論文種別：研究資料

表題：大学生アスリートにおける反芻・省察が主観的幸福感に与える影響における自己成長主導性の媒介効果

The mediating effect of personal growth initiative on the relationship between rumination/reflection and subjective well-being among university athletes

著者名：

- 1) 山越章平 YAMAKOSHI Shohei
- 2) 土屋裕睦 TSUCHIYA Hironobu

所属先：

- 1) 聖泉大学人間学部 Faculty of Human Studies, Seisen University
- 2) 大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科 Graduate School of Sport and Exercise Sciences, Osaka University of Health and Sport Sciences

所属先住所：

- 1) 〒521-1123 滋賀県彦根市肥田町 720 番地
720 Hida, Hikone, Shiga 521-1123
- 2) 〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台 1-1
1-1 Asashirodai, Kumatori, Sennnan, Osaka 590-0496

キーワード：パーソナリティ特性，自己注目，自己成長，主観的幸福感

Key words : personality trait, self-focus, personal growth, subjective well-being

ランニングタイトル：反芻・省察と主観的幸福感の関連における自己成長主導性の媒介効果

連絡先担当者：山越 章平 yamako-s@seisen.ac.jp

Abstract:

The purpose of this study was to examine whether personal growth initiative could mediate the relationship between rumination/reflection and subjective well-being among Japanese university athletes.

One hundred and seventy Japanese university athletes (111 male, 59 female, mean age = 19.33) participated. The Japanese version of the Rumination-Reflection Questionnaire (Takano and Tanno, 2008) was used to measure rumination and reflection. Also, the Japanese version of Personal Growth Initiative Scale II (Tokuyoshi and Iwasaki, 2014) was used to measure personal growth initiative. Moreover, Subjective Well-Being Scale (Ito et al., 2003) was used to measure subjective well-being.

Path analysis showed that rumination had no significant effect on PGI but rumination had a direct negative effect on subjective well-being. Therefore, rumination had negative effect on subjective well-being but this effect was not mediated by PGI. On the other hand, reflection had positive effect on PGI, and also PGI had positive effect on subjective well-being. In addition, mediation analysis showed a significant indirect effect of reflection on subjective well-being via PGI. These results suggested that PGI may be a critical factor that leads to enhance subjective well-being among athletes low in reflection.

I. 序論

世界保健機関（World Health Organization：以下「WHO」と略す）は、1948年に発効したWHO憲章の序文で、健康を「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態（complete well-being）であって、単に疾病や虚弱がないということではない」と定義し、それ以降、精神的な健康についても主観的幸福感といったポジティブな側面から検討されてきた。主観的幸福感とは「人生や生活の質に対する認知的・感情的評価（Diener, 2000, p. 34）」と定義されており、健康や長寿、睡眠の質、不安やうつ症状の低さ、生活充実感などに関連があることが多くの研究から報告されている（e.g., 田中ほか, 2011, p. 130-133；島井ほか, 2004, p. 849）。しかしながら、日本は主要先進国の中で主観的幸福感が低いことが明らかにされている（大石, 2009, pp.49-50；子安ほか, 2012, pp. 79-82）。これらのことから、日本人の主観的幸福感を高めることは極めて重要な課題であると言える。

先行研究では、主観的幸福感を向上させる方法として、運動やスポーツ活動の実施が有効であることが報告されている（須崎ほか, 2018 pp. 415-416；谷口・古谷, 1993, p. 106；安永ほか, 2002, p. 178）。さらに、運動を継続するには運動による体調や睡眠、生活への質への効果に関して肯定的な認知を有しているかが重要であるとされている（園部ほか, 2012, pp. 133-135）。しかしながら、競技スポーツに参加している大学生アスリート^{注1)}においては、我が国では大学がスポーツ強化の拠点と位置付けられている（長倉, 2016, p. 37）こともあり、彼ら彼女らの中には、勝利へのプレッシャーや競技成績の停滞などから、精神的健康に関する問題を抱えてしまうことが報告されている（木村ほか, 2013, pp. 28-29；岡ほか, 1998, p. 246；土屋・中込, 1994, pp. 25-26）。これらのことから、大学生アスリートにおいては、スポーツ活動の実施が必ずしも主観的幸福感の向上につながるわけではなく、主観的幸福感が低い者に関してはスポーツ活動によるポジティブな効果を認識しないことから、卒業後に運動やスポーツ活動を実施しなくなる可能性も考えられる。したがって、どのような要因が大学生アスリートの主観的幸福感に影響を及ぼしているかを明らかにすることは重要であるだろう。

ところで、大学生アスリートにおける主観的幸福感には、自己に対する捉え方に関する概念が特に強い影響を与えていることが考えられる。なぜなら、大学生年代を含む青年期は、自分自身について考える機会が多くなり、自己のネガティブな側面に注意が向けやすいとされているからである（坂本, 1997, p. 10）。また、高校生および大学生は他の年代と比べて

理想と現実の差が大きく、自尊感情が低い傾向にあることが報告されている（松岡, 2006, p. 49）. さらに、大学生アスリートは怪我や競技成績の低下など様々な困難に直面するが、こうした際に自己や物事を肯定的に解釈したり、自分自身に思いやりの気持ちを持つことが高い主観的幸福感を維持するうえで重要であることが示唆されている（e.g., Jeon et al., 2016 ; Lu and Hsu, 2013）. 例えば、Lu and Hsu（2013, p. 95）は、受傷中の大学生アスリートを対象にして、目標達成に対する肯定的認知を表すホープが主観的幸福感およびリハビリテーションに対するポジティブな信念に正の影響を与えていたことを示した. また、Jeon et al（2016, p. 47）は、韓国の高校生および大学生アスリートを対象にして、傷ついた他者をいたわるように、自分に対して慈しみの気持ちを向けることを表すセルフ・コンパッションが主観的幸福感に正の影響を与えていたことを報告している. このように、自己に対する捉え方に関する概念が大学生アスリートの主観的幸福感に影響を与えていることが示されている.

