

原著論文

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：状態自尊感情を媒介変数として

The role of state self-esteem on the relationship between trait rumination/
reflection and mental health among university athletes

山越 章平¹⁾

土屋 裕睦²⁾

Shohei Yamakoshi¹⁾

Hironobu Tsuchiya²⁾

Abstract

The purpose of this study was to examine whether state self-esteem could mediate the relationship between trait rumination/reflection and stress response as well as subjective well-being among Japanese university athletes by using structural equation modeling. Two hundred and eighty Japanese university athletes (196 male, 84 female, mean age = 19.30) participated. Trait rumination had an indirect positive effect on stress response and negative effect on subjective well-being via state self-esteem. In addition, trait rumination had a direct positive effect on stress response and negative effect on subjective well-being. On the other hand, trait reflection had an indirect negative effect on stress response and positive effect on subjective well-being via state self-esteem. Moreover, trait reflection had a significant direct positive effect on subjective well-being. These findings suggest that state self-esteem may be a critical psychological factor that leads to reduce stress response and enhance subjective well-being among both athletes high in trait rumination and/or low in trait reflection.

キーワード 反すう特性, 省察特性, 状態自尊感情, ストレス反応, 主観の幸福感
Trait rumination, trait reflection, state self-esteem, stress response,
subjective well-being

1) 大阪体育大学大学院

Graduate School of Osaka University of Health and Sport Sciences

2) 大阪体育大学

Osaka University of Health and Sport Sciences

1. 緒言

競技スポーツに参加しているアスリートは、怪我やスランプ、勝利に対するプレッシャーなど様々なストレスに曝されている (Noblet and Gifford, 2002, pp. 5-10; 岡・竹中・松尾・堤, 1998, pp. 249-253). こうしたストレスは不安や抑うつを促進、バーンアウト、人生に対する満足度の低下など、アスリートのメンタルヘルスに関する問題につながる事が数多くの研究から明らかにされている (岡ほか, 1998, pp. 253-257; 土屋・中込, 1994, pp. 25; Baker, Cobley and Fraser-Thomas, 2009, pp. 79-81). しかしながら、近年の研究ではストレスを経験することは必ずしもアスリートのメンタルヘルスに不適応的な影響を与えるわけではなく、そこからポジティブな心理的变化や自己成長へと繋がる事が示唆されている。例えば、Galli and Reel (2012, pp. 309-312) は、米国で最も競技レベルが高い大学リーグ (全米大学体育協会の Division1) に所属している大学生アスリート 11 名を対象にインタビュー調査をし、アスリートはストレスを経験することで人生における哲学の獲得や家族との関係性の向上などの心理的成長につながったことを報告している。このように、アスリートは日常的に様々なストレスに曝されているが、このストレスがもたらす影響には、ネガティブな側面ばかりではなく、ポジティブな側面もあるようだ。

なぜ同様のストレスを経験しても、ある者は低いメンタルヘルスになり、ある者はそうならないのだろうか。ストレスがメンタルヘルスに与える影響の違いを説明し得る要因の一つに、アスリート自身のパーソナリティが考えられる。近年、Trapnell and Campbell (1999) が提唱した反すう特性と省察特性が注目されるようになってきた (e.g., Yamakoshi and Tsuchiya, 2016). これら反すう特性と省察特性は、思考や感覚、信念といった自己の内的な側面に注意を向けやすい性質とされる私的自己意識をタイプ分けしたものである。前者は自己への脅威、喪失、不正に

よって自己に注意を向けやすい特性と定義されており、後者は、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と定義されている。反すう特性・省察特性を測る尺度としては、Trapnell and Campbell (1999) が Ruminative-Reflection Questionnaire (RRQ) を作成しており、RRQ の日本語版も開発されている (高野・丹野, 2008). 反すう特性の項目は、「自分自身について考えるのをやめることができない」や「がっかりした瞬間を思い返すのに、多くの時間を費やしている」といった、自己に関するネガティブな情報に、持続的に繰り返し注目していることが特徴である。省察特性の項目は、「ものごとの本質や意味について深く考えることがとても好きだ」や「なぜそうなるのかを分析するのが好きだ」といった、自己に関する新しい認知の探究を目的として、繰り返し自己に注目していることが特徴である。

