高校運動部員の部活動ストレスに対する 認知的評価尺度の再構成

洪倉 崇行¹⁾ 西田 保²⁾ 佐々木万丈³⁾

Takayuki Shibukura¹, Tamotsu Nishida² and Banjou Sasaki³: Reconstruction of cognitive appraisal scale of athletic stressors for high school athletes. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 53: 147–158, June, 2008.

Abstract : The purpose of this study was to reconstruct a cognitive appraisal scale for high school athletes (Shibukura and Mori, 2004), and to examine the scale's reliability and validity. The subjects were 1370 first and second year high school athletes (903 males and 467 females). They were required to complete a questionnaire that consisted of a cognitive appraisal scale and a stress-coping scale for high school athletes. In this study we tried to devise a cognitive appraisal scale that contained "threat" and "challenge" as a primary appraisal and "controllability" as a secondary appraisal. First, as a result of factor analysis, it was revealed that a cognitive appraisal scale for high school athletes consisted of the three factors mentioned above. In this way, the cognitive appraisal scale was reconstructed. Second, the reliability of the scale was examined through the split-half method and the test-retest method. Furthermore, the content validity and the factorial validity were verified. Finally, multiple regression analyses were performed in order to examine the relationship of cognitive appraisal and coping. It became clear that a cognitive appraisal scale explained stress-coping, and the scale's predictive validity was supported. Consequently, a cognitive appraisal scale for high school athletes that contained "challenge", "threat" and "controllability" was reconstructed, and it was considered that this scale would contribute to clarification of the psychological stress process and effective stress management.

Key words : athletic club, psychological stress, factor analysis, reliability, validity

キーワード : 運動部, 心理的ストレス, 因子分析, 信頼性, 妥当性

1 問 題

運動部活動（以下、部活動と称す）を経験することは、「生きる力」（文部省, 1996）の獲得や個性に応じた心身の発達に結びつくと考えられている（中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議, 1997）。しかし、その一方で部活動

に取り組む児童生徒の間で使いすぎ症候群、バーンアウト、摂食障害、うつ状態といった心身の健康に関わる問題が報告されている（永島, 2002）。これらはスポーツに対する不適切な取り組み方が原因となって表れた不適応症状と考えられる。このような中で、青木（2003）、青木・松本（1997）、洪倉・森（2004）は、高校運動部員（以下、部員と称す）の部活動適応感は心理的ストレスと関係

- 1) 県立新潟女子短期大学
〒950-8680 新潟県新潟市東区海老ヶ瀬 471
 - 2) 名古屋大学総合保健体育科学センター
〒464-8601 愛知県名古屋市千種区不老町
 - 3) 仙台電波工業高等専門学校
〒989-3128 宮城県仙台市青葉区愛子中央 4-16-1
- 連絡先 洪倉崇行

1. Niigata Women's College
471 Ebigase, Higashi-ku, Niigata, Niigata 950-8680
 2. Research Center of Health, Physical Fitness and Sports,
Nagoya University
Furo-cho, Chikusa-ku, Nagoya, Aichi 464-8601
 3. Sendai National College of Technology
4-16-1 Ayashi chuou, Aoba-ku, Sendai, Miyagi
989-3128
- Corresponding author sibukura@ece.nicol.ac.jp

が深いことを指摘しており、彼らが部活動の経験から心身の健康に資する効果を得るためには、ストレスマネジメントの実践が大きな意義をもつことが示唆される。

ストレスマネジメントは職場、学校、地域、医療、保健領域等、広い範囲で実践され、個人や集団の健康維持、適応促進をもたらすことを目的として行われているが（坂野, 2004; 竹中, 1997）、ストレスマネジメントを効果的に進めるためには彼らのストレス反応に影響を及ぼす要因を特定し、その機能を詳細に検討することが必要である。この点について、坂野（2004）は、ストレスマネジメントにおいては自分の認知の特徴を知ることや、状況に即した柔軟な考え方ができるようになることが重要であると指摘しており、ストレッサーとストレス反応との間に介在する認知的評価が、個人のストレスマネジメントにおいて重要な変数になることを指摘している。Lazarus and Folkman（1984）によれば、認知的評価とは刺激状況に対する個人の主観的な評価のことであり、個人がその状況をストレスフルと評価することによって心理的ストレスが生じると考える。また、認知的評価には出来事と自分自身との利害関係を判断する一次的評価と、出来事をどの程度対処可能なかを判断する二次的評価とがあり、このうち、一次的評価は、恐怖や不安などのネガティブな情動によって特徴づけられる「害-喪失」および「脅威」の評価と、熱意や興奮などのポジティブな情動によって特徴づけられる「挑戦」の評価とに大きく分類される。このような一次的評価の性質の違いが引き続くコーピング採用とストレス反応とに異なる影響を及ぼすことが、スポーツ選手を対象としたいくつかの研究でも指摘されている（Anshel and Delany, 2001; Kim and Duda, 2003）。