こうした背景から、近年、大学生アスリートにおける主観的幸福感の違いを説明する要因として、自己に対する注意の向け方に特徴を持つパーソナリティ特性である「反芻」と「省察」が注目されるようになってきた. 反芻は「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」、省察は「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（Trapnell and Campbell, 1999, p. 297）. これら反芻と省察を測定する尺度として、日本語版 Ruminative-Reflection Questionnaire（高野・丹野, 2008）がある. 反芻は、「時々、自分自身について考えることをやめることができない」「恥ずかしい、あるいは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」など、失敗や自己について繰り返し考え、その思考を止めることができないことを表す項目から構成されている. 省察は、「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」「もともと自己をととても探求したいと思っている」など、ものごとや自己を理解することを目的として繰り返し考えていることを表す項目から構成されている. このように、反芻と省察はどちらも自己へ注意を向けやすい特性を指すが、その理由や動機が異なっている.

これら反芻と省察を扱った研究の多くは、一般大学生を対象にして抑うつとの関連について検討しており、反芻は抑うつに正の影響を与え、省察は負の影響を与えていることが示されている（e.g., 及川ほか, 2016, p. 223 ; 高野・丹野, 2008, pp. 259-260 ; Trapnell and Campbell, 1999, pp. 294-296）. 主観的幸福感との関連について検討した研究は少ないが、18 歳以上の一般住民を対象にした研究から、反芻が負の影響を、省察が正の影響を与えて

いたことが報告されている (Elliott and Coker, 2008, p. 131). また、近年では大学生アスリートを対象にした研究から、反芻が主観的幸福感に負の影響を、省察は主観的幸福感に正の影響を与えていたことが指摘されている (Yamakoshi and Tsuchiya, 2016, p. 536). 反芻の定義を踏まえると、反芻が高いアスリートは困難に直面すると、それを自己に対する脅威と感じてしまうことで、自身の欠点や問題について繰り返し考えてしまうことが予想される。それにより、主観的幸福感が低下することが考えられる。一方、省察の定義を踏まえると、省察が高いアスリートは自己を理解するために積極的に自己分析を行うことで、問題解決や目標達成に至る方法を見出すことが予想される。その結果として、高い主観的幸福感を維持していることが考えられる。

また、その後の研究では、反芻・省察がどのようにして主観的幸福感に影響を与えているかといったメカニズムについても検討している (山越・土屋, 2017). 具体的には、「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 (阿部・今野, 2007, p. 37)」と定義される状態自尊感情に着目し、反芻・省察が主観的幸福感に与える影響における状態自尊感情の媒介効果を検討した。結果は、反芻が状態自尊感情に負の影響を、省察が正の影響を与えており、また状態自尊感情は主観的幸福感に正の影響を与えていた (山越・土屋, 2017, p. 17). 以上から、反芻と省察は状態自尊感情を介して、間接的に主観的幸福感に影響を与えていることが示唆されている。

このように、反芻と省察は主観的幸福感に対して直接的および間接的に影響を与えることから、大学生アスリートの主観的幸福感を向上させるうえで、反芻と省察の特徴を考慮したアプローチが有効であることが考えられる。そして、反芻と省察の特徴を踏まえた介入方法を開発するためには、反芻と省察がどのようにして大学生アスリートの主観的幸福感に影響を及ぼすかといったメカニズムについて理解する必要があるだろう。しかしながら、反芻と省察が大学生アスリートの主観的幸福感に及ぼす影響のメカニズムを検討した研究は少ないのが現状である。また、反芻を低減させ、省察を向上させることで、大学生アスリートの主観的幸福感が高まることが考えられるが、反芻と省察を変容させることは難しいことが予想される。なぜなら、Trapnell and Campbell (1999) が提唱した反芻・省察は比較的变化しにくい個人の特徴を指す特性として扱っていることから、これらを変容させることは困難であると考えられるからである。また、反芻と省察の定義を踏まえると、これらを変容させるには「自己への脅威を感じても自己に注意を向けない」、「好奇心や興味を持って自己に注目する」といったアプローチが考えられるが、こうした方法は非常に漠然と

しており、抽象的であるだろう。それでは反芻が高いアスリートと、省察が低いアスリートの主観的幸福感を高めるにはどうすればよいのだろうか。高橋ほか(2011, p. 69)によると、介入の対象はパーソナリティ特性そのものであるよりも、その特性と結びついている認知や行動をターゲットとした方が効果的であるとしている。高橋ほか(2011, p. 70)は、勤勉性の高さと死亡率の低さの関連を例に挙げ、死亡率を下げるために「勤勉性を高める」という介入方法ではなく、「多量の飲酒・喫煙はしない」「決められた時間は守る」「車に乗る際にはシートベルトを必ず着用する」などといった実際の行動にアプローチしたほうが格段に介入の効果が高まると述べている。このことから、介入の対象は反芻と省察ではなく、これら 2 つの特性と結びついている認知や行動をターゲットとした方がより効果的な介入につながると考えられる。以上から、反芻・省察が主観的幸福感に与える影響のメカニズムに関与する認知的・行動的変数を明らかにすることは、介入のターゲットを選定するうえで重要であると言える。

