

# 多様なポジティブ・コーピング尺度の作成

—デュアルキャリア実現に必要な心理的スキルの測定と獲得に向けて—

筒井 香\*

## 抄録

「デュアルキャリア」とは、人の生涯をまず一本の「キャリア」と捉え、そこに「アスリートキャリア」というもう一本の軸を追加した二重性がある状態であると解釈されている（日本スポーツ振興センター，2014）。デュアルキャリアを遂行していく上で、アスリート自身はどのような努力が必要なのだろうか。デュアルキャリアという複数の課題の両立を目指す場合、多様なストレスに遭遇すると推察される。そこから考えて、アスリートに必要な努力の一つとして、ストレスに対処するための「コーピング」が必要になると考えられる。そこで本研究の目的は、デュアルキャリア実現に向けたポジティブな行動に繋げる「ポジティブ・コーピング」という心理的スキルの内容を明らかにすることと、その獲得に向けた行動指針を得ることとした。研究1では、デュアルキャリア遂行時に用いた経験のあるコーピングについて明らかにすることを目的とし、1名のインタビューデータについて質的分析を行った。また、研究2では、「ポジティブ・コーピング」について測定する尺度を作成することを目的とし、大学生を対象に質問紙調査を行って、デュアルキャリア経験者406名のデータに対して基本統計量の算出と因子分析、t検定、重回帰分析を行なった。研究1の結果、対象者はデュアルキャリアを遂行する時に、7つのコーピングを活用したことが明らかになった。特に、「プロアクティブ回避的思考」「プロアクティブ回避的行動」は、デュアルキャリアを遂行する上で特徴的なコーピングと考えられた。続いて研究2では、探索的因子分析を行った結果、「心身の解放」「レジリエンス的思考」「認知変容」「プロアクティブ回避」の4因子23項目のポジティブ・コーピング尺度が作成された。性差によって下位尺度ごとの得点の平均に差があるかt検定によって調べたところ、いずれも有意差は得られず、どのような対処努力を用いるかに性差はないと言えた。実力発揮度とストレス対処度の高群と低群の差によって、下位尺度ごとの得点の平均に差があるかt検定によって検討した結果、4つ全ての因子において高群の得点が有意に高かった。また、実力発揮度とストレス対処度のそれぞれを従属変数、ポジティブ・コーピング尺度の因子得点を独立変数として、重回帰分析を行った。その結果、「レジリエンス的思考」が実力発揮度の高さを予測し、「心身の解放」「レジリエンス的思考」「プロアクティブ回避」がストレス対処度の高さを予測するものであることが示された。本研究の結果から、ポジティブ・コーピングを獲得することが、実力発揮度とストレス対処度に影響を与えることが示唆された。よって、デュアルキャリアを遂行していく上でアスリート自身に求められる努力の一つは、ポジティブ・コーピングを獲得することと考えられた。性格特性や競技特性に応じて、自分ならではの「ポジティブ・コーピング」とはどのような思考や行動を行うことであるのかを考え、実行することが求められよう。

キーワード：デュアルキャリア、実力発揮、ポジティブ・コーピング尺度、プロアクティブ回避

\* オフィス香 〒546-0003 大阪府大阪市東住吉区今川 1-3-17

# Development of Positive Coping Scale

—For measure and acquire psychological skills necessary for dual career realization —

