

大学生の SNS 情報見落とし不安と精神的健康との関連
Relationship with compulsive SNS use and mental health
in university students

天谷葵・佐藤政利

要約

近年、大学生の SNS (Social Networking Service) の利用目的は趣味や交友に関するだけでなく、就職活動など重要なコミュニケーションの場にも活用の範囲が広がってきており、情報見落とし回避の強迫観念による閲覧強要ストレスなど、新たなストレスを生じていることが指摘されている (岡本, 2016)。本研究では、SNS による情報収集において情報見落とし不安をひきおこす要因、および精神的健康に与える影響を明らかにすることを目的とした。

予備調査により、大学生 42 名を対象に質問紙調査をおこない、大学生が重要と考える SNS 情報 8 項目を選定した。本調査では大学生 160 名を対象に質問紙調査をおこなった。質問紙は (1) フェイスシート、(2) SNS の情報に関する重要度、(3) SNS の利用時間、(4) SNS ストレス尺度 (岡本, 2016)、(5) 失敗観尺度 (池田・三沢, 2012)、(6) 精神的健康度尺度 (GHQ12) から構成された。SNS による情報収集において情報見落とし不安をひきおこす要因、および精神的健康に与える影響を予測するのに適したモデルを探索的に検討するため、AMOS を用いて共分散構造分析をおこなった。精神的健康度尺度の因子分析により得た 2 つの変数「日常活動への不安」「抑うつ傾向」と観測変数である「失敗回避欲求」「SNS 重要度」「SNS 見落とし不安」「SNS 利用時間」にてデータと適合度の良好なモデル ($GFI=.982$, $AGFI=.945$, $CFI=.987$, $RMSEA=.044$ [.000, .113]) を得た。その結果、「SNS 重要度」は直接に、「失敗回避欲求」は「日常活動への不安」と「抑うつ傾向」を媒介し「SNS 見落とし不安」に正の影響を与え、「SNS 重要度」は「抑うつ傾向」に負の影響を与え、「SNS 重要度」と「SNS 見落とし不安」は「SNS 利用時間」に正の影響を与え、「SNS 利用時間」は「日常活動への不安」に正の影響を与えるモデルが生成された。モデルを検討した結果、SNS による情報収集において情報見落とし不安をひきおこす要因の一つとして、失敗回避欲求は精神的健康の低下を媒介して SNS 情報の見落とし不安や情報選択の先延ばし行動に影響を与えて利用時間を長くしていること、及び、その非効率性の自覚が精神的健康をさらに低下させ、悪循環を形成していること、さらに、SNS 情報を重要と感じるほど、この悪循環への影響を強めていることが明らかにされた。

Key word: SNS ストレス尺度、失敗回避欲求、精神的健康度

問題

SNS(Social Networking Service)は、2005年頃から普及し始め、2019年4月時点で日本国内の20歳代のSNS利用率は、Facebook 35.4%、Twitter 58.2%、LINE 75.6%、Instagram 42.7%と報告されている(Social Media Lab, 2019)。SNSを利用することにより、境遇や趣味が同じ第三者との情報の共有、リアルタイムでのコミュニケーション、交友関係を広げることが可能となる。しかし、SNSで多くの人と交流を持つようになった結果、SNSを繰り返し利用し、利用時間を制限しようとしてもできない、もしくは閲覧できない状態が長く続くと、ひどく不安な気持ちになる「SNS依存」や、友人関係を保つために休むことなくSNSによるコミュニケーションにより精神的・身体的疲労が溜まってしまう「SNS疲れ」が生じ、ストレスになっている場合があるとされている(川端・中田・木谷、2017)。

近年、大学生のSNSの利用目的は趣味や交友に関するだけでなく、就職活動など重要なコミュニケーションの場にも活用が広がってきている。しかし、それによって自分にとって重要かもしれない情報の選択や、選択結果に対し、新たなストレスを生じている可能性がある。

河野(2013)は、SNSを利用した大学生にとって重要なコミュニケーションの一例として就職活動をあげ、企業は求める人材を効果的に採用するため学生や求職者に対して企業が必要とする情報を提供し、その一方で、学生は企業が求める条件の収集源として就職サイトのマイナビやリクナビなどを用いて積極的に企業との間で情報を交換しながら就職活動をしていると述べている。また、河野(2013)は、大学生の3人に1人以上が就職活動にSNSを活用しており、そのメリットが「就職先の企業のことを知ることができる」「より早く情報を得ることができる」「人間関係を広げることができる」「SNS上でしか得られない情報がある」であること、そしてSNSが情報収集の効果的な手段の1つとなっていることを示している。また、SNSを「少しでも活用した」は「活用しなかった」に比べ内定率に9.5%もの差があり、SNSの活用の有無により就職活動の結果に違いが生まれていると述べている。

岡本(2016)は、大学生136名を対象とした調査から、SNS利用時に感じているストレスの程度を測定するSNSストレス尺度を開発し、「投稿拡散不安ストレス」「閲覧強要ストレス」「社会的比較ストレス」「友だち申請の拒絶ストレス」「SNSと現実のギャップストレス」「過剰な繋がりストレス」「背伸びストレス」の7因子をあげている。因子の1つである「閲覧強要ストレス」は、「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」という情報の見落とし回避の強迫観念について尋ねる項目と、「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」といったコメントへの返信の面倒さに関する項目から構成されている。また、岡本(2016)は、SNSストレス尺度とSNS利用動機の項目(Kross et al., 2013)の相関分析において、「閲覧強要ストレス」がSNS利用動機の項目である「新しい情報を得るため」「良い出来事があったときに友だちと共有するため」と正の相関があることを明らか

にしている。つまり、情報収集を目的とした時、「閲覧強要ストレス」が生じることを示唆している。ここで、就職活動など重要な情報を収集、交換する機会が多い大学生は、情報が重要であると感じるほど見落としに対する不安が高まることが想定される。大学生がSNSを用いて収集する情報の重要度も考慮する必要があると考えられる。さらに、岡本（2016）は、気分調査票（坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松, 1994）を用いて、SNS ストレス尺度とSNS 利用時の気分の相関分析をおこない、「閲覧強要ストレス」が、「興奮」「緊張」「抑うつ」「疲労感」と正の相関があることを明らかにしている。つまり、情報収集を目的としたSNS 利用時にリラックスしていない傾向を示唆している。

しかし、岡本(2016)は、「閲覧強要ストレス」が利用動機である「新しい情報を得るため」と正の相関があることを確認しているが、その原因までは言及していない。情報収集を目的としてSNSを利用する際にも、強迫的なSNS利用をしている可能性があり、SNS利用時の情報見落とし不安が生じる要因を調査する必要があると考えられる。

