

博士論文

大学生アスリートにおける
首尾一貫感覚の要因と機能に関する研究

平成27年度

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

浅沼 徹

筑波大学

目次

序章 大学生アスリートにおける精神健康問題	1
文献	4
第1章 健康生成論と首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC) の理論	5
1. 健康生成論的発想から誕生した首尾一貫感覚	6
1) 健康生成論とその歴史的背景	6
2) 首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC) の定義	8
3) SOC 尺度の開発	9
4) SOC と類似概念の差異	10
5) 健康生成モデル	11
2. SOC の形成に関する理論	13
1) SOC の変動と安定に関する仮説	13
2) SOC の形成要因 (その1) 人生経験の質	13
3) SOC の形成要因 (その2) 汎抵抗資源	14
3. SOC の機能に関する理論	16
1) ストレッサーへの認知的対処 (ポジティブな評価)	16
2) ストレス反応の回避 (健康の保持増進)	17
文献	18
第2章 大学生における SOC に関する実証研究	19
1. 大学生対象の実証研究での SOC 尺度の信頼性・妥当性	20
2. SOC の要因に関する実証研究	22
1) 人生経験	22
2) 汎抵抗資源	22
3. SOC の機能に関する実証研究	25
1) ストレッサーへの認知的対処 (ポジティブな評価)	25
2) ストレス反応の回避 (健康の保持増進)	25
4. 大学生アスリートの SOC に関する実証研究	26
1) 大学生アスリートに関する SOC 研究の意義	26
2) 大学生アスリートにおける SOC の要因に関する実証研究	27
① 経験について	27
② 汎抵抗資源について	28
3) 大学生アスリートにおける SOC の機能に関する実証研究	28

① ストレッサーへの認知的対処	28
② 健康の保持増進	29
文献	30

第3章 研究課題と本研究の目的 34

1. 研究課題の整理	36
1) SOCの要因に関する研究課題	36
2) SOCの機能に関する研究課題	36
2. 研究目的	38

第4章 大学生アスリートにおけるSOCの要因に関する実証検討 40

1. SOCと運動部活動における経験内容との関連（研究1）	41
① 目的	41
② 方法	41
③ 結果	43
④ 考察	46
⑤ 結論	47
2. SOCとスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連（研究2）	48
① 目的	48
② 方法	48
③ 結果	50
④ 考察	52
⑤ 結論	54
3. SOCとソーシャルサポートとの関連（研究3）	55
① 目的	55
② 方法	55
③ 結果	57
④ 考察	59
⑤ 結論	60
4. 小括—大学生アスリートのSOC向上への示唆—	61
文献	62

第5章 大学生アスリートにおけるSOCの機能に関する実証検討 64

1. SOCと競技ストレッサー、精神健康の関連性の検討（研究4）	65
1) SOCのレベル別にみた競技ストレッサーと精神健康との関連（研究4-1）	65
① 目的	65

②方法	65	
③結果	70	
④考察	78	
⑤結論	80	
2) SOC と精神健康との関連 (研究 4 - 2)		81
①目的	81	
②方法	81	
③結果	83	
④考察	84	
⑤結論	85	
2. 小括—大学生アスリートの精神健康支援への示唆—		86
文献	88	

終章 総括 90

1. 本研究の要約	91	
1) SOC の要因に関する研究成果		92
2) SOC の機能に関する研究成果		93
3) 総合考察	93	
2. 本研究の意義	95	
3. 本研究の限界と今後の課題		96
文献	97	

謝辞 98

資料 100

序章

大学生アスリートにおける精神健康問題

近年、日常的に競技スポーツ活動を行っている大学生アスリートの健康に関して、バーンアウト^{1,2)}や学習性無力感²⁾、抑うつ^{3~5)}、うつ病を発症しての自殺既遂⁶⁾といった精神健康問題を抱えやすいことが指摘されている。

アスリートは心理的・身体的に競技に強くコミットメントすることで競技力を向上させるため⁸⁾、彼らの生活世界のほぼすべてにおいて競技が中心となる。すなわち、一般大学生における日常生活ストレスとは異なり、競技に関わるストレス（以下、競技ストレス）はとりわけ変動が大きく、それらが生活全体や健康状態に大きな影響を及ぼすため、精神健康が不安定になりやすいと考えられる。中島・山田³⁾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⁷⁾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面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多く嫌悪感が強いほど、抑うつや不安、怒りといった精神的ストレス反応が多いことを報告している。

さらに、大学生アスリートは、プロスポーツ選手や企業スポーツ選手と比べて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⁷⁾。堀⁹⁾は大学生アスリートの精神健康問題の特徴として、彼らは精神健康問題を抱えていることを、「自分が弱いため」と否認しやすい傾向にあること、また、精神健康問題を他者に話すという行動をとりにくく、スポーツで解消しようとする特徴があることを挙げている。

以上のように、大学生アスリートは競技ストレスの存在や彼ら自身の特徴から精神健康問題を抱えやすく、競技の中断や生活全体に影響

を及ぼしてしまうことから、大学生アスリートの精神健康の保持増進は重要な課題である。

他方で、中込¹⁰⁾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。すなわち、大学生アスリートはさまざまな競技スポーツ活動におけるさまざまな経験を通じて、ストレスへの対処力を高めたり低めたりすることが予想される。

近年、公衆衛生領域においてストレスへの対処力や健康保持力を表す概念として、「首尾一貫感覚」¹¹⁾が注目されている。本研究では、首尾一貫感覚の形成と機能に関する理論に基づき、大学生アスリートの精神健康の保持増進策を検討する。

文献

- 1) Gotwals JK. Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: a person-oriented approach. *The Sport Psychologist*. 2011; 25: 489-510.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) Simon JE, Docherty CL. Current health-related quality of life is lower in former Division I collegiate athletes than in non-collegiate athletes. *The American Journal of Sports Medicine*. 2014; 42(2): 423-429.
- 6) 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.
- 7) 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・競技ストレス尺度の開発およびストレス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.
- 8) 金崎良三, 橋本公雄. 青少年のスポーツ・コミットメントの形成とスポーツ行動の継続化に関する研究: 中学生・高校生を対象に. *体育学研究*. 1996; 39(5): 363-376.
- 9) 堀正士. 大学生アスリートに見られる諸問題. 日本スポーツ精神医学会編. *スポーツ精神医学*. 東京: 診断と治療社. 2009; 47-50.
- 10) 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.
- 11) 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.

第 1 章

健康生成論と

首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC) の理論

1. 健康生成論的発想から誕生した首尾一貫感覚

1) 健康生成論とその歴史的背景

近年、健康の維持・増進については、従来の疾病生成論（Pathogenesis：疾病はいかにして作られるのか、という観点）に基づいた健康阻害要因（Risk factor）の低減による疾病予防とともに、健康生成論（Salutogenesis：健康はいかにして回復され維持され増進されるのか、という観点）に基づいた健康増進要因（Salutary factor）の向上が重要視されるようになった¹⁾。

健康生成論は、1979年にイスラエルの健康社会学者 Antonovsky により提唱された理論である。健康生成論の特徴を、Antonovsky は疾病生成論との比較により6点挙げた²⁾。第一に、「健康状態を連続体でみる」ことである²⁾。疾病生成論では健康な人々と病気をもつ人々に二分し、病気をもつ人々の治療に焦点を当てる。一方で健康生成論では、健康状態は「健康—健康破綻の連続体」上のどこかに位置しており、その時の健康状態を健康側へ移動させようとする。すなわち、いずれの健康状態の人々においても健康の維持・増進を図る志向である。第二に、「人のストーリー（身の上）をみる」ことである²⁾。疾病生成論では特定の病気に注意が払われるが、健康生成論では人々の人生の複雑に循環する問題に着目する。第三に、「健康増進要因に着目すること」である²⁾。前述の通り、疾病生成論では病気を生み出す健康阻害要因の低減を目指す。健康生成論では健康増進要因の向上を目指す。第四に、「ストレスを

健康生成的にみる」ことである²⁾。疾病生成論においてはストレッサーは健康阻害要因であり低減すべきものであるが、健康生成論においてはストレッサーにうまく適応・対処することにより健康状態が促進されるとしている。第五に、「適応を探る」ことである²⁾。疾病生成論では診断された特定の疾病の予防に関心を集中するが、健康生成論ではストレッサーが当たり前にある環境に積極的な適応を図ることに焦点をあてる。第六に、「逸脱ケースにまで目を向ける」ことである²⁾。疾病生成論ではある疾病になるリスクについての仮説検証をおこない、その解決方法を探る。一方で健康生成論では、そういった疾病にかからない人（逸脱ケース）の特徴に目を向ける。したがって、健康生成論は従来の疾病生成論と相互補完的な関係にあるといえる。

Antonovsky は 1970 年代初頭、イスラエルにおける更年期女性を対象に、健康と強制収容所に収容された経験の有無との関連を調査した。調査の結果としては、強制収容所への収容経験がなかった群では約 5 割の者の健康状態が不良であったのに対し、収容経験があった群では約 7 割の者が不良であった¹⁾。しかし Antonovsky はむしろ、強制収容所での極度のトラウマ経験を持ちながらも、健康を良好に保っていた約 3 割の女性に注目し、「ストレスを経験しても健康を保持・増進していた女性に共通する要因は何か？」を模索した。この問いが健康生成論の発端となった。

1986 年の World Health Organization (WHO) オタワ憲章にて「ヘルスプロモーション」を考案した WHO ヨーロッパ地方局長の Kickbusch は、健康生成論をヘルスプロモーションの基礎理論たり得るとして、高く評価した³⁾。

2) 首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC) の定義

Antonovsky により、健康生成論に基づき見出された究極の健康増進要因が、「首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC)」である³⁾。

SOC とは、「その人に浸みわたった、ダイナミックではあるが持続する確信の感覚によって表現される世界 (生活世界) 規模の志向性のことである」と定義され、自分が生活している世界は首尾一貫している、筋道が通っている、訳がわかる、腑に落ちるという知覚・感覚のことである⁴⁾。すなわち、生活世界に対する見方、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」あるいは「健康保持力」とされるものである。また SOC は、①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ラーについてある程度理解できるという「把握可能感 (sense of comprehensibility)」、②ストレスラー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 (sense of manageability)」、③そのストレスラー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 (meaningfulness)」の三つの感覚から構成されている⁴⁾。したがって、単なる主観や心模様、思い込みや思い入れではなく、環境と主体である人との相互作用からなる生活世界へのその人の志向性を表している¹⁾。

3) SOC 尺度の開発

SOC の実証研究にあたり、1983 年に Antonovsky により SOC 尺度が開発された。尺度開発に当たっては Guttman による Facet design (面の設計) という手法が採用された^{5,6)}。Facet design は、①観察のための概念枠組みの準備、②質問文と回答形式の選択、③マッピング・センテンス (調査の理論的・仮説的図式を文章の形で表現する技法) から成立している⁶⁾。

まず、①観察のための概念的枠組みの準備については、Antonovsky は予備的研究として、その人にとって避けることのできない重要な結果をもたらした深刻なトラウマを経験したが、健康状態を良好に保っているユダヤ人 51 名 (性別: 男性 30 名、女性 21 名; 年齢: 10 台~90 台; トラウマの内容: 重い身体障がい 18 名、愛する人の喪失 11 名、困難な経済状況 10 名、強制収容所留置 8 名、ソビエト連邦からの移住 4 名) に対してインタビュー調査を行った。Antonovsky を含む 4 名の研究者により、51 名のうち 16 名を SOC の高い群、13 名を中程度の群、11 名を低い群に分類し、インタビュー記録から「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」の 3 つの下位感覚を見出した。

次に、②質問文と回答形式の選択には、上記予備的調査のインタビュー記録の対象者の語りから SOC の高い群と低い群の人生経験を比較し、SOC の尺度項目の具体案を作成した。

最後に、③マッピング・センテンスにあたっては、SOC の 3 つの下位感覚それぞれについて、SOC 概念とは異なる 4 つの刺激を表す Facet (面) (①刺激の性質、②刺激の源、③刺激の要求、④時間) を設定し、

その項目は各 Facet の何を表現している項目であることを示した。各 Facet について 3 要素があるため、3 の 4 乗で 81 の項目が作成された。

その後、Antonovsky は分析を重ねて 29 項目版と短縮版である 13 項目版の“Orientation to Life Questionnaire (人生の志向性に関する質問票)”を公表した⁷⁾。

わが国においては 1999 年に山崎により 29 項目および 13 項目版の SOC 尺度が邦訳され、公表された³⁾。

4) SOC と類似概念の差異

SOC に一見類似する自己概念として、自尊心 (Self esteem) や統御感 (Sense of control)、自己効力感 (Self-efficacy) がある。これらの自己概念は、周囲の人々や環境に対して、その人がどの程度優位に立っているかという角度から評価している。これらを測定する尺度の項目は、基本的に「あなたは、自分をどう思いますか」という質問で構成されている³⁾。

一方で SOC は、人の生活世界は、その人と周囲の人々や環境で作られているという前提的な認識があり、それらの関係性がその人にとってどの程度信頼できるか、納得できるかをみている。SOC の尺度項目をみると、「あなたは、自分の生活世界をどうみていますか」という質問となっている³⁾。すなわち、特定の個人によらず、あらゆる人間がその生活世界において直面している普遍的な問題に焦点を当てていることから、Antonovsky は SOC を性格特性ではなく、「志向性」とであると述べてい

る⁸⁾。

また、いざというときには頼れる人に頼めばよいという他者への信頼感や安心感があることは、自尊心や統御感では「弱い自己、依存的な自己」とネガティブに評価される。一方で SOC では、このような信頼のおける他者の存在が SOC を高めるとし、ポジティブに評価される^{1,3)}。

これらを踏まえて山崎は、SOC には自尊心や統御感、自己効力感などにみられるアメリカ的な個人的主義バイアスがかかっていない点の特徴であり、SOC は集団主義的、東洋的な概念であると述べている³⁾。この点から、わが国における健康増進の上で SOC 概念を用いたアプローチが有効であることがうかがえる。

5) 健康生成モデル

Antonovsky は、健康生成論の中核に SOC を位置付けた「健康生成モデル」(図 1) を提示しており、それは SOC の「形成」および「機能」に関する仮説理論からなる¹⁾。次項から、それぞれの仮説理論について詳述する。

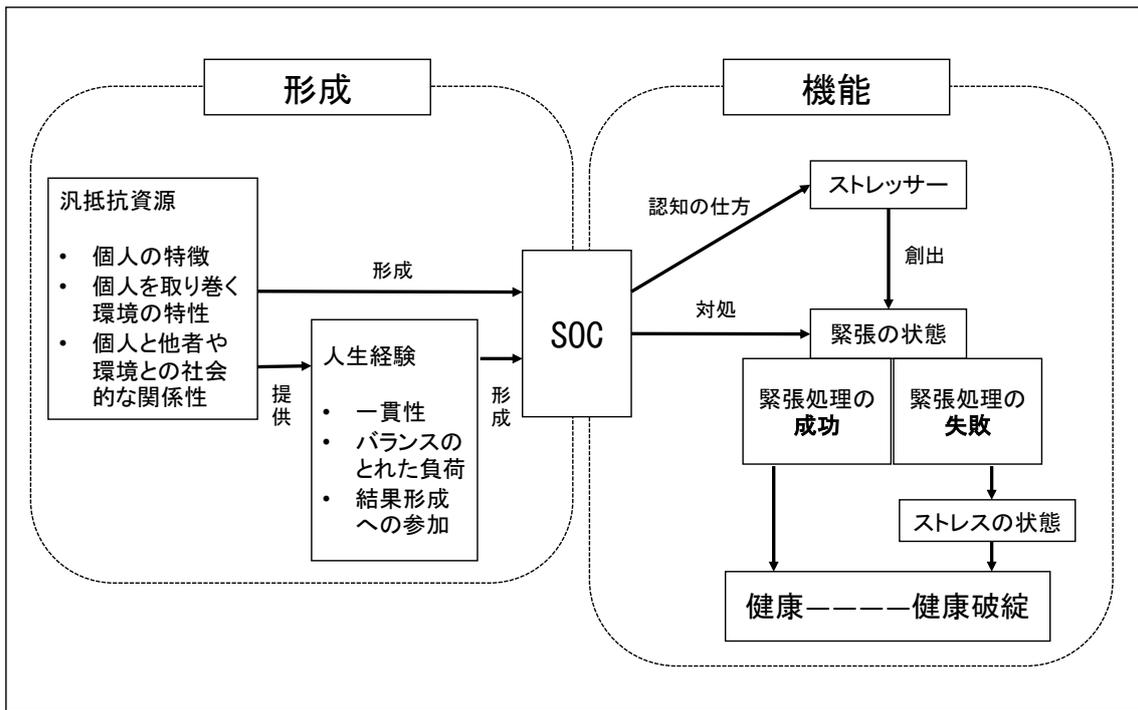


図 1 健康生成モデル(Antonovsky, 1987 / 山崎, 吉井監訳, 2001 をもとに筆者が簡略化・加筆した)

2. SOCの形成に関する理論

1) SOCの変動と安定に関する仮説

SOCは乳幼児期から思春期を経て、成人前期（20歳台）にいたるまでの人生経験を通じて後天的に形成され、その人に深く刻み込まれ獲得されていく学習性の感覚である¹⁾。Antonovskyによれば、成人前期まではあらゆる人生経験によりSOCが高まったり低まったりと変動が大きいですが、30歳くらいまでに一通りの人生経験が積み重なりある程度世の中を見知ると、先に起こることがある程度予測でき、自身の周りの資源についても理解し、また自己の人生への見方が定まってくる。すなわち、SOCは30歳くらいまでに安定し、それ以降は大きな変動は起きにくいとされる⁹⁾。

