論 文 の 和 文 要 旨

氏　名　　池松　和彦

（修士論文の題目）

レスリング選手におけるバーンアウトとソーシャルサポートの関係

（修士論文の概要）

Ⅰ．はじめに

バーンアウト（燃え尽き症候群）は、1974 年にアメリカの精神分析医である Freudenberger[2] が、自らの医療施設のスタッフに、長い間の目標への献身が十分に報いられなかったときに、情緒的・身体的消耗といった現象が生じることを認め、バーンアウト症候群（Burnout Syndrome）として報告したのが発端である。それ以来、教師、ソーシャルワーカー、コーチといった対人サービスを行う人々に関する研究が行われてきた。

運動選手のバーンアウトは、上述のヒューマンサービスのバーンアウトの概念を援用して行われ、運動選手がスポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃え尽きたように消耗、疲弊した状態のことを指しており、バーンアウトに至るまでには、特有のプロセスがあることがわかっている[3]。即ち、バーンアウトには、意欲的に活動していた時期、つまり「燃えていた」局面がある。その局面では選手の主観的な認知を含めての競技での成功経験から自信をもち、目標を高くもち深くコミットしていく。その後、記録の停滞や怪我などにより、期待した結果が得られなくなる。にもかかわらず、自己の目標を引き下げるのではなく、さらに競技に固執し、努力しても報われないという悪循環を繰り返し、心身ともに消耗していくというプロセスが共通にある。（成功経験→熱中→停滞→固執→消耗→バーンアウト）

近年、競技スポーツはスポーツの高度化に伴った過度な勝利志向によるドーピングの問題、トレーニングの低年齢化や長時間の練習などによるスポーツ競技者の身体的・心理的疲弊といったさまざまな弊害が明らかにされており、スポーツ競技者のバーンアウトは、見過ごすことの出来ない問題であるといえる。

このバーンアウトの予防あるいは問題への対処を考えるとき、競技ストレス事象に対するバーンアウト者独特の認知や、対処方法が必要となってくる。

その対処方法の一つに、ソーシャルサポート[6] の有効活用がある。ソーシャルサポートとは「他者との関わりの中で得られる有形、無形の援助」と捉えられており、その研究の多くは、Cohen&Wills[1]（1985）の提唱するストレス緩衝仮説（buffering hypothesis）を理論的基盤としており、ソーシャルサポートがストレスの緩衝材として働くことが、ス

ポーツ場面でも効果のあることが明らかにされている[5）6）7）8）]。

そこで本研究では、大学レスリング選手を対象に、競技に対するストレスとバーンアウトとの関係、その中でのソーシャルサポートの有無や対処法としての有効性をみることにした。

Ⅱ．方法

１）調査期日と場所

2006 年 8 月 9 日～18 日、群馬県草津温泉

２）調査対象

Ｎ大、W大、Ｄ大、Ｆ大、Ｇ大のレスリング選手、136 名を対象とした。経験年数は平均 6.7 年±3.9 年。最高の出場大会は国際大会出場者が 28 人、全日本選手権出場者が 108 人であった。

３）調査内容

調査は下記の 3 つから構成されている。

①フェイスシート

まず調査対象者の経験年数や出場大会などの属性と、成績・技能の向上に関する３項目、競技に対しての満足度などの 11 項目を設定し、フェイスシートとした。

②ＡＢＩ（Athletic Burnout Inventory）

ABIはMaslach&Jacksonの作成したMaslach Burnout Inventoryを基に、岸ら[3)]が開発したもので、運動選手のバーンアウトの程度や状態を測定するものである。質問紙は「競技に対する情緒的消耗感」や「個人的成就感の低下」などの 4 つの因子からなり、19 の質問項目から構成されている。回答は、その頻度を尋ねる「ない…0」から「ほぼ毎日…6」までの 7 段階で評価させるものであった。

