

大学生の自己制御機能に関する研究 ～冒険教育プログラム体験に着目して～

芳賀 香澄 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)
指導教員 黒澤 毅

キーワード：冒険教育プログラム体験，大学生，自己制御機能

1. 序論

自分の考えや思いを押し通したり、我慢したりするような自己を調節する機能は自己制御機能と呼ばれている。柏木³⁾は自己制御機能には「自己主張」と「自己抑制」の2つの側面が存在することを見出している。自己主張側面は自分の欲求や意思を明確に持ち、これを他人や集団の前で表現し行動することであり、自己抑制側面は集団場面で自分の欲求や行動を抑制・制止しなければならない時にはそれを制御する行動³⁾のことを指す。

筆者が体験した冒険教育プログラムは、集団の中で行う課題に対し、その場の状況に応じて自分の意見を主張する場面や、意見を抑制する場面が多くあった。

そこで本研究では、冒険教育プログラム体験場面および日常生活場面における自己制御機能について比較検討し、冒険教育プログラム体験が大学生の自己制御機能に与える影響を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

【被検者】B大学野外スポーツコースに所属し、平成25年9月14日～20日(6泊7日)に実施された野外スポーツコース専門実習I(キャンプ・水辺)に参加した3年次生27名を対象とした。

【調査方法】自己制御機能調査は、安達ら¹⁾が(柏木³⁾による幼児の自己制御機能の研究を参考に)作成した、「自己制御認知尺度」を用い、2項目を削除した14項目について、5段階評定を行った。また冒険教育プログラム体験場面(以下、キャンプ場面とする)を想起した調査については質問項目をキャンプ場面に合うよう修正して用い、キャンプ場面の具体的な言動や心的状況を把握するために自由記述欄を設けた。調査はキャンプ終了2ヶ月後に行った。得られたデータはMicrosoft Excel 2010を用いて統計的処理を行った。

3. 結果及び考察

被検者のキャンプ場面および日常場面の自己主張・自己抑制得点の平均値、標準偏差を算出した。また、キャンプ場面と日常場面の自己主張・自己抑制得点についてt検定を行った結果、自己抑制得点に有意な差が認められた($t(26) = 3.29, p < .01$)。これはキャンプ場面における自己抑制得点が日常場面と比較して高かったことを示す。

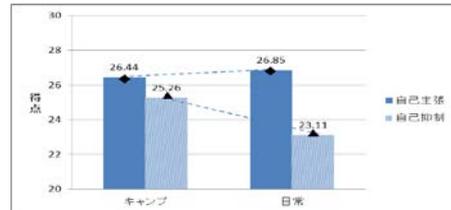


図1 キャンプ場面と日常場面の平均値の比較

日常場面の自己主張・自己抑制得点を見ると、自己抑制得点が低く、キャンプ場面の自己主張・自己抑制得点を見ると、自己抑制得点が高い。原田ら²⁾、安達ら¹⁾は、自己主張得点と自己抑制得点のバランスがいいことは、自己制御機能が最もいい状態であるという結果を見出している。自己主張・自己抑制得点の差が小さいキャンプ場面は、バランスがとれている傾向にあることが明らかになった。全体得点を含め、男女別、班別、個人別の自己主張・自己抑制得点もキャンプ場面は、バランスがとれている傾向にあったことから、キャンプ場面での活動は自己主張・自己抑制得点が共に高い状態であったことがわかる。

キャンプ場面での活動は縦走登山やソロ活動、カヤックやハイクなど困難な課題が与えられたプログラムが多くあり、成し遂げた時の達成感は大い。しかし困難な課題を達成する過程には、自己の感情や欲求と反対の行動をとることも多く見られるため、自己を抑制することに繋がると考える。自由記述から「普段は嫌だとはっきり言えるが、キャンプ中は班の雰囲気が悪くなると思い、言わなかった」、「感情を抑えていたが、班の人たちに迷惑をかけていると思うと、泣いてしまった」などの記述があったことから、キャンプ場面の自己抑制得点が高い状態であったと考える。

4. まとめ

冒険教育プログラム体験では、自己制御機能の「自己主張性」に有意な差は見られなかったが、「自己抑制性」には有意な差が見られ、キャンプ場面で高かった。キャンプ場面では、自己主張すべき場面、自己抑制すべき場面が多くあり、バランスをとりながら自己制御機能に影響を与えていた。

引用・参考文献

- 1) 安達喜美子・小林晃 (2002) 現代青年における自己制御機能の発達の研究 (I) - 自己認知からの検討 - 茨城大学教育学部紀要 (人文・社会科学・芸術) 51号 109-123
- 2) 原田知佳・坂井誠 (2006) 中学生における自己制御機能とストレス反応との関連、名古屋大学大学院教育発達科学研究科
- 3) 柏木恵子 (1988) 幼児期における『自己』の発達、東京大学出版会

表1 自己主張・自己抑制得点の平均値と標準偏差

全体	N	キャンプ			
		自己主張	自己抑制	自己主張	自己抑制
M	27	26.44	25.26	26.85	23.11
SD		3.26	3.18	3.63	3.12