

雪上実習における体験過程と自己概念の変化 — 自我関与からみた感情体験と自己効力感および自己成長性の検討 —

Experiences in a snow-class and changes in self-concept:
Investigation of feelings, self-efficacy, and self-growth
from the point of ego-involvement

松井幸太*
Kota MATSUI

Abstract

This study examined a change in the self-concept of participants in a snow-class, particularly their experience of ego-involvement and feelings. For this purpose, we distributed questionnaires at three separate times to 17 undergraduates (8 males, 9 females) who participated in a snow-class; the questionnaires were distributed pre-investigation (2 days prior to the class), post-investigation 1 (immediately after), and post-investigation 2 (1 month after). The questionnaire probed the participants' self-efficacy, self-growth, feelings, and ego-involvement in the snow-class.

Results were as follows. First, a t-test showed that participants' self-efficacy was higher in post-investigation 1 than in the pre-investigation, and participants' self-growth was higher in both post-investigation 1 and post-investigation 2 than in the pre-investigation. Second, participants' ego-involvement was found to be related to the change in self-efficacy; in the high ego-commitment group, participants' self-efficacy improved in post-investigation 1 and post-investigation 2 in comparison to the pre-investigation. Third, regarding the relationship between feelings and ego-involvement, a negative connection was seen between ego-commitment and relaxation, curiosity, and pleasure.

Therefore, even if such feelings seem positive at first glance, it was suggested that they do not necessarily contribute to participants' self-efficacy. Rather, it was suggested that an experience that is painful and difficult to overcome contributes to the change in participants' self-efficacy.

キーワード：雪上実習, 体験過程, 自我関与, 感情体験, 自己概念

* 関西国際大学 人間科学部

I. はじめに

キャンプや野外活動をはじめとする自然体験活動が参加者の心理的側面に及ぼす影響は大きいことが知られており、特にキャンプ活動の教育効果として、参加者の自己概念の変化について多くの先行研究が行われてきた¹⁻²²⁾。自己概念とは、その人が持つ自己意識を暗黙のうちに支えているものと想定される基盤的な構成概念^{注1)}であって、人が自分自身に対してどのような認識をしているかによって、その人の言動は大きく変わってくると考えられている²³⁾。そして、自己概念の一つとして自己効力感や自己成長性について取り上げ、自然体験活動における心理的变化について検討がされている³⁻²²⁾。例えば、飯田・関根³⁾は、キャンプ経験が児童の一般性自己効力感に及ぼす効果について小学5,6年生48名を対象に質問紙調査を行い、キャンプ前よりもキャンプ直後また1カ月後のほうが自己効力感が高いことを明らかにしている。自然体験活動の特性上、参加者の多くは小中学生であることが多い³⁻¹¹⁾が、中には大学生を対象にした調査も行われている¹²⁻²⁰⁾。

渡邊・飯田⁸⁾は、「従来のキャンプに関する研究は、キャンプを独立変数とみなし、参加者の自己概念(従属変数)の向上の実証を積み重ねてきた。(中略)今日では、効果を引き出す要因に着目することに研究上の関心が移行している」と述べている。つまり、キャンプのプログラムに対する効果を検証するところから、次第にキャンプにおける参加者自身の体験過程に注目して、自己概念との関連が検討されるようになってきたといえる。同様の観点より、高見¹⁷⁾はキャンプにおける教育効果の要因について、プログラムの有無や期間の長短という量的な観点ではなく、プログラムが提供した体験の意味について言及し、参加者の体験の質的内容から検討することの必要性を述べている。そして、教育効果を増進する要因としてふりかえりの重要性^{21,22,24)}注2)について触れ、感情の回想と共有を含む感情体験に着目し、キャンプに参加した専門学生の体験過程について一連の検討を行っている¹⁷⁾。また、キャンプ活動に対する参加者の自我関与の観点から体験過程を捉え、自己概念との関連を検討する研究も行われている^{12,13)}。中込他¹²⁾は、スキー実習に参加した70名の大学生を対象に自己概念の変化と自我関与との関連について調べており、高自我関与群において自己概念の変化量が大きいことを明らかにしている。

このように、キャンプをはじめとする自然体験活動の教育効果に対して、先行研究からの知見が数多く積み重ねられてきている。しかし、自己効力感や自己成長性がそれぞれの別の先行研究で検討されていたり、参加者の質的な体験過程についての観点が含まれずに検討されていたりすることもある。そのため、大学生を対象に自我関与および感情体験の観点から参加者の体験過程を捉え、自己効力感や自己成長性といった自己概念の変化について検討した研究はほとんど見当たらない。先行研究でそれぞれ別々に検討されてきた要因を統合する形で合わせて検証していくことは、一つの有意性があると考えられる。

もう一つの課題として、教育効果の検証として参加者の自己概念の変化が検討されてきているが、中には活動の直前と直後の調査に留まっているものも少なくない。教育効果としては、一過性の変化ではなく、ある一定の継続した変化と維持が担保されなければ、十分な効果があるとは言いきれない。そのため、活動の直前と直後のみでなく、一定期間経過後の状態についても含めて検討していくことが必要となってくる。

以上より、本研究では、先行研究の流れを踏まえつつ、雪上実習における参加者の体験過程、

つまり、自我関与の程度および感情体験に着目しながら、自己効力感と自己成長性をはじめとする自己概念の変化について、統合的かつ継続的な視点から検討を行うことにした。つまり、自己効力感と自己成長性の変化とその後の維持に対して、自我関与の程度が関連しているのではないかと、さらに自我関与の程度によって感情体験にも相違があるのではないかと考え、これを検証することを目的とした。

II 方法

1. 調査対象と調査時期

A大学の2年生を対象とした雪上実習の参加者17名(男性8名,女性9名)に対して質問紙調査を実施した。実習は、富山県の山間部で2015年2月に4泊5日で行われた。実習の内容は、スキーもしくはスノーボードの選択制で、滑走技術の習得とバッジテストへの合格を中心課題としている(1-3日目)。その他にもスノーシューハイク^{註3)}やかまくらづくり、雪像づくりなど雪山の自然を体験するプログラム(4日目)も含まれている。

2. 調査方法

本研究では、雪上実習による自己概念の変化を調べるため、自己効力感と自己成長性に関する調査を実習前と実習後および実習1カ月後の計3回実施した(以下、それぞれを事前調査、事後調査1、事後調査2とする)。事前調査は実習の2日前に行われた事前学修の際に、事後調査1は実習最終日のプログラム終了後に、事後調査2は実習の約1カ月後に行った。

