

2024年度 3月修了 修士論文

学生アスリートの心的外傷後成長における
反すうとレジリエンスの関連

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科
スポーツ科学専攻 コーチング科学研究領域

5023A002-5

伊佐地 悠矢

研究指導教員： 堀野 博幸 教授

目次

I . 序論	1
1. 背景	1
2. 本研究における概念の整理	2
1) 心的外傷後成長 (Posttraumatic Growth ; PTG)	2
2) 出来事に関連した反すう (Event related rumination ; ERR) ...	4
3) レジリエンス	6
3. 先行研究における課題	7
4. 目的と意義	7
5. 仮説	8
II . 方法	8
1. 調査対象者	8
2. 調査方法	9
3. 倫理的配慮	9
4. 調査内容	9
1) フェイスシート	9
2) PTGI-J	10
3) ERRI-J	10
4) PRSUA	10
5. 分析方法	11
III . 結果	11
1. 各尺度の基礎統計量	11
2. 共分散構造分析を用いたモデル分析	12

3. 二元配置分散分析による交互作用と主効果の検討	13
4. 学生アスリート特有のレジリエンスと PTG の関連性の検討	14
IV. 考察	16
1. PTG, 反すう, レジリエンス 3 要因の関連	17
2. 反すうとレジリエンスが PTG に与える主効果	18
3. 学生アスリート特有のレジリエンスが PTG に与える影響	20
4. 本研究における課題および限界点	22
V. 結論	24
VI. 謝辞	25
VII. 引用文献	26

I. 序論

1. 背景

アスリートは、競技活動に取り組むことで多種多様なストレスに遭遇することが明らかにされている。アスリートが長期にわたる競技生活を通して直面する危機事象に関して、中込（1993）の研究により、発達年代に沿って「初期・同一種目継続」「対指導者関係」「勉強とスポーツの両立」「中・高校期ケガ、スランプ」「志望大学の選択、高校卒業後の進路決定」「入学・就職後の環境変化」「（学生アスリートの場合）在学中の専攻決定」「将来の進路、就職」「現役引退」等が抽出されている。そして、大学生アスリートにおいては、「日常・競技生活での人間関係」「競技成績」「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」「経済状況・学業」などの日常的・競技ストレスに直面し、それらのストレスをきっかけとして、抑うつや不安、認知的混乱、引きこもりといったストレス反応が表出することが、岡ほか（1998）によって明らかにされている。以上の先行研究から、トップアスリートと呼ばれるアスリートに限らず、発達年代の最中にある学生アスリートであっても競技生活を通じて重大なストレスや危機事象に遭遇する可能性があると考えられる。学生アスリートにおけるストレスに関して、中込（2018）が「競技に打ち込むがゆえに体験する特有のストレスがあり、精神的健康を阻害する危険性のあることに注意が必要」と述べていることも踏まえ、学生アスリートとして競技へと打ち込むことがメンタルヘルスの悪化につながり、競技場面に限らず、日常生活へと与える影響が考えられる。

先述したような競技に打ち込むことの弊害として、山越・土屋（2020）は、「アスリートとしアイデンティティが強固なほど、競技生活で困難を経験した際に自己を否定的にとらえてしまう」と述べている。Nesti（2007）の研究によって、エリートアスリートが重要な試合での敗北や競技成績の不振・停滞、怪我などの重大なストレスや困難な出来事に遭遇することにより、アイデンティティの崩壊に付随した虚無感、絶望感を感じると明らかにされている。そして、エリートアスリートに限らず、菊地（2009）によって大学生アスリートにおける同様の傾向と、相談室に訪れる大学生アスリートの多くがアイデンティティに関連した問題に直面していることも明らかにされている。中込（2016）によれば、アスリートに対して心理療法を用いて心理サポートを行なうにあたり、競技成績の向上に該当する「現実適応」および、人間的成長あるいはパーソナリティ発達に該当する「個性化」の2つの観点が重要であるとされている。しかし、何らかの問題を抱えカウンセリン

グの場へと来談するアスリートの多くは、現実適応つまりは競技成績の向上に対する極端な偏りがあり、個性化の課題が疎かになる傾向があることを併せて述べている。以上のことから、アイデンティティやパーソナリティに関連した問題に直面しているにも関わらず、アスリートとして競技成績の向上を優先し、人間的成長やパーソナリティ発達が後回しにされることで、アイデンティティの喪失や、精神疾患といった問題が生起する可能性があるといえる。

その一方で、競技活動を通じた困難な経験やストレスが、アスリートに対して単にネガティブな影響のみを与えるわけではない。一時的に困難な出来事に直面することにより、それらの経験を克服したアスリートや受傷後のアスリートがポジティブな成長へと至ることが先行研究によって明らかにされている。アメリカの大学生アスリートを対象に実施された面接調査では、アスリートがストレスの高い経験を通じて、人生に対する新たな考え方や価値観を得ることや、家族との絆が深まるなどといった心理的な成長を遂げたことが報告されている（Galli and Reel, 2012）。また、北沢（2021）がスポーツ外傷による手術から競技復帰に至った大学生アスリートの適応過程を検討した結果、受傷によって自己の強みの認識や現実的なキャリアビジョンの獲得といった肯定的な自己概念の構築や、アントラージュに対する感謝の念を抱くなどの精神的・社会的成長を遂げることが明らかになっている。以上より、競技活動における困難な経験やストレスはアスリートに対しネガティブな影響を与える場合がある一方、それらの経験を克服し乗り越えることで精神的・社会的側面の成長や身体的な成長といったポジティブな影響がもたらされる可能性も考えられる。

以上のことから、競技活動を通じた困難な出来事やストレスに直面する場合であっても、精神疾患・アイデンティティの喪失に陥るのではなく、それらの経験を克服し乗り越え、アスリートが心理的・精神的成長といったポジティブな変化を遂げるうえで必要な要因を明らかにし、現場へと還元する必要性がある。

2. 本研究における概念の整理

1) 心的外傷後成長（Posttraumatic Growth ; PTG）

アスリートが競技活動を通して遭遇する困難な出来事やストレスと同様に、我々の人生においても喪失体験や強いストレスに直面する機会があり、そのようなストレスイベントを経たポジティブな心理的変容として、心的外傷後成長（Posttraumatic Growth ; 以

下、PTG と略す) という概念を用いて研究が行なわれている。PTG とは、「危機的な出来事や困難な経験における精神的なもがき・闘いの結果生じるポジティブな心理的変容経験」と定義づけられており、心的外傷をもたらすような非常につらく苦しい出来事をきっかけとした人間としての心の成長を指すとされている (Tedeschi and Calhoun, 1996)。PTG には5つの成長領域があり、「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」「人生に対する感謝」の5つが提唱されている (Tedeschi and Calhoun, 1996)。「他者との関係」とは、他者との関係がより親密になることや、同じような境遇で苦悩を経験している他者に対して慈愛の念が増す (カルフーン・テデスキ, 2014) などの、他者との関係において生じるポジティブな成長を表す。「新たな可能性」とは、新たな興味や活動に取り組むようになる、人生における重要な道筋が新たに生じる (カルフーン・テデスキ, 2014) などの、困難な経験を通して見出した人生における自身の新たな可能性を指す。「人間としての強さ」とは、大きな危機を経験し、乗り越えたことを自覚することによって、自分の認識以上に自分には強い面があると認識するといった自己認識のポジティブな変容とされている (宅, 2016)。「精神的(スピリチュアルな)変容」とは、困難な経験を通して信仰心が強まる、人間の力を超えた現象や事柄に向き合うといった精神的な成長を指す (宅, 2016)。「人生に対する感謝」とは、人生において何が最も重要であるかについての価値観や優先順位の変化であり、人生や自分自身がすでに持っているものに対して深い感謝の念が生じるとされている (カルフーン・テデスキ, 2014)。以上が PTG における5つの成長領域である。

Calhoun et al. (2010) が提唱した PTG の過程において、PTG のきっかけとなるのは、自身がこれまで信じてきた信念や世界観を大きく揺さぶり、打ち砕くような出来事であると理論化されている。このきっかけとなる出来事に関して、宅 (2016) は「PTG のきっかけがトラウマティックな出来事だとは言っても、それが必ずしも我々が通常イメージするトラウマとは限らない」と述べている。これまでの PTG に関する研究では、自然災害での被災や、病気、死別、離婚や虐待などの家庭の問題、人間関係上の問題などの幅広い対象で研究が行なわれてきた。また、恋人との破局、学業不振などのイベントをきっかけとした PTG (Tedeschi and Calhoun, 1996) といったケースも報告されている。このことから、PTG のきっかけとなる出来事は、あくまで個人における主観的経験として大きな衝撃を与えるものであったか、そして、歩んできた人生において形作られた価値観や人生観に変化が生じるほどの強い影響力があることが重要といえる。先述した通り、Nesti (20007)

