

〔論 文〕

進路選択における自動思考と対処行動が 進路選択自己効力に及ぼす影響

—大学生の進路選択過程を通して—

田島祐奈・岩瀧大樹・山崎洋史・林由紀子

Influence of Automatic Thoughts in the Course Selection and Coping Behaviors
on Career Decision-Making Self Efficacy
—Through the College Students' Career Decision-Making Process

Yuna TAJIMA, Daiju IWATAKI, Hirofumi YAMAZAKI and Yukiko HAYASHI

Declining job opportunities, and changing work attitudes in university students have made it increasingly difficult for young people to decide on career paths; this is leading to an increase in the unemployment rate of new university graduates.

Accordingly, research was conducted on career decision-making self efficacy as an important parameter in aiding university students to decide on a career; researchers used a cognitive behavioral therapy approach focusing on automatic thoughts in selection and coping behaviors in order to grasp the connection between them, and career decision-making self efficacy. The results indicated that the more a student was able to choose affirmative automatic thoughts and appropriate coping behaviors, the higher their competence in choosing a career, and the smoother their selection processes. Accordingly, it has been surmised that it would also be possible to use a cognitive behavior therapy approach, including training in automatic thoughts and coping behaviors, during actual consultations. Furthermore, as career education promotion now begins in childhood, a topic for further research would whether it is possible to apply the findings of this study to childhood education.

Key words: career decision-making self efficacy (進路選択自己効力), automatic thoughts in the course selection (進路選択における自動思考), coping behavior (対処行動)

I 問題と目的

近年、非正規雇用であるフリーター、ニートの増加や、契約社員、派遣社員などの正社員以外への雇用形態の多様化により、大学生の職業未決定の問題が助長され、大きな社会問題となっている（森本，2008）。このような状況では、積極的に決定しようとする意思はあっても、興味関心のある職業と、実際に就くことができる職業との間に差異が発生するため、新規学卒者の就職率の低迷やわずかな期間で

の離職にも繋がりにかねないといえる。こうした雇用問題の背景には不況による就業機会の減少もあるが、若者自身の職業観や意識の変化にも原因があると考えられている（太田・岡村，2006）。加澤・広岡（2007）は、若者の進路発達の未熟さを問題の背景の一つとし、大学時代に多くの学生が自らの進路について、積極的に考える態度を形成していないことや、無気力で無目的な大学生活を過ごし、卒業後の社会へのスムーズな移行を果たせないでいることなどを挙げている。文部科学省（2004）も進路意識が

希薄なまま、とりあえず進学したり就職したりする者の増加を問題視し、児童期からのキャリア教育を推進しているが、このキャリア教育における問題意識として、学校教育と職業生活との接続＝移行の問題が挙げられている（河村，2011）。これは、大学全入時代と言われる現状に照らし合わせると、大学教育と職業生活との接続、つまり大学在学中に積極的に進路選択行動を行い、卒業後のスムーズな社会移行が求められているとも言い換えられよう。その点からも、大学在学中の進路選択行動への支援は重要事項であるといえる。

富永（2008）は、進路選択行動について考える際に、「進路選択自己効力」の重要性を示唆している。浦上（1996）でも、効果的な進路選択行動ができる者は進路選択自己効力が高く、進路選択行動を避けてしまう者は進路選択自己効力が低いと報告されていることから進路選択自己効力の存在は重要であると窺える。この進路選択自己効力（Career Decision-Making Self-Efficacy）は、Taylor & Betz（1983）によって提唱された概念で、個人が進路を選択・決定するにあたって必要な課題を成功裡に収めることができるという信念（Betz, 2001）を指す。特徴としては、進路選択自己効力は比較的長期にわたって形成され、変化する可能性があり（松井，2014）、進路選択自己効力を高揚させるような介入を行うことにより、自分の進路を決めることのできない状態の改善を促すことが可能とされている（坂野，1992）。実際に、進路選択自己効力の変容を目的とし、桑原他（2014）のプレゼンテーションを取り入れた相互評価学習におけるキャリア教育や、安住（2003）の自己分析や適正、進路についてグループで検討するグループプログラムといった介入によって進路選択自己効力の有意な高まりが認められている。したがって、適切な介入により進路選択自己効力の変容は可能であり、それを高める教育や支援方法を検討していく必要があるといえる。

そこで、進路選択自己効力の高揚を目指す介入方法の一つとして、Beck（1976）による認知行動療法的アプローチを取り入れた方法が挙げられる。認知行動療法は、認知や行動を中心に介入することによ

