

インターネット依存とその測定について

～インターネット依存傾向尺度作成の試み～

瀧 一 世*

Internet addiction and its measurement:
Development of an internet addiction tendency scale

Kazuya TAKI

要 旨

現在、インターネットの普及により、研究者の間で「インターネット依存症」と呼ばれる問題が注目をひくようになった。その結果、いくつかの研究がなされ、いくつかの尺度が開発された（Young, 1998；菱山, 2009）。しかし、これらの尺度における共通の問題として、インターネット依存症の定義が曖昧であり、依存と過度の利用との区別がされていないことが指摘される。以上の問題を改善するために、まず依存症の定義を行ない、その定義に基づいて新しい尺度を作成した。さらに、新しい尺度を用いて私立大学生を対象に調査を実施した。調査によって集められたデータを因子分析にかけ、その結果『対人関係形成のための過剰なインターネット利用』『インターネット離れの困難さ』の2つの因子が抽出された。

キーワード：インターネット依存症、インターネット依存傾向尺度、パーソナリティ

I. 問題と目的

現在、インターネットは日常生活や仕事において欠かせないツールの1つとなっている。総務省の平成22年度版情報通信白書によると、インターネットの利用者数は9,408万人であり、日本に住んでいる人のおよそ3分の2がインターネットを利用している形になっている。このようなインターネット利用者の増加や技術の進歩に伴い、インターネットに関連する様々な問題が指摘されるようになった。その1つとして「インターネット依存症（internet addiction）」を挙げることができ、実際にアメリカや韓国では、インターネット依存者はインターネット利用者の6%を占め、インターネット依存によって社会的不適応を引き起こす人々が問題になっている（吉田ら, 2005）。その結果、インターネット依存症に対する様々な研究（たとえばYoung, 1998；大野ら, 2011）、が行われるようになり、さらにインターネット依存傾向を測る尺度も作成されるようになった（鄭, 2007；菱山, 2009）。

しかし、これまでのインターネット依存傾向尺度は、インターネットを利用する頻度（一日に何時間したのか、何回したのか）や身体的悪影響（視力低下、睡眠不足など）に注目されている

平成24年9月28日受理 *社会学研究科社会学専攻修士課程

る。このような定義であると、仕事でインターネットを何時間あるいは何回も利用し、その結果、睡眠不足になった人でもインターネットに依存した状態であることになる。このように先行研究では、インターネットに依存している状態とインターネットを過度に利用している状態の区別がなされていないと考えられる。本研究では、以上の問題点を改善することを目的とし、新たなインターネット依存傾向尺度を作成し、その妥当性や信頼性を検討した。また、インターネット依存症には「インターネット中毒」というように様々な名称が存在するが、本研究では「インターネット依存症」に統一する。

1. インターネット依存症の研究

インターネット依存症は、心理学者のGoldberg (1991) によって発見された。最初、Goldbergはインターネット依存症を「インターネットでさえ依存する」といった通俗心理学的な考えで捉えていた。しかし、Goldbergの著書を読んだ読者からインターネットに依存していると電子メールが届き始め、さらに学術的な関心からインターネット依存症に関する研究を始めたと言われる。

インターネット研究の先進国であるアメリカでは、インターネット依存症に関する多くの研究が行なわれている。インターネット依存症について、アメリカでは主に2つの考え方がある。1つ目は、インターネット依存症はアルコール依存あるいは薬物依存と同様な精神疾患のひとつであり、早急に治療すべきであるというYoung (1998) の立場である。もう1つは、インターネット依存症が実在するのかどうかは現時点では不明であり、もしインターネット依存症が実在するならば、何に対して依存しているのかを、これからのインターネット接触の状況から考えるべきであるというGriffiths (1998) の立場である。両者はインターネット依存症の対策を取るべきかどうかという点で違いますが、インターネット利用が利用者に何かしらの影響を与える可能性があるという事実は共通している。