そこで本研究では、反芻・省察と主観的幸福感の関連を媒介する認知的・行動的要因として、自己成長主導性(Personal Growth Initiative: 以下「PGI」と略する)に着目する。PGI とは、積極的で計画的な自己成長過程への関与を示す認知的・行動的な側面を含む概念である(Robitschek, 1998, p. 184)。また、この PGI を測定する尺度として、自己成長主導性尺度 II (Personal Growth Initiative Scale II: 以下「PGIS-II」と略する, Robitschek et al., 2012) があり、その日本語版も作成されている(徳吉・岩崎, 2014)。また、PGI とメンタルヘルスの関連が指摘されている。例えば、徳吉・岩崎(2014, p. 182)は、PGIS-II の合計点と主観的幸福感の間に有意な正の相関を確認している。さらに、Robitschek and Keyes (2009, pp. 325-326) は、PGI が人生に対する満足感、幸福感、ポジティブ感情から構成される感情的 well-being に正の影響を与えていたことを明らかにしている。加えて、PGI は自己成長過程への関与を示す概念(Robitschek, 1998, p. 184)であることから、自己に対してどのように注意を向けているかが密接に関連していることが考えられる。反芻・省察と PGI との関連を検討した研究は筆者が知る限り見当たらないが、その関連について一般大学生を対象としたいくつかの先行研究が示唆している。先行研究では、反芻が高い者は、自己の否定的な側面や失敗に注目しやすい(熊田・及川, 2015, p. 293; 及川ほか, 2016, p. 223)ことや、自己評価が低い(新延・今野, 2014, p. 58; 高野ほか, 2012, p. 18)ことが明らかにされているが、こうした自己に対するネガティブに偏った見方や認知は、自己成長意欲の低下や目標達成のための行動を阻害することが考えられる。一方の省察が高い者は、

自己成長意欲が高く、新しい経験に開かれている感覚が強いことが報告されている (Harrington and Loffredo, 2010, p. 50). これらのことから、反芻が高いアスリートは PGI が低く、省察が高いアスリートは PGI が高いことが考えられる。

また、本研究で PGI を取り上げる理由として、以下が挙げられる。1 つ目に、PGI は発展可能なスキル (Robitschek et al., 2012, p. 274) であり、介入により向上する点が挙げられる。先行研究では、強みの発見や活用、日常生活の充実などに焦点を当てた介入を行った結果、PGI が向上したことを明らかにしている (Meyers et al., 2015 ; 徳吉・岩崎, 2016 ; Woerkom et al., 2019)。例えば、徳吉・岩崎 (2016) は、大学生を対象に、日常生活を充実させることを目的とした目標設定を行い、PGI が向上するかを検討した。結果は、目標設定を行った群において、介入後の PGI-II の合計得点が有意に上昇したことを明らかにしている。このことから、PGI は発展可能なスキルと考えられ、介入の対象として適切であるだろう。2 つ目に、PGI は認知的側面と行動的側面を含む概念であるからである。先に述べたように、介入の対象はパーソナリティそのものではなく、そのパーソナリティと関連した認知や行動に焦点を当てた方が効果的である (高橋ほか, 2011, p. 69)。しかし、先行研究では、反芻・省察と主観的幸福感の関連を媒介する要因として、認知的変数である状態自尊感情 (山越・土屋, 2017) に着目しており、行動的側面を含む概念からは検討していない。したがって、反芻・省察と主観的幸福感の関連を、認知的・行動的側面を含む PGI が媒介しているかが明らかになれば、より多面的で効果的な介入方法の提案につながると考える。

そこで本研究では、大学生アスリートを対象にして、反芻と省察が主観的幸福感に与える影響を PGI が媒介するというモデルについて検討した。反芻は PGI に負の影響を、省察は正の影響を与え、PGI は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、反芻は主観的幸福感に負の影響を、省察は正の影響を与えることが予想される。

II. 方法

1. 調査対象者

調査対象者は、関西地方の大学 2 校の運動部に所属している大学生アスリート 170 名 (男性 111 名、女性 59 名、平均年齢 19.33 歳、 $SD = 0.49$) であった。対象者の募集は、許可を得て大学の授業中に実施された。調査は 201x 年の 7 月に行われた。対象者の専門種目は、集団競技がサッカー ($n = 24$)、硬式野球 ($n = 22$)、バスケットボール ($n = 17$)、ハン

ドボール ($n=15$), バレーボール ($n=11$), アルティメット ($n=7$), ラグビー ($n=6$), ラクロス ($n=5$), 軟式野球 ($n=4$), ダンス ($n=3$), アメリカンフットボール ($n=2$), 陸上ホッケー ($n=1$) であり, 個人競技が陸上競技 ($n=35$), テニス ($n=5$), 水泳 ($n=4$), 剣道 ($n=3$), バドミントン ($n=2$), 体操 ($n=2$), 柔道 ($n=1$), ボクシング ($n=1$) であった. 大学での競技レベルは, 全国大会出場が 106 名, 地方大会出場が 64 名であった. なお, 本研究では, 試合に勝つことや競技成績の向上を目的に運動部活動に参加している大学生アスリートを調査対象とするため, データ収集後に対象者の大学関係者に上記の運動部の活動目的(試合での勝利や競技成績の向上を目指して活動を行っているか, またはレクリエーションとして活動を行っているか)について尋ね, レクリエーションとしてスポーツを行っている運動部がないかの確認を行った. その結果, どの運動部においても試合での勝利や競技成績の向上を重要視していることが確認された. そのため, 本研究の対象者は大学生アスリートであると判断した.

2. 調査内容

2.1 反芻・省察

Trapnell and Campbell (1999) が作成した Rumination-Reflection Questionnaire (以下「RRQ」と略する) 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, 反芻を測定する 12 項目と省察を測定する 12 項目からなる. 反芻の項目の例として「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(反芻, $\alpha = 0.89$; 省察, $\alpha = 0.89$)と妥当性が示されている(高野・丹野, 2008, pp. 259-261). なお, 教示文や質問文は原版と同様であったため, 質問内容についてはスポーツ領域に限定されていなかった.

2.2 PGI

徳吉・岩崎 (2014) が作成した PGIS-II の日本語版を使用した. PGIS-II は「積極的な行動」, 「計画性」, 「変化への準備」, 「資源の活用」の 4 つの下位因子からなり, それぞれの因子につき各 4 項目の計 16 項目で構成されている. 回答形式は 1 (全く当てはまらない) から 6 (かなり当てはまる) の 6 件法であった. 先行研究では高い信頼性(積極的な行動, $\alpha = 0.82$; 計画性, $\alpha = 0.87$; 変化への準備, $\alpha = 0.80$; 資源の活用, $\alpha = 0.67$)と妥当性

が示されている（徳吉・岩崎, 2014, p. 181）. なお, 教示文や質問文は原版と同様であったため, 質問内容についてはスポーツ領域に限定されていなかった.

