

指導者の支援的行動が中学・高校運動部員のバーンアウト傾向に及ぼす影響 —自己決定理論からのアプローチ—

池本雄基*・伊藤豊彦**・杉山佳生***

Yuki IKEMOTO and Toyohiko ITO and Yoshio SUGIYAMA

Effects of Coaches' Supportive Behavior on Burnout Tendency in Junior High and High School Athletes:
An Approach from Self-determination Theory

要 約

本研究の目的は、中高運動部員のバーンアウト傾向に対する指導者の支援的行動の影響について、自己決定理論の枠組みを用いて検討することであった。中学校の運動部員93名（男子34名、女子59名）と高校の運動部員95名（男子72名、女子23名）の計188名を対象に、指導者の支援的行動、心理欲求の充足、動機づけ、バーンアウトからなる質問紙調査を実施し、指導者の支援的行動が部員の心理欲求の充足と動機づけを媒介してバーンアウト傾向に影響するという本研究の因果モデルを構造方程式モデリングによって検討した。その結果、まず、支援的行動と心理欲求の充足との関連では、自律性支援行動と有能さ支援行動が自律性への欲求の充足を促すとともに、関係性支援行動は、指導者と仲間への関係性への欲求を充足させる方向で影響していた。つぎに、心理欲求の充足と動機づけとの関連では、自律性への欲求の充足は内発的動機づけ、同一視的調整、および取り入れの調整を高めるのに対して、無動機づけを抑制することが明らかとなった。また、指導者と仲間に対する関係性欲求の充足は、統制的動機づけである外的調整と無動機づけを抑制する方向で影響していた。さらに、動機づけとバーンアウト傾向との関連では、内発的動機づけが情緒的消耗感を、取り入れの調整が自己投入の混乱をそれぞれ抑制するのに対して、統制的な動機づけである外的調整と無動機づけはバーンアウト傾向を高める可能性が示された。

以上のことから、指導者の自律性支援行動と有能さ支援行動によって充足された部員の自律性への欲求は、自律的な動機づけを高めることを通して、また、指導者の関係性支援行動によって充足された部員の関係性への欲求は、統制的な動機づけを抑制することを通して、それぞれバーンアウト傾向を抑制する可能性が示された。これらの結果は、自己決定理論の予測をほぼ支持するものであり、指導者はバーンアウト傾向の抑制のために部員の心理欲求の充足を促す支援的行動を積極的に行うことの重要性が示唆された。

【キーワード：支援的行動、心理欲求の充足、動機づけ、バーンアウト傾向】

【Key words: coaches' supportive behavior, psychological need satisfaction, motivation, burnout tendency】

問 題

本研究の目的は、自己決定理論（self-determination theory）の枠組みから、指導者の支援的行動が心理欲求の充足と動機づけを媒介して部員のバーンアウト傾向に影響するという因果モデルを検討することである。

近年、スポーツの高度化に伴った過度の勝利志向によるドーピング問題やトレーニングの低年齢化、長時間の練習、スポーツ競技者の身体的・心理的疲弊などといった様々な弊害が明らかにされている（大隈・西村，2003）。中でも、運動部員の中途退部やドロップアウトなどといったスポーツ離れが大きな問題となっており、これらをどのように抑制していくかが重要な課題となっている。

運動部員の中途退部によるスポーツ離れは「スポーツ・

ドロップアウト」として、「スポーツからのドロップアウト」と「スポーツによるドロップアウト」の2つの側面から研究が行われてきた。まず、「スポーツからのドロップアウト」に関しては、たとえば、海老原（1987）が中学2年生・高校2年生を対象に、組織的スポーツからのドロップアウトに陥る主な原因として、人間関係、競争性、学業、怪我、他のスポーツへの興味移行などを挙げ、学業に関わる要因が日本独特の要因と考えられることを指摘している。また、稲地・千駄（1992）は、中学生を対象に部活動における退部因子とその構造を検討し、退部者の中核的因子として「部機能の低下」、「技能向上の停滞」、「非レギュラー」の3つの因子を抽出している。これらの研究では、ドロップアウトの主な要因として、監督やチームメイトとのあつれき、過度の競争、勉強との両立の困難さ、楽しさの欠如、失敗の経験等が

* 島根大学教育学部健康・スポーツ教育専攻（現所属：九州大学大学院人間環境学府行動システム専攻）

** 島根大学教育学部健康・スポーツ教育講座

*** 九州大学大学院人間環境学研究院

共通して指摘されている。

また、「スポーツによるドロップアウト」に関しては、バーンアウト・シンドローム（燃え尽き症候群）に関する研究が多い。一般に、バーンアウトは慢性的なストレス反応と捉えられ、生じたストレスにうまく対応できないことが原因と考えられる（田尾・久保，1996）。

岸（1994）によれば、スポーツにおけるバーンアウトとは、運動選手がスポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃え尽きたように消耗・疲弊した状態とされ、バーンアウトに至るプロセスの検討（中込・岸，1991）や測定尺度の開発（岸・中込・高見，1998）などが進められてきた。また、スポーツ競技者がバーンアウト状態へ至る過程として、①競技に熱中・没頭した時期がある（熱中）、②怪我、記録の停滞などによって自己の成績に不満を持つ（停滞）、③それでも競技に打ち込み続ける（固執）、④種々の心理的・身体的問題が生じる（消耗）という一連のプロセスが報告されている（岸・中込，1991）。

一般に、バーンアウトになりやすい人には、情熱的、仕事熱心、理想主義、完全主義、几帳面、他者志向、強迫傾向といった特徴（岸・中込，1989）が認められるが、バーンアウトの発症過程で認められる「高い目標と期待」、「練習熱心」、「競技への固執」等の行動的特徴は、外的環境状況にその原因を求めるよりも、本人の人格特徴とそれを背景とした状況認知特異性が強く関係し、こうした性格特徴が競技への熱中、そしてスランプや怪我により、競技の停滞を引き起こした時に、強い焦燥感やさらなる競技への固執を生み出す準備状態となっていると考えられている。

