

SNS 上におけるコーピングが精神的健康に及ぼす影響

○佐藤広英（信州大学）

宮脇奈々美 #（長野市役所）

キーワード：SNS、コーピング、精神的健康

問題と目的

SNS（social networking services）上では、さまざまなストレスが存在することが報告されている（総務省, 2013; 佐藤・矢島, 2017）。それと同時に、SNS 上で愚痴や文句を投稿してストレス発散を行うという報告もみられ（アメリカンホーム保険, 2011）、ストレス・コーピングが行われている。従来、SNS 上におけるストレスに焦点をあてた研究は行われているが、SNS におけるコーピングに焦点をあてた研究は少ない。本研究では、SNS 上におけるコーピングの程度を測定する尺度を作成することを通して、SNS 上におけるコーピングが精神的健康に及ぼす影響を検討した。

方 法

予備調査 面接調査により SNS 上におけるコーピングに関する項目を収集した後、大学生 278 名（女性 116 名、年齢： $M = 19.18$, $SD = 1.05$ ）を対象に質問紙調査を実施した。SNS 上におけるコーピングに関する 33 項目について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）を行った結果、5 因子 31 項目が抽出された。具体的な項目は Table 1 に示した。

本調査 クロス・マーケティング社に委託し、ウェブ上で SNS 利用者（LINE, Twitter）を対象とする 2 波のパネル調査を実施した。1 回目（2017 年 10 月）は大学生 478 名（女性 245 名、年齢： $M = 20.30$, $SD = 1.33$ ）、2 回目（2017 年 11 月）は大学生 200 名（女性 105 名、年齢： $M = 20.54$, $SD = 1.27$ ）を有効回答とした。両調査において、(a) SNS 上におけるコーピング尺度（予備調査で作成）、(b) 心理的ストレス反応尺度（鈴木他, 1997）、(c) SNS 利用状況などに回答を求めた。

結果と考察

SNS 上におけるコーピングと精神的健康との因関係を検討するために、交差遅れ効果モデル（Finkel, 1995）を用いて分析を行った（Table 2）。

モデルの適合度は、CFI=1.00、RMSEA=.00～.04 であり、十分に高い値であった。得られた結果は次の三点に整理された。第一に、LINE 上で問題解決を多く行うほど、ストレス反応が高まることが示された。第二に、Twitter 上で各種コーピングを多く行うほどストレス反応が高まり、特に問題解決の効果が大きいことが示された。第三に、ストレス反応の高い者ほど Twitter 上で対決を多く行うことが示された。以上の結果、SNS 上におけるコーピングは、ツール間の差異はあるものの、総じて精神的健康を損ねることが明らかとなった。

Table 1 SNS 上におけるコーピングの項目と平均値および標準偏差

項目	Mean	SD
対決 (n=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
12. 達まわしに相手を責めるような投稿をした	1.38	0.68
31. 相手に逆事を仕掛けた	1.33	0.66
26. その SNS のアカウントを削除した	1.19	0.53
14. その SNS を使わないようにした	1.46	0.82
問題回避 (n=79)	1.95	0.71
21. 相手の投稿を見ないようにした	1.84	0.97
22. 通知が来ないように設定した	1.85	1.09
5. 相手の投稿を非表示にした	1.95	1.06
18. 相手との関係を断った（ブロックなど）	1.58	0.91
2. 逆事をしなかった（既読無視など）	2.25	0.99
3. 自分の投稿の頻度を減らした	2.27	1.03
問題解決 (n=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・逆事をした	1.98	0.97
8. 事態を悪化させないように投稿・逆事をした	2.31	1.02
20. 問題が解決するまでやりとりを続けた	1.84	0.95
30. 相手のその後の投稿をチェックした	1.86	1.00
15. 他の人がどのような投稿や逆事してるかを参考にした	1.85	0.96
32. 相手の投稿に「いねね！」やスタンプを送った	2.08	1.15
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
感情表出 (n=88)	1.56	0.65
23. 別のアカウントや他の SNS 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
24. 対象が特定できないような愚痴を投稿した	1.47	0.86
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
27. 今までの自分の投稿を削除した	1.38	0.75
17. 自分の行動を反省するような投稿をした	1.73	0.95
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
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
気晴らし (n=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
33. 自分の好きな人物の投稿を見て気分をよきにした	2.19	1.15
1. おもしろい投稿を見て楽しんだ	2.94	0.96
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
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
4. 何事もなかったかのようにふるまった	2.84	1.00

Table 2 SNS 上におけるコーピングと精神的健康との因果関係

	LINE						Twitter					
	抑うつ・不安		不機嫌・怒り		無気力		抑うつ・不安		不機嫌・怒り		無気力	
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
対決	.09	.09	.09	.08	.07	.10	.12*	.24**	.06	.19**	.05	.16**
問題回避	.06	.05	.04	.05	.04	.06	.15*	.02	.04	.05	.08	.04
問題解決	.12*	-.07	-.04	-.04	.09*	-.07	.23**	-.04	.06	.00	.17**	-.03
感情表出	.09	.05	.03	.09	.04	.07	.15*	.01	.05	-.03	.07	-.01
気晴らし	.10*	-.09	.06	-.06	.06	-.10*	.16**	-.10*	.04	-.11*	.09*	-.12*

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$
※aはコーピング→精神的健康, bは精神的健康→コーピングを示す