

## 大学生アスリートの精神健康と競技ストレスとの関連 —首尾一貫感覚のレベルによる違い—

浅沼 徹<sup>1)</sup>、武田 文<sup>2)</sup>、門間 貴史<sup>1)</sup>、朴峠 周子<sup>3)</sup>

### Relationship between Mental Health and Competitive Stressor among Collegiate Athletes - Differences in the Level of Sense of Coherence -

Tohru ASANUMA, Fumi TAKEDA, Takafumi MONMA, Shuko HOTOGE

#### Abstract

**Purpose :** To examine how the relationship between mental health and competitive stressors differs according to levels of Sense of coherence (SOC) among collegiate athletes.

**Methods :** In May and June 2012, data were collected from first or second grade students in school of health and physical education at a national university, using anonymous self-reported questionnaires consisted of attribute items, a mental health scale (K6) , competitive stressors, and the SOC scale. The 280 persons (valid response rate 66.2%) who were belonged to athletic clubs were classified into three groups (low, middle and high) according to their SOC score. The partial correlation analysis adjusted for sex and academic year was carried out to disclose the association between K6 score and competitive stressors in each group.

**Results :** In the low and middle SOC group, positive correlation coefficients were observed between K6 score and competitive stressors. Conversely, negative correlation coefficients were shown between K6 score and “Appraisal by Others” stressor in the high SOC group.

**Conclusions :** It was suggested that those with high SOC tended to promote mental health by recognizing stressors as positive.

**Keywords :** collegiate athletes, mental health, competitive stressors, sense of coherence (SOC)

---

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻

Doctoral program in Human Care Science, Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba

〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1 総合研究棟D

Laboratory of Advanced Research D, 1-1-1 Tennoudai, Tsukuba, Ibaraki, 305-8577

電話 (Tel) : 029-853-3996

電子メール (E-mail) : tohru\_asnm@yahoo.co.jp

2) 筑波大学体育系

Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

3) 人間総合科学大学人間科学部人間科学科

Department of Human Arts and Sciences, Faculty of Human Sciences, University of Human Arts and Sciences

## I はじめに

近年、大学生アスリートにおけるバーンアウトや学習性無力感<sup>1)</sup>、抑うつ<sup>2,3)</sup>、うつ病を発症しての自殺既遂<sup>4)</sup>といった精神健康問題が指摘されている。また、大学生アスリートは、プロスポーツや企業スポーツ選手と比較して周囲の健康管理体制が整っていないこと、自身の心身の健康管理に対する認識が低いことが危惧されている<sup>5)</sup>。

こうした大学生アスリートにおける精神健康の阻害要因として、これまでに競技場におけるストレス（以下、「競技ストレス」とする）が指摘されてきた。中島・山田<sup>2)</sup>は、競技成績が停滞していると感じていない者は感じている者よりも抑うつや不満足感が低いことを報告している。また、岡ら<sup>5)</sup>は、「大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度」を用いて、日常場面および競技場における人間関係や競技成績、他者からの期待やプレッシャーなどといったストレスの経験が少なく嫌悪感が弱いほど、抑うつや不安、怒りといった精神的ストレス反応が少ないことを報告している。

一方で、アスリートの精神的問題は、「レベルアップや人格的な成熟や強さを得るチャンスともなりうる」との見方もある<sup>6)</sup>。また、ストレスへの対処法として、ストレスになりうる問題やものごとに対し、「ものごとの明るい面を見るようにする」、「神様が自分に与えた試練と受け止める」というように、自分自身の見方や考え方を変える認知的対処が指摘されている<sup>7)</sup>。したがって、大学生アスリートにとって、競技ストレスは認知の仕方次第で、精神健康の阻害要因にも増進要因にもなりうると考えられる。

