

大学生スポーツ競技者の新型コロナウイルス感染症による ストレス体験後の心理的变化の実態把握 ：肯定的変化と否定的変化に着目して

松 田 晃二郎（熊本学園大学）

相 羽 枝莉子（長崎国際大学）

Exploring the Actual Psychological Changes in University Athletes Following Stressful Experiences Caused by COVID-19 — Focusing on Positive and Negative Changes —

Kojiro MATSUDA
and Eriko AIBA

要 約

本研究は、新型コロナウイルス感染症に関連したストレス体験によって、大学生スポーツ競技者にどのような肯定的・否定的心理変化が生じたのかについての実態把握を目的とした。同時に、新型コロナウイルス感染症により、大学生スポーツ競技者が直面したスポーツ場面でのストレス体験、そしてそのようなストレス体験に対して彼らがどのように対処したのかについての実態についても検討した。185名（平均年齢 19.78 ± 1.31 歳、女性 67 名、男性 117 名、その他 1 名）の大学生スポーツ競技者を分析対象者とし、Google Forms を用いたアンケート調査を実施した。その結果、新型コロナウイルス感染症をめぐる多様なストレス体験によって、スポーツ競技者は否定的変化だけでなく、周囲への感謝や視野の広がりなどの肯定的変化も確認された。これは PTG 研究の中で報告されてきた内容と類似する点であった。また、このような心理的变化に加え、新型コロナウイルス感染症に伴ったスポーツ場面でのストレス体験や、その対処法の実態についても、大学生スポーツ競技者の自由記述から明らかにすることができた。

緒 言

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、2019年12月に中国の武漢で確認されて以来、世界中で猛威をふるい、人々の生命や生活だけではなく、世界経済や社会に甚大な影響を及ぼしてきた。2024年1月28日時点における全世界の累積感染者数は774,469,939名、累積死亡者数にあっては7,026,465名まで拡大した（World Health Organization, 2023）。また、新型コロナウイルス感染症やそれによる健康リスクに対する不確実性は、孤独感や孤立感、フラストレーションなどのネガティブ感情の生起、生きる意欲や病気と闘う意欲の喪失、不安や偏見、抑うつや不安症、心的外傷後障害といった精神疾患の発症などメンタルヘルスに関連する多くの問題を生んでいるという報告が散見される（Bao et al., 2020；Brooks et al., 2020；Gnanapragasam et al., 2022；Liang et al., 2020；Noriega et al., 2023；Usher et al., 2020）。その他にも、新型コロナウイルス感染症による深刻な状況に対する否定的な評価や自己防衛行動によって睡眠や自傷に関連する問題の発生や、自殺者の増加傾向なども報告されている（Altena et al., 2020；Li et al., 2020；McIntyre & Lee, 2020）。同様に、種々の感染症の蔓延は、うつ病や不安、心理的苦痛、ストレス症状と関連することが明らかになっている（e.g., Hao et al., 2020；Lee et al., 2018；Tan et al., 2020；Wang et al., 2020）。

このような新型コロナウイルス感染症による多様な影響は、スポーツの文脈においても生じてきた。例えば、ウイルスの蔓延防止の観点から、プロ・アマ問わず数多くのスポーツイベントや大会の中止や延期、無観客試合の措置、試合や練習をする場の利用制限、トレーニング時間の制限などの対応がとられ、スポーツ界に大きな影響を及ぼした。中止や延期、無観客試合の措置が取られたのは、東京オリンピック・パラリンピックに加え、サッカーやバスケットボール、卓球、野球、ゴルフ、陸上競技、トライアスロン、マラソンなど多種目に及んだ（Drewes et al., 2020；Horky, 2020；神田・佐野, 2021；Parnell et al., 2020）。またこのような事態に起因して、怪我のリスクの高まり、パフォーマンスの維持・向上の難しさ、プロスポーツ選手の収入著減、チームメイトやコーチとのコミュニケーションの減少、スポーツコミュニティからの社会的支援の喪失、などの無数の問題が生じ、新型コロナウイルス感染症はプロ・アマ問わず世界中のスポーツ競技者に甚大な影響を及ぼした。加えて、Jia et al. (2023) は、システマティックレビューによって、新型コロナウイルス感染症がスポーツ競技者の心理的側面に及ぼす影響について検討している。そこでは、新型コロナウイルス感染症が、競技者の精神的健康や感情的健康に複雑かつ多面的な影響を及ぼしていると報告されている。新型コロナウイルス感染症によって、モチベーションの低下、練習の意味や意義の喪失など、競技者の心理的側面への負の影響も考えられる。上記の新型コロナウイルス感染症がスポーツ界に及ぼした甚大な影響に鑑みると、このような心理的側面への否定的な影響があることは容易に想定できる。例えば、幼い頃から甲子園出場という夢を描き、言わば“甲子園出場に人生をかけてきた高校球児”にとって、「全国高等学校野球選手権大会中止」の決定は、一生心から消えない“トラウマ”になる可能性も十分にある。同様に、プロスポーツ競技者においても、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、大会が相次いで中止になったことで、収入が著しく減り、苦しい生活を強いられた経験をしている競技者は稀ではない。このように、新型コロナウイルス感染症の大流行が、スポーツ界に甚大な影響をもたらして

