

課外活動を行う大学生のストレスに関する研究：運動系と文化系の相違および課外活動自粛中と自粛明けの相違に着目して

○川村亮輔¹⁾ ○松田優里¹⁾ 石丸日和¹⁾ 榎本皐¹⁾ マリアムサブリーナ¹⁾ 伊藤央二²⁾

1)和歌山大学観光学部 2)和歌山大学



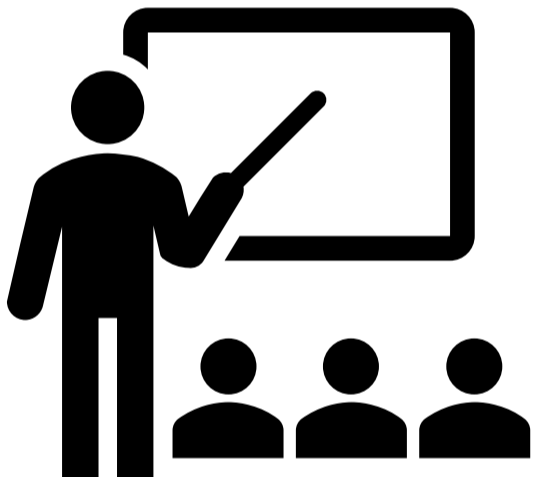
諸言

- 2020年4月時点で、新型コロナ感染防止のため**55.5%**の学生が課外活動の全面的禁止・停止（大学スポーツコンソーシアム, 2020）
- 適度なスポーツやレクリエーション活動は**ストレス**の解消や気分転換、局所疲労の回復に役立つ（石黒ら, 2012; 佐藤, 2005）
- 全国の20歳以上の男女1,212名のうち、**82.1%**が**新型コロナウイルス感染症の影響に不安を感じており**、**35.6%**が**精神的不調やストレスを感じている**（日本医師会, 2020）

研究目的

以下の2点の相違を明らかにすること：

- ① 運動系と文化系の団体に所属する学生間の**ストレス**の相違
- ② 新型コロナウイルス感染拡大による課外活動自粛期間中と自粛明けの**ストレス**の相違



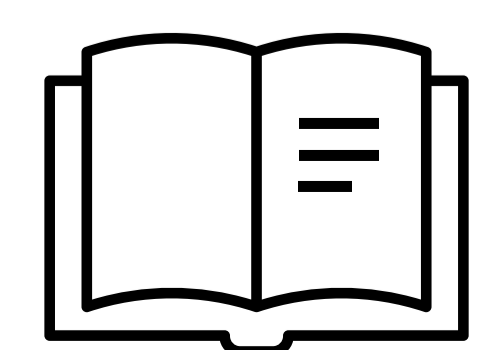
先行研究の検討

- 運動によって否定的な感情は低下し、肯定的な感情は向上する（谷代, 2013）
- 「こころ」の問題の改善でも運動療法が行われていることから、運動は**身体的**および**精神的**にもポジティブな効果をもたらす（鈴木, 2000）
- 大学生の運動不足が**心理的**にネガティブな影響を及ぼしている（片山ら, 2014）
- 運動はさまざまな**ストレス**指標や状態不安、軽度から中等度の抑うつレベルを低減させる（中原ら, 2016）

