

## 「やる気」の源とその効果を考える

Ireland, G.W. and Lent, R.W. (2018) "Career Exploration and Decision-Making Learning Experiences: A Test of the Career Self-Management Model." *Journal of Vocational Behavior*, Vol.106, pp. 37-47.

学習院大学大学院博士後期課程 秋山 史子

### 1 はじめに

心理学では、キャリアの方向性や職業の決定には、自己効力 (Bandura 1977) や結果期待といった「やる気」にかかわる概念が重要な役割をもつと考えられてきた。自己効力とは、ある行動 (例: 職業決定に関する課題への取り組み) を首尾よくできるという知覚された信念を指し、結果期待はそれらの行動を行うことで望ましい結果が導かれるだろうという信念である。これらの信念が高い者は、職業決定に有効な活動を積極的に行うことが知られている。しかしながら、求職者の支援場面を想定した場合、抽象的な「信念」に直接働きかけることは難しいことが予想され、それよりも「信念」を形作る具体的な経験や文脈的・環境的要因に働きかける方が現実的であろう。このような問題意識から、最近の心理学研究では「やる気」を形作る要因とそれらの効果を検討した研究が徐々に増えている。

本稿が紹介する論文は、自己効力と結果期待を形作る要因として、キャリア自己管理 (以下、CSM) に関する社会的認知モデル (Lent and Brown 2013) に基づき、パーソナリティ、社会的サポート、そして学習経験を上げ、それらが自己効力、結果期待とともにキャリア探索目標およびキャリア決定に及ぼす影響を実証的に検討したものである。

### 2 研究概要

CSM モデルとは、生涯にわたるキャリア発達プロセスを理解するために、個人がキャリアの準備、参入、調整、および変化に際して、それらに関連する課題をどのように管理しているかを示したモデルである。このモデルは自己効力、結果期待、目標、そして行動を中核として構成されており、主に青年期および

成人期初期のキャリア探索やキャリア決定に関する研究が中心に行われているという。このモデルに含まれる目標と行動とは、それぞれ、キャリア探索や決定に関する行動を遂行する意図と実際の遂行を指している。自己効力と結果期待は目標と行動を動機づけるのに役立ち、それが職業決定に寄与するという。さらにモデルではこれらの概念に影響を及ぼす要因として、パーソナリティ、社会的サポートなどの文脈的な影響、そして自己効力と結果期待のベースとなる学習経験を想定している。ここで言う学習経験とは、Bandura (1977) が提案した自己効力の4つの情報源のことを言い、特定の遂行領域に関連した習熟経験 (例: 成功/失敗経験)、言語的説得 (例: 周囲の人からの励まし)、代理経験 (例: ロールモデルの観察)、そして生理学的・感情的状態と反応 (例: ポジティブ/ネガティブ感情) を意味している。CSM モデルでは、学習経験が直接および自己効力を通じて間接的に結果期待へ影響していることが想定されており、パーソナリティや社会的サポートの影響を自己効力と結果期待に効果的に伝える役割をもつと考えられている。またモデルでは、パーソナリティと社会的サポートが自己効力などの中核的概念に加え、キャリア決定など最終的な成果にも影響すると仮定している。著者らのレビューによると、パーソナリティの中でも誠実性、神経症的傾向、外向性の3つの特性が自己効力やキャリア決定に影響していることが明らかになっており、本論文でもこの3つを取り上げている。

調査はアメリカの大学生 450 名 (女性 305 名、男性 133 名、不明 12 名) を対象に行われた。参加者の平均年齢は 19.75 歳 (SD=1.93)、学年は 1 年生 38%、2 年生 27%、3 年生 23%、4 年生 10% であった。調査にあたり心理学の授業で参加者を募集し、オンラインのシステム上でアンケートへの回答を求めた。アン