ストレス認知の仕方に関わる要因の一つとして、「首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC)」<sup>8)</sup>があげられる。SOCは、自分が生活している世界に対する見方、向き合い方、関わり方を表す概念であり、ストレスフルな出来事や状況に直面させられながらも、それらを成長や発達の糧としてとらえ、それらに上手く対処して心身の健康を維持させる「ストレス対処力」とされるものである。SOCは、自分が曝されている、あるいは曝されるであろうストレスについてある程度理解できるという「把握可能感」、またストレスに対して適切に取るべき対処行動を選択ができるという「処理可能感」、さらにそのストレスおよびそれに対処したことに意味を感じられるという「有意味感」の三つの感覚から構成されている<sup>7)</sup>。すなわち、SOCが強い者はこれらの感覚に基づきストレスに対処できるため、心身の健康を良好に保つことができるとされている。

一方、これまでのSOCに関する実証研究では、大学

生アスリートに関してSOCが強いほどPOMS (Profile of mood states) 得点が低く精神健康が良好で、日常的な苛立ち事が少ないこと<sup>9)</sup>、また一般大学生に関しても、SOCが強い者は弱い者と比べて主観的健康度が高いこと<sup>10,11)</sup>、バーンアウトレベルが低いこと<sup>12)</sup>、2ヶ月後の精神的な症状が少ないこと<sup>13)</sup>、不機嫌・怒り感情や抑うつ・不安感情が低いこと<sup>14)</sup>、が報告されている。また一般大学生においてSOCが強い者は、ストレスを感じる程度が少ないこと<sup>10,15)</sup>も報告されている。すなわち、SOCが強い者は弱い者よりも、精神健康が良好であり、ストレス認知が少ないことが明らかにされている。

したがって、SOCが強い者はストレスに対して認知的対処をすることで精神健康を良好に保つが、逆にSOCが弱い者はストレスをそのまま阻害要因と認知し精神健康が阻害されることが推測される。すなわち、大学生アスリートのSOCのレベルによって、競技ストレスと精神健康との関わり方が異なることが推測されるが、実証検討はなされていない。

そこで本研究では大学生アスリートを対象として、競技ストレスと精神健康との関わり方が、SOCレベルによってどう異なるかを明らかにすることにした。本研究により、「ストレスフルな出来事や状況に直面させられながらも、それらを成長や発達の糧としてとらえ、それらに上手く対処して心身の健康を維持させる」というSOC理論を検証する知見が得られると考えられる。

## II 方法

### 1. 調査対象と方法

2012年5月ならびに6月に、国立某大学1校の体育系学部で開講された1・2年生対象の授業の受講生435名を対象に無記名自記式調査票による集合調査を実施した。本調査対象の所属する大学における運動部は、全日本大学選手権や国際大会などの出場者や入賞者を有しており、競技レベルの高い集団である。

各授業の終了後に調査票を配布し、対象者各自が調査票に記入し、記入後に対象者本人によって糊付けできる封筒に入れて提出してもらった。調査票の総配布数は435部であり、回収数は423部（回収率97.2%）であった。

### 2. 調査項目

#### 1) 属性

「性別」「学年」「運動部に所属しているか」「所属部活動名」の4項目を尋ねた。

#### 2) 精神健康

「K6質問票日本語版」<sup>16)</sup>を用いて測定した。本尺度は、一般住民を対象に、うつ状態や気分・不安障害などのある者を把握するため、米国のKesslerらが開発した6項

目のスクリーニング調査票をFurukawaらが翻訳したものである。6項目について「全くない」～「いつも」の5件法で尋ね、それぞれに0～4点を付与した。したがって得点範囲は0～24であり、合計得点が高いほど精神健康が不良であることを表す。本対象者におけるクロンバックの $\alpha$ 係数は0.85であった。

### 3) 競技ストレスサー

岡ら<sup>5)</sup>による「大学生アスリートの日常・競技ストレスサー尺度」35項目のうち、競技ストレスサー29項目をとりあげ、それぞれの「経験頻度」を「全然なかった」～「よくあった」の4件法で尋ね、0～3点に得点化した。元版<sup>5)</sup>では「経験頻度」と「嫌悪度」を尋ね、両者を掛け合わせて得点化しており、設問および得点化方式が異なることから、今回、新たに因子構造を検討した。

