

学生アスリートのメンタルヘルスマネジメントに関する研究 ～レジリエンス概念を用いた検討～

1240454 高橋詩織

指導教員 前田和範

研究背景

近年、スポーツ界では、競技者のメンタルヘルスに注目が集まっている。本研究では、アスリートのメンタルヘルスに関する議論の中で、個人の逆境から立ち直る力として注目を集める「レジリエンス」という概念に焦点を当てる。これまでアスリートのレジリエンスは量的に検討されてきており、どのようにレジリエンスを高めていくかについては、質的研究が必要である。

研究目的

本研究は、特に心理的負荷が高いと考えられている、大学で強化指定クラブに所属する学生アスリートを対象とし、レジリエンスを上昇させる要素を明らかにすることを目的とした。

研究方法

四国内の強化指定クラブに所属する大学生アスリート 5 名を対象に半構造化インタビュー調査を行った。質問項目は、挫折の経験やその内容、乗り越えるために必要だった要素などについてを問うものであった。

分析結果

対象者が経験した挫折は大きく「実力」「人間関係」を原因とする 2 種類に分かれており、「自身の努力」「周囲のサポート」「リフレッシュ」によってこれらの挫折を乗り越えていた。また、これら 3 つの要素がレジリエンスを構成する「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」に段階的に作用していることが明らかになった。特に、「肯定的な未来志向」は、挫折を乗り越えた経験によってその先に現れることが示された。

考察・結論

レジリエンスを構成する 3 因子のうち、「新奇性追求」は「自身の努力」「周囲のサポート」、「感情調整」は「周囲のサポート」「リフレッシュ」によって上昇し、挫折を乗り越えた結果として「肯定的な未来志向」が上昇することが考えられる。特に「周囲のサポート」はレジリエンスの 3 因子の上昇や挫折を乗り越えるのに大きな役割を果たしており、今後はアスリートのメンタルヘルス保守のシステム整備に加え、一般の人々にも「メンタルヘルス」という言葉の浸透、理解を深めていくことが必要になると考える。