

大学生の SNS における対人ストレス経験¹

——社会的ネットワークとの関連——

佐藤 広 英 (信州大学)
矢島 玲 (松本市役所)

The relationships between the interpersonal stressors and the social networks on the social networking services.

Hirotsune SATO (Shinshu University)
Rei YAJIMA (Matsumoto City Government)

要 旨

本研究の目的は、大学生の SNS における対人ストレスの種類を明らかにするとともに、SNS における対人ストレス経験を測定する尺度を作成し、その信頼性・妥当性を検証すること、社会的ネットワークと SNS における対人ストレス経験との関連を検討することであった。SNS における対人ストレスを面接調査により収集した後、大学生179名を対象とする質問紙調査を実施した。カテゴリカル因子分析の結果、SNS における対人ストレスは、閲覧状況、プライバシー侵害状況、悪口・中傷状況、疎外状況、投稿状況の5つに分類された。また、社会的ネットワークとの関連を検討した結果、SNS における既知の友人数が多い者ほどプライバシー侵害状況、投稿状況のストレス経験が多く、SNS のみの友人数が多いほど閲覧状況のストレス経験が多いことが示された。

キーワード：SNS (social networking services), 対人ストレス, 精神的健康,
社会的ネットワーク

問 題

近年、Twitter や Facebook など、インターネット上に社会的ネットワークを構築するサービスである SNS (social networking services) が若者の間で普及しており、コミュニケーションツールとして多く利用されている。その一方で SNS のネガティブな側面も報告されている。例えば、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悩んだり、負担に感じたことがある者の割合は56.9%にの

¹ 本研究の一部は、日本教育心理学会第57回総会 (新潟コンベンションセンター) において発表された。

ほるとされ、多くの者が SNS 利用にストレスを感じていることが報告されている。このように 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、利用頻度が極端に減少したりする現象は“SNS 疲れ”、“ソーシャル疲れ”と呼ばれており、新聞などでも多く取り上げられている (e.g., 日本経済新聞, 2015)。このように SNS 利用がストレスを引き起こすことが報告されており、利用者の心理的な健康状態にも影響を及ぼしていると考えられる。

従来インターネット利用が心理的な健康状態に及ぼす影響について数多くの研究が行われている (高比良, 2009)。インターネット利用が心理的な健康状態に及ぼす影響を検討した最も有名な研究として Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Tridas, & Scherlis (1998) のインターネット・パラドックス研究が挙げられる。この研究では、インターネットの利用量が多い者ほど、孤独感、抑鬱状態やストレス反応が高いことが報告されている。一方、その後の研究においては、インターネット利用量が心理的な健康状態に及ぼす影響について、健康状態に悪影響であるという報告だけでなく、影響がみられないという報告や逆に健康状態に対してよい影響をもたらすという報告も多数みられる (高比良, 2009)。したがって、インターネット利用が心理的な健康状態に及ぼす影響は、利用環境や利用条件によって異なると考えられる。

近年では、SNS 利用が心理的な健康状態に及ぼす影響について検討が行われている。Kross et al. (2013) は、SNS のうち 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、Krasnova, Wenninger, Widjaja, & Buxmann (2013) は、Facebook 利用で感じる他者に対する妬み感情 (envy) が生活満足度を減少させることを示している。さらに、Seabrook, Kern, & Rickard (2016) は、SNS 利用が心理的な健康状態に及ぼす影響に関する系統的レビューを行っており、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、心理的な健康状態にネガティブな影響を及ぼす原因となる刺激、すなわちストレスの種類の種類に着目した研究も行われている。河地・森脇 (2012) は、インターネット利用の際に経験する不快な出来事を収集し、インターネットにおけるストレスの遭遇頻度を測定する尺度を作成している。不快な出来事経験を自由記述式調査により収集し、それを基に“他者への中傷/マナーの悪さ”、“期待外れの反応”、“自分への中傷”、“相手の誤解”、“個人情報への漏えい”、“相手のネガティブな反応”、“身近なものへの中傷”の7因子からなる尺度を作成した。この研究では、インターネットにおけるストレスを広く収集しているが、抽出された因子の多くが対人関係に起因するストレスであり、インターネット上のコミュニケーションにおいて多くのストレスが存在することを示唆している。

