Nagoya J. Health, Physical Fitness, Sports Vol.32, No.1 (April 2009)

スポーツにおけるレジリエンス研究の展望

Prospects for Research on Resilience in Sports

小 林 洋 平* 西 田 保**

Yohei KOBAYASHI* Tamotsu NISHIDA**

Resilience is considered "the process of, capacity for, or outcome of successful adaptation despite challenging or threatening circumstances (Masten et al., 1990)." The purpose of this paper was to discuss the concept of resilience and consider whether it has application in the field of competitive sports. Current resilience studies fall into two broad categories-variable-focused and person-focused. The research until now has sought to identify important factors related to overcoming adversity. Some of the factors that have been described are competence and optimism, etc. In competitive sports, such conditions as slump or yips can adversely affect players. The findings of resilience studies could, it was felt, have value when devising strategies to overcome such problems. It was pointed out, however, that when examining the role of resilience in competitive sports, special consideration must be given to the distinguishing features of this setting.

Key words: レジリエンス，競技スポーツ，困難の克服

はじめに

競技スポーツの世界において、選手生命に関わる大怪我や重篤なスランプに陥っても、そこからの必死のリハビリや、トレーニングに耐え、選手としての輝かしい栄光を再び手にする者が存在する。この何らかの困難な状態から不適応状態を経験し、そこから立ち直り適応状態へと至ることを説明するための概念として、「レジリエンス（resilience）」という用語が用いられている。心理学の中でレジリエンスという概念が初めて登場したのはRutter（1985）の論文であり、彼女はネガティブな人生経験やストレスフルな環境において、適応を保つ者もいれば、不適応に陥ってしまう者もいるという個人差に着目したことからレジリエンスという概念を用いた。

近年、このレジリエンスが非常に注目を集めている。例えば、アメリカ心理学会（American Psychological Association；以下APA）が一般市民向けに運営しているホームページAPA Help Center（http://apahelpcenter.org/）の中で、レジリエンスへの道（The Road To Resilience）として特集を組んでいる。その中で、レジリエンスが注目されるようになった背景として、2001年9月11日のワールドトレードセンターへのテロにおいて、個々人の努力から生活を再建していったことがあげられている。また、21世紀の心理学としてのポジティブ心理学（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）の中核を成すテーマとしてレジリエンスが期待されている（Masten, 2001）。さらに、レジリエンスは虐待や貧困といった重篤で困難な文脈の中で検討されることが多かったが、個人の日常生活で果たす役割についても検討する必要性のあることが指摘されており（Klohnen, 1996）、研究対象が教育の領域へと拡大しているという（高辻, 2002）。このような論説から、レジリエンス関連の研究は、今後ますます発展していくと考えられる。冒頭で示したように競技スポーツ場面でもレジリエンスと考えられる現象は数多く見られるにも関わらず、スポーツ心理学において、レジリエンスに焦点を当てた研究はほとんど見られない現状がある。

---

* 名古屋大学大学院教育発達科学研究科
** 名古屋大学総合保健体育科学センター
* Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University
** Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University

そこで、本稿ではレジリエンスの概念を紹介するとともに、レジリエンスの競技スポーツ場面への適用の可能性について探っていくこととする。

レジリエンスの概念

現時点において、レジリエンスの明確な定義づけはなされていない。レジリエンス関連の研究をレビューしたMastenら（1990）は、「挑戦的で驚異的な状況にも関わらず、うまく適応する過程・結果・能力」と定義している。同様に、Lutharら（2000）は、レジリエンス研究のレビューを行い、「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」として定義づけを行っている。小塩ら(2002)が述べるように、困難による不適応からの立ち直りを果たすことによって適応へと至ることについての過程、能力、結果のうち、どの部分に焦点を当てるのかは研究者によって異なる。例えば、困難から立ち直るために必要となる特性を検討する研究（石毛・無藤，2006；Wagnild & Young, 1993；Jew et al., 1999）や困難から立ち直る過程を検討し、その中で起こる対象者の変化を捉え、重要となる出来事やきっかけを探索し、困難の克服を理解していくことを目指す研究（Werner, 1989；Masten et al., 2004）など様々な研究が見られる。このようにレジリエンスは、困難の克服という点では一致しているものの、研究者によって、困難の克服のどの部分に着目するのかによってレジリエンスの定義が異なり、実際に研究を行う際には、困難の克服のどの部分を探求するのかに合わせ、レジリエンスをどのように定義するのかを明示しておく必要があると思われる。

