

## 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

土屋 裕 睦・中 込 四 郎

### The operation and components of social support in varsity athletes.

TSUCHIYA Hironobu, NAKAGOMI Shiro

Seeking for ways to prevent athletic burnout, we investigated social support given to college athletes, especially its operational components. 390 college athletes evaluated their social support on Athletic Social Support Scales (ASSS) composed of scales for affective support, companionship support, support for self-esteem, and instructive support. We found some differences between the college athletes showing high tendency of burnout (candidates for burnout) and those showing low tendency in accepting these kinds of social support and in types of others as resources of the support.

All the athletes needed instructive support most of all components, but candidates for burnout dissatisfied with it. And they received support from people who were not belong to teams, while the athletes with low tendency of burnout had resources of support in sport domain.

These results indicated that social support given to the athletes influenced the process of burnout. We concluded that ASSS was useful for indicating the relationship between the components of social support and burnout, and consequently for preventing and mitigating burnout.

Key words : Athletic burnout, Social support, Athletic social support scales, Candidates for burnout.

#### 緒言及び目的

競技者のバーナウト研究には、対人サービス職における研究の枠組みを踏襲し、バーナウトを「慢性的なストレスに対する反応」と位置づけるものが多い。土屋（1989）は、競技状況特有のストレス事象（以下競技ストレスとする）が、疎通性の欠如したチーム状況と無力感を増大させる競技状況を作りだし、それがバーナウトの程度を規定する要因であることを実証している<sup>18)</sup>。現在では、競技者におけるバーナウトの概念規定<sup>7)</sup>や発症機序に関する研究<sup>10)</sup>が進み、バーナウトの予防、問題の緩和に有効な知見が得られている。その一つに、ソーシャル・サポートの有効活用によって、バーナウトが抑制されるといった主張がある<sup>4)</sup>。

ソーシャル・サポートは、最近の社会心理学に

おける中心的テーマの1つであり、その内容は「他者との関わりの中で得られる有形・無形の援助」と定義されている<sup>16)</sup>。その基底には「個人を取り巻く環境のあり様が、ストレスに対する脆弱性を規定する」という主張が認められる<sup>6)</sup>。

コーチやチームメイトからの共感的な理解や援助といったソーシャル・サポートを得ることによって、競技者は個人的資源（例えばやる気、等）を高めることができると考えられる。さらにこれらの社会的資源を活用することの有効性を認識し、ストレス対処能力を高めることで、バーナウトに対して適切な対処方略を身に付けていくことができるとも考えられる。このような観点からソーシャル・サポートは、バーナウトの予防、問題の緩和にとって有効な枠組みと考えられ、この

分野の研究が急務である。

教師や医療スタッフを対象とした、ソーシャル・サポートの実証的研究で扱われる従属変数には、抑うつ等の他にバーナウトも散見される<sup>19)</sup>。また競技者におけるソーシャル・サポート研究の重要性を指摘する報告も多い<sup>12,15)</sup>。しかし競技者においてバーナウトの抑制因子として働く“良好な対人関係”とは、具体的にどのような内容から構成されているのであろうか。またそのような“良好な対人関係”をどのように査定するべきであるのか。これらの課題は十分に検討されておらず、本研究ではまず競技者におけるソーシャル・サポートの構成要素の検討と、その測定法の開発を目指すことになった。

これまでソーシャル・サポートの構成要素は、研究者の立場やサンプルとなった母集団の特性によって様々に定義されてきており、統一化された尺度は存在しない。したがって本研究では、既存の尺度に含まれる具体的なサポート内容を吟味するための、予備調査が必要であった。また競技者特有のソーシャル・サポート内容についても予備調査から資料を得る必要があった。