Kaori Tsutsui\*

## Abstract

"Dual career" is interpreted as a state in which a person's life is first regarded as one "career", and there is a duality that adds another axis called "athlete career" (Japan Sport Council, 2014). What kind of effort does an athlete need to perform in dual career? A variety of stressors may be encountered while trying to achieve a dual career in athletics. Therefore, it is necessary for athletes to develop coping strategies to deal with stress. The purpose of this study was to identify positive coping strategies, which lead to positive behavior toward realizing dual careers for athletes, and to develop guidelines for acquiring these strategies. In Study 1, the purpose of this study was to clarify coping strategies used in attaining a dual career. In Study 2, the aim was to create a scale to measure "positive coping." A survey was completed by 406 dual career university students. Factor analysis, t-test, and multiple regression analysis were performed. Study 1 revealed that subjects with dual careers used seven coping strategies. In particular, "proactive avoidance thinking" and "proactive avoidance behavior" were considered characteristic coping strategies for a dual career. In Study 2, as a result of exploratory factor analysis, a positive coping scale was created with 23 factors, including four factors: (1) free mind and body, (2) resilient thinking, (3) cognitive change, and (4) proactive avoidance. Results of a t-test indicated there was a difference in the average score of each subscale due to gender differences, but no statistically significant difference was obtained in any case, so it was concluded that there was no gender difference in the type of coping strategies used. As a result of examining whether there was a difference in the average score of each subscale due to the difference between the high ability group and the low ability group and the degree of stress coping, results showed that the high ability group score was significantly higher for all four factors. As a result, it was shown that "resilient thinking" is associated with high performance, and "relaxation of mind and body", "resilient thinking", and "proactive avoidance" are associated with high stress management. The results of this study suggest that efforts to acquire positive coping may affect the ability to perform and stress coping. Therefore, one of the skills required of athletes to achieve a dual career is the acquisition of positive coping strategies. Depending on personality and athletic traits, athletes will need to think about what kind of thought and action define their individual positive coping strategies and how to acquire these skills.

Key Words : dual career, high performance, positive coping scale, proactive avoidance

---

\* Office Kaori 1-3-17 Imagawa, Higashisumiyoshi-ku, Osaka City, Osaka 546-0003, Japan

## 1. はじめに

「スポーツ立国」ニッポン-国家戦略としてのトップスポーツ」(2007)において、「アスリートとしてのキャリアとその後のキャリアの両者を、アスリートの時期に準備・支援するという「二重路線型」の捉え方(ダブルキャリア)」の必要性が示されることとなった。そして日本スポーツ振興センター(JSC)は2009年にヨーロッパでの情報戦略拠点としてロンドン事務所を設置し、そこでの活動を通じて、「二重路線型」の捉え方が「デュアルキャリア」という概念のもとに事業展開されていることを明らかにした。その後、日本でも「二重路線型」の概念の具現化を進めることになった。

スポーツ振興法を改定した「スポーツ基本法」(2011年制定)に基づき、「第1期スポーツ基本計画」が策定され、そこで初めて「デュアルキャリア」の施策推進が明記された。これより、アスリートとしてのキャリアを構築すると同時に、引退後のキャリアに必要な教育や職業訓練を受け、将来に備えるという「デュアルキャリア」についての意識啓発が日本においても始まった。

平成25年度文部科学省委託事業として、日本スポーツ振興センターは「デュアルキャリアに関する調査研究」報告書(日本スポーツ振興センター, 2014)を作成した。その中で、「デュアルキャリア」とは、人の生涯をまず一本の「キャリア」と捉え、そこに「アスリートキャリア」というもう一本の軸を追加した二重性がある状態であると解釈されている。デュアルキャリア施策の推進の方向性として、デュアルキャリアの意識啓蒙やスポーツ団体や教育機関との連携・協働、施策を運営する組織の設置、支援体制の整備、デュアルキャリアへの努力等の過程においてアスリートに責任を持たせる、等が示されている。しかし、アスリート自身による努力とは何かまでは提言がなされていない。

デュアルキャリアを遂行していく上で、アスリート自身はどのような努力を行うことが必要なのだろうか。デュアルキャリアという複数の課題の両立を目指す場合、多様なストレス刺激に遭遇すると推察される。そこから考えて、アスリートに必要な努力の一つとして、多様なストレス刺激に対処するための「コーピング」が必要になると言える。

コーピングとは、「個人の資源に負荷を与えたり、その資源を超えると評定された外的ないし内的要請を処理するために行う認知的・行動的努力であり、その

努力は常に変化するものである」と定義されている(Lazarus, 1999)。つまりコーピングは生まれ持った能力ではなく、ストレス反応および、ストレス反応を引き起こすストレス刺激の低減を目的として、後天的に獲得する心理的スキルの一つと考えられる。これまで作成されてきたストレスコーピングに関する尺度は、ストレスを良くないものと捉え、ストレス反応を低下させるための対処行動を測定する意味合いのものが多かった。しかし、アスリートが競技場面で実力を発揮したり、デュアルキャリアを実現するためには、自分自身の自己成長に必要なストレスの存在を見極め、あえて自らストレス反応が生じる環境を求める必要があると考えられる。このように、ストレス刺激を自己成長に積極的に繋げようとするコーピングのことは、Proactive Coping Theory (Schwarzer, 1999)として提唱されている。