によってアスリートは重要な試合での敗北や競技成績の不振・停滞、怪我などの競技活動を通じた困難な出来事に直面することで、アイデンティティの崩壊に付随した虚無感、絶望感を感じる事が明らかになっている。そして、菊地（2009）によって大学生アスリートも同様の傾向を抱えていることが報告されていることから、学生アスリートが競技活動を通じて直面する苦境体験が、PTG のきっかけとなる可能性も挙げられる。しかし、スポーツ場面における PTG に関する研究は、中村ほか（2018）がスポーツ傷害に関連した PTG の研究を行なっているものの、アスリートが直面する様々な苦境体験を、PTG を引き起こす契機となるストレスイベントとして包括的に考慮した研究には更なる検討の余地が残されている。そのため、本研究は学生アスリートが競技活動を通じて遭遇する困難な経験からの精神的・人間的成長の結果として PTG を取り扱い、研究を実施した。

2) 出来事に関連した反すう（Event related rumination；ERR）

2010 年に Calhoun et al. (2010)によって発表された PTG の理論モデルでは（図 1）、「信念や世界観を揺るがすような破壊的な出来事」を経験することが前提であり、自分がこれまで信じてきた価値観や信念を大きく揺さぶり、打ち砕くような出来事が PTG のきっかけとなることが示されている。この理論において、トラウマティックな出来事をきっかけに揺らいでしまった世界観を、今の状況に適応しながら再構築するための認知活動が生じることにより、PTG へと至る過程が明らかになっている（宅，2016）。この過程において特に重要となる認知的活動が、Calhoun et al. (2000)によって PTG の観点から提唱された出来事に関連した反すうである（Event related rumination；以下、反すうと略す）。Cann et al. (2010)は反すうを侵入的熟考および意図的熟考の 2 つに分類しており、Calhoun et al. (2010)の理論モデルにおいて、中核的信念の揺らぎをきっかけとして、機能レベルや心理的適応状態の低下によって生起する精神的苦痛を緩和しようとする行なわれる認知的活動が侵入的熟考に該当する。この侵入的熟考とは自動的に生じる望まない反すうであり、侵入的熟考の段階に陥っている具体的な状態として、宅（2016）では、「出来事の直後には、考えたくなくてもいつの間にかそのことを考えている」や、「別のことをしていても、その考えが侵入的に頭の中に浮かんできて、自分が今していることに集中できない状態」と述べられている。そして、侵入的熟考は、抑うつやストレスの増大、PTSD と関連があることが明らかにされている（Cann et al., 2011）。この侵入的熟考による情緒的な苦痛の緩和や、その後に行なわれる自己分析や自己開示といった過程を経ることで、侵入

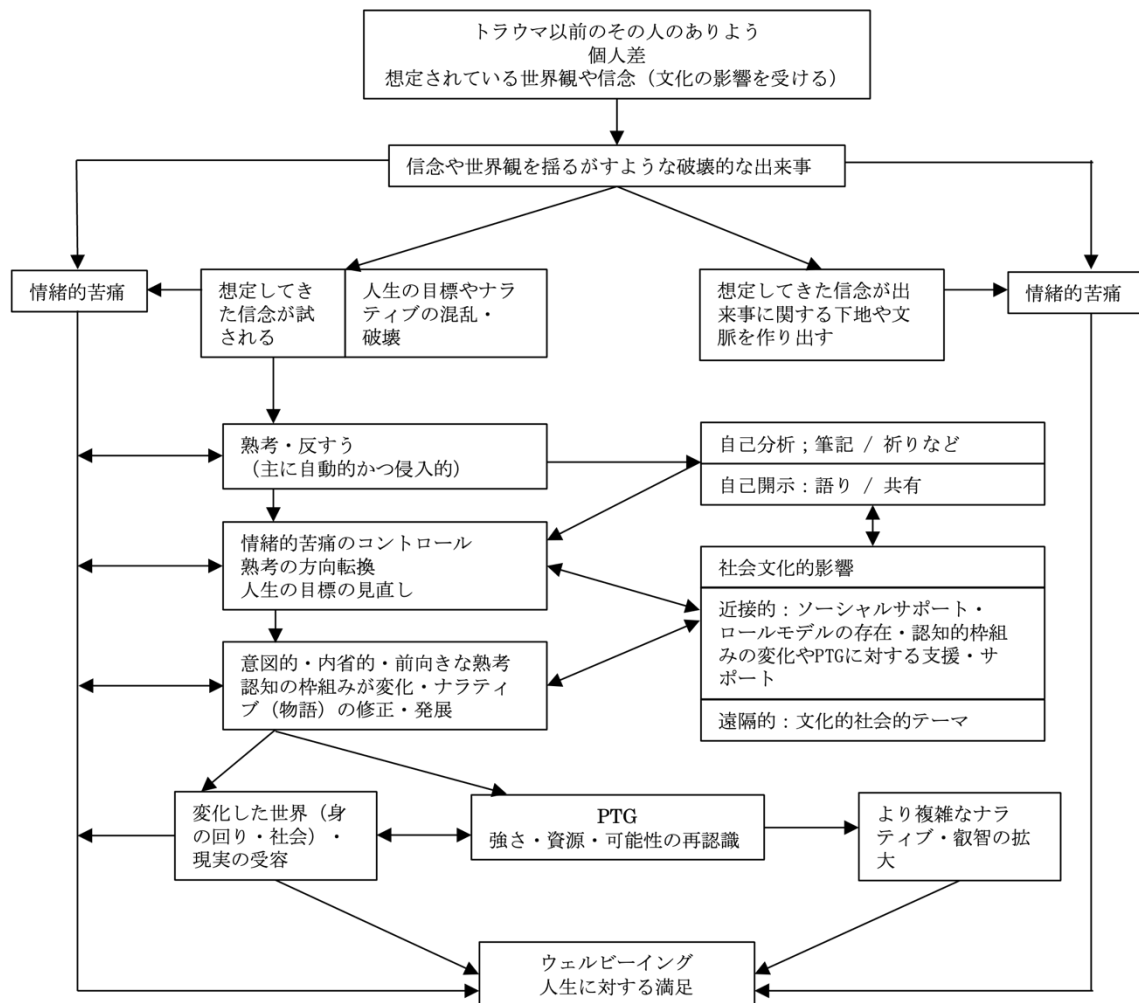


図1 PTGの理論モデル（Calhoun et al., 2010），宅（2016）を参考に著者作成

的であった認知的活動が徐々に出来事が起きた意味を見出すための建設的で意図的な反すうへと変化する。この建設的かつ意図的な反すうが意図的熟考とされている。認知活動がこの意図的熟考の段階へと移行することにより、衝撃度の高い出来事によって揺らいでしまった自身の世界観や信念の修復・再構築が行なわれ、経験した困難な出来事の有意義性や価値の認識および理解が可能になる。そして、Cann et al. (2011) によって意図的熟考には適応的なコーピングや PTG との関連があることが確認されており、中村ほか（2018）は「意図的熟考によって出来事の理解が促され、成長感の獲得などのポジティブな心理的変容に生じやすくなる」と述べている。この侵入的熟考および意図的熟考を含む反すうという認知的活動に対して、社会文化的影响が強く関連しているとされており、この社会文化的影响には近接的なものと遠隔的なものが存在する（宅, 2016）。近接的文化とは、個人に直接的な影響を与える周囲の人々によって構成される文化であり、同じような経験を持

つ人などが具体的な例として挙げられている（宅，2016）。一方で，遠隔的文化とは個人に直接的な影響を与えるものではないが，国や社会の価値観，時代背景，政治や経済的状况などの間接的な影響を与えるものが該当する（宅，2016）。反すうに関して PTG の理論から以上のように理解されているが，その他の要因が反すうと PTG の関連に与える影響を考慮したうえで更なる検討を行なう必要性が指摘されている（上條・湯川，2016；久保ほか，2019）。これまで，意味付け（上條・湯川，2016）や自尊感情（久保ほか，2009）を第3の要因として取り上げた研究が行なわれているが，本研究では第3の要因としてレジリエンスを取り上げたうえで研究を実施した。

3) レジリエンス

これまで，苦境体験を契機とした不適応的な状態からの回復や精神的成長へと至るための要因として，レジリエンスという概念の観点から研究がなされてきた。レジリエンスは，Masten et al. (1990) によって「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。しかし，研究者や研究手法によってレジリエンスに対する捉え方は様々であり，レジリエンスに関する定義および概念の曖昧さが言及されている。そのため，レジリエンスの研究を行なうにあたって，レジリエンスのどの側面に着目したうえで研究を行なうのかを定める必要がある。先行研究によって，レジリエンスは特性，過程，結果という3つの側面が示されている。1つ目に，「ストレスのネガティブな効果を緩和するパーソナリティ特性」（Wagnild and Young, 1993）といった定義に該当する心理的特性の側面，2つ目に，「深刻な逆境の文脈において，ポジティブな適応を縫合するダイナミックなプロセス」（Luthar et al., 2000）といった定義に該当する過程の側面，3つ目に「逆境の状況下から立ち直ったという結果」（Masten et al., 1990）といった定義に該当する結果の側面である。本研究においては，学生アスリートが競技活動を通じて遭遇する困難な経験や重大なストレスから PTG という精神的・人間的成長を遂げるための要因としての側面に着目するため，レジリエンスを個人が持つ心理的特性として定めたうえで研究を実施した。

