

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 29 年 6 月 26 日現在

機関番号：42639

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2016

課題番号：15K16512

研究課題名(和文) ソーシャルメディアの利用行動を規定する心理的要因について

研究課題名(英文) A study on psychological factors that regulate social media usage behavior

研究代表者

北見 由奈 (Kitami, Yuina)

帝京短期大学・帝京短期大学・講師

研究者番号：80710847

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、ソーシャルメディアの利用行動を規定する心理的要因について明らかにすることを目的とした。大学生を対象に調査を実施し、1) ソーシャルメディア利用における意思決定バランス尺度を開発した。2) 研究1で作成した尺度を使用し、負担(Cons)と恩恵(Pros)の認知バランスとソーシャルメディアの利用頻度および依存性との関係について検証した。

研究の結果、ソーシャルメディア利用における恩恵として他者との「つながり性」を高く認知している者ほどソーシャルメディアの使用時間が長い傾向が示された。さらに、恩恵を高く認知している者ほど、スマホへの「物理的依存」および「心理的依存」が高いことが示された。

研究成果の概要(英文)：The present study had two main objectives: 1) to develop a decisional balance scale on social media usage and 2) to examine the relationship between Japanese university students' perceptions of social media and their smartphone addiction level.

This study's results revealed a significant difference in the smartphone usage time between the groups with high and low "connection with others" with respect to pros-perception on social media usage. Moreover, the results showed that compared with lower pros-perception on decisional balance, higher pros-perception relates to a significantly higher smartphone addiction level.

研究分野：応用健康科学

キーワード：ソーシャルメディア 意思決定バランス 健康教育

## 1. 研究開始当初の背景

近年、スマートフォン(以後、スマホと略)の普及にともない、ソーシャルメディアの利用が心理社会的要因に及ぼす影響について注目されている。総務省の2015年度時点での統計報告によると、スマホ利用者のソーシャルメディア利用率は90%を超えており(総務省情報通信政策研究所, 2016), そのなかでもLINE, Facebook, TwitterなどのSNS(Social Networking Service)は、他者との日常的なコミュニケーションを行う際のツールの一つとして利用されている(小林ら, 2007)。特に、20代のLINE利用率は92.2%に達している状況が示されている(総務省情報通信政策研究所, 2016)。

ソーシャルメディアの利用は、実際の対人コミュニケーションに比べ対人緊張が低く(都築ら, 2000), 知人の拡大と繋がり強化に影響を及ぼし(下田, 2006), 良好な人間関係を築くことを可能にするとの指摘がある(Parks & Roberts, 1998)。また、ソーシャルメディアを利用する目的についても、「従来からの知人とのコミュニケーションのため」と回答する者が多く(総務省, 2013), 現代の若者にとって、スマホを通じたソーシャルメディアの利用は、人間関係の形成や維持・強化を図る上で必要不可欠なツールとなっている(五十嵐ら, 2003)。

その一方で、ソーシャルメディアの利用者増加にともない、ネット上のいじめ(以後、ネットいじめと略)による被害(文部科学省, 2009)やネット依存症などの問題が多く報告されている(総務省, 2013)。特に長時間にわたるソーシャルメディアの利用は依存性を高めるだけでなく(総務省情報通信政策研究所, 2016), 対人関係や日常生活に支障をきたし(北見・清水・羽鳥, 2013), 身体的・精神的健康に悪影響を及ぼすことが指摘されている(樋口, 2014; 高橋, 2014)。その他、「自分の意思で利用をコントロールできなくなる」「常に人とのつながりのことを考えてしまう」「スマホをいじっていないと不安になったりイライラしたりする」「家族や友人に指摘されてもやめられない」「現実から逃避するために過度に利用してしまう」などのアルコールやタバコなどの依存症と類似した症状を示すことが報告されている。この問題に対処するためには、ソーシャルメディアの利用行動を規定する心理社会的要因を明らかにし、予防的介入方法を検討することが喫緊の課題である。

これまで、行動科学の研究においては、人の行動は負担(Cons)よりも恩恵(Pros)を高く認知・評価した際に意思が決定され、行動が遂行されることが確認されている(Janis & Mann, 1977)。したがって、現代の若者がソーシャルメディアを利用するかどうかは、その行動に対して、個人が負担(Cons)よりも恩恵(Pros)を高く認知・評価していることが予測される。このように負