おり、その傘下にいるスポーツ競技者には、計り知れないほどのストレスが生じていたであろう。

一方、このようなストレスフルな出来事や危機的な状況に直面したとき、人によっては、その状況と向き合い、もがき葛藤する中で、肯定的な変化を経験することもある。このような現象または過程について、ポジティブ心理学や臨床心理学、社会心理学などの領域では、心的外傷後成長（PTG：Posttraumatic Growth, Tedeschi et al., 2017）、ストレス関連成長（SRG：Stress related growth；Park et al., 1996）、逆境後成長（Adversarial growth, Linley & Joseph, 2004）などの概念を用いて多角的な検討がなされてきた。また、近年、このようなストレスフルな体験（以下、ストレス体験）を通じた肯定的変化は、スポーツの文脈における人間関係の軋轢や選考漏れ、イップス、競技パフォーマンス低下などの強いストレス体験によっても生じることが、国内外の研究によって明らかになっている（例えば、Howells et al., 2020；Wadey et al., 2019；Neely et al., 2018；松田ら, 2018）。また、Roy-Davis et al. (2017) は、スポーツ傷害に伴った競技者の肯定的な変化を“Sport injury-related growth”（以下、SIRG）と呼んでいるが、特にこのSIRGについては複数の研究において確認されている（中村ら, 2018；Roy-Davis et al., 2017；Salim & Wadey, 2018, 2019）。このような先行研究の報告を勘案すると、新型コロナウイルス感染症に起因したスポーツの場面における多様なストレス体験は、スポーツ競技者に不安感や孤独感の生起、モチベーションの低下など否定的な心理変化をもたらすだけでなく、スポーツ競技者が肯定的な心理変化を経験する契機になる可能性もあり得る。そこで、本研究は、新型コロナウイルス感染症がスポーツ競技者の心理的側面にどのような影響を及ぼしたのかを明らかにするために、新型コロナウイルス感染症に起因したストレス体験によって、スポーツ競技者が経験した心理的变化を、否定的側面と肯定的側面の両側面から検証する。

なお、本研究は、その中でも、大学生スポーツ競技者における心理的变化に着目した。新型コロナウイルス感染症は、大学生の身体的症状、健康への過度なこだわりに関連する思考、感情、行動の変化など、身体的・精神的健康の両方に複数の影響をもたらしてきたことが明らかになっている（Serpa-Barrientos et al., 2023）。また、Hagiwara et al. (2021) は、新型コロナウイルス感染症は、大学生スポーツ競技者の無力感の増大やモチベーションの低下、メンタルヘルスの危機をもたらし、そのような危機的な状況が長期的に続いた場合、競技からの引退を余儀なくされる者もいたことを報告している。コロナ禍のストレス体験に伴った心理的变化に関する研究知見として、スポーツ競技者以外、または大学生の非スポーツ競技者を対象とした研究は多く見受けられるが、大学生スポーツ競技者に着目した研究は少ない。その中でも、特に、否定的な変化に加え、肯定的な変化についても検討した研究は見受けられない。

以上のことから、本研究は、新型コロナウイルス感染症に関連したストレス体験によって、大学生スポーツ競技者にどのような肯定的・否定的心理変化が生じたのかについての実態把握を目的とする。同時に、新型コロナウイルス感染症により、大学生スポーツ競技者が直面したスポーツ場面でのストレス体験、そしてそのようなストレス体験に対して彼らがどのように対処したのかについての実態も把握する。本研究成果は、新型コロナウイルス感染症は

大学生スポーツ競技者に何をもたらしたのかという疑問を、否定的側面と肯定的側面の両側面から明らかにするための有益な知見となり得る。

方法

1. 調査対象者

本調査は、大学生スポーツ競技者 300 名に対して実施した。その内、下記の包含基準を 1 つ以上満たさない者および回答に不備があった者の 115 名を除外し、最終的に 185 名（平均年齢 19.78 ± 1.31 歳、女性 67 名、男性 117 名、その他 1 名）の大学生スポーツ競技者を分析対象者とした。包含基準は、1) 2019 年 12 月から調査日までの間、3 ヶ月以上、運動部活動やスポーツクラブなどで定期的にスポーツを行ってきた者、2) 調査日に大学生であり、スポーツを続けている者、3) 「部活動やスポーツ活動において、新型コロナウイルス感染症が原因で、何らかのストレスを感じるような出来事を経験したことがありますか」という問いに対して「はい」と回答した者、の 3 つとした。なお、競技種目は、アイスホッケー 1 名、アーチェリー 13 名、駅伝 1 名、カヌー 1 名、空手 10 名、弓道 1 名、筋力トレーニング 1 名、剣道 3 名、硬式テニス 5 名、野球 35 名、ゴルフ 2 名、サッカー 15 名、水泳 5 名、柔道 1 名、ソサイチ 1 名、ソフトテニス 7 名、ソフトボール 6 名、卓球 1 名、ダンス 1 名、ドッジボール 1 名、バスケットボール 11 名、バドミントン 18 名、バレーボール 23 名、ハンドボール 2 名、フェンシング 1 名、フットサル 5 名、ボクシング 1 名、ボディビル 1 名、ボルダリング 1 名、よさこい 1 名、陸上競技 10 名と多種目に及んだ。

2. 調査内容と調査手順

本調査は、複数の大学で Google Forms を用いたアンケート調査を実施した。アンケート調査の実施にあたり、各大学の教員またはスポーツチームの代表者（主務や主将など）を通じて、部活動・チームのメンバーなど何らかのスポーツ競技を行っている大学生競技者に対して、無記名での回答を依頼した。なお、本研究の遂行にあたり、筆頭著者が所属する大学の「人を対象とする研究」に関する倫理委員会より承認を得た。

アンケートの調査内容としては、まず、年齢、性別、競技種目、部活やスポーツの活動状況の変化の有無、中止・延期・中断になった試合（練習試合を含む）や大会の有無、新型コロナウイルス感染症の発症経験、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者になった経験、新型コロナウイルス感染症に起因するストレス体験の有無などについて回答してもらった。続いて、「部活動やスポーツ活動における、新型コロナウイルス感染症に関連したストレスフルな出来事はどのような出来事でしたか」「部活動やスポーツ活動における、新型コロナウイルス感染症に関連したストレスフルな出来事に対してどのように対処しましたか」「部活動やスポーツ活動における、新型コロナウイルス感染症に関連したストレスフルな出来事を経験したときの、またはその後の、心理的状態について記入して下さい。感じたこと、考えたこと、気づいたこと、学んだこと、変わったこと（捉え方の変化などで）など」の 3 つの質問項目に対して、自由記述式で回答を求めた。

