

SNSの利用態度が 大学生のインターネット依存及び自信に与える影響

橋本 かりん*・山田 智之**

(令和元年10月10日受付；令和元年12月18日受理)

要 旨

本研究は、大学生のSNS利用と主観的幸福感、インターネット依存傾向の関連を明らかにすることを目的とする。本研究の結果、SNS利用時間はインターネット依存傾向に影響を与えることが明らかとなった。また、SNSを「昔の友人・知人との関係を維持するため」に利用することは「自信」に負の影響を与え、SNSを「良い出来事があったときに、他者と共有するため」に利用することは自信に正の影響を与えることが示された。以上のことから、SNSの利用態度が大学生に心理的な影響を与えることが示唆された。

KEY WORDS

Social Networking Service, SNS, 自信 Confidence

1 問題の所在

近年、インターネットはますます私たちの日常生活に普及している。2013年以降、インターネット利用率は8割を超えている⁽¹⁾。主なメディアの行為者率⁽²⁾は、全年代では「テレビ（リアルタイム）視聴」が最も高かったが、10代から30代では「テレビ（リアルタイム）視聴」よりも「ネット利用」の行為者率が上回っている（総務省、2018）。このことから、インターネットは特に若年層に浸透しているといえる。

若年層がインターネット利用において高い割合で利用しているものがSocial Networking Service（以下、SNS）である。大向⁽³⁾は、SNSを会員制のコミュニティサイトの一種であり、参加者がそれぞれに固有のページを持ち、他の参加者と相互にリンクすることで小規模のコミュニティを形成するものであると説明している。総務省情報通信政策研究所⁽⁴⁾の調査では、10代及び20代の平日のインターネット利用時間において、「SNSを見る・書く」という項目が最も長いことが示された。総務省情報通信政策研究所は、代表的なSNSとして、LINE、Twitter、mixi、Mobage、GREEの6サービスを挙げており、2016年時点で10代の81.4%、20代の97.7%がこれら6つのサービスのうちいずれかを利用していることを示している。10代及び20代が高い割合でインターネットを利用しており、その用途としてはSNSが最も高い割合であることから、10代及び20代のSNS利用が彼らにどのような影響を与えるのか明らかにすることは重要だと考えられる。

総務省（2018）によれば、2013年から2017年の期間において、10代及び20代のインターネットの平均利用時間は年々増加傾向にある。10代及び20代においては、PC機器やタブレット機器と比較して、モバイル機器によるインターネットの利用時間が突出して長い傾向にある（総務省、2018）。インターネットの長時間利用は、インターネット依存傾向と関連している。小野・古賀⁽⁵⁾は、携帯電話の利用時間とインターネット依存傾向に正の相関があることを示している。堀⁽⁶⁾によれば、女子大学生のうち、インターネット依存が疑われる被調査者（全体の7.5%）の一日のスマートフォンの平均利用時間は7.40時間であり、インターネット依存のない者（全体の92.5%）を含めた被調査者全体の平均利用時間は3.95時間であった。以上から、携帯電話やスマートフォンの長時間利用はインターネット依存傾向に強い影響を与えていると考えられる。SNSの平日1日の平均利用時間は、10代が54.0分、20代が61.4分であり、10代及び20代のインターネット利用項目において、SNS（ソーシャルメディアを見る・書く）が最も長時間利用されている項目であった（総務省情報通信政策研究所、2017）。30代から60代では、平日最も長時間利用されている項目は「メールを読む・書く」であることから、SNSの長時間利用は10代、20代に特有であると考えられる。このことから、10代、20代が日々長時間利用しているSNSは、10代、20代のインターネット依存傾向と関連していることが推測される。しかしながら、SNSの利用時間とインターネット依存傾向の直接的な関係について、先行研究が希少であることから、研究を進める必要があると考える。