一方、精神症状と身体症状に大別されるバーンアウトの症状は多様であり、個人によってその様態は異なる。たとえば、精神症状としては、不安、抑うつ、罪悪感、感情の鈍麻、気分の変動、怒り・焦燥などといった欲求不満反応、他者に対する敵意ないし懐疑的態度、全能感を伴う妄想、自殺念慮などが、また、身体症状としては、疲労感、頭痛、消化器系・心臓血管系不調、睡眠障害、体重の減少あるいは増加、浅い呼吸、心拍数の増加、性的不能、薬物・アルコール依存などが報告されている。このことは、運動選手が一旦バーンアウトに陥れば、単に競技意欲の低下や運動部集団からの離脱に留まらず、修学意欲の低下、不安感、無力感、対人関係での不適応感、日常生活での抑うつ、選手の自我同一性の混乱など様々な領域に影響を及ぼす重大な問題をはらんでいることを示唆していると考えられる。したがって、運動選手の意欲の低下やバーンアウトの予防は、スポーツ指導において極めて重要な問題と考えられる。

ところで、バーンアウトの抑制、あるいは予防に関する研究については、ソーシャル・サポート（social support）との関連について検討した土屋・中込（1994a, 1994b, 1996, 1998）の一連の研究がある。そこでは、ソーシャル・サポートをバーンアウトとの関連から「競技者が競技生活を円滑に進めるために必要となる他者との

関わり」と捉え、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「親愛サポート」、娯楽活動や趣味を共有する「娯楽関連サポート」、競技集団の一員として尊重され、自尊心を高めてくれるような「自尊サポート」、競技力向上を目指すために必要な助言、指導を与えてくれる「指導サポート」という4つの因子を抽出し、「指導サポート」と「自尊サポート」を享受している選手ほどバーンアウト傾向が低いことを報告している。また、ソーシャル・サポートに介入することでバーンアウトを予防・抑制できる可能性に言及している。

これら一連の研究は、ソーシャル・サポートのような指導者やチームメイトなどのスポーツ競技者を取り巻く社会的要因が、スポーツ競技者のバーンアウト抑制に重要な役割を果たしていることを示唆している。しかしながら、社会的要因とバーンアウトとの関連を示唆しているものの、社会的要因がバーンアウトをどのように抑制するのかというメカニズムについての問題は不明確なまま残されているといえよう。

これに関して、最近、バーンアウトを捉える枠組みとして、Deci and Ryan（2002）の提唱した内発的動機づけの自己決定理論を用いた研究が行われるようになってきた。自己決定理論とは、5つの下位理論から構成される包括的な理論であるが、まず、動機づけを自己決定の程度によって分類し、「無動機づけ（amotivation）」⇔「外発的動機づけ（extrinsic motivation）」⇔「内発的動機づけ（intrinsic motivation）」の連続体上に位置づけている。さらに、外発的動機づけは、自己決定の程度が低い程度から順に、「外的調整（external regulation）」→「取り入れ的調整（introjected regulation）」→「同一視的調整（identified regulation）」→「統合的調整（integrated regulation）」の4つの段階に分けられている。なお、取り入れ的調整以下は「統制的動機づけ（controlled motivation）」、同一視的調整以上は「自律的動機づけ（autonomous motivation）」と区別される。

スポーツにおける動機づけを考えてみると、まず「無動機づけ」は、スポーツをするつもりはないといったように、行動する意図や目的が欠如している状態である。外発的動機づけの「外的調整」は、親に言われて仕方なく、指導者に怒られたくないから、奨学金のためになど自己決定が全くされていない段階であり、ここでの行動はすべて外的な力によって行われている。「取り入れ的調整」は、練習をさぼると罪悪感を感じる、チームメイトの前で恥をかきたくない、といったネガティブな理由でスポーツを行っている場合があてはまる。この段階では、課題の価値を認め、自分の価値として取り入れているが、「しなければならない」といった義務的な気持ちが強い状態と言える。「同一視的調整」は、体力トレーニングは今の自分にとって大切だからする、きつい練習でも自分が勝つために必要だからするということのように、課題の価値を自分の価値と同じものとしてみなす段階である。行動そのものは何らかの手段であっても、自分に

って重要なことという意識が強くなっている。また、最も自己決定の程度が高い段階として、「統合的調整」がある。この段階では、スポーツ活動を他の何よりも優先させて行く、厳しい練習でも自ら進んで行くなど、自ら行動するようになる。何の葛藤もなく、自然とその行動を優先している状態である。そして、最後に「内発的動機づけ」に至ることになる。内発的動機づけは、スポーツ活動そのものが目的であり、活動に伴って得られる楽しさや満足によって動機づけられている状態のことである(磯貝, 2012)。

さらに、自己決定理論では、人間の基本的心理欲求として、自律性、有能さ、および関係性への欲求の3つを挙げ、それらの心理欲求の充足の程度が動機づけやその結果に影響することを明らかにしている。

このような自己決定理論とバーンアウトとの関連を検討した研究として、たとえば、Perreault, Gaudreau, Lapointe, and Lacroix (2007) がある。そこでは、カナダの高校生を対象に心理欲求の充足とバーンアウトの関連を検討した結果、心理欲求を充足している選手ほどバーンアウト傾向が低いという関係が認められることを報告している。同様に、Hodge, Lansdale, and Ng (2008) は、ニュージーランドの競技レベルの高いラグビー選手133名を対象とし、心理欲求の充足とのバーンアウトの関連を検討し、心理欲求を充足している選手ほどバーンアウト傾向が低いという結果から、基本的心理欲求の充足の支援が運動選手のバーンアウトを抑制する可能性に言及している。また、カナダのエリート選手を対象に、心理欲求→動機づけ(行動調整)→バーンアウトの関連を検討したLonsdale, Hodge, and Rose (2009) は、心理欲求の充足が自律的な動機づけを高めることを通してバーンアウト傾向を抑制させることを明らかにしている。

これらの研究は、バーンアウトを動機づけの問題として捉えることが可能であり、競技バーンアウトの先行要因の理解のための自己決定理論の有効性を示唆しているものと考えられる。しかし、上記の研究は、いずれもバーンアウトに及ぼす社会的要因の影響については言及していない。

これに関して、Vallerand (2001) は、動機づけを性格にかかわる全体レベル、学業やスポーツなどの文脈レベル、個々の活動の状況レベルの3つに区別した上で、社会的要因を取り上げ、それぞれのレベルで社会的要因が心理媒介要因(心理欲求)と動機づけを媒介して、感情、認知、行動といった結果要因に影響するという「内発的・外発的動機づけの階層モデル」を提唱している。

