

令和 3 年 6 月 23 日現在

機関番号：34203

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2020

課題番号：19K19961

研究課題名(和文) 大学生アスリートにおける反すう特性・省察特性が対人関係と精神的健康に与える影響

研究課題名(英文) The effects of trait rumination/trait reflection on interpersonal relationship and mental health among Japanese university athletes

研究代表者

山越 章平 (Shohei, Yamakoshi)

聖泉大学・人間学部・講師

研究者番号：00837122

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究から得られた主な知見を以下に示す。1) 自己に対する好奇心や興味によって自己へ注意を向けやすい「省察特性」が高い大学生アスリートは、指導者からの受容感を感じやすいことから、高い主観的幸福感を維持している、2) 省察特性が高いアスリートは、指導者からの拒絶感を感じる事が少ないことから、ストレス反応が増加しづらい、3) 自己の脅威や喪失によって自己に注意を向けやすい「反すう特性」が高いアスリートは、指導者からの拒絶感を感じやすいことから、ストレス反応が増加しやすい、以上3点が明らかにされた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の学術的意義として、大学生アスリートにおける反すう特性・省察特性と精神的健康の関連のメカニズムについて、これまで検討されてこなかった対人関係に着目して検討したことが挙げられる。本研究の結果から、反すう特性と省察特性がストレス反応に与える影響は指導者からの拒絶感が媒介しており、また省察特性が主観的幸福感に与える影響は指導者からの受容感が媒介していたことが示された。以上から、反すう特性が高いアスリートおよび省察特性が低いアスリートは精神的健康の問題を抱えやすく、彼ら彼女らの精神的健康を向上させるうえでチームビルディングといった対人関係に直接介入する方法も有効である可能性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：The main findings of this study were following; 1) athletes high in trait reflection (self-focus that is motivated by curiosity and pleasurable, intrinsic interest in philosophical thinking) were more likely to feel sense of acceptance from the coach, which in turn led to an increase in subjective well-being, 2) athletes high in trait reflection were less likely to feel rejection from the coach, which in turn led to better manage stress response, 3) athletes high in trait rumination (self-focus that is motivated by perceived threats, losses, or injustices to the self) were more likely to feel rejection, which in turn led to an increase in stress response.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：大学生アスリート パーソナリティ 反すう特性・省察特性 対人関係 精神的健康

1. 研究開始当初の背景

大学生アスリートは人生の多くの時間を競技に費やしてきたため、挫折などを経験すると、絶望感や虚無感を感じるなど自己を否定的に捉えてしまい、その結果としてメンタルヘルスの問題を抱えてしまうことが指摘されている(菊池, 2009; 中込・岸, 1991)。しかし、Nesti (2007)によると、自己喪失感をもたらす出来事は、「自分とは何か」や「自分は何になりたいか」といった問いに対して一定の答えを導き出す機会となり、その結果、人格的な強さや成熟が得られると述べている。これらのことから、大学生アスリートが良好なメンタルヘルスを維持するには、「自己をいかに捉えるか」が重要である。

このような背景から、筆者らは、自己への脅威、不正、喪失によって自己に注意を向けやすい特性である「反すう特性」と、自己に対する好奇心や興味によって自己へ注意を向けやすい特性である「省察特性」に着目し、これら2つの特性とメンタルヘルスの関連を検討してきた。例えば、山越・土屋(2017)では、反すう特性が高いアスリートは自己の全体的評価である状態自尊感情が低下しやすいことからメンタルヘルスが悪化しやすく、一方の省察特性が高いアスリートは高い状態自尊感情を維持しやすいことから良好なメンタルヘルスを維持していたことを明らかにした。加えて、Yamakoshi and Tsuchiya (2017)では、反芻が高い大学生アスリートと省察が高いアスリートを対象に、困難な出来事後の心理的・行動的変容を検討するためにインタビュー調査を行った。結果は、反すう特性が高い大学生アスリートは困難に直面した後、自己の不十分さや劣位に注目してしまい、他者と競争・敵対関係を構築していた一方で、省察特性が高いアスリートは困難した後、これまでの他者との関わりから自身の役割や問題の解決策を見出し、他者と協力・友好関係を構築していたことを報告した。

