

令和 6 年 6 月 13 日現在

機関番号：35309

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2023

課題番号：18K17947

研究課題名（和文）ストレス耐性からみた大学生アスリートに対する心理サポート方法の探求

研究課題名（英文）An Exploration of psychological support methods for college athletes from the perspective of stress tolerance

研究代表者

門利 知美（Monri, Tomomi）

川崎医療福祉大学・医療技術学部・講師

研究者番号：10781552

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、「ハーディネス」と「レジリエンス」に着目し、両者の高低の組み合わせによって心理的ストレス過程や、ストレス負荷時の身体反応表出とストレス状態からの回復力に違いがみられるのかを質問紙調査とストレス課題実験から明らかにし、ストレスマネジメントに重きをおいたメンタルサポート実施時の資料を得ることを目的とした。

質問紙調査においては、ハーディネスとレジリエンスの交互作用が認められ、両者はストレスに対して相互に作用していることが明らかになった。ストレス課題実験においては、高いレジリエンスはストレス負荷時の身体反応（特に血圧）と関係している可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の結果から、ストレス反応（抑うつ・不安）ではハーディネスが低い場合に、ストレスコーピング（認知的再解釈）ではハーディネスが高い場合にレジリエンスが影響を与えていることが明らかとなった。また、高いレジリエンスはストレス負荷時の身体反応（特に血圧）と関係している可能性が示されたことから、両者の高低によって心理的ストレスやストレスを受けた際の身体反応の一部に異なる特徴がみられた。そのため、メンタルサポートの際にはハーディネスとレジリエンスを活用したサポートを実施すれば、クライアントのある程度の特徴がみられるため、ストレスマネジメントに重きをおいたスムーズなサポートが可能になることが期待できる。

研究成果の概要（英文）：In this study, we focused on "hardiness" and "resilience" and asked whether there are differences in the psychological stress process, the expression of physical reactions under stress, and the ability to recover from stress depending on the combination of high and low levels of both. The purpose was to clarify this through paper surveys and stress task experiments, and to obtain materials for implementing mental support with an emphasis on stress management. In the questionnaire survey, an interaction between hardiness and resilience was observed, and it became clear that the two interact with each other in response to stress. Stress task experiments suggested that high resilience may be related to physical responses (particularly blood pressure) during stress loads.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：ストレス ハーディネス レジリエンス ストレスマネジメント

1. 研究開始当初の背景

パフォーマンスの向上や成績更新を目指して練習や試合に臨んでいるアスリートにとって、日常生活や競技場面で心理的ストレスはパフォーマンスに大きく影響する。なかでも、バーンアウト、学習性無力感などの精神的問題、競技からのドロップアウトや薬物依存などの行動的問題が問題視され、オーバートレーニング、スポーツ外傷・障害、月経障害などの身体的問題も競技アスリートが経験する代表的な弊害となる(岡ら, 1998)。このような精神的、身体的、行動的問題の多くは、ストレスフルな状態が顕在化した結果と捉えられている(渋谷, 2001)。競技場面で生じる精神的問題への対処や予防として、アスリートは日々メンタルトレーニングを実施しているが、「ストレスマネジメント」に重きを置いたサポートはあまり実施されていない。非常にストレスフルな環境に身を置いているアスリート、特に自身の心身の健康管理に対する認識が低いことが指摘されている大学生アスリート(岡ら, 1998)へのストレスマネジメントを行うことは、指導者や研究者にとって重要な任務となる。

