

大学生の大学生生活への適応過程に関する研究 (4)

— 1年生から4年生までの横断データと縦断データの比較分析 —

都筑	学	西谷	明子
深瀬	吉邦	八島	健司
舟橋	一郎	宮本	知次
早川	宏子	加藤	弘通

要 約

本論文の目的は、縦断的研究データと横断的研究データにもとづいて、体連の学生の大学生生活への適応過程を検討するとともに、一般学生との比較を行うことであった。一般学生および体連の学生（1～4年生）1,556名を対象に調査を実施し、以下のような知見を得た。

- 1) 体連の学生も一般学生も、同じように、身体的不調に関する心理的ストレスを最も強く感じていた。また、一般学生は体連の学生よりも、精神的不安、身体的不調、情意減退の心理的ストレスを強く感じていた。体連の学生では、精神的不安、身体ストレス、否定的感情、対人的孤立などの心理的ストレスの感じ方が1年生で最も弱く、上級生になると強くなる傾向が見られたが、一般学生はどの学年でもほぼ一定していた。
- 2) 体連の学生は、学習上の悩み、部活動の悩み、能力・生活の自己評価の順でストレスを受けていた。一般学生は、学習上の悩み、能力・生活の自己評価の順でストレスを受けていた。また、体連の学生は一般学生よりも、学習上の悩みが大きく上回っていた。体連の学生も一般学生も、学年が上がるにつれて、能力・生活の自己評価のストレスを強く受けるようになっていた。

以上のことから、体連の学生が抱えている部活動と学習上の悩みはきわめて大きいと言えるが、その一方で、体連の学生における心理的ストレスの感じ方が一般学生よりも少なかったことは、彼らの精神面での強さの一面を示していると考えられた。

目 的

本論文は、われわれが1997年度に開始した、中央大学の体育連盟に所属する学生と一般学生を対象とした大学生生活への適応過程に関する縦断的研究の第4報である。

これまでの研究から、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く、体連の学生では特に部活動や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が明らかになった（都筑ら，1998，1999，2000）。また、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、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り、より強いストレスを体験していることも明らかになった（都筑ら，1999）。さらに、体連の学生は、上級生ほど、精神的不安や否定的感情などの心理的ストレスを強く感じるようになるとともに、部活動での悩みや個人生活上の悩みなどのストレスを強く感じるようになった（都筑ら，2000）。

以上のような結果をふまえながら、本論文では、1997年度に入学した体連の学生の1年生から4年生までの縦断データと、2000年度に調査した体連の学生（1～4年生）と一般学生（1～4年生）の横断データを比較分析することによって、学業や部活動などを含む大学生活への適応が学年とともにどのように進んでいくのかについて検討していくことを目的とする。

（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（心理的ストレス反応尺度、ストレス尺度）、④自己評価（自尊心尺度）、⑤ソーシャル・サポート（ソーシャル・サポート尺度）、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

中央大学の体連の学生および一般学生1,556名（男子1,157名、女子393名、不明6名）。内訳は、表1に示した通りである。

表1 対象者の学年と性別

		1 年 生	2 年 生	3 年 生	4 年 生
体 連 の 学 生	男 子	186	172	174	181
	女 子	33	38	25	31
	不 明	3	1	1	0
	小 計	222	211	200	212
一 般 学 生	男 子	158	136	94	56
	女 子	73	102	51	40
	不 明	0	1	0	0
	小 計	231	239	145	96

調査手続

体連の学生については、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、体育実技・講義・ゼミなどの授業時間に調査への協力を依頼して調査を実施した。

調査期間

2000年7月

結果の整理

体連の学生1～4年生および一般学生1～4年生を横断データ、体連の学生97年度入学生のうち第1～4回の調査に回答した学生57名（男子51名、女子6名）を縦断データとして、それぞれ分析の対象とした。

心理的ストレス反応尺度とストレッサー尺度については、都筑ら（1999）にもとづいて、それぞれ6因子、8因子の下位因子ごとに平均値を算出した。なお、2つの尺度の下位項目は表2、3に示したとおりである。

(都筑 学)

表2 心理的ストレスの因子と下位項目

因子	項 目
精神的不安	気分が落ち込む さみしい気持ちだ 悲しい気持ちだ 泣きたい気分だ 気がかりである 心が暗い 不安を感じる 重苦しい圧迫感を感じる 何も手につかない
身体的ストレス	動悸がする 胸部が締めつけられる気がする 呼吸が苦しくなる 恐怖心を抱く びくびくしている 耳鳴りがする よく眠れない
否定的感情	怒りを感じる 不機嫌で怒りっぽい イライラする 不愉快な気分だ 憤まんが募る
身体的不調	身体が疲れやすい 身体がだるい 脱力感がある 頭が重い 朝起きられない 胃腸の調子が悪い
対人的孤立	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、煩わしく感じられる 人が信じられない
情意減退	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 根気がない

表3 ストレッサーの因子と下位項目

因子	項 目
人間関係のトラブル	友人や先輩との付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 友人や仲間から批判されたり誤解された 仲間の話題についていけなかった 大学生活について悩んだ 異性関係がうまくいかなかった
部生活での悩み	部・サークルの活動で束縛される時間が増えた 授業と部・サークルの活動の両立に苦労した 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 部・サークルの活動内容について悩んだ 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 生活習慣(言葉やマナー)の違いにとまどった
個人生活上の悩み	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 自分の経済状態(生活費など)が悪くなった 家族や親しい親戚の誰かが病気やケガをした 家族の誰かと議論, 不和, 対立があった アルバイト先でトラブルを起こした 身体の調子が変わった(病気やケガを含む) 体重が増えた 生活が不規則になった
の能力・生活 自己評価	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 周りの人から期待された
の大学生活 悩み	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 いっしょに楽しめる友人が減った
下欲学 の習意	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
負生 担活 増条 件 の	生活上の仕事(洗濯, 炊事など)が増えた 家族と過ごす時間が減った 隣近所が騒がしくなった 通学中のラッシュが負担になった
の学 悩習 み上	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

結果と考察

1. 心理ストレス

1-1 体連の学生における心理的ストレスの縦断データ

体連の学生の心理的ストレスを縦断的に見たのが、図1である。この図に見られるように、6項目を大別すると「右肩上がりの放物線形」、「右肩上がりの直線形」、「右肩下がりの直線形」に分けられた。

「右肩上がりの放物線形」に入るのは「精神的不安」、「否定的感情」、「対人的孤立」である。この形に入るのは、1年生の値よりも4年生の方が高く、2年生もしくは3年生が最高を示すものである。「右肩上がりの直線形」は「身体的ストレス」であり、学年が上がるにつれて値が上昇していた。「右肩下がりの直線形」は学年とともに値がほぼ減少するものであり、「身体的不調」「情意減退」の項目が見られた。

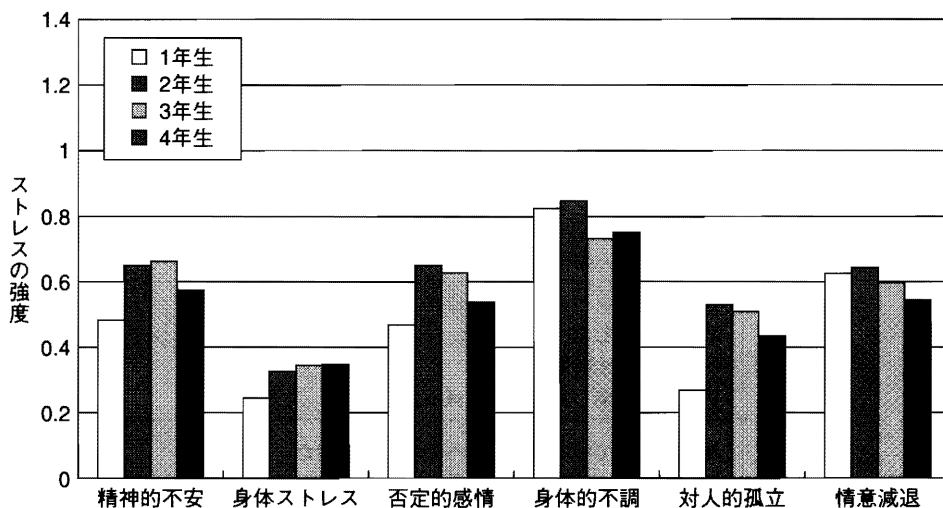


図1 体連の学生の心理ストレス（97年度入学生の縦断調査データ）

(1) 精神的不安

図2に見られるように、1年生の時は一般学生よりはかなり低い値 ($M=0.48$) である。3年生で高い値 ($M=0.66$) を示し、4年生では ($M=0.58$) 1年生の時よりも高い値になって

いた。

1年生の場合、入学して間もない調査のため、大学生として、あるいは競技者としての一般的な不安を持っているが、「精神的不安」についてはまだ現実性を帯びていないと考えられる。2年生、3年生は部活動における自分の存在に対する不安、選手としての将来性の不安等が現実問題として出現することが考えられる。4年生は部活動に対してと同時に卒業後の将来に対する不安等が作用していると考えられる。

