学生アスリートのパーソナリティが メンタルヘルスに与える影響： コーピングとソーシャルサポートを介在変数として

石原 端子¹⁾ 荒木 雅信²⁾ 土屋 裕睦²⁾

Masako Ishihara¹, Masanobu Araki² and Hironobu Tsuchiya²: An examination of a causal model of the relationships between personality, coping, social support, and mental health in college athletes. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 57: 545-555, December, 2012

Abstract : The purpose of this study was to examine the relationships between personality, coping, social support, mental health, and psychological stress, in college athletes. We developed a conceptual diagram based on the psychological stress theory of Lazarus and Folkman (1984) and tested this diagram having personality as an independent variable and mental health as a dependent variable. Stress coping behavior and social support were also included in the diagram as mediating variables because they were conceptualized as being affected by individual personality. One hundred and eighty-six college athletes (115 males, 71 females) participated in the study, and completed three questionnaires: (a) the Tokyo University Egogram (TEG), which assessed personality; (b) an athletic stress coping behavior scale and athletic social support scale; and (c) the Mental Health Pattern. The TEG is a questionnaire developed based on transactional analysis theory that assesses the five ego states: Critical Parent, Nurturing Parent, Adult, Free Child, and Adapted Child. The collected data were analyzed using structural equation modeling, and the model showed a good fit to the data (GFI = .967, AGFI = .983, CFI = .959, RESEA = .074). The results indicated that personality was directly related to mental health. For example, Adapted Child, as measured by the TEG, was directly related to the participants' stress responses. The results also indicated that personality was indirectly related to mental health through its effects on coping and social support. For quality of life, Free Child was more influential than the other ego states. In addition, individuals were more likely to utilize problem-focused coping, emotion-focused coping, and social support in order to improve their quality of life. The results of this study suggest that stress management education corresponding to each personality type may be useful for maintaining the mental health of college athletes and facilitating their quality of life.

Key words : Tokyo University Egogram, personal variable, psychological stress process, structural equation modeling

キーワード : 東大式エゴグラム, 個人変数, 心理的ストレス過程, 構造方程式モデリング

I 問題の所在

近年,「競技スポーツ環境で生起するストレス

が精神健康に影響するという視点からの研究が活性化している」(岸ほか, 2008)といわれる. それには, アスリートを取り巻く環境において, 勝利至上主義, 技術至上主義や権威主義的人間関係

1) 大阪体育大学

〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台 1-1

2) 大阪体育大学大学院

〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台 1-1

連絡先 石原端子

1. *Osaka University of Health and Sport Sciences*

1-1 Asashirodai, Kumatori, Sennan, Osaka 590-0496

2. *Osaka University of Health and Sport Sciences Graduate School of Sport and Exercise Sciences*

1-1 Asashirodai, Kumatori, Sennan, Osaka 590-0496

Corresponding author ishihara@ouhs.ac.jp

の下に心理面での健康に配慮した指導がなされており、にされてきた（村上ほか，2003）といった問題が背景にあると思われる。例えば，中学や大学のアスリートの日常や競技生活で経験するストレスには「日常・競技生活での人間関係」，「競技成績」などの競技に関連する因子が抽出されている（加藤・石井，1999；岡ほか，1998）。また体育系大学学生相談室の報告においても，来談者の主訴には毎年「競技に関すること」が上位に挙げられている（土屋ほか，2010；土屋ほか，2008，2009）。このような報告からも，競技に専心的に取り組む学生や生徒が，アスリート特有の悩みを抱えながら学校生活を送っている様子が推測される。こういった状況について中込（2004）は，臨床家としての立場から競技スポーツの世界は潜在的にストレスフルな状況にあり，心の健康を維持していくためにはストレスの軽減を目的に心理技法を身につけておくことは必要である，しかし一方で，そのような競技環境は人格的成熟や強さを獲得するチャンスの場でもあると述べている。したがって，このような臨床的視点からも彼ら/彼女らのメンタルヘルス（精神的健康）に注目していく必要があるといえよう。

アスリートのメンタルヘルスを扱ったこれまでの研究では，2つのアプローチによって調査がなされている。一つは，アスリートのメンタルヘルスそのものに注目し，その特徴を見出そうとする試みである。例えば，体育系学生を対象にUPI（University Personality Inventory）を使用した西野ほか（1999）の調査では，体育系学生は一般学生より精神的健康度が高いことが示唆された。一方で，神経症傾向の程度を調べるGHQ-12（General Health Questionnaire：以下「GHQ」と略す）を用いた岸ほか（2008）の調査では，中学生から大学生までの運動部所属のアスリートは，一般青年より神経症傾向が高いことが示されている。また国外では，女子アスリートは男子アスリートよりうつを体験する割合が高いことが示されている（Yang et al., 2007）。このように国内外の調査において，アスリートのメンタルヘルスについての一貫した特徴はまだ認められ

