

# 活力型動画視聴の心理的レジリエンスに及ぼす影響 The Effects of Moving Picture Viewing with calling forth energy on Psychological Resilience

◎阿部 弘樹<sup>1</sup>, 上東 伸洋<sup>1</sup>, 坂部 創一<sup>1</sup>, 山崎 秀夫<sup>2</sup>  
Hiroki ABE, Nobuhiro UEHIGASHI, Soichi SAKABE and Hideo YAMAZAKI

<sup>1</sup>創価大学大学院工学研究科 Soka University Graduate school of engineering  
<sup>2</sup>常葉大学健康プロデュース学科 Faculty of Health Promotional Sciences Tokoha University

**Abstract :** We hypothesized that moving picture viewing with calling forth energy in someone's mind improves psychological resilience (resilience) and quality of life (QOL) into a chain reaction. Data collected by questionnaire surveys of university students in the information sciences were analyzed by structural equation modeling, and the results appeared to support our hypothesis. In terms of resilience, the beneficial effect of the moving picture viewing was slightly greater than the benefit obtained by reading good books offering mental and spiritual sustenance. The findings suggested that the effect of Internet use on resilience should be considered in studies on information behavior.

キーワード：レジリエンス, 活力喚起型動画視聴, 良書読書, QOL

## 1. はじめに

動画視聴に関する先行研究は、ネット依存症の主要なネット利用目的として、生活へ支障をきたす研究の中で取り上げられることが多く(岡本ほか, 2014)<sup>1)</sup>、レジリエンスへの向上効果のような利活用に関する研究が見当たらない。そこで本稿では動画の中でも視聴時に精神的活力を感じてレジリエンス向上に寄与する可能性のある動画視聴(以降、活力型動画視聴)に着目した。この効果が、主に視聴時のみの一時的なものではなく、その後の精神的回復へと波及する可能性があり、レジリエンス(精神的回復力)との関係性を分析することが本稿の目的である。レジリエンスとは、心理的特性を意味し、悩みやストレスを克服するために近年注目されている概念の一つである。このレジリエンスの悪影響も想定される動画視聴に伴うネットやPCへの過剰依存要素も含めて、レジリエンスとQOL(Quality of Life: 生活の質)に対する総合効果を分析した。また、この動画のイメージ効果に対し、文字による想像力効果とも比較するため良書読書との効果比較も試みた。

## 2. 研究の方法

### (1) 研究の手順

活力型動画視聴・レジリエンス・QOLの関係についての理論仮説を設定し、それを検証するため作業仮説を設定した。その作業仮説にもとづいて、調査票の構成と作成を行い、調査を実施した。この調査データを使用して、相関分析、多変量解析(因子分析・主成分分析・共分散構造分析)をSASとAmosの連携使用で行い、仮説を検証した。

### (2) 理論仮説の設定

本稿の理論仮説は、「活力型動画視聴が多い学生ほど、レジリエンスとQOLを連鎖的に高める関係性を示す」である。定義と仮説の根拠を以下に示す。

近年、動画共有サイトや動画配信サービスで、テレビ番組や映画も含めてスマートフォンやPC等でも気軽に何回でも視聴できる機会が増加している。活力型動画視聴はこの種々の動画の中でも「精神的な活力を得ることの出来る特定の動画視聴」と定義した。活力とは、意欲、元気、やる気を増すような状態を示す。この効果が、下記のレジリエンスの向上効果へと波及する可能性があるとして推測する。なお、活力型動画視聴は種々のメディアを利用する可能性があるためネット上での視聴に限定していない。

