

# 中学生のスポーツ活動における セルフ・ハンディキャッピングの関連性

## Relevance of Self-Handicapping on The Sports Activity in The Junior High School Students

遠藤 俊郎\*      袴田 敦士\*\*      安田 貢\*\*\*  
Toshiro ENDO      Atsushi HAKAMATA      Mitsugu YASUDA  
布施 洋\*\*      伊藤 潤二\*\*      田部井 政規\*\*\*\*  
Hiroshi FUSE      Jyunji ITO      Masanori Tabei

### 1 緒言

重要な試験に臨む前や成績が公になる前に、自分の将来の立場が比較的有利な形で他者から原因帰属されるように、予め何らかの行為や発言をすることがある。そのような行為はセルフ・ハンディキャッピング (Berglas & Joens, 1978) (以下SHとする) として参照されている。池田 (1993) は、SH について「その行為によって自己のイメージが脅かされる結果が生じる事が推測される場合に、将来のその時点で自分に有利な原因帰属がなされるようにあらかじめ特定の行為あるいは発言を行っておくこと」と定義している。そのため、SHは非適応的な方略行動である、という主張が多くなされている。Midgley et al (1996) はSHを「回避方略」と呼び、課題遂行を阻害する方略であると述べている。さらに、Springton & Chafe (1987) は、SHの観察者は、意図的に明白なSHを採用する人物に対して、否定的な感情を持ち、長期的には能力が低いと判断することを示したとの報告もある。

一方で、伊藤 (1991) は、スポーツの分野においてSHの採用により必ずしもパフォーマンスの低下を導くとは限らないと報告している。しかし、スポーツ活動に関連したSH研究は少なく、特に、本格的にスポーツを開始する中学生時期のSHについて実態把握されていないのが現状である。

例えば、サッカーにおいて中学生時期は「ポストゴールデンエイジ」と呼ばれ、骨格の急激な成長により新たな技術の習得は不利とされている。しかし、16歳以降の「インディペンデンス」では、自立のための準備期とされ、飛躍の年代の時期であるとされている (地平2005)。これから考えると、中学生時期はこれからのスポーツ人生の重要な時期になると考えられ、今後のスポーツ人生において中学生時期にこのようなSHを習得することは、何らかの影響を与えるのではないかと考えられる。

また、遠藤他 (2008) は、特性的自己効力感とSHを関連付けて研究し、特性的自己効力感はSH行動を抑制するパーソナリティ要因になり日常場面での自己に関する行動を効果的に遂行できると認知することが、スポーツ場面におけるSH行動の抑制に効果的に作用することの可能性を示唆している。特性的自己効力感 (以下GSEとする) とは、具体的な個々の課題や状況に依存せずに、より長期的に、より一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感であり、ある種の人格特性的な認知傾向とみなすことである。

しかし、我が国においてスポーツ経験の有無とSHとGSEの関連について着目した研究は、前述した、遠藤他 (2008) を除いてその例を見ない。

---

\*山梨大学名誉教授・大東文化大学    \*\*教育学研究科修士課程    \*\*\*大学院博士課程

\*\*\*\*群馬県太田市立鳥之郷小学校

また、これからのスポーツ人生の重要な時期になる中学生を対象とした研究は皆無である。したがって、本研究はGSE及びSH研究に有用な知見を提示することができると考えられる。

そこで、本研究では中学生におけるSHの実態を把握すると共に、SHとスポーツ活動における関連性について検討し、スポーツ場面での指導に役立てるための一資料を得ることを目的とした。

また、特性的自己効力感及びスポーツ場面における過去の重大な失敗経験との関連性についても検討を行った。

## 2 研究方法

### (1) 調査期間

平成20年9月19日～平成20年11月13日

### (2) 調査対象

Y県内の、F中、H中、R中の3校における中学生1548名に調査用紙を配布し、回収された質問紙は1441部(回収率93.1%)であった。その内、有効に回答した中学校1年生503名(男子258名、女子245名)、中学校2年生442名(男子204名、女子238名)、中学校3年生432名(男子226名、女子206名)、総計1377名(男子688名、女子689名)、を本研究の分析対象とした。

### (3) 調査内容

目的は包括的な態度測定を狙っているため質問紙による調査を実施した。インフォームド・コンセントについての教示を与え、本調査の主旨に対する理解を得た者のみ回答するように指示した。質問紙の調査内容は以下に示す通りである。