2.3 主観的幸福感

伊藤ほか（2003）が作成した主観的幸福感尺度を使用した. この尺度は, 現在の生活に対する満足感や将来に対する肯定的展望の程度について尋ねている. また, 主観的幸福感尺度は 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」, 「人生に対する失望感のなさ^{注2)}」, 「至福感」の 5 つの下位因子からなる. 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. 回答形式は 1（例, 全くそう思わない, 全く感じない）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）.

3. 倫理的配慮および調査の手続き

この研究は, 筆頭著者が以前所属していた大阪体育大学の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された. 調査を開始する前に, 調査対象者に対して研究の目的と内容を説明した. また, 調査から得られたデータは研究以外では使用しないことや, 個人が特定できないように配慮することの説明を行った. さらに, 回答を拒否する権利があることを伝えた. 最終的に, 調査対象者の意思により, 研究参加同意書の署名を求めた. 質問紙の記入には約 15 分要した.

4. 統計処理

反芻・省察が直接的に, あるいは PGI を介して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, 調査より得られたデータから, 以下の手順で分析を行った. まず, 本研究で用いた各尺度の因子構造を確認するために探索的因子分析を行った. 次に, 各尺度得点の記述統計量を算出し, 各尺度間の関連性を検討するために相関分析および偏相関分析を実施した. また, 各得点における性別, 競技種目, 競技レベルの違いを確認するために t 検定を行った. 最後に, 仮説モデルおよび媒介効果の有意性を検討するためにパス解析と媒介分析を実施した. 分析には, IBM SPSS Statistics 27.0, IBM SPSS Amos 27.0, SPSS のマクロである PROCESS ver 3.5（Hayes, 2013）を用いた.

III. 結果

1. 因子分析

本研究で用いた各尺度の因子構造を確認するため、因子分析を行った。まず、RRQ 日本語版尺度 24 項目に対して、探索的因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った結果、固有値の減衰パターンから原版と同様に 2 因子構造が適切であると判断した。しかし、因子負荷量が.35 未満であった項目が 2 つあったため、これらの項目を除外^{注 3)}し、再度、因子分析を行った。回転後の最終的な因子分析パターンを表 1 に示す。第 1 因子は原版の反芻因子に含まれる項目が多く含まれており、また第 2 因子は原版の省察因子に含まれる項目から構成されていたため、それぞれ反芻、省察とした。さらに、尺度の信頼性を求めたところ、クロンバックの α 係数は、反芻因子が.88、省察因子が.82 であったため、信頼性が高いことが示された。

次に、PGIS-II 日本語版尺度 16 項目について、探索的因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った結果、固有値の減衰パターンから 1 因子構造が適切であると判断した。回転後の因子パターンを表 2 に示す。また、尺度の信頼性を求めたところ、クロンバックの α 係数は.92 であったため、信頼性が高いことが示された。

最後に、主観的幸福感尺度 12 項目について、探索的因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った結果、固有値の減衰パターンから 1 因子構造が適切であると判断した。しかし、因子負荷量が.35 未満であった項目が 3 つあったため、これらの項目を除外^{注 4)}し、再度、因子分析を行った。回転後の最終的な因子分析パターンを表 3 に示す。また、尺度の信頼性を求めたところ、クロンバックの α 係数は.79 であったため、信頼性が高いことが示された。

※表 1 挿入

※表 2 挿入

※表 3 挿入

2. 各変数の関連と属性の違い

次に、各尺度得点を用いて、相関分析を行った。結果の一覧を表 4 に示す。反芻は、PGI との間に正の相関が見られた ($r = .25, p < .01$)。また、反芻は主観的幸福感との間に負の

相関が見られた ($r = -.17, p < .05$). 一方、省察は PGI との間に正の相関が見られた ($r = .45, p < .01$). また、省察と主観的幸福感との間に相関は見られなかった. さらに、PGI は主観的幸福感と正の相関が見られた ($r = .35, p < .01$). また、反芻・省察の間には中程度の正の相関が見られた ($r = .45, p < .01$). 以上から、仮説とは異なり、反芻と PGI に正の相関が見られ、また省察と主観的幸福感との間に相関が見られなかった. この理由として反芻と省察の間に正の相関があり、お互いの影響が交絡した結果、関連が見られなかった可能性がある. そこで、反芻と省察において、それぞれの影響を統制して PGI および主観的幸福感との関連を検討するために偏相関分析を行った (表 5). その結果、省察を統制すると、反芻と PGI との間に相関が見られなく、主観的幸福感との間に負の関連が見られた ($r_{ps} = -.27, p < .01$). また、反芻を統制すると、省察と PGI および主観的幸福感との間に正の関連が見られた (PGI, $r_{ps} = .39, p < .01$; 主観的幸福感, $r_{ps} = .24, p < .01$). 加えて、各得点における性別、競技種目、競技レベルの違いがないかを確認するために t 検定を行った. その結果、どの変数においても性別、競技種目、競技レベルの違いは見られなかった (表 6). 以上から、本研究で用いる各変数得点において調査対象者の属性による違いは見られなかった. したがって、以降の分析では性別や競技種目、競技レベルを統制変数として含めずに検討を行った.

※表 4 挿入

※表 5 挿入

※表 6 挿入

3. 反芻・省察と主観的幸福感の関連における PGI の媒介効果の検討

次に、反芻・省察が直接的に、あるいは PGI を介して主観的幸福感に影響するというモデルについて、パス解析を用いて検討した. 反芻と省察を説明変数、PGI は介在変数、主観的幸福感は従属変数として設定した.

