サポートタイプと提供者からみた有効なソーシャル・サポートの探究
―バーナウトを規定する競技ストレスの緩衝効果に注目して―

土　屋　裕　睦・中　込　四　郎

An examination of types of support and its provider for effective social support :considering the buffering effect on athletic stress relating to burnout.

TSUCHIYA Hironobu and NAKAGOMI Shiro

This study investigated the moderating effect of social support on the relationship between athletic stress and burnout, and identified the effective support in terms of support type and support provider in varsity athletes.

The survey was conducted with 120 varsity athletes. At first, their perceived stressors in sport domain were clarified from their free description. And then their received social support in problem-solving process and tendency of burnout were assessed by using Athletic Social Support Scale (ASSS) and Athletic Burnout Inventory (ABI). Multiple regression analysis showed that the stressor related to their performance stagnation was the most significant predictor to burnout ($\beta = -.473$, $p < .001$). This finding would require to consider more detail in focuss on this problem-solving process.

The 4 (categories of support providers) × 5 (support types) chi square test and correlation analysis between the frequency and effectiveness of their received support showed the effective social supports for athletes in this problem-solving situation were as follows : the affective and instructive support from teammates, the companionship support from coaches, seniors and teammates, and the support for self-esteem from seniors. It could be expected that these supports had a preventing and mitigating effect on athletes burnout.

Key words : problem-solving process, social support, burnout, varsity athletes.

【はじめに】

大学運動選手は，競技生活を通じて種々の問題事象（ストレス事象）に直面する。そして一部の選手においては，それらの問題解決への取り組みが人格的な成長をもたらす好機になるとも主張され，その傍証も示されている[19]。しかし，また一部の選手では，問題解決にむけた取り組みの失敗を契機に競技状況で慢性的なストレスに曝され，結果的に日常生活へも波及する重篤な問題へと発展させてしまう場合もある。その一例としてBurnout（以下バーナウト[21]と記す）を挙げることができる。現在，この問題の理解を助けるいくつかの報告がなれており，臨床像，発症プロセスが明らかになっている[12,20,33]。さらに社会資源，特にsocial support（以下ソーシャル・サポートと記す）を積極的に活用することで，この問題の予防，あるいは問題の緩和に役立つとの指摘がなされている[6-8]。このような背景から，本研究は

バーナウト問題に悩む選手，あるいはチームへの介入を実践するための，基礎資料の収集を目指すものである。

1970年代の後半にコミュニティ心理学に端を発したソーシャル・サポートの概念[1-3]は，近年体育・スポーツ領域の研究でも頻繁に用いられるようになっている[23,25,29]。そして多くの場合，ソーシャル・サポートの供与が受け手の安寧（Well-being）に寄与すると結論づけられている。しかし，ソーシャル・サポートの重要性を指摘する報告が多いにも関わらず，これまで実践的な研究はほとんどなされていないのが現状である。それは，体育・スポーツ領域で行なわれてきたこれらの研究には，以下の２点で限界が認められることによる。

社会心理学におけるソーシャル・サポートの概念は，その機能をめぐるいくつかの論争（例えばストレス緩衝仮説と直接仮説の対立[4]など）を経て，現在１つの大きな枠組みに統合されようとしている[39]。それらを概観すると，ソーシャル・サポートの機能は，ストレスの悪影響を緩和し，また問題解決への取り組みを活性化することで，結果として受け手の安寧に寄与すると要約できる。したがって，ソーシャル・サポートと受け手の安寧との関連に言及するならば，選手が抱える問題事象とは何か，その対処過程で有効となるサポートは何かについて検討されなければならない。しかしこれまで体育・スポーツ領域において，受け手の問題事象を特定し，その問題解決過程に着目した研究はほとんどなされていない。その結果，特定の問題事象に対して有効なサポートが同定されておらず，介入の実践に向けた知見が欠如している。

さらにサポートをどのように測定するかによって，得られる知見は自ずと限界を持つことになる。例えば，ある種のサポート行動が受け手の問題解決に有効であるとの知見を得ても，それが誰からもたらされるかによって，その影響は異なると予想される。したがって，少なくとも「誰からもたらされるどの種のサポート」なのかを検討する調査方法が用いられるべきである。しかし，これまで行なわれた体育・スポーツ領域における研究では，例えばサポートネットワークやサポートの内容，あるいはサポート提供者のみからの検討がほとんどで，その一般的な特徴を記述することはできても，これらの知見から介入の実践に向けた基礎資料を収集することは困難である。

