

## 日常場面で経験するポジティブ感情がスポーツにおけるバーンアウト傾向に及ぼす影響

田中, 輝海

<https://doi.org/10.15017/1785348>

---

出版情報：九州大学, 2016, 博士（心理学）, 課程博士  
バージョン：  
権利関係：全文ファイル公表済



平成 28 年度博士論文

**日常場面で経験するポジティブ感情が  
スポーツにおけるバーンアウト傾向に及ぼす影響**

九州大学大学院人間環境学府  
行動システム専攻健康・スポーツ科学コース  
平成 25 年度博士後期課程編入学

田 中 輝 海

# 目 次

序 章.....	1
1. 問題の所在.....	2
2. 先行研究の展望.....	6
1) スポーツ領域におけるバーンアウト研究の特異性.....	6
2) 定義と研究アプローチ.....	7
(1) 国内における代表的な定義と研究アプローチ.....	8
(2) 米国における代表的な定義と研究アプローチ.....	8
3) 評価尺度.....	10
(1) Maslach Burnout Inventory.....	10
(2) 運動選手のバーンアウト尺度.....	11
(3) Athlete Burnout Questionnaire.....	12
4) 症状.....	14
5) 発症要因.....	15
(1) 知覚されたストレス.....	16
(2) 性格特徴.....	17
(3) ネガティブ感情.....	18
6) 理論モデル.....	19
(1) コミットメント・スタイル焦点型.....	21

(2) 発症過程焦点型.....	22
(3) 抑制要因焦点型.....	23
(4) 病態生起過程焦点型.....	25
(5) 発症 - 克服過程焦点型.....	27
7) 予防法および対処法.....	30
(1) 3次予防.....	31
(2) 2次予防.....	31
(3) 1次予防.....	32
3. 本研究を実施する意義.....	36
4. 本研究の目的.....	37
5. 本研究のデザイン.....	38
第1章 ポジティブ感情がバーンアウト傾向に及ぼす影響.....	42
研究 1 バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の抑制効果とネガティブ感情の促進効果.....	43
1. 目的.....	43
2. 方法.....	45
1) 調査対象者.....	45
2) 調査時期.....	45
3) 調査内容.....	45

(1) フェイスシート.....	45
(2) 日本語版 PANAS.....	46
(3) 運動選手のバーンアウト尺度.....	46
4) データ処理.....	48
3. 結果.....	49
1) 各変数の基本統計量.....	49
2) 両感情を独立変数, バーンアウト傾向を従属変数とする重回帰分析..	49
4. 考察.....	51
5. 要約.....	53
研究 2 ネガティブ感情の促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果...	54
1. 目的.....	54
2. 方法.....	55
1) 調査対象者.....	55
2) 調査時期.....	55
3) 調査内容.....	55
(1) フェイスシート.....	55
(2) 日本語版 PANAS.....	55
(3) 運動選手のバーンアウト尺度.....	55
4) データ処理.....	56

3. 結果.....	57
4. 考察.....	58
5. 要約.....	62

第 2 章 ポジティブ感情，問題焦点型コーピング，バーンアウト傾向の  
関係..... 63

1. 目的.....	64
2. 方法.....	66
1) 仮説モデルの設定.....	66
2) 調査対象者.....	68
3) 調査時期.....	68
4) 調査内容.....	68
(1) フェイスシート.....	68
(2) 日本語版 PANAS.....	68
(3) 運動選手のバーンアウト尺度.....	69
(4) ストレス・コーピング尺度状況版.....	69
5) データ処理.....	70
3. 結果.....	71
1) 各変数の基本統計量.....	71
2) 共分散構造分析による仮説モデルの検証.....	72

4. 考察.....	74
5. 要約.....	78
第3章 総括.....	79
1. 本研究の要約.....	80
2. 本研究の成果.....	82
1) スポーツ領域のバーンアウト研究への成果.....	82
2) 競技現場への成果.....	83
(1) スポーツ選手への提言.....	83
(2) 指導者およびコーチへの提言.....	83
(3) スポーツ選手の心理相談に携わる実践者への提言.....	84
3. 今後の課題.....	85
1) 因果関係の検討.....	85
2) 媒介変数の検討.....	85
3) 個人特性の検討.....	86
文献.....	87
資料.....	102
公表論文.....	109
謝辞.....	111

# 序 章

## 1. 問題の所在

競技スポーツが選手の個人的側面および社会的側面に果たす役割は大きい。個人的側面における役割は、体力や筋力の保持・増進あるいは目標達成による充実感の獲得などであり、個人の心身の健康に様々な恩恵をもたらしてくれる。一方、社会的側面における役割は、フェアプレイの精神やスポーツパーソンシップの獲得、スポーツを通じた他者との交流の促進などである。しかし、競技スポーツが選手にもたらすものはこのような恩恵ばかりではなく、様々な弊害をもたらす可能性がある。岡ほか（1998）は、スポーツ選手が経験する代表的な弊害として、身体的弊害、行動的弊害、心理的弊害の3つを挙げている。中込（2004）や岡ほか（1998）、土屋（2012）を参考に例を挙げると、オーバートレーニングやスポーツ傷害、月経障害は身体的弊害に、ドロップアウトやアルコール・薬物の乱用、不適切な体重管理、摂食障害は行動的弊害にそれぞれ分類される。そして、バーンアウトや学習性無力感、適応障害、イップス（心因性動作失調）などは心理的弊害に該当する。これらの弊害を理解するために競技ストレスの観点から整理すると、スポーツ傷害やイップスなどは競技ストレスそのものであり、オーバートレーニングや薬物依存などは競技ストレスへの不適切な対処の結果と捉えることができる。そして、土屋（2012）は「競技ストレスが最も典型的な形で顕在化した例が、バーンアウトと考えられる」と述べている。さらに、競技スポーツからの離脱を意味するドロップアウトは、スポーツ選手がバーンアウトを発症した結果、競技意欲の低下に伴い生じることが示唆されており（Gustafsson, 2007；中込・岸, 1991；Silva, 1990）、各弊害の関係は図1-1のように示すことができる。つまり、スポーツ領域にお

るバーンアウトは様々な弊害の結果として生じる，より深刻な弊害であることが窺える．また．その機序と発症要因の解明および予防法の開発は心理学から社会学や医学などの広範囲に渡り，早急に解決されるべき重要課題となっている．

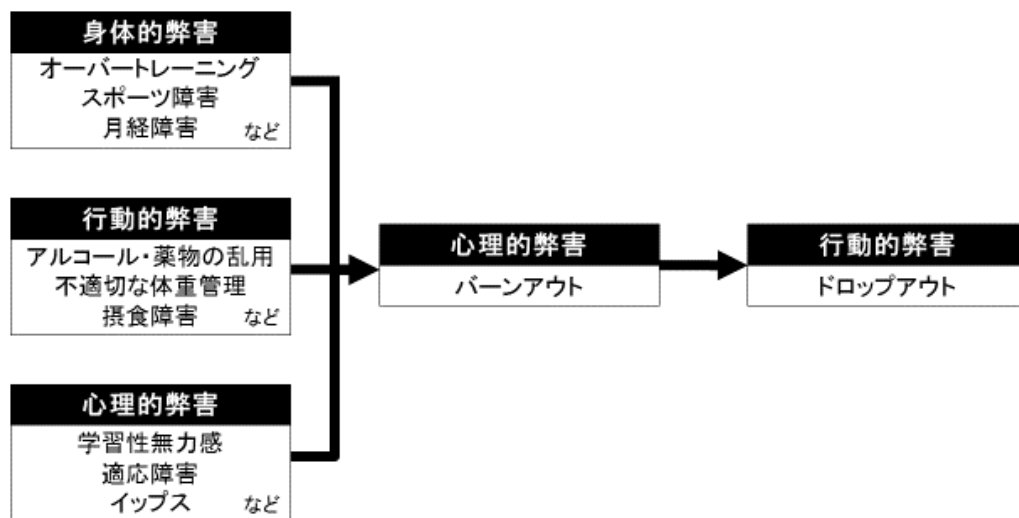


図 1 - 1 競技スポーツにより生じる弊害の概念図

スポーツ領域のバーンアウトの定義に関して，これまでにバーンアウトを明確に捉えた定義は存在しておらず，その定義は研究者により異なる．例えば，岸（1994）は「スポーツ活動や競技に対する意欲を失い，文字通り燃えつきたように消耗疲弊した状態」と定義している．そして，従来のバーンアウト研究においては，その発症過程を捉える理論モデルの構築（Gould et al., 1996a,1996b,1997；Schmidt and Stein, 1991；Silva, 1990；Smith, 1986）や，競技ストレスや性格特徴などの発症要因の解明（遠藤・加戸，2002；岸ほか，1991；小橋川ほか，1996；鈴木・岸，1994）に見られる通り，主にそのネガティブな側面に焦点が当てられている．その中で，土屋・細川（2009）や土屋・中込（1994，1998），大

隈・西村（2003）はソーシャルサポートによる競技ストレスの軽減効果を検討し、バーンアウトの予防法や対処法としての有効性を示している。しかし、ソーシャルサポートがバーンアウトの発症を助長することも危惧されており（Coakley, 1992; Gustafsson, 2007）、必ずしもソーシャルサポートが有効な介入方略とならないことも報告されている。

近年では、ネガティブな側面に着目してきた従来のバーンアウト研究に対して、ポジティブ心理学（「人生でよい方向に向かうことについて科学的に研究する学問」；ピーターソン, 2010）の観点から、競技活動への主体的な関わり方などのポジティブな側面とバーンアウトの関係を検討した研究（Lonsdale et al., 2007a, 2007b；石村ほか, 2013）もみられる。中でも、ポジティブ心理学の中核を成す概念であるポジティブ感情（Seligman and Csikszentmihalyi, 2000；レビューとして山崎, 2006）は、適正なコーピング（「ストレス事態に対して何らかの対処を行うこと」；玉瀬, 2004）方略の選好や内発的動機づけ（「自律的で、何ら報酬がなくても生じること」；深山, 2013）の増強を促進させることが示唆されている（Fredrickson and Joiner, 2002；磯貝, 2012；岡田, 2008；大塚ほか, 2008；吉田, 1996）。そして、コーピングや、内発的動機づけは、いずれもバーンアウトの発症に対して抑制的に機能するとされる（Hill et al., 2010；Holmberg, 2011；池本ほか, 2013）。このように従来の研究アプローチとは異なる観点、すなわち、ポジティブ心理学の観点からバーンアウトの理解を試みることは、新奇性の高い知見の獲得および予防法の開発に繋がることが期待される。

以上のことから、本章では、まずポジティブ心理学の観点より、特にポジティブ感情に焦点を当てたバーンアウトの予防法および対処法を開発するために先行研究を概観する。そ

こから、スポーツ領域のバーンアウト研究で明らかとなっている知見と、そこで残された課題を整理し、スポーツ選手のバーンアウトの予防と対処に貢献するための今後の研究課題を明らかにすることを目的とした。続いて、本研究を実施する意義、本研究の目的、本研究のデザインについて記す。

## 2. 先行研究の展望

### 1) スポーツ領域におけるバーンアウト研究の特異性

燃え尽き症候群とも呼ばれるバーンアウトは、Freudenberger (1974) により、「長い間の目標への献身が十分に報いられなかった時に生じる、情緒的・身体的消耗」として初めて報告された概念である (中込, 2012)。以来、バーンアウトは看護師や教員などの対人援助職領域を中心に研究されている (レビューとして稲岡, 1988; レビューとして上野・佐藤, 2010)。一方、スポーツ領域におけるバーンアウト研究は、対人援助職領域で扱われる概念を援用した Feigley (1984) による報告を皮切りに、国内外を問わず多方面からの検討が行われており、これまでに対人援助職領域とスポーツ領域のバーンアウトは別の様相を呈することが明らかになりつつある。そこで、本項ではバーンアウト研究の発端かつ中心である対人援助職領域とスポーツ領域のバーンアウトの特徴を述べる。

対人援助職領域におけるバーンアウトは、Maslach (1976) により「長期間にわたり人に援助する過程で、心的エネルギーがたえず過度に要求された結果、極度の心身の疲労と感情の枯渇を主とする症候群であり、卑下、仕事嫌悪、思いやりの喪失」を伴うものと定義されるように、患者や学習者といった援助される対象が存在する。しかしながら、スポーツ領域におけるバーンアウトには、そのような援助対象は想定されていない (レビューとして上野・佐藤, 2010)。その代わりとして、競技スポーツへの関わり方や競技スポーツにより生じる弊害との関係から、スポーツ領域における特徴的なバーンアウトの理解が試みられて

いる（岸・中込，1989；中込・岸，1991；Schmidt and Stein, 1991；土屋，2012）。つまり，援助対象としての人が存在するのではなく，競技スポーツと選手の関係性が対象となっている点で，対人援助職領域とスポーツ領域とでは扱うバーンアウトの概念は異なることが窺える。

このことから，両領域の概念は微妙に異なるため，対人援助職領域のバーンアウトとスポーツ領域のそれとは明確に区別して検討する必要がある。

## 2) 定義と研究アプローチ

スポーツ領域におけるバーンアウト研究の始まりは，達成感の減少や選手の自己決定の減少などの発症要因に対する予防法や対処法を報告した Feigley（1984）によるものとされ，以来，スポーツ選手が陥る特徴的なバーンアウトの理解を深める多くの知見が蓄積されてきた。しかしながら，未だにスポーツ領域におけるバーンアウトに関する統一した定義はなく，研究者や研究アプローチにより用いる定義は異なっている。

バーンアウト研究の主なアプローチは，Freudenberger（1974）に代表される，個人を対象にバーンアウトの発症要因やその過程を動的に検討することで，特徴的かつ具体的な発症過程の解明を試みる臨床的アプローチと，Maslach and Jackson（1981）に代表される，集団を対象に操作的に定義したバーンアウトの病態を評価する尺度を用いて，個人とそれを取り巻く環境の両要因の関係を検討し，理論化することでその現象の解明を試みる実証的アプローチに分類される（レビューとして稲岡，1988；山田，2010）。ここでは，

スポーツ領域におけるバーンアウトの理解に対して臨床的アプローチを積極的に採用してきた国内の研究と、実証的アプローチを主流としてきた米国の研究に焦点を当てる。

### **(1) 国内における代表的な定義と研究アプローチ**

国内におけるスポーツ領域の初期のバーンアウト研究（中込・岸，1991；土屋・中込，1994，1998；吉田，1989，1994）は，個人要因に着目し，具体的な対処やその過程の理解に重点を置いていたため，臨床的アプローチによるものが中心であった。そして，岸（1994）は，これらの研究背景に加え，Freudenberger（1974）により「長い間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」として報告された対人援助職領域におけるバーンアウトの定義を参考に，スポーツ領域におけるバーンアウトを「スポーツ活動や競技に対する意欲を失い，文字通り燃えつきたように消耗疲弊した状態」と概念的に定義している。この定義は，臨床的アプローチのみならず実証的アプローチを用いた研究（池本ほか，2013；田中・水落，2013；田中・杉山，2014；田中ほか，2014）においても採用されており，国内では代表的な定義となっている。

### **(2) 米国における代表的な定義と研究アプローチ**

一方，実証的アプローチが主流の米国では，まず Raedeke（1997）がスポーツ領域におけるバーンアウトを「情緒的・身体的消耗感，競技に対する価値観の低下，競技における達成感の減少による症候群」と操作的に定義し，これに基づき Raedeke and Smith（2001）は，3つの病態を評価する尺度である Athlete Burnout Questionnaire（ABQ）を開発し

ている。この定義と尺度は米国に留まらず、世界各国のバーンアウト研究で採用されている (Constantino et al., 2012 ; Lu et al., 2006)。また、それは個人要因に加え環境要因などに着目することで、多くの選手に共通して見られる発症要因やその過程などの概念的枠組みの明確化に貢献してきた。なお、実証的アプローチの課題として、現在に至るまで用いられている定義は、あくまで操作的に定義づけたものにとどまっているため、今後は実証的な研究により得られた知見を統合する概念的な定義を確立する必要があるだろう。

以上のように、スポーツ領域におけるバーンアウトの確固たる定義はないものの、バーンアウトという現象を捉える上で 2 つのアプローチは、多くの知見の獲得に貢献している。しかし、Smith et al. (2007) も指摘しているように、世界的に共通する定義は、研究を進めていく上で必要不可欠である。そのため、新たな理論モデルの構築や対処法の共有に繋げるためにも、バーンアウトという概念を共通理解できる明確かつ簡明な定義へと高めることが求められる。

なお、本論文では、国内のバーンアウト研究においてコンセンサスを得ている岸 (1994) の「スポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃えつきたように消耗疲弊した状態」とする定義を採用する。また、研究アプローチは、多くの選手に共通するバーンアウトの抑制要因の解明が目的であるため、実証的アプローチを用いることとする。

### 3) 評価尺度

スポーツ領域におけるバーンアウトの評価尺度は、岸ほか（1988a）が開発した運動選手のバーンアウト尺度（Athletic Burnout Inventory : ABI）や Raedeke and Smith（2001）が開発した Athlete Burnout Questionnaire（ABQ）、雨宮ほか（2013）が開発した大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（Burnout Scale for University Athletes : BOSA）など、いくつかが存在する。その中で、国内では ABI が、国外では ABQ が多くの研究で採用されている。

まず、2 つの評価尺度の概要に入る前に、上に記したすべての尺度の基盤となっている Maslach and Jackson（1981）が開発した Maslach Burnout Inventory（MBI）に焦点を当てる。

#### (1) Maslach Burnout Inventory

Maslach Burnout Inventory（MBI）は、Maslach and Jackson（1981）が作成した尺度であり、情緒的な消耗状態、職務に対する達成感への不満、他者に対する非人間的な態度により生じる症候群という操作的な定義に基づいた以下の 3 つの病態から対人援助職領域のバーンアウトを評価する。この尺度は、身体的にも精神的にも疲れ切っている「情緒的消耗感」（9 項目）、仕事に関する達成感や成就感を得られない「個人的達成感（の減少）」（8 項目）、対象者に対して、人間味のない態度を取ってしまう「脱人格化」（5 項目）の 3 因子 22 項目の質問から構成され、回答肢は「全くない（0 点）」から「毎日（6 点）」の頻度と「ほ

とんど気にならない, かるうじて気づく (1点)」から「非常に強い, 大きい (7点)」の強度を尋ねる 7 件法が採用されている。なお, 田尾・久保 (1996) によれば, 頻度と強度には非常に強い相関があることから, 今日ではどちらか一つを採用することが多いという。信頼性と妥当性に関して, Maslach and Jackson (1981) は, 各因子の  $\alpha$  係数を算出し, いずれの因子も.71 以上と比較的高い内的整合性を確認している。また, 2-4 週間の間隔で行われた再検査法における相関係数はいずれの因子も.60 以上と, その信頼性を確認している。さらに, 他者による対象者の行動評価などの 3 つの指標を用いて基準関連妥当性を確認している。以上のように, 高い信頼性と妥当性を有したこの尺度は, 対人援助職領域のみならずスポーツ領域のバーンアウト研究にも汎用性を有している。

## (2) 運動選手のバーンアウト尺度

岸ほか (1988a) が大学生スポーツ選手を対象に開発した運動選手のバーンアウト尺度 (ABI) も MBI の影響を強く受けた尺度の一つであり, その内容は MBI を競技場面に置き換えた質問項目と, 先行研究を参考に追加した質問項目から構成されている。第 1 因子には「競技に対する情緒的消耗感」(8 項目) が, 第 2 因子には「個人的達成感の低下」(5 項目) が, 第 3 因子には「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」(3 項目) が, そして第 4 因子には「競技への自己投入の混乱」(3 項目) がそれぞれ抽出されており, 国内におけるスポーツ選手のバーンアウトは 4 つの病態から評価される。なお, ABI の第 1 因子と第 2 因子は, MBI の「情緒的消耗感」と「個人的達成感 (の減少)」にそれぞれ対応しているが, 対人援助職におけるサービスの「提供者 - 享受者」という関係が色濃く反映する

