心理学測定法演習Ⅱ

大学生のSNSの対人関係におけるストレス状況について

学籍番号：20hp225

氏名：重田真宏

緒言

スマートフォンの普及によって我々の暮らしがより便利になり、常に持ち運ぶことが多くなった。若者においてTwitterやFacebook、LineなどのいわゆるSNS（Social Networking Service）は日常的に使われており、友達との連絡やネットワークを介しての出会い、新しい情報をいち早く取り入れるなど用途は多々あり非常に便利な反面、依存や自殺の原因になることから使う人によっては諸刃の剣となる。現に総務省（2021）の調査によれば、休日における主なメディアの平均利用時間として10代のネット利用時間は290.8分、20代は293.8分であった。厚生労働省（2020）自殺に関する調査において、10代は777人、20代は2521人と2019年と比べ自殺死亡率は上昇した。自殺の原因として、健康問題が10195人と最も大きかった。健康問題には誹謗中傷によるうつ病、SNS上にアップする写真に少しでもかわいく見せるよう無理なダイエット、SNS依存から生活リズムを崩したことなどが考えられる。こうした積み重ねから心身に影響を及ぼすがあくまで推測にすぎない。そのため、主にSNSにおいてストレスを感じやすいのはどのようなものなのか、担当教員に与えられた「ストレス・大学生」この2つのテーマをもとに、A大学の心理学測定法演習Ⅱを受講している大学生16名（男性8名、女性8名）が調査した。

目的

ストレスを検討する際、ストレスが起こる状況の要因は重要である。SNSのストレスが例えあるとわかっていてもそれだけでは、詳細があまりにも不足しており対処することができない。そのため、本調査では大学生のSNSにおけるストレス状況とストレス反応の関連について検討する。

方法

**参加者**

　大学生161名（男性76名、女性84名、無回答1名）を実験参加者とした。平均年齢は19.8歳（*SD*=0.9）であった。なお、実験参加者の大学生161名全員が本学の生徒だけではなく、外部の大学生（81名）と混合したものであったため、学部・学科は多様であった。

**調査手続き**

　令和3年11月上旬から下旬にかけて、大学生を対象に調査を行った。調査者は各自で調査を行った。回答方法Microsoft Forms（以降Forms）のアンケート機能でのインターネット調査と紙媒体の調査の2種類を用いた。どちらを使うかは調査者の判断に任した。FormsではQRの読み取りと回答ページに繋がるリンクを送った。どちらを使うか調査者に任した。Formsではすべて回答しないと送信できないよう設定したことにより、抜けのない回答が得られた。紙媒体では、実験参加者が回答し終わるまで調査者が近くで待機し、回答終了後に一通り確認したのち回収した。Forms・紙媒体どちらも調査にあたって回答は任意であること、疑問点がある場合は質問することを教示してから実施した。集計方法としては、Formsで回収したデータをエクセルに張り付け、紙媒体で集めたものは手動で入力した。紙媒体には一部不備があり、セクション2の回答方法が0~4、Formsでは1~5となっていたため、紙媒体で行ったものはデータ入力時に＋1をした値で入力した。

