

【論文】

ポジティブ感情特性およびバーンアウト傾向間における内発的動機づけの媒介的役割 ：大学生男性スポーツ選手を対象として

The Mediating Role of Intrinsic Motivation in the Relationship
between Positive Affectivity and Burnout Tendency in University Athletes

田中輝海
Tanaka Terumi
渡部悟
Watanabe Satoru

目次

- 1 緒言
- 2 方法
- 3 結果
- 4 考察
- 5 今後の課題

要旨

本研究は、大学生男性スポーツ選手を対象に、ポジティブ感情特性およびバーンアウト傾向間における新たな媒介変数を探るため、内発的動機づけに着目し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男性 213 名であった。初めに、先行研究に倣い、日本語版 PANAS によって評価されたポジティブ感情特性を独立変数として、スポーツ動機づけ測定尺度日本版によって評価された内発的動機づけを媒介変数に、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検証モデルを構築した。そして、共分散構造分析を用いてモデルの妥当性および媒介変数としての内発的動機づけの機能を検証した。その結果、検証モデルの各適合度指標の値は採択基準を満たしており (GFI=0.98, AGFI = 0.95, CFI = 1.00, RMSEA = 0.03), モデルの妥当性が確認された。さらに、内発的動機づけはポジティブ感情特性およびバーンアウト傾向間の媒介変数となり、バーンアウト傾向に対して抑制的に機能することが確

認められた。

1 緒言

スポーツ活動は選手の心身に多くの恩恵をもたらす。例えば、身体的側面としては、日頃のトレーニングなどにより筋力や体力は向上する。また、精神的側面としては、努力が報われた際などには達成感や充実感が喚起される。そして、社会的側面としては、対人交流の促進や協調性を学ぶ機会になるだろう。しかしその一方で、スポーツ活動そのものの継続を阻害する弊害も多く孕んでいることも事実である。例えば、オーバートレーニング（白山, 1986）やスポーツ傷害（池辺, 2010）などの身体的弊害、学習性無力感（保坂・杉原, 1985）やバーンアウト（中込・岸, 1991）などの心理的弊害、ドロップアウト（Schmidt and Stein, 1991）や食行動異常（山崎・中込, 1998）などの行動的弊害が挙げられる（岡ほか, 1998）。特に、「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」（岸, 1994）を指すバーンアウトは、その症状が重篤な場合には自殺や精神病理学的問題に発展しかねない（中込・岸, 1991）。そのため、スポーツ活動により生じる深刻な弊害として位置づけられている。

これまでにバーンアウトを捉える尺度はいくつか作成されているが、その多くはバーンアウト症状の重篤化の程度（バーンアウト傾向）を評定するものである。例えば、国外研究で最も多く用いられている Raedeke and Smith (2001) により作成された Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) や国内研究で広く使われている岸ほか (1988) により作成された運動選手のバーンアウト尺度 (Athletic Burnout Inventory: ABI) が挙げられる。また今日では、雨宮ほか (2013) により作成され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) を用いた研究（例えば、雨宮・坂入, 2015; Amemiya and Sakairi, 2018; 雨宮ほか, 2016）も目にする機会が増えている。いずれの尺度もバーンアウト症状、すなわち競技に対する心身の消耗感や競技における成就感およびチームメイトとのコミュニケーションの減少、競技に対する価値の低下などの度合いからバーンアウト傾向を捉えている。しかし、その傾向の強弱のみではバーンアウトの発症を診断することは難しく、選手の性格特徴や発症過程にも目を向ける必要がある（例えば、岸・中込, 1989; 中込, 2004; 中込・岸, 1991）。なお、境ほか (2011) はバーンアウト症状の一部に、また雨宮ほか (2013) はバーンアウト傾向そのものに性差があることを報告しており、性別に検討することが必要であろう。本研究では、先行研究（雨宮ほか, 2013; 境ほか, 2011）より、症状が露見しやすいと思われる男性スポーツ選手に着目する。

まず、バーンアウトを発症しやすい選手の性格としては、真面目、几帳面、他者志向、過度な義務感および正義感、自身への高い要求水準などを特徴とするメランコリー親和型性格（テレンバッハ, 1985）や執着気質（下田, 1950）が想定されている（岸, 2000; 中込・岸, 1991）。先行研究（岸, 2000; 中込・岸, 1991）に従えば、これらの性格特徴を備えるがゆえに選手は、過酷なトレーニングに積極的に取り組み、いかなる場合でもその水準

を下げることはなく、むしろ上げていく。その上、自身の限界が近づいたとしても、トレーニング内容の変更や十分に体を休めるなどの柔軟な対応を取ることができずに、身体的にも精神的にも消耗してしまい、ひいてはバーンアウトの発症に至るようである。

