

〈原 著〉

運動選手の用いるストレスコーピングの共通性に関する研究 —性差と競技特性に着目して—

山田 泰行*・中島 宣行**・広沢 正孝*
田中 純夫***・水野 基樹****・杉浦 幸**

A Study on the Similarity of Stress-Coping Styles of Athletes: Focusing on Sex and Trait of Game

Yasuyuki YAMADA*, Nobuyuki NAKAJIMA**, Masataka HIROSAWA*
Sumio TANAKA***, Motoi MIZUNO**** and Miyuki SUGIURA**

Abstract

The purpose of this study was to clarify the stress-coping strategy of athletes who belong to this university. This study was carried out give us more accurate and useful knowledge for athletic coaching.

The participants in this survey were 445 athletes who were university students (300 males and 145 females). The questionnaire consisted of a stress-coping scale and a self-rating depression scale (SDS).

As a consequence, the following results were obtained.

- 1) In the group of individual sports' athletes, male athletes adopted "problem solving" compared with other groups. However, "problem solving" was irrelevant to their depression.
- 2) In the group of individual sports' athletes, female athletes adopted many coping strategies compared with other groups. Especially, "problem solving" and "avoidance" were relevant to their depression.
- 3) In the group of team sports' athletes, male athletes had the tendency not to adopt any coping strategies compared with other groups. However, many of their coping strategies were relevant to their depression.
- 4) In the group of team sports' athletes, female athletes adopted "catharsis" and "avoidance". Furthermore, they didn't adopt the "problem solving" compared with other groups. In addition, "problem solving" and "positive thought" were relevant to their depression.

Therefore, some common features of the stress-coping strategy were proved in the athlete's attribute and characteristics of sports.

Key words: stress-coping, depression, individual sports, team sports, sex

* 精神保健学研究室

Seminar of Mental Health

** 体育心理学研究室

Seminar of Psychology of physical education

*** 教育心理学研究室

Seminar of Educational Psychology

**** スポーツ経営組織学研究室

Seminar of Sport Organizational Behavior

1. 初めに

運動選手のバーンアウトやうつ症状を予防し、選手の競技活動におけるモチベーションを維持することは、指導者の重要な役割のひとつである。Feigley (1984)²⁾は、指導者の厳格で権威的なコー

チング・スタイルが選手のバーンアウト状態に強く影響することを報告している。また土屋ら(1995)¹²⁾は、特に女子選手は指導者への依存性が高く、指導者からのソーシャル・サポートが競技活動への適応感に大きく影響を与えることを報告している。さらに多くの場合、指導者は競技環境を操作しやすく、選手の競技場面への適応に大きな影響力を持つことは明らかである。そのため選手が精神的に健康な状態で競技に参加し、競技力の向上を目指すためには、指導者が選手の心理的側面、とりわけストレスに関する特性を理解しておくことが重要であるといえよう。しかしながら、実際の競技指導場面において指導者は複数の選手を抱える場合が多く、全ての選手の心理的な特性を理解することは困難である。そのため競技指導場面においては、競技者集団の心理的な特性を総体的に把握するための理論こそが実践的といえる。

一方、このような運動選手に対する競技への不適応問題への介入を目的としたものとして、これまで選手の適応感やバーンアウト、抑うつ反応を扱った研究が行われてきた。渋谷ら(1999)⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾による研究もそのひとつである。彼らはこのような不適応問題が心理的ストレスと関係があることに着目し、Lazarusら(1984)⁵⁾の認知論からのアプローチを試みた。これは選手がストレスを認知してからストレス反応に至るまでの心理過程を実証し、介入を試みようとしたものである。この認知論はストレス、認知的評価、コーピング、ストレス反応という4つの側面で構成され、特にコーピング(coping)はストレスに対して行う対処の特性であり、バーンアウト状態や抑うつ反応等のストレス反応を左右するひとつの鍵概念として注目されてきた。そこで本研究は、競技集団の心理的な特性を捉えるための一概念としてコーピングに着目した。