まず、29項目それぞれについて、天井効果と床効果を検証したところ、全項目について天井効果はみられず、床効果がみられた項目については、いずれも基準値の0点に近い値であったため採択することにした。次に、因子分析(主因子法プロマックス回転)を行い、因子負荷量が0.40を下回った1項目を削除し、28項目について再度因子分析(主因子法プロマックス回転)を行い、解釈可能性から5因子を抽出した(表1)。第1因子には8項目が含まれ、部活動の同級生や先輩・後輩に裏切られた感じがした、彼らと議論・対立・不和があった等の内容であり、「人間関係」因子と命名した。第2因子には7項目が含まれ、部活動の内容が面白くなかった、不満を持った、競技を続けていく自信や意欲を失った等の内容であり、「意欲喪失」因子と命名した。第3因子には5項目が含まれ、練習や試合の努力・成果が同級生や先輩・後輩および指導者から認められなかった等の内容であり、「周囲からの評価」因子と命名した。第4因子には5項目が含まれ、両親や先輩・後輩、指導者から期待やプレッシャーを感じた等の内容であり、「他者からの期待・プレッシャー」因子と命名した。第5因子には3項目が含まれ、競技成績が伸びなかった、日頃の練習の成果があまりでなかった等の内容であり、「競技成績」因子と命名した。

各因子の得点範囲は、それぞれ「人間関係」が0～24、「意欲喪失」が0～21、「周囲からの評価」が0～15、「他者からの期待・プレッシャー」が0～15、「競技成績」が0～9であり、それぞれ合計得点が高いほど、各ストレスサーを多く認知していることを表す。本対象者におけるクロンバックの $\alpha$ 係数はそれぞれ、「人間関係」が0.86、「意欲喪失」が0.88、「周囲からの評価」が0.85、「他者からの期待・プレッシャー」が0.84、「競技成績」

が0.82であった。

### 4) 首尾一貫感覚(SOC)

山崎による「日本語版SOC短縮版尺度」<sup>17)</sup>を用いて測定した。13項目について7件法で尋ね、それぞれに1～7点を付与し、13項目の合計得点を算出した。得点範囲は13～91であり、合計得点が高いほど首尾一貫感覚が強いことを表す。本対象者におけるクロンバックの $\alpha$ 係数は0.77であった。

上記のK6尺度、SOC尺度については、すでに妥当性が確認されている<sup>16,18)</sup>。また、競技ストレスサー尺度については、各因子とK6との相関係数を算出して併存的妥当性を検討したところ、いずれも有意な正の相関を認めた( $r=0.13\sim 0.37$ 、「周囲からの評価」: $p=0.031$ 、その他: $p<0.001$ )。

## 3. 倫理的配慮

調査に先立ち、筑波大学体育系研究倫理委員会の承認を受け、某大学体育系学部の授業担当教員に調査実施の同意を得た。対象者に対しては、調査票のフェイスシートに研究の主旨説明およびプライバシーの保護、回答は本人の自由意思に基づくものであること、回答拒否および回答自体の中断が可能であること、協力しなくても不利益がないこと、学業成績に影響を及ぼさないこと、調査票の提出をもって調査協力に同意とみなす旨を明記するとともに、調査の際に口頭で説明した。

## 4. 分析方法

回収した423部について、全調査項目への回答が完全な者のうち、運動部に所属しない者、および1・2年生でない者を除く280名分(有効回答率66.2%)を分析対象とした。本調査が1・2年生対象の授業の受講生を対象としており、回答が完全かつ運動部に所属している3年生以上の者が少数(3年生1名、4年生以上9名)であったためである。

分析対象者をSOC得点の33%ileおよび66%ileを基準に、各群が近い人数になるよう3群化(低群:52点以下、中群:53点以上59点以下、高群:60点以上)し、各群でK6得点と競技ストレスサー各因子得点との関連を、性別・学年を調整した偏相関分析により検討した。