本研究の関心は、バーナウトの予防、問題の緩和に、より有効な指針を示すことにある。そこでソーシャル・サポートをバーナウトとの関連から操作的に、「競技者が競技生活を円滑にすすめるために必要となる他者との関わり」と捉え、競技場面に即した構成要素とその活用法について検討を行った。そして競技者が享受しているソーシャル・サポートを数量的に測定するための尺度の開発を試みることで、バーナウト予防、あるいは問題の緩和に有効な活用法を提示することが本研究の目的である。

## 方 法

### 1) 調査項目の収集

T大学の異なる運動部に所属する25名(女子11名)の選手に対して、以下の2点について質問紙調査を行い、調査項目を収集した。

#### ①既存尺度からのサポート内容の抽出

ソーシャル・サポート研究で比較的多用されているSarasonら(1983)のSocial Support Questionnaire(SSQ)<sup>14)</sup>と、Cohenら(1985)のInterpersonal Support Evaluation List(ISEL)<sup>3)</sup>に示されているサポート内容を競技者に適用できるよう翻訳・修

正し、調査対象に提示した<sup>注1)</sup>。調査対象には「あなたが競技生活を円滑にすすめるために必要となる他者との関わり」という基準を示し、それぞれの項目に示された内容が必要であるか否かの2件法で回答を求めた。同時に表現が分かりづらいものがないか確認した。得られた回答を基に、全ての調査対象が必要と認めた20項目を抽出した。項目数の内訳はSSQから7項目、ISELから13項目であった。

#### ②競技者特有のサポート内容の抽出

調査対象に、「あなたが競技生活を円滑にすすめるために必要となる他者との関わり」について上記以外にどんな内容が挙げられるか、自由記述で回答を求めた。多くの調査対象が報告した内容を、「ライバルと認め合い、お互いに高め合える」「クラブ内での人間関係の悩みについて聞いてくれる」のように文章化した。ここでは10項目を抽出した。

上記の2つの調査で抽出された項目において、意味内容が明らかに重複する6項目を割愛し、24項目を暫定的にAthletic Social Support Scale(以下ASSSとする)とした(資料参照)。これらに含まれる項目の意味内容には、情緒的サポート、娯楽や趣味に関連したソーシャルコンパニオンシップ的なサポート<sup>13)</sup>、評価やフィードバックのような自尊サポート、さらに競技に関連した問題に直接介入する、指導・アドバイスなどの情報のサポートが認められた。

#### 2) 調査票の構成

調査票は、フェースシート及び先のASSSに加え、岸ら(1988)が開発したバーナウト傾向を測定するABI(Athletic Burnout Inventory)<sup>9)</sup>で構成した。ASSSの回答は必要度、満足度<sup>注2)</sup>について5件法を用いた。また最高12名までサポート源となる他者のイニシャルを記載させ、そのすべてについて部内、部外、家族の区別を求めた。なおABIは、「私は競技に燃え尽きたと感じる」「私は自分の競技生活にうんざりしている」などの19項目で構成されている。回答は、感情の程度について7件法を用いた。

#### 3) 調査対象及び調査期間

T大学、O大学、N大学の比較的競技レベルの高い運動部に所属する大学運動選手390名(女子114名)を対象に、1992年11月中旬から12月初旬にかけて調査を実施した。

## 結果

### 1) 構成要素の検討

各項目の必要度の平均値を求めたところ、すべての項目において、3.「必要である」～5.「大変必要である」の範囲にあることが分かった。したがってこれらの項目すべてが、大学運動選手にとって必要なソーシャル・サポートとして適切であると判断し、以下の分析を行った。

まず各項目に対する満足度得点について因子分析（主成分分析、バリマックス回転）を行った。因子内容を考慮した上で、固有値の変動状況及び説明率により、第4因子まで抽出した。なお第4因子までが固有値1.0を超え、この4因子が説明する分散は全体の54%であった。表1に各項目の因子負荷量、共通性、及び各因子の2乗和、寄与率を示した。

