

# オンラインコミュニティにおける SNS ストレスの低減と主観的幸福感の向上

代表研究者

岡本 卓也

信州大学 人文学部 准教授

## 1 問題

### 1-1 はじめに

本研究の目的は(1)Social Networking Service (以下 SNS) ストレスを測定する尺度を構成し、(2)パネル調査によって、SNS 上のネットワークの変遷を踏まえ、SNS ストレスの規定因を探索し、(3)SNS ストレスが少なく、主観的幸福感を高める事の出来る SNS との関わり方を検討することである。

ソーシャルネットワーキングサービスは今や我々のコミュニケーションツールとして非常に身近なものとなっている。総務省 (2013) の調査では、青少年における利用率は 63.7%にのぼりながらも、SNS で自身の発言に対する反応を過剰に気にする、知人の発言に返答することに義務を感じる、といった SNS 内でのコミュニケーションによる気疲れ、すなわち SNS ストレスを感じている人々もいるという。さらに Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lee, Lin, Shablack, Jonides, & Ybarra (2013)の調査によれば、Facebook の利用時間の長さは、その他の変数を統制した場合にも、利用者の主観的幸福度を下げることが指摘されている。その他にも、Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Tridas & Scherlis, (1998)の調査研究では、現実生活において対人関係や社会的資源に恵まれる者は、インターネット上でも社会的に振る舞い、インターネットを通して、現実生活での社会的関係をさらに広げ、深めることができるが、現実生活におけるサポート量が乏しい者や、外向性の低い者においては、インターネット利用は周囲との関わりの希薄化、孤独感の増大をもたらすという知見を得ている。

尺度に関しては、SNS が精神的健康に及ぼすネガティブな影響の原因を SNS 依存と考え、Facebook 依存度を測定する尺度が開発されている (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012)。その他にも SNS (特に Facebook) 依存の尺度作成 (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007) などの研究もある。しかし、SNS ストレスの原因となっているのは SNS への依存だけとはいえ、コミュニケーションに伴う様々なストレスが想定され、SNS 依存に留まらない SNS ストレスを測定する尺度の作成が求められている。

国内の研究では、Igarashi et., al. (2008) の高校生を対象とした調査や、吉田・高井・元吉・五十嵐 (2005) の携帯メール依存の実態調査研究などがある。彼らの研究では、携帯メールの利用に伴う日常生活への悪影響が 2 つの異なる過程 (外向的メール依存と神経症的メール依存) を通じて生じることを示している。これらの研究は一定の成果を出しつつも、SNS が現在ほど普及していない時代に行われた調査を元にしており、インターネット依存と SNS 依存を明確に弁別することなく扱っており、SNS に対する態度の研究としては不備があると言えるだろう。また、河地・森脇 (2012) は、大学生におけるインターネット利用上の不快な出来事 (ストレス体験尺度) の作成を行っている。その結果、「期待はずれの反応」、「自分への中傷」、「相手の誤解」、「相手のネガティブな反応」といった対人ストレス体験の因子が抽出されている。しかし、この尺度は SNS を通じたコミュニケーションによって生じるストレス以外のものも測定の対象となってしまう。また、不快な出来事の経験によるストレスの大きさは個人によって異なり、不快な出来事の経験頻度が必ずしも感じているストレスの大きさとはいえないだろう。また、項目を見ると、SNS 依存と SNS ストレスが混在しているなど、いずれにせよ、SNS が普及した現状に適した内容とは言えない。以上のことを踏まえ、以下の 3 つの調査を実施した。

## 2 調査 1 大学生を対象とした尺度の作成

### 2-1 調査の目的

SNS ストレスに関する尺度を構成し、利用目的の違いによる精神的健康に与える影響について検討すること。

### 2-2 調査の概要

予備調査：学生 11 名に対し、「SNS を利用しているときに、嫌だ、不愉快だ、煩わしいと感じること」に

ついて自由記述で回答を求め、類似する項目を整理するなどを行い、41項目をSNSストレス尺度の項目として選定した。その後、本調査では対象者は大学生136名（男性37名、女性99名；平均年齢20.30歳、SD=1.23）に質問紙を配布し、回答を求めた。

### 2-3 質問紙の構成

#### (1) SNSの利用目的

総務省（2013）の項目を参考に、「友だちとの関係を維持するため」「新しい友達を探すため」「良い出来事があったときに、友だちと共有するため」「嫌な出来事があったときに、友だちと共有するため」「新しい情報を得るため」「その他（自由記述）」について、どの程度当てはまるかを5件法で尋ねた。

#### (2) SNSストレス尺度

予備調査で選定した41項目からなるSNSストレス尺度を作成した。SNSを利用しているときの気持ちにどの程度当てはまるかについて尋ねた（“1.まったく当てはまらない—5.とてもよく当てはまる”の5件法）。

#### (3) SNS利用時の気分

坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松（1994）の気分調査票の5因子より、各因子のうち負荷量の高い4項目を用い、全20項目でSNSを利用しているときの状態にどの程度当てはまるかについて尋ねた（“1.まったく当てはまらない—4.非常に当てはまる”の4件法）。「緊張と興奮」因子は「興奮している」「気分が高ぶってじっとしてられない」「緊張している」「そわそわしている」の4項目、「爽快感」因子は「心静かな気分だ」「頭の中がすっきりしている」「くつろいだ気分だ」「物事を楽にやることができる」の4項目、「疲労感」因子は「何もしたくない」「めんどくさい」「しらけている」「わけもなく疲れたような感じがする」の4項目、「抑うつ感」因子は「気持ちがめいっている」「気分が沈んで憂うつである」「みじめだ」「がっかりしている」の4項目、「不安感」因子は「将来のことをあれこれ考えてしまう」「いろんな思いが心をよぎる」「自分のことが気になる」「とまどいを感じている」の4項目であった。