結果および考察

本研究は、新型コロナウイルス感染症に関連したストレス体験後に、大学生スポーツ競技者にどのような肯定的・否定的な心理的变化があったのかについての実態把握を主たる目的としていた。また同時に、新型コロナウイルス感染症に関連したストレス体験にはどのようなものがあったのか、そのストレス体験に対してどのように対処したのかについても確認した。

調査対象者の年齢、性別、競技種目などは上記「方法」の「1. 調査対象者」に記載の通りである。新型コロナウイルス感染症が関わる理由で部活やスポーツの活動状況に大きな変化があったのかどうかについての問いに対しては、大きな変化があったと回答した者が171名（約92%）、大きな変化はなかったと回答した者が14名（約8%）であった。次に、中止・延期・中断になった試合（練習試合を含む）や大会の有無や数については、何らかの試合や大会が中止・延期・中断になったと回答した者が185名中180名（約97%）であった。また、新型コロナウイルス感染症の発症経験については、発症経験ありが97名（約52%）、経験なしが88名（約48%）であった。新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者になった経験については、経験ありが113名（約61%）、経験なしが72名（約39%）であった。

上記の結果から、先行研究で報告されている通り（e.g., Drewes et al., 2020）、新型コロナウイルスがスポーツに及ぼす影響は、多くの競技種目に及んでいることが確認された。特に、中止・延期・中断になった試合や大会があったと回答した者の数は全体の97%であった。試合や大会が中止・延期・中断になることは、大学生スポーツ競技者の心理的側面に影響することは容易に推察される。中には、試合や大会に出ることや活躍することを目的にスポーツを行っている者も多くいるため、スポーツを行っていることの目標や意義を失う者もいただろう。また、半数以上の者が新型コロナウイルス感染症の感染者または濃厚接触者になった経験があることがわかった。このような健康上の安全が担保されておらず、いつ感染するか分からないといった状況で練習やトレーニングを行うことについても、大きなストレスを感じていたと推察される。

続いて、3つの自由記述に対する回答結果を示し、議論していく。なお、自由記述のデータについては、KJ法（川喜田，1967）を援用し、類似した記述内容についてカテゴリを生成し、類型化を行った。解釈の偏りを防ぐために、筆者の他にスポーツ心理学を専門とし、質的研究の経験及び業績を持つ大学教員1名と共に全ての分析を進めた。自由記述の分析の過程では、はじめに3つの問いに対して直接的には関係のない回答については除外した（例えば、「部活動やスポーツ活動における、新型コロナウイルス感染症に関連したストレスフルな出来事はどのような出来事でしたか。具体的に記入して下さい。」という質問に対して、「やる気がなくなった」「練習の意味を見いだせなくなった」といったストレスフルな出来事の具体的な説明になっていないものなど）。以下に、それぞれの自由記述の分析において留意した点および、結果・考察を記していく。

まずは、新型コロナウイルス感染症によって大学生スポーツ競技者が経験したスポーツ場面でのストレスフルな出来事についての回答結果は、Table 1の通りである。本研究では、とりわけ、大学生スポーツ競技者がスポーツの文脈で直面したストレス体験に着目したため、

自由記述の分析において、新型コロナウイルス感染症に関連したストレス体験であったとしても、スポーツと直接的に関係のないストレス体験については除外した（「外出が自由にできなかったこと」「学校が休校になり友達と会えなくなる」など）。その上で、分析を行ったところ、【試合の延期・中止・中断・辞退】【試合への影響】【観戦の制限】【練習停止・制限】【行動の制御】【目標喪失】【練習の質の低下】【マスク着用】【コミュニケーションの制限】【パフォーマンスの低下】【周囲とのやる気の差】【身体的側面への影響】の12カテゴリが得られた。

得られた回答データでは、新型コロナウイルス感染症の蔓延防止のため、試合や練習に制限がかかったことによりストレスを感じたという記述が極めて多かった。とりわけ、大学生スポーツ競技者は、大学生としてプレイができる期間が短いため、当然ながら出場できる試合数も限られている。そのため試合ができないことや練習が十分にできないことは、大学卒業後の就職や人生に大きく影響するという者もあり、極めて大きなストレス体験となる。またチーム全体で集まる機会が著減したことで、チーム内でのコミュニケーションがうまく取れずストレスを感じたという記述や、スポーツ実施時にマスクを装着しなければならないというストレスを感じていたという記述も多く見受けられた。また、団体種目特有のストレス体験に関する記述も認められ、種目によってもストレスを感じる内容が異なることが推察される。以上のことから、大学生スポーツ競技者は、新型コロナウイルス感染症によって、スポーツ場面特有の多様なストレス体験をしていたことが明らかになった。

Table1 新型コロナウイルス感染症に伴ったスポーツ競技者のストレス体験（自由記述）の分類

カテゴリ名	記述数	記述例
試合の延期・中止・中断・辞退	83	インカレ出場を目指して練習していたが、インカレ予選の大会が中止になった
試合への影響	2	チームの団結が薄まってしまって試合に影響が出た
観戦の制限	2	大会が無観客で行われた
練習停止・制限	82	練習時間や場所が確保できなくなりもどかしい思いをすることが続いた
行動の制御	7	声が思いっきり出せない
目標喪失	8	なんのために部活をしているのか分からなくなってしまった
練習の質の低下	1	締りのない練習になってしまう
マスク着用	15	真夏の運動中にマスクを外せない
コミュニケーションの制限	14	コミュニケーションがあまり取れなかった
パフォーマンスの低下	6	水に入れなかったため泳ぐ感覚が分からなくなったりした
周囲とのやる気の差	2	部活のやる気の差に悩んだ
身体的側面への影響	3	体重の増加でストレスがあった

次に、上記のストレス体験に対して、大学生スポーツ競技者がどのように対処したのかについての回答結果は Table 2 の通りである。ここでは、「新型コロナウイルス感染症に伴った多様な出来事によって生じたストレスへの対処」についての記述のみを抽出し、質問の主旨と異なる、感染予防を目的にした対処についての記述（「マスクを着用してプレーした」「代