「脱人格化」に対応するものは抽出されていない。これに関して、岸ほか（1988b）によれば、「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」は対人関係の喪失として捉えることで、さらに「競技への自己投入の混乱」は競技に対する自己関与の喪失として捉えることで、「脱人格化」を包括的に理解できるとしている。回答肢に関して、開発当初は MBI に倣い頻度（7 件法）と強度（8 件法）の両方を用いていたが、その後は「まったくあてはまらない（1 点）」から「非常によくあてはまる（5 点）」の 5 件法が採用されている。また、岸ほか（1988a）は、ABI の  $\alpha$  係数を算出し .86 と高い内的整合性を確認している。さらに、競技意欲や感情状態、スポーツマン的同一性との関連を検討し基準関連妥当性を確認している。このように、信頼性と妥当性が保証された ABI は、開発から 30 年近く経つがその定義と同様に国内を中心に採用されている。

### (3) Athlete Burnout Questionnaire

Raedeke and Smith（2001）が開発した Athlete Burnout Questionnaire（ABQ）も大学生スポーツ選手を対象に作成した尺度であり、その項目は MBI やその他のバーンアウト尺度を参考にしている。ABQ は、Raedeke（1997）の定義を基礎に 3 つの病態からバーンアウトを評価する尺度であり、第 1 因子に「情緒的・身体的消耗感」（5 項目）が、第 2 因子には、「達成感の減少」（5 項目）が、第 3 因子には、「価値観の低下」（5 項目）がそれぞれ抽出されている。回答肢は、「ほとんどない（1 点）」から「ほとんどいつも（5 点）」の 5 件法が採用されている。なお、この尺度も MBI の「脱人格化」に対応するものは抽出されていないが、Raedeke and Smith（2009）は、「脱人格化」は特定の領域における重要な

対象（ここでは、競技スポーツ）の価値を下げたり、関心をなくすことと捉えることで「価値観の低下」に対応し得るものとして理解している。また、Raedeke and Smith (2001) は、それぞれの因子の  $\alpha$  係数は.85 以上と高い内的整合性を確認している。さらに、約 1 週間の間隔をあけて行われた再検査法における相関係数は.86 以上と尺度の信頼性は高い。また、確認的因子分析による因子的妥当性の確認に加えて、競技特性不安や競技エンジョイメント、競技活動へのコミットメント、競技活動に対する動機づけとそれぞれの関係を検討し、基準関連妥当性を確認している。なお、この尺度は世界各国の言語で翻訳され (Constantino et al., 2012 ; Lu et al., 2006), 幅広く採用されていることから、今後も更なる知見の獲得に貢献するだろう。

以上のように、スポーツ領域における代表的な尺度を概観してきたが、両尺度ともに MBI を基盤にしているにも関わらず、構成する因子の数が異なる。その要因として、研究アプローチの違いだけでなく、調査対象集団における属性の相違が考えられる。山田 (2010) によれば、ABI の調査対象である国内の大学生スポーツ集団は、所属する大学や指導者が選手を個々に管理しているため、集団の同質性は保証されていない。それに対して、ABQ の調査対象である米国の大学生スポーツ集団は、National Collegiate Athletic Association (NCAA) により競技面のみならず学業面まで厳しい規律のもとに管理されているため、比較的、同質性が確保された集団と言える。このことから、日本と米国では調査対象集団の属性が異なるため、両尺度の因子構造も異なったと思われる。したがって、これらの尺度を用いる場合には、競技集団の属性を考慮する必要がある。また、今後の課題として、定義と同様にスポーツ領域におけるバーンアウトを捉えるための国際的に共通する尺度の開発が期

待される。その理由としては、建前上は世界各国で同一の概念を検討しているのだが、評価尺度が異なるために直接的な比較ができないためである。したがって、現在もっとも普及している ABQ を基礎とした日本語版 ABQ を開発することで、国外で得られた知見の共有や文化差の比較、特に日本人選手特有のバーンアウトの理解が深まると思われる。

#### 4) 症状

上述したように、バーンアウトは対人援助職領域を中心に広い範囲で扱われる概念であり、その領域ごとに採用される定義や評価尺度などは異なる。一方で、バーンアウトの症状に関しては、対人援助職領域からスポーツ領域に至るまで、ある程度の共通理解が得られている（レビューとして稲岡，1988；レビューとして岸・中込，1989；レビューとして上野・佐藤，2010；山田，2010）。バーンアウトの症状に関して、スポーツ領域におけるバーンアウトの概念規定を目的とした岸・中込（1989）のレビューによれば、その症状は大きく精神的なものや身体的なものに区別される。具体的には、精神症状として不安や抑うつ、自殺念慮、他者への敵意ないし懐疑的な態度など、身体症状として疲労感や頭痛、睡眠障害、体重の増減などがそれぞれ挙げられており、吉田（1994）は、バーンアウトに至る過程において、初期段階では精神症状のみが認められるが、進行することで精神症状に加えて身体症状が現れることを示唆している。また、これらの症状は、発症した者すべてに必ずしも見受けられるものではなく、その症状や程度は個人により異なることが知られている

(Freudenberger, 1974 ; レビューとして稲岡, 1988). この多様な症状も明確な定義の確立を困難にしている原因の一つであろう.

ところで, バーンアウトの症状とうつ病の症状は酷似しており(荒井, 2005; 井原, 2005), 同様の概念として扱われかねない. しかし, 岸・中込(1989)のレビューによれば, バーンアウトは他者に対する怒りや敵意が見られる点と自責の念は見られない点でうつ病と異なる. さらに, バーンアウトは3つあるいは4つの病態から捉えられる(雨宮ほか, 2013 ; 岸ほか, 1988a ; Maslach and Jackson, 1981 ; Raedeke and Smith, 2001) のに対して, うつ病の病態は多種多様である(レビューとして岸・中込, 1989). 以上より, バーンアウトとうつ病は異なる概念であることが窺える. さらに, 研究領域を問わずバーンアウトを経てうつ病などの精神病理的な問題が発現する(Glass et al., 2007 ; 中込・岸, 1991) と考えられていることから, バーンアウトの予防法の開発はうつ病のそれにも対応する重要な研究課題となっている.

## 5) 発症要因

選手が呈するバーンアウトの症状やその程度が異なるように, バーンアウトの発症要因も選手により異なる. そのため, バーンアウトは各要因が複合的に影響し合うことで発症することが想定される. Goodger et al. (2007) のレビューによれば, 無動機や楽しさの欠如, 不適切なコーピング, ソーシャルサポートの不足, 選手の自己同一性などが発症要因として挙げられている. なお, ここでは多くのバーンアウトの理論モデル(Gould et al.,

1996a, 1996b, 1997 ; レビューとして岸・中込, 1989 ; Silva, 1990 ; Smith, 1986 ; 土屋, 2012 ; 山田, 2010) に組み込まれる代表的な発症要因である (1) 知覚されたストレス, (2) 性格特徴, (3) ネガティブ感情のそれぞれがバーンアウトの発症に及ぼす影響に焦点を当てて概観する.

### (1) 知覚されたストレス

Smith (1986) は, バーンアウトを「慢性的なストレス反応」と位置付けているように, ストレスはスポーツ領域におけるバーンアウト研究の黎明期から主要な発症要因として実証的に検討されている (レビューとして Goodger et al., 2007 ; 木村ほか, 2013 ; 鈴木ほか, 1990). 岡ほか (1998) によれば, 大学生スポーツ選手が知覚するストレスとしては, 競技成績や競技活動の内容, 日常場面を含む対人関係などが挙げられ, 木村ほか (2013) は, これらの多くがバーンアウトの発症に影響することを実証している. 中でも, 競技レベルを問わずに多かれ少なかれ認知する競技成績の停滞や競技能力の不足といったストレス (杉浦, 2007 ; 鈴木ほか, 1990) が, バーンアウトの発症に強く影響することが示唆されている (レビューとして岸・中込, 1989 ; 中島・山田, 2007). 岸 (2000) や中込・岸 (1991) によれば, この種のストレスを選手が知覚した場合には, これまで以上に競技活動に励むことで機能的状況からの脱却を試みるが, その努力が報われなければバーンアウトを発症する可能性が高い. 裏を返せば, これらの知覚されたストレスを適切に処理することで, バーンアウトの発症は抑制できることになる. 例えば, 土屋・中込 (1994, 1998) は, バーンアウトの予防を目的としたソーシャルサポートの, 競技ストレスに対する軽減効果を確認してい

る。加えて、ストレス状況の打開に向けて積極的に働きかける「問題解決」コーピングと、困難な状況から前向きな意味を見出す「認知的再解釈」コーピングの下位概念を持つ問題焦点型コーピング（レビューとして山崎，2006）には、競技ストレスによる影響や抑うつ反応の軽減，さらにはバーンアウト傾向の悪化の抑制が示唆されている（Hill et al., 2010；中島・山田，2007；渋谷・森，2002）。

## (2) 性格特徴

スポーツ領域におけるバーンアウトを発症しやすいとされる性格特徴として、国内を中心に執着気質やメランコリー親和型性格が想定されている（レビューとして岸・中込，1989；中込・岸，1991；大隈・西村，2003）。執着気質は下田（1941）により報告された性格特徴であり、一度喚起されたネガティブ感情が時間経過に伴い鎮静化することなく持続し、時には増強する傾向を有する。具体的な性格特徴として、仕事熱心や凝り性、完璧主義、徹底性、几帳面、強い正義感が挙げられ、この性格特徴を有する者は他者から厚い信頼を受ける（下田，1950）。一方、テレンバッハ（1985）により報告されたメランコリー親和型性格は、執着気質と非常によく似ているが、ルールや順序に重きを置く秩序志向や他者への気配りや献身的な態度などの他者配慮を特徴とする点で異なるようである。いずれにしても、何事にも完璧を求めてしまうため、それが自身のキャパシティを超えたとしても、妥協することなく没頭してしまい、その結果として心身の疲弊に伴いバーンアウトを発症することが想定されている。すなわち競技場面では、これらの性格特徴を有する選手は、高すぎる目標の達成や他者から寄せられる過度の期待に応えるために、怪我な

どの身体的な不調により競技継続が困難な状況においても休むことなく競技活動を継続してしまう。しかし、努力に見合った成果を得られないといった経験を繰り返すことでバーンアウトを発症することが想定される（中込・岸，1991）。

本項では国内のバーンアウト研究者間でコンセンサスを得ている代表的な 2 つの性格特徴に着目してきたが、スポーツ領域では、これまでに上述した 2 つの性格特徴に加え、完璧主義、神経症的傾向、競技特性不安などの性格特徴（Cremades and Wiggins, 2008 ; Hill et al., 2010 ; 岸ほか，1991 ; 小橋川ほか，1996 ; 山田，2010）とバーンアウトの関係が実証されている。しかし、いずれの研究も発症要因としての性格特徴の解明に焦点が当てられており、予防医学の観点からバーンアウトの抑制要因としての性格特徴の解明に焦点を当てた研究は見られない。そのため、検討の余地は多く残されている。

### **(3) ネガティブ感情**

競技会での活躍や新たな技術を習得した際には、達成感や充実感、満足感といったポジティブ感情を経験する。同様の感情経験として、練習の成果が得られなかったり、めったに競技会への出場機会が与えられない状況が続くと、選手は不安や不満、怒り、焦燥感といった様々なネガティブ感情を経験するだろう。このネガティブ感情には、思考や行為などのレパトリーを制限し（鈴木，2006），目前の問題への対処に過度に注意を集中させる機能があるとされ（レビューとして山崎，2006），これらの機能はバーンアウトの発症に影響を及ぼすことが危惧される。すなわち、バーンアウトの中心的な発症要因とされるパフォーマンスの停滞や競技能力の不足といったストレスを知覚しても、不安や焦燥感などのネガティブ

感情の影響が選手に反映されていない場合には、適切な目標の再設定やトレーニングメニューの再考、時には十分な休息をとることによって、適応的な競技継続が可能となろう。しかし、ネガティブ感情の影響が選手に強く反映している場合では、これらの対処を用いることができずに、より過酷なトレーニングを遂行してしまう。その結果、オーバートレーニングやスポーツ障害の発症、学習性無力感の形成（平賀・石橋，2013；保坂・杉原，1985；白山，1996）に留まらず、より深刻なバーンアウトの発症（中込・岸，1991）に至ることが推察される。なお、Lemyre et al.（2006）により、競技場面におけるネガティブ感情がバーンアウトの発症に影響を及ぼすことは実証されているが、そこにネガティブ感情のどのような機能が影響しているのかまでは不明であり、今後の検討が待たれる。

## 6) 理論モデル

次に、先行研究から得られた知見を基盤に構築されたバーンアウトの理論モデルについて概観する。スポーツ領域におけるバーンアウト研究では Smith（1986）が提示した Cognitive-Affective Model（認知 - 情動モデル）を発端に、今もなお様々な側面から多くの理論モデルが提示されている。これらは大きく（1）コミットメント・スタイル焦点型（2）発症過程焦点型（3）抑制要因焦点型（4）病態生起過程焦点型（5）発症 - 克服過程焦点型の5つに類型化することができる（表1-1）。なお、本項ではコミットメント・スタイル焦点型に分類される Investment Model（Schmidt and Stein,1991）については、Gustafsson（2007）や小丸（2012）、Raedek（1997）が詳しいことから、まずその概要を簡潔に記す。

その後、残りの 4 つの類型を代表する理論モデルに着目し、その有用性と残される課題を挙げる。

表 1 - 1 スポーツ領域で提示されたバーンアウトの理論モデル

研究者	モデル名	研究類型	領域	対象者	調査方法	主要要因
Schmidt and Stein (1991)	Investment Model	(1)コミットメントスタイル焦点型	心理学	無し	・先行研究のレビュー	・報酬 ・コスト ・満足 ・選択肢 ・投資
Smith (1986)	Cognitive-Affective Stress Model	(2)発症過程焦点型	心理学	無し	・先行研究のレビュー	・パーソナリティと動機づけ ・要求と資源が不均衡な状況 ・認知的評価 ・生理的反応 ・コーピング
Silva (1990)	Negative Training Stress Response Model	(2)発症過程焦点型	心理学	大学生選手: 男性43名, 女性25名	・質問紙調査	・トレーニングストレス ・ネガティブな心理的反応 ・ステイレンス ・オーバートレーニング
中込・岸 (1991)	心理臨床モデル	(2)発症過程焦点型	心理学	バーンアウトした選手: 5名	・質問紙調査 ・相談面接 ・面接調査 ・二次的資料収集	・病前性格 ・報われない経験 ・同一性の再確立の困難さ ・危機状態における相互性の希薄
Coakley (1992)	Unidimensional Identity Development and External Control Model	(2)発症過程焦点型	社会学	スポーツ選手: 男性9名, 女性6名	・面接調査	・競技水準が高い組織 ・社会経験の乏しさ ・一次元的な同一性 ・同一性の混乱 ・親なコーチなどのサポート
Gould et al. (1996a,b,1997)	Burnout Strains Model In Athletes	(2)発症過程焦点型	心理学	ジュニアテニスプレイヤー: 男性4名, 女性6名 など	・質問紙調査 ・インタビュー調査	・競技に対する完璧主義 ・状況からのプレッシャー ・動機づけの不足 ・ネガティブな気分および感情 ・身体的活力の低下
Gustafsson (2007)	Extended Model of Athlete Burnout	(2)発症過程焦点型	心理学	スポーツ選手: 男性578名, 女性402名 など	・質問紙調査 ・面接調査	・強固な選手としての同一性 ・パフォーマンスに基づく自尊感情 ・柔軟性を欠いた組織 ・過度のトレーニング
山田 (2010)	アスリート・バーンアウト、プロセス、性格要因の関連モデル	(2)発症過程焦点型	心理学	大学生スポーツ選手: 男性717名, 女性369名	・質問紙調査	・課題への完璧性 ・他者への献身性 ・ストレスラーの認知 ・コーピング
土屋 (2012) 土屋・中込 (1994, 1998)	ソーシャルサポートのバーンアウト抑制効果モデル	(3)抑制要因焦点型	心理学	大学生選手: 男性292名, 女性165名 など	・質問紙調査 ・面接調査	・競技ストレス ・認知的評価 ・コーピング ・ソーシャルサポート
Kallus and Kellmann (2000)	"Scissors-Model"of the Interrelation of Stress-States and Recovery Demands	(3)抑制要因焦点型	心理学	ボート選手: 男性27名, 女性14名 など	・質問紙調査	・ストレス状態 ・ストレスキャパシティ ・最適な個人パフォーマンス ・資源の限界 ・回復要求
雨宮 (2014)	成就感モデル	(4)病態・生起過程焦点型	心理学	大学生選手: 男性238名, 女性50名	・質問紙調査	・個人成就感の欠如 ・チームの価値下げ ・対人情緒的消耗 ・練習情緒的消耗
吉田 (1989,1994,2004)	スポーツにおける主体的行為モデル	(5)発症・克服過程焦点型	社会学	バーンアウトしたサッカー選手: 5名	・質問紙調査 ・面接調査	・パーソナリティ ・ヒーロー的役割の取得 ・理想と現実のギャップの状況 ・主体性の発揮 ・役割実現過程

### (1) コミットメント・スタイル焦点型

この類型の特徴として、選手の競技活動への関わり方からバーンアウトの理解を試みている点が挙げられる。上述したように、Schmidt and Stein (1991) が提示した Investment Model (表 1 - 2) がこの類型に該当する。

表 1 - 2 2種の関与とドロップアウトの予測投資モデル

(Schmidt and Stein, 1991 を翻訳)

	関与 (楽しみに基づく)	関与 (バーンアウト)	ドロップアウト
報酬	増加(高い)	減少	減少
コスト	少ない	増加	増加
満足感	多い	減少	減少
選択肢	少ない	少ない	増加
投資	多い	多い(増加)	減少

Investment Model では「報酬」「コスト」「満足感」「選択肢」「投資」の5つの側面から、楽しみに基づく関与、バーンアウトを示す関与、そして、ドロップアウトの3つを区別している。これに従えば、バーンアウトを示す関与は、楽しみに基づく関与と比べ、「報酬」と「満足感」は減少しているのに対して「コスト」は増加している。なお、両者ともに「投資」は多いが、バーンアウトを示す関与の「投資」は固執的意味合いが強いことが示されている。さらに、ドロップアウトと比べ、バーンアウトを示す関与では、他の活動へ移行するという「選択肢」が少なく、同一種目への「投資」を重ねる。このことから、

バーンアウトとは、報酬が少なく継続的に満足感を得られない状況において、その競技活動へ強く依存しているが故に、高いコストの投資を繰り返してしまう状態であると理解できる。

## (2) 発症過程焦点型

提示された理論モデルの多くは、発症に至らせる要因やその過程に着目した発症過程焦点型に分類され、国内では心理臨床モデル(中込・岸, 1991)や性格要因関連モデル(山田, 2010)がこれに該当する。特に心理臨床モデルは臨床的アプローチを用いた国内のバーンアウト研究の礎とも言えるモデルであり、この領域の発展に大きく貢献している。そこで、バーンアウトを発症した選手の事例を基盤に作成された心理臨床モデル(図 1-2)に焦点を当てたい。

