

キャリア探索における職業選択不安と感情制御方略の関連

則武 良英・小林 亮太・李 受珉・小田 真実

A Relationship between career choice anxiety and emotional regulation strategies on career exploration

Yoshihide Noritake, Ryota Kobayashi, Sumin Lee and Mami Oda

Many people may face anxiety during the process of career exploration, and it is necessary to regulate such anxiety. However, the relationship between career anxiety and adaptive and maladaptive emotional regulation strategies in career exploration remains unclear. The purpose of this study is to clarify the relationship between career choice anxiety and emotional regulation strategies in career exploration. We conducted a cross-sectional questionnaire survey of 397 university students. Correlation analysis showed that career choice anxiety was negatively correlated with self- and environmental exploration. In emotional regulation strategies, a positive correlation was shown not only with cognitive reappraisal but also refocusing on planning. The results of hierarchical multiple regression analysis show the interaction between career choice anxiety and maladaptive emotion regulation strategies, especially rumination and other blame strategies, on career exploration. The simple slope test shows that when anxiety was high, the liner of rumination and other blame strategies were significant. These results suggest that it is possible that maladapted emotion regulation strategies are also effective in career exploration. In future studies, it will be necessary to comprehensively investigate the contribution of emotion regulation strategies, including maladapted strategies on career exploration, by conducting longitudinal and experimental research.

キーワード : career exploration, career choice anxiety, emotional regulation

問 題

文部科学省 (2020) によると、令和2年度における我が国の高等学校卒業者の大学進学率は58.6%、短期大学進学率は4.2%、専門高等学校進学率は24.0%であり、4年制高等専門学校への進学者等も勘案すると、高等教育機関への進学率は83.5%に達する。つまり、高等学校卒業者の多くは、高等教育機関へと進学する。その後の就職率については、文部科学省 (2020) によると、大学卒業者は77.7%と一定の水準である。一方で、3年以内の新規学卒者の離職率については、平成29年度離職者が大卒者で32.8%、短大等者で43.0%であり、双方とも近年は高水準で横ばい状態となっている

(厚生労働省, 2020)。したがって、近年の我が国では、就職率は高水準ではあるものの、就職者の3人に1人以上が離職する現状が見てとれる。これらのキャリア選択に関する問題は、学生の社会的及び心理的自立を阻害するだけでなく、社会全体にとっても大きな問題といえる。

このような状況を踏まえて、学生が自身に適したキャリア選択を行うことで、自身の適性や希望に合致する職業分野で就職する事が可能になり、離職率の低減につながる事が考えられる。そのため、学生自身が自身のキャリアについて、主体的に探索することが重要である。キャリア探索 (career exploration) とは、キャリア発達の過程の中で、自分自身や職業に対する理解を深めていくことを指す (安達, 2008; Jiang, Newman, Presbitero, & Zheng, 2019)。さらに、キャリア探索には、2側面があることが示されている。1つ目の側面は自己探索 (self-exploration) で、自分自身の性格や興味について考え、情報収集をすることを指す。2つ目の側面は環境探索 (environment exploration) で、働くことや職業自体について考え、情報収集することを指す。キャリア探索の研究では、キャリア探索傾向が高いほど、適切な決定やその後の適応を促進することが示されている (e.g., Guan et al., 2015)。

一方で、すべての学生がキャリア探索を適切に行えるとは限らない。学生にとってキャリア探索とは、社会人への移行するための人生の大きな転換期である。したがって、学生にとって大きな心理的な負荷が生じる。キャリア探索時の不安の中でも、初めて社会人となる新規学卒者が感じる不安として、職業選択不安が挙げられる。職業選択不安とは、就職活動前にも見られる職業選択における不安と定義されている (松田・永作・新井, 2008)。そして、Vignoli, Croity-Beltz, Chapeland, de Fillipis, & Garcia, (2005) は、就職活動における不安など負の感情が高まるほど、キャリア探索が阻害されることを示している。キャリア探索が阻害された場合には、十分なキャリア探索ができないため、就職活動が阻害される可能性がある。また、就職先が決まったとしても、十分な探索を行えなかった者は、自身の意向や適正と不一致の職場に就職してしまい、離職する可能性がある。