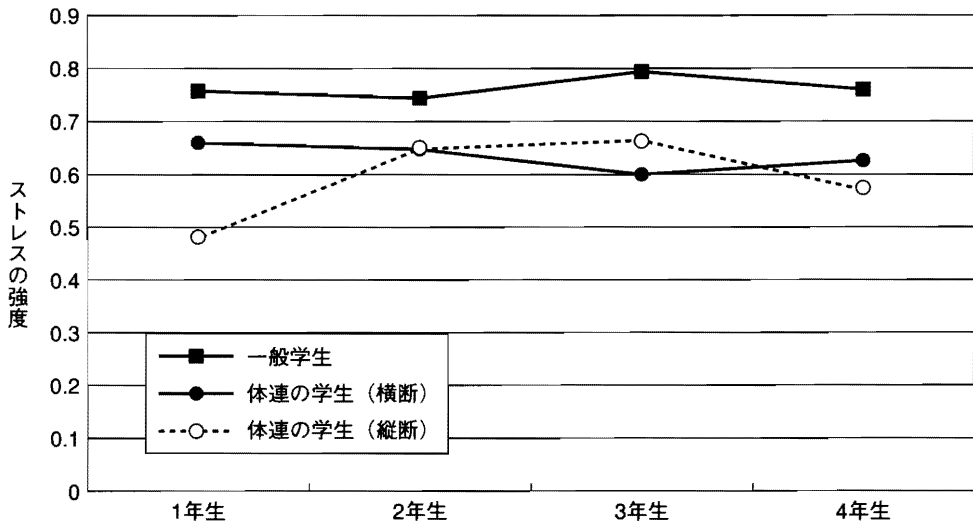


図2 精神的不安因子 (心理的ストレス)

(2) 身体的ストレス

心理ストレスの中で一番低い値を示したのが、この項目である。図3に見られるように、1年生では一般学生よりかなり低い値 ($M=0.24$) を示していた。そして、僅かであるが学年が上がるにつれて、値が上昇する傾向にあった。(2年生 $M=0.33$, 3年生 $M=0.34$, 4年生 $M=0.35$)

この項目は「身体的不調」の項目と大いに関係があるように思われる。身体ストレスは一面的なトレーニング場面だけではないが、自分の身体に対するトレーニングは、トレーニング自体がストレスであったり、身体的ストレスの場面を設定してトレーニングを行ったりするため、ストレッサーに対しての許容量が大きいように思われる。

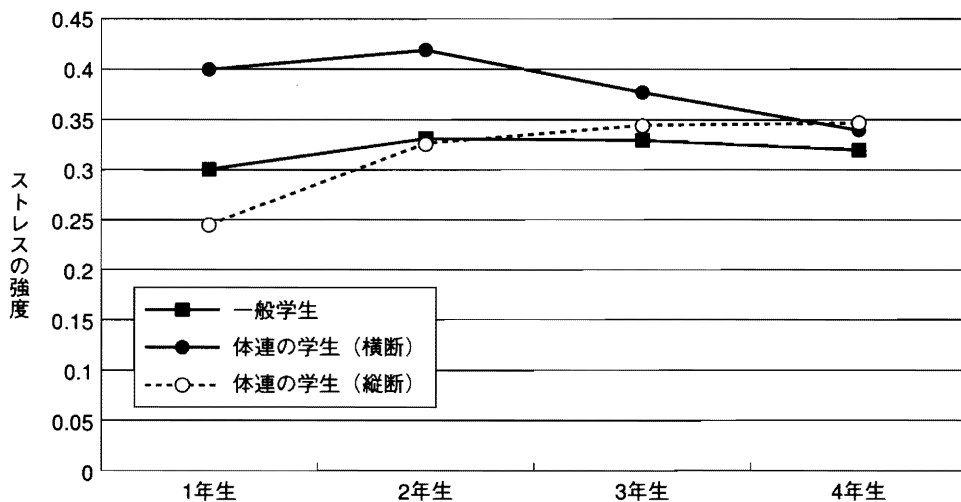


図3 身体ストレス因子 (心理的ストレス)

(3) 否定的感情

図4に見られるように、体連の学生を縦断的に見たとき、一般学生より全て値が低くなっていた。しかし、1年生 ($M=0.47$) の時より、2年生 ($M=0.65$)、3年生 ($M=0.63$)、が高くなり、4年生 ($M=0.54$) では1年生よりも高いが3年生より低い値になっていた。1年生は、新しい生活に慣れてはいないが、部内の生活が多忙で自分を省みる時間が無いために値が低いのではないかと考えられる。2年生のころから「怒りを感じる」「不機嫌で怒りっぽい」「不愉快な気分」などの不安定な感情が多くなり、3年生になるとさらにそのような感情が持続している。4年生は部内での活動は下の学年ほど制約を受けないが、競技生活や将来性に対して否定的な感情を持つのではないと思われる。

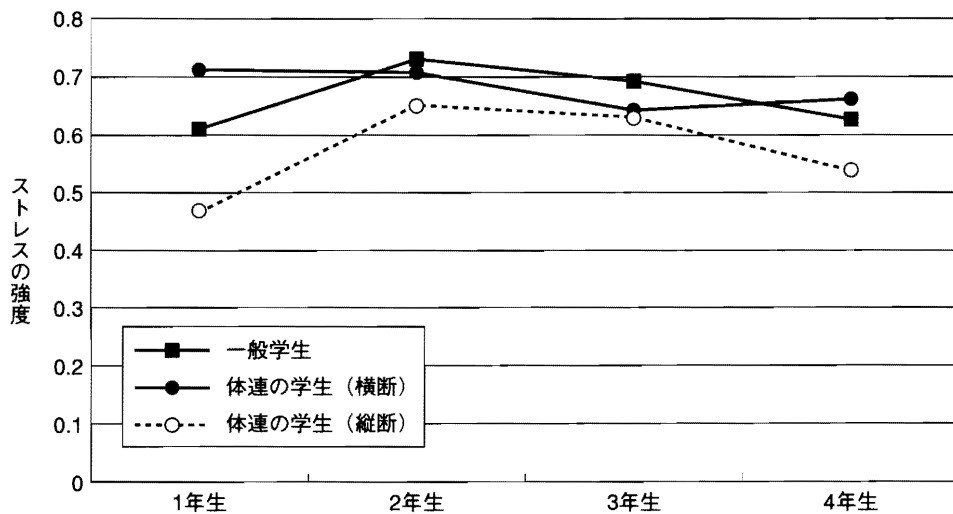


図4 否定的感情因子 (心理的ストレス)

(4) 身体的不調

この項目は図1に見られるように、心理的ストレスの項目で一番高い平均値を示していた。特に、低学年である1年生 ($M=0.82$) や2年生 ($M=0.85$) のときに高い値を示していた。そして、学年が進むにつれ、3年生 ($M=0.73$)、4年生 ($M=0.75$) と僅かに低下する傾向にあった。

体連の学生は前述のように身体的ストレスの項目と大いに関連があると考えられる。身体的不調感は、日常生活や練習時の体調、もしくは、大会、試合などの、好・不調の身体感が敏感に感じ取ることができるので、各学年とも「身体的ストレス」よりも2倍ほど、「身体的不調」を感じていた。図5に見られるように、横断データよりも、各学年で低い傾向にあった。

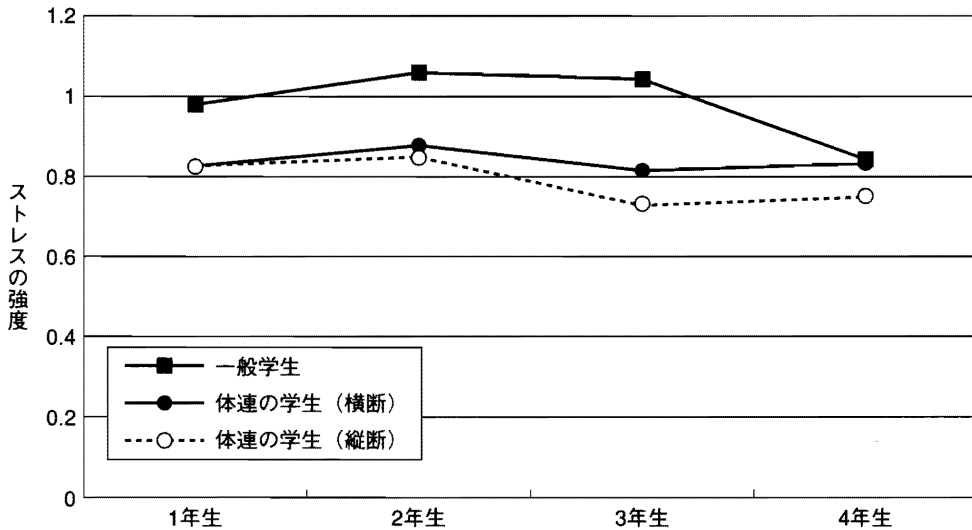


図5 身体的不調因子 (心理的ストレス)

(5) 対人的孤立

この項目は6つの項目の中で平均値が2番目に低い値を示していた。図6に見られるように、1年生 ($M=0.27$) は一般学生より低い値であるが、2年生 ($M=0.53$) になった時は一般学生より僅かであるが高い値を示していた。その後学年が進むにつれ3年生 ($M=0.51$)、4年生 ($M=0.43$) は減少傾向にあった。

1年生は部活動の生活や練習の活動が中心になっているが、2年生になると1年生と異なる活動や行動をとらざるを得ないために対人的孤立感を強めるのではないかと考えられる。

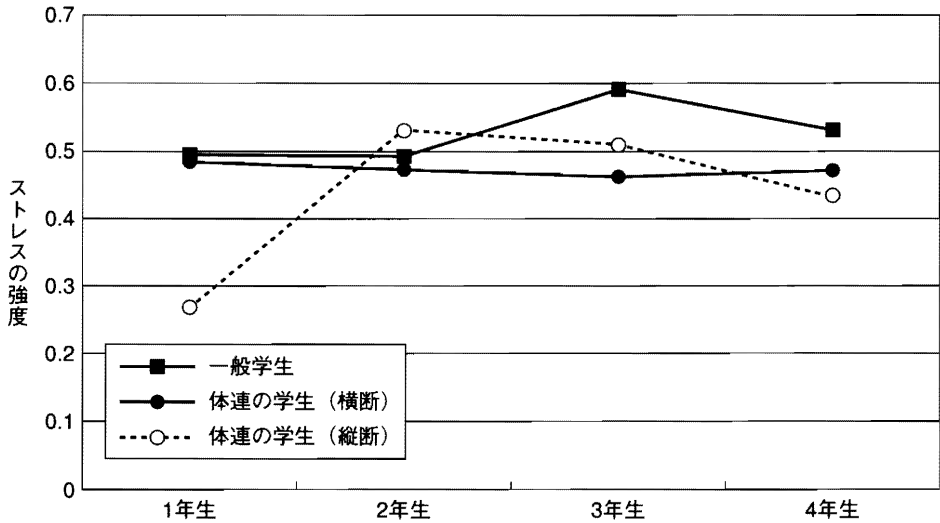


図6 対人的孤立因子 (心理的ストレス)

