

[論 文]

進路選択に対する自己効力感と就職不安の変化

—短期大学女子学生の場合—

Career Decision-Making Self Efficacy and Employment Anxiety of
Female Junior College Students

柴 田 雄 企

Shibata Yuki

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine a change of career decision-making self-efficacy, employment anxiety and depression. Ten junior college girl students filled out a questionnaire, including a career decision-making self-efficacy scale, an employment anxiety scale and SDS (Self-rating Depression Scale), four times: May 2005, July 2005, January 2006, March 2006. As a result, a change was seen only in "employment-seeking activity" factor of an employment anxiety scale. There was no significant change in career decision-making self-efficacy, "vocational aptitude" factor of an employment anxiety scale, "workplace" factor of an employment anxiety scale, and SDS. It was shown that anxiety of "employment-seeking activity" decreased after receiving a promise of employment. These results suggested that employment anxiety was not always disappeared if students received a promise of employment.

キーワード 進路選択に対する自己効力感 就職不安 短期大学女子学生

Key Words: career decision-making self-efficacy, employment anxiety, SDS, junior college student

問題と目的

近年、大学教育においても、進路指導、進路支援が重視されるようになってきた。例えば、朝日新聞(2001年6月3日付)では、1年生のうちから、進路指導のためのガイダンスや講座を提供している大学や、適性検査を活用した学業・生活・進路指導を展開している大学が紹介されている。

学生に対する進路支援において、心理的な援助介入が可能なものとして、進路選択に対する自己効力感が注目されてきている。進路選択に対する自己効力感(Career Decision-Making Self-Efficacy)とは進路選択過程で必要となる行動に関して、どの程度、有能感があるかの自己評価である(Taylor & Betz, 1983)。これはBandura(1977)の自己効力理論を進路選択場面に応用したものである。この進路選択に対する自己効力感を扱った研究はこれ

までに多くなされている。

浦上(1994)は女子短大生を対象に調査をし、進路選択に対する自己効力感が高い者の方が就職先の内定率が高いと報告している。そこでは進路選択に対する自己効力感と就職活動頻度、および就職活動頻度と就職先決定の間に明確な関連は見られなかった。このことについて、浦上(1994)は就職活動の頻度ではなく、合目的性などの質的側面が進路選択に対する自己効力感と就職先決定の間の媒介要因となっているのではないかと考察している。さらに、浦上(1994)は進路選択に対する自己効力感と就職後の職場適応との関連についても検討し、在学中に進路選択に対する自己効力感の高かった者は、卒業後、仕事に対する意欲が高い傾向にあることも報告している。

富安(1997)は、大学生を対象とし、進路決定自己効力が高いほど、進路選択行動、自己評価行動、情報収集行動、計画立案行動が活発に行われることを明らかにしている。

安達(2001a)は女子短大生を対象に進路選択に対する効力感と就業動機、職業未決定の関連について検討している。因子分析により、進路選択に対する自己効力感を“自己評価に対する効力感”と“職業情報収集に対する効力感”に分け、女子短大生の学年差を検討した。結果、“自己評価に対する効力感”は1年生よりも2年生の方が有意に高かったが、“職業情報収集に対する効力感”に有意差はなかった。また、因子得点のパス解析によって、因果モデルの妥当性を検討した結果、職業未決定に対して、2年生で“自己評価に対する効力感”から有意な負のパスが、1年生では“職業情報の収集に対する効力感”から有意な負のパスが認められた。このような結果から、1年生に対しては、職業や就職に関連した情報を効率よく収集することへの有能感が高まるような働きかけが推奨され、2年生に対しては、自分の職業適性について正しく評価を行える自信が高まるような援助や介入を行うことが、職業未決定問題の解決に有効な影響を及ぼすと考察している。

これらの研究から、進路選択に対する自己効力感が高い者は、進路選択行動に積極的な態度を示し、一方、進路選択に対する自己効力感の低い者は、進路選択行動を避ける可能性が高いと言えるだろう。

ところで、学生に対する進路支援において考慮される要因の1つとして、就職不安もあげられる。就職不安についての研究はこれまであまりなされていない。藤井(1999)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、女子学生を対象に調査を行っている。結果、女子学生の就職不安は、“就職活動不安”“職業適性不安”“職場不安”の3つの因子から構成されていることを示した。また、3因子のうち、“就職活動不安”がストレスやうつ状態の水準と強い関連を示したと報告している。この結果からは、就職活動不安が高すぎると、ストレスが高まり、うつ状態となり、就職活動に対して回避的となることが予想される。