次に、バーンアウトの発症過程に関しては、これまでに構築された理論モデルを参考に検討が進められている。これまでに、バーンアウト症状の生起過程を検討した成就感モデル（雨宮，2014）や社会学的視点より、バーンアウトの発症から克服するまでの過程に着目した役割葛藤および主体的行為モデル（吉田，1989）など、多くの理論モデル（例えば、Coakley, 1992；Silva, 1990；smith, 1986）が提示されている。中でも、「パーソナリティ・自己認知」「競技状況」「対人関係」の3要因の相互関係から、選手がバーンアウトの発症に至るまでの過程を示す心理臨床モデル（中込・岸，1991）は、国内研究（例えば、木村ほか，2013；小橋川，1993；大隈・西村，2003）の礎となっている。

このモデルによれば、スポーツ選手は競技活動を通して何らかの成功経験を得ることで、他者からの期待を受け、高い目標を掲げて競技へ邁進していく（「熱中」ステージ）。その後、怪我やスランプなどによりパフォーマンスの停滞もしくは低下を知覚する（「停滞」ステージ）。そこで、掲げた目標を下げることなく、さらに競技へ傾倒していく（「固執」ステージ）。しかし、報われない経験を繰り返すことで心身共に疲れ切ってしまう（「消耗」ステージ）。そして、バーンアウトの発症に至るとされる。

上述した通り、バーンアウトは症状やその過程など多面的に捉える必要があるため、その発症要因を特定することは困難である。しかし、一般的に選手が抱える多様なストレス（遠藤・加戸，2002；木村ほか，2013；土屋，2012）や競技活動に対する主体性の欠如（吉田，1989）、特徴的な性格（岸・中込，1989；中込・岸，1991；山田，2010）などが主な発症要因として想定されている。そのため、従来のバーンアウト研究では、発症に関わるネガティブな要因および状態との関係性に焦点を当てた研究（例えば、小橋川ほか，1996；鈴木・岸，1994；種ヶ嶋・花沢，2006）が多く、その予防法や対処法も、選手が抱える様々なストレスへの適切な対処を促進させるソーシャルサポート（土屋，2012）や、選手の主体性の育成や新たな同一性の確立を促すスポーツカウンセリング（岸，2000；中込，2004）などが注目されてきた。このことから、初期のバーンアウト研究は発症に関わるネガティブな要因の排除およびネガティブな状態からの脱却を目指してきたといえる。しかし近年では、「精神病理や障害に焦点を絞るのではなく、楽観主義やポジティブな人間の機能を強調する心理学の取り組み」であるポジティブ心理学（島井，2006）の立場からもバーンアウト研究（市村ほか，2010；石村ほか，2013；Lonsdale et al., 2007a；2007b）は進められており、そこでは、ネガティブな側面の抑制に焦点が当てられてきた従来の研究とは異なり、ポジティブな側面の促進にも目が向けられている。例えば、田中（2016）や田中・杉山（2015）田中・杉山（2016）などによる一連の研究では、喜びや誇り、興味といった感情の総称であるポジティブ感情（フレドリクソン，2010）に焦点を当てたバーンアウトの予防法の確立が目指されている。

ポジティブ感情には、特定のストレス対処行動（コーピング）の促進（田中・杉山，2015）、やレジリエンスの形成、ソーシャルサポートの獲得（Fredrickson，2001；フレ

ドリクソン, 2010), さらには特定の動機づけを向上させる機能があるとされ (Isen and Reeve, 2005), このいずれの要因も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 (Holmberg and Sheridan, 2013; 池本ほか, 2013; 田中・杉山, 2015; 土屋, 2012; 上野ほか, 2015)。つまり, ポジティブ感情はこれらの要因を介してバーンアウト傾向の悪化を抑制していることが考えられる。中でも, バーンアウトは競技意欲の消失を示す心理的問題 (岸, 1994) であることから動機づけとの関連は特に強いだろう。

動機づけとは「行動を喚起し, 持続させ, 一定の目標に方向付ける心理的過程」を指し (杉山, 2013), この動機づけを理解するうえで有用な理論として自己決定理論 (self-determination theory) が挙げられる (Deci and Ryan, 2002)。そこでは, 動機づけは自己決定の程度により非動機づけ (amotivation), 外発的動機づけ (extrinsic motivation), 内発的動機づけ (intrinsic motivation) に分類されているが, この中でポジティブ感情との関連が想定されているのが内発的動機づけである (Isen and Reeve, 2005)。

