

インターネット依存傾向者を対象とした 行動変容への動機づけと援助要請態度のサブタイプ別検討

小澤 英里子

(学籍番号：17PSM104, 指導教授：森本浩志 准教授)

問題と目的

インターネットの広がりとともに、過度のインターネット利用とそれによる健康や社会生活への影響が懸念されている (Mihara et al., 2016)。鄭 (2008) は、「インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピュータや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じることを、また実生活における人間関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにもかかわらず、インターネットに精神的に依存してしまう状態」をインターネット依存 (以下、ネット依存) (オンラインゲーム依存, SNS 依存を含む) と定義している。またネット依存の治療で、患者の行動変容のステージを考慮することの必要性が指摘されている (Greenfield, 2018)。

行動変容のステージモデルとは、Prochaska (1992) により提唱された行動変容への準備性に焦点を当てた理論モデルである。その基礎として、Miller & Rollnick (2002) は「動機づけ」があると想定し、さらに動機づけを構成する重要な要素として「重要性」「自信」「準備性」を挙げた。この3つの動機づけ状態を測定し、依存症当事者の動機づけ状態と依存している行動の特徴との関係を検討することは援助方針の立案に有用な知見を提供できるが (Abar et al., 2013; Rodda et al., 2014), これまでネット依存を対象として動機づけの検討を行った研究はみられない。

また、ネット依存の状態にある者は、身近な者に自分の気持ちを伝えたり、助けを求めることが困難であることが指摘されている (戸部ら, 2010)。これらの知見を踏まえると、ネット依存への介入において専門的な治療へつなげるために、まず本人の治療に対する動機づけを高め、周囲の者や専門機関への援助を促すことが必要になると考えられる。しかし、ネット依存傾向が高い者の考える相談しやすい援助先や希望する援助方法について検討された文献は見られない。そこで本研究は、(1) ネット依存傾

向者の行動変容に対する動機づけ状態と援助要請態度の実態調査を行い、(2) 動機づけ状態を考慮した、援助要請態度や動機づけを高めることを目的とした心理教育の効果検討を行うことを目的とした。

研究 1

目的 ネット依存傾向にある者の行動変容の動機づけと援助要請態度について実態調査を行う。

方法 首都圏在住の 20 代から 40 代の日常的にインターネットを利用している成人を対象として、Web 調査を行った。その結果、2,859 名から回答が得られ、分析基準を満たした 726 名 (男性 355 名, 女性 366 名, 無回答 5 名, 平均年齢 33.23±8.20 歳) のデータを分析に使用した。測定項目は、フェイス項目 (年齢, 性別, 職業, 婚姻, 子供の有無, インターネットを利用する主な機器, インターネットの利用目的, 平日および休日のインターネットの利用時間, 毎月の従量制サービスの利用額, 毎月のサブスクリプション・サービスの利用額), Internet Addiction Test (IAT 尺度), 全般的援助要請尺度 (GHSQ), Importance Readiness and Confidence 尺度 (IRC 尺度), シリアスネス・チェックであった。

結果と考察 IRC 尺度の得点を対象として潜在クラス分析を行った結果、4つのサブタイプが抽出され、動機づけ状態が高いものから「動機づけ高群」「動機づけ中群」「動機づけ低群」「動機づけ最低群」とした。フェイス項目をサブタイプ間で比較した結果、年齢, インターネット利用目的数, 平日/休日利用時間, インターネット依存度, ゲームの利用率, 動画サイトの利用率に差が見られた。動機づけが低い者ほど利用時間が長く、ゲームや動画など社会的隔離を促進する利用目的を選択する者が多かったことから、動機づけが低い者ほどネット依存度が重症化していることが示唆された。

