

令和 5年 11月 29日

報道機関 各位

大学生における自己制御力および遅れに対する態度と iPhone の主観的および客観的使用時間との関連

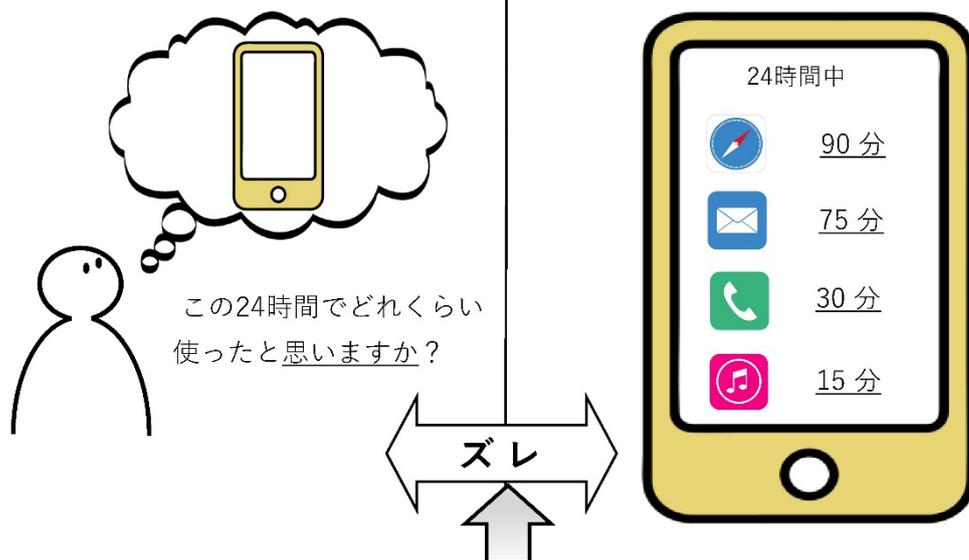
■ ポイント

富山大学医学薬学教育部 生命・臨床医学専攻 博士課程の井上真理子と、大阪樟蔭女子大学 学芸学部 心理学科 教授の川上正浩は、大学生の自己制御力や遅れに対する態度と、自分が思っている iPhone の使用時間（主観的使用時間）や実際の使用時間（客観的使用時間）が、どのように関連しているかを調べました。その結果、自己制御力の低い学生や、自分の行動のコントロールに他者の助けが必要だと感じている学生は、スマートフォンの使用時間を長いと感じているものの、実際の使用時間はそう感じていない学生と変わらないという結果が得られました。

これまでスマートフォン使用に関する研究の多くが、主観的な使用時間を測定していたため実際の使用時間に着目した研究も重要であることが示唆されました。

主観的（自分が思う）使用時間

客観的（実際の）使用時間



自己制御力や遅れに対する態度との関連

- ・ この研究成果は心理学系専門誌「心理学の諸領域」に2023年11月10日に掲載されました。
- ・ <https://doi.org/10.60186/hpsj.2023-05>

■ 研究の背景

2021年に実施された総務省情報通信政策研究所の調査では、スマートフォンの所持率は20代が99.1%と最も高く、10代および20代のモバイル機器の平均使用時間は、休日では4時間、平日でも3時間程度であることが報告されています。こうした中、井上・川上(2022)は、自分が思っているスマートフォンの使用時間(主観的使用時間)と、実際に使用しているスマートフォンの使用時間(客観的使用時間)とのズレに着目し、調査を行いました。その結果、24時間における主観的なスマートフォンの総利用時間は約5時間であるのに対し、客観的な利用時間は約3時間45分であり、大学生は自分が思っているほど実際にスマートフォンを使用していないことを明らかにしました。これは、アメリカの大学生を対象に調査を行ったWalsh et al., (2020)の結果とも整合的な結果です。

しかし、スマートフォンによるトラブルは単に使用時間が長いことによるもののみではなく、不適切なタイミングでの使用も問題行動の1つであると考えられます。大学生を対象にした調査によると、インターネット依存傾向にある学生は、日中の眠気・学業への影響が見られ、頭痛や倦怠感といった身体的な健康被害、抑うつ・不安・イライラ感といった精神的な健康被害が報告されており、休学や退学との関連性についても指摘されています。そして、スマートフォンの適切なタイミングでの使用には、自分を調整する能力が重要となると考えられます。特に、大学生活はさまざまな意味で自由度が高くなり、自分自身でスマートフォンの使用をコントロールすることがより重要になります。

■ 研究の内容と結果

そこで、この研究では、24時間中のスマートフォンの使用時間に着目し、「合計使用時間」「SNS」「動画およびネット」「ゲーム」の使用目的別に、主観的使用時間および客観的使用時間と、大学生の自己制御力、遅れに対する態度との関連について明らかにすることを目的としています。客観的使用時間については、普段通りの状況を把握するため、特別なアプリなどをインストールせず、iPhoneのOSであるiOSに標準装備されている、「App毎のバッテリー使用状況」のモニタ機能を用いて測定しました(図1)