次にこの結果を基に、因子の解釈及び命名を試みた。

表1 回転後の因子負荷行列

質問項目	F1	F2	F3	F4	共通性
18	.730	.077	.203	.245	.640
17	.666	.441	.009	-.069	.643
19	.624	.136	.131	.199	.465
16	.611	.165	.284	.296	.569
20	.607	.156	.334	.208	.548
11	.541	.315	.200	.180	.464
7	.518	.311	.055	.281	.447
9	.499	.184	-.047	.346	.405
13	.339	.244	.182	-.015	.208
2	-.019	.705	.263	.226	.618
5	.068	.665	.202	.108	.499
8	.372	.652	.500	.016	.814
4	.286	.617	.139	.289	.565
14	.221	.613	.118	.095	.448
10	.371	.596	.029	.191	.530
22	.185	.151	.767	-.050	.648
23	.242	.377	.576	.029	.533
24	.189	.101	.535	.521	.604
21	.115	.144	.531	.283	.396
1	.115	.148	.212	.615	.458
6	.208	.076	-.093	.735	.598
12	.450	.282	.102	.585	.635
3	.217	.493	.136	.569	.632
15	.503	.078	.248	.529	.600
・2乗和	4.145	3.588	2.355	2.878	12.966
寄与率(%)	17.27	14.95	9.81	11.99	54.02

注：他の因子に負荷量の高い項目については、予め想定した因子構造に照らし、因子の解釈可能性の観点から分類を試みた。

第1因子に高い負荷量を示した項目には「なぜあなたがうまくいかないかを理解し助けてくれる」「あなたのおかれた立場を理解し助けてくれる」「あなたの性格を理解してくれる」といった理解を表す意味内容の他に、「あなたの為を思って叱咤激励してくれる」「うまくいかない時、励ましてくれる」のような激励行動を示す意味内容、さらに「一緒にいると心が落ち着く」「忙しいときに手伝ってくれる」「あなたの成功を心から願ってくれる」「あなたが今すべきことは何かを気づかせてくれる」といった親密感を示す意味内容が認められる。これらをまとめると性格や立場を理解し、激励など情緒面で援助を与えるばかりでなく、親密に接してくれるようなサポートを表す「親愛サポート」因子と解釈できる。

第2因子に高い負荷量を示した項目には、「雑談などをして楽しい時を過ごす」「共通の趣味や関心をもっている」「一緒に遊びに出かけたりする」「一緒にお酒を飲んだり、気晴らしをする」等があり、娯楽活動や趣味を共有する「娯楽関連サポート」因子と解釈できる。他に「個人的な悩み事について話し合える」「お互いの気持ちや感情をわかり合える」といった項目の負荷量も高い。

第3因子に高い負荷量を示した項目には「ライバルと認め合い、お互いに高め合える」「あなたの成果を認めて評価してくれる」「病気で休んだとき、連絡事項を知らせてくれる」「クラブ内での人間関係の悩みについて聞いてくれる」があり、競技集団の一員として尊重され、自尊感情を高めてくれるようなサポートを表す「自尊サポート」因子と解釈できる。

第4因子に高い負荷量を示した項目には「技術面でわからないことを教えてくれる」「本当に信頼できるアドバイスをしてくれる」「あなたの能力を最大限に引き出すために、練習計画などで相談にのってくれる」「困ったときに助言してくれる」があり、競技力向上を目指す上で必要な助言、指導を与えてくれるサポートを表す「指導サポート」因子と解釈できる。他に「あなたの能力もしくは素質を重んじたり尊重してくれる」「あなたの成果を認めて評価してくれる」も同じように高い負荷量を示している。

上記の「親愛サポート」「娯楽関連サポート」「自尊サポート」「指導サポート」の各因子における内部一貫性を示すクロンバックの信頼性係数は

それぞれ、 $\alpha = 0.80, 0.71, 0.52, 0.76$ であり全体では $\alpha = 0.90$ であった。

以上の結果に基づき ASSS について、「親愛サポート（9項目）」「娯楽関連サポート（6項目）」「自尊サポート（4項目）」「指導サポート（5項目）」の4つの下位尺度を決定した。

