

<原著>

## 大学生スポーツ競技者の瘦身願望における スポーツとの関わり方による相違の検討 —完全主義に焦点を当て—

赤羽美柚 信州大学大学院総合人文社会科学研究所  
高橋知音 信州大学学術研究院教育学系

### 概要

本研究では、大学生スポーツ競技者の瘦身願望に至るプロセスについて完全主義に焦点を当て調査を行った。スポーツ競技者の不適応的な完全主義がスポーツ競技者の高い自尊心を低減させることで体型のデメリットを感じさせるという仮説について検討することを目的とした。大学生・大学院生 224 名を一般群，準アスリート群，アスリート群に分けて群ごとの比較をした。その結果，スポーツ競技水準で異なる瘦身願望に至るプロセスが示された。スポーツとの関わり方の違いによって異なる介入をすることが有効であり，特にアスリートは競技者自身が自分で完全主義との折り合いをつけ，コントロールすることができるようになることを目指した介入が必要であると示唆された。

キーワード：瘦身願望，スポーツ競技者，完全主義，摂食障害

### 問題と目的

フィギュアスケート選手やマラソン選手などのアスリートが摂食障害となり，競技を中断せねばならないケースが複数ある。摂食障害(eating disorder: 以下 ED)は，心理的背景を持つ食行動の障害で，DSM-5 では神経性無食欲症(anorexia nervosa: 以下 AN)，神経性大食症(bulimia nervosa: 以下 BN)，そのいずれにも属さないものをまとめて特定不能の摂食障害(eating disorder not otherwise specified: 以下 EDNOS)に大別されている。ED の有病率は一般の学生よりもスポーツ競技者の方が高い (Bratland-Sanda & Sundgod-Borgen, 2013)。一般的にスポーツは健康的であるという認識があるが，アスリートの中には多くの葛藤があると思われる。しかし，スポーツ競技者といってもその競技水準はさまざまである。そのためスポーツ競技者の研究においてはスポーツとの関わり方の影響を明らかにすることが必要である。

ED に関連する要因として挙げられているものの中に，瘦身願望がある。瘦身願望は，「自己の体重を減少させたり，体型をスリム化しようとする欲求であり，食事制限，薬物，

エステなど様々なダイエット行動を動機付ける心理的要因」と定義されている(馬場・菅原, 2000)。小牧・竹中(2001)の研究にて、容姿が一つの得点材料になる新体操やダンスを行うアスリートは細い身体を望むとしており、スポーツ競技者が瘦身願望を持つ場合があることが想定される。

瘦身願望の関連要因の研究として、しばしば自尊感情が取りあげられる。浦上・小島・沢宮(2013)の研究では、男女ともに自尊感情が低いほど、瘦身願望が高まることが示されている。内田・橋本(2005)は、定期的な運動・スポーツを行っている者や体力の高い者ほど高い自尊感情を有することを示している。このことは、スポーツ競技者の瘦身願望を低下させるはずだが、実際にはEDの有病率が高めになっている。そのため、スポーツ競技者においてはスポーツを行っていない者とは異なる瘦身願望に至る機序があると考えられる。

### 瘦身願望と完全主義

摂食障害やスポーツ競技者の自尊感情に影響を及ぼす要因として、完全主義が挙げられる。完全主義とは、過度に完全性を求めることである。桜井・大谷(1997)は、完全主義には適応的な側面と不適応的な側面の2つの側面が存在するとしている。適応的な側面には高目標設定が挙げられる。高目標設定は自分に高い目標を課する傾向であり、動機づけや意欲といった適応的な側面である。一方、不適応的な側面は、行動疑念や失敗過敏といった自分の行動に漠然とした疑問を持つことや失敗を過度に気にする傾向であり、これらは強迫的な思考や抑うつ、摂食障害との関連が示唆されている。

