SNS 疲れを測る(1) 受動的 SNS ストレスイベント尺度の作成

○森 丈弓¹・名取洋典²・小崎茉貴³

(¹甲南女子大学人間科学部・²いわき明星大学人文学部・³社会福祉法人 雄飛会 特別養護老人ホーム 相生荘)

キーワード: ソーシャルネットワーキングサービス, SNS 疲れ

Measuring SNS tired(1) Construction of a Passive SNS stress event scale

Takemi MORI¹, Hironori NATORI², Maki Ozaki³

(¹Faculty of Human Sciences, Konan Women's Univ., ²College of Humanities, Iwaki Meisei Univ.,

³Social Welfare Corporation Hiyukai Special nursing home Aioisou)

Key Words: Social Networking Service, SNS tired

目 的

近年, SNS (ソーシャルネットワーキングサービス) が普及し、利用者が 2012 年 12 月末時点で 4,965 万人と増加する中で (ICT 総研, 2013), SNS 疲れと呼ばれる現象が指摘されるようになった。SNS 疲れとは、SNS の長時間の利用に伴う精神的・身体的疲労のほか、自身の発言に対する反応を過剰に気にしたり、知人の発言に返答することに義務感を感じたり、企業などの SNS で見られる不特定多数の利用者からの否定的な発言や暴言に気を病んだりすることを指す (デジタル大辞泉, 2014)。SNS 疲れについては加藤 (2013) が高校生に半構造化面接を行い SNS 利用時のネガティブ経験の類型化を行っているが、現段階で SNS 疲れを定量的に測る尺度は作成されていない。本研究では、SNS 利用においてストレスとなるイベント項目を取り入れ SNS 疲れを測る尺度を作成した。

方 法

項目作成: SNS を利用した経験のある大学生 20 名 (内訳男性 12 名, 女性 8 名) を対象に「SNS を利用していた中で感じたストレス、あるいは困った出来事はありませんか?」と質問し自由回答を求めた。KJ 法 (川喜田, 1967) を用いて分析した結果、大別して SNS ストレスイベントには能動的と受動的の 2 領域があると示唆された。受動的 SNS ストレスイベントとは、SNS サイトに登録し、閲覧しているだけで利用者自身に影響を及ぼすストレスとなるイベントである。
対 象 者: 福島県内に通う大学生 107 名 (内訳男性 44 名, 63 名)、平均年齢は 20.4 歳 (標準偏差 1.04) であった。
質問紙: ①フェイスシート 学年、年齢、性別、SNS を現在利用しているか、今後の意向など利用に関する質問を総括した 5 項目からなる。②受動的 SNS ストレスイベント尺度 面接調査の自由回答を参考に 15 項目を独自作成した。「当てはまらない」から「当てはまる」までの 4 件評定法である。③

インターネット依存傾向尺度 鄭 (2007) が開発した 7 因子計 49 項目からなる 5 件評定の尺度である。

結 果

因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を実施し、固有値の減衰状況及び因子負荷量を考慮した結果、2 因子が抽出された。第 1 因子は SNS 上で他人の行動や考えが気になって仕方がなくなってしまう傾向を示す因子で「動向懸念」($\alpha = .862$)、第 2 因子は、切りたい利用者との関係を切りたくても切れない、誹謗や中傷を含む投稿を目にすると気が滅入るといった利用者自身が投稿作業を行わなくとも閲覧しているだけで感じる否定的な感情を示す因子で「ネガティブ感情」($\alpha = .783$)と命名した。因子間相関は、「動向懸念」は「ネガティブ感情」で .610 と中程度の正の相関が見られた。

「SNS の利用を今後も続ける [0]」、「近々止める及び何れは止める [1]」の 2 値変数を従属変数に、受動的 SNS ストレスイベント尺度とインターネット依存傾向尺度を独立変数にしたロジスティック回帰分析 (変数増加法) を行ったところ、ネガティブ感情 ($\beta = .869, p < .05$) とインターネット依存傾向尺度の仮想的対人関係 ($\beta = 1.051, p < .01$) が有意となった。

考 察

SNS に参加して書き込みをせず、閲覧のみを行っていたとしても、SNS 内の利用方法や規約に縛られることによって嫌でもフィード上に現れた情報を目にしてしまい、その結果、羨望や嫉妬に駆られたり、他者の些細な動向に振り回されて情緒面が不安定になっている姿があると示唆される。また、SNS 上において誹謗やネガティブな記事などを目にして不安や苛立ちを感じ SNS を止めようとするものの、一方では SNS 上の他者は自分を良く理解してくれるといった思いがあることから、ストレスを感じながら SNS の利用を継続していくといった状況も示唆された。

項目	F1	F2
16. 他人の日常に関する記事・発言を見て嫉妬することがある (動向懸念)	.873	-.187
41. 他人が別の人と楽しく話している姿に嫉妬するときがある (動向懸念)	.813	-.003
42. 他人の記事・発言を見ていないと気が済まない (動向懸念)	.728	.068
22. 他人の記事・発言を見ると劣等感を感じる (動向懸念)	.707	.003
10. 他人の日常に関する投稿から、自分の日常と他人の日常とを比較するときがある (動向懸念)	.631	.008
33. SNS から一旦離れたりと、孤独を感じる時がある (動向懸念)	.506	.137
9. 意識していないのに SNS を開いてしまう (動向懸念)	.470	-.070
34. 他人の SNS 上でつながっている人数が気になる (動向懸念)	.469	.273
17. 誹謗や中傷の記事・発言が目に入ると気が滅入る (ネガティブ感情)	-.130	.804
12. 他人のネガティブな記事・発言を見ると気が滅入る (ネガティブ感情)	-.226	.738
23. 自分の記事・発言の意図が伝わらずもどかしさを感じる (ネガティブ感情)	.133	.488
28. 関係を切りたいユーザーを切りたくても切れない (ネガティブ感情)	.163	.459
3. 他人の記事・発言に更新がないと苛立つ (ネガティブ感情)	.285	.398
5. 現実での知り合いと SNS 上でもつながっていることに窮屈さを感じる (ネガティブ感情)	.258	.396
40. SNS 上で他人同士の会話に入りたくても入れない (ネガティブ感情)	.217	.357