って、思考、感情、行動に変化をもたらすことができるという理論を根本とする。

まず、認知への介入は、様々な状況でその時々自動的に湧き起こってくる思考やイメージ（Beck, 1976）である自動思考にアプローチし、治療を進め、修正が行われる方法である（白石，2005）。自動思考は、顕在的、状態依存的と捉えられ、客観性や測定可能性において優れ、かつ臨床的操作も行きやすい変数といえる（坂野，1992）ことから、アプローチ対象としてさまざまな研究に用いられている。末永・山本（2014）は、大学生の抑うつに関する研究を行っており、自動思考に働きかけることで否定的自動思考を減少させ、適応的な思考を取り入れることができるようになり、抑うつを下げる効果が示されたと述べている。さらに、白石（2005）は、自動思考への介入効果は、肯定的自動思考の頻度の高い者ほど大きく、低い者に比べ同じストレスフルな状況を経験しても不快気分を生じる程度が低いと報告している。そこで、ストレスフルな状況と思われる進路選択活動においても自動思考にアプローチし肯定的思考を促すことは進路選択自己効力の高揚に有効であると考え、本研究でも自動思考を認知的アプローチ対象として用いることとする。

次に、行動への介入対象として対処行動を取り上げる。対処行動には、代表的なものとして発達過程における目的の達成や調節のための方略とされるコントロールが挙げられる（中島，2005）。このコントロールは、Heckhausen & Schulz（1995）の提唱した認知・行動コントロールの概念に、Baltes & Baltes（1990）が提唱した選択性と補償性の次元を加えた4側面の方略で説明する生涯コントロール理論に準拠している。この認知は、外界に適応するために、認知的評価を変化させることにより情動や動機づけを調整する認知的な方略であり、行動は、外界を変えることで個人の欲求を満たそうとする行動と捉えることができる。一方、選択性とは、数ある発達の進路や行動の可能性から資源の投資が最も有効となる選択を行うための方略であり、補償性とは、その選択が失敗に帰した場合、失敗や損失の自尊感情、情動、動機づけなどへの否定的な影響を緩和す

ることで、選択性を保つための方略とされている。本研究では、大学生の進路選択過程における目的の達成や調節のための方略を把握することを主旨とすることから、コントロールを対処行動として取り上げる。

金井（2005）は、問題解決の対処行動が低い者は不適応に陥る可能性が高いことを報告し、鍋田（2012）も、主体性や問題解決の対処方法を身に付けていない青年が多いことを指摘している。よって、適切な対処行動を選択するスキルを身に付けるよう介入することが望まれる。実際に、神藤（1998）は、学業ストレスと対処行動の関連を検討し、学業ストレスに対する問題解決対処が学習意欲を高めることから、対処行動にアプローチをし、問題解決対処のスキルを身に付けさせることが必要であると述べている。また、田頭（2015）は、保育専攻学生を対象に保育効力感と学業におけるストレス対処方略について検討しており、学業でつまづいた際に、原因を検討し、次に向けて工夫をする方略をとるなど、対処行動方法に介入し、指導することで学生の保育効力感を高めることが必要としている。したがって、進路選択活動においても対処行動にアプローチをし、問題解決のスキルを身に付けるよう介入をすることは進路選択自己効力の上昇に繋がると考える。

ここまでの先行研究では、認知への介入として自動思考、行動への介入として対処行動と各々での有用性が検討されていたが、飯村（2015）は、認知的側面と行動的側面の両者にアプローチを行った研究を報告している。そこでは、ストレス場面において、①対処における時間的見通しをもち、ストレスを成長のための挑戦的な機会と肯定的に認知し評価すること、②対処に必要なサポート源を模索し、イメージや計画を用いた率先的な対処を行っていること、この両者により自己成長が促されると述べている。したがって、大学生においてストレスフルな状況と予測される進路選択において、認知的側面と行動的側面の両者にアプローチし、肯定的自動思考および問題解決に向けた積極的対処の選択が促されると進路選択自己効力は上昇すると考える。

以上のことから、青年期における進路選択が困難

になっている現代において、進路選択自己効力を上昇させることがスムーズな進路決定や社会移行の指標になると考える。そこで、本研究では、認知行動療法の視点から認知的アプローチ対象として自動思考を、行動的アプローチ対象として対処行動を挙げ、それらが進路選択自己効力に影響を及ぼすか検討し、進路選択自己効力高揚のためのアプローチ対象として有効か明らかにすることを目的とする。進路選択時に、肯定的な自動思考を行い、積極的な対処行動を選択した場合に進路選択自己効力は上昇すると仮説を立て、調査・分析を進めていくこととする。

II 方法

1. 調査対象者

東京都内の大学生 306 名に質問紙を配付し、記入漏れや偏った回答を除いた、287 名を対象とした。性別の内訳は、男性 131 名、女性 156 名（有効回答率 94%）。平均年齢は 18.98 ($SD=1.20$) 歳。

2. 調査時期・手続き

2010 年 6 月、講義後に個別自記入形式の質問紙調査で実施。回答実施前に対象者に対して、第一筆者が、本研究が個人の得点を問題にするものではなく、プライバシーが侵害されることはないことを説明し、倫理面に配慮した。