池田・三沢(2012)は、失敗に対する価値観の構造から失敗観尺度を開発し、失敗観尺度として「失敗のネガティブ感情価」「失敗からの学習可能性」「失敗回避欲求」「失敗の発生可能性」の4因子を明らかにした。失敗観は失敗に対する捉え方や価値観をあらわすとしている。そして、失敗への価値には、それを肯定的に捉える価値と、否定的に捉える価値があるとしている。4因子の1つである「失敗回避欲求」は失敗を可能な限り避けたいと考える価値観を意味するとしている。この価値観は、“人は快に接近し、不快を回避する”という快樂原理（Higgins, 1998）が人間の基本的原則動機づけとして捉えられ、失敗を回避しようとする欲求が存在することから想定されている。また、池田・三沢(2012)は、「失敗回避欲求」と多次元自己志向的完全主義尺度（桜井・大谷, 1997）の下位尺度である「完全でありたい欲求」「失敗を過度に気にする傾向」「自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向」との正の相関を明らかにしている。

多次元自己志向的完全主義尺度の下位尺度である「自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向」の項目に注目すると、「注意深くやった仕事でも欠点があるような気がして心配である」「戸締りや火の始末などは、何回か確認しないと不安である」など、自分の行動に自信が持てず、何度も繰り返す強迫的傾向をあらわしていると考えられる。これらのことから、情報の見落とし回避の強迫観念に基づく閲覧強要ストレスの背景には、自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向と関連する失敗回避欲求が存在すると思われる。

藤田(2007)は、Solomon & Rothblum (1984) の定義に基づき、先延ばしを主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為であるとし、そのうえで、過度に失敗を気にする失敗過敏が課題の先延ばし行動と関連することを指摘している。すなわち、失敗を恐れて課題遂行結果に対して完全を求めるために、課題の先延ばし行動が生じると考えられる。したがってSNSの利用時間が長くなる背景には、自らの情報選択や、それによる行動の適切さへの不安から情報の検索の過程が長くなり、選択や決定をできるだけ先延ばし

している可能性が考えられる。

岡本(2016)は、気分調査票(坂野・他, 1994)を用いて、SNS利用時間と心理的ストレスの相関分析をおこない、相関が無いことを示している。つまり、SNS利用時間は精神的健康に影響を与えない可能性を示している。しかし、利用時間が長くなる原因が強迫的な情報見落とし不安であった場合には、精神的健康に影響を与える可能性が考えられる。大久保・大宅(2017)は、精神的不健康と強迫性の相関を調査し、正の相関があることを明らかにしている。また、杉浦・杉浦・丹野(2007)は、日常の様々な場面で意志決定の困難を感じやすい傾向や、課題を先延ばしにしてしまう傾向は、強迫性と正の相関があることを明らかにしている。

以上のことから、大学生のSNSによる情報収集活動において、SNS情報を重要と感じる度合いが強いほど、失敗回避欲求を強く持つ人ほど、情報を見落としはならないとする不安や強迫観念に囚われ、SNS利用時間が長くなり、その結果、長時間リラックスできない状態をひきおこし、精神的健康度を低くしている可能性が考えられる。

目的

本研究では岡本(2016)のSNSストレス尺度の下位尺度「閲覧強要ストレス」の項目である「大事な情報を見落とすのではないかと不安になり、定期的にチェックしなければならないと感じている(以降「SNS見落とし不安」と呼ぶ)」とする点に焦点を絞り、SNS情報を重要と感じる度合いと失敗回避欲求がSNS情報の見落とし不安やSNSの長時間利用、および精神的健康へ与える影響を明らかにすることを目的とした。

仮説

本研究では失敗回避欲求の強さ、およびSNS情報を重要と感じる度合いが、SNS情報の見落とし不安に陥る要因の1つであると想定し、大学生活におけるSNS重要度、SNS利用時間および、失敗回避欲求、SNS見落とし不安、精神的健康度の関係性について以下の仮説1, 2, 3を検討した(図1)。

仮説1. 失敗回避欲求が強いほどSNS情報の見落とし不安が高い。

仮説2. SNS情報を重要と感じるほどSNS情報の見落とし不安が高い。

仮説3. SNS情報の見落とし不安は、SNS利用時間を長くする行動をひきおこし、精神的健康を低下させる。

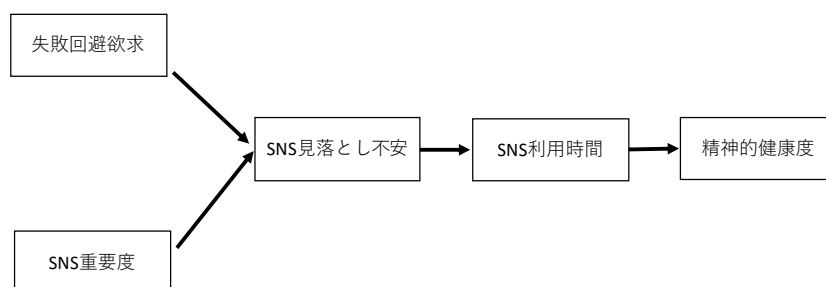


図1 SNS利用時間の行動を予測するモデル

予備調査

予備調査において、大学生が重要と感じている SNS 情報の項目の収集および選定を行った。まず始めに、学生生活において重要と感じている事柄を、先行研究を参考にして選定した。溝上(2009)は、全国大学生生活協同組合連合会で実施している「学生の消費生活に関する実態調査」の「大学生活の重点」項目を参考にして、1964名の大学生を対象とした大学生活の重点に関する意識調査をしている。最重要とした項目に、「勉強」「クラブ」「趣味」「豊かな人間関係」「資格取得」「アルバイト・貯金」「何事もほどほどに」「何となく」「その他」を選択肢としてあげている。また、安(2012)は、大学生 588 名を対象に海外旅行の経験の有無を調査し、約 52%が経験ありと回答したことを報告しており、岡鼻(2013)は、大学生 753 名を対象に調査をおこない、12.4%が現在ボランティア活動をしているとの回答を得ている。さらに、河野(2013)は、大学生の 3 人に 1 人以上が就職活動に SNS を活用しており、SNS が情報収集の効果的な手段の 1 つとなっていることを示している。これらを参考に、大学生が学生生活において重要と感じている事柄を「学業」「コミュニティへの参加」「レジャー」「社会活動」「アルバイト」「海外旅行」「就職活動」の 7 項目とした。

