

修士論文（要旨）
2014年1月

題 目

若年就労者がストレスを乗り越えていくための認知的要因の検討
－心理的 Well-Being へと向かう動機づけの観点から－

指導 森 和代 教授

心理学研究科
健康心理学専攻
211J4056
中島 健介

目次

- 第一章 研究の社会的・理論的背景
 - 1. 社会的背景と本研究のねらい
 - 2. 先行研究

- 第二章 質的調査の実施とモデルの作成
 - 3. 研究の目的と構成
 - 4. 研究1：インタビューによる要因抽出とモデル作成

- 第三章 質的調査結果の量的検証
 - 5. 研究2：統計的分析による研究1のモデルの検証

- 第四章 まとめと考察
 - 6. 研究3：研究1・2のまとめとモデルの再作成
 - 7. 総合考察

 - 8. 謝辞

- 参考文献

- 添付資料：質問紙調査依頼文および調査票

第一章 研究の社会的・理論的背景

1. 社会的背景と本研究のねらい

雇用環境が厳しい中、様々な心理的ストレス要因、求められるものの水準の高さ・量の多さ、自らの能力への不安など、若年就労者の乗り越えなければならない困難は多い。本研究では、20歳代～30歳代の若年就労者がストレスを乗り越え、その人らしい「よい状態」であり続けるためのモデルを明らかにする。特に、ストレスを乗り越えようとする意欲の元となる認知的要因について明らかにし、支援につなげていくことをねらいとする。

2. 先行研究

Lazarusら(1984)の心理的ストレスモデル、Dohrenwend(1978)の心理社会的ストレスモデル、Ryff(1989)の心理的 well-being、Deci & Ryan(2002)の自己決定理論、Amabile(2009)のインナー・ワーク・ライフを主要な背景理論に、ストレスの構造・要因に関する先行研究や、支援・動機づけ要因に関する先行研究を検討した。

第二章 質的調査の実施とモデルの作成

3. 研究の目的と構成

若年就労者が心理的ストレスを乗り越え、自分にとっての心理的 well-being 実現に向けて行動していく意欲の元となる認知的要因を探索し、質・量両面から明らかにする。特に個人の努力や意識で獲得できるものや、周囲からの支援で変化をもたらすことのできる心理的な要因を探索する。

さらに、既存理論と整合性のある、質的・量的に検証された「ストレス乗り越えモデル」として提示することを目指す。

4. 研究1：インタビューによる要因抽出とモデル作成

就労経験の長い満60歳以上の男性へ半構造化面接を実施した。語られた内容から、面接の流れや対象者の普段の行動をよく表しているキーワードを抽出し、分類した(表1)。また、「周囲との関係の中での自己への気づき」によって意欲が高まり、行動が生起し、心理的 well-being につながっていくというモデル案を作成した。

【表1：予備調査面接で得られた乗り越え要因のキーワード】

大区分	小区分
周囲との関係の中での自己への気づき	自分自身が大切に思うことへの気づき 周囲の人や世界とのつながりへの気づき
乗り越え行動	思考の柔軟化 努力・気晴らし行動 周囲への働きかけ/受け入れ

第三章 質的調査結果の量的検証

5. 研究2：統計的分析による研究1のモデルの検証

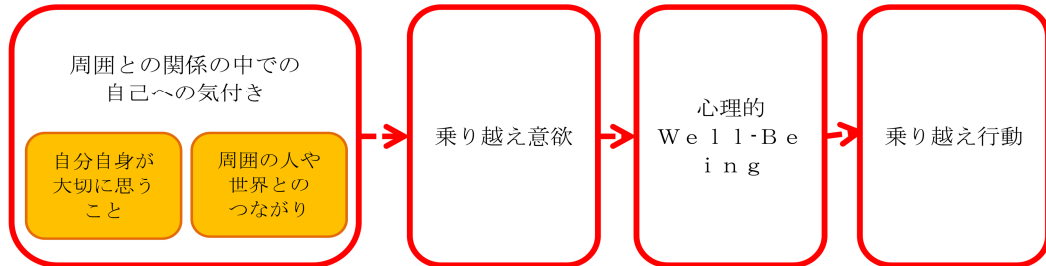
研究1をもとに心理尺度を用いて質問紙調査を行い、重回帰分析にて関係を検証した。実施時期は2013年1月～3月、対象者は20～30歳代の就労者128名である。

