

<原 著>

大学生のキャリア選択に対する認知的評価と自己効力感が、 進路意思決定の困難さ、主観的幸福感に及ぼす影響

小柴 薫* 高橋 恵理子** 根建 金男***

要 約

本研究は、大学生のキャリア選択における認知的評価と自己効力感が、進路意思決定の困難さ、主観的幸福感に及ぼす影響について検討することを目的とした。大学生を対象に質問紙調査を実施し、121名の回答データを分析対象とした（平均年齢19.85歳 $SD=1.18$ ）。その結果、認知的評価の下位概念である、現状への問題意識、他者との同化、改善への努力姿勢が過度に高い大学生ほど進路意思決定の困難さが増加し、主観的幸福感は低下することが示された。また、現状への対処方法が適切で、平静な気持ちを保つ傾向の高い大学生ほど進路意思決定の困難さが低下し、主観的幸福感は増加することが示された。従って、大学生がキャリア選択時に困難な状況へ陥った際には、自らの認知が困難感を増長させていることに気づき、自身を平静に客観視する機会を設けることが重要であると考えられる。

キーワード：進路意思決定、主観的幸福感、認知的評価、自己効力感、大学生

問 題

多くの大学生は、卒業後のキャリア選択時にストレスを感じると言われている。大学生にとって、キャリア選択は未知かつ自らの将来を決める重要な課題である。現代社会においては、仕事、働き方、人々の意識や価値観は多様化・複雑化し、変化のサイクルはこれまでにない程多様化している（Lent, 2013）。就労形態にしても正規労働者と契約労働者、派遣労働者、パートタイム労働者等の非正規労働者と選択肢は多様化しており、待遇面をあわせて考えると複雑化している。また大学卒業後の選択肢は就職だけではなく、進学や留学の他にも家事手伝いなどがある。女性の社会進出に伴い減少しているが、女子学生の中には結婚や花嫁修業とい

う道を選ぶ者もいる。また2015年の調査では、卒業時には自らのキャリア選択が決まらずに、進路未決定となる者も10.3%いることがわかっている（文部科学省, 2015）。進路未決定は景気に伴う雇用情勢も影響するため、自ら望んで選択した学生ばかりではないが、未だに大学を卒業したらすぐに就職すべきだという社会通念は根強く、いつまでも就職しないわけにはいかない（下村, 1996）という考えがあるのも事実である。従ってそのような固定観念に縛られることにより、進路未決定者は強いストレスを感じてしまうことが予想される。

大学生のキャリアの選択肢は多様化しており、選択肢の中より膨大な情報を比較検討するのにかなり心理的な負担がかかる。ましてや就職活動は自身の経歴や資格等の内的制約や・就職活動の時期や内容（説明会やインターンシップ制度の有無）、労働環境（賃金や福利厚生）等の外的制約が厳しいため、困難な状況に

* 早稲田大学大学院人間科学研究科

** 早稲田大学人間総合研究センター

*** 早稲田大学人間科学学術院

至ることも多い。就職活動の時間的制約に関しては、就職先選択の意思決定を歪めることを Hilton が 1960 年代にすでに指摘している（若松, 2012）。このように就職活動時に得られる情報は限られており、実際に職場を体験できるインターンシップ制度も全ての企業で整っている訳ではない。購買行動などの他の意思決定課題に比べて重要度が著しく高く、やりなおしが難しいこと、やりがいや職場の風土など、数値で表しにくい属性が多いこと、実情が把握しづらい業種・職種も多く、また配属部署や上司・同僚の人柄など偶発的に決まる属性が少なからずあることといった特徴がある（若松, 2004）。そのような状況下で大学生は就職活動を実施しなくてはならず、それに伴い心理的な負担が生じ、ストレスなどの様々な問題が生じるものと考えられる。しかしながら、ストレスのかかるキャリア選択を、自身が主体的に行わずに非自己決定的になると、社会から外的統制を感じる者がいることも示唆されている（萩原・櫻井, 2008）。大学生にとって卒業後の進路を決めることは重大なライフ・イベントであり、それだけに意思決定がなかなかできないという、いわゆる進路未決定の悩みを持つ者は多いことも示唆されている（若松, 2001）。どんなに困難であっても自らが主体となり就職活動を実施し、自らの意思でキャリア選択をすることが重要である。従って、大学生のキャリア選択時の自己効力感や進路意思決定の困難さに着目し、検証を行うことは重要であると考ええる。

