

# 大学生の携帯電話依存傾向とストレスコーピングの関連

堀内ゆかり

(北海道医療大学)

性差、生活習慣、現代社会

Relationship between Cell Phone Dependence Tendency and Stress Coping in University Students

Yukari Horiuchi

Health Sciences University of Hokkaido

Gender differences, Life style, Modern society

**目的.**携帯電話サービスは、1979年12月に初めて日本で開始された。以来、基本料金や通話料金の値下げ、さらには各種機能の充実により、携帯電話の普及は増加する一途である。総務省によれば、携帯電話の普及率は1993年の3.2%から2003年の94.4%へと10年間で一気に100%近くへと急増しており、その後も95%以上の水準を保っている。現代の日本では携帯電話は必要不可欠と言える。

携帯電話については、ネットワーク化による在宅介護者のストレス軽減効果、女子大生を対象に携帯電話を用いたダイエットプログラムの有用性、メール機能を活用した健康プログラムの有用性など利便性が報告される一方、携帯電話に依存するあまり、身体的な健康や精神的な健康に弊害をおよぼす報告もある。実際、携帯電話に依存する大学生は生活習慣が不規則になり、身体的および精神的健康を損なっているとも報告されている。したがって、親元を離れて生活する可能性のある大学生にとって、携帯電話依存による不規則な生活は避けなければいけない課題とも言えるが、携帯電話に依存する傾向のあるものが、携帯電話の使用によりストレスを解消しているとの指摘もある。

そこで本研究は、学生の携帯電話への依存傾向とストレス対処の関連について検討することを目的とした。

**方法.**対象者は、男子大学生82名、女子大学生124名の合計206名であった。本調査の前に、目的、方法、研究以外の目的には使用しないこと、および個人情報は保護されることについて十分な説明を行い、同意を得た後、自主的に調査に参加してもらった。調査用紙の回収率は100%であり、有効回答率は90%であった。

質問紙：携帯電話の依存傾向を調査するために、VAS(Visual Analog Scale)を使用した。VASは、明確でないものでも数値として表すことが可能であるという利点がある。また、ストレスコーピングについて、問題焦点型、情動焦点型および回避・逃避型の得点を算出した。

**結果** VASによる質問項目のうち、「必要な時以外は決して携帯電話を触らない」⇒いつも無意識に携帯電話を触っている、「電話またはメールをするときは要件だけである⇒電話またはメールをするときは必ず要件以外の長話または長いメールをする」という二項目において、女子大学生は、男子大学生より有意に大きい値を示した。一方、「携帯電話を忘れてもまったく気にならない」⇒携帯電話を忘れると気になって仕方がない、「電話また

はメールの着信はまったく嬉しくない⇒電話またはメールの着信がものすごく嬉しい」および「携帯電話を充電するときは、充電が切れた時だけ⇒携帯電話の充電は暇さえあればしている」という項目において、有意ではなかったものの女性の値が若干高い値を示した。

ストレスコーピングにおいては、女子大学生の問題焦点型の得点が、男子大学生のそれより有意に高い値を示した。一方、男子大学生の回避・逃避型の得点は、女子大学生のそれより有意に高かった。また、情動焦点型の得点は、女子大学生の値が男子大学生の値より高い値を示したが、その差は有意ではなかった。

全対象者における携帯電話依存傾向の得点とストレスコーピング得点の相関関係について、電話依存傾向に関する質問で「無意識に携帯電話を触っている」、「常に誰かと電話あるいはメールをする」および「携帯電話の充電は暇さえあればしている」という3つの質問項目と問題焦点型との間にそれぞれ有意な相関関係が認められた。

**考察.**本研究では、大学生の携帯電話依存傾向は、女性の方が高かった。例えば、無意識に触れたり、要件以外の多用傾向が強いなど、日常携帯電話に依存している傾向が浮かび上がった。また、携帯電話に依存する傾向のあるものほど、ストレスに対する対処法が問題焦点型である傾向があった。

女子大学生を対象にした先行研究によれば、20項目の因子分析の結果、高い寄与率を示したのは、IP接続への没頭であることが報告されている。一方、本研究におけるストレスコーピングについては、女子大学生の積極的なコーピングと男子大学生の回避逃避が顕著に現れた。この性差は‘Gender socialization theory’や生物学的差異に基づくものとの報告との関連が示唆される。また依存する傾向のあるものは、携帯電話をある程度適性に使用し、ストレスに対処している可能性も示された。

## 参考文献

- Kawasaki N, Tanei F, Ogata S, Burapadaja S, Chaowalit L, Nakamura T, Tanada S (2006). Survey on Cellular Phone Usage on Students in Thailand. *Journal of Physiological Anthropology*, **25**, 377-382.  
 Tamres LK, Janicki D, Helgeson VS (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, **6**, 2-30.