したがって、20歳台までの人生経験の質がその後のSOCの高低を左右する重要な時期であると考えられる。

2) SOCの形成要因（その1）人生経験の質

SOCを育む人生経験として、Antonovskyは以下の3種を挙げている。すなわち、「一貫性の経験」、「過小負荷と過大負荷のバランスの経験」、「結果形成への参加の経験」である¹⁰⁾。

第一に「一貫性の経験」とは、「ルールや規律が明確で、さらにそのル

ールについての責任の所在も明確で、ルールのほか全体的な価値観もまた明確であること」に基づく経験である。したがって、共有されたルールや規律の下で安定した人生経験を蓄積することにより、今後起こりうる出来事についてある程度予測ができる、すなわち「把握可能感」が高まるとされている。

第二に「過小負荷と過大負荷のバランスの経験」とは、周りからの要求が「その人が持っている能力や手段を超えていて、実行できないこと」と、「その人が持っている能力や手段を十分に使う必要もないくらいに弱いこと」の間のバランスの取れた経験である。したがって、自らの能力や手段を十分に使って困難を乗り越える成功経験を積み重ねることにより、その都度適切な対処行動を選択できるようになる、すなわち「処理可能感」が高まるとされている。

第三に「結果形成への参加の経験」とは、「自分たちの前に設定された課題を快く受け入れ、自分たちでその課題を行うことに責任を持って、何をするかしないのかを決定する」経験である。したがって、自ら課題への意味づけとその試行を積み重ねていくことで、ストレスへの対処や生きていくことへの意味を強く持つようになる、すなわち「有意義感」が高まるとされている。

3) SOCの形成要因(その2) 汎抵抗資源

SOCを形成する要因のもう一つには、「汎抵抗資源」が挙げられる。汎抵抗資源は「身体的、生化学的、物質的、認知・感情的、評価・態度

的、関係的、社会文化的な、個人や集団における特徴のことで、世の中にあまねく存在しているストレスの回避、あるいは処理において役立つもの」と定義されている¹⁰⁾。汎抵抗資源として具体的に、モノ、カネ、知識・知力、自我アイデンティティ、ソーシャルサポート、社会的紐帯、社会との関係、文化的安定性、宗教・哲学・芸術、保健予防志向性や遺伝・体質・気質などが挙げられる。すなわち、これらの資源の豊富さが良質な人生経験を提供し、SOCを高めるとされている²⁾。

これらは、①認知の仕方や感情の抱き方および態度といった「個人の特徴」、②経済状況や社会的立場といった「個人を取り巻く環境の特性」、③ソーシャルネットワークやソーシャルサポートといった「個人と他者や環境との社会的な関係性」に分類される¹¹⁾。

3. SOCの機能に関する理論

1) ストレッサーへの認知的対処（ポジティブな評価）

SOCの高い者は、ストレッサーへの対処法として、ストレッサー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、ポジティブな認知的対処が身に付いているとされる¹²⁾。

AntonovskyはLazarusの評価プロセスの1次的評価の3段階に照らし合わせ、SOCのストレッサーへの認知的対処について説明した¹³⁾。

まず、第一段階として刺激を「ストレッサーかノンストレッサーか」に判定することである。SOCが高い者は、自分が要求に自動的に適応できるとしており、刺激をノンストレッサーと評価する傾向が強いと仮説づけている。

次に、第二段階として、ストレッサーと評価された刺激の性質が、「自分の健康を脅かすものか、または良性のものか、あるいは無関係のものか」を判定することである。SOCが高い者は、ストレッサーを良性あるいは無関係なものともみなす傾向が強い。したがって、ストレッサーをノンストレッサーと再定義化する認知的対処をとる傾向が強いと考えられている。

さらに、第三段階として、「ストレッサーにより課せられた感情調整と手段的に解決されうる問題を、どのように知覚・認識するか」である。

SOCが高い者は、ストレッサーに直面すると、状況に秩序と意味を導きやすいとされ、ストレッサーを「重荷」としてよりも「挑戦」としてみなす傾向が強いとされている。

2) ストレス反応の回避（健康の保持増進）

ストレッサーと評価された外部からの刺激によって生じた緊張の状態に対し、SOCが高い者はあらゆる汎抵抗資源¹⁰⁾を動員し、柔軟かつ適切に対処行動を取って緊張状態を処理することによって、ストレス反応を回避して健康状態を維持・増進すると考えられている¹⁾。一方で、SOCが低い者は緊張の状態に適切に対処できず、ストレスの状態を促進させ、健康状態が破綻する可能性が考えられている。

文献

- 1) 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.
- 2) Antonovsky A. 健康・病気の新しい見方のために. 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: 有信堂光文社. 2001; 3-18.
- 3) 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.
- 4) Antonovsky A. 「首尾一貫感覚 SOC」とは何か. 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: 有信堂光文社. 2001; 19-39.
- 5) Antonovsky A. SOC 概念の測定: 新しいスケール. 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: 有信堂光文社. 2001; 76-102.
- 6) Guttman L. What lies ahead for factor analysis?. *Educational and Psychological Measurement*. 1958; 18(3): 497-515.
- 7) Antonovsky A. The sense of coherence: Development of a research instrument. *Newsletter and Research Reports*. 1983; 1: 1-11.
- 8) Antonovsky A. 今後解明されるべき問題. 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: 有信堂光文社. 2001; 188-218.
- 9) 戸ヶ里泰典. 成人の SOC は変えられるか. 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; 55-67.
- 10) 戸ヶ里泰典. SOC の形成要因—SOC はいかにして育まれるのか. 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; 39-53.
- 11) 朴峠周子. 小学校高学年児童における首尾一貫感覚の形成と機能に関する研究. 2012; 筑波大学博士論文.
- 12) 山崎喜比古. ストレス対処力 SOC とは. 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典編. 思春期のストレス対処力 SOC—親子・追跡調査と提言. 東京: 有信堂高文社. 2011; 3-19.
- 13) 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: 有信堂光文社. 2001; 149-187.

第 2 章

大学生における SOC に関する実証研究

第1章で述べたように、SOCに関する理論では、SOCは20歳台までの成人前期におおよそ形成され、30歳くらいまでに安定するとされている。成人前期（20歳台）は、ライフステージの上でも人生を確立する重要な時期であるが、20歳台におけるSOCの実証研究は、これまで殆どが大学生を対象に行われている。そこで本章では、大学生のSOCに関する先行研究を概観し、SOC尺度の信頼性・妥当性、SOCの要因、SOCの機能に関する知見を整理する。

1. 大学生対象の実証研究でのSOC尺度の信頼性・妥当性

わが国における大学生を対象としたSOCの実証研究では、主に山崎の邦訳した29項目7件法版と13項目7件法版が使用されている。¹⁾

まず、信頼性については、内的一貫性を表すクロンバックの α 係数をみると、29項目版では.85^{2,3)}～.87^{3,4)}、13項目版では.76～.79⁵⁾となっており、大学生を対象にいずれのSOC尺度についても信頼性が保障されている。

次に、妥当性については、29項目版ではSOCと2年後のGeneral Health Questionnaire (GHQ) 得点との間に負の関連が³⁾、また13項目版ではSOCと2年後の社会的関係や学業成績、キャリアプランニングとの間に正の関連⁵⁾が認められ、いずれも基準関連妥当性が示

されている。また 13 項目版では確認的因子分析により把握可能感・
処理可能感・有意味感の 3 因子構造が確認され、また 2 年間の因子構
造の安定性が報告されており、構成概念妥当性が示されている⁵⁾。

2. SOCの要因に関する実証研究

1) 人生経験

SOCを形成する要因のうち人生経験については、一般の大学生に関して、中学・高校時の勉強やスポーツ、芸術、部活動を「得意だった、活躍する方だった」と肯定的に認知しているほどSOCが高いこと²⁾、フィンランドの科学技術専門学校に在籍する18～36歳において、週に3回以上の身体活動を行っている者は月に1回以下の者よりもSOCが高いこと⁶⁾、トルコの大学生において、歩行や階段の使用、家庭や学校・趣味などを含めた身体活動の総合的な多さとSOCの高さが関連していること⁷⁾、わが国の大学生において競技志向の団体に所属している者や、週に3回以上スポーツを行っている者は、週に1・2回以下の者よりもSOCおよび下位感覚の有意味感が高いこと⁸⁾が報告されており、人生経験の中でもとりわけ運動・スポーツ活動が大学生のSOCと関連する可能性が示唆されている。

2) 汎抵抗資源

次に汎抵抗資源について、「個人の特徴」、「個人を取り巻く環境の特性」、「個人と他者や環境との社会的な関係性」に関する知見を整理する。

第一に、認知の仕方や感情の抱き方といった「個人の特徴」については、南アフリカの看護学生について希望感が高いほど SOC が高いこと⁹⁾、オーストラリアの大学生について、自尊心、楽観性、統制感が高いほど SOC が高いこと¹⁰⁾が報告されている。

第二に、経済状況や社会的立場といった「個人を取り巻く環境の特性」については、大学生以上の成人を対象とした研究がなされている。フィンランドの 20～45 歳について、思春期までの家庭に経済的な困難がなかった者、親との関係が良好であった者はそうでない者よりも SOC が高いこと¹¹⁾、カナダの 18～64 歳を対象とした 4 年間の縦断研究から、女性については世帯収入が少ないほど SOC が低下すること¹²⁾が報告されている。また、フィンランドの 25～64 歳¹³⁾、20～54 歳¹¹⁾について、教育年数が 13 年以上の者は 9 年未満の者に比べて SOC が高いことが報告されている。

第三に、ソーシャルネットワークやソーシャルサポートといった「個人と他者や環境との社会的な関係性」については、わが国の看護系大学 1 年生において、他者からの評価を気にしない者はそうでない者より SOC が高いこと¹⁴⁾が報告されている。このような他者との関係性における自身の考え方として、自分と他者との関係が独立しており自身の認識・主張を重視する「相互独立的自己観」と、他者との親和・順応を重視する依存的な「相互協調的自己観」といった、自己観¹⁵⁾がある。すなわち、「相互独立的自己観」が強いこと、「相互協調的自己観」が弱いことが、SOC が高いことと関連する可能性が考えられる。また、このような他者との関係性を円滑に進める能力として「ソーシャルスキル」があり、ソーシャルスキルが高いほど SOC が高いことが

推測される¹⁶⁾。

また、いざというときに頼りにできる他者の存在が、自分は一人ではなく他者と心を通わせあいながら生活世界に向き合っているという安心感や生きる意味をもたらすとされ、SOCの重要な要因であることが指摘されている¹⁷⁾。一般大学生に関して、サポートネットワーク数が多い者ほどSOCが高いこと²⁾、中学生時代の友人関係が良好であった者ほどSOCの下位感覚である処理可能感・有意味感が高いこと¹⁸⁾、医療系大学生に関して、同学年や教員・サークルメンバー等と良好な関係にあると自覚している者はそうでない者よりもSOCが高いこと¹⁹⁾、ハンガリーの大学生について、ソーシャルサポートが充実している者ほどSOCが高いこと²⁰⁾、ハンガリーの理学療法学生について、家族からのサポートと仲間からのサポートが多いほどSOCが高く、特に家族からのサポートとの関連が強いこと²¹⁾が報告されている。また、誰からのサポートがSOCに関連するのかについては、男子では家族・友人からの、女子では家族からのサポートが豊富な者ほどSOCが強いこと²²⁾が報告されている。

したがって、SOCの要因となる汎抵抗資源については、「個人と他者や環境との社会的な関係性」に関して知見が蓄積されているといえよう。

3. SOC の機能に関する実証研究

1) ストレッサーへの認知的対処（ポジティブな評価）

またストレッサーとの関係についても、SOCが高い者は低い者と比べて、ストレスを感じる程度が少ないこと^{7,23)}、日常のいらだち事が少ないこと²⁴⁾、ネガティブライフイベントが少ないこと²⁵⁾、が報告されている。

これらの知見とSOC理論から、SOCが高い者はストレッサー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が低い者はストレッサーをそのまま阻害要因と認知し精神健康が損なわれることが推測される。すなわち、SOCのレベルによって、ストレッサーと精神健康との関連性が異なることが推測される。

2) ストレス反応の回避（健康の保持増進）

大学生におけるSOCの機能に関する研究では、精神健康との関連が多く検討されている。SOCが高い者は低い者と比べて主観的健康度が高いこと^{23,26)}、不機嫌・怒り感情や抑うつ・不安感情といったストレス反応が少ないこと⁴⁾、GHQ得点が低いこと^{27~29)}、Mental Health Inventory (MHI) 得点が低いこと³⁰⁾、Self-rating Depression Scale (SDS) 得点が低いこと³¹⁾、が報告されている。

4. 大学生アスリートの SOC に関する実証研究

1) 大学生アスリートに関する SOC 研究の意義

以上にみた大学生に関する実証研究から、人生経験として、運動・スポーツ活動が SOC の形成に寄与するということが示唆されている。したがって、運動・スポーツ活動の実施は、成人前期での SOC を形成し健康を保持増進する重要な要因の一つと考えられる。しかしその一方で、序章でみたように、日常的に競技スポーツ活動を行っている大学生アスリートの健康に関してみると、競技ストレスに多く曝されており、むしろ精神健康問題を抱えやすいことが指摘されている。したがって、大学生アスリートの精神健康を保持増進するうえでは、練習場面や競技成績、チームメンバーや指導者との人間関係など、様々な競技ストレスに適切に対処することが最も重要であり、すなわち、SOC を高めることが必要不可欠といえる。

他方で、中込³²⁾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。すなわち、大学生アスリートはさまざまな競技スポーツ活動におけるさまざまな経験を通じて、SOC を高めたり低めたりすることが予想される。したがって、スポーツ活動の中でもどのような経験が SOC を高め、あるいは低めるのかを明らかにすることが重要である。

以上より、大学生の中でも、競技ストレスによる緊張場面が多

く、精神健康問題を抱えやすい大学生アスリートをとりあげ、彼らの SOC の形成要因や機能を解明することは重要かつ意義があると考えられる。そこで以下に、大学生アスリートの SOC に関するこれまでの実証研究を概観してみる。

2) 大学生アスリートにおける SOC の要因に関する実証研究

① 経験について

大学生アスリートの SOC に関する先行研究は、僅少である。それらから、まず大学生アスリートにおける SOC の形成要因のうち、経験に関する知見としては、わが国の大学 1 年生において、運動・スポーツ経験が長い者ほど SOC が高いことが報告されている³³⁾。一方で、正木ら³⁴⁾は、大学生男子柔道部員を対象とした研究から、柔道を始めた時期、レギュラーであるかどうかは SOC と関連がないと報告している。したがって、スポーツ経験の長さとは SOC との関係について統一の見解は得られていない。

次に、どのような経験内容が SOC と関連しているのかについては、大学体育系学部生に関して、過去にレベルの高い試合で勝利した、キャプテンを経験したといった肯定的経験がある者ほど、またスランプといった否定的経験がない者ほど SOC が高いこと³⁵⁾、が報告されている。しかし、大学生アスリートの SOC と経験内容との関係について、経験内容相互の関連や属性を調整した検討はなされていない。

② 汎抵抗資源について

一般大学生において比較的知見が蓄積されている「個人と他者や環境との社会的な関係性」について、知見を整理する。

まず、SOC と自己観およびソーシャルスキルとの関連については、少ないながらも一般大学生を対象として検討されているが、大学生アスリートを対象としたものはいずれについても皆無である。

次に、国内外の一般大学生について比較的知見が蓄積されているソーシャルサポートに関しては、雨宮・藤井³⁶⁾は女子体育大生について、家族内外から手段的・情緒的サポートが得られる者ほど SOC が高いことを報告している。しかしながら、大学生アスリートにおいて、誰からのソーシャルサポートが SOC に関連しているか、そのサポート源に着目した検討は行われていない。

3) 大学生アスリートにおける SOC の機能に関する実証研究

① ストレッサーへの認知的対処

大学生アスリートにおける SOC の機能のうち、まずストレスへの認知的対処に関しては、女子体育大生について、SOC の高い者はストレス認知が少ないこと³⁶⁾、柔道実践者において SOC が高いと自分がストレスに強いと感じていること³⁴⁾、日常的ないらいち事が少ないこと³⁷⁾が報告されている。しかし、SOC のレベルによって、競技ストレスと精神健康との関連性がどのように異なるか、すなわち SOC による認知的対処の機序(SOC が高いとストレスをポジティブ

ブに評価しストレス反応を抑える)については全く検討されていない。

② 健康の保持増進

健康の保持増進については、SOCが高い者ほど POMS(Profile of Mood States)得点が低いこと³⁷⁾、身体的・精神的・社会的の総合的な健康度が良好であること³³⁾、健康の自己評価が良好であること³⁴⁾、が報告されている。しかしこれらの研究では、SOCの精神健康への効果について、属性の影響を調整した検討は行われていない。