担(Cons)と恩恵(Pros)のバランスによって行動の意思決定が規定されるという考え方は、行動変容を意図したトランスセオレティカルモデル(Prochaska & DiClemente, 1982; 1997)における構成概念の一つであり、人間の行動の予測や行動を変容させるための心理的介入手段の検討の際に有効であるとされている。そのため、ソーシャルメディアの利用に対する意思決定バランス尺度を開発することにより、大学生がソーシャルメディアを利用することに対して、どのような負担(Cons)や恩恵(Pros)を認知しているのかを明らかにすることができ、対人コミュニケーションとの関係性について検証することが可能となる。さらに、負担(Cons)と恩恵(Pros)の認知バランスとソーシャルメディアの利用頻度との関係性について明らかにすることにより、ソーシャルメディアへの依存に対する予防的介入プログラムの開発へとつなげることが期待される。しかし、我が国においては、性感染症予防行動(尼崎ら, 2009)や減量(赤松ら, 2003), 身体活動(上地ら, 2003), 携帯電話のEメール使用(尼崎ら, 2009)における意思決定バランス尺度は開発されているが、ソーシャルメディア利用における意思決定バランス尺度は開発されていない。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、ソーシャルメディアの利用行動を規定する心理的要因について明らかにすることである。この目的を達成するために、本研究では大学生を対象とした調査を行い、ソーシャルメディア利用における意思決定バランス尺度を作成することを第1の目的とした。次に、目的1で作成した尺度を使用し、負担(Cons)と恩恵(Pros)の認知バランスとソーシャルメディアの利用頻度および依存性との関係について検証することを第2の目的とした。

## 3. 研究の方法

### (1) 研究1

ソーシャルメディアを利用することに対して、どのような負担や恩恵を認知しているのかについて基礎的資料を収集・整理し、概念的検討を行った。

#### 1) 調査時期と対象

2015年7月下旬に自由記述式質問紙調査を実施した。調査対象者は、首都圏近郊の大学1校に在籍する大学1年生から4年生163名(男性88名, 女性75名, 平均年齢19.68±1.28歳)であった。

#### 2) 調査内容

①基本的属性について: 性別・年齢・学年について回答を求めた。

②「ソーシャルメディアを利用することで生じる負担」について自由記述による回答を求めた。

③「ソーシャルメディアを利用することで生

じる利益（恩恵）」について自由記述による回答を求めた。

### 3) 倫理的配慮

本質問紙調査は無記名式で行い、調査への協力は自由であること、個人を特定しないこと、研究以外に回収したデータを活用しないこと等を書面および口頭にて説明し、同意の得られた者に対して調査を実施した。

### 4) 分析方法

自由記述から得られたデータについて、テキストマイニングの手法を用いて分析を行った。本研究では、日本語の形態素解析や構文解析が可能であるソフトウェア TMS (Text Mining Studio) (NTT データ数理システム) を使用し、文書がどのような要素によって構成されているかを分析した。

## (2) 研究 2

研究 1 より得られたデータを基に、ソーシャルメディア利用における意思決定バランス尺度を作成し、ソーシャルメディアの使用時間との関連性について検証した。

### 1) 調査時期と対象

2016 年 1 月上旬に首都圏近郊の大学に在籍する大学生 382 名 (男性 174 名, 女性 203 名, 不明 5 名, 平均年齢  $19.81 \pm 1.40$ ) に質問紙調査を実施した。

### 2) 調査内容

①基本的属性について：性別・年齢について回答を求めた。

②使用時間について：1 週間におけるソーシャルメディアの合計使用時間について回答を求めた。

③ソーシャルメディア利用における負担および恩恵について：北見・清水 (2016) における研究結果を基に応用健康科学を専門とする教員 2 名, 大学院生 1 名によって協議した結果, 負担尺度, 恩恵尺度のそれぞれに 20 項目を設定した。回答方法は「(1) 全く当てはまらない— (5) とても当てはまる」であった。