そして，スポーツとレジリエンスに関する研究として，上野・清水（2012）によって大学生スポーツ競技者を対象に，スポーツ場面におけるレジリエンス尺度の作成およびストレス反応に対する関連の検討が行なわれている。この研究により，大学生スポーツ競技者におけるレジリエンスを構成する内的要因や環境要因の下位因子が，ストレス反応の軽減

に作用することが明らかにされており、スポーツ場面における不適応状態からの回復やストレス反応の軽減にレジリエンスが有効である可能性が示唆されている。そして、レジリエンスが不適応状態からの回復やストレス反応の軽減に影響を与えることに加え、競技パフォーマンスの向上にも作用していることが明らかになっている。上野・小塩（2015）の研究では、競技パフォーマンスにおける自己評価が媒介要因となることで、レジリエンスが競技者としての主観的な成長感に対して正の影響を与えることが明らかになっている。これらの先行研究を踏まえ、スポーツ場面におけるレジリエンスは苦境体験をきっかけとする不適応的な状態からの回復や、精神的成長という観点に加え、競技パフォーマンスの向上という競技的側面に対する影響も併せて確認されており、アスリートが精神的・人間的成長、競技力向上へと至るうえで必要不可欠な要因であると考えられる。そして、スポーツ場面におけるレジリエンスも精神的成長の結果である PTG に対して影響を与える要因の1つである可能性や、PTG の近接概念である反すうに対しても影響を与える可能性が推測される。しかし、スポーツという側面における PTG とレジリエンスの研究においては、十分に検討されていないことも現状である。

3. 先行研究における課題

従来の PTG の研究では、自然災害での被災や、病気、近親者との死別、離婚や虐待などの家庭や人間関係上の問題などが PTG のきっかけとなるストレスイベントとして主に取り上げられていた。しかし、スポーツという側面における PTG の研究に関しては、未だ限られた知見にとどまっており、学術的知見の更なる積み上げが課題として残されている。そして、PTG および反すうの関連において、他の要因を考慮に入れたうえで更なる検討を行なう必要性が先行研究で指摘されている（上條・湯川，2016；久保ほか，2019）。また、スポーツという側面における PTG とレジリエンスの関連に関しては、十分に検討されていないことが課題として残されている。

4. 目的と意義

本研究では、学生アスリートが競技活動を通じて遭遇する様々な苦境体験を PTG のきっかけとなる出来事として定める。そして、その他の要因を考慮に入れたうえで更なる検討の必要性が述べられている反すうと PTG の関連に対し、本研究では学生アスリート特有のレジリエンス(上野・清水，2012)を取り上げ、PTG、反すう、レジリエンスの3要因

間の関連における基礎的検討を第1の目的とする。そして、学生アスリート特有のレジリエンスがPTGに与える影響を検討することを第2の目的とする。

以上の目的を前提に研究を行なうことによって、未だ知見の限られているスポーツという側面におけるPTG研究の基礎的研究となる可能性がある。また、競技活動を通じて様々な苦境体験、ストレスに直面するとされている学生アスリートの精神的・人間的成長を遂げる要因に関して、PTG、反すう、学生アスリート特有のレジリエンスという観点から新たな知見を提供できる可能性がある。そして、本研究の知見によって、様々な苦境体験・ストレスに直面する学生アスリートが精神疾患やアイデンティティの喪失、競技からのドロップアウトといったネガティブな影響を受けることなく、精神的・人間的成長、その先の競技力向上といったポジティブな変化を遂げる一助となる可能性がある。

5. 仮説

本研究の仮説および仮説モデルは以下の通りである（図2）。

仮説1：反すうとPTG、レジリエンスの3要因の間には、レジリエンスから反すう、反すうからPTGに対する正の影響がある。

仮説2：レジリエンスからPTGに対する直接的な正の影響がある。

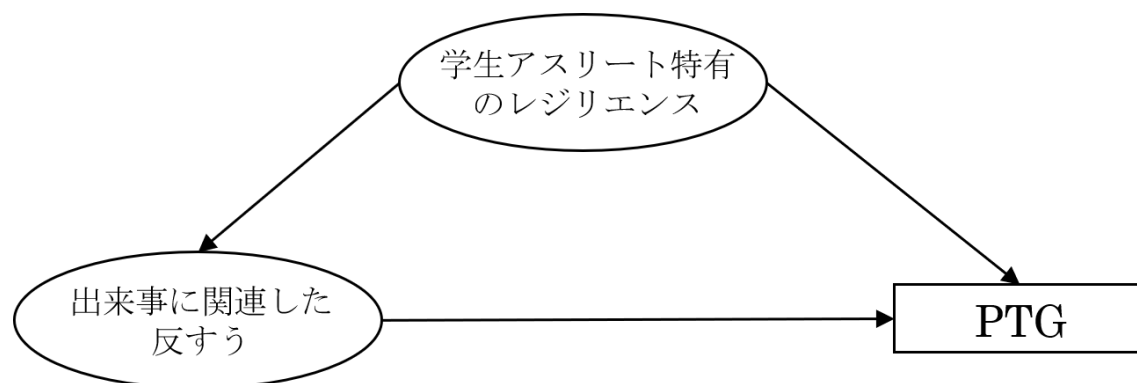


図2 3要因の関連における仮説モデル

II. 方法

1. 調査対象者

調査時点で4年制大学または大学院の運動部活動に選手として所属する学生アスリート367名のうち、回答に不備があるもの、フェイスシートにて困難な経験をしたことがない

と回答したもの、主観的な辛さの度合いが5以下のものをスクリーニングしたうえで除外し、285名（男性：183名、女性101名、回答しない：1名）を分析対象とした。平均年齢は19.92歳（SD=1.38）であった。質問紙調査による回答数は122名（男性：72名、女性：49名、回答しない：1名）、WEB調査による回答数は163名（男性：111名、女性：52）であった。調査対象者の競技種目は、弓道、剣道、バスケットボール、ハンドボール、柔道、サッカー、ラグビー、ラクロス、スキー、漕艇、野球、ソフトボール、アメリカンフットボール、射撃、バレーボールであり、可能な限り個人競技、集団競技、対人競技のように複数の競技特性を持つ多種目に分散するように配慮して実施した。

2. 調査方法

縁故法を用いて、対象者に対し紙媒体での郵送回収法、対面での質問紙調査、Web方式での質問紙調査を行い、質問紙へ被験者が回答する形で調査を実施した。

3. 倫理的配慮

調査にあたり、研究上の倫理配慮として早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理審査」の承認のもと研究を行なった(承認番号：2023-426)。また、回答にあたり、研究の概要、無記名方式での実施のため個人が特定される可能性はないこと、回答は任意であり回答しないことで単位の取得などの学業成績や部活動での活動で不利益を被ることはないことをフェイスシートに明記または口頭で説明したうえで調査を実施した。また、質問紙への回答によってPTSDやイップス、その他心理的障害が引き起こされる可能性が極小程度あり得るため、臨床心理士の資格を持つ共同研究者を加え、危害が発生した場合、医療相談と医療機関の紹介を可能とした状態で調査を実施した。

4. 調査内容

1) フェイスシート

フェイスシートにて個人の基本属性および、PTGのきっかけとなる競技活動を通じて経験した困難な経験や挫折に関する情報を収集した。

個人の基本属性に関して、性別、年齢、学年、現在の所属部活動の回答を求めた。困難な経験に関して、そのような経験の有無、主観的な辛さの度合い、経験の原因、その経験を克服したか否か、経験の時期、経験当時に行っていた競技、経験当時の競技継続年数、

経験当時の所属組織におけるカテゴリー、カテゴリー内での立場、所属カテゴリーで出場経験のある最高位競技レベルへの回答を求めた。主観的な辛さの度合いに関して、宅(2016)は「出来事がトラウマティックかどうかではなく、大きな衝撃を与えるようなものとして経験されたかどうか、人生観が変わるような影響力をもつものとして経験されたかどうか」が重要だと考えられている」と述べていることから、困難な出来事を経験した本人が主観的に衝撃を感じるものがPTG生起のきっかけとなるといえる。そこで、Wolpe (1973)のSUD (Subjective Unit of Distress)を参考に、10段階評価で主観的な衝撃度や辛さの度合いを測定した。Cann et al. (2010) や中村ほか (2018) の研究では10段階うち6以上の回答を分析対象としているため、本研究においても先行研究にならい10段階のうち6以上の回答を分析対象とした。

2) PTGI-J

Taku et al. (2007) の PTGI-J を使用して、競技活動を通じた困難な経験に遭遇した後に、それらの経験によって生じた PTG の程度を測定した。競技活動を通じた困難な出来事や、挫折を経験したことでその後の回答者の生き方にどの程度変化が生じたかについて、「全く経験しなかった (1 点)」—「かなり強く経験した (6 点)」の 6 件法で回答を求めた。

