

【原 著】

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

厚見 由佳 安藤 美華代

A study on associations of smartphone dependence tendency with boredom and interpersonal relationships among university students

Yuka ATSUMI, Mikayo ANDO

2019

岡山大学教師教育開発センター紀要 第9号 別冊

Reprinted from Bulletin of Center for Teacher Education and Development, Okayama University, Vol.9, March 2019

原 著

## 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

厚見 由佳※1 安藤 美華代※2

スマートフォンが普及し、問題が増加しているにもかかわらず、未だスマートフォン依存に限定して心理社会的要因を探索した研究は少ない。そこで本研究では、インターネット依存傾向形成要因に関する知見を手がかりに、スマートフォン依存傾向の構成要素と退屈感および対人関係の関連について検討した。大学生・大学院生342名を対象に、質問紙調査を行った。退屈感、対人関係要因を独立変数、スマートフォン依存傾向構成要因を媒介変数、日常生活への影響を従属変数として、共分散構造分析を行った。その結果、退屈感および対人関係を背景要因に、「スマートフォンの利用認知」「仮想的空間志向」といったメリット感を入り口とし、「高揚感」から、コントロール困難な状況、「日常生活への影響」と順に実害に至るプロセスが示された。これらの心理社会的要因を理解したうえで、スマートフォン依存予防対策を検討することが必要だと考えられた。

キーワード：スマートフォン依存, 退屈感, 対人関係, 大学生

※1 岡山県中央児童相談所

※2 岡山大学大学院社会文化科学研究科

### I はじめに

現在、多くの人々がインターネット（以下、ネットと略記）を使用しており、13歳から59歳までの年齢層でのネットの利用率は9割を上回っている（総務省, 2016）。端末別では、スマートフォン（以下、スマホと略記）によるネットの使用が年々増加傾向にあり、20歳代での利用率は92.4%と最も高くなっている（総務省, 2017）。スマホの普及により、ネットはより便利で手軽となり、日常生活から切り離しがたいものとなっているが、その手軽さ故に、ネット使用の制御が困難となっていることも問題として挙げられるようになり、ネット依存の問題はさらに深刻化していくと考えられる。

ネット依存研究は、Young (1996, 1998) が尺度を作成してからとくに盛んに行われてきた。近年ネット依存の定義は未だに曖昧で、明確な基準がないとされてきたが、精神的側面と物理的側面の両方から定義され、使用制御が困難になった結果、生活に支障をきたしていることを重視する（中山・樋口, 2015; エルサルヒ・松村・樋口・三村, 2016; 河邊・堀内・越智・岡・上野, 2017）ものが多くなっている。さらにネット依存は、一般的な依存症とは異なるものとされ、Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder（以下、DSM）には採録されていなかったが、物質嗜癖との類似点が様々な研究で明らかになってきたことや、こうした状態に陥り、苦痛を感じている本人や家族が多く社会的な問題になっていることから、DSM-Vでは「インターネットゲーム障害」として採録された。また、ネットは年々様々な機能を持

つようになってきており、清川（2014）はネット依存と一口に言っても何に依存しているか、その背景は様々であることを指摘しており、より複雑で多様化したネット依存の背景について、調査していく必要があるだろう。

これまでネット依存研究は多数行われてきたが、利用率が高いにも関わらず、現在日本でスマホに特化した研究は少ない。しかし、スマホでのメールは、自律神経に影響を与えることや（赤枝・浅川・多屋・横山・林・水野（松本），2013），スマホの普及とともに広がったソーシャルネットワークサービス（以下、SNSと略記）は、中高生の瘦身願望と関連を示すことが言われている（杉本，2016）。海外でのSNS研究でも、Facebookの使用は、主観的幸福感を徐々に下げることが示されている（Kross, et al. 2013）など、SNSが健康に悪影響を与えることが示されている。しかし、SNSが普及するまでに、日本では携帯電話依存の研究が行われており、情緒的なサポートを得るなどストレス対処手段となっていることや個人を取り囲む周囲の社会的ネットワークとの相互作用の影響も示唆されるなど、肯定的側面に着目するものも多く見られた（戸田・門田・久保・森本，2004；吉田・高井・元吉・五十嵐，2005）。このような非対面式のコミュニケーションには、ポジティブな側面とネガティブな側面の2面性があると考えられるが、SNSは従来の携帯メールよりもより広いコミュニケーション空間を形成するとことのできるため、スマホ依存においても、対人関係との関連が予測できると同時に、コミュニケーションのあり方も従来の研究とは異なることが予測される。

