

## スポーツ選手のバーンアウト傾向とポジティブ感情 の関係性：性差からの検討

田中，輝海  
九州大学大学院人間環境学府

水落，文夫  
日本大学文理学部

杉山，佳生  
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/1462129>

---

出版情報：健康科学. 36, pp.1-10, 2014-03-25. 九州大学健康科学編集委員会  
バージョン：  
権利関係：

# スポーツ選手のバーンアウト傾向とポジティブ感情の関係性 —性差からの検討—

田中輝海<sup>1)</sup>, 水落文夫<sup>2)</sup>, 杉山佳生<sup>3)\*</sup>

## The relationship between positive affect and burnout tendencies in athletes: A study of sex differences

Terumi TANAKA<sup>1)</sup>, Fumio MIZUOCHI<sup>2)</sup> and Yoshio SUGIYAMA<sup>3)\*</sup>

### Abstract

This study sought to clarify the sex differences in the manifestation of positive and negative affects and the relationship of positive affect to burnout tendencies in university student-athletes. Participants were 702 male and female university student-athletes. After classifying each gender based on the traits of positive and negative affects, evaluated with the Japanese version of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), the study compared between groups burnout tendencies, as measured by the Athletic Burnout Inventory. Our results indicated the following: First, although no sex differences appeared for positive affect, female athletes showed a higher level of negative expression than male athletes did. Second, sex differences did not differ with regard to burnout tendencies of athletes. Third, no sex difference was observed in the relationship between burnout and positive or negative affect. Fourth, female athletes, tended to draw from the positive affect the direct suppressive effect on the decrease in the individual sense of accomplishment compared to male athletes. Fifth, among the athletes classified with lower expression of negative affect, female athletes were more resistant than male athletes were to the risk of falling into a state of confused self-commitment to a sports event.

**Key words:** burnout, positive psychology, university athletes, gender differences

(Journal of Health Science, Kyushu University, 36: 1-10, 2014)

---

1) 九州大学大学院人間環境学府, Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University, Kasuga, Japan.

2) 日本大学文理学部, Collage of Humanities and Sciences, Nihon University, Setagaya, Japan.

3) 九州大学大学院人間環境学研究院, Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, Kasuga, Japan.

\*連絡先: 九州大学大学院人間環境学研究院 〒816-8580 福岡県春日市春日公園 6-1 Tel & Fax : 092-583-7856

\*Correspondence to: Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, 6-1 Kasuga-koen, Kasuga City, 816-8580, Japan.

Tel & Fax: +81-92-583-7856. E-mail: sugiyama@ihs.kyushu-u.ac.jp

## 緒言

スポーツ選手のバーンアウトについて、岸<sup>1)</sup>はヒューマン・サービスの領域における一般概念を援用し、「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」としている。また、岸たち<sup>2)</sup>はバーンアウトの深刻化の程度、すなわち、バーンアウト傾向を評価するために運動選手のバーンアウト尺度を作成した。そして、これを用いた調査により、スポーツ選手のバーンアウト傾向は、競技に対する情緒的消耗感、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、競技への自己投入の混乱という側面から評価できることを示している。スポーツ選手がバーンアウトに至るまでのプロセスについて、中込・岸<sup>3)</sup>は、競技に熱中・没頭している熱中状態→怪我や記録の停滞などによって自己の成績に不満をもつ停滞状態→それでも競技に打ち込み続ける固執状態→種々の心理的・身体的問題が生じる消耗状態を辿りバーンアウトの発症に至るとする、バーンアウトのプロセスモデルを示している。このモデルは、バーンアウトに至るまでの競技環境の変化プロセスだけではなく感情の変化プロセスにも着目している。感情的側面として、欲求不満、孤独感、無力感、焦燥感などのネガティブ感情の表出が示されており、これらのネガティブ感情はバーンアウトの原因・誘因の1つとされている<sup>4)</sup>。

一方で、喜びや自信といったポジティブ感情に焦点を当て、スポーツ選手のバーンアウトへの対処や予防をテーマとした研究<sup>5)</sup>がみられるようになってきた。競技成績の停滞や怪我による練習への不参加は、スポーツ選手にとって大きなストレスであり、これらのストレスが、バーンアウト傾向の深刻化に影響を与えることが考えられる。しかし、ポジティブ感情には、ストレス下において役立つ点が少なくとも2つあるとされる。1つはネガティブ感情による影響を調節することである。ポジティブ感情は、それ自身は明確な身体反応を伴わないことが多い。しかし、ネガティブ感情と近接してポジティブ感情が生じたときには、ネガティブ感情により引き起こされた自律神経系の興奮を緩和する作用がある<sup>6)</sup>。もう1つはストレス対処のレパートリーを広げることである。ポジティブ感情は認知