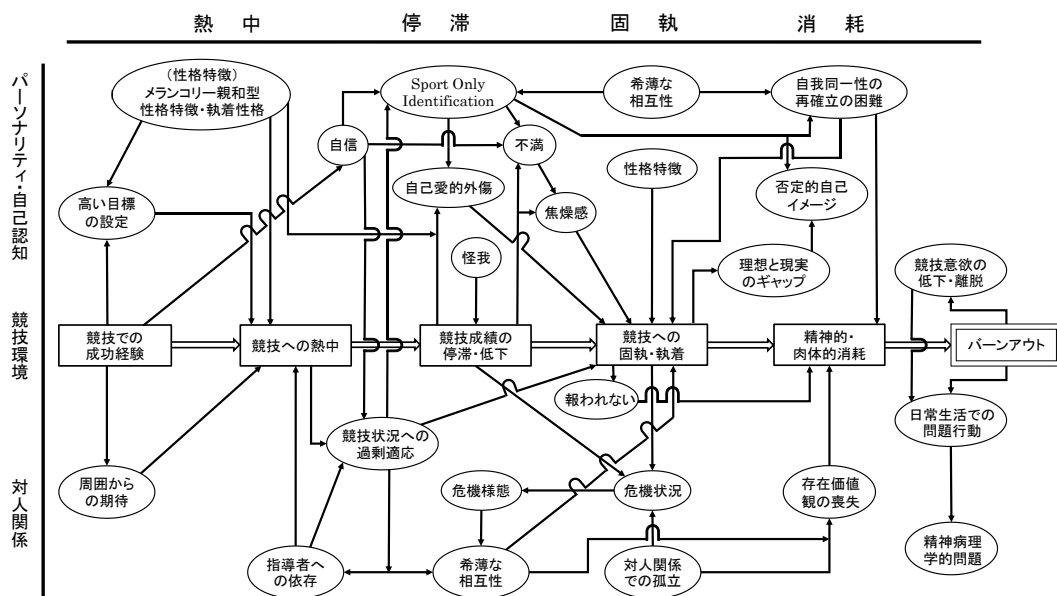


図 1-2 運動選手におけるバーンアウトの発症機序 (中込・岸, 1991 をもとに作成)

このモデルでは、選手の性格特徴として執着気質（下田，1941，1950）やメランコリー親和型性格（テレンバッハ，1985）が想定されており，この性格特徴を有することでバーンアウトに至るまでに，積極的に競技へ関与する「熱中」ステージ→怪我やスランプにより満足はいく成果が得られない「停滞」ステージ→それでも変わらず競技へ勤しみ続けてしまう「固執」ステージ→身体的および精神的な症状が現れる「消耗」ステージといった特徴的な過程を辿る．つまり，選手はその性格特徴を持つが故に，競技に熱心に取り組み，そこで得られた成功経験から，他者の期待を背負いさらに高い目標を設定し，より一層競技に励んでいく．その後，スランプや怪我のために思うような成果は得られず競技成績の停滞もしくは低下を自覚するが，それでも期待に応えるべく掲げた目標を修正することなく競技への固執を強めていく．しかし，努力は報われずに心身の疲弊に伴い，バーンアウトを発症することが想定されている．

このモデルはバーンアウトの発症に至るまでの過程を「パーソナリティ・自己認知」「競技環境」「対人関係」の変化から捉えており，各ステージにおける対処として実践的な介入の指針にもなり得る有用な理論モデルであると言える．一方で，このモデルにあっては，対象事例は 5 件と少なく仮説モデルの域に留まる．そのため，適切な評価尺度を用いた量的アプローチによるモデルの妥当性を実証的に検討することが課題として残される．

### (3) 抑制要因焦点型

この類型に分類される Kallus and Kellmann（2000）が提示した Stress-Recovery State Model（ストレス - 回復状態モデル）やソーシャルサポートのバーンアウト抑制効果モデル

(土屋, 2012 ; 土屋・中込, 1994, 1998) は, 主な発症要因である競技ストレスとそれを軽減する要因の関係に焦点が当てられているため, これらの理論モデルは具体的な予防法や対処法の指針となっている. ここでは, 臨床的および実証的アプローチの双方から検討されたソーシャルサポートのバーンアウト抑制効果モデル (図 1 - 3) を取り上げる.

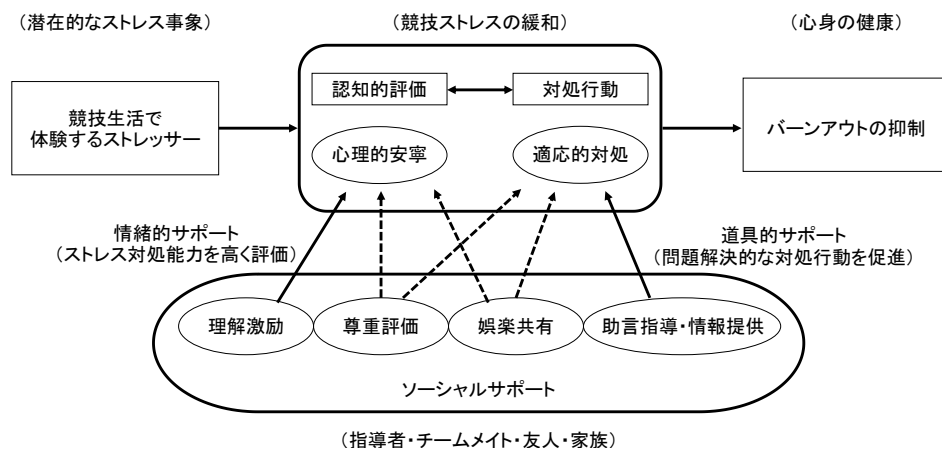


図 1 - 3 ソーシャルサポートのバーンアウト抑制効果 (土屋, 2012 をもとに作成)

このモデルは, Cohen and Wills (1985) が提示したストレス緩衝モデルを基盤に大学新入生スポーツ選手を対象に構築されており, 競技活動を通して直面するストレスに対して認知的評価およびコーピングにソーシャルサポートが効果的に機能することによって, 競技ストレスを軽減し, ひいてはバーンアウトの発症を抑える過程が示されている. 認知的評価に影響するサポートとして, 情緒的サポートに分類される性格や立場を理解した上で精神的に支えてくれる「理解激励サポート」やチームの一員として認め尊重してくれる「尊重評価サポート」が挙げられ, 選手はこれらのサポートを享受することでコーピングスキルを高く認知できる. さらに, コーピングに関しては, 道具的サポートに分類される競技力の

向上に関わる技術指導や疑問に答えてくれる「助言指導・情報サポート」を中心に享受することで、問題に積極的に働きかけて解決を試みるコーピングが促進される（土屋，2004，2012）。さらに，土屋（2012）は，適切な機会に適切なソーシャルサポートを得ることで，認知的評価およびコーピングの 2 側面から競技ストレスに対処できるため，適応的な競技継続が可能となることを示唆している。

なお，他の理論モデルと比べこのモデルの成果は大きく，これに準拠し作成されたソーシャルサポート活用プログラム（土屋・細川，2009）は，大学スポーツ競技場面に還元され，選手のコーピングスキルの広がりや，バーンアウトの予防法としての有効性を実証している。しかしながら，ソーシャルサポートにもいくつか課題（Coakley, 1992 ; Gustafsson, 2007 ; 土屋，2012）が残されており，これについては次項で述べる。

#### **(4) 病態生起過程焦点型**

バーンアウト尺度により評価される病態の生起過程の解明を試みた成就感モデル（図 1 - 4）がこれに該当する。この類型による検討はバーンアウトの早期対処の観点から，対人援助職領域において盛んに議論されている。雨宮（2014）によれば，Maslach（1982）のように MBI における病態は「情緒的消耗感」→「脱人格化」→「個人的達成感（の減少）」という生起過程を示すものもある一方で，Golembiewski et al.（1983）のように「脱人格化」→「個人的達成感（の減少）」→「情緒的消耗感」が妥当とするものもある。また，Lewin and Sager（2007）により，「個人的達成感（の減少）」→「脱人格化」→「情緒的消耗感」の順で発症するモデルも提示されており，対人援助職領域における病態の生起過程に関し

ては一貫した知見は得られていない。

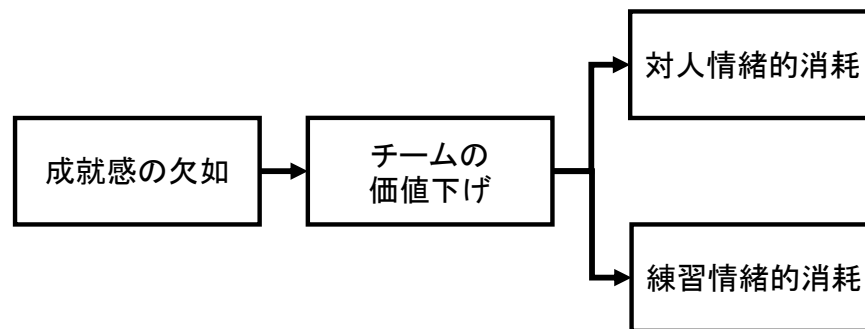


図 1 - 4 成就感モデル（雨宮，2014 をもとに一部改変）

一方，スポーツ領域では，雨宮（2014）が大学生スポーツ選手を対象に，上述した対人援助職領域で提示されている 3 つのモデルをパス解析により比較検討し，スポーツ領域におけるバーンアウトの病態は，Lewin and Sager（2007）が提示したモデルと同様の過程を辿ることを示唆している．つまり，選手は個人的な成就感が得られない状況への対処として，チームへの価値を低下させながらも競技を継続していく．しかし，これは不適切な対処であるため，問題の根本的な解決には至らず，競技活動にも対人関係にも精神的に疲れ切ることでバーンアウトを発症するようである．なお，この病態の生起過程は，心理臨床モデルの「停滞」ステージから「消耗」ステージへ至る過程と酷似し，心理臨床モデルの一部を実証していると思われる．また，ここから得られた知見は，特に病態ごとに適した対処を可能にし，更なる悪化の予防法の開発に寄与するものと期待される．ただし，バーンアウトは個人が辿るその過程により捉えられる病理現象（レビューとして稲岡，1988；中込・岸，1991）であるが，構築されたモデルは一時点から得られたデータを基に構築されている．

そのため、長期の追跡調査により得られるデータを用いて検討することで、より正確な病態の生起過程が明らかになるだろう。

#### **(5) 発症 - 克服過程焦点型**

社会学的観点から理論化されたスポーツにおける主体的行為モデル（吉田，1989，1994，2004）がこの類型に該当し，大学生スポーツ選手がバーンアウトに至る背景（図 1 - 5）から克服する過程（図 1 - 6）が描写されている。

吉田（1989）によれば，バーンアウトの発症に至る過程を以下のように理解することができる。つまり，選手はバーンアウトの発症に至るまでに，権威的な指導者のもと，早期の成功経験や他者から寄せられる期待などにより，自惚れともいえるヒーロー的な自己同一性，および主体性を持たない受動的な態度を形成し，さらに競技へ傾倒していく。その後も成功経験を重ね，競技レベルの高い大学でも競技を継続するが，そこで競技成績の低迷により起こる，選手自身のヒーロー的な「役割認知」と指導者から求められる補佐的な「役割期待」といった理想と現実の隔たりという「問題的状況」に直面する。しかし，このような状況においても，選手は主体性を欠いているため，自発的な問題解決に向けた働きかけはない。そのため，さらに選手はヒーロー的な自己同一性に固執し，他者から求められている「役割期待」を受け入れることができずに義務的に競技を継続していくことで，バーンアウトを発症すると考えられている。

しかしながら，吉田（1994）は，軽度のバーンアウトを発症した選手は何かしらの情緒的な支えを得ることにより，主体的に問題と向き合うことができ，バーンアウトを克服するこ

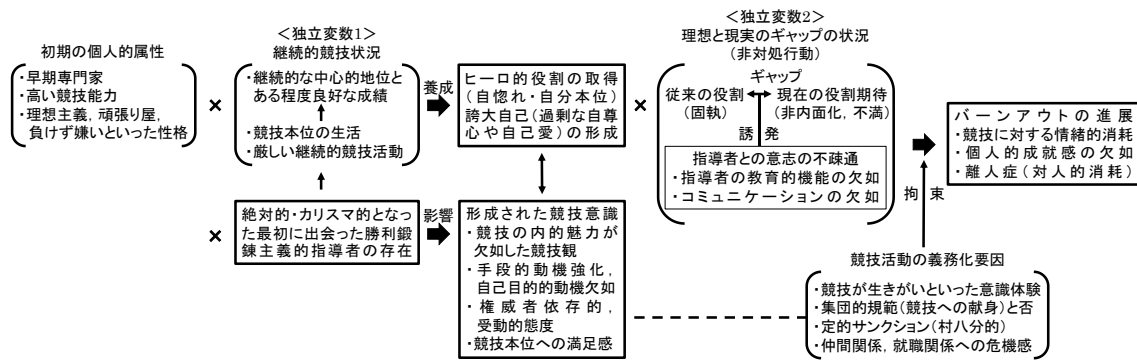


図 1-5 大学競技者におけるバーンアウトの基本的発生機序

(吉田, 1989 をもとに一部改変)

とができるとしている。なお、この情緒的な支えを得る過程は選手それぞれで異なっている。ある選手は指導者から新たな「役割期待」を求められることで、またある選手は独力で過去を回顧したり、将来を見据えることで情緒的な支えを得ている。これにより、各々が問題を解決するための主体性を発揮でき、適応的な自己同一性の再形成を可能にすると同時にバーンアウトを克服していくとされている。

以上のことから、指導者への依存が強く主体性を持たない選手には、指導者が新たな役割を与えるなどの積極的な働きかけが軽度のバーンアウトの克服に対しては有効であるとしているが、部員数が多いほど選手は指導者からの情緒的な支えを得ることは困難になるだろう。そのため、吉田(1994)は、選手が主体性を発揮するために、過去から未来を視野に入れて自身を顧みることが効果的な手段となると示唆している。

このモデルの独創的な点としては、他のモデルの多くが心理学的観点 (Kallus and Kellmann, 2000 ; 中込・岸, 1991 ; Smith, 1986 ; 土屋・中込, 1994, 1998) から、長期

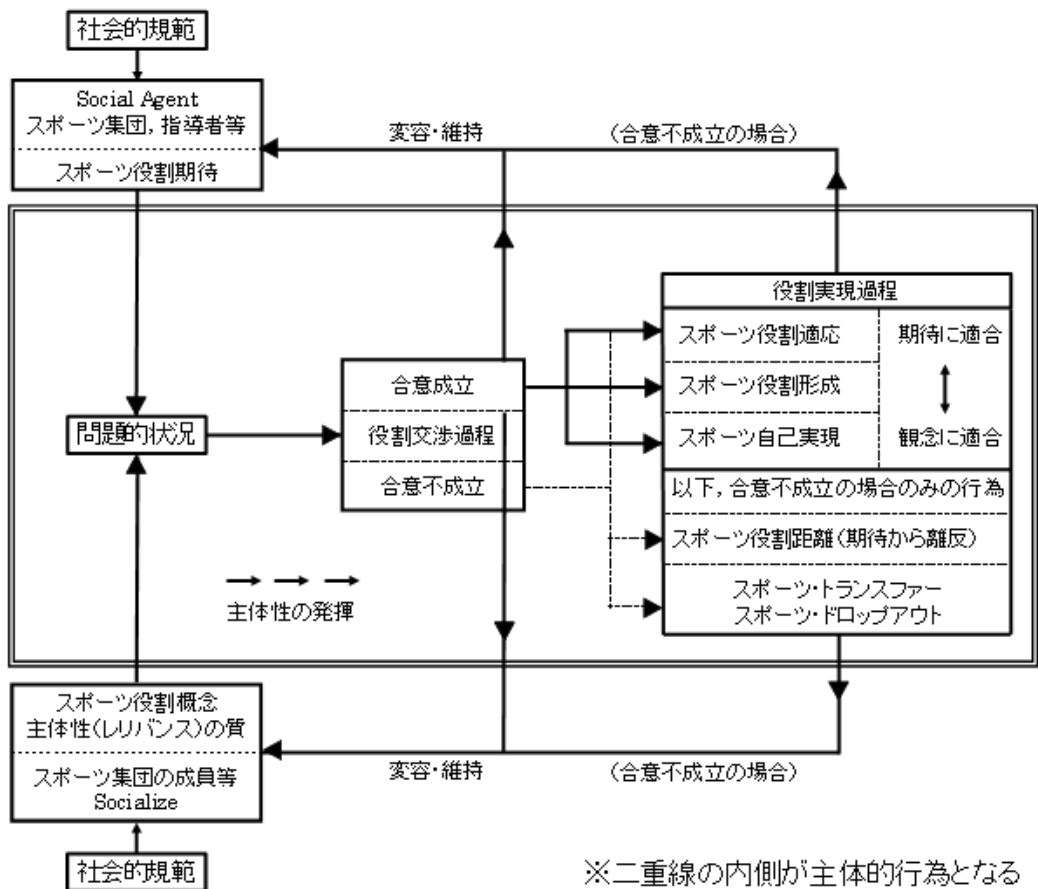


図 1 - 6 スポーツにおける主体的行為の概念図式 (吉田, 2004 をもとに一部改変)

に渡り曝され続ける競技ストレスに着目しているに対し, 社会学的観点から, 形成されたヒーロー的な自我と指導者から寄せられる役割期待との葛藤, さらには主体性の発揮過程に焦点を当てていることだろう. このことから, このバーンアウト現象を多方面から捉えることの重要性が窺える. さらに, 実際にバーンアウトを発症した選手を研究対象とすることは難しく, 著者の知る限りこの理論モデルの他に発症から克服までを追跡し, 理論化したものは見当たらない. そのため, バーンアウトの克服過程やその対処法の開発の手掛かりとなる貴重な知見であると言える.

