

## 高校生におけるインターネット依存傾向と 情動調節スキルおよびストレス対処との関連

永浦 拡\*・富永 良喜\*\*

### 要約

本研究では、高校生のインターネット依存傾向と情動調節スキル、ストレス対処およびインターネット利用の有効性の認知との関連について検討した。高校生696名を対象に、1) インターネット依存傾向尺度(戸部ら, 2010), 2) J-WLEIS(豊田・桜井, 2007), 3) インターネット利用に対する有効性の認知に関する5項目, 4) ストレスコーピング尺度(富永・富永, 2009)により構成された質問紙調査を実施した。分散分析の結果、以下のことが明らかとなった: 1) インターネットへの「没入」高群は低群と比較し、「自分の情動の評価と表現」と「相談・サポート対処」が有意に低く、「傷つけ・行動的回避」が有意に高い。2) インターネットの「長時間利用」高群は低群と比較し、「情動の利用」、「自分の情動の調整」が有意に低く、「相談・サポート」と「傷つけ・行動的回避」が有意に高い。3) 「没入」が高く、「インターネット利用に対する有効性の認知」が高い群は、「感情抑圧対処」を多く用いている。本研究の結果より、インターネット依存傾向の強い者は、情動調節スキルの低さや心理社会的に望ましくないストレス対処方略を用いる傾向があることが示唆された。今後は、これらのスキルの獲得を目指すストレスマネジメント教育の理論に基づいたインターネット依存の予防・回復プログラムの開発が期待される。

キーワード: インターネット依存, 情動調節スキル, ストレス対処, 高校生

### 問題と目的

内閣府(2017)は、スマートフォンを所有している青少年のうち、平日1日あたりのインターネット利用時間が2時間以上の者が全体の72.1%であると報告しているが、これは、10年前の27.8%を大きく上回る値となっている。このように、青少年においてインターネットが著しく普及しているなかで問題視されているのが、インターネットへの依存(以下、ネット依存)である。Young(1998)は、ネット依存について「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

係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じたりしているにも関わらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態」と定義している。

これまでのわが国の青少年におけるネット依存に関する研究では、中学生におけるネット依存傾向の強さと孤独感・抑うつの高さが相互影響的に強化しあう関係にあること(堀川・橋元・小室・小笠原・大野・天野・河井, 2012)、小・中・高校生において、ネット依存傾向が、人間関係、コミュニケーション、攻撃衝動、規範意識などに負の影響を及ぼしていること(戸部・竹内・堀田, 2010)などが報告されている。しかし一方で、鄭(2007)は大学生を対象とした調査の結果より、ネット依存傾向の心理的状态として、「肯定的メリット」(ネットをすると嬉しい、ネットは退屈さを解消してくれる、ネットを通してコミュニケーションができる)や「快適満足感」(ネット

\* 兵庫県スクールカウンセラー  
兵庫県教育大学保健管理センター

\*\* 兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科  
兵庫県教育大学名誉教授

をするとき心が一番ほっとする、ネットをすることでストレスが全部解消されるように思う、ネットをしている間はとても自由だと思う」といった、「ストレスコーピング状態」と考えられる心理的状态が示されているのではないかと考察している。

このような、依存の対象がもたらす肯定的な作用と依存の関連を説明するものとして、「自己治療仮説 (self-medication hypothesis)」が挙げられる。自己治療仮説では依存のメカニズムを、「依存の対象が心理的苦痛を軽減したり、取り去ったり、変化させたりといった効果が強いが故に依存に発展する」と捉え、その背景には依存する者の情動調節やセルフケア能力の不全が認められると指摘されている (Khantzian & Albanese, 2008)。彼らによれば、これまでの自己治療仮説に関する研究は薬物やアルコールをはじめとした物質使用への依存を対象に行われてきたが、嗜癖行動にも心理的苦悩を和らげ、コントロールする効果があり、自己治療仮説のパラダイムは依存性物質以外の嗜癖行動にも適用できると推察されている。本邦において、自己治療仮説の観点からネット依存について考察された研究は見当たらないが、戸部ら (2010) は、青少年のインターネット利用時間および依存傾向の高さが、「気分の落ち込みのせい、何もする気にならないことがある」、「急におこったり、泣いたり、うれしくなったりする」といった気分の調節不全に影響を及ぼすことを報告している。情動・感情を統制する力は、ストレス反応と負の相関を示すことが報告されている (Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002; 豊田・照田, 2013) が、インターネットへの利用を情動調節のための「ストレスコーピング」と考えると、情動調節スキルの低い者は、ストレスフルな状況においてインターネットを利用することで一次的には心理的苦痛の軽減やコントロール感を得ることはできるが、ストレスフルな状況の解決には至らず、結果的にはストレス反応の増幅や心理社会的問題への発展に至っているのではないかと推察される。

