

大学運動部活動における ソーシャルサポート提供の縦断的検討

萩原 悟 一 秋山 大 輔

I. 緒 言

ソーシャルサポートとは、一般的に「個人を取り巻くさまざまな他者や集団から提供される心理的・実体的な援助¹⁾」と定義されており、他者から受領するソーシャルサポートが人々の幸福や心身の健康に肯定的な影響を与えていることなどが示されている²³⁾。また、スポーツ科学分野においても、家族や友人などの重要な他者から受領するソーシャルサポートが競技者の競技スポーツ実施・継続に対するストレスや心配を軽減すること⁴⁵⁾、運動実施者の心の支えとなり、スポーツ実施行動を促進していること⁶⁾などが明らかにされている。また、近年、ソーシャルサポートの提供に着目した研究が実施されており、他者に対して積極的にソーシャルサポートを提供することが、社会生活における心身の状態に肯定的な影響を与えているとした知見が示されている⁷⁾⁸⁾⁹⁾。

山本・堀・大塚⁹⁾は627名の大学生を対象とし、ソーシャルサポートの受領および提供と社会生活における精神的健康の関連について検討を行った結果、ソーシャルサポートを他者から受領していることよりも、ソーシャルサポートを他者に対して積極的に提供していることが、自己を肯定的に捉えさせ、社会生活における自尊感情を高めていることを示唆している。また、スポーツ科学分野においても、萩原・磯貝¹⁰⁾が大学生競技者563名を対象として、ソーシャルサポート提供と競技スポーツにおける精神的健康の関連を検討した結果、ソーシャルサポートを所属するチームのメンバーに対し積極的に提

供している者は、チームへの適応やチームメイトとの良好なコミュニケーションをとれていることを示し、そして、競技スポーツ実施に関する抑うつ傾向や無気力感を低下させる可能性を示唆している。このように、ソーシャルサポートを他者に対して提供することが、社会生活において肯定的な効果をもたらしている可能性が示唆されていることから、近年、ピア・サポートトレーニングなどのソーシャルサポートの提供促進を目的とした介入研究が行われている¹¹⁾¹²⁾。Pratt et al.¹¹⁾は50名の大学生を対象に、ソーシャルサポートのサポート源の評価やより効果的な自己表現方法についての継続的なグループディスカッションを行い、ソーシャルサポート提供促進の効果について検討した結果、対象者によってはサポート提供量が向上していることを示した。また、磯貝ほか¹³⁾は大学生64名を対象として、スキー実習における参加者同士のソーシャルサポートを促進するために、ソーシャルサポートに関する知識の提供やサポート提供行動の評価を実施させた結果、一部の対象者については積極的にソーシャルサポートを提供するようになってきていることを示している。一方、これまでの一連の研究においては、ソーシャルサポート提供量の増加に関する効果を正確に示しておらず、また、知識の提供やソーシャルサポートに関する学習だけではソーシャルサポート提供量を向上させることは難しいこと¹⁴⁾が指摘されていることから、ソーシャルサポートに関する知識の学習に加えて、実際に他者への積極的なソーシャルサポート提供を促進するような課題や場を設定し、対象者が体験的に学習することが必要であるといえる。

以上のことから、本研究では組織の目標や課題がより明確である大学運動部活動（実践現場）において、ソーシャルサポート提供促進トレーニングによる競技スポーツ活動におけるソーシャルサポート提供行動を縦断的に検討することを目的とした。

Ⅱ. 方 法

(1) 調査対象者

調査対象者は九州地区に所在する大学で剣道部に所属し活動を行っている大学生競技者34名（男性：25名，女性：9名，平均年齢 $20.06 \pm .98$ ）とした。調査時期は2013年10月から2014年2月であった。調査対象とした剣道部は毎年、全日本学生剣道大会に出場する強豪校であり、所属する競技者の競技歴は $12.85 (\pm 2.13)$ 年であった。なお、本研究で対象とした剣道部の目標と課題は「剣道を通じた人間力育成および、全国大会優勝」である。

