運動部活動で経験する困難に関する計量テキスト分析による大学生の調査（その二）

―困難への対処とその後の心理的変化―

An analysis of Japanese college athletes' views regarding extracurricular sports activities using a quantitative text analysis:

Coping strategies and psychological changes

木村 駿介　　大石 和男

KIMURA Shunsuke　OISHI Kazuo

要約

本研究では、運動部活動への参加に伴って経験した困難について、その対処およびその後の心理的変化についての想起法及び自己報告式調査による自由記述を基に、計量テキスト分析の手法を用いて解析を実施した。調査対象者は、主に学校の運動部活動で競技スポーツを５年間以上実施していた首都圏の大学生107名（男性69名、女性38名、平均年齢20.7±1.0歳）であった。分析対象は、スポーツ活動の中で経験した困難な経験について、困難への対処および困難経験後の心理的変化の２つの設問に対する自由記述回答（各設問につき300字程度、合計600字程度）であった。すべての競技種目を対象にして得られた困難な経験への対処では、【リハビリへの取り組み】【自分のペースで取り組める環境】【困難による気づき】などの10のクラスターが抽出され、［問題焦点型対処］と［気づきのきっかけ］の２つのカテゴリーが見出された。困難経験後の心理的変化では、【辛い経験を強さに変換できたこと】【困難な経験からの成長の実感】【挫折によるポジティブな変容】などのポジティブな９のクラスターが抽出され、［内面的変容］と［関係性の変容］の２つのカテゴリーが見出された。これらの知見から、例え困難な経験に対して［否定的認知］を示す対象者であっても、また困難が解決していない場合であっても、［肯定的認知］を示した対象者と同様に、その後には心理的な成長や強さの獲得へ繋がる可能性が示された。

キーワード：運動部活動、困難への対処、困難経験後の心理的変化、計量テキスト分析

Abstract

The purpose of this study was to classify kinds of coping styles with difficulties though extracurricular sports activities in Japan, and the later psychological changes, using a quantitative text analysis. Participants were 107 college students (69 males and 38 females) who had joined

extracurricular sports activities over 5 years in Japanese schools. The mean age was 20.7 ± 1.0 years old. The questionnaire involved having participants freely write about their coping strategies and later psychological changes regarding difficulties in extra-curricular activities. Participants were asked to write approximately 300 characters. An analysis of their coping strategies produced 2 categories: "problem focused coping", and "triggers of awareness", which consisted of 10 clusters, such as action taken for rehabilitation, having an environment in which it is possible to work at ones own pace, awareness of difficulties, etc. An analysis of the later psychological changes produced 2 categories: "internal changes" and "changes in relationships" which constituted of 9 positive clusters, such as psychological strength obtained from difficult experiences, feelings of growth through difficult experiences, positive changes through frustration, etc. These findings suggested that persons who have experienced difficulties, despite either "positive" or "negative" awareness, could obtain psychological growth and strength.

Key words: extracurricular sports activities, coping strategies for difficulties, psychological changes after difficult experiences, quantitative text analysis

Ⅰ．緒言

１．スポーツ活動が心身にもたらす肯定的および否定的影響

一般に、スポーツ活動には心身の機能や健康の維持向上などに加え、様々な側面において肯定的な側面があることが知られてきた。心理面では、スポーツ活動を日常的に実施している競技者は抑うつ傾向が低く、活気やポジティブ感情などが高い傾向にあることが知られている（荒井，2010、荒井・竹中，2010；永松ほか，2009，2010）。また、スポーツ活動が種々の心理的スキルやライフスキルを高めること（Murakami et al., 2004；島本・石井，2010；杉山，2003）などが報告されている。学校の運動部活動に限れば、部活動によるスポーツ活動を実施している者は、友人との関係やクラス活動への意識など学校生活の様々な側面において良好な状態にある傾向にあり（岡田，2009)、運動部活動への参加群は課題志向性および協同性が高く、授業満足度も高いことが報告されている（竹村ほか，2007)。

しかし一方で、競技者が自分の力量以上に、あるいは心理的な耐性を超えて競技に取り組むとき、自分自身が抱える問題が表面化し、競技遂行が難しくなる時がある（鈴木，2014)。実際、運動部員やスポーツ競技者が抱える心理的な問題についての報告も多く、競技スポーツの競争志向性や勝者がはっきりするなどの特徴（Barnett，2007)、また競技成績や記録の停滞や怪我などが（Anshel et al., 2001)、引退や抑うつ、適応障害（Etzel，2009)、摂食障害やバーンアウトなどに繋がることが指摘されている（Murphy，1995)。また、競技スポーツのもつ勝利至上主義や周囲の健康管理体制の悪さ（森川・遠藤，1999）や競技引退に伴う諸問題（豊田，1999；豊田・中込，2000）なども報告されている。運動部活動に限れば、スポーツ活動に伴う心身の負担として「身体的負担」「結果が出ないこと」「環境の変化」「人間関係」など４つの要因が示されている（和ほか，2011)。さらに中込（2004）は、こうした日常的なストレッサーなどによって引き起こされる心身の問題として、「心因性の動作失調」「競技引退からの復帰」「バーンアウト」「スポーツ障害」「競技離脱」などを指摘している。

２．スポーツ活動に伴う困難な経験と意味づけ

以上のように、運動部活動への参加は肯定的側面ばかりでなく種々の否定的な側面も含んでいる。しかしながら、このような困難の経験がその後に否定的な結果だけをもたらすわけではない。例え一時的に困難な経験をしても、それをきっかけにして競技力向上に繋がる事例や、困難を受容して心理的に成長をする事例も多く報告されている。その際に重要となるのが、体験に対する意味づけ（meaning making）である。一般に、意味づけを行うことで、その後の適応や人生に対する有意味感の向上へと繋がるものと考えられている。