筆者は競技種目によって選手の採用するコーピングに共通性が見出されるならば、それを理解することが有効な指導になると考えた。競技種目に特有なコーピングの採用があるとすれば、例えば「精神論」のような伝統の中に反映されて残って

いることも考えられ、その中ではこうあるべきという対処を選手が無意識的にとっていたり、指導者が暗に強要していることも考えられる。いずれにしても選手が採用するコーピングを正確に把握することは、選手個人のストレス対処の有効性を探るだけでなく、その種目全体における競技力向上の促進要因と抑制要因の両面を再確認する手段のひとつとしても期待される。

2. 目 的

本研究は競技特性と性別の違いから、選手の採用するコーピングの傾向とその有効性が異なるのではないかという理論仮説を設定し、各々で採用するコーピングの共通性が存在するか否かについて検証を試みるものとした。さらに共通性が確認された際には、それぞれのコーピングが抑うつ反応の抑制にどの程度有効であるのかについても明らかにすることを目的とする。

3. 方 法

3.1 対象

2004年に某大学において運動部に所属する大学生競技者545名を対象に質問紙による調査を行った。有効回答率は82%であった。対象者はいずれも事前の倫理的手続きにおいて、調査の了承が得られた者であった。競技水準はいずれの部も関東大会出場から全国大会出場と、比較的レベルの高い集団であった。対象とした競技種目は、個人競技が陸上、水泳、体操、剣道、柔道、自転車であり、団体競技がバスケットボール、バレーボール、サッカー、ハンドボール、ソフトボール、野球、ラグビーであった。個人競技と団体競技の対象者数を表1に示した。

3.2 質問紙の構成

• コーピングの測定

コーピングの測定には、渋谷ら(2002)¹⁰⁾の作成した高校運動部員用コーピング尺度を用いた。この尺度は「問題解決」、「回避」、「カタルシス」、「気晴らし」、「肯定的思考」の5因子構造を持つ。さらにこの尺度は問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの2つの背後因子を持つことが確

表1 性別と競技特性のクロス集計

	個人競技	団体競技	合計
男子	144	156	300
女子	77	68	145
合計	221	224	445

認められており、「問題解決」、「肯定的思考」は「問題焦点型」、「回避」、「カタルシス」、「気晴らし」は「情動焦点型」に分類される。この尺度は高校生用であるが、尺度作成時の調査においては大学生に高校時の状況を想起させて回答を得た経緯がある。そのため、本研究の対象とする大学生に用いてもある程度の適合性がある項目であると判断した。質問の教示はこれまで競技力・競技成績の停滞を感じたときに、各コーピング項目が示すような思考・行動をどの程度行ったかについて問うものとし、ストレスを成績の停滞状況に限定した。回答方法は先行研究の4件法とは異なり、①全くそのようにはしなかった～⑤いつもそのようにした、の5件法による評定尺度を採用した。

• ストレス反応の測定

Zung (1965) の開発した自己評価式抑うつ性尺度 (SDS) を福田ら (1973)³⁾ が翻訳したものを調査項目として用いた。本尺度は「抑うつ」、「日内変動」、「啼泣」、「睡眠」、「食欲」、「性欲」、「体重減少」、「便秘」、「心悸亢進」、「疲労」、「混乱」、「精神運動性減退」、「精神運動性興奮」、「希望のなさ」、「焦燥」、「不決断」、「自己過小評価」、「空虚」、「自殺念慮」、「不満足」の20症状から抑うつ症状を捉える20項目の尺度である。この尺度は比較的多くの研究に用いられており⁴⁾、その信頼性と妥当性が検証されている。回答方法は先行研究に従い、各項目が示すような症状について①ほとんどない～④非常にある、の4件法による評定尺度を採用した。

3.3 調査手続き

実施場所は教室であった。調査に先立ち、対象者には倫理に関する説明等の手続きが行われた。

調査用紙に関しては、被調査者全員に対して口頭で説明を行った。調査は部活動時間の影響を避けるために日中の時間に行われた。質問紙における2つの尺度は抑うつ反応、コーピング尺度の順に構成され、同時に回答を求めた。