はじめに、反芻・省察から PGI および主観的幸福感にパスを仮定した. 次に、PGI から主観的幸福感にパスを仮定した. また、先の相関分析において反芻と省察の間に正の相関関係が見られたことから、これらの変数に共分散を仮定した. 分析の結果、反芻は主観的幸福感には負の影響を与えていたが ($\beta = -.32, p < .001$), PGI へのパスは有意ではなかった ($\beta = .05, p = .555$)^{注 5)}. 一方、省察に関しては PGI に正の影響を ($\beta = .43, p < .001$), PGI は主観的幸福感に正の影響を与えていた ($\beta = .37, p < .001$). 省察の PGI を介した主観的幸福感

幸福感への間接的な影響の大きさは.16 ($.43 \times .37$) であった。また、省察から主観的幸福感へのパスは有意ではなかった ($\beta = .11, p = .191$)。以上から、省察から主観的幸福感に引かれたパス係数の値である直接効果は.11 であった。また、省察から PGI に引かれたパス係数と PGI から主観的幸福感に引かれたパス係数の積から算出される値である間接効果は.16 であった。そして、直接効果と間接効果の和から算出される総合効果は.27 であった。これらのことから、省察から主観的幸福感への直接効果よりも、省察から PGI を介した主観的幸福感への間接効果の方が大きい値であったことが示された。

さらに、省察から PGI を媒介した主観的幸福感への間接効果の有意性を検討するため、Bootstrap 法（標本数 2000）による媒介分析を行った。なお、省察を説明変数、PGI を介する変数、主観的幸福感を目的変数とし、反芻を統制変数として投入した。分析の結果、省察は PGI に有意な正の影響を与え ($\beta = .43, p < .001$)、PGI は主観的幸福感に有意な正の影響を与えていた ($\beta = .37, p < .001$)。さらに、間接効果の値は 95%信頼区間が 0 を含まない場合は有意、含む場合は有意でないと判断される。省察から PGI を介した主観的幸福感への間接効果について 95%信頼区間を算出したところ、上限値と下限値の区間に 0 が含まれていなかった ($\beta = .16, 95\% \text{信頼区間 } [0.09, 0.24]$) ため、間接効果が有意であった。また、省察は主観的幸福感に有意な正の影響を与えていた ($\beta = .27, p < .05$) が、媒介変数である PGI を投入すると有意ではなくなった ($\beta = .11, p = .20$)。

※図 1 挿入

IV. 考察

本研究では、試合に勝つことや競技成績の向上を目指して競技を行っている大学生アスリートを対象に、反芻と省察が主観的幸福感に与える影響を PGI が媒介するというモデルについて検討した。パス解析の結果、反芻は主観的幸福感に負の影響を与えていたが、PGI には有意な影響を与えていなかった。一方、省察は PGI に正の影響を与え、PGI は主観的幸福感に正の影響を与えていた。また、媒介分析の結果、省察から PGI を介した主観的幸福感への間接効果は有意であった。さらに、省察から主観的幸福感への直接的な影響は有意であったが、PGI を統制すると有意ではなくなったことが示された。Emmons (1986, p. 1058) によると、個人が重要視している目標の達成や追求が幸福感を高めるとしている。したがって、大学生アスリートにおいては競技に関する目標を達成するための行動や意欲

が主観的幸福感に強い影響を与えていることが考えられる。これらのことから、本稿では上記の結果が得られた理由についてスポーツ場面から考察していく。

1. 反芻・省察が主観的幸福感に与える影響における PGI の媒介効果

まず、パス解析の結果から、反芻は PGI に有意な影響を与えていなかったことから、反芻に関しての仮説は支持されなかった。先行研究では、反芻が自己の否定的側面への注目（熊田・及川, 2015, p. 293；及川ほか, 2016, p. 223）や、自己に対する否定的な評価（新延・今野, 2014, p. 58；高野ほか, 2012, p. 18；山越・土屋, 2017, p. 17）と関連があることを報告していることから、本研究では、反芻が PGI に負の影響を及ぼすと予想した。しかしながら、反芻は PGI に有意な影響を与えていなかったことから、反芻特有のネガティブに偏った認知や思考は、自己成長意欲の低下や目標達成のための行動の阻害に必ずしもつながるわけではないことが推察された。また、反芻が高い大学生アスリートを対象にしたインタビュー調査では、困難な出来事に直面した後、自身の不十分さや短所について繰り返し考えてしまい、悔しさや危機感から競技に積極的に取り組んだが、自分の立場や競技成績が変わらなかったことから、最終的に孤独感や他者から必要とされていない実感を持っていることを報告している（山越・土屋, 2020, pp. 533-534）。このことは、反芻が高い者は、自分自身について否定的に考えても競技にコミットしてしまうが、それが結果につながらない場合は競技意欲や自信の低下につながることを示唆している。したがって、反芻が PGI に与える影響は、競技場面で良い結果を出しているか、満足できる成果を得ているかによって異なる可能性が考えられる。

次に、パス解析の結果から、省察は PGI へ正の影響を与え、PGI は主観的幸福感に正の影響を与えていたことが明らかにされた。また、媒介分析の結果から、省察から PGI を介した主観的幸福感の間接効果は有意であったことが示された。このことから、省察に関しての仮説については支持された。省察が PGI に正の影響を与えている理由として、省察が高い者は自己の長所や短所、またそれらを活用・改善する方法について理解していることから、自己を成長させるための計画や行動を取ることができると考えられる。先行研究では、強みの発見・活用と弱みの発見・改善を促す介入を行った結果、PGI が高まったことを報告している（Meyers et al., 2015, pp. 57-58）。また、省察が高いアスリートを対象にしたインタビュー調査では、期待していた競技成績が得られない中で、チームメイトからのアドバイスをもらうことで自分は何が出来ていないか、どうすれば改善できるかについての理解を得て

いることを明らかにしている（山越・土屋, 2020, pp. 536-537）。これらのことから、省察が高いアスリートは自分自身を理解していることから、自己成長に向けた計画と行動を取ることができることが考えられる。また、PGI は主観的幸福感に正の影響を与えていた。Emmons (1986, p. 1058) によると、個人が重要視している目標の達成や追求が幸福感を高めるとしている。したがって、PGI が主観的幸福感に影響を与えていた理由として、自己を成長させるために計画的かつ積極的に行動することで理想や目標に近づいているという感覚を得ることから、主観的幸福感が高まることが推察された。

