大学新入運動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

土屋 裕 睦¹⁾ 中 込 四 郎²⁾

A longitudinal study of social support for varsity-athlete freshmen: Utilization of preventive effects against athlete burnout

Hironobu Tsuchiya¹ and Shiro Nakagomi²

Abstract

A study was conducted to explore the utilization of effective social support to prevent athlete burnout. First, 76 varsity-athlete freshmen who belonged to 4 different clubs answered a questionnaire composed of the Athletic Social Support Scale (ASSS; Tsuchiya & Nakagomi, 1994), Athletic Burnout Inventory (ABI; Kishi et al., 1989) and Network Map, which is a modification of the Psychological Distance Map (Wapner, 1978), and they also described their perceived stress by the free description method. We carried out 4 measurements after the subjects had started club activities; one week later (1W), two months later (2M), four months later (4M) and six months later (6M). Secondly, eight of the study freshmen were interviewed during the investigation (60 min×4 sessions). The main results obtained were as follows; 1) The freshmen encountered 3 different types of stress, which were characterized by their transition period. The first type of stress, termed "confusion about athletic life" was experienced more frequently in 1W, the second type, termed "unease about performance enhancement", occurred in 4M, and the third type, termed "complicated relationships with others", occurred in 6M. 2) The athletes' perceived stress and burnout tendencies were significantly correlated, and both increased throughout the study period. However, the burnout tendency of freshmen with good social support was arrested, whereas that of freshmen with poor social support increased significantly after 2M. Furthermore, path analysis of a longitudinal model for social support and athlete burnout showed that a supportive environment for freshmen at the beginning of their activities was critical for mitigating the stress-burnout relationship. 3) Effective social support for these three types of stress were observed throughout the case study, and identified by multiple regression analysis. It is suggested that instrumental support from seniors in 1W, esteem and companionship support from teammates and new friends in 2M, instructive support from coaches and trainers in 4M, and esteem support from seniors and teammates in 6M could buffer the negative effect of stress. Future work should expand these findings into an educational intervention program for freshmen.

Key words: social support, burnout, longitudinal study, varsity-athletes freshmen

(Japan J. Phys. Educ. 42: 349-362, January, 1998)

1) 大阪体育大学体育学部生涯スポーツ学科
〒590-04 大阪府泉南郡熊取町野田1558-1
2) 筑波大学体育科学系
〒305 茨城県つくば市天王台 1-1-1

1. *Osaka University of Health and Sport Sciences,*
1558-1 Noda, Kumatori-Chou, Osaka 590-04
2. *Institute of Health and Sport Sciences,*
University of Tsukuba, 1-1-1 Tennoudai, Tsukuba, Ibaraki 305

キーワード：ソーシャル・サポート、バーナウト、縦断的検討、大学新入部員

問題の所在

大学運動選手は、競技生活を通じて種々の問題^{註1)}に直面する。そして一部の選手においては、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、結果的にバーナウト (burnout)^{註2)}へと発展させてしまう場合がある。現在、この問題の理解を深めるいくつかの報告がなされており^{14,15,20,29)}、特に社会的な対処資源、つまりソーシャル・サポート (social support, 以下 SS と略す) を積極的に活用することで、そ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^{5,14,32)}。本研究は、大学運動選手のバーナウト予防の観点から、SS の実践的な活用法を探索する試みである。

SS は一般に、「ある人を取り巻く重要な他者 (家族、友人、同僚、専門家など) から得られるさまざまな形の援助」(久田⁹⁾) と捉えられている。1970年代のコミュニティ心理学に端を発した SS 研究^{1,2)}は、近年体育・スポーツ領域の研究においても注目されるようになってきている^{24,41)}。しかし、バーナウトに対する有効性を確かめた実証的な研究は少なく、特に① SS の享受からバーナウト抑制にいたるまでの因果関連性の検討、② バーナウト抑制に寄与する具体的な SS の探索の2点が課題となっている。

Cohen and Wills³⁾に代表される SS のストレス緩衝効果に関する先駆的な研究が発表されて以来、SS の心身の健康に対するポジティブな効果を主張する際には、対処要件となるストレス事象を同定することが必要と考えられてきた⁴⁰⁾。しかし、選手のバーナウトを扱った研究では、この点が十分検討されていない。例えば、Van Yperen⁴¹⁾の研究では、横断的な調査を実施し SS とバーナウトとの間に負の相関関係を見いだしているが、この結果から SS のバーナウト抑制効果に言及するには不十分である。SS はバーナウトを規定するストレスの悪影響を緩和し、結果としてバーナウト抑制に寄与する⁵⁾と仮定される

べきである。

また、ある時点の SS はそれまでに培われた対人関係によって規定されることを考え合わせると、横断的な手法による調査から SS のバーナウト抑制効果を調べることには限界がある。この点については、最近留学生の環境適応を扱った研究において時系列的な因果関連モデルが構築されており (周¹¹⁾)、新たな視点が提供されている。彼女のモデルでは、ある時期における調査対象者の適応状態が単にその時期に享受した SS だけでなく、それ以前に享受した SS と、その結果としてもたらされた適応状態によって規定され则认为られている。このモデルを援用することで、有効な SS の活用の視点から、具体的な介入時期に関わる情報も収集できるはずである。

以上より、本研究では対処要件となるストレス事象を同定しながら、SS と受け手のバーナウト傾向との間の因果関連性を縦断的に検討することが必要となる。大学運動選手の SS について縦断的に観察するのであれば、少なくともそのネットワークの構築段階から調査が開始されなければならない。特に、「競技集団の形成期 (forming stage) は期間が非常に短いにも関わらずその後に重要な意味を持つ」(Etzel and Lantz⁴⁾) との指摘がある。したがって、本研究では大学新入部員を調査の対象とし、彼らの活動状況を考慮しつつ、入部直後よりできるかぎり短い期間で調査を繰り返しながら、少なくとも新環境への適応期までの期間にわたって詳細な検討を行っていかなければならない。

ところで、仮に SS とバーナウト抑制との間の因果関連性が明らかにされても、そのことで SS の活用法に関わる知見が十分に得られるとは限らない。環境移行に伴う種々のストレス事象に対して、具体的に「誰から得られる」「どの種のサポート」がバーナウト抑制に寄与するのかといった視点³³⁾からの、より詳細な検討が必要であることは言うまでもない。その際最も重要なことは、受け手となる選手が抱える問題の本質を慎重に見極める態度である。例えば、オーバートレーニング状態にある選手に対してコーチが叱咤激励する

