

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

Self-Handicapping in University Athletes

遠藤 俊郎* 安田 貢† 山口 裕子‡
TOSHIRO Endo MITSUGU Yasuda YUKO Yamaguchi
下川 浩一†
KOUICHI Shimokawa

要約: 本研究は、大学生運動選手に注目し、スポーツ場面におけるセルフ・ハンディキャッピング (Self-Handicapping: SH) と心理的要因である特性自己効力感 (Generalized Self-Efficacy: GSE) 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を検討することを目的とした。SH について因子分析 (主因子法・プロマックス回転) を行なった結果、「情緒的不統制」「責任転嫁」「完璧主義」「不安傾向」「現実逃避」「回避傾向」の因子が抽出された。運動部活動に所属している大学生運動選手は男女に関わらず、GSE 低群の方が高群より全ての SH 下位因子を選択することが示された。また、過去に重大な失敗経験の有無は SH を選択することに影響を及ぼす要因ではないことが示された。しかし、運動部活動所属有無に関わらず、過去の失敗経験を繰り返さない様、努力している選手は GSE が高まることが明らかとなった。

キーワード: 大学生、セルフ・ハンディキャッピング、特性自己効力感、過去の失敗経験

I 緒言

重要な試験などに臨む前に体調不安を訴えたり (自己防衛的方略)、勉強すべきはずの時期に勉強から遠ざかってしまう (自己高揚的方略) 行為を日常場面で目の当たりにする。このような行為はセルフ・ハンディキャッピング (Self-Handicapping: 以下 SH) と呼ばれている (Berglas & Jones 1978)。SH は、「自己の能力が評価される状況で失敗の可能性があるようなとき、自尊心あるいは体面を守るために成功の障害 (ハンディキャッピング) になるような状況を作り出すことで失敗を外的に帰属し、成功を内的に帰属できるようにする行為である」と定義されている (松尾 1994)。このような行動や主張によって、たとえ試験に失敗したとしてもその原因は個人の能力に帰属されにくいので他者の自分に対する否定的な評価 (能力がない) を防ぐことができる (割引原理: Kelly 1971)。また、もし試験に成功すれば、あまり準備をしなかったにも関わらず良い成績を収めたということで、他者の自分に対する評価は最大限のものとなる (割増原理: Kelly 1971)。

スポーツ場面に注目すると、スポーツの心理的特性として競争性や公開性が挙げられる (松田 1974)。スポーツ場面での勝負は誰の目から見ても明白であり、典型的な社会的比較の場となる (杉原 2003)。そのため、自尊心や体面の維持を目的とした SH 行動が数多く表出するものと考えられる。ジム・レーヤー (1987) は、スポーツ場面において理想の心理状態に入るまでには様々なネガティブ要素が渦巻いており、その第一段階が「言い訳の状態」とであると述べている。さらに、「この状態の選手たちは

*保健体育講座, †教育学研究科, ‡神奈川県箱根町立明星中学校

『線審のミスジャッジのせいだ』『ラケットが悪い』などと不調の原因を他者に転嫁し、言い訳をする。並の選手は試合中すぐこの状態になって自滅し、負けるケースが多い」と報告している。これらはスポーツ場面におけるSH行動と密接に関連すると言えるだろう。

また、丸本(2004)は、日常場面において「過去の成功経験によりGSEの高い者は、課題の達成を統制可能なものとして認識し、課題の遂行結果をポジティブに予測し期待するための努力を増大させる。しかしGSEの低い者は、課題の達成を統制不可能なものとして認識し遂行結果をネガティブに予測するため、努力を低減させることが考えられる。なお、この後者がSHに該当する」と述べている。さらに、GSEの水準により特定のSH行動を選択すること、重大な失敗経験をしていなければGSEの水準は高いことを示唆している。しかし、スポーツ場面においてSHとGSE及び過去の失敗経験との関連について検討した先行研究は見られない。

そこで本研究では、スポーツ場面においてSHとGSE及びスポーツ場面における過去の失敗経験との関連を検討し、スポーツ場面において自己防衛的な行動や回避的で無気力な行動を選択している者に対する新たな視座を得ることを目的とした。