意味づけに関する研究は1980年代以降、様々な知見や視座が提供されてきており、概念や理論モデルの精緻化が行われてきている（堀田・杉江，2013)。Park（2010）の意味づけに関するレビューでは、意味づけは個人の信念や目標などの感覚である「包括的な意味（global meaning)」

と、ストレッサーに対する認知や感情である「状況の意味づけ（situational meaning)」の２つの構造に分けられるとされる。そして困難を経験した際、脅威度や統制可能感などの経験に対する評価が包括的な意味と異なっていた場合に、人は意味づけに動機づけられるという。状況の意味づけはさらに、どのような認知・感情的対処を行っていったかを表す「意味づけの過程（meaning making processes)」と、意味づけの過程を経た結果、その体験をどのように捉えて位置づけたか、また体験主体がどのような変容を遂げたかを表す「生成された意味（meaning made)」という２種類の概念から構成されている。

この中でも、生成された意味に関して広く検討されてきた概念の一つにPosttraumatic Growth（外傷体験後成長：以下PTGとする）がある（Tedeschi and Calhoun, 1996)。PTGは、困難な出来事の経験後に個人が獲得あるいは知覚するポジティブな変化を示す代表的な概念であり（Boals et al., 2010；羽鳥・小玉, 2009)、PTGを多く知覚するほど、困難な出来事を経験した後に心身の健康に良好な影響をもたらすとされる（Lechner et al., 2006)。ただし、生成された意味が困難な体験後の健康や適応に影響を与えない、あるいは逆にネガティブに影響するという報告もあるため（Widows et al., 2005)、PTGなどのすでに生成された意味づけだけでその後の適応を説明することは十分ではない。したがって、ストレスフルな体験からの適応過程を説明する上で重要視されているのが、生成された意味に至るまでの意味づけの過程であるという（堀田・杉江, 2013)。

３．意味づけの過程と困難な体験への対処

意味づけの過程では、ストレスフルな出来事に対する対処が、その後の適応にとっては重要とされ、困難な経験から心身の健康や適応状態に至るにはどのような対処を行ったのかを解明することが求められる（Frazier et al., 2009；Park, 2010)。さらに、この過程ではJoseph and Linley (2005）が提唱した同化（assimilation）と調節（accommodation）という概念が極めて重要になる。堀田・杉江（2013）は、同化を「自身が持つ物事の見方や考え方に一致するようにその体験を解釈、了解すること」、調節を「その体験を理解、解釈するために意識的、意図的な認知、感情的対処を行い、自身が持つ物事の見方や考え方を修正していくこと」と定義した。同化は自動的に起こりやすく、あらかじめ存在する本人の内的世界に新しい体験を取り入れるため、困難な体験後に以前の状態へ戻ることは可能となる。これに対して、調節はより意図的で努力を要する過程で、本人の世界観の修正や変更を試みるため、困難な体験後の認知や感情の変容も大きいという（Janoff-Bulman, 1992；King and Hicks, 2009)。そして、調節のみがPTGを導くことや、調節の方がwell-beingの増加や抑うつ傾向の低下などの適応への影響が大きいとされる（Brandstadter, 2002；Davis et al., 2000；Joseph and Linley, 2005)。以上のように、意味づけをキーワードにすると、困難な体験後に起こる心理的変化についての理解が進むものと期待される。

また別の観点から困難な体験への対処についてみると、従来のストレス対処方略に関しては、ラザルスの理論（Lazarus and Folkman, 1984）のトランスアクショナルモデルに基づいてスト

レッサーを解決すべき課題とする問題焦点対処と、感情的な反応を制御しようとする情動焦点対処に分類した研究が多い（Anshel, 2001；Anshel et al., 2001）。競技者のストレッサーの分析では、ストレッサーに対して脅威度が高く統制可能感が低いと判断された場合には、情動焦点型対処を採用する傾向が強くなりストレス反応の表出が高まる。それに対して、ストレッサーに対して統御可能感が高いと判断すると問題焦点型対処を採用する傾向が強くなり、ストレス反応が表出しにくいと報告されている（渋倉・森，2004）。通常は、それぞれの特徴を活かして情動焦点型対処と問題焦点型対処を使い分けられる場合が多いが、情動焦点型に偏った対処の繰り返しは無気力反応を促進したり、精神的健康に悪影響を及ぼす可能性が指摘されている（中村ら，2006；Stanton et al.，2000；内田・山崎，2008）。運動部活動においては、問題焦点型対処をとる方がやる気が起こらないなどの無気力反応が低いことが知られている（渋倉・森，2002）。

また、運動部活動における困難な経験とその後の心理的成長の関係には、個人的な資質であるSense of Coherence（以下「SOC」と略す）が重要な役割を果たすことが指摘されている。SOCは、健康保持・ストレス対処能力概念で、生活の中の出来事には何らかの意味があり、把握可能で、適切に処理可能であるという確信、あるいは人生観のことである。遠藤ほか（2013）は、スポーツ活動を実施している大学生のSOCレベル、およびこれまでの運動部活動における困難にどのように対処してきたかについて分析した。その結果、SOCが高い場合には、「他者の存在」に感謝しながら「学びによる自己の変容」を伴う肯定的な対処であったのに対し、低い場合には、「内省しない自己」と「自己中心的」な否定的な対処であったという。

以上のように、困難な経験への対処に関しては様々な視点からの研究がある。

４．運動部活動における困難な経験後の心理的成長

運動部活動に伴う困難な経験後の心理的成長に関して、運動部員や競技者を対象とした研究では、杉浦（2001，2004）は競技者としての心理的変化を「心理的成熟」（杉浦，1996）と表現し、危機に直面することがスポーツや自分自身に対する見方や考え方を変化させる転機となり、それを克服することで心理的成長が促進されることを明らかにしている。Stambulova（2000）も同様に、危機が転機となりその対処によって競技者としての心理的成長が起こることを示唆している。