4. 結果

4.1 コーピング尺度の基本集計

コーピング尺度について渋谷ら¹⁰⁾の先行研究の結果をふまえながら、因子分析(主因解法→プロマックス回転)を行った。その結果は表2のとおりである。先行研究とは因子負荷量の順位に若干の逆転が見られたものの、先行研究と同様の5因子構造を示した。さらに内の一貫性の指標であるCronbachの α 係数がいずれの因子も.75～.86と比較的高い値を示した。従って先行研究と同様に、今回の対象群についてもそれぞれの因子を構成する項目の合計得点をコーピング得点とした。

4.2 対象者の属性(競技特性と性差)がコーピングの決定要因か否かの検証

選手の用いるコーピングの決定要因として、性差と競技特性が影響しているかを検証するため、それぞれのコーピングに対して性差と競技特性の2要因による分散分析を行った(表3)。その結果、「問題解決」では性差($P < 0.01$)と競技特性($P < 0.05$)の影響が認められ、女子よりも男子が高く、団体競技よりも個人競技が高い値を示した。「回避」では性差による影響の傾向がみられたものの、2要因の有意な影響は認められなかった。「カタルシス」では性差と競技特性に交互作用が認められた。そのため「カタルシス」については今後の分析において性差と競技特性の影響を考慮して行うことが妥当と考えられた。「気晴らし」では2要因の影響は認められなかった。「肯定的思考」では競技特性に有意差が認められ($P < 0.05$)、団体競技よりも個人競技が高い値を示した。

4.3 対象者の属性(競技特性と性差)におけるコーピング得点の比較

コーピングの採用における競技特性と性差の影響をより詳細に捉えるため、競技特性と性差の属

表2 コーピング尺度の因子分析結果

因子名	質問項目	F1	F2	F3	F4	F5
問題解決 ($\alpha = .86$)	自分自身の何かを変えるよう努力する	0.85	0.10	0.09	-0.14	-0.02
	その問題について、どのような対策をとるべきか注意深く考える	0.83	0.04	-0.01	0.04	-0.04
	原因を検討し、どのようにしてゆくべきか考える	0.77	-0.08	-0.10	0.11	-0.09
	問題の原因を取り除くよう努力する	0.66	-0.08	-0.10	0.16	-0.05
	現在の状況を変えるよう努力する	0.59	0.01	0.18	-0.17	0.12
	そのことの反省を踏まえて、次にすべきことを考える	0.53	-0.01	-0.05	0.09	0.21
回避 ($\alpha = .83$)	不運だと考え諦める	0.11	0.82	-0.06	0.03	-0.05
	その問題を自分から遠ざける	-0.04	0.79	-0.13	0.06	-0.02
	どうしようもないので諦める	0.08	0.70	-0.02	-0.07	0.05
	どうすることもできないと、解決を先送りにする	-0.21	0.68	-0.01	0.02	0.05
	自分では手におえないと考えあきらめる	0.09	0.65	0.21	-0.15	-0.03
	時が過ぎるのにまかせる	-0.23	0.38	0.03	0.18	-0.01
カタルシス ($\alpha = .81$)	誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする	-0.03	-0.04	0.90	0.03	0.03
	誰かに愚痴を聞いてもらい、気分を晴らす	-0.05	0.03	0.76	0.07	-0.03
	自分の気持ちを人に分かってもらう	0.07	-0.04	0.62	0.09	-0.04
気晴らし ($\alpha = .73$)	趣味、娯楽等により、気分転換を図る	-0.03	-0.10	0.09	0.73	-0.01
	気分を一新するようなことをする	0.08	-0.01	0.05	0.66	0.03
	気を紛らわすのに役立つことをする	0.07	0.28	0.06	0.51	0.03
肯定的思考 ($\alpha = .75$)	その経験を、試練の機会だと考える	0.01	0.02	-0.02	-0.02	0.81
	その経験は自分のためになると考える	0.04	-0.03	-0.02	0.07	0.71
寄与率		22.38	17.93	6.20	4.79	3.25
累積寄与率		22.38	40.31	46.51	51.30	54.55