反すう特性・省察特性とメンタルヘルスの関連については、非アスリートを対象にした研究ではあるが、反すう特性はメンタルヘルスに不適応的な影響を、一方の省察特性は適応的な影響を与えることが多くの先行研究から指摘されている (Trapnell and Campbell, 1999, pp. 294-296; Harrington and Loffredo, 2010, pp. 49-50; Takano and Tanno, 2009, pp. 262; 高野・丹野, 2008, pp. 259-260; 高野・丹野, 2010, pp. 20). 近年では、アスリートを対象にした研究も進められてきており、Yamakoshi and Tsuchiya (2016, pp. 536) は日本語版 RRQ を用いて、反すう特性がストレス反応と正の関連を、主観的幸福感と負の関連を報告している。一方の省察特性はストレス反応と負の関連を、主観的幸福感とは正の関連を示している。これらのことから、アスリート・非アスリートを問わず、反すう特性はメンタルヘルスに不適応的な影響を、省察特性は適応的な影響を与えることが示唆されている。

他方、反すう特性や省察特性には、自己に関する評価の違いがあることが報告されている (新延・今野, 2014, pp. 58). 自己評価に関

する代表的な心理的概念として自尊感情があり、この自尊感情は、自己に対する肯定的な見方や価値ある存在としての感覚と定義されている(遠藤, 2013, pp. 287-290)。自尊感情は特性的に捉えてこれまで検討されてきたが、近年になって、自尊感情を状況によって変化する“状態自尊感情(state self-esteem)”を扱った研究が増えている。状態自尊感情は、“現時点の自分に対して感じる全体的な評価であり、日常生活の出来事などに対応して変動するもの”と定義されている(阿部・今野, 2007, pp. 37)。反すう特性が高い者は、自己に関するネガティブな情報に繰り返し注目するという特徴から、自己を否定的に評価するとされている。例えば、Luyckx, Berzonsky, Smits et al. (2007, pp. 1103-1104)は反すう特性と自尊感情に負の関連を示しているほか、新延・今野(2014, pp. 58)によると、反すう特性は状態自尊感情へ負の影響を与え、状態自尊感情は失敗からの心理的成長の下位因子である自己の能力・価値への気付きへ正の影響を与えていたことを示している。一方の省察特性は状態自尊感情へ正の影響を与えることで、間接的に自己の能力・価値への気付きへ正の影響を与えていたことが報告されている(新延・今野, 2014, pp. 58)。

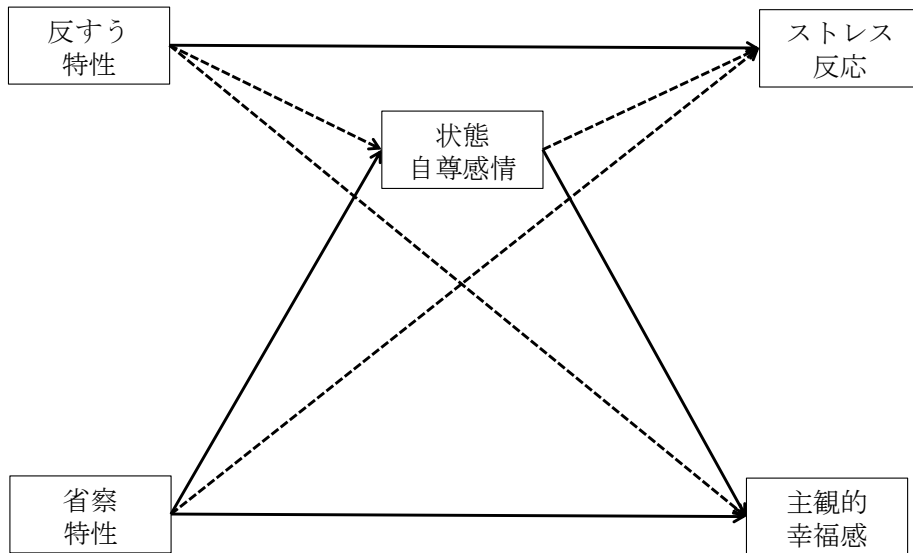
さらに、状態自尊感情はメンタルヘルスに適応的な影響を与えることがこれまでの研究で明らかにされてきている。例えば、状態自尊感情が高いほど、抑うつや不安といったネガティブ感情が低いことやポジティブ感情が高いこと(阿部・今野, 2007, pp. 43; 大谷・中谷, 2013, pp. 211-212)などが報告されている。反すう特性・省察特性と自己評価との関連、および自己評価とメンタルヘルスの関連を示したこれらの研究を踏まえると、反すう特性が高いアスリートは、ストレスを経験すると自己を否定的に評価してしまうことで、その結果メンタルヘルスが低くなることが予想される。また省察特性が高いアスリートは、ストレスを経験しても自己を肯定的に評価できることから、良好なメンタルヘルスを

