

平成 25 年度

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 修士論文

大学生アスリートにおける
挫折経験とハーディネスの関連

所属系（領域） 健康科学系

氏名 高野 聡美

研究指導教員 山岸 明子 教授

合格年月日 平成 26 年 2 月 22 日

論文審査員 主査

高 沢 正 房

副査

中 島 豊 行

副査

山 岸 明 子

目次

第1章 緒言	1
第2章 文献考証	3
第1節 ハーディネスについて	3
(1) ハーディネスの概念	3
(2) ハーディネスの効果	4
(3) 日本におけるハーディネス研究	4
第2節 レジリエンスについて	6
第3節 心的外傷後成長について	7
第4節 ストレス反応とストレスコーピング	7
(1) 心理的ストレスモデルの概要	7
(2) コーピングと精神的健康	8
1) 問題焦点型対処と精神的健康	8
2) 情動焦点型対処と精神的健康	9
3) 計画的問題解決と精神的健康	9
4) 逃避・回避型対処と精神的健康	9
5) 肯定的解釈と精神的健康	9
第5節 挫折経験について	10
第3章 研究目的	12
第4章 研究方法	13
第1節 研究参加者	13
第2節 調査時期	13
第3節 質問項目	13
第5章 結果	15
第1節 各尺度の信頼性	15
(1) ハーディネス尺度	15
(2) ストレス体験に対する意味の付与尺度	15
(3) ストレスコーピング尺度	15
第2節 各下位尺度における平均値と性差	15
第3節 各下位尺度間の関連	16
第4節 運動部活動中に経験した挫折経験について	16
(1) 運動部活動中に経験されやすい挫折経験	16
(2) 最も重篤であった挫折内容	16
第5節 挫折経験とハーディネス、意味づけ、コーピング方法との関連	17
(1) 挫折回数	17
(2) 挫折経験のつらさ	17
(3) 挫折経験の時期	18

(4) 挫折経験の継続期間	18
(5) 挫折経験からの立ち直り	19
第6章 考察	21
第1節 ハーディネス、意味づけ、コーピングの関連	21
第2節 挫折経験とハーディネス、意味づけ、コーピングの関連	21
(1) 挫折回数	21
(2) 挫折経験のつらさ	22
(3) 挫折経験の継続期間	22
(4) 挫折経験からの立ち直り	23
第3節 性差について	23
第4節 今後の課題	24
第7章 結論	26
要約	27
謝辞	28
参考文献	29
Summary	32
図表	33
資料（質問紙）	43

第1章 緒言

スポーツ競技者は、競技活動を通じて多くのストレスに曝されている。そのストレスを起因とした問題として、バーンアウトや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摂食障害などの行動的問題、オーバートレーニングや女性競技者特有の月経障害などの身体的問題²⁸⁾²⁹⁾が報告されている。このような問題に直面したときに、問題解決に取り組み自らの成長の糧にできる選手もいれば、問題解決に向けた取り組みに失敗し、挫けてしまうものもいる。競技生活中に経験したストレスが結果的に競技活動時だけでなく、日常生活へも影響を及ぼし重大な問題に発展させてしまう場合もある。特に、大学生アスリートは学業や進路の決定など運動部活動以外にも悩みを抱えることが多い。大石・岡本²⁹⁾の研究では、青年の半数以上が挫折を経験しており、部活動と進学に関する挫折を経験している人が多いということが報告されている。三川²⁹⁾の研究では、青年期においては成人期とは領域を異にする学校ストレスラーが存在すると考えられると報告している。

ストレスの状況の認知や対処過程はLazarus & Folkman²¹⁾の心理的ストレスモデルで説明することができる。心理的ストレスモデルにもとづいて、ストレスラーに対して行う対処を「コーピング」という。ある出来事に対してストレスフルな出来事か判断し、ストレスフルと判断した場合ストレス状態に陥らないための方法を選択し、対処する。ストレス状態を回避できない場合は、ストレス反応に至る。ストレスの認知や対処過程は個人によって差が生じる。

その個人差をもたらす要因の一つにハーディネス (hardiness) がある。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つ性格特性と Kobasa¹⁶⁾によって概念化された。ハーディネスは企業の管理職の社員がストレスフルな状況下にあっても、病気にならずに成長し続けた人々に着目して研究された中から見出されたものである。ハーディネス性格特性はコミットメント (commitment)、コントロール (control)、チャレンジ (challenge) の3要素から構成されている。それらを質問紙法で査定する研究が数多くなされ、ハーディネスが高い者はストレスフルな状況に置かれていても適応的な状態を保っていることが示されている³²⁾³³⁾。城³⁾の研究によると、ハーディネスはコーピングスタイルにも影響を及ぼし、ハーディネスが高い人は積極的に問題解決に取り組むようなコーピングや肯定的解釈、情緒的サポートを多く採用することが報告されている。

練習が成果につながらない、試合で好成績をあげることを要請される、怪我をする等ストレスに曝される機会が多く、また成果が明白に示されるため挫折を経験する機会も多いと考えられる

大学生スポーツ競技者を対象として、挫折経験とハーディネスについての検討を行う。特に大学生スポーツ競技者が運動部活動の中で経験した、怪我やその他の要因によって生じたストレス状態を挫折経験として取り上げ、挫折の様々な側面（挫折経験の回数、挫折経験のつらさの程度、持続期間、立ち直り等）とハーディネスとの関連について分析する。更にハーディネスとの関連が予想される挫折経験の意味付けやコーピングスタイルも取り上げ、それらとの関連についても検討する。ハーディネスの検討は、スポーツ競技者のストレスを起因とした問題の予防策や解決策を明らかにする一助となると考えられる。

第2章 文献考証

現代社会はさまざまなストレス満ちあふれている。そしてこのようなストレス社会でどのように生きていくかが重要な課題となっている。同じストレス状況にあっても心理的、身体的に健康を害してしまう人もいれば、影響を受けない人もいる。ストレスの評価には個人差がある。その個人差をもたらす要因の一つにハーディネスがあげられる。そこで、まずハーディネスの概念と効果、日本におけるハーディネス研究について考証する。次に、ハーディネスの類似概念であり、ストレスフルなことに対する対処と関連する概念として、レジリエンス、心的外傷後成長、ストレスコーピングについてまとめる。最後に本研究でストレス状態として扱う挫折経験について考証する。

第1節 ハーディネスについて

(1) ハーディネスの概念

ハーディネス (hardiness) は 1979 年に Kobasa¹⁶⁾によって「高ストレス下でも健康を保っている人々がもつ性格特性」と概念化されたものである。ハーディネスの構成要素であるコミットメント (commitment) は「たとえ困難な状況になろうとも、一人その場を離れるのではなく、その場にとどまり周囲の人々や出来事と関わりをもち続けようとする姿勢」、コントロール (control) は「今の状況を何も変えることはできないとあきらめるのではなく、自分が関わっている状況に影響を与え続けようとする姿勢」、チャレンジ (challenge) は「自分の運命を嘆くのではなく、ストレス状況の中に成長の道を見出そうと努力し続ける姿勢」の3つの下位概念から構成されている。

Maddi はストレスが健康を害するものになるか成長のもとになるかは、人がそれらにどのように対応するかによって決まるという仮説を立て、絶えず混乱に満ちた変化を経験している人たちを対象に、長期的な調査をイリノイ・ベル電話会社 (Illinois Bell Telephone) で行っている。この調査から、弾力的な社員と脆弱な社員の人格や対処スタイルの違いにはハーディネスが関係することを明らかにした。弾力的な社員の特徴的姿勢として、コミットメント姿勢、コントロール姿勢、チャレンジ姿勢をあげており、これらの姿勢によって問題解決型の対処と他者と積極的に交流し、互いの関係を維持しようとする核心的な技術を身につけることを可能にすることを明らかにしている²⁴⁾。

(2) ハーディネスの効果

Kobasa¹⁶⁾は、ハーディネス性格特性のみられる者には、ハーディネスの3要素(コミットメント・コントロール・チャレンジ)が認められると報告している。Weibe & McCallum²⁹⁾によると、ハーディネスは精神的、身体的健康に直接影響を及ぼすと同時に、健康管理を経てこれらに間接的な影響をもつことを明らかにしている。また、Maddiらの著書²⁰⁾の中に運動選手のハーディネスを測定した調査について書かれている。オリンピックのシンクロナイズド・スイミング米国代表チームの座を争う大会において、ハーディネスレベルの高い上位10名が代表チームに選ばれた。オリンピックでメダル争いの状況になったとき、チーム内でハーディネスレベルの低い2名が、最終競技でうまく演技をすることができず、米国チームはメダルを獲得することができなかった。この調査の結果は、正確にシンクロされた努力が必要とされる時、ハーディネスが競技中の各メンバーの弾力性を維持する手助けとなったことを示唆している。Maddi & Hess²⁹⁾は、南カリフォルニアでの高校代表男子バスケットボール選手で秋季シーズン前後のハーディネスレベルと競技成績の比較を行う調査を行い、ハーディネスと競技能力の結果がほぼ一致した。これは、ハーディネスがストレスに満ちた競争状況の中で弾力性の助けになる結果を示した。

Khoshabaら²⁴⁾は、イリノイ・ベルの社員でハーディネス特性のみられるものに面談を行い、ハーディネスを高める要因を研究した結果が書かれている。それによれば、幼少期にストレスフルな人生を過ごしてきたものはハーディネスが高く、挫折や失敗に出くわしてもそれが自分の成長に活かせると信じて、励ましや助けてくれる大人が周囲に存在したことが、ハーディネス性格特性のみられるものに共通していたという。

(3) 日本におけるハーディネス研究

小坂¹⁸⁾の研究において、日本での主なハーディネス研究が整理されている。日本におけるハーディネス研究では、田中・桜井³⁷⁾、多田・濱野³²⁾、河嶋・東條ら¹⁴⁾、小坂・吉田¹⁹⁾などが作成した尺度が用いられており研究が行われている。

Kobasa & Puccetti と小坂・吉田による邦訳版の項目を参考にして作成された田中・桜井³⁷⁾の大学生用ハーディネス尺度は、コミットメント、コントロール、チャレンジの3因子が各6項目ずつで構成されている18項目の尺度である。また、大学生対象のハーディネス尺度として、Bartone, Ursano, Wright, & Ingraham、古澤の刺激欲求尺度・抽象表現項目版尺度を参考にして作成された多田・濱野³²⁾の尺度は、コミットメント、コントロール、チャレンジの3因子、25項目で構成されている。小坂・吉田¹⁹⁾による邦訳版のハーディネス尺度を、大学生用に改訂を加

えた河嶋・東條ら¹⁴⁾の尺度は、「ポジティブ思考」と「コントロール可能性」と命名した2因子、20項目で構成されている。

Kobasa の尺度を日本人に適合するように意識した小坂・吉田¹⁵⁾の尺度は、コミットメントが16項目、コントロール、チャレンジが各17項目ずつで構成されている尺度である。

このように日本のハーディネス研究においては数多くの尺度が使用されている。

日本におけるハーディネス研究において、主なハーディネスの効果は田中・桜井¹⁶⁾によるとハーディネスのストレス軽減効果には、直接効果と緩衝効果の両者が確認されており、コミットメントには直接効果と緩衝効果があり、コントロールは直接効果があることを報告している。ハーディネスの3因子が精神的健康に及ぼす影響について、堀越・堀越¹⁷⁾はコントロールとコミットメントが精神的健康を高め、チャレンジは低めるという結果を示している。また大学生においてはコントロールが、中高年にとってはコミットメントが精神的健康との関連が強く、男女間の比較では男性がコントロール、女性ではコミットメントが精神的健康と関連が強いと報告している。山崎・山崎¹⁸⁾はハーディネスが心理的ストレス過程に及ぼす影響について検討し、ストレス反応についてコミットメントは抑うつ反応を、コントロールは不安・怒り反応を、チャレンジは不安反応を軽減することを明らかにしている。コーピングについては、ハーディネスが高いと問題解決思考のポジティブなコーピングを用いることを明らかにしている。海蔵寺・寺嶋¹⁹⁾らはハーディネスとストレス反応との関係性を検討している。この研究では、ハーディネスをポジティブ思考とコントロール可能感の2つの要素で捉えている。その結果、ポジティブ思考やコントロール可能感を高めることは、ストレス反応の抑制に寄与する可能性を示唆し、物事のとらえ方や考え方の変容を目的とした認知行動療法を用いてハーディネスを高めることが可能であることを報告している。日本におけるハーディネス研究において、運動選手のハーディネスとストレス状態の関連について検討した研究は少ない。

