

青年期における SNS 利用時の対人ストレス過程に関する研究 ——精神的健康との関連——

代表研究者 佐藤 広 英 信州大学人文学部・准教授

1 問題

1-1 はじめに

近年、LINE、Twitter や Facebook などの SNS (social networking services) が若年層の間で広く普及しており、日常的なコミュニケーションツールとして利用されている。その一方で、SNS 利用のネガティブな影響も報告されている。総務省 (2013) によると、小学校高学年から 25 歳までの SNS 利用者のうち、SNS でのコミュニケーションにストレスを感じる者の割合が 56.9%にのぼるとされる。SNS でのコミュニケーションにストレスを感じ、SNS での活動をやめたり、利用頻度が減少したりする現象は“SNS 疲れ”、“ソーシャル疲れ”とも呼ばれ、新聞で取り上げられることもある (e.g., 日本経済新聞, 2015)。

しかし、SNS 利用時に経験するストレスに着目した研究は国内外を問わず少ない。特に SNS 利用時のコーピング方略 (ストレスに対する対処行動) やストレッサー (ストレスの原因となる要因) と精神的健康との関連、すなわちストレス過程に着目した研究は少ない。SNS 利用時のストレス過程に着目した研究は、若年層の情報リテラシー教育や適切なインターネット利用への示唆へとつながる、電気通信に関わる極めて社会的ニーズの高い課題であると考えられる。

1-2 従来の研究の概観

従来 SNS 利用とストレスに焦点をあてた研究が行われている (e.g., Kross et al., 2013)。例えば Kross et al. (2013) は、Facebook の利用が、一時的にも長期的にも生活満足度を減少させることを示している。また、Chen & Lee (2013) は、Facebook での相互作用がストレス、自尊感情の低下、認知的過負荷と関連することを示している。また、Seabrook, Kern, & Rickard (2016) は、SNS 利用が精神的健康に及ぼす影響に関する系統的レビューを行い、SNS でのポジティブな相互作用やソーシャルサポートは抑鬱状態や不安を低下させる一方、ネガティブな相互作用や社会的比較は抑鬱状態や不安を高めると報告している。

また、SNS 利用時のストレスの原因となる要因、すなわち“ストレッサー”に着目した研究も行われている (e.g., Fox & Moreland, 2015; 佐藤・矢島, 2017)。佐藤・矢島 (2017) は、SNS でのストレッサーを、“閲覧状況”、“プライバシー侵害状況”、“悪口・中傷状況”、“投稿状況”、“嫉妬・疎外状況”の五つに整理している。また、Fox & Moreland (2015) は、Facebook 利用時に生じるストレッサーとして、“不適切な投稿・行為の管理”、“プライバシーの欠如”、“束縛 (つながりつづける)”、“社会的比較と嫉妬”、“関係の緊張と衝突”の五つを挙げている。これらの研究では、主に他者との関係性において生じるストレッサーである対人ストレッサーを扱っている。

しかし、従来の SNS 利用とストレスに関する研究では、以下の問題があると考えられる。第一に、ストレスに対する対処行動である“コーピング方略”が扱われていない。コーピングとは「外的・内的要求やそれらの間の葛藤を克服し、耐え、軽減させるためになされる、認知的・行動的努力」と定義される (Folkman & Lazarus, 1980)。Lazarus & Folkman (1984) の心理学的ストレスモデルでは、コーピング方略によってストレス反応や精神的健康が大きく変化するとされている。したがって、SNS 利用時のコーピング方略についても、精神的健康に影響することが予想される。

第二に、SNS 利用時のストレッサーに関する研究では、対象とする SNS が限定的であり、得られるストレッサーは研究ごとに異なる。そのため、SNS 利用時のストレッサーを十分に網羅していない可能性が考えられる。また、Verduyn et al. (2015) は、SNS 利用を、他者との直接的なやり取りを含む能動的利用と、直接的なやり取りなしに情報を消費する受動的利用に分類し、Facebook では受動的利用が主観的幸福感を減少させることが示されている。したがって、SNS 利用時のストレッサーについても、受動的利用時のストレッサーと能動的利用時のストレッサーに分けて検討する必要があると考えられる。

第三に、SNS 利用時のストレッサーに関する研究では、横断調査や面接調査が用いられており、精神的健康との因果関係について検討していない。SNS 利用時に経験したストレッサーが、その後の精神的健康に及