本研究で扱うコーピングも、ストレスを良くないものと捉え、ストレス反応を低下させるためのコーピングにとどまらず、Proactive Coping Theoryに基づく必要があると考えられる。競技と学業の両立というデュアルキャリアを遂行するということは、ストレス刺激に出会うことが多くなることを意味し、それだけストレス反応を生じる可能性がある。どちらか一方を選ぶのではなく、両方を手に入れるためには、ストレス刺激をポジティブに捉えることや、切り替える力、タイムマネジメントなどの多様な対処努力が必要であると推察される。そこで、本研究においては、デュアルキャリア実現に向けたポジティブな行動に繋げるコーピングのことを「ポジティブ・コーピング」と定義することとした。

## 2. 目的

本研究では、デュアルキャリア実現に必要な「ポジティブ・コーピング」という心理的スキルの内容を明らかにし、その獲得に向けた行動指針を得ることを目的とした。そこで、研究1では、デュアルキャリア遂行時に用いた経験のあるコーピングとそれらの特徴について、経験者の事例により検討することとした。また、研究2では、「ポジティブ・コーピング」について測定する尺度を作成することを目的とした。特に、コーピングはどのような場面におけるものかという場面特異性が重要であることから(庄司・庄司, 1992)、デュアルキャリア遂行時に着目し、具体的にどのようなコーピングが必要であるかを調査する意義はあると思われる。

### 3. 方法

#### 3.1. 研究1

##### 3.1.1. 調査対象者

幼少期から大学までスポーツと学業、仕事と学業のデュアルキャリアに取り組んだ経験があり、現在は私立大学の職員として勤務する男性1名(以下A氏)を対象とした。

##### 3.1.2. 調査方法

2019年5月に、A氏の所属する大学の椅子と机のある6畳ほど広さの部屋で、約45分に及ぶ1対1の半構造化面接を行った。事前に研究目的やデータの取り扱いを説明し、研究参加の同意を得た。

##### 3.1.3. 調査内容

インタビューガイドを作成し、競技歴や、デュアルキャリアの最中に経験したストレス刺激と、それにどう対処したかに着目した内容についてインタビューを行った。

##### 3.1.4. 分析方法

半構造化面接を実施して得られた全てのデータはテープ起こしを行い、文字テキスト化した。このテキストデータを佐藤(2008)の質的分析法を参考にし、次の4段階により分析を行った。

##### 1) オープン・コーディング

テキストデータから、デュアルキャリアの最中に経験したストレス刺激と、それにどう対処したかに関する発言を意味単位として抽出した。それらに対してどういった意味内容を含有しているかに着目し、ラベル付けを行った。

##### 2) 焦点的コーディング

ラベルの類似性および差異性に着目し、類似したラベルを持つ内容ごとにコーディングを行い、サブカテゴリーを生成した。

##### 3) 概念的カテゴリー化

焦点的コーディングにより生成されたサブカテゴリーを集め、さらに抽象度の高いレベルのカテゴリーへと統合する概念的カテゴリー化を行った。この際、行動や思考の仕方といった対処努力という概念に着目し、最終的なラベル付けを行った。

##### 4) コーピングの分類

コーピングの3次元(接近-回避、問題-情動、行動-認知)モデルに基づき、3)で得たコーピングの分類を行った(鈴木, 2004)。

##### 5) コーピング獲得の背景

デュアルキャリア遂行時ならではのコーピングの背景を、インタビューでの発言に基づき検討した。

#### 3.2. 研究2

##### 3.2.1. 項目の準備

学生アスリートが、学業と競技の両立というデュアルキャリアでストレスに直面した際に、どのようなコーピングを行なっているかに関する項目を収集、精査するために、大学時代に体育会に所属して競技と学業との両立に臨んだデュアルキャリア経験者や、プロアスリートとして競技と大学生として学業の両立に臨み、現在は競技と起業家として仕事の両立に臨んでいるデュアルキャリア実践者などの6名(男性3名、女性3名:平均年齢34.3歳)に対し、インタビューガイドに基づいて半構造化インタビューを行った。インタビューで得られたコーピング項目を、3次元モデルによる8つのコーピング分類を参照して整理をし、インタビューを実施した人にも確認を求め、最終的に34項目が抽出された。