3. 質問紙内容

(1) フェイスシート（性別・年齢・学年）

(2) 進路決定状況

進路決定群と未決定群で進路決定状況別に検討するため、本多（2009）を参考に進路決定状況を尋ねた。「あなたは進路が決定していますか。あてはまる数字に○をつけてください。」という問いを設定した。選択肢は、①決定している進路がある、②だいたい決めている進路がある、③決めようとしているが、まだ決めていない、または迷い中である、④卒業後の進路については、まだ具体的に考えていない、の 4 つを設定した。

(3) 進路選択における自動思考

田島 (2014) の進路選択における自動思考尺度 20 項目を用いた。これは、進路選択時に特化した自動思考を測定する尺度であり、2 因子で構成されている。児玉他 (1994) が作成した ATQ-R 尺度との併存的妥当性も確認されている。進路決定までにさまざまな困難な出来事など、ストレスに遭遇した状況を次のように設定した。就職希望の学生に対しては、就職活動の際に「面接で適切な対応ができなかった」場合、または、進学希望の学生に対しては、入学試験の際に「試験の問題が分からなかった」場合をそれぞれ想定してもらい、「あなたはその場面に遭遇したときに、以下の項目の内容をどの程度感じますか」と教示し、「全く思わない (1)」、「あまり思わない (2)」、「どちらともいえない (3)」、「少し思う (4)」、「よく思う (5)」の 5 段階評定で尋ねた。

(4) 対処行動

中島 (2005) によって作成されたコントロール尺度 25 項目を用いた。この尺度は、青年期・成人前期における目標達成過程におけるコントロール方略を測定することが可能な尺度である。進路選択における自動思考尺度と同様に、就職希望学生と進学希望学生でそれぞれの場면을想定してもらい、「あなたはその場面に遭遇したときに、以下の項目の内容がどの程度当てはまりますか」と教示し、「そうではない (1)」、「あまりそうではない (2)」、「どちらともいえない (3)」、「少しそうである (4)」、「よくそうである (5)」の 5 段階評定で尋ねた。

(5) 進路選択自己効力

浦上 (1995) によって作成された進路選択に対する自己効力尺度を使用した。この尺度は、進路を選択する過程で必要な行動に対する遂行可能感を測定するもので、進路選択自己効力を 1 次元で測定でき、進路選択自己効力について端的な情報を収集する際に用いられる尺度である。実践場面では就職活動を通して成長していく過程の検証や、進路選択自己効力の低い者のスクリーニングにも活用できるとされている。本研究では、就職希望者だけでなく進学希

望者も対象としていることから、30 項目のうち内容が職業に関することのみを示す 3 項目は研究の目的と合致しないと判断し、計 27 項目を使用した。さらに、原版の「職業」を「進路」に変換して実施した。項目の削除と、表現の変換の際は、臨床心理士 3 名で検討した。教示は、「あなたはそれぞれの事柄を行うことに対して、どの程度自信がありますか」とし、回答は「全く自信がない (1)」、「あまり自信がない (2)」、「どちらともいえない (3)」、「少しは自信がある (4)」、「非常に自信がある (5)」の 5 段階評定で尋ねた。

III 結 果

1. 因子構造の確認と信頼性の検討

(1) 進路選択における自動思考

20 項目に対して主因子法・Promax 回転による因子分析を行った結果、先行研究と同様の 2 因子構造が確認された (Table 1)。それぞれの因子における α 係数に関しても、.79 と .78 の値が得られたため、十分な信頼性が確保されていると判断した。

(2) 対処行動

先行研究では女子新規就職者、本研究では男女大学生と対象者に違いがみられることから、25 項目に対して主因子法・Promax 回転による因子分析を行い、本研究では 3 因子 21 項目を「対処行動尺度」とした (Table 2)。それぞれの因子における α 係数に関しても、.77~.86 の値が得られたため、十分な信頼性が確保されていると判断した。

(3) 進路選択自己効力

27 項目に対して主因子法による因子分析を行った結果、先行研究と同様の 1 因子構造が得られた。「自分の理想の進路を思い浮かべること」、「自分の将来設計にあった進路を探すこと」、「自分の望むライフスタイルにあった進路を探すこと」などの項目で構成されている。 α 係数に関しても、.91 の値が得られたため、十分な信頼性が確保されていると判断した。

Table 1 進路選択における自動思考尺度の因子分析結果

(主因子法・Promax 回転)

	F1	F2
第1因子 否定的自動思考 ($\alpha = .79$)		
2 うまくできなかったな	.665	.071
7 このままではまずい	.637	.067
1 どうしよう	.604	-.127
16 もっとしっかり準備しておけばよかった	.579	.037
5 努力が足りなかった	.557	.161
12 何であんなことをしてしまったのだろう	.524	-.048
4 きっと落ちているだろう	.519	-.163
15 この先どうなるのだろう	.517	-.049
第2因子 肯定的自動思考 ($\alpha = .78$)		
6 次への参考になった	.008	.773
13 気を取り直して、次は頑張ろう	-.022	.707
3 この経験を次に活かそう	.053	.694
9 再チャレンジすれば良い	-.045	.565
因子相関	F1	F2
F1	—	-.097
F2		—