先行研究により、「就職の困難さ」に対する大学生の認知的評価が、主観的幸福感に与える影響について、認知的評価と進路選択自己効力感（self-efficacy: SE）、主観的幸福感の関連を検討したところ、主観的幸福感に対して脅威性の評価（認知的評価測定尺度の下位尺度）は弱い負の影響を、進路選択 SE は中程度の正の影響を及ぼしていた（脅威性の評価： $\beta = -.23, p$

$< .01$; 進路選択 SE： $\beta = .45, p < .01$ ）。脅威性の評価が高いほど主観的幸福感が低く、進路選択 SE が高いほど主観的幸福感が高いことが明らかになっている。これらのことから、大学生は就職することが困難で脅威であると認知していても、自ら積極的に対処していることがわかる（川崎・横光・山内・坂野, 2010）。しかしながら、先行研究では「就職」のみに着目しており、進学や進路未決定等その他のキャリアを選択した者を分析対象から外している。大学生にとって、就職だけが選択肢では無くなっていることから、大学生の様々なキャリア選択時における認知行動の評価を検証することは意義があると考えられる。更に本研究では自身のやりたいことを仕事へ結びつける傾向に着目した。自分自身のやりたいことや好きなことを、「働くこと」と結びつけて考える現代青年は非常に多い。実際に、「2011 年度新入社員の意識調査（日本生産性本部, 2011）」においても、「自分は仕事を通じてかなえたい夢がある」という質問に対して、「そう思う」と回答する新入社員は年々増加し、2011 年度には 7 割を超えている実情がある（若松, 2012）。従って、趣味や興味の対象を、そのままキャリア選択に繋げる大学生も増えてきていることから、これらを考慮に入れることで、より現代に即した研究になると考えられる。

そこで、本研究では、大学生のキャリア選択が認知的評価に与える影響を検討することを目的とする。具体的には自己効力感に関連した大学生のキャリア選択時の動機づけに関する尺度である、「やりたいこと探しの動機尺度（萩原・櫻井, 2008）」の得点と、自己決定に関する尺度である、「進路意思決定の困難さ尺度（若松, 2001）」の得点と、「認知的評価測定尺度（坂野・鈴木, 1998）」、「主観的幸福感尺度（池田・伊藤・川浦・相良, 2003）」の得点を用いてパス解析を行う。仮説としては、①ネガティブな認

知的評価（脅威性の評価等）とキャリア選択時の自己効力感はいずれも認知的概念であることから関連性がある。②ネガティブな認知的評価は、進路意思決定の困難さへ有意な正の影響を及ぼす。更に、③ネガティブな認知的評価は、主観的幸福感へ有意な負の影響を及ぼすだろうと考えた。

方 法

調査時期と対象者

早稲田大学における「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」での承認（承認番号2015-198）を得た後、2015年11月中旬、関東圏内の私立4年生大学に在籍する学生154名に対して質問紙調査を実施した。そのうち記入に不備等がない121名（男性61名、女性60名、有効回答率78.6%）を分析対象とした。平均年齢は19.85歳（男性20.2歳, $SD=1.78$; 女性19.5歳, $SD=1.18$ ）であった。

調査手続き

大学の講義終了後の時間を利用して、無記名の自己記入式質問紙を一斉に配布した。その際、回答は任意であり、回答しないことによって単位取得や成績評価において一切不利益は生じないこと等を説明した。回答に要した時間は約15分であった。

調査内容

(1) 年齢、性別

(2) 「やりたいこと探しの動機尺度（萩原・櫻井, 2008）」：自己決定理論（Ryan & Deci, 2000）に基づき作成され、大学生のキャリア選択の動機づけ（自己効力感）を問う尺度である。「自己充足志向」12項目、「社会的安定希求」9項目、「他者追随」3項目の、3つの下位尺度ごとに計25項目から構成される。「1 あてはまらない」から「5 あてはまる」の5件法で回答を求めた。

(3) 「進路意思決定の困難さ尺度（若松, 2001）」：大学生が進路意思決定において抱える困難さを測定する尺度である。「志向する進路の模索」11項目、「能力面の不安」8項目、「進路先の実情への不安」7項目、「現在の自分の状況と葛藤」8項目、「進路選択の方法についての戸惑い」4項目の下位尺度から成り、計38項目から構成される。「1 全然悩まされていない」から「6 凄く悩まされている」の6件法で回答を求めた。