離職は必ずしも負の出来事ではないが、可能な限り自身に適した就職が行われることが望ましい。そこで、職業選択不安の負の影響を緩和してキャリア探索を阻害しないためには、不安に対して適切に対処する必要がある。自身の感情の感情価、強度、持続時間を調整することは、感情制御 (emotion regulation) と呼ばれる (Gross, 1998)。Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001) は、感情制御の複数の方略を定義し、適応的な方略と不適応的な方略を挙げた。適応的感情制御方略として、出来事の原因を肯定的に捉えなおす「認知的再評価 (肯定的再評価)」, 具体的対処方法を検討する「計画への再焦点化」, 対象の重大さの軽視や相対性の強調を行う「大局的視点」, 出来事を受け入れる「受容」, 現実の出来事ではなく肯定的な出来事に注意を向ける「気晴らし」の5方略が挙げられる。一方で、不適応的感情制御方略として、ネガティブな出来事について考え続ける「反芻」, 自身を非難する「自責」, 他者を非難する「他者非難」, 出来事の悪い点を極端に強調する「破局的思考」の4方略が挙げられる。適応的な方略は、短期、長期的な精神的健康を促進するが、不適応的な方略は負の感情を低減せず、一部の方略は負の感情を増大させることも示されている (Garnefski et al., 2001; John & Gross, 2004)。したがって、ただ感情を制御すれば良いのではなく、適応的な方略を使用することが、不安など負の感情の緩和につながる。しかしながら、キャリア探索、感情制御方略、

職業選択不安の関連については未解明である。

感情制御の先行研究を踏まえると、職業選択不安に対しても感情制御方略が有効であると考えられるが、感情制御方略はいつでも誰でも使用できるものではない。Ford & Troy (2019) と Sheppes & Gross (2011) によると、感情喚起の原因となる出来事の不安強度が強い場合には、適応的方略である認知的再評価の使用が困難になることが示されている。就職活動は誰もが不安を感じる重大な出来事である。そのため、強い不安を感じながら感情制御を行う必要があることが想定される。したがって、職業選択不安が高い者においては、感情制御方略を使用できない可能性や適切に機能させることができない可能性がある。もし、職業選択不安の高い者が感情制御方略を適切に使用できない場合には、キャリア探索が阻害される可能性が考えられる。しかしながら、キャリア探索における感情制御方略と職業選択不安の関連を調べた先行研究は存在しない。

本研究の1つ目の目的は、キャリア探索、職業選択不安、感情制御方略の関連を明らかにすることである。仮説として、キャリア探索得点と職業選択不安得点が負の相関、適応的感情制御方略得点と職業選択不安得点が負の相関、キャリア探索得点が正の相関、不適応的感情制御方略得点と職業選択不安得点が正の相関、キャリア探索得点が負の相関を示すことが予測される。本研究の2つ目の目的は、キャリア探索における感情制御方略と職業選択不安の交互作用を調べることである。仮説として、職業選択不安得点の低い者においては適応的感情制御方略得点とキャリア探索得点は正の相関を示すが、職業選択不安得点の高い者においては、適応的感情制御方略得点とキャリア探索得点が無関連になることが予測される。

