

# 大学生の進路選択における自己効力感と不安の関連

Associations between career decision-making self-efficacy  
and career-related anxiety among Japanese undergraduates

寺上 愛香

跡見学園女子大学大学院  
人文科学研究科臨床心理学専攻

Aika Teraue

Division of Clinical Psychology,  
Graduate School of Humanities, Atomi University

前場 康介

跡見学園女子大学

Kousuke Maeba

Atomi University

## 要 約

本研究では、大学生の進路選択における不安を、自己効力感の情報源の1つである生理的・情動的喚起として扱い、自己効力感と不安の関連について明らかにすることを主な目的とした。調査対象者は4年制大学に所属する大学生130名であり、進路選択行動変容ステージ、自己効力感、および就職不安についてWebアンケート方式にて実施してもらった。その結果、進路選択行動変容ステージの進行、すなわち進路選択行動への動機づけや行動頻度が高まるにつれて、自己効力感は向上し、同時に不安が低減していくことが明らかとなった。しかしながら、行動変容ステージにおける3段階目の、30日以内に進路選択行動を開始する意図があるという段階を示す準備ステージでは、一時的にその傾向が反転するという、他の行動とは特異的な点がみられた。また、就職活動そのものに関する不安と比較して、選択すべき職業への適性に関する不安の方が、自己効力感をより強く阻害する可能性が考えられた。さらに、進路選択やキャリアに伴う不安は、就職活動が終了すれば消失するものではなく、就職が決まった後もその決定が正しかったのか思い悩むなど、長期にわたり継続するものであることが示唆されており、本研究においても就職不安におけるそのような特質が反映された結果となった。

【Key Words】進路選択, 自己効力感, 不安, 行動変容ステージ

## I はじめに

日本人は、他の国の人々に比べて自己効力感が低いと言われている。内閣府(2014)による若年層対象の国際調査では、我が国の若者は諸外国と比べ自己を肯定的に捉える傾向が相対的に弱く、さらに自己に誇り

を抱く者の割合も低いことが示されている。また、諸外国と比較してうまくいくか不明である事象に対して意欲的に取り組むという意識が低く、かつ将来に対して明るい希望を有しにくいことも指摘されている。関連して、我が国では「自分自身に満足している」と答えた若者の割合は45.8%

であり、およそ半数は現在の自分に満足していない結果となった。これらのことから、日本における若者の自己効力感の低さが見て取れるという(藤井, 2021)。仮に自己効力感が低いとすれば、進路選択という状況において、自身の本当の能力に見合った進路を見極め選択することがより困難になるものと思われる。しかしながら、進路選択や就職活動においては、自分と向き合い、自分の可能性を探り、理解するという自己分析をもとに行動していくことを余儀なくされる。また、かつて集団就職を行っていた時代などと比べ、現在は進路選択の自由が拡大し、その選択と決定は個人への「責任」に帰属されるようになった。そのため、自分というものを適切に理解・受容していなければ、それが苦悩の種になってしまう。

また、進路選択には不安を伴うことがほとんどである。不安という感情は、我々の心身に様々な不快状態を招来し、ネガティブなものとして捉えられがちである。しかし、一方で不安は危険を察知し困難状況に備えるための重要な防衛機能として生ずるものでもあり、不安を取り除くことがすなわち問題を取り除くことには決してならない。この観点に立てば、不安が有するポジティブな側面も見出すことができよう。例えば、不安が何かを乗り越えるときに活力源となることや、不安によって希望する方向に意欲や感情が動かされることもある。不安の作用には、個人差があると思われる。すなわち不安を力に変えやすい人と変えにくい人が存在し、さらにその背景には自己効力感の影響が考えられる。

自己効力感とは、「自分がある状況にお

いて必要な行動をうまく遂行できると、自分の可能性を認知している」ことを指す。自己効力感とは人間における様々な行動の予測因子として働き、ある行動に対する自己効力感が強いほど、実際にその行動を遂行しやすい傾向にあるとされる。

現在では、様々な領域において利用され研究が進められているが、進路選択領域に適用されたのは Taylor & Betz(1983)や Hackett & Betz(1981)によるものがその草分けといえる。また近年では社会認知的キャリア理論の中で特に重要な役割を果たす概念として扱われている(Lent, Brown & Hackett, 1994)。また Bandura(1977)によれば、自己効力感とは自然発生的に生じるものではなく、4つの主要な情報源から影響を受けると仮定されている。すなわち、1) 遂行行動の達成、2) 代理的体験、3) 言語的説得、および4) 生理的・情動的喚起、である。このうち、前述した不安という感情は「生理的・情動的喚起」にあたり、こうした感情が自己効力感に負の影響を及ぼし、結果としてそれが低下してしまうと仮定されている。