(6) 情意減退

この項目は「身体的不調」に次いで平均値が高い項目であった。1年生 ($M=0.63$), 2年生 ($M=0.64$) に対して3年生 ($M=0.60$), 4年生 ($M=0.54$) と学年が進むにつれ, 僅かに減少傾向にあった。

図7に見られるように, 一般学生よりは各学年とも値が低い傾向にある。このことは体連の学生は, 1, 2年生のときより, 3, 4年生になるにつれ情意に関して落ち着いてくるのでは

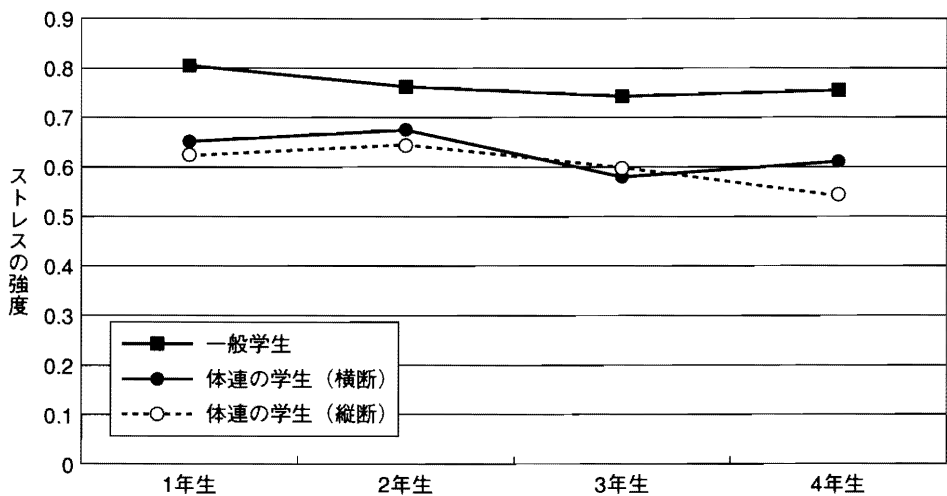


図7 情意減退因子 (心理的ストレス)

ないかと考えられる。

この縦断データを見ると、体連の学生は情意減退、身体的不調の項目以外で、1年生のときが一番ストレスは少なく感じている傾向にあった。一方、各項目の中で2年生のときに一番高い値を示していたのが、「否定的感情」「身体的不調」「対人的孤立」「情意減退」だった。他の項目に関しても、「身体ストレス」では3番目、「精神的不安」では2番目の値になっていた。これらのことから、体連の学生は、入学当初の1年生のときよりも2年生のときに精神的にも肉体的にも一番大きなストレスを感じているといえるであろう。

(八島 健司)

1-2 体連の学生における心理的ストレスの横断データ

図8は、体連の学生の1年生から4年生までの横断データにもとづく結果である。1～4年生全体でみると、「身体的不調」に関するストレスが一番高い項目になっていた ($M=0.83$)。2番目として上がってくるストレスの項目は、「否定的感情」($M=0.66$)で、3番目のストレス項目は、「精神的不安」($M=0.63$)、次に「情意減退」($M=0.61$)、さらに「対人的孤立」($M=0.47$)、と「身体ストレス」($M=0.40$)が続いていた。

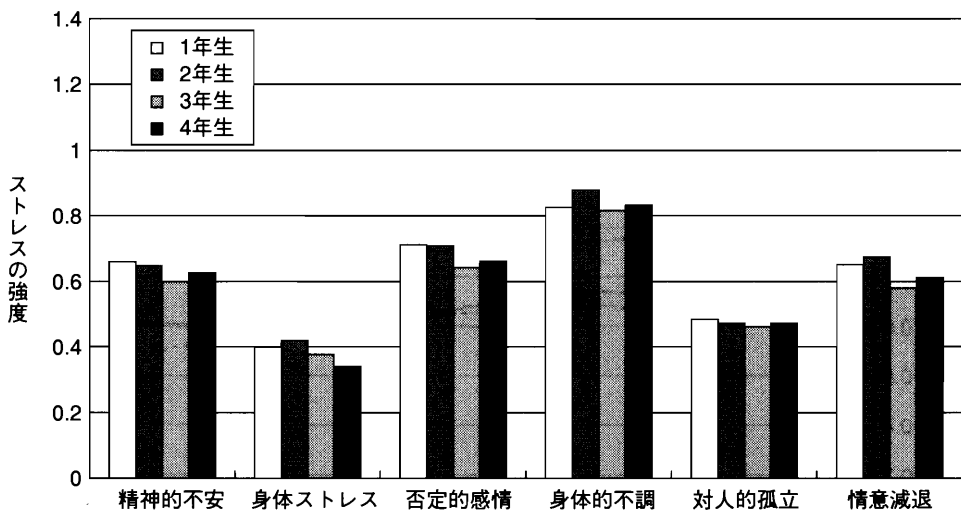


図8 体連の学生の心理ストレス (横断調査データ)

(1) 精神的不安

図8に示されたように、1年生のときが一番高く ($M=0.66$)、2年生 ($M=0.64$)、3年生

($M=0.60$), 4年生 ($M=0.596$) と, 学年を追う毎に値が低くなっていった。また, 体連の学生は一般学生よりも, 精神的不安についてのストレスの値が低かった (図2)。

(2) 身体ストレス

図8からわかるように, 2年生の時が一番高く ($M=0.42$), 3年生 ($M=0.38$), 4年生 ($M=0.38$) では, 1年生 ($M=0.40$) よりも値が下がっていた。また, 図3に示したように, 体連の学生の横断データは縦断データや一般学生よりも身体的ストレスが一番高かった。

(3) 否定的感情

心理的ストレスの中で2番目に強いのが否定的感情だった。1年生の時が一番強いストレスとなって現れ ($M=0.71$), 学年を追うに従って値は下がっていた (2年生: $M=0.70$, 3年生: $M=0.64$, 4年生: $M=0.58$)。他方, 一般学生と体連の学生の縦断データにおいては, 1年生の時より2年生の時にこのストレスが最高値に達して, 3年生・4年生と学年が進むにつれて値は下がっており, この点が異なっていた。(図4)

(4) 身体的不調

心理的ストレスの中で, 一番高かったのが身体的不調だった。2年生 ($M=0.88$) では, 1年生 ($M=0.83$) の時よりも高くなり, 3年生・4年生とでは, 1年生の時とほぼ同じだった (3年生: $M=0.82$, 4年生: 0.81)。体連の学生の縦断データでも2年生で最も身体的不調が強かったが, 一般学生と比べると, 体連の学生のそれは横断的に見ても縦断的に見ても低かった (図5)。

(5) 対人的孤立

図8に示したように, 体連の学生の横断データにおいては, 1年から4年までほとんど同じレベルのストレスを感じていた。それに対して, 図6のように, 体連の学生における縦断データでは2年生の時に一番高い値を示し, 一般学生では3年生で最も高く, 体連の学生の横断データは, それ以外とは異なる傾向を示していた。

(6) 情意減退

図8からわかるように, 1年生 ($M=0.65$) よりも, 2年生 ($M=0.78$) の方がやや高くなり, 3, 4年生では1年生の時よりも値が低くなっていた (3年生: $M=0.58$, 4年生: 0.54)。

図7に示したように、情意減退のストレスに関しては、一般学生よりもストレスの感じ方が少なかった。体連の学生の縦断的データも横断データに類似した傾向を示した傾向を持っていた。

以上のようなことをまとめると、次のようなことが言えるだろう。

2年生の時に一番強くストレスを感じるという項目としては、「身体的不調」・「情意減退」・「身体ストレス」等があった。これらのストレスは共に3年生・4年生の時に1年生の時よりも値は低くなっている。「頭が重い」・「身体が疲れる」・「だるい」などの「身体的不調に関するストレス」については、体連の学生がストレスと感じる項目の中で一番高い値となっているが、これを一般学生で見るとさらに高い値を示していた。

過激な運動を毎日行っている体連の学生が「身体がだるい」とか「疲れる」といった身体不調を感じることは当然あるだろうと理解できるが、しかし、今回の調査では運動をしていない一般学生の方が「身体の不調」については高い値を示していた。胃腸の調子とか、身体のだるさとか、頭が重いといった身体不調については、静かな生活形態をとる時にむしろ感じる身体の調子（具合）であって、激しい運動をする生活では、身体的不調は意識の中に感じられにくいのか、あるいは運動を行う生活を通じて自らの身体不調を解決しているのか、今回の調査結果からだけでは判断がつかない部分が残されている。

1年生の時に一番ストレスを強く感じ、上級に進むに従ってそのストレスが軽く感じられるタイプの項目としては、「否定的感情」「精神的不安」があった。「怒りっぽい」「不愉快」「憤懣が残る」など「否定的感情」に関するストレスでは、1・2年生の時にそのようなストレスを多く感じ、3年生・4年生と学年が進むにつれて軽くなっていった。

3・4年生になると、一般的に1・2年生の時よりもストレスは軽くなる傾向にあるが、「身体的不調」・「否定的感情」などのように、なかには4年生の時に3年生の時よりもストレスを若干強く感じるようになるものもあった。

(早川 宏子)

