

高校生に対する心理教育プログラムの実践的研究 プログラムの効果の検討と使用されたワークの特性分析

立命館大学大学院 応用人間科学研究科
臨床心理学領域 山村 歩

近年、教育現場では予防的・発達促進的機能を期待され心理教育プログラムが実践され、その成果が数多く報告されている。心理教育プログラムでは、プログラムの目的を達成するための手段として、しばしばワークが用いられる。心理教育の研究ではそのプログラム全体の効果検討は多く行われているものの、そういった個々のワークを取り上げ、詳細に検討した研究は見当たらない。より実用性の高いプログラムの構築、またその実践のためには、プログラムを構成する材料となるワークの効果や特性を明らかにする必要があると考えられる。

本研究は、高校3年生の選択科目において、自己理解や未来志向性の向上を目指したプログラムを実践し、そのプログラムの効果を検討することに加え、プログラムに含まれる5つのワークに着目し、その効果、特性を明らかにしようとしたものである。

本研究は2つの研究から成り立ち、【研究1】では、ワークの特性がどのようなものであるか、その特性を見出すための質問紙を作成した。【研究2】では、私立A高校3年生を対象に、「自分を知り、未来へ旅立とう！」をテーマとした計11回のプログラムを実践し、質問紙の回答やレポートの提出を求めた。

以上の結果、【研究1】では、「肯定的体験」(8項目)、「否定的体験」(4項目)の2因子が抽出され、ワーク特性質問紙と命名された。

【研究2】では、参加生徒の多くは、積極的な理由で、また様々な期待を持って本プログラムに参加しており、本プログラムに主体的に取り組むことが可能な生徒であることがわかった。プログラム実施の結果、生徒たちはコミュニケーションを積み重ね、安心できる空間が徐々に作り上げられる中で、自他の比較を通して、自分のいくつかの側面について、自己理解が進んだことがわかった。そして、自己探求への動機付け、受容体験、自己信頼が得られたことも窺われた。

また、研究2で取り上げた5つのワークは、実践の結果、いずれも生徒にとって肯定的体験となったことがわかった。さらに、個々のワークについて、多様な効果が確かめられ、また、効果を得やすくするためには、ワークの内容をゲーム性の高いものとする、日常を題材にすることがよい手段であることが示唆された。

また、5つのワークからは、8つの特性が抽出され、グループ作業を取り入れるワークは自他比較が行われやすく『自己理解』の特性が広く存在すること、また、グループで同じ目標を共有して活動するワークは『コミュニケーションの活発化』『凝集性の促進』、知識の教授を行うワークは『専門知識の習得・学問的関心の促進』、普段意識しない自分について自己開示を行うワークは『受容体験』、過去や未来など時間軸を取り入れるワークは『未来への意識の促進』といった特性を持つことが示唆された。