

授業「心理学入門」における効果測定 —学生は授業を通してメタ認知スキルを向上できたか?—*

荒木 史代^{*1}

Effects in “Introduction to Psychology” Class. : Could Students Enhance Metacognitive Skills through the Class?

Fumiyo ARAKI^{*1}

^{*1}Student Guidance Center

This study examined the effects of the implementation to enhance metacognitive skills for freshmen. The program incorporated the contents of developing metacognitive skills into “Introduction to Psychology” class. In the class, college students worked at exercises that reflect their styles and processes of cognitions, affections, and social problem solving through worksheets after receiving lectures about psychological theories. The results of pre- and post- tests demonstrated significantly improved higher levels of self-esteem, metacognitive skills and stress management self-efficacy scales. From the results, this study revealed the beneficial effects of implementing the program for developing metacognition skills in the class.

Key Words: メタ認知, 大学生, 心理教育, 効果測定

1. 緒 言

メタ認知とは、「自分の認知活動に対する認知」のことである⁽¹⁾。メタ認知は、認知状況についての認知であるメタ認知的活動と、認知に関する知識であるメタ認知知識の2つに分類される⁽²⁾。特に、メタ認知的活動には、自分自身の認知に対するモニタリングと、認知に対するコントロールの2つの側面がある。つまり、私たち人間は、メタ認知的活動によって、自分自身の行動をモニタリングし、調整や修正のために計画を立て、自分自身を客観的に把握し、コントロールする。さらに、コントロールしている自分自身の思考や行動をも、またモニターしている。このように、メタ認知は、私たち人間の思考活動の中で循環的な役割を担っている。そのため、よりよい思考、行動をするためには、メタ認知は重要な役割を担っている。

最近の研究では、メタ認知は教育、心理学分野だけではなく、工学の領域でも着目されている。学校教育の教科学習の領域では、メタ認知は、読解、科学的問題解決、数学的問題解決といった学習を効率的にすることが実証されている⁽³⁾。また、心理臨床の領域では、抑うつ症状とメタ認知の関連性について研究がおこなわれている。メタ認知が高い場合、抑うつ症状が悪化しても否定的な認知は強まらず、メタ認知は抑うつ症状に対して耐性を強めることが示唆されている⁽⁴⁾。さらに、機械操作などのヒューマン・エラーをなくすためにも、また、事故防止のためにも、自分が起こしてしまったミスやその手順に早く気づくためにメタ認知は重要であることが指摘されている⁽⁵⁾⁽⁶⁾。

メタ認知スキルを育成するためには、「自分の心の動きを日常の中で内省する習慣をつけること」とされている⁽⁶⁾。学校教育の中で、児童、生徒、学生の社会不適応の予防や社会生活を送る上での知識やスキルを教えるアプローチとして心理教育⁽⁷⁾がある。心理教育は、学問としての「心理学」教育とは異なり、心理学の理論や研究で得られた知見を教育することで、児童、生徒、学生の問題行動の予防と、適応能力の向上を目的としている⁽⁸⁾。さらに、心理教育をはじめとする教育実践研究においては、統制群と実践群、または、実践前後の効果測定結果

* 原稿受付 2014年2月28日

^{*1} 学生生活センター

E-mail: gukusei-c@fukui-ut.ac.jp

を比較することで、実践プログラムの効果検証が求められている⁽⁹⁾。

メタ認知スキルの育成を目指し、大学生を対象とした心理教育の実践報告もなされている⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾。これらの実践は、専門的な学びを実践する態度の育成のために、思考力、コミュニケーション能力の向上を目的としており⁽¹⁰⁾、実践の効果を検討するために、実践群と統制群の比較や実践の前後での比較検討など効果測定が実践されている。Tuckman⁽¹¹⁾は、18回5単位の選択授業のコースにおいて、メタ認知スキルの向上を目的とした授業実践を行っている。この授業は、自己効力感を高めることを目的とする予見段階(第1段階)、遂行コントロール段階(第2段階)、メタ認知スキルに焦点を当てた自己省察段階(第3段階)で構成されていた。この実践の結果、実践群の学生の学業成績が有意に向上するといった結果がえられている。また、瀬田ら⁽¹⁰⁾の実践では、大学1年生対象の思考スキル育成プログラムを15回前期の授業として開発・実施し、プログラム実践後の課題において、実践群でメタ認知的言及を行った学生が多い傾向にあることを明らかにしている。一方で、これらの実践は、大学の授業の一貫として、また、大学入学生対象の初年度教育として実践されているが、メタ認知スキル育成のみを授業目標に講義を開設することや、大学新入生全員を対象に心理教育を実施することには限界がある。

