

修士論文(要旨)

2016年1月

大学スポーツ選手におけるハーディネスのモデル構築に関する基礎研究

指導 鈴木 平 教授

心理学研究科
健康心理学専攻

214J4055

山口慎史

Master's Thesis (Abstract)
January 2016

Basic Research on the Construction of a Hardiness Model for University Athletes

Shinji Yamaguchi
214J4055
Master's Program in Health Psychology
Graduate School of Psychology
J.F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Taira Suzuki

目次

1. 序章	1
研究 1「大学生運動部員用ハーディネス尺度の作成」	
研究 2「大学生運動部員のハーディネスとストレスサーおよびストレス反応との関連」	
研究 3「大学生運動部員のハーディネスが自尊感情および競技パフォーマンスに及ぼす影響」	
2. 引用文献	3

要 旨

今日、大学生運動部員の心身の健康に関わる心理的・行動的な諸問題が、スポーツ・健康心理の領域において注目されている。運動部員が経験する日常生活や競技生活におけるストレスは、高い競技パフォーマンスを発揮する上でネガティブに作用するだけでなく(煙山, 2013), メンタルヘルスの低下にも影響することが示唆されている(Smith, 1986)。そこで、ストレスに対する抵抗性や緩和に関するパーソナリティ要因として、ハーディネス(Hardiness)が注目されている。

ハーディネスとは、「高ストレス下で健康を保っている人々が持っている性格特性」と定義され(Kobasa, 1979), 「コミットメント(commitment)」, 「コントロール(control)」, 「チャレンジ(challenge)」の3要因から構成されている。これら3要因が高いことで、ストレスフルな状況下においても心身の健康を維持することが可能である(Kobasa, 1979)。ハーディネスは、管理職者を対象に、2000年代から、一般大学生を対象とした研究が盛んに行われている(多田・濱野, 2003; 門利, 2014)。スポーツ領域におけるハーディネスの研究を概観すると、地区大会に出場したことがある選手より、国際大会に出場したことがある選手の方が、ハーディネスの下位尺度(コミットメント, コントロール, チャレンジ)が高く(Golby & Sheard, 2004), 準レギュラーよりも、レギュラーの方が、ハーディネスが高い(Sheard & Golby, 2010)。また、運動・スポーツをしていない大学生よりも日常的に運動・スポーツをしている大学生の方が有意に高いハーディネス得点を示した(Monri・Tajima・Miyakawa・Matsueda, 2013)。

これらのことから、スポーツ・健康心理学の分野において、さらに研究を進めていく必要があると考える。そして、科学的にエビデンスのあるスポーツ選手のハーディネスを、ストレス関連をはじめ、ハーディネスと関連の深い諸概念との関連を見ていく中で、明らかにすることが必要だろう。

そのため、修士論文では、スポーツ・健康心理学におけるハーディネスの構造と機能を多角的に検討することを試み、スポーツ領域におけるハーディネスのモデルを構築することを目的とする。ハーディネスのモデルを構築することにより、今後、スポーツ選手の心理的・身体的問題の予防といったメンタルヘルスの維持・向上や、心身の健康により安定した競技パフォーマンスの発揮に繋がることが考えられる。

なお、修士論文は、研究1「大学生運動部員用ハーディネス尺度の作成」、研究2「大学生運動部員のハーディネスとストレスおよびストレス反応との関連」、研究3「大学生運動部員のハーディネスが自尊感情および競技パフォーマンスに及ぼす影響」から構成される。

研究1では、探索的因子分析の結果から、3因子15項目が抽出された。また、各下位尺度の信頼性係数(コミットメントは.79, チャレンジは.80, コントロールは.72)は、統計学的にも十分であり、尺度の因子的妥当性を示す各適合度指標(GFI = .93, AGFI = .91, CFI = .94, RMSEA = .05)も統計学的に許容範囲内であった。この結果より、一定水準の信頼性と妥当性を兼ね備えた、大学生運動部員のハーディネスを測定する尺度が作成された。

