

大学生における進路不決断と実行注意制御の関連について

広瀬 香織

本研究では、進路不決断に係る個人内要因として実行注意制御の脆弱性を想定し、大学3年生を対象として進路不決断と実行注意制御との関連性について実証的に検討することを目的とした。その結果、進路不決断傾向を示す学生はそうでない学生に比べ、実行注意制御全般に困難を来しており、実行注意制御の低さが進路不決断傾向と関連していることが明らかになった。また、進路不決断状態に陥る可能性が高い人は、何かしたいことや楽しいことがあっても、先々の利益（目標）のためにそれらを後回しにすることが難しい特徴を持ち、さらに、将来の見通しを立てにくく、職業決定に直面して不安になり、情緒的に混乱する可能性が高い人は、必要に応じて注意を集中したり切り替えたりすることが難しい特徴を持つことが示された。逆に、したくないことで、しなくてはならないことはすることが出来る人は、進路決定に向かう可能性が高いことが示された。臨床的示唆として、進路不決断者に対して実行注意制御が進路不決断にどのように関連しているのかについての心理教育を行ったり、実行注意制御の向上を目指したトレーニングが有効である可能性が考えられる。

キーワード：大学生、進路不決断、実行注意制御

I 問題と目的

本研究は、進路に関する意思決定に困難を抱える大学生への臨床実践に役立つ知見を得るための実証的研究である。

進路未決定に関する研究は、1960年代にアメリカにおける学生相談所からの臨床報告に端を発し、これまで多くの研究成果が蓄積されてきている。進路未決定の状態像については、1960年代から大きく分けて二つのタイプが存在することが指摘されており (Tyler, 1961; Goodstein, 1965; Crites, 1969)、一つは進路先を決めることができない「状況にある」という意味での移行レベルの「未決定 (undecided)」であり、もう一つは進路を決めるという活動にコミットメントすることができないという意味での「不決断 (indecision)」である (清水, 1983)。両者についての呼称は識者によって異なるが、本研究では清水 (1983) に倣い、前者を「進路未決定」、後者を「進路不決断」と呼ぶことにする。

進路未決定は、発達過程で誰にでも一時的に認められる暫定的なものであり、進路未決定者は、適切な情報提供や職業指導が施されれば意思決定を行うことが出来るが、進路不決断者は、自己や進路に関する様々な情報を与えられても意思決定を行うことに多大な不安を感じ、進路の問題だけに限らず人生のいろんな場面で意思決定を行うことが困難である (Goodstein, 1965)。後者は前者に比べて処遇が困難であり (Holland et al, 1977; Salomone, 1982)、長期にわ

たる個人的・感情的カウンセリングが必要であるとされている (Fuqua et al, 1983)。そこで本研究では、臨床的介入の必要性が高い進路不決断の大学生に着目し、以下検討を行う。

進路不決断者への介入効果に関する先行研究をAcademic Search EliteおよびCiNii国立情報学研究所論文情報ナビゲータを用いて検索したところ、具体的な支援方法とその効果に関して実証的に検討したものは事例研究を除いては非常に少なく、問題解決トレーニングと不安マネジメントトレーニングの効果に関する研究 (Mendonca et al, 1976) や、認知再構成法および意思決定トレーニングの効果に関する研究 (Mitchell et al, 1987) が散見される。問題解決トレーニングおよび意思決定トレーニングは、名称は異なるもののいずれも (1) 問題の定義、(2) 選択肢の抽出、(3) 適切な結論への選択肢の絞込み、(4) 行動計画の策定、(5) 行動の実行を目的とした手続きから成っており、意思決定困難をターゲットにした介入方法である。また、不安マネジメントトレーニングおよび認知再構成法は介入方法が異なるものの、いずれも不安をターゲットにした介入方法である。すなわち両研究は、進路不決断者の主な特徴である慢性的な不安と意思決定困難という特性 (Gordon, 1998) をターゲットにした介入効果研究であり、不安の低減や意思決定能力を高める介入が進路意思決定行動の改善に結びつくことを示唆している。