**質問紙構成**

調査メンバーは、関東県内にあるA大学の心理学測定法Ⅱを受講している大学生16名（男性8名、女性8名）である。質問紙を作成した流れは、担当教員が指定した「ストレス・大学生」を共通のキーワードとして各々調査したいものを発表し、討論の末SNSの攻撃性をテーマにしたものに決定した。テーマ決めを終えた後、質問紙作成に取り掛かった。「ストレス・大学生」「大学生においてストレスが起こる状況・起こらない状況」について各自20項目程度事前に自由記述したもの（計320項目以上）を持ち寄り、効率化を図るため3グループに分かれ被っている項目などを削除した。各班で差はあったものの1回目で30項目ずつ減らし、生活や環境、大学、友人などの各カテゴリーに分けた。状況報告を何度か繰り返した結果、最終的に20項目として、そのうち6項目を逆転項目とした（表１）。また、本研究名および項目と並行して考えられた「友人関係、自分と他人との比較、自由にSNSを使っている」の3要因と20項目の文章についてそのまま使うか新たに作り直すか話し合った（表2）。最終確認を終えて、4要因と20項目そのうち8項目は逆転項目となった（表3）。研究名「SNSの対人関係におけるストレス状況について」となり完成した。このストレス尺度ついて、過去1ヶ月の自分に最も当てはまるものを、”1. 全く当てはまらない”, “2. 当てはまらない”, “3. どちらでもない”, “4. 当てはまる”, “5. とても当てはまる”の5段階で回答を求めた。そして、質問紙の最初のページには次のように回答を求めた。欠損値や誤入力がある場合、正しい回答をしてもらうよう調査依頼者の氏名。実験参加者の年齢、性別（男性、女性、回答しない）、所属している大学（本校かそれ以外の大学か）、学部、学科、学年（1~4年）などの基本情報。普段、利用しているSNSをご回答してください（複数回答可）を、“Twitter”, ”Instagram”, ”line”, ”その他” の4段階で回答を求めた。最も使用時間が長いSNSについて先ほどと同じ選択肢で回答を求めた。1日にどの程度SNSを利用していますか?全SNSの合計時間でお答えくださいを”1時間未満”, “1時間~3時間”, “3時間~5時間”, “5時間以上”, の4段階で回答を求めた。自分はストレスに強いタイプだと思いますかを”そう思う”, “大体そう思う”, “大体そう思わない”, “そう思わない”, の4段階で回答を求めた。信頼性・妥当性の検討について、佐藤・矢島（2017）のSNSにおける対人ストレス経験尺度を用いた。過去1ヶ月の自分に最も当てはまるものを、“0. まったくなかった”, ”1. ほとんどなかった”, “2. 時々あった”, “3. しばしばあった” の4段階で回答を求めた。さらに鷲見（2006）の知覚されたストレス尺度（Perceived Stress Scale（以降PSS））を用いた。過去1ヶ月の自分に最も当てはまるものを、“0. まったくなかった”, ”1. なかった”, “2. どちらともいえない”, “3. あった”, “4. いつもあった”の5段階で回答を求めた。最後に何かコメント等がございましたら、以下にご記入くださいを自由記述で回答を求めた。

以下に質問紙の原案を表1に示した。なお逆転項目にチェックを入れた。

表1　質問紙の原案



以下に表2を示した。上のブロックは研究名、真ん中のブロックは新案項目、および考えた要因（下のブロック）が20項目のどれに該当するかをまとめた表であった。

表2　項目・要因など各班の意見



　以下に質問紙の完成形を表3に示した。なお逆転項目にチェックを入れた。

表３　考案した質問紙の完成形（チェックは逆転項目を表している）



**分析手法**

　以下のような手続きで分析を行った。本研究における分析はIBM SPSS Statics26を用いた。短縮を図るため調査者全員の総意から強制投入で4因子とした。得られた結果から共通性を0.2以下の項目は削除した。パターン行列は0.4以上の項目で区切った。内的整合性の検討において、α=.80とした。

結果

　佐藤・矢島（2017）によれば疎外状況などが対人ストレス経験得点との間に有意な差がみられたということで本調査においても男女差について分析した。男女差の他に大学差およびストレス耐性についても分析した。

　以下に本調査で作成したストレス尺度について、最尤法、プロマックス回転による因子分析を行い、結果を表4に示した。本調査では共通性0.2以下の項目を削除するため項目15「趣味に関する投稿をSNSに気兼ねなくすることができる」を削除し、もう一度分析し直した結果を表5に示した。共通性は0.2以上となり、次に信頼性の検討に取り掛かった。すると項目1「SNSでの投稿をする際はあまり気にしないようにしている」が*α=-0.61*となったため削除し、その結果4因子18項目となった。第1因子は項目13、19、15、14、11に負荷が高いことから「SNS上の人間関係の因子」と名付け、α係数は0.84だった。第2因子は項目2、9、8、6、7に負荷が高いことから「SNSに対する関心因子」と名付け、α係数は0.77だった。第3因子は項目10、18、16、5に負荷が高いことから「自由にSNSを使っている因子」と名付け、α係数は0.77だった。第4因子は項目20、3、4、17に負荷が高いことから「SNSへの不安因子」と名付け、α係数は0.78だった。