3) ERRI-J

競技活動を通じた困難な経験に遭遇した後に、意図的熟考および侵入的熟考を含む反すうが発生した程度を測定するために、Taku et al. (2015) の ERRI-J を使用した。競技活動を通じた困難な出来事や、挫折を経験した直後・数週間間に意図的熟考や侵入的熟考がどの程度あったか、「全くなかった (1 点)」—「よくあった (4 点)」の 4 件法で回答を求めた。

4) PRSUA

競技活動を通じた困難な経験に遭遇した当時の学生アスリートとしてのレジリエンスを測定するために、上野・清水 (2012) によって作成された PRSUA を使用した。競技活動を通じた困難な経験に遭遇した当時の競技活動全般における回答者の環境的要因、内的要因を含むレジリエンスの状態について、「全く当てはまらない (1 点)」—「よく当てはま

る（5点）」の5件法で回答を求めた。

5. 分析方法

統計処理を行なうにあたり、質問紙調査によって得られたデータに対して、正規 Q-Q プロット（正規確率プロット）を用いて全ての各尺度得点の正規性を検証した。正規 Q-Q プロットとは、収集したデータ（実測値）が正規分布に従う場合の期待値（理論値）を Y 軸、実測値そのものを X 軸にとった確率プロットである（統計 WEB, Online）。実測値が正規分布に従う場合は、プロットが正の相関がある近似曲線のように直線上に並び、正規性があると判断できる。本研究では、すべての各尺度得点において極端な歪みがなく、直線上に並んでいることが確認できたため、正規分布に従うと判断したうえで、IBM SPSS Statics Ver.29 と IBM SPSS AMOS Ver.29 を用いて統計分析を行なった。SPSS AMOS では分析方法に共分散構造分析を採用し、PTG、反すう、学生アスリート特有のレジリエンスの3要因の関連を検討した。SPSS Statics では分析方法に二元配置分散分析を用いて、レジリエンスの高低および反すうの程度によって PTG に与える影響の差異を検討した。また、重回帰分析を用いて、学生アスリート特有のレジリエンスの各下位因子が PTG の各下位因子に与える影響を検討した。

III. 結果

1. 各尺度の基礎統計量

本研究において分析の対象とした各尺度得点の記述統計は、以下の通り（表 1）である。PTG を測定するために、Taku et al. (2007) の PTGI-J を使用した。尺度を構成する 21 項目のうち、床効果のみられる 1 項目を除外したうえで、「他者との関係」（7 項目）、「新たな可能性」（5 項目）、「人間としての強さ」（4 項目）、「精神性的（スピリチュアルな）変容および人生に対する感謝」（4 項目）を分析の対象とした。

次に、反すうを測定するために Taku et al. (2015) の ERRI-J を使用した。尺度を構成する 20 項目全てにおいて床効果・天井効果ともにみられなかったため、「意図的熟考」（10 項目）、「侵入的熟考」（10 項目）を分析の対象とした。

学生アスリートとしてのレジリエンスを測定するために、上野・清水 (2012) の PRSUA を使用した。尺度を構成する 24 項目全てにおいて床効果・天井効果ともにみられなかったため、「部員からの心理的サポート」（4 項目）、「友人からの心理的サポート」（4 項目）、

「競技的身体力」(4 項目),「競技者の自己理解」(4 項目),「競技的意欲・挑戦」(4 項目),「競技的精神力」(4 項目)を分析の対象とした。また, PRSUA は, 下位尺度である「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」の 2 下位尺度が環境要因として,「競技的身体力」,「競技者の自己理解」,「競技的意欲・挑戦」,「競技的精神力」の 4 下位尺度が内的要因に分類されている。

表1 各尺度得点の平均値および標準偏差

尺度	平均値	標準偏差
〈PTG〉	77.71	18.54
他者との関係	27.48	7.27
新たな可能性	20.02	5.38
人間としての強さ	15.04	4.27
精神性的変容および人生に対する感謝	15.16	4.11
〈反すう〉	58.45	10.14
意図的熟考	28.55	5.97
侵入的熟考	29.89	6.74
〈レジリエンス〉	83.14	14.62
環境要因	28.56	7.58
部員からのサポート	14.49	3.95
友人からのサポート	14.06	4.3
内的要因	54.58	9.32
競技的身体力	14.91	2.97
競技者の自己理解	14.62	3.34
競技的意欲・挑戦	14.61	3.26
競技的精神力	10.44	3.17

2. 共分散構造分析を用いたモデル分析

共分散構造分析の結果, 下記のような 3 要因の関連モデルが得られ (図 3), モデルの適合度を表す各指標 $\chi^2(17) = 78.83$, $GFI = .997$, $AGFI = .984$, $RMSEA = .000$ と十分な値 (星野ほか, 2005) が示された。分析の結果, レジリエンスから反すうに対する正の影響, 反すうから PTG に対する正の影響と, レジリエンスから PTG に対する直接的な正の影響

を持つモデルが明らかになった。また、レジリエンスが反すうを介して PTG に与える影響に比べ、レジリエンスが PTG に与える直接的な影響が強いことも併せて明らかになった。また、学生アスリート特有のレジリエンスから PTG に対する直接的な正の影響が明らかになった。以上より、本研究における仮説 1、仮説 2 が立証される結果となった。

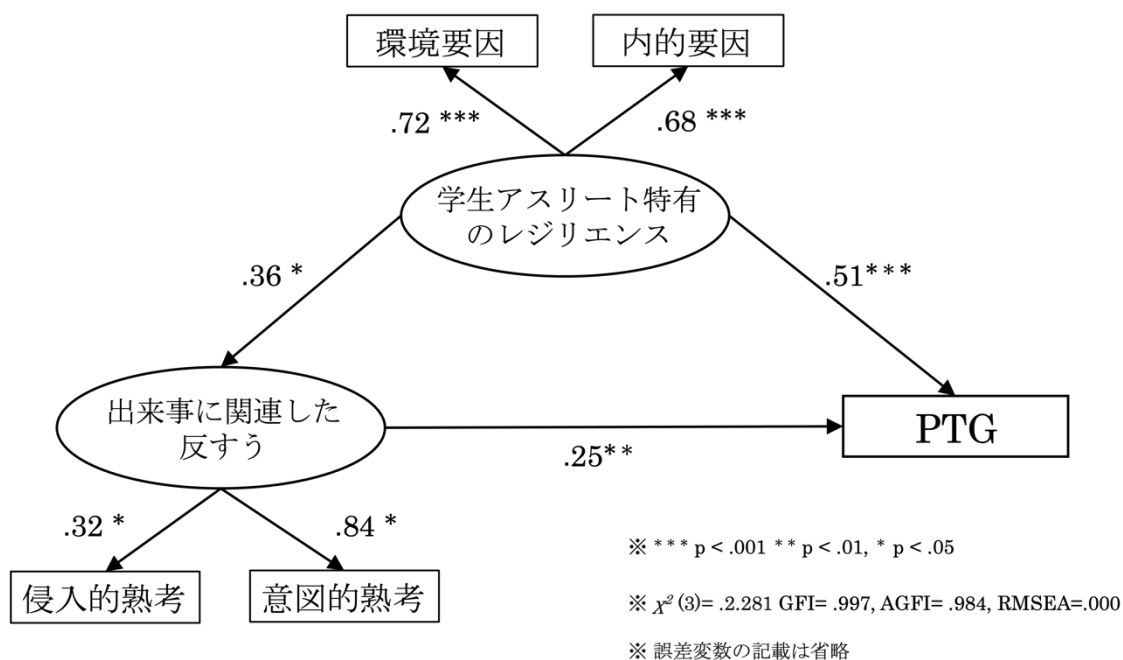


図3 共分散構造分析による3要因間の影響の検討

3. 二元配置分散分析による交互作用と主効果の検討

共分散構造分析の結果、レジリエンスから反すうに対する正の影響、反すうから PTG に対する正の影響と、レジリエンスから PTG に対する正の影響を持つ関連モデルが明らかになった。しかし、本研究で明らかになった関連モデルでは、レジリエンスや反すうの程度による PTG への影響を考慮できていない。そこで、レジリエンスの高低や反すうの程度の差異が PTG に与える影響を検討するために、各尺度得点の正規性および等分散性を検証・確認したうえで、二元配置分散分析を用いて交互作用および主効果の有無を検討した。はじめに、ERRI-J 得点と PRSUA 得点の平均値 $\pm 1/2SD$ を基準として、レジリエンスが高い群と低い群、そして反すうの程度が高い群と低い群で群分けを行なったうえで、二元配置分散分析を行なった。その結果、レジリエンスと反すうの間に有意な交互作用は認められなかったが、レジリエンス ($F(1, 105) = 38.47, p < .001, \eta^2 = .268$) と反すう (F

(1, 105) = 7.56, $p = .007$, $\eta^2 = .067$) それぞれに有意な主効果が認められた (表 2 および図 4)。この結果から、反すうの程度が高いこと、そしてレジリエンスが高いことが PTG という精神的成長を遂げるうえで重要であることが明らかになった。

