

快樂主義とエウダイモニアを重視する世界観がスマホ依存傾向に与える影響

北浦 春佳^a, 清水 泰介^b, 田畑 彩夏^c

2022年1月11日

要約

本研究では社会でのスマートフォン（以下スマホ）の使用の定着から、人々のスマホ依存傾向の増加に着目し、「快樂主義の世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が強い」、「エウダイモニアを重視する世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が弱い」という2つの研究仮説を立てた。当初実施したアンケート調査で113件の有効回答を得たが、年齢層に偏りがあり、スマホ依存や価値観に一定の傾向がみられたため、追加的に、30歳以上の18人を対象として行った同様の調査により集まった回答も含めて、重回帰分析を行った。結果、50件のうち14件の仮説と整合的で有意な結果が得られた。これらの分析において、仮説と非整合的で有意な結果は得られなかった。本研究により支持された仮説によって、スマホ依存には、使用者本人の世界観に関わりがあるといえ、本研究が人々のスマホ依存傾向の自認の促進につながると考える。

JEL分類番号：D9

キーワード：世界観，快樂主義，エウダイモニア，スマホ依存

a北浦春佳 慶應義塾大学 経済学部 学部学生 syunca.kita@keio.jp

b清水泰介 慶應義塾大学 経済学部 学部学生 taisukeshimizu715@keio.jp

c田畑彩夏 慶應義塾大学 経済学部 学部学生 aya_818sy@keio.jp

1. はじめに

1. 1. 序文

近年急激に普及したスマホには問題点がある。どこにいても何をしていてもより気軽にスマホを操作できるようになったために、スマホに依存するリスクが高まったことについて取り上げたいと思う。スマホに依存してしまうと、私たちの現実生活に深刻な影響を与えてしまう可能性を否定できない。スマホ依存の症状は、自身で制御できないことが多く対人関係や生活面、健康状態に悪影響を及ぼしてしまうことがある。実際スマホに対する依存傾向の大小は、澤井(2018)によると“自己制御能力”に関係しているという説がある。また藤田(2019)では、テレビゲームのような瞬間的な快樂を得ると脳内から放出されるドーパミン物質が、デジタル依存症とも深く関連すると言われている。そのため本稿では、瞬間的な幸福を重視する点で共通するが瞬間的な快樂を求める「快樂主義の世界観」と、今を大切に

して社会貢献をするような善き生を幸せとする「エウダイモニアを重視する世界観」の二つの世界観をもとに調査を進める。ここでのエウダイモニアとは、岡部(2015)を参照し、自分の可能性を伸ばし素質を十分発揮することによって人生の質が向上することを指す。

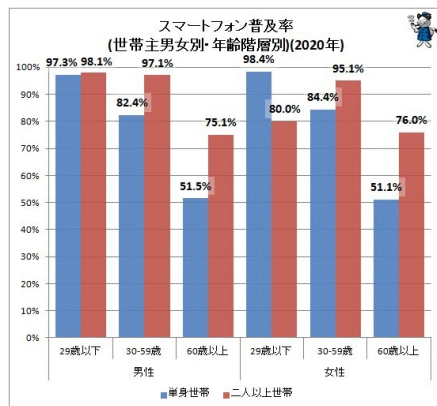


図1 スマートフォン普及率

図1は、2020年のスマホ普及率を世帯主男女別・年齢階層別に示したものである。29歳以下の普及率は男女どちらも90%後半で大半の人が所持しているといえる。また、60歳以上も二世帯以上が70%を超えており高齢者層にもスマホが普及してきている。

1. 2. 研究仮説

スマホ依存傾向に影響を与える世界観として、快楽主義とエウダイモニアを重視する世界観の2つを取り上げた。尚、世界観については大垣・田中(2020)を参照して「ひとつの人々の集団が生活を秩序づけるために用いている、現実の性質についての認識、感情、判断に関する基本的な仮定と枠組み」と定義することとする。2つの世界観を用いて、「快楽主義の世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が強い」、「エウダイモニアを重視する世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が弱い」という2つの研究仮説を立てた。この仮説には、快感や興奮が得られると分泌されるドーパミン物質が関連深いと考えた。スマホ上で“新しいもの”に対峙した際の快楽が、ドーパミン物質を分泌させ依存が起こるのだ。そのため、瞬間的快楽を追求する快楽主義は、スマホ依存傾向が強い。一方で、幸せを重視する点では一致しているがエウダイモニアは、スマホ依存症の危険性などを鑑みて傾向は弱まると推測する。