東山・谷・志和(2006)の研究では、完全主義と自尊感情が摂食態度に及ぼす影響について検討され、完全主義の高目標設定は自尊感情を高め、行動疑念と失敗過敏は自尊感情を低下させることが示されている。完全主義の不適応的な側面に関して、安田・高根(2017)は、失敗に対する学習可能性が低い選手および失敗不安が高い選手が抑うつ症状を呈する可能性があるとしており、完全主義的な思考が抑うつに繋がる恐れがある。そのため、スポーツ競技者は、競技をしていく上で、周囲からのプレッシャーや結果に対する不安を有していることが想定され、非スポーツ競技者と比べストレスがかかりやすい環境下にあるだろう。しかし、完全主義が自尊感情を低減させるだけでなく、スポーツ競技者において完全主義の適応的な側面も自尊感情に影響を及ぼしていると考えられる。田部井・中山・浅井(2013)の青年期サッカー選手に関する調査では、競技に求められる過度な身体的・精神的な要求により疲れ切るが、競技に対するモチベーションは保っていると述べられている。失敗に対する不安を持つ一方で、競技に対する前向きな姿勢を有するスポーツ競技者の心理的な側面も含め、多角的に検討していくことが必要である。

### 完全主義とアスリートの競技水準

スポーツ競技者の完全主義について研究するにあたり、非スポーツ競技者と比較検証することが必要であると思われる。一般的にスポーツを日常的に実践することは健康的であ

るとされているが、結果や競技力向上を目的としたスポーツ競技者の場合、いかに結果を発揮するために自分を高めるかという点が重要視されているように思われる。特にスポーツ競技者の完全主義について、アスリートはもともと強迫性人格障害的性格を有した者が多く、不安や緊張を完全主義でカバーしようとする傾向も指摘されている(松田, 2008)。そのため、本研究ではスポーツ競技者について、競技力向上を目的としている者とスポーツ自体を楽しんでいる者を分けて検討していくこととする。

### 想定されるモデル

馬場・菅原(2000)が示した女子青年の瘦身願望に至るプロセスモデルや浦上他(2009)が示した男子青年の瘦身願望に至るプロセスモデル、東山他(2006)の完全主義と自尊感情が摂食態度に及ぼす影響について調査し得られたモデルをもとに、新たに完全主義が瘦身願望に至るプロセスモデルを作成した(図 1)。細線で示されているパスは馬場・菅原(2000)、浦上他(2009)、東山他(2006)の結果で明らかとなったパスである。東山他(2006)の研究では、完全主義が自尊感情に影響を与え、その自尊感情が摂食態度へ影響を及ぼすという完全主義における不適応生起モデルが示され、行動疑念や失敗過敏といった自尊感情を低下させる不適応的な側面の影響がみられたとしている。摂食態度や瘦身願望は摂食障害に関連する要因として扱われることから、行動疑念や失敗過敏といった不適応的な完全主義が自尊感情を低下させていることが想定される。太線で示されているパスは完全主義の適応的な側面とされている。定期的な運動・スポーツを行っている者や体力の高い者ほど高い自尊感情を有する(内田・橋本, 2005)とされているように、摂食態度や完全主義とうつに関する研究では適応的な完全主義はあまり注目されていないが、本研究においてスポーツ競技者の高い自尊感情を維持している要因として設定した。自尊感情から瘦身願望に至るまでのパスについては、浦上他(2009)の研究において、自分の身体に対する満足度が低い場合、体型に関するデメリット感が強まることで瘦身願望に結びつく可能性があり、自分の身体に対する満足度が低くない場合、痩せることに対する他者視点のメリットが強まることで自己視点メリットを介して瘦身願望に至るとされている。本研究においても同様なパスを想定した。また、「自分に自信がない」といった自尊感情の低さがデメリットの高さに関係しているという先行研究である馬場・菅原(2000)を踏まえ、本研究のモデルでもパスを設定した。