スポーツ領域における内発的動機づけに関して, 磯貝 (2012) は「スポーツ活動そのものが目的であり, 活動に伴って得られる楽しさや満足によって動機づけられている状態」と述べているように, ポジティブ感情と密接に関連していることがわかる。しかし, 活動に伴い得られる喜びや誇りといったポジティブ感情が内発的動機づけを高めているのか, それとも逆の関係なのかは不明確である。藤田 (2009) は, 「楽しさ」を動機づけの結果要因として捉え, 内発的動機づけが楽しさに正の影響を及ぼすことを示している。一方, 吉田 (1996) が提示した「動機づけ変化モデル」では, ある活動を通して得られたポジティブな感情経験により, その活動における内発的動機づけが高まることが予測されている。さらに Isen and Reeve (2005) は, ポジティブ感情には, 活動に対する内発的動機づけを高める機能があることを実証している。これらのことから, ポジティブ感情は活動への内発的動機づけを高めると同時に, 内発的に動機づけられた活動は, 楽しさや満足感といったポジティブ感情をもたらすといった関係が窺える。このように相互に影響を及ぼし合うことで, 活動への主体的な関与は促進され, 競技場面においてはバーンアウト傾向の悪化を抑制することが推察される。

なお, 上述したポジティブ感情の機能やポジティブ感情と動機づけの関係を検討した研究の多くは, 感情状態に焦点が当てられているため, 「安定的で一貫した感情経験の個人差, もしくは個人傾向」である感情特性 (平井, 2017) については触れられていない。つまり, ポジティブな感情特性が高い選手ほど, 内発的動機づけが高まりやすく, 結果としてバーンアウト傾向の悪化が抑制されることが考えられるが, これらの関係については検討されていない。これまでにポジティブな感情特性とバーンアウト傾向間の媒介変数を検討した研究は, 問題焦点型コーピングに着目した田中・杉山 (2015) によるものだけであり, その他の媒介変数を検討する余地は多く残されている。比較的安定した感情特性に焦点を当てることで, 各変数の因果関係は明確になり, ポジティブ感情がバーンアウト傾向に及ぼす機能は捉えやすくなるだろう。したがって, 本研究においても先行研究 (田中・杉山, 2015) と同様にポジティブな感情特性に焦点を当てて検討する。新たな媒介変数が明らかになることで, バーンアウトの予防法の確立に留まらず, ポジティブ感情および動機づけ

が備える機能の解明にも寄与する知見が得られるだろう。

以上より、本研究では、ポジティブ感情特性およびバーンアウト傾向間における、内発的動機づけの機能について検討することを目的とした。

2 方法

(1) 検証モデルの設定

本研究では、ポジティブ感情特性を独立変数に、内発的動機づけを媒介変数に、バーンアウト傾向を従属変数とする検証モデルを構築した。

先行研究（藤田，2009；Isen and Reeve，2005；吉田，1996）より、ポジティブ感情と内発的動機づけの両者は互いに好ましい影響を及ぼし合う循環的な関係にあることが想定される。その中で、本研究では安定的で変容しにくい感情特性（平井，2017）を対象としていることから、ポジティブ感情特性から内発的動機づけへのパスを設定した。次に、内発的動機づけとバーンアウト傾向の関係について、Holmberg and Sheridan（2013）や池本ほか（2013）は内発的動機づけがバーンアウト傾向の悪化を抑制することを示唆している。そのため、内発的動機づけからバーンアウト傾向へのパスを設定した。

以上のことから、ポジティブ感情特性が内発的動機づけに影響することで、バーンアウト傾向の悪化を抑えるという間接効果を予測する検証モデルを構築した。なお、先行研究（田中・杉山，2015）において、ポジティブ感情特性がバーンアウト傾向に対して直接的な影響を及ぼすことが確認されているため、直接効果を予測するパスを設定した。以上より、本研究で設定した検証モデルは、独立変数から従属変数への直接的なパスと媒介変数を介した間接的なパスを想定する部分的媒介モデルである（図1）。

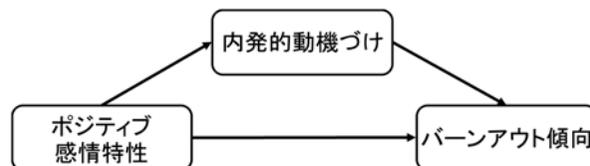


図1 本研究の検証モデル

(2) 調査対象と調査時期

関東圏にある大学（4校）に在籍する男性245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、特定のスポーツを実施していない者32名を除いた男性スポーツ選手213名（平均年齢19.3 ± 1.0歳，平均継続年数7.6 ± 4.3年）の回答を分析対象とした（表1）。なお、調査は大学の授業前後を利用した集合法により実施し、回答後すぐに回収した。調査時期は2016年7月から9月であった。