1) 調査対象

対象は B 大学 N 学部の大学生 42 名（男性 10 名、女性 32 名）とした。

2) 調査内容

学生生活、および SNS の情報それぞれにおいて、重要と感じている事柄に関して、あらかじめ準備した「学業」「コミュニティへの参加」「レジャー」「社会活動」「アルバイト」「海外旅行」「就職活動」の 7 項目を使用した。各項目に対して、「1. 重要ではない」「2. あまり重要ではない」「3. どちらでもない」「4. 重要である」「5. 非常に重要である」の 5 件法で回答を求めた。さらに、準備した項目以外に重要と感じる事柄の自由記述 3 個まで回答を求めた。

3) 調査手続き

質問紙を調査対象者に配布し、当日、および後日に回収をした。

4) 調査期間

2019 年 10 月に実施した。

5) 調査結果

(1) 提示した 7 項目についての SNS の情報と学生生活との比較

7 項目の平均得点と標準偏差を表 1 に示す。

表 1 重要と感じる情報の内容についての予備調査 (n=42)

あらかじめ準備した項目	SNS情報		学生生活	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1 レジャー (例えば、コンサートのチケット予約、施設の検索など)	3.88	1.18	3.19	1.28
2 就職活動 (例えば、採用の情報、インターンシップの情報など)	3.60	1.21	4.21	0.64
3 海外旅行 (例えば、留学、卒業旅行など)	3.26	1.34	2.88	1.26
4 社会活動 (例えば、ボランティア活動、NPO活動など)	3.26	1.25	3.17	1.07
5 アルバイト (例えば、社会経験、お金を稼ぐためなど)	3.14	1.24	4.10	0.84
6 コミュニティへの参加 (例えば、サークル活動、スポーツクラブなど)	3.07	1.14	3.40	1.22
7 学業 (例えば、卒業研究、レポート課題など)	3.00	1.39	4.45	0.73

(2) SNS 情報において重要と感じる 7 項目の因子分析

対象者の評定値を用いて、SNS 情報において重要と感じる 7 項目について最尤法プロマックス回転による因子分析をおこなった。その結果、初期固有値の減衰と因子の解釈可能性より因子数を 2 と決定した (表 2)。因子 1 は、実用的な情報に関する項目が多かったため、「SNS 実用」と命名した。因子 2 は、趣味、趣向に関する項目が多かったため、「SNS 趣味」と命名した。また、各因子の信頼性を検討するため、クロンバックの α 係数を算出した。「SNS 実用」は $\alpha = .727$ 、「SNS 趣味」は $\alpha = .672$ であり、一定の水準の信頼性係数が得られた。

表2 SNS情報において重要と感じる項目 予備調査の因子分析結果(N=42)

	因子	
	1	2
就職活動	1.003	-0.297
学業(例えば、卒業研究、レポート課題など)	0.553	0.178
アルバイト	0.531	0.290
社会活動(例えば、ボランティア活動、NPO活動など)	0.385	0.372
海外旅行	0.092	0.730
レジャー (例えば、コンサートのチケット予約、施設の検索など)	-0.130	0.650
コミュニティへの参加 (例えば、サークル活動、スポーツクラブなど)	0.126	0.556
	因子相関	1 2
	プロマックス回転(最尤法)	1.000 0.225
	クロンバックの α 係数	1 0.727 0.672

(3) 大学生活において重要と感じる 7 項目の因子分析

対象者の評定値を用いて、大学生活において重要と感じる 7 項目について最尤法プロマックス回転による因子分析をおこなった。その結果、初期固有値の減衰と因子の解釈可能性より因子数を 2 と決定した (表 3)。大学生活において重要と感じる事柄における因子 1 は、趣味に関する内容が多かったため、「生活趣味」と命名した。因子 2 は、学生としての実務的内容が多かったため、「生活実務」と命名した。また、各因子の信頼性を検討するため、クロンバックの α 係数を算出した。「生活趣味」は $\alpha = .694$ 、「生活実務」は $\alpha = .508$ で少ない項目数にしては一定の水準の信頼性係数が得られたが、さらなる改善が必要であると考えられた。

表3 大学生活において重要と感じる項目 の因子分析結果(N=42)

	因子	
	1	2
レジャー (例えば、コンサートのチケット予約、施設の検索など)	0.945	-0.201
海外旅行	0.599	0.183
コミュニティへの参加 (例えば、サークル活動、スポーツクラブなど)	0.445	0.108
社会活動(例えば、ボランティア活動、NPO活動など)	0.076	0.727
学業(例えば、卒業研究、レポート課題など)	-0.052	0.460
アルバイト	0.239	0.301
就職活動	-0.014	0.245
	因子相関	1 2
	プロマックス回転(最尤法)	1 1.000 0.391
	クロンバックの α 係数	0.694 0.508

(4) SNS 情報と学生生活の重要と感じる項目の関係性

学生生活において重要と感じる事柄の因子得点と、SNS 情報において重要と感じる事柄の因子得点を用いて、相関係数を求めた (表 4)。その結果、「SNS 実用」は「生活実務」と正の相関が確認され、「SNS 趣味」は「生活趣味」と「生活実務」に正の相関が確認された。以上のことから、予備調査において用いた 7 項目が SNS 情報において重要と感じる事柄を、ある程度あらわしていると判断した。

表4 SNS情報と学生生活の重要な内容に関する因子の相関

	SNS実用	SNS趣味	生活趣味	生活実務
SNS実用	1	.195	-.037	.351*
SNS趣味		1	.368*	.445**
生活趣味			1	.461**
生活実務				1

$p < .05$ * $p < .01$ **

(5) SNS 情報において重要と感じる項目の選定

質問紙に示した項目以外に、自由記述の内容の類似しているものを分類してラベルを付した (表 5)。そして、自由記述の回答結果を参考に項目名の変更や追加をおこなった。「レジャー」は、自由記述で趣味の情報についての回答が多かったため、「趣味の情報」という項目名に変更した。「社会活動」は、わかりにくいとのコメントが寄せられたためイメージが具体的な「ボランティア」に項目名を変更した。「海外旅行」は語学の向上や知見を広げることを目的とした「留学」と「旅行」に項目を分けて 2 つの項目として採用した。また、自由記述に「最新のショップや商品の情報」、「有名人の SNS 情報」の記述件数が多かったため、新たに項目に加えた。表 1 における、「コミュニティへの参加」「学業」は学生生活の中での重要度は比較的高いが、情報交換は主に LINE を用いたローカルな人間関係の範囲においておこなわれるため、SNS 情報として利用する度合いが低く、SNS 情報の重要度としては低いことが推測される。そこで、項目数を調整するために、SNS 情報として重要度の低い「コミュニティへの参加」、「学業」の 2 項目を削除することとした。本調査において用いる 8 項目は表 6 に示した。項目の内容的妥当性については、心理学に知見を持つ大学院生 3 名が検討し確認をおこなった。