このような中で、渋谷・森（2004）は部員が日常的に経験しているストレスに注目し、その心理的ストレス過程を検討した。その結果、部員の心理的ストレス過程は「ストレッサー→認知的評価→コーピング→ストレス反応」という一連の因果関係で説明されることが示唆され、これが Lazarus and Folkman（1984）の心理的ストレスモデルと一

致することを指摘した。しかし、このとき用いられた認知的評価尺度は「影響性」と「コントロール可能性」の2下位尺度によるものであり、一次的評価を単一の因子（「影響性」）で捉えていたために、出来事と自分自身とのネガティブな関係の有無は評価されたが、そのポジティブな関係というところまでは評価されていない。そこで本研究では、部員の心理的ストレスをより詳細に検討するためには、出来事と個人との関係がネガティブか、あるいはポジティブかという視点を設けることによって認知的評価尺度を再構成することが重要と考えた。今回の尺度構成が必要とされる理由は、具体的には以下の通りである。

これまで、国内外で行われたスポーツ領域の心理的ストレス研究は主に、競技者のパフォーマンス（Anshel and Kaissidis, 1997; Anshel et al., 2001）、バーンアウト（Raedeke and Smith, 2001; Raedeke and Smith, 2004）、それにスポーツ傷害の発生（Johnson et al., 2005; Rogers and Landers, 2005）との関わりから行われてきた。しかし、近年、スポーツ以外の領域では、心理的ストレスを個人の成長との関わりから捉えた研究がみられるようになってきた（Affleck et al., 1987; McMillen et al., 1995; Updegraff et al., 2002）。Park et al.（1996）は、このような事象を「ストレスに起因する成長（stress-related growth）」というように表現している。これまでのスポーツ領域における心理的ストレス研究では、心理的ストレスを個人の生産性を低下させたり、適応を阻害したりする要因として捉えてきたが、部活動が学校教育活動の一環として行われる活動ということを考えると、心理的ストレスの否定的な側面のみならず肯定的な側面にも注目することに大きな意味があると考えられる。このようなことから、部員のストレスマネジメントに対しても「ストレス体験を通じた部員の成長」という要素を含めて考えることは有意義なことであり、とりわけ認知的評価については部活動ストレッサーに直面したとしても、積極的に問題の解決に取り組もうとする姿勢をもてること、すなわちストレッサーに対して挑戦の評価を行えるようになることは重要であると考えられる。したがって、

部員のストレスに対する認知的評価尺度は、出来事との関係をポジティブに捉える評価を新たに加えて再構成することが求められるといえる。

ところで、この尺度の使用目的は、部員の心理的ストレス過程の構造や因果関係を検討することや、部員のストレスマネジメントの効果を検討するために必要なデータを得ることである。そして、再構成尺度の最大の特徴は、一次的評価をネガティブとポジティブの両側面から捉えるようにすることであるが、このことによる認知的評価尺度の使用上のメリットとして次のことが期待される。まず、部員の心理的ストレス過程をより詳細に検討することができるようになる。例えば、「自身の競技力が劣っている」という事実直面した際に、ある部員はそれを克服しようと一生懸命練習に励むが、その一方でもうだめだと諦め、落ち込んでしまう部員もいる。このような個人差を説明する場合には、部員が出来事をどのように評価したのかを判断することが重要になる。すなわち、出来事との関係をネガティブとポジティブの両側面から捉えることで、部員がストレスに会った後のコーピングやストレス反応表出の個人差を説明できるようになると考えられる。

また、再構成尺度を用いて部員のストレスマネジメントの効果を測定することにより、その指導を効果的に行うことができるようになる。従来尺度を利用して部員にストレスマネジメントの指導を行うことを考えると、個人と出来事との関係は影響性を低く評価することに限られていた。しかし、部活動を行っていく中では、ストレスとなり得る出来事であっても、部員はその事実を受けとめたくて積極的に問題に関わろうとする姿勢が必要なこともある。例えば、個人のパフォーマンスやチームワークの向上等は、部活動で生じる苛立ち事（競技力不足や部員間のトラブル）に積極的に立ち向かってこそ獲得されるものである。そして、このようなストレスを克服する過程で部員が成長感を味わうことも期待できる。したがって、部員に対するストレスマネジメントの指導は、ストレスに対するネガティブな評価を低めることの他にポジティブな評価を高めるとい