の柔軟性・創造性を増加させ、それによりストレスフルな出来事を様々な視点から柔軟にながめて、複数の対処法を考案することができるようになると考えられている<sup>7)</sup>。このように、スポーツ選手がバーンアウトに至る過程で生じる深刻化に影響すると思われる様々な要因やネガティブ感情の作用に対して、ポジティブ感情がバーンアウト傾向の深刻化に抑制的に働くことが考えられる。これまでに田中・水落<sup>5)</sup>は、大学生スポーツ選手を対象にポジティブ感情とネガティブ感情が一次元の両端にある感情ではないことを確認した上で、バーンアウト傾向と両感情の関係を検討し、ポジティブ感情は抑制的な関係にあり、ネガティブ感情は促進的な関係にあることを明らかにしている。しかし、そこでの研究対象は男性選手であり、バーンアウト傾向と感情の関係における性差は検討されていない。

スポーツ選手の身体的・心理的側面には多くの性差が確認されている。たとえば女性選手の身体的特性に月経や貧血などがある。競技スポーツを継続している女性選手は、無月経や月経痛などの月経障害の頻度が多く<sup>8)</sup>、貧血に関しては男性選手と比べて発症頻度が約3倍である<sup>9)</sup>。また、女性選手の貧血は運動能力やパフォーマンスを低下させるとされ<sup>10)</sup>、これらの身体的特性は競技の継続を困難にする要因になりうる。また、女性選手の心理的特性として、男性選手と比べ失敗することを恐れて過度に心配するなど、感情的、情緒的に不安定になることが多く<sup>11)</sup>、男性選手と比べ特性的にネガティブ感情の表出は高いと思われる。したがって、女性選手はバーンアウトに至る過程で生じる深刻化を促進すると思われる身体的、心理的要因が多いと推測される。これまで両感情の表出に関する性差は一貫して示されておらず<sup>12)</sup>、様々な条件における違いを検討する余地が残されている。その中で一般大学生を対象とした感情研究において、川人たち<sup>13)</sup>は、女性と比べ男性は両感情の表出が高く、感情表出における性差を確認している。これらのことからバーンアウト傾向と両感情の関係においても性差があることが考えられる。しかし、スポーツ選手のバーンアウト研究において性差を検討しているものは少ない。これらの関連を検討することにより、バーンアウトの発症を予防・抑制するための指導法を性差の観点から提案する

ことができ、スポーツ選手のバーンアウト研究および感情研究に有益な知見を還元できると期待される。

そこで、本研究は、まず、大学生スポーツ選手を対象にポジティブ感情とネガティブ感情の表出における性差の有無を確認する。次に、バーンアウト傾向とポジティブ感情およびネガティブ感情の関係を確認する。最後に、バーンアウトを構成する各因子とポジティブ感情の抑制的な関係における性差を明らかにすることを目的とした。

## 方法

### 1. 調査対象と調査時期

大学生 959 名を対象にフェイスシートと 2 つの心理尺度で構成された質問紙調査を実施した。そして、回答に不備があった者、現在、運動部・スポーツ系サークルに所属していない者 257 名を除いた、競技活動を継続していることが認められる男性選手 (M) 519 名、女性選手 (F) 183 名、計 702 名 (平均年齢 19.7±1.4 歳) の回答を分析対象とした。調査は大学の授業や運動部活動・サークル活動を利用した集合法により実施した。いずれも回答後すぐに回収した。調査は、事前に調査目的や個人情報管理などに関する説明を書面と口頭で行い、調査協力に対して同意が得られた者を対象に行った。調査時期は 2011 年 6 月から 2012 年 3 月であった。

### 2. 質問項目

#### 1) フェイスシート

氏名、年齢、性別、運動部あるいはスポーツ系サークルへの所属と競技活動の有無について回答を求めた。

#### 2) 日本語版 PANAS (Japanese version of Positive and Negative Affect Schedule scales)

Watson et al.<sup>14)</sup>が作成した PANAS をもとに、佐藤・安田<sup>15)</sup>が、日本語版として作成した尺度であり、ポジティブ感情 (PA) とネガティブ感情 (NA) の 2 因子を評定する。この尺度は、PA 因子 8 項目、NA 因子 8 項目の 2 因子 16 項目の質問からなり、回答は「全く当てはまらない (1 点)」から「非常によく当てはまる (6 点)」の 6 件法で評定させた。得点が高いほど PA あるいは NA の表出が多いと解釈される。この尺度の信頼

性について、佐藤・安田<sup>15)</sup>は、PA 因子、NA 因子の  $\alpha$  係数はいずれも .80 以上と高い内的整合性を確認している。さらに、気分導入下での評定値から両因子が目的通りポジティブ感情とネガティブ感情を測定していることを示して、内容的妥当性を確認している。本研究では、長期にわたる安定した性質で、特定の同じ感情を経験しやすいかどうかの個人的傾向である感情特性<sup>16)</sup>を測定するために、最近 1 ヶ月間の感情の表出を評定するよう調査対象者に教示を与えた。

