



大学生のレジリエンス・自己効力感・ 自己愛の関連性

—過去の運動経験との関係に着目して—

長田実莉（東海大学大学院健康学研究科） 小口愛海（東海大学大学院健康学研究科）

小坂橋京汰（東海大学大学院健康学研究科） 遠藤慎也（東海大学健康学部）

西垣景太（東海大学大学院健康学研究科、東海大学健康学部）

The relationship between resilience, self-efficacy, and narcissisms of university students
-Focusing on the relationship between past exercise experience-

Minori NAGATA, Narumi OGUCHI, Kyota KOITABASHI, Shinya ENDO and Keita NISHIGAKI



Abstracts

In recent years, there has been an increase in the number of children in Japan experiencing mental health issues, such as truancy, which has drawn significant attention to the concept of resilience in the field of school education. Numerous research studies have been conducted to examine the connections between resilience and self-efficacy, as well as narcissisms and self-efficacy. However, no studies have examined the relationship between narcissisms, resilience, and resilience and self-efficacy and narcissisms factors. The present study aimed to investigate the correlation among narcissisms, traits self-efficacy, and resilience and assess the impact of exercise experiences on narcissisms, traits self-efficacy, and resilience before entering college. A survey was conducted with college students using Microsoft Forms. A total of 141 participants (66 males and 75 females) completed a series of questionnaires. Multiple regression analysis revealed that the total scores of narcissisms, total score of traits self-efficacy, and total score of resilience have a positive influence on each other.

This suggests that increased narcissisms is a facilitator of self-efficacy and resilience, and it is possible that narcissisms is also a facilitator of increased self-efficacy and resilience.

Among the findings, it was discovered that the sense of accomplishment was found to positively influenced the optimism factor of qualitatively resilient and their understanding of the psychology of others of acquisitive resilience.

Recognizing their ability to perform their roles and tasks, such as position and starters in the team, may help them develop a positive view of things and themselves. Experience of a sense of accomplishment through exercise during adolescence is important for improving resilience, self-efficacy, and narcissisms.

Keywords: resilience, exercise experience, narcissisms, self-efficacy

(Tokai J. Sports Med. Sci. No. 36, 17-26, 2024)

I. 研究背景

近年日本において、不登校など心の健康に課題を抱える子どもが増加しており、「レジリエンス(resilience)」¹⁾が学校教育の領域において注目を集めている¹⁾。また、不登校、ひきこもり、校内暴力いじめなどの学校不適応を中心とする青年期の適応障害の増加が指摘されている²⁾。それは、大学生においても例外でなく、自己不確実感や不全感を抱え、学業に意欲を持てず無気力状態となる、友人ができない、教員ともうまくコミュニケーションがとれない、学内での居場所を見つけられないなど、大学生活への適応に大きな困難を抱える学生が増えてきている²⁾。これらのことから、様々な困難な経験から立ち直るためにもレジリエンスが重要と考えられる³⁾。平野⁴⁾は、レジリエンスを導く多様な要因の中には後天的に身につけやすい要因とそうでない要因があると主張している。そこで、持って生まれた気質と関連の強い「資質的レジリエンス」と発達の身につけやすい「獲得的レジリエンス」を分けて捉えるために、二次元レジリエンス要因(BRS)尺度を作成した⁴⁾。上野ほか⁵⁾によると、年齢とともにレジリエンスが上昇することが示されている。その中で、青年期とは個人が社会的に自立していく過程において、親から心理的に離れ、個を確立していく時期としている。身体や精神そして社会関係の上で大きな変化を経験するこの時期に、青年たちは多くの困難に直面し、それを乗り越えていくことが必要となる⁶⁾。また、生涯学習を通じて多様な知識を身につけることそのものが、レジリエンスを促進させる行為となることが報告されている⁷⁾。レジリエンスと運動経験の関係についての研究では、運動経験における挫折や苦悩経験がレジリエンスの形成に有益であることが明らかにされている⁸⁾。それゆえに、レジリエンスと運動経験は密接な関係であることが考えられよう。

