

**立教大学コミュニティ福祉研究所学術研究推進資金
大学院生研究
2010年度研究成果報告書**

研究科名	立教大学大学院	コミュニティ福祉学研究科	コミュニティ福祉学専攻
指導教員	所属・職名		氏名
	コミュニティ福祉学部・教授		大石 和男 印
個人・共同の別			<input type="checkbox"/> 個人 ・ <input type="checkbox"/> 共同 名
研究課題名	スポーツにおける挫折からの立ち直りと SOC の関連について		
研究代表者	在籍研究科・専攻・学年		氏名
	コミュニティ福祉学研究科・コミュニティ福祉学専攻・2年		遠藤 伸太郎 印
研究組織	在籍研究科・専攻・学年		氏名
研究期間	2010	年度	
研究経費	70	千円	

研究の概要 (200～300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

本研究では、和ら(2011)によって導き出された挫折からの立ち直る過程の概念枠組みから、さらに人が挫折から立ち直る過程について具体的にどのような対処力と関連があるのか検討した。なお、対処力としては、挫折からの立ち直りにつながりやすいと考えられるストレス対処力 Sense of Coherence (以下 SOC とする)を設定した。SOC は、3つの下位概念である有意味感(何事にも意味がある)、把握可能感(起こることは把握できる)、処理可能感(何事も処理できる)で構成され、これらの下位概念が挫折から立ち直る過程の概念枠組みに当てはまるのかについて分析を行った。また実際に、SOC が高い者は挫折から立ち直りやすいのかどうかについても検証を行った。

キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[挫折] [Sense of Coherence(SOC)] [質的研究]

研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)

中学および高校時代のスポーツ活動は、多くの学生が参加する学校での活動の一つである。そして、その活動は豊かな学校生活を営む上で重要な役割を果たすと考えられている。しかし、その一方で運動部活動などのスポーツ活動への不適応を起こす者も少なくなく、最悪の場合、不登校に至る例も報告されている。著者らは、スポーツにおいて経験されたネガティブイベントを挫折として扱い、その内容とその時の心境、さらにそこからの立ち直るきっかけについて質的研究法を用いて分析し、挫折から立ち直る過程の概念枠組みを構築した(和ら, 2011)。その結果、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」であると結論づけられた。しかしながら、こうした挫折から立ち直る過程に、具体的にどのような力が関連しているのかまでは明らかにすることができなかった。

そこで本研究では、概念化された枠組みと SOC に関連があり、SOC の高い者は挫折から立ち直りやすいのかどうかを 2 段階に分けて検証した。具体的には、まず、和ら (2011) によって概念化された枠組みの言葉と SOC の 3 つの下位概念である有意味感、把握可能感、処理可能感の説明に一致する部分がないか指導教員の指導の下で検討した。次に SOC の高い者は挫折から立ち直りやすいのかどうかを SOC 得点の高低をもとにその差異を検討した。

ちなみに SOC とは、健康保持・ストレス対処力概念 (山崎, 2009) であり、「有意味感」(ストレッサーへの対処も含め、日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられる感覚)、「把握可能感」(ストレッサーへの対処も含め、日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられる感覚)、「処理可能感」(何とかなる、何とかやっつけていけるという感覚) を下位概念としている。そのため、この 3 つの下位概念が高い場合、挫折を経験した時にも、その経験の意味を見出しやすく、自分が置かれている状況を理解し、何とかなると感じられるため、挫折からの立ち直りにつながりやすいと考えられた。

第 1 の研究では、概念化された枠組みと SOC に関連がみられるのかを検討した。調査協力者は、首都圏にある大学にスポーツ活動の成績評価で入学した(スポーツ推薦入学者)首都圏の大学在籍の 1 年生(全員 18 歳)の男性 59 名であった。彼らは、高校あるいは中学・高校時代に部活動として、最低でも 3 年間以上の同一種目の経験者で、何らかのスポーツ種目で全国大会出場以上の競技レベルを有していた。調査協力者には、自由記述形式の質問紙を用いて、①挫折の内容(つらかった出来事)、②挫折の内容(つらかった出来事)、③立ち直りのきっかけ(そこから学んだこと)の質問内容への回答を依頼した。次に、収集した事例を専門領域の異なる複数研究者の視点を輻輳化し、異なる研究者間の解釈が収束する点を検索するトライアングレーション(Triangulation)を用いた KJ 法(KJ Method)により分析し、挫折からの「立ち直りのきっかけ」の内容を概念化した。さらに、SOC の 3 つの感覚(有意味感、把握可能感、処理可能感)を分析枠組みとして、抽出した概念を整理した。以下、概念は「」内に、サブカテゴリーは『』内に、カテゴリーは【】に示す。

