スポーツ健康学実習Ⅰにおける学生間の人間関係と新入生の学生生活との関連性に関する研究Ⅱ
～バーンアウトとの関連で～

大　隅　節　子

三重大学共通教育センター
大学教育研究－三重大学授業研究交流誌－
第　22　号　別　冊
2　0　1　4　年　発　行

大学教育研究　三重大学授業研究交流誌　　2014，第 22 号，67－71 頁

スポーツ健康学実習Ⅰにおける学生間の人間関係と新入生の学生生活との関連性に関する研究Ⅱ
～バーンアウトとの関連で～

大隈　節子（教育学部）

1.　はじめに

バーンアウトシンドローム（以下、バーンアウト）は、長期的なストレスによる心身疲弊状態のことで、日本語で燃え尽き症候群と呼ばれていFreudenberger (1974) によって提唱され、その後は特に対人専門職においてみられる症候群として取り上げられていた概念であるが、現在ではスポーツとバーンアウトに関する研究も多く行われている。また、このバーンアウトの予防・抑制には「他者との関わりの中から得られる有形・無形の援助」といったソーシャル・サポートの有効性が明らかにされており、対人関係の重要性についても示唆されている。しかし、大学生を対象としたバーンアウト研究のほとんどは競技者に着目した研究であり、学生全般に関する研究は散見される程に留まっているといえよう[1) 2)]。

一方、本研究者は 2012 年度に発刊された授業研究交流誌第 20 号において、スポーツ健康学実習Ⅰの授業における学生間の人間関係と新入生の学生生活との関連性に関する研究を行っている[3)]。そこでの調査の結果からは、スポーツ健康学実習Ⅰの授業を通じて受講生の半数以上が人間関係の広がり、深まり、更にはコミュニケーション能力が向上したと回答し、さらにそれらが認められた学生ほど授業満足度、また学生生活全般への満足度が高いことが明らかになっている。

そこで、本研究ではこれらの結果を踏まえ、本学共通教育（H26 年度から教養教育機構）において新入生の前期必修（医学部医学科を除く）となっているスポーツ健康学実習Ⅰの授業における学生間の人間関係とバーンアウトの予防・抑制との関連性について検討することを目的とする。

2.　バーンアウト尺度について

本研究で用いたバーンアウト尺度は、Pines Burnout Measure（稲岡訳、1983）であり、合計 21 問からなる「疲れやすい」、「気がめいる」、「毎日が楽しい」などの質問項目に対し、「1）まったくない」から「7）いつもある」の 7 つからなる回答選択肢の中からあてはまるものを 1 つ選んでもらう形式となっている。評価については、2.0～2.9 点が「精神的に安定し心身ともに健全な状態」であり、3.0～3.9 点が「バーンアウトの警戒徴候がみられる状態」、4.0～4.9 点が「バーンアウトに陥っている状態」、さらに 5.0 点以上になると「臨床的なうつ状態」となっている。

3.　研究方法について

本調査は、2011 年 10 月 3 日～7 日に行われたスポーツ健康学実習Ⅱの授業ガイダンス時に実施した。そのため本調査の対象者は、2011 年度前期に開講されたスポーツ健康学実習Ⅰを履修した上で、スポーツ健康学実習Ⅱの履修を予定している医学部医学科を除く学生のうちの 528 名（男子 321 名、女子 207 名）である。

本調査結果の分析については、SPSS21.0 を用い、内容に応じて t 検定および χ^2 検定をおこなった。

4.　調査結果および考察

1）バーンアウトの傾向について

①全体

表 1 のとおり、全体の平均値は 3.30 点とバーンアウトの警戒徴候がみられる状態という結果であった。しかし、これまでに藤野ら[1)]が新入生を対象に行った調査結果においても全体の平均値が 3.1 点であったことから、少々今回の平均値が高いものの、ほぼ同等の状態とみなすことができる。

表 1　バーンアウト得点（全体）

最小値	最大値	平均値	標準偏差
1.05	6.86	3.30	0.99

また図 1 は、バーンアウト傾向を明らかにしたグラフである。2.0～2.9 点に相当する「精神的に安定し心身ともに健全な状態」が 34.8%（170 名）、3.0～3.9 点の「バーンアウトの警戒徴候がみられる状態」が 37.7%（184 名）、4.0～4.9 点の「バーンアウトに陥っている状態」が 21.1%（103