### (4) 調査用紙

以下の質問紙を用いたアンケート調査

#### 1) フェイスシート

性別、学年、競技種目、スポーツ経験年数、競技における最高成績について調査した。

#### 2) セルフ・ハンディキャッピングスケール

Jones & Rhodewalt (1982) が作成したセルフ・ハンディキャッピングスケールを沼崎・小口 (1990) は日本人に不適切と思われた2項目を改変し、さらに新たに2項目を加えた27の尺度項目を作成した。さらに、G-P分析の結果4項目を除外し、残る23項目を6段階による評定法によるセルフ・ハンディキャッピングスケールとして採用した(以後SHSとする)。

ここで、大学生46名を対象に3週間の間隔で行った再テスト法では高い信頼性係数を得た( $r=.80$ )。α係数はやや低めの.61であったがこの値はJones & Rhodewalt (1982) の原版とも共通した傾向であった。しかし、尺度の性質を理解して使用すれば問題ないと考えられた。

評価方法は「非常によく当てはまる」「当てはまる」「やや当てはまる」「やや当てはまらない」「当てはまらない」「全く当てはまらない」の6件法で回答を求めた。なお、得点化に関しては「非常によく当てはまる」を最高点の6点、「全く当てはまらない」を最低点の1点とした。したがって、理論上では23点から138点まで分布し、点数が高いほど、セルフ・ハンディキャッピングを採用し易いと解釈される。

#### 3) 特性的自己効力感尺度

Sherer & Maddvx (1982) が自己効力感を測定するために作成した尺度(Self-efficacy尺度)を成田他

(1995) が邦訳し、再検討したものである。α 係数は.88 と非常に高いものであり実用上問題なく、信頼性が高いものであると言える。

#### 4) 過去の失敗経験に関する質問紙法

遠藤他 (2008) が作成したものであり自由記述を含む 5 項目から成る質問紙を用いることとした。

回答を求める方式は遠藤他 (2008) 同様に『①. あなたは、これまでのスポーツ経験の中で、「この失敗は二度と忘れることができない」「このような事態には二度となりたくない」といったような、思い出したくない失敗をしたことがありますか (はい、いいえの 2 件法での回答を求める).』「②. ①で“はい”を選択した場合、そのような失敗を何回経験したことがありますか (回数を回答).」「③. ②で答えた失敗の内容について書いてください (自由記述).」などが項目の例として挙げられる。

さらに、本研究では過去の経験が成功であるか、失敗であるかについての判断を調査対象者自身に委ねており、客観的な成功・失敗ではなく、個人が成功・失敗と意味づける経験について検討した。

なお、全ての質問紙の項目において事前に予備調査を行っている。口頭による項目の意味についての質問があったものに関してスポーツ心理学に精通している研究者と大学院生等と精査した。さらに今回の調査対象者が中学生であることから項目の内容の理解が難しい可能性が考えられたため、項目の意味を変えないように各項目の検討を慎重に行った。その結果 SHS は 10 項目に関して表現の変更を行い、すべての項目に関して振り仮名を振った。そして再度、予備調査を行い項目に関しての質問が特になかったことから本研究において採用することにした。

#### (5) 調査の実施手順

調査に対して協力を得た各中学校に調査者が質問紙を持参して調査を実施する方法をとった。調査の実施場所と時間は各中学校の事情に合わせて任意に決定されるものとした。

#### (6) 回収されたデータの分析方法

本研究で得られたデータの統計処理は、すべて表計算ソフト「Microsoft Excel for XP」、及び統計解析ソフト「SPSS 10.00 for Windows」によって行われた。

### 3 結果及び考察

#### (1) 各尺度における信頼性係数と基礎統計量

SHS, GSE における得点の基礎統計量及び α 係数を算出した (表 1)。各尺度の内的整合性を検討するために算出した α 係数は SHS においては.63 であり、十分に高い値であるとは言えないが、先行研究とほぼ同様の結果であった。GSE においては.85 であり、十分な信頼性が認められた。

表 1 各尺度における基礎統計量と信頼性係数(N=1297)