ような場合、一時的に競技意欲の喚起がなされるかも知れないが、長期的にみると非常に大きな危険をはらんでいることがある。選手が抱える問題の本質を離れたSSの供与は、競技への「固執」(中込・岸²⁰⁾)状況を産み出し、情緒的・身体的な消耗過程へと移行させる原因となる可能性が含まれているからである。したがって、選手が抱える問題の、本質的な解決に役立つ具体的なSSを探索するためには、研究者自身が選手の問題解決に向けた取り組みを共感的に理解するほかなく、面接による事例検討が必要であると思われる。

以上より、本研究ではまず、環境移行期にある大学新入部員に対して縦断的に質問紙調査を行うことで、選手が直面するストレス事象の同定と、SSのストレス緩和効果ならびにバーナウト抑制効果の検討を行う。さらに、事例検討により、バーナウト抑制に寄与するSSの具体的内容を探索することになる。

方 法

1. 質問紙調査の方法

1) 調査対象者と調査時期

T大学体育会球技系A部、B部、および格技系C部、D部に所属する大学新入生76名(いずれも体育専攻生)に対し、継続して4回の質問紙調査を実施した(以後それぞれの時期における調査を調査1、調査2、調査3、調査4とする)。4つの調査時期は、入部直後、新入生歓迎行事終了後、夏期強化練習中、試合期のように、それぞれの運動部の活動を考慮して決定されたため、運動部間で最高2週間程度のずれがあったが、概ね4月初旬より約2か月毎に実施された。また、4月初旬には同様の質問紙調査を、上記の大学運動部に所属する2・3年生100名(いずれも体育専攻生)を対象として実施した。彼らは、新環境への移行が完了していると考えられることより、新入部員の適応状況を理解するための対照群と位置づけられた。なお、調査対象者ならびに対照群が所属する4運動部の競技レベルは大学のトップクラスにあり、週6日間の専門的なトレーニングを行っている。

2) 質問紙調査の内容

質問紙はフェースシートの他、以下の調査項目・測定尺度より構成された。

①「ストレス調査」: 不安や不満を感じる事柄(ストレッサーあるいはストレス源、すなわち刺激としてのストレス。以下ストレス事象とする)の内容を自由記述で求め、さらにそれぞれのストレス事象について不安や不満を感じる程度(心理的反応としてのストレス。以下ストレス度とする)を7件法で回答させた。回答欄には、5つの事象を記入することができ、思いつくまま自由に記入するよう求められた。

②「競技者用SS尺度」: 大学運動選手にとって必要なSSの構成要素の検討³¹⁾を経て、土屋ら³⁷⁾により開発された尺度であり、①理解・激励サポート、②尊重・評価サポート、③直接援助サポート、④情報提供サポート、⑤娯楽共有サポートの5タイプのサポートが設定されている。この尺度では、Sarason et al.²⁶⁾の尺度(Social Support Questionnaire)と同様にSSの満足度が問われ、調査対象者は7件法で回答が求められた。また、5項目の総和をSS得点とした。

③「競技者用バーナウト尺度」: Maslach and Jackson¹⁷⁾の尺度(Maslach Burnout Inventory; MBI)を、競技者に適用できるよう翻訳・修正した尺度である。MBIにはほぼ対応する因子構造、ならびに信頼性・妥当性は、岸ら¹⁶⁾により確認されている。本研究では、土屋・中込³¹⁾にない、12項目の総和をもってバーナウト得点とした。回答には7件法を用いた。

④「ネットワーク地図」: これは、Wapner⁴³⁾の心理的距離地図(Psychological Distance Map; PDM)を若干修正し、SSネットワークの指標としたものである。PDMは重要な他者に対する親密度を白地図上に投影させる調査であり、本研究ではSS提供者のカテゴリー(例えば「部の指導者やコーチ」「高校時のチームメイト」、他)を記号で示すよう求め記載人数を制限しなかった。このネットワーク地図からは、以下の2種類のネットワーク得点、すなわち人数得点(一人記載される毎に1点を与えて得点化)と距離得点(自

分を表す中心からの実測値をミリ単位で測定し、その逆数に100を乗して得点化)が算出できる。本研究ではそれぞれのカテゴリーにあたる他者を大学入学以前からの知り合いかどうかを基準に「新環境」「旧環境」として分類し、それぞれ個別に上述のネットワーク得点を算出した。

2. 事例検討の方法

1) 面接の対象

質問紙調査における全調査対象者に予め面接への参加を呼びかけ、同意の得られた35名のうち各運動部より2名ずつ、計8名を無作為に抽出した^{注3)}。

2) 面接時期と内容

質問紙調査実施直後(1週間以内)に計4回の面接(以後面接1, 面接2, 面接3, 面接4とする)を実施した。1回の面接時間は60分であった。いずれの面接でも、上記の面接対象者が直面しているストレス事象と享受したSSの具体的内容について問いかけがなされた。なお、面接はいずれも筆頭著者(T大学内のスポーツカウンセリングルーム・スタッフ)が行い、必要に応じて共同研究者(同ルーム・責任者)よりスーパーバイズを受けた。

結 果

1. 質問紙調査における各尺度得点の特徴

質問紙調査の分析では、全ての回答に記入漏れのなかった対照群の2年生99名と、新入部員56名のうち、面接の対象となった8名を除いた48名を分析の対象とした。

1) 各得点の推移

新入部員のストレス度得点、バーナウト得点の推移を検討したところ、条件の効果が有意であり(順に $F(3, 141)=3.35$, $F(3, 141)=2.70$, ともに $p<.05$), LSD法を用いた多重比較の結果、いずれも調査1<調査3≒調査4の関係が確認された($Mse=2.10, 42.87$, いずれも $p<.05$)。両得点の推移には共通して上昇傾向が認められたので、ピアソンの相関係数を求めたところ、調査1から調査4までの全体で $r=.301$ で有意であった

($p<.05$)。SS得点についても分散分析を行ったが、条件の効果は有意ではなかった($F(3, 141)=1.02$, $p>.10$)。

次に、2種類のネットワーク得点についてその推移を検討した。まず、人数得点では全体でみると条件の効果は有意ではなく($F(3, 141)=0.07$, $p>.10$)、いずれの調査時期でも12名程度の記載があることが分かった。「新環境」「旧環境」別に同様の分析を行ったところ、「旧環境」については条件の効果が有意であり($F(3, 141)=4.02$, $p<.05$)、調査1≒調査2>調査4の関係が認められた($Mse=2.93$, $p<.05$)。

