

大学生運動部員のストレッサーとストレス反応との関連

－自身の認知における所属部活動の競技レベルと自己の競技レベルのズレによる検討－

佐々木 映月 (静岡大学)

1. 目的

本研究の目的は、自身の認知における所属部活動の競技レベルと自己の競技レベルのズレの有無におけるストレッサーとストレス反応との関連を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

ストレッサーについては岡ほか(1998)の大学生アスリートの日常・競技ストレッサー尺度を、ストレス反応については尾関ほか(1993)の大学生用ストレス自己評価尺度のストレス反応に関する尺度を用いて調査紙を作成した。フェイスシートは、自身の認知における所属部活動と自己の競技レベル等で構成された。

- 1) 対象者：S大学運動部員 237名
- 2) 調査時期：令和4年10月-11月
- 3) 分析方法：ストレッサーとストレス反応についてそれぞれズレの有無別でのt検定が行われた。次に、ストレッサーとストレス反応の関連についてズレの有無別での重回帰分析が行われた。

3. 結果と考察

1) ズレの有無によるストレッサーについて

t検定の結果、「自己に関する内的・社会的変化」のストレッサーにおいてズレあり群がズレなし群に比べ有意に高い結果となった。この結果から、ズレあり群では「自己に関する内的・社会的変化」をストレスに感じやすいことが明らかとなった。

2) ズレの有無によるストレス反応について

t検定の結果、「抑うつ」のストレス反応においてズレあり群がズレなし群に比べ有意に高い結果となった。この結果から、ズレあり群は「抑うつ」がストレスとして現れやすいこと

が明らかとなった。

3) ズレの有無によるストレッサーとストレス反応との関連について

重回帰分析の結果から、ズレあり群では、「自己に関する内的・社会的変化」のストレッサーが「抑うつ」、「認知的混乱」、「引きこもり」のストレス反応へ強い影響を及ぼしていることが明らかとなった。(図1参照)

4. 結論

総じてみると、1) 2) の結果から、ズレあり群はズレなし群に比べ「自己に関する内的・社会的変化」をストレッサーに感じやすく、「抑うつ」のストレス反応として現れやすいことが明らかとなった。さらに、3) の結果よりこのストレッサーとストレス反応に強い関連が認められたことから、自身の認知における所属部活動と自己の競技レベルのズレがある選手は「自己に関する内的・社会的変化」が「抑うつ」に与える影響が強いことがストレッサーとストレス反応との関連として最重要であり、「自己に関する内的・社会的変化」に対する手立てが必要であると考えられた。手立てとして、自己を知るために自己分析を行ってみることや、将来の自分について目標を設定し、自己をマネジメントすること等が考えられた。