さらには、レジリエンス概念の曖昧さを指摘する報告がなされている（Luthar et al., 2000）。レジリエンスと近似あるいは同等の意味を持つ用語として、「レジリエンシー（resiliency）」(Jew et al., 1999；石毛・無藤，2005a；Bogar & Huise-Killacky, 2006）および「エゴ・レジリエンシー（ego-resiliency）」(Klohnen, 1996；Smeekens et al., 2007）といった言葉を使用している研究が見られる。これらの用語は区別されるべきであるとの指摘がなされている(Luthar et al., 2000)。レジリエンスを用いる際は、困難からの立ち直りの過程を指し、レジリエンシー、エゴ・レジリエンシーを使う場合には困難からの立ち直りを果たすために必要となる個人特性を重視する。また、レジリエンシーは個人の内的・外的要因を包括して捉えるのに対して、エゴ・レジリエンシーは個人の内的要因にのみ焦点を絞るという。このことから、困難からの立ち直りのどの部分に着目するのかによって、使用する用語を選択する必要があると思われる。

そして、レジリエンスの特徴は、「環境要因と個人内要因を分離せず、包括された概念として心理的ストレス反応との関連を検討するもの」(小花和，2002）や、極度の困難や脅威を感じているにも関わらず適応的であることや、健全な発達をすることがあげられる（Masten & Coatsworth, 1998)。

加えて、様々な困難な状態にある者を対象とした縦断的研究や（Werner, 1989；Masten et al., 2004)、面接調査（Bogar & Hulse-Killachy, 2006）から困難な状況を克服していく過程で、対人関係スキルの強化など様々な心理社会的な成長を果たしたことが報告されている。同時に極度のストレス体験によって、社会的資源や個人的資源などの今後の人生を生きていく中で有効に利用できる要因が発達することが知られている（Schaefer & Moos, 1992；Park et al., 1996)。つまり、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と思われる。

変数焦点研究（Variable-focused study）と人間焦点研究（Person-focused study）

これまで、レジリエンスに関する研究は数多く行われており、Masten（2001）によれば、それらの研究は変数焦点研究と人間焦点研究の２つに大別できるという。変数焦点研究は、困難や危険に対して補償したり、保護したりする個人および環境要因の程度を測定し、それらの関係性を検討する。一方、人間焦点研究では、レジリエンスを示す者とそうでない者の何が異なるのかを比較したり、長期間に渡る観察の中からレジリエンスを示した者がどういった特徴を持っていたのかを検討している。

変数焦点研究において様々な変数と困難の克服との関連性が検討され、困難を克服するために重要となるレジリエンス構成要因が特定されてきた。そして、それらの結果を基にレジリエンス構成要因を測定するための尺度が開発されており、以下に代表的な尺度と含まれる要因をあげる。Hjemdalら(2006)による青年期のレジリエンス尺度（Resilience Scale for Adolescents；READ）では、下位尺度として個人的有能感、社会的有能感、構成スタイル、家族の団結、社会的資源が設定されている。また、Wagnild & Young（1993）によるレジリエンス尺度（Resilience Scale；RS）は、個人的有能感と自己および生活の受容から成り立っており、Jewら（1999）の開発したレジリエンシー尺度（Resiliency Scale）では、未来志向性、行動的技能の習得、自主性／危険の獲得の３因子が含まれていることが示されている。レジリエンスの尺度は国内でも開発されており、小塩ら（2002）は、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向の３つの下

位尺度から成り立つ精神的回復力尺度を作成している。石毛・無藤（2005a）の開発したレジリエンシー尺度では、前向き性、自省性、相談性の３因子構造を有していた。これらの尺度に含まれる下位尺度は３つから５つであるが、尺度の作成の初期段階では多くの下位尺度が設定されていた（例えば、石毛・無藤（2005a）のレジリエンシー尺度では、自省性、前向き性、客観性、相談性、楽観的志向性、決断力、精神的自律性の７つ）。しかしながら、因子分析を行った結果として、想定した下位尺度同士が結びついた形で抽出されている。加えて、尺度内相関を見ても、概ね中程度の正の相関（例えば、Jew ら（1999）のレジリエンシー尺度では r=.25～.55）であり、レジリエンス構成要因は、相互関連性を持っていると考えることができる。

次に、人間焦点研究では、主に困難な状況であっても良好な精神状態を維持している者（レジリエント群）とそうでない者（非レジリエント群）を比較し、どのような点が異なるのかを検討している。また、人間焦点研究では、困難を克服していく中でどのように心理社会的に変化していくのかを数十年に渡り調査した縦断的研究も見られる（Masten et al., 2004；Werner, 1989）。これらの研究からの知見として、レジリエント群は非レジリエント群に比べて、高い認知能力および肯定的な自己認識を示したことがあげられる（Werner, 1989）。幼少時に高い IQ を示したこと（Fregusson & Lynskey, 1996）や社会経済的地位に恵まれていることも、レジリエンスと関連のあることが指摘されている（Masten et al., 2004）。加えて、縦断的研究を行った中で、貧困や素行不良による不適応状態を示した者が青年期へと移る中で、良好な精神状態へと変化した者がいたが、それらの者は高い計画性、自律性、ストレスフルな状況をコントロールする能力、家族のサポートを備えていたことが報告されており、これらの要因がレジリエンスの出現を予測する因子であるかもしれないことが示唆されている（Masten et al., 2004）。また、結婚、入学、軍隊への入隊といった人生の転換点とも呼べる出来事がレジリエンスの発生に刺激を与えている可能性も指摘されている（Werner, 1989）。

