撤回：大学生スポーツ選手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：ネガティブ感情に着目して

田中 輝海¹⁾ 水落 文夫²⁾ 須崎 康臣¹⁾ 杉山 佳生³⁾

Terumi Tanaka¹, Fumio Mizuochi², Yasuo Susaki¹ and Yoshio Sugiyama³: The suppressive role of positive affect in the aggravation of burnout tendencies in university athletes: Focusing on negative affect. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 60: 335-344, June, 2015

Abstract : In the present study, we examined the suppressive role of positive affect in the aggravation of burnout tendencies among university athletes. In this study, the participants were 458 male and 175 female university athletes belonging to various athletic clubs.

First, multiple regression analysis was performed to examine the promotive effects of both positive and negative affect in aggravating the tendency for burnout. As independent variables, we set positive affect and negative affect, as evaluated using the Japanese version of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) scales, and burnout tendency —assessed using the Athletic Burnout Inventory— was set as the dependent variable.

Second, we hypothesized that positive affect would buffer the effects of negative affect in the aggravation of burnout tendencies. Hierarchical regression analysis was conducted to examine the indirect suppressive effects of positive affect on the aggravation of burnout tendencies. We set positive affect as the independent variable, negative affect as the moderating variable, and tendency toward burnout as the dependent variable, and obtained the following findings:

- 1) In males as well as females, positive affect suppressed the aggravation of burnout tendencies, while negative affect promoted it.
- 2) Positive affect worked as a buffer in males to suppress the aggravation of burnout tendency, but not in females.
- 3) Positive affect did not exert its buffering effect when levels of negative affect were high in males.

Key words : burnout syndrome, positive psychology, moderator variable, sex differences

キーワード：バーンアウト症候群，ポジティブ心理学，調整変数，性差

緒 言

スポーツ活動は，充実感や達成感をもたらすだけでなく，体力の向上や生活習慣病の予防な

ど，健康的な心身の保持増進に寄与し，精神疾患の増加や医療費の増大などの問題に対応するものとして様々な社会的意義があると思われる．一方で，スポーツの高度化や専門化に伴う過度な勝利志向，本格的なトレーニング開始の低年齢化，長

1) 九州大学大学院人間環境学府
〒816-8580 福岡県春日市春日公園 6-1
2) 日本大学文理学部
〒156-8550 東京都世田谷区桜上水 3-25-40
3) 九州大学大学院人間環境学研究院
〒816-8580 福岡県春日市春日公園 6-1
連絡先 田中輝海

1. Graduate School of Human-Environment Studies,
Kyushu University
6-1 Kasuga-koen, Kasuga City, Fukuoka, 816-8580
2. Collage of Humanities and Sciences, Nihon University
3-25-40, Sakurajosui, Setagaya-ku, Tokyo, 156-8550
3. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu
University
6-1 Kasuga-koen, Kasuga City, Fukuoka, 816-8580
Corresponding author tanaka-te@students.ihs.kyushu-u.
ac.jp

る。

バーンアウトの主な原因として、スポーツへ多大な投資を続けるが、期待した結果を得ることができずに、成功経験や満足感を得ることができない状態が続くなどの慢性的な競技ストレスが想定されている（土屋，2012）。また、バーンアウトの発症に至るまでに多くのスポーツ選手が表出する不安や抑うつなどのネガティブ感情も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（Raedeke, 1997; Smith, 1986）。これらのネガティブ感情には、不快な記憶を想起しやすくし、出来事を悪い方に解釈する傾向を強めるだけではなく、注意を狭め、局所的な認知や処理だけを高めてしまうことが示唆されている（Fredrickson and Braigan, 2005; Teasdale, 1988）。これらのネガティブ感情の機能は、心理臨床モデルにおける競技への固執・執着を強化してしまうなど、深刻なバーンアウト状態に至るプロセスにおいて促進的に作用することが考えられる。