進路選択行動は、例えばダイエットや運動、あるいは余暇活動といった、その開始・継続をある程度自身の意志に依拠する行動と異なり、個人の動機づけあるいは準備性に因らず、時期によって開始しなければならない行動と考えられる。ヒトの行動とは、概ねその行動に対する自己効力感や意図が高まり、それが先行要因として機能することで実際の行動が発生すると仮定されている。その意味でも、進路選択行動を捉える際には個人の準備性や実際の行動程度を把握しておくことが重要となる。

Prochaska & Velicer(1997)によるトランスセオレティカル・モデルでは、目標とする行動を行うか／行わないかという二者択一的観点ではなく、段階的な行動変容プロセスを定義したうえで、その中核的概念として「行動変容ステージ」を位置づけている。行動変容ステージとは、当該行動を実施するにあたり有している動機づけや実施の程度に基づき、主として以下の5つのステージに分類するものである。それらは、①前熟考ステージ、②熟考ステージ、③準備ステージ、④実行ステージ、および⑤維持ステージ、である。

これまで述べてきた通り、進路選択行動に自己効力感が強く関連していること、またその程度によって主観的な不安感が異なっていることが仮定される。これらの仮定に基づき、本研究では、自己効力感と進路選択行動の関連性について、トランスセオレティカル・モデルにおける変容ステージをもとに検討を行い、さらに個人が体験する不安感情にも焦点を当て、自己効力感がどのように作用するか検討することを主な目的とした。

なお、本研究における仮説として「行動変容ステージが進行するにつれて、進路選択行動に対する自己効力感は向上し、不安は低減する」という内容を設定した。

## II 方法

### 1. 調査対象および手続き

本研究の調査対象者は、4年制大学に所属する大学生130名(男性20名、女性110名； $20.2 \pm 1.3$ 歳)であった。なお、調査方法については、当初は対面による質問紙法を予定していたが、COVID-19の感染拡大

に伴う大学の対面授業中止に対応するため、「Google Forms」によるWebアンケート法を採用した。調査期間は2020年7月21日～7月31日であった。

### 2. 項目内容

測定項目は次の通りである。

- 1) 基本属性：性別、年齢、学年、および学部について尋ねた。
- 2) 進路選択行動変容ステージ：進路選択における行動変容ステージは、Prochaska & Velicer(1997)により定義された内容に基づいて設定した。「あなたは現在、進路選択に関する活動を行っていますか？」という問いを起点として、前熟考ステージから維持ステージまでの5ステージを設定した。「進路選択に関する活動を6カ月以内に行う意志がない」という段階を前熟考ステージ、「進路選択に関する活動を6カ月以内に行う意志がある」という段階を熟考ステージ、「進路選択に関する活動を30日以内に行う意志がある」という段階を準備ステージ、「進路選択に関する活動を6カ月以上続けていない」という段階を実行ステージ、および「進路選択に関する活動を6カ月以上続けている」という段階を維持ステージとした。さらに、Prochaska, Colleen, & Kerry(2008)に基づき、「すでに進路選択活動を終えている」という完了ステージを付加し、回答は、これら6つのステージから最も当てはまるものを1つ選択する方式をとった。
- 3) 進路選択自己効力感：進路選択自己効力感(Career-related Decision Making Self-efficacy; 以下 CDMSE とする)は、

浦上(1995)の CDMSE 尺度を用いた。本尺度は30項目からなり、4件法による回答形式である。高い内の一貫性 ( $\alpha = .88$ ) および再検査信頼性を有している ( $r = .81$ )。

4) 就職不安：就職不安の程度は、藤井(1999)による就職不安尺度を用いた。この尺度では、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」と定義している。本尺度は30項目からなり、4件法による回答形式である。3因子構造であり、各下位因子は「就職活動不安」、「職業適性不安」、および「職場不安」である。

### 3. 倫理的配慮

回答に先立ち、対象者には本研究の目的および概要、および本研究への参加は自由意思に基づくものであること、結果は統計的に処理され得られたデータは厳重に保護されることを回答前の画面に表示し、アンケートへの回答をもって同意とみなした。

### 4. 分析方法

各測定変数の関連については、Pearson

の積率相関係数を算出することで検討した。また、各変容ステージにおける測定項目ごとの差異は一元配置分散分析により検討した。さらに、就職不安における3つの下位因子が CDMSE に及ぼす影響を明らかにするために、重回帰分析を実施した。いずれも解析にはフリーソフト HAD を使用し、有意水準は5%未満に設定した。