したがって、本研究においては、ハーディネスを3因子ではなく、2因子を採用している尺度もみられるが、ハーディネスの概念を2因子で補うには問題がある。小坂¹⁵⁾は2因子によるハーディネス尺度の構成は、妥当性に問題がある可能性を示唆しているため、本研究において使用する尺度は3因子から構成される尺度を使用することとした。3因子で構成されている尺度で運動選手のハーディネスを査定し、大学生アスリートが競技生活を通して体験したストレス状態とハーディネスの関連を明らかにする必要性があると考えられる。

第2節 レジリエンスについて

ハーディネスの類似概念にレジリエンス (resilience) がある。ハーディネスは逆境下での心理的強さを示す点で、レジリエンスは共通している。しかし、ハーディネスはストレッサーをポジティブなもの、コントロール可能なものと見なしており、ストレッサーに挑戦する強さを表している。ハーディネスはレジリエンスを可能にする力²⁴⁾のことである。

一方レジリエンスは個人内の要因だけでなく、周囲から提供される環境的な要因も含まれている。レジリエンスという言葉は『オックスフォード英語辞典』(Clarendon Press)によると、1600年代から「跳ね返る、跳ね返す」という意味で使用され、1800年代になると「圧縮 (compression) された後、元の形、場所に戻る力、柔軟性」の意味で使用させるようになった²⁴⁾。物理学では「弾性力」「反発力」というような、跳ね返す、元の状態に戻ろうとする意味で概念化されており、心理学では「回復力」「生きる力」などとも訳されており、ストレスやネガティブなライフイベントを跳ね返したり、ダメージから回復を促したりする心の強さを示す概念である。レジリエンスは1990年代より注目され始めた研究分野であるが、その定義は研究の内容や目的によって様々である。

Masten, Best & Garmezy²⁵⁾は、レジリエンスを「困難な状況下で、心理状態がネガティブな状態に陥っても、それを回復できる個人の心理面における弾力性」と述べており、レジリエンスという困難を克服する過程には個人の心理社会的な成長が付随するものであることを示している。Luthar, Cicchetti & Becker²⁶⁾は「困難な状況を乗り越え、適応を保つことのできる力動的な過程」と述べている。

日本でもレジリエンス研究は盛んに行われており、小塩・中谷ら³⁰⁾はレジリエンスを「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、及び結果」と定義している。苦痛に満ちたライフイベントを経験したにもかかわらず自尊心の高い者は、そのような経験をして自尊心が低い者よりも、精神的回復力が高いことを報告している。森・清水らはレジリエンスを「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康的な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」と定義し、レジリエンスの高い者は自己教育力が高いことを報告している。

スポーツ競技者を扱った研究として、葛西・渋谷ら¹⁰⁾は、スポーツ競技者を対象とした研究で、スポーツ活動経験がレジリエンスに大きく影響し、特にレジリエンスの肯定的な未来志向にスポーツ成長感と時間的展望体験が大きく影響していることを報告しており、山本・今村ら⁴⁾の研究によると、運動スポーツ実施群のほうが一般の非運動スポーツ実施群に比べ、レジリエンス能力が高いことを報告している。

第3節 心的外傷後成長について

人は危機的な出来事が生じたとき、自分になぜそのようなことが起こったのか問うことがある。人はその出来事について自分なりに意味付けをする。宅は、Thompson の研究を紹介している。Thompson はアメリカ、カリフォルニア州において火事で自宅を失った 32 名の成人を対象に、火事という出来事にどのような意味付けがなされていたかを調査している。その結果、肯定的な意味付けが精神的健康に良い影響を及ぼしていることが示唆されている³⁵⁾。

ストレスという言葉は日常生活の中でよく使われている。過度のストレスは病気の原因になることが考えられるが、適度なストレスは人の成長につながる要因になると考えられる。ストレスの持つ二面性は古くから論じられており、セリエはストレスの性質によって、有害ストレスと有益ストレスを区別し、適切刺激及び動機づけとしてのストレスの意義を認めている³⁶⁾。ストレス研究では、ストレスのネガティブな影響をいかに緩和するかという点に重点がおかれてきたが、1990 年代に入り「ストレスに関連した成長 (Stress-Related Growth)」をテーマとして研究が行われている³⁶⁾。宅によると Park らが、危機がもたらすポジティブな影響の要因を明らかにしたが、契機となるつらい出来事の内容については曖昧なままとなっており、現在のところ、きっかけとなり得る出来事や体験について最も理論化及び実証化が進んでいるのが、外傷後成長に関する研究領域である³⁶⁾。

外傷後成長 (Posttraumatic growth; PTG) とは、「外傷的な体験、すなわち非常に困難な人生上の危機 (災害や事故、病を患うこと、大切な人や家族の死など、人生を揺るがすようなさまざまなつらい出来事)、及びそれに引き続く苦しみの中から、心理的な成長が体験されることを示しており、結果のみならずプロセス全体を指す」と Tedeschi らによって定義されたものである³⁶⁾。宅によると、つらい出来事の直後は PTSD に陥るか否かにかかわらず、ネガティブな認知プロセスである侵入的思考が優位になることが多く、外傷後成長のモデルでは、侵入的思考が前向きで建設的な認知プロセスである、意図的思考へ性質を変えることを仮定している。その結果、起きた出来事を肯定的に意味付けしようとしたり、そこから得るものがあるのではないかと考えたりする³⁶⁾。

第4節 ストレス反応とストレスコーピング

(1) 心理的ストレスモデルの概要

ストレスに関する研究において、Lazarus & Folkman²¹⁾の心理的ストレス理論が中心的な役割を担っている。Lazarus ら²¹⁾は、心理的ストレスを「個人の資源に負担を負わせたり、それを超

越したり、健康を脅かしている、と評価された人間と環境の特殊な関係」と定義している。人間と環境との関係をトランスアクションな関係としてとらえており、Lazarusら²⁰⁾の心理的ストレス理論はトランスアクション理論 (transactional theory) と呼ばれている。トランスアクション理論では、個人の心理的ストレス過程において「先行条件→認知的評価→コーピング→適応への結果」という流れを想定している。個人がおかれている環境的要因、個人的要因によって、潜在化されたストレスフルなイベント (events as potential stressor) との遭遇が生じる。イベントをストレスフルなものか、コーピング可能なものなのかという認知的評価がされる。認知的評価には一次的評価と二次的評価があり、一次的評価は直面した出来事に対してどの程度重要であるか、脅威をもたらすものなのか、対処努力を必要とするものなのかを評価することをいい、脅威をもたらすと評価された場合は抑うつや不安、怒りなどのネガティブな情動が喚起される。二次的評価は、喚起された情動がコントロール可能なものなのか評価するものである。認知的評価によってコーピングが選択され、その結果イベントの適応の結果が決定する。認知的評価とコーピングはイベントと精神的健康との媒介過程とされ、先行条件に影響を受けるとされている。Lazarusら²⁰⁾のトランスアクション理論では、媒介過程を重視し、イベントに対する認知的評価やコーピングは、状況の変化や時間的経過によって何度も繰り返されると仮定している。また、認知的評価やコーピングを繰り返している間にも、別のイベントに遭遇し、同時に認知的評価やコーピングが繰り返されている。Lazarusら²⁰⁾のいうトランスアクションとは、従来の一方向的な原因-結果モデルとは対照的に、人間と環境との関係がダイナミックな相互規定的、双方向的関係を持つこと、そして、個人的要因と環境要因とが融合して、一つの大きな特徴の中に取り込まれていくことを意味している¹²⁾。

(2) コーピングと精神的健康

Lazarus²⁰⁾は、心理的ストレス過程において、コーピングは個人の精神的健康に影響を及ぼすことを報告している。同じようなストレスフルなイベントを経験しても、精神的健康に及ぼす影響には個人差が存在し、その個人差を説明するために、コーピングの概念が用いられるようになった。多くの研究者により、多様なコーピング方略が提唱され、以下にそれぞれのコーピング方略と精神的健康との関連性についてまとめる¹²⁾。

1) 問題焦点型対処と精神的健康

「問題焦点型コーピング (problem-focused coping)」とはストレスフルな状況において問題を解決することで、ストレスを低減させるコーピング方略のことである。課題焦点型対処

(task-oriented coping) も同様の概念で、接近コーピングもほぼ類似した概念である。問題焦点型対処とポジティブな精神的健康との間には正の関連性が、ネガティブな精神的健康との間に負の関連性が報告されている¹²⁾。

2) 情動焦点型対処と精神的健康

「情動焦点型コーピング (emotion focused coping)」はストレスフルな状況で喚起された不快な情動を鎮め、調節するコーピング方略である。情動志向型対処 (emotion-oriented coping) も類似した概念である。情動焦点型対処とポジティブな精神的健康との間には正の関連性が、ネガティブな精神的健康との間には負の関連性が報告されている¹²⁾。

3) 計画的問題解決と精神的健康

計画的問題解決 (problem solving, planning, planful coping) とは、問題解決に向けて計画的に対応したり、解決法を検討したりする方略である。計画的問題解決と精神的健康との間には正の関連性が報告されている¹²⁾。

4) 逃避・回避型対処と精神的健康

逃避・回避型対処 (escape-avoidance, escapism, escape) はストレスフルな状況が過ぎ去ることを願うような願望的思考 (wishful thinking) や、暴飲暴食をしたり人を避けたりといった行動的な逃避・回避行動を意味する。逃避・回避型対処とポジティブな精神的健康との間に負の関連性が、ネガティブな精神的健康との間に正の関連性が報告されている¹²⁾。

5) 肯定的解釈と精神的健康

肯定的解釈 (positive reappraisal) とはストレスフルな状況を肯定的に受け止めようとする認知的方略である。肯定的解釈とポジティブな精神的健康の間にはおおよそ正の関連性が、ネガティブな精神的健康との間に負の関連性が報告されている¹²⁾。

コーピングと精神的健康の関連性をまとめると、コーピングが精神的健康に及ぼしていることが明らかになった。また日本のコーピング研究において、三野・金光²⁷⁾は問題対処型対処と情動焦点型対処のどちらのコーピングもストレスマネジメントとして重要なものとしており、問題の状況に応じて適切なコーピングを選択することが精神的な健康の維持に必要であると述べている。川島¹³⁾は、対処可能と評定した状況においては問題焦点型のコーピングを使用してストレス反応を低減させるが、対処不可能と評定した場合には情動焦点型コーピングを用いてストレス反応を低減させると述べている。また、神村・海老原ら²⁸⁾はストレス反応の違いによって対処方略の違いを指摘し、対処方略を1「問題焦点-情動焦点」、2「接近-回避」、3「認知-行動」という3

つの軸を想定し、8つの象限からなる尺度を作成している。具体的な8つの象限は、①「カタルシス」(接近-情動焦点-行動)、②「肯定的解釈」(接近-情動焦点-認知)、③「情報収集」(接近-問題焦点-行動)、④「計画立案」(接近-問題焦点-認知)、⑤「気晴らし」(回避-情動焦点-行動)、⑥「回避的思考」(回避-情動焦点-認知)、⑦「責任転嫁」(回避-問題焦点-行動)、⑧「放棄・あきらめ」(回避-問題焦点-認知)である。この8つの因子に、これまで研究されてきた対処行動の多くが含まれていると考えられる。