### 3) 倫理的配慮

本質問紙調査は無記名式で行い、調査への参加は自由であること、個人を特定しないこと、研究以外に回収したデータを活用しないこと等を質問紙に明記した。さらに口頭にて同様の説明を行った。

### 4) 分析方法

①ソーシャルメディア利用における負担尺度および恩恵尺度について探索的因子分析を行った。

②ソーシャルメディア利用における負担尺度および恩恵尺度について各因子得点を算出し, 平均値  $\pm 1SD$  を基準に高低群に分類した。

③各因子得点における高低群を独立変数, ソーシャルメディアの使用時間を従属変数とした独立サンプルの  $t$  検定を行った。

## (3) 研究 3

ソーシャルメディア利用における負担 (Cons) と恩恵 (Pros) の認知バランスとスマホへの依存性との関連について明らかにした (研究 3)。

### 1) 調査時期と対象

2016 年 1 月上旬に, 首都圏近郊の大学に在籍する大学生 382 名 (男性 174 名, 女性 203 名, 不明 5 名, 平均年齢  $19.81 \pm 1.40$ ) を対象に, 質問紙調査を実施した。

### 2) 調査内容

①基本的属性について：性別・年齢について回答を求めた。

②ソーシャルメディア利用における意思決定バランスについて：北見・清水・森 (2016) によって作成された負担尺度 (2 因子, 計 10 項目) および恩恵尺度 (2 因子, 計 10 項目) を使用した。

④スマホへの依存度について：北見・清水 (2013) によって作成されたケータイ依存傾向尺度 (3 因子, 計 13 項目) を使用した。

### 3) 倫理的配慮

本質問紙調査は無記名式で行い、調査への参加は自由であること、個人を特定しないこと、研究以外に回収したデータを活用しないこと等を質問紙に明記した。さらに口頭にて同様の説明を行った。

### 4) 分析方法

①ソーシャルメディア利用における負担尺度および恩恵尺度について各因子得点を算出し, 平均値  $\pm 1SD$  を基準に高中低群に分類した。

②負担尺度における 2 因子が共に高群に位置した者を「負担高群」, 2 因子が共に中群に位置した者を「負担中群」, 2 因子が共に低群に位置した者を「負担低群」とした (以後, Cons3 群と略)。恩恵尺度においても同様の手続きを行った (以後, Pros3 群と略)。

③ケータイ依存傾向尺度における各因子得点を従属変数, Cons3 群および Pros3 群を要因とした 2 要因の分散分析を行った。

## 4. 研究成果

### (1) 研究 1

ソーシャルメディア利用における負担として, 個人情報流出やウソの情報, 依存といったキーワードが多く抽出された。さらに, 短い時間に受信が頻繁に起こることや深夜時間帯でのやり取りによる睡眠妨害, 視力の低下などに負担としての重みづけがされていることが明らかとなった。恩恵としては, 手軽に多くの情報が手に入ることや, 気軽に多くの人や友人と連絡がとれるといったことがキーワードとして多く抽出された。さらに, 写真の送受信や閲覧が容易であることや Facebook などによる情報交換, それらの利用が無料であることに恩恵としての重みづけがされていることが明らかとなった。

### (2) 研究 2

1) 負担尺度として 2 因子 (情報漏えい, 誤

解), 各5項目, 計10項目から構成する測定尺度が作成された (Table1)。

Table 1 ソーシャルメディア利用における負担(cons)尺度

Item	Factor		共通性
	I	II	
<b>情報漏えい: <math>\alpha = .877</math></b>			
cons7 自分について、他人に知られたいくないことを勝手に書かれること	.909	-.075	.422
cons5 自分の撮った写真が知らないうちに使われること	.859	-.059	.678
cons6 知られたいくない人にも自分のことが知られてしまうこと	.788	-.002	.618
cons8 自分の居場所が特定されてしまうこと	.652	.141	.748
cons2 自分と他人とのやりとりについて、別の人から自分が悪いように書かれること	-.506	.201	.559
<b>誤解: <math>\alpha = .810</math></b>			
cons15 他の人同士がお互いに非難し合っている書き込みをみる	.056	-.757	.311
cons19 情報が正しいのか、正しくないのか、わからなくて悩むこと	-.082	.714	.629
cons20 自分の書いた内容について、他人に誤解されること	.038	.689	.483
cons16 自分の好きなものや自分に関するものを悪く言われること	.046	.666	.444
cons12 書きこみだけでは相手の感情がわからないこと	.021	.545	.509
累積寄与率	44.21	54.02	
因子間相関	I	II	
	I	1	
	II	.620	1

