独立変数をレジリエンス、従属変数をバーンアウトとした2変量間での関連からしか試みることができなかつたが、ポジティブ感情などの媒介変数もしくは調整変数があることが考えられ、今後本研究で得られた知見を慎重に検討していくべきである。

一方で、本研究では2次回帰分析において有意な決定係数が認められ、変数によってはレジリエンスの高さがバーンアウトに影響しないケースがありうることも指摘される。また、特定のバーンアウト要因によっては、レジリエンス

が高すぎることにより弊害が生じ、その要因を悪化させてしまうことも考えられる。具体的には、「競技的・精神力」と「部活動に対する価値下げ」との間で正の関連が見られ、「競技的・精神力」と「対人情緒的消耗」との間では正の関連が示される傾向であった。「競技的・精神力」とは、「試合に負けても落ち込むことはない」や「気分の上がり下がりがあまりなく、安定している」などといった競技場面における精神的な回復力や復元力に関する運動部員が有する精神力である。「競技的・精神力」のレジリエンスの要因は、「抑うつ・不安」や「不機嫌・怒り」、「焦燥」といったストレス反応を低減することが報告されている（研究1の結果参照）。さらに、バーンアウトのプロセスの一段階である怪我からの回復において機能するだけでなく、競技成績の停滞・低下において有効であることが示唆され、不適応から立ち直る過程においてレジリエンスが作用することが考えられる。しかし同時に、本研究の結果から、レジリエンスには感情の平板化、抑制の機能もあることから、試合や練習における敗北や失敗といったネガティブな感情を抑え込む可能性が示唆される。その結果として、ストレスに対して適切に対処することができず、ストレス反応を蓄積させ、長期的に曝されることでバーンアウトを高めることが予想される（谷原・田口、2007）。

次に、「競技的自己理解」と「個人成就感の欠如」との間でも正の関連が見られた。「競技的自己理解」は自分自身の心理的にポジティブな側面と同時にネガティブな側面を理解し、自分自身を受け入れていく力である。また、研究1の調査から、「競技的自己理解」は「抑うつ・不安」や「焦燥」といったストレス反応の間で負の関連が報告されている。つまり、多感な時期に長く競技生活を送っている大学生運動部員にとって、競技者としての自己認知性が高いことは重要であろう。しかし一方で、本研究の結果で得られたように、「個人成就感の欠如」という部活動における喜びや楽しさなどといったポジティブな感情の欠如に繋がることが指摘される。例えば、平常時にはポジティブな自己理解が可能である一方で、競技成績の停滞・低下の段階においては、過度に自己のネガティブな側面を強く認知することが考えられる。その影響でネガティブな感情を誘発し、適切な自己理解やセルフモニタリングを行えず、結果としてバーンアウトの悪化を進行させる可能性があると思われる。特に、バーンアウトはストレス反応が慢性化された状態であると考えられるため、初期段階ではレジリ

エンスが機能するが、ストレス反応に長期間曝されることで、バーンアウトのプロセスを辿り、レジリエンスの要因がバーンアウトに対して適切に機能することができず、先述したようなプロセスでバーンアウトを悪化させてしまうことが示唆される。

しかし一方で、「競技的意欲・挑戦」と「練習情緒的消耗」との間で負の関連が見られ、「競技的身体力」と「部活動に対する価値下げ」との間では負の関連が示される傾向であった。この結果は、先に示した2次回帰分析の結果とは異なり、レジリエンスが高すぎることで弊害が生じるのではなく、中程度の保持がバーンアウトを高める可能性もあることが示唆される。しかしながら、本研究では得点に応じた分析を行っていないことから、一概に先述した内容を理論的に述べることが難しい。つまり、中程度の得点の意味がレジリエンスを柔軟に活用した結果なのか、それともレジリエンスが低いことで適切に活用できていないのか、区別することができない。そして、中程度群の運動部員は具体的な対応策を講じることが難しく、その場に過剰適応してしまうことが考えられる。「競技的意欲・挑戦」や「競技的身体力」という内的なレジリエンスは、競技生活におけるプレー、練習および目標に対する好奇心・意欲・挑戦や、身体的・体力的に苦しい状況においても耐えられるという要素で構成されている。そのため、競技における成功体験や熱中の時期に多く用いられる能力である一方で、怪我や競技成績の停滞時に自己を鼓舞させ、限界まで競技に取り組んってしまうことが考えられ、結果としてバーンアウトを誘発する要因になることが指摘される（岸・中込、1989；中込・岸、1991）。

これらの1次回帰分析および2次回帰分析の結果から、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。Lepore & Revenson (2006)によると、レジリエンスは「ダイナミックな性質をもつのであり、ある特定のストレッサーに対しては耐えられることができる一方で、別のストレッサーには病的な反応が出現したり、以前は対応できたストレッサーに対してある特定のタイミングでは不適応的な反応を示したりする可能性がある」と報告している。つまり、ある特定のレジリエンスとバーンアウトの要因の組み合わせによって

は負の関連がある一方で、バーンアウトを高める働きをする可能性があると思われる。特に、これらのレジリエンスの諸要因が全て特定の場面において有効なのではなく、その危機的状況や個人の心理・身体状況に応じてレジリエンスが異なることが示唆される。しかし、レジリエンスを構成する諸要因の組合せに関する研究は現在までにほとんど行われておらず、どのような組み合せが精神的に健康であり、回復を導くのか研究者間で一致していない。また、なぜそのような組合せがメンタルヘルスに影響を与えるのか、十分な検討がなされていないのが実情である (Wolin & Wolin, 1993 ; Grotberg, 2003)。このことからも、運動部員のバーンアウトに対するレジリエンスの有効性を実証する上で、今後ストレスイベントの状況に応じて用いられるレジリエンス諸要因の構造化を検証していく必要があると考えられる。

さらに、ストレスイベントに対する「思考の柔軟性」と状況や環境に応じた「レジリエンスの選択の柔軟性」が関連している可能性があり、回復および適応まで検討する必要がある。Lepore & Revenson (2006) は、レジリエンスは、ある特定の環境と結果に対して傷つきにくくなる、またはストレスに柔軟に対応できるようになるといった形で現れると述べている。さらにレジリエンスが高い者の基準とは、ストレスを受けたとしても即時回復すること、あるいはネガティブな反応が全くないことやストレッサーを受ける前、受けている最中、そして受けた後に、適応的な機能状態を保てるとしている (Bonanno, 2004)。つまり、ストレスイベントのインパクトレベルや質、内容に応じてレジリエンスを柔軟に変化させることが精神的な健康を保つもしくは回復させるのに影響していることが示唆される。しかし一方で、ストレスイベントの状況に応じてレジリエンスを変化させることが必ずしもストレスを低減させることは限らないことも指摘されている (Luthar & Zigler, 1991 ; Luthar et al., 1993)。このような原因の1つとして、パーソナリティとの関連が示唆される。石毛・無藤 (2006) は、このように対処能力の側面を持つレジリエンスはパーソナリティと関連があると述べている。またレジリエンスと Big Five との関連から、パーソナリティの種類によって、影響されるレジリエンス要因が異なることが報告されている (Oshio et al., 2003 ; Fayombo, 2010)。そのため、個人が持つ気質に合わせたレジリエンスを引き出し、さらにその点から検討していくことが必要である

という指摘もなされている（平野，2012）。以上のことから、本研究で得られた知見に加え、大学生運動部員のパーソナリティやストレスイベントなどといった変数も含めて、監督やコーチは運動部員への支援策を考えていく必要があると思われる。

本研究の結果から、大学生運動部員のレジリエンスがバーンアウト予防に関連することが示唆されながらも、レジリエンスとバーンアウトの変数の組み合わせ、運動部員が経験するストレスイベントやパーソナリティなどといった環境や状況要因を考慮して、監督やコーチは指導に当たる必要があることが考えられた。そのため、個人のレジリエンスや状況を多面的にアセスメントし、一人ひとりに「レジリエンスが高い者でなければならない」という責任を負わせるのではなく、個人と環境との相互作用を改善することが必要である（Cicchetti & Cohen, 1995 ; Lepore & Revenson, 2006）。

本研究においていくつかの課題も残されたので、最後に述べる。まず、1つ目として、調査対象者の属性についてである。本研究の対象者の7割以上が女性運動部員であり、本研究の結果に性別の影響性があったことは否めないことがある。また、競技成績や競技種目などに関して、属性ごとの分析を行えなかつたことが挙げられる。そのため、今後は本研究で得られた知見に加え、対象者に応じた研究を行っていくことでレジリエンスとバーンアウトの関係性を多面的に理解できるようになるだろう。2つ目としては、バーンアウトの捉え方である。本研究では、質問紙上にて、バーンアウトの状態を測定することを試みたが、運動部員のバーンアウトのプロセスである「競技での成功体験→競技への熱中→競技成績の停滞・低下→競技への固執・執着→精神的・肉体的消耗」（中込・岸, 1991）のどの状態にいるのかまではアセスメントすることができなかった。特に、レジリエンスとバーンアウトを誘発する要因との関連は明らかとなつたが、バーンアウトのプロセスのどの段階にレジリエンスが影響するか検討を行うことは重要であろう。近年では、質問紙による測定の限界も指摘されており（雨宮他, 2013），今後は質問紙に加え、面接法などの質的なデータの視点からも検討すること望まれる。3つ目として、研究方法である。本研究では、横断的な研究方法でレジリエンスとバーンアウトの関係性を捉えようと試みたが、変数の先行性を仮定することができないため、因果関係を特定す

ることが難しい。また実際の運動部活動のフィールドにおいて、レジリエンスとバーンアウトとの関係は1次回帰と2次回帰の両回帰のパターンが存在するかを明らかにする必要がある。特に、時間の経過において、どのようにレジリエンスが変化し、進展していくかを反映する力動として概念化されなければならないという研究報告（小塩, 2012）もあることから、今後は縦断研究を念頭において検討していく必要があろう。

このように、いくつかの課題が残されながらも、本研究では新たな知見を提供することができた。ところで、Masten & Reed (2002)によると、レジリエンスとはゆっくり展開するプロセスであり、何年か経過した後に、その体験（過去）を回想したときに初めてレジリエンスと認知し、理解するものである。しかし、レジリエンスのプロセスが時間的にどう経過するかは、どのような人であっても予測することは難しいと言える。このことからも、レジリエンス研究の方法論を見直し、長期的な方法によってレジリエンスの柔軟性を明らかにするとともに部活動という環境システムにおいて個人の内的なレジリエンスと環境がどのように調和し、レジリエンスの現象が生じるのか検討することが必要である。このような点を踏まえ、運動部員が持ち合わせるレジリエンス要因の高さに応じて、柔軟な対応力が求められるとともに、今後レジリエンスの概念を応用した介入研究を行う上で、レジリエンスの得点に応じた適応指導のプログラム構成を考える必要がある。

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

問題提起と目的

レジリエンスとパーソナリティとの間で相関が示され (Oshio et al., 2003 ; Fayombo, 2010), また個人が有するレジリエンス要因は先天的に保持する資質的レジリエンス要因と, 後天的に獲得される獲得的レジリエンス要因に分類されることが報告されている (平野, 2010 ; Hiew et al., 2002 ; Grotberg, 2003)。すなわち, 個人が兼ね備えるパーソナリティによってレジリエンスの特定要因の高低差に影響もしくは場合によっては一部のレジリエンスを獲得していない可能性が考えられる。例えば, 先行研究からも, 楽観主義はレジリエンスと大きく関連がある一方で, 神経症傾向が高い者はレジリエンスが低いことが明らかにされている (Oshio et al., 2003 ; Lepore & Revenson, 2006)。そのため, レジリエンス研究を進める上で, パーソナリティ要因を含めて検討していくことで多面的な知見が得られると思われる。

一方で, 日本国内のレジリエンス研究において大学生 (齋藤・岡安, 2010), 看護師 (尾形・井原・犬塚・多田・水野, 2010), 教師 (紺野・丹藤, 2006), 運動部員 (研究1の結果参照) などさまざまな対象者や発達段階に応じてレジリエンスを測定する尺度の開発が試みられている。これらの背景として, それぞれの発達段階や環境要因との相互作用 (池田, 2008 ; Lepore & Revenson, 2006) によって, 個人が有するレジリエンスの構成要因が異なることが示唆されるためである (Wolin & Wolin, 1993 ; Grotberg, 2003)。このような中, 大学生運動部員のうつ病や自殺などの精神病理学的问题が報告され (e.g., 大熊・西村, 2003 ; 雨宮他, 2014), 社会的に急務を要している。研究1から, 運動部員が有する内的なレジリエンス要因として, 「競技的意欲・挑戦」, 「競技的自己理解」, 「競技的精神力」, 「競技的身体力」の4要因が明らかにされ, 研究3から5によってこれらの要因がメンタルヘルスや競技パフォーマンスの向上に寄与することが示唆されている。

しかしながら, 運動部員のレジリエンスの獲得や形成については検討がされておらず, レジリエンス向上のための具体的なアプローチが確立されていないのが実情である。先行研究から, パーソナリティがレジリエンスに関連することが明らかにされ (平野, 2010), また Galli & Vealey (2008) や Sarker & Fletcher

(2014) は、競技者のパーソナリティがレジリエンスの形成に寄与していると述べている。すなわち、パーソナリティがレジリエンスの先行要因となることが示唆される。さらに、運動部員は日常場面における広範囲なレジリエンスを多く獲得していることが報告され（葛西・石川, 2013；杉田, 2013），日常場面から競技場面における領域固有のレジリエンスに関連している可能性がある。なお、日常場面のレジリエンスとは、先天的に保持する資質的レジリエンス要因（e.g., 「楽観性」，「統御力」）と、後天的に獲得される獲得的レジリエンス要因（e.g., 「問題解決志向」，「自己理解」）から構成される（平野, 2010）。レジリエンスは学習によって獲得される要因があり、またレジリエンスの質は発達や環境に伴い、変容していくと言われている（中村・梅林・瀧野, 2010）。これらのことから、運動部員のレジリエンスの獲得や形成を考える上で、パーソナリティや日常場面の資質的・獲得的レジリエンス要因が直接的および間接的に関与することが考えられる。

そこで、本研究では、大学生運動部員を対象とした、パーソナリティと、日常場面の資質的・獲得的レジリエンス要因、運動部員のレジリエンスとの関連を明らかにすることを目的とする。その際に、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介して、運動部員のレジリエンスに関連するという仮説モデルを設定し検討を試みる（Figure 11）。なお、本研究では以上の観点から、レジリエンスの内的要因の合計得点を用いるだけでなく、内的要因の各下位尺度を使用することとする。

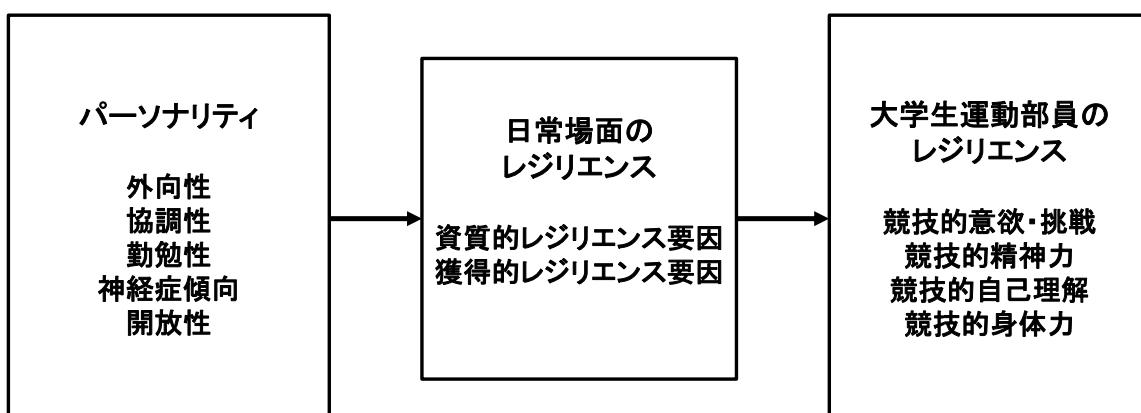


Figure 11 本研究の仮説モデル

方法

1. 調査時期

調査時期は 2014 年 4 月から 2014 年 5 月であった。

2. 調査対象者

調査対象者は首都圏および関西地区の複数の大学の体育会運動に所属する学生 165 名（男性 57 名，女性 108 名，平均年齢 19.6 歳， $SD=1.2$ ）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は，ラクロス，サッカー等のコンタクトスポーツ，陸上競技，バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり，調査の段階において，多種目に分散するよう配慮して実施した。なお，競技レベルは国際大会レベル，全国大会レベル，関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

調査は，質問紙を用いた調査法にて実施した。また，調査の実施にあたり，倫理的配慮として，調査は無記名式で行い，調査への回答は任意であることなど，回答しないことにより不利益を被ることがないことなどの説明，調査の目的や個人情報の保護など，研究の趣旨について説明を行った。なお，本調査は第 1 著者の所属する教育機関の倫理委員会の承認を得た上で実施された。

4. 調査内容

1) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度

大学生運動部員のレジリエンスを測定するために，研究 1 で作成された大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度を用いた（資料 1）。この尺度は，環境要因（「部員からの心理的サポート（項目例：部員の仲間からやる気をもらっている；部活の仲間は，悩みの相談にのってくれる）」，「友人からの心理的サポート（項目例：つらいときに話せる友人がいる；部活以外に，自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる）」）と内的要因（「競技的身体力（項目例：身体的な苦痛や疲労に耐えられる；怪我をしていても，可能な練習をする）」，「競技的自己理解（項目例：選手としての自分の長所・短所を理解している；試合中に，自分が何をすべきか理解している）」，「競技的意欲・挑戦（項目例：新しいプレーにチャレンジするのが好きだ；自分が到達したい目標を具体的に持っている）」，「競技的神経力（項目例：試合に負けても落ち込むことはない；気分の上

がり下がりがあまりなく、安定している)」)の6下位尺度36項目から構成されている。回答方法は、「いいえ(1点)」から「はい(5点)」の5件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンスの内的要因または、環境要因が高いと見なされる。本尺度には「部員からの心理的サポート」や「友人からの心理的サポート」といった環境要因を意味する2下位尺度も含まれている。また本研究では運動部員のレジリエンスの獲得・形成について検討を行うため、この2下位尺度は使用しないこととした。

2) 日本語版 Ten Item Personality Inventory

大学生運動部員のパーソナリティを測定するために、小塩・阿部・カトローニ(2012)の日本語版 Ten Item Personality Inventory(以下 TIPI-J と記述)を用いた(資料 10)。この尺度は、「外向性(項目例:活発で、外向的だと思う;ひかえめで、おとなしいと思う(逆転))」、「協調性(項目例:他人に不満を持ち、もめごとを起こしやすいと思う(逆転);人に気をつかう、やさしい人間だと思う)」、「勤勉性(項目例:しっかりしていて、自分に厳しいと思う;だらしなく、うっかりしていると思う(逆転))」、「神経症傾向(項目例:心配性で、うろたえやすいと思う;冷静で、気分が安定していると思う(逆転))」、「開放性(項目例:新しいことが好きで、変わった考えをもつと思う;発想力に欠けた、平凡な人間だと思う(逆転))」の5下位尺度10項目から構成されている。また先行研究から、再検査信頼性の結果、 $r=.64$ から $.84$ ($p<.001$) の値が確認され、併存的妥当性から、Big Fiveとの関連から、各要因とともに中程度以上の相関関係が示され、信頼性と妥当性が認められている。回答方法は、小塩他(2012)の評定方法に準拠し、「全く違うと思う(1点)」から「強くそう思う(7点)」の7件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、各パーソナリティが高いと見なされる。

3) 二次元レジリエンス要因尺度

大学生運動部員の資質的・獲得的レジリエンス要因を測定するために、平野(2010)の二次元レジリエンス要因尺度を用いた(資料 11)。この尺度は資質的レジリエンス要因(「楽観性(項目例:困難な出来事が起きたときも、どうにか切り抜けることができると思う;どんなことでも、たいてい何とかなりそう気がする)」、「統御力(項目例:つらいことでも我慢できる方だ;嫌なことがあって

も、自分の感情をコントロールできる)」、「社交性(項目例:交友関係が広く、社交的である;自分から人と親しくなることが得意だ)」、「行動力(項目例:自分は粘り強い人間だと思う;決めたことを最後までやりとおすことができる)」と獲得的レジリエンス要因(「問題解決志向(項目例:人と誤解が生じたときは積極的に話をしようとする;嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める)」、「自己理解(項目例:自分の性格についてよく理解している;嫌な出来事が、どんな風に自分の気持ちに影響するか理解している)」、「他者心理の理解(項目例:人の気持ちや微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ;他人の考え方を理解するのが比較的得意だ)」の7下位尺度21項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示す、Cronbach's α は、資質的要因(.83)と獲得的要因(.72)であり、構成概念妥当性は、Temperament Character Inventory (Cloninger, 1993)を用いてレジリエンスの構成要因を資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因とに分類し、最終的に高次因子分析を行った結果、GFI=.92, AGFI=.90, RMSEA=.06の値を示し、信頼性と妥当性が認められている。回答方法は、「まったくあてはまらない(1点)」から「よくあてはまらない(5点)」の5件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、資質的・獲得的レジリエンス要因が高いと見なされる。

5. 分析方法

大学生運動部員におけるレジリエンスの内的要因とパーソナリティ、資質的要因、獲得的要因の関連性の検討を行うにあたり、各変数間の Pearson の積率相関係数(r)を算出した。次に、レジリエンス、パーソナリティ、資質的レジリエンス要因、獲得的レジリエンス要因の各尺度間の関連を検討するため、仮説モデルに従い、共分散構造分析によるモデルの検討を行った。推定法は最尤法を用い、モデルの識別性を確保するために、誤差変数から観測変数への各パスを1に拘束した。なお、本研究ではレジリエンスの各下位尺度間と他の尺度の関連を検討することから、各尺度の合計得点ではなく、下位尺度得点を用いる。

モデルの全体的評価を行うための指標として、GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用いた。適合度指標である GFI, AGFI および CFI の採択基準は、.90 以上(山本・小野寺, 2000; 出村他, 2004; 室橋, 2007), RMSEA は、.08 以下(山本・

小野寺, 2000; 田部井, 2003; 出村他, 2004) の場合にモデルの適合性が良いと判断した。なお, 分析には SPSS22.0 および, Amos22.0 を用いた。

結果

各変数間の相関係数を算出した結果、Table 14 に示したような関連が見られ、パーソナリティと資質的・獲得的レジリエンス要因、大学生運動部員のレジリエンスの間に有意な相関関係が見出された。

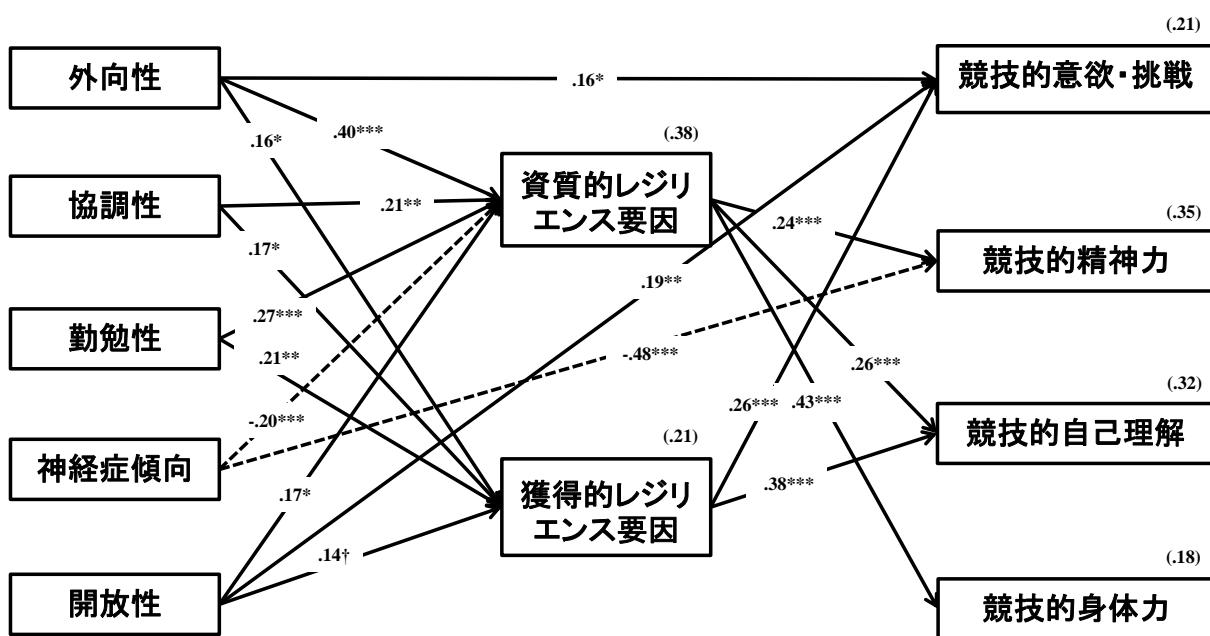
Table 14 各変数間のPearsonの積率相関係数(*r*)の算出結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Mean	SD
大学生運動部員のレジリエンス													
1.競技的意欲・挑戦	-											16.73	2.40
2.競技的精神力	.06	-										11.31	3.25
3.競技的自己理解	.49 **	.16 *	-									15.96	2.48
4.競技的身体力	.39 **	.09	.45 **	-								15.36	2.66
パーソナリティ													
5.外向性	.31 **	.07	.26 **	.11	-							9.50	2.83
6.協調性	-.06	.22 **	.04	.05	-.20 *	-						10.08	2.21
7.勤勉性	.17 *	.06	.29 **	.18 *	.11	.07	-					7.32	2.51
8.神経症傾向	.10	-.55 **	-.08	-.03	.04	-.25 **	-.13	-				8.59	2.54
9.開放性	.31 **	.09	.19 *	.04	.43 **	-.05	.24 **	.02	-			8.54	2.53
資質的・獲得的レジリエンス要因													
10.資質的レジリエンス要因	.34 **	.38 **	.49 **	.44 **	.43 **	.19 *	.32 **	-.28 **	.34 **	-		43.87	7.07
11.獲得的レジリエンス要因	.34 **	.19 *	.51 **	.19 *	.23 **	.15	.34 **	-.14	.30 **	.57 **	-	32.38	5.13

p*<.05, *p*<.01

次に、仮設で設定された「パーソナリティ→資質的・獲得的レジリエンス要因→大学生運動部員のレジリエンス」のモデルの検討を行うために、共分散構造分析によるパス解析を行った (Figure 12)。共分散構造分析を行うに際し、パーソナリティの尺度、資質的・獲得的レジリエンスの尺度および大学生運動部員のレジリエンスの尺度内の変数間に誤差共分散のパスを引いた。共分散構造分析の結果、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。

直接効果について検討を行った結果、外向性から資質的レジリエンス要因へのパス係数は .40 (*p*<.001), 外向性から資質的レジリエンス要因へのパス係数は .16 (*p*<.05), 協調性から資質的レジリエンス要因へのパス係数は .21 (*p*<.01), 協調性から獲得的レジリエンス要因へのパス係数は .17 (*p*<.05), 勤勉性から資質的レジリエンス要因へのパス係数は .27 (*p*<.001), 勤勉性から獲得的レジリエンスへのパス係数は .21 (*p*<.01), 神経症傾向から資質的レジリエンス要因へのパス係数は -.20 (*p*<.001), 開放性から資質的レジリエンス要因へのパス係数



Note)
数値は、標準化推定値、またカッコの中は決定係数

† $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

誤差変数は省略する（なお、パーソナリティの尺度、資質的・獲得的レジリエンスの尺度および競技者のレジリエンスの尺度においては変数間に誤差共分散のパスを引くこととする）

モデルの適合度指標: GFI = .98, AGFI = .93, CFI = 1.00, RMSEA = .01

Figure 12 パーソナリティと資質的・獲得的レジリエンス要因、大学生運動のレジリエンスとの関連

は .17 ($p<.05$)、開放性から獲得的レジリエンス要因へのパス係数は .14 ($p<.05$) であった。また、外向性から競技的意欲・挑戦へのパス係数は .16 ($p<.05$)、神経症傾向から競技的精神力へのパス係数は -.48 ($p<.001$)、開放性から競技的意欲・挑戦へのパス係数は .19 ($p<.01$) であった。さらに、資質的レジリエンス要因から競技的精神力へのパス係数は .24 ($p<.001$)、資質的レジリエンス要因から競技的自己理解へのパス係数は .26 ($p<.001$)、資質的レジリエンス要因から競技的身体力へのパス係数は .43 ($p<.001$)、獲得的レジリエンス要因から競技的意欲・挑戦へのパス係数は .26 ($p<.001$)、獲得的レジリエンス要因から競技的自己理解へのパス係数は .38 ($p<.001$) であった。

次に間接効果について検討を行った結果、外向性から資質的レジリエンス要因を介して競技的精神力への値は .10 [(.40) × (.24)]、外向性から資質的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は .10 [(.40) × (.26)]、外向性から資質的レジリエンス要因を介して競技的身体力への値は .17 [(.40) × (.43)]、外向性から獲得的レジリエンス要因を介して競技的意欲・挑戦への値

は.04[(.16) × (.26)], 外向性から獲得的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は.08[(.16) × (.36)]であった。

また、協調性から資質的レジリエンス要因を介して競技的・精神力への値は.05[(.21) × (.24)], 協調性から資質的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は.05[(.21) × (.26)], 協調性から資質的レジリエンス要因を介して競技的身体力への値は.09[(.21) × (.43)], 協調性から獲得的レジリエンス要因を介して競技的意欲・挑戦への値は.04[(.17) × (.26)], 協調性から獲得的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は.06[(.17) × (.36)]であった。勤勉性から資質的レジリエンス要因を介して競技的・精神力への値は.06[(.27) × (.24)], 勤勉性から資質的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は.07[(.27) × (.26)], 勤勉性から資質的レジリエンス要因を介して競技的身体力への値は.11[(.27) × (.43)], 勤勉性から獲得的レジリエンス要因を介して競技的意欲・挑戦への値は.05[(.21) × (.26)], 勤勉性から獲得的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は.08[(.21) × (.36)]であった。次に、神経症傾向から資質的レジリエンス要因を介して競技的・精神力への値は-.05[(-.20) × (.24)], 神経症傾向から資質的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は-.05[(-.20) × (.26)], 神経症傾向から資質的レジリエンス要因を介して競技的身体力への値は-.09[(-.20) × (.43)]であった。そして、開放性から資質的レジリエンス要因を介して競技的・精神力への値は.04[(.17) × (.24)], 開放性から資質的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は.04[(.17) × (.26)], 開放性から資質的レジリエンス要因を介して競技的・精神力への値は.07[(.17) × (.43)], 開放性から獲得的レジリエンス要因を介して競技的意欲・挑戦への値は.04[(.14) × (.26)], 開放性から獲得的レジリエンス要因を介して競技的自己理解への値は.05[(.14) × (.36)]であった。

また、本研究におけるモデルの決定係数 (R^2) は、資質的レジリエンス要因では $R^2=.38$ であり、獲得的レジリエンス要因では $R^2=.21$ であり、競技的意欲・挑戦では $R^2=.21$ であり、競技的精神力では $R^2=.35$ であり、競技的自己理解では $R^2=.32$ であり、競技的身体力では $R^2=.18$ であった。これらの数値は、資質的要因が 38%, 自尊感情が 21%, 競技的意欲・挑戦が 21%, 競技的精神力が