表4　ストレス尺度の分析結果



表5　項目15を削除した分析結果



次に4つの因子について因子得点を算出し、他の3つの尺度と相関係数を求めた結果が以下の表6、7であった。なおPSSはPSS尺度、合計はストレス尺度4因子の合計であった。表6の因子とその合計およびPSS尺度の相関をみるとSNS上の人間関係因子とSNSに対する関心因子の間に、高い正の相関が得られた（*r*=.24, *p*<.01）。SNS上の人間関係因子と自由にSNSを使っている因子との間に、高い正の相関が得られた（*r*=.30, *p*<.01）。SNS上の人間関係因子とSNSに不安を持っている因子との間に、高い正の相関が得られた（*r*=.51, *p*<.01）。SNS上の人間関係因子と合計との間に、高い正の相関が得られた（*r*=.85, *p*<.01）。SNS上の人間関係因子とPSS尺度との間に、高い正の相関が得られた（*r*=.17, *p*<.05）。SNSに対する関心因子と合計との間に、高い正の相関が得られた（*r*=.48, *p*<.01）。自由にSNSを使っている因子とSNSに不安を持っている因子との間に、高い正の相関が得られた（r=.21, p<.01）。自由にSNSを使っている因子と合計との間に、高い正の相関が得られた（r=.50, p<.01）。自由にSNSを使っている因子とPSS尺度との間に、高い正の相関が得られた（r=.21, p<.01）。SNSに不安を持っている因子と合計との間に、高い正の相関が得られた（r=.74, p<.01）。SNSに不安を持っている因子とPSS尺度との間に、高い正の相関が得られた（r=.26, p<.01）。合計とPSS尺度との間に、高い正の相関が得られた（r=.24, p<.01）。次に表7では、ストレス尺度の各因子と佐藤・矢島（2017）のSNSにおける対人ストレス経験尺度について相関係数を求めた結果を示した。なお因子1は閲覧状況、因子2はプライバシー侵害、因子3は悪口・中傷状況、因子4は疎外状況、因子5は投稿状況であった。SNS上の人間関係因子と因子5との間に、高い正の相関が得られた（r=.23, p<.01）。合計と因子5との間に、高い正の相関が得られた（r=.19, p<.05）。

表6　ストレス尺度の各因子とPSS尺度の相関係数



表7　ストレス尺度の各因子とSNSにおける対人ストレス経験尺度の相関係数



　次に、本調査で作成したストレス尺度について、5因子ごとに平均値（±SD）を求めた結果、順にSNS上の人間関係因子11.86（4.41）、SNSに対する関心因子9.09（4.36）、自由にSNSを使っている因子11.09（2.54）、SNSに不安を持っている因子11.75（3.38）、合計43.79（8.56）で、全体では1.88（0.12）だった。

　また、男女差についての結果を表8に示した。各因子の平均値について有意な差があるか対応のない*t*検定を用いて調べた。その結果SNS上の人間関係因子は*t*(158)=2.46, n.s.となり有意な差は認められなかった。SNSに対する関心因子は*t*(158)=0.79, n.s.となり有意な差は認められなかった。自由にSNSを使っている因子は*t*(158)=3.99, n.s.となり有意な差は認められなかった。SNSに不安を持っている因子は*t*(158)=3.08, n.s.となり有意な差は認められなかった。合計は*t*(158)=3.87, n.s.となり有意な差は認められなかった。PSSは*t*(158)=1.11, n.s.となり有意な差は認められなかった。

表8　ストレス尺度5因子とPSS尺度による男女差



　次に本校（A大学）と本校以外について大学差についての結果を表9に示した。各因子の平均値について有意な差があるか対応のない*t*検定を用いて調べた。その結果、SNS上の人間関係因子は*t*(159)=0.1, n.s.となり有意な差は認められなかった。SNSに対する関心因子は*t*(159)=2.71, n.s.となり有意な差は認められなかった。自由にSNSを使っている因子は*t*(159)=1.5, n.s.となり有意な差は認められなかった。SNSに不安を持っている因子は*t*(159)=0.46, n.s.となり有意な差は認められなかった。合計は*t*(159)=0.2, n.s.となり有意な差は認められなかった。PSSは*t*(159)=2.26, p<.05となり有意な差は認められた。つまり、A大学はA大学以外に比べPSSは有意に高かった。

