

〈2010年度大学院スポーツ健康科学研究科博士論文要約〉

Summaries of Doctor's Theses Completed in 2010

日本の大学生競技者におけるアスリート・バーンアウトの性格要因

Personality Factors in Athlete Burnout among University Student-Athletes in Japan

健康科学領域 山田 泰行
論文指導教員 広沢 正孝

1. 緒言

アスリートのバーンアウト・シンドローム（アスリート・バーンアウト⁶⁾は、大学生競技者にとって深刻なストレス現象のひとつである²⁾⁴⁾。その予防的介入を目指すうえで性格要因の解明は重要な知見となり得る。いかなる性格をもつアスリートがストレスを抱え易く、それに対する対処（コーピング）を適切に行えず、最終的にアスリート・バーンアウトを体験するのかといったエビデンスに基づいた知見があれば、大学スポーツのスタッフは、チームにおけるアスリート・バーンアウトのリスクを減少させることができるようになると思われる。

これまでも、アスリート・バーンアウトに関する研究は数多く存在している。しかし理論分析的研究によってエビデンスを積み重ね、現時点の国際的な基準を作り上げてきた米国と、個々のアスリートの実践的研究を独自に積み重ね、特定の性格傾向（例えばメランコリー親和型性格）とアスリート・バーンアウトとの関連を追究してきた日本とでは、アスリート・バーンアウトの解釈や研究手法に相違がみられる。これは、予防的介入の視点の開きにもつながり、競技現場への還元の妨げともなっている。したがって、エビデンスに基づき、かつ個々のアスリートの実践にも役立つ研究、すなわち日米の研究手法の融合が求められる。ここでも、両研究手法において共通の因子となっている性格要因が注目される。したがって性格要因と、アスリート・バーンアウトに至るプロセスとの関連を明確にすることが、両研究手法の融合と、それを踏まえた実践的なアスリート・バーンアウトの予防に有用な知見になると考えられる。

本研究の目的は、国際的な見解に依拠してアスリート・

バーンアウトを症状および重篤度から定義し、かつ、国際的な研究手法に準じて日本の大学生競技者に生起するアスリート・バーンアウトと性格要因との関連、およびアスリート・バーンアウトに至るプロセスと性格要因との関連を明らかにすることにある。

2. 方法

本研究は国際的な研究手法の主流である理論分析的研究手法を採用し、アスリート・バーンアウトを症状として定義し、そこに至るプロセスに注目した。とくにプロセスを構成する主要な段階として、ストレスターの認知様式と、それに対するコーピング方法を選択して、調査項目を構成した。これに基づいて、2007年から2008年にかけて質問紙調査を行った。対象者はバーンアウト研究に適切と認められた日本の大学生競技者（スポーツ系大学の競技者）であり、有効回答者数は1086名（男717名、女369名）であった。性格を評価するための質問紙には、先行研究がアスリート・バーンアウトに想定してきた性格要因を最も多く反映する尺度として Depression Related Personality Trait Inventory³⁾を採用した。またアスリート・バーンアウト尺度として Athlete Burnout Questionnaire⁷⁾、ストレスター尺度として Daily and Competitive Stressor Scale⁵⁾、コーピング尺度として Modified-COPE Inventory¹⁾を採用した。

3. 結果および考察

統計解析の結果、日米の先行研究がアスリート・バーンアウトに想定してきた様々な性格要因は、「課題への完璧性」と「他者への献身性」という2つの性格因子に集約された。ところが、「課題への完璧性」と「他者への献身性」

の両者を併せ持つ者、すなわち従来日本のアスリート・バーンアウト研究が目していた性格（メランコリー親和型性格）をもつ者が、高いアスリート・バーンアウトを示すという結果は認められなかった。このことから、症状としてのアスリート・バーンアウトは、従来日本で注目されてきた性格以外でもみられることが示された。一方で、アスリート・バーンアウトに至るプロセスに関しては、「課題への完璧性」および「他者への献身性」をもつか否かで、認知するストレスの程度と多用するコーピングの種類に違いが生じ、その結果少なくとも5つのバーンアウトプロセスのパターンが存在することが確かめられた。たとえば「課題への完璧性」と「他者への献身性」の両者が強く認められる性格をもつ者は、あらゆるストレスを感じやすい反面、計画的・積極的な対処を行う傾向を持ち、強いストレス負荷のもとで最後まで闘い続ける中で、バーンアウトを呈する。一方、「課題への完璧性」のみが認められる性格をもつ者は、ストレスをあまり認知しにくく、積極的な対処も行うが、主に自分の練習に限界を感じ、諦めの感覚が増大したときにバーンアウトを呈する傾向を持つ。これらのことより、「課題への完璧性」と「他者への献身性」は、症状としてのアスリート・バーンアウトそのものよりも、それが出現するまでのプロセスに個人差を与える性格要因である可能性が示唆された。

4. 結論

アスリート・バーンアウトを症状および重篤度から定義するとき、本研究が日本の大学生競技者に見出した「課題への完璧性」と「他者への献身性」は、アスリート・バー

ンアウトが出現するまでのプロセスに個人差を与える性格要因であるとみなすことができる。とりわけ本研究では、それぞれの性格要因を有する程度によって性質の異なる5種類のプロセスが認められた。

5. 文献

- 1) Crocker, P. R. E. & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist* 9, 325-338.
- 2) 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.
- 3) 箕口雅博, 三宅由子, 吉松和哉, 尾崎新, 伊藤隆一 (1990). 世代社会精神医学的研究のための尺度開発「うつ病親和性性格傾向 (DRP) 尺度」の信頼性および妥当性. *社会精神医学*, 13(1), 51-60.
- 4) 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.
- 5) 岡浩一郎, 竹中晃二, 松尾直子, 堤俊彦 (1998). 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係. *体育学研究*, 43, 245-259.
- 6) Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *J. Sport. Exerc. Psychol.* 19, 396-417.
- 7) Raedeke, T. D., & Smith, R. E. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *J. Sport. Exerc. Psychol.* 23, 281-306.