尺度	平均値	標準偏差	最小値	最大値	α 係数
SHS	78.41	11.14	38	117	0.63
GSE	70.65	12.53	23	111	0.85

#### (2) SHS の因子構造について

先行研究によれば SHS は様々な解釈がされてきている。Jones & Rhodewalt (1982) は SHS の因子構造を 2 因子構造であるとし、第 1 因子を「弁解」、第 2 因子を「努力と動機付けへの関心」と解釈している。日本語版 SHS を作成した沼崎・小口 (1990) においては 2 因子構造であるとし、「やれない」因

子と「やらない」因子を見出している。

また、池田 (1993) は、主因子法・バリマックス回転により 3 因子抽出し、第 1 因子を「抑鬱感情」、第 2 因子を「回避傾向」第 3 因子を「弁解」と命名している。さらに、丸本・高木 (2003) は主因子法・プロマックス回転により、「情緒的不統制」「努力の差し替え」「責任転嫁」「自己否定」「ネガティブムードの指摘」の 5 因子構造と解釈している。

これらの先行研究はすべて運動経験の有無は特定していない。そこで、運動経験の有無を加味して SHS の因子構造について検討している研究を見てみると、遠藤他 (2008) は、大学生スポーツ競技者を対象として SH の研究を行っている。遠藤他 (2008) は、対象を男女大学生スポーツ競技者に特定した為、SHS の因子構造が先行研究と異なる可能性があるとして探索的因子分析 (主因子法・プロマックス回転) を行っている。その結果 6 因子を抽出し先行研究を参考に、第 1 因子を「情緒的不統制」、第 2 因子を「責任転嫁」、第 3 因子を「完璧主義」、第 4 因子を「回避傾向」、第 5 因子を「現実逃避」、第 6 因子を「回避傾向」と命名している。しかし、以上のような先行研究は運動経験の有無を特定しても特定しなくとも、大学生を対象としたものの研究であり、本研究において対象としている中学生における研究はなされていない。したがって、本研究では SHS の因子構造が先行研究と異なる可能性が考えられることから、SHS (23 項目) について探索的因子分析を行った。固有値 1 以上を基準にし、因子負荷量 .35 を基準として因子構造を解釈した結果 7 因子が抽出された。さらに、因子数決定のためスクリープロットの方法を用いて、因子寄与の減少がほかに比べて大きくなった第 5 因子と第 4 因子の時点で抽出を打ち切り、4 因子を抽出した。第 1 因子は 8 項目、第 2 因子は 6 項目、第 3 因子は 3 項目、第 4 因子は 2 項目が得られた。なお、回転前の固有値は第 1 因子から順に、3.19, 2.75, 1.52, 1.26 であり、第 4 因子までの分散の累積値は 37.93% であった (表 2 参照)。

次いで、抽出されたそれぞれの因子の命名を行った。第 1 因子での項目は 3, 5, 6, 10, 12, 13, 19 の項目であった。代表的な項目には、「5. どんなことでも、いつでもベストを尽くす」「12. 何事もベストで臨めないのは嫌だ」「13. いつの日か完璧になれたらと思う」という項目があり、これは遠藤他 (2008) による先行研究と同様の傾向が見られたため、「完璧主義」と命名した。

第 2 因子での項目は 1, 2, 14, 15, 17, 20 の項目であった。代表的な項目には、「2. ぎりぎりまで物事を先のばしにする方である」「1. 失敗すると、すぐにまわりのせいにしたくなる」「17. 他人の期待にこたえられない時、理由付けしようと思う。」という項目あり、これは池田 (1993) による先行研究と同様の傾向が見られたため、「弁解」と命名した。

第 3 因子は、「21. ある場面で悩みや不安を、他の場面に持ち込まない」「22. とても落ち込んでしまい、簡単なこ

表 2 調査対象者全体による SHS の因子分析結果 (主因子法・プロマックス回転後)