一方、楽しさや喜びなどのポジティブ感情は、対象への接近を増大させる（速水，2012）。加えて、これらの感情には、認知の柔軟性・創造性を増加させストレスフルな出来事を様々な視点から柔軟にながめることにより、ストレス対処のレパートリーを広げる機能がある（Fredrickson and Joiner, 2002）。このポジティブ感情の機能は、怪我や競技成績の停滞などの競技ストレスに曝される状況でも複数の対処法の考案につながると考えられる。さらに、ポジティブ感情にはネガティブ感情による影響を鎮める機能があり、ポジティブ感情とネガティブ感情が近接して生じたときには、ポジティブ感情はネガティブ感情により引き起こされた自律神経系の興奮を緩和する（宮崎・畑山，2000）。また、バーンアウト傾向とポジティブ感情およびネガティブ感情の相互関係を検討した研究（田中・水落，2013）において、普段からネガティブ感情の表出が多い選手は、ポジティブ感情によるバーンアウト傾向の悪化に対する抑制効果が現れやすいことが示唆されている。このことから、ポジティブ感情には競技ストレスに対処することでバーンアウト傾向の悪化を

抑制する直接効果と、競技ストレスにより喚起される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制する緩衝効果が仮定される。つまり、ネガティブ感情の表出が多い場合には、直接効果と緩衝効果の相乗効果が発揮されるため、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は強く発揮されることが推測される。

これまでに、田中・水落（2013）は、普段からポジティブ感情の表出が多い選手のバーンアウト傾向は弱いことを明らかにしている。しかし、それが、ポジティブ感情による直接の抑制効果なのか、ネガティブ感情による影響の低減を介した間接的な緩衝効果なのかは検証されていない。さらに、日常場面で表出するネガティブ感情がバーンアウト傾向を悪化させるとする因果関係を実証的に検討した研究は見当たらない。そこで本研究では、まず、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を検討する。次に、ネガティブ感情の表出量別に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。ポジティブ感情によるバーンアウト傾向に対する因果関係が解明されることで、バーンアウトの発症の予防・対処の一助となるだけでなく、ポジティブ感情の持つ新たな機能の解明に有益な手がかりを与えるものと期待される。

なお、田中ほか（2014）は、スポーツ選手を対象にバーンアウトを構成する要因とポジティブ感情およびネガティブ感情の相互関係を性差の観点から検討し、それらの関係が性の違いや両感情の表出量により異なることを示唆している。さらに、スポーツ選手の心理的特性および感情表出にも性差が確認されており、女性選手は男性選手と比べ、失敗することを恐れて過度に心配するなど、感情的、情緒的に不安定になることが多く、日常的にネガティブ感情の表出は多いようである（石井，1986；田中ほか，2014）。したがって、バーンアウト傾向の悪化に対するポジティブ感情の緩衝効果においても性差があると推察されるため、性差を含めて検討することとした。

方 法

1. 調査対象と調査時期

大学生831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198名を除いた、競技活動を継続していることが認められる男性選手458名、女性選手175名、計633名（平均年齢 19.6 ± 1.5 歳）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管理などに関する説明を書面と口頭で行い、調査協力に対して同意が得られた者を対象に行った。調査時期は2013年10月から2014年4月であった。

2. 質問項目

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。

運動選手のバーンアウト尺度 (Athletic Burnout Inventory: ABI)：岸ほか (1988) が、Maslach and Jackson (1981) のMBI (Maslach Burnout Inventory) を邦訳し、競技場面を想定して作成したスポーツ選手のバーンアウト傾向を測定するための尺度である。この尺度は、「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」、「私はクラブの人達からよく理解されている」などの5項目から評価される個人的成就感の低下因子、「私はクラブの人達と親密な交際ができなくなっている」、「チームメイトとのコミュニケーションが少なくなった」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」、「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」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。また、各因子得点の合計得点をバーンアウト得点とした。バーンアウト得点が高いほど、深刻なバーンアウト状態に陥りやすいとされ、46点を超えると神経症、うつ傾向などの精神症状が現われることがある (岩佐・岸, 1992)。この尺度の信頼性について岸ほか (1988) は、ABIがMBIにほぼ対応する因子構造であり、全体の α 係数は.86と高い内的整合性を確認している。さらに、競技生活状況の自己評価との比較、体協競技意欲検査、日本語版 POMS、スポーツマンの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。