一方、SNS については、他者の投稿に起因する妬み感情 (Krasnova et al., 2013) など、個別のストレスを検討した研究はみられるものの、ストレスの種類を直接検討した研究は少なく、あるとしても学会報告に留まるのが現状である (e.g., 西村, 2016)。SNS は社会的ネットワークを基礎としたツールであり、既存の関係維持や新しいつながりの構築などに用いられることから、対人関係に起因するストレスが多く存在すると考えられる。このような日常的に経験しうる対人関係に起因するストレスは、対人ストレス (対人

ストレス、対人ストレスイベント）とよばれる（橋本，1997，2003）。対人ストレッサーは他のストレッサーよりも苦痛を感じるイベントであり（Bolger, DeLongis, Kessler, & Schilling, 1989），精神的健康に強く影響することが指摘されている（高比良，1998）。そこで，本研究では，SNS における対人ストレッサーに焦点をあて，SNS における対人ストレッサーの種類を検討するとともに，それらの対人ストレス経験が精神的健康とどのように関連するかを検討する。

ところで，橋本（1997）によると，対人ストレッサーはその質により三種類に分類される。具体的には，軽蔑される，けなされるなど他者が自分に否定的な態度や行動を現す状況である“対人葛藤”，社会的スキルの欠如により劣等感を触発する状況である“対人劣等”，本心をおさえるなど円滑な対人関係のために気疲れを引き起こす状況である“対人磨耗”である。また，対人ストレッサーには過剰・過少という二側面が想定されている（橋本，2003）。“過剰で好ましくない社会的ネットワークが存在し，適正水準を過剰に超過した状況”と，“好ましい社会的ネットワークが欠如・不足し，適正水準への到達に至らない状況”の二つであり，前者は対人葛藤，後者は対人劣等に類する。すなわち，個人の社会的ネットワークの状況は，経験する対人ストレッサーに影響を及ぼすと考えられる。このことは，他者からの社会的な支援であるソーシャルサポートの研究においても報告されており，対人関係・社会的ネットワークは重要なソーシャルサポートの供給源となると同時に強力な対人ストレッサーになりうるということが報告されている（大迫，1994；嶋，1992）。このように，社会的ネットワークのサイズが大きいほど対人ストレス経験も多いと考えられる。

以上を踏まえ，本研究は次の二点を検討することを目的とする。第一に，SNS における対人ストレッサーの種類を明らかにするとともに，SNS における対人ストレス経験を測定する尺度を作成し，その信頼性・妥当性を検証する。その際，SNS 利用者の割合が若年層で多いことから（総務省，2015），本研究では大学生を対象とする。妥当性の検証には，日常の対人ストレッサーの測定に用いられる指標と，対人ストレッサーと密接な関連をもつとされる精神的健康の指標を用いる。第二に，社会的ネットワークと SNS における対人ストレス経験との関連を検討する。社会的ネットワークの測定には，五十嵐（2002）の方法を用いる。五十嵐（2002）は，対面，インターネットにおける社会的ネットワークが孤独感に及ぼす影響を検討する際，社会的ネットワークとして対面で重要な話をした既知の友人数，インターネットで重要な話をした既知の友人数，インターネットで重要な話をしたネット上のみの友人数を測定している。これと同様に，対面での既知の友人数，SNS における既知の友人数，SNS におけるネットのみの友人数を尋ね，それらと対人ストレス経験との関連を検討する。以上の二点を本研究で検討することによって，SNS 利用者の多い若年層の適応的なインターネット利用に対する示唆が得られると考えられる。

方 法

調査対象者

SNS を現在利用している大学生179名（男子94名，女子85名，年齢： $M=19.40$ ， $SD=1.72$ ）を対象とした。

調査手続き

一般教養の心理学に関する授業において質問紙を一斉配布し、現在 SNS を利用している者に対して回答を求めた。なお、未知の友人と繋がる可能性の低い LINE は本研究の対象から外した。調査は2014年10月中旬に実施した。