以上の２点を踏まえると，本研究ではバーナウトを規定する問題事象を特定し，その解決過程で有効となるサポートについて，サポート内容と提供者が明らかにされなければならないといえる。土屋ら（1995）は，ソーシャル・サポートと運動部活動に対する適応感の関連を検討した研究において，予めサポート提供者を同定し，そこでのサポート得点を算出する調査方法を暫定的に採用した結果，より詳細な資料を得ることが可能となった[36]。この知見を踏まえ，サポート内容とサポート提供者との間でマトリックスを作成すれば，「誰からもたらされるどの種のサポート」なのかが特定できよう。

そこで本研究では，まず①どの種の問題事象の解決がバーナウト抑制に関与するかを明らかにし，マトリックスを使用した独自の調査方法を開発したうえで，②その問題解決に有効なサポートの所在（サポート内容とその提供者）を探求することを目的とする。先行研究では，競技者のソーシャル・サポートについて，その一般的な特徴を記述することに主眼が置かれたが，ここではそのことよりもむしろ，調査の対象となった集団におけるサポート機能を詳細に理解するための，アセスメントの方略を確立することが課題となる。この取り組みの中で，介入の実践に向けた基礎資料が収集されると期待できる。

【方　　法】

１．調査対象

A大学体育会B部に所属する大学運動選手120名（男子72名，女子48名）を対象に，質問紙調査を実施した。B部の競技レベルは高く，競技は個人種目である。

２．質問紙の構成

質問紙は，現在のバーナウト傾向を測定する調査項目，および大学入学後に直面した問題事象とその際に享受したサポートに関する調査項目より構成された。前者の調査項目は，岸ら（1988）によって開発されたABI（Athletic Burnout Inventory）[14,15]の，短縮版（19項目）を使用した。このABI短縮版は，土屋・中込（1994）でも用いられており，比較的高い妥当性と信頼性（内部一貫性）が示されてい

る[37]。後者の，問題事象とサポートに関する調査項目には，以下の５つの内容が含まれた。

①「競技成績に関連する不安や不満」「対人関係に関連する不安や不満」「日常生活に関連する不安や不満」の３種類の問題事象の具体的内容ならびにその解決経過(自由記述で回答を問う)

②問題解決の程度に対する主観的評価（以下問題の解決度と記す)

③その際享受したサポートの提供者（部内の指導者やコーチ，上級生，チームメイト，および部以外の知人または家族親類を，それぞれ「指導者」「先輩」「同級生」「知人」とし，この４タイプによりサポート提供者の属性を問う)

④サポートを享受した頻度（以下享受度と記す)

⑤問題解決に対するサポートの有効性の評価（以下有効度と記す)

なお，本研究で用いたサポート項目は，大学運動選手におけるソーシャル・サポートの構成要素を検討した土屋・中込 (1994) の報告[37]を参考に，S１（理解／激励)，S２（尊重／評価)，S３（直接援助)，S４（情報提供)，S５（娯楽共有）[24]の５種類が設定され，Sarason ら（1983）の SSQ（Social Support Questionnaire）[28]と同様に満足度を尋ねた。また問題の解決度，享受度，有効度はすべて５段階評定で回答を求めた。上記の①から⑤までの調査項目の一部を，資料として掲載した。

図１には本研究の分析枠組みとしてこれらの調査項目の関連を図示した。

【結　　果】

回答に記入漏れのあった項目を削除し，以下の分析を行った。

１．問題の解決度とバーナウトの関連

(1)問題事象および解決経過の具体的内容

調査用紙に示された「競技成績」「対人関係」「日常生活」の３つの問いかけに対し，具体的な問題事象として記述された内容には，それぞれ「練習しても記録が伸びない」「コーチとの意見の食い違い」「勉学と部活の両立」等が認められた。表１には，比較的高い頻度で記述された具体例を示した。

またこれらの問題が解決されたと報告する調査対象者の記述には，競技成績に関する問題の解決経過について，例えば「練習方法の改善によって競技成績が向上した」という報告が得られた一方で，「自己の競技目標を修正した」という報告もみられ，問題事象の生起によって生じたストレスにうまく対処している様子がうかがわれた。

