

令和 5 年 6 月 16 日現在

機関番号：33302

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2022

課題番号：17K04469

研究課題名(和文) 大学生のCyberslacking行動に対する心理教育的プログラムの検討

研究課題名(英文) Examination of psychoeducational programs for cyberslacking behavior of college student

研究代表者

山上 史野(Yamakami, Fumino)

金沢工業大学・基礎教育部・准教授

研究者番号：70367449

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,200,000円

研究成果の概要(和文)：インターネット依存が多い層として上位にあげられる大学生について、「インターネット使用をなかなか止められずにやるべきこと(課題や仕事など)が遂行できない(Cyberslacking)」ことへの予防策考案を念頭に、インターネット依存尺度と「先延ばし傾向」および「ストレス対処」特に「回避的な」ストレス対処方略等の諸要因との関係について検討した。結果、「問題解決」型ストレス対処とは相関が低い一方、「先延ばし傾向」、「回避優先」型および「情動優先型」ストレス対処方略との高い相関が示された。インターネット依存予防プログラムの実施の際は、ストレス対処方略に関する内容を取り入れることが効果的と考える。

研究成果の学術的意義や社会的意義

大学生はインターネット依存が多い層として上位にあげられている一方で、e-Learningといった学習の電子化が進み学生たちがインターネットの使用を「減ずる」ことが困難な環境にある。本研究の結果から、大学生のストレス対処法の中でも、ストレスから距離を置く「問題回避」方略をとる傾向にある学生は依存になりやすい可能性が考えられた。インターネット依存は引きこもりなどの社会不適応の一因になることから、社会人になる前の最後の教育機関である高等教育で予防することは重要であり、インターネット使用以外のストレス対処方略を増やすという予防に関する具体的な示唆が得られたことに意義があると考えられる。

研究成果の概要(英文)：This study aimed to discuss about the contents of a prevention educational program for Internet addiction targeting college students. We investigated the relationship between the degree of Internet addiction and factors such as general procrastination and stress coping strategy, especially escape-avoidance coping. As a result, a low correlation with problem-focused coping, on the other hands, a high correlation with general procrastination, escape-avoidance coping, and emotion-focused coping. It would be effective to include content on stress coping strategies in Internet addiction prevention programs.

研究分野：臨床心理学

キーワード：インターネット依存傾向 ストレス対処方略 大学生

1. 研究開始当初の背景

(1) 我が国におけるインターネット依存について

近年高等教育機関では、e-learning といった情報技術を用いた学習法の発展が著しく、大学の補習や課題提示・提出等 Web を用いた教員とのやり取りが常となっている。自宅および大学において通信環境が整備され、どこにいても低コストでインターネット通信を行うことが可能である。一方で、インターネットを過度に使用することにより、生活や精神健康および人格そのものにネガティブな影響を与えることが社会問題となり、調査・研究はその後追いではあるが(小寺、2014)増加しつつある。

(2) 大学生におけるインターネット使用の問題について

国内外あわせて、インターネットに関する調査および研究は初等～高等教育機関の生徒・学生等若年層を対象としたものが多いが、全年齢を対象とした調査(総務省、2014)からは、比較的「独りの時間を持ちやすく」「自由時間を確保しやすい」主婦と大学生が最も依存に陥りやすいといった結果が得られている。申請者は大学生を対象としたいいくつかの心理教育プログラムを実施する中で(松本他、2008)インターネット使用時間のモニタリングや刺激性制御を中心としたインターネット依存防止ワークショップの実施を試みた(山上、2014)。参加者からは好評を得たが、当時文献調査を行った際、大学生を対象としたインターネット使用行動に対する心理教育プログラムがほぼ見られなかった。申請者が勤務している学生相談室でもインターネットの使用が引きこもりや修学困難といった大学不適応の問題を冗長していると推測されるケースが多い。「学習内容が難しくなり、勉強をしようと思ったがインターネットをするうちに時間が過ぎて生活リズムも学習時間も狂った」など「問題の先延ばし」や「衝動制御の難しさ」がインターネットの使用により悪化しているといった事態である。不適応を促進していると推測される特性とインターネット依存との関係を調べ、該当する特性を介入対象とした大学生のインターネット依存の予防プログラムの実施が有効と考えられた。

