

インターネット利用と幸福感との因果関係

孤独感と対人不安の媒介効果

安藤玲子(Ando, R) 坂元章(Sakamoto, A) 鈴木佳苗(Suzuki, K) 森津太子(Mori, T)

(お茶の水女子大学人間文化研究科)

(甲南女子大学人間科学部)

キーワード：インターネット、対人不安、孤独感、幸福感、因果モデル

平成 12 年 11 月時点におけるわが国のインターネット (以後ネット) の企業普及率は 95.8%、世帯普及率は 34.0%、利用者数は同年末で 4,708 万人となり、1 年間で約 74% 増加した (総務庁, 2001)。このようなネットの普及に伴い、これらが我々の対人関係や心理的健康に及ぼす影響についての議論がなされてきた。例えば、Kraut ら (1998) は、ネット利用が家族や友人との関係を疎遠にし、孤独感や抑うつ感を高めるという報告をしている。しかし、一方で、コミュニケーションツールとしての利用価値が高いとされるネットが、対人関係の維持向上に役立ち、その結果、心理的にポジティブな効果を生じさせる可能性もある (McKenna & Bargh, 2000; 森, 1999)。例えば、加工や修正が簡易で用途の柔軟性の高いネットでは情報交換が容易であり、とくに非同期的ツールの場合は、対面や電話の時のように臨機応変な対応を要求されず、自分のペースで交流できるので、心理的なストレスが少なく心理的健康に有効ではないかと考えられる。

このようなネット利用のポジティブな効果について、本研究では、心理的健康の変数として性格変数である「幸福感」を取り上げ、ネット特有のコミュニケーションにより 対人不安が低減し、そのことにより幸福感が高まるのかについて、その因果関係を検討した。また、ネガティブな効果については、Kraut らの報告のようにネットの利用が 孤独感を高めるという効果を持ち、それが、幸福感を引き下げるのかについて、その因果関係を検討した。

なお、今回は、ネット利用者の代表的な用途である E メールとホームページ (以下 HP) 閲覧について報告する。本研究では、パソコンだけではなく、ネット用接続端末の多様化の中で、昨年 1 年で約 4 倍にも利用者が拡大している携帯電話や PHS からのネットユーザーについても調査対象者とした。

方法

調査対象 関東および関西の 4 年生大学の大学生 274 名 (男性 104 名、女性 162 名、性別不明 8 名) を対象とした。平均年齢は男性が 20.7 歳、女性が 20.1 歳であった。欠損値の関係で最終的に分析対象となった

のは、178 名 (男性 63 名、女性 115 名) であった。

手続き 調査実施時期は、平成 12 年 10 月に 1 回目調査、平成 13 年 1 月に 2 回目調査を実施した。

調査項目 ネット利用に関しては、E メール端末、ネット接続端末の種類、E メール使用、HP 閲覧状況 (1 日の使用時間・1 週間の使用日数) であった。

心理変数に関しては、媒介変数の対人不安と孤独感、従属変数の幸福感に関し、以下の尺度を用いた。

対人不安：Fenigstein ら (1975) の 5 項目を 7 段階の階梯尺度で用いた。係数は .82 と .86 であった。

孤独感：家族や友人関係における孤独感、および社会的孤独感の 3 因子を測定した。家族と友人関係における孤独感に関しては、広沢ら (1984) の孤独感尺度から各 10 項目、社会的孤独感に関しては別途 5 項目を作成し、7 段階の階梯尺度で用いた。係数は家族関係孤独感が .86 と .88、友人関係孤独感は .88 と .88、社会的孤独感は .73 と .77 であった。

幸福感：現在の幸福感に関して最低の 0 点から最高の 100 点までに得点をつける単一尺度を用いた。デモグラフィック変数は、性別と年齢であった。

結果

E メール利用者は、1、2 回ともに全体の 71% (126 名)、ネット利用者は、1 回目 75.3% (134 名)、2 回目 79.8% (142 名) であった。

接続端末 E メール利用者のうち携帯電話が PHS のみの使用者は両調査時点で 23.8%、パソコンのみの使用者は 1 回目 25.4%、2 回目 15.8%、両ツールの使用者は、1 回目 50.8%、2 回目 60.3% であった。ネット用の接続端末に関しては、ネット利用者のうち、携帯電話が PHS のみの使用者は 4.5% と 4.9%、パソコンのみの使用者は 1 回目 61.2%、2 回目 54.2%、両ツールの使用者は、1 回目 37.3%、2 回目 45.8% であった。

因果関係 次に図 1 の概念モデルを検討するために、初回調査時の値が、追跡調査時の値に影響を及ぼすかについて検討する交差遅れ効果モデル (Cross-Lagged Effect Model) (図 2) を用いて、図中にアルファベットを付したパスに関する因果関係の分析を行った。

