

## 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

氏 名 : 田 中 輝 海

論文題名 : 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

区 分 : 甲

## 論 文 内 容 の 要 旨

### 【研究の背景と目的】

「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」(岸, 1994) と定義されるスポーツ・バーンアウトに関する従来の研究では、発症過程を捉える理論モデルの構築 (Gould et al., 1996, 1997; Schmidt and Stein, 1991; Silva, 1990; Smith, 1986) や、競技ストレス、性格特徴といった発症要因の解明 (遠藤・加戸, 2002; 岸ほか, 1991; 小橋川ほか, 1996; 鈴木・岸, 1994) が試みられており、主にそのネガティブな側面に焦点が当てられてきた。

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、「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) であるポジティブ心理学の観点から、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する研究 (Lonsdale et al., 2007; 石村ほか, 2013) もみられるようになってきた。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; 山崎, 2006) は、バーンアウトの発症要因の一つであるネガティブ感情 (Cremades and Wiggins, 2008; Lemyre et al., 2006) による影響を低減するとされ (鈴木, 2006)、加えて、適正なコーピング方略の選好や内発的動機づけ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 (「ストレス事態に対して何らかの対処を行うこと」; 玉瀬, 2004) 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) 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。しかしながら、ポジティブ感情がバーンアウトに及ぼす影響を実証した研究は見当たらない。

以上のことから、本研究は大学生スポーツ競技者を対象に、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。

### 【結果の概要】

1) 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およびネガティブ感情の促進効果を確認するため、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。(第1章研究1)

2) ネガティブ感情のバーンアウト促進効果を抑える、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、ポジティブ感情の緩衝効果は確認されなかった。(第1章研究2)

3) 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及ぼす影響について検討するために、ポジティブ感情を独立変数、問題焦点型コーピングを媒介変数、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間の影響関係を、共分散構造分析を用いて検証した。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。(第2章研究3)

### 【まとめ】

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しうる、一定の成果が得られた。

まず、ネガティブな側面に焦点が当てられてきた従来の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て現象の解明を試みることにより、ポジティブ感情の役割について明らかにすることができた。すなわち、スポーツ競技者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。

さらに、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が得られた。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り、心身の健康を増進させることでバーンアウトの予防を目指すという1次予防的な方法は、見当たらなかった。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示唆された。(第3章)

### 【今後の課題】

1) 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真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、課題として残されている。

2) 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、これらを媒介変数として組み込んだ因果モデルの検討を行う必要がある。

3) ポジティブ感情とバーンアウト傾向の関係は、選手の性格特徴や性別などの個人特性により異なることが推察されるため、これらの要因に着目した検証を行う必要がある。