変数焦点研究および人間焦点研究から、困難を克服するために必要な要因や、困難を克服できる者の特性が明らかになったといえるが、それらの特性がどのようにして発達していくのかについてまでは言及できていない。そのため、今後はレジリエンスの発達という視点に焦点を当てた研究を行っていくことが必要であろう。

レジリエンス研究に用いられる理論

困難の克服を理解していくためには、困難を克服するために重要となる要因を特定することが有益であり、そのために様々な理論がレジリエンス研究へと応用されたり、構築されてきた。また、先述したように、レジリエンスは幅広く包括された概念として考えられているために、複数の理論が併用され困難を克服するために必要となる要因が検討されている。

その中の代表的な理論として、Lazarus & Folkman（1984）の心理学的ストレス理論があげられる。心理学的ストレス理論では、ストレッサーによる健康への影響が、両者の間に介在する認知的評価とコーピングによって左右されると考えられる（島津，2002）。この理論に影響を受けていると思われるレジリエンス研究では、極度の困難や脅威を感じていることがレジリエンスの前提条件となっているため、認知的評価は重要視せず（自分にとって、脅威的なものであると評価している）、経験している困難を克服するためにどのようなコーピングを行うのが有効なのかについての検討を行っている（石毛，2003；Bogar & Hulse-Killacky, 2006；Prapavessis et al., 2003；Yi et al., 2005）。そして、これらの研究において問題焦点型のコーピングを行うことがレジリエンスのために必要であるとした結果が得られている。

続いて、セリグマン（1994）の説明スタイル（explanatory style）を用いた研究（Grove & Heard, 1997；Martin-Krumm et al., 2003）があげられる。説明スタイルは、何らかの出来事に対して人々がどのように説明する習慣を持っているのかに着目し、永続性（permanent）・普遍性（pervasive）・個人度（personal）の３つの重要な側面を持っている。永続性は自分に起こった出来事を、永続的または一時的と説明するのかであり、普遍性は自分に起こった出来事が特定的か普遍的のどちらなのかであり、個人度は自分に起こった出来事に対して外向的または内向的のどちらの説明を用いるのかということである。自分に起こった不幸な出来事に対して、永続的・普遍的・内向的に説明する場合は悲観主義であり、一時的・特定的・外向的に説明する場合は楽観主義であるとした。説明スタイルを用いた研究から、楽観主義の者は困難な状況であっても、適応を保つか、それ以上の良好な状態を示すことが明らかにされている。

レジリエンス関連の研究の中で独自に用いられる理論として、困難な状況を乗り越えるために必要な特性であるハーディネス（hardiness）が提起されている。これは、Kobasa（1979）によって提唱された概念であり、「ストレスフルな状況下の中でも、精神的健康を保つことのできる人格構造である」と定義されており、コミットメント（Commitment）、コントロール（Control）、チャレンジ（Challenge）の3C の総体であるといわれている。そして、レジリエンスとの関係において、ハーディネスはス

表1 各段階における構成要素（Anderesen et al., 2006）

過程	段階1 モラトリアム	段階2 気づき	段階3 準備	段階4 再構築	段階5 成長
希望					
グループ1	回復への希望がない	改善への望み	自己への信頼	苦しみからの報い	ウェル・ビーング
グループ2	未来の見通しがない	希望の源	創造的刺激の利用	自己の力の感覚	未来への楽観主義
アイデンティティ					
グループ3	否定的なアイデンティティ	自己と病気の分離	保たれた中心的自己の認識	病の取り入れ	自己への肯定的な感覚
グループ4	アイデンティティの喪失	潜在的自己への気づき	新しいアイデンティティの出現	自己の再検討	異なった自己への改善
グループ5	未来へのアイデンティティの喪失	人生における病の受容	自己の検討	新たなアイデンティティの創造	自己実現
意味					
グループ6	病気の意味	病への理解	自己の価値の再発見	成長の源としての病	病気中の意味
グループ7	人生の意味の喪失	方向感覚	未来への目標設定	人生における関わり	人生の中での意味
責任					
グループ8	無力感	回復への見通し	自信の構築	危険に対する意欲	レジリエンス
グループ9	依存	自己への注意の願望	対処方略の学習	病の処理	病の統制
グループ10	困惑	対処法の学習の必要性	資源の利用	人生への責任	人生の統制