### 2-4 結果と考察

#### (1) SNSストレス尺度の因子分析

表2-1は、得られたデータに探索的因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行った結果である。因子負荷量が0.40未満であった項目と複数の因子に0.40以上負荷している項目を除いた結果、24項目で8因子が抽出された。因子数の決定はスクリープロットや解釈可能性から総合的に判断した。第1因子は「一度投稿するとどこまで広がるか分からず不安である」「SNSへの投稿は、誰にチェックされているのかわからないので不安になる」などの項目から構成されるため、「投稿不安」と命名した。第2因子は「定期的にチェックしていないと大事な情報を見落とすのではないかと不安になる」「SNSの情報を見ておかないと話題についていけない気がする」などの項目から構成されるため、「閲覧の強要」と命名した。第3因子は「楽しそうな投稿を見ると悲しくなることがある」「楽しそうな投稿を見ると嫉妬してしまう」といった項目から構成されていることから、自分と他者を比較することによって生起するネガティブな感情を示していると解釈し、「社会的比較」と命名した。第4因子は「あまり親しくない人から友だち申請が来るのが不愉快である」「関わりたくない人からの友だち申請にうんざりしている」といった項目から構成されるため、「友だち申請の拒絶」と命名した。第5因子は「友だちが増えすぎて自由に発言しにくい」「SNSでは書きたいことが書けないと思うことが多い」といった項目から構成されるため、「投稿の不自由さ」と命名した。第6因子は「SNSと現実との、しゃべり方の違いに戸惑ってしまう」「SNSと現実の人間関係の違いに悩んでしまう」といった項目から構成されるため、「SNSと現実の違い」と命名した。第7因子は「常にSNSで人とつながっている気がして疲れる」「常に他人の情報を見ていることに疲れる」といった項目から構成されるため、「過剰な繋がり」と命名した。第8因子は「SNSでは自分を良く見せなければいけないような気がして煩わしい」「何か良いことを投稿しなければと無理に背伸びしてしまう」といった項目から構成されるため、自分の良いイメージを意図的に表出しなければならないことを示していると解釈し、「背伸び」と命名した。また、因子間相関を算出したところ、すべての因子間で弱～中程度の正の相関が見られた。 $\alpha$ 係数は.69～.88で、信頼性は高いといえる。

表 2-1 SNS ストレス尺度の探索的因子分析結果

	因子							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>第 1 因子: 情報拡散不安 (<math>\alpha=.83</math>)</b>								
一度投稿するとどこまで広がるか分からず不安である	<b>.842</b>	.022	-.078	.044	-.097	.009	-.129	.175
SNS への投稿は誰にチェックされているのか	<b>.788</b>	-.081	.144	.031	.104	.182	-.153	-.141
分からないので不安になる								
一度投稿すると完全には消すことができないので不安である	<b>.691</b>	.022	-.041	-.073	.002	-.051	.042	-.010
SNS に書き込むと、								
自分の行動を人に把握される気がして気持ちが悪い	<b>.681</b>	-.002	-.052	.011	-.134	.242	.128	-.089
自分の投稿を見てほしい人以外にも見られてしまうのが嫌だ	<b>.473</b>	-.104	.052	-.001	.275	-.222	.284	-.030
<b>第 2 因子: 閲覧の強要 (<math>\alpha=.78</math>)</b>								
定期的にチェックしないと大事な情報を見落とすのではないかと	-.149	<b>.751</b>	-.037	.035	-.099	.149	-.072	.065
SNS の情報を見ておかないと話題についていけない気がする	-.045	<b>.693</b>	.044	-.065	.134	.151	.112	-.187
友だちの投稿はいつもチェックしないといけない気がする	-.002	<b>.648</b>	.089	.095	.054	-.273	-.104	.011
コメントに対してすぐに返信しなければ	.267	<b>.540</b>	.052	-.081	-.078	-.207	.131	.116
嫌われるのではないかと不安になる								
友だちからのコメントに返信しないと他のことに集中できない	.138	<b>.473</b>	-.088	.055	.248	.020	-.093	-.013
<b>第 3 因子: 社会的比較 (<math>\alpha=.88</math>)</b>								
楽しそうな投稿を見ると悲しくなることがある	-.025	.032	<b>.922</b>	-.035	.039	.043	.013	-.093
楽しそうな投稿をみると嫉妬してしまう	.038	.093	<b>.917</b>	-.004	-.091	-.050	-.060	.006
SNS を見ていると他人が自分よりも幸せそうだと感じる	-.072	-.108	<b>.655</b>	.033	.044	.076	.069	.205
<b>第 4 因子: 友だち申請の拒絶 (<math>\alpha=.85</math>)</b>								
あまり親しくない人から友だち申請が来るのが不愉快である	.000	.003	.038	<b>.877</b>	.015	-.052	-.038	-.017
関わりたくない人からの友だち申請にうんざりしている	-.178	.086	-.019	<b>.824</b>	.010	.055	.108	-.019
面識のない人から友だち申請されると、いやな気持ちになる	.206	-.053	-.048	<b>.718</b>	.043	-.031	-.054	.022
<b>第 5 因子: 投稿の不自由さ (<math>\alpha=.69</math>)</b>								
友だちが増えすぎて自由に発言しにくい	-.074	.141	-.037	.013	<b>.728</b>	.170	-.016	.018
SNS では書きたいことが書けないと思うことが多い	-.014	-.047	.024	.056	<b>.559</b>	.015	.123	.125
<b>第 6 因子: SNS と現実の違い (<math>\alpha=.79</math>)</b>								
SNS と現実との、しゃべり方の違いに戸惑ってしまう	.077	-.072	-.061	-.062	.171	<b>.818</b>	.028	.042
SNS と現実の人間関係の違いに悩んでしまう	.096	.035	.161	.061	-.023	<b>.637</b>	-.041	.047
<b>第 7 因子: 過剰な繋がりが (<math>\alpha=.71</math>)</b>								
常に SNS で人とつながっている気がして疲れる	-.012	-.087	.001	-.005	.120	-.010	<b>.833</b>	-.009
常に他人の情報を見ていることに疲れる	.216	.158	-.013	.084	-.215	.176	<b>.468</b>	.065
<b>第 8 因子: 背伸び (<math>\alpha=.78</math>)</b>								
SNS では自分を良く見せなければいけないような気がして煩わしい	-.042	-.033	.043	.026	.074	.047	.024	<b>.947</b>
何か良いことを投稿しなければと無理に背伸びをしてしまう	.105	.244	-.029	-.123	.135	.065	-.068	<b>.448</b>
因子間相関	1	2	3	4	5	6	7	8
1		.476	.450	.380	.353	.532	.553	.532
2			.541	.363	.307	.379	.236	.558
3				.356	.341	.338	.277	.464
4					.328	.291	.276	.326
5						.311	.227	.413
6							.458	.397
7								.424