*上越教育大学（修士課程） **学校教育学系

インターネットは、人の居場所になりうることを示されている。内閣府⁶⁾が15歳から29歳までの男女6000名を対象に行った調査²⁾によれば、「インターネット空間」を居場所だと感じる人は62.1%であった。藤野⁷⁾は、SNSを介したインターネット上の居場所には、現実での居場所とは異なる機能があることを示した。塚田⁸⁾が実施した大学生に対する居場所感に関する調査によれば、「大学に居場所がない」と回答した学生の理由として、「あまり大学に長居しない」、「すぐ帰るから」という大学での滞在時間が短いことが挙げられている。このことから、居場所感とその空間に関わる時間の長さには関連があることが考えられる。藤・吉田⁹⁾によれば、ウェブログ（ブログ）及びオンラインゲームの利用時間は、所属感³⁾の獲得に影響を与えていた。このことから、インターネット空間においても、利用時間と居場所感には関連があることが推測される。SNSの長時間利用はSNSにおける居場所感の獲得に影響を与えていることが考えられるが、SNS利用時間とSNSにおける居場所感の関連は未だ明らかにされていない。また、矢野¹⁰⁾は、各対人関係における居場所感が主観的幸福感に影響を与えていることを示した。SNSは現実での居場所である対人関係と同様に、主観的幸福感に影響を与えることが考えられる。本研究において、SNSの利用時間と居場所感の関連、SNSにおける居場所感と主観的幸福感の関連を検討することは、SNSにおける居場所感の構造を明らかにする上で必要であると考えられる。さらに、SNSの使い方によって、与える影響が異なるという指摘もある。岡本¹¹⁾によれば、異なるSNSの利用動機がSNSストレスにそれぞれ異なる影響を与えている。岡本（2017）は、SNSの利用動機が「欲求解消型」、「友人関係維持型」はSNSストレスが高く、「暇つぶし型」、「消極的利用型」はSNSストレスが低いことを示している。異なるSNSの利用目的は、インターネット依存傾向及び主観的幸福感にそれぞれ異なる影響を与えることが考えられる。

以上から、本研究では、SNS利用率が高い10代から20代が主要な層である大学生を対象として、SNSの利用態度（SNS利用状況及びSNS利用目的）と主観的幸福感、インターネット依存傾向の関連について検討を行い、SNSが与える影響を明らかにすることを目的とする。

2 方法

2.1 調査対象と調査手続き

選択式の質問紙調査法による集合調査を実施した。調査は、2018年11月～2019年7月に関東地方及び中部地方の大学の4年制大学3校における大学生・大学院生196名のうち、172名（男性100名、女性69名、性別不明3名、平均年齢20.95歳、 $SD=2.314$ ）を対象に行われた（有効回答率：87.76%）。被調査者の属性はTable1に示すとおりであり、「学部・学科系統」においては教育系統の分布が多い傾向はあるものの人文科学系統、社会科学系統の学部・学科系統に分布が見られ、概ね十分なサンプルの代表性が確保された。

調査は講義時間の一部を利用して行い、一斉に回答を求めた。倫理的配慮として、質問紙の表紙に匿名性が保証されること、回答は任意であり、協力の有無によって不利益が生じることはないことを記載し、口頭においても説明を行った。

Table1 被調査者の属性

		度数	%
性別	男性	100	58.1
	女性	69	40.1
	性別不明	3	1.7
	合計	172	100.0
学部学系	人文科学系統	37	21.5
	社会科学系統	50	29.1
	理学系統	4	2.3
	教育系統	80	46.5
	芸術系統	1	0.6
	合計	172	100.0

2.2 質問紙調査票の構成

質問紙調査票は次に示す項目によって構成した。

(1) SNS利用状況

SNS利用の有無、SNSを利用する際に使用している機器、平日・休日のSNS利用時間について回答を求めた。SNSを利用する際に使用している機器については、SNS利用者のみを対象に、「スマートフォン」、「コンピュータ、タブレット等」、「その他」から複数選択可とした。