No.	項目	I	II	III	IV
5.	どんなことでも、いつでもベストを尽くす	<b>0.64</b>	0.08	0.08	0.31
12.	何事もベストで臨めないのは嫌だ	<b>0.63</b>	-0.06	-0.01	0.26
6.	テストや試合などの重要な活動には、そのために必要な準備や経験が自分にあることを確かめてから参加する	<b>0.56</b>	0.19	0.12	-0.13
19.	重要なことがある前には、はっきりと考えたり、適切なことをすることがよくある	<b>0.52</b>	0.13	0.13	-0.16
13.	いつの日か完璧になれたらと思う	<b>-0.46</b>	0.15	0.15	-0.07
3.	試験を受けるとき、十分すぎるほど準備をしてしまう	<b>0.42</b>	0.08	0.06	-0.13
10.	自分のもっと努力すれば、もっとうまくできるのと思う	<b>-0.39</b>	0.11	0.01	-0.05
7.	試験の前はとても不安になる	<b>-0.35</b>	-0.14	0.19	0.30
2.	ぎりぎりまで物事を先のばしにする方である	0.17	<b>0.51</b>	-0.08	0.05
1.	失敗すると、すぐまわりのせいにしたくなる	0.03	<b>0.50</b>	-0.06	-0.03
17.	他人の期待にこたえられない時、理由付けしようと思う	-0.08	<b>0.44</b>	-0.02	0.14
14.	1 日や 2 日の軽い病気なら、時には病気であることを楽しんでしまう	0.07	<b>0.44</b>	-0.12	0.08
15.	感情に邪魔されなければ、もっとうまくできるのと思う	-0.25	<b>0.42</b>	0.14	-0.01
20.	食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることがよくある	0.01	<b>0.40</b>	-0.01	0.01
23.	気分転換が早くできる方である	0.13	-0.20	<b>0.71</b>	-0.06
22.	とても落ち込んでしまい、簡単なことさえなかなかできなくなってしまうことがよくある	-0.08	0.08	<b>0.47</b>	0.14
21.	ある場面での悩みや不安を、他の場面には持ち込まない	0.18	-0.03	<b>0.44</b>	-0.22
9.	人に負けたりうまくいかなかったりしても、自分があまり傷付かないで済むように、人とは張り合わないことにしている	0.02	0.01	-0.12	<b>0.43</b>
18.	スポーツやテストをする時、他人より運が悪い方だと思う	-0.04	0.12	0.12	<b>0.43</b>
	固有値	3.19	2.75	1.52	1.26
	累積説明率(%)	13.88	25.84	32.45	37.93

とさえなかなかできなくなってしまう」「23. 気分転換が早くできる方である」という項目から構成されている。これは、丸本・高木 (2003) による先行研究と同様の結果だったため、「情緒的不統制」と命名した。

第 4 因子は、「9. 人に負けたりうまくいかなかったりしても、自分があまり傷付かないで済むように、人とは張り合わないようにしている」「18. スポーツやテストをする時、他人より運が悪い方だと思う」「7. 試験の前はとても不安になる」という項目から構成されており、ネガティブな考え方が含まれていることが分かる。したがって、「ネガティブ傾向」と命名した。

次に、抽出された 4 因子を構成する各下位尺度の内的整合性を検討するために  $\alpha$  係数を算出した。その結果、「I. 完璧主義 (7 項目)」は  $\alpha = .70$ 、「II. 弁解 (6 項目)」 $\alpha = .60$ 、「III. 情緒的不統制 (3 項目)」は  $\alpha = .46$ 、「IV. ネガティブ傾向 (3 項目)」 $\alpha = .40$  の値を示した。全体的にやや低めの値を示しているが、項目の内容が妥当であることから本研究においては今後の分析に用いることとした。なお、因子負荷量の低かった 4 項目を分析の対象から除外した上で、回答方法・得点化に関しては沼崎・小口 (1990) による形式と同様にし、得点が高くなるほど SH 傾向が強くなるように構成されている。また、項目 10 の「自分はもっと努力すれば、もっとうまくできるのと思う」と項目 13 の「いつの日か完璧になれたらと思う」は負の負荷量を示したため、逆転項目とした。得点可能範囲は理論上 19 点～114 点である。

### (3) 中学生における競技的スポーツ経験と SH の実態

競技的スポーツ経験をしていない者は、運動部活動加入者や、学校外スポーツクラブ等活動者のような競技的スポーツを経験している者に比べ SH 傾向が高いことが明らかになった (図 1)。このことから、中学生において競技的スポーツを経験しているという要因により SH の発生が抑制されるのではないかと考えられた。

