

原 著

## スポーツ選手の完全主義と競技不適応についての検討

種ヶ嶋 尚志\*

### The investigation about athletes 'perfectionism and maladjustment

Hisashi Tanegashima\*

#### Abstract

This study examined perfectionism and maladjustment on athletes in terms of using Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale (MSPS) and Athletic Burnout Inventory (ABI). The subjects were 240 university students that were doing competitive sports. The results showed that there was a significant difference among desire for perfection according to competition levels, though perfectionism did not vary with sex. Also when perfectionism and burnout were examined setting high personal standard and desire for perfection controlled burnout effectively, but concern over mistakes promoted burnout. In addition, setting high personal standard and concern over mistakes related to maladjustment on competition in particular among perfectionism. It was considered that athletes who tended to concern over mistakes extensively had a tendency to burn out and that a lack of setting high personal standard made individuals burn out as it had an influence on emotional exhaustions.

キーワード：スポーツ選手のメンタルヘルス (athletes' mental health), 不適応 (maladjustment), 完全主義 (perfectionism), バーンアウト (burnout)

### 1. 問題と目的

スポーツ選手のメンタルケアの問題点として競技不適応があげられる。競技不適応とはスポーツに携わる選手が様々な競技環境の状況に自分を適切に変えていくことができない、あるいは自分の精神内界への適応が日常生活や競技生活においてうまくできないことと定義される。スポーツ選手には一般的生活におけるストレスに加え、指導上の葛藤、チームメイトや指導者との人間関係、練習や試合での緊張、周囲からの期待、レギュラー・ポジション争い、報酬の問題など競技特有のストレスが存在している。過度の不安感や緊張感はネガティブな種々のストレス反応を引き

起こし、競技パフォーマンスの低下を招くことは周知の事実である (Scalan, T.K. et al, 1979; Smith, D.E, 1982; 橋本ら、1984)。

スポーツ選手の競技不適応の問題点にバーンアウトがあげられる。バーンアウトは「長い間の目標への献身が十分に報いられなかったときに生じる情緒的・身体的消耗」(Freudenberger, 1974)として、1970年代半ばころから、特に医療、福祉、教育の現場に携わる対人専門職の心の問題として米国で注目されはじめた。現在、日本でも看護師や医療・福祉従事者、あるいは学校教職員のバーンアウトは社会的に重大な損失を招く現象として取り上げられている。本来「バーンアウト」はヒューマンサービス従事者に取り入れられた現

\*聖徳大学臨床心理学研究科 (Graduate School of Clinical Psychology, Seitoku University)  
受稿2007.5.28 受理2007.7.10

象・概念であるが、今日のスポーツ選手は勝利志向重視、社会的期待など強いストレス状況に置かれ、選手は国やコーチ、チームに対して集団主義的な献身さを求められる状況に置かれている。

永島（2002）は“スポーツ選手の心理的問題点に「バーンアウト」という概念を導入することにより、スポーツにともなう心身の障害はスポーツそのものによるものとする視点よりスポーツとの取り組み方の側面、特にヒューマンサービスの側面から検討することによってその視座が開ける”と述べている。競技者のバーンアウトは競技意欲の低下やチームからのドロップアウト、否定的自己意識の増大、対人関係での孤立・被害感、さらには競技者自身の自我同一性の危機、あるいは摂食障害に発展する可能性を示唆している（中込ら、1991）。このようにスポーツ選手のバーンアウトは競技だけの問題に留まらず、日常生活の様々な領域に波及し、最悪の場合精神疾患に至る場合もある。ここにスポーツ選手のメンタルヘルスの理解、予防、セラピーの観点からスポーツ選手のバーンアウト現象を競技不適応の心理的問題として研究する意義があると考えられる。

スポーツ選手のバーンアウトとは「競技状況での停滞が生じて競技に固執し、消耗してしまう状態に陥ること」（中込ら、1991）と考えられ、岩佐ら（1992）はスポーツ選手のバーンアウトと神経症傾向および抑うつ傾向との関連を検討し、バーンアウトの傾向が強くなるにしたがって、神経症、抑うつ傾向ともに強くなることを明らかにした。また岸ら（1989）はバーンアウトに陥りやすい性格特徴として、情熱的、完全主義、強迫傾向といったTellenbachのメランコリー親和型・下田の執着性格に類似の特徴を認めている。スポーツ選手にみられる強迫傾向や完全主義は、例えば「成功するまでこの競技をやり続けるべきだ」「頑張っても結果が出なければ何の意味もない」や「少しでもミスがあれば完全に失敗だ」というような言葉とし