メタ認知スキルを向上させることは、学習効率を上げるだけでなく、学生の思考力や問題解決能力の向上に寄与すると考えられる。一方で、大学教育において、メタ認知スキル向上のみを目的とした授業実践には限界がある。そこで、本研究では、(1)学生のメタ認知スキル向上を目標としたプログラムを授業の中に組み込み、(2)その効果を検証することを目的とし、実践研究を行った。具体的には、大学1年生対象の授業「心理学入門」の中に、学生のメタ認知スキルの向上を目的とした授業プログラムを組み込み、授業実践前後に効果測定を行った。本論文では、まず、授業「心理学入門」の授業実践内容について述べ、次に、受講学生対象に実施した効果測定の結果を検討し、最後に、本実践で得られた知見と今後の課題について、考察することとする。

2. 授業実践

2.1 授業内容

授業「心理学入門」の各回のテーマ、授業内容、ワークシート内容をTable1に示す。平成25年度に一般教養講座として開講した「心理学入門」は、大学1年生対象の講義であり、「心理学」初学者対象の入門コースとして位置づけられている。前半の第2～4回の授業では、発達心理学、第5～7回の授業では社会心理学を授業テーマ

Table1 授業「心理学入門」の各回のテーマと授業内容

回	テーマ	授業内容	ワークシート/レポート内容	効果測定
1	授業ガイダンス			第1回質問紙調査実施
2	発達心理学1「自己について」	講義、エゴグラム(心理検査)実施		
3	発達心理学2「自我の発達」	講義、ビデオ視聴、レポート	「青年期の自我発達」 青年期である自分について考える	
4	発達心理学3「ライフサイクル」	講義、ワークシート	「これまでの自分—私の感情曲線」 自分のライフサイクルをふりかえる	
5	社会心理学1「対人関係」	講義、ワークシート	「対人地図の作成」 自分の対人関係をふりかえる	
6	社会心理学2「男女の違い」	ビデオ視聴、ワークシート	「ビデオ理解」	
7	社会心理学3「集団と悪」	講義		
8	中間テスト			
9	認知心理学1「認知」	講義、ワークシート	「認知スタイル」 自分の認知スタイルを確認する	
10	認知心理学2「感情」	講義、ワークシート	「アンガーマネジメント」 自分の怒りの状況を理解する	
11	認知心理学3「社会的問題解決」	講義、ワークシート	「社会的問題解決」 問題解決場面の最善の解決策を考える	
12	臨床心理学1「コミュニケーション」	講義、ワークシート	「スキルアップ・コミュニケーション」 感情的にならない発話について考える	
13	臨床心理学2「ストレスマネジメント1」	講義、ワークシート	「ストレスマネジメント」 ストレス状況を把握し、対処法を探る	
14	期末テスト			
15	臨床心理学3「ストレスマネジメント2」	講義、ストレスチェック		第2回質問紙調査実施 調査結果報告

として取扱い、自分自身の発達や対人関係、男女差など、学生により身近なテーマと考えられるトピックを選択した。後半の第9～11回の授業では「メタ認知」の概念が含まれる認知心理学、第12～13回の授業では、コミュニケーションやストレスなど日常生活に即したテーマである「臨床心理学」を取り扱った。

各授業では、授業前半(45～60分)は講義形式で、心理学の理論について、根拠となる心理学実験や研究成果を紹介した。授業後半(30～45分)はワークシートを実施し、前半で説明した心理学の理論の、学生の日常生活への活用、般化を目的とした課題を提示した。特に、メタ認知スキルを育成するために重要とされる「自分の心の動きを日常の中で内省する習慣をつけること」⁽⁶⁾に着目し、認知心理学や臨床心理学をテーマに選んだ後半回では、具体的場面やストレス状況を想起させ、その時の自分の認知を省みることを繰り返し実施した。例えば、第10回「認知心理学」の「感情」をテーマとした授業では、授業前半で、感情に関する理論や表情認知の実験を説明した後で、ワークシートでは「怒り」に着目し、自分自身が怒りを感じるときの「状況」「感覚」「認知」などを想起させた(Fig.1)。同様に、第11回「認知心理学」の「社会的問題解決」をテーマとした授業では、まず、日常での対人関係等の社会的な問題を解決するプロセスである社会的問題解決の理論を説明した。次に、ワークシートにて架空の社会的な葛藤場面を提示し、その場面での自分自身の「場面認知」「感情」「問題解決」について考える課題を実施した(Fig.2)。すべてのワークシートで、その回の授業内容や課題活動の内省を促すために必ず、最後に「ふりかえり」コメントを記述することを学生に求めた。