表2 PTGを従属変数としたレジリエンス×反すうの二元配置分散分析

従属変数	要因	レジリエンス		交互作用および主効果	F	η^2	p
		高	低				
PTG	反すう	高	91.03	レジリエンス	38.47**	.268	<.001
		低	76.43	反すう	7.56**	.067	.007
				レジリエンス×反すう	3.49	.032	.064

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

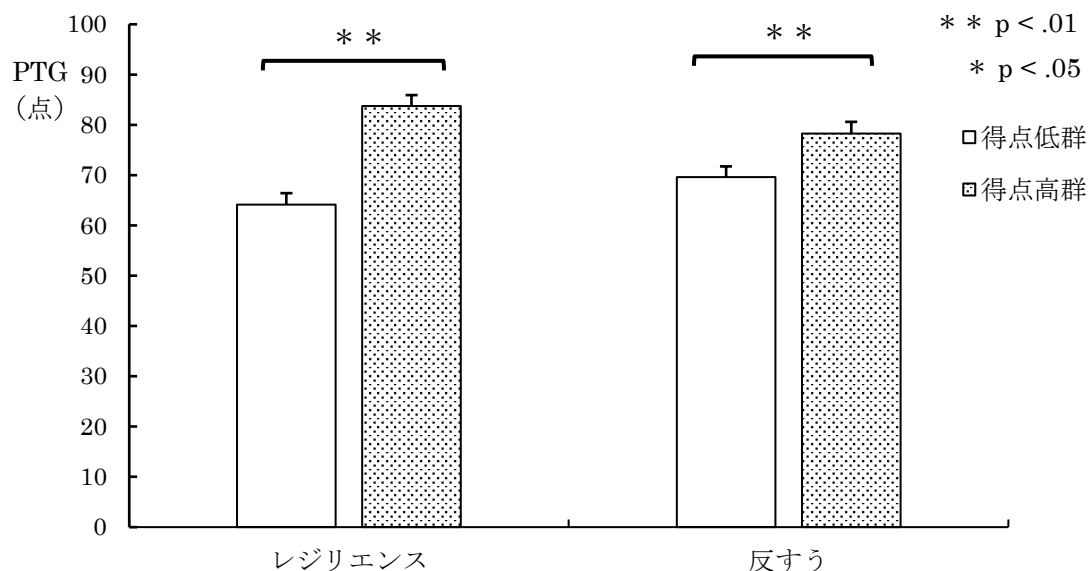


図4 PTG得点におけるレジリエンスおよび反すうの主効果

4. 学生アスリート特有のレジリエンスと PTG の関連性の検討

共分散構造分析および二元配置分散分析の結果から、レジリエンスを介した反すうが PTG に与える影響や、反すうが直接 PTG に与える影響と比較して、レジリエンスが PTG に直接与える影響の度合いが強いことが明らかになった。そこで学生アスリート特有のレジリエンスが PTG に与える影響を詳細に検討するために、PRSUA の各下位尺度を説明変数、PTGI-J の各下位尺度を目的変数として、ステップワイズ法を用いた重回帰分析を行った。その結果、PTGI-J の「他者との関係」に対して、PRSUA の「友人からのサポート」($\beta = .231, p = .001$)、「部員からのサポート」($\beta = .212, p = .003$)、「競技的精神力」($\beta = .153, p = .003$)、「競技的意欲・挑戦」($\beta = .151, p = .010$)を説明変数とする有意な標準化偏回帰

係数および回帰式 ($R^2 = .296$, $F(4, 280) = 29.448$, $p < .001$) が得られた (表 2)。また, PTGI-J の「新たな可能性」に対して, PRSUA の「競技的意欲・挑戦」 ($\beta = .316$, $p < .001$), 「友人からのサポート」 ($\beta = .210$, $p < .001$) を説明変数とする有意な標準化偏回帰係数および回帰式 ($R^2 = .200$, $F(2, 282) = 35.348$, $p < .001$) が得られた (表 2)。また, 多重共線性の深刻度を表す VIF を算出し, 全ての有意な回帰式において $VIF < 2.1$ という基準値を満たす結果が得られたため, 多重共線性は発生していないと判断した。

表3 PRSUAとPTGI-Jの重回帰分析の結果 (ステップワイズ法)

目的変数	説明変数	β	R^2
他者との関係	モデル1 (定数)		
	友人からのサポート	.459**	.208**
	モデル2 (定数)		
	友人からのサポート	.362**	
	競技的意欲・挑戦	.228**	.253**
	モデル3 (定数)		
	友人からのサポート	.359**	
	競技的意欲・挑戦	.195**	
	競技的精神力	.149**	.274**
	モデル4 (定数)		
新たな可能性	友人からのサポート	.231**	
	競技的意欲・挑戦	.151*	
	競技的精神力	.153**	
	部員からのサポート	.212**	.296**
	モデル1 (定数)		
	競技的意欲・挑戦	.405**	.164**
	モデル2 (定数)		
新たな可能性	競技的意欲・挑戦	.316**	
	友人からのサポート	.210**	.200**

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

次に, PTGI-J の「人間としての強さ」に対して, PRSUA の「競技的身体力」 ($\beta = .195$, $p = .001$), 「競技的意欲・挑戦」 ($\beta = .164$, $p = .012$), 「競技的精神力」 ($\beta = .164$, $p = .003$),

「友人からのサポート」($\beta = .129, p = .030$)を説明変数とする有意な標準化偏回帰係数および回帰式 ($R^2 = .200, F(4, 280) = 17.480, p < .001$) が得られ (表 3), PTGI-J の「精神的変容および人生に対する感謝」に対して, PRSUA の「競技的意欲・挑戦」($\beta = .217, p < .001$), 「競技者の自己理解」($\beta = .151, p = .017$)を説明変数とする有意な標準化偏回帰係数および回帰式 ($R^2 = .098, F(2, 282) = 15.267, p < .001$) が得られた (表 3). また, 多重共線性の深刻度を表す VIF を算出し, 全ての有意な回帰式において $VIF < 2.1$ という基準値を満たす結果が得られたため, 多重共線性は発生していないと判断した.

表4 PRSUAとPTGI-Jの重回帰分析の結果(ステップワイズ法)

目的変数	説明変数	β	R^2
人間としての強さ	モデル1 (定数)		
	競技的意欲・挑戦	.346**	.119**
	モデル2 (定数)		
	競技的意欲・挑戦	.241**	
	競技的身体力	.229**	.161**
	モデル3 (定数)		
	競技的意欲・挑戦	.214**	
	競技的身体力	.207**	
	競技的精神力	.165**	.186**
	モデル4 (定数)		
精神的変容および人生に対する感謝	競技的意欲・挑戦	.164*	
	競技的身体力	.195**	
	競技的精神力	.164**	
	友人からのサポート	.129*	.200**
	モデル1 (定数)		
	競技的意欲・挑戦	.281**	.079**
	モデル2 (定数)		
	競技的意欲・挑戦	.217**	
	競技的自己理解	.151*	.098**

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

IV. 考察

1. PTG, 反すう, レジリエンス 3 要因の関連

はじめに、共分散構造分析を用いて PTG, 反すう, レジリエンスの 3 要因間の関連モデルを検討した。その結果、レジリエンスから反すうに対する正の影響、反すうから PTG に対する正の影響と、レジリエンスから PTG に対する直接的な正の影響を持つモデルが明らかになり、仮説モデルおよび仮説 1, 仮説 2 が立証された。本研究の結果により、PTG, 反すう, レジリエンスの 3 要因の間には、レジリエンスから反すうに対する正の影響、反すうから PTG に対する正の影響があり、学生アスリート特有のレジリエンスが反すうと PTG の関連に影響を与える要因であることが明らかになった。

本研究においてレジリエンスの測定に使用した PRSUA は、下位尺度が環境要因と内的要因に分類されている。環境要因すなわち周囲からのサポートが反すうに与える影響に関して、他者との交流を行なうことによって感情開示が促進され、辛い経験の処理や、その経験に付随する問題の理解へ繋がるとされている(カルフーン・テデスキ, 2014)。そして、Lepore et al. (2002)によって、ストレスフルな経験を他者へと開示することが、ネガティブな感情に対する慣れだけでなく、直面した脅威のポジティブな認知的再評価を促し、感情をうまくコントロールできる可能性が示唆されている。本研究の結果や以上の先行研究より、部員や友人といった周囲の人間からの心理的なサポートが提供される環境があることによって、困難な経験に付随したネガティブな感情の処理や慣れが促されるだけでなく、困難な経験が持つ意味および価値の理解・認識が行なわれ、PTG という精神的成長へと至るプロセスが考えられる。