またGriffiths (1998) はインターネット依存症について次の6つの基準を満たしていなければならないとしている。1つ目は顕著性 (salience) であり、これはインターネット利用が人の生活・感情・行動に影響を及ぼしていることをいう。2つ目は気分の変容 (mood modification) であり、これはインターネットを利用することによって、利用者の気分が変容することをいう。3つ目は耐性 (tolerance) であり、これは気分を変容させるために、インターネットの使用量が増えていくことをいう。4つ目は離脱症状 (withdrawal) であり、これはインターネットの利用を止めると、心身の調子が悪くなることをいう。5つ目は葛藤 (conflict) であり、これはインターネットの利用によって利用者の仕事・社会生活・学業などが疎かになり、そのことによって自己の精神面と葛藤が生じることをいう。6つ目は再発 (relapse) であり、これはインターネット利用を長期に我慢したとしても、再びインターネットに依存した状態に戻ることをいう。

インターネット依存症研究の中には臨床面と関連させた研究も存在している。例えばShapira (1998) はインターネット依存症と精神障害を関連させた研究を行なっている。Shapiraは、インターネット依存症に罹っている人は躁鬱病といった精神障害を示すことがあり、その障害が改善されるとインターネット依存症も軽減されることを示した。さらに、Shapiraは過度のイン

ターネット利用のために、人間関係の崩壊、失職といった問題に直面している14人の患者に面接を行なった。その結果、これらの人々には平均して5つの精神障害（たとえば躁鬱病や不安障害）を持っていることが分かった。

これらは海外で研究されたものである。では日本ではどのような研究が行なわれているのか。日本におけるインターネット依存症の研究として、和田（2001）はインターネット利用が伸びている理由を電子メール利用のためであるとし、インターネット利用として、パソコンを想定するよりも、携帯電話での電子メールを取り上げる方が適切であると指摘し、インターネットに依存している人よりも電子メールに依存している人の存在を想定して考えている。坂西（2009）は、パソコンと携帯電話でのインターネット依存の違いと共感性・社会的スキルの関係性を研究し、依存に陥っていない者では、パソコンや携帯電話の違いが共感性・社会的スキルに影響をすることはないが、依存的に使用している者にとっては、パソコンや携帯電話の違いが影響をもたらすだろうと述べている。

2. インターネット依存症の原因

インターネット依存症はなぜ起きるのだろうか。研究者によって様々な定義がなされているが、ここでは代表的な研究を示す。

Young（1997）はインターネット依存症の原因として、匿名性（Anonymity）・逃避（Escape）・利便性（Convenience）の3つを挙げ、これらの頭文字をとってACEと呼ばれている。匿名性とは、自分が今話をしている人を見ることができないというような識別性の欠如のことをいう。つまり、インターネットはすぐに利用でき、相手からは自分のことが分からないので、日常生活から逃避する場所に適しているといえる。そのためインターネットを魅力的に感じ、潜在的に依存を引き起こすのではないかとYoungは考えている。しかし、このモデルは利用者ではなくインターネットの性質のみに注目しているとの批判がある。

これに対し、Davis（2001）は脆弱性ストレスモデル（Diathesis stress model）をインターネット依存症に適用している。脆弱性ストレスモデルとは、環境からのストレスと個体側の脆弱性との関係によって精神的破綻が生じるとする理論である。このモデルによると、インターネット利用者をストレスによってインターネットに引き込み、これに利用者の不適応の認知が結びつくことによって、インターネット依存症になるのではないかと考えている。

以上が海外の研究であるが、では日本の研究者はどのように定義しているのだろうか。山田（2011）は、小中学生を対象に8項目のメディア依存に関する調査を行い、得られた回答を指数化して4グループに分けた。その結果、ゲームや携帯電話に触れていないと落ち着かない子どもがどの学年にも1割弱存在することが分かった。山田はその背景にあるものとして、「自己表現の苦しさ」「コミュニケーション能力の低下」「家族関係の希薄さ」と述べている。

3. インターネット依存傾向の測定

インターネット依存症を研究するにあたって、インターネット依存症であるか否かを判定する診断基準を見出すことは重要である。Young（1996）はインターネット依存症をアメリカ精