替試合が行われた」など）は、以降の分析から除外した。その上で、分析を行った結果、【競技以外の時間の確保】【練習・トレーニングへの集中】【スポーツの楽しみ方の転換】【新たな目標設定】【気持ちの切り替え】【コミュニケーション】【チームメイトとの対処】【辛抱】【受容】【希望】【結果をあげること】【現在への集中】の12カテゴリが得られた。

これらの結果を見ると、ストレスへの対処法として、試合や合同練習の中止または制限があったことで、個人の練習やトレーニングに励むことという記述を挙げている者が著しく多かった。また、【競技以外の時間の確保】や【新たな目標設定】のように大学生スポーツ競技者が個人でできる対処法があった一方で、【チームメイトとの対処】や【コミュニケーション】など、他者の存在がなければ成り立たない対処法に関する記述も散見された。新型コロナウイルス感染症による未曾有の事態に、上手く対処または適応できなかった大学生スポーツ競技者の中には、他者の協力や支援を得ることが難しい状況にあった者が多かったという可能性も考えられる。また、「今できることを精一杯行った」（【現在への集中】）などという積極的な姿勢が伺える対処法が確認された一方で、「じっと耐える、我慢する」（【辛抱】）や「仕方のないことだと割り切っていた」（【受容】）といった比較的、消極的な姿勢が伺える対処法もあった。このような対処法の違いが、この後の心理的变化にどのように関与するかについては本研究では確認を行っていないため、今後の研究課題の一つであると言える。

Table2 新型コロナウイルス感染症に伴ったストレス体験に対する対処法（自由記述）の分類

カテゴリ名	記述数	記述例
競技以外の時間の確保	20	別に趣味を設けて楽しむようにした
練習・トレーニングへの集中	80	自分自身で練習する時間が増えたので、自身のレベルアップのためにたくさんの時間を注いだ
スポーツの楽しみ方の転換	3	試合がなくても、試合形式したり、練習自体を楽しむ
新たな目標設定	10	次の目標を立ててそれに向けて練習に取り組んだ
気持ちの切り替え	4	気持ちを切り替えた
コミュニケーション	14	遠隔ではあるがコミュニケーションを多く取るように工夫した
チームメイトとの対処	10	仲間とストレスを分かち合う
辛抱	5	じっと耐える、我慢する
受容	11	仕方の無いことだと割り切っていた
希望	4	いつかまた練習できると信じて、気持ちを落ち着かせた
結果をあげること	2	結果で対処した
現在への集中	4	今できることを精一杯行った

最後に、新型コロナウイルス感染症をめぐるスポーツ場面でのストレス体験を契機に、大学生スポーツ競技者にどのような心理的变化が生じたのかについて、分析結果を示し、考察する。

本研究では、この心理的变化を確認する上で、「どのような心理的变化がありましたか」「どのような否定的な心理変化がありましたか」「どのような肯定的な心理変化がありましたか」などといった問いかけにすると「変化したこと」或いは「否定的・肯定的変化したこと」が

前提となってしまう、対象者が問いに引っ張られることで、正確な回答を得られなくなると考えた。そこで、「部活動やスポーツ活動における、新型コロナウイルス感染症に関連したストレスフルな出来事を経験したときの、またはその後の、心理的状态について記入して下さい。感じたこと、考えたこと、気づいたこと、学んだこと、変わったこと（捉え方の変化などで）など」といった問いかけの工夫をした。その上で、得られた回答の中から、まず心理的变化と解釈できる回答だけを抜粋し、その中でも、肯定的・否定的心理変化とは解釈できないもの（「個人の時間に当てることができると捉えた」「今置かれている環境の中でできることをしなければいけないと感じた」など）やスポーツ場面のストレス体験に伴った変化ではないもの（例えば、「オンラインのもどかしさを感じた」「成人式など自分達の世代で広がり強めていたため、さらに手洗い、うがいなどの対策を怠らないようにしようと思った」など）については、除外した。

まず、新型コロナウイルス感染症をめぐるスポーツ場面でのストレス体験を契機に、大学生スポーツ競技者にどのような否定的な心理変化が生じたのかについての自由記述を分析した結果は、Table3の通りである。【モチベーション低下】【フラストレーション】【たれば思考】【不安】【落胆】【辛さ】【退学意図の高まり】【窮屈感】【無念】【悔しさ】【苦しさ】【悲しさ】【虚無感】【寂しさ】【憂鬱】【身体的なきつさ】【ストレス】【目標の喪失】【競技離脱意図】【絶望感】【焦り】【不満感】【無力感】の23カテゴリが得られた。また、このような23のカテゴリを生成した自由記述以外にも、「ウイルスが怖い」などの新型コロナウイルス感染症に対して恐怖を感じているような記述も得られた。

新型コロナウイルス感染症をめぐるストレス体験によって、大学生スポーツ競技者に生じた否定的な心理変化は多岐にわたっていた。Hagiwara et al. (2021)が報告したように、モチベーションの低下に関する記述は著しく多かった。また、新型コロナウイルス感染症による大学生スポーツ競技者の否定的な心理変化に関する報告を概観すると、無力感や競技離脱意図（Hagiwara et al., 2021）については、報告が確認された。また、大学生に限定しなければ、不安やストレス（Leguizamo et al., 2021；McGuine et al., 2021；Pensgaard et al., 2021）、怒りや緊張、焦り（Batalla-Gavaldà et al., 2021）についての報告も確認された。さらに、スポーツ競技者と限定はしていないが、大学生を対象に新型コロナウイルス感染症による否定的な心理変化に関する報告では、フラストレーションや苦痛、悲しさ、絶望、目標の喪失、不安感（梶谷ら, 2021）、モチベーションの低下や孤独感、ストレス（Browning et al., 2021）など示された。以上のように、本研究の結果は、先行研究において報告されている否定的な心理変化と類似点が散見された。

