

大学生のメディア利用が QOL (Quality of Life) に及ぼす影響

Effects of media use on QOL (Quality of Life) among university students

学籍番号：201521632

氏名：中尾 彩

Aya NAKAO

近年、大学生の読書離れが進行する一方、ネット利用は増加傾向にある。このような状況のなか、大学生の生活の充実が求められており、メディア利用(読書・ネット利用)や良書読書が QOL(Quality of Life)などに及ぼす効果が検討されているが、利用量・内容などの長期的影響の実証的検討は十分に行われていない。そこで本研究では、メディア利用(読書・ネット利用)が大学生生活の質(QOSL: Quality of Student Life)やストレスなど学生の充実に及ぼす影響を明らかにするため、主に次の4点の検討を行うこととした。第1に、読書量(冊数/時間)が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響を検討した。第2に、読書内容や読書内容の満足度が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響を検討した。第3に、良書読書傾向が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響を検討した。第4に、ネット利用(利用時間/メール送受信数)が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響を検討した。

本研究では、大学生 431 名を対象として 2 時点パネル調査を行った。2 回の調査両方に回答した 204 名(男性 67 名, 年齢平均 20.45 歳;女性 137 名, 年齢平均 20.01 歳)を分析対象とした。2 回の調査に共通して日常の読書(量/内容), ネット利用(利用時間:情報収集/コミュニケーション/情報発信, メール送受信数), QOSL(全体的充実感, 社会的側面: 親密な友人関係・対人積極性, 心理的側面: 生きがい/不安悩み/自己効力感/将来展望, 身体的側面: 体調/疲労感, 環境的側面: 生活・学習環境, 独自の側面: 大学帰属意識/講義ゼミ/活動性, 実態), 1 回目調査のみ良書読書傾向を尋ねた。2 回の調査では共に複数の講義で質問紙を配布し, 2 回目調査のみ質問紙で追跡できなかった場合に Web 上での回答を求めた。

1 回目調査の読書, ネット利用, 良書読書傾向を独立変数, 2 回目調査の QOSL またはストレス反応を従属変数とした重回帰分析を行った。その結果, ポジティブな影響として, (1)書籍読書時間が多いほど, QOSL の活動性は高まり, ストレス反応の抑うつが低下する, (2)読書内容について, 「学業・未来志向」的内容を読むほど, QOSL 心理的側面の生きがいと将来展望が高まる, (3)内容の満足度が高いほど, QOSL 心理的側面が高まり, ストレス反応が抑制される, (4)メール送受信数が多いほど, QOSL 対人積極性が高まることが示された。ネガティブな影響として, (5)読書内容について, 「対人・社会」的内容を読むほど, QOSL 社会的側面/自己効力感は低下する, (6)多様な内容を読むほど, QOSL の社会的側面は低下する, (7)雑誌読書時間が多いほど, QOSL 全体的充実感と社会的側面は低下する, (8)ネット利用時間が多いほど, QOSL の心理的側面は低下し, (9)ネットで情報収集(勉強)が多いほど, ストレス反応が高まる。(10)良書読書傾向が多いほど, QOSL 得点が低下することが示された。

以上の結果から, 書籍読書が学生のストレスを抑制して活動性を向上させ, ネットのメール利用が対人積極性を高める一方で, 雑誌読書が全体的・社会的充実を下げ, ネット利用時間が多いほど心理的な側面を低める可能性があり, 利用の仕方には注意が必要であることが示唆された。また, 読書内容により大学生生活への影響が異なることも示唆された。

今後の課題として, 読書媒体・内容・学生の読む目的(目標)などとの関連についてさらなる検討が行われることが期待される。

研究指導教員：鈴木 佳苗

副研究指導教員：大庭 一郎