て聴かれる。桜井ら（1997）は「すべきことは完璧にやろう」という気持ちをもって物事に取り組むことは、自らを向上させる上で必要なことであるが、どんなことにおいても完璧を目指し、完璧に出来なければ失敗であると思うようになるとやる気の低下が考えられると述べている。過度に完全性を求めることを完全主義という。

完全主義はこれまでの研究で不適応との関係が多く取り上げられており、特に完全主義傾向の強い者ほど抑うつなどの不適応に陥りやすいことが分かっている（桜井・大谷、1997）。しかし、完全主義は多次元的な要素があることが近年指摘され、一部の研究は適応との関係についても触れている。Frost et al（1990）は完全主義を多次元的に捉える六次元の完全主義尺度を作成し調査したところ、完全性を自己に求める“自己志向的完全主義”が健康的な側面と不健康な側面の双方に存在していると指摘している。このように完全主義にはプラスとマイナスに働く側面があることが指摘され始めているが、スポーツ選手に求められる完全主義は何が適応的で不適応的なのか、また不適応と捉えられるバーンアウトと完全主義パーソナリティとの関連を明らかにした調査研究や、完全主義を多次元的に捉え検討を行なった研究は見受けられない。勝敗を争うスポーツ選手には完全を求めることは必要なことである。しかし、うつ病などの精神的不適応を招く形でのバーンアウトは、限られた競技人生を全うする上でも避けなければならない。

そこで本研究はスポーツ選手の完全主義とバーンアウト傾向の関連、また完全主義がバーンアウトに及ぼす影響について検討することを目的とした。なお、本研究におけるバーンアウトは不健康であり、不適応的な精神状態として捉え、尺度を用いてバーンアウトを測定した。よって、その結果は精神疾患として捉えるのではなく、あくまでもバーンアウト傾向として検討するものである。

パーソナリティの諸特徴が明らかになることによって、スポーツ選手のメンタルケアの繊細な介入方法を探索する上で有益な示唆が得られると期待される。

## II. 方法

### 1. 調査対象

首都圏にある競技スポーツの盛んな私立大学で運動部に所属する学生325名。このうち、信頼性にかけるもの、欠損値のあったもの85名を除き、240名（男性208名、女性32名）の回答を分析の対象とした（有効回答率73.8%）。平均年齢は20.0歳（SD=.99）、競技経験年数は9.42年（SD=3.32）である。対象者の競技種目・競技水準はTable 1の通りである。

Table 1 競技種目，競技水準別調査人数

	国際 <sup>a)</sup>	全国 <sup>b)</sup>	地域等 <sup>c)</sup>	計
チームスポーツ				
ラグビー	8	23	17	48
バスケットボール	2	26	8	36
ハンドボール	1	10	2	13
個人スポーツ				
陸上競技	6	30	4	40
テニス	7	14	7	28
剣道	0	14	12	26
ソフトテニス	1	22	1	24
水泳	3	11	0	14
スキー	8	3	0	11
計	36	153	51	240

a)国際；国際大会出場経験あり

b)全国；全国大会出場経験あり

c)地域；地域(関東，九州，予選等)出場経験あり

### 2. 調査用紙

以下の2つの調査用紙と属性について回答を求めた。

(1) 新完全主義尺度（MSPS：Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale）

桜井ら（1997）がFrost et al.（1990）の完全主義尺度を参考に、完全主義を自己の枠組みで多次元的にとらえる尺度MSPS（4下位尺度20項目）を用い作成した。本調査では競技スポーツに関係すると考えられる、自己志向の完全主義3つの下位尺度「自分に高い目標を課す完全主義傾向（以下PS）尺度・5項目」、「ミスを許さない完全主義傾向（以下CM）尺度・5項目」、「完全でありたい欲求傾向（以下DP）尺度・5項目」15項目を用い、“非常に当てはまる”から“全く当てはまらない”までの6件法で実施した。