本稿でのレジリエンスとは心理的な側面に関するもので、「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性」と定義する<sup>2)</sup>。大学生期は、学業や対人関係、進路・職業選択などにまつわる様々なストレスイベントを経験する機会が多く、抑うつ症状とストレス因子の関連分析も複数行われており、所属する大学・学部別に異なった傾向が見られる<sup>3)</sup>。今回適用したレジリエンスの尺度は、上記のようなストレスへの対応を重視して大学生用に開発され、「コンピテンス」「ソーシャルサポート」「親和性」「肯定的評価」「重要な他者」の5つの下位尺度から構成されるRS-S<sup>4)</sup>を出典とし、調査項目数の関係からその簡略版<sup>5)</sup>を元にした。それに、小塩らが作成した精神的回復力尺度の一部である「感情コントロール」と「新規性の追求」(小塩ほか, 2002)<sup>6)</sup>が耐ストレス要素としてさらに必要と考え、追加適用した。上記下位尺度の「コンピテンス」は、環境と効果的に相互交渉する能力で、効果的な変化を獲得できるという自己評価であり、どのようなストレスフルな環境下にあっても諦めずに行動すれば必ず打開していけるという強い意志を示す。次の2要因は精神的支援に関わる環境的側面である。「ソーシャルサポート」は、個人に対して与えられる多次元の実質的な支援とその資源のことであり、「重要な他者」とは、個人の人生において重要な意味を持ち様々な側面に影響を与える人物のことである。また下記の3要因は、性格的側面である。「肯定的評価」とは、何らかの事象に対してより楽観的あるいは肯定的な側面を重視して評価することである。「親和性」は、他者あるいは状況や場所に対して肯定的に接することができる特性である。「感情コントロール」は、ストレス時の感情に左右されずコントロールする力である。残りの性格と行動両面に関係する好奇心旺盛なチャレンジ精神の「新奇性の追求」も、ストレス打開の活力源になり得る下位尺度であると考え追加した。

次に活力型動画視聴がレジリエンスを高める根拠を、活力喚起の主要素になり得る感動と笑いの効果に関する先行研究を参考にしながら述べる。映画やドラマなど主人公と同様に自身も逆境を乗り越えられると楽観的に考える傾向を示す<sup>7)</sup>との研究例があり、レジリエンスの下位尺度の「重要な他者」に相当する主人公が、逆境を乗り越えていく物語を視聴する行為は、自身の「コンピテンス」を高めると推測できる。笑うことの効用に関しては、ストレス抑制

や医学的効果等が報告されている<sup>8)9)</sup>。このようなことから活力型動画視聴により感動と笑いが、ストレスを緩和し活力を増すことで精神的回復に寄与すると考えられる。また、視覚と聴覚による直接効果が得やすく、即時的にレジリエンスの要素を向上させるのではないかと推測する。活力型動画視聴には、過剰視聴に伴うネット依存、またその動画をPC等に保存して繰り返し視聴することがテクノ依存の原因の一つとなり、レジリエンスを低下させるリスクの可能性も考慮する必要がある。大学生とネットとの関係については、大学はネット中毒の温床になる危険に晒されておりその過剰依存が心身を疲弊させる報告例がみられる<sup>10)</sup>。そのため、活力型動画視聴がテクノとネット依存症傾向を増し、レジリエンスを低下させる負の効果も含めて分析してみる。なお本稿では、ネット上の動画をPCに保存して繰り返し視聴するという二つの依存が連動することも多いことから、後述するテクノ・ネット依存症傾向を適用し、その定義を「パソコンあるいはインターネットへの依存度が高いこと」とした。