神医学会 (America Psychiatric Association) が定めている「精神障害の診断と統計の手引き (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)」の物質関連障害の定義と比較して、インターネット依存症の診断基準を作成した。作成にあたって、Youngはネット・新聞・ポスターから協力者を募集した。その結果、396名から返答がきて、男女比から見ると男性よりも女性の方が高かった。Youngは彼女が作成した尺度の項目のうち、3つ以上に肯定的な回答をした者をインターネット依存症であると定義した。結果として、インターネット依存症の人々がインターネットを利用する時間は1週間に平均38.5時間であることが分かった。

鄭 (2007) は、これまでのインターネット依存傾向尺度は病的賭博や薬物依存から翻訳されたものが多く、インターネット依存傾向者の心理的状态に注目した研究が少なく、日本独自の大学生向けのインターネット依存傾向尺度 (J-尺度) を作成した。鄭は大学生82名 (有効回答数41部) を対象に予備調査を実施し、そのあと大学生560名 (有効回答数360部) を対象に本調査を行なった。調査内容は、①フェイスシート (性別や年齢などの8項目) ②予備調査から抽出された項目 (42項目) ③Young (1996) のインターネット中毒チェックリスト (8項目) ④Kim et al (2002) のインターネット中毒度自己診断プログラムK-尺度 (7因子40項目) である。鄭は調査によって集められたデータを因子分析 (主因子法、プロマックス) にかけて、「禁断状態」「現実との区別支障」「日常生活・身体的悪影響」「肯定的メリット」「快的満足感」「仮想的対人関係」「没入」という7つの下位因子を抽出した。鄭はこの7つの下位因子からインターネット依存傾向には、インターネットに関わる段階で生じる快感が日常的ストレスを一時的に解消する「ストレスコーピング状態」、インターネットができないことによって起こる精神的な不安定状態や健康状態が悪いのにも関わらずインターネット利用を止めることができない「精神的依存傾向状態」、直接的な対人関係よりも仮想的な対人関係を求める「仮想的関係への依存状態」の3つの心理的状态があると考えている。

また鄭と野島 (2008) は、安田 (2001) のインターネット依存症者の否認と自覚の問題に注目した研究を行なっている。否認と自覚の問題とは、インターネット依存症者は自分がインターネットに依存しているとの自覚が少なく、このことが症状を慢性化にし、インターネット依存症と診断されても自覚するまで時間がかかり、理解しても治療を受けようとしなない問題のことである。鄭と野島は、A、B県にある3つの大学の文系学生360名を対象に調査を実地した。調査内容は次の通りである。①インターネット依存傾向プロセスを測るためのJ-尺度 (49項目) ②インターネット依存傾向を測るために、質問調査項目の中にインターネット依存傾向があると思うかどうかについて「あると思う、よく分からない、ないと思う」の3つの項目を入れる。鄭と野島は調査によって集められたデータを用いて、階層重回帰分析や一要因分散分析を行なった。その結果、インターネット依存傾向は進行性のあるプロセスを持っている可能性があると示し、さらに使用者のインターネットに依存しているとの自覚は、インターネット依存傾向が低い人のばらつきがもっとも大きいことが分かった。

菱山 (2009) は、欧米やアジア諸国で使用されているインターネット依存傾向尺度に、日本のインターネット依存傾向尺度を加えた質問項目を作成し、これに項目反応理論に基づいてインターネット依存傾向尺度の検討を行なっている。

以上がインターネット依存傾向の測定に関する代表的な研究である。これらの尺度の主な共通点は次の通りである。1) インターネットを一日に何時間あるいはどのくらい利用したのかというようなインターネットへの利用頻度。2) 過度のインターネット利用による睡眠不足、視力低下というような身体への悪影響。確かに、これらの共通点はインターネット依存傾向を測るために必要であるが、前述したように筆者は「インターネットから離れることの困難性」が重要なのではないかと考える。つまり、インターネットから離れられないから、利用時間や頻度があがり、また心身に異常をきたすのである。本研究では、このような考えに沿って、以下のような方法で分析を行なった。