(2) 運動選手のバーンアウト尺度（ABI：Athletic Burnout Inventory）

岸ら（1988）がMBI（Maslach Burnout Inventory）を競技場面に置き換えて作成（4下位尺度19項目）したものを用いた。この尺度は「競技に対する情緒的消耗感（以下情緒的消耗感）・8項目」、「個人的成就感の低下（以下成就感低下）・5項目」、「チームメイトとのコミュニケーションの欠如（以下コミュニケーション欠如）・3項目」、「競技に対する自己投入の混乱（以下自己投入混乱）・3項目」という下位尺度からなり、“ない”から“ほぼ毎日”までの7件法で実施した。

(3) 属性

年齢、性別、競技種目、競技経験年数、競技水準（レベル）について回答を求めた。

### 3. 手続き

上記の調査用紙を各所属運動部の監督、顧問、マネージャー、キャプテン等に連絡を取り、承諾を受けたのち郵送法により実施した。なお、データ分析は統計ソフトSPSS Ver11.0 for Windowsを用

いて行なわれた。

### III. 結果

#### 1. 基本統計量と内的整合性

Table 2に各尺度の基本統計量と内的整合性を示した。完全主義に関する因子別質問項目では、PSが  $= .76$ 、CMが  $= .72$ 、DPが  $= .72$ であった。バーンアウトに関する質問項目について、全体では  $= .85$ 、因子別項目では、情緒的消耗感が  $= .84$ 、成就感低下が  $= .80$ 、コミュニケーション欠如が  $= .73$ 、自己投入混乱が  $= .66$ であった。

#### 2. 調査対象者の属性と完全主義の検討

##### 1) 性差の検討

完全主義尺度 (MSPS) の下位尺度、PS、CM、DP得点について男女間での  $t$  検定を行った (Table 3)。その結果、有意差は認められなかった。

##### 2) 競技特性の検討

調査対象者が行なっているスポーツ種目を個人競技種目 ( $N = 143$ ) とチーム競技種目 ( $N = 97$ ) の2種目に分類し、完全主義尺度 (MSPS) の下位尺度、PS、CM、DP得点について種目別の  $t$  検定を行った (Table 4)。その結果、有意差は認められなかった。

##### 3) 競技経験年数の検討

対象の競技経験年数を幼少期から競技を始めた群 (13年 - 20年)、児童期頃に始めた群 (7年 - 12年)、青年期頃に始めた群 (2年 - 6年) の3群に分類し、完全主義尺度 (MSPS) の下位尺度、PS、CM、DP得点を従属変数として1要因の分散分析を行なった (Table 5)。その結果、有意な主効果は認められなかった。

Table 2 基本統計量と内的整合性

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$
自己志向的完全主義					
P	S <sup>a)</sup>	240	21.56	4.36	.76
C	M <sup>b)</sup>	240	13.58	4.46	.72
D	P <sup>c)</sup>	240	19.32	4.42	.72
スポーツ選手のバーンアウト					
	情緒的消耗感	240	21.77	9.64	.84
	成就感欠如	240	22.75	6.60	.81
	コミュニケーション欠如	240	7.13	3.82	.73
	自己投入混乱	240	8.98	4.16	.66

a) 自己に高い目標を課す完全主義 b) 自己のミス許さない完全主義 c) 完全でありたい欲求

Table 3 性別完全主義傾向の比較

自己志向的完全主義	性別	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> 値
P S <sup>a)</sup>	男性( $N=208$ )	21.76	4.40	1.80 (n.s)
	女性( $N=32$ )	20.28	3.85	
C M <sup>b)</sup>	男性( $N=208$ )	13.77	4.54	1.77 (n.s)
	女性( $N=32$ )	12.28	3.71	
D P <sup>c)</sup>	男性( $N=208$ )	19.47	4.37	1.35 (n.s)
	女性( $N=32$ )	18.34	4.71	

a) 高い目標を課す完全主義 b) ミスを許さない完全主義 c) 完全でありたい欲求

Table 4 個人種目、チーム種目別完全主義傾向の比較

自己志向的完全主義	種目	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> 値
P S	個人( $N=143$ )	21.44	4.40	.53 (n.s)
	チーム( $N=97$ )	21.74	4.31	
C M	個人( $N=143$ )	13.63	4.58	.23 (n.s)
	チーム( $N=97$ )	13.49	4.31	
D P	個人( $N=143$ )	19.67	4.52	1.50 (n.s)
	チーム( $N=97$ )	18.80	4.25	