うアプローチが重要となつてこよう。このようなストレスマネジメントの指導を行うにあたって、出来事との関係をネガティブとポジティブの両側面から捉えた再構成尺度によるアセスメントが必要と考えられる。

そこで、本研究では渋谷・森（2004）による尺度の「影響性」を細分化し、一次的評価のネガティブな側面を「脅威」の評価で、ポジティブな側面を「挑戦」の評価で捉えることによって尺度の再構成を行った。Lazarus（1999）、Lazarus and Folkman（1984）によれば、「脅威」と「挑戦」の評価は対処努力を必要とする点で共通するものの、それに伴う情動は「脅威」が恐怖や不安を、そして「挑戦」が熱意や興奮を表出するというように、それぞれが対照的な特徴をもっている。したがって、心理的ストレス過程における両者の機能を比較することにより、適応的な認知的評価の在り方を検討することができると考えた。出来事をどの程度対処可能なのかを判断する二次的評価は、従来通り「コントロール可能性」の評価で捉えることにした。このような3下位尺度による認知的評価尺度はこれまでに作成されておらず、今回の尺度再構成は有意義な試みといえる。また、再構成尺度の信頼性の検討には折半法（内的整合性）と再テスト法（再現性）を用いることにし、妥当性については内容的妥当性、因子的妥当性、および予測的妥当性を検討することにした。さらに、再構成尺度の下位尺度得点を比較することにより認知的評価の性差を検討した。

II 方 法

1. 調査対象者

N県高等学校14校の1, 2年生部員1716名のうち、有効回答者1370名（1年生男子484名、女子247名、2年生男子419名、女子220名；有効回収率79.8%）を分析対象とした。なお、対象運動部は20種目80団体（個人種目15団体、球技系種目40団体、ラケット系種目12団体、格闘技系種目8団体、表現系種目5団体）であり、競技レベルの内訳は全国・ブロック大会が140名（10.2%）、

県大会が 721 名 (52.6%), 市町村大会が 509 名 (37.2%) であった。

2. 調査内容

1) 認知的評価

三浦・坂野 (1996) の認知的評価尺度より下位尺度「コントロール可能性」に含まれる項目、および鈴木・坂野 (1998) の認知的評価尺度より「脅威性の評価」, 「コミットメント」に含まれる項目を参考にするなどして, 「脅威」, 「挑戦」および「コントロール可能性」を表す 3 項目ずつを, 本尺度を構成する項目群とした (表 2)。本研究では洪倉 (2001) の報告に基づく 5 つの部活動ストレスラー (指導者, 練習時間, 競技力, 仲間, 怪我・病気) に対する認知的評価を検討した。質問紙の配布にあたっては, 5 つの部活動ストレスラーに対する回答者数が同程度になるよう配慮した。まず, 回答者は質問紙上で 5 つの部活動ストレスラーの中から 1 つを指定され, 認知的評価の対象を明確にしたうえで調査が行われた^{注 1)}。そして, ストレスラーに対して認知的評価項目が示すような内容をどの程度感じたり考えたりするかを, 「全然そのように思わない (1 点)」から「非常にそのように思う (4 点)」までの 4 段階で評定するよう求めた。なお, ストレスラー毎の有効回答者数の割合は, 指導者ストレスラーが 21.5% (294 名), 練習時間ストレスラーが 19.6% (269 名), 競技力ストレスラーが 19.3% (264 名), 仲間ストレスラーが 20.7% (283 名), 怪我・病気ストレスラーが 19.0% (260 名) であった。

2) コーピング

認知的評価尺度の予測的妥当性を検討する手続きとして, 認知的評価とコーピングとの関連性を検討した。本研究では, 洪倉・森 (2002) の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 (6 項目: 問題の原因を取り除くよう努力する等)」, 「回避 (6 項目: 自分では手におえないと考え諦める等)」, 「カタルシス (3 項目: 誰かに話を聞いてもらい, 気を静めようとする等)」, 「気晴らし (3 項目: 気分を一新するようなことをする等)」, 「肯定的思考 (2 項目: その経験は自分

