

スポーツ経験とレジリエンスが大学生生活不安に及ぼす影響

山内梨々夏 (佐賀大学)

1. 目的

本研究の目的は、より詳細で多様なスポーツ経験からレジリエンスを測り、スポーツ経験とレジリエンスが大学生生活不安度にどのような影響を与えているのかを明らかにすること。新型コロナウイルス感染症と向き合って生きていく大学生の現状把握と、どのようなスポーツ活動やレジリエンスが大学生生活不安度に好影響を与えるのかの2つを明らかにすることである。

2. 研究方法

- 1) 対象者：国立 S 大学の教育学部 1 年生 120 名 (男子:37 名、女子:83 名)
- 2) 調査方法：スポーツ活動経験、レジリエンス、大学生生活不安度の 3 項目を質問紙調査
- 3) 分析方法：ピアソンの関立相関係数、 χ^2 検定、偏相関分析を用い、有意水準は 5% 未満

3. 結果と考察

1) スポーツ経験とレジリエンスの関連

多様なスポーツ経験を示した 31 項目の中でレジリエンスと関連があるものが合計 12 項目あった。「レジリエンスの合計点」が高まっている項目は、スポーツ経験年数の 4 項目とスポーツ種目を小学校から高校まで同じ種目を続けている人、今まで運動系と文化系どちらも続けた経験がある人が当てはまった。獲得的レジリエンスの項目に着目して分析してみると 3 項目で「問題解決志向」の因子において関連があることがわかった。

2) 大学生生活不安

藤井 (1998) が大学生生活不安度を測ったアンケート結果と比較し、「日常生活不安」「評価不安」「総合点数」の 3 因子で 2020 年の S 大学 1 年生が数値が高いことがわかった。レジリエンスとの比較では全ての項目で、スポーツ経験との関連も 3 つの項目で相関関係が見つかった。

3) スポーツ経験とレジリエンスの大学生生活不安への

影響

スポーツ経験とレジリエンスを大学生生活不安度との関係から有意差 ($p < 0.05$) がでたものを単相関係数と偏相関係数を使用し、小学校から高校までスポーツを続けている人がレジリエンスを高めて、その高まったレジリエンスが大学生生活不安を低くしているという繋がりがあることがわかった。

4) 考察

小学校から高校までのスポーツ経験がより長い人ほどレジリエンスが高いということは、小さい頃から長く物事を続けることや活動しているということにより、スポーツをする中で見つかる自分の課題やチームの課題に取り組み、乗り越えてきた経験が一番長いからだと考える。課題に乗り越えることでレジリエンスが高まり、乗り越えられる自信に繋がるので大学生生活不安も低いと考えた。

4. 結論

本研究では、2020 年の大学生は不安度が高く、特に「日常生活不安」と「評価不安」が高まっていることが分かった。そして、①スポーツ経験とレジリエンス②スポーツ経験と大学生生活不安③レジリエンスと大学生生活不安を単相関関係により比較したところ、関連がある項目を見つけることができ、スポーツ経験とレジリエンスと大学生生活不安を偏相関係数により比較したときに、小学校から高校までのスポーツ経験がより長い人はレジリエンスを高め、大学生生活不安を下げる効果があることが見つかった。

5. 主な参考文献

藤井義久 (1998) 大学生生活不安度尺度の作成および信頼性・妥当性の検討