1-3 一般学生における心理的ストレスの横断データ

図9に示したように、一般学生のストレスの横断データでは「身体的不調」($M=1.00$)と一番高く、「情意減退」($M=0.77$)、「精神的不安」($M=0.76$)がそれに続き比較的高かった。体連の学生の横断データにおいても「身体的不調」($M=0.83$)と最も高い値を示していたが、一般学生の方がさらに高かった。ここでは因子別に体連の学生の横断データとの比較において考察していく。

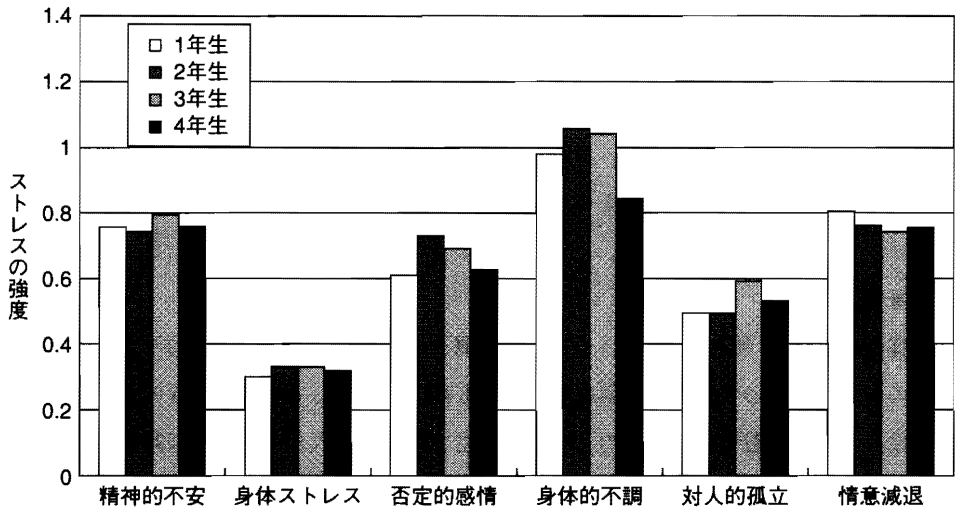


図9 一般学生の心理ストレス (横断調査データ)

(1) 精神的不安

図2のように、一般学生は1年生 ($M=0.76$)、2年生 ($M=0.74$)、3年生 ($M=0.79$)、4年生 ($M=0.76$) のいずれにおいても、体連の学生に比べて「精神的不安」ストレスを強く感じていた。そして、3年生における差が最も大きかった。これは体連の学生が部の中心的立場と役割を負うことにより精神的に安定してくるのに対して、一般学生は卒業を意識においた勉学の進展状況や将来の進路に対する不安感などを反映しているのではないかと考えられる。

(2) 身体ストレス

図3のように「動悸がする」「呼吸が苦しくなる」「よく眠れない」などの「身体ストレス」に関しては、体連の学生の1年生 ($M=0.40$) は、一般学生の1年生 ($M=0.30$) よりも低い値だった。両者とも、2年生で若干高くなるものの3年生・4年生となるに従って低くなっていき、差が少なくなっていった。体連の学生は競技成績向上や競技の場における緊張、部生活の緊張感から1年生・2年生にかけて高い身体的ストレスを示すのに対し、一般学生にとってはそのような身体的ストレスは比較的少ないからだと考えられる。

(3) 否定的感情

図4のように「怒りを感じる」「イライラする」「不愉快な気分だ」などの「否定的感情」に関しては体連の学生が1年生に最も高く2年生・3年生と低くなり4年生で若干上昇するのに

対して、一般学生では、1年生 ($M=0.61$) が最も低く、2年生 ($M=0.73$) でやや高くなり3年生 ($M=0.69$) ・ 4年生 ($M=0.63$) と徐々に低くなっていった。

一般学生にとっては1年生で希望や期待を持って入学したものの、2年生で現実の大学生活とのギャップを感じ「否定的感情」が高まるが、3年生で新たなそれぞれの充実感を見つけて4年生を迎えるのではないかと考えられる。

(4) 身体的不調

「身体がだるい」「朝起きられない」「胃腸の調子が悪い」などの「身体的不調」は心理的ストレスの中で、体連の学生・一般学生ともに最も高い値を示していた。図5のように、体連の学生では、2年生で若干高いものの、1～4年生での変化は大きくないのに対して、一般学生では、1年生 ($M=0.98$)、2年生 ($M=1.06$)、3年生 ($M=1.04$)、4年生 ($M=0.84$) と、山型の放物線状の変化が見られた。これは、大学生活の中だるみ無気力感が身体的不調となって2年生から3年生あたりに起こるのではないかと考えられる。

(5) 対人的孤立

図6のように「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、煩わしく感じられる」「人が信じられない」などの「対人的孤立」は、体連の学生では比較的低いところでほぼ一定しているのに対して、一般学生では、1年生 ($M=0.49$) と2年生 ($M=0.49$) と変化がないが、3年生 ($M=0.59$) で上昇し、4年生 ($M=0.53$) ではやや下がっていた。このような一般学生の3年生における変化が就職や将来の生活に対する不安感から来ているものであれば、不安定な3年生に対する配慮が必要と考えられる。

(6) 情意減退

図7のように「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」「根気がない」などの「情意減退」は体連の学生に比べ、一般学生 ($M=0.77$) は高かった。1年生 ($M=0.80$) から2年生 ($M=0.76$)、3年生 ($M=0.74$) と緩やかな下降線をたどり4年生 ($M=0.76$) に若干高くなっていたが、どの学年においても体連の学生よりも高かった。

(宮本 知次)

2. ストレッサー

2.1 体連の学生におけるストレッサーの縦断データ

図10は、1997年度に入学した体連の学生のストレッサーを因子別に表したものである。この図からみられるように、6因子を大別すると「右肩上がりの直線形」とそれ以外のものに分けられる。「右肩上がりの直線形」には、「個人生活上での悩み」と「能力・生活の自己評価」が含まれる。それ以外の特徴としては、1997年度入学の体連の学生においては、「学習上の悩み」が一般学生のみならず、体連の学生の横断データと比較しても高い値を示している。以下、それぞれの因子について1997年度入学の体連の学生にみられる特徴と傾向について検討を加える。

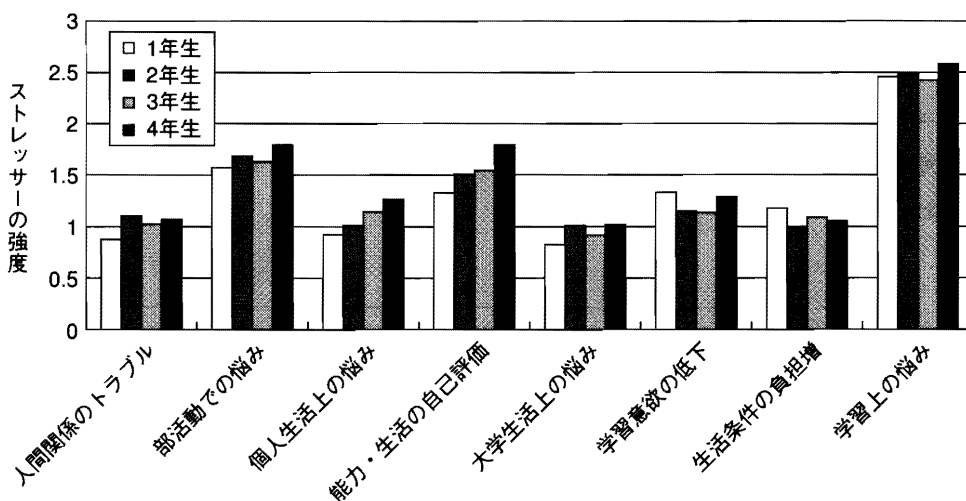


図10 体連の学生のストレッサー (97年度入学生の縦断データ)

(1) 人間関係のトラブル

「人間関係のトラブル」は、2年生において最も高い値を示していた。「生活条件の負担増」が2年生で減少することなどを考慮すると、体連の学生は2年生になり、生活のリズムやタイムスケジュールといった物理的な生活環境には慣れてくるが、その一方で、人間関係といった精神的な生活環境に関することについては、1年生の時よりもストレッサーとして認知し、それに関する悩みが多くなるということを表していると考えられる。

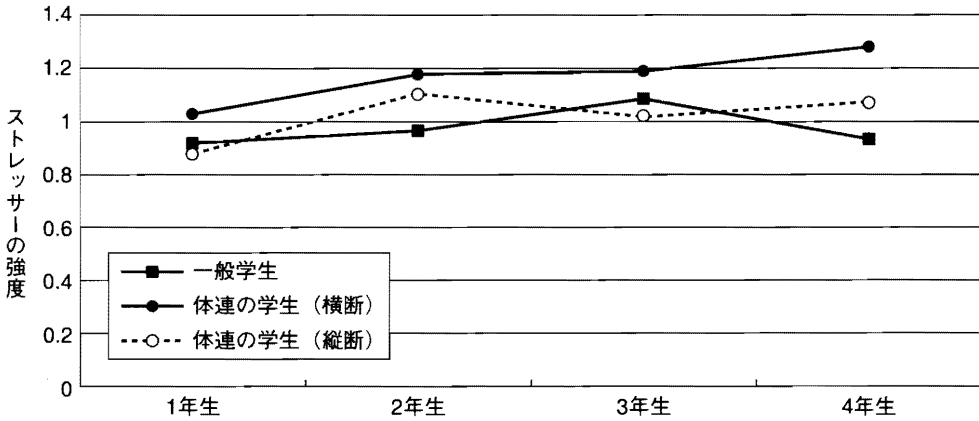


図11 人間関係のトラブル (ストレスラー)

(2) 部活動での悩み

この因子は、2年生と4年生で値が高くなっていた。これは、2年生になると、多くの部でレギュラー争いに加わるようになること、4年生においては、大学生活における最後の試合などを意識し、自らのプレーや技術を省みるようになることが多くなることなどが関係していると思われる。