保持することができると考えられる。

以上のように、反すう特性と省察特性はメンタルヘルスに異なる影響を与えており、そこには自己に対する評価が媒介している可能性が考えられる。しかしながら、新延・今野(2014, pp. 58)は、反すう特性・省察特性が状態自尊感情を介して自己の能力・価値への気付きに異なる影響を与えることを指摘しているが、従属変数に抑うつや不安などメンタルヘルスに関する変数を考慮していない。したがって、反すう特性・省察特性がメンタルヘルスに与える影響は、自己に関する評価を介すかは定かではない。また、これら2つの特性がメンタルヘルスに与える影響のメカニズムに関する研究の多くは非アスリートを対象としたものであった。McHale, Vinden, Bushet al. (2005, pp. 126-128)の研究では、スポーツに参加している者は参加していない者に比べて、高い自尊感情を報告している。このことから、反すう特性と省察特性がメンタルヘルスに与える影響のメカニズムは、アスリートと非アスリートで異なる可能性も考えられる。

そこで本研究は、自己に対する評価の指標として状態自尊感情を取り上げ、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状態自尊感情が媒介するというモデルについて、構造方程式モデリングを用いて検討した。また、メンタルヘルスの指標は、Yamakoshi and Tsuchiya (2016)にならない、ストレス反応と主観的幸福感を扱うこととした。主観的幸福感とは人生における認知的、感情的評価と定義されている(Diener, 2000, pp. 34)。Figure1に仮説モデルを示す。反すう特性は状態自尊感情に負の影響を与え、状態自尊感情はストレス反応に負の影響を、主観的幸福感に正の影響を与えることが予想される。また反すう特性は直接的にストレス反応に正の影響を、主観的幸福感に負の影響を与えることが予想される。一方で、省察特性は状態自尊感情に正の影響を与えることから、間接的にストレス反応に負の影響を、主観的幸福感に正の影響を与えることが予想される。また省察特性は、ス

トレス反応に負の影響を、主観的幸福感に正の影響を与えることが予想される。



実線は正、破線は負のパスを示す

Figure1：反すう特性・省察特性，状態自尊感情，メンタルヘルスの仮説モデル

2. 方法

2.1 調査対象者

関東圏，関西圏，中部圏からそれぞれ1つの大学の運動部に所属している大学生アスリート280名(男性196名，女性84名)を対象とし，質問紙による調査を2016年4月から6月に実施した。平均年齢は19.30歳(SD = 0.94)であった。対象とした競技種目は集団競技がサッカー(n=41)，ラグビー(n=20)，アルティメット(n=3)，ハンドボール(n=16)，硬式野球(n=38)，準硬式野球(n=5)，軟式野球(n=3)，アメリカンフットボール(n=3)，バスケットボール(n=21)，陸上ホッケー(n=1)，ダンス(n=6)，バレーボール(n=18)，ラクロス(n=2)，ソフトボール(n=4)であり，個人種目が陸上競技(n=37)，硬式テニス(n=9)，ソフトテニス(n=10)，水泳(n=7)，体操(n=3)，バドミントン(n=5)，剣道(n=12)，なぎなた(n=1)，卓球(n=1)，柔道(n=4)，空手(n=2)，トランポリン(n=1)，ゴルフ(n=

1)，ライフセービング(n=1)，トライアスロン(n=1)，バトントワリング(n=1)であった。競技レベルは，世界大会出場(n=8)，全国大会出場(n=120)，地方大会出場(n=122)まで様々であった(無記名，n=30)。

