

区 分	課 程
-----	-----

論 文 の 和 文 要 旨

博士論文の題目：COVID-19 拡大状況下における運動部員のストレス
認知度とストレス反応の関係に対するライフスキルの
調整効果

学 籍 番 号：220D07

氏 名：山田 弥生子

指 導 教 員：土屋裕睦 教授

ストレス反応は出来事をストレスラーとして認知した際、対処不可能と判断した場合に引き起こされる心身の歪みであり、その対処資源のひとつとしてライフスキルが挙げられる。ライフスキルは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」（WHO, 1997）であり、人生における重大な出来事に備えてあらかじめ身につけておくべきスキル（Gould & Carson, 2008）とされる。2019年12月頃に急激に拡大した新型コロナウイルス感染症（以下、「COVID-19」と略す）拡大によって起きた一連の出来事は運動部員がストレスラーとして認知し、それによってストレス反応を引き起こす可能性がある一方で、ライフスキルを対処資源として活用することでストレス反応を抑制できると考えられる。

本研究の目的は、COVID-19 拡大状況下における運動部員のストレス反応の関連要因とライフスキルの調整効果を検討することであった。本研究における研究課題は1)COVID-19 拡大に起因するストレスラー認知度、ストレス反応、ライフスキルの属性による違い、および2)ストレスラー認知度とストレス反応の関係に対するライフスキルの調整効果であった。

研究1では、COVID-19 拡大に起因するストレスラー認知度、ストレス反応、ライフスキルの属性による違いを検討するために、2020年7月から11月にWEBアンケートツールを用いた調査を、高校運動部員を対象として実施した。性別の回答があった1348名（男性916名、女性432名）を分析対象とした分散分析の結果、ストレスラー認知度およびストレス反応については、男性よりも女性、低学年よりも高学年、競技レベル低群よりも高群の方が高かった。ライフスキルに関しては、個人内スキルについては女性よりも男性、対人スキルについては概ね男性よりも女性が高かった。学年については概ね低学年よりも高学年、競技レベルについては概ね低群よりも中群および高群の方が高いと言う結果であった。これらのことから、COVID-19 拡大に起因するストレスラー認知度、ストレス反応、ライフスキルには性別、学年、競技レベルによって異なる可能性が示された。

次に、研究2では、COVID-19 拡大に起因するストレスラー認知度とストレス反応の関係に対するライフスキルの調整効果を検討するため、2020年7月から8月に高

校運動部員を対象としたオンライン調査を行い、1528名（男性811名、女性717名）を分析対象とした。階層的重回帰分析の結果、ストレッサー認知度、特に周囲環境からの負担や自粛生活、競技活動の制限がストレス反応に対して正の関連、ライフスキルが負の関連を示し、ライフスキル、特に親和性、計画性、前向きな思考の有意な調整効果が示された。これらの結果から、高校運動部員は COVID-19 拡大に起因する出来事をストレッサーとして認知することでストレス反応を引き起こしており、ライフスキルによってそのストレス反応を抑制できる可能性が示された。

続いて研究3では、COVID-19 拡大に起因するストレッサー認知度、ストレス反応、ライフスキルの属性による違い、および COVID-19 拡大に起因するストレッサー認知度とストレス反応との関係に対するライフスキルの調整効果の検証を目的として、2020年12月に大学運動部員を対象としたオンライン調査を行い123名（男性57名、女性66名）から回答を得た。分散分析の結果、男性より女性のストレッサー認知度およびストレス反応が有意に高く、ライフスキルの性差はほとんどみられなかった。学年差はいずれの尺度でもあまりみられなかった。ならびに、COVID-19 拡大に起因するストレッサー認知度、特にスポーツ活動の制限、自粛生活、周囲環境からのプレッシャーはストレス反応に対して正の関連を示した。ライフスキルの調整効果は有意ではなかったが、ストレス反応に対して負の関連を示し、下位尺度のうち、特に前向きな思考や親和性の負の関連がみられた。以上の結果から、大学運動部員のストレッサー認知度、ストレス反応には性別が関連しており、COVID-19 拡大に起因するストレッサーを認知することによってストレス反応が高まる一方で、高いライフスキルを有しているとストレス反応を軽減できることが示唆された。

研究1, 2, 3から得られた結果について総合考察を行い、以下の結論を得た。まず、COVID-19 拡大状況下における運動部員のストレス反応には性別が関連していることが考えられ、属性を考慮した心理サポートが求められる。また、運動部員のストレス反応は COVID-19 拡大に起因する出来事をストレッサーとして認知することで高まっていることが示唆された。加えて、ライフスキル、特に親和性や前向きな思考は、COVID-19 拡大状況下のような重大な出来事によって引き起こされるストレス反応に対する対処資源として有益である可能性が示され、本研究の結果は困難な状況におけるストレス反応に備えるための心理的介入に活用できる知見といえる。

(2000字程度)