ていない。

二つ目は，Lazarus and Folkman（1984）のストレス理論を援用し，メンタルヘルスを従属変数として位置づけることによりアスリートの心理的ストレス過程の特徴を明らかにしようとする試みである。例えば岡ほか（1998）は，ストレスである自己の内的・社会的変化や人間関係の嫌悪度を高く評価することが，抑うつや認知的混乱などのストレス反応の強い表出に影響を与えていることを明らかにした。その他にも高校生アスリートを対象にした渋谷（2001），中学生アスリートを対象にした加藤・石井（2003）や手塚ほか（2003）も，独自に開発した尺度を用いた調査によって，ある特定のストレスがある特定のストレス反応に影響を与えることを明らかにしてきた。しかし，そもそも心理的ストレス過程は，トランスアクション理論として示されているように，人と環境が相互に影響し合いながら刻々と移り変わっていくプロセスとして捉えられる（Lazarus and Folkman, 1984）。したがってストレスやストレス反応の間に介在する諸要因を含め包括的に解釈することが必要である。国内外におけるそのような分析枠での研究としては，認知的評価やコーピングを介在変数にした Anshel（2001）や渋谷・森（2004）による検証がある。特に渋谷・森（2004）は，国内外を含めアスリートのストレスからストレス反応に至る因果関係を初めて実証した。しかしその後は，Michelle et al.（2012）のソーシャルサポートを介在変数にした検証はあるもののこの分析枠での研究数は少ない。

一方で，Lazarus and Folkman（1984）の心理学的ストレスモデルでは，認知的評価においてパーソナリティなどの個人変数が大きく影響するとされている。よって先行条件としての個人変数がどのようにメンタルヘルスへ影響を与えているのかについての検証も必要であろう。個人変数を用いた研究としては，個人変数とコーピングの関連性を検証した研究（例えば Bolgar et al., 2008）や個人変数とストレス反応との関連性を検証した研究（例えば Gustafsson et al., 2008; Gustafsson

and Skoog, 2012; Hill et al., 2008 ; 西野・土屋, 2001) があり, さらに先述したように, 独立変数と従属変数との間に介在する諸変数を用いた分析枠による検証が進められている (例えば Appleton and Hill, 2012; Kaiseler et al., 2012). Kaiseler et al. (2012) は, パーソナリティを測る性格特性 5 因子論 (Five-Factor Model : 以下「FFM」と略す) を用い, パーソナリティが間接的にコーピングに影響を与えていることを実証した. このようにこれまでの研究によって, 個人変数の認知的評価やコーピングへの影響に関する知見が積み上げられている. しかしながら, 国内外を含めパーソナリティとメンタルヘルスとの関連性についての包括的な検証はまだ行われていない. 実はこのようなアスリートの心理的ストレス過程に関する研究知見は, 彼ら/彼女ら自身のストレスマネジメントやコーチングにおける具体的提案への貢献が期待されている (渋谷・森, 2004). しかしこれらの知見をさらに現場に役立てようとするならば, 個人変数として扱う尺度には FFM だけでなく, パーソナリティの変容が測定できる尺度を使用しメンタルヘルスとの関連性を検証していくことも必要であろう. またパーソナリティとメンタルヘルスの間に介在する諸変数としては, コーピングのほかにソーシャルサポートも含まれるだろう. なぜならソーシャルサポートは, その人の健康維持・増進に重大な役割を果たすとされ (久田, 1987), 心理的ストレス過程においては, ストレスの認知的評価・対処方略に深く関連していることが指摘されている (Cohen and Wills, 1985 ; 橋本, 2005) からである. また大学アスリートを対象とした研究においても, ソーシャルサポートのバーンアウト抑制効果が実証されており (土屋・中込, 1994a), ストレスを軽減させるための対処資源となる重要な変数として加え, 実証的に検討していくことは意義があると思われる.

そこで本研究では, アスリートの心理的ストレス過程におけるパーソナリティの影響を検討するために, 個人変数としてのパーソナリティを独立変数に, コーピングとソーシャルサポートを介在

変数に, そしてメンタルヘルスを従属変数とし各変数間の影響について検証することを目的とした.

測定尺度の選定においては, 独立変数となるパーソナリティを交流分析に基づき作成された尺度によって測定することとした. 本研究は, パーソナリティは一応の一貫性はあるものの状況によっては変化するとする相互作用論 (Endler and Magnusson, 1976) の立場にたつ. 前述したように, 特にアスリートは人間関係に関連する問題を多く抱えているが, そのような対人関係に関わるストレスフルな状況とパーソナリティとが関連していることが予想される. したがって臨床的な視点からは, 測定結果から自己理解や対人関係についての理解が促進されるといった尺度が望まれる. 交流分析理論は, 自己のある一貫した行動パターンが把握でき, かつ自分が望むように変わることには焦点が当てられている. そして, コミュニケーションのツールとして役立つ (繁田, 2003) とされるが, アスリートの心理サポートに交流分析に基づく尺度を活用した実践研究では, パーソナリティを変容させることにより選手の対人関係に対する捉え方や関わり方の顕著な変容が認められている (中澤・杉山, 2010). このことは, この尺度が実践的にも有効であることを示唆するものである.

