

ワーキングメモリと感情制御が インターネット・ゲーム依存傾向に与える影響の検討

立 松 欣 樹

近年、ゲームへの依存及び過剰なゲーム使用に関する研究が注目されている。ゲーム依存とは、ゲームに関して制御が不可能であり、ゲームの優先度が他の生活上の興味や日常的な活動よりも高く、ゲームにより悪い結果を得ているにもかかわらずゲームを継続またはゲーム利用が増加することである。一方、ゲームをすることにより、情報処理能力の向上やストレスからの回復等、ポジティブな結果の報告もされている。このような研究から、ゲームを利用する場合には何らかの要因により異なる影響が与えられる可能性があり、ゲーム依存になる者には何らかの傾向があることが予測される。

そこで、本研究はゲーム依存と関連があることが推測される更新と気晴らしに着目した。更新とは、実行機能の下位システムに含まれ、ワーキングメモリ内にある情報を監視し、不要になった情報を新たな情報に置き換える機能である。一方気晴らしとは、不快な気分を調節する代表的な方略として知られており、ストレスを経験した際に生じる不快な気分や原因から注意を逸らすため、他のことをしたり考えたりすることである。本研究は、実行機能とゲーム依存について、感情制御と依存について述べられた研究が多く存在することを踏まえ、ゲーム依存の予防を目的とした。さらに、更新が可能であり気晴らしを効果的にできる人はゲーム依存傾向になりにくいという仮説と、更新と気晴らしのどちらかの要因がゲーム依存傾向に対して影響を与えるという仮説を立て、実験を行った。

実験の実施にあたり、追手門学院大学研究倫理委員会の承認を得た上で、本研究では実験に参加した本大学に通う大学生及び大学院生39名を実験参加者とした。また、実験参加者の更新を反映する指標となる井関（2013）の演算スパンテスト、ゲーム依存傾向を測定する古賀・川島（2018）の日本語版Game Addiction Scale、気晴らしを測定する及川（2002）の気晴らし尺度を使用した。

本研究の仮説を検証するため、二要因の分散分析と重回帰分析を行ったところ、気晴らしの下位尺度にあたる気晴らしへの依存がゲーム依存傾向に影響を与えており、気晴らしへの依存とゲーム依存傾向には関連性があることが示唆された。この結果は、本研究の仮説の一部を支持し、ゲーム依存を予防するためには気晴らしの依存を予防することが重要であることを示唆していると考えられる。そして、各種依存の予防のためには、気晴らしがストレス対処方略として有効であることを客観的に理解し、気晴らし行為そのものでなく、気晴らしの過程を考慮することが重要であるとされている。したがって、ゲームが個人にとって客観的にストレス対処方略として有効かどうかを理解すること、ゲームを単に気晴らしとして用いるだけでなく、ゲームを行っている際の気分の変化に着目することがゲーム依存を予防し、ゲームをポジティブに活用するために重要なのではないだろうか。しかし本研究では、ゲーム依存に該当するサンプル数が少ないこと、更新と気晴らしに焦点を当てたことにより、ゲーム依存に関する要因の一部の可能性を示すに留まっていると考えられる。そのため、今後もゲーム依存における更なる検討が求められるだろう。