

# スポーツ選手のバーンアウト症状に対するマインドセット 傾向およびセルフ・エフィカシーの関連性 ——予備的検討——

姜 来娜 早稲田大学 吳 衡基 朝鮮大学校 嶋田 洋徳 早稲田大学

The relevance of mindset tendency and self-efficacy to burnout symptoms in athletes  
——Preliminary examination——

Rae Na KANG (*Waseda University*), Hyong Gi O (*Korea University*),  
and Hironori SHIMADA (*Waseda University*)

As a preventive support for burnout, increasing self-efficacy among athletes in competition is effective. However, it is difficult to increase self-efficacy if the athlete has experienced failure in competition repeatedly. Conversely, self-efficacy can be improved by changing the mindset to a growth mindset, which suggests that improving the growth mindset is effective in preventing burnout. Therefore, the present study aimed to clarify the relationship between self-efficacy, mindset, and burnout. Results showed that mindset had no direct related to burnout; however, including self-efficacy was shown to be significantly negatively associated with burnout. This suggests that establishing methods of support to increase self-efficacy through improved growth mindset may prevent burnout.

**Key words:** burnout, athletes, growth mindset, fixed mindset, self-efficacy

*Waseda Journal of Clinical Psychology*

2021, Vol. 21, No. 1, pp. 9 - 16

競争を伴うスポーツにおいては、勝利することが重要な価値基準のひとつとなっている（岡・竹中・松尾・堤, 1998）。勝利することを主目的としているスポーツ選手は、記録の向上や高い競技レベルを要求されることが多く、一般的にバーンアウトのリスクになりやすい（岡他, 1998）。スポーツ選手のバーンアウトとは、競技からの心理、情動、また時に「身体的な撤退」と定義されている心理学的症候群である（Smith, 1986）。このバーンアウトは心理的不適応のみならず、競技からの撤退や最悪の場合は自殺を引き起こす原因となることが示唆されており（大隈・西村, 2003）、これらの予防に対する支援の確立は重要な課題である（雨宮・上野・清水, 2013）。

国内におけるスポーツ選手のバーンアウト研究においては、中込・岸（1991）の「心理臨床モデル」が多くの支持を得ている。この理論によると、スポーツ選手が競技に没頭した後、怪我などのために競技成績が停滞してしまうと、掲げた目標を達成するために、競技への固執や執着を強めるとされている。そこで、期待した結果を得ることができず、「報われない経験」を

繰り返してしまうと、バーンアウトに至ることが示されている。

これを踏まえると、バーンアウト発症の主要な要因である「報われない経験」においては、自身の競技失敗体験を通じて、競技に関する行動を効果的に遂行できるというセルフ・エフィカシーが低下していると考えられる。

セルフ・エフィカシーとは、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信度である（坂野・東條, 1986）。このセルフ・エフィカシーは、第1水準として“課題や場面に特異的に行動に影響を及ぼすセルフ・エフィカシー”が当面の行動選択に直接影響を与えるとされている。また、第2水準の“課題や状況に依存せず、より長期的に一般化した日常場面における行動に影響する一般性セルフエフィカシー”（成田他, 1995）は、長期的に個人の行動に影響を及ぼすとされている（坂野・東條, 1986）。このセルフ・エフィカシーが高い者は、幸福感が高く、良好な体調と関連する（Kuijer & De Ridder, 2003）一方で、セルフ・エフィカシーが低い場

合には、抑うつ増加 (Kashdan & Roberts, 2004) や主観的幸福度の低さと関連している (Barlow, Wright, & Cullen, 2002)。

また、先行研究ではセルフ・エフィカシーの向上がバーンアウトの予防に有効な要因として位置づけられている。Schwarzer & Hallum (2008) は、セルフ・エフィカシーが教師のストレスとバーンアウトを媒介することを明らかにしている。Chang et al. (2020) は、スポーツ選手のバーンアウトが、ライフイベントとスポーツ場面におけるストレスと、肯定的な事象が将来起こらないことを期待する「否定的な期待」と正の相関関係があることを示している。また、この否定的な期待に対して、セルフ・エフィカシーの要素である「効力期待」を高めることは否定的な期待を低減し、それがバーンアウトの予防策となる可能性を示唆している。これらを踏まえると、スポーツ選手のセルフ・エフィカシーを高めることは、バーンアウトを低減する効果があることが期待される。