2) 恩恵尺度として2因子(つながり性, 機能性), 各5項目, 計10項目から構成する測定尺度が作成された (Table2)。

Table 2 ソーシャルメディア利用における恩恵(pros)尺度

Item	Factor		共通性
	I	II	
<b>つながり性: <math>\alpha = .842</math></b>			
pros15 年齢や世代が異なる人とも気軽につながることができる	.897	-.143	.667
pros16 自由に発信でき、身近な存在に感じられる	.755	.103	.676
pros13 たくさんの人々とつながることができる	.646	.059	.467
pros8 見知らぬ世界中の人とコミュニケーションがとれる	.626	-.034	.367
pros14 対面の時より緊張が緩和される	-.465	.224	.394
<b>機能性: <math>\alpha = .763</math></b>			
pros18 多くのアプリやゲームを利用することができる	-.105	.727	.445
pros20 生活リズムなど、1台で多くの情報を管理できる	.088	.659	.514
pros19 絵文字やスタンプだけで会話ができる	-.003	.633	.399
pros2 落ち込んでいるときや悩んでいるときに、励ましてもらえる	.067	.571	.378
pros1 誕生日や嬉しいことがあったときにお祝いメッセージを送ってもらえる	.016	.492	.252
累積寄与率	37.24	45.58	
因子間相関	I	II	
	I	1	
	II	.617	1

3) ソーシャルメディア利用における負担として「情報漏えい」および「誤解」を高く認知・評価している者と、そうでない者ではソーシャルメディアの使用時間に有意な差は認められなかった ( $t(99) = 0.06$ , ns ;  $t(90) = 0.28$ , ns)。

4) ソーシャルメディア利用における恩恵として「つながり性」および「機能性」を高く認知・評価している者は、そうでない者に比べ1週間におけるソーシャルメディアの合計使用時間が長いことが明らかとなった ( $t(104) = 2.03$ ,  $p < .05$  ;  $t(94.55) = 3.38$ ,  $p < .01$ )。

### (3) 研究3

ケータイ依存傾向尺度の「物理的依存」, 「心理的依存」において有意な交互作用は認められなかったが, Pros3 群の主効果が有意

であった ( $F(2, 161) = 4.68$ ,  $p < .05$  ;  $F(2, 160) = 3.10$ ,  $p < .05$ )。そこで多重比較により検証したところ, Pros 高群と低群の間で有意な差 ( $p < .05$  ; Figure1) または有意傾向が認められた ( $p < .10$  ; Figure2)。「電池切れ不安」においては有意な交互作用が認められた ( $F(2, 162) = 2.84$ ,  $p < .05$ )。そこで単純主効果の検定を行ったところ, Cons 高群において, Pros3 群の単純主効果が有意であった ( $F(2, 162) = 4.43$ ,  $p < .05$  ; Figure3)。