#### 4) 競技水準の検討

調査対象者の競技水準 (レベル) は、地方予選水準までの選手から国際大会に出場経験がある、高度な競技能力を有する選手まで多岐に渡っていた。そこで競技水準を3群 (国際大会出場群 ( $N = 36$ )、全国大会出場群 ( $N = 153$ )、地域大会以下出場群 ( $N = 51$ )) に分類、完全主義尺度 (MSPS) の下位尺度、PS、CM、DP得点を従属変数として

Table 5 競技経験年数による完全主義傾向の検定

自己志向的完全主義	6年以下 (N=47)		7年-12年 (N=153)		13年-20年 (N=40)		F 値
	M	SD	M	SD	M	SD	
P S	21.17	4.20	21.51	4.32	22.23	4.70	.66 (n.s)
C M	13.74	4.42	13.39	4.22	14.10	5.41	.45 (n.s)
D P	18.64	3.90	19.33	4.52	20.10	4.61	1.18 (n.s)

1 要因の分散分析を行なった (Table 6)。その結果、DPにおいてのみ有意差 ( $F(2, 237) = 4.61, p < .05$ ) がみられ、TukeyのHSD法による多重比較 (以下多重比較と略) の結果、地域大会出場群の平均値が、全国大会出場群・国際大会出場群の平均値よりも高く、全国大会出場群の平均値が国際大会出場群の平均値よりも高かった。

### 3. 完全主義とバーンアウトとの検討

#### 1) 完全主義とバーンアウトとの相関

完全主義傾向とバーンアウトとの相関をTable 7に示す。PSはバーンアウトの全ての下位尺度と  $-.13 (p < .05)$  -  $-.35 (p < .01)$  までの有意な負の相関が認められた。CMは情緒的消耗感において

$.21 (p < .01)$ 、コミュニケーション欠如において  $.22 (p < .01)$  の正の相関が認められた。DPはコミュニケーション欠如を除くものと、 $-.14 (p < .05)$  -  $-.31 (p < .01)$  までの有意な負の相関が認められた。

#### 2) 完全主義傾向におけるバーンアウトの比較

各完全主義得点について、 $M \pm 1SD$ を基準に完全主義傾向が高い順から、高完全主義群 (以下高群)、中完全主義群 (以下中群)、低完全主義群 (以下低群) と3群に分類、バーンアウトの下位尺度得点を従属変数として1要因の分散分析を行った (Table 8 - 10)。

- i) 自分に高い目標を課す完全主義 (PS) 傾向とバーンアウト得点

Table 6 競技水準による完全主義傾向の検定

自己志向的完全主義	地域 <sup>a)</sup> (N=51)		全国 <sup>b)</sup> (N=153)		国際 <sup>c)</sup> (N=36)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
P S	21.71	4.03	21.68	4.45	20.86	4.38	.55 (n.s)	—
C M	13.35	4.26	13.80	4.55	12.92	4.38	.65 (n.s)	—
D P	20.31	4.58	19.42	4.29	17.47	4.32	4.61*	地域>全国>国際

a) 地域大会以下出場経験群 b) 全国大会出場経験群 c) 国際大会出場経験群

\*  $p < .05$

Table 7 完全主義傾向とバーンアウト下位尺度の相互相関

		ABI <sup>b)</sup>			
		情緒的消耗感	成就感低下	コミュニケーション欠如	自己投入混乱
MSPS <sup>a)</sup>	P S	-.31**	-.27**	-.13*	-.35**
	C M	.21**	.07	.22**	.12
	D P	-.14*	-.25**	-.05	-.31**

a) 自己志向的完全主義尺度 b) スポーツ選手のバーンアウト尺度

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



Table 8 高い目標を課す完全主義 (PS) 傾向 3 群間のABI得点

	LP <sup>a)</sup> (N=38)		MP <sup>b)</sup> (N=160)		HP <sup>c)</sup> (N=42)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
情緒的消耗感	27.97	12.26	21.35	8.48	17.74	8.60	12.86**	LP>MP,HP
成就感低下	25.21	6.06	23.09	6.44	19.24	6.45	9.41**	LP,MP>HP
コミュニケーション欠如	8.29	3.84	7.05	3.65	6.40	4.27	2.58	—
自己投入混乱	10.95	4.16	9.32	3.97	5.86	3.21	19.14**	LP,MP>HP

