

和文抄録

運動習慣のある大学生における睡眠の質に影響を及ぼす
心理的要因の検討

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4119012
氏名：北友 皓己

【目的】

本研究では質問紙調査を用いて運動習慣のある大学生における睡眠の質に影響を及ぼすと考えられる POMS2 と GHQ30 の関連を明らかにしていく。

【方法】

研究の調査対象者は、週に1日以上～3日未満の運動習慣のある大学生101名であった。調査項目は、睡眠を評価する PSQI、気分と感情調査として POMS2 および精神的健康を評価する GHQ30 を用いた。

【結果】

結果は、気分と感情では、「怒り－敵意」「混乱－当惑」「抑うつ－落込み」「疲労－無気力」「緊張－不安」、精神的健康では「一般的疾患傾向」「睡眠障害」「不安と気分変調」が睡眠の質に影響を及ぼすことが示唆された。しかし、睡眠の質は非常に悪かった。

【結論】

運動習慣のある大学生の睡眠の質に影響を及ぼす心理的要因は、気分と感情では、「怒り－敵意」「混乱－当惑」「抑うつ－落込み」「疲労－無気力」「緊張－不安」、精神的健康では「一般的疾患傾向」「睡眠障害」「不安と気分変調」であった。また、新型コロナウイルスによる生活習慣の変化も影響があったと考えられる。