35%，競技的自己理解が32%，競技的身体力が18%の説明率であることを示していた。

考察

本研究の結果から、大学生運動部員を対象とした、パーソナリティと日常場面の資質的・獲得的レジリエンス要因、運動部員のレジリエンスとの変数間に関連があり、また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、運動部員のレジリエンスに関連することが示唆された。そのため、パーソナリティが日常場面のレジリエンスを介して、競技場面であるレジリエンスへと関連する可能性、また基礎的なレジリエンスを有することできまざまな場面へと汎用することができ、その領域固有のレジリエンスの獲得や形成に関与できることが考えられた。

Galli & Vealey (2008) によると、スポーツ競技者のレジリエンスを促進する一要因として、パーソナリティを報告しており、Fletcher & Sarker (2012) は、スポーツ競技者のレジリエンスを構成する一要因としてポジティブなパーソナリティを挙げている。また、スポーツ競技外の先行研究においても、レジリエンスとパーソナリティが関連することが明らかにされており (Oshio et al., 2003 ; Fayombo, 2010), 本研究と同様な結果を示している。さらに、運動・スポーツ実施群の方が非運動・スポーツ実施群よりもレジリエンスが高いことが報告され (山本他, 2008), スポーツ競技を通してレジリエンスを獲得し、自己成長していることが明らかにされている (八田・清水, 2014)。上野・若原 (2013) は、運動部活動経験とレジリエンスに関する研究を行っており、競技場面におけるスキルが日常場面のライフスキルを高めるように媒介し、レジリエンスを獲得していることを報告している。これらの先行研究から推察するに、本研究の仮説とは反対に、レジリエンスを考える上でスポーツ競技における経験を重要し、それらが日常におけるスキルへ般化していると考えている。

しかしながら、大学生運動部員は、競技者という側面以外にも、一個人として日々生活していることから、日常場面で獲得しているレジリエンスが競技場面に影響することは一概に否定することはできない。従来、スポーツ競技者のパーソナリティは競技パフォーマンスの向上や競技継続において寄与することから (岸・中込, 1989 ; 福井・土屋・豊田, 2014), 競技者自身が自己のパーソナリティをアセスメントし理解することが推奨されている。また、スポーツ競技を通してパーソナリティの変容が示唆される一方で (中込, 1993; 杉浦, 2001),

スポーツ競技における困難な出来事や挫折体験を乗り越えることで競技者としても人間としても自己成長していることが明らかにされている（Holt & Dunn, 2004；上野・若原, 2013）。また、そのような過程において競技や日常におけるレジリエンスを獲得している可能性が報告され（渋倉, 2012；今村・山本・出水・徳島・谷川・乾, 2013；上野, 2013），パーソナリティと日常・競技場面におけるレジリエンスが関連していることが示唆される。そのため、本研究の結果から、レジリエンスを日常場面から競技場面へと般化する、または日常生活場面のレジリエンスを有することでさまざまな場面へと適用し、その状況に応じたレジリエンスを獲得できると少なからず述べることができるであろう。

最後に、本研究の限界について述べる。まず、1つ目として、パーソナリティによっては直接的にレジリエンスに関連することが示され、本研究のモデルの変数の順序で媒介しない可能性がある。2つ目として、本研究で得られた知見はあくまでも同時期によるサンプリングのデータによる、仮説にもとづいた解析であることから、どの変数が先行要因であるのか示すことはできなかった。一方で、現在までに、運動部員のレジリエンスの変数を独立変数とした研究が多く行われており、本研究のようなレジリエンスの獲得や形成という視点で、従属変数とした研究の意義は現場へ還元する上で大きいと思われる。このような点を踏まえた上で、今後は、長期間におけるパネル調査により、本モデルの実用性を検討することが望まれる。

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

問題提起と目的

競技パフォーマンスは、生理的かつ身体的因素だけでなく、知覚や感情などを含む多くの心理的要因が影響しており（多々納, 1995；村上・徳永・橋本, 2002），競技パフォーマンスの向上のためには、心理的要因への着目は重要である。そのため、スポーツ競技者の最大のパフォーマンスを生むには、運動学や生理学のエビデンスにもとづいた身体的トレーニングを行うだけでなく、コンディションの調整、身体操作や運動行為の意識統制、作戦・戦略（Yerkes & Dodson, 1908；円田・村本・平田, 2000；高野・城, 2005）などの心理的競技能力の構造にもとづく練習とトレーニングを並行して行っていく必要がある。その具体的なアプローチとして、メンタルトレーニング（村上・岩崎・徳永, 2000）が挙げられる。一方で、メンタルトレーニングの一定した効果を報告する研究は多いとは言えず（平木・中込, 2009；Gardner & Moore, 2012），技法の効果に関して十分な検証がされていないことが指摘される（中島・志村・西菌, 2006；米丸・鈴木, 2013）。また、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）。そのため、運動部員やスポーツ競技者の競技パフォーマンスに焦点を当てるだけでなく、メンタルヘルスとの双方の向上、さらには競技的・人間的な成長、Well-being の促進を講じるアプローチを確立することが重要である。

このような中、運動部員や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向上に寄与する新たな概念として、レジリエンスが挙げられる。競技における勝敗は、運動部員やスポーツ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指摘され、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、競技者としての競技的・人間的な成長に大いに貢献することが示唆されている。一方、現在までにレジリエンスは、困難な状況下からの精神的回復力として捉えられており、ネガティブな出来事から生じるストレスのインパクトの緩和や心身の健康を促すまでの概念として着目されてきた経緯がある（小塩他, 2002）。これは、レジリエン

スの概念の起源が、戦争や児童虐待などといった深刻なリスク要因を伴う場面 (Crittendon, 1985 ; Garmezy & Rutter, 1985) で発生する困難な状況からの回復過程を対象に行われていたためである。それに付随して、運動部員やスポーツ競技者のメンタルヘルスの悪化を防ぐための予防策や解決策の一助として研究が進められているが、レジリエンスと競技パフォーマンスとの関連の研究報告は少ない。

僅かながらの競技パフォーマンスとの関連の研究において、研究 1 の調査から、世界・全国大会出場経験の有る運動部員の方が、経験の無い運動部員と比較して、「競技的意欲・挑戦」や「競技的精神力」などの運動部員特有のレジリエンスの構成要因の得点が有意に高かったことが報告されている。また、海外の研究においても、Fletcher & Sarkar (2012) は、12人のオリンピックで優勝した競技者を対象にグラウンデット・セオリー・アプローチを用いた質的な分析によりレジリエンスとパフォーマンスとの関連の検討を試みている。その研究によると、「ストレス — レジリエンス — パフォーマンス」というモデルが提示され、レジリエンスはモチベーションや自信などの心理的特性と相互に影響することや、ストレッサーのネガティブな影響から保護すること、その結果として、最大限の競技パフォーマンスを発揮させることができることが明らかになっている。これらの先行研究から、運動部員やスポーツ競技者のレジリエンスには、ストレス条件下でも最大限の実力を発揮させ、また競技パフォーマンスを高める機能を有していることが示唆される。さらに、レジリエンスは、競技におけるストレスを自分の糧とし、人間的・競技的な成長を促進させる機能があることが報告されている (Holt & Dunn, 2003 ; Galli & Vealey, 2008)。すなわち、従来の競技パフォーマンスの向上のためのアプローチには組み込まれていない、競技におけるストレスの活用から、人間的・競技的な成長の促進まで、文部科学省 (2013) が提示した内容に大いに貢献することができる。一方で、国内外において、運動部員やスポーツ競技者のレジリエンスと心理的パフォーマンスや、競技パフォーマンスとの関連に関する量的な調査はほとんど行われておらず、今後、競技パフォーマンスを向上させるアプローチとして確立させるためのエビデンスを蓄積することが重要である。

そこで本研究では、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、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する。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、競技パフォーマンスとの3変数間の関連性を検討することで、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できると思われる。なお、本研究では、運動部員の心理的パフォーマンスを測定する尺度として、競技中の心理的パフォーマンスに対する自己効力感（以下、心理的パフォーマンス SE (Self-Efficacy) と略）を用いる（荒井・岡・大場、2006）。荒井他（2006）は、心理的パフォーマンス SE であれば、試合に直接的に関連することのみを評価させるため、試合の前後において、心理的パフォーマンスに関する内容を適切に評価できることを報告している。さらに、運動部員が自己評価を行うことによって、自らの気づきを高めることは重要であり（荒井・木内・大室、2005）、運動部員が自らの心理的パフォーマンス SE を評価すること自体も重要なトレーニングとなる。また、橋本・徳永（2000）は、競技パフォーマンスを捉える上で、個々がどれくらい普段の実力を発揮したか、その実力の発揮をもって競技パフォーマンスと捉える必要があると指摘している。そのため、上野・小塩（印刷中）に倣い、競技パフォーマンスを、「試合場面における実力発揮度や、競技能力・成績」と操作的に定義し、本研究では、この運動部員自身が評定する主観的な競技パフォーマンスに着目する。

方法

1. 調査時期・対象者

調査時期は、2014年7月中旬から8月中旬であった。

2. 調査対象者

調査対象者は、首都圏および関西地方の複数の大学の体育会運動部に所属する学生187名（男性33名、女性154名、平均年齢19.7歳、 $SD=1.2$ ）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、ラクロス、サッカー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するように配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

調査は、質問紙を用いた調査法にて実施した。また、調査の実施にあたり、倫理的配慮として、調査は無記名式で行い、調査への回答は任意であることなど、回答しないことにより不利益を被ることがないことなどの説明、調査の目的や個人情報の保護など、研究の趣旨について説明を行った。なお、本調査は第1著者の所属する倫理委員会の承認を得た上で実施された。

4. 調査内容

1) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度

大学生運動部員のレジリエンスを測定するために、研究1で作成された大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度を用いた（資料1）。この尺度は、環境要因（「部員からの心理的サポート（項目例：部員の仲間からやる気をもらっている；部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる）」、「友人からの心理的サポート（項目例：つらいときに話せる友人がいる；部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる）」）と内的要因（「競技的身体力（項目例：身体的な苦痛や疲労に耐えられる；怪我をしていても、可能な練習をする）」、「競技的自己理解（項目例：選手としての自分の長所・短所を理解している；試合中に、自分が何をすべきか理解している）」、「競技的意欲・挑戦（項目例：新しいプレーにチャレンジするのが好きだ；自分が到達したい目標を具体的に持っている）」、「競技的神経力（項目例：試合に負けても落ち込むことはない；気分の上

がり下がりがあまりなく、安定している)」) の 6 下位尺度 36 項目から構成されている。回答方法は、「いいえ (1 点)」から「はい (5 点)」の 5 件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンスの内的要因または、環境要因が高いと見なされる。本尺度には「部員からの心理的サポート」や「友人からの心理的サポート」といった環境要因を意味する 2 下位尺度も含まれている。しかし、研究 2 の結果および先行研究 (e.g., Coakley, 1992; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000; 菊島, 2003; 内田・橋本, 2013) から、運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが考えられる。また本研究では個人の内的側面としてのレジリエンスに着目することから、この 2 下位尺度は使用しないこととした。

2) 心理的パフォーマンス SE 尺度

大学生運動部員の心理的パフォーマンス SE を測定するために、荒井・大場・岡 (2008) の心理的パフォーマンス SE 尺度を用いた (資料 12)。この尺度は「忍耐力 SE (最後まであきらめずに、がんばることができる)」、「闘争心 SE (闘争心 (闘志) を持って、試合をすることができる)」、「自己実現意欲 SE (自分の目標を達成するという気持ちを持って、試合をすることができる)」、「勝利意欲 SE (勝つという意欲を持って、試合をすることができる)」、「自己コントロール能力 SE (自分を見失うことなく、試合をすることができる)」、「リラックス能力 SE (緊張しすぎることなく、試合をすることができる)」、「集中力 SE (集中力を持って、試合をすることができる)」、「自信 SE (自信を持って、試合をすることができる)」、「作戦能力 SE (作戦や状況判断を、うまく行うことができる)」、「協調性 SE (試合中や試合の合間に、仲間と励ましあったり、協力することができる)」の 10 項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示す、Cronbach's α は .85 であり、再検査信頼性は $r=.55$ ($p<.05$) であった。さらに、基準関連妥当性から、心理的競技能力 (徳永・橋本, 2000) との間で正の関連が見られ、信頼性と妥当性が認められている。なお、本研究では、荒井他 (2006) の研究に倣い、これらの項目を合計した、心理的パフォーマンス SE の合計得点を用いる。回答方法は、「全く当てはまらない (0%)」から「非常に当てはまる (100%)」の 11 件法で回答を求めた。本尺度は、項目得点が高

いほど、心理的パフォーマンス SE が高いと見なされる。

3) 競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度

大学生運動部員の競技パフォーマンスに対する自己評価（以下、競技パフォーマンスと略）を測定するために、上野・小塩（印刷中）の競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度を用いた。この尺度は、「私は、自分の競技能力に自信を持っている」、「私は、満足したパフォーマンスを行なえている」、「私は、試合で自分の納得できる良い成果を残せている」といった 1 下位尺度 3 項目から構成されている（資料 6）。また先行研究から、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha=.84$ であり、競技成績との関連の検討から、国際大会レベルのスポーツ選手の方が他の群と比較して競技パフォーマンスに対する自己評価の得点が 0.1% 水準で有意に高いことが示されている。運動部員のレジリエンスを研究する上で、個人の主観的なパフォーマンスの指標との関連を検討する必要性が報告され（Sarkar & Fletcher, 2013），本研究ではその観点から競技パフォーマンスの自己評価に着目している。回答方法は、「全く当てはまらない（0 点）」から「非常に当てはまる（100 点）」の 11 件法で回答を求めた。本尺度は、項目得点が高いほど、競技パフォーマンスが高いと見なされる。

5. 分析方法

大学生運動部員における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の検討を行うにあたり、研究 1 に倣い、大学入学後の最高戦績を国際大会・全国大会出場経験の有無の 2 群に分類し、群ごとに各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) を算出した。次に、レジリエンス、心理的パフォーマンス SE、競技パフォーマンスの各尺度間の関連性の検討をするために、共分散構造分析によるモデルの検討を行った。また、モデルの競技レベル差の検証は、国際大会・全国大会出場経験有り群と経験無し群ごとの多母集団同時分析を施し、その分析結果にもとづき、等値制約を課さない配置不变モデル（制約なし）と等値制約を課したモデル（制約あり）の比較検討を行った。推定法は最尤法を用い、モデルの識別性を確保するために、誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した。なお、研究 2 の結果に倣い、観測変数（下位尺度の合計得点）を用いたモデルにて分析を進めてきたが、本研究では 3 変数間のモデルの検討になり、自由度 0 では唯一解の飽和モデルになることから、モデル

の適合度指標が算出されず、モデルの全体的評価を行うことができないことが指摘される（室橋，2007；平井，2012）。飽和モデルでは、母数に拘束を課さないため、データはモデルと完全に適合するが、他のデータへの一般化可能性がなく、共分散構造分析には不適である（山本・小野寺，2000；田部井，2003）また、合計得点を用いた共分散構造分析によるパラメータ推定値が多重指標モデルによるそれと異なることが報告されている（Liang et al., 1990）。そのため、研究4と同様に、研究7ではレジリエンスの内的要因の下位尺度を観測変数とした、潜在変数による分析を施すとする。

モデルの全体的評価を行うための指標として、GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用いた。適合度指標である GFI, および CFI の採択基準は、.90 以上（山本・小野寺，2000；室橋，2007），AGFI は .85 以上（Schermelleh-Engel, Moosbrugger, & Müller, 2003），RMSEA は、.08 以下（山本・小野寺，2000；田部井，2003）の場合にモデルの適合性が良いと判断した。また、本研究で仮説設定したモデルを比較する上で、AIC を用いた。AIC は、複数のモデルを比較する際に用いられ、比較したモデルの中で、値が低いほど良いモデルであると解釈した（室橋，2007）。なお、分析には SPSS22.0 および、Amos22.0 を用いた。

結果

大学生運動部員における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関連性の検討を行うにあたり, 国際大会・全国大会出場経験有り群 ($n=98$) と経験無し群 ($n=96$) における各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) を算出した結果を Table 15 に示す。分析の結果, 各群とともに, 各変数間に有意な正の相関関係が見出された。

Table 15 各変数間のPearsonの積率相関係数(r)の算出結果

	1	2	3	Mean	SD
1.レジリエンス	—			60.71 / 58.19	7.28 / 7.40
2.心理的パフォーマンスSE	.57 ** / .48 **	—		743.13 / 678.31	150.19 / 161.99
3.競技パフォーマンス	.42 ** / .44 **	.54 ** / .27 *	—	118.47 / 106.85	63.84 / 52.17

Note)

Pearsonの積率相関係数(r)及び平均値, 標準偏差は, 国際大会・全国大会出場経験有り群/経験無し群で示した。

競技パフォーマンス:競技パフォーマンスに対する自己評価

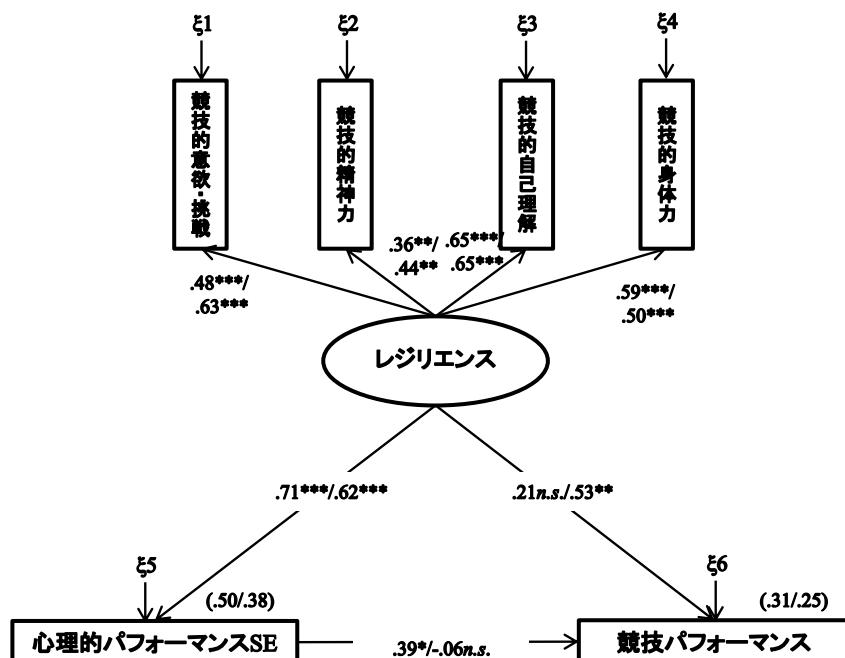
* $p < .05$, ** $p < .01$

次に, 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各尺度間の関連性を検討するために, 共分散構造分析によるモデルの検証を行った。分析の結果, モデルの適合度を示す指標はそれぞれ GFI=.97, AGFI=.91, CFI=.94, RMSEA=.09 であり, 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（配置不变性）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 GFI=.95, AGFI=.86, CFI=.91, RMSEA=.08, AIC=85.92 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, 配置不变が成り立つ可能性が高いと判断した。そのため, 尼崎・煙山 (2013) に倣い, 各群間で各パス係数の推定値の差異を検討した結果にもとづき, 等値制約を課さない配置不变モデル（制約なし）と等値制約を課したモデル（制約あり）を構築し, 本研究のモデルの競技成績間でのレジリエンスの機能性を確認することとした。

まず, 各群間で各パス係数の推定値の差異を検討するために, 推定値の差に対する検定統計量を算出した。その結果, 「心理的パフォーマンス SE」から「競技パフォーマンス」へのパス係数 ($z=2.28$, $p < .05$) において有意な z 値が示

され、当該部分において競技成績差があることが示された。一方で、「レジリエンス」から「心理的パフォーマンス SE」へのパス係数 ($z=.89$, $n.s.$)、「レジリエンス」から「競技パフォーマンス」へのパス係数 ($z=.54$, $n.s.$)において有意な z 値が示されず、当該部分において競技成績差がないことが示された。

そこで、競技レベル間の等値制約を課さない配置不变モデル（制約なし）と異質性が疑われる 1 つのパスに等値制約を課したモデル（制約あり）の同時分析を行い、適合度指標の差異を確認した。その結果、「制約あり」モデルの適合度指標は $GFI=.94$, $AGFI=.85$, $CFI=.89$, $RMSEA=.08$, $AIC=87.80$ であり、本研究の基準は概ね満たしているものの、「制約なし」モデルの値 ($GFI=.95$, $AGFI=.86$, $CFI=.91$, $RMSEA=.08$, $AIC=85.92$) と比較すると、「制約あり」モデルの適合性は低かった。以上のことから、相対的に「制約なし」モデルは、モデルの適合性が良く、等値制約を課した各パスにおいて、競技レベル差を考慮することが妥当であると判断した (Figure 13)。



Note)

数値は、標準化推定値、またカッコの中は、決定係数

ξ1—ξ6: 誤差変数

各パス係数及び決定係数は国際大会・全国大会出場経験有り群/無し群で示した。

** $p<.01$, *** $p<.001$

モデルの適合度指標: $GFI=.95$, $AGFI=.86$, $CFI=.91$, $RMSEA=.08$, $AIC=85.92$

Figure 13 共分散構造分析による検討の結果

各群の直接効果について検討を行った結果、国際大会・全国大会出場経験有り群においてレジリエンスから心理的パフォーマンス SEへのパス係数は.71を示し、心理的パフォーマンス SE から競技パフォーマンスへのパス係数は.39であり、5から0.1%水準で有意であった。さらに、レジリエンスから心理的パフォーマンス SE を介して競技パフォーマンスへの間接効果の値は.28[(.71) × (.39)]であった。また、モデルの決定係数 (R^2) は、心理的パフォーマンス SE では $R^2=.50$ であり、競技パフォーマンスでは $R^2=.31$ を示し、心理的パフォーマンス SE の 50%，競技パフォーマンスの 31%を説明していることが確認された。

一方で、経験無し群においては、レジリエンスから心理的パフォーマンス SEへのパス係数は.62を示し、レジリエンスから競技パフォーマンスへのパス係数は.53であり、1から0.1%水準で有意であった。しかし、心理的パフォーマンス SE から競技パフォーマンスのパス係数が有意ではないため、間接効果を算出することはできなかった。また、モデルの決定係数 (R^2) は、心理的パフォーマンス SE では $R^2=.38$ であり、競技パフォーマンスでは $R^2=.25$ を示し、心理的パフォーマンス SE の 38%，競技パフォーマンスの 25%を説明していることが確認された。

考察

本研究の結果から、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を促進させることが示唆された。一方で、経験無し群では、レジリエンスが競技パフォーマンス、心理的パフォーマンス SE との間で直接的な正の関連を示したが、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促進させる経路は確認されなかった。そのため、国際・全国大会に出場している競技レベルが高い運動部員は、レジリエンスが直接的に競技パフォーマンスに機能するのではなく、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向上させるよう働くことが示された。

橋本・徳永（2000）によると、心理的パフォーマンスと実力発揮度との間で正の関連があったことを報告しており、また、荒井他（2006）は、心理的パフォーマンス SE とプレーの自己評価との間で正の関連があったことを明らかにしている。心理的パフォーマンスやそれに対する見込み感は、メンタルトレーニングの技法において重要であり（橋本・徳永、2000），試合中の競技者の競技パフォーマンスを的確に予測することができるとされている。そのため、スポーツ心理学において、心理的競技能力やパフォーマンスを高めることが、競技パフォーマンスの促進に寄与できると考えられている。すなわち、本研究の結果および先行研究を総合的に鑑みると、心理的パフォーマンスを調節するような働きを示すレジリエンスは運動部員の競技パフォーマンスを考える上で重要な要因となりうることが示唆された。特に、レジリエンスは、モチベーションや自信などの心理的特性と相互に影響し合い、ストレッサーのネガティブな影響から保護する心理的、または行動のプロセスとし、その結果、最大限の競技パフォーマンスを発揮させるのに影響することが明らかにされている（Fletcher & Sarkar, 2012）。また、Holt & Dunn（2004）は、プロサッカー選手を目指すユース年代の競技者たちは、困難な状況を経験しており、それらを乗り越えることがプロになるために重要であるとし、選手のキャリアアップにレジリエンスが寄与していると述べている。つまり、大学生運動部員が、最大の競技パフォーマンス SE を介し、競技パフォーマンスを向上することが必要であり、結果と

して、競技能力が向上することで競技者としての自己成長を促進させることができるとと思われる。

以上のことから、大学生運動部員のレジリエンスが競技パフォーマンスを向上させる上で重要な要因になることが示された。一方で、本研究では、大学生運動部員自身が評価する主観的な競技パフォーマンスを変数として用いており、具体的なパフォーマンス数値 (*e.g.*, 記録や勝敗) との関連を検討しなかった。橋本・徳永（2000）は、スポーツ心理学が担う競技力向上は、試合場面における心理状態を最高の状態にもっていくかということであり、勝敗はそれに付随する2次的問題であることを報告している。そのため、本研究では個人の主観的な競技パフォーマンスに着目した。また、研究6の結果より、個人が備えるパーソナリティ（外向性・協調性・勤勉性・神経症傾向・開放性）によって保持するレジリエンスが異なることが明らかにされ、このことより運動部員が従事する競技種目・形態に応じてレジリエンスの質が変容する可能性がある。特に、国内外において未だ知見が乏しいパーソナリティ特性や競技種目・形態との組み合わせを調査することは、運動部員の競技パフォーマンスの向上を理解する上で大きく寄与することが考えられる。これらを踏まえ、今後は、本研究で得られた知見に加え、記録を競う個人競技や、対戦相手によって勝敗が大きく左右される集団競技など、運動部員が所属する競技団体や種目の特殊性を考慮した上で、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検討していくことが望まれる。

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

問題提起と目的

中谷（2009）は、レジリエンス過程とは、「困難な状況に遭遇した時に、一時的に適応を損なうものの、その後次第に心身の状態を回復してゆくプロセス」とし、それらの過程を示す者を「レジリエンス群」、一方で否定的な出来事に出会うことで大きな葛藤や混乱を生じ、その後の適応を大きく損なう者を「脆弱群」としている。これらの中谷（2009）が示したレジリエンス過程にもとづいて、大学生運動部員への適用可能か考えてみたい（Figure 13）。平常時には、心理的な適応状態に変化はないが、困難な状況下においては、不適応状態からの回復時に、各群の適応状態に差が見られ、レジリエンス群は元の状態に回復もしくは成長し、脆弱群はバーンアウトやドロップアウトなどの不適応状態に陥ることが考えられる。つまり、困難な出来事が生じる以前の状態から始まり、困難な出来事に直面し、心理的に不適応状態に陥り、そこから回復するといったこのような全体的なプロセスがレジリエンス過程とされる。そのため、本研究では中谷（2009）や先行研究（Rutter, 1987；Garmezy, 1991；Masten, 1994）にもとづき、レジリエンス過程とは、「困難で脅威的な状況に曝され、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、元の状態へと立ち直る過程」と操作的に定義する。このようなレジリエンス過程に影響する要因として、パーソナリティ特性（*e.g.*, Nakaya et al., 2006；Fayombo, 2010）や自尊感情（*e.g.*, 小塩他, 2002；田中・兒玉, 2010），自己効力感（葛西他, 2010；上野・清水, 2011b）などが報告されており、これらの個人内特性によって、個人のレジリエンス過程を示す心理的な適応状態や不適応状態、回復の速さが変化することが考えられる。

わが国において、レジリエンス研究の多くは、対象者に応じたレジリエンスの構成要因の特定化とレジリエンスを測定する指標の作成といった「能力」に焦点を当てたものがほとんどであると言える。そのため、レジリエンス過程を測定するための適切な指標が開発されていないのが現状である。また、レジリエンスという現象が、Figure 13 のような回復プロセスで表現されると仮定されるなら、そこには、必ず「時間」を考慮する必要があり（小塩, 2012），さらに、レジリエンス過程といわれる現象の可視化を明確にしなければならない。その

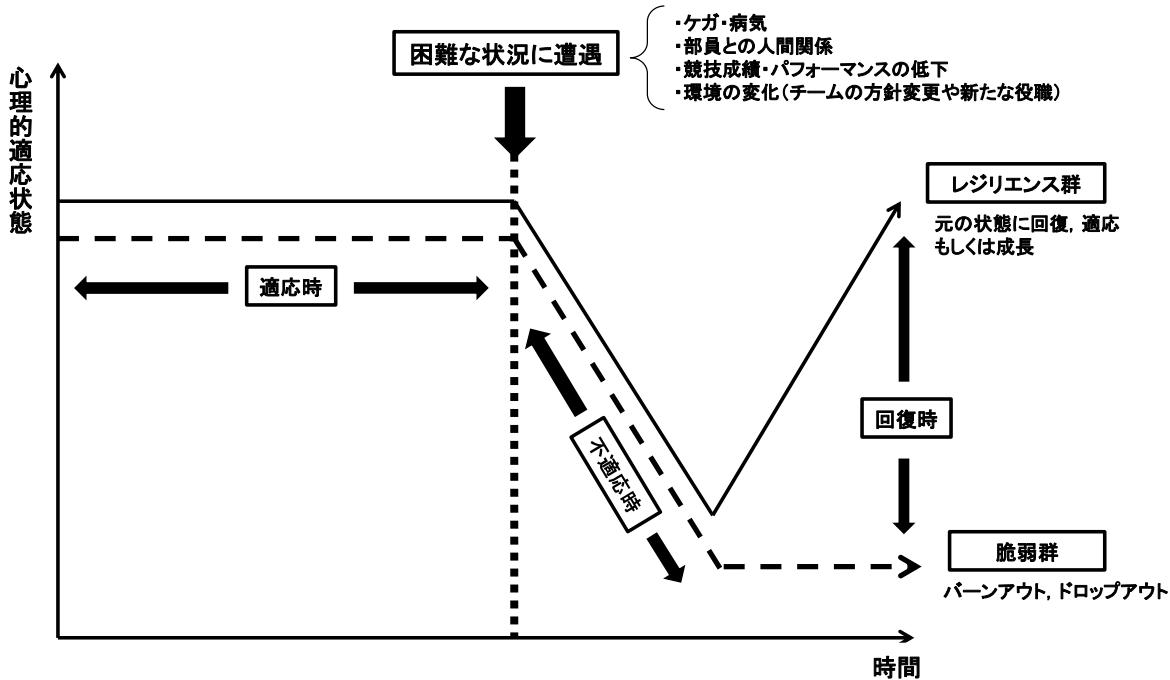


Figure 14 中谷(2009)のレジリエンス過程をもとに大学生運動部員版に改変

ため、個人のレジリエンス過程を測定するためには、困難な出来事が生じる以前の状態から最終的な状態の回復の動き、大きさや速さなどといった「回復過程」、および不適応や回復期間などといった「時間」の変数を扱うことが必要である。特に、レジリエンスを心理的特性として捉える研究では、適応に至る具体的なプロセスを明らかにできないため、臨床心理学的介入に繋がる知見が得られにくいという批判もある（Reyonds, 1998）。本研究で開発する手法は、直接的にレジリエンス過程に注目するものであるため、介入研究への展開も可能になると考えられる。

そこで、本研究では、調査対象者に、Figure 14 に記載した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を「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）」とし、その適用の可能性を探る（Figure 15）。具体的には、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。そして、主観的グラフ描画法で描かれたグラフから 8 つの得点を算出し、パーソナリティ特性、自尊感情、自己効力感、競技パフォーマンスとの変