名)、5.0 点以上の「臨床的なうつ状態」が 6.4%（31 名）という結果であった。

先述した藤野らが行った研究結果では、精神的に安定し心身ともに健全な状態」が 44%、「バーンアウトの警戒徴候がみられる状態」が 39%、「バーンアウトに陥っている状態」17%であったことが明らかになっていることから、平均値だけで比較すると今回の調査結果の方が、バーンアウトの傾向が多少高い結果となった。

②男女別による比較

t 検定によりバーンアウト得点の平均値を性別で比較したところ、表 2 のとおり男子は 3.24 点、女子は 3.40 点と女子の方が高い結果が得られたが、有意差は認められなかった。また、図 2 のとおりバーンアウト傾向について χ^2 検定を行った結果、この点についても有意差は認められなかった。このことから、バーンアウト得点について、男女間に差は認められないことが明らかになった。

表 2　性別によるバーンアウト得点の比較

性別	N	平均値	標準偏差	t 値	有意確率
男性	321	3.24	0.99	-1.76	0.078
女性	207	3.40	0.99		

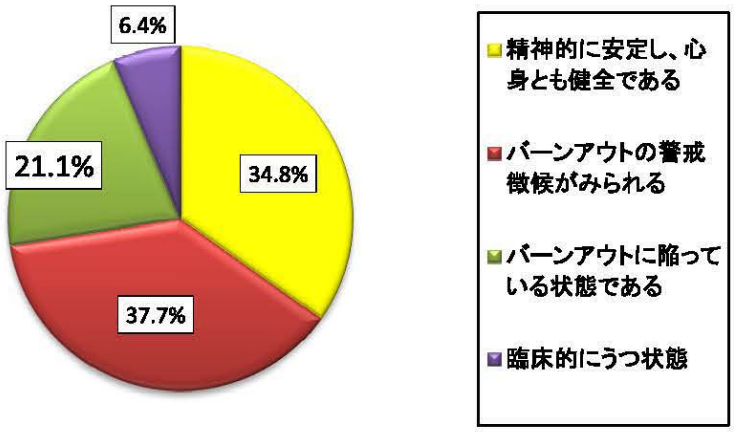

図1：新入生のバーンアウト傾向

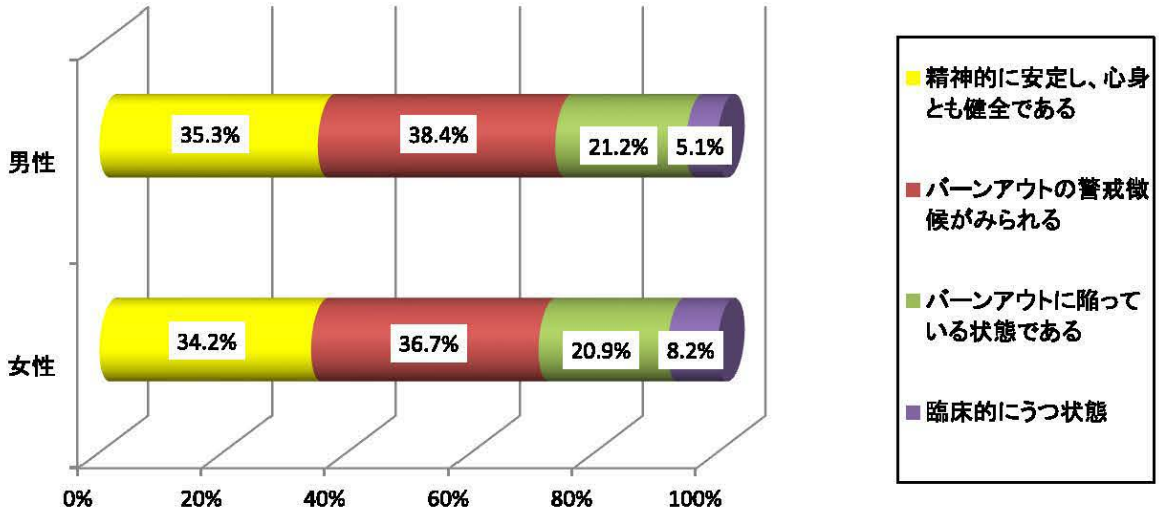

図2：新入生のバーンアウト傾向の男女比較　　N.S

2）スポーツ健康学実習における学生間の関係性とバーンアウト傾向との関連性について

①学生間での人間関係の広がりとの関連性について

履修を通して学生間の人間関係が広がったかの質問に対する「広がっていない」「広がった」の２群[注1)]で平均点を比較したところ、有意差が認められた。表３のとおり授業を通して人間関係が「広がっていない」と回答した群の平均値は 3.76 点、「広がった」と回答した群は 3.16 点であり、「広がった」と回答した群の方がバーンアウト得点は低い結果であった。

