

修士論文(要旨)

2021年1月

成人形成期のスマホゲーム依存とウェルビーイングとの関連
—自己制御と時間的展望に着目して—

指導 松田チャップマン 与理子 准教授

心理学研究科
健康心理学専攻
219J4051
嚴 姿宜

Master's Thesis(Abstract)
January 2021

Smartphone game addiction and well-being in emerging adulthood
- With focus on self-control and time perspective -

YEN ZIH YI
219J4051
Master's Program in Health Psychology
Graduate School of Psychology
J.F Oberlin University
Thesis Supervisor: Yoriko Matsuda-Chapman

目次

第1章 研究の背景と目的	1
1.1 スマホ依存	1
1.2 スマホゲーム依存	2
1.3 成人形成期	3
1.4 自己制御と依存の関連	4
1.5 時間的展望	6
1.6 学業に対するワーク・エンゲイジメント	7
1.7 本研究におけるウェルビーイング	7
1.8 本研究の目的と意義	8
第2章 方法	8
2.1 調査対象と調査時期	8
2.2 調査者の手続き	8
2.3 倫理的配慮	9
2.4 調査票の構成	10
第3章 結果	10
3.1 分析対象者	11
3.2 各尺度の記述統計	13
3.3 各尺度得点の差異	17
3.4 構造方程式モデリングによる探索的モデルの検討	18
第4章 考察	19
4.1 本研究で得られた知見	19
4.1.1 スマホゲーム依存における性差の検討	19
4.1.2 スマホゲーム使用者と非使用者による差異の検討	19
4.1.3 スマホゲーム依存高低群による差異の検討	20
4.1.4 通算 GPA 高低群による差異の検討	20
4.1.5 居住形態（実家暮らしと一人暮らし）における差異の検討	20
4.2 構造方程式モデリングを用いた分析の結果	20
4.2.1 持続的制御とスマホゲーム依存との関連	21
4.2.2 持続的制御と時間的展望との関連	21
4.2.3 持続的制御と通算 GPA との関連	21
4.2.4 スマホゲーム依存と生活の規則性との関連	21
4.2.5 時間的展望とワーク・エンゲイジメントとの関連	21
4.2.6 ワーク・エンゲイジメントと通算 GPA との関連	22
4.2.7 生活の規則性と時間的展望との関連	22
4.2.8 持続的制御とウェルビーイングとの関連	22
4.3 本研究の限界と今後の課題	23
参考文献	
APPENDIX	
資料	

今日、成人形成期のスマートフォン(以下、スマホとする)依存問題が深刻化している。成人形成期(Emerging Adulthood)とは、現代の先進国における社会経済的変化に伴い、自己肯定感などが低下する時期である (Arnett, 2000; Orth, Robins, & Roberts, 2008)。

スマホを用いたゲーム依存も増加傾向にあり、学業成績や仕事の業績の低下、さらに生活習慣の乱れに影響をもたらす可能性が示唆されている(国立病院機構久里浜医療センター, 2019)。しかし、実証的な研究は緒に就いたばかりである。本研究では、スマホゲーム依存の予防策を検討する際の基礎資料とするために、成人形成期の重要な発達課題である自己制御および時間的展望に着目し、スマホゲーム依存傾向および大学生活におけるウェルビーイングとの関連を検討する。

成人形成期に属する男女約 200 名を対象に、個人属性、ゲーム使用実態、自己制御、時間的展望、スマホゲーム依存傾向、大学生活におけるウェルビーイングに関する WEB を用いた調査を実施する。なお本研究では、変数間の関連を検討するにあたり、まず初めにモデルを仮定し、そのモデルに得られたデータがどれくらい当てはまるかを検討する確認的データ解析ではなく、本研究で得られたデータの構造を探索的に探り出す探索的データ解析を採用し(福田, 2012)、構造方程式モデリングを用いて検討することとした。さらに、本研究では、大学生活におけるウェルビーイングを 1. 学業に関連するポジティブで充実した状態を表す学生用ワーク・エンゲイジメント, 2. 生活の規則性で構成し、「日常的な規則正しい生活を営み、学業に熱意を持って取り組んでいる状態」と定義する。加えて、本研究では、先行研究を踏まえてスマホゲーム利用と学業成績との間に負の関連があると推測し、学生に自己報告式の通算 GPA を尋ねることとした。

本研究の結果は、まず、スマホゲーム利用と GPA に有意な関連が認められなかった。スマホ使用と GPA との負の関連を報告する国外研究は多数見られることから(Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015), スマホゲーム使用と GPA の関連についてさらなる検討が必要である。

持続的制御とスマホゲーム依存との関連

持続的制御からスマホゲーム依存に有意な負の関連が見られたことから、持続的制御が高い場合、スマホゲーム依存になりにくいことが考えられる。

持続的制御と時間的展望との関連

持続的制御から時間的展望に有意な正の関連が見られたことから、持続的制御が高い場合、時間的展望をより明確に有していることが示唆された。つまり、自己コントロール能力が高い場合、生活における自己の時間配分や未来に向けた計画をより効果的に行うことができると考えられる。

