

大学生アスリートの心理的安全性が

バーンアウトにおよぼす影響

—競技不安と心理的競技能力を介して—

上田 寛・朝倉智大¹・大前杏織²・佐藤 寛³・中島健一郎

Influence of psychological safety on burnout in college athletes:
the mediating role of athletic anxiety and psychological competitive ability.

Hiroshi Ueda, Tomohiro Asakura, Aori Omae, Hiroshi Sato and Kenichiro Nakashima

Burnout in athletes is characterized by loss of motivation to engage in sports activities and competitions. This leads to athletes withdrawing from competitions and developing mood disorders. Psychological safety may prevent these effects in athletes. Psychological safety is an organizational setting in which members are willing to take risks in interpersonal relationships, thereby leading to team learning and wellbeing of all members. The positive effects of psychological safety have been demonstrated in studies across multiple industries; psychological safety is a beneficial concept for athletes and is predicted to be effective in sports organizations. However, as it is a relatively new concept in sports research, few quantitative studies have directly examined the relationship between psychological safety and sport-specific factors. The present study examines the relationship between psychological safety and burnout in athletes by using competitive anxiety and psychological competitive performance as mediating factors.

Structural equation modeling revealed a positive effect of psychological safety on each variable and burnout reduction. The results also found an indirect effect of psychological competitive ability on burnout reduction due to psychological safety. The results of this study provide suggestions for the development of prevention and intervention programs targeting athletes' mental health problems from an organizational perspective.

キーワード : psychological safety, athlete, burnout, competitive anxiety

¹ 関西学院大学大学院文学研究科, ² 関西学院大学大学院文学研究科 (都合により調査当時の所属),

³ 関西学院大学文学部

問 題

アスリートが抱える心理的問題の一つとして、バーンアウト症候群（以下、バーンアウト）が挙げられる。アスリートにおけるバーンアウトは、「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」と定義される（岸, 1994）。バーンアウトは、元来医療施設のスタッフ、特に対人援助職に認められたストレス反応として研究が積み重ねられている心理学的症候群であり、競技活動の中で直面する様々なストレスの継続による症状として、アスリートに対して研究の広がりも見受けられる。バーンアウト症状の深刻化は、アスリートのモチベーション低下、競技からの離脱や気分障害の発生に繋がることが指摘されている（Raedeke & Smith, 2004）。他にも、日常生活での抑うつや自己嫌悪感、自我同一性の混乱といった競技の側面以外での症状をも引き起こすものとして問題となっている（岸・中込, 1989）。これらの問題からアスリートの精神的健康を守るため、バーンアウトに対する予防策の検討が求められている。

バーンアウトの予防策を考える上では、問題となる症状の生起過程に注目する必要性が取り上げられている。例えば、アスリートのバーンアウト生起過程について、過度のトレーニング負荷や回復不足などの身体的要因、コーチおよび親からのプレッシャーや対人関係の衝突などの心理社会的要因、競技に対する過剰な関わりといった様々な先行要因が存在し、疲労や否定的な感情、達成感および自覚できる能力の欠如、パフォーマンスの低下や停滞といった初期症状を引き起こすことが示唆されている（Gustafsson et al., 2011）。したがって、バーンアウトの発症に関わる要因をさらに分析することで、問題が深刻化する前に予防策を講じるための手がかりを得ることが出来ると考えられる。

本研究では、このようなアスリートのバーンアウトを予防する概念として、心理的安全性を提案する。心理的安全性は、「チームの中で対人関係におけるリスクをとっても大丈夫だ」、というチームメンバーに共有される信念として定義されている（Edmondson, 1999）。心理的安全性の高いチームや組織では、助けを求める、自分の誤りを認める、他人からのフィードバックを求めるといった対人関係のリスクを負うことに対して、それが安全であるという認識が高いため、チームメンバーはチームメイトに純粋に関心を持ち、互いに肯定的な意図を持ち、ミスがあってもお互いの能力を尊重する姿勢を示すとされている（Nei man et al., 2017）。心理的安全性がチームや組織における学習の促進におよぼす影響は、広範な研究によって示唆されており（Edmondson & Lei, 2014）、組織のパフォーマンスとの相関が明らかになっている。また、コミュニケーション、ワークエンゲージメント、タスクパフォーマンス、満足度等、個人とグループの両方のレベルにおいて、心理的安全性が様々な効果をもたらすことが実証されている（Frazier et al., 2017）。したがって、組織の心理的安全性を高めることが、個人および組織のパフォーマンス向上に繋がると考えられる。

さらに、心理的安全性には、様々な分野への応用可能性を持つという強みがある。心理的安全性のポジティブな効果は複数の産業にまたがる研究で実証されており（Frazier et al., 2017; Nei man et al., 2017）、スポーツ組織においても心理的安全性が効果的に作用することが予測され、アスリートにとっても有益な概念であると考えられる。実際に Fransen et al. (2020) では、スポーツ組織の機能