ネット依存研究では、その要因についても検討されており、友納（鄭）（2013）は6つの要因がネット依存傾向の形成に影響を及ぼすことを示した。樋口（2013）は、ネットを直面したくない問題から逃れるために使用していることを指摘し、その問題の一つに退屈を挙げている。実際にSkues et al.（2016）は、退屈傾向と問題的インターネットの使用（problematic Internet use；PIU）との関連について調査しており、退屈はPIUを予測するという結果が得られている。退屈とは、一時的に避けがたく、予測可能な状態が生み出す、弱い嫌悪からなる社会的感情と言われている。しかし中には、退屈に陥りがちな人がいるとされており、そのような人々にとって退屈という感情は慢性的な問題となり、さらに慢性化した退屈は、不安やうつ、薬物、やアルコール依存、攻撃行動などを引き起こしやすいと言われている（Toohey, 2011/2011）。これらのことから、退屈感はスマホ依存傾向の要因になると考えられが、退屈感とスマホ依存傾向についての研究は、現在日本では行われていない。

以上のことから、多種多様な機能をもつスマホは依存性が高いだけでなく、これまでのネット依存者とは異なった依存形態を持つと考えられる。さらに退屈感と対人関係との関連も予測できることから、本研究では退屈感および対人関係とスマホ依存傾向との関連について検討することを目的とする。

## II 方法

### 1 協力者

A大学およびB大学の講義を担当する教員に無記名の自己記入式質問紙調査を依頼し、承諾を得られた授業に出席していた大学生及び大学院生382名から質問紙を回収

した。スマホ利用者371名を対象とし、未回答者を除く342名（男性106名、女性236名）を分析対象者とした。倫理的配慮については、研究の目的および個人情報の保護、修士論文および学術雑誌への発表などについて、質問紙配布時に口頭および表紙で説明し、提出をもって同意とみなした。

## 2 質問紙構成

性別、学年のプロフィールについて回答を求め、以下のような尺度を使用した。

退屈傾向尺度 (Boredom Proneness Scale; BPS) (Farmer & Sundberg, 1986) : 著作権所有機関であるTaylor & Francis LLCから翻訳および使用の許可を得て、日本語に翻訳されたもの (Toohey, 2011篠木訳2011) を参考に作成した。退屈に陥りやすい度合いを測定するもので、28項目からなり、7件法で回答を求めた。

対象関係尺度 (井梅・平井・青木・馬場, 2006) : 鄭 (友納) (2013) のインターネット依存傾向形成要因カテゴリにおいて、対人関係の要因の下位カテゴリとして挙げられている3つのうち2つを下位因子として含んでおり、さらに精神内界における自己と他者との関係性の表象とされる対象関係は実際の対人関係に影響を与えるとされていることから、対人関係について測定する尺度として使用した。一般青年の対人パターンを測定する青年期用対象係尺度であり、5因子29項目からなる。作者から許可を得てマニュアル通り使用し、6件法で回答を求めた。

スマートフォン依存傾向尺度 インターネット依存傾向測定尺度 (鄭, 2007) を作者から許可を得て、インターネットをスマホに変えて使用した。59項目5件法で回答を求めた。