日本語版 PANAS (Japanese version of Positive and Negative Affect Schedule) scales：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。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、「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感情あるいはネガティブ感情の表出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 α 係数はいずれも.80以上と高い内的整合性を確認している。さらに、気分導入下

での評定値から両因子が目的通りポジティブ感情とネガティブ感情を測定していることを検討し、内容的妥当性を確認している。本研究では、両感情の表出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表出頻度を評定するよう調査対象者に教示を与えた。

3. データ処理

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。

結 果

1. バーンアウト傾向の悪化に対するポジティブ感情およびネガティブ感情の影響の検証

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(表1)。その結果、男性選手においてバーンアウト得点に対してPA 因子得点とNA 因子得点のそれぞれで主効果に有意差が認められた($\beta = -.42, p < .000$; $\beta = .33, p < .000$)。同様に、女性選手においてもそれぞれ主効果に有意差が認められた($\beta = -.42, p < .000$; $\beta = .40, p < .000$)。

2. ネガティブ感情の表出量別におけるポジティブ感情の緩衝効果の検証

次に、ネガティブ感情の表出量別にバーンアウト傾向の悪化に対するポジティブ感情の緩衝効果を検証するため、PA 因子得点を独立変数、NA 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PA 因子得点とNA 因子得点を、Step2 として交互作用項(PA 因子得点 $\times$ NA 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にNA 因子得点を中心化(具体的には、各NA 因子得点からNA 因子得点の平均値を減じる)した上で分析に使用した(前田, 2008)。男性選

表1 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)			
	男性選手		女性選手	
	β	t	β	t
ポジティブ感情 (PA)	-.42	-10.51***	-.42	-6.62***
ネガティブ感情 (NA)	.33	8.18***	.40	6.39***
R^2	.27	$F = 84.08***$		.32
調整済み R^2	.27			.31

†: *** $p < .001$

††: 男性選手458名; 女性選手175名

表2 男性選手における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	Step 1		Step 2	
	β	t	β	t
Step 1 ポジティブ感情 (PA)	-.42	-10.51***		
ネガティブ感情 (NA)	.33	8.18***		
Step 2 PA $\times$ NA			-.41	-2.88**
R^2	.27	$F = 84.08***$	.28	$F = 59.71***$
ΔR^2			.01	$F = 8.28**$

†: ** $p < .01$, *** $p < .001$

††: $N = 458$

表3 男性選手におけるバーンアウト傾向を従属変数とした単純傾斜分析の結果

調整変数	b	$SE\ b$	β	t
NA 少群 (-1 SD)	-.28	.13	-.19	2.16*
NA 中群	-.61	.06	-.43	-10.74***
NA 多群 (+1 SD)	-.00	.22	-.00	.01

†: * $p < .05$, *** $p < .001$

††: $N = 458$

手における階層的重回帰分析の結果、交互作用に有意差が認められた($\beta = -.41, p < .004$)(表2)。そこで、Aiken and West (1991) の手順に従い、NA 因子得点の平均値および平均値 $\pm 1SD$ を基準に、平均値 $-1SD$ をNA 少群、平均値をNA 中群、平均値 $+1SD$ をNA 多群に分類し単純傾斜分析を行った(表3)。その結果、NA 少群とNA 中群ではポジティブ感情の緩衝効果は認められたが($b = -.28, SE\ b = .13, p < .032$; $b = -.61, SE\ b$

