

青年における職業不決断が心理的適応に及ぼす影響

— 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



連絡先 | s2430122@u.tsukuba.ac.jp

問題・目的	方法	結果1 因子分析の結果
-------	----	-------------

就職時のミスマッチや就職後の職場定着は、今では政策上の課題である（厚生労働省, 2026）。また、就職活動に伴うストレスは、心理的適応の低下と関連することが報告されている（北見ら, 2009）。こうした課題の心理的側面を捉えるには、就職の成否だけでなく、職業選択の過程と選択後の評価に着目する必要がある。

職業不決断は、職業選択において意思決定が困難な状態を指し、学生だけでなく、職業選択を終えた社会人にもみられうる。また、職業を選択した後も、その選択に十分な確信をもてない場合や、選択に対する後悔が生じる場合がある。こうした選択への評価は、職業不決断と心理的適応を結びつける過程に関与する可能性がある。

しかし、先行研究では、職業不決断を生じさせる要因や関連要因が主に検討されており、人の認知や感情がどのように介在して心理的適応と関連するのか、また、その関連過程に職業選択状況によるどのような共通点や特徴がみられるのかは、十分に検討されていない（Xu, 2020）。

そこで本研究では、

目的1 就職前・就活中・就職後・就職浪人の各段階で、職業不決断および心理的適応の水準がどのように異なるかを検討する。

目的2 職業不決断が、認知と感情といった選択に対する評価を介して、心理的適応とどのように関連するかを検討する。

目的3 職業不決断から心理的適応に至る関連経路について、就職活動前・就職活動中・就職後の各群にみられる共通点と特徴を探索的に比較する。

調査 インターネット調査会社クロス・マーケティングによるWeb調査（2026年3月）。

対象 全体N=950：男性308名、女性626名、その他16名。未就活学生239、就活学生216、社会人448、就職浪人47。年齢範囲18-29歳（M = 23.12, SD = 3.19）。三組SEMは就職浪人を除くN=903。

測定項目

基本属性：性別、年齢、就職状況

職業不決断34項目(Gati et al., 1996)：

準備不足12項目（失敗をたいてい恐れている）；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、職業の意思決定が難しいと思っている）；情報葛藤10項目（私は職業の好みをしばしば変えるので、職業の意思決定が難しいと思っている）

選択確定感3項目（O'Connor, 1995）：自分にとってどの選択が最善かは明確である。

後悔16項目（Lee & Cotte, 2009）：

結果後悔4項目（自分の選択に後悔している）；意義後悔4項目（この就職先・業界は、思っていたほど自分にとって重要ではなく、後悔している）；考え不足4項目（よく多くの情報を収集すればよかった）；考えすぎ4項目（私は就職に対する決断をするのに多くの努力を費やした）

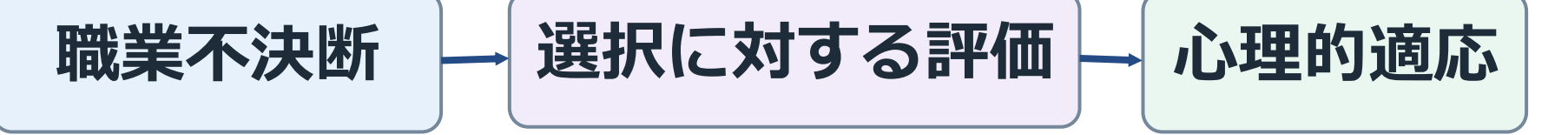
幸福感5項目（Diener et al., 1985）：

私は自分の人生に満足している

不安14項目(岩本ら, 1989)：

安心感8項目（安心感がある）；緊張感6項目（緊張している）

分析方法 SPSS、R/lavaan・MLRによる多母集団SEM。



選択に対する評価：

認知的評価：選択確定感；

感情的評価：結果後悔／意義後悔／考慮不足／考慮過多

心理的適応：

幸福感

不安：安心感/緊張感

職業不決断（CDDQ）

原版3因子34項目。負荷量 .40 未満のため準備不足12項目を除外。

→ 2因子22項目（情報不足12・情報葛藤10）：CFI = .904, RMSEA = .090, SRMR = .044；負荷量 .643-.831； α = .957 / .927。