第5節 挫折経験について

挫折経験について大石・岡本²⁹⁾の研究によると、青年の半数以上が挫折を経験しており、内容は多様で部活動と進学に関する挫折を経験している人が多いことを報告している。神原⁷⁾の研究では、18～66歳までの調査対象者の75.9%が挫折を経験しており、うち青年期後期の挫折があると回答したものは68.9%であることが示されている。これらのことから、人は様々な場面で挫折を経験していることがわかる。

神谷・伊藤⁸⁾は、挫折経験の受容(挫折経験に伴うネガティブな感情がなくなり、「今はよい思い出である」あるいは「今思い出してもなんとも感じない」と判断すること)について注目し、それができれば個人の有能感や未来的展望を好ましい方向へ変化させることができるとしている。しかし、挫折の定義づけは行われていない。神原⁷⁾は失敗体験と挫折経験を区別し、失敗観と挫折観を検討している。それによれば、失敗観と挫折観には「頻度」「回復」「成長」「転機」という4つの共通する側面が存在することを明らかにした。「頻度」は「よくあること」「大抵の人は一度くらい経験する」など挫折を頻度で捉えること、「回復」は「なかなか元の位置に戻れない」「その先には光が望めないように思える」など挫折を回復できるものか捉えること、「成長」は「そこから学べることが多い」「それによって強くたくましくなる」「それを通して成長する」などそこから何か学べたり成長できるものとして挫折を捉えることを表している。失敗観には人生の転機になるという「転機」についての言及が少なく、失敗とは人生の転機に結びつくほど重要でないものである可能性を示唆し、失敗と挫折との違いは重要性にあり、挫折を経験したものが自分にとって重要であったことが鍵になると述べている。一方、挫折観に挫折からの回復について述べられている「回復」が比較的多く、「頻度」は比較的少なかった。つまり、挫折とは「頻度」よりもそこからの「回復」に注目されることを示している。

神原⁸⁾は大学生の挫折観と挫折後の自己成長感、挫折時に受けたソーシャル・サポートと挫折後の自己成長感、現在の挫折観との関連を検討している。挫折観と自己成長感との関連について

は、「挫折を経験することで、精神的に成長したり強くなったりする」と捉えているほど、挫折経験による自己成長感も高いことを明らかにしており、挫折経験時にソーシャル・サポートを受けていたと認知している者ほど、挫折後の自己成長感も高いことを示唆している。

また和⁹⁾らは、スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りについての研究を行っている。挫折内容を「怪我」「練習がきつすぎる」といった『身体的負担』と、「試合で負けた」「スランプ」などの『結果が出ないこと』、「期待のプレッシャー」「不祥事」などの『環境の変化』、「人間関係」「理不尽な注意」などの『人間関係』の4つのカテゴリーに分類し、挫折当時の心境を「焦り」「仲間に迷惑をかけて申し訳ない」といった『あきらめたくない』と、「あきらめかける」「競技をやめようと迷う」といった『あきらめかける』の2つのカテゴリーに分類した。そして立ち直りのきっかけを「信頼関係の大切さ」「チームワークの大切さ」といった『周囲の人の大切さ』、「気持ちの切り替え」「練習方法の見直し」といった『気持ちを切り替えること』、「体のケアの大切さ」「精神的な強さ」といった『心身向上の必要性』、「努力は裏切らない」「あきらめない強さ」といった『あきらめないことの大切さ』の4つのカテゴリーに分類している。スポーツにおける挫折から立ち直る過程とは、「自己の目標が達成できなかった際に、競技の継続について葛藤し、共同的主体性の向上によって立ち直る過程」であると結論づけている。

したがって、本研究においては、練習が成果につながらない、試合で好成績をあげることができない、怪我等ストレスに曝され、無力感や絶望感に襲われた出来事を挫折経験として扱うこととする。

第3章 研究目的

本研究の目的は、体育系大学に通う大学生を対象に挫折経験とハーディネス特性との関連を検討することである。挫折経験に関しては運動部活動での挫折経験を取り上げ、その内容、回数、つらさの程度、継続期間、時期、立ち直りに関するデータを得て、どのような挫折経験をもつ者がハーディネス特性が高いのかの検討を行う。更にハーディネス特性との関連が予想されるコーピングスタイル及び挫折経験の意味付けとハーディネス特性との関連を実証的に検討すると共に、それらと挫折経験との関連についても分析を行う。

第4章 研究方法

第1節 研究参加者

体育系大学のA大学に通う学生443名を調査対象とした。男性288名、女性155名で、平均年齢19.8歳（18歳～23歳）であった。有効回答率は86.2%であった。対象とした競技種目は、個人競技が陸上競技、体操競技、柔道、剣道、水泳、トライアスロン、自転車競技、ウエイトリフティング、スキー（モーグル）であり、集団競技がサッカー、バスケットボール、バレーボール、ラグビー、野球、ソフトボール、ハンドボール、チアリーディング、フットサルであり、その他がテニス、バドミントン、ダンス、スカッシュ、ライフセービングであった。

競技種目の対象者数および競技歴、競技レベル、部活動での役割については一覧にしてまとめた（表1）。

第2節 調査時期

2013年5月下旬から6月中旬

講義時間を用いて質問紙調査を実施した。回答依頼時に、後日行う予定だった面接調査の参加に同意する場合には記名、連絡先の記入を依頼した。実施時間は約15分であった。

第3節 質問項目

質問紙は、調査対象者の性別、年齢、所属部活動、競技歴、競技レベル、部活動での役割、中学・高校で所属していた部活動に関する質問と以下に述べる尺度および質問で構成した。

- 1) ハーディネス尺度-田中・桜井（2006）³⁶⁾の大学生用ハーディネス尺度の18項目を用いた。
この尺度はハーディネスの構成要素であるコミットメント、コントロール、チャレンジの項目から構成されている。回答方法は、「全くその通り4」～「あてはまらない1」の4件法で尋ねた。
- 2) 挫折経験に関する項目-自分が感じている運動部活動中に経験した挫折についてその回数、最も重篤であった挫折内容、つらさの程度、挫折を経験した時期、挫折の継続期間、運動部活動中に経験した挫折に関する内容項目について竹之内・奥田ら（2008）³³⁾の論文を参考に作成した。
- 3) ストレス体験に対する意味の付与尺度-宅（2005）³⁴⁾のストレス体験に対する意味の付与尺度は、ストレス体験のポジティブな側面に焦点をあてた項目のみであったため、ストレス体

験のネガティブな側面に焦点をあてた項目を指導教官と相談の上追加した。計 12 項目を用いた。回答方法は、「全くその通り 4」～「あてはまらない 1」の 4 件法で尋ねた。

- 4) コーピング尺度-対処行動が網羅的に含まれている神村・海老原ら (1995) ⁵⁾ のコーピング尺度 24 項目を用いた。この尺度は、問題解決・サポート希求、問題回避、肯定的解釈・気そらしの 3 因子から構成されている。回答方法は、「いつもそうしてきた 5」～「そのようにしたことはない 1」の 5 件法で尋ねた。

第5章 結果

第1節 各尺度の信頼性

(1) ハーディネス尺度

調査に使用したハーディネス尺度 18 項目に対して因子分析を行い（最尤法、プロマックス回転）3 因子解が得られた。累積寄与率は 32.9%であった（表 2）。第 1 因子で因子負荷の高い項目は「コントロール」の 4 項目（寄与率 20.2%）、第 2 因子は「コミットメント」の 4 項目（寄与率 8.2%）、第 3 因子は「チャレンジ」の 3 項目（寄与率 4.5%）となった。

ハーディネス尺度の信頼性に関して、因子ごとの内的整合性を検討するために α 係数を算出した。コントロール因子は $\alpha=.77$ 、コミットメント因子は $\alpha=.72$ 、チャレンジ因子は $\alpha=.62$ であった。チャレンジ因子の α 係数がやや低いが、内的整合性は確認された。

(2) ストレス体験に対する意味の付与尺度

ストレス体験に対する意味の付与尺度 12 項目に対して因子分析を行い（最尤法、プロマックス回転）2 因子解が得られた。累積寄与率は 64.1%であった（表 3）。第 1 因子がストレス体験のポジティブな面に焦点をあてた「ポジティブな意味付け」の 7 項目（寄与率 50.1%）、第 2 因子がストレス体験のネガティブな面に焦点をあてた「ネガティブな意味付け」の 5 項目（寄与率 14.0%）となった。信頼性係数はポジティブな意味付け.93、ネガティブな意味付け.86 であった。

(3) ストレスコーピング尺度

ストレスコーピング尺度 24 項目に対して因子分析を行い（最尤法、プロマックス回転）3 因子解が得られた。累積寄与率は 62.0%であった（表 4）。第 1 因子は詳しい人から自分に必要な情報を収集したといったような「問題解決」の 9 項目（寄与率 49.7%）、第 2 因子は口からでまかせを言って逃げ出したといったような「回避」の 8 項目（寄与率 9.6%）、第 3 因子は悪いことばかりではないと楽観的に考えたといったような「肯定的解釈」の 7 項目（寄与率 2.7%）となった。信頼性係数は問題解決.93、回避.92、肯定的解釈.91 であった。

第2節 各下位尺度における平均値と性差

各下位尺度について、全体、性別ごとに平均値と標準偏差を算出し、性別に関しては性差を検討するために t 検定を行った。ハーディネス尺度のコントロール得点は女性のほうが高く

($t(435)=2.35, p<.05$)、チャレンジ得点では男性のほうが高い得点を示した ($t(438)=2.26, p<.01$)。ストレス体験に対する意味の付与尺度の得点に関しては、男女間に有意な差は認められなかった。ストレスコーピング尺度の回避得点は男性が高い得点を示し、男女の得点間に有意な差が認められた ($t(341)=3.23, p<.001$) (表 5)。

第3節 各下位尺度間の関連

ハーディネスの各下位尺度、ストレス体験に対する意味の付与尺度の各下位尺度、ストレスコーピングの各下位尺度における、各尺度同士の関連を検討するため、相関係数を出した (表 6)。その結果、ハーディネス尺度間ではコントロールとコミットメントで $r=.392(p<.001)$ の相関がみられた。コミットメントとチャレンジは $r=.241(p<.001)$ で低い関連がみられた。コントロールとチャレンジは $r=.081$ であった。ストレスコーピング尺度間では問題解決と肯定的解釈で $r=.470(p<.001)$ と、回避と肯定的解釈で $r=.398(p<.01)$ の相関がみられ、問題解決と回避は $r=.190(p<.001)$ でごく弱い相関がみられた。また各下位尺度同士では、コントロールとポジティブな意味付けで $r=.385(p<.001)$ 、ポジティブな意味付けと問題解決で $r=.389(p<.001)$ 、ネガティブな意味付けと回避で $r=.397(p<.001)$ の関連がみられた。

男女別に相関関係をみたところ大きな差はみられなかった。

第4節 運動部活動中に経験した挫折経験について

(1) 運動部活動中に経験されやすい挫折内容

対象者に運動部活動中に経験した挫折内容を選択してもらい、それぞれの人数を調べた。複数回答を認め、男女別に人数の多い順に並べて示した (表 7)。記載率については、男子は 282 名の対象者のうち、それぞれの挫折内容を選択した人数の割合で、女子は 153 名の対象者のうちそれぞれの挫折内容を選択した人数の割合である。男女ともに記載率の高い挫折内容は「技術の停滞・プレーの不調」(男子 83%、女子 89.5%) であった。男子は次いで「怪我」(47.5%)、「試合に勝てない・試合で結果が残せない」(43.3%) であった。女子は「試合で勝てない・試合で結果が残せない」(51.6%)、「怪我」(51%) と続いた。

(2) 最も重篤であった挫折内容

対象者が選択した挫折内容のうち、最も重篤であった挫折内容について 1 つ選択してもらった。その結果を人数の多い順に並べ、選択率を示した (表 8)。男女ともに「怪我」(男子 27.8%、女