表 1 対象者の競技種目と競技レベル

競技種目 競技レベル	競技種目							
	サッカー	野球	陸上	バスケットボール	テニス	バレーボール	フットボール アメリカカン	ソフトボール
出場経験なし	0	6	0	5	0	0	1	1
市区町村大会	4	1	0	0	0	0	0	0
都道府県大会	20	10	8	10	1	3	0	3
地方大会	9	9	13	1	3	2	1	1
全国大会	7	8	8	2	11	5	7	1
世界大会	0	0	1	0	1	2	1	0

競技種目 競技レベル	競技種目							
	剣道	スキー	フットサル	ボクシング	バドミントン	ハンドボール	ラグビー	その他
出場経験なし	0	0	1	0	1	0	0	4
市区町村大会	0	0	1	0	1	0	0	0
都道府県大会	0	0	1	1	0	3	1	0
地方大会	0	1	0	1	1	0	0	4
全国大会	4	4	1	1	0	0	1	9
世界大会	1	0	0	0	0	0	1	4

†:単位は人。

(3) 倫理的配慮

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を書面と口頭で伝え，調査協力に対して同意が得られた者を対象に行った。

(4) 質問項目

1) 個人属性

性別，年齢，継続的な競技活動の有無，競技種目名，継続年数および競技レベルについての回答を求めた。

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，ポジティブ感情因子とネガティブ感情因子の 2 因子を評定する。本研究では，「活気のある」「誇らしい」など 8 項目から構成されるポジティブ感情因子のみを採用した。回答は「全くなかった (1 点)」「めったになかった (2 点)」「ときどきはあった (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。得点が高いほどポジティブな感情を経験しやすいと解釈される。この尺度の信頼性と妥当性に関しては，佐藤・安田 (2001) により内的整合性および内容的妥当性が確認されている。また，ポジティブな感情特性を測定するために，最近 1 ヶ月間の日常場面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) スポーツ動機づけ測定尺度日本版 (Japanese version of the Sport Motivation Scale : SMS)

Pelletier et al. (1995) が作成した The Sport Motivation Scale (SMS) を杉山 (2008) が日本語版として作成した尺度であり、内発的動機づけ、同一化、取り入れ、外的制御、非動機づけの5因子を評定する。本研究では、ポジティブ感情との関係が想定される内発的動機づけ因子を構成する下位因子である「日常では体験できないような興奮を感じたいから」「スポーツをしているときの完全に熱中する感じが好きだから」など4項目から構成される刺激因子、「自分のプレイの欠点はすべて克服したいから」「自分の能力が高まっている時に感じる満足感を得たいから」など3項目から構成される成就因子、「新しい練習方法を考えたり、それを試したりしたいから」「やったことのない練習方法や技術を学びたいから」など4項目から構成される知識因子の3因子を採用した。なお、各因子得点の合計を内発的動機づけ得点とした。回答は「まったくそう思わない (1点)」「そう思わない (2点)」「どちらともいえない (3点)」「そう思う (4点)」「とてもそう思う (5点)」の5件法で評定させた。得点が高いほど、競技活動に対して内発的に動機づけられていると解釈される。この尺度の信頼性と妥当性に関しては、杉山 (2008) により内的整合性および因子的妥当性が確認されている。また、競技活動に対する動機づけを測定するために、競技への参加目的を評定するよう調査対象者に教示を与えた。

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

岸ほか (1988) が、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。」「私は競技に燃え尽きたと感じる。」など8項目から構成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)」「私はクラブに関する問題をうまく解決している。(R)」など5項目から構成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。」「私はクラブの人達と親密な交際ができなくなっている。」など3項目から構成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、「チームメイトは自分にとって大切な人達である。(R)」「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。(R)」など3項目から構成される競技への自己投入の混乱因子 (3項目) の4因子の質問からなり、各因子得点の合計をバーンアウト傾向得点とした。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)」「どちらでもない (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。得点が高いほどバーンアウト傾向が強いと解釈される。この尺度の信頼性と妥当性に関しては、岸ほか (1988) により内的整合性および基準関連妥当性が確認されている。また、バーンアウト傾向を測定するために、現在の活動状況を評定するよう調査対象者に教示を与えた。

(5) データ処理

分析に使用した各変数の関係を Pearson の積率相関係数により求めた。次に、作成したポジティブ感情特性、内発的動機づけ、バーンアウト傾向の関係を示す検証モデルの適

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) の適合度指標を採用した。また、モデルの採択では適合度の目安 (小塩, 2008) を参考に GFI, AGFI および 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 21.0 および Amos21.0 を用いた。また、有意水準は 5% 未満に設定した。

3 結果

(1) 各変数の記述統計および相関関係

共分散構造分析に先立ち、日本語版 PANAS におけるポジティブ感情特性得点, SMS 日本版における刺激得点, 成就得点, および知識得点, その和の内発的動機づけ得点, ABI における各因子得点とその総和のバーンアウト傾向得点の平均値, 標準偏差ならびに積率相関係数を算出した (表 2)。