2) バーナウトとの関連

ソーシャル・サポートとバーナウトとの関連を検討するため、ABI 得点が60点を超える対象をバーナウト予備群(N=94)<sup>注3)</sup>、それ以外をバーナウト低群(N=296)とし以下の分析を行った。

まず両群で必要度及び満足度得点を比較した(表2, 表3参照)。その結果、バーナウト予備群の平均値は有意に低く( $t(388)=2.06, p < .05, t(388)=5.35, p < .01$ )、特に満足度においてはすべての下位尺度においてこの特徴が見られた。

次に必要度について、2(バーナウト予備群—バーナウト低群)×4(ソーシャル・サポートの下位尺度)の混合計画による二要因分散分析を行なったところ<sup>注4)</sup>、両要因の主効果が有意であった( $F(1, 388)=4.58, p < .05, F(3, 1164)=27.38, p < .01$ )。LSD法による多重比較の結果、両群ともに「指導サポート」「娯楽関連サポート」「自尊サポート」の順で必要度が高いことが分かった( $MSe=8.95, p < .05$ )。

満足度について同様の分析を行なったところ、有意な交互作用が認められ( $F(3, 1164)=3.76, p < .05$ )、バーナウト低群では「娯楽関連サポート」「自尊サポート」「指導サポート」の順で満足度が高く、バーナウト予備群では、「指導サポート」の満足度が最も低いことが分かった( $MSe=8.04, p < .05$ )。両群に共通して、最も必要度の高い「指

表2 必要度得点の平均及び標準偏差

	バーナウト予備群 (N=94)		バーナウト低群 (N=296)	
	M	(SD)	M	(SD)
親愛サポート (9項目)	29.92	(6.66)	31.38	(6.68)
娯楽サポート (6項目)	20.84	(4.51)	21.45	(4.60)
自尊サポート (4項目)	13.45	(3.08)	14.29	(3.19)
指導サポート (5項目)	17.93	(3.57)	18.85	(3.55)
必要度合計 (24項目)	82.15	(15.34)	85.96	(15.75)

表3 満足度得点の平均及び標準偏差

	バーナウト予備群 (N=94)		バーナウト低群 (N=296)	
	M	(SD)	M	(SD)
親愛サポート (9項目)	27.52	(6.20)	30.52	(5.69)
娯楽サポート (6項目)	20.63	(4.50)	22.63	(3.78)
自尊サポート (4項目)	12.89	(2.63)	14.32	(2.81)
指導サポート (5項目)	14.86	(3.80)	17.01	(3.51)
満足度合計 (24項目)	75.90	(14.35)	84.48	(13.28)

表4 サポート源の記載人数の比較

	バーナウト予備群 N=94		バーナウト低群 N=296		計
部内	255	(321.26)	1180	(1113.74)	1435
家族	133	(127.16)	435	(440.84)	568
部外	304	(243.58)	784	(844.42)	1088
計	692		2399		3091

表中 ( ) 内は期待度数

導サポート」について、バーナウト予備群における満足度得点の平均値は、3点（どちらでもない）を下回っていることが分かった。

次にソーシャル・サポート提供者について検討した。両群においてサポート源の属性を比較したところ（表4参照）、部内、部外のサポート提供者の記載人数について有意な偏りが認められた（ $\chi^2(2)=37.27, p<.01$ ）。残差分析の結果、バーナウト低群ではサポート源となる他者が部内に、バーナウト予備群では部外に多いことが分かった。家族については有意な偏りは認められなかった。

## 考 察

本研究では大学運動選手を対象として、受け手の満足度についての回答を基に、因子分析からソーシャル・サポートの4つの構成要素を得た。その特徴としては、Rook (1987) の主張する「直接には援助を意図していなくても、結果として援助的な効果をもたらすようなソーシャルコンパニオンシップ」<sup>13)</sup> といった内容が「娯楽関連サポート」として抽出されたこと<sup>注5)</sup>、さらに競技者に特有の「指導サポート」あるいは「自尊サポート」が認められたことが挙げられる。これらの内容は尺度項目作成の段階で想定した因子にほぼ対応しており、ASSSの因子的妥当性は比較的高いと考えられる。

