

所属	心理学研究科臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	2024 年度
氏名	小黒 祐斗	指導教員 (主査)	高橋稔教授

論文題目	困難な目標への対処方略と適応的諦観が 就職活動および就職活動不安に与える影響
------	---

本文概要

現在の大学生の就職活動は、新卒採用が主流であり、企業の選考も一定期間に集中している（谷田部，2019）ことから、理想としている就職活動が行えず、身体的・精神的に負荷がかかりやすい時期である。ちなみに、卒後3年以内の社会人は約35%が離職を経験していると明らかにされており（厚生労働省，2024）、卒業後の社会人も同様の悩みを抱えていることが予想される。これらの就職活動の悩みのうち、就職活動そのものに関する不安は「就職活動不安」と呼ばれている（藤井，1999）。就職活動不安は、①アピール不安②サポート不安③準備不足不安④試験不安⑤活動継続不安の計5因子から構成されている（松田・新井，2006；松田他，2010）。就職活動では、不安や諦めを経験して不適応になることが考えられる。特に諦めは、従来コーピングの一つとして検討が行われてきたが（鈴木，2004）、近年では、次の目標に向かっていこうとする適応的側面があるとして、適応的諦観が提唱されている（菅沼，2018）。適応的諦観とは、「自己や状況のネガティブな側面をそのまま受け入れつつも、そこにこだわらない前向きな態度」と定義されており、日常的なストレス反応と負の関連があることが示されている（菅沼，2018）。先行研究では、これまでの先行研究で明らかにされてきた諦めに至るプロセスを整理し、困難な目標に対してどのように対処するのかについて困難な目標への対処方略尺度が開発されており（外山・長峯，2022）、適応的諦観や心理的 well-being と正の関連があることが示されている。以上のことから、困難な目標に対して目標調整を行う上では、自己理解や目標に対する自身の捉え方への気づきや、周囲から諦めることへの尊重が行われることが重要であると考えられる。このような過程を経ることで、適応的諦観が促進され、結果として、就職活動不安が低減される可能性がある。

本研究では、困難な目標への対処方略と適応的諦観が就職活動ならびに就職活動不安に与える影響について検討することを目的とした。

20歳～25歳の社会人（会社員・公務員・医師等医療関係者）・学生300名にアンケート調査会社を介して調査を実施し、そのうち計194名（男性98名，女性96名，平均年齢21.62歳， $SD=5.64$ ）を分析の対象とした。データに偏りがあることが考えられたため、大学生95名（男性43名，女性52名，平均年齢22.46歳， $SD=1.25$ ）のみを抽出して、再度分析することとした。調査内容は①基本属性：学年・現在までの就職活動経験の有無，②就職活動尺度（浦上，1996）全18項目を4件法の項目内容を一部修正して用いた。③就職活動不安（松田他，2010）：全20項目を5件法，④適応的諦観（菅沼他，2018）：全10項目4件法で回答を求めた。

本研究では、就職活動経験者の困難な目標への対処方略と適応的諦観が就職活動や就職活動不安のそれぞれに与える影響を明らかにするために、強制投入法による階層的重回帰分析を行った。本研究の結果から、目標の内容の調整と適応的諦観の交互作用項、目標達成方略の調整と適応的諦観の交互作用項がそれぞれ有意であり、就職活動不安の各側面に異なる影響を与えることが明らかになった。特に、困難な目標への対処方略が高い場合、目標達成のために努力することが不安を部分的に低減させていた。したがって、目標の変更や達成方略の再検討を行うことが、就職活動に関する不安を抑え、適応的で安定した就職活動を行うことに繋がると考えられる。

本研究で示された結果から、就職活動不安の低減を目的とした適応的諦観への介入を行う際には、就職活動においてどの点に不安を感じているのかを精査した上で、自身や置かれている状況に焦点化していくのか、具体的な目標への方略を計画し実行できるように促していくのかを検討することが、より効果的である可能性が考えられる。