③ＡＳＳＳ（Athletic Social Support Scale）

ＡＳＳＳは、競技生活を円滑に進めるために必要と思われる他者との関わりや、ソーシャルサポートをみるため土屋、中込ら[6)]の開発したもので、競技者の援助への満足度をみるものである。この調査表は親愛サポートや娯楽サポートなどの 4 つの因子からなり 24 の質問項目で構成されている。回答は、「大変不満である…1」から「大変満足である…5」の 5 段階で評価させるものである。

４）調査方法

草津温泉で行われた合同合宿の夜のミーティング時に、アンケートの説明をした後、配布し、翌日に回収した。

５）統計処理

データの統計処理は SPSS 11.0J for windows を用いて処理を行った。

Ⅲ．結果と考察

１）ストレスレベルとバーンアウトの関係について

図１は、ストレスがバーンアウトの各因子にどのような影響を与えているのかを見る為に、ストレスレベル別にみたABI下位尺度の得点を示したものである。各尺度について、対応のないT検定を行った結果、「競技に対する情緒的消耗感」では、ストレス高群とストレス低群の間に０．１％水準、「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」の因子においても、ストレス高群とストレス低群の間に１％水準で有意な差が見られた。しかし「個人的成就感の低下」と、「競技への自己投入の混乱」は両群の間に優位な差はなかった。このことから、本研究で設定したストレスが、この２つの因子に影響を与えているということが言える。岡[4)]らの、大学生アスリートの日常・競技ストレッサー尺度の開発を試みた研究では、大学アスリートが、日常や競技の中で経験するストレスについて調査している。そこで示されたストレッサー尺度の因子構造を見てみると、日常生活での人間関係の因子が最も寄与率が高く、次いで競技成績の因子の寄与率が高い結果を示していた。これはABIの「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」と「競技に対する情緒的消耗感」に対応していると考えられ、バーンアウトを引き起こす要因は、大学アスリートが日常、あるいは競技で感じているストレスでもあるということが推察される。