次に、探索的因子分析の結果に基づき、8 つの下位因子からそれぞれ該当する項目が影響を受け、全ての因子間に相関を仮定したモデルで確認的因子分析を行ったところ、モデルの適合度は  $\chi^2(240)=481.02$ ,  $p<.01$ , AGFI=.73, CFI=.85, RMSEA=.09 と十分に基準を満たしているとは言えなかった。そこで、探索的因子分析によって抽出された 8 因子の上位に SNS ストレス因子をおく 2 次因子モデルで確認的因子分析を行った。第 3 因子の「SNS を見ていると他人が自分より幸せそうだと感じる」は第 6 因子、第 2 因子の「友だちの投稿はいつもチェックしないといけない気がする」は第 7 因子への負荷量も高いため、パスを想定して分析を行った。その結果、モデルの適合度は  $\chi^2(234)=298.16(p<.01)$ , AGFI=.81, CFI=.96, RMSEA=.05 と概ね良好であった。

### (2) SNS ストレス尺度得点と SNS 利用時の気分の相関分析

表 2-2 は、SNS ストレス尺度の各因子と気分調査票の各因子の相関係数を算出した結果である。SNS ストレス尺度の「友だち申請の拒絶」因子と気分調査票の「興奮」因子、SNS ストレスの各因子と気分調査票の「爽快感」因子は有意な相関が見られなかったが、それ以外の因子間では有意な相関関係が認められ、妥当な尺度だと言えるだろう。

表 2-2 SNS ストレス尺度と SNS 利用時の気分の相関分析

	興奮	緊張	抑うつ	疲労感	爽快感
投稿不安	.384 **	.503 **	.372 **	.341 **	.048
閲覧の強要	.465 **	.367 **	.337 **	.327 **	.143
社会的比較	.507 **	.317 **	.453 **	.426 **	-.087
友だち申請の拒絶	.144	.179 *	.249 **	.305 **	-.050
投稿の不自由さ	.238 **	.172 *	.229 **	.267 **	-.023
SNS と現実の違い	.273 **	.325 **	.293 **	.337 **	.041
過剰な繋がり	.197 *	.462 **	.437 **	.476 **	.080
背伸び	.461 **	.383 **	.318 **	.428 **	.084

\*\*= $p<.01$ , \*= $p<.05$

### (3) SNS ストレス尺度得点と SNS 利用目的の相関分析

表 2-3 は、SNS ストレス尺度の各因子と SNS の利用目的の相関係数である。「友だちとの関係を維持するため」と SNS ストレス尺度の「過剰な繋がり」以外の各因子は、全て有意な正の相関が見られた。一方、「新しい友だちを探すため」は SNS ストレス尺度の「閲覧の強要」「社会的比較」「背伸び」の 3 因子と有意な正の相関が見られた。「良い出来事があったときに、友だちと共有するため」「嫌な出来事があったときに、友だちと共有するため」といった項目は、特に SNS ストレス尺度の「社会的比較」因子との相関が高かった。また、「新しい情報を得るため」は SNS ストレス尺度の「閲覧の強要」因子のみと有意な正の相関が見られた。

友人との関係維持や友人と出来事や感情を共有したいと考えているユーザーは他者との比較によってストレスを感じていることが示された。「新しい情報を得ること」を目的としている場合は「閲覧の強要」因子のみと関連を示し、情報収集のために常に SNS を見ていなければならないことに対するストレスは感じているものの、対人コミュニケーションによって生じるストレスの側面は感じにくいことが示唆された。

表 2-3 SNS ストレス尺度と SNS 利用目的

	関係維持	新しい友だち	良い出来事 共有	嫌な出来事 共有	新しい情報 収集
投稿不安	.224 **	.126	.083	.161	-.038
閲覧の強要	.297 **	.196 *	.353 **	.309 **	.270 **
社会的比較	.239 **	.265 *	.386 **	.359 **	.135
友だち申請の拒絶	.176 *	-.144	.085	.078	-.081
投稿の不自由さ	.286 **	.054	.260 **	.156	.071
SNS と現実の違い	.231 **	.136	.223 **	.233 **	.001
過剰な繋がり	.137	.027	-.054	.105	-.154
背伸び	.327 **	.205 *	.266 **	.290 **	.160

