

氏名	雨宮 怜
学位の種類	博士（体育科学）
学位記番号	博甲第 8226 号
学位授与年月日	平成 29 年 3 月 24 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審査研究科	人間総合科学研究科
学位論文題目	スポーツ競技者の心理的健康と実力発揮における マインドフルネスの役割
主 査	筑波大学教授 博士（心理学） 坂入洋右
副 査	筑波大学教授 博士（体育科学） 中込四郎
副 査	筑波大学教授 教育学博士 清水 諭
副 査	筑波大学准教授 博士（心理学） 湯川進太郎

論文の内容の要旨

雨宮氏の博士学位論文は、メンタルヘルスと競技パフォーマンス向上の両面からスポーツ競技者をサポートするための方法として、マインドフルネスの概念を活用した介入プログラムに着目し、マインドフルネスを活用した介入法をスポーツ競技者に適用する根拠となるエビデンスを得ることを目的として、6段階の研究を実施し、9章からなる論文にまとめたものである。その要旨は以下のとおりである。

第1章では、スポーツ競技者への心理サポートの現状と課題が概観され、心理的問題や競技者の特性としてのバーンアウトとアレキシサイミア傾向、それらの問題に対して有効な介入を可能にするために重要な役割を果たすと考えられるマインドフルネス特性に関する概念及び先行研究の綿密な検討に基づいて、研究の背景がまとめられている。そこで明らかになった研究課題に基づき、第2章では、マインドフルネス・プログラムのスポーツ競技者への有効な適用を可能にする基礎理論を構築するために、その根拠となるエビデンスを得ることという本論文の目的が示され、その目的を達するために実施した6段階の研究の概要、及び本論文全体の構成がまとめられている。

まず、前半の第3章（研究1）、第4章（研究2）、第5章（研究3）において、本学位論文で検討される基本概念であるバーンアウト、アレキシサイミア傾向、マインドフルネス特性を測定するために独自の心理尺度を開発し、その信頼性と妥当性の検討が行われている。第3章（研究1）では、スポーツ競技者版バーンアウト尺度を作成し、体育系大学生280名のデータから、その因子構造および内的整合性と構成概念妥当性が確認され、さらに大学生スポーツ競技者74名のデータに基づき、再検査信頼性および併存的妥当性が確認されている。第4章（研究2）では、スポーツ競技者のバーンアウトを引き起こす要因と予想されるアレキシサイミア傾向を測定する大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度を作成し、大学生スポーツ競技者273名のデータに基づいて、その因子構造および内的整合性と構成概念妥当性併存的妥当性を確認し、さらに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の関連性が検証されている。第5章（研究3）では、スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度を作成し、大

学生及び社会人スポーツ競技者 366 名のデータに基づき、その因子構造および内的整合性と構成概念妥当性が確認され、さらに、大学生スポーツ競技者 188 名のデータから再検査信頼性および基準関連妥当性が確認されている。

後半の章では、研究 1・研究 2・研究 3 において開発された独自の尺度を用いて、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とメンタルヘルスの関係（第 6 章：研究 4）、マインドフルネス特性と競技パフォーマンスの関係（第 7 章：研究 5）が確認され、第 8 章（研究 6）において、競技者のメンタルヘルスと競技パフォーマンスの変化にマインドフルネス特性がどのような影響を及ぼすか、縦断的研究によって包括的に検討されている。第 6 章（研究 4）では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向およびバーンアウトの関連性についてのモデルを提示し、大学生及び社会人スポーツ競技者 353 名のデータに基づく構造方程式モデリングによって、その妥当性を確認している。第 7 章（研究 5）では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性と競技パフォーマンスの自己及び他者評価との関係について、3 回の継続的調査を実施し、大学生スポーツ競技者 120 名のデータに基づき、マインドフルネス特性が高い競技者は、低い競技者よりもパフォーマンスの自己評価の低下が少ないことを確認している。第 8 章（研究 6）では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が、その後のメンタルヘルス及びパフォーマンスの変化とどのように関連するのか、要因間の関係性に関するモデルが提示され、大学生スポーツ競技者 124 名のデータに基づく縦断的な数量的検討および面接調査による事例的な検討が行われている。

第 9 章では、6 段階の研究の結果に基づいて本論文の結論がまとめられ、今後の発展と課題が示されている。本論文において、スポーツ競技者のマインドフルネス特性と、アレキシサイミア傾向やバーンアウトといったメンタルヘルスの問題および競技パフォーマンスとの関連性が、スポーツ競技者用に独自に開発されたバーンアウト尺度（研究 1）、アレキシサイミア傾向尺度（研究 2）およびマインドフルネス尺度（研究 3）を用いて検討され、マインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対して抑制的な関係にあること（研究 4）、自己否定的なパフォーマンス評価を低減し、心理的パフォーマンス・エフィカシーという自信を高める可能性があること（研究 5）、メンタルヘルスの問題の発生や、自己・他者評価によるパフォーマンスの低下を防ぐことを確認している（研究 6）。今後、実践的な介入研究を実施し、スポーツ競技者へのマインドフルネス・プログラムの適用効果を検証することが求められる。

審査の結果の要旨

本論文は、スポーツ競技者の心理的健康の維持とパフォーマンス発揮の両面に有効な要素として、自己客観視技能として近年注目されているマインドフルネス特性に着目し、それが競技者のアレキシサイミア傾向やバーンアウトとどのような関係にあるかを明らかにしたものである。本研究によって、スポーツ競技者が有するマインドフルネス特性の高さが、自己客観視や感情への気づきを促進することを通して、バーンアウトの予防や競技における実力発揮の促進に有効である可能性が示されており、今後のスポーツ競技者への心理サポートの発展に寄与する意義のある学術性の高い論文として評価できる。

平成 28 年 12 月 27 日、博士（体育科学）学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（体育科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。