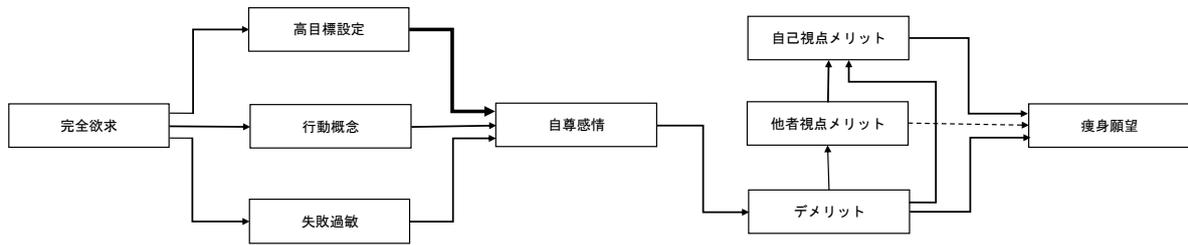


図1 本研究で想定した完全主義が瘦身願望に至るプロセスモデル

目的

本研究では、馬場・菅原(2000)や浦上他(2009)の大学生の瘦身願望に関するモデル、東山他(2006)の完全主義と自尊感情が摂食態度へ及ぼす影響についての調査から得られたモデルを参考に、スポーツ競技者が瘦身願望を持つに至るプロセスモデルを検討する。本研究では、スポーツ競技者の競技水準によってモデルが異なると仮定し、具体的な仮説を以下に示した。

スポーツを日常的に行っていない者について、齋藤・沢崎・今野(2008)は、不適応的完全主義が自己の攻撃性に影響を与える要因のひとつであると示している。そのため、摂食障害やうつに影響を及ぼすような不適応的な側面である行動疑念や失敗過敏が高まることで、自尊感情を低下させ、瘦身願望へと至るプロセスに繋がっていくことが予想される。

園部・原田・砂川(2018)の研究では、大学生の運動・スポーツの実施が首尾一貫感覚に影響を与え、首尾一貫感覚を媒介して精神的健康に間接的に寄与していることが示されており、スポーツ活動を実施することが、大学生の精神的健康に影響を及ぼす一端を担っていることが示されている。そのため、スポーツを実施すること自体は健康的であるため、競技者としてスポーツは行っていないがスポーツを楽しんでいる者はより健康的であることが予想される。そのため、より適応的な完全主義の高目標設定が自尊感情に影響を与えていることが予想される。

競技者としてスポーツを行っている者に焦点を当てた研究の中には、競技水準に着目した研究がある。遠藤他(2009)の研究では、チームスポーツにおける集団規範について、バレーボール選手を対象とした調査を行い、特に男子選手は、競技水準が高い方が集団帰属意識は強いことが示されており、より集団として高みを目指そうとするほど集団帰属意識が高いことから、高い目標を設定し、それに向かい研鑽する傾向にあることが想定される。そのため、適応的な完全主義の側面であると考えられている高目標設定が、自分に対する評価に繋がっていることが予想される。そして、試合でよい結果を残すためや、試合のメンバーに選ばれるためには失敗に対して過敏になる場面も多くあると思われる。そのため、失敗に過敏になり自分に対する評価に影響を及ぼすことが考えられる。さらに、よ

り高みを目指そうと高目標を設定するものの、うまくいかない場合に、自分の行動に対する疑問が生じることや、それが自分の評価に影響していることが予想される。スポーツ競技を行っている者は、失敗してはならないというプレッシャーを感じると同時に、より高みを目指したいと考える高目標設定が自尊感情に影響を及ぼしており、それが瘦身願望へと繋がっていくのではないかと考えられる。

## 方法

### 調査対象者

大学生・大学院生の18歳から25歳( $M=20.23$ ,  $SD=1.70$ )の230名(男性90名, 女性138名, 回答しない2名)のうち18歳未満と回答した者, 「あなたはどのようにスポーツに関わっていますか」の項目に「その他」を選択した者などを除外した224名(男性89名, 女性135名; 削除後の平均年齢  $M=20.23$ ,  $SD=1.70$ )を分析対象とした。スポーツとの関わり方に関する項目は江田・伊藤・杉江(2009)を参考にして項目を設定した。「どのようにスポーツに関わっていますか」の項目で「日常的にスポーツを行っていない」と回答した80名を一般群, 「サークルに所属してスポーツを楽しんでいる」と「どこかに所属せず, スポーツを自主的に楽しんでいる」と回答した42名を準アスリート群, 「部活動に所属し競技力向上を主な目的とし, 競技者としてスポーツを楽しんでいる」と回答した者102名をアスリート群とした。