1. 3. 研究意義

本稿で、スマホ依存傾向と快楽主義の世界観との関連性を示すことで、一般に科学的に立証された研究とは異なり、感覚的な側面からスマホ依存症や依存傾向の自認に貢献することができる。さらには早期の自認によってスマホ依存傾向に対処することが可能となり、健康や生活面で生じる被害を最小限に留めることにもつながると考える。

2. 世界観の概要

2. 1. 快楽主義

快樂主義について当研究では大垣・田中(2020)を参照し、「個人の感情的幸福度・生活満足度を上げるために時間を使うことを善しとする考え方」と定義する。本稿では感情幸福度に焦点を当てたいと思う。感情的幸福度とは「瞬間的あるいは一時的な喜び、悲しみ、怒りなどの快い感情と不快な勘定の頻度と強度に関わる感情的な質」とする。(アンケート質問表の④から⑥までが該当する質問である)

2. 2. エウダイモニアを重視する世界観

エウダイモニアについて、私たちは大垣他(2014)を参照し、「A. 共同体への貢献によって得られる充実感B. 自己の成長によって得られる充実感C. 家族への貢献によって得られる充実感」の3つに分類し、中でも今回はA. B. の2つがスマホ依存傾向に影響すると考えた。以上より、本稿の目的のための狭い意味のエウダイモニアとして「共同体への貢献や自己の成長から得る充実感」と定義する。このようなエウダイモニアを重視する世界観がスマホ依存傾向に影響するか、が本稿の1つのリサーチクエスチョンである。(アンケート質問表の⑦から⑨までがA. ⑩から⑬までがB. 自己の成長に該当する質問である)

3. 研究方法

Google Form を利用してアンケートを作成し、LINE、Instagram、Twitterなどの SNS 上で拡散し、回答を集めた。当初、8月中の5日間で、113件の有効回答を得た。しかし我々がデータを集めた対象は19～22歳であり、問題点として、研究対象の年齢の偏りが挙げられた。そこで我々が仮定した世界観と経済行動が相関関係を持つかどうか真に吟味するために、幅広い年齢層からのデータを集めることにした。追加で30歳～70歳を対象に調査を行い、2021年9月12日から同年9月14日の5日間で18件の有効回答を得た。合計して得られた131件のデータから、世界観を問う質問と時間割引・先送り傾向を問う質問を説明変数、経済行動を問う質問を被説明変数として回帰分析を行った。

4. 研究結果

表1 記述統計量

	平均	標準偏差	最大値	最小値		平均	標準偏差	最大値	最小値
年齢	23.9924	9.4048	70	18	自己成長	5.3053	0.8640	6	3
夏休み	4.0687	1.7785	6	1	困難に挑戦	4.9695	0.9803	6	2
今日と1年後	4.4122	1.3752	7	1	技術や知識	4.8244	1.1947	6	1
布団で寝る	4.8092	1.4468	6	1	妥協	3.7786	1.3151	6	1
栄養バランス	4.0305	1.6482	6	1	現実逃避	4.7939	1.4864	6	1
瞬間楽しい	4.8092	1.1533	6	1	長時間利用	5.2824	1.1609	6	1
友人助ける	4.7252	1.1462	6	1	家族や友人	2.9313	1.5590	6	1
共同体貢献	4.0840	1.5285	6	1	嫌な気分	2.9084	1.4166	6	1
仕事で貢献	4.2977	1.2763	6	1	あと数分	4.3969	1.5662	6	1

※世界観と経済行動の質問は6段階で作成し、数値が大きくなるほど傾向が強くなるように設定した

表2 快樂主義 重回帰分析結果（有意水準10%以下で有意な係数が出たもののみ。）

	被説明変数	説明変数X1	係数	説明変数X2	係数	説明変数X3	係数	説明変数X4	係数
快樂主義	家族や友人	栄養バランス	0.1578**	夏休みの宿題 (先送り傾向)	0.1506**	今日か一年後に 貰える金額 (時間割引)	0.1738*	年齢をお答え ください	-0.0319**
	嫌な気分	栄養バランス	0.1718**		0.0373		0.1554*		-0.0300**
	あと数分	栄養バランス	0.1607**		0.0963		0.0497		-0.0638***
	あと数分	瞬間楽しい	0.2841**		0.0871		0.0165		-0.0649***