学期	日	月	年	氏名	山	学	点
* 自分の学期に○をつけてください。							
ワークシート (2013.11.27) 「アンガーマネジメント (anger management)」-怒りのコントロール							
①自分の感情を理解する							
★怒りに気づく							
怒りが強くなったときに特徴的にみられる変化を考えてみましょう。							
情動 (感情の主観的経験的側面)							
.							
.							
.							
.							
身体反応 (感情の神経生理学的側面)							
.							
.							
.							
.							
行動 (感情の表出・行動的側面)							
.							
.							
.							
★怒りのきっかけを知る							
あなたが怒りを感じる(キレる)、原因になりやすいことについて考えてみましょう。							
ワークシート・授業のふりかえり							

Fig.1 「アンガーマネジメント」ワークシート例

学期	日	月	年	氏名	山	学	点
* 自分の学期に○をつけてください。							
ワークシート① (2013.12.04) 「社会的問題解決」							
授業中							
1. この場面はどんな場面ですか?							
2. あなたがAさんだったら、どんな気持ちですか?							
3. あなたがBさんだったら、どんな気持ちですか?							
4. あなたがこの場面のA・Bさんだとしたら、どんな行動をしますか?いくつか考えてください。							
.							
.							
.							
5. 4で考えた行動の中で一番良いと思われる行動に○をつけてください。その方法を選んだ理由を書いてください。							

Fig.2 「社会的問題解決」ワークシート例

3. 授業効果測定

授業「心理学入門」受講学生を対象に、授業を通して、学生のメタ認知能力が向上するかどうかについて検討するために、授業実践前(授業第1回目)、授業実践後(授業第14回目)に質問紙調査を実施し、効果測定を行った。本研究の効果測定においては、授業実践の前後で、Tuckman⁽¹¹⁾の実践研究を参考にし、自尊心尺度、メタ認知測定尺度、ストレスマネジメント自己効力感尺度を用いた。

「心理学入門」は、前期、後期に各 1 コマずつ開講しており、前期・後期で受講学生が異なり、調査対象となる学生が異なるために、授業の効果測定については、前期（調査 1）と後期（調査 2）に分けて分析を実施した。

3. 1 調査 1

3. 1. 1 方法

目的；授業「心理学入門」受講学生を対象に質問紙調査を実施し、授業を通して、学生のメタ認知能力が向上したかどうか検証する。

対象；大学生 150 名。平成 25 年度前期に教養分野の人文社会科目として開講された「心理学入門」を受講した大学 1 年生 165 名のうち、2 回分のデータが揃っている 150 名を分析対象とした。

調査時期；授業実践前—平成 25 年 4 月（授業 1 回目）、授業実践後—平成 25 年 7 月（授業 14 回目）

手続き；以下の内容から構成した質問紙調査を実施した。

a. 子ども用自尊心尺度⁽¹²⁾

翻訳版⁽¹²⁾の「全般」「社会」領域各 10 項目計 20 項目を用いた。「いつもそう思う（3 点）」から「ほとんどそう思わない（1 点）」の 3 段階評定で回答を得た。

b. メタ認知測定尺度⁽¹³⁾

10 項目から構成される尺度である。「とてもよくあてはまる（4 点）」から「ほとんどそう思わない（1 点）」の 4 段階評定で回答を得た。

c. ストレスマネジメント自己効力感尺度 20 項目⁽¹⁴⁾

20 項目から構成される尺度である。「とてもよくあてはまる（4 点）」から「ほとんどそう思わない（1 点）」の 4 段階評定で回答を得た。

3. 1. 2 結果

a. 子ども用自尊心尺度翻訳版の「全般」「社会」領域各 10 項目⁽¹²⁾

授業実践前後で「全般（10 項目）」、「社会（10 項目）」の因子ごとに算出した平均得点と標準偏差、統計値を Table2 に示す。各平均得点を従属変数とし、対応のある t 検定を実施した。その結果、「社会」で有意な結果が得られ($t(149)=2.81, p<.01$)、実践前の得点が、実践後の得点より低く、社会に対する自尊心尺度得点が、授業実践後で低くなっていた。

b. メタ認知測定尺度 10 項目⁽¹³⁾

授業実践前後でメタ認知測定尺度得点の平均得点と標準偏差、統計値を算出したものを Table2 に示す。平均得点を従属変数とし、対応のある t 検定を実施した。その結果、有意な結果が得られ($t(149)=2.20, p<.05$)、実践後の得点が、実践前の得点より高く、メタ認知測定尺度得点が、授業実践後に高くなっていた。