表 2 分析に用いた変数の記述統計および相関関係

	平均値	標準偏差	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日本語版PANAS												
1 ポジティブ感情特性	27.61	7.56	—									
SMS												
2 刺激	15.35	3.42	.36**	—								
3 成就	11.30	2.60	.36**	.77**	—							
4 知識	14.44	3.41	.31**	.64**	.72**	—						
5 内発的動機づけ	41.08	8.45	.38**	.90**	.91**	.88**	—					
ABI												
6 競技に対する情緒的消耗感	19.19	6.21	-.15*	-.24**	-.24**	-.14*	-.23**	—				
7 個人的成就感の低下	14.21	3.60	-.41**	-.36**	-.37**	-.31**	-.38**	.08	—			
8 チームメイトとのコミュニケーションの欠如	6.72	2.23	-.16*	-.22**	-.28**	-.11	-.22**	.62**	.20**	—		
9 競技への自己投入の混乱	6.60	2.40	-.33**	-.37**	-.41**	-.33**	-.41**	.16*	.65**	.26**	—	
10 バーンアウト傾向	46.72	10.23	-.35**	-.41**	-.43**	-.30**	-.42**	.81**	.60**	.72**	.61**	—

†: * $p < .05$, ** $p < .01$

(2) 検証モデルの評価

ポジティブ感情特性およびバーンアウト傾向間における内発的動機づけの機能を検討するため、構築した検証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、各適合度指標は GFI = 0.89, AGFI = 0.78, CFI = 0.86, RMSEA = 0.16 であり、いずれも採

採基準を満たしていなかった。そこで、修正指標を参考に誤差相関を設け、モデルの修正を行った。一般にバーンアウトの主症状は情緒的な消耗感であり、その他の症状は主症状の副次的なものであると考えられている（久保，2004）。これを参考に、競技に対する情緒的消耗感因子から、個人的成就感の低下因子，チームメイトとのコミュニケーションの欠如因子および競技への自己投入の混乱因子のそれぞれに誤差相関を設けて再度分析した。その結果，適合度指標は GFI=0.98, AGFI = 0.95, CFI = 1.00, RMSEA = 0.03 へと改善された。以上より，すべての適合度指標が設定した基準を満たしたことから最終モデルとして採択した（図2）。なお，図2に示される四角形は観測変数（実際に観測されたデータ）を表し，楕円形は潜在変数（実際には観測できない理論的に仮定される概念）を表している。

次に，構築された検証モデルの直接効果，間接効果，総合効果について検討した。直接効果では，有意なパスが示された（ $\beta = -.29, p < .01$ ）。間接効果では，ポジティブ感情特性が内発的動機づけに影響し（ $\beta = .40, p < .001$ ），その内発的動機づけがバーンアウト傾向の悪化を抑制する（ $\beta = -.43, p < .01$ ）ことが示された。したがって，間接効果は $-.17$ （ $.40 \times -.43$ ）となり，直接効果と間接効果の和から算出される総合効果は $-.46$ となった。

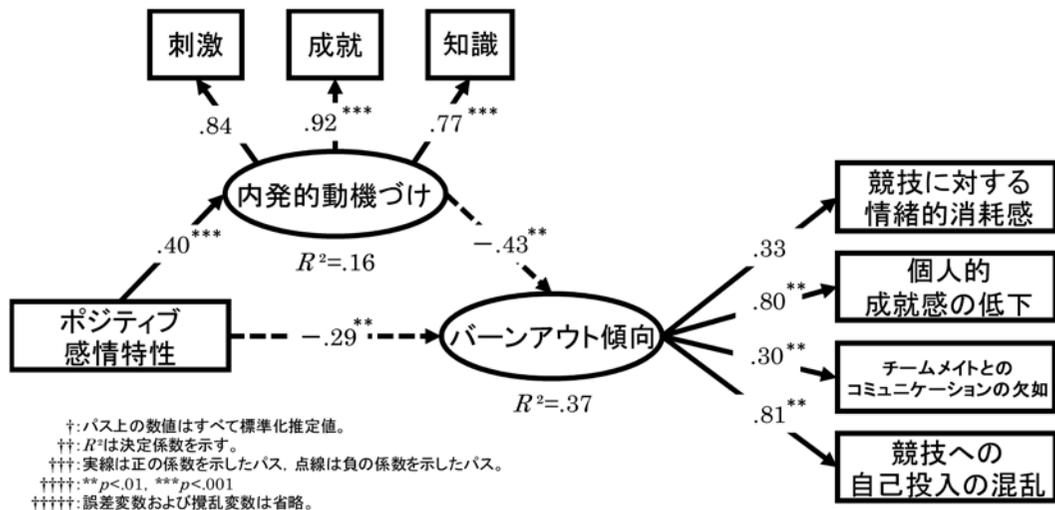


図2 共分散構造分析による検証結果

4 考察

本研究では，ポジティブな感情特性が競技活動に対する内発的動機づけを介し，バーンアウト傾向に影響を及ぼすとする検証モデルを構築した。そして，そのモデルの妥当性および内発的動機づけの媒介機能について検証した。初めに，男性スポーツ選手を対象とした調査データを用いて，構築したモデルの妥当性を検証したところ，各適合度指標の値はいずれも採択基準を満たしており，モデルの妥当性が確認された。さらに，バーンアウト