このように、反すう特性と省察特性は大学生アスリートのメンタルヘルスや対人関係に影響を与えていることが明らかにされている。したがって、大学生アスリートのメンタルヘルスを効果的に向上させる方法として、反すう特性と省察特性の特徴を考慮したアプローチが有効であるだろう。さらに、これら2つの特性の特徴を踏まえた介入方法を開発するには、反すう特性と省察特性がどのようにしてメンタルヘルスに影響を与えているかといったメカニズムを明らかにする必要があるだろう。しかし、アスリートを対象に、反すう特性・省察特性とメンタルヘルスの関連のメカニズムを検討した研究は筆者が知る限り山越・土屋(2017)しかなく、またこの研究では個人内要因である状態自尊感情を媒介変数として設定しており、対人関係に関する要因を媒介変数として設定していない。Yamakoshi and Tsuchiya (2017)は、反すう特性と省察特性によってどのような対人関係を構築していたかが異なっていたことを明らかにしたことから、これら2つの特性がメンタルヘルスに及ぼす影響には対人関係に関する要因が関与していることが考えられる。

2. 研究の目的

そこで、本研究では、大学生アスリートを対象に、反すう特性・省察特性とメンタルヘルスの関連を対人関係の良好さが媒介するかについて検討した。また、メンタルヘルスの指標としてストレス反応と主観的幸福感を、対人関係の良好さの指標として被受容感と被拒絶感を取り上げる。なお、被受容感と被拒絶感は、全般的な対人関係における周囲からの受容感・拒絶感(杉山・坂本, 2006)であるが、大学生アスリートの場合、指導者およびチームメイトからの被受容感、被拒絶感の影響が大きいことが考えられる。したがって、本研究では以下の2つを解明することを目的とした。

- (1)研究1では、反すう特性・省察特性が大学生アスリートのメンタルヘルスに与える影響は、指導者からの被受容感および被拒絶感を媒介するかについて検討した。
- (2)研究2では、反すう特性・省察特性が大学生アスリートのメンタルヘルスに与える影響は、自分と同等もしくは自分より実力のあるチームメイトからの被受容感および被拒絶感を媒介するかについて検討した。

3. 研究の方法

研究1では、大学生アスリート136名を対象に質問紙調査を実施した。反すう特性・省察特性の測定には、高野・丹野(2008)が作成した日本語版 Ruminant-Reflection Questionnaire を使用した。被受容感・被拒絶感の測定には、杉山・坂本(2006)によって作成された被受容感・被拒絶感尺度を用いた。なお、この尺度は全般的な対人関係における周囲からの受容感・拒絶感を測定するため、研究1では指導者からの被受容感・被拒絶感を尋ねることができるよう質問項目を改変して使用した。ストレス反応の測定には、心理的ストレス反応尺度-18(鈴木ほか, 1997)を使用した。主観的幸福感の測定には、伊藤ほか(2003)が作成した主観的幸福感を使用した。

研究2では、大学生アスリート57名を対象に質問紙調査を実施した。質問紙は研究1と同様であった。なお、被受容感・被拒絶感尺度はチームメイトからの被受容感・被拒絶感を尋ねることができるよう質問項目を改変して使用した。

