

大学生アスリートにおけるスポーツの継続年数を与える幸福感や自己効力感への影響に関する研究—競技種目の違いに着目して—

1250419 岡屋敷海里

指導教員 前田和範

研究背景

スポーツ活動は身体的健康の維持だけでなく、心理的安定や社会的スキルの向上にも寄与するとされている。一方で、競技スポーツには特有のストレスや時間的制約が存在し、それが心理的健康や幸福感に負の影響を及ぼす可能性も指摘されている。また、スポーツ活動の継続年数や競技種目の違いによって、その影響に差異があることが考えられるが、これらを包括的に検討した研究は限られている。

研究目的

本研究の目的は、「大学生アスリートにおいて、スポーツ活動の継続年数が幸福感や自己効力感に与える影響について明らかにする」、「種目間での幸福感や自己効力感の違いを明らかにする」ことである。大学生アスリートの心理的健康を維持・向上させるために、競技種目や継続年数という視点から包括的に分析を行うことを目指す。

調査・分析方法

高知工科大学の総合型選抜指定種目に所属する 71 名を対象に、オンラインでのアンケート調査を実施した。人生に対する満足度、アスリート・ウェルビーイング、自己効力感について 5 件法で回答を求め、因子ごとの比較、分析を行った。

分析結果

継続年数、種目において因子ごとに比較した結果、継続年数に関しては、短期間の学生は LS が高く、長期間の学生は PWB で高い評価を示した。競技種目の多重比較では、SWB において硬式野球部が女子バレーボール部に対し有意に高く、卓球部、ソフトテニス部、剣道部も女子バレーボール部に対し比較的高い有意性を示した。

考察・結論

本研究の結果から、短期間の学生はスポーツ以外の多様な経験が幸福感を高める要因となり、長期間の学生はスポーツを通じた自己成長が心理的充足感に寄与していることが示唆された。また、各部活動の練習環境や人間関係、指導方針が心理的満足感に影響を与えていると推測される。以上のことを踏まえ、本研究はスポーツにおける学生に対する支援の重要性の再確認についても意義を持つと言える。