本研究における調査対象者の倫理的配慮については調査用紙配布前に、本研究の意図を説明し、調査内容については統計的処理により、個人を特定できないようにし、研究結果等を公表する趣旨を口頭および書面にて説明し、承諾できる者のみに対して調査を実施した。

(2) 調査項目

ソーシャルサポート提供の測定

ソーシャルサポート提供の測定には、萩原・磯貝¹⁰⁾によって開発された1因子6項目のスポーツチームにおけるソーシャルサポート提供尺度を使用した。尺度は「あなたは所属するチームのチームメイトや仲間に対して…」という冒頭文に続き、「落ち込んでいるとき、元気づけている」「不安になっているとき、励ましている」「チームや仲間の一員として尊重し、評価している」「技術面でわからないことを教えている」などの質問項目で構成されている。回答は「全くそう思わない（得点1）」から「とてもそう思う（得点5）」の5段階で評価を行った。また、尺度の信頼性および妥当性はすでに示されている¹⁰⁾。

(3) ソーシャルサポート提供促進トレーニング

チームメイトに対するソーシャルサポートの提供促進を目的としたトレーニングは、洪倉・小泉¹⁵⁾が作成したスポーツ活動を素材とした人間関係トレーニングを基に構成した。洪倉・小泉¹⁵⁾のトレーニングは学生間のソーシャルサポート量を含む人間関係を強化することを目的に作成されており、さらにスポーツ活動をもとに作成されたプログラムであることから援用した。また、本研究で対象としたのは、大学生剣道競技者であるため、剣道競技を素材としたサポート提供促進トレーニングを構成する必要があると、剣道に特化したプログラム構成にする必要があった。そこで、本研究では剣道を専門とする研究者および、スポーツ心理学を専門とする研究者の協力のもと、トレーニングプログラムを作成した(表1)。

表1 ソーシャルサポート提供促進トレーニング

活動内容	実際の活動	時間
イントロダクション	集合、練習目標の提示、練習内容の提示 (サポート行動の提示等)	10分
実習	部活動、練習(現場におけるチームメイト に対するサポート提供)	90分~120分
個人のふりかえり	ふりかえりノートの記入 (サポート内容の確認)	10分
学生ミーティング	学生主体で練習やふりかえりノートの内容 検討、チームメイトに対する意見交換	10分~30分
個人ミーティング	指導者との面談などによる方向性の具現化	5分~10分

(4) 測定時期

第1回目(T1)の測定はトレーニング開始前である2013年10月初旬であった。第2回目(T2)の測定は2013年12月初旬であった。12月中旬に行われる全日本学生剣道大会前の時期に実施した。第3回目(T3)の測定は2014年2月中旬であった(図1)。

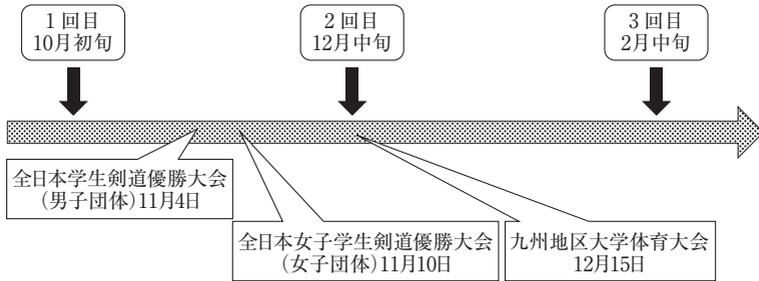


図1 ソーシャルサポートの測定時期と運動活動記録

(5) 分析方法

分析方法については、ソーシャルサポート提供量の縦断的変容を検討するため、対応のある分散分析を実施した。統計解析パッケージは IBM SPSS Statistics20.0 を使用した。