しかしながら、スポーツ選手は勝利することが重要な価値基準のひとつであることを踏まえると、競技に失敗する体験が続いた場合には、セルフ・エフィカシーを高めることは困難であると考えられる。このような場合の工夫として、自身の信念体系である「マインドセット」を「グロースマインドセット」にしていくことが有用であるとされている (Golby & Wood, 2016)。マインドセットとは、自己の能力や知能に対する可変的な信念であり、大きく「フィックスドマインドセット」と「グロースマインドセット」に大別される (Dweck, 2006 今西訳 2016)。フィックスドマインドセットとは、人間の基本的特質は固定的であり変わらないという信念であり、グロースマインドセットとは、人間の基本的特質は努力を行うことによって伸ばすことができると考える信念である (Dweck, 2006 今西訳 2016)。このようなマインドセットは、自らの意思で変容可能な信念であるため (Dweck, 2006 今西訳 2016)、セルフ・エフィカシーを高めるための4つの情報源のうち、「言語的説得」と類似している可能性が考えられる。しかしながら、「言語的説得」のみによってセルフ・エフィカシーを高めることは困難であることが明らかにされており (石毛・柴・上出・大塚・隅田, 2010)、マインドセット、セルフ・エフィカシーはそれぞれが独立した概念であると捉えることができると考えられる。また、グロースマインドセット、フィックスドマインドセットそれぞれの特徴を踏まえると、フィックスドマインドセットの者は、ある事象に取り組んだ後失敗した、あるいは勝利に至らなかった際に、結果的に「能力等の変化が得られにくい事象に帰属する」が、グロースマインドセットの者は、「可変的なものに帰属する」特徴を有していると見なすことができる。すなわち、フィックスドマインドセットの者は、ある事象に取り

組む際に、その結果を重視するため、その事象において失敗した、あるいは勝利に至らなかった際に、それまでの努力が無駄であったと知覚する傾向にある。一方で、グロースマインドセットの者は、ある事象に取り組んだ結果が失敗に終わったとしても、努力し、挑んだこと自体に意義を見出すことができるとされている (Dweck, 2006 今西訳 2016)。先行研究では、精神病理学的問題を有する者はフィックスドマインドセット傾向の者であることが示されている (Romero, Master, Paunesku, Dweck, & Gross, 2014)。Tamir, John, Srivastava, & Gross (2007) は、感情や気分を制御可能ととらえる者は、そうでない者と比べて抑うつ症状が少なく、幸福度が高いことを示している。これを受け、Romero et al. (2014) は感情や気分制御に対する可変的な信念である「感情のマインドセット」がフィックスドマインドセットの者は、うつ病と正の関連性があることを報告している。

また、自身の特性についてフィックスドマインドセットの者は、ネガティブなライフイベントにおいてコントロールできないと感じることによって、抑うつや不安を表出しやすい可能性があるとし、フィックスドマインドセットが、メンタルヘルスの問題を増加させると報告している (Schleider, Abel, & Weisz, 2015)。

さらに先行研究では、グロースマインドセットの者は、困難な状況下においても、それを乗り越えるような行動との関連性が高いと報告されていることから (Dweck & Leggett, 1988)、ストレスフルな生活環境において適応的な行動を示す可能性について検討した結果、困難な状況下においてもストレス反応が低い者は、グロースマインドセット傾向を有していたと報告している (Schroder et al., 2017)。したがって、スポーツ選手がグロースマインドセットを有していれば、競技の勝利のみならず、そのプロセスを重視し、自身の成長をポジティブにとらえることができる可能性が考えられ、やがては、バーンアウトに至らない方向に作用することも期待できる。

実際に、うつ症状を持つ青年を対象としたグロースマインドセットを高める介入研究 (Growth Mindset Intervention; GM-SSI) においては、フィックスドマインドセットからグロースマインドセットに変化した者は、抑うつ、不安傾向が低減している (Schleider & Weisz, 2018)。また、学業場面においては、グロースマインドセットの者は、失敗やストレスに直面した際に、学業上のダメージからの回復力の向上が見られ (Dweck & Leggett, 1988)、学業上の問題に適応することが明らかにされている (Yeager et al., 2014)。