前述のように活力型動画視聴には二面性が推測されるので、レジリエンスとQOLへの総合効果も分析する。QOLは生活の質を指し、本研究で用いたWHOQOL指標の調査項目の内容は、心身や種々の環境への満足度および生きる活力や楽しさの程度等、生活全般の質を問うものとなっている<sup>11)</sup>。次に動画と良書のレジリエンスに及ぼす効果比較について述べる。前者は外的で直接的なイメージからの影響であり、後者の文章からの想像力によるレジリエンス向上効果との比較を試みる。良書読書の定義は、「読者に人生の苦しみや喜びへの共感性、試練に対する忍耐力、感動する心や想像力、精神的活力などを与えて精神的成長を促し、自己共に幸福になるための目的観・人生観の形成に寄与する書物」<sup>12)</sup>とした。この定義から、精神的な活力や成長の源泉となる良書読書行為は、レジリエンスを高める要因になり得ると思われ、先行研究でもその効果が検証されている<sup>5)</sup>。活力型動画視聴は、テクノ・ネット依存症傾向を経由するレジリエンスへの負の効果も想定されることから、良書読書の方がレジリエンス向上により大きな影響を及ぼすと思われる。なお、レジリエンス向上に最も寄与する要因として、利己的欲求を適度に制御し、環境との共生や慈愛を重視する生き方である利他的価値観が報告されている<sup>5)</sup>。本稿では、この主要素を後述する仮説検証用の因果推定モデルに含めても、活力型動画視聴にレジリエンスをさらに向上させる有意な関係性が示されるかを分析する。

### (3) 作業仮説の設定

前述した理論仮説を検証するため、関連する6個の構成概念を用意した。それは、活力型動画視聴、レジリエンス、QOL、テクノ・ネット依存症傾向、良書読書、利他的価値観である。それぞれに観察可能な調査項目群を作業仮説として設定し、これらの構成概念が理論仮説で設定した因果関係を示すかを検証した。なお、構成概念とは一つの測定領域を示し、複数の質問項目から構成される。今回新たに設定した尺度は、活力型動画視聴とテクノ・ネット依存症傾向である。前者は、理論仮説で述べた活力喚起の要素として笑い・感動、さらにそれ以外も広く含むようにやる気や元気の項目も設定した。後者は、既存のネット依存症<sup>10)</sup>、テクノ依存症<sup>13)</sup>の尺度を統合化して適用した。レジリエンス尺度は、前述した既存の簡略版尺度の追加改訂版を使用している。上記以外の良書読書<sup>12)</sup>、WHOQOL、利他的価値観<sup>14)</sup>に関しては、信頼性妥当性が既に検証されている既存の尺度を適用した。

### (4) 調査の方法

横断を主調査とし、その後主要な要素のみで縦断調査を

表1 調査項目一覧(各構成概念)