仮説①
運動系団体所属の方が、文化系団体所属者より**ストレス**が低い

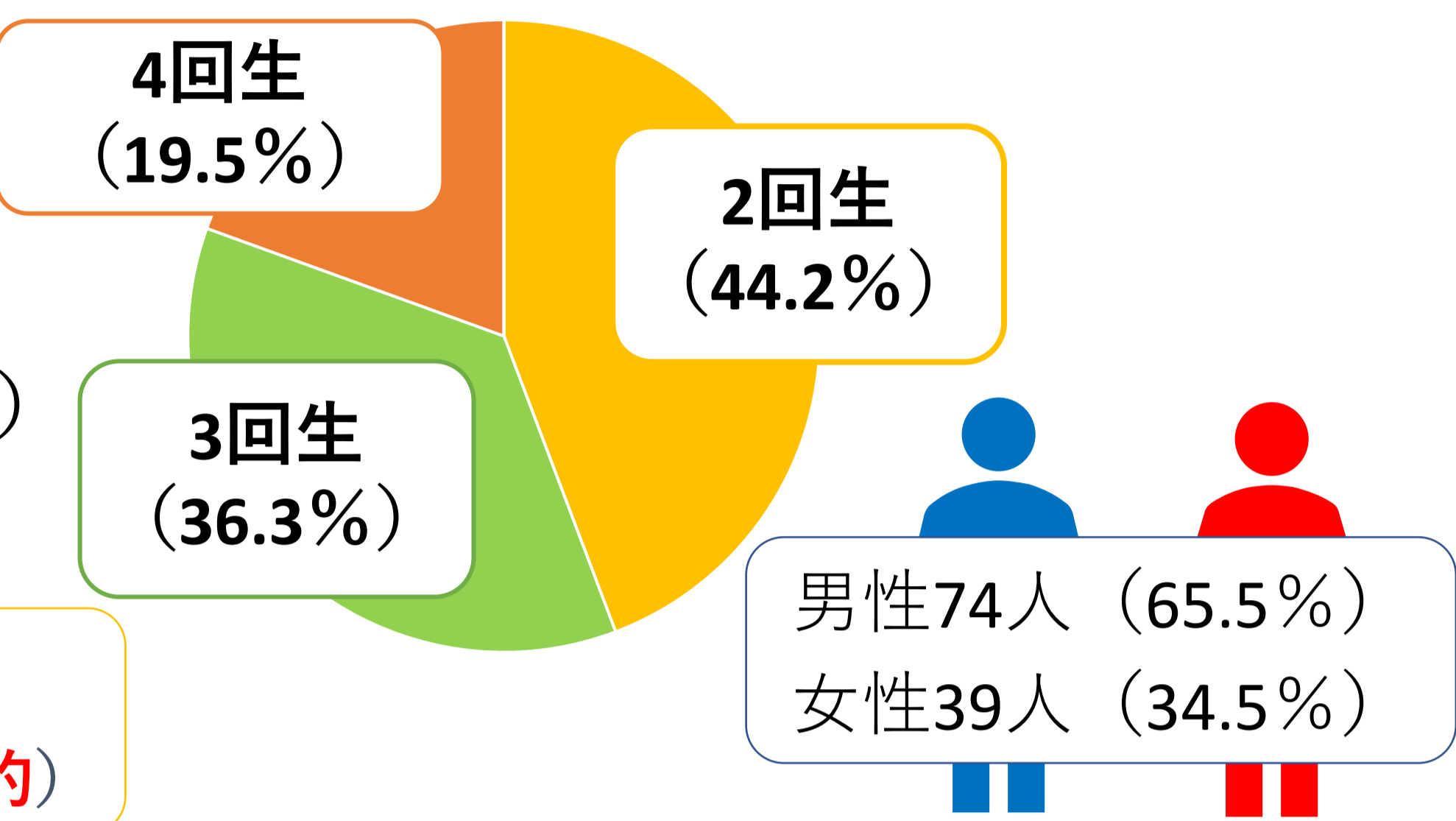


仮説②
課外活動自粛明けの方が、自粛期間中より**ストレス**が低い



研究方法

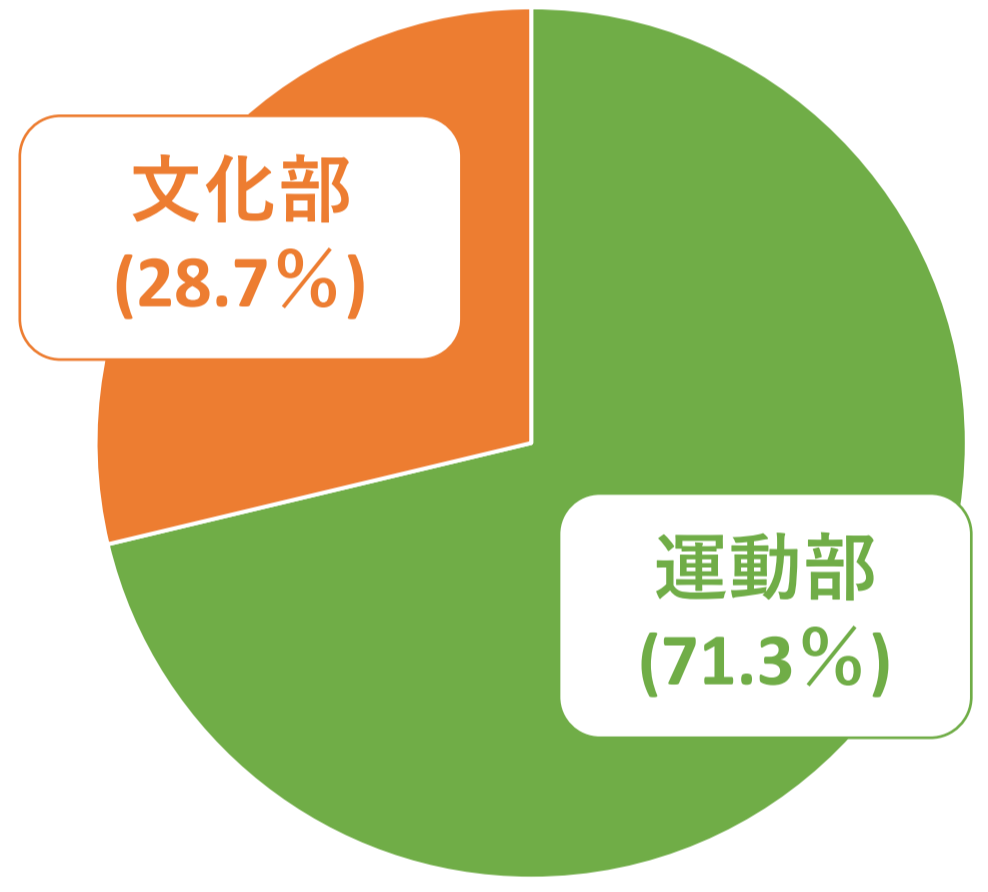
調査対象：和歌山大学の運動系・文化系の団体に所属する学生
 調査日時：2020年8月下旬から9月上旬
 調査方法：オンライン調査
 調査項目：**心理的ストレス尺度**（新名ら, 1990）、**ストレス反応尺度**（尾関ら, 1994）
 分析方法：独立した検定