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

岸たち<sup>2)</sup>が、Maslach and Jackson<sup>17)</sup>の MBI (Maslach Burnout Inventory) を邦訳し、競技場面を想定して作成したスポーツ選手のバーンアウト傾向を測定するための尺度である。この尺度は、競技に対する情緒的消耗感因子 8 項目、個人的成就感の低下因子 5 項目、チームメイトとのコミュニケーションの欠如因子 3 項目、競技への自己投入の混乱因子 3 項目の 4 因子 19 項目の質問からなり、回答は「全く当てはまらない (1 点)」から「かなり当てはまる (5 点)」の 5 件法で評定させた。この尺度の信頼性について岸たち<sup>2)</sup>は、ABI が MBI にほぼ対応する因子構造であり、全体の  $\alpha$  係数は .86 と高い内的整合性を確認している。さらに、競技生活状況の自己評価との比較、体協競技意欲検査、日本語版 POMS、スポーツマン的同一性尺度との関連を検討し、基準関連妥当性を確認している。

### 3. 分析方法

すべての分析対象者を性別に、それぞれの日本語版 PANAS の因子得点を基準に表 1 のように分類した。

#### 1) PA 因子得点が高い者と低い者

PA 因子得点の平均値を基準に、それより高い得点の者の群をポジティブ・ハイ群 (PH 群, M : 291 名, F : 88 名) とし、低い得点の者の群をポジティブ・ロー群 (PL 群, M : 228 名, F : 95 名) とした。

#### 2) NA 因子得点が高い者と低い者

NA 因子得点の平均値を基準に、それより高い得点の者の群をネガティブ・ハイ群 (NH 群, M : 247 名, F : 93 名) とし、それより低い得点の者の群をネガティブ・ロー群 (NL 群, M : 272 名, F : 90 名) とした。

3) NA 因子得点が高い者の中で, PA 因子得点が高い者, 中程度の者, 低い者

NH 群の中で PA 因子得点の高い順に同数になるように, NH-PH 群 (M: 82 名, F: 31 名), NH-PM 群 (M: 82 名, F: 31 名), NH-PL 群 (M: 82 名, F: 31 名) の 3 群に分類した。

4) NA 因子得点が低い者の中で, PA 因子得点が高い者, 中程度の者, 低い者

NL 群の中で PA 因子得点の高い順に同数になるように, NL-PH 群 (M: 91 名, F: 30 名), NL-PM 群 (M: 91 名, F: 30 名), NL-PL 群 (M: 91 名, F: 30 名) の 3 群に分類した。

まず, 感情表出における性差を検討するため, 対応のない  $t$  検定により男女の PA 因子得点と NA 因子得点の平均値の差を検定した。

次に 1), 2) の分類より, バーンアウト傾向の深刻化と感情の関係における性差を検討するため, ポジティブ感情とネガティブ感情のそれぞれで, 被験者間要因の「性別」要因×「PA」要因および「性別」要因×「NA」要因とする二要因分散分析により, バーンアウト得点の平均値の差の検定を行った。

最後に 3), 4) の分類より, バーンアウト傾向の深刻化に対するネガティブ感情の作用をある程度統制した上で, バーンアウトを構成する因子とポジティブ感情の関係における性差を検討するために, 「性別」要因×「PA」要因とする二要因分散分析により, NH 群および NL 群の PA 因子得点別 3 群のバーンアウト因子得点の平均値の差の検定を行った。

なお, 交互作用が認められた場合には単純主効果の検定を実施した。いずれの検定も統計的有意水準を 5% 未満とした。

表 1 日本語版 PANAS の測定結果に基づく群の分類

1)	
PA 因子得点	PH 群
	PL 群
2) 3) 4)	
NA 因子得点	NH 群
	NH-PH 群
	NH-PM 群
	NH-PL 群
	NL-PH 群
	NL 群
	NL-PM 群
	NL-PL 群

## 結果

### 1. 男女の PA 因子得点と NA 因子得点

図 1 に男女の PA 因子得点と NA 因子得点の平均値を示した。そして, 対応のない  $t$  検定の結果, ポジティブ感情では有意な差は認められなかった ( $t(700)=.974, p=.330$ )。また, ネガティブ感情は男性選手より女性選手が有意に高かった ( $t(700)=3.888, p=.000$ )。

### 2. 男女の PH 群と PL 群および NH 群と NL 群のバーンアウト得点

図 2 に男女の PH 群と PL 群, および NH 群と NL 群のバーンアウト得点の平均値を示した。そして, 二要因分散分析の結果, ポジティブ感情では, 有意な交互作用は認められなかった ( $F(1, 698)=1.225, p=.269$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 698)=2.339, p=.127$ )。そして, PA 要因では有意な主効果が認められ ( $F(1, 698)=38.269, p=.000$ ), PL 群より PH 群のバーンアウト得点が低かった。また, ネガティブ感情でも有意な交互作用は認められなかった ( $F(1, 698)=.464, p=.496$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 698)=1.470, p=.226$ )。NA 要因では有意な主効果が認められ ( $F(1, 698)=50.992, p=.000$ ), NL 群より NH 群のバーンアウト得点が高かった。