「周囲との関係の中での自己への気づき」と「乗り越え意欲」には因果関係があったが、「意欲」と「乗り越え行動」には因果関係がほぼなかった。そのため「行動」「意欲」「心理的well-being」の関係を探索的に再検証し、結果、「意欲」と「心理的well-being」、「心理的well-being」と「行動」にそれぞれ因果関係があることがわかった。

第四章 まとめと考察

6. 研究3：研究1・2のまとめとモデルの再作成

研究1・2の結果を元に挫折経験乗り越えモデルを作成した(図1)。



【図1：挫折経験乗り越えモデル】

日々のできごとへの認知を動機づけへとつなげていくために必要な認知的要因であり、また、職業人生の長期的な時間軸と成長を織り込んだ要因2つを特定すると共に、乗り越えプロセスを明らかにできた。先行研究と整合性も問題はない。

7. 総合考察

ストレス対処のスキルを獲得するための行動の前にある気づきが特定でき、成長過程にある若年者や、うつ病からの回復過程にある人に有効なモデルが作成できた。今後の支援活動の一助とすることができる。

一方、性差による違いや時代による就労観の変化については検討しきれていない。また、気晴らし行動、自己受容感と乗り越え意欲との関係が十分に明らかにできなかったことも課題である。

8. 謝辞

参考文献

添付資料：質問紙調査依頼文および調査票

参考文献（抜粋）

- Amabile, T.M., & Kramer, S.J. (2009). Inner Work Life: Understanding the Subtext of Business Performance. アマビール, T.M., & スティーブン, J.K., 知識労働者のモチベーション心理学 Diamond Harvard Business Review 編集部(監訳)(2009). 【新版】動機づける力ーモチベーションの理論と実践ー 63-100, ダイヤモンド社
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). Handbook of Self-Determination Research., The University of Rochester Press
- Dohrenwend, B.S. (1978). Social stress and community psychology American Journal of Community Psychology, Vol6(1), 1-14
- 上淵寿(2004). 動機づけ研究の最前線 北大路書房
- 警察庁生活安全局生活安全企画課(2011). 平成 22 年度中における自殺の概要資料
- 国立教育政策研究所生徒指導・進路研究センター(2011). 「キャリア教育」資料集 研究・報告書・手引き編 (平成 23 年度版)
- 厚生労働省(2007). 平成 19 年労働者健康状況調査結果の概況
- 厚生労働省(2011). 自殺・うつ病等対策プロジェクトチームとりまとめについて
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company. ラザルス, R.S., & フォルクマン, S., 本明寛・春木豊・織田正美(監訳)(1991) ストレスの心理学ー認知的評価と対処の研究ー, 実務教育出版
- MacMillan, D.W., & Chavis, D.M. (1986). Sense of community: A definition and theory. Journal of Community Psychology, 14, 6-23
- 森慶輔, 三浦香苗(2007). ソーシャルサポートの文献的研究: ストレスに対する多様な影響に焦点を当てて 昭和大学生生活心理研究所紀要, vol.10. 137-144
- 内閣府(2011). 我が国における自殺の概要及び自殺対策の実施状況
- 労働省労働基準局補償課職業病認定対策室(1999). 精神障害等の労災認定に係る専門検討会報告について
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081
- Sarason, S.B. (1974). THE PSYCHOLOGICAL SENSE OF COMMUNITY --Prospects for a Community Psychology -- San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- 下光輝一(2009). 職業性ストレス簡易調査票の事業場における活用状況と課題に関する研究 平成 21 年度厚生労働科学研究労働安全衛生総合研究事業「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」分担研究報告書
- 高橋祥友(2009). 自殺の精神医学的背景に関する研究 心理学的部検データを活用した自殺の原因分析に関する研究, 183-194
- 植村勝彦(2007). コミュニティ心理学入門 ナカニシヤ出版