内的要因と反すうの関連に関して、上野 (2007) は、「スポーツ場面では日常生活よりも自らの劣等性に直面する機会が多いが、幾度の失敗にもめげず立ち上がるためには、否定的な経験を受容しつつ、その経験に肯定的な意味を見つける心理的な強さが求められる」と述べている。PRSUA の「競技的身体力」に該当する身体的・体力的に苦しい状況を耐えることで培われる精神的な忍耐力を持つことで、競技活動を通じて遭遇する困難な経験に屈することなく、困難な経験の受容と意味の理解が導かれると考えられる。次に、上條・湯川 (2014) は、「日常的に自己分析や自己理解に努め、内省をしている人は、ストレスフルな体験に遭遇したときでも出来事に対して意味を見出しやすい」と述べており、アスリートとしての自身の強み・弱みの理解や、現在の自身に必要な事柄に関して認識する「競技者の自己理解」という要因を備えることが、困難な経験の理解を導く反すうに影響を与

えると推察される。また、PTG の理論モデル (Calhoun et al., 2010) では、PTG へと至る過程において、情緒的苦痛のコントロールすなわち感情調整によって、困難な経験後の認知的枠組みが変化し、困難な経験の意味の理解や自身の価値観の再構成の段階へと移行することが明らかになっている。よって、競技活動を通じて培われた精神的な忍耐力や感情のコントロールに起因する「競技的精神力」の要因があることによって、困難な経験に直面した場合でも、自己の感情や反すうという認知活動をポジティブなものへと変化させている可能性が考えられる。以上より、競技活動を通じて培われたレジリエンスの内的要因が反すうに対してポジティブな影響を与えることで、困難な経験が持つ意味や価値の理解が進み、その後の PTG という精神的成長を遂げるプロセスが示唆された。

本研究の結果および先行研究から、PTG、反すう、レジリエンスの 3 要因の関連において、レジリエンスの環境要因、内的要因ともに反すうという認知的活動に対する有効な影響を持つことが示唆された。PTG の理論において必ず発生する反すうに対しレジリエンスが影響を与えることによって、困難な経験が持つ意味や価値の理解が進み、その後の PTG へと至るプロセスが考えられる。なお、レジリエンスが PTG に与える直接的な効果に関する考察は、考察 2、考察 3 で述べることとする。

2. 反すうとレジリエンスが PTG に与える主効果

共分散構造分析の結果、レジリエンスから反すうに対する正の影響、反すうから PTG に対する正の影響と、レジリエンスから PTG に対する直接的な正の影響を持つ関連モデルが示された。しかし、反すうの程度、レジリエンスの高低によって PTG が受ける影響が異なる可能性を考慮し、二元配置分散分析を用いて反すうとレジリエンスの交互作用および主効果の有無を検討した。その結果、有意な交互作用は認められなかったが、反すうとレジリエンスそれぞれに有意な主効果が認められた。以上より、反すうという認知活動を多く行なうこと、そしてレジリエンスを高めることが PTG へと至る要因であると示された。

反すうが持つ主効果に関して、反すうの頻度が多いことが精神的成長において重要であることが明らかになった。PTG のきっかけとなる困難な出来事について繰り返し考える反すうという認知的活動の程度が高いことで、困難に直面した現実の理解や、困難な経験の意味や価値を見出す事に繋がり、結果として PTG という精神的成長の度合いが高まると推察される。

本研究は、出来事に関連した反すうという侵入的熟考および意図的熟考を包括した概念としたうえで分析を実施した。侵入的熟考は、困難な経験の直後に自動的に生じる望まない反すうであり、抑うつやストレスの増大、PTSD と関連がある(Cann et al., 2011)。しかし、上條・湯川(2016)の研究では、困難な経験に直面して一定の期間が過ぎた時点でも侵入的熟考の程度が高い場合、つまり侵入的熟考の慢性化が認められる場合は PTG へ負の影響を持つが、困難な経験直後の侵入的熟考にはそのような影響が認められなかった。上條・湯川(2016)はこの結果を踏まえ、「体験当時の侵入的な反すうは、確かにストレスを強める要因ではあるが、そのまま単純に精神的不健康をもたらすわけではない」としている。また、PTGの理論モデルにおける反すうに関して、「反すうのプロセスはまず起きたことを理解すること」(Tedeschi and Calhoun, 1995)や、「外傷的な出来事が現実にあったということを把握する試み」(カルフーン・テデスキ, 2014)とされていることから、困難な経験直後に発生する侵入的熟考は、困難な経験へと遭遇した現実に対する理解を促す認知活動としての側面が強いといえる。以上より、困難な経験当時に発生する侵入的熟考はストレス症状の1つではあるものの、困難な経験に直面した現実に対する理解や認識へと導く認知活動であり、その後の意図的熟考への移行を促す重要な認知活動であると考えられる。

また、意図的熟考とは、困難な出来事に直面した意味を見出すような建設的で意図的な反すうである。意図的熟考は適応的なコーピングや PTG と関連があり(Cann et al., 2011)、中村ほか(2018)は「意図的熟考によって出来事の理解が促され、成長感の獲得などのポジティブな心理的変容に生じやすくなる」と述べている。上條・湯川(2016)の研究では、困難な経験当時に意図的熟考が発生することで、その後のポジティブな意味づけを媒介として PTG が生起するという過程や、意図的熟考から PTG に対する直接的な正の影響が明らかになっており、以上の先行研究を支持する結果となった。

以上より、反すうから PTG へと至る間に以下の過程が推測される。困難な体験当時に侵入的熟考の頻度が高いことによって一時的にストレスは増大するが、困難な経験へと直面した現実に対する受容が促される。そして、その後の意図的熟考へと認知活動が移行することで困難な経験が持つ意味、価値が認識され、その後に PTG へと至る過程が推察された。

次に、レジリエンスの主効果が有意であること、レジリエンス高群における PTG 得点が反すう高群における PTG 得点より高いことを踏まえ、レジリエンスを高めることが

PTG に対してより強い影響を与えることが明らかになった。以上より、友人、チームメイト、チームスタッフといった周囲の人間によるソーシャルサポートを受けることが可能な環境の整備や、アスリートとしての内的要因を備えていることが精神的成長へと至るうえで重要な要因であるといえる。実際に、浦崎・森川（2019）によって、ソーシャルサポートへの認知の高まりが、PTG に由来する人間関係観の広がりや人生観の深まりといった精神的成長の度合いを高めることが明らかにされている。そして、レジリエンスの個人内資源が自己成長感に対して正の影響を与える（八田・清水，2014）といった先行研究からも、学生アスリートとしてのレジリエンスを成長させることは、学生アスリートが競技活動を通じて遭遇する困難な経験を克服し、精神的成長へと至る過程において極めて重要な要因といえる。

3. 学生アスリート特有のレジリエンスが PTG に与える影響

共分散構造分析の結果、レジリエンスが反すうを介して PTG に与える影響に比べ、レジリエンスが PTG に与える直接的な影響が強いことが明らかになった。そして、二元配置分散分析により、レジリエンスの PTG に対する主効果が認められ、レジリエンス高群における PTG 得点が反すう高群における PTG 得点よりも高い結果が得られた。これらの結果を考慮すると、PTG という精神的成長においてレジリエンスがより重要な要因となると判断し、学生アスリート特有のレジリエンスの各下位尺度が PTG の各成長領域に与える影響に関して重回帰分析を用いて検討した。

PTG の「他者との関係」に対し、「友人からのサポート」「部員からのサポート」「競技的精神力」「競技的意欲・挑戦」が正の影響を与えていることが明らかになった。困難な出来事の最中、チームメイトや友人、その他の周囲の人間から提供されるソーシャルサポートにより、他者との関係が深まるだけでなく、同様の境遇にある者に対する思いやりの気持ちが芽生えるといった成長を遂げると推察される。実際に、浦崎・森川（2019）の研究によって、ソーシャルサポートを認知することで人間関係観の広がりに正の影響を与えることが確認されている。また、Tedeschi and Calhoun（2004）によって周囲の人間とのやりとりを通して、人間関係の深まりといった成長を遂げることも明らかになっており、本研究の結果はこれらの先行研究を支持することとなった。

次に、「PTG の新たな可能性」に対し、「友人からのサポート」および「競技的意欲・挑戦」が正の影響を与えていることが明らかになった。「競技的意欲・挑戦」に関して、上野・清

水（2012）によって「競技生活におけるプレー、練習及び目標に対する好奇心・意欲・挑戦」と説明されており、物事に対し意欲的に行動する姿勢や、困難な経験に対して挑戦を続ける姿勢により、不適応状態からの回復に影響すると示唆されている。そして、ネガティブな経験の最中やその後に起こるポジティブな心理的機能に対して、将来に対する期待といった要因が重要であることが明らかになっている（Luthar et al., 2000）。以上より、困難な経験の最中にある状況においても競技に対する意欲や先々の見通しを失うことなく、目標の達成等に向けて取り組むことで、競技者としてのみならず、1 人の人間として自身の持つ新たな可能性を見出すことに繋がると考えられる。