のためになると考える等)」の 5 下位尺度 20 項目で構成されている。なお, 「問題解決」, 「肯定的思考」は問題焦点型の, 「回避」, 「カタルシス」, 「気晴らし」は情動焦点型のコーピングを表している (洪倉・森, 2002)。回答にあたっては, ストレスラーに対して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を, 「そのようにはしない (1 点)」から「常にそのようにする (4 点)」までの 4 段階で評定するよう求めた。

3. 調査時期

調査は 2003 年 9 月に実施された。調査時期の設定にあたっては, 部員の日常的なストレス状況を反映させるため, 部活動への入部直後や新チームの結成直後, あるいは試合期などの重大なストレスイベントが起きると考えられる時期を避けるようにした。

4. 調査方法

調査依頼の後, 受諾済みの部顧問教諭に質問紙を送付した。部顧問教諭から部代表生徒 (キャプテン, またはマネージャー) を介して各部員に質問紙が配布された。宿題調査法, 無記名方式で調査を実施した。質問紙の回収は部代表生徒が回収・厳封することとし, 記入済みの回答が顧問教諭の目に留まらぬよう配慮した。

III 結果と考察

1. 項目分析

まず, 各項目の識別力を検討するため, 9 項目の度数分布を求めた (表 1)。その結果, 「全然そのように思わない (1 点)」から「非常にそのように思う (4 点)」までの回答に極端な偏りはみられなかった。つづいて, G-P 分析を行った。認知的評価尺度は「挑戦」, 「脅威」, 「コントロール可能性」の 3 下位尺度を想定しているため, これらに含まれる項目群の全体平均値をもとに分析対象者を上位群と下位群とに分類した。各項目得点を群間で比較 (t 検定) したところ, 全ての項目において平均値は上位群の方が下位群よりも有意に高

表 1 各項目に対する回答の度数分布と項目分析結果

項目番号	回答選択肢 (%)				平均値 (S.D.)			t 値
	1	2	3	4	全体	上位群	下位群	
1	19.56	28.10	36.28	16.06	2.49 (.98)	3.21 (.64)	1.81 (.73)	37.67***
2	12.26	12.55	26.86	48.32	3.11 (1.04)	3.85 (.39)	2.31 (.93)	40.63***
3	35.26	29.71	22.41	12.63	2.12 (1.03)	2.87 (.84)	1.38 (.56)	38.60***
4	24.82	30.88	29.64	14.67	2.34 (1.01)	3.09 (.72)	1.64 (.68)	38.25***
5	22.34	22.70	30.51	24.45	2.57 (1.09)	3.32 (.72)	1.81 (.84)	35.82***
6	14.82	13.21	26.79	45.18	3.02 (1.08)	3.82 (.41)	2.15 (.91)	44.42***
7	36.79	31.75	18.03	13.43	2.08 (1.04)	2.79 (.91)	1.36 (.56)	35.04***
8	18.61	27.59	32.63	21.17	2.56 (1.02)	3.25 (.70)	1.92 (.84)	31.64***
9	15.55	14.45	29.27	40.73	2.95 (1.09)	3.72 (.49)	2.10 (.92)	41.32***

*** $p < .001$.

†「挑戦」下位尺度（項目番号 2, 6, 9）の全体平均値 (S.D.): 9.09 (2.91)

「脅威」下位尺度（項目番号 3, 5, 7）の全体平均値 (S.D.): 6.78 (2.65)

「コントロール可能性」下位尺度（項目番号 1, 4, 8）の全体平均値 (S.D.): 7.39 (2.52)

かった。

以上の結果から、尺度項目としてあげられた 9 項目の識別力は高いことが示された。以下では、これら 9 項目を用いて認知的評価尺度の再構成を行った。

2. 因子分析

尺度項目としてあげられた 9 項目に対して主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った（表 2）。尺度は「挑戦」、「脅威」、「コントロール可能性」の 3 下位尺度を想定しているので、抽出因子数は 3 とした。なお、因子分析は 5 つのストレスサー毎に行われた。その結果、いずれのストレスサーにおいても同様の 3 項目ずつで構成される 3 因子が抽出され、それぞれはあらかじめ想定した「挑戦」、「脅威」、「コントロール可能性」の認知的評価に分類されることが示された。

以上のように、「脅威」、「挑戦」および「コントロール可能性」を下位尺度とする認知的評価尺度が再構成された。

3. 認知的評価尺度の信頼性の検討

1) 折半法

認知的評価尺度の各下位尺度に対応する項目群

の α 係数（信頼性係数）をストレスサー毎に求めた（表 2）。その結果、「挑戦」が.73 から.84 までの範囲、「脅威」が.73 から.80 までの範囲、「コントロール可能性」が.75 から.90 までの範囲であった。