怪我からの復帰の過程では、怪我を受容していく過程において選手が心理的に成長し、結果的にトレーニングへの積極性を生んでいく可能性が指摘されており（McDonald and Hardy，1990；Uemukai，1993；上向・中込，1992）、Wadey et al.,（2013）は、怪我から復帰する過程で、選手が「個人的側面」「心理的側面」「社会的側面」「身体的側面」を成長させると報告している。辰巳・中込（1999）は、困難の受容に至った選手の心理的特徴として「情緒の安定性」「時間的展望」「所属運動部一体感」「脱執着的対処」などの肯定的な４つの側面がみられたと報告している。また中込・吉村（1990）および竹之内ほか（2006）は、前述の危機に加え、探求・努力（exploration：迷いや悩みの解決に向けて探求する時期）、それに自己投入（commitment：自己の選択に関して関心を示したり努力する時期）という３つの経験に注目し、競技者の自我同一性形成過程につい

て検討を行った。その結果、これらの３つの経験は自我同一性の形成や自我機能の強化に繋がることを明らかにしている。

さらに和ほか（2011）は、多くの競技者が周囲の人の大切さや気持ちを切り替えること、心身向上の必要性、あきらめないことの大切さを感じることで共同的主体性が向上し、挫折から立ち直り成長していることや、森田（2010）は、スポーツや学校体育における「失敗や挫折の経験」や「ネガティブな感情」を単に排除せずに、それらを丁寧に振り返ることで教育的効果の得られる可能性に言及している。

５．これまでの研究の問題点

上述のように、困難な経験後に起こる心理的変化を理解するためには、そこに至るまでの意味づけの過程が重要となる（Frazier et al., 2009；Park, 2010）。これは、生成された意味がストレスフルな出来事の体験後に一定の期間を経て機能すること（Carver and Antoni, 2004；Lechner et al., 2006）や、困難に対する対処が、その後の適応にとっては重要である（Janoff-Bulman, 2006）ためである。したがって、困難な経験後に起こる心理的変化を理解するためには、どのような対処を行ったのかについての検討が重要となるが、スポーツ競技者についてのこのような検討は、事例研究を除いてあまりなされていない。

また、運動部活動における困難の経験に関しては、怪我という要因に限れば比較的多く報告されているが、それ以外の要因についての具体的な研究はあまり存在しない（遠藤ほか, 2013）。さらに、山田（1999）は困難な経験について調査しているが、調査対象者がその後スポーツ活動に復帰していたかどうかは不明である。古木と森田（2009）も同様な調査をしているが、具体的な対処やその後の心理的変化については明らかにされていない。その他には、不適応からの復帰についてのカウンセリングによる事例報告がある程度である（竹田, 2001；山中, 2001；吉田, 2001）。

競技に直接携わる指導者などが、運動部活動などで経験しやすい困難の内容をあらかじめ把握しておくことと同時に、一般にどのような状況においてどのような対処が行われているかについて把握しておくことは、効果的なサポートのためには重要となろう。

６．本研究の目的

本研究では、運動部活動への参加に伴って経験した困難の内容とその際の認知について調査した著者らの報告（木村・大石, 2016）に引き続き、困難への対処とその後の心理的変化について、計量テキスト分析（樋口, 2014）の手法を用いて、より大きな枠で探索的に調査を実施した。また、競技種目の違いに伴って存在する困難への対処の相違や、競技種目によって異なる性質がもたらす特有の困難な経験を通して、その後に起こる心理的な変化について注目した。そして、運動部活動を行ってきた大学生スポーツ競技者がこれまでに直面した困難への対処とその後の心理的変化について、まずはすべての競技種目全体での分析を行った。

Ⅱ．方　法

１．研究方法

本研究での研究手法は、同じ調査対象者を分析した報告と同様に計量テキスト分析（齋藤, 2012）を用いた。詳細は紙面の都合上、多くの部分を割愛するため、木村・大石（2016）を参照されたい。

２．倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科倫理委員会の承認を得て、「ライフサイエンスに係る研究・実験の倫理及び安全に関する規定」および「研究科倫理指針」に則り実施された。すなわち、調査開始前に調査協力者に対して、文書と口頭とで調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し同意を得たうえで調査を依頼した。

３．調査対象者と手続き

本研究の調査は、2013年12月から2014年１月に実施された。調査協力者は、主に学校での部活動を通して、同一種目の競技活動を５年間以上実施した経験を持つ首都圏の大学生である。同意を得られた調査協力者に対して、想起法及び自己報告式調査による自由記述アンケートに関する質問項目を事前に伝え、後日回収を行った。なお調査協力者は107名（男性69名、女性38名、平均年齢20.7 ± 1.0歳）であった。

４．調査内容

本研究では、スポーツ場面に限定した以下の４つの質問項目を設け、これまでに経験した困難な経験について（複数可）、研究協力者に対してそれぞれの項目で各300字程度、合計1,200字程度での自由記述の回答を依頼した。

（a）具体的にどのような困難を経験しましたか（困難な経験の種類）。

（b）その当時それをどのように考えましたか（困難な経験への認知）。

（c）それをどのように解決しようとしましたか（困難な経験への対処）。

（d）どのように現在の考え方に影響していますか（困難な経験からの心理的変化）。

これらのうち、（a）および（b）は木村・大石（2016）において、（c）および（d）を本研究で分析し、報告する。

５．分析方法

１）計量テキスト分析の特徴

計量テキスト分析とは、計量的分析手法を用いてテキスト型データを整理または分析し、内容

分析を行う手法である。具体的には、質的データを基にした複数の観点からの解釈や推論を可能にする内容分析を行い、柔軟に量的方法を組み合わせることでテキスト型データの背景に存在する「潜在的理論」の発見や推論を行うために用いられる（川端，2003；樋口，2006)。