(4) 「認知的評価測定尺度（坂野・鈴木, 1998）」：自身に影響を与えるものや重要だと思うことを測定する「影響性の評価」2項目、自身の生活を脅かすものや危機に陥れると思うことを測定する「脅威性の評価」2項目、状況の改善やそのために一生懸命努力しようと思うことを測定する「コミットメント」2項目、状況の対処方法や、平静な気持ちを取り戻すことができると思うことを測定する「コントロール可能性」2項目の4つの下位尺度、計8項目から構成される。回答形式は「1 そう思わない」から「4 まったくそう思う」の4件法である。

(5) 「主観的幸福感尺度（池田・伊藤・川浦・相良, 2003）」：認知的側面と感情的側面の二つの領域から（Diener, 1999）幸福感を測定する尺度である。尺度は単一因子であり、計15項目から構成される。回答形式は「1 全く～ない」から「4 とても（非常に）」の4件法である。

結 果

結果1 男女別の平均値および標準偏差

各尺度の下位尺度と合計得点についての平均値と標準偏差をTable 1に示した。性別を独立変数とし、「やりたいこと探しの動機尺度」、「進路意思決定の困難さ尺度」、「認知的評価測定尺度」の下位尺度得点および合計得点と「主

Table 1 「やりたいこと探しの動機尺度」「進路意思決定の困難さ尺度」「認知的評価測定尺度」「主観的幸福感」の男女別の平均値および標準偏差

	男性		女性	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
やりたいこと探しの動機尺度				
自己充足志向	47.18	8.46	48.79	8.70
社会安定希求	33.18	6.79	32.74	7.63
他者追随	11.72	4.16	11.18	3.30
合計	92.08	14.50	92.71	15.42
進路意思決定の困難さ尺度				
志向する進路の模索	43.54	10.31	46.40	10.75
能力面の不安	31.62	8.53	33.98	9.07
進路先の実情への不安	26.30	7.29	27.03	6.98
現在の自分の状況との葛藤	27.82	7.99	27.94	8.27
進路選択の方法についての戸惑い	15.28	5.01	16.00	4.75
合計	144.56	33.76	151.35	33.95
認知的評価尺度				
影響性の評価	5.48	1.52	5.66	1.45
脅威性の評価	4.16	1.58	4.39	1.61
コミットメント	5.49	1.56	5.81	1.35
コントロール可能性	5.33	1.60	4.87	1.49
合計	20.46	4.03	20.73	3.08
主観的幸福感尺度				
合計	43.44	6.53	41.39	5.00

*主観的幸福感は下位尺度がないため、合計を示した。

観的幸福感尺度」の合計得点を従属変数として t 検定を実施したところ、主観的幸福感の得点について有意差がみられた ($t(60) = 2.00, p = .037$)。 t 検定の結果、主観的幸福感の得点にはわずかながら男女差がみられる結果となったが、効果量は ($d = .35$) となり、実質的な男女間での有意差は、小さかった。従ってその後の分析においては、男女の合計得点を用いて実施した。

結果2 各尺度得点間の相関関係

各尺度得点間の相関分析を行った結果を

Table 2 に示した。「やりたいこと探しの動機尺度」の下位尺度である「他者追随」と「進路意思決定の困難さ尺度」の下位尺度ならびにその合計得点間に有意な弱い正の相関がみられた。具体的な数値として $r = .2$ 台の有意な弱い正の相関は、他者追随と志向する進路の模索 ($r = .271; p = .002$)、他者追随と能力面の不安 ($r = .254; p = .005$)、他者追随と進路先の実情への不安 ($r = .235; p = .009$)、他者追随と進路選択の方法についての戸惑い ($r = .297; p = .001$) となった。 $r = .3$ 台の有意な弱い正の相関としては、