次に介在変数は, コーピングとソーシャルサポートの 2 つの尺度によって測定することとした. コーピング尺度については, 特性的コーピングと状況的コーピングの 2 側面から測定する方法があるが, 臨床実践への貢献において「前者は, コーピングの全体的傾向をとらえ介入の方向性決定に活用でき, 後者は, 例外的な状況の把握や介入の具体的な内容の吟味に適している」(谷口・福岡, 2007) と述べられている. 本研究では, サポート対象者へのより実践的なアドバイスの提供を目指すため状況的コーピングの側面を捉えることとする. 具体的には, 問題焦点型と情動焦点型の 2 つのコーピングについて測定する. またソーシャルサポート尺度については, ソーシャル・ネットワークの特徴から捉える構造的測度と実際に行われる対人的相互作用の内容から捉え

る機能的測度の2測度があり、機能的測度についてはさらに、知覚されたサポートと実行されたサポートの2つの観点からの測定方法がある(橋本, 2005)。知覚されたサポートを測定する場合「…してくれる」ことに対する満足度など受け手の知覚を測定するが、その利点はストレス緩和効果についての一定の因果関係が想定できることである(土屋, 2010)。本研究においても、パーソナリティからメンタルヘルスに至る過程においてソーシャルサポートが間接的にメンタルヘルスへ影響を及ぼす、つまり緩衝効果の役割を果たすと想定している。よってその測定には、知覚されたサポートである受け手のサポート満足度を測定することとする。

そして従属変数となるメンタルヘルスについては、近年アスリートのメンタルヘルスの状態を測定する尺度には、ストレス度といったネガティブな側面だけでなく、生活への満足感や生きがい度などのポジティブな側面にも注目し包括的に個人の健康を捉えようとする試みがなされている(橋本・徳永, 1999; 村上ほか, 2003, 2001; 渡壁ほか, 2000)。このことから、本研究ではメンタルヘルス尺度の測定には、ポジティブとネガティブの両側面を測定していくこととする。

以上により、本研究からパーソナリティがメンタルヘルスに及ぼす影響が明らかとなり、個々のアスリートに即したメンタルヘルスの改善や向上への提案、ストレスマネジメント教育に対する示唆が得られると思われる。

Ⅱ 方 法

2.1 調査対象者と調査時期

体育系大学学生を対象に、質問紙調査を実施した。調査は2006から2007年度にかけて3, 4年生が履修したスポーツ心理学関連科目の授業内で行われた。回答者は201名(男子126名, 女子75名)であった。なお質問紙への回答にあたり調査対象者には、事前に本研究の目的や趣旨、また得られたデータの取り扱いや個人情報保護に関する説明を行い調査協力への同意を得た上で調査を実施

した。

2.2 調査内容

「フェースシート」 個人的特性として、学年、氏名、性別、運動部在籍についての有無、競技種目、競技経験年数、そして競技レベルを尋ねた。

「パーソナリティ」 パーソナリティ尺度には、「新版 TEG II (Tokyo University Egogram New Ver. II : 以下「TEG」と略す) 金子書房」を用いた。質問は53項目(例: “他人の言うことに左右されやすい”) で構成され、調査対象者には、「はい (2点)」、「どちらでもない (1点)」、「いいえ (0点)」の3件法で回答させた。交流分析理論に基づき作成された TEG では、5つの自我状態が測定される。自我状態とは、思考、感情、行動パターンを包括したものと定義され、それぞれの自我状態が一連の流れをもち、まとまった人格を形成している(東京大学医学部心療内科 TEG 研究会, 2006)。具体的には、①批判的な親 (Critical Parent : 以下「CP」と略す)、②養育的な親 (Nurturing Parent : 以下「NP」と略す)、③成人 (Adult : 以下「A」と略す)、④自由な子ども (Free Child : 以下「FC」と略す)、⑤順応した子ども (Adult Child : 以下「AC」と略す) である。それぞれの自我状態には、以下に示すような一般的特徴が認められる。例えば CP は、理想を追求し責任感が強い一方で懲罰的な特徴を持つ。NP は、人に共感的で世話好きな一方で過干渉になり人を甘やかす特徴を持つ。A は、冷静沈着で論理的である一方で打算的な特徴を持つ。FC は、直観力があり創造性が豊かである一方で自己中心的な特徴を持つ。AC は、従順で協調性がある一方で依存心が高く遠慮がちな特徴を持つ。パーソナリティ尺度得点は、CP, NP, A, FC, AC の5つの下位尺度ごとに、それぞれに該当する項目の総和によって算出した。この検査の信頼性・妥当性は、東京大学医学部心療内科 TEG 研究会 (2006) によって確認されている。

「コーピング」 コーピングの測定には、Madden and Kirkby (1989) のストレス対処に関する調査用紙 (Ways of Coping Scale) の項目を翻訳・

