

修士論文（要旨）

2022年1月

大学生におけるスマートフォン依存に関する研究
—オートテリック・パーソナリティとの関連に着目した予防プログラム作成に向けて—

指導 石川 利江 教授

心理学研究科
健康心理学専攻
220J4052
清野 勇介

Master's Thesis (Abstract)

January 2022

A study on smartphone addiction among university students: Toward the creation of
a prevention program focusing on the relationship with autotelic personality

Yusuke Kiyono

220J4052

Master's Program in Health Psychology

Graduate School of International Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

目次

第1章：研究の背景と目的	1
1.1 スマートフォン依存の現状	1
1.2 スマートフォン依存の影響	2
1.2.1 合併精神疾患	2
1.2.2 危険因子	3
1.3 物質依存と行動依存	4
1.3.1 共通点	4
1.3.2 相違点	4
1.4 フロー体験	5
1.4.1 フロー理論	5
1.4.2 オートテリック・パーソナリティ（自己目的的な性格特性）	5
1.5 依存とフロー体験に関する先行研究	6
1.6 本研究の目的	6
第2章 方法	8
2.1 調査方法	8
2.2 調査協力者	8
2.2 調査内容	8
第3章 結果	11
3.1 記述統計	11
3.2 依存群・非依存群とフェイスシート項目・各心理尺度の関連	14
3.3 依存群・非依存群と「最もよく使用するアプリ」の関連	15
3.4 スマートフォン使用時間測定正確群・非正確群とスマートフォン使用時間の関連	16
3.5 スマートフォン使用時間測定正確群・非正確群と依存群・非依存群の関連	17
3.6 オートテリック・パーソナリティとスマートフォン依存の関連	18
3.7 オートテリック・パーソナリティとフェイスシート項目・各種心理尺度の関連	19
3.8 オートテリック・パーソナリティとスマートフォン使用時間測定正確群・非正確群の関連	20
第4章 考察	21
4.1 本研究で得られた知見	21
4.2 本研究の限界と今後の課題	22
第5章 おわりに	24
謝辞	
参考文献	
資料	

背景と目的

インターネット（以下ネット）は、我々の日常生活に欠かせないツールとなっている。さらに近年はネットの利用は従来のパソコンからスマートフォン（以下スマホ）へと変化しつつある。スマホは SNS やアプリが充実しており、手軽に持ち運べる便利さから、我が国での普及率も年々上がっている。総務省（2021）によると年齢階層別のスマートフォン使用率は、13～19歳で81.4%、20～29歳では90.4%と報告されている。その一方、負の側面として、スマホ依存が問題になってきている。中山（2020）は多くの大学生は大人では享受できないような長期間の休みを取ることができ、余った時間をスマホで行うオンラインゲームなどの時間に使用してしまい、依存症が急速に加速してしまう可能性を示唆している。

本研究では、スマートフォン依存を予防する新しいプログラムを作成する際の基礎とするために、大学生を対象とした調査を行う。過去の研究から指摘されている危険因子項目などを検討しつつ、これまでの研究では意見が分かれているフロー体験との関連についても調査する。対象をスマートフォンに絞る、フロー体験をしやすい性格特性（オートテリック・パーソナリティ）との関連についてしらべた研究はこれまでにない。

また、「スマホ使用時間」について過去の研究ではほとんどのものが自己申告による質問方法をとっていたが、自己申告の使用時間は果たして正確なのだろうかという疑問を持ち、正確な測定が可能かどうかを尋ねる項目を含め、正確群と非正確群に関する差についても検討する。

仮説としては、①依存群は、スマホ使用時間が長く、身体・精神的に不調が生じている。②依存群は、孤独感が高い。③依存群が最も使用するアプリは、「ゲーム系」である。④スマホ時間が正確に測れないと、実際の時間よりも長い時間使用してしまう。⑤オートテリック・パーソナリティを有する学生はスマホ使用を行ったとしてもオートテリック・パーソナリティのない学生に比べて、依存になる傾向は少ない。

方法

Web のアンケートフォームによる調査を 2021 年 5 月中旬に行った。調査は研究担当者が依頼した教員が授業の終了後学生に Google Form のリンクを提示し、回答の依頼をした。おおよその回答時間は 10 分程度であった。調査協力者は都内私立大学生 204 名であった。有効回答 204 名（男性 105 名・平均年齢 19.94±1.54 歳、女性 99 名・平均年齢 19.33±1.15 歳）を分析対象とした。使用した尺度は以下の通りである。