また、履修を通して学生間の人間関係が広がったかの質問に対する「広がっていない」「どちらでもない」「広がった」の３群でバーンアウト傾向を比較したところ、有意差が明らかになった。図 3 のとおり精神的に安定し、「心身とも健全である」の割合が最も多かったのは「広がった」の群で 38.2%、「バーンアウト警戒徴候がみられる」の割合が最も多かったのも「広がった」の群で 39.5%であり、「バーンアウトに陥っている状態である」、「臨床的にうつ状態」においては「広がっていない」群の割合が多いことが分かった。特に、「広がっていない」群の臨床的にうつ状態は 16.0%と「広がった群」に比べて４倍以上高い割合になっている。このことにより、スポーツ健康学実習Ⅰにおける学生間の人間関係の広まりにより、バーンアウト傾向に影響が見られることが明らかになった。

表３　人間関係の広がりとバーンアウト得点の比較

人間関係の広がり	N	平均値	標準偏差	t 値	有意確率
広がっていない	51	3.76	1.15	3.56	.026
広がった	346	3.16	0.92		

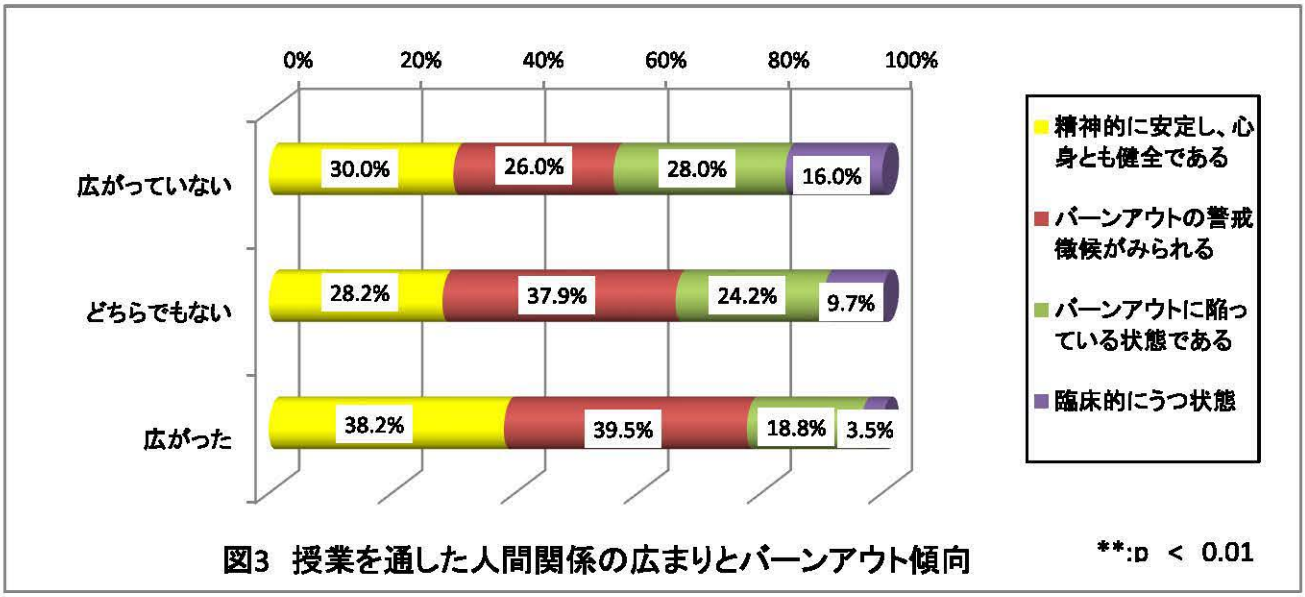

図3　授業を通した人間関係の広まりとバーンアウト傾向

②学生間での人間関係の深まりとの関連性について

履修を通して学生間の人間関係が深まったかの質問に対する「深まっていない」「深まった」の 2 群間で t 検定により平均点を比較したところ、有意差が認められた。

表４　人間関係の深まりとバーンアウト得点の比較

人間関係の深まり	N	平均値	標準偏差	t 値	有意確率
深まっていない	47	3.87	1.14	4.82	.000
深まった	336	3.14	0.95		

表 4 のとおり授業を通して人間関係が「深まっていない」と回答した群の平均値は 3.87 点、「深まった」と回答した群は 3.14 点であり、「深まった」と回答した群の方がバーンアウト得点は低い結果であった。