1. あなたが、困難な状況に遭遇したのはいつですか。

大学2年生の5月

2. その困難な状況とは何ですか。

頑張っても競技成績が伸びず、スランプになった

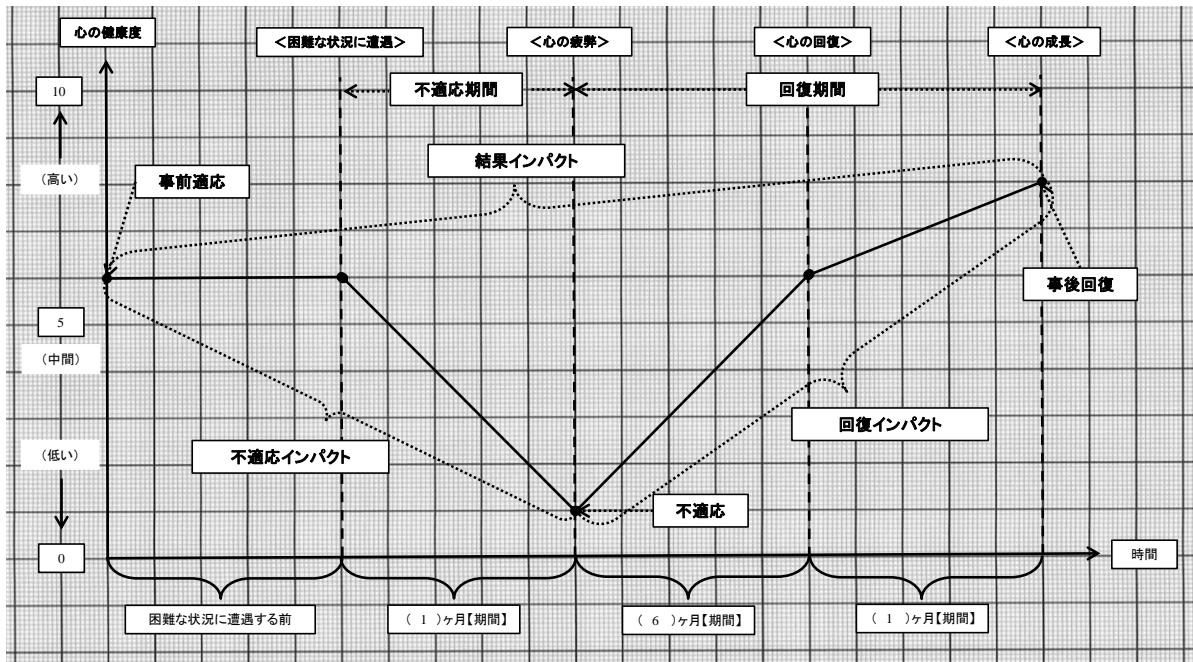


Figure 15 本研究に援用するレジリエンスの主観的グラフ法の例

数との関連を検討する。すなわち、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。これらの値の妥当性を検証するには各ポイントにおけるレジリエンスと

関連する要因との関係性を見なければならない。例えば、Oshio et al. (2003) や Fayombo (2010) の研究では、パーソナリティとレジリエンスが関連することが報告されており、パーソナリティ特性によって、主観的グラフ描画法によって得られた各得点との関係が異なることが考えられる。例えば、神経症傾向が高い者は、不適応期間が長く、回復するのに時間がかかり、外向性が高い者は、回復に至る期間が短いことが予想される。また、自尊感情（小塩他, 2002；田中・兒玉, 2010）や自己効力感（葛西他, 2010；上野・清水, 2011b），競技パフォーマンス（Holt & Dunn, 2004；Fletcher & Sarkar, 2012）は、不適応段階や回復段階においてそれぞれ異なる影響を示すことが示唆される。これらの3要因は、先述した主観的グラフ描画法の事前適応への高さ、不適応時の低下の予防、そして、事後回復の高さに関連することが考えられる。さらに、不適応期間や回復期間、回復インパクトなど複数のポイントにおいて肯定的な影響を示すことが先行研究からも想定される。

以上のことから、本研究では、新たな適応の指標としてレジリエンス過程を測定する指標を作成し、妥当性の検討および大学生運動部員への適用を検討する。

方法

1. 調査時期

調査時期は、2013年7月上旬から下旬であった。

2. 調査対象者

調査対象者は、首都圏の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、 $SD = 1.2$ ）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、アメリカンフットボール、サッカー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するように配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

無記名方式による部活動ごとの集団実施にて行った。部活動終了後に質問紙を配布し、回答を求め、研究上の倫理的配慮として、次の点を実施した。まず、調査への回答は任意であり、回答しないことにより不利益を被ることがないことの説明を行った。次に、調査の目的や個人情報の保護および研究の趣旨について、フェイスシートに明記し、各部活動のミーティング時に、口頭で説明を行った上で調査を実施した。また、回答に要する時間は15分程度であった。なお、調査は第1著者の所属する倫理委員会の承認を得た上で実施された。

3. 調査内容

1) レジリエンスの主観的グラフ描画法によるグラフ作成および自由記述式への回答

個人のレジリエンス過程を測定するために、新たにレジリエンスの主観的グラフ描画法（Subjective Graph Drawing Methods of Resilience : SGDM-R）を構成した（資料14）。本調査を行うにあたり、主観的グラフ描画法の利用の可能性を確認するために、都内のA大学の体育会運動部に所属する大学生8名（男性5名、女性3名、平均年齢19.8歳、 $SD=0.9$ ）を対象に予備調査を行い、レジリエンスの主観的グラフ描画法を実施させながら、口頭で記述の意図を確認した結果、グラフの記述内容との整合性は概ね一致した。つまり、グラフへの記述内容は抽象的な描画ではなく、自身が体験した困難な出来事からのレジリエンス過程を具体的に描画しているものであることが示唆された。次に、予備調査

の結果にもとづき、本調査においては困難な状況に関する遭遇時期および内容を、1) あなたが、困難な状況に遭遇したのはいつですか、2) その困難な状況とは何ですかという2つの設問に関して記述させた。その上で、「困難な状況に遭遇する前後での心の変化」を直線、波線、曲線等でグラフを自由に作成し、それぞれの期間を記入させた。具体的な教示文としては、「今までの部活動での出来事（中学校・高等学校・大学含む）を思い出して、あなたにとって「困難な状況に遭遇する前後での心の変化」についてお聞きします。困難な状況とは、例えば、選手生命を左右する怪我、競技に対する不安、部活動内の対人関係のトラブルなどといったものです。あなたは、その状況に遭遇する前後で心理的にどのように変化しましたか。以下の設問に回答し、「心の健康度（縦の線）」と「時間（困難な状況に遭遇・心の疲弊・心の回復・心の成長：横の線）」を意識しながら、「困難な状況に遭遇する前後での心の変化」を直線、波線、曲線等でグラフを自由に作成してください。また、期間（ヶ月）を記入してください。」といったものである。なお、縦軸である心の健康度は、「低い（0点）」から「高い（10点）」、横軸である期間は、自由に記述してもらい、「1ヶ月 = 1」「1週間 = .25」「1日 = .03」に得点化し、「事前適応」「不適応」「事後回復」「不適応インパクト」「回復インパクト」「結果インパクト」「不適応期間」「回復期間」の各値をFigure 2に倣い、算出を行った。

2) 日本語版 Ten Item Personality Inventory

大学生運動部員のパーソナリティを測定するために、小塩・阿部・カトローニ（2012）の日本語版 Ten Item Personality Inventory（以下 TIPI-J と記述）を用いた（資料 10）。この尺度は、「外向性（項目例：活発で、外向的だと思う；ひかえめで、おとなしいと思う（逆転））」、「協調性（項目例：他人に不満を持ち、もめごとを起こしやすいと思う（逆転）；人に気をつかう、やさしい人間だと思う）」、「勤勉性（項目例；しっかりしていて、自分に厳しいと思う；だらしなく、うっかりしていると思う（逆転））」、「神経症傾向（項目例：心配性で、うろたえやすいと思う；冷静で、気分が安定していると思う（逆転））」、「開放性（項目例：新しいことが好きで、変わった考えをもつと思う；発想力に欠けた、平凡な人間だと思う（逆転））」の5下位尺度10項目から構成されている。また先行研究から、再検査信頼性の結果、 $r=.64$ から $.84$ ($p<.001$) の値が確認され、

併存的妥当性から、Big Fiveとの関連から、各要因とともに中程度以上の相関関係が示され、信頼性と妥当性が認められている。回答方法は、小塩他（2012）の評定方法に準拠し、「全く違うと思う（1点）」から「強くそう思う（7点）」の7件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、各パーソナリティが高いと見なされる。

3)自尊感情尺度

大学生運動部員の自尊感情を測定するために、桜井（2000）の自尊感情尺度を用いた（資料7）。この尺度は、「私は自分に満足している」、「私は自分がだめな人間だと思う（逆転項目）」などといった10項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示すCronbachの α 係数は、 $\alpha=.84$ 、再検査信頼性の値は $r=.77$ ($p<.01$)であった。基準関連妥当性の検討の結果から、「有能感（ $r=.64$, $p<.01$ ）」、「自己に関する肯定的出来事（ $r=.52$, $p<.01$ ）」との間では正の相関が見られ、「ストレス反応（ $r=-.54$, $p<.01$ ）」、「自己に関する否定的出来事（ $r=-.51$, $p<.01$ ）」との間では負の相関が示されており、信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は、「いいえ（1点）」から「はい（4点）」の4件法で回答を求めた。分析の際には逆転項目の処理を行い、項目の得点が高いほど、自尊感情が高いと見なされる。

4)人格特性的自己効力感尺度

大学生運動部員の特性的自己効力感を測定するために、三好（2003）の人格特性的自己効力感尺度を用いた（資料13）。この尺度は、「どんな状況に直面しても、私ならうまくそれに対処することができるような感じがする」、「私にとって、最終的にはできないことが多いと思う（逆転項目）」などといった6項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示す、Cronbach's α は.81であり、また基準関連妥当性の検討の結果から、抑うつ（ $r=-.51$, $p<.001$ ）、自尊感情（ $r=.60$, $p<.001$ ）、特性不安（ $r=-.53$, $p<.001$ ）、自己効力感（ $r=.58$, $p<.001$ ）であったことから、信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は、「全く当てはまらない（1点）」から「非常に当てはまる（5点）」の5件法で回答を求めた。分析の際には逆転項目の処理を行い、項目の得点が高いほど、人格特性的自己効力感が高いと見なされる。

5)競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度

大学生運動部員の競技パフォーマンスの自己評価（以下、競技パフォーマンスと略）を測定するために、上野・小塩（印刷中）の競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度を用いた。この尺度は、「私は、自分の競技能力に自信を持っている」、「私は、満足したパフォーマンスを行なえている」、「私は、試合で自分の納得できる良い成果を残せている」といった1下位尺度3項目から構成されている（資料6）。また先行研究から、内的整合性を示すCronbachの α 係数は、 $\alpha=.84$ であり、競技成績との関連の検討から、国際大会レベルのスポーツ選手の方が他の群と比較して競技パフォーマンスに対する自己評価の得点が0.1%水準で有意に高いことが示されている。運動部員のレジリエンスを研究する上で、個人の主観的なパフォーマンスの指標との関連を検討する必要性が報告され（Sarkar & Fletcher, 2013），本研究ではその観点から競技パフォーマンスの自己評価に着目している。回答方法は、「全く当てはまらない（0点）」から「非常に当てはまる（100点）」の11件法で回答を求めた。本尺度は、項目得点が高いほど、競技パフォーマンスが高いと見なされる。

4. 分析方法

レジリエンスの主観的グラフ描画法によって作成されたグラフの各得点と各尺度の下位尺度とのPearsonの積率相関係数（ r ）を算出した。さらに、レジリエンス群における特徴を明らかにするために、レジリエンスの主観的グラフ描画法によって作成されたグラフの各得点と各尺度の下位尺度とのPearsonの積率相関係数（ r ）を算出した。また、先に述べたように、困難な状況を経験し、不適応状態から元の状態に戻った群を「レジリエンス群」、元の状態に戻ることができなかった群を「脆弱群」と定義し、各尺度におけるレジリエンス群と脆弱群とを比較検討するために、対応のない t 検定を行った。なお、「事前適応」の得点と比較して、「事前回復」の得点が同じもしくは高い群を「レジリエンス群」、「事前適応」の得点と比較して、「事前回復」の得点が低い群を「脆弱群」の2群に分類した上で、分析を行った。また主観的グラフ描画法で得られた得点をもとに類型化を行うため、グラフの波形や得点変動で判断するのではなく、「事前適応」と「事後回復」の得点を比較して上記の方法で行った。分析にはSPSS21.0を用い、統計学的な有意水準を5%とした。

結果

レジリエンスの主観的グラフ描画法によって作成された調査対象者の特徴として、自由記述式によって得られた困難な状況の内容を和・大石・遠藤（2011）に倣い、4群に分類を試みた。その結果、ケガ・病気が17名（12.1%）、対人関係が37名（26.2%）、競技成績・パフォーマンスの低下が37名（26.2%）、環境の変化が50名（35.5%）であった。また、困難な状況の経験時は、中学が12名（8.5%）、高等学校が83名（58.9%）、大学が46名（32.6%）であった。また、レジリエンス群が92名（34.8%）、脆弱群が49名（65.2%）であった。

次に、本研究で得られたグラフの値と各尺度の下位尺度との相関係数を算出した結果をTable 16に示した。分析の結果、「事前適応」と「神経症傾向」との間に負の相関、「不適応」と「自尊感情」との間に正の相関、「事後回復」と「外向性」「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」との間で負の相関、「不適応期間」と「神経症傾向」との間で正の相関および「外向性」「人格特性的自己効力感」との間で負の相関が示された。

Table 16 各変数間のPearsonの積率相関係数(*r*)の算出結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	Mean	SD
主観的グラフ描画法										
1.事前適応									8.38	1.30
2.不適応	.16								1.32	1.39
3.事後回復	.12	.15							8.21	1.84
4.不適応インパクト	.75 **	-.54 **	.00						6.76	2.07
5.回復インパクト	.00	.52 **	-.77 **	-.35 **					6.89	2.14
6.結果インパクト	.65 **	.00	-.68 **	.55 **	.59 **				.13	2.39
7.不適応期間	.12	-.15	-.27 **	.20 *	.14	.29 **			2.77	5.52
8.回復期間	.09	-.09	.05	.14	-.10	.03	.13		4.79	4.48
TIPI-J										
9.外向性	.03	-.03	.20 *	.05	-.19 *	-.13	-.24 **	-.05	9.60	3.17
10.協調性	.04	.12	.03	-.05	.05	.00	.08	.06	9.14	2.35
11.勤勉性	-.06	.03	.15	-.07	-.11	-.16	-.05	-.06	7.10	2.73
12.神経症傾向	-.26 **	-.09	-.21 *	-.16	.13	-.02	.21 *	-.08	8.71	2.65
13.開放性	-.03	-.02	.06	-.01	-.07	-.07	-.13	-.13	8.48	2.53
14.自尊感情	.10	.19 *	.28 **	-.04	-.12	-.14	-.15	-.01	24.56	4.84
15.人格特性的自己効力感	-.03	.05	.13	-.06	-.08	-.12	-.28 **	-.10	19.54	4.24
16.競技パフォーマンス	.10	.12	.18 *	.01	-.07	-.06	-.14	-.03	119.86	67.23

Note)

競技パフォーマンス：競技パフォーマンスに対する評価

p*<.05, *p*<.01

さらに、レジリエンス群におけるレジリエンス過程の特徴を検討するために、Table 16 で検証した相関関係をレジリエンス群のみで分析を行った (Table 17)。分析の結果、「事前適応」と「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、「不適応」と「外向性」との間に負の相関、「事後回復」と「開放性」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」との間に正の相関および「神経症傾向」との間に負の相関、「結果インパクト」と「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」との間に負の相関が示された。

また、レジリエンス群、脆弱群の各得点の差を検討するために、対応のない *t* 検定による比較検定を行った (Table 17)。その結果、レジリエンス群の方が脆弱群よりも、「外向性」「勤勉性」「自尊感情」「競技パフォーマンス」の得点が有意に高かった。

Table 17 レジリエンス群 (*n*=92)における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各尺度との Pearson の積率相関係数 (*r*) の算出および脆弱群とレジリエンス群の2群間における対応のない *t* 検定による比較検討の結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	レジリエンス群 (<i>n</i> =92) Mean	レジリエンス群 (<i>n</i> =92) SD	脆弱群 (<i>n</i> =49) Mean	脆弱群 (<i>n</i> =49) SD	<i>t</i> 値	<i>df</i>	Cohen's <i>d</i>
TIPI-J															
外向性	.16	-.26 *	.07	.31 **	-.26 *	.14	-.02	-.01	10.02	2.89	8.82	3.55	2.05 *	82.44	.38
協調性	.11	.14	.05	.00	.09	.09	.18	.11	9.20	2.37	9.04	2.33	.37	139	.07
勤勉性	.10	.06	-.12	.05	.13	.20	.08	-.06	7.64	2.81	6.08	2.26	3.35 ***	139	.59
神経症傾向	-.38 **	-.05	-.22 *	-.30 **	.10	-.30 **	.17	-.10	8.59	2.76	8.94	2.44	.75	139	.13
開放性	.12	.05	.21 *	.07	-.09	.00	-.14	-.12	8.71	2.43	8.06	2.70	1.45	139	.26
自尊感情	.25 *	.16	.11	.12	.06	.22 *	.04	.02	25.24	4.74	23.29	4.81	2.32 *	139	.41
人格特性的自己効力感	.12	.09	.07	.05	.03	.09	-.08	-.17	19.98	4.33	18.71	3.97	1.70	139	.30
競技パフォーマンス	.25 *	.04	.06	.20	-.01	.25 *	-.03	-.06	130.65	65.88	99.59	65.67	2.67 **	139	.47

Note)

1 = 事前適応, 2 = 不適応, 3 = 事後回復, 4 = 不適応インパクト, 5 = 回復インパクト, 6 = 結果インパクト, 7 = 不適応期間, 8 = 回復期間

競技パフォーマンス：競技パフォーマンスに対する自己評価

主観的グラフ描画法の得点から、不適応状態から元の状態に戻った群を「レジリエンス群」、元の状態に戻ることができなかつた群を「脆弱群」と定義し分類

p*<.05, *p*<.01, ****p*<.001

Cohen's *d*；Small=.20, Medium=.50, Large=.80 (Cohen, 1988; 水本・竹内, 2008)

考察

本研究では、主観的グラフ描画法の妥当性を検証するために、主観的グラフ描画法によって算出された得点とパーソナリティ特性、自尊感情、特性的自己効力感、競技パフォーマンスとの間で関連が見られ、概ね先行研究に準じた結果が示された。そのため、以下では有意な関連が見られた得点ごとに考察する。

「事前適応」の得点は、「神経症傾向」との間で負の関連が見られ、レジリエンス群においては、「自尊感情」「競技パフォーマンス」との間で正の関連および「神経症傾向」との間で負の関連が確認された。先行研究 (Cheng & Furnham, 2003 ; Chioqueta, 2005 ; 明石, 2008) によると、「神経症傾向」は「抑うつ傾向」を高め、「自尊感情」を低下させることが報告され、また「自尊感情」は「ストレス反応」を低下させ、「自己有能感」を高めることが明らかにされている(桜井, 2000)。さらに、高いパフォーマンスを維持するスポーツ競技者は、ストレス得点や不安得点が低く、精神的に安定していることが報告され (Kerr & Cox, 1991), スポーツ競技者の精神的健康が競技パフォーマンスの向上や競技の継続に大きく関与している (村上・徳永・橋本, 2000)。そのため、神経症傾向が高く、自尊感情が低い者は、心理的ストレスを蓄積し、自己の存在価値を低め、結果として「事前適応」の心の健康度を低下させることが示唆された。しかし一方で、外向性や競技パフォーマンスが高い者は、精神的健康を高く維持することができると思われる。これらの結果から、「事前適応」の得点は、困難な状況に遭遇する以前の心の健康度を反映している項目であることが示された。

「不適応」の得点は、「自尊感情」との間で正の関連が見られ、レジリエンス群においては、「外向性」との間で負の関連が確認された。自尊感情が高い者は、ストレスや不安が低く (宮本, 1992), また主観的幸福感を強く感じている (Harter, 1993)。さらに、小塩他 (2002) の研究によると、自尊感情が高く維持されている群は、ネガティブなライフイベントがあるにもかかわらず、精神的健康 (精神的回復力) を保っていることが報告されている。また、「外向性」は、「自尊感情」を高め、「抑うつ傾向」を低下させることが明らかにされている (明石, 2008)。しかし、本研究では「外向性」との間で負の関連を示した。特に、レジリエンス過程では一時的に心理的不適応に陥るという過程が想定され、困難な状況に遭遇した場合には、外向性が機能することができないと思わ

れる。これらの結果から、「不適応」は、困難な状況に遭遇し、心理的不適応に陥っている状態の心の健康度を反映している項目であることが示された。

「事後回復」の得点は、「外向性」「自尊感情」「競技パフォーマンス」との間で正の関連および「神経症傾向」との間で負の関連が見られ、レジリエンス群においては、「開放性」との間で正の関連および「神経症傾向」との間で負の関連が確認された。先行研究 (Scanlan & Schroeder, 2004 ; Nakaya et al., 2006 ; Fayombo, 2010) によると、「外向性」「開放性」はレジリエンスを高め、「神経症傾向」は低下させることが報告されている。また先に示したように、「外向性」「神経症傾向」は精神的健康と関係しており (Cheng & Furnham, 2003 ; Chioqueta, 2005 ; 明石, 2008), バーンアウトに陥りやすい性格特徴としても、「神経症傾向」が挙げられている (岸・中込, 1989)。さらに、高い競技パフォーマンスを発揮するための 1 要因としてレジリエンスが挙げられ (Holt & Dunn, 2004 ; Fletcher & Sarkar, 2012), また精神的健康と競技パフォーマンスが関連していることが報告されている (村上他, 2000)。つまり、外向性が高い者は、レジリエンスが機能していることから、回復時での心の健康度が高くなるが、一方で神経症傾向が高い者はレジリエンスが機能しておらず、回復時点での心の健康度が低下することが推察される。また困難な状況に遭遇する以前の競技レベルやパフォーマンスよりも高めることが精神的健康の回復に重要であると思われる。これらの結果から、「事前回復」は、心理的不適応状態から回復の心の健康度を反映している項目であることが示された。

「回復インパクト」の得点は、「外向性」との間で負の関連が見られ、レジリエンス群においては、「外向性」との間で正の関連および「神経症傾向」との間で負の関連が確認された。外向性が高い者は、例えば、新たな出来事に興味や関心を持ち、さまざまなものにチャレンジしようとする「新奇性追求」や明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようとする「肯定的な未来志向性」といったレジリエンス要因を高く保持しており (Nakaya et al., 2006), 回復過程において機能していることが示唆される。また一方で、神経症傾向が高い者は、レジリエンスを低める傾向があり (Scanlan & Schroeder, 2004 ; Nakaya et al., 2006 ; Fayombo, 2010), 結果として回復インパクトを低め、不適応から回復することが難しいことが予想される。しかし、全体での分析に

おいて、外向性が回復インパクトを低下させる一方、レジリエンス群では高めることから、レジリエンス過程が不適応状態からの立ち直りを示す概念であるため、回復インパクトを大きくしていることが考えられる。これらの結果から、「回復インパクト」は、困難な状況に遭遇し、心理的な不適応状態を示す心の健康度と心理的な不適応状態からの回復時の心の健康度の両者の得点差を算出した項目であることが示された。

「結果インパクト」の得点は、全体での分析では関連が示されなかつたが、レジリエンス群において、「自尊感情」「競技パフォーマンス」との間で正の関連および「神経症傾向」との間で負の関連が確認された。レジリエンスが高い者は、「自尊感情」(田中・兒玉, 2010), 「競技パフォーマンス」(上野・清水, 2012) が高く、「神経症傾向」(Scanlan & Schroeder, 2004 ; Nakaya et al., 2006 ; Fayombo, 2010) が低いことが明らかにされている。特に、「結果インパクト」は、レジリエンスの「結果」である個人が高いリスク下で、良好な適応を達成すること (Rutter, 1987 ; 庄司, 2009) を反映している項目であると思われる。さらに、レジリエンス群と脆弱群との間において、パーソナリティ特性、自尊感情、競技パフォーマンスの得点に差が生じている。先行研究 (小塩他, 2002 ; Scanlan & Schroeder, 2004 ; Nakaya et al., 2006 ; Fayombo, 2010 ; 田中・兒玉, 2010 ; Fletcher & Sarkar, 2012) においても、それらに差異があったことが確認され、レジリエンス過程に何らかの影響を及ぼす要因であることが考えられる。これらの結果から、「結果インパクト」は、困難な状況に遭遇する以前の心の健康度と最終的な回復に至った状態の心の健康度の両者の得点差を算出した値であり、さらにレジリエンスか脆弱かを判定する「結果」を示す項目であることが示された。

「不適応期間」の得点は、「神経症傾向」との間で正の関連および「外向性」「人格特性的自己効力感」との間で負の関連が見られたが、レジリエンス群では有意な関連が確認されなかつた。前述したように、先行研究 (Cheng & Furnham, 2003 ; Chioqueta, 2005 ; 明石, 2008) から「神経症傾向」と「抑うつ傾向」との間では正の関連を示し、「外向性」と「抑うつ傾向」と負の関連が示されている。つまり、神経症傾向は、ストレスに対するインパクトレベルが強いことが推察され、そこから回復する力も低いことから不適応期間が長くなることが示

唆される。また、三好（2003）の研究によると、「人格特性的自己効力感」と「抑うつ」「特性不安」との間で負の関連を示し、「自尊感情」との間で正の関連が報告されている。特に、レジリエンスを構成する要因の1つとして、「自己効力感」（Reivich & Shate, 2002；上野・清水, 2011）が挙げられており、レジリエンスが高い者は、未来的志向性が高いことが報告され（大石・岡本, 2009），結果としてストレス反応を低下させ、不適応期間を短縮させることが考えられる。これらの結果から、「不適応期間」は、困難な状況に遭遇してから不適応至るまでの期間を反映している項目であることが示された。

以上の結果から、レジリエンス過程を測定する指標として、主観的グラフ描画法の妥当性が確認され、大学生運動部員への適用の可能性が示唆された。特に、従来のレジリエンス研究では、複数の尺度との関係から個人のレジリエンスの調査を行っていたが、それらの測定尺度の用途も包括したものとなった。この手法を用いることは、被験者への回答の心的負担を軽減し、今後のレジリエンス研究を発展させる上で貢献することが考えられる。さらに、レジリエンス過程の可視化が可能となるため、レジリエンスの独自性を追求する上で有効性は高いことが推察される。

本研究の限界として、調査上および分析上の問題が挙げられる。まず、データサンプリングの問題点が考えられ、本研究の調査対象者の大学は1大学であり、国立大学や私立大学による文化的背景や環境、各大学での競技への取り組みが異なることが予想されるが、それらを考慮した調査を行うことができなかった。さらに、調査対象者が必ずしも十分でなかつたことから、困難な状況の種類（ケガ・病気、対人関係、競技成績・パフォーマンスの低下、環境の変化）に応じたレジリエンス過程を検討することが難しかったことが挙げられ、今後は大学生運動部員が経験する困難な状況の深刻さや重要性を考慮した検討が必要である。また、本研究は回顧法での調査であるため、困難な状況の経験時期は中学から大学と幅広い期間であり、本研究の結果からも示唆されるように、各ポイントと適応指標との間で有意な結果を示されなければならない箇所について望ましい結果が確認されていないことからも、各得点や時間（期間）の評価の正確性、現在の特性や適応指標との関連を見る上での適切性の問題も考えられる。さらに、個人が記述したグラフの得点化の問題や波線や曲線、直線に

よってのレジリエンス過程の特徴などの検討を詳細に行うことができなかつたことが示唆される。

次に、本研究で算出された相関係数は有意な値を示したが、相関係数の値は低かったことが指摘され、妥当性の検証にいくつかの問題が考えられる。また、主観的グラフ描画法の信頼性を十分に検討することができなかつた。そのため、妥当性の検討の手法や用いる指標の再検討が望まれる。信頼性の検討には、過去に体験した類似もしくは異なる困難な状況を複数記述させ、その状況要因に応じて個人のレジリエンス過程の安定を確認することや、同じ困難な状況の出来事に関して、時間を空けての再検査信頼性などを行うことが考えられる。小塩（2011）によると、レジリエンス研究にとって、最も必要とされるのは縦断的な研究であることを提言している。そのため、妥当性や信頼性を高めていく上で、継続的に調査を行い、縦断的なデータと主観的グラフ描画法による得点を照合させる必要がある。そして、本研究において、最も重要である「回復期間」に影響する個人内特性を明らかにすることができなかつたことが指摘される。レジリエンスの概念の測定において、ある心理的特性を有していたり、ある環境要因を備えていたりする人が、偶然生じた深刻な出来事に遭遇した場合に、本当により早く回復にいたるのかを示すことが必要である（小塩、2011）。本研究では、レジリエンスは、「回復」を意味することから、「時間」を考慮した調査方法を採用したが、それに関連する要因を特定することができなかつた。そのため、今後は、不適応状態から心理的回復の過程に焦点を当て、不適応から事後回復時の期間を縮める要因を探索的に調査する必要があると思われる。そこで、現在までに開発された成人用（小塩他、2002；平野、2010）および大学生運動部員用（研究1）のレジリエンス尺度を援用し、主観的グラフ描画法によって得られた得点と関係性があるか検討することで、レジリエンスの概念である「回復」を理解することに繋がると思われる。

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

問題提起と目的

レジリエンスの概念および定義が整理されている中、レジリエンス研究の研究デザインを Kumpfer (1999) は、①レトロスペクティブな単一サンプルもしくは横断的研究、②レトロスペクティブな横断的・多変量的研究、③短期的なトランザクション的・縦断的研究、④対照群のない長期的な発達研究、⑤対照群のある長期的な発達研究の5つに分類を行っている。小塩(2011a)によると、これらの研究デザインの中から、レジリエンス研究にとって、最も必要とされるのは予測的な縦断的な研究であると提言されている。つまり、ある心理的特性を有している人が、偶然生じた深刻な出来事に遭遇した場合に、本当に回復にいたるのかを示すことである。

国内におけるレジリエンスの縦断的研究を概観すると、平野（2012）が、レジリエンスを先天的要因である資質的要因、後天的に獲得される獲得的要因の2次元から構成される二次元レジリエンス要因尺度の時間的安定性を確認するために、3ヶ月の縦断調査を行っているが、サンプル数が少なく、3ヶ月という短期間での調査であったことから結果の一般化の限界を指摘している。スポーツ競技においては、今村他（2012）は、国際大会に出場しているトップアスリートを対象に、3年間の縦断的研究の結果、レジリエンスの得点が有意に向上していることを明らかにしている。しかし、国内におけるレジリエンス研究は横断的研究が中心のため、海外の研究と比較して縦断的研究による報告は少ないことが指摘される。国内において、個人の能力の側面からのレジリエンス研究が多くなされている中、レジリエンスの構成要因が適応状態に影響を及ぼすものであるという仮説をもとにした検討が進められている。一方で、小塩(2011a)が述べたような回復に関する縦断的なエビデンスが少なく、横断的な視点から、レジリエンスと適応状態 (e.g., 適応感, 抑うつ) を反映する変数間で有意な因果モデルが得られたとしても、最終的に個人が必要とする適応レベルまで戻っているかを予測することは難しいことが指摘される。そのため、測定された内容がレジリエンスであるというためには、適応や発達に深刻な脅威がもたらされているにもかかわらず、良い結果が生じているという現象と測定結果との対応が示されることで妥当性が保証される（小塩, 2012）。以上のこ

とから、今後は縦断的な視点を取り入れ、大学生運動部員のレジリエンスと関連がある要因の探索的を検討することや、レジリエンスが適応状態に寄与することができるのかを継続的に調査していく必要がある。