子 24.1%)、「技術の停滞・プレーの不調」(男子 17%、女子 15.8%)「試合に勝てない・試合で結果が残せない」(男子 17%、女子 12.8%)の順であった。

これらの挫折を経験した時期については、高校時代が最も多く (n=198, 53.8%)、次いで大学時代 (n=101, 27.4%)、中学時代 (n=47, 12.8%)、ごく最近 (n=22, 6%) の順であった。

第5節 挫折経験とハーディネス、意味づけ、コーピングの方法との関連

挫折要因を群に分け、その要因によってハーディネス、意味づけ、コーピングの方法に差がみられるのかを検討するために、各群を独立変数、コントロール、コミットメント、チャレンジ、ポジティブな意味づけ、ネガティブな意味づけ、問題解決、回避、肯定的解釈を従属変数として一元配置分散分析を行い、事後の検定として Bonferroni 法による多重比較を行った。

3 節で述べたように、男女別に相関関係をみたところ大きな差がみられなかったため、挫折経験とハーディネス、意味づけ、コーピングの方法との関連の分析は男女合わせて行った。

(1) 挫折回数

挫折回数を「0回」、「1~2回」、「3~4回」、「5回以上」の4群に分類した(各群の該当数はハーディネス：50名、141名、102名、138名、意味づけ：9名、138名、99名、134名、コーピング：8名、138名、100名、134名)。挫折回数を「0回」と回答したものが、以後の意味づけとコーピング尺度の回答を行わなかったものがあるため、指標の数にずれが生じている。

ハーディネスではチャレンジにおいて5%水準で有意差がみられた(チャレンジF(3,428)=2.65, $p<.05$)。意味づけではポジティブな意味づけにおいて0.1%水準、ネガティブな意味づけにおいて5%水準で有意差がみられた(ポジティブな意味づけF(3,376)=5.26, $p<.001$; ネガティブな意味づけF(3,381)=2.89, $p<.05$)。コーピングでは回避において1%水準で有意差がみられた(回避F(3,377)=3.87, $p<.01$)。多重比較の結果、チャレンジは、3~4回群が高く、5回以上群に対して5%水準で有意であることが示された。ポジティブな意味づけは1~2回群、5回以上群(0回群に対して1%水準で有意)、3~4回群(0回群に対して0.1%水準で有意)が高く、ネガティブな意味づけは5回以上群が高いことが示された(3~4回群に対して5%水準で有意)。回避は0回群が高いことが示された(3~4回群に対して5%水準で有意)(表9)。

(2) 挫折経験のつらさ

挫折経験のつらさを「非常に辛かった」、「いくらか辛かった」、「ほとんど辛くなかった」、「辛

くなかった」の4群に分類した（各群の該当数はハーディネス：245名、124名、7名、4名、意味付け：239名、122名、6名、4名、コーピング：240名、119名、7名、4名）。ハーディネスではコミットメントにおいて5%水準、チャレンジにおいて1%水準で有意差がみられた（コミットメント $F(3,378) = 2.92, p < .05$ ；チャレンジ $F(3,377) = 4.64, p < .01$ ）。意味付けでは、ネガティブな意味付けにおいて0.1%水準で有意差がみられた（ネガティブな意味付け $F(3,371) = 6.21, p < .001$ ）。コーピングでは問題解決、回避、肯定的解釈で有意差はみられなかった。多重比較の結果、コミットメントは非常に辛かった群が高く（辛くなかった群に対して5%水準で有意）、チャレンジではほとんど辛くなかった群が高いことが示された（非常に辛かった群に対して1%水準で有意）。ネガティブな意味付けにおいて非常につらかった群が高いことが示された（つらくなかった群に対して1%水準で有意）。問題解決は非常に辛かった群が高いことが示された（いくらか辛かった群に対して5%水準で有意）（表10）。

（3） 挫折経験の時期

挫折経験の時期を「中学時代」、「高校時代」、「大学時代」、「ごく最近」の4群に分類した（各群の該当数はハーディネス：47名、197名、101名、22名、意味付け：47名、191名、99名、21名、コーピング：46名、193名、97名、21名）。ハーディネスではコミットメントにおいて1%水準で有意差がみられた（コミットメント $F(3,364) = 3.71, p < .01$ ）。意味付けでは、ポジティブな意味付けにおいて5%水準、ネガティブな意味付けにおいて0.1%水準で有意差がみられた（ポジティブな意味付け $F(3,354) = 3.26, p < .05$ ；ネガティブな意味付け $F(3,358) = 7.13, p < .001$ ）。コーピングでは問題解決、回避、肯定的解釈で有意差はみられなかった。多重比較の結果、コミットメントは大学時代群だけでなく中学時代群も高いことが示された（ごく最近群に対して1%水準で有意）。ポジティブな意味付けは中学時代群と高校時代（ごく最近群に対して5%水準で有意）、大学時代群（ごく最近群に対して1%水準で有意）が高く、ネガティブな意味付けも中学時代群、高校時代群、大学時代群が高いことが示された（ごく最近群に対して0.1%水準で有意）。コーピングでは全ての群で有意差はみられなかった（表11）。

（4） 挫折経験の継続期間

挫折経験の継続期間を「現在も継続中」、「1ヶ月未満」、「1ヶ月以上2ヶ月未満」、「2ヶ月以上半年未満」、「半年」、「7ヶ月以上」の6群に分類した（各群の該当数はハーディネス：60名、25名、126名、70名、34名、43名、意味付け：58名、25名、124名、69名、33名、42名、

コーピング：57名、25名、124名、67名、34名、42名)。ハーディネスではコミットメントにおいて0.1%水準で有意差がみられた(コミットメント $F(5,353) = 5.75, p < .001$)。意味付けでは、ポジティブな意味付けおよびネガティブな意味付けにおいて、0.1%水準で有意な差がみられた(ポジティブな意味付け $F(5,345) = 4.53, p < .001$; ネガティブな意味付け $F(5,348) = 6.19, p < .001$)。コーピングでは、問題解決、回避、肯定的解釈で有意差はみられなかった。多重比較の結果、コントロールは1ヶ月以上2ヶ月未満群が高く(現在も継続中群に対して5%水準で有意)、コミットメントは1ヶ月以上2ヶ月未満群だけでなく1ヶ月未満群および2ヶ月以上半年未満群も高いことが示された(現在も継続中群に対して1%水準で有意)。ポジティブな意味付けは1ヶ月以上2ヶ月未満群、半年群が高く(現在も継続中群に対して1%水準で有意)、ネガティブな意味付けは1ヶ月以上2ヶ月未満群、7ヶ月以上群(現在も継続中群に対して1%水準で有意)、2ヶ月以上半年未満群(現在も継続中群に対して5%水準で有意)が高いことが示された。コーピングでは全ての群で有意差はみられなかった(表12)。

(5) 挫折経験からの立ち直り

挫折経験からの立ち直りを「立ち直った」、「立ち直っていない」、「どちらともいえない」、「開き直った」の4群に分類した(各群の該当数はハーディネス：220名、23名、85名、49名、意味付け：214名、22名、85名、47名、コーピング：213名、22名、86名、46名)。ハーディネスではコントロール、コミットメントにおいて0.1%水準、チャレンジでは1%水準で有意差がみられた(コントロール $F(3,374) = 4.84, p < .001$; コミットメント $F(3,375) = 17.34, p < .001$; チャレンジ $F(3,374) = 3.61, p < .01$)。意味付けではポジティブな意味付けおよびネガティブな意味付けにおいて、0.1%水準で有意差がみられた(ポジティブな意味付け $F(3,364) = 11.22, p < .001$; ネガティブな意味付け $F(3,368) = 16.96, p < .001$)。コーピングでは問題解決、回避、肯定的解釈で有意差はみられなかった。多重比較の結果、コントロールは立ち直った群が高く(立ち直っていない群に対して5%水準で有意、どちらともいえない群に対して1%水準で有意)、コミットメントは立ち直った群が高く(立ち直っていない群、どちらとも言えない群に対して0.1%水準で有意、開き直った群に対して5%水準で有意)、開き直った群も高い値を示した(立ち直っていない群に対して5%水準で有意)。ポジティブな意味付けは立ち直った群が高く(立ち直っていない群、どちらとも言えない群に対して0.1%水準で有意)、ネガティブな意味付けは立ち直っていない群(立ち直った群、開き直った群に対して0.1%水準、どちらともいえない群に対して1%水準で有意)、どちらともいえない群(立ち直った群に対して0.1%水準で有意)、開き直った

群（立ち直った群に対して 5%水準で有意）が高いことが示された。コーピングでは全ての群で有意差はみられなかった（表 13）

第6章 考察

目的で3つの目的をあげたが、はじめにハーディネス、意味づけ、コーピングの関連について考察し、挫折経験とハーディネス、意味づけ、コーピングの関連については合わせた形で考察を行う。

第1節 ハーディネス、意味づけ、コーピングの関連 (相関関係)

ハーディネスの下位尺度とストレス体験に対する意味の付与、ストレスコーピングの関連を検討した。ハーディネス尺度間では、コミットメントとコントロールで $r=.392$ の相関がみられたが、コミットメントとチャレンジでは $r=.241$ で弱い相関がみられた。ストレスコーピング尺度間では問題解決と肯定的解釈で $r=.470$ 、回避と肯定的解釈では $r=.398$ の相関がみられた。また、各下位尺度同士ではコントロールとポジティブな意味付けで $r=.385$ 、ポジティブな意味付けと問題解決で $r=.389$ 、ネガティブな意味付けと回避で $r=.397$ の相関がみられた。

相関関係の結果から、チャレンジと問題解決との間には負の相関がみられたことや、ポジティブな意味付けにおいてチャレンジのみ相関がみられなかった。ポジティブな意味づけ、問題解決の対処行動において、ハーディネスのチャレンジはコミットメントとコントロールと異なる関係にあることが示された。

第2節 挫折経験とハーディネス、意味づけ、コーピングとの関連

(1) 挫折経験回数

挫折経験回数と各因子の得点を比較したところ、チャレンジ、ポジティブな意味付けとネガティブな意味付け、回避で有意な得点の差がみられた。チャレンジの得点において、挫折経験が3~4回群は5回以上群よりも高い得点を示した。挫折経験が5回以上になると各因子において、4群の中で最も低い得点を示した。この結果から、ある一定回数の挫折経験はハーディネス特性を高め、過度な挫折経験はハーディネス特性を低くする関係がみられた。

ポジティブな意味付けでは、挫折を経験した群(1~2回群、3~4回群、5回以上群)が挫折を経験したことがない群(0回群)よりも高い得点を示した。挫折を経験した群は共通して、挫折経験を自己に成長を与える経験と捉えていることが推察される。

コーピングの回避では、3~4回群よりも0回群が高い得点を示した。神原⁷⁾は青年期後期に至るまでに挫折を経験している人は7割近くのぼることを示しており、人石・岡本²⁸⁾の大学生・

大学院生を対象とした研究でも、挫折経験があると回答した者が全体の6割を占めていたことから、運動部活動中に挫折を経験したことがない者も、運動部活動以外の進学や授業などの学習面や、その他の場面で挫折を経験したことがあると考えられる。挫折を経験した際に、0回群は回避的なコーピングを選択することが考えられる。

(2) 挫折経験のつらさ

挫折経験のつらさと各因子の得点を比較したところ、コミットメント、チャレンジ、ネガティブな意味付け、問題解決で有意な得点の差がみられた。コミットメントにおいて、非常に辛かった群が辛くなかった群よりも高い得点を示した。ネガティブな意味付けにおいて、非常に辛かった群が辛くなかった群よりも高い得点を示した。問題解決においても、非常に辛かった群はいくらか辛かった群よりも高い得点を示した。挫折経験を非常に辛かったと評価しているが、挫折経験を乗り越えるために積極的に人と関わり、自分をその出来事に関与させ、問題解決に向けた対処行動が行われていたと考えられる。また、挫折経験を非常に辛かったと評価しているものは、再び同じような経験をしてしまうことを恐れ、ハーディネスのチャレンジ傾向が他の群と比較したときに低くなることが推察された。また、挫折経験を非常に辛いものと評価しているものは、挫折経験をネガティブな経験と意味付けやすいことが明らかになった。

