

李楊：ショート動画が若者の「心の健康」に与える影響

－ YouTube や TikTok を中心に －

要旨

本研究は、ショート動画プラットフォーム YouTube および TikTok が若者の「心の健康」に与える影響を明らかにすることを目的とした。近年、ショート動画は短時間で強い刺激を与えることで若者に人気を集めているが、その心理的影響については十分な研究が行われているとは言い難い。本研究では、調査方法において質的および量的手法を組み合わせた混合メソッドを採用し、アンケート調査（52名対象）とインタビュー調査（5名対象）を通じて、実証的データを収集し、関連メディア理論との整合性も含めて分析した。

ショート動画の視聴時間が長いほど、集中力の低下やストレス増加、中毒症状が生じやすい一方で、若者の承認欲求を満たし、自己肯定感や心理的充実感を高めるポジティブな影響を与えるとの仮説に立ち、研究の結果、ショート動画にはポジティブ・ネガティブの両面があることが立証された。ポジティブな影響として、ストレス軽減や気分転換、自己表現による自己肯定感の向上があり、アンケートでは、視聴者の多くがショート動画をリフレッシュや新しいスキル習得の場として活用していることが示された。半面、長時間視聴や深夜利用が睡眠の質の低下や「スクロール中毒」を引き起こし、他人の成功や華やかな生活を見た後に劣等感や不安感を覚えるケースも確認された。

視聴者に与える心理的影響を研究したメディア依存理論や弾丸理論といった古典的なメディア理論に基づき、ショート動画は、短時間で強い視覚的・聴覚的刺激を与え、即時的な満足感をもたらす一方、その繰り返し利用が依存や集中力低下といった問題を引き起こす可能性が示唆されている。マズローの欲求階層理論を用いて、ショート動画が承認欲求や自己実現欲求をどのように満たすかについても考察も行った。

ショート動画が若者の承認欲求や自己実現欲求を「いいね」やコメントによるフィードバックを受けることで心理的満足感を得ている一方、その即時性が依存傾向を助長する可能性が本研究を通して示された。ショート動画の利用においては、適切なバランスが重要であり、ストレス軽減や創造性の刺激といったメリットを享受しつつ、視聴時間管理機能やメディアリテラシー教育の推進が求められると結論づけている。これらの提言が、若者の健全なメディア利用を支援する一助となることを期待する。