(2)問題の種類，問題の解決度とバーナウトとの関連

散布図より直線的な相関関係を確認できたので，選手が過去に直面した３つの問題の解決度を説明変数（それぞれ B, C, D と表記)，現在のバー

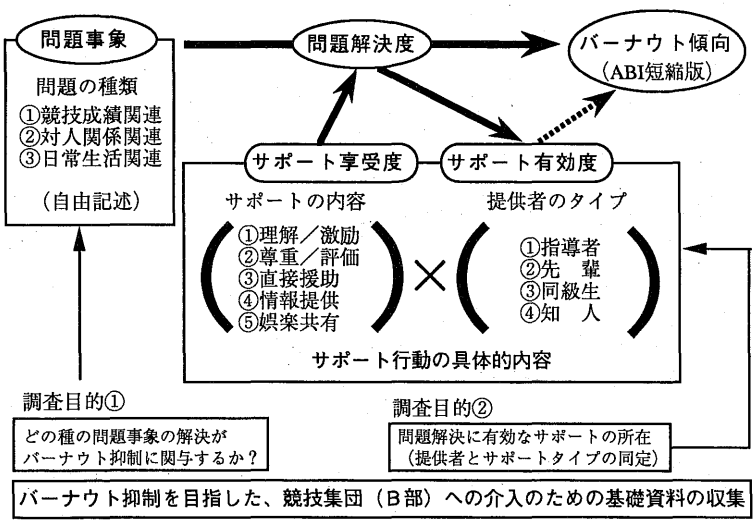

図１　本研究における分析枠組み

表1　問題事象の具体的内容

競技成績関連の問題事象
練習しても記録が伸びない
入学当初、全く成績が伸びず不安だった
目標の大会へ調子が上がらない
レベルの高さについていけるか不安だった
技術的に行き詰まった
故障もしていないのに記録が伸びない
大きな試合で負け癖がついてしまった
怪我が多く記録が伸びない
対人関係関連の問題事象
コーチとの意見の食い違い
チームメイトと折り合いが悪い
いざというとき相談できる人がいない
入学当初、うまく馴染めなかった
異性との交際がうまくいかない
自分の思ったことが話せない
先輩の言動について不満だった
先生の技術的アドバイスが欲しかった
日常生活関連の問題事象
勉強と部活の両立
充実感がない
競技を続けることで犠牲が大きい
進路について
食生活について
学生ばかりの環境について
孤独
学生生活の目的

ナウト傾向を基準変数（Âと表記）とする重回帰分析を行なった結果，以下の重回帰式が得られ，その説明率はR^2＝.327で有意であった（F（3，79）＝12.81，p＜.001）。

$$\hat{A} = -3.760B - 0.329C - 1.806D + 54.922$$

さらに，説明変数間の相関関係を算出し，図示したものが図2である。この図から明らかなように，有意な説明変数の中では，競技成績に関連する問題の解決度からの影響力が最も大きく（β＝-.473，p＜.001），この問題事象をうまく解決したと考えている調査対象者はバーナウトに陥りにくいと主張できよう。したがって，以下の分析では，この競技成績に関連する問題の解決に果たす，ソーシャル・サポートの役割を探求することになる。

2．問題対処過程で享受したサポートの内容

(1)サポート内容別にみた提供者のタイプ

問題対処過程で享受したサポート内容と，提供者のタイプに偏りが認められるかどうかを検討するため，χ^2検定を行なった。その結果，記載された人数に有意な偏りが認められ（$\chi^2(12)$＝59.63，p＜.001），残差分析の結果，S1（理解／激励）とS4（情報提供）では同級生が，S5（娯楽共有）では指導者と先輩の記載人数が少ないことが分かった。他方，S1（理解／激励）では先輩と知人が，S2（尊重／評価）とS5（娯楽共有）では同級生が，S4（情報提供）では指導者が提供者として有意に多く記載されていることが分かった。表2にはサポート提供者の出現頻度と期待度数を示した。

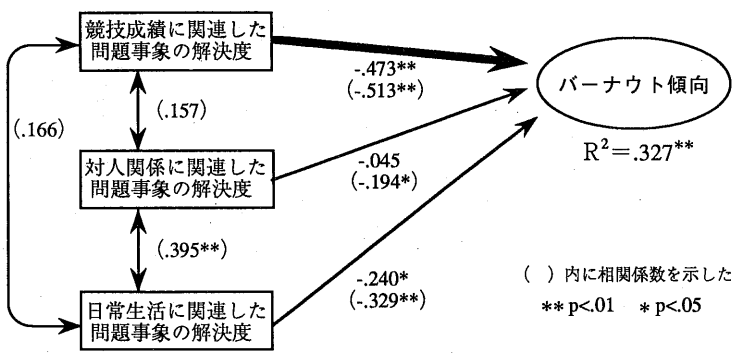

図2　問題解決度がバーナウト傾向に及ぼす影響

表2　サポート提供者の出現頻度とχ^2検定の結果

項目 内容	理解/激励(S1) 性格を理解し、叱咤激励してくれる	尊重/評価(S2) チームの一員として評価してくれる	直接援助(S3) 問題解決に一緒に取り組んでくれる	情報提供(S4) 有効な情報を提供してくれる	娯楽共有(S5) 共通の趣味や娯楽活動を共有する
① 指導者	12 (14.91)	16 (14.39)	13 (14.26)	28 ** (14.78)	4 ** (14.65)
② 先輩	43 † (34.73)	31 (33.51)	33 (33.21)	40 (34.43)	23 * (34.12)
③ 同級生	38 ** (51.89)	60 * (50.07)	51 (49.62)	34 ** (51.44)	71 ** (50.98)
④ 知人	21 ** (12.46)	3 ** (12.03)	12 (11.92)	11 (12.35)	14 (12.24)