項目番号	(利他的価値観)	(総合化のための第一主成分固有ベクトル)
1	愛や友情を大切にしている	0.42
2	他の人々と目的を共有したり、協力することにより楽しい生活を送っている	0.51
3	何事にも積極的に行動している	0.51
4	種々の目的達成のために日々意欲的に努力している	0.30
5	社会や大学の現状の問題点に対する変革への意欲が強い	0.43
(テクノ・ネット依存症傾向)		
1	パソコンをよく活用する(パソコンゲームを含む)	0.50
2	パソコンは好きである(パソコンゲームを含む)	0.52
3	パソコンの前で座るとほっとする	0.50
4	パソコン作業に没頭して時間を忘れたり、ほかの用事を忘れたりすることがある	0.47
5	イエスカノーかをはっきり言わない人にイライラする	0.18
6	話をするときは結論を早く言ってほしい	0.20
7	自分に無駄なことにエネルギーを使いたくない	0.15
8	パソコンや人の反応が遅いとイライラする	0.23
9	長時間パソコン作業をした時は周囲の状況をすぐに把握できない	0.18
10	パソコン作業の後もなかなかパソコンのことが頭から離れない	0.29
11	パソコン作業中に話しかけられたりすると腹が立つ	0.26
12	インターネット上だけの友人の数が現実生活の友人より多い	0.20
13	インターネット上での交流の方が現実生活での人との交流よりも楽しい	0.21
14	インターネット上で実名や素性を知らない友人が多い	0.19
15	ネットの使用時間をコントロールしようとして何度も努力し、失敗した経験がある	0.32
16	ネットで充足感を得るために、より多くの時間を費やす必要があると感じることがある	0.32
17	予定よりも長時間、オンラインの状態が続くことがある	0.30
18	現実逃避や不快感(無力感、罪悪感、心配、抑うつなど)から逃れる目的でネットを使うことがある	0.31
19	ネットに夢中になっていると感じることがある	0.28
20	ネットの使用をやめようとしたとき、気分が落ち着かなかったり、意欲消失することがある	0.33
21	過度なネットの利用を隠すため、家族や友人に嘘をつくことがある	0.28
22	仕事、大学などにおける大切な友人関係を、ネットが原因でなくしてしまいそうになったことがある	0.21
(レジリエンス)		
1	どんなに困難な場面であっても、私は諦めない	0.19
2	努力すれば立派な人間になれると思う	0.20
3	何があっても自分のベストを尽くす	0.24
4	何か困ったことがあったら相談できる人、あるいは環境に恵まれている	0.25
5	つらい時には、誰かに話を聞いてもらうことが多い	0.14
6	愚痴を言い合える人がいる	0.16
7	どうにもならないことに関しては、あれこれと考え込まない	0.10
8	何事も悪いことばかりではないと楽観的に考える	0.19
9	いやなことがあっても笑い飛ばせる	0.22
10	友達が多い方だ	0.26
11	人と話すことは苦にならない	0.23
12	いろいろなことを周りの人と話すことが好きだ	0.24
13	今までの人生で、私にとって重要な人と出会ったと強く思う	0.26
14	私の人生に良い影響を与えてくれた人がいると強く思う	0.25
15	大切だと思える人がいる	0.22
16	新しいことや珍しいことが好きだ	0.22
17	ものごとに対する興味や関心が強い方だ	0.22
18	色々なことにチャレンジするのが好きだ	0.26
19	自分の感情をコントロールできるほうだ	0.20
20	動揺しても、自分を落ち着かせることができる	0.18
21	いつも冷静でいられるよう心がけている	0.17
(良書読書)		
1	読みごたえのある大作を読んだことがある	0.35
2	古典的名著を読んだことがある	0.33
3	(夏目漱石、トルストイ、ゲーテなど何十年、何百年前の作品)	0.38
4	一般的に良書と言われる本を読んでいる	0.37
5	自分の人生を良い方向に変えた本がある	0.36
6	読んだ本の内容を友人に話す	0.35
7	本を読んで感動することがある	0.36
8	種々の分野の教養を深める本を読む	0.35
(活力型動画視聴)		
1	動画を見て笑ったり、気分が良くなることもある	0.56
2	動画を見て感動することがある	0.57
3	動画を見てやる気や元気をもらうことがある	0.58
(WHOQOL)		
身体的関連6項目、心理的関連7項目、社会的関連3項目、環境的関連8項目の計24項目		

注) 固有ベクトルは、構成概念ごとの総合点(第一主成分得点)算出係数を示す。

試みた。前述の仮説に基づき、表1に示す項目で調査票を設計し、横断調査を2015年11月～12月調査した。このデータで信頼性・妥当性を検証した後に仮説を検証した。調査対象はA大学の情報系大学生を対象とした。内訳は、有効回答数は290人であった。次に、2016年4月と7月に縦断調査を行った。なお主要な項目であるレジリエンス、活力型動画視聴、比較用の良書読書のみを行い、有効回答数124人であった。質問形式は5段階評定法(最低1点、最高5点)であり、利他的価値観・テクノ依存症傾向・WHOQOLでは、あ

てはまらない、あまりあてはまらない、どちらでもない、ややあてはまる、あてはまる」の中から選択する形式をとった。良書読書・活力型動画視聴・ネット依存症傾向においては、「少ないorない、やや少ない、中程度、やや多い、多い」の形式である。また、各調査項目は、原則として得点が高い人ほど各構成概念が高位であることを示すように設定した。しかし、回答のしやすさを考慮して、一部問の方向性を逆にしている項目があるが、分析時には得点を逆変した。

