

修士論文要旨
2011年1月

運動実施者におけるレジリエンスと心理特性に関する研究
— SCT・バウムテスト・乱数生成法による —

指導 橋本泰子教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
209J4012
木村亜弥子

目次

第1章 先行研究

1. 序論	
1-1. はじめに	3
1-2. レジリエンスについて	4
1-2-1. レジリエンスとは	4
1-2-2. レジリエンスの力	4
1-2-3. レジリエンスに関連する要因	5
1-2-4. レジリエンスの性差の問題	5
2. レジリエンスと運動	6
3. 運動	
3-1. 運動のメリット	7
3-2. 歴史的経緯と現状	7
3-3. 運動とジェンダー	9
3-4. 過去の運動に関する研究	9
3-5. 運動のデメリット	10
3-6. 運動とストレス	10
3-7. 運動に関する相談	12
3-8. 大学生アスリート	12
4. 現在の大学生の諸問題	
4-1. 現在の大学生像	13
4-2. 大学相談機関	13
5. 文章完成法 (SCT)	
5-1. 文章完成法 (SCT) とは	14
5-2. 文章完成法 (SCT) のメリット	14
6. バウムテスト	
6-1. バウムテストとは	14
6-2. バウムの項目	14
7. 乱数生成法	
7-1. 乱数生成法について	16
7-2. 乱数生成法と前頭葉	16
7-3. 運動と前頭葉	16

第2章 本研究

【研究1】

1. 目的	17
2. 対象と方法	17
3. 結果	19
3-1. 精神的回復力尺度 (レジリエンス)	20

3-2. SCT (文章完成法)	23
3-3-1. バウムテストの結果	29
3-3-2. A 群におけるバウムテストの量的指標とレジリエンスの相関	40
3-4-1. レジリエンスにおける性差の比較	40
3-4-2. レジリエンスの性差における分散分析	44
4. 考察	
4-1. 運動実施群と非運動実施群における比較	45
4-1-1. 精神的回復力尺度の検討	45
4-1-2. SCT の検討	45
4-1-3. バウムテストの検討	46
4-1-3 (1) 有意差が見られた各項目の検討	46
4-1-3 (2) バウムテストの量的指標とレジリエンスの相関の検討	48
4-1-3 (3) バウムの全体的検討	48
4-2. 精神的回復力尺度の性差の検討	48
5. 研究 1 のまとめ	50
6. 今後の課題	50
【研究 2】	
1. 目的	52
2. 対象と方法	52
3. 結果	53
3-1. 乱数生成法の結果	54
3-1-1. 乱数とレジリエンスの相関	54
3-2. SCT の結果	55
3-3. バウムテストの結果	56
3-4. ケース検討	57
4. 考察	
4-1. 乱数と感情調整因子の相関の検討	60
4-2. SCT による検討	60
4-3. バウムテストによる検討	60
4-4. 研究 2 のまとめ	61
5. 総合考察	62
6. 今後の課題	64
謝辞	65
引用・参考文献	66
巻末資料	70

はじめに

現在、ニート問題や大学生のアパシーなど様々な青年期の問題が指摘されている。毎日新聞（2009）では、国が公表した 2008 年の学生・生徒の自殺者数は 972 人で、1978 年の調査以来過去最多であることを報告している。このような問題に対して、できることの一つとして、個人個人の強い心を育てることが考えられる。山本（2009）はスポーツが、レジリエンスを高める一つの要素となると報告している。レジリエンスとは、「困難な出来事を経験しても個人を精神的健康へと導く心理的特性」のことである（石毛, 2006）。従って、本研究では、レジリエンスに焦点を当て、検討を実施する。

【研究 1】

1. 問題と目的

近年、運動は精神的健康に非常に重要な要素と考えられている。小林（2009）によれば、運動の中で、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選手が存在し、それらの選手がどのように困難と向き合い、克服していったのかを詳細に調査していくことによって、運動におけるレジリエンスの獲得追求が明らかになると推測されている。そこで、運動実施群と非運動実施群のレジリエンス・性格傾向を中心に検討していく。加えて、レジリエンスの性差も含めて検討していく。

【仮説】運動実施群は非運動実施群より、レジリエンスが高い。

2. 対象と方法

対象者は、首都圏内の A 大学 B 大学在学の運動実施群¹130 名、非運動実施群 143 名の計 273 名。調査期間は、2009 年 8 月～2010 年 4 月迄。内訳として、A 大学 196 名（男性 111 名・女性 85 名）、B 大学 77 名（男性 58 名・女性 19 名）に調査の協力をして頂いた。検査は、精神的回復力尺度・SCT・バウムテストを実施した。

3. 結果と考察

研究 1 では、運動実施群と非運動実施群のレジリエンスを因子別に比較し、運動のメリット・心理特性を詳細に検討した。その結果、運動実施者はレジリエンスが高いことが明らかとなった。加えて、エネルギーがあり、活動性・生産性共に高く、自己拡大欲求や、自己顕示欲も強いことが示された。しかし、バウムテストの結果より、感情のコントロールの難しさが特徴的であった。また、男性のレジリエンスにおける“肯定的な未来志向”の高さも明らかとなった。従って、運動実施者には困難な状況に身を置きながらも、目標に向かっていく強さが推測される一方で、不安定な心理状態でいることが予想された。運動を通して、困難な状況化に出会い乗り越えて行くことが、運動実施者のレジリエンス育成に影響していることが考えられるが、周囲からのプレッシャーやチームメイトとの衝突など、様々なストレスによって感情をコントロールすることができない運動実施者も多くみられることが推測された。このような運動による様々なデメリット要因が運動実施者の

