

# 川上宏奨学金受給研究成果報告書

## 研究題目

SNS 上のコミュニケーションにおけるストレスとコーピングの心理学的研究  
——ユーザーの性格特性と SNS の特性に注目して——

### 1. 論文要旨

本研究は、SNS を利用中にみられるストレスと、そのストレスを軽減する方法（コーピング）について研究したものである。先行研究では、SNS において多様なストレスとコーピングがみられること（加藤, 2013; 佐藤・宮脇, 2018）、性格特性がストレスやコーピングに影響を与えること（Penley & Tomaka, 2002; Connor-Smith & Flachsbart, 2007）、SNS にはいくつかの種類がありそれぞれ特性が異なること（Saleem & Mengyan, 2017）が示されていた。それを踏まえて、本研究では、次の3つの目的を立てた。第1の目的は、SNS 上でみられるストレスとコーピングの事例を収集することである。第2の目的は、SNS 上での感じやすいストレスととりやすいコーピングに関係があるか調査することである。第3の目的は、ユーザーの性格特性と SNS の種類がストレスとコーピングに与える影響を調査することである。そして、この3つの目的のために、2つの研究を行った。なお、本研究では、SNS として Twitter と Instagram の2つの SNS を調査対象とした。

研究1では、第1の目的のためにインタビュー調査を行った。成城大学の学生5名に、Twitter と Instagram の利用動機やそれぞれのイメージ、Twitter や Instagram でのストレスやコーピングの経験などを尋ねた。研究2では、第2の目的と第3の目的のために質問紙調査を行った。首都圏在住の大学生150名に対して、Twitter と Instagram におけるストレスやコーピングの経験、被調査者の性格特性を尋ねた。

2つの研究の結果、3つの目的について以下のことが明らかとなった。

第1の目的に関しては、SNS 上における多様なストレスやコーピングが報告された。ストレスの例としては、他人を中傷するような投稿を見て不快に感じる、更新により見たかった投稿が見られなくなるなどが挙げられた。コーピングの例としては、閲覧する投稿を制限する、見たい投稿はすぐ保存するなどが挙げられた。

第2の目的に関しては、あるストレスに対して、取られやすいコーピングがあることが示された。例えば、SNS に投稿すべき内容を悩むストレスには、投稿の内容を他人に相

談したり、他人の投稿を参考にしたりするコーピングをとりやすい傾向がみられた。

第3の目的に関しては、ユーザーの性格特性と SNS の種類がストレスとコーピングに与える影響が明らかになった。性格特性は、SNS 上のストレスとの関連は薄かった。しかし、コーピングとの関連はある程度みられた。例えば、誠実性が高い人は SNS 上の投稿の閲覧を制限するコーピングをとりやすいなどの関係が示された。一方で、SNS の種類は SNS 上のストレス、コーピングと強い関連がみられた。具体的には、Twitter を利用しているときは、投稿を閲覧しているときにストレスを感じやすく、投稿の閲覧を中止するようなコーピングをとりやすいことが示された。また、Instagram を利用しているときは、投稿をするときにストレスを感じやすく、他者に相談したり他者の投稿を参考にしたりするコーピングがとられやすいことが明らかになった。

## 2. 奨学金の主な用途

研究2の質問紙調査を行う際、成城大学以外の大学生にも広く調査するため、インターネット上で質問紙調査が行える調査サービスを利用するための費用とした。

## 3. 謝辞

本研究を行うにあたり奨学金を給付してくださった故川上宏先生とご家族、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。