

睡眠習慣の違いにおける大学生の学習動機因果分析

Causal Analysis of Learning Motivation based on Differences in Sleep Habits for an University Students

2241075 高橋 克治

Katsunao TAKAHASHI

指導教員 秋葉 知昭

This study conducted a causal analysis of learning motivation concerning differences in sleep habits among university students. Analysis using a questionnaire survey, principal component analysis, and graphical modeling revealed that regular sleep has a strong association with the improvement of overall learning motivation, as well as intrinsic and content-oriented learning motivation.

1. 緒言

近年、大学生の生活習慣の乱れが問題となっており、特に睡眠習慣は学習活動に大きな影響を与える要因として注目されている。スマートフォンやSNSの普及、アルバイトや課外活動の増加により、十分な睡眠を確保できていない学生も多い。

黒谷[1]は、不規則な睡眠や睡眠不足が学習意欲の低下に加え、集中力や感情コントロールといった高次脳機能にも悪影響を及ぼすと報告している。このことから、睡眠は学習を支える重要な基盤要因であると考えられる。

一方、学習意欲は学習成果を左右する重要な要素であり、その背景には学習内容への関心、将来的な実用性、報酬への期待、人間関係、自尊感情など、多様な学習動機が存在する。学習動機は単純な意欲の有無では捉えられず、複数の側面が相互に関係して形成されるものである。

このように、睡眠習慣と学習動機はいずれも学習行動に深く関わるが、睡眠習慣の違いが学習動機の強さだけでなく、その構造にどのような影響を及ぼすかについては十分に明らかにされていない。そこで何が学習動機に影響しているのか、何をすると学習モチベーションが向上するのか、それを解明するために本研究を行う。

2. 学習に関する動機の概要と分析方法

2.1 学習動機の二要因モデル[2]

本研究では、学生の学習モチベーションを捉える枠組みとして、学習動機の二要因モデルを採用した。本モデルでは、表1に示すように、縦軸に学習内容そのものへの関心の度合い、横軸に学習によって得られる実利的価値への関心の度合いを設定し、学習動機を6つの志向に分類して整理し

ている。

この分類において、上段に位置する充実志向、訓練志向、実用志向の3つは学習内容への関与が強い動機であるため内容関与的動機とされ、一方、下段に位置する関係志向、自尊志向、報酬志向の3つは学習内容以外の要因に基づく動機であることから内容分離的動機と位置付けられている。

表1 学習動機の二要因モデル

学習内容の重要性 ↑ 大(重視) ↓ 小(軽視)	充実志向 学習自体が楽しい	訓練志向 知力を鍛えるため	実用志向 仕事や生活に活かす
	関係志向 他者につられて	自尊思考 プライドや競争心から	報酬志向 報酬を得る手段として
小(軽視)		← 学習の功利性 →	大(重視)

2.2 分析方法

アンケート調査の分析には、多変量解析手法である主成分分析とグラフィカルモデリング（以下GM）を適用した。主成分分析では、質問項目ごとに層別した分析結果について、各主成分を軸とする散布図を作成し、選択肢毎に違いが生じているかを検証した。

一方、GMでは、各設問の回答選択肢ごとにデータを層別化し、6つの学習動機間における偏相関係数を基に作成した相関図に違いが確認できるかを検証した。

3. アンケート調査概要

本研究では、Google フォームを使用したインターネットによるアンケート調査を実施した。対象者は経営情報科学科3,4年生で、回答期間は令和8年度10月1日から10月15日とした。最終的にアンケート票回収総数は合計116票だった。

3.1 アンケートについて

本研究で実施したアンケートは匿名形式とし、大きく2種類の設問から構成した。

まず、学習動機を評価するための質問では、「勉強全般に対する考え方」と「教養科目に対する考え方」に着目し、学習動機の二要因モデルに基づき「充実志向」「訓練志向」「実用志向」「関係志向」「自尊志向」「報酬志向」の6つに分類して、合計24問を作成した。

回答形式にはリッカート尺度を用い、「5.当てはまる」から「1.当てはまらない」までの5段階で評価を求めた。

また、層別分析を行うための基礎データとして、性別、学年、睡眠習慣などに関する質問を11問設け、合計で35問のアンケートを作成した。

3.2 回答データの処理について

アンケート調査で回収した回答は、Excelを使用しデータ化した。データ化した回答は学習動機の二要因モデルに分類するための質問のデータを質的変数から量的変数に直した。また、学習動機に関するデータは、勉強全般について設問、教養科目の学習動機についての設問の合計24問を志向毎に各個人の平均値を出し、その値を各志向の値として扱った。

4. 結果と考察

GMで分析したグラフにおいて違った質問であるのに似た形になったグラフを図1、図2に示す。

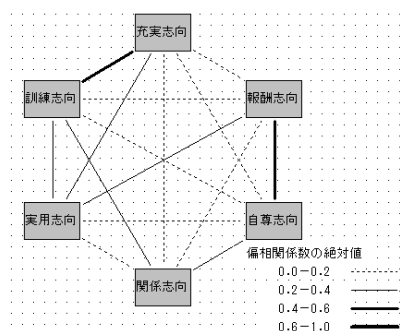


図1「これまでのGPA平均または成績評価が3以上4未満の人」のGM

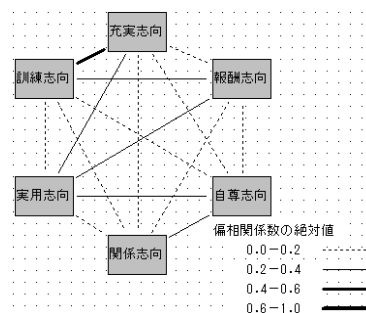


図2「平日の平均睡眠時間が6時間以上8時間未満」のGM

GPA3以上4未満の学生の層と平日睡眠時間6時間以上8時間未満の学生の層はいずれも充実志向とその他の志向との値が類似していた。どちらの層も学習に取り組むための基盤が身体的かつ精神的に安定している点で共通しているためと考えられる。GPAや睡眠時間は、学習中の集中しやすさや取り組みやすさといった学習体験の質に影響を与える要因である。そのため、これらの条件が整っている学生ほど、学習行為そのものに価値を見出しやすく、充実志向を中心とした志向間の関係が安定して現れたと考えられる。

また主成分分析を行った結果、平日の睡眠時間や就寝前のスマホ使用時間、休日の起床時刻といった睡眠習慣によって層別を行った結果、睡眠習慣が安定している学生ほど総合的な学習意欲が高い可能性が示唆された。

5. 結 言

学習動機は個人によって多様であり、本研究の結果がすべての学生に一樣に当てはまるとは限らない。しかし、本研究を通して、規則的な睡眠習慣を整えることが、学習に前向きに取り組むための重要な要素であることが示唆された。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、アンケート調査にご協力いただいた経営情報科学科3年生及4年生、アンケート調査の実施に際し御協力頂いた経営情報科学科各学年の先生方、日頃のゼミを通じて様々な面で支えて下さった秋葉研究室の皆様により御礼申し上げます。

文 献

- [1] 黒谷万美子：ライフスタイルと学習意欲，愛知学泉大学・短期大学紀要(2014)
- [2] 市川伸一：学ぶ意欲の心理学，PHP新書(2012)