文献

- 1) 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.
- 2) 木村知香子, 山崎喜比古, 石川ひろの, 遠藤雄一郎, 萬代優子, 小澤恵美, 清水準一, 富永真己, 藤村一美, 柿島有子, 加藤礼子, 田村麻紀, 土井主尚, 山口哲男, 吉野亨. 大学生の Sense of Coherence(首尾一貫感覚, SOC)とその関連要因の検討. *日本健康教育学会誌*. 2001 ; 9(1・2) : 37-48.
- 3) Togari T, Yamazaki Y, Takayama T, Kimura C, Nakayama K. Follow-up study on the effects of sense of coherence on well-being after two years in Japanese university undergraduate students. *Personality and Individual Differences*. 2008; 44(6): 1335-1347.
- 4) 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.
- 5) Togari T, Yamazaki Y, Nakayama K, Kimura C, Takayama T. Construct validity of Antonovsky's sense of coherence scale : Stability of factor structure and predictive validity with regard to the well-being of Japanese undergraduate students from two-year follow-up data. *The Japanese Journal of Health and Human Ecology*. 2008; 74(2): 71-86.
- 6) Kuuppelomaki M, Utriainen P. A 3 year follow-up study of health care students' sense of coherence and related smoking, drinking and physical exercise factors. *International Journal of Nursing Studies*. 2003; 40(4): 383-388.
- 7) 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.
- 8) Endo S, Kanou H, Oishi K. Sports Activities and Sense of Coherence (SOC) among College Students. *International Journal of Sport and Health Science*. 2012; 10: 1-11.
- 9) Strümpfer DJW, Gouws JF, Viviers MR. Antonovsky's sense of coherence scale related to negative and positive affectivity. *European Journal of Personality*. 1998; 12(6): 457-480.
- 10) Pallant JF, Lae L. Sense of coherence, well-being, coping and

- personality factors: further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*. 2002; 33(1): 39-48.
- 11) Volanen SM, Suominen S, Lahelma E, Koskenvuo M, Silventoinen K. Sense of coherence and its determinants: a comparative study of the Finnish-speaking majority and the Swedish-speaking minority in Finland. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2006; 34(5): 515-525.
- 12) Smith PM, Breslin FC, Beaton DE. Questioning the stability of sense of coherence: the impact of socio-economic status and working conditions in the Canadian population. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*. 2003; 38(9): 475-484.
- 13) Volanen SM, Lahelma E, Silventoinen K, Suominen S. Factors contributing to sense of coherence among men and women. *European Journal of Public Health*. 2004; 14(3): 322-330.
- 14) 本江朝美, 高橋ゆかり, 古市清美. 看護学生の Sense of Coherence と自己および他者に対する意識との関連. 上武大学看護学部紀要. 2011; 6(2): 1-8.
- 15) 高田利武. 相互独立的-相互協調的自己観尺度に就いて. 奈良大学総合研究所所報. 2000; 8: 145-163.
- 16) 菊池章夫. Kiss-18 の構成. 社会的スキルを測る: Kiss-18 ハンドブック. 東京: 川島書店, 2007; 23-36.
- 17) 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.
- 18) 山本武志, 阿部愛美, 福代亜矢子, 北池正. 中学校・高校時代の友人関係が大学生のストレス対処能力 SOC に与える影響. *Campus health*. 2010; 47(2): 174-180.
- 19) 岸田秀樹, 足利学. 首尾一貫感覚(SOC)測定に基づく医療系教育論の試み—医療系学生生活におけるストレス一般抵抗資源(GRRs)の検索. 藍野大学紀要. 2009; 23: 35-46.
- 20) Bíró É, Ádány R, Kósa K. Mental health and behaviour of students of public health and their correlation with social support: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2011; 11: 871.
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/871>.
- 21) Bíró É, Veres-Balajti I, Kósa K. Social support contributes to resilience among physiotherapy students: a cross sectional survey

- and focus group study. *Physiotherapy*. 2015.
doi:10.1016/j.physio.2015.05.002.
- 22) 岩崎眞和, 五十嵐透子. 大学生における *sense of coherence* とアタッチメント・スタイルおよび知覚されたソーシャル・サポートの関連. *教育実践学論集*. 2011; 12: 71-81.
 - 23) 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.
 - 24) 銅直優子. 大学生の友人関係態度と首尾一貫感覚 (*Sense of Coherence*) が日常いらだちに与える影響について. *流通科学大学論集一人間・社会・自然編一*. 2015; 28(1): 85-93.
 - 25) 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.
 - 26) 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.
 - 27) Gibson L, Cook M. *Neuroticism and sense of coherence*. *Psychological Reports*. 1996; 79(1): 343-349.
 - 28) 戸ヶ里泰典. 大学生の身体的精神的及び社会的 *well-being* に対する *Sense of Coherence* の予測力の追跡的検討. *日本健康教育学会誌*. 2003; 11(特別): 104-105.
 - 29) Amirkhan J, Greaves H. *Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition*. *Psychology and Health*. 2003; 18(1): 31-62.
 - 30) Ebert S, Tucker D, Roth D. *Psychological resistance factors as predictors of general health status and physical symptom reporting*. *Psychology, Health & Medicine*. 2002; 7(3): 363-375.
 - 31) 嘉瀬貴祥, 大石和男. 大学生におけるタイプ A 行動様式および首尾一貫感覚 (SOC) が抑うつ傾向に与える効果の検討. *パーソナリティ研究*. 2015; 24(1): 38-48.
 - 32) 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.
 - 33) 園部豊, 續木智彦, 西條修光. 大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚 (SOC) および健康度に及ぼす影響. *学校保健*

- 研究. 2012 ; 53(6) : 527-532.
- 34) 正木嘉美, 細川伸二, 篠原信一. 男子柔道選手における SOC(Sense of Coherence)に関する一考察. 天理大学学報. 2010 ; 224 : 1-13.
- 35) 細川麻, 武田文. 中学・高校期の運動部活動とストレス対処能力に関する検討—体育専攻とその他専攻大学生の比較分析—. 日本健康教育学会誌. 2009 ; 17(Suppl.) : 81.
- 36) 雨宮由紀枝, 藤井暢弥. 女子体育大生の SOC と主観的ソーシャルサポートネットワーク, ストレス認知, 身体症状, 主観的健康との関係性. 保健医療社会学論集. 2009 ; 20 : 72.
- 37) 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.

第 3 章

研究課題と本研究の目的

第2章では、SOCの理論に基づいて、大学生および大学生アスリートにおけるSOCの形成と機能に関する先行知見を概観した。

まず、わが国における大学生を対象としたSOC研究で用いられているSOC尺度について、その信頼性と妥当性が認められていることを確認した。次に、SOCの形成要因について、人生経験として運動・スポーツ活動が関与している可能性があること、また自己観やソーシャルスキル、ソーシャルサポートの豊富さが重要であることが示された。さらに、SOCの機能について、SOCが高いほど精神健康が良好であること、ストレス認知が少ないことが示されている。

しかし一方で、日常的に競技スポーツ活動を行っている大学生アスリートにおいては、むしろ精神健康問題の指摘が多くみられている。大学生アスリートは、競技ストレスに暴露され生活全体が緊張状態に置かれる場面が多く、精神健康が大きく変動しやすい。したがって、大学生アスリートをとりあげて、SOCの形成要因と機能を明らかにすることが重要と考えられることから、大学生アスリートのSOCに関する先行研究を概観した。

以上を踏まえ、本章では、大学生アスリートにおける首尾一貫感覚の要因と機能に関する研究課題を整理する。

1. 研究課題の整理

1) SOCの要因に関する研究課題

大学生アスリートのSOCに関する実証研究は僅少である。まず、SOCを形成する要因のうち、(1)経験に関しては、スポーツ活動経験の長さとSOCとの関係についての一貫した知見が得られていないこと、肯定的な経験内容や否定的な経験内容とのSOCとの関係が報告されているものの、経験内容相互の関連や属性を調整した検討はなされていないことが、あげられる。また(2)汎抵抗資源に関しては、「個人と他者や環境との社会的な関係性」について、自己観やソーシャルスキルとの関係については全く検討されていないこと、ソーシャルサポートとSOCの関係が報告されているが、サポート源別の検討はなされていないことが、あげられる。大学生アスリートのSOCの要因を明らかにする上で、これらについての検討が必要である。

2) SOCの機能に関する研究課題

次に、大学生アスリートにおけるSOCの機能のうち、(1)ストレスナーへの認知的対処に関しては、SOCが高い者はストレスナー認知が少ないことが明らかにされているものの、SOCのレベルによって、競技ストレスナーと精神健康との関連性がどのように異なるか、すなわちSOC

による認知的対処の機序については明らかにされていないことが、あげられる。また（２）健康の保持増進に関しては、先行研究から精神健康と SOC との関連が報告されているものの、それらの研究では属性の影響を調整した検討がなされていないことが、あげられる。大学生アスリートにおける SOC の機能を明らかにする上で、これらについての検討が必要である。

2. 研究目的

以上の課題をふまえて、本研究では大学生アスリートにおける SOC の要因および機能について、以下の研究 1～4 により実証検討することにした。

1. 大学生アスリートにおける SOC の要因

研究 1 SOC と運動部活動における経験内容との関連

SOC と運動部活動における具体的な経験内容（否定的・肯定的）との関連を検討する。仮説として、否定的な経験がない者ほど、また肯定的な経験がある者ほど、SOC が高いことが予想される。

研究 2 SOC とスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連

SOC とスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連を検討する。仮説として、スポーツ活動経験が長いほど、相互独立的自己観が高いほど、相互協調的自己観が低いほど、ソーシャルスキルが高いほど、それぞれ SOC が高いことが予想される。

研究 3 SOC とソーシャルサポートとの関連

SOC と家族・友人および部活動の指導者からのソーシャルサポートとの関連を検討する。仮説として、家族・友人・部活動の指導者のいずれも、サポートが多いほど SOC が高いことが予想される。

2. 大学生アスリートにおける SOC の機能

研究 4 SOC と競技ストレス、精神健康の関連性の検討

研究 4-1 SOC のレベル別にみた競技ストレスと精神健康との関連

ストレスへの認知的対処として、SOC のレベルにより競技ストレス認知に差があるか、また競技ストレスと精神健康との関連が、SOC のレベルによってどのように異なるか明らかにする。仮説として、SOC の高い者は低い者に比べて競技ストレス認知が少ないこと、また SOC が低い者ではストレスが多いほど精神健康が悪く、一方で SOC が高い者ではストレスを肯定的に認知し、精神健康が良好であることが予想される。

研究 4-2 SOC と精神健康との関連

精神健康の保持増進として、SOC と精神健康との関連を、属性の影響を調整して検討する。仮説として、属性を調整しても SOC が高いほど精神健康が良好であることが予想される。

第 4 章

大学生アスリートにおける SOC の要因に関する 実証検討

1. SOC と運動部活動における経験内容との関連(研究1)

① 目的

本研究では、大学生アスリートの SOC が運動部活動における経験内容とどのように関連しているのかを明らかにする。

② 方法

対象と方法

2012年5月ならびに6月に、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体育会系部活動は、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、対象者に調査票を配布し、その場で記入してもらった。記入後、調査票は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。

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、本調査対象の所属する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。

分析項目

1) 属性

「性別」、「学年」、「運動部に所属しているか」、「所属部活動名」を尋ねた。

2) SOC

山崎¹⁾による SOC 尺度邦訳版の、13 項目版を用いて測定した。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 SOC が高いことを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は 0.77 であった。

3) 運動部活動における経験内容

運動部活動における経験内容について、橋本²⁾、細川³⁾を参考に、8 項目(否定的 4 項目・肯定的 4 項目)を設定した。

否定的項目については、「自分の記録や競技成績があまり伸びなかった」「試合で悪い成績を出した」「怪我で思い通りに試合や練習ができなかった」「練習が厳しくて辛い思いをした」の 4 項目を尋ねた。

肯定的項目については、「実力がぐんぐん伸びた」「試合でいい成績を出した」「怪我もなく思い通りに試合や練習ができた」「練習が面白くて楽しい思いをした」の 4 項目を尋ねた。

各項目について、経験頻度を「全然なかった」「あまりなかった」「時々

あった」「よくあった」の4件法で尋ね、「全然なかった」「あまりなかった」を「経験なし」群、「時々あった」「よくあった」を「経験あり」群に2群化した。

分析方法

分析項目への回答が完全である者のうち、運動部に所属しない者、および少数である3年生以上の者を除く有効回答303名（有効回答率71.6%）を分析対象とした。まず、SOC得点と運動部活動における各経験内容の有無との関連を単変量解析（Mann-WhitneyのU検定）により検討した。次に、経験内容8項目の有無（「経験あり」=1、「経験なし」=0）を独立変数、属性を調整変数、SOC得点を従属変数とする重回帰分析を行った。多重共線性については、独立変数相互に強い相関（ $r \geq 0.75$ ）のないこと、Variance Inflation Factor（分散拡大要因：以下VIF）値が2未満であることを確認した。

統計解析にはIBM SPSS Statistics 22.0 J for Windowsを使用し、有意水準は5%とした。

③ 結果

分析対象者の性別内訳は、男子205名（67.7%）、女子98名（32.3%）であった。また、学年内訳は、1年生161名（53.1%）、2年生142名（46.9%）であった。本対象者におけるSOC得点は、平均値56.8（SD10.0）であった。

Mann-WhitneyのU検定の結果、否定的経験では、「自分の記録や競技成績があまり伸びなかった」、「試合で悪い成績を出した」、「練習が厳

しくて辛い思いをした」経験がない者はある者よりも SOC 得点が有意に高かった。一方、肯定的経験では「怪我もなく思い通りに試合や練習ができた」、「練習が面白くて楽しい思いをした」経験がある者はない者よりも、SOC 得点が有意に高かった（表 4-1-1）。

表 4-1-1 SOC 得点と否定的・肯定的経験との関連

	経験なし群	経験あり群	p値
自分の記録や競技成績があまり伸びなかった	n=108 59.4 (8.8)	n=195 55.4 (10.4)	0.001
試合で悪い成績を出した	n=112 58.5 (10.0)	n=191 55.8 (9.9)	0.020
怪我で思い通りに試合や練習ができなかった	n=144 57.5 (9.9)	n=159 56.2 (10.1)	0.189
練習が厳しくて辛い思いをした	n=141 59.7 (9.6)	n=162 54.3 (9.7)	<0.001
実力がぐんぐん伸びた	n=145 55.6 (9.5)	n=158 57.9 (10.4)	0.082
試合でいい成績を出した	n=119 55.1 (9.6)	n=184 57.9 (10.2)	0.071
怪我もなく思い通りに試合や練習ができた	n=149 55.0 (9.5)	n=154 58.6 (10.2)	0.004
練習が面白くて楽しい思いをした	n=104 53.7 (9.2)	n=199 58.4 (10.1)	<0.001

上段の数値は人数、下段の数値は平均値(SD)を表す
Mann-WhitneyのU検定

続いて、経験内容の有無 8 項目を独立変数、属性を調整変数、SOC 得点を従属変数とする重回帰分析を行った。先立って独立変数間の相関係数を確認したところ、 $-0.275 \sim 0.501$ の範囲にあったため、すべての項目を投入した。その結果、VIF 値はいずれも 2 未満であり、多重共線性はないものと判断した。重回帰分析の結果、「自分の記録や競技成績があ

まり伸びなかった」($\beta = -0.145$, $p = 0.015$)、「練習が厳しくて辛い思いをした」($\beta = -0.232$, $p = 0.001$) 経験がない者ほど、「怪我もなく思い通りに試合や練習ができた」($\beta = 0.150$, $p = 0.019$)、「練習が面白くて楽しい思いをした」($\beta = 0.154$, $p = 0.012$) 経験がある者ほど、それぞれ SOC 得点が高いことが示された (表 4-1-2)。

表 4-1-2 SOC 得点と運動部活動における経験内容に関する重回帰分析

	β 値	p値	VIF値
自分の記録や競技成績があまり伸びなかった	-0.145	0.015	1.22
試合で悪い成績を出した	-0.102	0.081	1.19
怪我で思い通りに試合や練習ができなかった	0.054	0.370	1.28
練習が厳しくて辛い思いをした	-0.232	<0.001	1.09
実力がぐんぐん伸びた	-0.051	0.444	1.56
試合でいい成績を出した	0.088	0.175	1.47
怪我もなく思い通りに試合や練習ができた	0.150	0.019	1.41
練習が面白くて楽しい思いをした	0.154	0.012	1.30
調整済み R^2 値=0.212 性別・学年を調整変数として投入した 強制投入法	F(6,77)=4.679	p<0.001	

④ 考察

本対象者の SOC 得点平均値は 56.8 (SD10.0) であった。本研究と同じ 13 項目 7 件法の SOC 尺度を用いた先行知見と比較すると、大学文系・理系学部 1～4 年生 47.1(SD9.4)⁴⁾、医療系大学 1～4 年生が 48.1(SD9.8)⁵⁾のいずれよりも、本成績のほうが有意に高いことから(いずれも $p<.01$)、大学生アスリートの SOC レベルは一般大学生よりも高いことが考えられる。

重回帰分析の結果、SOC と単独で有意な関連を認めた経験内容は、「自分の記録や競技成績があまり伸びなかった」、「練習が厳しくて辛い思いをした」の否定的経験 2 項目、および「怪我もなく思い通りに試合や練習ができた」、「練習が面白くて楽しい思いをした」の肯定的経験 2 項目であった。否定的経験がない者ほど、また、肯定的経験がある者ほど、それぞれ SOC が高いことが示された。本成績は、成功経験の積み重ねにより SOC が高まるとする SOC 理論⁶⁾、ならびに細川⁷⁾の大学生体育系学部生に関する、肯定的経験がある者の方が、また否定的経験のない者の方が SOC が高かったとする知見を支持していた。