表3 コーピング得点の比較 (1要因・2要因分散分析と多重比較)

因子	①個人男子		②個人女子		③団体男子		④団体女子		1要因		2要因		多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F	競技特性	性差	交互作用	
問題解決	20.0	3.82	18.9	3.09	13.5	4.79	13.9	4.84	5.08**	6.22*	8.66**	n.s.	④<①**
回避	12.5	4.47	13.8	4.89	19.0	3.52	18.0	3.62	2.18	n.s.	n.s.	n.s.	
カタルシス	9.3	3.29	10.8	2.58	9.6	2.71	11.0	2.88	7.92***	0.60***	23.29***	0.01***	①<②**, ①<④**, ③<②*, ③<④**
気晴らし	10.8	2.65	10.8	2.56	10.4	2.61	10.5	3.22	0.60	n.s.	n.s.	n.s.	
肯定的思考	7.8	1.99	7.9	1.81	7.4	1.82	7.6	1.96	2.21	4.23*	n.s.	n.s.	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

性から4群を抽出し、1要因の分散分析と多重比較による得点の比較を行った(表3)。さらに、各群のコーピング得点を標準得点に換算したものを図1に示した。

その結果、「問題解決」は個人競技の男子が団体競技の女子よりも高く、有意差が認められた

($P < 0.01$)。また2要因の分散分析において交互作用が認められた「カタルシス」では、個人競技の男子よりも個人競技の女子($P < 0.01$)と団体競技の女子($P < 0.01$)が有意に高い値を示した。さらに団体競技の男子よりも個人競技の女子($P < 0.05$)と団体競技の女子($P < 0.01$)が有意に

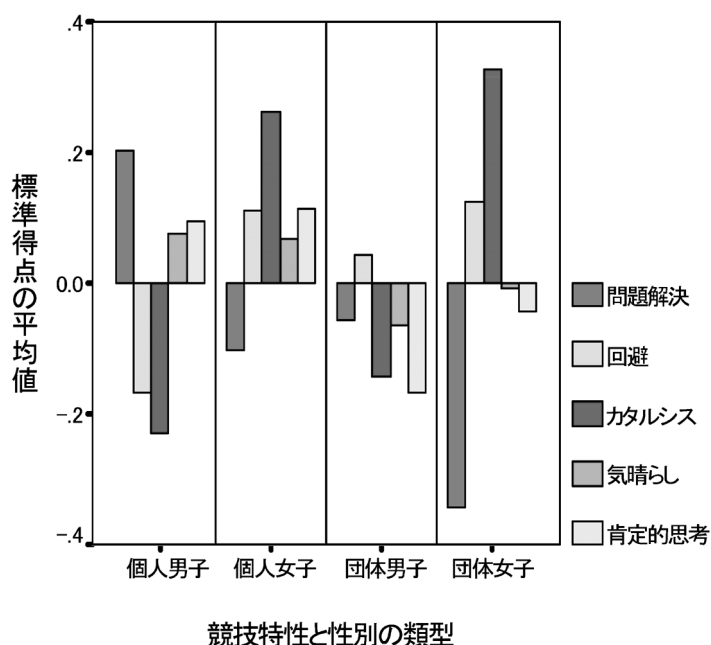


図1 コーピング尺度の標準得点の平均値

高い値を示した。

4.4 抑うつ尺度の基本集計

先行研究に従い、各項目の合計得点を抑うつ得点とした。各群における抑うつ尺度の平均得点と標準偏差を表4に示した。抑うつ尺度の平均点は個人競技の男子が40.8点、女子が43.5点、団体競技の男子が40.9点、女子が43.5点であった。福田ほか³⁾によると正常な対象者群におけるSDSの平均得点は男子で35.5点、女子で35.7点程度であるため、いずれの集団も比較的高い値を示した。さらに抑うつ得点は度数分布において正規分布を示した。これらの結果を踏まえた上で、今後の抑うつ尺度に関する分析を解釈するものとした。