表5 用意した項目以外に重要と感じる事柄の自由記述

グループ	内容
趣味の情報	TV・イラスト・漫画・ゲーム (4) 趣味・娯楽についての情報 (2)
最新のショップや商品の情報	ショップの情報 (2) 飲食の情報 (2) 話題のスポットについての情報 (1)
有名人のSNS情報	友人関係 (3) 口コミ (1)
旅行	国内旅行 (2)
その他	交通情報 (2) 災害情報 (1)

※ ()内数字は同様の回答件数

表6 SNSの情報に関する重要度の質問項目

1 就職活動
2 アルバイト
3 ボランティア
4 留学
5 趣味の情報
6 旅行
7 最新のショップや商品の情報
8 有名人のSNS情報

本調査

1) 対象者

対象は168名の大学生(女性143名, 男性25名, 平均年齢20.10歳, SD=0.83歳)であった。回答数は168名(回収率100%)であり, 回収した回答に不備があった8名を除き, 160名を有効回答(有効回答率95.2%)とした。

2) 調査期間

2019年11月に実施した。

3) 調査用紙

調査用紙は, 以下の6部から構成された。

(1) フェイスシート

実施日程、所属学部学科・専攻、学年、年齢、性別の回答を求めた。

(2) SNSの情報に関する重要度

本研究の予備調査により得た「就職活動」「アルバイト」「ボランティア」「留学」「趣味の情報」「旅行」「最新のショップや商品の情報」「有名人のSNS情報」の8項目を使用した。各項目に対して「1. 重要ではない」「2. あまり重要ではない」「3. どちらでもない」「4. 重要である」「5. 非常に重要である」の5件法で回答を求めた。

(3) SNS の利用時間

SNS の一日あたりの利用時間について、「0. 見ていない」「1. 30 分未満」「2. 30 分～1 時間未満」「3. 1 時間～2 時間未満」「4. 2 時間～3 時間未満」「5. 3 時間以上」の 6 件法で回答を求めた。

(4) SNS 見落とし不安

岡本(2016) の作成した SNS ストレス尺度の下位尺度「閲覧の強要」の項目のうち、情報収集に関する「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不安になる」の 1 項目を使用した。項目に対して「1. 全く当てはまらない」「2. あまり当てはまらない」「3. 少し当てはまる」「4. 非常に当てはまる」の 4 件法で回答を求めた。

(5) 失敗回避欲求

池田・三沢(2012) の作成した失敗観尺度の下位尺度である失敗回避欲求 8 項目を使用した。各項目に対して「1. 全く当てはまらない」「2. あまり当てはまらない」「3. どちらでもない」「4. 少し当てはまる」「5. 非常に当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

(6) 精神的健康度

日常生活における精神的健康の度合について、日本版 GHQ 精神健康調査票 12 項目短縮版 (General Health Questionnaire, GHQ12) を用いた。General Health Questionnaire は、Goldberg(1972)により開発されたものである。日本版 GHQ 精神健康調査票 (General Health Questionnaire, GHQ) は、中川・大坊(1985)が作成し、GHQ12 は中川・大坊(1985)がオリジナル版を改訂し、12 項目に短縮したものである。各項目に対して「1. 全く当てはまらない」「2. あまり当てはまらない」「3. 少し当てはまる」「4. 非常に当てはまる」の 4 件法で回答を求めた。

4) 手続き

B 大学 K キャンパスの授業内で、直接回答者に配布し、直接返却するか、質問紙回収ボックスに投函することを依頼した。倫理的配慮として、調査用紙の表紙に回答は任意であることや、いつでも回答を中断できること、回答しなくても不利益は生じないことなどを明記した。なお、本調査は、匿名で行われることから、通常の同意文書の作成は不可能であり回答することで調査の同意表明と見なされるものとした。

5) 分析方法

仮説で示したモデルが SNS 情報の見落とし不安に関する心理的要因のメカニズムを予測するのに適したモデルであることを検討するため、共分散構造分析をおこなった。推定方法は最尤法を用い、誤差変数から観測変数への各パスを 1 に固定してモデルの識別性を確保した。本研究ではモデルの適合度を検討するために、GFI (Goodness of Fit Index), AGFI (Adjusted GFI), CFI (Comparative Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error Approximation) を用いた。本研究においては、 χ^2 検定の結果は $p < .05$ で破棄されないこと、GFI, AGFI, CFI は .90 以上の場合、モデルの当てはまりが良いと判断し (山本・小野寺, 2002)、RMSEA は

く.10 の範囲であればモデルの適合性が良いと判断した(田部井,2011)。分析には,IBM SPSS Statistics 23 および Amos Graphics を用いた。

6)本調査の結果

(1) SNS 重要度

SNS 重要度の 8 項目の各得点の平均値、標準偏差を表 7 に示した。

表7 SNSの情報に関する重要度 (n=160)

	平均値	標準偏差
Q8 有名人のSNS情報	4.38	0.83
Q7 最新のショップや商品の情報	3.76	1.24
Q5 趣味の情報	3.64	1.28
Q6 旅行	3.34	1.37
Q1 就職活動	3.29	1.16
Q2 アルバイト	2.96	1.32
Q3 ボランティア	2.68	1.24
Q4 留学	2.32	1.25

本調査における対象者の評定値を用いて、SNS 情報において重要と感じる 8 項目について最尤法プロマックス回転による因子分析をおこなった。その結果、初期固有値の減衰と因子の解釈可能性より因子数を 2 と決定した (表 8)。因子 1 は、実務的な情報に関する項目が多かったため、「SNS 実務情報」と命名した。因子 2 は、趣味、趣向に関する項目が多かったため、「SNS 趣味情報」と命名した。また、各因子の信頼性を検討するため、クローンバックの α 係数を算出した。「SNS 実務情報」は $\alpha = .704$ 、「SNS 趣味情報」は $\alpha = .649$ であり、一定の水準の信頼性係数が得られた。

表8 SNS重要度の因子分析結果(N=160)