表中上段数字は観測度数、下段（　）内は期待度数を示す（† : p<.10　* : p<.05　** : p<.01）

(2)各サポート別にみた享受度

各サポート内容別にみたサポート享受度得点の平均値を比較するため，1要因分散分析を行ったところ，各サポート内容間に有意な差は認められなかった（F (4,440)＝1.66，p＞.10)。各得点の平均値をみると，M＝3.52（S2；尊重／評価）からM＝3.84（S5；娯楽共有）の範囲にあることが分かった。

次に，先の分析でサポート提供者のタイプに偏りが認められたことより，各サポートにおける享受度得点の平均値を算出した。その結果を図示したものが，図3である。この図によれば，先輩からのS3（直接援助）とS4（情報提供），同級生からのS5（娯楽共有）の平均値が比較的高く，ほぼ4点（評定基準では「数回受けた」に相当）であることが分かった。また，例えばS5（娯楽

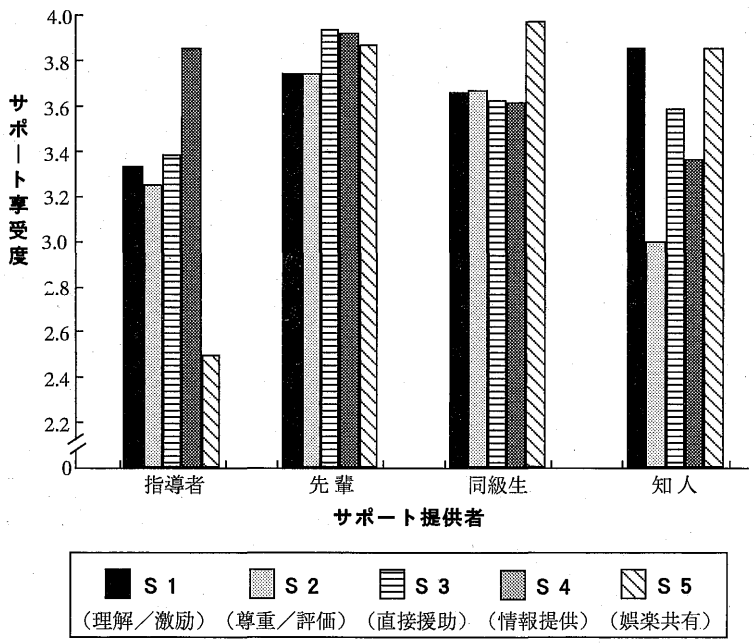

図3　サポート提供者別にみたサポート享受度

共有）のように，送り手によって享受度に違いが認められたことより（F（3，91）＝6.06，p＜.01，多重比較の結果；指導者＜その他の提供者），サポート提供者とサポート内容から構成されるマトリックスを使用することで，その質的な違いが検討できることが分かった。

3．問題解決に有効なサポートの所在

(1)問題解決に有効なサポートの所在

はじめにサポート有効度について，測定指標としての概念的妥当性を検討した。問題の解決度得点に中性的な回答をした28名（評定基準において3点「どちらとも言えない」を選択した調査対象者）を除き，調査対象者を問題解決高群（N＝48）と問題解決低群（N＝51）に分類し，サポート有効度総得点の平均値を両群間で比較した。その結果，問題解決高群の有効度得点が有意に高く（t（97）＝2.62，p＜.05），問題解決の程度によってサポート有効度が判別できることが確認された。

そこで，問題解決に有効なサポートの所在を探索するため，先の享受度の分析に続き，各提供者別にみたサポートにおける有効度得点の平均値を算出した。その結果，平均値が4点以上5点（評定基準では「非常に有効であった」に相当）未満を示したサポートは，指導者・先輩・同級生からのS4（情報提供）とS5（娯楽共有）の他に，同級生からのS1（理解／激励），知人からのS1（理解／激励）とS5（娯楽共有）であることが分かった。