Table 2 「やりたいことと探しの動機尺度」「進路意思決定の困難さ尺度」「認知的評価尺度」「主観的幸福感尺度」の得点間の相関

	自己充足志向	社会安定希求	他者追随	やりたいこと探しの動機尺度 合計	志向する進路の模索	能力面の不安	進路先の実情への不安	現在の自分の状況と葛藤
自己充足志向	1	.558**	-.044	.834**	-.044	-.055	.049	.007
社会安定希求	.558**	1	.309**	.882**	.069	.083	.186*	.190*
他者追随	-.044	.309**	1	.375**	.271**	.254**	.235**	.378**
やりたいこと探しの動機尺度 合計	.834**	.882**	.375**	1	.099	.072	.177*	.191*
志向する進路の模索	-.004	.069	.271**	.099	1	.735**	.736**	.552**
能力面の不安	-.055	.083	.254**	.072	.735**	1	.662**	.668**
進路先の実情への不安	.049	.186*	.235**	.177*	.736**	.662**	1	.650**
現在の自分の状況と葛藤	.007	.190*	.378**	.191*	.552**	.668**	.650**	1
進路選択の方法についての戸惑い	.008	.197*	.297**	.174	.675**	.629**	.686**	.616**
進路意思決定の困難さ尺度 合計	-.003	.156	.334**	.158	.888**	.880**	.867**	.811**
影響性の評価	.124	.115	.163	.168	.281**	.130	.199*	.178*
脅威性の評価	.046	.088	.166	.111	.282**	.238**	.350**	.287**
コミットメント	.190*	.036	.175	.171	.327**	.281**	.234**	.219*
コントロール可能性	.043	.116	.214*	.135	-.075	-.197*	-.121	-.090
認知的評価測定尺度 合計	.168	.152	.307**	.248**	.344**	.190*	.282**	.252**
主観的幸福感 合計	.128	-.092	-.183*	-.017	-.403**	-.469**	-.393**	-.366**

Table 2 (続き)

	進路選択の方法に ついての戸惑い	進路意思決定の 困難さ尺度 合計	影響性の評価	脅威性の評価	コミットメント	コントロール可能性	認知的評価測定尺度 合計	主観的幸福感 合計
自己充足志向	.008	-.003	.124	.046	.190*	.043	.168	.128
社会安定希求	.197*	.156	.115	.088	.036	.116	.152	-.092
他者追随	.297**	.334**	.163	.166	.175	.214*	.307*	-.183*
やりたいこと探しの動機尺度 合計	.174	.158	.168	.111	.171	.135	.248**	-.017
志向する進路の模索	.675**	.888**	.281**	.282**	.327**	-.075	.344**	-.403**
能力面の不安	.629**	.880**	.130	.238**	.281**	-.197*	.190*	-.469**
進路先の喪失への不安	.686**	.867**	.199*	.350**	.234**	-.121	.282**	-.393**
現在の自分の状況と葛藤	.616**	.811**	.178*	.287**	.219*	-.090	.252**	-.366**
進路選択の方法についての戸惑い	1	.810**	.218*	.247**	.179**	-.139	.214*	-.448**
進路意思決定の困難さ尺度 合計	.810**	1	.237**	.328**	.303**	-.142	.307**	-.483**
影響性の評価	.218*	.237**	1	.298**	.417**	-.052	.696**	-.113
脅威性の評価	.247**	.328**	.298**	1	.316**	-.195*	.615**	-.204*
コミットメント	.179*	.303**	.417**	.316**	1	-.006	.722**	-.108
コントロール可能性	-.139	-.142	-.052	-.195*	-.006	1	.324**	.383**
認知的評価測定尺度 合計	.241*	.307**	.696**	.615**	.722**	.324**	1	-.015
主観的幸福感 合計	-.448**	-.483**	-.113	-.204*	-.108	.383**	-.015	1

* $p < .10$ ** $p < .05$ *** $p < .01$

他者追従と現在の自分の状況と葛藤 ($r=.378$; $p<.001$)、他者追従と「進路意思決定の困難さ尺度」の合計得点 ($r=.334$; $p<.001$) となった。また、「認知的評価測定尺度」の下位尺度であるコミットメントと志向する進路の模索 ($r=.327$; $p<.001$)、コミットメントと能力面の不安 ($r=.281$; $p=.002$) にも有意な弱い正の相関がみられた。「主観的幸福感尺度」の合計得点と「進路意思決定の困難さ尺度」の下位尺度については、具体的な数値として $r=.3$ 台の有意な弱い負の相関は「主観的幸福感尺度」の合計得点と進路先の実情への不安 ($r=-.393$; $p<.001$)、「主観的幸福感尺度」の合計得点と現在の自分の状況と葛藤 ($r=-.366$; $p<.001$) となった。 $r=-.4$ 台の有意な中程度の負の相関は「主観的幸福感尺度」の合計得点と志向する進路の模索 ($r=-.403$; $p<.001$)、「主観的幸福感尺度」の合計得点と能力面の不安 ($r=-.469$; $p<.001$)、「主観的幸福感尺度」の合計得点と進路選択の方法についての戸惑い ($r=-.488$; $p<.001$)、「主観的幸福感尺度」の合計得点と「進路意思決定の困難さ尺度」の合計得点 ($r=-.483$; $p<.001$) となった。従っておおそではあるが、いくつかの尺度間に $r=.2$ 台の有意な弱い正の相関がみられ、それらと「進路意思決定の困難さ尺度」間に $r= \pm .3$ 台の有意な弱い相関がみられ、ま