表2 レジリエンスの構成要因と含まれる特性（小花和, 2002）

構成要素	特性
子供の周囲から提供される要因 (I have factor)	家庭外での情緒的サポート 安定した家庭環境・親子関係 家庭内での組織化や規則 両親の夫婦間協和 役割モデル 親による自立の促進 安定した学校環境、学業の成功 教育・福祉・医療保障の利用可能性 宗教的（道徳的）な組織
子供の個人内要因 (I am factor)	年齢と性 達成指向 共感性と愛他性 セルフ・エスティーム 自律性 ローカス・オブ・コントロール 好ましい気質 他者にとっての魅力 神聖なものへの希望・信仰・信念 道徳性、信頼
子供によって獲得される要因 (I can factor)	コンピテンス 問題解決能力 コミュニケーション能力 衝動のコントロール ソーシャル・スキル ユーモア 根気強さ 信頼関係の追及 知的スキル

トレスフルな状況に対する抵抗のための資源であり、高ストレス下で健康を保っている人が持っている人格特性と考えられ、レジリエンスを構成する中核的な要因として位置づけられている（マッディ・コシャバ, 2005)。

また、困難な状態を経験してから回復へと至る過程を示すことを試みた段階的回復モデル（stage model of recovery）が Andresen ら（2006）によって提唱されている（表1）。このモデルでは、モラトリアム（Moratorium；段階1）→気づき（Awareness；段階2）→準備（Preparation；段階3）→再構築（Rebuilding；段階4）→成長（Growth；段階5）といった過程を辿るとしている。各段階の中で希望、アイデンティティ、意味づけ、反応などの様々な側面での変化が起こり成長への段階を上っていくとしている。

次に Hiew ら（2000）は、健康を促進する環境的な働きかけがあれば、個々人は逆境に耐え、多様なリスク要因を克服するためのレジリエンスを発達させることができると考え、レジリエンスの発達を促す環境要因（I have)、と先天的な影響の強い特性的な要因である個人内要因（I am)、後天的に獲得することのできる要因である能力要因（I can）の3つの側面から成り立っていると考えた。そして、これらの3つの要因が、単独では影響力を持たず複数の要因が相互に影響し合い困難の克服に向かっていくとした。そして、幼児期を対象とした

レジリエンス研究をレビューした小花和（2002）によって、I have、I am、I can に含まれる要因がまとめられている（表2）。

これらの理論を背景にした研究の中で実に様々な要因がレジリエンスを構成する要因として検討がなされている。これらの要因には個人の外的な要因や個人の内面に関わる要因が含まれており、認知・感情・行動と多くの心理社会的な要因がレジリエンスとの関係を有していると思われる。

スポーツ場面におけるレジリエンス研究の動向

レジリエンス関連の研究は、虐待や、薬物中毒といった問題を中心に行われてきており、スポーツを対象とした研究はそれらと比較して非常に少ない。心理学系の文献検索データベースである PsycINFO で resilience という語をキーワードに検索を行うと5624件抽出されるが、resilience に sport を加えると48件であり、resilience と drug（314件）や resilience と alcohol（149件）と比較するとスポーツにおけるレジリエンス研究は、あまり活発でないといえる（2008年12月17日時点）。さらに、わが国ではスポーツにおけるレジリエンスに直接関連する論文は見当たらず、競技スポーツ場面におけるレジリエンス構成要因の特定を目指した小林・西田（2007）による学会発表が存在する程度である。しかしながら、スポーツ場面においても怪我、スランプ、バーンアウト、イップスといった不適応状態を経験することがあり、それらを克服した者が存在するため、レジリエンスという現象は存在すると思われる。そして、これらの問題への研究から得られたソーシャル・サポートや認知的スキルが有効であるといった知見（Maniar et al., 2001；種ヶ嶋ら, 2005）、心理的問題の発生原因に関する調査（Rainey, 1999）および、スポーツ障害から選手が受ける影響の調査（Gayman & Crossman, 2003）などはスポーツ場面でのレジリエンスを考える上で有用となるであろう。また、すでに海外ではセリグマン（1994）の認知的アプローチを基にしたレジリエンスの能力を高めるためのプログラムが開発されており、アメリカのナショナルボクシングチームへの実践報告も出されている（Schinke & Jerome, 2007）。その中で、極度の緊張状態にさらされる試合場面で高いパフォーマンスを発揮するためであったり、厳しい練習を継続していくために困難を克服する力を備えておくことの必要性が指摘されている。これらのことから、今後スポーツ場面においてレジリエンスに関する研究が活発に行われる可能性が予測されることから、本節において、これまでのスポーツ場面を対象としたレジリエンス関連の研究から得られた知見について紹介する。