選択確定感

原版1因子3項目、削除なし。

→ 1因子3項目：負荷量 .423-.946； α = .698。

後悔

原版4因子16項目。EFA で3因子が得られ、意義後悔が結果後悔に統合された。削除なし。

→ 3因子16項目：CFI = .950, RMSEA = .076, SRMR = .046；負荷量 .573-.900； α = .949 / .873 / .819

心理的適応：幸福感・不安

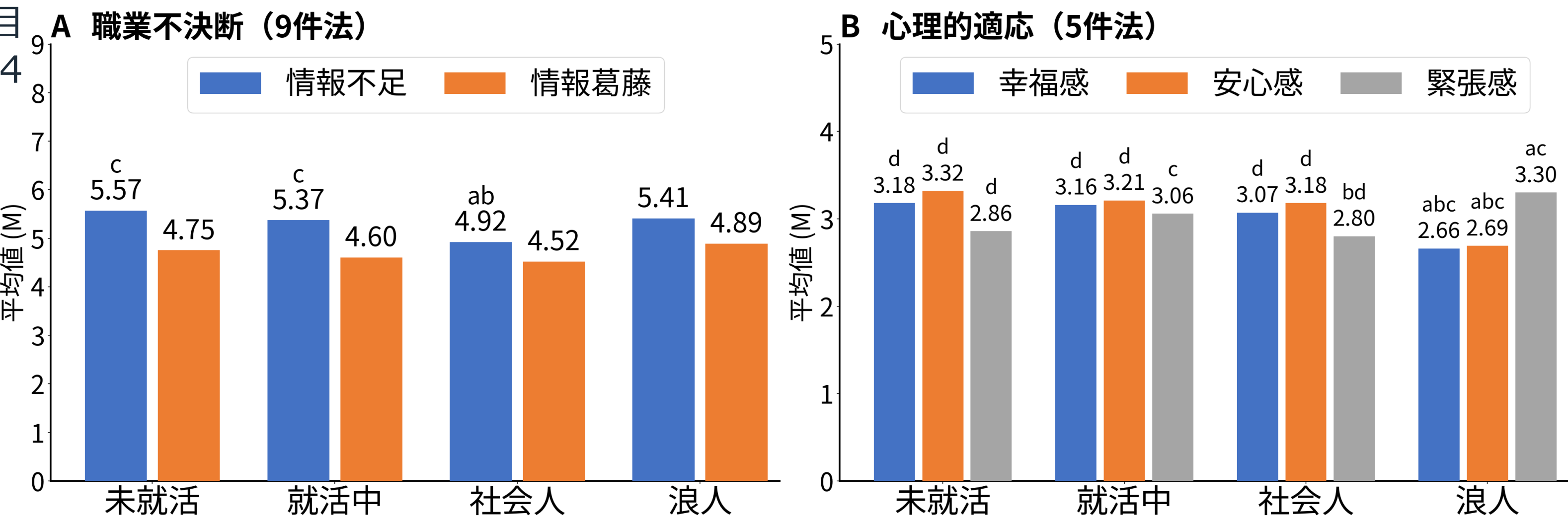
幸福感：原版1因子5項目、削除なし。

→ 1因子5項目：CFI = .973, RMSEA = .127, SRMR = .028；負荷量 .668-.871； α = .895。

不安：原版2因子14項目。負荷量 .40 未満の2項目を除外。

→ 2因子12項目（安心感7・緊張感5）：CFI = .968, RMSEA = .072, SRMR = .045；負荷量 安心感 .755-.897, 緊張感 .543-.873； α = .943 / .862。