もうひとつのネットワーク得点、すなわち距離得点でも条件の効果は有意ではなかった($F(3, 141)=0.88$, $p>.10$)。人数得点と同様に「新環境」「旧環境」別に分析を行ったところ、「旧環境」については条件の効果が有意であり($F(3, 141)=5.96$, $p<.01$)、調査1>調査3≒調査4の関係、ならびに調査2>調査4の関係が認められた($Mse=0.42$, $p<.05$)。

2) 対照群との比較

ネットワーク得点の推移のうち、「新環境」および「旧環境」の人数得点については、調査1と対照群との間に有意な差が見られたが($t(145)=1.57$, $p<.05$, ただしウエルチ法, $t(145)=2.7$, $p<.01$)、調査3では認められなかった($t(145)=0.58$, $t(145)=1.27$, ともに $p>.10$)。同様に「新環境」および「旧環境」の距離得点については、調査1, 調査2, 調査3と対照群との間で有意な差が見られたが(調査1; $t(145)=2.07$, $p<.10$, $t(145)=3.10$, $p<.01$, 調査2; $t(145)=2.48$, $p<.05$, $t(145)=2.95$, $p<.01$, 調査3; $t(145)=2.35$, $t(145)=1.38$, ともに $p<.05$)、調査4では認められなかった($t(145)=0.85$, $t(145)=0.20$, ともに $p>.10$)。

以上、新入部員を対象とした調査4の各得点には、対照群の値への近似が確認されたことより、この時期までに新入部員の「新環境」への移行は、おおそ完了したと推測された。

表1には、ストレス度得点、バーナウト得点、SS得点、ネットワーク得点について、新入部員

表1 各得点の推移

	調査1	調査2	調査3	調査4	対照群
ストレス度得点 (1項目)	4.20 1.90	4.44 1.81	4.93 1.59	4.85 1.73	4.88 1.65
バーナウト得点 (12項目合計)	30.90 6.11	32.88 8.54	34.00 10.47	34.23 10.96	34.11 10.13
SS得点 (5項目合計)	23.96 6.03	23.92 4.57	22.94 6.54	24.00 5.17	23.46 5.48
対人ネットワーク (人数得点)	12.50 4.10	12.81 5.73	12.64 4.89	12.80 6.54	12.19 6.31
新環境	7.50* 3.86	8.02 4.87	8.33 4.37	8.90 5.07	8.84 5.26
旧環境	5.00** 2.63	4.79* 2.81	4.31 2.39	3.90 2.83	3.75 2.54
対人ネットワーク (距離得点)	4.29 1.84	4.25 1.04	4.03 1.13	4.10 1.19	4.22 1.23
新環境	2.54* 1.55	2.53* 1.07	2.57* .95	2.83 .98	2.98 1.01
旧環境	1.75** 1.04	1.72** 1.01	1.46* .96	1.27 .86	1.24 .88

注) 表中上段には平均値, 下段には標準偏差を示した。対人ネットワークの各平均値に付された*および**は, 対照群との間で平均値の比較(t検定)を行った結果, 有意な差が認められたことを示す。
* $p < .05$, ** $p < .01$

の各調査時期における平均値と標準偏差, ならびに対照群における平均値と標準偏差を示した。

2. ストレス事象の出現頻度

まず, 先行研究³⁶⁾にならって記載された218件のストレス事象について分類を試みたところ, それらは「競技生活に対する戸惑い」「競技力向上への不安」「対人関係における軋轢」にまとめられることが分かった。次に, 各調査時期において調査対象者が最も深刻に受けとめているストレスのタイプを, そのストレス度に基づき同定した。その際, 同じストレス度が評定された2件のデータでは, 記載順位が上位のものを選択した。

各調査時期間でその出現頻度を検定した結果, 有意な偏りが認められ ($\chi^2(6)=12.67, p<.05$),

表2 各ストレス事象の出現頻度

調査時期	競技ストレス		
	ストレス①	ストレス②	ストレス③
調査1	23*	19	6
調査2	21	20	7
調査3	14	27†	7
調査4	12*	21	15**
(期待度数)	(17.50)	(21.75)	(8.75)

注) 表中ストレス①, ②, ③はそれぞれ「競技生活に対する戸惑い」「競技力向上への不安」「対人関係における軋轢」を示す。

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

入部後の時間経過に伴って選手が直面するストレス事象が異なると予想された。残差分析の結果, 調査1では「競技生活に対する戸惑い」, 調査3では「競技力向上への不安」, そして調査4では「対人関係における軋轢」が, ストレス事象として多く挙げられていることが分かった(表2参照)。

3. バーナウト抑制効果の検討

1) SSのストレス緩和効果ならびにバーナウト抑制効果

まず, 調査対象者のSS得点に基づき, 調査対象者をSS満足群, SS不満足群の2群に分類した^{注4)}。次に, ストレス度についてSS要因(SS満足群・SS不満足群の2水準)×調査時期(調査1から調査4までの4水準)の混合計画による2要因分散分析を行った。その結果, 調査時期要因の主効果が有意であるほかにSS要因の主効果にも有意傾向が認められ ($F(3, 138)=6.46, p<.01, F(1, 46)=3.41, p<.10$), いずれの調査時期においてもSS満足群のストレス度が低いことが分かった。

さらに, バーナウト得点について同様の分析を行った結果, 交互作用が有意であり ($F(3, 138)=4.11, p<.01$), 図1に示すように, 調査3回目以降SS不満足群のバーナウト得点は有意に上昇することが分かった ($MSe=165.26, p<.05$)。

図1 ソーシャル・サポートのバーナウト抑制効果

図2 時系列的な因果関連の検討

注) 図中SSはソーシャル・サポート得点, BOはバーナウト得点を示し, それぞれに付けられた数字は調査時を示している. 決定係数ならびに標準偏回帰係数における*は $p<.05$ であり, **は $p<.01$ である.

2) 時系列的な因果関連の検討

現時点におけるSSおよび過去のバーナウト傾向が, 現時点でのバーナウトをどのように説明するかを検討するため, 「時系列的な因果関連モデル」(周¹¹⁾)に則して重回帰分析を行った^{注5)}. その結果, いずれの分析においても予測変数の影響力は有意であり, SSからは負のパス係数が(それぞれ $\beta=-.294$, $\beta=-.289$, $\beta=-.634$, $\beta=-.347$), バーナウト傾向からは正のパス係数が示された(それぞれ $\beta=.657$, $\beta=.265$, $\beta=.534$). パス係数と説明率を併せてパスダイアグラムに示したものが図2である.