Ⅲ. 結 果

(1) ソーシャルサポート提供量の検討

ソーシャルサポート提供量の変容を縦断的に検討するため、反復測定分散分析を実施した結果、主効果が認められた ($F=12.66$, $p<.001$)。また、Tukey 法を用い多重比較を実施すると T3 ($M=25.35$, $SD=3.93$) は T2 ($M=22.58$, $SD=4.58$) および T1 ($M=22.35$, $SD=4.45$) に比べ、有意にソーシャルサポートの提供量が向上していることが示された ($p<.001$) が、T1 と T2 では有意差は認められなかった (図2)。

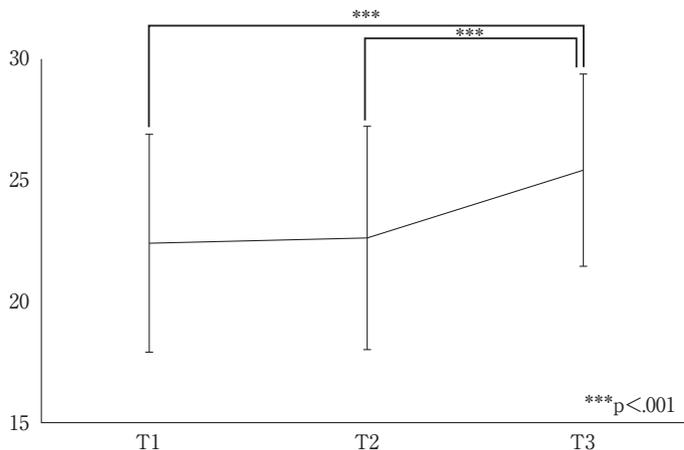


図2 ソーシャルサポート提供量の縦断的検討結果

IV. 考 察

本研究の目的は、大学運動部活動（実践現場）において、ソーシャルサポート提供促進トレーニングによる競技スポーツ活動におけるソーシャルサポート提供行動を縦断的に検討することであった。

ソーシャルサポート提供量の変容を縦断的に検討した結果、T3時点でのソーシャルサポート提供量はT1、T2時点よりも有意に向上していることが示された。一方、T1とT2では有意な向上が認められなかった。T1とT2の期間にもソーシャルサポート提供促進トレーニングを実施していたが、対象者がこのようなトレーニング実施が初めてであることやその重要性を理解するために、介入開始後は指導者主体である程度の強制力を持って実施されていたため、メンバー同士でのサポートのやり取りがうまくいっていなかった可能性が考えられる。先行研究において堀¹³⁾は20名の大学生を対象として、グループワークによるソーシャルサポート促進介入を実施した結果、ソーシャルサポートの有意な向上は見受けられなかった。その理由として、介入期間

が短かったことや対象者の関係性が構築されていなかったことを報告している。それらを鑑みると、本研究においても介入開始から2か月半という期間では、対象者のソーシャルサポート向上を促せなかったのではないかと思われる。

先行研究¹¹⁾¹²⁾¹³⁾においては一部の対象者にソーシャルサポート提供量の増加が見受けられたが、一時的に組織された集団では、明確にソーシャルサポート提供量の向上が示されていなかった。一方、本研究においては、集団における目的や課題が明確である運動部活動（実践現場）において、ソーシャルサポートに関する知識の提供や学習に加えて、対象者が体験的にかつ継続的にソーシャルサポート提供促進トレーニングを実施した結果、ソーシャルサポート提供量の有意な向上につながった。すなわち、ソーシャルサポート提供量を向上させるためには、一時的に組織された集団を対象とするのではなく、運動部活動などのある一定の目標を持つメンバーの集まりである組織を対象に検証をする必要があると思われる。また、Cohen et al.¹⁶⁾はソーシャルサポートの評価を実施する際、組織内での人間関係の親密性を考慮することを示唆している。すなわち、本研究の対象者のように運動部活動で活動し、密接な人間関係を構築している集団に対して介入することがより効果的にソーシャルサポートの向上につながるであろう。