表4 女性選手における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	Step 1		Step 2	
	β	t	β	t
Step 1 ポジティブ感情 (PA)	-.42	-6.62***		
ネガティブ感情 (NA)	.40	6.39***		
Step 2 PA×NA			-.09	.34
R^2	.31	$F=40.71***$	.31	$F=27.04***$
ΔR^2			.00	$F=.12$

†: *** $p<.001$ ††: $N=175$

=.06, $p<.000$), NA 多群では認められなかった ($b=-.00$, $SE\ b=.22$, $p<.986$). 一方, 女性選手でも同様の分析を行ったが, 交互作用に有意差は認められなかった ($\beta=-.09$, $p<.734$) (表4).

考 察

1. バーンアウト傾向の悪化に対するポジティブ感情およびネガティブ感情の影響

バーンアウト傾向の悪化に及ぼす両感情の影響を検討するため, 日本語版 PANAS によって評価された PA 因子得点と NA 因子得点を独立変数とし, 運動選手のバーンアウト尺度で評価されたバーンアウト得点を従属変数とする強制投入法を用いた重回帰分析を性別に行った. その結果, 男性選手では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. 同様に, 女性選手ではポジティブ感情は中程度の負の影響力を示し, ネガティブ感情は中程度の正の影響力を示した.

本研究の結果より, 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が確認された. スポーツ場面におけるポジティブ感情には, 課題に対する内発的関心を高め, スポーツへの接近を増大させる (速水, 2012; Roberts et al., 1997) だけではなく, 競技ストレスへの対処を促進する機能がいくつか報告されている. ポジティブ感情は認知の柔軟性や創造性を増加させることによ

り, ストレス対処のレパトリーを拡張させる (Fredrickson and Joiner, 2002). さらに, 山崎 (2006) のレビューによると, ポジティブ感情状態にある者はそうでない者と比べ, ストレスフルな状況でも解決に向けた情報収集や計画の立案など具体的な行動を起こすことで危機的状況からの脱却を試みる傾向が強いとしている. つまり, 心理臨床モデルにおける競技成績の停滞・低下などの競技ストレスに曝されている状況でも, ポジティブ感情により高められた柔軟で創造的な認知および具体的な問題解決に向けた行動は, 競技への固執・執着とは異なる気分転換や適切な練習メニューの設定に貢献すると思われる. したがって, ストレスフルな競技環境でもポジティブ感情の機能が発揮されることでバーンアウト傾向の悪化は抑えられるのであろう.

一方, 目標に遥かに及ばないところで失敗を繰り返した際に表出する落胆や失望などの強いネガティブ感情は動機づけを低下させる (Carver, 2004). さらに, ネガティブ感情は自信や期待を減衰させ, 時には無力感を喚起することもあり, 無力感が増加した者は, ほとんど努力しようとするしなくなる (速水, 2012). バーンアウトは, 自己に非現実的な期待や高すぎる理想を掲げるが, 期待した結果を得ることができずに心身の疲弊に伴い発症する症候群 (Freudenberger and Richelson, 1980; Hrison, 1983) であり, 選手が掲げた理想と現実の乖離により無力感や自己否定感などの強いネガティブ感情が喚起され, さらにこれらの感情がバーンアウトの発症に影響することが確認されている (中込・岸, 1991). また, ネガティブ感情は, 認知の柔軟性や創造性を増加させるポジティブ感情と反対の機能を備え, 思考範囲や注意を狭め, 特定のネガティブな対象だけに意識が集中するようにしてしまう (Fredrickson and Braigan, 2005). つまり, 心理臨床モデルにおける競技成績の停滞・低下は選手に不安や焦燥感などのネガティブ感情を喚起させる. ネガティブ感情の促進効果が優位な場合には, この喚起されたネガティブ感情や競技ストレスへの対処行動として競技への固執・執着を強化してしま