ところで、ストレス対処研究においては、「スト

レスサーから他の対象に注意を向けることにより、情動調節を目指すストレス対処方略」は「気晴らし (distraction)」と呼ばれる (及川, 2003)。気晴らしには、抑うつをはじめとしたストレス反応を低減させる効果が確認されているが、及川 (2004) は、気晴らしへの依存状態 (気晴らしの調節が困難であり、気がつくといつも以上に時間を使ってしまう、やめてもまたすぐ始めてしまう状態) の程度が強いほど、「気分転換になる」、「ストレス解消になる」などといった気晴らしが役立つという「有効性認知」が抑うつの改善を予測する程度が弱まることを明らかにしている。同研究ではこの結果について、「気晴らしが役立つという有効性認知が高いほど、悪影響を及ぼしながらも気晴らしを続けてしまうという悪循環が強化される」と考察している (及川, 2004)。これらのことから、ネット依存傾向のある者は、「インターネットの利用がストレス対処として役立つ」という考えが強いあまりに、精神的問題や心理社会的不適応を抱えながらも、インターネットに没入し続けてしまうという悪循環に陥っていると考えられる。及川 (2004) は、気晴らしに依存することなく効果的に活用するためには、「うまく注意制御を行ったり、気晴らしだけでなく状況に向き合う方略も用いることによって依存状態を防ぐことが求められる」と論じているが、ネット依存傾向のある者は、問題解決などの対処を行う傾向が低いことや、回避的な対処方略を行う傾向が高いことが報告されている (Li, Wang, & Wang, 2009)。同様に、青少年を対象とした研究においても、回避的な対処方略がインターネット利用に関する問題に影響を及ぼすことが明らかにされている (Milani, Osualdella, & Di Blasio, 2009)。

以上のことから、ネット依存傾向にある者は情動を調節・制御するスキルが低く、インターネットの利用を有効なストレス対処方略のひとつとして認知したうえでインターネットを利用するものの、ストレスサーに対しては問題焦点型の対処を行うことが少なく、結果としてさまざまな悪影響を引き起こしているのではないかと考えられる。

そこで本研究では、インターネット利用率が90%を超える高校生（内閣府, 2017）を対象とし、ネット依存傾向と、情動調節スキル、ストレス対処およびネット利用の有効性の認知との関連について検討する。

## 方法

### 1. 調査時期および調査対象

2015年7月上旬、A県の高校生699名（男子314名、女子368名、不明17名）を対象に、質問紙による調査を実施した。そのうち、回答に不備のみられた者を除いた596名（男子250名、女子338名、不明7名）を分析対象とした。

### 2. 調査内容

- 1) フェイスシート：性別、学年のほか、結果の個別フィードバック希望者（後述）のみ、氏名を記入するよう求めた。
- 2) ネット依存傾向：戸部ら（2010）で用いられた11項目を使用した。本研究では、「携帯・スマホ・パソコンでのインターネットの利用についてお聞きします。以下の各質問について、過去6か月のあなたに最もあてはまるものひとつを選び、数字に○をつけてください」と教示し、4件法（0：ない～3：よくある）により回答を求めた。
- 3) 情動調節スキル：豊田・桜井（2007）の「中学生用J-WLEIS」を用いた。4因子16項目で構成され、4件法により回答を求めた。
- 4) インターネット利用に対する有効性の認知：及川（2004）を参考に、「インターネットの利用は、気分転換になるものである」、「インターネットの利用は、嫌な気分がまぎれるものである」、「インターネットの利用は、課題・問題・嫌なことに向き合うための集中力をあげるものである」、「インターネットの利用は、課題・問題・嫌なことに向き合うために前向きにさせるものである」、「インターネットの利用は、ストレス解消になるものである」の5項目を作成した。それぞれの項目に対して、「インターネットを利用することについて、どのように考えますか。以下の各質問について、