II 研究方法

1 調査期間

平成17年12月1日～平成17年12月16日

2 調査対象

A大学・Y大学の運動部活動に所属、またはT大学・J大学・W大学の体育・スポーツ系学部に所属する男女大学生615名を対象とした。そのうち、各尺度項目について無回答項目のあったもの及び全項目同ポイントに回答したものを除き、最終的な調査対象者517名（男子255名、女子262名、平均年齢 19.9 ± 1.2 歳）を分析の対象とした。

3 調査方法ならびに調査項目

調査に対する協力を得た各大学運動部に調査者が質問紙を持参して調査を実施あるいは郵送法のいずれかの方法を取った。いずれの場合も、調査の実施場所と時間は調査対象者の事情に合わせて任意に決定させた。調査項目は次に示す通りである。

(1) フェイスシート

- ・ 学年
- ・ 性別
- ・ 現在および過去のスポーツ経験
- ・ これまでの最高戦績

(2) セルフ・ハンディキャッピング尺度 (Self-Handicapping Scale : 以下 SHS)

Jones & Rhodewalt(1982) による 25 項目を基に沼崎・小口 (1990) が日本語版に標準化した 27 項目を作成し、大学生を対象に G-P 分析を施し、23 項目を抽出した。

23 項目の SHS については「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 段階を設定し、回答を求めた。逆転項目は 6 ⇔ 1 点, 5 点 ⇔ 2 点, 4 ⇔ 3 点に換算し、6 段階 138 点満点で日本語版 SHS とした。高得点者ほど SH 行動が高いことを示している。

(3) 特性的自己効力感尺度 (Generalized Self-Efficacy Scale : 以下 GSES)

自己効力感とは Bandura(1977) によって「ある結果を生み出すのに必要な行動を上手く行うことができるという確信」と定義されている。Sherer & Maddux (1982) による 23 項目を基に成田他 (1995) が日本版に標準化し、首都圏 Y 市の住民 1524 名 (男性 663 名, 女性 861 名, 13-92 歳) を対象に調査を実施した。GSES については「そう思う」「まあそう思う」「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「そう思わない」に 5 段階を設定し、回答を求めた。逆転項目は 5 ⇔ 1 点, 4 ⇔ 2 点, に換算し (3 点はそのまま), 5 段階 115 点満点で日本語版 GSES とした。高得点者ほど GSE が高いことを示している。

(4) 失敗経験に関する質問

尾崎・上野 (2000), 丸本 (2004) を参考に自由記述を含む 5 項目からなる。自由記述を用いたのは、調査対象者に自らの感情を自由に表出させることによって得られた領域は、個人によって比較的意識度・関心度が高いものであり (尾崎・上野 2000), 過去の失敗経験に関して自我関与度の高いものを抽出することができると考えられるためである。

主な内容は以下の通りである。

(失敗経験)

「あなたは、これまでのスポーツ経験の中で重大な失敗をしたと感じたことがありますか」

(失敗による影響)

「そのような失敗は、あなたの競技生活や日常生活に何らかの影響があったと思いますか」

(失敗に対する回避行動)

「そのような失敗を避けるために、意識的・無意識的にせよ、自分がとっていると思われる行動はありますか」

III 結果および考察

1 因子分析について

沼崎・小口 (1990) が作成した 23 項目について探索的因子分析 (主因子法・プロマックス回転) を行ない、因子負荷量.35 を基準として因子構造を解釈した結果、6 因子 15 項目 (表 1 参照) を抽出した。