### 3. 結果と考察

#### (1) 信頼性・妥当性の検証結果

作業仮説で設定した、複数の調査項目でグルーピングされている構成概念に関する尺度の因子的構成概念の妥当性と信頼性(内的整合性を示す Cronbach の  $\alpha$  係数)の結果を以下に示す。因子分析は、因子間に相関がみられるので斜交回転を施し最尤法で実行した。全ての調査項目で因子分析すると、QOL・テクノ・ネット依存症傾向・レジリエンスは、複数の下位尺度から構成される広範囲の尺度のため、この中の項目が部分的に他の構成概念の因子構成項目とも強く関連することで複数の因子に重複して分類されるケースも生じる。そこで、テクノ・ネット依存症傾向とWHOQOLの尺度は既に信頼性と妥当性が検証され独立した尺度として使用されており、因子分析の対象から除外した。なおテクノ・ネット依存症傾向の尺度の総合化は、後述するように各項目相互間に重複なしの寄与分が加算される主成分分析の第一主成分得点を用いているため、PCとネット利用相互の重複部分は除外されている。レジリエンス尺度は、「感情コントロール」と「新規性の追求」の各3項目ずつを追加した全21項目のデータで因子分析を行い、想定した7個の下位尺度が抽出された(表2)。最後に、複数の下位尺度から構成されない構成概念に関する調査項目データのみで、事前の構成概念の数を抽出する因子数に設定して因子分析を行った結果、想定した各構成概念と同一の因子が抽出された(表3)。また表2,3の $\alpha$ 係数は、全て0.7以上であり、信頼性に問題が無いことが分かる。

#### (2) 共分散構造分析による因果推定モデル

データの妥当性と信頼性が検証されたため、共分散構造分析を適用し、因果推定モデルを作成する。その参考資料として使用するために、まず相関分析を行った。この分析を行うために各構成概念を総合化した。総合化するには、一次元性の根拠ともなる各構成概念の因子的構成概念の妥当性と信頼性が検証されている必要があるが、2.1より検証済みである。総合化の方法には、単純加算と主成分分析による第一主成分得点の二種類があるが、後者を適用した。その理由は、各変数間の相関関係が強い変数ほどウェイトが高く総合値の精度が向上するからである。また、データの標準化後にこの分析を行うことで、異なる平均値と標準偏差を持つ変数値間の大小を比較できるほか、尺度構成要素内に異なる段階評価データが含まれていても相対化されて除去されるメリットがある。なお、第一主成分が総合的な主成分であるかどうかは、第一主成分得点を求めるための固有ベクトルが全て正の値であるかどうかで判断した。その結果、該当の係数は全て正の値を示した。その得点算定のための固有ベクトルは表1・2に示している。構成概念間の相関関係から、各構成概念の共変関係の程度が把握できるが、因果関係の方向性は分析できない。そこで共分散構造分析を適用して、各構成概念間での相関係数を参考にしながら、因果の方向性を論理的に考慮し、分析用に用いたソフトの(Amos)総当たり機能も併用しつつ複数の候補モデルを作成した。作成したモデルは、仮説以外の考えられる因果経路も設定した多数のモデルから、適合

