

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	2018 年度
氏名	川島 尊之	指導教員 (主査)	小池 眞規子

論文題目	大学生のインターネット依存傾向を軽減する方法に関する研究
------	------------------------------

本文概要

1. 研究の目的 大学生を対象にインターネット依存の傾向について、特に依存傾向を軽減する短期的な集団での介入法を考案、評価することを目的とした。

2. 研究 1 目的 介入で利用する予定のインターネットと距離を置く行動を大学生がどの程度実施可能と感じるのかについて明らかにすることであった。**方法 参加者** 東京都内の大学生 275 名から有効回答を得た。**測定項目** インターネットと距離を置くための行動の候補 16 項目を作成した。これらのインターネットから距離を置くための行動についての実施可能性評価に加え、フェイスシート項目（年齢など）、Young (2014) の Internet Addiction Test (IAT; 20 項目)、鶴田・山本・野嶋 (2014) の“ながら利用”因子項目(7 項目)、全インターネット利用時間のうち適正な目的で利用している時間の割合、インターネット利用時間などの項目への回答を求めた。**結果・考察** 大学生が相対的に実施を容易と感じる 8 つのインターネットと距離を置くための行動の候補を得た。加えて対象者の 65.4%と無視できない割合が中程度以上のインターネット依存傾向 (IAT 得点 \geq 40) にあることが示された。

3. 研究 2 目的 研究 1 で明らかになった、大学生が容易に実施できると感じるインターネットと距離を置く行動を約 1 週間、大学生が実践することで、インターネット依存傾向が減少するか否かについて研究した。**方法 参加者** 対照群 82 名、介入群 65 名が参加した (平均年齢は 19.0 歳)。**デザインと予測** 介入群と対照群の 2 条件を設け参加者を無作為に割りあてた。介入群では介入前にベースラインを測定し (プレ測定)、介入後 (1 週間後) に効果測定をした (ポスト測定)。参加者にはプレ測定に続けて、研究 1 において実施しやすいと評価されたインターネットと距離をおくための行動を紹介した上でそこから最低 2 つ以上を選び、およそ 1 週間、実際に施行することなどを求めた。参加者への説明は集団に対して同時的に行った。対照群はインターネットと距離を置くための 1 週間の行動を求めなかった点を除けば介入群と基本的に同一の測定手続きであった。インターネット依存傾向を主とするインターネット問題使用は介入群において対照群よりも大きく変化、減少すると予測した。**測定項目** 研究 1 と基本的に同様であった。**結果・考察** 介入群と対照群の両方でテスト時期の前後で依存傾向が弱まり、適正な利用時間の割合が増加する傾向が得られた。これは予測と異なる結果でありインターネット利用の危険性などを研究の冒頭で説明したことが心理教育的に作用した可能性について検討した。なお利用時間自体は変化しなかった。参加者の中から一定以上の依存傾向がある者 (IAT 得点が 40 点以上、両群合計で 119 名) のみを取り出して分析すると、IAT とながら利用因子得点については両群ともにテスト前後で依存傾向が減少するという最初と同様の結果であったが、インターネットの適正利用の割合については介入群で対照群よりも大きく増加するという、予測に沿った傾向が得られた。

4. 総合考察 大学生においてインターネットの依存傾向を軽減させるための短期的、集団的な介入法を開発するという本研究の目的は今回十分には達成できなかった。これは主に手続きの影響が介入群、対照群の両者において見られたことから単純に介入の結果であるとは言い難いためである。一方約 1 週間、インターネットと距離を置く行動を実践することがインターネットの適正な利用の割合を増加させたことは、集団的、短期的な介入が大学生の適正なインターネットの利用を促進させたことを示す可能性はある。しかし適正利用の割合は必ずしも客観的な利用状況を反映していないことなどから、本研究に基づいて介入の効果に対して確固とした判断を下すのは早計であろう。