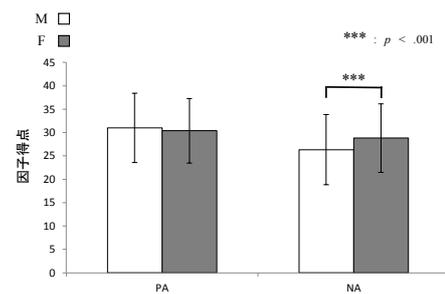


図 1 男女の PA 因子得点と NA 因子得点

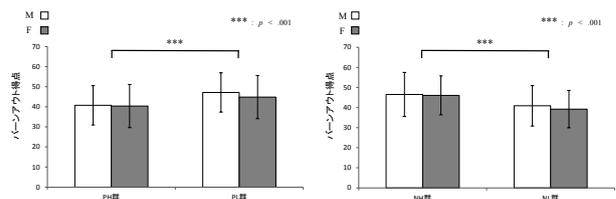


図 2 男女の PH 群と PL 群および NH 群と NL 群のバーンアウト得点

3. 男女の NH 群と NL 群の PA 因子得点別 3 群のバーンアウト因子得点

図3に男女のNH群とNL群のPA因子得点別3群の、競技に対する情緒的消耗感因子得点の平均値を示した。二要因分散分析の結果、NH群では有意な交互作用は認められなかった ( $F(2, 333)=2.08, p=.812$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 333)=.118, p=.731$ )。PA 要因では有意な主効果が認められたため ( $F(2, 333)=14.195, p=.000$ )、多重比較検定を行ったところ、NH-PH群とNH-PM群 ( $p=.015$ )、NH-PH群とNH-PL群 ( $p=.000$ )、NH-PM群とNH-PL群 ( $p=.009$ ) の間に有意差が認められ、NH-PH群 < NH-PM群 < NH-PL群の高低関係であった。

NL群では有意な交互作用は認められなかった ( $F(2, 357)=.036, p=.964$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 357)=.977, p=.324$ )。PA 要因では有意な主効果が認められたため ( $F(2, 357)=7.641, p=.001$ )、多重比較検定を行ったところ、NL-PH群とNL-PL群 ( $p=.000$ ) の間に有意差が認められ、NL-PL群が高かった。

図4に男女のNH群とNL群のPA因子得点別3群の、個人的成就感の低下因子得点の平均値を示した。そして男女別3群の平均値の差を二要因分散分析で検定したところ、NH群では有意な交互作用は認められな

かった ( $F(2, 333)=2.859, p=.057$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 333)=.113, p=.737$ )。た ( $F(2, 333)=2.859, p=.057$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 333)=.113, p=.737$ )。PA 要因では有意な主効果が認められたため ( $F(2, 333)=12.507, p=.000$ )、多重比較検定を行ったところ、NH-PH群とNH-PM群 ( $p=.019$ )、NH-PH群とNH-PL群 ( $p=.000$ )、NH-PM群とNH-PL群 ( $p=.000$ ) の間に有意差が認められ、NH-PH群 < NH-PM群 < NH-PL群の高低関係であった。

NL群では有意な交互作用が認められたため単純主効果検定を行ったところ、PA 要因ではNL-PM群において単純主効果が認められ ( $F(1, 357)=5.544, p=.019$ )、男性選手より女性選手の個人的成就感の低下因子得点は低かった。PA 要因では男性選手 ( $F(2, 357)=20.344, p=.000$ )、女性選手 ( $F(2, 357)=8.868, p=.000$ )の2水準で有意な単純主効果が認められたため多重比較検定を行ったところ、男性選手では、NL-PH群とNL-PM群 ( $p=.000$ )、NL-PH群とNL-PL群 ( $p=.000$ ) の間に有意差が認められ、いずれもNL-PH群が低かった。女性選手では、NL-PH群とNL-PL群 ( $p=.001$ )、NL-PM群とNL-PL群 ( $p=.001$ ) の間に有意差が認められ、いずれもNL-PL群が高かった。