う。しかし、この対処行動は選手が直面している問題の根本的な解決には至らず、報われない経験を繰り返すことで、精神的・肉体的消耗を経てバーンアウトの発症に至ることが想定される。

ネガティブ感情は多くのバーンアウトの定義および理論モデル（中込・岸，1991；Raedeke，1997；Smith，1986）に組み込まれているように、バーンアウトの発症に影響を及ぼすことはある程度の共通理解が得られている。しかしながら、ネガティブ感情がバーンアウト傾向を悪化させるとする因果関係を実証的に検討した研究は少ない。その中で例えば、Cremades and Wiggins (2008) や Lemyre et al. (2006) は、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検証しているが、そこでは、競技特性不安や競技場面に限定したネガティブ感情に焦点が当てられており、スポーツ選手の日常的なネガティブ感情とバーンアウト傾向の因果関係は明らかにされていない。本研究の結果より、性別を問わず、日常場面で表出するネガティブ感情がバーンアウト傾向を強めることが実証された。なお、男性選手と比べ女性選手の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が強かったことに関して、女性は抑うつに対する認知的脆弱性やネガティブな出来事および感情の表出量が多く（Hankin and Abramson，2001；田中ほか，2014），これらの女性特有の要因が影響していることが考えられる。

2. ネガティブ感情の表出量別におけるポジティブ感情の緩衝効果

次に、ネガティブ感情の表出量別にバーンアウト傾向の悪化に対するポジティブ感情の緩衝効果を検討した。その結果、男性選手では、ネガティブ感情の表出が少ない場合では、緩衝効果は発揮されるがその効果は少なく、ネガティブ感情の表出が中程度の場合では、もっとも強く発揮された。また、ネガティブ感情の表出が多い場合では、緩衝効果は認められなかった。このことから、ネガティブ感情の表出が少ない場合から中程度の場合に増強すると、ポジティブ感情の緩衝効

果は高まるが、さらに、ネガティブ感情の表出量が多くなるとポジティブ感情の緩衝効果が発揮されないことが示唆された。

ネガティブ感情の表出が少ない場合から中程度の場合にかけて、しだいにポジティブ感情の緩衝効果が強く発揮されている。ラザルス・ Folkman (1991) の心理的ストレスモデルによれば、ある種のストレスに直面した際には、そのストレスフルな現状に対して「挑戦」および「脅威」の評価を行うとされる。この「挑戦」は、熱意や陽気などのポジティブ感情により、「脅威」は恐怖や不安などのネガティブ感情により特徴づけられる。Lazarus (1999) は「挑戦」と「脅威」の評価が同時に起こる場合、例えば目標としていた課題の達成を直前で逃してしまった際には、このストレスフルな現状を克服する自信が高い場合には「挑戦」が優位になるが、克服する自信が低い場合には「脅威」が優位になることを示唆している。また、Yamasaki et al. (2006) は予測的研究により、男性において、ポジティブ感情はストレスフルな状況に対して肯定的な意味を見出すストレス対処を高めることを示し、同様にフレドリクソン (2010) は、ポジティブ感情状態にある者は、肯定的な思考を持つ傾向が強いことを示唆している。このことから、競技に対する自信や楽しさなどのポジティブ感情を普段から多く表出している選手は、競技場面における失敗や僅差で目標を達成できなかった際には、ストレスフルな現状を「挑戦」と評価しやすく、失敗を上達の機会や新たな課題の出現と捉え、適切な目標の設定を可能にすることができる。このようなポジティブ感情による肯定的な思考への変換志向や受容は、男性選手においては、希望の無さや空虚、抑うつ反応などのネガティブ感情に対して抑制的に作用する（中島・山田，2007）ことから、ネガティブ感情の表出が中程度レベルまでは、ポジティブ感情の緩衝効果が発揮され、競技への肯定的かつ適応的な関与に繋がることが考えられる。ただし、ネガティブ感情の表出が少ない場合では、もともとバーンアウト傾向を悪化させるネガティブ感情による影響は少ないため、ポジティブ感情の緩衝効

