

青年における職業不決断が心理的適応に及ぼす影響

—後悔の媒介過程と進路段階の差異に着目して—

○王彤鶴¹・上市秀雄²

(¹筑波大学大学院システム情報工学研究群・²筑波大学システム情報系)

キーワード：職業不決断，後悔，媒介効果

Career Indecision and Psychological Adjustment among Young Adults

- The Mediating Role of Regret and Differences Across Career Decision-Making-

Tonghe WANG¹, Hideo UEICHI²

(¹Degree Programs in System and Information and Engineering, University of Tsukuba,

² Faculty of Engineering, Information and Systems, University of Tsukuba.)

Key Words: Career indecision, Regret, Mediating effect

目 的

現代の青年にとって、進路選択は大きな心理的負担となりうる。先行研究では、職業不決断の関連要因が検討されてきたが(Priyashantha et al., 2023)，職業不決断がどのような感情過程（後悔）を通じて心理的適応（幸福感，不安感，満足感）に影響するのか，また心理的要因（価値観，自我受容，コーピング）がその影響を緩和するのかは十分に明らかされていない。さらに、進路段階といった進路段階による差異も検討する余地がある。そこで本研究では、職業不決断が後悔を介して心理的適応に及ぼす過程，および進路段階による特徴を検討する。

方 法

対象者 日本人青年 950 名（18 才から 29 才まで；男性 308 人，女性 626 人，答えたくない 16 人；学生 455 人，社会人 448 人，就職浪人 47 人）に対し、2026 年 3 月下旬に調査会社を通じて WEB 調査を実施した。

質問項目 **基本属性**（性別，年齢，専攻・職業、最終学歴），**職業不決断 34 項目**（Gati&Osipow, 1996）（準備不足 12 項目：意思決定するのはたいてい難しい；情報不足 12 項目：どのような手順を踏むべきかわからないので、職業の意思決定は難しいと思っている；情報葛藤 10 項目：自分のスキルや能力が、興味のある職業で求められるものと一致しないので、職業の意思決定は難しいと思っている），**心理的要因 28 項目**：(1)**職業価値観 20 項目**（中西&三川, 1988）（自分の能力が活かせる仕事をする）；(2)**レジリエンス・コーピング 4 項目**（Sinclair et al., 2004）（困難な状況を経験することで、自分は成長できると思う），(3)**自我受容 4 項目**（羽鳥&小玉, 2012）（今の自分自身を受け入れている），**心理的適応に関する項目** (1)**後悔 16 項目**（Lee & Cotte, 2009）（結果後悔：他就職先・他業界を選んだおいた方がよかった；過程後悔：よく多くの情報を収集すればよかった）；(2)**幸福感 5 項目**（Konau, 2010）：私は自分の人生に満足している；(3)**職務満足感 20 項目**（森田, 2006）（自分の能力を仕事に活用できている）；(4)**不安 12 項目**（岩本ら, 1989）；現在の安心感 7 項目：安心感がある；現在の緊張感 5 項目：緊張している。上記項目は職業不決断 9 件法、他は 5 件法（1. 当てはまらない～5. 当てはまる）で評定した。

結 果

職業不決断の群間差 個人の属性等による職業不決断の違いを明らかにするために、性別（男性・女性）・専攻（自然科学・社会科学・人文科学・学際科学）・身分（学生・社会人・就職浪人）を独立変数、職業不決断を従属変数として t 検定および分散分析を行なった。その結果、身分のみに有意差が認められ、学生は社会人より職業不決断が高いことが分かった。

進路段階による後悔・心理的適応の差異 学生（未就活学生・就活学生）・社会人・就職浪人の就職に対する心理的要因や心理的適応の差異を明らかにするため、分散分析を行った。その結果、就職浪人は学生全体（未就活学生・就活学生）、社会人より結果後悔・緊張感が高く、幸福感・現在の安心感・職務満足感が低いことが分かった。

後悔の媒介効果 媒介分析を行なった。分析の結果、後悔は職業不決断と心理的適応との関連を有意に媒介していることが分かった。特に職務満足感・安心感・緊張感では部分媒介が示された。幸福感では後悔を介した間接効果のみが有意であった。就職浪人を対象とした分析では、後悔の媒介効果は認められなかった。ただし、職業不決断は後悔および緊張感に正の直接効果を示した。

心理的要因の調整効果 職業不決断や後悔の影響が個人の心理的要因によって緩和されるかを検討するため、「価値観」「自我受容」「レジリエンス・コーピング」を調整変数として投入した。(1) 価値観の調整効果は有意ではなかったが、(2) 自我受容は職業不決断から後悔への影響に対して有意な正の調整効果 ($B = .078, p = .013$) が示した。さらに、(3) レジリエンス・コーピングは、後悔が幸福感に及ぼす負の影響 ($B = .071, p = .023$) を有意に緩和したことが分かった。

図 1 職業不決断が心理的適応に対する後悔の媒介効果

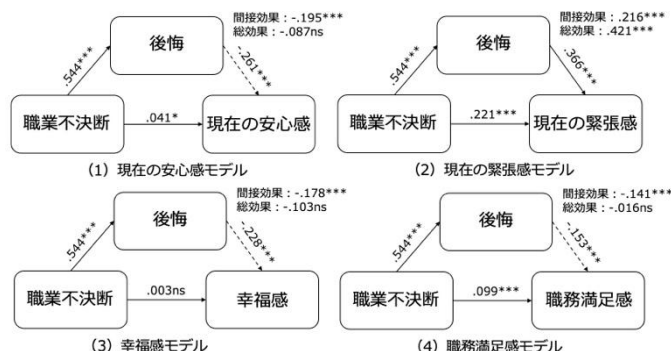


図 2 浪人群における後悔の媒介効果

考 察

本研究の結果、進路段階によって職業不決断、後悔、心理的適応に差が見られ、特に就職浪人群では緊張感が高く、幸福感、安心感、職務満足感が低いことが分かった。また、全体分析では、職業不決断は後悔を介して心理的適応に影響しており、後悔の重要性が示された。一方、就職浪人群では、後悔の媒介効果は認められなかったが、職業不決断の影響が、後悔や緊張感として直接表れやすいと考えられる。さらに、レジリエンス・コーピングは後悔が幸福感に及ぼす負の影響を緩和しており、心理的負担を軽減する資源となる可能性が示唆された。

引用文献

Priyashantha, K. G., Dahanayake, W. E., & Maduwanthi, M. N. (2023). Career indecision: a systematic literature review. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*, 5(2), 79-102.