ところで、上述した2つの研究はいずれも不安への介入と意思決定困難への介入をそれぞれ独立したプログラムに基づいて行っているが、近年、不安および意思決定困難の問題に共通する生物学的要因の1つとして、実行注意制御 (Effortful Control : EC) があげられる。ECは葛藤を解決したり、誤りを修正したり、新しい行動を計画したりする時に機能すると考えられている (Eisenberg et al, 2004) ことから、意思決定能力と関連性の高い概念であると言える。また、不安についても、ECの低さが不安・抑うつを特徴とする統制過剰型問題行動の素因である可能性が示唆されている (山形ら, 2005)。

以上の知見から、進路不決断者の主特徴である不安および意思決定困難の背景にある生物学的要因としてECの脆弱性が推定されるが、筆者の知る限りでは、ECという観点から進路不決断者について実証的に検討した研究は見当たらない。

そこで本研究では、進路不決断に関係する個人内要因としてECの脆弱性を想定し、進路不決断とECとの関連性について実証的に検討することを目的とする。

次に、本研究における仮説を提示する。先述したとおり、進路不決断の主な特徴である不安と意思決定困難は、理論上いずれもECと負の関連性を示すことが考えられるため、進路不決断傾向が高い学生はEC得点が低いことが予想される。また、ECは自己制御の出現を支える気質システムであるとされており (Rueda et al, 2005)、気質的な特性は状況によってあまり変化せず、時を経ても比較的普遍であることから (Rothbart et al, 1998)、ECは進路不決断に先行する要因であると考えられる。そこで本研究では、「進路不決断傾向の高い学生はEC得点が低く、EC得点の低さが進路不決断を予測する。」ことを作業仮説とし、進路不決断者への介入方法に関する臨床的示唆を得ることを本研究の目的とする。

II 方法

1. 調査の概要

調査対象者は、人文科学系の私立共学大学に通う大学3年生142名である。200X年2月初旬に行なわれた就職対策講座（任意参加，有料）に参加した学生で、講座終了時に、筆者の依頼に応じて調査用紙に回答した。謝礼は提示していない。調査開始時に文書と口頭で説明合意を得た後、調査用紙を配布し、その場で実施した。調査は、個別自記入式の質問紙調査で実施され、無記名で行われた。回答に要した時間は25分程度であった。調査用紙は原則としてその場で回収したが、記入時間が足りないなどの理由から、後日回収した調査用紙もある。性別の内訳は、男性49名、女性88名、不明（性別無記入）5名の計142名であった。

全回答者のうち、回答に不備のある者を除外した結果、有効回答数は計127名分（男性44名、女性83名）であった。

2. 調査用紙の構成

調査用紙は、所属学科、性別等を尋ねるフェイスシートおよび以下の内容から構成された。

(1) 進路不決断の指標

進路未決定を測定する尺度としては、Osipow et al (1976) の職業未決定尺度 (A Scale of Vocational Indecision) やHolland et al (1977) の職業決定困難尺度 (Vocational Decision-Making Difficulty Scale) をはじめとして多数開発されてきたが、本研究では、進路意思決定に困難を抱える大学生への臨床実践に役立つ示唆を得るという目的に鑑み、日本の大学生を対象に、職業未決定状態にある大学生へのその後の援助の糸口となるような実践的側面を重視し作成された下山 (1986) の職業未決定尺度を用いることにした。本尺度は、「未熟」（職業意識が未熟なため、将来の見通しがなく、職業選択に取り組めないでいる状態に関する7項目）、「混乱」（職業決定に直面して不安になり、情緒的に混乱している状態に関する8項目）、「猶予」（職業決定を猶予して当面のところは職業について考えたくないという状態に関する7項目）、「模索」（職業決定に向かって積極的に模索している状態に関する6項目）、「安直」（自らの関心や興味を職業決定に結びつけていこうとする努力をしない安易な職業決定態度に関する7項目）、「決定」（職業の既決を示す4項目）の計6下位尺度39項目から構成されており、各下位尺度の α 係数は.65～.77と十分な内的一貫性があることが示されている。3件法で回答させ、「あてはまる」を3点、「どちらとも言えない」を2点、「あてはまらない」を1点として得点化した。

(2) 実行注意制御の指標

山形ら (2005) の成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版（以下「日本語版EC尺度」と略す）を使用した。ECは、実行注意の効率を示す概念であるため、本研究で着目している実行注意についての指標となると推定し、採用した。日本語版EC尺度は、「行動抑制の制御 (Inhibitory Control)」（楽しさや興奮を惹起する刺激があってもそれらに惑わされない等、不適切な接近行動を抑制する能力に関する11項目）、「行動始発の制御 (Activation Control)」（気乗りしない時でも、面倒な課題に取り組むことができる等、ある行動を回避したい時でもそれを遂行する能力に関する12項目）、「注意の制御 (Attentional Control)」（不安や悲しみ等の感情