##### 3.2.2. 調査対象者

関西圏の4つの大学に通う大学生を対象に質問紙調査を実施した。体育会に所属している、あるいは学外のスポーツチームに所属している、高校時代に運動部に所属していた有効回答者406名(男性198名、女性208名:平均年齢20.2歳)を分析対象とした。

##### 3.2.3. 調査方法

2019年10月~11月に、各大学の講義時間中及び部活動のミーティング時間中に、集団形式で実施した。回答はいずれも無記名で行われた。質問紙調査の実施前に、参加者には研究目的やデータの取り扱いを説明し、研究参加の同意を得た。

##### 3.2.4. 質問紙の構成

設問1として、年齢、学年、性別、部活動経験といった属性を尋ねた。さらに、「高校時代及び大学時代で、自身が出場した大会の最高レベル」について、「1:市町村レベル、2:都道府県レベル、3:地方(近畿、関東など)レベル、4:全国レベル、5:国際レベル」の5件法で、「ここ最近、あなたは競技場面で実力を発揮できていると思いますか?」について、「1:発揮できていない、2:あまり発揮できていない、3:やや発揮できている、4:かなり発揮できている」の4件法で、「学業と競技の両立にストレスを感じている場合、そのストレスについて、あなたは対処できていると思いますか?」について、「1:そう思わない、2:あまりそう思わない、3:ややそう思う、4:かなりそう思う」の4件法で回答を求めた。

設問2としては、「多忙な大学生活の中で、あなたは学業と競技を両立させるために、実際にどの程度、以下のように考えたり、行動したりする対処努力(コー



ピング)を用いていますか。正しい答えや間違った答えはありません。普段、あなたが用いているものを思い浮かべて回答してください。」との教示の後に、34項目が提示された。各項目について、「1:全く用いない、2:用いない、3:あまり用いない、4:ときどき用いる、5:用いる、6:かなり用いる、7:いつも用いる」の7件法で回答を求めた。

### 3.2.5. 質問紙データの量的分析

基本統計量の算出、探索的因子分析、t検定、重回帰分析には、HADのVersion 16.20(清水, 2016)を使用した。

## 4. 結果及び考察

### 4.1. 研究1

#### 4.1.1. デュアルキャリア遂行時のコーピング

質的分析の結果、A氏は学生時代の競技と学業の両立、および大学卒業後の仕事と学業の両立というデュアルキャリアを遂行する時に、7つのコーピングを活用したことが明らかになった(表1)。

表1 デュアルキャリア遂行時のコーピングの種類

概念的カテゴリー	サブカテゴリー	主な意味単位
肯定的思考	良い面を見つめる(3)	被験者という実験対象者を集めるのも、アイスホッケーに選われたから業めやすかったのもあります。 職員だったから、他のコントロール系の学生も業めやすかった。
	未来があることを考える(3)	どれか未来があるか考えてきた。 優先順位つけた。
レジリエンス的思考	言い訳しない(3)	就職活動で部活休むっていうのは絶対しなかった。 言い訳しなかった。
	やってやろうという気持ち(4)	やれる人間もいるんだから自分はそっちにいかないといけない 自分へのプレッシャーに良い方に変えて。
解決思案的思考	一つのことでは二つの成果を出す(4)	一つのことに対して、一つの時間を稼いでいるのがすごい。 一冊一冊やったら大変なんで、どっか重なって部分どこのだろうか。
	タイムマネジメント(3)	時間がなくて何が出来るかなっていうのは常に考えて。 どうやってタイムマネジメントするか。
	空き時間の活用(2)	空いた時間はじゃあ何に使うかっていうのは常に考えていた。 空き時間をどう上手に活用するか。
	適応する工夫を考える(3)	どううまく進んでいくかっていうところを考えていく。 その環境にどう対応していくか。
プロアクティブ回避的思考	動かせないことは考えない(1)	事実、授業時間が決まってる、じゃあ他自分でやらせるところはどこか。
	忙しさによる切り替え(1)	忙しいのがよかったのかな(中絶)... 気持ちの切り替えもできた。
戦略的行動	睡眠の確保(3)	睡眠時間をどとで取るかっていうところ徹夜にして。 睡眠の質っていうのを考えながら取った。
	協力者を得る(3)	同級生どうコミュニケーションとっていくか。 コミュニケーションとっていくところサークル入った。
	一石二鳥(4)	自分の大空行った時に、その大会でアンケート調査取るだろう。 得られた知見とかをじゃあコーチとして役に立てる。
	相乗効果を狙う(3)	両方の競技において、体力をつけたり。 競技をよくするために競技。
	気晴らし的行動	過ごす時間(1)
プロアクティブ回避的行動	一つに縛られず時間を過ごす(2)	違うコミュニティの人と繋がってそれぞれやってきた。 バイトもして、サークルも入って、野球とサッカーと。