(2)各提供者別にみたサポート享受度と有効度得点間の関連

サポート享受の頻度と有効性との関連を検討するため，両者の間でピアソンの相関係数を求めたところ，いくつかの有意な相関係数が得られた。そのうち，7つのサポート内容において，r＝.700以上の強い相関が示された。特に，指導者からのS1（理解／激励）とS3（直接援助）では，非常に強い相関が得られ（それぞれr＝.911，r＝.961，いずれもp＜.001），これらのサポートにおいては享受する頻度が高いほど，有効であると評価されるようであった。しかしこの関連は，

表3　各サポートの提供者別にみたサポート享受・有効度得点とその関連

項目 内容	理解/激励(S1) 性格を理解し、叱咤激励してくれる			尊重/評価(S2) チームの一員として評価してくれる			直接援助(S3) 問題解決に一緒に取り組んでくれる			情報提供(S4) 有効な情報を提供してくれる			娯楽共有(S5) 共通の趣味や娯楽活動を共有する		
測度	人数	享受	有効	人数	享受	有効	人数	享受	有効	人数	享受	有効	人数	享受	有効
提供者	N	M SD	M SD	N	M SD	M SD	N	M SD	M SD	N	M SD	M SD	N	M SD	M SD
① **指導者**	12	3.33 1.61	3.25 1.42	16	3.25 1.13	3.69 1.14	13	3.39 1.61	3.69 1.14	28	3.86 1.21	4.00 1.25	4	2.50 1.73	4.00 2.00
相関	r= .911 **			r= .440 **			r= .961 **			r= .853 **			r= .825 **		
② **先 輩**	43	3.74 1.20	3.95 1.09	31	3.74 1.03	3.90 1.14	33	3.94 1.14	3.90 1.14	40	3.93 0.92	4.28 0.88	23	3.87 0.87	4.13 0.87
相関	r= .721 **			r= .724 **			r= .690 **			r= .614 **			r= .584 **		
③ **同級生**	38	3.66 1.26	4.13 1.26	60	3.67 1.12	3.85 1.10	51	3.63 1.33	3.85 1.10	34	3.62 1.13	4.15 0.99	71	3.97 1.11	4.21 0.88
相関	r= .594 **			r= .651 **			r= .749 **			r= .625 **			r= .441 **		
④ **知 人**	21	3.86 1.15	4.29 0.64	3	3.00 1.73	3.67 1.16	12	3.58 1.38	3.83 1.03	11	3.36 1.36	3.91 1.22	14	3.86 1.17	4.29 0.73
相関	r= .058			r= .359			r= .178			r= .424 †			r= .600 *		

表中Nはサンプル数、Mは平均値、SDは標準偏差、rは享受度と有効度の相関係数を示す
（†：p<.10　*：p<.05　**：p<.01）

例えば知人からのS1（理解／激励）では認められないことより（r=0.58，p>.10），同じサポート内容でも，誰からもたらされるかによって有効性の評価基準が異なると考えられる。表3には，サポート享受度と有効度の平均値ならびに標準偏差，及び両者の相関係数を一括して示した。

【考　察】

本研究は，バーナウトを規定する問題事象を同定し，その対処過程で有効となるサポートを探求することを主目的に，介入の実践に向けた基礎資料を収集しようとした試みであった。

エリートスケート選手のストレス源を調査したGouldら（1993）の報告[11]を参考に，大学運動選手の問題事象についてカテゴリー化を試みた研究[35]では，競技成績関連，対人関係関連，日常生活関連の，大きく3つの内容が認められている。本研究では，まずこれら3種類の問題解決の程度とバーナウトとの関連が検討された。

問題の解決度を説明変数とした重回帰分析では，説明変数間で有意な相関係数が示されたことより，個々の標準偏回帰係数の絶対値を相関係数のそれと対比し，モデルの妥当性を検討した。その結果，いずれの相関係数の絶対値も低い値であり，また符号の逆転も認められなかった。このことから，多重共線性の存在は確認できず，これらがバーナウトを規定する要因であるとするモデルの妥当性に，一定の支持が得られたと考えられる。また説明率も30％を越えるものであった。

さて，標準偏回帰係数に着目した検討によれば，競技成績及び日常生活に関連する問題の解決度から有意な影響力が確認され，そのうち，前者の影響力が非常に大きいことが分かった。この要因は，競技者のバーナウトの発症プロセスを扱った研究[13,18,20]の中で常に注目された規定因である。特に中込・岸（1991）は，バーナウト者に対する詳細な事例検討より，熱中→停滞→固執→消耗といった発症プロセスを明らかにし，この要因をプロセスに組み込んでいる[20]。彼らの主張は，単に競技成績の停滞に留まらず，そこで派生する心理的停滞をも問題にしていると考えられ，この規定力を如何に緩和するかがバーナウト予防にとって1つの課題であったと言える。