(3) 挫折経験の継続期間

挫折経験の継続期間と各因子の得点を比較したところ、コントロール、コミットメント、ポジティブな意味付け、ネガティブな意味付けで有意な得点の差がみられた。挫折経験が現在も継続中の群は、コントロールとコミットメントにおいて最も低い得点を示した。挫折経験の期間が長くなるほど、コントロール、コミットメント、チャレンジの得点が低くなる傾向がみられた。このことから、挫折経験が継続している場合、挫折している状況を自分の力ではどうすることもできず、解決することはできないと感じているが、解決のために人と関わることや挫折経験と向き合うような行動はとらないと考えられる。

意味付けにおいては、挫折経験が現在も継続中の群はポジティブな意味付けにおいて最も低い得点を示し、ネガティブな意味付けにおいて最も高い得点を示した。挫折経験が継続している状況にいる場合、期間の長さに関係なく挫折経験をネガティブな経験と意味付けやすいことが明らかになった。

(4) 挫折経験からの立ち直り

挫折経験からの立ち直りと各因子の得点を比較したところ、コントロール、コミットメント、ハーディネス、ポジティブな意味付け、ネガティブな意味付けで有意な得点の差がみられた。コントロール、コミットメント、ハーディネスの得点は挫折経験から立ち直った群が最も高い得点を示し、次いで開き直った群が高い得点を示した。ハーディネスにおいて挫折経験から開き直ることも、立ち直ることと同様な効果があることが推察される。意味付けについては、挫折経験から立ち直った群はポジティブな意味付けの得点が最も高く、挫折経験をポジティブな経験と意味付けていることが明らかになった。また、挫折から立ち直った群は、挫折経験をネガティブな経験と意味付ける傾向低いことが明らかになった。この結果は城⁹⁾の「重要なネガティブな出来事を克服することでハーディネス特性を高められる可能性が示唆された」という結果を支持するものであった。海蔵寺・寺嶋ら⁴⁾は物事のとらえ方や考えた方の変容を目的とした認知行動療法を用いることでハーディネスを高めることが可能であるとしており、挫折経験から立ち直ることが、ハーディネスだけでなく挫折経験の意味付けに対する認知にも変容をもたらしたと考えられる。

以上のことから、挫折経験とハーディネス、意味づけ、コーピングの関連から、大学生アスリートにおいて「ハーディネス」は挫折経験のあり方の一部と関連し、「ストレス体験の意味づけ」も挫折経験と関連すること、その一方で挫折経験は現在の「コーピングスタイル」には、それほど影響を及ぼさないことが明らかとなった。城⁹⁾はハーディネス特性が日常的に採用するコーピングスタイルに影響を及ぼすことを明らかにしていたが、本研究の大学生アスリートにおいては、経験した挫折経験と「コーピングスタイル」とは関連が少ないことが考えられる。

第3節 性差について

ハーディネスのコントロールにおいて女性が高い値を示し、チャレンジでは男性のほうが高い値を示した。ハーディネス特性に関する性差については、城⁹⁾や河嶋・東條・松岡ら¹⁴⁾の大学生を対象として行った研究で、性差があったことを報告している。しかし、小坂¹⁷⁾の区民を対象とした研究では性差がみられないと報告している。小坂¹⁷⁾の研究対象者は平均年齢が51.3歳であったのに対し、城⁹⁾や河嶋・東條・松岡ら¹⁴⁾の研究対象者の平均年齢は、20.5歳と19.7歳であったため、成長とともにハーディネス特性に性差が生じなくなる可能性があると考えられる。本研究では、城⁹⁾や河嶋・東條・松岡ら¹⁴⁾の先行研究を支持するものであった。ハーディネス特性

に性差がみられたということは、個人差のある性格特性としてみられていたハーディネスに、性差も関与していることが推察できる。

コーピングに関しては、回避で有意な得点差が認められた。挫折を経験した際に、男性のほうが女性よりも回避的コーピングを選択していた。男性は自分の弱みを他者に知られたくないと思う傾向があると考えられ、他者にサポートを求めるような行動をとることは少ないと考えられる。そのため、自分が直面している問題から逃れようとしたり、解決策を考えることを放棄するような問題回避の行動をとることが考えられる。金・小川¹⁶⁾は、性役割に基づくものと生物学的な性に基づくものが、コーピングに性差を生じることを報告している。

次に、運動部活動中に経験されやすい挫折内容と最も重篤であった挫折内容の性差について検討すると、男女ともに「技術の停滞・プレーの不調」が最も多く、80%以上の者が記載していた。この挫折内容は男女共通して経験しやすい内容と考えてよいと思われる。しかし、「チームメイトとの関係」「指導者との関係」「チームをまとめること・士気を高めること」対人関係に関する挫折内容については、女性のほうが男性よりも10%ほど記載率が高く、対人関係に関する挫折内容について性差があると考えられる。鈴木・中込¹⁷⁾の研究でも、女性のほうが男性よりもチームメイトとの関係について強く危機を感じると示している。最も重篤であった挫折経験に関しては、男女ともに上位3つが同じであり、次いで対人関係に関する挫折内容であり、記載率にも大きな差は生じなかったため、性差はないと考えられる。

第4節 今後の課題

本研究の問題点として、第一にハーディネス尺度の累積因子寄与率が32.9%と低いことがあげられる。しかし、日本のハーディネス研究で使用されている田中・桜井¹⁸⁾のハーディネス尺度の累積因子寄与率は44.3%、多田・濱野¹⁹⁾の尺度は43.2%、河嶋・東條¹⁴⁾の尺度は38%と累積因子寄与率は全体的に低い。本研究だけでなく、ハーディネス研究におけるハーディネス尺度の妥当性に課題が残る。

第二に質問紙の挫折経験に関する設問で、運動部活動中に挫折経験をしたことがないと回答したものの一部が、ストレス体験に対する意味の付与やコーピングの設問に回答しなかったことがあげられる。挫折経験の回数と意味付けやコーピングについて言及したが、挫折を経験したことのないと回答したものの全員からストレス体験の意味の付与やコーピングに関する回答を得られていないため、今後質問紙の記載方法を改良していくことが必要である。

第三に成長によるハーディネス特性の発達と性差についてである、成長によって性差は生じな

くなる可能性について触れたが、本研究では大学 2～3 年生を対象としてしまい、発達段階を追った調査が行えていないことである。

第四にハーディネスの関連の方向性が確認することができなかったことである。ハーディネス特性を有するものが、コーピングスタイルや挫折経験の意味付けに影響を及ぼすのか、積極的なコーピングや挫折経験をポジティブに意味付けできることが、ハーディネス特性に影響を及ぼすのかを明らかにすることができなかった。

以上の問題点を改善し、本研究では行うことができなかった面接調査を実施して、どのような経験がハーディネスを培うのか、ハーディネスの発達を促すのかを明らかにしていくことが今後の課題である。

第7章 結論

本研究は、体育系大学生 443 名を対象に質問紙調査を実施し、挫折経験の認知とハーディネス特性との関連性、ハーディネス特性とコーピングスタイル及び、挫折経験の意味付けの関連性に検討することを目的として行われ、次の結論が得られた。

相関関係の結果から、ハーディネスのチャレンジは他の 2 つとは異なる要素を持つ可能性が示された。ハーディネス特性がコーピングスタイルに何らかの影響を与えるものではないのに対して、ハーディネス特性と挫折経験の意味付けは相関関係にあった。挫折経験をポジティブに意味付けることでハーディネス特性を高めることが可能になる。もしくは、ハーディネスが高い者は挫折経験をポジティブな経験と意味付けるということが明らかとなった。

挫折経験の回数やつらさの程度、挫折経験からの立ち直りで差がみられ、過度な挫折経験はハーディネス特性を低くすることになるが、ある一定回数の挫折経験とハーディネス特性の間には関係がみられることがわかった。つらさの程度では、挫折経験を非常に辛いものと評価しているものは、再び同じような経験をしてしまうことを恐れ、ハーディネスのチャレンジ傾向が他の群よりも低くなることが明らかになった。挫折からの立ち直りでは、ハーディネスにおいて挫折経験から立ち直ることと開き直ることは同様の効果があることがわかった。以上のことから、挫折経験とハーディネス特性に関連性があることが示唆された。

挫折経験から立ち直り、挫折経験を自分にとってポジティブな経験と意味付けることによって、ハーディネス特性を高めることが可能になると考えられる。

要約

スポーツ競技者は、競技活動を通じて多くのストレスに曝されている。ストレスの認知や対処過程は個人によって差が生じる。その個人差をもたらす要因の一つにハーディネス (hardiness) がある。ハーディネスとは、Maddi と Kobasa によって概念化された「高ストレス下で健康を保っている人々が持つ性格特性」のことである。ハーディネスはコミットメント、コントロール、チャレンジの3つの要素から構成されている。

本研究は、体育系大学に通う大学生を対象に挫折経験とハーディネス特性の関連性を検討し、またハーディネス特性とコーピングスタイル及び挫折経験の意味づけとの関連性についても検討することを目的とした。

体育系大学のA大学に通う学生443名を対象に、運動部活動での挫折経験について、その回数やつらさの程度、継続期間、立ち直り等についての質問項目、またハーディネス18項目、挫折経験の意味づけ12項目、コーピングスタイル24項目からなる質問紙調査を実施した。分析にはSPSS ver.21を使用した。

因子分析の結果に基づいて下位尺度の得点を算出し、各尺度同士の関連を検討するために相関係数を算出した。その結果、コミットメントとコントロール、コミットメントとチャレンジ間では弱い相関がみられたが、コントロールとチャレンジは1に達していなかった。また他の尺度との相関関係においても、コミットメントとコントロールは問題解決やポジティブな意味づけとプラスの相関がみられたのに対し、チャレンジはいくらか異なっていた。

挫折要因を群に分けハーディネスに違いがあるのか分散分析を行った。その結果、ある一定回数の挫折経験はチャレンジの高さとプラスに関係する一方、過度な挫折経験とはマイナスの相関がみられた。つらさの程度では、非常につらかった群はコミットメントが高く、チャレンジが低い得点を示した。再び同じような経験をしてしまうことを恐れ、チャレンジ傾向が他の群と比較した時に低くなると考えられる。挫折経験からの立ち直りでは、コントロール、コミットメントの得点は挫折経験から立ち直った群が最も高い得点を示した。挫折経験から立ち直ることでハーディネスを高められる可能性が示唆された。挫折経験の意味づけに関しては、ポジティブとネガティブな意味づけは共に挫折経験の回数、継続期間、つらさの程度、立ち直りで関連がみられた。しかし、コーピングスタイルと挫折経験の関連はわずかであった。

スポーツ競技者の挫折経験はハーディネスと意味づけで関連がみられる一方、コーピングスタイルとの関連はわずかであることが示された。

謝辞

本論文作成にあたり、論文指導教員である山岸明了教授には、多大なるご支援、ご指導いただいた、ここに深く感謝を申し上げます。また、主査である広沢正孝教授、並びに副査である中島宜行教授には、論文審査のおり、本論文の細部にわたり、ご指導、ご指摘をいただいた、ここに深く感謝を申し上げます。