### 調査手続き

作成した Google フォームを授業後に配布したことに加え, 縁故法により依頼したり, 全国の大学で活動を行っている部活動に LINE やメールに添付して依頼したりした。調査期間は2021年7月中旬から10月上旬までの期間であった。

### 調査材料

本調査の質問紙の構成は以下の通りである。

**フェイスシート項目** 性別, 学年, 年齢, スポーツとの関わり方, 部活動に所属している者のみ競技レベルと競技種目についての回答を求めた。

**瘦身願望** 馬場・菅原(2000)によって作成された「瘦身願望尺度」全11項目の尺度。“非常にあてはまる”から“まったくあてはまらない”までの5件法で回答を求めた。

**体型に関するメリット感・デメリット感** 浦上他(2009)によって作成された「体型に関するメリット感・デメリット感尺度」全11項目の尺度。「体型に関するメリット感—自己視点メリット」「体型に関するメリット感—他者視点メリット」「体型に関するデメリット感」の下位尺度がある。“全くその通り”から“そんなことはない”までの5件法で回答を求めた。

**自尊感情** 星野(1970)のローゼンバーグの自尊感情尺度日本語版を桜井(2000)が表現をわかりやすく修正した「自尊感情尺度」全10項目。“はい”から“いいえ”までの4

件法で回答を求めた。

**完全主義** 桜井・大谷（1997）の「新完全主義尺度」20項目を用いた。“非常にあてはまる”と“全くあてはまらない”を設定した6段階評定で、完全主義の強い回答から6, 5, 4, 3, 2, 1として選択することを求め、それぞれ得点化した。

### 倫理的手続き

本研究は、信州大学「教育学部研究委員会倫理審査部会」の承認を受けた上で実施された（管理番号：21-02）。

## 結果

### 競技水準、性別と各尺度の関連

各尺度得点の男女別、群別の平均値、標準偏差を示した(表1)。

表1 競技水準、性別と各尺度得点の比較

		一般群		準アスリート群		アスリート群	
		M	F	M	F	M	F
瘦身願望	平均値	2.288	2.696	2.236	3.051	1.812	2.890
	標準偏差	1.371	1.004	0.984	0.975	0.818	1.058
自己視点メリット	平均値	2.389	2.982	2.133	3.323	1.744	3.230
	標準偏差	1.407	1.250	1.213	1.186	0.972	1.251
他者視点メリット	平均値	2.111	2.146	1.733	2.458	1.397	2.115
	標準偏差	1.257	1.054	1.200	1.066	0.758	0.956
デメリット	平均値	2.300	2.389	1.500	2.425	1.674	2.421
	標準偏差	1.038	1.071	0.766	1.145	0.814	1.184
自尊感情	平均値	2.500	2.581	2.670	2.728	2.752	2.690
	標準偏差	0.404	0.613	0.531	0.521	0.570	0.712
完全欲求	平均値	3.833	3.858	4.020	3.906	4.014	3.697
	標準偏差	0.778	1.153	1.208	0.955	0.937	1.055
高目標設定	平均値	3.967	3.805	4.620	4.219	4.258	3.800
	標準偏差	0.559	0.944	0.735	0.885	0.809	0.891
失敗過敏	平均値	3.033	3.447	3.400	3.419	3.142	3.241
	標準偏差	0.657	1.040	0.867	0.932	0.875	1.100
行動疑念	平均値	4.533	4.216	4.420	4.269	4.438	4.352
	標準偏差	0.442	0.991	0.973	0.855	0.775	1.068

### 各尺度間の相関

各尺度間の相関係数を算出するために相関分析を実施した(表2)。信頼性については、原著で確認されている。

表2 各尺度間の相関係数

	瘦身願望	自己視点 メリット	他者視点 メリット	デメリット	自尊感情	完全欲求	高目標 設定	失敗過敏
瘦身願望	-							
自己視点メリット	.848**	-						
他者視点メリット	.810**	.845**	-					
デメリット	.645**	.631**	.724**	-				
自尊感情	-.192**	-.160*	-.189**	-.403**	-			
完全欲求	.119+	.000	.124+	.248**	-.205**	-		
高目標設定	.037	-.101	-.014	-.003	.091	.617**	-	
失敗過敏	.273**	-.197**	.279**	.407**	-.508**	.558**	.224**	-
行動疑念	.023	-.057	.021	.200**	-.345**	.610**	.367**	.494**