２）手順

本研究では、樋口（2004）の作成したKH Coderを分析に使用した。また、最終的な分析には越中ら（2014）を参考に出現率１割を目安に、各設問に対する使用する語の出現数を設定した。

分析には、異なる性質が混ざりあっている集団（対象）の中から互いに似たものを集めてグループ（クラスター）を作り、対象を分類しようという方法であるクラスター分析と、自然言語処理の過程で同時に出現する文字列を抽出し、その関係性を図示する方法である共起ネットワーク分析を用いた。

本研究では、分析を行う前に、先行研究（三浦, 2012；清水・小杉, 2005）を参考にテキストデータの整理を行った。すなわち、誤字脱字や表記ゆれの修正、同義語や複合語の整理、単体で意味をなさない語（句読点、助詞など）および「困難」や「経験」のように質問文に含まれる語や、「サッカー」や「野球」など競技を示す語のように多様な文脈で用いられる語の除外である。

３）記述のまとめ

本研究では結果の客観性を可能な限り担保するため、質的研究の先行研究（和ほか，2011；遠藤ほか，2013）を参考にして、著者を含む３名の研究者間での討議（トライアンギュレーション）を行いながら分析を進めた。分析された標記の仕方は、文中においては原文での表記を「　」内に、抽出された語を『　』内に、それらの分類や解釈された意味をクラスター名として【　】内にそれぞれ示した。さらに、各クラスターをまとめて得られたカテゴリーを［　］内に示した。

Ⅲ．結果と考察

１．本研究の基本的な立場と基本データ

本研究では、学校の運動部活動の参加に関連した困難についての内容と認知（木村・大石，2016）の調査に引き続き、その対処とその後の心理的変化をより大きな枠組みで探索的に調査を実施した。以下、木村・大石（2016）の内容にも触れながら併せて考察を進めることとする。

各設問の記述統計を確認すると、本研究で分析した (c) それをどのように解決したかという設問については、総抽出語数26,061、異なり語数2,405が抽出され、一般的な語を除外した総抽出語数6,099、異なり語数1,594を分析に使用した。また、(d) どのように現在の生き方に影響しているかという設問については、総抽出語数19,229、異なり語数1,741が抽出され、一般的な語を除外した総抽出語数4,341、異なり語数1,147を分析に使用した。

２．困難な経験への対処の記述における語の使用傾向

困難な経験への対処について検討を行うため、階層的クラスター分析（最小出現数12）を行った。競技群全体での困難な経験への対処に関しては９つのクラスターが抽出され、これらに含まれた意味内容について、原文の内容を考慮しながらトライアンギュレーションを実施して命名した結果を以下に詳述する。

まず、クラスター１の『リハビリ』『復帰』『治す』などは原文では、「競技復帰に向けて積極的にリハビリや治療に取り組んだ」などの意味で使用されていたため【リハビリへの積極的な取り組み】、クラスター２の『アドバイス』『言葉』『コーチ』などは原文では、「コーチからの言葉かけやアドバイスによる気づきを基にして練習に取り組んだ」などの意味で使用されていたため【気づきのきっかけ】と命名した。クラスター３の『克服』『フォーム』『トレーニング』などは、「困難な時期に自分自身の身体感覚に意識を向け、フォームの改善等に自分のペースで取り組んだ」などの意味で使用されていたため【自分のペースで取り組める環境】、クラスター４の『自信』『チームメイト』『考え』などは、「困難な経験の中で周囲から認められていたことに気が付いて自信がつき、チームメイトとの相互理解をより深めようと考えるようにした」という意味で使用されていたため【困難による気づき】と命名した。クラスター５の『気持ち』『練習』『考える』などは、「前向きな気持ちを持つことで、練習の内容をより効果的なものにするよう考えるようにした」という意味で使用されていたため【考え方や行動の変容】、クラスター６の『試合』『レギュラー』『チーム』などは、「チームの中で努力してレギュラーの座を得たり、試合に出て勝つことなど結果を出すことで自信につなげようとした」などという意味で使用されていたため【取り組みの成果が結果として現れること】と命名した。クラスター７の『辛い』『目標』『乗り越える』などは、「目標達成のために、辛い練習であっても仲間と一緒に困難を乗り越えるために取り組んだ」などの意味で使用されていたため【積極的な姿勢】、クラスター８の『最後』『引退』『終わる』などは、「最後の試合では結果の良し悪しに拘らず引退を迎えるので、困難な状況が終わると考えた」などの意味で使用されていたため【困難な状況の終焉】、クラスター９の『話』『周囲』『理解』などは、「周囲の人へ相談をすることで困難の意味を理解しようとした」などの意味で使用されていたため【周囲のサポート】と命名した。

３．困難な経験が現在に及ぼしている影響への記述における語の使用傾向

困難な経験が現在の心理的変化に及ぼす影響について検討を行うため、階層的クラスター分析（最小出現数10）を行った。競技群全体での困難な経験が現在の心理的変化に及ぼす影響に関しては９つのクラスターが抽出され、これらに含まれた意味内容について、原文の内容を考慮しながらトライアンギュレーションを実施して命名した結果を以下に詳述する。

まず、クラスター１の『頑張る』『辛い』『気持ち』などは、「競技を行う上での困難の中で感じた辛さを内面的な強さに変換できた」などの意味で使用されていたため【辛い経験を強さに変換できたこと】、クラスター２の『考える』『成長』『試合』などは、「試合に出られないなどの困