Table 2 対処行動尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転)

	F1	F2	F3
第1因子 目標達成への努力 ($\alpha = .86$)			
2 実現可能な短期的な目標を立てて実行する	.665	-.105	-.050
17 大変なことも一生懸命がんばる	.663	-.122	-.010
1 面接での対応や勉強の仕方など、自分なりの工夫をする	.661	-.053	.017
13 とうていうまくいかなそうでも、納得するまであきらめない	.652	-.010	-.050
6 必要な知識や情報は積極的に収集する	.637	.016	-.020
9 長期的な計画を立てて、視野に入れておくようにする	.635	-.020	-.108
5 うまくいかない時は、なぜだめなのか考えてその後に役立てる	.634	-.029	.059
10 やるべきことに力を注いで不安を吹き飛ばす	.612	.202	-.047
12 なかなかうまくいなくても努力してがんばることが大事だ	.545	-.010	.095
24 自分の夢や将来のためだから、つらくても我慢する	.439	.018	.130
20 がんばれば、努力はきっと報われると思う	.431	.111	.115
第2因子 肯定的思考への変換 ($\alpha = .77$)			
14 うまくいかなかったことはあまりよくよく考えない	-.010	.724	.025
15 思ったほどうまくいなくても、あまり深刻に考えすぎない	-.017	.693	-.006
25 不安を感じても特に対処しない、なるようになると思う	-.200	.660	-.031
22 先のことを考えて不安になり過ぎないようにする	.118	.548	.043
19 ものごとのよい面を考えようとする	.212	.542	-.052
23 結局、最後は何かなると信じている	.031	.430	.037
21 やってもだめなことはあきらめて、他のことをするよう気持ちを替える	-.145	.394	-.034
第3因子 気晴らし行動とカタルシス ($\alpha = .85$)			
3 行き詰ったり不安なときは誰かに話を聞いてもらい気を持ち直す	-.037	-.048	.850
7 思うようにいかになくて焦ったら誰かに相談してまたがんばる	-.001	.020	.809
4 思うようにいかになくて落ち込んだら、友達としゃべったり食事をする	.043	.018	.751
因子相関	F1	F2	F3
F1	—	.227	.446
F2		—	.203
F3			—

2. 進路選択における自動思考, 対処行動および

進路選択自己効力の相関・因果関係

進路選択における自動思考, 対処行動, 進路選択自己効力の関連を把握するため, 各因子の合計得点を算出した (Table 3)。なお数値は合計得点を項目数で除したものである。変数間の相関分析を実施した結果, 進路選択における自動思考の「否定的自動思考」には, 「肯定的思考への変換」, 「進路選択自己効力」と有意な負の相関が認められた。「肯定的自動思考」には, 「目標達成への努力」, 「肯定的思考への変換」, 「気晴らし行動とカタルシス」, 「進路選択自己効力」と有意な正の相関を示している。「目標達成への努力」, 「肯定的思考への変換」, 「気晴らし行動とカタルシス」には「進路選択自己効力」と有意な正の相関が確認された (Table 4)。この結果から, 進路選択時に前向きな思考が浮かび, 積極的な対処行動を選択する者は進路選択への遂行可能

感が高いと解釈できる。

次に, 相関分析の結果において, ほぼ全ての変数間に相関が認められたため, 進路選択における自動思考の2つの下位尺度である, 「否定的自動思考」, 「肯定的自動思考」が, 対処行動の「目標達成への努力」, 「肯定的思考への変換」, 「気晴らし行動とカタルシス」の3つの下位尺度, さらに「進路選択自己効力」に影響を与えているモデルを検討するためにパス解析を行った。この結果を Figure 1 に示す。

まず, 進路選択における自動思考が対処行動および進路選択自己効力に与える影響について着目すると, 「目標達成への努力」, 「気晴らし行動とカタルシス」に対しては, 「肯定的自動思考」が正の有意なパスを示している。困難な出来事に出会った場合に自己の感情や行動を肯定的に捉え, 前向きな思考が浮かぶ者は, 目標に向かって努力し, その際に気晴らしや息抜きなどの適する行動を取り入れ, 乗り

Table 3 各変数の記述統計量 (N=287)

	平均値	SD
進路選択における自動思考		
否定的自動思考	4.03	0.66
肯定的自動思考	3.65	0.84
対処行動		
目標達成への努力	3.47	0.68
肯定的思考への変換	3.30	0.72
気晴らし行動とカタルシス	3.66	1.02
進路選択自己効力	3.14	0.59

Table 4 進路選択における自動思考, 対処行動, 進路選択自己効力の相関係数

	進路選択における自動思考		対処行動			進路選択自己効力
	否定的自動思考	肯定的自動思考	目標達成への努力	肯定的思考への変換	気晴らし行動とカタルシス	
否定的自動思考	—	-.097	.013	-.173**	.007	-.280**
肯定的自動思考		—	.493**	.354**	.192**	.363**
目標達成への努力			—	.225**	.393**	.593**
肯定的思考への変換				—	.157**	.218**
気晴らし行動とカタルシス					—	.270**
進路選択自己効力						—