方 法

参加者

クラウドソーシング会社であるクラウドワークスに登録している397名の学生を対象として調査を行った。参加者の内、学生でない者、参加に同意しなかった者、回答に不備のある者、26名を分析対象者から除外した。オンライン調査においては、参加者の動機付け等の要因により努力の最小限化 (Satisfice) が生じることを考慮し、Satisfice 者の検出法を用いた。本研究では、認知的感情制御尺度の項目に、「この質問に対しては回答しないを必ず選んでください」と指示した1項目を追加し、回答した参加者を検出する手法を使用した (三浦・小林, 2015)。検出法の結果、22名が Satisfice 者として検出され、不誠実な回答をしていると判断されたため、解析から除外した。最終的には、349名 (男性145名、女性197名、その他7名、平均年齢22.67歳、 $SD = 2.94$, 18歳から29歳) を分析対象者とした。

質問紙

キャリア探索 安達 (2008) のキャリア探索尺度を使用した (13項目, 5件法)。本尺度は、環境探索 (項目例: 本や雑誌, インターネットなどで仕事や働くことに関連する記事を読む) と自己探索 (項目例: 自分の長所や短所について考えてみる) の2因子で構成された。

職業選択不安 松田・永作・新井 (2008) の作成した職業選択不安尺度の短縮版を使用した (16項目, 5件法)。「以下に書いてあることは、あなたにどの程度当てはまりますか」と教示を行なった。

本尺度は、職業移行 (項目例: 社会人として自分がちゃんとやっていけるのか不安である) や自己理解 (項目例: 自分が何をやりたいのか分からず不安である), 職業決定 (項目例: いろいろ考えすぎてひとつの職業に決められないのが不安である), 職業理解 (項目例: いろいろな職業があることを十分に知らないのではないかと不安である) に関する項目から構成された。本研究では職業選択に伴う不安全体との関連を調べることを目的としているため、分析には合計得点を使用した。

認知的感情制御 Garnefski et al. (2001) の認知的感情制御尺度の日本語版 (榊原, 2015) を使用した(36 項目, 7 件法)。本尺度では参加者に対して、ネガティブな出来事に遭遇したときにどのように考えるかと教示をし、各項目に回答することを求めた。認知的再評価 (肯定的再評価)(項目例: 私はその状況から何か学ぶことができる), 計画への再焦点化 (項目例: 私はどうすればその状況に最も上手く対処できるかについて考える), 大局的視点 (項目例: 私は他の人はもっとひどい経験をしてきたと考える), 受容 (項目例: 私は起きた出来事を受け入れなければならないと考える), 気晴らし (肯定的再焦点化) (項目例: 私はそのこととは関係のない楽しいことについて考える), 反芻 (項目例: 私は経験した出来事に対する感情について度々考える), 自責 (項目例: 私はそのことについて悪いのは自分であると感じる), 他者非難 (項目例: 私はその出来事について悪いのは他の人であると感じる), 破局的思考 (項目例: 私は自分の経験したことが他の人が経験したことに比べずっとひどいものだとよく考える) の 9 方略の各 4 項目から構成された。

手続き

株式会社クラウドワークス (Crowd Works, Inc. : <https://crowdworks.jp>) に依頼し、オンライン上で調査を行った。本研究は、筆者の所属大学の研究科の倫理審査委員会の承認後に実施された (承認番号: 20200088)。実施の際には、株式会社クラウドワークスの規定 (<https://crowdworks.jp/pages/agreement.html>) とプライバシーポリシー (https://crowdworks.co.jp/privacy_policy/) に則り実施された。

結果

まず、各変数の平均値と標準偏差を算出し、Table 1 に示す。次に、変数間の関連を調べるために、ピアソンの積率相関係数を算出した (Table 1)。職業選択不安得点とキャリア探索得点においては、職業選択不安得点と自己探索得点の負の相関が ($r = -.12, p < .01$)、環境探索得点とも負の相関が示された ($r = -.19, p < .01$)。