このように、信頼性係数の値は比較的高い水準にあり、各下位尺度が一貫性の高い項目で構成されていることが示された。したがって、本研究における認知的評価尺度の内的整合性は高いと考えることができる。

2) 再テスト法

認知的評価尺度を 2 週間の期間をあけて 2 回実施した。調査対象者は高校運動部員 2 年生 203 名（男子 92 名、女子 111 名；有効回収率 84.6%）であり、調査は 2006 年 5 月に行われた。なお、調査では回答の負担を軽減させるため、1 つのストレスサー（競技力ストレスサー）に対する認知的評価について回答を求めた。1 回目調査と 2 回目調査における下位尺度毎の相関係数は、「挑戦」が.85、「脅威」が.81、「コントロール可能性」が.76 という結果であった。

このように、信頼性係数の値は比較的高い水準にあり、再テスト法により各下位尺度の再現性が示された。したがって、本研究における認知的評

価尺度の再現性は高いと考えることができる。

4. 認知的評価尺度の妥当性の検討

1) 内容的妥当性

本研究では、認知的評価尺度を「挑戦」、「脅威」および「コントロール可能性」の各評価で捉えることで尺度構成を試みている。本尺度を構成する項目群の選択にあたっては、認知的評価尺度として高い妥当性が認められる三浦・坂野(1996)、および鈴木・坂野(1998)により作成された尺度項目を参考にするなどして9項目が準備された。因子分析の結果、尺度を構成する項目は準備された9項目であることから、本研究における認知的評価尺度の内容的妥当性は高いと考えることができる。

2) 因子的妥当性

認知的評価尺度を再構成するにあたって因子分析を行った結果、「挑戦」、「脅威」および「コントロール可能性」の3つの因子が抽出されている。これらはいずれも既に開発された認知的評価を測定する尺度に含まれる下位尺度と対応していた。すなわち、本尺度における「挑戦」は鈴木・坂野(1998)の「コミットメント」と、「脅威」は鈴木・坂野(1998)の「脅威性の評価」と、そして「コントロール可能性」は三浦・坂野(1996)の「コントロール可能性」とそれぞれ対応する因子であった。さらに、本研究における抽出因子はLazarus and Folkman(1984)が提唱する認知的評価の中心的構成概念であり、「挑戦」と「脅威」は一次的評価に、「コントロール可能性」は二次的評価に対応している。

以上のことから、本研究における認知的評価尺度の因子的妥当性は高いと考えられる。

3) 予測的妥当性

Lazarus and Folkman(1984)の心理的ストレス理論によれば、認知的評価はそれに引き続いて起こるコーピング採用を説明すると指摘されている。そこで、認知的評価尺度の予測的妥当性を検討する外的基準として、部活動ストレスサーに対するコーピングを取りあげ、両変数間の関連性を分析した。また、これまでの研究から、挑戦的でコン

トロールできると評価された状況ではその状況に関わるストレスフルな出来事をなくす活動に従事しやすいことや、脅威的でコントロール不可能と評価された状況ではそれに伴うネガティブな情動を低減させるよう行動しやすいことが指摘されている(Anshel and Delany, 2001; Anshel et al., 2001; Anshel and Kaissidis, 1997; 加藤, 2001; 三浦・上里, 1999; 嶋田, 1998; 嶋田ほか, 1996; 鈴木・坂野, 1998)。これらの報告をふまえると、認知的評価尺度の下位尺度「挑戦」と「コントロール可能性」は問題焦点型コーピングとは正の関連性を、情動焦点型コーピングとは負の関連性を示すことが予想される。また、認知的評価尺度の「脅威」は問題焦点型コーピングとは負の関連性を、情動焦点型コーピングとは正の関連性を示すことが予想される。

本研究では、認知的評価3下位尺度を説明変数、コーピング5下位尺度を基準変数とした重回帰分析(強制投入法)を行い、認知的評価尺度の予測的妥当性を検討した(表3)。なお、分析は5つのストレスサー毎に行われた。