特に、変数間に一般的な因果法則を見つけることは、科学的基礎研究の主要なテーマであり、これはパーソナリティの形成・発達研究においても変わらない。また、変数間の因果関係が明らかになれば、その知見にもとづいて、現実場面に対してより効果的な介入を行うことも可能になるだろう。一般に、変数 X が変数 Y の原因であることを示すためには、条件 1 : X と Y が共変動している、条件 2 : X が Y に時間的に先行している、条件 3 : X と Y の関係が擬似的なものではない（第 3 の変数の影響によるものではない）という 3 つの条件を満たす必要がある（Menard, 1991；高比良他, 2006）。例えば、研究 1において「競技的意欲・挑戦」や「競技的自己理解」などといった、大学生運動部員のレジリエンスがストレス反応と負の関連があることが明らかにされているが、原因と結果となる変数が同時に測定された横断的研究にもとづく検討の結果であるため、その因果の方向性はあくまでも研究者が仮定したものとして位置づけられる。一方、縦断的研究であれば、先述した条件 1 と条件 2 を同時に満たすことができ、変数をあらかじめ操作することなく、変数間の因果関係をある程度確からしく推定することが可能となる（高比良他, 2006）。また、原因となる変数の時間的先行性は、因果推論における重要な概念であるという狩野（2002）による見解からも、原因となる変数が先行して測定される縦断的研究では、変数間の因果関係を推定する上で有効な方法であると言える。その縦断的調査の形態については、研究者の興味に応じてさまざまな形態が取られているが（高比良他, 2006）、心理学をはじめ、医学やマーケティング調査、政治意識に関する世論調査と、さまざまな分野で広く用いられているのは「パネル調査（あるいはパネル研究）」である。パネル調査とは、同一の調査対象者に、同一内容の項目群を、一定のインターバルをおいて 2 回以上実施していくものである（Finkel, 1995）。例えば、2 つの時点で測定を行うパネル調査に対しては、「2 波のパネル調査（あるいは 2 波のパネル研究）」という呼称が一般的に用いられている（高比良他, 2006）。さらに、3 時点以上のデータがあれば、「変数 X（1 時点目）」から「変数 Y（2 時点目）」へ、「変数 Y（2 時点目）」

から「変数 X (3 時点目)」へというように、循環的な因果関係の有無についても、明確な形で検討を行うことが可能となる（高比良他, 2006）。測定時点を 3 時点目とさらに増やすことによって、新たな制約やパスをモデルに導入することが可能となり、より柔軟かつ安定的に、変数間の因果関係を推定することができるようになる（Finkel, 1995；近江・坂元・安藤・秋山・木村・檍淵・内藤・高比良・坂元・足立・鈴木・加藤・坂元, 2005）。さらに、3 時点以上のデータがあれば、「変数 X (1 時点目)」から「変数 Y (2 時点目)」へ、「変数 Y (2 時点目)」から「変数 X (3 時点目)」へというように、循環的な因果関係の有無についても、明確な形で検討を行うことが可能となる（高比良他, 2006）。このことからも、変数間の因果関係を推定する上での有用性は、2 波のパネル調査よりも、3 波のパネル調査の方が高いことが考えられる。

以上のことから、スポーツ競技におけるレジリエンスに関する横断的研究で得られた知見を縦断的研究で実証していくことが望まれる。そこで、本研究では、大学生運動部員を対象とした、横断的研究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、量的方法による検討を行うことを目的とする。横断的研究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、質問紙を用いた計 9 ヶ月における前向きコホート研究による検討を行う。前向きコホート研究を行うことは、レジリエンスが発生するまでのプロセスやレジリエンスから適応状態に至るまでの結果を明らかにできる。また、9 か月の長期間で調査を行うため予測因子の測定バイアスが少ないことが考えられ、Finkel (1995) や近江他 (2005), 高比良他 (2006) に倣い、本研究では約 3 ヶ月間隔の計 3 回の調査とする。また、雨宮・坂入 (2015a) は、競技シーズン中（8 月から 10 月）にバーンアウトが高くなることを報告し、Smith (1986) や中込・岸 (1991) は時間の経過と共にバーンアウトが発生・進行することを明らかにしていることから、これらの先行研究に倣い、レジリエンスの回復力を明らかにすることからバーンアウトの得点が高くなる時期を Time 2 と Time 3 に設定する。以下に、本研究で行う具体的な検討を 2 つ述べる。

1 つ目として、レジリエンスとレジリエンスと関連がある諸要因間での、因果パスの方向性を検討することである。近年の心理学領域の研究では、分析ソ

フトの柔軟性から独立変数と従属変数の関係が安易に捉えられ過ぎており、本来の因果パスの方向性を示していない可能性がある。例えば、研究1から研究8において、レジリエンスがバーンアウトや部活動適応感、自尊感情、競技パフォーマンスに対して、一方向のパスが引かれているが、それは理論的な仮説によって導かれた因果モデルであり、自然科学的な意味での因果関係を実証しているとは必ずしも言えないことである。それらの問題への一つの研究手法を考慮した方法の1つとして、パネル調査によって得られたデータを、「交差遅れ効果モデル (cross-Lagged Effect Model)」や「同時効果モデル (synchronous effect model)」を用いて、構造方程式モデリングにより分析を行うことが挙げられる。交差遅延効果モデルとは、1時点目の変数Xと変数Yの値が1時点目から2時点目への両変数の変化に因果的な影響を与えるかどうかを検討するモデルであり、2つの変数が双方向に影響を与える可能性がモデルに組み込まれている(高比良他, 2006)。交差遅延効果モデルでは、初回調査時点の2変数の値が初回調査から追跡調査の間における両変数の変化に影響を及ぼすか否かを検討するモデルであるが、初回調査と追跡調査の期間が本来の因果関係が見出されるはずの時間よりも長過ぎるとその影響が見出されない可能性があることが指摘され

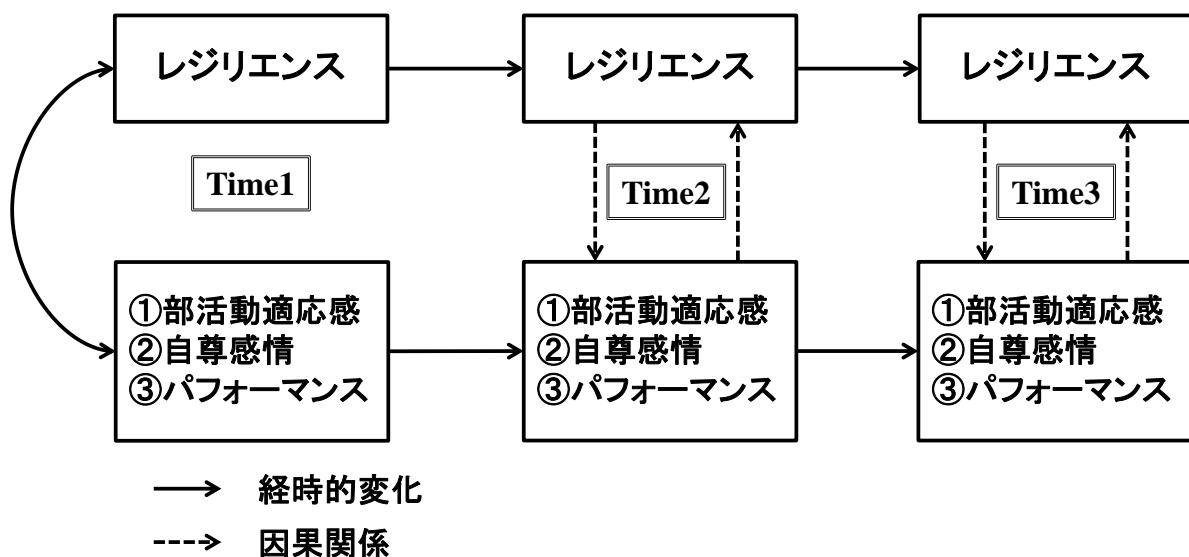


Figure 16 同時効果モデルによる検討(本研究の仮説モデル)

る（高比良他, 2006）。このような場合に同時期における 2 要因の双方向の効果を検討するモデルとして同時効果モデルがある。このモデルでは同一時点における両変数の関係を検討することになるが、縦断的データから得られる情報によって 2 要因の双方向の効果を同時に推定できるのである。本研究では、レジリエンスとレジリエンスに関連する要因との因果の方向性を検討することを目的とすることから、同時効果モデルによる推定を行う。本論文で検討してきた部活動適応感、自尊感情、競技パフォーマンスの自己評価の変数を用いて、Figure 16 の仮説モデルを設定し、検討を試みる。

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、元の状態に回復するのか示すことである。レジリエンス研究において、個人の回復過程を示すことは重要であることは述べてきたが、一方でそれらの検討は質的調査が多く、統計学を用いた実証的研究が少ないことが指摘される。これまでの国内におけるレジリエンス研究では、一度の測定で精神的健康を測定することが一般的である（*e.g.*, 小塩他, 2002; 石毛・無藤, 2005a, 2005b, 2006）。しかし、この測定方法では、落ち込みからの「立ち直り」、あるいは、困難な状況からの「回復」という「過程」を観ることは難しいことが考えられ、ネガティブな症状の緩和という一時的なものについて調査しているものであったと言える。（羽賀・石津, 2014）。これに関して、石毛・無藤（2005）は、こうした視点だけではなく、ストレスフルな出来事を経験した後、ネガティブな心理状態から回復しているかどうかを検討する視点が必要であると指摘している。レジリエンスの概念の特徴である「回復力」について検討するためには、一度の精神的健康の測定のみでは不十分であり、複数回の測定が必要であると考えられる。その上で、精神的健康の推移を追い、その変化からレジリエンスの「回復力」について検討しなければならない（羽賀・石津, 2014）。そのため、本研究ではバーンアウトの指標を用いて、個人の心理的変化を 3 時点により検討を試みる。具体的には、1 時点目におけるレジリエンスの得点を低群と高群に分類し、その後のバーンアウトの得点の変化を測定するものである。レジリエンスの回復力を明らかにするためには、2 時点目でバーンアウトの得点が向上したとしても、3 時点目で 1 時点目の得点に戻るのかを示すことが必要である。

以上のことから、本研究を進めることで、大学生運動部員のレジリエンスと関連する要因間での因果関係およびレジリエンス独自の過程を明らかにすることが可能となる。さらに、現在までの横断的研究によるエヴィデンスに加え、縦断的な視点から検討することで、運動部員のレジリエンスを多角的に捉えることができ、今後、指導者（監督・コーチ）が部員を指導する上で重要な知見となることが考えられる。

方法

1. 調査時期

調査時期は、2014年4月中旬から5月中旬（Time1）、7月中旬から8月中旬（Time2）、2014年10月中旬から11月中旬（Time3）であり、約3ヶ月の間隔をおいて計3回実施された。

2. 調査対象者

調査対象者は、首都圏および関西地区の複数の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）であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、ラクロス、サッカー等のコンタクトスポーツ、陸上競技、バドミントン等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するよう配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル、全国大会レベル、関東大会レベルなど様々であった。

3. 調査の手続き

調査は、質問紙を用いた調査法にて実施した。また、調査の実施にあたり、倫理的配慮として、調査は無記名式で行い、調査への回答は任意であることなど、回答しないことにより不利益を被ることがないことなどの説明、調査の目的や個人情報の保護など、研究の趣旨について説明を行った。また、質問紙にて、同一の回答者であることを照合するために、学籍番号を記載するよう求めた。学籍番号の記入は、個人を特定するためではなく、1回目から3回目の回答を照合させることが目的であることを伝えた。なお、本調査は第1著者の所属する教育機関の倫理委員会の承認を得た上で実施された。

4. 調査内容

1) 大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度

大学生運動部員のレジリエンスを測定するために、研究1で作成された大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度を用いた（資料1）。この尺度は、環境要因（「部員からの心理的サポート（項目例：部員の仲間からやる気をもらっている；部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる）」、「友人からの心理的サポート（項目例：つらいときに話せる友人がいる；部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる）」）と内的要因（「競技的身体力（項目例：身体的

な苦痛や疲労に耐えられる；怪我をしていても、可能な練習をする)」、「競技的自己理解(項目例：選手としての自分の長所・短所を理解している；試合中に、自分が何をすべきか理解している)」、「競技的意欲・挑戦(項目例：新しいプレーにチャレンジするのが好きだ；自分が到達したい目標を具体的に持っている)」、「競技的・精神力(項目例：試合に負けても落ち込むことはない；気分の上がり下がりがあまりなく、安定している)」の6下位尺度36項目から構成されている。回答方法は、「いいえ(1点)」から「はい(5点)」の5件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンスの内的要因または、環境要因が高いと見なされる。本尺度には「部員からの心理的サポート」や「友人からの心理的サポート」といった環境要因を意味する2下位尺度も含まれている。また本研究では個人の内的側面としてのレジリエンスに着目することから、この2下位尺度は使用しないこととした。しかし、研究2の結果および先行研究(*e.g.*, Coakley, 1992; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000; 菊島, 2003; 内田・橋本, 2013)から、運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが考えられる。なお、研究2, 3に倣い、内的要因の各下位尺度の合計得点を算出して分析に用いた。

2) 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度

大学生運動部員のバーンアウトを測定するために、雨宮他(2013)の大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度を用いた(資料8)。この尺度は、「対人情緒的消耗(項目例：私は、他の部員と協調しなければならないことが辛いと思うことがある；私は、チームメイトとの関係が面倒に思うことがある)」、「個人成就感の欠如(項目例：私は、部活動に、心から喜びを感じることがある(逆転)；私は、部活動の練習が終わると、気持ちのいい日だったと思うことがある(逆転))」、「練習情緒的消耗(項目例：私は、練習の内容に耐えられないと感じている；私は、練習 자체がつまらなくなってきたと感じている)」、「部活動に対する価値下げ(項目例：私は、部活動への参加が自分にとって意味がないことだと思うことがある；私は、部活動での成果(試合の勝敗・記録の更新)はどうでもいいと思うことがある)」の4下位尺度20項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示すCronbachの α 係数は、 $\alpha = .92$ から $.94$ が示さ

れ、因子的妥当性を示す値である各適合度指標は GFI=.90, AGFI=.87, CFI=.97, RMSEA=.06 であったことから、信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は、「当てはまらない（1点）」から「とてもよく当てはまる（5点）」の5件法で回答を求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、バーンアウト傾向が高いと見なされる。本研究では先行研究（雨宮他, 2014）に倣い、各下位尺度の合計得点を算出して分析に用いた。

3) 部活動適応感尺度

大学生運動部員の部活動適応感を測定するために、桂・中込（1990）の部活動適応感尺度の総括的適応感の2項目を用いた（資料9）。項目内容としては、「今の部に入ってから、これまでの私の部での生活は、全体としてうまくいくている」、「これから私の部での生活は、全体としてうまくいくと思う」で構成されている。また、中村他（2009）によると、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha=.86$ あり、基準関連妥当性は、ソーシャル・サポートの下位尺度である「親愛サポート（ $r=.32, p<.01$ ）」、「娯楽関連サポート（ $r=.27, p<.01$ ）」、「自尊サポート（ $r=.30, p<.01$ ）」、「指導サポート（ $r=.39, p<.01$ ）」と正の相関が示されており、信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は、「全然そう思わない（1点）」から「非常にそう思う（7点）」の7件法で回答を求めた。本尺度は、項目得点が高いほど、部活動適応感が高いと見なされる。

4) 自尊感情尺度

大学生運動部員の自尊感情を測定するために、桜井（2000）の自尊感情尺度を用いた（資料7）。この尺度は、「私は自分に満足している」、「私は自分がだめな人間だと思う（逆転項目）」などといった10項目から構成されている。また先行研究から、内的整合性を示す Cronbach の α 係数は、 $\alpha=.84$ 、再検査信頼性の値は $r=.77 (p<.01)$ であった。基準関連妥当性の検討の結果から、「有能感（ $r=.64, p<.01$ ）」、「自己に関する肯定的出来事（ $r=.52, p<.01$ ）」との間では正の相関が見られ、「ストレス反応（ $r=-.54, p<.01$ ）」、「自己に関する否定的出来事（ $r=-.51, p<.01$ ）」との間では負の相関が示されており、信頼性と妥当性が確認されている。回答方法は、「いいえ（1点）」から「はい（4点）」の4件法で回答を求めた。分析の際には逆転項目の処理を行い、項目の得点が高いほど、自尊感情が高いと見なされる。

5) 競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度

大学生運動部員の競技パフォーマンスに対する自己評価（以下、競技パフォーマンスと略）を測定するために、上野・小塩（印刷中）の競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度を用いた。この尺度は、「私は、自分の競技能力に自信を持っている」、「私は、満足したパフォーマンスを行なえている」、「私は、試合で自分の納得できる良い成果を残せている」といった1下位尺度3項目から構成されている（資料6）。また先行研究から、内的整合性を示すCronbachの α 係数は、 $\alpha=.84$ であり、競技成績との関連の検討から、国際大会レベルのスポーツ選手の方が他の群と比較して競技パフォーマンスに対する自己評価の得点が0.1%水準で有意に高いことが示されている。運動部員のレジリエンスを研究する上で、個人の主観的なパフォーマンスの指標との関連を検討する必要性が報告され（Sarkar & Fletcher, 2013），本研究ではその観点から競技パフォーマンスの自己評価に着目している。回答方法は、「全く当てはまらない（0点）」から「非常に当てはまる（100点）」の11件法で回答を求めた。本尺度は、項目得点が高いほど、競技パフォーマンスが高いと見なされる。

5. 分析方法

得られたデータは、本研究の目的に応じて心理統計学にもとづく分析が行われた。データの分析には、統計解析ソフトウェアSPSS22.0およびAMOS22.0を用いた。なお、統計学的な有意水準を5%水準とした。また、本研究に用いる効果量はCohen's d およびGlass's A 、偏 η^2 とし、Cohen（1988）やKoizumi & Katarigi（2007）、水本・竹内（2008）に倣い、Cohen's d はSmall=.20, Medium=.50, Large=.80, Glass's A は、Small=.20, Medium=.50, Large=.80とした。水本・竹内（2008）によると、偏 η^2 には効果の大きさの明確な基準はないことが報告されていることから、本研究では算出を行うが、結果の解釈には用いないこととした。なお、研究2の結果に倣い、各尺度の合計得点を分析に用いた。

1) 基礎的分析

大学生運動部員におけるレジリエンスとバーンアウト、自尊感情、部活動適応感、競技パフォーマンスとの関連性の検討を行うにあたり、一要因分散分析および各変数間のPearsonの積率相関係数(r)を算出した。

2) レジリエンスと各変数間の因果パスの方向性の検討

レジリエンス，部活動適応感，自尊感情，競技パフォーマンスの各尺度間の関連の検討を行うために，高比良他（2006）に倣い，共分散構造分析による同時効果モデルの検討を行った。推定法は最尤法を用い，モデルの識別性を確保するために，誤差変数から観測変数への各パスを1に拘束した。モデルの全体的評価を行うための指標として，煙山・尼崎（2015）に倣い，GFI，CFIを用いた。適合度指標であるGFIおよびCFIの採択基準は，.90以上（山本・小野寺，2000；出村他，2004；室橋，2007），の場合にモデルの適合性が良いと判断した。なお，分析にはSPSS22.0および，Amos22.0を用いた。

3) Time1 のレジリエンスの高低が Time1 から Time3 のバーンアウトに及ぼす影響

Time1 のレジリエンスの高低が Time1 から Time3 のバーンアウトに及ぼす影響を検討するため，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（Time 1・Time 2・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。その際に，Time1 のレジリエンスの平均得点±1SDにもとづき，平均得点-1SDよりも得点が低い群をレジリエンス低群，平均得点+1SDよりも得点が高い群をレジリエンス高群の2群に分類した。また，交互作用が確認された場合には，単純主効果の検定を施し，Bonferroni 法による多重比較検定を行った。

結果

1. 基礎的分析

大学生運動部員におけるレジリエンスとバーンアウト、自尊感情、部活動適応感、競技パフォーマンスとの関連の検討を行うにあたり、Time1 から Time3 の各変数のデータの変化を見るために、一要因分散分析および Bonferroni 法による多重比較検定の結果を行った (Table 18)。

Table 18 一要因分散分析およびBonferroni法による多重比較検定の結果

変数	Time 1		Time 2		Time 3		F 値 (df=2, 61)	偏 η^2	多重比較
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD			
レジリエンス	59.75	7.71	59.94	7.90	61.59	8.06	3.38 *	0.10	Time1<Time3†, Time2<Time3†
バーンアウト	39.70	13.80	42.60	15.66	41.51	14.31	2.91 †	0.09	Time1<Time2†
部活動適応感	10.38	2.48	9.83	2.84	10.14	2.37	2.91 †	0.09	Time2<Time1†
自尊感情	25.44	4.33	24.79	5.03	25.24	4.72	0.91	0.03	
競技パフォーマンス	108.73	52.35	120.79	58.54	120.95	46.83	2.66 †	0.08	

Note)

競技パフォーマンス：競技パフォーマンスに対する自己評価

† $p < .10$, * $p < .05$

一要因分散分析の結果、「レジリエンス ($F(2, 61) = 3.38, p < .05$, 偏 $\eta^2 = 0.10$)」, 「バーンアウト ($F(2, 61) = 2.91, p < .10$, 偏 $\eta^2 = 0.09$)」, 「部活動適応感」 ($F(2, 61) = 2.91, p < .10$, 偏 $\eta^2 = 0.09$)」, 「競技パフォーマンス」 ($F(2, 61) = 2.66, p < .10$, 偏 $\eta^2 = 0.08$) に有意かつ有意傾向な主効果が認められた。Bonferroni 法による多重比較の結果、有意な差が認められた尺度における群内の比較では、「レジリエンス」では、「Time3」の方が「Time1」と比較して有意に得点が高い傾向であり ($p < .10, \Delta = 0.24$), また「Time3」の方が「Time2」と比較して有意に得点が高い傾向であることが示された ($p < .10, \Delta = 0.21$)。次に、「バーンアウト」では、「Time2」の方が「Time1」と比較して有意に得点が高い傾向であり ($p < .10, \Delta = 0.21$), 「部活動適応感」では、「Time2」の方が「Time1」と比較して有意に得点が高い傾向が確認された ($p < .10, \Delta = 0.22$)。しかしながら、「競技パフォーマンス」においては多重比較の検定の結果、有意な差が見られなかった。

次に、Time1 から Time3 のレジリエンスと各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) を算出した結果を Table 19 に示す。分析の結果、Table 18 で示したように、特定の変数間で有意な相関が確認された。

Table 19 各変数間のPearsonの積率相関係数(r)の算出結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
レジリエンス															
1. Time1レジリエンス	—														
2. Time2レジリエンス	.67 **	—													
3. Time3レジリエンス	.65 **	.75 **	—												
バーンアウト															
4. Time1バーンアウト	-.59 **	-.53 **	-.46 **	—											
5. Time2バーンアウト	-.51 **	-.62 **	-.55 **	.80 **	—										
6. Time3バーンアウト	-.50 **	-.52 **	-.46 **	.64 **	.71 **	—									
部活動適応感															
7. Time1部活動適応感	.56 **	.51 **	.53 **	-.71 **	-.62 **	-.57 **	—								
8. Time2部活動適応感	.36 **	.50 **	.49 **	-.51 **	-.57 **	-.55 **	.78 **	—							
9. Time3部活動適応感	.44 **	.46 **	.46 **	-.50 **	-.64 **	-.64 **	.45 **	.50 **	—						
自尊感情															
10. Time1自尊感情	.29 *	.26 *	.36 **	-.46 **	-.36 **	-.28 *	.42 **	.33 **	.33 **	—					
11. Time2自尊感情	.24 †	.52 **	.49 **	-.38 **	-.48 **	-.22 †	.37 **	.42 **	.40 **	.63 **	—				
12. Time3自尊感情	.23 †	.36 **	.51 **	-.23 †	-.36 **	-.29 *	.24 †	.34 **	.59 **	.58 **	.73 **	—			
競技パフォーマンス															
13. Time1競技パフォーマンス	.38 **	.53 **	.36 **	-.37 **	-.42 **	-.28 *	.44 **	.40 **	.37 **	.39 **	.58 **	.35 **	—		
14. Time2競技パフォーマンス	.22 †	.54 **	.25 *	-.30 *	-.44 **	-.25 †	.43 **	.55 **	.36 **	.29 *	.60 **	.30 *	.65 **	—	
15. Time3競技パフォーマンス	.26 *	.46 **	.44 **	-.32 *	-.43 **	-.32 *	.43 **	.52 **	.53 **	.36 **	.63 **	.63 **	.53 **	.62 **	—

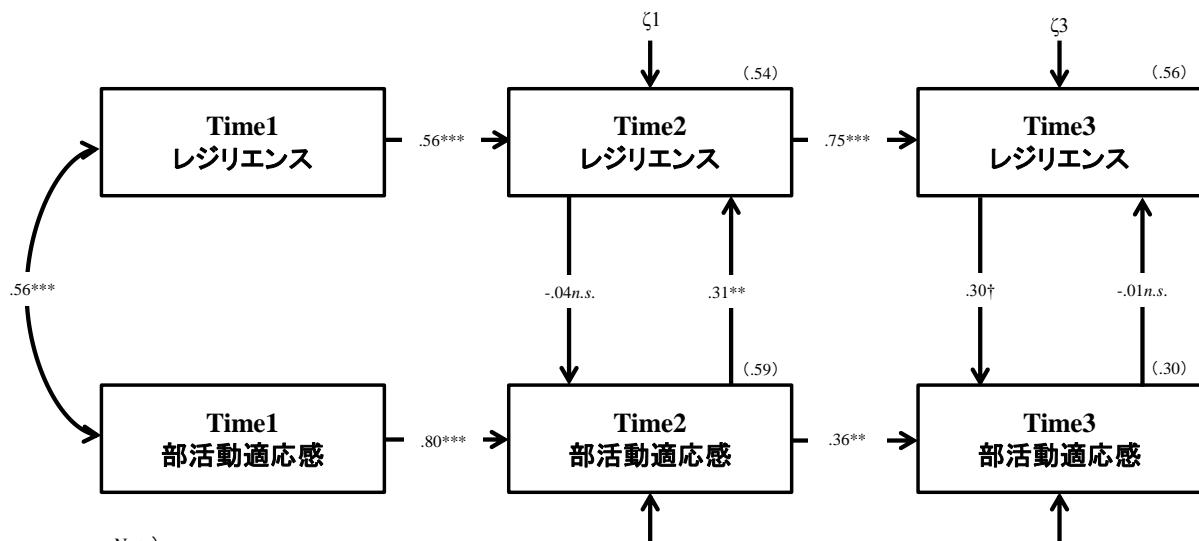
Note)

競技パフォーマンス：競技パフォーマンスに対する自己評価

† $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$

2. レジリエンスと各変数間の因果パスの方向性の検討

仮説で設定したモデルに従い、共分散構造分析による同時効果モデルを行った。分析の結果、部活動適応感 ($GFI=.94$, $CFI=.96$, $AIC=43.33$: Figure 17), 自尊感情 ($GFI=.93$, $CFI=.96$, $AIC=43.54$: Figure 18), 競技パフォーマンス ($GFI=.95$, $CFI=.97$, $AIC=41.50$: Figure 19) の各モデルにおいて許容範囲内の適合度指標の値を示した。



モデルの適合度指標: $GFI=.94$, $CFI=.96$, $AIC=43.33$

Figure 17 部活動適応感を用いた同時効果モデルの検討

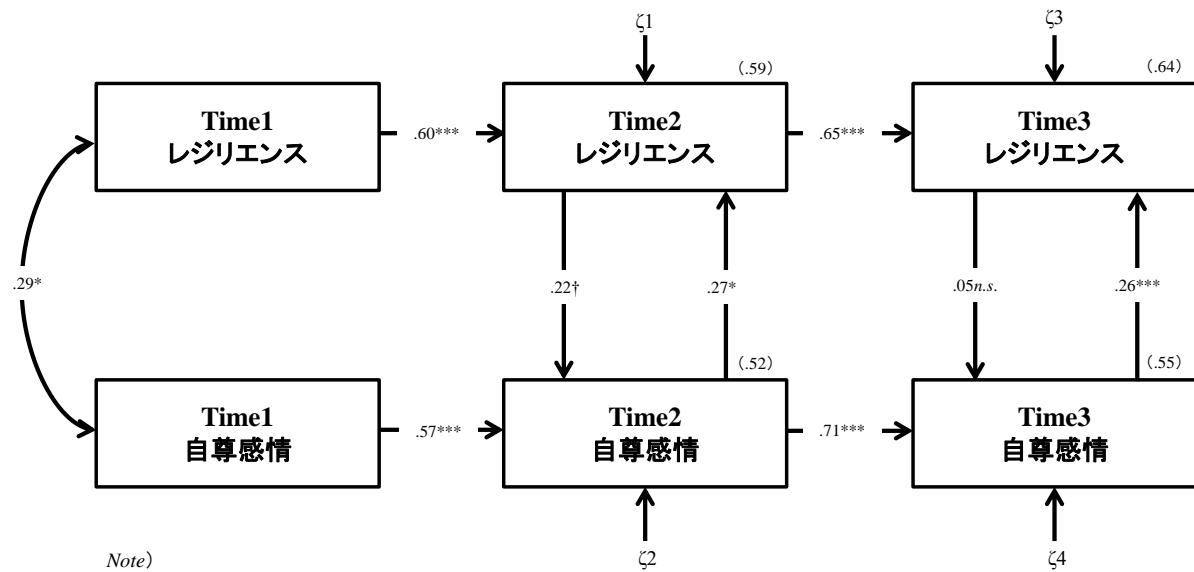


Figure 18 自尊感情を用いた同時効果モデルの検討

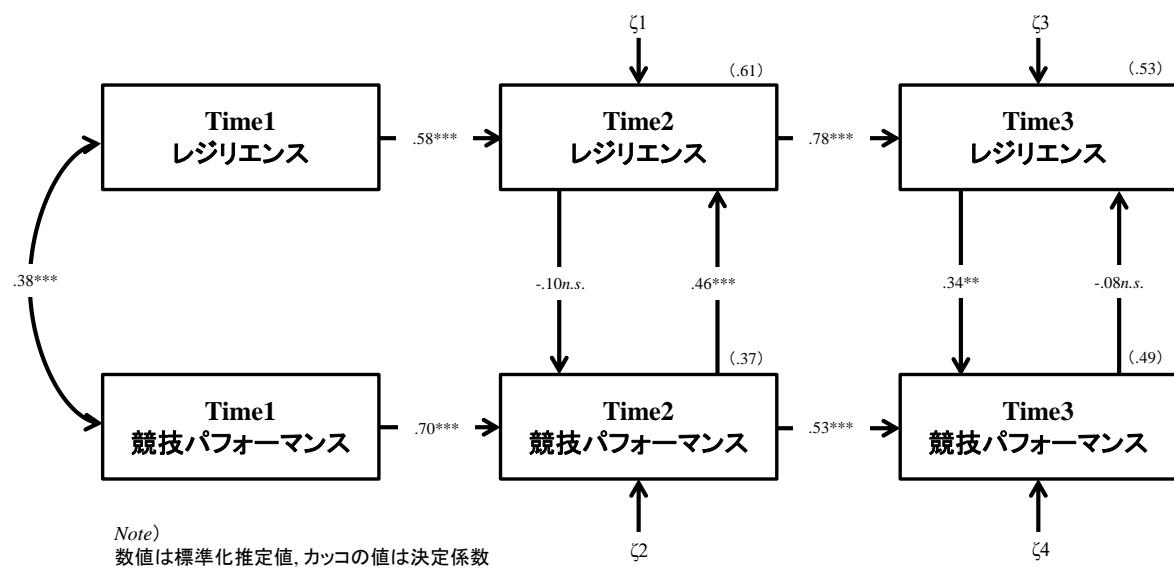


Figure 19 競技パフォーマンスを用いた同時効果モデルの検討

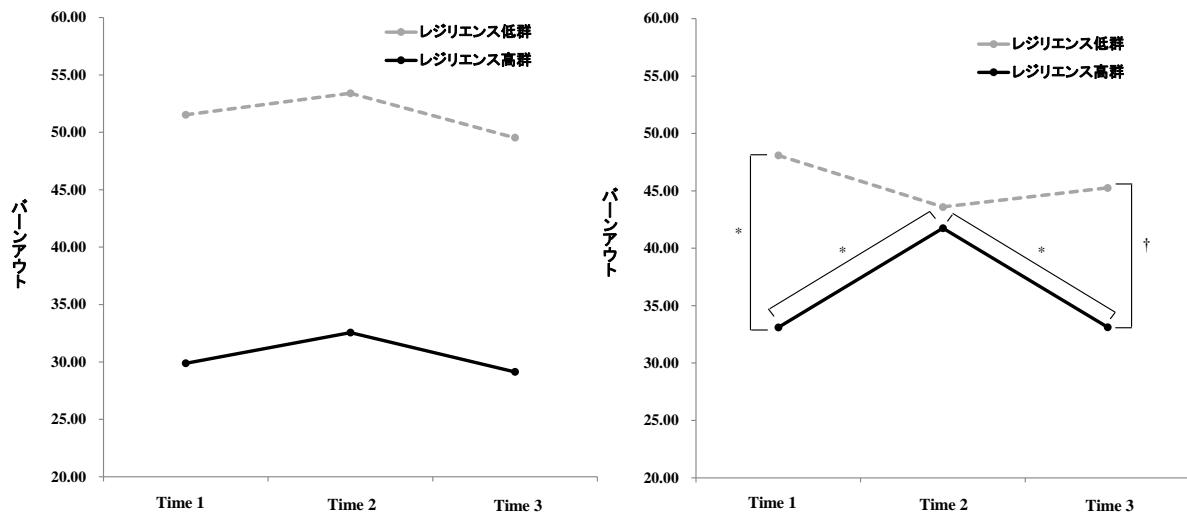
具体的には、部活動適応感では Time2 の部活動適応感がレジリエンスに対して有意な正のパス ($\beta=.31, p<.01$) を示し、Time3 のレジリエンスが Time3 の部活動適応感に有意傾向の正のパス ($\beta=.30, p<.10$) が確認された。次に、自尊感情では、Time2 の自尊感情と Time2 のレジリエンスでは双方向に有意な正のパスおよび有意傾向の正のパス ($\beta=.27, p<.05 ; \beta=.22, p<.10$) が得られ、また Time3 の自尊感情が Time3 のレジリエンスに有意な正のパス ($\beta=.26, p<.001$) 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 ($\beta=.46, p<.001$) 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 ($\beta=.34, p<.01$) が確認された。