4.5 4群の用いるコーピングと抑うつ得点との関連性

競技特性や性別によって抑うつ症状に関連性をもつコーピングが異なるかを検証するため、抑うつ得点とコーピング得点について Pearson の相関係数を算出した (表5)。

個人競技の男子では、「回避」が $r = 0.22$ ($P <$

表4 抑うつ得点の平均値

	個人男子	個人女子	団体男子	団体女子
M	40.8	43.5	40.9	44.2
SD	7.0	6.9	7.1	7.4

表5 コーピング得点と抑うつ得点の相関

	問題解決	回避	カタルシス	気晴らし	肯定的思考
個人男子	-0.12	0.22**	0.10	-0.04	-0.14
団体男子	-0.31***	0.30***	-0.05	-0.27**	-0.34***
個人女子	-0.25*	0.44***	0.16	-0.05	-0.03
団体女子	-0.31*	0.13	-0.21	-0.19	-0.44***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

0.01) と弱い正の相関を示したが、その他のコーピングに関連性は見られなかった。

個人競技の女子では、「回避」が $r=0.44$ ($P<0.001$) と中程度の正の相関を示し、「問題解決」が $r=-0.25$ ($P<0.05$) と弱い負の相関を示した。しかしその他のコーピングについては関連性が見られなかった。

団体競技の男子では、「回避」が $r=0.30$ ($P<0.001$) と中程度の正の相関を示した。さらに「問題解決」が $r=-0.31$ ($P<0.001$)、「肯定的思考」が $r=-0.34$ ($P<0.001$) といずれも中程度の負の相関を示し、「気晴らし」についても $r=-0.27$ ($P<0.01$) と弱い負の相関を示した。しかし「カタルシス」については関連性が見られなかった。この群は他の群に比べ最も多くのコーピングが抑うつ得点と関連性を示した。

団体競技の女子では、他の群とは異なり、「回避」が関連性を示さなかった。しかし「問題解決」が $r=-0.31$ ($P<0.05$)、「肯定的思考」が $r=-0.44$ ($P<0.001$) と比較的高い負の相関を示した。「カタルシス」と「気晴らし」は弱い負の相関を示したものの、十分な有意確率を得ることはできなかった。

5. 考 察

5.1 個人競技 (男子) の用いるコーピングの特徴

個人競技の男子は、他の群に比べて「回避」と「カタルシス」の値が低く、「問題解決」を採用する傾向が見られた。また、団体競技の男女との比較によると、「気晴らし」や「肯定的思考」も高い値を示した。これは個人競技の特性を反映した結果といえよう。

本研究のコーピング尺度では、競技成績の停滞時に採用するコーピングが捉えられている。個人競技において成績停滞とはあくまで個人の問題であり、一時的に回避したとしても指導者やチームメイトが解決してくれるといった期待を持つことは難しい。また、状況を改善するためには、最終的に自分自身で問題解決に向かわなければならないことを理解しているため、他人に愚痴をこぼ

し、相談するといった「カタルシス」型のコーピングが団体競技ほど用いられていないものと推察される。

抑うつ得点との相関では、「回避」に正の相関が見られたものの、他のコーピングについては関連性が認められなかった。この結果は彼らの抑うつ反応に対してコーピングが直接的な影響力をもたないことを意味するかもしれない。抑うつ反応の有無に関わらず、「回避」や「カタルシス」を用いることなく「問題解決」に向かうことのできる集団と理解されるためである。このような結果は、「超然」型のコーピング⁸⁾を採用している可能性を示唆する。「超然」とは、Rogerら(1993)⁷⁾が「Detachment」と命名した「状況のありのままを見て、それ以上のことは見ない」「どんな不運に直面しても完全に冷静である」といった項目から構成されるコーピングである。これはどんなストレス状況下にあってもそれに触れないことで、結果的にパフォーマンスに専念することが可能であるとされている。個人競技の男子は、その競技の性質から、「回避」や「カタルシス」を採用することなく、常に「問題解決」を選択しながら健康状態を維持していくことのできる集団であると推察される。