全ての統計解析にはIBM SPSS Statistics 17.0J for Windowsを用い、統計的有意水準は5%とした。

## III 結果

### 1. 対象者の属性・K6得点・競技ストレスサー得点およびSOC得点

本対象者の性別内訳は男性188名(67.1%)、女性92名(32.9%)であり、学年内訳は1年生151名(53.9%)、2年生129名(46.1%)であった。また、本対象者の所属部

表1 競技ストレスの因子構造

	因子負荷量					共通性
	1	2	3	4	5	
<b>第1因子：人間関係(<math>\alpha=0.86</math>)</b>						
部活動の友人や仲間から批判されたり誤解をされたりした	0.86	-0.05	-0.09	0.03	0.00	0.67
部活動の先輩や後輩と議論、不和、対立があった	0.85	-0.09	-0.06	-0.01	-0.06	0.59
部活動の同級生と議論、不和、対立があった	0.73	0.07	-0.18	-0.01	0.06	0.53
競技活動で、同級生に裏切られた感じがした	0.63	0.04	0.23	0.00	-0.09	0.55
競技活動で、先輩や後輩に裏切られた感じがした	0.56	0.13	0.09	-0.03	-0.04	0.43
部活動の友人の悩みやトラブルに関わった	0.56	0.04	-0.28	0.07	0.15	0.35
部活動の仲間の話題についていけなかった	0.52	-0.11	0.12	-0.03	0.13	0.33
部活動の友人との付き合いが楽しくなかった	0.49	0.12	0.19	-0.17	0.02	0.40
<b>第2因子：意欲喪失(<math>\alpha=0.88</math>)</b>						
部活動の練習内容が面白くなかった	-0.04	0.91	0.04	-0.07	-0.02	0.76
部活動の活動内容に不満を持った	-0.09	0.84	0.07	0.02	-0.05	0.68
競技を続けていく意欲を失った	0.03	0.70	-0.09	0.04	0.07	0.53
部活動の練習やトレーニング時間が長かった	-0.03	0.69	-0.02	0.09	-0.04	0.49
競技を続けていく自信が無くなった	0.08	0.61	-0.12	0.06	0.16	0.49
部活動で時間が束縛された	0.05	0.57	-0.04	0.05	0.09	0.41
競技活動で、指導者に裏切られた感じがした	0.13	0.50	0.23	-0.08	-0.16	0.41
<b>第3因子：周囲からの評価(<math>\alpha=0.85</math>)</b>						
試合や練習の努力や成果が先輩や後輩に認められなかった	0.10	0.02	0.81	0.10	-0.10	0.75
試合や練習の努力や成果が同級生に認められなかった	0.15	-0.05	0.81	0.11	-0.08	0.75
スターティングメンバー(一軍)に入れなかった	-0.18	-0.05	0.71	-0.11	0.17	0.50
試合に出る時間が全くなかった、あるいはかなり減った	-0.16	-0.05	0.71	0.00	0.18	0.53
試合や練習の努力や成果が指導者に認められなかった	-0.05	0.20	0.57	-0.02	0.13	0.53
<b>第4因子：他者からの期待・プレッシャー(<math>\alpha=0.84</math>)</b>						
競技に関して、両親、親戚などから期待やプレッシャーを感じた	-0.03	-0.04	0.07	0.83	-0.07	0.66
競技に関して、周りの人から過度に期待された	-0.05	0.05	-0.06	0.75	0.03	0.57
競技に関して、指導者から期待やプレッシャーを感じた	-0.02	0.07	-0.04	0.74	0.05	0.60
競技に関して、出身校の顧問から期待やプレッシャーを感じた	-0.03	0.06	0.01	0.74	-0.10	0.57
部活動の先輩や後輩、ライバルから期待やプレッシャーを感じた	0.14	-0.11	0.14	0.45	0.21	0.37
<b>第5因子：競技成績(<math>\alpha=0.82</math>)</b>						
自分の記録や競技成績があまり伸びなかった	0.00	0.05	0.02	-0.03	0.87	0.79
日頃の練習の成果があまりでなかった	-0.02	0.07	0.21	-0.02	0.61	0.55
競技における個人的な目標が達成できなかった	0.17	-0.08	0.13	0.01	0.59	0.49
因子間相関	—	0.49	0.39	0.29	0.29	
第1因子		—	0.51	0.46	0.38	
第2因子			—	0.28	0.41	
第3因子				—	0.20	
第4因子					—	