それぞれの関連の強さを表す β 値をみると、最も強く関連を認めたのは「練習が厳しくて辛い思いをした」($\beta = -0.232$) であり、次に強く関連していたのは「練習が面白くて楽しい思いをした」($\beta = 0.154$) であった。すなわち、大学生アスリートの SOC の形成には、普段の練習に関して、辛い思いをしていない、面白さを感じる、といった肯定的経験が重要である可能性が示唆された。

一方で、競技成績に関する項目では、「自分の記録や競技成績があまり伸びなかった」($\beta = -0.145$) のみが有意に関連を認めた。しかし、試

合成績に関する項目（「試合でいい成績を出した」、「試合で悪い成績を出した」）は関連を認めなかった。中島・山田⁸⁾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おり、本成績からも、大学生アスリートの SOC 向上には、試合の成績のような一時的な成功経験や失敗経験よりも、普段の練習の満足度のような継続的な肯定的経験が重要である可能性が考えられた。

しかしながら、本研究で尋ねた経験内容については、経験時期を限定していなかったことから、いつの時点での経験が SOC に関連するののかについては明らかにできなかった。SOC は乳幼児期から思春期を経て、成人前期にいたるまでの人生経験を通じて後天的に形成され、その人に深く刻み込まれ獲得されていく学習性の感覚であり⁹⁾、様々な経験に対する認知は経験した時期によって異なることが予想される。したがって今後は、経験時期を区別（例えば小学校・中学校・高校・大学といった学校期別）して、それぞれの時期における経験内容との関連を検討する必要がある。

⑤ 結論

大学生アスリートにおいて、否定的経験がない者ほど、また肯定的経験がある者ほど SOC が高いことが示され、先行研究ならびに SOC 理論と整合する結果であった。また、内容についてみると、特に普段の練習における辛さを感じなかったことや楽しさを感じたことが SOC の高さに関連していた。

2. SOC とスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連（研究 2）

① 目的

本研究では、大学生柔道部員・剣道部員を対象として、SOC とスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連を検討する。

② 方法

対象と方法

2011 年 6 月に、柔道部および剣道部に所属する 1～4 年生の全部員 92 名を対象とした。対象者は柔道および剣道を開始以来、調査時点まで継続して実践しており、柔道部員の約 8 割、剣道部員の約 6 割がスポーツ推薦による入学者である。本対象の柔道部員の 15%程度が国際大会、また 20%程度が全国大会に、剣道部員の 60%程度が全国大会に、それぞれ入賞している。各部活動の終了後、対象者に調査票を配布し、その場で記入してもらった。記入後、調査票は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 92 部であり、回収数は 92 部（回収率 100%）であった。

調査に先立ち、筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を受け、本対象集者の所属する大学柔道部および剣道部の顧問教員の同意を得た。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、本人の自由意思の尊重、回答拒否および回

答自体の中断が可能であること、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、調査員が口頭で説明した。

分析項目

1) 属性

「性別」、「学年」、「開始年齢」を尋ねた。

2) SOC

山崎¹⁾による SOC 尺度邦訳版の、13 項目版を用いて測定した。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 SOC が高いことを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は 0.78 であった。

3) 自己観

高田¹⁰⁾の文化的自己観を測定する「相互独立的－相互協調的自己観尺度」を用いた。各 10 項目について、「全くあてはまらない」～「ぴったりあてはまる」の 7 件法で尋ね、それぞれに 1～7 点を付与し、10 項目の合計得点を算出した。したがって得点範囲はそれぞれ 10～70 点であり、合計得点が高いほどそれぞれの自己観が強いことを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は、相互独立的自己観が 0.84、相互協調的自己観が 0.69 であった。

4) ソーシャルスキル

菊池¹¹⁾の KiSS-18 (Kikuchi's Scale of Social Skills:18 items) 尺度を用いた。18 項目について、「いつもそうでない」～「いつもそうだ」の 5 件法で尋ね、それぞれに 1～5 点を付与し、18 項目の合計得点を算出した。したがって得点範囲は 18～90 点であり、合計得点が高いほどソーシャルスキルが高いことを示す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は 0.83 であった。

分析方法

分析項目への回答が完全であった 84 名(有効回答率 91.3%)を分析対象とした。分析はまず、SOC 得点と属性、開始年齢、相互独立的自己観得点、相互協調的自己観得点、および KiSS-18 得点との関連について Pearson の積率相関分析および Spearman の順位相関分析により検討した。続いて、開始年齢・相互独立的自己観得点・相互協調的自己観得点・KiSS-18 得点を独立変数、性別・学年を調整変数として投入し、SOC 得点を従属変数とする重回帰分析(強制投入法)を行った。多重共線性については、独立変数相互に強い相関($r \geq 0.75$)のないこと、VIF 値が 2 未満であることを確認した。

統計解析には IBM SPSS Statistics 22.0J for Windows を用い、有意水準は 5%とした。

③ 結果

分析対象者の性別内訳は、男子 61 名(72.6%)、女子 23 名(23.4%)であった。また、学年内訳は、1 年生 22 名(26.2%)、2 年生 27 名(32.1%)、3 年生 23 名(27.4%)、4 年生 12 名(14.3%)であった。開始年齢の平

均値は 7.1 歳(SD2.5)、中央値 6.0、範囲は 3～14 歳であった。

本対象者における SOC 得点は、平均値 55.7 (SD10.1) であった。
 KiSS-18 得点は 61.1 (SD8.6)、相互独立的自己観得点は 45.5 (SD8.6)、
 相互協調的自己観得点は 49.8 (SD6.4) であった (表 4-2-1)。

表 4-2-1 本対象者の各尺度得点

	平均値(SD)
SOC得点	55.7 (10.1)
KISS-18得点	61.1 (8.6)
相互独立的自己観得点	45.5 (8.6)
相互協調的自己観得点	49.8 (6.4)

SOC 得点と開始年齢、相互独立的自己観得点、相互協調的自己観得点、
 KiSS-18 得点について相関分析を行ったところ、いずれも有意な関連を
 認めた (表 4-2-2)。

表 4-2-2 SOC と開始年齢、自己観、ソーシャルスキルとの相関係数

	相関係数	p
開始年齢	-0.220	0.045
相互独立的自己観得点	0.341	0.001
相互協調的自己観得点	-0.278	0.010
KiSS-18得点	0.406	<0.001

開始年齢: Spearmanの順位相関分析
 その他: Pearsonの積率相関分析

SOC 得点を従属変数とし、開始年齢、相互独立的自己観得点、相互協

調的自己観得点、KiSS-18得点を独立変数とする重回帰分析を行った。先立って独立変数間の相関係数を確認したところ、 $-0.356 \sim 0.508$ の範囲にあったため、すべての項目を投入した。その結果、VIF値はいずれも2未満であり、多重共線性はないものと判断した。重回帰分析の結果、KiSS-18得点 ($\beta = 0.295$, $p = 0.014$) が単独で有意な関連を認めた (表4-2-3)。すなわち、ソーシャルスキルが高い者ほど、SOCが高いことが示された。

表 4-2-3 SOC 得点に関する重回帰分析

	β 値	p値	VIF値
開始年齢	-0.069	0.570	1.08
相互独立的自己観得点	0.143	0.271	1.68
相互協調的自己観得点	-0.163	0.139	1.19
KISS-18得点	0.295	0.014	1.39
調整済み R^2 値=0.171 $F(6,77)=3.860$ $p=0.002$			
性別・学年を調整変数として投入した 強制投入法			

④ 考察

本対象者のSOC得点平均値は55.7 (SD10.1)であった。本研究と同じ13項目7件法のSOC尺度を用いた先行知見と比較すると、大学文系・理系学部1～4年生47.1 (SD9.4)⁴⁾、医療系大学1～4年生が48.1 (SD9.8)⁵⁾のいずれよりも、本成績のほうが有意に高いことから (いずれも $p < .01$)、本対象集団の大学生柔道部員・剣道部員のSOCレベルは一般大学生よりも高いことが考えられる。

柔道部員・剣道部員を対象に、SOC とスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連を検討した。その結果、ソーシャルスキルが高い者ほど SOC が高いことが明らかになった。

ソーシャルスキルとは、「対人関係を円滑にするスキルで、相手から肯定的な反応をもらうことができ、相手の否定的な反応を避けることができるようなスキル」であり、具体的には、周りの人たちとの間でトラブルが起きてもそれを上手に処理できる、自分の感情や気持ちを素直に表現できる、といった自信の強さを表している¹¹⁾。ソーシャルスキルの高い者は社会生活の中で対人関係を良好に保てるため周囲からのサポートなどを得やすく、また SOC 理論によれば、それらを動員してストレスにうまく対処することで SOC が強化される。本成績は SOC 理論と一致しており、したがって、ソーシャルスキルを高めることが、SOC の向上に効果的であると考えられた。

一方で、開始年齢については、Spearman の順位相関分析では有意な関連を認めたが、重回帰分析では単独で有意な関連がみられなかった。先行研究では、大学 1 年生におけるスポーツ経験年数の長さと SOC の高さが関連するという知見¹²⁾、大学生男子柔道部員の SOC と柔道開始時期は関係がないという知見¹³⁾が報告されている。本成績は、二変数間での関連性は前者の知見と類似しているものの、ソーシャルスキルと相互独立的自己観、相互協調的自己観を調整すると有意性が消失した。このことから、SOC とスポーツ経験の長さは見かけ上の相関はあるものの、他の要因との相互間の影響を調整した場合には、スポーツ経験の長さそのものが単独で関連するとは考えにくいことが示唆された。

また、自己観についても、相互独立的自己観と相互協調的自己観のい

ずれも SOC と Spearman の順位相関分析では有意な関連を認めたが、重回帰分析では単独で有意な関連がみられなかった。単変量解析における相互独立的自己観が強いほど、および相互協調的自己観が弱いほど SOC が高いという本成績は、看護系大学の 1 年生において、他者からの評価を気にしない者はそうでない者より SOC が高い¹⁴⁾という報告と類似していたものの、自己観も見かけ上の関連はあるが、他の要因との相互間の影響を調整した場合には、自己観が単独で SOC と関連することはない可能性が考えられた。

本知見が大学生アスリートや一般大学生においても同様か、あるいは大学生柔道部員・剣道部員特有のものか、今後さらに検討が必要である。

⑤ 結論

大学生柔道部・剣道部員における SOC とスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連を検討したところ、ソーシャルスキルが高いことが SOC の高さとも単独で関連していた。

3. SOC とソーシャルサポートとの関連（研究3）

① 目的

本研究では、大学生アスリートにおける SOC と家族・友人および部活動の指導者からのソーシャルサポートとの関連を検討する。

② 方法

対象と方法

2012年5月ならびに6月に、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体育会系部活動は、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、対象者に調査票を配布し、その場で記入してもらった。記入後、調査票は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。

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、本調査対象の所属する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。

分析項目

1) 属性

「性別」、「学年」、「運動部に所属しているか」、「所属部活動名」を尋ねた。

2) SOC

山崎¹⁾による SOC 尺度邦訳版の、13 項目版を用いて測定した。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 SOC が高いことを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は 0.77 であった。

3) ソーシャルサポート

嶋田¹⁵⁾のソーシャルサポート尺度を用いた。本尺度は、「あなたに元気が無いと、すぐに気付いて励ましてくれる」、「あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる」、「あなたが何か悩んでいるときに、どうしたらよいか教えてくれる」といった 5 項目で構成されている。本研究では家族・友人・部活動の指導者の 3 者をサポート源として設定した。5 項目について「違う」～「そうだ」の 4 件法で尋ね、それぞれに 1～4 点を付与し、サポート源別に 5 項目の合計得点を算出した。したがって得点範囲はそれぞれ 5～20 点であり、合計得点が高いほどソーシャルサポートが豊富であることを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係

数は、家族 0.87、友人 0.89、指導者 0.90 であった。

分析方法

分析項目への回答が完全である者のうち、運動部に所属しない者、および少数である 3 年生以上の者を除く有効回答 303 名（有効回答率 71.6%）を分析対象とした。分析は、まず SOC 得点とソーシャルサポート得点との関連を Pearson の積率相関分析により検討した。次に、SOC 得点を従属変数、性別・学年を調整変数、各ソーシャルサポート得点を独立変数とする重回帰分析を行った。多重共線性については、独立変数相互に強い相関（ $r \geq 0.75$ ）のないこと、VIF 値が 2 未満であることを確認した。

統計解析には IBM SPSS Statistics 22.0 J for Windows を使用し、有意水準は 5%とした。

③結果

分析対象者の性別内訳は、男子 205 名（67.7%）、女子 98 名（32.3%）であった。また、学年内訳は、1 年生 161 名（53.1%）、2 年生 142 名（46.9%）であった。本対象者における SOC 得点は、平均値 56.8（SD10.0）であり、ソーシャルサポート得点は家族 16.3（SD2.7）、友人 15.8（SD2.8）、指導者 13.2（SD3.6）であった（表 4-3-1）。

表 4-3-1 本対象者の SOC 得点、ソーシャルサポート得点

	平均値(SD)
SOC得点	56.8 (10.0)
家族サポート得点	16.3 (2.7)
友人サポート得点	15.8 (2.8)
指導者サポート得点	13.2 (3.6)

SOC 得点とソーシャルサポート得点との関連を Pearson の積率相関分析により検討したところ、すべてのサポート得点が SOC と有意な関連を認めた (表 4-3-2)。

表 4-3-2 SOC 得点とソーシャルサポート得点との相関係数

	相関係数	p
家族サポート得点	0.217	<0.001
友人サポート得点	0.279	<0.001
指導者サポート得点	0.239	<0.001

Pearsonの積率相関分析

重回帰分析に先立って独立変数間の相関係数を確認したところ、0.090～0.413 の範囲にあったため、すべての項目を投入した。その結果、VIF 値はいずれも 2 未満であり、多重共線性はないものと判断した。重回帰分析の結果、家族サポート得点 ($\beta = 0.123$, $p = 0.043$)、友人サポート得点 ($\beta = 0.205$, $p = 0.001$) および部活動の指導者サポート得点 ($\beta = 0.147$, $p = 0.012$) のいずれも有意な関連を認めた (表 4-3-3)。すなわち、それぞれのサポートが多いほど、SOC が高いことが示された。

表 4-3-3 SOC 得点に関する重回帰分析

	β 値	p値	VIF値
家族サポート得点	0.123	0.043	1.24
友人サポート得点	0.205	0.001	1.37
指導者サポート得点	0.147	0.012	1.16
調整済みR ² 値=0.110 F(5,297)=8.428 p<0.001			
性別・学年を調整変数として投入した 強制投入法			

④ 考察

大学生アスリートにおける SOC と家族・友人および部活動の指導者からのソーシャルサポートとの関連を検討したところ、いずれのサポート源についてもサポートが豊富なほど SOC が高いことが示された。それぞれの関連の強さを表す β 値をみると、最も強く関連を認めたのは友人からのサポート（β =0.205）であり、次いで指導者からのサポート（β =0.147）、家族からのサポート（β =0.123）の順であった。ハンガリーの理学療法学生¹⁶⁾においては、SOC は仲間からのサポートよりも家族のサポートとの関連が強かったことから、本成績とは異なっていた。すなわち、わが国における大学生アスリートにおいては、家族外におけるサポートが SOC の向上の上で重要であると考えられた。大学生アスリートの多くは親元から離れ一人暮らしをしていること、また大学生アスリートは競技生活に加えて大学生活も両立させる必要があるため、家族と疎遠になりやすいことが予想される。したがって本成績から、家族と疎遠になりやすい状況下にある大学生アスリートにおいては、その時の身近な重要他者である友人からの情緒的および手段的な支援が、SOC が高める上でより重要である可能性が考えられた。

⑤ 結論

大学生アスリートにおける SOC と家族・友人および部活動の指導者からのソーシャルサポートとの関連を検討した。その結果、いずれのサポートについても豊富なほど SOC が高かった。その中でも特に友人からのサポートが SOC の最も重要な要因であると考えられた。

4. 小括—大学生アスリートの SOC 向上への示唆—

研究 1～3 から得た SOC の要因に関する研究成果を整理する。

研究 1 では、SOC と運動部活動における具体的な経験内容（否定的・肯定的）との関連を検討した。その結果、否定的経験がない者ほど、また肯定的経験がある者ほど SOC が高いことが示された。また、内容についてみると、特に普段の練習における辛さを感じなかったことや楽しさを感じたことが SOC の高さとは強く関連していた。

研究 2 では、SOC とスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連を検討した。その結果、ソーシャルスキルが高いことが SOC の高さとは関連していることが明らかとなった。

研究 3 では、SOC と家族・友人および部活動の指導者からのソーシャルサポートとの関連を検討した。その結果、いずれのサポートも SOC と関連を認めたが、特に友人からのソーシャルサポートが SOC の重要な要因であることが示された。

以上の成果から、大学生アスリートにおける SOC の向上策を提示する。

第一に、普段の練習において、大学生アスリート自身が楽しいと思える練習メニューや環境作りが重要である。

第二に、仲間と積極的にコミュニケーションを図ることのできる雰囲気を作ることや、ソーシャルスキルトレーニングを導入して、大学生アスリートのソーシャルスキルを高めることも有効である。また、友人から手段的・情緒的な支援を得られるように、部内の人間関係を良好にすることが効果的であろう。

文献

- 1) 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.
- 2) 橋本公雄. スポーツにおけるドラマ体験とライフスキル. *体育の科学*. 2005 ; 55(2) : 106-110.
- 3) 細川麻, 武田文, 朴峠周子. 中学生の運動部活動とストレス対処能力に関する検討. *日本健康教育学会誌* . 2009 ; 17(Suppl.) : 81.
- 4) 山本武志, 阿部愛美, 福代亜矢子, 北池正. 中学校・高校時代の友人関係が大学生のストレス対処能力 SOC に与える影響. *Campus health*. 2010 ; 47(2) : 174-180.
- 5) 岸田秀樹, 足利学. 首尾一貫感覚(SOC)測定に基づく医療系教育論の試み—医療系学生生活におけるストレス一般抵抗資源(GRRs)の検索. *藍野大学紀要*. 2009 ; 23 : 35-46.
- 6) 戸ヶ里泰典. SOC の形成要因—SOC はいかにして育まれるのか. 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 ; 39-53.
- 7) 細川麻, 武田文. 中学・高校期の運動部活動とストレス対処能力に関する検討—体育専攻とその他専攻大学生の比較分析—. *日本健康教育学会誌*. 2009 ; 17(Suppl.) : 81.
- 8) 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.
- 9) 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.
- 10) 高田利武. 相互独立的—相互協調的自己観尺度に就いて. *奈良大学総合研究所所報*. 2000 ; 8 : 145-163.
- 11) 菊池章夫. Kiss-18 の構成. *社会的スキルを測る : Kiss-18 ハンドブック*. 東京 : 川島書店, 2007 ; 23-36.
- 12) 園部豊, 續木智彦, 西條修光. 大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚(SOC)および健康度に及ぼす影響. *学校保健研究*. 2012 ; 53 : 527-532.
- 13) 正木嘉美, 細川伸二, 篠原信一. 男子柔道選手における SOC(Sense of Coherence)に関する一考察. *天理大学学報*. 2010 ; 224 : 1-13.
- 14) 本江朝美, 高橋ゆかり, 古市清美. 看護学生の Sense of Coherence と自己および他者に対する意識との関連. *上武大学看護学部紀要*. 2011 ; 6(2) : 1-8.