ここまで、国内で提示された 5 つの理論モデルを概観してきたが、性格特徴や認知的評価などに着目する心理学的観点であれ、自己同一性や他者との関係などに着目する社会学的観点であれ、いずれも競技への強い固執が見受けられる。しかしながら、競技に固執する選手が必ずしもバーンアウトに至るわけではなく、適切に対処することで発症を防ぐことができる（土屋・中込，1994，1998）。したがって、これらの知見を踏まえて、バーンアウトに至るまでの一方向的な道筋を示す理論モデルから、バーンアウトの発症から克服への道筋のみならず、さらには適応的な競技継続に向かう道筋も組み込んだ統合的な理論モデルを構築し、実証する必要がある。

## 7) 予防法および対処法

繰り返しになるが、バーンアウトは、報われない経験や対人間葛藤などの多様なストレスに継続的に曝されることや、自身の存在意義を過度に競技スポーツに求める偏った自己同一性などが発症要因とされている（Kallus and Kellmann, 2000；中込・岸，1991；Silva, 1990；Smith, 1986；吉田，1989）。そのため、バーンアウトの予防法や対処法においては主に、予防医学における 2 次予防および 3 次予防に該当するストレスの軽減や新たな自我の再確立などを目的としたものが中核を成している。したがって、ここでは予防医学の観点より、バーンアウト症状の重篤化の防止を目的とする 3 次予防、バーンアウトの初期症状への対処を目的とする 2 次予防、バーンアウトの予防を目的とする 1 次予防の順に整理し、そこから残される研究課題の提示を試みる。

### **(1) 3次予防**

バーンアウトを発症した選手に施される、更なる重篤化の回避や再発の防止を目的とした3次予防には「来談した選手を支え、その問題解決への歩みを動機づけ、支える作業」を指す(土屋, 2013) スポーツカウンセリングが当てはまる。バーンアウトを発症したスポーツ選手に関しては、競技活動への復帰というよりは、むしろ選手が抱える問題の解決のみならず、問題に至った背景にも注目し、これまでの競技活動を俯瞰させることで偏ったスポーツ選手としての自己同一性の適応的な再確立や問題に積極的に対処できる主体性の育成に焦点が当てられている(岸, 2000; 中込, 2004)。つまり、スポーツカウンセリングは、形成された受動的な態度や自我の再確立の困難といった問題に対して、自立性を育む機会をもたらし、主体的に競技と向き合うことで適応的な競技継続もしくは新たな活動へのスムーズな移行に貢献すると考えられている。

### **(2) 2次予防**

バーンアウト傾向の悪化を早期に把握し対処することを目指す2次予防として競技ストレスへの適切な対処を可能にするスポーツメンタルトレーニングが有効とされる(岸, 2000; 土屋, 2013)。そこでは多様なスキルの獲得が目指されているが、とりわけ「目標設定スキル」「コミュニケーションスキル」「リラクゼーションスキル」「イメージスキル」「問題解決スキル」の獲得が有効とされている。しかし、これらのスキルがバーンアウトの抑制にどれほどの影響を及ぼすのかは不明であり、検討の余地は多いだろう。

さらに、ソーシャルサポートの活用も、問題を解決するための物理的ないし心理的な援助

が中核であると思われることから、早期予防や早期対処の 2 次予防的側面が強い。ソーシャルサポートはバーンアウトの発症を抑える効果的な予防法および対処法である（レビューとして稲岡，1988；Raedeke and Smith, 2001；土屋，2004；土屋・細川，2009；土屋・中込，1994，1998）が、ソーシャルサポートを活用する際にはいくつかの留意点が挙げられる。例えば、スポーツカウンセリングと同様に、選手が競技へ固執している状態もしくは無動機な状態にも関わらず、選手の置かれた状況を理解しないまま提供されるソーシャルサポートは、選手から競技スポーツと向き合う機会を奪い、いっそう競技へ専心させてしまうことが危惧されている（Coakley, 1992；Gustafsson, 2007）。また、選手が抱える問題により、サポート提供者の属性（チームメイトや指導者など）や求められるサポートの種類（情緒的サポートや道具的サポート）は異なり、いずれも考慮される必要がある（岸，2000；土屋・中込，1998）。したがって、サポート提供者には、選手の熟知に加えソーシャルサポートに関する知識の習得が必要とされる。同様に、サポート享受者である選手にも課題があり、土屋（2004）は選手自身がソーシャルサポートを得ようとする動機づけを重要視している。つまり、望ましいソーシャルサポート環境が整っていたとしても、選手がそれを積極的に活用しようとしなければバーンアウトの予防として機能しないため、この動機づけを高めることも必要となる。以上のことから、ソーシャルサポートを活用するには、サポートの提供者と享受者の双方にある課題に留意しなければならない。

### **(3) 1 次予防**

現在、バーンアウトの発症を抑えることに重点を置いた、日常場面における心身の健康を

増進させる予防法および対処法については開発されていない。しかし、その開発に貢献し得る知見（市村ほか，2010；石村ほか，2013）は蓄積されつつある。例えば，Lonsdale et al. による一連の研究（2007a, 2007b）では，バーンアウトの対概念とされる，「競技活動への主体的な関与」を向上させることで，バーンアウトを予防することが目指されている。それらの多くは，病理現象の解明やその対処というよりも，人間の強さや自己実現，成長といった人間のポジティブな側面に焦点を当て，その向上を目指すポジティブ心理学（木村，2006）の観点から検討されている。

上述したように，このポジティブ心理学における主要な研究課題の一つにポジティブ感情がある。ポジティブ感情には，健康の増進やウェルビーイングを向上させる（レビューとして Fredrickson, 1998；レビューとして羽鳥ほか，2013；大竹，2006, 2010；鈴木，2006；レビューとして山崎，2006）だけでなく，スポーツ領域におけるバーンアウトの予防に貢献すると思われる機能がいくつもある。例えば，鈴木（2006）は「ポジティブ感情の機能のひとつは，ネガティブ感情によって高められた，あるいは高められると予想される心理的緊張や生理的覚醒を素早く元に戻す undoing 効果や軽減効果にあると考えられる」と述べている。また，スポーツ領域におけるバーンアウト傾向と両感情の相互関係に着目した先行研究（田中・水落，2013）において，ポジティブな感情経験が多いほど，バーンアウト傾向を悪化させるネガティブ感情の影響は軽減しやすいことが示唆されている。このことから，ポジティブ感情はバーンアウトの発症を促すネガティブ感情の影響を軽減することが期待できる。

また，ポジティブ感情は，内発的な動機づけの増強や問題焦点型コーピングを促進させることが示唆されており（Fredrickson and Joiner, 2002；磯貝，2012；岡田，2008；大塚

ほか、2008；吉田、1996），この動機づけやコーピングはスポーツ領域におけるバーンアウトやその重篤化の予防に貢献することが示唆されている（レビューとして Goodger et al., 2007；池本ほか、2013；Isoard-Gautheur et al., 2010；Raedeke and Smith, 2001）。このことから、ポジティブな感情経験を増加させる介入方略は、1次予防のみならず2次予防としての有効性が推察される。他には、Fredrickson（レビューとして1998, 2001）が提示した拡張-形成理論（broaden-and-build theory）において、ポジティブ感情は、しばしば偶発的に思考-行動レパトリー（注意や認知といった可塑性や創造性など）を拡張し、個人的資源（良好な人間関係、ソーシャルサポート、レジリエンスなど）の形成に寄与することが示唆されており、この形成された資源は適応的な競技活動の支えになることが期待される。

なお、このポジティブ感情の喚起量や経験量を増加させる具体的な介入方法としては、これまでに満足感や楽しさを与える映像刺激（Fredrickson et al., 2000）、適切な運動強度でのランニング（レビューとして橋本、2010）、イメージ法によるポジティブ気分の導入（佐藤・安田、2001）などの一時的なポジティブ感情の喚起を目的としたものから、親愛瞑想（loving-kindness meditation）の実践（Fredrickson et al., 2008）、親切行為の継続（Otake et al., 2006）、ポジティブな物事の捉え方の練習や楽しかったことの記録（山崎、2008）などのポジティブ感情の経験量の増加を目的としたものまで、様々な介入法が提示されている。上述したようにバーンアウトは、単に一時的な症状ではなく、その過程から捉えられるため（レビューとして稲岡、1988；中込・岸、1991）、ポジティブな感情経験の増加を目的とした後者のような介入方略（いずれもレビューとして堀毛、2010；駒沢・石村、2014；

Seligman et al., 2006) を用いることになるだろう。さらに、このようなポジティブな側面に働きかける介入は、うつ病の改善や抑うつ症状の再発を予防することが示唆されており（駒沢・石村，2014；Seligman et al., 2006；Sin and Lyubomirsky, 2009），バーンアウトの3次予防としても利用できる可能性がある。つまり、ポジティブな感情経験を増加させる介入は、バーンアウトの1次予防としてだけでなく、2次予防、3次予防としても有効な予防法および対処法となり得ることが考えられる。

ここまで、ポジティブ心理学の観点より、スポーツ領域のバーンアウト研究を概観してきたが、ポジティブ感情には、バーンアウトの発症に寄与するネガティブ感情の影響を抑える緩衝効果や問題焦点型コーピングの促進といったバーンアウトの発症を抑制する機能が多くあることが推察される。しかしながら、実際に、バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の影響やそれらの関係を実証した研究は見当たらず、検討する余地は多く残されている。

### 3. 本研究を実施する意義

従来のスポーツ領域におけるバーンアウト研究は、発症要因（遠藤・加戸，2002；木村ほか，2013；岸ほか，1991；小橋川ほか，1996）や発症過程の解明（レビューとして岸・中込，1989；Silva, 1990；Smith, 1986）といったいずれもネガティブな側面に焦点を当ててきた。そのため、予防法や対処法に関しても、例えば、コーピングやソーシャルサポートによるストレスへの対処といったネガティブな要因への対処（Hill et al., 2010；土屋，2012），およびカウンセリングなどによるスポーツ選手としての偏った自己同一性の適応的な再確立といったネガティブな状態からの脱却（岸，2000；中込，2004）が中心となっている。したがって、心身の健康を高めることでバーンアウトの発症を抑えるといったポジティブな側面には目が向けられていない。つまり、ポジティブ心理学の観点から、特にバーンアウトの発症を抑制することが期待されるポジティブ感情に着目することで、これまでにはない新たな知見の獲得が期待される。以上より、本研究を実施する意義を以下に示す。

- バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の影響に関する知見を蓄積することで、バーンアウト研究および感情研究の進展に寄与する。
- スポーツ領域におけるバーンアウトの発症を防ぐ、ポジティブ心理学の観点に立った介入技法の開発に寄与する知見を提供できる。
- 競技活動に携わるスポーツ選手、指導者およびコーチ、さらには、心理サポートを行う者のそれぞれに実用的な予防法および対処法を提言できる。

#### 4. 本研究の目的

本研究の目的は、大学生スポーツ選手を対象に、日常場面で経験するポジティブ感情がスポーツ領域におけるバーンアウト傾向に及ぼす影響を、ネガティブ感情および問題焦点型コーピングに着目して明らかにすることである。そこで、この目的を達成するために、以下の検討を行う。

第1章の研究1では、スポーツ領域におけるバーンアウト傾向の悪化に対するポジティブ感情の抑制効果とネガティブ感情の促進効果を確認する。そして、研究2では、ネガティブ感情の促進効果を抑えることで、間接的にバーンアウト傾向の悪化を抑えるポジティブ感情の緩衝効果を検証する。

第2章の研究3では、ポジティブ感情を独立変数として、問題焦点型コーピングを媒介変数に、そしてバーンアウト傾向を従属変数とする仮説モデルを設定し、そのモデルの妥当性および各要因が及ぼす影響について検証する。

## 5. 本研究のデザイン

本章では、スポーツ領域におけるバーンアウトに関する先行研究の概観を通し、その定義や評価尺度、理論モデルが複数存在することを記してきた。そこで、本研究を進める前提として、調査対象は国内の大学に在籍するスポーツ選手であることから、岸 (1994) の「スポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃えつきたように消耗疲弊した状態」とする定義と、岸ほか (1988a) が開発した運動選手のバーンアウト尺度 (ABI) を採用することとする。さらに、本研究の目的は、バーンアウトの発症を抑制するポジティブ感情の機能を解明することであるため、バーンアウトの発症までの感情をはじめ、自己認知や競技環境、対人関係の変化を動的かつ詳細に捉えている中込・岸 (1991) の心理臨床モデル (図 1 - 2) に準拠し研究を進めることとする。

なお、ポジティブ感情とネガティブ感情の関係について、一般的に対極に位置づけられがちであるが、連続体の両極にはない独立した関係にあり、質的にも異なっている (鈴木, 2006 ; レビューとして山崎, 2006)。そのため本研究では、両感情を独立した概念として扱う。加えて、心理臨床モデルにおける、バーンアウトの発症過程に及ぼす感情の影響を参考に、本研究は以下の手順により進める。

第 1 章の研究 1 では、ABI に加え、日常場面におけるポジティブ感情とネガティブ感情の経験量を評定する尺度である佐藤・安田 (2001) が開発した日本語版 PANAS を用いて、まず、図 1 - 7 で示す通り、バーンアウト傾向の悪化に及ぼすポジティブ感情の抑制効果およびネガティブ感情の促進効果を強制投入法を用いた重回帰分析により確認する。

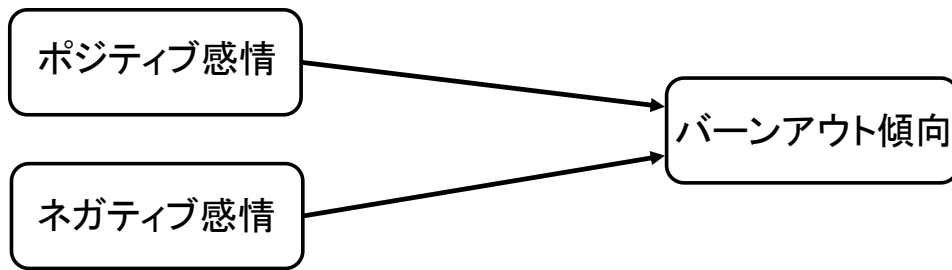


図 1 - 7 両感情がバーンアウト傾向に及ぼす影響の検証

そして、研究 2 では、図 1 - 8 で示す通り、ネガティブ感情の促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果を階層的重回帰分析により検討する。

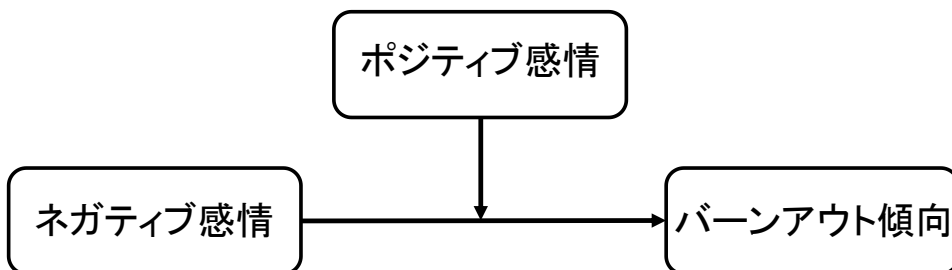


図 1 - 8 ネガティブ感情の促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果の検証

第 2 章の研究 3 では、ABI および日本語版 PANAS に加え、競技場面におけるストレスへの対処方略を評定する尺度として、佐々木・山崎 (2004) が開発したストレス・コーピング尺度状況版を用いて、図 1 - 9 で示す通り、ポジティブ感情、問題焦点型コーピング、バーンアウト傾向の各要因の関係を共分散構造分析により検証する。

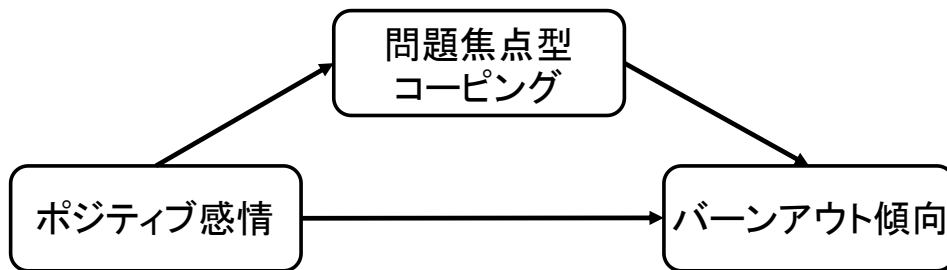


図 1 - 9 ポジティブ感情，問題焦点型コーピング，バーンアウト傾向の関係の検証

第 3 章では，本研究全体の概要を記し，本研究で得られた知見を競技現場へ還元する方法を提言する．そして，今後の課題を挙げる．

以上のことから，本論文のフローチャートは図 1 - 10 に示す通りになる．

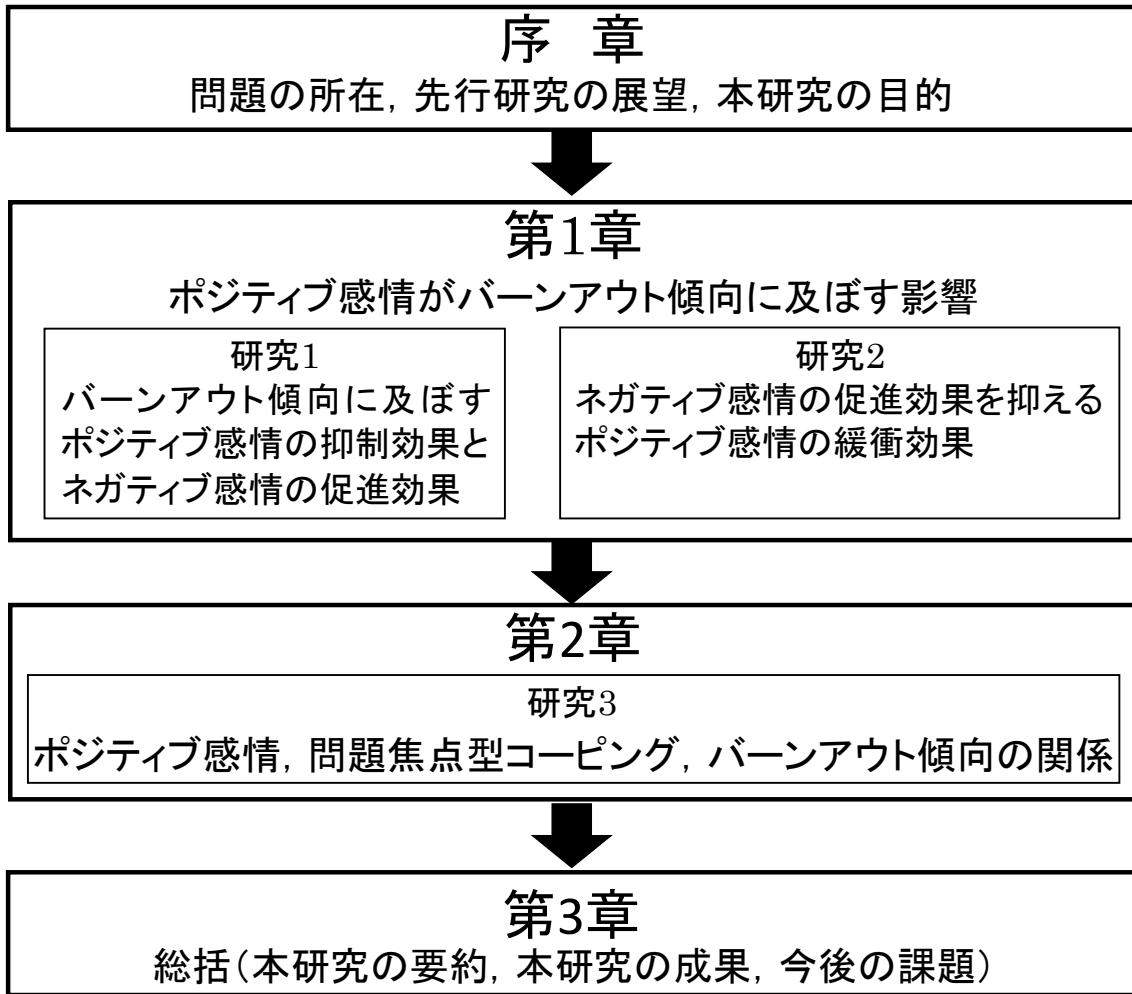


図 1 - 10 本論文のフローチャート

第 1 章  
ポジティブ感情が  
バーンアウト傾向に及ぼす影響

## 研究 1

### バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の抑制効果とネガティブ感情の促進効果

#### 1. 目的

バーンアウトは長期的な過程を経て発症する精神的な病理現象であり、その発症要因を特定することは難しい。その中の一つに、いくつかの理論モデル（中込・岸，1991；Smith，1986）に組み込まれているネガティブ感情が挙げられる。鈴木（2006）や山崎（2006）のレビューによれば、ネガティブ感情には、注意や思考の範囲を狭め、対峙する問題に対して局所的な処理を促進させる機能がある。この機能は、競技への盲目的な取り組みを促す危険性があり、心理臨床モデルにおける「停滞」ステージから「固執」ステージへ移行させてしまうなど、バーンアウトの発症に寄与することが推察される。

なお、Lemyre et al.（2006）は、競技場面において喚起するネガティブ感情に着目し、バーンアウト傾向の悪化に及ぼすネガティブ感情の促進効果を確認している。しかし、日常場面で経験するネガティブ感情がバーンアウト傾向に及ぼす影響は明らかにされておらず、検討する余地は残されている。

これに対して、楽しさや喜び、興味などの総称であるポジティブ感情には、バーンアウトの発症の予防に貢献することが期待される機能がある。フレドリクソン（2010）や Fredrickson and Branigan（2005）、Fredrickson and Joiner（2002）によれば、ポジティブ感情は、柔軟かつ創造的な認知や思考をもたらし、困難に直面した際には複数の解決策の

