

修士論文（要旨）

2024年7月

若者におけるショートビデオ依存傾向と持続的注意力の関連性  
—TikTok を例に、JINS MEME 集中力可視化メガネを用いた研究—

指導 石川 利江 教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

222J2063

謝 思琪

Master's thesis (Abstract)

July 2024

The Relationship Between Short Video Addiction Tendency and Sustained Attention  
in Young People: A Study Using Focus Visualization Glasses with TikTok as an  
Example

XIE SIQI

222J2063

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

## 目次

### 序章

#### 第1章：問題と目的

- 1.1 ショートビデオ (TikTok) 背景……………1
- 1.2 人々はなぜ持続的に TikTok 使うか…………… 1
- 1.3 ショートビデオアプリ依存傾向と持続的注意力について……………2
- 1.4 目的と仮説……………4

#### 第2章 研究方法…………… 5

- 2.1 研究対象……………5
- 2.2 研究手続き……………5
- 2.3 調査内容……………7
- 2.4 分析方法……………9
- 2.5 倫理的配慮……………9

#### 第3章 結果……………10

- 3.1 質問紙調査結果…………… 10
- 3.2 実験結果…………… 17

#### 第4章 考察…………… 22

- 4.1 本研究の概要…………… 22
- 4.2 質問紙調査結果の考察…………… 23
- 4.3 実験結果の考察…………… 25
- 4.4 研究の限界…………… 27
- 4.5 研究の示唆…………… 27
- 4.6 今後の研究の方向性…………… 28

## 参考文献

### 資料

## 要旨

本研究は、若者のショートビデオ依存傾向が持続的注意力に及ぼす影響を検討することを目的としている。特に、TikTok を対象とし、集中力可視化メガネ (JINS MEME) を用いた実験を通じて、依存度が持続的注意力にどのように関連するかを明らかにした。ショートビデオは短時間で多くの情報を提供し、視聴者の注意を引きつけやすい特徴があるが、その過度な使用が注意力にどのような影響を与えるかについては明確な理解が進んでいない。仮説として、TikTok の使用時間が長いほど、持続的注意力が低下するという予測を立てた。

## 研究方法

本研究では、18 歳から 30 歳の青年を対象に、アンケート調査と実験の 2 つのアプローチを用いた。アンケート調査では、TikTok 依存度を測定するための質問紙を配布し、自己評価による注意集中能力、認知制御能力、ながら作業傾向、注意転導傾向についてもデータを収集した。具体的な測定項目には、TikTok 日平均利用時間、スマホ使用時間 (スクリーンタイム)、依存得点、年齢、性別などが含まれる。

実験では、参加者に集中力可視化メガネ (JINS MEME) を装着させ、22 分間の動画視聴を行わせた。実験参加者は、iPad Air (2020 モデル) を用いて「脳が認める最強の集中力」を要約した動画を視聴し、その間の集中力をリアルタイムで測定した。

## 結果

アンケート調査の結果、TikTok 依存度が高いほど、自己評価によるながら作業傾向および注意転導傾向が高いことが確認された。特に、TikTok 依存群は非依存群および未使用群と比較してながら作業傾向が有意に高いことが示された ( $F(2, 219) = 17.586, p < .001, \eta^2 = 0.138$ )。一方で、注意集中能力および認知制御能力には有意な差は見られなかった ( $F(2, 219) = 0.210, p = 0.811, \eta^2 = 0.002$ )。

実験結果では、TikTok 依存群の集中力得点が最も低く、未使用群が最も高いことが示された ( $F(2, 27) = 4.322, p = .024, \eta^2 = 0.242$ )。事後検定の結果、依存群と未使用群の間に有意な差が認められた ( $t = -2.836, p = .023$ )。また、「どのくらい集中できたか」に関する自己評価でも、TikTok 依存群は非依存群および未使用群に比べて低いスコアを示した ( $t = -4.871, p < .001, \text{Cohen's } d = -2.178$ )。

## 考察

本研究の結果は、TikTok 依存が持続的注意力にネガティブな影響を与える可能性を示唆している。特に、TikTok 依存群は他の群に比べて複数の作業を同時に行う傾向が強く、注意が頻繁に逸れることが多いことが示された。これにより、持続的な注意力が低下し、一つのタスクに集中する能力が減少する可能性が高いと考えられる。この結果は、TikTok の短時間で多様なコンテンツを提供する特性が、ユーザーの注意を引きつけ続けることによる影響と関連している。

また、多変量回帰分析の結果、モデル全体は統計的に有意であることが確認されたが ( $F(6, 23) = 3.782, p = .009$ )、個々の独立変数 (集中度の自己評価、スマホ使用時

間、TikTok 使用時間、理解度テスト得点、依存得点、年齢) は JINS 集中力得点に対して有意な影響を与えていないことが示された。これにより、TikTok の使用が持続的注意力に影響を与える可能性がある一方で、他の要因も複雑に絡み合っていることが示唆される。

## 結論

本研究は、TikTok 依存が持続的注意力に対してネガティブな影響を持つ可能性を示すものであり、若者の集中力に対する影響についての重要な知見を提供している。この結果は、教育現場や心理療法の分野において、若者がデジタルメディアを適切に利用するためのガイドラインを提供する上で有用である。今後の研究では、TikTok の使用方法やコンテンツの種類に焦点を当て、どのような使用パターンが持続的注意力に影響を与えるのかを詳細に調査する必要がある。

