

## 大学生の大学生生活への適応過程に関する研究 (2)

—— 体育連盟所属学生のストレスおよび  
ストレスに対する意識の検討 ——

都筑	学	西谷	明子
宮本	知次	舟橋	一郎
八島	健司	早川	宏子
深瀬	吉邦	白	善美

### 要 約

本研究の目的は、体連の学生が体験する心理的ストレスやストレスラーを分析することであった。一般学生および体連の学生の1年生995名、2年生367名を対象に調査を実施し、以下のような知見を得た。

- 1) 心理的ストレス(35項目)は6因子、ストレスラー(39項目)は8因子に分かれた。
- 2) 体連の学生は、心理的ストレスとして身体的不調を訴える者が多く、ストレスラーとして部生活での悩みと学習上の悩みを非常に強く感じていた。
- 3) 居住環境や寮生活の形態による心理的ストレスにはほとんど差が見られなかった一方、南平寮学生はストレスラーを強く体験し、特に、部生活での悩み、学習上の悩みが大きかった。
- 4) 個人競技種目の学生は対人競技種目や集団競技種目の学生に比べて、より強い心理的ストレスを感じるだけでなく、より強いストレスラーを体験し、辛さを訴えていた。

### 目 的

われわれは1997年度から、中央大学の体育連盟に所属する学生と一般学生を比較しながら、彼らが大学生生活に適応していく過程を検討する縦断的な研究を開始した。そして、体連の学生および一般学生768名を対象とした第1回目の調査データにもとづいて、新入生の大学生生活への意識、心理的ストレスやストレスラー、自己評価、対人関係、ソーシャル・サポートについて分析し、以下のような結果を得た(都筑ら、1998)。

第1に、体連の学生は一般学生よりも大学や所属する部への強い帰属意識を持つが、学部・

学科・専攻への帰属意識が弱かった。また、体連の学生は、部での活躍を期待する一方で、自らの学業に関する期待が一般学生よりも弱かった。

第2に、身体的疲労を訴える学生が約4割いた。体連の学生は一般学生よりも勉強や部活動に関するストレスを多く体験していた。

第3に、一般学生と体連の学生との間には、自尊心の強さに差が見られなかった。

第4に、約6割の学生が6～15名の対人ネットワークを持ち、1～5名の対人ネットワークしか持たないのは約2割の学生だけだった。体連の学生は、一般学生よりも家族や異性の友人からのソーシャル・サポートを強く受けていると考えていた。

以上のような結果から、体連の学生と一般学生のそれぞれの特徴が浮かび上がってきたが、本研究では、新入生および2年生を対象とした調査結果にもとづいて、昨年度に引き続き、学生の大学生活への適応過程について検討する。特に、体連の学生が、どのようなストレスを受けたり、ストレスを体験しているのかに焦点を合わせて分析していくことにする。

(都筑 学)

## 方 法

### 調査内容

質問項目は、①フェースシート、②大学生活についての意識、③心身の適応状態、④自己評価、⑤ソーシャル・サポート、についてであり、都筑ら(1998)で用いた質問紙とほぼ同じである。

### 調査対象

中央大学1年生995名(男子624名、女子365名、不明6名)、2年生367名(男子265名、女子86名)。

学部は、法学部292名、経済学部214名、商学部290名、理工学部166名、文学部307名、総合政策学部59名、不明34名だった。

### 調査手続

体連の学生については、1・2年生ともに、学友会および各部の部長、監督を通して調査への協力を依頼し、各部のマネージャーから調査用紙を配布してもらって部ごとに調査を実施した。一般学生については、1年生については、体育実技の授業時間に相当教員を通して調査への協力を依頼し、集団で調査を実施した。2年生については、昨年の調査に協力してくれた学

生に郵送で調査を実施した。

## 調査期間

1998年7月

(都筑 学)

## 結果と考察

### 1. フェースシートの分析

対象者のうち、部またはサークルに所属している学生は1,092名(80.2%), 所属していない学生242名(17.8%)だった(無回答28名)。そのうち、部またはサークルに所属する学生の内訳は、体育連盟525名, 体育同好会連盟93名, 学術連盟31名, 文化連盟67名, 学芸連盟22名, 学友連盟7名, 理工連盟16名, 未公認部会117名だった。

男女比は、一般学生では男子442名(54.0%), 女子376名(46.0%), 体連の学生は男子447名(85.6%), 女子75名(14.4%)だった。

現在住んでいる住居は、一般学生では自宅65.0%, 下宿29.0%, 寮2.0%, その他4.0%, 体連の学生では自宅21.4%, 下宿9.4%, 寮64.4%, その他4.8%だった。体連の学生のうち、スポーツ推薦で入学した学生は(硬式野球部, スケート部, ラグビー部, 漕艇部, ヨット部)を除いて、日野市南平にある寮で生活している。また、大学入学後に体連の部に入った学生は、ごくまれには南平寮で生活する場合もあるが、大多数の学生は自宅あるいは下宿に住んでいる。

以下の分析では、体連の学生1年生272名, 2年生253名を対象として分析を行う。また、昨年度1年生だった体連の学生236名についても、都筑ら(1998)の調査データを利用して比較分析の対象とする。

(都筑 学)

### 2. 心身の適応状態についての分析

#### 2-1. 心理的ストレス反応尺度

体連の学生, 一般学生の全体的なデータにもとづいて, 35項目を主因子解による因子分析を行い, 固有値1.0以上の6因子を抽出し, バリマックス回転を施した。第6因子までの因子寄与率は52.2%であり, 分散の説明率としては十分であると考えられる。因子負荷量を表1に示しておいた。

第1因子は、「気分が落ち込み, 沈む」「寂しい気持ちだ」「悲しい気持ちだ」などの項目に

表 1 心理的ストレスの因子分析結果

	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子 6	共通性
気分が落ち込む	682	152	267	242	234	171	703
寂しい気持ちだ	636	168	194	231	260	122	605
悲しい気持ちだ	609	170	292	134	078	153	533
泣きたい気分だ	590	230	224	138	206	093	521
気がかりである	588	263	132	236	072	159	519
心が暗い	579	217	292	140	418	176	692
不安を感じる	553	172	253	245	068	275	540
重苦しい圧迫感を感じる	518	410	205	215	071	175	560
何も手につかない	324	277	160	242	324	307	465
動悸がする	115	740	057	159	200	071	635
胸部が締めつけられる気がする	265	635	134	174	072	081	534
呼吸が苦しくなる	116	617	207	210	-008	101	491
恐怖心を抱く	360	550	170	079	140	196	525
びくびくしている	360	419	243	096	072	263	447
耳鳴りがする	085	381	162	055	170	128	227
よく眠れない	192	334	131	275	176	082	279
怒りを感じる	232	208	756	145	110	076	708
不機嫌で怒りっぽい	223	123	655	194	061	276	612
イライラする	261	206	615	283	229	145	642
不愉快な気分だ	414	212	582	198	226	131	663
憤まんが募る	374	298	553	198	115	118	601
身体が疲れやすい	211	134	127	771	148	065	698
身体がだるい	150	162	235	700	-025	145	615
脱力感がある	298	191	191	575	328	177	630
頭が重い	307	372	188	382	164	178	472
朝起きられない	065	099	076	359	021	151	173
胃腸の調子が悪い	205	296	096	330	153	095	280
自分の殻に閉じこもる	401	266	168	186	512	192	594
生きているのがいやだ	394	349	243	090	424	082	532
他人に会うのがいやで、煩わしく感じられる	281	277	359	121	388	094	458
人が信じられない	311	299	326	151	374	075	460
頭の回転が鈍く、考えがまとまらない	289	128	229	216	045	562	517
動作が鈍い	175	294	106	283	191	480	475
行動に落ち着きがない	212	302	225	229	079	424	425
根気がない	184	107	108	328	332	398	433
寄与率 (%)	39.4	3.6	3.4	2.6	1.6	1.5	