分析の結果、重相関係数の値は、怪我・病気ストレスサーにおける「気晴らし」を除く全ての組み合わせで有意であった。また、標準偏回帰係数は、「挑戦」が全てのストレスサーの「問題解決」との間で、練習時間以外のストレスサーにおける「肯定的思考」との間でそれぞれ有意な正の値を示した。また、指導者、競技力、仲間の各ストレスサーにおける「回避」との間で、競技力ストレスサーにおける「カタルシス」、「気晴らし」との間でそれぞれ有意な負の値を示した。一方、練習時間ストレスサーにおける「カタルシス」、「気晴らし」との間で、仲間ストレスサーにおける「カタルシス」との間でそれぞれ有意な正の値を示した。次に、「脅威」は、怪我・病気以外のストレスサーの「回避」、「カタルシス」、「気晴らし」との間で、怪我・病気ストレスサーの「回避」、「カタルシス」との間でそれぞれ有意な正の値を示した。さらに、「コントロール可能性」は、怪我・病気以外のストレスサーの「問題解決」、「肯定的思考」との間で、怪我・病気ストレスサーの「問題解決」との間でそれぞれ有意な正の値を示した。また、怪

表3 認知的評価を説明変数、コーピングを基準変数とした重回帰分析結果

ストレッサー	認知的評価	コーピング				
		問題解決	回避	カタルシス	気晴らし	肯定的思考
指導者	挑戦	.32***	-.19*	.04	.13	.27***
	脅威	.10	.30***	.21***	.27***	.02
	コントロール可能性	.20**	-.05	.07	.02	.14*
	R	.52***	.30***	.26***	.36***	.39***
練習時間	挑戦	.39***	-.13	.19*	.16*	.06
	脅威	.07	.40***	.23***	.14*	-.05
	コントロール可能性	.20**	-.06	.04	.15*	.22**
	R	.55***	.35***	.38***	.35***	.24**
競技力	挑戦	.36***	-.44***	-.14*	-.21**	.15*
	脅威	.09	.19**	.27***	.20**	.03
	コントロール可能性	.19**	-.07	.04	-.03	.22***
	R	.50***	.46***	.28***	.25**	.32***
仲間	挑戦	.47***	-.25**	.17*	.05	.23**
	脅威	.11	.14*	.16*	.23***	.09
	コントロール可能性	.14**	.12	.20**	.09	.19**
	R	.62***	.20*	.42***	.30***	.41***
怪我・病気	挑戦	.47***	-.14	.05	.14	.25***
	脅威	.04	.16*	.21**	.04	.02
	コントロール可能性	.16**	-.15*	-.05	-.02	.08
	R	.58***	.26**	.23**	.15	.31***

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

我・病気ストレッサーの「回避」との間で有意な負の値を示した。一方、練習時間ストレッサーにおける「気晴らし」との間で、仲間ストレッサーにおける「カタルシス」との間でそれぞれ有意な正の値を示した。

以上をまとめると、全般的に「挑戦」と「コントロール可能性」の評価は問題焦点型コーピング（「問題解決」、「肯定的思考」）と正の関連性が、「脅威」の評価は情動焦点型コーピング（「回避」、「カタルシス」、「気晴らし」）と正の関連性がある

ことがそれぞれ認められた。また、「挑戦」と「コントロール可能性」の評価は情動焦点型コーピングと負の関連性があることが認められた。これらの結果は先行研究を支持しており、予想とほぼ一致した。したがって、本研究における認知的評価尺度の予測的妥当性は高いと考えることができる。

5. 認知的評価尺度の性差

認知的評価の性差を検討するため、認知的評価3下位尺度それぞれについて t 検定を行った（表

以上の結果から、女子は男子よりも、練習時間ストレスを克服すべき挑戦の対象として評価する傾向が強いことが、仲間ストレスに対しては挑戦の対象として評価する傾向とともに、それを自分にとって脅威であると評価する傾向も強いことが示された。また、その他のストレスに対する認知的評価に性差はないことが示された。本研究では、一部の部活動ストレスにおいて認知的評価の性差が示唆されたが、今後、尺度の標準化を行う場合にはそのことを考慮し、男女別に検討することが必要といえる。

本研究の目的は、洪倉・森（2004）の高校運動部員用認知的評価尺度を再構成し、その信頼性と妥当性を検討することであった。分析の結果は以下の通りである。

2) 認知的評価尺度の各下位尺度に対応する項目群の α 係数は比較的高い水準にあり、その内的整合性は高いことが示された。また、再テスト法では信頼性係数の値が比較的高い水準にあり、認知的評価尺度の再現性の高さが示唆された。