2. 研究の目的

上記の背景から、インターネット依存が多い層として上位にあげられる大学生について、「インターネット使用をなかなか止められずにやるべきこと(課題や仕事など)が遂行できない(Cyberslacking)」ことへの予防策考案を念頭に、インターネット依存と、大学不適応を促進する諸要因との関係性について調べることが目的とし、大学生集団に対して、以下の目的で一連の研究を行った。

まず、研究1では、インターネット依存と「先延ばし傾向」との関係性について質問紙調査研究を用いて検討した。

研究2では、インターネット依存と学生の「ストレス対処」特に「回避的な」ストレス対処方略との関係があると仮説を立て、質問紙調査研究を用いて検討した。

研究3では、大学入学前からどのようなプロセスを経て「インターネットの使用問題」に至るのかを検討するために、一人1時間半ほどのインタビュー調査を行うことで質的な側面から検討した。

研究4では、大学1年生を対象とし、入学時から1年生終了時にかけて、インターネットの使用にどのような変化がみられるのかの継時的変化について質問紙調査研究を用いて検討した。

3. 研究の方法

研究1、研究2、および、研究4は、大学生を対象とした質問紙調査の集団実施により検討した。調査票は、インターネットの使用状況、インターネット依存に対する自己評価、および、大学生活に関わる質問(生活リズムの制御、成績、大学生活への現時点での満足度など)に加えて、研究1および研究2では、インターネットへの依存の程度について「Internet Addiction Test(以降 IAT と略記)の久里浜医療センター翻訳版」「先延ばし傾向」の程度については General Procrastination Scale(以降 GPS と略記)日本語版(林、2007)、ストレス対処方略については Coping Inventory for Stressful Situations(以降 CISS と略記)日本語版(「課題優先対処」「情動優先対処」「回避優先対処」「回避 気分転換」「回避 気晴らし」の下位尺度を含む)を使用した。研究4はより詳細なストレス対処法との関係を検討するために、CISS に代えて TAC-24(Tri-Axial Coping Scale: 神村他、1995)を使用した。

研究3では、半構面面接によるインタビューを行い、インターネットを初めて使用したきっかけや入学前までの使用の仕方、大学入学後からの使用の仕方、学生生活とインターネ

ット使用との関係などについて各研究協力者に対して約 90 分の面接を行った。

4. 研究成果

(1) 研究1：大学生のインターネットの使用状況と「先延ばし」との関係について

大学生のインターネットの使用状況に関し、使用機器は全員がスマートフォンを使用していた。使用時間は「常に使用している」は 17.9%、「多くの時間使用している」は 67.9%で、「自分はインターネット依存だと思う」に対しては、18%が「強くそう思う」、42%が「ややそう思う」と回答した。使用目的について選択肢方式で頻度が多い順に 5 つまで回答を求めたところ、上位から「動画の閲覧」79%、「LINE やボイスチャット利用」69%、「SNS の閲覧」63%、「学習目的」59%、「ゲーム」53%であった。SNS や動画サイトへの「投稿」はそれぞれ 18%、1%で、「閲覧」目的が圧倒的に多かった。

加えて、インターネット使用の「良かったこと」については「たくさんある」43% および「少しある」52%を合わせた 96%が「経験あり」で、うち約 8 割が「知りたい知識を得ることができた」、次点が「イライラした時のストレス解消になった」47%を内容としてあげ、「知り合いができた」は約 20%であった。「困ったこと」については「たくさんある」8%、「少しある」38%の合計 43%が「経験あり」に回答し、「ネットいじめ」や「課金」といったトラブルは少数である一方で「やるべきことが後回し」80%、「睡眠や食事が削られる」48%と生活への影響に関する内容が多くを占めた。