3. Time1 のレジリエンスの高低が Time1 から Time3 のバーンアウトに及ぼす影響

Time1 のレジリエンスの高低が 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（Table 20, Figure 20）。

Table 20 バーンアウト得点の共変量設定前後の平均得点及び標準偏差、標準誤差

変数	共変量設定前				共変量設定後の推定平均値			
	レジリエンス低群		レジリエンス高群		レジリエンス低群		レジリエンス高群	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SE	Mean	SE
Time1バーンアウト	51.53	13.31	29.88	7.44	48.09	3.55	33.11	3.39
Time2バーンアウト	53.40	17.15	32.56	12.28	43.60	4.41	41.75	4.21
Time3バーンアウト	49.53	14.54	29.13	5.84	45.26	3.73	33.13	3.56



Note)

- ①Time1のレジリエンスの得点の $M \pm 1SD$ をもとに、中群を除いた低群($n=15$)と高群($n=16$)を使用した。
- ②左図が共変量設定前、右図がTime2のレジリエンス、Time3のレジリエンスを共変量として推定された平均値をグラフ化した。
- ③† $p < .10$, * $p < .05$

Figure 20 共変量設定前後の分析の結果

分析の結果、「時期の主効果 ($F(2, 26) = 5.61, p < .01$, 偏 $\eta^2 = 0.30$)」と「群の主効果 ($F(1, 27) = 3.10, p < .10$, 偏 $\eta^2 = 0.10$)」とともに有意な主効果が示され、「時期」と「群」との交互作用 ($F(2, 26) = 3.38, p < .05$, 偏 $\eta^2 = 0.21$)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 ($p < .05, d = 4.32$)、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 ($p < .10, d = 3.33$)。また、レジリエンス高群において、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高く ($p < .05, \Delta = 2.55$)、Time3 のバーンアウトが Time2 のバーンアウトと比較して得点が低い ($p < .05, \Delta = 2.05$) ことが示された。

考察

1. レジリエンスと各変数間の因果パスの方向性の検討

本研究の結果から、調査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が異なることが示唆された。この結果は、研究 1 から 8 で得られた知見に加え、レジリエンスが一方的に上記の諸要因に影響を及ぼすだけではなく、諸要因からレジリエンスに影響を示す可能性がある。

今日までに、レジリエンスを独立変数、レジリエンスに関連する諸要因を従属変数とした検討が主に行われ、これらの研究はレジリエンスが競技的・心理的な要因に対してどのように機能し、またどれくらい有効であるかという点に焦点が当てられてきた。そのため、運動部員を対象とした先行研究 (*e.g.*, Galli & Vaely, 2008 ; Fletcher & Sarkar, 2012) や研究 1 から 8 の調査において、レジリエンスが自尊感情、部活動適応感、競技パフォーマンスを高める一助となることが明らかとなつたが、レジリエンスに関連する諸要因を独立変数とした検討がほとんどされていないのが実情である。現在までの研究では、レジリエンスが心理的回復を導くことや競技パフォーマンス向上のための概念として捉えられており、レジリエンスの獲得・形成という視点から調査がされてこなかつた。また一方で、横断的研究における一時点での分析では、本研究で用いたレジリエンスと諸変数間の因果関係を示すのは難しいことが考えられる。例えば、その理由の 1 つとして、同値モデル (equivalent model) が挙げられる。同値モデルとは、同じ変数間で分析を行った際にパスの向きを反対にした時でも、パスの有意性や値の大きさ、モデルの適合度指標が変わらないということである (Stelzl, 1986 ; 南風原, 2002 ; Tomarken & Waller, 2003)。このような示唆を踏まえ、横断的なデータの場合、X が Y に時間的に先行しているという確かな保証がないため (高比良他, 2006)，研究者の理論的仮説にもとづき、仮説モデルを構築し検証することが望まれる。しかし、それらの研究で得られたパスの方向を確認する場合には、縦断なデータによる解析が必要となる。そのため、本研究の縦断的研究の結果から、レジリエンスとこれらの諸要因との関係性はレジリエンスが一方的に影響しているだけではなく、レジリエンス自体も影響を受けている可能性が考えられた。つまり、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には相互に影響し合うような循環モデルであることが少なからず示唆できるだろう。これは、横断的研究で得られなった知見であり、今後レジリエンスと諸要因間の関係性を考える上で重要なものである。

例えば、自尊感情を用いたモデルにおいては、Time2 では相互関連、Time3 では自尊感情からレジリエンスに対して正の有意なパスが確認されている。小塩（2002）は、苦痛に満ちたライフィベントを経験したにもかかわらず自尊感情が高い者は、そのような経験をして自尊感情が低い者よりも精神的回復力の得点が高いことを報告している。また、Masten & Coatsworth（1998）は自尊感情が高い者はレジリエンスが高いことを明らかにしている。一方で、田中・児玉（2010）はレジリエンスが自尊感情に対して正の関連が見られたことを明らかにしており、齋藤・岡安（2012）も日常的にストレッサーを経験していても、レジリエンスを介することで自尊感情を高めることが可能であると報告している。これらの先行研究から、レジリエンスと自尊感情との関係において、ストレスフルな状況が想定される Time2 の時点（雨宮・坂入、2015a）では、レジリエンスと自尊感情が相互に影響し合い、精神的健康を保つのに機能していることが示唆される。また、Time3 の時点では自尊感情からレジリエンスに影響があったことから、時期や運動部員の心理的な状況に応じて、相互に影響し合う場合と、そうでない場合が示唆される。

次に、部活動適応感を用いたモデルにおいては、Time2 では部活動適応感からレジリエンスに正のパスが見られ、Time3 ではレジリエンスから部活動適応感に対して正の有意なパスが確認されている。渋倉（2012）によると、運動部活動の環境自体が競技者のレジリエンスに大きな影響を与えることを報告している。特に、運動部員の場合、運動部活動に所属するため、少なからず部活動という環境から心理的な影響を受けることが想定される。例えば、徳永他（1994）は、スポーツクラブの継続者は協調性に優れていることやそれらの経験が長くなるにつれて、忍耐力や積極性、自己実現意欲、競争意欲などが高くなる傾向があることを示している。また、島本・石井（2010）の縦断的研究によると、スポーツの経験がライフスキルに正の影響を及ぼすことが明らかにされている。すなわち、大学生運動部部員が部活動を継続することで、結果として、レジリエンスの獲得や形成に寄与することが考えられる。一方で、研究 4 の調査から、

レジリエンスが部活動適応感を高めることが示されており、レジリエンスが部活動の適応を促すように機能しているということが示唆されている。そのため、これらの結果を踏まえて、Time2 の時点では、部活動適応感がレジリエンスを高めること、Time3 の時点ではレジリエンスが部活動適応感を高めるのに、それぞれが循環的に機能することが明らかとなった。

競技パフォーマンスを用いたモデルにおいては、Time2 では競技パフォーマンスからレジリエンスに正のパスが見られ、Time3 ではレジリエンスから競技パフォーマンスに対して正の有意なパスが確認されている。本研究で用いた競技パフォーマンスの指標は、競技パフォーマンスに対する自己評価であるが、研究 3 の調査において、競技パフォーマンスと自尊感情との間で正の関連が確認されたように、個人の実力発揮を測定するとともに、競技場面におけるポジティブな感情や体験を測定するものもある。Fredrikson & Joiner (2002)によると、ポジティブ感情はストレス対処のレパートリーを広げることができると報告しており、ポジティブな感情には、認知の柔軟性・創造性を増加させ、それによりストレスフルな出来事をさまざまな視点から柔軟に眺め、複数の対処法を考案することを可能にすると示唆されている。また、練習や試合の中で体験する人生の転機ともなるような心に残るエピソードである、ドラマチック体験が運動部員の心理的 well-being に大きな影響を及ぼすことが明らかとなっている（内田、2015：與田・内田、2015）。一方で、Holt & Dunn (2004) は競技者としての成功要因の 1 つとして、レジリエンスを挙げている。また、Fletcher & Sarker (2012) は最適なパフォーマンス発揮のための調整にレジリエンスが寄与することを報告している。これらのことから、競技における成功体験やポジティブな感情がレジリエンスの獲得や形成に繋がることが考えられ、Time2 の時期までに競技パフォーマンスに対する自己評価を向上させることで、競技側面におけるポジティブな感情が促進され、運動部員のレジリエンスの獲得や形成に繋がることが示唆される。結果として、Time3 以降のレジリエンスの高さに影響し、シーズンを通して適切なパフォーマンスを発揮するのにレジリエンスが寄与することが考えられる。

以上のことから、本研究の結果および先行研究から総合的に考えると、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変数間にはどちら

か一方からの影響が考えられる。しかし、本研究の運動部員を対象とした研究から、相互的な影響も考えられ、時期によって影響する方向が異なることが示唆された。そのため、4月の時期は、自尊感情や部活動適応感、競技パフォーマンスを高める要因な介入プログラムを構築し提供することで、バーンアウトを引き起こしやすい8月（雨宮・坂入, 2015a）までにレジリエンスの獲得や形成をすることが可能となり、バーンアウトを事前に予防することができると思われる。またその結果として、8月以降の運動部員の競技的・心理的状態を向上させることが考えられる。これらを踏まえ、時期の視点からレジリエンスと諸要因間の関係を理解した上で、指導者（監督・コーチ）はチームマネジメントや競技指導にあたることが望まれる。

4. Time1 のレジリエンスの高低が Time1 から Time3 のバーンアウトに及ぼす影響

本研究の結果から、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。この結果は、研究5の結果で示されたように、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。レジリエンスが高いことでネガティブな反応を低下させるように機能するだけではなく、一時的に心理的不健康状態に陥ってもそこから元の状態に戻る過程というものはレジリエンスの概念に特有のものである（中谷, 2008）。レジリエンスは、「立ち直るか跳ね返る」、「出発点にもどる」、「回復の力」といった辞書的な意味を示し、レジリエンスが不利な状況に直面した時、一度は傷つき、へこむことを前提とし、そこから立ち直るといった回復まで捉える必要がある（Garmezy, 1991）。また、平野（2012）は、ストレス状況で傷つきやすいという性格特性を有していても、レジリエンスを高く保持することでその傷つきから回復する力が高いため、不適応に陥らずに済むことを報告している。Oshio et al. (2003)は、ネガティブなライフイベントと精神的健康調査票（GHQ）を利用して、レ

ジリエンスを示すグループを導き出していることを報告している。その研究によると、両指標をクラスタ分析することにより、ネガティブなライフィベントの経験数が少なく精神的に健康な「適応群」、ネガティブなライフィベントの経験数が多く精神的に不健康な「脆弱群」、そしてネガティブなライフィベント経験数が多く精神的に健康な「レジリエント群」を見出し、これら3群における精神的回復力の得点を比較したところ、脆弱群よりも適応群とレジリエント群の方が高いことが示されている。すなわち、本研究の結果と先行研究を総合的に鑑みると、大学生運動部員のレジリエンスにはTime1の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、ネガティブな反応を蓄積させ、一時的に心理的不健康状態になったとしても、そこから精神的な回復を導くのに有効であることが縦断的研究により示唆された。

しかし、本研究ではレジリエンスが高い大学生運動部員のバーンアウトの得点がどのような過程で一時的に上昇し、低下したのかを精緻に明らかにすることはできなかった。具体的には、本研究で得られた結果や研究8で示唆されたグラフのような過程の中で、レジリエンスがどのように機能しているのかということである。小林・西田（2007）によると、困難な状況に遭遇し、不適応状態に陥った際に、2つの段階を経由することが報告され、「不適応に耐える段階」では「自省性」と「忍耐力」が機能し、それらを介した後、「回復・克服段階」では、「問題解決への努力」、「肯定的な未来志向」のレジリエンスの要因が機能して、元の適応した状態に立ち直ることが報告されている。また、上野・雨宮・清水（2015）は、高校生運動部員を対象としたレジリエンス研究から、高校生運動部員のレジリエンスの内的要因には、階層的な構造があることを示唆しており、具体的には、困難な状況から立ち直る過程において、1) 不適応に耐える段階で機能する「自省力」、「楽観的思考」や、2) 回復・克服への段階で機能する要因である「チャレンジ精神」が各段階において機能すると推定される。つまり、不適応状態に耐える段階において、試合に敗退することや思ったような競技成績がでないことなどといったネガティブな事実を受け止め、自分自身の行動や感情について内省的に思考することは、困難な状況からの回復過程の初期段階において重要な役割を果たすと思われる。また、ストレスに曝され続けたとしても、困難な状況をポジティブな方向に切り替えることや、あえて困難

に立ち向かうことは、不適応状態から回復する上で適切に機能する能力であることが推察される。そして、回復・克服への段階において、挑戦することや、モチベーションを維持する能力である「チャレンジ精神」というレジリエンスの要因は、競技への継続や競技成績の向上に寄与するだけではなく、不適応状態から立ち直る過程においても必要であると推測される。海外の研究において、Galli & Vealey (2008) は「Breadth and duration」, 「Agitation」, 「Sociocultural influences」, 「Personal resources」, 「Positive outcomes」の 5 領域からスポーツ競技者のレジリエンスモデルが構成されることが報告され、これらの要因を媒介し、適応に至ることを報告している。以上の先行研究も踏まえ、本研究において、「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」の大学生運動部員のレジリエンス要因が包括的に働くことが示唆されたが、一方で先述したような過程においてレジリエンスがネガティブ・ポジティブどちらの側面にも起因することが考えられ、運動部員や指導者（監督・コーチ）はこれらに留意し活用する必要がある。また、今日までに多くのレジリエンスを構成する要因が明らかにされているが、レジリエンス現象は、レジリエンス諸要因のうちいくつかが組み合わされることで十分に発現しうることも説かれている (Wolin & Wolin, 1993 ; Grotberg, 2003)。そのため、対象者の年齢や場面によって発揮されるレジリエンスの構成要因が異なることが予想され、ストレスイベント (*e.g.*, 競技成績・パフォーマンスの低下、対人関係の問題) ごとで活用されるレジリエンスのクラスタを検討することも重要だと考えられる。特に、本研究で得られたレジリエンス諸要因が全て作用しているというわけではないことが推察され、その危機的状況によって作用するレジリエンスが異なり、それらの場面によって用いられるレジリエンス諸要因の構造化を検証していく必要がある。

また、本研究では、雨宮・坂入 (2015a) に倣い、バーンアウトが高くなる時期である競技シーズンの 7 月から 8 月を Time2 と設定し、運動部員のバーンアウトが高まった後の回復力を測定することとした。土屋・中込 (1998) や上野・鈴木・雨宮 (2014) は、運動部活動の入部当初の時点でも多くのストレスが予想され、バーンアウトを高め、ドロップアウトを誘発するリスクがあることを報告している。特に、Smith (1986) や中込・岸 (1991) は時間の経過と共に発

生・進行することを明らかにしている。そこで、本研究では Time 1 時点でのレジリエンスの高さに着目し、同一集団を対象とした、時系列によるレジリエンス過程を明らかにすることを目的としたが、その結果として Time1 から 3 の時点において途中で離脱し、ドロップアウトする運動部員を調査することはできなかった。一方で、レジリエンスの高低さが Time1 から 3 のシーズン期のバーンアウト状態に負の影響を及ぼすことや、一時的にバーンアウトを高めても抑制することが可能であることが示唆された。以上のことと踏まえ、今後、指導者（監督・コーチ）は本研究で得られた知見をもとに、大学生運動部員のレジリエンスを適切にアセスメントし、運動部員のバーンアウトの予防に繋げることが期待される。

3. 本研究の課題と展望

最後に、本研究の課題と展望として、3 点挙げたいと思う。まず、1 つ目としては、データのサンプリングである。本研究では縦断的研究ということで、3 時点に渡り研究を行ったため、途中で離脱する運動部員も存在しており、多くの調査協力者を確保することができず、多角的な分析を行うことができなかつた。今後は、競技種目の特殊性を考慮した上で、多くの運動部員に対して調査を行い、より運動部員の属性ごとの詳細な分析が必要となる。2 つ目としては、調査時期の妥当性である。本研究では、先行研究の倣い（*e.g.*, 雨宮・坂入, 2015a ; Smith, 1986 ; 中込・岸, 1991), Time1 を 4 月から 5 月, Time2 を 7 月から 8 月, Time3 を 10 月から 11 月にて時期を設定したが、調査団体によっては、試合の時期や大きなイベント（*e.g.*, 強化合宿や選考会）前後の調査もあれば、そうでない団体も混在していた。そのため、団体によってその時期におけるレジリエンスと各要因との関係性の効果が異なることが考えられる。また、本研究では 3 時点の調査による検討であったが、運動部員によってはその中の 2 時点や複数の時点によってレジリエンスが及ぼす影響が異なることが予想される。そのため、運動部員の個々のデータを分析することで、対象者の特徴を考慮したレジリエンス過程やそれに影響する要因を明らかにできると思われる。そのため、今後は調査時期についても詳細に設定していくことが重要であろう。3 つ目としては、本研究の結果の汎用性である。共分散分析や

共分散構造分析といった分析において、ある程度の対象者数は必要であることから、本研究の結果を慎重に検討していくことが望まれる。また、今後現場に還元していくを考えると、競技者個人とスポーツ集団の階層性を考慮したマルチレベル分析なども行っていくことが重要である。

以上のような問題点や考慮すべき点もあったが、縦断的な視点から、大学生運動部員のレジリエンスと各変数の間の関係性について新たな視座を得ることができたと思われる。

第4章 総合考察

第1節 本研究の結果の要約

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た。

研究1では、大学生運動部員を対象とした、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。分析の結果、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た。また、基本的属性およびストレス反応との関連の検討から、大学生運動部員の性別や競技レベルによって、特定のレジリエンスの下位尺度の得点に有意な差があることや、レジリエンスがストレス反応に対して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の検討を行った。分析の結果、日常や競技場面におけるストレッサーを経験していても、レジリエンス・エフィカシーとレジリエンスを介することで、ストレス反応を低下させ、自尊感情を高めることが明らかにされた。

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った。分析の結果、1) レジリエンスがメンタルヘルスの指標の一つである自尊感情を経由してバーンアウトに負の関連を及ぼす過程と 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主観的な競技者としての成長度に正の関連を及ぼす過程の2経路が示された。

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の検討を行った。分析の結果、大学生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ただけでなく、レジリエンスが自尊感情を介して部活動適応感に正の関連があることが明らかにされた。

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行った。分析の結果、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。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が示唆された。

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との関連の検討を行った。分析の結果、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を介して運動部員のレジリエンスに関連があることが明らかとなった。

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との関連の検討を行った。分析の結果、国際大会・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。

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を構成し、個人内特性との関連から基準関連妥当性が確認された。

研究 9 では、研究 1 から研究 8 の知見にもとづき、横断的研究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研究にて検討を行った。分析の結果、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との間では、時期によって因果を示すパスの方向性が変化することが示された。また、Time1 の時点でのレジリエンス高群の方が低群と比較して、バーンアウトの得点が低いことが示された。さらに、レジリエンス高群は Time2 の方が Time1 と比較して、バーンアウトの得点が高くなる一方で、Time2 から Time3 にかけてバーンアウトの得点が低くなることが明らかにされた。

第2節 本研究の総合考察

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、競技者的人間的・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。

研究1から9および先行研究（*e.g.*, Galli & Vealey, 2008 ; Fletcher & Sarkar, 2012）で得られた知見をもとに、大学生運動部員のレジリエンスを「運動部員が日常・競技場面で経験する困難な状況から立ち直る過程で活用する能力であるとともに、立ち直る過程で生起するポジティブな結果、そしてこれらを包括的に捉えた過程」と定義し、次の仮説的概念モデルが考えられる（Figure 21）。具体的には、「スポーツ競技場面における困難な状況」を体験することで、「運動部員のレジリエンス」が機能し、運動部員の心理・身体・社会的状況に合わせて、レジリエンスが「メンタルヘルス」と「競技パフォーマンス」の要因に関連し、個人の状態を調整し適応へと導き、最終的に①バーンアウトやドロップアウトの予防、②心理的・身体的・社会的健康の増進、③心理的不適応状態の再発予防、④人間的・競技的な成長の促進に影響を与えるというモデルである。また、レジリエンスを形成する要因として、「パーソナリティ」、「日常場面のレジリエンス」、「環境要因」、「メンタルヘルス」、「競技パフォーマンス」が規定される。さらに、この仮説モデルが研究8のレジリエンスの主観的グラフ描画法で示唆されるような、「困難で脅威的な状況に曝され、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、元の状態へと立ち直る過程」であるレジリエンス過程が想定され、複合的かつ動的な波形を示しながら回復・適応に至ることが推察される。スポーツ領域におけるレジリエンスの役割は、運動部員を困難な状況からの心理的回復にポジティブな影響を及ぼすだけでなく、競技的・人間的な成長を促進させるものである。今後は、この仮説的概念モ

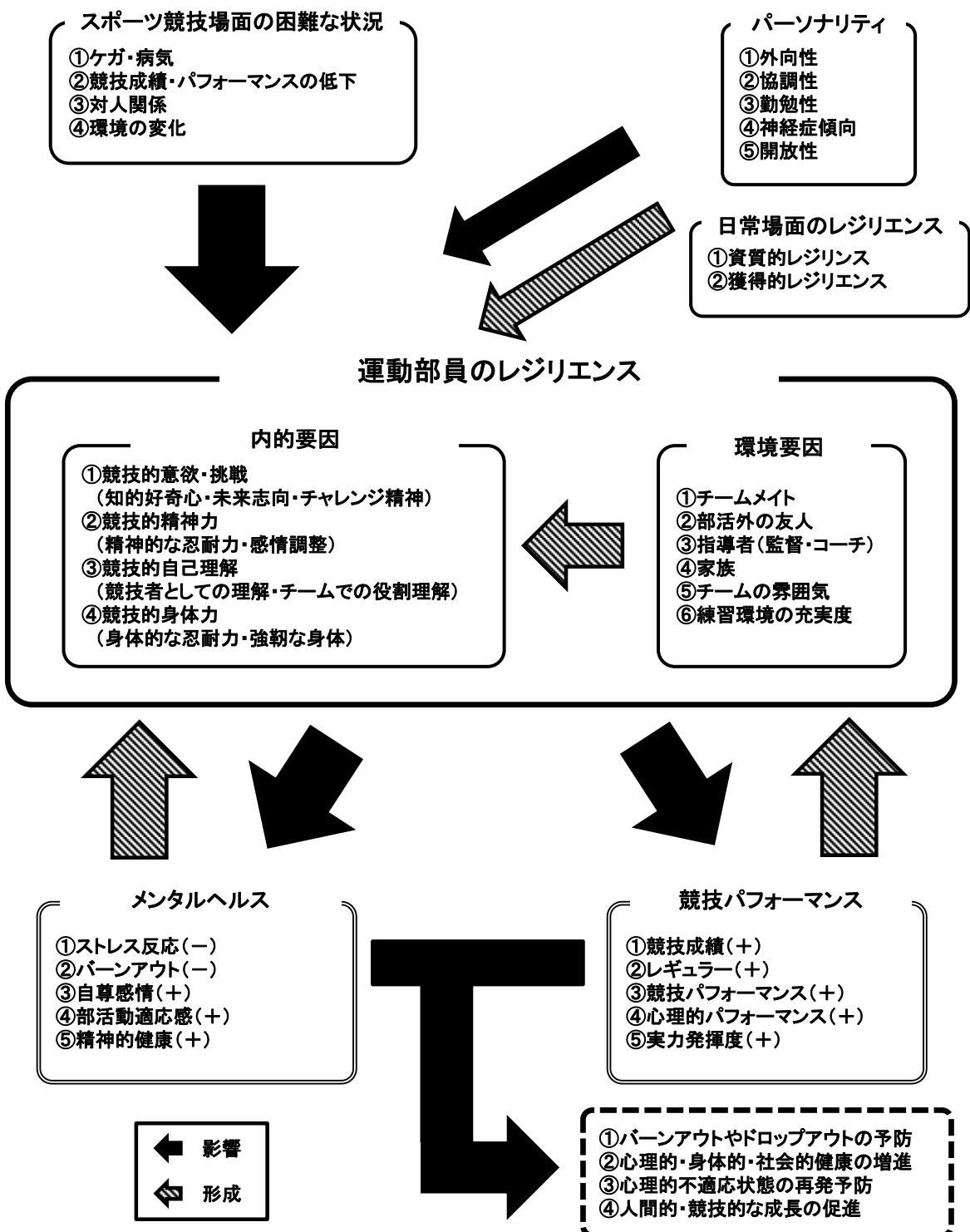


Figure 21 大学生運動部員のレジリエンスの構造と機能に関する仮説的概念モデル

ルをもとに、介入プログラムを作成し、実証していくことが期待される。

また本研究の知見は、大学生運動部員を対象に、レジリエンスの理論を適用しただけではなく、新たにレジリエンスの適応範囲が広いということを示唆し、スポーツに従事している者への教育的・競技的指導方法を導き出したという点で意義が大きいと思われる。例えば、レジリエンスの概念では、ストレスに対するネガティブなインパクトの緩和と困難な状況に際しての適応の側面が検討されてきたが、本研究の結果から、個人の能力を引き出すことに寄与することや、レジリエンスのポジティブ・ネガティブな両側面の効用、個人のレジリエンス過程の可視化、レジリエンスと競技パフォーマンス、メンタルヘルスの変数間では相互的な関係が示されたということである。これらの示唆は、レジリエンスが単に個人の心理的要因や健康要因に影響するというものではなく、客観的な指標である競技成績や競技パフォーマンスといった変数にも関連し、さらには個人の状態やニーズ、時期、発揮したい内容に合わせて適用し機能することが考えられる。このことは、スポーツ科学や心理学を始めたとした、多くの領域でも汎用性があると思われ、新奇性が高い研究知見である。

今日までに大学生運動部員が経験するストレスは、競技パフォーマンスの低下だけでなく、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明らかにされている (e.g., Raedeck & Smith, 2001 ; 大熊・西村, 2003)。そのため、今後、大学生運動部員の「競技パフォーマンス向上」に加え、「メンタルヘルス向上」の両者に焦点を当てた心理学的アプローチを確立する必要があることから、本研究の結果からさまざまな視座に立った新たな心理学的アプローチの構築のための知見を提供することができた。特に、レジリエンスは誰もが獲得し、身に付けられる能力 (Grotberg, 2003) であり、運動部員の自己成長にも寄与する (Holt & Dunn, 2004)。文部科学省 (2013) によると、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、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ことが考えられる。

一方で、本研究で得られた知見は、大学生運動部員を対象とした研究であることから、先行研究と同様な結果が示されていない箇所が多数あることが指摘

される。スポーツに従事している者とそうでない者を比較した研究によると (e.g., 今村他, 2012; 葛西・石川, 2013; 杉田, 2013), スポーツに従事している者の方がレジリエンスの得点が有意に高い値を示していることが報告されている。また、スポーツというフィールドでは、日常場面で経験できない非日常的な体験が複数あり (橋本・丸野・和田, 2006; 内田, 2015), 現在までに運動部員やスポーツ競技者のみでしか得られていない特有のデータが示されてきた (e.g., 橋本・徳永・多々納・金崎, 1993; 橋本・徳永, 2000; 島本・東海林・村上・石井, 2013)。すなわち、従来の研究報告で確認されているレジリエンスの内容と、本研究の結果は同一のものとして捉えることは難しいと推察される。そのため、本研究の結果は、スポーツ競技者から得られた新たなレジリエンス研究の知見であるが、本研究の中でそのデータの妥当性や機能性を包括的に検証することは難しく、今後スポーツ領域におけるレジリエンスに関するデータの蓄積が望まれる。

以上のことから、本研究において検討を重ねた運動部員のレジリエンスは、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ことが示唆される (Galli & Vealey, 2008)。例えば、スポーツ現場の指導者（監督・コーチ）にとって、運動部員の競技パフォーマンスのみならず心理面に対して指導することは容易なことではないことが指摘されている (渋倉, 2013)。そのため、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であろう。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「競技者的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)。特に、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い。このような観点から、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・向上に大いに貢献するだけでなく、競技者の人間的・競技的な成長に

寄与し、個人の人生をより豊かで充実したものへと繋げることが期待される。

第3節 本研究の課題と展望

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が多面的に明らかとなり、新たな視座を得ることができた。しかし一方で、本研究においていくつかの課題が残ることから、今後検討する必要がある。