質問紙の構成

質問紙は、以下の内容から構成された。なお、SNS に関する質問は、LINE 以外の SNS 利用について回答するよう教示した。(1) SNS における対人ストレス経験：SNS における対人ストレスを収集するため、大学生20名（男子9名、女子11名、年齢： $M=20.25$, $SD=1.29$ ）を対象とした半構造化面接を実施した。SNS 利用時に不快に感じた出来事や嫌だと感じた出来事を出来るだけ多く回答するよう求めた結果、112個の回答が得られた。112個の回答について大学生4名が内容の類似性を基にカテゴリー分類を行った結果、11カテゴリーに分類された²。各カテゴリーから2、3項目ずつ選定し、最終的に24項目を選定した。そして、最近1ヶ月の SNS 利用における各項目の経験頻度を、“0. まったくなかった”，“1. ほとんどなかった”，“2. ときどきあった”，“3. しばしばあった”の4段階で回答を求めた。さらに、各項目の状況を経験した場合のストレス強度を“0. まったく感じない”，“1. あまり感じない”，“2. 少し感じる”，“3. 非常に感じる”の4段階で回答を求めた。(2) 社会的ネットワーク：五十嵐（2002）を基に過去6ヶ月に对面で重要な話をした既知の友人数（対面既知友人数）、SNS 上で重要な話をした既知の友人数（SNS 既知友人数）、SNS 上で重要な話をしたネットのみの友人数（SNS のみ友人数）を尋ねた。(3) その他：日常の対人ストレスの指標として対人ストレスイベント尺度（橋本, 1997）、精神的健康の指標として日本語版 GHQ28（中川・大坊, 1985）に回答を求めた。また、性別、年齢、利用する SNS の種類、最もよく利用する SNS の種類³、1日当たりの SNS 利用時間および投稿・閲覧頻度⁴、SNS の利用動機（石井, 2011）を尋ねた。

結 果

SNS における対人ストレス

SNS における対人ストレスの種類を分類するため、各項目の経験頻度を基にカテゴ

² 具体的には、“見たくない情報閲覧（下品な内容の投稿など見たくないものを見る状況）”，“対人関係強要（未知の人や親しくない人からつながりを要求される状況）”，“自己呈示（自分をアピールするような投稿をみる状況）”，“悪口・攻撃（自身や自分の所属する組織などを批判される状況）”，“投稿内容悩み（投稿するときに内容を悩む状況）”，“反応への強迫観念（相手との関係を考慮して反応を返す状況）”，“気持ちのすれ違い（自分の真意とは異なる受け取られ方をされる状況）”，“仲間外れ、疎外感（友人同士が自分抜きで遊んでいる投稿をみる状況）”，“妬み（自分が経験していないことを自慢するような投稿をみた状況）”，“情報漏洩（自分のプライベートな情報を投稿される状況）”，“反応なし（自分の投稿に対して反応がない状況）”であった。なお、一人当たりの平均回答数は6.50（ $SD=4.92$ ）であった。

³ 調査対象者が主に利用する SNS は、Twitter が87.7%、Facebook が10.6%、その他が1.7%であった。

⁴ 利用時間については、6段階（1.30分未満、2.30分以上1時間未満、3.1時間以上2時間未満、4.2時間以上3時間未満、5.3時間以上4時間未満、6.4時間以上）、投稿・閲覧頻度について、それぞれ6段階（1.2、3日に1回以下、2.2、3日に1回程度、3.1日に1、2回程度、4.1日に5回以上、5.1日に10回以上、6.1日に20回以上）で回答を求めた。