まず、Mummery ら（2003）によるニュージーランドのエリート水泳選手を対象とした研究では、競技会で2回のタイム計測を行い、1回目で失敗し、2回目で成功した者をレジリエンス群、2回とも成功した者を成功群、2回とも失敗した者たちを非レジリエンス群と区別し、競技者たちの持っている心理特性の比較を行った。その結果、レジリエンス群では、他の群に比べて忍耐力が高く、社会的支援の認識が低かったことが報告されている。社会的支援が低かったことに関して、Mummery ら（2003）は、社会的支援が低いと認知していた者たちが、自立した者たちであったのではないのかという見解を述べており、使用した尺度の質問項目に不備があったと言及した。それに対して、Patterson ら（1998）は、バレーダンサーを対象とし、ネガティブライフイベントと怪我の関連を検討した。この研究では、多くのネガティブライフイベントに遭遇していても、怪我からの回復や怪我の予防に対してソーシャル・サポートが有効に働くことが示されており、社会的支援に関して一致した結果を得ていない。Maddi & Hess（1992）は、高校生バスケットボール選手を対象とし、ハーディネスとフリースロー以外のバスケットボールのパフォーマンスとの間に正の相関があることを明らかにしており、競技スポーツの試合中に発生する困難な状況に対してハーディネスという困難に立ち向かう力の必要性を指摘したといえる。Yi ら（2005）は、女性アスリートを対象として、困難な状況にあっても精神的健康を維持しているというレジリエンスの高い者と低い者を対処方略という観点から比較した。その結果、レジリエンスの高い者は、問題焦点型対処やサポート希求という対処を多く使用している一方で、レジリエンスの低い者は、回避や他人の非難といった対処を多く使用していることを示した。この結果は、スポーツでのレジリエンスに問題焦点型対処が有効であり、回避や他人の非難といった情動焦点型対処は不適切である可能性を示唆している。Seligman ら（1990）の大学生水泳選手に対して全力で泳がせた後に実際のタイムよりも悪いタイムを告げ、選手たちが失望した状況を作り、十分な休憩の後に再び全力で泳がせるという実験を行った。その結果、悲観主義の者たちは総じてタイムの低下を示したが、楽観主義の者たちは同様のタイムを示すか、前回よりも良いタイムを示したという。この結果に関して、Martin-Krumm ら（2003）は、女子バスケットボール選手に対してジグザグドリブルのタイム計測を行い、実際のタイムよりも悪いタイムを告げ、選手たちが失望した状況を作り、十分な休憩の後に再び行うという実験でも同様の結果が得られている。この結果から、楽観主義が困難からの立ち直りに対

して有益であることのみならず、楽観主義の者が困難を糧に更なるパフォーマンスを発揮することが可能であると推察される。

また、非常に厳しいプレッシャーの状況下に置かれているプロサッカーの審判に対して自信を保つためにどのような認知方略を用いているのかを、Wolfson & Neave (2007) は面接法を用いて調査した。その結果、選手からの抗議に対して外的な帰属を用いること、ミスジャッジは自分が熟達するための機会として捉えていること、サッカーに対しての献身的な態度を持っていることを示した。さらに、ラグビー選手に対してレジリエンスの重要な要因であるハーディネスを質問紙によって測定し、競技レベルが高いほど、ハーディネスの得点が高くなると報告している (Golby & Sheard, 2004)。この研究では、競技レベルとハーディネスの関係を記述したのみであり、競技レベルが高くなるにつれてハーディネスが高まっていったのか、ハーディネスが高いために高い競技レベルに達することができたのかといった点を明らかにしていくことが今後の課題としてあげられている。Holt ら(2004)は、カナダとイングランドのユース年代のサッカー選手および指導者に対しての面接調査を行い、規律、コミットメント、社会的支援と並んでレジリエンスが、サッカーで成功するために重要な要因となっていることを指摘している。その中で、プロサッカー選手を目指す選手たちは、困難な状況を経験しており、それらを乗り越えることがプロになるために重要となるであろうことを述べており、選手のキャリアアップにレジリエンスが寄与しているという知見が見出されている。

スポーツにおけるレジリエンス研究を概観すると、スポーツにおける困難を克服していくためには、楽観主義や問題焦点型対処など様々な対応が必要であるといえる。さらに、困難な状況に陥った時、レジリエンス構成要因を有していることがパフォーマンスの発揮に必要であり、レジリエンス構成要因を有していない場合は、パフォーマンスが低下してしまうことが考えられる。また、レジリエンスという困難の克服を体験することが、選手として成功するために重要であることが伺われる。これらのことから、レジリエンスがスポーツを行なっていく上で重要な役目を担っているといえるであろう。

