

# 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

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

## 1. 背景と目的

学生アスリートは、競技活動を通じて多様なストレスに遭遇することが明らかにされている。我々の人生においても強いストレスに直面する機会があり、そのような経験を経たポジティブな心理的変容の結果として、心的外傷後成長 (Posttraumatic Growth; 以下, PTG と略す) という概念がある。この PTG の理論モデルにおいて、重要となる認知的活動が出来事に関連した反すう (Calhoun et al., 2000) (Event related rumination; 以下, 反すうと略す)。Cann et al. (2010) は反すうを、自動的に生じる望まない反すうである侵入的熟考と、出来事が起きた意味を見出すための建設的な意図的熟考に分類している。PTG と反すうには関連があるが、その他の要因が両者の関連に与える影響を考慮する必要性が指摘されており、本研究ではアスリート特有のレジリエンス (上野・清水, 2012) に着目した。レジリエンスとは、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」と定義されており、不適応的な状態からの回復や精神的成長において重要な要因である。レジリエンスはアスリートの精神的成長や競技力向上に寄与しているが、スポーツの側面における PTG とレジリエンスの研究は、十分に検討されていない。

以上より、PTG、反すう、レジリエンスの3要因の関連における基礎的検討を第1の目的、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。

## 2. 方法

4年制大学・大学院の運動部活動に所属する学

生アスリートを対象に質問紙調査を実施し、285件 (男性:183名, 女性101名, 回答しない:1名) を分析対象とした。以下が調査内容である。

- ・フェイスシート:個人の基本属性および、競技活動を通じた困難な経験に関する情報。
- ・PTGI-J (Taku et al., 2007):PTG を測定。
- ・ERRI-J (Taku et al., 2015):反すうを測定。
- ・PRSUA (上野・清水, 2012):レジリエンスを測定。

分析は、共分散構造分析にて PTG、反すう、レジリエンスの3要因の関連を検討した。二元配置分散分析にて、レジリエンスの高低および反すうの程度が PTG に与える影響の差異を検討した。また、重回帰分析にて、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。

## 3. 結果

共分散構造分析の結果、下記の3要因の関連モデルが明らかになった (図1)。

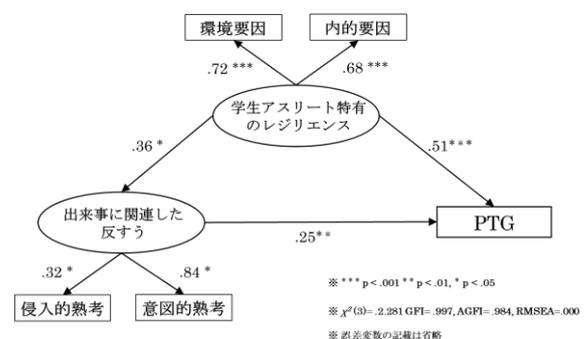


図1 共分散構造分析による3要因間の影響の検討

次に、反すう、レジリエンス得点の平均値 ±1/2SD を基準として、レジリエンスの高低、反すうの高低によって群分けをし、二元配置分散分析を行なった。二元配置分散分析の結果、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、レジリエンスと反すうそれぞれに有意な主効果が認められた（表1）。

表1 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	$\eta^2$	p	
		高	低					
PTG	反すう	高	91.03	65.53	レジリエンス	38.47**	.268	<.001
		低	76.43	62.74	反すう	7.56**	.067	.007
					レジリエンス×反すう	3.49	.082	.064

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

また、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、ステップワイズ法にて重回帰分析を行なった（表2）。

表2 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	$\beta$	R <sup>2</sup>
モデル4 (定数)			
他者との関係	友人からのサポート	.231**	.296**
	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**	
モデル2 (定数)			
新たな可能性	競技的意欲・挑戦	.316**	.200**
	友人からのサポート	.210**	
モデル4 (定数)			
人間としての強さ	競技的意欲・挑戦	.164*	.200**
	競技的身体力	.195**	
	競技的精神力	.164**	
	友人からのサポート	.129*	
モデル2 (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	.217**	.098**
	競技的自己理解	.151*	

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

#### IV. 考察

共分散構造分析にて3要因間の関連モデルを検討した結果、レジリエンスから反すう、反すうからPTGへの正の影響が明らかになった。PRSUAは、下位尺度が環境要因と内的要因に分類されている。環境要因が反すうに与える影響に関して、他者との交流により感情開示が促進され、辛い経験の処理や、問題の理解へ繋がる（カルフーン・テデスキ, 2014）。周囲から心理的サポートが提供されることで、ネガティブな感情の処理や、困難な経験が持つ意味や価値の理解が行なわれ、PTGへ至ると考えられる。内的要因と反すうの関連に関して、競技的身体力に該当する精神的忍耐力（上野, 2007）、競技者の自己理解に該当する自己分析（上條・湯川, 2014）、競技的精神力に該当する感情調整（Calhoun et al., 2010）によって困難な経験が持つ意味や価値の理解が進み、PTGへ至ると考えられる。以上より、レジリエンスの環境要因、内的要因ともに反すうへ影響を与えることが示唆

された。

次に、二元配置分散分析により反すうの主効果が認められた。反すうの主効果に関して、上條・湯川（2016）の研究では、困難な経験当時の侵襲的熟考にはPTGへの負の影響が確認されていない。また、PTGの理論モデルでは、「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）とされている。以上より、困難な経験当初の侵襲的熟考は、困難な経験に直面した現実の理解や認識、意図的熟考への移行を促す重要な認知活動であるといえる。また、意図的熟考とPTGの関連が（Cann et al., 2011；上條・湯川, 2016）明らかになっていることから、本研究は、これらの先行研究を支持することとなった。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襲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、PTGへと至る過程が推察された。

共分散構造分析、二元配置分散分析の結果から、PTG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を重回帰分析にて検討した。その結果、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が、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。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で、困難な経験やストレスに挫けることなく精神的・人間的成長、競技力向上へと至る上で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、環境要因、資質的・後天的要因の側面やアスリート特有の要因など、レジリエンスという概念を包括的に捉えた上で研究を行なう必要性を示唆している。