難への挑戦から自身の成長を実感した」などの意味で使用されていたため【困難な経験からの成長の実感】と命名した。クラスター3の『目標』『挫折』『意味』などは、「挫折を経験したことで、困難な経験に対して目標を再設定し最後まで取り組むことに意味があると考えるようになった」などの意味で使用されていたため【挫折によるポジティブな変容】、クラスター4の『周り』『様々』『解決』などは、「周囲の支えに感謝し、また問題の解決のために周囲への助力を求める、あるいは自らが周囲の力になれるようになりたいという姿勢になった」などの意味で使用されていたため【周囲との良好な関係】と命名した。クラスター5の『努力』『行動』『出来る』などは、「困難に対してその時に出来ることを考えて行動に移し、そこで努力することが重要であると考えるようになった」などの意味で使用されていたため【努力の大切さ】、クラスター6の『活かす』『意見』『聞く』などは、「困難の解決のために周囲の意見に耳を傾け、その意見を活かすことができるようになった」などの意味で使用されていたため【周囲の意見を活かせるようになったこと】と命名した。クラスター7の『プレー』『多い』『指導』などは、「困難を乗り越えることで、困難を経験する前よりもプレー面に良い結果が出ると考えるようになった」などの意味で使用されていたため【プレーの結果が出たこと】、クラスター8の『物事』『前向き』『乗り越える』などは、「困難を乗り越えたことで物事を前向きに考えられるようになった」などの意味で使用されていたため【前向きになること】と命名した。最後に、クラスター9の『身体』『思い』『練習』などは、「困難を解決するためには自分の考えを表現し、身体の状態に無理なく競技を実施する大切さを学んだ」などの意味で使用されていたため【心身との対話】と命名した。

４．クラスターのカテゴリー生成

競技群全体で得られたすべてのクラスターを基に、原文の内容を考慮しながらカテゴリーを生成した（Table 1：困難への対処、および困難経験後の心理的変化の部分）。以下、カテゴリーは［　］内に示す。

まず、困難への対処について、【リハビリへの取り組み】【自分のペースで取り組める環境づくり】【考え方や行動の変容】【取り組みの成果が結果として現れること】【積極的な姿勢】【困難な状況の終焉】【周囲のサポート】は、困難の原因や課題に対して直接対処を行う点について共通していたため［問題焦点型対処］とした。次に【気づきのきっかけ】【困難による気づき】は、困難に対処する中で得られた気づきに関する内容であったため［気づきのきっかけ］とした。

困難な経験が及ぼす影響について、【辛い経験を強さに変換できたこと】【困難な経験からの成長の実感】【挫折によるポジティブな変容】【努力の大切さ】【前向きになること】【心身との対話】は、困難な経験を通して内面的な強さや肯定的な認知を獲得していることから［内面的変容］とした。次に【周囲との良好な関係】【周囲の意見を活かせるようになったこと】は、困難な経験を通して人間関係の改善や周囲の意見に耳を傾けようとする変化が観察されたため［関係性の変容］とした。最後に【プレーの結果が出たこと】は、困難な経験を通して得た学びがプレー面でよい結果に繋がることへの認識を示すため［結果の変容］とした。

Table 1　階層的クラスター分析のカテゴリー化

質問項目	カテゴリー	クラスター			
困難の種類	外因性の困難	スポーツ障害	他者からのプレッシャー	レギュラー争い	環境の変化
		時期や立場によって生じる困難	日常生活での充実感の欠如	大会での成績不振	
	内因性の困難	スランプ	自分の競技能力に対する劣等感	心因性の動作失調	
困難への認知	競技への熟考	競技に対する思い	親との擦れ違い	リハビリ	
	受容的認知	現状突破への思い	プレッシャーと向き合うこと		
	否定的認知	指導者とチームメイトとの間での葛藤	敗北による無気力	結果への悔しさ	意欲の低下
困難への対処	問題焦点型対処	リハビリへの積極的な取り組み	自分のペースで取り組める環境づくり	取り組みの成果が結果として現れること	困難な状況の終焉
		考え方や行動の変容	積極的な姿勢		
	困難による気づき	困難による気づき			
困難経験後の心理的変化	内面的変容	辛い経験を強さに変換できたこと	困難な経験からの成長の実感	挫折によるポジティブな変容	努力の大切さ
		前向きになること	心身との対話		
	関係性の変容	周囲との良好な関係	周囲の意見を活かせるようになること		
	結果の変容	プレーの結果が出たこと			

注）質問項目の「困難の種類」および「困難への認知」の部分は、木村・大石（2016）を引用した。

５．総合的考察

すでに触れたように、ストレッサーとしての困難の種類やその対処については、すでに多くの報告がある。加えて、困難な経験を経て得られた心理的変化などについての報告もいくつか報告されている（Anshel et al., 2001；和ほか, 2011；森川・遠藤, 1999；中込, 2004；岡ら, 1998；Wadey et al., 2013）。しかしながら、困難な経験の認知からその後の心理的変化へ至るまでの流れについての詳細な報告はほとんどなされていない。本研究では、同じ調査対象者のデータを分析した著者らの報告（木村・大石, 2016）に引き続き、学校の運動部活動の参加に関連した困難について、その対処とその後の心理的変化の調査を実施した。木村・大石（2016）では、困難な経験の内容として【スポーツ障害】【スランプ】【他者からのプレッシャー】などの９つのクラスターが抽出され、［外因性の困難］と［内因性の困難］の２つのカテゴリーが見出された（Table 1：質問項目の「困難の種類」の部分）。同様に困難な経験への認知として【競技に対する思い】【親との擦れ違い】【敗北による無気力】などの７つのクラスターが抽出され、［受容的認知］と［否定的認知］の２つのカテゴリーが見出された（Table 1：質問項目の「困難への認知」の部分）。また、それぞれの競技種目群で競技特性に関連すると思われる相違が示された。そこで本研究では、それらの知見に今回の結果を合わせて時系列に従って配列し、困難の発生からその後の心理的影響までを示す仮説として図示した（Figure 1）。なお、図中の矢印は時系列の移り変わりを示しており、明確な因果関係を規定するものではない。

