

# 大学生のスマートフォン利用実態と社会的欲求と精神的健康の関係

後藤明日香 ( 筑波大学 )

## 1. 目的

本研究では、現代の大学生のスマートフォン(以下スマホ)の利用実態を明らかにし、その利用状況に利用時間やスマホ依存度、大学生の社会的欲求や精神的健康がどのように関係しているのか明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

1) 対象者:T 大学に所属する学生 235 名(男性 165 名、女性 70 名、平均年齢 20.2±1.50 歳)であった。そのうち体育会 122 名、運動系サークル 84 名、文化系サークル 12 名、無所属 17 名であった。

2) 測定指標:①フェイスシート、②スマートフォン依存尺度(戸田ら、2015)、③こころの健康チェック K6 質問票、④日本語版 UCLA 孤独感尺度(栢田ら、2012)、⑤日本語版ソーシャル・サポート尺度(岩佐ら、2007)⑥賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度(小島ら、2003)を用いた。

3) 分析方法:統計ソフト SPSS を使い、各尺度得点は各尺度ごとに数値の高低により二群を抽出し *t* 検定を、運動部活動の所属は、体育会、運動系サークル、文化系サークル・無所属の三群に分けて一元配置分散分析を行った。

## 3. 結果と考察

### 1) スマホ・SNS の利用実態

回答者 235 名中スマホ利用者は 232 名(99%)、SNS 利用者は 235 名(100%)であった。1 日のスマホ平均使用時間は 4 時間 30 分、平均 SNS 利用時間は 1 時間 57 分であった(表 1)。各種 SNS は特徴によって、様々な目的を持って利用されていることが明らかになった。

### 2) 大学生の人間関係の満足度に関する調査

現在の人間関係に「満足している」と回答した学生は 180 名、「どちらでもない」が 34 名、「満足していない」が 21 名であった。

### 3) スマホ・SNS 利用状況による検討

スマホ依存尺度の合計点とこころの健康チェック(*t*(69)=2.90,*p*=.005)、孤独感尺度(*t*(69)=2.67,*p*=.009)

の間に有意な差が見られたが、スマホ・SNS 利用時間の長短と各項目の間には差が見られなかった。

### 4) 社会的欲求による検討

#### ①ソーシャルサポート量による比較

ソーシャルサポート不足群は精神的健康度(*t*(71)=5.34,*p*<.001)が低く、孤独感(*t*(71)=9.63,*p*<.001)が強い傾向があることが示された。

#### ②賞賛獲得欲求・拒否回避欲求の強さによる比較

各欲求を合計点の高低で二群に分け、比較したところ、賞賛獲得欲求が強い人は孤独感が弱いことが示された(*t*(88)=1.79,*p*=.000)。拒否回避欲求が強い人は精神的健康度が低く(*t*(84)=3.72,*p*=.000)、孤独感が強いことが示された(*t*(84)=2.17,*p*=.033)(図 1)。

表 1. スマホ及び SNS の

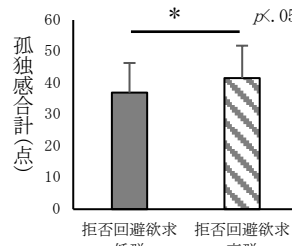


図 1. 拒否回避欲求と孤独感の強さの関係

	利用状況		
	スマホ 使用時間 M(SD)	SNS 使用時間 M(SD)	スマホ 依存度 M(SD)
全対象者 (235)	4:30 (2:04)	1:57 (1:16)	47.58 (7.75)
体育会 (122)	4:48 (2:03)	2:08 (1:19)	47.84 (7.48)
運動系 (84)	4:02 (1:55)	1:40 (1:08)	47.06 (7.42)
文化・無所属 (29)	4:33 (2:26)	2:03 (1:16)	48.00 (8.49)

### 5) 運動部活動所属の有無による検討

スマホ及び SNS の利用状況には、所属の有無による差は見られなかったが(表 1)、運動部活動に所属していない学生は、孤独感が強い傾向があり(*F*(2,232)=3.03,*p*=.050)、他者からのサポートが少なかった(*F*(2,232)=3.50,*p*=.032)。

## 4. 結論

大学生のスマホの利用時間は平均 4 時間を超えていたが、スマホを長時間利用すること自体ではなく、依存状態に陥ることが、精神的健康度の低下や人間関係の問題を引き起こす要因になっていることが示された。本研究の結果から、スマホ等を、依存しない程度に交友関係を広げる場として効果的に利用し、適度な承認欲求を持つこと、運動部活動などの何らかのコミュニティに属することが、人間関係の質を高め、心身の健康を維持することに繋がると言える。