また、スマホの1日平均操作時間についても、記述式で回答を求めた。

## 3 分析方法

IBM SPSS Statistics21とIBM SPSS Amosを使用した。因子分析では、主因子法・プロマックス回転を行い、因子負荷量が.40未満の項目を削除し、残りの項目で再度分析を行う手続きを繰り返し実施した。統計的有意水準は、5%未満とした。

## III 結果

### 1 使用尺度の因子分析および信頼性

#### (1) 退屈傾向尺度

先行研究 (Farmer & Sundberg, 1986) に準じて、本研究では合計得点を算出し、分析に使用した。Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した結果は、.75であった。

#### (2) 対象関係尺度

井梅ら (2006) の因子構造で $\alpha$ 係数を算出した結果、高値で保たれていたことから、井梅ら (2006) の因子分析の結果を用いた。下位因子ごとにCronbachの $\alpha$ 係数を算出した結果、「親和不全」は.83、「希薄な対人関係」は.76、「自己中心的な他者依存」は.76、「一体性の過剰希求」は.77、「見捨てられ不安」は.80であった。

(3) スマホ依存傾向尺度

因子分析の結果、7因子47項目が抽出された。授業を休む、居眠りなど学業などへの影響のほか、スマホによって日常生活への影響が出ていることから、「日常生活への影響」( $\alpha=.91$ )、スマホが出来ないことが耐えられないことや、欲求不満になることから「スマホが使用できないことへの欲求不満」( $\alpha=.88$ )、スマホの使用をやめることができないことから、「自己コントロールの困難」( $\alpha=.78$ )、ネットという仮想空間でのコミュニケーションの没頭から「仮想的空間志向」( $\alpha=.84$ )、情報の獲得や交流の手段などとしてスマホを使用していることから、「スマホの効用認知」( $\alpha=.72$ )、気分がよくなるなどの快的気分への変容から「高揚感」( $\alpha=.70$ )、スマホが使用できないことで、イライラや憂うつ感が生じることから、「抑うつ・焦燥感」( $\alpha=.79$ )と命名した。

2 各変数の相関

因果モデルの検討に先立ち、欠損値を除いた277名を対象に各変数の相関を算出した(表1)。実害と考えられる「日常生活への影響」は、「一体性の過剰希求」、「スマホが使用できないことへの欲求不満」、「自己コントロールの困難」、「仮想的空間志向」、「高揚感」、「抑うつ・焦燥感」と.40以上の有意な相関を示した。

表1. 各変数の相関関係

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 性別	—														
2 退屈傾向	-.167**	—													
3 親和不全	-.078	.539**	—												
4 一体性の過剰希求	.039	.291**	.179**	—											
5 見捨てられ不安	.099	.493**	.504**	.475**	—										
6 自己中心的な他者操作	-.296**	.271**	.243**	.435**	.244**	—									
7 希薄な対人関係	-.110	.450**	.617**	.106	.337**	.192**	—								
8 平日平均操作時	.013	-.064	.042	-.007	-.029	.069	-.039	—							
9 日常生活への影響	-.044	.354**	.191**	.439**	.182**	.388**	.173**	.105	—						
10 スマホが使用できないことへの欲求不満	.073	.298**	.114	.336**	.251**	.210**	.088	.276**	.550**	—					
11 自己コントロールの欠如	.175**	.339**	.226**	.258**	.334**	.200**	.145*	.066	.608**	.448**	—				
12 仮想的空間志向	.025	.258**	.232**	.324**	.098	.218**	.238**	.232**	.598**	.443**	.362**	—			
13 スマホの効用認知	.135*	-.060	-.145*	-.075	.034	-.138*	-.131*	.196**	-.079	.279**	.180**	.073	—		
14 高揚感	.197**	.173**	.105	.293**	.181**	.122*	.037	.113	.430**	.591**	.441**	.391**	.368**	—	
15 抑うつ・焦燥感	.001	.263**	.187**	.345**	.168**	.290**	.147*	.186**	.700**	.614**	.477**	.534**	.014	.426**	—