a)LP; PS低得点群 b)MP; PS中得点群 c)HP; PS高得点群

\* p &lt; .05, \*\*p &lt; .01

Table 9 ミスを許さない完全主義 (CM) 傾向 3 群間のABI得点

	LP <sup>a)</sup> (N=48)		MP <sup>b)</sup> (N=161)		HP <sup>c)</sup> (N=31)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
情緒的消耗感	19.46	8.47	21.63	9.73	26.06	9.77	4.61*	LP,MP<HP
成就感低下	21.77	7.35	23.08	6.50	22.55	5.95	.74	—
コミュニケーション欠如	6.08	3.97	7.04	3.57	9.26	4.13	7.01**	LP,MP<HP
自己投入混乱	8.31	4.32	8.95	4.10	10.13	4.14	1.82	—

a)LP; CM低得点群 b)MP; CM中得点群 c)HP; CM高得点群

\* p &lt; .05, \*\*p &lt; .01

Table 10 完全でありたい欲求 (DP) 傾向 3 群間のABI得点

	LP <sup>a)</sup> (N=34)		MP <sup>b)</sup> (N=166)		HP <sup>c)</sup> (N=40)		F 値	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
情緒的消耗感	22.38	11.86	22.16	9.08	19.60	9.77	1.22	—
成就感低下	24.76	7.40	23.04	6.42	19.85	5.85	5.82**	LP,MP>HP
コミュニケーション欠如	7.18	4.22	7.30	3.77	6.40	3.68	.90	—
自己投入混乱	10.21	4.42	9.23	3.94	6.88	4.24	7.25**	LP,MP>HP

a)LP; DP低得点群 b)MP; DP中得点群 c)HP; DP高得点群

\* p &lt; .05, \*\*p &lt; .01

Table 8に示したように、情緒的消耗感 ( $F(2, 237) = 12.86, p < .01$ )、成就感低下 ( $F(2, 237) = 9.41, p < .01$ )、自己投入混乱 ( $F(2, 237) = 19.14, p < .01$ ) において有意差が認められた。多重比較の結果、情緒的消耗感のPS低群の平均値は中群・高群の平均値よりも高かった。成就感低下、自己投入混乱では、PS低群・中群の平均値は高群の平均値よりも高かった。また、コミュニケーション欠如での有意差は認められなかった。

## ii) ミスを許さない完全主義 (CM) 傾向とバーンアウト得点

Table 9に示したように、情緒的消耗感 ( $F(2, 237) = 4.61, p < .05$ )、コミュニケーション欠如

( $F(2, 237) = 7.01, p < .01$ ) において有意差が認められた。多重比較の結果、情緒的消耗感、コミュニケーション欠如ともに、CM高群の平均値は低群・中群の平均値よりも高かった。また、成就感低下、自己投入混乱での有意差は認められなかった。

## iii) 完全でありたい欲求 (DP) 傾向とバーンアウト得点

Table 10に示したように、成就感低下 ( $F(2, 237) = 5.82, p < .01$ )、自己投入混乱 ( $F(2, 237) = 7.25, p < .01$ ) において有意差が認められた。多重比較の結果、成就感低下、自己投入混乱ともにDP低群・中群の平均値は高群の平均値よりも高かつ

た。また、情緒的消耗感、コミュニケーション欠如での有意差は認められなかった。

### 3) パーンアウトを規定する完全主義の検討

完全主義がパーンアウトに与える影響について検討するためにパーンアウトを目的変数に、PS、CM、DPを説明変数に重回帰分析（強制投入法）を行った。その結果をTable 11に示す。3変数による重決定係数（ $R^2$ ）はいずれの場合も有意であった。情緒的消耗感ではPSが最も強く影響し（標準偏回帰係数（以下） $=-.38$ ）、CM（ $=.24$ ）がそれに続いた。成就感低下ではDP（ $=-.21$ ）とCM（ $=.16$ ）が、コミュニケーション欠如ではCM（ $=.25$ ）が影響していた。自己投入混乱ではDP（ $=-.23$ ）、CM（ $=.23$ ）、PS（ $=.22$ ）全ての完全主義傾向が影響していた。