(注) 因子負荷量、共通性の小数点は省略してある。

負荷が高かったので、精神的不安の因子と命名した。第2因子には、「動悸がする」「胸部が締めつけられる気がある」「呼吸が苦しくなる」などの項目に負荷が高かったので、身体的ストレスの因子と命名した。第3因子は、「怒りを感じる」「不機嫌で怒りっぽい」「イライラする」などの項目での負荷が高かったので、否定的感情の因子と命名した。第4因子は、「身体が疲れやすい」「身体がだるい」「脱力感がある」などの項目の負荷が高かったので、身体的不調の因子と命名した。第5因子は、「自分の殻に閉じこもる」「生きているのがいやだ」「他人に会うのがいやで、わずらわしく感じられる」などの項目に負荷が高かったので、対人的孤立の因子と命名した。第6因子は、「頭の回転が鈍く、考えがまとまらない」「動作が鈍い」「行動に落ち着きがない」などの項目の負荷が高かったので、情意減退の因子と命名した。

## 2-2. ストレッサー尺度の分析

体連の学生、一般学生の全体的なデータにもとづいて、39項目を主因子解による因子分析を行い、固有値1.0以上の8因子を抽出し、バリマックス回転を施した。第8因子までの因子寄与率は42.4%であり、分散の説明率としては十分であると考えられる。因子負荷量を表2に示しておいた。

第1因子は、「友人や先輩とのつき合いがうまくいかなかった」「友人関係がうまくいかなかった」「部・サークル内の人間関係がうまくいかなかった」などの項目の負荷が高かったので、人間関係のトラブルの因子と命名した。第2因子は、「部・サークルの活動で拘束される時間が増えた」「授業と部・サークルの両立に苦勞した」「部・サークル活動において自分の適性や能力について悩んだ」などの項目の負荷が高かったので、部生活での悩みと命名した。第3因子は、「家族の経済状態が悪くなった」「友人の悩みやトラブルに関わった」「自分の容姿が気になるようになった」などの項目の負荷が高かったので、個人生活上の悩みと命名した。第4因子は、「自分の能力・適性について考えるようになった」「将来の職業について考えるようになった」「自分の性格について考えるようになった」などの項目の負荷が高かったので、能力・性格の自己評価の因子と命名した。第5因子には、「大学のキャンパスになじめなかった」「暇を持て余した」「一人で過ごす時間が増えた」などの項目の負荷が高かったので、大学生活上の悩みと命名した。第6因子は、「現在専攻している学問分野への興味が失せた」「授業に興味を持てなくなった」の2項目の負荷が高かったので、学習意欲の低下の因子と命名した。第7因子は、「生活上の仕事が増えた」「家族と過ごす時間が減った」などの項目の負荷が高かったので、生活条件の負担増の因子と命名した。第8因子は、「授業の課題やレポートをこなすのが大変だった」「自分の勉強がうまく進まなかった」の2項目の負荷が高かったので、学習上の悩みの因子と命名した。

(都筑 学)

表 2 ストレッサーの因子分析結果

	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	因子6	因子7	因子8	共通性
友人や先輩との付き合いがうまくいかなかった	750	202	122	030	144	139	108	013	672
友人関係がうまくいかなかった	674	059	141	121	290	107	-018	098	598
部・サークル内の人間関係がうまくいかなかった	642	371	155	015	102	102	039	023	599
友人や仲間から批判されたり誤解された	525	113	304	166	072	017	134	075	438
仲間の話題についていけなかった	368	146	157	100	315	166	048	273	395
大学生活について悩んだ	362	092	161	249	289	314	002	121	535
異性関係がうまくいかなかった	351	167	289	148	132	039	004	116	300
部・サークルの活動で束縛される時間が増えた	142	721	049	060	-015	016	143	144	588
授業と部・サークルの活動の両立に苦労した	084	684	137	144	-022	058	126	272	608
部・サークル活動において自分の適性や能力について悩んだ	237	648	127	141	130	103	007	032	583
部・サークルの活動内容について悩んだ	442	514	120	086	037	166	048	008	625
寮生活で規則による束縛やプライバシーの侵害を受けた	146	502	109	009	231	027	265	055	465
生活習慣（言葉やマナー）の違いにとまどった	165	410	179	065	349	109	146	134	430
家族の経済状態が悪くなった	028	088	437	075	146	173	189	123	310
友人の悩みやトラブルに関わった	339	156	425	192	-006	-008	012	038	366
自分の容姿が気になるようになった	223	031	411	198	233	142	-055	144	414
自分の経済状態（生活費など）が悪くなった	006	103	391	-019	065	164	111	091	230
家族や親しい親戚の誰かが病気やケガをした	061	084	357	068	034	010	079	018	157
家族の誰かと議論、不和、対立があった	189	058	344	144	056	069	-045	-006	190
アルバイト先でトラブルを起こした	202	-015	338	-003	087	056	-054	001	171
身体の調子に変化した（病気やケガを含む）	095	288	290	154	149	051	099	148	258
体重が増えた	166	138	243	-005	214	-019	052	070	160
生活が不規則になった	089	136	205	112	026	095	107	118	139
自分の能力・適性について考えるようになった	124	142	166	813	152	155	009	110	789
将来の職業について考えるようになった	118	137	109	762	150	086	098	091	673
自分の性格について考えるようになった	391	079	239	391	264	099	-062	149	563
周りの人から期待された	077	310	248	331	058	-0002	152	079	308
大学のキャンパスになじめなかった	199	090	130	125	556	220	-002	094	448
暇を持て余した	042	024	114	059	505	090	090	-038	292
一人で過ごす時間が増えた	250	-063	128	258	471	039	215	076	445
いっしょに楽しめる友人が減った	290	231	050	101	441	090	072	204	405
現在専攻している学問分野への興味が失せた	182	077	146	115	166	700	084	082	605
授業に興味が持てなくなった	115	102	202	100	180	694	-022	144	616
生活上の仕事（洗濯、炊事など）が増えた	016	242	021	031	086	042	766	143	677
家族と過ごす時間が減った	098	147	171	100	157	060	447	110	321
隣近所が騒がしくなった	092	080	260	089	209	031	332	060	255
通学中のラッシュが負担になった	060	-021	235	071	135	125	-245	110	172
授業の課題やレポートをこなすのが大変だった	072	255	112	103	081	060	124	652	544
自分の勉強がうまく進まなかった	118	212	168	143	103	220	126	615	575
奇与率（%）	23.6	5.0	3.6	2.8	2.4	2.0	1.5	1.4	