レジリエンスとの関連が指摘されている自己効力感という概念がある。成田ほか⁹⁾は、自己効力

感(self-efficacy)とは社会的学習理論あるいは社会的認知理論¹⁰⁾の中核をなす概念の1つであり、個人がある状況において必要な行動を効果的に遂行できる可能性を指すとまとめている。坂野・前田¹¹⁾は、セルフ・エフィカシー(self-efficacy)は自然的に生じてくるものではなく、4つの情報源により変化すると述べている。1つ目は振る舞いを実際に行い、成功体験をもつ「遂行行動の達成」である。行動をうまく行って成功感を感じたあとでは、同じ行動に対する遂行可能感は上昇する。これはいわば成功体験を体験し達成感を持つことである。2つ目は他人の行動を観察する「代理的体験」である。3つ目は、自己強化や他者からの説得的な暗示「言語的説得」である。4つ目は、生理的な反応の変化を体験してみる「情動的喚起」である。さらに、自己効力感には2つの水準があるといわれており、1つ目の水準は、臨床・教育現場における研究でよく用いられている課題や場面に特異的に行動に影響を及ぼす自己効力感である。もう1つは、具体的な個々の課題や状況に依存せずに、より長期的に、より一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感である。後者の観点に立つと、自己効力感がある種的人格特性的な認知傾向とみなすことが可能となり、それを特性的自己効力感と名づけることができよう⁹⁾。また、特性的自己効力感が高い人は、日常に様々な領域において、きっとできるだろうという確信をもちやすい傾向にあると考えられている¹²⁾。同時に特性的自己効力感とは、特定の状況だけでなく、未経験の新しい状況においても適応できるという期待に影響を与えることを示唆した。池田ほか¹³⁾は自己効力感の高まりは成功体験の積み重ねであり、レジリエンスを実現するには成功体験を積み重ねさせることと考えることができる⁹⁾とまとめている。つまり、自己効力感が高まることでレジリエンスが高まることが考えられる。近年、青少年の自信のなさ、自己効力感の低さが問題視されており¹⁴⁾、自己効力感は精神的健康と正の関連があり、外部からのストレスを和らげる働きをすることが報告されている¹⁴⁾。中学・高

校・大学生時に運動部活動に所属している大学生（大学生群）と中学生時のみ運動部活動に所属していた大学生のスポーツ場面における自己効力感と特性的自己効力感を比較した結果、大学生群の方が中学生群よりも2つの自己効力感が高いことが報告され¹⁵⁾、重藤ほか¹⁶⁾は、スポーツ経験が特性的自己効力感に影響を与えていることを示している。

自己効力感と関連のある要因として自己愛が挙げられる。自己愛とは narcissism の訳であり、自分自身を愛することや、大切に思うことを意味している¹⁷⁾。自己愛は現代社会において、自分自身を大切に思うことや、成長や成功を収めようというような適応的な行動を生み出す場合と、自己中心的な行動や引きこもり、内面の空虚感や自己嫌悪などを引き起こす不適応な場合の両方を含んでいると考えられている。自己愛を病理的な性質に限定して使うべきか、あるいは自分に対する信頼のようなものも含め自己愛とするかは、研究者によって異なっている¹⁷⁾。国内において自己愛は、凶悪犯罪¹⁸⁾ などさまざまな社会問題との関連が取り上げられている。また、松並¹⁹⁾は、小此木²⁰⁾が日本的な自己愛は、自分を犠牲にしてわが子の自己愛を満たすことで満足するというようなマゾヒスティックな形をとることが多いと分析していると述べている。これは、自身では満たすことができない自己愛を他者の活躍や成功を通して実現させようという心理過程であると考えられ、「自己愛同一視」と呼ばれている¹⁹⁾。重藤ほか²¹⁾は、自己愛という概念は、その強さや内容の違いによって健康な自己愛から不健康な自己愛までの広がりを持つとまとめている。青年期は自己愛の高まる時期であると言われており、青年期における自己愛傾向とは、自分自身への関心と集中と、自信や優越感などの自分自信に対する肯定的感覚、さらにその感覚を維持したいという強い欲求によって特徴づけられる²²⁾。青年期は、自己愛の病理と密接な関わりを持つとされている。しかし、人は誰しもある程度「自分は特別」という思いを持っており、それが必ずしも不適応にはつながらな

いと指摘されている¹⁷⁾。自分自身や物事に対して実際よりもよく見る傾向（positive illusion）と心理的健康には、正の相関があると示している²³⁾。このように、自己愛は必ずしも何らかの病理をもたらすのではなく、精神的健康や適応において重要な役割を持つと考えられている²⁴⁾。青年期前期から後期の範囲に相当する、中学生、高校生、大学生における自己愛傾向の年齢差について調査した研究では、おおむね加齢に伴って自己愛が高まる結果が出ており、青年期の始めと終わりでは自己愛のあり方が大きく異なる可能性が示されている²⁵⁾。小塩²⁶⁾は、青年期の自己愛に関する個人差研究により、友人関係の広さや深さ、恋愛や失恋経験などの社会的経験の豊富さと自己愛の高さが正の相関を示すことを明らかにしている。自己愛傾向の男女差については多くの先行研究があるものの、明確な結論は出ていない²⁶⁾。健康な自己愛を獲得するためには、さまざまな社会的経験をするほかに、高すぎず、低すぎない適度な自己愛が必要であり、共通点としては自己の価値を適正に評価する現実的な自己認知が必要であると考えられる²¹⁾。