ばす影響だけでなく、精神的健康が SNS 利用時に経験するストレスに及ぼす影響も存在する可能性が考えられる。

1-3 本研究の目的

以上を踏まえ、本研究では、次の三点を検討することを目的とする。第一に、SNS 利用時のコーピング方略の実態を明らかにするとともに、その使用頻度を測定する尺度を作成する。第二に、SNS 利用時のストレスに関する従来の尺度項目を収集・整理し、受動的利用（閲覧状況）と能動的利用（相互作用状況）に分類する。そして、SNS の種類を問わずに使用できる尺度を作成する。第三に、SNS 利用時のコーピング方略およびストレスと精神的健康との因果関係を、交差遅延効果モデル (Figure 1) を用いて検討する。

本研究では、以上の点を検討するために二つの研究を実施する。研究 1 では、SNS 利用時のコーピング方略の実態について、大学生を対象とする質問紙調査により検討する (研究 1-1)。そして、SNS 利用時のコーピング方略と精神的健康との因果関係について、大学生を対象とする 2 波のパネル調査を基に検討する (研究 1-2)。次に、研究 2 では、SNS 利用時のストレスの尺度を検討すると共に、SNS 利用時のストレスと精神的健康との因果関係について、大学生を対象とする 2 波のパネル調査を基に検討する。なお、本研究では、大学生を対象とし、SNS については若年層の利用が多い LINE と Twitter に着目する。本研究により、若年層の適切なネット利用への示唆が得られると期待される。

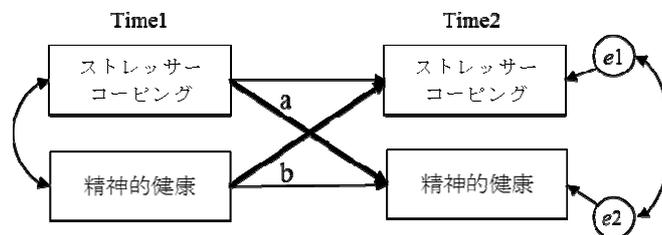


Figure 1 分析に用いた交差遅延効果モデル (eは誤差)

2 研究 1 : SNS 利用時のコーピング方略と精神的健康との関連

2-1 目的

SNS 利用時のコーピング方略を測定する尺度を作成することを目的とする。従来コーピング方略は、ストレスフルな状況において問題を解決することでストレス反応を減少させようとする“問題焦点型”とストレスフルな状況で生じた不快な情動を鎮め、調節する対処方法である“情動焦点型”に分類されることから、本研究でも同様に分類し、測定することとした。そして、SNS 利用時のコーピング方略と精神的健康との因果関係について交差遅延効果モデルを用いて分析を行った。

2-2 方法

調査対象者 研究 1-1 では、大学生 278 名 (男性 151 名、女性 116 名、平均年齢 19.18 歳、標準偏差 1.05) を対象に自記式質問紙調査を実施した (2016 年 11 月)。研究 1-2 では、LINE と Twitter の両方を利用する大学生を対象にウェブ上で 2 波のパネル調査を実施した。パネル調査の実施は株式会社クロス・マーケティングに委託した。1 回目 (Time1) は 2017 年 10 月中旬に実施し、487 名 (男性 242 名、女性 245 名、平均年齢 20.30 歳、標準偏差 1.33) を有効回答とした。2 回目 (Time2) は 1 ヶ月後の 11 月中旬に実施し、200 名 (男性 95 名、女性 105 名、平均年齢 20.54 歳、標準偏差 1.27) を有効回答とした。なお、本研究に関連して高校生 100 名を対象とした予備調査も探索的に実施したが、本稿では割愛する。

調査内容 研究 1-1 では、予備調査として大学生 20 名 (男性 10 名、女性 10 名) を対象に半構造化面接を実施し、普段ストレス解消のために SNS 上で実施していること、気をつけていることを尋ねた。そして、収集した 118 のコーピング方略について、内容の類似性をもとに整理し、問題焦点型と情動焦点型とに分類した。最終的に SNS 利用時のコーピング方略に関する 33 項目を作成した。そして、SNS 上におけるストレスの例を提示した上で、それらを経験したときに行ったコーピングについて 4 件法 (1.まったく行わない、2.あまり行わない、3.ときどき行う、4.よく行う) で回答を求めた。

研究 1-2 の Time1 では、以下すべて、Time 2 では、(1)の一部と(2)、(4)を尋ねた。(1)SNS 利用状況:LINE,

Twitter それぞれでの社会的ネットワーク量（フォロワー数、友人数など）、投稿・閲覧頻度を尋ねた。(2) SNS 利用時のコーピング方略：研究 1-1 で作成した 31 項目を使用し、LINE と Twitter それぞれにおけるコーピングの頻度を 4 件法（研究 1-1 と同様）で測定した。(3) SNS 以外でのコーピング方略：SNS 利用時のコーピングを測定する尺度の妥当性を検証するため 3 次元モデルにもとづく対処方略尺度（神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995）を使用した。なお、本稿では割愛する。(4) 精神的健康：抑鬱・不安、不機嫌・怒り、無気力の 3 側面から精神的健康を測定する心理的ストレス反応尺度（鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997）18 項目を使用した。ここ 2、3 日の感情や行動の状態について、4 件法（0.全くちがう～3.その通りだ）で回答を求めた。