果は発揮されるものの、その効果は少ないようである。

一方で、普段からネガティブ感情の表出が多い選手は、ポジティブ感情によるバーンアウト傾向の悪化に対する抑制効果が現れやすいとした仮説は、一部の条件において成立しないようである。すなわち、ネガティブ感情の日常的な表出量があるレベルを超えている場合には、ポジティブ感情の緩衝効果が認められない。これは、ネガティブ感情の表出が多くなると、思考範囲や注意を狭め、特定のネガティブな対象だけに意識を集中させてしまうネガティブ感情の機能 (Fredrickson and Braigan, 2005) が優位になってしまうためだと思われる。そのため、ポジティブ感情が持つストレス対処のレパートリーを広げる機能 (Fredrickson and Joiner, 2002) やネガティブ感情による影響を鎮める機能 (宮崎・畑山, 2000) は発揮されなかったのであろう。

先行研究 (田中・水落, 2013) では、両感情の表出量別群間のバーンアウト得点平均値の差から、ネガティブ感情の表出量が多いとポジティブ感情の抑制効果が現れやすいとされている。しかし、ネガティブ感情の表出量別群は大まかな2群であり、さらにバーンアウト傾向の悪化に対す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たことで、より高い精度でネガティブ感情の表出量別に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を捉えたことになる。

一方、女性選手では、ネガティブ感情の表出量を問わず、バーンアウト傾向の悪化に対するポジティブ感情の緩衝効果は認められなかった。この理由として、ネガティブ感情の表出やストレス対処行動における性差が考えられる。女性選手は男性選手と比べネガティブ感情の表出は多く (田中ほか, 2014)、女性選手はネガティブ感情の表出が多い男性選手と同様に、ネガティブ感情の促進効果が優位となりポジティブ感情の緩衝効果が発揮されにくいことが考えられる。一方、ストレス対処行動における性差に関して、男性は積極的に問題の解決を試みる「問題解決」を多用する傾向

にあるのに対して、女性は不快な出来事から逃げ出す「逃避・回避」を多用する傾向にあるとする従来の研究知見 (Endler and Parker, 1990; Folkman and Lazarus, 1980) とは異なるが、金・小川 (1997) は「問題解決」や前向きな正の再評価をする「認知的再解釈」のいずれのストレス対処行動も女性が多く用いることを示唆している。これらの対処行動はポジティブ感情との関連が指摘されており (Yamasaki and Uchida, 2006)、女性選手は男性選手と比べ普段からこれらのストレス対処行動を多用する傾向にあり、ネガティブ感情の表出量を問わずストレス対処行動を促すポジティブ感情の機能が発揮されやすいことも推察される。

ま と め

本研究は、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対するポジティブ感情の抑制効果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男性選手458名、女性選手175名であった。まず、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討するため、日本語版 PANAS によって評価され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って評価され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。次に、ネガティブ感情のバーンアウト傾向を悪化させる作用を抑えることで、間接的にバーンアウト傾向の悪化を抑制するポジティブ感情の緩衝効果を検討するため、ポジティブ感情を独立変数、ネガ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ところ、以下の知見が得られた。

- 1) 性別を問わず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。
- 2) 男性選手に限り、バーンアウト傾向の悪化を抑制するポジティブ感情の緩衝効果が確認さ

れた。

- 3) 男性選手におけるポジティブ感情の緩衝効果は、ネガティブ感情の表出が多い場合には発揮されていなかった。

今後の課題としては、ポジティブ感情とバーンアウトの因果関係における媒介要因の検討が挙げられる。ポジティブ感情には、「問題解決」や「認知的再解釈」などのストレス対処を高める機能があり (Fredrickson and Joiner, 2002), これらのストレス対処を多用する選手は、あまり用いない選手と比べ、バーンアウトと酷似した概念である抑うつ傾向が弱い (中島・山田, 2007)。したがって、ポジティブ感情がストレス対処行動を促すことで、バーンアウトの発症を抑制していることが考えられるため、ポジティブ感情とバーンアウト傾向の因果関係に媒介要因としてストレス対処を組み込んだ仮説モデルを作成し、立証することが期待される。