に流されず、必要に応じて、集中したり注意を切り替えたりする能力に関する12項目)の3下位尺度35項目から構成されており、尺度の α 係数は尺度全体で.90、各下位尺度も.74～.84と十分な内的一貫性があることが示されている。それぞれの項目について、内容が自分の日頃の習慣や気持ちにどの程度当てはまるのかについて回答を求めた。4件法で回答を求め、「あてはまる」を4点、「少しあてはまる」を3点、「あまりあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点として得点化した。

なお、本調査には、上記に記載した以外に強迫傾向尺度なども含まれているが、本論文の分析には用いていないため、記述を略す。

Ⅲ. 結果

結果は、(1) 職業未決定尺度および日本語版EC尺度の因子分析結果および基本統計量、(2) 各下位尺度間の関連の相関分析による検討、(3) 職業未決定尺度による進路不決断高群・低群における実行注意制御の差異についての検討、(4) 各下位尺度間の重回帰分析による検討の順で述べる。分析はすべてSPSS 16.0J for Windowsを用いた。

(1) 尺度の検討

(1)－1. 職業未決定尺度の因子分析結果

まず、職業未決定尺度について、下山(1986)の方法に倣い、職業の既決を示す4項目(No.1. 8. 15. 21)を除外し、残りの35項目の評定値に対して主因子法による因子分析を行った。その結果、下山が得た5つの因子は再現できず、固有値の推移状況から4因子構造が妥当であると考えられた。そこで4因子を仮定して主因子法・Promax回転による因子分析を行った。十分な因子負荷量を示さなかった項目、複数の因子に大きく負荷する項目を除外し、再度同様に因子分析を行った。4因子の内的整合性について検討するために α 係数を算出したところ、第3因子については $\alpha = .483$ 、第4因子については $\alpha = .410$ と十分な信頼性を示す値が得られなかった。そのため、第3、4因子に高く負荷していた項目を削除し、再度主因子法・Promax回転による因子分析を行った。その結果、2因子構造が妥当であると考えられ、同様の因子分析を行った。Promax回転後の最終的な因子パターンを表1-1に示す。なお、2因子で22項目の全分散を説明する割合は41.01%であった。第1因子は13項目で構成されており、適性や興味や選択基準の分からなさ、および不安や焦りに関する項目が高い負荷量を示していたため、「未熟・混乱」因子と命名した。第2因子は9項目で構成されており、進路について考える意欲の欠如や意思決定の先送り、および安易な決定に関する項目が高い負荷量を示していたため、「猶予・安直」因子と命名した。また、職業の既決を示す4項目(No.1. 8. 15. 21)を「決定」因子とした。信頼性係数はそれぞれ $\alpha = .871, .769, .611$ とおおむね高い信頼性が認められた。因子分析の結果、下山(1986)の職業未決定尺度とは大幅に異なる構造となり、「未熟」と「混乱」に含まれる項目、および「猶予」と「安直」に含まれる項目が概ねそれぞれ一つの因子として纏まる形になり、「模索」に関する項目はすべて削除された。しかしながら、本研究では暫定的な進路未決定についての検討は目的ではないため、暫定的な進路未決定と関連が深いと思われる「模索」が含まれ

ないことは特に問題にならないと判断し、そのまま分析に用いることとした。なお、最終的に本研究で用いた尺度については、下山（1986）の職業未決定尺度とは大幅に構造が異なるため、先行研究と同じ尺度名の後ろにR（revised）をつけ、職業未決定尺度（R）とした。