表2 レジリエンスの因子分析結果

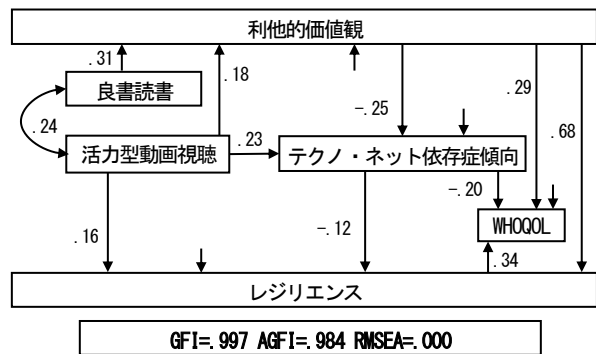
因子	項目番号	調査項目内容(一部省略)	因子負荷量	因子名固有値の係数	固有ベクトル
①	14	良い影響を与えてくれた人がいる	0.96	重要な他者	0.60
	15	大切だと思える人がいる	0.79	2.34	0.52
	13	私にとって重要な人と出会った	0.74	0.86	0.60
②	9	嫌なことがあっても笑いとばせる	0.80	肯定的評価	0.52
	8	楽観的に考える	0.74	1.97	0.62
	7	あれこれと考え込まない	0.66	0.74	0.58
③	5	話を聞いてもらうことが多い	0.92	ソーシャルサポート	0.57
	6	愚痴を言い合える人がいる	0.67	2.08	0.57
	4	相談できる環境に恵まれている	0.55	0.78	0.58
④	1	私は諦めない	0.86	コンピテンス	0.58
	3	自分のベストを尽くす	0.75	1.97	0.60
	2	努力すれば立派な人間になれる	0.50	0.78	0.53
⑤	11	人と話すことは苦にならない	0.96	親和性	0.54
	12	周りの人と話すことが好きだ	0.64	2.12	0.59
	10	友達が多い方だ	0.31	0.79	0.54
⑥	16	新しいことや珍しいことが好きだ	0.99	新奇性の追求	0.59
	17	興味や関心が強い方だ	0.75	2.02	0.50
	18	チャレンジするのが好きだ	0.58	0.84	0.59
⑦	19	感情をコントロールできる方だ	0.87	感情コントロール	0.59
	20	自分を落ち着かせることができる	0.86	1.94	0.59
	21	冷静でいられるよう心がけている	0.64	0.82	0.53

注) 調査項目内容の左の番号は表1の項目番号を示している。固有ベクトルは、全調査項目の総合点(第一主成分得点)算出用の係数である。全体の $\alpha$ 係数は、0.87である。

表3 各構成概念の因子分析結果

因子	項目番号	調査項目内容(一部省略)	因子負荷量	因子名固有値の係数
①	2	古典的名著を読んだことがある	0.91	良書読書 4.66 0.87
	3	一般的に良書と言われる本を読んでいる	0.87	
	1	読みごたえのある大作を読んだことがある	0.86	
	4	自分の人生を良い方向に変えた本がある	0.61	
	7	種々の分野の教養を深める本を読む	0.57	
	5	読んだ本の内容を友人に話す	0.52	
②	6	本を読んで感動することがある	0.51	利他的価値観 2.54 0.82
	3	何事にも積極的に行動している	0.83	
	4	種々の目的達成のために努力している	0.79	
	2	協力することにより楽しい生活を送っている	0.64	
	5	問題点に対する変革への意欲が強い	0.60	
③	1	愛や友情を大切にしている	0.55	活力型動画視聴 2.35 0.88
	3	動画を見てやる気や元気をもらうことがある	0.85	
	2	動画を見て感動することがある	0.81	
1	動画を見て気分が良くなることもある	0.64		

注) 調査項目内容の左の項目番号は表1の項目番号を示している。



注) 誤差変数は1・1のみで示し、パス(標準化)係数は全て5%以下で有意であり少数点前の0は省略している。分析ソフトはAmosを使用し、適合度基準はGFIとAGFIが0.9以上でRMSEAが0.05以下とした。