職業選択不安得点と適応的感情制御方略得点においては、職業選択不安得点と認知的再評価得点が負の相関 ($r = -.20, p < .01$)、計画への再焦点化得点と負の相関が示された ($r = -.12, p < .05$)。しかしながら、職業選択不安得点とその他の適応的な方略得点との相関は示されなかった (大局的視点: $r = .07, n. s.$, 受容: $r = .04, n. s.$, 気晴らし: $r = -.04, n. s.$)。不適応的感情制御方略得点においては、職業選択不安得点と、反芻得点 ($r = .28, p < .01$)、自責得点 ($r = .18, p < .01$)、破局的思考得点 ($r = .29, p < .01$) と正の相関が示された。

自己探索得点と感情制御方略得点においては、適応的感情制御方略得点 (認知的再評価: $r = .27, p < .01$, 計画への再焦点化: $r = .24, p < .01$, 大局的視点: $r = .12, p < .01$, 受容: $r = .21, p < .01$) とのみ正の相関が示された。一方で、自己探索得点と破局的思考得点においては、正の関連が示された ($r = .13, p < .01$)。環境探索得点においては、適応的感情制御方略得点と正の相関が示された (認知的再評価: $r = .23, p < .05$, 計画への再焦点化: $r = .21, p < .01$, 大局的視点: $r = .11, p < .01$, 受容: $r = .15, p < .01$, 気晴らし: $r = .21, p < .01$)。

Table 1
記述統計量と変数間の相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 自己探索	3.65	0.67	-										
2 環境探索	3.23	0.74	.42**	-									
3 職業選択不安	54.90	15.85	-.12**	-.19**	-								
4 認知的再評価	3.66	0.92	.27**	.23**	-.26**	-							
5 計画への再焦点化	4.05	0.74	.24**	.21**	-.12*	.40**	-						
6 大局的視点	3.35	0.91	.12**	.11**	.07	.26**	.14**	-					
7 受容	4.08	0.76	.21**	.15**	.04	.18**	.32**	.17**	-				
8 気晴らし	3.29	0.93	.07	.21**	-.04	.20**	.08	.24**	-.10	-			
9 反芻	3.72	0.84	.16	.05	.28**	-.01	.04	-.02	.24**	-.06	-		
10 自責	3.82	0.85	.10	.07	.18**	.08	.16**	-.10	.32**	-.11	.32**	-	
11 他者非難	2.65	0.97	-.02	.05	.11	-.02	-.11	.10	-.12*	.29**	.08	-.24**	-
12 破局的思考	3.38	1.02	.13*	.04	.29**	-.10	.01	-.04	.14*	-.08	.52**	.27**	.18**

Note. ** = $p < .01$ * = $p < .05$,

次に、キャリア探索における感情制御方略と職業選択不安の交互作用を調べるために、ステップ 1 に職業選択不安得点と感情制御方略得点、ステップ 2 に交互作用項を投入し、自己探索得点と環境探索得点を目的変数とする階層的重回帰分析を実施した。その結果、自己探索得点においては、職業選択不安得点と反芻得点の交互作用が示された ($\beta = .13, p < .05$; Figure 1 (左))。単純傾斜検定の結果 (Aiken, West, & Reno, 1991), 職業選択不安が高い場合でのみ、反芻得点の単純傾斜が有意であった ($p < .01$)。また、環境探索得点においては、職業選択不安得点と他者非難得点の交互作用が示された ($\beta = .14, p < .01$; Figure 1 (右))。単純傾斜検定の結果、職業選択不安が高い場合でのみ、他者非難得点の単純傾斜が有意であった ($p < .01$)。

