

冒険教育プログラム体験からの学習が大学生の
課題先延ばし行動の抑制に及ぼす影響
～self-control との関連に着目して～

奥田 祐也 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)
指導教員 林 綾子

キーワード:冒険教育プログラム, 課題先延ばし行動, 大学生, self-control

1. 序論

現代の大学生は、課題を適切な期間内で遂行するという力があるのだろうか。筆者自身も大学生ながら疑問に感じた。

昨年、筆者が夏に体験した冒険教育プログラムは、目標に向かって計画的にアクションを起こすことにより、自己調整能力を身につけることができ、課題先延ばし行動の抑制に効果があるのではないかと考えた。

そこで本研究では、冒険教育プログラム体験からの学習が大学生の課題先延ばし行動の抑制に及ぼす影響を明らかにするとともに、self-control と課題先延ばし行動の関係性に着目し、研究することを目的とする。

2. 研究方法

【対象】平成 25 年 9 月 14 日(土)～9 月 20 日(金)に夏の専門実習として行われた冒険教育プログラムに参加した B 大学の野外スポーツコースを専攻する 3 年次生 27 名 4 年次生 1 名の計 28 名を実験群とした。前半は比良山系、後半は琵琶湖・琵琶湖周辺を中心に、登山、ハイク、カヤックなどを行った。また統制群として、同実習を履修していない他専攻の学生 29 名を対象とした。

【調査方法】

1) 課題先延ばし行動の得点の推移を測る為、藤田²⁾が作成した“課題先延ばし行動傾向尺度”(1 因子 9 項目)をプログラム 1 ヶ月前とプログラム 1 ヶ月後に実験群と統制群に調査を行った。

2) self-control の得点の推移を測るため、杉若³⁾が作成した“日常的なセルフ・コントロールの個人差を評価するための尺度”をプログラム 1 ヶ月前とプログラム 1 ヶ月後に実験群と統制群に調査を行った。また実験群のみに、プログラムの事前と事後に調査を行った。

3) 実習からの学習を測るために、荒木¹⁾が作成した“簡易版ふりかえり尺度”(6 因子 6 項目)と筆者が独自に作成した自由記述による調査用紙を実験群が参加する冒険教育プログラムの各プログラム終了ごとに調査を行った。

3. 結果と考察

1) 冒険教育プログラム体験からの学習が学生の課題先延ばし行動抑制の変容を明らかにするため、調査時期と群を要因とする 2 要因の分散分析をしたところ、交互作用において有意差が見られ($f(1, 55)=32.574, p < .001$)、多重比較を行った(図 1)。

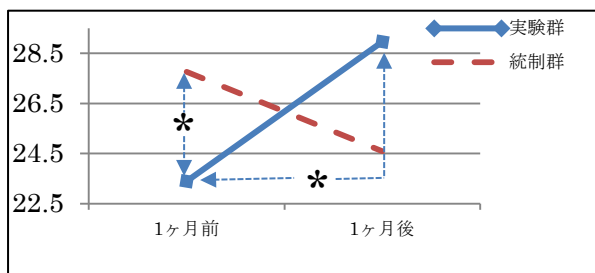


図 1. 課題先延ばし行動得点の推移

冒険教育プログラムという非日常的な環境で、時間も限られた中での活動を通して、今、自分がしなければならないことを考え、行動をしなければいけないと個々が考えるようになったことが、課題先延ばし行動の抑制に繋がったのではないかと考える。

2) 冒険教育プログラム体験が self-control に及ぼす影響を明らかにするため、調査時期と群を要因とする 2 要因の分散分析をしたところ、交互作用において有意差が見られ($f(1, 55)=7.479, p < .01$)、多重比較を行った(図 2)。

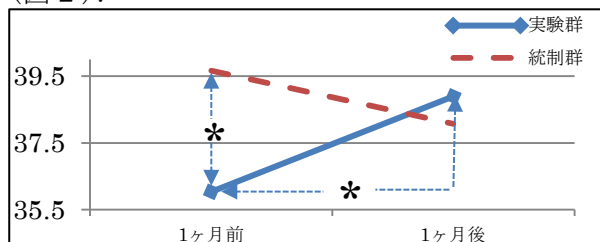


図 2. Self-control 得点の推移

冒険教育プログラムでの非日常的な環境において、自分たち一人ひとりが主体的、積極的になったことが self-control 得点の向上に繋がる要因ではないかと考える。

3) 課題先延ばし行動の抑制と self-control の関連を見るために、実験群のプログラム 1 ヶ月前とプログラム 1 ヶ月後の課題先延ばし得点と self-control 得点を pearson の相関係数を用い分析を行ったところ、両時期に有意な正の相関がみられた(実習 1 ヶ月前 $r=.477^{**}$, 実習 1 ヶ月後 $r=.506^{**}$)。このことから、自己コントロールできるものほど、課題先延ばし行動を抑制できることが確認された。

4. まとめ

冒険教育プログラム体験からの学習が大学生の課題先延ばし行動の抑制に影響を及ぼす事が明らかとなった。冒険教育プログラム体験中の苦しい現状と向き合い、自分との葛藤に打ち勝つといった、「逃げない」「やりきる」ことが課題先延ばし行動の抑制と関連しているのではないかとと思われる。

今後の課題として、具体的に冒険教育プログラム体験のどのような要因が課題先延ばし行動の抑制と関連があるのかを、明らかにする必要がある。

引用文献

- 1) 荒木恵理・岡村泰斗・中野友博・黒澤毅 (2011) 冒険キャンプにおけるキャンプ場面毎のふりかえり体験の比較. 筑波大学体育科学系紀要, 34: pp. 79-89.
- 2) 藤田正 (2005) 先延ばし行動と失敗行動の関連について. 教育実践総合センター研究紀要, (14): 43-46.
- 3) 杉若弘子 (1995) 日常的なセルフ・コントロールの個人差評価に関する研究. 心理学研究, 66(3): pp. 169-175.