#### 4.1.2. コーピングの3次元モデルとの対応関係からみるデュアルキャリア遂行時のコーピングの特徴

3次元モデルによる8つのコーピングに基づき、本研究で抽出されたコーピングを分類し、それらの対応関係を評価することで(表2)、特徴を検討した。

表2 コーピングモデルとの対応関係

コーピングの3次元モデル	対応関係の評価	本研究の概念的カテゴリー
肯定的思考(認知・情動・接近)	○	肯定的思考
放棄・諦め(認知・問題・回避)	×	レジリエンス的思考
計画立案(認知・問題・接近)	○	解決思案的思考
回避的思考(認知・情動・回避)	△	変換の必要有り プロアクティブ回避的思考
情報収集(行動・問題・接近)	○	戦略的行動
気晴らし(行動・情動・回避)	○	気晴らし的行動
カタルシス(行動・情動・接近)	×	
責任転嫁(行動・問題・回避)	△	変換の必要有り プロアクティブ回避的行動

「放棄・諦め」に該当するものは本研究では抽出されなかった。逆に、しっかりと諦めやすい状況を認知することで、「自分はやってやる」という気持ちを持つといった「レジリエンス的思考」に繋げていた。これはコーピングの3次元モデルでは、「認知・情動・接近」に該当すると考えられ、「肯定的思考」と同じ分類になる。しかし、意味内容を検討し、それとは異なる概念のカテゴリーとしたため、対応関係の評価は△とした。

また、「カタルシス」に該当するものも本研究では抽出されなかった。A氏はあえて多様な取り組みをすること、多数のコミュニティを持つことで「気晴らし的行動」「プロアクティブ回避的行動」といったコーピングをしており、それらが「カタルシス」の機能を併せ持っていたと推察される。

「回避的思考」「責任転嫁」については、うまくいかない課題に直面した時の一時的な対処として、考えることや行動することを回避することを意味するコーピングである。A氏の場合は単なる回避ではなく、自力で調整できないことは考えないであったり、多様な取り組みをして多数のコミュニティを持つことで、今直面している課題とは異なる他の取り組みにシフトするといった、プロアクティブな回避を行っていた。「プロアクティブ回避的思考」「プロアクティブ回避的行動」は、デュアルキャリアを遂行する上で特徴的なコーピングと考えられる。

#### 4.1.3. コーピング獲得の背景要因

A氏のコーピング獲得の背景を、A氏の発言に基づき検討した。A氏は中学時代から、プロアスリートとして一生を生きていくわけではないと考え、将来を見据えた選択を行っていた。そのため、A氏にとってはデュアルキャリアを遂行することは特別なことではな

く、当然やり遂げるものとして早い時期から準備をしていたことが、多様なコーピング獲得の基盤になったと思われる。

## 4.2. 研究2

### 4.2.1. 対象者の属性

対象者は1年生が19名、2年生が213名、3年生が130名、4年生が36名、その他1名であった。競技レベルは市町村レベルが81名、都道府県レベルが111名、地方レベルが74名、全国レベルが124名、国際レベルが10名で、3割以上が全国レベル以上であった。