Table 1 カテゴリーカル因子分析の結果と項目、下位尺度ごとの平均値と標準偏差

項目	Mean	SD	F1	F2	F3	F4	F5	h^2
F1. 閲覧状況 ($\alpha = .81$)	1.33	0.68						
過剰な自己アピールをする投稿をみた	1.16	1.02	.87	.05	-.01	-.02	-.20	.65
周囲の評価を集めようとしている投稿をみた	1.53	1.03	.81	.16	-.10	.00	-.11	.64
鬱(うつ)っぽい投稿や、病んでいる投稿をみた	1.79	0.97	.69	-.05	.02	-.01	.13	.55
誰に対してか分からない悪口や愚痴の投稿をみた	1.62	0.99	.60	-.23	.27	.07	.06	.51
下品な内容の投稿をみた	1.46	1.11	.48	-.07	.11	.22	.12	.53
実物よりも良い容姿に見える自撮り写真を、知り合いが投稿していた	1.29	1.06	.47	.13	-.02	.03	.00	.30
何人かで一人の人を中傷している投稿をみた	0.51	0.77	.44	.20	.32	-.22	-.03	.47
F2. プライバシー侵害状況 ($\alpha = .80$)	0.43	0.54						
載せて欲しくない写真を知り合いに公開された	0.35	0.66	-.13	.94	-.06	.03	.07	.77
周りに知られたくない情報を知り合いに投稿された	0.53	0.76	.10	.83	-.07	-.14	.14	.68
知らないうちに自分の情報を投稿された	0.45	0.70	-.04	.67	.08	.38	-.13	.74
自分のプライベートな情報を広められた	0.37	0.64	.17	.55	.20	-.04	.02	.61
F3. 悪口・中傷状況 ($\alpha = .66$)	0.35	0.44						
知り合いから中傷された	0.19	0.46	-.09	.14	.88	-.08	.09	.89
知り合いの投稿に反応しても無視された	0.71	0.77	.09	-.23	.73	.12	.07	.49
自分に対する愚痴や悪口の投稿をみた	0.22	0.54	-.13	.18	.72	.26	-.22	.77
自分が所属している集団(サークルなど)に対する批判をみた	0.30	0.64	.21	.20	.48	-.05	-.04	.52
F4. 疎外状況 ($\alpha = .64$)	1.59	0.74						
知り合いが自分の知らない話題で盛り上がっていた	1.43	1.08	.00	-.07	.25	.71	.01	.64
仲のいい知り合いが自分抜きで遊んでいる投稿をみた	0.99	0.98	.05	.24	.05	.56	.00	.54
どうでもいいと感じる内容の投稿をみた	2.37	0.84	.39	-.11	-.40	.51	.17	.70
F5. 投稿状況 ($\alpha = .73$)	1.28	0.80						
自分の投稿をみる人のことを考えて、何を投稿するか悩んだ	1.37	1.04	-.11	-.03	.05	.00	.92	.76
投稿するとき内容に悩んだ	1.53	0.98	.00	.22	-.08	.02	.71	.61
知り合いのプライバシーを気にして投稿内容に悩んだ	0.92	0.97	.07	.17	.35	.12	.38	.63
因子間相関			F1	.43	.42	.59	.49	
			F2		.68	.33	.23	
			F3			.31	.20	
			F4				.52	

リカル因子分析(最小二乗法, プロマックス回転)を行った⁵。因子数はスクリープロットおよび因子内の項目数が3項目以上になることを基準に設定し, 5因子と決定した。全因子に対して負荷量が低い項目を削除し, 最終的に5因子21項目に決定した。カテゴリーカル因子分析の結果と項目ごとの経験頻度得点, 各因子を構成する項目得点を加算し, 項目数で除した

⁵ 本研究の目的の一つは, SNS における対人ストレスの種類を分類するである。特定の状況の対人ストレス経験が多い者は, 類似した状況の対人ストレス経験も多いと考えられることから, ストレス強度ではなく, 経験頻度に基づく因子分析を行うこととした。また, 経験頻度の平均値が0に近く分布に偏りのある項目があることから, ポリコリック相関係数を用いるカテゴリーカル因子分析を採用した。

Table 2 SNSにおける対人ストレス経験と
日常の対人ストレスおよび精神的健康との関連

	閲覧状況	プライバシー 侵害状況	悪口・中傷 状況	疎外状況	投稿状況
対人葛藤	.35 **	.26 **	.33 **	.36 **	.30 **
対人劣等	.36 **	.22 **	.34 **	.43 **	.42 **
対人磨耗	.35 **	.14 +	.23 **	.33 **	.27 **
精神的健康	.28 **	.24 **	.27 **	.29 **	.43 **