2-3 結果と考察

SNS 利用時のコーピング方略の検討 研究 1-1 のデータを用いて分析を行った。問題焦点型と情動焦点型のそれぞれでカテゴリカル因子分析（重みつき最小二乗法、プロマックス回転）を行った。問題焦点型については、最終的に 3 因子 18 項目が抽出された（Table 1）。第 1 因子は「相手を批判するような投稿をした」、「遠まわしに相手を責めるような投稿をした」など、相手と対立するような項目から構成されたため、「対決」と命名した。第 2 因子は「相手の投稿を見ないようにした」、「通知が来ないように設定した」など、一方的に相手と距離を置き、問題から逃避するような項目から構成されたため、「問題回避」と命名した。第 3 因子は「起こった出来事が解決に向かうように返事をした」、「事態を悪化させないように返事をした」など、関係維持を図ったり、問題解決を試みるような項目から構成されたため、「問題解決」と命名した。Cronbach の α 係数を算出した結果、 $\alpha=.76, .79, .77$ であり、十分な内的整合性が認められた。

次に、情動焦点型については、最終的に 2 因子 13 項目が抽出された（Table 2）。第 1 因子は「別のアカウントや他の SNS 上など相手に見られないところで愚痴を投稿した」、「対象が特定できないような愚痴を投稿した」など、自分の気持ちを投稿するような項目から構成されたため、「感情表出」と命名した。第 2 因子は「自分の好きな動画や写真を見て気分を変えた」、「自分の好きな人物の投稿を見て気をまぎらわせた」など、問題とは一切関係のないことをして気を晴らすような項目から構成されたため、「気晴らし」と命名した。Cronbach の α 係数を算出した結果、 $\alpha=.88, .75$ であり、十分な内的整合性が認められた。

Table 1 SNS利用時の問題焦点型コーピングの因子負荷量

項目	Mean	SD	F1	F2	F3	h^2	
F1：対決 ($\alpha=.76$)	1.33	0.47					
11 相手を批判するような投稿をした	1.31	0.61	.99	.01	-.01	.98	
12 遠まわしに相手を責めるような投稿をした	1.38	0.68	.89	.06	.02	.90	
31 相手に返事を催促した	1.33	0.66	.70	-.02	.20	.69	
26 そのSNSのアカウントを削除した	1.19	0.53	.64	.21	.21	.88	
14 そのSNSを使わないようにした	1.46	0.82	.64	.17	-.04	.53	
F2：問題回避 ($\alpha=.79$)	1.95	0.71					
21 相手の投稿を見ないようにした	1.84	0.97	-.08	.89	.04	.74	
22 通知が来ないように設定した	1.85	1.09	-.08	.87	.08	.74	
5 相手の投稿を非表示にした	1.95	1.06	.27	.82	-.32	.76	
18 相手との関係を断った（ブロックなど）	1.58	0.91	.31	.71	-.09	.79	
2 返事をしなかった（既読無視など）	2.25	0.99	.15	.40	.00	.26	
3 自分の投稿の頻度を減らした	2.27	1.03	.10	.32	.28	.35	
F3：問題解決 ($\alpha=.77$)	1.90	0.63					
13 起こった出来事が解決に向かうように投稿・返事をした	1.98	0.97	.21	-.29	.82	.71	
8 事態を悪化させないように投稿・返事をした	2.31	1.02	.04	-.15	.75	.51	
20 問題が解決するまでやりとりを続けた	1.84	0.95	.22	-.15	.70	.62	
30 相手のその後の投稿をチェックした	1.86	1.00	-.13	.36	.70	.72	
15 他の人がどのような投稿や返事してるか参考にした	1.85	0.96	-.15	.31	.62	.51	
32 相手の投稿に「いいね！」やスタンプを送った	2.08	1.15	-.15	.32	.45	.32	
29 自分の非をうまくごまかすような投稿をした	1.40	0.68	.36	.27	.41	.79	
			因子寄与	7.71	6.95	6.63	
			因子間相関 F1		.64	.64	
			F2			.50	