図5に男女のNH群とNL群のPA因子得点別3群

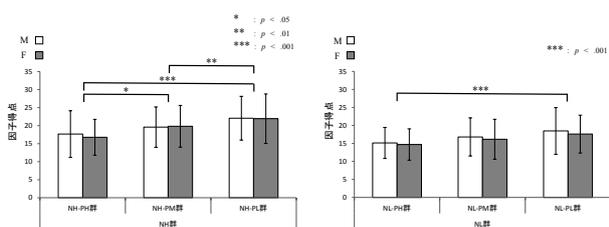


図3 男女のNH群とNL群のPA因子得点別3群の競技に対する情緒的消耗感因子得点

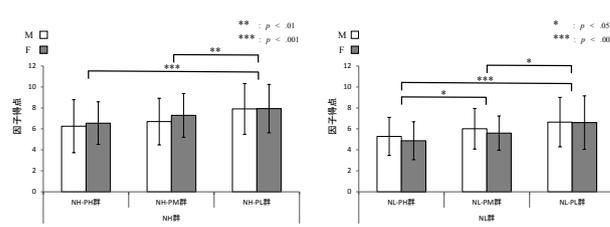


図5 男女のNH群とNL群のPA因子得点別3群のチームメイトとのコミュニケーションの欠如因子得点

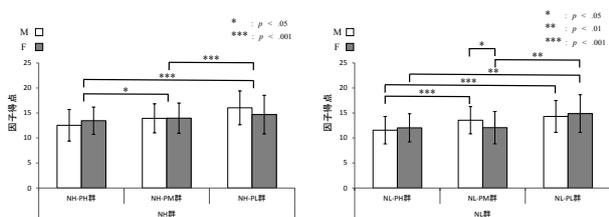


図4 男女のNH群とNL群のPA因子得点別3群の個人的成就感の低下因子得点

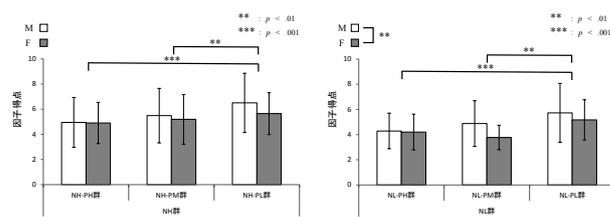


図6 男女のNH群とNL群のPA因子得点別3群の競技への自己投入の混乱因子得点

の、チームメイトとのコミュニケーションの欠如因子得点の平均値を示した。二要因分散分析の結果、NH群では有意な交互作用は認められなかった ( $F(2, 333)=3.28, p=.721$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 333)=1.170, p=.280$ )。PA要因では有意な主効果が認められたため ( $F(2, 333)=9.686, p=.000$ )、多重比較検定を行ったところ、NH-PH群とNH-PL群 ( $p=.000$ )、NH-PM群とNH-PL群 ( $p=.002$ ) の間に有意差が認められ、いずれもNH-PL群が高かった。

NL群では有意な交互作用は認められなかった ( $F(2, 357)=.241, p=.786$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 357)=1.383, p=.240$ )。PA要因では有意な主効果が認められたため ( $F(2, 357)=12.897, p=.000$ )、多重比較検定を行ったところ、NL-PH群とNL-PM群 ( $p=.017$ )、NL-PH群とNL-PL群 ( $p=.000$ )、NL-PM群とNL-PL群 ( $p=.017$ ) の間に有意差が認められ、NL-PH群<NL-PM群<NL-PL群の高低関係であった。

図6に男女のNH群とNL群のPA因子得点別3群の、競技への自己投入の混乱因子得点の平均値を示した。二要因分散分析で検定の結果、NH群では有意な交互作用は認められなかった ( $F(2, 333)=.896, p=.409$ )。性別要因では有意な主効果は認められなかった ( $F(1, 333)=2.503, p=.115$ )。PA要因では有意な主効果が認められたため ( $F(2, 333)=7.052, p=.001$ )、多重比較検定を行ったところ、NH-PH群とNH-PL群 ( $p=.000$ )、NH-PM群とNH-PL群 ( $p=.006$ ) の間に有意差が認められ、いずれもNH-PL群が高かった。NL群では有意な交互作用は認められなかった ( $F(2, 357)=1.888, p=.153$ )。性別要因では有意な主効果が認められ ( $F(1, 357)=7.354, p=.007$ )、女性選手と比べ男性選手が高かった。PA要因では有意な主効果が認められたため ( $F(2, 357)=12.897, p=.000$ )、多重比較検定を行ったところ、NL-PH群とNL-PL群 ( $p=.000$ )、NL-PM群とNL-PL群 ( $p=.000$ ) の間に有意差が認められ、いずれもNL-PL群が高かった。

## 考 察

### 1. 感情表出における性差

日本語版PANASによって評価された男性選手ならびに女性選手のPA因子得点とNA因子得点の平均値の差

を検定した結果、ポジティブ感情の表出に性差は認められなかったが、ネガティブ感情の表出は男性選手と比べ女性選手が高かった。これまでに多くの感情研究で感情表出の性差が検討されているが、ポジティブ感情とネガティブ感情の表出における性差は一貫した結果が得られていない<sup>12)</sup>。川人たち<sup>13)</sup>は大学生を対象に男性が女性よりも両感情の表出が高いとする結果を示しており、本研究の結果とは異なる。男性選手と比べ女性選手はネガティブ感情の表出が高かったことについて、女性選手のスポーツ活動が影響していることが推察される。石井<sup>11)</sup>は、女性選手は感情的、情緒的に不安定になることが多いことを報告しており、竹中たち<sup>18)</sup>は青年期女子スポーツ選手が抱える問題として摂食障害や月経障害を挙げ、最適な身体像の維持に伴う食事制限や競技生活における人間関係の軋轢などのストレスが関与していることを示唆している。さらに、徳永たち<sup>19)</sup>は心理的競技能力にみられる性差を検討し、男性選手は女性選手より自己コントロール能力が優れていることを示唆しており、男性選手は怒りや不安などの感情表出において女性選手と比べ抑制しているようである。つまり、これらの女性選手の身体的・心理的特性および競技ストレスが特性的にネガティブ感情の表出を高めていることも考えられる。その検討は今後の課題として残される。