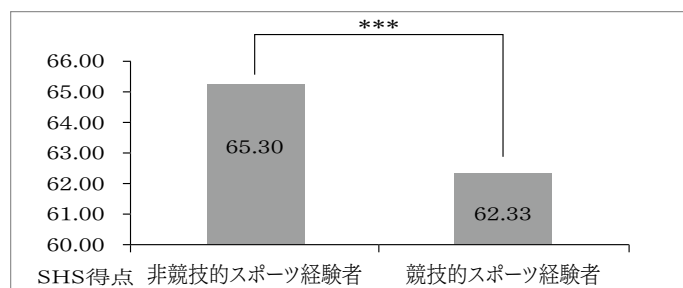


図 1 競技的スポーツ活動の有無に関する SHS 得点比較 \*\*\* $p < 0.001$

また、性差に関しては、競技的スポーツの経験の有無という要因に関わらず、女子 (63.49 ± 9.15 点)の方が男子 (62.30 ± 9.73 点) よりも SH 傾向が高い傾向が見られた。また、性差と学年の関係性については、競技的スポーツの経験をしている者において 1, 2 年生では女子の方が男子より SH 傾向が強いのにに対し、3 年生においては男子の方が女子よりも SH 傾向が高くなるということが明らかになった (図 2 参照)。3 年生の女子が 3 年生の男子より SH 傾向が弱まったのは、第 2 次性徴による心理的变化が原因になっていると考えられる。

学年については 2 年生の方が 1 年生よりも SH 傾向が高いということが明らかになった。また、男子にお

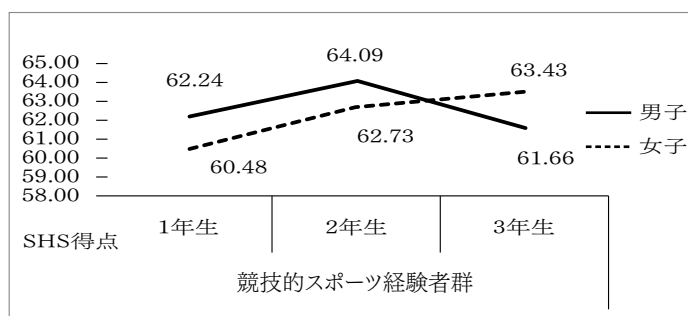


図 2 学年と性差に関する SHS 得点比較

いて、3年生は1年生よりSHS得点が高い傾向がみられたことから、原因の一つとして、2年生、3年生は、必然的に責任を問われるような仕事が増えるため、SH方略の採用が影響するのではないかと考えられる。

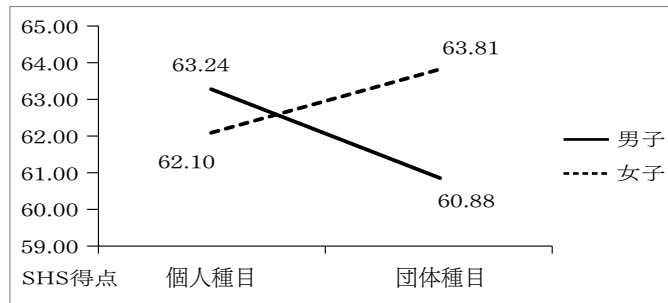


図3 競技種目別と性差に関するSHS得点比較

さらに競技種目に関しては、競技中においてチームメイトが周りにいる種目を団体種目、競技中にチームメイトが周りにいない種目を個人種目として分類して、男女毎にSHS得点を比較した。その結果、個人種目では男子において、女子よりもSH傾向が強くなり、団体種目では女子において、男子よりもSH傾向が強くなるということが明らかになった(図3参照)。女子の団体競技では自らの失敗を外的に帰属し、チームメイトとの良好な人間関係を保ちたいという気持ちがSHの採用を促すのではないかと考えられる。

競技水準に関しては、「地方大会に出場」というレベルからSH傾向が低下することが示唆された。競技水準が高くなることで自己の能力に自信を持つためSHを採用し難くなるのではないかと考えられる。

(4) GSEとSHとの関連について

GSE尺度得点の高さによってSHS得点に違いがみられるかを検討するために、GSE尺度得点の平均点より高い者をGSE高群、低い者を低群として検討した。その結果、運動部活動加入の有無を問わずともGSEが高い者はSH傾向が弱まり、GSEが低い者はSH傾向が強まること明らかになった(図4参照)。よって、日常