まず、1つ目として、研究1で作成された大学生運動部員のレジリエンスを測定する尺度に関してである。本研究で得られた大学生運動部員のレジリエンスは、内的要因である「競技的意欲・挑戦」、「競技的精神力」、「競技的自己理解」、「競技的身体力」と、環境要因である「部員からの心理的サポート」、「友人からの心理的サポート」の6要因であった。また本研究では、レジリエンスを「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」(Masten et al., 1990)と操作的に定義し尺度の作成を試みたが、例えば研究8で作成したレジリエンスの主観的グラフ描画法との関連や、長期的な縦断的研究により、引き続き尺度の妥当性を高めていくことが望まれる。また、レジリエンスを構成する内的要因は4要因が明らかとなつたが、一方で小林・西田(2007)の先行研究では11要因から構成されるレジリエンスマネジメントモデルが報告されるなど、本研究で抽出されたレジリエンスマネジメント要因以外にも複数の要因が想定される。さらに、環境要因に関しては部員と部活外の友人の2要因が抽出されたが、研究2の結果および先行研究(*e.g.*, Coakley, 1992; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000; 菊島, 2003; 内田・橋本, 2013)から、運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが考えられた。しかし、先行研究(*e.g.*, 上野・鈴木・清水, 2014; 上野・雨宮・清水, 2015)から、これらの要因に加え、指導者(監督・コーチ), 家族, チームの雰囲気, 練習環境などといった要因も推察され、今後もレジリエンスマネジメントの環境的な側面の効果を検討することが必要である。また本研究では検討することができなかつたが、先行研究(*e.g.*, 斎藤・岡安, 2011; 渋倉, 2012)で示唆されているように、環境要因自体が心理的要因に影響を及ぼすのではなく、Figure 21に示したように内的要因を媒介する可能性もあり、検討の余地がある。これらのこと踏まえ、本研究で抽出されなかつた要因も含め、スポーツ領域のレジリエンスマネジメントの概念や仮説的概念モデルに応じた尺度の改変が求められる。

2つ目として、研究8で作成されたレジリエンスの主観的グラフ描画法の信頼性と妥当性に関してである。本研究では、大学生運動部員のレジリエンスの構成要因に加え、レジリエンス過程を明らかにすることを試みた。その方法の1つとして、困難な状況下からの回復過程を想起しながら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を構成し、研究8の結果から、運動部員のレジリエンス過程を可視化・定量化することを可能とした。一方で、本研究で構築された新たな方法の妥当性を測定するのに不十分であったことが挙げられる。例えば、①主観的グラフ描画法で得られた個人の心理的回復過程に研究1で抽出されたレジリエンス要因や本研究で用いた変数以外で各段階に影響される要因と関連するのか検討する必要性、②縦軸の心の健康度の得点範囲と各段階（4段階）の適切性、③分析時の得点の用い方や算出方法、④個人のレジリエンス過程の安定性を検討するために、複数の困難な出来事を記述させ、個人のレジリエンス過程の信頼性を確認すること、である。さらに、本研究ではレトロスペクティブな単一サンプルもしくは横断的研究による方法であるため、今後は追跡研究を行い、主観的グラフ描画法で得られたものと照合させ、妥当性を高めていくことが必要である。このように課題がありながらも、現在までに可視化・定量化することができなかったレジリエンス過程を捉えることを可能とし、新たな視座を得ることができた。この知見は、本研究の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上で、重要な知見となる。今後は先述した内容をもとに、運動部員やスポーツ競技者を対象とした、レジリエンスの主観的グラフ描画法の改良が望まれる。

3つ目として、レジリエンス・エフィカシーという概念の適用に関してである。本研究では、ストレッサーに対する緩衝効果モデルを構築した際に、先行研究（*e.g.*, 井隼・中村, 2008; 上野・清水, 2011b）にもとづき、レジリエンス・エフィカシーという概念を用いた。研究2の結果から、ストレッサーを経験した際に、レジリエンス・エフィカシーを媒介する可能性が指摘されたが、一方でストレッサーからレジリエンス・エフィカシーに対して負の関連が見られ、ストレスとなる要因を経験することでレジリエンス・エフィカシーが低下していることが考えられる。一方で、Luthar et al. (2002)によると、レジリエンスが高い者でも、ストレッサーや困難な状況に晒された際には、一時的にレ

ジリエンスの機能が低下するが、レジリエンスが低い者よりも適応的な働きを示すことを報告している。なお、研究8のレジリエンスの主観的グラフ描画法を用いた調査からも、ある特定の状況において自己効力感が関連することが示されており、一概にその変数間の関係を否定することはできない。また、ストレッサーからレジリエンスを経由する過程で、認知的評価、パーソナリティ、環境要因などの変数も直接的もしくは間接的に関連することも考えられる。このような多くの見解があることから、研究3以降は、レジリエンス・エフィカシーという概念に焦点を当てるのではなく、レジリエンスの概念がスポーツ領域においてどのような機能を示すのかに着目し検討を行った。今後は、ストレッサーとレジリエンスが直接的なのか間接的に影響するのか、様々な変数を用いて明らかにしていくことが望まれる。

4つ目として、本研究における統計的分析の方法・手続きに関してである。研究2で得られた知見から、環境要因である2要因は自尊感情に対してネガティブな反応を示し、また内的要因と比較してパス係数が低いことや、ソーシャル・サポートの効果性の問題(*e.g.*, Coakley, 1992; Jou & Fukada, 1995; 徳永他, 2000; 菊島, 2003; 内田・橋本, 2013), スポーツ領域における内的要因からのアプローチの検討の少なさから、研究3以降は内的要因に焦点を当て、研究を進めた。また、研究2にて、潜在変数を用いたモデルと、観測変数(下位尺度の合計得点)を用いたモデルの比較を行った結果、適合度指標およびパス係数の値から観測変数を用いたモデルを採択した。一方で、共分散構造分析による因果モデルでは、真の発生機構ではないことから、観測変数が多くなることで自由度が大きくなり、モデルとデータの適合度が悪くなる。このため、適合度の見栄えを良くするために、変数を少なくする操作を行う傾向をもたらす弊害が生じているが、実質科学的に存在する理由がある観測変数を減らす必要はないことも指摘されている(豊田, 2002)。特に、心理学においては、統計学を用いた量的研究が主要な方法論として確立されており、研究結果の効果を示唆するにも、統計学的な有意水準や適合度指標などの統計的な情報が必要となる。そのため、本研究では統計的仮説検定や適合度指標の観点と研究の目的に応じて分析を施した結果、運動部員のレジリエンスの下位尺度ごとの分析と合計得点のモデルが混在したのが実情である。しかし、分析に用いる変数の関係

によって、潜在変数もしくは観測変数のモデル、どちらかが適切かというのは一概に述べることはできず、個人によっては個々の独立した要因を活用するのではなく、総合的なレジリエンスを使用していることも考えられる。レジリエンスの高さには、個人差があることが報告され、この個人差は、従来の研究ではレジリエンスを構成する要因の総合的な高さやレジリエンスを構成する要因のうちの一要因の高さの差で判断されている(*e.g.*, 小塩他, 2002; 石毛 2005a, 2005b)。すなわち、本研究では、研究の目的に合わせて、レジリエンスの下位尺度および合計得点を併用し分析に用いたが、今後は本研究で得られたレジリエンスの下位尺度と合計得点の差異や効果の違いを別に検討していくことが必要かもしれない。また、先述した内容も含め、例えば、従来のデータにもとづいて仮説を評価するための体系的な方法である頻度論に依存するのではなく、確率論の推定方法であるベイズ統計学から、柔軟なモデルを構築し(大久保・岡田, 2012; 豊田, 2015), 運動部員のレジリエンスの機能を明らかにすることも一つの手段である。特に、ベイズ統計学による解析は研究仮説が正しい確率を直接的に計算しており、スポーツ現場の指導者(監督・コーチ)や運動部員にも直感的に理解しやすいことが考えられる。また、介入効果(アウトカム)を最大にするためには、個人差を考慮したサポート法の提供が必要であることが指摘されている(坂入, 2012)。そのため、ベイズ更新という新たなデータを組み込み確率の値を更新することができる方法は、個人に合わせた介入モデルの構築を可能とし、スポーツ現場への応用に貢献するであろう。

5つ目として、研究1から9の間での知見の再現性に関してである。本研究は質問紙を用いた調査研究であり、横断的・縦断的研究により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を試みた。本研究の横断的研究で得られた知見の中で、例えば、レジリエンスとバーンアウトの変数間で負の関連が示された。一方で、調査対象者や分析方法が異なれば、レジリエンスがバーンアウトに対する抑制効果があるとは一概に言えないことも示唆される結果であった。具体的には、2変数間に第3の変数を組み込むことで、直接的な関連であったものが、特定の変数を媒介する可能性も出てくるということ(研究3), 1次回帰分析と2次回帰分析の結果から、特定の要因間ではネガティブな結果になるということ(研究5)である。さらに、横断的研究では、各節の

目的や先行研究にもとづき、仮説モデルを構築し検証を試みたが、縦断的研究によって得られた知見では横断的研究で確認された一方的な因果関係ではなく、循環的な関係があることも示唆された。これは、横断的研究で得られなかつたものを縦断的研究によって新たな知見を得ることができたのではないかと思われる。これらの問題として、一時点もしくは複数の時点での調査方法や、調査対象者数や特徴 (*e.g.*, 競技種目, 競技レベル), 調査時期などといったサンプリングの違いが少なからず影響していることが考えられる。しかし、全ての研究において差異があるのではなく、横断的な研究間で同様な結果が示されている知見もあること、また縦断的なデータと一部整合していることが挙げられる。特に、実験や介入研究では、再現性の問題が指摘され(三浦, 2015), 追試研究が多く行われているが、それらと比較して調査研究におけるモデルの再検証を試みた研究はあまり多くは見られない。そのため、今後本研究で構築されたモデルや多変量解析の結果の信頼性を検討することが求められ、データの蓄積によりモデルの妥当性を更に検証していくことが望まれる。

6 点目として、本研究の調査対象者の年齢や調査規模に関してである。本研究では、ストレスフルな状況が想定される大学生運動部員を対象としたが、今後、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、今日以上に低年齢から本格的な競技生活が開始されることが予想される。そのため、幼児期、児童期から困難な状況を多く経験する可能性が増大し、競技者かつ人間として身体的・精神的・社会的に熟成する前に競技からドロップアウトすることが懸念され、結果として人間形成を営む契機を 1 つ失うこととなる。そのため、運動部活動やスポーツ活動を営む、幼児期から青年期の幅広い年齢層のスポーツ競技に従事する者を対象に、レジリエンス研究を行っていくことがバーンアウト、ドロップアウトの予防や人間的・競技的成长を促していく上で重要であることが考えられる。さらに、本研究では、首都圏と関西地区の複数の大学の運動部活動に所属する大学生を対象としたが、日本国内の居住地域の形態による差や海外との国際比較を行っていくことで、より精緻な結果を収集することができ、スポーツ現場の指導者(監督・コーチ)に多くのエビデンスを提供することが可能となる。

7 点目としては、レジリエンスとレジリエンスに関連がある諸要因との因果

関係とレジリエンスの獲得・形成に関する検討についてである。本研究では、横断的研究に加え、時間的先行性を仮定できる縦断的研究により、諸要因間の因果関係を捉えることを試みた。一方で、運動部員個人の心理的データを用いて解析を行い、運動部活動という環境を考慮した検討を行うことができなかつたことが挙げられる。近年、スポーツ科学領域の研究では、競技者個人（マイクロ）とそれを取り巻くスポーツ集団（マクロ）のマイクローマクロの階層性を含有した上で諸要因間の関係性を検討する必要が指摘されており（内田・土屋・菅生, 2011），実際のスポーツ現場に即した心理学的アプローチを構築することが求められている。そのため、今後は、運動部員を取り巻くダイナミックな関係性の中で、どのようにレジリエンスが獲得・形成され、競技パフォーマンスやメンタルヘルスの向上が導かれるのかを検証し、より具体的な支援策を提示することを目指すことが重要であろう。また、縦断的研究においては、第3の変数の影響を完全に取り除くことができない以上、因果関係の推定という点で実験に一歩譲ることになる（高比良他, 2006）。そのため、今後は実験的手法を用いた研究デザインを組んで本研究の知見を検証していくことも一手段であることが考えられる。さらに、本研究で開発された尺度に加え、生理学的指標などを用いることで、より大学生運動部員のレジリエンスを多角的かつ重層的に明らかにできると思われる。

8点目としては、大学生運動部員を対象とした、レジリエンスの向上を意図した介入プログラムの構築と検証を行うことができなかつたことである。今日まで国内外において、運動部員やスポーツ競技者を対象としたレジリエンス研究がほとんど行われてこなかつた背景がある。雨宮・坂入（2015b）は、心理サポートはその効果だけではなく副作用や悪影響の発生にも考慮する必要性があることを報告している。また、Katz（2010）は既存の理論にもとづいて介入を行うことが、その介入の成功率を高めることを示唆している。これらの先行研究も踏まえ、本研究では、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を目的とし、その上で基礎理論を確立するための研究を進めてきた。そのため、今後は本研究で得られた知見をもとにスポーツ競技特有のアスレティック・レジリエンス・トレーニングのプログラムを構築し、検証していくことが望まれる。特に、国際的に概観してもスポーツ競技に従事している者に対する

るレジリエンスの介入プログラムの開発が行われていないことから、重要な知見となる。

以上のことから、本研究の課題と展望を述べたが、本研究の成果は今後のスポーツ心理学や健康心理学など多領域のレジリエンス研究やスポーツ競技に従事する者を対象とした研究といった広範囲に大きな影響を及ぼすことが予想される。特に、レジリエンスの発生プロセスに関しては、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、この点は、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）。そのため、本研究の成果をスポーツ現場に留めることなく、多くの領域へと発信し、個人のメンタルヘルスやパフォーマンス向上の一助となることを期待したい。

文 献

- 赤羽綾子・高野 進・植田恭史・渋谷 聰・田中靖久・石田松五郎 (1998) . 競技意欲とコーチング評価に関する研究—個人競技とチームスポーツを対象として— 東海大学紀要体育学部, **28**, 39-46.
- 明石聰子 (2009) . 精神的健康の関連要因としての情動制御とパーソナリティ—情動制御尺度（国際適応力尺度の下位尺度）の有効性についてII— 人間文化創成科学論叢, **11**, 413-419.
- Allen, R. J. (1983) . *Human stress: Its nature and control*. Minneapolis: Burgess.
- Almedom, A. M. (2005) . Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: All paths leading to “light at the end of the tunnel”? *Journal of Loss and Trauma*, **10**, 253-265.
- 尼崎光洋・煙山千尋 (2013) . 大学生における身体活動へのHealth Action Process Approachの適用 スポーツ心理学研究, **40**, 125-137.
- 雨宮 恵・坂入洋右 (2015a) . 競技スポーツにおける大学生スポーツ競技者のバーンアウト得点の変化 九州スポーツ心理学研究, **27**, 39-40.
- 雨宮 恵・坂入洋右 (2015b) . スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対する抑制因としてのマインドフルネスの役割 スポーツ心理学研究, **42**, 49-60.
- 雨宮 恵・上野雄己・清水安夫 (2013a) . 大学生運動部員版部活動適応感尺度の開発—部活動内対人交流場面におけるソーシャルスキルとの関連性の検討— 学校メンタルヘルス, **16**, 170-181.
- 雨宮 恵・上野雄己・清水安夫 (2013b) . 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.
- 雨宮 恵・遊佐安一郎・坂入洋右 (2015) . スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度 認知療法研究, **8**, 406-415.
- American Psychological Association (2013) . *The road to resilience*. < <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.spx> > (January 26, 2013)
- 阿南祐也・橋本公雄・中垣内真樹 (2010) . スポーツ選手の心理的競技能力およびメンタルヘルスに影響を及ぼす要因の検討—ドラマチック体験量と競技

- 水準の比較— 日本体育学会大会予稿集, **60**, 116.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **10**, 294-306.
- 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 (2001) . 青少年の運動部活動からのドロップアウトーその予防・対策としての有能感・適応感に焦点づけてー 体育の科学, **51**, 342-348.
- 青木邦男 (2004) . 高校運動部員の精神的健康変化に関連する要因 学校保健研究, **46**, 358-371.
- 青木邦男・松本耕二 (1997) . 高校運動部員の部活動適応感に関連する心理社会的要因 体育学研究, **42**, 215-232.
- 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.
- 荒井弘和・木内敦詞・大室康平 (2005) . 心理的競技能力を増強する方略の探索的検討ー特定の大学野球選手を対象としてー スポーツ心理学研究, **32**, 39-49.
- 浅野良輔・堀毛裕子・大坊郁夫 (2010) . 人は失恋によって成長するのかーコピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響ー パーソナリティ研究, **18**, 129-139.
- Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001) . Stress or appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **20**, 366-395.
- Bandura, A. (1977) . Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Baldwin, A. L., Baldwin, C. P., Kasser, T., Zax, M., & Seifer, R. (1993) . Contetexual risk and resiliency during late adolescence. *Development and Psychopathology*, **5**, 741-761.
- Banks, J. K. & Gannon, L.R. (1988) . The Influence of between stressors and

psychosomatic symptomatology. *American Journal of Community Psychology*, **16**, 25-37.

Bernard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Factors in the family, school, and community. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities.

Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*, **84**, 318-327.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, **59**, 20-28.

Bonanno, G. A., Papa, A., & O'Neill, K. (2001). Loss and human resilience. *Applied and Preventive Psychology*, **10**, 193-206.

Brarnwell, S.T., Masuda, M., Wagner, N.N., & Holmes, T.H. (1975). Psychological factors in athletic injuries: Development and application of the Social and Athletic Readjustment Rating Scale (SAARS). *Journal of Human Stress*, **1**, 6-20.

Broh, B. A. (2002). Linking extracurricular programming to academic achievement. *Sociology of Education*, **75**, 69-95.

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, **32**, 513-531.

Brown, J. H. (2001). Youth, drugs and resilience education. *Journal of Drug Education*, **31**, 83-122.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, **13**, 521-527.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun. (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, pp.215-238.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth:

An expanded framework. In L. G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.) , *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, pp. 3-23. (カルホーン, L. G., & テデスキ, R. G. 宅香菜子・清水研(訳) (2014). 心的外傷後成長の基礎—発展的枠組み(監訳) 宅香菜子・清水研 心的外傷後成長ハンドブック—耐え難い体験が人の心にもたらすもの— 医学書院, pp. 2-30.)

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, **24**, 137-156.

Caplan, G. (1964) . *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.

Cheng, C. (2001) . Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 814-833.

Cheng, C. (2003) . Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**, 425-438.

Cheng, H., & Furnham, A. (2003) . Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, **34**, 921-942.

Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C. (2005) . Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation. *Personality and Individual Differences*, **38**, 1283-1291.

Cicchetti, D., & Cohen, D. (1995) . *Developmental psychopathology: Vol.2. Risk, disorder, and adaptation*. New York: Wiley.

Cicchetti, D., & Schneider-Rosen, K. (1986) . An organizational approach to childhood depression. In M. Rutter, C. Izard, P Read (Eds) , *Depression in young people, clinical and developmental perspectives*. Guilford: New York, pp. 71-134.

Cloninger, C.R., Svrakic, D.M., & Przybeck, T.R. (1993) . A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, **50**, 975-990.

- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, **9**, 271-285.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- 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.
- Coddington, R.D., & Troxell, J. R. (1980). The effect of emotional factors on football injury rates: A pilot study. *Journal of Human Stress*, **6**, 3-5.
- 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.
- Cresswell, S., Eklund, R. (2003). The athlete burnout syndrome: A practitioner's guide. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, **31**, 4-9.
- Crittendon, P. (1985). Maltreated infants: Vulnerability and resilience. *Journal of Child Psychiatry*, **26**, 85-96.
- Crosnoe, R. (2001). The social world of male and female athletes in high school. *Sociological Studies of Children and Youth*, **8**, 89-110.
- Crosnoe, R. (2002). Academic and health-related trajectories in adolescence: The intersection of gender and athletics. *Journal of Health and Social Behavior*, **43**, 317-335.
- Cryan, P.O., & Alles, E.F. (1983). The relationship between stress and football injuries. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **23**, 52-58.
- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: implications for mental and physical health. *Psychological Review*, **96**, 84.
- 海老原 修 (1985). 柏市教育計画樹立のための基礎調査報告書—社会体育とスポーツ活動の現状と課題— 柏市教育委員会, 99-109.
- Eidsmoe, R. M. (1964). High school athletes are brighter. *Journal of Health*,

- Physical Education and Recreation*, **35**, 53-54.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Fabes, R. A., Reiser, M., Murphy, B., Holgren, R., & Losoya, S. I. (1997). The relations of regulation and emotionality to resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child Development*, **68**, 295-311.
- Elder, G. H., & Clipp, E. C. (1989). Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*, **57**, 311-341.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Citadel.
- 円田善英・村本和世・平田大輔 (2000). スポーツ選手の競技力と心理的能力の関係—レギュラー群と非レギュラー群の比較— 日本体育大学体育研究所雑誌, **25**, 175-187.
- 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.
- Fayombo, G. A. (2010). The Relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, **2**, 105-116.
- Fergus, S., & Zimmerman, A. M. (2005). Adolescent resilience: A framework understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, **26**, 399-419.
- Finkel, S. (1995). *Causal analysis with panel data*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Flach, F. F. (1997). *Resilience: The power to bounce back when the going gets tough!* New York: Hatherleigh Press.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, **13**, 669-678.
- Frantz, T. T., Trolley, B. C., & Farrell, M. M. (1998). Positive Aspects of Grief. *Pastoral Psychology*, **47**, 1-15.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, **13**, 172-175.

- Fromm, K., Andrykowski, M. A., & Hunt, J. (1996). Positive and negative psychosocial sequelae of bone marrow transplantation: Implications for quality of life assessment. *Journal of Behavioral Medicine*, **19**, 221-240.
- 福井邦宗・土屋裕睦・豊田則成 (2014) . 大学生アスリートにおける不安と実力発揮の関係—特性不安と心理的競技能力に着目して— びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, **11**, 71-77.
- 藤田武志 (2001) . 中学校部活動の機能に関する社会学的考察 学校教育研究, **16**, 186-199.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008) . "Bouncing back" from adversity: Athletes' experience of resilience. *Sport Psychologist*, **22**, 316-335.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2014) . Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, **18**, 12-23.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2012) . Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, **53**, 309-318.
- Garmezy, N. (1983) . *Stressors of childhood*. In N. Garmezy & M. Rutter (Eds.) *Stress, coping, and development in children*, McGraw-Hill.
- Garmezy, N. (1991) . Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, **34**, 416-430.
- Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984) . The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, **55**, 97-111.
- 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.
- Gibbs, M. (1989) . Factors in the victim that mediate between disaster and psychopathology: A review. *Journal of Traumatic Stress*, **2**, 489-514.
- Gore, S., Farrell, F., & Gordon, J. (2001) Sport involvement as protection against depressed mood. *Journal of Research on Adolescence*, **11**, 119-130.

- Grotberg, E. H. (1995) . *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, the Netherlands: Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (1999) . *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger Publication.
- Grotberg, E. H. (2000) . International resilience research project. In A. L. Comunian & U. Gielen (Ed.) , *International perspectives on human development*. Vienna, Austria: Pabst Science Publishers.
- 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.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011) . Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, **4**, 3-24.
- 南風原朝和 (2002) . 心理統計学の基礎－統合的理解のために 東京：有斐閣.
- 羽賀祥太・石津憲一郎 (2014) . 個人的要因と環境的要因がレジリエンスに与える影響 教育実践研究: 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, **8**, 7-12.
- 白松 賢 (1997) . 高等学校における部活動の効果に関する研究 日本教育経営学会紀要, **39**, 74-88.
- 原 美香 (2013) . 学校教育におけるレジリエンス育成 教職研究, **23**, 1-12.
- 原 郁水・都築繁幸 (2013) . 保健教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察 教科開発学論集, **1**, 225-236.
- 原 郁水・都築繁幸 (2014) . 保健教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察—我が国における教育実践から— 教科開発学論集, **2**, 193-198.
- Harter, S. (1993) . Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R. F. Baumeister(Ed.), *Self-Esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press.
- 橋口 知 (2009) . ドーピングと精神医学 スポーツ精神医学会（編）スポーツ精神医学, 診断と治療社, pp.24-26.

- 橋本 健・煙山千尋・清水安夫（2008）. 中学校サッカーチーム員を対象とした構成的グループ・エンカウンターの効果—運動部活動内における成長促進的支援の実践— *学校メンタルヘルス*, **11**, 55-62.
- 橋本 健・煙山千尋・清水安夫（2009）. 運動部員を対象としたメンタル・トレーニングの研究—中学校サッカーチーム員への実践介入の効果— *体育研究*, **42**, 9-13.
- 橋本公雄・丸野俊一・和田光一郎（2006）. スポーツドラマチック体験尺度の作成—信頼性と妥当性の検討— 橋本公雄, 平成17年度文部科学省研究助成金基盤研究(C) (一般) 研究成果報告書.
- 橋本公雄・徳永幹雄（2000）. スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討 *健康科学*, **22**, 121-128.
- 橋本公雄・徳永幹雄・多々納秀雄・金崎良三（1993）. スポーツにおける競技特性不安尺度(TAIS)の信頼性と妥当性 *健康科学*, **15**, 39-49.
- 八田直紀・清水安夫（2014）. レジリエンスを媒介変数としたスポーツ活動参加による自己成長感促進モデル *スポーツ精神医学*, **11**, 60-67.
- Henderson, N., & Milstein, M. (1996). *Resiliency in schools*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- 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.
- 平井明代（2012）. 教育・心理系研究のためのデータ分析入門 理論と実践から学ぶ SPSS 活用法 東京図書, pp.204-223.
- 平木貴子・中込四郎（2009）. メンタルトレーニングとカウンセリングの連携—メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例— *スポーツ心理学研究*, **36**, 23-36.
- 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.
- 平野真理（2011）. 二次元レジリエンス要因の安定性およびライフイベントとの関係 *パーソナリティ研究*, **20**, 94-97.
- 平野真理（2012）. 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討—も

- ともとの「弱さ」を後天的に補えるか— 教育心理学研究, **60**, 343-354.
- 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.
- 堀 正士 (2009a). アスリートのストレス関連障害 スポーツ精神医学会 (編) スポーツ精神医学, 診断と治療社, pp.9-13.
- 堀 正士 (2009b). 大学生アスリートにみられる諸問題 スポーツ精神医学会 (編) スポーツ精神医学, 診断と治療社, pp.47-50.
- 保坂かおる・杉原 隆 (1985). 競泳選手の記録変化と Learned Helplessness との関係 スポーツ心理学研究, **12**, 16-21.
- 出村慎一・西嶋尚彦・長澤吉則・佐藤 進 (2004). 健康・スポーツ科学のための SPSS による多変量解析入門 杏林書院, pp.131-157.
- 堀田 亮・杉江 征 (2013a). 重大なライフイベントの意味づけに関する尺度の作成 健康心理学研究, **26**, 108-118.
- 堀田 亮・杉江 征 (2013). 挫折体験の意味づけが自己概念の変容に与える影響 心理学研究, **84**, 408-418.
- 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.
- 飯村周平 (印刷中). 心的外傷後成長の考え方—人生の危機とポジティブな心理的変容— ストレスマネジメント研究.
- 池田誠喜 (2008). 児童・生徒のレジリエンス育成に向けて—レジリエンス研究の歴史と学校教育適用への展望— 東洋大学大学院紀要, **45**, 437-458.
- 稻地裕昭・千駄忠至 (1992). 中学生の運動部活動における退部に関する研究—退部因子の抽出と退部予測尺度の作成— 体育学研究, **37**, 55-68.
- 石原由紀子・中丸澄子 (2007). レジリエンスについて—その概念, 研究の歴史と展望— 広島文教女子大学紀要, **42**, 53-81.
- 石井香織 (2005). Health Locus of Control によるスポーツ傷害予防のセルフケア予測の試み 日本スポーツ心理学会抄録集, **32**, 68-69.
- 石井京子 (2009). レジリエンスの定義と研究動向 看護研究, **42**, 3-14.
- 石毛みどり (2003). 中学生におけるレジリエンスと無気力感の関連 人間文化

論叢, 6, 243-252

石毛みどり・無藤 隆 (2005a) . 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.

石毛みどり・無藤 隆 (2005b) . 中学生におけるレジリエンシー（精神的回復力）尺度の作成 カウンセリング研究, 38, 235-246.

石毛みどり・無藤 隆 (2006) . 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連 パーソナリティ研究, 14, 266-280.

石黒由美子・高見和至 (2012) . 中学生におけるいじめの様態と運動部活動の関連 日本体育学会予稿集, 63, 129.

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.

岩佐美喜子・岸 順治 (1992) . 運動選手のバーンアウトと精神症状との関係 日本スポーツ心理学会第 19 回大会研究発表抄録集, 8-9.

Jew, C. L., Green, K. E., & Kroger, J. (1999) . Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 32, 75-89.

Jones, J. G., & Hardy, L. (1990) . *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons Ltd.

Jou, Y. H., & Fukada, H. (1995) . Effects of social support on adjustment of Chinese students in Japan. *The Journal of Social Psychology*, 135, 39-47.

神村栄一 (1995) . ストレス対処の個人差に関する臨床心理学的研究 風間書房: 東京.

和 秀俊・遠藤伸太郎・大石和男 (2011) . スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程—男性中高生競技者の質的研究の観点から 体育学研究, 56, 89-103.

狩野 裕 (2002) . 構造方程式モデリング, 因果推論, そして非正規性 甘利俊一・狩野 裕・佐藤俊哉・松山 裕・竹内 啓・石黒真木夫 (著) 多変量解析の展開—隠された構造と因果を推理する— 岩波書店, pp.65-129.

- 葛西真記子・石川八重子（2013）．高校生のスポーツ活動とリジリエンスの関連について 鳴門教育大学学校教育研究紀要, **28**, 1-10.
- 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.
- 加藤 司（2001）．コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, **72**, 57-63.
- 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.
- Katz, H. M. (2010). *Evaluating clinical and public health interventions: A practical guide to study design and statistics*. Cambridge University Press: New York. (カツツ, H. M. 木原雅子・木原正博(訳) (2013). 医学的介入の研究デザインと統計—ランダム化/非ランダム化研究から傾向スコア、操作変数法まで. メディカル・サイエンス・インターナショナル 東京.)
- 川西陽子（1995）．セルフ・エスティームと心理的ストレスの関係 健康心理学研究, **8**, 22-30.
- 煙山千尋（2013）．スポーツ選手用ストレス反応尺度の開発 岐阜聖徳学園大学紀要教育学部編, **52**, 31-38.
- 煙山千尋・尼崎光洋（2013）．女性スポーツ選手のストレッサーとストレス反応、Female Athlete Triad との関連 ストレス科学研究, **28**, 26-34.
- 煙山千尋・尼崎光洋（2015）．女性スポーツ選手の競技ストレスモデルの構築—Female athlete triad の有無による影響性の差異の検討— 岐阜聖徳学園大学紀要教育学部編, **54**, 137-142.
- 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.
- Kerr, J. H., & Cox, T. (1991). Arousal and individual differences in sport. *Personality and individual Differences*, **12**, 1075-1085.
- 菊島勝也（2003）．ソーシャル・サポートのネガティブな効果に関する研究 愛知教育大学教育実践総合センター, **6**, 239-245.
- 君島康昭（2007）．上級者への道 豊田秀樹（編） 共分散構造分析[Amos 編]

東京図書, pp.36-37.

木村 彩・手塚洋介・杉山佳生 (2013) . 大学生スポーツ選手におけるバーンアウトとストレッサーの関係 健康科学, **35**, 25-31.

岸 順治 (1994) . 運動選手のバーンアウトの理解と対処 *Japanese Journal of Sports Sciences*, **13**, 9-14.