(2) SNS利用目的

SNS利用者を対象に、SNSを利用する目的について「コミュニケーションをとるため」、「昔の友人・知人との関係を維持するため」、「現在の友人・知人との関係を維持するため」、「良い出来事があったときに、他者と共有するため」、「嫌な出来事があったときに、他者と共有するため」、「情報収集のため」、「暇つぶし」の7個の選択肢から複数

選択を可として回答を求めた。

(3) 主観的幸福感

WHO⁽¹²⁾が開発したSubjective Well-Being Inventory (SUBI) を基に、伊藤・相良・池田・川浦⁽¹³⁾によって作成された主観的幸福感尺度を用いた。「あなたは人生が面白いと思いますか」、「ここ数年やってきたことを全体的に見て、あなたはどの程度幸せを感じていますか」など全12項目について尋ね、4件法で回答を求めた。

(4) インターネット依存傾向

菱山⁽¹⁴⁾によって作成されたインターネット依存傾向尺度を用いた。「インターネットを長く使用したために、家族や食事をおろそかにしたことがある」、「周囲の誰かに、オンラインで過ごす時間について文句を言われたことがある」など全48項目について尋ね、5件法で回答を求めた。

(5) SNSを居場所と感じるか

「居場所」を「心のよりどころとなる空間」として提示し、SNSを居場所と感じるか否かについて「はい」または「いいえ」の選択式で回答を求めた。

3 結果

3.1 SNS利用態度

SNSの利用の有無について回答を求めたところ、SNSを利用していると回答した者が171名(99.4%)、利用していないと回答した者が1名(0.4%)であった。SNSを利用する際に使用する機器(複数選択可)については、「スマートフォン」が98.8%、「コンピュータ、タブレット等」が64.5%、「その他」が0.6%であった。

SNSを使用していない者が1名であったため、この1名は以降の分析から除外した。

以下では、SNSを利用している者について、SNS利用時間とSNS利用目的を合わせてSNS利用態度とし、分析を行った(Table2)。

Table2 SNS利用態度

	分類項目	頻度	
		出現数	%
SNS利用時間	0-0.5時間	26	15.1
	0.5-1時間	40	23.3
	1-1.5時間	26	15.1
	1.5-2時間	30	17.4
	2-2.5時間	15	8.7
	2.5-3時間	12	7.0
	3-3.5時間	8	4.7
	3.5-4時間	3	1.7
	4-4.5時間	1	0.6
	4.5-5時間	6	3.5
	5時間以上	5	2.9
		合計	172
	SNS利用時間短群	122	70.9
	SNS利用時間長群	50	29.1
	合計	172	100.0
SNS利用目的	コミュニケーションをとるため	146	84.9
	情報収集のため	104	60.5
	暇つぶし	98	57.0
	現在の友人・知人との関係を維持するため	93	54.1
	昔の友人・知人との関係を維持するため	85	49.4
	良い出来事があったときに、他者と共有するため	62	36.0
	嫌な出来事があったときに、他者と共有するため	30	17.4
SNSを居場所と感じるか	はい	56	32.6
	いいえ	116	67.4
	合計	172	100.0

(1) SNS利用時間

平日のSNS利用時間の平均は1.78時間、休日のSNS利用時間の平均は1.89時間であった。さらに平日と休日のSNS利用時間の平均を「SNS利用時間」として、性別による有意差を確認した。有意水準5%で両側検定の t 検定を行ったところ、 $t(167) = 1.584$, $n.s.$ であり、性別による有意差は認められなかった。

さらに、SNS利用時間について、平均値を基準として、2時間より長い者を「SNS利用時間長群」として分類した。

(2) SNS利用目的

SNSを利用する目的に関する項目についての回答をTable2に示す。SNSを利用する目的について、性別による差を確かめるため有意水準5%で両側検定の t 検定を行ったところ、いずれの項目においても有意差は認められなかった。