Table 2 前期受講学生の実践前後の各尺度の平均値、標準偏差、統計値

		実践前		実践後		<i>t</i> 値	<i>p</i>	α	95%CI		Glass Δ
尺度	因子	M	SD	M	SD				LL	UL	
前期受講学生											
自尊心尺度 (得点範囲:1-3点)	全般	1.86	(.34)	1.86	(.31)	0.31	0.76	0.69	-0.04	0.05	0.00
	社会	2.15	(.31)	2.10	(.32)	2.81	0.01	0.64	-0.09	-0.02	0.16
メタ認知測定尺度 (得点範囲:1-4点)		2.94	(.37)	3.01	(.42)	2.20	0.03	0.77	-0.13	-0.01	0.19

c. ストレスマネジメント自己効力感尺度 20 項目⁽¹⁴⁾

授業実践前後のストレスマネジメント自己効力感尺度の項目ごとの平均得点と標準偏差、統計値を算出したものを Table3 に示す。各項目の平均得点を従属変数とし、対応のある t 検定を実施した。その結果、有意な結果が得られたのは、「項目 10 怒りで爆発しそうになっても抑えることができる($t(143)=2.07, p<.05$)」であり、実践後

の得点が、実践前の得点より低く、ストレスマネジメント自己効力感尺度が、授業実践後に低くなっていた。また、有意傾向がみられたのは「項目 1 どんなつらい事が発生するか、予測できる($t(141)=1.63, p<.10$)」、「項目 19 人をひっぱっていける得意なことを持っている($t(143)=1.67, p<.10$)」であった。これらの項目では、実践後の得点が、実践前の得点より高く、ストレスマネジメント自己効力感尺度が、授業実践後に高くなっていた。

Table 3 前期受講学生の授業実践前後のストレスマネジメント自己効力感尺度得点の平均、標準偏差、統計値

項目	実践前		実践後		t 値	p	95%CI		効果量 Glass's Δ
	M	SD	M	SD			LL	UL	
1 どんなつらい事が発生するか、予測できる	2.74 (.78)		2.85 (.67)		$t(141)=1.63$	0.10	-0.25	0.02	0.14
2 イライラしたときでも、リラックスすることができる	2.75 (.84)		2.77 (.85)		$t(141)=0.36$	0.72	-0.18	0.13	0.02
3 映画や演劇をみて、心から笑ったり泣いたりできる	2.89 (.90)		2.85 (.81)		$t(143)=0.65$	0.52	-0.08	0.17	0.04
4 どんな時でも冷静に判断することができる	2.53 (.70)		2.57 (.77)		$t(143)=0.72$	0.47	-0.16	0.07	0.06
5 つらいことがでも、辛抱できる	2.97 (.69)		2.87 (.80)		$t(143)=1.55$	0.12	-0.03	0.24	0.14
6 物事の悪い面だけでなくよい面に気づくことができる	2.95 (.59)		2.92 (.63)		$t(141)=0.53$	0.60	-0.08	0.13	0.05
7 困ったことがあったら、相談できる人がある	2.94 (.83)		2.96 (.83)		$t(143)=0.33$	0.74	-0.14	0.10	0.02
8 困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	2.66 (.71)		2.59 (.81)		$t(143)=1.08$	0.28	-0.06	0.20	0.10
9 どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	2.62 (.79)		2.61 (.83)		$t(143)=0.10$	0.92	-0.13	0.15	0.01
10 怒りで爆発しそうになっても抑えることができる	3.01 (.77)		2.86 (.84)		$t(143)=2.07$	0.04	0.01	0.30	0.19
11 お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる	3.03 (.80)		2.95 (.85)		$t(143)=1.18$	0.24	-0.06	0.22	0.10
12 イライラしたとき、からだを動かして発散できる	2.94 (.84)		2.90 (.86)		$t(142)=0.52$	0.60	-0.12	0.20	0.05
13 むかついて、キレそうになっても辛抱できる	3.01 (.76)		2.97 (.76)		$t(143)=0.62$	0.54	-0.09	0.18	0.05
14 自分をそれなりに評価できる	2.47 (.76)		2.48 (.81)		$t(143)=0.23$	0.82	-0.13	0.10	0.01
15 イヤなことはイヤと正しく主張することができる	2.91 (.76)		2.85 (.77)		$t(143)=0.75$	0.46	-0.09	0.20	0.08
16 時間を忘れるほど没頭できることがある	3.21 (.75)		3.25 (.71)		$t(143)=0.60$	0.55	-0.18	0.10	0.05
17 自分の思い通りになることがある	2.76 (.77)		2.84 (.76)		$t(142)=1.00$	0.32	-0.23	0.08	0.10
18 時には人の気持ちをわかってあげることができる	3.05 (.63)		3.10 (.61)		$t(143)=0.90$	0.37	-0.16	0.06	0.08
19 人をひっぱっていける得意なことを持っている	2.18 (.86)		2.30 (.86)		$t(143)=1.67$	0.10	-0.26	0.02	0.14
20 世間の役に立っていると思うことができる	2.23 (.86)		2.24 (.84)		$t(143)=0.10$	0.92	-0.14	0.12	0.01