謝 辞

本論文を執筆するにあたり、日本大学文理学部体育学科の高橋正則先生、小山貴之先生、松本恵先生、九州大学大学院の木村彩氏、全福花氏など多くの方々のご支援を頂きました。心からの感謝の意を表します。

文 献

- Aiken, L.S. and West, S.G. (1991) Multiple regression: testing and interpreting interaction. Sage.
- Carver, C.S. (2004) Negative affects deriving from the behavioral approach system. *Emotion*, 4: 3-22.
- 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/TraitAnxiety.htm>, (accessed 2014-07-11).
- Endler, N.S. and Parker, J.D.A. (1990) Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality & Social Psychology*, 58: 844-854.
- Feigley, D.A. (1984) Psychological burnout in high level athletes. *Physician and Sportsmedicine*, 12(10): 109-119.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S. (1980) An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health & Social Behavior*, 21: 219-239.
- Fredrickson, B.L. and Braigan, C. (2005) Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19: 313-332.
- Fredrickson, B.L. and Joiner, T. (2002) Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13: 172-175.
- Freudenberger, H.J. and Richelson, G. (1980) *Burnout: The high cost of high achievement*. Anchor Press.
- 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, pp. 72-88.
- Hankin, B.L. and Abramson, L.Y. (2001) Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability-transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127: 773-796.
- 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.
- Hrison, W.D. (1983) A social competence model of burnout. In: Farber, B. A. (ed.), *Stress and burnout in human service professions*. Pergaman, pp. 29-39.
- 石井源信 (1986) 心理的・コーチングの側面. 財団法人日本体育協会編, *女子スポーツ・ハンドブック*. ぎょうせい, pp. 16-55.
- 岩佐美喜子・岸 順治 (1992) 運動選手のバーンアウトと精神症状との関係. *日本スポーツ心理学会第19回大会研究発表抄録*, 8-9.
- 金 愛慶・小川俊樹 (1997) コーピング行動の性差の検討: 性役割の観点から. *筑波大学心理学研究*, 19: 79-90.
- 岸 順治・中込四郎・高見和至 (1988) 運動選手のバーンアウト尺度作成の試み. *スポーツ心理学研究*, 15: 54-59.
- 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.
- Lazarus, R.S. (1999) *Stress and Emotion*. Springer Publishing Company.
- ラザルス・ Folkman: 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.>
- 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.
- 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. and Jackson, S.E. (1981) The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2: 99–113.
- 宮崎章夫・畑山俊輝 (2000) 快場面のイメージによる悲しみの解消：主観的、生理反応の解析. *心理学研究*, 71: 351–357.
- 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(2): 257–267.
- Raedeke, T.D. (1997) Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19: 396–417.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., and Kavussanu, M. (1997) Motivation in physical activity contexts. Maehr, M.L. and Pintrich, P.R., pp. 413–447.
- 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.
- Smith, R.E. (1986) Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8: 36–50.
- 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.
- Teasdale, J.D. (1988) Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition and Emotion*, 2: 247–274.
- 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. 風間書房, pp. 1–37.
- 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.
- Yamasaki, K. and Uchida, K. (2006) Relation of positive affect with emotion-focused coping in Japanese undergraduates. *Psychological Reports*, 98: 611–620.
- Yamasaki, K., Sasaki, A., and Uchida, K. (2006) A longitudinal study of the relationship between positive affect and both problem- and emotion-focused coping strategies. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34: 499–510.

(平成26年7月28日受付)
(平成26年11月12日受理)
(平成27年6月13日撤回)

Advance Publication by J-STAGE
Published online 2015/1/20