- 1 独立変数：課外活動の種別
従属変数：**ストレス**（心理的・身体的）
- 2 独立変数：活動期間
従属変数：**ストレス**（心理的・身体的）

研究結果

仮説①
運動系団体所属の方が文化系団体所属者より、**心理的・身体的**ストレスの両方が低い

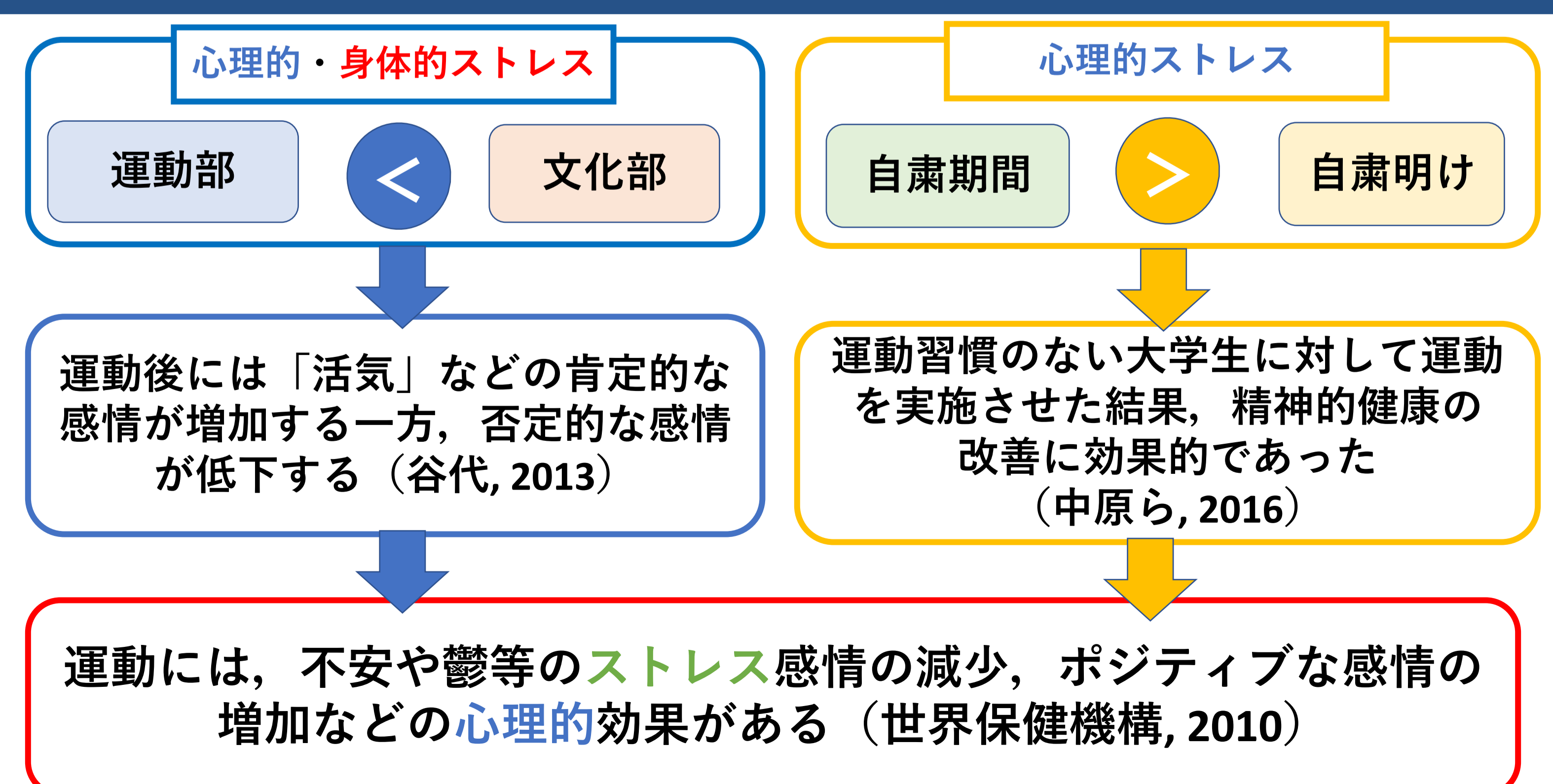


項目	M	(SD)	α	t-value	
心理的	運動部	2.57	(0.67)	.93	-2.67**
	文化部	2.88	(0.45)		
身体的	運動部	2.49	(0.10)	.98	-3.08**
	文化部	3.06	(0.67)		
項目	M	(SD)	α	t-value	
心理的	自粛中	2.69	(0.64)	.93	-3.37**
	自粛明	2.62	(0.66)		
身体的	自粛中	2.67	(0.98)	.98	1.29
	自粛明	2.63	(0.96)		

仮説②
課外活動自粛明けの方が、自粛期間中より**心理的**ストレスのみが低い



考察



結論