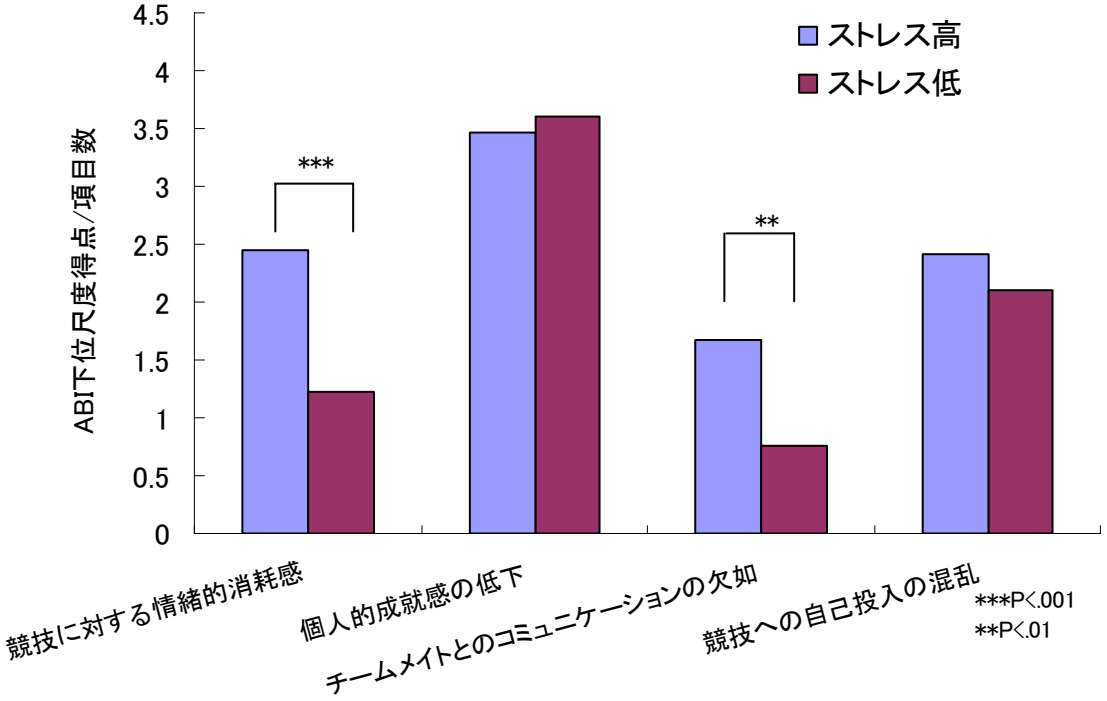

図1. ストレスレベル別にみたABI各因子の得点の違い

２）ソーシャルサポートとバーンアウトの関係について

図２は、ソーシャルサポートがバーンアウトのどの因子に強く影響を及ぼすのかを検証するために、サポートの満足度別にみた ABI 下位尺度の得点を示したものである。全ての因子においてサポート不満足群が高い得点を示しており、対応のないサンプルの T 検定を行ったところ、「競技に対する情緒的消耗感」「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」「競技への自己投入の混乱」の各因子で０．１％水準、「個人的成就感の低下」の因子で、１％水準で有意な差が見られた。以上のことからも、ソーシャルサポートを介することにより、バーンアウトは抑制されることが示された。次に、ソーシャルサポートがバーンアウトのどの部分と関係が深いかをみると、全ての ABI を構成している各因子においてサポート不満足群の得点が高く、有意な差が見られた。このことからソーシャルサポートがストレスを軽減し、競技に対して良い影響を与えていることが言える。

そして、「競技に対する情緒的消耗感」は選手の競技に対する関わり方や取り組み方を意味しているのに対して、「個人的成就感の低下」と「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」、「競技への自己投入の混乱」の因子は、選手が現在のチームやクラブでの立場や、チームメイトとの関わり方を意味している。前者は選手本人が、競技に対して自身の内面を自己評価するものと考えられ、一方後者は、選手本人を取り巻く環境や他者に対して、他者視点的評価としているものと考えられる。このことからソーシャルサポートは選手本人だけでなく、その人が置かれている環境へのアプローチもしていくことが必要であることを示唆している。