学生に対する進路支援における心理的サポートの視点として、以上の進路選択に対する自己効力感と就職不安の2点が考えられるが、いずれについても、これまでその変化を捉えた研究はほとんどみられない。進路選択に対する自己効力感については、学生相談室で実施したキャリアグループの効果を検証した安住ら(2004)の研究がある。しかし、就職不安との関連については検討されていない。そこで、本研究では短期大学の2年生を対象として、進路選択に対する自己効力感と就職不安の変化について調査を行うこととした。

方法

1. 対象者

大分市内の短期大学女子大学生10名（2年生）。この10名は卒業後の進路として就職を考えている者である。

2. 質問項目

(1) 進路選択に対する自己効力感 (Career Decision-Making Self-Efficacy)

Taylor & Betz (1983)に基づき、安達(2001b)が作成した尺度を用いた。Taylor & Betz (1983)は進路選択に関連した5つの活動領域を設定したが、想定通りの因子構造を得られなかったため、5つの活動領域を1つにまとめた。これを安達(2001b)が確認したところ、同様の結果が得られたとしている。本研究では50項目のうち、30項目を選択して使用した。これは進路選択、問題解決、計画立案の3つの領域についてのものである。回答は5段階で評定を求めた。「非常に自信がある」を5点、「自信がある」を4点、「どちらともいえない」を3点、「自信がない」を2点、「まったく自信がない」を1点として数値化した。得点が高いほど、進路選択に対する自己効力感が高いと解釈される。

(2) 就職不安尺度 (Employment Anxiety Scale)

藤井(1999)によって作成された就職不安尺度を用いた。3つの下位尺度(就職活動不安因子・職業適性不安因子・職場不安因子)から成る。就職活動不安が12項目、職業適性不安が10項目、職場不安が8項目の合計30項目である。就職活動不安因子の項目には、「就職活動のことを考えると気持ちが焦る」「自分の希望する職につけるかどうか、不安である」などがあり、就職活動そのものに対する不安を示している。職業適性不安因子の項目としては、「自分がどんな職業に向いているのかわからず不安である」「職業の内容がよくわからず、悩んでいる」などがあり、これらは職業に対する適性に関する不安を示している。職場不安因子の項目には、「会社の人間関係が不安である」「就職する会社にうまく適応できるかどうか、心配である」などがあり、これらは将来の職場に対する不安を示している。回答は4段階で評定を求めた。「とてもよくあてはまる」を3点、「ややあてはまる」を2点、「あまりあてはまらない」を1点、「まったくあてはまらない」を0点とした。得点が高いほど、就職不安が強いと解釈される。

(3) 日本版自己評価式抑うつ性尺度 (Self-rating Depression Scale : 以下 SDS)

福田・小林(1983)が標準化した、「気が沈んで憂うつだ」などの20項目である。回答は「ないかたまたま」「ときどき」「かなりのあいだ」「ほとんどいつも」の4件法で求めた。点数が高いほど抑うつ性が強いことを示す。

(4) 就職内定先の有無

3. 調査時期

同じ質問紙を用いた調査を4回実施した。第1回目は2005年5月に、第2回目は2005年7月、第3回目は2006年1月に、第4回目は2006年3月に行った。

4. 調査方法

対象者に質問紙を配布し、その場で回答を求め、回収した。

結果

進路選択に対する自己効力感、就職不安、抑うつ感のそれぞれについて、調査時期による変化がみられるか検討した。なお、対象者が内定を得たのは第2回目の調査と第3回目の調査の間においてが6名（対象者A、対象者D、対象者G、対象者H、対象者I、対象者J）であり、第3回目の調査と第4回目の調査の間においてが4名（対象者B、対象者C、対象者E、対象者F）であった。

1. 進路選択に対する自己効力感の変化

対象者10名についての、進路選択に対する自己効力感の結果を表1に示した。進路選択に対する自己効力感の平均値について、調査時期を独立変数とした1要因の分散分析を行ったところ、有意差は認められなかった。また、進路選択に対する自己効力感の尺度の項目ごとに同様の分析を行ったが、いずれにおいても有意差はみられなかった。