	因子	
	1	2
ボランティア	0.923	-0.095
留学	0.792	-0.071
就職活動	0.425	0.142
アルバイト	0.335	0.216
最新のショップや商品の情報	-0.086	0.754
有名人のSNS情報	-0.035	0.482
旅行	0.168	0.420
趣味の情報	0.341	0.414
	因子相関	1 2
	プロマックス回転(最尤法)	1 1.000 0.503
	クローンバックの α 係数	0.704 0.649

(2) 因子分析

全対象者の尺度評定値を用いて、精神的健康度尺度 12 項目について最尤法プロマックス回転による因子分析をおこなった。その結果、初期固有値の減衰と因子の解釈可能性より因子数を 2 と決定した (表 9)。因子 1 は、「自信をなくすことがある」「自分は役に立たない人間だと感じる」などの項目があり日常における自信の低下、感情の落ち込み、緊張をあらわすため「抑うつ傾向」と命名

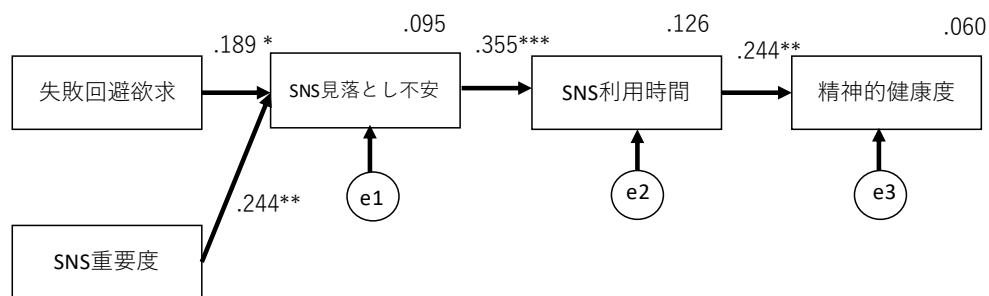
した。因子2は、「ものごとについて決断できない」「自分の問題に立ち向かえない」などの項目があり日常における自分の能力や行動への不安をあらわすため「日常活動への不安」と命名した。また、各因子の信頼性を検討するため、クロンバックの α 係数を算出した。「抑うつ傾向」は $\alpha=.81$ 、「日常活動への不安」は $\alpha=.80$ であり、各因子とも十分な内的整合性が認められた。

表9 精神的健康度尺度の因子分析結果(N=160)

	因子		共通性
	1	2	
Q03 自信をなくすことがありますか	0.817	-0.096	0.609
Q12 自分は役に立たない人間だと感じることはありますか	0.783	0.070	0.665
Q11 気分が沈んで、憂鬱だと感じますか	0.694	0.049	0.513
Q01 いつも緊張していますか	0.560	-0.001	0.313
Q09 いろいろな問題をかいつできなくて、困ることはありますか	0.558	0.023	0.323
Q10 心配事のために、睡眠時間が減ったことがありますか	0.494	-0.127	0.206
Q07 ものごとについて決断できるといいますか (逆)	0.039	0.716	0.539
Q05 自分の問題に立ち向かうことができますか (逆)	-0.116	0.657	0.380
Q06 日常生活を楽しむことができますか (逆)	0.025	0.650	0.437
Q02 ものごとに集中できますか (逆)	-0.103	0.643	0.367
Q08 自分が有益な役割を果たしていると思いますか (逆)	-0.032	0.636	0.388
Q04 一般的に日常生活に満足していますか (逆)	0.240	0.488	0.397
	因子相関		
	1	2	
プロマックス回転(最尤法)	1	1.000	0.431
クローンバックの α 係数	0.810	0.800	

(3) 共分散構造分析

仮説に基づきモデルの共分散構造分析をおこなった(図1)。 χ^2 検定の結果は χ^2 値 65.533, 自由度 6, $p < .001$ でモデルがデータと一致しているとする帰無仮説は破棄された。また、モデルのデータへの適合性は(GFI=.869, AGFI=.673, CFI=.431, RMSEA =.250 [.197, .306])であった(図2)。



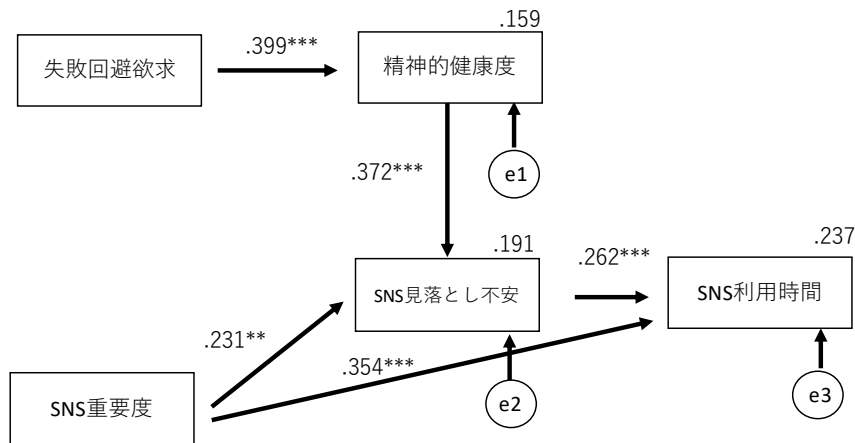
$p < .05$ * $p < .01$ ** $p < .001$ ***

$\chi^2(6)=65.533$ $p=.000$ GFI=.869 AGFI=.673 CFI=.431 RMSEA=.250 90% [.197, .306] n=160

図2 SNS利用時間の行動を予測するモデル(仮説)

そこで、観測変数である「失敗回避欲求」「SNS重要度」「SNS利用時間」「見落とし不安」「精神的健康度」の関係性を検証的にモデル化することを試みた。いくつかのモデルを試み、最終的に理論的整合性とモデル適合度の良好なものを得ることができた(図3)。 χ^2 検定の結果は χ^2 値 6.285, 自由度 5, $p < .05$ でモ

デルがデータと一致しているとする帰無仮説は破棄されなかった。また、モデルのデータへの適合性は、(GFI=. 985, AGFI=. 954, CFI=. 988, RMSEA =. 040[. 000, . 075])であった。各観測変数の決定係数は「精神的健康度」では $R^2=. 159$ であり、「見落とし不安」では $R^2=. 191$ であり、「SNS 利用時間」では $R^2=. 237$ であった。各変数間の標準偏回帰係数は、「失敗回避欲求」から「精神的健康度」に向けて $\beta = .399$ ($p < .001$) であり、「精神的健康度」から「SNS 見落とし不安」に向けて $\beta = 0.372$ ($p < .001$) であり、「SNS 見落とし不安」から「SNS 利用時間」に向けて $\beta = 0.262$ ($p < .001$) であり、「SNS 重要度」から「SNS 見落とし不安」、「SNS 利用時間」に向けてはそれぞれ、 $\beta = .231$ ($p < .01$), $\beta = .354$ ($p < .001$) であった。