これらの知見を踏まえると、抑うつや不安傾向、学業場面のみならず、スポーツ場面においても競技に対する失敗体験が続く、セルフ・エフィカシーを高めることが困難な場合、グロースマインドセットを高める



示されている (Levy & Dweck, 1997)。本尺度の内的整合性においては、十分な値 ( $\alpha = .85$ ) が示された。得点が高いほどグロスマインドセットであることを示す。

**手続き**

参加承諾が得られた大学の講義が終了した後、教場に残ったスポーツ部活動団体に所属する大学生に対して、研究に関する説明を個別に行った。その際、本研究のデータ取得の年次である厚生労働省の「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」に従った。調査協力にあたり学校や部活動の成績に一切関係がないこと、個人のプライバシーは保護されることを説明し、インフォームド・コンセントを得た。データ取得時には、この同意が得られた者のみに対して質問紙による調査を実施した。

**統計解析**

統計解析は、階層的重回帰分析を行なった。また、

加えて Step1, Step2, Step3 の効果量 ( $R^2$  値) を算出した (Cohen, 1988)。効果量の算出は、R version3.3.1 環境において、Compute.es パッケージで行なった。なお、 $R^2$  値の解釈については、Cohen (1988) に基づいた。

**結 果**

**バーンアウト、セルフ・エフィカシー、およびマインドセットの関連**

各尺度の記述統計量と (Table 2)、Pearson の積率相関係数を算出した (Table 3)。その結果バーンアウトとセルフ・エフィカシーの間に有意な中程度の負の相関が見られた ( $r = -.42, p < .01$ )。

**バーンアウトに対するマインドセットおよびセルフ・エフィカシーとの関連性**

バーンアウトに対するマインドセットおよびセルフ・エフィカシーとの関連性を検討するために、階層的重回帰分析を行った。バーンアウトを目的変数として、

Table 2 記述統計量

	BOSA		MSGSE			MQS			
	対人情緒的 消耗	個人 成就感 の 欠如	練習 情緒的 消耗	部活動に 対する 価値下げ	計	計	知能の マインド セット	才能の マインド セット	計
Mean	12.08	20.92	11.30	9.48	41.94	18.36	24.14	20.46	44.60
SD	4.00	2.95	4.01	3.38	10.58	4.07	5.55	6.02	10.46
最大値	23.00	25.00	22.00	22.00	74.00	24.00	35.00	44.00	75.00
最小値	5.00	14.00	5.00	5.00	21.00	7.00	8.00	10.00	24.00

注) Mean は平均値, SD は標準偏差。BOSA:バーンアウト症状, MSGSE:人格的特性自己効力感, MQS:マインドセット。

Table 3 各尺度の相関係数

	対人情緒	個人成就	練習情緒	部活動	BOSA計	MSGSE	知能	特性
BOSA	対人情緒的 消耗	-						
	個人成就感の 欠如	-.21	-					
	練習情緒的 消耗	.40	-.41	-				
	部活動に対する 価値下げ	.38**	-.29*		-			
	計	.71**	-.61**	.83**	.77**	-		
MSGSE	計	-.13	.36*	-.34*	-.44**	-.42**	-	
MQ	知能的側面の マインドセット	.01	.00	-.17	-.12	-.01	-.03	-
	性格特性的側面の マインドセット	.11	.23	-.23	-.20	-.18	.16	.60**
	計	-.10	.11*	-.19	-.15	-.11	.05	.89**

注) BOSA:バーンアウト症状, MSGSE:人格特性的自己効力感, MQ:マインドセット。

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$ .

Step1 ではセルフ・エフィカシー、Step2 ではマインドセット、Step3 ではセルフ・エフィカシーとマインドセットの交互作用項を説明変数として投入した (Table 4)。

その結果、Step1 において、バーンアウトに対してセルフ・エフィカシーの有意な負の標準偏回帰係数が得られ ( $\beta = -.42, SE = .34, p = .00$ ), 中程度の効果量を示した ( $R^2 = .17$ )。また、Step3 のセルフ・エフィカシーとマインドセットの交互作用項の  $R^2$  値の増分が有意傾向ではあるものの ( $\Delta R^2 = .06, p < .10$ ), 大きい効果量を示した ( $R^2 = .24$ )。