表 1-1. 職業未決定尺度（R）の因子分析結果（Promax 回転後の因子パターン）

項目 番号	項目内容	I	II
I. 未熟・混乱			
9.	自分がどのような職業に適しているのかわからない。	.799	-.168
29.	今の状態では、自分の一生の仕事などみつきりそうもない。	.779	-.017
22.	誤った職業選択をしてしまうのではないかという不安があり、決定できない。	.732	-.080
34.	自分が職業としてどのようなことをやりたいのか分らない。	.689	.114
25.	将来の職業のことを考えると気が減入ってくる。	.656	.042
24.	職業につけたとしても、うまくやっていく自信がない。	.605	.144
11.	将来自分が働いている姿が全く思い浮かばない。	.572	.072
18.	これまで、自分自身で決定するという経験が少なく、職業決定のことを考えると不安になる。	.571	.137
16.	自分の職業については、いろいろ計画をたてるが、一貫性がなく次々に変化していく。	.544	-.065
33.	できることなら誰か他の人に自分の職業を決めてもらいたいと思うことがある。	.539	.134
23.	私は、いつも実現できないような職業ばかり考えている。	.529	-.114
10.	職業決定と言われても、まだ先のことのようでピンとこない。	.518	.004
2.	自分の将来の職業については、何を基準に考えたらよいのか分らない。	.510	-.001
II. 猶予・安直			
35.	職業のことは、大学4年生になってから考えるつもりだ。	-.136	.819
27.	自分にとって職業につくことは、それほど重要なことではない。	-.488	.749
30.	将来の職業については、考える意欲が全くわかない。	.264	.632
14.	自分を採用してくれる所なら、どのような職業でもよいと思っている。	.069	.592
36.	できることなら、職業など持たず、いつまでも好きなことをしていきたい。	.116	.547
17.	自分の知っている職業の中で、やりたいと思う職業がみつからない。	.365	.526
38.	学歴や“ツテ”を利用してよい職業につきたい。	-.017	.489
7.	生活が安定するなら、職業の種類はどのようなものでもよい。	.002	.462
4.	できることなら職業決定は、先に延ばし続けておきたい。	.099	.456
III. 決定			
1.	自分の職業計画は、着実に進んでいると思う。		
8.	自分のやりたい職業は決まっており、今は、それを実現していく段階である。		
15.	自分の職業選択には自信を持っている。		
21.	自分なりに考えた結果、最終的にひとつの職業を選んだ。		

また、各下位尺度に高く負荷する項目の平均得点を下位尺度得点とした。各下位尺度の得点分布と信頼性係数を表1-2に示す。

表 1-2. 職業未決定尺度 (R) の各下位尺度の得点分布と信頼性係数

下位尺度名	n	項目数	得点		理論的 中間点	α 係数
			平均	標準偏差		
未熟・混乱	127	13	2.01	0.51	2	.87
猶予・安直	127	9	1.45	0.40	2	.77
決定	127	4	1.73	0.51	2	.61

(1)-2. 日本語版EC尺度の因子分析結果

次に、日本語版EC尺度について、先行研究（山形ら，2005）に従って因子数3と指定し、因子分析（主因子法、Promax回転）を行った。いずれの因子に対しても負荷量が.30以下であった項目と、複数の因子に対して.30以上の負荷量を示した項目の計9項目を除くこととなった。また、因子を構成する項目は、先行研究とおおむね一致していたが、先行研究における「注意の制御」に含まれる項目のうち、1項目が「行動始発の制御」に、3項目が「行動抑制の制御」に取り込まれる形となった。Promax回転後の最終的な因子パターンを表2-1に示す。なお、3因子で26項目の全分散を説明する割合は42.17%であった。因子の解釈は先行研究に倣い、第1因子は「行動始発の制御 (R)」(11項目)、第2因子は「注意の制御 (R)」(6項目)、第3因子は「行動抑制の制御 (R)」(9項目)と命名した。信頼性係数はそれぞれ $\alpha = .836, .818, .717$ となり、高い信頼性が認められた。

また、各下位尺度に高く負荷する項目の平均得点を下位尺度得点とした。各下位尺度の得点分布と信頼性係数を表2-2に示す。

(2) 進路不決断とECの相関分析による検討

職業未決定尺度 (R) と日本語版EC尺度の各下位尺度間の相関係数を表3に示す。

その結果、未熟・混乱と日本語版EC尺度のすべての下位尺度との間に中程度の負の相関を示し（行動始発の制御 (R) : $r = -.36, p < .01$ 、注意の制御 (R) : $r = -.39, p < .01$ 、行動抑制の制御 (R) : $r = -.36, p < .01$ ）、猶予・安直と行動始発の制御 (R) ($r = -.19, p < .05$)、行動抑制の制御 (R) ($r = -.21, p < .05$) との間に低い負の相関を示した。