** $p < .01$

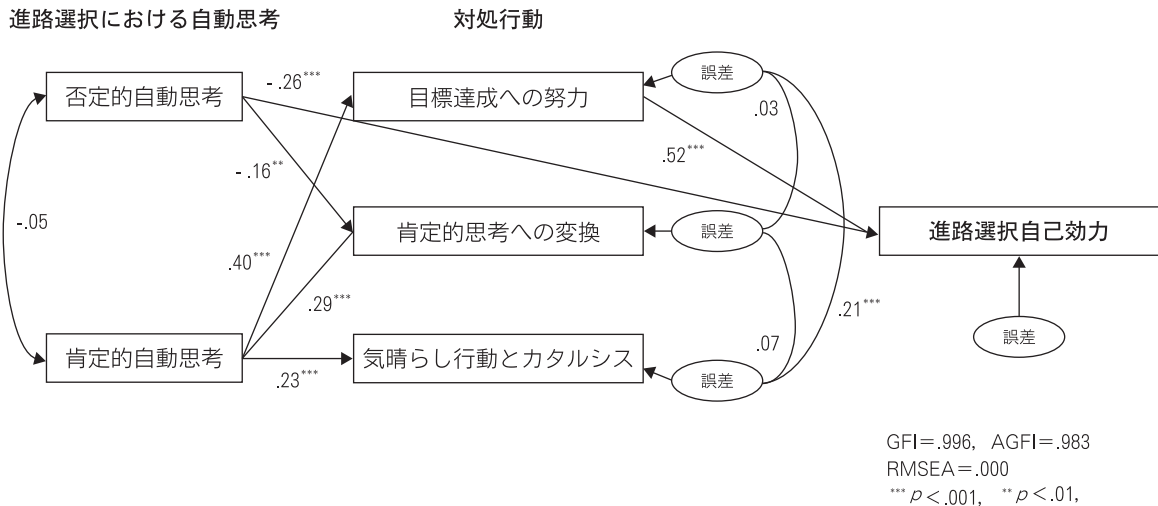


Figure 1 進路選択における自動思考, 対処行動, 進路選択自己効力の因果関係

切る方略をとる傾向が高いと示唆される。「肯定的思考への変換」に対しては、「否定的自動思考」が負の有意なパスを、「肯定的自動思考」が正の有意なパスを示している。ネガティブな出来事に直面した際に、後悔や不安といった感情でなく、その出来事を前向きに捉えられるような思考が働く者は、肯定的な思考に変換する方法を選択する傾向にあると推察される。そして、「進路選択自己効力」に対しては、「否定的自動思考」が負の有意なパスを示している。困難な出来事に遭遇した際に、後悔や不安といったネガティブな感情が働く者は、進路選択に対しての遂行可能感が低い傾向にあると示される。

次に、対処行動が進路選択自己効力に与える影響について着目すると、対処行動の「目標達成への努力」が正の有意なパスを示している。困難な出来事に遭遇しても、目標を達成するために前向きに努力する方略をとる者は、進路選択の遂行可能感が高く、進路選択の際にも自信をもって取り組むことができる傾向にあると解釈できる。

3. 進路選択における自動思考, 対処行動, 進路選択自己効力の進路決定状況および学年差の検討

進路決定状況との関連について、進路選択における自動思考, 対処行動, 進路選択自己効力の得点を中央値 (Mdn) で高群 (以下 H 群), 低群 (以下 L 群)

に分類し、 χ^2 検定を行った。進路決定状況における決定群, 未決定群の分類の際は、①決定している進路がある、②だいたい決めている進路があるに回答した者を「決定群」、③決めようとしているが、まだ決めていない、または迷い中である、④卒業後の進路については、まだ具体的に考えていないに回答した者を「未決定群」とし、決定群 117 名, 未決定群 170 名で分析を行った。その結果、「決定」群の方が「未決定」群に比べて対処行動の「目標達成への努力」($\chi^2(1)=5.29, p<.05$) および「進路選択自己効力」($\chi^2(1)=20.83, p<.001$) の得点が高いことが示された (Table 5, 6)。それ以外の下位尺度においては特筆すべき結果は得られなかった。したがって、目標達成に向けて、粘り強く努力する方法を選択し、進路選択に対する遂行可能感が高い者の方が進路決定していると解釈できる。

さらに、学年間の比較を行った。学年は、調査対象者の少ない 2 年生 28 名は分析対象から除外し、1 年生 199 名と 3 年生 60 名の 2 学年を対象とし、進路選択自己効力は、平均値 (M) で高群 (以下 H 群), 低群 (以下 L 群) に分類した。その上で、学年と進路選択における自動思考の 2 つの下位尺度, 対処行動の 3 つの下位尺度を独立変数, 進路選択自己効力を従属変数とした、2 要因の分散分析を行った。その結果、学年による主効果および学年と各尺度 HL 群との交互作用効果は両者とも認められなかった。