ストレスの捉え方(認知的評価)の違いには、体力や能力、価値観、信念などのさまざまな個人資源が影響している。その中のひとつとして Kobasa (1979) が提唱した「ハーディネス(hardiness)」が挙げられる。ハーディネスとは、「高ストレス下で健康を保つ人々が持っている性格特性」と定義されている。先行研究では、ハーディネスが高い者はストレスの経験や認知が少なく、ストレス反応が低いことが明らかにされている(田中ら, 2006; 門利ら, 2014など)。ストレスをストレスと認知しにくい性格特性であるハーディネスと併せて考えたいのが困難な状態から立ち直る過程を示す「レジリエンス(resilience)」である。レジリエンスとは、「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」(Masten et al, 1990)と定義されている。レジリエンスには心理的ストレスを低減させる効果があること(山下ら, 2011)や、レジリエンスが高い人は痛みやストレスが少ないこと(Friborg et al, 2006)が報告されている。

ハーディネスやレジリエンスとアスリートや運動・スポーツとの関係については、運動実施者は非実施者よりもハーディネス(Monri et al, 2014)やレジリエンス(木村, 2011)が高いことが報告されている。さらに、高い競技レベルの国体強化指定ジュニアアスリートは一般大学生アスリートよりもハーディネスが高い傾向にあることも報告されている(田島ら, 2015)。これらの報告から、アスリートが競技場面で受けるストレスを上手くコントロールし、高いパフォーマンスを発揮するためにはハーディネスとレジリエンスの両方を兼ね備えている必要がある。そこで、これら2つを「ストレス耐性」と捉え、2つの面を考慮したタイプ分けを試み、タイプ

それぞれの特徴を図1に示した。両者が高い場合は理想的なタイプとなるが、反対に両者が低い場合は早急な心理サポートが必要となるであろう。どちらか一方が低い、あるいはどちらか一方が高い場合も存在する。この場合はどちらか高い方が低い方を補いつていることが予想される。しかしながら、ハーディネスとレジリエンスの観点からみると両者はそれぞれ単独で扱われていることが多く、どちらかが高ければメンタル不調が見逃される危険性があるため、ハーディネスとレジリエンスの2つの面を考慮したアプローチをしていく必要がある。

そのためには、まずこれら2つの面から心理的ストレス過程や、ストレスを受けた際の身体的反応、回復力にどのような影響を及ぼしているのかを明らかにする必要がある。

これらのことが明らかになれば、一般人やアスリートひとりひとりに対する「ストレスマネジメント」に重きを置いたサポート方法の資料を得ることが期待できる。

2. 研究の目的

本研究は、ハーディネスとレジリエンスの高低の組み合わせによって心理学的ストレス過程やストレス負荷時のストレス反応および回復力にどのような影響や違いがみられるのかについて明らかにすることを目的とした。研究1では質問紙調査による検討、研究2ではストレス課題実験による検討とした。

低	ハーディネス	高
タイプ1: ハーディネスは低く、レジリエンスは高いタイプ 特徴: ストレスを感じやすいが、ストレスによるダメージを受けたとしてもすぐに回復する。	タイプ2: ハーディネス・レジリエンスともに高いタイプ 特徴: ストレスを感じにくく、ストレスによるダメージを受けてもすぐに回復する。	高
タイプ3: ハーディネス・レジリエンスともに低いタイプ 特徴: ストレスを感じやすく、回復力も弱い。	タイプ4: ハーディネスは高く、レジリエンスは低いタイプ 特徴: あまりストレスを感じないが、ストレスによるダメージを受けた際には、回復力は弱い。	低

図1. ハーディネス・レジリエンスの組み合わせにおけるストレス耐性のタイプ

3. 研究の方法

研究 1

大学学部生 736 名のうち、質問紙調査参加への同意と有効回答の得られた 523 名（男性 105 名、女性 418 名、平均年齢 18.4±0.7 歳）を分析対象とした。対象者に対して大学生用ハーディネス尺度（田中ら，2006）S-H 式レジリエンス検査（佐藤ら，2009）大学生用日常生活ストレス尺度（嶋，1992）Stress Response Scale-18（鈴木ら，1997）ストレス・コーピング尺度特性版（佐々木ら，2002）へ回答するよう依頼した。