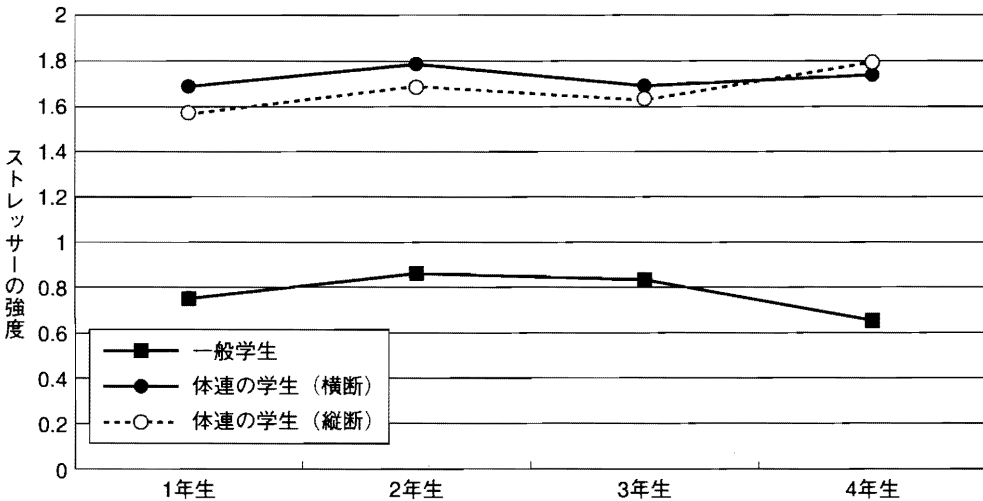


図12 部活動での悩み (ストレスラー)

(3) 個人生活上での悩みと能力・生活の自己評価

「個人生活上の悩み」(図13)と「能力・生活の自己評価」(図14)はともに、学年が上がるにつれて上昇していた。「個人生活上の悩み」について、横断データ・一般学生のデータと比

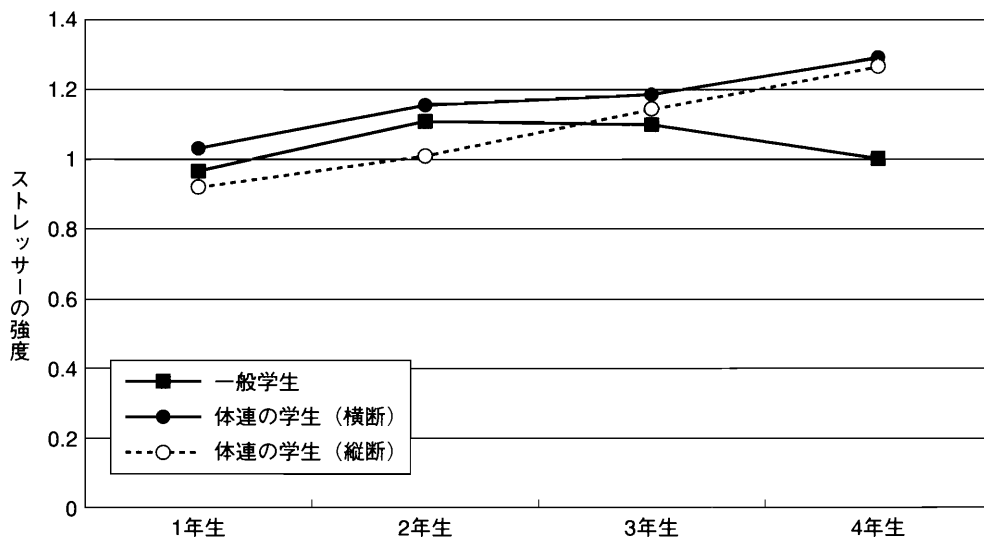


図13 個人生活上の悩み (ストレッサー)

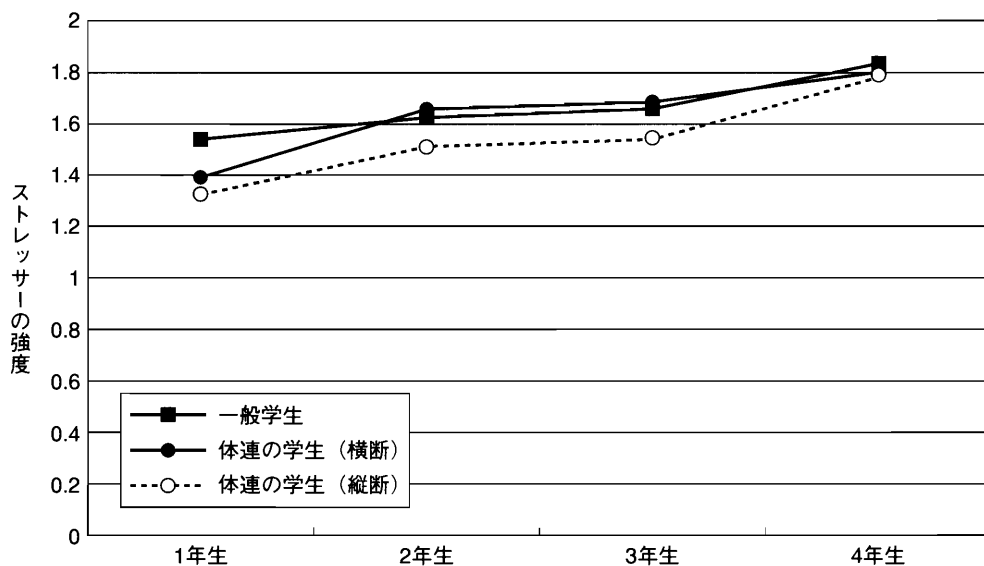


図14 能力・生活の自己評価 (ストレッサー)

較すると、一般学生においては、2年生で最も高い値をとり、以後下降していくのに対して、縦断データ、横断データともに体連の学生では、学年が上がるにつれ一貫して「個人生活上の悩み」の値が上昇していく傾向にある。

一方、「能力・生活の自己評価」については、体連の学生だけでなく、一般学生もともに学年が上がるにつれて上昇していく傾向がみられる。これは学年が上がるにつれ、他者から自分の能力や生活について評価される機会が多くなることが関係していると考えられる。

また、体連の学生において「個人生活上の悩み」と「能力・生活の自己評価」がともに、右肩上がりの傾向を示し、一般学生においてそうでないのは、体連の学生が置かれた環境・状況の特徴を反映していると考えられる。このことをさらに詳しく検討するため、表4に「個人生活上の悩み」と「能力・生活の自己評価」の相関係数を示した。

表4 個人生活の悩み因子と能力・生活の自己評価因子の相関関係

	体連の学生 (縦断データ)	体連の学生 (横断データ)	一般学生 (横断データ)
1年生	.586**	.490**	.474**
2年生	.511**	.503**	.471**
3年生	.586**	.654**	.513**
4年生	.708**	.638**	.318**

** p<.01

いずれの学年においても、体連の学生のほうが「個人生活上の悩み」と「能力・生活の自己評価」の相関を示す数値が高く、特に4年生においては、体連の学生と一般学生の間に顕著な違いがみられる(体連縦断： $r = .708$ ，体連横断： $r = .638$ ：一般学生： $r = .318$)。つまり、体連の学生においては、「個人生活上の悩み」と「能力・生活の自己評価」がより強く関連しているということである。このことには、一般学生は4年生になると就職活動などで、自らを評価する基準がそれまでの基準から変化する(したがって、彼らが抱える悩みの質も変化する)ことが考えられるが、体連の学生の多くは、4年生になっても依然として部への関与が高いことが関係していると思われる。つまり、体連の学生は4年生になっても、部活動が彼らの生活の中心であることに変わりなく、したがって、自らを評価する基準も変化しない。このことが、体連の学生において、大学生生活全体をとおし、一貫して「個人生活上の悩み」と「能力・生活の自己評価」が高い関連性を示すことに関係していると考えられる。

(4) 大学生生活上の悩み

「大学生生活上の悩み」(図15)は、2年生と4年生において値が上昇していた。2年生で値が上昇することには、大学に入り初めて成績を評価され、単位取得の困難さなどがわかること、また、4年生で上昇するのは、卒業を控え、残りの単位数や留年の問題などが浮上することが関係しているように思われる。

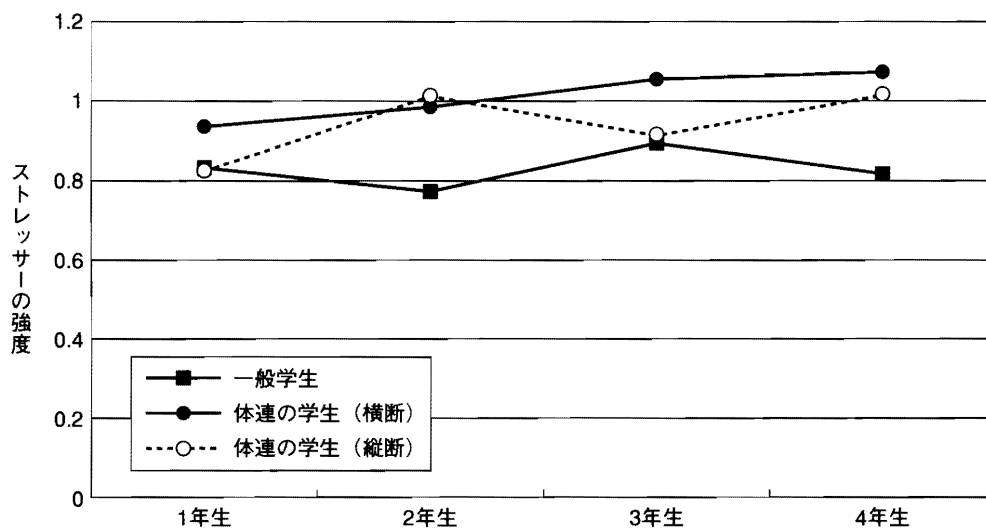


図15 大学生生活上の悩み (ストレスサ-)