5.2 個人競技 (女子) のコーピングの特徴

個人競技の女子は個人競技の男子と比べると「問題解決」の値がやや低く、「回避」と「カタルシス」を採用する傾向が見られた。また、個人競技の男子と同様に、「気分転換」や「肯定的思考」が団体競技の男女に比べ高い値を示した。つまり彼らは他の群に比べて「問題解決」の値こそやや低いものの、最も多様なコーピングを用いている傾向が見られた。

しかしながら抑うつ得点との相関を見たところ、「問題解決」以外のコーピングは関連性を示さなかった。従って、いかに多様なコーピングを用いても、「問題解決」に向かえていない限り、抑うつ反応を抑制する方向には機能しないものと考えられる。すなわち、彼らが多くのコーピングを採用しているように見えたとしても、最終的に抑うつ反応を左右するものは、立ち向かう

か、逃げるかのいずれかであると考えられる。従って指導者は、彼らがストレス状況下にあるときは、「問題解決」と「回避」をどの程度用いているかに着目することが重要であると考えられる。

5.3 団体競技（男子）のコーピングの特徴

団体競技の男子は、他の群に比べて「カタルシス」、「気晴らし」、「肯定的思考」の値がやや低いものの、その他のコーピングからはあまり多くの特徴は見受けられなかった。しかし団体競技の男子と比べると、「問題解決」と「肯定的思考」が低い値を示した。これは彼らにとっての成績停滞の評価とは、個人競技のような数値化されたものではなく、指導者やチームメイトといった他者からの主観的な評価によるものが大きいためと考えられる。そのような場合、成績停滞に対して無理に「問題解決」や「肯定的思考」を採用しなくとも、原因を運や他人に帰属させるなどして一時的に回避しながら状況の改善をはかることも可能なためと推察される。

また、最も多くの種類のコーピングが抑うつ反応と関連性を示したことは特徴的である。コーピングと抑うつ得点との相関では「回避」と正の関連が見られ、「問題解決」、「気晴らし」、「肯定的思考」との間に負の関連が確認された。この結果は個人競技の女子とは対照的である。彼らはとりわけ特徴的なコーピングを用いるわけではない。さらにいずれのコーピング得点の値も比較的低い。このような特徴から、彼らうまくコーピングを採用できていないようにも見える。しかし「カタルシス」を除くすべてのコーピングが抑うつ反応に影響をもつことを考慮すれば、最も効率的にコーピングを行っている集団であると解釈することも可能かもしれない。

5.4 団体競技（女子）のコーピングの特徴

団体競技の女子は他の集団に比べて「問題解決」の値が最も低く、「回避」と「カタルシス」の値が最も高いという特徴を示した。この結果は個人競技の男子とは対照的である。日本体育協会の「女子スポーツ・ハンドブック」⁹⁾によると、女子選手の行動特性として自主性のなさや指導者に対する依存性が報告されている。このような女子選

手の特性を考慮すると、彼らにとっての問題解決とは、独力によるものよりも、指導者によるものが大きいと考えられる。もし彼らが理想としない指導者のもとで競技参加し、諦めを抱いているのであれば、問題解決を積極的に採用することは困難であると考えられる。そして現実的には「回避」しつつ、同様の状況下にあるチームメイトと悩みを分かち合うといった「カタルシス」を用いることによって、一時的にストレスを解消しようとする心理状態にあると考えられる。

さらに抑うつ得点との相関において「問題解決」と「肯定的思考」が抑制要因として強く影響することが確認された。このような結果を考慮すると、彼らがストレス状況下にあるとき、指導者は彼らを独力による問題解決に導くことが重要といえるが、まずは「カタルシス」や「回避」の行える環境を確保することが優先される必要があろう。その上で徐々に「問題解決」や「肯定的思考」を促していくことが、抑うつ反応の抑制に対して効果的な指導になるものと推察される。