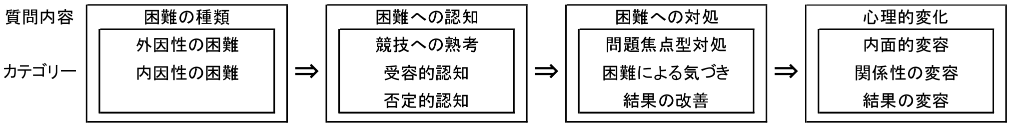

Figure 1　カテゴリー表

注）「困難の種類」および「困難への認知」の部分は、木村・大石（2016）を引用した。

以下に、困難への対処と心理的変化のそれぞれの内容について考察する。まず困難への対処に注目すると、Lazarus and Folkman（1984）の理論を基に考えた場合、運動部活動では、前者を積極的に採用することが無気力反応を低下させ、やる気を維持させるなどが報告されている（渋倉・森，2002）。本研究では、［問題焦点型対処］が中心的な対処として抽出されたのに対して、情動焦点型対処は抽出されなかった。この結果に対して、困難を経験した後の心理的な変化を同時に質問した本研究の調査方法が影響した可能性は否定できない。しかし、後に心理的な変化を伴うような重大な困難な経験に関しては、問題焦点型対処が多くの場合に効果的に機能していた可能性がある。

次に、困難を経験した後の心理的変化に注目すると、いくつかの先行研究に示されているのと同様に、運動部員が困難を経験したことで肯定的な心理的変化を示すことが明らかになった（和ら，2011；McDonald and Hardy，1990；杉浦，2001；杉浦，2004；Stambulova，2000；Uemukai，1993；上向・中込，1992；Wadey et al.，2013）。さらに本研究において特筆すべきは、調査時点において困難な経験を解決するに至っていないと判断される事例が16例含まれていた点である。この事実にもかかわらず、困難を解決した後の心理的な変化において否定的な内容は抽出されず、［内面的変容］［関係性の変容］［結果の変容］の３つのカテゴリーが生成され、これらすべてが成長を実感するようなポジティブな内容を示していた。これまで、先行研究において同種の研究が少ない点を考慮すれば、この知見は重要な視点を提供しているものと考えられる。神谷・伊藤（1999）が、過去の挫折体験は、その体験の性質として受容されやすいと指摘しているように、挫折の経験は振り返った時に肯定的に捉えられやすく、それを通した前向きな変化を感じやすいのかもしれない。また、堀田・杉江（2013）が指摘するように、PTGが生ずる場合には対処の過程で調節が大きな役割を果たすが、特に他者との関係と関連が重要となる。そして、人はストレスフルな出来事を意味づけていく過程で、他者に対する見方や考え方もポジティブな方向へと変わっていくことを指摘している。本研究においては、多くの場合にチームメイトや指導者、家族などとの関係性に触れられており、良好なソーシャルサポートを認識していたと考えられる。また実際に困難の経験後の心理的変化で、【周囲との良好な関係】【周囲の意見を活かせるようになったこと】などの人間関係の改善や周囲の意見に耳を傾けようとする変化を自覚していた。その結果として、困難な経験を解決するに至っていない者も含めてすべての競技者が肯定的と判断される内面の変化を実感していた可能性がある。

さらに対処の観点からは、一般の大学生を対象とした調査で、堀田・杉江（2013）は、調整に

よる意味づけにより成長感の獲得や自我同一性の変容、自己概念や自己感情の変容などのストレスフルな体験後のポジティブな変容を導くことや、自己のネガティブな変容を抑制することを示した。本研究で調査対象となった競技者は、通常の生活における様々なストレッサーに加えて、運動部活動を通して加わる様々な困難を経験していたものと考えられる。したがってその経験を理解し、解釈するためには、意図的な認知や感情的な対処、さらには考え方の修正である調整が不可欠であったと推測できる。その結果、Figure 1に示したような流れが生じたと考えられる。

このように、困難を受容して前向きに取り組んでいく人々がいる一方で、逆に受容に至らずに苦しみが続く段階にいる者についての考慮も必要であろう。

Ⅳ．本研究の限界と展望

本研究には限界も多く存在する。例えば本研究においては、運動部活動における困難な体験を対象としたため、他の日常生活におけるストレスフルな出来事については対象としなかった。意味づけの過程は特定のライフイベントに限定されるものではないとする知見もあるため（Payne et al., 2007）、多様な出来事の分類を行った上での検討が必要であろう（Prati and Pietrantoni, 2009）。加えて、本研究は横断的研究であり、挫折体験を経験した直後のみの意味づけを、想起法及び自己報告式調査によって回答を求めている。そのため、回答の妥当性や信頼性は必ずしも十分であるとは言えず、明確な因果関係までは結論付けることは出来ない点などに留意すべきであろう（堀田・杉江，2013）。

文　献

Anshel, M. H., Jamieson, J., and Raviv, S. (2001) "Cognitive appraisal and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes", *Journal of Sport Behavior*, vol.24, pp.128-143.

Anshel, M. H. (2001) "Qualitative validation of a model of coping with acute stress in sport", *Journal of Sport Behavior*, vol.24, pp.223-246.

荒井弘和（2010）「大学体育授業に伴う一過性の感情が長期的な感情および運動セルフ・エフィカシーにもたらす効果」『体育学研究』第55号，pp.55-62.

荒井弘和・竹中晃二（2010）「一過性運動に伴う感情―セルフ・エフィカシーとの関連および感情間の関連性」『体育学研究』第55号，pp.111-123.