たそれらと「主観的幸福感尺度」間に $r=-.4$ 台の有意な中程度の負の相関がみられる結果となった。

結果3 重回帰分析による相関関係

結果2において有意な相関がみられた変数を基に、独立変数を「やりたいこと探しの動機尺度」の下位尺度である他者追従、「認知的評価尺度」の下位尺度である影響性の評価、脅威性の評価、コミットメント、コントロールの可能性とし、従属変数を「進路意思決定の困難さ尺度」の得点として重回帰分析を実施した結果 (Table 3)、重相関係数は .397、重決定係数は .247、調整済重決定係数は .214 となり、標準偏回帰係数は他者追従 ($\beta=.302$; $p=.001$)、脅威性の評価 ($\beta=.174$; $p=.052$)、コミットメント ($\beta=.171$; $p=.063$)、コントロール可能性 ($\beta=-.168$; $p=.049$) となった。従って影響性の評価を除くすべての独立変数について有意な正の影響がみられた。

また「主観的幸福感」を従属変数として重回帰分析を実施した結果 (Table 4)、重相関係数は .477、重決定係数は .228、調整済重決定係数は .195 となり、標準偏回帰係数は他者追従 ($\beta=-.255$; $p=.004$)、コントロール可能性 ($\beta=.424$; $p=.000$) となった。他者追従については有意な負の影響がみられ、コントロール可能性には有

Table 3 「進路意思決定の困難さ尺度」の合計を従属変数とした重回帰分析の結果

独立変数	標準化係数 (β)	有意確率 (p)
定数		.000
他者追従	.302	.001
影響性の評価	.056	.537
脅威性の評価	.174	.052
コミットメント	.171	.063
コントロール可能性	-.168	.049
* 重決定係数 (R^2) = .247		

Table 4 「主観的幸福感尺度」の合計を従属変数とした重回帰分析の結果

独立変数	標準化係数 (β)	有意確率 (p)
定数		.000
他者追随	-.225	.004
影響性の評価	-.016	.861
脅威性の評価	-.063	.483
コミットメント	-.033	.717
コントロール可能性	.424	.000
* 重決定係数 (R^2) = .228		

意な正の影響がみられた。

結果4 パス解析によるモデルの検討

重回帰分析の結果を基に、「やりたいこと探しの動機尺度」の下位尺度である「他者追随」「認知的評価尺度」の下位尺度である脅威性の評価、コミットメント、コントロールの可能性の得点が「進路意思決定の困難さ尺度」の合計得点を介して、主観的幸福感の合計得点に及ぼす影響について検討した。

その結果、適合度は低いことが示された (χ^2 (5, $N=121$) 20.042, $p=.001$, $GFI=.952$; $AGFI=.798$; $CFI=.851$, $RMSEA=.157$, $AIC=52.042$)。モデルの適合度を高めるために、本研究における Table 4 の結果を参考にして、「認知的評価尺度」のコントロール可能性下位尺度から主観的幸福感の得点に対してパスを追加した (Figure 1)。その結果、適合度指標はすべて良好な値が得られた (χ^2 (5, $N=121$) =.272, $p=.965$, $GFI=.999$, $AGFI=.995$, $CFI=1.000$, $RMSEA=.000$, $AIC=36.272$)。よって、本研究では Figure 1 のモデルを採用した。

