

修士論文（要旨）

2016年1月

就職活動における自己理解

—自己PR 効力感とストレスとの関係性—

指導 石川 利江 教授

心理学研究科
健康心理学専攻
214J4052
木村 早希

Master's Thesis(Abstract)

January 2016

Self-understanding in job-hunting: The Relationship of Self-PR Efficacy and Stress

Saki Kimura

214J4052

Master's Program in Health Psychology

Graduate School of Psychology

J.F.Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

目次

第1章 先行研究	
I. 就職活動について	1
II. 就職活動のストレス	1
III. 就職活動と自己理解	1
第2章 目的	1
第3章 方法	
I. 対象者	2
II. 質問紙について	2
第4章 結果	2
第5章 考察	3
引用文献	

第1章 先行研究

I. 就職活動について

我が国の大学生の就職活動は、時代とともに変化しており、6ヶ月という長期間の間のうちに、たくさんの就職活動を行う。今年度の2015年度において、就職活動の日程が変更された。(図1)

	2016年 新卒採用	今まで
12月		解禁 (説明会など広報活動)
1月		↓
2月		
3月	解禁 (説明会など広報活動)	↓
4月	選考活動開 (筆記試験・面接など)	
5月	↓	↓
6月		
7月		
8月	選考活動開 (筆記試験・面接など)	↓
9月	内定	
10月	内定	内定

II. 就職活動のストレス

就職活動の不安があることで、活動を促進させる効果があると言われている(細越・小玉, 2006)。しかしながら、高い不安は、ストレスと強い関係性であることが分かっている。大学生の就職活動は、ライフスタイルを左右させるため、大学生にとって大きなストレッサーとなり、心身の健康に影響がある(小杉, 2006)。就職活動の不安から不眠や抑うつといった心身の健康に影響があることが様々な研究で明らかになっている。(北見・茂木・森, 2009、小杉, 2005)そして、就職活動が上手くいかないことで、就職活動をやめてしまい、進路未決定者となってしまいう大学生もでてしまうことが問題となっている。(永野, 2005)

III. 就職活動と自己理解

浦上(2007)は、就職活動は自身を見つめなおす機会であり、自分自身を伸ばそうとする自己成長力が芽生え、内定が得られない場合でも自分自身を見つめなおし、活動の振り返ることにより、自己成長力が高まると述べられている。甲村(2009)は、就職活動の影響によって自己理解の評価が全体的にプラスの方向になることも報告している。吟味することで自己成長を促していると考えられる。就職活動は、アイデンティティを探求させることにより、目標を吟味して自己成長と繋がるのである(高村, 1997)。その後の生活においても就職活動は少なからず、影響があることが報告されている。

第2章 目的

就職活動で重要である自己PRが出来るかどうかの自信、つまり自己PR効力感が、自己理解やストレスに影響があるのではないかと考えた。就職活動の状況によって自己理解の変化とその影響について自己PR効力感やストレスがどのように変化し、就職活動の状況でストレスがどのよ

うに感じ、自己 PR 効力感や自己理解がどのように影響し合っているのかを本研究の目的とする。そして、就職活動の状況と選考の進み具合によって、自己 PR 効力感、自己理解、ストレスがどのように関連していくかを関連し、縦断的に検討する。

第3章 方法

東京都にある某私立大学に在籍する、大学4年生を対象とした。調査期間は、2015年6月から12月の間に調査した。

I. 手続き

本研究は就職活動の学生のストレスや自己理解の変化を研究するため、3回調査を行う。1回目の調査から1ヶ月以上の期間をあけて2回目の調査をする。3回目以降の調査も期間を約1ヶ月以上の間隔をとって調査した。データの調査結果をマッチングさせるために、「卒業した小学校」「ニックネーム」「誕生日」の自己記入をお願いした。

II. 質問紙について

- ① フェイスシート
- ② 就職活動状況就職活動状況
- ③ 就職活動時に行う自己 PR 内容と自己 PR 効力感
自己 PR 内容の記載と、書類、集団、個別と3つの場面を想定し効力感について回答を求める
- ④ 自己理解についてと就職活動のストレス反応についての質問
- ⑤ 就職活動ストレス

【2回目の調査内容】

上記の質問紙内容に、「就職活動はどうでしたか。思っていることを自由に記述してください」と自由記述での回答を追加した。

【3回目のみ調査内容】

上記の質問紙調査と就職活動状況においてのいくつかの質問を15分程度でインタビューを行った。

第4章 結果

1回目の調査では、内々定ありの学生の方が自己 PR 効力感の得点が内々定を得ていない学生と比べて高い結果であった。1ヵ月後の内々定の変化と得点の変化量については、内々定の変化があった学生は、内々定の変化がない学生に比べて、書類の得点が下がる結果となった。