持続的制御と通算 GPA との関連

持続的制御が通算 GPA に有意な正の関連が見られたことから、誘惑に打ち勝つために自己をコントロールし、より厳格に時間管理を行うことで学業成績にポジティブな効果を得られることが考えられる。

スマホゲーム依存と生活の規則性との関連

スマホゲーム依存は生活の規則性に有意な負の関連を示したことから、スマホゲームに熱中することで生活が不規則になることが明らかになった。

時間的展望とワーク・エンゲイジメントとの関連

時間的展望は学業に対するワーク・エンゲイジメントに強い正の関連を示したことから、高い時間的展望を有する学生は、学業に関してポジティブで充実した状態にいると考えられる。

ワーク・エンゲイジメントと通算 GPA との関連

ワーク・エンゲイジメントは、通算 GPA 得点に正の関連を持つ傾向があることが示された。これらの関連を調べた研究はまだ見られないため、本研究によって新たな知見が提供できたと考えられる。

生活の規則性と時間的展望との関連

生活の規則性は、時間的展望に有意な正の関連を示したことから、日々の生活を適切に管理できる場合、現在の充実感や希望を高く持ち、未来の目標や方向を効果的に設定できると考えられる。

持続的制御とウェルビーイングとの関連

持続的制御は、本研究で定義したウェルビーイングを構成する生活の規則性およびワーク・エンゲイジメントのいずれにも直接の関連を示さなかった。

スマホゲームの利用は今後も継続し、増加していく可能性が考えられる。本研究の結果から、スマホゲームの使用自体よりも、使用の度合いが成人形成期のウェルビーイングに影響をもたらす可能性が示唆されたことから、学生自身にスマホゲームとの適切な関わりを考えてもらうための関わりが必要であると思われる。

主な参考文献

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
- Bandura, A. (1978). Reflections on Self-efficacy. In S. Rachman (Ed.), *Behaviour Research and Therapy*, 1, 217-269.
- Benvenuti, M., Giovagnoli, S., Keep, M., Mazzoni, E., & Selleri, P. (2019). The onlife in emerging adulthood: Experimentation, exploration, and change in the digital era. In M. F. Wright (Ed.), *Recent Advances in Digital Media Impacts on Identity, Sexuality, and Relationships*. 241-264. Pennsylvania, PA: IGI Global.
- Erikson, E.H. (1959). *Psychological issues: Identity and the life cycle*. New York: W.W.Norton.
(エリクソン, E.H. 小此木啓吾(訳)(1973). 自我同一性—アイデンティティとライフ・サイクル—誠信書房).
- 日潟 淳子 (2018). 中学生のネットメディア依存傾向と時間的展望の関連. 姫路大学教育学部紀要, 11, 103–107.
- 樋口 進 (2016). 「ネット依存症から子どもを救う本」, 法研.
- 井上 真理子・近藤 龍彰 (2019). 富山大学人間発達科学部紀要, 13, 165-182.
- 岩渕 将士 (2017). 大学生における自己制御行動尺度の信頼性・妥当性の検討. 北海道心理学研究, 39, 47.
- 国立病院機構久里浜医療センター, 2019.
<https://kurihama.hosp.go.jp/about/information/2019.html>.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, DOI: 10.1177/2158244015573169. 1–9.
- 王一 然・加藤 佳子 (2018). インターネット依存と心理社会的要因との関連—Sense of Coherence, ソーシャル・サポート, Well-being, 自己制御に注目して—. 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 11, 45-50.
- 佐藤 祐基・渡邊 舞 (2019). パーソナリティ特性がスマートフォンゲーム依存傾向に及ぼす影響—利用動機に着目して, 北星学園大学社会福祉学部北星論集, 56, 25-38.
- 白井 利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究, 心理学研究, 65, 54-60.
- 都筑 学 (1993). 大学生における自我同一性と時間的展望. 教育心理学研究, 41, 40-48.
- 都筑 学 (1999). 大学生の時間的展望: 構造モデルの心理学的検討. 八王子: 中央大学出版部.
- 都筑 学 (2007). 大学生の進路選択と時間的展望: 縦断的調査にもとづく検討. 京都: ナカニシヤ出版.
- Yamada M., Sekine M., & Tatsuse T. (2018). Parental internet use and lifestyle factors as correlates of prolonged screen time of children in Japan: results from the Super Shokuiku School Project. *Journal of Epidemiology*, 1-7.
- 米川 勉・佐藤 舞美・山下 桃 (2018). 中学生における時間的展望と学習観および学習方略との関連性に関する研究, 福岡女学院大学, 119-129.