2. 就職不安の変化

(1) 就職活動不安

対象者10名についての、就職活動不安の結果を表2に示した。就職活動不安の平均値について、調査時期を独立変数とした1要因の分散分析を行った。主効果が有意であったので（ $F(3.36) = 8.37, p < .01$ ）、下位検定（Tukey法）を行ったところ、1回目と3回目、1回目と4回目、2回目と4回目の間に有意差がみられた

（いずれも $p < .05$ ）。また、就職活動不安の項目ごとに同様の分析を行い、有意差のみられたものについての結果を表3に示した。

(2) 職業適性不安

対象者10名についての、職業適性不安の結果を表4に示した。職業適性不安について、調査時期を独立変数とした1要因の分散分析を行ったところ、有意差は認められなかった。また、職業適性不安の項目ごとに同様の分析を行ったが、いずれにおいても有意差はみられなかった。

表1 進路選択に対する自己効力感の変化

	1回目	2回目	3回目	4回目
A	102	120	101	112
B	119	118	97	133
C	92	93	80	83
D	99	108	105	100
E	92	111	93	98
F	87	99	95	81
G	76	93	86	82
H	106	116	105	105
I	95	113	118	150
J	106	71	109	114
平均	97.4	104.2	98.9	105.8

表2 就職活動不安の変化

	1回目	2回目	3回目	4回目
A	28	27	3	4
B	16	14	22	7
C	33	24	20	9
D	29	28	27	25
E	26	31	27	12
F	30	29	25	12
G	31	23	17	21
H	24	27	0	1
I	27	22	0	0
J	31	21	12	28
平均	27.5	24.6	15.3	11.9

表3 調査時期によって有意差のみられた就職活動不安の項目—平均値と標準偏差および分散分析と多重比較の結果—

項目	(1) 1回目	(2) 2回目	(3) 3回目	(4) 4回目	F値	多重比較
就職できるかどうか、不安である	2.70 (0.48)	2.60 (0.52)	1.30 (1.16)	0.70 (0.67)	16.86**	(1)>(3) (1)>(4) (2)>(3) (2)>(4)
就職活動のことを考えると気持ちが焦る	2.50 (0.71)	2.40 (0.84)	1.30 (1.06)	0.90 (1.10)	7.18**	(1)>(3) (1)>(4) (2)>(4)
自分の希望する職につけるかどうか、心配である	2.30 (0.82)	2.40 (0.52)	1.50 (1.18)	1.10 (0.88)	5.11**	(1)>(4) (2)>(4)
どういった仕事に就けばよいか悩んでいる	1.80 (1.03)	1.40 (0.84)	1.10 (0.99)	0.60 (0.52)	3.37 *	(1)>(4)
就職活動をどのように行っていけばよいか、不安である	2.60 (0.52)	2.10 (0.74)	1.20 (0.92)	0.90 (0.99)	9.38**	(1)>(3) (1)>(4) (2)>(4)
自分が希望している会社に就職できるかどうか、不安である	2.60 (0.52)	2.30 (0.48)	1.20 (1.03)	0.90 (0.99)	10.70**	(1)>(3) (1)>(4) (2)>(3) (2)>(4)
もし就職できなかつたらどうしようと悩むことがある	2.70 (0.48)	2.50 (0.53)	1.40 (1.17)	1.10 (0.99)	8.75**	(1)>(3) (1)>(4) (2)>(3) (2)>(4)
就職試験における面接のことを考えると憂うつになる	2.70 (0.48)	2.40 (0.84)	1.70 (1.16)	1.40 (1.07)	4.22 *	(1)>(4)
就職活動に出遅れたらどうしようと思うことがある	2.20 (0.79)	1.40 (0.70)	0.70 (0.48)	1.00 (0.82)	8.40**	(1)>(3) (1)>(4)

**p<.01 *p<.05

表4 職業適性不安の変化

	1回目	2回目	3回目	4回目
A	14	19	11	14
B	4	3	12	4
C	24	18	21	11
D	12	15	17	18
E	10	17	11	11
F	22	17	16	18
G	19	12	12	16
H	21	25	7	14
I	17	10	3	0
J	23	14	10	18
平均	16.6	15.0	12.0	12.4

表5 職場不安の変化

	1回目	2回目	3回目	4回目
A	18	16	12	12
B	13	5	14	5
C	13	12	15	15
D	15	13	18	20
E	11	12	12	12
F	12	9	9	18
G	10	11	13	13
H	15	20	19	22
I	9	7	9	0
J	15	14	8	13
平均	13.1	11.9	12.9	13.0