また、履修を通して学生間の人間関係が深まったかの質問に対する「深まっていない」「どちらでもない」「深まった」の３群でバーンアウト傾向を比較したところ、有意差が明らかになった。図 4 のとおり精神的に安定し、「心身とも健全である」の割合が最も多かったのは「深まった」の群で 41.0%、「バーンアウト警戒徴候がみられる」の割

合が最も多かったのは「どちらでもない」群の 44.9%であり、「バーンアウトに陥っている状態である」、「臨床的にうつ状態」においては「深まっていない」群が最も割合が多いことが明らかになった。このことから、スポーツ健康学実習Ⅰの授業を通した学生間の人間関係の深まりにより、バーンアウト傾向に影響があることが明らかになった。

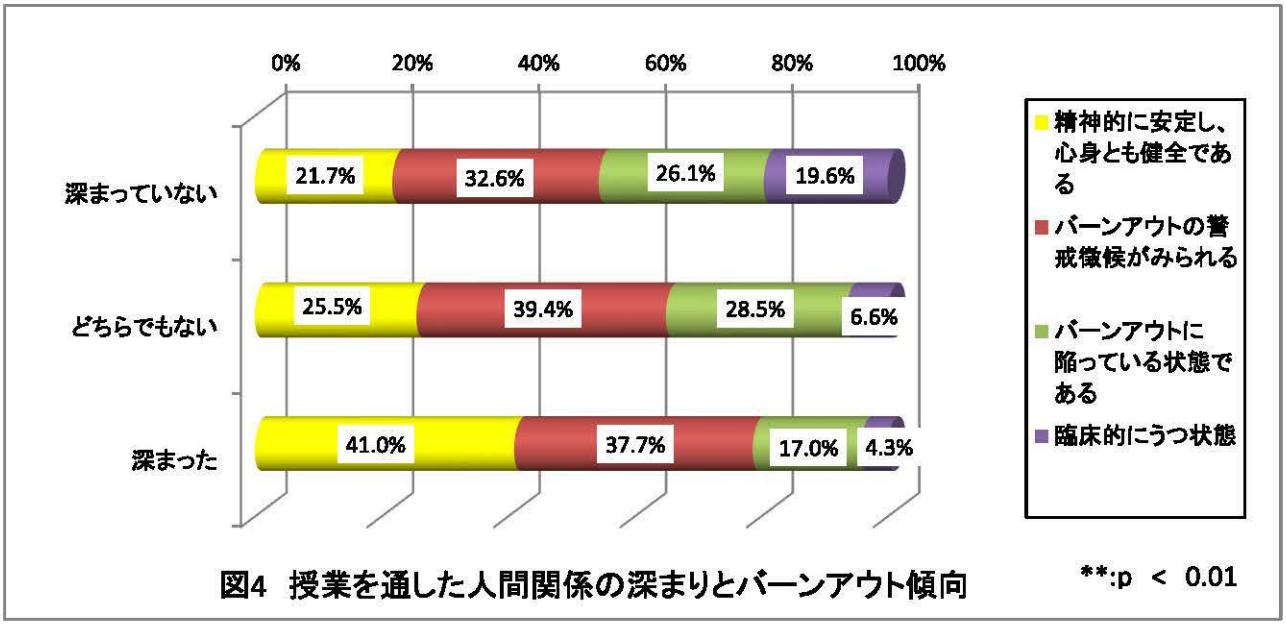

図4　授業を通した人間関係の深まりとバーンアウト傾向　**:p ＜ 0.01

3）コミュニケーション能力の向上感との関連性について

t 検定により授業の履修を通してコミュニケーション能力が向上したかの質問に対し、「高まっていない」、「高まった」の 2 群間でバーンアウト得点の平均値を比較したところ、有意差が明らかになった。表 5 のとおり「高まっていない」と回答した群の平均値は 3.97 点、「高まった」と回答した群は 3.08 点と授業を通してコミュニケーション能力が高まったと回答した群の方がバーンアウト得点は低いという結果であった。

さらに、上記と同様に χ^2 検定により、コミュニケーション能力が「高まっていない」、「どちらでもない」「高まった」の 3 群間でバーンアウト傾向について比較したところ、有意差が認められた。

図 5 のとおり、「精神的に安定し、心身とも健全である」の割合が最も多かったのは「高まった」の群で 44.4%、「バーンアウト警戒徴候がみられる」の割合が最も多かったのは「どちらでもない」群の 44.9%であり、「バーンアウトに陥っている状態である」、「臨床的にうつ状態」においては「高まっていない」群が最も割合が多いことが明らかになった。