各尺度における内部一貫性を示す信頼性係数は、「自尊サポート」を除き $\alpha=.71$ から $.80$ の範囲内にあり、また全体では $\alpha=.90$ という高い値が得られた。「自尊サポート」では若干低い値を示したが、これはこの尺度に含まれた4項目の各分散の合計（ $\sum \theta_i^2=4.91$ ）が、尺度得点の分散（ $\theta^2=8.02$ ）に比較して大きくなったことによる。つまり4項目と少ない尺度内に、行動的側面から見れば、比較的異質なものが含まれたためと考えられる。この点については検討の余地が残るが、ASSS全体の信頼性係数は $\alpha=.90$ と比較的高いことから、ASSS全体のまとまりについて、一応の信頼性が保証されたと考えられる。

次に浦 (1992) の主張<sup>20)</sup> を参考に、ASSSの各下位尺度について構成概念を検討する。浦はこれまで報告されてきたサポート内容の機能に注目し、問題解決に直接・間接的に介入するサポートと、情緒面・認知面に働きかけるサポートに分類

している。

ASSSにおける「指導サポート」と「娯楽関連サポート」は、競技成績・記録の停滞といった競技ストレスに直面した競技者に対して、ストレス処理のための資源、情報、援助を提供する。前者が、合理的な練習方法の提示など、問題解決に直接介入するのに対し、後者は一時的な気晴らしなどにより、個人のストレス対処能力を高め、間接的に介入する機能を有していると考えられる。

またASSSにおける「親愛サポート」と「自尊サポート」は、性格や立場を理解し、激励するといった情緒面での援助機能と、チームの一員として尊重されているといった、自己認知に働きかける機能を有していると考えられる。このようにソーシャル・サポートの機能として主張されてきた2つのタイプのサポートが、ともにASSSの下位尺度に含まれていることから、構成概念について妥当性が保証されたと考えられる。

以上ASSSの信頼性、妥当性が確認されたことから、次に各構成要素の機能について、バーナウト予備群の特徴を踏まえて検討する。

競技者にとって自己投入（commitment）の程度が高い競技集団（部、あるいはチーム）において、その一員であると評価され、尊重されることは、一種独立した心理的サポートであり、その結果ASSSにおいては競技者特有の「自尊サポート」が認められたと思われる。競技者にとっては「親愛サポート」のように心理的な安寧を意図したもののばかりではなく、ライバルとお互いに認め合い切磋琢磨するような行為も、心理的サポートと位置づけられたと解釈できよう。このようなサポートは、励まし等の他者依存的なサポートではなく、個人の自律性を高める機能を持っていると考えられる。

次に「娯楽関連サポート」は、「指導サポート」と同様に必要度の高い、重要なサポートであることが示された。バーナウト者には自我同一性の手掛かりを競技のみに求めるSport-Only-Identificationのような認知様式を持つものが多いといわれている<sup>10)</sup>。また競技成績の停滞に対して、競技への固執といった不適切な対処行動を取るものが多いともいわれている<sup>8)</sup>。「娯楽関連サポート」は一時的に競技から関心を分散し、競技ストレスを緩衝する機能を有していると考えられることから、上述の特性をもつ競技者にとっては利用価値の高い、

重要なサポートと考えられる。

「指導サポート」は、本研究の調査対象にとって最も必要度の高い構成要素であり、また同時にバーナウト予備群にとっては最も不満を感じている構成要素でもあった。バーナウトに陥る競技者は、競技への固執の過程で、練習での努力が報われない体験を繰り返すことによって、慢性的なストレスに曝され続け、やがて心身ともに消耗していく。この競技への固執は、非現実的で達成不可能な高すぎる目標設定と、オーバートレーニングなど非効率的な練習方法に特徴づけられており、このような競技者に対して認知変容を促すような、そして適切な対処を促すようなサポートは重要であると考えられる。このような観点から考えると、「指導サポート」の在り方がバーナウトの発症一進行過程、あるいはバーナウトからの回復過程に大きな影響を持っているという仮説が提示できよう。

