

バーンアウト過程に関する研究

— ソーシャル・サポートとの関連で —

大隈節子（福岡大学大学院）大谷善博（福岡大学）松尾智矢（福岡大学）立木宏樹（福岡大学）

1. はじめに

近年、競技スポーツは、スポーツの高度化に伴うトレーニングの低年齢化、長時間練習、勝利志向の重視などによってさまざまな問題が生じている。中でも競技者のバーンアウトの問題は、深刻化させることで自殺に追い込む危険性すらあるという意味において重要な問題である。

大学運動競技部においても、筆者らが行った調査において運動競技選手の約32%がバーンアウト傾向にあるという結果が出ており、深刻な問題である。

土屋・中込らは、スポーツ競技者におけるバーンアウトの予防・抑制に関してソーシャル・サポート（社会的支援）が有効であることを明らかにし、さまざまな研究を行っている。

本研究ではまず調査1として大学スポーツ競技者を対象としたソーシャル・サポートとバーンアウト抑制効果の関連性を検討する。

また、調査2としてバーンアウトの予防・抑制の過程でソーシャル・サポートがどのように適用されているのか事例研究によって明らかにし、ゴフマンの理論を用いて検討を加えてみたい。

2. バーンアウトについて

岸・中込¹⁾によれば、バーンアウトの発生は「情緒的、仕事熱心、理想主義、完全主義、几帳面、他者志向、脅迫傾向」といった性格に起因しており、こうした性格特性が個人の競技状況の変遷に影響を及ぼしていることが明らかになっている。

また彼らは競技を開始した時から中心的な立場で競技に専念しハイレベルな成績を納めており、周囲の人々は彼等に対して大きな期待をよせ、彼らはそうした期待を認識することによって自信を深め、より高い理想を抱き、競技に熱中するようになったようである²⁾。

しかし、彼らの成功体験はいつまでも続かず、競技成績は停滞・低下していく。ここで妥協せず競技に固執し続け頑張り続けるがバーンアウト競技者はその努力が以前のように報われない。しかも競技開始期からの著しい競技への同一化と、そこで形成された同一性が「過去の実績やそれに伴う周囲の期待、そしておかれている社会的状況により、非常に限定された自己イメージに固執」³⁾しておりその修正ができないところに問題があるとされている。

バーンアウト選手の競技成績の停滞・低下から競技への固執・執着といった過程において注目すべきはその間に彼等が「情緒的支援者」をほとんど得ていないことがあげられている。

3. ソーシャル・サポートの種類

本研究では、ソーシャル・サポートのタイプを以下の6つに設定した。

- (1) 指導サポート…競技力向上を目指す上で必要な助言を与えてくれるような援助
- (2) 親愛サポート…自分の性格や立場を理解し、激励してくれるような援助
- (3) 自尊サポート…チームの一員として自尊感情を高めてくれるような援助
- (4) 娯楽関連サポート…娯楽活動や趣味を共有し気晴らしをしてくれるような援助
- (5) 金銭サポート…金銭面など物理的な面での援助
- (6) 学業サポート…競技生活に支障をきたすような単位取得等の問題に対する援助

4. 方法

<p>[調査1]</p> <p>1) 調査時期：平成8年12月2日～12月20日</p> <p>2) 調査対象者：F大学体育会運動部に所属する339名</p> <p>3) 調査方法：留置法を用いた質問紙調査</p> <p>4) バーンアウト尺度には修正Pines Burnout Measure 修正 (P.B.M.) を用いた</p>	<p>[調査2]</p> <p>1) 調査時期：平成10年5月</p> <p>2) 調査対象者：平成9年3月卒業のF大学運動部に所属した競技選手3名</p> <p>3) 調査方法：インタビュー調査</p>
--	--

5. 結果および考察

[調査1]