先行研究では、特性的自己効力感は自己愛の促進要因である可能性が示唆されている¹⁶⁾。このように、自己効力感と自己愛、自己効力感とレジリエンスに関する研究はされているが、自己愛とレジリエンスに関する先行研究はほとんど見当たらない。また、自己愛、自己効力感、レジリエンスは社会経験や対人関係などさまざまな経験することによって構成され、青年期の精神的健康にとって重要な役割を持っている。その中でも運動活動の長さ²⁷⁾と運動経験を通じた成長感⁸⁾は、レジリエンスの形成に有効であることが示されている。また、中学・高校・大学時に運動部活動に所属している大学生（大学群）と中学生時のみ運動部活動に所属していた大学生（中学群）のスポーツ場面における自己効力感と特性的自己効力感を比較した研究では、大学生群が中学生群よりも2つの自己効力感が高いことが示されている¹⁵⁾。つまり、継続した運動経験が自己効力感を高める

ことが考えられる。重藤²¹⁾は、運動習慣を有し成功体験を経験することが高すぎない自己愛につながり、現実的な自己を受容できることを示している。これらのことから、青年期に多くの人が経験すると考えられる運動経験に着目し、レジリエンス・自己効力感・自己愛にどのような影響を与えるのかを検討し、レジリエンス・自己効力感・自己愛の相互の関連性を研究することは、ストレス社会の中でメンタルヘルスを向上させる一助としての運動の有効性を明らかにできると考える。

そして、先行研究では、レジリエンスと自己効力感、自己効力感と自己愛はお互いが促進要因であることが示されている。また、レジリエンスと自己愛の関連性をみた研究はない。そのため、本研究でもレジリエンスと自己効力感、自己効力感と自己愛の関連性を確認し、レジリエンスと自己愛の関連性の有無を明らかにすることを本研究の目的とする。

Ⅱ. 研究方法

1. 調査方法と対象者

2022年10月に Microsoft Forms を用いたアンケート調査を複数の学部的大学生を対象に広く公募した。また、個人情報の観点から所属する学部についての回答は得ていない。

また、アンケート調査の説明文に「本研究は学校の成績等にも影響することはなく、協力しないことや中断したことによる不都合が起きることはありません。また回答内容は、統計的に処理され個人が特定されることもありません。」と記載した。

本調査に同意を得た149名（男子68名、女子81名）から回答を得た。対象者は141名（男子66名、女子75名）である。

本研究は、東海大学「人を対象とする研究」に関する倫理委員会の承認を得て実施された（承認番号：22179）。

2. 調査内容

フェイスシート（性別、学年）、運動を通した経験についての質問（熱心度、達成感、成功体験、挫折経験、挫折からの立ち直りの有無、挫折を乗り越えた方法）、自己愛人格傾向尺度（NPI-35）²⁸⁾ の15項目、General Self-Efficacy Scale²⁹⁾ の16項目、二次元レジリエンス要因尺度³⁰⁾ の16項目を使用した。

1) 自己愛の測定

自己愛の高低の測定には、Raskin, R. et al³¹⁾ のNPIを小西ら²⁸⁾ が邦訳し作成した「自己愛人格傾向尺度（NPI-35）」の短縮版15項目を用いた。この尺度は、「注目欲求」「誇大感」「主導性」「身体賞賛」「自己確信」の5因子からなる。得点については6件法を用いて回答を求め、「非常にあてはまる…6点」から「全くあてはまらない…1点」とした。

2) 自己効力感の測定

自己効力感の高低の測定には、坂野・東條²⁹⁾ のGeneral Self-Efficacy Scale（GSES）を用いた。この尺度は16の質問項目と「行動の積極性」「失敗に対する不安」「能力の社会的位置づけ」の3因子からなる。得点については2件法を用いて回答を求め、「はい…1点」「いいえ…0点」とした。

3) レジリエンスの測定

レジリエンスの高低の測定には、平野⁴⁾ の二次元レジリエンス要因尺度をさらに因子分析し整理した、川西ほか³⁰⁾ の二次元レジリエンス要因尺度を用いた。この尺度は16の質問項目と「資質的レジリエンス要因」である「行動力」「社交性」「楽観性」の3因子、「獲得的レジリエンス要因」である「他者心理の理解」「問題解決志向」「自己理解」の3因子からなる。得点については5件法を用いて回答を求め、「よくあてはまる…5点」から「まったくあてはまらない…1点」とした。

表1 各尺度合計得点と資質的レジリエンス及び獲得的レジリエンスの重回帰分析
Table 1 Multiple regression analysis of each scale total score and qualitative resilient and acquired resilience.