ところで ASSS には、大学生を調査対象とした嶋 (1991) の報告に見られる、「道具的・手段的支持」<sup>17)</sup> に対応する下位尺度がない。この種の行動をソーシャル・サポートとみなすかどうかは、議論の分かれるところである。例えば、心身医学を専門領域とする Cobb (1976) は、ソーシャル・サポートをストレスに対処するための情報として捉え、物質的な援助はソーシャル・サポートとみなしていない<sup>2)</sup>。本研究では競技者におけるソーシャル・サポートを「競技者が競技生活を円滑にすすめるために必要となる他者との関わり」のように操作的に定義した。そのため「金銭的な援助やプレゼントの交換」といった行為は、調査項目収集の段階で、多くの調査対象が「必要ではない」と回答したため採用されなかった。しかしながら競技種目によっては、経済的に大きな負担が強えられる場合があり、それらが競技ストレスとなるとも推測される。この点については、さらに調査が必要であるかもしれない。

最後にサポート提供者の特徴について検討する。バーナウト者に対する面接調査では、部内での居場所のなさ、居心地の悪さを報告する者がいる<sup>10)</sup>。バーナウト予備群のサポート提供者が部外に多いといった結果は、そのような特徴を反映したものかもしれない。本研究ではそれぞれのサポートを誰に求めているのか、誰から得られているのかといった、社会的包絡 (social embeddedness)<sup>5)</sup> に関する分析は充分

になされなかった。今後 ASSS の活用法として、満足度の評定に加え、さらに Barrera (1981) が用いているような、各構成要素に対応するサポート提供者を特定していく方法<sup>1)</sup> も有効であると考えられる。特に本研究でバーナウトとの深い関連が示唆された、「指導サポート」あるいは「自尊サポート」は、部内における他者との関わりの中で得られてこそ、その機能が十分に発揮されると予想される。部内における人間関係の広がりや深まり、あるいは密度 (density) とバーナウトとの関連は、今後詳細に検討していかなければならない課題であると考えられる。

本研究からコーチングの場に提言できることとして、まず「指導サポート」に不満を抱いている競技者に対する、コーチを中心とした指導者との密接な相互交渉の必要性が挙げられる。同時にそれは、バーナウト傾向の認められる競技者に対して、部内における心理的な居場所を与えることにもつながると考えられる。

次に競技者にとっては「指導サポート」や「自尊サポート」と同様に、「娯楽関連サポート」の必要度も高いことを認識しなければならない。特に長期にわたって競技成績が停滞し、現実的で明確な競技目標もないまま競技に固執しているような競技者に対しては、競技から一時的に距離を置き、ストレス解消を目指すような組織的な活動も必要と思われる。

本研究の延長線上にある最も重要な課題は、ソーシャル・サポートがバーナウトに抑制効果をもつならば、どのような因果関係が存在するかを検証することである。このような因果関係の解明は、必ずしも本研究のような横断的な質問紙調査といったアプローチではなく、時系列的な枠組みを持った個別事例の検討によってなされるべきであると考えられる。その際本研究で示された構成要素のそれぞれの機能が、バーナウトに与える影響を検証することによって、バーナウトの予防あるいは問題の緩和にとって、より直接的な介入・対処方略が提示できると考えられる。

## 結 論

本研究では、大学運動選手が享受しているソーシャル・サポートについて、その機能面から構成要素を探究した。その結果を基に、因子的妥当性、信頼性、構成概念の検討を行い、「親愛サポート」