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

下位尺度得点の平均値をおよび標準偏差を Table 1 に示した。

第1因子は“過剰な自己アピールをする投稿をみた”，“周囲の評価を集めようとしている投稿をみた”など、不快に感じる他者の投稿を閲覧する状況に関する項目から構成されたため，“閲覧状況”と命名した。第2因子は“載せて欲しくない写真を知り合いに公開された”，“周りに知られたくない情報を知り合いに投稿された”など、自分の情報を他者に公開される状況に関する項目から構成されたため，“プライバシー侵害状況”と命名した。第3因子は“知り合いから中傷された”，“知り合いの投稿に反応しても無視された”など、他者から自分や所属集団に対する悪口や中傷、無視を受ける状況に関する項目から構成されたため，“悪口・中傷状況”と命名した。第4因子は“知り合いが自分の知らない話題で盛り上がっていた”，“仲のいい知り合いが自分抜きで遊んでいる投稿をみた”など、疎外感を感じる状況や仲間外れにされる状況に関する項目から構成されたため，“疎外状況”と命名した。第5因子は“自分の投稿をみる人のことを考えて、何を投稿するか悩んだ”，“投稿するとき内容に悩んだ”など、自分が投稿するとき悩む状況に関する項目から構成されたため，“投稿状況”と命名した。各因子を構成する項目を基に Cronbach の α 係数を算出した結果、 $\alpha = .81, .80, .66, .64, .73$ であった。悪口・中傷状況、疎外状況では若干値は低いものの、すべての因子においてある程度内的整合性を備えていると考えられる。

SNS における対人ストレスの経験頻度およびストレス強度について、各因子を構成する項目の平均値を算出し、各因子に対応する経験頻度得点、ストレス強度得点を算出した。各因子の経験頻度得点、ストレス強度得点について、対人ストレスの種類を参加者内要因とする分散分析を行った。その結果、経験頻度得点では有意差がみられた ($F(4,684) = 223.14, p < .01, \eta_p^2 = .57$)。多重比較の結果、閲覧状況と投稿状況、プライバシー侵害状況と悪口・中傷状況の間を除くすべての水準間に有意差がみられ、疎外状況 ($M = 1.59, SD = 0.74$)、閲覧状況 ($M = 1.33, SD = 0.68$)、投稿状況 ($M = 1.28, SD = 0.80$)、プライバシー侵害状況 ($M = 0.43, SD = 0.54$)、悪口・中傷状況 ($M = 0.35, SD = 0.44$) の順で経験頻度が多かった。また、ストレス強度得点においても有意差がみられた ($F(4,664) = 26.11, p < .01, \eta_p^2 = .14$)。多重比較の結果、閲覧状況とプライバシー侵害状況、閲覧状況と悪口・中傷状況、悪口・中傷状況と投稿状況との間以外のすべての水準間に有意差がみられ、プライバシー侵害状況 ($M = 1.26, SD = 1.12$)、閲覧状況 ($M = 1.12, SD = 0.67$)、悪口・中傷状況 ($M = 1.04, SD = 1.02$)、投稿状況 ($M = 0.95, SD = 0.74$)、疎外状況 ($M =$

Table 3 社会的ネットワークと SNS における対人ストレス経験の関連

	閲覧状況	プライバシー 侵害状況	悪口・中傷 状況	疎外状況	投稿状況
	β	β	β	β	β
対面既知友人数	-.08	-.08	-.05	.04	-.02
SNS 既知友人数	.05	.18 ⁺	.16	.09	.16 ⁺
SNS のみ友人数	.17 *	-.06	.02	.02	-.05
性別 (0=女性, 1=男性)	-.02	-.05	-.06	-.15 *	-.28 **
Twitter 利用 (0=なし, 1=あり)	.00	-.09	-.06	-.01	.00
Facebook 利用 (0=なし, 1=あり)	.15 ⁺	.01	.07	.07	.05
SNS 利用時間	.29 **	.20 *	.27 **	.20 *	.14 ⁺
	R^2	.14 **	.06	.11 **	.13 **

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

0.69, $SD=0.64$), の順でストレス強度が高かった。

次に, 経験頻度とストレス強度を基に, SNS における対人ストレス経験の得点化を行った。岡安・嶋・坂野 (1993) によると, ストレッサー尺度においては経験頻度とストレス強度 (嫌悪性) の積を指標とすることがストレス反応の予測に最も妥当であると述べている。そこで, 本研究においても項目ごとに経験頻度とストレス強度の積得点を算出し, 分布の偏りを補正するために積得点に 1 を足したものを自然対数変換した。