そして、PTG の「人間としての強さ」に対し、「競技的身体力」「競技的意欲・挑戦」「競技的精神力」「友人からのサポート」が正の影響を与えていることが明らかになった。上野・清水（2012）によると、「競技的身体力」とは「身体的・体力的に苦しい状況に置かれても屈することなく耐えること」であり、また「競技的精神力」とは「精神的・心理的な忍耐力、自己の感情をコントロールする」と説明されている。小塩ほか（2002）は、困難な状況に簡単に屈することなく耐える力が、回復へと至る過程における重要な第 1 歩であることを示唆していることから、以下の精神的成長の過程が推察される。まず、苦境体験や重大なストレッサーに直面した場合でも、競技活動を通じて培われた身体的・精神的な忍耐力によって簡単に屈することがなく、回復へと至る過程を歩み始める。次に、情緒的苦痛のコントロールによって、困難な経験の意味の理解や自身が持つ価値観の再構成（Calhoun et al., 2000）が行なわれ、精神的な成長へと至る。そして、それらを克服した自分自身へのより強い信頼感や、不屈の精神、自尊心の向上（カルフーン・テデスキ, 2014）といった成長を遂げると考えられる。

また、PTG の「精神的変容および人生に対する感謝」に対し、「競技的意欲・挑戦」および「競技者の自己理解」が正の影響を与えていることが明らかになった。「競技者の自己理解」とは、「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」と説明されており（上野・清水, 2012）、自身の競技者としての長所や短所の客観的理解や、自身に必要な事柄の把握を客観的にできている状態だといえる。そして、自己分析や自己理解を行なっている者はストレスフルな出来事に意味を見出しやすく（上條・湯川, 2014）、困難な出来事の意味の理解に取り組む中で、人生の価値に対する視点を持つことが明らかにされている（カルフーン・テデスキ, 2014）。以上より、自己理解によって困難な出来事の意味の理解が進み、その後に人生観に対する変化が起こると推察される。また、中込（2016）

によって、アスリートの多くが、何らかの精神的問題へ直面している場合でも競技成績の向上に対する極端な偏りを持つことが明らかにされている。つまり、競技活動に対して熱意をもって取り組んできたアスリートであるほど、自身のアイデンティティとして競技活動を生活の中心に位置づけていると考えられる。しかし、困難な出来事によってそれらの価値観が変化し、競技活動そして人生において中心に据える物事の変化という成長が生じると推察される。

以上より、学生アスリートが持つレジリエンスが PTG に対して正の影響を与えていることが明らかになった。本研究において、PTG の成長領域ごとに影響を与えるレジリエンスの要因は異なることが明らかになったが、「競技的意欲・挑戦」は全ての成長領域に正の影響を与える唯一の要因であった。この結果より、競技に対する意欲や目標達成に向けた向上心・挑戦心を持つ重要性が確認された。競技に対する思いや愛着を持つことが、競技活動を通じて困難な経験やストレスを克服し、精神的・人間的成長へと繋がる重要な要因であるといえる。そして、PTG の成長領域ごとに影響を与えるレジリエンスの要因が異なるという本研究の結果は、改めてレジリエンスの特定の側面に偏ることなく、包括的に着目したうえで研究を行なう必要性を示唆している。平野（2010）によると、レジリエンスを構成する要因は環境の要因に加え、先天的に個人が持ち合わせている資質的な要因、後天的に個人が獲得する要因の 3 要因があることが明らかにされている。また、レジリエンスは心理的競技能力や競技パフォーマンスへと正の影響を与えることも示唆されている（上野・小塩，2015；上野・鈴木，2017）。以上のことから、平野（2010）によるレジリエンスの 3 要因や、アスリート特有の要因などを含めたうえで包括的に着目することにより、スポーツ場面におけるレジリエンス研究の更なる深化や、アスリートの精神的健康や精神的・人間的成長、競技力向上へと寄与することが可能になると考えられる。

4. 本研究における課題および限界点

本研究における課題および限界点を述べる。1 つ目に、本研究は PTG とそれに付随する反すう、学生アスリート特有のレジリエンスに関して、質問紙を使用した回顧形式を用いて測定した。しかし、苦境を経験した後のポジティブな成長や、それに付随した反すうを測定する最適なタイミングに関して検討の余地がある。真にポジティブな成長を測定するには、変化へと至る過程や対処方法が確立されるだけの十分な年月が経過したタイミングが適切であるとする見解がある（Tedeschi and Calhoun, 2004）。その一方で、ポジティブ

な成長は、困難な経験に対する適応の初期段階で起こるという見解も存在する (Tennen and Affleck, 2002)。また、反すうに関しても、反すうのタイミングや程度は PTG の成長領域ごとに考慮する必要性や、反すうの内容についての重要性も述べられている (カルフーン・テデスキ, 2014)。以上より、尺度調査を用いて実施される単純な回顧的横断研究には一定の限界があるといえる。2 つ目に、本研究の目的は学生アスリートが競技活動を通じて遭遇する様々な苦境体験を PTG のきっかけとなるストレスイベントとして捉え、PTG と反すうの関連に対して、学生アスリート特有のレジリエンスを考慮に入れ、3 要因の関連の基礎的検討であった。そのため、PTG という精神的成長を遂げるまでのプロセスに対し、3 要因を構成する各下位尺度までを考慮した包括的検討までは行なっていない。多くの要因が関与する精神的成長の過程において、各概念の下位尺度間においても関連があることや影響を及ぼし合っていることが推測されるため、各概念の下位尺度を考慮したうえで検討していくことが必要である。3 つ目に、本研究は学生アスリートが競技活動を通じて遭遇する困難な経験を包括的に取り上げて研究を実施したため、困難な経験を引き起こす原因による差異の検討は行なっていない。しかし、困難な経験を引き起こす原因によって、精神的成長に関連するレジリエンスの要因や、精神的成長へと至る PTG の領域も異なることが考えられる。例えば、困難な経験が人間関係に起因する場合、かえって周囲の人間からの支援が不適応的な効果をもたらす可能性や、他者との関係に対する成長が抑制されるという可能性も考えられる。また、本研究では性別や所属組織、競技力、競技種目などの個人の基本属性の差を考慮できていない。PTG および反すうには社会文化的影響が強く影響しているとされており (カルフーン・テデスキ, 2014; 宅, 2016)、所属する組織、環境による差異を考慮する必要性がある。また、上野・清水 (2012) による研究では本研究で使用したレジリエンス尺度である PRSUA の環境要因を構成している下位尺度や、競技的身体力、競技的意欲・挑戦で有意な性差が確認されている。そして、競技力によっても各下位尺度に有意差が確認されているため、個人の基本属性を考慮に入れた検討を重ねていく必要性が挙げられる。

これらの課題および限界点を踏まえ、縦断的研究や質的研究などの手法を用いることによって、個人差や困難な出来事を引き起こす原因を考慮したうえでスポーツ競技場面における困難な経験から、精神的成長を遂げる要因や過程を詳細に明らかにし、学生アスリートの精神的・人間的成長や競技力向上により貢献可能な学術的知見の提供が可能になると考えられる。

V. 結論

本研究の目的は大きく2つ挙げられる。1つ目に、学生アスリートが競技活動を通じて遭遇する様々な苦境体験をPTGのきっかけとなるストレスイベントとして捉え、PTGと反すうの関連に対して、学生アスリート特有のレジリエンスを考慮に入れた3要因の関連の基礎的な検討を行なった。そして、2つ目に学生アスリート特有のレジリエンスがPTGに与える影響を量的な観点から検討を行なった。

はじめに、PTG、反すう、レジリエンスという3要因の関連を共分散構造分析にて検討した。その結果、レジリエンスから反すうに対する正の影響、反すうからPTGに対する正の影響と、レジリエンスからPTGに対する直接的な正の影響を持つモデルが明らかになり、仮説1が立証された。また、学生アスリート特有のレジリエンスがPTGに正の影響を与えるという仮説2も立証された。その一方で、レジリエンスが反すうを介してPTGに与える影響に比べ、レジリエンスがPTGに与える直接的な影響が強いことが明らかになった。以上の結果から、PTG、反すう、レジリエンスの3要因の関連において、レジリエンスの環境要因、内的要因ともに反すうという認知的活動に対する有効な影響を持つことが示唆された。そして、PTGの理論において、困難な経験に付随して必ず発生する反すうに対し、レジリエンスが効果的な影響を与えることで、その後にPTGという精神的成長へと至るプロセスが示唆された。

次に、共分散構造分析による分析の結果では、反すうおよびレジリエンスの差異がPTGに与える影響を考慮できていないため、二元配置分散分析を用いて交互作用および主効果の有無を検討した。その結果、統計的に有意な交互作用はみられなかったが、反すう、レジリエンス共に有意な主効果が認められた。以上より、反すうという認知的活動を多く行うことや、レジリエンスを向上させることがPTGという精神的成長へと繋がることが明らかになった。