「娯楽関連サポート」「自尊サポート」「指導サポート」の4つの下位尺度を持つASSSを提示した。バーナウト予備群にはこれらのソーシャル・サポートの受けとめ方や、サポート源となる他者の属性に特徴的な側面が認められたことから、この尺度の有効利用によって将来、バーナウトの予防及び問題の緩和に、有益な知見が得られるものと考えられる。今後、大学運動選手以外の競技者でのデータ収集を行うとともに、これらの構成要素とバーナウトとの因果関連を解明するような研究が課題となった。

注

注1：これらの尺度ではそれぞれ「…してくれると期待できる人は誰か (Whom can you really count on…?)」あるいは「いるか・いないか (Is (are) there…?)」と問い掛けられているため、全ての項目をサポート行動を示す内容に改め、統一した。ISELに示されている40項目については、嶋(1991)にならって各下位尺度の代表的な項目のみを採用し<sup>17)</sup>、SSQに示されている27項目とあわせて全体で50項目のサポート内容を調査対象に提示した。

注2：これまで比較的多く用いられてきたソーシャル・サポートの測定方法は以下の3種類、即ち1. 社会的ネットワークのサイズの測定 (例えば Sarason ら (1983) のSSQ-N<sup>14)</sup>), 2. 実行されたサポートの測定 (例えば Barrera ら (1981) の Inventory of Socially Supportive Behavior<sup>1)</sup>), 3. 知覚されたサポートの測定 (例えば Procidano & Heller (1983) の Perceived Support Scales<sup>11)</sup>, Cohen ら (1985) の ISEL<sup>3)</sup>, 他) に分類できると考えられる。本研究では当該競技者が享受しているソーシャル・サポートの構成要素を探求する目論みから、Sarason ら (1983) のSSQ-Sにみられる測定方法<sup>14)</sup>、即ち受け手が感じる満足度の測定を採用することが最も妥当だと判断し、上記の方法のいずれも採用しなかった。

注3：ABI得点のみからバーナウトの診断・鑑別を行うことには限界があり、高得点者には面接調査が必要となる。またその境界点に

についても標準化されていない。したがって本研究では、ABI得点の分布から、対象の上位25%に相当する94名を「バーナウト傾向がみられる」あるいは「バーナウトに陥っている可能性が高い」競技者と捉え、バーナウト予備群 (candidates for burnout) とした。

注4：各下位尺度に含まれる項目数がそれぞれ異なるため、最も項目の少ない「自尊サポート」に準拠し、4項目あたりの平均値を算出し比較した。以下満足度の分析でも同様の手続きを行った。

注5：Rook (1987) はこのような行為を、内発的な満足を満たすための相互作用として位置づけ、厳密にはソーシャル・サポートと区別しようとしている<sup>13)</sup>。その基準は、サポートの送り手が援助を意図しているか否かに関わっている。送り手の意図を問わずソーシャル・サポートを広義に捉える研究者は、このような行為もソーシャル・サポートの重要な構成要素の一つとして扱っており (例えば嶋(1990)<sup>17)</sup>, 他), 本研究もそれに倣った。

付記

本研究のデータ収集にあたり大阪体育大学荒木雅信助教授のご協力を得た。また分析及び資料収集には清教学園高等学校米田瑞教諭のご協力を得た。あわせて感謝の意を表します。

引用・参考文献

- 1) Barrera MJr, Sandler IN & Ramsey TB (1981) : Preliminary development of a scale of social support : Studies on college students. American Journal of Community Psychology. 9 : 435-447.
- 2) Cobb S (1976) : Social support as a mediator of life stress. Psychosomatic Medicine. 38 : 300-314.
- 3) Cohen S, Mermelstein R, Kamarck T and Hoberman H (1985) : Measuring the functional components of social support. (Ed.) Sarason IG & Sarason BR (In) Social support : Theory, research, and applications. Martinus Nijhoff, The Netherlands, pp. 73-94.