あなたの考えに最もあてはまるものひとつを選び、数字に○をつけてください」と教示し、5件法（1：まったくあてはまらない～5：非常にあてはまる）により回答を求めた。

5) ストレス対処：富永・富永（2009）の「ストレスコーピング尺度」のうち、項目24「TVゲームやインターネットでの遊びを長い時間する」を除く5因子24項目を用いた。各項目について、6件法（0：まったくしない～5：すごくする）により回答を求めた。

### 3. 調査手続き

調査は、各学級担任により実施された。調査の実施にあたっては、本調査の結果は「良い」とか「悪い」といった判断をするためのものではないこと、成績や学校生活に不利益が生じないこと、結果から個人や学校が特定されることはないことを紙面および口頭で説明し、回答を求めた。また、本研究で得られた学校全体の結果およびストレスに対する適切な対処方法について記載されたリーフレットの配布を行ったほか、希望者にはストレスコーピング尺度の個々の結果に基づくアドバイスシートが個別に配布された。

## 結果

### 1. ネット依存傾向尺度および中学生用J-WLEISの因子分析

戸部ら（2010）はネット依存傾向を1因子構造であると解釈しているが、近年の研究ではネット依存を、問題として顕在化されていない、インターネットの過剰使用および没入を示す心理的状态および行為と、インターネットの使用により日常生活において顕在化された問題に大別できると考えられている（大野, 2016）。そこで本研究では、戸部ら（2010）の11項目について因子分析を行い、因子構造の検討を行った（Table 1）。戸部ら（2010）と同様に、主因子法による因子分析を行い、固有値1以上を基準としたところ、1因子ないしは2因子構造での解釈が可能であった。そこで、因子数を2に指定し、再度主因子法、プ

Table1 インターネット依存傾向尺度の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）（n=596）

質問項目	因子負荷量	
	I	II
<b>I 没入 (<math>\alpha = .84</math>)</b>		
11 いつもインターネットのことばかり考えている	.79	-.06
6 友達と一緒にいるよりインターネットの方が楽しいと感じる	.71	.07
3 インターネットをすることで、普段の生活のいやなことを忘れる	.70	-.08
8 インターネットをしないと落ち込んだり不安になる	.68	.06
7 インターネットをするのを誰かに邪魔されるとひどく腹が立つ	.55	.21
2 家族と一緒にいるよりインターネットの方が楽しいと感じる	.46	.16
5 家族にかくれてインターネットをする	.40	.19
<b>II 長時間利用 (<math>\alpha = .75</math>)</b>		
10 インターネットのし過ぎで学校の成績や勉強に悪い影響がでる	-.02	.78
9 インターネットのし過ぎで睡眠不足になる	.03	.69
1 インターネットをする時間が思っていたよりずっと長くなる	-.02	.57
4 「インターネットで遊ぶ時間が長すぎる」と注意される	.14	.51
寄与率 (%)	41.71	4.37

プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、第1因子は「いつもインターネットのことばかり考えている」、「友達と一緒にいるよりインターネットの方が楽しいと感じる」などの7項目が、第2因子には「インターネットのし過ぎで学校の成績や勉強に悪い影響がでる」、「インターネットをする時間が思っていたよりずっと長くなる」などの4項目が高い負荷を示しており、それぞれ第1因子を「没入」、第2因子を「長時間利用」と命名した。各下位尺度のCronbachの $\alpha$ 係数は、「没入」において $\alpha = .84$ 、「長時間利用」では $\alpha = .75$ と、高い内的整合性が確認された。

次に、中学生用J-WLEIS（豊田・桜井，2007）は中学生を対象とした尺度であるが、本研究では高校生を対象に調査を行っているため、先行研究

と同様に、主因子法による因子分析を行った。固有値1以上を基準としたところ、豊田・桜井（2007）と同様の4因子構造が最も妥当であると判断された。そこで再度因子数を4に指定し、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行ったところ、豊田・桜井（2007）と同様の4因子が得られた。各下位尺度のCronbachの $\alpha$ 係数は.75～.80と、許容できる内的整合性が確認された。

2. ネット依存傾向と情動調節スキルとの関連

まず、ネット依存傾向の「没入」および「長時間利用」のそれぞれについて、中央値に基づいて分析対象者を「没入高群・低群」、「長時間利用高群・低群」に分類した。次に、ネット依存傾向による