6. まとめと今後の課題

本研究は競技特性と性差という選手の属性に着目し、各群の選手が採用するコーピングの傾向を理解しようと試みた。その結果、選手の用いるコーピングの中には性差と競技特性によって決定されているものが存在することが実証された。さらにそれらの属性から対象者を4群にわけ、コーピング得点の比較を行ったところ、特定のコーピングに有意差が認められた。そしてコーピング得点と抑うつ得点との相関では、各集団によって抑うつに関連性のあるコーピングが異なることが確認された。これにより、競技間および性差間において採用されるコーピングの共通性が認められた。さらには抑うつ反応に対するコーピングの影響度についても、4群間で異なることが実証された。

しかしながら、本研究では競技水準による比較を行うことはできなかった。本研究における被験者の競技水準は決して低くないものの、今後は一流選手のコーピングについても特徴を明らかに

し、一般的競技者との比較を行うことが必要であると考えられる。また、競技特性や性差のみでなく、指導者のタイプや成績の停滞状況などを考慮した分析についても行われなくてはならないと考えられる。とりわけ、競技成績の停滞状況を考慮する際は、個人競技と団体競技のもつ競技成績の停滞の本質をより明確に捉えた上で行われる必要がある。さらに本研究では競技特性を個人競技と団体競技から捉えたが、数多くある団体競技をすべて同一群に捉えることの妥当性についても検証されなければならないと考えられる。

引用・参考文献

- 1) 遠藤俊郎, 加戸隆司 (2004) バレーボール選手の心理的適性に関する研究—メタ分析の手法を用いた他種目競技者との比較—, バレーボール研究, 6, (1), 7-14
- 2) Feigley, D. A.: Psychological burnout in high level athletes. *Physician and Sports medicine.*, 12-10: 109-19, (1984)
- 3) 福田一彦, 小林重雄 (1973) 自己評価抑うつ性尺度の研究, *精神神経学雑誌*, 75, (10), 673-679
- 4) 岩佐美喜子, 岸 順治 (1992) 運動選手のバーンアウトと精神症状との関係, *日本スポーツ心理学会第19回大会研究発表抄録集*
- 5) Lazarus, R. S. & Forkman, S.: *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. (1984)
- 6) 日本体育協会 (編): *女子スポーツ・ハンドブック ぎょうせい* (1986)
- 7) Roger, D., Jarvis, G. & Najarian, B.: Detachment and coping: the construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences* 15, pp619-626. (1993)
- 8) 佐々木万丈 (2004) スポーツと子どものストレス, *最新スポーツ心理学—その軌跡と展望*, 大修館書店, 56-67
- 9) 渋谷崇行, 小泉昌幸 (1999) 高校運動部員用ストレス反応尺度の作成, *スポーツ心理学研究*, 26, (1), 19-28
- 10) 渋谷崇行, 森 恭 (2002) 高校運動部員の部活動ストレスに対するコーピング採用とストレス反応との関連, *スポーツ心理学研究*, 29, (2), 19-30
- 11) 渋谷崇行, 森 恭: 高校運動部員の心理的ストレス過程に関する検討, *体育学研究*. 49, (6), 535-545, 2004
- 12) 土屋裕睦, 桂 和仁, 中込四郎 (1995) ソーシャル・サポートが大学運動選手の部活動に対する適応感形成に与える影響, *筑波大学体育科学系紀要*, 18, 75-83
- 13) 山田泰行, 杉浦 幸, 中島 宣行, 田中純夫, 水野基樹, 遠藤俊郎 (2005) 競技経験年数に着目した運動選手のコーピングに関する研究—バレーボールを中心的視座に据えて—, *バレーボール研究*, 7, (1), 89
- 14) 山田泰行, 中島宣行, 広沢正孝 (2005) 運動選手のストレスコーピングに関する研究—競技特性と性差に着目して—, *日本スポーツ心理学会第32回大会研究発表抄録集*60-61

(平成17年10月7日 受付)
(平成17年12月21日 受理)