\*\*= $p<.01$ , \*= $p<.05$

### 3 調査 2 Web 調査による、SNS ストレス調査（1）

#### 3-1 調査の目的

本調査は SNS ストレスを高める要因の探索、および SNS ストレスが少なく、精神的健康を高める SNS との関わり方を検討した。

#### 3-2 調査の概要

2014 年 12 月にクロス・マーケティング社の登録会員を対象に 20 代から 60 代の男女 55 名ずつを割当てた合計 550 名（平均年齢 42.06 歳，SD=14.94）であった。

調査項目：①調査 1 で作成した SNS ストレス尺度 41 項目，②SNS を利用しているときの気分について、坂野他（1994）の気分調査票の 5 因子（「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」）について因子負荷量の高い 4 項目ずつ計 20 項目，③SNS の利用目的について Kross et al. (2013)，及び総務省(2013)を参考に 7 項目，④SNS（FB，Twitter，2ちゃんねる，まとめブログ，その他のウェブサイト）の投稿頻度および閲覧頻度について、自分の頻度に合わせて、「1 日に〇回」，「週に〇回」，「月に〇回」，「年に〇回」いずれかの回答形式を選択させ、さらに回数を尋ねた。分析の際には、それらをすべて、1 年間あたりの頻度に計算し、その上で対数変換した値を用いた。

#### 3-3 結果と考察

##### (1) SNS ストレス尺度の因子分析：

得られたデータを用いて因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行った。因子負荷量が 0.30 未満であった項目を除いた結果、26 項目で 7 因子が抽出された(表 3-1)。調査 1 での「投稿の不自由さ」の項目が「情報拡散不安」などに吸収された結果であった。モデルの適合度は  $\chi^2(164) = 305.33$  ( $p < .01$ )，CFI = .98，RMSEA = .04 であり基準を満たしていた。

表 3-1 SNS ストレス尺度の因子分析（最尤法・プロマックス回転）結果

	1	2	3	4	5	6	7
<b>F1: 閲覧強迫 (<math>\alpha = .857</math>)</b>							
定期的に見ていないと大事な情報を見落とすのではないかと不安になる	<b>0.91</b>	0.07	-0.02	0.00	-0.05	-0.07	-0.17
友だちの投稿はいつもチェックしないといけない気がする	<b>0.77</b>	-0.08	0.12	0.02	0.02	-0.11	0.09
SNS の情報を見ておかないと、話題についていけない気がする	<b>0.71</b>	0.06	-0.05	-0.01	-0.01	0.05	0.00
友だちからのコメントに返信しないと、他のことに集中できない	<b>0.54</b>	-0.07	0.03	0.01	0.10	0.05	0.11
コメントに対してすぐに返信しなければ嫌われるのではないかと不安になる	<b>0.38</b>	0.09	-0.03	0.00	0.04	0.08	0.31
<b>F2: 情報拡散不安 (<math>\alpha = .885</math>)</b>							
一度投稿すると、情報がどこまで広がるか分からず不安である	0.04	<b>0.94</b>	-0.06	-0.06	-0.17	0.13	-0.02
SNS への投稿は、誰にチェックされているのか分からないので不安になる	0.01	<b>0.80</b>	-0.01	0.04	0.10	0.00	-0.07
一度投稿すると、完全には消すことができないので不安である	0.03	<b>0.74</b>	0.04	0.01	-0.09	-0.02	0.09
SNS に書き込むと、自分の行動を人に把握される気がして気持ちが悪い	-0.17	<b>0.62</b>	0.01	-0.06	0.24	0.11	0.03
自分の投稿を見てほしい人以外にも見られてしまうのが嫌だ	0.11	<b>0.50</b>	0.23	0.05	0.04	-0.12	0.00
<b>F3: 友だち申請の拒絶 (<math>\alpha = .820</math>)</b>							
面識のない人から友だち申請されると、いやな気持ちになる	0.07	0.07	<b>0.82</b>	0.00	-0.13	0.01	-0.04
あまり親しくない人から友だち申請が来るのが不愉快である	-0.06	0.04	<b>0.78</b>	-0.01	0.03	0.02	0.02
関わりたくない人からの友だち申請にうんざりしている	-0.01	0.00	<b>0.58</b>	-0.02	0.08	0.09	0.10
<b>F4: 社会的比較 (<math>\alpha = .857</math>)</b>							
楽しそうな投稿を見ると嫉妬してしまう	-0.03	0.00	-0.03	<b>0.90</b>	-0.04	-0.01	0.09
楽しそうな投稿を見ると悲しくなることがある	0.01	-0.13	0.06	<b>0.80</b>	0.15	0.07	-0.12