この図より, ある時点のバーナウト傾向は, そ

の時点で享受したSSと密接な関連があるばかりでなく, それ以前のバーナウト傾向からも影響を受けていることが確認された. さらに, いずれの時点のSSも, それ以前のSSより影響を受けていることより, 調査1の時点, すなわち入部直後におけるSSの有り様が, 以後のバーナウト傾向に対して間接的な影響を及ぼし続けていることが分かった. ただし, BO1を基準変数とした場合の決定係数($R^2=.087$)と, BO2を予測変数, BO3を基準変数とした場合の標準偏回帰係数($\beta=.265$)は有意であるが値が小さく, 本研究のモデルに組み込まれた予測変数以外の要因を考慮にいて考察する必要があることが示された.

4. 事例検討

ここでは, 各事例におけるバーナウト得点の推移を参考に, 環境移行期においてバーナウト傾向を強めた時期(得点が10点以上上昇した時期; 以下危機と記す)やバーナウト傾向が緩和された時期に焦点をあて, そこでのストレス事象とSSの享受との関連を検討した.

1) 各時期に享受した具体的なSSの内容

まず, 各事例におけるバーナウト傾向の推移, 面接の中で比較的強い訴えがなされたストレス事象の内容, SSの具体的内容, およびその獲得・活用過程を表3にまとめた. 以下では各時期毎に, これらのストレス事象の具体的内容と, その際に面接対象者が享受したSSの内容を面接記録から抜粋して示す.

① 面接1から面接2までの時期

この時期, 事例Cは, 競技レベルの高さに圧倒され「部活動を継続していく自信がない」と訴えていた. この点については, 同じ高校出身の2年の先輩より前年度の活動状況について情報提供を受け, さらに「夏まで頑張れば少し楽になる」と激励されていたことが報告された. 事例Fは, 部活動による時間的束縛の大きいことを訴えていたが, 時間管理の方法について先輩の経験を聞き, それを参考に同級生の間で仕事の分担を行っていたようである. したがって, この時期に「競技生活に対する戸惑い」に悩む大学新入部員は,

表3 事例の概要

事例	BO 傾向の推移	ストレス事象 (ストレス度得点)	SS の具体的内容	SS の獲得・活用過程
事例 A (男子18才) 球技 A 部所属	(調査1→調査4) 23→21→40→23 危機: 面接3	面接3: 新人戦に出場できなかった (7)	トレーナー: アドバイス コーチ: アドバイス	トレーナーよりリハビリメニューが提示され、またコーチからは、目標とするプレイスタイルが提示され、それを目指して取り組んだ。
事例 B (男子18才) 球技 A 部所属	(調査1→調査4) 26→27→30→25 危機: 特になし	面接2: 先のことが見えない (4)	友人: 娯楽活動の共有 先輩: 情報提供	先輩より夏にチームの入れ替えがあると聞き、現実的な目標を持った。他部の友人が部屋へ来て、ファミコンで遊ぶことで、ストレスを発散していた。
事例 C (男子18才) 球技 B 部所属	(調査1→調査4) 32→46→49→38 危機: 面接2～面接3	面接2: 部活を続けていく自信がない、レベルが高すぎる (6) 面接3: 体力的についていけない (7)	先輩: 励まし コーチ: アドバイス	2年の先輩より夏まで頑張れば少し楽になると言われ、また、コーチからは他のポジションへの転向のアドバイスを受けた。
事例 D (男子18才) 球技 B 部所属	(調査1→調査4) 16→24→25→18 危機: 特になし	面接2: 用具にお金がかかり過ぎる (3)	先輩: 情報提供	先輩より飲食店でのアルバイトに誘われ、そこで夏合宿の経済的準備と用具の購入を果たした。
事例 E (女子18才) 格技 C 部所属	(調査1→調査4) 25→26→24→46 危機: 面接4	面接4: 団体戦を盛り上げるような稽古ができていないと先輩に指摘された (7)	同級生: 情緒的な支援	4年の先輩より何かにつけて文句を言われるが、試合に出場できない同級生から私達の代表だから頑張ってもらいたいとの激励を受けた。
事例 F (男子18才) 格技 C 部所属	(調査1→調査4) 36→49→36→37 危機: 面接2	面接2: 部活をやっていると授業に出られない、両立できそうにない (7)	先輩: 情報提供 同級生: 仕事の分担	雑用が多く、時間的束縛を問題としていたが、先輩からのアドバイスを受け入れ、同級生の間で仕事を分担してもらった。
事例 G (男子18才) 格技 D 部所属	(調査1→調査4) 31→32→42→29 危機: 面接3	面接3: スランプで思うような技が出せない (6)	コーチ: 指導 先輩: アドバイス	コーチより技をかけるタイミングについて指導を受け、また先輩からは食生活についてアドバイスを受ける。面接4ではスランプを脱出したと報告した。
事例 H (男子18才) 格技 D 部所属	(調査1→調査4) 26→27→37→40 危機: 面接3～面接4	面接3: 練習に集中できない (6) 面接4: 先輩に認めてもらえない (7)	同級生: 励まし	膝に故障を抱えているが練習は休めないといい、医療機関には行っていない。今だけ頑張ればなんとかなると同級生から励まされた。

注) BO ならびに SS はそれぞれバーナウト、ソーシャル・サポートを示す。また表中「危機」は、調査1におけるバーナウト得点に比べて、10点以上の顕著な上昇が認められた時期を示す用語として用いられている。

主に先輩からの情報提供に関わる SS を受けていたことが確認できた。ただし、事例 C に比較して事例 F では、その SS に基づいて明確な問題解決型の対処行動が導かれている点を違いとして指摘できる。また、明確な危機が認められなかった事例 B と事例 D はストレス度は低いものの、面接ではともに「競技生活に対する戸惑い」に関連したストレスを報告しており、先輩からの情報提供を受けていたようである。「先のことが見えない」と訴えていた事例 B では、他に友人との娯楽活動を SS として報告していた。