また、実習中の個人の体験過程を知る手がかりとして、毎晩のふりかえりの時間を利用し、感情用語に対する自己評定と自由記述を求めた。

3. 調査内容

3.1. 自己効力感

一般性セルフエフィカシー尺度³⁾を利用し、15項目に対して5件法で回答を求めた。本尺度は、個人が様々な場面において自己の行動の遂行可能性についてどのような見通しをもっているかを予測するもので、失敗に対する不安(5項目)、行動の積極性(6項目)、能力の社会的位置づけ(4項目)の下位尺度から構成されている。

3.2. 自己成長性

自己成長性検査²³⁾を利用し、31項目に対して5件法で回答を求めた。本検査は、人生においてその人の行動を規定する自己形成および自己実現へと向かう態度や意欲は、児童期から青年期にかけてその基盤が作られるという自己成長性の観点から作られている。そして、達成動機(8項目)、努力主義(9項目)、自信と自己受容(8項目)、他者のまなざし意識(8項目)の下位尺度から構成されている。なお、下位尺度の構成上、複数の下位尺度に重複している項目も一部含まれている。

3.3. 感情体験

感情用語に対する評価¹⁷⁾を参考に22の感情用語に対して、1日の実習をふりかえり、それぞれの程度強く感じたかについて5件法で回答を求めた。

3.4. 自我関与

1日の活動をふりかえり、印象に残った出来事や自分の気持ちの状態について自由記述を求めた。さらに、記載された内容に対してより詳しくふりかえるよう促し、どうしてそのように感じたのか、そのような行動をとったのか、あるいはそのことに対してどのように対処したのかなどを記述するよう求めた。

4. 分析

まず、実習前後および1カ月後の自己効力感と自己成長性の変化を調べるため、調査時期による1要因分散分析（被験者内計画）の後、多重比較（Bonferroni法）による下位検討を行った。次に、自我関与の程度による自己効力感と自己成長性の変化を調べるため、調査時期と自我関与による2要因分散分析（混合計画）の後、同様に多重比較（Bonferroni法）を行った。最後に、個人の感情体験と自我関与の程度との関連をみるため、各感情評定の平均値に対して、自我関与の程度による偏りをt検定（両側検定）により確認した。なお、統計処理にはSPSS（ver. 21）を用いた。

III 結果

1. 実習前後および1カ月後の自己効力感と自己成長性の変化

まず、事前調査と事後調査1および事後調査2における自己効力感および自己成長性に対して、それぞれ下位尺度得点の平均値と標準偏差を算出し、表1に示した。実習前後および1カ月後の自己効力感と自己成長性の変化を調べるため、それぞれの尺度に対して下位尺度ごとに調査時期による1要因分散分析（被験者内計画）を行った。その結果、自己効力感および自己成長性ともに調査時期における有意な主効果が得られた（ $F(2,32) = 7.07, 18.02, p < .01, .001$ ）。さらに、多重比較（Bonferroni法）の結果、自己効力感に関しては実習前より実習直後のほうが有意に高く（ $p < .05$ ）、自己成長性に関しては実習前よりも実習直後および1カ月後のほうが有意に高かった（ $p < .001, .01$ ）。

また、自己効力感の下位尺度では、能力に対する社会的位置づけにおいて、調査時期における有意な主効果が得られた（ $F(2,32) = 3.71, p < .05$ ）。多重比較（Bonferroni法）の結果、実習前より実習直後のほうが有意に高かった（ $p < .05$ ）。なお、行動の積極性においては、調査時期における主効果が有意傾向として示されたが（ $F(2,32) = 2.77, p < .10$ ）、多重比較の結果では、各調査時期における有意差は確認されなかった。

自己成長性の下位尺度では、達成動機と努力主義において、調査時期における有意な主効果が得られた（ $F(2,32) = 7.57, 11.40, p < .01, .001$ ）。多重比較（Bonferroni法）の結果、達成動機については実習前より実習直後のほうが有意に高く（ $p < .01$ ）、また有意傾向として実習前より実習1カ月後のほうが高いことが示された。努力主義については実習前より実習直後および1カ月後のほうが有意に高かった（ $p < .01, .05$ ）。なお、自信と自己受容においては、調査時期における主効果が有意傾向として示された（ $F(2,32) = 3.09, p < .10$ ）。多重比較（Bonferroni法）の結果、実習前より実習1カ月後のほうが高い可能性が示唆された。

表 1 実習前後および 1 カ月後における自己効力感と自己成長性の平均値の比較

		Pre	Post1	Post2	F 値 多重比較
自己効力感	<i>M</i>	2.93	3.15	3.05	7.07 **
	(<i>SD</i>)	(0.40)	(0.34)	(0.31)	0 < 1
失敗に対する不安	<i>M</i>	3.51	3.54	3.51	<i>n.s.</i>
	(<i>SD</i>)	(0.96)	(0.94)	(0.87)	
行動の積極性	<i>M</i>	2.71	3.01	2.85	2.77 †
	(<i>SD</i>)	(0.46)	(0.62)	(0.32)	<i>n.s.</i>
能力に対する社会的位置づけ	<i>M</i>	2.66	2.96	2.78	3.71 *
	(<i>SD</i>)	(0.55)	(0.63)	(0.57)	0 < 1
自己成長性	<i>M</i>	3.02	3.23	3.21	18.02 ***
	(<i>SD</i>)	(0.18)	(0.20)	(0.25)	0 < 1, 2
達成動機	<i>M</i>	3.40	3.71	3.60	7.57 **
	(<i>SD</i>)	(0.36)	(0.39)	(0.46)	0 < 1, (2)
努力主義	<i>M</i>	3.10	3.42	3.34	11.40 ***
	(<i>SD</i>)	(0.28)	(0.46)	(0.45)	0 < 1, 2
自信と自己受容	<i>M</i>	2.09	2.26	2.37	3.09 †
	(<i>SD</i>)	(0.42)	(0.50)	(0.40)	(0 < 2)
他者のまなざし意識	<i>M</i>	3.36	3.44	3.46	<i>n.s.</i>
	(<i>SD</i>)	(0.78)	(1.02)	(0.63)	

注) Pre : 実習前, Post1 : 実習直後, Post2 : 実習 1 カ月後

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2. 自己効力感および自己成長性の変化と自我関与との関連

