

健康行動とメタ認知能力の関連性 —大学生の睡眠とストレスに関する調査より—

堀内 天真

杏林大学保健学部健康福祉学科4年

はじめに

自らの認知過程をひとつ高い次元から知覚、記憶、学習、思考する能力、すなわちメタ認知¹⁾は人々の意思決定、問題解決、生涯学習にも関わり、より健康的な社会生活を送るためにも行動に影響する不可欠な能力として様々な分野で注目されている²⁻⁴⁾。本研究ではメタ認知尺度を用いて測定しながら睡眠の取り方やストレス対処といった日常の健康行動との関連性を検討することを目的として大学生を対象とした調査を行った。

対象と方法

東京都内の私立大学に通う大学生375名を対象にして、集合調査法によるアンケート調査を実施した。調査項目は、基本属性、3次元型睡眠尺度(17項目; 4件法)⁵⁾、成人用メタ認知尺度(28項目; 6件法)、心理的ストレス反応尺度(53項目; 4件法)⁶⁾であり、有効回答の302名(男性75名・女性227名)について分析した。

結果と考察

1. 各尺度の平均値について

各尺度の平均値を比較したところ、総得点においては心理的ストレス反応尺度でのみ性別で統計学的に有意な差が観察された(図1)。しかしながら因子別で比較すると3次元型睡眠尺度の「位相」「質」「量」の3因子においては、「量」因子で性別において有意差が見られ、女性は男性よりも睡眠時間が少ないが、健康行動として望ましい傾向があることが示された。成人用メタ認知尺度ではモニタリング因子において男性は女性よりもメタ認知におけるモニタリング能力が高いことが示された。情動的反応と認知・行動的反応の2因子で構成される心理的ストレス反応尺度では、認知・行動的反応に関する因子で性別による統計学的な有意差が見られ、女性は男性よりもストレスを多く感じている

ことが示された。

2. 3尺度の相関関係

3尺度の相関分析の結果は、「3次元型睡眠尺度」と「心理的ストレス反応尺度」との間では有意な相関($r=-0.439;p<0.01$)が見られたが、「成人用メタ認知尺度」は総得点には有意な相関は見られず、メタ認知能力と健康行動との明瞭な関連性は見出せなかった(表1)。しかしながら、それぞれの尺度の下位因子においては3次元型睡眠尺度の位相因子と成人用メタ認知尺度のモニタリング因子、心理的ストレス反応尺度の認知・行動的反応因子と成人用メタ認知尺度のモニタリング因子及びメタ認知的知識の因子との間で部分的に統計学的に有意な相関が見られ、今後さらに詳細な検討を重ねる必要があることが示された。

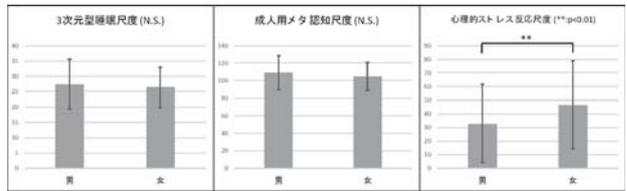


図1 各尺度総得点の男女別平均値

表1 3尺度の下位尺度における相関係数

	位相	質	量	モニタリング	コントロール	メタ認知的知識	情動的反応	認知・行動的反応	
睡眠	位相	—	.055	.255**	.133*	.056	.003	-.111	-.127*
	質	—	.316**	-.026	.097	.027	.444**	-.403**	
	量	—	.000	-.080	-.039	-.358**	-.331**		
メタ認知	モニタリング			—	.602**	.587**	.042	-.150**	
	コントロール				—	.616**	.029	-.023	
	メタ認知的知識					—	-.017	-.135*	
ストレス	情動的反応						—	.811**	
	認知・行動的反応							—	

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

参考文献

- 1) 阿部真美子, 井田政則: 成人用メタ認知尺度の作成の試み—Metacognitive Awareness Inventoryを用いて: 立正大学心理学研究年報 1, 23-34, 2010
- 2) 上淵寿 (2007): 自己制御学習とメタ認知—志向性, 自己, 及び環境の視座から: 心理学評論, 50, 227-242.
- 3) 上淵寿 (2008): メタ認知の働きで自己制御学習が変わる: 現代のエスプリ, 497, 49-58.
- 4) 野上俊一・生田淳一・丸野俊一 (2004): テスト勉強の学習計画と実際の学習活動とのズレに対する認識: 日本教育工学会論文誌, 28, 173-176.
- 5) 松本悠貴, 内村直尚, 他 (2014): 睡眠の位相・質・量を測る3次元型睡眠尺度 (3 Dimensional Sleep Scale; 3DSS) —日勤者版—の信頼性・妥当性の検討: 産業衛生学雑誌, 56, 5, 128-140
- 6) 新名理恵, 坂田成輝, 矢富直美, 本間昭 (1990): 心理的ストレス反応尺度の開発: 心身医 30 (1), 29-38