今後の展望

これまでのスポーツにおけるレジリエンス研究を概観すると、スポーツにおける困難を乗り越えるために、どのような要因が有効であるのかについての検討が中心であるように思われる。

しかしながら、これらの研究で使用された質問紙や検討された要因は、スポーツ以外の場面を対象とした研究から得られたものである。これに関して、高辻 (2002) は、研究の対象となる発達段階や場面にあわせ、改めて精緻化した上で実証的な研究に適用されるべきであろうと指摘している。このことから、従来の研究では、スポーツが持つ特殊性を捉えた知見を提出できているのかについて疑問が残り、今後の研究を行なっていく視点として、スポーツの特殊性を考慮する必要がある。そのため、今後はスポーツの独自性という点を掘り下げていくことが重要である。なぜならば、これまでに多くの研究がなされてきた虐待や両親の離婚といった問題は、非日常的な問題として考えられ、自らの意思に関わらず受動的に問題が発生し、たとえ発生しても避けることのできない問題であり、人命に関わることもある。それに対して、スポーツは日常的に行われる活動であり、自らの意思で競技スポーツに関わっていき、その中で、人間関係の軋轢や試合での挫折といった問題が発生する。また、スポーツの中で発生した問題は、スポーツとの関わりを断つことで問題とならなくなる可能性もあり、人命に関わることはほとんどない。教育などの他の日常場面を対象としてきたレジリエンス研究(石毛･無藤, 2005b)も見られるが、教育に比べて、競技スポーツは、競争に勝つことや結果を出すことが特に求められ、それらの研究の対象とした場面とも異なっている。

このような背景から、困難を克服した経験を持つスポーツ選手を対象にスポーツにおけるレジリエンスを探索的に調査した小林･西田(2007)の研究では、スポーツにおけるレジリエンスの構成要因として、ポジティブな影響を与えてくれる他者の存在、利他的思考、反骨心、充実した環境、問題解決への努力、肯定的な未来志向、自省性、忍耐力、高い目標、自信、競技への感情の11要因が特定され、スポーツにおけるレジリエンスモデルが提案された (図1)。その中で、利他的思考、反骨心、競技への感情は、他の場面を対象とした研究ではレジリエンス構成要因として考慮されておらず、スポーツにおける特徴的なレジリエンス構成要因である可能性が示唆されている。しかしながら、この点に関する研究はまだ不足しており、スポーツ独自な要因として断定するためには、更なる検討が必要であろう。

また、スポーツを対象としたレジリエンス能力を測定する質問紙は開発されておらず、スポーツの状況を考慮した質問紙の開発が望まれる。これらの尺度を開発した上で関連要因との検討を行っていくことによって、スポーツでのレジリエンスの特徴が明らかになってくると思われる。