2. 反芻と省察が主観的幸福感に与える影響

また、パス解析の結果から、反芻が主観的幸福感に負の影響を与えていたことが示された。反芻は自己への脅威や喪失によって自己に注目してしまう特性（Trapnell and Campbell, 1999）である。したがって、反芻が高いアスリートは競技成績の停滞といった困難に直面すると、それを自己に対する脅威と捉えてしまうことから、欠点や失敗について繰り返し考えてしまうことが予想される。実際に、反芻が高いアスリートが試合に出場できなかった後、試合に出場したチームメイトとの比較から自身の不十分さや劣位について繰り返し考えていたことが明らかにされている（山越・土屋, 2020, p. 533）。このことから、反芻が高いアスリートは、困難に直面した際にそれを自己の脅威と捉えてしまい、自己の否定的側面に注目することで、主観的幸福感が低下することが示唆された。

一方、媒介分析の結果から、省察は主観的幸福感に有意な正の影響を与えていたが、PGI を投入すると有意な影響を与えていなかったことが示された。省察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 and Campbell, 1999）である。このことから、省察が高いアスリートは、自己を理解するために自身の強みや弱みについて考え、また困難の打開策や課題を克服するための方法について熟考していることが予想される。したがって、省察が高いアスリートは、スポーツ選手としての自身の長所や短所を正確に理解することで、問題解決や目標達成に至る方略について考えていることで、主観的幸福感が高いことが予想された。しかし、本研究の結果から、省察が高いアスリートは積極的に自己分析するだけでは主観的幸福感は向上しなく、計画的かつ積極的に自己成長のための行動を取った場合に、主観的幸福感が向上することが示唆された。

3. 本研究の限界ならびに今後の課題

本研究の限界ならびに今後の課題を述べる。まず、本研究の結果から、反芻は主観的幸福感を直接的に低下させ、省察は PGI を介して主観的幸福感を高めていたことが示されたが、自己のどのような側面に注意を向け、成長させるための行動を取っているかについては検討できていない。反芻、省察、PGI は全体的な自己の捉え方に関する概念である。したがって、反芻が高いアスリートは競技に関するだけでなく、学業や将来の仕事といった競技以外での事柄についても否定的に考えてしまうことから、主観的幸福感が低下しやすい可能性もある。また、省察が高い大学生アスリートは、競技面だけでなく、学業面や生活面についても熟考し、それらを改善するための行動を取ることから、主観的幸福感が高まりやすいことも考えられる。今後は、質問紙の教示文や質問文を変更させるなどして、自己のどの側面に注意を向けやすいか、またどの側面を成長させたいのかについても検討する必要があるだろう。次に、本研究では、反芻が主観的幸福感に負の影響を与えていたことを明らかにしたが、その影響は PGI を媒介していなかった。前述したように、反芻が高いアスリートは、自分自身について否定的に考えても競技により一層コミットしてしまうが、それが結果につながらない場合は競技意欲や自信の低下につながることを示唆されている(山越・土屋, 2020, pp. 533-534)。したがって、反芻が PGI に与える影響は、競技場面で良い成績を残しているか、期待した結果を得ることができているかによって異なる可能性がある。今後は、競技成績やパフォーマンスの満足度を考慮して、反芻と主観的幸福感の関連を PGI が媒介するかを検討する必要があるだろう。

V. まとめ

本研究では、大学生アスリートを対象にして、反芻と省察が主観的幸福感に与える影響を PGI が媒介するかについて検討した。パス解析の結果、反芻は主観的幸福感に直接的に負の影響を与えていたが、PGI には有意な影響を与えていなかった。一方、省察は PGI に正の影響を与えており、PGI は主観的幸福感に正の影響を与えていた。また、媒介分析の結果、省察から PGI を介した主観的幸福感への間接効果は有意であった。これらの結果から、反芻が高いアスリートはネガティブなことについて繰り返し考えてしまうことで主観的幸福感が低下するが、反芻特有のネガティブに偏った認知や思考が自己成長のための計画や行動の阻害に必ずしもつながるわけではないことが示された。また、反芻が PGI に影響を与えていなかった理由として、反芻が高いアスリートは自己の否定的側面に注目しても、競

技により一層コミットしてしまう可能性が考えられた。したがって、反芻が PGI に与える影響は、競技場面での結果によって異なることが示唆された。また、省察が高いアスリートは、競技者としての自身の長所や短所、またそれらを活用・改善する方法について理解していることから、自己成長するための計画や行動を取ることができ、その結果主観的幸福感が高まることが考えられた。

以上の結果から、反芻が高いアスリートと、省察が低いアスリートは主観的幸福感が低下しやすいことから、指導者やチーム関係者は彼ら彼女らの主観的幸福感を注意深く観察する必要があるだろう。また、省察が低いアスリートに対しては、PGI を高めることを目的とした介入を行うことで、効果的に主観的幸福感を高める可能性が示唆された。

注

- 注 1) 本研究における大学生アスリートとは、「試合に勝つことや競技成績の向上を目的に運動部活動に参加している学生」を指す。
- 注 2) 主観的幸福感尺度（伊藤ほか, 2003）の原版では、「人生に対する失望感」となっており、この因子を構成する項目は全て逆転項目であり、得点が高いほど人生に対する失望感が低いことを意味している。しかし、逆転項目とわからないと本研究の結果の解釈に誤解が生じる可能性が高いと判断したため、本研究では「人生に対する失望感のなさ」とした。
- 注 3) 削除した項目は、「哲学的、抽象的な考えは、それほど私の興味を引くものではない」と、「内省的、自省的な考え方は本当に好きではない」であり、RRQ 日本語版（高野・丹野, 2008）の原版では省察を構成する項目であった。また、「私はそれほど物事を深く考えるタイプの人ではない」、「私は、「深い」、内省的なタイプの人だとよく人に言われる」は原版では省察を構成する項目であるが、本研究では「反芻」を構成する項目に含まれていた。上記の 2 項目が本研究では反芻を構成する項目に含まれていた理由として、大学生アスリートは自己について深く考えることや内省することに対して否定的に捉えている可能性が考えられる。中込 (2013, pp. 193-209) や中込・鈴木 (2017, pp. 144-145) は、大学生アスリートの中には、周囲の期待や要請に応えるためにこれまで競技に取り組んでいた者も一定数おり、自分はどうか、どうなりたいかなど、自己について深く考えることで困惑す