一方、これまでに報告が見受けられないような結果も得られた。例えば、新型コロナウイルスという未解明なウイルスの蔓延により、自分自身の力ではどうにもならない現実を幾度となく突きつけられ、「コロナがなければ今頃、と何度も考えるようになった」などの「たれば」を繰り返し考えるなどという【たれば思考】や「心に穴が空いたような感じ」というような【虚無感】、そして多くのことを制限され続けた結果として生じた【窮屈感】などが挙げられる。これらの心理的变化は、まさに新型コロナウイルス感染症によって生じた特異的な心理変化であると考えられる。また、本研究では、大学でスポーツをしたくて入学

した者が大学を退学したいと考えるようになった、などという【退学意図】についての記述も確認され、大学生特有の、または大学生スポーツ競技者特有の心理変化であったといえる。

これまでも、新型コロナウイルス感染症がスポーツ競技者のメンタルヘルスの問題を引き起こす可能性については議論されてきたが（例えば、神田・佐野，2021；土屋ら，2021），具体的にそれがどのような問題であるのか、或いはその「メンタルヘルスの問題」に至るまでの競技者の心の中で、どのような感情や考えが生じているのかといった疑問については、検証されてこなかった。本研究では、アンケート調査で自由記述式での回答を得たことによって、大学生スポーツ競技者の実態を詳細に把握することができたため、新型コロナウイルス感染症による大学生スポーツ競技者のメンタルヘルスの問題に関する疑問を解明する一助になる知見が得られたと考えられる。

Table3 新型コロナウイルス感染症に伴った大学生スポーツ競技者の否定的心理変化（自由記述）の分類

カテゴリ名	記述数	記述例
モチベーション低下	12	大会がほとんど中止になったため、モチベーションが低下した
フラストレーション	7	ぶつけようのない怒り
たれば思考	2	コロナがなければ今頃、と何度も考えるようになった
不安	3	ほとんど部活動ができていなかったことにより、不安が大きくなった
落胆	2	落ち込んだ
辛さ	3	自分のやりたいことができなくなるのはとても辛かった
退学意図	1	部活動との文武両道をするために大学へ入学したのにどちらも思うように出来ないため、時間が勿体無く感じ退学しようと思っていた
窮屈感	5	縛られている感覚で、もっと自由に動きたいという感じだった
無念	5	辛い練習にも耐えたのにも関わらず試合をすることができないことの無念さがあった
悔しさ	6	試合が無くなりそこまで頑張ってきた自分たちの努力が報われなかったことへの悔しい気持ち
苦しさ	4	苦しかった
悲しさ	1	大会等も減り、悲しくなった
虚無感	3	心に穴が空いたような感じ
寂しさ	1	寂しくなることが増えた
憂鬱	1	憂鬱な気分になる時間が増えた
身体的なきつさ	1	体力的なきつさは増えた気がする
ストレス	2	活動が制限されるため動きたくとも動けないというストレス
目標の喪失	1	コロナによって自分たちの目標が見失われた
競技離脱意図	3	部活を続けても大会もなく終わると考えたとき、辞め時かとまで考えた
絶望感	1	目標が無くなったことへの絶望を感じた
焦り	2	能力の低下を実感じ焦りが生じた
不満感	1	なぜ今なのか、自分たちだけ試合が十分にできないという不満を持つようになった
無力感	1	（試合が）直前で中止になり無力感を感じた。

続いて、新型コロナウイルス感染症をめぐるスポーツ場面でのストレス体験を契機に、大学生スポーツ競技者にどのような肯定的な心理変化が生じたのかについての自由記述を分析した結果が、Table 4の通りである。【スポーツが出来ることへの感謝】【周囲への感謝】【周囲との関わりの重要性】【思考力の向上】【忍耐力の向上】【ストレス対処法の獲得】【健康観の変化】【トレーニングに対する認識の変化】【スポーツができる楽しさ・喜びの再認識】【視野の広がり】の10カテゴリが得られた。

上記のような、新型コロナウイルス感染症をめぐるスポーツ場面でのストレス体験後の大学生スポーツ競技者における否定的な心理変化については研究および報告がなされてきた。一方で、ここで示した10カテゴリは、新型コロナウイルス感染症に伴ったストレス体験後の肯定的変化を示したものであり、これまでにスポーツの文脈ではこのような肯定的な側面についての研究や報告はなされてこなかった。とりわけ本研究のように大学生スポーツ競技者の肯定的変化に着目した研究は国内外においても初めての知見となると言えるだろう。

ところで、スポーツの文脈に限定したものではないが、新型コロナウイルス感染症をめぐるストレス体験とPTGの関係性について、世界中で注目されており、アメリカ (Park et al., 2023) やイギリス (Barnicot et al., 2023)、イスラエル、カナダ、フランス (Uziel et al., 2021)、ギリシャ (Koliouli et al., 2021)、スペイン (Vazquez et al., 2021)、台湾 (Chen et al., 2021)、中国 (Xiao et al., 2022)、ドイツ (Büssing et al., 2020)、トルコ (Ikizer et al., 2021) などの多くの国々で研究や報告がなされている。具体的な研究知見としては、例えば、Sun et al. (2021) は、新型コロナウイルス感染症罹患者を対象に、感染前後の心理変化についてインタビュー調査による探索的検討を行ったところ、感染経験後に、「生きていることへの感謝の念の増大」「他人を助けようとする意欲の増大」「自己の成長や健康の重要性に対する自覚の増大」など、肯定的な心理変化が生じたことを示唆される語りが認められたことを報告している。Northfield & Johnston (2022) は、新型コロナウイルス感染症のパンデミックと心的外傷後成長、社会的支援の関係性を定量的調査によって検証した。その結果、新型コロナウイルス感染症のパンデミックに関連したストレス体験による影響とPTGとの間に正の関係が認められたことと、コロナ禍における友人や家族からのサポートとPTGの間にも顕著な正の関係が見出されたこと、年齢が若いほど顕著な成長が認められることを報告している。以上のように、スポーツの場面やスポーツ選手を対象にした研究ではないが、新型コロナウイルス感染症と肯定的な心理変化の関連性は定量的および定性的な研究手法によって明らかにされている。