回転前の固有値は順に 2.78, 2.48, 1.92, 1.36, 1.18, 1.10 であり, 第 6 因子までの分散の累積値は 46.92 %であった。

表 1 大学運動選手による SHS 因子分析結果

	I	II	III	IV	V	VI
気分転換が早くできる方である	.79	-.10	.07	.00	-.10	-.14
非常に落ち込んでしまい, 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	.59	.01	-.08	.14	-.05	.00
生活のある場面での悩みや不安を、他の場面には持ち込まない	.46	-.02	.10	-.05	.01	.11
他人の期待に応えられない時、理由付けをしようとする	-.12	.70	.05	.14	.03	-.06
失敗するとすぐ状況のせいにしたくなる	.02	.52	.14	.04	-.04	.05
何かがうまくできない時、他のことはうまくできると自分を元気づけることがよくある	-.15	.41	-.17	-.08	-.08	-.06
何事にもベストで臨めないのはいやだ	-.05	-.03	.73	.08	-.08	.08
どんなことでも、いつでもベストを尽くす	.15	.29	.59	-.10	-.08	.06
いつの日にか完璧になれたらと思う	-.05	.13	-.37	.11	.08	.04
試験の前にはとても不安になる	.08	-.10	-.06	.64	-.09	.13
本を読もうとする時、物音や空想で集中できなくなりやすい	.01	.17	-.03	.39	.01	-.09
いつ手に入るかどうかかわからない未来の大きな楽しみより現在に小さな楽しみの方を選ぶ	.08	.21	-.14	-.08	.46	.02
1日か2日の軽い病気なら、時には病気を楽しんでしまう	-.11	-.03	-.06	.12	.43	.08
ぎりぎりまで物事を先延ばしする方である	.02	.05	.03	.10	.02	.53
試験を受ける時、十分すぎるほど準備をしてしまう	-.11	-.09	.10	-.18	.10	.46
固有値	2.78	2.48	1.92	1.36	1.18	1.10
分散 (%)	12.10	10.78	8.34	5.92	5.11	4.67

次に、抽出されたそれぞれの因子の命名を行なった。第1因子は、「生活のある場面での悩みや不安を、他の場所には持ち込まない」「非常に落ち込んでしまい、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」「気分転換が早くできる方である」の項目から構成されていた。これは丸本・高木(2003)による先行研究と同様の結果であったため、丸本・高木にならい「情緒的不統制」と命名した。第2因子は、「失敗するとすぐ状況のせいにしたくなる」「何かがうまくできない時、他のことはうまくできると自分を元気づけることがよくある」「他人の期待に応えられないとき、理由付けしようとする」という項目から構成されており、これも丸本・高木とほぼ同様な傾向の結果を得た。そのため、丸本・高木を参考に「責任転嫁」と命名した。第3因子は「どんなことでも、いつでもベストを尽くす」「何事にもベストで臨めないのはいやだ」「いつの日か完璧になれたらと思う」という、常にベストを志向しようという項目から構成されている。これらの項目には、完璧であること

を志向する欲求が含まれると考えられる。したがって、「完璧主義」と命名した。第4因子は「試験の前にはとても不安になる」「本を読もうとする時、物音や空想で集中できなくなりやすい」の項目から構成されており、不安傾向がうかがえることから、「不安傾向」と命名した。第5因子は「いつ手に入るかどうかわからない未来の大きな楽しみより現在の小さな楽しみの方を選ぶ」「1日か2日の軽い病気なら、時には病気である事を楽しんでしまう」の項目から構成されており、現実からの逃避傾向がうかがえることから、「現実逃避」と命名した。第6因子は「ぎりぎりまで物事を先延ばしする方である」「試験を受ける時、十分すぎるほど準備をしてしまう」という項目から構成されており、失敗を回避したいという傾向が強いと考えられることから「回避傾向」と命名した。

抽出された6因子を構成する下位尺度の内的整合性を検討するために、「I. 情緒的不統制」「II. 責任転嫁」「III. 完璧主義」「IV. 不安傾向」「V. 現実逃避」「VI. 回避傾向」の各因子におけるクロンバックの α 係数を算出した結果、それぞれ $\alpha = .63$.52 .52 .47 .29 .38であった。全体的に低めの値を示しているが、先行研究(Strube, 1986)においても内的整合性が必ずしも高い値を得ていない。池田(1993)は、各因子の特徴が明確であるため、SHSを実施する際には下位尺度ごとの検討を行うことで全体の内的整合性の低さを補うことができることを述べている。

そこで、本研究では抽出された6因子15項目をSelf-Handicapping Scale for athlete(SHS-A)として今後の分析に用いることにする。