- 15) 嶋田洋徳. 知覚されたソーシャルサポート利用可能性の発達的变化に関する基礎的研究. 広島大学総合科学部紀要IV理系編. 1996; 22: 115-128.
- 16) Bíró É, Veres-Balajti I, Kósa K. Social support contributes to resilience among physiotherapy students: a cross sectional survey and focus group study. *Physiotherapy*. 2015.
doi:10.1016/j.physio.2015.05.002.

第 5 章

大学生アスリートにおける SOC の機能に関する 実証検討

1. SOC と競技ストレス、精神健康の関連性の検討(研究4)

1) SOC のレベル別にみた競技ストレスと精神健康との関連(研究4-1)

① 目的

本研究では、大学生アスリートにおける競技ストレス認知および精神健康と競技ストレスとの関連が、SOC のレベルによりどのように異なるか明らかにする。

② 方法

対象と方法

2012年5月ならびに6月に、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体育会系部活動は、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、対象者に調査票を配布し、その場で記入してもらった。記入後、調査票は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。

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、本調査

対象の所属する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を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。

分析項目

1) 属性

「性別」「学年」「運動部に所属しているか」「所属部活動名」を尋ねた。

2) SOC

山崎¹⁾による SOC 尺度邦訳版の、13 項目版を用いて測定した。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。したがって得点範囲は 13～91 であり、合計得点が高いほど SOC が高いことを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は 0.77 であった。

3) 精神健康

「K6 質問票日本語版」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人を把握するため、米国の Kessler ら²⁾が開発した 6 項目のスクリーニング調査票を Furukawa ら³⁾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、6 項目の合計得点を算出した。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 α 係数は 0.85 であった。

4) 競技ストレス

岡ら⁴⁾による「大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度」35 項目のうち、競技ストレス 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、それぞれに 0～3 点を付与し、29 項目の合計得点を算出した。したがって得点範囲は 0～87 であり、合計得点が高いほど競技ストレスを多く感じていることを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は 0.91 であった。

また、元版では「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（表 5-1-1）。

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。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 α 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。

表 5-1-1 競技ストレス尺度の因子構造

	因子負荷量					共通性
	1	2	3	4	5	
第1因子：人間関係 ($\alpha=0.86$)						
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
第2因子：意欲喪失 ($\alpha=0.88$)						
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
第3因子：周囲からの評価 ($\alpha=0.85$)						
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
第4因子：他者からの期待・プレッシャー ($\alpha=0.84$)						
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
第5因子：競技成績 ($\alpha=0.82$)						
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

分析方法

分析項目への回答が完全である者のうち、運動部に所属しない者、および少数である3年生以上の者を除く280名(有効回答率66.2%)を分析対象とした。

分析はまず、本対象者におけるSOC得点の三分位により各群の人数がほぼ等しくなるように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)した。現時点でSOC得点にはカットオフポイントが示されておらず、何点以上が「高い」、および何点以下が「低い」といった基準がないためである。

各群における競技ストレスサー得点について、Kruskal-Wallis検定およびBonferroni調整をしたMann-WhitneyのU検定により比較した。

次に、各群で属性を調整したK6得点と競技ストレスサー5因子の各得点との偏相関係数を算出した。

統計解析にはIBM SPSS Statistics 22.0 J for Windowsを使用し、有意水準は5%とした。

③結果

分析対象の性別内訳は男性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。

本対象者のSOC得点平均値は57.0(SD10.0)、K6得点平均値は5.3(SD4.5)、競技ストレスサー各因子得点は、人間関係8.7(SD4.8)、意欲喪失8.8(SD5.3)、周囲からの評価4.8(SD3.6)、他者からの期待・プレッシャー6.1(SD3.8)、競技成績5.0(SD2.3)であった(表5-1-2)。

表 5-1-2 本対象者の各尺度得点

	平均値(SD)
SOC得点	57.0 (10.0)
K6得点	5.3 (4.5)
競技ストレスサー得点	
人間関係	8.7 (4.8)
意欲喪失	8.8 (5.3)
周囲からの評価	4.8 (3.6)
他者からの期待・プレッシャー	6.1 (3.8)
競技成績	5.0 (2.3)

また、本対象者における SOC 得点の分布を図 5-1-1 に示す。SOC 得点の三分位により 3 群化したところ、それぞれ低群（52 点以下）が 89 名、中群（53 点以上 59 点以下）が 99 名、高群（60 点以上）が 92 名であった。

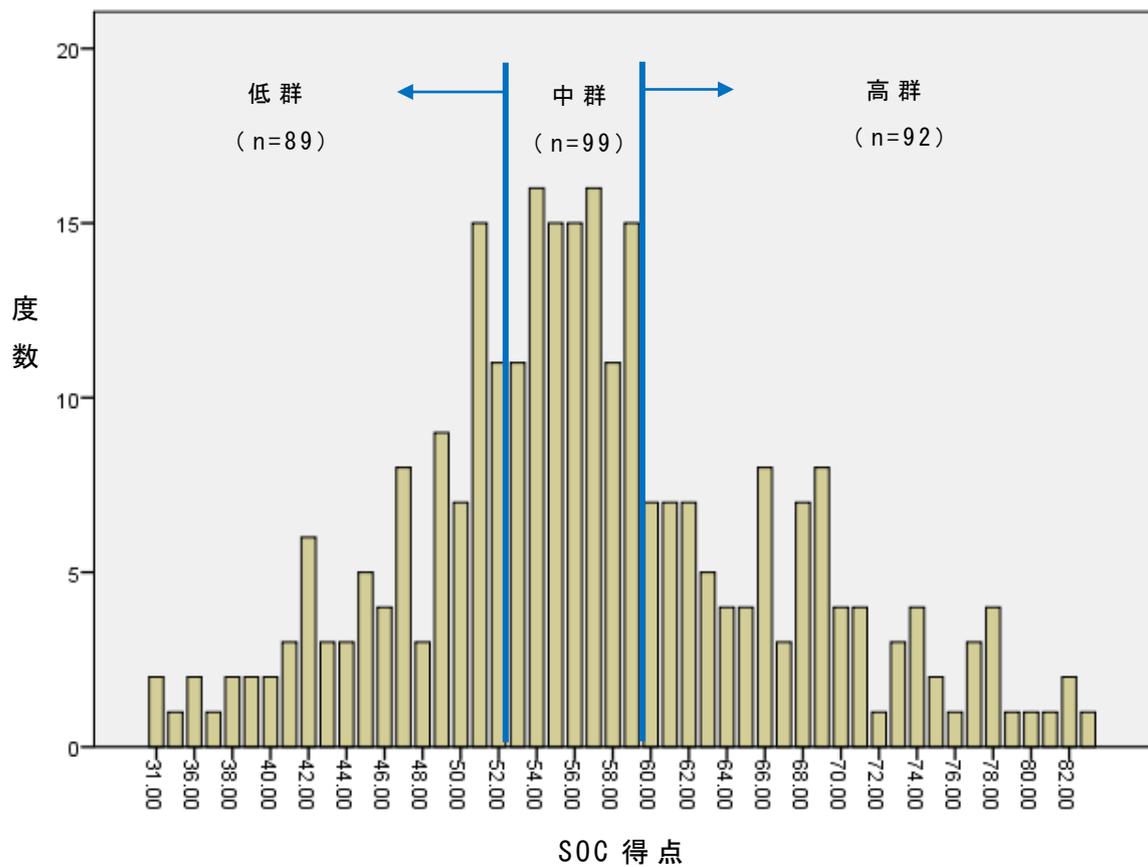


図 5-1-1 本対象者における SOC 得点の度数分布

SOC レベル各群における競技ストレス各因子得点を比較したところ、いずれの因子においても SOC 高群は中群・低群に比べて得点が有意に低かった（表 5-1-3）。すなわち、SOC レベルが高い者は中位の者、および低い者に比べて競技ストレス認知が少ないことが示された。

表 5-1-3 SOC レベル別にみた競技ストレス得点

SOCレベル	低群(n=89)	中群(n=99)	高群(n=92)	検定 ¹⁾	多重比較 ²⁾
競技ストレス得点 人間関係	10.6 (4.8)	9.0 (4.4)	6.4 (4.4)	p<0.001	高群<中群<低群
意欲喪失	11.5 (5.3)	8.9 (4.6)	5.9 (4.5)	p<0.001	高群<中群<低群
周囲からの評価	5.8 (3.8)	5.0 (3.6)	3.7 (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)	6.2 (3.8)	5.2 (3.7)	p=0.008	高群<低群
競技成績	5.9 (2.2)	4.8 (2.3)	4.3 (2.3)	p<0.001	高群・中群<低群

表中の数値は平均値(SD)を表す

1)Kruskal-Wallis検定

2)Bonferroni調整をしたMann-WhitneyのU検定

SOC レベル別にみた偏相関分析の結果を表 5-1-4、図 5-1-2～5-1-4 に示す。偏相関係数が高い順に、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」($r=0.277$, $p=0.009$)の 4 因子が、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」($r=0.242$, $p=0.017$)の 3 因子が、それぞれ K6 得点と有意な正の相関を示した。したがって、これらのストレスを多く認知している者ほど精神健康が不良であることが示された。

一方、SOC 高群では、「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 レベルが高い者は「周囲からの評価」ストレスを多く認知している者ほど、逆に精神健康が促進されることが示された。

表 5-1-4 SOCレベル別にみた K6 得点と競技ストレス要因得点との関連

SOCレベル	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	0.404	<0.001	0.242	0.017	-0.120	0.261
意欲喪失	0.277	0.009	0.295	0.003	-0.026	0.810
周囲からの評価	0.278	0.009	0.070	0.499	-0.219	0.038
他者からの期待・プレッシャー	0.186	0.085	0.269	0.008	0.127	0.233
競技成績	0.353	0.001	-0.063	0.540	0.104	0.331

性別・学年を調整した偏相関分析

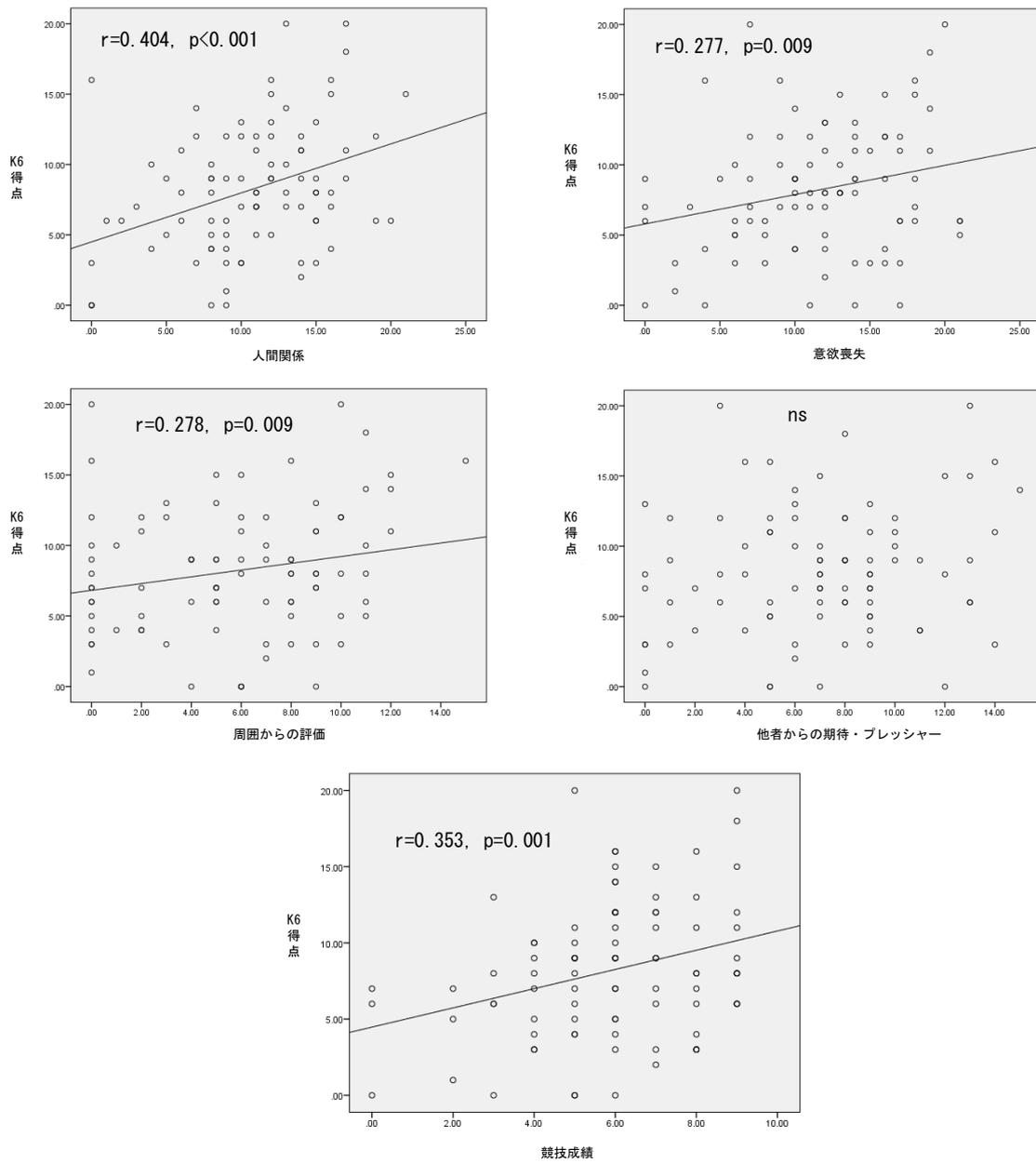


図 5-1-2 SOC 低群における K6 得点と競技ストレス得点との偏相関
(n=89)