とアスリートの幸福を目指すにあたり、アスリートが自分の意見を述べること、意思決定に関与すること、他者に助けを求めること、失敗したときにフィードバックを求めること、失敗するリスクを取ることを奨励する心理的に安全な環境作りの必要性が強調されている。また、ハイレベルなラグビーチームを対象とした 1 シーズンの民族誌的研究において、チームのレジリエンス向上に不可欠な要因の一つとして、心理的に安全な環境（「非難の文化」とは対照的）を培うことが示されている (Morgan et al., 2019)。しかしながら、心理的安全性はスポーツ研究の中では比較的新しい概念であり、心理的安全性とスポーツ特有の要因との関連を直接的に検討した定量的研究はほとんど行われていない (Fransen et al., 2020)。したがって、心理的安全性を高めることがアスリートのパフォーマンスおよびメンタルヘルスにとって効果的であるか否かについて、より詳細な検討が必要であると考えられる。

心理的安全性とバーンアウトとの関連は、すでにいくつかの研究によって示唆されている。例えば、コロナ禍における看護師のバーンアウト抑制を目的とした研究では、病院に勤務する 443 名の看護師への調査の結果、心理的安全性からバーンアウトに対する負の影響が量的に示された (Ma et al., 2021)。またアスリートについても、バーンアウトは心理的安全性と負の関係にあり、それがアスリートの健康と正の関係にあることが明らかになっている (Fransen et al., 2020)。現状、心理的安全性に対する介入プログラムは確立されていないが、アスリートにおける心理的安全性の先行要因として、コーチング行動、リーダーシップ行動、社会的相互作用、否定的な行動の不在等が挙げられており (Vella et al., 2022)、様々な側面で介入可能性を有していると考えられる。しかしながら、心理的安全性がバーンアウトを含むメンタルヘルスの問題におよぼす効果の過程については、未だ検討がなされていない。この過程について曖昧な部分を残した状態で心理的安全性に対する介入を検討・実施することは、介入プログラムがバーンアウト等に対して想定通りの効果をもたらさない危険性を孕む。このことから、心理的安全性の向上によるバーンアウトの低減について、どのような変数が関わっているのか、また関わっていないのか等について、先行研究の知見を整理した上で、定量的な観点から検証する必要があると考えられる。本研究では、心理的安全性の効果過程についての仮説として、心理的安全性によるアスリートバーンアウトの低減効果における媒介モデルを提案し、検証する。

アスリートにおけるバーンアウト発症のプロセスについては、競技不安の関連が示唆されている。競技不安とは、スポーツ競技における不安感や緊張感などを伴った心理的・身体的反応、およびその特性のことを指す (橋本他, 1993)。アスリートの不安感や緊張感は、試合が近づくほど高まっていくことが指摘されており、過度の不安感や緊張感はネガティブな種々のストレス反応を引き起こし、競技パフォーマンスの低下を招くとされている (橋本他, 1993)。また、全般性不安障害と社交不安障害の症状は競技不安に促進的な影響がある可能性も示唆されている (栗林, 2018)。したがって、競技不安はパフォーマンスのみならず、アスリートのメンタルヘルスの観点からも改善が求められる症状であるといえる。競技不安とバーンアウトの関連としては、競技不安がアスリートのバーンアウトの有意な予測因子となり得ることが示されている (Vealey et al., 1998)。大学生アスリートを対象とした研究では、個人が活動しているスポーツ組織の構造と機能に対する個人の評価に直接関

係するストレス（組織的ストレス要因）から、競技不安を介したバーンアウトへの正の有意な間接効果が示された（Wu et al, 2021）。また別の研究では、特定のコーチング行動から、競技不安を介したバーンアウトへの間接効果も示されている（Cho et al., 2019）。したがって、競技不安の低下はアスリートのバーンアウト抑制における先行要因となることが予測され、心理的安全性によるバーンアウトの低減過程の一部になり得ると考える。

また競技不安には、他者との対人関係を何らかの形で損ねることへの不安、つまり心理的な安全が確保されていないことへの不安が含まれると考える。金本他（2001）では、競技不安の因子の一つとして、他者からの否定的な評価を予期して生ずる「他者への意識」による不安が挙げられている。このことから、対人関係のリスクをとることへの安心感がある、いわゆる心理的安全性が高い環境は、アスリートが他者の存在から不安を感じることを防ぎ、競技不安を低下させることに繋がると予測できる。しかしながら、心理的安全性と競技不安の関係性を直接的に検討している研究はないため、両者の関係性を実証する研究が求められる。したがって、媒介モデルを用い、心理的安全性による競技不安の低下を介したバーンアウト傾向の低減を検討することで、バーンアウトおよび競技不安に対する組織風土およびアスリートの対人関係の視点からの予防・介入の発展に繋がると考えられる。

さらに、競技不安とは別の視点からバーンアウトを予測する先行要因として、パフォーマンスの低下が考えられる。ジュニアアスリート 318 人を対象とした研究では、パフォーマンスの向上や目標達成の認知等を含む、アスリート自身によって知覚されるパフォーマンスと、バーンアウトとの間に負の相関が示された（Moен et al., 2016）。また、Souza et al. (2018) は、競技レベル、トレーニング量をはじめとする様々なパフォーマンス変数と、アスリートにおけるバーンアウトとの相関を示したうえで、実際のパフォーマンスとバーンアウトを関連付ける研究の必要性に言及している。したがって、パフォーマンスを高めること、およびそれを自覚できることが、バーンアウト抑制の先行要因となり得ることが考えられる。そこで本研究では、アスリートのパフォーマンスを予測する尺度として、心理的競技能力を用いる。徳永（2001）は、心理的競技能力を、競技場面で実力を発揮するために必要な心理的能力として定義している。高い競技レベルでプレーするアスリートほど心理的競技能力が高いことが複数の研究で示されており（古谷・谷口, 1993; 宮田, 1997）、アスリートが練習で発揮する能力と競技場面で発揮する能力とのギャップについても、心理的要因によるところが大きいとされている（徳永, 2001）。また、心理的競技能力の得点が高いアスリートは、競技場面・日常生活でのメンタルヘルス得点もまた高いことが明らかにされており（村上他, 2000）、心理的競技能力を高めることがメンタルヘルス改善に繋がることが示唆されている。したがって、心理的競技能力を高めることがアスリートのパフォーマンスを高め、さらにはバーンアウトの予防にも効果的であることが予測される。