### 2. バーンアウトと両感情の関係における性差

本研究は、感情特性を評価していること、また、バーンアウトのプロセスモデルを参考にしていることから、感情がバーンアウト傾向の深刻化に作用するという方向性を中心に、バーンアウトと感情の関係における性差について考察する。

感情表出に性差が認められたことから、次にバーンアウトと両感情の関係における性差を検討するため、PH群とPL群およびNH群とNL群のそれぞれで男女のバーンアウト得点の平均値の差を検定した。その結果、バーンアウト得点には性差は認められなかった。感情得点では、ポジティブ感情の表出が高い者はバーンアウト得点有意に低く、逆にネガティブ感情の表出が高い者はバーンアウト得点有意に高く、それらの傾向に性差は認められなかった。田中・水落<sup>5)</sup>は、

バーンアウト傾向の深刻化に対してポジティブ感情は抑制的に作用し、ネガティブ感情は促進的に作用することを示唆している。つまり、ネガティブ感情の表出が高い女性選手のバーンアウト傾向は男性選手より深刻化していることが想定される。しかし、女性選手はネガティブ感情の表出は高いものの、バーンアウト傾向は男性選手と同程度であることから、ネガティブ感情の促進作用は性別により異なることが推察される。その一つにストレス対処としてのネガティブ感情の表出が考えられる。ネガティブ感情の表出には、ストレス下にある個人の適応および認知的再評価の促進、さらには女性の抑うつを抑制する作用があるとされている<sup>20)21)</sup>。つまり、女性選手の様々な競技ストレスによる感情反応の一部は結果的にストレスフルな競技生活に適応するための対処に利用され、これがネガティブ感情による促進的な作用を減少させている可能性がある。しかし一方で、内田・山崎<sup>22)</sup>は、ストレス対処としてのネガティブ感情の表出は抑うつ傾向の女性をさらに悪化させることを示唆しており、その効果について一貫した見解が示されていない。スポーツ選手のバーンアウトと両感情の関係を解明するためには、特に女性選手のネガティブ感情の作用をストレス対処という側面から明らかにする必要があるだろう。

### 3. バーンアウト傾向とポジティブ感情の関係における性差

バーンアウト傾向とポジティブ感情の関係に性差は確認されなかったが、バーンアウトを構成する各因子とポジティブ感情の関係の性差について詳細な分析を試みた。ネガティブ感情の表出が高い者の群では、すべての因子で性差は認められなかった。ネガティブ感情の表出が低い者の群では、個人的成就感の低下因子のNL-PM群において、女性選手の因子得点が有意に低かった。また、競技への自己投入の混乱因子において、女性選手の因子得点が有意に低かった。つまり、普段ネガティブ感情の表出が高い選手は、性別を問わず、いずれのバーンアウトを構成する因子に関しても、ポジティブ感情の表出がある程度高いとバーンアウト傾向が明らかに弱い。一方、普段ネガティブ感情の表出が低い選手は、バーンアウト傾向とポジティブ感情の

関係は、各因子でパターンは異なり、性別によっても異なる。そこで、性差が確認された個人的成就感の低下と競技への自己投入の混乱を中心に考察を試みる。なお、ポジティブ感情には、ストレス場面において認知の柔軟性・創造性を増加させ複数の対処法を考案する作用や、ネガティブ感情により引き起こされた自律神経系の興奮を緩和する作用がある<sup>6)7)</sup>。つまり、ポジティブ感情にはバーンアウト傾向の深刻化を直接抑制する直接効果と、ネガティブ感情の促進作用を抑えることで、間接的にバーンアウト傾向の深刻化を抑制する緩衝効果、あるいはそれらの相乗効果が仮定される。本研究の結果より、いずれもネガティブ感情の表出が低い者の群で性差が確認された。つまり、ネガティブ感情の表出がある程度統制されていることから、バーンアウト傾向の深刻化を抑制するポジティブ感情の直接効果を捉えているとも考えられる。