Table 2 SNS利用時の情動焦点型コーピングの因子負荷量

項目	Mean	SD	F1	F2	h^2
F1: 感情表出 ($\alpha=88$)	1.56	0.65			
23 別のアカウントや他のSNS上など相手に見られないところで愚痴を投稿した	1.52	0.89	1.06	-.19	.91
24 対象が特定できないような愚痴を投稿した	1.47	0.86	1.05	-.14	.94
6 相手に対する悪口のようなメッセージを友人に送った	1.34	0.66	.87	-.05	.70
27 今までの自分の投稿を削除した	1.38	0.75	.87	-.03	.72
17 自分の行動を反省するような投稿をした	1.73	0.95	.66	.28	.75
19 自分の気持ちをアピールするような投稿をした	1.69	0.88	.65	.37	.86
7 周りの人に分かってもらおうと自分の気持ちを投稿した	1.79	0.94	.64	.33	.77
F2: 気晴らし ($\alpha=75$)	2.50	0.70			
28 自分の好きな動画や写真を見て気分を変えた	2.62	1.08	-.34	.94	.62
33 自分の好きな人物の投稿を見て気をまぎらわせた	2.19	1.15	.12	.73	.66
1 おもしろい投稿を見て楽しんだ	2.94	0.96	.00	.61	.37
25 友人と何気ないメッセージのやりとりをした	2.37	1.12	.09	.60	.43
9 話を聞いてもらって気持ちを落ち着けようとした	2.12	1.03	.31	.44	.45
4 何事もなかったかのようにふるまった	2.84	1.00	.13	.41	.24
			因子寄与	6.58	5.09
			因子間相関	F1	.60

SNS 利用時のコーピング方略の基礎的検討 研究 1-2 のデータについて、SNS 利用時のコーピング方略の各因子を構成する項目の平均値を LINE, Twitter ごとに算出し、分析に用いた。また、心理的ストレス反応尺度についても、各因子を構成する項目の平均値を算出し、分析に用いた。Time 1 におけるコーピング方略各得点と心理的ストレス反応各得点との間の相関係数を算出した結果、すべてにおいて有意な正の相関が確認された ($r_s = .12 \sim .36, p_s < .05$)。すなわち、ストレス反応が高い者ほどコーピングを行っていることが示された。特に、Twitter における“問題回避”と“感情表出”において強い関連 ($r_s > .29$) がみられ、ストレス反応が高い者は Twitter においてこれらのコーピングを多く行っていると考えられる。

さらに、コーピング方略各得点について SNS 間の比較を行った (Table 3)。その結果、Twitter では LINE よりも情動焦点型の得点が高く、LINE では Twitter よりも対決以外の問題焦点型の得点が高かった。したがって、LINE では問題解決を志向するコーピング方略が利用されやすく、Twitter では不快情動を調整しようとする方略が利用されやすいと考えられ、SNS の種類によってコーピング方略が異なることが明らかとなった。

Table 3 SNSごとのコーピング方略各下位尺度の平均値および標準偏差

	Twitter		LINE		t-value
	Mean	SD	Mean	SD	
問題焦点型					
F1: 対決	1.58	0.56	1.58	0.56	-0.11
F2: 問題回避	1.94	0.66	2.06	0.68	4.69 **
F3: 問題解決	2.09	0.65	2.21	0.69	4.41 **
情動焦点型					
F1: 感情表出	1.88	0.66	1.78	0.60	-4.28 **
F2: 気晴らし	2.61	0.65	2.42	0.69	-6.65 **

** $p < .01$.

SNS 利用時のコーピング方略と精神的健康との関連 Figure 1 の交差遅延効果モデルに基づき、共分散構造分析を行った。なお、心理的ストレス反応については、全 18 項目の合計値を分析に用いた。モデルの適合度は、Twitter の対決とストレス反応に関するモデルでは適合度が低かったものの、それ以外はすべて $CFI=0.994 \sim 1.00$, $RMSEA=.000 \sim .098$ であり高い値であった。各分析モデルのパス a (コーピング方略→ストレス反応) とパス b (ストレス反応→コーピング方略) の標準化係数の推定値を Table 4 に示した。その結果、LINE でも Twitter においても、SNS 利用時のコーピング方略がストレス反応を促進するというプロセスが確認され、ストレス反応がコーピング方略を促進するというプロセスは確認されなかった。このことから、SNS 利用時のコーピング方略はストレス反応を抑制するのではなく、むしろストレス反応を促進することが示された。

Table 4 コーピング方略とストレス反応の交差遅延効果

	LINE		Twitter	
	コーピング→ ストレス反応	ストレス反応→ コーピング	コーピング→ ストレス反応	ストレス反応→ コーピング
問題焦点型				
対決	.58 **	-	-	-
問題回避	.62 **	-	.68 **	-
問題解決	.59 **	-	.70 **	-
情動焦点型				
感情表出	.68 **	-	.77 **	-
気晴らし	.61 **	-	.57 **	-

注:表中の値は標準化係数。** $p < .01$.