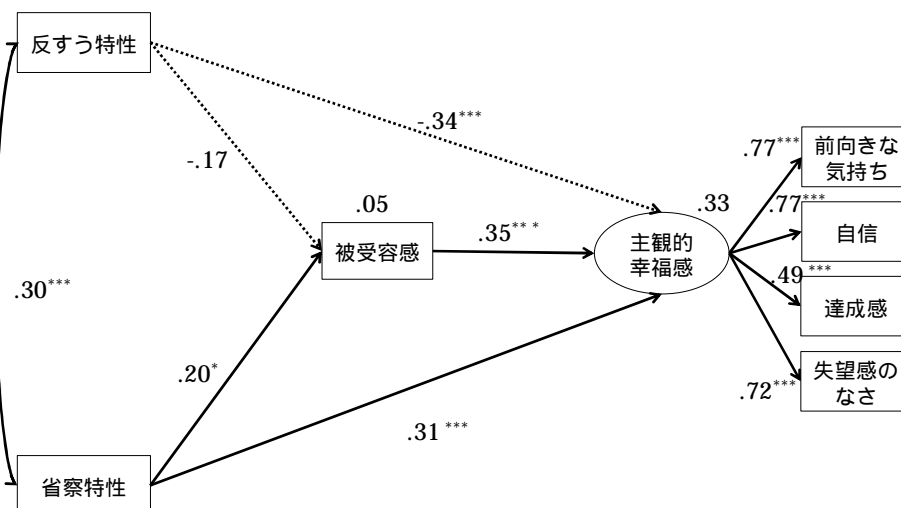
4. 研究成果

(1) 研究1

①モデルの作成：まず、反すう特性・省察特性が指導者からの被受容感および被拒絶感に与える影響を検討するため、反すう特性と省察特性を独立変数、指導者からの被受容感および被拒絶感のそれぞれを目的変数とする重回帰分析を行った。その結果、被受容感に対して反すう特性は有意な影響を与えていなかったが、省察特性は有意な正の影響を与えていた（反すう特性： $\beta = -.17, p = 0.58$ ；省察特性： $\beta = .20, p = 0.25$ ）。また、被拒絶感に対して反すう特性は有意な正の影響を、省察特性は有意な負の影響を与えていた（反すう特性： $\beta = .26, p = 0.04$ ；省察特性： $\beta = -.22, p = 0.12$ ）。次に、被受容感と被拒絶感を独立変数、ストレス反応および主観的幸福感の合計得点を目的変数として、それぞれの目的変数ごとに重回帰分析を行った。結果は、ストレス反応に対して被受容感は有意な影響を与えていなかったが、被拒絶感に正の影響を与えていた（被受容感： $\beta = -.03, p = 0.81$ ；被拒絶感： $\beta = .31, p = 0.01$ ）。また、主観的幸福感に対して被受容感は有意な正の影響を与えていたが、被拒絶感は有意な影響を与えていなかった（被受容感： $\beta = .28, p = 0.10$ ；被拒絶感： $\beta = -.15, p = 0.16$ ）。

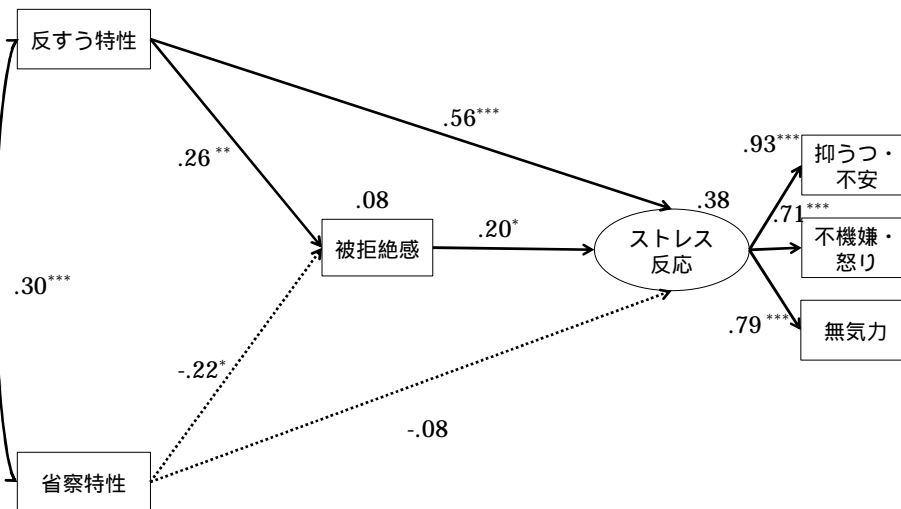
②モデルの検討：先の重回帰分析の結果から、A) 反すう特性と省察特性が主観的幸福感に与える影響は被受容感が媒介している B) 反すう特性と省察特性がストレス反応に与える影響は被拒絶感が媒介しているというモデルが考えられる。そこで、まず、Aのモデルについて構造方程式モデリングを用いて検討した。分析の結果、モデルの適合度指標は、GFI = 0.980, AGFI = .948, CFI = 1.000, RMSEA = 0.000 となり、モデルによるデータの適合度には問題がないと判断した。図1に結果を示す。標準編回帰係数の値を見ると、被受容感に対して反すう特性は有意な影響を与えていない（ $\beta = -.17, p = 0.054$ ）一方の省察特性は有意な正の影響を与えていた（ $\beta = .20, p < 0.05$ ）。また、被受容感は主観的幸福感に正の影響を与えていた（ $\beta = .35, p < 0.010$ ）。さらに、反すう特性は直接的に主観的幸福感に負の影響を与えており（ $\beta = -.34, p < 0.001$ ）省察特性は正の影響を与えていた（ $\beta = .31, p < 0.001$ ）。なお、省察特性の被受容感を介した主観的幸福感への間接的な影響の大きさは、 $0.07 (.20 \times .35)$ であった。