(3) 進路不決断高群・低群における実行注意制御の差異についての検討

進路不決断傾向の高い人が実行注意制御の困難を示すかどうかを検討するため、職業未決定尺度 (R) の「決定」下位尺度については逆転処理を施した後、職業未決定尺度 (R) の平均点を分岐として操作的に進路不決断高群・低群に分け、実行注意制御との関連について分析した。進路不決断高群、低群に該当する人数はそれぞれ59名、68名であり、各群における職業未決定尺度 (R) 得点の平均値および標準偏差はそれぞれ $M = 57.41, SD = 5.70$ （以上、進路不決断高群） $M = 40.40, SD = 6.13$ （以上、進路不決断低群）であり、群間の得点差は有意であった ($t = 16.19, p < .001$)。群間における実行注意制御の差異について検討を行うため、日本語版EC尺度の各下位尺度得点についてt検定を行った。その結果を表4に示した。3つの下位尺度得点において、

表 2-1. 日本語版 EC 尺度の因子分析結果 (Promax 回転後の因子パターン)

項目 番号	項目内容	I	II	III
I. 行動始発の制御 (R) ¹⁾				
14.	やる必要のあることを思いついたら、たいていすぐにそれに取りかかる。	.720	-.063	-.167
11.	面倒な行動計画でも決定したらすぐに、実行に移す。	.672	.094	-.251
28.	たいてい、責任は少しでも早く果たそうとする。	.653	-.149	-.046
*24.	時間通りに物事を終わらせることはめったにない。	.621	.048	.137
2.	たいてい、実際に期限が来る前に物事（お金の支払い、宿題など）を終わらせる。	.583	.101	-.014
*9.	最後まで実行しない計画をよく立てる。	.546	-.034	.176
*20.	今日中に仕事をやり遂げる十分な時間がある時でさえ、しばしば明日やっつけようと思えることがある。	.461	.128	.130
34.	課題をやりたくない時でもやり続けることができる	.457	.171	.130
17.	気乗りしない時でも、面倒な課題に取り組むことができる。	.451	.044	.157
*4.	約束の時間によく遅れる。	.404	.025	-.075
*32.	しばしば、ふたつの異なる課題を交互にやるのは難しい。	.305	.228	.096
II. 注意の制御 (R)				
*3.	何かのことで悲しい時、課題に集中し続けるのは難しい。	-.075	.885	-.195
*8.	心悩ませている時、集中するのはとても難しい。	.073	.866	-.297
*6.	何かの結果について不安になっている時、課題に集中し続けるのはとても苦勞する。	.014	.748	-.046
*25.	何か勉強しようとしている時、周囲の騒音を無視して集中するのは難しい。	-.029	.580	.061
*23.	何かに集中しようとしている時でも、気を散らすような考えの侵入を阻止するのは難しい。	.036	.462	.260
*19.	集中しようと努力しても、簡単に気が散ってしまう	.135	.333	.280
III. 行動抑制の制御 (R)				
*18.	何かに興奮している時は、起こりうる結果を考える前にそれにすぐ飛びつくのを抑えるのはたいてい難しい。	-.047	-.116	.585
*16.	良い報せを聞くと、責任を果たすことに集中できなくなってしまう。	.003	-.211	.567
*26.	しばしば、楽しい活動にふけて責任から逃れることがある。	.152	-.012	.547
*13.	とりわけ気分がいい時、複数のことを同時に憶えておくことを必要とする課題に集中するのはとても苦勞する。	.006	.001	.488
*10.	近いうちにおこる出来事について嬉しくて興奮している時、集中力を要する課題に注意を向け続けるのはとても苦勞する。	-.079	.249	.457
*30.	時々、快への衝動（お菓子を食べる、など）を抑えようとすればするほど、そう行動してしまいやすいように思える。	-.089	.274	.435
*33.	食べたり飲んだりすることへの渴望を我慢することはたいてい難しい。	-.214	.305	.417
*7.	店で魅力的な品物を見かけた時、それを買うのを我慢するのは通常とても難しい。	-.093	.010	.369
21.	活力にあふれていると感じられる時でも、必要ならば普通たいした苦もなくじっと座っていられる。	.041	-.231	.325