図1 共分散構造分析による因果推定モデル

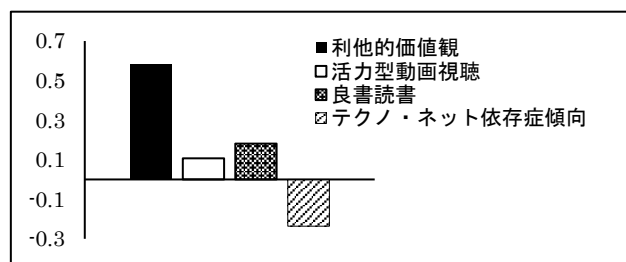


図2 各構成概念がレジリエンスに及ぼす標準化総合効果比較

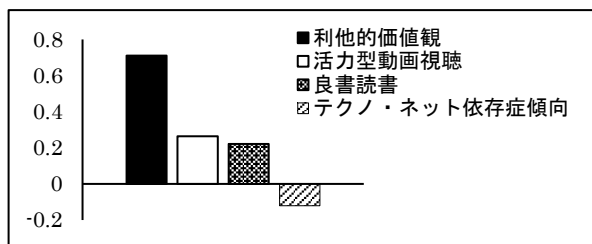
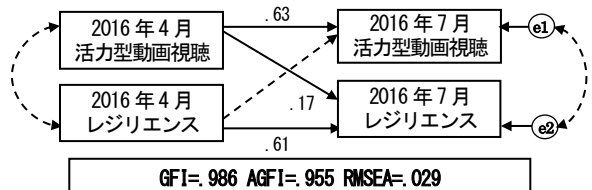


図3 各構成概念がWHOQOLに及ぼす標準化総合効果比較



注) e1, e2は誤差変数を示し、実線のパス(標準化)係数は全て5%以下で有意であり少数点前の0は省略している。点線は非有意であるためパス係数を表記していない。

図4 共分散構造分析による交差遅れ効果モデル

度指標やモデル選択指標、モデル解釈の合理性を総合的に判断して選択し、最終的なモデルを確定した。なお、構成概念とその構成要素数が多いため、構成概念を観測変数として扱い、そのデータは前述の第一主成分得点を適用した。図1に因果関係程度を示す標準化されたパス係数を示した。この図の下部に示すGFI, AGFI, RMSEAの値からモデルの適合度は良好であると判断できる。図2・3は、図1での直接向かうパス係数の効果である直接効果に、同図で他の要因を経由する間接効果も含めた総合効果を示している。図1で、活力型動画視聴が多い学生ほどレジリエンスを高める直接的な関係性が示されている。活力型動画視聴とレジリエンスの7個の下位尺度との相関係数は、全て有意水準5%以下で有意な相関関係を示した。下記にその相関係数を()の中に示しながら考察する。仮説の根拠で示したように、例えば活力型動画視聴時にドラマ上で逆境を乗り越えていく登場人物に自身を置き換えることで、レジリエンスの「重要な他者(0.28)」の影響が増し、自分も同様に試練を乗り越えられるという「コンピテンス(0.15)」や、新たな課題に挑戦しようという「新奇性の追求(0.27)」を高めると考えられる。また、笑いを誘う動画を見てストレスを発散することで、不愉快な思いや不安等を笑い飛ばす「肯定的評価(0.20)」と「感情コントロール(0.16)」を高め、そのポジティブな姿勢が人間関係に関わる「親和性(0.21)」や「ソーシャルサポート(0.23)」に好影響を与えていると思われる。また、活力型動画視聴は、自身の活力に資するという共通点から、良書読書とも共変関係がみられ、そこから利他的価値観を経由して、レジリエンスとQOLへの向上効果、さらにテクノ・ネット依存症傾向を抑制する関連性もみとれる。一方で、活力型動画視聴が多い学生は、ネット等を介して過剰に動画を視聴したりPCなどの情報機器に動画をダウンロードし、オフライン環境下で何度も視聴したりすることも多いと思われ、それがテクノ・ネット依存症傾向が高く、さらにレジリエンス低下、そしてQOL低下という連鎖的な傾向性を示した原因と考えられる。これは活力型動画視聴時に非活力型動画をも視聴する可能性もあり、それが心身の疲弊につながりレジリエンスを低下させるリスクにもなり得ることが示唆された。これらの正負の影響度を総合化したのが図2・図3であり、活力型動画視聴がレジリエンスとQOLに対して、正の効果を示しており、本分析の仮説の有意性が示唆された。なお、図2から利他的価値観