② 面接2から面接3までの時期

この時期事例 A は、試合に出場できない焦燥感と怪我をきっかけにコーチやトレーナーへの接近をはかり、そこで戦術・体力・技術に関わる直接的な SS を獲得していったようである。先の事例 C は、この時期「体力的についていけない」と強く訴えるようになったが、コーチよりポジションの転向を打診され、結果として比較的運動量の少ない別のポジションへと転向していった。事例 G は、試合を控え今まで得意としていた技がうまくかけられないと悩んでいたが、コーチから技をかけるタイミングについて1対1で指導を

受け、また国際大会に出場経験のある先輩（コーチも兼ねている）より、食生活など日常生活全般にわたるアドバイスを受けたと報告している。以上より、この時期に「競技力向上への不安」に悩む大学新入部員は、主に指導スタッフからのアドバイスや指導に関わる SS を受けていたことが確認できた。一方、事例 H は、膝に故障を抱えながらも「休めない雰囲気」であると考え、不十分な体調で練習を続けていた。そのことで同級生から励ましを受けているが、事例 A、事例 C、事例 G のような指導・アドバイスに関わる直接的な SS は得られなかったようである。

③ 面接 3 から面接 4 までの時期

この時期事例 E は、4 年の先輩より、練習中気合いが入っていない、学校で会っても挨拶をしない、先鋒らしい試合運びができていないなどと細かく注意されることに強い不満があったが、そのことについて同じ女子の同級生より「チームの代表だから頑張らなければならない」と言われていたようである。先の事例 H はこの時期、「膝の故障を抱えて努力しているのに、先輩からはやる気がないように見られ不満である」と訴えるようになった。そして、同級生たちからは以前と同様に、「今だけ頑張れば何とかなる」と励まされていたようである。したがって、この時期に「対人関係における軋轢」に悩む大学新入部員は、主に同級生からの働きかけによる SS を受けていたことが確認できた。ただ、両者の違いとして、事例 E が努力や評価に関わるフィードバックを中核とした情緒的支援を受けていたのに対して、事例 H では激励を中核とした SS であったことが指摘できる。

2) バーナウト抑制に寄与する SS の所在

これまでの紹介でふれたように、面接 1 から面接 2 までの時期における事例 C と、面接 2 から面接 4 までの時期における事例 H を除き、いずれの事例でもその後バーナウト傾向の緩和が認められている。したがって、面接 1 から面接 2 の時期における先輩からの情報提供にかかわる SS、面接 2 から面接 3 の時期におけるコーチやトレーナーからの指導やアドバイスに関わる SS、

そして面接 3 から面接 4 の時期における同級生からの評価や努力に対するフィードバックが有効な SS であると推測できる。

考 察

本研究では、環境移行に伴いネットワークの再構築が余儀なくされる大学新入部員を調査の対象とした。Kahn and Antonucci¹²⁾のコンボイ・モデル (convoy model) によれば、SS の享受はネットワークの構成より影響を受けることが予想されることから、まず彼らの環境移行について、おおよその完了点を検討する必要がある。ネットワーク得点に着目した分析によれば、入部当初の新入部員は、入部以前から係わりを持っていた SS 提供者をネットワーク地図上により多く、そしてより近くに記載し、2・3 年生のネットワーク構成とは異質であることが分かった。しかし、その後時間の経過とともに旧環境の人数得点・距離得点が減少し、調査 4 の時点、すなわち入部後半年の段階では両者に顕著な差異が認められなくなった。

桂・中込¹³⁾は、選手の運動部活動に対する適応感との関連で PDM の修正版を用い、白地図上に所属運動部の関係者を多く記載する 1 年生は、旧環境の関係者を多く記載する 1 年生よりも適応感の高いことを見いだしている。この知見を踏まえると、新入部員の新環境への移行は、入部後半年の時点でおおよそ完了するものと推測される。

上記の知見を踏まえ、以下ではまず、環境移行期における対処要件として、どのようなストレス事象が認められるのかを検討する。

1. ストレス事象の同定

先に土屋ら³⁶⁾は大学運動選手のストレス内容を調査し、その結果を Gould et al.⁸⁾が用いた手法を参考に分類したところ、部活動と学業の両立の困難さといった「大学生活上の問題」や、「競技成績の停滞」「対人関係」等の内容を認めた。新入部員を対象とした本研究においても、これらに対応するストレス事象にまとめられたことにな

る。その出現頻度を検討したところ、新入部員は入部後の時間的経過に伴い、順に「競技生活に対する戸惑い」「競技力向上への不安」「対人関係における軋轢」にまとめられるストレス事象に多く直面することが分かった。

この知見は事例検討でも確認された。表3によれば、面接1から面接2までの時期における事例Cと事例F、面接2から面接3までの時期における事例A、事例C、事例Gおよび事例H、そして面接3から面接4までの時期における事例E、事例Hの訴えがそれぞれのストレス事象に対応していることが分かる。これらの訴えは、面接期間を通じてそれぞれが最も深刻に受けとめていたものであり、そのストレス度の評価は、6点あるいは7点（評価基準によれば「非常に不安あるいは不満である」に相当）であった。同時に、その時期における彼らのバーナウト傾向は高くなっており、これらのストレス事象が危機状況を招いていたと推測できる（表3参照）。

先行研究においてバーナウトは、「慢性的なストレスへの反応」と捉えられている²⁹⁾。表1によれば、入部後新入部員のストレス度得点、バーナウト得点には、ともに上昇傾向が認められ、また両者には弱いながらも有意な正の相関関係が認められた。したがって、新入部員が報告する各時期に特徴的なストレス事象について、その悪影響を緩和するようなSSが積極的に活用されることで、バーナウトの抑制がなされていくのではないかと期待できる。この点を明らかにするため、次にSSの享受からバーナウト抑制にいたるまでの因果関連性について検討する。

2. SSの享受からバーナウト抑制にいたるまでの因果関連性の検討

まず、SSのストレス緩和効果ならびにバーナウト抑制効果について分散分析を行ったところ、ストレス度得点ではSSの主効果が示され、またバーナウト傾向では交互作用が検出された（図1参照）。この結果は、以下のように解釈できよう。すなわち、SSの享受はストレス事象の生起には影響を及ぼさないが、その脅威の度合いを一

定の割合で低く抑えることができる。例えば同じストレス事象に直面しても、満足できるSSを享受している選手は、それへの対処に自信があり、また適応的な対処行動が選択できるであろう。そのことは、ストレスとバーナウトとの間の悪循環を断ち切り、その結果としてバーナウト傾向は抑制されるというものである。言い換えれば、満足できるSSを享受することで、競技ストレスの悪影響が緩和され、結果としてバーナウトの抑制がなされと考えられる。