また、PTGに関する定性的な調査をする際に、「心理的外傷後成長尺度 (PTGI: Posttraumatic Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996)」と呼ばれる5因子から構成される尺度が頻用されるが、本研究の結果は、この5つの因子の内容に類似する部分が複数あった。例えば、「他者との関係 (Improved Relationships)」と呼ばれる因子は、ストレスフルな体験後に、周囲の他者との付き合い方や関係性のあり方などが肯定的に変化する現象を説明する因子であるが、本研究においても、新型コロナウイルス感染症に伴ったストレス体験を通じて、「人と話すことは大事だと感じた」(【周囲との関わりの重要性】) や「よりチームメイトの大切さに気付かされた」(【周囲への感謝】) などといった記述内容が認められた。同様に、PTGIに

は、当たり前の平凡な毎日に感謝することなどを説明する「人生に対する感謝（Appreciation for Life）」と呼ばれる因子があるが、本研究においても「日々の練習ができることに感謝できるようになりました」（【スポーツが出来ることへの感謝】）などといった記述が認められた。また、PTGI には、「新たな可能性（New Possibilities）」と呼ばれる因子があるが、この因子は、人生において直面したストレスフルな出来事によりそれまで描いた道筋とは異なる道を余儀なくされるが故に、今までになかった新しい道が開けてくるという内容のものである。本研究においても、「いろんな見方をするようになった」（【視野の広がり】）や「コロナ前は筋トレが大嫌いだったが、コロナで部活が休みになり唯一できる運動が筋トレだったため、今では自分の体を見つめ直す良い時期だったと思う。」（【トレーニングに対する認識の変化】）などの記述が見られた。加えて、「人間としての強さ（Personal Strength）」と呼ばれる PTGI の因子があるが、本研究においても、「いろんなことに耐える力がついた」（【忍耐力の向上】）や「目標に向かって自分で考え、努力していくことの大切さを学べたと思う」（【思考力の向上】）などといった記述が認められた。以上のように、PTG 研究の中で報告されてきた特徴とも極めて類似する点が散見されたことに鑑みても、新型コロナウイルス感染症をめぐるスポーツ場面でのストレス体験後の心理変化は、否定的な変化だけではなく、肯定的変化も生じていることが推察される。

また、先に述べた通り、スポーツ競技者は、新型コロナウイルス感染症に起因したストレス体験以外にも、受傷体験、人間関係の軋轢や選考漏れなど多様なストレスフルな出来事に直面するが、これらの経験を契機に肯定的な心理変化を遂げる個人がいることも報告されてきた（例えば、Howells et al., 2020; Wadey et al., 2019; Neely et al., 2018）。本研究の結果は、このようなスポーツの文脈におけるストレス体験後の成長に関する先行研究の結果を裏づける内容であったとも言える。

Table4 新型コロナウイルス感染症に伴ったスポーツ競技者の肯定的心理変化（自由記述）の分類

カテゴリ名	記述数	記述例
スポーツが出来ることへの感謝	20	練習ができることが当たり前ではないことを学びました。日々の練習ができることに感謝できるようになりました
周囲への感謝	8	コロナで大会が中止になったり部活が中止になったことで、よりチームメイトの大切さに気付かされた
周囲との関わりの重要性	1	人と話すことは大切だと感じた。特に自分の思っていることを遠慮なく言える家族や友達と色んなことを話すのが、これからも大切だと感じた
思考力の向上	5	試合だけのために部活をするのではなくて、人と人との繋がりも目標に向かって自分で考え、努力していくことの大切さ学べたと思う
忍耐力の向上	1	いろんなことに耐える力がついた
ストレス対処法の獲得	1	人と関わることが減るのでストレスが溜まりやすくなるのでストレス発散の方法を沢山試して何があっているのか知ることができました
健康観の変化	2	体調管理も大切だと感じた
トレーニングに対する認識の変化	1	コロナ前は筋トレが大嫌いだったが、コロナで部活が休みになり唯一できる運動が筋トレだったため、今では自分の体を見つめ直す良い時期だったと思う
スポーツができる楽しさ・喜びの再認識	4	スポーツができる喜び
視野の広がり	2	一つの目標にとらわれずに、いろんな見方をするようになった

まとめ

これまで、新型コロナウイルス感染症に伴ったストレス体験がスポーツ競技者の否定的な心理変化をもたらしていることにばかり目が向けられ、研究が行われてきた（例えば、新型コロナウイルス感染症に伴ったスポーツ競技者のメンタルヘルス問題など）。しかしながら、新型コロナウイルス感染症に伴ったストレス体験後における大学生スポーツ競技者の心理的变化を解明するためには、否定的変化だけではなく、肯定的な心理変化についても検証する必要がある。そこで本研究は、新型コロナウイルス感染症をめぐる多様なストレス体験を契機に、大学生スポーツ競技者がどのように変化したのかについて、否定的変化と肯定的変化の両方を探索的に検証した。その結果、新型コロナウイルス感染症をめぐる多様なストレス体験によって、大学生スポーツ競技者は否定的変化だけでなく、周囲への感謝やストレス対処法の獲得など、肯定的な心理的变化と捉えられるような経験をしていることが明らかになった。また、このような心理的变化に加え、新型コロナウイルス感染症に伴ったスポーツ場面でのストレス体験や、その対処法の実態についても大学生スポーツ競技者の自由記述から明らかにすることができた。

本研究で得られた成果は、まず、スポーツの文脈での新型コロナウイルス感染症によるストレス体験の持つ意味や影響を理解するための、有益な知見となり得る。加えて、新型コロナウイルス感染症やその他のスポーツの文脈で生じる、ストレス体験後の肯定的な変化を促進するための介入実施にも、本研究で得られた成果が役立つことが期待できる。また、ポストコロナの時代において、次なるスポーツの文脈におけるストレスフルな出来事に直面した際の対処の仕方や解釈の仕方を考える上でも、有益な知見であると言える。今後、新型コロナウイルス感染症はスポーツ界にどのような変化をもたらしたのかについて、多角的な視点から研究を行い、知見を蓄積していく。