3.2 主観的幸福感

主観的幸福感尺度の下位尺度について信頼性の検定を実施し、 α 係数を算出した。人生に対する前向きな気持ちは $\alpha = .713$ 、達成感 $\alpha = .605$ 、自信 $\alpha = .689$ 、人生に対する失望感 $\alpha = .635$ であり、概ね使用可能な内部一貫性を有していることが確認できた。

主観的幸福感尺度の各因子における度数、最小値、最大値、平均値、標準偏差、歪度、尖度はTable3に示すとおりであった。主観的幸福感尺度の全ての下位尺度において、天井効果及び床効果は認められなかった。

Table3 主観的幸福感尺度の基本統計量

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差	歪度	尖度
人生に対する前向きな気持ち	86	1.00	4	3.15	.47	-1.608	6.424
自信	86	1.67	5	2.74	.54	0.665	2.349
達成感	86	1.00	5	2.83	.50	0.296	4.803
人生に対する失望感	86	1.33	3.67	2.66	.49	-0.407	0.089

本研究では、それぞれの下位尺度（人生に対する前向きな気持ち、達成感、自信、人生に対する失望感）の項目の得点を合計し、それを項目数で割ったものを各下位尺度得点とした。

3.3 インターネット依存傾向

インターネット依存傾向尺度48項目について信頼性の検定を実施し、 α 係数を算出したところ、 $\alpha = .927$ であり、十分な内部一貫性を有していることが確認できた。主観的幸福感尺度の各因子における度数、最小値、最大値、平均値、標準偏差、歪度、尖度はTable4に示すとおりであった。先行研究において単次元の尺度として作成されていることから、全48項目の得点を合計し、それを項目数で割ったものを尺度得点とした。

Table4 インターネット依存傾向尺度の基本統計量

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差	歪度	尖度
インターネット依存傾向	163	1.23	4.44	2.26	.57	0.491	0.283

3.4 SNS利用時間とインターネット依存傾向との関係

SNS利用時間長群を独立変数、インターネット依存傾向を従属変数とする強制投入法による重回帰分析を行ったところ、Table5に示すとおり、インターネット依存傾向において分散分析 F 値が有意であった ($F(1, 161) = 12.177$, $p < .001$)。重回帰分析の結果、SNS利用長群はインターネット依存傾向に正の影響を与えていた ($\beta = .265$, $p < .001$)。

3.5 SNS利用時間とSNSを居場所と感ずるか否かとの関係

SNS利用時間長群を独立変数、SNSを居場所と感ずるか否かを従属変数とする強制投入法による重回帰分析を行ったところ、Table6に示すとおり、インターネット依存傾向において分散分析 F 値が有意であった ($F(1, 170) = 23.361$, $p < .001$)。重回帰分析の結果、SNS利用時間長群はSNSを居場所と感ずるか否かに正の影響を与えていた ($\beta = .348$, $p < .001$)。

Table5 SNS利用時間がインターネット依存傾向に与える影響

従属変数	インターネット依存傾向	
	<i>F</i>	<i>p</i>
分散分析	12.177	***
R ²	.07	
	標準偏回帰係数	
	β	<i>p</i>
SNS利用時間長群	.265	***
SNS利用時間短群	-	-

Notes. ****p*<.001

Table6 SNS利用時間がSNSを居場所を感じるか否かに与える影響

従属変数	SNSを居場所だと感じるか否か	
	<i>F</i>	<i>p</i>
分散分析	23.361	***
R ²	.121	
	標準偏回帰係数	
	β	<i>p</i>
SNS利用時間長群	.348	***
SNS利用時間短群	-	-

Notes. ****p*<.001

3.6 SNS利用目的と主観的幸福感との関係

SNSの利用目的を独立変数、主観的幸福感を従属変数とする強制投入法による重回帰分析を行った結果をTable7に示す。主観的幸福感尺度における「自信」の下位尺度において分散分析*F*値が有意であった ($F(7, 78) = 2.362$, $p < .05$)。