Table 5 進路決定状況別の
対処行動に関する因子の比較

		決定	未決定	合計
目標達成への 努力の	L群	52 (-2.3)	99 (+2.3)	151
	H群	65 (+2.3)	71 (-2.3)	136
	合計	117	170	287

()内は調整済み標準化残差
表の数値は n を示す

Table 6 進路決定状況別の
進路選択自己効力に関する因子の比較

		決定	未決定	合計
自己効力 の	L群	43 (-4.6)	109 (+4.6)	152
	H群	74 (+4.6)	61 (-4.6)	135
	合計	117	170	287

()内は調整済み標準化残差
表の数値は n を示す

IV 考 察

相関分析の結果から、進路選択における自動思考、対処行動、進路選択自己効力には関連があることが示され、進路選択時に肯定的な自動思考を行い、積極的な対処行動を選択する者は進路選択自己効力が高いことが確認された。一方、パス解析の結果からは、進路決定を左右する状況での自動思考が肯定的である者ほど積極的な対処行動を選択し、積極的な対処行動の中でも目標達成のために努力する者は進路選択自己効力が高いとの結果が得られた。したがって、本研究の仮説は一部支持され、進路選択における自動思考と対処行動を進路選択自己効力上昇のためのアプローチ対象として活用することは可能であると示唆される。しかし、仮説の支持が一部に留まった要因としては、進路選択自己効力については否定的自動思考と目標達成への努力からの影響しか確認されなかったことが挙げられ、モデルの改良が必要であると考え。臨床場面において、進路選択における自動思考および対処行動を、進路選択自己効力の高揚のためのアプローチ対象としてより有効に用いることができるよう再検討することが今後の課題である。

本研究での結果において、まず、進路選択における自動思考と対処行動の関連について考察する。困難な出来事に遭遇した場合に、自己の感情や行動を肯定的に捉えるような前向きな思考が浮かぶ者は、その後の困難に対しても気晴らしや息抜きなどの適する行動を取り入れつつ目標に向かって努力し、肯定的に捉え直す方法で対処していくと示唆される。

この点に関しては田上他(2010)のうつ病患者のうつ症状と社会適応状態に関する研究が参考になると考える。田上らは、①社会適応状態には肯定的な思考が関連しており、肯定的な思考は否定的な思考が減少した影響を受けている可能性がある。②うつ病患者の社会適応を促進するためには、肯定的思考に働きかけるよりも、まずは否定的な認知に働きかける介入が重要であるとしている。つまり、否定的思考を当初から排除することによる社会適応の促進を目的とするのではなく、否定的思考を受け入れ、肯定的思考に変換することに重点を置くことで社会適応を促進させる必要性を明示しているといえる。本研究においても、肯定的な思考を行える者は、否定的思考が浮かんだ場合も肯定的思考に変換する術を得ていると推察されることから、結果的に社会適応、つまり、スムーズな進路選択や決定に繋がると示唆され、本研究の結果は支持されたといえる。したがって、否定的な思考にも焦点を当て、否定的な思考を肯定的な思考に置き換えるパターンを習得することで、次第に当初からの肯定的思考が可能となり、後の積極的な対処行動、ひいては進路選択自己効力の上昇に繋がるのではないかと考える。この肯定的思考への変換は、対象者一人で習得することは困難であると思われ、カウンセリング場面における面接や、その中で認知再構成法によるコラム表を用いた共同作業により、自身の認知や思考を把握し、望ましい方向へ向かわせるトレーニングが必要であると考えられる。また、その内容をカウンセリング場面だけでなく、日常生活のあらゆる状況において般化させるようホームワークを用いたカウンセリングが

望まれる。

次に、進路選択における自動思考および対処行動と進路選択自己効力の関連においては、困難な出来事に遭遇した際に、後悔や不安といった否定的な思考が浮かぶ者は、進路選択に対しての遂行可能感が低い傾向にある一方で、目標の達成に向けて前向きに取り組む対処を選択できる者は、進路選択の遂行可能感が高く、進路選択の際にも自信をもって臨むことができる傾向にあると示唆される。したがって、進路決定を左右する困難な状況においては、その事柄に遭遇した際にも目標に向かって再び努力する積極的な姿勢をとることが望まれる。三宅（2000）の報告では、積極的対処行動において自己効力高群の評定値が有意に高く、消極的対処行動においては自己効力低群の評定値が有意に高いと示されており、本研究に照らし合わせると「目標達成への努力」、「肯定的思考への変換」、「気晴らし行動とカタルシス」それぞれの評定値が高い者ほど積極的対処行動を選択できると捉えられよう。よって、本研究において「目標達成への努力」が高い者は進路選択自己効力が高いとの結果を支持する内容と考えられる。また、田上他（2010）では、ストレス対処方略と社会適応状態に関する研究を行っている。その結果、ストレス状況が発生した際に、悪いことばかりではないと楽観的に考え、スポーツや旅行などを楽しむといった気晴らしを行うなど、積極的に問題解決をするよりも一旦保留して現状を肯定的に捉えるといった対処をとることがうつ病患者の社会適応状態には有効である可能性があることと示している。本研究では、パス解析において「気晴らし行動とカタルシス」から進路選択自己効力への直接的な影響は確認されなかったが、相関分析においては両者の関連が認められたことから、本研究の結果を一部支持する内容であるといえ、進路選択場面での困難な状況において、気晴らし行動をとることで社会適応、つまり、進路選択場面における遂行可能感も高まるのではないかと推察される。