主因子法プロマックス回転

活動は、陸上競技 (53名、18.9%)、サッカー (45名、16.1%)、硬式野球(31名、11.1%)の順に多かった(表2)。

本対象全体の各尺度得点については、表3に示すとおりであった。K6得点平均値(標準偏差)は5.3(4.5)、中央値は4.0であった。K6得点は性・学年による有意差を認めなかった(表4)。

SOCレベル別(SOC得点の33%ileおよび66%ileを基準に3群化)のK6得点および競技ストレス各因子得点を表5に示す。SOCレベルが高いほど、精神健康が良好であること、また競技ストレス認知が少ないことが認められた。

表2 本対象者の所属部活動

	n	(%)
陸上競技	53	(18.9)
サッカー	45	(16.1)
硬式野球	31	(11.1)
水泳	20	(7.1)
ラグビー	16	(5.7)
バレーボール	15	(5.4)
バスケット	14	(5.0)
ハンドボール	13	(4.6)
剣道	13	(4.6)
柔道	12	(4.3)
体操	9	(3.2)
硬式テニス	7	(2.5)
バドミントン	6	(2.1)
ソフトボール	4	(1.4)
アメリカンフットボール	3	(1.1)
ダンス	3	(1.1)
ラグロス	3	(1.1)
弓道	3	(1.1)
卓球	3	(1.1)
ボート	2	(0.7)
軟式テニス	2	(0.7)
準硬式野球	1	(0.4)
少林寺拳法	1	(0.4)
馬術	1	(0.4)

表3 本対象者の各尺度得点平均値(標準偏差)および中央値

	平均値(標準偏差)	中央値
K6得点	5.3 (4.5)	4.0
競技ストレス得点		
人間関係	8.7 (4.8)	9.0
意欲喪失	8.8 (5.3)	9.0
周囲からの評価	4.8 (3.6)	5.0
他者からの期待・プレッシャー	6.1 (3.8)	6.0
競技成績	5.0 (2.3)	5.0
SOC得点 <sup>注)</sup>	57.0 (10.0)	56.0

注)SOC:首尾一貫感覚

表4 性別・学年別にみたK6得点

	平均値(標準偏差)	中央値	検定
性別			
男性 (n=188)	5.2 (4.6)	4.0	p=0.312
女性 (n=92)	5.5 (4.2)	5.0	
学年			
1年生 (n=151)	5.2 (4.6)	4.0	p=0.515
2年生 (n=129)	5.4 (4.4)	5.0	

Mann-WhitneyのU検定

表5 首尾一貫感覚レベル別にみたK6得点・競技ストレス因子得点

SOCレベル <sup>1)</sup>	低群(n=89)	中群(n=99)	高群(n=92)	検定 <sup>2)</sup>	多重比較 <sup>3)</sup>
K6得点	8.2 (4.5) 8.0	5.2 (3.9) 4.0	2.6 (3.0) 2.0	p<0.001	高群<中群<低群
競技ストレス得点					
人間関係	10.6 (4.8) 11.0	9.0 (4.4) 9.0	6.4 (4.4) 6.0	p<0.001	高群<中群<低群
意欲喪失	11.5 (5.3) 12.0	8.9 (4.6) 9.0	5.9 (4.5) 6.0	p<0.001	高群<中群<低群
周囲からの評価	5.8 (3.8) 6.0	5.0 (3.6) 5.0	3.7 (3.0) 3.0	p=0.001	高群<中群・低群
他者からの期待・プレッシャー	7.0 (3.8) 7.0	6.2 (3.8) 6.0	5.2 (3.7) 5.0	p=0.008	高群<低群
競技成績	5.9 (2.2) 6.0	4.8 (2.3) 5.0	4.3 (2.3) 5.0	p<0.001	高群・中群<低群