(5) 学習意欲の低下

「学習意欲の低下 (図16)」は、1年生で最大、2・3年生で下がり、4年生に再び上昇するという、2・3年生で最大となる一般学生と対照的な傾向をたどる。このことには、体連の学生にとって1年生は、部活動への適応が大きな課題となること、4年生においては、先にも述べたとおり、一般学生の多くが卒業に要する単位をほとんど取得し終わっているのに対し、体連の学生には、卒業・留年が大きな課題となる者が多数いることが関係していると思われる。

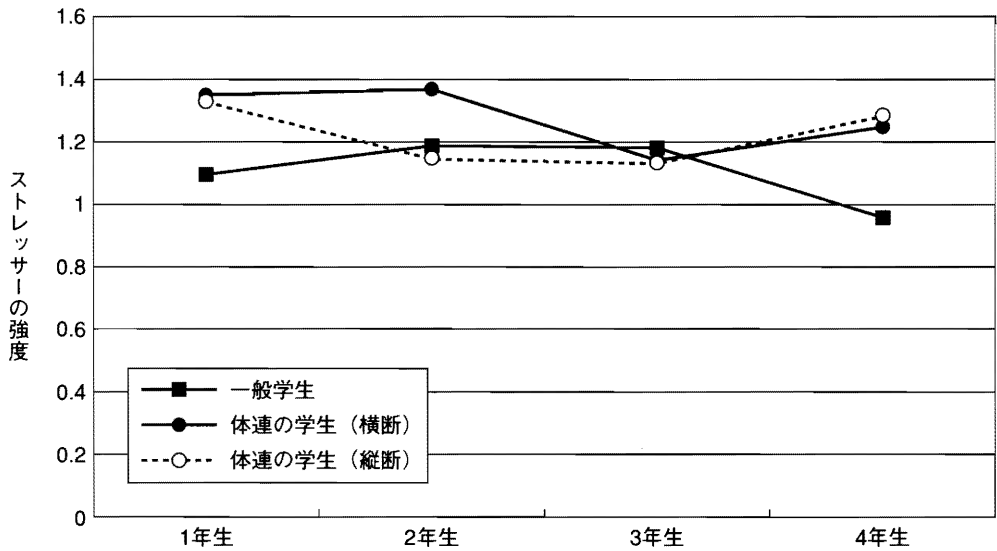


図16 学習意欲の低下 (ストレスサワー)

(6) 生活条件の負担増

「生活条件の負担増」(図17)は、一般学生においては、2年生が最大であるのに対して、体連の学生では、縦断・横断データともに、1年生が最大である。このことについては、入寮・入部といった体連の学生にとっては、選択の余地なく適応を強いられる新たな環境への参入や通常、多くの部で1年生に課せられる雑用などが関係していると思われる。

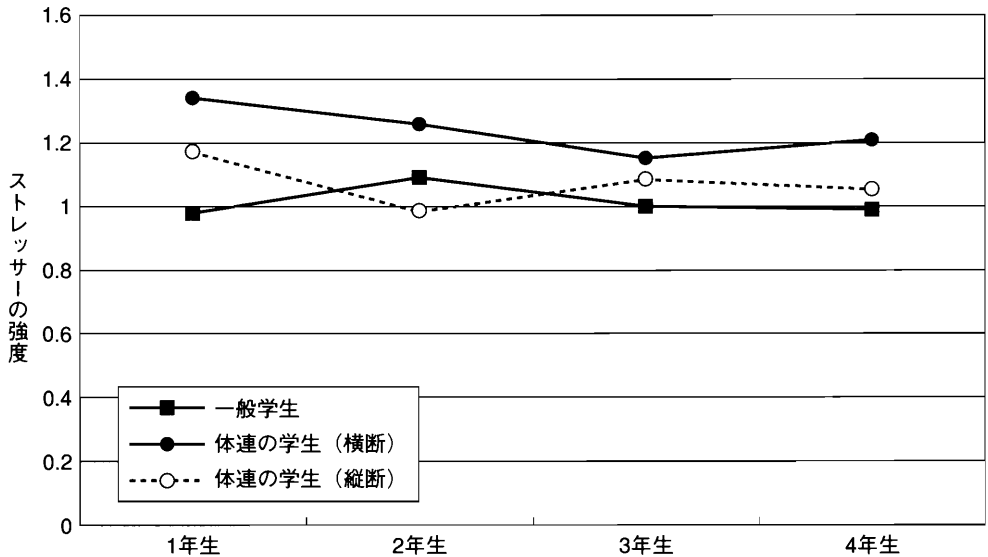


図17 生活条件の負担増 (ストレッサー)

(7) 学習上の悩み

最後に、体連の学生にとって最大のストレッサーは、「学習上の悩み」(図18)である。一般学生では、 $M=1.9$ であるのに対し、体連の学生の縦断・横断データでは、それぞれ $M=2.49$ 、 $M=2.27$ と、縦断・横断データにかかわらず、すべての学年において2.0以上の高い値を示す。この結果は、体連の学生にとって、部活動と学業の両立がいかに困難な課題であるかを物語るものである。特に4年生は、一般学生においては値が減少するのに対して、体連の学生では、上昇する傾向にある。このことは、再三指摘したように、4年生になると、卒業に向けての単位取得数、留年の問題が、多くの体連の学生にとって浮上するということを示しているように思われる。

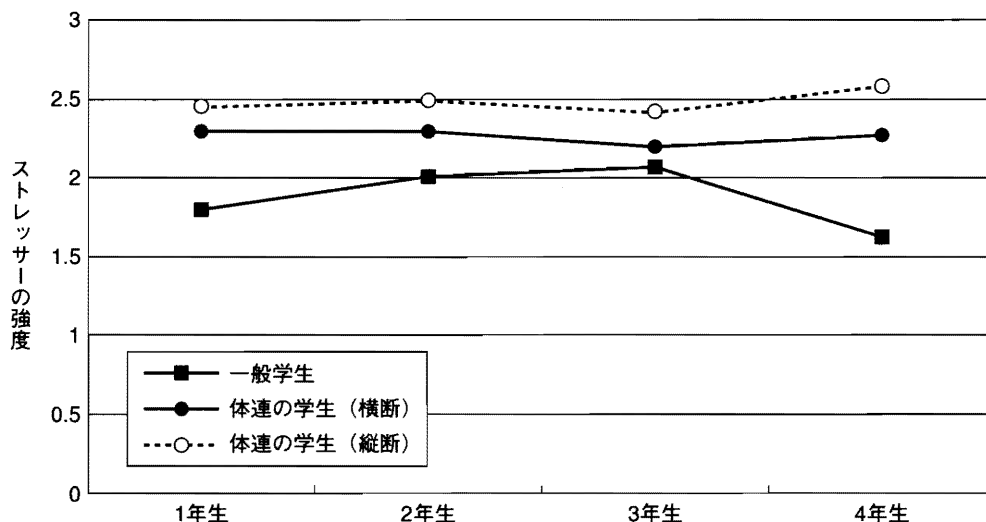


図18 学習上の悩み (ストレッサー)

また、「学習上の悩み」に関しては、横断データと比べ、縦断データのほうがいずれの学年においても高い値を示していた (図18)。この結果は、1年生という初期の段階において学習への悩み、あるいはつまづきといったものがいったん形成されると、それが後々まで引きずられていくこと、改善されにくいことを示唆しているのかもしれない。したがって、体連の学生の大学生活への適応の問題 (留年やドロップアウト) を考えるなら、その初期、1～2年生の段階において何らかの介入・予防策がなされることが望ましいと思われる。

(都筑 学・加藤 弘通)

2-2 体連の学生におけるストレッサーの横断データ

横断的にみた体連の学生のストレッサー (図19) の強い因子項目をあげると、「学習上の悩み」 ($M=2.27$)、「部活動での悩み」 ($M=1.73$)、「能力・生活の自己評価」 ($M=1.63$)、があげられる。またストレッサーの比較的弱い因子項目は「大学生生活上の悩み」 ($M=1.01$)、「個人生活上の悩み」 ($M=1.17$) であった。

横断的にみた体連の学生のストレッサー (図19) は、縦断的にみた体連の学生のストレッサー (図10) と、全体としてほとんど同様な傾向を示していた。しかし、一般学生のストレッサー (図20) と比較すると、次に述べるような差異が認められた。

第1に、総じて体連の学生の方が一般学生より強いストレッサーを受けていた。特に「部活動での悩み」においてその差が顕著であり、体連の学生 ($M=1.73$) は一般学生 ($M=0.79$)