3 研究2: SNS 利用時のストレスと精神的健康との関連

3-1 目的

SNS 利用時に経験するストレスを、受動的利用（閲覧状況）と能動的利用（相互作用状況）ごとに測定する尺度を作成する。そして、SNS 利用時のストレスと精神的健康の因果関係について交差遅延効果モデルを用いて分析する。

3-1 方法

調査対象者 LINE と Twitter の両方を利用する大学生を対象にウェブ上で2波のパネル調査を実施した。調査の実施は株式会社クロス・マーケティングに委託した。1回目（Time1）は2019年2月に実施し、602名（男性285名、女性317名、平均年齢20.68歳、標準偏差1.32）を有効回答とした。2回目（Time2）は1ヵ月後の2019年3月に実施し、184名（男性84名、女性100名、平均年齢20.64歳、標準偏差1.26）を有効回答とした。

調査内容 Time1 では、以下すべて、Time 2 では、(1)の一部と(2)、(3)を尋ねた。(1)SNS 利用状況:LINE, Twitter それぞれでの社会的ネットワーク量（フォロワー数、友人数など）、投稿・閲覧頻度を尋ねた。(2)SNS 利用時のストレス: SNS 利用時のストレスを扱う先行研究より項目を収集し、SNS の種類を限定しないよう文言を修正し、閲覧状況 29 項目、相互作用状況 19 項目を作成した。LINE と Twitter それぞれにおける最近1ヶ月での経験頻度および嫌悪性（どの程度嫌だと思うか）を4件法（0点～3点）で尋ねた。(3)精神的健康: 研究1と同様、心理的ストレス反応尺度（鈴木他, 1997）18項目4件法を用いた。

3-2 結果と考察

SNS 利用時のストレスの検討 ストレス各項目は、岡安・嶋田・坂野（1992）に基づき経験頻度と嫌悪性の積値を分析に用いた。Time 1 の Twitter における項目得点を基に、閲覧状況および相互作用状況ごとに因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った。閲覧状況に関する因子分析の結果、最終的に4因子が抽出された（Table 5）。第1因子は、「通知の多さにうんざりする」「同一人物が大量の投稿をしているのを見た」など、情報量の多さに関する項目から構成されたため、「情報過多」と命名した。第2因子は、「自分よりも幸せそうだと感じる知り合いの投稿を見た」「親しい人が自分以外の人と楽しそうに話している場面を見た」など、自分と他者を比較する状況に関する項目から構成されたため、「社会的比較」と命名した。第3因子は、「ケンカのような場面を見た」「人の悪口や愚痴のような投稿を見た」など、不適切な行動を閲覧する状況に関する項目から構成されたため、「不適切行動閲覧」と命名した。第4因子は、「自分のプライベートな情報を人に公開された」「周りに知られたくない情報を広められた」など、プライバシーの侵害に関する項目から構成されたため、「プライバシー侵害」と命名した。Cronbach の α 係数を算出した結果、 $\alpha=.77, .85, .81, .87$ であり、十分な内的整合性が認められた。

次に、相互作用状況に関する因子分析の結果、最終的に3因子が抽出された（Table 6）。第1因子は、「人から良い評価をうけるよう投稿に気がついた」「見る人のことを考えて何を投稿するか悩んだ」など、他者への過剰な反応に関する項目から構成されたため、「過剰反応」と命名した。第2因子は、「知り合いの投稿に反応しても無視された」「メッセージを送ったが返事がもらえなかった」など、他者から無視や拒絶される

状況に関する項目から構成されたため、“無視・拒絶”と命名した。第3因子は、「常に人とつながっていることに気疲れした」「関係を切りたくても切れないと思うことがあった」など、摩擦事態に関する項目から構成されたため、“気疲れ”と命名した。Cronbachの α 係数を算出した結果、 $\alpha=.88$ 、 $.84$ 、 $.82$ であり、十分な内的整合性が認められた。