傾向へのポジティブ感情特性および内発的動機づけの説明率は37%であり、総合効果は -0.46 であった。このことから、本研究において構築された検証モデルは、バーンアウトの予防法の確立に貢献するものと思われる。加えて、ポジティブ感情特性がバーンアウト傾向の悪化を抑える直接効果と、内発的動機づけを介する間接効果の両方の可能性が示された。

本研究における検討課題の考察に先立ち直接効果について確認する。本研究においても先行研究(田中・杉山, 2015)と同様にバーンアウト傾向の悪化に対して、ポジティブ感情特性は抑制的に作用することが示された。このことから、調査対象者が異なってもポジティブ感情特性によるバーンアウト傾向に及ぼす抑制効果は安定的に発揮されることが窺える。

続いて、間接効果の考察へ移る。本研究の結果より、普段からポジティブ感情を経験しやすい選手ほど、競技活動に対する内発的動機づけは高まりやすく、ひいてはバーンアウト傾向の抑制につながる事が考えられる。さらに、ポジティブ感情は状態的なもの(Isen and Reeve, 2005; 吉田, 1996)であれ、特性的なものであれ内発的動機づけを向上させるが、間接効果としてのバーンアウト傾向に及ぼす影響は直接効果と比べ弱いことが示唆された。

また、吉田(1989)はバーンアウトの発症要因に、競技活動に対する主体性の欠如を挙げている。さらに、心理臨床モデル(中込・岸, 1991)に従えば、バーンアウトを発症してしまう選手の場合、継続的に競技成績が停滞してしまうなどの満足感が得られない状況では、その状況を打開するために競技活動への固執を強めてしまう。しかし、努力に見合った成果を一向に得ることはできずに心身は疲弊し、バーンアウトを発症する。その中で、ポジティブ感情特性が高く、競技活動に対する内発的動機づけが高い選手の場合は、主体的に競技と関わることができるため、競技活動において困難に直面しても自発的な問題解決を促進している可能性がある。そのためバーンアウト傾向は重篤化しにくいのかもかもしれない。また、バレランド・ルソー(2013)やPelletier et al.(1995)によれば、競技活動に対して内発的に動機づけられている選手は、例えば難易度が高いスキルの獲得時や苦手や弱点の克服時などに得られる達成感や成就感を目指す傾向にある。そのため、パフォーマンスの停滞を知覚しても主体的に問題解決に取り組み、結果的に適応的な競技活動の継続を可能にしていることが推察される。

以上より、ポジティブ感情特性が高い男性スポーツ選手ほど、バーンアウト傾向の悪化を直接抑える効果と内発的動機づけを高めることで間接的に抑える効果といった2つの効果が発揮されやすいことが示唆された。なお、バーンアウトは「熱中」「停滞」「固執」「消耗」の各ステージを順に経て発症する(中込・岸, 1991)。そのため各ステージによりポジティブ感情特性および内発的動機づけが及ぼす影響は異なることが考えられる。したがって、今後はこれらの課題を検証する必要がある。

最後に、本研究で得られた知見に準拠したバーンアウトの予防法および対処法を男性スポーツ選手と指導者のそれぞれに提案したい。まず、選手自身が行えるバーンアウトの予防として、日本語版PANASを用いたセルフモニタリングが有効であろう。セルフモニ

タリングを通して、ポジティブ感情特性が低いようであれば、フレドリクソン（2010）がいくつか示しているが、例えば、一旦競技活動から離れて、他の夢中になれる活動に取り組んでみたり、現状にポジティブな意味を見出してみたりすることでポジティブな感情経験を増やすことができるだろう。その結果として、競技活動に対する内発的動機づけは高まる一方でバーンアウト傾向の悪化は抑制されることが期待される。

次に、指導者への提案として、日本語版 PANAS および SMS 日本版の評定に基づく、練習メニューの設定や指導を実践することが有効であると思われる。例を挙げると、普段からポジティブな感情特性が低い選手や内発的に動機づけられていない選手には、楽しさや満足感の獲得、興味を持たせることを意識した練習メニューを中心に実施させることが有効と思われる。同様に、嶋田（1997）による報告などを参考に、選手の技術レベルに応じた練習課題を提示し実施させることも、競技活動における達成感の獲得および内発的動機づけの促進に貢献するだろう。このため、常に選手の競技状況のみならず、感情面や動機づけ面にも目を向けた指導がバーンアウトの発症予防に効果的だと思われる。