分析の結果、181 事例を収集し、抽出した概念は 26 個であった。そして抽出した概念について、SOC の 3 つの感覚を分析枠組みとし整理した結果、有意味感には「スポーツへの思い」、「成長するためには試練がある」、「勝たなければ意味がない」、「特にない」、「努力は裏切らない」、「あきらめないことの大切さ」という概念が整理された。次に把握可能感には、「信頼関係の大切さ」、「周囲のありがたさ」、「チームワークの大切さ」、「相手への思いやり」、「謙虚な心の大切さ」、「勝ちに対する強い気持ち」、「自分の未熟さがわかる」、「目標の設定」が整理された。そして処理可能感には、「気持ちの切り替え」、「できることをやる」、「自制することの大切さ」、「体のケアの大切さ」、「集中力の大切さ」、「基本的なことの大切さ」、「練習方法の見直し」、「自分に自信をもつ」、「あきらめない強さ」、「精神的な強さ」、「さらに努力すること」、「悔しさをバネにする」が整理された。

26 個の概念全てが、SOC の 3 つの感覚に整理できたことから、有意味感、把握可能感、処理可能感という SOC の 3 つの感覚は、スポーツにおける挫折から立ち直る過程に内在する力と考えられた。また Antonovsky (1987) は、全体の SOC および下位概念の向上には汎抵抗資源によって提供される 3 つの人生経験(①「結果形成への参加の経験」…自分たちの前に設定された課題を快く受け入れ、自分たちでその課題を行うことに責任をもって、何をするのかしないのかを決定する経験。②「一貫性の経験」…ルールや規律が明確で、さらにそのルールについての責任の所在も明確で、ルールのほか全体的な価値観もまた明確であることに基づいた経験。③「過小負荷と過大負荷のバランスの経験」…まわりからの要求がその人のもっている能力や手段を越えていて、実行できないことと、その人がもっている能力や手段を十分に使う必要もないくらい弱い要求の間のバランスのとれた経験。)の質が重要であることを示唆している。したがって本研究の結果は、これら 3 つの人生経験が、競技スポーツにおいて、挫折という形で現れ、それを乗り越えることは SOC の下位概念と関連していることを示唆していた。

概念化された枠組みと SOC に関連があることから、第 2 の研究では、実際に SOC の高い者のスポーツ活動における挫折からの立ち直りが、最初に構築を行った概念枠組みをもとに立ち直りやすいのか検討を行った。なお、ここでの

研究成果の概要 つづき

調査協力者は首都圏にある大学のスポーツ体育系学科に所属する男性 15 名 (平均年齢 20.3 歳、標準偏差 0.5 歳) であった。この調査協力者は中学・高校時代から少なくとも 3 年以上に渡り競技スポーツを継続して行っており、都道府県以上の大会に出場した経験のある者たちであった。調査協力者に対して①挫折の内容(つらかった出来事)、②当時の心境(その出来事を、当時どのように考えていたか)、③学んだこと(そこから学んだこと)について自由記述形式で報告してもらい、さらに SOC 質問票を実施した。ちなみに SOC の測定には、山崎 (1999) によって邦訳されている SOC-13 (7 件法) を使用した。また、調査対象者の SOC の高低の分類は、これまでに収集された首都圏の大学生 750 名の平均 SOC 得点をもとに調査協力者の T スコアを算出し、T スコアが 50 以上の者を「HS 群 (SOC 高群)」、T スコアが 50 未満の者を「LS 群 (SOC 低群)」とした。そして、SOC の高い者がどのように挫折から立ち直っているのかこれまで同様に KJ 法によって概念化し、時間の流れ、書いてある内容などさまざまな側面から分析し、SOC が高い者が挫折から立ち直りやすいのかどうかを検証した。

その結果、HS 群は 8 名 (61.3±8.4 点)、LS 群は 7 名 (46.1±5.3 点) であった。そこで、2 群において対応のない t 検定を行ったところ、有意差 ($t=-4.08$, $p=0.001$) が得られた。次に HS 群、LS 群それぞれにおいて、挫折から立ち直る過程を KJ 法により明らかにした。分析の結果、挫折の内容、その当時の心境、立ち直りのきっかけを経た両群の挫折からの立ち直る過程は、和ら (2011) によって構築された概念枠組みと同じであり、『身体的負担』、『結果が出ない』、『環境の変化』、『人間関係』をサブカテゴリーとした【自己目標達成の障害】から、『あきらめかける』、『あきらめたくない』をサブカテゴリーとした【競技継続の葛藤】を経て、『周囲の人の大切さ』、『気持ちを切り替えること』、『心身上の必要性』、『あきらめないことの大切さ』をサブカテゴリーとした【共同的主体性の向上】を経験し、挫折から立ち直っていた。しかしながら、HS 群がこれらの過程をスムーズに経験し、立ち直っているのに対して、LS 群は複雑な過程を経て立ち直ろうとしていたことが明らかとなった。

LS 群は挫折をした場合、『積み上げてきたものが全て崩れる』という【絶望感】、『練習に身が入らない』、『成績の低迷』という【心身状態の低迷】、さらに『長期化』、『一時的な競技継続の断念』という【非可逆の状態】に陥りながら挫折から立ち直ろうとしていた。また、調査協力者が挫折を振り返った時に、どのように考えているのか、整理した結果、HS 群では『達成感』や『喜び』と自身が経験した挫折に対してポジティブな印象を抱いていた。一方、LS 群は挫折を振り返った時に、『後悔』、『ネガティブ思考の定着』、『本人の予期せぬ立場』というようにネガティブな印象を、自身が経験した挫折に抱いていた。