Barnett, L. A. (2007) ""Winners" and "losers": The effects of being allowed or denied entry into competitive extracurricular activities", *Journal of Leisure Research*, vol.39, pp.316-344.

Boals, A., Steward, J. M., and Schuettler, D. (2010) "Advancing our understanding of posttraumatic growth by considering event centrality", *Journal of Loss and Trauma*, vol.15, pp.518-533.

Brandstadter, J. (2002). "Protective processes in later life", in *Maintaining and revising personal goals*, edited by Von Hofsten, and L. Backman, Psychology at the turn of the millennium, vol.2: Social, development, and clinical perspectives. Florence,

KY: Taylor and Francis/Routledge, pp.133-152.

Carver, C. S., and Antoni, M. H. (2004) "Finding benefit in breast cancer during the year after diagnosis predicts better adjustment 5 to 8 years after diagnosis", *Health Psychology*, vol.23, pp.595-598.

Davis, C., Wortman, C. B., Lehman, D. R., and Silver, R. (2000) "Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?" *Death Studies*, vol.24, pp.497-540.

遠藤伸太郎・和　秀俊・大石和男（2013）「Sense of Coherence（SOC）の高い大学生運動部員のスポーツ活動に伴う困難への対処―SOCの低い運動部員との比較に注目して―」『体育学研究』第58号，pp.19-33.

Etzel, E. F. (2009) "*Counseling and psychological services for college student-athletes*", *Fitness Information Technology*: West Virginia.

Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., and Tashiro, T. (2009) "Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change?" *Psychological Science*, vol.20, pp.912-919.

古木美緒・森田美弥子（2009）「挫折経験から自己受容に至るプロセス―大学生を対象にして―」『日本教育心理学会総会発表論文集』第51号，p.177.

羽鳥健司・小玉正博（2009）「我々は困難な状況でどう成長するのか―困難体験に対する肯定的意味づけの視点から―」『ヒューマン・ケア研究』第10号，pp.101-113.

樋口耕一（2004）「テキスト型データの計量的分析：２つのアプローチの峻別と統合」『理論と方法』第19号，pp.101-115.

樋口耕一（2006）「内容分析から計量テキスト分析へ―継承と発展をめざして―」『大阪大学大学院人間科学研究科紀要』第32号，pp.1-27.

樋口耕一（2014）『社会調査のための計量テキスト分析：内容分析の継承と発展を目指して』ナカニシヤ出版.

堀田亮・杉江征（2013）「挫折体験の意味づけが自己概念の変容に与える影響」『心理学研究』第84号，pp.408-418.

Janoff-Bulman, R. (1992) *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*, New York: Free Press.

Janoff-Bulman, R. (2006) "Schema-change perspectives on posttraumatic growth", in *Handbook of posttraumatic growth*, edited by G. Calhoun and R. G. Tedeschi, Lawrence Erlbaum Associates.

Joseph, S., and Linley, P. A. (2005) "Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity", *Review of General Psychology*, vol.9, pp.262-280.

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』第41号，p.548.

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』第56号，pp.89-103.

川端亮（2003）「宗教の計量的分析―真如園を事例として」『大阪大学大学院人間科学研究』平成14年度博士論文.

木村駿介・大石和男（2016）「運動部活動で経験する困難に関する計量テキスト分析による大学生の調査（その一）―困難の内容とその認知―」『立教大学コミュニティ福祉研究所紀要』第４号，pp.1-16.

King, L. A., and Hicks, J. A. (2009) "Detecting and constructing meaning in life events", *Journal of Positive Psychology*, vol.4, pp.317-330.

越中康治・廣瀬真喜子・松井剛太・朴信永・若林紀乃・八島美菜子・山崎晃（2014）「障害のある幼児の保育に関する保育者の意見―テキストマイニングを用いた職種による特徴の検討―」『宮城教育大学情報処理センター研究紀要』第21

号，pp.33-38.

Lasarus, R. S., and Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lechner, S. C., Carver, C. S., Antoni, M. H., Weaver, K. E., and Philips, K. M. (2006) "Curvilinear associations between benefit finding and psychosocial adjustment to breast cancer", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol.74, pp.828-840.

McDonald, S. A., and Hardy, C. I. (1990) "Affective response patterns of the injured athlete: An exploratory analysis", *The Sport Psychologist*, vol.4, pp.261-274.

三浦麻子（2012）「東日本大震災とオンラインコミュニケーションの社会心理学：そのときツイッターでは何が起こったか」『電子情報通信学会誌』第95号，pp.219-223.

文部科学省（2013）運動部活動の在り方に関する調査研究報告書.
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2013/05/27/1335529_1.pdf（2016年８月16日）.

森川貞夫・遠藤節昭（1999）『必携スポーツ部活動ハンドブック』大修館書店.

森田啓（2010）「体育・スポーツにおける「負の引き受け」：新しい体育・スポーツの可能性」『体育・スポーツ哲学研究』第32号，pp.69-81.

Murakami, K., Tokunaga, M., and Hashimoto, K. (2004) "The relationship between daily-life skills and sport experience for adolescents", *Human Performance Measurement*, vol.1, pp.1-14.

Murphy, S. M. (1995) *Sport psychology interventions*. Human Kinetics: Illinois.

永松俊哉・鈴川一宏・甲斐裕子・松原　功・植木貴頼・須山靖男（2009）「青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係」『体力研究』第107号，pp.11-14.

永松俊哉・鈴川一宏・甲斐裕子・須山靖男・松原　功・植木貴瀬・小山内弘和・越智英輔・若松健太・青山健太（2010）「青年期における運動部・スポーツクラブ活動がストレスおよびメンタルヘルスに及ぼす影響―高校生を対象とした15か月間の縦断研究―」『体力研究』第108号，pp.1-7.