表中の数値は、上段が平均値(標準偏差)を、下段が中央値を表す

1)SOC:首尾一貫感覚

2)Kruskal-Wallis検定

3)Bonferroni調整をしたMann-WhitneyのU検定

## 2. SOCレベル別にみたK6得点と競技ストレス サー得点との関連

SOCレベル別に、性別・学年を調整してK6得点と競技ストレス各因子得点との偏相関分析を行った(表6)。その結果、偏相関係数の高い順に、SOC低群(52点以下)では「人間関係」( $r=0.404, p<0.001$ )、「競技成績」( $r=0.353, p=0.001$ )、「周囲からの評価」( $r=0.278, p=0.009$ )、「意欲喪失」( $r=0.277, p=0.009$ )が、SOC中群(53点以上59点以下)では「意欲喪失」( $r=0.295, p=0.003$ )、「他者からの期待・プレッシャー」( $r=0.269, p=0.008$ )、「人間関係」( $r=0.242, p=0.017$ )がK6得点と有意な正の相関を認めた。すなわち、SOCレベルの低い者および中程度の者は、これらのストレスを認知しない方が精神健康が良好であることが示された。一方、SOC高群(60点以上)では、「周囲からの評価」とK6得点との間に有意な負の相関( $r=-0.219, p=0.038$ )が認められた。したがって、SOCレベルの高い者は、「周囲からの評価」ストレスを認知する方が精神健康が良好であることが示された。

## IV 考察

本対象者のK6得点平均値は、5.3(標準偏差4.5)であった。先行研究によれば、わが国の一般大学生のK6得点平均値は5.4(標準偏差4.5)であり<sup>19)</sup>、また大学生アスリートとそうでない大学生との間に精神健康に差はないことが報告されている<sup>20)</sup>。したがって、大学生アスリートの精神健康はわが国の一般大学生と同レベルである可能性が示唆された。

また、首尾一貫感覚レベルが高い者ほど、精神健康が良好であり、競技ストレス認知が少ないことが示された。先行研究から、大学生アスリートや一般大学生についてSOCが強いほど精神健康が良好<sup>9-14)</sup>で、ストレス認知が少ないこと<sup>9,10,15)</sup>が示されており、本成績は

これらの知見を支持するものであった。

次に、首尾一貫感覚のレベルにより精神健康と競技ストレスの関連がどのように異なるかについて考察する。

まず、SOC低群では、「人間関係」が精神健康と最も強い関連を示し( $r=0.404$ )、次いで「競技成績」との関連が強く( $r=0.353$ )、すなわちこれらのストレス認知が少ないほど精神健康が良好であった。したがって、首尾一貫感覚が弱い大学生アスリートでは、部活動の友人や仲間から批判されたり誤解をされたりした、議論・不和・対立があった、裏切られた感じがしたといった人間関係上のトラブルや、自分の記録や競技成績が伸びなかった、競技における個人的な目標が達成できなかった、といった競技成績に関するネガティブな認知が少ないほど、精神健康が良好である可能性が考えられた。

また、SOC中群では、「意欲喪失」が精神健康と最も強く関連し( $r=0.295$ )、次いで「他者からの期待・プレッシャー」との関連が強く( $r=0.269$ )、すなわちこれらのストレス認知が少ないほど精神健康が良好であった。したがって、首尾一貫感覚が中位のレベルの大学生アスリートについては、部活動の内容が面白くなく、不満であり、競技を続けていく自信や意欲を失ったといった競技意欲の低下・喪失や、両親や指導者、先輩・後輩など周りの人から期待やプレッシャーを感じるといった、ネガティブな認知が少ないほど精神健康が良好であることが示唆された。