この点について，これまで競技成績の停滞に注目し，オーバートレーニングを防止するモニターリングやトレーニング方法を主張した研究[9,27]，あるいは競技への固執状況等の心理的説明を試みた研究[30,34]などがなされてきた。それらに比較して，本研究の試みは，ソーシャル・サポートという，いわゆる「自然発生的な社会的資源の有効活用」[31]を目指すことから，選手本人の問題解決に向けた主体的な努力に焦点を当てた研究と位置づけられよう。

ストレスへの対処法を研究したLazarus & Folkman（1984）の報告[16]に基づけば，本研究の調査対象者の問題解決の過程には，情動中心対処と問題中心対処の両者が認められた。両者の対処法の有効性に関わる議論はいくつかあるが（例えばGouldら（1993）の報告[10]），いずれの対処法を用いても，選手個人がその問題を「うまく解決できた」と評価するなら，バーナウト発症への規定力を軽減する効果があるであろう。特にSmith（1986）は，バーナウト発症のプロセスについて，ストレスとの平行モデルを構築し，ストレッサーとなりうる潜在的な状況要因に対して，競技者の生み出す反応（バーナウト傾向）が，そのストレスに対する認知的評価と対処行動の如何に関わっていると主張している[32]。競技成績の停滞は，身体的にピークを過ぎた選手の競技生活上，必然的に起こりうる現象であると考えられることより，解決過程にかかわる自由記述に認められた「練習方法の改善によって競技成績が向上した」といった問題中心の対処だけでなく，「自己の競技目標を修正した」という情動中心の対処法もまた注目されるべきであろう。

さて，Cohen & Wills（1985）の提唱するストレス緩衝仮説（buffering hypothesis）[4]に基づけば，「ソーシャル・サポートがストレスの悪影響を緩和し，選手の問題解決への主体的な取り組みを促す」との仮説が構築でき，事例検討からその妥当性が支持されている[38]。しかし，問題解決過程で享受したサポートの実態については，これまで明らかにされていない。本研究の結果によれば，いずれのサポート享受度の平均値も3点を越えていることから，競技成績に関連する問題解決過程で調査対象者は，異なる5種類のサポートを，おしなべて3，4回受けたと認識していることになる。大学運動選手が必要とするサポート内容の全てにおいて，極端に低い内容が認められないことから，調査対象者が所属しているB部の，構成

員間におけるサポート資源の交流（交換）は，比較的活発であると推測できる。

しかし，サポート内容別にみたサポート享受度には有意な差が認められないものの，サポート提供者のタイプには有意な偏りが認められた。Procidano and Heller（1983）の報告[22]をふまえると，同じサポート内容でも誰から提供されるかによって，その機能や影響は異なると予想される。このことから本研究では，サポートを提供者とサポート行動のマトリックスを用いて分割し，その有効性を詳細に分析する方法が用いられた。

各提供者別にみた５つのサポートの有効度の平均値によれば，指導者・先輩・同級生からのＳ４（情報提供）とＳ５（娯楽共有）の他に，同級生からのＳ１（理解／激励），知人からのＳ１（理解／激励）とＳ５（娯楽共有）が比較的高いことが分かった。一方，享受度については先輩からのＳ３（直接援助）とＳ４（情報提供），同級生からのＳ５（娯楽共有）の平均値が比較的高く，享受度と有効度は必ずしも明確な対応関係が認められないことが分かった。

この点について，両者の間で相関係数を算出したところ，20（提供者４タイプ×内容５種類）のサポートのうち，７つのサポートにおいて有意で正の強い相関（r＝.700以上）が認められた。この知見は，調査対象者の所属する競技集団内でサポート機能が活性化するような環境調整を行う際の，重要な指針を示すものといえる。即ち，例えば指導者からのＳ１（理解／激励）や，Ｓ３（直接援助）は，提供される頻度が高いほど，受け手に有効だと評価されると予想でき，指導者は，このサポート提供に努めることで，選手の問題解決への主体的な取り組みを促すことができると考えられる。

一方，例えば指導者からのＳ５（娯楽共有）のように，有効度が高いにも関わらず，提供者として記述が有意に少ないサポートの存在も確認された。サポート行動の出現は，提供者の役割行動からもたらされる場合が多く，統計的な検討では提供者の出現頻度に偏りが認められるのは当然であるが，受け手に有効だと評価されるサポート行動は，積極的になされるべきであろう。本研究では，調査対象となったチームのサポート機能を査定（アセスメント）し，チーム環境の整備に関わる知見を提供することが課題であった。そのことから，特にＢ部への介入の実践を仮定するなら，同級生からのＳ１（理解／激励）とＳ４（情報提供），指導者・先輩からのＳ５（娯楽共有）が，多くの選手に享受される必要があると提案できるのではないだろうか。