## 引用文献

- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180–191.
- Che, J., Sun, H., Xiao, C., & Li, A. (2019). Why does information overload damage decision-making? An explanation based on limited cognitive resources. *Advances in Psychological Science*, 27(10), 1758.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325–344.
- Feng, Yujia, & Li, Yan. (2022). A psychological analysis of adolescents' "ShakeYin" short video addiction phenomenon. *Advances in Psychology*, 12, 26. (Citation has been translated from Chinese language.)
- Fortenbaugh, F. C., DeGutis, J., & Esterman, M. (2017). Recent theoretical, neural, and clinical advances in sustained attention research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1396(1), 70.
- Fung, Yujia, & Li, Yan. 2011 A new species of the genus *Pseudourostyla* (Hymenoptera, Braconidae). (2022). Psychological analysis of the addiction phenomenon of adolescents' "shaking" short videos. *Advances in Psychology*, 12, 26.
- GAME QUITTERS/ The Psychology of TikTok Brain/ What is 'TikTok brain'?/https://gamequitters.com/tiktok-brain/
- 伊藤正哉, & 小玉正博. (2006). 自分らしくある感覚 (本来感) に関わる日常生活習慣・活動と対人関係性の検討. *健康心理学研究*, 19(2), 36-43.
- 金井良太. (2014). インターネット環境が脳と認知機能へ与える影響の解明. 戦略的な研究開発の推進 戦略的創造研究推進事業. ロンドン大学認知神経科学研究所. <https://doi.org/10.52926/JPMJPR11T3>
- Lorenz-Spreen, P., Mønsted, B.M., Hövel, P. et al. Accelerating dynamics of collective attention. *Nat Commun* 10, 1759 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41467-019-09311-w>
- Marengo D, Montag C. Digital phenotyping of big five personality via Facebook data mining: a meta-analysis. *Dig Psychol.* (2020) 1:52–64. doi: 10.24989/dp.v1i1.1823
- Montag C, Lachmann B, Herrlich M, Zweig K. Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *Int J Environ Res Public Health.* (2019) 16:2612. doi: 10.3390/ijerph16142612
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in public health*, 9, 641673.
- Montag, C., Yang, H., and Elhai, J. D. (2021). On the psychology of tiktok use: a first

- glimpse from empirical findings. *Front. Public Health* 9:641673. doi: 10.3389/fpubh.2021.641673
- Qin Haoxuan, Li Xia, & Zeng Meihong. (2019). Preliminary Development of a Short Video Addiction Scale for College Students. *Frontiers of Chinese Psychology*, 1(8), 586-598.
- Qin Mengyuan. (2020) The Impact of Mobile Short Video Usage on Individual Sustained Attention Function (Master's thesis, Huazhong Normal University).
- Richmond Journal of Law and Technology/ TikTok Brain: Can We Save Children's Attention Spans?/ <https://jolt.richmond.edu/2024/03/06/tiktok-brain-can-we-save-childrens-attention-spans/>
- Sarter, M., Givens, B., & Bruno, J. P. (2001). The cognitive neuroscience of sustained attention: where top-down meets bottom-up. *Brain Research Reviews*, 35(2).
- Sergio, V., Teixeira, L. A. A., Andrade, D. F., & Silvs., J. T.M. (2015). The information overload due to attentions, interruptions and multitasks. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 9(27), 603–613.
- Shao Z. Analysis of the characteristics, challenges and future development trends of Tik Tok. *Mod Educ Tech.* (2018) 12:81–7. (Citation has been translated from Chinese language.)
- 篠原一光. (2004). 日常的注意経験質問紙の作成と信頼性 妥当性の検討. 「不安全行動の誘発体験システムの構築とその回避手法に関する研究」平成 15 年度総括 分担研究報告書.
- Sindermann C, Elhai JD, Montag C. Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, social anxiety. *Psychiatry Res.* (2020) 285:112793. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112793
- Smith, T., and Short, A. (2022). Needs affordance as a key factor in likelihood of problematic social media use: validation, latent Profile analysis and comparison of TikTok and Facebook problematic use measures. *Addict. Behav.* 129:107259. doi: 10.1016/j.addbeh.2022.107259
- The Oxford Blue/ TikTok and the Death of the Attention Span/<https://www.theoxfordblue.co.uk/tiktok-and-the-death-of-the-attention-span/>
- TikTok Newsroom. “Thanks a Billion! <https://newsroom.tiktok.com/en-us/1-billion-people-on-tiktok>”
- 豊倉穰. (2008). 注意障害の臨床. 高次脳機能研究 (旧 失語症研究), 28(3), 320-328.
- Xiong Y, Ji Y. From content platform to relationship platform: analysis of the attribute change of Tiktok short video. *View Publish.* (2019) 4:29–34. (Citation has been translated from Chinese language.)
- Yang Guan, Li Yuexiang, Liu Haiying, & Wang Songtao. (2020). Analysis of the Relationship Between Physical Exercise and Mobile Phone Dependence Among College Students in Guangzhou. *Journal of Physical Education/Tiyu Xuekan*, 27(1).
- Yang, C.C.; Chen, Hsinchun; Honga, Kay (2003). “Visualization of large category map

for Internet browsing”. *Decision Support Systems* 35 (1): 89–102.

doi:10.1016/S0167-9236(02)00101-X

Ye, J. H., Wu, Y. T., Wu, Y. F., Chen, M. Y., & Ye, J. N. (2022). Effects of short video addiction on the motivation and well-being of Chinese vocational college students. *Frontiers in Public Health*, 10, 847672.

Zeng Huaming. (2019). Exploration of the psychological mechanism of short video addiction--Jitterbug as an example. *New Media Research*. (Citation has been translated from Chinese language.)

Zhang Qianqian, Cheng Cheng & Tao Feiyan. (2020). A study on students' short video usage in colleges and universities--Jitterbug as an example. *Journalism Research Guide* (22), 47-48. doi:CNKI:SUN:XWDK.0.2020-22-022. (Citation has been translated from Chinese language.)