その結果、「改良型セルフ・コントロール」および「外的要因による行動のコントロール」は、「動画およびネット」の主観的使用時間と関連が見られましたが、客観的使用時間には関連していませんでした。また、遅れに対する態度とスマートフォンの使用時間には関連が見られませんでした。

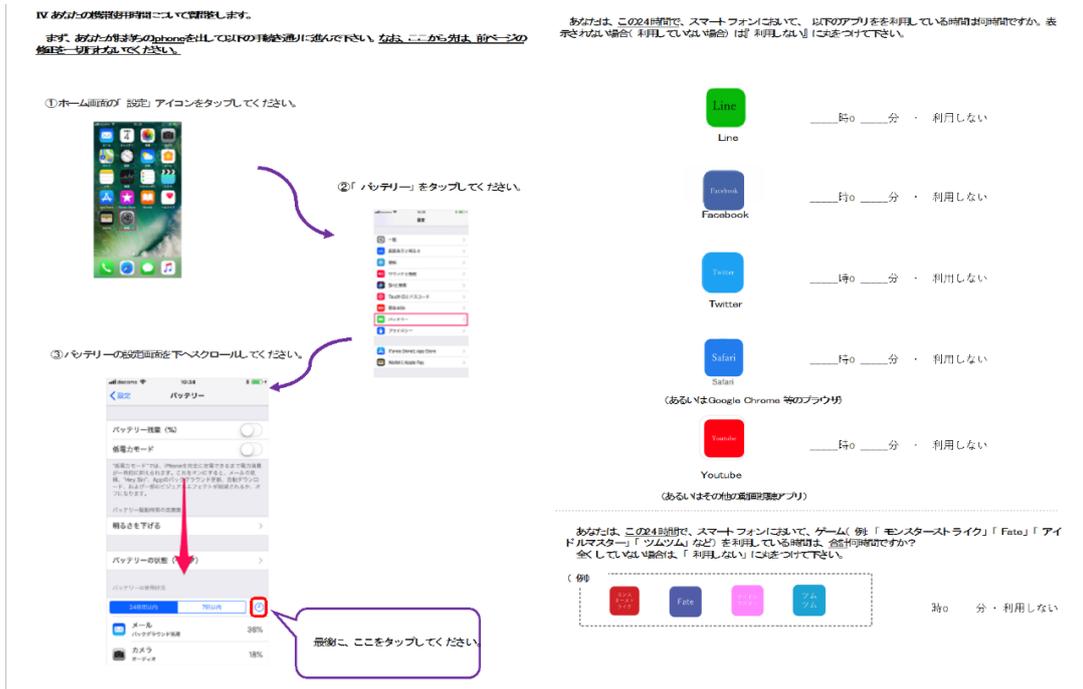


図1 客観的使用時間の測定方法

「改良型セルフ・コントロール」とは、習慣的な行動を新しくしてより望ましい方向へと変容していくための自己制御力であり、喫煙やダイエットなど自発的な問題意識に関係していると言われています。また、「外的要因による行動のコントロール」とは、他者依存的な傾向や自発的な行動に対する消極性を示し、自己制御力とは少し性質が異なるとされています。本研究の結果より、自己によるコントロールが難しいと自覚している学生や、自身の行動コントロールに他者のサポートが必要だと強く感じている学生は、実際の使用時間を把握できておらず、動画およびネットを実際より長く使用していると見積もっていることが明らかになりました(図2)。



図2 本研究の主な結果

■ 今後の展望

本研究が示した結果は、使用目的別にリスク要因が異なることを示唆する意義のある研究で、これまでに報告がない新規性が高い情報です。一方で本研究からは、iPhoneの主観的使用時間と客観的使用時間のズレに関連する要因を明らかにできませんでした。たとえば、実家生や下宿生など生活スタイルや、スマートフォンの使用時間を管理するアプリのインストールの有無が使用時間と関連した可能性があります。今後は、スマートフォンの使用時間の認識に影響する要因を明らかにするような調査が必要であると考えられます。

【論文詳細】

論文名：

大学生における自己制御力および遅れに対する態度と iPhone の主観的および客観的使用時間との関連

Relationship between self-control and attitude toward delay and subjective and objective time spent using iPhone among university students.

著者：

井上真理子（責任著者）¹、川上正浩²

1. 富山大学 医学薬学教育部 生命・臨床医学専攻 博士課程 公衆衛生学講座
2. 大阪樟蔭女子大学 学芸学部 心理学科 教授

掲載誌：

心理学の諸領域（2023年11月10日オンライン掲載）

DOI：

<https://doi.org/10.60186/hpsj.2023-05>

【本発表資料のお問い合わせ先】

富山大学 医学薬学教育部 生命・臨床医学専攻 博士課程

公衆衛生学講座 井上 真理子

TEL:076-434-7278（直通）

ウェブサイト：<http://www.med.u-toyama.ac.jp/publth/index.html>