次に、事前調査と事後調査 1 および事後調査 2 における自己効力感および自己成長性の変化について、実習に対する自我関与の程度の観点から分析するため、毎晩のふりかえりの際の自由記述をもとに、自我関与の程度による分類を試みた。具体的には、中込他¹²⁾に倣い、次のような判定項目を設けて分類を行った。a. 実習への取り組み方に変化がみられる, b. 実習期間中の興奮あるいは感動がみられる, c. 印象的な自己認識がみられる, d. 自己洞察がみられる, これら 4 つの判定項目に対して、それぞれ 0 - 2 点 (みられない - ややみられる - みられる) で得点化し、合計得点を自我関与得点 (0 - 8 点) とした^{注 4)}。その結果、全 17 名の平均値と標準偏差 ($M = 2.78$, $SD = 1.70$) を基準とし、本研究では平均値 + 1SD 以上のものを自我関与高群 ($n = 3$)、平均値 - 1SD 以下のものを自我関与低群 ($n = 5$) とした。

そして、事前調査と事後調査 1 および事後調査 2 における自己効力感および自己成長性の平均値と標準偏差を、自我関与高群と低群それぞれに算出した (表 2)。自我関与の程度による自己概念の変化をみるため、調査時期と自我関与の程度を独立変数とし、自己効力感および自己成長性それぞれの下位尺度得点を従属変数とした 2 要因分散分析 (混合計画) を行った。その結果、自己効力感において有意な交互作用が確認された ($F(2,5) = 14.27$, $p < .01$)。そこで単純主効果の検定を行ったところ、自我関与高群の場合、実習前より実習直後および 1 カ月後のほうが有意に高かった ($p < .001$, $.01$)。また、自己効力感の下位尺度では、行動の積極性において有意傾向として交互作用が示された ($F(2,5) = 4.82$, $p < .10$)。単純主効果の検定を行って見たところ、実習前の時点で、自我関与低群のほうが自我関与高群より有意に高かった ($p < .05$)。

交互作用が確認されなかった下位尺度に対しては、それぞれ主効果の検定を行った。その結果、自己成長性において、調査時期の有意な主効果が確認された ($F(2,5) = 203.96$, $p < .001$)。そこで多重比較 (Bonferroni 法) を行ったところ、実習前よりも実習直後のほうが有意に高かった (p

< .001)。また、自己成長性の下位尺度である達成動機、努力主義においても、調査時期の有意な主効果が確認された ($F(2,5) = 10.78, 14.18, p < .05, .01$)。多重比較 (Bonferroni 法) の結果、いずれも実習前よりも実習直後のほうが有意に高かった ($p < .01, .05$)。なお、自己効力感の下位尺度である能力に対する社会的立場づけと自己成長性の下位尺度である自信と自己受容においては、調査時期の主効果が有意傾向として示された ($F(2,5) = 4.11, 5.35, p < .10, .10$)。多重比較 (Bonferroni 法) を行ってみたところ、能力に対する社会的立場づけに関しては実習前よりも実習直後のほうが高く、自信と自己受容に関しては実習前よりも実習1カ月後のほうが高いことが有意傾向として示された。

表2 自我関与高群と低群の実習前後および1カ月後の自己効力感と自己成長性の平均値の比較

	自我関与高群			自我関与低群			分散分析		
	Pre	Post1	Post2	Pre	Post1	Post2	自我関与	調査時期	交互作用
自己効力感	<i>M</i> 2.71 (<i>SD</i>) (0.26)	3.19 (0.17)	3.00 (0.06)	3.20 (0.45)	3.16 (0.56)	3.25 (0.31)	—	—	14.27 ** 高群:0 < 1, 2
失敗に対する不安	<i>M</i> 3.87 (<i>SD</i>) (0.12)	4.07 (0.50)	3.80 (0.53)	3.88 (0.41)	4.04 (0.22)	4.08 (0.33)	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
行動の積極性	<i>M</i> 2.22 (<i>SD</i>) (0.19)	2.83 (0.29)	2.67 (0.33)	3.10 (0.45)	2.80 (0.63)	2.80 (0.36)	—	—	4.82 † Pre:高群 < 低群
能力に対する社会的立場づけ	<i>M</i> 2.33 (<i>SD</i>) (0.80)	2.75 (0.75)	2.58 (0.52)	2.75 (0.75)	2.90 (0.95)	3.00 (0.85)	<i>n.s.</i>	4.11 †	<i>n.s.</i> 0 < 1
自己成長性	<i>M</i> 2.95 (<i>SD</i>) (0.07)	3.21 (0.03)	3.04 (0.19)	3.08 (0.28)	3.33 (0.29)	3.35 (0.34)	<i>n.s.</i>	203.96 ***	<i>n.s.</i> 0 < 1
達成動機	<i>M</i> 3.29 (<i>SD</i>) (0.31)	3.67 (0.19)	3.33 (0.38)	3.55 (0.38)	3.83 (0.50)	3.80 (0.38)	<i>n.s.</i>	10.78 *	<i>n.s.</i> 0 < 1
努力主義	<i>M</i> 2.96 (<i>SD</i>) (0.06)	3.33 (0.33)	3.15 (0.42)	3.13 (0.35)	3.40 (0.45)	3.38 (0.61)	<i>n.s.</i>	14.18 **	<i>n.s.</i> 0 < 1
自信と自己受容	<i>M</i> 1.75 (<i>SD</i>) (0.13)	1.92 (0.56)	2.25 (0.33)	2.03 (0.14)	2.13 (0.09)	2.23 (0.36)	<i>n.s.</i>	5.35 †	<i>n.s.</i> 0 < 2
他者のまなざし意識	<i>M</i> 3.58 (<i>SD</i>) (0.07)	3.83 (0.89)	3.38 (0.33)	3.50 (0.66)	3.93 (0.46)	4.01 (0.35)	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>

注) Pre : 実習前, Post1 : 実習直後, Post2 : 実習1カ月後

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3. 感情体験と自我関与との関連

最後に、実習中における個人の体験過程について検討するため、それぞれの感情用語に対する自己評定の平均値と標準偏差を行程 (1日目-4日目) ごとに算出した (表3および図1-22)。全体として、4日間ともに平均値4.00を上回った項目は、「ワクワク」、「うれしさ」、「爽快感」、「緊張」、「楽しさ」の5項目であり、多くの参加者が実習の全日程を通してより強く感じていた感情だといえる。反対に、平均値2.00を下回った項目は、「退屈」の1項目であり、多くの参加者が実習の全日程を通してあまり感じていなかった感情だといえる。