本研究の調査にあたり、貴重な講義の時間を割いていただいた、田中純夫先任准教授、町田萌助教、質問紙にご協力いただいた体育系大学に在籍する学生の皆様に心から感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 堀越あゆみ, 堀越勝 (2008). ハーディネス尺度の構造およびその精神的健康との関連: 中高年と大学生を対象として. 順天堂医学, 54, 192-199
- 2) 石毛みどり, 無藤隆 (2006). 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連. パーソナリティ研究, 14 (3), 266-280
- 3) 城佳子 (2010). 大学生のハーディネスとコーピング、ライフイベントの関連の検討. 生活科学研究, 32, 37-47
- 4) 海蔵寺陽子, 寺嶋繁典, 岡田弘司 (2003). 日本版ハーディネスのストレス反応抑制効果に関する研究. 心身医学, 44 (9), 649-654
- 5) 神村栄一, 海老原由香, 佐藤健二, 戸ヶ崎泰子, 坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成. 教育相談研究, 33, 41-47
- 6) 神谷俊次, 伊藤美奈子 (1999). 挫折体験の受容と有能感. 日本教育心理学会総会発表論文集, 41, 548
- 7) 神原知愛 (2009). 大学生の挫折経験に関する心理的考察—挫折観と自己成長感との関連—. 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 67, 59-66
- 8) 神原知愛 (2009). 大学生の挫折観と挫折乗り越えとの関連—自己成長感, ソーシャル・サポートに着目して—. 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 68, 183-186
- 9) 和秀俊, 遠藤伸太郎, 大石和男 (2011). スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程: 男性中高生競技者の質的研究の観点から. 体育学研究, 56, 89-103
- 10) 葛西真記子, 澁江裕子, 宮本友弘, 松田保 (2010). スポーツ活動経験とレジリエンスの関連—時間的展望、身体的自己知覚の観点から—. 教育実践学論, 11, 39-50
- 11) 加藤敏, 八木剛平 (2009) レジリアンス—現代精神医学の新しいパラダイム—. 東京, 金原出版, 9
- 12) 加藤司 (2007) 対人ストレス過程における対人ストレスコーピング. 東京, ナカニシ出版, 41-50
- 13) 川島一晃 (2007). 成長に結びつけるコーピング研究の理論的検討, 新しいコーピング理論としての Proactive Coping Theory. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要心理発達科学, 54, 93-101
- 14) 河嶋美穂, 東條光彦, 松岡洋一, 田中宏二 (2001). ハーディネス・パーソナリティ

- 尺度の作成に関する研究. 岡山大学教育学部研究集録, 116, 25-31
- 15) 金愛慶, 小川俊樹 (1997) コーピング行動の性差の検討—性役割の観点から—. 筑波大学心理学研究, 19, 79-90
- 16) Kobasa, S. C. (1979) Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11
- 17) 小坂守孝 (1993) 成人サンプルにおける 50 項目版ハーディネス尺度と PIL(purpose-in-life)の関係. 日本性格心理学会第2回大会発表論文集, 30
- 18) 小坂守孝 (2008) 日本におけるハーディネス研究の動向. *人間福祉研究*, 11, 133-147
- 19) 小坂守孝, 吉田悟 (1992) ハーディネス、ストレスと心理的健康との関係性: 管理職を対象にした調査研究. 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 34, 43-50
- 20) Lazarus, R. S. (1993) Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247
- 21) Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York, Springer (本明寛, 春木豊, 織田正美 監訳 (1991) ストレス心理学「認知的評価と対処の研究」. 東京, 実務教育出版)
- 22) Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562
- 23) Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992) Personality hardiness and success in basketball. *Sport Psychology*, 23, 360-368
- 24) Maddi, S. R., & Khoshiba, D. M. (2005) *Resilience at Work*. New York, AMACOM (山崎康司 訳 (2006) 仕事ストレスで伸びる人の心理学—争わず、逃避せず、真正面から立ち向かう—. 東京, ダイヤモンド社)
- 25) Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990) Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444
- 26) 三川秀樹 (1998) 青年期における生活ストレスと対処行動に関する研究. *カウンセリング研究*, 21 (1), 1-13
- 27) 三野節子, 金光義弘 (2006) 異なるストレス状況に対する就労者の対処柔軟性と職務満足感との関連. *川崎医療福祉学会誌*, 16 (2), 229-237
- 28) 永島正紀 (2002) スポーツ少年のメンタルサポート: 精神医学のカウンセリングノー

- トから、東京、講談社
- 29) 大石郁美, 岡本祐子 (2010) 青年期における挫折経験過程と希望の関連. 広島大学心理学研究, 10, 257-272
- 30) 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 (1), 57-65
- 31) 鈴木壮・中込四郎 (1986) 運動選手の自我同一性の探究とスポーツ経験 (III): 性差の検討. 岐阜大学教育学部研究報告 (自然科学), 9, 89-98
- 32) 多田志麻子, 濱野恵一 (2003) ハーディネス尺度の信頼性と妥当性の検討. ノートルダム清心女子大学紀要 生活経営学・児童学・食品・栄養学編, 27 (1), 56-62
- 33) 竹之内隆志, 奥田愛子, 大畑美喜子 (2008) 大学運動選手の危機事象. 総合保健体育科学, 31 (1), 13-19
- 34) 宅香菜子 (2005) ストレスに起因する自己成長感が生じるメカニズムの検討 ストレスに対する意味の付与に着目して. 心理臨床学研究, 23 (2), 161-172
- 35) 宅香菜子 (2010) 外傷後成長に関する研究. 東京, 風間書房
- 36) 田中秀明, 桜井茂男 (2006) 大学生におけるハーディネスとストレス—およびストレス反応との関係. 鹿児島女子短期大学紀要, 41, 153-164
- 37) 田中秀明, 外山美樹, 桜井茂男 (1998) 大学生用ハーディネス尺度の妥当性の検討. 筑波大学発達臨床心理学研究, 9-10, 59-66
- 38) 土屋裕暁, 中込四郎 (1998) 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの横断的検討: パーナウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法. 体育学研究, 42, 349-362
- 39) Wiebe, D. J., & McCallum, D. M. (1986) Health practices and hardiness as mediators in stress-illness relationship. Health Psychology, 5, 425-438
- 40) 山本勝沼, 今村律子, 山崎多暎 (2008) 大学生の運動・スポーツとレジリエンスに関する研究. 九州体育・スポーツ学会第57回大会抄録集, 63
- 41) 山崎幸子, 山崎久美子 (2004) 大学生の心理的ストレス過程に及ぼすハーディネスの影響. 日本保健医療行動科学学会年報, 19, 88-104

The relationship between hardiness and experiences of one's failure
in university athletes.

Satomi Takano

Summary

Athletes are exposed to strong stressors through competitive activities. How one responds to these stressors differs by individual. As one factor that brings these differences the concept of hardiness is proposed by Maddi and Kobasa that means personality traits of healthy people who can be healthy in spite of high stressful situation, and that is considered to be consisted of three factors ; commitment, control, and challenge.

The purpose of this study was to examine the relationship between hardiness, meaning of one's failure, and coping style, and the relationship between those three scales and experiences of their failure in university athletes. The subjects were 433 students who belong to department of sports science. They were asked to answer the questionnaire.

Main results were as follows ; 1) commitment and control are alike on correlation between other sub-scales, but challenge was different. 2) As to the relationship between hardiness and experiences of their failure, seriousness, length of continuation of failure and degree of overcome were related significantly in two of three sub-scales. 3) Two sub-scales of meaning of one's failure were related to many aspects of failure experiences ; frequency, time, length, seriousness and overcome, but sub-scales of coping style were few related to aspects of failure experiences. These results suggested that while hardiness and meaning of one's failure were related to athlete's experiences of failure, coping style wasn't.

Key words ; hardiness, meaning of one's failure, coping style, experiences of failure,
university athletes

図表

表1. 調査対象者の属性一覧

競技種目	
個人競技	136
集団競技	210
その他	39
競技歴	
1年未満	41
1年以上5年未満	66
5年以上10年未満	142
10年以上15年未満	135
15年以上	14
競技レベル	
地区大会	46
県大会	72
地方大会	120
全国大会	124
国際大会	2
部活動での役割	
レギュラー	178
非レギュラー	193
スタッフ	11

表2. ハーディネスの尺度の各項目と因子分析の結果

下位尺度	因子		
	1	2	3
〈コントロール〉 ($\alpha=.77$)			
・苦手なことでも、努力すれば苦手でなくなると思います。	.66	-.29	-.10
・努力すれば、たいていのことは自分の力でできると思います。	.63	-.25	-.01
・一生懸命話せば、たいていのことは人にわかってもらえると思います。	.56	-.30	-.12
・計画を立てたら、それを実現させる自信があります。	.53	-.32	-.11
〈コミットメント〉 ($\alpha=.72$)			
・自分には打ち込めるものがありません。(R)	-.29	.73	.23
・生きがいを感じているものがあります。	.62	-.67	-.14
・目標がみつからないでいます。(R)	-.34	.63	.33
・今の自分には没頭できるものはありません。(R)	-.23	.60	.23
〈チャレンジ〉 ($\alpha=.62$)			
・習慣が変わるとまわりの人より戸惑ってしまいます。(R)	-.19	.35	.70
・毎日のスケジュールが少しでも変わると不安になります。(R)	-.04	.17	.60
・はっきりしないことや予測できないことは嫌いです。(R)	-.05	.12	.49
寄与率(%)	20.2	8.2	4.5
累積寄与率(%)	20.2	28.4	32.9
(R)は逆転項目であることを示す。			

表3. ストレス体験に対する意味の付与尺度の各項目と因子分析の結果

下位尺度	因子	
	1	2
〈ポジティブな意味付け〉 ($\alpha=.93$)		
・このことは、自分に活力を与えるメッセージがあった。	.98	-.17
・この経験から、何か得るものがあった。	.97	-.70
・このことは、それもそれでいい機会だったなと考えた。	.95	-.17
・このことは、人生や生き方について考えてみなさいというメッセージだと思った。	.74	.07
・こういう経験をし、耐えてきた自分を自分でもすごいと思った。	.63	.23
・こういう経験をし、耐えてきた自分をほめてあげたいと思った。	.59	.26
・この時のことは、自分の中で、よく頑張った方だと思った。	.56	.31
〈ネガティブな意味付け〉 ($\alpha=.86$)		
・つらいだけで得るものがない経験だった。	-.15	.852
・それまでの努力は無駄になったと思った。	-.08	.814
・このことは、このまま努力しても実らないというメッセージがあった。	-.02	.813
・それまでのやる気や目標を失わさせる経験だった。	.15	.647
・自分は弱い人間だと思った。	.30	.471
寄与率(%)	50.1	14.0
累積寄与率(%)	50.1	64.1

表4. ストレスコーピング尺度の各項目と因子分析の結果

下位尺度	因子		
	1	2	3
〈問題解決〉 ($\alpha=.93$)			
・詳しい人から自分に必要な情報を収集した。	.96	.02	-.17
・どのような対策をとるべきか綿密に考えた。	.84	.01	-.06
・力のある人に教えを受けて解決した。	.80	.10	-.09
・既に関験した人から話を聞いて参考にした。	.75	.07	-.01
・誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻した。	.67	.05	.14
・原因を検討しどのようにしていくべきか考えた。	.67	-.08	.17
・過ぎたことの反省をふまえて、次にするべきことを考えた。	.64	-.14	.33
・誰かに話をきいてもらい気を静めようとした。	.61	.06	.17
・誰かに愚痴をこぼして気持ちをほらした。	.41	.35	.10
〈回避〉 ($\alpha=.92$)			
・口からでまかせをいって逃げた。	.02	.93	-.16
・対処できない問題だと考え、諦めた。	-.09	.88	.02
・責任を他人に押しつけた。	.07	.84	-.14
・自分では手に負えないと考え放棄した。	-.01	.79	.04
・自分は悪くないと言い逃れをした。	.00	.69	.14
・どうすることもできないと解決を後延ばしにした。	.00	.66	.14
・無理にでも忘れるようにした。	.01	.58	.24
・友達とお酒を飲んだり好物を食べたりした。	.16	.43	.21
〈肯定的解釈〉 ($\alpha=.91$)			
・悪いことばかりではないと楽観的に考えた。	.23	-.12	.71
・今後はよいこともあるだろうと考えた。	.30	-.12	.66
・嫌なことを頭に浮かべないようにした。	.10	.11	.64
・そのことをあまり考えないようにした。	-.11	.28	.63
・娯楽や旅行などを楽しんだ。	.01	.22	.54
・買い物や食事、おしゃべりなどで時間をつぶした。	.05	.24	.54
・悪い面ばかりでなく良い面を見つけた。	.36	-.09	.52
寄与率(%)	49.7	9.6	2.7
累積寄与率(%)	49.7	59.3	62.0