2.2 質問紙

反すう特性・省察特性：Trapnell and Campbell (1999) が作成した Ruminative-Reflection Questionnaire (RRQ) の日本語版(高野・丹野，2008)を使用した。日本語版RRQは24項目からなり，反すう特性を測定する12項目と省察特性を測定する12項目からなる。反すう特性の項目の例として「過去にあった場面で，自分がどう振る舞ったかを頭の中でよく思い返している」，省察特性の項目の例として「なぜそうなるのか分析するのが好きだ」が挙げられる。回答形式は1(全く当てはまらない)から5(よく当てはまる)の5件法であった。先行研究では高い信頼性(反すう特性，

$\alpha = 0.89$ ；省察特性， $\alpha = 0.89$)と妥当性が示されている(高野・丹野, 2008, pp. 259-261)。

状態自尊感情：阿部・今野(2007)による状態自尊感情尺度を使用した。尺度は9項目から構成され、項目の例は「いま、自分は人並み以上に価値のある人間だと感じている」である。「これは、あなたが“いま”この瞬間に考えていることを測るためのものです。普段ではなく“いま”の自分が考えていることです」と教示し、1(あてはまる)から5(あてはまらない)までの5件法で回答を求めた。先行研究では高い信頼性($\alpha = 0.83$)と妥当性が示されている(阿部・今野, 2007, pp. 40-43)。

ストレス反応：心理ストレス反応尺度-18(SRS-18；鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997)を使用した。SRS-18は18項目からなり、「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の3つの下位因子からなる。抑うつ・不安の項目の例は「なんとなく心配だ」、不機嫌・怒りの項目の例は「怒りを感じる」、無気力の項目の例は「何かに集中できない」である。回答形式は0(全くちがう)から3(その通りだ)の4件法であった。先行研究では高い信頼性(抑うつ・怒り, $\alpha = 0.88$; 不機嫌・怒り, $\alpha = 0.87$; 無気力, $\alpha = 0.82$)と妥当性が示されている(鈴木ほか, 1997, pp. 26-27)。

主観的幸福感：伊藤ほか(2003)が作成した主観的幸福感尺度(SWBS)を使用した。SWBSはWHOのSubjective Well-Being Inventory(Sell and Negpal, 1992)をもとに作成された。SWBSは15項目からなり、「人生に対する前向きな気持ち」、「自信」、「達成感」、「失望感」、「至福感」の5つの下位因子からなる。失望感の3項目は全て逆転項目であった。なお、伊藤ほか(2003)は「至福感」の3項目には宗教的な経験が含まれており、多くの日本人が馴染みにくいという理由でこれらの項目を除いているため、本研究においても除外した。人生に対する前向きな気持ちの項目の例は「あ

なたは人生が面白いと思いますか」、自信の項目の例は「ものが思ったように進まない場合でも、あなたはその状況に適切に対処できるとおもいますか」、達成感の項目の例は「これまでどの程度成功したり出世したと感じていますか」、失望感の項目の例は「将来のことが心配ですか」である。回答形式は1(例、全くそう思わない、全く感じていない)から4(例、非常に、とてもよく)の4件法であった。先行研究では高い信頼性(「至福感」を除いた尺度全体, $\alpha = 0.86$)と妥当性が示されている(伊藤ほか, 2003, pp. 278-279)。

2.3 手続き

この研究は、大阪体育大学研究倫理審査委員会の審査を受け、2015年4月20日(承認番号15-2)に承認された。本質問紙調査は3つの大学の運動部に所属する学生を対象に行われた。研究の目的を最初に説明し、回答を拒否する権利があることを伝えた。また得られたデータは研究以外では使用しないことや、個人が特定されることがないように十分配慮することなどを説明し、インフォームドコンセントを得た。質問紙の記入には約15分を要した。

2.4 統計処理

反すう特性・省察特性とストレス反応及び主観的幸福感の関連を状態自尊感情が媒介するというモデルについて、構造方程式モデリングを用いて検討した。モデルの適合度の指標として、Goodness of Fit Index (GFI), Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI), Comparative Fit Index (CFI), Root Mean Square of Approximation (RMSEA)を用い、適合度の基準は中須賀・須崎・阪田・木村・杉山,(2014, pp. 319)に倣い、GFI, AGFI, CFIは0.90以上、RMSEAは0.08以下とした。

3. 結果

3.1 基本統計量, 相関行列, 性差

Table1に各変数の基本統計量と相関行列を示した。反すう特性と省察特性の間には中程

度の正の相関が見られた ($r=.43, p<.01$). また、反すう特性は状態自尊感情と負の関連が見られたが ($r=-.24, p<.01$), 省察特性は状態自尊感情との関連は見られなかった ($r=.08, p=.21$). ストレス反応では、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の3変数間にそれぞれ高い相関が見られた ($r=.61 - .75; p<.01$). また、主観的幸福感では、人生に対する前向きな気持ち、自信、達成感、失望感の4変数間にそれぞれ正の相関が見られた ($r=.27 - .50$;

$p<.01$).