5 今後の課題

本研究における分析対象者は男性スポーツ選手であり、女性スポーツ選手では各変数がバーンアウト傾向に及ぼす影響力やモデルそのものが異なる可能性がある。そのため、性差に着目して検討することで、各要因が持つ機能がより明確になるだろう。さらに、上述したように、本研究ではポジティブ感情特性および内発的動機づけがバーンアウトの発症プロセス（中込・岸，1991）における各ステージに及ぼす影響は検討されていない。したがって、バーンアウトの発症プロセスにおける各ステージを評価する尺度を用いて、両要因のそれぞれが各ステージに及ぼす影響を検討することが課題として残される。また、スポーツ選手を対象に、ポジティブ感情特性を高める介入を行い、本研究の検証モデルを実証することも必要であろう。そして、ポジティブ感情特性とバーンアウト間には、ソーシャルサポートやレジリエンスなども媒介要因として機能することが考えられるため、これらが検討されることも期待される。

〔参考文献〕

- 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』第56巻，pp. 71-79。
- 雨宮 怜・坂入洋右（2015）「スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対する抑制因としてのマインドフルネスの役割」『スポーツ心理学研究』第42巻，第2号，pp. 81-92。
- Amemiya, R. and Sakairi, Y. (2018) "The role of mindfulness in performance and mental health among Japanese athletes: An examination of the relationship between alexithymic tendencies, burnout, and performance." *Journal of Human Sport and*

Exercise, doi : 10.14198/jhse.2019.142.17.

- 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』第10巻, pp. 51-61。
- 雨宮 怜・上野雄己・清水安夫 (2016) 「ソーシャルスキルが導くアスレティック・バーンアウトの抑制効果：二過程モデルを基にしたバーンアウトの水準によるモデルの比較」*Journal of Health Psychology Research*, Vol. 29, No.1, pp.25-37.
- バレランド・ルソー (2013) 「スポーツと運動の内発的・外発的動機づけ：内発的・外発的動機づけに関わる階層モデルのレビュー」本田麻子 訳, シンガー・ハウゼンブラス・ジャネル 編, 山崎勝男 監訳『スポーツ心理学大辞典』西村書店, pp. 297-317。
- Coakley, J. (1992) “Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?.” *Sociology of Sport Journal*, Vol.9, pp.271-285.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2002) *Handbook of self-determination research*. Deci, E. L. and Ryan, R. M. (Eds.) , University Rochester Press.
- 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』第4巻, 第1号, pp. 74-83。
- Fredrickson, B. L. (2001) “The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.” *American psychologist*, Vol. 56, pp.218-226.
- フレドリックソン, B. L. (2010) 『ポジティブな人だけがうまくいく 3:1 の法則』高橋由紀 訳, 日本実業出版社。
- 藤田 勉 (2009) 「体育授業における目標志向性, 動機づけ, 楽しさの関係」『鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要』第19巻, pp.51-60。
- 平井 花 (2017) 「主観的感情特性尺度の作成 1), 2): 基本感情に基づく感情特性尺度の信頼性・妥当性の検討」『人文』第15巻, pp. 83-97。
- Holmberg, P. M. and Sheridan, D. A. (2013) “Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes.” *The Sport Psychologist*, Vol. 27, No. 2, pp.177-187.
- 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』第12巻, pp. 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』第10巻, pp. 127-144。
- 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, 教育科学・人文・社会科学・自然科学』第47巻, pp.51-60。
- 池辺晴美 (2010) 「大学運動部員におけるスポーツ傷害に関する調査」『太成学院大学紀要』第12巻, pp. 1-5。