*逆転項目

1) 日本語版EC尺度を因子分析した結果、因子を構成する項目が先行研究（山形ら，2005）と類似していたが、全く同じではなく多少の出入りがあったため、先行研究と同じ因子名の後ろにR（revised）をつけた。

表 2-2. 日本語版 EC 尺度の各下位尺度の得点分布と信頼性係数

下位尺度名*	n	項目数	得点		理論的 中間点	α 係数
			平均	標準偏差		
始発 (R)	127	11	2.68	0.60	2.5	.84
注意 (R)	127	6	2.16	0.69	2.5	.82
抑制 (R)	127	9	2.72	0.54	2.5	.71

* 始発(R)は行動始発の制御(R)、注意(R)は注意の制御(R)、抑制(R)は行動抑制の制御(R)を示す。

表 3 職業未決定尺度 (R) および日本語版 EC 尺度の各下位尺度間の相関係数

	日本語版 EC 尺度		
	始発 (R)	注意 (R)	抑制 (R)
職業未決定尺度 (R)			
未熟・混乱	-.36**	-.39**	-.36**
猶予・安直	-.19*	-.15	-.21*
決定	.29**	.27**	.12

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

表 4 日本語版 EC 尺度の各下位尺度における進路不決断高・低群の比較

	進路不決断				
	高群 (n = 59)		低群 (n = 68)		t
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
始発 (R)	2.49	.64	2.84	.51	-3.43***
注意 (R)	1.95	.63	2.36	.68	-3.44***
抑制 (R)	2.56	.51	2.85	.52	-3.13**

** $p < .01$, *** $p < .001$

両群間に有意差が認められ(行動始発の制御 (R): $t(125) = -3.43, p < .001$; 注意の制御 (R): $t(125) = -3.44, p < .001$; 行動抑制の制御 (R): $t(125) = -3.13, p < .01$)、いずれの下位尺度においても、進路不決断高群より低群のほうが有意に高い得点を示していた。

(4) ECと進路不決断の重回帰分析による検討

さらに、実行注意制御が進路不決断を予測できるかどうかを分析するために、日本語版 EC 尺度の 3 つの下位尺度得点を独立変数、職業未決定尺度 (R) の各下位尺度を従属変数とする重回帰分析を行った (ステップワイズ法)。その結果を表 5 に示した。重相関係数はいずれも有意であった (未熟・混乱: $R^2 = .44 (.20)$, $F(2, 124) = 15.16, p < .001$; 猶予・安直: $R^2 = .21 (.05)$, $F(1, 125) = 5.92, p < .05$; 決定: $R^2 = .29 (.08)$, $F(1, 125) = 11.21, p < .001$)。未熟・混乱については、注意の制御 (R) との間 ($\beta = -.28, p < .01$) および行動抑制の制御 (R) との間 ($\beta = -.24, p < .01$) に有意な負の標準偏回帰変数が得られ、猶予・安直については、行動抑制の制御 (R) との間 (有意な負の標準偏回帰係数が得られた ($\beta = -.21, p < .05$))。また、決定と行動始発の制御 (R)

との間に有意な正の標準偏回帰係数が得られた ($\beta=.28, p<.001$)。上述した以外の各下位尺度については、有意な標準偏回帰係数は得られなかった。

表 5 重回帰分析結果 (ステップワイズ法)

独立変数 (日本語版 EC 尺度)	従属変数 (職業未決定尺度 (R))		
	未熟・混乱 β	猶予・安直 β	決定 β
始発 (R)	—	—	-.29***
注意 (R)	-.28**	—	—
抑制 (R)	-.24**	-.21*	—
R ²	.20***	.05*	.08***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$,

β : 標準偏回帰係数 R²: 重決定係数

IV. 考察および臨床的示唆

本研究では、進路不決断と実行注意制御(EC)との関連について検討した。本研究の結果から、進路不決断傾向を示す学生はそうでない学生に比べ、EC全般に困難を来たしており、ECの低さが進路不決断傾向と関連していることが明らかになった。よって仮説は支持されたと言える。また、進路不決断と関連する指標としては、行動抑制の制御が「未熟・混乱」「猶予・安直」と、注意の制御が、「未熟・混乱」と負の関連を示すことが見出され、行動始発の制御が「決定」と関連することが見出された。すなわち、進路不決断状態に陥る可能性が高い人は、何かしたいことや楽しいことがあっても、先々の利益（目標）のためにそれらを後回しにすることが難しい特徴を持ち、さらに、将来の見通しを立てにくく、職業決定に直面して不安になり、情緒的に混乱する可能性が高い人は、必要に応じて注意を集中したり切り替えたりすることが難しい特徴を持つことが示された。逆に、したくないことでも、しなくてはならないことはすることが出来る人は、進路決定に向かう可能性が高いことが示された。