結果2 職業選択状況による平均値（目的1）



未就活学生、就活学生、社会人の間では、職業不決断および心理的適応の水準差は概して限定的であった。

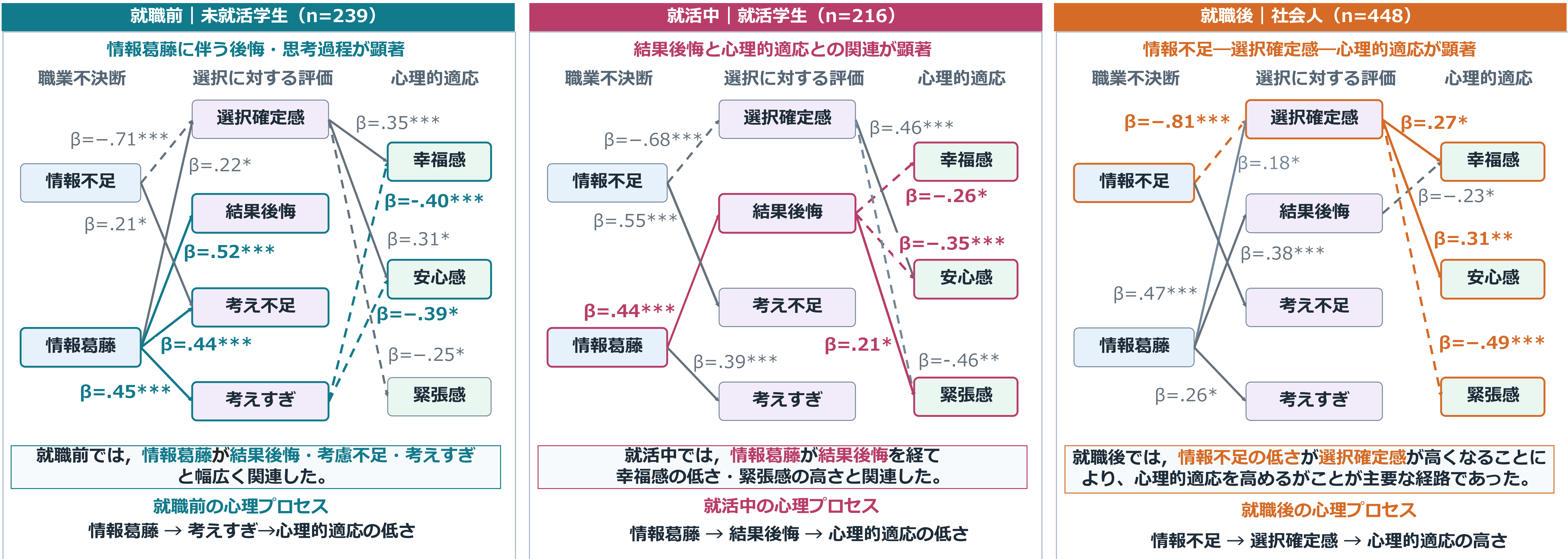
職業不決断：

社会人は選択確定感が高く、情報不足が低い。

心理的適応：

就職浪人は幸福感・安心感が低く、緊張感が高かった。

結果3 職業不決断から心理的適応に至る関連パターン（目的2・3）



注) * p<.05, ** p<.01, *** p<.001；就職浪人群（N=47）は人数が少ないためSEM分析していない。

考察	まとめ
----	-----

- 全体：** 情報不足→確定感→適応は概ね三群共通。情報葛藤の間接経路は段階で異なり（未就活：考えすぎ、就活中：結果後悔）。
- 就職前：** 情報葛藤が考えすぎを介して幸福感・安心感と負に関連。未就活学生の選択を具体化していない段階では、考えすぎが適応と結びつきやすい可能性がある。
- 就活中：** 就活中では、情報葛藤が結果後悔を介して、幸福感・安心感の低さおよび緊張感の高さと関連した。具体的な職業選択に直面する時期であるため、情報葛藤が反実仮想的比較を伴う結果後悔と結びつき、幸福感・安心感の低さと緊張感の高さなどの心理的適応と関連する可能性が示唆された。
- 就職後：** 社会人は他群より情報不足が低かったが、心理的適応には明確な群間差がみられなかった。一方、社会人群内では、情報不足の低さが選択確定感の高さを介して、良好な心理的適応と関連していた。就職後の心理的適応には、情報不足の程度だけでなく、現在の選択に対する確信が関係する可能性が示唆された。

未就活学生、就活学生、社会人、就職浪人の間では、職業不決断および心理的適応の水準差は限定的であった。一方、情報不足・情報葛藤は、選択確定感や後悔を介して心理的適応と関連し、各群（浪人を除く）で有意となった経路には異なる特徴がみられた。

本研究は支援効果を直接検証したものではないが、支援では不決断の程度だけでなく、困難の内容や選択に対する確信・後悔にも着目することが有用である可能性が示唆された。

今後は、これらの要因への働きかけが心理的適応の改善につながるかを、縦断研究や介入研究によって検討する必要がある。

参考資料

北見由奈, 茂木俊彦, & 森和代. (2009). 大学生の就職活動ストレスに関する研究: 評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響. *学校メンタルヘルス*, 12(1), 43-50.
Xu, H. (2020). Career indecision profile-short: reliability and validity among employees and measurement invariance across students and employees. *Journal of Career Assessment*, 28(1), 91-108.