(3) 職場不安

対象者10名についての、職場不安の結果を表5に示した。職場不安について、調査時期を独立変数とした1要因の分散分析を行ったところ、有意差は認められなかった。また、職場不安の項目ごとに同様の分析を行ったが、いずれにおいても有意差はみられなかった。

3. 抑うつ感の変化

対象者10名についての、SDSの結果を表6に示した。対象者Dと対象者Gの1回目は欠損値があったため空欄とした。SDSの評定値について、調査時期を独立変数とした1要因の分散分析を行ったところ、有意差は認められなかった。

表6 抑うつ感の変化

	1回目	2回目	3回目	4回目
A	45	45	39	52
B	33	33	33	28
C	48	52	42	43
D		39	40	45
E	41	44	51	43
F	52	49	51	53
G		40	42	46
H	45	37	38	37
I	46	38	37	23
J	42	50	40	52
平均	44.0	42.7	41.3	42.2

考 察

1. 進路選択に対する自己効力感の変化

進路選択に対する自己効力感において、調査時期による平均値の違いはみられなかった。個人内の変化もあまり見られず、進路選択に対する自己効力感が高い者は高いまま、低い者は低いままで安定している傾向があるようであった。

進路選択に対する自己効力感が相対的に低いのは、対象者C、対象者E、対象者F、対象者Gの4人であり、内定を得る時期が遅かった3人はここに含まれていた。この結果は、高い進路選択に対する自己効力感を持つ者は低い者よりも就職の内定率が高いとの浦上(1994)の結果や、進路決定自己効力が高いほど、進路選択行動が活発に行われるという富安(1997)の結果と一致していると言えよう。

大学卒業後、社会に出て進路変更したり、転職したり、いったん退職し再就職する者も少なくないことを考慮すると、進路選択に対する自己効力感を養うことは重要となるだろう。進路指導では、理念的には進路選択の結果よりも、進路選択に必要な力や進路選択過程自体が重視されており(藤本, 1987)、浦上(1994)は就職内定先が得られたか否かを重視するような就職指導は、“進路指導”としては不十分であると指摘している。今後、進路選択に対する自己効力の高い者、低い者のそれぞれに適した効果的な援助的介入についても検討していく必要があるだろう。

2. 就職不安の変化

結果より、就職不安の3因子のうち、就職活動不安は調査時期によって有意に低下しており、内定後に低下することがうかがわれた。しかし、対象者ごとにみると、内定後も就職活動不安がそれほど低下していない者もいた(対象者D、対象者G)。これは得られた内定が第1希望の企業ではなく、その後も就職活動を継続する予定だったからではないかと考えられる。

職業適性不安と職場不安では調査時期による有意差は認められなかった。職業適性不安に変化がみられなかったのは、職業適性不安は内定を得たことによって解消されるものではないからであろう。学生相談では、「就職先が決まらない」悩みよりも、むしろ「決まっただけれど、これでよかったのか」という内容が目立つとの指摘もある（喜田・高木，2002）。筆者も学生相談において就職内定後に、自分の選択が正しかったか思い悩む学生からの相談を経験している。職業適性不安は就職した後でも抱え続ける者もいるだろう。ある職業に対して自分が適性を持っているかどうかという問題は、実際に就業したとしても、完全に解決されるものではないだろう。

職場不安に内定による影響が見られなかったのも、職業適性不安と同様の理由からと考えられる。職場不安は実際に就業して、職場に慣れることができれば低下していくと思われる。また、職場不安は就職直前に高まると筆者は考えていたが、本研究の結果では一定していた。

就職不安についての藤井（1999）の調査は7月に行われており、その時点で企業から内定を受けている女子学生はいなかったとのことである。藤井（1999）における項目得点を下位尺度ごとに合計すると、就職活動不安因子（12項目）は23.80、職業適性不安因子（10項目）は16.83、職場不安因子（8項目）は10.95となる。これらを本研究の結果と比較すると、就職活動不安因子と職業適性不安因子については本研究の対象者が内定をもらう前の第2回調査までの平均値と同程度であると思われる。