ECは、自分の行動を変えたり維持したりする自己制御 (self regulation) を支える能動的な側面であり、自己制御の力量（資源）は、何かを選ぶといった意思的な機能にも利用される（デイルら, 2001）。すなわち、進路を選択し、選択した進路に必要な知識や行動パターンを身につけ目標とする進路に向けた行動に取り掛かるという行為は、いわば自己制御の繰り返しであり、その遂行にあたっては、本来それに見合ったEC能力が必要であると思われる。しかしながら、EC能力には個人差があるため、ECに脆弱性を抱える学生にとっては、このような進路関連行動を行うことはかなり困難な作業であることが考えられる。進路不決断者を支援する場合には、まずはこの点を理解する必要があると考えられる。自己制御やECについては、そのトレーニングの有用性も示唆されており（Muraven et al, 1999; Rueda et al, 2004）、進路不決断者に対しても自己制御やECの向上を目指したトレーニングが有効であると考えられる。

また、行動始発の制御不良の結果として生じる「嫌なことを後回しにする」ことや、行動抑制の制御不良の結果として生じる「楽しいことにすぐ飛びついてしまう」ことや、注意の制御

不良の結果として生じる「すぐに気が散ってしまう」ことは、性格的な問題として本人にも周囲にも捉えられていることが多く、「分かってはいるけれど、直せない」ことに苦悩していたり、あるいはどうにもならないと諦めてしまっている学生も多いのではないかと推測される。これらの特性については、ECの問題が関わっていること、そしてそれはトレーニングによって向上する可能性があることを伝えることは、セルフコントロールの出来なさにまつわる罪悪感や無力感を軽減することに寄与すると同時に、進路の問題に取り組む動機づけにもなると思われる。また、杉浦（2007）は、心理治療を行う際、「患者さんが治療の目的をどのように意識しているか、精神病理についてどのような知識を持っているかが治療に影響する」と述べており、進路不決断者に対しても、なぜ決められないという事態に陥るのか、ECの特徴が進路不決断にどのように関連しているのかに関する心理教育を行うことは、効果的な介入を行う上でも有効であると考えられる。

さらに、不安や抑うつなどの感情障害の治療モデルとしてWells et al（1994）が提唱している自己調節実行機能モデルに基づく治療では、選択的注意・評価・記憶探索などの方略に患者自身が気づけるような問いかけをすることが重要であるとされており、学生が自身のECの特徴について理解することは、自身の認知に関する知識（メタ認知的知識）を高め、ひいては思考のモニタリングやフィードバックといった実行機能を高めることに寄与するものと思われる。

予防的介入としては、ECの不良を進路不決断のリスク要因とみなし、進路決定を間近に控えた大学3年生時ではなく、入学時等の早期にECに関するスクリーニングを行い、高リスク者に対して、上述したようなECと進路不決断に関する心理教育的アプローチを行ったり、必要に応じて注意機能訓練（Wells, 1990）等の介入を行ったりすることが有効であると考えられる。

V. 今後の課題

最後に、本研究の今後の課題について述べる。今回、進路不決断を示す状態像として「未熟・混乱」「猶予・安直」を取り上げたが、「猶予・安直」に関しては、平均点が理論的中間点を下回っていた。これは、本研究の調査対象者が、春休み期間中であるにもかかわらず、学内で行われる有料の就職対策講座に自ら希望して受講している者であり、そのような積極的態度を示す学生の中には、決定を先延ばしにしたり、深く考えないようにするといった「猶予・安直」傾向を示す学生は少なかったと思われる。進路不決断とECとの関連をより精査するためには、それぞれの状態像を幅広く網羅した母集団からデータを収集する必要があると思われる。また、本研究で見出された結果から、「未熟・混乱」と「回避・安直」に関連するECの成分が異なっており、両者にはそれぞれ別の生物学的基盤が関与している可能性も考えられるため、今後、EC以外の神経認知的指標も取り入れて、更なる精査を行うことが望まれる。さらに、本研究では質問紙を用いた自己報告式のデータに基づき分析を行ったが、実際の注意機能を正確に反映しているかどうかは定かではないため、今後は実際の注意機能を測定した検討が必要であると思われる。