また、共分散構造分析や二元配置分散分析の結果より、PTGに対するレジリエンスの直接的な影響の度合いが高く、PTGを遂げるうえで重要な要素であると考え、重回帰分析を用いて学生アスリート特有のレジリエンスがPTGに与える影響を検討した。その結果、レジリエンスの各下位尺度がPTGの各成長領域に対し正の影響を与えていることが明らかになった。また、PTGの成長領域ごとに影響するレジリエンスの要因は異なるが、その中でも「競技的意欲・挑戦」は全ての成長領域に正の影響を与えた唯一の要因となった。以上の結果より、競技に対する意欲や目標達成に向けた向上心・挑戦心を持つ重要性が確

認された。競技に対する思いや愛着を持つことが、競技活動を通じて困難な経験やストレスを克服し精神的・人間的成長、そして競技力向上へと繋がる重要な要因であると推察された。

本研究の結果により、未だ学術的知見の限られているスポーツ場面における PTG に関する知見および、PTG という精神的成長に対して反すうと学生アスリート特有のレジリエンスという 2 つの要因が与える影響に関する知見を得ることができた。今後は、本研究によって得られた学術的知見を踏まえ、実際に現場へと介入する方法を検討する必要がある。レジリエンスや PTG の研究領域では、認知行動療法の観点から Penn Resiliency Program (Gillham et al., 2008) や、感情調整 (Cameron et al., 2007)、自己開示 (Gray et al., 2012) による介入プログラムの効果が確認されている。しかし、スポーツの現場に対する介入の事例は限られており、本研究によって得られた学術的知見を競技現場へと還元する手段や、学生アスリートの精神的・人間的成長や競技力向上に寄与する手段を検討していく必要がある。具体的には、既に効果が確認されている認知行動療法の観点から、スポーツ現場に応用したプログラムの開発や、自己理解や自己開示を促進するワークショップの実施などが考えられる。本研究の知見が、競技活動に取り組む学生アスリートの方々の精神的・人間的成長や競技力向上の助力となれば幸いである。

VI. 謝辞

本論文作成にあたり、早稲田大学スポーツ科学学術院 堀野博幸教授には指導教員として学士過程から修士課程の長年にわたり多大なご指導を賜りました。常に的確なアドバイスや有益な情報を提供してくださっただけでなく、何度も時間を割いていただき貴重なご意見を頂戴しました。また、研究活動のみならず、様々な場面において学びの機会を与えていただきました。心より感謝申し上げます。

同学術院 倉石平教授、並びに松井泰二教授には、本論文の作成にあたり、副査として適切なご助言とご指導を賜りました。感謝申し上げます。

また、ご多忙にも関わらず、本研究の遂行にあたり快く調査に協力いただいた学生アスリートの皆様に感謝申し上げます。

最後に、本研究の遂行にあたり多大なご助言、ご協力いただきました堀野研究室の皆様、ここに感謝の意を表します。

VII. 引用文献

- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., and McMillan, J. (2000) A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *J. Trauma. Stress.*, 13(3): 19-34.
- カルフーン・テデスキ：宅香菜子・清水研監訳（2014）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。金子書房：東京。
- Calhoun, L. G., Cann, A., and Tedeschi, R. G. (2010) The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In Weiss, T., and Berger, R. (Eds.), *posttraumatic growth and culturally competent practice: lessons learned from around the globe*. John Wiley and Sons, Inc: New Jersey, pp. 1-14.
- Cameron, L. D., Booth, R. J., Schlatter, M., Ziginskis, D., and Harman, J. E. (2007) Changes in emotion regulation and psychological adjustment following use of a group psychosocial support program for women recently diagnosed with breast cancer. *Psycho. Oncology.*, 16: 171-180.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., and Danhauer, S. C. (2010) The Core Beliefs Inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety. Stress. Coping.*, 23(1): 19-34.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., and Lindstrom, C. M. (2011) Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety. Stress. Coping.*, 24: 137-156.
- Galli, N. and Reel, J. J. (2012) "It was Hard, But it was Good"; a intercollegiate athletes. *Qual. Res. Sport. Exerc. Health.*, 4: 297-319.
- Gillham, J. E., Brunwasser, S. M., and Freres, D. R. (2008) Preventing depression in early adolescence: The Penn Resiliency Program. In Abela, J. R. Z., and Hankin, B. L. (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents*. Guilford Press: New York, pp. 309-322.
- Gray, M. J., Schorr, Y., Nash, W., Lebowitz, L., Amidon, A., Lansing, A., and Litz, B. T. (2012) Adaptive disclosure: An open trial of a novel exposure-based intervention for service members with combat-related psychological stress injuries. *Behav. Ther.*, 43: 407-415.

- 八田直紀・清水安夫（2018）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の検討. スポーツ精神医学, 11：60-67.
- 平野真理（2010）レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度（RBS）の作成—. パーソナリティ研究, 19：94-106.
- 星野崇宏・岡田謙介・前田忠彦（2005）構造方程式モデリングにおける適合度指標とモデル改善について：展望とシミュレーション研究による新たな知見. 行動計量学, 32(2)：209-235.
- 上條菜美子・湯川進太郎（2014）ストレスフルな体験の反すうと意味づけ—主観的評価と個人特性の影響—. 心理学研究, 85(5)：445-454.
- 上條菜美子・湯川進太郎（2016）ストレスフルな体験の意味づけにおける侵入的熟考と意図的熟考の役割. 心理学研究, 86(6)：513-523.
- 菊地直子（2009）大学運動選手の不適応についての事例研究. 仙台大学紀要, 4：237-249.
- 北澤友美（2021）スポーツ外傷・障害により手術を受け競技復帰した大学生アスリートの適応過程の分析. 日本運動器看護学会誌, 16：15-23.
- 久保佑貴・伊藤大輔・伊藤拓（2019）侵入的熟考及び意図的熟考と心的外傷後成長の関連—自尊感情の高低による違いの検討—. 発達心理臨床研究, 25(3)：1-8.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., and Smyth, J. M. (2002) Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In Lepore, S. J. and Smyth, J. M. (Eds.), *The writing cure: How expressive writing influences health and well-being*. American Psychological Association Press: Washington DC, pp. 99-118.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child. Dev.*, 71: 543-562.
- 中込四郎（1993）危機と人格形成—スポーツ競技者の同一性形成. 道和書院：東京.
- 中込四郎（2016）アスリートにみられる危機的事象からの成長. 宅香菜子編著, *PTGの可能性と課題*. 金子書房：東京, pp. 82-96.
- 中込四郎（2018）シリーズ心理学と仕事 13 スポーツ心理学, 太田信夫：監修, 中込四郎：編集. 北大路書房：京都, pp. 34-35.
- 中村珍晴・土屋裕睦・宅香菜子（2018）スポーツ傷害に特化した心的外傷後成長の特徴. 体育学研究, 63：291-304.
- Nesti, M. (2007) Persons and Players. In: Parry, J., Robinson, S., Watson, N., and Nesti, M.

- (Eds.) Sport and spirituality: An introduction. Routledge: London, pp. 135-150.
- Masten, A. S., Best, K. M., and Garmezy, N. (1990) Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Dev. Psychopathol.*, 2(4): 425-444.
- 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(5-6) : 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.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., and Cann, A. (2007) Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety. Stress. Coping.*, 20: 455-471.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G. (2015) Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth. *Psychol. Trauma.*, 7: 563-569.
- 宅香菜子 (2016) PTG とは——20 年の歴史. 宅香菜子編 著, PTG の可能性と課題. 金子書房 : 東京, pp, 2-17.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. (1995) Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Sage publications: Thousand Oaks, pp. 59-76.
- Tedeschi R. G. and Calhoun, L. G. (1996) The Posttraumatic Growth inventory: measuring the positive the positive legacy of trauma stress. *J. Trauma. Stress.*, 9(3): 455-471.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. (2004) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol. Inq.*, 15(1): 1-18.
- Tennen, H. and Affleck, G. (2002) Benefit-finding and benefit-reminding. In Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (Eds.) *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press: London, pp. 584-597.
- 統計 WEB. 統計用語集 : 正規 Q-Q プロット. <https://bellcurve.jp/statistics/glossary/2071.html>, (参照日 2024 年 11 月 23 日).
- 上野耕平 (2007) 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得. *体育学研究*, 52 : 49-60.
- 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一. スポーツ精神医学, 9:68-85.
- 上野雄己・小塩真司(2015)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.
パーソナリティ研究, 12:16-24.
- 上野雄己・鈴木平(2017)大学生運動部員のレジリエンスに関する研究—競技成績と心理
的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシー, 競技パフォーマンスに対する自己評
価との関連に着目して—. 心理学研究:健康心理学専攻:臨床心理学専攻, 7:67-83.
- 浦崎貴大・森川友子(2019)過去のストレス体験におけるサポート認知と意味づけおよび
外傷後成長との関連. 九州産業大学人間科学, 1:27-37.
- Wagnild, G. M., and Young, H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the
resilience scale. J. Nurs. Meas., 1: 165-178.
- Wolpe, J. (1973) The practice of behavior therapy (2nd ed). Pergamon Press: New York.
- 山越章平・土屋裕睦(2020)困難な出来事が状態自尊感情に与えるおける反芻・省察の役
割:大学生アスリートを対象にした質的研究. 体育学研究, 65:525-544.