3. 1. 3 考察

授業「心理学入門」前期の受講学生は、授業実践後に、メタ認知測定尺度得点が向上し、メタ認知スキルが向上したといえる。また、ストレスマネジメント自己効力感尺度得点も、2つの項目で授業実践後に得点が向上し、リーダーシップ等の面で、学生の自己効力感が向上しているという結果が得られた。これらの結果から、学生のメタ認知スキルの向上を目標とした授業「心理学入門」の効果が一部得られたといえる。

一方で、自尊心尺度得点「社会」とストレスマネジメント自己効力感尺度の1項目では、授業後に得点が低下していた。本調査結果において、自尊心得点「社会」、ストレスマネジメント自己効力感尺度の1項目が授業実施後に低下した理由については、授業内容の変更も含めて、今後検討する必要があると考えられる。

3. 2 調査2

3. 2. 1 方法

目的；授業「心理学入門」受講学生を対象に質問紙調査を実施し、授業を通して、学生のメタ認知能力が向上するかどうか検証する。

対象；大学生 81 名。平成 25 年度後期に教養分野の人文社会科目として開講された「心理学入門」を受講した大学 1 年生 94 名のうち、2 回分のデータが揃っている 81 名を分析対象とした。

調査時期；授業実践前—平成 25 年 9 月（授業 1 回目）、授業実践後—平成 26 年 1 月（授業 14 回目）

手続き；研究 1 と同様

3. 2. 2 結果

a. 子ども用自尊心尺度翻訳版の「全般」「社会」領域各 10 項目⁽¹²⁾

授業実践前後で「全般（10 項目）」、「社会（10 項目）」の因子ごとに算出した平均得点と標準偏差、統計値を Table4 に示す。各平均得点を従属変数とし、対応のある t 検定を実施した。その結果、「全般」で有意な結果が得

られ($t(80)=2.13, p<.05$), 実践前の得点が, 実践後の得点より高く, 全般的な自尊心尺度得点が, 授業実践後で高くなっていた。

b. メタ認知測定尺度 10 項目⁽¹³⁾

授業実践前後でメタ認知測定尺度得点の平均得点と標準偏差, 統計値を算出したものを Table4 に示す。平均得点を従属変数とし, 対応のある t 検定を実施した。その結果, 有意な結果が得られ($t(80)=2.99, p<.01$), 実践後の得点が, 実践前の得点より高く, メタ認知測定尺度得点が, 授業実践後に高くなっていた。

Table 4 後期受講学生の実践前後の各尺度の平均値、標準偏差、統計値

		実践前		実践後		<i>t</i> 値	<i>p</i>	α	95%CI		Glass Δ
尺度	因子	M	SD	M	SD				LL	UL	
後期受講学生						t(80)					
自尊心尺度	全般	1.77	(.33)	1.83	(.38)	2.13	0.04	0.69	-0.12	0.00	0.18
(得点範囲:1-3点)	社会	2.01	(.37)	2.04	(.30)	0.81	0.42	0.56	-0.08	0.03	0.08
メタ認知測定尺度											
(得点範囲:1-4点)		2.85	(.42)	2.95	(.34)	2.99	0.00	0.82	-0.16	-0.03	0.24

c. ストレスマネジメント自己効力感尺度 20 項目⁽¹⁴⁾

授業実践前後のストレスマネジメント自己効力感尺度の項目ごとの平均得点と標準偏差, 統計値を算出したものを Table5 に示す。各項目の平均得点を従属変数とし, 対応のある t 検定を実施した。その結果, 有意な結果が得られたのは, 「項目 11 お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる($t(80)=2.33, p<.05$)」「項目 12 イライラしたとき, からだを動かして発散できる($t(80)=3.26, p<.01$)」「項目 13 むかついて, キレそうになっても辛抱できる($t(79)=2.11, p<.05$)」であった。また「項目 6 物事の悪い面だけでなくよい面に気づくことが出来る ($t(80)=1.69, p<.10$)」で, 有意な傾向がみられた。これらすべての項目で, 実践後の得点が, 実践前の得点より高く, ストレスマネジメント自己効力感尺度が, 授業実践後に高くなっていた。

