

令和 4 年 6 月 19 日現在

機関番号：32682

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2021

課題番号：18K03154

研究課題名(和文) 青少年のSNS依存の心理的メカニズムの解明と心理社会的影響の検討

研究課題名(英文) Examination of the psychological mechanism of SNS addiction and impact of SNS addiction on psycho-social problems among adolescents.

研究代表者

濱田 祥子 (Hamada, Shoko)

明治大学・文学部・専任准教授

研究者番号：60615037

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、青少年のSNS依存の心理的メカニズムを、心理的問題に着目し、明らかにすること、さらにSNS依存が青少年の心理社会的問題に与える影響を検討することであった。研究参加者は大学生約450名であった。SNSの利用時間と対人関係において感じる不安、抑うつとの程度との関連について検討した。その結果、1日のSNS利用時間が長い者ほど、他者からの否定的評価を恐れ、抑うつが高いことが示された。対人交流不安に関しては、SNS利用時間による有意な差は見い出されなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

これまで、青少年のSNSの過剰利用の心理的要因について実証的に検討した研究は少ない。本研究の結果から、SNSの利用時間の長い青少年は他者から否定的に評価される不安や抑うつ感が高いことが示された。本研究の学術的意義及び社会的意義として、SNSを過剰に利用する青少年に対しては、抱えている対人的な不安やメンタルヘルスの問題を考慮に入れ、対応することが示されたことが挙げられる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of the present study was to examine the psychological mechanism of SNS addiction focusing on psychological problems and impact of SNS addiction on psycho-social problems among adolescents. The participant of the study was about 450 university students. The participants were asked to complete the questionnaire packet which included time spent SNSs in a day, Fear of negative evaluation scale (Sasakawa et al., 2004), Social Interaction Anxiety scale (Mattick & Clarke, 1998), and SDS(Zung, 1965). The participants were classified according to the time spent on SNSs in a day. The results found that those who used SNSs longer in a day scored higher on fear of negative evaluation scale and depression. No significant difference was found on the score of social interaction anxiety.

研究分野：臨床心理学

キーワード：青少年 SNS インターネット依存

1. 研究開始当初の背景

近年、青少年のメンタルヘルスを考える上で、インターネット(以下、ネット)の利用やネット依存は重要な問題となっている。ネット依存に関しては様々な研究が進められている。青少年のネット利用目的は、ネットによる情報検索、ソーシャルネットワーキングサービス(以下、SNS)を通しての他者とのコミュニケーション、ゲーム等、様々である。なかでも、SNSの利用は青少年のネット利用の目的の主たるものの一つであり、青少年は、SNSを通じて活発にコミュニケーションを行っている。これまでに、研究代表者らが高校生を対象に、ネット利用に関する調査を実施した結果、9割以上の高校生がSNSの利用をネット利用の目的として挙げた(濱田他 2017)。この結果からわかるように、青少年のネット利用及びネット依存を考える上でSNSの利用を考慮することは重要である。しかし、わが国において、青少年のSNSの過剰利用の心理的要因に焦点を当てた研究は十分とはいえない。

2. 研究の目的

本研究では、これまでに明らかにされていないSNSの過剰利用と心理的要因の関連についての基礎的研究を進めることを目的とした。SNSの過剰利用に関連する心理的要因として、否定的な評価に対しての不安が高いことで、SNSから離れられなくなり、SNSの利用が強化されるのではないかと推測した。また、対人交流不安が高いことで、対面での他者とのやりとりではなく、SNS上のやりとりにつながるのではないかと推測した。また、抑うつが高いことで、対面での他者とのやりとりを回避し、SNSの利用が強化されるのではないかと推測した。

3. 研究の方法

(1)研究参加者：研究参加者は大学生484名(女性：295名、男性：186名、無回答：1名)であった。平均年齢は21.02歳(標準偏差：4.41)調査は複数の大学で行った。

(2)調査内容：研究参加者に1日のSNSの利用時間を尋ねた。否定的な評価に対しての懸念を尋ねるために、笹川ら(2004)によって開発された、日本版 Fear of Negative Evaluation Scaleの短縮版を使用した。社会不安に関しては、金井ら(2004)の開発した、Social Interaction Anxiety Scaleを用いた。本尺度は、「対人交流に関する不安」と「対人交流場面における効力感の低さ」の2因子から成るが、本研究においては、「対人交流に関する不安」17項目を用いた。抑うつに関しては、臨床現場、研究において広く活用されている Zung の自己評価式抑うつ尺度(SDS)を利用した(福田・小林, 1973)。

(3)分析：研究参加者をSNSの利用時間が「1時間未満の群」「1時間以上2時間未満の群」「2時間以上3時間未満の群」「3時間以上5時間未満の群」「5時間以上の群」の5群に分類した。各群の否定的評価尺度、対人交流不安尺度、抑うつ得点を比較するため、分散分析を行った。

4. 研究成果

研究参加者のうち、1日のSNS利用時間が「1時間未満の群」は全体の15.6%、「1時間以上2時間未満の群」は全体の25.8%、「2時間以上3時間未満の群」は全体の25.6%、「3時間以上5時間未満の群」20.9%、「5時間以上の群」は12.1%であった。