（注） 因子負荷，共通性の小数点は省略してある。

### 3. 心理的ストレスについての分析

#### 3-1. 学年による心理的ストレスの差

各項目に対する反応を、当てはまらない(0点)、やや当てはまる(1点)、かなり当てはまる(2点)、非常に当てはまる(3点)で得点化した。そして、体連の学生のうちで1997年度の1年生、1998年度の1年生、2年生の3群の間で、平均値に差があるかどうか分散分析を行った。その結果、3つの因子の3項目で有意差が見られた。

##### (1) 精神的不安

###### ① ところが暗い

3群間では有意差は見られなかったが、97—1年生では平均値が0.38であったが、98—2年生では0.49となり、不安定な状況の増加傾向が見られる。

##### (2) 身体的ストレス

###### ① 耳鳴りがする

3群間に有意差が見られた。97—1年生では平均値が0.08であるのに対し、98—1年生は0.19、98—2年生は0.16と平均値が高く、97—1年生と98—1年生では5%水準の有意差が認められた。

###### ② よく眠れない

3群間には有意差は認められない。しかし「よく眠れない」と訴えるものが、程度の差はあるが3群ともに27~29%いる。体連の学生は、練習等身体的に疲労するため睡眠は良好であると考えられるが、4人に1人以上のものが、何らかの原因で睡眠障害を起しているが認められる。

##### (3) 否定的感情

###### ① 不機嫌で怒りっぽい

3群間に有意差は見られないが、約40~45%のものが「不機嫌で怒りっぽい」傾向を示す。

##### (4) 身体的不調

###### ① 身体が疲れやすい

3群間に有意差はないが、60%近くのものが身体的疲労を訴えている。

###### ② 身体がだるい

3群間に有意差はないが、約70%のものが身体がだるいと訴えている。

③ 朝起きられない

3群間に有意差はないが、約30%のものが朝起きられないと自覚している。

④ 胃腸の調子が悪い

統計的な差は見られないが、1年から2年になるに従い、増加傾向を示す。上級になるに従い、ストレスが強くなるのか、今後の調査によると考えられる。

(5) 対人的孤立

① 自分の殻に閉じこもる

98—1年生と98—2年生に有意な傾向が見られた。97—1年生と98—2年生では変化は余り認められないが、98—1年生は平均値0.44、98—2年生は0.70となる。

② 生きているのがイヤ

97—1年生と98—2年生に有意差が見られた。97—1年生では平均値0.19に対し、98—2年生では0.41となり「生きているのがイヤ」と感じるものが増加傾向を示す。97—1年生と98—2年生において5%水準の有意差が認められた。98—1年生もこの傾向を示し97—1年生より肯定的であり、97年に比べて98年は高くなっている。

(6) 情意減退

① 頭の回転が鈍く、考えがまとまらない

97—1年生と98—2年生に有意差が見られた。97—1年生では平均値1.04であったが、98—2年生では0.82となる。1%水準の有意差が認められた。これは1年入学次における不安が解消され、現実に即応した判断ができるようになったものと考えられる。しかし全体的に半数以上のもものが、この点については不安を抱いていることが見られる。

3-1-1. 学年による特徴

97—1年生、98—1年生、98—2年生で、「かなり当てはまる」と「非常に当てはまる」の合計人数が、3群中1群以上が25%を越えた項目は、表3に示す。

25%以上の高い反応を示した項目は、97—1年生では5項目であるが、98—1年生、98—2年生では4項目である。いずれの群も身体的不調を訴える項目が高く「やや当てはまる」を加えると%は各項目とも更に25%以上高くなる。これは調査時期が春季シーズンの終了後でもあり夏季シーズンを目前にした忙しい時期であったためとも考えられる。



表 3 心理的ストレスの高い反応を示した項目 (%)

	97-1 年生	98-1 年生	98-2 年生
不安を感じる	32.0	30.3	28.8
身体が疲れやすい	34.2	31.3	35.2
身体がだるい	27.6	42.4	41.6
朝起きられない	34.0	33.8	32.4
頭の回転が鈍い	25.9	23.8	22.1

また, 97—1 年生と 98—2 年生の間には大きな心理的差は認められない。これは, 調査が 2 年になって間がないため, 下級学年の意識が大きいためと思われる。(西谷 明子)

### 3-2. 学年によるストレスの差

各項目に対する反応を, 体験していない (0 点), なんともなかった (0 点), やや辛かった (1 点), かなり辛かった (2 点), 非常に辛かった (3 点) で得点化し, 体連の学生のうちで 1997 年度の 1 年生, 1998 年度の 1 年生, 2 年生の 3 群の間で平均値に差があるかどうか分散分析を行った。その結果, 学習意欲の低下の因子を除く他の 7 つの因子に属する 15 項目で, 3 群間に有意差が見られた。

#### (1) 人間関係のトラブル

##### ① 大学生活について悩んだ

3 群間で 5% 水準で有意差が見られ, 98—2 年生 (0.81) と 97—1 年生 (0.86) は 98—1 年生 (0.61) よりも, 大学生活についての悩みを持っていた。「非常に辛かった」と感じた者は, 98—1 年生が 16.4%, 98—2 年生が 11.9% であり, 98—1 年生の 9.3% よりも多かった。

#### (2) 部生活での悩み

##### ① 部の活動内容について悩んだ

3 群間で 1% 水準で有意差が見られ, 98—2 年生 (1.17) は 98—1 年生 (0.80) よりも部活動内容について強く悩んでいた。97—1 年 (0.97) は両群の中間だった。上級生になるにつれて, 部活動の内容に悩みを持つようになることが示唆された。98—2 年生は, 24.5% が「非常に辛かった」と感じていた。

##### ② 生活習慣 (言葉やマナー) の違いにとまどった

3群間で5%水準の有意差が見られ、98—1年生(0.83)は98—2年生(0.59)よりも強く生活習慣の違いにとまどっていた。97—1年生(0.79)は両群の間だった。「非常に辛かった」と感じている者が、97—1年生(15.8%)や98—1年生(16.4%)に比べて、98—2年生では10.4%と減少しており、1年間の体験をもとに、生活習慣の違いに慣れていく様子が明らかになった。