従属変数（各合計得点と資質的・獲得的レジリエンス）	各合計得点と資質的・獲得的レジリエンス	B	SE B	β
レジリエンス合計得点 ($R^2=0.50^{***}$)	自己愛合計得点	.29	.05	.38 ***
	自己効力感合計得点	1.96	.31	.44 ***
自己効力感合計得点 (自己愛・レジリエンス: $R^2=0.41^{***}$) (資質的・獲得的レジリエンス: $R^2=0.22^{***}$)	自己愛合計得点	.03	.01	.18 *
	レジリエンス合計得点	.12	.02	.52 ***
	資質的レジリエンス合計得点	.16	.03	.46 ***
	獲得的レジリエンス合計得点	.02	.06	.02
自己愛合計得点 (自己効力感・レジリエンス: $R^2=0.37^{***}$) (資質的・獲得的レジリエンス: $R^2=0.30^{***}$)	自己効力感合計得点	1.10	.51	.19 *
	レジリエンス合計得点	.62	.11	.48 ***
	資質的レジリエンス合計得点	.89	.18	.43 ***
	獲得的レジリエンス合計得点	.68	.34	.17 *
資質的レジリエンス合計得点 ($R^2=0.34^{***}$)	自己愛合計得点	.19	.04	.40 ***
	自己効力感合計得点	.80	.22	.28 **
獲得的レジリエンス合計得点 ($R^2=0.19^{***}$)	自己愛合計得点	.10	.02	.37 ***
	自己効力感合計得点	.16	.13	.11

B:非標準化係数, SE B:標準誤差, β :標準化係数, R^2 :調整済み決定係数

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

3. 分析方法

分析には IBM SPSS Statistics 26を使用し、有意確率 5 %未満として、強制投入法にて重回帰分析を行った。

Ⅲ. 結果

1. 尺度合計得点による重回帰分析

「レジリエンスの合計得点」、「自己効力感の合計得点」、「自己愛の合計得点」、「資質的レジリエンス」、「獲得的レジリエンス」の関連性を検討するために、それぞれを従属変数・独立変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。結果を表1に示す。また、これらの分析結果の VIF の数値を確認したが、1.305~1.632の範囲で10を下まわったため、多重共線性は認められないことを確認した。

「レジリエンスの合計得点」には「自己愛の合計得点」、「自己効力感の合計得点」が正の影響があることが認められた。このことは、自分を大切にする方法を身に付け、自分に自信を付けることで、困難な状況に陥っても乗り越えることにつながることが考えられる。

また、「自己効力感の合計得点」には「自己愛の合計得点」、「レジリエンスの合計得点」、「資質

的レジリエンス」が正の影響があることが認められた。このことは、困難な状況乗り越える力をつけることや自分を大切にすることで、自分に自信を持てるようになることが考えられる。

そして、「自己愛の合計得点」には「自己効力感の合計得点」、「レジリエンスの合計得点」、「資質的レジリエンス」、「獲得的レジリエンス」が正の影響があることが認められた。このことは、ものごとを遂行する自分への自信をつけることや、困難を乗り越える力を身に付けることが、自分自身を大切に思う気持ちにつながる事が考えられる。

「資質的レジリエンス」には「自己愛の合計得点」、「自己効力感の合計得点」が正の影響を与えており、「獲得的レジリエンス」には、「自己愛の合計得点」が正の影響を与えていることが明らかとなった。このことは、自分を大切にすることや自分に自信をつけることが、周囲とのコミュニケーションなどのサポートを得ることにつながり、困難な状況から立ち直る力になっていくことが考えられる。

2. 各因子得点による重回帰分析結果

1) レジリエンスの各因子得点を従属変数とした重回帰分析

レジリエンスの各因子得点に影響を与える要因

表2 レジリエンス各因子得点を従属変数とした自己愛と自己効力感との重回帰分析

Table 2 Multiple regression analysis was conducted with each factor score of resilience as the dependent variable and with narcissisms and self-efficacy.

