

修士論文(要旨)

2025年1月

青年期の愛着スタイルと移行対象が就職活動不安及び精神的健康に及ぼす影響
—ぬいぐるみを用いた介入効果の検証—

指導 山口 創 教授

国際学術研究科
国際学術専攻
心理学実践研究学位プログラム
ポジティブ心理分野
223J2051
井上 愛美

Master's Thesis (Abstract)

January 2025

Adolescent Attachment Styles and Transitional Objects on Job Search Anxiety
and Mental Health: Testing the Effectiveness of Interventions Using Plush toy

Manami Inoue

223J2051

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

目次

第1章 問題	1
1.1 はじめに	1
1.2 就職活動不安	1
1.3 青年期の愛着スタイル	1
1.4 愛着スタイルと就職活動不安, 孤独感	3
1.5 愛着スタイルと移行対象との関連	4
1.6 本研究の意義	5
第2章 研究1	6
2.1 仮説	6
2.2 調査対象者と実施方法	6
2.3 質問紙の構成	6
2.4 調査時期	7
2.5 倫理的配慮	7
第3章 結果	8
3.1 対象者の属性	8
3.2 愛着スタイルの割合	9
3.3 就職活動不安下位尺度・孤独感尺度・GHQ12の相関	9
3.4 就職活動不安と愛着スタイル	10
3.5 孤独感	12
3.6 精神的健康と愛着スタイル	13
3.7 移行対象と愛着スタイル	14
3.8 就職活動禍における移行対象接触の有無と就職活動不安及び精神的健康	14
第4章 考察	15
4.1 愛着スタイルの割合	15
4.2 孤独感と大学生活不安の相関関係	15
4.3 愛着スタイルと就職活動不安, 孤独感, 精神的健康について	15
4.4 移行対象と就職活動不安	17
第5章 研究2	18
5.1 目的	18
5.2 仮説	18
5.3 実験対象者と実験期間	18
5.4 実施場所	18
5.5 抽出方法	18
5.6 実験の手続き	18
5.7 実験内容	19
5.8 調査内容	19
5.9 倫理的配慮	20
第6章 結果	21
6.1 実験対象者の属性	21

6.2 対象者のぬいぐるみに関する情報	21
6.3 就職活動不安合計得点と各尺度の実験前と実験後の得点の変化.....	22
6.4 職活動不安下位尺度得点の実験前と実験後の得点の変化.....	23
6.5 自由記述.....	25
第7章 考察.....	26
7.1 就職活動不安合計得点と各尺度の実験前と実験後の得点の変化.....	26
7.2 自由記述.....	26
第8章 総合考察	27
8.1 総合考察.....	27
8.2 本研究の限界	27

引用文献

資料

要旨

就職活動は大学生から社会人への移行において大きな課題となり、学生にとっては大きなストレスフルなライフイベントの1つとなる。大学 3 年生の時期において、就職が決まるか不安であると回答した者の割合は 80.5%に達しているとされ(的場, 2013), この不安は「就職活動不安」と呼ばれる。藤井(1999)は、就職不安とは、単に就職が決まったら消滅するような単純なものではないと述べており、就職不安を「職業決定および就職活動段階において生じる心配や戸惑い、ならびに就職決定後における将来に対する否定的な見通しや絶望感」と定義した。先行研究では、就職活動不安は、ストレスだけでなく抑うつ症状と強く関連していることが明らかにされており(薫他, 2019), 大学生の就職活動不安は、就職活動そのものを停滞させ、内定の獲得や臨床的な精神状態にも強く影響することが示唆されている。松田他(2010)は、就職活動の支援についてまず重要であるのは、就職活動不安の低減であることを示している。そこで、本研究は「愛着スタイル」及び「移行対象」に着目し、愛着スタイルと移行対象が就職活動不安及び精神的健康に及ぼす影響について検証を行った。研究 1 では、大学生の愛着スタイル及び移行対象が就職活動不安及び精神的健康に及ぼす影響について検討を行い、研究 2 では移行対象の代表とされるぬいぐるみに意図して触れることによる就職活動の不安の低減効果について検証した。対象者は、桜美林大学に通う 3-4 年生及び桜美林大学院 2 年生であり、就職活動を実施しない学生は対象から除外した。

研究 1 の調査協力者は 103 名 (男性 34 名, 女性 67 名, その他 2 名, 平均年齢 21.31 歳, $SD = 1.60$) であった。質問紙は(1)対象者の属性(2)移行対象に関する項目(3)Relationship Questionnaire 日本語版 (4)就職活動不安尺度 (5)日本語版 Short-form UCLA (the University of California, Los Angeles) 孤独感尺度(第 3 版) (6)日本語版 GHQ12 項目短縮版から構成された。Google Forms による質問紙調査は、就職活動が開始時期とされる 2024 年 6 月から 2024 年 10 月に実施した。

