

イラショナルビリーフが 就職活動中のストレス反応および 就職活動の遂行に与える影響

森本 康太郎*

The Effect of Irrational Beliefs on Stress Response and Performance Accomplishment of Seeking Employment

Kotaro MORIMOTO*

University students may experience emotional problems such as anxiety and depression while seeking employment. These may have a negative effect on the performance accomplishment of job hunting activities. In this study, the effect of irrational beliefs on the stress response and performance accomplishment of seeking employment was examined. The participants included 136 university students. Results revealed that the irrational beliefs of dependence and Helplessness have a negative effect on the stress response while job hunting. Furthermore, these irrational beliefs, through the intervening variable of emotional disturbance, have a negative effect on the performance accomplishment of seeking employment.

key words: irrational beliefs, Rational Emotive Behavior Therapy, career support

問題と目的

大学生の就職活動は精神的に過酷なものであり（軽部・佐藤・杉江, 2015）、不採用経験によってストレス、挫折感、不安、抑うつなどが高まる（北見・茂木・森, 2009 など）。こうした就職活動に伴う不安や抑うつは、就職活動の遂行に悪影響を及ぼす（小杉, 2005）と指摘されてきた。

就職活動者への支援を考える上では、就職活動に伴う不適応反応を低減することに焦点が当てられ、例えば、コーピング、就職情報の収集、ソーシャルサポート、ソーシャルスキルといった点より検討されてきた（軽部他, 2015）。しかし、これらからは、不適応反応の低減について一定の示唆が得られているものの、介入効果や治療仮説の支持に関するエビデンスが十分に蓄積されているとは言えない。

そこで本研究では、Ellis (1994) によって創始された Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) の重要概念であるビリーフに着目する。REBT では、不安や抑うつなどの情動的問題や行動の障害を引き起こす直接間接の原因は、非論理的で経験的に現実と一致しないイラショナルビリーフである (Ellis, 1994) とされる。REBT は、すでに治療仮説や介入効果に関するエビデンスが蓄積され、ABC モデルで構造化されていることから、ビリーフへのアプローチは就職活動者への支援の具体的かつ効果的な実践につなげることが可能だと考えられる。しかし、本邦ではこれまでビリーフを中心概念としたキャリア研究や、ビリーフと就職活動を関連づけた研究はほとんどなされてこなかった。

以上を踏まえると、イラショナルビリーフが不安や抑うつなどのストレス反応を引き起こし、結果として就職活動の遂行を妨げるというパスが想定できる。そこで本研究では、「イラショナルビリーフ」が「ストレス反応」を介して「就職活動の遂行」に及ぼす影響について明らかにすることを目的とし、得られた結果よりキャリア支援におけるイラショナルビリーフからのアプローチの可能性を検討する。

方 法

調査対象・時期 近畿圏の4大学に在籍する就職活動を経験した大学4年次生136名（男性77名、女性59名）を対象とした。2017年11月～12月に調査を実施した。調査時点で、内定獲得者は127名、内定未獲得者は9名であった。

質問紙の内容 質問紙には次の尺度を用いた。すべての質問項目に対し5件法で回答を求めた。また、就職活動中の状況や経験を振り返り、最も当てはまるものを回答するよう指示した。

1. 不合理な信念測定尺度 (JIBT-20) (森・長谷川・石隈・嶋田・坂野, 1994) 全20項目
2. 大学生用ストレス自己評価尺度 (尾関, 1993) 「情動的反応」15項目と「認知・行動的反応」15項目
3. 就職活動における遂行行動の達成尺度 (佐藤, 2013) 就職活動の記録や訪問等、就職活動の取組に関する9項目

結 果

イラショナルビリーフがストレス反応を通して就職活動の積極的な取組に影響を与えるという仮説モデルに基づき、構造方程式モデリングによるパス解析を行った。各変数は、使用尺度の下位因子をそのまま用いた。解析の結果、モデルの適合度は、 $\chi^2=33.454$, $df=29$, $p=.260$, $GFI=.960$, $AGFI=.909$, $CFI=.995$, $RMSEA=.034$, $AIC=107.45$ であり、モデルの適合が良好であることが示された。Figure 1 にパス係数として標準化解を示す。解析の結果、「依存」、「無力感」から「情緒的混乱」へ正の有意なパスが見いだされ、「情緒的混乱」から就職活動の遂行へは負の有意なパスが示された。また、「依

* 関西大学大学院心理学研究科
Graduate School of Psychology, Kansai University, 3-3-35 Yamate-cho, Suita, OSAKA 564-8680, Japan