そして, 各因子を構成する項目の積得点 (変換後) の平均値をもって各因子の対人ストレス経験得点とした。SNS における対人ストレス経験を測定する尺度としての妥当性を検証するため, 日常の対人ストレッサーおよび精神的健康との関連を検討した。日常の対人ストレッサー各因子を構成する項目の平均値を算出し, それぞれ対人葛藤得点 ($\alpha = .82$, $M = 1.86$, $SD = 0.52$), 対人劣等得点 ($\alpha = .77$, $M = 2.42$, $SD = 0.73$), 対人磨耗得点 ($\alpha = .77$, $M = 2.38$, $SD = 0.64$) とした。精神的健康は下位尺度を使用せず, 得点が高いほど不健康となるよう全項目を揃え, 合計得点を算出した ($\alpha = .88$, $M = 54.71$, $SD = 11.19$)。変数間の相関係数を Table 2 に示した。その結果, すべての組み合わせにおいて有意または傾向レベルの正の相関がみられ, 多くの組み合わせにおいて $r = .30$ 以上の相関が確認された。このことから, 本研究で作成した SNS における対人ストレス経験を測定する尺度は, 日常の対人ストレッサーや精神的健康との間に一定の関連がある尺度であることが示された。

社会的ネットワークと SNS における対人ストレス経験との関連

対面既知友人数, SNS 既知友人数, SNS のみ友人数については, 回答値に 1 を足して自然対数変換したものを分析に用いた。そして, SNS における対人ストレス経験各得点を目的変数, 対面既知友人数, SNS 既知友人数, SNS のみ友人数を説明変数, 性別, SNS の種類ごとの利用有無 (Twitter, Facebook), 1 日あたりの SNS 利用時間を統制変数とする重回

帰分析（強制投入法）を行った（Table 3）⁶。その結果、SNS 既知友人数はプライバシー侵害状況、投稿状況の対人ストレス経験得点との間に傾向レベルの正の関連がみられ、SNS において既知の友人数が多い者ほど、プライバシー侵害状況、投稿状況でのストレス経験が多いことが示された。また、SNS のみ友人数は閲覧状況との間に有意な正の関連がみられ、SNS のみの友人数が多い者ほど、閲覧状況でのストレス経験が多いことが示された。一方、対面既知友人数はすべての対人ストレス経験と関連がみられなかった。

また、統制変数として投入した変数について、性別は疎外状況、投稿状況の対人ストレス経験得点との間に有意な負の関連がみられ、女性は男性よりも疎外状況、投稿状況でのストレス経験が多いことが示された。Twitter 利用の有無はすべての対人ストレス経験と関連がみられなかったが、Facebook 利用の有無は閲覧状況の対人ストレス経験得点との間に傾向レベルの正の関連がみられ、Facebook 利用者は非利用者よりも閲覧状況でのストレス経験が多いことが示された。SNS 利用時間はすべての状況の対人ストレス経験得点との間に有意または傾向レベルの正の関連がみられ、SNS 利用時間が多いほど各状況でのストレス経験が多いことが示された。

考 察

本研究の目的は、SNS における対人ストレスの種類を明らかにするとともに、SNS における対人ストレス経験を測定する尺度を作成し、その信頼性・妥当性を検証すること、社会的ネットワークと SNS における対人ストレス経験との関連を検討することであった。本研究で得られた結果について目的に沿って考察する。

SNS における対人ストレス

本研究において、SNS における対人ストレスは、閲覧状況、プライバシー侵害状況、悪口・中傷状況、疎外状況、投稿状況の五つに分類された。このうち、プライバシー侵害状況と悪口・中傷状況については、河地・森脇（2012）で得られた因子と同様であった。河地・森脇（2012）における他の因子については、本研究で得られた閲覧状況、投稿状況が概ね対応していると考えられる。一方、疎外状況は本研究において独自に得られた因子であった。これは、Facebook 利用における妬み感情のネガティブな影響を示唆する研究（Krasnova et al, 2013）と合致しており、社会的ネットワークを前提とする SNS の特徴を反映した因子であると考えられる。