### 4.2.2. 因子構造

各項目の度数分布を検討した結果、天井効果と床効果は見られなかったことから、全34項目に対して最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。スクリープロットで因子数を確認し、因子数を5として1回目の因子分析を行なった。因子負荷量が.30以下の項目と1.0を超える項目を削除し、それにより項目が一つになる因子が出たため、解釈のしやすさから因子数を4として2回目の因子分析を行った。さらに、因子負荷量が.30以下の項目を削除し、3回目の因子分析を行ったところ4因子構造が確認された。この23項目をもって「ポジティブ・コーピング尺度 (Positive Coping Scale:以下PCS)」とした(表3)。

第一因子は、「人とたわいもない会話をして気持ちを発散する」「自分の気持ちが整う人に会ったり、場所に行く」など、心身の解放を求めて他者と話すことや気持ちを整える行動を取ることを表す項目を含んでおり、「心身の解放」と命名した。

第二因子は、「学業や競技を言い訳にして、やるべきことをおろそかにするようなことはしたくないと考える」「一つの時間で二つの成果を出す方法を考える」など、ストレス環境に立ち向かう考えや具体的な立ち向かい方を表す項目を含んでおり、「レジリエンス的思考」と命名した。

第三因子は、「次々とやるべきことがある方が、考え込まずに気持ちを切り替えられるメリットを活かそうと思う」「誰に協力やアドバイスを求めると良いかを考える」など、今の状況の良い面を捉えようとすることや、一人で頑張らずに周りの協力も得て解決する方法を考えることを表す項目を含んでおり、「認知変容」と命名した。

第四因子は、「学業と競技という複数に取り組んでいるので、一つが上手くいかない時にも、時間が来たらもう片方に向かうことで切り替える」「上手くいかない時には、冷静になるために、一旦今の課題とは離れて時間を置く」など、逃げるという消極的な意味ではな

く、パフォーマンス向上のために積極的に離れることで切り替えていることを表す項目を含んでおり、「プロアクティブ回避」と命名した。

表3 ポジティブ・コーピング尺度の因子構造

項目番号	項目内容	因子1	因子2	因子3	因子4	共通性
<b>因子1 心身の解放</b>						
7	信頼できる人に一言でも自分の正直な気持ちを吐き出す。	.689	.083	-.100	-.119	.407
31	自分の気持ちが整う人に会ったり、場所に行く。	.639	.078	.233	-.220	.509
23	同じ境遇の仲間と話をして気持ちを分かち合う。	.622	-.043	.046	.035	.419
15	人とたわいもない会話をして気持ちを発散する。	.582	.047	-.162	.246	.452
22	友達と遊ぶ時間をつくる。	.460	-.163	.138	.198	.364
<b>因子2 レジリエンス的思考</b>						
2	学業や競技を言い訳にして、やるべきことをおろそかにするようなことはしたくないと考える。	-.051	.627	.029	-.073	.369
18	やってやれないことはないだろうと考える。	.056	.602	-.107	.225	.478
19	空き時間を無駄にしない方法を考える。	-.135	.525	.294	-.083	.406
11	時間が足りないという事実の中で、何ができるのかを考える。	.118	.475	.066	.109	.364
10	学業と競技の両立ができて人間がいるなら、自分もやってやりたいと考える。	.056	.474	-.042	.145	.297
3	一つの時間で二つの成果を出す方法を考える。	.047	.410	.069	-.046	.192
29	移動時間を利用して勉強を行う。	.064	.388	-.062	-.095	.128
13	テスト週間だけで勉強では間に合わないの、早めから取り組む。	-.075	.370	.035	-.070	.129
<b>因子3 認知変容</b>						
28	次々とやるべきことがある方が、考え込まずに気持ちを切り替えられるメリットを活かそうと思う。	-.070	.000	.527	.303	.445
26	自分で決めたマイルールをやり通そうと考える。	.015	.232	.509	-.041	.394
25	原点を振り返り、今の生活はやりたくてやっていることだと考える。	-.079	.145	.504	.087	.346
34	バイトや地元の友達など、今の競技や学業とは接点のないコミュニティを持つておく。	.188	-.113	.469	.009	.290
27	誰に協力やアドバイスを求めると良いかを考える。	.387	-.065	.411	-.098	.371
<b>因子4 プロアクティブ回避</b>						
20	学業と競技という複数に取り組んでいるので、一つが上手くいかない時にも、今はもう片方に打ち込めば良いと言いつける。	-.090	-.168	.228	.576	.363
16	学業と競技という複数に取り組んでいるので、一つが上手くいかない時にも、時間が来たらもう片方に向かうことで切り替える。	-.073	-.025	.009	.534	.254
12	学業と競技という複数に取り組んでいるので、一つで嫌なことがあっても、もう片方のことをやっている間は考えなくて良い。	-.063	.088	-.044	.511	.263
8	上手くいかない時には、冷静になるために、一旦今の課題とは離れて時間を置く。	.153	-.090	.055	.464	.290
9	「案外いける」と言ってみたり、思い込んでみる。	.127	.133	.005	.380	.263
		因子寄与	2.962	2.914	2.782	2.682
		平均	5.12	4.57	4.72	4.43
		標準偏差	1.08	1.02	1.03	0.96