考案に貢献すると考えられている。例えば、競技成績の伸び悩みといったストレス事象に対しても、「固執」ステージ，すなわち競技への過剰適応とは異なる，適切な練習メニューや目標の再設定などの対処法の考案に役立ち，適応的な競技継続を可能にすると思われる。さらに，Fredrickson et al. (2000) や鈴木 (2006) は，ポジティブ感情にはネガティブ感情による心理的な緊張や心拍数の上昇などの生理的な反応を軽減させる機能があることを示唆している。また，スポーツ領域では，バーンアウト傾向と両感情の相互関係に着目した先行研究 (田中・水落，2013) において，ポジティブな感情経験が多いほど，バーンアウト傾向を悪化させるネガティブ感情の影響は軽減しやすいことが示唆されている。すなわち，ポジティブ感情は，バーンアウトの発症を直接的に抑えるだけでなく，その発症を促すネガティブ感情の影響を緩衝することが推察される。ただし，先行研究 (田中・水落，2013) は，ポジティブ感情およびネガティブ感情の経験量別群間のバーンアウト傾向得点の平均値の差から，それらの相互関係を検討しているため，バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の抑制効果は検討されていない。

以上のことから，日常場面で経験する両感情がバーンアウト傾向に及ぼす影響を実証した研究は見当たらない。そこで研究 1 では，スポーツ選手を対象に，バーンアウト傾向の悪化に及ぼす日常場面で経験するポジティブ感情の抑制効果およびネガティブ感情の促進効果を検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 調査対象者

大学生男性スポーツ選手 221 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 13 名を除き、競技活動を継続していることが認められる 208 名（平均年齢  $19.78 \pm 1.07$  歳，平均継続年数  $9.19 \pm 4.10$  年）の回答を分析対象とした。調査は大学の授業の前後や運動部活動・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の管理，回答・無回答に関わらず個人の不利益は生じないこと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。

### 2) 調査時期

調査は 2015 年 7 月に実施された。

### 3) 調査内容

#### (1) フェイスシート

氏名，年齢，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)

Watson et al. (1988) が作成した PANAS をもとに、佐藤・安田 (2001) 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 因子を評定するものである。この尺度は、「活気のある」「わくわくした」などの 8 項目から評価される PA 因子と、「苦悩した」「心配した」などの 8 項目から評価される NA 因子の 2 因子 16 項目の質問からなり、回答は、「全くなかった (1 点)」「めったになかった (2 点)」「ときどきあった (3 点)」「しばしばあった (4 点)」「ほとんどいつもだった (5 点)」「いつもそうだった (6 点)」の 6 件法で評定させた。得点が高いほどネガティブ感情あるいはポジティブ感情の経験量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 (2001) 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、ポジティブあるいはネガティブ感情を評定しているかを検討するため、両感情のそれぞれを高める介入実験を行い、介入群の尺度得点が基準値と比べいずれも有意に上昇していたことから、尺度の内容的妥当性を確認している。本研究では、両感情の経験しやすさを測定するために、最近 1 ヶ月間における各感情の経験頻度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)

Maslach and Jackson (1981) の MBI (Maslach Burnout Inventory) を岸ほか (1988a) が邦訳し、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、「私は自分の競技生活にうんざりしている」「私は競技に行き詰

っていると感じている」などの 8 項目から評価される「競技に対する情緒的消耗感」因子，「私はチームに自分なりに貢献している (R)」「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)」などの 5 項目から評価される「個人的成就感の低下」因子，「周りの人達は私を快く思っていない」「チームメイトとのコミュニケーションが少なくなかった」などの 3 項目から評価される「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」因子，「私の競技生活は、これまで非常に価値のあるものだった (R)」「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)」などの 3 項目から評価される「競技への自己投入の混乱」因子の 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)」「あまり当てはまらない (2 点)」「どちらともいえない (3 点)」「少し当てはまる (4 点)」「かなり当てはまる (5 点)」の 5 件法で評定させた．逆転項目は反転させて，各因子得点を算出した．また各因子得点の合計得点をバーンアウト傾向得点とした．バーンアウト傾向得点が高いほど，深刻なバーンアウト状態とされる．この尺度の信頼性について岸ほか(1988a)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 Profile of Mood States (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．なお，バーンアウトを同定するにはこの尺度のみでは困難であり，この尺度はバーンアウトの発症を判定するというよりも，スポーツ選手のバーンアウト傾向の把握のために利用される．

#### 4) データ処理

まず，日本語版 PANAS における PA 因子得点および NA 因子得点，ABI における各因子得点とその総和であるバーンアウト傾向得点の平均値と標準偏差を算出し，さらにそれらの関係性を Pearson の相関係数により求めた．

次に，バーンアウト傾向の悪化に及ぼすポジティブ感情の抑制効果およびネガティブ感情の促進効果を検証するため，PA 因子得点と NA 因子得点を独立変数とし，バーンアウト傾向得点を従属変数として予測する重回帰分析を強制投入法によって行った．

なお，すべての統計分析には，統計解析ソフト SPSS Statistics 21 を用いた．有意水準は，5%未満に設定した．

### 3. 結果

#### 1) 各変数の基本統計量

分析に用いた各変数の平均値と標準偏差を算出し、さらにそれらの関係性を Pearson の相関係数により求めた (表 2 - 1) . 日本語版 PANAS の因子間関係を見ると、PA 因子得点と NA 因子得点に相関はなかった ( $r = -.13, p > .05$ ) . また、PA 因子得点と ABI の各因子得点の関係をみると、PA 因子得点は、競技に対する情緒的消耗感因子得点 ( $r = -.38, p < .01$ )、個人的成就感の低下因子得点 ( $r = -.42, p < .01$ )、チームメイトとのコミュニケーションの欠如因子得点 ( $r = -.32, p < .01$ )、競技への自己投入の混乱因子得点 ( $r = -.37, p < .01$ )、バーンアウト傾向得点 ( $r = -.48, p < .01$ ) と負の相関があった。一方、NA 因子得点と ABI の各因子得点の関係をみると、NA 因子得点は、競技に対する情緒的消耗感因子得点 ( $r = .37, p < .01$ )、個人的成就感の低下因子得点 ( $r = .21, p < .01$ )、チームメイトとのコミュニケーションの欠如因子得点 ( $r = .21, p < .01$ )、競技への自己投入の混乱因子得点 ( $r = .17, p < .05$ )、バーンアウト傾向得点 ( $r = .33, p < .01$ ) と正の相関があった。

表 2 - 1 分析に用いた変数の基本統計量

	平均値	標準偏差	1	2	3	4	5	6	7
日本語版PANAS									
1 PA	29.18	6.94	—						
2 NA	21.31	6.12	-.13	—					
運動選手のバーンアウト尺度									
3 競技に対する情緒的消耗感	18.60	6.25	-.38**	.37**	—				
4 個人的成就感の低下	13.65	3.70	-.42**	.21**	.37**	—			
5 チームメイトとのコミュニケーションの欠如	6.49	2.49	-.32**	.21**	.54**	.58**	—		
6 競技への自己投入の混乱	5.68	2.16	-.37**	.17*	.41**	.60**	.57**	—	
7 バーンアウト傾向	44.42	11.60	-.48**	.33**	.85**	.75**	.80**	.72**	—

※1 \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

## 2) 両感情の経験量を独立変数, バーンアウト傾向を従属変数とする重回帰分析

バーンアウト傾向の悪化に及ぼすポジティブ感情の抑制効果およびネガティブ感情の促進効果を検証した結果, PA 因子得点と NA 因子得点のそれぞれで有意な標準偏回帰係数の値が認められた ( $\beta = .28, t = 4.68, p < .001$ ;  $\beta = -.44, t = 7.46, p < .001$ ) (表 2 - 2).

表 2 - 2 強制投入法による重回帰分析の結果

独立変数	従属変数(バーンアウト傾向)				
	$\beta$	$t$	$F$	$R^2$	調整済み $R^2$
NA	.28	4.68 ***	44.1 ***	.30	.29
PA	-.44	7.46 ***			

※1 \*\*\* $p < .001$

#### 4. 考察

バーンアウト傾向の悪化に及ぼす両感情の影響を検討した結果、バーンアウト傾向の悪化に対してポジティブ感情は中程度の負の影響力を示し、ネガティブ感情は弱い正の影響力を示した。また、その効果量 ( $R^2$ ) は大きい結果となった。

本研究の結果より、バーンアウト傾向の悪化に及ぼすポジティブ感情の抑制効果が確認された。このポジティブ感情には、良好な対人関係の促進 (フレドリクソン, 2010) や、活動そのものが目的となっている状態である内発的動機づけを向上させる機能がある (吉田, 1996)。Raedeke and Smith (2001) は、この内発的動機づけはバーンアウト傾向の悪化に対して抑制的に作用することを示している。つまり、普段からポジティブ感情を経験しやすい選手ほど、競技場面においても望ましい対人関係を築けるため、競技環境への適応感が高まることが考えられる。さらに、競技活動を楽しみ、新たなスキルの獲得や更なる上達に興味を持つことで内発的動機づけが高まり、バーンアウト傾向の悪化は抑えられることが推察される。しかしながら、本研究からは、ポジティブ感情が競技適応感および内発的動機づけを高めることで、バーンアウトの発症を抑えるといった一連の関係までは検証できないため、これは別の機会に検討する必要がある。

次に、バーンアウト傾向の悪化を促進させるネガティブ感情の影響の考察を試みる。速水 (2012) は、失敗を繰り返すことで、無気力感の喚起に伴い動機づけが低下することを示唆しており、さらに Carver (2004) は、目標達成に遠く及ばない結果であった際に知覚する悲しみや失望などのネガティブ感情も動機づけを低下させることを示している。加えて、バーンアウトは、過度な期待や高すぎる理想を掲げ努力を続けるが、報われることなく心

身が枯渇することで発症する症候群（レビューとして岸・中込，1989）であり，さらに，心理臨床モデル（中込・岸，1991）では，パフォーマンスの低下や低下により生じる不満や焦燥感といったネガティブ感情がバーンアウトの発症を促進させることが想定されている．このネガティブ感情には，注意範囲を拡張させ柔軟かつ創造的な認知や思考をもたらすポジティブ感情とは対照的な機能があり，注意範囲を狭めることで局所的な処理を促進させる（Fredrickson and Branigan, 2005；大竹，2006；鈴木，2006；レビューとして山崎，2006）．つまり，普段からネガティブ感情を経験しやすい選手ほど，心理臨床モデルにおける「停滞」ステージにおいて，様々なネガティブ感情を喚起しやすいことが考えられる．この喚起された感情は，競技ストレスへの対処として競技への固執を強化させるが，この対処行動では，本質的な問題を解決することはできず，動機づけの低下や「消耗」ステージへの移行，ひいてはバーンアウトの発症に至ることが推察される．

ネガティブ感情は，様々なバーンアウトの理論モデル（中込・岸，1991；Smith, 1986）において主要な発症要因として組み込まれているように，その発症に影響を及ぼすことは広く知られている．しかし，バーンアウトの発症に与えるネガティブ感情の影響を実証的に検討した研究は少ない．その中で Lemyre et al. (2006) は，バーンアウト傾向を悪化させるネガティブ感情の促進効果を実証している．ただし，そこでは競技場面に根ざしたネガティブ感情に焦点が当てられており，スポーツ選手が日常場面で経験するネガティブ感情がバーンアウト傾向に及ぼす影響は明らかにされていない．本研究の結果により，日常生活で経験するネガティブ感情がスポーツ領域におけるバーンアウトの発症を促進することが実証された．

## 5. 要約

本研究は、大学生スポーツ選手のバーンアウト傾向の悪化に及ぼすポジティブ感情の抑制効果およびネガティブ感情の促進効果を確認することを目的とした。分析対象は、運動部・スポーツ系サークルに所属する 208 名であった。バーンアウト傾向の悪化に及ぼす両感情の抑制あるいは促進効果を確認するため、日本語版 PANAS により評価したポジティブ感情とネガティブ感情を独立変数、運動選手のバーンアウト尺度により評価したバーンアウト傾向を従属変数とする強制投入法を用いた重回帰分析を行った。その結果、バーンアウト傾向の悪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が示唆された。

## 研究 2

### ネガティブ感情の促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果

#### 1. 目的

研究 1 では、大学生スポーツ選手を対象に、バーンアウト傾向の悪化に及ぼすポジティブ感情の抑制効果およびネガティブ感情の促進効果が確認された。前述の通り、ポジティブ感情には、ネガティブ感情による心理的・生理的な影響を軽減させる機能があり (Fredrickson et al., 2000 ; 鈴木, 2006), ポジティブ感情がバーンアウトの発症を直接的に抑えるだけでなく、その発症を促すネガティブ感情の影響を緩衝することも考えられる。しかしながら、研究 1 では、ポジティブ感情がバーンアウト傾向の悪化を直接的に抑制しているのか、それともネガティブ感情による影響を緩衝することで、間接的にバーンアウト傾向の悪化を抑制しているのかまでは検証されていない。したがって、研究 2 では、バーンアウト傾向を悪化させるネガティブ感情の促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果を検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 調査対象者

研究 1 と同様の大学生男性スポーツ選手 208 名を対象とした。

### 2) 調査時期

調査は 2015 年 7 月に実施された。

### 3) 調査内容

#### (1) フェイスシート

氏名, 年齢, 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)

Watson et al. (1988) が作成した PANAS をもとに, 佐藤・安田 (2001) が日本語版として作成した日本語版 PANAS を用いた。その詳細は, 研究 1 に示した通りである。

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

Maslach and Jackson (1981) の MBI (Maslach Burnout Inventory) を岸ほか (1988a) が邦訳し, 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

の尺度を用いた。その詳細は、研究 1 に示した通りである。

#### 4) データ処理

ネガティブ感情の促進効果を抑えることで、間接的にバーンアウト傾向の悪化を抑えるポジティブ感情の緩衝効果を検証するため、NA 因子得点を独立変数、PA 因子得点を調整変数、バーンアウト得点を従属変数とする階層的重回帰分析を行った。Step1 として NA 因子得点と PA 因子得点を、Step2 として交互作用項 (NA 因子得点×PA 因子得点) を投入した。なお、多重共線性の問題を回避するため、前田 (2008) の手順に従い、各 PA 因子得点から PA 因子得点の平均値を減じる中心化による値を分析に使用した。

なお、すべての統計分析には、統計解析ソフト SPSS Statistics 21 を用いた。有意水準は、5%未満に設定した。

### 3. 結果

ネガティブ感情の促進効果を抑えることで、間接的にバーンアウト傾向の悪化を抑える  
 ポジティブ感情の緩衝効果を検証した結果、有意な交互作用は認められなかった ( $\beta = .02$ ,  
 $t = .09, p > .05$ ) (表 2 - 3).

表 2 - 3 バーンアウト傾向を従属変数とした階層的重回帰分析の結果

Step と投入した変数		$\beta$	Step 1	
			$t$	$F$
Step 1	NA	.28	4.68 ***	
	PA	-.44	7.46 ***	
	$R^2$	.30		44.13 ***
			Step 2	
		$\beta$	$t$	$F$
Step 2	NA×PA	.02	.09 <i>n.s.</i>	
	$R^2$	.30		29.28 ***
	$\Delta R^2$	.00		.01 <i>n.s.</i>

※1 \*\*\*  $p < .001$

※2 *n.s.* = not significant

#### 4. 考察

バーンアウト傾向の悪化を促進させるネガティブ感情の影響を緩和するポジティブ感情の緩衝効果を検討した結果、ポジティブ感情はネガティブ感情の促進効果には影響しないことが示された。

鈴木（2006）は「ポジティブ感情の機能のひとつは、ネガティブ感情によって高められた、あるいは高められると予想される心理的緊張や生理的覚醒を素早く元に戻す undoing 効果や軽減効果にあると考えられる」と述べている。しかしながら、本研究の結果より、ネガティブ感情の促進効果を軽減するポジティブ感情の緩衝効果は確認されなかった。つまり、本研究の仮説とは異なる結果が得られたことになる。

仮説が採択されなかった理由の一つに、ポジティブ感情とネガティブ感情の関係が考えられる。本研究では、普段からポジティブ感情を経験しやすい選手ほど、ネガティブ感情による促進効果は軽減することを想定していたが、研究 1 の結果で示された通り、ポジティブ感情とネガティブ感情の間に有意な相関関係は認められず、両感情経験がバーンアウト傾向の悪化に及ぼす影響は、それぞれ独立していることが考えられる。加えて、Fredrickson et al. (2000) が示している undoing 効果の持続性の問題も挙げられる。そこでは、一過性の刺激により生じるネガティブ感情の影響を打ち消すポジティブ感情の機能に焦点が当てられている。しかし、バーンアウトは競技ストレスやネガティブ感情に繰り返し曝されることで発症する症候群である（中込・岸, 1991 ; Smith, 1986）。つまり、ネガティブ感情の影響を抑えるポジティブ感情の緩衝効果は、ネガティブ感情による一時的な影響に対して発揮されるが、長期的・持続的に影響することはないと考えられる。このことから日常場面

におけるネガティブな感情経験による影響を軽減させる，ポジティブな感情経験の緩衝効果は確認されなかったことが推察される。

なお，先行研究（田中・水落，2013）では，両感情の経験頻度およびバーンアウト傾向の相互関係を一要因分散分析により検討しているため，ネガティブ感情の促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果は分析されていない。本研究では，階層的重回帰分析を用いているため，より精細にポジティブ感情の緩衝効果を検証したことになる。

一方で，ポジティブ感情の経験量に応じて，バーンアウトの発症を促すネガティブ感情の影響力が変化するのであれば，それには別の要因が介在している可能性が高い。とりわけ，「ストレス事態に対して何らかの対処を行うこと」（玉瀬，2004）とされるコーピングを媒介していることが考えられる。Raedeke and Smith（2004）は，一般的なコーピングを用いることで，競技ストレスを適切に対処でき，その結果としてバーンアウトの発症を抑制できることを示唆している。ポジティブ感情には，いくつかのコーピングを促進させる機能があり（フレドリクソン，2010；Fredrickson and Joiner，2002），ポジティブ感情との関連が報告されているのは，積極的に問題の解決を試みる「問題解決」と，問題に対して肯定的な解釈を試みる「認知的再解釈」の2つの下位概念からなる問題焦点型コーピングであるとされる（レビューとして山崎，2006）。さらに，このコーピングは，バーンアウトのみならず，抑うつ反応や競技ストレスによる影響に対しても抑制的に作用することが示唆されている（Hill et al., 2010；中島・山田，2007；渋谷・森，2002）。このことから，日常的にポジティブ感情を多く経験することで，適切なコーピング方略が促進され，その結果としてバーンアウト傾向の悪化は抑制されることが考えられる。つまり，ポジティブな感情

経験が多い選手は、心理臨床モデルにおける「停滞」ステージにおいても、その競技ストレスへの対処として適切な目標や練習メニューの再設定、十分な休息などにより、「固執」ステージへの移行を抑制することが推察される。したがって、多様な競技ストレスに曝される状況においても、ポジティブ感情により問題焦点型コーピングが促進されることで、バーンアウト傾向の悪化を防ぐことができると考えられる。

また、岡ほか（1998）は、大学生スポーツ選手は、競技成績の伸び悩みや他者からの過度の期待といった競技に関するストレスに限らず、競技と学業の両立や対人関係における問題など、日常生活においてもストレスに曝される危険性があることを示唆している。さらに、阿久津ほか（2009）は、ストレスに曝されることによりネガティブ感情が増大することを報告している。このことから、日常的にネガティブな感情経験が多い選手は、様々なストレスを抱えていることが想定され、適切なコーピングによるストレス軽減効果は大きいと思われる。

以上のことから、先行研究（田中・水落，2013；田中ほか，2014；田中・杉山，2014）では、ポジティブな感情経験が多い選手は、ネガティブ感情のバーンアウトに対する促進効果を抑える機能が発揮されやすいことが示唆されているが、それは、日常場面におけるポジティブ感情によるバーンアウト傾向の悪化を抑える直接効果と、ポジティブな感情経験が競技ストレスへ対処する問題焦点型コーピングを促進させることで、バーンアウト傾向の悪化を抑える媒介効果の2つの相乗効果によるものと推察される。したがって、ポジティブ感情とバーンアウト傾向の関係に媒介変数として問題焦点型コーピングを組み込んだ仮説モデルを設定し、そのモデルの妥当性および各要因が及ぼす影響を検討することが課題

として挙げられる.