心理的安全性と心理的競技能力の関係については、直接的検討が実施されていない現状にある。しかしながら、アスリートパフォーマンスに対する心理的安全性の潜在的な効果から、心理的競技能力に対する影響についても想定が可能であると考えられる。組織心理学分野におけるスポーツチームの研究では、アスリートのハイパフォーマンスにとって最も効果的な環境として、「ピッチの

中でも外でも自分らしくいられる」と感じることができる”安全な環境”が示唆されており、同時に重要な類似概念として心理的安全性を挙げている (Webster et al., 2017)。また、スポーツ組織におけるアスリートの心理的安全性を確保するための取り組みが、チームの相性やパフォーマンスを高める可能性も提案されている (Lee et al., 2019)。したがって、ハイレベルなパフォーマンスに必要な心理的競技能力の向上を介したバーンアウトの低減効果について検討することで、心理的安全性の有効性について、メンタルヘルスのみならず、パフォーマンスの文脈からも新たな知見が得られると考える。

加えて、心理的競技能力によるバーンアウト低減プロセスの比較検討は、ポジティブな心理的側面の向上がアスリートのウェルビーイングにおよぼす影響についても、新たな知見を獲得することに繋がる。アスリートは困ることや悩むこと自体にネガティブなイメージを持っており、情緒的問題を抱えていることが弱さであることなどの理由から、心理的支援を受けることに抵抗がある (堀・佐々木, 2005)。そのため、アスリートが心理的支援を求めるとき、多くの場合すでに意欲低下や情緒的問題、動作失調などの困りごとを抱えている (武田, 2019)。つまり、ネガティブな要素への気づきをきっかけとする心理支援は、開始時に抱えている問題を解決することに焦点が当てられる。しかし近年、積極的な心の強化としてのメンタルトレーニング (武田, 2019) が広がりを見せており、心理的な不調の有無に関わらず専門家のサポートを受け、パフォーマンスおよびウェルビーイングの向上を目指すアスリートも増えてきている。竹野他 (2016) では、心理的競技能力が低下傾向にあるアスリートに対するメンタルトレーニングの実施が、スポーツ現場における心理面のサポートとして有益であることが示されている。よって、心理的競技能力の効果について、他の様々な変数との関連を明らかにすることは、メンタルトレーニングを含むポジティブな心理的側面への働きについて、効果の明確化と技法の発展に役立つと考えられる。したがって、心理的競技能力を測定し、心理的安全性およびバーンアウトとの関連を調べることで、ポジティブな心理的側面の強化によるメンタルヘルス改善の重要性について、さらなる示唆を得ることができると考える。

以上のことから、本研究の目的は、大学生アスリートの心理的安全性が競技不安および心理的競技能力を介してバーンアウトにおよぼす影響についての媒介モデルを検討することとする。具体的には、バーンアウトに対する心理的安全性の直接的な影響と、バーンアウトに対する競技不安の低下を介した心理的安全性の影響、およびバーンアウトに対する心理的競技能力の向上を介した心理的安全性の影響について検討する。心理的安全性によるバーンアウト傾向の低減効果について、競技不安の低下と心理的競技能力の向上による媒介を仮定することで、メンタルヘルスとパフォーマンスとの比較、およびアスリートにとってネガティブな要因 (競技不安) とポジティブな要因 (心理的競技能力) との比較を実施し、それぞれどのような関係性があるかについても検証を行う。仮説としては、(1) 心理的安全性とバーンアウト傾向に負の関連がある、(2) 心理的安全性とバーンアウトの関連に対して、競技不安の間接効果が認められる、(3) 心理的安全性とバーンアウトの関連に対して、心理的競技能力の間接効果が認められる、と考えられる。つまり、心理的安全性はバーンアウト、競技不安、心理的競技能力の全てに関連し、加えて、競技不安及び心理的競技能力を介してバーンアウト傾向に影響を及ぼすと推察する。

方 法

調査対象者および時期

本調査では、全国の大学運動部に所属するアスリート 200 名の協力が得られた。そのうち、途中で回答を中断した者や、記入漏れがあった者などを除く 161 名 (男性 123 名, 女性 38 名) のデータを分析対象とした。平均年齢は 20.23 歳 ($SD = 1.48$) であった (Table 1)。