場面においてある行動を起こす前に自分がその行動について遂行可能だと認知することによりSH行動が表出され難くなること

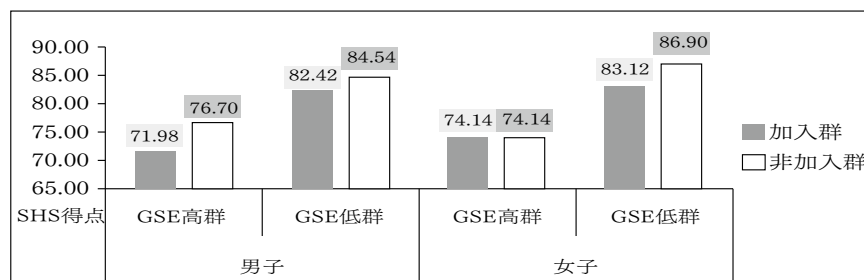


図4 GSE高群・低群及び性差と運動の有無によるSHS得点比較

(5) スポーツ場面における過去の重大な失敗経験とSH及びGSEとの関連性について

過去にスポーツ場面で重大な失敗経験があると答えた者は、そのような経験がないと答えた者に比べSH傾向が弱まること明らかになった(図5参照)。また、失敗経験がある者はGSE尺度得点が高くなること明らかになった(図6参照)。つまり、過去に重大な失敗を経験している者は、その失敗から会得したのによりSH傾向を抑え、GSEを高める効果があると考えられる。

さらに、スポーツ場面において重大な失敗経験をしたことのある者で、その失敗経験に対し回避行動をとっている者は、とっていない者に比べSH傾向が弱まり(図7参照)、GSEが高くなること明らかになった(図8参照)。従って、失敗経験は自己に対しSH傾向を抑えGSEを上昇し、更にその失敗経験に対し回避行動をとることでより一層SH傾向を抑制しGSEを高める効果が期待できることが示唆さ

れた。

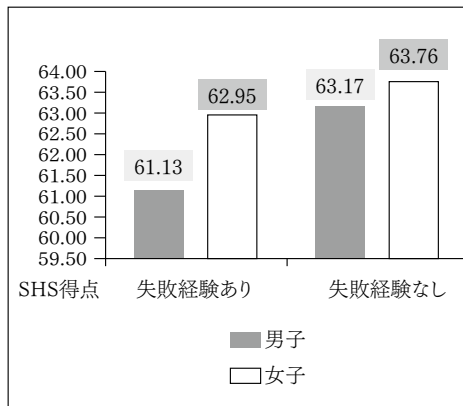


図 5 失敗経験の有無と性差に関するSHS得点比較

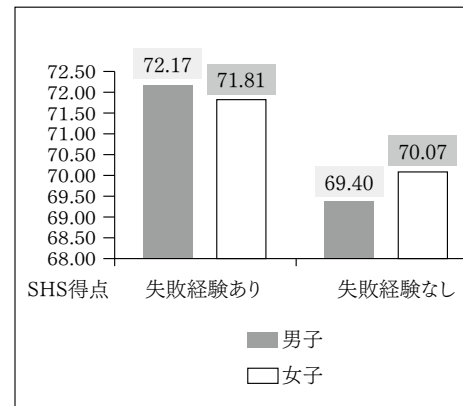


図 6 失敗経験の有無と性差に関するGSE得点比較

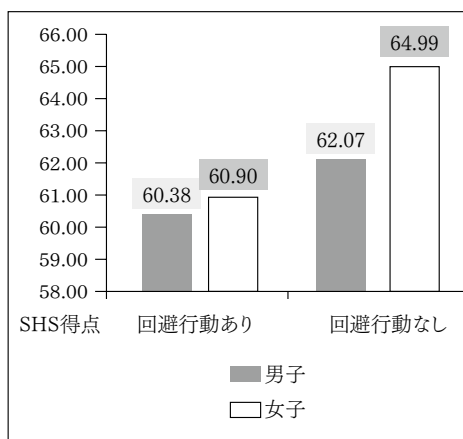


図 7 失敗経験に対する回避行動の有無と性差に関するSHS得点比較

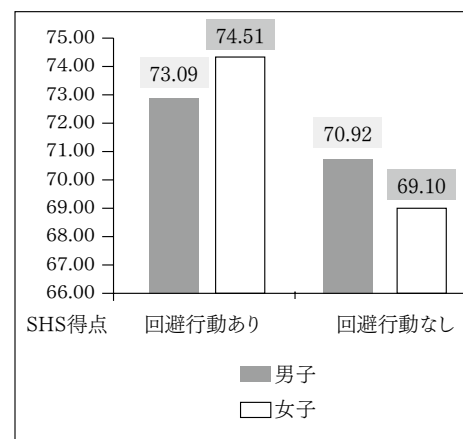


図 8 失敗経験に対する回避行動の有無と性差に関するGSE得点比較

#### 4 結論

1) 競技的スポーツ経験をしている者は、経験していない者に比べセルフ・ハンディキャッピング傾向が低いことが明らかになった。このことから、中学生において運動経験をしているという要因によりセルフ・ハンディキャッピングの発生が抑制されるのではないかと示唆された。