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

競技水準におけるモデル図の比較

群ごとにモデルの比較をするため、多母集団同時分析を実施した。各モデルの適合度は、すべてのパス係数に等値制約を課した測定不変モデル( $GFI = .759$ ,  $AGFI = .662$ ,  $CFI = .998$ ,  $RMSEA = .072$ ), パスの配置のみが一致していると仮定した配置不変モデル( $GFI = .785$ ,  $AGFI = .597$ ,  $CFI = .998$ ,  $RMSEA = .075$ )であった。モデルによって適合度が大きく変わらず、モデルごとにパスによる違いがみられたため配置不変モデルを採用した。

各競技水準の瘦身願望を想定するモデルの作成

一般群のモデルを図2, 準アスリート群のモデルを図3, アスリート群のモデルを図4に示す。

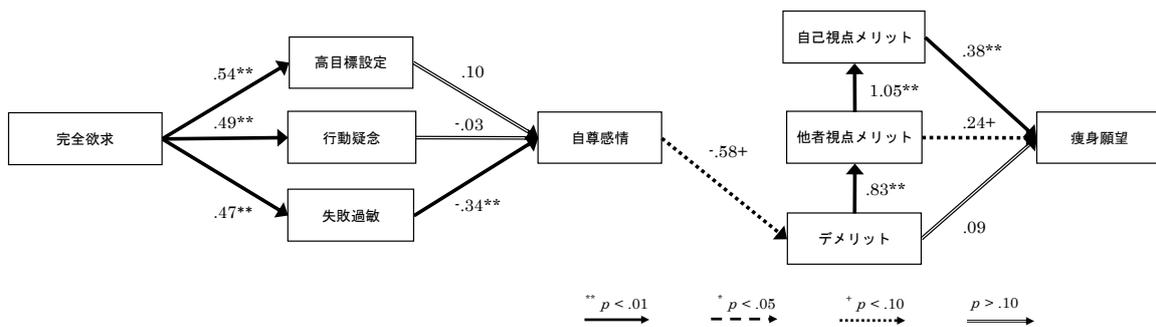


図2 一般群の推定結果(n=80)

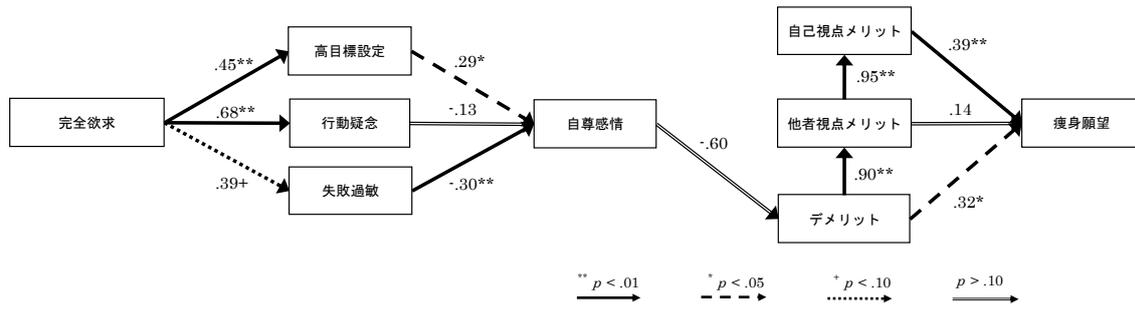


図3 準アスリート群の推定結果(n=42)