表9　ストレス尺度5因子とPSS尺度による大学差



次に「自分はストレスに強いタイプだと思うか」”1. そう思う”, “2. 大体そう思う”, “3.大体そう思わない”, ”4. そう思わない“ のストレス耐性度について、ストレス尺度とPSSの1要因4水準の対応のない分散分析で検討した。その結果、SNS上の人間関係因子は*F*(3,160)=0.34, n.s.となり有意な差は認められなかった。SNSに対する関心因子は*F*(3,160)=0.19, n.s.となり有意な差は認められなかった。自由にSNSを使っている因子は*F*(3,160)=3.0, p<.05となり有意な差は認められた。ストレス耐性度と自由にSNSを使っている因子が有意であったため、Bonferroni法による多重比較を行ったところ、「そう思う」と「大体そう思う」の間に有意な差が認められた（p<.05）。つまり、大体そう思うと回答した人はそう思うと回答した人より5%水準で有意に自由にSNSを使っていた。続いてSNSに不安を持っている因子は*F*(3,160)=0.97, n.s.となり有意な差は認められなかった。合計は*F*(3,160)=0.96, n.s.となり有意な差は認められなかった。PSSは*F*(3,160)=11.19, p<.01となり有意な差は認められなかった。ストレス耐性度とPSSが有意であったため、Bonferroni法による多重比較を行ったところ、「そう思う」と「大体そう思わない」の間に有意な差が認められた（p<.01）。つまり、大体そう思わないと回答した人はそう思うと回答した人より1%水準でPSSが高かった。「そう思う」と「そう思わない」の間に有意な差が認められた（p<.01）。つまり、そう思わないと回答した人はそう思うと回答した人より1%水準でPSSが高かった。「大体そう思う」と「そう思わない」の間に有意な差が認められた（p<.01）。つまり、そう思わないと回答した人は大体そう思うと回答した人より1%水準でPSSが高かった。

得られた結果全体について順にまとめると作成したストレス尺度について因子分析を行った結果、最終的に4因子18項目となった。この4因子について4因子の合計とPSS、SNSにおける対人ストレス経験尺度5因子の尺度と相関係数を求めると、PSSおよび合計は大半が高い正の相関が得られたが、SNSにおける対人ストレス経験尺度5因子は因子5においてSNS上の人間関係因子と合計のみ高い正の相関が得られた。次に男女差について*t*検定を行ったが有意な差は認められなかった。大学差において*t*検定を用いて分析したところPSSにおいて有意な差が認められた。つまり、A大学はA大学以外と比べ5%水準で有意にPSS尺度における得点が高かった。また、ストレス耐性度について分散分析を行なったところ自由にSNSを使っている因子およびPSSに有意な差が認められた。

考察

　本研究の目的は大学生のSNSにおけるストレスが起こる要因とその詳細について検討することであった。調査の結果、自作のストレス尺度においては4要因（SNS上の人間関係因子、SNSに対する関心因子、自由にSNSを使っている因子、SNSに不安を持っている因子）が得られた。それぞれの要因の負荷量について注目するとSNS上の人間関係因子では、自分のことに関する項目より友達の投稿はいつもチェックしないといけないような気がすると友人関係を優先しているものが最も高かった。最初は趣味のついでにチェックしていたものが、後日会話の話題についていけなくなるような経験をし、いつしか義務化してしまったのかもしれない。SNSに対する関心因子では他の人の投稿を見て自分の行動を良い方向に変えることができた項目が高く、SNSは悪いことだけではなく他者とのつながりの中でも得られるということがあり、利用者が絶たないのかもしれない。自由にSNSを使っている因子では、自分の投稿したものが人気になること、おもしろい投稿を見て楽しむことよりも他の人の投稿を見てうらやましくなることが多かった。隣の芝生は青く見えるということなのか常に他者に嫉妬しているのかもしれない。嫉妬する方向が事件性や他者を傷つけてしまうのであればよくないが、うらやましく思い自分もそれを再現して楽しむ・趣味の幅を増やすのであればよかったが、表6の相関を見る限り有意でなかったため、悪い方向にある可能性がある。SNSに不安を持っている因子では、SNSは利用者にみられることが当たり前となっているため、ある程度過激な発言をしても匿名であることやネット上の関係であることから問題ないと慣れがきているのかもしれない。現にSNSと現実関係の違いに悩んでいることが高いため、現実では言いたいことも我慢しなければ関係が悪化してしまうため、控えているが逆にSNSでは好き放題発言しても関係性がないため気にしないという認識なのかもしれない。このような考えからSNSにおける不用意な発言が後を絶たなくなってしまったのかもしれない。表6での相関係数ではSNS上の人間関係因子、合計はすべての組み合わせにおいて高い正の相関が得られた。PSSはSNSに対する関心因子以外は高い正の相関が得られた。SNS上の人間関係因子は名前の通り対人関係の因子であることから他の因子との他の人が～という文言から相関があったと考えられる。PSSにおいてはストレス評価を包括的にとらえる尺度であるため、逆転項目（良い方向に変えることができた）は相関が見られないはずだ。同時に関心因子と自由にSNSを使っているかも同じことがいえる（合計以外相関がみられなかったため）。以上から大学生でのSNSストレスとして、現実の友人関係を気にしすぎるあまり楽しめていないことが第一に挙げられる。次に他の人の投稿を見て行動を良い方向に変えることができる反面、マイナスな面も多く自分の力だけではよい方向に持っていけないことや他者を羨ましく思うだけで生かすことができていない。大学生を対象にした結果がこうであるのであれば中高生やまだ耐性のついていない小学生ではどうなってしまうのだろうか。スマートフォンの普及によって若者のSNS利用者が増加しいつどこでも誰とでも繋がれ便利になっていく半面、知識や耐性がついていない子供たちを野放しにしてしまうと10代の自殺者数がより一層増えてしまうのではないだろうか。改善策としては、安易に子ども達にスマートフォンを持たせるのではなく、注意喚起や利用アプリケーションの制限および気楽に相談できる場所を作っていくこと。佐藤・矢島（2017）によれば、SNSにおいて既知の友人数が多いほど、プライバシー侵害状況、投稿状況でのストレス経験が多く、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と示した。つまり、現実における既知の友人にむやみやたらに自分の情報を公開しないことやSNSのみに友人を作らず現実にも友人を作ることや利用を控える期間を設けて対面でのコミュニケーションをより大事にして、SNSから距離を置くことで上記の問題も改善できるだろう。