レジリエンス各因子得点	自己愛・自己効力感各因子得点	B	SE B	β
行動力 ($R^2=0.26^{***}$)	自己確信	.28	.13	.20 *
	能力の社会的位置づけ	.68	.20	.33 **
社交性 ($R^2=0.22^{***}$)	身体賞賛	.18	.09	.21 *
楽観性 ($R^2=0.29^{***}$)	自己確信	.31	.11	.26 **
	能力の社会的位置づけ	.42	.16	.24 *
他者心理の理解 ($R^2=0.24^{***}$)	主導性	.10	.04	.24 *
	自己確信	.17	.07	.23 *
	能力の社会的位置づけ	.25	.10	.24 *
問題解決志向 ($R^2=0.22^{***}$)	自己確信	.36	.09	.37 ***
自己理解 ($R^2=0.18^{**}$)	身体賞賛	-.07	.03	-.22 *
	自己確信	.18	.05	.35 **

B:非標準化係数, SE B:標準誤差, β :標準化係数, R^2 :調整済み決定係数 * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

表3 自己効力感各因子得点を従属変数とした自己愛とレジリエンスとの重回帰分析

Table 3 Multiple regression analysis between narcissisms and resilience with each factor score of self-efficacy as the dependent variable.

自己効力感各因子得点	自己愛・レジリエンス各因子得点	B	SE B	β
能力の社会的位置づけ ($R^2=0.44^{***}$)	誇大感	.16	.04	.36 ***
	行動力	.10	.04	.21 **

B:非標準化係数, SE B:標準誤差, β :標準化係数, R^2 :調整済み決定係数 * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

を検討するため、レジリエンスの各因子得点を従属変数、自己愛と自己効力感の各因子得点を独立変数として、重回帰分析を行った。結果を表2に示す。有意な正の影響が認められた結果として、「行動力」では、「自己確信」「能力の社会的位置づけ」に有意差が認められた。「社交性」では、「身体賞賛」に有意差が認められた。「楽観性」では、「自己確信」「能力の社会的位置づけ」に有意差が認められた。「他者心理の理解」では、「主導性」「自己確信」「能力の社会的位置づけ」に有意差が認められた。「問題解決志向」では、「自己確信」に有意差が認められた。「自己理解」では、「身体賞賛」「自己確信」に有意差が認められた。自己愛は自分自身を大切にすほかに、成功や成長を収めようというような適応的な行動を生み出すこととも言われており、すなわち自分自身に自信や価値を持つことといえよう。これらの結果から、自分自身に自信や価値があることを認知する

ことで、困難を乗り越えることに必要な力を身に着けることができると考えられる。VIFの数値を確認したが、すべての要因で1.099～2.342の範囲で、10を下まわったため、多重共線性は認められなかった。

2) 自己効力感の各因子得点を従属変数とした重回帰分析

自己効力感の各因子得点に影響を与える要因を検討するため、自己効力感の各因子得点を従属変数、自己愛とレジリエンスの各因子得点を独立変数として、重回帰分析を行った。結果を表3に示す。有意な正の影響が認められた結果として、「能力の社会的位置づけ」では、「誇大感」「行動力」に有意差が認められた。このことから、自分自身の価値や困難を乗り越えるための行動力を高めることで、ものごとに対して挑戦する力や自分自身の評価を高めることができるのではないかと

表4 自己愛の各因子得点を従属変数とした自己効力感とレジリエンスとの重回帰分析

Table 4 Multiple regression analysis of self-efficacy and resilience with each factor score of narcissisms as the dependent variable.

自己愛各因子得点	自己効力感・レジリエンス各因子得点	B	SE B	β
注目欲求 ($R^2=0.33^{***}$)	失敗に対する不安	.99	.33	.22 **
	能力の社会的位置づけ	.87	.24	.32 ***
	社交性	.34	.10	.27 **
誇大感 ($R^2=0.42^{***}$)	失敗に対する不安	1.06	.26	.28 ***
	能力の社会的位置づけ	1.04	.19	.46 ***
主導性 ($R^2=0.25^{***}$)	社交性	.20	.10	.17 *
	他者心理の理解	.55	.21	.23 *
身体賞賛 ($R^2=0.28^{***}$)	失敗に対する不安	.82	.31	.20 **
	能力の社会的位置づけ	.56	.22	.23 *
	社交性	.29	.10	.26 **
自己確信 ($R^2=0.42^{***}$)	能力の社会的位置づけ	.25	.12	.17 *
	他者心理の理解	.22	.11	.16 *
	問題解決志向	.19	.08	.18 *
	自己理解	.47	.13	.24 **