認知行動療法的アプローチでは、認知は後の行動に繋がっていると考えられるが、認知の段階で肯定的な自動思考を行うことができれば、対処行動の方

法に関わらず、進路選択自己効力は上昇されるであろう。しかし、認知の段階では後悔や絶望、不安といった否定的な思考に捕らわれてしまった場合でも、その後の行動の段階で、肯定的に捉えようと、再度目標に向かって努力をしたり、一度気晴らしや息抜きをしたりすることで、進路選択自己効力は上昇すると思われる。したがって、カウンセリングにおいて認知行動療法的アプローチを用いる際に、認知に介入するか、または行動に介入をするかなど、個人に適した方法での進路選択自己効力の上昇を促すことが有効ではないかと考える。

また、対処行動および進路選択自己効力の進路決定状況における比較では、目標達成に向けて、粘り強く努力する姿勢が高く、進路選択に対する遂行可能感も高い者は進路が決定していると示された。進路選択自己効力と進路決定行動との関係についての研究は多々あり（富永，2000；浦上，1996）、中でも、富安（1997）では、進路決定自己効力が高い方が早期に将来の進路目標を決定する傾向にあると報告している。さらに、田島他（2016）でも失敗しても再考し粘り強く取り組み、進路選択自己効力が高い者は進路が決定しているとの結果があり、これらの報告は本研究の結果を支持する内容であるといえる。したがって、進路選択自己効力の高さはスムーズな進路決定に繋がるといえ、進路選択活動における進路選択自己効力の上昇は重要であると示唆される。

学年間の検討では、どの学年においても特記すべき結果は確認されなかった。その要因として、本研究では、調査対象者の学年に偏りがみられたことが一つとして挙げられ、サンプル数を調整し再度検討を行う必要があるため今後の課題とする。しかし、先述した進路決定者と未決定者では群間に差が認められていたことから、本来であれば進路が決定していると思われる上級生ほど平均値が高くなる可能性があり、学年の差に配慮した支援が必要であると考えられる。例えば、3年生になると実際に就職活動に取り組んでおり、ネガティブな出来事に直面する経験も増えていると考えられ、その際に気分転換を取り入れながら、リスタートする方略が身に着くであろう。進路選択状況において成功経験も困難な経験も

本人の糧となり、望ましい自動思考や対処行動に繋がっていると思われることから、より多くの経験を粘り強く積むことができるようサポートすることが望まれる。2年生は目標をもって大学に入学してからある程度の時間が経過し、学内外のさまざまな活動に参加する中で進路選択から一度距離を置いている時期であると思われる。また、1年生は大学入学に向けた進路選択活動を終えたばかりで、進路選択活動に対して苦労や後悔といった否定的なイメージをもっていることが懸念され、さらに、実際の進路選択活動を起こすまでの時間にも余裕があることから、進路選択を現実的に捉えられていない可能性も考えられる。したがって、大学入学後早期から進路選択を見据え、イベントや講座といったキャリアサポートを積極的に取り入れ、低次学年から進路選択自己効力を高めるよう工夫することが必要である。

Betz (2001)によれば、進路選択自己効力は、児童生徒がキャリア教育で身に着けることが期待される力と強い関連があり、理論的には、児童生徒に対しさまざまなプログラムを通して介入し、進路選択自己効力を変化させることによって望ましい進路選択行動が生起されると述べられている。進路の問題は大学生の就職時が連想されがちであるが、現代においては小学校からキャリア教育が推進されており、青年期までの継続した支援が必要であると考えられる。したがって、保護者や教師を含めた周囲を取り巻く支援者が日頃から進路選択自己効力を上昇させるようなアプローチをすることが求められるであろう。本研究を児童生徒を対象とした研究に発展させ、小学校からのキャリア教育にも応用できるよう研究を進めることを今後の課題とする。