GHSQ 得点をサブタイプ間で比較した結果、「友人（面識あり）」のみ交互作用が認められ、動機づけ中群と動機づけ低群の間のみ有意差が認められなかった。その他の援助先は概ね動機づけが高いほど援助要請可能性が高く評価されていた。またサブタイプを通して、「専門家」「家族」「友人（面識あり）」が「サポートグループ」「オンライン相談」「オンライングループ」「電話」「友人（ネット上のみ）」よりも援助要請可能性が高く評価されていた。これら結果から、成人のネット依存傾向者の援助要請を促すためには、まず身近な者へ援助を求めるよう促すことが効果的であることが示唆された。また、「オンライン相談」は「サポートグループ」「電話」「友人（ネット上のみ）」と比べ高く評価されていたことから、ネット上の相談場所も整備することの有用性が示唆された。

研究2

目的 ネット依存傾向にある者の動機づけ状態に応じた心理教育の動機づけ状態および援助要請態度の効果を検討する。

方法 研究1の潜在クラス分析により得られたサブタイプを、その特徴から動機づけ高水準群（動機づけ高群および動機づけ中群）と動機づけ低水準群（動機づけ低群および動機づけ最低群）に分けた。また、各群において3つの介入条件（統制群、全体群、焦点群）を設けた。研究協力依頼は、3つの介入条件に応じて著者が作成した心理教育を行うwebページのURLを記載したメールを研究対象者に送付した。研究1の調査(T1)に加えて、Webページ閲覧後(T2)およびその4週間後(T3)に、援助要請態度や行動変容などについて調査を行った。いずれの調査においても回答の信頼性が高いと判断された125名（男性59名、女性66名、平均年齢33.18±7.15歳）のデータを分析した。

結果と考察 心理教育の理解度は群による差が認められ、全体群および焦点群では7割の正答率が示された一方で、統制群では5割程度に留まった。援助要請態度や動機づけの変化について、動機づけ程度（高水準群、低水準群）および介入条件（統制群、全体群、焦点群）間で比較した結果、介入による効果は「電話」「友人（面識あり）」「友人（ネット上のみ）」のみ認められた。しかし、「重要性」「自信」「準備性」や援助要請行動の生起、行動変容の生起に差は見られず、インターネット上で行う心理教育の効果は、動機づけを考慮したものでも限定的であ

ることが示された。

総合考察

本研究は、ネット依存傾向にある者の行動変容に対する動機づけの援助要請態度の実態調査を行い、行動変容に対する動機づけの程度を考慮した心理教育の効果を検討することが目的であった。研究1から4つの動機づけ状態がサブタイプとして抽出され、各サブタイプは年齢、IAT得点、職業及び利用目的で差が見られた。動機づけ低群、動機づけ最低群を動機づけ高群、動機づけ中群と比較すると、利用目的が「ゲーム」や「動画サイト」など、刺激を受動的に受け取ることが出来る媒体を利用している傾向が見られた。これらの利用目的は、依存を促進させるとする“社会的隔離”（Greenfield, 2018）を促すと推測される。以上から、実質的なネット依存傾向にある者ほど行動変容に対する動機づけは比較的低いと示唆された。

援助要請可能性の結果は、ネット依存傾向と身近な者に対する援助要請の困難の関連を示した戸部ら（2010）と異なった。その要因として、本調査では成人を対象としたものの、戸部ら（2010）は小学生から高校生を対象に調査しており、発達段階の観点からも、身近な者への援助要請の困難を覚えやすい時期であることが推測された。

インターネット上の情報提供を通じた介入は動機づけを考慮したものであっても効果は示されなかった。竹中（2015）は、先行研究から、情報提供のみでは健康教育に与える効果は乏しいと指摘している。今後は、インターネット上で行動変容に関する具体的なプラットフォームを開発するなどして、より行動変容プロセスに沿った検討が求められる。

主要引用文献

Greenfield, D, N. (2018). Treatment considerations in internet and video game addiction: A qualitative discussion. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27, 327-244.

付記

本研究は著者による2018年度心理学研究科修士論文「インターネット依存傾向者を対象とした行動変容への動機づけと援助要請態度のサブタイプ別検討」における研究の一部として行われた。