そして、個人の感情体験と自我関与の程度との関連をみるため、各感情評定の平均値に対して、自我関与の程度による偏りを t 検定 (両側検定) により確認した。なお、多重性については考慮しなかった。その結果、22の感情用語のうち17の用語で有意差は確認されなかった。有意差がみられた5つの感情用語について以下の通り結果をまとめた。第1に「苦しさ」に関しては、2日目において自我関与高群のほうが自我関与低群よりも高かった ($p < .01$)。第2に「リラックス」に関しては、1日目において自我関与低群のほうが自我関与高群よりも高く ($p < .05$)、同様に4日目においても有意傾向として示された。第3に「自信」に関しては、3日目において自我関与高群のほうが自我関与低群より高いことが有意傾向として示された。第4に「好奇心」に関して

は、4日目において自我関与低群のほうが自我関与高群より高いことが有意傾向として示された。第5に「楽しさ」に関しては、4日目において自我関与低群のほうが自我関与高群よりも高かった ($p < .05$)。

表3 自我関与高群と自我関与低群の感情評定の平均値の比較

	行程	全体		自我関与高群		自我関与低群		t検定		行程	全体		自我関与高群		自我関与低群		t検定
		M	SD	M	SD	M	SD				M	SD	M	SD	M	SD	
ワクワク	1	4.63	(0.50)	4.67	(0.58)	4.60	(0.55)	4.50 **	達成感	1	3.75	(1.06)	4.00	(1.00)	4.20	(0.45)	2.62 *
	2	4.13	(0.62)	3.67	(0.58)	4.20	(0.45)			2	4.19	(0.91)	4.00	(1.73)	4.20	(0.45)	
	3	4.63	(0.62)	4.33	(0.58)	5.00	(0.00)			3	4.81	(0.40)	5.00	(0.00)	4.80	(0.45)	
	4	4.38	(0.72)	4.00	(1.00)	4.60	(0.55)			4	4.44	(0.73)	4.00	(1.00)	4.40	(0.89)	
苦しさ	1	2.44	(1.15)	2.00	(1.00)	2.40	(1.14)	2.37 †	怖さ	1	3.50	(1.46)	3.00	(1.73)	3.60	(1.52)	2.04 †
	2	3.00	(1.21)	4.00	(0.00)	2.80	(0.45)			2	3.38	(1.41)	3.33	(1.15)	3.40	(1.82)	
	3	2.88	(1.15)	2.33	(0.58)	3.00	(1.00)			3	2.81	(1.47)	2.33	(1.53)	2.80	(1.64)	
	4	2.94	(1.48)	2.67	(1.53)	3.60	(1.52)			4	2.06	(1.24)	2.00	(1.00)	2.60	(1.82)	
うれしさ	1	4.00	(0.52)	4.00	(0.00)	4.20	(0.45)	2.04 †	リラックス	1	3.19	(0.91)	2.33	(0.58)	3.40	(0.55)	2.37 †
	2	4.25	(1.00)	3.67	(1.53)	4.60	(0.55)			2	3.44	(0.81)	3.00	(1.00)	3.60	(0.55)	
	3	4.81	(0.40)	4.67	(0.58)	5.00	(0.00)			3	3.94	(0.85)	4.00	(1.00)	3.40	(0.55)	
	4	4.31	(0.87)	4.00	(1.00)	4.40	(0.89)			4	3.94	(0.85)	3.00	(0.00)	4.00	(0.71)	
寂しさ	1	1.88	(0.81)	1.33	(0.58)	1.80	(0.84)	2.04 †	不安	1	3.63	(1.09)	4.00	(0.00)	3.80	(0.84)	2.04 †
	2	2.44	(1.21)	2.33	(0.58)	2.40	(1.14)			2	3.13	(1.31)	3.33	(1.53)	3.80	(0.84)	
	3	1.56	(0.73)	1.33	(0.58)	1.80	(0.84)			3	3.75	(1.44)	3.33	(1.15)	4.20	(1.30)	
	4	1.88	(0.96)	2.00	(1.00)	1.80	(1.10)			4	1.81	(0.98)	2.33	(1.15)	1.60	(0.89)	
たくましさ	1	3.06	(0.77)	3.00	(1.00)	2.80	(0.45)	2.16 †	緊張	1	4.25	(0.68)	3.67	(0.58)	4.20	(0.45)	2.16 †
	2	3.38	(1.15)	3.00	(1.73)	3.60	(0.89)			2	4.38	(0.89)	3.67	(1.15)	4.60	(0.55)	
	3	3.69	(1.01)	3.00	(1.00)	3.60	(0.55)			3	4.63	(0.62)	4.33	(0.58)	4.80	(0.45)	
	4	3.75	(1.00)	3.00	(1.73)	4.00	(0.71)			4	4.25	(0.86)	3.67	(0.58)	4.20	(0.84)	
怒り	1	1.63	(0.81)	1.00	(0.00)	1.40	(0.55)	2.16 †	感謝	1	3.44	(1.31)	4.00	(0.00)	3.40	(1.82)	2.16 †
	2	2.06	(1.48)	2.33	(1.53)	2.20	(1.79)			2	3.63	(1.36)	3.67	(0.58)	4.00	(1.22)	
	3	2.06	(1.18)	1.67	(1.15)	2.20	(1.30)			3	3.56	(1.26)	3.67	(0.58)	3.80	(1.10)	
	4	1.81	(1.17)	1.33	(0.58)	1.60	(0.89)			4	2.00	(1.26)	2.00	(1.00)	2.60	(1.52)	
親しみ	1	3.94	(0.44)	4.00	(0.00)	4.20	(0.45)	2.16 †	自信	1	2.88	(1.09)	2.33	(0.58)	2.80	(1.10)	2.16 †
	2	3.75	(0.58)	3.67	(0.58)	3.80	(0.45)			2	2.88	(1.15)	2.33	(1.53)	2.80	(0.84)	
	3	4.19	(0.54)	4.00	(0.00)	4.00	(0.00)			3	3.63	(0.96)	4.33	(0.58)	3.20	(0.84)	
	4	4.25	(0.68)	4.00	(1.00)	4.40	(0.55)			4	3.31	(0.79)	3.33	(0.58)	2.80	(0.45)	
イライラ	1	2.19	(1.11)	2.33	(1.53)	2.20	(1.10)	2.16 †	悔しさ	1	3.88	(1.31)	3.33	(2.08)	4.60	(0.55)	2.16 †
	2	3.06	(1.53)	4.00	(0.00)	3.20	(1.64)			2	4.31	(0.87)	4.67	(0.58)	4.80	(0.45)	
	3	2.50	(1.32)	2.33	(1.53)	3.00	(1.22)			3	4.00	(1.15)	4.00	(0.00)	4.20	(1.30)	
	4	1.94	(1.24)	2.33	(1.53)	1.60	(0.89)			4	2.13	(1.06)	1.67	(0.58)	2.00	(1.41)	
爽快感	1	4.13	(0.62)	4.33	(0.58)	4.20	(0.45)	2.16 †	好奇心	1	4.56	(0.63)	4.33	(0.58)	4.80	(0.45)	2.16 †
	2	4.19	(0.83)	4.00	(1.00)	4.00	(0.71)			2	4.19	(0.83)	4.33	(0.58)	4.60	(0.55)	
	3	4.63	(0.50)	4.33	(0.58)	4.80	(0.45)			3	4.19	(1.11)	4.00	(1.00)	4.60	(0.55)	
	4	4.06	(0.85)	4.00	(0.00)	3.80	(0.84)			4	3.94	(1.18)	3.33	(1.15)	4.60	(0.55)	
虚しさ	1	2.13	(1.09)	2.00	(1.00)	2.60	(1.52)	2.16 †	退屈	1	1.50	(0.73)	1.00	(0.00)	1.20	(0.45)	2.16 †
	2	2.69	(1.30)	3.00	(1.73)	3.00	(1.00)			2	1.50	(0.73)	1.67	(0.58)	1.00	(0.00)	
	3	2.38	(1.20)	2.00	(1.00)	2.40	(0.89)			3	1.81	(1.11)	1.33	(0.58)	1.60	(0.89)	
	4	1.94	(1.18)	1.67	(0.58)	1.40	(0.89)			4	1.69	(0.79)	2.00	(1.00)	1.20	(0.45)	
優しさ	1	3.75	(0.77)	3.67	(0.58)	3.60	(0.89)	3.00 *	楽しさ	1	4.69	(0.48)	4.33	(0.58)	4.80	(0.45)	3.00 *
	2	4.06	(0.85)	3.67	(0.58)	4.40	(0.89)			2	4.44	(0.73)	4.00	(1.00)	4.80	(0.45)	
	3	4.13	(0.89)	3.67	(1.15)	4.20	(0.45)			3	4.75	(0.45)	4.67	(0.58)	4.80	(0.45)	
	4	4.00	(0.73)	3.67	(0.58)	3.80	(0.84)			4	4.38	(0.62)	4.00	(0.00)	4.80	(0.45)	

注) † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

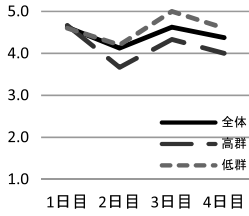


図1 「ワクワク」の評定

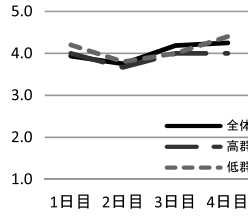


図7 「親しみ」の評定

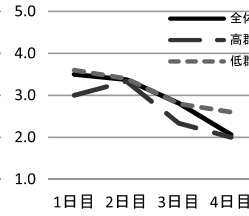


図13 「怖さ」の評定

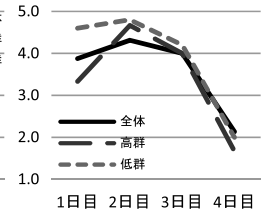


図19 「悔しさ」の評定

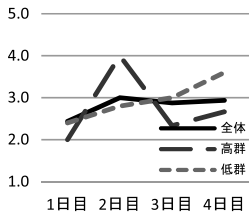


図2 「苦しさ」の評定

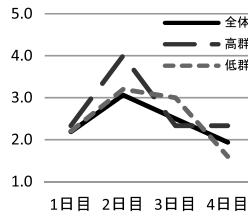


図8 「イライラ」の評定

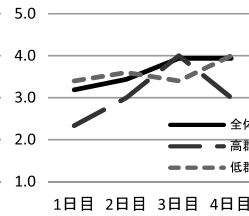


図14 「リラックス」の評定

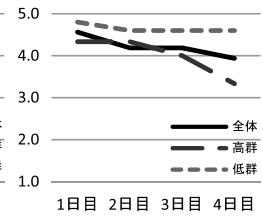


図20 「好奇心」の評定

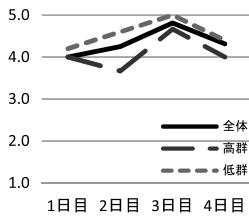


図3 「うれしさ」の評定

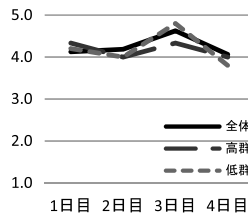


図9 「爽快感」の評定

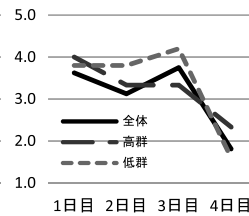


図15 「不安」の評定

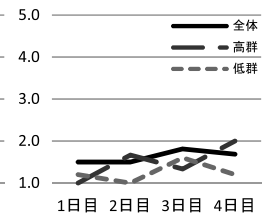


図21 「退屈」の評定

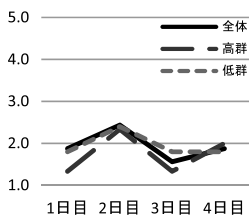


図4 「寂しさ」の評定

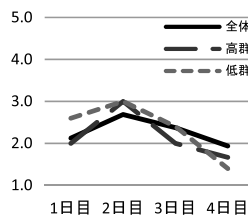


図10 「虚しさ」の評定

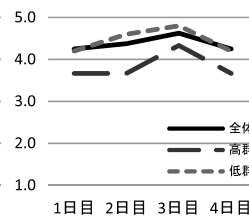


図16 「緊張」の評定

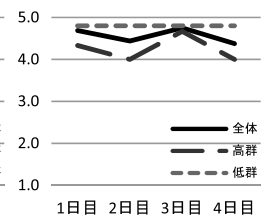


図22 「楽しさ」の評定

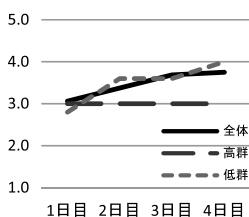


図5 「たくましさ」の評定

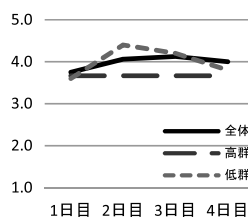


図11 「優しさ」の評定

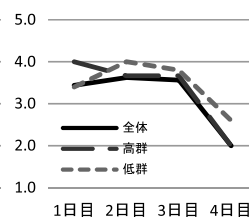


図17 「感謝」の評定

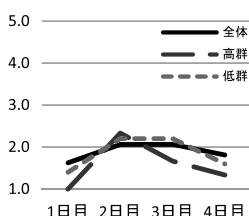


図6 「怒り」の評定

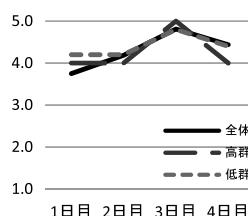


図12 「達成感」の評定

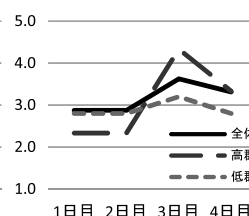


図18 「自信」の評定

IV 考察

1. 実習前後および1カ月後の自己効力感と自己成長性の変化

まず、自己効力感に関しては、実習前よりも実習直後のほうが自己効力感が高かった。特に、能力に対する社会的な位置づけにおいて、実習前よりも実習直後のほうが高く、また行動の積極性においても実習前よりも実習直後のほうが高い可能性が示された。本実習では、スキーもしくはスノーボードの技術向上を中心課題に据えており、最終的にはバッジテストの合格を目指すことになっている。そのため、滑走技術の練習を通して、技術が向上する感覚を得ながら、バッジテストでの合格という他者からの承認を得ることによって、自身の能力に対する社会的な位置づけを認識するとともに、その認識が高まるきっかけとなったのではないかと推察される。そして、そのことが次へのさらなる積極的な行動へとつながっていると考えることができる。

次に自己成長性に関しては、実習前よりも実習直後および1カ月後のほうが自己成長性が高かった。特に、達成動機や努力主義において、実習前よりも実習直後および1カ月後のほうが高いことが示された。また、自信と自己受容においては実習前よりも1カ月後のほうが高い可能性が示された。この結果に対して、一人の参加者（以下、Aさんとする）の体験過程をふりかえりつつ、考察を行いたい。Aさんの自由記述では、初日に「自分が出来ない技を友達が出来ていて少しイライラした。すごく悔しかったので、休み時間を使って練習したが、全然出来なかった」、「自分は負けず嫌いなのでイライラして、必死に練習したけど、それでもその技はできなかった。