Table 5 SNS利用時の閲覧状況ストレスの因子負荷量

項目	Mean	SD	F1	F2	F3	F4	h^2
F1: 情報過多 ($\alpha=.77$)	0.89	1.31					
27 通知の多さもうんざりすることがあった	0.87	2.02	.77	-.11	-.12	.05	.42
29 同一人物が大量の投稿をしているのを見た	0.93	1.96	.63	-.02	.02	.01	.41
19 人のどうでもいい投稿を見た	0.67	1.71	.58	.07	-.09	-.05	.29
22 反応を求めているのに返信やメッセージが届いた	0.49	1.37	.40	.07	-.04	.30	.42
15 周囲の評価を集めようとしている投稿を見た	1.09	2.07	.36	.12	.25	-.04	.40
25 過剰に自己アピールをしている投稿を見た	1.26	2.24	.36	.17	.28	-.12	.42
F2: 社会的比較 ($\alpha=.85$)	0.63	1.13					
39 自分よりも幸せそうだと感じる知り合いの投稿を見た	0.65	1.56	-.16	.94	-.12	.05	.65
40 親しい人が自分以外の人と楽しそうに話している場面を見た	0.57	1.50	-.08	.90	-.03	.05	.72
10 うらやましいと感じる投稿を見た	0.89	1.90	.05	.65	-.01	-.07	.42
30 知り合いが自分抜きで盛り上がっている場面を見た	0.46	1.33	.13	.61	-.04	.08	.52
45 劣等感を感じるような投稿を見た	0.80	1.71	-.02	.47	.38	-.11	.46
14 相手から一方的に関係を遮断された	0.52	1.39	.11	.46	.03	-.04	.29
16 普段とのギャップを感じる投稿を見た	0.54	1.50	.22	.34	.08	.08	.39
F3: 不適切行動閲覧 ($\alpha=.81$)	1.21	1.56					
7 ケンカのような場面を見た	1.25	2.27	-.21	-.04	.83	.07	.52
46 人の悪口や愚痴のような投稿を見た	1.39	2.35	-.05	-.09	.81	.05	.57
23 誹謗中傷と思われる投稿を見た	1.54	2.40	-.01	-.05	.80	-.05	.55
35 何人かで一人の人に嫌がらせをしている投稿を見た	0.59	1.68	.12	.12	.41	.10	.41
36 下品な内容の投稿を見た	1.17	2.14	.21	.01	.34	.11	.34
6 鬱(うつ)っぽい投稿を見た	1.35	2.23	.27	.01	.32	.01	.32
F4: プライバシー侵害 ($\alpha=.87$)	0.49	1.23					
32 自分のプライベートな情報を人に公開された	0.45	1.37	-.03	-.05	.01	.96	.86
41 周りに知られたくない情報を広められた	0.40	1.32	-.10	.07	.03	.80	.64
38 載せて欲しくない自分の写真を人に公開された	0.56	1.56	.08	.04	-.02	.70	.58
3 知らないうちに自分の情報を広められた	0.55	1.57	.06	-.04	.08	.65	.49
			因子寄与	6.30	6.11	5.82	5.38
			因子間相関	F1	.69	.70	.59
				F2		.56	.53
				F3			.51

Table 6 SNS利用時の相互作用状況ストレスの因子負荷量

項目	Mean	SD	F1	F2	F3	h^2
F1: 過剰反応 ($\alpha=.88$)	0.55	1.26				
31 人から良い評価をうけるよう投稿に気がついた	0.49	1.40	.83	.07	-.10	.65
34 見る人のことを考えて何を投稿するか悩んだ	0.61	1.58	.79	-.05	.07	.66
33 自分の投稿に対し反応があるか何度も確認した	0.59	1.54	.69	.13	-.05	.56
47 知り合いの投稿に気がついて反応をした	0.55	1.54	.59	-.05	.31	.64
48 かなりの時間を使って人の投稿に反応した	0.50	1.54	.55	.16	.14	.61
F2: 無視・拒絶 ($\alpha=.84$)	0.54	1.08				
11 知り合いの投稿に反応しても無視された	0.46	1.20	.12	.93	-.20	.80
12 メッセージを送ったが返事がもらえなかった	0.49	1.31	-.03	.92	-.05	.76
28 自分の投稿に対し反応がもらえなかった	0.56	1.48	.25	.52	.00	.51
24 自分の意図がうまく伝わらなかった	0.70	1.58	-.07	.52	.28	.45
17 自分の投稿で人に嫌な思いをさせてしまった	0.48	1.29	-.04	.41	.28	.35
F3: 気疲れ ($\alpha=.82$)	0.79	1.24				
43 常に人とつながっていることに気疲れした	1.00	2.14	.04	-.20	.73	.43
2 関係を切りたくても切れないと思うことがあった	0.91	1.92	-.11	.12	.57	.33
1 本音を書いてしまってよいか悩んだ	1.05	1.85	.05	.13	.52	.41
37 投稿するとき情報がどこまで広まってしまうか不安に感じた	0.86	1.84	.32	-.13	.49	.44
8 すぐに返事を返さないと嫌われるのではないかと不安になった	0.55	1.55	-.01	.35	.44	.49
5 投稿のとき他の人のプライバシーに気がついた	0.49	1.47	.11	.19	.42	.42
42 人の会話にうまく入れなかった	0.64	1.62	.09	.27	.41	.48
			因子寄与	6.40	6.05	5.90
			因子間相関	F1	.69	.73
				F2		.63