本研究は横断的研究であり、因果関係にまでは踏み込めていないため、今後は縦断研究や階層的重回帰分析等の手法を用いて、進路不決断とECとの関連についての因果関係を明らかにすることが望まれる。それと同時に、先述した臨床的示唆についても、実証的に検討していくことが望まれる。

謝辞

就職活動を間近に控えた忙しい中、調査の実施にご協力いただきましたキャリアセンタースタッフの皆様、および調査に回答くださった学生の皆様に、心より御礼申し上げます。また、本研究執筆において、匿名の査読者から有益なコメントをいただきました。記して感謝いたします。

引用文献

- Crites, J.O. (1969) *Vocational psychology*. New York : McGraw-Hill.
- Goodstein, L.D. (1965) Behavior theoretical views of counseling. In B. Steffire (Ed.), *Theories of counseling*. New York: McGraw-Hill.
- Gordon, V.N. (1998) Career decidedness types : A literature review. *Career Development Quarterly*, 46, 386-403.
- Fuqua, D.R. & Hartman, B.W. (1983) Differential diagnosis and treatment of career indecision. *The Personnel and Guidance Journal*, 62(1), 27-29.
- Holland, J.L. & Holland, J.E. (1977) Vocational indecision : More evidence and speculation. *Journal of Counseling Psychology*, 24(5), 404-414.
- K.L.デイル & R.F. バウマイスター (2001) 自己制御と精神病理 R.M.コワルスキ, M.R.リアリー (編) 安藤清志・丹野義彦 (監訳) 臨床社会心理学の進歩—実りあるインターフェイスをめざして— 北大路書房. 157-190.
- Mendonca, J.D. & Siess, T.F. (1976) Counseling for indecisiveness: Problem-solving and anxiety-management training. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 339-347.
- Mitchell, L.K. & Krumboltz, J.D. (1987) The effects of cognitive restructuring and decision making training on career indecision. *Journal of counseling and development*, 66, 171—174.
- Muraven, M., Baumeister, R.F., & Tice, D.M. (1999) Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self control through repeated exercise. *Journal of Social Psychology*, 139, 446-457.
- Osipow, S.H., Carney, C.G., & Barak, A. (1976) A scale of educational-vocational undecidedness : A Typological approach. *Journal of Vocational Behavior*, 9, 233-243.
- Rothbart, M.K. & Bates, J.E. (1998) Temperament. In Damon W, Eisenberg N (Vol Ed.), *Handbook of child psychology : Vol.3. Social, emotional, personality development*. New York: Wiley. Pp105-176.
- Rothbart, M.K., Ahadi, S.A. & Evans, D.E. (2000) Temperament and personality : Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- Rueda, M.R., Posner, M.I. & Rothbart, M.K. (2005) The development of executive attention : Contributions to the emergence of self-regulation. *Developmental neuropsychology*, 28(2), 573-594.
- Salomone, P.R. (1982) Difficult case in career counseling II : The indecisive client. *Personnel and Guidance Journal*, 60, 496-500.
- 清水和秋 (1983) 職業的意思決定と不決断 関西大学社会学部紀要, 14, 203 - 222.
- 下山晴彦 (1986) 大学生の職業未決定の研究 教育心理学研究, 34, 20-30.

- 杉浦義典（2007）治療過程におけるメタ認知の役割—距離をおいた態度と注意機能の役割— 心理学評論, 50(3), 328-340.
- Tyler,L.E.（1961）Research explorations in the realm of choice. *Journal of Counseling Psychology*, 8, 195-201.
- Wells,A.（1990）Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behaviour Therapy*, 21, 273-280.
- Wells, A. & Matthews,G.（1994）Attention and emotion：A clinical perspective Lawrence Erlbaum. 箱田裕司・津田彰・丹野義彦（監訳）（2002）：心理臨床の認知心理学—感情障害の認知モデル— 培風館
- 山形伸二・高橋雄介・繁樹算男・大野裕・木島伸彦（2005）成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 14(1), 30-41.