1) サポート満足度におけるバーンアウト群の割合の比較

図1をみてわかるように、全体的にどのサポートにおいてもサポート満足度の高い競技者の方がバーンアウト群の割合が少なかった。

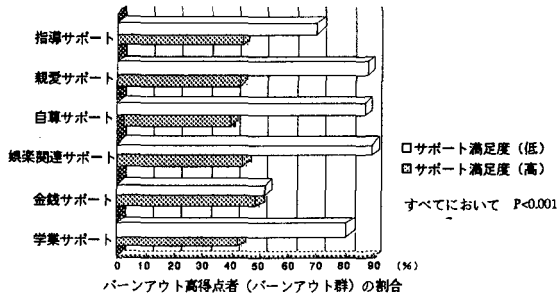
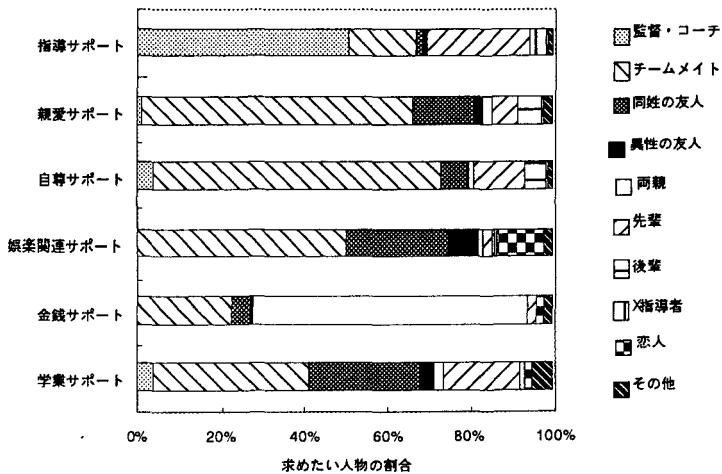


図1 サポート満足度におけるバーンアウト高得点者の割合の比較

2) サポートを求めたい人物について

指導サポートは「監督・コーチ」、金銭サポートは「両親」、それ以外の4つのサポートは「チームメイト」が最も多くあげられた。このことから、すべてのサポートにおいて求める人物は同一ではないということが分かる。しかし、4つのサポートを「チームメイト」に求めているという結果は、大学スポーツ競技者の特徴と思われる。



[調査2]

1) 事例

〈A子さんの場合〉

現在の競技を行うようになってから、ずっとレギュラーとしてチームの中心人物だったA子

さん。高校時代は、全国大会にも出場し高校以前の監督からの信頼も厚かった。

大学へは、推薦入試で入り、レギュラー候補として練習も熱心に行っていた。

しかし3年生になる時に、期待の新人部員が同じポジションに入学してきたことによってこれまで通りの練習量がこなせなくなる。周囲の期待は、新入生に集まり、誰もが同じ練習を行っているはずがなんとなく練習に入りづらく、周りでボール拾いをするが多くなる。

4年生になり、チームメイトがそれぞれの役職につき、チームを運営しはじめるが、役職にもつくこともなく、ただ漠然とクラブに参加していた。AチームにもBチームにも入ることができず、周りで見ていることが多くなる。自分が1年生の時に、一番嫌だと思っていた先輩の行動を今の自分が繰り返しているのではないかという自己嫌悪もあって月日経っていくにつれ、練習に参加することすら苦痛になり、私生活にも支障をきたすようになる。同時期に就職活動等の関係もあり練習に行かなくなり、そのままクラブを辞めることになる。

現在、当時を振り返って「あのクラブには私の居場所はなかった」と答えている。

〈B子さんの場合〉

高校時代名門校のレギュラーであったB子さん。もちろん、1年時から期待されて競技を行っていた。が、2年時から体の調子を崩し練習を休みがちになる。3年時、競技生活から離れ一時休部状態。復帰後は、周りからの冷たい視線が気になるというつつも何とか続けていた。4年時には、競技をやめてコーチになりたいと希望するが、これまでに学生がコーチをした例がなく、また周りからの同意がなかったことと、4年時の初めに新しいコーチが入ることになり、希望がかなえられず事例Aと同様にそのままクラブを辞めることになる。最後に「クラブの中にいるより、辞めて外から応援する方が素直に喜べる」といって退部。

現在当時を振り返って「クラブで頑張っている人達を否定する気はない。ただ自分がそこに合わなかったというだけ」と答えている。

〈C子さんの場合〉

高校時代まではずっとレギュラーだったC子さん。事例Aと同様、3年時に同じポジションに期待される新人部員が入ってきたため、練習できる機会が少なくなる。監督と話す機会があり、練習がなぜ特定の選手だけに集中し他の人は練習ができないのかと疑問したのに対して、「インカレで優勝を狙うために、上級生はチームの向上を考えるべき立場だ」という返答をうける。その時期、別のクラブで同じような立場の友人に相談し、「プレーだけにこだわってもしょうがないから、別の立場で頑張ろう」という気になる。また、両親にも話す機会があり「今まで周りで支えてくれた人がいたんだから」というアドバイスを受ける。