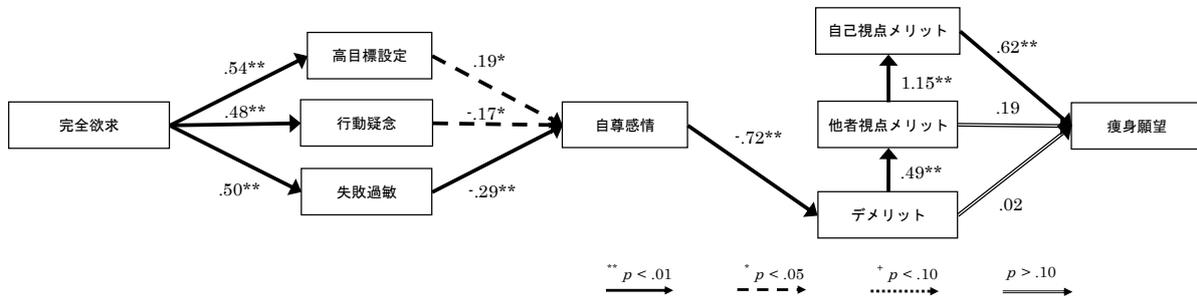


図4 アスリート群の推定結果(n=102)

一般群のモデル(図2)では、失敗過敏のみが自尊心に負の影響を与えていた。自尊心からはデメリットに負の影響を与えており、デメリットと他者視点を介して瘦身願望に至るルートとデメリット、他者視点メリット、自己視点メリットを介して瘦身願望へと至る2つのルートがみられた。準アスリート群のモデル(図3)では、高目標設定が自尊心に正の影響、失敗過敏が自尊心に負の影響を与えていた。自尊心がデメリットに影響を与えているパスは有意ではなく、デメリットから瘦身願望に至るルート、デメリット、他者視点メリット、自己視点メリットを介して瘦身願望に至るルートがみられた。アスリート群のモデル(図4)では、高目標設定が自尊心に正の影響を与えており、行動疑念、失敗過敏が自尊心に負の影響を与えていた。自尊心はデメリットに負の影響を与えており、そこからデメリット、他者視点メリット、自己視点メリットを介して瘦身願望に至るルートのみが有意なパスとして認められた。

### 考察

本研究では、スポーツ競技者の不適応的な完全主義がスポーツ競技者の高い自尊心を低減させることで体型のデメリット感を感じさせるという仮説について検討するために、

馬場・菅原(2000)や浦上他(2009)のモデルや、東山他(2006)が完全主義と自尊感情が摂食態度に及ぼす影響について検証したモデルを参考に作成した、完全主義が瘦身願望に至るプロセスモデルについて、非スポーツ競技者、楽しんでスポーツを行っている者、競技力向上を目指すスポーツ競技者による違いを比較検討した。

### 競技水準別の瘦身願望に至るプロセス

競技水準別に瘦身願望に至るプロセスモデルを検討したところ、群によって異なる結果が示された。

まず、日常的にスポーツを行っていない一般群について、このモデルでは完全欲求が高目標設定、行動疑念、失敗過敏に影響を与えていた。これは東山他(2006)の研究の結果と同様の結果であった。これらの3つの変数から自尊感情に影響を及ぼしているのは、失敗過敏のみであった。齋藤他(2008)の研究では、完全主義と攻撃性において、不適応的完全主義が強いほど、認知・情動的攻撃性が高まり、認知・情動的攻撃性が高いほど、自己への敵意が高まるとしている。不適応的完全主義には行動疑念と失敗過敏が含まれているが、そのうち失敗過敏のみが自尊感情に負の影響を及ぼしていた点において、よりEDと関連のある瘦身願望についても同様の傾向がみられると推測されることから、今回の結果に至っていると考えることができる。

瘦身願望へのパスについては、自尊感情からデメリット、他者視点メリットを介して瘦身願望へ至るルートと、デメリット、他者視点メリット、自己視点メリットを介して瘦身願望へ至る2つのルートがみられた。馬場・菅原(2000)の女子大学生を対象にした瘦身願望の研究では、馬場・菅原(2000)が作成した体型に関するメリット感、デメリット感尺度が用いられているが、デメリットから瘦身願望へ至るパスは認められていない。その点について、馬場・菅原(2000)は、瘦身願望を直接高めるのは、体型に対する損得意識であるといったことを述べているが、本研究においても同様の結果が得られたと考えられる。特にスポーツ競技を行っていない者は、瘦身願望に至る過程において他者からの影響や他者との関わりによって、自分が痩せることに対するメリット感を見出していることも要因のひとつとして考えることができる。