- 1) フェイスシート
- 2) スマートフォン依存スケール（短縮版）（SAS-SV）（久里浜医療センター, 2021）
- 3) UCLA 孤独感尺度（第 3 版）6 項目版（豊島・佐藤, 2013）
- 4) A 型傾向判別表（前田, 1991）
- 5) Stress Response Scale-18（SRS-18）（鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997）
- 6) フロー体験チェック・リスト（石村, 2014）

結果と考察

本研究では、大学生のスマートフォン依存傾向との関連要因としてフロー体験／オート

テリック・パーソナリティ,その他要因との関連について検討した。その結果,「運動日数」,「スマホ使用時間」,「孤独感」,「抑うつ・不安」,「不機嫌・怒り」,「無気力」において有意差が見られた。「最も使用するアプリ」において有意差は見られなかった。フロー頻度3群とスマホ依存の関連について,AP群の参加者は小さい関連ではあったものの,仮説通り依存傾向になる割合は低く,依存傾向にならない割合が高いことが示唆された。一方,依存傾向になりやすい割合が高く依存傾向になりにくい割合が低いのは,NAP群ではなく平均群であった。また,フロー頻度3群の特徴は,フロー体験との関連については,3群間で,大きな差が見られた。「運動日数」はAP群がNAP群より多かった。「タイプA」,「抑うつ・不安」,「無気力」に関してはNAP群がAP群よりも高かった。この「スマホ使用時間」に関して,これまでの研究では行われていなかった,正確な時間を計測することが可能かどうかについて調査することができた。仮説通り,正確にスマホ時間を計測出来ている群の方が,スマホ時間が有意に長かった。これはアプリなどを使用し,正確に使用時間を計測しない限り,スマホ使用時間は本来使用した時間よりも少ない時間で計測されてしまうことを示唆している。正確群・非正確群とオートテリック・パーソナリティとの関連についても有意差が見られた。

今後の課題

今回,Csikszentmihalyiや石村(2014)が行ってきたオートテリック・パーソナリティの測定とは異なり,奥上・西川ら(2013)を参考にした簡易的な方法で測定した。今後測定する際はもう少し項目数が多い質問紙で長期間の調査を行う必要があると考える。以上の結果から依存予防プログラムにオートテリック・パーソナリティを育てていく内容を含めることは効果的であると考えられる。石村(2014)では,フロー体験のしやすい個人に認知様式,時間管理,目標設定などに働きかける心理教育的介入を行ったところ,フロー体験の生じる活動数の増加が認められた上に,NAP群がフロー体験をすることで抑うつ・不安感情の減少,活動的快感情の増加,無気力的認知・思考の減少が見られたことを報告している。それ以外にも,石村(2008)などで行われているプログラムを参考にし,スマホ依存予防プログラムの中に組み込む新たな介入方法の検討が望まれる。

文献

- Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. New York: Penguin Books.
- (オルター, A. 上原裕美子 (監訳) (2019). 僕らはそれに抵抗できない「依存症ビジネス」の作られかた ダイヤモンド社)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th ed.* Washington, DC: APA.
- (高橋三郎・大野 裕 (監訳) (2014). 染矢俊幸・神庭重信・尾崎紀夫・三村 将・村井俊哉 (訳). DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル. 医学書院)
- 浅川希洋志 (2003). フロー経験と日常生活における充実感 今村浩明・浅川希洋志 (編) フロー理論の展開 (pp. 177-313) 世界思想社
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- 厚見由佳・安藤美華代 (2019). 大学生・大学院生のスマートフォン依存傾向における退屈感と対人関係の関連 岡山大学教師教育開発センター紀要, 9, 47-56.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- (チクセントミハイ, M. 今村浩明 (訳) (2000). 楽しみの社会学 新思索社)
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- (チクセントミハイ, M. 今村浩明 (訳) (1996). 喜びの現象学 新思索社)
- Chou, T. J. & Ting, C. C. (2003). The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6), 663-675.
- Dugas, J. M. & Smilek, D. (2020). The relations between smartphone use, mood, and flow experience. *Personality and Individual Differences*, 164.
- 橋本 望 (2019). 物質依存と行動嗜癖に共通する治療方針と相違点 青木省三・宮岡 等・福田正人 (編) こころの科学 205 号 (pp.84-89) 日本評論社
- 樋口 進 (2018). スマートフォンゲーム依存症 内外出版社
- 井上拓哉・小嶋秀幹 (2018). 保健福祉系大学生のインターネット依存傾向と精神的健康の関連 福岡県立大学心理教育相談紀要, 10, 15-18.
- 石村郁夫・河合英紀・國枝和雄・山田敬嗣・小玉正博 (2008). フロー体験の促進プログラムの介入効果に関する研究 日本心理学会第 72 回大会
- 石村郁夫 (2014). フロー体験の促進要因と肯定的機能に関する心理学的研究 (第 1 版). 風間書房
- 亀山佳明 (2003). フロー経験と身心合一 今村浩明・浅川希洋志 (編) フロー理論の展開 (pp.177-183) 世界思想社
- 片山友子・水野由子 (2016). 大学生のインターネット依存傾向と健康度および生活習慣との関連性 総合健診, 43 (6), 657-663.
- Khang, K., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media

- flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29, 2416-2424.
- Kim, S. H., Baik, S. H., Park, C. S., Kim, S. J., Choi, S. W., & Kim, S. E. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport*, 22(8), 407-411.
- Ko, C. H., Liu, G. C., Hsiao, S. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 739-747.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026-4052.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8 (12), 1-7.
- 久里浜医療センター (2021). スマートフォン依存スケール (短縮版) (SAS-SV) Retrieved from <https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/sas-sv.html> (2021年12月26日)
- 前田 聡 (1991). 行動パターン評価のための簡易質問紙法「A型傾向判別表」タイプ A, 2, 33-40.
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLOS ONE*, 12 (8).
- McGonigal, J. (2011). *Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. New York: The Penguin Press.
(マクゴニカル, J. 藤本 徹・藤井清美 (訳) (2011). 幸せな未来は「ゲーム」が創る 早川書房)
- Meng, Y., Deng, W., Wang, H. (2015). The prefrontal dysfunction in individuals with internet gaming disorder: a meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Addict Biol*, 20, 799-808.
- Mihara, S. & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425-444.
- 三原聡子 (2019a). ゲーム障害—ゲームに「ハマる」ことは依存症なのか? 青木省三・宮岡 等・福田正人 (編) こころの科学 205号 (pp. 63-67) 日本評論社
- 三原聡子 (2019b). ゲーム依存/ネット依存 信田さよ子 (編) 実践アディクションアプローチ (pp. 245-253) 金剛出版
- 森川 空・加納寛子 (2019). 大学生のインターネット依存傾向と健康の関連性について 情報教育, 1, 53-54.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. *In Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 239-263). Berlin: Springer.
- 中山秀紀 (2020). スマートフォン依存から脳を守る 朝日新書
- 中山秀紀 (2021). ゲーム依存の診断・治療・予防 松本俊彦・佐久間寛之・蒲生裕司 (編) やってみたいくなるアディクション診療・支援ガイド (pp. 420-429) 文光堂
- 奥上紫緒里・西川一二・雨宮俊彦 (2013). 大学生のフロー体験と性格特性および Well-

- being との関係性について 大手前大学論集, 13, 29-41.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- So, R., Makino, K., Fujiwara, M., Hirota, T., Ohcho, K., Ikeda, ...Inagaki, M. (2017). The Prevalence of Internet Addiction Among a Japanese Adolescent Psychiatric Clinic Sample with Autism Spectrum Disorder and/or Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study. *Journal of Autism Developmental Disorders*, 47(7). 2217-2224.
- 総務省 (2021). 令和 2 年通信利用動向調査の結果 Retrieved from https://www.soumu.go.jp/main_content/000756018.pdf (2021 年 10 月 27 日)
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4 (1), 22-29.
- Tang, J., Zhang, Y. & Li, Y. (2014). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry Clinical Neurosciences*, 68, 471-478.
- Tateno, M., Kim, D. J., Teo, A. R., Skokauskas, N., Guerrero, A. & Kato, T. (2019). Smartphone Addiction in Japanese College Students: Usefulness of the Japanese Version of the Smartphone Addiction Scale as a Screening Tool for a New Form of Internet Addiction. *Psychiatry Investigation*, 16(2), 115-120.
- 豊島 彩・佐藤眞一. (2013). UCLA 孤独感尺度第 3 版の短縮版の検討—大学生と中高年者における孤独感の関連要因の検討— 第 24 回発達心理学会大会論文集.
- Wan, C.S. & Chiou, W.B. (2006). Psychological Motivates and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
- Young, K.S. (1998). *Caught in The Net: How to Recognize the Sign of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery*. New York: Wiley.