3. 2. 3 考察

後期の授業「心理学入門」受講学生は, 授業実践後に, 全般的な自尊心尺度得点が向上していた。また, メタ

Table 5 後期受講学生の授業実践前後のストレスマネジメント自己効力感尺度得点の平均、標準偏差、統計値

項目	実践前		実践後		t 値	p	95%CI		効果量 Glass Δ
	M	SD	M	SD			LL	UL	
1 どんなつらい事が発生するか、予測できる	2.56	(.72)	2.67	(.77)	$t(80)=1.24$	0.22	-0.29	0.07	0.15
2 イライラしたときでも、リラックスすることができる	2.51	(.85)	2.52	(.81)	$t(80)=0.12$	0.91	-0.22	0.20	0.01
3 映画や演劇をみて、心から笑ったり泣いたりできる	3.04	(.78)	3.06	(.70)	$t(80)=0.29$	0.77	-0.20	0.15	0.03
4 どんな時でも冷静に判断することができる	2.35	(.65)	2.30	(.68)	$t(80)=0.66$	0.51	-0.10	0.20	0.08
5 つらいことがでも、辛抱できる	2.63	(.78)	2.56	(.79)	$t(80)=0.95$	0.35	-0.08	0.23	0.09
6 物事の悪い面だけでなくよい面に気づくことが出来る	2.67	(.72)	2.79	(.65)	$t(80)=1.69$	0.10	-0.27	0.02	0.17
7 困ったことがあったら、相談できる人がいる	2.75	(.81)	2.81	(.81)	$t(80)=0.76$	0.45	-0.22	0.10	0.08
8 困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	2.31	(.77)	2.41	(.70)	$t(80)=1.30$	0.20	-0.25	0.05	0.13
9 どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	2.54	(.84)	2.51	(.79)	$t(80)=0.41$	0.68	-0.14	0.22	0.04
10 怒りで爆発しそうになっても抑えることができる	2.85	(.85)	2.90	(.74)	$t(78)=0.49$	0.63	-0.26	0.16	0.06
11 お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる	2.81	(.91)	2.99	(.81)	$t(80)=2.33$	0.02	-0.32	-0.03	0.19
12 イライラしたとき、からだを動かして発散できる	2.62	(.90)	2.86	(.88)	$t(80)=3.26$	0.00	-0.40	-0.10	0.27
13 むかついて、キレそうになっても辛抱できる	2.78	(.87)	2.95	(.74)	$t(79)=2.11$	0.04	-0.34	-0.01	0.20
14 自分をそれなりに評価できる	2.38	(.78)	2.38	(.75)	$t(80)=0.00$	1.00	-0.18	0.18	0.00
15 イヤなことはイヤと正しく主張することができる	2.51	(.79)	2.58	(.77)	$t(80)=0.70$	0.49	-0.29	0.14	0.09
16 時間を忘れるほど没頭できることがある	3.17	(.80)	3.23	(.79)	$t(80)=0.70$	0.49	-0.24	0.11	0.08
17 自分の思い通りになることがある	2.57	(.72)	2.72	(.78)	$t(80)=1.38$	0.17	-0.36	0.06	0.20
18 時には人の気持ちをわかってあげることができる	2.88	(.66)	2.96	(.68)	$t(80)=1.26$	0.21	-0.22	0.05	0.13
19 人をひっぱっていきける得意なことを持っている	2.05	(.77)	2.09	(.78)	$t(80)=0.35$	0.72	-0.25	0.17	0.05
20 世間の役に立っていると思うことができる	2.20	(.80)	2.20	(.80)	$t(80)=0.29$	0.77	-0.19	0.14	0.00

認知測定尺度得点においても、授業実践後の得点が向上し、メタ認知スキルが向上したといえる。また、ストレスマネジメント自己効力感尺度得点も、4つの項目で授業実践後に得点が向上し、ストレスへの対処（コーピング）や物事の捉え方といった面で、学生の自己効力感が向上しているという結果が得られた。これらの結果から、学生のメタ認知スキルの向上を目標とした授業「心理学入門」での効果が得られたといえる。

4. 全 体 考 察

本研究では、まず、授業「心理学入門」において、学生のメタ認知スキル向上を目的とした内容を組み込んだ授業内容について述べ、次に、授業実践前後に効果測定を実施した結果について検討を行った。本研究の結果から、授業「心理学入門」における学生のメタ認知スキル向上の効果と、メタ認知スキル向上を目的とした授業実践について、以下に考察する。最後に、本研究の今後の課題について述べることにする。