がレジリエンス向上に対し、仮説の根拠で想定したとおり、最も高い寄与度を示した。この価値観を向上させる主要な要因としての良書読書効果が、活力型動画視聴よりも高いことが図1のパス係数から分かる。しかし、良書読書からレジリエンスへの直接的なパス係数が有意ではなかったため、レジリエンスへの総合効果としては活力型動画視聴よりもやや低いという想定外の結果となった。動画には映像による即時的効果が強いのにに対し、良書読書には長期的持続の結果としての効果が反映されると考えられ、調査対象の今までの読書の量と質の程度が影響してこのような結果になったと思われる。

図4は良書・動画・レジリエンスの調査項目で、約4か月の期間で縦断調査を実施し分析した結果、共分散構造分析の交差モデルにおいて、動画のみレジリエンスへの有意な向上効果が示され、即時性において動画視聴効果は軽視できないことが示唆された。

#### 4. おわりに

本稿の理論仮説である、「活力型動画視聴が多い学生ほど、レジリエンスとQOLを連鎖的に高める関係性を示す」は、図1のモデル全体が基準を満たす良好な適合度を満たし、さらに上記仮説の因果関係性に該当するモデル内におけるパス係数の統計的有意性が示されたことから検証された。QOLに及ぼす向上効果は活力型動画視聴よりも良書読書行為の方が高いものの、レジリエンスに及ぼす効果に関しては、その即時性の故に活力型動画視聴の方がやや高いという想定外の結果を示した。今後、再調査を実施して、その効果の再現性を検証したい。

#### 謝辞

本研究は、JSPS KAKENHI Grant Number JP17K01275の助成を得て行った研究の一部である。

#### 参考文献

- 岡本百合・三宅典恵・神人蘭・ほか(2014)大学生のインターネット使用の実態-依存傾向と精神心理学的側面との関連-、総合保健科学:広島大学保健管理センター研究論文集, Vol. 30, 2014, 7-13.
- 石毛みどり・無藤隆(2006)中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連、パーソナリティ研究, 14巻, 第3号, 266-280.
- 玉江和義・金城史朗・照屋博行(2010)九州地区某大学教育学系学部学生における抑うつ症状保有程度と生活ストレスの分析、体育学研究, No55, 203-218.
- 齊藤和貴・岡安孝弘(2010)大学生用レジリエンス尺度の作成、明治大学心理社会学研究, 第5号, 22-32.
- 北上大樹・坂部創一・山崎秀夫(2015)情報環境におけるインターネット利用と心理的レジリエンスとの関係性、環境情報科学学術研究, 29, 309-314.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002)ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性、精神的回復力尺度の作成、カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 戸根亜紀彦(2004)「感動」体験の効果について-人が変化するメカニズム-、広島大学マネジメント研究(4), 27-37.
- 伊丹仁朗・昇幹夫・手嶋秀毅(1994)笑いと免疫能、心身医学, 第34巻, 第7号, 566-571.
- 吉野慎一(2003)笑いの治癒力、脳内リセット理論に基づいて、臨床精神医学, 32, 953-957.
- キンバリー・ヤング(1998)インターネット中毒-まじめな警告です、毎日新聞社, 東京, 349pp.
- 田崎美弥子・中根允文(1997)WHOQOL短縮版とその手引き、金子書房, 東京, 34pp.
- 柴田雅雄・横山威信・坂部創一・山崎秀夫・守田孝恵・張建国(2010)良書の読書と情報系大学生との関係性の研究、日本社会情報学会学会誌, 22(1), 31-41.
- 春日伸予・高橋明(1996)テクノストレス症候群の傾向の検査尺度用質問紙を用いたテクノストレスの自己管理、心身医, 36(6), 484-488.
- 坂部創一・山崎秀夫(2001)ESV-QOL指標から捉えた環境との共生とQOL向上の両立可能性について、環境情報科学論文集, 15巻, 73-78.