SNS を見ていると、他人が自分よりも幸せそうだと感じる	0.15	0.15	-0.06	<b>0.62</b>	-0.12	0.02	0.06
<b>F5: 過剰な繋がりがり (<math>\alpha=.830</math>)</b>							
常に SNS で人とつながっている気がして疲れる	0.03	0.04	-0.04	0.05	<b>0.87</b>	-0.08	0.01
常に他人の情報を見ていることに疲れる	0.07	0.11	0.05	-0.07	<b>0.58</b>	0.10	-0.02
SNS を続けていると知られたくない人間関係が知られてしまいそうで嫌だ	0.05	0.40	0.04	0.04	<b>0.46</b>	-0.17	0.04
<b>F6: SNS と現実のギャップ (<math>\alpha=.834</math>)</b>							
SNS と現実との、しゃべり方の違いに戸惑ってしまう	0.05	0.07	0.00	0.10	-0.13	<b>0.66</b>	0.07
SNS での馴れ馴れしさに戸惑ってしまう	-0.06	0.17	0.20	-0.01	0.00	<b>0.64</b>	-0.07
実際に会ったときと SNS での態度のギャップに戸惑うことがある	0.23	0.01	-0.01	0.01	0.11	<b>0.45</b>	-0.02
SNS と現実の人間関係の違いに悩んでしまう	0.32	0.02	-0.01	0.08	0.20	<b>0.33</b>	-0.05
<b>F7: 背伸び (<math>\alpha=.848</math>)</b>							
何か良いことを投稿しなければと、無理に背伸びをしてしまう	0.37	-0.05	0.02	-0.01	-0.09	0.04	<b>0.61</b>
SNS では、自分を良く見せなければいけないような気がして煩わしい	0.07	0.13	0.08	0.08	0.07	-0.07	<b>0.59</b>
充実した自分を SNS 上で演出するために、無理をしてしまうことがある	0.39	-0.06	-0.09	-0.03	0.06	0.07	<b>0.49</b>
因子間相関							
1		0.56	0.45	0.67	0.65	0.68	0.68
2			0.69	0.42	0.71	0.68	0.54
3				0.35	0.67	0.63	0.46
4					0.57	0.59	0.60
5						0.76	0.65
6							0.67

## (2) SNS ストレスと利用状況の関連の検討

表 3-2 は SNS の利用頻度に関する基礎統計量である。閲覧、投稿いずれにおいても Twitter が最も多い。今後の分析においては、対数変換した値を用いている。

表 3-2 各 SNS・ウェブサイトの 1 年間の閲覧・投稿頻度の平均値および標準偏差

Facebook	閲覧(回/年)	319.18	(768.69)
	投稿(回/年)	28.96	(139.91)
Twitter	閲覧(回/年)	703.92	(2380.62)
	投稿(回/年)	223.63	(952.28)
2ちゃんねる	閲覧(回/年)	172.30	(664.57)
	投稿(回/年)	46.51	(432.99)
まとめブログ	閲覧(回/年)	149.70	(500.98)
	投稿(回/年)	3.81	(55.71)
その他のウェブサイト	閲覧(回/年)	1094.12	(3113.55)
	投稿(回/年)	54.54	(512.08)

平均値左のカッコ内は標準偏差

表 3-3 は、SNS ストレス尺度の各因子、気分調査票の各因子と SNS の利用頻度の相関係数を算出した結果である。2ちゃんねるの利用頻度と閲覧強迫をのぞくと、いずれも有意な相関を示さなかった。インターネットや SNS の利用量の多さが抑うつや孤独感の増大、主観的幸福感の低下と関連することを示す知見があるが (e.g. Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Tridas & Scherlis, 1998; Kross et al., 2013), 本研究ではストレスや抑うつとの関連はほとんど見られなかった。また、神経質傾向とストレスや抑うつとの関連が指摘されることから、神経質傾向を統制して再分析した結果、いずれの相関係数も有意にならなかった。

表 3-3 SNS 利用頻度と SNS ストレスとの相関係数

	FB	TW	2ch	web
過剰な繋がり	.066	.075	.072	-.057
ギャップ	.017	.035	.065	-.077
閲覧強迫	-.015	.090	.131*	-.006
情報拡散	-.010	.027	.025	-.078
背伸び	.019	.072	.091	-.046
申請拒絶	-.008	.031	.004	-.067
社会的比較	.037	.098	.094	-.034
抑うつ感	-.047	-.036	.006	-.044
緊張興奮	.044	.015	.068	-.040
不安感	.026	.045	.091	-.054
爽快感	-.003	.007	.064	-.097

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

(3) SNS 利用動機と SNS ストレス尺度 :

SNS 利用動機の各項目間の相関が認められたため、動機尺度の各因子得点に対して Ward 法によるクラスタ分析を行い、回答者を分類した。デンドログラムの推移から 5 つのクラスタを採用し、各クラスタの各尺度得点を求めたところ、「情報収集型」「暇つぶし型」「消極利用型」「友人関係維持型」「不満解消型」と解釈できる 5 分類に分けられた (図 3-1)。各タイプの SNS ストレス得点は表 3-4 の通りである。いずれのストレスに対しても動機タイプの違いの主効果は認められた。多重比較の結果、全体的な傾向として「欲求解消型」「友人関係維持型」が「情報収集型」や「消極的型」「暇つぶし型」と差がある傾向であった。