　次に男女差等の結果について考察していく。鷲見（2006）によれば、PSS英語版と同様に女性が男性よりもやや高い平均値を示すと述べた。本研究においても有意な差が認められなかったものの女性が高い点に関しては一致した。佐藤・矢島（2017）によれば、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。本研究において見られなかったものの性別差は存在するため、今後は性差を中心に検討していきたい。大学差においてはPSSにおいてのみA大学はA大学以外に比べ5%水準で有意に高かった。A大学ではどの学部・学科においてもストレスコーピングの授業を受けられるため、本校が学外に比べて高かったと考えられる。ストレス耐性度では、PSSにおける「そう思う」と「大体そう思わない」の間に有意な差が認められた（p<.01）。「そう思う」と「そう思わない」の間に有意な差が認められた（p<.01）。「大体そう思う」と「そう思わない」の間に有意な差が認められた（p<.01）。ストレス耐性度と自由にSNSを使っている因子「そう思う」と「大体そう思う」の間に有意な差が認められた（p<.05）。つまり、大体そう思うと回答した人はそう思うと回答した人より5%水準で有意に自由にSNSを使っていることから、本人が感じているより少し距離を置いていた方が自由に扱えていることになる。そのため、私は大丈夫と自信満々にしているよりはもしかしたらと思っているくらいの方がいいのかもしれない。

　最後に、本研究における反省点・改善点について述べる。本研究は実験参加者の回答用紙に調査者の氏名を記入する欄を設けていたことから、欠損値があってもすぐに確認をとることができたおかけで10以上ものデータを破棄せずにすんだ。反省点としては普段用いているSNSについての質問としてTwitterやLine、Instagramの3つとその他の計4つしかなく、今の発展した時代少ない気がする。人気なTik Tokなど検討する必要があった。また、Formsでの調査において学部・学科についての質問を入れたが手違いで回答しなくても送信できる状態にあった。年齢についての質問では、19や19歳とバラバラであった。調査者の氏名を記入する欄でもフルネーム、苗字、あだ名などこちらもバラバラであったため、年齢では数値のみ。氏名ではフルネームを漢字で回答せよなど細かな部分まで設定する必要があった。紙媒体においても調査者の見落としで欠損部分があったため、記入ミスなどを考慮して次からはFormsで統一することを試してみて、回答しないと次の終了できない機能を用いて収集率を上げていきたい。

引用文献

厚生労働省　[R2kakutei-01 (mhlw.go.jp)](https://www.mhlw.go.jp/content/R2kakutei-01.pdf)

総務省　[000765135.pdf (soumu.go.jp)](https://www.soumu.go.jp/main_content/000765135.pdf)

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.

鷲見克典 (2006). 知覚されたストレス尺度（Perceived Stress Scale）日本語版における信頼性と妥当性の検討, *19*, 44-53.