この動機づけの階層モデルは、体育授業における体育教師の欲求支援的行動(Standage, Duda, and Ntoumanis, 2005) やスポーツ指導者の自律性支援行動(Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008) の影響について、その有効性が確認され、バーンアウトの先行要因として社会的要因を組み入れた研究が行われるようになってきている。

たとえば、Quested and Duda (2011) は、イギリスの

プロダンサーを対象に、自律性支援→心理欲求→バーンアウトの関連を検討し、自律性支援が心理欲求を媒介してバーンアウトを抑制することを明らかにしている。また、Balaguer, Gonzalez, Fabra, Castillo, Merce, and Duda (2012) は、指導者の対人スタイル→基本的心理欲求→活力・バーンアウトとの関連を検討し、指導者の自律性支援がサッカー選手の欲求を充足させ活力を高めるのに対して、統制的行動は欲求の充足を阻害し、バーンアウト傾向を高める可能性があることを報告している。

これらの研究は、スポーツ指導者の指導行動といった社会的要因が選手の心理欲求の充足を促すものであればあるほど、選手のスポーツに対する自律的な動機づけが高まり、積極的な行動が期待できるのに対して、心理欲求の充足が阻害される場合は、自律的動機づけも阻害され、結果としてバーンアウトに代表される非適応的な問題に陥りやすいことを示しており、選手のバーンアウトに及ぼす社会的要因の重要性を示唆するものであるといえよう。

しかしながら、社会的要因がバーンアウトに及ぼす影響について検討したこれまでの研究は、現在のところ、そのプロセスにおいて、動機づけ要因が含まれていなかったり、3つの心理欲求すべてが取り上げられていなかったりと、自己決定理論が想定する社会的要因、心理欲求、動機づけ、バーンアウトを含む包括的な検討は、Isoard-Gauthier, Guillt-Descas, and Lemyro (2012) を除いて見当たらない。

そこで、本研究では、指導者の指導行動が部員のバーンアウト傾向に及ぼす影響を明らかにするために、指導者の支援的行動と部員の心理欲求の充足、動機づけ、およびバーンアウト傾向を取り上げ、「指導者の支援的行動→部員の心理欲求の充足→動機づけ→バーンアウト傾向」という自己決定理論に基づく包括的な因果モデルを設定し、そのモデルの妥当性を構造方程式モデリングによって検討することを目的とする。

なお、支援的行動と心理欲求の充足との関連では、指導者による支援的行動を認知している部員ほど心理欲求を充足していることが予測される。また、心理欲求の充足と動機づけとの関連では、心理欲求を充足している部員ほど内発的な動機づけを含む自律的な動機づけが高く、心理欲求の充足が阻害される場合は、無動機づけを含む統制的な動機づけが高いことが予想される。最後に、動機づけとバーンアウト傾向との関連では、自律的な動機づけが高いほどバーンアウト傾向は低いのに対して、統制的な動機づけが高いほどバーンアウト傾向は高いことが予測される。

スポーツ選手、とりわけ青少年のバーンアウトの問題は、2007年のInternational Journal of Sport Psychology誌において競技バーンアウト(athlete burnout)に関する特別号が組まれるなど、近年改めて注目されている。たとえば、Smith, Lemyre, and Raedeke (2007) は、その中で、競技バーンアウト研究の今後の課題として、①バーンアウトの定義の明確化、②測定尺度の作成、③

バーンアウトに関連する個人的・状況変数の特定、④バーンアウトに至るプロセスの検討の必要性を強調している。

このような観点からも、スポーツ指導におけるバーンアウトの予防・防止は重要と考えられることから、社会的要因として、指導者の要因を取り上げ、バーンアウトへの影響のプロセスを自己決定理論に基づいて検討しようとする本研究は、バーンアウトの先行要因の理解を深めるとともに、運動部員のバーンアウトの予防や抑制のための手がかりを提供するという意味において意義あるものと考えられる。

方 法

調査協力者

調査協力者は、愛媛県内の公立中学校の運動部員93名（男子34名、女子59名）と公立高校の運動部員95名（男子72名、女子23名）の計188名であった。

調査内容

学校名、性別、学年、所属する運動部、練習参加日数、競技歴、競技レベル、種目の最高成績に関するフェイスシートの他、以下の4つの尺度から構成された質問紙調査を実施した。

指導者の支援的行動 部活動の指導者や顧問教員の支援的行動として、「自律性への支援」、「有能さへの支援」、および「関係性への支援」の3つの行動を取り上げることとした。そのため、Standage et al. (2005) が用いた尺度や安藤(2001)の自律性支援認知尺度を参考にして、14項目を作成した。なお、それぞれの項目は、運動部活動に所属する中学生や高校生を対象に内容や表現を加筆・修正した。回答は、それぞれの項目について、「1.全くそう思わない」、「2.そう思わない」、「3.あまりそう思わない」、「4.どちらでもない」、「5.少しそう思う」、「6.そう思う」、「7.とてもそう思う」の7段階で求めた。

基本的心理欲求充足 Standage et al. (2005)、藤田・松永 (2009)、西村・櫻井 (2011) らを参考に、「有能さ

への欲求」、「自律性への欲求」、「関係性への欲求（対指導者）」、および「関係性への欲求（対チームメイト）」の4つの下位尺度、計12項目を作成した。なお、運動部活動に所属する中学生や高校生を対象に内容や表現を修正した。それぞれの項目について、「1.全くそう思わない」、「2.そう思わない」、「3.あまりそう思わない」、「4.どちらでもない」、「5.少しそう思う」、「6.そう思う」、「7.とてもそう思う」の7段階で回答を求めた。

スポーツに対する動機づけ Standage et al. (2005)、藤田 (2009, 2010)、藤田・森口・松永 (2009)、藤田・佐藤 (2010)、および藤田・佐藤・森口 (2010) の尺度を参考に、「内発的動機づけ」、「同一視的調整」、「取り入れ的調整」、「外的調整」、「無動機づけ」の5つの下位尺度、計23項目を作成した。回答は、それぞれの項目について、「1.全くそう思わない」、「2.そう思わない」、「3.あまりそう思わない」、「4.どちらでもない」、「5.少しそう思う」、「6.そう思う」、「7.とてもそう思う」の7段階で求めた。