SNSを「昔の友人・知人との関係を維持するため」に利用することは、自信に対して負の影響を与え ($\beta = -.330$, $p < .01$)、「良い出来事があったときに、他者と共有するため」に利用することは自信に対して正の影響を与えることが示された ($\beta = .369$, $p < .01$)。

Table7 SNSの利用目的が主観的幸福感に与える影響

従属変数	主観的幸福感							
	人生に対する 前向きな気持ち		達成感		自信		人生に対する 失望感	
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
分散分析	1.09	<i>n.s.</i>	0.59	<i>n.s.</i>	2.362	*	1.662	<i>n.s.</i>
R ²	.089		.05		.175		.13	
	標準偏回帰係数							
	β	<i>p</i>	β	<i>p</i>	β	<i>p</i>	β	<i>p</i>
コミュニケーションをとるため	-.046	<i>n.s.</i>	-.110	<i>n.s.</i>	.043	<i>n.s.</i>	-.147	<i>n.s.</i>
昔の友人・知人との関係を維持するため	-.102	<i>n.s.</i>	.016	<i>n.s.</i>	-.330	**	-.227	<i>n.s.</i>
現在の友人・知人との関係を維持するため	.012	<i>n.s.</i>	.084	<i>n.s.</i>	.248	<i>n.s.</i>	.364	<i>n.s.</i>
良い出来事があったときに、他者と共有するため	.238	<i>n.s.</i>	-.157	<i>n.s.</i>	.369	**	.166	<i>n.s.</i>
嫌な出来事があったときに、他者と共有するため	-.098	<i>n.s.</i>	.170	<i>n.s.</i>	-.163	<i>n.s.</i>	.022	<i>n.s.</i>
情報収集のため	.170	<i>n.s.</i>	.112	<i>n.s.</i>	.087	<i>n.s.</i>	.106	<i>n.s.</i>
暇つぶし	-.010	<i>n.s.</i>	-.097	<i>n.s.</i>	-.229	<i>n.s.</i>	-.115	<i>n.s.</i>

Notes. **p*<.05, ***p*<.01

4 考察

(1) SNS利用状況

SNS利用率が99.4%であり、平日・休日ともに平均1.8時間程度使用されていることから、SNSは大学生にとって日常的に使用するものであると考えられる。また、SNSの利用目的としては、「コミュニケーションをとるため (84.9%)」、「情報収集のため (60.5%)」、「暇つぶし (57.0%)」の割合が高かった。反対に、「良い出来事があったときに、他者と共有するため (36.0%)」、「嫌な出来事があったときに、他者と共有するため (17.4%)」は割合が低かった。このことから、大学生は主にコミュニケーションツール、情報収集ツール、暇つぶしのツールとして日常的にSNSを使用していると考えられる。

また、SNSの利用時間、SNSの利用目的、SNSを居場所と感じるか否かについて、今回の分析では性別による有意差は見られなかった。高橋・伊藤⁽¹⁵⁾の調査では、代表的SNSであるTwitter、LINE利用時の行動について、Twitter 一般的積極利用⁽¹⁾、Twitter スルースキル⁽⁵⁾、LINE 積極的利用のそれぞれの得点について、女性の方が高く、性別に

よる有意差が見られた。また、稲垣・和田・堀田⁽¹⁶⁾の調査においても、高校生男女において、インターネット利用時間及びSNS利用時間は女子の方が長く、インターネット依存傾向は女子の方が高いという結果が示されている。本研究の調査においては、先行研究とは異なり、SNS利用について性差は見られなかった。今後、SNS利用状況を問う項目について精査し、より正確にその内容を捉え、改めて性別による差を検討したい。

(2) SNS利用時間がインターネット依存傾向及びインターネットを居場所と感じるか否かに与える影響

SNSの利用時間が長いことは、インターネット依存傾向及びインターネットを居場所と感じるか否かについて正の影響を与えていた。このことから、SNSを長く利用することは、インターネット依存傾向が高まるというネガティブな面がある一方、居場所を得ることに繋がるというポジティブな面があることが考えられる。