次にパス解析による検討では、本研究で採用されたモデルを支持する結果が得られ、SSのバーナウト抑制効果について時系列的な因果関連性が確認された。確かに、入部直後における予測変数(SS1)から基準変数(BO1)への説明率の低さ(8.7%)は、この時点でのバーナウト傾向が入部時のSS環境のみでは説明できないことを示している。この時期における新入部員のネットワーク地図には、入部以前から係わりを持っていたSS提供者が対照群よりも多く記載されていることから、大学入学以前のSS環境ならびにバーナウト傾向に強く影響されているものと推測される。ところが調査2の時点からは、いずれの分析でも50%を越える説明率を示し、本研究で環境移行の完了と位置づけられた入部後半年の時点まで、入部当初におけるSSの影響力が間接的に発揮される結果を示した。このことから、SSの積極的な活用に関わる重要な視点として、環境移行期にある新入部員のバーナウト予防のためには、まず入部当初のSS環境を整備する必要があるといえる。

ところで、バーナウトと抑鬱・神経症傾向との関連を追及した岩佐・岸¹⁰⁾の報告を参考に図1をみると、SS不満足群に分類された新入部員の調査4における得点は、バーナウトに陥っている可能性が高い、いわゆる「グレーゾーン」（土屋・中込³²⁾）に相当することになる。また、図2によれば、調査3における、BO2からBO3への影響力($\beta=.265$)は他の時期に比べて低い。一方でSS3の抑制力は $\beta=-.634$ と高くなっている。このことは、BO2とBO3との間でバーナ

ウト傾向に質的な差異があり、なおかつその抑制には SS が一層有効となることを示している。以上より、入部後 4 か月の時点で満足できる SS が得られない新入部員に対しては、何らかの介入が必要となると考えられる。

3. バーナウト抑制に寄与する具体的な SS の探求

ネットワーク得点の分析より、環境移行期を通じて新入部員を取り巻く SS 提供者の構成が大きく変容することが分かっている。にも関わらず、全体でみれば SS 得点は 23 点から 24 点程度で安定し、顕著な変動が認められない（表 1 参照）。つまりバーナウト抑制に寄与する具体的な SS の探求のためには、SS の享受に関わる満足度が総じて高いか低いかよりも、そこで享受した SS が、選手の対処要件に合致しているかどうかの見極めが重要となるようである。この点について本研究では、事例検討を通じて具体的な SS の探求を行った。

本研究で取り上げた事例のうち、面接 1 から面接 2 までの時期における事例 C、あるいは面接 2 から面接 3 までの時期における事例 H を除いて、その後バーナウト傾向の緩和が認められている。対処要件に合致した SS の享受が有効な対処法を導くと仮定すれば、そこでの対処が有効であったことを示唆している。つまり、「競技生活に対する戸惑い」に対しては情報提供に関わる SS（事例 F）、「競技力向上への不安」に対しては指

導やアドバイスなどの直接援助に関わる SS（事例 A、事例 C ならびに事例 G）、「対人関係における軋轢」に対しては努力や評価に対するフィードバックなどの SS（事例 E）が有効な SS と考えることができる。

この知見については、本研究で取り上げた事例が 8 例と少数であったことから、補足的に全般的な傾向を確かめる必要があると思われる。そこで、質問紙調査の回答をもとに、①理解・激励サポートから⑤娯楽共有サポートまでの 5 種類の SS 得点を説明変数、それぞれの時期のバーナウト傾向を基準変数とするステップワイズ方式の重回帰分析（変数増加法、採用 F 値は 4 とした）を行った。その結果、表 4 に示すとおり、上記の各種 SS の有効性を支持する結果が得られた。標準偏回帰係数に着目すると、特に調査 1 における情報提供サポートと調査 3 における直接援助サポート、調査 4 における尊重・評価サポートのバーナウトに対する抑制力が非常に大きいことが示された。また調査 2 では、娯楽共有サポートもバーナウトに対して抑制力を持つ SS として取り上げることができるようである。

これらの SS は、指導者や先輩など、運動部における当該選手との対人関係で規定される役割行動によってもたらされる場合が多く²⁴⁾、例えば、理解・激励サポートと尊重・評価サポートは直接的・間接的に、問題を抱える選手の情緒面に働きかける SS であり、前者の提供者としては運動部の同級生や先輩を、後者の提供者としては運動部

表 4 回帰分析（ステップワイズ法）の結果

調査時期	ステップ	予測変数	説明率	回帰係数	F 比
調査 1	1	情報提供サポート	.276	-.525	27.40**
調査 2	1	尊重・評価サポート	.204	-.360	11.19*
	2	娯楽共有サポート	.299	-.321	8.93*
調査 3	1	直接援助サポート	.440	-.664	43.29**
調査 4	1	尊重・評価サポート	.415	-.644	35.41**
対照群	1	理解・激励サポート	.269	-.382	17.29**
	2	直接援助サポート	.346	-.309	11.30*

* $p < .05$, ** $p < .01$

の同級生や先輩、指導者を期待することができる」と報告されている³¹⁾。直接援助サポートと情報提供サポートは、問題解決過程に直接・間接的に介入する SS であり、前者の提供者としては先輩やコーチ、トレーナー、あるいは指導者を、後者の提供者としては運動部の先輩や指導者を期待することができる」と報告されている³¹⁾。本研究における事例検討でも、同様の提供者が確認されたことになる。

ところで表 4 によれば、調査 2 における娯楽共有サポートがバーナウトに対して抑制力を持つことが示唆された。本研究の事例検討では、面接 2 において「競技生活に対する戸惑い」を訴えた事例 B の報告に、この SS の享受が認められている。この SS は、Rook²⁵⁾のいう「友好」(companionship)と同義であり、このような内発的な満足をみとすための相互作用は SS と認めない立場もある。しかし、大学生の SS に関する研究においては「娯楽関連的サポート」(嶋²⁸⁾)あるいは「所属的サポート」(和田⁴²⁾)として積極的に取り上げられており、また大学生のストレス緩和に役立つとの報告もある¹⁸⁾。特に、選手のバーナウトを扱った研究³²⁾でもその有効性を示す事例が提示されている。したがってこの SS は、チーム内のメンバーからだけでなく、広い友人関係から提供されることが望ましいと思われる。事例 B においてその提供者は、彼が所属する運動部以外の友人であった。

