

自己効力感とバーンアウトの関係性 —バイタリティ特性が果たす役割—

廣瀬綾華
経済学部 経済学科 4年
伊藤誠悟ゼミ

【要旨】

現代社会において、過度なストレスや疲労から心身が消耗し意欲を喪失する「バーンアウト（燃え尽き症候群）」は、大学生の学業不振や社会人の早期離職を招く重大な課題である。本研究では、従来バーンアウトの抑制要因として注目されてきた「自己効力感」に加え、個人の内的な心理的資源である「バイタリティ特性」に着目し、これら三者の関係性を実証的に明らかにすることを目的とした。

本研究の背景には、従来のバーンアウト研究が認知や環境要因に偏り、活動性の源泉であるバイタリティの役割を十分に検討できていないという問題意識がある。調査は大学生 66 名、社会人 36 名の計 102 名を対象に Web アンケート形式で実施した。尺度には自己効力感尺度（SMSGSE）、バーンアウト測定尺度（BAT-J）、バイタリティ尺度（福井, 2021）を用い、相関分析、媒介分析、および属性間の比較を行った。

分析の結果、まず自己効力感、バイタリティ、バーンアウトの三変数間に有意な相関が認められた。特筆すべきは、媒介分析において、バイタリティ特性が自己効力感とバーンアウトの関係を繋ぐ「完全媒介効果」が確認された点である。すなわち、自己効力感は直接的にバーンアウトを抑制するのではなく、バイタリティを向上させることを通じて間接的にバーンアウトを抑制していた。これは、「自分ならできる」という認知的確信が、活力という心理的エネルギーに変換されることで初めて、精神的消耗を防ぐ防波堤として機能することを示唆している。

また、属性間の比較では、自己効力感やバーンアウトのレベル自体に有意差はなかったが、バイタリティについては社会人が大学生よりも有意に高いことが判明した。社会人は規則的な生活や社会的役割を通じて活力を維持しやすい一方で、大学生は生活の不規則さや将来への不安からバイタリティを低下させやすい傾向が推察される。

結論として、バーンアウトの予防には、単なる自信（自己効力感）の向上だけでなく、その基盤となる内的エネルギーとしてのバイタリティの維持・向上が不可欠である。本研究の知見は、教育現場や組織マネジメントにおけるメンタルヘルス支援において、個人の内的資源に配慮した多面的な介入の重要性を提示するものである。