2 SHについて

性差及びGSEとSHとの関係を検討するために、GSE得点により、対象者を2分することにした。すなわちGSE得点の平均値によって、対象者を低群及び高群に分割した。そしてSHS-A得点をGSEの群間で差の比較を行なった。

(1) 運動部活動に所属している大学生について

表2は、性別及び群ごとに見たSHS-A下位因子得点の平均、及び二要因(性 \times 群)の分散分析結果を示したものであり、図1は各平均値を図示したものである。

まず、GSEとSHS-A下位因子ごとの関係について見ると全てのSHS-A下位因子においてGSEの主効果が有意であった。いずれの因子においても、低群の方が高群よりもSHS-A得点は高かった。運動部活動に所属している選手でGSEが低い選手はあらゆるSH行動を選択することが示された。松田(1979)は、スポーツの特徴として競争性や公開性を挙げている。これは観衆の前で勝敗が伴い、多くの人から評価される機会が多いことがスポーツの特徴であることを意味している。ある結果を出すために必要な行動を上手く行うことができる確信の程度が低い選手は多くの人から自分自身に対するマイナスの評価を避けるために多くのSH行動を選択するものと考えられる。

一方、性差とSHS-A下位因子ごとの関係について見ると「情緒的不統制」「現実逃避」の2因子において性差の主効果が有意であった。いずれの因子においても女子の方が男子よりもSHS-A得点は高かった。運動部活動に所属している女子は男子より悩みや不安といった情動が適切にコントロールできない「情緒的不統制」、現実を避けるように妄想する「現実逃避」といったSH行動を選択することが示された。大場・徳永(2005)は、女子の方が男子より協調性や努力への帰属意識が高いこと述べている。このことから女子は人間関係の維持や努力した結果を傷つけられないように「情緒的不統制」「現実逃避」といったSH行動を選択しているものと考えられる。

表 2 性別及びGSE の高さ別に見た SHS-A 下位因子得点の比較（運動部活動加入者）

			男子	女子	F 値		
					GSE(A)	SEX(B)	(A) × (B)
情緒的不統制	GSE - 高群	N	111	114	29.39***	7.22**	3.42
		M	3.2	3.28			
		SD	0.88	0.94			
	GSE - 低群	N	120	116			
		M	3.53	3.94			
		SD	1.01	1.08			
責任転嫁	GSE - 高群	N	111	114	14.82***	3.41	1.04
		M	3.21	3.15			
		SD	0.82	0.86			
	GSE - 低群	N	120	116			
		M	3.59	3.36			
		SD	0.84	0.79			
完璧主義	GSE - 高群	N	111	114	41.00***	1.75	1.05
		M	3.15	3.15			
		SD	0.60	0.86			
	GSE - 低群	N	120	116			
		M	3.48	3.36			
		SD	0.67	0.79			
不安傾向	GSE - 高群	N	111	114	17.32***	0.01	0.14
		M	3.41	3.46			
		SD	1.12	1.12			
	GSE - 低群	N	120	116			
		M	3.90	3.87			
		SD	1.17	1.23			
現実逃避	GSE - 高群	N	111	114	34.19***	19.70***	2.16
		M	2.86	3.14			
		SD	0.98	1.09			
	GSE - 低群	N	120	116			
		M	3.27	3.81			
		SD	0.96	0.95			
回避傾向	GSE - 高群	N	111	114	8.83**	0.06	0.32
		M	3.75	3.83			
		SD	1.10	1.11			
	GSE - 低群	N	120	116			
		M	4.09	4.06			
		SD	0.94	0.97			