また、バーンアウトの下位尺度得点をそれぞれ目的変数として同様の分析を行った結果、「練習情緒的消耗」, 「部活動に対する価値下げ」に対してセルフ・エフィカシーの有意な負の標準偏回帰係数が得られ (練習情緒;  $\beta = -.34, SE = .13, p = .02$ , 部活動;  $\beta = -.43, SE = .11, p = .00$ ), 小さい, 中程度の効果量がそれぞれ確認された (練習情緒;  $R^2 = .12$ , 部活動;  $R^2 = .19$ )。Step3 の「練習情緒的消耗」, 「部活動に対する価値下げ」に対して交互作用項が有意であり (練習情緒;  $\Delta R^2$

$= .09, p < .05$ , 部活動;  $\Delta R^2 = .08, p < .01$ ), 大きい効果量を示した (練習情緒;  $R^2 = .24$ , 部活動;  $R^2 = .29$ )。そこで単純傾斜分析を行った結果, グロースマインドセットを有し (+1SD), セルフ・エフィカシーが高いと (+1SD), 「練習情緒的消耗」, 「部活動に対する価値下げ」に対して負の関連を示した (練習情緒;  $\beta = -.32, SE = .01, p = .03$ , 部活動;  $\beta = -.31, SE = .01, p = .03$ )。

また、「個人成就感の欠如」は、Step1 においてセルフ・エフィカシーの有意な正の標準偏回帰係数が得られ ( $\beta = .36, SE = .10, p = .01$ ), 中程度の効果量を示した ( $R^2 = .13$ )。Step3 の交互作用項が有意傾向 ( $\Delta R^2 = .00, p < .10$ ), 中程度の効果量を示した ( $R^2 = .14$ )。

**バーンアウトに対する知能的側面のマインドセットおよびセルフ・エフィカシーとの関連性**

バーンアウトに対する知能的側面のマインドセットおよびセルフ・エフィカシーとの関連性を検討するため、同様の分析を行った結果、バーンアウトに対してセルフ・エフィカシーの有意な負の標準偏回帰係数が得られ ( $\beta = -.42, SE = .34, p = .00$ ), 中程度の効果量を示した ( $R^2 = .17$ )。また、Step3 の交互作用項が有意

Table 4 バーンアウト症状に対する、マインドセットおよびセルフ・エフィカシーの関係性 (階層的重回帰分析)

	練習情緒的消耗			対人情緒的消耗			部活動に対する価値下げ			個人的成就感の欠如			BOSA合計		
	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
step1															
SMSGES	-.34 *	.12 *		-.13	.02		-.43 **	.19 **		.36 *	.13 *		-.42	.17 **	
step2															
SMSGES	-.33 **			-.13			-.43 **			.35 *			-.41 **		
MQ	-.18	.15 *	.03	.11	.03	.01	-.13	.21 **	.02	.09	.14 +	.01	-.09	.18 **	.01
step3															
SMSGES	-.29 *			-.12			-.38 **			.35			-.37 **		
MQ	-.08			.14			-.04			.09			-.01		
SMSGES×MQ	-.32 *	.24 **	.09 *	-.10	.04	.01	-.31 *	.29 **	.08 **	.01	.14 +	.00	-.26 +	.24 **	.06 +
step1															
SMSGES	-.34 *	.12 *		-.13	.02		-.43 **	.19 **		.36 *	.13 *		-.42 **	.17 **	
step2															
SMSGES	-.34 *			-.13			-.44 **			.36 *			-.42 **		
知能的側面のマインドセット	-.17	.15 *	.03	.01	.02	.00	-.13 **	.21 **	.02	.01	.13 *	.00	-.11	.18 **	.01
step3															
SMSGES	-.32 *			-.12			-.40 **			.36 *			-.39 **		
知能的側面のマインドセット	-.10			.02			-.04			.01			-.04		
SMSGES×知能的側面のマインドセット	-.31 *	.23 **	.09 *	-.07	.02	.00	-.37 **	.34 **	.13 **	.01	.13 +	.00	-.26 +	.25 **	.07 +
step1															
SMSGES	-.34 **	.12 *		-.13	.02		-.43 **	.19 **		.36 *	.13 *		-.42 **	.17 **	
step2															
SMSGES	-.31 *			.15			-.43			.33 *			-.40 **		
MQ	-.18	.15 *	.03	.13	.03	.02	-.13	.21 **	.02	.18	.16 *	.03	-.11	.18 **	.01
step3															
SMSGES	-.24 +			-.12			-.36 **			.32 *			-.34 *		
性格特性的側面のマインドセット	-.06			.20			-.04			.16			-.01		
SMSGES×性格特性的側面のマインドセット	-.34 *	.24 **	.09 *	-.20	.06	.03	-.24 +	.25 **	.05 +	.05	.16 *	.00	-.29 *	.25 **	.07 *