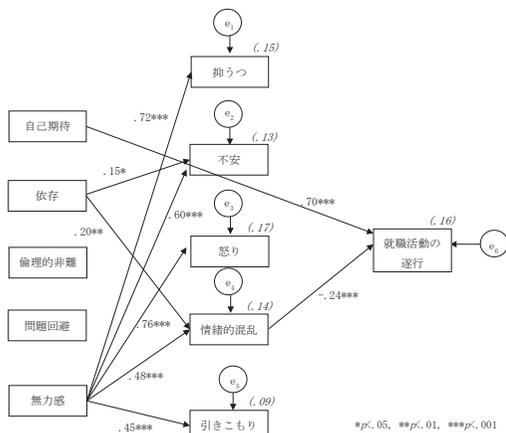


Figure 1 イラショナルビリーフ、ストレス反応、就職活動の遂行の因果モデル

存」から「不安」への正のパスが有意であり、「無力感」からは「抑うつ」、「不安」、「怒り」、「情緒的混乱」、「引きこもり」へのそれぞれ正のパスが有意であることが確認された。加えて、「自己期待」から「就職活動の遂行」へのパスが有意であり、正の影響を示した。「倫理的な非難」「問題回避」からは有意なパスは確認されなかった。

考 察

就職活動中のストレス反応に影響を及ぼしているイラショナルビリーフは、「依存」と「無力感」であることが示された。特に、「無力感」についてはストレス反応の5下位尺度全てに影響を及ぼしていた。また、「依存」「無力感」が「情緒的混乱」を媒介して「就職活動の遂行」に負の影響を与えていた。「依存」は他人への依存の必要性を表し、「無力感」は心理的な動揺などの感情のコントロールに関する無力感や、低い欲求不満耐性の正当化を表す。これらのイラショナルビリーフをもつことで、情緒的混乱状態に陥り、結果として就職活動の遂行が困難になる、というつながりが見える。これより、就職活動の遂行への問題を防ぐためには、この2つのイラショナルビリーフへ対応する必要があると考えられる。特に「無力感」については、「抑うつ」「不安」「怒り」「情緒的混乱」「引きこもり」のストレス反応すべてに影響を及ぼしていた。したがって、就職活動中における精神的健康の悪化を事前に防ぐためには、「無力感」イラショナルビリーフに介入し、状況や自身の感情のコントロール感を高め欲求不満耐

性を高くすることが、就職活動中の不適応反応に対する有効な支援につながるであろう。

他方、「自己期待」については、ストレス反応を媒介せず、直接就職活動の遂行に正の影響を与えていることが示された。REBTでは、イラショナルビリーフを持つことで情動的・行動的問題を引き起こすとされているが、本研究では、「自己期待」はむしろ就職活動の遂行にプラスの機能を示していた。これは、「自己期待」ビリーフが、自己に対する適度な自信や、適度に自分を鼓舞する機能を果たしたため、厳しい就職活動状況を乗り越えることにつながったことを示唆している。「自己期待」のビリーフを、イラショナルではないポジティブな心理的資源として、どのように支援に生かせるかについて今後の検討が必要である。

本研究では、キャリアに関するイラショナルビリーフを測定する日本語の尺度が見当たらないため、一般的なイラショナルビリーフを測定する尺度を使用した。結果において重決定係数がさほど高くなかったことも関連するが、就職活動特有のビリーフが存在する可能性に留意する必要がある。そのため、新たな尺度開発も含めて、就職活動に関わる特有のビリーフを明らかにすることや、イラショナルビリーフが他の要因とともに就職活動の遂行に与える影響を検討することが、今後の課題である。

引用文献

Ellis, A. 1994 *Reason and Emotion in Psychotherapy, revised and updated*. New York: Birch Lane.
 軽部雄輝・佐藤 純・杉江 征 2015 大学生の就職活動維持過程尺度の作成 教育心理学研究, **63**, 386-400.
 北見由奈・茂木俊彦・森 和代 2009 大学生の就職活動ストレスに関する研究—評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響 学校メンタルヘルス研究, **12**, 43-50.
 小杉礼子 2005 フリーターとニート 勁草書房.
 森 治子・長谷川弘・石隈利紀・嶋田洋徳・坂野雄二 1994 不合理な信念測定尺度 (JIBT-20) の開発の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, **3**, 43-58.
 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂：トランスアクション分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
 佐藤 舞 2013 進路選択過程に対する自己効力と就職活動における情報源との関連 応用心理学研究, **38**, 251-262.

(受稿: 2018.7.16; 受理: 2018.10.23)