表3 エウダイモニアを重視する世界観 重回帰分析の結果（有意水準10%以下で有意な係数が出たもののみ。）

	被説明変数	説明変数X1	係数	説明変数X2	係数	説明変数X3	係数	説明変数X4	係数
エウダイモニア	家族や友人	友人助ける	-0.3471***	夏休みの宿題 (先送り傾向)	0.1502	今日か一年後に 貰える金額 (時間割引)	0.1401**	年齢をお答え ください	-0.0345**
	誰かに邪魔	友人助ける	-0.2641**		0.0433		0.1301		-0.0321**
	誰かに邪魔	共同体貢献	-0.1741**		0.0619		0.1319		-0.0304**
	誰かに邪魔	仕事で貢献	-0.2133**		0.0245		0.1352		-0.0312**
	家族や友人	自己成長	-0.2837*		0.1608**		0.1608*		-0.0294**
	誰かに邪魔	自己成長	-0.2436*		0.0505		0.1445		-0.0279**
	家族や友人	困難に挑戦	-0.4406***		0.1630**		0.1570*		-0.0309**
	誰かに邪魔	困難に挑戦	-0.2267*		0.0547		0.1473*		-0.0296**

記述統計量の結果から、世界観と経済行動のほとんど質問においては回答可能な最小値と最大値が回答の最小値と最大値と一致し、平均に1以下や5以上がないことから、回答が偏らずに多様な傾向をうまく測れた質問であったと推測できる。ただし、質問⑦「自己成長することに充実感を感じますか」の最小値が3。質問⑧「困難なことであっても、自分が成長することであれば挑戦することが大切だと思いますか」の最小値が2であった。このことから、アンケート回答者は自己成長に対して積極的であったと考えられる。そして、質問⑦「自己成長することに充実感を感じますか」と質問⑫「もともと予定していた時間よりも長時間スマホを利用してしまうことがありますか」について、回答の平均が5以上と大きかった。さらに標準偏差は他の質問に比べて小さめであったことから、これらの質問は回答にはある程度の偏りがあったと考えられる。

重回帰分析の結果では、快樂主義では係数が正であったことから「快樂主義的である人ほどスマホ依存傾向が強い」という仮説に加えて、かつエウダイモニアを重視する世界観では係数が負であったことから、「エウダイモニアを重視する世界観を持つ人ほどスマホ依存傾向

が弱い」という2つの研究仮説と整合的な結果が得られた。

どちらの世界観においても年齢を含めて重回帰分析を行った結果、快樂主義については時間割引と先送り傾向という双曲割引の選好の要素からの影響を統制した上で、4個の有意な結果を得ることが出来た。エウダイモニアを重視する世界観については、8個の有意な結果を得ることができた。結果は表1・表2に示した通りである。また、重回帰分析において統制した世界観の係数は想定通りであったため、より信頼できる結果が得られていると考える。

5. 考察

両方の世界観において年齢を説明変数とした時の係数が負であったことから、年齢が低い人は高い人たちに比べて、スマホ依存が強い傾向があると考えられる。

また、質問⑬「家族や友人と過ごすよりもスマホを利用したいと思うことがありますか」質問⑭「スマホを利用しているとき誰かに邪魔されると嫌な気分になりますか」について、経済行動の中でも他人が関係している質問であるため、エウダイモニアを重視する世界観の中でも共同体への貢献のために時間を使うことを善しとする考え方において有意な結果が多く得られた。

質問⑫「もともと予定していた時間よりも長時間スマホを利用してしまうことがありますか」において、有意な結果がひとつも得られなかった。要因としては、スマホに依存しているかどうかに関わらず、予定していたよりスマホを利用してしまう傾向にあるためだと考える。依存の度合いによってより細かく選択肢を設定するべきであった。

そして、質問⑩「妥協することは、自分のためにならないと感じますか」においては有意な結果がひとつも得られなかった。要因として、他の質問と回答の分布の仕方が違うことから、妥協という言葉が回答者にマイナスなイメージを与えてしまい、自己成長の要素を的確に聞けていない可能性が考えられる。