研究 2

対象者は健康な成人 13 名（男性 5 名、女性 8 名、平均年齢 20.8±0.9 歳）であった。対象者は実験室に来室後、大学生用ハーディネス尺度と S-H 式レジリエンス検査（いずれも研究 1 と同様）に回答し、安静時の心理学的指標（Stress Response Scale-18；研究 1 と同様）と生理学的指標（心拍数、血圧、自律神経バランス、唾液アミラーゼ濃度）を測定した。その後、ストレス課題として Trier Social Stress Test（Kirschbaum et al, 1993）を矢島（2012）の方法を参考に 3 分間のスピーチ課題と 5 分間の暗算課題を実施した。課題終了直後と、回復期として課題終了 5 分後、15 分後、30 分後に心理学的指標および生理学的指標の測定を行った（図 2）。

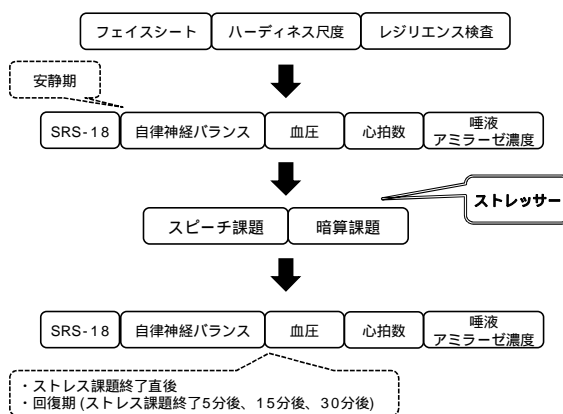


図 2. 実験 (研究 2) の流れ

4. 研究成果

研究 1

ハーディネスはレジリエンスの高低に関係なくストレスラーやストレス反応に、レジリエンスはハーディネスの高低に関係なく一部のストレスコーピングに影響を与えていることが明らかとなった。このことから、ハーディネスは心理学的ストレスモデルのストレスラーを経験してからストレス反応まで、レジリエンスはストレス反応後のストレスコーピングに影響を与えていることが考えられる。しかしながら、Stress Response Scale-18 の下位尺度のひとつである「抑うつ・不安」ではハーディネスが低い場合に、ストレス・コーピング尺度特性版の下位尺度のひとつである「認知的再解釈」ではハーディネスが高い場合にレジリエンスが影響を与えていることが明らかとなった。このことから、ハーディネスが低くてもレジリエンスが高いとハーディネスの低さを補い、抑うつや不安を抑制あるいは低減させること、ハーディネスが高いとよりレジリエンスの力が発揮され、認知を切り替える、気晴らしをするといったコーピングの選択に繋がる事が考えられる。

研究 1 の結果より、ハーディネスとレジリエンスはストレスに対して相互に作用していることが示唆された。

研究 2

ハーディネスが低くレジリエンスが高い場合、ストレス課題直後に血圧が下降しており、高いレジリエンスはストレス負荷時の身体反応と関係している可能性が示唆された。研究 1 の質問紙調査ではストレス反応にはハーディネスが影響していることが明らかとなったが、研究 2 の結果からは、レジリエンスはストレス反応に影響しており、高いレジリエンスは特にストレスを受けてから比較的短時間の間に身体に表出するストレス反応を抑制あるいは低減させる効果がある可能性が考えられる。しかしながら、血圧以外の生理学的指標にはハーディネスとレジリエンスの影響が認められなかったため、実験プロトコルの修正等を試み、今後も引き続き調査を継続していく。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 門利知美、堀家弥姫、田島誠	4. 巻 34
2. 論文標題 ハーディネスとレジリエンスの交互作用がストレスに及ぼす影響	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 川崎医療福祉学会誌	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 門利知美、堀家弥姫、田島誠
2. 発表標題 ハーディネス・レジリエンスの組み合わせとストレスの関係
3. 学会等名 日本健康心理学会第33回大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------