## 5. 要約

本研究は、ネガティブ感情による促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果を検討することを目的とした。分析対象は、運動部・スポーツ系サークルに所属する 208 名であった。ネガティブ感情の促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果を検討するため、日本語版 PANAS により評価したネガティブ感情を独立変数、ポジティブ感情を調整変数、運動選手のバーンアウト尺度により評価したバーンアウト傾向を従属変数とする階層的重回帰分析を行った。その結果、ネガティブ感情による促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果は確認されなかった。

## 第 2 章

### ポジティブ感情，問題焦点型コーピング， バーンアウト傾向の関係

## 1. 目的

第 1 章の研究 2 の結果より，バーンアウト傾向の悪化に及ぼすポジティブ感情の抑制効果は，ネガティブ感情の促進効果から独立して発揮されることが確認された。さらに，ポジティブ感情は，問題焦点型コーピングを促進させることで，バーンアウト傾向の悪化を抑制することが示唆された。そこで研究 3 では，ポジティブ感情が問題焦点型コーピングを介して，バーンアウト傾向の悪化を抑制することを想定したモデルを設定し，そのモデルの妥当性および各要因が及ぼす影響について検証することを目的とした。

バーンアウトの発症要因の一つに，知覚されたストレスが想定されている。特に，スポーツ選手の多くが遭遇する競技成績およびパフォーマンスの伸び悩みといったストレス（杉浦，2007；鈴木ほか，1990）は，バーンアウトの発症に強く影響することが示唆されている（レビューとして岸・中込，1989；中島・山田，2007）。つまり，これらの競技ストレスへ適切に対処することで，競技活動への過剰なコミットを防ぐことができ，ひいてはバーンアウトの発症の抑制につながることを期待される。

このように，バーンアウトの予防・対処として，コーピングが有効に働くと考えられる。そして，コーピングとバーンアウト傾向の関係を実証的に検討した Raedeke and Smith（2004）は，一般的に行うコーピングが，知覚された競技ストレスを処理することで，バーンアウト傾向を抑制することを示唆している。また，ラザルスとフォルクマン（1991）は，心身の健康上において人生に影響を与えるような重大なストレスが強調されがちであるが，日常的に経験する些細なストレスの積み重ねも同様に心身の健康状態に与える影響

は強いものであるとし、その対処の重要性を示唆している。したがって、深刻な危機的状況と比べ、より頻繁に経験する日常的なストレス、例えば、スポーツ場面では軽度のスポーツ傷害やパフォーマンスの停滞といった「つまづき」とも言える競技ストレスを適切に対処することが、バーンアウトの予防に有効だと思われる。

また、Fredrickson and Joiner (2002) や大塚ほか (2008) は、問題焦点型コーピングの促進要因の一つとして、ポジティブ感情を挙げている。ポジティブ感情とコーピングの関係について、コーピングは主に問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの 2 つに分類されるが、男性を対象としたポジティブ感情と問題焦点型コーピングの関連は報告されているが、情動焦点型コーピングとの直接的な関連を示す研究は確認されていない (レビューとして山崎, 2006)。さらに、コーピングと競技ストレスにより生じる抑うつ反応との関係を検討した中島・山田 (2007) により、問題焦点型コーピングに分類される積極的に問題の解決を試みる対処や、問題に対して肯定的な解釈を試みる対処は、選手の抑うつ反応を軽減させることが示唆されている。

以上のことから、ポジティブ感情が問題焦点型コーピングを媒介することによりバーンアウト傾向の悪化は抑制されるという関係が想定できる。なお、研究 3 では、ポジティブ感情、問題焦点型コーピング、バーンアウト傾向の関係を検討するため、バーンアウト傾向を悪化させるネガティブ感情および、山崎 (2006) のレビューによりポジティブ感情と直接的な関連が示されていない情動焦点型コーピングの 2 要因を除外した。その上で、ポジティブ感情および問題焦点型コーピングがバーンアウト傾向に影響を及ぼすとする仮説モデルを設定し、そのモデルの妥当性および各要因が及ぼす影響について検証する。

## 2. 方法

### 1) 仮説モデルの設定

本研究は、ポジティブ感情がバーンアウト傾向に及ぼす影響を検討するため、以下に示す先行研究に基づき、ポジティブ感情を独立変数として、問題焦点型コーピングを媒介変数に、そしてバーンアウト傾向を従属変数とする仮説モデルを設定した。

まず、ポジティブ感情と問題焦点型コーピングの関係について、加藤（2001）は、ポジティブ感情を持ちやすい性格とされる外向性に関して、外向性が高い者は対人関係におけるストレスに対して、関係改善に向けて積極的に努力しようとするコーピングを用いる傾向があるとしている。また、ポジティブ感情状態にある者は、ストレス場面において自身にとって解決することが望ましいと判断される場合、その問題の解決に向けた入念な対処を行うようである（レビューとして山崎，2006）。さらに、Fredrickson and Joiner（2002）や大塚ほか（2008）は、ポジティブ感情は、ストレス状況に対して良い側面を見出そうとするコーピングや異なる側面から問題の対処を試みるコーピングを促進させることを確認している。これらの報告は、ポジティブ感情が問題焦点型コーピングに分類される「問題解決」や「認知的再解釈」に影響することを示唆している。したがって、ポジティブ感情から問題焦点型コーピングへのパスを想定することができる。

次に、問題焦点型コーピングとバーンアウト傾向の関係について、ラザルスとフォルクマン（1991）は、心理的ストレスが生じるまでに、ストレスor、認知的評価、コーピング、ストレス反応の一連の流れを辿るとする認知的評価理論を提示している。この理論を基礎

にした中島・山田（2007）や渋谷・森（2002）は、問題への積極的な対処や問題の肯定的な側面を見出す対処は、バーンアウトと類似した症状である抑うつ反応や、競技ストレスによる影響を軽減させることを確認している。さらに、バーンアウトは競技ストレスへの不適切な対処を重ねた結果（Smith, 1986；土屋, 2012）であることから、問題焦点型コーピングからバーンアウト傾向へのパスを想定することができる。

これらのことから、ポジティブ感情が問題焦点型コーピングを介してバーンアウト傾向に影響を及ぼすという間接効果を想定する仮説モデルを設定した。なお、心理学領域において、独立変数から従属変数への直接のパスがなく、媒介変数を介することにより説明される、いわゆる完全媒介モデルは稀であること（James et al., 2006）、さらに、楽しみや興味などのポジティブ感情がバーンアウト傾向に直接的に影響を及ぼすことが考えられるため（2013；田中・水落, 2013；田中・杉山, 2014；田中ほか, 2014）、直接効果を想定するパスを設定した。以上のように、本研究では独立変数から従属変数の直接的なパスおよび媒介変数を介した間接的なパスを想定した部分的媒介モデルを構成した（図 3 - 1）。

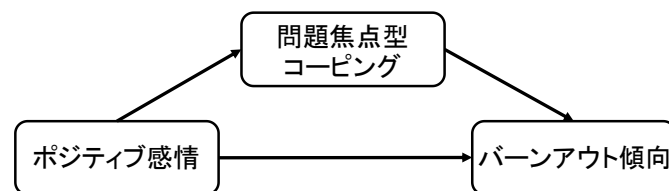


図 3 - 1 研究 3 における仮説モデル

## 2) 調査対象者

大学生男性スポーツ選手 229 名を対象にフェイスシートと 3 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 23 名を除き、競技活動を継続していることが認められる 206 名（平均年齢  $20.31 \pm 1.79$  歳，平均継続年数  $8.77 \pm 4.27$  年）の回答を分析対象とした。調査は大学の授業の前後や運動部活動・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の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。

## 3) 調査時期

調査は 2014 年 9 月に実施された。

## 4) 調査内容

### (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)

Watson et al. (1988) が作成した PANAS をもとに，佐藤・安田 (2001) が日本語版として作成した日本語版 PANAS のポジティブ感情因子項目のみを用いた。その詳細は，第 1

章の研究 1 に示した通りである。

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

Maslach and Jackson (1981) の MBI (Maslach Burnout Inventory) を岸ほか (1988a) が邦訳し、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を用いた。その詳細は、第 1 章の研究 1 に示した通りである。

### (4) ストレス・コーピング尺度 (Situational version of the General Coping Questionnaire: GCQ) 状況版

佐々木・山崎 (2002) が作成した GCQ 特性版をもとに、佐々木・山崎 (2004) が教示文および回答肢を変更し状況版として作成した尺度であり、「問題解決」因子、「認知的再解釈」因子、「情緒的サポート希求」因子、「感情表出」因子の 4 因子を評定するものである。本研究では、問題焦点型コーピングに分類される、「困難を乗り越えるために努力する」「状況が変わるように手をつくす」などの 8 項目から評価される「問題解決」因子、「状況の明るい面を見ようとする」「事態について肯定的に受け止める」などの 8 項目から評価される「認知的再解釈」因子の 2 因子 16 項目を採用した。回答は、「まったく行っていない (1 点)」「あまり行っていない (2 点)」「ときどき行っている (3 点)」「よく行っている (4 点)」「いつも行っている (5 点)」の 5 件法で評定させた。得点が高いほど、それらのコーピングを多く用いると解釈される。また、2 因子の合計得点を問題焦点型コーピング得点とした。この尺度の信頼性と妥当性について、佐々木・山崎 (2004) は、各因子の  $\alpha$  係数は.91 以上と

高い内的整合性を確認している。さらに、GCQ 状況版は GCQ 特性版と同様の因子構造であることから構成概念妥当性を確認している。

なお、競技ストレスに対するコーピングを測定するために、競技場面を想定し評定するよう調査対象者に教示を与えた。

## 5) データ処理

まず、日本語版 PANAS における PA 因子得点、GCQ 状況版における問題解決因子得点と認知的再解釈因子得点、およびその総和である問題焦点型コーピング得点、ABI における各因子得点とその総和であるバーンアウト傾向得点の平均値と標準偏差を算出し、さらにそれらの関係性を Pearson の相関係数により求めた。

次に、作成したポジティブ感情、問題焦点型コーピング、バーンアウト傾向の関係を示す仮説モデルの適合度を共分散構造分析により検証した。モデルの評価には、Goodness of Fit Index (GFI), Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI), Comparative Fit Index (CFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) を採用した。なお、モデルの採択基準として小塩 (2008) を参考に GFI, AGFI, CFI は 0.90 以上とし、RMSEA は 0.10 以下とした。

すべての統計分析には、統計解析ソフト SPSS Statistics 21 および Amos21.0 を用いた。有意水準は、5%未満に設定した。

### 3. 結果

#### 1) 各変数の基本統計量

分析に用いた各変数の平均値と標準偏差を算出し、さらにそれらの関係性を Pearson の相関係数により求めた（表 3 - 1）。

表 3 - 1 分析に用いた変数の基本統計量

	平均値	標準偏差	1	2	3	4	5	6	7	8	9
日本語版PANAS											
1 PA	29.08	7.80	—								
GCQ状況版											
2 問題解決	27.83	5.44	.42**	—							
3 認知的再解釈	26.98	5.86	.44**	.79**	—						
4 問題焦点型コーピング	54.81	10.68	.46**	.94**	.95**	—					
ABI											
5 競技に対する情緒的消耗感	18.17	6.28	-.40**	-.43**	-.37**	-.42**	—				
6 個人的成就感の低下	13.05	3.59	-.44**	-.51**	-.51**	-.54**	.41**	—			
7 チームメイトとのコミュニケーションの欠如	6.13	2.34	-.38**	-.28**	-.23**	-.27**	.56**	.51**	—		
8 競技への自己投入の混乱	6.01	2.46	-.39**	-.55**	-.50**	-.55**	.42**	.62**	.50**	—	
9 パーンアウト傾向	43.37	11.75	-.51**	-.56**	-.50**	-.56**	.86**	.77**	.76**	.74**	—

※1 \*\* $p < .01$

PA 因子得点と GCQ 状況版の各得点, ABI の各得点との関係をみると, PA 因子得点は, 問題解決因子得点 ( $r = .42, p < .01$ ), 認知的再解釈因子得点 ( $r = .44, p < .01$ ), 問題焦点型コーピング得点 ( $r = .46, p < .01$ ) と正の相関があった。一方, 競技に対する情緒的消耗感因子得点 ( $r = -.40, p < .01$ ), 個人的成就感の低下因子得点 ( $r = -.44, p < .01$ ), チームメ

イトとのコミュニケーションの欠如因子得点 ( $r = -.38, p < .01$ ), 競技への自己投入の混乱因子得点 ( $r = -.39, p < .01$ ), バーンアウト傾向得点 ( $r = -.51, p < .01$ ) と負の相関があった。また, 問題焦点型コーピング得点と ABI の各得点との関係をみると, 問題焦点型コーピングは, 競技に対する情緒的消耗感因子得点 ( $r = -.42, p < .01$ ), 個人的成就感の低下因子得点 ( $r = -.54, p < .01$ ), チームメイトとのコミュニケーションの欠如因子得点 ( $r = -.27, p < .01$ ), 競技への自己投入の混乱因子得点 ( $r = -.55, p < .01$ ), バーンアウト傾向得点 ( $r = -.56, p < .01$ ) と負の相関があった。

## 2) 共分散構造分析による仮説モデルの検証

ポジティブ感情, 問題焦点型コーピング, バーンアウト傾向の関係を明らかにするため, まず, 設定した仮説モデルの妥当性を共分散構造分析により検討した。その結果, 適合度指標は  $GFI = .933$ ,  $AGFI = .844$ ,  $CFI = .933$ ,  $RMSEA = .133$  であった。このうち,  $AGFI$  と  $RMSEA$  の値は採択基準を満たしておらず, 修正指標に基づき, 誤差相関を導入することによりモデルの修正を行うこととした。先行研究 (久保, 2007) によれば, 情緒的消耗感はバーンアウトの主症状であり, その他の症状は主症状の結果生じる 2 次的な症状とされている。このことから, 解釈が可能である競技に対する情緒的消耗感と他の 3 因子との誤差相関を設け, 再度分析を行った。その結果, 適合度指標は  $GFI = .975$ ,  $AGFI = .923$ ,  $CFI = .984$ ,  $RMSEA = .074$  へと改善された。以上のことから, モデルの採択基準を満たしたため最終モデルとして採択した。採択したモデルのパスを図 3 - 2 に示した。なお, 図 3 - 2 に示される四角形は実際に観測されたデータである観測変数を表し,

楕円形は実際には観測できない理論的に仮定される潜在変数を表している。

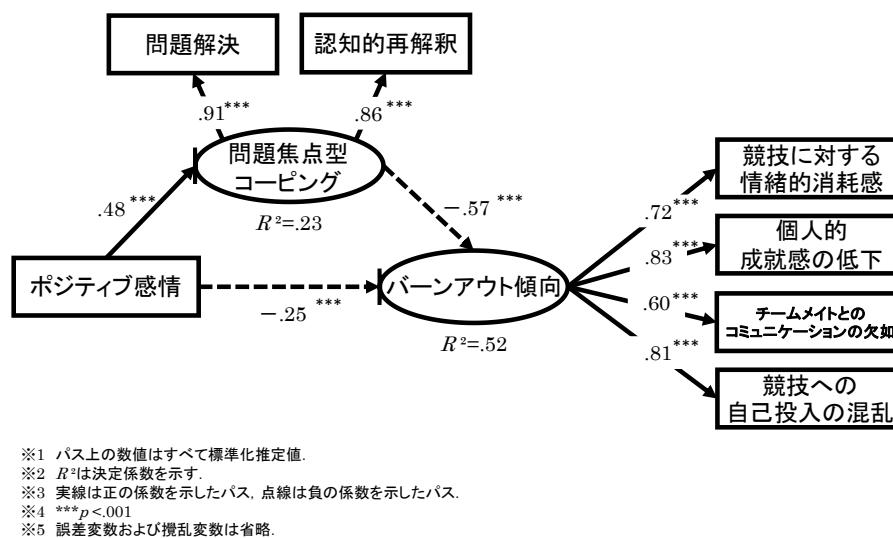


図 3 - 2 ポジティブ感情，問題焦点型コーピング，バーンアウト傾向の関係

次に、ポジティブ感情からバーンアウト傾向への直接効果，間接効果，総合効果について検討した。直接効果は、ポジティブ感情からバーンアウト傾向に引かれたパス係数の値である。間接効果は、ポジティブ感情から問題焦点型コーピングに引かれたパス係数と問題焦点型コーピングからバーンアウト傾向に引かれたパス係数の積から算出される値である。総合効果は、直接効果と間接効果の和から算出される値である。

まず、直接効果について、ポジティブ感情からバーンアウト傾向への有意なパスが示された ( $-.25, p < .001$ )。次に、間接効果について、ポジティブ感情が問題焦点型コーピングの採用頻度を増加させ ( $.48, p < .001$ )、その問題焦点型コーピングがバーンアウト傾向の悪化を抑制する ( $-.57, p < .001$ ) ことが確認された。このことから、間接効果は  $-.27$  ( $.48 \times -.57$ ) となり、総合効果は  $-.52$  となった。

#### 4. 考察

本研究は、ポジティブ感情がバーンアウト傾向に及ぼす影響を明らかにするため、問題焦点型コーピングを媒介変数として組み込んだ仮説モデルを設定し、そのモデルの妥当性および、ポジティブ感情と問題焦点型コーピングがバーンアウトに及ぼす影響について検証した。まず、大学生男性スポーツ選手から得られた調査データを用いて仮説モデルの妥当性を検証した結果、各適合度指標は採択基準を満たす良好な値であり、モデルの妥当性が確認された。さらに、ポジティブ感情と問題焦点型コーピングからバーンアウト傾向への説明率は52%であり、本研究において構築された因果モデルは、ポジティブ感情がバーンアウト傾向の悪化を抑制するメカニズムの解明に寄与するものと思われる。また、ポジティブ感情がバーンアウト傾向に直接的に影響を及ぼす直接効果と、問題焦点型コーピングを介することでバーンアウト傾向に影響を及ぼす間接効果の両方が示された。すなわち、直接効果が確認されたことから、日常的にポジティブ感情の経験が多ければバーンアウト傾向の悪化は抑制される。さらに、日常的にポジティブな感情経験が多い選手ほど問題焦点型コーピングを採用する頻度は増加し、バーンアウト傾向の悪化は抑制されることが考えられる。

そこでまず、バーンアウト傾向に影響を及ぼすポジティブ感情の直接効果について考察を試みる。楽しさや興味、満足といった感情の総称であるポジティブ感情には、対象（ここでは競技スポーツなど）への接近を促進させる機能があるとされる（速水, 2012）。これは、バーンアウトと対立した概念である競技活動への主体的な関与（Lonsdale et al., 2007a, 2007b）の促進に寄与することが考えられ、このことから、ポジティブ感情はバーンアウト