B:非標準化係数, SE B:標準誤差, β :標準化係数, R^2 :調整済み決定係数

* $p < .05$

** $p < .01$

*** $p < .001$

VIFの数値を確認したが、すべての要因で1.225～2.183の範囲で、10を下まわったため、多重共線性は認められなかった。

3) 自己愛の各因子得点を従属変数とした重回帰分析

自己愛の各因子得点に影響を与える要因を検討するため、自己愛の各因子得点を従属変数、自己効力感とレジリエンスの各因子得点を独立変数として、重回帰分析を行った。結果を表4に示す。有意な正の影響が認められた結果として、「注目欲求」では、「失敗に対する不安」「能力の社会的位置づけ」「社交性」に有意差が認められた。「誇大感」では、「失敗に対する不安」「能力の社会的位置づけ」に有意差が認められた。「主導性」では、「社交性」「他者心理の理解」に有意差が認められた。「身体賞賛」では、「失敗に対する不安」「能力の社会的位置づけ」「社交性」に有意差が認められた。「自己確信」では、「能力の社会的位置づけ」「他者心理の理解」「問題解決志向」「自己理解」に有意差が認められた。これらの結果から、他者との関わりや自己を理解する、問題を乗り越えていく力を身に着けることや自分自身を高く評

価し失敗に対しての不安を低く認知することで、自分自身の価値を高めることができるのではない。VIFの数値を確認したが、すべての要因で1.041～1.518の範囲で、10を下まわったため、多重共線性は認められなかった。

3. 各尺度及び各因子得点に影響を与える運動を通じた経験（熱心度、達成感、成功体験、挫折体験、挫折からの立ち直りの有無）の重回帰分析

熱心度、達成感、成功体験、挫折体験、挫折からの立ち直りの有無が各尺度合計得点及び各因子得点に与える影響を検討するために、各尺度合計得点と各因子得点を従属変数とし、熱心度、達成感、成功体験、挫折体験、挫折からの立ち直りを独立変数として重回帰分析を行った。結果を表5に示す。「レジリエンスの合計得点」では、「達成感」に有意差が認められた。「資質的レジリエンス」では、「達成感」に有意差が認められた。「社交性」では、「達成感」に有意差が認められた。「他者心理の理解」では、「達成感」に有意差が認められた。VIFの数値を確認したが、すべての要因で1.039～1.230の範囲で、10を下まわったため、

表5 自己愛・自己効力感・レジリエンスの尺度合計得点と各因子得点を従属変数とした運動を通じた経験の重回帰分析
 Table 5 Multiple regression analysis of experience through exercise with total scores of narcissisms, self-efficacy, and resilience and each factor score as dependent variable.

従属変数とした合計得点	有意な要因として抽出された独立変数	B	SE B	β
レジリエンスの合計得点 ($R^2=0.12^*$)	達成感	3.12	1.22	.27 [*]
資質的レジリエンス ($R^2=0.13^{**}$)	達成感	2.22	.80	.29 ^{**}
社交性 ($R^2=0.14^{**}$)	達成感	1.10	.40	.29 ^{**}
他者心理の理解 ($R^2=0.14^{**}$)	達成感	.44	.20	.23 [*]

B:非標準化係数, SE B:標準誤差, β :標準化係数, R^2 :調整済み決定係数 ^{*} $p < .05$ ^{**} $p < .01$ ^{***} $p < .001$

多重共線性は認められなかった。

IV. 考察・展望

本研究の結果から、レジリエンスと自己効力感、自己愛はそれぞれがお互いに促進要因になっていることが示された。また、今回の研究結果では、自己効力感とレジリエンスの中でも資質的レジリエンスが正の関係にあることが認められた。さらに、レジリエンスには、達成感が影響を与えていることが明らかになった。つまり、達成感を感じることがレジリエンスを高める一要因となっていることが考えられる。先行研究では、成功体験が自己効力感を高め、自己効力が高まることでレジリエンスが高まることを示していたが¹³⁾、今回の結果では、達成感がレジリエンスを高め、そこから自己効力感が高まることが示唆された。また、達成感が資質的レジリエンスの「社交性」に正の影響を与えていることが明らかになった。達成感を感じるためには、運動に熱心に取り組むことや成功体験、挫折経験が必要であると考えられる。運動の場面では、周囲との関わりが必要不可欠である。そして、熱心に取り組むには、同じ環境にいる仲間との関わりやコミュニケーションがさらに必要になる。そのため、達成感を感じている人は、人と関わることに積極的なのではないかと考えられる。自己愛とレジリエンスの関係を見た研究はほとんど見当たらないが、本研究の結果から、自己愛とレジリエンスの合計得点、資質的レジリエンス、獲得的レジリエンスとの間に正の影響が認め