また、先行研究では反すう特性において、女子は男性に比べて得点が高いことが報告されていることから(上條・湯川, 2016), 本研究で用いた各変数得点の性差を検討するために t 検定を行った(結果の一覧を Table2 に示す). その結果、反すう特性と抑うつ・不安、ストレス反応の得点において女性の方が男性に比べて得点が高かった. その他の変数では性差は見られなかった.

Table1：反すう特性・省察特性、状態自尊感情、メンタルヘルスについての基本統計量と相関行列

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 反すう特性												
2 省察特性	.43 **											
3 状態自尊感情	-.24 **	.08										
4 抑うつ・不安	.47 **	.19 **	-.39 **									
5 不機嫌・怒り	.38 **	.16 **	-.24 **	.69 **								
6 無気力	.41 **	.01	-.42 **	.75 **	.61 **							
7 ストレス反応	.47 **	.14 *	-.39 **	.92 **	.87 **	.88 **						
8 前向きさ	-.14 *	.04	.37 **	-.25 **	-.17 **	-.30 **	-.27 **					
9 自信	-.20 **	.21 **	.46 **	-.34 **	-.25 **	-.42 **	-.38 **	.42 **				
10 達成感	-.07	.03	.24 **	-.13 *	-.09	-.17 **	-.14 *	.38 **	.38 **			
11 失望感	-.27 **	-.02	.40 **	-.31 **	-.21 **	-.39 **	-.34 **	.50 **	.45 **	.27 **		
12 主観的幸福感	-.23 **	.09	.49 **	-.32 **	-.24 **	-.44 **	-.38 **	.76 **	.77 **	.68 **	.75 **	
平均	38.15	36.21	28.63	5.44	5.69	5.84	16.97	9.27	8.53	8.68	8.01	34.49
SD	7.38	6.76	5.60	4.55	4.61	4.41	12.06	1.48	1.62	1.54	1.62	4.64

** $p<.01$, * $p<.05$

A) "前向きさ" は「人生に対する前向きな気持ち」を意味する.

Table2：各変数における性差

	男性 (n=196)		女性 (n=84)		t値
	Mean	SD	Mean	SD	
反すう特性	37.42	7.01	39.83	7.97	2.53 *
省察特性	35.92	6.68	36.88	6.94	1.1
状態自尊感情	28.76	5.13	28.35	6.61	0.51
抑うつ・不安	4.94	4.32	6.60	4.88	2.82 **
不機嫌・怒り	5.38	4.56	6.42	4.66	1.72
無気力	5.56	4.32	6.49	4.58	1.62
ストレス反応	15.88	11.86	19.50	12.22	2.32 *
前向きさ	9.23	1.43	9.36	1.57	0.66
自信	8.53	1.70	8.54	1.44	0.05
達成感	8.68	1.56	8.69	1.50	0.06
失望感	7.92	1.69	8.23	1.43	1.44
主観的幸福感	34.36	4.72	34.81	4.47	0.75

** $p<.01$, * $p<.05$

A) "前向きさ" は「人生に対する前向きな気持ち」を意味する.