傾向の悪化を直接的に抑制することが示唆された。

また、ポジティブ感情には、活動すること自体が目的となっている状態を指す内発的動機づけを高めるとされており（磯貝，2012；岡田，2008；吉田，1996），スポーツ選手を対象とした研究（池本ほか，2013；Isoard-Gauthier et al., 2010）においても、この動機づけはバーンアウト傾向の悪化を抑制することが示唆されている。つまり、ポジティブ感情を多く経験している選手は、競技活動そのものを楽しみ、そこから満足感を得ていることが考えられる。加えて、競技特性や自身のパフォーマンスに興味を持つことも内発的動機づけの維持・向上に寄与し、競技活動そのものに価値を見出すことで「競技への自己投入の混乱」は抑制されることが推察される。また、鈴木（2006）は、ポジティブ感情は社交性を高め、良好な対人関係の構築に寄与し（Lucas and Baird, 2004），対人間葛藤を減少させる（Isen, 1987）ことを報告している。さらに、フレドリクソン（2010）は、ポジティブ感情を多く経験することで、他者からの支えを感じるようになるとしている。このことから、ポジティブ感情を多く経験している選手ほど、良好な対人関係を築くことができ、「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」の抑制、ひいては競技集団への適応感を高めると予測される。しかしながら、本研究の結果からは、ポジティブ感情が内発的動機づけおよび対人関係を向上させることでバーンアウト傾向に影響するという間接効果までは検証することができない。これは今後の検討が待たれる。

次に、ポジティブ感情が問題焦点型コーピングを介してバーンアウト傾向に影響を及ぼす間接効果について考察する。山崎（2006）のレビューによれば、ポジティブ感情状態にある者は、自身にとって解決することが望ましいと判断される場合に、その問題の解決に向け

て念入りに対処する。さらに、認知を柔軟にすることで創造性は高まり、逆境場面において肯定的な側面を見出すコーピングや問題解決を促進させるようである (Fredrickson, レビューとして 1998, 2001 ; 大塚ほか, 2008 ; 鈴木, 2006) 。このことから、ポジティブな感情経験が多く、問題焦点型コーピングを多く採用する選手は、軽度のスポーツ傷害や成功経験を得ることができないなどのストレス状況においても、競技への固執を強めることなく、適切なコーピングを用いることで競技ストレスに対処していることが考えられる。例えば、心理臨床モデルでは、軽度のスポーツ傷害の場合には、適切な治療を受けずに競技を継続することで、その症状はさらに悪化し、不満や焦燥感を募らせる。これらの感情は、完治していないにも関わらず競技復帰を促してしまい、怪我の再発および悪化を繰り返すことでバーンアウトに至ることが想定されている。しかし、ポジティブ感情を多く経験している選手は、現状を柔軟かつ肯定的に捉えることで、自身にとって怪我を完治させることが長期的に見て有益であると認知し、十分な休息やリハビリなど、完治に向けて治療に専念することができると思われる。また、Schmidt and Stein (1991) の投資モデル (Investment model) によれば、競技への投資に対して楽しさや満足感などの報酬が少ない状況では、さらに投資を増加させることで報酬を得ようとする。しかし、期待とは裏腹に報酬を得ることはできず、この負の連鎖を繰り返すことでバーンアウトを発症するとされている。ここでも、日頃からポジティブ感情を多く経験している選手は、競技成績の停滞状況においても、トレーニングメニューの見直しや適切な目標を再設定することができ、その結果として、選手は認知面を含む成功経験に繋がるため、努力の成果を得ることができる。そして「競技に対する情緒的消耗感」や「個人的成就感の低下」は抑制され、バーンアウト傾向の悪化は抑えられ

ることが考えられる。

以上のことから、選手が競技ストレスに曝されている場合、ポジティブ感情は問題焦点型コーピングの採用頻度を増加させ、バーンアウト傾向の悪化を抑制することが考えられる。また、ポジティブ感情は直接的であれ間接的であれ、いずれにしてもバーンアウト傾向の悪化を抑制することが示された。しかしながら、本研究は一時点から得られたデータを対象とした横断研究であり、確証的な因果関係を言及するには至らず、因果モデルの構築に留まる。したがって、構築した因果モデルを実証するために、ポジティブ感情の経験を増やす心理的介入を取り入れて検証することが必要であろう。

## 5. 要約

本研究は、大学生スポーツ選手を対象に、ポジティブ感情が問題焦点型コーピングを介し、バーンアウト傾向に及ぼす影響について検討することを目的とした。分析対象は、運動部・スポーツ系サークルに所属する 206 名であった。

まず、先行研究に基づき、日本語版 PANAS によって評価されたポジティブ感情を独立変数として、ストレス・コーピング尺度状況版によって評価された問題焦点型コーピングを媒介変数に、運動選手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従属変数とする仮説モデルを設定し、そのモデルの妥当性および各要因が及ぼす影響を共分散構造分析により検証した。その結果、仮説モデルの各適合度指標は採択基準を満たす良好な値であり、モデルの妥当性が確認された。さらに、ポジティブ感情は、バーンアウト傾向の悪化を直接的にも間接的にも抑制することが確認された。

# 第 3 章 総 括

## 1. 本研究の要約

本研究は、大学生スポーツ選手を対象に、日常場面で経験するポジティブ感情がスポーツ領域におけるバーンアウト傾向に及ぼす影響を、ネガティブ感情および問題焦点型コーピングに着目して明らかにすることを目的とした。

序章では、スポーツ領域におけるバーンアウトに関する先行研究を概観し、本論文における研究デザインを設定した。

第 1 章では、バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の抑制効果、およびネガティブ感情の促進効果を抑える緩衝効果を検討するため、競技活動を継続していることが認められる大学生男性スポーツ選手 208 名を分析対象とした。研究 1 では、バーンアウト傾向の悪化に及ぼすポジティブ感情の抑制効果およびネガティブ感情の促進効果を確認するため、日本語版 PANAS により評価したポジティブ感情とネガティブ感情を独立変数、運動選手のバーンアウト尺度により評価したバーンアウト傾向を従属変数とする強制投入法を用いた重回帰分析を行った。その結果、バーンアウト傾向の悪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が確認された。そして、研究 2 では、ネガティブ感情の促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果を検討するため、ネガティブ感情を独立変数、ポジティブ感情を調整変数、バーンアウト傾向を従属変数とする階層的重回帰分析を行った。その結果、ネガティブ感情による促進効果を抑えるポジティブ感情の緩衝効果は確認されなかった。

第 2 章の研究 3 では、ポジティブ感情、問題焦点型コーピング、バーンアウト傾向の関

係を検討するため、競技活動を継続していることが認められる大学生男性スポーツ選手 206 名を分析対象とした。まず、先行研究に基づき、日本語版 PANAS によって評価されたポジティブ感情を独立変数として、ストレス・コーピング尺度状況版によって評価された問題焦点型コーピングを媒介変数に、運動選手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従属変数とする仮説モデルを設定し、そのモデルの妥当性および各要因が及ぼす影響を共分散構造分析により検証した。その結果、仮説モデルの各適合度指標は採択基準を満たす良好な値であり、モデルの妥当性が確認された。さらに、ポジティブ感情は、バーンアウト傾向の悪化に直接的にも間接的にも影響を及ぼすことが確認された。

## 2. 本研究の成果

### 1) スポーツ領域におけるバーンアウト研究への成果

本研究を通して、スポーツ領域におけるバーンアウト研究の発展に寄与する一定の示唆が得られた。

第 1 に、従来のネガティブな側面に焦点を当ててきたバーンアウト研究とは異なり、ポジティブな側面に焦点を当てることによる現象の解明を試みた点が挙げられる。すなわち、スポーツ選手が日常的に経験するポジティブ感情は、バーンアウト傾向の悪化に対して抑制的な影響を及ぼすことを確認した。このことは、従来のネガティブな側面に着目してきた研究から得られた知見の補完、およびそこでは得ることができなかった知見の獲得に貢献できたと思われる。したがって、スポーツ領域のバーンアウト研究において、ポジティブな側面からの更なる検討の必要性を提示できたと思われる。

第 2 に、ポジティブ感情の機能に着目したバーンアウトの予防法および対処法の確立に寄与する知見を得られた点が挙げられる。これまでに提示された予防法および対処法は、2 次予防および 3 次予防の側面が強く、ネガティブな要因への対処やネガティブな状態からの脱却を目指すものが中心であった。そのため、心身の健康を増進させることによって、バーンアウトの予防を目指す 1 次予防は見当たらない。しかし、ポジティブ感情は、バーンアウトの 1 次予防から 3 次予防として利用できる可能性があり、この先、ポジティブ感情がバーンアウト傾向に及ぼす影響がより詳細に検討されることで、非常に有用な予防法および対処法が確立する可能性がある。

## 2) 競技現場への成果

本研究で得られた知見に即した競技現場で利用可能なバーンアウトの予防法および対処法を、競技活動に携わるスポーツ選手だけでなく、指導者およびコーチ、さらにはスポーツ選手の心理相談に携わる実践者のそれぞれに提言することができる。

### (1) スポーツ選手への提言

スポーツ選手への提言として、日本語版 PANAS を用いたセルフモニタリングが有効であると考えられる。ポジティブ感情の経験量の記録を習慣づけることで、自身の感情面の理解に貢献する。さらに、事前の感情表出を予測するなど、自身の感情を多面的に理解できるスキルを身に付けることで、その後の自己統制力の向上、ひいては心身の健康の促進に寄与することが期待される（内田・山崎，2012）。また、ポジティブな感情経験が少ない場合には、例えば、意識的に友人との交流や気分転換を図ることでポジティブ感情の喚起を促したり、困難に直面しても、問題焦点型コーピングを積極的に活用することを心掛けるといった対策を講じることでバーンアウトを未然に防ぐことができると思われる。

### (2) 指導者およびコーチへの提言

指導者およびコーチへの提言として、日本語版 PANAS および運動選手のバーンアウト尺度により得られた情報に即した、競技環境の整備やトレーニングメニューの作成に加え、選手との関わり方を見直すことがバーンアウトの予防に有効であると考えられる。北村（2009）が提示した導入期→専門期→発展期へと移行する熟達化過程を参考に、例えば、

ポジティブな感情経験が少ない選手に対しては、楽しさや興味の獲得に重点を置いた積極的な雰囲気づくりやトレーニングメニューの実施が効果的だと思われる。さらに、競技成績が停滞し競技への強い固執が見受けられ、バーンアウト得点が高い選手に対しては、評価基準を競技成績だけでなく、些細な技術面の進歩にも積極的に目を向ける指導が有効だろう。これにより、選手が成功経験を得る機会は増加し、「停滞」ステージおよび「固執」ステージからの脱却に貢献することが期待される。

### **(3) スポーツ選手の心理相談に携わる実践者への提言**

スポーツ選手の心理相談に携わる実践者への提言として、従来のネガティブな状態からの脱却や主体性の育成を目的とした対処法に加えて、ポジティブな側面を向上させることにも目を向けることが有効であると考えられる。バーンアウトの発症にはネガティブ感情のみならず、ポジティブ感情も影響を及ぼすため、バーンアウトの更なる重篤化および再発の防止として、従来の対処法に加えて、積極的に趣味や娯楽に時間を費やすなどスポーツ選手が日常的に経験するポジティブ感情を増加させることも有効であると思われる。

### 3. 今後の課題

本研究より、日常場面で経験するポジティブ感情がスポーツ領域におけるバーンアウト傾向の悪化に抑制的な影響を及ぼすことが実証され、ネガティブな側面に着目してきた従来のバーンアウト研究では得ることができなかった、バーンアウトの予防法および対処法の確立に寄与する知見を獲得できたと思われる。しかし、今後さらに検討していなければならぬ課題が残される。

#### 1) 因果関係の検討

本研究は、一時点から得られたデータを基に分析されているため、ポジティブ感情とバーンアウト傾向間の因果関係の解明には至っておらず、構築されたポジティブ感情が問題焦点型コーピングを介して、バーンアウト傾向に影響を及ぼすといった因果モデルを実証することが課題として残される。したがって、今後は、スポーツ選手を対象に日常場面におけるポジティブな感情経験を増加させる心理的介入や複数のタイムポイントで測定する縦断研究を行い、各変数間の因果関係を検証する必要がある。

#### 2) 媒介変数の検討

ポジティブ感情とバーンアウト傾向間における新たな媒介変数の検討が挙げられる。本研究において構築された因果モデルの妥当性は確認されたが、そのモデルが最も適切なモデルであるとは一概には言えず、同等、またはそれ以上の適合度を示すモデルが存在する可能性は大いにある（豊田ほか，1991）。ポジティブ感情は、問題焦点型コーピング以外に

も、バーンアウト傾向の悪化を抑えることが期待される内発的動機づけや良好な対人関係を促進することが示唆されている（フレドリクソン，2010；吉田，1996）。したがって、今後はこれらの媒介変数を組み込んだ因果モデルの検討および複数のタイムポイントで測定する縦断研究を行う必要がある。

### 3) 個人特性の検討

バーンアウトの発症過程は、選手の性格特徴により異なることが示唆されている（山田，2010）。また、本研究の調査対象者は十分な数を確保できた大学生男性スポーツ選手であったが、Cremades and Wiggins（2008）によれば、スポーツ領域におけるバーンアウトには性差があり、男性スポーツ選手と比べ女性スポーツ選手はバーンアウトを発症しやすい。さらに、日常場面で経験する感情においても、性差が確認されている（山崎，2009）。つまり、ポジティブ感情とバーンアウト傾向の関係は、個人特性により異なることが推察されるため、今後はこれらの要因に着目して検討する必要がある。

# 文献

- 阿久津洋巳・小田島裕美・宮 聡美 (2009) ストレス課題によるポジティブ感情とネガティブ感情の変化. 岩手大学教育学部研究年報, 68 : 1 - 8.
- 雨宮 怜 (2014) プロセスから見たバーンアウト : 大学生スポーツ競技者を対象としたモデルの比較検討. 教育研究, 56 : 71 - 79.
- 雨宮 怜・上野雄己・清水安夫 (2013) 大学生スポーツ競技者のアスレティック・バーンアウトに関する研究 : 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発及び基本的属性を用いた検討. スポーツ精神医学, 10 : 51 - 61.
- 荒井 稔 (2005) うつ病の診断と治療. 順天堂医学, 51 : 386 - 391.
- Carver, C. S. (2004) Negative affects deriving from the behavioral approach system. *Emotion*, 4 : 3 - 22.
- Coakley, J. (1992) Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9 : 271 - 285.
- Cohen, S. and Wills, T. A. (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98 : 310 - 357.
- Constantino, A., Cristina, D. F., Elena, A., Gloria, S., and Thomas, R. (2012) Adaption of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish of Athletes. *Spanish Journal of Psychology*, 15 : 1529 - 1536.
- Cremades, J. G. and Wiggins, M. S. (2008) Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10 (2) . <http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss2/Trait>

Anxiety.htm, (accessed 2014 - 07 - 11).

遠藤俊郎・加戸隆司 (2002) 中学校バレーボール選手におけるストレスとバーンアウトとの関係. 山梨大学教育人間科学部紀要, 4 : 74 - 83.

Feigley, D. A. (1984) Psychological burnout in high level athletes. *Physician and Sportsmedicine*, 12 (10) : 109 - 119.

Fredrickson, B. L. (1998) What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2 : 300 - 319.

Fredrickson, B. L. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56 : 218 - 226.

Fredrickson, B. L. and Branigan, C. (2005) Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19 : 313 - 332.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., and Finkel, S. M. (2008) Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 95 : 1045 - 1062.

Fredrickson, B. L. and Joiner, T. (2002) Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13 : 172 - 175.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., and Tugade, M. M. (2000) The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, 24 : 237 - 258.

Freudenberger, H. J. (1974) Staff burnout. *Journal of Social Issue*, 30 : 159 - 165.

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.

Glass, D. C., McKnight, J. D., and Valdimarsdottir, H. (1993) Depression, burnout, and perceptions of control in hospital nurses. *Journal of consulting and clinical Psychology*, 61 : 147 - 155.

Golembiewski, R. T., Munzenrider, R., and Carter, D. (1983) Phases of progressive burnout and their work site covariants: Critical issues in OD research and praxis. *The Journal of applied behavioral science*, 19 (4) : 461 - 481.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., and Harwood, C. (2007) Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21 : 127 - 151.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., and Loehr, J. (1996a) Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10 : 341 - 366.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., and Loehr, J. (1997) Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11 : 257 - 276.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., and Loehr, J. (1996b) Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10 : 322 - 340.

Gustafsson, H. (2007) Burnout in competitive and elite athletes. Doctoral dissertation, Örebro University.

橋本公雄 (2010) ポジティブ感情とネガティブ感情 (特集 「こころ」 を育てる身体活動).

体育の科学, 60 : 15 - 19.

羽鳥健司・石村郁夫・小玉正博 (2013) 肯定的感情に関する心理学的実証研究の紹介. 埼玉

学園大学紀要. 人間学部篇, 13 : 69 - 81.

速水敏彦 (2012) 動機づけにおける感情の役割 : 特にネガティブ感情に注目して. 感情的

動機づけ理論の展開 : やる気の素顔, ナカニシヤ出版, pp. 95 - 123.

平賀康晴・石橋恭之 (2013) 基本のきから学ぼう患者さんに話せるスポーツ障害 (第 1 回)

スポーツ障害とは. 整形外科看護 : 整形外科ナースの知識と実践力アップをサポートする,

18 : 878 - 881.

Hill, A. P., Hall, H. K., and Appleton, P. R. (2010) Perfectionism and athlete burnout in

junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, &*

*Coping*, 23 : 415 - 430.

Holmberg, P. M. (2011) *Self-Determined Motivation as a Predictor of Athlete Burnout.*

Doctoral dissertation, California Lutheran University.

堀毛一也 (2010) ポジティブ心理学の発展 (心理学系, BF 講座). バイオフィードバック

研究, 37 : 105 - 108.

保坂かおる・杉原 隆 (1985) 競泳選手の記録の変化と Learned Helplessness との関係.

スポーツ心理学研究, 12 : 16 - 21.

市村操一・羽鳥健司・石村郁夫・川北準人 (2010) バーンアウトに対するポジティブ心理学

的アプローチ : Lonsdale らによる質的研究と量的研究の接合. 東京成徳大学臨床心理学

- 研究, 10 : 127 - 144.
- 井原 裕 (2005) うつ病の症状. 順天堂医学, 51 : 378 - 385.
- 池本雄基・伊藤豊彦・杉山佳生 (2013) 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. 島根大学教育学部紀要. 教育学・人文・社会科学・自然科学, 47 : 51 - 60.
- 稲岡文昭 (1988) 米国における Burnout に関する概要. 研究の動向, 今後の課題. 看護研究, 21 : 140 - 146.
- Isen, A. M. (1987) Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In: Berkowitz, L. (ed.) *Advances in experimental social psychology*. Academic Press, 20 : 203 - 253.
- 石村郁夫・川北準人・浅野健一・羽鳥健司・長岡修二・市村操一 (2013) 高等学校男子バスケットボール競技者の積極的関与とバーンアウトの関係. 研究紀要, 20 : 15 - 21.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E., and Martin-Krumm, C. (2010) Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): In competitive sport and physical education context. *European Journal of Psychological Assessment*, 26 : 203 - 211.
- 磯貝浩久 (2012) 自己決定理論: やる気の連続性. 中込四郎ほか編著, よくわかるスポーツ心理学, ミネルヴァ書房, pp. 84 - 85.
- Kallus, K. W. and Kellmann, M. (2000) Burnout in athletes and coaches. In Hain, Y. L. (Ed.) *Emotions in sport*, Champaign : Illinois, pp. 209 - 230.
- 加藤 司 (2001) 対人ストレスコーピングと Big Five との関連性について. 性格心理学研

究, 9 : 140 - 141.

木村 彩・手塚洋介・杉山佳生 (2013) 大学生スポーツ選手におけるバーンアウトとストレス  
ッサーの関係. 健康科学, 35 : 25 - 31.

木村登紀子 (2006) 人間性心理学とポジティブ心理学・生理的影響. 島井哲志編, ポジティ  
ブ心理学 : 21 世紀の心理学の可能性. ナカニシヤ出版, pp. 30 - 43.