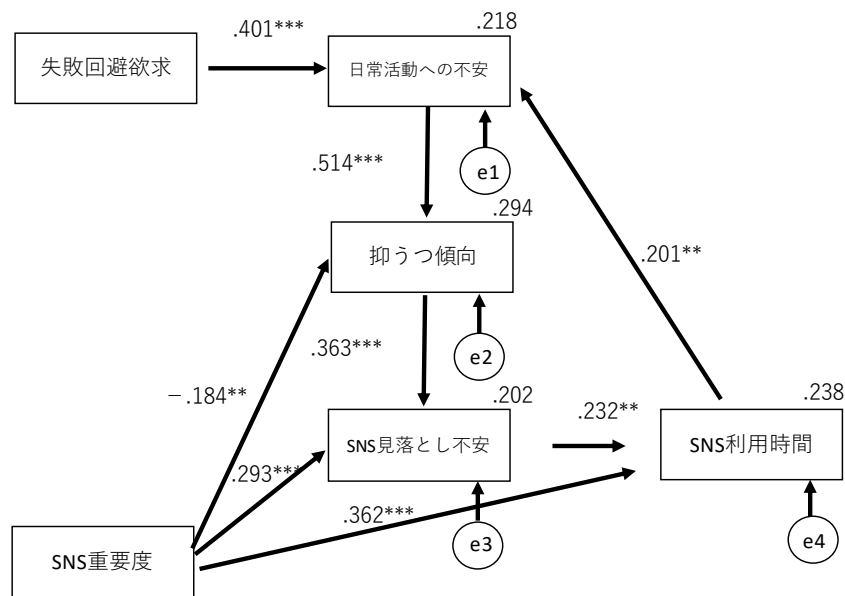


$p < .05$ * $p < .01$ ** $p < .001$ ***

$\chi^2(5) = 6.285$ $p = .279$ GFI = .985 AGFI = .954 CFI = .988 RMSEA = .040 90% [.000, .075] $n = 160$

図3 SNS利用時間の行動を予測するモデル (探索結果)

「精神的健康度」を本研究で抽出された下位尺度「抑うつ傾向」および「日常活動への不安」に置き換えたモデルでは、適合度検定の結果、 χ^2 検定は χ^2 値 9.168, 自由度 7, $p < .05$ でモデルがデータと一致しているとする帰無仮説は破棄されなかった(図4)。また、モデルのデータへの適合性は、(GFI=. 982, AGFI=. 945, CFI=. 987, RMSEA=. 044[. 000, . 113])であった。各観測変数の決定係数は「抑うつ傾向」では $R^2=. 294$ であり、「日常活動への不安」では $R^2=. 218$ であり、「SNS 見落とし不安」では $R^2=. 202$ であり、「SNS 利用時間」では $R^2=. 238$ であった。各変数間の標準偏回帰係数は、「失敗回避欲求」から「日常活動への不安」に向けて $\beta = .401$ ($p < .001$) であり、「SNS 重要度」から「SNS 見落とし不安」に向けて $\beta = .293$ ($p < .001$) であり、「SNS 重要度」から「SNS 利用時間」に向けて $\beta = .362$ ($p < .001$) であり、「SNS 重要度」から「抑うつ傾向」に向けて $\beta = -.184$ ($p < .01$) であり、「SNS 見落とし不安」から「SNS 利用時間」に向けて $\beta = .232$ ($p < .01$) であり、「SNS 利用時間」から「日常活動への不安」に向けて $\beta = .201$ ($p < .01$) であり、「日常活動への不安」から「抑うつ傾向」に向けて $\beta = .514$ ($p < .001$) であり、「抑うつ傾向」から「見落とし不安」に向けて $\beta = .363$ ($p < .001$) であった。



$p < .05$ * $p < .01$ ** $p < .001$ ***

$\chi^2(7) = 9.168$ $p = .241$ $GFI = .982$ $AGFI = .945$ $CFI = .987$ $RMSEA = .044$ $90\%[.000, .113]$ $n = 160$

図4 SNS利用時間の行動を予測するモデル（精神的健康度下位尺度）

考察

1) 仮説の検討

「失敗回避欲求」「SNS重要度」「SNS利用時間」「SNS見落とし不安」「精神的健康度」の関係性を検証的にモデル化することを試みた（図3）。その結果、「失敗回避欲求」は「精神的健康度」を媒介して「SNS見落とし不安」に影響を与えていることが確認された。「失敗回避欲求」が直接「SNS見落とし不安」に影響を与えているとする仮説1は支持されなかったが、精神的健康度を低下させることにより、間接的に「SNS見落とし不安」に影響を与えていることが確認された。一方、「SNS重要度」は「SNS見落とし不安」に影響を与えていることが確認された。これにより仮説2は支持された。さらに、「SNS見落とし不安」は「SNS利用時間」に、そして「SNS利用時間」は「精神的健康度」に影響を与えていることが確認された。これにより仮説3は支持された。

2) SNS情報の見落とし不安をひきおこすメカニズムの検討

「失敗回避欲求」と「精神的健康度」の因子の関係性、および「精神的健康度」の因子と「SNS見落とし不安」の関係性を検討するため、本研究において精神的健康尺度を因子分析して得た2つの因子、日常における自信の低下、感情の落ち込みや緊張をあらわす「抑うつ傾向」と日常における自分の能力や行動への不安をあらわす「日常活動への不安」にて検証的にモデル化することを試

みた（図4）。その結果以下の3つのことが明らかにされた。

第1番目として、「失敗回避欲求」が「日常活動への不安」に影響を与えること、「日常活動への不安」が「抑うつ傾向」に影響を与えることが明らかにされた。このことは、失敗回避欲求が日常活動への不安に影響すること、および日常活動への不安と抑うつ傾向に正の相関があるとする高橋・石津・森田(2014)の調査結果を支持するものであった。高橋・他(2014)は大学生の就職活動経験が精神的健康におよぼす影響を調査する中で、就職活動中の群と就職活動を終了した群とに分けて、池田・三沢(2012)の作成した失敗観と精神的健康(GHQ12)の関係を調査しており、就職活動を終了した群において「失敗回避欲求」が、精神的健康度の下位尺度である「活動障害」に正の影響を与えることを明らかにしている。つまり、失敗体験が失敗を避けたいという思考を強め、判断や行動を消極的にしていることが示唆されている。さらに、「活動障害」と精神的健康度の下位尺度である「不安・抑うつ」が、どちらの群においても正の相関を持つことが明らかにされている。これらのことから、日常において失敗回避欲求が強いほど、日常活動に不安を持つ傾向が高く、日常における自信を低下させることが示唆された。さらに、SNS利用における主観的な失敗体験が失敗回避欲求を増強している可能性も考えられる。

