

研究課題:アスリートにおける Sense of Coherence (SOC) のストレス緩衝作用を解明する
研究代表者:園部 豊

本研究の目的は、アスリートにおける SOC のストレス緩衝作用について解明していくとともに、アスリートのバーンアウトの予測因子としての SOC や、SOC を効果的に形成・発達させていくための汎抵抗資源の同定をしていくことであった。

研究方法 1 として大学生におけるアスリートの SOC 高低を規定している諸要因を探索的に検討し、研究方法 2 として大学アスリートの SOC における競技ストレスへの直接効果を検討した。

研究方法 1 においてロジスティック回帰分析の結果、SOC の高低を規定している大学アスリートの基本属性では、男性アスリートは非レギュラーに対しレギュラーであること、さらに競技経験年数が短い選手に対して長い選手であること、高い SOC を持っていることに有意な正の関連がみられた。しかし女性では、どの基本属性においても SOC との関連は認められなかった。以上の結果から、性別によってレギュラーへの認識が異なっていることや、競技経験のなかで蓄積されてきた SOC を高める資源には違いがあることが推察される。

研究 1 の結果を踏まえ、研究 2 では競技経験によって培われてきた SOC は競技ストレスの緩衝作用となるのかを直接効果の視点から検討した。その結果、SOC を独立変数、SRSA の各因子を従属変数とした共分散構造分析において全てのパスが有意であったため、SOC の直接効果が認められた。

以上の結果から、競技という一貫した人生経験(浅沼ら, 2013)のなかで選手はストレス対処力を高めており、競技ストレスに対処する能力として SOC が作用していることが推察され、大学スポーツ選手における SOC は競技ストレスへの直接効果があることが明らかとなった。

本研究は横断的検討のため、因果関係には強く言及することができないが、ストレス対処の成功経験を多く持つ大学アスリートは、競技におけるストレス反応においても上手く対処してきていると思われるため、その過程において有効な汎抵抗資源を培ってきているのかもしれない。それらの汎抵抗資源によってストレスへの恩恵を知覚し、自己効力感を高めている可能性があり、その結果ストレスの緩衝作用となっていると思われる。以上のことから、本研究で得られた知見は大学スポーツ選手へのメンタルヘルス改善のために有効な介入資料となることが示唆された。