** $p < .01$ *** $p < .001$

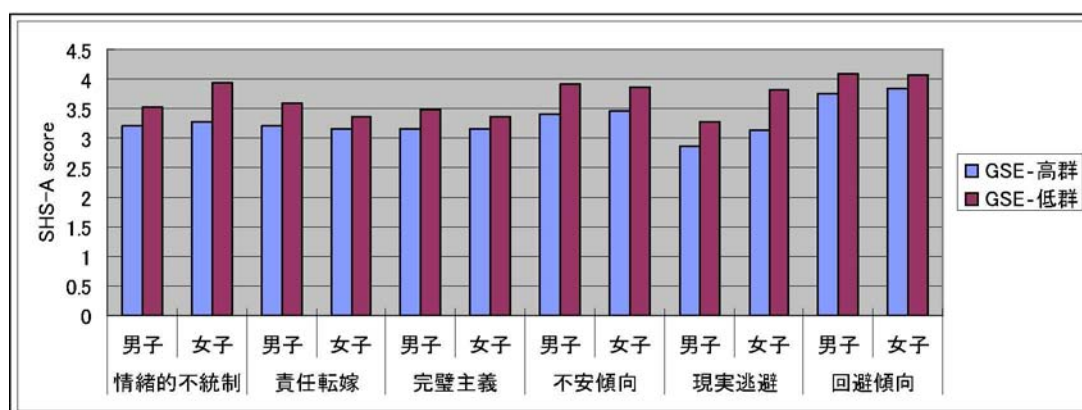


図 1 性別及びGSE の高さ別に見た SHS-A 下位因子得点の平均（運動部活動加入者）

(2) 運動部活動に所属していない大学生について

表3は、性別及び群ごとに見た SHS-A 下位因子得点の平均、及び二要因 (性×群) の分散分析結果を示したものであり、図2は各平均値を図示したものである。

まず、SHS-A の下位因子である「完璧主義」「不安傾向」の2因子は、交互作用が有意な傾向であり、いずれの因子においても男子においては GSE 低群が、女子においては GSE 低群・高群共に常にベストを望む「完璧主義」、試合前に不安になる「不安傾向」といった SH 行動を選択している傾向が示された。しかし、最も注目すべき結果 (表3, 図2参照) は、SHS-A 下位因子である「回避傾向」に関して GSE 高群の方が低群より SHS-A 得点が有意に高い傾向を示したことである。つまり、男女に関わらず、ある結果を出すために必要な行動を上手く行うことができる確信の程度が高い人の方が低い人よりも取り組むべき事をできる限り先延ばししようとする「回避傾向」といった SH 行動を選択するものと考えられる。この結果は、鈴木&吉川 (2006) が指摘する GSE の最適水準を超えている可能性を示したものである。

つまり、日常生活場面で自信が高いため達成不可能な目標にも挑戦を試みるが、現実的な目標でないために目標が達成されることはない。そこで自分自身の能力を傷つけられないように回避傾向の SH 行動を選択したのと考えられる。このように達成不可能な目標にも挑戦を試みる行動は、「熱中・停滞・固執・消耗」といったプロセスに代表されるバーンアウトの発生機序 (岸・中込 1991) に類似する。中学や高校でバーンアウトに類似した経験から、「回避傾向」の SH 行動として現在は運動部活動に所属していない事が考えられる。

3 スポーツ場面における過去の重大な失敗経験・失敗影響・失敗に対する回避行動について

(1) SH との関連について

スポーツ場面における過去の重大な失敗経験の有無と SH に関連があるか検討するために、SHS-A 得点を従属変数とした三要因 (失敗経験の有無×大学運動部活動加入群・非加入群×性別) の分散分析を行なった結果、失敗経験の有無に有意な主効果は見られなかった。このことから、過去の重大な失敗経験の有無は SH 行動を選択することに影響を及ぼす要因ではないことが示された。

次に、過去の失敗経験の有無が SH に影響を及ぼす要因ではないことから、失敗経験があると回答した者を対象に、失敗経験が自己に及ぼす影響の有無との関連について検討するため、SHS-A 得点を従属変数とした同様の分散分析を行なった。結果として失敗影響の有無に有意な主効果は見られなかった。このことから、失敗による影響の有無は SH 行動を選択することに影響を及ぼす要因ではないことが示された。

さらに、失敗経験があると回答した者を対象に、失敗を繰り返さないように心掛けている行動の有無との関連について検討するため、SHS-A 得点を従属変数とした同様の分散分析を行なった。結果として失敗回避行動の有無に有意な主効果は見られなかった。