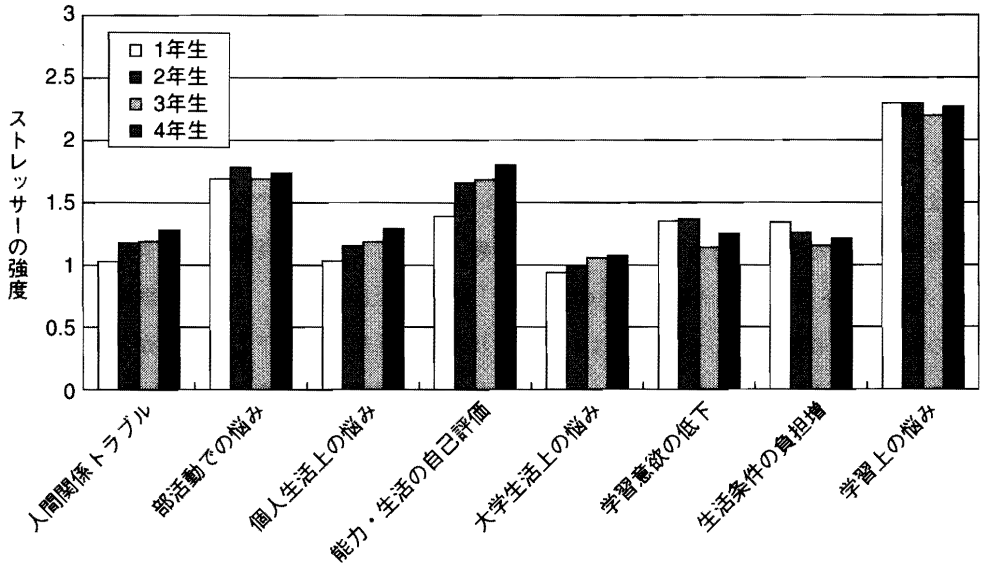


図19 体連の学生のストレス（横断調査データ）

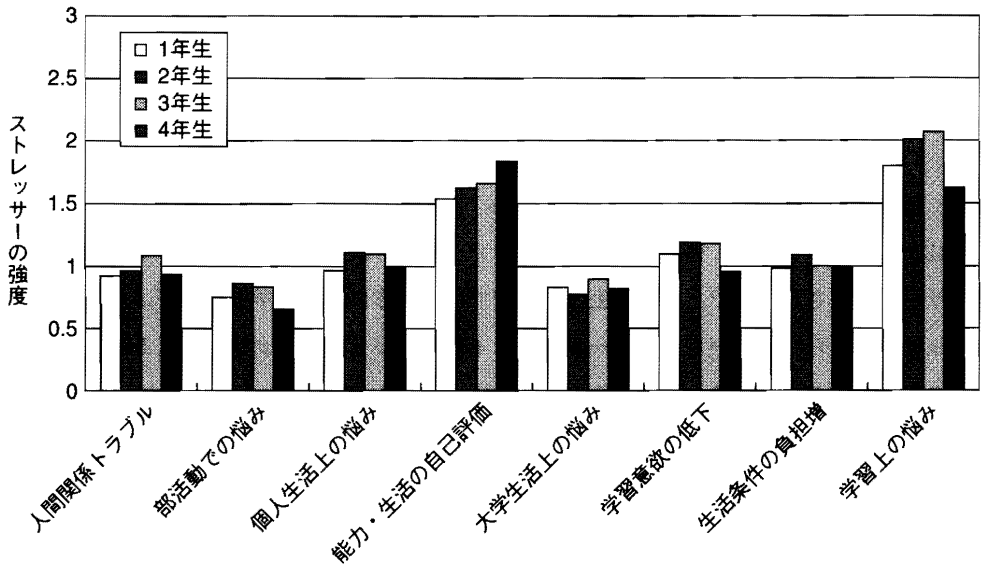


図20 一般学生のストレス（横断調査データ）

よりも高かった。以下、両者の平均値の差が多い順にあげていくと、「学習上の悩み」(0.37), 「生活条件の負担増」(0.22), 「人間関係トラブル」(0.20), 「大学生活上の悩み」(0.19), 「学習意欲の低下」(0.15), 「個人生活上の悩み」(0.12)と、8項目中7項目で体連の学生の方が

一般学生より強いストレスを受けていた。ただ1つ「能力・生活の自己評価」だけが、体連の学生も一般学生も同程度のストレスであり、体連の学生の方が一般学生よりストレスの弱い項目は1つも無かった。

第2に、一般学生は4年になりストレスが低下している項目が多いのに対して、体連の学生は4年になってもストレスが低下しない項目が多ばかりでなく、ストレスがむしろ増強している項目があった。大学卒業前の最上級生時において特徴的な差異がみられている。「人間関係トラブル」、「部活動での悩み」、「個人生活上の悩み」、「学習意欲の低下」、「学習上の悩み」の6項目で、一般学生は4年になりストレスが低下していたが、体連の学生は4年になってもストレスが低下していなかった。「部活動での悩み」、「個人生活上の悩み」では、体連の学生は4年になってストレスがむしろ増強していた。

次に、個々の因子項目について、検討する。

(1) 人間関係トラブル

図11のように、1年生 ($M=1.03$) から4年生 ($M=1.28$) と高学年になるにつれて、ストレスが増えていた。体連の学生の縦断データとの比較では、体連の学生の横断データの方がわずかにストレスは強いが、大きな差はなかった。一般学生との比較では、すべての学年で体連の学生の方が、やや強いストレスを受けているが、大差はなかった。

(2) 部活動での悩み

図12からわかるように、体連の学生は、横断データでも縦断データでも同じように強いストレスにさらされていた。一般学生との比較では、全体に体連の学生の方がはるかに強いストレスにさらされていた。また一般学生は4年生になりストレスが減るのに対して、体連の学生は、横断データ ($M=1.74$)、縦断データ ($M=1.79$) とともに、逆に4年生になりストレスが増えていた。

体連の学生が一般学生より部活動での悩みのストレスが強いのは、体連の学生はほとんどが入寮して集団生活をなし、部中心の生活を送っていることと関連が強いただろう。競技成績によって評価されることも少なくなく、常に緊張が要求されることもストレスを強くする要因と思われる。

(3) 個人生活上の悩み

図13のように、体連の学生は、1年生 ($M=1.03$) から4年生 ($M=1.29$) と高学年になる

につれて、ストレスラーが増えていた。縦断的にみた体連の学生も同様、高学年になるにつれてストレスラーが増えていた。これに対し一般学生は、1年生から2年生ではやや増加するものの、4年では減少している。

個人生活上の悩みのストレスラーについても、部活動での悩みほどではないが、体連の学生の方が一般学生よりやや強い。一般学生は4年になり減少するのに対して、体連の学生は4年になっても増加しているのは、体連の学生は卒業を控えた時期において、現在や将来のことを考える上でも、個人生活面でより強いストレスラーにさらされていることを物語っている。

(4) 能力・生活の自己評価

図14のように、体連の学生は、1年生 ($M=1.39$) から4年生 ($M=1.80$) と高学年になるにつれてストレスラーが増えていた。体連の学生の縦断データや一般学生も高学年になるにつれて、ストレスラーが増えており、三者ともほぼ同様の傾向を示していた。

(5) 大学生生活上の悩み

図15のように、体連の学生は、1年生 ($M=0.94$) から4年生 ($M=1.07$) と高学年になるにつれて、ややストレスラーが増えていた。一般学生と比較すると、横断的にみた体連の学生は一般学生より強いストレスラーを受けていることがわかった。

(6) 学習意欲の低下

図16のように、体連の学生は、1年生 ($M=1.35$)、2年生 ($M=1.37$) で高く、3年生 ($M=1.14$) でやや減少し、4年生 ($M=1.25$) で再び増加していた。これに対し一般学生は、体連の学生の横断データより、ストレスラーはやや低く、逆に4年生でストレスラーが減少していた。

学習意欲の低下のストレスラーも、卒業が近い一般学生は減少しているのに対し、体連の学生は減少せず、むしろ増加しているのは、体連の学生は4年になっても単位取得などの学業上のプレッシャーが強く、それが逆に学習意欲の低下としてあらわれているのではないと思われる。

(7) 生活条件の負担増

図17のように、体連の学生は1年生 ($M=1.34$) が最も高く、2年生 ($M=1.26$) から3年生 ($M=1.15$) にかけて減少し、4年生 ($M=1.21$) でやや上昇していた。これに対し一般学生では、体連の学生の横断データよりストレスラーは弱く、2年生でやや高かったが、1年生

から4年生にかけてそれほどの変化はなかった。生活条件の負担も、体連の学生の方が一般学生より多いことが認められる。

(8) 学習上の悩み

図18のように、体連の学生 ($M=2.27$) も一般学生 ($M=1.90$) も、ともにかなり強いストレスにさらされている。

特に体連の学生は、横断データ、縦断データを問わず、1～4年生まで同程度の強いストレスにさらされていた。一般学生の場合には、強いストレスにさらされているといえども、体連の学生よりは弱く、4年時にストレスは急減している。

この因子も、「学習意欲の低下」と同様、卒業が近い一般学生が減少しているのに対し、体連の学生が減少していないのは、体連の学生は4年生になっても多くの単位を取得せねばならないなど学習上のプレッシャーが強いためではないかと思われる。

以上を総括すると、体連の学生は一般学生に比べ総じてストレスの強い環境にある。これは、体連の学生は運動部の部活動を中心に、ほとんどが集団生活をおくっているため、同僚、先輩などとの対人関係が密で、個人的時間も少なく、自由度の高い一般学生に比べ、総じてストレスが強いのであろうと考えられる。

また体連の学生は、特に「学習上の悩み」、「部活動での悩み」の因子項目で強いストレスを受けている。体連の学生は部活動を中心に生活しており、学業に打ちこめる余裕が少ないことが、学習上のストレスを強く受ける要因と思われる。また部活動中心の集団生活故に、前述した通り、対人関係が密で逃げ場がなく、さらには競技成績に表れる能力査定のため、絶えず緊張が要求されることも、部活動でストレスを強く受ける要因と考えられる。

体連の学生は4年生になってもストレスが減少しない。これに対して一般学生は、4年生になりストレスが減少している。一般学生の4年時のストレス減少については、「一般学生ストレス・横断データ」の章にて考察されるが、ここでは体連の学生は4年生になってもストレスが減少しないことについて検討する。その理由を簡単にいえば、一般学生が4年時にストレスが減少する環境が、体連の学生には生じないからである。一般学生は4年時に大方の単位を取りおわり、就職もほぼ決まり、ストレスが減少するが、体連の学生は4年生になっても不取得単位が多いなど、ストレスの解消をみない、より厳しい環境にあることをデータは示唆している。

(舟橋 一郎)