また、質問⑨「将来使える技術や知識が身につく仕事をするのが大切だと思いますか」においても有意な結果がひとつも得られなかった。自分の持っている世界観と具体的な仕事を結びつけるのが難しかったことが要因だと考えられる。

6. おわりに

アンケートのデータから、「快樂主義の世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が強い」、 「エウダイモニアを重視する世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が弱い」という2つの仮説を支持する有意な回帰分析結果が得られた。世界観は主として成人になるまでに形成されてその後は大きな人生経験がないとほとんど変化しないと考えられるため、スマホ依存傾向が世界観に影響する逆の因果関係が結果に影響したとは考えにくい。しかし地域文化や所得、教育等の分析に入っていない変数が結果に影響したことは可能性がある。世界観からスマホ依存傾向への因果関係があることを調べるのは、今後の研究課題である。

付録 アンケート質問票

- 性別をお答えください（男性/女性/回答しない）
- 年齢をお答えください

●あなたは中学生の時、夏休みに出された宿題をいつごろ終えることが多かったですか。
(夏休みが始まってすぐ/どちらかと言えば最初のころにやった/真ん中よりは少し前にやった/真ん中よりは少し後にやった/どちらかと言えば夏休みの終わりごろにやった/夏休みが終わる直前にやった)

●あなたは、ある金額をもらえることになりました。今日か1年後にもらえますが、金額が異なります。もらえる日にちと金額について以下の選択肢どちらを選びますか。1～6のすべての組み合わせについてどちらか好きな方を選んでください。(今日もらえる額は全て10,000円とします)

●あなたは、ある金額をもらえることになりました。1ヶ月後か13ヶ月後にもらえますが、金額が異なります。もらえる日にちと金額について以下の選択肢のどちらを選びますか。1～6のすべての組み合わせについてどちらか好きな方を選んでください。(1ヶ月後にもらえる額は全て10,000円とします)

Q1～15の回答(6段階全くそう思わない____とてもそう思う)

- ①時間の許す限り布団で寝ていることを幸福だと思いますか。
- ②栄養バランスなどを気にせず、好きな食べ物を満足いくまで食べることが幸せだと思いますか。
- ③生活の中で瞬間的に楽しいと感じるために時間を使うことを重視しますか。
- ④自分が忙しくても、友人が困っていたら助けることに充実感を感じますか。
- ⑤一度サークルなどの共同体に属したら辞めずに続けて貢献することを重視しますか。
- ⑥見えないところで人のためになる仕事をこなして貢献することに充実感を感じますか。
- ⑦自己成長することに充実感を感じますか。
- ⑧困難なことであっても、自分が成長することであれば挑戦することが大切だと思いますか。
- ⑨将来使える技術や知識が身につく仕事をするのが大切だと思いますか。
- ⑩妥協することは、自分のためにならないと感じますか。
- ⑪現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げたりするためにスマホを利用することがありますか。
- ⑫もともと予定していた時間よりも長時間スマホを利用してしまうことがありますか。
- ⑬家族や友人と過ごすよりもスマホを利用したいと思うことがありますか。
- ⑭スマホを利用しているとき誰かに邪魔されると嫌な気分になりますか。
- ⑮スマホを利用しているとき、「あと数分だけ」と自分に言い訳して続けていることがありますか。

引用文献

- 大垣昌夫・田中沙織，2018. 行動経済学. 有斐閣，東京.
- 坪田真紀 東田祥利 戸井田美優 佐藤成，2016. エウダイモニアを重視する世界観が 結婚式披露宴の費用に与える影響 . 慶應義塾大学経済学部. 3
- 澤井智哉・福岡欣治，2018. 大学生のインターネット利用動機とインターネット依存傾向の関係. 川崎医療福祉学会誌 28, 77-87.
- 藤田智子，2019. 学生におけるデジタル機器の依存度とその認識. 国士館大学紀要情報科学 40, 22-29.

岡部光明, 2015. 何が人を幸せにするか? 経済的・社会的諸要因そして倫理の役割復活. 明治学院大学国際学研究 48, 91-109.

不破雷蔵, “携帯電話の普及率の現状を詳しくさぐる(2020年公開版)”, Yahoo!ニュース, 2020年5月29日, <https://news.yahoo.co.jp/byline/fuwaraiizo/20200529-00179845>