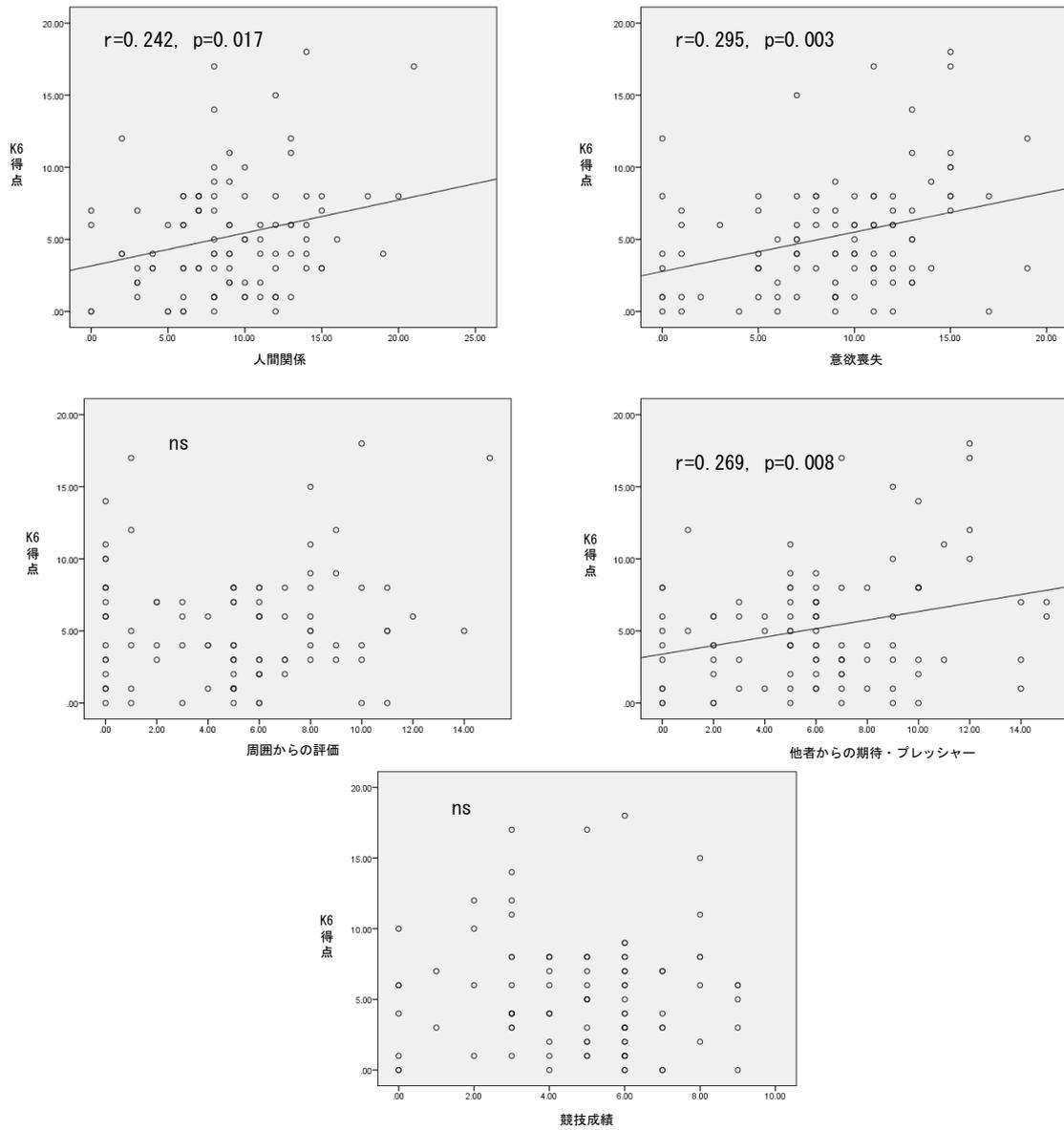


図 5-1-3 SOC 中群における K6 得点と競技ストレス得点との偏相関
(n=99)

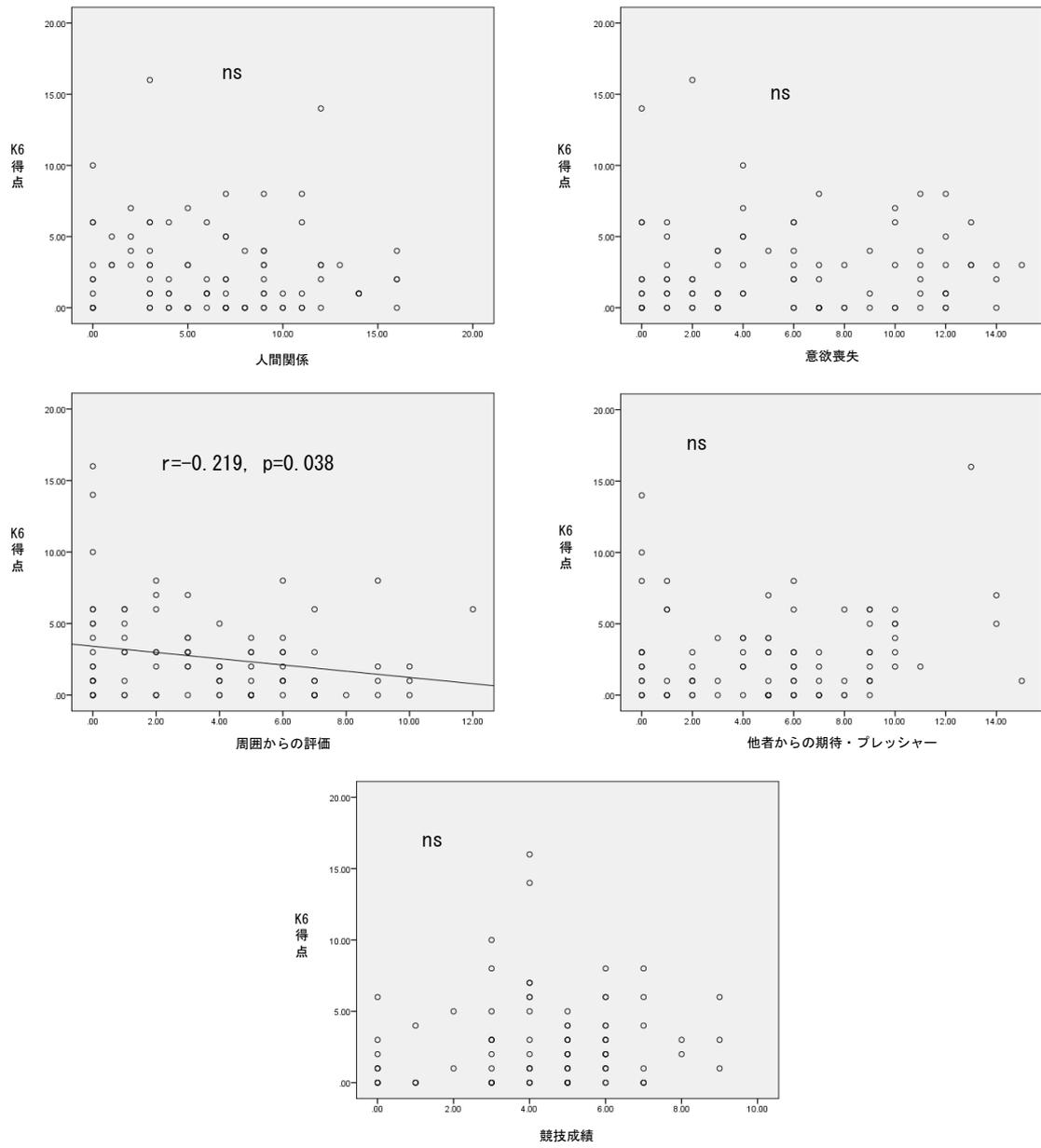


図 5-1-4 SOC 高群における K6 得点と競技ストレスナー得点との偏相関
(n=92)

④ 考察

本研究では、大学生アスリートにおける SOC と競技ストレス、精神健康との関連性を検討した。

まず、SOC のレベルにより、競技ストレスを比較したところ、SOC レベルの高い者は中位の者、低い者に比べて認知が少ないことが示された。先行研究では、一般大学生において SOC が高い者は低い者と比べて、ストレスを感じる程度が少ないこと^{5,6)}、日常のいらだち事が少ないこと⁷⁾、ネガティブライフイベントが少ないこと⁸⁾、また、女子体育大生について、SOC の高い者はストレス認知が少ないこと⁹⁾、柔道実践者において SOC が高いと自分がストレスに強いと感じていること¹⁰⁾、日常的な苛立ち事が少ないこと¹¹⁾が報告されており、本成績は先行知見を支持していた。

また、競技ストレスと精神健康に関連する競技ストレスの種類が異なっていた。

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、SOC が低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ッサー認知が少ないほど精神健康が良好であった。したがって、SOC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」のみが精神健康と関連しており($r=-0.219$)、このストレッサー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、競技ストレッサーによって精神健康を阻害されず、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むしろ精神健康が良好であることが示唆された。したがって、SOCが高いアスリートは、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¹²⁾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 Antonovsky¹³⁾の仮説によれば、SOCが高い者はストレッサ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とみなす傾向が強いこと、また重荷としてよりも挑戦とみなす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。

⑤ 結論

大学生アスリートにおける競技ストレスと精神健康の関連が、SOC レベルによりどのように異なるか検討した。

まず、SOC が高い者ほど競技ストレス認知が少ないことが示された。また、SOC のレベルによって精神健康に関わる競技ストレス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」ストレス認知が多いほど精神健康が良好であった。したがって、SOC が高い者ほど競技ストレス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。

2) SOC と精神健康との関連 (研究 4 - 2)

① 目的

本研究では、大学生アスリートにおける SOC と精神健康との関連について、属性を調整して検討する。

② 方法

対象と方法

2012年5月ならびに6月に、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体育会系部活動は、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、対象者に調査票を配布し、その場で記入してもらった。記入後、調査票は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。

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、本調査対象の所属する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。

分析項目

1) 属性

「性別」「学年」「運動部に所属しているか」「所属部活動名」を尋ねた。

2) SOC

山崎¹⁾による SOC 尺度邦訳版の、13 項目版を用いて測定した。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。したがって得点範囲は 13～91 であり、合計得点が高いほど SOC が高いことを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は 0.77 であった。

3) 精神健康

「K6 質問票日本語版」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人を把握するため、米国の Kessler ら²⁾が開発した 6 項目のスクリーニング調査票を Furukawa ら³⁾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、6 項目の合計得点を算出した。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 α 係数は 0.85 であった。

分析方法

分析項目への回答が完全である者のうち、運動部に所属しない者、および少数である 3 年生以上の者を除く 280 名(有効回答率 66.2%)を分析

対象とした。

分析は性別・学年を調整変数として投入し、SOC得点とK6得点との偏相関係数を算出した。

統計解析にはIBM SPSS Statistics 22.0 J for Windowsを使用し、有意水準は5%とした。

③ 結果

分析対象の性別内訳は男性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。

本対象者のSOC得点平均値は57.0 (SD10.0)、K6得点平均値は5.3 (SD4.5)であった。

性別・学年を調整したSOC得点とK6得点との偏相関係数を算出したところ、 -0.514 ($p<0.001$)であった(図5-2)。したがって、SOCが高いほど精神健康が良好であることが示された。

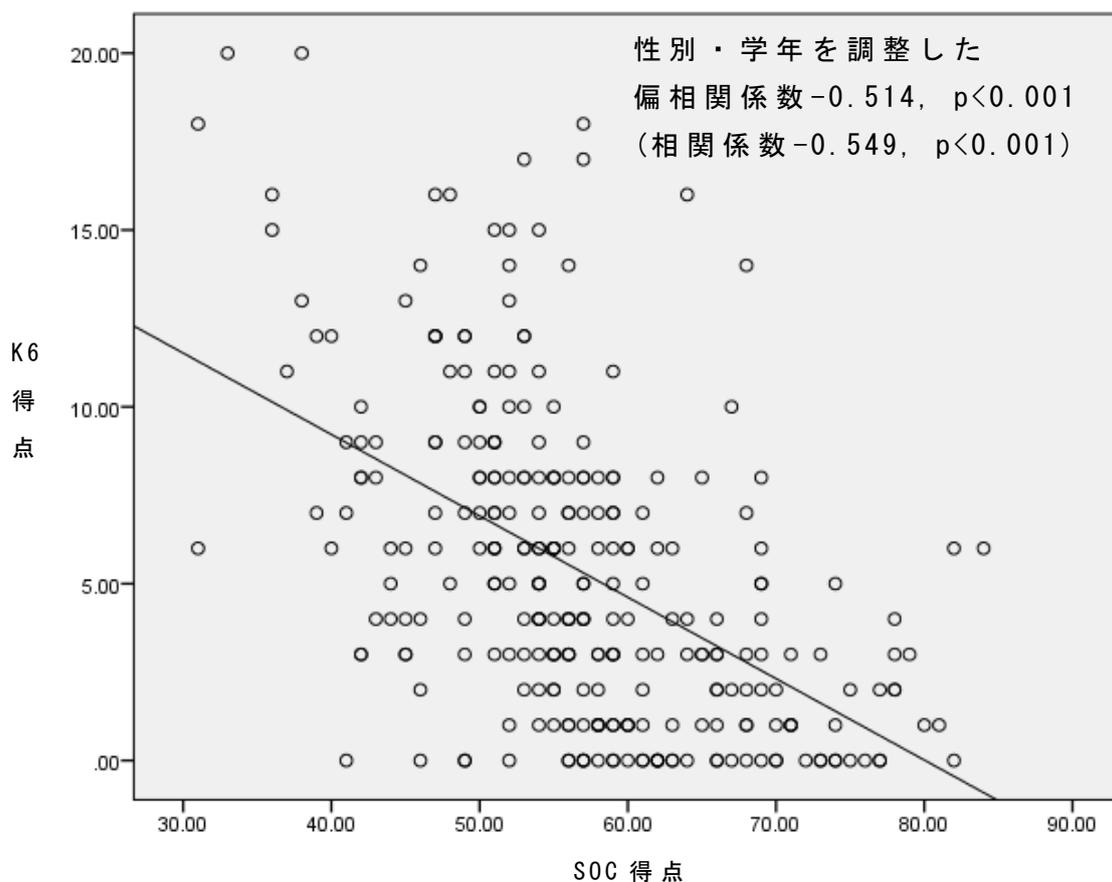


図 5-2 K6 得点と SOC 得点との関連

④ 考察

SOC と精神健康との関連を検討したところ、性別・学年を調整しても SOC が高いほど精神健康が良好であることが示された。本成績は、一般大学生等を対象とした GHQ 尺度や MHI 尺度など他の尺度を用いた知見^{14~18)}、また大学生アスリートにおける SOC が高い者ほど POMS(Profile of Mood States)得点が低いこと¹¹⁾、身体的・精神的・社会的の総合的な健康度が良好であること¹⁹⁾、健康の自己評価が良好であること¹⁰⁾、という知見と同様であった。しかしながら、これらの先行研究では性別

や学年といった属性を調整しての検討はなされていない。本成績から、SOCは属性の違いに関わらず、大学生アスリートの精神健康を良好に保つ重要な要因であることが示唆され、SOC理論によるアプローチの有効性が示された。

⑤ 結論

大学生アスリートにおけるSOCと精神健康との関連を検討したところ、性別や学年にかかわらず、SOCが高いほど精神健康が良好であることが示された。

2. 小括—大学生アスリートの精神健康支援への示唆—

Antonovsky による SOC の機能に関する仮説理論に基づき、研究 4-1、4-2 を行った。大学生アスリートにおける SOC の競技ストレスに対する認知的対処機能および精神健康の保持増進機能が明らかにされ、よって大学生アスリートの精神健康の保持増進の上では SOC 理論によるアプローチが効果的であることが示唆された。また、本研究から得られた知見をもとに、大学生アスリートの精神健康の保持増進策を提言する。

まず SOC が低い者は、競技ストレスの認知が多く、また人間関係や競技成績に関する競技ストレスの認知が精神健康を阻害する要因であること、そして精神健康が悪い可能性が示された。すなわち、SOC が低い者に対しては、部内における人間関係を良好にする支援、および競技成績の伸び悩みが生じた際にその負担を軽減する、あるいは競技力を向上させる効果的な指導を行うことにより、精神健康を維持させることができると考えられる。

次に、SOC が低い者については、競技に対する意欲の喪失および他者から期待・プレッシャーを受けるという競技ストレスの認知が精神健康を阻害する要因であった。すなわち、競技への不満を軽減すること、周囲の人々が過度な期待やプレッシャーを与えないことが精神健康の保持増進にあたって重要であると考えられる。

ところで、本論文の研究 1 および 3 において、SOC の要因として普段の練習に対する満足感を高めることやソーシャルサポートを多く得るこ

とが重要であることが明らかにされた。したがって、練習への満足感を高め、ソーシャルサポートを多く得られる環境を作ることが、精神健康の保持増進と SOC の向上の上でともに有効であると言えよう。

一方で、SOC が高い者については、競技ストレス認知が少なく、また練習や試合の努力・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。このことから、SOC の高い大学生アスリートの精神健康を保持増進する上では、努力や成果を周囲の人々から評価されなかったことに対して、それを成長の糧として捉えさせ、さらに高い目標を設定させて競技に取り組ませることが、精神健康の保持増進の上で重要であると考えられる。

以上のように、大学生アスリートの SOC レベルに応じて、それぞれにあった支援を検討していく必要性が考えられた。しかしながら、現状では SOC 得点にはカットオフポイントが明確に示されていないため、今後、大学生アスリートにおける SOC レベルの基準値を検討していく必要がある。

文献

- 1) 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.
- 2) Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand SL, Walters EE, Zaslavsky AM. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress *Psychological Medicine*. 2002; 32(6): 959-976.
- 3) Furukawa T, Kawakami N, Saitoh M, Ono Y, Nakane Y, Nakamura Y, Tachimori H, Iwata N, Uda H, Nakane H, Watanabe M, Naganuma Y, Hata Y, Kobayashi M, Miyake Y, Takeshima T, Kikkawa T. 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.
- 4) 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・競技ストレス尺度の開発およびストレス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.
- 5) 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.
- 6) 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.
- 7) 銅直優子. 大学生の友人関係態度と首尾一貫感覚 (Sense of Coherence) が日常いらだちに与える影響について. *流通科学大学論集—人間・社会・自然編—*. 2015 ; 28(1) : 85-93.
- 8) 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.
- 9) 雨宮由紀枝, 藤井暢弥. 女子体育大生の SOC と主観的ソーシャルサポートネットワーク, ストレス認知, 身体症状, 主観的健康との関係性. *保健医療社会学論集*. 2009 ; 20 : 72.
- 10) 正木嘉美, 細川伸二, 篠原信一. 男子柔道選手における SOC(Sense of Coherence)に関する一考察. *天理大学学報*. 2010 ; 224 : 1-13.
- 11) 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.
- 12) 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.
- 13) 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: 有信堂光文社. 2001; 149-187
- 14) Gibson L, Cook M. Neuroticism and sense of coherence. *Psychological Reports*. 1996; 79(1): 343-349.
- 15) 戸ヶ里泰典. 大学生の身体的精神的及び社会的 well-being に対する Sense of Coherence の予測力の追跡的検討. 日本健康教育学会誌. 2003; 11(特別): 104-105.
- 16) Amirkhan J, Greaves H. Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health*. 2003; 18(1): 31-62.
- 17) Ebert S, Tucker D, Roth D. Psychological resistance factors as predictors of general health status and physical symptom reporting. *Psychology, Health & Medicine*. 2002; 7(3): 363-375.
- 18) 嘉瀬貴祥, 大石和男. 大学生におけるタイプ A 行動様式および首尾一貫感覚(SOC)が抑うつ傾向に与える効果の検討. パーソナリティ研究. 2015; 24(1): 38-48.
- 19) 園部豊, 續木智彦, 西條修光. 大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚(SOC)および健康度に及ぼす影響. 学校保健研究. 2012; 53(6): 527-532.