【まとめと今後の課題】

本研究で得られた知見は，以下の３点にまとめられる。

①バーナウトを予防する要因として，競技成績に関わる問題の解決度が大きな影響力をもつこと

②上記の知見に加え，サポート有効度と問題の解決度との間で密接な関連が認められたことにより，問題解決過程に着目した研究が重要であること

③本研究で開発された調査方法を用いることで，調査対象となったチームのサポート機能を査定（アセスメント）し，チーム環境の整備に関わる知見を提供することが可能となったこと

上記に加え，介入の実践に向けた基礎資料の収集という目的からは，本研究で調査の対象となったＢ部に対して，同級生からの理解／激励サポートと情報提供サポート，および指導者・先輩からの娯楽共有サポートを積極的に活用することが提案された。

本研究で示唆された有効なサポートの所在は，今後多くの競技集団を対象とした比較検討を経て，より一般的な知見へと収斂されていくことが期待される。特に本研究では，サポート提供者とサポート内容の２つの観点から有効なサポートの所在を探求するという，独自の調査方法の開発を試みたため，いくつかのサポートのサンプル数は必ずしも十分とはいえず，今後は調査対象の拡大が望まれる。その際，享受したサポートと問題対処過程で選択された行動との間の因果関連を究明するような研究が必要となろう。

同時に競技集団内でのサポートの活性化がもたらす効果を，競技現場からの要請を加味して検討していく必要があろう。そこでは，バーナウト抑制と言った観点からだけではなく，チームワークやパフォーマンスの向上との関連から，広く検討していくことが望まれている。

【引用文献】

１）Caplan G（1974）：Support systems and com-

munity mental health. New York, Behavioral Publications.

2) Cassel J (1974) : Psychlolgical processes and "stress" : Theoretical formulations. International Journal of Health Service, 4 : 471-482.

3) Cobb S (1976) : Social support as a mediator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38 : 300-314.

4) Cohen S and Wills TA (1985) : Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98 : 310-357.

5) Dale J and Weinberg R (1989) : The relationship between coaches' leadership style and burnout. The Sport Psychologist, 3 : 1-13.

6) Dale J and Weinberg R (1990) : Burnout in sport : A review and critique. Applied Sport Psychology, 2 : 67-83.

7) Etzion D (1984) : Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. Journal of Applied Psychology, 69- 4 : 615-622.

8) Fender LK (1989) : Athlete burnout : Potential for research and intervention strategies. The Sport Psychologist, 3 : 63-71.

9) Feigley DA (1984) : Psychological burnout in high-level athletes. Physician and Sportsmedicine, 12-10 : 109-119.

10) Gould D, Finch L, and Jackson SA (1993) : Coping strategies used by national champion figure skaters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64- 4 : 453-468.

11) Gould D, Jackson SA, and Finch L (1993) : Sources of stress in national champion figure skaters. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15- 2 : 134-159.

12) 岸順治，中込四郎 (1989) : 運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み．体育学研究，34 : 235-243.

13) 岸順治，中込四郎 (1990) : ゆがめられたスポーツ選手のこころ — 燃え尽きてしまうスポーツ選手 —．教育と医学，34 : 59-64.

14) 岸順治，中込四郎，高見和至 (1988) : 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.

15) 岸順治，中込四郎，高見和至，土屋裕睦，吉田毅 (1988) : 運動選手のバーンアウト状態の特徴について．日本体育学会第39回大会発表論文集，pp. 156.

16) Lazarus RS and Folkman S (1984) : Stress, appraisal, and coping. New York. Springer.

17) 宗像恒次，椎名淳二 (1986) 中学教師の燃えつき状態の心理社会的背景．精神衛生研究，33 : 129-153.

18) 中込四郎 (1988) : 運動選手のバーナウト (Burnout) について — 1 症例の競技歴をとおして．日本スポーツ心理学会第15回大会ワークショップ (A) 資料.

19) 中込四郎 (1993) : 危機と人格形成 — スポーツ競技者の同一性形成 —．道和書院．pp 245-254.

20) 中込四郎，岸順治 (1991) : 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究．体育学研究，35 : 313-323.

21) 小此木啓吾 (訳) (1988) 女性たちのバーナウト．コンパニオン出版 (Freudenberger H and North G (1985) : Women's burnout. Carol Mann Literary Agent, Brooklyn, New York.)

22) Procidano M and Heller K (1983) : Measures of perceived social support from friends and from family : Three validation studies. American Journal of Community Psychology, 11 : 1-24.

