

修士学位論文(要旨)
2013 年 1 月

**大学生スポーツ競技者のレジリエンスモデルの構築に関する研究
—競技場面におけるレジリエンスの特徴・機能及び応用の可能性について—**

指導 鈴木 平 教授

心理学研究科
健康心理学専攻
211J4053
上野雄己

目次

はじめに	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	2
第1節 スポーツ競技者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
第2節 レジリエンスの定義と概念	5
第3節 レジリエンスの先行研究	9
第4節 スポーツ競技とレジリエンスとの関連性	13
第5節 スポーツ競技におけるレジリエンスの先行研究	15
第2章 本研究の目的と意義	17
第1節 従来の研究の課題	17
第2節 本研究の目的	17
第3節 本研究の意義	18
第3章 大学生スポーツ競技者のレジリエンスモデルの構築と応用性の検討	19
第1節 大学生スポーツ競技者の心理的レジリエンス尺度の開発：研究1	19
第2節 大学生スポーツ競技者のレジリエンスの特徴：研究2	32
第3節 大学生スポーツ競技者のレジリエンスの機能：研究3	46
第4節 大学生スポーツ競技者のレジリエンス・エフィカシー尺度の開発：研究4	68
第5節 大学生スポーツ競技者のレジリエンスモデルの構築の検討：研究5	76
第6節 高校運動部員に対するレジリエンスの応用性の検討：研究6	86
第4章 総合考察	112
謝辞	114
引用文献	115
資料	127

要旨

第1章 研究背景

現在、大学生スポーツ競技者の心理的なストレスを起因とした様々な問題が起きている。大学生スポーツ競技者のストレス問題は、単に競技パフォーマンスの低下を引き起こすだけでなく、競技生活を断念する事態や将来の進路やキャリア・パスとも関わる深刻な問題に発展することも報告されている。特に、バーンアウト、ドロップアウト、受傷後から回復にかけての心理・身体・行動的問題(e.g., Smith, 1986 ; 青木, 1989 ; 岡・竹中・松尾, 1998)は、スポーツ競技者の日常生活及び競技活動に伴う心理的ストレスが主な要因となっており(e.g., 西川・鈴木, 2009 ; 岡・竹中・松尾・堤, 1998 ; 上野・清水, 2011), 競技者の健康問題に大きく影響を与えている。

その予防策・解決策を検討する上で、レジリエンスの概念の応用が試みられている。レジリエンスとは、「困難で脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義されている(Masten, Best, & Garmez, 1990)。しかし、スポーツ領域においてレジリエンスの研究はいまだ少ないのが現状であり、今後スポーツ競技におけるレジリエンスの基礎的理論を確立する上で予備的研究と位置付け、調査を行った。

第2章 本研究の目的と意義

本研究では、スポーツ競技の領域によるレジリエンスの基礎理論を確立する上で必要なモデルの開発に着目し、大学の部活動に従事しているスポーツ競技者のレジリエンスモデルの構築を最終目的とした、レジリエンスが機能するプロセスの解明の検討を試みた。特に、スポーツ競技者のレジリエンスを研究することは、ストレスマネジメントやバーンアウトに対して有益であることが示唆され(小林・西田, 2007), 今後、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性に貢献することが考えられ、心理的問題の解決策・予防策という視点を重視しながら研究を進めることとした。

第3, 4章 大学生スポーツ競技者のレジリエンスモデルの構築と応用性の検討

本研究の結果から、大学生スポーツ競技者が困難な状況に直面した際に、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ことが示唆された。スポーツ領域外の先行研究を概観すると、レジリエンスが与える心理的効果として、自尊感情の向上(e.g., 小塩・中谷・金子・長峰, 2002 ; 田中・兒玉, 2010), ストレス反応の低減(e.g., 石毛・無藤, 2005 ; 齋藤・岡安, 2011)が報告されていることから、大学生スポーツ競技者のレジリエンスにおいても同様な結果が得られた。また、高校運動部員という異なるフィールドの対象者への応用性の検討から、大学生スポーツ競技者だけでなく、高校運動部員に対してもレジリエンスの概念を応用することが可能であることが示され、年齢に応じたレジリエンスの育成を考える必要があると思われる。

今後は、スポーツ競技者のレジリエンスを探索的に調査するにあたって、質的研究の必要性を示唆している(小林・西田, 2009)ことから、研究者自身がフィールドに入り、スポーツの特殊性を考慮した上で、レジリエンスの変化を追跡調査する手法が有効であると考えられる。そのため、レジリエンスの発生に着目して、同一の部活動集団を対象としたコホート研究によってレジリエンスを明らかにし、レジリエンスの行動予測モデルへと発展させ、スポーツ臨床現場に還元していきたいと思う。

引用文献

- 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.
- 石毛みどり・無藤隆(2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連：受験期の学業場面に着目して 教育心理学研究, **53**(3), 356-367.
- 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.
- 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.
- 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**(1), 15-24.
- 岡浩一郎・竹中晃二・松尾直子(1998). 大学生アスリートの日常・競技ストレス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**(1), 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・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係 体育学研究, **43**, 245-259.
- 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.
- 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**(2), 33-41.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, **8**, 36-50.
- 田中千晶・兒玉憲一(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.
- 上野雄己・清水安夫(2011). 大学生スポーツ競技者用ストレス尺度の開発—基本的属性及びストレス反応との関連性の検討— 体育学研究, **44**, 16-25.