因子分析の結果は、対人ストレスの理論的構造（橋本，1997，2003）とも概ね整合していると考えられる。得られた因子構造を基に、Twitter，LINE それぞれで状況ごとに確認的因子分析を行った結果、CFI=.87～.91，RMSEA=.074～.095であり、一定の適合度が確認された。

SNS 利用時のストレスの基礎的検討 SNS 利用時のストレス各因子を構成する項目の平均値をSNS，状況ごとに算出し，分析に用いた。心理的ストレス反応尺度についても，各因子を構成する項目の平均値を算出し，分析に用いた。Time 1におけるストレス各得点と心理的ストレス反応との間の相関係数を算出した結果，すべてにおいて有意な正の相関が確認された（ $r_s = .22 \sim .44$ ， $p_s < .01$ ）。特に，Twitterの“社会的比較”，LINEの“気疲れ”との間に強い関連（ $r_s > .40$ ）がみられ，これらのストレスがストレス反応につながりやすいと考えられる。

さらに，ストレス各得点についてSNS間の比較を行った（Table 7）。その結果，TwitterではLINEよりも閲覧時の“情報過多”，“社会的比較”，“不適切行動閲覧”の得点が高く，LINEではTwitterよりも相互作用時のすべてのストレスの得点が高かった。SNSの種類によって経験するストレスは異なり，Twitterは閲覧時，LINEは相互作用時にストレスを強く経験すると考えられる。

Table 7
SNSごとのストレス各下位尺度の平均値および標準偏差

	Twitter		LINE		t-value
	Mean	SD	Mean	SD	
閲覧状況					
F1：情報過多	0.89	1.31	0.70	1.12	4.34 **
F2：社会的比較	0.63	1.13	0.56	1.07	2.13 *
F3：不適切行動閲覧	1.21	1.56	0.65	1.19	10.30 **
F4：プライバシー侵害	0.49	1.23	0.53	1.19	0.96
相互作用状況					
F1：過剰反応	0.55	1.26	0.75	1.38	4.82 **
F2：無視・拒絶	0.54	1.08	1.11	1.45	11.40 **
F3：気疲れ	0.79	1.24	0.97	1.33	4.28 **

** $p < .01$ ，* $p < .05$ 。

SNS 利用時のストレスと精神的健康との因果関係 Figure 1の交差遅延効果モデルに基づき，共分散構造分析を行った。なお，心理的ストレス反応については，全項目の合計値を分析に用いた。モデルの適合度は，すべてCFI=1.00，RMSEA=.00であり，高い値であった。各分析モデルのパスa（ストレス→ストレス反応）とパスb（ストレス反応→ストレス）の標準化係数の推定値をTable 8に示した。その結果，LINEでもTwitterにおいても，SNS利用時のストレスがストレス反応を促進するというプロセスは確認されず，ストレス反応がストレスを促進するというプロセスのみ確認された。このことから，SNS利用時のストレスが後のストレス反応を高めるという効果は小さく，むしろストレス反応が高い状態においてSNSを利用することがさまざまなストレス経験につながると考えられる。また，その効果はLINEよりもTwitterにおいて顕著であると考えられる。

Table 8 ストレスとストレス反応の交差遅延効果

	LINE		Twitter	
	ストレス→ ストレス反応	ストレス反応→ ストレス	ストレス→ ストレス反応	ストレス反応→ ストレス
閲覧状況				
情報過多	-	.20 **	-	.30 **
社会的比較	-	-	-	.26 **
不適切行動閲覧	-	.14 *	-	.26 **
プライバシー侵害	-	.18 *	-	.19 **
相互作用状況				
過剰反応	-	.12 *	-	.18 **
無視・拒絶	-	-	-	.21 **
気疲れ	-	-	-	.28 **

注：表中の値は標準化係数。** $p < .01$ ，* $p < .05$ ，+ $p < .10$

4 まとめ

4-1 結果のまとめ

本研究の目的は、SNS 利用時のコーピング方略、ストレスの実態を明らかにすること、SNS 利用時のコーピング方略およびストレスと精神的健康との因果関係を検討することであった。それぞれの結果について整理していく。

