

インターネット依存研究における先行研究の検証

—上さおり*1

*1: 放送大学大学院

◎Key Words インターネット、スマートフォン、中毒、依存

1. はじめに

今日、インターネットは人々の生活に欠かせないものとなっている。特にスマートフォンの普及により仕事でもプライベートでもインターネットにいつでも繋がる事ができてしまう。端末やソーシャルメディアに接する時間の増加に伴い、「インターネット依存」やそれに伴う現実の社会生活への影響が指摘されている。特に子どもへの影響は計り知れない。自身の家庭を含め子どもがネットやゲームに費やす時間を守ることは難しい。勉強や日常生活に悪影響が見られるケースも多く、多くの親が同じ悩みを抱えている。

本研究の最終的な目的は日常の習慣（ゲームから離れられない）における内発的な行動変容をどのような支援によって誘発することができるか検証することである。ゲーム機や端末を取り上げたり、極端な利用時間の制限は逆効果であり、本人の「気づき」が重要であると言われている^①。また、「自分がインターネットをしすぎている」という「自覚」を促すことで利用時間を減少させることができたという報告もある^②。

2. 先行文献調査

2.1 Young(1996)^③

「インターネット依存」について考える際、何をもち「インターネット依存」と捉えるかは重要な問題である。「気づき」や「行動変容」について取り扱う前に、「インターネット依存」についての知見が自身になかったため先行文献をいくつか調査した。Young^③^④の作成したDQ (Diagnostic Questionnaire), IAT (Internet Addiction Test) といったインターネット依存判定尺度を使用し様々な調査がされている。Youngは病的ギャンブルを判定する基準の10項目からインターネット依存にふさわしくないとされる2項目を削除し8項目の診断基準を設定した。両者を比較したものが表1である。YoungのDQは8項目のうち5項目以上が該当すれば「インターネット依存」と判定される。この報告はインターネット依存の判断基準を世界で初めて検討したものであり、Youngはこれにより「インターネット依存」を学術的議論に導き、これ以降「インターネット依存」について研究者による報告が次々となされている。

表1 ギャンブル依存症判定基準10項目とDQ

ギャンブル依存症判定基準10項目
1, いつも頭のなかでギャンブルのことばかり考えている。

2. 興奮を求めてギャンブルに使う金額が次第に増えている。
3. ギャンブルをやめようとしてもやめられない。
4. ギャンブルをやめているとイライラして落ちつかない。
5. いやな感情や問題から逃げようとしてギャンブルをする。
6. ギャンブルで負けたあと、負けを取り返そうとしてギャンブルをする。
7. ギャンブルの問題を隠そうとして、家族や治療者やその他の人々に嘘をつく。
8. ギャンブルの元手を得るために、文書偽造、詐欺、盗み、横領、着服などの不正行為をする。
9. ギャンブルのために、人間関係や仕事、学業などがそこなわれている。
10. ギャンブルでつくった借金を他人に肩代わりしてもらっている。

YoungのDQ

- 1) もともと予定していたより長時間インターネットを利用してしまう
- 2) インターネットを利用していない時も、インターネットのことを考えてしまう
- 3) インターネットを利用していないと、落ち着かなくなったり、憂うつになったり、落ち込んだり、いらいらしたりする
- 4) インターネットの利用時間を減らそうとしても、失敗してしまう
- 5) ますます長時間インターネットを利用していないと満足できなくなっている
- 6) 落ち込んだり不安やストレスを感じたとき、逃避や気晴らしにインターネットを利用している
- 7) インターネットの利用が原因で家族や友人との関係が悪化している
- 8) インターネットを利用している時間や熱中している度合いについて、ごまかしたりウソをついたことがある。

2.2 KEITH W. BEARD (2001)^⑤

YoungのDQについて修正すべき点を以下のように述べている。

・「インターネット依存」についての理論的検証ができていない(DSM-IVの衝動制御障害である病的ギャンブルが、「インターネット依存」を診断するための基礎として使

用する最も正確な診断基準であるかどうか疑問)

- ・ギャンブル依存症の判断基準からの読み替えが不明瞭 (10項目から2項目を採用しなかった理由の記載がない)
- ・自己申告に基づいているため診断のうちのいくつか(インターネットに夢中になっている、または落ち着かない、不機嫌、落ち込んでいる、またはいらいらしていると感じる)は、診断の精度に影響を及ぼす可能性がある
- ・精神疾患には複数の要因が関わっている。通常、いくつかの既存の精神疾患と中毒問題があり、「インターネット依存」だけで診断されることはなく双方の関係性は不明である。
- ・最初の5つの基準は、必ずしも依存症として分類されない行動である。例として赤ん坊に対する母親の行動を挙げている。