また、Bのモデルを検討するために構造方程式モデリングを用いて分析した。分析の結果、モデルの適合度指標は、GFI = 0.982, AGFI = .936, CFI = .992, RMSEA = 0.049 となり、モデルによるデータの適合度には問題がないと判断した。図2に結果を示す。標準編回帰係数の値を見ると、被拒絶感に対しては反すう特性が正の影響を（ $\beta = .26, p < 0.01$ ）省察特性が負の影響を与えていた（ $\beta = -.22, p < 0.05$ ）。また、被拒絶感はストレス反応に正の影響を与えていた（ $\beta = .20, p < 0.05$ ）。さらに、反すう特性はストレス反応に直接的に正の影響を与えていたが（ $\beta = .56, p < 0.001$ ）省察特性はストレス反応に有意な影響を与えていなかった（ $\beta = -.08, p = 0.289$ ）。なお、反すう特性の被拒絶感を介したストレス反応への間接的な影響の大きさは、 $0.05 (.26 \times .20)$ 省察特性の被拒絶感を介したストレス反応への間接的な影響の大きさは、 $-0.04 (-.22 \times .20)$ であった。



*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$
 A) 実線は正、破線は負のパスを示す
 B) 誤差項は省略する
 $N = 136$, GFI = 0.980, AGFI = 0.948, CFI = 1.000, RMSEA = 0.000

図1 反すう特性・省察特性、被受容感、主観的幸福感の関連



*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$
 A) 実線は正、破線は負のパスを示す
 B) 誤差項は省略する
 $N = 136$, $GFI = 0.982$, $AGFI = 0.936$, $CFI = 0.992$, $RMSEA = 0.049$

図2 反すう特性・省察特性、被拒絶感、ストレス反応の関連

(2) 研究2

モデルの作成：まず、反すう特性・省察特性がチームメイトからの被受容感および被拒絶感に与える影響を検討するため、反すう特性と省察特性を独立変数、指導者からの被受容感と被拒絶感のそれぞれを目的変数とする重回帰分析を行った。結果は、チームメイトからの被受容感および被拒絶感に対して、反すう特性と省察特性は有意な影響を与えていなかった。このことから、研究2ではこの先の分析は行わなかった。

(3) 本研究で得られた知見

大学生アスリートにおける反すう特性・省察特性とメンタルヘルスの関連のメカニズムについては、これまで状態自尊感情といった個人内要因から検討されてきたが、対人関係に関する要因からは検討されてこなかった。本研究の結果から、以下のことが明らかにされた。

反すう特性と省察特性がストレス反応に与える影響は指導者からの被拒絶感が媒介していた。

反すう特性と省察特性が主観的幸福感に与える影響は指導者からの被受容感が媒介していた。反すう特性と省察特性がストレス反応および主観的幸福感に与える影響に、チームメイトからの被拒絶感および被拒絶感は関与していなかった。

反すう特性が高いアスリートと、省察特性が低いアスリートのメンタルヘルスを向上させるうえで、チームビルディングといった対人関係に直接介入する方法が有効である可能性が示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計0件

〔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
---------	---------