注) BOSA：バーンアウト症状, SMSGSE：人格特性的自己効力感, MQ：マインドセット。

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$ 。

傾向 ( $\Delta R^2 = -.07, p < .10$ ), 大きい効果量を示した ( $R^2 = .25$ )。

また、バーンアウトの下位尺度を目的変数として同様の分析を行った結果、「練習情緒の消耗」, 「部活動に対する価値下げ」それぞれに対して交互作用項が有意であり (練習情緒;  $\Delta R^2 = .09, p < .05$ , 部活動;  $\Delta R^2 = .13, p < .01$ ), 大きい効果量を示した (練習情緒;  $R^2 = .23$ , 部活動;  $R^2 = .34$ )。単純傾斜分析の結果, 知能的側面のグロースマインドセットを有し (+1SD), セルフ・エフィカシーが高いと (+1SD), 「練習情緒の消耗」, 「部活動に対する価値下げ」に対して負の関連を示した (練習情緒;  $\beta = -.31, SE = .02, p = .03$ , 部活動;  $\beta = -.37, SE = .02, p = .00$ )。

### バーンアウトに対する性格特性的側面のマインドセットおよびセルフ・エフィカシーとの関連性

バーンアウトに対する性格特性的側面のマインドセットおよびセルフ・エフィカシーとの関連性について検討するために, 同様の分析を行った結果, バーンアウトに対してセルフ・エフィカシーの有意な負の標準偏回帰係数が得られ ( $\beta = -.42, SE = .34, p = .00$ ), 中程度の効果量を示した ( $R^2 = .17$ )。また, Step3の交互作用項が有意であり ( $\Delta R^2 = .07, p < .05$ ), 大きい効果量を示した ( $R^2 = .25$ )。単純傾斜分析の結果, 性格特性的側面のグロースマインドセットを有し (+1SD), セルフ・エフィカシーが高いと (+1SD), バーンアウトに対して負の関連を示した ( $\beta = -.29, SE = .05, p = .04$ )。

また, バーンアウトの下位尺度を目的変数として同様の分析を行った結果, 「練習情緒の消耗」に対してセルフ・エフィカシーの負の標準偏回帰係数が有意傾向 ( $\beta = -.34, SE = .13, p = .08$ ), 中程度の効果量を示した ( $R^2 = .17$ )。また, Step3の交互作用項が有意であり ( $\Delta R^2 = .09, p < .05$ ), 大きい効果量を示した ( $R^2 = .25$ )。単純傾斜分析の結果, 性格特性的側面のグロースマインドセットを有し (+1SD), セルフ・エフィカシーが高いと (+1SD), 「練習情緒の消耗」に対して負の関連を示した ( $\beta = -.34, SE = .02, p = .02$ )。

## 考 察

本研究の目的は, スポーツ選手のバーンアウト症状に対するマインドセットとセルフ・エフィカシーとの関連性について探索的に検討することであった。分析の結果, 先行研究 (Chang et al., 2020; Schwarzer & Hallum, 2008) と同様に, セルフ・エフィカシーの高さはバーンアウトに対して負の関連性を示した。また, グロースマインドセットを有し, セルフ・エフィカシーが高いと, バーンアウトが低い傾向にあった。さらに, バーンアウトの下位尺度である「練習情緒の消耗」, 「部活動に対する価値下げ」に対して, グロースマインドセットを有し, セルフ・エフィカシーが高いと, 負の関連