橋本⁽¹⁷⁾は、様々な空間がそれぞれ異なる心理的機能を持つことを示している。本研究の結果、SNSが大学生の居場所となりうるということが示された。このことから、SNSにも特有の居場所としての心理的機能があることが推測される。今後さらに研究を深め、SNSの居場所としての心理的機能を明らかにする必要がある。

(3) SNS利用目的が自信に与える影響

SNSを「昔の友人・知人との関係を維持するため」に利用することは、自信に対して負の影響を与え、「良い出来事があったときに、他者と共有するため」に利用することは自信に対して正の影響を与えていた。

SNSを「昔の友人・知人との関係を維持するため」に利用することは、岡本（2017）が示したSNSストレス尺度における社会的比較ストレスを引き起こすと推測される。岡本（2017）によれば、SNSストレス尺度における社会的比較ストレスは、「他者の投稿を見ることによって、相対的に自分が劣っていると感じてしまい、自尊感情が低下する」ものであるとされる。SNS上で昔の友人・知人と関わることで、自身と昔の友人・知人を比較してしまい、自信を喪失すると考えられる。

SNSを「良い出来事があったときに、他者と共有するため」に利用することは、自信を高めていた。これは、SNS上で「良い出来事」を共有し、それを他者から承認されることによると考えられる。

(4) 今後の課題

本研究の結果、SNS利用はインターネット依存傾向や、その利用目的によっては自信の低下に影響を与える一方、SNSを居場所だと感じることや、利用目的によっては自信の向上にも影響を与えることが示された。このことから、SNSを利用することは、大学生にとってメリットとデメリットの両方を与えることであると考えられる。

本研究の結果を踏まえて、特にSNS利用と精神的健康の関連や、SNSの居場所としての心理的機能について、さらに研究を深める必要があるだろう。SNS利用がもたらすメリット及びデメリットについて詳細に検討し、適切なSNS利用のあり方について検討することを今後の課題としたい。

注

¹⁾ 調査日2日間の1日ごとに、ある情報行動を行った人の比率を求め、2日間の平均をとった数値（総務省、2018）。

²⁾ 「次の場所は、今のあなたにとって居場所（ほっとできる場所、居心地の良い場所など）になっていますか」という教示文を示し、「自分の部屋」、「家庭（実家や親族の家を含む）」、「学校（卒業した学校を含む）」、「職場（過去の職場を含む）」、「地域（現在住んでいる地域やそこにある施設など）」、「インターネット空間」の6個の場所について、「そう思う」、「どちらかというと思う」、「どちらかというと思わない」、「そう思わない」から単一回答を求めた（内閣府、2016）。

³⁾ 藤・吉田（2009）が作成した「他者との関係に関する行動」を測定する質問項目の下部尺度である。「所属感獲得」の質問項目は、「『自分には仲間がいる』という安心感が得られる」、「ネット上には、自分の居場所がある」等の9項目である。

⁴⁾ Twitter及びLINEが有している機能を積極的に利用する行動群をそれぞれ「Twitter一般的積極利用」「LINE一般的積極利用」としている（高橋・伊藤、2016）。

⁵⁾ 「不快なツイートを見ても、何事もなかったように別の話題をツイートする」、「不快なツイートを見たら見て見ぬふりをする」、「批判や意見が分かれるようなツイートをしない」、「どのようなツイートがあっても気にしない」の4項目で構成される（高橋・伊藤、2016）。

引用文献

⁽¹⁾ 総務省（2018）. 平成30年版情報通信白書

⁽²⁾ 大向一輝（2006）. SNSの現在と展望－コミュニケーションツールから情報流通の基盤へ－ 情報処理, 47, 993-1000.