2-3 一般学生におけるストレスの横断データ

一般学生は、「能力・生活の自己評価」、「学習上の悩み」が他の要素と比較して高い値を示していた。これは1年から4年までの学年でもいえる。大学では、絶えず実力を問われ、各自が人に頼ることなく乗り越えることが要求される。これは大学において当然のことである。ストレスの全項目の中で、最も高いのは「学習上の悩み」で、多くの学生のストレスとなっているが、なかでも3年がピークとなっている。次いで「能力・生活の自己評価」が大きなストレスとなっているが、これは4年で最も高く、就職活動に際して大きなストレスとなっていることがわかる。しかし勉学に関するもの以外の個人的な悩みや人間関係の悩みは低く、特に「大学生活の悩み」、「部生活での悩み」は全体として低くなっていた。

大学入学という環境条件の大きく変化する1年生、大学生活に適応しながらも問題を抱え始める2年生、大学生活において様々な立場でイニシアティブをとる一方で将来の生活設計を立てる時期にもある3年生、就職を目前とした4年生とそれぞれ生活の変化の見られる4年間と考えられる。

(1) 人間関係のトラブル

大きな差は見られないが、3年 ($M=1.09$) が一番高く、次いで2年 ($M=0.97$)、4年 ($M=0.93$)、1年 ($M=0.92$) の順となる。2年、3年では、大学での活動が広範囲に亘るなど友人関係等の人間関係が広がることによると思われる。なかでも3年は、他の学年に比べて高く、これはクラブ等の活動において指導的な立場にあることや統括責任を課せられることなどによるものと考えられる (図20)。

一般学生と体連の学生との関係は、一般学生1年、2年、3年と学年が上がるにつれて上昇するが、4年になると低下する。これに対して体連の学生は、4年においても増加傾向を示す (図11)。これは一般学生は4年になると就職活動等により大学内での生活が狭められるのに対し、体連の学生は、4年になってもなお指導的立場にあるためと考えられる。

(2) 部生活での悩み

一般学生では全体的に低い傾向を示す。しかし、なかでも部の中心的な活動をする学年と思われる2年 ($M=0.86$)、3年 ($M=0.83$) はやや高いことがグラフから読みとれる (図20)。また入部間もない1年 ($M=0.75$) は低く、就職、卒業等の関係から部の活動から離れる4年 ($M=0.65$) は特に低くなっていた。

この項目では、一般学生は体連とは大きく異なることが図12から見るができる。一般学

生が部生活の悩みが低いのに対し、体連の学生は、部生活での悩みをどの学年でも抱えている。これは学生生活の中で部の占める存在が一般学生は少ないためと考えられる。

(3) 個人生活上の悩み

個人生活の悩みは、2年 ($M=1.11$)、3年 ($M=1.10$)、4年 ($M=1.00$)、1年 ($M=0.97$)の順になっていた (図20)。

これは大学生生活においてもっとも活発に活動する時期である2年、3年は悩みも増加すると考えられる。しかし経済的な負担、身体的ストレス等は、1年から4年までどの時期においても悩みはあるため学年による大きな差は出てこなかったのではと考えられる。

一般学生と体連の学生では、1年から3年までは大きな違いは見られないが、体連の学生は4年まで上昇するのに対して、一般学生は4年になると下降する (図13)。これは体連の学生は4年になっても常に集団の中で生活しているためと考えられる。

(4) 能力・生活の自己評価

1年 ($M=1.54$)、2年 ($M=1.63$)、3年 ($M=1.66$)、4年 ($M=1.84$)と学年が進むに従って高くなる傾向を示していた (図20)。特に就職に近づくに従って、能力・適正や性格、職業について、また周りからの期待が大きなストレスャーになっていると考えられる。学生生活の中でも大きなストレスャーといえる。

一般学生と体連の学生の間にも差はなく (図14)、どのような立場であっても学生にとって大きな問題といえる。

(5) 大学生生活上の悩み

キャンパスになじめない、1人で過ごす、楽しめる友人が減ったなどの悩みについてのストレスャーは全体に低い。学年で見ると、3年 ($M=0.90$)、1年 ($M=0.83$)、4年 ($M=0.82$)、2年 ($M=0.77$)の順で低くなっているが、大きな差は見られなかった (図20)。

一般学生と体連の学生の間にも特徴的な変化は見られない (図15)。

(6) 学習意欲の低下

専門学問分野や授業についての意欲の低下に関してのストレスャーは、2年 ($M=1.19$)、3年 ($M=1.18$)がやや高く、1年 ($M=1.10$)は2年、3年に比べてやや低い。しかし4年 ($M=0.96$)では減少していた (図20)。これは2年、3年になると専門分野の講義も増加し、

安易に選択した専門分野の学問についての悩みの現れと考えられるが、全体を見ても大きなストレスターとはいえない。

一般学生と体連の学生との比較を図16で見ると、一般学生は4年では減少するのに対し、体連の学生は増加する。これは一般学生は関心が就職に移行するのに対し、体連の学生はなお卒業のための単位取得への葛藤の現れと考えられる。

(7) 生活条件の負担度

生活上の仕事、通学のラッシュ、隣近所の騒音等のストレスターに関しては、2年(M=1.10)、3年(M=1.00)、4年(M=0.99)、1年(M=0.98)と学年による変化の差はなく特徴は見られない(図20)。

一般学生と体連の学生には生活条件の違いはあるものの、その動向には顕著な差は見られない(図17)。

(8) 学習上の悩み

この項目が最も高く、学習上の悩みが大きなストレスターになっていることがわかる。3年(M=2.07)が最も高く、次いで2年(M=2.01)、1年(M=1.80)、4年(M=1.62)となる(図20)。これは2年、3年となるに従って専門分野の科目が増え授業の課題、レポートなどがストレスターとなると考えられる。特に3年は、専門分野の授業、ゼミ等による課題も多く、4年における就職活動を控えて悩みが増大すると思われる。この悩みも4年になると就職活動に追われ、現実問題に置き換えられるのか減少する。

学習上の悩みについての一般学生と体連の学生については、一般学生が1年、2年、3年と学年が上がるに従って増加し4年になると大きく悩みが減少するのに対し、体連の学生は1年の時から高く、2年、3年とほとんど変化せずが高く悩みが大きい。その悩みは4年になってもなお増加することが図18から見ることができる。一般学生が専門性が增加するに従って悩みが増加するのに対し、体連の学生は1年から変化なく悩みが大きなストレスターになっていることがわかる。

(西谷 明子)

ま と め

本論文では、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1回から第4回までの調査結果にもとづいて、体連の学生における学年進行に伴う同一個人の変化を検討するとともに、体連の学生と一般学生の1～4年生における横断データにもとづいた比較を行った。得られた主な知見は、以下のとおりである。

- 1) 心理的ストレスに関しては、体連の学生と一般学生は共通して、身体的不調を最も強く感じていた。また、一般学生は体連の学生よりも、精神的不安、身体的不調、情意減退の心理的ストレスを強く感じていた。体連の学生では、精神的不安、身体ストレス、否定的感情、対人的孤立などの心理的ストレスの感じ方が1年生で最も弱く、上級生になると強くなる傾向が見られたが、一般学生はどの学年でもほぼ一定していた。

これらのことから、体連の学生は、日頃の練習や試合・大会など、自分の体調についてチェックする機会が多いために、身体的不調を敏感に意識するのではないかと考えられた。そして、体連の学生が一般学生よりも、心理的ストレスの感じ方が弱いのは、日常的なトレーニングによってメンタルな面も鍛えられる部分があるからではないかと考えられた。

- 2) ストレッサーに関しては、体連の学生と一般学生は共通して、学習上の悩みにおいて最も強いストレッサーを受けていた。その強さは、体連の学生の方が一般学生を大きく上回っていて、どの学年でもほぼ一定していた。また、一般学生では、能力・生活の自己評価も2番目に強いストレッサーになっていたのに対して、体連の学生では、部活動の悩みが2番で、次いで、能力・生活の自己評価の順になっていた。体連の学生も一般学生も、学年が上がるにつれて、能力・生活の自己評価のストレッサーを強く受けるようになっていた。また、一般学生は4年生になるとストレッサーが低くなる傾向にあるのに対して、体連の学生では、部活動の悩みや個人生活上の悩みなど、4年生になってストレッサーが増加する傾向が見られた。

これらのことから、体連の学生においては、どの学年でも、学習上の悩みが非常に強いストレッサーとして作用していると言えるだろう。また、体連の学生と一般学生に共通して、学年とともに能力・生活の自己評価のストレッサーが強くなっていくのは、進路や将来の選択に関して、自分自身について深く考えざるを得なくなってくるためだと考えられた。

以上のように、本論文では、横断データと縦断データにもとづいて体連の学生と一般学

生の比較を行った。これまで3回の研究報告を含めて考えてみると、体連の学生が抱えている部活動と学習上の悩みはきわめて大きいと言えるだろう。しかし、その一方で、体連の学生において、心理的ストレスの感じ方が一般学生よりも少なかったことは、彼らの精神的なタフさの一面を示していると言えるのではないだろうか。今後の課題として、大学生活や部活動における経験やそれに対する自己評価と心理的ストレスやストレスラーとの関連を検討していくことが残されている。

謝 辞

調査の実施にご協力いただいた、本学教授・近藤昭雄先生、同・今村都南雄先生、同・中島康子先生、同・野澤紀雅先生、同・小菅奎申先生、同・高橋由明先生、同・中瀬忠和先生、本学助教授・青木清隆先生、本学兼任講師・一正孝先生、同・田中誠一先生、同・田村義男先生、同・角田聡美先生、同・橋本早子先生、同・林栄輔先生、同・町田修一先生、同・坂井和明先生、同・北原澄高先生、同・今村貴幸先生、同・加藤健志先生、同・戸田荘介先生、同・山口政信先生、同・山本唯博先生、同・吉原紳先生、同・渡辺律子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.
- 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 1999 大学生の大学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ラーに対する意識の検討— 中央大学保健体育研究所紀要 17, 147-171.
- 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 2000 大学生の大学生活への適応過程に関する研究(3) 中央大学保健体育研究所紀要 18, 1-27.