それでは、レジリエンスに関するスポーツの特殊性

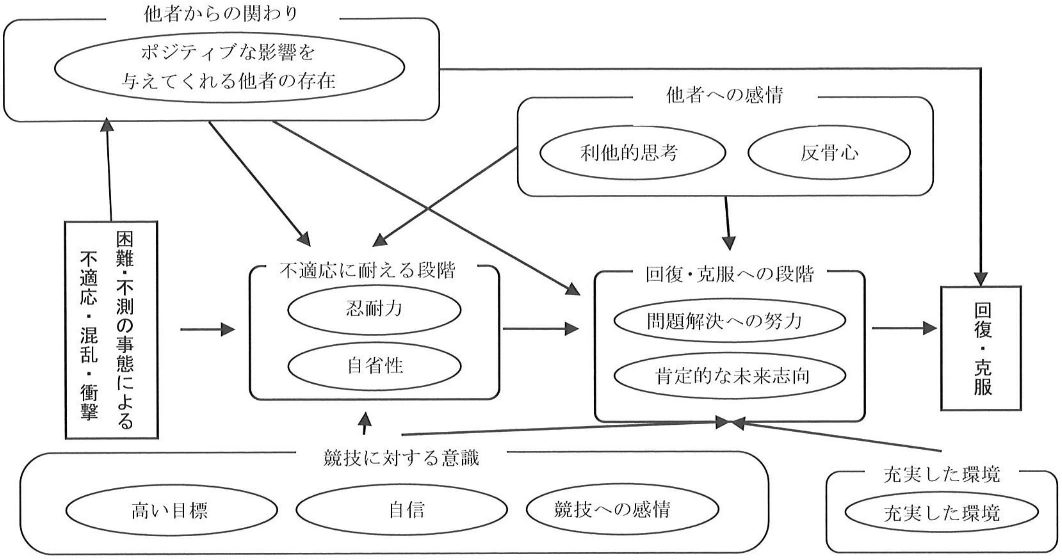

図１　スポーツにおけるレジリエンスモデル（小林・西田，2007）

を捉えるためには、どのような研究方法が考えられるのであろうか。この点に関して、「具体的な事例を重視し、それを文化・社会・時間的文脈の中でとらえようとし、人びと自身の行為や語りを、その人びとが生きているフィールドの中で理解しようとする学問分野である」（やまだ，2004）というフィールドワークなどの質的研究を行なうことが有効であると考えられる。つまり、スポーツというフィールドの中に研究者自身が入り、その中で困難を克服した選手などの事例を詳細に記述し、何が困難を克服するために重要であったのかを探索的に調査していくことによって、スポーツの特殊性を考慮したレジリエンスを捉えることが可能になるであろう。そして、スポーツにおけるレジリエンスの中で重要な役割を果たす状況要因を特定することが、スポーツにおける困難の克服を目的とした介入方策を考える際に有益になると推察される。

また、従来のスポーツでのレジリエンス研究には、レジリエンス構成要因の検討や、レジリエンスとパフォーマンスの関連についての検討が行なわれてきたが、スポーツにおけるレジリエンスの発達（獲得・変化過程を含む）という視点が不足していると思われる。橋本・徳永（2008）はスポーツにおけるドラマチック体験が心理社会的にポジティブな影響を与えることを示しており、スポーツ活動が人間形成に有益であることを明らかにしている。さらに、小島（2004）は、自ら属する集団を選択することによって参加する運動部活動が、部員の社会化において与える影響が最も強いと考察している。これらの言説を踏まえると、厳しい練習、チームメイトとの人間関係の問題、競技をする上での苦労などの様々な困難を乗り越え活動してくスポーツは、レジリエンスの発達と大きく関連していると思われる。そのため、スポーツとレジリエンスの発達という視点からの研究を行ない、スポーツの持つどのような部分がレジリエンスの発達を促すのかについての検討を行っていく必要があると考えられる。レジリエンスの発達に関して、虐待や薬物中毒などを対象としたレジリエンス研究においても、レジリエンスがどのようにして発達していくのかについてまでは言及されていない。この虐待や薬物中毒といった対象と比較して、スポーツでは、練習中の態度であったり、試合中の逆境に対する態度など、レジリエンスの発達が捉えやすいと思われ、この点はスポーツから他の対象場面へと知見を発信していくことができるのかも知れない。スポーツにおけるレジリエンスの発達を検討していくためには、個人個人の変化を観察していくという点で縦断的研究が適していると考えられる。

このような研究を行なっていく際には、スポーツ活動に伴うアイデンティティの危機や食行動異常などの負の側面が存在しており（中込，2007）、レジリエンスの発達に必ずしも寄与するわけではないことを留意する必要がある。そのような視点から、なぜスポーツによってレジリエンスの発達が可能であったのか、スポーツによってレジリエンスが発達する場合と発達しない場合の違いが生まれるのはなぜかといった点を明らかにしていくことも重要であろう。なぜならば、この点を明ら

かにすることによって得られる知見が、スポーツでのレジリエンスの発達という視点からの援助方略を考える際に有益になると思われるからである。

最後に、スポーツの中で選手生命に関わる怪我からの復帰や重篤なスランプを乗り越え、目覚しい活躍をする選手が存在し、それらの選手がどのように困難と向き合い、克服していったのかを詳細に調査していくことによって、スポーツにおけるレジリエンスの獲得過程が明らかになると思われる。また、これらの知見を積み重ねていくことが、スポーツ場面におけるレジリエンス理論の構築を可能すると考えられる。

引用文献

Andresen, R., Caputi, P., & Oades, L. (2006) Stages of recovery instrument: Development of a measure of recovery from serious mental illness. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 972–980.

Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006) Reciliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84, 318–327.

Fregusson, D. M., & Lynskey, M. T. (1996) Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37, 281–292.

Gayman, A. M., & Crossman, J. (2003) A qualitative analysis of how the timing of the onset of sports injuries influences athlete reaction. *Journal of Sports Behavior*, 26, 255–271.

Golby, J., & Sheard, M. (2004) Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual differences*, 37, 933–942.

Grove, R. J., & Heard, P. N. (1997) Optimism and sport confidence as correlates of slump — related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400–410.

橋本公雄・徳永高司（2008）スポーツドラマチック体験とポジティブ特性の関係．九州スポーツ心理学研究，20，48－49.

Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000) Measurement of resilience development: Preliminary results with a State-Trait resilience inventory. 広島大学大学院教育学研究科学習開発研究，１，111－117.

Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinuseen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006) A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 39, 84–96.

Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004) Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199–219.