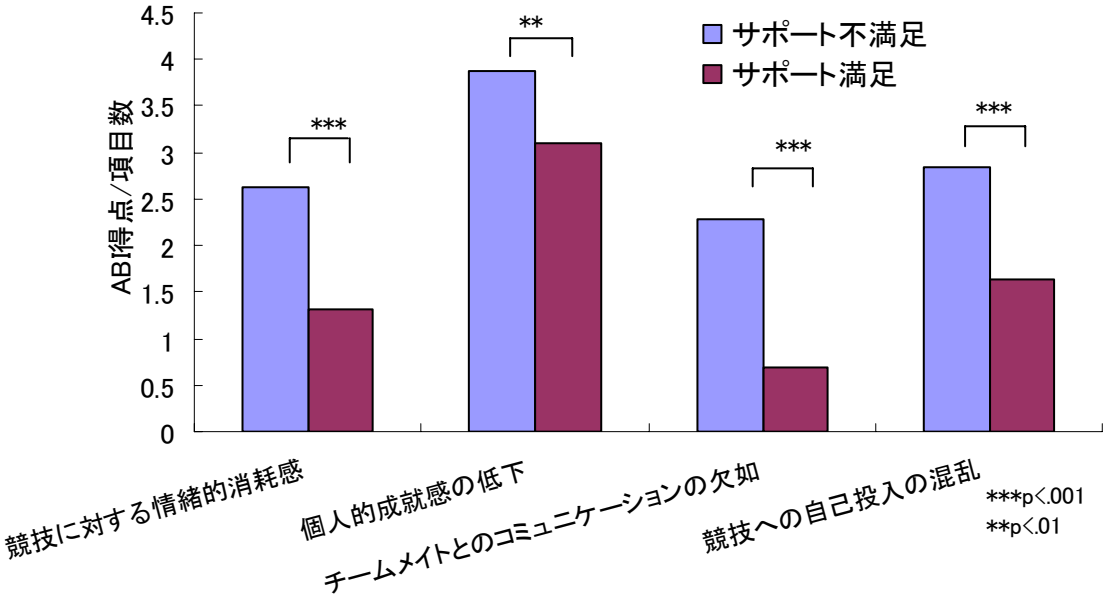

図2. サポートの満足度別にみたABI下位尺度の得点

３）ストレス高群におけるサポートの満足度別にみた ABI での各因子の得点の違い

図３は、さらにストレス高群において、ソーシャルサポートがバーンアウトのどの因子に強く影響を及ぼすのかを検証するために、ストレス高群におけるサポートの満足度別にみた ABI を構成する各因子の得点を示したものである。対応のないサンプルの T 検定を用いてみた結果、全ての因子においてサポート不満足群はサポート満足群よりも高い ABI 得点となった。そして、「競技に対する情緒的消耗感」、にのみ１％水準で有意な差が見られ、「個人的成就感の低下」「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」「競技への自己投入の混乱」の各因子では、得点に違いはあるものの有意な差は見られなかった。以上のことから、今回の研究でのストレスは、「競技に対する情緒的消耗感」の得点に強い影響を持っていることがわかった。

そしてソーシャルサポートの側面から見た場合においても、ストレスに対し、「競技に対する情緒的消耗感」の因子においてストレスの軽減に繋がっていることがわかった。しかし、「個人的成就感の低下」「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」の因子に対しては、ソーシャルサポートに関係なく、高いABI得点となっていた。このことは岡[4]らの「いくつかのストレッサーのみを強く経験するというよりも、むしろいくつかのストレッサーを同時に経験しており、それらストレッサーの評価パターンが異なると、その結果として表出されるストレス反応のパターンも異なる」という意見と一致する。このことから、ソーシャルサポートは「競技に対する情緒的消耗感」の因子だけではなく、他の因子にもアプローチしていく事が必要であるといえる

