

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	2020 年度
氏名	本郷 由貴	指導教員 (主査)	笹川 智子

論文題目	大学生アスリートにおける自己への怒りとバーンアウトに対する セルフ・コンパッションの緩衝効果
------	---

本文概要	
<p><b>【問題と目的】</b> アスリートのバーンアウトの問題は精神的健康を障害し、競技生活全般にわたって深刻な影響を及ぼすことから、バーンアウトを予測し予防しうる要因や、バーンアウトを軽減する対処方略を明らかにすることは喫緊の課題である。バーンアウトには、競技ストレスの強さのような直接的な予測因だけではなく、認知や感情といった媒介要因も作用することが指摘されている（中込・岸，1991）。中でも、競技ストレスを知覚した際に、自己への否定的評価や自己批判を強める作用を持つ自己への怒り感情（勝又，2015）は、アスリートのパフォーマンス低下や、バーンアウトなどの精神的問題を引き起こすと考えられる。一方で、近年、困難な状況における自己との関わり方に着目した心理学的構成概念として、セルフ・コンパッション（self-compassion: SC）が取り上げられており、精神的適応に繋がる自己との向き合い方の一つとして注目されている。SC は自己への怒りのようなネガティブな出来事から生じる否定的感情を緩和し、パフォーマンスの向上を促す上で重要な要因であることが想定される。本研究では、大学生アスリートの競技ストレスが自己への怒りを予測し、パフォーマンスの低下とバーンアウトをもたらすが、SC がこれらの変数の影響を緩和するという仮説モデルの検証を行うことを目的とする。</p> <p><b>【方法】</b> A 大学体育専攻学生 541 名に対し、無記名のアンケート調査を行った。調査は①基本属性（年齢、性別、競技レベル等）、②大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度（岡他，1998）、③自己への怒り尺度（勝又，2015）、④セルフ・コンパッション尺度日本語版（有光，2014）、⑤スポーツ競技者版パフォーマンス低下尺度（雨宮，2016）、⑥大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（雨宮，2013）によって構成され、講義時間の前後に集団式で実施した。</p> <p><b>【結果と考察】</b> 本研究では仮説モデルの検証を行うために共分散構造分析を行った。モデルの適合度は GFI=.999, AGFI=.994, RMSEA=.000 と高い値を示した。競技ストレスは直接的にバーンアウト (<math>\beta = .38, p &lt; .001</math>) やパフォーマンス低下 (<math>\beta = .43, p &lt; .001</math>) を予測するが、自己への怒りはバーンアウトを予測せず、パフォーマンス低下のみを予測する (<math>\beta = .23, p &lt; .001</math>) という、仮説の一部が支持される結果となった。さらに、SC が高いと自己への怒り (<math>\beta = -.39, p &lt; .001</math>) やバーンアウト (<math>\beta = -.16, p &lt; .001</math>) が低くなること、またそのことで間接的にパフォーマンス低下を予防する変数となることが示された。このことから、大学生アスリートにおいても SC を高めることで、競技ストレスやネガティブな認知・感情が低減され、間接的・直接的にバーンアウトや心因性のパフォーマンス低下が抑制されると考えられた。</p> <p>また、本研究ではどのようなアスリートに対して SC がより有効かを検討するために、クラスタ分析および属性毎の下位分析を行った。その結果、バーンアウトや心因性のパフォーマンス低下を引き起こしやすいのは「自己への怒りが高く、ネガティブな SC が高い」個人であり、そのようなリスクを抱えるアスリートが全体の約 2 割存在することが明らかとなった。属性別の検討によって、女性アスリートは否定的感情を経験しやすく自分に厳しいことや、全国大会レベルのアスリートは国際大会レベルのアスリートに比べてメンタルヘルスが悪化しやすく、葛藤を抱きやすい傾向にあることが示された。したがって、これらの属性を持つアスリートに対して SC の介入が有効であると考えられた。</p>	