自己理解について、1回目の調査では対人関係性、活動性、自己理解合計が、就職活動を行わない学生は、就職活動を行う学生よりも得点が高い結果となった。就職活動の状況別でみると、1回目では有意差は見られなかったが、2回目の調査では、活動性、協調性、ストレス耐性、自己理解合計に有意差があり、内々定が得られておらず、選考に参加している学生は、内々定を得て就職活動を行っている学生と比べて、得点が低いことが明らかとなった。

ストレスにおいては就職活動を行わない学生は就職活動を行う学生と比べるとストレスを感じないことが明らかとなった。また、1回目の調査結果では、初期の就職状況は選考段階（内々定あり）と比べてストレスを感じづらいことが明らかとなった。

第5章 考察

本研究では、就職活動の段階により自己 PR 効力感、自己理解、就職活動ストレスと、状況によって変化があるかどうか検討することを目的としていた。その結果、自己理解と就職活動ストレスは、就職活動の段階が進展することで変化があると考えられる。そのため、就職活動の段階状況にあった支援を今後の課題である。また、自己 PR 効力感を高めるためには、対人関係性の自己理解を高めることが必要であると本研究の結果から考えられた。

引用文献

- 青木万理 (2009) 自己理解に関する文献研究 埼玉純真短期大学研究論文集, 2, 1-15
- 青木茂哲 (2005) 就職活動におけるアイデンティティの確立について 臨床教育心理学研究, 31, 30
- ブルース・A・ブラッケン 訳) 梶田叡一・浅田匡 (2009) 自己概念研究ハンドブック 金子書房
- 藤井義久(1999) 女子大学生における就職不安に関する研究 心理学研究 70, 417-420
- 藤里紘子・小玉正博 (2011) 首尾一貫性感覚が就職活動に伴うストレスおよび成長感に及ぼす影響
教育心理学研究 59
- 船津 静代(2004) 大学内の就職相談の役割—名古屋大学での就職相談の実践を通じて—
大学と学生, 6, 14-25
- 広瀬英子(1998)進路に関する自己効力研究の発展と課題, 教育心理学研究 46 343-355,
- 細越寛樹・小玉正博 (2006) 対処的悲観者の心理的 Well-being の検討, 心理学研究 77,
- 姜信善・下田亜由美(2002) 富山大学教育実践総合センター紀要 3 57-62
- 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, Vol12 No1 43-50,
公益社団法人全国求人情報協会 2014 年卒業生の就職活動の実態に関する調査 2014
経済産業省HP <<http://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/career-education/>>
- 甲村和三 (2009)大学生の就職活動時における自己理解の多面的人格特性に関する因子分析的研究
愛知工業大学研究報告第 44 号
- 小杉 礼子(2005) フリーターとニート 勁草書房
- 松田侑子・永作稔・新井邦二郎 (2010)大学生の就職活動不安が就職活動に及ぼす影響
—コーピングに注目して—, 心理学研究第 80 巻第 6 号 512-519
- 森和代・石川利江・茂木俊彦 (2012)ミネルヴァ書房
- 永野仁 (2005)大学生就職熱意とその形成 —進路未決定者の減少をめざして—, 政経論叢(明治大学政治経済研究) 73(5・6) 93-113
- 日経就職NAVI <<https://job.nikkei.co.jp/2016/open/process/flow/>>
- POSSE (2007) POSSE vol.10 特集 <シューカツ>は、終わらない?, 堀之内出版
- 坂井旭 (2007) 大学教育におけるキャリア教育状況報告 職業観・勤労観育成の現場から 愛知江南
短期大学紀要, 36(3) 3-46
- 才木弓加 (2013)自己分析の政界がわかる本, (株)実務教育出版
- 下村英雄・木村周 (1997)大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討 ,
進路指導研究 18 (1)9-16
- 白井利明 (2002) 大学からの社会への移行における時間的展望の再編成に関する追跡的研究(IV)
—大卒 5 年目における就職活動の回想— 大阪教育大学紀要 5 51 巻 1 号 1-10
- 首相官邸 政策会議 就職・採用活動開始時期の変更について <http://www.kantei.go.jp/>
- 田中宜秀 (2006) 理想像からほど遠いわが国の就職採用活動
就職協定が廃止されてから 10 年経過して, 生涯学習・キャリア教育研究第 2 号
- 寺口大(2009) 落ち込み体験の認知的評価が自己効力感と抑うつ傾向に与える影響

佛教大学大学院紀要 教育学研究科篇 37,
上淵寿 (2012) キーワード 動機づけ心理学 金子書房

浦上昌則 (1996)就職活動を通しての自己成長 女子短大生の場合
名古屋大学 教育心理学研究第4・4巻第4号

渡辺正実 2015 学生の就職支援について , 文部科学省高等教育局・学生・留学生課,
学生の就職・採用活動時期の変更に関する担当者説明会