SNS 利用時のコーピング方略 本研究の結果、SNS 利用時のコーピング方略は、“対決”、“問題回避”、“問題解決”、“感情表出”、“気晴らし”の五つに分類された。そして、LINE では問題に焦点化したコーピング、Twitter では情動表出に焦点化したコーピングが多く行われることが示された。LINE はコミュニケーション相手が明確であるのに対し、Twitter は不特定多数の他者とのコミュニケーションであることが背景にあると考えられる。また、SNS 利用時のコーピング方略と精神的健康との関連を検討した結果、コーピング方略は後のストレス反応を促進することが示された。これは、SNS 上においてはストレス対処が失敗しやすい可能性を示唆するものである。SNS は文字ベースのコミュニケーションであり、非言語的の掛かりが少なく感情の機微を伝えにくく、問題解決が困難であると考えられる。また、感情表出をしやすいツールであるため、不快感情を反芻してしまい、ストレス反応がむしろ促進されてしまうこともあると考えられる。これらの結果は、SNS 利用の危険性を示すものであり、SNS でストレスを解消することのリスクを知覚させるような教育が若年層に対して必要だと考えられる。

SNS 利用時のストレス 本研究の結果、SNS 利用時のストレスは、閲覧状況では“情報過多”、“社会的比較”、“不適切行動閲覧”、“プライバシー侵害”の四つ、相互作用状況では“過剰反応”、“無視・拒絶”、“気疲れ”の三つに分類された。そして、LINE では相互作用状況におけるストレス、Twitter では閲覧状況に関するストレスが多いことが示された。コーピング方略と同様、LINE はコミュニケーション相手が明確であるのに対し、Twitter は不特定多数の他者とのコミュニケーションであることが背景にあると考えられる。また、SNS 利用時のストレスと精神的健康との関連を検討した結果、ストレスが後のストレス反応につながるという効果はみられず、むしろストレス反応が後のストレスを促進することが示された。これは、精神的健康が低い状態での SNS 利用の危険性を示唆する結果であり、ストレス反応が高い状態での SNS 利用が、さまざまなストレス経験につながりやすいと考えられる。また、SNS 利用時のストレスは、その得点の低さからも、弱いストレス反応しか生起させず、後のストレス反応にまでは影響しない一過的なものと考えられる。以上のことから、精神的健康が低い状態で SNS を利用することのリスクを知覚させるような教育が若年層に対して必要だと考えられる。

4-2 今後の課題

本研究では、SNS 利用時のコーピング方略やストレスの実態と、それらと精神的健康との関連について明らかにした。一方、今後の課題として次の二点が残った。

第一に、大学生以外を対象とすることである。2019 年 1 月、文部科学省は小中学校へのスマートフォンの持ち込みを認める方針を表明しており（産経新聞、2019）、今後、学校場面における SNS 利用時のストレスについて重要な問題になりうると考えられる。ネットいじめやインターネット依存の問題も含め、今後は、小中学生や高校生に焦点をあてた研究が必要だと考えられる。

第二に、SNS 利用時のコーピング方略やストレスに影響する個人要因の検討である。例えば、SNS 利用時に経験するストレスには個人差があると推察される。今後は、どのような個人が SNS 利用時にストレスを経験しやすいのか、コーピング方略を使用しやすいのかなど、個人要因を考慮した研究を行うことによって、青年期の SNS 利用時のストレス過程をより詳細に検討することができると考えられる。

（作成：2019 年 6 月 30 日）

引用文献

- Chen, W. & Lee, K-H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 728-734.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176.
- 橋本 剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究, 13, 64-75.
- 橋本 剛 (2003). 対人ストレスの定義と種類：レビューと仮説生成的研究による再検討 人文論集, 54, 21-57.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE* 8 e69841.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- 日本経済新聞 (2015). 若者に SNS 疲れ傾向 フェイスブック, 60代が最高：第4回ネットライフ1万人調査から (2015年10月23日電子版)
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1993). 中学生の学校ストレスの測定法に関する一考察 ストレス科学研究, 8, 13-23.
- 産経新聞 (2019). 小中学校へのスマホ持ち込み、見直し検討 文科省 (2019年2月19日電子版)
- 佐藤広英・矢島 玲 (2017). 大学生の SNS における対人ストレス経験——社会的ネットワークとの関連——信州大学人文科学論集, 4, 53-63.
- Seabrook E.M., Kern M.L., & Rickard N.S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3:e50.
- 総務省 (2013). 平成 25 年度版情報通信白書 ぎょうせい
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.

〈 発 表 資 料 〉

題 名	掲載誌・学会名等	発表年月
SNS 上におけるコピーイングが精神的健康に及ぼす影響	日本教育心理学会第 60 回総会	2018. 9
SNS 利用時のストレス経験の測定：閲覧状況、相互作用状況ごとの検討	日本パーソナリティ心理学会第 28 回大会にて発表予定	2019. 8
SNS 利用時のストレスとストレス反応との関連：交差遅延効果モデル、同時効果モデルによる検討	日本心理学会第 83 回大会にて発表予定	2019. 9