ケートは、社会的サポート（項目例：「私が学業やキャリアの選択をする際、私をサポートしてくれる人がある」）、パーソナリティ（誠実性、神経症傾向、外向性の各特性を測定する項目）、学習経験（習熟経験、代理経験、言語的説得、ポジティブ/ネガティブ感情）、そして、自己効力、結果期待、キャリア探索目標（項目例：「これまで以上にキャリアを学ぶことに時間を費やすつもりだ」）、キャリア決定（例：「現時点で、あなたは全体的なキャリアの方向性についてどの程度決定していますか」など6点満点で評定）と性別などのプロフィール項目で構成された。

著者らは、パス解析によって変数間の影響を検討した。本稿では紙幅の関係上、結果の一部を紹介することをご容赦いただきたい。まず、学習経験に対する社会的サポートとパーソナリティの影響をみると、社会的サポートと誠実性がネガティブ感情を除く4つの学習経験に正の影響を示すことが明らかになった。その中でも、著者らは社会的サポートが代理経験に及ぼす強い影響に注目している。これは他の学習経験との関係とは異なり、効果的なモデルの観察を促進することによって社会的サポートがより機能する可能性があることと著者らは考察している。外向性はポジティブ感情、神経症傾向はネガティブ感情にそれぞれ正の影響を示した。これについて著者らは、各パーソナリティ特性がキャリア決定の際に経験する感情をどのように解釈しているかという型を提供しているかもしれないと述べている。

次に、自己効力への影響をみると学習経験のうち習熟経験、ポジティブ感情、ネガティブ感情が直接影響し（ネガティブ感情のみ負の影響）、さらにこれら3つの学習経験は自己効力を介して結果期待にも影響していた。結果期待への影響では自己効力、社会的サポート、代理経験、ポジティブ感情が直接の正の影響を与えた。学習経験の中では言語的説得のみが自己効力と結果期待に有意な影響を示さなかったが、この点について著者らは習熟経験との高い相関による多重共線性が原因ではないかと推察している。

キャリア探索目標に対する影響では、結果期待のみが直接の正の影響を示した。また、キャリア決定に直

接の正の影響を示したのは、自己効力と習熟経験であった。著者らは、習熟経験はキャリアに関わる意思決定スキルを反映している可能性があり、そのスキルを行使することで、より迅速にキャリア決定を行うことができるかと考察している。

### 3 おわりに

本論文は、CSMモデルの検証を通して「やる気」を形作る要因とその効果を明らかにしただけでなく、キャリア支援策を講ずる上でも一助となる結果を提供している。とりわけ、社会的サポート、習熟経験、および代理経験は、支援者によって操作しやすい具体的・現実的なものであり、その効果が確認されたことは実践的な支援に資するものであろう。著者らは、キャリアの方向性を決定した仲間をロールモデルとし、支援者がキャリア探索のメリットやそれを比較的容易かつ効率的に行う方法を提示することで、キャリア探索を促進させることができると提案している。また、キャリア決定を促進するように構造化され、整理された演習についても言及し、このような演習を経験することで自己効力が高まり、キャリア決定に向けた動きが早まるだろうと述べている。このように「やる気」に影響する要因とその効果を検討することによって、キャリア決定のプロセスが明らかになるだけでなく、より有効なキャリア支援策の作成にも示唆を与える重要な知見を得ることができるだろう。

#### 参考文献

- Bandura, A. (1977) "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review*, Vol.84 (2), pp. 191-215.
- Lent, R.W. and Brown, S.D. (2013) "Social Cognitive Model of Career Self-Management: Toward a Unifying View of Adaptive Career Behavior across the Life Span," *Journal of Counseling Psychology*, Vol.60 (4), pp. 557-568.

あきやま・ふみこ 学習院大学大学院人文科学研究科心理学専攻博士後期課程。最近の著作に「基礎的生活特性尺度の作成」労働政策研究・研修機構『職業レディネス・テストの改訂に関する研究——大学生等の就職支援のための尺度の開発』資料シリーズ No.230, 第6章 (2020年)。教育心理学専攻。