

大学生におけるインターネット依存傾向と主観的幸福感・自己制御の関連について

現在日本において、ネットの長時間使用等により実生活への弊害も明らかとなっている。近年、学生を中心にインターネット依存を生み出し、学生相談の最近のトピックはインターネットに関するものが多いと無視できない問題であると指摘されている。

本研究では、対応や認識が後手に回るインターネット依存について潜在要因であるインターネット依存傾向に着目した。そこで、一次予防の観点から大学生が自己制御と主観的幸福感がインターネット依存傾向へ与える影響を、質問紙を用いて測定することを目的とした。

結果、主観的幸福感はインターネット依存傾向と相関が見られず、主観的幸福感による予防は大学生のインターネット依存傾向に影響を与えない結果が示唆された。また、インターネット依存傾向と自己制御においては接近・回避両面において正の相関が見られた。これは、インターネット利用によるポジティブな効果により、現実逃避としてのストレス対処の道具としての、依存行為へ進行する可能性のある一時的ストレスコーピング行為ではないかと考えた。よって、大学生におけるインターネット依存傾向の予防にはネガティブな側面だけでなく、利用するメリットを含めた点を考慮した支援が必要ではないかと考えられた。