また、本研究で得られた因子を橋本（1997）の対人ストレスの分類に対応させると、プライバシー侵害状況および悪口・中傷状況は対人葛藤、疎外状況は対人劣等、閲覧状況および投稿状況は対人磨耗に相当すると考えられる。橋本（2005）によると、対人葛藤は経験頻度が最も少ないが経験時のストレス強度が最も強く、対人磨耗は経験頻度が最も多いがストレス強度が最も低いとされる。本研究では対人葛藤に類するプライバシー侵害状況および悪口・中傷状況の経験頻度が少なく、対人磨耗に類する閲覧状況・投稿状況は経験頻度が多かった。また、プライバシー侵害状況のストレス強度が高かったが、悪口・中傷状況につい

⁶ 説明変数として投入した変数の VIF の値はすべて 2 以下であり、多重共線性の問題は生じていないと判断した。

ては対人磨耗に類する閲覧状況および投稿状況と同じレベルであった。これらのことから、本研究で得られた SNS における対人ストレスは、日常の対人ストレスの特徴を概ね反映していると考えられる。

さらに、SNS における対人ストレス経験を測定する尺度としての妥当性を検証するため、SNS における対人ストレス経験と日常の対人ストレスおよび精神的健康との関連を検討した。その結果、ほぼすべての変数間において有意な正の相関がみられ、本研究で得られた尺度は適切に対人ストレス経験を測定していることが示された。このことから、本研究における SNS における対人ストレス経験を測定する尺度は十分に妥当性の高い尺度であると考えられる。

社会的ネットワークと SNS における対人ストレス経験との関連

本研究の結果、SNS における既知の友人数が多い者ほど、プライバシー侵害状況、投稿状況でのストレス経験が多いこと、SNS のみの友人数が多い者ほど、閲覧状況でのストレス経験が多いことが示された。これらの結果は対人ストレス研究（橋本，2003）やソーシャルサポート研究（大迫，1994；嶋，1992）の観点と同様であり、社会的ネットワークが大きくなればなるほど対人ストレスを経験する可能性が高まることを示している。

まず、プライバシー侵害状況は、自分の写真や知られたくない情報を他者に広められる状況である。SNS を利用する既知の友人は、自身と共に映った写真や共に行動した履歴などを SNS において公開することがあるだろう。その結果、SNS における既知の友人が多いほど公開して欲しくない情報を公開されてしまう危険性は高まると考えられる。太幡・佐藤（2014）によると、自己情報に対するプライバシー懸念と他者情報に対するプライバシー懸念の関連は必ずしも強くないことが報告されており、自他のプライバシーに対する認識のずれがプライバシー侵害による対人ストレス経験につながったと考えられる。

次に、投稿状況は、自分が投稿するときに悩む状況である。SNS では大学、高校、サークル・部活など、複数の社会的ネットワークが混在しており、状況に応じて自己表出を統制する必要がある（Manago, Graham, Greenfield, & Salimkhan, 2008）。そのため、既知の友人が多いほど、社会的ネットワークの種類も多くなり、自己表出を統制するために投稿内容に悩むことが多くなると考えられる。

最後に、閲覧状況は他者の不快な投稿を閲覧する状況であり、過度な自己呈示を閲覧する状況、他者に対する悪口・中傷を閲覧する状況が含まれる。過度な自己呈示を閲覧する状況は、SNS 上で他者のポジティブな事象を閲覧する状況であり、社会的比較が行われ、妬み感情が生起しやすい場面であると考えられる（Krasnova et al., 2013）。SNS を利用する既知の友人については、“他者のポジティブ感情に対する共感”（桜井他，2011）が生起すると考えられるため、必ずしも既知の社会的ネットワークの多さは対人ストレス経験にもつながらないと考えられる。一方、SNS のみの友人は、互いの素性を知らない匿名的な関係を含むため、他者のポジティブ感情に対する共感が生じにくいと考えられる。その結果、SNS のみの友人が多いほど、妬み感情を経験しやすく、閲覧状況の対人ストレス経験が多くなると考えられる。また、従来インターネット上の匿名なコミュニケーションでは、攻撃行動が生起しやすいとされる（e.g., 佐藤・日比野・吉田，2010）。前述の通り、SNS のみの友人は、互いの素性を知らない匿名的な関係を含むため、SNS のみの友人が多いほど匿名的なコ