バーンアウト傾向 岸ほか (1988) によって作成されたバーンアウト尺度 (Athletic Burnout Inventory : ABI) を使用した。この尺度は、「競技に対する情緒的消耗感」、「個人的成就感の低下」、「競技への自己投入の混乱」、「チームメイトとのコミュニケーションの低下」の4つの下位尺度、計19項目から構成されている。それぞれの項目について、「1.全くそう思わない」、「2.そう思わない」、「3.あまりそう思わない」、「4.どちらでもない」、「5.少しそう思う」、「6.そう思う」、「7.とてもそう思う」の7段階で回答を求めた。

手続き

調査者が調査の趣旨と方法を各学校の運動部活動の顧問の教員に説明したうえで、各学校に調査用紙を送付した。そして、各部活動の部員に調査用紙を配布、回答してもらい、後日返送してもらった。調査は、2012年11月から12月に実施された。なお、統計分析はすべてPASW Statistics18を用いて行った。

表1 指導者の支援的行動尺度の確認的因子分析

質問項目	因子1	因子2	因子3
＜自律性支援＞			
13. コーチや顧問の先生は、練習の内容やメニューについて自分たちの意見を聞いてくれる	.69		
7. コーチや顧問の先生は、自分たちが練習したいメニューを練習に取り入れてくれている	.61		
10. コーチや顧問の先生は、練習の内容やその必要性について説明してくれる	.50		
＜有能さ支援＞			
5. コーチや顧問の先生は、自分たちが自信をもてるように指導してくれている	.73		
8. コーチや顧問の先生は、部員それぞれが挑戦することを喜んでくれる	.70		
11. コーチや顧問の先生は、自分たちが部活動に積極的に取り組むことができるように練習の方法などを工夫してくれている	.64		
2. コーチや顧問の先生は、部員それぞれが上手くなるように指導してくれている	.61		
＜関係性支援＞			
12. コーチや顧問の先生は、自分たち一人一人に関心をもってくれている	.84		
3. コーチや顧問の先生は、自分たち一人一人のことに注目してくれている	.70		
9. コーチや顧問の先生は、自分たちのことを信頼してくれている	.69		
14. コーチや顧問の先生は、自分たちに対して親しみやすい雰囲気ですて接してくれる	.67		
6. コーチや顧問の先生は、みんなと一緒に練習できるように配慮してくれている	.57		

表2 心理欲求充足尺度の確認的因子分析

質問項目	因子1	因子2	因子3	因子4
＜自律性への欲求＞				
10.試合のときの作戦や戦術は、自分のやりたいことと一致している	.71			
4.試合で使っている作戦や戦術は、自分の長所を生かせるものだ	.70			
7.部活動の練習メニューは、自分がやりたいことと一致している	.70			
1.部活動の練習メニューは、自分の長所を伸ばすのに適している	.68			
＜有能さへの欲求＞				
5.技術面に関して、ほとんどのことは上手くできる		.94		
2.他の部員と比べた場合、自分の能力は高い方だ		.60		
8.与えられた課題は、どんなことでも習得できる		.54		
＜関係性への欲求(コーチ)＞				
6.コーチや顧問の先生とのコミュニケーションは、上手く取れている			.90	
3.コーチや顧問の先生とは、良い関係を保っている			.89	
＜関係性への欲求(仲間)＞				
9.他の部員とのコミュニケーションは、上手く取れている				.94
12.他の部員とは、良い関係を保っている				.80

表3 動機づけ尺度の確認的因子分析

質問項目	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5
＜内発的動機づけ＞					
16.苦手なことや弱点を克服して、上達していく感覚を味わいたいから	.82				
6.新しい技術などを学ぶことが楽しいから	.73				
21.上手くプレーができたときの喜びを味わいたいから	.71				
11.練習や試合はわくわくするから	.68				
1.練習が楽しい、おもしろいから	.66				
＜同一視的調整＞					
12.その種目や競技が上手になりたいから		.77			
7.練習や競技を上手く行うことは、自分にとって重要なことだから		.73			
2.その種目や競技の技術を学びたいから		.69			
17.部活動で学んだことは日常生活などの他の側面にも活かすことが出来るから		.53			
＜取り入れ的調整＞					
22.他の部員ができることを、自分ができないのは恥ずかしいから			.46		
8.他の部員に、上手だと思われたいから			.46		
3.コーチや顧問の先生に、良い選手だと認めてもらいたいから			.44		
18.練習や試合で失敗して、他の部員に迷惑をかけたくないから			.41		
13.練習しないと、何となく不安になるから			.40		
＜外的調整＞					
14.練習しないと、他の部員に文句を言われそうだから			.73		
9.練習をしないと、部での自分の居場所がなくなりそうだから			.72		
19.他の部員と同じことをしないと、部の雰囲気になじめなくなるから			.72		
4.コーチや顧問の先生に怒られたくないから			.54		
＜無動機づけ＞					
15.部活動で何をもらえるのかよく分からない				.86	
5.なぜ練習するのかよくわからない				.77	
10.部活動は時間の無駄だと思うことがある				.67	
20.練習をしても上達するとは思わない				.67	

結果と考察

尺度構成

まず、支援的行動尺度の3因子構造を確認するために、AMOSを用い、因子間相関を仮定した確認的因子分析を行った。因子負荷量が、.40未満の2項目(いずれも自律性支援行動尺度)を削除したところ、適合度は上昇した。最終的な適合度は、GFI (Goodness of Fit Index) =.84、AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) =.75、CFI (Comparative Fit Index) =.84であり、モデルはデータに適合していると判断した。なお、因子負荷量の範囲は.50-.85であった(表1)。そこで、各下位尺度に含まれる項目の得点を合計し、下位尺度得点および α 係数を算出した。自律性支援行動尺度の α 係数が.61であり十

分な信頼性が示されなかったが、有能さ支援行動尺度が.76、関係性支援行動尺度が.82と信頼性が確認された。

つぎに、基本的心理欲求充足尺度の4因子構造を確認するために、AMOSを用い、因子間相関を仮定した確認的因子分析を行った。因子負荷量が.40未満の有能さへの欲求充足項目1項目を削除したところ、適合度は上昇した。最終的な適合度は、GFI=.92、AGFI=.87、CFI=.94であり、モデルはデータに適合していると判断した。なお、因子負荷量の範囲は.54-.94であった(表2)。そこで、各下位尺度に含まれる項目の得点を合計し、下位尺度得点および α 係数を算出した。 α 係数は自律性への欲求尺度が.79、有能さへの欲求尺度が.70、関係性への欲求(指導者)尺度が.89、関係性への欲求(仲間)尺度が.86であり、信頼性は確認された。