### 4.2.3. PCSの信頼性の検討

尺度の信頼性を表す $\omega$ 係数は、第一因子が $\omega=.77$ 、第二因子が $\omega=.74$ 、第三因子が $\omega=.73$ 、第四因子が $\omega=.65$ であった。尺度全体の平均は $\omega=.72$ であり、最低限の内的一貫性は得られたと考えられる。

### 4.2.4. PCSの妥当性の検討

内容的妥当性を検討するために、心理学領域の大学教員とスポーツメンタルトレーニング指導士、デュアルキャリア経験者の3名によって、PCSの23項目につ

いて「心身の解放」「レジリエンス的思考」「認知変容」「プロアクティブ回避」の各因子のいずれかに分類したところ、因子分析の結果への同意が得られ、PCSの4因子構造の妥当性が確かめられた。

構成概念妥当性を検討するために、PCSの下位尺度とストレスに対処できていると思う度合いとの相関関係を調べた(表4)。ストレスに対処できていると感じている人ほど、対処努力であるPCSの得点と正の相関があると予測した。予測の通り、4下位尺度全てと正の相関が得られ、妥当性が確かめられた。

表4 PCSの下位尺度得点とストレス対処度との相関

	ストレス対処度	心身の解放	レジリエンス的思考	認知変容	プロアクティブ回避
ストレス対処度	1.00				
心身の解放	.23 **	1.00			
レジリエンス的思考	.26 **	.26 **	1.00		
認知変容	.25 **	.47 **	.46 **	1.00	
プロアクティブ回避	.31 **	.34 **	.32 **	.39 **	1.00

\*\* p < .01

#### 4.2.5. PCSの性差

性差によってPCSの下位尺度ごとの得点の平均に差があるかt検定によって調べたところ、いずれも有意差は得られず(表5)、どのような対処努力を用いるかに性差はないと言える。

#### 4.2.6. PCSの実力発揮度差とストレス対処度差

実力発揮度とストレス対処度の回答の1,2を低群、3,4を高群とし、高群と低群の差によって、PCSの下位尺度ごとの得点の平均に差があるかt検定によって検討した。その結果、第一因子から第四因子の全てにおいて、実力発揮度とストレス対処度の高群の得点が高かった(表5)。

表5 PCSの下位尺度得点の性別・実力発揮度・ストレス対処度ごとの平均の差の検定

	性別		実力発揮度						ストレス対処度						
	男		女		低		高		低		高				
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD			
心身の解放	5.05	1.14	5.18	1.01	1.24	5.03	1.13	5.25	1.00	-2.08 *	4.81	1.07	5.33	1.01	-4.76 **
レジリエンス的思考	4.55	.88	4.58	.91	.31	4.47	.91	4.72	.87	-2.72 **	4.32	.90	4.77	.87	-4.82 **
認知変容	4.77	1.09	4.67	.97	-.98	4.60	1.07	4.91	.96	-2.96 **	4.42	1.05	4.92	.98	-4.68 **
プロアクティブ回避	4.43	1.01	4.43	.91	.01	4.34	1.02	4.58	.85	-2.48 *	4.10	.96	4.67	.83	-6.00 **