る者も少なくないことを示唆している（中込, 2013, pp. 193-209 ; 中込・鈴木, 2017, pp. 144-145）。このことから、本研究において上記の 2 項目が反芻を構成する項目に含まれていても問題がないと判断した。

注 4) 削除した項目は、「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」、「これまでどの程度成功したり出世したりしたと感じていますか」、「自分がやろうとしたことはやりとげていますか」であり、主観的幸福感尺度（伊藤ほか, 2003）の原版では達成感を構成する項目であった。

注 5) 本研究で検証したモデルは自由度が 0 の飽和モデルであったことから、適合度指標は算出されなかった。

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.
- Diener, E. (2000) Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55 : 34-43.
- Elliott, I., and Coker, S. (2008) Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination : a path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60 : 127-134.
- Emmons, R. A. (1986) Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51 : 1058-1068.
- Harrington, R. and Loffredo, D. A. (2010) Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of psychology*, 145 : 39-57.
- Hayes, A. F. (2013) Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. New York: Guilford Press.
- 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.
- Jeon, H., Lee, K., and Kwon, S. (2016) Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119 : 39-54.
- 木村彩・手塚洋介・杉山佳生（2013）大学生スポーツ選手におけるバーンアウトとストレスの関係．健康科学, 35 : 25-31.

- 熊田麻里・及川恵（2015）肯定的・否定的自己への注目が省察と反芻，抑うつに及ぼす影響．東京学芸大学紀要総合教育科学系，66：289-297.
- 子安増生・楠見孝・橋本京子・藤田和生・鈴木晶子・大山泰宏・小島隆次（2012）幸福感の国際比較研究—13 カ国のデータ—. 心理学評論，55：70-89.
- Lu, F. J. and Hsu, Y. (2013) Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being : The contribution of hope and social support. *Journal of athletic training*, 48 : 92-98.
- 松岡弥玲（2006）理想自己の生涯発達変化の意味と調節過程を捉える．教育心理学研究，54：45-54.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S., Bakker, Z., and Oerski, D. L. (2015) Enhancing psychological capital and personal growth initiative : Working on strengths or deficiencies. *Journal of counseling psychology*, 62 : 50-62.
- 長倉富貴（2016）アスリート学生支援についての一考察．山梨学院大学経営情報学論集，22：19-41.
- 中込四郎（2013）臨床スポーツ心理学：アスリートのメンタルサポート．道和書院.
- 中込四郎・鈴木壮（2017）アスリートのこころの悩みと支援：スポーツカウンセリングの実際．誠信書房.
- 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.
- 及川恵・菊池由華・田淵梨絵（2016）接近回避志向と省察・反芻，抑うつとの関連．パーソナリティ研究，24：222-224.
- 大石繁宏（2009）幸せを科学する．新曜社.
- 岡浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦（1998）大学生アスリートの日常・競技ストレスサ一尺度の開発およびストレスサ一の評価とメンタルヘルスの関係．体育学研究，43：245-259.
- Robitschek, C. (1998) Personal growth initiative : The construct and its measure. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 30 : 183-198.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Sperring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., and Thoen, M. A. (2012) Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale—II. *Journal of counseling psychology*, 59 : 274-287.

- Robitschek, C. and Keyes, C. L. (2009) Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56 : 321-329.
- 坂本真士 (1997) 自己注目と抑うつ の社会心理学. 東京大学出版会.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽 (2004) 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌*, 51 : 845-853.
- 園部豊・新海陽平・續木智彦・西條修光 (2012) Well-Being への気づきと運動行動の変容ステージとの関連について. *日本体育大学紀要*, 41 : 131-138.
- 須崎康臣・中須賀巧・谷本英彰・杉山佳生 (2018) 高校体育授業が大学生の主観的幸福感に及ぼす影響. *体育学研究*, 63 : 411-419.
- 高橋雄介・山形伸二・星野崇宏 (2011) パーソナリティ特性研究の新展開と経済学・疫学など他領域への貢献の可能性. *心理学研究*, 82 : 63-76.
- 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・坂本真士・丹野義彦 (2012) 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示. *パーソナリティ研究*, 21 : 12-22.
- 田中芳幸・外川あゆみ・津田彰 (2011) 健康や長寿に及ぼす主観的ウェルビーイングの役割. *久留米大学心理学研究*, 10 : 128-149.
- 谷口幸一・古谷学 (1993) 高年者の日々の運動実施に影響する心理・社会的要因の検討. *体育学研究*, 38 : 99-111.
- 徳吉陽河・岩崎祥一 (2014) 自己成長主導性尺度 II (PGIS-II) 日本語版の開発と心理的測定. *心理学研究*, 85 : 178-187.
- 徳吉陽河・岩崎祥一 (2016) 認知行動コーチングの介入プログラム開発と効果検証—REBT を応用したコーチング心理学による大学生に対する自己成長の支援. *応用心理学研究*, 42 : 140-148.
- 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.
- 土屋裕睦・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.

- van Woerkom, M., and Meyers, M. C. (2019) Strengthening personal growth : The effects of a strengths intervention on personal growth initiative. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92 : 98-121.
- Yamakoshi, S. and Tsuchiya, H. (2016) The effects of trait rumination and reflection on mental health among Japanese university athletes. *Psychology*, 7 : 533-540.
- 山越章平・土屋裕睦 (2017) 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．*大阪体育学研究*, 55 : 11-20.
- 山越章平・土屋裕睦 (2020) 困難な出来事が状態自尊感情に与える影響における反芻・省察の役割：大学生アスリートを対象にした質的研究．*体育学研究*, 65 : 525-544.
- 安永明智・谷口幸一・徳永幹雄 (2002) 高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響．*体育学研究*, 47 : 173-183.