4年時、トレーナーという役職につく。「チームが優勝するためには何をすべきか」を考えてトレーナーの仕事および下級生への技術的な指導などをするようになる。

現在、当時を振り返って、「最終的に成績を残せたとし、後悔はしていない」という。

2) バーンアウト過程及びその回復過程と「自己呈示」

ここでは、事例をもとに、バーンアウトの過程及びその回復について主にゴフマンの「フレーム」と「自己呈示」という用語を用いつつ検討してみたい。

ゴフマンはフレームに関して、「人々の行為は実は社会的に存在するフレームの一つを利用しているだけであり、仮にまったく新奇な思考や行為を生み出したとしても、その思考や行為について他者とある一定の了解に達するには互いに社会的なフレームに基づかねばならない³⁾」と指摘している。

また、「人はより望ましい自己の獲得を不断に追求する存在である。人は他者から与えられるアイデンティティをただ黙って受け入れるのではなく、他者に向かって積極的に自己呈示を

行う」としており、こうした行為者として個人を捉えている。

この「フレーム」と「自己呈示」という点から事例をみると、まず、3事例ともに共通していえることは、高校時代まではチームの中でも期待された地位にあったということである。それが大学に入り、期待される新入生の加入や、体調の異変などによりこれまで通りにはいなくなっている。これらの競技者は高校まで指導者からも目をかけられているという環境で競技を行ってきたため、大学に入ることによって環境が変わっても競技上の役割として高校時代と同様のフレームで自己呈示し続け、自己を対象化できない状態で特定のフレーム内に閉じこもっている。つまり、ゴフマンが「自己呈示した自己の承認を他者に求め続け、もし自己呈示が成功し、多くの他者から承認が得られれば、呈示した仮の自己はついに真の自己となる」と述べるように期待される中心選手としてのアイデンティティを獲得し、そこから逃れることができなくなっていたものと推察される。その中で自己呈示し続け、もがき続けることになる。それでも報われない状態がバーンアウトであるといえる。また、一定のフレームから抜け出そうとしても別のフレームへの変換の準備がなされておらず、どうすればよいのかが分からない状態に陥っていたとも考えられる（A子さん＝バーンアウト）。

また、Bさんの場合は、特定のフレームへ固執することはなく、別のフレームに対し新しい自己呈示を行ってはいるが、それがもともと選手の役割としてチーム組織内になかったため、受け入れられなかった。これはフレーム操作行為の失策³⁾であり、フレームの採用における誤りが大きな原因であると思われる。その後、Bさんはクラブをやめるという自己呈示を行っている。

Cさんの場合は、フレーム内での自己呈示がうまくいかないと感じている時に監督に質問し、返答を受け、それがうまくサポートとして機能していったことと、チームメイト以外の友人からのサポートによりフレームの変換がうまくいったと思われる。

また、トレーナーという役割につくことにより、別のフレームでうまく自己呈示できる状況を得られたことも要因であると思われる。

6. 結果の要約

- 1) ソーシャル・サポートに対する満足傾向が強いものほど低いバーンアウト傾向にあった。
- 2) サポートの内容によって異なる支援者を求めていたものの「チームメイト」への偏りがみられた。
- 3) バーンアウト過程においては、各事例ともに共通に期待される中心選手としてのアイデンティティを確立しており、環境の変化（大学に入学するなど）や状況の変化（イレギュラーになることなど）にもかかわらず以前と同様のフレーム内で自己呈示し続けることによってバーンアウトを惹起させている。しかしながら、ソーシャル・サポートの有無やそのあり方によってうまく自己呈示できるようになるなどソーシャル・サポートの重要性が示唆された。

7. 参考・引用文献

- 1) 岸 順治・中込四郎：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、1989。
- 2) 中込四郎・岸 順治：運動選手のバーンアウト発生機序に関する事例研究・体育学研究 35：313-323、1991。
- 3) 栗原 孝：“みえないフレーム”の分析フレーム・経済学機要