本研究では、ソーシャルサポート提供促進トレーニングにおいて教室内での学習や体験だけではなく、実践現場において継続的に介入を実施し、対象者のソーシャルサポート提供量の有意な向上が見受けられた。しかしながら、本研究で示した結果は一組織において実施されたものであり、一般化されるものではない。今後、本研究の知見を活かし、研究を蓄積することでより明確にソーシャルサポート提供促進の介入方法が示されるであろう。

文 献

- 1) 久田満 (1987) ソーシャルサポート研究の動向と今後の課題. 看護研究, 20 : 170-179.
- 2) Antonucci, T.C. (1985) Social support : Theoretical advances, recent findings and pressing issues. In I.G. Sarason and B.R. Sarason (Eds.), Social support : Theory, research and applications (pp.21-37), Martinus Nijhoff Publishers : Netherland.
- 3) Cohen, S. and Wills, T.A. (1985) Social support and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98 : 310-357.
- 4) Noblet, A., Rodwell, J., and McWilliams, J. (2003) Predictors of the strain experienced by professional Australian footballers. Journal of Applied Sport Psychology, 15(2) : 184-194.
- 5) Hardy, C.J., Richman, J.M., and Rosenfeld, L.B. (1991) The role of social support in the life stress/injury relationship. The Sport Psychologist, 5(2) : 128-139.
- 6) Felton, G. and Parson, M. (1994) Factors influencing physical activity in average-weight and overweight young women. Journal of Community Health Nursing, 11 : 109-119.
- 7) Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinokur, A.D., and Smith, D.M. (2003) Providing social support may be more beneficial than receiving it : results from a prospective study of mortality. Psychological Science, 14(4) : 320-327.
- 8) Knoll, N., Kienle, R., Bauer, K., Pfuller, B., and Luszeynska, A. (2007) Affect and enacted support in couples undergoing in-vitro fertilization : When providing ins better than receiving. Social Science & Medicine, 64 : 1789-1801.
- 9) 山本友美子, 堀匡, 大塚泰正 (2008) 大学生におけるサポート提供者知覚が精神的健康に及ぼす影響- エスティーム・エンハンスメント理論に基づく縦断的検討-. 広島大学心理学研究, 8 : 147-162.
- 10) 萩原悟一, 磯貝浩久 (2014) スポーツチームにおけるソーシャルサポート提供・受領尺度作成の試み. スポーツ産業学研究, 24(1) : 40-62.
- 11) Pratt, M., Hunsberger, B., Pancer, S.M., Alisat, S., Bowers, C., Mackey, K., Ostaniewicz, A., Rog, E., Terzian, B., and Thomas, N. (2000) Facilitating the transition to university : Evaluation of a social support discussion intervention program. Journal of College Student Development, 44 : 427-441.
- 12) 堀匡 (2008) 大学生対象のストレスマネジメントプログラムの効果- ソーシャルサポートへの介入-. 広島大学大学院教育学研究科紀要第三部, 57 : 175-184.
- 13) 磯貝浩久, 徳永政夫, 高西敏正, 萩原悟一, 今村律子 (2012) スキー実習におけるソーシャルサポート介入によるライフスキルの向上. 体育・スポーツ教育研究, 13(1) : 27-34.
- 14) 堀匡 (2009) 大学生のソーシャルサポート提供に関連するソーシャルスキルの探索. 広島大学大学院教育学研究科紀要第三部, 58 : 169-176.
- 15) 渋谷崇行, 小泉昌幸 (2003) スポーツ活動を素材とした人間関係トレーニングの実施とその効果. 新潟工科大学研究紀要, 8 : 117-124.
- 16) Cohen, S., Undrewood, L.G., and Gottlieb, B.H. (2000) Social support measurement and intervention : A guide for health and social scientists. New York : Oxford University.