一方で、SOC高群では、「周囲からの評価」が精神健康と最も強く関連しており( $r=-0.219$ )、このストレスが多いほど精神健康が良好であった。すなわち、SOCレベルが高い大学生アスリートについては、練習や試合の努力・成果が同級生や先輩・後輩および指導者から認められなかったという認知を多く有している者ほど精神健康が良好であることが示唆された。したがって、

表6 首尾一貫感覚レベル別にみたK6得点と競技ストレス因子得点との関連

SOCレベル <sup>注)</sup>	低群(n=89)		中群(n=99)		高群(n=92)	
	偏相関係数	p値	偏相関係数	p値	偏相関係数	p値
競技ストレス						
人間関係	<b>0.404</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>0.242</b>	<b>0.017</b>	-0.120	0.261
意欲喪失	<b>0.277</b>	<b>0.009</b>	<b>0.295</b>	<b>0.003</b>	-0.026	0.810
周囲からの評価	<b>0.278</b>	<b>0.009</b>	0.070	0.499	<b>-0.219</b>	<b>0.038</b>
他者からの期待・プレッシャー	0.186	0.085	<b>0.269</b>	<b>0.008</b>	0.127	0.233
競技成績	<b>0.353</b>	<b>0.001</b>	-0.063	0.540	0.104	0.331

注)SOC: 首尾一貫感覚

性別・学年を調整した偏相関分析

首尾一貫感覚が強いアスリートは、努力や結果に対して不十分な評価を受けると、それを「乗り越えるべき課題」や「成長するチャンス」と捉え、精神健康の維持・増進へとつなげる可能性が考えられた。中込<sup>6)</sup>は、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る一方で、レベルアップや人格的な成熟や強さを得るチャンスともなりうると述べている。またAntonovsky<sup>21)</sup>の仮説によれば、SOCが強い者はストレスラーとして受け止めた刺激について、良性あるいは無関係なもののみならず傾向が強いこと、また重荷としてよりも挑戦のみならず傾向が強いとされており、本成績はこれらの仮説に整合する結果であったと言える。

本研究では、大学生アスリートにおいて、首尾一貫感覚のレベルによって競技ストレスラーと精神健康との関連がどう異なるかを実証検討し、首尾一貫感覚が強い者は精神健康に関わる競技ストレスラー要因をポジティブにとらえて精神健康を増進させるが、逆に首尾一貫感覚が弱い者は精神健康に関わる競技ストレスラー要因をネガティブにとらえて精神健康を阻害する傾向にあることを示した。しかし、本研究の限界と今後の課題として、以下の点が挙げられる。第一に、本研究対象は一大学体育系学部に所属する運動部員1・2年生であり、知見の一般化には限界があるため、今後は他の大学、3・4年生を含めた大規模調査を行う必要がある。第二に、本研究は横断研究であるため、今後は縦断研究により競技ストレスラーと精神健康の因果関係を検証する必要がある。第三に、本研究では大学生アスリートを一括して取りあげたが、より詳細に競技ストレスラーと精神健康との関連を検討する上では、競技レベルや種目などの競技特性を考慮した検討が必要と考えられる。

## V 結論

国立某大学1校の大学生アスリートを対象として検討した結果、SOCのレベルによって精神健康に関わる競技ストレスラーの内容は異なっていた。SOC低群では「人間関係」および「競技成績」ストレスラー認知が、SOC中群では「意欲喪失」および「他者からの期待・プレッシャー」ストレスラー認知が、それぞれ少ないほど精神健康が良好であった。逆に、SOC高群では「周囲からの評価」ストレスラー認知が多いほど精神健康が良好であった。

