

スマートフォンの近接度と利用者の認知に関する心理学的研究

山下 奈津

近年では、SNS の普及や電子決済、ゲームや音楽アプリの増加に伴い、スマートフォンは人々の生活になくてはならない存在となっている。スマートフォンは日常の様々な場面で頻繁に使用されるため、ポケットの中や机の上に置いて、常に確認できる状態にしておく人も少なくない。一方で、先行研究では、机の上にスマートフォンを置いているだけで認知機能に影響が及び、手元のタスクへの集中が妨げられることが明らかにされている。この背景には、スマートフォンが日常的に接触頻度が高く親和性が高いことから、注意を引きやすいことや、スマートフォンが社会的なつながりや広範囲なネットワークに対する認識を引き起こし、注意が散漫になることがあると考えられている。また、スマートフォンの存在による影響を受けやすい個人の特性についても多くの研究が行われている。特に、スマートフォンへの依存度が高い人や、通知や情報を見逃すことへの恐怖心（見逃しの恐怖）や警戒心が強い人などは、これらの影響を受けやすいとされている。このように、スマートフォンの存在が認知に及ぼす影響は様々な方法や課題を用いて検証されてきたが、その影響の有無については依然として一貫した結果が得られていない。そこで本論文では、日本人大学生を対象とした 2 つの実験を通して、スマートフォンの存在が認知機能に及ぼす影響を改めて検証することを目的とした。Ward et al. (2017)や Thornton et al. (2014)によれば、机の上にスマートフォンがある場合では、ない場合と比べて認知課題の成績が低下するため、本研究でも、スマートフォンが机の上にある条件では、ない条件と比べて認知課題のパフォーマンスが低下するという仮説を検証した。

本論文の実験では、PC を用いた課題と質問紙調査を行った。認知課題は実験 I で OSpan 課題 (Operation Span task)、実験 II で SART (Sustained Attention to Response Task) を実施した。実験 I では 51 名の参加者をスマートフォンの近接度で 3 条件 (机の上、ポケットもしくはバッグの中、他の部屋) に割り当て、実験 II では 57 名の参加者をスマートフォンを PC の脇に置か否かで 2 条件に割り当て、認知課題の成績を条件間で比較した。その結果、実験 I、実験 II ともに条件間の有意差は見られなかった。また、質問紙との関連では、実験 I、実験 II ともに参加者の多くがスマートフォンへの依存傾向が高かったものの、スマートフォンへの依存度は認知課題成績に有意な影響を与えなかった。実験 II ではさらに見逃しの恐怖やスマートフォンへの警戒心を測る質問紙調査を行ったが、これらも認知課題成績に有意な影響を与えなかった。実験 II では探索的な分析として、実験中にスマートフォンのことを考えたかどうか、スマートフォンの存在が実験に影響を及ぼしたと思うかどうかなどの参加者の主観を調査・分析したが、これらも結果に有意な影響を与えなかった。実験 II では、スマートフォンへの依存度をより客観的な指標で測るために、参加者のスマートフォンの普段の平均利用時間を分析したが、これも結果に有意な影響を与えなかった。以上の結果から、スマートフォンの存在は認知に影響を及ぼさない可能性が示唆された。そして、実験 I、実験 II ともに参加者のスマートフォンへの依存傾向が高かったものの、スマートフォンへの依存度が結果に有意な影響を与えなかったことから、日常的にスマートフォンから目の前のタスクへの注意の切り替えを繰り返していることが、スマートフォンの存在による認知への影響を軽減させた可能性がうかがわれた。(安全行動学)