\*\* p < .01, \* p < .05

#### 4.2.7. PCSと実力発揮度・ストレス対処度との関連

実力発揮度とストレス対処度のそれぞれを従属変数、PCS尺度の因子得点を独立変数として、重回帰分析(強制投入法)を行った(表6)。これより「レジリエンス的思考」が実力発揮度の高さを予測し、「心身の解放」「レジリエンス的思考」「プロアクティブ回避」がストレス対処度の高さを予測するものであると示された。

表6 PCSの下位尺度得点と実力発揮度・ストレス対処度の重回帰分析

独立変数	従属変数	
	実力発揮度	ストレス対処度
心身の解放	-.03	.12 *
レジリエンス的思考	.12 *	.13 *
認知変容	.06	.06
プロアクティブ回避	.08	.21 **
R <sup>2</sup>	.03 **	.14 **

\*\* p < .01, \* p < .05

#### 4.2.8. ポジティブ・コーピング獲得の行動指針

ポジティブ・コーピングという心理的スキル獲得による実力発揮の可能性を伝え、その価値をわかって取り組む自律的動機づけ(速水, 2019)を高めることが重要である。下位尺度の内容から、具体的な行動指針としては以下が考えられる。

- 1) 心身を解放できる場所や人との繋がりを把握すること。
  - 2) 難しいことに挑戦している事実を受け入れることで、「やってやる」という気持ちを高め、時間の有効活用の方法を試行すること。
  - 3) 物事には二面性があることから、角度を変えて捉えて見ることや、これまでの慣れたやり方以外の多様な対策を試行すること。
  - 4) 複数の課題に取り組んでいるからこそできる、積極的な課題からの離れ方について計画すること。
- こうして自分が望むキャリア実現に向けて、自分に相応しい対処行動を模索する時間を通じて、自己と生き方の関連性が発達するキャリア成熟(武衛, 1999)が進むことも期待できる。

### 5. まとめ

デュアルキャリア遂行時に必要な心理的スキルの質的調査から、「レジリエンス的思考」「プロアクティブ回避的思考」「プロアクティブ回避的行動」といった特徴的なコーピングが明らかになった。質問紙による量的調査でも、PCSの下位尺度として「レジリエンス的思考」「プロアクティブ回避」が確認され、これらは実力発揮度の高さやストレス対処度の高さに影響を与えるものであった。さらにt検定の結果から、実力発揮度とストレス対処度が高い群の方がPCS尺度の得点が高いことがわかった。これらの結果より、ストレス刺激の多い中でデュアルキャリアを遂行するには、ストレスを無くすのではなく、ポジティブ・コーピングを獲得する努力を行い、ストレスに対処し、実力発揮に繋げることが重要と考えられる。性格特性や競技特性に応じて、自分ならではの「ポジティブ・コーピング」とはどのような思考や行動を行うことであるのかを考え、実行することが求められよう。

## 【参考文献】

- 速水敏彦 (2019) 内発的動機づけと自律的動機づけ. 金子書房.
- Lazarus, R. S. (1999) Stress and emotion. Springer.
- 日本スポーツ振興センター (2014) 「デュアルキャリアに関する調査研究」報告書.
- 佐藤郁哉 (2008) 質的データ分析法—原理・方法・実践. 新曜社.
- Schwarzer, R. (1999) Proactive coping theory. Paper presented at the 20th International Conference of Stress and Anxiety Research Society (STARS), Cracow, Poland, July 12-14.
- 庄司正実・庄司一子 (1992) 職業用コーピング尺度の作成および信頼性・妥当性の検討. 産業医学, 34:10-17.
- 清水裕士 (2016) フリーの統計分析ソフトHAD—機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1: 59-73.
- 鈴木伸一 (2004) 3次元 (接近-回避、問題-情動、行動-認知) モデルによるコーピング分類の妥当性の検討. 心理学研究, 74 (6) : 504-511.
- 武衛孝雄 (1999) キャリア成熟について. 大手前女子大学論集, 33 : 115-123.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。