3.2 構造方程式モデリングによるモデルの検討

大学生アスリートにおける反すう特性・省察特性が直接的に、あるいは状態自尊感情を介してストレス反応、および主観的幸福感に影響するというモデルを検討するために、構造方程式モデリング (Structural Equation Modeling) を使用した。反すう特性と省察特性の得点を観測変数として説明変数を設定し、状態自尊感情の得点を観測変数として介在変数を設定した。また、ストレス反応、および主観的幸福感を従属変数とし、ストレス反応は3つの観測変数、主観的幸福感には4つの観測変数から測定される。さらに、先のt検定において反すう特性と抑うつ・不安、ストレス反応の得点に性差が見られたため、男性を0、女性を1とした性別のダミー変数を用い、統制変数としてモデルに含めた。

はじめに、反すう特性と省察特性から状態自尊感情、ストレス反応、主観的幸福感へ、状態自尊感情からストレス反応と主観的幸福感にパスを仮定した。また、性別の影響を統制するために、性別から全ての変数にパスを加

えた。次に先の相関分析において反すう特性と省察特性との間、ストレス反応と主観的幸福感の間に相関関係が見られたことから、これらの変数の誤差間に共分散を仮定した。その結果、モデルの適合度指標は、GFI=0.951, AGFI=0.902, CFI=0.952, RMSEA=0.072 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。各予測変数から各基準変数への標準偏回帰係数を Figure1 に示す。

標準偏回帰係数の値を見ると、反すう特性は状態自尊感情に負の影響を ($\beta = -.33, p < .001$)、状態自尊感情はストレス反応に正の影響を ($\beta = .33, p < .001$)、主観的幸福感に負の影響を与えていた ($\beta = .52, p < .001$)。反すう特性の状態自尊感情を介したストレス反応への間接的な影響の大きさは .11 ($-.33 \times .33$) であり、主観的幸福感への間接的な影響の大きさは -.17 ($-.33 \times .52$) であった。また、反すう特性はストレス反応に直接的に正の影響を与え ($\beta = .42, p < .001$)、主観的幸福感に負の影響を与えていた ($\beta = -.25, p < .01$)。一方の省察特性に関しては、状態自尊感情に正の影響を与えていた

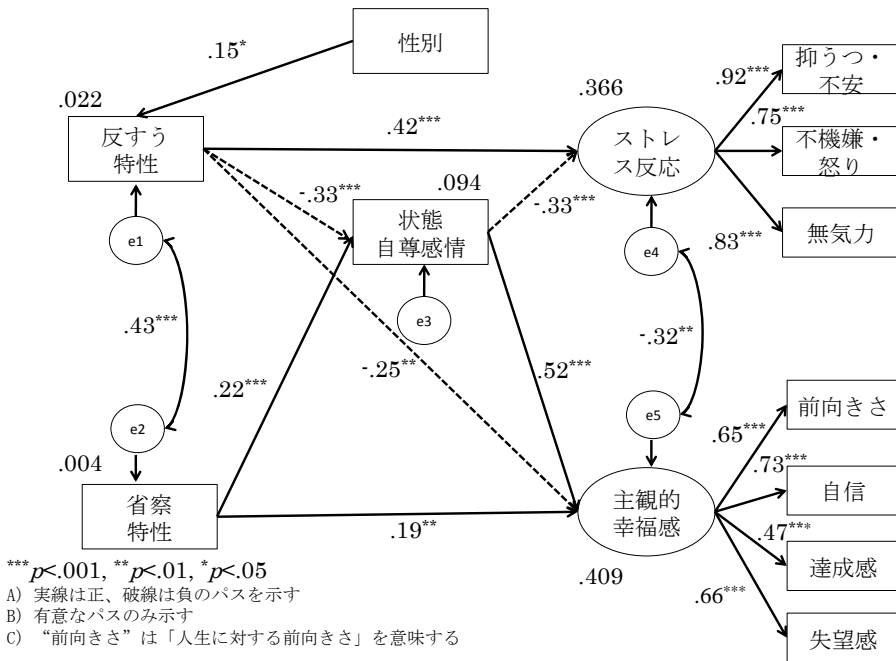


Figure2：反すう特性・省察特性，状態自尊感情，メンタルヘルスの仮説モデル

ことから ($\beta = .22, p < .001$)、省察特性とストレス反応に与える負の影響、および主観的幸福感に正の影響は、状態自尊感情を媒介していた。省察特性の状態自尊感情を介したストレス反応への間接的な影響の大きさは $-.07 (.22 \times -.33)$ であり、主観的幸福感への間接的な影響の大きさは $.11 (.22 \times .52)$ であった。また、省察特性は主観的幸福感に直接的に正の影響を与えていた ($\beta = .19, p < .001$) が、ストレス反応へのパスは有意ではなかった ($\beta = -.00, p = .94$)。加えて、統制変数として投入した性別から、反すう特性 ($\beta = .15, p < .05$) に有意な関連を示していた。