終章

総括

1. 本研究の要約

本論文の序章では、大学生アスリートにおける精神健康問題とその原因、特徴をまとめ、ストレス対処力を高める重要性を述べた。第1章では、ストレス対処力として近年注目されている「首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC)」¹⁾の概念と、健康生成モデルに基づきその形成要因と機能についての理論を概観した。第2章では、大学生および大学生アスリートを取りあげ、彼らのSOCの形成要因や機能を解明することの意義を提示した。第3章では、第2章から明らかにされた大学生アスリートにおけるSOCの要因と機能に関する4つの研究課題を整理した。

まず、SOCの要因に関して、以下の3つの研究課題を設定した。研究1として、SOCと運動部活動における具体的な経験内容（否定的・肯定的）との関連を検討すること、研究2として、SOCとスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連を検討すること、研究3として、SOCとソーシャルサポートとの関連を性別に検討することであった。

次に、SOCの機能に関して研究課題を設定した。研究4-1ではSOCのストレスへの認知的対処機能について検討するため、競技ストレス認知および精神健康と競技ストレスとの関連が、SOCのレベルによってどのように異なるか検討した。また、研究4-2ではSOCのストレス反応の回避機能として、SOCと精神健康との関連を、属性の影響を調整して検討した。

本研究ではこれら4つの研究課題の解明を進めた。これらの成果を、

「1) SOCの要因に関する研究成果」、「2) SOCの機能に関する研究成果」に分けて整理した上で、「3) 総合考察」を行う。

1) SOCの要因に関する研究成果

SOCの要因として、人生経験と汎抵抗資源の二つの側面から検討した。

まず研究1では、人生経験に関する研究課題としてSOCと運動部活動における具体的な経験内容（否定的・肯定的）との関連を検討した。その結果、否定的経験がない者ほど、また肯定的経験がある者ほどSOCが高いことが示され、先行研究ならびにSOC理論と整合する結果であった。また、内容についてみると、特に普段の練習における辛さを感じなかったことや楽しさを感じたことがSOCの高さと強く関連していたことを示した。

次に研究2では、汎抵抗資源に関する研究の第一として、一般大学生でもこれまで検討が少ない自己観、ソーシャルスキルとSOCとの関連を、スポーツ活動経験の長さを踏まえて検討した。その結果、ソーシャルスキルが高いことがSOCの高さと関連していることが明らかとなった。

さらに研究3では、汎抵抗資源に関する研究の第二として、一般大学生では比較的知見が蓄積されているソーシャルサポートとSOCとの関連について、家族・友人および部活動の指導者の三つのサポート源を設定して検討した。その結果、いずれのサポートについても豊富なほどSOCが高く、その中でも特に友人からのサポートがSOCの重要な要因である可能性が示された。

2) SOCの機能に関する研究成果

SOCの機能として、ストレスへのポジティブな評価と精神健康の保持増進の二側面を明らかにするために、研究4では、大学生アスリートにおけるSOCと競技ストレス、精神健康の関連性を検討した。

まず、SOCのレベルにより競技ストレス認知に差があるのかを比較検討したところ、SOCレベルが高い者は中位の者、低い者に比べて競技ストレス認知が少ないことが示された。また、競技ストレスと精神健康との関連が、SOCのレベルによりどのように異なるか検討した。その結果、SOCレベルが低い者や中位の者は競技ストレスをそのままネガティブに認知して精神健康を阻害するのに対して、SOCが高い者は競技ストレス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された。

さらに、SOCと精神健康との関連について、性別・学年の影響を調整して検討した。その結果、SOCは属性の違いに関わらず、大学生アスリートの精神健康を良好に保つ重要な要因であることが示唆された。

3) 総合考察

大学生アスリートにおけるSOCの要因と機能に関する4つの研究から得られた知見について、総合的に考察する。

まず、SOCの向上と精神健康の保持増進の両側面に関連する重要な要因として、「普段の練習に対する満足感」と「ソーシャルサポート」が考

えられた。普段の練習に対する満足度を高めることにより、安定して楽しいと思えるような一貫性のある経験が蓄積され、SOCが向上、ならびに精神健康が保持増進されると考えられる。したがって、大学生アスリートが満足できるような練習メニューを考案することが重要である。また、家族・友人・部活動の指導者からの豊富なソーシャルサポートがSOCを高めること、およびSOCが低い者については人間関係と競技成績、中位の者については他者からの過度な期待やプレッシャーが精神健康を阻害することが、それぞれ示された。したがって、大学生アスリートのSOCレベルに応じて、必要なサポートを提供し、競技ストレスを乗り越える成功経験を積ませることで、SOCの向上と精神健康の保持増進が見込まれる。

さらに、対人関係を円滑に進める「ソーシャルスキル」を高めることは、相手からの肯定的な反応を得ることができ、ソーシャルサポートの獲得につながり、SOCを高めることが期待される。他方で、ソーシャルスキルが低い者は相手から必要なサポートをうまく得ることができず、SOCが低下し、また精神健康が阻害される可能性が考えられる。したがって、ソーシャルスキルを高める方策も重要であると言えよう。

以上のように、大学生アスリートにおける精神健康の保持増進の上では、①「普段の練習に対する満足感を高めること」、②「SOCレベルに応じて必要なサポートを提供すること」、③「ソーシャルスキルを高めること」の、SOC理論に基づく3つのアプローチが有効である可能性が示された。

2. 本研究の意義

本研究は、大学生アスリートを対象とし、ストレス対処力（SOC）¹⁾の要因と機能に関する理論仮説を検証した。

SOCの要因については、まずSOCと運動部活動における具体的な経験内容（否定的・肯定的）との関連を検討し、否定的な経験がない者ほど、また肯定的な経験がある者ほど、SOCが高いことを明らかにした。また、SOCとスポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキルとの関連を検討し、ソーシャルスキルが高いほど、SOCが高いことを明らかにした。さらに、SOCと家族・友人および部活動の指導者からのソーシャルサポートとの関連を検討し、いずれのサポートについても多いほどSOCが高いことを明らかにした。

SOCの機能については、SOCと競技ストレス、精神健康と競技ストレスの関連性について検討し、SOCが高い者は競技ストレス認知が少ないこと、SOCが低い者ではストレスが多いほど精神健康が悪く、一方でSOCが高い者ではストレスを肯定的に認知し、精神健康が良好であることが明らかになった。また、SOCと精神健康との関連について、属性を調整してもSOCが高いほど精神健康が良好であることを明らかにした。

本研究は、大学生アスリートにおけるSOCの要因と機能に関する理論仮説を実証した初めての研究である。また、様々な競技ストレスに曝されている大学生アスリートの精神健康の保持増進への実践に貢献する具体的知見を提供したところに、意義がある。

3. 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界と今後の課題を述べる。

第一に、本研究対象は一大学の体育系学部に所属する運動部員のみを対象としているため、知見の一般化には限界がある。特に、本対象は競技レベルの高い大学生アスリートのみが対象であり、競技レベルが低い者では結果が異なる可能性が考えられる。したがって、今後は他の大学生を含めた大規模調査を行う必要がある。

第二に、本研究は二つの調査を行ったが、いずれも一時点の横断調査のため、因果関係は厳密に明らかにできていない。例えば、汎抵抗資源のひとつであるソーシャルサポートについては、小学校高学年児童を対象に、豊富なソーシャルサポートが SOC を向上させるとともに、高い SOC によりさらに多くのサポートを得られることも報告されている²⁾。したがって、今後は縦断研究により SOC とその要因との因果関係を明らかにすることが必要である。

第三に、大学生アスリートにおける SOC の機能について、ストレスモデルや健康生成モデルに基づき、ストレッサーへの評価に加えてどのような対処行動を選択するかについても検討し、より詳細に SOC の精神健康の保持増進の機序を明らかにする必要がある。

第四に、大学生アスリートにおける SOC の向上策の検討の上では、本研究知見を踏まえて「どのような練習が楽しいと感じるか」、また「どのようなサポートが欲しいか」といったような、大学生アスリートの具体的なニーズを把握する必要がある。

文献

- 1) 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．
- 2) 朴峠周子，武田文，戸ヶ里泰典，山崎喜比古，木田春代．小学校高学年における首尾一貫感覚（Sense of Coherence；SOC）の変化およびソーシャルサポートとの因果関係 1 年間の縦断調査から．日本公衆衛生雑誌．2011；58(11)：967-977．

謝辞

稿を終えるにあたり、多くの方々からご指導とご支援を賜りましたことに、心より感謝申し上げます。

本研究の調査にあたり、快く調査票への回答を引き受けていただきました大学生アスリートの皆様ならびに柔道部員・剣道部員の皆様に深く感謝申し上げます。また、調査の機会を設けてくださいました筑波大学の足立和隆先生、筑波大学柔道部の増地克之先生、岡田弘隆先生、筑波大学剣道部の酒井利信先生、香田郡秀先生に心より御礼申し上げます。

指導教員であり、本論文の主査をしてくださいました武田文先生には、修士課程から数えて六年間にわたり、懇篤なるご指導とご高配を賜りました。武田先生のご指導を受け、研究能力が向上していくことに、何にも代え難い喜びを覚えました。また、何度も壁にぶつかり、立ち上がれなくなった時にも、武田先生が手を差し伸べてくださいました。常に温かく見守り、時に優しく、時に厳しく育ててくださったことに、心より感謝申し上げます。

本論文の副査をしてくださいました本田靖先生、杉江征先生、中込四郎先生からは、審査を通じて疫学的なデータの分析方法、論文全体の一貫性、大学生アスリートを対象とする意義などについて、大変細やかなご指導を賜りました。また、審査外でもお会いするたびに励ましのお言葉をかけてくださいました。このようなご指導とお心遣いにより、最後まで論文を執筆することができました。深くお礼申し上げます。

また、武田研究室で共に学んだ皆様にも、深く感謝申し上げます。ゼミでは研究計画の立案から調査票の作成、統計処理、文章表現など、数

え切れないほどのご助言をいただきました。武田研究室の OG である千綿かおる様、朴峠周子様、藤原愛子様、木田春代様からは、折に触れて励ましのお言葉をいただきました。学会等でお会いするたびに成長したとお声をかけてくださったことが、次へと踏み出す力をくださいました。誠にありがとうございました。

最後に、常に温かく見守り、全てにおいて支えてくれた父、母、姉に、心より感謝いたします。

重ねて皆様に厚く謝意を表し、謝辞といたします。

2016 年 3 月 浅沼 徹

資料

資料 1 大学生アスリート向け調査票

(研究 1・3・4)

資料 2 大学生柔道部・剣道部員向け調査票 (研究 2)

大学生におけるストレス反応と心理社会的要因 に関する調査

※始める前によくお読みください。

- 本調査は、大学生におけるストレス反応と心理社会的要因との関連性を明らかにし、よりよい心身健康増進の方策を検討することを目的として行われます。
- 回答は自由意思に基づくものです。
- 本調査へのご協力が不可能な場合は、ご回答いただかなくて結構です。本調査へのご協力の拒否、回答したくない項目に対するご回答の拒否、あるいはご回答の途中中断が可能です。ご回答いただかなくても、あなたに不利益が生じることは一切ございません。また、学業成績には一切影響を及ぼしません。
- ご回答に際しては、深く考えずに思った通りにお答えください。あなたの選んだ回答に良い・悪いはありません。
- アンケート結果は調査研究の目的のみに使用し、全体をまとめて統計的に処理しますので、個人のプライバシーが侵害されることはありません。
- 本アンケートの提出をもって、あなたの意思で調査にご協力いただいたものとして判断いたします。

この研究は筑波大学人間総合科学研究科倫理委員会の承認を得て、皆様に不利益がないように万全の注意を払って行われています。

研究への協力に際してご意見ご質問などございましたら、気軽に研究責任者（武田 文）または研究分担者（浅沼 徹）にお尋ねください。あるいは、人間総合科学研究科倫理委員会までご相談ください。

研究責任者： 武田 文（筑波大学 体育系）

電話：029-853-3996 e-mail：takeda@taiiku.tsukuba.ac.jp

研究分担者： 浅沼 徹（筑波大学 人間総合科学研究科 ヒューマン・ケア科学専攻）

電話：090-1846-4361 e-mail：s1230350@u.tsukuba.ac.jp

人間総合科学研究科研究倫理委員会（筑波大学 体育芸術系支援室 研究支援）

電話：029-853-2571 e-mail：hitorinri@un.tsukuba.ac.jp

I. まずはじめに、あなた自身のことについてお尋ねします。

1. あてはまる性別の番号に○をつけて下さい。 1. 男性 2. 女性
2. 年齢をお書き下さい。 () 歳
3. あてはまる学年に○をつけてください。 1年・2年・3年・4年・その他
4. あなたは運動部活動に所属していますか？あてはまる番号に○をつけて下さい。
1. はい → 次の質問にお進みください。 2. いいえ → II以降の質問にお進みください。
5. 所属部活名をお書き下さい。 ()
6. 5で武道種目(柔道・剣道・弓道など)と回答した方にお伺いします。
あなたの段位(級)をお書き下さい。 () 段 ・ 級
6. 競技年数をお書き下さい。 () 年
7. 減量が必要と思われる種目ですか？あてはまる番号に○をつけて下さい。 1. はい 2. いいえ
8. 現在、減量を行っていますか？あてはまる番号に○をつけて下さい。 1. はい 2. いいえ

II. 過去30日の間にあなたが感じたことについてお伺いします。

以下の各質問について、もっともあてはまる番号ひとつに○を付けて下さい。

	全 く な い	少 し だ け	と き ど き	た い て い	い つ も
1. 神経過敏に感じた	1	2	3	4	5
2. 絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
3. そわそわしたり、落ち着きがなく感じた	1	2	3	4	5
4. 気分が沈みこんで、何が起ころうとも 気がはれないように感じた	1	2	3	4	5
5. 何をやるにも骨折りだと感じた	1	2	3	4	5
6. 自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5

Ⅲ. 食生活と食事に対する意識に関してお尋ねします。

以下の各質問について、最もあてはまる番号ひとつに○を付けて下さい。

	全 く な い	た ま に	と き ど き	し ば し ば	非 常 に 頻 繁	い つ も
1. 食事前になると、神経質になる。	1	2	3	4	5	6
2. 肥満になることが怖い。	1	2	3	4	5	6
3. お腹がすいても我慢して食べないようにしている。	1	2	3	4	5	6
4. 食べ物のことで頭がいっぱいである。	1	2	3	4	5	6
5. 自分が食べる食べ物のカロリーを知っている。	1	2	3	4	5	6
6. 高炭水化物の食べ物(米、パン、芋類など)は、特に食べないようにしている。	1	2	3	4	5	6
7. 食後に罪悪感にさいなまれる。	1	2	3	4	5	6
8. 身体が痩せることに頭がいっぱいである。	1	2	3	4	5	6
9. 一日に一回以上体重をはかる。	1	2	3	4	5	6
10. 運動するときは、カロリーの消費を考えて行う。	1	2	3	4	5	6
11. 自分の体に脂肪がつきすぎていないか、という考えが頭から離れない。	1	2	3	4	5	6
12. 糖分が高い食べ物は食べないようにしている。	1	2	3	4	5	6
13. ダイエット食(低カロリー食)を食べている。	1	2	3	4	5	6
14. 食事が自分の人生を左右している気がする。	1	2	3	4	5	6
15. 食事に関するセルフコントロール(自己制御)をしている。	1	2	3	4	5	6
16. 他人が自分にもっと食べるように、との圧力をかけているように感じる。	1	2	3	4	5	6
17. 食べ物に関して長い時間をかけすぎたり、考えをめぐらし過ぎる傾向がある。	1	2	3	4	5	6
18. 甘いものを食べた後、気になる。	1	2	3	4	5	6
19. ダイエット(食事制限)している。	1	2	3	4	5	6
20. 食後に吐きたい衝動にかられる。	1	2	3	4	5	6

IV. あなたのまわりの人々についてお尋ねします。

①あなたの家族、②あなたの友人、③あなたの部活動の指導者は、以下の各質問についてどの程度あてはまりますか。最もあてはまる番号ひとつに○を付けて下さい。
 なお、それぞれ該当者がいない場合は、「5」に○を付けて下さい。

①家族について

	ち が う	ち が う 多 分	そ う だ 多 分	そ う だ	該 当 者 な し
1. あなたに元気が無いと、すぐに 気付いて励ましてくれる。	1	2	3	4	5
2. あなたが悩みや不満を言っても、 いやな顔をしないできいてくれる。	1	2	3	4	
3. あなたが何か失敗しても、そっと 助けてくれる。	1	2	3	4	
4. 普段から、あなたの気持ちを よく分かってきている。	1	2	3	4	
5. あなたが何かに悩んでいるときに、 どうしたらよいか教えてくれる。	1	2	3	4	