これらのことから、スポーツ場面における過去の重大な失敗経験の有無、失敗経験が自己に及ぼす影響の有無、失敗を繰り返さないようにするために心掛けている行動の有無は SH 行動を選択することに影響を及ぼす要因ではないことが示唆された。

しかし、失敗経験が SH 行動を選択する要因でないことは興味深い。失敗は誰でも経験することであり、その経験をどのように捉えるかが重要な要素であることを示している。すなわち「失敗から学ぶ」ことを示唆しているものと考えられる。

表 3 性別及びGSEの高さ別に見た SHS-A 下位因子得点の比較（運動部活動非加入者）

			男子	女子	F 値		
					GSE(A)	SEX(B)	(A) × (B)
情緒的不統制	GSE - 高群	N	15	13	0.36	3.93 [†]	1.31
		M	3.02	3.85			
		SD	1.06	0.96			
	GSE - 低群	N	9	19			
		M	3.48	3.70			
		SD	0.85	0.90			
責任転嫁	GSE - 高群	N	15	13	2.34	1.09	0.83
		M	3.11	2.64			
		SD	1.01	0.82			
	GSE - 低群	N	9	19			
		M	3.26	3.23			
		SD	0.68	0.85			
完璧主義	GSE - 高群	N	15	13	7.81**	2.01	3.55 [†]
		M	3.09	3.15			
		SD	0.46	0.52			
	GSE - 低群	N	9	19			
		M	3.74	3.28			
		SD	0.36	0.57			
不安傾向	GSE - 高群	N	15	13	7.12*	0.18	5.57*
		M	3.07	3.58			
		SD	1.02	0.95			
	GSE - 低群	N	9	19			
		M	4.39	3.66			
		SD	0.65	1.00			
現実逃避	GSE - 高群	N	15	13	1.69	1.72	0.38
		M	2.90	3.12			
		SD	1.18	1.04			
	GSE - 低群	N	9	19			
		M	3.11	3.71			
		SD	1.02	1.16			
回避傾向	GSE - 高群	N	15	13	3.13 [†]	0.01	0.49
		M	3.93	4.12			
		SD	0.10	0.89			
	GSE - 低群	N	9	19			
		M	3.61	3.37			
		SD	1.19	1.22			

[†] $p < .10$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

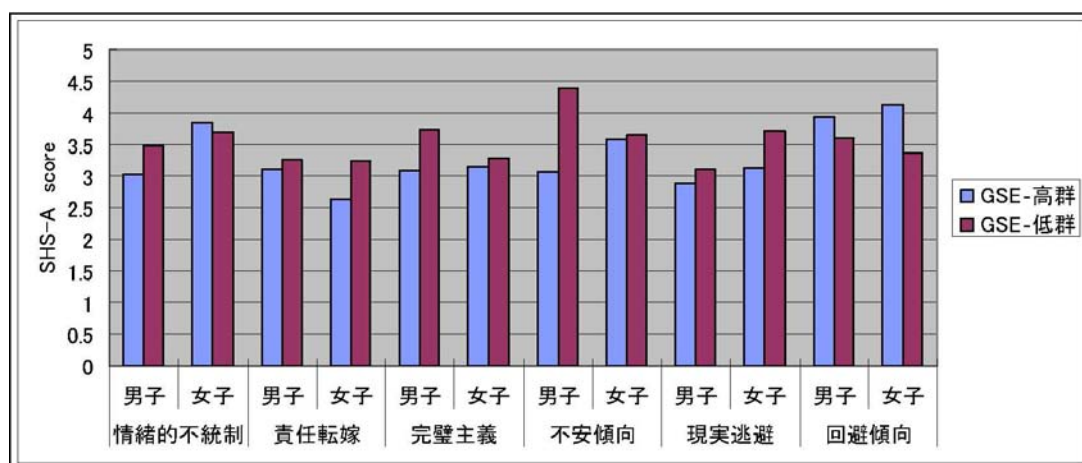


図 2 性別及びGSEの高さ別に見た SHS-A 下位因子得点の平均（運動部活動非加入者）

(2) GSE との関連について

スポーツ場面における過去の重大な失敗経験の有無と GSE に関連があるか検討するために、GSE 得点を従属変数とした三要因 (失敗経験の有無×大学運動部活動加入群・非加入群×性別) の分散分析を行なった結果、失敗経験の有無に有意な主効果は見られなかった。このことから、過去の重大な失敗経験の有無は GSE に影響を及ぼす要因ではないことが示された。