4. 考察

本研究は、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状態自尊感情が媒介するというモデルについて、構造方程式モデリングを用いて検討した。その結果、反すう特性は状態自尊感情に負の影響を与え、状態自尊感情はストレス反応に負の影響を、主観的幸福感に正の影響を与えていた。また反すう特性は直接的にストレス反応に正の影響を、主観的幸福感に負の影響を与えていた。一方の省察特性は、状態自尊感情に正の影響を与えることから、間接的にストレス反応に負の影響を、主観的幸福感に正の影響を与えていた。また省察特性は、主観的幸福感にのみ直接的に正の影響を与えていた。これらのことから、本研究で設定した仮説モデルは支持された。

大学生アスリートを対象にした Yamakoshi and Tsuchiya (2016, pp. 536) の研究では、反すう特性はストレス反応に正の影響を、主観的幸福感に負の影響を及ぼし、一方の省察はストレス反応に負の影響を、主観的幸福感に正の影響を及ぼしていることを報告している。本研究では、Yamakoshi and Tsuchiya (2016, pp. 536) が示した結果に加えて、反すう特性・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は、状態自尊感情が媒介していることが明らかにされた。

反すう特性・省察特性とメンタルヘルスの関連は、状態自尊感情を媒介する理由として以下のことが考えられる。まず反すう特性は、自己への脅威、喪失、不正によって自己に注意を向けやすい特性 (Trapnell & Campbell, 1999) であることから、ストレスや失敗経験に伴って状態自尊感情が変動しやすいことが考えられる。さらに、状態自尊感情はメンタルヘル스에 適応的な影響を与えることが明らかにされてきている (阿部・今野, 2007, pp. 43; 大谷・中谷, 2013, pp. 211-212)。これらのことから、反すう特性が高いアスリートは、ストレスを経験するたび状態自尊感情が低下することから、メンタルヘルスが下がることが考えられる。一方の省察特性は、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 (Trapnell & Campbell, 1999) であることから、自己の否定的・肯定的側面も含めて客観的に理解していることが考えられる。こうした自己理解が高い省察特性が高いアスリートは、ストレスなどを経験しても状態自尊感情が変動しづらく、その結果メンタルヘルスを促進していることが考えられる。

また本研究においても、先行研究 (Yamakoshi and Tsuchiya, 2016, pp. 536) と同様に、反すう特性は直接的にストレス反応に正の影響を、主観的幸福感に負の影響を与えていた。一方、省察特性は直接的に主観的幸福感に正の影響を与えていた。このことは、反すう特性・省察特性が自己に対する評価などを介さずに、ネガティブな情報に対して繰り返し注目してしまうという反すう特性の特徴や、自己に関して積極的に理解しようとする省察特性の特徴そのものがメンタルヘル스에 影響している可能性を示唆している。しかしながら、本研究では省察特性からストレス反応への直接的なパスについては有意ではなく、Yamakoshi and Tsuchiya (2016, pp. 536) の結果とは異なっていた。先行研究と結果が異なっていた理由として、Yamakoshi and Tsuchiya (2016) の研究では媒介変数を設定していないが、本研

究では状態自尊感情を媒介変数としてモデルに含めていたことが挙げられる。したがって、先行研究で見られた有意なパスは媒介変数を介することで得られたパスである可能性が示唆された。

本研究の限界ならびに今後の課題を述べる。まず一つ目として、状態自尊感情の変動をもたらす出来事の内容や頻度を考慮していない点が挙げられる。前述したようにアスリートは指導者や両親、チームメイトからの過度な期待やプレッシャー、自身の競技成績が伸びないことや試合・大会出場メンバーに選ばれないといったネガティブな事象を頻繁に経験している(岡ほか, 1998, pp. 253-257)。また、阿部・今野(2007, pp. 40, pp. 42)によると、状態自尊感情は、他者からの拒否・受容や成功・失敗経験によって変動するとしている。したがって、状態自尊感情の変動をもたらすストレスの内容(例えば、競技での成功・失敗、対人関係に関する出来事)やストレスの経験頻度により、反すう特性・省察特性が状態自尊感情を介してアスリートのメンタルヘルスに与える影響力の強さも異なることが考えられる。今後は、状態自尊感情の変動をもたらす出来事の内容等を考慮したモデルを検討する必要があるだろう。二つ目に、本研究は横断的に調査しているため、変数間の因果関係については断定できない。今後は、肯定的・否定的なフィードバックを与えるような実験法を用いて、反すう特性・省察特性が状態自尊感情やメンタルヘルスの変動を予測するかを検討することによって、因果関係を明らかにしていく必要があるだろう。