それで、その感情を他の技の練習の時に持ってきて、その友達よりも上手くできたのだが、そんなことを思っている自分はちっぽけに感じ、相手を認めてみることで、友達と仲良く純粋にスノボを楽しむことができた」とふりかえっており、他者と比較し苛立ちながらも悔しさを糧に努力する体験を契機として、他者への承認と自己への受容が促進されている様子が見えてくる。そして、バッジテスト終了後の3日目の自由記述では、「バッジテストで5級に合格して嬉しかったが、4級にビビリ、受けることもなく諦めてしまったのが、後悔している。しかも、最後の自由滑走の時に、簡単にできたのでなおさら悔しい。今後は、少し高いと感じた壁でも立ち向かっていく勇気を持って行動したいと思える出来事だった」と述べられており^{注5}、努力した結果、合格できた喜びの体験と同時に、上位級への挑戦をしなかった後悔の体験が、さらなる達成動機への刺激となっていることがうかがえる内容である。このようなふりかえりより、他者との比較に苛立ちながらも努力する体験を契機として他者承認および自己受容が促進されるとともに、努力の末に合格できた喜びの体験が努力主義を賦活させ、挑戦しなかった後悔の体験がさらなる達成動機につながっており、結果として自己成長性が高まったのではないかと考えられる。

さらに、こうした達成動機や努力主義をはじめとする自己成長性の向上が、実習から1カ月後の時点においても確認されたということは、本研究における重要な結果の一つである。つまり、雪上実習における自己成長性の向上は、一時的な「状態」としてではなく、一定期間継続した「特性」としての変化であることを示唆する結果であり、野外教育の心理教育的意義を考えるうえで重要な論拠となりうるものであるといえる。

2. 自己効力感および自己成長性の変化と自我関与との関連

前節では、実習参加者の自己効力感や自己成長性は、実習前よりも実習後のほうが高いことが

確認された。本節では、その変化に寄与している個人の体験過程について、実習に対する自我関与の程度に着目して分析を行った。結果より、自己効力感に関しては、自我関与高群の場合に実習前よりも実習直後および1カ月後のほうが高いことが示された。したがって、自己効力感の向上と維持のために、活動に対する自我関与の高さが寄与していると考えられる。そして、行動の積極性において、実習前の時点で自我関与低群のほうが自我関与高群より高い可能性が示されたことを合わせて考えると、実習に高い自我関与で取り組んだ参加者が、低い自我関与で取り組んでいた参加者よりも行動の積極性が高くなったということではなく、もともと行動の積極性が低かった参加者が、実習に対して高い自我関与で取り組んだところ、もともと行動の積極性が高く、実習に対して低い自我関与で取り組んだ参加者と同程度まで向上したという見方をすることもできる。

また、自己成長性に関しては、すべての下位尺度において交互作用は確認されず、調査時期の主効果が確認されたことから、自我関与の程度に関係なく、実習前よりも実習直後のほうが自己成長性が高いことが示された。本研究では、自己成長性をはじめとする自己概念の変化に対して、自我関与の程度が関連しているのではないかと考え検証を行ったが、自己成長性に関しては自我関与の程度との関連は実証されなかった。そのため、実習参加者の自己成長性の向上には、プログラム上の別の要因が寄与していると推測される。

3. 感情体験と自我関与との関連

実習中の感情体験について自我関与高群と自我関与低群とで比較した結果、「苦しさ」、「リラックス」、「自信」、「好奇心」、「楽しさ」の5つの感情用語において相違がみられた。自我関与高群においては、「苦しい」(2日目)、「自信」(3日目)といった感情用語が自我関与低群よりも高く評定されており、一方、自我関与低群においては「リラックス」(1,4日目)、「好奇心」(4日目)、「楽しさ」(4日目)といった感情用語が自我関与高群よりも高く評定されていた。ただし、本分析ではそれぞれの項目に対し t 検定を繰り返す形で両群の偏りの有意性を調べていることから、偽陽性の項目が検出される可能性も含まれている。この点に関しては、解析結果をより多くのサンプルで検証する必要があると考えられるが、現時点においては、本分析における有意性が正しいと仮定し、次のように考察する。

自我関与低群において比較的高く評定されていた「リラックス」、「好奇心」、「楽しさ」という感情用語は、一見するとポジティブな用語と考えられがちであるが、本結果においては、こうした感情体験と自我関与との間に正の関連がみられるわけではなく、むしろ負の関連がみられた。さらには、自我関与の程度が自己効力感との関連があるという先の結果を踏まえると、本結果における「リラックス」、「好奇心」、「楽しさ」という感情用語が、必ずしも自己効力感の向上につながるわけではないことが示唆されたと考えられる。