られた。達成感が獲得的レジリエンスの「他者心理の理解」に対して正の影響を与えていることが明らかになった。このことは、運動を通して、成功体験や挫折経験で肯定的な感情や悲観的な感情を経験することで、自分を理解するとともに、他者の気持ちも理解できるようになるのではないかと考える。平野⁴⁾は、自己の存在は、他者をはじめとする関係性の中で育まれるものであり³²⁾、他者の理解は自己と他者の同一視を通じて行われることがあるというように³³⁾、自己理解と他者理解は関連し合いながら発達するものであるとまとめている。つまり、挫折から立ち直る方法を考える以外に、成功体験や挫折経験で肯定的な感情や悲観的な感情を経験することで、自分を理解するとともに、他者も自分と同じような状況に置かれたときに同様の気持ちを抱くだろうという見通しが立てられるようになるのではないかと考える。また、獲得的レジリエンスの「他者心理の理解」、「問題解決志向」、「自己理解」が自己愛の「自己確信」との間に正の影響があることが明らかになった。獲得的レジリエンスを高め肯定的に自分を見る力を身に着けることで今後困難な出来事に出会っても対処できるようになり、それが自分に自信を付けることにつながるのではないかと考えられる。

本研究から、運動を通じ達成感を経験することで、レジリエンス・自己効力感・自己愛が高まることを示唆された。ストレス社会の中でメンタルヘルスを向上させる一助として、青年期に運動を経験することが有効であることが考えられる。今回は健康な自己愛に焦点を当て特性的自己効力感

との関係性を見たが、今後は特性的自己効力感と自己愛のネガティブな側面を明らかにしていく上で、レジリエンスと2つの関係性を検討する必要がある。さらに本研究では、課題や場面に特異的に行動に影響を及ぼす領域固有の自己効力感について焦点を当てなかった。重藤ほか²¹⁾は2つの水準の自己効力感のどちらが先行要因であるのかを検討しているため、今後は2つの水準についても検討していく必要がある。

V. 結論

本研究では、レジリエンス・自己効力感・自己愛の関連性を検討するとともに、大学入学時までの運動を通じた経験（熱心度、達成感、成功体験、挫折経験、挫折からの立ち直りの有無）がレジリエンス、自己効力感、自己愛に及ぼす影響を明らかにした。また、運動はメンタルヘルスの向上に有効なのかを心理的側面から検討する目的で、大学生を対象に用いたアンケート調査を実施した。レジリエンス・自己効力感・自己愛の関連性については、それぞれの間には正の影響が認められた。また、自己愛は獲得的レジリエンス・資質的レジリエンス、自己効力感は資質的レジリエンスと正の影響があることが認められた。また、資質的レジリエンスの「社交性」に運動を通じた達成感が正の影響を与えていることが認められた。本研究の結果から、運動を通じて達成感を体験することで、レジリエンス・自己効力感・自己愛が高まることが示唆された。ストレス社会の中でメンタルヘルスを向上させるためには、青年期での運動経験が有効であることが考えられる。

謝辞

本研究の調査の実施にあたり、アンケートの回答にご協力くださいました大学生の皆様には厚く御礼申し上げます。

注釈

レジリエンスとは逆境、外傷、悲劇、脅威、または家族や人間関係の問題、深刻な健康上の問題、職場や財政的なストレス要因など、重大なストレスに直面した場合に適応するプロセスであり、困難な経験から『跳ね返る』という意味である³⁴⁾。

引用文献

- 1) 中村真理 (2018) 共有体験や両親からの指示的関わりと女子大学生の精神的回復力 (レジリエンス) との関連について. 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, 24: 83-98.
- 2) 山田ゆかり・天野寛 (2003) 大学生におけるストレスとコーピング. 名古屋文理大学紀要, 3: 1-11.
- 3) 重藤誠市郎・山崎享子・奥田功夫・長谷川望・一川大輔 (2020) 主体的にスポーツ実技を選択履修する大学生の運動セルフ・エフィカシーとレジリエンスの特徴—スポーツ実技履修者と健康スポーツ心理学履修者の心理的変容からの検討—. 大学体育スポーツ学研究, 17,: 003-011.
- 4) 平野真理 (2010) レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成. パーソナリティ研究, 19(2): 94-106.
- 5) 上野雄己・平野真理・小塩真司 (2018) 日本人成人におけるレジリエンスと年齢の関連. 心理学研究, 89(5): 514-519.
- 6) 山田裕子・宮下一博 (2007) 青年期の自立と適応に関する研究: これまでの流れと展望. 千葉大学教育学部研究紀要, 55: 7-12.
- 7) 小塩真司 (2014) レジリエンスから見た生涯学習. 日本生涯教育学会年報, 35: 3-16.
- 8) 葛西真記子・澁江裕子・宮本友弘・松田保 (2009) スポーツ活動経験とレジリエンスの関連. 兵庫教育大学教育実践学論集, 11: 39-50.
- 9) 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤真一・長田由紀子 (1995) 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る—. 教育心理学研究, 43: 306-314.
- 10) Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unify-ing theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
- 11) 坂野雄二・前田基成 (編) (2002) セルフ・エフ

