

TikTokの沼

研究目的

TikTokを見ているとあっという間に時間がすぎてしまったという経験はないだろうか。どうしても夢中になってしまい、見るのをやめられなくなった経験があると思う。そこでTikTokには我々を夢中にさせてしまう仕組みがあるのだろうかという疑問に思い色々な目線、特にTikTok中毒という目線で調べようと思った。

TikTokの中毒性



TikTokがなぜこれほどまでに中毒性があるのかを探ったところ、私たちが夜遅くまで延々とスクロールを続けてしまう理由はいくつもあるのだそう。デジタルカルチャーを専門とする社会学者のジュリー・オルブライト博士は、YouTubeの『Tech First』に出演し、こう説明している。

「画面をスクロールしていると、ときどき楽しい写真や何かが目に留まり、それがあなたの注意を引きまます。すると、少量のドーパミンが脳の快楽中枢を刺激し、スクロールを続けたくなくなってしまいます」

オルブライト博士は、TikTokの使用経験をカジノのスロットマシンになぞらえ、スクロールをしているうちに自分の目が好きなものとそうでないものを見極め、それがもっと続けたいという欲求につながると指摘している。



ドーパミン

ドーパミンとは脳から発する神経伝達物質の一つで、やる気や幸福感を得られる物質で、運動や学習、感情、意欲、ホルモンの調節など多くの生命活動に関与している。例えばお酒を飲んで気分が良くなるのもドーパミンのはたらきによるものだそう。

メリット

幸せな気持ちにさせ、意欲につながる

集中力がアップ

ポジティブになる

一見自分たちにとってプラスにはたらく物質だと感じるだろうが、これを分泌しすぎるとどうなるだろう。

先程例に挙げた飲酒なら、アルコール依存症、喫煙なら、タバコ依存症、パチンコやカジノと言ったギャンブルなら、ギャンブル依存症、

ではTikTokなら？

TikTokの中毒性（その2）

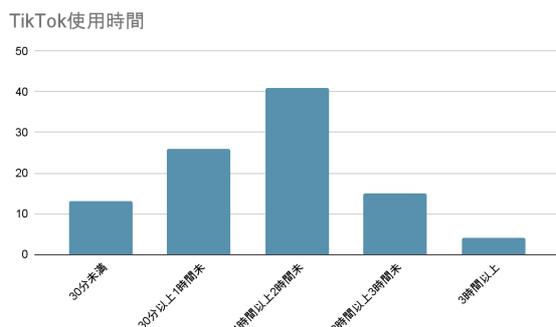
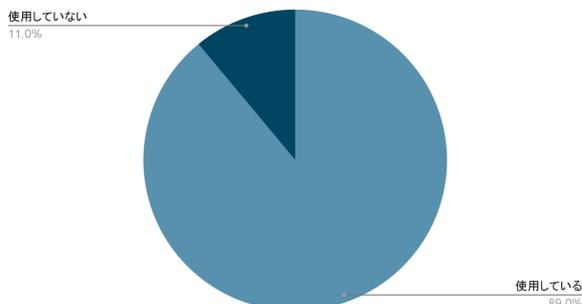


TikTokを含めたYoutubeやInstagramなどのソーシャルメディアアプリは利用者になるべく多くの時間アプリに滞在してほしいがため、色々なコンテンツを発信している。そのため、利用者が過去、どのようなものをどれくらい視聴して、どのようなジャンルにいいねを押して、それから、どのような項目に興味があるかを特定し、利用者にあった情報を流す必要がある。

TikTokは利用者にあった情報を流すのに他のアプリに比べ、圧倒的に長けている。短い動画を単純にスクロールしていくTikTokでは、興味のある動画と興味のない動画の視聴時間がこれでもかというほど明確に分かる。またクリエイターに対するいいねやフォローもワンタップと短い時間でできるため、利用者の興味があるコンテンツを簡単に特定することが可能になっている。

アンケート調査

インスタグラムで自分のフォロワー（高校生、中学生、約200人）を対象にしたTikTokの使用アンケートをした。



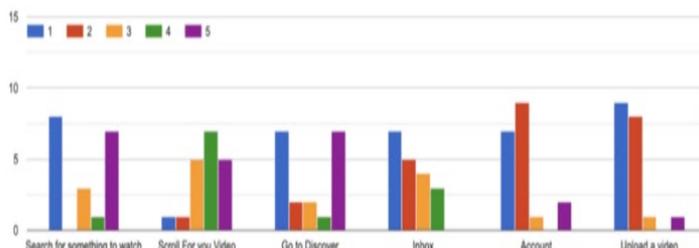
これより、約9割の人（約180人）がTikTokを使用しており、1時間～1時間半の使用がおおいことが分かる。中には3時間以上使用している人もいるが、少人数であった。

外国で行われたアンケート

TikTokを開いてはじめてすることは？

1～5の番号があり、
1が「最も頻度が少ない」
5が「最も頻度が多い」
で回答している

on a scale of 1 to 5, what do you most likely do first when you open the Tiktok mobile app? (1 for what you do least, 5 being the most)



左から

- ・閲覧するものを探す
- ・レコメンドを閲覧する
- ・トレンドを閲覧する
- ・メッセージを閲覧する
- ・マイページを閲覧する
- ・動画を投稿する

である。

レコメンド、トレンドを閲覧するを4, 5と答える人が多い事がわかる。これは、TikTokに中毒性がある理由にも繋がってくる。

結論

TikTokにはドーパミンを活発に出す仕組みが施されており、それはスロットやギャンブル、喫煙や飲酒などと同じ中毒性をもっている。

そして、利用者の興味のあるコンテンツを簡単に分析しそれに関連した内容を流すことで、見ていて楽しい状況を常に作り出すことができ、利用者を時間を忘れるほど夢中にさせている。