Ⅱ. 方法

1. 対象

本研究において、A大学に通う学生101名を対象に調査協力をお願いした。そのうち男性は57名、女性は44名、不明は5名であった。年齢の平均は19.80であり、標準偏差は1.24であった。

2. 尺度

本研究では次の2つの尺度を参考に、図1のような新たなインターネット依存傾向尺度（以下、新インターネット依存傾向尺度）を作成した。1) 日本の大学生のインターネット依存傾向尺度（鄭, 2007）。2) 項目反応理論を用いたインターネット依存傾向尺度（菱山, 2009）。これらの尺度の中から「対人的関係性」「インターネットに離れることの困難性」に関係のある20項目を選び、「まったく当てはまらない」～「非常に当てはまる」の5件法で行なった。ここで「対人的関係性」の項目を入れた理由は、鄭（2007）の「仮想的関係への依存状態」が示すように、インターネット上の方が現実世界よりも他者とのコミュニケーションがとりやすいために依存するとの考えに基づくためである。

3. 手続き

新インターネット依存傾向尺度は、2012年1月に心理学講義の時間を使って調査を行なった。調査にあたって、最初に今回の結果は研究以外には使わないことを協力者に伝え、回答が終わった順から質問用紙を回収した。

Ⅲ. 結果

1. 因子分析の結果

最初に、20項目を対象に記述統計（平均値、標準偏差）を算出した。算出した結果を図1に示す。そのあと、20項目を対象に、因子分析（主因子法）を行った。その結果、第1因子の固有値は8.447であり、第2因子は1.978、第3因子は1.375であった。分散率は第1因子では42.235、第2因子は9.889、第3因子は6.874であった。累積率は第1因子では42.235、第2因子は52.124、第3因

項目内容	平均値	標準偏差
Q. 1 家族と話をするより、チャットで話すほうが楽しい	1.7327	1.03818
Q. 2 友達と遊ぶより、インターネットで遊んでいた方が楽しい	1.8317	1.08692
Q. 3 オンラインに頼って、知り合いを作ることが多い。	1.6634	1.09797
Q. 4 現実世界よりもインターネットの方が、自己表現している	1.8713	1.16330
Q. 5 他にしなければならないことがあっても、インターネットをすることを優先してしまう	2.2574	1.41883
Q. 6 インターネットをする時間を短くしようと試みて、失敗している	2.2871	1.35895
Q. 7 インターネットをする時間が長い、と周囲かの人から注意されるくらいやったことがある	2.2970	1.41806
Q. 8 インターネットのせいで、家族との間にトラブルがあったことがある	1.8812	1.18564
Q. 9 インターネット使用(オークション,課金など)のため、お金をたくさん使ったことがある	1.7426	1.20543
Q. 10 使用時間を減らすべきだ、と考えたことがある	2.5941	1.46409
Q. 11 オンラインでしか、友人を作れない	1.2079	1.45424
Q. 12 他にしなければならないことがあるのに、よくメールをチェックしてしまう	1.9307	1.21867
Q. 13 食事を忘れるくらいに、インターネットで遊んだことがある	1.8416	1.27069
Q. 14 食事をしながら、インターネットをしてしまう	2.2475	1.44503
Q. 15 睡眠時間を減らして、インターネットで遊んだことがある	2.7426	1.64714
Q. 16 チャットの時間を減らそうと思っても、なかなかやめることができない	1.5248	1.03532
Q. 17 友人と話をするときに直接会って話すよりも、インターネットで済ませることが多い	1.8317	1.20888
Q. 18 誰かと出かけるよりも、インターネットで遊ぶ方を優先してしまう	1.6238	1.03780
Q. 19 友人関係を維持するためには、メールが不可欠である	2.3267	1.32747
Q. 20 帰宅するとすぐに、パソコンの電源を入れる	2.1881	1.55379