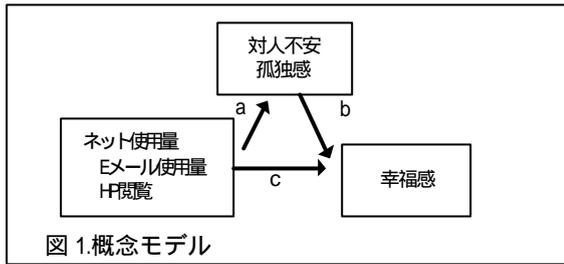


図1.概念モデル

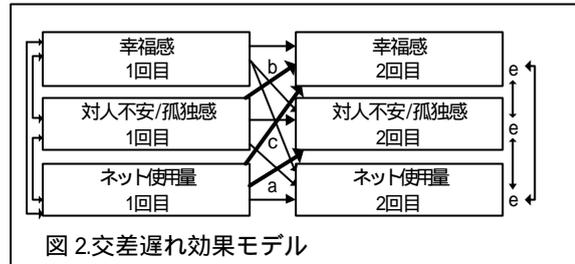


図2.交差遅れ効果モデル

幸福感への因果関係について、EメールとHP閲覧の1日あたりの使用時間と週あたりの使用日数ごとに、媒介変数の孤独感の3因子と対人不安についてそれぞれ分析し、次のような結果を得た。

孤独感を媒介した因果関係 表1のように、Eメールの使用は、間接的に友人関係孤独感を高める（パスa）ことによって、幸福感を下げていた（パスb）。また、直接的にも幸福感を下げていた（パスc）。しかし家族関係孤独感や社会的孤独感は媒介しなかった。一方、HP閲覧は、間接的に社会的孤独感を低める（パスa）ことによって、幸福感を高めていた（パスb）。また、直接的には幸福感を下げていた（パスc）。しかし、家族や友人関係の孤独感には媒介しなかった。

表1 孤独感を媒介した因果関係(Eメール利用)

因果パス		分析結果
a:	Eメール使用(時/日)	孤独感(友人) .15***
b:	孤独感(友人)	幸福感 .14 [†]
c:	Eメール使用(時/日)	.17**
	Eメール使用(日/週)	.16*
a:	HP閲覧(日/週)	社会的孤独感 .14*
b:	社会的孤独感	幸福感 .16*
c:	HP閲覧(時/日)	.18**
	HP閲覧(日/週)	.16**

注1 ***p<.001, ** p<.01, * p<.05, † p<.10.

注2 a,b,cは図1のパスに対応し、有意なもののみ記載。

対人不安を媒介した因果関係 表2のように、Eメールの使用は、対人不安を下げる（パスa）ことによって、間接的に幸福感を高めていた（パスb）。また、直接的には幸福感を下げていた（パスc）。しかし、HP閲覧は、幸福感に対して、対人不安を媒介にした関係を持たなかった。

表2 対人不安を媒介した幸福感への因果関係

因果パス		分析結果
a:	Eメール使用(時/日)	.10*
	Eメール使用(日/週)	.08 [†]
b:	対人不安	幸福感 .19**
c:	Eメール使用(時/日)	.16*
	Eメール使用(日/週)	.15*

注1. ***p<.001, * p<.05, † p<.10. 注2. 有意なパスのみが記載。

考察

ネット接続機器 本調査では、Eメールとそれ以外のネット利用について、個別に接続端末を調べた。その結果、Eメール利用者の約60%、ネット利用者の約46%が、パソコンと携帯端末を併用しており、これらの接続端末を用途別に使い分けしている現状が推測できた。今後のネット研究では、接続端末の多様化で変化する使い方への考慮も必要であろう。

ネット利用の幸福感への因果関係

ネガティブ、ポジティブ両面の効果が見られた。

ネガティブな効果 メール利用は、友人関係における孤独感を高めることで、間接的に幸福感を下げていた。また、メール利用、HP閲覧は共に直接的に幸福感を下げていた。ポジティブな効果 メール利用は対人不安を低減させることで、HP閲覧は社会的孤独感を低めることで、共に間接的に幸福感を高めていた。

このように、本調査の結果は、Eメールの使用が友人関係における孤独感を低めるという点ではKrautら(1998)の報告の追証となったが、友人関係における孤独感が幸福感を引き下げる効果は弱く、逆にEメールの使用で対人不安の低減、HPの閲覧では社会的孤独感を低めることを通してより幸福感を高めるというポジティブな結果が得られた。推測したようにEメールのような非同期的ツールでは、対面場面のように即時的な対応は求められないことなどが、対人不安を軽減させたのかもしれない。これらのメカニズムや、直接的なネガティブ効果の原因の解明が望まれる。

引用文献

総務省 2001 情報通信白書平成13年度版

[<http://www.home.soumu.go.jp/hakusyo/tsushin/index.html>]

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. 1998 Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.

McKenna, K.Y. A., & Bargh, J. A. 2000 Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality & Social Psychology Review*, 4, 57-75.

森津太子 1999 インターネット・パラドックス NEW 教育とコンピュータ, 15(5), 60-61.