本調査は 2021 年 11 月に行われたものである。

Table 1
分析対象者の属性

		(N = 161)	
		<i>n</i>	%
性別	男性	123	76.4
	女性	38	23.6
年齢	平均	20.23	-
	標準偏差	1.48	-
学年	大学1年	50	31.06
	大学2年	34	21.12
	大学3年	35	21.74
	大学4年	41	25.47
所属クラブ	サッカー	61	37.89
	硬式テニス	16	9.94
	陸上競技	15	9.32
	軟式テニス	8	4.97
	スケート	7	4.35
	重量挙げ	7	4.35
	ラグビー	6	3.73
	剣道	6	3.73
	弓道	5	3.11
	ソフトボール	4	2.48
	バレーボール	4	2.48
	バスケットボール	3	1.86
	体操	3	1.86
	アメリカンフットボール	2	1.24
	水泳	2	1.24
	少林寺拳法	2	1.24
	野球	1	0.62
	柔道	1	0.62
	合気道	1	0.62
	競技スキー	1	0.62
ゴルフ	1	0.62	
未記入	4	2.48	

手続き

本調査では、アンケート作成・分析ツールである Qualtrics を用いて回答フォームを作成した。調査対象の代表者に同意を得られた運動部において、質問紙にアクセスするための URL をメールで送信し、回答を求めた。

倫理的配慮

本調査は、関西学院大学の「人を対象とする行動学系研究倫理審査部会」から実施の承認を得た上で実施された (承認番号: 2021-51)。回答フォームの冒頭のページに本研究の趣旨・個人情報の守秘および研究協力が自由意思に基づくものであることについて記載し、質問項目への回答をもって研究への同意が得られたものとした。

調査内容

フェース項目 年齢、性別、学年、所属クラブ、競技の経験年数、過去一年間の最高成績、レギュラーかどうか、一週間あたりの平均トレーニング日数、一日あたりの平均トレーニング時間について回答を求めた。

Psychological Safety Scale 日本語版 (丸山・藤, 2019) 心理的安全性を測定する尺度。所属組織で感じている対人関係のリスクについての7項目で構成され、7件法 (「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常にあてはまる」) で回答を求めた。 α 係数は .80 であった。

運動選手のバーンアウト尺度 (Athletic Burnout Inventory: 岸・中込・高見, 1988) バーンアウトを測定する尺度。アスリートのバーンアウト傾向を測定する「情緒的消耗感因子」「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」「自己投入の混乱因子」の4因子19項目で構成され、5件法 (「1. 全く当てはまらない」から「5. かなり当てはまる」) で回答を求めた。本研究においては、尺度全体の合計得点を分析に用いた。 α 係数は .86 であった。

スポーツにおける競技特性不安尺度 (Trait Anxiety Inventory for Sport: 橋本・徳永・多々納・金崎, 1993) 競技不安を測定する尺度。「精神的動揺」「勝敗の認知的不安」「身体的不安」「競技回避傾向」「自信喪失」の5因子25項目で構成され、4件法 (「1. めったにない」から「4. いつもある」) で回答を求めた。本研究においては、尺度全体の合計得点を分析に用いた。Spearman-Brown の信頼性係数は .94 であった。

心理的競技能力診断検査 (徳永・橋本, 1994) 心理的競技能力を測定する尺度。「競技意欲」「精神安定・集中」「自信」「作戦能力」「協調性」の5因子と12の下位尺度 (忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性)、計52項目から構成され、5件法 (「1. かなり低い」から「5. 非常に優れている」) で回答を求めた。本研究においては、競技場面でアスリートに必要な心理的能力の項目から総合的な精神力を測定する尺度として、尺度全体の合計得点を分析に用いた。 α 係数は .77 であった。

分析

心理的安全性によるバーンアウトの低減過程についての媒介モデルを検討するため、各変数間の相関分析、構造方程式モデリング、競技不安と心理的競技能力を媒介変数とした媒介分析を実施した。各変数間の相関分析には、HADver17.204 (清水, 2016) を用いた。また、構造方程式モデリングによる検討については、Mplus の version7.4 を用いた。いずれの分析も有意水準は 1%とした。

結果

記述統計量

各尺度の記述統計量の算出を行った。結果を Table 2 に示す。

Table 2
各尺度の記述統計量

	<i>N</i>	平均値	<i>SD</i>
心理的安全性	161	35.54	6.85
バーンアウト	161	40.51	12.53
競技不安	161	48.42	15.28
心理的競技能力	161	167.99	32.45

相関係数

各尺度間の関連について検討するため、各尺度の合計得点についてピアソンの積率相関係数を算出した。結果を Table 3 に示す。

Table 3
各尺度の相関係数

	心理的安全性	バーンアウト	競技不安	心理的競技能力
心理的安全性	1.000	-.732 **	-.351 **	.439 **
バーンアウト		1.000	.495 **	-.623 **
競技不安			1.000	-.615 **
心理的競技能力				1.000

** $p < .01$

予測モデルの検討

心理的安全性によるバーンアウト低減のプロセスについて、競技不安と心理的競技能力を媒介変

数とした媒介モデルを検討するため、構造方程式モデリングによる分析を行った。その標準化係数による結果を、Figure 1 に示す。予測モデルは、全ての変数間に直接関連を想定した飽和モデルであるため、モデル適合度の評価は行うことができない (RMSEA = .00, CFI = 1.00)。標準化解によるパス係数においては、心理的安全性からバーンアウトへ負のパス ($\beta = .56, p < .01$)、心理的安全性から競技不安へ負のパス ($\beta = .35, p < .01$)、心理的安全性から心理的競技能力へ正のパス ($\beta = .44, p < .01$)、心理的競技能力からバーンアウトへ負のパス ($\beta = -.31, p < .01$) が認められた。