表5. 各下位尺度の平均値および標準偏差と性差

		男	女	計	t値	t検定
		n=283	n=153	n=436		
コントロール	M	11.02	11.54	11.21	2.35	男<女 *
	SD	2.26	2.03	2.19		
コミットメント	M	12.83	13.01	12.89	.65	
	SD	2.78	2.54	2.70		
チャレンジ	M	8.28	7.80	8.11	2.66	男>女 **
	SD	1.85	1.76	1.83		
		男	女	計	t値	t検定
		n=243	n=141	n=384		
ポジティブな意味付け	M	18.85	19.46	19.07	1.43	
	SD	3.98	4.17	4.06		
ネガティブな意味付け	M	11.03	11.13	11.06	.32	
	SD	2.99	2.86	2.94		
		男	女	計	t値	t検定
		n=283	n=153	n=436		
問題解決	M	27.66	28.57	27.99	1.27	
	SD	6.52	7.22	6.79		
回避	M	17.66	15.68	16.93	3.23	男>女 ***
	SD	6.51	5.36	6.18		
肯定的解釈	M	20.11	20.98	20.43	1.57	
	SD	5.14	5.41	5.25		
*p<.05, **p<.01, ***p<.001						

表6. 各下位尺度間の関連

相関係数							
	コミットメント	チャレンジ	ポジティブ	ネガティブ	問題解決	回避	肯定的解釈
コントロール	.392***	.081	.385***	-.206***	.337***	-.149**	.244**
コミットメント		.241***	.344***	-.309***	.195***	-.234***	.050
チャレンジ			.087	-.282***	-.137**	-.178***	-.046
ポジティブな意味付け				-.196***	.389***	-.052	.299***
ネガティブな意味付け					.033	.397***	.024
問題解決						.190***	.470***
回避							.398***
肯定的解釈							
*p<.05, **p<.01, ***p<.001							

表7. 運動部活動中に経験した挫折経験の内容と人数および記載率 (%)

運動部活動中に経験した挫折経験の内容と人数および記載率 (%)					
男子(n=282)			女子(n=153)		
内容	人数	記載率	内容	人数	記載率
技術の停滞・プレーの不調	234	83.0	技術の停滞・プレーの不調	137	89.5
怪我	134	47.5	試合に勝てない・試合で結果が残せない	79	51.6
試合に勝てない・試合で結果が残せない	122	43.3	怪我	78	51.0
チームメイトとの関係	71	25.2	チームメイトとの関係	52	34.0
指導者との関係	66	23.4	指導者との関係	47	30.7
練習のつらさ・厳しさ	53	18.8	チームをまとめること・士気を高めること	37	24.2
レギュラーになれない	50	17.7	試合に出られない	29	19.0
試合に出られない	49	17.4	レギュラーになれない	28	18.3
チームをまとめること・士気を高めること	42	14.9	練習のつらさ・厳しさ	28	18.3
部の方針と個人のずれ	40	14.2	部の方針と個人のずれ	22	14.4
部の運営	17	6.0	部の運営	18	11.8
その他	4	1.4	その他	2	1.3

表8. 最も重篤であった挫折経験の内容と人数および選択率

最も重篤であった挫折経験の内容と人数および選択率					
男子(n=223)			女子(n=133)		
内容	人数	選択率	内容	人数	選択率
怪我	62	27.8	怪我	32	24.1
技術の停滞・プレーの不調	38	17.0	技術の停滞・プレーの不調	21	15.8
試合に勝てない・試合で結果が残せない	38	17.0	試合に勝てない・試合で結果が残せない	17	12.8
指導者との関係	21	9.4	チームをまとめること・士気を高めること	12	8.3
チームメイトとの関係	12	5.4	指導者との関係	11	9.0
チームをまとめること・士気を高めること	12	5.4	チームメイトとの関係	8	6.0
試合に出られない	9	4.0	部の方針と個人のずれ	6	4.5
部の方針と個人のずれ	7	3.1	試合に出られない	6	4.5
練習のつらさ・厳しさ	7	3.1	レギュラーになれない	5	3.8
レギュラーになれない	3	1.3	練習のつらさ・厳しさ	4	3.0
部の運営	2	0.9	部の運営	2	1.5
その他	12	5.4	その他	9	6.8

表9. 挫折回数4群別の各下位尺度の得点とその違い

変数	群	N数	平均値(標準偏差)	F値	多重比較
コントロール	0回	50	11.02(1.89)	1.27	
	1~2回	142	11.44(2.11)		
	3~4回	102	11.32(2.24)		
	5回以上	138	10.97(2.34)		
コミットメント	0回	50	12.46(2.76)	2.53	
	1~2回	142	12.76(2.65)		
	3~4回	102	13.52(2.61)		
	5回以上	139	12.75(2.75)		
チャレンジ	0回	50	8.20(1.56)	2.65*	3~4回>5回以上*
	1~2回	141	8.16(1.69)		
	3~4回	102	8.42(1.79)		
	5回以上	139	7.78(2.01)		
ポジティブな意味付け	0回	9	14.33(5.29)	5.26***	0回<1~2回**
	1~2回	138	18.90(3.64)		0回<3~4回***
	3~4回	99	19.75(3.79)		0回<5回以上**
	5回以上	134	19.03(4.38)		
ネガティブな意味付け	0回	10	10.40(3.75)	2.89*	3~4回<5回以上*
	1~2回	141	11.15(2.70)		
	3~4回	100	10.42(2.98)		
	5回以上	134	11.51(3.00)		
問題解決	0回	8	24.88(8.17)	1.56	
	1~2回	139	27.44(6.83)		
	3~4回	100	27.76(6.17)		
	5回以上	134	28.82(7.11)		
回避	0回	8	22.13(7.12)	3.87**	0回>3~4回*
	1~2回	139	16.45(6.15)		
	3~4回	100	15.98(6.06)		
	5回以上	134	17.77(6.03)		
肯定的解釈	0回	8	19.13(6.97)	.39	
	1~2回	138	20.14(4.99)		
	3~4回	100	20.43(5.34)		
	5回以上	132	20.68(5.39)		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

表 10. 挫折経験のつらさ 4 群別の下位尺度の得点とその違い

変数	群	N数	平均値(標準偏差)	F値	多重比較
コントロール	非常に辛かった	245	11.33(2.35)	1.36	
	いくらか辛かった	125	11.03(2.08)		
	ほとんど辛くなかった	7	10.86(1.46)		
	辛くなかった	4	13.00(2.45)		
コミットメント	非常に辛かった	246	13.09(2.77)	2.92*	非常に辛かった>辛くなかった*
	いくらか辛かった	125	12.78(2.56)		
	ほとんど辛くなかった	7	12.86(2.27)		
	辛くなかった	4	9.25(1.26)		
チャレンジ	非常に辛かった	246	7.90(1.93)	4.64**	非常に辛かった<ほとんど辛くなかった**
	いくらか辛かった	124	8.34(1.55)		
	ほとんど辛くなかった	7	10.00(1.26)		
	辛くなかった	4	9.00(2.16)		
ポジティブな意味付け	非常に辛かった	239	19.43(4.13)	2.44	
	いくらか辛かった	122	18.88(3.57)		
	ほとんど辛くなかった	6	16.50(1.38)		
	辛くなかった	4	15.75(8.62)		
ネガティブな意味付け	非常に辛かった	241	11.42(3.08)	6.21***	非常に辛かった>辛くなかった**
	いくらか辛かった	123	10.63(2.46)		
	ほとんど辛くなかった	7	8.86(2.48)		
	辛くなかった	4	7.00(3.37)		
問題解決	非常に辛かった	241	28.71(6.61)	2.49	非常に辛かった>いくらか辛かった*
	いくらか辛かった	121	26.71(6.95)		
	ほとんど辛くなかった	7	26.57(7.79)		
	辛くなかった	4	29.00(5.83)		
回避	非常に辛かった	241	17.00(6.04)	.19	
	いくらか辛かった	121	16.47(6.30)		
	ほとんど辛くなかった	7	16.86(6.49)		
	辛くなかった	4	16.75(8.34)		
肯定的解釈	非常に辛かった	240	20.34(5.47)	1.35	
	いくらか辛かった	119	20.63(4.57)		
	ほとんど辛くなかった	7	19.14(5.49)		
	辛くなかった	4	25.25(5.24)		
				*p<.05, **p<.01, ***p<.001	

表 11. 挫折経験の時期 4 群別の各下位尺度の得点とその違い

変数	群	N数	平均値(標準偏差)	F値	多重比較
コントロール	中学時代	47	11.51(2.21)	1.38	
	高校時代	197	11.21(2.28)		
	大学時代	101	11.39(2.17)		
	ごく最近	22	10.41(2.44)		
コミットメント	中学時代	47	13.40(2.88)	3.71**	ごく最近<中学時代**
	高校時代	198	12.88(2.56)		
	大学時代	101	13.28(2.78)		ごく最近<大学時代**
	ごく最近	22	11.32(2.88)		
チャレンジ	中学時代	47	7.97(1.85)	.16	
	高校時代	197	8.10(1.85)		
	大学時代	101	8.19(1.93)		
	ごく最近	22	8.00(1.77)		
ポジティブな意味付け	中学時代	47	19.43(3.10)	3.26*	ごく最近<中学時代*
	高校時代	191	19.28(4.03)		
	大学時代	99	19.59(4.28)		ごく最近<大学時代**
	ごく最近	21	16.67(3.18)		
ネガティブな意味付け	中学時代	47	10.28(2.74)	7.13***	ごく最近>中学時代***
	高校時代	194	11.11(2.94)		
	大学時代	100	10.84(2.82)		ごく最近>大学時代***
	ごく最近	21	13.67(2.78)		
問題解決	中学時代	46	27.65(7.77)	.12	
	高校時代	195	28.05(6.44)		
	大学時代	98	28.04(7.04)		
	ごく最近	21	28.71(7.66)		
回避	中学時代	46	15.91(5.29)	1.83	
	高校時代	195	16.33(6.23)		
	大学時代	98	17.30(6.02)		
	ごく最近	21	19.05(7.17)		
肯定的解釈	中学時代	46	19.87(5.04)	.90	
	高校時代	193	20.15(5.50)		
	大学時代	97	20.80(4.86)		
	ごく最近	21	21.67(5.34)		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