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.

岸 順治・中込四郎・高見和至 (1988) . 運動選手のバーンアウト尺度作成の試み スポーツ心理学研究, **15**, 54-59.

Klohen, E. C. (1996) . Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, **70**, 1067-1079.

Kobasa, A. C. (1979) . Stressful life events, personality and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1-11.

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.

Koizumi, R., & Katagiri, K. (2007) . Changes in speaking performance of Japanese high school students: The case of an English course at a SELHi. *Annual Review of English Language Education in Japan*, **18**, 81-90.

小牧久美子・竹中晃二 (2001) . 女子スポーツ選手の摂食行動に関する研究 体育研究所紀要, **40**, 39-45.

近藤 勉 (2003) . 高齢者の生きがい感測定におけるセルフ・アンカリングスケールの有効性 老年精神医学雑誌, **14**, 339-344.

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.
- Kumpfer, K. L., & Hopkins, R. (1993). Prevention: Current research and trends. *Psychiatric Clinics of North America*, **16**, 11-20.
- Landers, D. M., & Landers, D. M. (1978). Socialization via interscholastic athletics. *Sociology of Education*, **51**, 299-303.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984) . *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C (2006) . Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **28**, 32-48.
- Lepore, S. J., & Evans, G. W. (1996) . Coping with multiple stressors in the environment. In M. Zeidner. & N. S. Endler (Eds.) , *Handbook of coping: Theory, research*. New York: John Wiley & Sons, pp. 350-377.
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006) . Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.) , *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, pp. 24-46. (レポール, S. J., & レベンソン, T. A. 平井 啓 (訳) (2014) . レジリエンスと心的外傷後成長—回復, レジリエンス, そして再構成— (監訳) 宅香菜子・清水 研 心的外傷後成長ハンドブック—耐え難い体験が人の心にもたらすもの— 医学書院, pp. 31-65.)
- Liang, J., Lawrence, R. H., Bennett, J. M., & Whitelaw, N. A. (1990) . Appropriateness of composites in structural equation models. *Journal of Gerontology*, **45**, 52-59.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004) . Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, **17**, 11-21.
- Losel, F., Bliesener, T., & Koferl, P. (1989) . On the concept of invulnerability: Evaluation and first results of the Bielefeld project. In M. Brambring, F.Losel, & H. Skowronek (Eds.) , *Children at risk: Assessment, longitudinal research, and*

- intervention*. New York: Walter de Gruyter, pp.186-219.
- 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.
- Luthar, S. S., Doernberger, C. H., & Zigler, E. (1993) . Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study of inner-city adolescents. *Development and Psychopathology*, **5**, 703-717.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991) . Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, **61**, 6-22.
- Maddi, S. R., Khoshaba, M. D. (2005) . *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. American Management Association.
- Maniar, S., Chamberlain, R., & Moore, N (2005) . Suicide risk is real for student-athletes. *NCAA News*. <
<http://fs.ncaa.org/Docs/NCAANewsArchive/2005/Editorial/suicide+risk+is+real+for+student-athletes+-+11-7-05+ncaa+news.html>> (August 20, 2015)
- Marsh, H. W. (1993) . The effect of participation in sport during the last two years of high school. *Sociology of Sport Journal*, **10**, 18-43.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981) . The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, **2**, 99-113.
- 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.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998) . The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful

- children. *American Psychologist*, **53**, 205-220.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Sydner & S. J. Lopez. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press, pp. 74-88.
- 松本耕治・青木邦男 (1997) . 高校運動部員のスポーツ外傷・障害発症に及ぼす心理社会的ストレスの影響 臨床スポーツ医学, **14**, 579-586.
- 松尾哲矢 (1998) . ドロップアウト 池田勝・守能信次 (編) , スポーツの社会学, 杏林書院 : 東京.
- McCann, S., & Murphy, S. M. (1995) . Overtraining and burnout. *Sport Psychology Interventions*, 347-368.
- McEwen, B. S. (1998) . Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, **840**, 33-44.
- McNeal Jr, R. B. (1995) . Extracurricular activities and high school dropouts. *Sociology of Education*, **68**, 62-80.
- Meichenbaum, D. (2006) . Resilience and posttraumatic growth: A constructive narrative perspective. In L. G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.) *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, pp. 355-367. (マイケンバウム, D. 小塩真司 (訳) (2014) . レジリエンスと心的外傷後成長—構成的ナラティブの見通しー (監訳) 宅香菜子・清水 研 心的外傷後成長ハンドブック—耐え難い体験が人の心にもたらすものー 医学書院, pp. 355-367.)
- Melnick, M. J., Sabo, D. F., & Vanfossen, B. E. (1992) . Effects of interscholastic athletic participation on the social, educational, and career mobility of Hispanic Girls. *International Reviews for the Sociology of Sport*, **27**, 57-74.
- Menard, S. (1991) . Longitudinal research. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Miller, K. E., Sabo, D. F., Farrell, M. P., Barnes, G. M., & Melnick, M. J. (1998) . Athletic participation and sexual behavior in adolescents: The different worlds of boys and girls. *Journal of Health and Social Behavior*, **39**, 108-123.
- 三野節子・金光義弘 (2004) . ストレス場面の認知的評価およびコーピング変動性と精神的健康との関連性—大学生の個人内関連特性に基づく分析を通して

- て— 川崎医療福祉学会誌, **14**, 167-171.
- 箕浦有希久・成田健一 (2013) . 2項目自尊感情尺度の開発および信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究, **21**, 37-45.
- 宮本正一 (1992) . あがり（緊張）現象 遠藤・井上・蘭（編）セルフ・エスティームの心理学—自己価値の探究— ナカニシヤ出版.
- 三浦麻子 (2015) . 心理学研究の「常識」が変わる?—心理学界における再現可能性問題への取り組み— 心理学ワールド, **68**, 9-12.
- 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 (SMGSE) 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 (2011a) . スポーツ振興基本計画関係基礎データ <http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo5/009/gijiroku/_icsFiles/afieldfile/2011/09/01/1310024_07.pdf> (November 7, 2013)
- 文部科学省 (2011b) . 平成 23 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」について <http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/24/09/_icsFiles/afieldfile/2012/09/11/1325751_01.pdf> (November 7, 2013)
- 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)
- 森 敏昭・清水益治・石田 潤・富永美穂子・Chok C. Hiew (2002) . 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係 学校教育実践学研究, **8**, 179-187.
- Mummery, 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.
- 村上貴聰・岩崎健一・徳永幹雄 (2000) . テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性 健康科学, **22**, 183-190.
- 村上貴聰・徳永幹雄・橋本公雄 (2002) . 競技パフォーマンスに影響する心理的要因—心理的スキル及び心理的健康を中心とした— 健康科学, **24**, 76-84.
- 村本邦子 (2005) . 日本語版 MTRR/MTRR-1 導入のための予備的研究—トラウ

- マの影響・回復・レジリエンスの多次元的査定—立命館人間科学研究, **10**, 49-60.
- 室橋弘人 (2007) . 適合度指標 豊田秀樹 (編) 共分散構造分析 [Amos 編] 東京図書, pp.236-245.
- 永松俊哉・鈴川一宏・甲斐裕子・松原 功・植木貴頼・須山靖男 (2009) . 青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係 体力研究, **107**, 11-14.
- 永島正紀 (2002) . スポーツ少年のメンタルサポートー精神科医のカウンセリングノートから 講談社 : 東京.
- 中込四郎 (1991) . カウンセリングルームの敷居 体育の科学, **41**, 614-617.
- 中込四郎 (1993) . 危機と人格形成ースポーツ競技者の同一性形成ー 道和書院 : 東京.
- 中込四郎・岸 順治 (1991) . 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**, 313-323.
- 中込四郎・宗像恒次・白山正人・岸 順治 (1992) . スポーツ競技者のバーンアウトについてーワークショップ報告ー スポーツ心理学研究, **19**, 61 -63.
- 中込四郎・鈴木 壮 (1985) . 運動選手の自我同一性の探求とスポーツ経験 (I) —Erikson の相互性からみたスポーツ経験の特徴ー 体育学研究, **30**, 249-260.
- 中込四郎・吉村 功 (1990) . 過去の危機様態における相互性の程度と自我機能—ロールシャッハ反応に投影された自我の強さー 体育科学系紀要, **13**, 47-56.
- 中村友吾・梅林厚子・瀧野揚三 (2010) . 発達段階別にみた本邦におけるレジリエンス研究の動向ー幼児期から青年期までー 学校危機とメンタルケア, **2**, 35-46.
- 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.
- Nakaya, M., Oshio, A., & Kaneko, H. (2006) . Correlations for adolescent resilience scale with big five personality traits. *Psychological Reports*, **98**, 927-930.
- 中島登代子・志村正子・西薙秀嗣 (2006) . 心理臨床と競技者のカウンセリングー現在から近未来へー スポーツトレーニング科学, **7**, 32-34

- 中澤篤史（2011）．4. 学校運動部活動研究の動向・課題・展望—スポーツと教育の日本特殊的関係の探求に向けて—　一橋大学スポーツ研究, **30**, 31-42.
- 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.
- Nicholson, C. S. (1979). Some attitudes associated with sport participation among junior high school females. *Research Quarterly*, **50**, 661-667.
- Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). Research posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *BioPsychoSocial Medicine*, **4**, 7.
- 西田 保（2010）. チャレンジ精神と挫折感　体育の科学, **60**, 25-28.
- 西 大輔・松岡 豊・神庭重信（2010）. レジリエンス研究の理解のために—Richardson のメタ理論とアロスタシス—　精神医学, **52**, 289-295.
- 西川大輔・鈴木功士（2009）. 大学生スポーツ選手の日常・競技生活における心理的ストレスとパーソナリティの関係　桜門体育学研究, **44**, 15-24.
- 西島 央・藤田武志・矢野博之・荒川英央・羽田野慶子（2000）. 中学校生活と部活動に関する社会学的研究　東京大学大学院教育学研究科紀要, **39**, 137-163.
- 西島 央・藤田武志・矢野博之・荒川英央（2002）. 移行期における中学校部活動の実態と課題に関する教育社会学的考察　東京大学大学院教育学研究科紀要, **41**, 155-187.
- 西島 央・藤田武志・矢野博之・荒川英央・中澤篤史（2003）. 部活動を通してみる高校生活に関する社会学的研究　東京大学大学院教育学研究科紀要, **42**, 99-129.
- Nobleta, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, **14**, 1-13.
- 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

- 理人類学会詩, 7, 25-32.
- 尾形広行・井原 裕・犬塚 彩・多田則子・水野基樹 (2010) . 総合病院における看護師レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 精神医学, 52, 785-792.
- 岡 浩一郎・竹中晃二・松尾直子 (1998) . 大学生アスリートの日常・競技ストレッサーの評価がスポーツ外傷・障害の発生に及ぼす影響 スポーツ心理学研究, 25, 54-64.
- 岡 浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤 俊彦 (1998) . 大学生アスリートの日常・競技ストレッサー尺度の開発およびストレッサーの評価とメンタルヘルスの関係 体育学研究, 43, 245-259.
- 岡田有司 (2009) . 部活動への参加が中学生の学校への心理社会的適応に与える影響 教育心理学研究, 57, 419-431.
- 奥村幸夫 (2005) . シンポジウムによせて 家族療法研究, 22, 204-205.
- Orlick, T. D. (1974) . The athletic dropout: A high price for inefficiency. *Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation Journal*, 41, 21-27.
- 大久保街亜・岡田謙介 (2012) . 伝えるための心理統計—効果量, 信頼区間, 検定力— 勁草書房.
- 大久保純一郎 (2011) . スポーツ選手における実力の發揮について 帝塚山大学心理福祉学部紀要, 7, 1-9.
- 大久保智生・青柳 肇 (2003) . 大学生用適応感尺度の作成の試み—個人-環境の適合性の視点から— パーソナリティ研究, 12, 38-39.
- 大石郁美・岡本祐子 (2009) . 青年期における時間的展望とレジリエンスとの関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 8, 43-53.
- 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の一観座—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.
- 長内 綾・古川真人 (2004) . レジリエンスと日常的ネガティヴライフイベントとの関連 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 7, 28-38.
- 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（2010）．精神的回復力 現代のエスプリ，**512**, 82-89.
- 小塩真司（2011a）．レジリエンス研究からみる「折れない心」 呪童心理，**65**, 62-68.
- 小塩真司（2011b）．SPSS と Amos による心理・調査データ解析[第2版]—因子分析・共分散構造分析— 東京図書.
- 小塩真司（2012）．質問紙によるレジリエンスの測定—妥当性の観点から— 臨床精神医学， **41**, 151-156.
- 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.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, **93**, 1217-1222.
- 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.
- 小田部貴子・加藤和生・丸野俊一（2009）．レジリエンシーの高さによって傷つき体験とその後の心理的プロセスはどのように異なるか ストレスマネジメント研究，**6**, 11-17.
- Otto, L. B., & Alwin, D. F. (1977). "Athletics, aspirations, and attainments", *Sociology of Education*, **50**, 102-113.
- Park, C. L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, **54**, 267-277.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, **136**, 257-301.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, **64**, 71-105.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, **1**, 115-144.
- Passer, M. W., & Seese, M. D. (1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. *Journal of*

Human Stress, **9**, 11-16.

- Patterson, E. L., Smith, R. E., Everett, J. J., & Ptacek, J. T. (1998). Psychological factors as predictors of ballet injuries: Interactive effects of life stress and social support. *Journal of Sport Behavior*, **21**, 101-112.
- Petrie, T. A. (1992). Psychosocial antecedents of athletic injury: The effects of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behavior Medicine*, **18**, 127-138.
- Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, **19**, 1-13.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., Maddison, R., & Zillmann, N. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, **4**, 357-375.
- Putukian, M. (1998). The female athlete triad. *Clinics in Sports Medicine*, **17**, 675-696.
- Quinton, D., Pickles, A., Maughan, B., & Rutter, M. (1993). Partners, peers, and pathways: Assortative pairing and continuities in conduct disorder. *Development and Psychopathology*, **5**, 763-783.
- 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.
- Rehberg, R. A., & Schafer, W. E. (1968). Participation in interscholastic athletics and college expectations. *American Journal of Sociology*, **73**, 732-740.
- Reivich, K. R., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. P. (2006). From helplessness to optimism: The role of resilience in training and preventing depression in youth. In S. Goldstein., & R. B. Brooks. (Eds.), *Handbook of resilience in children*. Springer, New York, pp. 201-214.
- 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.
- Revenson, T. A. (1990). All other things are not equal: An ecological approach to personality and disease. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and disease*, New York: John Wilkey, pp.65-94.
- Reynolds, A. (1998). Resilience among black urban youth: Prevalence, intervention effects, and mechanism of influences. *American Journal of Orthopsychiatry*, **68**, 84-100
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, **21**, 33-39.
- Robinson, T. T., & Carron, A. V. (1982). Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. *Journal of Sport Psychology*, **4**, 364-378.
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J. Owens, S. Stryker & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 400-436.
- Rosner, R., & Powell, S. (2006). Posttraumatic growth after war. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi, (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, pp. 197-213.
- 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.
- Rutter, M., Maughan, B., Mortimore, P., & Ouston, J. (1979). *Fifteen Thousand Hours: secondary schools and their effects on children*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Rutter, M., & Quinton, D. (1984). Long-term follow up of women institutionalized in childhood: Factors promoting good functioning in adult life. *British Journal of Development Psychology*, **18**, 225-234.
- 齋藤恵美・神村栄一 (2011). コーピングの柔軟性が教育実習生のストレス反

- 応に及ぼす影響 健康心理学研究, **24**, 34-44.
- 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.
- 斎藤耕二 (2007) . 心の「強さ」(レジリエンス)とは何か 児童心理, **61**, 12-17.
- 坂入洋右 (2012) . 特集 身体技法 (禅, 瞑想等) の研究法, わかつてきた効果とトランスパーソナル (普段の自分を超える) な可能性 瞑想法は"健康の科学・実践"にパラダイムシフトをもたらすか?—アウトカムと個人差を重視した統合的実践システムの有効性の評価— トランスパーソナル心理学/精神医学: 日本トランスパーソナル心理学/精神医学会誌, **11**, 1-11.
- 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.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, **17**, 264-280.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014) . Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, **32**, 1419-1434.
- 佐藤琢志・祐宗省三 (2009) . レジリエンス尺度の標準化の試み—「S-H式レジリエンス検査(パート1)」の作成および信頼性と妥当性の検討— 看護研究, **42**, 45-52.
- 澤田和美・上田礼子 (1997) . 病気の乳幼児と母親の養育性—強靭性(Resilience)育成の視点から— 小児保健研究, **56**, 562-568.
- Scanlan, M., & Schroeder, D. (2004) . Relationships between the big five personality factors, resiliency attitudes, and life satisfaction in divorced parents. *Journal of Undergraduate Research*, **9**, 75-81.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., Ravizza, K. (1991) . An in-depth study of former elite figure skaters-part 3 sources of stress. *Sport Psychology*, **13**, 103-120.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992) . Life crises and personal growth. In B. Carpenter (Eds) , *Personal: Theory, research, and application*. Westport, Connenticut London: Praeger, pp.149-170.

- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002) . The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, **3**, 71-92.
- Schendel, J. (1965) . Psychological differences between athletes and nonparticipants in athletics at three educational levels. *Research Quarterly*, **36**, 52-67.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003) . Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, **8**, 23-74.
- Schmidt, G. W., McGrath, G. L. (1991) . Sport commitment : A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **8**, 254-265.
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003) . The yellow brick road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology*, **22**, 487-497.
- 渋倉崇行 (2001) . 高校運動部員の部活動ストレッサーとストレス反応との関連 新潟工科大学研究紀要, **6**, 137-146.
- 渋倉崇行 (2008a) . 運動部員のストレスマネジメント 体育の科学, **58**, 407-411.
- 渋倉崇行 (2008b) . 高校運動部員の心理的ストレスに関する研究—部活動ストレスモデルの構築と介入プログラムの作成— 平成 19 年度名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士論文.
- 渋倉崇行 (2010) . レジリエンスと子どもの成長 体育の科学, **60**, 33-37.
- 渋倉崇行 (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.
- 渋倉崇行 (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.
- 渋倉崇行・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.
- 渋倉崇行・森 恭 (2004) . 高校運動部員の心理的ストレス過程に関する検討 体育学研究, **49**, 535-545.
- 渋倉崇行・西田 保・佐々木万丈 (2008) . 高校運動部員の部活動ストレッサ

- ーに対する認知的評価尺度の再構成 体育学研究, **53**, 147-158.
- 渋倉崇行・西田 保・佐々木万丈 (2011) . 高校運動部活動で不適応を示した中途退部者のストレス体験 桜門体育学研究, **45**, 1-17.
- 島本好平・石井源信 (2007) . スポーツ経験とライフスキルの因果モデル構成の試み スポーツ心理学研究, **34**, 1-9.
- 島本好平・石井源信 (2010) . 運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定 スポーツ心理学研究, **37**, 89-99.
- 島本好平・東海林祐子・村上貴聰・石井源信 (2013) . アスリートに求められるライフスキルの評価 スポーツ心理学研究, **40**, 13-30.
- Silva, J. M. (1990) . An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, **2**, 5-20.
- 清水安夫 (2011) . 中学生を対象とした部活動ストレスモデルの構築—Negative Way 及び Positive Way モデルによる検討— 桜美林論考. 自然科学・総合科学研究, **2**, 29-43.
- 神藤貴昭 (1998) . 中学生の学業ストレッサーと対処方略がストレス反応および自己成長感・学習意欲に与える影響 教育心理学研究, **46**, 442-451.
- Smith, R. E. (1980) . A cognitive affective approach to stress management training for athletes. In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, & G. C. Roberts. (Eds.) , *Psychology of motor behavior and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp.54-72.
- Smith, R. E. (1986) . Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, **8**, 36-50.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. (1977) . Participation in sport as related to educational expectations among high school girls. *Sociology of Education*, **50**, 47-55.
- 外山美樹・桜井茂男 (1998) . 大学生における自尊感情、日常的出来事、およびストレス反応の関係 筑波大学心理学研究, **20**, 125-133.
- Spreitzer, E. (1994) . Does participation in interscholastic athletics affect adult development? *Youth and Society*, **25**, 368-387.
- Spreitzer, E., & Pugh, M. (1973) . Interscholastic athletics and educational expectations. *Sociology of Education*, **46**, 171-182.

- Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, **31**, 584-601.
- Stelzl, I. (1986). Changing the causal hypothesis without changing the fit: Some rules for generating equivalent path models. *Multivariate Behavioral Research*, **21**, 309-331.
- 須藤好子 (1999). 大学スポーツ競技者の競技意欲に関する研究 福岡大学スポーツ科学研究所, **30**, 33-45.
- 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.
- 杉田郁代 (2013). 体育系部活動経験が大学生のレジリエンスと日常生活スキルに与える影響 比治山大学現代文化学部紀要, **20**, 111-119.
- 鈴木 壮・中込四郎 (1986). 運動選手の自我同一性の探求とスポーツ経験(Ⅲ) 一性差の検討— 岐阜大学教育学部研究報告, 自然科学, **10**, 61-71.
- 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—主観的ウエ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.
- 庄司順一 (2009). リジリエンスについて 人間福祉学研究, **2**, 35-47.
- 田部井明美 (2001). SPSS 完全活用法共分散構造分析 (Amos) によるアンケート処理 東京図書, pp.145-146.
- 高比良美詠子・安藤玲子・坂元 章 (2006). 縦断調査による因果関係の推定—インターネット使用と攻撃性の関係 パーソナリティ研究, **15**, 87-102.
- 高旗正人・北神正行・平井安久 (1996). 中学生の「向学校性」に関する調査研究 岡山大学教育学部研究集録, **102**, 249-258.
- 高井範子 (2007). 青年期および成人期における忍耐力と失敗懸念に関する研究 太成学院大学紀要, **9**, 31-40.
- 高野健文・城 仁士 (2005). 自己効力感と競技不安から見た競技パフォーマンスの心理モデル 神戸大学発達科学部研究紀要, **13**, 71-78.
- 高田知恵子・丹野義彦・高田利武 (1986). 青年期の自尊感情と部活動に対する認知との関連 群馬大学医療技術短期大学部紀要, **6**, 29-35.
- 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.
- 高辻千恵 (2010) . 子どもの心のしなやかさ (レジリエンス) を育む 教育と医学, **58**, 60-66.
- 高沢晴夫 (1998) . 思春期のスポーツ障害 保健の科学, **40**, 728-733.
- 竹村明子・前原武子・小林 稔 (2007) . 高校生におけるスポーツ系部活参加の有無と学業の達成目標および適応との関係 教育心理学研究, **55**, 1-10.
- 竹中晃二 (1992) . 企業倫理 新井節男 (監修)・三戸秀樹・竹中晃二・山田富美雄・浅野 仁・藤川 治・大野太郎・坂手比呂志・今中美栄・藤原素子 (編) 現代ストレス学—その実状とマネジメント— 東京 : 信山社出版, pp.52-58.
- 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.
- 竹之内隆志・奥田愛子・大畠美喜子 (2008) . 大学運動選手の危機事象 総合保健体育科学, **31**, 13-19.
- 竹之内隆志・奥田愛子・大畠美喜子 (2009) . 大学運動選手の危機経験と自我発達 総合保健体育科学, **32**, 41-47.
- 竹之内隆志・奥田愛子・大畠美喜子 (2010) . 大学男子運動選手における危機経験と自我発達との関連 総合保健体育科学, **33**, 41-48.
- 宅 香奈子 (2002) . 思春期の自我発達に関する新たなモデル構築の提案—ストレス体験過程の積極的意義に注目して— 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), **49**, 169-179.
- 宅 香奈子 (2004) . 高校生における「ストレス体験と自己成長感をつなぐ循環モデル」の構築—自我の発達プロセスのさらなる理解にむけて— 心理臨床学研究, **22**, 181-186.
- 宅 香菜子 (2005) . ストレスに起因する自己成長感が生じるメカニズムの検討—ストレスに対する意味に付与に着目して— 心理臨床学研究, **23**, 161-172.
- 宅 香菜子 (2010) . 外傷後成長に関する研究—ストレス体験をきっかけとした青年の変容— 風間書房.
- 田中輝海・水落文夫 (2013) . 男性スポーツ選手におけるバーンアウト傾向の

- 深刻化とポジティブ感情の関係性 スポーツ心理学研究, **40**, 43-57.
- 田中千晶・児玉憲一 (2010) . レジリエンスと自尊感情, 抑うつ症状, コーピング方略との関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **9**, 67-79.
- 谷原弘之・田口豊郁 (2007) . 中小企業における「ストレス要因」, 「ストレス反応」および「バーンアウト症候群」指標の関連 川崎医療福祉学会誌, **17**, 169-173.
- 多々納秀雄 (1995) . スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向—新たな競技不安モデル作成のために— 健康科学, **17**, 1-23.
- Taylor, S. (1983) . Adjustment to Threatening Events: A Theory of Cognitive Adaptation. *American Psychologist*, **38**, 1161-1173.
- Taylor, S. E., Lichtman, R. R., & Wood, J. V. (1984) . Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 489-502.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995) . *Trauma and transformation: Growing in the positive legacy of trauma*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996) . The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, **9**, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004) . Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, **15**, 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Kilmer, R. P. (2005) . Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, **36**, 230-237.
- 手塚洋介・上地広昭・児玉昌久 (2001) . 中学生の部活動に関するストレッサー尺度作成 ストレス科学研究, **16**, 54-60.
- 手塚洋介・上地広昭・児玉昌久 (2003) . 中学生のストレス反応とストレッサーとしての部活動との関係 健康心理学研究, **16**, 77-85.
- Thein-Nissenbaum, J. (2013) . Long term consequences of the female athlete triad. *Maturitas*, **75**, 107-112.
- Thomsen, K. (2002) . *Building resilience students: Integrating resiliency into what*

you already know and do. Crown press, California.

近江 玲・坂元 章・安藤玲子・秋山久美子・木村彩香・檍淵めぐみ・内藤まゆみ・高比良美詠子・坂元 桂・足立にれか・鈴木佳苗・加藤祥吾・坂元 鼎（2005）. インターネット使用と情報活用の実践力の因果関係—中学生に対する3波パネル研究— 日本教育工学会論文, **29**, 11-21.

徳永幹雄（1993）. 運動・スポーツの心理的効果 九州大学健康科学センター（編），健康と運動の科学，大修館書店，pp.101-104.

徳永幹雄（2001）. スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発とシステム化 体育学研究, **46**, 1-17.

徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美（1995）. スポーツクラブ経験が日常生活的心理的対処能力に及ぼす影響 健康科学, **17**, 59-68.

徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東 健二・稻富 勉・斎藤 孝（2000）. スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差，競技レベル差，種目差 健康科学, **22**, 109-120.

Tomarken, A.J., & Waller, N.G. (2003). Potential problems with "well fitting" models. *Journal of Abnormal Psychology*, **112**, 578-598.

Tomich, P. L., & Helgeson, V. S. (2004). Is finding something good in the bad always good? Benefit finding among women with breast cancer. *Health Psychology*, **23**, 16-23.

豊田秀樹（1998）. 共分散構造分析[入門編]—構造方程式モデリング— 朝倉書店.

豊田秀樹（2002）.「討論：共分散構造分析」の特集にあたって 行動計量学, **29**, 135-137.

豊田秀樹（2015）. 基礎からのベイズ統計学—ハミルトンモンテカルロ法による実践的入門— 朝倉書店.

土屋裕睦（2011）. アスリートへのメンタルサポートの最前線 体育の科学, **61**, 912-917.

土屋裕睦・桂 和仁・中込四郎（1995）. ソーシャル・サポートが大学運動選手の運動部活動に対する適応感形成に与える影響 体育科学系紀要, **18**, 75-83.

- 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.
- 土屋裕睦・中込四郎（1998）. 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの横断的検討—バーナウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法— 体育学研究, **42**, 349-362.
- 多々納秀雄（1995）. スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向—新たな競技不安モデル作成のために— 健康科学, **17**, 1-23.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, **86**, 320-333.
- 上野和久・佐藤史人（2010）. 現代日本におけるバーンアウト研究の動向に関する研究—バーンアウトの教員への適応を目指して— 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, **20**, 143-150.
- 上野耕平（2006）. 運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係 体育学研究, **51**, 49-60.
- 上野耕平（2011）. 体育・スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究の現状と今後の課題 スポーツ心理学研究, **38**, 109-122.
- 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（2014）. ライフスキルの獲得を導く運動部活動経験が高校生の進路成熟に及ぼす影響 スポーツ教育学研究, **34**, 13-22.
- 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・雨宮 恵・清水安夫（2015）. 高校運動部員のレジリエンスがバーンアウトに及ぼす影響性の検討 体育研究, **48**, 1-20.
- 上野雄己・小塩真司（印刷中）. 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— 心理学研究: 健康心理学専攻・臨床心理学専攻.
- 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.
- 上野雄己・清水安夫 (2012) . スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究—大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討— スポーツ精神医学, **9**, 68-85.
- 上野雄己・鈴木 平・雨宮 怜 (2014) . 中学新入運動部員用レジリエンス尺度の作成の試み 心理学研究: 健康心理学専攻・臨床心理学専攻, **4**, 65-75.
- 内田 直(2009). スポーツにおける精神医学の役割 スポーツ精神医学会(編) スポーツ精神医学, 診断と治療社, pp.6-8.
- 内田遼介・土屋裕睦・菅生貴之 (2011) . スポーツ集団を対象とした集合的効力感研究の現状と今後の展望—パフォーマンスとの関連性ならびに分析方法に着目して— 体育学研究, **56**, 491-506.
- 内田若希 (2015) . 中途身体障害のあるアスリートにおけるスポーツドラマチック体験と心理的 well-being との関連 九州スポーツ心理学研究, **27**, 29-30.
- 内田若希・橋本公雄 (2012) . 障害のあるトップアスリートにおけるスポーツドラマチック体験の関連要因の検討 日本体育学会大会予稿集, **63**, 317.
- 内田若希・橋本公雄 (2013) . 大学生のメンタルヘルスの改善・増強に有効な理論モデルの検討 健康心理学研究, **26**, 83-94.
- 内田若希・橋本公雄・山崎将幸・永尾雄一・藤原大樹 (2008) . 自己概念の多面的階層モデルの検討と運動・スポーツによる自己変容—中途身体障害者を対象として— スポーツ心理学研究, **35**, 1-16.
- 和氣綾美・山本浩二・藤塚千秋・藤原有子・橋本昌栄・米谷正造・木村一彦 (2006) . 中学校期の心の健康に及ぼす運動の影響と学校の工夫について 川崎医療福祉学会誌, **16**, 247-259.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993) . Development and Psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, **1**, 165-178.
- 渡辺千晴 (2007) . さまざまなモデル 豊田秀樹(編) 共分散構造分析[Amos 編] 東京図書, pp.52-53.