4. 1 授業「心理学入門」における学生のメタ認知スキル向上の効果

授業「心理学入門」における学生のメタ認知スキル向上の効果について、授業実践前後に実施した、自尊心尺度⁽¹²⁾、メタ認知測定尺度⁽¹³⁾、ストレスマネジメント自己効力感尺度⁽¹⁴⁾の効果測定の分析結果から、以下の点が明らかとなった。

まず、自尊心尺度は、前期の受講学生は、「社会」因子で、授業後で得点が低下していた。つまり、対人関係に対する学生の自尊心が、授業後に低下していたといえる。一方、後期の受講学生は、授業実践後に、全般的な自尊心得点が向上し、授業後に全般的な自尊心が向上したという結果が得られた。

次に、メタ認知測定尺度では、授業実践前後に実施した効果測定の分析結果、前期後期ともに、授業「心理学入門」受講学生は授業実践後でメタ認知測定尺度得点が向上し、授業実践の結果、受講学生のメタ認知スキルが向上したといえる。

最後に、ストレスマネジメント自己効力感尺度得点では、前期受講学生は、2つの項目で授業実践後に得点が向上し、リーダーシップといった面で、学生の自己効力感が向上しているという結果が得られた。一方で、1つの項目で授業実践後に得点が低下し、怒りのコントロールの側面での自己効力感が低下していた。しかし、後期受講学生では、4つの項目で授業実践後に得点が向上し、ストレスへの対処（コーピング）や物事の捉え方といった面で、学生の自己効力感が向上しているという結果が得られた。

前期受講生の自尊心得点「社会」とストレスマネジメント自己効力感尺度1項目において、授業後で得点が低下していたという結果となってしまった。しかし、前期後期受講学生ともに、メタ認知測定尺度得点、ストレスマネジメント自己効力感尺度得点が、授業実践前後で有意に向上しているという結果が得られ、これらの結果から、特に後期では、学生のメタ認知スキルの向上を目標とした授業「心理学入門」での効果が得られたといえる。

4. 2 メタ認知スキル向上を目的とした授業実践

本研究の結果から、メタ認知スキルの向上を目的とした内容を授業に組み込むことで、受講学生のメタ認知スキルが向上する可能性があることが示唆された。本研究から得られた示唆として、(1)メタ認知スキル向上を目的としたプログラムを授業に組み込む意義、(2)メタ認知スキル向上を目的とした教育実践方法の検討の重要性が挙げられる。

本研究の結果から得られた1つ目の示唆は、メタ認知スキル向上を目的としたプログラムを授業に組み込む意義である。

先行研究から、メタ認知スキルを向上させることは、学習効率を上げるだけでなく、学生の思考力や問題解決能力の向上に寄与することが明らかにされている⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾。瀬田ら⁽¹⁰⁾は、大学生活でのより豊かな学びへと導く思考教育プログラムの実施を目的とし、大学初年次生対象にメタ認知スキル育成プログラムを開発し、全学開講科目として実施される少人数ゼミ形式での実施を目指している。一方で、教育プログラムの効果は、個々の教師の実践状況によって影響されるという報告もある⁽¹⁵⁾。専門性の異なる大学教員が、少人数のゼミ形式であれ、同一のプログラムを実施し、同様の効果を上げるにはさらなる教育方法の検討が必要である。

今回、本研究では、大学1年生対象の一般教養講座として開講した「心理学入門」の中に、メタ認知スキル向上の授業内容を組み込み、受講学生のメタ認知スキルが向上するという結果が得られた。15回すべての授業内容がメタ認知スキル向上のためのプログラムではないこと、「心理学入門」を履修する学生のみメタ認知スキル向上の効果が期待されることなどの限界はあるものの、現状の大学カリキュラムの中では、メタ認知スキル向上を目的としたプログラムを授業に組み込む意義はあると考えられる。

2つ目の示唆は、メタ認知スキル向上を目的とした教育実践方法の検討の重要性である。

メタ認知スキルを育成するためには、「自分の心の動きを日常の中で内省する習慣をつけること」とされている⁶⁾。本授業実践では、その点に着目し、特に、認知心理学や臨床心理学をテーマに選んだ後半回では、具体的場面やストレス状況を想起させ、その時の自分の認知(心の動き)を省みることを毎回のワークシートにて実施した。本実践のように授業の中にメタ認知スキル向上を目的とした内容を組み込む形式ではなく、メタ認知スキルの育成を目的とした教育プログラムでは、グループディスカッションやプレゼンテーション⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾、ビデオ視聴を通して他者の会話分析⁽¹⁶⁾、本実践同様にワークシート⁽¹⁶⁾を取り入れた授業実践を行っている。今後、これらの先行研究をふまえた上で、教育実践を積み重ね、学生のニーズや授業形態に応じた、効果的なメタ認知スキルの育成に向けた教育実践方法の検討が重要であると考えられる。