性を示した。このことから, グロースマインドセットは, セルフ・エフィカシーが高いことによってバーンアウトの抑制要因として作用する可能性が示唆された。

続いて, 性格特性的側面のグロースマインドセットを有し, セルフ・エフィカシーが高いと, 知能的側面のグロースマインドセットと比べて, バーンアウトの程度が低かった。先行研究では, マインドセットは, 知能と性格特性の両側面から総合的なマインドセットとして理解されているものの (Dweck, 2006 今西 2016), 本研究の結果から, スポーツ選手は, 特に自身の性格特性に関するマインドセットのみをグロースマインドセットにしていくことによってもバーンアウトを予防できる可能性があると考えられる。また, 性格特性に関するマインドセットがグロースマインドセットの者は, うつ病などの精神病理学的問題の改善において良好な経過であることが示されており (Romero et al., 2014; Schleider & Weisz, 2018), スポーツ選手のパフォーマンスの向上や良好なメンタルヘルスの維持に対して, 性格特性が密接に関わっているとされる知見 (中込, 2013) を支持する結果となった。また, 性格特性は, 変容が困難であるとされているのに対し (Tarabini, 2019), 性格特性的マインドセットは可変的であるため (Dweck, 2012), この特徴を踏まえるとバーンアウトの予防策として, セルフエフィカシーを高めることと同時に, マインドセットを高めることが有効な可能性もあると考えられる。Schleider & Weisz (2018) は, グロースマインドセットに高める介入を実施し, うつ症状や不安傾向を低減させたことを報告している。したがって, うつ症状とバーンアウトの主症状である「情緒的消耗」との間に高い相関関係があること (Hakanen & Schaufeli, 2012) を踏まえると, グロースマインドセットを高める介入は, バーンアウトに対しても効果が期待できることが推察される。

一方で, 本研究の結果から, マインドセットとバーンアウトの直接的な関連性は示されなかった。したがって, マインドセットは, スポーツ選手のバーンアウトの直接的な予測変数にはならないと考えられ, セルフ・エフィカシーを含めることによってバーンアウトと関連することから, 間接的に影響を及ぼす調整変数として機能している可能性が示唆された。先行研究では, スポーツ選手に対して, グロースマインドセットを高める介入を行うことによって, セルフ・エフィカシーが向上することが明らかにされており (Schleider & Weisz, 2018), 本研究の結果を踏まえると, グロースマインドセットを有する者が, 競技における成功体験や失敗体験にかかわらず, 自身の内的成長に価値を置き, 喜びを感じることによってセルフ・エフィカシーが高まり, バーンアウトにまでは至らないプロセスがあることが想定される。これらのことから, スポーツ選手に対しては, グロースマインドセットを高めることに

よって、勝敗にかかわらず、競技に対するセルフ・エフィカシーが向上し、その結果バーンアウトを予防することが期待できる。

以上のことから、グロースマインドセットの向上は、直接的なバーンアウトの低下には至らないが、グロースマインドセットおよびセルフ・エフィカシーを高めることがバーンアウトの低減や予防となる可能性が考えられる。さらに、マインドセットを全般的にグロースマインドセットにすることが困難であっても、性格特性的マインドセットのような、一部のグロースマインドセットを向上させることによってバーンアウトの予防が可能になることが考えられるため、介入を行う際に必要なアセスメントや介入手続きを効率化できる可能性が示唆された。

しかしながら、本研究はいくつかの限界点がある。1つ目は、本研究がセルフ・エフィカシーを人格特性的側面から測定していることである。セルフ・エフィカシーには2つの水準があることが知られており(坂野・東條, 1986)、本研究においては、セルフ・エフィカシーを人格特性的な認知傾向(成田他, 1995)とみなした。一方で、場面特異的なセルフ・エフィカシーは、当面の行動選択に直接影響を及ぼすため、長期的な行動の結果に影響を及ぼすような人格特性的セルフ・エフィカシーと比較し、スポーツ場面におけるバーンアウトやマインドセットとの関連が高くなる可能性が考えられる。2つ目として本研究では、サンプルに偏りがあり、その数も非常に小さかったため、結果の解釈には慎重を期する必要がある。3つ目として、本研究における対象者のバーンアウト状態が、本研究の仮説を検討するにあたって妥当であるかどうかの事前検討が不十分であることがあげられる。本研究で使用したバーンアウト尺度による得点の平均と先行研究の平均を比較すると、本研究におけるバーンアウト得点は低い傾向が見られる(e.g. 雨宮・坂入, 2015; 雨宮・吉田・坂入, 2021)。したがって、今後は極端にバーンアウト得点が低い者は除外するなどのスクリーニングを実施し、検討することが望ましいと考えられる。4つ目として本研究では、マインドセットを測定した尺度(Dweck, 2006 今西訳 2016)の信頼性の検討は行なったが、妥当性に関しては検討されていないため、データの解釈は慎重を期する。したがって、今後の課題としては、複数の日本人サンプルを用いて尺度の信頼性と妥当性について検討する必要があると考えられる。

## 引用文献

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, 42, 81-92.