2.3 Young(1998)⁽⁴⁾

Young(1998)の作成したIATはDSM-IVの病的ギャンブルとアルコール依存症の基準をベースとした20項目(5段階尺度)から成る。それぞれの回答で選択した番号の数を合計した得点が高いほど依存の度合いが高いとしている。IATの5段階評価は、合計得点が20~30点が平均的なオンラインユーザーであり、40~69点がインターネットが原因となる一般的な問題を抱えているとし、70~100点は生活に重大な問題をもたらしているとしている。

IATの20項目を以下に示す。

1. 思っていたよりも長くオンラインにいた経験はあるか。
2. オンラインで長く過ごしたために、家事をおろそかにしたことがあるか。
3. パートナーと仲良くするよりも、インターネットで得られる刺激のほうを求めることがあるか。
4. オンラインで新しく知り合いを作ることがあるか。
5. 周囲の誰かに、あなたがオンラインで過ごす時間について文句を言われたことがあるか。
6. オンラインで費やす時間のせいで、学校の成績や勉強に悪影響がでているか。
7. ほかにしなくてはならないことがあるときに、電子メールをチェックするか。
8. インターネットが原因で、仕事の能率や成果に悪影響を与えているか。
9. オンラインで何をしているのかと聞かれたとき、自己弁護したり、秘密主義になったりするか。
10. インターネットで楽しむことを考えて、現実の生活の問題を頭から閉め出そうとすることがあるか。
11. 次にオンラインにアクセスするのを楽しみにしている自分を意識することがあるか。
12. インターネットのない生活は退屈で、空しく、わびしいだろうと、不安に思うか。
13. オンラインにアクセスしている最中に誰かに中断された場合、ぶっきらぼうに言い返したり、わめいたり、いらいらしたりするか。
14. 深夜にログインするために睡眠不足になることがあるか。
15. オフラインにいるときにインターネットのことを考えてぼんやりとしたり、オンラインにいることを空想したりするか。
16. オンラインにいるときに「あと2、3分だけ」と言い訳するか。
17. オンラインにいる時間を短くしようと試して失敗したことがあるか。
18. どれだけ長くオンラインにいたのかを人に隠そうとするか。
19. ほかに人と出かける代わりに、もっと長い時間をオンラインで過ごすほうを選んだことがあるか。
20. オフラインにいると気分が落ち込み、機嫌が悪くなって、イライラするが、オンラインに戻るとす

ぐに払拭できるという経験はあるか。

2.4 館野(2018)⁽⁶⁾

日本の大学生を対象にインターネット依存を調査するために2年間にわたって2件の横断研究を実施した。その結果、インターネット依存をスクリーニングするために、自己評価尺度の適切なカットオフポイントを再検討したところ、Youngの設定したインターネット依存症の判断基準であるIATのカットオフポイント40ではなく、カットオフポイント50が最適ではないかと示唆している。

3. 考察

KEITH W. BEARD (2001) のDQの8項目のうち日常生活の中で起こりうる現象を表しているものがあるという指摘について、赤ん坊と母親の例をあげているが、自身の経験からも思い当たる節がある。

また、館野の指摘する通り、20年前に設定したカットオフポイントが現代でも適用されることに疑問を感じる。IATについての項目は5段階評価であり全く該当しなくても1ポイント加点されてしまうためポイント数は多くなってしまふ。また1問目の5点と20問目の5点を同等に捉えることはできないのではないかと考える。以上のことから、設問ごとに傾斜配分をおこなうなど検討が必要であると示唆される。

4. おわりに

インターネット依存について考える際、何をもってインターネット依存と捉えるかは重要な問題である。上記の先行文献から現在インターネット依存の判断基準の正当性について検証する必要があるのではないかと示唆される。今後の課題としてDQ, IATの先行研究についてさらなる調査を行い、IATの設問内容の整合性やカットオフポイントの設定について検討する。また、上記の調査をもとに、インターネット依存傾向にある本人の「気づき」や「自覚」を促すヒントを見つけ、現代のインターネットと人との関係性について考察を深めたい。

参考文献

- (1) 樋口進：“心と体を蝕むネット依存から子どもをどう守るのか” ミネルヴァ書房 pp86-89 (2017)
- (2) 酒井郷平, 塩田真悟 “行動改善を目指した情報モラル教育～ネット依存傾向の予防・改善～”, pp73-94 静岡学術出版(2018).
- (3) Young, K. : “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”, paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association. *CyberPsychology & Behavior*, Vol. 1, No. 3, pp237-244 (1996).
- (4) Young, K. : “Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction- and a Winning Strategy for Recovery.” John Wiley & Sons (小田嶋由美子 (訳) 『インターネット中毒まじめな警告です』毎日新聞社) pp49-53, (1998).
- (5) KEITH W. BEARD, EVE M. WOLF: “Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction”, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* Volume 4, Number 3, (2001).
- (6) Masaru Tateno, Alan R. Teo, Masaki Shiraishi, :” Prevalence rate of Internet addiction among Japanese college students: Two cross-sectional studies and reconsideration of cut-off points of Young’s Internet Addiction Test in Japan”, *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, Vol. 72, No. 9, pp723-730 (2018).