修正し作成された西野・土屋（2002）の「対処方略尺度」を用いた。学生生活上、困難に感じるような場面や事柄に出会ったと想定させ、その事柄に対してどのような考えや行動を示すかを尋ねた。質問は、問題対処行動を尋ねる4項目（例：“さらに努力して一生懸命取り組む”）と情動対処行動を尋ねる4項目（例：“その事を考えないように過ごす”）の計8項目に対して「頻繁に行なう（7点）」から「全く行なわない（1点）」までの7件法で回答させた。コーピング得点は、問題焦点型と情動焦点型の2つの下位尺度ごとにそれぞれに該当する項目の総和によって算出した。

「ソーシャルサポート」 ソーシャルサポートの測定には、「競技者用ソーシャルサポート尺度」（Social Support Scale: ASSS）短縮版を用いた。この尺度は、大学運動選手にとって必要なソーシャルサポートの構成要素の検討を経て土屋・中込（1994b）によって開発され、①理解激励サポート、②尊重評価サポート、③直接援助サポート、④情報提供サポート、⑤娯楽共有サポートの5タイプのサポートが設定されている。質問は、5項目（例：“あなたの立場や性格を理解し、叱咤激励してくれることに関して”）から構成され、調査対象者には、周囲からの援助行動について現在どの程度満足しているかを「非常に満足（7点）」から「不満足（1点）」までの7件法で回答をさせた。そして5項目の総和をサポート満足度得点とした。この尺度の信頼性・妥当性は、土屋・中込（1994b）によって確認され、また、土屋・中込（1996）により評価指標として活用可能であることが確かめられている。

「メンタルヘルス」 メンタルヘルス尺度には、橋本・徳永（1999）が作成しメンタルヘルスの状態をネガティブ面とポジティブ面から同時に測定できる「メンタルヘルスパターン診断検査（Mental Health Pattern：以下「MHP」と略す）株式会社トーヨーフィジカル」を用いた。この尺度は、下位尺度として心理的、社会的、身体的なストレス度（Stress Check List：以下「SCL」と略す）と、生活満足と生活意欲からなる生きがい度（Quality of Life：以下「QOL」と略す）が測

定されており、それぞれ得点が高いほど、ストレス度と生きがい度が高い状態であることを意味する。質問は、40項目（例“心配ばかりしている”“将来に対して夢を抱いている”）で構成され、調査対象者には、現在（ここ2—3週間）のメンタルヘルスの状態について「その通り（4点）」から「全く違う（1点）」までの4件法で回答させた。この尺度の信頼性・妥当性は、橋本・徳永（1999）によって確認されている。メンタルヘルス尺度得点は、SCLとQOLの2つの下位尺度ごとにそれぞれに該当する項目の総和によって算出した。なお、TEGとメンタルヘルスパターン診断検査は、それぞれ金子書房とトーヨーフィジカルより購入し使用した。

図1に、本研究の分析枠組みを概念図として示した。パーソナリティがメンタルヘルスへ直接的に、コーピングやソーシャルサポートを経て間接的に影響を与えることを想定している。そして、独立変数であるパーソナリティはTEGの5つの下位尺度によって測定され、介在変数であるコーピングとソーシャルサポートはコーピングの2つの下位尺度とサポート満足度によって測定され、従属変数であるメンタルヘルスはMHPの2つの下位尺度によって測定される。

図1 本研究の分析枠組みを示す概念図

Ⅲ 結果および考察

3.1 構造方程式モデリングによるモデルの検討

調査対象者の中から、TEGの回答への記入漏れ、応答態度に関する信頼性を示すL尺度（Low Frequency Scale）が3点以上、および判定上の信頼性を示すQ尺度（Question Scale）が32点以上の回答者15名を分析の対象から除外した。その結果、有効回答者186名（男子115名、女子71名）を分析対象とした。なお、他の尺度への回答についての記入漏れは認められなかった。

パーソナリティがコーピングやソーシャルサポート満足度を介してメンタルヘルスへどのように影響しているかを検討するために、構造方程式モデリング（Structural Equation Modeling：以下「SEM」と略す）を使用した。検討するモデルは、TEGで測定される5つの下位尺度が独立変数、コーピングの2つの下位尺度とソーシャルサポート満足度が介変変数、そしてメンタルヘルスの2つの下位尺度が従属変数であった。な

お、パーソナリティ尺度の測定値については、性別による得点の重みの違いをなくすため、先行研究（吉内ほか，1995）を参考に5つの尺度得点について各性ごとに標準得点を算出した。

はじめに、独立変数の5つの下位尺度から介変変数の3尺度と従属変数の2尺度へ、介変変数の3尺度から従属変数の2尺度にパスを仮定した。次に交流分析理論に基づくパーソナリティ検査では、各下位尺度間に相関があることが想定されるため独立変数である5尺度間に共変関係を示すパスを仮定した。そしてパスの有意性検定を参考に有意水準が10%以上を示した単方向のパスをすべて削除した。双方向のパスに関しては、因果関係を統計的に扱う場合には、各学問分野の理論によって関連の整合性が保証された上ではじめて行うことができる（豊田ほか，2011）とある。つまりパス図の作成においては理論に準拠することが重要であるとされていることから、先の交流分析理論に準拠し有意傾向があるなしに関わらずパスは削除しないこととした。その結果、図2に示すモデルが採択された。適合度指標はGFI=.967, AGFI=.983, CFI=.959, RMSEA