2) セルフ・ハンディキャッピングに関して、競技的スポーツ経験の有無を問わず男子よりも女子の方がセルフ・ハンディキャッピングスケール得点が高いことから、女子は男子に比べセルフ・ハンディキャッピング傾向が高いことが明らかになった。しかし、3年生においては女子よりも男子の方がセルフ・ハンディキャッピング傾向が強くなることが明らかになったことから、原因のひとつとして第2次性徴による心理的变化が考えられる。

3) セルフ・ハンディキャッピングと競技種目に関して、個人種目では女子よりも男子の方がセルフ・ハンディキャッピング傾向が高いのに対し、団体種目では逆に、男子よりも女子の方がセルフ・ハンディキャッピング傾向が高いことが明らかになった。女子における団体競技ではチームメイトと良好

な人間関係を保ちたいという気持ちがセルフ・ハンディキャッピング方略の採用を促すことが考えられる。

4) 競技的スポーツ経験の加入の有無を問わずとも、特性的自己効力感が高い者はセルフ・ハンディキャッピング傾向が弱まるが、特性的自己効力感の低い者はセルフ・ハンディキャッピング傾向が強くなることが明らかになった。特性的自己効力感の高さによりセルフ・ハンディキャッピングを抑制できる可能性が示唆された。

5) スポーツ場面において、過去に重大な失敗を経験している者、さらに、その失敗経験について回避行動をとっている者はそうでない者と比較し、セルフ・ハンディキャッピング傾向が弱まり、特性的自己効力感が高い者に多いことが明らかになった。つまり、失敗経験から会得したものによりセルフ・ハンディキャッピングを抑制し、特性的自己効力感を高めることが示唆された。

## 5 引用・参考文献

- Berglas, S & Joens, E. E. Drug Choices as a Self-handicapping Strategy in Response to Noncontingent Success. *Journal of Personality and Social Psychology* 36 : 405-417. 1978
- 遠藤俊郎・安田貢・山口裕子・下川浩一 大学生スポーツ競技者におけるセルフ・ハンディキャッピングの研究 *教育実践学研究*, 13, 102-112. 2008
- 池田善英 セルフ・ハンディキャッピング尺度の検討 *立教大学心理学研究年報* 53-59. 1993
- 伊藤忠弘 セルフ・ハンディキャッピングの研究動向. *東京大学教育学部紀要*, 31 : 153-162. 1991
- 地平達郎 バレーボール学会設立10周年記念出版 *Thinking Volleyball 100Q入魂*. 日本文化出版. 2005
- Jones & Rhodewalt, F. The Self-handicapping Scale (Available from the authors at the Department of Psychology, Princeton University, on the Department of Psychology, University of Utah) . Unpublished manuscript. 1982
- 丸本奈央・高木修 セルフ・ハンディキャッピング方略と自尊心・抑うつ傾向との関係—セルフ・ハンディキャッピングスケールの検討から— . *日本社会心理学会第44回大会発表論文集*, 638-639. 2003
- Midgley, C. , Arunkumar, R. , & Urdan, T. C. "If don't do well tomorrow, there's a reason" : Predictors of adolescent's use of academic Self-handicapping strategies. *Journal of Educational psychology*, 88 : 423-434. 1996
- 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 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. 1995
- 沼崎誠・小口孝司 大学生のセルフ・ハンディキャッピングの二次元. *社会心理学研究*, 5, 1 : 42-49. 1990
- Sherer, M & Maddux, J. E. The self-efficacy scale : Construction and validation. *Psychology Reports*, 51:663-671. 1982
- Springton, F. J. , & Chafe, P. M. Impressions of fictional protagonists exhibiting self-handicapping behaviors. Paper present at the meeting of the Canadian Psychological Association Vancouver, B. C. 1987