インターネットの使用と諸変数との相関について表 1 に示す。IAT の平均値は 43.74 ± 14.8 点で、重度 (70 点以上) に当てはまる回答者が 5%、中程度 (40 ~ 69 点) が 47%、軽度 (40 点未満) が 47%であった。GPS の平均値は 41.52 ± 10.18 点であった。両尺度間についてピアソンの積率相関係数を求めたところ、比較的高い正の相関が得られた ($r = .537, p = .000$)。また IAT と「生活リズムの制御」とは負の相関 ($r = -.437, p = .000$)、GPS は「生活リズムの制御」($r = -.516, p = .000$)、「学生生活満足度」($r = -.497, p = .000$)、「学生生活の楽しさ」($r = -.328, p = .003$) と負の相関が得られた。GPS 得点を従属変数とし、IAT 得点と学生生活に関わる変数を独立変数とした重回帰分析を行った結果、IAT が正の、「学生生活満足度」、「生活リズムの制御」が負の影響を示した ($R^2 = .479$, それぞれ $\beta = .313, p = .002$; $\beta = -.323, p = .001$; $\beta = -.291, p = .003$)。

表 1. インターネット依存と関連要因との相関係数

ピアソンの積率相関係数	GPS	IAT
GPS	-	.537**
IAT	.537**	-
使用頻度	0.221	.465**
依存の自己評価	.381**	.685**
生活の制御	-.516**	-.437**
学業成績への満足度	-.310**	-0.11
大学生生活満足度	-.497**	-.301**
孤独感	.306**	.237*
楽しさ	-.328**	-.245*

(2) 研究2：大学生のインターネットの使用とストレス対処方略との関係について

研究1と同様に、インターネットの使用目的については、頻度が多い順に 3 つまで回答を求めたところ上位 3 位は「動画の閲覧」68%、「SNS の閲覧」55%、「LINE やボイスチャット利用」41%であり、SNS や動画サイトへの「投稿」はそれぞれ 12%、1%と「閲覧」目的が圧倒的に多かった。

IAT と CISS との関係に関し、IAT 得点 (平均値 = 47.86 ± 15.2 点) を開発者の定めた重篤度により「重度な問題有り群」(70 点以上)、「問題有り群」(40 ~ 69 点)、「ノーマル群」(40 点未満) の 3 群に分け、3 群間におけるストレス対処行動の差異を検討した。CISS の下位尺度毎に分散分析を行った結果、「情動優先対処」、「回避優先対処」、および「回避優先-気分転換」で主効果が得られた ($F(2, 99) = 16.483, p = .000, \eta^2 = .25$; $5.999, .003, \eta^2 = .11$; $10.483, .000, \eta^2 = .18$)。Tukey (T) による多重比較の結果、「情動優先」および「回避-気分転換」は「ノーマル群」よりも「問題有り群」および「重度な問題有り群」、「回避優先」は「ノーマル群」より「問題有り群」の方が、有意に得点が高かった (図 1)。

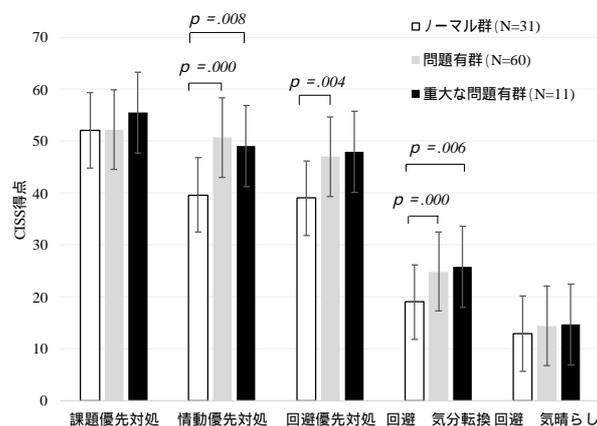


図1. インターネット依存重篤度別のストレス対処行動得点

(3) 研究3：大学生の入学前から大学生活に至るまでのインターネットの使用状況の変化について

15名の大学生(19歳~22歳)に対して面接調査を実施した。全ての学生において、初めてインターネット使用した年齢は小学校低学年で、中学時代までインターネット使用にあまり問題を感じておらず、スマートフォンを持ち始めた高校時代からインターネットゲームやSNSにはまる傾向にあった。高校までと大学入学後の変化については使用傾向にばらつきがあり、高校までの反省を生かして大学からはインターネット使用を制限している者、大学で自由な時間ができてインターネット使用時間が増えている者などがみられた。また、学生たちの主観的な「インターネット依存の程度」を10段階(数値が高いほど依存度が高い)でたずねた結果、全員が6以上と高い数値を回答し、大学適応を妨げる要因までには至っておらずとももう少しインターネットの使用を抑えて他の活動ができないものかと考えている、という回答が多くみられた。加えて、「周囲にインターネット依存者はいるか」という問いに対しては、8割が「いる」と回答し、「大学生に対するインターネット使用に関する教育は必要か」という問いに対しては、半数が「高校までは必要だと考えるが、大学生からは自己責任になるので必要ではない」と回答する一方で、「人数が少なくても深刻な人もいだろうからSNS使用や課金などについては教育すべき」との回答が得られた。また、全ての学生が高校までに、学校でインターネット使用に関する注意喚起の授業を受けていた。