4.3 今後の課題

今後の課題として、(1)メタ認知スキル向上に影響する授業実践における要因の検討と、(2)研究計画上の課題との2点が挙げられる。

1つ目の課題は、メタ認知スキル向上に影響する授業実践における要因の検討の必要性である。

本研究において、前期受講学生対象の調査1では、効果測定では、自尊心尺度「社会」とストレスマネジメント自己効力感尺度1項目で授業後に得点が低下していた。前期は履修学生が165名と多く、資料配布等授業開始までに時間を割き、授業後半でのワークシート課題に取り組む時間が少なくなってしまった。前期の効果測定結果を受けて、後期では、授業実践において、前半の講義部分の内容を精査し、学生がワークシートに取り組む時間を十分にとることに心がけた。

今後は、学生のメタ認知スキル向上を目的とした効果的な授業実践に向けて、授業内容の検討に加え、授業の適正人数や授業内容の時間配分等授業実践に影響を与えると考えられる要因の検討も重要であると考えられる。

2つ目の課題は、研究計画上の課題である。

教育実践研究の効果測定においては、統制群と実践群、または、実践前後の効果測定結果を比較することで、実践プログラムの効果検証が求められている⁹⁾。本研究においては、授業実践前後で質問紙調査を行い、実践前後の受講学生の得点を比較・分析することで、本授業実践の効果測定を試みた。今後は、より正確な効果検証を行うためにも、講義を受講した学生を実践群、受講していない学生を統制群として、実践群と統制群の結果を比較検討することで、本教育実践におけるメタ認知スキル向上の効果を検証することが重要であるといえる。

文 献

- (1)中道主人,「思考」幼児・児童の発達心理学 (2011),p.51,ナカニシヤ出版.
- (2)J. H. Flavell, *Metacognition, Motivation and Understanding*(1987), pp. 21-29, Lawrence Erlbaum.
- (3)岡本真彦, “教科学習におけるメタ認知—教科学習のメタ認知知識と理解モニタリング—”, 教育心理学年報, Vol. 51(2012), pp. 131-142.
- (4)村山恭朗・岡安孝弘, “メタ認知的知覚がもたらすネガティブな認知の反応性の効果”, 健康心理学研究, Vol. 25, No2, (2012), pp. 10-18.
- (5)海保博之, 人はなぜ誤るのか—ヒューマン・エラーの光と影(1999), p. 179, 福村出版.
- (6)松尾太加志, 知性と感性の心理学(2000), p. 226, 福村出版.
- (7)市橋直哉, 学校における心理教育的アプローチの構造—形式的側面を中心として— 東京大学大学院教育学研究科紀要, Vol. 39(2000), pp. 245 - 253.
- (8)近藤邦夫, 教師と子どもの関係づくり(1994), pp. 286-299, 東京大学出版会.

- (9)M. T. Greenberg & R. Weissberg, "Commentary on "Priorities for prevention research at NIMH" *Prevention & Treatment*, Vol. 4(2001), Article25.
- (10)瀬田和久・崔 亮・池田 満・松田憲幸・岡本真彦, "思考外化と知識共創によるメタ認知スキル育成プログラム―大学初年次生を対象として―", 教育システム情報学会誌, Vol.30,No1,(2013),pp.77-91.
- (11)B.W. Tuckman, "The effect of learning and motivation strategies training on colleges students' achievement", *Journal of collegestudent development*, Vol. 44(2003), pp.430-437.
- (12)A. W. Pope, W. E. Craiqhead, &S. M. McHale, *Self-esteemenhancement withchildren andadolescents*(1988), Amsterdam:Elsevier. (高山 巖(監訳), 自尊心の発達と認知行動療法―子どもの自信・自立・自主性をたかめる(1992), pp.207-212,東京 岩崎学術出版社.)
- (13)石井佑可子, "「メタ・ソーシャルスキル」測定尺度作成の試み", 京都大学大学院教育学研究科紀要, Vol.53 (2007), pp. 286-298.
- (14)ストレスマネジメント教育実践研究会, ストレスマネジメント・テキスト (2002) ,p.38, 東山書房.
- (15)J.A. Durlak, *The handbook of schoolpsychology*.4thed.(2009) , pp.905-920, John Wiley & Sons.
- (16)中井陽子, "メタ認知力を高めるための教育実践-映像を活用した会話分析活動と運用活動の融合-" 電子情報通信学会技術研究報告. HCS, ヒューマンコミュニケーション基礎, Vol.111,No.190(2011), pp. 67-72.

(平成 26 年 3 月 31 日受理)