Table 2 没入傾向および長時間利用の高低による情動調節スキル（J-WLEIS）の差（2要因分散分析）

没入 長時間利用 n	低群		高群		主効果		
	低群 216	高群 76	低群 82	高群 222	没入	長時間利用	交互作用
他人の情動の評価と認識	7.84 (2.52)	7.53 (2.46)	7.45 (2.55)	7.45 (2.19)	1.07	.49	.52
情動の利用	6.25 (2.80)	5.32 (2.19)	5.80 (2.63)	5.42 (2.47)	.50	7.34 **	1.32
自分の情動の調整	6.81 (2.71)	6.01 (2.24)	6.59 (2.44)	5.78 (2.31)	.96	12.30 ***	.00
自分の情動の評価と表現	7.95 (2.55)	7.63 (2.08)	7.12 (2.23)	7.23 (2.07)	8.56 **	.26	.99

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$  カッコ内は標準偏差



情動調節スキルの差を検討するため、没入（高群・低群）と長時間利用（高群・低群）を独立変数、中学生用J-WLEISの4下位尺度の得点を従属変数とした、2要因の分散分析を行った（Table 2）。

その結果、「情動の利用」および「自分の情動の調整」において、長時間利用傾向の主効果が有意であり（それぞれ $F(1, 592) = 7.34, p < .01$ ;  $F(1, 592) = 12.30, p < .001$ ）、いずれも長時間利用低群の得点が高群と比較し有意に高かった。また、「自分の情動の評価と表現」において、没入傾向の主効果が有意であり（ $F(1, 592) = 8.57, p < .01$ ）、没入低群の得点が高群と比較し有意に高かった。

### 3. ネット依存傾向およびインターネット利用に関する有効性の認知とストレス対処との関連

ネット依存傾向と同様に、インターネット利用に対する有効性の認知（以下、有効性認知）を問う5項目の合計得点の中央値に基づき、分析対象者を「有効性認知高群・低群」に分類した。そして、有効性認知（高群・低群）、ネット依存傾向の没入（高群・低群）、長時間利用（高群・低群）を独立変数、ストレスコーピング尺度の5下位尺度の得点を従属変数とした、3要因の分散分析を行った（Table 3）。

分散分析の結果、「問題に立ち向かう対処」と「気持ちに目を向ける対処」では、有効性認知の主効果が有意であり（それぞれ $F(1, 588) = 8.18, p < .01$ ;  $F(1, 588) = 8.35, p < .01$ ）、いずれも有効性認知高群の得点が高群と比較して有意に高かった。「相談・サポート」では、没入および長

時間利用の主効果がそれぞれ有意であり（没入 $F(1, 588) = 4.71, p < .01$ ; 長時間利用 $F(1, 588) = 5.61, p < .01$ ）、没入低群の得点が高群と比較して有意に高く、長時間利用高群の得点が低群と比較して有意に高かった。「傷つけ・行動的回避」では、すべての要因において有意な主効果が認められ（有効性認知 $F(1, 588) = 5.11, p < .05$ ; 没入 $F(1, 588) = 6.10, p < .05$ ; 長時間利用 $F(1, 588) = 19.15, p < .001$ ）、有効性認知高群、没入高群、長時間利用高群の得点が、それぞれ低群と比較して有意に高かった。最後に、「感情抑圧対処」では、有効性認知と没入について、一次の交互作用が有意であった（ $F(1, 588) = 5.23, p < .05$ ）。単純主効果の検定を行ったところ、没入高群において、有効性認知高群の得点が低群と比較して有意に高かった（ $p < .01$ ）。

### 考 察

本研究の目的は、高校生におけるネット依存傾向と、情動調節スキル、ストレス対処およびネット利用の有効性の認知との関連について検討することであった。

分散分析の結果より、まず没入傾向が高い者、長時間利用傾向の高い者の双方に共通する特徴として、「傷つけ・行動的回避」の得点が高く、やけ食い、やつあたりや暴力といった、心理社会的に望ましくないストレス対処方略を多く用いる傾向があることが示唆された。本研究においても、ネット依存傾向のある者はストレスの解決に結びつかない回避的な対処を行っているというLi et al. (2009) やMilani et al. (2009) の報告と同