### ③ 部において自分の適性或能力について悩んだ

3群間で1%水準の有意差が見られ、98—2年生(1.08)は98—1年生(0.76)よりも部での自分の適性或能力について悩んでいた。97—1年生(0.92)は両群の間だった。「非常に辛かった」と感じている者は、98—1年生が13.0%と、97—1年生(18.1%)や98—2年生(20.6%)よりも少なく、入学年次による差がやや見られた。

## (3) 個人生活上の悩み

### ① 自分の経済状態が悪くなった

3群間で5%水準の有意差が見られ、97—1年生(1.22)は98—1年生(0.90)よりも自分の経済状態が悪くなったと感じていた。98—2年生(1.00)は両群の間だった。97—1年生は21.6%が「非常に辛かった」と感じていた。

### ② 家の経済状態が悪くなった

3群間で5%水準の有意差が見られ、98—1年生(0.44)に比べて、98—2年生(0.63)や97—1年生(0.65)は、家の経済状態が悪くなったと思っていることが明らかになった。

### ③ 家族がケガした

3群間で有意差が見られ、98—2年生(0.53)は97—1年生(0.24)や、98—2年生(0.26)よりも、家族がケガをしたと訴えていた。98—2年生は9.5%が「非常に辛かった」と感じていた。

### ④ 友人の悩みやトラブルに関わった

3群間で有意差が見られ、98—2年生(0.44)は97—1年生(0.30)や98—1年生(0.22)よりも、友人の悩みやトラブルに関わっていた。ただし、「非常に辛かった」と感じていたのは98—2年生でも6.0%と少数だった。

## (4) 能力・性格の自己評価

### ① 自分の性格について考えるようになった

3群間で有意差が見られ、98—2年生(0.87)は98—1年生(0.61)よりも、自分の性格に

について考えていると感じていた。97—1年生(0.80)は両群の間だった。「非常に辛かった」と感じていたのは、98—2年生が12.7%, 98—1年生が9.3%, 97—1年生が10.0%だった。

② 将来の職業について考えるようになった

3群間で有意差が見られ、98—2年生(1.02)は97—1年生(0.75)や、98—1年生(0.67)よりも将来の職業について考えるようになり、16.3%が「非常に辛かった」と感じていた。学年が上がるにつれて、自分の将来について考えるようになることが示された。

③ 自分の能力・適性について考えるようになった

3群間で有意差が見られ、98—2年生(1.04)は97—1年生(0.87)や、98—1年生(0.67)よりも自分の能力や適性について思い悩んでいた。「非常に辛かった」と感じていたのは、98—2年生が15.9%, 97—1年生が11.4%, 98—1年生が10.0%だった。

(5) 大学生生活上の悩み

① 大学のキャンパスになじめなかった

3群間で有意差が見られ、98—2年生(0.39)は97—1年生(0.21)や、98—1年生(0.25)よりも、大学のキャンパスになじめず辛かったと感じていた。ただし、「非常に辛かった」と感じていたのは、98—2年生でも3.6%と少数だった。

(6) 生活条件の負担増

① 生活上の仕事(洗濯, 炊事など)が増えた

3群間で有意差が見られ、97—1年生(1.24)は98—2年生(0.95)よりも生活上の仕事が多くて辛いと感じていた。98—1年生(1.06)は両者の間だった。「非常に辛かった」と感じていたのは、97—1年生が25.0%, 98—1年生が19.7%, 98—2年生が15.8%であり、下級生に仕事が割り当てられる様子がうかがわれた。

(7) 学習上の悩み

① 授業の課題やレポートをこなすのが大変だった

3群間で有意差が見られ、97—1年生(1.57)や98—2年生(1.57)は、98—1年生(1.28)よりも、授業の課題やレポートに追われて辛いと感じていた。「非常に辛かった」と感じていたのは、97—1年生が36.7%, 98—2年生が31.1%, 98—1年生が28.3%だった。

② 自分の勉強がうまく進まない

3群間で有意差が見られ、97—1年生(1.51)や98—2年生(1.45)は、98—1年生(1.21)

表 4 ストレッサーが強く働いている項目 (%)

項 目	97-1 年生	98-1 年生	98-2 年生
部活動で拘束される時間が増えた	46.2	44.0	47.2
部活動の内容について悩んだ	27.9	23.0	36.0
授業と部活動の両立に苦勞した	46.2	38.6	48.8
部活動で自分の適性や能力に悩んだ	24.2	22.3	33.3
自分の能力や適性について考えるようになった	24.7	20.0	30.2
将来の職業について考えるようになった	22.0	18.3	30.6
自分の経済状態が悪くなった	39.4	23.5	32.0
生活上の仕事が増えた	35.6	32.3	28.8
授業の課題やレポートをこなすのが大変だった	51.0	39.1	50.2
勉強がうまく進まなかった	48.6	37.5	44.5

よりも、自分の勉強が進まないことに悩んでいた。「非常に辛かった」と感じているのは、97—1 年生が 32.4%、98—2 年生が 29.0%、98—1 年生が 22.5% だった。

これら 2 つの項目に共通して、1997 年度入学生は、1998 年度入学生よりも学習上の悩みを強く感じている傾向にあった。

### 3-2-1. 学年による特徴

97—1 年生、98—1 年生、98—2 年生で、「かなり辛かった」と「非常に辛かった」を合わせた人数が、3 群中 1 群以上で 30% を越えた項目は、表 4 のとおりである。

97—1 年生では 30% を越えたのは 6 項目、98—1 年生は 5 項目であった。多少の反応率の違いはあるものの「部活動の拘束時間が長く、授業と部活動の両立に苦勞し、授業の課題やレポートをこなすのが大変で、勉強がうまく進まなかった」という運動部 1 年生のプロフィールが浮かび上がっている。

現 2 年生群では、30% を越えるものが 9 項目に増え、特に「部活動の内容について悩み、自分の能力や適性、将来の職業について考える」などが 2 年生のストレッサー要因として増加している。これは「スポーツ選手としての自己形成が芽生え始めた」とも判断できる傾向といえる。他は 1 年生と同様に運動部学生が抱く一般的な悩みといえるだろう。

40% 以上の特に高いストレッサー反応を示した項目は、「部活動で拘束される時間が増えた」、「授業と部活動の両立に苦勞した」の「部生活の悩み」と「授業の課題やレポートをこなすのが大変だった」、「勉強がうまく進まなかった」の「学習上の悩み」に集中している観が強い。体連学生のストレッサーは「部生活の悩み」と「学習上の悩み」にあるといえるだろう。

### 3-3. 居住環境による心理的ストレスの差

#### 3-3-1. 南平寮学生と南平寮外居住学生による心理的ストレスの比較

1998年度のデータにもとづいて、体連の学生の中で、南平寮に住んでいる学生とそれ以外の自宅、合宿所などに居住している学生との間に、各項目に対する反応の平均値に差があるかどうかをt検定を行った。その結果、下記に示す2項目を除いて両群に有意な差は認められなかった。この2つの項目は「精神的不安」の項目に属するものである。

