

| | | | |
|---------|--------------------------------|----------|-------|
| 氏名 | 浅沼 徹 | | |
| 学位の種類 | 博士（ 体育科学 ） | | |
| 学位記番号 | 博甲第 7878 号 | | |
| 学位授与年月 | 平成 28年 3月 25日 | | |
| 学位授与の要件 | 学位規則第4条第1項該当 | | |
| 審査研究科 | 人間総合科学研究科 | | |
| 学位論文題目 | 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 | | |
| 主査 | 筑波大学教授 | 保健学博士 | 武田 文 |
| 副査 | 筑波大学教授 | 博士（ 医学 ） | 本田 靖 |
| 副査 | 筑波大学教授 | | 杉江 征 |
| 副査 | 筑波大学教授 | 博士（体育科学） | 中込 四郎 |

論文の内容の要旨

（目的）

首尾一貫感覚（sense of coherence: SOC）は、健康社会学者 Antonovsky により提唱された「ストレス対処力」あるいは「健康保持力」とされる概念である。理論仮説によれば、SOC は人生経験、個人の価値観、ソーシャルサポートや社会とのかかわりといった要因によって形成され、ストレスフルな出来事や状況に直面しても適切な認知的対処によって健康を保持する機能を持つ、と考えられている。

思春期から青年期の過渡期にある大学生は精神状態が不安定になりやすく、加えて大学生アスリートはバーンアウトなどさまざまな精神健康問題が指摘されている。したがって、大学生アスリートの精神健康の保持増進策を検討する上で、SOC の要因および機能について明らかにすることが重要と考えられるが、これまで殆ど研究は行われていない。

そこで本研究では大学生アスリートを対象に、理論仮説にもとづき SOC の要因と機能について実証検討することを目的とした。SOC の要因については、運動部活動における経験内容（研究1）、スポーツ活動経験の長さ、自己観、ソーシャルスキル（研究2）、およびソーシャルサポート（研究3）を取り上げて検証する。SOC の機能については、精神健康の保持増進（研究4）とストレスへの認知的対処（研究5）に関して検証する。

(対象と方法)

本研究では、茨城県内の国立 A 大学 1 校に在籍する学生を対象に、二つの無記名自記式質問紙調査を実施した。

第一に、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、授業の終了後に集合調査を実施した。分析対象にはこのうち、「運動部に所属していますか」という設問に対し、「はい」と回答した者とした。(研究 1・3・4・5) 本調査では、SOC、運動部活動における経験内容、ソーシャルサポート、精神健康、競技ストレスナーに関する項目を設定した。

第二に、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。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。(研究 2) 本調査では、SOC、スポーツ開始年齢、ソーシャルスキル、自己観に関する項目を設定した。

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。

(結果)

研究 1 で、SOC と運動部活動における経験内容との関連を検討したところ、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 理論と整合した。経験内容を具体的にみると、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。

研究 2 で、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 の高さとは単独で関連していた。

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。いずれのサポートも豊富なほど SOC が高く、とくに友人からのサポートが SOC の重要な要因であることが明らかになった。

研究 4 では、SOC と精神健康との関連を検討したところ、属性等の要因を調整したうえで SOC が高いほど精神健康が良好であることが示された。

研究 5 では、SOC のレベルによるストレスナーへの認知的対処の違いを検討した。その結果、SOC 低群では「人間関係」および「競技成績」のストレスナー認知が少ないほど、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」のストレスナー認知が少ないほど、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」ストレスナー認知が多いほど精神健康が良好であった。

(考察)

大学生アスリートの SOC の形成には、部活動における肯定的経験が多いことや否定的な経験が少ないこと、ソーシャルスキルが高い、といった要因が関係する可能性が示唆された。したがって、大学生アスリートの SOC 向上策として、まず普段の部活動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といえる。また、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、および友人から手段的・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。一方、SOC の機能については、競技ストレスをネガティブにとらえるのではなくポジティブにとらえ、認知的対処をすることによって精神健康を保持増進することが認められた。以上のことから、大学生アスリートにおいて SOC の要因と機能に関する理論仮説が検証され、精神健康の保持増進をはかるうえで SOC 向上の具体策を進めていくことが有効と考えられた。

審査の結果の要旨

(批評)

さまざまな精神健康問題が指摘される大学生アスリートに関して、ストレス対処力とされる首尾一貫感覚 (SOC) の要因と機能を検討した研究は、これまで国内外で僅少である。本研究は、競技レベルの高い大学生アスリートの首尾一貫感覚 (SOC) が、部活動での経験内容やソーシャルスキル、ソーシャルサポートといった要因と関係すること、また首尾一貫感覚 (SOC) には精神健康を保持増進する機能があり、それは競技ストレスへの認知的対処によってもたらされていることが示された。本研究から、大学生アスリートの精神健康保持のうえで SOC 理論によるアプローチの有効性と具体的方策が示唆された点で、意義がある。

平成 28 年 1 月 5 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士 (体育科学) の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。