考 察

本研究の目的は、大学生のキャリア選択に対する認知的評価や自己効力感が進路意思決定の

困難さ、主観的幸福感に及ぼす影響を検討することであった。

相関分析の結果から、「やりたいこと探しの動機尺度」の下位尺度である他者追随の得点は「進路意思決定の困難さ尺度」におけるすべての下位尺度得点と $r=.2$ 台の有意な弱い正の相関がみられた。このことより、やりたいこと探しを他者に合わせる傾向の高い大学生は、進路意思決定の困難さが高い傾向にあるといえる。「他者がやりたいことを探しているから」、「他者はすでにやりたいことが決まっているから」、「身近に就職活動をしている人がいるから」、「自分にはやりたいことがないから」という理由で自身のやりたいことを探す傾向にある大学生は、進路を決定する際に、自身の進路先に対する方向性や能力に対して、不安や戸惑いが生じることが考えられる。また、「現在の自分の状況と葛藤」「進路意思決定の困難さ尺度の合計得点」については $r=.3$ 台の有意な弱い正の相関が示された。このことから、他者を真似てやりたいことを探す傾向にある大学生は、葛藤も強い傾向にあると考えられる。また、「認知的評価測定尺度」の下位尺度であるコミットメントと「進路意思決定の困難さ尺度」の下位尺度である、志向する進路の模索、能力面の不安にも有意な弱い正の相関がみられた。このこと

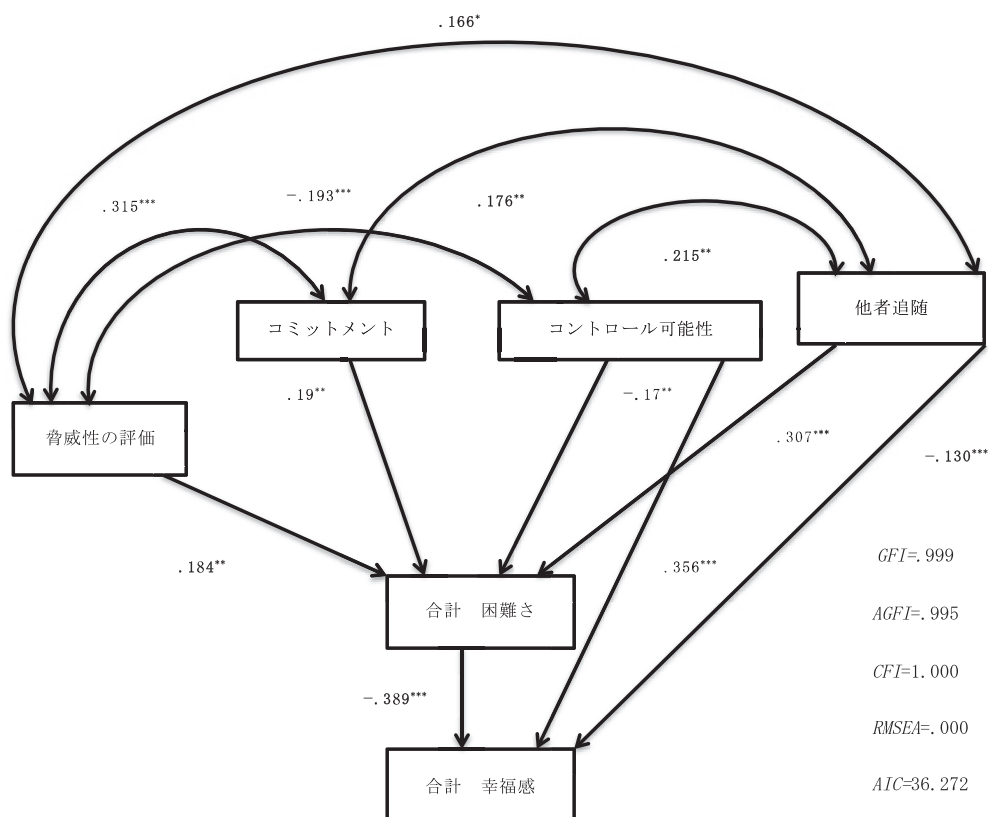


Figure 1 進路意思決定の困難さと主観的幸福感に影響を及ぼす認知の変数についてのモデル

「合計 困難さ」は「進路意思決定の困難さ尺度」の合計を表し、「合計 幸福感」は「主観的幸福感尺度」の合計を表す

から「この状況をなんとか改善したい」、「改善するために一生懸命努力しよう」と思う気持ちが強い大学生ほど、自身の進路に対して模索をすることになり、自身の能力面にも不安を感じる傾向にあるといえる。これは、現状に満足せずに改善したいという気持ちや、一生懸命努力しようという気持ちが強いが故に生じると考えられる。また「主観的幸福感」の合計得点と「進路意思決定の困難さ尺度」の志向する進路の模索、能力面の不安、進路先の実情への不安、現在の自分の状況と葛藤、進路選択の方法につ