また、浦上（1995）は女子短大2年生を対象に5月に、進路選択に対する自己効力と職業不決断について調査した結果、希望している職業に就けるかどうかという不安や、職業について誰かと相談したいという気持ちが相対的に高かったことを報告している。この結果は、おそらく対象者が内定を得る前に調査を行ったためと考えられる。

3. 就職不安と抑うつ感

藤井（1999）の研究では就職活動不安がストレス尺度（日大式）とSDSのそれぞれと強い関連を示していた。このことから、強すぎる就職活動不安は、就職活動を阻害するかもしれないと考えられる。しかし、進路選択に対する自己効力感と就職不安の3因子を独立変数とし、就職活動を従属変数として重回帰分析を行った、加藤ら（2005）によると、短期大学女子学生では就職活動不安が就職活動に有意な正の影響を与えていた。女子学生の場合、適度な不安があった方が就職活動を行うのかもしれない。なお、本研究では就職活動不安が内定後に低下していたのに対して、SDSでは変化がみられなかった。これは本研究の対象者の中には、就職活動ができなくなるほどの強さの就職不安を抱いたり、抑うつ的になったりした者がいなかったためではないかと考えられる。

4. 今後の課題

内定の前後で大きく変化するのは就職活動に関連した不安であることが示唆された。不安があるから就職活動に励むという側面もあると思われるが、一方で、就職活動は強いストレスャーになっているという面もあるだろう。就職活動の中で、学生は不採用通知の方を多く受け取り、自己評価が低下していく可能性が高いと思われる。本調査で、特に不安が高かった項目は「就職できるかどうか不安である」「もし就職できなかったらどうしようと悩むことがある」「就職試験における面接のことを考えると憂うつになる」であった。これらは内定を得る前に特に高かった。学生がこのような不安に対処しやすくなるような働きかけ、また

進路選択に対する自己効力感が低い者への働きかけが進路支援において求められているのかもしれない。

本研究では進路選択に対する自己効力感の変化を捉えるため、これを高めることを意図した、調査対象者への働きかけは行っていない。今後の研究では、進路選択に対する自己効力感を高めるプログラム、また不安に対処するためのプログラムを考案し、実際に対象者に実施し、その効果を検証していく必要があるだろう。

引用文献

- 安住伸子・足立由美 2004 女子大生の進路選択決定援助に関する研究—進路選択に対する自己効力尺度を用いて— 学生相談研究, 25, 44-55.
- 安達智子 2001a 進路選択に対する効力感と就業動機、職業未決定の関連について—女子短大生を対象とした検討— 心理学研究, 72(1), 10-18.
- 安達智子 2001b 大学生の進路発達過程—社会・認知的進路理論からの検討— 教育心理学研究, 49(3), 326-336.
- Bandura, A 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review, 84, 191-215.
- 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.
- 藤本喜八 1987 進路指導の定義について 進路指導研究, 8, 37-39.
- 福田一彦・小林重雄 1983 日本版 SDS 使用手引 三京房
- 加藤千恵子・柴田雄企 2005 大学生の就職活動に与える自己効力感と就職不安の影響 日本発達心理学会 第16回大会発表論文集, 500
- 喜田裕子・高木茂子 2002 大学生の進路(キャリア)をめぐる心理教育的支援に関する基礎的研究 人文社会学部紀要, 2, 39-48.
- 坂野雄二 1993 認知行動療法入門2 こころの科学 50, 101-107.
- 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.
- 富安浩樹 1997 大学生における進路決定自己効力と進路決定行動との関連 発達心理学研究, 8(1), 15-25.
- 浦上昌則 1993 進路選択行動についての心理学的考察—自己効力理論を用いて— 進路指導研究, 14, 52-56.
- 浦上昌則 1994 女子学生の学校から職場への移行期に関する研究—「進路選択に対する自己効力」の影響— 青年心理学研究, 6, 40-49.
- 浦上昌則 1995 女子短期大学生の進路選択に対する自己効力と職業不決断—Taylor & Betz (1983)の追試的検討— 進路指導研究, 16, 40-45.
- 浦上昌則 1996a 女子短大生の職業選択過程についての研究—進路選択に対する自己効力、就職活動、自己概念の関連から— 教育心理学研究, 44(2), 195-203.
- 浦上昌則 1996b 就職活動を通しての自己成長—女子短大生の場合— 教育心理学研究, 44(4), 400-409.

付記 本研究の調査に協力していただいた皆様に深謝いたします。