第2番目として、「抑うつ傾向」が「SNS見落とし不安」に影響を与えることが明らかとなった。本研究にて精神的健康度の下位尺度として抽出された「抑うつ傾向」因子は日常における自信の低下をあらわし、「SNS見落とし不安」は情報の見落とし回避の強迫観念をあらわしている。大久保・大宅(2017)は、GHQ12と強迫性尺度(関山, 2008)を用いて、精神的健康度と強迫性尺度の下位尺度の相関を調査し、精神的な不健康と強迫性尺度の下位尺度である「優柔不断」に正の相関があることを明らかにしている。優柔不断尺度は、その項目に「私は判断するのに長い間迷う」、「完成度を高めようとして、しめきりに遅れそうになることがある」などがある。一方、杉浦・杉浦・丹野(2007)は、Frost & Shows(1993)により開発された不決断傾向尺度の日本語版を作成している。不決断傾向とは、意思決定の困難さをあらわし、日常の様々な場面で意志決定の困難を感じやすい傾向であることや、課題を先延ばしにしてしまう傾向であるとしている。そして、意志決定のスタイルを測定することを目的とした不決断傾向尺度の検討において、不決断傾向は強迫症状、完全主義(ミスを恐れる傾向)と正の相関があることを明らかにしている。不決断傾向尺度は、その項目に「ささいなことを決めるのでも、自分はとても時間がかかるようだ」「間違っただけで後悔するのではないかと、よく心配になる」などがある。項目の共通性から優柔不断尺度と不決断傾向尺度は関連性が高いと考えられる。これらのことから、日常における自信の低下は不決断傾向(優柔不断傾向)を高くし、SNS利用において、強迫的なSNS見落とし不安や情報選択の先延ばし行動を生じさせ、利用時間を長くしていると推測することができる。

第3番目として、「SNS利用時間」が「日常活動への不安」に影響を与えることが明らかとなった。池田・三沢(2012)は、失敗場面における失敗観と原因帰

属の関係性において、「失敗回避欲求」と「個人の能力」の相関を示した。つまり、個人の持つ失敗観において失敗回避欲求を強く持つ人は、失敗の原因を自分の能力不足に帰属させることが明らかにされている。したがって本研究の結果は、失敗回避欲求が高い場合、SNS 情報検索が上手にできないことを自分の能力不足に帰属させるため、過剰な SNS 利用による非効率を認識することが日常活動への不安を高め、悪循環を形成したと解釈することができる。さらに、モデルにおいて SNS 重要度は抑うつ傾向にやや負の影響を与えていることを示したが、見落とし不安、利用時間に正の影響を示しており、SNS 情報を重要と感じるほど、悪循環への影響を強めることが示唆された。この結果は、消費行動のマキシマイザー(追及者)の観点からも説明することができると考えられる。田之内・土屋・和田・保坂・鎌田(2006)は、常に最良の選択肢を求める消費者は、マキシマイザーと呼ばれ徹底的に追及する傾向が強いため、商品の比較や決定に多くの時間を費やすとしている。そのため、選択肢に対する満足の基準が高く、中々決断ができないという側面があり、満足感や幸福感が低く、抑うつ傾向が強いている。従って、長時間の SNS の利用は、マキシマイザーと同様に決断に多くの時間を費やし、その結果が精神的健康度を低下させた可能性があると考えられる。

本研究では、SNS 情報の見落とし不安をひきおこす要因として失敗回避欲求と SNS 情報を重要と感じることを想定した。失敗回避欲求が直接 SNS 見落とし不安に影響を与えていると仮説を立てたが、精神的健康を媒介して SNS 見落とし不安に影響を与えて、利用時間を長くしていることが確認された。さらに、モデルを検討した結果、SNS 情報の見落とし不安をひきおこす要因の一つが、以下の通りである可能性が示唆された。失敗回避欲求が強いほど日常活動への不安は増大し、日常における抑うつ傾向を増大させ自信の低下をひきおこす。そのことが SNS を利用した情報収集の場でも SNS 情報の見落とし不安を生じさせ、利用時間を長くする。そして、利用時間の非効率を失敗として認識することが日常活動への不安を増大させ、悪循環を形成している。さらに、SNS 情報を重要と感じるほど、この悪循環への影響を強めている。この一連の過程を SNS 情報の見落とし不安をひきおこすメカニズムの一つとして想定することができる。

3) 健康的な SNS 利用をするための提言

杉浦・他(2007)は、認知的統制尺度(杉浦・馬岡, 2003)と、不決断傾向の相関を検討している。その結果、認知的統制尺度の下位尺度である「破局的思考の緩和」と不決断傾向は負の相関を持つことを示し、認知が過剰にネガティブになることを防げれば、不決断傾向が低減されることを明らかにしている。杉浦・杉浦(2003)は、認知的統制とは、外界の刺激、他者の反応などの外的事象を予期、期待、刺激、反応、およびそれらの関連として認知的解釈をし、行動を制御することであると述べている。そして、認知的統制が効果的にできると、思考の問題に基づいている多くの困難や苦痛を回避できるとしている。杉浦・馬岡(2003)は、効果的なセルフコントロールの増進という観点から、状況の客観

的分析や、認知の修正を日常場面で自発的に用いることができるスキルを測定することを目的とし、認知療法技法をもとに認知的統制尺度を作成した。「破局的思考の緩和」は、認知的統制尺度の下位尺度であり、否定的な思考が浮かんだときにそれに圧倒されず、破局的な思考をやめることができるスキルを測定している。その項目は、「よい気分はしないけど、破局的には考えない」、「そのような状態から、ひきおこされると考えられる悪い結果が頭に浮かんでも、それは自分の想像によるものだと思う」「その状況を深刻に考えてしまうとき、いったん考えるのをやめられる」などである。