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 (2000) スポーツ選手のバーンアウト. 杉原 隆・船越正康・工藤考幾・中込四  
郎編, スポーツ心理学の世界, 福村出版, pp. 212 - 225.

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 (1988a) 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・高見和至・土屋裕睦・吉田 毅 (1988b) 運動選手のバーンアウト状  
態の特徴について. 日本体育学会大会号, 39 : 156.

岸 順治・武田 徹・吉井 泉・中込四郎・鈴木 壯 (1991) 運動選手のバーンアウト状態  
の変容－競技活動と満足度と性格特性の影響. スポーツ心理学研究, 18 : 75 - 77.

北村勝朗 (2009) インタビュー「熟達化過程」から見た日本の科学者育成の課題 : 才能を伸  
ばすための指導者の役割. BERD, 15 : 20 - 24.

小橋川久光・宮城政也・大嶺哲司 (1996) スポーツにおける自我強度とあがり, 競技不安,

- バーンアウトの関係. 琉球大学教育学部紀要 第一部・第二部, 43 : 315 - 323.
- 駒沢あさみ・石村郁夫 (2014) ポジティブ心理学的介入法の研究動向とその臨床的応用. 東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学研究 Bulletin of clinical psychology, 14 : 169 - 178.
- 小丸 超 (2012) アスリートバーンアウトの概念に関する一考察. 龍谷大学社会学部紀要, 40 : 38 - 48.
- 久保真人 (2007) バーンアウト (燃え尽き症候群) : ヒューマンサービス職のストレス. 日本労働研究雑誌, 49 : 54 - 64.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., and Roberts, G.C. (2006) Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28 : 32 - 48.
- Lewin, J. E. and Sager, J. K. (2007) A process model of burnout among salespeople: Some new thoughts. *Journal of Business Research*, 60 : 1216 - 1224.
- Lonsdale, C., Hodge, K., and Jackson, S. A. (2007a) Athlete Engagement: II. Development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38 : 471 - 492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., and Raedeke, T. D. (2007b) Athlete Engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38 : 451 - 470.
- Lu, J. H., Chen L. H., and Cho, K. H. (2006) Revision of Raedeke and Smith's Athlete

- Burnout Questionnaire (ABQ): Analyses of validity and reliability of Chinese version. *Physical Education Journal*, 39 (3) : 83 - 94.
- Lucas, R. E. and Baird, B. M. (2004) Extraversion and emotional reactivity. *Journal of personality and social psychology*, 86 : 473 - 485.
- 前田和寛 (2008) 重回帰分析の応用的手法 : 交互作用項ならびに統制変数を含む分析. 比治山大学短期大学部紀要, 43 : 69 - 73.
- Maslach, C. (1976) Burnout. *Human behavior*, 5 (9) : 16 - 22.
- Maslach, C. (1982) *Burnout: The cost of caring*. Prentice Hall.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981) The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2 : 99 - 113.
- 深山元良 (2013) 体育・スポーツにおける動機づけ研究の展望. 城西国際大学紀要, 21 : 127 - 143.
- 中込四郎 (2004) *アスリートの心理臨床—スポーツカウンセラー—*. 道和書院.
- 中込四郎 (2012) バーンアウトの発症機序. 中込四郎ほか編著, よくわかるスポーツ心理学. ミネルヴァ書房, pp. 186 - 187.
- 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 : 313 - 323.
- 中島宣行・山田泰行 (2007) 競技成績の停滞によって生じる抑うつ反応とコーピング. *順天堂医学*, 53 : 257 - 267.
- 岡田 涼 (2008) 親密な友人関係の形成・維持過程の動機づけモデルの構築. *教育心理学*

研究, 56 : 575 - 588.

岡 浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤 俊彦 (1998) 大学生アスリートの日常・競技ストレス  
尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係. 体育学研究, 43 :  
245 - 259.

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：一流  
競技者と所属集団との関係性をめぐって. 健康科学, 25 : 79 - 85.

大竹恵子 (2006) ポジティブ感情の機能と社会的行動. 島井哲志編, ポジティブ心理学 : 21  
世紀の心理学の可能性. ナカニシヤ出版, pp. 83 - 98.

大竹恵子 (2010) 感情と健康. 大平英樹編, 感情心理学・入門. 有斐閣アルマ, pp. 199 -  
223.

小塩真司 (2008) 因果関係の連鎖. 小塩真司著, はじめての共分散構造分析 : Amos によ  
るパス解析. 東京図書株式会社, pp. 87 - 119.

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., and Fredrickson, B. L. (2006)  
Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention.  
Journal of Happiness Studies, 7 : 361 - 375.

大塚泰正・鬼頭愛子・堀 匡 (2008) 労働者の肯定的再解釈コーピングを促進する要因に  
関する縦断的検討. 広島大学心理学研究, 8 : 129 - 135.

ピーターソン, C. : 宇野カオリ (訳) ポジティブ・サイコロジー—「より生き方」を科学的  
に考える方法. 春秋者. (Peterson, C. (1984) A primer in positive psychology. Oxford  
University Press.)

Raedeke, T. D. (1997) Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective.

Journal of Sport and Exercise Psychology, 19 : 396 - 417.

Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2001) Development and preliminary validation of an

athlete burnout measure. Journal of Sport & Exercise Psychology, 23 : 281 - 306.

Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2004) Coping Resources and Athlete Burnout: An

Examination of Stress Mediated and Moderation Hypothesis. Journal of Sport &

Exercise Psychology, 26 : 525 - 541.

Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2009) The Athlete Burnout Questionnaire Manual.

Fitness Information Technology: West Virginia, pp. 11 - 15.

ラザルス・フォルクマン：本明 寛ほか訳 (1991) ストレスの心理学：認知的評価と対処の

研究. 実務教育出版. (Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and

coping. Springer Publishing Company.)

佐々木恵・山崎勝之 (2002) コーピング尺度 (GCQ) 特性版の作成および信頼性・妥当性

の検討. 日本公衆衛生雑誌, 49 : 399 - 408.

佐々木恵・山崎勝之 (2004) 敵意と健康状態の因果関係における状況的コーピングの媒介

機能. 健康心理学研究, 17 : 1 - 9.

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.

Schmidt, G. W. and Stein, G. L. (1991) Sport commitment: A model integrating enjoyment,

dropout, and burnout. Journal of sport and exercise psychology, 13 : 254 - 265.

Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction.

- American Psychological Association, 55 : 5 - 14.
- Seligman, M. E., Rashid, T., and Parks, A. C. (2006) Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61 : 774 - 788.
- 渋谷崇行・森 恭 (2002) 高校運動部員の部活動ストレスに対するコーピング採用とストレス反応との関連. *スポーツ心理学研究*, 29 (2) : 19 - 30.
- 白山正人 (1996) オーバートレーニング症候群. *体力科学*, 45 : 395 - 398.
- 下田光三 (1941) 躁うつ病の病前性格について. *精神神経学雑誌*, 45 : 101 - 103.
- 下田光三 (1950) 躁鬱病に就いて. *米子医学雑誌*, 2 : 1 - 2.
- Silva, J. M. (1990) An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2 : 5 - 20.
- Sin, N. L. and Lyubomirsky, S. (2009) Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65 : 467 - 487.
- Smith, A., Lemyre, P. N., and Raedeke, T. D. (2007) Advances in athlete burnout research. *International Journal of Sport Psychology*, 38 : 337 - 341.
- Smith, R. E. (1986) Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8 : 36 - 50.
- 杉浦 幸 (2007) 大学生運動部員における競技成績の停滞と抑うつ反応との関連. *ライフデザイン学研究*, 3 : 123 - 133.
- 鈴木 壯・岸 順治 (1994) 運動選手のバーンアウトと不合理的信念との関連. *岐阜大学教*

育学部研究報告 (自然科学), 18 : 135 - 139.

鈴木 壯・安江愛子・中込四郎・岸 順治 (1990) 競技レベルの違いによるバーンアウト状態の比較. 岐阜大学教育学部研究報告. 自然科学, 14 : 95 - 102.

鈴木直人 (2006) ポジティブな感情と認知とその心理的・生理的影響. 島井哲志編, ポジティブ心理学 : 21 世紀の心理学の可能性. ナカニシヤ出版, pp. 66 - 82.

玉瀬耕治 (2004) ストレスと心理的障害. 無藤 隆ほか著, 心理学 : New Liberal Arts selection. 有斐閣, pp. 449 - 469.

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 : 43 - 57.

田中輝海・水落文夫・杉山佳生 (2014) 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. 健康科学, 36 : 1 - 10.

田中輝海・杉山佳生 (2014) 男性スポーツ選手におけるバーンアウト傾向とポジティブ感情の関係性 : 競技レベルからの検討. 桜門体育学研究, 48 (2) : 1 - 9.

田尾雅夫・久保真人 (1996) バーンアウトの理論と実践—心理学的アプローチ—. 誠信書房.

テレンバッハ, H. : 木村 敏訳 (1985) メランコリー. みすず書房. (Tellenbach, H. (1961) Melancholie: Problemgeschichte, Endogenitat, Typologie, Pathogenese, Klinik. Springer Verlag.)

豊田秀樹・前田忠彦・室山晴美・柳井晴夫 (1991) 高等学校の進路指導の改善に関する因果モデル構成の試み. The Japanese Journal of Educational Psychology, 39 : 316 - 323.

土屋裕睦 (2004) チームビルディングとソーシャル・サポート. スポーツ心理学会編, 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望. 大修館書店, pp. 219 - 230.

土屋裕睦 (2012) ソーシャルサポートを活用したスポーツカウンセリング: バーンアウト予防のためのチームビルディング. 風間書房.

土屋裕睦 (2013) スポーツ臨床と動機づけ. 西田 保編著, スポーツモチベーション—スポーツ行動の秘密に迫る!. 大修館書店, pp. 187 - 202.

土屋裕睦・細川佳博 (2009) 大学新入運動部員に対する構成的グループ・エンカウンターの適用—ソーシャルサポート獲得に向けた教育プログラムの開発とバーンアウト抑制効果の検討. カウンセリング研究, 42 : 165 - 175.

土屋裕睦・中込四郎 (1994) 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 (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.

上野和久・佐藤史人 (2010) 現代日本におけるバーンアウト研究の動向に関する研究: バーンアウトの教員への適応を目指して. 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 20 : 143 - 150.

内田香奈子・山崎勝之 (2012) 学校予防教育プログラム“感情の理解と対処の育成”. 鳴門教育大学研究紀要, 27 : 154 - 168.

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 : 1063 - 1070.

山田泰行 (2010) 日本の大学生競技者におけるアスリート・バーンアウトの性格要因. 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科平成 22 年度博士論文.

山崎勝之 (2006) ポジティブ感情の役割: その現象と機序. *パーソナリティ研究*, 14 : 305 - 321.

山崎勝之 (2008) 正感情, コーピング, そして健康の関係におけるこれまでの研究知見とその考察: 正感情とコーピングを操作介入因子とした健康増進介入の可能性. *鳴門教育大学研究紀要*, 23 : 14 - 42.

山崎勝之 (2009) 正感情と“Finding Positive Meaning”コーピングが健康に及ぼす影響. ふくろう出版, pp. 53 - 72.

吉田統子 (1996) 内発的動機づけ研究に関する一考察: 臨床心理学の視点から. *大阪教育学年報*, 1 : 87 - 95.

吉田 毅 (1989) 大学競技者におけるバーンアウトの発生機序に関する事例研究—特に指導者との相互作用に着目して—. *体育・スポーツ社会学研究*, 8 : 183 - 207.

吉田 毅 (1994) スポーツ的社会化論からみたバーンアウト競技者の変容過程. *スポーツ社会学研究*, 2 : 67 - 79.

吉田 毅 (2004) スポーツ競技者のバーンアウト再考—主体的社会化論の視点から. *東北工業大学紀要 2 人文社会科学編*, 24 : 31 - 38.

# 資 料

資料1 日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001)

日常生活における、ここ一カ月間の 気分を評定してください。最も当てはまるものを1つ選び、その番号に○印を付けてください。		全 く な か っ た	め っ た に な か っ た	と き ど き あ っ た	し ば し ば あ っ た	ほ と ん ど い つ も だ っ た	い つ も そ う だ っ た
1	びくびくした	1	2	3	4	5	6
2	活気のある	1	2	3	4	5	6
3	おびえた	1	2	3	4	5	6
4	誇らしい	1	2	3	4	5	6
5	うろたえた	1	2	3	4	5	6
6	心配した	1	2	3	4	5	6
7	強気な	1	2	3	4	5	6
8	気合の入った	1	2	3	4	5	6
9	ぴりぴりした	1	2	3	4	5	6
10	きっぱりとした	1	2	3	4	5	6
11	苦悩した	1	2	3	4	5	6
12	わくわくした	1	2	3	4	5	6
13	機敏な	1	2	3	4	5	6
14	熱狂した	1	2	3	4	5	6
15	恥じた	1	2	3	4	5	6
16	いらだった	1	2	3	4	5	6

各因子の項目番号

ポジティブ感情・・・2, 4, 7, 8, 10, 12, 13, 14 の 8 項目

ネガティブ感情・・・1, 3, 5, 6, 9, 11, 15, 16 の 8 項目

資料2 運動選手のバーンアウト尺度 (岸ほか, 1988a)

<p>あなたが現在行っている競技・サークルの活動状況をお聞きします。以下の各項目について、あなたの考えに最も当てはまるものを1つ選んで、その番号に○印を付けてください。</p>	全く当てはまらない	当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	当てはまる
1 私は自分の競技生活にうんざりしている。	1	2	3	4	5
2 私はチームに自分なりに貢献している。	1	2	3	4	5
3 私は競技に燃え尽きたと感じる。	1	2	3	4	5
4 周りの人達は私を快く思っていない。	1	2	3	4	5
5 自分自身の競技の目標がはっきりと定まっていない。	1	2	3	4	5
6 チームメイトは自分にとって大切な人達である。	1	2	3	4	5
7 競技をすることがつまらなくなったと感じる。	1	2	3	4	5
8 私はクラブに関する問題をうまく解決している。	1	2	3	4	5
9 練習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。	1	2	3	4	5
10 私はクラブの人達と親密な交際ができなくなっている。	1	2	3	4	5
11 以前平気でやっていた練習が今は嫌でたまらない。	1	2	3	4	5
12 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。	1	2	3	4	5
13 私は競技に行き詰っていると感じている。	1	2	3	4	5
14 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。	1	2	3	4	5
15 チームメイトとのコミュニケーションが少なくなった。	1	2	3	4	5
16 私はクラブの人達と、リラックスした雰囲気容易に作ることができる。	1	2	3	4	5
17 私は練習のしすぎだと思う。	1	2	3	4	5
18 私はクラブの人達からよく理解されている。	1	2	3	4	5
19 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。	1	2	3	4	5

下位因子の項目番号

競技に対する情緒的消耗感・・・1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 17の8項目

個人的成就感の低下・・・2(R), 8(R), 14(R), 16(R), 18(R)の5項目

チームメイトとのコミュニケーションの欠如・・・4, 10, 15の3項目

競技への自己投入の混乱・・・6(R), 12(R), 19(R)の3項目

(Rは逆転項目)

資料3 ストレス・コーピング尺度 (佐々木・山崎, 2004)

あなたが <b>競技生活</b> で直面している嫌な出来事や困っている出来事に対して、どのように行動したり考えたりしていますか。最も当てはまるものを1つ選んで、その番号に○印を付けてください。	ま っ た く 行 っ て い な い	行 っ て い な い あ ま り	行 っ て い る と き ど き	行 っ て い る よ く	行 っ て い る も つ
1 嫌だと感じていることを表情に出す	1	2	3	4	5
2 状況の明るい面を見ようとする	1	2	3	4	5
3 身近な人に励ましてもらう	1	2	3	4	5
4 起こった出来事が解決へ向かうように懸命に取り組む	1	2	3	4	5
5 思っていることを態度に出す	1	2	3	4	5
6 問題について良い方向へ解釈しようとする	1	2	3	4	5
7 親しい人に気持ちの支えになってもらう	1	2	3	4	5
8 問題解決に専念する	1	2	3	4	5
9 嫌なのだという態度をとる	1	2	3	4	5
10 問題の中で明るい要素を探そうとする	1	2	3	4	5
11 だれかにあたたかい言葉をかけてもらおうとする	1	2	3	4	5
12 悪い状況を打開しようといろいろ試してみる	1	2	3	4	5
13 自分の気持ちを表情にあらわす	1	2	3	4	5
14 悪い事態の中でも希望がもてそうなところに着目する	1	2	3	4	5
15 だれかになぐさめてもらう	1	2	3	4	5
16 状況が変わるように手をつくす	1	2	3	4	5
17 不快を感じていることを態度であらわす	1	2	3	4	5
18 経験していることの中で良い点を見ようとする	1	2	3	4	5
19 自分の気持ちを親しい人に受け止めてもらう	1	2	3	4	5
20 困難な状況を変えるために最善の方法をたろうとする	1	2	3	4	5
21 困っているという顔をする	1	2	3	4	5
22 嫌な経験の中でも望ましい点に目を向ける	1	2	3	4	5
23 だれかと一緒にいて安心感を得ようとする	1	2	3	4	5
24 困難を乗り越えるために努力する	1	2	3	4	5
25 やりきれなさを態度に出す	1	2	3	4	5
26 起こった出来事を肯定的に捉えようとする	1	2	3	4	5
27 友人に自分の立場を分かってもらう	1	2	3	4	5
28 事態が悪化しないように積極的にはたらきかける	1	2	3	4	5
29 思っていることを顔に出さないようにする	1	2	3	4	5
30 事態について肯定的に受け止める	1	2	3	4	5
31 人に頼らないようにする	1	2	3	4	5
32 直面している状況に対して働きかけないようにする	1	2	3	4	5

各下位因子の項目番号

問題焦点型コーピング

- ・ 問題解決・・・4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32(R)
- ・ 認知的再解釈・・・2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30

情動焦点型コーピング

- ・ 感情表出・・・1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29(R)
- ・ 情緒的サポート希求・・・3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31(R)

(R は逆転項目)

## 公表論文

1. 田中輝海・杉山佳生（2015）バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の改善効果：問題焦点型コーピングを媒介変数として．体育学研究，60：479 - 488．（第2章）
2. 田中輝海・杉山佳生（2016）日常場面におけるネガティブな感情経験がバーンアウト傾向に及ぼす影響：ポジティブな感情経験を調整変数として．スポーツ産業学研究，26：107 - 117．（第1章）
3. 田中輝海（2016）スポーツ領域におけるバーンアウト研究の動向と展望：理論モデルの構築を目指して．スポーツ産業学研究，26：印刷中．（序章）

## 謝 辞

修士課程から「ポジティブ感情がバーンアウトに及ぼす影響」をテーマに行ってきた研究を博士論文という形で一つの節目を迎えることができました。思い返すと本博士論文の執筆に費やしたこの6年間は、主指導教員である九州大学大学院の杉山佳生准教授をはじめ、学部生の頃からご指導して頂いている日本大学文理学部の水落文夫教授、副指導教員を引き受けていただきました九州大学大学院の西村秀樹教授と内田若希講師、研究会に参加させていただきました熊本学園大学社会福祉学部の橋本公雄教授、調査依頼をご快諾していただきました日本大学商学部の渡部悟教授、その他多くの先生や院生、友人の皆様に、多大なご迷惑やご心配ばかりをおかけしていました。本当にありがとうございました。そんな私がこうして博士論文をまとめることができたのも、皆様からの変わらぬご指導とご鞭撻の賜物と深く感謝しております。

また、本研究の調査に協力していただきました日本大学の運動部・スポーツ系サークルに所属する学生の皆様に心より御礼申し上げます。

そして最後になりましたが、これまでいつも陰ながら応援し、励まし、あらゆる面で支えとなってくれた家族に感謝し、項を終えます。

平成 28 年 7 月

田中 輝海