## IV. 考 察

スポーツ選手のパーンアウトは競技に固執し消耗した結果として、「情緒的消耗感」、「個人的成就感の低下」、「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」、「競技に対する自己投入の混乱」といった心理的問題が観察される状態であり、パーンアウトするパーソナリティ要因の一つとして完全主義が上げられている（岸、1989）。本研究は自

分に完全性をもとめることと、パーンアウトはどのような関連がみられるのかを明らかにするために、本研究ではスポーツ選手の完全主義の諸特徴を明らかにし、完全主義がパーンアウト諸特徴の起こり方にどのような差異が見られるか比較を行い、完全主義がパーンアウトに及ぼす影響について検討を行なった。

### 調査対象者の属性と完全主義に関して

性別やチーム種目・個人種目による競技特性、競技経験年数による完全主義の差異は認められなかった。競技水準についてはDPのみ有意差が認められ、得点傾向とし国際大会出場経験者から全国大会出場経験者、地域大会出場者へと得点が上昇していることが示唆された。DPは完全でありたい欲求であり、完全主義全般の傾向を表す指標である（桜井・大谷、1997）。それゆえ、全国大会や地域大会出場止まりの選手群は国際大会等に出場する選手群と比べて「どんなことでも完璧にやり遂げることが私のモットー」というように、全てのことにおいて是が非でも完璧を目指すというような、完全性に向かう期待が大きいことが考えられる。つまり、競技水準が高いレベルにある選手になるに従って、全てを完璧にするといった漠然的欲求には、エネルギーを注いでいないことが考えられる。

Table 11 標準偏回帰係数（従属変数：パーンアウト）

独立変数	ABI			
	情緒的消耗感	成就感低下	コミュニケーション欠如	自己投入混乱
P S	-.38**	-.14	-.13	-.22*
MSPS C M	.24**	.16*	.25**	.23**
D P	.05	-.21*	-.04	-.23**
$R^2=$	.16**	.10**	.08**	.18**

$R^2$ 重決定係数

\*\* $p<.01$  \* $p<.05$

注) 表中の数値は標準偏回帰係数 ( $\beta$ )

## 完全主義とバーンアウトとの検討

### 1. 完全主義傾向におけるバーンアウトに関して

バーンアウト得点は、PS・DPとは負の相関があり、CMとは正の相関関係を持っていた。PSやDPが高いと情緒的消耗感、成就感低下、自己投入混乱が低くなることが示され、PS傾向を独立変数とした分散分析では、PSの低群よりも高群の方がバーンアウトに対して抑制的であり、高い目標を課すことにこだわりを持つことは適応的であることが示された。また、DP傾向を独立変数とした分散分析においても、成就感低下や自己投入混乱について同様の傾向が認められた。次に、CMが高いと情緒的消耗感やコミュニケーション欠如も高くなることが示され、さらにCM傾向を独立変数とした分散分析では、CMの低群・中群よりも高群の方がバーンアウトに対して促進的であり、ミス許さないことに強いこだわりを持つことは不適応的であることが示された。

### 2. 完全主義とバーンアウト諸特徴への影響に関して

完全主義はバーンアウトの諸特徴（情緒的消耗感・コミュニケーション欠如・成就感低下・自己投入混乱）それぞれに対して異なる影響を示し、バーンアウトが単一的なストレス反応として表れているのではなく、複合的な要素が関与していることが考えられる。特に情緒的消耗感やバーンアウトの本質であると考えられており、心理的な要素が中心となって起こる身体的、心理的な疲労感、虚脱感のことである（田尾・久保、1996）。この情緒的消耗感に対して、完全主義のPSとCMはバーンアウトに対して逆の関係、影響を作っていることから、適応的な働きをするPSを高めることと、不適応的な働きをするCMを低くすることが、バーンアウトの予防には効果的な働きをすることが考えられる。コミュニケーション欠如はCMから影響があった。周りの人達は自分を快く思っていない

というような、自分の対人関係についてネガティブな評価をしていることと、少しのミスでも絶対にしてはならないことにこだわるのがコミュニケーションにマイナスの影響を及ぼしていることが考えられる。自己投入混乱はPS、CM、DPそれぞれが関与していた。PSとDPは同程度の関連であることから完全性を求める働きが、競技生活の有意義な自己投入感へとポジティブに影響を示していることが推察される。成就感低下はCMとDPが関与していた。成気感はチームへの貢献度や、チームから自分を理解されているかの認識度が大きくなることによって得られている。そのためチームに寄与しようとする完全性やチームに対するミス・迷惑を避けることにこだわろうとすることが影響しCMやDPが関与していたと考えられる。また同時に自分の目標に関する完全性を求めるPSはチーム寄与への関わりが薄く、そのため関与が小さかったことが考えられる。また、成気感を得ることと完全主義は極めて大きい関与ではなかったため、完全主義的パーソナリティ以外の関連も検討する必要がある。