Table 3 没入傾向、長時間利用、有効性認知の高低によるストレス対処尺度得点の差（3要因分散分析）

依存傾向 有効性認知 n	没入低群		没入高群		長時間利用低群		長時間利用高群		有効性 認知	主効果			交互作用		
	低群 201	高群 91	低群 92	高群 212	低群 185	高群 113	低群 108	高群 190		没入	長時間 利用	有×没	有×長	没×長	有×没×長
問題焦点	11.31 (5.08)	12.75 (4.56)	10.88 (4.31)	12.38 (4.91)	11.17 (4.96)	13.15 (5.28)	11.18 (4.66)	12.09 (4.47)	8.18 **	.11	1.45	.54	2.01	.00	.51
情動焦点	10.54 (5.11)	12.12 (5.04)	9.75 (3.86)	10.96 (4.84)	10.54 (5.06)	12.24 (5.19)	9.87 (4.18)	10.76 (4.68)	8.35 **	1.47	3.71	.01	1.04	.29	.20
相談サポート	14.47 (6.74)	14.99 (6.29)	13.77 (6.32)	14.17 (6.56)	13.69 (6.84)	14.07 (6.60)	15.22 (6.11)	14.62 (6.42)	.06	4.71 **	5.62 **	.05	1.54	2.38	.14
傷つけ依存	2.68 (3.11)	3.44 (3.48)	4.10 (3.60)	5.02 (4.08)	2.48 (2.99)	3.37 (3.47)	4.22 (3.61)	5.25 (4.08)	5.11 *	6.10 *	19.15 ***	.00	.00	.48	.37
感情抑圧	11.29 (6.26)	11.53 (4.95)	11.32 (4.62)	13.73 (4.84)	11.36 (6.06)	12.82 (4.89)	11.19 (5.30)	13.22 (5.02)	6.29 *	6.15 *	.79	5.23 *	.10	.17	.06

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$  カッコ内は標準偏差

様の結果が得られた。

次に、没入傾向高群は「自分の情動の評価と表現」が低く、「相談・サポート」の得点が低いことから、没入傾向が高い者は、自己の感情への気づきや認識に乏しく、他者に相談やサポートを求めることが少ない傾向にあることが示唆された。さらに、没入傾向が高く、インターネット利用に関する有効性の認知が高い者は、「感情抑圧対処」の得点が高いことが明らかとなった。これらの結果について依存症の自己治療仮説の観点から考察すると、自己の感情に目を向けること（自分の情動の評価と表現）が困難な者がインターネットの利用により不快な気分や心理的ストレスが軽減するといった「ストレスコーピング」様の作用（鄭, 2007）を知覚することで、インターネットに没入し、その結果、ますます自分の気持ちを表に出さないようにする、自分の心とは反対に明るくふるまうといった不快な感情を抑圧する傾向が強くなるという悪循環に陥る可能性があると考えられる。

また、長時間利用傾向が高い者は、「情動の利用」および「自分の情動の調整」の得点が低いことから、ストレスを感じた時、やる気やプラスのメッセージと言った肯定的な情動を利用することや、ネガティブな情動をコントロールすることに対して困難さを感じていることが考えられる。その一方で、ストレス対処のうち「相談・サポート」の得点は高く、没入傾向が高い者とは異なる結果が得られた。この結果については、SNSやメッセージングアプリをはじめとしたコミュニケーションツールによる他者への相談行動と関連している可能性も考えられる。長時間利用傾向の高い者がどのようなコンテンツを多く利用しているのかも含め、今後さらなる検討を重ねる必要があるだろう。

以上の結果より、青少年のネット依存に対する介入を行う際には、及川（2004）が指摘するように、コーピングの柔軟性の促進に焦点を当て、インターネットの利用以外の適切なストレス対処に関する理解と活用を促すアプローチが有効であると考えられる。具体的には、特に没入傾向が高

い者に対しては、自己のストレスへの気づきや他者への援助を要請するスキルの獲得が、そして長時間の利用による悪影響が顕著な者に対しては、「情動の利用」を促すための方策として適切な自尊感情の育成、また「自分の情動の調整」をねらいとしたリラクゼーション技法の獲得などがそれぞれ挙げられる。今後は、因果関係の検討を行ったうえで、これらのスキルの獲得を目指すストレスマネジメント教育（山中・富永, 2000）の理論に基づいたインターネット依存の予防・回復プログラムの開発が期待される。

