

# 反すうが重要な目標遂行中の回避に与える因果的影響

就職活動中の大学生に対する縦断的調査

○神原広平(広島大学大学院教育学研究科)・吉良悠吾(広島大学大学院教育学研究科)・尾形明子(広島大学大学院教育学研究科)

キーワード：反すう，回避，就職活動

## 目的

目標に向けて従事する程度や達成感は主観的なウェルビーイングと関連があるため(Boudrenghien et al., 2012; Steca et al., 2016), 個人が重要に思う目標への従事を回避することは, ウェルビーイングの減少につながる。これまでの研究より, 帰属スタイルといった認知(Rascle et al., 2015)や抑うつといった情動(Koppe & Rothermund, 2017)は目標への従事の回避に影響し, それら目標の遂行に関する認知や情動に影響する要因として反すうがある。反すうとは, 理想的な自己と現実の自己の間の差異についての繰り返される思考であり, 目標達成の危機といったネガティブイベント時に生じやすい思考と考えられている(Martin & Teser, 1996)。先行研究より, 反すうは一般的な回避行動と正の相関があることが示されてきた(Brockmeyer et al. 2015; Moulds, Kandris, Starr, & Wong, 2007)が, 重要な目標に向けた活動に関する回避行動と反すうの関連性は検証されていない。反すうは, 出来事の原因や結果に固着させやすく(Watkins, 2008), ネガティブ情動を強め, 自身の能力不足などに帰属する傾向を強めることが示されている(Kingston et al., 2014)。つまり, 目標遂行時に生じやすい反すうは, 目標への従事の回避につながる認知や情動を増加する可能性がある。よって, 本研究では, 重要な目標への活動として就職活動を取りあげ, 反すうが就職活動という重要な目標における回避行動に与える影響を縦断的調査によって因果関係を含めて検証した。

## 方法

参加者：54名の就職活動中の大学4年生を募集し, 企業就職を考えている46名を解析対象とした(男性9名, 女性33名, 不明4名, 平均年齢21.41歳, 標準偏差0.59歳)  
測定変数：①抑うつ CES-Dを使用した(島他, 1985)。1週間の落ち込み気分といった抑うつ症状について訊ねる質問紙であり, 得点が高い程抑うつ症状が強いことを意味する。②反すう RRSを使用した(Hasegawa, 2013)。普段の反すうの頻度について訊ねる質問紙であり, 本研究では2か月間の反すうの程度を尋ねた。本尺度は抑うつ症状と相関の強い項目を除いて用いることが推奨されており(Treynor et al., 2003), 本研究は反すうと回避行動の関連性に着目するため, 考え込み因子のみを使用した。得点が高い程, 反すうをする傾向が強かったと考えられる。③活動性・回避 短縮版BADSを使用した(山本他, 2015)。日々の活動性や回避行動の程度について訊ねる質問紙であり, 本研究では, 2か月間の活動性や回避行動の程度を尋ねた。本尺度は, 活動性因子と回避行動因子で構成される。得点が高い程, 活動性が高かった, もしくは回避行動をとっていたと考えられる。④内定数 就

職活動の進行度を測定するために, 各測定時点における2か月間の内定数を尋ねた。

手続き：2017年度の就職活動スケジュールを参考に, 3月より参加者の募集を行った。参加の同意を得られた参加者に対して, 3月, 5月, 7月にE-mailを送付し, ウェブ上のアンケートフォームを用いて質問紙調査を実施した。本研究は, 広島大学大学院教育学研究科の倫理審査委員会の承認を得てから実施した。参加者に対して, 回答は任意であり個人は特定されないこと, ウェブ上のフォームの追跡は個人の特定できない番号を用いて追跡を行うことを説明した。データは, 3時点のデータが個人にネストされていると考えられた。そのため, 個人を変量効果とし, 時点 $t$ の測定変数を説明変数に投入し, 時点 $t+1$ の回避行動, 活動性, 内定数を目的変数としたマルチレベル解析を実施した(Low et al., 2017)。さらに, 追加の解析として, 反すうが内定数に与える影響を回避行動が媒介するか検証するために, 媒介分析を実施した。

## 結果

マルチレベル解析の結果, 反すうが2か月後の回避行動の強さを有意傾向ではあるが説明した( $b = 0.20, SE = 0.10, p < .10$ )。また, 回避行動は2か月後の内定数の低下を有意に予測した( $b = -0.28, SE = 0.12, p < .05$ )。反すうと回避行動の因果関係を検討するために, 反すうを目的変数としたマルチレベル解析も同様に実施した。しかし, 回避行動は反すうを予測しなかった。よって, 反すうが回避行動に対する因果的な影響を持つ可能性が示唆された。

次に, 反すうが目標の進展を阻害する可能性について, 回避行動を媒介とするモデルを検証した。媒介分析の結果, 3月における反すうは, 5月における回避行動の増加を通じて5月の内定数の低下を有意に予測する間接効果が示された( $b = -.14, CI (95%) [-.30 \sim -.01], p < .05$ )。

## 考察

解析の結果, 反すうは就職活動中の大学生の2か月後の回避行動を増加する関連性が示された。特に, 反すうは回避行動を増加することで内定数という目標の進展を妨害する間接効果を持つことも示された。これまで, 反すうはうつ病のリスクファクターと考えられてきた(Watkins, 2008)。本研究より, 反すうはうつ病のリスクファクターである要因の1つに, 目標の遂行における回避行動を増加することで, 目標の進展を妨げ, ストレスイベントを増加・維持する可能性が示唆された。

利益相反開示：発表に関連し, 開示すべき利益相反関係にある企業などはありません

(KAMBARA Kohei, KIRA Yugo, OGATA Akiko)