中込四郎・吉村功（1990）「過去の危機様態における相互性の程度と自我機能―ロールシャッハ反応に投影された自我の強さ―」『筑波大学体育科学系紀要』第13号，pp.47-56.

中込四郎（2004）『アスリートの心理臨床―スポーツカウンセリング』道和書院.

中村菜々子・五十嵐透子・久田満（2006）「対処行動として使用された健康行動とメンタルヘルスとの関係：看護職従事者を対象に」『心理相談センター年報』第２号，pp.23-28.

岡田有司（2009）「部活動への参加が中学生の学校への心理社会的適応に与える影響：部活動のタイプ・積極性に注目して」『教育心理学研究』第57号，pp.419-431.

Payne, A. J., Joseph, S., and Tudway, J. (2007) "Assimilation and accommodation processes following traumatic experiences", *Journal of Loss and Trauma*, vol.12, pp.75-91.

Park, C. L. (2010). "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events", *Psychological Bulletin*, vol.136, pp.257-301.

Prati, G., and Pietrantoni, L. (2009) "Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis", *Journal of Loss and Trauma*, vol.14, pp.364-388.

齋藤朗宏（2012）「日本におけるテキストマイニングの応用」『The Society for Economic Studies The University of Kitakyushu Working Paper Series』No. 2011-12.

渋倉崇行・森恭（2002）「高校運動部員の部活動ストレッサーに対するコーピング採用とストレス反応との関連」『スポーツ心理学研究』第29号，pp.19-30.

渋倉崇行・森恭（2004）「高校運動部員の心理的ストレス過程に関する検討」『体育学研究』第49号，pp.535-545.

島本好平・石井源信（2010）「運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定」『スポーツ心理学研究』第37号，pp.89-99.

清水裕士・小杉考司（2005）「テキストマイニングを用いた心理学分析の応用例—異性関係への印象の分析—」藤井美和・小杉考司・李政元（編著）『福祉・心理・看護のテキストマイニング入門』中央法規出版.

Stambulova, N. B. (2000) "Athlete's crisis: A developmental perspective", *International Journal of Sport Psychology*, vol.31, pp.584-601.

Stanton, A. L.・Kirk, S. B.・Cameron, C. L., and Danoff-Burg, S. (2000) "Coping through emotional approach: Scale construction and validation", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.78, pp.1150-1169.

杉浦健（1996）「スポーツ選手としての心理的成熟理論構築の試み」『京都大学教育学部紀要』第42号，pp.188-198.

杉浦健（2001）「スポーツ選手としての心理的成熟理論についての実証的研究」『体育学研究』第46号，pp.337-351.

杉浦健（2004）「転機の経験を通したスポーツ選手の心理的成長プロセスについてのナラティブ研究」『スポーツ心理学研究』第31号，pp.23-34.

杉山佳生（2003）「心理的競技能力と日常場面でのストレス対処法との関係」『第54回日本体育学会大会予稿集』，p.291.

鈴木壮（2014）『スポーツと心理臨床—アスリートのこころとからだ—』創元社.

竹田和也（2001）「励まされて素直に頑張ってしまう子へのケア—スポーツの挫折から子どもが立ち直りはじめたとき，新しい親子関係が生まれました—」『月刊学校教育相談』第15号，pp.52-55.

竹村明子・前原武子・小林稔（2007）「高校生におけるスポーツ系部活参加の有無と学業の達成目標および適応との関係」『教育心理学研究』第55号，pp.1-10.

竹之内隆志・田口多恵・奥田愛子（2006）「中学ならびに高校運動選手のパーソナリティ発達—自我発達を指標とした検討—」『体育学研究』第51号，pp.757-771.

辰巳智則・中込四郎（1999）「スポーツ選手における怪我の心理的受容に関する研究—アスレチック・リハビリテーション行動の観点からみた分析—」『スポーツ心理学研究』第26号，pp.46-57.

Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G. (1996) "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma", *Journal of Tramatic Stress*, vol.9, pp.455-471.

豊田則成（1999）「アスリートの競技引退に伴うアイデンティティ再体制化に関する研究—中年期危機を体験した元オリンピック選手」『スポーツ教育学研究』第19号，pp.117-129.

豊田則成・中込四郎（2000）「競技引退に伴って体験されるアスリートのアイデンティティ再体制化の検討」『体育学研究』第45号，pp.315-332.

上向貫志・中込四郎（1992）「スポーツ選手の負傷に対する情緒的反応とその変容」『日本体育学会大会号』第43号，p.204.

Uemukai, K. (1993) *Affective responses and the changes due to injury*. Proceedings of the VIIth World Congress of Sport

Psychology, Lisbon, pp.500-503.

内田香奈子・山崎勝之（2008）「大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響の予測的研究」『パーソナリティ研究』第16号，pp.378-387.

Wadey, R., Clark, S., Podlog, L., and McCullough, D. (2013) "Coaches' perceptions of athletes' stress-related growth following sport injury", *Psychology of Sport and Exercise*, vol.14, pp.125-135.

Widows, M. R., Jacobsen, P. B., Booth-Jones, M., and Fields, K. K. (2005) "Predictors of posttraumatic growth following bone marrow transplantation for cancer", *Health Psychology*, vol.24, pp.266-273.

山田秀樹（1999）「スポーツにおける「至高体験」と「どん底体験」の研究」『北海道東海大学紀要芸術工学部』第18号，pp.13-16.

山中寿江（2001）「部活動で挫折した子への保健室でのケア―子どもは今の自分の不安な気持ちを受け止めてほしいのです―」『月刊学校教育相談』第15号，pp.48-51.

吉田隆江（2001）「部活動での挫折を成長のきっかけに―生徒や親が訴えてくる問題と，「本当の問題」は違うことがあります―」『月刊学校教育相談』第15号，pp.44-47.