利益相反について

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

謝 辞

本研究を行うにあたり、多くの大学生や指導者の方々に調査へのご協力をしていただきました。皆様に深く感謝いたします。

引用文献

- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavrilloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L.,
Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic : address mental health care to
empower society. *The lancet*, 395 (10224) , e37-e38.
- Barnicot, K., McCabe, R., Bogosian, A., Papadopoulos, R., Crawford, M., Aitken, P., Christensen, T., Wilson,
J., Teague, B., Rana, R., Willis, D., Barclay, R., Chung, A., & Rohricht, F. (2023). Predictors of post-
traumatic growth in a sample of United Kingdom mental and community healthcare workers during
the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (4) ,
3539.
- Batalla-Gavaldà, A., Cecilia-Gallego, P., Revillas-Ortega, F., & Beltran-Garrido, J. V. (2021). Variations in
the mood states during the different phases of COVID-19's lockdown in young athletes. *International
journal of environmental research and public health*, 18 (17) , 9326.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020).
The psychological impact of quarantine and how to reduce it : rapid review of the evidence. *The lancet*,
395 (10227) , 912-920.
- Büssing, A., Rodrigues Recchia, D., Hein, R., & Dienberg, T. (2020). Perceived changes of specific attitudes,
perceptions and behaviors during the Corona pandemic and their relation to wellbeing. *Health and
Quality of Life Outcomes*, 18 (1) , 1-17.
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Clutier, S., Vu,
T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Matcalf, E. C., Antonio, A. D., Helbich, M., Bratmanm, G. N., & Alvarez,
H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students : Risk factors across
seven states in the United States. *PloS one*, 16 (1) , e0245327.
- Chen, R., Sun, C., Chen, J. J., Jen, H. J., Kang, X. L., Kao, C. C., & Chou, K. R. (2021). A large-scale survey
on trauma, burnout, and posttraumatic growth among nurses during the COVID-19 pandemic.
International journal of mental health nursing, 30 (1) , 102-116.
- Drewes, M., Daumann, F., & Follert, F. (2020). Exploring the sports economic impact of COVID-19 on
professional soccer. *Soccer & society*, 1-13.
- Gnanapragasam, S. N., Hodson, A., Smith, L. E., Greenberg, N., Rubin, G. J., & Wessely, S. (2022).
COVID-19 survey burden for health care workers : literature review and audit. *Public Health*, 206, 94-
101.
- Hagiwara, G., Tsunokawa, T., Iwatsuki, T., Shimozone, H., & Kawazura, T. (2021). Relationships among
student-athletes' identity, mental health, and social support in Japanese student-athletes during the
COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18 (13) , 7032.
- Hao, F., Tan, W., Jiang, L., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., Hu, Y., Luo, X., Jiang, X., McIntyre, R.S., Tran, B.,
Sun, J., Zhang, Z., Ho, R., Ho, C., & Tam, W. (2020). Do psychiatric patients experience more psychiatric
symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and
research implications for immunopsychiatry. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/10.1016/>

j.bbi.2020.04.069.

- Horky, T. (2020). No sports, no spectators—no media, no money? The importance of spectators and broadcasting for professional sports during COVID-19. *Soccer & society*, 1-7.
- Howells, K., Wadey, R., Roy-Davis, K., & Evans, L. (2020). A systematic review of interventions to promote growth following adversity. *Psychology of Sport and Exercise*, 48. doi : 10.1016/j.psychsport.2020.101671
- Hyun, S., Wong, G. T. F., Levy-Carrick, N. C., Charmaraman, L., Cozier, Y., Yip, T., & Liu, C. H. (2021). Psychosocial correlates of posttraumatic growth among US young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 302, 114035.
- Ikizer, G., Karanci, A. N., Gul, E., & Dilekler, I. (2021). Post-traumatic stress, growth, and depreciation during the COVID-19 pandemic : Evidence from Turkey. *European Journal of Psychotraumatology*, 12 (1), 1872966.
- Jia, L., Carter, M. V., Cusano, A., Li, X., Kelly IV, J. D., Bartley, J. D., & Parisien, R. L. (2023). The effect of the COVID-19 pandemic on the mental and emotional health of athletes : a systematic review. *The American Journal of Sports Medicine*, 51 (8), 2207-2215.
- 梶谷康介・土本利架子・佐藤武 (2021) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) パンデミックが大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響 : 文献および臨床経験からの考察. *健康科学*, 43, 1-13.
- 神田れいみ・佐野毅彦 (2021) 新型コロナウイルス感染症感染拡大に起因するリーグ戦休止・中止がプロバスケットボール選手に与えた影響に関する研究. *スポーツ産業学研究*, 31 (3), 307-316.
- 川喜田二郎 (1967) 発想法—創造性開発のために. 東京 : 中央公論新社.
- Koliouli, F., & Canellopoulos, L. (2021). Dispositional optimism, stress, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in Greek general population facing the COVID-19 crisis. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5 (2), 100209.
- Lambert, C., Schuetz, L. M., Rice, S., Purcell, R., Stoll, T., Trajdos, M., Ritzmann, R., Böhm, A. L., & Walz, M. (2022). Depressive symptoms among Olympic athletes during the Covid-19 pandemic. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14 (1), 36.
- Lee, S. M., Kang, W. S., Cho, A. R., Kim, T., & Park, J. K. (2018). Psychological impact of the 2015 MERS outbreak on hospital workers and quarantined hemodialysis patients. *Comprehensive psychiatry*, 87, 123-127.
- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdaguer, F. J. P., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R., &
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric quarterly*, 91, 841-852.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences : a study on active weibo users. *Intern. J. Environ. Res. Public Health* 17 : 2032. doi : 10.3390/ijerph17062032