研究2では、ハーディネスの各下位尺度を独立変数とし、ストレス反応の各下位尺度を従属変数とした強制投入法による重回帰分析を行った結果、「コミットメント」では「身体的疲労感」「無気力感」「不機嫌」「対人不信感」「抑うつ」に有意な標準偏回帰係数が得られた($\beta = -.24$ — $-.58$, いずれも

$p < .001$)。「チャレンジ」では「無気力感」「不機嫌」に有意な標準偏回帰係数が得られた ($\beta = -.22 - .33$, いずれも $p < .001$)。「コントロール」では「抑うつ」のみ有意な標準偏回帰係数が得られた ($\beta = -.25$, $p < .001$)。この結果から、ハーディネスの各下位尺度が、それぞれのストレス反応に影響し、ストレス反応の表出を抑制していると考えられた。

研究 3 では、ハーディネスと自尊感情 ($r = .23 - .39$, $p < .01$)、ハーディネスと心理的パフォーマンス CE ($r = .23 - .47$, $p < .01$) には、それぞれ有意な相関関係が確認された。

次に、ハーディネス、自尊感情、心理的パフォーマンス CE の各尺度間の因果関係を明らかにするため、共分散構造分析によるモデルの検証を行った。その結果、自尊感情から心理的パフォーマンス CE のパス係数は、.07 を示し、自尊感情からハーディネスのパス係数は、.48、ハーディネスから心理的パフォーマンス CE は、.56 であった。仮定したパス係数は、0.1% で有意であった。間接効果の検討の結果、自尊感情からハーディネスを介して心理的パフォーマンス CE へのパス係数は、.27 であり、直接効果と間接効果では、ハーディネスを介する間接効果の方が、パス係数の値は高いことが示された。各適合度指標は、GFI=.98, AGFI=.93, CFI=.97, RMSEA=.09 であった。

研究 1 から研究 3 の結果から、一般大学生用のハーディネス尺度ではなく、大学生運動部員用ハーディネス尺度を用いることで、スポーツの領域においてもハーディネスが高いほどストレスの認知・経験が少なく、ストレス反応が低いことが示唆された。さらに、スポーツ選手において重要である「競技パフォーマンス」との関連についても、ハーディネスを高めることで心理的パフォーマンス CE が高まることが示唆された。また、本研究では、スポーツ選手(大学生運動部員)を対象としたスポーツ領域におけるハーディネスの基礎的な研究であることから、スポーツ・健康心理学や健康科学の領域において、ハーディネス研究の一助になったと考える。

しかしながら、信頼性と妥当性を高めるために尺度の再検討や、横断的研究によるストレスの軽減効果の検討、質問紙調査だけではなく介入研究による検討など、課題が残る。これらの課題を改善し、スポーツ領域におけるハーディネスの研究を進めていくことが、重要であるだろう。

引用文献

- Jim Golby, & Michael Sheard. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of a rugby league. *Personality and Individual Differences* **37**, 933–942.
- 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.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1–11.
- 小坂守孝・吉田悟 (1992). ハーディネス, スレッサーと心理的健康との関係性: 管理職者を対象にした調査研究 慶応義塾大学社会学研究科紀要, **34**, 43–50.
- 門利知美 (2014). ハーディネスとストレスおよびスポーツ活動との関連 川崎医療福祉大学大学院, 博士論文.
- Monri T, Tajima M, Miyakawa T and Matsueda S (2013). Relationship between hardiness and exercise habits in Japanese undergraduates. *Kawasaki Journal of Medical Welfare*, **19** (2), 38–44.
- 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・競技スレッサー尺度の開発およびス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.
- 渋谷崇行 (2001). 高校運動部員の部活動ス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.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive – affective model of burnout. *Journal of Sport Psychology*, **8**, 36–50.
- Sepideh Ramzi., & Mohammad Ali Besharat. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, **5**, 823–826.