続いて、競技不安と心理的競技能力に関する間接効果の検討を行った。その結果を Table 4 に示す。ブートストラップ法による間接効果の検討を行った結果、心理的競技能力に 1% 水準で有意な間接効果が認められた ($b = -.14, 99\% \text{ CI}[-0.25, -0.05]$)。

Figure 1

本研究の予測モデルにおける構造方程式モデリングの結果。
注) 値は標準化係数を表す。

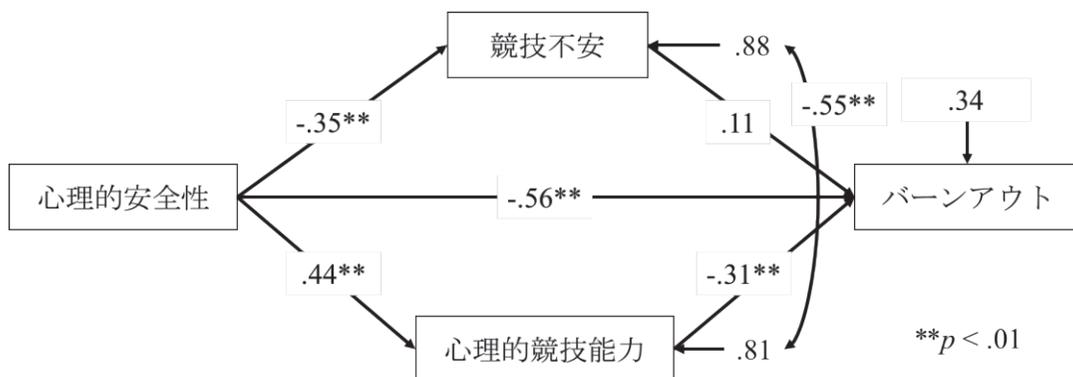


Table 4

ブートストラップ法による競技不安と心理的競技能力に関する間接効果の検定

	Estimate (β)	SE	99%信頼区間
心理的安全性→競技不安→バーンアウト	-0.038	0.025	-.12, .02
心理的安全性→心理的競技能力→バーンアウト	-0.137	0.037	-.25, -.05

考 察

本研究の目的は、大学生アスリートの心理的安全性が競技不安および心理的競技能力を介してバーンアウトにおよぼす影響についての媒介モデルを検討することであった。予測モデルを基にした構造方程式モデリングによる検討の結果、心理的安全性と、バーンアウト傾向及び競技不安との間

に負の関連、心理的競技能力との間に正の関連が示された。また、心理的安全性とバーンアウト傾向との負の関連について、心理的競技能力の間接効果が認められた。これは、Fransen (2020) によって示唆された心理的安全性とスポーツ特有の要因との関連を支持するものであり、心理的安全性のアスリートへの効果を定量的に示す研究であることを意味する。したがって、心理的安全性がスポーツの文脈でも個人の精神的健康を促進し、アスリートのメンタルヘルス向上の一助となることが示唆された。

心理的安全性が各変数におよぼす影響について 心理的安全性が各変数に対して良い影響を与える理由として、バーンアウトの「チームメイトとのコミュニケーションの欠如」(岸他, 1988)、競技不安の「他者への意識」(金本他, 2001)、心理的競技能力の「協調性」(徳永他, 1994) への影響がそれぞれ考えられる。

バーンアウトについては、競技に対して過度に同一化している者ほど指導者やチームメイトとのコミュニケーションが重要とされており、これが欠如することで、対人関係での孤立を深め、存在価値感の喪失を招き、精神的・肉体的に消耗していくとされている(田中・水落, 2013)。心理的安全性が高い環境では、メンバー間の建設的な意見の相違を含む、対人的なリスクを取ることが促進される(Fransen, 2020)。したがって、必然的にチーム内の他のメンバー(および指導者)とのコミュニケーションが良好になり、バーンアウトの低下が生じると考えられる。

競技不安は、これまで心理的安全性との直接的な関係性が示されていない。しかしながら、全般的な不安反応については、他者からの目や評価を気にすることで不安が促進されることが示されており(Buss, 1980; 横山他, 1992)、これは競技不安においても同様であることが示唆されている(津田, 2013)。心理的安全性が高い環境下では、対人関係のリスクを負うことに対して、それが安全であるという認識が高いとされており(Nei man et al., 2017)、他者からの評価を気にしない素直な言動が促される。したがって、心理的安全性によって対人的なリスクへの不安を軽減することが、アスリートに対しても有用であることが考えられる。