いての戸惑いと「進路意思決定の困難さ尺度」の合計得点の全てに関して、有意な弱い負の相関がみられた。このことから、進路意思決定の困難さが低い大学生ほど、幸福感が高い傾向にあるといえる。さらに、「志向する進路の模索」「能力面の不安」「進路選択の方法についての戸惑い」「進路意思決定の困難さ尺度の合計得点」について、 $r=.4$ 台の有意な中程度の負の相関が示された。よって、進路に対する模索や選択方法についての戸惑い、更には自身の能力面に関する不安が高いと、幸福感が低くなる傾向に

あるといえる。

重回帰分析の結果から「やりたいこと探しの動機尺度」の下位尺度である他者追随、「認知的評価測定尺度」の下位尺度である脅威性の評価、コミットメントの高さは進路意思決定の困難さの高さに正の影響を及ぼしていることが明らかになった。このことから、進路選択を他者に合わせたり、危機感を感じやすい大学生だけではなく、状況を変えようと努力する傾向の高い大学生は、進路意思決定が困難になると考えられる。これは相関分析の結果同様に、一生懸命努力しようという気持ちが強いが故に生じると考えられる。更には大学生にみられる過剰適応も要因の一つと考えられる。廣崎（2016）などの先行研究からも他者から期待されている役割や行為に応えようとする過剰適応傾向が高いことで、自分を抑圧し、不適応感が高くなることが明らかになっている。コミットメントをしようとするが故に進路意思決定が困難になり、主観的幸福感も低下するという本研究の結果は、現代青年の特色を反映していると思われる。また「認知的評価測定尺度」の下位尺度であるコントロール可能性が低いほど、進路意思決定の困難さが高いことが明らかになり、他者追随の低さとコントロール可能性の高さは、主観的幸福感の高さに影響を及ぼしていることが明らかになった。このことより、自身の気持ちを平静にコントロールし、状況の対処方法がわかる大学生は、進路意思決定において適切に対処できる可能性がある。また他者に合わせずに自分自身を持つことができる大学生と、自身の感情をコントロールできる大学生は、主観的幸福感が高いと考えられる。

パス解析の結果より、やりたいこと探しを他者に合わせてしまう大学生は、進路意思決定が困難になり、主観的幸福感は低下することが示された。また、やりたいこと探しを他者に合わせてしまう大学生は、進路意思決定には関係な

く、主観的幸福感が低下することが明らかにされた。自身を陥れるように感じる脅威性の評価は、進路意思決定を困難にし、前述の他者追随同様に、主観的幸福感の低下に繋がると考えられる。このような状況をどうにかしたいと思い、改善するために一生懸命努力することは、逆に進路意思決定を困難にになってしまうことがわかった。自身の気持ちを平静に保ち、対処方法がわかることによって、進路意思決定の困難感が低下し、主観的幸福感は増加することが示唆された。従って、自分自身を持ち、周囲に流されずにコントロールが出来ている大学生は進路意思決定が困難にならず、主観的幸福感も高まるが、過剰適応や他者との混同がみられ、状況に流されやすい傾向のある学生は、進路意思決定を困難にし、主観的幸福感も低下させていることが明らかになった。本研究の結果から、「ネガティブな認知的評価（脅威性の評価等）とキャリア選択時の動機づけは関連性がある」という仮説は支持された。「ネガティブな認知的評価は、進路意思決定の困難さを増加させ、主観的幸福感は低下させる」という仮説に関しても本研究によって支持する結果が得られた。しかしながら、本研究によって、ポジティブな認知であると考えられる、コミットメントが高いと、進路意思決定の困難感が増加することが明らかにされた。これは努力するが故の逆効果であると思われるが、これらの認知の影響については、今後のさらなる検討が必要である。

本研究は調査項目に性別を設けており、今回は男性 61 名女性 60 名より記入に不備のない回答を得ることができた。相関分析を実施する前に男女の有意差を確認する目的で平均値および標準偏差を分析した。主観的幸福感のみ男女間の得点に有意差がみられたが、効果量を確認した結果、実質的な男女間の差は小さかったため、本研究では男女の合計得点を用いて実施することとした。しかしながら今後は男女別に検