注)\* $p<.001$ , \*\* $p<.005$

3 退屈感および対人関係とスマホ依存傾向の関連の検討

退屈感および対人関係がスマホ依存傾向とどのように関連しているかを検討するため、退屈傾向と対人関係を独立変数、スマホ依存傾向の各因子を従属変数として共分散構造分析を行った。有意水準が.05よりも高いパスを消去し、再分析を繰り返した結果、モデルの適合指数が $\chi^2=64.87$ ,  $df=45$ ,  $p<.05$ ,  $GFI=.97$ ,  $AGFI=.92$ ,  $CFI=.99$ ,  $RMSEA=.04$ ,  $AIC=184.87$ と当てはまりがよいモデルが示された(図1)。図の数値は、標準化係数および重相関係数を示す。

日常生活への影響との関連を中心とした主な結果をまとめると、①退屈傾向と一体性の過剰希求、自己中心的な他者操作は日常生活への影響と正の関連を示し、見捨てられ不安とは、負の関連を示した。②退屈傾向は、仮想的空間志向、スマホが使用できないことへの欲求不満、自己コントロール困難と正の関連を示し(順に $\beta=.19$ ,  $.16$ ,  $.13$ )、さらに仮想的空間志向、自己コントロール困難は日常生活への影響と正の関連を示した(順に $\beta=.22$ ,  $.35$ )。③一体性の過剰希求、見捨てられ不安、

希薄な対人関係, 平均操作時間は仮想的空間志向と正の関連を示した (順に  $\beta = .36, .22, .20, .25$ )。さらに仮想的空間志向は, 日常生活への影響と正の関連を示した ( $\beta = .22$ )。④親和不全は, スマホの効用認知と負の関連を示し ( $\beta = -.22$ ), 見捨てられ不安, 自己中心的な他者操作, 平均操作時間はスマホの効用認知と正の関連を示した (順に  $\beta = .18, .14, .22$ )。さらにスマホの効用認知は, 日常生活への影響と負の関連を示した ( $\beta = -.13$ )。⑤スマホの効用認知, 仮想的空間志向は高揚感と正の関連を示し (順に  $\beta = .37, .29$ ), 高揚感は日常生活への影響と関連を示した, 自己コントロール困難と正の関連を示した ( $\beta = .26$ )。