図1. 新インターネット依存傾向尺度

因子のスクリー プロット

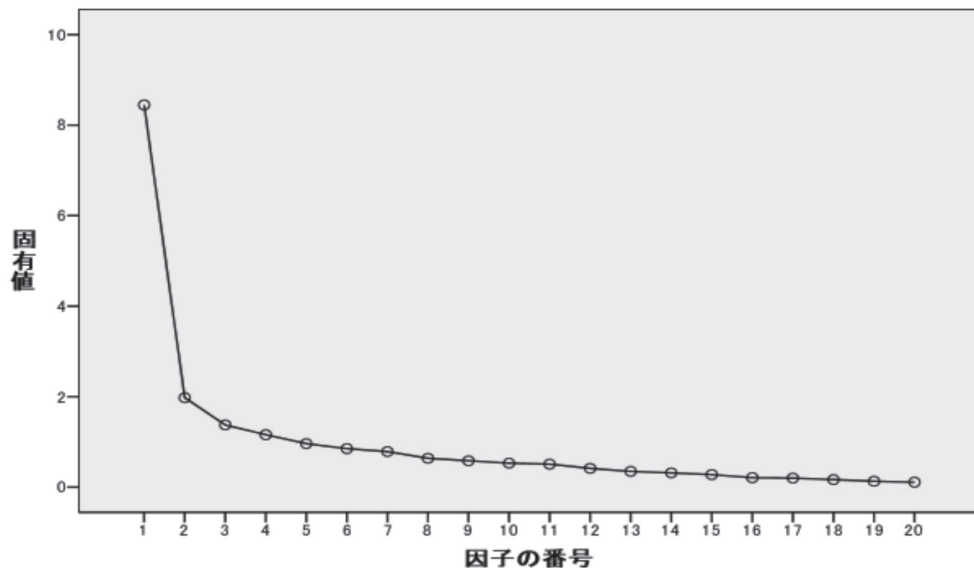


図2. 因子のスクリー プロット

新インターネット依存傾向尺度の信頼性 ($\alpha = .926$)		
第1因子:対人関係形成のための過剰なインターネット利用 ($\alpha = .905$)	第1因子	第2因子
Q. 3 オンラインに頼って、知り合いを作ることが多い。	1.031	-.214
Q. 4 現実世界よりもインターネットの方が、自己表現している	.806	-.026
Q. 16 チャットの時間を減らそうと思っても、なかなかやめることができない	.771	-.057
Q. 1 家族と話をするより、チャットで話すほうが楽しい	.677	.155
Q. 17 友人と話をするときに直接会って話すよりも、インターネットで済ませることが多い	.637	.113
Q. 11 オンラインでしか、友人を作れない	.574	.020
Q. 2 友達と遊ぶより、インターネットで遊んでいた方が楽しい	.490	.322
第2因子:インターネット離れの困難 ($\alpha = .882$)		
Q. 6 インターネットをする時間を短くしようと試みて、失敗している	-.263	.920
Q. 15 睡眠時間を減らして、インターネットで遊んだことがある	-.002	.796
Q. 14 食事をしながら、インターネットをしてしまう	.069	.780
Q. 7 インターネットをする時間が長い、と周囲の人から注意されるくらいやったことがある	.016	.772
Q. 13 食事を忘れるくらいに、インターネットで遊んだことがある	.193	.609
Q. 48 誰かと出かけるよりも、インターネットで遊ぶ方を優先してしまう	.334	.474
Q. 35 他にしなければならぬことがあっても、インターネットをするのを優先してしまう	.355	.417

図3. 新インターネット依存傾向尺度の因子

子は58.999であった。累積%が第2因子から50%を超えていたこと、図の2が示すように因子のスクリープロットから、この尺度から2因子が抽出できると仮定した。次に、因子数を2に固定し、再び因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行い、共通性が低かった6項目を外した14項目を対象に、もう一回因子分析を行った。その結果は図3に示す。