¹ 運動実施群において、自己申告にて、週 3 日以上運動を行っている大学生を運動実施群と定義し、対象とした。非運動実施群はそれ以外の人を対象とした。

感情コントロールに関連する事が予想される。そのため、研究 2 では、運動実施者の感情コントロールに焦点を当て、検討していく。

【研究 2】

1. 問題と目的

現在、スポーツ選手の犯罪や、様々な心理的問題も深刻化し、彼らの不適応問題が背景として報告されている。例えば、運動部不適応は、部活動での不快な体験がストレスヤーとなって生じてきたストレス反応といえる（竹之内,2008）。さらに堀（2008）は、このようなストレスヤーを減らすために、ストレスへのコーピング行動や他者との交流を巧みに行う社会的スキルを選手に獲得させ、選手自身がストレスを処理し、コントロールできるようにしていくことも必要であると報告している。従って、こうした運動における不適応状態は、運動における重要な要素である感情コントロール、そして対人関係が関連していることが予想される。そこで、研究 2 では、生活の中でもより長時間、運動を行っている運動実施者を対象とし、感情コントロールに焦点を当て、レジリエンスとの関連を検討し試みる。

2. 対象と方法

対象者は、各大学の体育会に所属し、週 6 日活動している首都圏内 A 大学のトライアスロン部 27 名 B 大学在学の野球部 27 名の計 54 名。研究 1 と同じ調査協力者であり、研究 1 の運動実施者の中に含まれている。調査期間は、2009 年 8 月～9 月頭迄。内訳は、A 大学のトライアスロン部 27 名（男性 23 名・女性 4 名）B 大学在学の野球部 27 名（男性 27 名・女性 0 名）の 54 名に調査の協力をして頂いた。検査は研究 1 で使用した精神的回復力尺度（今回は感情調整因子のみを使用）・SCT（文章完成法）・バウムテストに加えて、乱数生成法（RNG）を取り入れて検討をした。

3. 結果と考察

研究 1 で使用した精神的回復力尺度の感情調整因子の平均=28.4、SD=8.41 から、SD+0.5 を高群、SD-0.5 を低群として区分し、2 群間で結果の検討を試みた。研究 2 では、レジリエンスの感情調整因子と注意力・集中力との関連が示された。SCT の結果からは、対人関係の円滑さ・他者からのサポートも大切な要素であると考察された。研究 2 のように、生活の多くの時間を運動に費やす運動実施者は、楽しく活動する一方で、勉強や学校との両立・金銭的な問題・チームメイトとの関係などストレス要因が様々である。関連して、鈴木（2008）によると、運動実施者の特性として、心理的な問題を抱えた患者と同様な傾向があり、自我境界が脆弱である可能性を示している。従って、運動実施者は、心身が揺れ動かされる経験や、目に見えない内的な問題を抱える危険性があるのだろう。このような運動の環境化で、対人関係の円滑さや周囲との繋がりなどは重要な要素であることが推測された。今後、彼らのレジリエンスを育てるための介入として、ソーシャルサポートが受けやすい環境作りなどが必要であると考察される。そして、これは運動実施者だけでなく、全ての人達への困難に負けないパワーとなり、個人個人のレジリエンス育成へと繋がるのかもしれない。

【引用・参考文献】

- 石毛みどり・武藤隆(2005):中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験期の学業場面に着目して— 教育心理学研究, 53(3), 356-367.
- 石毛みどり・武藤隆(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(3), 266-280.
- 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(1), 11-19.
- 小林洋平・西田保(2009):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 日本スポーツ心理学会大会研究発表抄録集, 34, 80-81.
- 毎日新聞「特集ワイド 増える自殺」2009年11月27日(金).
- 松浦さほ・鈴木壮(2008):スポーツ競技者のバウムに関する基礎的研究—幹先端処理について— 岐阜大学教育学部研究報告 人文科学, 56(2), 159-166.
- 中谷素之(2009):困難から回復する力 レジリエンスを育てる(特集前向きな心を育てる) 児童心理, 63(1), 65-70.
- 小塩真司(2009):回復力、弾力のあるところ—レジリエンスの心理学(特集 くじけない心を育てる) 児童心理, 63(5), 456-460.
- 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 カウンセリング研究, 35(1), 57-65.
- 阪根健二(2009):レジリエンスを高めるポイント(特集 くじけない心を育てる) 児童心理, 63(5), 461-465.
- 杉山佳生(2003):体育・スポーツにおけるコミュニケーションスキル 日本体育学会大会号, (54), 53.
- 杉山佳生(1999):スポーツ競技場面における社会的スキル 日本体育学会大会号, 50, 315.
- 鈴木壮(2004):負傷(ケガ)・スランプの意味、それらへのアプローチスポーツ選手への心理サポート事例から— 臨床心理学, 4(3), 313-317.
- 種ヶ嶋尚志・高橋正則・水落文夫(2005):陸上競技選手のバーンアウトと完全主義及びソーシャルスキルとの関連 陸上競技研究, 4, 54-58.
- 土屋裕睦(2003):大学スポーツ選手への心理的サポートに関する面接調査(1):ソーシャル・サポートに着目して 日本体育学会大会号, (54), 287.
- Weinberg, R. S., & Bernard, P. (1975): Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance. A reexamination of the inverted-U curve. Journal of Sport Psychology, 4, 235-245.
- 山中寛(2008):スポーツとストレスマネジメント教育 体育の科学, 58(6), 372-376.
- 山中寛(2004):動作とイメージ 臨床心理学, 4(3), 327-330.
- 山中康裕・皆藤章・角野善宏(2005):バウムの心理臨床<京大心理臨床シリーズ 1> 創元社
- 山本勝昭・徳島了・谷川知士・坂本瑞貴・横山千尋(2009):中高年のレジリエンスと自己管理能力との関係—運動生活習慣からの分析— スポーツ心理学会, 36, 44-45.