- (3) 総務省情報通信政策研究所 (2019). 平成30年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書
- (4) 小野淳・古賀敦美 (2016). 携帯電話の利用とインターネット依存傾向や友人関係との関連 千里金蘭大学紀要, 13, 1-5.
- (5) 堀琴美 (2018). 女子大学生のインターネット依存と精神健康状態—ゲームプレイヤーと非ゲーム長時間利用者の比較から— 郡山女子大学紀要, 54, 207-221.
- (6) 内閣府 (2016). 子供・若者の意識に関する調査 (平成28年度)
- (7) 藤野千種 (2017). SNSを介したインターネット上での心理的居場所とwell-beingの関連 神戸大学発達・臨床心理学研究, 16, 14-18.
- (8) 塚田知香 (2017). 大学生の学内での居場所に関する探索的検討: 新校舎設立前後における比較 東京成徳大学経営学部経営論集, 5, 1-9.
- (9) 藤桂・吉田富二雄 (2009). インターネット上での行動内容が社会性・攻撃性に及ぼす影響: ウェブログ・オンラインゲームの検討より 社会心理学研究, 25, 121-132.
- (10) 矢野加奈 (2018). 女子大学生の対人関係ごとの居場所感について: 主観的幸福感との関連から 金城学院大学大学院人間生活学研究科論集, 18, 13-24.
- (11) 岡本卓也 (2017). SNSストレス尺度の作成とSNS利用動機の違いによるSNSストレス 信州大学人文科学論集, 4, 113-131.
- (12) World Health Organization, Regional Office for South-East Asia. (1985). Subjective well-being. WHO Regional Office for South-East Asia. *Regional Health Paper No. 7*
- (13) 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- (14) 菱山一亮 (2009). 項目反応理論を用いたインターネット依存傾向尺度の検討 日本パーソナリティ心理学会発表論文集, 18, 64-65.
- (15) 高橋尚也・伊藤綾花 (2016). SNS利用における青年の対人関係特性 立正大学心理学研究所紀要, 14, 39-50.
- (16) 稲垣俊介・和田裕一・堀田龍也 (2017). 高校生における対人依存欲求とインターネット利用の性差との関係 日本教育工学会論文誌, 41, 89-92.
- (17) 橋本かりん (2019). 空間の性質が居場所の心理的機能に与える影響 日本心理学会大会発表論文集, 82, 85.

APPENDIX

主観的幸福感尺度

人生に対する前向きな気持ち

- ・あなたは人生が面白いと思いますか。
- ・過去と比較して、現在の生活は。(1. 全く幸せでない 2. あまり幸せでない 3. まあまあ幸せ 4. とても幸せ)
- ・ここ数年やってきたことを全体的に見て、あなたはどの程度幸せを感じていますか。

自信

- ・ものごとが思ったように進まない場合でも、あなたは適切に対処できると思いますか。
- ・危機的な状況 (人生を狂わせるようなこと) に出会ったとき、自分が勇気をもってそれに立ち向かって解決していけるという自信がありますか。
- ・今の調子でやっていけば、これから起きることにとも対応できる自信がありますか。

達成感

- ・これまでどの程度成功したと感じていますか。
- ・自分がやろうとしたことはやりとげていますか。
- ・期待通りの生活を手に入れたと思いますか。

人生に対する失望感

- ・自分の人生には意味がないと感じていますか。
- ・自分の人生は退屈だとか面白くないと感じていますか。
- ・将来のことが心配ですか。

インターネット依存尺度

- ・インターネットを長く使用したために、家事や食事をおろそかにしたことがある。
- ・家族や友達と仲良くするより、インターネットで得られる刺激のほうを求めがちだ。
- ・インターネットで新しく知り合いを作るほうである。
- ・周囲の誰かに、オンラインで過ごす時間について文句を言われたことがある。
- ・インターネットに費やす時間が原因で、学校の成績に悪影響が出たことがある。
- ・オンラインで何をしているかを聞かれたとき、自己弁護をしたり秘密主義になったりする。
- ・オンラインで楽しむことを考えて、現実の生活の問題を頭から閉め出そうとすることがある。