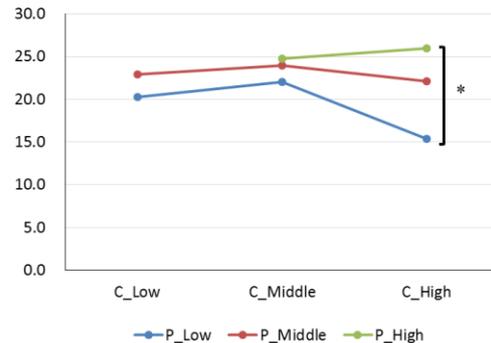


Figure 1 物理的依存

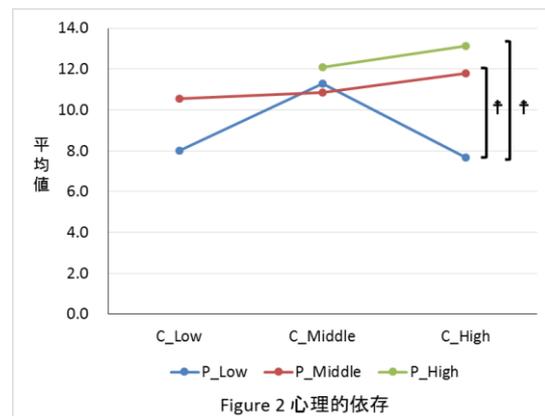


Figure 2 心理的依存

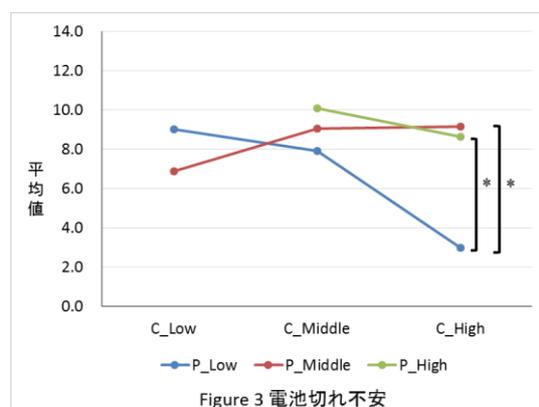


Figure 3 電池切れ不安

### (4) 総合考察

本研究の結果, ソーシャルメディアの利用行動を規定する心理的要因として, 負担よりも恩恵への認知・評価の方が強く関連することが明らかとなった。特に, ソーシャルメディア利用に関する恩恵として他者との「つな

がり性」を高く認知・評価している者ほどスマホの使用時間が長い傾向が示された。さらに、ソーシャルメディア利用における恩恵を高く認知・評価している者は、スマホへの「物理的依存」および「心理的依存」が高いことが示された。一方、ソーシャルメディア利用における負担を高く認知・評価している者が、恩恵について低く認知・評価すると、中程度あるいは高く認知・評価している者に比べ、スマホの電池が切れることに対する不安が低いことが明らかとなった。スマホの電池切れは使用時間と関連することが考えられ、負担を高く、恩恵を低く認知・評価している者は使用時間が短いことが推測される。さらに、北見・清水 (2015) は、友人との付き合い方において、傷つけられることを回避する傾向のある者は、ケータイに対する依存傾向が高いことを報告している。これは、ネットいじめの被害者になることへの不安のあらわれであると考えられ、友人関係に強い意味を見だし、友人からの評価を強く意識するといった青年前期の特徴から引き起こされる問題であるといえる。したがって、ソーシャルメディアを利用することによる危険性やリスクを伝達するだけの教育では利用行動を抑制すること難しいと考えられ、「つながり性」に着目したアプローチを検討する必要がある。

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計1件)

- ① 北見由奈・清水安夫 (印刷中). ソーシャルメディア利用における恩恵と負担について——テキストマイニングによる探索的検討—— 学校メンタルヘルス

〔学会発表〕(計4件)

- ① 北見由奈・清水安夫 (2016). ソーシャルメディア利用における恩恵と負担について——質的データを用いた検討—— 日本学校メンタルヘルス学会第19回大会 (立正大学)
- ② KITAMI Yuina, SHIMIZU Yasuo, MORI Kazuyo (2016). The Relationship between percept of pros/cons on social media and addiction in Japanese University Students. The 31th International Congress of Psychology (Yokohama, JAPAN)
- ③ 北見由奈・清水安夫・森 和代 (2016). ソーシャルメディアの使用時間と意思決定バランスとの関係 日本健康心理学学会第29回大会 (岡山大学)
- ④ 北見由奈・清水安夫 (2016). ソーシャルメディア利用に関する意思決定バランスとスマホ依存の関連 メンタルヘルス関連3学会合同大会 (一橋大学一橋

講堂)

〔図書〕(計1件)

- ① 北見由奈 (2017). 青年期の健康心理学の実践 森 和代 (監), 石川利江・松田与理子 (編) ライフコースの健康心理学 晃洋書房 pp.103-110

#### 6. 研究組織

(1) 研究代表者

北見 由奈 (KITAMI Yuina)  
帝京短期大学・帝京短期大学・講師  
研究者番号: 80710847

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし

(4) 研究協力者

清水 安夫 (SHIMIZU Yasuo)  
国際基督教大学・教養学部・上級准教授  
研究者番号: 00306515