コミュニケーションを閲覧する機会が多く、その結果、他者に対する悪口・中傷といった攻撃行動を閲覧する機会が多くなると考えられる。

一方、対面における既知の友人数はすべての対人ストレス経験と関連がみられなかった。このことから、SNSにおける対人ストレス経験に対しては、対面での社会的ネットワークよりもSNSでの社会的ネットワークが強く影響を及ぼすと考えられる。

本研究の貢献と今後の課題

本研究の貢献として、SNSにおける対人ストレス経験を測定する尺度を作成したこと、そして社会的ネットワークがSNSにおける対人ストレス経験に影響を及ぼすことを示した点が挙げられる。特に既知の社会的ネットワークの広さがプライバシー侵害状況における対人ストレス経験につながることで、ネットのみの社会的ネットワークの広さが閲覧状況における対人ストレス経験につながることは、SNS利用者が注意すべき点であり、若年層の情報教育においても重要な点だと考えられる。

ただし、本研究の調査対象者のほとんどが主に利用するSNSとしてTwitterを挙げていたことから、本研究の結果はTwitter利用における対人ストレスに偏っている可能性が考えられる。また、本研究では研究対象からLINEを除外したが、LINEの既読表示機能に伴う既読無視・未読無視状況(e.g. 加藤, 2016)は若年層が経験する代表的な対人ストレスであると考えられる。今後は、Twitter, Facebookだけでなく、LINEも含めた、SNSの種類ごとの対人ストレスについて、その特徴を探る必要があると考えられる。

引用文献

- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily Stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 808-818.
- 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.
- 橋本 剛 (2005). 対人ストレス尺度の開発 人文論集, *56*, 45-71.
- 五十嵐祐 (2002). CMCの社会的ネットワークを介した社会的スキルと孤独感との関連性 社会心理学研究, *17*, 97-108.
- 石井健一 (2011). 「強いつながり」と「弱いつながり」のSNS: 個人情報の開示と対人関係の比較 情報通信学会誌, *29*, 25-36.
- 加藤由樹 (2016). 既読無視と未読無視: LINEの既読表示機能に関する基礎調査 メディア情報研究, *2*, 17-32.
- 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.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden Threat to users' life satisfaction? Presented at the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik. (WI), Leipzig, Germany.
- Kraut, K., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Tridas, M., & Scherlis, M. (1998). Internet paradox: A social technology that reduce social involvement and psychological well-being. *American Psychologist*, *53*,

1017-1031.

- 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.
- Manago, A.M., Graham, M.B., Greenfield, P.M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, **29**, 446-458.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本語版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社
- 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)
- 西村洋一 (2016). SNS 利用における否定的体験が抑うつにもたらす影響: 利用者個人変数との交互作用効果 日本社会心理学会第57会大会発表論文集, 378.
- 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.
- 大迫秀樹 (1994). 高校生のストレス対処行動の状況による多様性とその有効性 健康心理学研究, **7**, 26-34.
- 桜井茂男・葉山大地・鈴木高志・倉住友恵・萩原俊彦・鈴木みゆき・大内晶子・及川千都子 (2011). 他者のポジティブ感情への共感的感情反応と向社会的行動, 攻撃行動との関係 心理学研究, **82**, 123-131.
- 佐藤広英・日比野桂・吉田富二雄 (2010). CMC (computer-mediated communication) が攻撃性に及ぼす効果 筑波大学心理学研究, **39**, 35-43.
- Seabrook E.M., Kern M.L., & Rickard N.S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety : A systematic review. *JMIR Mental Health*, **3** : e50 <<http://mental.jmir.org/2016/4/e50>>
- 嶋 信宏 (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, **7**, 45-53.
- 総務省 (2013). 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査 2013年7月11日 <<http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/seika/houkoku-since2011.html>>
- 総務省 (2015). 平成27年度版情報通信白書 <<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/h27.html>>
- 太幡直也・佐藤広英 (2014). プライバシー意識尺度の作成 パーソナリティ研究, **23**, 49-52.
- 高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, **14**, 12-24.
- 高比良美詠子 (2009). 第2章インターネット利用と精神的健康 三浦麻子・森尾博昭・川浦康至 (編) インターネット心理学のフロンティア 誠信書房, pp.20-58.

(2016年10月31日受理, 12月13日掲載承認)