近年、完全主義の多次元性が指摘され、適応的な面と不適応的な面が指摘され、本研究において、PS・DPが適応的完全主義、CMが不適応的完全主義であることが明らかとなった。しかしながら、DPについて適応的な働きをしていることが確認されたものの、競技水準が高い選手になるに従って、DPの度合いが低くなっていること。また、情緒的消耗感の関連からもDPの関与は小さいことなどから、主に重視しなければならない完全主義はPSとCMであることがいえよう。今後はPSとCMが個人の中で共存していることも考えられるため、2つの下位尺度得点に基づく完全主義と適応、不適応との関連を明らかにする必要がある。

本研究ではスポーツ選手の不適応として、特にメンタルケアの問題点となっているバーンアウトを取り上げ、不適応に導くパーソナリティ要因と



しての完全主義について明らかにした。競技者にとって完璧を求めることは当然のことである。しかしながら、完全を求めることに適切な考え方、方向性を知らない競技者がいることが考えられよう。完全主義のこうした様々な働きが明らかになることによって、競技不適応に対する対処法の開発とスポーツ選手に対する心理スタッフの効果的なケアが可能になり、競技者自身のパフォーマンスやメンタルヘルスの上からも実りある豊かな競技生活を送れ、スポーツの良い面をさらに発展させることが可能になると考えられる。

### <付記>

本論文作成にあたり、ご助言賜りました聖徳大学の岡堂哲雄先生に厚く御礼申し上げます。また、調査実施にあたりご協力いただきました選手の皆様、また監督、スタッフの皆様にご心より感謝申し上げます。選手の皆様が益々ご活躍されることをお祈り申し上げます。

### 文 献

Dunkley DM, Blankstein KR, Halsall J, Williams M, Winkworth G 2000 The relation between perfectionism and distress : Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.

Dykman, B. M., Horowitz, L., Abramson, L. Y., & Usher, M. 1991 Schematic and situational determinants of depressed and nondepressed students' interpretation of feedback. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 45-55

Feudenberger, H. J. 1974 Staff Burn-Out, *Journal of Social Issues*, 30, 1, 159-164

Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R 1990 The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468

橋本公雄・徳永幹雄・多々納秀雄・金崎良三 1984 スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究(1) 福岡工業大学エレクトロニクス研究所所報, 1, 77-86

伊藤菜穂子 2004 不適切な動機による完全主義が心理的不適応に及ぼす影響 *心理臨床学研究*, 22, 5, 542-551

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回大会発表抄録集*

菊池章夫 1988 思いやりを科学する 川島書店

菊池章夫 1998 また/思いやりを科学する 川島書店

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

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の試み *体育学研究*, 34, 235-243

岸順治 1997 用語解説 バーンアウト *学校体育*43(9)

岸順治 2000 スポーツ選手のバーンアウト 杉原隆(編著) *スポーツ心理学の世界* 福村出版 pp212-225

久保真人 2004 バーンアウトの心理学 燃えつき症候群とは サイエンス社

松尾直子 2000 スポーツ選手のバーンアウト、スポーツからの離脱 上田雅夫(監修) *スポーツ心理学ハンドブック* 実務教育出版 pp426-430

永島正紀 2002 スポーツ少年のメンタルサポート 精神科医のカウンセリングノートから 講談社

中込四郎・岸順治 1991 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, 4, 313-323

中込四郎 1993 危機と人格形成 道和書院

桜井茂男・大谷佳子 1997 “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 *心理学研究*, 68, 3, 179-186

Scalan, T. K. and Passer, M. W. 1979 Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159

Slade PD, Owens RG 1998 A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 22, 372-390

Smith, D. E, 1982 Change in cognitive and somatic competitive anxiety as the time to compete nears. *North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity Conference( NASPSPA )*, University of Maryland, May 31

田尾雅夫・久保真人 1996 バーンアウトの理論と実際 誠信書房