- ・次にインターネットを使用するのを楽しみにしている自分を意識することがある。
- ・インターネットのない生活はむなしくわびしいだろうと不安に思うことがある。
- ・インターネット使用中に誰かに中断されても、言い返したりいらいらしたりすることはない。
- ・深夜にインターネットに接続するために、睡眠不足になることがある。
- ・オフラインのときにインターネットのことを考えてぼんやりとしたり、オンラインにいることを空想したりする。
- ・オンラインにいるときに、「あと2、3分だけ」と言い訳することがある。
- ・インターネットの使用時間を短くしようと試して失敗したことがある。
- ・どれだけ長くインターネットを使用していたかを人に隠そうとしがちである。
- ・他の人と出かける代わりに、より長い時間をインターネットで過ごすことを選びがちである。
- ・オフラインにいると気分が落ち込み、いらいらするが、オンラインに戻るとすぐ落ち着いたという経験がある。
- ・インターネットが原因で外出が減ったように思う。
- ・最後に接続を終えてからしばらく経つと、次接続したときに何が自分を待っているかについて考えてしまう。
- ・自分がインターネット使用に費やす時間量に罪悪感を感じる。
- ・落ち込んだり不安なとき、インターネットをよく使用する。
- ・少しでも多くインターネットを使用するため、日常的に睡眠時間を削っている。
- ・孤独を感じたときは、折に触れて他者と会話するためにインターネットを使用する。
- ・インターネット使用が原因で、学校をさぼったことは少ない。
- ・オンラインでの活動が原因で、オフラインでの約束を破ったことがある。
- ・お気に入りのウェブサイトは、毎日チェックしないと不安である。
- ・コンピュータと接触するより、人と接する方が楽しい。
- ・オンラインにいるときは、オフラインにいるときと性格が変わる。
- ・オンラインにいるときに最も快適である。
- ・インターネットをしているときに最も安心する。
- ・オンラインで知り合いを作ることが多い。
- ・オンラインの自分こそ、本当の自分らしさを出せていると思う。
- ・オンラインでの人間関係は、オフラインでのものより充実している。
- ・インターネットをしているときは気苦労なくいられる。
- ・インターネットの方が現実の生活より「現実感」がある。
- ・オフラインでは躊躇してしまい、できないことがオンラインではできる。
- ・オンラインでの知り合い以上に自分を気にかけてくれる人はそうはいない。
- ・インターネットは生活の中で最も重要なものである。
- ・インターネットをしているとき、しばしば気分が高まる。
- ・他にしなければならないことがあっても、それをする時間よりインターネットをする時間の方が長くなる。
- ・インターネットを使用できない状態が続いても、不安にならない。
- ・他にすることがないときには、インターネットを使用することが多い。
- ・いやなことを忘れるためには、しばしばインターネットを使用して過ごす。
- ・他に何かすべきことがあるときほど、インターネットを使用してしまう。
- ・オンラインにいるときは、様々な重圧から解放される。
- ・インターネット接続を終了してから数分後に、必要もないのに再び接続することがある。
- ・もしインターネットがなくなっても、時間をもてあますとは思わない。
- ・インターネットは暇つぶしの最良のツールである。

Effect of the Style of Using Social Networking Service (SNS) on Internet Dependence and Confidence Among University Students

Karin HASHIMOTO* · Tomoyuki YAMADA**

ABSTRACT

The purpose of this research was to clarify the relationship between university students' use of Social Networking Service (SNS), Internet dependence, and subjective well-being. The study found that SNS usage time has an influence on the tendency toward Internet dependence. In addition, it found that using SNS to maintain relationships with old friends and acquaintances negatively affects confidence, while sharing good events with others on SNS positively affects confidence. These results suggest that the use of SNS has a psychological impact on university students.

Keywords : Social Networking Service, SNS, Confidence