表 5　コミュニケーション力の向上感とバーンアウト得点の比較

コミュニケーション力の向上感	N	平均値	標準偏差	t 値	有意確率
高まっていない	68	3.97	1.06	6.79	.000
高まった	270	3.08	0.95		

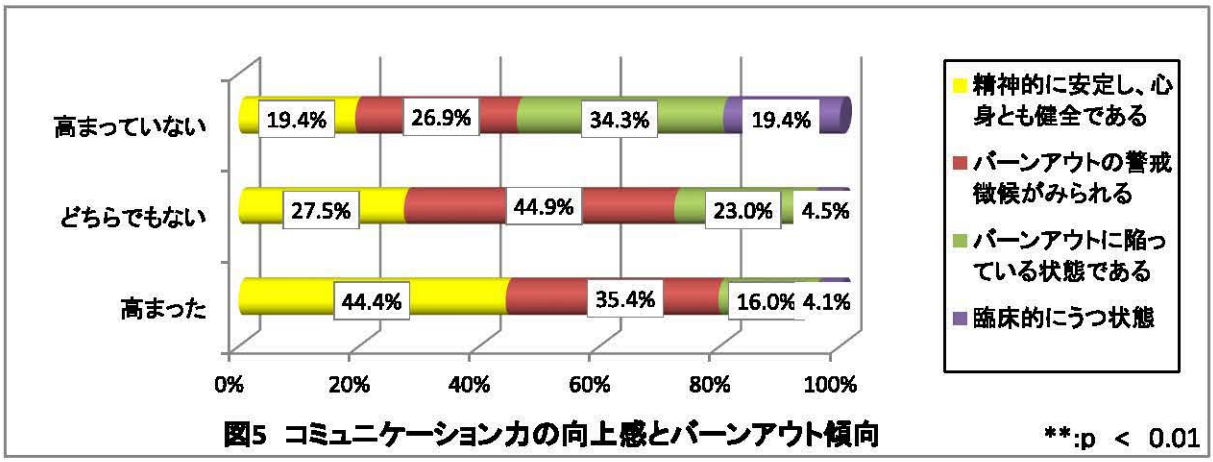

図5　コミュニケーション力の向上感とバーンアウト傾向　**:p ＜ 0.01

5. おわりに

本研究の結果、本学スポーツ健康学実習Ⅰの授業での学生間の人間関係や、授業を通したコミュニケーション力の向上とバーンアウトとの間に関連性があることが明らかになった。

本授業は、教育学部を除く他の 4 学部の学生にとって、唯一必修として開講されているスポーツ科目であり、学生にとっては同じ学部内の学生とスポーツを通してコミュニケーションを図る機会にもなっている。特に、1 年の前期という時期に開講されていることから、本授業は新入生が大学生活に馴染んでいく上で必要となる人間関係の構築や、バーンアウトの予防・抑制に影響を及ぼしていることが示唆された。

この点においても、今後更に本授業においては学生の社会的健康への貢献、また本学の教育全体の目標として掲げられている「４つの力」のうちの１つである「コミュニケーション力」の習得を視野に入れた授業展開が期待される。

6. 註

1）本研究で取り上げている人間関係に関する質問項目、「あなたは前期スポーツ健康学実習Ⅰを履修したことで学生間の人間関係が広がったと思いますか」、「あなたは前期スポーツ健康学実習Ⅰを履修したことで学生間の人間関係が深まったと思いますか」、「あなたは前期スポーツ健康学実習Ⅰの授業を通して自身のコミュニケーション力が向上したと思いますか」に対する回答は、本来５つの選択肢から成るが、本研究では人数等の関係から「1. まったくあてはまらない」「2. どちらかといえばあてはまらない」を併せて「あてはまらない」、「4. どちらかといえばあてはまる」「5. 非常に当てはまる」を併せて「あてはまる」、「3. どちらとも言えない」に分けて分析を行っている。

7. 参考・引用文献

1）藤野文代　林かおり　前田三枝子　深川ゆかり　大学生のバーンアウトに関する研究　群馬保健学紀要 20：97-102、1999.

2）井奈波良一　杉浦春雄　医学生と薬学生のバーンアウト状況および日常生活習慣調査　日健医誌　20（4）：228-233、2012.

3）大隈節子　スポーツ健康学実習Ⅰにおける学生間の人間関係と新入生の学生生活との関連性に関する研究　大学教育研究－三重大学授業研究交流誌－　20：17－23、2012.