23) Richman JM, Hardy CJ, Rosenfeld LB, and Callanan RAE (1989) : Strategies for enhancing social support networks in sport : A brainstorming experience. Applied Sport Psychology, 1 : 150-159.

24) Rook KS (1987) : Social support versus companionship : Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. Journal of Personality and Social Psychology, 52 : 1132-1147.

25) Rosenfeld LB, Richman JM, and Hardy CJ (1989) : Examining social support networks among athletes : Description and relationship to stress. The Sport Psychologist, 3 : 23-33.

26) Rotella RJ, Hanson T, and Coop RH (1991) : Burnout in youth sports. The Elementary School Journal, 91- 5 : 421-428.

27) Rowland TW (1986) Exercise fatigue in adolescents : Diagnosis of athlete burnout. Physician and Sportsmedicine, 14-9 : 69-72.
28) Sarason IG, Levine H, Bashaman R, and Sarason BR (1983) : Assessing social support : The social support questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 44 : 127-139.
29) Sarason IG, Sarason BR, and Pierce GR (1990) : Social support, personality, and performance. Applied Sport Psychology, 2 : 117-127.
30) Schmidt GW and Stein GL (1991) : Sport commitment : A model integrating enjoyment, dropout, and burnout, Journal of Sport and Exercise Psychology, 8 : 254-265.
31) 嶋伸宏 (1990) : ソーシャルサポート研究の現状と臨床場面への応用. 東京大学教育学部心理教育相談室紀要, 12 : 63-72.
32) Smith RE (1986) : Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport Psychology, 8 : 36-50.
33) 土屋裕睦 (1989) : 大学運動選手におけるバーナウトの程度を規定する要因の分析. 昭和63年度筑波大学体育研究科修士論文抄録集, 11 : 125-128.
34) Tsuchiya H (1996) : A preventive program against athletes burnout: Theoretical issues and the practice. Proceedings of International Conference on Stress Management Education, 18-28.
35) 土屋裕睦, 桂和仁, 中込四郎 (1994) : 大学運動部員にかかわるソーシャル・サポートの検討 (2) —バーンアウトとの関連から—. 日本体育学会第45回大会発表論文集, 241.
36) 土屋裕睦, 桂和仁, 中込四郎 (1995) : 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.
37) 土屋裕睦, 中込四郎 (1994) : 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.
38) 土屋裕睦, 中込四郎 (1994) : 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 : 23-31.
39) 浦光博 (1992) : 支えあう人と人 — ソーシャル・サポートの社会心理学 —. サイエンス社, pp. 58-61.

【資料】　本研究で用いられた調査用紙（抜粋）

以下には、大学運動選手の多くが経験する３つのタイプの**問題**（競技成績について、対人関係について、大学生活について）が示されています。あなたが筑波大学に入学後経験した、これらの**問題**に関連のある出来事を思いだしてください。どんな些細なことでも構いませんので、記入漏れのないようお答えください。

なお、３）の表への回答は、以下の基準から番号を１つ選んでお答えください。

誰から：それぞれの行動をしてくれた最も印象深いひと１人についてあてはまる数字を選んでください。

① 指導者・コーチ　② 部の先輩　③ 部の同級生
④ 部以外の知人（大学入学以前の知人を含む）または 家族親類

享受度：それぞれのサポートをどの程度受けましたか。以下の基準から数字を選んでください。

① ほとんど受けたことがない　② 1,2度　③ 3,4度　④ 数度　⑤ それ以上

有効度：結果としてこれらのサポートは、あなたの悩みや不安・不満を和らげたり、問題を解決するのにどの程度役立ちましたか。以下の数直線上から数字を選んで答えてください。

あまり役に立たなかった ①　②　③　④　⑤ 非常に役に立った

それでは**問題１**から順に答えてください。

問題１　競技成績について悩んだり不安や不満を感じたこと

１）それはいつごろで、どんなことだったか、そしてどのように解決したか簡単にお書きください。

[　　]

２）そのことはどれぐらいうまく解決できましたか？

あまりうまく解決できなかった ①　②　③　④　⑤ 非常にうまく解決できた

回答欄 [　]

３）その当時、あなたが周りの人から受けたサポートについて、先の基準からあてはまるものを１つ選んで、その数字を記入してください。

サポート行動の内容	誰から	享受度	有効度
① あなたの立場や性格を理解し、叱咤激励してくれた			
② あなたをチームの一員として尊重し、評価してくれた			
③ あなたの問題を解決するため、一緒に取り組んでくれた			
④ あなたにとって有効な情報を提供してくれた			
⑤ 共通の趣味や娯楽活動に付き合ってくれた			
⑥ その他（具体的に：　　）			

上述の [　] 内の①から⑤までの番号で答えてください。