

中学生のテスト不安に対する感情制御方略を促進するための心理教育プログラムの開発

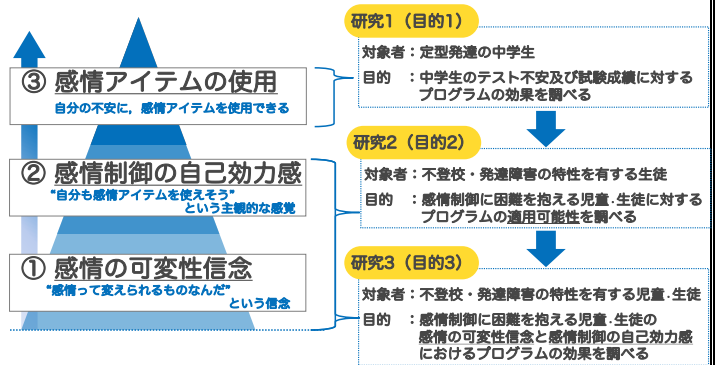
則武 良英（川崎医療福祉大学 医療福祉学部 助教）

背景 テスト不安とは、試験などの評価状況で生じる不安であり、子どものパフォーマンスを阻害する。しかし、子どもにとって感情制御は容易ではないため、感情は変わる、自分は感情を変えることができる、という信念自体が未発達な児童・生徒も多い。アニメ教材は、子どもの情報処理能力を効率的に活性化し、学習意欲や肯定的感情を高めるため、感情制御の指導においても子どもの理解を促進する可能性がある。そこで本研究では、アニメ教材を使用して感情制御のスキルを学習する心理教育プログラムである「モート・プログラム」(MOAERT Program: Mastery of Animated Emotion Regulation Training Program)を開発した (Figure 1)。感情制御のための方略を9つの「感情アイテム」として表現したことが、プログラムの特色であった。**本研究の目的** 本研究では、プログラムを使用し3つの目的と3つの研究を設定した (Figure 1)。本研究では、感情アイテムの使用（感情制御）を促進してテスト不安を緩和する（研究1（目的1））だけではなく、感情アイテムの使用の基盤になる「感情の可変性信念」と「感情制御の自己効力感」を育成することも目的とする（研究2（目的2）及び研究3（目的3））。

Figure 1 モート・プログラムの7つのアニメ教材



Figure 2 本研究の3つの目的と3つの研究



研究1 プログラムを実施することで、感情アイテムの使用が促進され、定型発達の中学生のテスト不安が緩和されることが予測された。公立中学校に在籍する1年生169名を対象とした。統計解析の結果、アニメ視聴後に感情アイテムの理解度が向上し、テスト不安が低下した。また、イトコメガネには成績改善効果があることが示唆された。

研究2 感情制御が困難な中学生（不登校・発達障害特性あり）においても、モート・プログラムの適用可能性が高いことが予測された。教育支援センターに通う4名の生徒を対象として質的な検討の結果、感情制御が困難な生徒においても、モート・プログラムの適用可能性が高いことが示された。特に、感情制御（感情アイテムの使用）の基盤になる「感情の可変性信念」（感情って変わるんだという信念）や「感情制御の自己効力感」（自分も感情アイテムを使えそうという感覚）（Figure 2）が、モート・プログラムで促進された可能性が示唆された。

研究3 感情制御が困難な児童・生徒（不登校傾向・発達障害特性あり）の「感情の可変性信念」や「感情制御の自己効力感」を、モート・プログラムが促進・育成することが予測された。全国9校の通級指導教室を利用する小・中学生の中で、特に不安感情の制御に困難さを抱えると通級指導担当者から判断された小学3年生から中学3年生17名を対象とした。統計解析の結果、「感情の可変性信念」得点と「感情制御の自己効力感」得点が向上したことが示された。教師評定においても、「子どもの不安」得点と「子どもの情緒の問題」得点が低下したことが示された。

総合考察 本研究では、モート・プログラムが、定型発達の中学生の感情制御の実行を促進できることや（研究1）、感情制御が困難な児童・生徒（不登校・発達障害特性あり）の感情制御の基盤となる信念・感覚（感情の可変性信念・感情制御の自己効力感）を育成できること（研究2、研究3）が明らかになった。