

ストレス耐性と運動・スポーツに対する感情との関係

—運動・スポーツへの好き嫌いに着目して—

○門利知美 (川崎医療福祉大学 健康体育学科)・田島 誠 (川崎医療福祉大学 健康体育学科)

キーワード: ハーディネス, レジリエンス, 運動・スポーツへの好き嫌い

目的

厳しいストレスに曝されながらも比較的健康的に生活している人々の存在が、そのような人々が持っている性格特性を Kobasa (1979) は「ハーディネス (hardiness)」と名付けた。ハーディネスと併せて考えたいのがストレスからの精神的回復力を意味する「レジリエンス (resilience)」(Masten ら, 1990) である。これらと運動やスポーツとの関係について、日常的に運動を実施している人は、実施していない人よりもハーディネス (門利ら, 2013) やレジリエンス (山本, 2013) は高いことが明らかにされている。しかし、これらの調査では運動やスポーツ活動実施の有無で検討されており、運動やスポーツに対してどのような感情 (好き嫌い) を持っているかについては考慮されていない。橋本 (1998) によると、運動による快適な心理状態はその後の運動に対する好意的な態度等を高めるといわれていることから、運動の実施がストレスを低減させ、運動に対する好意的な態度等につながる事が予想される。このことから、ストレスと運動やスポーツに対する感情は関係していることが考えられる。そこで、本研究では、ハーディネスとレジリエンスをストレス耐性として捉え、ストレス耐性と運動・スポーツに対する感情との関係について明らかにすることを目的とした。

方法

調査対象

大学学部生 150 名 (男性 25 名、女性 125 名、平均年齢 18.8±0.6 歳) を調査対象とした。

調査内容

1. フェイスシート:

- ・ 体育の授業以外での運動・スポーツ活動実施状況について
- ・ 運動やスポーツについての質問に対し、「あてはまらない」から「あてはまる」までの 4 件法で回答を求めた。

2. ストレス耐性: ストレス耐性の測定には田中・桜井 (2006) による大学生用ハーディネス尺度と佐藤・祐宗 (2009) による S-H 式レジリエンス検査 (パート 1) を用いた。

運動・スポーツに対する感情による群分け

フェイスシートへの回答から以下のように群分けをした。

1) 運動・スポーツ好き群: 114 名 (以下、好き群)

「運動やスポーツは好きである」という質問に「あてはまる」または「どちらかといえばあてはまる」と回答した群とした。

2) 運動・スポーツ嫌い群: 36 名 (以下、嫌い群)

上記と同様の質問に「あてはまらない」または「どちらかといえばあてはまらない」と回答した群とした。

倫理的配慮および利益相反の開示

本調査は川崎医療福祉大学倫理委員会の承認 (承認番号: 17-068) を得た上で実施した。対象者には、調査の目的、内容等について口頭と書面にて説明を行い、調査参加の同意を得た上で実施した。発

表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

結果

表 1 と表 2 に各群によるハーディネスとレジリエンスの各得点・合計得点の平均値と標準偏差を示した。各群の各得点・合計得点の平均得点において t 検定を行った結果、ソーシャルサポートと自己効力感、合計得点において好き群は嫌い群よりも有意に高い得点を示した。ハーディネスの各尺度においては有意な差は認められなかった。

表 1. 各群におけるハーディネスの各得点・合計得点の平均値と標準偏差

	コミットメント	コントロール	チャレンジ	合計得点
好き群	17.3±3.5	16.6±2.3	15.3±2.6	49.3±5.9
嫌い群	16.9±3.4	16.1±3.1	14.9±2.4	48.0±5.3
	Mean±SD			

表 2. 各群におけるレジリエンスの各得点・合計得点の平均値と標準偏差

	ソーシャルサポート	自己効力感	社会性	合計得点
好き群	51.3±6.6	36.4±6.2	18.7±3.8	106.5±13.1
嫌い群	48.0±7.7	33.9±5.7	17.9±4.2	99.8±13.1
	Mean±SD, **p<0.01, *p<0.05			

次に、運動やスポーツを実施していない対象者に着目し、運動やスポーツを実施していなくても、これらへの感情がストレス耐性と関係しているのかを検討するために、好き群 (72 名) と嫌い群 (33 名) の各得点・合計得点の平均得点において t 検定を行った結果、ソーシャルサポートと合計得点において好き群 (51.5±6.7 点, 106.3±12.1 点) は嫌い群 (49.0±6.8 点, 101.2±12.7 点) よりも高い得点を示す傾向がみられた (p<0.10)。

考察

好き群は嫌い群よりもソーシャルサポートと自己効力感が高かったことから、運動やスポーツが好きなのは、実施する、観戦する、などの活動を行っていることが予想されるため、このような活動がソーシャルサポートや自己効力感と関係していることが考えられる。ハーディネスにおいては有意な差が認められなかったことについて前述した先行研究の結果 (門利ら, 2013) と併せて考えると、運動やスポーツへの好き嫌いよりも、実際に運動やスポーツを実施していることとハーディネスは関係していることが明らかとなった。運動やスポーツを実施していなくても、運動やスポーツが好きなのは嫌いの人よりもソーシャルサポートにおいて高い傾向がみられたことから、前述したような活動とその人のネットワークの広がり関係していることが示唆された。

以上のことから、運動やスポーツに対する好意的な感情は、ストレス耐性、特にレジリエンスと関係することが明らかとなった。

(MONRI Tomomi, TAJIMA Makoto)