図2 学生アスリートのパーソナリティからメンタルヘルスへの因果関係を示すパス図

表1 パーソナリティからメンタルヘルスへの直接効果・間接効果・総合効果

尺度	CP	NP	A	FC	AC
直接効果					
SCL	—	—	.26	-.21	.36
QOL	—	—	.19	.20	—
間接効果					
SCL	-.06	-.03	-.03	-.10	—
QOL	.07	.04	.02	.15	—
総合効果					
SCL	-.06	-.03	.23	-.31	.36
QOL	.07	.04	.21	.35	—

= .074を示し、朝野ほか(2005)の示す基準値と照らし合わせても十分な値を示した。図中のパス・共変関係は全て標準化係数によって示し、その値が.20以上のパス・共変関係を太線で示した。また図中には、実線によって正のパス・共変関係を、破線によって負のパス・共変関係を表した。誤差変数については省略した。パーソナリティからメンタルヘルスへの直接効果、間接効果、総合効果の値については表1に示した。

なお、図2のモデルに性差が認められるのかについて多母集団の同時分析によって検討した結果、いずれのパスにおいても有意差は認められなかった。したがって本研究では、性差を考慮しない学生アスリート全体のモデルについて考察することにした。

3.2 パーソナリティからストレス度への影響

SEMによる分析の結果、ACがストレス度を規定する最も強い要因(.36)であることが示唆された。TEGの5つの下位尺度とメンタルヘルスとの関連についてはいくつかの研究がなされており、例えばGHQによる検討では、AC得点とGHQ得点には比較的強い正の相関($r = .47$)があることが報告されている(石川, 2002)。また吉内ほか(1995)が行った気分や情動状態を測定する尺度(Profile of Mood States: 以下「POMS」と略す)による検討では、ACは、緊張-不安、抑うつ-落ち込み、混乱と正の相関があ

り、周囲の顔色をうかがうために緊張や不安が生じ自己評価が低い不安定な心理状態に陥ることが報告されている。これらの知見は、ACとストレス反応に正の相関があることを示しており、本研究においてもこの知見を支持する結果となった。

ACは「服従する人、従順な人、そして感化されやすい人である」といった特徴を持つとされる(デュセイ, 2007)。FFMによる評価においても、ACは情緒不安定ではあるが協調的であるとされる(柏木, 1999)。このようなACの特徴から推察すると、自分の意見や感情を抑え周囲の人に従ってしまうという従順な一面がストレス度を高めることにつながっていると思われる。感情を抑えることについては、心身のストレス反応を高める(Gross and Levenson, 1997)との指摘があるが、例えばACの自我状態だけが他の自我状態と比較して高い状況が続くと、周囲の期待や要求に合わせようとする過剰適応(竹之内, 2008)などの問題を引き起こす可能性もあろう。しかし、本研究で取りあげなかった他の介在変数を活用することにより、ストレスフルな状況を改善している可能性も考えられることから、ACがストレス度へ及ぼす影響については引き続き検討が必要である。

パーソナリティからストレス度への総合効果について検討した結果、ACに続いてFCからの影響($-.31$)が強いことが示された。具体的にはFCはストレス度に対して直接的な負の影響を持つことが示された。GHQによる検討では、FC得点とGHQ得点にはやや弱い負の相関($r = -.28$)があることが示されている(石川, 2002)。またPOMSによる検証においても、FCと活力には正の相関が認められている。これらの知見は、FCとストレス反応に負の相関があることを示しているが、本研究結果においても同様の結果が得られた。またFCは、問題焦点型コーピングやサポート満足度に正の影響を与えることによりストレス度へ負の影響を与えていることが示された。特に、外向的で協調的な特徴を持つFCのみがサポート満足度に影響を与えていた(.37)。このことについて片受・庄司(2003)は、協調性と社会的外向性のパーソナリティ要因が、

受け取ったサポートとサポート満足度で示されるソーシャルサポート量の規定要因になることを示している。また、サポートの受け手は外向性が高いほどサポートを得やすい (Von Dras and Siegler, 1997) ことや、満足できるソーシャルサポートを享受している選手は、競技ストレスの悪影響を緩和できる (土屋・中込, 1998) ことが明らかにされており、本研究においてもこれらの知見を支持する結果となった。FCは「のびのびと笑い、そして泣く」といったように感情が豊かでかつそれをストレートに表現するといった特徴を持つとされる (デュセイ, 2007)。FFMに基づく評価においても、FCは外向的かつ協調的であるとされる (柏木, 1999)。したがって、外向的で協調性に富むFCの特徴から推察すると、周囲の人に遠慮なくサポートを求めることができるといった甘え上手な一面が、ソーシャルサポートを上手く活用できることにつながるのかもしれない。これらの研究結果から、ストレス度を低減させる方略としてACの自我状態を下げ、かつFCの自我状態を高めることが有効である可能性が推察された。