以上の結果から、HS 群は挫折をした時に、その挫折からスムーズに立ち直っており、また挫折を振り返った時にポジティブな印象を抱いていたことから、その出来事を受容し、そこから立ち直ることができた可能性が示唆された。しかしながら、LS 群は挫折をした時に、その挫折から複雑かつネガティブな経験を経て立ち直ろうとしていることが明らかとなり、さらに挫折を振り返った時に、それらに対してネガティブな印象を抱き続けていたため、その挫折から完全には立ち直れていない可能性が示唆された。

2 つの研究結果より、スポーツにおける挫折から立ち直る過程には SOC が関連していることが明らかとなり、SOC の高い者は挫折から立ち直りやすい可能性があることが示唆された。なお、今回の調査対象者の多くはスポーツ活動を継続して行っている者であったが、スポーツ活動を継続して行っている場合、SOC およびその下位概念である有意味感、把握可能感が継続して行っていない者よりも高いことが報告されている (Endo et al., 2011 投稿中)。これを今回の研究結果に当てはめた場合、スポーツ活動を継続することで多くの挫折を経験しながらも、形成された SOC を動員しそこから立ち直っているために SOC が形成、強化され、高い SOC が形成されている可能性がある。つまり、挫折を経験することで自己の SOC が高められている可能性がある。そのため、今後の研究では挫折を経験する前と経験する後で SOC 得点に変化がみられるのかという点について研究を行いたいと考えている。前述のようにスポーツ活動を継続して行っている場合、SOC が高いことが示唆されているが、挫折を経験することで高くなっているのかどうかは明らかにされていない。そこで、挫折経験前と経験後でその変化をみることで、挫折を乗り越えたことが SOC を高めていることにつながっているのか明らかにしたいと考えている。しかしながら、人がこうした挫折を乗り越えるにあたっては、チームメイト、コーチおよび家族との関係など様々な要因が関連している可能性がある。そこで、質的研究を用いることで、調査協力者がどのように立ち直ろうとしているのか詳細に明らかにし、SOC の 3 つの下位概念と関連しているのか検証することで、挫折が SOC を高める可能性があることを実証したいと考えている。

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

④ 和秀俊・遠藤伸太郎・大石和男 (2010) スポーツにおける挫折からの立ち直りに内在する能力の検証－SOCスケールの妥当性－. 第61回日本体育学会大会予稿集, P102.

④ 遠藤伸太郎・和秀俊・大石和男 (2010) 競技スポーツにおける挫折からの立ち直りとSOCの関連性について. 日本スポーツ心理学会第37回大会研究発表抄録集, 166-167.

研究成果の詳細

<申請当初の計画・目的の達成度>

本研究の目的は、これまでに導き出された挫折からの立ち直る過程についての概念枠組みから、さらに人がその過程において具体的にどのような対処力と関連があるのか検討していくことであった。そしてその結果、挫折から立ち直る過程においてSOCが十分に関連していることが示唆された。したがってこの結果は、申請当初の計画における仮説を支持しているといえ、本研究における目的を十分に達成していると考えられる。

<優れた成果があがった点>

第1の研究では、挫折からの立ち直りのきっかけとなった概念26全てをSOCの下位概念（有意味感、把握可能感、処理可能感）に整理することができた。また、第2の研究では実際に、SOCの高い者、低い者において挫折からの立ち直りについて分析した結果、SOCの高い者の方が低い者に比べ挫折から立ち直りやすいことが示唆された。これまでの研究では、こうした困難から立ち直る過程に影響を与える個人の力に焦点を当てて行われたことはなかった。本研究では、SOCという力が挫折からの立ち直りに影響を与えることが示唆されたことから、今後の研究における先駆けとなった点で十分な成果があげられたと考えられる。

<問題点>

これまでのスポーツにおける困難については、自我同一性の観点から「危機」という言葉を用いて研究が行われることが多かった。本研究では「挫折」という言葉を使用し、SOCとの関連を研究したが、「危機」との差異が不明瞭であった。また、第2の研究では調査協力者が15名と少数であったことも研究の信頼性、妥当性という観点から物足りなかったと考えられる。

<研究期間終了後の展望>

本研究の結果、スポーツとSOCには関連があることが示唆された。しかしながら、その関連性については詳細に明らかにされたとは言い難い。したがって、今後はスポーツによってSOCがどのように高められるのか量的および質的調査を用いて詳細に明らかにしたいと考えている。また、困難から立ち直る概念にはSOCだけでなく、レジリエンス（Resilience）、ハーディネス（Hardiness）という概念も存在するが、その差異については明確にされていない。よって、こうした類似概念についてもその差異を明確にする研究を行いたいと考えている。

<その他（本資金制度等について、ご意見・ご要望等がありましたらご記入下さい）>