- Werner, E. E. (1989) . High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, **59**, 72-81.
- Werner, E. E. (1994) . Overcoming the odds. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, **15**, 131-136.
- Werner, E. (1996) . How children become resilient: Observations and cautions. *Resilience in Action*, **1**, 18-28.
- Werner, E. E., & Smith, R. (1982) . *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: Mc Graw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992) . *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Wilson, R. S. (1985) . Risk and resilience in early mental development. *Developmental Psychology*, **21**, 795-805.
- Willians, J. M & Getty, D. (1986) . Effects of levels of exercise on psychological mood states, physical fitness, and plasma beta-endorphin. *Perceptual and Motor Skills*, **63**, 1099-1105.
- Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993) . *Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family*. New York: Villard Press.
- 山本嘉一郎・小野寺孝義 (2000) . 共分散構造分析とその適用 山本嘉一郎・小野寺孝義 (編) Amos による共分散構造分析と解析事例 ナカニシヤ出版, pp. 1-22.
- 山本勝沼・今村律子・山崎多瑛・徳島 了・千葉寛子・栗田健児 (2008) . 大学生の運動・スポーツとレジリエンスに関する研究 九州体育・スポーツ学会 第 57 回大会抄録集, 63.
- 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.
- 山崎先也・篠木賢一・柳井義裕・竹藤八恵・松原秀治・徳永幹雄 (2008) . 車椅子バスケットボール選手の心理的競技能力—レギュラー選手と非レギュラー選手の比較 第一福祉大学紀要, **5**, 123-126.
- 柳沼 恵・小林拓郎 (1978) . ストレス性無月経の診療 日本産婦人科学会雑誌, **30**, 399-402.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, **18**, 459-482.

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.

米丸健太・鈴木 勝 (2013). 身体について語る意味 スポーツ心理学研究, **40**, 31-42.

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する個人的・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.

吉村 斎・坂西友秀 (1994). 学校生活への満足度と部活動との関係 (2) 埼玉大学紀要 (教育学部) 教育科学, **43**, 53-68.

與田 匠・内田若希 (2015). 大学生におけるスポーツドラマチック体験と心理的 well-being の関連 九州スポーツ心理学研究, **27**, 74-75.

資料 1（大学生運動部員用心理的レジリエンス尺度：研究 1）

教示文：

あなたが部活動を行う上で、最もあてはまると思う数字（1—5）に○を付けてください。

1:いいえ 2:どちらかというといえ 3:どちらでもない 4:どちらかといふとはい 5:はい

1	新しいプレーにチャレンジするのが好きだ	1	2	3	4	5
2	試合に負けても落ち込むことはない	1	2	3	4	5
3	部活の仲間は、悩みの相談にのってくれる	1	2	3	4	5
4	中学・高校時代の友人が、いろいろと相談にのってくれる	1	2	3	4	5
5	問題に直面したとき、自分が出来ることからする	1	2	3	4	5
6	体調が悪い時でも練習を欠かさない	1	2	3	4	5
7	自分が到達したい目標を具体的に持っている	1	2	3	4	5
8	試合で失敗してもすぐに立ち直れる	1	2	3	4	5
9	部活の仲間からやる気をもらっている	1	2	3	4	5
10	自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる	1	2	3	4	5
11	試合中に、自分が何をすべきか理解している	1	2	3	4	5

12	身体的な苦痛や疲労に耐えられる	1	2	3	4	5
13	様々な練習を試してみたい	1	2	3	4	5
14	試合中には、何が起こっても冷静に対処している	1	2	3	4	5
15	部活には、同じ目標に向かって励ましてくれる仲間がいる	1	2	3	4	5
16	つらいときに話せる友人がいる	1	2	3	4	5
17	選手としての自分の長所・短所を理解している	1	2	3	4	5
18	怪我をしていても、可能な練習をする	1	2	3	4	5
19	失敗したとき、自分のどこが悪かったかを考える	1	2	3	4	5
20	気分の上がり下がりがあまりなく、安定している	1	2	3	4	5
21	部活の仲間は、練習中のつらいときに声をかけてくれる	1	2	3	4	5
22	部活以外に、自分の悩みに共感し受けとめてくれる友人がいる	1	2	3	4	5
23	チーム内での自分の役割を分かっている	1	2	3	4	5
24	きつい練習に耐えられる体力がある	1	2	3	4	5

資料 2 (高校運動部員用ストレス反応尺度 : 渋倉・小泉, 1999)

教示文 :

あなたが部活動を行う上で、最もあてはまると思う数字(1—5)に○を付けてください。

1:全くなかった 2:あまりなかった 3:どちらとも言えない 4:時々あった 5:大体いつもあった

1	恐怖感がある	1	2	3	4	5
2	一人きりになりたいと思う	1	2	3	4	5
3	心配な気持ちになる	1	2	3	4	5
4	やる気がおこらない	1	2	3	4	5
5	残念な気持ちだ	1	2	3	4	5
6	無気力だ	1	2	3	4	5
7	何をするのもおっくうだ	1	2	3	4	5
8	不機嫌である	1	2	3	4	5
9	気分が落ち込み、沈む	1	2	3	4	5
10	話や行動にまとまりがない	1	2	3	4	5
11	他人に会うのがいやで、わざらわしく感じられる	1	2	3	4	5

12	次々とよくないことを考えてしまう	1	2	3	4	5
13	頭の回転が鈍く、考えがまとまらない	1	2	3	4	5
14	泣きたい気分だ	1	2	3	4	5
15	あれこれと思い悩む	1	2	3	4	5
16	がっかりする	1	2	3	4	5
17	心に不安感がある	1	2	3	4	5
18	怒りを感じる	1	2	3	4	5
19	悲しい気持ちだ	1	2	3	4	5
20	行動に落ちつきがない	1	2	3	4	5
21	生気がなく、心の張りがでない	1	2	3	4	5
22	みじめな気持ちだ	1	2	3	4	5
23	判断力が低下している	1	2	3	4	5
24	誰かになぐさめてほしい、自分を支えてほしいと思う	1	2	3	4	5
25	むやみに動きまわり、じっとしていられない	1	2	3	4	5

26	話すことがいやで、わずらわしく感じられる	1	2	3	4	5
27	ゆううつだ	1	2	3	4	5
28	びくびくしている	1	2	3	4	5
29	おこりっぽい	1	2	3	4	5
30	不愉快な気分	1	2	3	4	5
31	いらいらする	1	2	3	4	5
32	腹が立つ	1	2	3	4	5

資料3(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)

教示文:

あなたが部活動を行う上で、「～できる」ということに意識をおいて、最もあてはまると思う数字（1—5）に○を付けて下さい。

1:いいえ 2:どちらかというといいえ 3:どちらでもない 4:どちらかとはいはい 5:はい

1	部活の仲間に相談することができる	1	2	3	4	5
2	試合中に何事も良い方向に考えることができる	1	2	3	4	5
3	精神的につらい練習にも耐えることができる	1	2	3	4	5
4	新しいプレーにチャレンジすることができる	1	2	3	4	5
5	部活の仲間を信頼することができる	1	2	3	4	5
6	試合中に何が起きたても冷静に対処できる	1	2	3	4	5
7	一度始めた練習は、嫌なことでも最後までやり遂げることができる	1	2	3	4	5
8	様々な練習を試すことができる	1	2	3	4	5
9	部活の仲間と一致団結して目標に向かって頑張ることができる	1	2	3	4	5
10	練習でうまくいかなくても、気持ちを切り替えることができる	1	2	3	4	5

11	気持ちが落ち込んでも、練習を続けることができる	1	2	3	4	5
12	理想的な選手のプレーを試すことができる	1	2	3	4	5
13	部活の仲間に自分の気持ちを素直に表現できる	1	2	3	4	5
14	試合中に動搖しても、自分を落ちつかせることができる	1	2	3	4	5
15	体力的にきつい状況でも耐えることができる	1	2	3	4	5
16	過去の失敗を新しい技能の獲得に活かすことができる	1	2	3	4	5
17	部活の仲間から安心感をもらうことができる	1	2	3	4	5
18	練習で失敗しても、すぐに立ち直ることができる	1	2	3	4	5
19	身体的にきついトレーニングをすることができる	1	2	3	4	5
20	あらゆる手段を考えて試行錯誤することができる	1	2	3	4	5

資料 4 (大学生スポーツ競技者用ストレッサー尺度 : 上野・清水, 2011a)

教示文 :

あなたが部活動を行う上で、経験頻度、嫌悪度、それぞれに最もあてはまると思ふ数字（0—3）に○を付けて下さい。

経験頻度 : 0=全くなかった 1=あまりなかった 2=時々あった 3=よくあった

嫌悪度 : 0=全然嫌でなかった 1=あまり嫌でなかった 2=少し嫌だった 3=ものすごく嫌だった

		【経験頻度】	【嫌悪度】
1	病気やケガのために、十分な練習時間が取れなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
2	自分の競技能力が向上するか不安を感じることがあった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
3	指導者(監督・コーチ)の方針についていけなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
4	部活動のために、他のことをする時間がなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
5	ウェアーやシューズなどにお金がかかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
6	部活の練習内容がつまらなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
7	仲間から過大な期待をされた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
8	部活の仲間の考え方と自分の考え方があわないことがあった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
9	部活動と自分の趣味との両立が困難であった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】

10	スタートイングメンバー(一軍)に入れなかつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
11	病気やケガのために、練習ができずに競技力が落ちた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
12	自分の競技能力に自信を持てなくなることがあつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
13	指導者(監督・コーチ)と性格が合わなかつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
14	部活動の練習時間が長すぎて、体を休める時間がなかつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
15	練習道具にお金がかかつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
16	部活の練習内容に意味を感じなかつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
17	周りの人から過度に期待された	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
18	部活にまとまりがないと感じた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
19	部活動と家庭での役割との両立が困難であった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
20	試合に出る機会が全くなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
21	病気やケガのために、本来の力を出し切れなかつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
22	自分の競技への適性に不安を感じることがあつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
23	指導者(監督・コーチ)と意見が合わなかつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】

24	部活動に拘束される時間が長くて、遊ぶ時間がなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
25	プロテインやビタミンなど栄養食品にお金がかかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
26	部活の練習メニューがいつも同じであきてしまった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
27	ライバルからプレッシャーをかけられた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
28	部活中に、部員が真面目に練習に取り組まなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
29	部活動と大学の授業との両立が困難であった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
30	同学年の仲間や後輩に負けた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
31	病気やケガをした	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
32	自分が納得できる結果が出るか不安に感じることがあった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
33	指導者(監督・コーチ)にやる気や情熱が見られなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
34	部活動のため、帰宅時間が遅くなった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
35	テーピング、サポーター、スプレーなどのスポーツ医療品にお金がかかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
36	部活の練習環境が悪かった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
37	指導者(監督・コーチ)にやる気や情熱が見られなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】

38	部活の先輩や後輩とケンカ・対立があつた	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
39	部活動と交友関係(友人・恋人)との両立が困難であった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】
40	試合や練習の努力や成果が指導者に認められなかった	【 0 1 2 3 】	【 0 1 2 3 】

資料 5 (自尊感情尺度 : 山本・松井・山成, 1982)

教示文 :

あなたが部活動を行う上で、最もあてはまると思う数字(1—5)に○を付けて下さい。

1:あてはまらない 2:ややあてはまらない 3:どちらとも言えない 4:ややあてはまる 5:あてはまる

1	だいたいにおいて、自分に満足している	1	2	3	4	5
2	自分は全くだめな人間だと思うことがある	1	2	3	4	5
3	色々な良い素質をもっている	1	2	3	4	5
4	物事を人並みには、うまくやれる	1	2	3	4	5
5	自分には、自慢できるところがあまりない	1	2	3	4	5
6	何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思う	1	2	3	4	5
7	少なくとも人並みには、価値のある人間である	1	2	3	4	5
8	もっと自分自身を尊敬できるようになりたい	1	2	3	4	5
9	敗北者だと思うことがよくある	1	2	3	4	5
10	自分に対して肯定的である	1	2	3	4	5

資料 6（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，印刷中）

教示文：

次の項目について、あなたがどの程度あてはまると思うか、最も適切な数字（0—100）に○を付けてください。

全く当てはまらない	どちらとも言えない	非常によくあてはまる
-----------	-----------	------------

1)私は、自分の競技能力に自信を持っている

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

2)私は、満足したパフォーマンスを行なえている

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3)私は、試合で自分の納得できる良い成果を残せている

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

資料 7 (自尊感情尺度 : 桜井, 2001)

教示文 :

自分の気持ちに最もよくあてはまる数字を○で囲んでください。

1:いいえ	2:どちらかといえばいいえ	3:どちらかというとはい	4:はい
-------	---------------	--------------	------

1	私は自分に満足している	1	2	3	4
2	私は自分がだめな人間だと思う	1	2	3	4
3	私は自分には見どころがあると思う	1	2	3	4
4	私は、たいていの人がやれる程度には物事ができる	1	2	3	4
5	私には得意に思うことがない	1	2	3	4
6	私は自分が役立たずだと思う	1	2	3	4
7	私は自分が、少なくとも他人と同じくらいの価値のある人間だと思う	1	2	3	4
8	もう少し自分を尊敬できたらと思う	1	2	3	4
9	自分を失敗者だと思いがちである	1	2	3	4
10	私は自分に対して、前向きの態度をとっている	1	2	3	4

資料 8(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, 2013b)

教示文 :

あなたが部活動を行う上で、最もあてはまると思う数字（1—5）に○を付けてください。

1:当てはまらない 2:あまり当てはまらない 3:どちらでもない

4:やや当てはまる 5:とてもよく当てはまる

1	私は、他の部員と協調しなければならないことが辛いと思うことがある	1	2	3	4	5
2	私は、部活動に、心から喜びを感じることがある	1	2	3	4	5
3	私は、練習の内容に耐えられないと感じている	1	2	3	4	5
4	私は、部活動への参加が自分にとって意味がないことだと思うことがある	1	2	3	4	5
5	私は、チームメイトとの関係が面倒に思うことがある	1	2	3	4	5
6	私は、部活動の練習が終わると、気持ちのいい日だったと思うことがある	1	2	3	4	5
7	私は、練習 자체がつまらなくなつたと感じている	1	2	3	4	5
8	私は、部活動での成果(試合の勝敗・記録の更新)はどうでもいいと思うことがある	1	2	3	4	5
9	私は、先輩や後輩との関係に疲れたと思うことがある	1	2	3	4	5
10	私は、部活が楽しくて、知らないうちに時間が過ぎることがある	1	2	3	4	5

11	私は、練習にうんざりしている	1	2	3	4	5
12	私は、部活動への参加意欲がわからない	1	2	3	4	5
13	私は、部活動内での気配りが面倒だと感じことがある	1	2	3	4	5
14	私は、部活動に充実感を感じる	1	2	3	4	5
15	私は、練習をすることにストレスを感じている	1	2	3	4	5
16	私は、部活参加への気持ちが冷めていると思う	1	2	3	4	5
17	私は、部活動内での人間関係に無関心になっている	1	2	3	4	5
18	私は、うまく練習をやり遂げたと思うことがある	1	2	3	4	5
19	私は、練習での成果に行き詰まりを感じている	1	2	3	4	5
20	私は、部活動への参加が苦しいと思うことがある	1	2	3	4	5

資料9（部活動の総括的適応感を測定する2項目：桂・中込、1990）

教示文：

以下の項目について、「1. 全然そう思わない」から「7. 非常にそう思う」の中で、もっとも当てはまると思う数字に○を付けてください。

1:全然そう思わない	2:ほとんどそう思わない	3:あまりそう思わない	
4:どちらともいえない	5:少しそう思う	6:よくそう思う	7:非常にそう思う

1)今の部に入ってから、これまでの私の部での生活は、全体としてうまくいっている

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2)これからの私の部での生活は、全体としてうまくいくと思う

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

資料 10 (日本語版 Ten Item Personality Inventory : 小塩・阿部・カトロー
ニ, 2012)

教示文 :

1から10までのことばがあなた自身にどのくらい当てはまるかについて、下の枠内の1から7までの数字のうちもっとも適切なものを括弧内入れてください。文章全体を総合的に見て、自分にどれだけ当てはまるかを評価してください。

1:全く違うと思う 2:おおよそ違うと思う 3:少し違うと思う 4:どちらでもない

5:少しそう思う 6:まあまあそう思う 7:強くそう思う

私は自分自身のことを……

1	()	活発で、外向的だと思う
2	()	他人に不満を持ち、もめごとを起こしやすいと思う
3	()	しっかりしていて、自分に厳しいと思う
4	()	心配性で、うろたえやすいと思う
5	()	新しいことが好きで、変わった考えをもつと思う
6	()	ひかえめで、おとなしいと思う
7	()	人に気をつかう、やさしい人間だと思う
8	()	だらしなく、うっかりしていると思う

9	()	冷静で、気分が安定していると思う
10	()	発想力に欠けた、平凡な人間だと思う

資料 11 (二次元レジリエンス要因尺度：平野，2010)

教示文：

あなた自身についてお答えください。以下の項目について、「1. まったくあてはまらない」から「5. よくあてはまる」の中で、最も当てはまると思う数字に○を付けてください。

1:まったくあてはまらない 2:あまりあてはまらない 3:どちらともいえない

4:ややあてはまる 5:よくあてはまる

1	困難な出来事が起きたときも、どうにか切り抜けることができると思う	1	2	3	4	5
2	つらいことでも我慢できる方だ	1	2	3	4	5
3	交友関係が広く、社交的である	1	2	3	4	5
4	自分は粘り強い人間だと思う	1	2	3	4	5
5	人と誤解が生じたときには積極的に話をしようとする	1	2	3	4	5
6	自分の性格についてよく理解している	1	2	3	4	5
7	人の気持ちや微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ	1	2	3	4	5
8	どんなことでも、たいてい何とかなりそう気がする	1	2	3	4	5
9	嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる	1	2	3	4	5

10	自分から人と親しくなることが得意だ	1	2	3	4	5
11	決めたことを最後までやりとおすことができる	1	2	3	4	5
12	嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める	1	2	3	4	5
13	嫌な出来事が、どんな風に自分の気持ちに影響するか理解している	1	2	3	4	5
14	他人の考え方を理解するのが比較的得意だ	1	2	3	4	5
15	たとえ自信がないことでも、結果的に何とかなると思う	1	2	3	4	5
16	自分は体力がある方だ	1	2	3	4	5
17	昔から、人との関係をとるのが上手だ	1	2	3	4	5
18	努力することを大事にする方だ	1	2	3	4	5
19	嫌な出来事があったとき、今の経験から得られるものを探す	1	2	3	4	5
20	自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い	1	2	3	4	5
21	思いやりを持って人と接している	1	2	3	4	5

資料 12 (心理的パフォーマンス SE 尺度 : 荒井・大場・岡, 2008)

教示文 :

試合中のあなた自身について、下記の数字（0—100）からあなたの考えに最もあてはまる数字 1 つに○を付けてください。

完全にできないと思う ————— どちらともいえない ————— 完全にできると思う

1) 最後まであきらめずに、がんばることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

2) 頭争心(闘志)を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3) 自分の目標を達成するという気持ちを持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

4) 勝つという意欲を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

5) 自分を見失うことなく、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

6) 緊張しすぎることなく、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

7) 集中力を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

8) 自信を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

9) 作戦や状況判断を、うまく行うことができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

10) 試合中や試合の合間に、仲間と励ましあったり、協力することができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

資料 13（人格特性的自己効力感尺度：三好，2003）

教示文：

次の文章について、あなたがどの程度当てはまると思うか、最も適切な数字（1—5）に○を付けてください。

1: 全く当てはまらない 2: あまり当てはまらない 3: どちらとも言えない

4: やや当てはまる 5: 非常に当てはまる

1	どんな状況に直面しても、私ならうまくそれに対処することができる ような感じがする	1	2	3	4	5
2	私にとって、最終的にはできないことが多いと思う	1	2	3	4	5
3	私が頑張りさえすれば、どんな困難なことでもある程度のことはで きるような気がする	1	2	3	4	5
4	熱心に取り組めば、私にできないことはないよう思う	1	2	3	4	5
5	やりたいと思っても、私にはできないことばかりだと感じる	1	2	3	4	5
6	非常に困難な状況の中でも、私ならそこから抜け出すことができる と思う	1	2	3	4	5

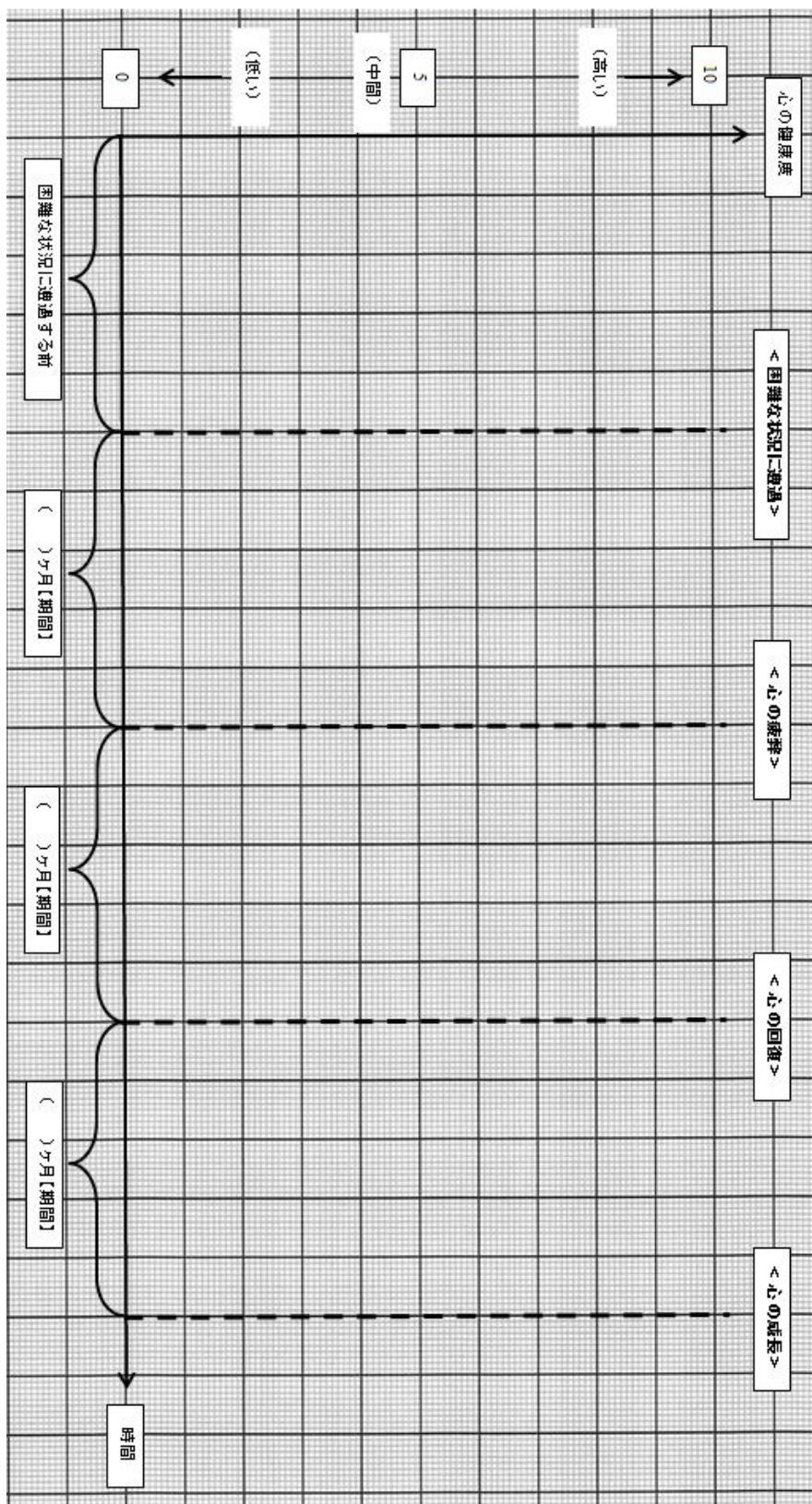
資料 14 (レジリエンスの主観的グラフ描画法 : 研究 8)

教示文:

今までの部活動での出来事(中学校・高等学校・大学含む)を思い出して、あなたにとって「困難な状況に遭遇する前後での心の変化」についてお聞きします。困難な状況とは、例えば、選手生命を左右する怪我・競技に対する不安、部活動内の対人関係のトラブルなどといったものです。あなたは、その状況に遭遇する前後で心理的にどのように変化しましたか。以下の設問に回答し、「心の健康度(縦の線)」と「時間[困難な状況に遭遇する前後]」との「回復・心の成長」(横の線)」を意識しながら、「困難な状況に遭遇する前後での心の変化」を直線、波線、曲線等でグラフを自由に作成してください。また、期間(ヶ月)を記入してください。

- 1) あなたが、困難な状況に遭遇したのはいつですか。

- 2) その困難な状況とは何ですか。



謝　辞

博士論文を纏めるにあたり、終始暖かい激励とご指導をいただきました、桜美林大学鈴木平教授に心より御礼申し上げます。鈴木教授には、大学院修士課程入学以来、研究のご指導は勿論のこと、日常生活においてもさまざまなご支援、ご指導をいただき、多大なるご尽力をいただきましたこと、誠にありがとうございました。鈴木教授には、研究に対して厳しくご指導いただいたことや、優しく励まして下さったことなど、研究を遂行する上で、貴重なご意見をいただけたことは人間的にも研究者としても大きく成長させることができました。特に、データを分析する過程において、鈴木教授との討論を行いながら、分析を試行錯誤した日々は私の研究に対する見方・考え方を変えました。あの過程が今の私を創ったといっても過言ではありません。私は、鈴木教授に教わりました研究に対する「信念」、「愛情」を心に秘め、今後とも研究や教育に邁進していく所存であります。

博士後期課程の1年次からご指導いただきました、早稲田大学小塩真司教授に心より御礼申し上げます。小塩教授には、私が修士課程の2年次に、進路で迷っている際に、ご尽力いただきました。本来であれば、博士後期課程から早稲田大学大学院に進学する予定でおりましたが、私の力不足もあり、小塩教授にはご面倒おかけ致しました。また、私が他大学の博士後期課程に進学したにも関わらず、研究や進路に関して、懇切丁寧にご指導いただきましたこと、心より感謝申し上げます。小塩教授は、日本国内のレジリエンス研究の第一人者ということで、博士論文の外部副査として論文執筆時に、多角的なご指導をいただきましたことや、独創的な発想でレジリエンス研究を進めることなど、私に研究の面白さや楽しさをご教授いただきました。

私の博士論文の副査である桜美林大学森和代教授、石川利江教授を始め、桜美林大学大学院の先生方、関係者の皆様には博士論文を執筆するにあたって、ご指導をいただきましたこと、心より御礼申し上げます。森教授、石川教授には学士課程の時から、親身になって研究や将来についてご相談に乗って下さり、その度に貴重なご意見を下さいましたこと、誠にありがとうございました。また、森教授には博士後期課程1年次の秋学期から2年次の春学期にかけて、研究指導を賜り、多くのご支援とご指導をいただきましたこと、心より感謝申し

上げます。桜美林大学の学士課程から修士課程の際に、研究をご指導いただきました国際基督教大学清水安夫准教授に心より御礼申し上げます。清水准教授には、研究者としてスタートするきっかけを提供していただき、多くのことを学ばせていただきました。また、法政大学中澤史教授、東京家政大学平野真理講師、九州大学内田若希講師、桜美林大学武田一准教授、愛知大学尼崎光洋准教授、岐阜聖徳大学煙山千尋講師、東亜大学山崎将幸講師の先生方には、研究や進路に関してご相談に乗っていただき、多くのご助言をいただきましたこと、心より御礼申し上げます。

桜美林大学の学士課程から研究を共にし、辛いときにも励ましてくれた、筑波大学大学院（日本学術振興会特別研究員DC2）の雨宮怜さんに心より御礼申し上げます。今振り返れば、私の心の奥底には、雨宮さんに「負けたくない」という気持ちで溢れていたように思います。雨宮さんは研究や臨床にと多くの場面で常に研鑽しており、いつの日かそのような姿勢を見ている中で私自身劣等感を感じるようになっていました。ただ、雨宮さんが私の傍にいてくれたお陰で、研究者としての私が今います。プライベートでも、学会や研究会などで一緒に笑い、楽しめたのも雨宮さんが常にいてくれたお陰です。時に、「親友（戦友）」として、時には「ライバル」として、研究を共にしたあの時間は決して忘れません。今後とも、スポーツ科学や心理学領域の研究や臨床、現場活動を共に盛り上げていきたいと思います。

清水准教授の研究室（桜美林大学）で共にした沢口翠さん、森彩乃さん、加藤以澄さん、村石早紀さん、湯浅彩香さん、木村太一さん、飯村周平さん、鈴木教授の研究室で共にした山口慎史さん、大学院（修士課程）を共にした高橋優さん、井ノ上若葉さん、成田和子さん、太田淳さん、有本泰子さん、中島健介さん、公益社団法人日本心理学会健康・スポーツ・臨床心理学若手研究会で共にした嘉瀬貴祥さん、木村駿介さん、池田真理子さん、田崎茜さん、川村愛基さん、坂内くららさん、神谷慶さん、岩崎佑美さんに心より御礼申し上げます。そして、私の心の支えになってくれました、大学・大学院と計8年間所属しておりました桜美林大学陸上競技部および大学の同期、教職員の皆様に、心より御礼申し上げます。特に、陸上競技部での活動を通して、研究者としてあるべき姿勢を常に持ち続けることができました。研究によって得られた結果を

如何に選手一人一人にフィードバックし、選手のメンタルヘルスや競技パフォーマンスの向上に繋げることができるのか、現場を意識した研究を行うことができたのはこの部活動で指導者として選手として在籍し、多くのことを経験したお陰です。

博士論文を執筆するにあたり、多大なるご尽力をいただきました、桜美林大学の宮崎光次教授、川井明助教授、武庫川女子大学の宮本美美香先生、前日本女子体育大学の米山佳央里様を始め、調査にご協力いただきました、桜美林大学、日本女子体育大学、神奈川大学、武庫川女子大学の体育会運動部に所属する監督およびコーチ、顧問の先生、運動部員の皆様に心より御礼申し上げます。また、本研究の一部は日本学術振興会特別研究員（DC1）に採択された研究課題「スポーツ競技者のレジリエンス行動モデルに関する研究（課題番号：25・8999）」となっております。本研究はさまざまな方のお力添えがあり、研究を遂行することができました。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

最後に、幼い頃から私の好きな道へと進ませてくれ、私の研究生活を陰から支えてくれ、温かく見守りそして辛抱強く支援して下さった、家族に心より御礼申し上げます。学士課程の3年次に、私が研究者としての道に進もうと思った際に、父と母は私の気持ちを理解して下さり、「自分がやりたいようにしてみたら」と言われたのを今でも鮮明に覚えております。私の我儘で進学した大学院にも関わらず、こうして最後の年を迎えてみれば、父の上野元義さんと母の上野澄枝さんには経済面でも精神面でも支えていただき、私が苦悩していた際には背中を後押してくれました。通常であれば、社会人4年目ということで、社会的にも自立しているはずにも関わらず、こうやって私のやりたいことを最後までさせていただき、心より感謝致しております。また、兄の上野隼矢さんには学士課程の3年次に、進路に迷っていた際、私の価値観を変える鋭い一言をいただき、それまでの21年間を振り返り、新たな気持ちで研究に没頭することができました。あの時の言葉の悔しさ・重さを今でも覚えております。祖父の上野義夫さん、祖母の上野モトさんにも、経済的にも精神的にも多大なるご支援をしていただき、いつか恩返したいとその気持ちで頑張ってきました。祖母は2年前に他界しましたが、これからも私の頑張っている姿をいつまでも見守っていただけるよう、精進したいと思います。そして、高校生の時から、10

年間私の心の支えになってくれ、私の気持ちを最後まで後押してくれた、婚約者の村上藍さんに心より御礼申し上げます。高校生の時から、精神的に常に支えてくれ、研究を始め、辛い時も苦しい時も乗り越えてその度に成長していくことができたのは、村上藍さんのお陰です。最後の最後までご迷惑をおかけしましたが、将来共に歩んでいきたいと思います。

ここに記して、深い感謝の意を込めて謝辞と致します。

2015年12月21日 上野雄己