さらに、介在変数からストレス度への影響をみたところ、サポート満足度や問題焦点型コーピングの採用がストレス度の低減に影響を与えることが示された。問題焦点型コーピングとストレス度には、負の相関を示す多くの研究結果が認められている (谷口・福岡, 2007)。高校生アスリートを対象とした研究においても、問題焦点型コーピングを採用することがストレス反応の表出を低減することが示されており (渋谷・森, 2002, 2004)、本研究も同様の知見を得た。このことから問題焦点型コーピングへ影響を与えているCP, NP, A, FCの自我状態を高めること、またサポート満足度へ影響を与えているFCの自我状態を高めることによって、ストレス度を低減させる方略となりうることを推察された。

3.3 パーソナリティから生きがい度への影響

SEMによる分析の結果、FCがQOLを規定する最も強い要因 (.35) であることが示唆された。

具体的にはFCは生きがい度に対して直接的な正の影響を持ち、なおかつ問題焦点型と情動焦点型それぞれのコーピング、そしてサポート満足度に正の影響を与えることで生きがい度に対して正の影響を持つことが示された。Connor-Smith and Flachsbart (2007) は、FFMに基づくパーソナリティとコーピングに関する研究成果をメタ分析した結果、外向性が問題焦点型コーピングやサポート希求を予測することを指摘している。前述したようにFCは外向的であるとされていることから、FCが問題焦点型コーピングとサポート満足度に影響を与えるとする本研究の結果は、先行研究の知見を支持するものであった。加えて本研究結果からは、FCが情動焦点型コーピングへ正の影響を与えることが示された。外向的で直観力があり、かつ感情が豊かなFCの特徴から推察すると、その時の感情にまかせて行動するような一面が、ある時は問題そのものの解決に向けて努力し、ある時は一時的に情動的な苦痛をとり払おうとするといった柔軟な選択ができることに結びついているのかもしれない。西野・土屋 (2002) は、対処方略の柔軟性に欠けるアスリートはメンタルヘルスの維持が難しいことを指摘している。その点においてFCは、3つの介在変数を活用できることが示された。このことから、生きがい度を向上させる方略として、FCの自我状態を高めることが有効な方略になる可能性が推察された。

さらに、介在変数から生きがい度への影響をみたところ、問題焦点型および情動焦点型それぞれのコーピングの採用とサポート満足度が生きがい度の向上に影響を与えることが示された。問題焦点型コーピングと生きがい度には正の相関、情動焦点型コーピングと生きがい度には負の相関を示す多くの研究結果が認められている (谷口・福岡, 2007)。本研究では、問題焦点型コーピングに関しては先行研究の知見を支持し、情動焦点型コーピングに関しては支持しない結果となった。情動焦点型コーピングと生きがい度との関係が先行研究と異なる結果が得られた理由については、先行研究が1対1の変数間 (コーピングとメンタルヘルス) についての結果であったのに対し、本研

究は、パーソナリティ、ならびにコーピングがメンタルヘルスに与える包括的な関連性を示したことによるものと思われる。しかしながら複数の変数が絡む場合、その結果についてはより慎重な解釈が望まれるため、引き続きの検討が必要である。

3.4 メンタルヘルス向上に寄与する実践的方略

上記では、メンタルヘルスを向上させる方略として、特にACの自我状態を下げ、かつFCの自我状態を高くすることが有効であることを考察してきた。しかしエゴグラムを考案したJ. M. デュセイは、エゴグラムに図示される心的エネルギーの流れについて、個々の持つ心的エネルギーの総量は一定であり「一つの強度が増すと、それを補正するために、一つまたは、一つ以上の自我状態が減少しなければならない。心的エネルギーの総量が一定になるようにエネルギーは移動する」（デュセイ、2007）と説明している。この「一定の法則」とよばれる仮説では、いずれかの自我状態が高くなれば、他の自我状態が下がることになる。ただし、高い自我状態はその心的エネルギー量を下げられまいとして抵抗を示すので、パーソナリティの不足している部分を増強するには、過度に高い自我状態を下げるよりも低い自我状態を高める方が容易である、と実践上の注意点を述べている（デュセイ、2007）。

これまでには、学生アスリートを対象とした実践研究において、低い自我状態が心理サポートによって向上したことが報告されており（中澤、2003, 2005；中澤・杉山、2010）、この「一定の法則」に従い低い自我状態を高めることは可能であることが確認されている。したがって、この法則に基づきメンタルヘルスの向上を目指すとするならば、ACの自我状態を下げようとするよりは、例えばストレス度に負の影響力を持つFCの自我状態を高くしようとする方が、ストレス度の低減に有効な方略となり、それは同時に生きがいの向上にもつながる方略になると推察される。

Ⅳ ま と め

本研究の目的は、個人変数であるパーソナリティが、コーピングやサポート満足度、そしてメンタルヘルスに与える影響について検討することであった。本研究の結果から以下のことが明らかになった。