心理的競技能力の協調性因子は、所属チームの人間関係の良し悪しを反映するとされており、これが低いアスリートは、良好な人間関係の形成が難渋していることが示唆されている(栗木他, 2021)。また、先に述べたように、心理的安全性はチーム内のコミュニケーションを促進し、メンバーの相互に肯定的な意図や、能力を尊重し合う組織風土を形成する。したがって、心理的安全性によって対人関係のリスクが軽減され、個人およびチーム全体の協調性が高まることで、心理的競技能力の向上に好影響をおよぼすと考えられる。さらに、心理的競技能力が「競技場面で実力を発揮するために必要な心理的能力」と定義される(徳永, 2001)ことから、これまで産業・組織の文脈で示されてきた心理的安全性による個人のパフォーマンスの向上が、スポーツ場面でも生じる可能性が示唆されたと考えることができる。しかしながら、心理的競技能力は直接パフォーマンスを測定する指標ではなく、あくまで高パフォーマンスに必要な要素に過ぎないという点で、心理的安全性によるパフォーマンスへの直接的な影響については、さらなる検討が必要であると考えられる。

予測モデルについて 心理的安全性によるバーンアウトの低減効果について、心理的競技能力の間接効果が認められたことから、心理的安全性による心理的競技能力向上の重要性が示唆された。

一方、競技不安の低下については、バーンアウト低減における間接効果が認められなかった。しかしながら、大学生アスリートを対象とした先行研究において、組織的なストレス要因を原因とするバーンアウト症状について、競技不安の間接効果が明らかにされており (Wu et al., 2021)、本研究の相関分析においても、バーンアウトと競技不安との間に有意な相関が認められた。このことから、心理的安全性の文脈における競技不安とバーンアウトの関連について、他のモデルを探索的に検討する必要性が示唆された。

本研究の実践的示唆について 第一に、心理的安全性のスポーツへの適用に関する議論が、アスリートにおいて、組織風土や対人関係の観点からパフォーマンスの向上やメンタルヘルスの維持増進について考えるために有益であることが挙げられる。バーンアウトおよび競技不安の予防、パフォーマンスの向上を含むアスリートの精神的健康の維持増進においては、対人関係を中心とした周囲との関係性が重要であるとされている。例えば、比較的若く経験の浅いアスリートにとって、コミュニケーションの問題はストレスの一つであり、競技パフォーマンスに影響を与える可能性が示されている (Kristiansen & Roberts, 2010)。また、チームへの帰属意識の強さがアスリートの幸福度を向上させること、チーム内の帰属意識の向上がアスリートのバーンアウト経験の減少に繋がること示されている (Fransen et al., 2020)。さらに、アスリートは非アスリートと比較して、助けを求めることに対して否定的であるとされていることから、メンタルヘルスの問題の開示を促進する組織環境や、そのようなサポートに積極的な組織風土の重要性が窺える (Rice et al., 2022)。しかしながら、現在アスリートを対象に行われている主な心理サポートは、メンタルトレーニング、スポーツカウンセリング、メンタルマネジメントなど、いずれも個人の心理状態へのアプローチを主としたものである。個人に対するサポートは、選手個人が、何らかの理由で希求し、自発的に申し込むのが基本で、スポーツメンタルトレーニング (SMT) 指導士、臨床心理士、心療内科医等がサポートする (立谷, 2017)。具体的には、カウンセリングやメンタルトレーニングを用いた内省 (語り) の場の提供、目標設定、リラクゼーション、イメージ、積極的思考等、試合に向けての心理的準備を行い、これらの作業を通して、自らの競技への関わりについて考えるよう促すものである (崔, 2020)。これらのことから、対人関係の質を向上させるために必要な環境 (組織風土等) の観点からアスリートのメンタルヘルスについて検討を実施することは、メンタルヘルスおよびパフォーマンスの向上に繋がると考えられ、本研究はその証拠を提供するものと思われる。

第二に、心理的安全性向上に向けた取り組み、および介入方法の確立によってアスリートのメンタルヘルスの改善を図ることが可能であることが考えられる。アスリートのメンタルヘルスについては、スポーツにおいてアスリートが競技性を追求することが、心身両面に共通する不調リスクであるにもかかわらず、身体面のコンディションほど注意を払われていないのが現状 (山本, 2019) とされている。また、スポーツ分野に限らず、チームメンバーの幸福と精神的健康に焦点を当てた検討の必要性は、心理的安全性に関する文献のレビュー内でも提案されている (Neiman et al., 2017)。先行研究では、従業員が職場を心理的に安全な環境だと感じることで幸福度が高くなることが示唆されている (Erkutlu & Chafra, 2016)。現在のところ、体系化された心理的安全性の向上プログラムは開発されていないが、先行要因については様々な研究がなされている。例えば、心理的安全性向

上におけるリーダーシップの役割が重視されている (Edmondson & Lei, 2014)。具体的には、チームリーダーによるサポートやコーチング (e.g., Edmondson, 1999), リーダーの包括性 (e.g., Hirak et al., 2012), リーダーへの信頼 (e.g., Li et al., 2012), リーダーの行動的誠実性 (Leroy et al., 2012) などが、メンバーの心理的安全性の認知に影響し、組織の機能を促進することが明らかとなっている (Neiman et al. 2017)。したがって、心理的安全性の先行要因および向上過程の分析が、アスリートのパフォーマンス向上やメンタルヘルス改善に向けた心理的安全性向上プログラムの開発に寄与することが考えられる。