次に結果にとらわれずスポーツを楽しんでいる準アスリート群について、このモデルでは完全欲求が高目標設定、行動疑念、失敗過敏のそれぞれに正の影響を与え、高目標設定が自尊感情に正の影響、失敗過敏が自尊感情に負の影響を与えていた。しかし、自尊感情からデメリットへのパスが有意ではなく、完全主義、自尊感情からデメリットへの影響がみられなかった。まず、自尊感情に影響を及ぼしていた高目標設定と失敗過敏について、園部他(2018)は大学生の運動・スポーツの実施が精神的健康に間接的に寄与しているとしているが、完全主義の中でも適応的な側面であるとされている高目標設定が自尊感情に影響を及ぼしており、先行研究と矛盾していないと捉えられる。そのため、目標設定が過度にならず、自尊感情を保つことができるため、デメリットには影響を及ぼしていないこと

が考えられる。そのため、準アスリート群は比較的精神的健康度の高い群であると考えられることができる。一般群において有意な影響が認められていた失敗過敏は準アスリート群でも同様に自尊感情を低下させていることが示された。しかし、準アスリート群では、自尊感情からデメリットに至るパスは見られなかった点で、一般群と同様に失敗したくないという気持ちは自尊感情に負の影響を与えているものの、それが自分の体型に対するデメリット感に繋がらないということが示された。そのため、今後の研究では、精神的健康度などの概念も投入し検証していくことでより詳細を把握することができると思われる。

次に競技者としてスポーツを行っているアスリート群について、このモデルでは、高目標設定が自尊感情に正の影響を与え、行動疑念、失敗過敏が自尊感情に負の影響を与えていた。遠藤他(2009)のバレーボール選手を対象とした調査では、チームスポーツにおける集団規範について、特に男子選手は、競技水準が高い方が集団帰属意識は強いことが示されており、競技水準の高さがチームという集団の中で自分を鼓舞することにも繋がると考えられる。他にも、大石他(2016)は、競技水準が上位のグループほど、試合や練習に向けた準備や長期的な身体の強化、現状を自己分析して強化と回復のために適切な判断をすることに関する得点が高かったとしている。そのため、チームスポーツに限らず個人スポーツにおいても競技に対して向上心をもって取り組んでいるような、競技水準が高い者は、自分の記録を高めるために日々の練習に取り組んでいることが考えられる。本研究においても、高目標設定が自尊感情に影響を与えている理由として挙げられる。

一方で、アスリートは不安や緊張を完全主義でカバーしようとする傾向がある(松田, 2008)との見解も見られる。アスリートは完全主義によって競技に関する重圧と折り合いをつけていると考えられる。準アスリート群との違いとして、アスリート群では、試合で結果が求められる場面や失敗できない場面、自分が試合に出ることができるか否かなど多くの不安やプレッシャーと常に隣り合わせにあることが推測される。そのため、目標を設定してそれに向かって前向きに取り組もうとする適応的完全主義を持っているものの、同時に不適応的完全主義も持ち合わせていることで自尊感情に影響を及ぼしていると考えられる。自尊感情からデメリット、他者視点メリット、自己視点メリットを介して瘦身願望に至るパスのみが有意であったが、自尊感情が低減されることで、自分の体型に対してネガティブな感情を抱き、よりパフォーマンスを向上できる体型でありたいというメリット感を抱いているのだと推測することができる。

### 臨床的意義

完全主義が瘦身願望を持つに至るプロセスについて、日常的なスポーツとの関わり方の水準別に検討し、異なるプロセスが得られたため、スポーツとの関わり方の違いによって異なる介入をすることが有効であると考えられる。特に、松田(2008)の研究において、アスリートは不安や緊張を完全主義でカバーしようとする傾向があるとしているため、スポーツ競技者に対して不安や緊張の一つ一つを大切に扱っていく必要がある。具体的に、完

完全主義が過度にならないようなアプローチが必要である。スポーツ競技者は、自分のパフォーマンスを向上させたいという向上心も持っているため、前向きな感情を大切にすることが求められる。しかし、目標を追求するあまり自分に課するハードルが高くなりすぎるのが問題であると思われる。スポーツ競技者が自分で完全主義との折り合いをつけ、コントロールできるようになることを目指した介入をしていくことが大切であると考えられる。