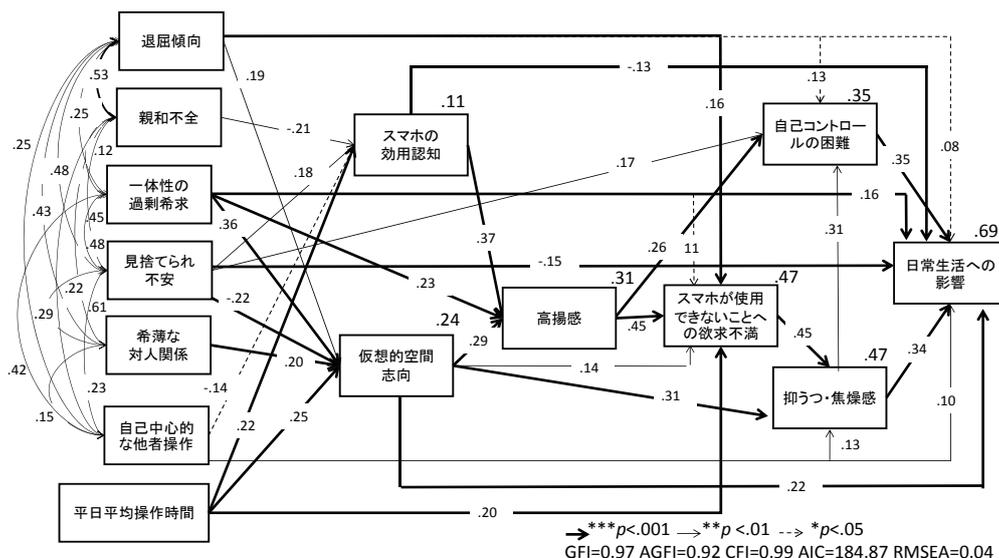


図1. スマホ依存傾向プロセス

#### IV 考察

本研究の目的は, 退屈感および対人関係とスマホ依存傾向との関連を検討することであった。まず退屈傾向は, 直接日常生活への影響と関連を示したほか, スマホが使用できないことへの欲求不満や自己コントロール困難と言った, 使用制御の困難な状態へと関連を示した。樋口 (2013) は退屈を直面したくない問題の1つとして挙げてり, 國分 (2015) も人は退屈から逃れるために様々な気晴らしをすることを述べている。このことから, 退屈を抑え込むことが, スマホ使用の目的となると考えられる。よって, 退屈傾向はスマホ依存傾向の1つの指標となると考えられることから, 退屈傾向の高値を示す者への支援が必要となるであろう。

次に対人関係について, 本研究では対象関係尺度を使用した。その結果, 一体性の過剰希求と見捨てられ不安が日常生活への影響と関連を示したが, 対象関係の各因子は日常生活への影響よりも仮想的空間志向との関連を示すものが多くみられた。しかし, 仮想的空間志向と関連を示したものは, 実質的な中身を伴う対人交流ができない傾向を表す希薄な対人関係と他者との心理的距離が過度に近く, 他者を独立した他者と認められない傾向を表す一体性の過剰希求が関連を示した。他者との交流を避けるものと反対に他者との距離が近すぎるものといった2つの因子が, 仮想的空間志向と関連を示したが, 吉田 (2015) は, 青年期における一人でいられる能

力 (CBA: Capacity to be Alone) について述べており、現代の青年の友人関係のあり方は、親密になることと孤独になることの両方に不安を抱えるCBA低群の特徴であると指摘している。本研究でこれら2つの因子の両方がスマホ依存傾向と関連を示したことは、このような青年期の特徴の表れではないかと考えられる。特に「仮想的空間志向」には多くの関連が示されたが、このような特徴をもつ青年期の若者にとって、近くもなく遠くもないスマホ上の対人関係は、安心した対人交流の場となるのではないかと考えられる。「仮想的空間志向」はコントロール困難な状態につながりやすいが、現代の若者にとって、スマホ上の仮想空間は、対人ストレスのコーピングとなっており、孤独と親密さの両方に不安を抱える現代の若者特有の心理への配慮が必要となるといえる。

また、日常生活への影響と直接効果を示さなかった変数も間接効果が見られた。鄭・野島 (2008) は階層的重回帰分析によって、インターネット依存傾向プロセスを示していることから、スマホ依存傾向にも日常生活への影響に至るまで、様々な変数を媒介しているといえるであろう。

本研究の結果は図2のようにまとめることができる。スマホ依存傾向は、スマホの便利さを重視し目的のある使用を主とする「スマホの効用認知」あるいは、仮想空間のコミュニケーションを楽しむための「仮想的空間志向」といったメリット感を入り口とし、「高揚感」から、コントロール困難な状況、「日常生活への影響」と順に実害へと至った。とくに「高揚感」の獲得はスマホ特有の結果であり、重い依存傾向状態への媒介変数になっている可能性がある。仮想空間で得る「高揚感」を現実生活の中でも得ることで、依存傾向の深刻化を予防できるかもしれない。

現代の若者にとって、仮想的空間は適度な対人距離を保つことのできる重要な空間であり、スマホ使用のメリットとなっていることから、従来とは違う意味を持っていると考えられる。また精神的健康に影響を与えていると言われていた (Toohey, 2011/2011) 退屈の処理としてスマホは有効であるが、自己コントロール困難な状態や日常生活への影響と関連を示していた。今後は退屈と仮想的空間についてより詳細な検討が必要である。