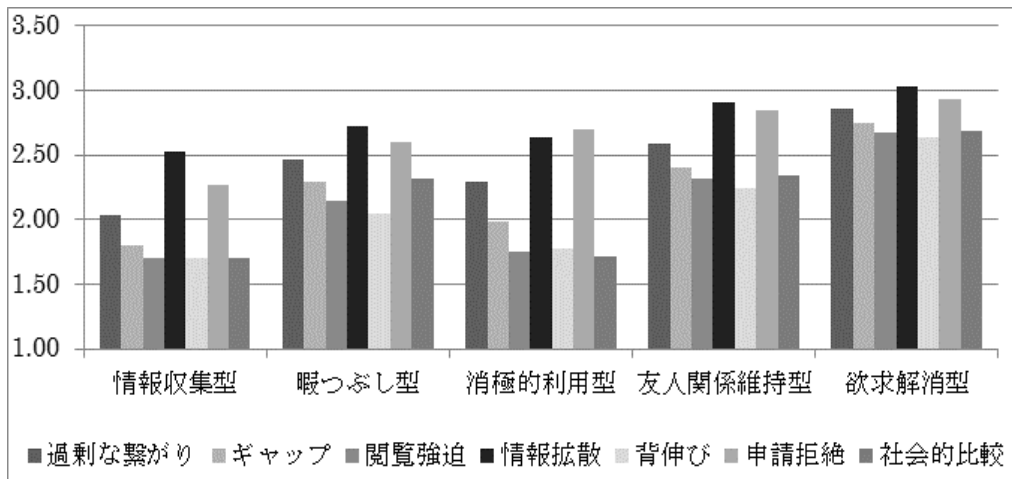


図 3-1 動機得点に基づく回答者の分類結果

表 3-4 回答者のタイプごとの SNS ストレス得点

	過剰な繋がり		ギャップ		閲覧強迫		情報拡散		背伸び		申請拒絶		社会的比較	
	mean	(SD)	mean	(SD)	mean	(SD)	mean	(SD)	mean	(SD)	mean	(SD)	mean	(SD)
情報収集型	2.03	(1.07)	1.80	(0.90)	1.70	(0.81)	2.53	(1.21)	1.71	(0.96)	2.27	(1.15)	1.70	(0.91)
暇つぶし型	2.46	(0.96)	2.29	(0.84)	2.15	(0.74)	2.72	(1.04)	2.05	(0.79)	2.60	(1.07)	2.32	(1.02)
消極的利用型	2.30	(1.15)	1.99	(0.88)	1.76	(0.76)	2.63	(1.33)	1.77	(0.79)	2.70	(1.33)	1.72	(0.82)
友人関係維持型	2.59	(0.93)	2.41	(0.82)	2.32	(0.78)	2.90	(0.90)	2.24	(0.83)	2.84	(0.98)	2.34	(0.94)
欲求解消型	2.86	(1.03)	2.75	(0.92)	2.67	(0.95)	3.03	(0.92)	2.63	(1.05)	2.93	(1.02)	2.69	(1.03)

#### (4) SNS ストレスが気分状態に与える影響

気分調査票の 20 項目について因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行った結果、「不安感」「抑うつ感」「緊張興奮」「爽快感」の 4 因子が抽出された。「爽快感」については、本研究の目的から外れるため、今後の分析から除外した。SNS ストレス各下位尺度と気分状態の相関係数は、不安感(rs =.28～.55)、抑うつ疲労感(rs=.40～.56)、緊張興奮 (rs = .32～.55)、爽快感(rs =.10～.27)であった。

表 3-5～表 3-7 は、動機タイプごとに、SNS ストレスが SNS 利用時の気分状態（抑うつ・不安・緊張）に与える影響について、重回帰分析を行った結果である。全体としては「社会的比較」に関するストレスを感じる事が気分状態に強い負の影響を与えている。特に欲求解消や暇つぶしを目的にしている場合、その傾向は顕著である。一方で情報収集や消極的利用など、限られた利用目的（閲覧が中心）の場合、社会的比較ストレスの影響は少ない。また、友人関係維持を目的とした場合には「過剰な繋がり」「ギャップ」に関するストレスが気分状態に強い負の影響を与えている。

表 3-5 SNS 利用動機別の不安感に対するストレスの影響

	情報収集	暇つぶし	消極利用	友人関係	欲求解消
過剰な繋がり	0.09	0.21 †	-0.05	0.25 *	-0.06
ギャップ	0.20	-0.06	0.14	-0.07	-0.12
閲覧強迫	-0.24	-0.17 †	-0.03	0.07	0.24
情報拡散不安	0.06	0.18	0.07	0.08	0.14
背伸び	0.21	-0.07	0.14	0.17	0.17
申請拒絶	-0.06	-0.09	0.12	-0.09	-0.04
社会的比較	0.31 **	0.74 **	0.12	0.17 †	0.42 **
adjR <sup>2</sup>	0.22	0.52	0.09	0.25	0.44

表 3-6 SNS 利用動機別の抑うつ感に対するストレスの影響

	情報収集	暇つぶし	消極利用	友人関係	欲求解消
過剰な繋がり	0.08	0.05	0.12	0.27 **	-0.05
ギャップ	0.21	0.10	0.39 *	0.25 **	-0.05
閲覧強迫	-0.08	-0.11	-0.07	0.01	0.13
情報拡散不安	0.03	0.21	-0.04	-0.14	0.08
背伸び	-0.05	-0.06	0.20	0.06	0.25 †
申請拒絶	0.16	0.07	0.02	0.04	0.15
社会的比較	0.20	0.61 **	0.12	0.26 **	0.33 **
adjR <sup>2</sup>	0.15	0.51	0.35	0.42	0.46

表 3-7 SNS 利用動機別の緊張興奮感に対するストレスの影響

	情報収集	暇つぶし	消極利用	友人関係	欲求解消
過剰な繋がり	0.11	0.28 †	-0.16	0.09	-0.09
ギャップ	0.16	0.24	0.47 *	0.23 *	0.10
閲覧強迫	0.18	0.08	0.08	0.15 †	0.29 *
情報拡散不安	-0.10	-0.05	-0.06	-0.09	-0.02
背伸び	0.10	0.02	0.16	0.07	0.22
申請拒絶	-0.12	-0.18	0.02	-0.04	0.15
社会的比較	0.13	0.26 *	0.12	0.26 **	0.20 †
adjR <sup>2</sup>	0.13	0.27	0.35	0.34	0.49