討することにも意義があるのではないかと考えられる。また、今回の調査は年齢制限を定めずに実施したため、分析対象の平均年齢は19.85歳（男性20.2歳， $SD=1.78$ ；女性19.5歳， $SD=1.18$ ）となった。19歳は大学1～2年生に相当する年齢であり、キャリア選択を真剣に考える学年には至っていない可能性が高い。従って、今後は大学3年生以上を対象とした調査を実施することで、より信憑性の高い研究になるのではないかと考えられる。更には、典型的な過剰適応パターンにある大学生にインタビューでの質的研究をすることで、その実情が明らかになるのではないかと考える。

本研究結果を通じて、ネガティブな認知的評価や、やりたいこと探しが非自己決定的になると進路意思決定を困難にさせ、それは主観的幸福感の低下に繋がっていくことが明らかになった。従って今後、重大なライフ・イベントであるキャリア選択を迎える大学生が困難な状況に陥った時には、自らの認知によって、そのような状況が増長していることを認識する機会や、一歩立ち止まって自らを平静に客観視する機会を設けることが重要であると考えられる。

引用文献

- 安達 智子（2014）．大学生のキャリア選択と支援—心理学の立場から— 産業教育学, 44, 15-16.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 萩原 俊彦・櫻井 茂男（2008）．やりたいこと探しの動機における自己決定性の検討 教育心理学研究, 56, 1-13.
- 萩原 俊彦（2011）．大学生のキャリア選択における動機とパーソナリティ特性との関連 東北学院大学教養学部論集, 158, 1-13.
- 堀 洋道・松井 豊・宮本 聡介（2011）．心理測定尺度集Ⅳ サイエンス社.
- 廣崎 慎平・則定 百合子（2016）．大学生の過剰適応に関する研究—対人関係と性格特性の観点から— 和歌山大学教育学部紀要, 66, 9-16.
- 伊藤 裕子・相良 順子・池田 政子・川浦 康至（2003）．主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- 川崎 友也・横光 健吾・山内 剛・坂野 雄二（2010）．大学生の就職の困難さに対する認知的評価が主観的幸福感に及ぼす影響 日本行動療法学会大会発表論文集, 36, 346-347.
- Lent, R. W. (2013). Career-Life Preparedness: Revisiting Career Planning and Adjustment in the New Workplace. *The Career Development Quarterly*, 61, 2-14.
- 文部科学省（2015）．学校基本調査 13-22. http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2015/12/25/1365622_3_1.pdf (2016/1/12 アクセス)
- 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 日本進路指導学会研究紀要, 18, 9-16.
- 鈴木 伸一・坂野 雄二（1998）．認知的評価測定尺度（CARS）作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 113-124.
- 若松 養亮（2004）．教員養成学部生における進路意思決定の遅延 -3 回生 11 月時点で未決定の学生を対象に- 滋賀大学教育学部紀要, 54, 77-86.
- 若松 養亮（2001）．大学生の進路未決定者が抱える困難さについて 教育心理学研究, 49, 209-218.
- 若松 養亮・下村 英雄（2012）．詳解 大学生の

キャリアガイダンス論—キャリア心理に基
づく理論と実践— 金子書房

Effects of Cognitive Appraisal of Career Choice and Self-Efficacy on Difficulties in Career Decision Making, and Subjective Well-being in University Students

Kaoru KOSHIBA*, Eriko TAKAHASHI**, Kaneo NEDATE***

*Graduate School of Human Sciences, Waseda University

** Research Center of Human Sciences, Waseda University

***Faculty of Human Sciences, Waseda University

Abstract

This study aimed at investigating effects of cognitive appraisal of career choice on self-efficacy, difficulties in career decision making, and subjective well-being in university students. A questionnaire survey was administered to 121 university students (mean age: 19.85 years old; SD=1.18). Results indicated that the students with high in subscales of cognitive appraisals towards sensing crisis in the present situation, obedience to others, and making effort to improve, had higher difficulties in career decision making and lower subjective well-being. Results also showed that the students with higher tendencies to take appropriate coping skills and remain calm were more likely to experience lower difficulties in career decision making and higher subjective well-being. Thus, it is considered to be important to help students realize that their cognitive tendencies increase difficulties and to provide an opportunity to see themselves objectively in calm feelings when they experienced difficulties in career decision making.

Key words: career decision making, subjective well-being, cognitive appraisal self-efficacy, university students