- 1) Lazarus and Folkman (1984) の心理学的ストレス理論を参考に、パーソナリティを独立変数、コーピングとソーシャルサポート満足度を介在変数、そしてメンタルヘルスを従属変数とするモデルを作成した。SEMによる検討の結果、モデルは適合度を十分満たしており、本研究で採択されたモデルは、学生アスリートのパーソナリティからメンタルヘルスへの影響を説明する妥当なモデルであることが示された。
- 2) パーソナリティからメンタルヘルスに至る影響について検証した結果、パーソナリティがメンタルヘルスに対して直接的に、介在変数を経て間接的に影響を与えていることが示された。加藤（2001）は、パーソナリティが認知的評価だけでなくメンタルヘルスへも影響する可能性を示唆していたが、本研究結果においてもその知見を支持する結果となった。具体的には、ストレス度を規定する最も強い要因がAC、生きがいを規定する最も強い要因がFCであった。そして「一定の法則」に基づくメンタルヘルス向上への方略が提言された。

以上、本研究によって得られた知見は、今後はアスリート個々のパーソナリティに即したメンタルヘルス向上のためのプログラム開発などの実践研究へとつながっていくことが期待される。しかしながら、介入研究につなげるためには基礎的データのさらなる積み重ねが必要である。例えば本研究のモデルでは取り扱わなかった他の介在変数を取り入れた検証、あるいは、TEGによって示されるパーソナリティパターン別の検証などは今後の課題である。

付記

本研究は、大阪体育大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。また本研究結果の一部は、大阪体育学会第46回大会にて発表した。

文 献

- Anshel, M.H. (2001) Qualitative validation of a model for coping with acute stress in Sport. *J. Sport. Behav.*, 24: 128-143.
- Appleton, R.P. and Hill, P.A. (2012) Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *J. Clin. Sport. Psychol.*, 6: 129-145.
- 朝野熙彦・鈴木督久・小島隆矢 (2005) 入門共分散構造分析の実際. 講談社サイエンティフィック: 東京.
- Bolgar, M.R., Janelle, C., and Giacobbi, P.R., Jr. (2008) Trait anger, appraisal, and coping differences among adolescent tennis players. *J. Appl. Sport. Psychol.*, 20: 73-87.
- Cohen, S. and Wills, T.A. (1985) Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychol. Bull.*, 98: 310-357.
- Connor-Smith, J.K. and Flachsbart, C. (2007) Relations between personality and coping: A meta-analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 93: 1080-1107.
- ジョン・M・デュセイ: 新里里春訳 (2007) エゴグラム ひと目でわかる性格の自己診断新装版. 創元社: 東京.
- Endler, N.S. and Magnusson, D. (1976) Towards an interactional psychology of personality. *Psychol. Bull.*, 83: 956-974.
- Gross, J.J. and Levenson, R.W. (1997) Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *J. Abnorm. Psychol.*, 106: 95-103.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., and Johansson, M. (2008) A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychol. Sport. Exerc.*, 9: 800-816.
- Gustafsson, H. and Skoog, T. (2012) The meditational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress & Coping.*, 25: 183-199.
- 橋本公雄・徳永幹雄 (1999) メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(1)—MHP 尺度の信頼性と妥当性—. *健康科学*, 21: 53-62.
- 橋本 剛 (2005) ストレスと対人関係. ナカニシヤ出版: 東京.
- Hill, P.A., Hall, K.H., Appleton, R.P., and Kozub, A.S. (2008) Perfectionism and burnout in junior elite soccer player: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychol. Sport. Exerc.*, 9: 630-644.
- 久田 満 (1987) ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題. *看護研究*, 20: 170-179.
- 石川嘉彦 (2002) 勤労者の自我状態構造と精神健康度の関係—東大式エゴグラムと日本版 GHQ 精神健康調査票を用いて—. *カウンセリング研究*, 35: 124-132.
- Yang, J., Peek-Asa, C., Corlette, J.D., Cheng, G., Foster, D.T., and Albright, J. (2007) Prevalence of and risk factors associated with symptoms of depression in competitive collegiate student athlete. *Clin. J. Sport. Med.*, 17: 481-487.
- Kaiseler, M., Polman, C.J.R., and Nicholls, R.A. (2012) Effects of the big five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *Eur. J. Sport. Sci.*, 12: 62-72.
- 柏木繁男 (1999) パーソナリティ 5 因子論 (FFM) による東大式エゴグラム (TEG) の評価. *心理学研究*, 69: 468-477.
- 片受 靖・庄司一子 (2003) ソーシャルサポート量と対人関係能力, 精神的健康の因果モデルの検討. *カウンセリング研究*, 36: 257-263.
- 加藤 久・石井源信 (1999) 中学生サッカー選手の日常・競技ストレスサーに関する研究. *スポーツ心理学研究*, 26: 29-45.
- 加藤 久・石井源信 (2003) 中学生サッカー選手の日常的な心理的ストレス反応に関する研究. *スポーツ心理学研究*, 30: 9-26.
- 加藤 司 (2001) 対人ストレス過程の検証. *教育心理学研究*, 49: 295-304.
- 岸 順治・鈴木 壯・黒川淳一・高橋正紀・松岡敏男 (2008) General Health Questionnaire (GHQ) からみたアスリートのメンタルヘルス度の特徴. *岐阜経済大学論集*, 41: 25-36.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company: New York.
- Madden, C.C. and Kirkby, R.J. (1989) Coping styles of competitive middle distance runners. *Int. J. Sport. Psychol.*, 20: 287-296.
- Michelle, G., Nancy, D., and Stanley, S. (2012) Positive affect, negative affect, stress, and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *J. Soc. Psychol.*, 152: 288-307.
- 村上貴聡・橋本公雄・徳永幹雄 (2003) スポーツ選手