表4 バーンアウト尺度の確認的因子分析

質問項目	因子1	因子2	因子3	因子4
<情緒的消耗感>				
9. 競技をすることがつまらなくなつたと感じる	.82			
12. 練習をすることは今の私にとって大きなストレスになっている	.79			
1. 私は自分の競技生活にうんざりしている	.78			
15. 以前平気でやっていた練習が今は嫌たまらない	.78			
17. 私は競技に行き詰っていると感じている	.58			
7. 自分自身の競技の目標がはっきりと定まっていない	.52			
4. 私は自分に燃え尽きたと感じている	.47			
19. 私は練習のしすぎだと思う	.45			
<個人的成就感の低下>				
13. 私は他の部員からよく理解されている(R)		.70		
8. 私の役割やチームへの貢献はメンバーから十分に認められている(R)		.69		
2. 私はチームに自分なりに貢献している(R)		.65		
5. 私は部活動に関する問題をうまく解決している(R)		.60		
10. 私は他の部員と、リラックスした雰囲気を作るができる(R)		.53		
<自己投入の混乱>				
11. 私の競技生活は、これまで非常に価値のあるものであった(R)			.64	
3. チームメイトは自分にとって大切な人たちである(R)			.62	
16. 私はチームメイトと練習した後は有意義な気持ちになる(R)			.51	
<コミュニケーションの低下>				
18. チームメイトとのコミュニケーションが少なくなった				.79
14. 私は、他の部員と親密な交際ができなくなっている				.69
6. 周りの人たちは私を快く思っていない				.41

(R)は反転項目を示す

さらに、動機づけ尺度の5因子構造を確認するために、AMOSを用い、因子間相関を仮定した確認的因子分析を行った。因子負荷量が.40未満の無動機づけ尺度項目1項目を削除したところ、適合度は上昇した。最終的な適合度は、GFI=.83、AGFI=.78、CFI=.87であり、モデルはデータに適合していると判断した。なお、因子負荷量の範

囲は.40-.86であった(表3)。そこで、各下位尺度に含まれる項目の得点を合計し、下位尺度得点および α 係数を算出した。取り入れの調整尺度の α 係数が.53であり、十分な信頼性が示されなかったが、内発的動機づけ尺度が.83、同一視的調整尺度が.76、外的調整尺度が.77、無動機づけ尺度が.83と信頼性が確認された。

表5 各尺度の平均値、標準偏差、 α 係数、および相関関係

尺度	平均値	標準偏差	α 係数	相関係数														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
指導者の支援的行動																		
1 自律性支援	5.4	1.02	.61															
2 有能さ支援	6.1	.84	.76	.64 ***														
3 関係性支援	5.9	1.00	.82	.70 ***	.72 ***													
基本的心理欲求																		
4 自律性への欲求	5.3	1.05	.79	.54 ***	.56 ***	.51 ***												
5 有能さへの欲求	3.6	1.28	.70	.25 ***	.18 **	.21 **	.48 ***											
6 関係性への欲求(指導者)	5.4	1.35	.89	.56 ***	.54 ***	.73 ***	.62 ***	.34 ***										
7 関係性への欲求(仲間)	6.0	1.10	.86	.25 ***	.30 ***	.33 ***	.32 ***	.19 **	.39 ***									
動機づけ																		
8 内発的動機づけ	5.7	1.04	.83	.30 ***	.45 ***	.32 ***	.54 ***	.27 ***	.40 ***	.33 ***								
9 同一視的調整	5.9	1.00	.76	.32 ***	.40 ***	.33 ***	.56 ***	.27 ***	.45 ***	.32 ***	.79 ***							
10 取り入れの調整	4.4	1.00	.53	.25 ***	.21 **	.24 ***	.36 ***	.25 ***	.23 ***	-.01	.31 ***	.43 ***						
11 外的調整	2.9	1.33	.77	-.20 **	-.21 **	-.21 **	-.20 **	-.09	-.28 ***	-.24 ***	-.31 ***	-.20 **	.37 ***					
12 無動機づけ	1.9	1.10	.83	-.12 *	-.23 ***	-.23 ***	-.36 ***	-.04	-.29 ***	-.33 ***	-.55 ***	-.57 ***	-.08	.50 ***				
バーンアウト																		
13 情緒的消耗感	2.7	1.17	.85	-.16 *	-.30 ***	-.25 ***	-.40 ***	.13 *	-.33 ***	-.30 ***	-.60 ***	-.50 ***	-.14 *	.41 ***	.68 ***			
14 個人的成就感の低下	3.6	1.07	.76	-.28 ***	-.24 ***	-.28 ***	-.41 ***	.49 ***	-.36 ***	-.44 ***	-.32 ***	-.29 ***	-.15 *	.17 **	.16 *	.18 **		
15 自己投入の混乱	2.2	1.00	.60	-.45 ***	-.44 ***	-.53 ***	-.49 ***	.20 **	-.50 ***	-.41 ***	-.49 ***	-.51 ***	-.25 ***	.34 ***	.52 ***	.48 ***	.41 ***	
16 コミュニケーションの低下	2.9	1.18	.65	-.10	-.17 **	-.18 **	-.29 ***	-.06	-.31 ***	-.55 ***	-.32 ***	-.27 ***	.07	.40 ***	.48 ***	.44 ***	.38 ***	.36 ***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