- イカシーの臨床心理学. 北大路書房 (Sakano., Y., & Maeda, M).
- 12) 三好昭子・大野久 (2011) 人格特性的自己効力感研究の動向と漸成発達理論導入の試み. 心理学的研究, 81(6): 631-645.
- 13) 池田誠喜・芝山明義・後藤正彦 (2018) レジリエンスと関連する心理学的概念の特徴と学校教育への適用. 鳴門教育大学研究紀要 鳴門教育大学編, 33: 184-198.
- 14) 横井彩奈 (2011) 部活動が与える自己効力感への影響—達成場面と人間関係に着目して (神奈川県公立中学校の生徒と保護者に関する調査報告書)—(社会関係資本). 研究所報, 60: 122-132.
- 15) 安田貢・遠藤俊郎・下川浩一 (2009) 大学生の運動部活動に関する回顧調査—中学時代のストレス, サポート, 自己効力感に注目して. 山梨大学教育学部附属教育実践研究指導センター研究紀要, 14: 95-105.
- 16) 重藤誠市郎・山崎享子・奥田功夫・一川大輔 (2018) 大学入学までのスポーツ経験が及ぼす2つの自己効力感と自己愛への影響—構造方程式モデリングによる自己効力感の因果性の検討—. 運動とスポーツの科学, 23(2): 103-109.
- 17) 中村晃 (2004) 健全な自己愛と不健全な自己愛. 千葉商大紀要, 42(1): 1-20.
- 18) 大淵憲一 (2003) 満たされない自己愛—現代人の心理と対人葛藤. 筑摩書房.
- 19) 松並知子 (2011) 自己愛の表れ方の性差. 神戸大学院大学. 日本心理学会大会発表論文集75
- 20) 小此木啓吾 (1992) 自己愛人間. ちくま学芸文庫.
- 21) 重藤誠市郎・奥田功夫・一川大輔 (2014) 「大学体育授業における運動好き群の自己愛傾向とセルフ・エフィカシーとの関係性. スポーツ健康科学紀要, 11: 11-19.
- 22) 小塩真司 (1998) 青年期の自己愛傾向と自尊感情, 友人関係のあり方との関連. 日本教育心理学研究, 46: 280-290.
- 23) 外山美樹・桜井茂男 (2000) 自己認知と精神的健康の関係. 教育心理学研究, 48: 454-461.
- 24) 中山留美子・中谷素之 (2006) 青年期における自己愛の構造と発達の变化の検討. Jpn. J. Educ. Psychol. 54: 188-198.
- 25) 相良麻里 (2006) 青年期における自己愛傾向の年齢差. パーソナリティ研究, 15(1): 61-63.
- 26) 小塩真司 (2004) 自己愛の青年心理学. ナカニシヤ出版.
- 27) 杉田郁代 (2013) 体育系部活動経験が大学生のレジリエンスと日常生活スキルに与える影響. 比治山大学現代文化学部紀要, 20: 111-119.
- 28) 小西瑞穂・大川匡子・橋本宰 (2006) 自己愛人格傾向尺度 (NPI-35) の作成の試み. パーソナリティ研究, 14(2): 214-226.
- 29) 坂野雄二・東條光彦 (1986) 一般性セルフ・エフィカシー尺度の作成の試み. 行動療法研究, 12(1): 73-82.
- 30) 川西良典・小磯透・家田重春 (2021) 精神的回復力と大学でのスポーツ経験に関する調査—獲得のレジリエンスとスポーツ経験に関わる認識の関連を中心として—. 中京大学体育学論叢, 33-47.
- 31) Raskin, R., & Terry, H. (1988) A principal-components analysis of the narcissistic personality inventory and further evidence of its construct validity. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 890-902.
- 33) 別府哲 (2000) 自閉症幼児における鏡像認知. 発達障害研究, 22: 210-218.
- 34) アメリカ心理学会 (American Psychological Association) (2018) The Road to Resilience. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> (最終閲覧日: 2024年2月29日)