表 12. 挫折経験の継続期間 6 群別の各下位尺度の得点とその違い

変数	群	N数	平均値(標準偏差)	F値	多重比較
コントロール	現在も継続中	60	10.53(2.11)	2.22	現在も継続中<1ヶ月以上2ヶ月未満*
	1ヶ月未満	25	11.80(2.12)		
	1ヶ月以上2ヶ月未満	127	11.57(2.16)		
	2ヶ月以上半年未満	70	11.20(2.36)		
	半年	34	11.09(2.27)		
	7ヶ月以上	43	11.00(2.42)		
コミットメント	現在も継続中	60	11.75(2.99)	5.75**	現在も継続中<1ヶ月未満**
	1ヶ月未満	25	14.08(1.89)		現在も継続中<1ヶ月以上2ヶ月未満**
	1ヶ月以上2ヶ月未満	128	13.35(2.39)		
	2ヶ月以上半年未満	70	13.44(2.57)		現在も継続中<2ヶ月以上半年未満**
	半年	34	13.12(2.80)		
	7ヶ月以上	43	11.95(3.10)		
チャレンジ	現在も継続中	60	8.02(1.82)	1.36	
	1ヶ月未満	25	8.72(1.88)		
	1ヶ月以上2ヶ月未満	127	8.27(1.62)		
	2ヶ月以上半年未満	70	7.92(1.96)		
	半年	34	7.76(1.92)		
	7ヶ月以上	43	7.83(2.09)		
ポジティブな意味付け	現在も継続中	58	17.48(4.07)	4.53***	現在も継続中<1ヶ月以上2ヶ月未満**
	1ヶ月未満	25	19.84(4.28)		
	1ヶ月以上2ヶ月未満	124	19.81(3.68)		
	2ヶ月以上半年未満	69	19.33(3.59)		現在も継続中<7ヶ月以上**
	半年	33	20.79(3.43)		
	7ヶ月以上	42	18.21(5.10)		
ネガティブな意味付け	現在も継続中	58	12.69(2.97)	6.19***	
	1ヶ月未満	24	10.88(2.46)		現在も継続中>2ヶ月以上半年未満*
	1ヶ月以上2ヶ月未満	127	10.37(2.87)		
	2ヶ月以上半年未満	69	10.98(2.67)		現在も継続中>7ヶ月以上**
	半年	34	10.59(2.28)		
	7ヶ月以上	42	11.74(3.08)		
問題解決	現在も継続中	58	27.72(7.14)	.82	
	1ヶ月未満	25	29.12(6.84)		
	1ヶ月以上2ヶ月未満	125	28.74(6.33)		
	2ヶ月以上半年未満	68	28.07(6.50)		
	半年	34	27.79(7.13)		
	7ヶ月以上	42	26.55(7.66)		
回避	現在も継続中	58	18.29(6.27)	1.16	
	1ヶ月未満	25	17.04(7.03)		
	1ヶ月以上2ヶ月未満	125	16.00(6.17)		
	2ヶ月以上半年未満	68	16.76(6.00)		
	半年	34	16.85(5.08)		
	7ヶ月以上	42	16.57(5.62)		
肯定的解釈	現在も継続中	58	21.10(5.48)	1.47	
	1ヶ月未満	25	22.44(4.76)		
	1ヶ月以上2ヶ月未満	125	20.40(5.05)		
	2ヶ月以上半年未満	68	20.31(5.13)		
	半年	34	20.41(5.06)		
	7ヶ月以上	42	19.10(6.04)		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

表 13. 挫折経験からの立ち直り 4 群別の各下位尺度の得点とその違い

変数	群	N数	平均値(標準偏差)	F値	多重比較
コントロール	立ち直った	220	11.59(2.31)	4.84***	立ち直った>立ち直っていない*
	立ち直っていない	23	10.26(1.96)		
	どちらともいえない	86	10.73(2.04)		立ち直った>どちらともいえない**
	開き直った	49	11.22(2.05)		
コミットメント	立ち直った	221	13.70(2.37)	17.34***	立ち直った>立ち直っていない***
	立ち直っていない	23	10.65(3.61)		立ち直った>どちらともいえない***
	どちらともいえない	86	11.96(2.67)		立ち直った>開き直った*
	開き直った	49	12.55(2.51)		開き直った>立ち直っていない*
チャレンジ	立ち直った	221	8.27(1.80)	3.61**	
	立ち直っていない	23	7.22(1.78)		
	どちらともいえない	85	7.73(1.73)		
	開き直った	49	8.20(2.17)		
ポジティブな意味付け	立ち直った	214	20.13(3.78)	11.22***	立ち直った>立ち直っていない***
	立ち直っていない	22	17.14(3.58)		立ち直った>どちらともいえない***
	どちらともいえない	85	17.65(3.91)		
	開き直った	47	18.85(3.89)		
ネガティブな意味付け	立ち直った	218	10.34(2.79)	16.96***	立ち直っていない>立ち直った***
	立ち直っていない	22	14.00(2.96)		どちらともいえない>立ち直った***
	どちらともいえない	85	11.98(2.47)		開き直った>立ち直った*
	開き直った	47	11.51(2.90)		立ち直っていない>どちらともいえない**
問題解決	立ち直った	215	28.60(6.85)	1.05	立ち直っていない>開き直った***
	立ち直っていない	22	27.77(7.45)		
	どちらともいえない	86	27.20(7.00)		
	開き直った	46	27.48(5.36)		
回避	立ち直った	216	16.17(6.16)	1.78	
	立ち直っていない	22	17.86(5.99)		
	どちらともいえない	86	17.38(5.76)		
	開き直った	46	17.93(6.47)		
肯定的解釈	立ち直った	213	20.48(5.17)	.163	
	立ち直っていない	22	20.86(5.78)		
	どちらともいえない	86	20.14(4.86)		
	開き直った	46	20.60(5.85)		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

4	苦手なことでも、努力すれば苦手でなくなると思います。	1	2	3	4
5	はっきりしないことや予測できないことは嫌いです。	1	2	3	4
6	今の自分には没頭できるものはありません。	1	2	3	4
7	習慣が変わるとまわりの人より戸惑ってしまいます。	1	2	3	4
8	生きがいを感じているものがあります。	1	2	3	4
9	一生懸命話せば、たいしてのことは人にわかってもらえると思います。	1	2	3	4
10	自分とは異なる考えを持つ人と話すことは好きです。	1	2	3	4
11	目標が見つからないでいます。	1	2	3	4
12	計画を立てたら、それを実現させる自信があります。	1	2	3	4
13	勉強や部活動の出来映え、ほとんど運によって決まると思います。	1	2	3	4
14	自分の生活は充実していて活気に満ちています。	1	2	3	4
15	いままで経験したことのない仕事(役職)でも喜んでやります。	1	2	3	4
16	楽しめる趣味をもっています。	1	2	3	4
17	いつもと同じ、代わり映えのしない生活が好きです。	1	2	3	4
18	幸福になるか不幸になるかは偶然によって決まると思います。	1	2	3	4

II. 以下の挫折経験についての設問に回答して下さい。

- 1 あなたが運動部活動中に挫折を何回経験しましたか。あてはまるものに丸をつけて下さい。
1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回 5. 5回以上 6. 挫折を経験したことがない
- 2 あなたが運動部活動中に経験した挫折の内容に関して、あてはまるもの番号すべてに丸をつけて下さい。
1. 技術の停滞・プレーの不調 2. チームメイトとの関係 3. 怪我
4. 指導者との関係 5. チームをまとめること・士気を高めること
5. 試合に勝てない・試合で結果が残せない 6. 部の方針と個人のずれ
7. 部の運営 8. レギュラーになれない 9. 試合に出られない
10. 練習のつらさ・厳しさ 11. その他()
- 3 設問2で丸をつけていただいた挫折経験のうち、最も迷いや悩みが重篤だったものを1つ選択し、どのようなものだったか記入して下さい。

4 設問3の挫折経験は、あなたにとってどのくらい辛い経験でしたか。あてはまる数字に丸をつけて下さい。

非常に辛かった	いくらか辛かった	ほとんど辛くなかった	辛くなかった
1	2	3	4

5 設問3の挫折経験についてお尋ねします。その挫折経験の時期について記入して下さい。

例: 大学3年の10月頃 ()

6 設問3の挫折経験がある程度立ち直るまでの期間(完全に解決をみなくても、ある程度心の動揺あるいは不安定さが和らいだ状態)はどれくらいですか。()内にして記入下さい。挫折経験を現在も継続している場合は『現在も継続中』に丸をつけて下さい。

例: (2ヶ月) ()・現在も継続中

7 設問3の挫折経験から立ち直ることができましたか。あてはまる数字に丸をつけて下さい。

1. 立ち直った 2. 立ち直っていない 3. どちらともいえない 4. 開き直った

8 その挫折経験は現在の競技生活のやる気や目標に影響を及ぼしていますか。はい・いいえに丸をつけて下さい。『はい』と答えた人はどのような影響なのかを()内に記入して下さい。

はい ・ いいえ

Ⅲ. 挫折を経験した後、その経験や自分についてどのように考えたり、感じたりしてきましたか。「全くあてはまらない(1)」「ほとんどあてはまらない(2)」「いくらかあてはまる(3)」「全くその通り(4)」のうち、あなたがふさわしいと思う数字に丸をつけて下さい。

	あてはまらない	あまりあてはまらない	いくらかあてはまる	全くその通り
1 このことは、それもそれでいい機会だったなど考えた。	1	2	3	4

2	それまでのやる気や目標を失わさせる経験だと思った。	1	2	3	4
3	こういう経験をし、耐えてきた自分のことを自分でもすごいと思った。	1	2	3	4
4	自分は弱い人間だと思った。	1	2	3	4
5	こういう経験をし、耐えてきた自分をほめてあげたいと思った。	1	2	3	4
6	このことは、このまま努力しても実らないというメッセージがあった。	1	2	3	4
7	この時のことは、自分の中で、よく頑張った方だと思った。	1	2	3	4
8	それまでの努力は無駄になったと思った。	1	2	3	4
9	このことは、人生や生き方について考えてみなさいというメッセージだと思った。	1	2	3	4
10	つらいだけで得るもののない経験だった。	1	2	3	4
11	この経験から、何か得るものがあった。	1	2	3	4
12	このことは、自分に活力を与えるメッセージがあった。	1	2	3	4

IV. あなたが挫折を経験した際に、その場を乗り越え、落ち着くために、どのように考え、どのように行動しましたか。あなたに最もあてはまると思う数字に丸をつけて下さい。

	そのように したことはない	少し	何割か	ほぼ	いつも	
		そのように したことがある	そのように したことがある	そのように したことがある	そうしてた	
1	悪いことばかりではないと楽観的に考えた。	1	2	3	4	5
2	誰かに話を聞いてもらい気を静めようとした。	1	2	3	4	5
3	嫌なことを頭に浮かべないようにした。	1	2	3	4	5
4	娯楽や旅行などを楽しんだ。	1	2	3	4	5
5	原因を検討しどのようにしていくべきか考えた。	1	2	3	4	5
6	力のある人に教えを受けて解決した。	1	2	3	4	5
7	どうすることもできないと解決を後延ばしにした。	1	2	3	4	5
8	自分は悪くないと言い逃れをした。	1	2	3	4	5
9	今後はよいこともあるだろうと考えた。	1	2	3	4	5
10	誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻した。	1	2	3	4	5
11	そのことをあまり考えないようにした。	1	2	3	4	5

12	買い物や食事、おしゃべりなどで時間をつぶした。	1	2	3	4	5
13	どのような対策をとるべきか綿密に考えた。	1	2	3	4	5
14	詳しい人から自分に必要な情報を収集した。	1	2	3	4	5
15	自分では手に負えないと考え放棄した。	1	2	3	4	5
16	責任を他の人に押しつけた。	1	2	3	4	5
17	悪い面ばかりでなく良い面を見つけた。	1	2	3	4	5
18	誰かに愚痴をこぼして気持ちをはらした。	1	2	3	4	5
19	無理にでも忘れるようにした。	1	2	3	4	5
20	友達とお酒を飲んだり好物を食べたりした。	1	2	3	4	5
21	過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考えた。	1	2	3	4	5
22	既に経験した人から話を聞いて参考にした。	1	2	3	4	5
23	対処できない問題だと考え、諦めた。	1	2	3	4	5
24	口からでまかせを言って逃げ出した。	1	2	3	4	5

以上で質問項目は終わりになります。

ご協力ありがとうございました。

なお何人かの方に挫折経験やそれへの対処について面接調査をさせていただきたいと思っています。論文化するには匿名化しますし、面接内容を口外することはありません。所要時間は20分位です。ちよつとしたお礼を差し上げる予定です。

面接調査にご協力していただける方は下記にお名前とメールアドレスをご記入下さい。

(氏名：)

(メールアドレス：)