##### ① 気がかりだ

南平寮学生(0.51)に比べて、南平寮外居住学生(0.68)の方が5%水準で有意に強く気がかりだと感じていた。「かなり当てはまる」と「非常に当てはまる」を合わせると、南平寮学生は12.9%であるのに対して、南平寮外居住学生は28.5%にも達していた。

##### ② 泣きたい気分だ

南平寮学生(0.56)の方が、南平寮外居住学生よりも5%水準で有意に強く泣きたい気分だと感じていた。「かなり当てはまる」と「非常に当てはまる」を合わせたパーセンテージは、南平寮学生が17.7%あった一方、南平寮外居住学生では9.9%しかなかった。

(深瀬 吉邦)

#### 3-3-2. 寮の形態による心理的ストレスの比較

南平寮にいる体連の学生のうちで、大部屋に一緒に生活している部(相撲, 柔道, 重量挙)と4人部屋の部、さらに南平寮以外の独自の合宿所で生活している部(硬式野球, スケート, ラグビー, 漕艇, ヨット)の3群において、各項目に対する反応の平均値に差があるかどうか、分散分析を行った。その結果、いずれの項目においても寮の形態によって心理的ストレスに関する有意な差異は認められなかった。

以上の結果から、1,2年生の体連の学生においては、居住環境によって心理的ストレスにはほとんど差がないといえるだろう。ただし、3,4年生という上級生になった段階で同じような傾向が続くかどうかは、検討を要する課題である。

(八島 健司・白 善美)

### 3-4. 居住環境によるストレスの差

#### 3-4-1. 南平寮学生と南平寮外居住学生によるストレスの比較

1998年度のデータにもとづいて、両群における各項目に対する反応の平均値に差があるかどうかをt検定を行い、8つの因子のすべてにおいて有意差が見られた。

## (1) 人間関係のトラブル

### ① 友人や先輩とのつき合いがうまくいかなかった

2群間に5%水準で有意差がみられ、南平寮学生(1.60)は南平寮外居住学生(0.44)より「うまくいかなかった」と感じていた。なかでも「非常に辛かった」と答えた南平寮外居住学生が4.4%なのに対し、南平寮学生は9.6%と南平寮外居住学生の2倍以上に達していた。

### ② 仲間の話題についていけなかった

2群間で5%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.56)は、南平寮外居住学生(0.39)より「仲間の話題についていけなかった」と感じていた。「かなり辛かった」と「非常に辛かった」の合計が、南平寮学生は15.3%であり、南平寮外居住学生(9.7%)より多い。

これらの結果は、同一目的共同生活体の中では、対人距離が短く、対人接触も多いため、いったん人間関係でうまく行かなくなると、そのトラブルが強く作用することによるのではないかとと思われる。

## (2) 部生活での悩み

### ① 授業と部・サークルの活動の両立に苦勞した

2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(1.50)は南平寮外居住学生(1.17)より「苦勞した」と感じていた。なかでも「非常に辛かった」と答えた南平寮外居住学生が19.1%なのに対し、南平寮学生は33.7%と大きな差がみられていた。学業と共に運動にも重点を置いたスポーツ推薦制度で入学してきた学生の苦勞がうかがわれる。

### ② 生活習慣(言葉やマナー)の違いにとまどった

2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.88)は南平寮外居住学生(0.43)より「戸惑った」と感じていた。なかでも「非常に辛かった」と答えた南平寮外居住学生が7.6%なのに対し、南平寮学生は16.9%と南平寮外居住学生の2倍以上に達していた。

### ③ 寮生活で規則による束縛やプライバシーの侵害を受けた

2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.42)は南平寮外居住学生(0.20)より「侵害を受けた」と感じていた。なかでも「非常に辛かった」と答えた南平寮外居住学生が2.2%なのに対し、南平寮学生は20.5%と南平寮外居住学生の10倍近くに達していた。これも共同生活体でありがちな状況と思われるが、「やや辛かった」「かなり辛かった」を含めると、南平寮学生の40%が「辛かった」と意思表示をしていたことは、運動部南平寮生の精神衛生上の改善すべき課題を残している。

### (3) 個人生活上の悩み

#### ① 家族の経済状態が悪くなった

2群間に1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.62)は南平寮外居住学生(0.38)より「悪くなった」と感じていた。「やや辛かった」「かなり辛かった」「非常に辛かった」の合計が、南平寮外居住学生が23%なのに対し、南平寮学生は35%と南平寮外居住学生より多い。

#### ② アルバイト先でトラブルを起こした

統計学上では2群間で5%水準で有意差がみられ、南平寮外居住学生(0.16)は南平寮学生(0.07)より「トラブルを起こした」と感じていた。しかしながら、「体験していない」「なんともなかった」の2項目の合計が、南平寮外居住学生が92.3%、南平寮学生は95.5%と問題なしが大部分を占めていた。

### (4) 能力・性格の自己評価

#### ① 周りの人から期待された

2群間で5%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.63)は南平寮外居住学生(0.43)より「期待されたのが辛い」と感じていた。「かなり辛かった」「非常に辛かった」の合計が、南平寮外居住学生が10.9%なのに対し、南平寮学生は17.7%と南平寮外居住学生より多い。スポーツ推薦入学者は、スポーツに秀でていて、周囲の期待も大きいと思われるための結果とも考えられる。

### (5) 大学生生活の悩み

#### ① いっしょに楽しめる友達が減った

2群間で5%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.72)は南平寮外居住学生(0.49)より「友達が減った」と感じていた。「やや辛かった」「かなり辛かった」「非常に辛かった」の合計が、南平寮外居住学生が27.7%なのに対し、南平寮学生は39.1%と南平寮外居住学生よりかなり多い。スポーツという同一目的共同生活体の中での人間関係が、楽しみより目標を優先する現実を示唆しているのではないかとと思われる。

#### ② 暇を持て余した

2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.42)は南平寮外居住学生(0.20)より「暇を持て余した」と感じていた。「やや辛かった」「かなり辛かった」「非常に辛かった」の合計が、南平寮外居住学生が14%に対し、南平寮学生は24%と南平寮外居住学生より多かった。

## (6) 学習意欲の低下

### ① 現在専攻している学問分野への興味が失せた

2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.57)は南平寮外居住学生(0.32)より「学問分野への興味が失せた」と感じていた。「かなり」「非常に」の2項目の「辛かった」の合計が、南平寮外居住学生が7.1%なのに対し、南平寮学生は17.5%と2倍以上の差がみられた。

### ② 授業に興味をもてなくなった

2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.57)は南平寮外居住学生(0.32)より「授業に興味をもてなくなった」と感じていた。なかでも「非常に辛かった」と答えた南平寮外居住学生が7.1%なのに対し、南平寮学生は14.7%と約2倍以上の差がみられた。