したがって、首尾一貫感覚が強い者ほど競技ストレスラーをポジティブに認知して精神健康を促進する可能性が示唆された。

## 謝辞

本研究の調査にご協力頂きました某大学体育系学部生の皆様、ならびに仲介の労をとっていただきました先生方に、心より感謝申し上げます。

## 文献

- 1) 小室啓子, 荒井弘和, 竹中晃二, 大学生アスリートのメンタルヘルスとスポーツ集団の組織風土, 体育の科学, 2008; 58 (2): 127-134.
- 2) 中島宣行, 山田泰行, 競技成績の停滞によって生じる抑うつ反応とコーピング, 順天堂医学, 2007; 53 (2): 257-267.
- 3) Storch EA, Storch JB, Killiany EM, Roberti JW, Self-reported psychopathology in athletes: a comparison of intercollegiate student-athletes and non athletes, Journal of Sport Behavior, 2005; 28 (1): 86-98.
- 4) 堀正士, アスリートの自殺について—体育系学生の自殺既遂例を通しての考察—, スポーツ精神医学, 2010; 7: 39-42.
- 5) 岡浩一郎, 竹中晃二, 松尾直子, 堤俊彦, 大学生アスリートの日常・競技ストレスラー尺度の開発およびストレスラーの評価とメンタルヘルスの関係, 体育学研究, 1998; 43 (5・6): 245-259.
- 6) 中込四郎, トップアスリートのストレス, 中込四郎著, アスリートの心理臨床, 東京: 道和書院, 2004: 73-82.
- 7) 山崎喜比古, ストレス対処能力SOCとは, 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編, ストレス対処能力SOC, 東京: 有信堂高文社, 2008: 3-24.
- 8) 山崎喜比古, ストレス対処力 (sense of coherence) の概念と定義, 看護研究, 2009; 42(7): 479-490.
- 9) Skirka N, The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2000; 40 (1): 63-70.
- 10) 落合龍史, 大東俊一, 青木清, 大学生におけるSOC及びライフスタイルと主観的健康感との関係, 心身健康科学, 2011; 7 (2): 91-96.
- 11) von Bothmer MI, Fridlund B, Self-rated health among university students in relation to sense of coherence and other personality traits, Scandinavian Journal of Caring Sciences, 2003; 17 (4): 347-357.
- 12) Skodova Z, Lajciakova P, The effect of personality

- traits and psychosocial training on burnout syndrome among healthcare students, *Nurse Education Today*, 2013 ; 33 (11) : 1311-1315.
- 13) Jorgensen RS, Frankowski JJ, Carey MP, Sense of coherence, negative life events and appraisal of physical health among university students, *Personality and Individual Differences*, 1999 ; 27 (6) : 1079-1089.
- 14) 藤里紘子, 小玉正博, 首尾一貫感覚 (Sense of Coherence) とストレス反応, および対処方略との関連, *ヒューマン・ケア研究*, 2009 ; 10(1) : 23-33.
- 15) Öztekin C, Tezer E, The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents, *Adolescence*, 2009 ; 44 (174) : 421-432.
- 16) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, et al., The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan, *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2008 ; 17 (3) : 152-158.
- 17) 山崎喜比古, 健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念SOC, *Quality Nursing*, 1999 ; 5 (10) : 825-832.
- 18) 戸ヶ里泰典, SOCはどのように測ることができるのか, 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編, *ストレス対処能力SOC*, 東京 : 有信堂高文社, 2008 : 25-38.
- 19) Takayama J, Nakaya N, Hamaguchi T, et al., Effects of personality traits on the manifestations of irritable bowel syndrome, *BioPsychoSocial Medicine*, 2012 ; 6 (1) : 20-27.
- 20) 江田香織, 伊藤正哉, 杉江征, 大学生アスリートの自己形成における本来感と随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響, *スポーツ心理学研究*, 2009 ; 36 (1) : 37-47.
- 21) Antonovsky A, 対処の成功と健康への道, Antonovsky A著, 山崎喜比古, 吉井清子監訳, *健康の謎を解く ストレス対処と健康保持のメカニズム*, 東京 : 有信堂高文社, 2001 : 149-187.