図表

※表 1 RRQ 日本語版尺度に対する因子分析の結果

項目	F1	F2
5 本当に長い間、自分に起こったことを繰り返し考えたり、つくづくと考えたりしがちだ	.810	-.068
3 時々、自分自身について考えるのをやめることができない	.692	.031
2 最近自分が言ったことやしたことについて、頭の中でいつも思い返しているように思う	.687	-.019
1 自分のある側面について考えるのをやめたいと思っていても、そこに注意が向くことが多い	.673	-.028
4 口論や意見の不一致があると、その後長い間私は起こったことを考えつづける	.651	.056
12 私は、恥ずかしい、あるいはがっかりした瞬間を思い返すのに、非常に多くの時間を費やしている	.651	-.048
8 自分がしたことについて、自らもう一度評価をしていることに気が付くことがよくある	.610	.112
7 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	.597	.007
6 終わったことやしてしまったことを思い返すために時間を使うことはない	.544	.007
14 私はそれほど物事を深く考えるタイプの人ではない*	.540	-.007
10 不愉快な考えを頭の中から外へ出すことはたやすい*	.537	-.195
9 あまり長い間、自分自身のことを繰り返し考えたり、じっくり考えたりすることは決してない*	.459	-.029
11 もはや関心を持つべきではない人生の出来事について熟考することがよくある	.404	.160
19 私は、「深い」、内省的なタイプの人だとよく人に言われる	.379	.154
21 もともと自己をとて探求したいと思っている	-.106	.751
22 ものぐ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	.060	.731
23 自分の人生を哲学的に見ることがとても好きだとしばしば思う	.014	.591
24 自分自身についてじっくり考えうことは、楽しいとは思わない*	-.273	.586
15 「内的な」自己を探るのがとても好きだ	.077	.574
16 物事に対する自分の態度や気持ちに、強い興味がある	.166	.552
20 自己分析はあまり好きではない*	-.016	.526
18 なぜそうなるのかを分析するのがとても好きだ	.137	.515

数字は項目番号を表す

*は逆転項目を意味する

※表 2 PGIS-II 日本語版尺度に対する因子分析の結果

項目	F1
3 自分自身を変えるために実現可能な計画をどのように立てるかを知っている	.743
10 自分自身を変えるために実現可能な目標をどのように設定するかを知っている	.734
5 自分自身を変えようとしているとき、自分の成長にあった実現可能な計画を立てる	.718
2 私は今、自分自身が何らかの変化をする体制が整っていると言うことができる	.704
11 私はいつ明確な変化をしなくてはならないかを知っている	.699
13 どのような段階を踏めば自分自身が求める変化を遂げられるかを知っている	.693
12 成長しようと思うとき、資源を活用する	.684
15 私は、人として成長する機会を探す	.675
4 私は自分が成長するための機会を決して逃さない	.667
9 私は、絶えず人として成長しようとしている	.658
1 自分自身について変えたいと思う実現可能な目標を設定している	.652
8 自分自身が変わるために何が必要かを理解している	.629
7 私は自分を向上させようと積極的に取り組む	.619
16 私は自分自身における特定の出来事について、変える時がいつかを知っている	.603
14 自分自身を変えようとするとき、積極的に支援を探し求める	.567
6 自分自身を変えようとするとき、私は助けを求める	.364

数字は項目番号を表す

※表 3 主観的幸福感尺度に対する因子分析の結果

項目	F1
1 あなたは人生が面白いと思いますか	.773
10 自分の人生は退屈だとか面白くないと感じていますか*	.687
12 自分の人生には意味がないと感じていますか*	.577
2 過去と比較して、現在の生活は	.555
4 ものごと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思いますか	.534
3 ここ数年やってきたことを全体的に見て、あなたはどの程度幸せを感じていますか	.511
11 ものごと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思いますか	.445
5 危機的な状況（人生を狂わせるようなこと）に出会ったとき、自分が勇気を持ってそれに立ち向かって解決していけるという自信がありますか	.389
6 今の調子でやっていけば、これから起こることにも対応できる自信がありますか	.355

数字は項目番号を表す

*は逆転項目を意味する

※表 4 基本統計量と相関行列

	1	2	3	4
1 反芻				
2 省察	.47 **			
3 PGI	.25 **	.45 **		
4 SWB	-.17 *	.13	.35 **	
平均	45.81	24.25	59.80	25.63
SD	9.11	5.40	12.61	13.06

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

PGIは自己成長主導性を意味する

SWBは主観的幸福感を意味する

表 5 偏相関分析の結果

	PGI	SWB
1 反芻(省察の影響を統制)	.05	-.27 **
2 省察(反芻の影響を統制)	.39 **	.24 **

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

PGIは自己成長主導性を意味する

SWBは主観的幸福感を意味する

※表 6 各変数における性別、競技種目、競技レベルの違い

	男性 (n = 111)		女性 (n = 59)		t値	集団 (n = 117)		個人 (n = 53)		t値	全国 (n = 106)		地方 (n = 64)		t値
	Mean	SD	Mean	SD		Mean	SD	Mean	SD		Mean	SD	Mean	SD	
1 反芻	45.29	8.60	46.80	9.99	0.98	45.09	8.53	47.41	10.17	1.45	46.10	9.02	45.34	9.30	0.52
2 省察	24.75	5.42	23.32	5.29	1.66	23.95	4.71	24.93	6.69	0.96	24.39	4.95	24.03	6.11	0.39
3 PGI	60.60	13.36	58.29	11.00	1.21	59.43	11.79	60.62	14.33	0.53	61.07	12.68	57.70	12.30	1.71
4 SWB	25.67	3.85	25.56	3.16	0.20	25.80	3.40	25.26	4.06	0.83	25.49	3.31	25.86	4.08	0.61

PGIは自己成長主導性を意味する

SWBは主観的幸福感を意味する

※図 1 反芻・省察, PGI, 主観的幸福感の関連