本研究の限界と課題について 第一に、バーンアウト、競技不安、心理的競技能力の各概念について、下位因子の検討を実施できなかったことである。心理的安全性の効果が各概念のどの側面に作用することで改善されるのかについて検討することで、影響過程の詳細を明らかにすることができる。このことは、心理的安全性の向上を目的とした介入プログラムを開発する際の効果指標の精緻化に繋がると考えられる。したがって、今後は各概念の下位因子と心理的安全性との関連について、実証的な検討が必要であると考ええる。

第二に、対象となったアスリートの性別と、所属する部活動に偏りが出てしまったことである。本研究の対象者は、76.4% が男性で、37.89% がサッカー部に所属するアスリートであった。本来であれば、性別の偏りを出来る限り無くし、所属部活動も均等に振り分けるのが最適な手続きであるため、それぞれに特有のバイアスが生じている可能性は否定できない。また、所属部活動に関しては、チーム競技と個人競技、あるいは対戦形式の競技と得点比較形式の競技でも、心理的安全性の在り方に差異が生じる可能性がある。したがって、今後は様々な競技分類による比較検討を実施していく必要があると考えられる。

第三に、分析の際に除外した調査対象者が非常に多かったことである。本研究では、一つ以上の変数で欠損値を含む個別データは全て除外するリストワイズ法 (欠損値除去法) を用いて、200名の調査対象者のうち39名を欠損値として除外した。そのため、検定の推定精度や検出力の低下が考えられる他、データ数の減少に伴う選択バイアスが生じているおそれがある。例えば、除外した調査対象者の多くが、2/3以上の質問項目に未回答であることから、質問項目の多さによって回答を面倒に感じて中断した可能性が高い。このことから、今回の質問紙は回答者に一定のストレスを強いるものであり、分析対象者はそれに耐えうる精神状態にある者に偏っていたことが考えられる。競技不安やバーンアウトが競技場面以外の要因にも関連することを考慮すると、メンタルヘルスが低いアスリートを実際の割合よりも多く除外している可能性は否定できない。したがって、今後は質問紙の内容やレイアウトに工夫を加えることで回答者のストレスを軽減する、質問紙をオンライン配布ではなく直接配布にし、調査者が実施状況を直接管理できるようにする、などの変更を加えることで、データの信頼性を高めることが求められる。

引用文献

Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.

- 崔 回淑 (2020). 大学生アスリートへの心理サポートの現状と課題 環太平洋大学研究紀要, 16, 159-161. <http://doi.org/10.24767/00000686>
- Cho, S., Choi, H., & Kim, Y. (2019). The Relationship between Perceived Coaching Behaviors, Competitive Trait Anxiety, and Athlete Burnout: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1424. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081424>
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44 (2), 350-383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2014). Psychological Safety: The History, Renaissance, and Future of an Interpersonal Construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 23-43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305>
- Erkutlu, H., & Chafra, J. (2016). Benevolent leadership and psychological well-being: The moderating effects of psychological safety and psychological contract breach. *Leadership & Organization Development Journal*, 37(3), 369-386. <https://doi.org/10.1108/LODJ-07-2014-0129>
- Fransen, K., McEneaney, D., & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101763>
- Frazier, M.L., Fainshmidt, S., Klinger, L. R., Pezeshkan, A., & Vracheva, V. (2017). Psychological safety: A meta-analytic review and extension. *Personnel Psychology*, 70, 113-165. <https://doi.org/10.1111/peps.12183>
- 古谷 学・谷口 幸一 (1993). 学生ソフトテニス選手の心理的競技能力に関する研究 九州体育学研究, 7 (1), 29-38.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4 (1), 3-24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- 橋本 公雄・金崎 良三・徳永 幹雄・多々納 秀雄 (1993). スポーツにおける競技特性不安尺度 (TAIS) の信頼性と妥当性 健康科学, 15, 39-49. <https://doi.org/10.15017/428>
- Hirak, R., Peng, A. C., Carmeli, A., & Schaubroeck, J. M. (2012). Linking leader inclusiveness to work unit performance: The importance of psychological safety and learning from failures. *The Leadership Quarterly*, 23 (1), 107-117. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2011.11.009>
- 掘 正士・佐々木 恵美 (2005). 大学生スポーツ競技者における精神障害 スポーツ精神医学, 2, 41-48.
- 金本 めぐみ・横沢 民男・金本 益男 (2001). 「あがり」の原因帰属に関する研究 上智大学体育, 35, 33-40.
- 岸 順次 (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.
- 岸 順次・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, 34, 235-243. <https://doi.org/10.5432/jjpehss.KJ00003391715>
- 岸 順次・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 (1), 54-59.
- 栗木 明裕・岡村 尚昌・田場昭一郎・和田 匡史・津田 彰 (2021). 大学生競泳選手のポジティブ感情と心理的競技能力, ストレスとの関係性 *Japanese Journal of Health Promotion and Physical Therapy*, 10 (4), 173-181. <https://doi.org/10.9759/hppt.10.173>
- 栗林 千聡・中村 菜々子・佐藤 寛 (2018). ジュニア選手の競技不安は DSM における不安障害の概念によって説明できるか 関西学院大学心理科学研究, 44, 1-7.
- Kristiansen, E. & Roberts, C. G. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 686-695. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>
- Lee, S., Lombera, M. J. & Larsen, K. L. (2019). Helping athletes cope with minority stress in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10 (3), 174-190. <https://doi.org/10.1080/21520704.2019.1642271>
- Leroy, H., Palanski, M. E., & Simons, T. (2012). Authentic leadership and behavioral integrity as drivers of follower commitment and performance. *Journal of business ethics*, 107, 255-264. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-1036-1>
- Li, Y., Tan, C. H., & Teo, H. H. (2012). Leadership characteristics and developers' motivation in open source software development. *Information & Management*, 49 (5), 257-267. <https://doi.org/10.1016/j.im.2012.05.005>
- Ma, Y., Faraz, A. N., Ahmed, F., Khalid, M., Saeed, U., Mughal, M. F., & Raza A. (2021). Curbing nurses' burnout during COVID-19: The roles of servant leadership and psychological safety. *Journal of Nursing Management*, 29 (8), 2383-2391. <https://doi.org/10.1111/jonm.13414>
- 丸山 淳市・藤 桂 (2019). 塞ぐ職場にユーモアを —— 職場ユーモアが心理的安全性を介して創造性に及ぼす影響—— 日本心理学会第 83 回大会. https://doi.org/10.4992/pacjpa.83.0_3C-086
- 宮田 勉 (1997). 秋季国体秋田県選手の心理的競技能力及び心理的パフォーマンス診断検査の報告 秋田県立スポーツ会館紀要, 18, 26-37.
- Moen, F., Myhre, K. & Stiles, C. T. (2016). An Exploration about how Passion, Perceived Performance, Stress and Worries Uniquely Influence Athlete Burnout. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 3 (1), 88-107. <https://doi.org/10.15640/jpesm.v3n1a7>
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2019). Developing team resilience: A season-long study of psychosocial enablers and strategies in a high-level sports team. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101543. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101543>
- 村上 貴聡・徳永 幹雄・橋本 公雄 (2000). バトミントン強化選手のメンタルヘルスと心理的競技能力の関係 日本体育学会第 51 回大会. https://doi.org/10.20693/jspeconf.51.0_199
- Neiman, A., Donohue, R., & Eva, N. (2017). Psychological safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review*, 27(3), 521-535. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.01.001>
- Raedeke D. T., & Smith L. A. (2004). Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stress Mediated and Moderation Hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 525-541. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.525>