### III 結果

相関分析の結果、進路選択行動変容ステージと CDMSE との間に有意な正の相関 ( $r = .23, p < .05$ ) が認められた。また、進路選択行動変容ステージと就職不安における3下位因子では、いずれも負の相関がみられた(就職活動不安： $r = -.28, p < .01$ , 職業適性不安： $r = -.28, p < .01$ , 職場不安： $r = -.17, p < .10$ )。さらに、CDMSE と就職不安における3下位因子においても同様に、いずれも負の相関がみられた(就職活動不安： $r = -.45, p < .01$ , 職業適性不安： $r = -.60, p < .01$ , 職場不安： $r = -.31, p < .10$ )。これらの結果を表1に示す。

一元配置分散分析の結果、各変容ステージにおける CDMSE 得点に有意差が認められた [ $F(5, 124) = 71.31, p < .01$ ]。多重比較の結果、前熟考ステージ-維持ステー

表1 各変数における相関

	1	2	3	4	5
1：変容ステージ	—				
2：進路選択自己効力感	0.23 *	—			
3：就職活動不安	-0.28 **	-0.45 **	—		
4：職業適性不安	-0.28 **	-0.60 **	0.64 **	—	
5：職場不安	-0.17 +	-0.31 **	0.61 **	0.64 **	—

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$

ジ間、前熟考ステージ-完了ステージ間、準備ステージ-維持ステージ間、準備ステージ-完了ステージ間、実行ステージ-維持ステージ間、および実行ステージ-完了ステージ間、においてそれぞれ有意差が認められた。また、就職不安における「就職活動不安」[ $F(5, 124) = 8.44, p < .01$ ] および「職業適性不安」[ $F(5, 124) = 3.72, p < .01$ ] において有意差がみられた。また、「職場不安」については有意傾向にあった[ $F(5, 124) = 1.95, p < .10$ ]。多重比較の結果、3下位因子すべてについて、完了ステージとその他のステージとの間に有意差が認められた(表2)。

CDMSEを従属変数、就職不安を独立変数にした重回帰分析の結果、就職不安における「職業適性不安」が有意な負の影響を及ぼしていた( $\beta = -.61, p < .01$ )。また、「就職活動不安」は有意傾向ではあるものの負

の影響を及ぼしていた( $\beta = -.18, p < .10$ )。一方、こちらも有意傾向ではあるものの、「職場不安」は正の影響を及ぼしていた( $\beta = .19, p < .10$ )。これらの結果を表3に示す。

#### IV 考察

本研究では、自己効力感と進路選択行動の関連性について、トランスセオレティカル・モデルにおける変容ステージをもとに検討を行い、さらに個人が体験する不安感情にも焦点を当て、自己効力感との関連についても併せて検討を行った。

進路選択行動変容ステージの進行、すなわち進路選択行動への動機づけや行動頻度が高まるに従い、CDMSEは向上し、同時に不安が低減していくことが明らかとなった。よって、仮説の変容ステージが進行するにつれて、「進路選択行動に対する自己効力感は向上し、不安は低減する」という

表2 進路選択行動変容ステージにおける分散分析の結果

	1: 前熟考 ステージ (n=25)	2: 熟考 ステージ (n=21)	3: 準備 ステージ (n=8)	4: 実行 ステージ (n=35)	5: 維持 ステージ (n=29)	6: 完了 ステージ (n=12)	F値	多重比較
進路選択自己効力感	76.56(2.25)	80.91(2.45)	74.25(3.97)	76.83(1.90)	84.79(2.09)	86.75(3.24)	3.39 **	1,3,4 < 5,6
就職活動不安因子	41.28(6.31)	38.81(6.79)	43.75(2.61)	39.97(7.24)	39.52(6.79)	26.92(10.35)	8.45 **	1,2,3,4,5 > 6
職業適性不安因子	30.16(6.77)	30.14(7.21)	30.25(5.23)	28.03(7.09)	27.83(7.58)	20.42(7.47)	3.73 **	1,2,3,4,5 > 6
職場不安因子	25.96(4.09)	23.67(4.86)	25.63(4.50)	23.60(4.45)	24.76(4.55)	21.50(5.87)	1.95 +	1,2,3,4,5 > 6

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$  ( ) = 標準偏差 セル内数値は平均値を表す

表3 重回帰分析における結果

変数名	進路選択自己効力感	95%下限	95%上限	VIF
就職活動不安因子	-0.18 +	-0.37	0.01	1.90
職業適性不安因子	-0.60 **	-0.80	-0.41	2.06
職場不安因子	0.19 +	-0.01	0.38	1.91