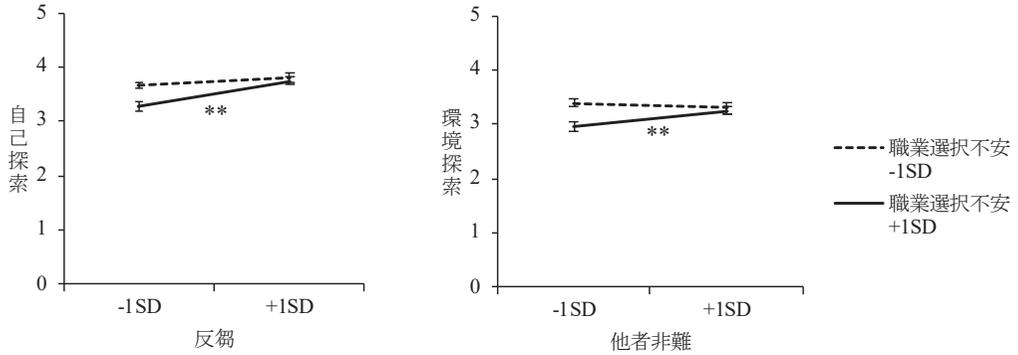


Figure 1 単純傾斜検定の結果

Note. エラーバーは標準誤差, ** = $p < .01$, * = $p < .05$,を示す。

Table 2

自己探索における階層的重回帰分析の結果

Steps	変数	R ²	ΔR ²	B	SE	β
1	職業選択不安	.07**	-	-.00	.01	-.05
	認知的再評価	-	-	.10	.04	.25**
2	交互作用項	.08**	.00	.00	.00	.53
1	職業選択不安	.07**	-	-.00	.00	-.10
	計画への再焦点化	-	-	.20	.05	.22**
2	交互作用項	.07**	.00	.00	.00	.04
1	職業選択不安	.03**	-	-.01	.00	-.13
	大局的視点	-	-	.10	.04	.13
2	交互作用項	.03*	.00	.00	.00	.06
1	職業選択不安	.06**	-	-.01	.00	-.13*
	受容	-	-	.20	.05	.22**
2	交互作用項	.06**	.00	.00	.00	.02
1	職業選択不安	.02	-	-.01	.00	-.12*
	気晴らし	-	-	.05	.04	.07
2	交互作用項	.02	.00	.00	.00	.02
1	職業選択不安	.05**	-	-.01	.00	-.18**
	反芻	-	-	.16	.05	.21**
2	交互作用項	.07**	.02*	.01	.00	.13*
1	職業選択不安	.03	-	-.01	.00	-.14*
	自責	-	-	.10	.05	.13*
2	交互作用項	.03*	.00	-.00	.00	-.03
1	職業選択不安	.01	-	-.01	.00	-.12*
	他者非難	-	-	-.01	.00	-.01
2	交互作用項	.02	.00	.00	.00	.04
1	職業選択不安	.04	-	-.01	.00	-.17**
	破局的思考	-	-	.12	.04	.18**
2	交互作用項	.04	.00	.00	.00	.01

Note. ** $p < .01$, * $p < .05$

Table 3

環境探索における階層的重回帰分析の結果

Steps	変数	R ²	ΔR ²	B	SE	β
1	職業選択不安	.07**	-	-.00	.01	-.13*
	認知的再評価	-	-	.16	.05	.20**
2	交互作用項	.07**	.00	.00	.00	-.01
1	職業選択不安	.07**	-	-.01	.00	-.16**
	計画への再焦点化	-	-	.20	.06	.19**
2	交互作用項	.07**	.00	.00	.00	.01
1	職業選択不安	.05**	-	-.01	.00	-.20**
	大局的視点	-	-	.10	.05	.13*
2	交互作用項	.06**	.01	-.00	.00	-.09
1	職業選択不安	.06**	-	-.01	.00	-.19*
	受容	-	-	.16	.05	.16**
2	交互作用項	.06**	.00	-.00	.00	-.03
1	職業選択不安	.08**	-	-.01	.00	-.18**
	気晴らし	-	-	.16	.04	.20**
2	交互作用項	.08**	.00	-.00	.00	.03
1	職業選択不安	.05**	-	-.01	.00	-.22**
	反芻	-	-	.10	.05	.12**
2	交互作用項	.05**	.02*	-.00	.00	-.03
1	職業選択不安	.05**	-	-.01	.00	-.21**
	自責	-	-	.01	.05	.11
2	交互作用項	.05*	.00	-.00	.00	-.06
1	職業選択不安	.04	-	-.01	.00	-.19*
	他者非難	-	-	.05	.00	.07
2	交互作用項	.06**	.02*	.01	.00	.14*
1	職業選択不安	.05**	-	-.01	.00	-.22**
	破局的思考	-	-	.08	.04	.11
2	交互作用項	.05**	.01	.00	.00	.08