(4) 研究4：大学1年生のインターネットの使用と諸要因における継時的変化について

大学1年生を対象に、1年生前学期初期、1年生前学期末期、1年生後学期末期と複数回の調査実施を行い、インターネット依存傾向と関連要因の継時的変化を検討した。結果、IATの有意な継時的な変化は見られなかった。加えて、研究1および研究2で示されたような、IATとGPSとの有意な相関も得られなかった。一方で、IATと回避的なストレス対処方略傾向は、次期にもよるが、高い正の相関が得られた。

変化がみられなかった要因について、研究1および2とは別学科の集団を対象としており、対象学科のカリキュラムが後学期になるほど多忙であったことから、インターネット依存傾向が抑制された可能性が考えられた。同年の後学期末に実施したカリキュラムが異なる大学1年生集団では、研究1および2と同様に、IATと問題解決型ストレス対処傾向に相関がみられない($r=-.192$)一方で、IATと回避的なストレス対処傾向に高い相関($r=.599$, $p=.000$)がみられるという結果が示された(図2)。

(5) 今後の展望

一連の結果から、学科によって異なる結果が得られた一方で、インターネット依存傾向と回避的なストレス対処方略は一貫して高い関係があることが示された。したがって、今後大学生に対するインターネット依存の予防プログラムの実施の際は、「問題解決」型のストレス対処方略を促進する内容を取り入れることが効果的と考える。

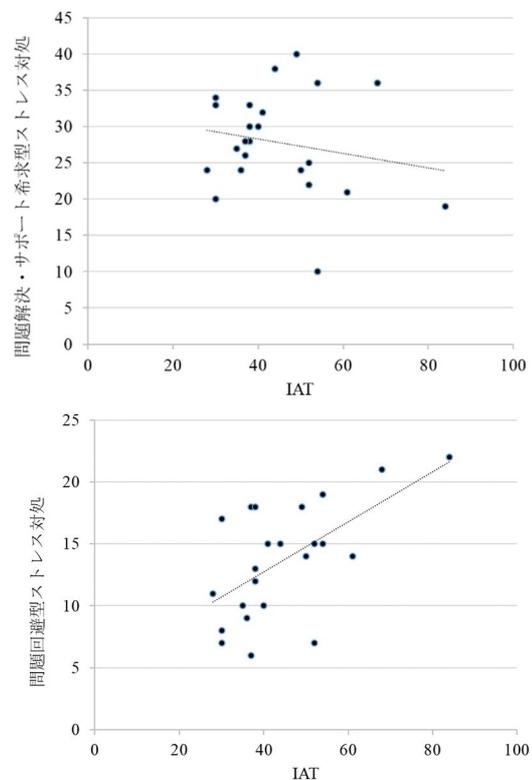


図2. インターネット依存とストレス対処方略との相関

引用文献

- 小寺敦之 2014「インターネット依存」研究の展開とその問題点東洋英和女学院大学人文・社会科学論集 31、p.29-46 .
- 松本圭・塩谷亨・山上史野 2008 大学生に対するプレゼンテーション不安軽減プログラムの実践：小集団を対象にした認知行動療法の適用効果 日本学生相談学会第26回大会発表論文集 p.90 .
- 総務省 2014 平成26年度版情報通信白書
- 山上史野 2014 インターネット依存に関するワークショップ実施の試み - 実践内容およびアンケート結果から - 日本学生相談学会第32回大会発表論文集、p.71 .

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 山上史野
2. 発表標題 大学生のインターネットの使用とストレス対処行動との関係
3. 学会等名 日本学生相談学会第38回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 山上史野
2. 発表標題 大学生のインターネットの使用と「先延ばし」との関係
3. 学会等名 日本学生相談学会第37回大会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------