これらの2項目の結果に示されている学習意欲の低下の傾向は、南平寮に居住するスポーツ推薦入学生が運動に重点を置かざるを得ないとはいえ、課題の残る問題である。

## (7) 生活条件の負担増

### ① 生活上の仕事(洗濯、炊事など)が増えた

2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(1.26)は南平寮外居住学生(0.54)より「生活上の仕事が増えた」と感じていた。「やや辛かった」「かなり辛かった」「非常に辛かった」の合計が、南平寮外居住学生の31.7%に対し、南平寮学生は63.3%と南平寮外居住学生の約2倍であり、「非常に辛かった」と答えた南平寮外居住学生が7.7%に対し、南平寮学生は24.3%と南平寮外居住学生の約3倍にのぼる。運動部学生寮生活では、生活上の負担が多いことを、この結果は物語ってるが、この調査は下級生が調査母体なので、下級生の場合に限られることなのか、上級生も含めた全寮生に当てはまるものなのかは、今後の検討課題である。

### ② 家族と過ごす時間が減った

2群間で5%水準で有意差がみられ、南平寮学生(0.77)は南平寮外居住学生(0.54)より「家族と過ごす時間が減った」と感じていた。「やや辛かった」「かなり辛かった」「非常に辛かった」の合計が、南平寮外居住学生の29.6%に対し、南平寮学生は39.0%と南平寮外居住学生より多く、「非常に辛かった」との答えが、南平寮外居住学生が9.9%に対し、南平寮学生は16.5%と南平寮外居住学生より多い。学生寮生活者が家族から離れた共同生活の中で、家族恋しさのため、辛い思いをすることは十分に考えられる。

## (8) 学習上の悩み

### ① 授業の課題やレポートをこなすのが大変だった



2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(1.58)は南平寮外居住学生(1.10)より「大変だった」と感じていた。「やや辛かった」「かなり辛かった」「非常に辛かった」の合計が、南平寮外居住学生の56.5%に対し、南平寮学生は71.5%と南平寮外居住学生より多い。

⑭ 自分の勉強がうまく進まなかった

2群間で1%水準で有意差がみられ、南平寮学生(1.46)は南平寮外居住学生(1.10)より「うまく進まなかった」と感じていた。「非常に辛かった」が、南平寮外居住学生が16.8%に対し、南平寮学生は30.9%と南平寮外居住学生の2倍近くに達していた。

これらの2項目の結果には、運動に重点を置かざるを得ないスポーツ推薦入学生の苦悩が表れているといえるだろう。

体育連盟所属の南平寮学生と南平寮外居住学生について、それぞれのストレスに対する反応を比較すると、39項目中29項目において、南平寮学生、すなわちスポーツ推薦入学生の方が、南平寮外居住学生より平均値が高く、17項目で有意差が認められた。このことから明らかなように、スポーツ推薦で入学してくる南平寮学生は多かれ少なかれ、より強いストレスに曝されているといえるだろう。特に「部生活での悩み」「学習上の悩み」の因子において両群に大きな差が生じていた。

### 3-4-2. 寮の形態によるストレスの比較

南平寮の大部屋、小部屋、独自合宿所の3群において、ストレスの平均値に差があるかどうか、分散分析を行ったところ、以下に示す5つの因子における項目で有意差が見られた。

#### (1) 部生活での悩み

① 部・サークル活動で束縛される時間が増えた

3群間に5%水準の有意差がみられた。独自合宿所居住学生(1.63)は南平寮小部屋居住学生(1.23)より「部・サークル活動で束縛される時間が増えた」と感じていた。南平寮大部屋居住学生(1.41)は両者の中間だった。

② 部・サークル活動において、自分の適正や能力について悩んだ

3群間に5%の有意差がみられた。南平寮大部屋居住学生(1.26)は南平寮小部屋居住学生(0.77)より「自分の適正や能力について悩んだ」と感じていた。独自合宿所居住学生(1.05)は両者の中間である。3群の平均値(0.87)はやや高く、やや強いストレスになっていた。

## (2) 個人生活上の悩み

### ① 身体の調子に変化した（病気や怪我也含む）

3群間に5%水準の有意差がみられた。南平寮大部屋居住学生（1.22）は南平寮小部屋居住学生（0.64）より「身体の調子に変化した」と感じていた。独自合宿所居住学生（0.73）は両者の中間だった。

## (3) 能力・性格の自己評価

### ① 将来の職業について考えるようになった

3群間で5%水準で有意差がみられた。独自合宿所居住学生（1.12）は南平寮小部屋居住学生（0.77）より「将来の職業について考えるようになった」と感じていた。南平寮大部屋居住学生（0.80）は両者の中間であった。3群の平均値（0.85）はやや高く、やや強いストレスラーであるが、独自合宿所居住学生が他の2群よりも高い平均値となっていた。

### ② 周りの人から期待された

3群間に5%水準で有意差がみられた。独自合宿所居住学生（0.82）は南平寮小部屋居住学生（0.51）より「周りの人から期待された」と感じていた。南平寮大部屋居住学生（0.77）は両者の中間であった。スポーツ推薦入学者はスポーツに秀でていて、周囲からの期待も大きいと思われるが、独自合宿所居住学生が他の2群よりも高い平均値となっていた。

## (4) 大学生生活の悩み

### ① いっしょに楽しめる友人が減った

3群間で5%水準で有意差がみられた。南平寮大部屋居住学生（1.06）は南平寮小部屋居住学生（0.60）より「友人が減った」と感じていた。独自合宿所居住学生（0.76）は両者の中間だった。南平寮大部屋居住学生が他の2群よりも高い平均値となっていた。

## (5) 生活条件の負担増

### ① 生活上の仕事（洗濯、炊事など）が増えた

3群間で5%水準で有意差がみられた。独自合宿所居住学生（1.41）は南平寮小部屋居住学生（1.02）より「生活上の仕事が増えた」と感じていた。南平寮大部屋居住学生（1.39）は両者の中間であった。いずれも平均値が高く（3群の平均値1.13）強いストレスラーであるが、独自合宿所居住学生が他の2群よりも高い平均値となっていた。

南平寮大部屋、南平寮小部屋、独自合宿所に居住するそれぞれの南平寮学生の3群の比較で

は、39項目中7項目に有意差がみられた。有意差がみられた7項目では、独自合宿所居住学生が4項目において平均値が一番高く、南平寮大部屋居住学生が3項目で平均値が一番高かった。南平寮小部屋居住学生は有意差7項目では平均値が二番目か、三番目で、3群の中では一番ストレッサーの作用が低かった。

この3群間では、特に共通する法則性は認められない。これらの寮はスポーツ推薦入学生がほとんどを占め、いずれも目的を同一にして共同生活をしており、居住形態の多少の相違が7項目の有意差をもたらしたと考えるより、各部の事情、あるいは個人的事情が有意差をもたらしたと考える方が、適切ではないかと思われる。

(舟橋 一郎)