②友人について

	ち が う	ち が う 多 分	そ う だ 多 分	そ う だ	該 当 者 な し
1. あなたに元気が無いと、すぐに 気付いて励ましてくれる。	1	2	3	4	5
2. あなたが悩みや不満を言っても、 いやな顔をしないできいてくれる。	1	2	3	4	
3. あなたが何か失敗しても、そっと 助けてくれる。	1	2	3	4	
4. 普段から、あなたの気持ちを よく分かってきている。	1	2	3	4	
5. あなたが何かに悩んでいるときに、 どうしたらよいか教えてくれる。	1	2	3	4	

③部活動の指導者について

	ち が う	ち が う 多 分	そ う だ 多 分	そ う だ	該 当 者 な し
1. あなたに元気が無いと、すぐに 気付いて励ましてくれる。	1	2	3	4	5
2. あなたが悩みや不満を言っても、 いやな顔をしないできいてくれる。	1	2	3	4	
3. あなたが何か失敗しても、そっと 助けてくれる。	1	2	3	4	
4. 普段から、あなたの気持ちを よく分かってきている。	1	2	3	4	
5. あなたが何かに悩んでいるときに、 どうしたらよいか教えてくれる。	1	2	3	4	

V. あなたの人生に対する感じ方についてお尋ねします。

以下の各質問について、

1の下に書いてあることが、あなたに完全にあてはまるならば1に○を、7の下に書いてあることが完全にあてはまるならば7に○を付けてください。

1でも7でもないように感じるならば、あなたの気持ちを最もよく表す番号ひとつに○を付けて下さい。

1. あなたは自分の周りで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
全くない						とてもよくある

2. あなたはこれまでに、よく知っていると思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことはありますか？

1	2	3	4	5	6	7
全くなかった						いつもそうだった

3. あなたは、あてにしていた人にごっかりさせられたことはありますか？

1	2	3	4	5	6	7
全くなかった						いつもそうだった

4. 今まで、あなたの人生には、明確な目標や目的が

1	2	3	4	5	6	7
全くなかった						あった

5. あなたは不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
よくある						全くない

6. あなたは、不慣れな状況にいると感じ、どうすればよいかわからない、と感じることはありますか？

1	2	3	4	5	6	7
とてもよくある						全くない

7. あなたが毎日していることは

1	2	3	4	5	6	7
喜びと満足を与えてくれる						辛く退屈である

8. あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
とてもよくある						全くない

9. あなたは、本当なら感じたくないような感情を抱いてしまうことがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
とてもよくある						全くない

10. どんなに強い人でさえ、ときには「自分はダメな人間だ」と感じることもあるものです。
あなたはこれまで、「自分はダメな人間だ」と感じたことがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
全くなかった						よくあった

11. 何か起きたとき、普段あなたは

1	2	3	4	5	6	7
そのことを過大に評価したり 過少に評価してきた						適切な見方を してきた

12. あなたは、日々の生活で行なっていることにほとんど意味が無い、と感じることがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
よくある						全くない

13. あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
よくある						全くない

運動部活動に所属していない方は、以上ですべての質問は
終わりです。記入漏れがないかどうかもう一度ご確認の
上、封筒に入れて提出してください。

ご協力、ありがとうございました。

運動部活動に所属している方は、引き続きご協力をお願いします。

VI. あなたのこれまでの部活動におけるできごとについてお尋ねします。

以下の各項目に関する「経験頻度」について、最もあてはまる番号ひとつに○を付けて下さい。

	な か っ た	全 然	な か っ た あ ま り	時 々 あ っ た	よ く あ っ た
1. 部活動の友人の悩みやトラブルに関わった	0		1	2	3
2. 部活動の仲間の話題についていけなかった	0		1	2	3
3. 部活動の同級生と議論、不和、対立があった	0		1	2	3
4. 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		1	2	3
5. 部活動の先輩や後輩と議論、不和、対立があった	0		1	2	3
6. 部活動の友人との付き合いが楽しくなかった	0		1	2	3
7. 競技活動で、先輩や後輩に裏切られた感じがした	0		1	2	3
8. 競技活動で、同級生に裏切られた感じがした	0		1	2	3
9. 競技における個人的な目標が達成できなかった	0		1	2	3
10. 自分の記録や競技成績があまり伸びなかった	0		1	2	3
11. 日頃の練習の成果があまりでなかった	0		1	2	3
12. スターティングメンバー(一軍)に入れなかった	0		1	2	3
13. 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		1	2	3
14. 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		1	2	3
15. 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		1	2	3
16. 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		1	2	3
17. 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		1	2	3
18. 競技に関して、周りの人から過度に期待された	0		1	2	3
19. 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		1	2	3
20. 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		1	2	3
21. 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		1	2	3
22. 競技に関する自分の能力・適性について考えるようになった	0		1	2	3
23. 競技を続けていく自信が無くなった	0		1	2	3
24. 競技を続けていく意欲を失った	0		1	2	3
25. 部活動で時間が束縛された	0		1	2	3
26. 部活動の活動内容に不満を持った	0		1	2	3
27. 部活動の練習やトレーニング時間が長かった	0		1	2	3
28. 部活動の練習内容が面白くなかった	0		1	2	3
29. 競技活動で、指導者に裏切られた感じがした	0		1	2	3
30. 試合で悪い成績を出した	0		1	2	3
31. ケガで思い通りに試合や練習ができなかった	0		1	2	3
32. 練習が厳しくて辛い思いをした	0		1	2	3
33. 試合でいい成績を出した	0		1	2	3
34. 実力がぐんぐん伸びた	0		1	2	3
35. ケガもなく思い通りに試合や練習ができた	0		1	2	3
36. 練習が面白くて楽しい思いをした	0		1	2	3

Ⅶ. あなたの競技に対する考え方をお伺いします。

1) あなたが競技をおこなう目的をお伺いします。

以下の各項目について、もっともあてはまる番号ひとつに○を付けて下さい。

	あてはまらない	どちらかといえ あてはまらない	どちらかといえ あてはまる	あてはまる
1. 技をみがき、練習やトレーニングをして スポーツ大会で勝つこと	1	2	3	4
2. スポーツを楽しみ、他のスポーツ実施者 との親睦をはかること	1	2	3	4
3. 心身の健康を維持・増進すること	1	2	3	4
4. 身体を鍛えること	1	2	3	4
5. 精神を鍛えること	1	2	3	4

2) あなたがおこなっている競技を通じて変わったことについてお伺いします。

以下の各項目について、もっともあてはまる番号ひとつに○を付けて下さい。

	あてはまらない	どちらかといえ あてはまらない	どちらかといえ あてはまる	あてはまる
1. 競技生活で学んだことや考えたことを日常 生活で生かそうと考えるようになった	1	2	3	4
2. 他人に対して思いやりをもって接するよう になった	1	2	3	4
3. 礼儀を意識して行動するようになった	1	2	3	4
4. 自身の健康管理に気を付けるようになった	1	2	3	4

以上ですべての質問は終わりです。記入漏れがないかどうかもう一度ご確認の上、封筒に入れて提出してください。

ご協力、ありがとうございました。

大学生武道競技者の心理社会的特性に関する調査

※始める前によくお読みください。

本調査は、大学生武道競技者の心理社会的な特性を検討することにより、武道による精神修養効果を明らかにすることを目的としています。

本調査により、青少年の武道経験と心の健康に関する新たな知見が得られ、よりよい心身健康増進の方策を示すことが期待できます。

回答は自由意志に基づくものです。

本調査へのご協力が不可能な場合は、ご回答いただかなくて結構です。本調査へのご協力の拒否、回答したくない項目に対するご回答の拒否、あるいはご回答の途中中断が可能です。ご回答いただかなくても、あなたに不利益が生じることは一切ございません。また、学業成績には一切影響を及ぼしません。

回答に際しては、深く考えずに思った通りにお答えください。あなたの選んだ回答に良い悪いはありません。

本アンケートに氏名の記入は必要ありません。

アンケート結果は調査研究の目的のみに使用し、全体をまとめて統計的に処理しますので、個人のプライバシーが侵害されることはありません。

本アンケートの提出をもって、あなたの意志で調査にご協力いただいたものとして判断いたします。

この研究は筑波大学人間総合科学研究科倫理委員会の承認を得て、皆様に不利益がないように万全の注意を払って行われています。

研究への協力に際してご意見ご質問などございましたら、気軽に実施責任者（武田 文）または実施分担者（浅沼 徹）にお尋ねください。あるいは、人間総合科学研究科倫理委員会までご相談ください。

実施責任者：武田 文（筑波大学 人間総合科学研究科）

電話：029-853-3996 e-mail: takeda@taiiku.tsukuba.ac.jp

実施分担者：浅沼 徹（筑波大学 人間総合科学研究科 体育学専攻）

電話：090-1846-4361 e-mail: s1021508@u.tsukuba.ac.jp

人間総合科学研究科研究倫理委員会（筑波大学 体育芸術系支援室 研究支援）

電話：029-853-2571 e-mail: hitorinri@un.tsukuba.ac.jp

I. まずはじめに、あなた自身のことについてお尋ねします。

あてはまる番号に○を付けるか、または()内に数字を記入してください。

1. 性別

1. 男性

2. 女性

2. 学年

() 年生

3. 所属している部活動

1. 柔道

2. 剣道

4. 3で回答した武道種目について、始めた年齢を教えてください。

() 歳

5. 3で回答した武道種目について、段位(級)を教えてください。

() 段 または () 級

II. あなたは以下の各質問についてどの程度あてはまりますか。

最もあてはまる番号ひとつに○を付けてください。

	そ う で な い	そ う で な い も た い て い	ど ち ら も 言 え な い	そ う だ い て い	そ う だ い も
1. 他人と話していて、あまり会話が途切れない方ですか？	1	2	3	4	5
2. 他人にしてもらいたいことを、うまく指示することができますか？	1	2	3	4	5
3. 他人を助けることを、上手にやれますか？	1	2	3	4	5
4. 相手が怒っているときに、うまくなだめることができますか？	1	2	3	4	5
5. 知らない人とでも、すぐに会話が始められますか？	1	2	3	4	5
6. 周りの人たちとの間でトラブルが起きても、それを上手に処理できますか？	1	2	3	4	5
7. 怖さや恐ろしさを感じたときに、それをうまく処理できますか？	1	2	3	4	5
8. 気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか？	1	2	3	4	5
9. 仕事をするとき、何をどうやったらよいか決められますか？	1	2	3	4	5
10. 他人が話しているところに、気軽に参加できますか？	1	2	3	4	5

	そ う で な い	そ う で な い た い て い	ど ち ら と も 言 え な い	た い て い そ う だ い	そ い う だ も
11. 相手から非難されたときにも、それをうまく片付けることができますか？	1	2	3	4	5
12. 仕事の上で、どこに問題があるかすぐに見つけることができますか？	1	2	3	4	5
13. 自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか？	1	2	3	4	5
14. あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく処理できますか？	1	2	3	4	5
15. 初対面の人に、自己紹介が上手にできますか？	1	2	3	4	5
16. 何か失敗したときに、すぐに謝ることができますか？	1	2	3	4	5
17. 周りの人たちが自分と違った考え方をしているても、うまくやっていますか？	1	2	3	4	5
18. 仕事の目標を立てるのに、あまり困難を感じない方ですか？	1	2	3	4	5

Ⅲ. あなたのまわりの人々についてお尋ねします。

以下の各質問について最もあてはまる番号ひとつに○を付けてください。

	あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い <small>あ ま り</small>	や や あ て は ま る	あ て は ま る
1. 喜びや悲しみを分かち合える人がいる。	1	2	3	4
2. 個人的な問題について話せる人がいる。	1	2	3	4
3. あなたを高く評価してくれる人がいる。	1	2	3	4
4. 新しい下宿などに引っ越すときに、必要な手伝いをしてくれる人がいる。	1	2	3	4
5. いつでも一緒に楽しく時間を過ごせる人がいる。	1	2	3	4
6. あなたの話を真剣に聞いてくれる人がいる。	1	2	3	4
7. あなたを信用してくれる人がいる。	1	2	3	4
8. 非常に強い心理的結びつきを感じる人がいる。	1	2	3	4
9. スポーツを一緒にする人がいる。	1	2	3	4
10. 性の問題についてのアドバイスを気軽に求められる人がいる。	1	2	3	4
11. あなたに関する悪い評判でも、隠さずに知らせてくれる人がいる。	1	2	3	4
12. あなたが持っていない物を気軽に貸してくれる人がいる。	1	2	3	4
13. 精神的にあなたを支えてくれる人がいる。	1	2	3	4
14. あなたの趣味や興味に関心を持ってくれる人がいる。	1	2	3	4
15. あなたの考えが間違っているとき、率直に言ってくれる人がいる。	1	2	3	4

Ⅳ. あなたのものの見方・考え方についてお尋ねします。

以下の各質問について、あなた自身にどの程度あてはまりますか？
最もあてはまる番号ひとつに○を付けてください。

	あてはま らない 全く	あてはま らない	あてはま らない あまり	ど ちらとも 言 え ない	ややあてはまる	あてはまる	あてはまる ぴったり
1. 常に自分自身の意見を持つようにしている。	1	2	3	4	5	6	7
2. 人が自分をどう思っているかを気にする。	1	2	3	4	5	6	7
3. 一番最良の決断は、自分自身で考えたものであると思う。	1	2	3	4	5	6	7
4. 何か行動するとき、結果を予測して不安になり、なかなか実行に移せないことがある。	1	2	3	4	5	6	7
5. 自分でいいと思うのならば、他の人が自分の考えを何と思おうと気にしない。	1	2	3	4	5	6	7
6. 相手は自分のことをどう評価しているのかと、他人の視線が気になる。	1	2	3	4	5	6	7
7. 自分の周りの人が異なった考えを持っていても、自分の信じる場所を守り通す。	1	2	3	4	5	6	7
8. 他人と接するとき、自分と相手との間の関係や地位が気になる。	1	2	3	4	5	6	7
9. たいていは自分ひとりで物事の決断をする。	1	2	3	4	5	6	7
10. 仲間の中での和を維持することは大切だと思う。	1	2	3	4	5	6	7

	あてはまらない 全く	あてはまらない	あてはまらない あまり	どちらとも 言えない	ややあてはまる	あてはまる	あてはまる ぴったり
11. 良いか悪いかは、自分自身がそれをどう考えているかで決まると思う。	1	2	3	4	5	6	7
12. 人から好かれることは自分にとって大切である。	1	2	3	4	5	6	7
13. 自分が何をしたいのかわかっている。	1	2	3	4	5	6	7
14. 自分がどう感じるかは、自分が一緒にいる人や、自分のいる状況によって決まる。	1	2	3	4	5	6	7
15. 自分の考えや行動が他人と違っていても気にならない。	1	2	3	4	5	6	7
16. 自分の所属集団の仲間と意見が対立することを避ける。	1	2	3	4	5	6	7
17. 自分の意見をいつもはっきり言う。	1	2	3	4	5	6	7
18. 人と意見が対立したとき、相手の意見を受け入れることが多い。	1	2	3	4	5	6	7
19. いつも自信を持って発言し、行動している。	1	2	3	4	5	6	7
20. 相手やその場の状況によって、自分の態度や行動を変えることがある。	1	2	3	4	5	6	7

V. あなたの人生に対する感じ方についてお尋ねします。

以下の各質問について、

1の下に書いてあることが、あなたに完全にあてはまるならば1に○を、7の下に書いてあることが完全にあてはまるならば7に○を付けてください。

1でも7でもないように感じるならば、あなたの気持ちを最もよく表す番号ひとつに○を付けてください。

1. あなたは自分の周りで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
全くない						とてもよくある

2. あなたはこれまでに、よく知っていると思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことはありますか？

1	2	3	4	5	6	7
全くなかった						いつもそうだった

3. あなたは、あてにしていた人ががっかりさせられたことはありますか？

1	2	3	4	5	6	7
全くなかった						いつもそうだった

4. 今まで、あなたの人生には、明確な目標や目的が

1	2	3	4	5	6	7
全くなかった						あった

5. あなたは不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
よくある						全くない

6. あなたは、不慣れな状況にいると感じ、どうすればよいかわからない、と感じることはありますか？

1	2	3	4	5	6	7
とてもよくある						全くない

7. あなたが毎日していることは

1	2	3	4	5	6	7
喜びと満足を与えてくれる						辛く退屈である

8. あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
とてもよくある						全くない

9. あなたは、本当なら感じたくないような感情を抱いてしまうことがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
とてもよくある						全くない

10. どんなに強い人でさえ、ときには「自分はダメな人間だ」と感じることもあるものです。
あなたはこれまで、「自分はダメな人間だ」と感じたことがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
全くなかった						よくあった

11. 何かが起きたとき、普段あなたは

1	2	3	4	5	6	7
そのことを過大に評価したり 過少に評価してきた						適切な見方を してきた

12. あなたは、日々の生活で行なっていることにほとんど意味が無い、と感じることがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
よくある						全くない

13. あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？

1	2	3	4	5	6	7
よくある						全くない

以上ですべての質問は終わりです。
記入漏れがないかどうかもう一度ご確認の上、
封筒に入れて提出してください。
ご協力、ありがとうございました。