上記の SS をバーナウト抑制に寄与する SS と位置づける前に、もう一点考察しなければならないことがある。前述のとおり、面接 1 から面接 2 までの時期における事例 C、あるいは面接 2 から面接 3 までの時期における事例 H は、そこでの問題解決が充分になされず、その後さらに深刻な問題へと発展させてしまい、結果としてバーナウト傾向を強めていったようである。さらに、事例 C に対して同時期の事例 F、あるいは事例 H に対して同時期の事例 A、事例 C および事例 G では、享受した SS の性質に大きな違いが認められる。つまり、一方的な激励が必ずしも問題解決型の対処行動を導くとは限らず、特に「競技生活

への戸惑い」や「競技力向上への不安」といった問題に悩む新入部員にとっては、この種の SS を一方的に享受することの危険性を指摘することができる。同様の主張は、SS と他者依存性の関連を検討した研究⁷⁾においても認められる。ただし、対照群である 2・3 年生を対象とした重回帰分析では、この種の SS の享受がバーナウト抑制に寄与することが示されている。入部後間もない新入部員と比較すると、受け手と送り手の相互交渉の深まりに違いが認められることから、両者の間に問題の本質を理解し合える関係性が構築されてはじめて、激励に関わる SS が有効になるといえるかも知れない。

4. SS の実践的な活用法

バーナウト予防の観点から SS の実践的な活用法を考えると、本研究の結果からは 2 つの介入時期が指摘できる。1 つは入部当初であり、もう 1 つは入部後 4 か月の時点である。

パス解析によれば、入部当初の SS の有り様がその後のバーナウト傾向へも影響力を及ぼすことが示唆されている。したがって、SS 不満足群を生み出さないためには、まず組織的な SS 体制作りへの努力が必要となろう。入部当初、比較的多くの新入部員が、練習環境や競技レベル、さらに学業との両立といった問題から派生するストレス事象、すなわち「競技生活に対する戸惑い」に直面することが分かっている。具体的には、情報提供を主とした SS が獲得できるよう支援する必要があると思われる。そして入部後 4 か月たっても、満足できる SS 環境が構築できない選手には、直接援助に関わる SS が獲得できるよう支援する必要があると思われる。この SS 提供者としては、コーチや指導者が期待される。

これまでの SS 研究では、当該個人を取り巻く環境の有り様 (SS ネットワーク) が、ストレスに対する脆弱性を規定していると主張されてきた³⁹⁾。しかし本研究における事例検討では、それぞれが所属する運動部において、SS 提供者となりうる重要な他者、すなわち指導者・コーチ、先輩、同級生などは一様に存在するにも関わら

ず、ある特定の選手がある時期に限ってバーナウト傾向を強めることが浮き彫りとなった。また、SSの受け手と送り手の関係性についても着目する必要があると指摘された。

浦³⁸⁾は教師のバーナウト研究において、「有効なSSの享受を実現する」ためには、送り手(SS環境の整備)と受け手(SS獲得への動機づけ)への介入が必要と考えている。体育・スポーツの領域では、これまでSSの送り手(コーチ)を対象とした教育プログラム(例えば、Smith et al³⁰⁾)しか準備されていない³⁴⁾。本研究における面接は、嶋²⁷⁾の言う「クライアントが援助的な人間関係を形成していけるように助けること」を意図して実施された。今後、事例検討の積み重ねを経て、選手のための支援・教育プログラムが開発される必要がある。現在、具体的な方略が模索されつつあるが³⁵⁾、その実践と有効性の検討が課題となっている。

ま と め

本研究は、バーナウト予防の観点から、ソーシャル・サポートの実践的な活用法を探索する試みであった。質問紙調査による検討ならびに事例検討より、以下の知見を得た。

① 大学新入部員が直面するストレス事象は、入部当初においては「競技生活に対する戸惑い」が多く、それ以降「競技力向上への不安」「対人関係における軋轢」が多くなる。入部後半年間の環境移行期において、これらの事象に対する不安や不満の程度が高くなる傾向があり、またそれに随伴してバーナウト傾向も上昇する。

② しかし、満足できるサポートを享受することで、上記のストレスの悪影響が緩和され、またバーナウトが抑制される。そのためには、まず入部当初におけるサポート環境の整備が重要となる。また入部後4か月たっても満足できるサポート環境が構築できない選手には、何らかの介入が必要といえる。

③ さらに、先のストレス事象を対処要件とする場合、入部当初では情報提供サポートが、入部後2か月後では尊重・評価および娯楽共有サポ

ートが、さらに4か月後では指導サポートが、そして6か月後では尊重・評価サポートが享受されることで、バーナウト傾向の抑制が期待できる。送り手については、それぞれ順に、運動部の先輩、同級生あるいは入学後に知り合った友人、指導者やコーチ・トレーナー、先輩ならびに同級生がそれぞれのサポート提供者と考えられる。

また今後の課題として、選手のSS獲得に向けた取り組みを促進するための教育・支援プログラムの実践と、その有効性の検討が必要であると指摘した。

注 の 説 明

注1) ここでいう問題とは、いわゆる社会的に逸脱した問題行動を意味しておらず、「個人がより良く生きるという視点から派生する障害」(中込²¹⁾)のことを意味している。さらに、中込¹⁹⁾はスポーツ競技者を対象とした研究のなかで、これらの問題解決(危機状態)に対する相互性の程度が、彼らの同一性形成過程に大きく影響を及ぼすことを実証している。したがって、本研究で取り上げた問題、すなわちストレス事象(stressful event)の解決は、単にバーナウトの予防に寄与するだけでなく、その取り組みを通して、彼らの人格的な成長を促すとも期待できる。

注2) バーナウトとは、長期間の目標への献身が十分報いられなかった時に生ずる情緒的消耗状態を指す。これまでこの用語は、「燃え尽き症候群」(落合²²⁾)、「バーンアウト」(岸²¹⁾)などと表記されてきており、統一されていない。心理的枯渇状態に対してこの用語をはじめて使用したFreudenberger⁶⁾は“burn-out”と表記していたが、1980年代中盤からは一種の専門用語として使用する意図から、多くの研究者が“Burnout”と表記するようになった。したがって本研究では、小此木²³⁾と同様、言語の発音に近いバーナウトという表記を採用した。特に、競技者のバーナウト研究においては、「燃え尽きよりもむしろくすぶり」(岸²¹⁾)といった臨床像が明らかになっていることより、あえて「燃え尽き症候群」の表記は用いなかった。

