

# 大学生アスリートにおける ヴァルネラビリティが精神的健康に与える影響

○山口慎史<sup>1,3</sup>・川田裕次郎<sup>1,2</sup>・中村美幸<sup>1</sup>・広沢正孝<sup>1,2</sup>・柴田展人<sup>1,2,3</sup>

(<sup>1</sup>順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・<sup>2</sup>順天堂大学スポーツ健康科学部・<sup>3</sup>順天堂大学スポーツ健康医科学研究所)

キーワード：ヴァルネラビリティ、メンタルヘルス、大学生アスリート

## 目的

スポーツ場面ではあらゆるストレス要因がアスリートに襲いかかる。強靱なメンタルを有するアスリートであれば、どのようなストレス要因であっても乗り越えることは可能であると考えられるが、傷つきやすいアスリート、打たれ弱いアスリートにとってはストレス要因への対処は容易ではない。この傷つきやすさを心理学領域では、ヴァルネラビリティ (Vulnerability) と言う。

ヴァルネラビリティとは、「自己に対するダメージの受けやすさであったり、脆さや傷つく可能性のある状態」と定義されている (林, 2002)。ヴァルネラビリティの先行研究では、男性よりも女性の方がヴァルネラビリティの得点が高く、抑うつとの関連が強い (Yamaguchi et al., 2017)。

スポーツ領域におけるヴァルネラビリティ研究は、先行研究が乏しいのが実情である。これはもともと、ヴァルネラビリティが工学や災害、福祉の分野から提唱された概念であり、健康心理学およびスポーツ心理学ではほとんど用いられていなかったためであった。しかしながら、ハーディネスやレジリエンスのように、アスリートの心理的な「強さ」に着目することも重要であるが、アスリートの心理的な「脆さ」「傷つきやすさ」について明らかにすることもアスリートのメンタルヘルスを実現するためには必要と考える。

先行研究によると、ヴァルネラビリティには性差が確認されている (Yamaguchi et al., 2017)。また、山口・川田 (2017) によると、対象や競技の特徴に則したメンタルトレーニングの提供や心理教育が重要になり、スポーツ選手を対象とした本研究においても、性別を考慮した分析を行うことで、現場への還元や今後の介入研究の一助になると指摘している。

そこで本研究は、大学生アスリートにおけるヴァルネラビリティが精神的健康に与える影響について性差を考慮して検討することを目的とした。

## 方法

**調査時期・対象者** 調査時期は、2017年10月であり、対象者は、大学の体育会運動部に所属している学生690名 (男性467名、女性223名、平均年齢19.9,  $SD=1.25$ ) とした。

**調査内容** 1) フェイスシート 2) 大学生アスリート用ヴァルネラビリティ尺度：山口・川田・中村・広沢・柴田 (投稿中) を用いた。 3) GHQ-30 (Goldberg, 1972) を用いた。

**調査方法** 質問紙を用い、集合調査法にて実施した。

**倫理的配慮** 本研究における倫理的配慮は、調査開始前に

対象者には文章と口頭で調査の趣旨および、参加は自由意思に基づく調査であることを説明した。また、所属する大学の研究倫理委員会の承認が経られてから実施をした。

**分析方法** まず、各変数の記述統計量を算出した。次に、平均±1SDを基準に、ヴァルネラビリティを高群、低群の2群に分類し、ヴァルネラビリティの高低群と性別を独立変数に、GHQを従属変数とした2要因分散分析を行った。なお分析には、SPSS21を用いた。

## 結果

まず、ヴァルネラビリティとGHQの記述統計量と相関係数を算出した。その結果、ヴァルネラビリティとGHQには、有意な正の相関 ( $r=.34$ ) が確認された。

2要因に有意な関係性が示されたことから、次に、ヴァルネラビリティの高群と低群、性別 (男性と女性) を独立変数に、GHQを従属変数にした2要因の分散分析を行った。その結果、ヴァルネラビリティの高低の主効果 ( $F(1, 184) = 32.8, p < .001, \eta^2 = .14$ ) および、性別の主効果 ( $F(1, 184) = 4.1, p < .05, \eta^2 = .02$ ) は、それぞれ有意であった。つまり、ヴァルネラビリティの低群より高群の方が、男性より女性の方が、GHQ得点は有意に高いことが示された。

## 考察

本研究では、ヴァルネラビリティが精神的健康に及ぼす影響について性差を考慮して検討した。その結果、ヴァルネラビリティとGHQには、弱い正の相関が確認された。また、男性よりも女性の方が、ヴァルネラビリティ低群よりも高群の方が、GHQの得点が有意に高いことが示唆された。

このことから、ヴァルネラビリティの高い女性アスリートの精神的健康が不良であるため、彼女らのメンタルヘルスに対する注意が特に必要であることが示唆された。

なお、本研究は一時点の質問紙調査であった。そのため、今後は縦断調査を実施し、ヴァルネラビリティの変化や特徴について検討する必要があると考える。また、ヴァルネラビリティの下位概念に着目して分析していくことで、アスリートの傷つきやすさの理解に繋がることから、現場への還元に結び付くと考えられる。

利益相反開示；発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業・団体はありません。

(YAMAGUCHI Shinji・KAWATA Yujiro・NAKAMURA Miyuki・HIROSAWA Masataka・SHIBATA Nobuto)