### 3-5. 競技種目による心理的ストレスの差

競技の性質によって、個人競技（陸上、水泳、ヨット、馬術、弓道、スキー、女子陸上、自転車、重量拳、射撃、ゴルフ）、集団競技（硬式野球、ハンドボール、バレーボール、準硬式野球、サッカー、ラグビー、漕艇、アメリカンフットボール、女子ラクロス、ソフトボール、フィールドホッケー）、対人競技（相撲、ソフトテニス、ボクシング、レスリング、卓球、硬式庭球、フェンシング、柔道、剣道、バドミントン、日本拳法、女子卓球、空手、合気道）に分類し、3群間で各項目に対する反応の平均値に差があるかどうか、分散分析を行った。その結果、6つの因子のうち、5つにおいて3群間に有意差が認められた。

#### (1) 精神的不安

##### ① 気分が落ち込み、沈む

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.83)は集団競技(0.62)、対人競技(0.63)よりも気分の落ち込みを強く感じていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技22.1%、集団競技16.3%、対人競技16.0%であった。

##### ② 寂しい気持ちだ

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.79)は集団競技(0.57)、対人競技(0.66)よりも寂しさを感じていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技20.6%、集団競技14.9%、対人競技16.7%であった。

##### ③ 悲しい気持ちだ

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.97)は集団競技(0.74)、対人競技(0.65)よりも悲しいと感じていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人

競技 29.0%，集団競技 18.1%，対人競技 16.7%であった。体連の学生全体の20.7%が「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と感じているなかで、個人競技の29.0%は高い数値といえる。

これらの3項目の結果から、個人競技を行う学生が、最も強い精神的不安を感じていることが明らかである。

## (2) 否定的感情

### ① 怒りを感じる

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.70)は集団競技(0.58)、対人競技(0.48)よりも強い怒りを感じていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技の18.0%、集団競技14.9%、対人競技11.6%であった。

### ② イライラする

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.79)は集団競技(0.49)、対人競技(0.58)よりもイライラすると感じていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技24.1%が集団競技14.0%、対人競技15.4%よりも10%近く多かった。

### ③ 不愉快な気分だ

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.78)は集団競技(0.51)、対人競技(0.56)よりも不愉快な気分を感じていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は個人競技が23.4%であり、集団競技15.0%、対人競技13.5%よりも多かった。

これらの3項目においても個人競技を行う学生は、集団競技や対人競技を行う学生よりも怒りやストレス、不愉快な気分などの否定的感情を強く感じていることが明らかである。

## (3) 身体的不調

### ① 身体が疲れやすい

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(1.30)は集団競技(1.01)、対人競技(1.03)よりも身体的な疲労感を感じていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技40.7%、集団競技29.9%、対人競技30.8%と、いずれの部員たちも高い値が出ていた。

### ② 身体がだるい

3群間に有意差は認められなかったが、個人競技(1.48)、集団競技(1.25)、対人競技(1.27)ともに、きわめて強く身体的なだるさを訴えていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技の50.7%、集団競技の37.6%、対人競技の40.4%であった。

### ③ 朝起きられない

3群間に有意差は認められなかったが、個人競技(1.11)、集団競技(1.18)、対人競技(1.10)と全体に平均値が高かった。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技の33.8%、集団競技の34.4%、対人競技の30.7%と、いずれの部員たちも高い割合で朝起きられないと感じていた。

これらの3項目の結果から、個人競技の学生が、身体的な不調をとりわけ強く感じていることが明らかである。

#### (4) 対人的孤立

##### ① 他人に会うのがいやで、わずらわしく感じられる

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.52)や対人競技(0.56)は集団競技(0.35)よりも他人に会うのがいやで、わずらわしく感じていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技の13.8%、集団競技6.8%、対人競技13.5%であった。集団競技種目の部員たちは、仲間たちとの連携に慣れていて他人と会うことをイヤがらない傾向が見受けられる。

##### ② 人が信じられない

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.60)集団競技(0.36)と対人競技(0.38)よりも人が信じられないと思っていた。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技の15.2%、集団競技9.5%、対人競技8.3%であった。個人競技種目の部員たちの方が他の種目の部員たちより、単独で行う競技そのものの性格上、他人に頼れないと感じているようである。

#### (5) 情意減退

##### ① 頭の回転が鈍い

3群間に5%水準の有意差が見られ、個人競技(0.99)は集団競技(0.73)よりも自分の頭の回転が鈍いと感じていた。対人競技(0.91)は両者の中間だった。「非常に当てはまる」「かなり当てはまる」と答えた学生は、個人競技の26.2%、集団20.8%、対人23.1%であった。

以上ストレスナーについての競技別の結果から、個人競技の学生は対人競技や集団競技の学生よりも、精神面や身体面での不調を強く感じ、対人的にも孤立する傾向があった。

このような結果には、個人競技は、自分自身しか頼れるものがないという競技の種目特性が関係していることが考えられる。

(宮本 知次)

### 3-6. 競技種目によるストレスの差

個人競技, 集団競技, 対人競技の3群間でストレスの各項目に対する反応の平均値に差があるかどうか分散分析を行った. その結果, 5因子の12項目で3群間に有意差が見られた.

#### (1) 人間関係のトラブル

##### ① 友人や先輩とのつき合いがうまくいかなかった

3群間に5%水準で有意差が見られ, 個人競技(0.70)は集団競技(0.45)よりも「うまくいかない」と感じていた. 対人競技(0.52)は, 両者の中間だった. 個人競技の14.4%, 対人競技の15.4%, 集団競技の9.0%が「かなり辛い」「非常に辛い」と感じていた.

##### ② 仲間の話題についていけなかった

3群間に1%水準で有意差が見られ, 個人競技(0.74)は集団競技(0.39), 対人競技(0.41)よりも「仲間の話題についていけなくなった」と感じていた. 個人競技は21.5%が「かなり辛い」「非常に辛い」と感じていて, 集団競技(9.9%)や対人競技(10.3)よりもとても多かった.

##### ③ 生活習慣(言葉やマナー)の違いにとまどった

3群間に5%水準で有意差が見られ, 個人競技(0.90)は集団競技(0.61)よりも生活習慣の違いにとまどっていた. 対人競技(0.69)で両群の間であった. 個人競技は26.2%が「かなり辛い」「非常に辛い」と感じていて, 対人競技が23.5%とはほぼ同じで, 集団競技では18.2%だった.

##### ④ 寮生活の規則による束縛やプライバシーの侵害を受けた

3群間に1%水準で有意差が見られ, 個人競技(0.87)は集団競技(0.52)や対人競技(0.52)よりも寮生活での束縛やプライバシーの侵害などを受けていると感じていた. 個人競技は27.1%が「かなり辛い」「非常に辛い」と感じていて, 集団競技(18.2%)や対人競技(18.2%)よりも大変多かった.