- Isen, A. M. and Reeve, J. (2005) "The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: Facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control." *Motivation and emotion*, Vol. 29, No.4, pp.295-323.
- 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』第20巻, pp.15-21。
- 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。
- 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ナーの関係」『健康科学』第35巻, pp. 25-31。
- 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*, Vol. 13, pp.9-14.
- 岸 順治 (2000) 「スポーツ選手のバーンアウト」杉原隆ほか 編著『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』第34巻, pp. 235-243。
- 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』第15巻, pp. 54-59。
- 小橋川久光 (1993) 「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』第43巻, pp. 315-323。
- 小橋川久光・宮城政也・大嶺哲司 (1996) 「中・高校運動選手における競技バーンアウト尺度の因子構造の検討」『琉球大学教育学部紀要』第49巻, pp. 99-106。
- 久保真人 (2004) 『バーンアウトの心理学: 燃え尽き症候群とは』サイエンス社。
- 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*, Vol. 38, pp. 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*, Vol. 38, pp. 451-470.
- 松田晃二郎・須崎康臣・向 晃佑・杉山佳生 (2018) 「イップスを経験したスポーツ選手の心理的成長」『スポーツ心理学研究』第45巻, 第2号, pp. 73-87。
- 中込四郎 (2004) 『アスリートの心理臨床—スポーツカウンセリング—』道と書院。
- 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』第35巻, pp. 313-323。
- 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・競技ストレスナー尺度の開発およびストレスナーの評価とメンタルヘルスの関係」『体育学研究』第43巻, pp. 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』第25巻, pp. 79-85。
- 小塩真司 (2008) 「因果関係の連鎖：重回帰分析の繰り返し」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, pp. 91-124。
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., and Blais, M. R. (1995) "Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)." *Journal of sport and Exercise Psychology*, Vol. 17, pp.35-53.
- Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2001) "Development and preliminary validation of an athlete burnout measure." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 23, No.4, pp. 281-306.
- 境 英俊・池田秀美・伊藤豊彦 (2011) 「大学生剣道部員におけるライフスキルの獲得とバーンアウトとの関係について」『島根大学教育学部紀要 (教育科学)』第45巻, pp.37-45。
- 佐藤 徳・安田朝子 (2001) 「日本語版 PANAS の作成」『性格心理学研究』第9巻, pp. 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*, Vol. 13, pp. 254-265.
- 下田光三 (1950) 「躁鬱病に就いて」『米子医学雑誌』第2巻, pp. 1-2。
- 白山正人 (1996) 「オーバートレーニング症候群」『体力科学』第45巻, pp. 395-398。
- 嶋田出雲 (1997) 「スポーツ熟練技術への変容過程」『大阪市立大学保健体育学研究紀要』第33巻, pp. 1-12。
- 島井哲志 (2006) 「ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯」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. 3-21。
- Silva, J. M. (1990) "An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics." *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 2, pp. 5-20.
- Smith, R. E. (1986) "Toward a cognitive-affective model of athletic burnout." *Journal of Sport Psychology*, Vol. 8, pp. 36-50.
- 杉山哲司 (2008) 「スポーツにおける動機づけの研究：Sport Motivation Scale (SMS) の妥当性, 信頼性の再検討および目標志向性との関係」『日本女子大学紀要. 家政学部』第55巻, pp. 57-63。
- 杉山哲司 (2013) 「動機づけ概論」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. 10-23。
- 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)』第18巻, pp. 135-139。
- 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』第26巻, 第2号, pp. 217-231。
- 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』第60巻, pp. 479-488。
- 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』第26巻, 第1号, pp. 107-117。
- 種ヶ嶋尚志・花沢成一 (2006) 「スポーツ選手のネガティブな信念と競技不安およびバーンアウトとの関係について」『応用心理学研究』第31巻, 第2号, pp. 123-133。
- テレンバッハ, H. (1985) 『メランコリー改定増補版』木村 敏訳, みすず書房。
- 土屋裕陸 (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。
- 上野雄己・雨宮 怜・清水安夫 (2015) 「高校運動部員のレジリエンスがバーンアウトに及ぼす影響性の検討」『体育研究』第48巻, pp. 1-20。
- 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*, Vol. 54, pp. 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』
- 山崎史恵・中込四郎 (1998) 「スポーツ競技者における食行動パターンごとの身体像の特徴」『体育学研究』第43巻, 第3-4号, pp. 150-163。
- 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』第8巻, pp. 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』第2巻, pp. 67-79。
- 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』第1巻, pp. 87-95。

(Abstract)

This study examined a new mediating variable in the relationship between positive affectivity and burnout tendency by focusing on intrinsic motivation in university student athletes. Participants were 213 male athletes who belonged to university athletic clubs. Based on previous research, I developed a model with positive affectivity as the independent variable, intrinsic motivation as the mediator, and burnout tendency as the dependent variable. Positive affectivity was evaluated using the Japanese version of the Positive and Negative Affect Schedule; intrinsic motivation was evaluated with the Japanese version of the Sport Motivation Scale; and burnout tendency was evaluated using the Athletic Burnout Inventory. Secondly, I used covariance structure analysis to examine the validity of this model and the mediating role of intrinsic

motivation. The results were as follows: 1) The goodness-of-fit indices for the model satisfied the adoption standard (GFI=0.98, AGFI = 0.95, CFI = 1.00, RMSEA = 0.03), thus demonstrating its validity. 2) I confirmed that intrinsic motivation is a mediating variable in the relationship between positive affectivity and burnout tendency, and that it prevents burnout tendency.