- Rice, S., Walton, C. C., Pilkington, V., Givether, K., Olive, S. L., Lloyd, M., Kountouris, A., Butterworth, M., Clements, M. & Purcell, R. (2022). Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory. *BMJ Open Sports & Exercise Medicine*, 8 (2), e001251. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001251>
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Souza, O. R., Osiecki, R., Silva, F. K. J., Costa, L. P. & Stefanello, F. M. J. (2018). Analysis of psychological variables associated with the burnout syndrome and performance in adult athletes through the athlete burnout questionnaire – ABQ. *Journal of Physical Education*, 29, e2928. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2928>
- 立谷 泰久 (2018). トップアスリートの心理サポートにおけるスポーツメンタルトレーニングと心身医学の関係 心身医学, 58 (2), 166-173. https://doi.org/10.15064/jjpm.58.2_166
- 武田 大輔 (2019). トップアスリートに対するカウンセリングアプローチ ——臨床スポーツ心理学の立場から—— 心身医学, 59 (1), 22-29. https://doi.org/10.15064/jjpm.59.1_22
- 竹野 欽昭・島袋 真丞・金城 一樹・岡野 和輝・伊集 旭寿 (2016). 大学スポーツ選手における過去を想起した心理的競技能力評価を応用したメンタルサポートプログラムの検討 上越教育大学研究紀要, 35, 303-313.
- 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 (1), 43-57. <https://doi.org/10.4146/jjpspsy.2012-1216>
- 徳永 幹雄 (2001). スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発とシステム化 健康科学, 23, 91-102.
- 徳永 幹雄・橋本 公雄 (1994). 心理的競技能力診断検査調査用紙 (DIPCA. 2, 中学生～成人用). トーヨーフィジカル発行.
- 津田 恭充 (2013). 競技不安の促進・低減要因——バスケットボール選手を対象とした調査—— 愛知学泉大学・短期大学紀要, 48, 105-111.
- Vealey, S. R., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, A. C. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10 (2), 297-318. <https://doi.org/10.1080/10413209808406395>
- Vella, A. S., Mayland, E., Schieckle, J. M., Sutcliffe, T. J., McEwan, D. & Siann, C. (2022). Psychological safety in sport: a systematic review and concept analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2028306>
- Webster, V. L., Hardy, J. & Hardy, L. (2017). Big Hitters: Important Factors Characterizing Team Effectiveness in Professional Cricket. *Frontiers in Psychology*, 8, 1140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01140>
- Wu, D., Luo, Y., Ma, S., Zhang, W., & Huang, J. C. (2021). Organizational stressors predict competitive trait anxiety and burnout in young athletes: Testing psychological resilience as a moderator. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01633-7>
- 山本 宏明 (2019). アスリートのメンタルヘルスを守るために 体力科学, 68 (1), 20.

<https://doi.org/10.7600/jspfsm.68.20>

横山 博司・坂田 桐子・黒川 正流・生和 秀敏 (1992). 他者共在が不安反応に及ぼす効果 —— SOCIAL ANXIETY についての実験的研究 (1) —— *The Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 32 (1), 34-44. <https://doi.org/10.2130/jjesp.32.34>