Note. ** $p < .01$, * $p < .05$

考 察

本研究の1つ目の目的は、キャリア探索、職業選択不安、感情制御方略の関連を明らかにすることであった。仮説として、キャリア探索得点と職業選択不安得点が負の関連、適応的感情制御方略得点と職業選択不安得点が負の関連、キャリア探索得点が正の関連、不適応的感情制御方略得点と職業選択不安が正の関連、キャリア探索が負の関連を示すことが予測されていた。相関分析の結果、キャリア探索得点と職業選択不安得点においては、自己探索と環境探索の双方で職業選択不安の負の関連が示された。これは本研究の仮説と先行研究を支持する結果で、自己か環境かという探索の対象にかかわらず、不安との負の関連があることが示された。

不適応的感情制御方略得点と職業選択不安得点は仮説通り、正の関連が示された。不適応的感情制御方略は負の感情指標と正の関連が示されることが明らかになっているが (Garnefski et al., 2001)、キャリアの文脈における職業選択不安においても、同様に負の関連が示された。一方で、適応的感情制御方略得点と職業選択不安得点においては、認知的再評価得点と計画への再焦点化のみで負の関連が示された。認知的再評価は適応的感情制御方略の中でも対象への認知を自己の成長などと関連付けながら、肯定的に捉え直す方略である。そのため、特に精神的健康との関連が強く、様々な負の感情指標と負の関連があることが示されてきた (John & Gross, 2004)。そして、キャリアの文脈でも同様の傾向があることが示された。また、計画への再焦点化は、具体的な対処方法を検討することで負の感情を緩和する方略である。認知的再評価と計画への再焦点化の共通点として、目標達成的な要素を含んだ感情制御方略であることが挙げられる。職業選択不安は目標達成的な不安であるため、不安を減少させるためには、ネガティブな感情と向き合ったうえで、就職活動における自分なりの目標達成を目指す必要がある。したがって、自分の負の感情をただ受け入れる受容や対象から注意を逸らす気晴らしよりも、自己の成長などと関連付けながら対象の意味を肯定的に変容させる認知的再評価や対処方法を検討する計画への再焦点化の方が、強い関連が示されたと考えられる。

認知的再評価方略において、職業選択不安との負の関連が示されたが、不安強度が高い場合には方略の実行が困難になることが予測されていた。そこで、本研究の2つ目の目的は、キャリア探索における感情制御方略と職業選択不安の交互作用を調べることであった。その結果、認知的再評価を含む適応的感情制御方略においては職業選択不安得点との交互作用は示されなかった。一方で、不適応的感情制御方略においては、職業選択不安得点との交互作用が示された。

まず、自己探索得点において、反芻得点と職業選択不安得点の交互作用が示され、職業選択不安が高い者において、反芻傾向が強いほど自己探索をすることが多くなることが示された。高不安者ほど反芻思考が多いため、反芻思考により結果的に自己の内面的探索が促進された可能性が考えられる。一方で、反芻は自己探索との関連だけではなく、職業選択不安とも正の関連であったことにも留意する必要がある。また、反芻の中でも抽象的反芻は負の感情を高め、遂行を阻害するが、具体的反芻は負の感情を緩和し遂行を促進することが示されている (Watkins, 2008)。今後は、反芻の質にも着目する必要があると考えられる。