##### ⑤ 部の人間関係が上手くいかなかった

3群間に5%水準で有意差が見られ, 個人競技(0.62)は集団競技(0.41)と対人競技(0.39)よりも, 部内での人間関係に悩んでいた. 「かなり辛い」「非常に辛い」と感じていたのは, 個人競技が15.6%, 対人競技が12.4%, 集団競技が9.9%だった.

以上の5項目の結果から明らかなように, 個人競技の学生は集団競技や対人競技の学生よりも, 友人や先輩などとの人間関係でより強いストレスを体験していることがわかった.

## (2) 部生活での悩み

### ① 部の活動内容に悩んだ

3群間に5%水準で有意差が見られ、個人競技(1.17)は対人競技(0.86)よりも、部の活動内容で悩んでいた。集団競技(0.95)は両群の間だった。3群のいずれにおいても「かなり辛い」「非常に辛い」と感じている者の割合は高かったが、個人競技は36.0%と、集団競技(27.6%)や対人競技(24.3%)よりもさらに多かった。

### ② 部の活動で束縛される時間が増えた

3群間に5%水準で有意差が見られ、個人競技(1.53)は対人競技(1.19)よりも、部の活動で、時間的に拘束されるようになったと感じていた。集団競技(1.33)は両群の間だった。3群のいずれにおいても「かなり辛い」「非常に辛い」と感じている者の割合は高かったが、個人競技(48.2%)と集団競技(49.1%)は約半数であり、対人競技(36.2%)よりも多かった。

### ③ 授業と部活動との両立に苦労した

3群間に5%水準で有意差が見られ、個人競技(1.58)は対人競技(1.23)よりも、授業と部活動との両立に苦労していると感じていた。集団競技(1.34)は両群の間であった。3群のいずれにおいても「かなり辛い」「非常に辛い」と感じている者の割合は高く、個人競技が48.7%、集団競技が41.8%、対人競技が39.7%だった。

これら3項目は、いずれも個人競技、集団競技、対人競技の順番であり、とりわけ、個人競技の学生が部生活上での悩みを強く感じていることが明らかになった。

## (3) 個人・生活上の悩み

### ① 体重が増えた

3群間に1%水準で有意差が見られ、個人競技(0.81)は集団競技(0.43)と対人競技(0.47)よりも体重が増えたという悩みを感じていた。「かなり辛い」「非常に辛い」と感じている者は、個人競技が27.1%であり、集団競技が(12.7%)や対人競技(14.1%)の約2倍になっていた。

## (4) 大学生活での悩み

### ① 一緒に楽しめる友人が減った

3群間に5%水準で有意差が見られ、個人競技(0.78)は対人競技(0.50)よりも一緒に楽しめる友人が減ったと感じていた。集団競技(0.63)は両群の間であった。「かなり辛い」「非常に辛い」と感じているのは、個人競技が27.1%、集団競技が20.1%、対人競技が15.6%だった。

### (5) 学習上の悩み

#### ① 授業の課題やレポートをこなすのが大変だった。

3群間に1%水準で有意差が見られ、個人競技(1.67)は集団競技(1.28)と対人競技(1.33)よりも、授業課題やレポートをこなすのに、より強く大変だと感じていた。3群のいずれにおいても「かなり辛い」「非常に辛い」と感じている者の割合は高く、個人競技が40.5%、集団競技が38.9%、対人競技が42.6%だった。

#### ② 自分の勉強が上手く進まない

3群間に1%水準で有意差が見られ、個人競技(1.59)は集団競技(1.21)と対人競技(1.23)よりも、自分の勉強の進み具合について強く悩んでいた。3群のいずれにおいても「かなり辛い」「非常に辛い」と感じている者の割合は高かったが、個人競技では51.3%と過半数を超え、集団競技(40.9%)や対人競技(38.1%)よりもさらに多かった。

以上の結果から、項目によって多少の違いは見られるものの、全般的には個人競技種目を行っている学生の方が集団競技種目や対人競技種目を行っている学生よりも、より強いストレスを体験し、辛さを訴えているということが明らかにされた。

(早川 宏子)

## ま と め

本研究では、大学生の大学生活への適応過程に関する縦断的研究の第2回目の調査結果にもとづきながら、体連の学生が体験する心理的ストレスやストレスサーに焦点を合わせて分析した。得られた主な知見は以下のとおりである。

- 1) 体連の学生ならびに一般学生のデータから、心理的ストレス(35項目)は6因子、ストレスサー(39項目)は8因子に分かれることが示された。
- 2) 体連の学生は、全体に心理的ストレスとして身体的不調を訴える者が多かった。1年生から2年生にかけての心理的ストレスの増大や減少などの顕著な変化は認められなかった。
- 3) 体連の学生は、学年を超えて、部生活での悩みと学習上の悩みをストレスサーとして非常に強く感じていた。部活動の拘束時間が長く、授業と部活動の両立に苦勞し、授業の課題やレポートをこなすのが大変で、勉強がうまく進まなかったという体連の学生特有の悩みが浮き彫りにされた。
- 4) 南平寮と自宅・下宿などの、居住環境の違いによる心理的ストレスにはほとんど差がなかった。さらに、寮生活の形態による心理的ストレスにも差がなかった。



- 5) スポーツ推薦で入学してきた学生が住んでいる南平寮学生は、自宅・下宿の学生に比べて、より強いストレスを強く感じていた。特に、部生活での悩み、学習上の悩みが大きかった。寮生活の形態によっても、ストレスの感じ方に差異が見られたが、形態別の特徴的な傾向は見られなかった。
- 6) 個人競技種目の学生は対人競技種目や集団競技種目の学生に比べて、より強い心理的ストレスを感じていた。特に、精神面や身体面での不調を強く感じ、対人的にも孤立する傾向があった。
- 7) 個人競技種目の学生の方が、集団競技種目や対人競技種目を行っている学生よりも、より強いストレスを体験し、辛さを訴えていた。

身体的疲労などの点から心理的ストレスを訴える学生が多いことや、部活動ならびに学習についてのストレスを体験している学生が多いことは、昨年の調査結果と同じ傾向であった。本研究では、そのような傾向を細かく分析することによって、スポーツ推薦で入学してきた南平寮の学生において、その傾向がより顕著であること、そして、競技種目によって、心理的ストレスやストレスの感じ方に差があることを示すことができた。来年度以降、3・4年生という上級学年の学生の調査結果と比較することによって、学業、部活動などを含む大学生活への適応過程をさらに詳細に明らかにすることができるだろう。

(都筑 学)

## 謝 辞

調査の実施にご協力いただいた、本学助教授・市場俊之先生、同・森正明先生、本学専任講師・加納樹里先生、同・布目靖則先生、同・森谷暢先生、本学兼任講師・一正孝先生、同・田中誠一先生に感謝いたします。

## 文 献

都筑学・八島健司・深瀬吉邦・西谷明子・宮本知次・白善美 1998 大学生の大学生活への適応過程に関する研究(1) —大学1年次生における体育連盟所属学生と一般学生との比較— 中央大学保健体育研究所紀要, 16,1-34.