強迫的な SNS 利用をしている人の SNS ストレスを軽減させるためにも破局的思考の緩和スキルは効果的であると考えられる。すなわち、SNS を用いた情報収集において利用時間が長過ぎることを自覚し、情報収集作業をいったん停止して作業から遠ざかり、客観的に捉えなおす試みが必要である。具体的には情報検索が効果的に行なえないことや、情報に基づく決定が満足できないものになるかもしれないという不安が浮かぶ場合、SNS 情報に基づく決定が失敗であるかもしれないという予測と事実とは異なるということを、自身にとって小さな事柄から段階的に照らし合わせていくことで確認することができる。このように破局的思考の緩和による認知的統制を実践することで強迫的な SNS 利用を回避するスキルが醸成されることが期待できる。また、本研究の対象者となった大学生は最新のショップや商品の情報、有名人の SNS 情報などを重要と考えている傾向があり、本来楽しいと感じて情報検索する事柄において、強迫的な SNS 利用が生じている可能性も考えられる。趣味などの情報収集作業に不快を感じる場合は利用時間に一定の区切りをつけるなどの工夫が必要と考えられる。

研究の限界と今後の課題

本研究の課題として、以下の点が挙げられる。第 1 に、検討したモデルにおける SNS 情報の見落とし不安の SNS 利用時間に対する説明率は 20%程度であり十分とはいえない点である。強迫的な行動をひきおこす要因には完全追及など完全主義的傾向の他の因子が影響を及ぼす可能性も考えられる。完全主義傾向全般が直接、長時間の SNS 利用時間に影響を与えている可能性や、その他の要因についても関連を検討することが必要であると考えられる。第 2 に、本研究においては、SNS による情報収集活動に絞って閲覧強要ストレスの要因を検討した。そのため、閲覧強要ストレス尺度の 1 項目のみを用いて SNS 見落とし不安を観測した。比較的良好な結果を得たが、この特性に関する要因をさらに調査し関連要因を含めた項目での測定が今後望まれる。第 3 に、SNS 重要度について因子分析（表 8）をおこない 2 つの因子を得たため、因子を含めたモデルを検討したが適合度の良好なモデルを見出すには至らなかった。しかし、因子分析をして得た 2 つの因子は、大学生にとって必要な生活・将来に関する情報と、個人の趣向に依存する趣味や流行に関する情報であり、重要と感じる事柄の意味合いが異なっていた。このことから、SNS 情報の見落とし不安に関するモデルも異なる可能性が考えられる。今後、情報の内容による影響を詳細に検討していく

ことが望まれる。

また、SNSは対人関係を形成、維持するためのコミュニケーションツールとして用いられることが多く、閲覧強要ストレスには、友人との情報共有における対人関係からの強迫性要因も含まれている。この点に関しても今後、関連要因を検討していくことが望まれる。

引用文献

- 安 哉宣(2012). 日韓大学生の海外旅行意識に関する比較研究 *Journal of Japan Institute of Tourism Research The Tourism Studies*, Vol. 24 ,No. 1, 69-79.
- Frost, R. O., & Shows, D. L. (1993). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 683-692.
- 藤田 正(2005). 先延ばし行動と失敗行動の関連について 教育実践総合センター研究紀要, 14, 43-46.
- 藤田 正(2007). 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について 教育実践総合センター研究紀要, 17, 125-128.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. Vol. 30 (pp. 1-46). San Diego, CA: Academic Press.
- 池田浩・三沢良(2012). 失敗に対する価値観の構造 教育心理学研究, 60, (4), 367-379.
- 川端・中田・木谷(2017). SNSにおける「いいね」がユーザーに与える心理的影響とその表示 日本デザイン学会研究発表大会概要集, 64(0), 236.
- 河野貴子(2013). 現代社会のコミュニケーション・スキルとして「資格」と就職活動動機との相関に関する研究ノート(2) —変化する就職活動とブログとSNS活用の実態— 広島修大論集, 第54巻, 第1号.
- 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.
- 三沢良・池田浩・西元久雄・阿部真理(2006). 失敗に関する価値観についての検討 日本心理学会大会発表論文集.
- 溝上慎一(2009). 「大学生活の過ごし方」から見た学生の学びと成長の検討—正課・正課外のバランスのとれた活動が高い成長を示す— 京都大学高等教育研究, 15, 107-118.
- 中川泰彬・大坊郁夫(1985). 日本版 GHQ 精神健康調査票〈手引き〉日本文化科学社.
- 大久保純一郎・大宅洋行(2017). 大学生における強迫性格と発達障害傾向ならびに精神的健康の関連性 帝塚山大学心理学部紀要, 2017年, 第6号, 1-6.
- 岡鼻千尋(2013). ボランティア活動経験が大学生のボランティアイメージに及ぼす影響 心理科学, 34 巻, 2 号, 68-76.

- 岡本卓也(2016). SNS ストレス尺度の作成と SNS 利用動機の違いによる SNS ストレス 信州大学人文科学論集, Shinshu studies in humanities (4), 113-131.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村忍・末松弘行(1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学, 34(8), 62, -6.
- (Social Media Lab 2019) 11 のソーシャルメディア最新動向データまとめ <https://gaiax-socialmedialab.jp/post-30833/>
- 桜井茂男・大谷佳子(1997). “自己に求める完全主義” と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, 68, 179-186.
- 杉浦知子典・杉浦義(2003). 認知的統制のストレス緩衝効果-抑うつとの関連 パーソナリティ研究 , 第 12 巻, 第 1 号, 34-35.
- 杉浦知子・馬岡清人(2003). 女子大学生における認知的統制と抑うつとの関連 健康心理学研究, 16(1), 31-42.
- 杉浦義典・杉浦知子・丹野義彦(2007). 日本語版不決断傾向尺度の信頼性と妥当性の検討 信州大学人文科学論集人間情報学科編, 41, 79-89.
- 関山徹(2008). 高校生における強迫性格と精神的健康 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 18, 163-173.
- 田部井明美(2011). SPSS 完全活用法 共分散構造分析 (Amos) によるアンケート処理 第 2 版 東京図書.
- 高橋美保・石津和子・森田慎一郎(2014). 大学生の就職活動経験が精神健康に及ぼす影響—失敗観とレジリエンスに注目して— 東京大学大学院教育学研究科紀要, 第 54 巻.
- 田之内厚三・土屋明夫・和田万紀・保坂裕子・鎌田晶子(2006). ガイド社会心理学, 北樹出版.
- 山本嘉一郎・小野寺孝義(2000). 共分散構造分析とその適用 山本嘉一郎・小野寺孝義 (編) Amos による共分散構造分析と解析事例 ナカニシヤ出版, 1-22.