反対に、自我関与高群においては、「苦しい」というネガティブな感情用語が2日目に急上昇し、3日目にはその感情が収まると同時に、「自信」というポジティブな感情用語の上昇がみられた。「苦しい」という感情用語がピークを迎えた2日目は、雪上スポーツの初心者にとっては、自分自身の技能の低さと体の不自由さに直面した日であった。しかし、初心者だからこそ技術の上達は早く、昨日までできなかったことが今日ではできるようになるという経験を頻回に体験する。バッジテストを終えた3日目の感情評定では、「苦しさ」が減少し、「自信」が増加していたのは、

こうした経過を物語っていると思われる。

本研究における結果をより質的によみとくため、自我関与高群の3名（以下、Aさん、Bさん、Cさんとする）の自由記述を参考に考察を行った。まず、既述のAさんの場合には、実習初日における他者との比較による苛立ちを契機として、他者への承認や自己受容が促進していく過程がみられたり、また繰り返しの努力の末、バッジテストの合格に喜びつつも上位級への挑戦しなかったことを後悔する体験と通して、努力主義や達成動機が賦活される過程がみられたりした。さらに、4日目のふりかえりでは、「かまくら作りが大変だったが、その分の達成感がとても嬉しかった。今後も大変なことも乗り越えその先に良いことがあると信じて頑張りたい」といったような実習での体験を一般化して捉えようとする記述もみられた。

次に、今回初めて雪上スポーツを体験したBさんの場合には、「他の人が自分よりできていることにすごいと思うと同時に、悔しさとイライラとした気持ちをもった」という初日の記述が、バッジテストを終えた3日目の夜には「3日前は全く滑れなかったけど、バッジテストの時にはある程度滑れるようになっていて自分でも驚いた」、「もっとうまくしたいを向上心と捉えて別の場面でも使えるようにしたい」という記述へと変化がみられた。

最後に、雪上スポーツの経験があるCさんの場合には、「今日一日、けっこう他の人に教える場面が多かったが、サイドスリップをするときには教えながら不安になった。自分自身もそんなにできるわけじゃないし、教える立場でもないのにこんなに言っているのかなって、ふと思った」と初日をふりかえり、戸惑いと不安を言葉にしている。そして、2日目には「最後らへんにターンの練習をしたけど、一回こけたら何回も失敗してすごいつらかった。自分がちょっとでもできるとか思ってたことがつらかった」と技術的な困難にぶつかりつつも、「とにかく先生の言うことを意識するようにして、一言一言の意味を考えるようにした。自分の癖をなおすためにも先生の言っていることを一から十まで意識することが大事だと感じた」と技術の習得に向けて効果的な対処行動を意識し、課題を克服しようと専心している様子がかがえる。その結果、3日目のバッジテスト終了後には「3級に合格したのが一番うれしかったし、達成感を得ることができた」とふりかえり、合格に向けて「こけたときはもうダメかもしれんと思ったけど、でも、練習の成果を出そうと思って切り替えた。なるべく失敗のイメージをしないように、できるってプラス思考で考えるように意識した」と、独自の内的な工夫について言及している。

以上のような自我関与高群3名の自由記述や上述の量的調査の結果を踏まえると、活動に対してリラックスして楽しむということが、時に表面的な体験に留まるのに対し、苦しさの中で課題を克服し乗り越えるという体験が自信につながり、自己効力感の向上へと寄与しているのではないかと推察される。したがって、自己概念の変化に寄与する雪上実習を考える際に、単に楽しいのではなく、時に苦しく、苛立ちながらもそこに自我を関与させつつ取り組むことが重要である。そして、コミットした末に課題を乗り越えるという体験が、達成感や自信につながっていき、自己概念の変化をもたらしている可能性が示唆された。

V まとめ

雪上実習の参加者全体の自己概念に関して、本結果において実習前後の変化がみられたことから、今回の雪上実習を通して参加者の自己効力感と自己成長性は高まることが示された。さらに

自己成長性においては1カ月後においても継続して高かったことから、一時的な「状態」としての変化ではなく「特性」としての変化が示唆された。

自己概念の変化と自我関与との関連については、自己成長性に対しては自我関与との関連がみられなかったが、自己効力感に対しては自我関与との関連がみられた。つまり、自己効力感は、自我関与高群の場合に、実習前よりも実習後のほうが高く、さらに1カ月後においても継続して高かった。

感情体験と自我関与との関連については、「リラックス」、「好奇心」、「楽しさ」といった感情体験において自我関与との間に負の関連がみられたことから、こうした一見ポジティブに思われる感情体験が参加者の自我関与を停滞させることがあり、必ずしも自己効力感に寄与しているわけではないことが示唆された。むしろ、自我関与高群に示されるように、時に「苦しさ」の中で自我を関与させつつ取り組み、課題を乗り越えるという体験が「自信」となり、自己効力感の変化をもたらしている可能性が示唆された。

最後に、本研究の課題として、調査に関する限界について触れておきたい。本研究では実習の前後のみならず一定期間後もその変化が持続していることを示す結果を一部確認することができた。しかし、その一定期間とは1カ月後の一度のみであり、例えば6カ月後や1年後といった事後調査が行えていない点は課題となる。また、本調査の対象となった参加者はわずか17名であり、さらに自我関与高群と自我関与低群に分類すると、それぞれ3名と5名という非常に少ないデータであったため、十分な検証には至らなかった側面もある。これらの課題を踏まえつつ、それでも本研究結果から得られる知見は、雪上実習などの自然体験活動における参加者の心理的変容を検討する上で、貴重な資料となりうる。本分野に対する知見をさらに深め、実践現場へ生かしていくために、今後は事後調査の回数および対象者数を見直し、量と質ともに十分な検証の積み重ねが期待される。

【注】

注1 梶田²³⁾によれば、自己意識は、自分自身の何かに対して、あるいは自分自身そのものに対して現に注がれている意識であるから、流動的で断片的なものである。そういう断片的な流れの底に、その流れのあり方そのものを支え枠づけるものとして、かなり安定した暗黙の概念構造があり、それが自己概念であると述べている。

注2 冒険教育における高い教育効果を上げるためにもふりかえりが重要な活動として位置づけられており、自己成長の促進へ向けたふりかえり場面における心理状態の検討²¹⁾、ふりかえり活動が参加者の学習効果に及ぼす影響の検討²²⁾、文字や絵を利用したふりかえりの実践報告²⁴⁾がされている。