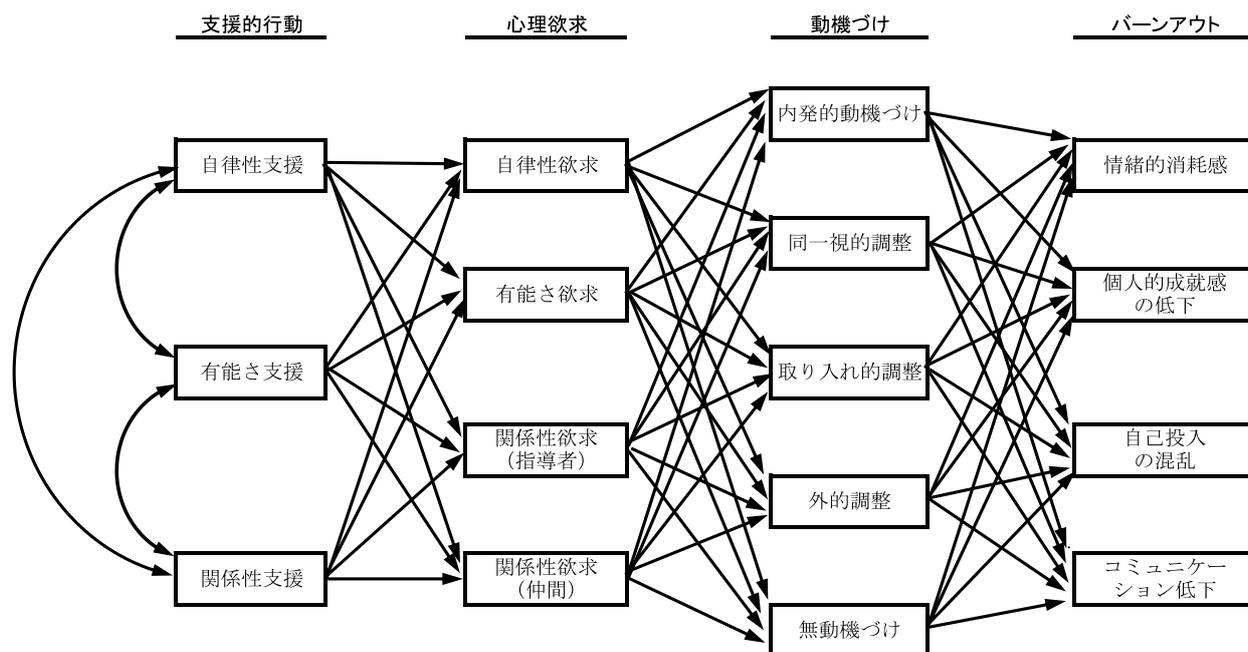


図1 分析に用いた構造方程式モデル

注) 煩雑さを避けるため、誤差項および誤差項間の共分散は省略した。

最後に、バーンアウト尺度の4因子構造を確認するために、AMOSを用い、因子間相関を仮定した確認的因子分析を行った。適合度指標は、GFI=.88、AGFI=.85、CFI=.91であり、モデルはデータに適合していると判断した。なお、因子負荷量の範囲は.41-.82であった(表4)。そこで、各下位尺度に含まれる項目の得点を合計し、下位尺度得点および α 係数を算出した。競技への自己投入の混乱尺度の α 係数が.60、チームメイトとのコミュニケーションの低下尺度が.65と十分な信頼性が示されなかったが、競技に対する情緒的消耗感尺度が.85、個人的成就感の低下尺度が.76と信頼性が確認された。

基本的統計量

モデルの検証に用いた各下位尺度得点の平均値と標準偏差、 α 係数、および相関係数を表5に示した。

モデルの検討

本研究で設定した「支援的行動→心理欲求の充足→動機づけ→バーンアウト傾向」の関連を、AMOSを用い、潜在変数を伴わないパス解析・構造方程式モデリングによって検討した。なお、3つの支援的行動の間に共分散を仮定した。また、心理欲求、動機づけ、およびバーンアウトの下位尺度の誤差間にもそれぞれ共分散を仮定した。分析に用いたモデルを図1に示す。

有意でないパスを削除し、再度分析を行うという作業を繰り返した。その結果、パス係数を確認したところ有能さへの欲求充足から無動機づけに有意な正の係数が認められた。これは、自己決定理論から予測される関係と合致せず、しかも表5に示した相関係数も低い($r=-.04$, n.s.)ことから第1種の誤り(豊田, 2000)であると判断し、係数を0に固定し再度分析を行った。最終的な分析結果を図2に示す。モデルの適合度は、GFI=.86、AGFI=.77、CFI=.89であり、データに適合していると判

断した。

支援的行動と心理欲求の充足との関連 支援的行動から心理欲求充足へのパスをみると、まず、自律性支援は自律性への欲求($\beta=.23$)に正の影響を示した。また、有能さ支援も自律性への欲求($\beta=.36$)に正の影響を示した。これは、指導者が練習内容について部員の意見を聞くことや部員の技術向上のための指導を行うほど、選手は自律性への欲求を充足させる傾向にあることを示している。

さらに、関係性支援は指導者に対する関係性への欲求($\beta=.70$)と仲間に対する関係性への欲求($\beta=.32$)にそれぞれ正の影響を示した。指導者が部内の人間関係に配慮することは、指導者と仲間に対する関係性への欲求の充足を促すことが窺える。

しかしながら、有能さ支援は、いずれの心理欲求とも有意な関連が認められなかった。中学・高校生の有能さの判断は、指導者の指導行動よりも、他者との比較情報に基づいているのではないかと考えられるが、この点は自己決定理論からの予測を支持しない。ただ、有能さへの欲求充足を測定した項目をみると、「技術面に関して、ほとんどのことは上手くできる」など、部活動における有能さ欲求の充足よりも、有能さの水準そのものを測定している可能性がある。したがって、質問項目の改善など、今後さらに検討が必要であろう。

心理欲求の充足と動機づけとの関連 心理欲求充足から動機づけへのパスをみると、まず、自律性支援と有能さ支援から影響を受けていた自律性への欲求は内発的動機づけ($\beta=.52$)、同一視的調整($\beta=.53$)、および取り入れ的調整($\beta=.36$)に正の影響を、無動機づけ($\beta=-.30$)には負の影響をそれぞれ示していた。自律性への欲求の充足は、内発的、自律的動機づけを高めるととも

に、無動機づけを抑制することが窺える。

つぎに、関係性支援から影響を受けていた指導者に対する関係性への欲求は外的調整 ($\beta=-.26$) に負の影響を示していた。同様に、関係性支援から影響を受けていた仲間に対する関係性への欲求は無動機づけ ($\beta=-.12$) に負の影響を示していた。これらの結果は、指導者の関係性支援行動が指導者と仲間への関係性への欲求の充足を促すことを通して、部員が無動機づけや統制的動機づけに陥ることを抑制することを示していると考えられる。