研究 2 の実験協力者は 6 名であり、質問紙は(1)対象者の属性 (2)移行対象について (3)ぬいぐるみに関する項目 (4) Relationship Questionnaire 日本語版 (5)就職活動不安尺度 (6)日本語版 Short-form UCLA (the University of California, Los Angeles) 孤独感尺度(第 3 版) (7) 日本語版 GHQ12 項目短縮版(8)主観的幸福度尺度で構成された。実験は、2024 年 6 月から 2024 年 10 月の期間で、5 日間連続課題を実施できる日(課題実施期間中に面接や結果通知日などが被らない時期)に各自開始することとした。参加者は、1 日目の課題直前に Google フォームにて質問紙調査に回答した後、寝る前に自身の部屋で 3 分間の課題を 5 日間連続で実施してもらった。また、最終日である 5 日目の課題実施直後に再度 Google フォームにて質問紙調査に回答してもらい、実験終了とした。本研究では、実験実施の際、室温や姿勢は指定しなかった。また、部屋の照明は付けた状態(普段過ごしている明るさ)で実施してもらった。実験参加者には、ぬいぐるみに触れながら話しかけるとい課題を実施してもらった。参加者には「寝る前に、座ってご自身のぬいぐるみを抱きしめながら話しかけてください。話す内容は自由ですが、なるべくポジティブな言葉をかけるようにしてください」と教示した。

本研究では、研究 1 で大学生の愛着スタイルと移行対象が就職活動不安及び精神的健康に及ぼす影響について検討を行い、研究 2 では、ぬいぐるみを用いて就職活動不安の低減

効果の有効性の検討を行った。研究 1 の結果、自己観がネガティブな愛着スタイル(恐れ型、とらわれ型)の方が、就職活動不安が高いことが明らかとなり、就職活動時期において、精神的健康を維持しながら就職活動に臨むためには、ポジティブな自己観が重要であることが示唆された。また、4 類型の中でも、特に恐れ型の学生は、就職活動不安や孤独感を他の愛着スタイルの学生よりも強く感じる傾向があることが明らかとなった。よって、恐れ型の学生は、就職活動の際に精神的健康が損なわれやすく、内定獲得にも影響を及ぼす可能性が高くなると考えられ、特に注意が必要であることが示唆された。

研究 2 では、就職活動不安と精神的健康において、ポジティブな変化が見られた学生が多かった。また、自由記述では不安が軽減した、心が安定したなどの感想が多く、個人差はあるものの、移行対象は新しいライフステージに移行するときにネガティブな感情を乗り越える際にも役立ち、就職活動時期の学生の就職活動不安の低減効果及び精神的健康の維持・促進効果が期待できるのではないかと推測された。しかし、調査時期や就職活動状況も結果に影響を及ぼしている可能性が考えられるため、今後はその点も考慮する必要がある。また、今回得られた結果が、ぬいぐるみに触れたことによる効果なのか、ポジティブな内容を話しかけたことによる効果なのかまでは明らかになっていないため、今後更に研究を進めていく必要があると考える。

引用文献

- Arimoto, A., & Tadaka E. (2019). Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, *19* (1), 105.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss Vol.1 Attachment*. New York: Basic Books.
- Brennan K.A., & Clark C.L., & Shaver P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. Simpson JA, Rholes WS (Eds), *Attachment theory and close relationships*, The Guilford Press, 46-76.
- 藤井 義久 (1999). 女子学生における就職不安に関する研究 心理学研究, *70* (5), 417-420.
- Goldberg, D. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire: A technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness*. : Oxford university, 156.
- 加藤 和生 (1998). Bartholomewらの4分類成人愛着尺度(RQ)の日本語版の作成, 認知・体験過程研究, *6*, 59-71.
- 金政 祐司・大坊 郁夫 (2003). 青年期の愛着スタイルと社会的適応性. 心理学研究, *74* (5), 466-473.
- 菊川 紗希 (2017). 女子大生におけるぬいぐるみを抱くことによる抑うつの変化, 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, *13*, 91-108.
- 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, *12*, (1), 43-50.
- 松田 侑子・新井 邦二郎 (2006). 就職活動不安尺度作成の試み, 日本教育心理学会第48回大会発表論文集, *48*, 100.
- 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, *80* (6), 512-519.
- 的場 康子 (2013). 大学3年生の就職に関する意識と情報収集の実態 *Life Design Report*, *206*, 28-35.
- 森田 愛子 (2014). 就職活動不安の高さと情報収集行動の関連—自己効力による違いの検討— キャリア教育研究, *33*, 21-28.
- 王 怡今 (2016). 青年期以降の移行対象—アニミズム的思考と対人様式との関連から—, 臨床心理学研究, 東京国際大学大学院臨床心理学研究科, (14), 1-17.
- 島井 哲志, 大竹 恵子, 宇津木 成介, 池見 陽, Sonja LYUBOMIRSKY (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討, *51* (10), 845-853.
- 種市 康太郎 (2011). 女子大学生の就職活動におけるソーシャルスキル, 内定取得, 心理的ストレスとの関連について 桜美林論考心理・教育学研究, *2*, 59-72.
- 董 潔・松原 耕平・佐藤 寛 (2019). 大学生の就職活動不安に与える認知行動的要因の影響, 不安症研究, *11* (1), 59-69.