注3) 本研究では全面接対象者より「充実した競技生活のために一緒に取り組んでいく」ことに同意を得て面接が行われており、必要に応じて問題の明確化や適切な対処行動の促進を目的とした心理的介入が行われた。したがって、面接対象者は無作為に抽出したが、それは母集団を想定したもので

はなく、また質問紙調査における分析の対象者からも除外した。

- 注4) 調査対象者のSS得点(合計)についてt検定を繰り返し、t値が最大になるように調査対象者を2群に分類した。その結果、1項目あたりの得点が5点(尺度上では「やや満足である」に相当)を超え、SSの満足度が比較的安定して高い調査対象者が含まれるSS満足群(N=24, M=109.29, SD=10.11)と、4点(尺度上では「どちらでもない」に相当)程度のSS不満足群(N=24, M=80.33, SD=13.98)に分割された($t(46)=8.23, p<.001$)。
- 注5) 調査1, 調査2…におけるそれぞれの得点をSS1, SS2…, BO1, BO2…のようにし、まず①SS1を予測変数, BO1を基準変数, 次いで②BO1およびSS2を予測変数, BO2を基準変数, さらに③BO2およびSS3を予測変数, BO3を基準変数, 最後に④BO3およびSS4を予測変数, BO4を基準変数にした重回帰分析を順次行った。

文 献

- 1) Caplan, G. (1974) Support systems and community mental health. New York, Behavioral Publications.
- 2) Cassel, J. (1974) Psychological processes and "stress": Theoretical formulations. *Int. J. Health Serv.* 4: 471-482.
- 3) Cohen, S. and Wills, T. A. (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin* 98: 310-357.
- 4) Etzel, E. and Lantz, C. (1992) Team building. *Sport Psychology Training Bulletin* 3(4): 1-8.
- 5) Etzion, D. (1984) Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. *J. Appl. Psychol.* 69: 615-622.
- 6) Freudenberg, H. J. (1974) Staff burn-out. *J. Social Issues* 30(1): 159-165.
- 7) 福岡欣治・橋本 宰 (1995) 他者依存性とソーシャル・サポート. 日本健康心理学会第8回大会発表論文集 134.
- 8) Gould, D., Jackson, S. A. and Finch, L. M. (1993) Sources of stress in national champion figure skaters. *J. Sport. Exerc. Psychol.* 15: 134-159.
- 9) 久田 満 (1987) ソーシャルサポート研究の動向と今後の課題. *看護学研究* 20: 170-179.
- 10) 岩佐美喜子・岸 順治 (1992) 運動選手のバーンアウトと精神症状との関係. 日本スポーツ心理学会第19回大会研究発表抄録集 A-03.
- 11) 周 玉慧 (1995) 受け取ったサポートと適応に関する因果関連モデルの検討—在日中国系留学生を対象として—. *心理学研究* 66: 33-40.
- 12) Kahn, R. L. and Antonucci, T. C. (1980) Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In Baltes, P. B. and Grim, O. G. (ed.), *Life span development and behavior*, pp. 253-286. Academic Press.
- 13) 桂 和仁・中込四郎 (1990) 運動部活動における適応感評定尺度(ASST)の妥当性の検討. *いはらき体育・スポーツ科学* 5: 13-19.
- 14) 岸 順治 (1994) 運動選手のバーンアウトの理解と対処. *Jpn. J. Sports Sci.* 13: 9-14.
- 15) 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.
- 16) 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.
- 17) Maslach, C. and Jackson, S. E. (1986) *Maslach burnout inventory manual*, 2nd ed. Consulting Psychologists Press.
- 18) 松原達哉 (1989) 大学生のストレス解消法. *カウンセリング研究* 21(2): 58-63.
- 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—. 道と書院; 東京.
- 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) 中込四郎・土屋裕睦・高野 聡・高橋幸治 (1996) スポーツクリニック活動報告(1)—腰痛を訴え続けた長距離ランナーの事例—. 筑波大学体育科学系紀要 19: 173-183.
- 22) 落合 優 (1988) Burnout syndrome (燃え尽き症候群). *臨床スポーツ医学* 5: 1253-1257.
- 23) 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 (Freudenberg, H. and North, G. *Women's burnout*. Carol Mann Literary Agent, Brooklyn, New York. 1985.)
- 24) Richman, J. M., Hardy, C. J., Rosenfeld, L. B. and Callanan, R. A. E. (1989) Strategies for enhancing social support networks in sport: A brainstorming experience. *Appl. Sport Psychol.* 1: 150-159.
- 25) Rook, K. S. (1987) Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *J. Pers. Soc. Psychol.* 52: 1132-1147.
- 26) Sarason, I. G., Levine, H., Bashaman, R. and Sara-

- son, B. R. (1983) Assessing social support: The social support questionnaire. *J. Pers. Soc. Psychol.* 44: 127-139.
- 27) 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.
- 28) 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: 76-83.
- 29) Smith, R. E. (1986) Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *J. Sport Psychol.* 8: 36-50.
- 30) Smith, R. E., Smoll, F. L. and Barnett, N. P. (1995) Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *J. Appl. Developmental Psychol.* 10: 125-142.
- 31) 土屋裕睦・中込四郎 (1993) 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.
- 32) 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(1): 23-31.
- 33) 土屋裕睦・中込四郎 (1995) サポートタイプと提供者からみた有効なソーシャル・サポートの探求—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—. 筑波大学体育科学系紀要 19: 27-37.
- 34) 土屋裕睦・中込四郎 (1996) 体育・スポーツ領域におけるソーシャル・サポート研究の現状と課題. 筑波大学体育科学系紀要 20: 71-84.
- 35) 土屋裕睦・中込四郎 (1996) 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.
- 36) 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)—バーナウトとの関連から—. 日本体育学会第45回大会発表論文集 241.
- 37) 土屋裕睦・桂 和仁・中込四郎 (1994) 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.
- 38) 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.
- 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; 東京.
- 40) 浦 光博 (1993) 現代社会とソーシャル・サポート. 心理学評論 36: 340-372.
- 41) Van Yperen, N. W. (1993) Team cohesion, parental support, burnout, and the performance level of talented young soccer players. *Proceedings of VIII World Congress of Sport Psychology* pp. 898-902.
- 42) 和田 実 (1992) 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響. 教育心理学研究 40: 386-393.
- 43) Wapner, S. (1978) Some critical person-environment transitions. *Hiroshima forum for psychology* 5: 3-20.

(平成8年7月11日受付)
(平成9年11月25日受理)