#### 付 記

本研究の一部は、日本ストレスマネジメント学会第13回大会、日本カウンセリング学会第48回大会にて発表された。また、本研究にご協力いただきました調査実施校の教職員ならびに生徒の皆様に、心より御礼申し上げます。

#### 引用文献

- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197–209.
- Khantzian, E. J., & Albanese, M. J. (2008). *Understanding Addictions as Self Medication: Finding Hope Behind the Pain*. Lanham: Rowman & Littlefield Pub Inc. (松本俊彦 (訳) (2013) 人はなぜ依存症になるのか—自己治療としてのアディクション 星和書店)
- Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2009). A Survey on the Generalized Problematic Internet Use in Chinese College Students and Its Relations to Stressful Life Events and Coping Style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 333–346.
- Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12 (6), 681–684.

- 内閣府 (2017). 平成28年度青少年のインターネット利用環境実態調査  
[http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h28/jittai\\_html/index.html](http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h28/jittai_html/index.html) (2017年9月11日アクセス)
- 堀川裕介・橋元良明・小室広佐子・小笠原盛浩・大野志郎・天野美穂子・河井大介 (2012). 中学生パネル調査に基づくネット依存の因果的分析 東京大学大学院情報学環情報学研究調査研究編, 28, 161-201.
- 大野志郎 (2016). 高校生のネット逃避—抑うつから実害への構造分析 情報通信学会誌, 34 (1), 1-10.
- 及川恵 (2003). 気晴らしの情動調節プロセス：効果的な活用に向けて 教育心理学研究, 51 (4), 443-456.
- 及川恵 (2004). 気晴らしの有効性認知と抑うつとの関連に依存状態が及ぼす影響 教育心理学研究, 52 (3), 287-294.
- 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), 102-107.
- 戸部秀之・竹内一夫・堀田美枝子 (2010). 児童生徒のインターネット依存傾向とメンタルヘルス, 心理・社会的問題生徒の関連 学校保健研究, 52, 125-134.
- 富永典子・富永良喜 (2009). ストレスマネジメント教育で活用できる子どものストレス・コーピング尺度の作成 発達心理臨床研究, 15, 75-84.
- 豊田弘司・桜井裕子 (2007). 中学生用情動知能尺度の開発 教育実践総合センター研究紀要, 16, 13-17.
- 豊田弘司・照田恵理 (2013). 大学生におけるストレスサー, ストレス反応及び情動知能の関連 奈良教育大学紀要, 62, 41-48.
- 山中寛・富永良喜 (2000). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育・基礎編—子どもの生きる力と教師の自信回復のために 北大路書房
- Young, 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, Inc. (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 毎日新聞社)

## **Relationship between the Tendency toward Internet Addiction and Emotional Regulation Skills or Stress Coping in Japanese High School Students**

Hiromu NAGAURA\*, Yoshiki TOMINAGA\*\*

\*School Counselor in a Public School in Hyogo  
/ Health Center, Hyogo University of Teacher Education

\*\*Graduate School of Disaster Resilience and Governance, University of Hyogo  
/Professor Emeritus, Hyogo University of Teacher Education

### Abstract

Key Words: internet addiction, emotional regulation, stress coping, high school students

The purpose of this study was to examine the relationship between the tendency toward internet addiction and emotional regulation skills or stress coping in high school students. 699 high school students replied to questionnaires that included the followings ; 1)the items about the tendency toward internet addiction (Tobe et al., 2010), 2) J-WLEIS (Toyota & Sakurai, 2007), 3)the items about cognition of positive effectiveness in internet use, 4)Stress Coping Scale(Tominaga & Tominaga, 2009). As a result of ANOVA, the followings of one's emotion were found ; 1) the group with high immersion in internet showed significantly lower " self appraisal of one's emotion" and "desire for social support", and significantly higher "aggressive evasion", 2)the group using the internet for a long time showed significantly lower "use of emotion", "regulation of emotion", desire for social support", and significantly higher "aggressive evasion", 3)the group with both high immersion in internet and high cognition of positive effectiveness in internet used more "suppression coping". The present results suggested that those with high internet dependency tend to use maladaptive stress coping strategies and low emotional regulation skills. Further studies are needed in order to develop prevention and recovery programs based on stress management for internet addiction.