### 今後の課題と展望

本研究では、スポーツ競技者の競技水準の明確な基準はなく、曖昧であった。そのため出場経験のある試合の規模を統一し、スポーツ競技者の団体をある程度絞った上で検討することも必要であると思われる。また今後は、完全主義を含めた他の概念とのつながりを検討することが研究の余地としてある。スポーツ競技者を対象にした調査では、バーンアウト傾向とポジティブ感情について検討した研究もある(田中・水落, 2013)。そのため、完全主義が自尊感情に与える影響について、ネガティブな側面だけではなく、ポジティブな側面についても瘦身願望に至るプロセスとして加え、検討していくことが重要である。それらの要因と瘦身願望の関連について検討することで新たな知見が得られる可能性がある。

### 引用文献

- 馬場安希・菅原健介 (2000). 女子青年における瘦身願望についての研究 教育心理学研究, 48, 267-274.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13, 499-508.
- 江田香織・伊藤正哉・杉江 征 (2009). 大学生アスリートの自己形成における本来感と随伴的自己価値が精神的健康度に及ぼす影響 スポーツ心理学研究, 36, 37-47.
- 遠藤俊郎・下川浩一・安田 貢・布施 洋・袴田敦士・伊藤潤二 (2009). チームスポーツにおける集団規範—特にバレーボールについて— 教育実践研究, 14, 84-94.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. 1975 Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- 東山正晴・谷好 充・志和資朗 (2006). 完全主義と自尊感情が摂食態度に及ぼす影響 日本心理学会第70回大会.
- 星野 命 (1970). 感情の心理と教育 児童心理, 24, 1445-1477.
- 小牧久美子・竹中晃二 (2001). 女子スポーツ選手の摂食行動に関する研究 体育研究所紀要, 40, 39-45.
- 松田貴雄 (2008). スポーツによる拒食症 日本臨床スポーツ医学会誌, 16, 226-233.

- 大石 徹・中野恵介・山本 巧・赤間高雄 (2016). ラグビー選手のための「意識と心がけ指標」と競技水準との関連 スポーツ科学研究, *13*, 1-11.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Pres.
- 齋藤路子・沢崎達夫・今野祐之 (2008). 自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討—抑うつ, ネガティブな反すうを媒介として— パーソナリティ研究, *17*, 60-71.
- 桜井茂男 (2000). ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討 発達心理学研究, *12*, 65-71.
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, *68*, 179-186.
- 園部 豊・原田 長・砂川憲彦 (2018). 大学生における運動および生活活動が精神的健康に与える影響—首尾一貫感覚を媒介変数として— 健康支援, *20*, 35-42.
- 田部井祐介・中山雅雄・浅井 武 (2013). 青年期のサッカー選手におけるアスリートのバーンアウトの予防に向けて—日本機械学会 No.13-34 シンポジウム：スポーツ・アンド・ヒューマンダイナミクス 2013 講演論文集, 203-209.
- 竹中晃二・岡浩一朗・大場ゆかり (1999). 瘦身および体重制限を強いられる女子スポーツ選手の摂食行動および月経状態に関する調査研究 体育学研究, *44*, 241-258.
- 内田若希・橋本公雄 (2005). 自尊感情に関する運動心理学研究 体育学研究, *50*, 613-628.
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子・坂野雄二 (2009). 男子青年における瘦身願望についての研究 教育心理学研究, *57*, 263-273.
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子 (2013). 男女青年における瘦身理想の内在化と瘦身願望との関係についての検討 教育心理学研究, *61*, 146-157.
- 安田 貢・高根信吾 (2017). 大学生スポーツ選手の失敗に対する学習可能性が抑うつ症状におよぼす影響 *Journal of Health Psychology Research*, *30*, 45-53.
- 矢澤美香子・金築 優・根建金男 (2010). 青年期女子における完全主義認知とダイエット行動および摂食障害傾向との関連 女性心身医学, *15*, 154-161.