次に、過去の失敗経験の有無が GSE に影響を及ぼす要因ではないことから、失敗経験があると回答した者を対象に、失敗経験が自己に及ぼす影響の有無との関連について検討するため、GSE 得点を従属変数とした同様の分散分析を行なった。結果として失敗影響の有無に有意な主効果は見られなかった。このことから、失敗による影響の有無は GSE に影響を及ぼす要因ではないことが示された。

さらに、失敗経験があると回答した者を対象に、失敗を繰り返さないように心掛けている行動の有無との関連について検討するため、GSE 得点を従属変数とした同様の分散分析を行なった (表 4, 図 3 参照)。その結果、失敗回避行動の有無において 5%水準で有意な主効果が認められ、失敗回避行動がある者の方がいない者よりも有意に GSE 得点が高いことが示された。また、運動部活動加入・非加入、性別に有意な主効果は見られなかった。これは、運動部活動加入・非加入、性別に関わらず、失敗を経験し、同じ失敗を繰り返さないように努力している者の方が努力していない者よりも、ある結果を出すために必要な行動を上手く行うことができる確信の程度が高いことを示唆している。

この結果は、失敗を経験し、同じ失敗を繰り返さない自己への気づきが目標となり、その目標を達成することによって得られた成功体験が GSE を高めたものと思われる (Bandura 1977)。

表 4 GSE 得点における失敗回避行動の有無×部活動加入・非加入×性別の分散分析結果

			男子	女子	F 値					
					失敗回避 行動 (A)	大学運動 部活動加 入・非加 入 (B)	性別 (C)	(A) × (B)	(A) × (C)	(B) × (C)
回避行動 あり	大学運動部 活動加入群	N	49	56	4.42*	3.75	1.06	1.04	0.10	0.12
		M	74.78	73.93						
		SD	13.68	10.60						
	大学運動部 活動非加入 群	N	4	8						
		M	84.75	79.63						
		SD	4.03	11.39						
回避行動 なし	大学運動部 活動加入群	N	26	33						
		M	72.88	70.09						
		SD	10.81	13.29						
	大学運動部 活動非加入 群	N	7	6						
		M	75	72.83						
		SD	9.38	9.60						