3) 本研究に用いられた項目は、認知的評価尺度として高い妥当性が認められる尺度項目を参考にするなどして準備された。また、因子分析の結果として抽出された 3 因子は既存の認知的評価を測定する下位尺度と対応していた。これらのこと

表4 高校運動部員用認知的評価尺度の性別比較 (t 検定)の結果

下位尺度	指導者		練習時間		競技力		仲間		怪我・病気					
	男子 N=203	女子 N=91	t 値	男子 N=186	女子 N=83	t 値	男子 N=166	女子 N=98	男子 N=174	女子 N=109	t 値	男子 N=174	女子 N=86	t 値
挑戦	7.97 (3.08)	7.84 (2.86)	.36	7.10 (2.90)	8.65 (2.69)	4.14***	10.79 (2.07)	11.11 (1.66)	8.39 (2.83)	9.64 (2.70)	3.68***	10.29 (2.09)	10.42 (1.94)	.47
脅威	5.96 (2.66)	5.77 (2.43)	.58	5.85 (2.38)	6.36 (2.47)	1.61	7.62 (2.49)	7.97 (2.31)	6.09 (2.47)	7.08 (2.70)	3.19**	8.06 (2.53)	7.59 (2.52)	1.39
コントロール可能性	6.45 (2.75)	6.63 (2.64)	.52	6.62 (2.40)	7.02 (2.42)	1.26	7.99 (2.29)	8.43 (1.96)	7.18 (2.37)	7.49 (2.49)	1.04	8.54 (2.26)	8.13 (2.24)	1.39

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

†()内は S. D.

から、認知的評価尺度の内容的妥当性、因子的妥当性は高いと考えられた。

4) 重回帰分析の結果、本尺度によって表される認知的評価はそれに引き続くコーピング採用を説明しており、この結果は Lazarus and Folkman (1984) の心理的ストレス理論における両変数の密接な関係を表していた。このことから、認知的評価尺度の予測的妥当性は高いと考えられた。

ところで、再構成尺度における最大の特徴は、一次的評価をネガティブとポジティブの両側面から捉えることである。したがって、本尺度を用いることで、部員のコーピングやストレス反応表出の個人差を認知的評価の側面から検討することが可能になったといえる。また、これまで部活動におけるストレス体験は部員の不適応を助長する要因としての見方が強かったが、近年は部員が成長するための機会としてストレス体験を捉えていくことの重要性も指摘されている(洪倉ほか, 2006)。したがって、今後は部員の適応状態に応じた柔軟なストレスマネジメントの指導が求められるようになるであろう。この点において、ストレスに対するネガティブな評価とポジティブな評価の両側面から介入の視点を提供できる本尺度の有用性は高いといえる。

本尺度の具体的な使用についてであるが、今後、部員用のストレスマネジメントプログラムを実施することが想定される。プログラムの実施前に本尺度を使用することによって、どの部員に対してどのような働きかけを行う必要があるのかを特定することが可能となる。例えば、ストレスに対する「脅威」の評価が高い部員に対しては、その刺激の影響を論理的に分析させることにより、ストレスを「たいしたことではない」というように認識できることが重要となる。また、「挑戦」の評価が低い部員に対しては、部活動ストレスに積極的に対応していくことで、自分にとってどのようなメリットがあるのかを検討させることが重要となる。さらに、「コントロール可能性」の評価が低い部員に対しては、過去に類似の状況を克服してきた体験を想起させたり、周囲の部員も同様のストレスを克服していることを認識さ

せたりすることが重要となる。これらの取り組みによって、ストレスに対する部員の「脅威」の評価を低め、「挑戦」と「コントロール可能性」の評価を高めることができるであろう。また、プログラムの実施前後の下位尺度得点を比較することによって、介入の効果を判断することも可能となる。

最後に、本研究では部員の認知的評価の特徴を性差の観点から検討を行ったが、部員が直面するストレスは競技生活やスポーツ集団といった部活動の特徴が色濃く反映することを考えると、単純に性差を検討するよりも、活動時期や対象者の特性に応じた比較が求められると思われる。したがって、今後は部員の成熟段階(入部初期、中期、後期)や重大なイベント(試合期、新チーム編成期等)に注目した継時的変化を検討すること、そして集団内における地位(レギュラー、非レギュラー)や競技レベルなど様々な属性の対象者を比較することにより、部員のストレスマネジメントを有効に進められる知見の生成を課題としたい。