- のメンタルヘルス評価尺度改訂版の作成. 健康科学, 25: 67-77.
- 村上貴聡・徳永幹雄・橋本公雄 (2001) スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度の開発. スポーツ心理学研究, 28: 44-56.
- 中込四郎 (2004) アスリートの心理臨床. 道和書院: 東京, pp. 73-82.
- 中澤 史 (2003) 部活動において競技成績向上を目指す男子大学生を対象とした交流分析理論に基づく事例検討. 交流分析研究, 28: 56-62.
- 中澤 史 (2005) 学生生活と部活動の両立に葛藤する女子大学生に対する心理的サポートに関する研究—交流分析理論の学生支援への応用—. 文教大学情報学部情報研究, 32: 331-341.
- 中澤 史・杉山佳生 (2010) 自我状態の成長を意図した心理サポートの検討. 健康科学, 32: 85-95.
- 西野 明・土屋裕睦 (2002) 大学スポーツ選手のメンタルヘルスとストレス過程に関する研究. 千葉大学教育学部研究紀要, 51: 111-114.
- 西野 明・土屋裕睦・荒木雅信 (1999) UPI からみた体育系大学生のメンタルヘルス度の特徴. 大阪体育大学紀要, 30: 37-44.
- 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.
- 渋谷崇行 (2001) 高校運動部員の部活動ストレスとストレス反応との関連. 新潟工科大学研究紀要, 6: 137-146.
- 渋谷崇行・森 恭 (2002) 高校運動部員の部活動ストレス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, 29: 19-30.
- 渋谷崇行・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, 49: 535-545.
- 繁田千恵 (2003) 日本における交流分析の発展と実践. 風間書房: 東京.
- 竹之内隆志 (2008) 運動部不適応. 日本スポーツ心理学会編 スポーツ心理学事典. 大修館書店: 東京, pp. 607-609.
- 谷口弘一・福岡欣治 (2007) 対人関係と適応の心理学ストレス対処の理論と実践. 北大路書房: 京都.
- 手塚洋介・上地広昭・児玉昌久 (2003) 中学生のストレス反応とストレス者としての部活動との関係. 健康心理学研究, 16: 77-85.
- 東京大学医学部心療内科 TEG 研究会 (2006) 新版 TEG II 解説とエゴグラム・パターン. 金子書房: 東京.
- 豊田秀樹・前田忠彦・柳井晴夫 (2011) 原因をさぐる統計学 共分散構造分析入門. 講談社: 東京.
- 土屋裕睦 (2010) ソーシャルサポートを活用したスポーツカウンセリング—大学生アスリートのバーナウト予防—. 平成22年度筑波大学博士 (体育科学) 学位請求論文.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1994a) 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.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1994b) 大学運動選手におけるソーシャル・サポートの構成要素とその機能. 筑波大学体育科学系紀要, 17: 133-141.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1996) ソーシャル・サポートの活性化をねらいとしたチームビルディングの試み. スポーツ心理学研究, 23: 35-47.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1998) 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断的検討: バ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.
- 土屋裕睦・高橋幸治・今堀美樹・荒屋昌弘・前林清和・菅生貴之 (2010) 2008年度 大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告. 大阪体育大学紀要, 41: 169-185.
- 土屋裕睦・高橋幸治・今堀美樹・荒屋昌弘・前林清和・菅生貴之・石原端子 (2008) 2006年度 大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告. 大阪体育大学紀要, 39: 247-263.
- 土屋裕睦・高橋幸治・今堀美樹・荒屋昌弘・前林清和・菅生貴之・石原端子 (2009) 2007年度 大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告. 大阪体育大学紀要, 40: 239-254.
- Von Dras, D.D. and Siegler, I.C. (1997) Stability in extraversion and aspects of social support at midlife. J. Per. Soc. Psychol., 72: 233-241.
- 渡壁史子・橋本公雄・徳永幹雄 (2000) メンタルヘルスパターンと健康行動との関係(1)—特に身体活動関連変数を中心として—. 健康科学, 22: 159-166.
- 吉内一浩・堀江はるみ・大島京子・志村 翠・野村忍・和田迪子・俵里英子・中尾睦宏・久保木富房・末松弘行 (1995) 東大式エゴグラム (TEG) 第2版の臨床的有用性の検討—他の心理テストとの関連—. 心身医学, 35: 561-567.

(平成23年5月23日受付)
(平成24年7月6日受理)