一方、有能さへの欲求はいずれの動機づけとも有意な関連が認められなかった。これは、選手が有能さへの欲求を満たしているかどうかは動機づけと関連しないことを意味しており、自己決定理論からの予測を支持しない。これに関しては、前述した有能さ欲求の充足を測定する項目内容の問題が関係しているのかもしれない。ただ、本研究と同様に、高校ハンドボール選手を対象に、「指導スタイル→心理欲求→動機づけ→バーンアウト」の関係を検討したIsoard-Gauthier, et al. (2012) では、指導スタイルと関係性欲求、および関係性欲求と動機づけとの関連が認められなかったことを報告しており、心理欲求と動機づけとの関連は、現時点で必ずしも明確ではない。したがって、本研究結果が我が国のスポーツ場面にみられる特徴なのか、文化的な差異を含めて、今後さらに検討する必要がある。

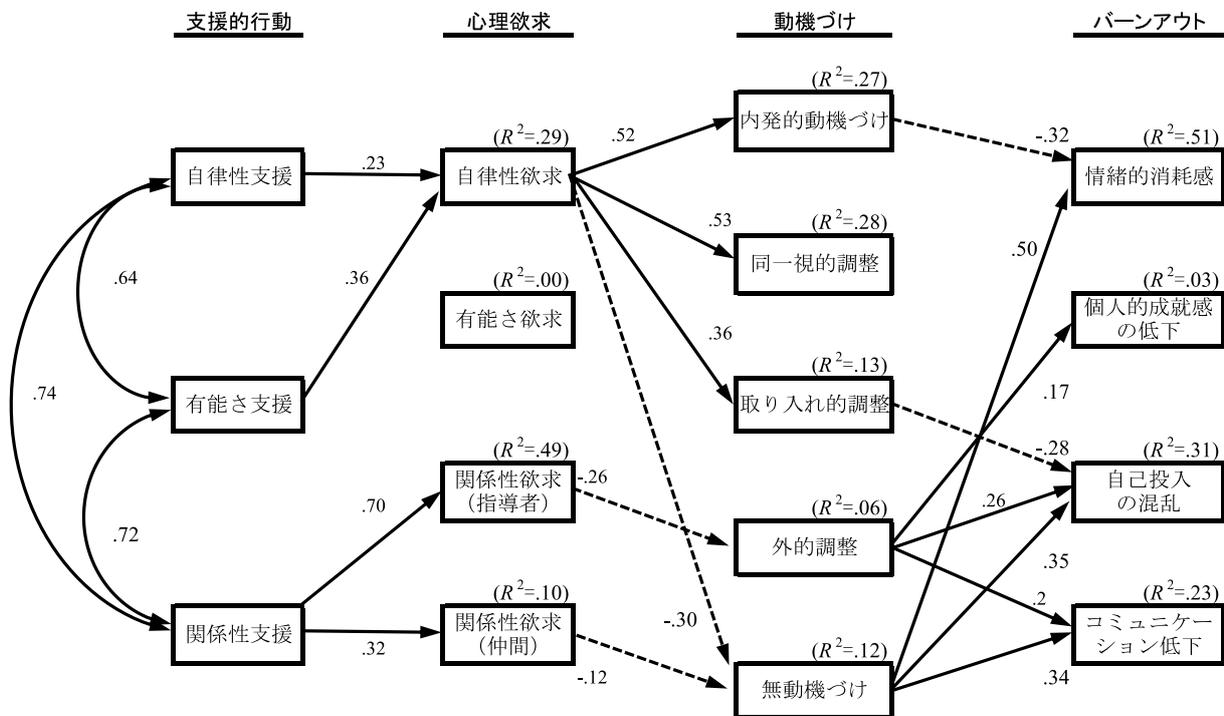
動機づけとバーンアウト傾向との関連 動機づけとバーンアウト傾向との関連では、まず、内発的動機づけは情緒的消耗感 ($\beta=-.32$) に負の影響を示した。これは、

部員の内発的動機づけが高ければ、情緒的消耗感を抑制することを示唆している。さらに、取り入れ的調整も自己投入の混乱 ($\beta=-.28$) に負の影響を示しており、自己投入の混乱を抑制することが窺える。

内発的な動機づけが高い部員ほどバーンアウト傾向が低いことは先行研究と一致しており、自己決定理論を支持している。ただし、理論的には統制的な動機づけ調整段階と考えられる取り入れ的調整がバーンアウトを抑制することを示す本研究結果は、自己決定理論を支持しない。しかしながら、取り入れ的調整は、不安や恥の回避のために行動するという側面とともに、「できるところを見せたい」という自我の拡張の側面を併せ持つと考えられていることから、このような関連が認められたのかもしれない。事実、体育学習場面における動機づけを検討したNtoumanis (2001) やStandage, Duda, and Ntoumanis (2003) の研究でも、取り入れ的調整が心理欲求と正の関連を示しており、体育やスポーツ場面独自の傾向なのかを今後さらに検討していく必要がある。

一方、外的調整は、個人的成就感の低下 ($\beta=.17$)、自己投入の混乱 ($\beta=.26$)、およびコミュニケーションの低下 ($\beta=.23$) にそれぞれ正の影響を示した。さらに、無動機づけは、情緒的消耗感 ($\beta=.50$)、自己投入の混乱 ($\beta=.35$)、およびコミュニケーションの低下 ($\beta=.34$) にそれぞれ正の影響を示した。部員が無動機づけや統制的な動機づけの状態にある場合、バーンアウト傾向を促進させる傾向にあることが窺える。以上の結果は、自己決定理論の予測を支持するものであった。

支援的行動、心理欲求充足、動機づけ、およびバーン



GFI=.86, AGFI=.77, CFI=.89

図2 指導者の支援的行動、心理欲求、動機づけ、およびバーンアウト傾向の関係

注1) 実線は正のパスを、破線は負のパスを示す。注2) R^2 は決定係数を示す。注3) 誤差項は省略した。

アウト傾向との関連 自己決定理論に基づき、本研究で設定した「支援的行動→心理欲求の充足→動機づけ→バーンアウト傾向」の関連は構造方程式モデリングの結果、ほぼ支持されるものであった。そこで、指導者の支援的行動が部員のバーンアウト傾向の抑制、あるいは予防に及ぼす影響の観点から検討しておきたい。