〈引用文献〉

- 安住伸子 (2003). キャリアグループ・プログラムが進路選択に関する自己効力感に及ぼした影響について 日本教育心理学会総会発表論文集, 45, 422.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.) *Successful Aging: Perspective from the Behavioral Sciences*. Cambridge University Press., Pp. 1-34.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press. (ベック, A. T. 大野裕 (訳) (1990). 認知療法—精神療法の新しい発展— 岩崎学術出版)
- Betz, N. E. (2001). Career Self-Efficacy. In Frederick, T. L., & Leong, A. B. (Eds.) *Contemporary models in vocational psychology: a volume in honor of Samuel H. Osipow*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates., Pp. 55-77.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A Life-Span Theory of Control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- 本多陽子 (2009). 大学生が進路を決定しようとするときの悩みと進路決定に関する信念との関係 青年心理学研究, 20, 87-100.
- 飯村周平 (2015). 予定される高校受験の認知的評価と対処方略がストレス関連成長に及ぼす影響: ストレス対処の理論的枠組みによる検討 学校保健研究, 57, 5-12.
- 金井嘉宏 (2005). 認知行動療法の基礎理論 (3) 問題解決療法 こころの科学, 121, 51-55.
- 河村茂雄 (2011). 生徒指導・進路指導の理論と実際 図書文化社.
- 加澤恒雄・広岡義之 (2007). 新しい生徒指導・進路指導—理論と実践— ミネルヴァ書房.
- 児玉昌久・片柳弘司・嶋田洋徳・坂野雄二 (1994). 大学生におけるストレスコーピングと自動思考, 状態不安, および抑うつ症状との関連 ヒューマンサイエンス, 7, 14-26.
- 桑原千幸・喜多敏博・合田美子・根本淳子・鈴木克明 (2014). 初年次キャリア教育科目における相互評価学習の実践と進路選択自己効力の向上 日本教育工学会論文誌, 38, 79-89.
- 松井桃子 (2014). 進路選択研究の統合的理解とその課題—大学でのキャリア支援に向けて— 京都大学高等教育研究, 20, 63-72.
- 三宅幹子 (2000). 特性的自己効力感とネガティブな出来事に対する原因帰属および対処行動 性格心理学研究, 9, 1-10.

- 文部科学省 (2004). キャリア教育の推進に関する総合的調査研究協力者会議報告書 ～児童生徒一人一人の勤労観, 職業観を育てるために～ http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/023/toushin/04012801/002/010.pdf 2015. 10. 11
- 森本文子 (2008). 大学生における職業未決定とアイデンティティとの関連 九州大学心理学研究, **9**, 205-213.
- 鍋田恭孝 (2012). 思春期・青年期の病像の変容の意味するもの/「やみ切れなさ」「症状の出せなさ」—現代型うつ病・不全型神経症(軽症対人不安症など)・ひきこもりから考える 精神療法, **38**, 12-19.
- 中島由佳 (2005). コントロール尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 人間文化論叢, **8**, 183-192.
- 太田さつき・岡村一成 (2006). 就職活動に対する自己効力感—測定尺度作成の試み— 応用心理学研究, **31**, 65-75.
- 坂野雄二 (1992). 認知行動療法の発展と今後の課題 ヒューマンサイエンスリサーチ, **1**, 87-107.
- 神藤貴昭 (1998). 学業ストレス過程においてコーピングエフィカシーが対処行動, ストレス反応, 動機づけに及ぼす影響 大阪大学教育学年報, **3**, 11-21.
- 白石智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究—認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察— 教育心理学研究, **53**, 252-262.
- 末永好葉・山本眞利子 (2014). ストレングスの認知再構成法が自動思考と抑うつに及ぼす影響 久留米大学心理学研究, **13**, 29-37.
- 田頭伸子 (2015). 保育者効力感に及ぼす一般的自己効力感と学業ストレス対処方略の影響: 保育専攻短大生における学年差の検討 広島文化学園短期大学紀要, **48**, 49-55.
- 田島祐奈 (2014). 進路選択における自動思考尺度の開発 学校教育相談紀要, **2**, 48-53. (平成 22 年度昭和女子大学大学院生活機構研究科修士論文)
- 田島祐奈・岩瀧大樹・山崎洋史 (2016). 女子大学生における進路選択に対する自己効力および社会人基礎力の研究 学苑, **904**, 10-20.
- 田上明日香・伊藤大輔・大野真由子・白井麻理・嶋田洋徳・鈴木伸一 (2010). うつ病患者のうつ症状と社会適応状態に関連する要因の検討: 自動思考とストレス対処方略および社会的スキルを関連要因として行動療法研究, **36**, 95-106.
- 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.
- 富永美佐子 (2000). 女子大学生の進路選択過程における自己効力 進路指導研究: 日本進路指導学会研究紀要, **20**, 21-31.
- 富永美佐子 (2008). 進路選択能力および進路選択自己効力が進路選択行動に与える影響—高校生・大学生の発達差の検討— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, **56**, 163-177.
- 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**, 15-25.
- 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 名古屋大学教育学部紀要, **42**, 115-126.
- 浦上昌則 (1996). 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**, 195-203.
- (たじま ゆうな 心理学科)
(いわたき だいじゅ 群馬大学教育学部附属学校
群馬臨床総合センター)
(やまざき ひろふみ 心理学科)
(はやし ゆきこ 清瀬市教育相談センター)