注3 スノーシューハイクとは、スノーシューと呼ばれる雪上歩行具（西洋かんじき）を装着して、雪山を散策する自然体験プログラムである。本実習では、4日目の午前中に実施した。

雪上実習における体験過程と自己概念の変化

注4 参考として、2点（みられる）と評定された記述の一例を表4に示した（紙幅の都合上、一部表現を簡略化して記載）。

表4 2点と評定された記述の一例

a. 実習への取り組み方に変化がみられる	b. 実習期間中の興奮あるいは感動がみられる	c. 印象的な自己認識がみられる	d. 自己洞察がみられる
1日目「今日一日、他の人の教える場面が多かった。自分もそんなにできるわけじゃないのに（中略）教えるっていう行為は不安」 2日目「一回こけたら何回も失敗してすごいつらかった。自分がちょっとでもできると思ったことがつらかった（中略）とにかく先生の言うことを意識するようにして、一言一言の意味を考えるようにした」	（スノーシューハイクにて）「動物に出会えたこと。とても楽しかったし、感動しました。人生初のスノーシューだったため、テンションもあがりました」	「元々、負けず嫌いで、できる人を見ていて『自分もああいうふう滑りたい』『滑れるようにならなければ』という気持ちがあった。しかし、焦ってやると、逆にできないので、次からは注意する」	「他の人が自分よりできていることにすごいと思うと同時に、悔しさとイライラした気持ちをもった。自分ができていないことに対する何らかの怒りがあったのだろうと思う」。 「いつも何か覚えなければならないと感じて自分を追い込んでいる。そのせいで焦りを感じる。そういう時は周りの山を見たり、遠くの景色を見たりして心を落ち着かせる」

注5 本実習では、バッジテストの際、定められた一定の級を受験するのではなく、各自の技能段階に合わせた級を受験することになっている。今回、各参加者がそれぞれの級（3～5級）に挑戦し、全員が合格している。

【引用文献】

- 1) 井村 仁（1982）アドベンチャー・プログラム経験が中高校生の自己概念と不安に及ぼす影響。筑波大学体育科学系紀要, 5, 59-70.
- 2) 橋 直隆・小畠 哲・寄金義紀・飯田 稔・吉田 章・井村 仁（1991）フロンティア・アドベンチャー経験が小中学生の自己概念と自然認識に及ぼす影響—静岡県主催事業を事例として—。筑波大学運動学研究, 7, 61-68.
- 3) 飯田 稔・関根章文（1992）キャンプ経験が児童の一般性自己効力に及ぼす影響。筑波大学体育科学系紀要, 15, 93-102.
- 4) 宮本正一・今井由紀（1994）集団宿泊体験を通しての自己効力感の変容。岐阜大学教育学・心理学研究, 12, 71-83.
- 5) 関根章文・飯田 稔（1996）キャンプ経験が児童の自己概念と一般性自己効力に及ぼす影響。筑波大学体育科学系紀要, 19, 85-89.
- 6) 野口和行（2001）キャンプ経験による自己概念の変容—男子高校生を対象として—。慶應義塾大学体育研究所紀要, 40（1）, 47-55.
- 7) 野沢 巖・駒崎弘匡・上園竜之介（2005）集団宿泊的自然体験活動が小学生の自己成長性と自然観に及ぼす影響。埼玉大学紀要教育学部（教育科学）, 54（1）, 311-322.
- 8) 渡邊 仁・飯田 稔（2005）キャンプ経験による女子高校生の自己概念の変容過程。野外教育研究, 9（1）, 55-66.
- 9) 松田幸也（2005）長期キャンプ体験における自己成長性・自己効力感の変容と感情に関する一考察。国立オリンピック記念青少年総合センター研究紀要, 5, 225-237.
- 10) 伊原久美子・飯田 稔・木谷尚史（2009）冒険教育プログラムにおける中学生の自己効力感の変容要因の探索—質的研究方法を用いたプロセスモデルの検討から—。野外教育研究, 12（2）, 7-21.
- 11) 杉浦春雄・片山昭義・植屋悦男（2012）キャンプと自己効力感変容について。健康レクリエーション研究会雑誌, 8, 11-16.
- 12) 中込四郎・大塚美栄子・小林禎三（1979）スキー実習中の体験過程と自己概念の変化に関する研究。北海道教育大学紀要, 29（2）, 11-18.
- 13) 星野敏男（1982）組織的キャンプにおける女子学生の自己概念の変化の要因について。明治大学教養論集, 155, 59-76.

- 14) 影山義光・飯田 稔(1988) 大学キャンプ女子参加者に対する因子分析を用いた自己概念の変容. 筑波大学体育科学系紀要, 11, 139-144.
- 15) 遠藤 浩・北谷 崇(1994) 大学キャンプ実習の効果に関する研究—自己概念と自己実現の変化から—, 野外運動研究, 7 (1), 9-16.
- 16) 影山義光・布目靖則(2001) 大学キャンプ授業の参加学生の自己概念と孤独感の変化. 野外教育研究, 5 (1), 49-58.
- 17) 高見和至(2007) キャンプにおける感情体験の諸相. 野外教育研究, 10 (2), 13-25.
- 18) 長谷川 望(2013) 体験型教育プログラムとしての「野外活動実習」が大学生の自己概念に及ぼす影響. 東邦学誌, 42 (2), 143-149.
- 19) 丸岡 豊(2013) スノーボード実習参加学生における心理的变化—状態不安と自己成長性について—. 人間文化研究所紀要, 18, 99-109.
- 20) 古賀 初・加藤知己・木村 憲(2016) 大学生の社会的スキルおよび自己効力感に対する「富士登山キャンプ」の教育効果. 東京電機大学総合文化研究, 14, 195-198.
- 21) 荒木恵理・岡村泰斗・永吉英記(2005) 冒険キャンプ参加者のふりかえり場面における心理状態と自己成長との関連. 日本野外教育学会第8回大会プログラム・研究発表抄録集, 80-81.
- 22) 荒木恵理・岡村泰斗・濱谷弘志(2007) 冒険キャンプ参加者のふりかえり活動が参加者の学習効果に及ぼす影響. 野外教育研究, 11 (1), 37-50.
- 23) 梶田叡一(1980) 自己意識の心理学. 東京大学出版.
- 24) 中島 豊・平本真一(2002) 子どもキャンプにおける「ふりかえり」の実践. 日本野外教育学会第5回大会プログラム・研究発表抄録集, 54-55.