

大学生の学習行動の習慣化を促進するトリガーと環境シグナルの有効性に関する研究

1250519 松野下翔大

指導教員 中村直人

研究背景

大学生が学習行動を継続的に実施することは、学習成果を高める上で重要である。しかし、学習の継続は容易ではなく、特に習慣化の過程において、外部からの支援が求められる場合が多い。従来の研究では、学習環境や自己調整学習の重要性が指摘されてきたが、学習行動を開始し継続するための「トリガー」(通知やリマインダー)や「環境シグナル」(特定の学習環境の設定)といった外部要因の役割についての研究は十分ではない。

研究目的

本研究の目的は、学習行動の習慣化を促進するために、トリガーや環境シグナルがどのように作用し、学習の継続性や集中度、モチベーションにどのような影響を与えるかを検証することである。

研究方法

本研究では大学生を対象に実験を行い、以下の三つにグループ分けして学習行動を測定した。本研究では、大学生を対象に実験を行い、以下の3つのグループに分けて学習行動を測定した。

トリガーグループ：スマートフォンの通知やアラームを活用し、学習開始のきっかけを提供。
環境シグナルグループ：特定の学習環境(音楽、机の配置など)を設定し、集中を促進。
条件なしグループ：特別な支援を行わず、自然な学習行動を観察。各グループの行動時間、集中度、モチベーションを測定し、比較分析を行った。

分析結果

実験の結果、トリガーグループの学習行動が最も長く、集中度およびモチベーションの平均値も高いことが確認された。具体的には、

トリガーグループの平均行動時間は42.16分であり、集中度3.69、モチベーション3.61と最も高い結果を示した。

環境シグナルグループは行動時間35.55分、集中度3.65、モチベーション3.65であり、一定の効果が確認された。

条件なしグループは行動時間24.60分、集中度2.71、モチベーション2.71と最も低い結果となった。

このことから、学習行動の継続には、学習の「開始」を促すトリガーが特に有効であることが示唆された。また、環境シグナルも集中の維持に一定の効果を持つことが明らかとなった。

考察・結論

本研究の結果より、学習の習慣化にはトリガーと環境シグナルが重要な役割を果たすことが示された。特に、トリガーは学習行動の開始を強く促すことが分かった。一方で、環境シグナルは学習行動の開始へはトリガーほどの影響はないが、集中度やモチベーションの維持に影響が大きいことがわかった。

また、条件なしグループの結果から、学習行動の習慣化には一定の支援が不可欠であり、自己決定だけでは学習の継続が難しいことが示唆された。今後の研究では、個々の学習スタイルに応じた最適なトリガーや環境シグナルの組み合わせを探ることで、より効果的な学習習慣の定着方法を明らかにすることが求められる。