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$   $R^2 = .385$

仮説は成り立つことが示された。しかしながら、準備ステージ(=30日以内に進路選択行動を開始する意図がある段階)では一時的にその傾向が反転するという、他の行動とは特異的な点もみられた(表2参照)。これは、就職活動を代表とする、進路選択のための具体的な行動の必要性が直前に迫り、「本当に可能だろうか、うまくいけるだろうか」といった自信の喪失や不安の昂りが反映された結果と考えられる。また、重回帰分析の結果を踏まえれば、就職活動そのものに関する不安と比較して、選択すべき職業への適性に関する不安の方が、CDMSEをより強く阻害する可能性が考えられた。進路選択やキャリアに伴う不安は、就職活動が終了すれば消失するものではなく、就職が決まった後もその決定が正しかったのか思い悩むなど、長期にわたり継続するものであることが示唆されており(藤井, 1999)、本研究においても就職不安におけるそのような特質が反映された結果といえるかもしれない。

一方、相関分析の結果から、CDMSEと就職不安の3因子がいずれも有意な負の相関がみられた。これは、CDMSEが高まれば高まるほど、不安は低減していくことを意味している。また、この結果が生じた要因の一つの推測として、以下のようなことが考察される。

自己効力感が高い人は、そもそもある感情を不安と認識していない可能性である。ある感情を不安だと認識すると、実際に不安が生じネガティブな感情が次から次へと生まれ、負の連鎖に陥ってしまう。このような考え方よりも自己効力感や自己可能性への期待が上回ることで、不安が有するポ

ジティブな機能をより活用することができるかもしれない。また、不安をポジティブに作用するまでには至らなかったとしても、自己効力感が低い個人と比較すれば、少なくとも不安に捉われることなく一時的な感情として処理することができたり、対処に要するだけの余裕を持つこともできると推測される。

進路選択に伴う不安を完全に封じることが現実的ではない。しかしながら、不安を低下させることが出来れば、本来のその人の能力や技術を発揮しやすくなること、若しくは適切に進路選択行動を遂行することが可能になると考えられる。そのため、不安を低下させる介入を実施することに加え、不安の影響を捉え直し、進路選択行動への動因へと変化させるような方法を検討する必要もある。また、個人の自己効力感の高さや不安の程度、行動状況に見合った介入方法を検討することも課題であると考ええる。

本研究では、トランスセオレティカル・モデルにおける行動変容ステージ理論を進路選択行動のモデルとして適用したが、筆者の知る限り、このモデルを進路選択領域に適用した例は多くない。しかしながら、前場(2019)は大学生を対象として行動変容ステージと進路選択自己効力感、進路選択能力、およびキャリアレディネスとの観点を検討し、これらの変数がステージが進行するにつれて向上すること、さらに進路選択自己効力感と進路選択能力については準備ステージにおいて特異的に低下することを見出している。本研究においても同様の傾向がみられたことから、進路選択の動機づけや行動の程度に応じてステージを分類

しその特徴を吟味することは、一律ではなく各ステージに属する対象者へ最適なアプローチを検討することに結びつくため、一定の意義があるものと思われる。

最後に、本研究における限界点について述べる。まず、本研究における対象規模は相対的に小さいものであり、かつ女子大学生の比率が高かった。このことから、本研究の結果を大学生全般の知見として適用することは難しい。今後は学年や性別をはじめとする様々な基礎統計において必要な側面を充足させた上で、包括的な分析を行う必要がある。第二に、本研究は定点測定による一度の横断的研究であり、今回の結果を明確な因果関係として扱うことは難しい。今後は、本研究における知見を縦断的若しくは介入研究により、その因果関係を検証することが求められる。

## 引用文献

- 浦上昌則(1995). 学生の進路選択に対する自己効力に関する研究, 名古屋大學教育学部紀要, **42**, 115-126.
- 内閣府(2014)平成26年度版 子ども・若者白書, 日経印刷.
- 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**, 417-420.
- 藤井義久(2021). 児童の自己効力感を高める心理的支援の在り方に関する実証的研究—小学校生活不安尺度の開発を通して—, 岩手大学教育学部研究年報, **80**, 125-135.
- 前場康介(2019). 大学生の進路選択セルフ・エフィカシーおよび行動変容ステー

ジの関連, 跡見学園女子大学心理学部紀要, **1**, 37-45.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Hackett, G. & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, **18**, 326-336.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, **45**, 79-122.
- Prochaska, J. O. & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, **12**, 38-48.
- Prochaska, J. O., Colleen, A. R., & Kerry E. E. (2008). The Transtheoretical Model and stages of change. In: *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Taylor, K. M. & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, **22**, 63-81.

## 謝辞

本研究にあたりまして、アンケート調査にご協力いただきました全ての方に心からの感謝の気持ちを申し上げます。