石毛みどり（2003）中学生におけるレジリエンスと無気力感の関連．人間文化論叢，６，243－252.

石毛みどり・無藤　隆（2005a）中学生におけるレジリエンシー（精神的回復力）尺度の作成．カウンセリング研究，38，235－246.

石毛みどり・無藤　隆（2005b）中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートの関連—受験期の学業場面に着目して—．教育心理学研究，53，356－367.

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の関連．パーソナリティ研究，14，266－280.

Jew, C. L., Green, K. E., & Kroger, J. (1999) Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 32, 748–756.

Klohnen, E. C. (1996) Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067–1079.

Kobasa, S. C. (1979) Stressful life events, personality and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11.

小林洋平・西田　保（2007）競技スポーツ場面におけるレジリエンス構成要因に関する探索的研究．第34回日本スポーツ心理学会大会研究発表抄録集，80－81.

小花和 Wright 尚子（2002）幼児期の心理的ストレスとレジリエンス．日本生理人類学会誌，７，25－32.

Klohnen, E. C. (1996) Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067–1079.

小島一夫（2004）中学校における運動部活動が社会化に及ぼす影響と意義．つくば国際短期大学紀要，41－50.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, Pp374.

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.

Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992) Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 360–368.

マッディ・R・サルバトール＆コシャバ・M・デボラ．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—．ダイアモンド社，３－28.
(Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005) Resilience at Work. New York: AMACOM.)

Maniar, S. D., Curry, L. A., Sommers-Flanagan, J., & Walsh, J. A. (2001) Student-athlete preferences in seeking help when confronted with sport performance ploblems. *The Sport Psychologist*, 15, 205–223.

Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. (2003) Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685–1695.

Masten, A. S. (2001) Ordinary magic resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.

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.

Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradovic, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004) Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology*, 16, 1071–1094.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998) The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205–220.

Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004) Bouncing back: the role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 6(3).
http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss3/Bouncingback.htm.

中込四郎（2007）スポーツカウンセリング　中込四郎・山本裕二・伊藤豊彦　スポーツ心理学―からだ・運動と心の接点―．培風館，241－266.

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.

Park, C. L., Cohen, L. M., & Murch, R. L. (1996) Assessment and prediction of stress-related growth. Jonrnal of Personality, 64, 71–105.

Patterson, E. L., Smith, R. E., Everett, J. J., & Ptacek, J. T. (1998) Psychosocial factors as predictors of ballet injuries: Interactive effects of life stress and social support. *Journal of Sport Behavior*, 21, 101–112.

Prapavessis, H., Grove, R. J., Maddison, R., & Zillman, N. (2003) Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 357–375.

Rainey, D. W. (1999) Sources of stress, bournout, and intention to terminate among basketball referees. Journal of Sport Behavior, 22, 578–590.

Rutter, M. (1985) Resilience in the face of adversity: Protective factor and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatyr*, 147, 598–611.

Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992) Life crises and personal growth. Carpenter, N. B. (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. (pp.149-170) Westport: Praeger Publishers.

Schinke, R. J., & Jerome, W. C. (2002) Understanding and refining the resilience of elite athletes: An intervention strategy. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 4(3).
http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss3/ResilienceIntervention.htm.

セリグマン・M 山中宣子（訳）（1994）オプティミストはなぜ成功するのか．講談社文庫，223－241.
(Seligman, M (1990) Learned optimism. New York: Arthur Pine Associates Inc.)

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5–14.

Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990) Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. Psychological Science, 1, 143–146.

島津明人（2002）心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因．小杉正太郎編　ストレス心理学―個人差のプロセスとコーピング―．川島書店，31－58.

Smeekenk, S., Riksen-Walraven, M. J., & Van Bakel, H. J. A. (2007) Cortisol reactions in five-year-olds to parent-child interaction: The moderating role of ego-resiliency. *Jornal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 649–656.

高辻千恵（2002）幼児の園生活におけるレジリエンス―尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討―．教育心理学研究，50，427－435.

種ヶ嶋尚志・高橋正則・水落文夫（2005）陸上競技選手のバーンアウトと完全主義及びソーシャルスキルとの関連．陸上競技研究，63，54－58.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165–178.

Werner, E. E. (1989) High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiat*, 59, 72–81.

Wolfson, S., & Neave, N. (2007) Coping under pressure: Cognitive strategies for maintaining confidence among soccer referees. Journal of Sport Behavior, 30, 232–247.

やまだようこ（2004）質的研究の核心とは．無藤隆・やまだようこ・南　博文・麻生　武・サトウタツヤ（偏）質的心理学―創造的に活用するコツ―．新曜社，21－26.

Yi. J. P., Smith, R. E., Vitaliano, P. P. (2005) Stress-resilience, illness, and coping: A person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 257–265.

（2008年12月20日受付）