個人的成就感の低下とは、チームへの貢献、チームメイトからの承認など競技集団における自己の貢献度・地位に関するものが低下している状態である。また、自分自身を基本的に価値あるものとする感覚である自尊感情および競技環境における適応感が低下している状態ともいえる。この個人的成就感の低下に対して、ネガティブ感情の表出が低い男性選手はポジティブ感情がかなり高く表出しなければ抑制効果は発揮されない。一方、女性選手はポジティブ感情がある程度高く表出することで抑制効果を発揮する。この抑制効果における発揮水準に違いが見られた誘因に男女の競技環境に対する認知の違いが考えられる。これまでに、女性選手は男性選手と比べ自尊感情および競技環境における適応感を低く認知していることが明らかにされている<sup>23)24)</sup>。さらに、指導者に対して、男性選手は技術・技能を向上させてくれる存在として肯定的に認知する傾向にあるのに対して、女性選手は罰の脅威を与える存在として否定的に認知する傾向にあり、女性選手の多くにみられる指導者を脅威的な存在とする認知は、適応感や動機付けを低下させる<sup>26)</sup>。このように、女性選手を取り巻く競技環境には、男性選手と比べ個人的成就感を低下させる要因が多いことが推測される。フレドリクソン<sup>27)</sup>は、ポジティブ感情下では、信頼に満ちた深い人間関係を築き、相手からの支えを感じる

ようになり、対人間葛藤を減少させることを示唆している。また、ポジティブ感情には、自分自身を受け入れ自己受容を高める作用や肯定的な思考傾向を高める作用があることも確認している。つまり、競技環境における適応感が低い女性選手は、ポジティブ感情のもつこれらの作用が発揮されやすく、男性選手と比べ社交性は高まりやすいことが考えられる。加えて、競技場面においても対人関係の良好な側面を促進させ、女性選手の指導者に対する認知においても肯定的なものになることが考えられる。また、自尊感情が低い女性選手は、ポジティブ感情による作用で比較的自尊感情が高まりやすく、競技集団においても自身を価値あるものと認知することで競技環境における適応感が高まることが推察される。このことから、男性選手と比べ女性選手は、ポジティブ感情の直接効果による恩恵を受けやすく、ポジティブ感情がある程度表出することで個人的成就感の低下を抑制していることが考えられる。

競技への自己投入とは、競技に対する自己関与に関するものであり、自己の選択に対して関心を示したり努力したりすることである。しかし、期待する結果が伴わなかった場合には混乱状態に陥り競技意欲を低下させる。本研究の結果は、ポジティブな感情表出の高低を問わず、ネガティブ感情の表出が低い女性選手は男性選手と比べ混乱状態に陥りにくいことを示している。これは女性選手の行動特性の影響が考えられる。荒井<sup>28)</sup>は女性選手の行動特性として自主性のなさや指導者に対する依存の強さを報告している。また、男性選手と比べ、目標への挑戦、技術向上意欲、困難への克服、勝利執着心などの競技意欲は多少低く<sup>1)</sup>、競技に対する自己関与そのものが低いことが考えられる。一方、男性選手は女性選手と比べ混乱状態の程度が強い傾向にあるが、混乱状態の深刻化を抑制するポジティブ感情の直接効果により深刻化の程度は女性選手と同程度になる。したがって、男性選手の方が競技への自己投入の混乱を抑制する直接効果は発揮されやすいのかもしれない。

本研究の結果より、ネガティブ感情の表出の高低および性別を問わずポジティブ感情がバーンアウト傾向の深刻化に抑制的に作用することが推察された。しか

し、その関係はバーンアウトを構成する因子および性別で異なる。中でも、ネガティブ感情の表出が弱い者では、個人的成就感の低下に対するポジティブ感情の抑制効果に性差が確認された。したがって、個人的成就感が低下している選手に対して自尊感情を高めることが有効であると考えられ、競技における成功体験による喜び、達成感およびその他のポジティブな感情を味わう機会を十分に与えるなどの指導が特に女性選手に効果的であると思われる。

本研究ではネガティブ感情の表出が高い者の群では、ポジティブ感情の抑制的な作用は認められたものの、それがポジティブ感情の直節効果なのかネガティブ感情に対する緩衝効果なのか検討されていない。よってこれらの作用を区別して捉えることが今後の課題として残される。

## まとめ

本研究は、大学生スポーツ選手を対象にポジティブ感情とネガティブ感情の表出における性差を確認し、バーンアウト傾向とポジティブ感情の関係における性差を明らかにすることを目的とした。分析対象は大学生男女スポーツ選手 702 名であった。日本語版 PANAS によって評価された特性的なポジティブ感情とネガティブ感情をもとに分類された各群の、バーンアウト尺度によって評価されたバーンアウト傾向を比較した。分析結果をもとに、性差に焦点を当てバーンアウトと感情の関係を考察したところ、以下の知見が得られた。