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity : A review. *Journal of traumatic stress : official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17 (1), 11-21.
- 松田晃二郎・須崎康臣・向晃佑・杉山佳生 (2018) イップスを経験したスポーツ選手の心理的成長—野球選手を対象として—. *スポーツ心理学研究*, 45 (2), 73-87.
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., Bell, D. R., Brooks, A., & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations : a study of 13000 athletes. *Journal of athletic training*, 56 (1), 11-19.
- McIntyre, R.S., & Lee, Y. (2020). Projected increases in suicide in Canada as a consequence of COVID-19. *Psychiatry Res* 290, 113104. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113104>.
- Neely, K. C., Dunn, J. G. H., McHugh, T. F., & Holt, N. L. (2018). Female athletes' experiences of positive growth following deselection in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40, 173-185. doi : 10.1123/jsep.2017-0136
- Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., López, J., Pérez-Rojo, G., Sitges, E., & Bonete-López, B. (2023). Protective and vulnerability factors of posttraumatic growth during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 1-11.
- Northfield, E. L., & Johnston, K. L. (2022). "I get by with a little help from my friends" : Posttraumatic growth in the COVID-19 pandemic. *Traumatology*, 28 (1), 195.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Park, C. L., Wilt, J. A., Russell, B. S., & Fendrich, M. (2023). Does perceived post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic reflect actual positive changes?. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36 (6), 661-673.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and leisure*, 1-7.
- Pensgaard, A. M., Oevreboe, T. H., & Ivarsson, A. (2021). Mental health among elite athletes in Norway during a selected period of the COVID-19 pandemic. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7 (1), e001025.
- Salim, J., & Wadey, R. (2018). Can emotional disclosure promote sport injury-related growth? *Journal of Applied Sport Psychology*, 30, 367-387. DOI : 10.1080/10413200.2017.1417338.
- Salim, J., & Wadey, R. (2019). Using gratitude to promote sport injury-related growth. *Journal of Applied Sport Psychology*. Advanced Online Publication. doi : 10.1080/10413200.2019.1626515
- Serpa-Barrientos, A., Calvet, M.L.M., Acosta, A.G.D., Fernández, A.C.P., Díaz L.H.R., Albites, F.M.A., & Saintila, J. (2023). The relationship between positive and negative stress and posttraumatic growth in university students : the mediating role of resilience. *BMC Psychol*, 11, 348. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01400-2>

- Sun, W., Chen, W. T., Zhang, Q., Ma, S., Huang, F., Zhang, L., & Lu, H. (2021). Post-traumatic growth experiences among COVID-19 confirmed cases in China : A qualitative study. *Clinical nursing research*, 30 (7) , 1079-1087.
- Tan, W., Hao, F., McIntyre, R.S., Jiang, L., Jiang, X., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., Hu, Y., Luo, X., Zhang, Z., Lai, A., Ho, R., Tran, B., Ho, C., & Tam, W. (2020). Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.05>
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory : A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30 (1) , 11-18.
- 土屋裕睦・秋葉茂季・衣笠泰介・杉田正明 (2021) 新型コロナウイルス感染症の拡大が我が国におけるトップアスリートの精神的健康、心理的ストレス及びコミュニケーションに与える影響 日本オリンピック委員会によるアスリート調査結果 2. *Journal of high performance sport*, 7, 13-22.
- Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2020). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International journal of mental health nursing*, 29 (3) , 315-318.
- Uziel, N., Gilon, E., Meyerson, J., Levin, L., Khehra, A., Emodi-Perlman, A., & Eli, I. (2021). Dental personnel in Israel, Canada, and France during the COVID-19 pandemic : attitudes, worries, emotional responses, and posttraumatic growth. *Quintessence Int*, 52, 444-453.
- Vazquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., & Bentall, R. P. (2021). Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample : The role of positive core beliefs about the world and others. *Journal of happiness studies*, 1-21.
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., Sarker, M., & Oliver, H. (2019). Can preinjury adversity affect postinjury responses : A 5-year prospective, multi-study analysis. *Frontiers in Psychology*. doi : 10.3389/fpsyg.2019.01411
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R.S., Choo, F.N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V.K., Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>.
- World Health Organization : WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard [Internet]. [cited 2023 January 28] ; Available from : <https://covid19.who.int/>.
- Xiao, X., Yang, X., Zheng, W., Wang, B., Fu, L., Luo, D., Hu, Y., Xu, H., Fang, Y., Chan, P. S. F., Xu, Z., Chen, P., He, J., Zhu, H., Tang, H., Huang, D., Hong, Z., Hao, Y., Cai, L., Ye, S., Yuan, J., Xiao, F., Yang, J., Wang, Z., & Zou, H. (2022). Depression, anxiety and post-traumatic growth among COVID-19 survivors six-month after discharge. *European journal of psychotraumatology*, 13 (1) , 2055294. DOI : 10.1080/20008198.2022.2055294

Exploring the Actual Psychological Changes in University Athletes Following Stressful Experiences Caused by COVID-19 — Focusing on Positive and Negative Changes —

Kojiro MATSUDA
and Eriko AIBA

Summary

This study aimed to understand the actual state of positive and negative psychological changes that occurred in university athletes due to stress experiences related to COVID-19. We also examined the stress experienced by university athletes in sports situations due to COVID-19, and the actual situation of how they coped with such stress experiences. A questionnaire survey using Google Forms was conducted with 185 university athletes (average age 19.78 ± 1.31 years, 67 women, 117 men, and 1 other) as subjects for analysis. As a result, we confirmed not only negative changes in university athletes due to various stressful experiences related to COVID-19, but also positive changes such as appreciation for their surroundings and broadening of their horizons. This point was similar to what has been reported in PTG studies. In addition to these psychological changes, we were also able to clarify the stress experienced in sports situations due to COVID-19 and how to cope with it through free descriptions from university athletes.