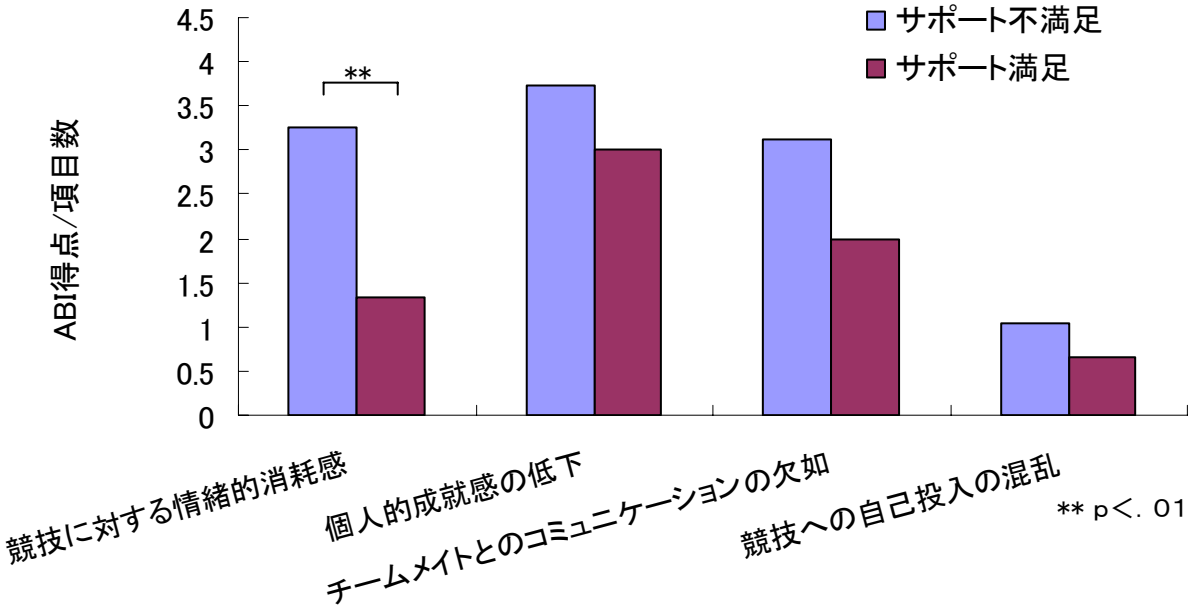

図3. ストレス高群におけるサポートの満足度別にみたABI各因子の得点

以上これまでの結果を総合的にみて、ストレスとバーンアウト、そしてソーシャルサポートの関係を考えてみる。まず、成績や技能の向上が見られない、競技生活に満足していない、といった状態がストレスとなりバーンアウトを助長していく。しかしそこにソーシャルサポートが入ることによってストレスは緩和され、バーンアウトは抑制されていく。このことから競技者がその競技を継続していくためには、ソーシャルサポートの存在はなくてはならないものだということが示唆される。

V．まとめ

今回の研究は大学レスリング選手を対象に行った。選手がバーンアウトに至るまでにはどのような属性が関係しているのか、そして競技でのストレスはバーンアウトにどのような関係があるのか、そしてそのストレスからバーンアウトに至るまでにソーシャルサポートが入ることによって、どのような差が出てくるのかを見た。

1）経験年数では中間群が最もバーンアウトに陥る可能性が高く、このあたりで競技の継続が分かれる。

2）選手の競技レベルは ABI 得点には関連は無い。

3）競技の成績や技能の向上、競技に対する満足度についての不満足感から生まれるストレスは高いバーンアウト得点に繋がる。その中でも「競技に対する情緒的消耗感」と「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」の因子には特に影響がある。

4）ソーシャルサポートはバーンアウトの各因子で緩衝効果がある。

5）ストレス高群においては、「競技に対する情緒的消耗感」の因子で、ソーシャルサポートの緩衝効果が顕著に現れた。しかし「個人的成就感の低下」と「チームメートとのコミュニケーションの欠如」においては、共に高い ABI 得点となっていることから、この因子についてもアプローチしていく必要がある。

VI．引用･参考文献

1）Cohen,S.＆Wills,T.A .1985 Stress,social support,and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin,98,310-357.

2）Freudenberger,HJ：Staff burn-out，J.Social Issu，30，159‐165，1974.

3）岸順治・中込四郎・高見和至：運動選手のバーンアウト尺度作成の試み，スポーツ心理学研究，15(1)，54-59，1988.
科学，25，79-85，2003.

4）岡浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦：大学生アスリートの日常・競技ストレッサー尺度の開発およびストレッサーの評価とメンタルヘルスの関係，体育学研究 43：245-259，1998

5）土屋裕睦・中込四郎：ソーシャル・サポートのバーナウト抑制効果の検討，スポーツ心理学研究，21(1)，23-31，1994.

６）土屋裕睦・中込四郎：大学運動選手におけるソーシャル・サポートの構成要素とその機能，筑波大学体育科学系紀要，17，133-141，1994.
７）土屋裕睦・中込四郎：大学進入部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断的検討：バーナウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法，体育学研究，42，349-362，1998.
8）土屋裕睦・桂和仁・中込四郎：ソーシャル・サポートが大学運動選手の運動部活動に対する適応感形成に与える影響，筑波大学体育科学系紀要，18，75-83，1995.
9）土屋裕睦・中込四郎：ソーシャル・サポートの活性化をねらいとしたチームビルディングの試み，スポーツ心理学研究，23(1)，35-47，1996.