- 1) ポジティブ感情の表出に性差はないが、ネガティブ感情の表出は男性選手と比べ女性選手が高いことが確認された。
- 2) スポーツ選手のバーンアウト傾向に性差は認められなかった。
- 3) バーンアウト傾向とポジティブ感情の抑制的な関係およびネガティブ感情の促進的な関係に性差は認められなかった。
- 4) 男性選手と比べ女性選手は、ポジティブ感情の個人的成就感の低下を抑制する直接効果が発揮されやすいことが推察された。
- 5) ネガティブ感情の表出が低い者の群において、女性選手は男性選手と比べ競技への自己投入の混乱

状態に陥りにくいことが推察された。

これらのことから、ネガティブ感情の表出およびバーンアウトを構成する因子の一部とポジティブ感情の関係において性差が確認された。

### 文献

- 1) 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.
- 2) 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 (1) : 54-59.
- 3) 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 (4) : 313-323.
- 4) Raedeke, T. D.(1997): Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19 : 396-417.
- 5) 田中輝海, 水落文夫(2013): 男性スポーツ選手におけるバーンアウト傾向の深刻化とポジティブ感情の関係性. *スポーツ心理学研究*, 40 (1) : 43-57.
- 6) 宮崎章夫, 畑山俊輝(2000): 快場面のイメージによる悲しみの解消: 主観的, 生理反応の解析. *心理学研究*, 71 (4) : 351-357.
- 7) Fredrickson, B. L. and Joiner, T.(2002): Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13 (2) : 172-175.
- 8) 目崎登, 鍋島雄一, 本部正樹, 佐々木純一(1989): スポーツによる無月経. *産科と婦人科*, 56 (1) : 1-6.
- 9) 河野一郎(1989): 女性スポーツ選手の貧血の状況. *臨床スポーツ医学*, 6 : 489-492.
- 10) 川原貴(1989): スポーツ選手の貧血問題と対策. *臨床スポーツ医学*, 6 : 495-498.
- 11) 石井源信(1986): 心理的・コーチング的側面. (財)日本体育協会編, *女子スポーツ・ハンドブック*. ぎょうせい; 東京, pp.16-55.
- 12) Crawford, J. R., and Henry, J. D. (2004): The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43 : 245-265.
- 13) 川人潤子, 大塚泰正, 甲斐田幸佐, 中田光紀(2011): 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) 20 項目の信頼性と妥当性の検討. *広島大学心理学研究*, 11 : 225-240.
- 14) Watson, D., Clark, L. A., and Tellegen, A.(1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6) : 1063-1070.
- 15) 佐藤徳, 安田朝子(2001): 日本語版 PANAS の作成. *性格心理学研究*, 9 : 138-139.
- 16) 古賀弘之(2003): 音楽と感情・気分に関する研究. *広島大学大学院教育学研究科紀要*, 52 : 45-52.
- 17) Maslach, C. and Jackson, S. E.(1981): The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2 (2) : 99-113.
- 18) 竹中晃二, 岡浩一朗, 大場ゆかり(1999): 瘦身動因および体重制限を強いられる女子スポーツ選手の摂食行動および月経状態に関する調査研究. *体育学研究*, 44 (3) : 241-258.
- 19) 徳永幹雄, 吉田英治, 重枝武司, 東健二, 稲富勉, 斉藤孝(2000): スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差, 競技レベル差, 種目差. *健康科学*, 22 : 109-120.
- 20) Stanton. A. L., Danoff-Burg, S., Sworowski, L. A., Collins, C. A., Branster, A. D., Rodriguez-Hanley, A, Kirk, S. B., and Austenfeld, J.L.(2002): Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 20 : 4160-4168.
- 21) Stanton. A. L. and Low. C. A.(2012): Expressing Emotions in Stressful Contexts: Benefits, Moderators, and Mechanism. *Current Directions in Psychological Science*, 21 (2) : 124-128.
- 22) 内田加奈子, 山崎勝之(2008): 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響の予測的研究. *パーソナリティ研究*, 16 (3) :

378-387.

- 23) 遠藤俊郎, 星山謙治, 袴田敦士, 安田貢, 下川浩一, 布施洋, 伊藤潤二(2008): 他尊感情および自尊感情とスポーツ行動規範との関係性. 山梨大学教育人間科学部紀要, 10 : 109-117.
- 24) 青木邦男, 松本耕二(1997): 高校運動部員の部活動適応感に関する心理社会的要因. 体育学研究, 42 : 215-232.
- 25) 伊藤豊彦(1994): コーチの社会的勢力の効果に及ぼす選手の個人特性の影響. 体育学研究, 39 :

276-286.

- 26) 森恭, 伊藤豊彦, 豊田一成, 遠藤俊郎(1990): コーチの社会的勢力の基盤と機能. 体育学研究, 34 : 305-316.
- 27) フレドリクソン, B. L. : 高橋由紀子訳(2010): ポジティブな人だけがうまくいく 3 : 1 の法則. 日本実業出版社 ; 東京, pp.72-88.
- 28) 荒井貞光(1986): 一般的・社会的側面. (財) 日本体育協会編, 女子スポーツ・ハンドブック. ぎょうせい ; 東京, pp.202-206.