注

注 1) 回答者が質問紙上で1つのストレスを指定される際には、当該ストレスを表す下位尺度項目も同時に提示することにより、その状況をイメージしやすいようにした。ストレス下位尺度の項目例を以下に示す。指導者：指導者の考えが自分の考えとあわないこと。指導者が理解を示してくれないこと。練習時間：部活動に多くの時間がとられ好きなことができないこと。休日が少ないこと。競技力：自分の競技能力が低いと感じること。努力して練習しているのに上達しないと感じること。仲間：他の部員の考え方と自分の考え方が合わないこと。部内にまとまりがないこと。怪我・病気：怪我や病気で練習ができないこと。怪我や病気で試合にでられないこと。

文 献

Affleck, G., Tennen, H., Crrog, S., and Levine, S. (1987) Causal

- attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An 8-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55: 29–35.
- Anshel, M. H. and Delany, J. (2001) Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24: 329–353.
- Anshel, M. H., Jamieson, J., and Raviv, S. (2001) Cognitive appraisal and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24: 128–143.
- Anshel, M. H., and Kaissidis, A. N. (1997) Coping styles and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88: 263–276.
- Anshel, M. H. and Wells, B. (2000) Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140: 434–450.
- 青木邦男 (2003) 高校運動部員のスポーツ観とそれに関連する要因. *体育学研究*, 48: 207–223.
- 青木邦男・松本耕二 (1997) 高校運動部員の部活動適応感に関連する心理社会的要因. *体育学研究*, 42: 215–232.
- 中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議 (1997) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告. 文部省.
- Johnson, U., Ekengren, J., and Andersen, M. B. (2005) Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27: 32–38.
- 加藤 司 (2001) 対人ストレス過程の検証. *教育心理学研究*, 49: 295–304.
- Kim, M. S. and Duda, J. L. (2003) The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17: 406–425.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company: New York.
- Lazarus, R. S. (1999) *Stress and emotion*. Springer Publishing Company: New York.
- McMillen, C., Zuravin, S., and Rideout, G. (1995) Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63: 1037–1043.
- 三浦正江・上里一郎 (1999) 中学生の学業における心理的ストレス—高校受験期に実施した調査研究から—, *ヒューマンサイエンスリサーチ*, 8: 87–102.
- 三浦正江・坂野雄二 (1996) 中学生における心理的ストレスの経時的変化. *教育心理学研究*, 44: 368–378.
- 文部省 (1996) 21 世紀を展望した我が国の教育の在り方について: 第 15 期中央教育審議会第一次答申. 文部時報, 1437: 1–166.
- 永島正紀 (2002) スポーツ少年のメンタルサポート: 精神科医のカウンセリングノートから. 講談社: 東京.
- Park, C. L., Cohen, L. H., and Murch, R. L. (1996) Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64: 71–105.
- Raedeke, T. D., and Smith, A. L. (2001) Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23: 281–306.
- Raedeke, T. D., and Smith, A. L. (2004) Coping resources and athlete burnout: A examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 525–541.
- Rogers, T. J., and Landers, D. M. (2005) Mediating effects of peripheral vision in the life event stress/athletic injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27: 271–288.
- 坂野雄二監 (2004) 学校, 職場, 地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル. 北大路書房: 京都.
- 洪倉崇行 (2001) 高校運動部員の部活動ストレスとストレス反応との関連. *新潟工科大学研究紀要*, 6: 137–146.
- 洪倉崇行・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.
- 洪倉崇行・森 恭 (2004) 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: 535–545.
- 洪倉崇行・西田 保・佐々木万丈 (2007) 高校運動部員における部活動ストレス体験の意味: 部活動に適応的な部員の検討. *総合保健体育科学*, 30: 47–56.
- 嶋田洋徳 (1998) 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究. 風間書房: 東京.
- 嶋田洋徳・三浦正江・坂野雄二・上里一郎 (1996) 小学生の学校ストレスに対する認知的評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響. *カウンセリング研究*, 29: 89–96.
- 鈴木伸一・坂野雄二 (1998) 認知的評価測定尺度 (CARS) 作成の試み. *ヒューマンサイエンスリサーチ*, 7: 113–124.
- 竹中晃二編 (1997) 子どものためのストレス・マネジメント教育: 対症療法から予防措置への転換. 北大路書

房：京都。

Social Psychology Bulletin, 28: 382-394.

Updegraff, J. A., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., and Wyatt, G. E.
(2002) Positive and negative effects of HIV infection in
women with low socioeconomic resources. *Personality and*

(平成 19 年 3 月 16 日受付)
(平成 20 年 2 月 16 日受理)