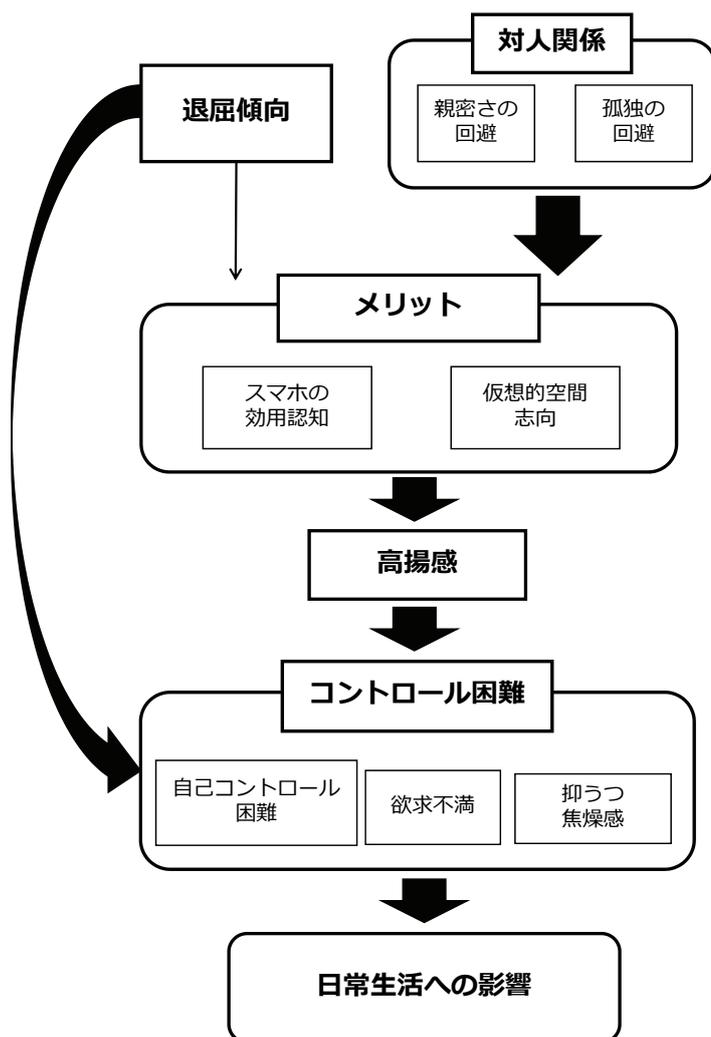


図2. スマホ依存傾向形成要因のまとめ

#### <付記>

本研究は、2017年度岡山大学大学院教育学研究科に提出した修士論文の一部を加筆修正したものです。本研究にご協力いただきました協力者の皆様、研究をまとめるにあたり貴重なコメントをいただきました当時の教育臨床心理学専攻の先生方に感謝いたします。

#### 文献

赤枝建夫・浅川徹也・多屋優人・横山浩之・林拓世・水野（松本）由子(2013) . スマートフォン使用時における情動刺激下の心電図を用いた周波数解析による自律神経機能評価. 生体医工学, **51**, 89-94

Ethan Kross , Philippe Verduyn, Emre Demiralp, Jiyoung Park, David Seungjae Lee, Natalie Lin, Holly Shablack, John Jonides, Oscar Ybarra (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Plos One*, **8**, 1-6