また、環境探索得点において、他者非難得点と職業選択不安得点の交互作用が示された。他者非

難方略とは、対象の出来事の原因を自己に帰属せず、自分以外の人やものに原因があると考え、自分で負の感情を緩和する方略である (Garnefski et al., 2001)。そのため本研究においても、職業選択不安が高い者において、他者非難傾向が強いほど、環境探索をすることが多くなることが示されたことが考えられる。これらの交互作用の結果より、従来は不適応的感情制御方略とみなされてきた方略であっても、キャリア探索の文脈の高不安状態では、有用である可能性が示された。

本研究には、3つの限界点がある。1つ目は、本研究は横断調査であるため、変数間の関連を示したにすぎない。今後は、実験手法や縦断調査を行うことで、因果関係を特定する必要がある。2つ目に、感情制御方略の質問紙では日常生活における感情制御方略の使用傾向の高さしか測定できなかった点である。つまり、キャリア探索や就職に関連した出来事への感情制御方略の使用傾向ではない。今後は、実験手法や仮想場面の質問紙調査を行うなどして、キャリア探索や就職活動と関連した出来事に対する感情制御方略の使用傾向を調べる必要がある。3つ目に、本研究では職業選択不安の負の側面のみ焦点を当てていた点である。仮説として、適応的感情制御方略得点とキャリア探索得点の関係を職業選択不安得点が調整し、特に不安が高い場合には適応的感情制御方略得点とキャリア探索得点の関連が消失することを想定していた。しかしながら、本研究の結果では、職業選択不安得点が高い場合にのみ、不適応的感情制御方略得点とキャリア探索得点の関連が示された。したがって、不安の高さによって生じる不適応的感情制御方略はキャリア探索を促進しうる可能性も考えられる。このことから、キャリア探索の文脈における不安感情や適応的感情制御方略の肯定的側面に焦点を当てた更なる研究が望まれる。

(指導教員: 湯澤正通)

引用文献

- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. New York: Sage.
- 安達智子. (2008). 女子学生のキャリア意識 —就業動機, キャリア探索との関連— 心理学研究, 79, 27–34. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.79.27>
- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the costs of an acclaimed emotion-regulation strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 28, 195–203. <https://doi.org/10.1177%2F0963721419827526>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327. <https://doi.org/10.1023/A:1022543419747>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>

- Guan, Y., Wang, F., Liu, H., Ji, Y., Jia, X., Fang, Z., & Li, C. (2015). Career-specific parental behaviors, career exploration and career adaptability: A three-wave investigation among Chinese undergraduates. *Journal of Vocational Behavior, 86*, 95-103. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.10.007>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*, 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jiang, Z., Newman, A., Le, H., Presbitero, A., & Zheng, C. (2019). Career exploration: A review and future research agenda. *Journal of Vocational Behavior, 110*, 338–356.
- 厚生労働省 (2020). 令和2年3月大学等卒業者の就職状況を公表します 厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11810.html), 令和3年2月24日.
- 松田侑子・永作稔・新井邦二郎. (2008). 職業選択不安尺度の作成 筑波大学心理学研究, 36, 67-74. <http://hdl.handle.net/2241/101143>
- 三浦麻子・小林哲郎. (2015). オンライン調査モニタの Satisfice に関する実験的研究 社会心理学研究, 31, 1-12. https://doi.org/10.14966/jssp.31.1_1
- 文部科学省. (2020). 学校基本調査—令和2年度 結果の概要— 文部科学省ホームページ (https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k_detail/1419591_00003.htm), 令和3年2月24日.
- 榊原良太. (2015). 認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連 感情心理学研究, 23, 46–58. <https://doi.org/10.4092/jsre.23.46>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science, 22*, 1391–1396. <https://doi.org/10.1177%2F0956797611418350>
- Vignoli, E., Croity-Belz, S., Chapeland, V., de Fillipis, A., & Garcia, M. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment, and parenting style. *Journal of Vocational Behavior, 67*, 153–168. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jvb.2004.08.006>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin, 134*, 163–206.