本研究の結果から、反すう特性がメンタルヘルスに与える不適応的な影響、および省察特性が与える適応的な影響は、状態自尊感情を媒介することが示された。Trapnell and Campbell (1999) が提唱した反すう特性と省察特性は比較的安定したものであるため、変容させることは困難である。一方で、状態自尊感情は状況によって変動するものとされている(阿部・今野, 2007)。したがって、反す

う特性が高い、または省察特性が低いアスリートに対して、状態自尊感情の変容に焦点化した介入を行うことにより、効果的にメンタルヘルスを向上させる可能性が示唆された。

引用文献

- 阿部美帆・今野裕之(2007) 状態自尊感情尺度の開発. パーソナリティ研究, 16, 36-46.
- Baker, J., Cobley, S., and Fraser-Thomas, J. (2009) What do we know about early sport specializations? Not much! High Ability Studies, 20, 77-90.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American psychologist, 55, 34-43.
- 遠藤由美(2013) 自尊感情. 藤永保(監修) 最新 心理学辞典 (pp.287-290), 平凡社.
- Galli, N., and Reel, J. J. (2012) 'It was Hard, But it was Good': a qualitative exploration of stress-related growth in Division I intercollegiate athletes. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 4, 297-319.
- Harrington, R., and Loffredo, D. A. (2010) Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. The Journal of Psychology, 145, 39-57.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至(2003) 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. 心理学研究, 74, 276-281.
- 上條菜美子・湯川進太郎(2016) ストレスフルな体験の意味づけにおける侵襲的熟考と意図的熟考の役割. 心理学研究, 86, 513-523.
- Luyckx, K., Soenens, B., Berzonsky, M. D., Smits, I., Goossens, L., and Vansteenkiste, M. (2007) Information-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: The moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. Personality and Individual Differences, 43, 1099-1111.
- McHale, J. P., Vinden, P. G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D., and Smith, B. (2005) Patterns

- of personal and social adjustment among sport-involved and noninvolved urban middle-school children. *Sociology of Sport Journal*, 22, 119-136.
- 中須賀巧・須崎康臣・阪田俊輔・木村彩・杉山佳生 (2014) 動機づけ雰囲気および目標志向性が体育授業に対する好意的態度に与える影響. *体育学研究*, 59, 315-327.
- 新延知美・今野裕之 (2014) 自己注目が失敗からの心理的成長に与える影響. *パーソナリティ研究*, 23, 57-59.
- Noblet, A. J., and Gifford, S. M. (2002) The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of applied sport psychology*, 14, 1-13.
- 岡浩一朗・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦 (1998) 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係. *体育学研究*, 43, 245-259.
- 大谷和夫・中谷素之 (2013) 中学生の学業領域における自己価値の随伴性が動機づけおよび学業達成に及ぼす影響プロセス. *パーソナリティ研究*, 21, 254-266.
- Sell, H., & Nagpal, R. (1992) Assessment of subjective well-being: The subjective well-being inventory (SUBI). New Delhi. Regional Office for South-East Asia, World Health Organization.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997) 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. *行動医学研究*, 4, 22-29.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み. *パーソナリティ研究*, 16, 259-261.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2010) 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察. *パーソナリティ研究*, 19, 15-24.
- Takano, K., and Tanno, Y. (2009) Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 260-264.
- Trapnell, P. D., and Campbell, J. D. (1999) Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- 土屋裕陸・中込四郎 (1994) ソーシャル・サポートのバーナウト抑制効果の検討. *スポーツ心理学研究*, 21, 23-31.
- Yamakoshi, S., and Tsuchiya, H. (2016) The Effects of Trait Rumination and Reflection on Mental Health among Japanese University Athletes. *Psychology*, 7, 533-540.
- (平成 28 年 9 月 17 日受付, 平成 28 年 10 月 25 日受理)