- Farmer, R. & Sundberg, N.D. (1986). Boredom proneness : The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, **50**, 4-17
- 樋口進 (2013) . ネット依存症 PHP研究所
- 井梅由美子・平井洋子・青木紀久代・馬場禮子 (2006). 日本における青年期用対象関係尺度の開発. *パーソナリティ研究*, **14**, 181-193
- Jason SkuesBen WilliamsJulian & OldmeadowLisa Wise (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **14**, 167-180
- 河邊憲太郎・堀内史枝・越智麻里奈・岡靖哲・上野修一 (2017). 青少年におけるインターネット依存の有病率と精神的健康状態との関連. *精神神経学雑誌*, **119**, 613-620
- 清川輝基 (2014). 「メディア漬け」で壊れる子どもたち : スマホ社会の落とし穴. *保健師ジャーナル*, **70**, 652-658
- 國分功一郎 (2015). 暇と退屈の倫理学 増補新版 太田出版
- ムハンマド・エルサルヒ・松村太郎・樋口進・三村將 (2016). インターネット依存の概念と治療. *BRAIN and NERVE*, **68**, 1159-1166
- 中山秀紀・樋口進 (2015). インターネット依存症 (特集 依存症 : 最近注目されている依存症を中心に) -- (行為への依存症) *日本臨床* **73**(9), 1559-1566
- 総務省 (2016). 通信利用動向調査 平成27年調査. <http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/statistics05a.html> (2017年7月23日)
- 総務省 (2017) 平成28 年通信利用動向調査の結果  
[http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/170608\\_1.pdf](http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/170608_1.pdf) (2018年2月24日取得)
- 杉本徳子 (2016). 思春期早期におけるソーシャルネットワークワーキングサービス(SNS)の使用とやせ願望の関連. *発達研究 : 発達科学研究教育センター紀要*, **30**, 95-101
- Toohy, P., (2011). *Boredom: A Lively History*. New Haven: Yale University Press (ピーター・トゥヒー, 篠木直子 (訳) (2011). 退屈 息もつかせぬその歴史. 青土社
- 戸田雅裕・門田和之・久保和毅・森本兼曩 (2004). 女子大学生を対象とした携帯電話依存傾向に関する調査, *日本衛生学会誌*, **59**, 383-386
- 戸田雅裕・西尾信宏・竹下達也 (2015). 新しいスマートフォン依存尺度の開発 *日本衛生学会誌*, **70**, 259-263
- 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**, 102-107
- 鄭艶花 (2008). インターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証的研究. *心理臨床学研究*, **26**, 72-83
- 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. 九州大学心理学研究, **9**, 111-117
- 友納（鄭）艶花（2013）. 若者のインターネット依存傾向形成要因と特徴に関する心理学的研究：グラウンデッド・セオリー法を用いて. 九州共立大学総合研究所紀要, **6**, 19-26
- Yang, K.S. (1996). Addictive use of the internet: A case study that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, **79**, 899-902
- Yang, K. S. (1998). Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction-and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons. (ヤング, K. S. 小田嶋由美子 (訳) (1998). インターネット中毒—まじめな警告です— 毎日新聞)
- 吉田加代子(2015). 青年期にひとりでいられる能力Capacity to be alone研究の今後の展開—杉村氏・増淵氏のコメントに対するリプライ—. 青年心理学研究, **27**, 63-67
- 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** , 176-183

---

A study on associations of smartphone dependence tendency with boredom and interpersonal relationships among university students

Yuka ATSUMI\*1, Mikayo ANDO\*2

Although smartphone users and problematic issues derived from its availability have increased, there are few studies addressing psychosocial factors associated with smartphone dependency. The objective of this study is to clarify these associations among boredom, interpersonal relationships, and components of smartphone dependence tendency based on previous studies concerning factors associated with internet dependence. A self-reported questionnaire was implemented and data from three hundred forty-two smartphone users in universities were analyzed by covariance structure analyses. Factors of boredom and interpersonal relationships were set as independent variables. Problematic influence in daily life due to smartphone dependence tendency were set as dependent variables. Components of smartphone dependence tendency were set as mediators. This study revealed that boredom and interpersonal relationships through recognition of benefits of smartphone and/or fun in communication in virtual space, excited feelings from its use, and difficulties of self-control were associated with problematic influences in daily life. In conclusion, it may be important to study strategies to prevent smartphone dependency based on understanding these psychosocial factors associated with smartphone use.

**Keywords:** smartphone dependency, boredom, interpersonal relationships, university students

\*1 Okayama Prefecture Central Child Consultation Center

\*2 Graduate School of Humanities and Social Sciences, Okayama University

---