第1因子では「オンラインに頼って、知り合いを作ることが多い」「チャットの時間を減らそうと思っても、なかなかやめることができない」「友人と話をするときに直接会って話すよりも、インターネットで済ませることが多い」など、人とコミュニケーションをとるときに、過剰にインターネットを通じてコミュニケーションをとるような項目が多かったので、第1因子を『対人関係形成のための過剰なインターネット利用』と命名した。第2因子では「インターネットをする時間を短くしようと試みて、失敗している」「睡眠時間を減らして、インターネットで遊んだことがある」「食事をしながら、インターネットをしてしまう」「インターネットをする時間が長い、と周囲の人から注意されるくらいやったことがある」など、インターネットから離れることの困難性を示す項目が多かったので、第2因子を『インターネット離れの困難』と命名した。

2. 信頼性分析

14項目全体と『対人関係形成のための過剰なインターネット利用』『インターネット離れの困難』の信頼性分析を行った。その結果、全体のCronbachの α 係数は.924、『対人関係形成のための過剰なインターネット利用』は.886、『インターネット離れの困難』は.895と、いずれも高い結果であった。

Ⅳ. 考察と課題

本研究では、鄭の「日本の大学生のインターネット依存傾向尺度」と菱山の「項目反応理論を用いたインターネット依存傾向尺度」から「対人的関係性」、「インターネットに離れることの困難性」に関係する項目を選び、「新インターネット依存傾向尺度」を作成した。さらに作成された尺度を用いて、大学生101名を対象に調査を行った。調査で得られたデータを因子分析にかけ、その結果、本尺度から「対人関係形成のための過剰なインターネット利用」「インターネット離れの困難」の2因子を抽出することができた。

今後の課題としては主に2つある。本研究の尺度を用いることでインターネットに依存しているか否かを明らかにすることができるが、本研究でインターネット依存症はどのようなパーソナリティ傾向を持つ人が罹りやすいのかを明らかにすることができなかった。なので、今後の課題の1つ目は、本尺度を用いてインターネット依存症とパーソナリティの関係性を明らかにすること。残りの1つは、本尺度の妥当性を高めていくことである。

謝 辞

本論文を作成するにあたり、熱心なご指導を賜りました奈良大学社会学部Med Hafsi教授に、心より感謝申し上げます。また、本研究にご協力いただきました奈良大学生、皆様に心よりお礼申し上げます。

参考文献

- 安藤明人 (1999) 『インターネット依存とインターネット・ギャンブル』 武庫川女子大学文学部五十周年記念論文集 pp.405-416
- A.N.ジョインソン/著 三浦麻子、畦地真太郎、田中敦/訳 (2005) 『インターネットにおける行動と心理』 北大路書房
- 平成22年度版情報通信白書 (2010) 『<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h22/html/me411100.html>』
- 菱山和亮 (2009) 『項目反応理論を用いたインターネット依存傾向尺度の検討』 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集 (18) pp.64-65
- 三浦麻子、森尾博昭、川浦康至/編著 (2009) 『インターネット心理学のフロンティアー個人・集団・社会ー』 誠信書房
- 坂西秀美 (2011) 『インターネット依存と心理的要因：パソコンと携帯電話の比較』 東京国際大学臨床心理学研究 (9) pp.141-161
- 一般社団法人日本心理臨床学会 (2011) 『心理臨床の広場 (7)』 vol.4 pp.18-19
- 鄭艶花 (2007) 『日本の大学生のインターネット依存傾向測定尺度作成の試み』 心理臨床学研究25 (1) pp.102-107
- 鄭艶花、野島一彦 (2008) 『大学生の<インターネット依存傾向プロセス>と<インターネット依存傾向自覚>に関する実証的研究 (臨床系)』 九州大学心理学研究 (9) pp.111-117

和田正人（2002）『大学生のインターネット中毒とインターネット不安の関連についての実証的研究』東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要第26集 pp.199-207

吉田俊和、高井次郎、元吉忠寛、五十嵐祐（2005）『インターネット依存および携帯メール依存のメカニズムの検討－認知・行動モデルの観点から－』電気通信普及財団研究調査報告書（20） pp.176-183