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$



## 4 調査3 Web調査による、SNSストレス調査（2）

### 4-1 調査の目的

調査2（Time1）の対象者を対象にパネル調査を行うことで、利用時間の変化やストレスの変化による、精神的健康の変化を検討する。

### 4-2 調査の概要

2015年11月にクロス・マーケティング社の登録会員を対象に、調査1の調査対象者に再度調査を呼びかけた。その中から Satisfice 確認項目に正答した164名を調査対象者とした。

調査項目：①調査1で作成したSNSストレス尺度41項目、②SNSを利用しているときの気分について、坂野他（1994）の気分調査票の5因子（「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」）について因子負荷量の高い4項目ずつ計20項目、③SNSの利用目的について Kross et al. (2013)、及び総務省(2013)を参考に7項目、④SNS（FB、Twitter、2ちゃんねる、まとめブログ、その他のウェブサイト）の投稿頻度および閲覧頻度について、自分の頻度に合わせて、「1日に〇回」、「週に〇回」「月に〇回」「年に〇回」いずれかの回答形式を選択させ、さらに回数を尋ねた。分析の際には、それらをすべて、1年間あたりの頻度に計算し、その上で対数変換した値を用いた。

### 4-3 結果と考察

#### (1)Time1 からの変化量

調査2（Time1）からの各変数の変化量（Time2-Time1）をみると、全ての項目において、負の値となっており、全体的には各種ストレスは低下したようである。また、各種SNSの利用時間については、負の値であり、利用時間は低下したようである。

表 4-1 Time1 からの変化量の基礎統計量

変数名	平均値	標準偏差	最小値	最大値
D_閲覧強迫	-0.14	0.70	-2.20	1.60
D_情報拡散不安	-0.04	0.90	-3.00	2.40
D_友だち申請拒絶	-0.07	1.08	-3.67	2.67
D_社会的比較	-0.04	0.77	-2.67	2.33
D_過剰な繋がり	-0.01	0.93	-2.67	2.33
D_ギャップ	-0.04	0.87	-3.00	2.50
D_背伸び	-1.94	1.46	-4.00	1.67
D_抑うつ感	-0.11	0.76	-2.33	1.78
D_緊張興奮	-0.16	0.78	-2.00	2.00
D_不安感	-0.24	0.90	-4.00	1.67
D_爽快感	-0.15	0.88	-3.00	2.50
D_Time_Fb	-24.48	688.70	-7200	3240
D_Time_Tw	-73.83	921.51	-9000	3444
D_Time_2ch	-79.55	596.67	-6120	1800
D_Time_まとめ	-1189.73	3519.39	-35640	1800

#### (2)利用目的ごとの気分状態の規定因

表 4-2～表 4-4 は、動機タイプごとに、SNS ストレスの変化量と SNS の利用時間の変化量が SNS 利用時の気分状態（抑うつ・不安・緊張）（Time2）に与える影響について、重回帰分析を行った結果である。

SNS の利用時間の変化は、 $\beta$  が正の値の時、利用時間が増えたことが、現在の気分状態を悪くしていることを意味し、 $\beta$  が負の値のとき、利用時間が増えたことが気分状態を良くしていることを意味している。全体としては、利用時間の変化は、気分状態にそれほど影響を与えていないが、Twitter の利用時間が増えることは、どちらかと言えば気分状態を改善し、2ちゃんねるの利用時間が増えることは気分状態を悪化させる傾向にあるようだ。

SNS ストレスの変化は、 $\beta$  が正の値の時、ストレスが増加したことが、現在の気分状態が悪くしていることを意味し、 $\beta$  が負の値の時、ストレスが増加したことが、気分状態を改善していることを意味している。全体としては、閲覧強迫ストレス、背伸びストレスが減少すると、気分状態が改善されるようだ。一方で、抑うつ感情においてのみ、情報拡散不安ストレスが減少すると、抑うつ感情が増えるという結果であった。

表 4-2 SNS 利用動機別の不安感に対するストレス変化量・SNS 利用時間変化の影響

	情報収集 N=28	暇つぶし N=33	消極的利用 N=17	友人関係維持 N=62	欲求解消 N=24
D_Time_Fb	.198	.123	-.316	-.005	.157
D_Time_Tw	-.559 *	-.091	.670	-.368 *	.171
D_Time_2ch	.681 *	.261	-.136	-.083	.028
D_Time_まとめ	.150	-.325	.658	.158	.295 +
D_閲覧強迫	.583 *	.119	.656	.243	.393
D_情報拡散不安	-.438	.189	-.459	.331 +	-.679 *
D_友だち申請拒絶	.407	-.131	-.689	.035	.013
D_社会的比較	-.086	.006	-.331	.079	.358 *
D_過剰な繋がり	.470	-.108	.591	-.277	.653 **
D_ギャップ	-.279	.332	.794	-.017	.073
D_背伸び	.406 *	.500 **	.359	.301 *	.277 +
$R^2$	.695 *	.474	.846	.334 *	.809 **