まず、指導者の自律性支援と有能さ支援は、部員の自律性への欲求の充足を促すことを通して、内発的動機づけと取り入れの調整を高め、最終的に情緒的消耗感と自己投入の混乱を抑制する関係が認められた。また、自律性への欲求の充足は部員が無動機づけに陥ることを抑制することを通して、結果として、バーンアウト傾向を抑制するという関連も認められた。

つぎに、指導者の関係性支援は、指導者と仲間に対する関係性への欲求の充足を促すことで統制的動機づけである外的調整や無動機づけを抑制し、結果として、部員がバーンアウトに陥ることを防いでいる可能性が示唆された。

以上の結果は、指導者の指導行動が部員のバーンアウト傾向と密接に関連していることを示唆するものであり、指導者が自らの指導を通して部員の心理欲求の充足を促し、動機づけを高めることで、部員のバーンアウトを予防できることを示唆するものといえよう。

したがって、指導者は、部員のバーンアウトを予防するという観点からも、運動部活動の指導に際して、部員の心理欲求の充足を促すような、意図的、かつ積極的なかわりを示すことが必要であると考えられる。

本研究の問題点と今後の課題

最後に本研究の問題点に触れておきたい。まず、本研究で用いた尺度のうち、項目内容の検討を要する尺度や十分な信頼性が示されなかった尺度が含まれていた点である。今後、項目の追加など尺度の改善の必要性がある。また、本研究では、各尺度の測定を同時期に行っている。そのため、厳密な因果関係の証明には限界がある。さらに、本研究の調査協力者は188名と少なく、校種、性差、競技レベルなどの観点からはモデルの妥当性を検討していない。今後は、上述した問題点を踏まえつつ、さらに検討するとともに、指導者の指導行動に介入し、その効果を検証することが必要であろう。

以上のように、本研究にはいくつかの問題が残されているが、「指導者の支援的行動→心理欲求の充足→動機づけ→バーンアウト傾向」というモデルの検証を通して、部員のバーンアウトの抑制に及ぼす指導者の指導行動の影響を明らかにした本研究結果は、スポーツ指導に有益な手がかりを与えるという点で意義あるものと考えられる。

引用文献

- Adie, J. W., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2008) Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory, *Motivation and Emotion*, 32: 189-199.
- 安藤史高 (2001) 自己決定意識が自律性支援の認知・動機づけに及ぼす影響. 名古屋大学大学院教育発達科学研究紀要 (心理発達科学), 48: 73-81.
- Balaguer, I., Gonzalez, L., Fabra, P., Castillo, I., Merce, J., and Duda, J. L. (2012) Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis, *Journal of Sports Sciences*, 30:1619-1629.
- Deci, E.L., and Ryan, R.M. (2002) *Handbook of self-determination research*, The University of Rochester Press: New York.
- 海老原修 (1987) 組織的スポーツからのドロップ・アウトに関する研究. 日本体育学会大会号, 38A, 127.
- 藤田 勉 (2009) 体育授業における達成目標の接近回避傾向と動機づけの関係. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 19: 61-70.
- 藤田 勉 (2010) 体育授業における動機づけ因果連鎖の検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要 (教育科学編), 61: 47-73.
- 藤田 勉・松永郁男 (2009) 運動部活動参加者の心理欲求に影響する指導者及びチームメイトの行動. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 19: 71-80.
- 藤田 勉・森口哲史・松永郁男 (2009) 運動部活動からの離脱意図に影響する動機づけプロセスの検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要 (人文・社会科学編), 60: 289-297.
- 藤田 勉・佐藤善人 (2010) 小学生と中学生の体育授業における動機づけの比較検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要 (人文・社会科学編), 61: 43-59.
- 藤田 勉・佐藤善人・森口哲史 (2010) 自己決定理論に基づく運動に対する動機づけの検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要 (人文・社会科学編), 61: 61-71.
- Hodge, K., Lonsdale, C., and Ng, J. Y. Y. (2008) Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfillment. *Journal of Sports Sciences*, 28: 835-844
- Isoard-Gauthier, S., Guillt-Descas, E., and Lemyro, P.-N. (2012) A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective, *The Sport Psychologist*, 26: 282-298.
- 磯貝浩久 (2012) 自己決定理論—やる気の連続性—. 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二 (編著) よくわかるスポーツ心理学, ミネルヴァ書房:京都, pp. 84-85.
- 稲地裕昭・千駄忠至 (1992) 中学生の運動活動における退部に関する研究:退部因子の抽出と退部予測尺度の作成. 体育学研究, 37: 55-68.
- 岸 順治 (1994) 運動選手のバーンアウトの理解と対処.

- Japanese Journal of Sports Sciences*, 13:9-14.
- 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.
- 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: 54-59.
- Lonsdale, C., Hodge, K., and Rose, E. (2009) Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27: 785-795.
- 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: 235-243.
- 西村多久磨・櫻井茂男 (2011) 学校領域における基本的心理欲求充足尺度の作成. *筑波大学心理学研究*, 42: 69-76.
- Ntoumanis, N. (2001) A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71:225-242.
- 大隈節子・西村秀樹 (2003) スポーツ競技者のバーンアウトに関する社会学的一視座. *健康科学*, 25: 79-85.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M.-C., and Lacroix, C. (2007) Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 437-450.
- Quested, E. and Duda, J. L. (2011) Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12:159-167.
- Smith, A., Lemyre, P.-N., and Raedeke, T. D. (2007) Advances in athlete burnout research. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 337-341.
- Standage, M., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2003) A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95:97-110.
- Standage, M., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2005) A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75: 411-433.
- 田尾雅夫・久保真人 (1996) バーンアウトの理論と実際—心理学的アプローチ—. 誠信書房.
- 豊田秀樹 (2000) 共分散構造分析 [応用編]—構造方程式モデリング—. 朝倉書店:東京, pp.149-162.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1994a) ソーシャル・サポートのバーンアウト抑制効果の検討. *スポーツ心理学研究*, 21: 23-31.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1994b) 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.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1996) 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—バーンア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.
- 土屋裕睦・中込四郎 (1998) 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: バーンアウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法. *体育学研究*, 42: 349-362.
- Vallerand, R. J. (2001) A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and exercise. In: Roberts, G. C. (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics: Champaign, pp.263-319.

付記

本研究は、第1著者が島根大学教育学部に提出した平成24年度卒業論文に用いた資料を再分析したものである。