- 4) Fender LK(1989) : Athlete burnout : Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3 : 63-71.
- 5) 稲葉昭英, 浦光博, 南隆男 (1987) : 「ソーシャル・サポート」研究の現状と課題. *哲学*, 85 : 109-149.
- 6) 稲葉昭英, 浦光博, 南隆男 (1989) : ソーシャル・サポート研究 : 研究の新しい流れと将来の展望. *社会心理学研究*, 4 : 78-90.
- 7) 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.
- 8) 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.
- 9) 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.
- 10) 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.
- 11) Procidano M & Heller K (1983) : Measures of perceived social support from friends and from family : Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11 : 1-24.
- 12) Richman JM, Hardy CJ, Rosenfeld LB and Callanan RA (1989) : Strategies for enhancing social support networks in sport : A brainstorming experience. *Applied Sport Psychology*, 1 : 150-159.
- 13) 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.
- 14) 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.
- 15) Sarason IG, Sarason BR and Pierce GR (1990) : Social support, personality, and performance. *Applied Sport Psychology*, 2 : 117-127.
- 16) 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.
- 17) 嶋伸宏 (1991) : 大学生のソーシャル・サポートネットワークの測定に関する一研究. *教育心理学研究*, 39-4 : 76-83.
- 18) 土屋裕陸 (1989) : 大学運動選手におけるバーンア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.
- 19) 浦光博 (1991) : 教師のサポートシステムの検討. *日本教育心理学会第36回総会, 準備委員会企画シンポジウム「授業のサポーター : 新しい学級の力を求めて」* 発表資料.
- 20) 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】

ASSS尺度項目

【調査1】あなたが競技生活を円滑に進めるために必要と思われる他者（あなたの周りの人）との関わりや、あなたへの援助についてお聞きします。現在のあなたは以下に示した24項目の内容について、どの程度満足していますか？

- 1…大変不満である
- 2…不満である
- 3…どちらでもない
- 4…満足である
- 5…大変満足である

左に示した基準を参考に、最も当てはまる番号を1つ選んで□の中に記入してください。

- (1) あなたの能力もしくは素質を重んじたり尊重してくれる。-----□
- (2) 雑談などをして楽しい時を過ごす。-----□
- (3) 困ったときに助言してくれる。-----□
- (4) 個人的な悩み事について話し合える。-----□
- (5) 共通の趣味や関心をもっている。-----□
- (6) 技術面でわからないことを教えてくれる。-----□
- (7) あなたの成功を心から願ってくれる。-----□
- (8) 一緒に遊びに出かけたりする。-----□
- (9) あなたが今すべきことは何かを気づかせてくれる。-----□
- (10) お互いの気持ちや感情をわかり合える。-----□
- (11) 忙しいときに手伝ってくれる。-----□
- (12) 本当に信頼できるアドバイスをしてくれる。-----□
- (13) あなたの性格を理解してくれる。-----□
- (14) 一緒にお酒を飲んだり、気晴らしをする。-----□
- (15) あなたの能力を最大限に引き出すために、練習計画などで相談にのってくれる。-----□
- (16) うまいかない時、励ましてくれる。-----□
- (17) 一緒にいると心が落ち着く。-----□
- (18) なぜあなたがうまくいかないのかを理解し助けてくれる。-----□
- (19) あなたの為を思って叱咤激励してくれる。-----□
- (20) あなたのおかれた立場を理解し助けてくれる。-----□
- (21) ライバルと認め合い、お互いに高め合える。-----□
- (22) 病気で休んだとき、連絡事項を知らせてくれる。-----□
- (23) クラブ内での人間関係の悩みについて聞いてくれる。-----□
- (24) あなたの成果を認めて評価してくれる。-----□

【調査2】 上記の内容を踏まえて、これらの援助を与えてくれる他者は誰ですか？その人のイニシャルを思い付くまま答えてください（最高12人まで記入できます）。記入し終わったら、それぞれの番号にその人が部内の人なら○印、家族なら□印、部外の人なら×印を付けてください。

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.