表 4-3 SNS 利用動機別の抑うつ感に対するストレス変化量・SNS 利用時間変化の影響

	情報収集	暇つぶし	消極的利用	友人関係維持	欲求解消
D_Time_Fb	.054	.179	-.535	-.039	.386 *
D_Time_Tw	-.308	.093	.690	-.230	.064
D_Time_2ch	.676 **	.028	.340	-.052	.059
D_Time_まとめ	.116	-.058	.766	.094	.333 +
D_閲覧強迫	.546 *	.255	2.303	.258	.506 +
D_情報拡散不安	-.685 **	.247	-.943	.153	-.663 *
D_友だち申請拒絶	.671 **	-.110	-.631	.177	.189
D_社会的比較	.055	-.059	-.959	-.050	.314 +
D_過剰な繋がり	.627 *	-.212	.204	-.084	.504 *
D_ギャップ	-.573 +	.266	.714	-.012	.019
D_背伸び	.434 **	.411 *	.548	.416 **	.242
$R^2$	.759 **	.374	.786	.359 *	.784 *

表 4-4 SNS 利用動機別の緊張感に対するストレス変化量・SNS 利用時間変化の影響

	情報収集	暇つぶし	消極的利用	友人関係維持	欲求解消
D_Time_Fb	.007	.085	-.485	.023	.253
D_Time_Tw	-.289	.347 +	.896	-.361 *	-.264
D_Time_2ch	.411	-.059	.022	.030	.075
D_Time_まとめ	.251	-.083	.967	.047	.223
D_閲覧強迫	.692 *	.378 +	1.263	.340 +	.305
D_情報拡散不安	-.235	.242	-.810	.156	-.296
D_友だち申請拒絶	.535 +	-.056	-.476	-.060	-.072
D_社会的比較	.293	-.239	-.594	-.099	.180
D_過剰な繋がり	-.048	-.476 +	.652	-.053	.188
D_ギャップ	-.573	.170	.731	.056	.060
D_背伸び	.431 *	.621 **	.150	.450 **	.388
$R^2$	.576	.614 *	.714	.368 **	.544

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

## まとめ

### SNS ストレス尺度の作成

これまで、SNS 利用におけるストレスを測定する尺度は、SNS 依存と SNS ストレスが混在しているなど、SNS が普及した現状に適した内容とは言えなかった。そこで、尺度の構成を行ったところ、4 回の調査いずれにおいても「閲覧の強要」「社会的比較」「友だち申請の拒絶」「投稿の不自由さ」「SNS と現実の違い」「過剰な繋がり」「背伸び」という因子が抽出され、その他の関連項目との相関も認められたことから、妥当な尺度構成がなされたと言えるだろう。

### SNS 利用目的と SNS ストレス

全体的な傾向として「欲求解消」や「友人関係維持」を目的として SNS を利用している場合、各 SNS ストレスが高いことや気分状態がネガティブであることが示された。また、動機タイプごとに、SNS ストレスが SNS 利用時の気分状態（抑うつ・不安・緊張）に与える影響について、重回帰分析を行った結果から、全体としては「社会的比較」に関するストレスを感じることで精神的健康に強い負の影響を与えていた。特に欲求解消や暇つぶしを目的にしている場合、その傾向は顕著である。一方で情報収集や消極的利用など、限られた利用目的（閲覧が中心）の場合、社会的比較ストレスの影響は少ない。また、友人関係維持を目的とした場合には「過剰な繋がり」「ギャップ」に関するストレスが精神的健康に強い負の影響を与えている。現実における自己をよりポジティブなものにしようとする目的で SNS を利用すると、SNS で自分と他者を比較することにつながり、本来社会的なつながりを得ることができるツールである SNS で孤立し、抑うつ感を高めてしまうのかもしれない。

### SNS 利用時間とストレス

SNS ストレス尺度の各因子、気分調査票の各因子と SNS の利用頻度の相関係数を算出した結果、2 ちゃんねるの利用頻度と閲覧強迫をのぞくと、いずれも有意な相関を示さなかった。欧米での研究では、インターネットや SNS の利用量の多さが抑うつや孤独感の増大、主観的幸福感の低下と関連することを示す知見があるが（e.g. Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Tridas & Scherlis, 1998 ; Kross et al. , 2013）、本研究では利用時間とストレスや抑うつとの関連はほとんど認められなかった。さらに、パネル調査を行い、1 年間での SNS の利用時間の変化が精神的健康に与える影響についても検討したが、その効果もそれほど一貫したものではなかった。むしろ、SNS の利用動機による SNS ストレスの感じるポイントの違い、また、それが抑うつなどの精神的健康に与える影響の違いが大きいと言える。

ただし、今回の調査の場合、2 回の調査に回答した調査対象者がそれほど多くないため、一般化するには慎重になるべきであろう。

## 【参考文献】

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Forest, A. L., & Wood, J. V.(2012). When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological Science*,23, 295-302.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Tridas, M., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox : A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Kraut,R., S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.
- Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D. S., Lin N., Shablack H., Jonides J., & Ybarra O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
- Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J., & Yoshida, T. (2008). No mobile, no life: Self-perception and text-message dependency among Japanese high school students. *Computers in Human Behavior*, 24, 2311-2324.
- 河地由恵・森脇愛子 (2012). 大学生におけるインターネット利用上の不快な出来事(ストレス体験尺度)の作成 帝京大学心理学紀要, 16, 1-10.

## 〈発表資料〉

題 名	掲載誌・学会名等	発表年月
SNS ストレス尺度の作成と精神的健康への影響の検討.	日本グループ・ダイナミックス学会第 62 回大会	2015 年 9 月
首都圏における地域コミュニティの現状の統合的な理解に向けて(3)―地域との繋がりを感じるとき―	日本社会心理学会第 56 回大会	2015 年 10 月