

大学生の睡眠覚醒リズムとそれに対する認知的評価が心身の健康と学修満足度に及ぼす影響

○ 榎本知子¹・#安村光平²

(¹東亜大学人間科学部・²株式会社油谷湾温泉ホテル楊貴館)

目的

大学生の適応を阻害する要因として、不規則な日常リズムと学業のつまづきが指摘されている(松原・宮崎・三宅, 2006)。夜型生活習慣は心身の健康に悪影響を及ぼす要因としてよく知られているが、自分自身が朝型か夜型かという、個人の睡眠覚醒リズムに対する否定的な評価が心身の健康をより悪化させる(福井・福井, 2009)。

本研究では、大学生の適応の観点から、睡眠覚醒リズムとそれに対する個人の認知的評価が心身の健康と学修満足度に及ぼす影響について検討することを目的にした。

方法

調査対象者 調査に参加した大学生 195 名(女性 34 名)のうち、回答漏れのない男性 140 名(平均年齢 19.06 歳, *SD* 1.17)を分析対象とした。

質問紙 以下の 4 種類の質問紙を用いた。

- 1) 日本語版朝型-夜型質問紙(石原他, 1986)
計 19 項目、項目により回答の選択肢と得点化のしかたが異なる。得点範囲: 16 点~86 点。
- 2) 睡眠覚醒リズムに対する認知的評価(福井・福井, 2009) 計 7 項目, 5 件法。
- 3) GHQ28(中川・大坊, 1985)
「身体症状」「不安・不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」の 4 下位尺度, 計 28 項目, 4 件法。
- 4) 学修満足度 現在の学業成果に対する満足度に関する計 2 項目, 5 件法

2) と 4) は平均得点を尺度得点とした。

結果・考察

石原他(1986)の判定基準によって分類した朝型-夜型タイプの人数は次の通りであった。

「朝型(59 点以上)」 7 名(5.00%)

「中間型(42~58 点)」 96 名(68.57%)

「夜型(41 点以下)」 37 名(26.43%)

GHQ28 の各下位尺度得点と学修満足度を目的変数とした階層的重回帰分析を行った。説明変数として、第 1 ステップで朝型-夜型得点と認知的評価得点、第 2 ステップで両者の交互作用項を投入した。多重共線性を防ぐために、説明変数には各変数の平均値までの偏差得点を用いた。

第 2 ステップの重決定係数の増分は、うつ傾向と社会的活動障害において有意であった(順に $R^2=.028$, $\beta=-.171$, $p<.05$; $R^2=.051$, $\beta=-.230$, $p<.01$)。それぞれの交互作用の様相を Figure 1 と Figure 2 に示した。認知的評価の高い男性(+1SD)では、朝型に近いほど、うつ状態が低減する傾向が示唆されたが($\beta=-.211$, $p=.06$)、社会的活動障害への影響は見られなかった($\beta=-.133$, n. s.)。一方、認知的評価の低い男性(-1SD)では、朝型に近いほど、うつ状態が高まり($\beta=.283$, $p<.05$)、社会的活動障害も高まる傾向が示唆された($\beta=.233$, $p=.07$)。

身体症状、不安・不眠および学修満足度は第 1 ステップの重決定係数のみ有意で、認知的評価が低いほど身体症状と不安・不眠が増大し(順に $R^2=.083$, $\beta=-.273$, $p<.01$; $R^2=.071$, $\beta=-.255$, $p<.01$)、学修満足度は低下することが示された($R^2=.079$, $\beta=.252$, $p<.01$)。

大学生の適応を高めるために、自身の睡眠覚醒リズムに対する負担感や不適合感、制御不能感などを減弱にすることが、特に朝型に近い中間型の個人にとって重要であると考えられる。

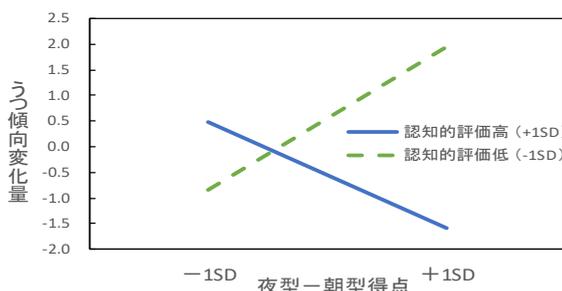


Figure 1 うつ傾向における交互作用の様相

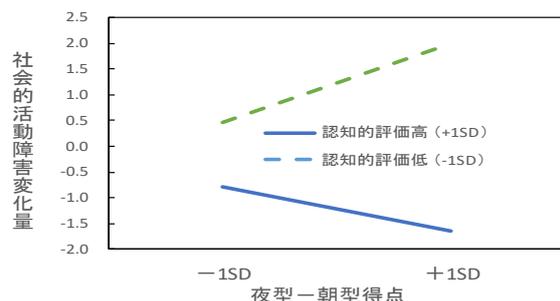


Figure 2 社会的活動障害における交互作用の様相