* $p < .05$

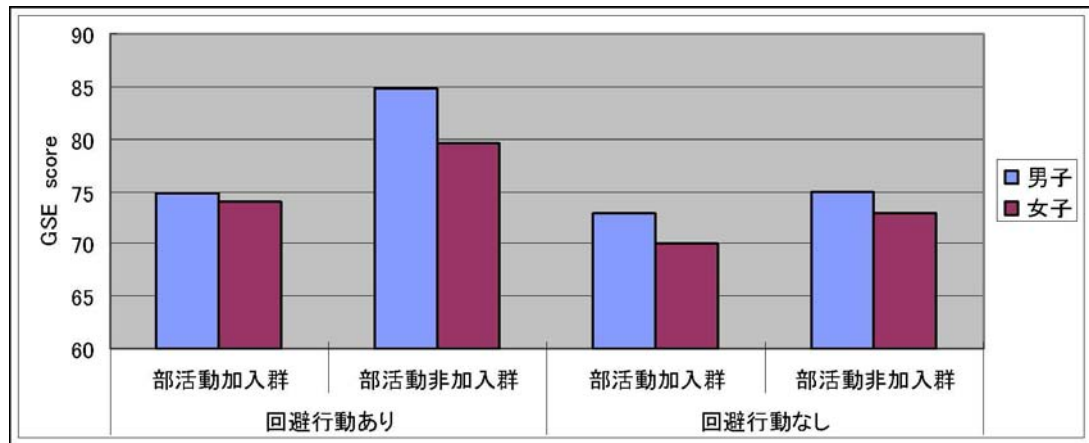


図 3 GSE 尺度得点における失敗回避行動の有無，部活動加入・非加入，性別による比較

IV 結論

本研究は，スポーツ場面においてセルフ・ハンディキャッピングと特性自己効力感およびスポーツ場面における過去の失敗経験との関連を検討した．その結果，1) 運動部活動に加入している大学生は，男女に関わらず，特性自己効力感低群の方が高群より多様なセルフ・ハンディキャッピング行動を選択している，2) 運動部活動に加入している女子は，運動部活動に加入している男子より特定のセルフ・ハンディキャッピング行動を選択している，3) 運動部活動に加入していない大学生は中学や高校でバーンアウトに類似した経験をしている可能性がうかがえる，4) 重大な失敗経験の有無はセルフ・ハンディキャッピング行動に影響を及ぼす要因ではない，5) 運動部活動加入の有無，性別に関わらず，過去の失敗を繰り返さないように努力している選手は特性自己効力感が高まる，ということが示唆された．

今後さらにセルフ・ハンディキャッピング行動とパーソナリティ要因について多角的に検討を加え，様々なパーソナリティ要因との比較検討を試みる必要がある．

参考文献

- [1] BANDURA,A (1977), Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review 191-215
- [2] BERGLAS,S & JONE,E.E(1978), Drug Choices as a Self-Handicapping Strategy in Response to Noncontingent Success. Journal of Personality and Social Psychology 36:405-417
- [3] 池田善英 (1993), セルフ・ハンディキャッピング尺度の検討 立教大学心理学年報 53-59
- [4] ジム・レーヤー, 小林信也訳 (1987), メンタルタフネス TBS ブリタニカ 74-77
- [5] JONES, E. E & RHODEWALT, F(1982), The Self-Handicapping Scale(Available from the authors at the Department of Psychology, Princeton University, or the Department of Psychology, University of Utah). Unpublished manuscript

- [6] KELLEY, H. H(1971), Attribution in social reaction. In E. E. Jones, D. E. Kanouse, Kelly, H. H. Nisbett R. E., Valins, S., & Weiner, B(Eds), Attribution : Perceiving the causes of behavior. New York : General Learning Press.
- [7] 岸順治・中込四郎 (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 313-323
- [8] 丸本奈央 (2004), 過去の重大な失敗経験が特性的自己効力感に及ぼす影響としてのセルフ・ハンディキャッピング方略 関西大学大学院「人間科学」社会学・心理学研究 99-116
- [9] 丸本奈央・高木修 (2003), 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ーセルフ・ハンディキャッピングスケールの検討からー 日本社会心理学会第44回大会発表論文集 638-639
- [10] 松田岩男 (1974), 現代スポーツ心理学 日本体育社 35
- [11] 松尾睦 (1994), セルフ・ハンディキャッピング方略としての努力制御と課題選択 実験社会心理学研究 10-20
- [12] 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 (1985), 特性的自己効力感尺度の検討ー生涯発達の利用の可能性を探るー 教育心理学研究 306-314
- [13] 沼崎誠・小口孝司 (1990), 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 42-49
- [14] 徳永幹雄 (編)・大場ゆかり (2005), 教養としてのスポーツ心理学 大修館書店 180-182
- [15] 尾崎仁美・上野淳子 (2000), 過去の成功・失敗経験が現在や未来に及ぼす影響ー成功・失敗経験の多様な意味ー 大坂大学大学院人間科学研究科紀要 63-87
- [16] SHERER, M &MADDUX, J. E(1982), The self-efficacy scale : Construction and validation. Psychology Reports 663-671
- [17] STROBE, M. J(1986), An analysis of the self-handicapping scale. Basic and Applied Social Psychology 211-224
- [18] 杉原隆 (2003), 運動指導の心理学 大修館書店
- [19] 鈴木徳子・吉川政夫 (2006), 運動・スポーツ場面における原因帰属様式が自己効力感とメンタルヘルスに及ぼす影響について 日本スポーツ心理学会第33回大会研究発表抄録 228-229