- 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.
- 雨宮 怜・吉田 昌宏・坂入 洋右 (2021). スポーツ競技者の Grit とバーンアウトの直線および曲線の関係 感情心理学研究, 28, 29-37.
- Barlow, J., Wright, C., & Cullen, L. (2002). A job-seeking self-efficacy scale for people with physical disabilities: Preliminary development and testing. *British Journal of Guidance and Counseling*, 30, 37-53.
- Chang, K. H., Lu, F. J. H., Chyi, T., Hsu, Y. W., Chan, Y. S., & Wang, E. T. W. (2020). Examining the stress-burnout relationship: The mediating role of negative thoughts. *PeerJ*, 5:e4181.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- (今西 康子 (訳) (2016). マインドセット「やればできる！」の研究 草思社)
- Dweck, C. S. (2012). Mindsets and human nature: Promoting change in the Middle East, the schoolyard, the racial divide, and willpower. *American Psychologist*, 67, 614-622.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7, 901-913.
- Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141, 415-424.
- 石毛 里美・柴 喜崇・上出 直人・大塚 美保・隅田 祥子 (2010). 地域在住虚弱高齢者の身体活動セルフ・エフィカシー向上のための取り組み 理学療法学, 37, 417-423.
- Kashdan, T.B., & Roberts, J.E. (2004). Trait and state curiosity in the genesis of intimacy: Differentiation from related construct. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 792-816.
- Kuijjer, R.G., & De Ridder, D.T.D. (2003). Discrepancy in illness-related goals and quality of life in chronically ill patients: The role of self-efficacy. *Psychology & Health*, 18, 313-330.
- Levy, S. R., & Dweck, C. S. (1997). *Implicit theory measures: Reliability and validity data for adults and children* (Unpublished manuscript). Columbia University, New York.
- 三好 昭子 (2003). 主観的な感覚としての人格特性的

- 自己効力感尺度 (SMSGE) の開発 発達心理学研究, 2, 172-179.
- 中込 四郎 (2013). 臨床スポーツ心理学——アスリートのメンタルサポート—— (pp. 7-11) 道和書院
- 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, 35, 313-323.
- 成田 健一・下仲 順子・中里 克治・河合 千恵子・佐藤 眞一・長田 由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討——生涯発達の利用の可能性を探る教育心理学研究, 43, 306-314.
- 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.
- Romero, C., Master, A., Paunesku, D., Dweck C. S., & Gross, J. (2014). Academic and emotional functioning in middle school: The role of implicit theories. *Emotion, 14*, 227-234.
- 坂野 雄二・東條 光彦 (1986). 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.
- Schleider, J. L., Abel, M. R., & Weisz, J. R. (2015). Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 35*, 1-9.
- Schleider, J., & Weisz, J. (2018). A single-session growth mindset intervention for adolescent anxiety and depression: 9-month outcomes of a randomized trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 59*, 160-170.
- Schroder, H. S., Kneeland, E. T., Silverman, A. L., Beard, C., & Björgvinsson, T. (2019). Beliefs about the malleability of anxiety and general emotions and their relation to treatment outcomes in acute psychiatric treatment. *Cognitive Therapy and Research, 43*, 312-323.
- Schroder, H. S., Yalch, M. M., Dawood, S., Callahan, C.P., Donnellan, M.B., & Moser, J.S. (2017). Growth mindset of anxiety buffers the link between stressful life events and psychological distress and coping strategies. *Personality and Individual Differences, 110*, 23-26.
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology, 57*, 152-171.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 731-744.
- Tarabini A. (2019). *The conditions for school success : Examining educational exclusion and dropping out.* London: Palgrave Pivot.
- Yeager, D. S., Johnson, R., Spitzer, B. J., Trzesniewski, K. H., Powers, J., & Dweck, C. S. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*, 867-884.