

## 大学生アスリートにおけるストレスと睡眠障害の関連

学籍番号 4121048

氏名 奥田 隆史

### 【目的】

大学生アスリートの約4割が睡眠に何らかの問題(睡眠障害)を抱えることが報告されているものの、睡眠障害を誘発するストレスについては明らかになっていない。そこで本研究は、大学生アスリート生活ストレス尺度: College Student-Athletes' Life Stress Scale(以下, CSALSS)日本語版の妥当性と信頼性の検証を行い、大学生アスリートのどのようなストレスが睡眠障害と関連するのかを明らかにすることを目的とした。

### 【方法】

日本人の大学生アスリート1403名を対象に調査を行い745名から回答を得た(回答率53.1%)。包含基準と除外基準をクリアした435名(男性276名, 女性159名, 平均年齢 19.3 ± 0.77を分析対象者とした。調査内容は、バックトランスレーションを行った大学生アスリート生活ストレス尺度, バーンアウト尺度, ポジティブ・ネガティブ感情尺度, 睡眠尺度であった。まず妥当性(構成概念妥当性と併存的妥当性)と信頼性(内的一貫性と再現性)を検討した。次に、ストレスと睡眠の関連をロジスティック回帰分析で検討した。

### 【結果】

大学生アスリート生活ストレス尺度日本語版の妥当性と信頼性が確認された。「対人関係」のストレスの低群に比較して高群では睡眠障害の生じるリスクが1.4倍、「競技成績」のストレスの低群に比較して高群では睡眠障害の生じるリスクが1.4倍となることが明らかとなった。一方で、学業成績, 恋人との関係, トレーニングへの適応, コーチとの関係, 家族との関係, スポーツ障害のストレスと睡眠障害との関連は示されなかった。

### 【結論】

大学生アスリート生活ストレス尺度日本語版の妥当性と信頼性が確認され、日本人大学生アスリートのストレスを測定できることが示された。対人関係と競技成績のストレスが睡眠障害と関連し、対人関係と競技成績のストレスの高いアスリートは低いアスリートよりも1.4倍睡眠障害を引き起こす可能性が高いことが示された。一方で、学業成績, 恋人との関係, トレーニングへの適応, コーチとの関係, 家族との関係, スポーツ障害のストレスは睡眠障害と関連しなかった。

## Stressors associated with sleep disturbances in college athletes

Student ID Number: 4121048

Name: OKUDA, Takafumi

### [Purpose]

Although approximately 40% of college athletes have problems sleeping (sleep disturbances), the stressors that induce sleep disturbances have not been clarified. Thus, this study aimed to examine the validity and reliability of the Japanese version of the College Student–Athletes' Life Stress Scale (CSALSS-J), and to clarify which stressors are associated with sleep disturbances in college athletes.

### [Methods]

A total of 1403 Japanese college athletes were surveyed, 745 of which responded (response rate 53.1%). The 435 subjects who met the inclusion and exclusion criteria (276 males and 159 females, mean age  $19.3 \pm 0.77$ ) were included in the analysis. The survey included the back-translated College Student-Athletes' Life Stress Scale, Burnout Scale, Positive and Negative Affect Scale, and Sleep Scale. First, validity (construct validity and concurrent validity) and reliability (internal consistency and reproducibility) were examined. Next, the association between stressors and sleep disturbance was examined using logistic regression analysis.

### [Results]

The validity and reliability of the CSALSS-J were confirmed. The “interpersonal relationships” and “performance demand” stressors were associated with sleep disturbances, and athletes with high ratings for these stressors were 1.4 times more likely to have sleep disturbances than athletes with low ratings. No association was found between sleep disturbances and the following stressors: “academic requirements,” “romantic relationships,” “training adaptations,” “coach relationship,” “family relationship,” and “sports injury.”

### [Conclusion]

The validity and reliability of the CSALSS-J were confirmed, indicating that it can measure stressors in Japanese college athletes. The “interpersonal relationships” and “performance demand” stressors were associated with sleep disturbances, and athletes with high ratings for these stressors were 1.4 times more likely to have sleep disturbances than athletes with low ratings. The following stressors were not associated with sleep disturbances: “academic requirements,” “romantic relationships,” “training adaptations,” “coach relationship,” “family relationship,” and “sports injury.”