否定的評価尺に関して、各群の平均値を比較した結果、1日のSNSの利用時間が「1時間未満の群」と「2時間以上3時間未満の群」の間に有意な差が認められ、「2時間以上3時間未満の群」の方が否定的評価に対する懸念が高いことが明らかになった。対人交流不安に関しては有意な差は認められなかった。抑うつに関しては、1日のSNSの利用時間が「5時間以上の群」と「1時間未満の群」との間に有意な差が認められ、「5時間以上の群」の抑うつの程度が高いことが示された。

本研究の結果、1日のSNS利用時間が「2時間以上3時間未満の群」は「1時間未満の群」と比較し、他者からの評価に対しての懸念が高いことが示された。SNSの利用時間が長い者は、短い者に比べ、他者からの否定的な評価を恐れて、SNSを通して活発に交流を行ったり、SNSから離れられなくなったりしている可能性を示唆するものである。しかしながら、他の群間においては、有意な差が認められておらず、結果の解釈には慎重になる必要がある。抑うつに関しては、1日のSNSの利用時間が「1時間未満の群」と「5時間以上の群」とを比較すると、「5時間以上の群」の抑うつの程度が高いことが示された。この結果は、SNSを通して対人関係上のやりとりを多く行っている者は、より抑うつ感が高い可能性を示唆するものである。背景には、抑うつ感が高い者が、対面での他者との交流を回避する傾向があり、代わりにSNSを長く利用していることが推測される。しかしながら、他の群間においては有意な差が認められていないこと、対面での他者とのやりとりと抑うつ感の関連に関しては推測の域を出ないことから、結果の解釈には慎重になる必要がある。

本研究の結果から、SNSを長時間利用することには、他者からの否定的な評価に対しての懸念

が強いことや抑うつ感が強いことが背景にあることが示唆された。SNS を長時間利用することが、対人関係やメンタルヘルスの問題と関連している可能性を示唆するものであるといえる。現代の青年は SNS を通して活発にコミュニケーションを行っている。SNS の利用が過剰である場合には、抱えている対人関係に対しての不安やメンタルヘルスの問題を考慮する必要があるといえる。

本研究にはいくつかの課題がある。第一に、本研究においては、大学生を対象に調査を行ったが、大学生を対象とした調査から得られた結果を日本の青年の特徴として一般化できるかどうかについては、慎重に検討する必要がある。今後は、大学生に限らず、同年代の他の属性の青年に対して調査を実施し、偏りの少ないデータを収集し、検討を行う必要がある。

第二に、SNS の利用に関して、利用時間のみから検討を行っている点である。SNS の形態は多様である。さらに、誰と、どのように SNS 上でコミュニケーションを行っているかという利用の質については、今回の調査では検討していない。今後はより詳細に SNS の利用のあり方を調査する必要があるといえる。

第三に、SNS を長時間利用することと、SNS 依存について関連を検討しなかった点である。ネット依存に関しては、定義がされており、様々な研究が進められている。今後は、SNS 依存についてより理解を深めていく必要があるといえる。

【引用文献】

- 福田一彦・小林重雄(1973)自己評価式抑うつ性尺度の研究 .精神神経学雑誌 ,75(10) ,673-679 .
- 濱田祥子・金子一史・小倉正義・岡安孝弘(2017)高校生のインターネットのソーシャルネットワークワーキングサービス利用とインターネット依存傾向に関する調査報告 明治大学心理社会学研究 , 13 巻 , 91-100.
- 金井嘉宏・笹川智子・陳峻雯・鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 (2004) Social Phobia Scale と Social Interaction Anxiety Scale 日本語版の開発 . 心身医学 , 44(11) p. 841-850.
- 笹川智子・金井嘉宏・村中泰子・鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 (2004) 他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度 (FNE) 短縮版作成の試み - 項目反応理論による検討 - 行動療法研究 , 30(2) , 87-92 .

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 1件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Shoko Hamada, Hitoshi Kaneko, Masayoshi Ogura, Lauri Sillanmaki, Andre Sourander	4. 巻 49
2. 論文標題 Nonsuicidal self-injury risk factors among adolescents in Japan: A population-based study	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Social Behavior and Personality	6. 最初と最後の頁 e9601
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.2224/sbp.9601	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する

1. 著者名 濱田祥子	4. 巻 217
2. 論文標題 思春期とインターネット	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 こころの科学	6. 最初と最後の頁 37-42
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 濱田祥子・金子一史・小倉正義・岡安孝弘	4. 巻 15
2. 論文標題 Emotion Regulation, Social interaction anxiety, and Affiliation motives of Japanese adolescents Addicted to the Internet.	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 明治大学心理社会学研究	6. 最初と最後の頁 33-45
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件/うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Shoko Hamada, Hitoshi Kaneko, Masayoshi Ogura, Takahiro Okayasu
2. 発表標題 Emotion regulation, affiliation motives, and social interaction anxiety of those who are addicted to internet among Japanese adolescents.
3. 学会等名 23rd World Congress of the International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions (国際学会)
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 濱田祥子（著）高岸幸弘・黒山竜太（編著）	4. 発行年 2022年
2. 出版社 北樹出版	5. 総ページ数 51-61
3. 書名 第2編 発達段階における心理的課題とエビデンスベーストプラクティス 第5章 思春期・青年期 「支援のための心理学 - エビデンスに基づく援助活動の実際」	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------