



# ● SNSによるストレスの研究

21111153

● 嶋原 康太

## 本研究の目的

- 今回私がこの研究を行おうと思ったきっかけは、SNSによるストレスを自分も少なからず感じる事がしばしばあったということが今回の研究を行ったきっかけである。
- 「既読無視」「バカッター」などSNSのあり方、使い方を誤って使ったり、SNSを通じて関係が悪化したなど少なくないのではないかと考えた。そういったことから、SNSを素直に楽しむことが出来ずに、気を使ったり、窮屈に感じながら使用している人は少なくないと考えた。



# 仮説

本研究の仮説は・・・

- 学生の半数に近い人数がSNSによるストレスを感じているのではないか。
- SNSの特性に合わせてストレスの感じ方は違うのではないか。
- SNSの便利さ、情報スピードからやめたいと考えても、やめられない人が多いのではないか。

なお、今回対象にしたSNSは以下の6つである。

- 1 LINE
- 2 twitter
- 3 Facebook
- 4 Amebaブログ
- 5 mixi
- 6 instagram



# 分析方法

- 多摩大学(経営情報学部)学生48名(男子35、女子13)にアンケート調査を行った。

・材料

アンケート用紙のみ

- 女子と男子でバランスよくアンケートが取れなかったことが悔やまれる。



## アンケート内容(一部)

- 利用した目的はなんですか？(当てはまるものに○をして下さい)
  - 1 連絡手段として利用している
  - 2 自分自身の近状報告をしたいから
  - 3 SNSそのものに興味関心がわいたから
  - 4 家族、友人と繋がりをもちたいと自分から思ったから
  - 5 友達に利用を進められたから
  - 6 新しい友人や、出会いを求めたから
  - 7 知人、友人の近状を確認したいと思ったから
  - 8 ニュースなどたくさんの情報を入手したいから
  - 9 やりたくないが利用してる人も多いし、仕方なくやっている
  - 10 その他の理由(\_\_\_\_\_)



空気を読んで書き込みしたり、堅苦しく利用している経験はありますか？

はい・いいえ

・利用をしていてストレスに感じた経験はありますか？

はい・いいえ

・SNSでストレスを感じそうな例をいくつか上げてみました。5段階評価して下さい。

①思わない②どちらかといえば思わない③普通④どちらかといえば思う  
⑤思う

となります。該当する評価に○をして下さい。

1 連絡が遅い、既読を無視する

1・2・3・4・5

2 知人、友人のアピールや自慢といった近状報告

1・2・3・4・5

3 頻度の多い書き込み、投稿

1・2・3・4・5

…などである

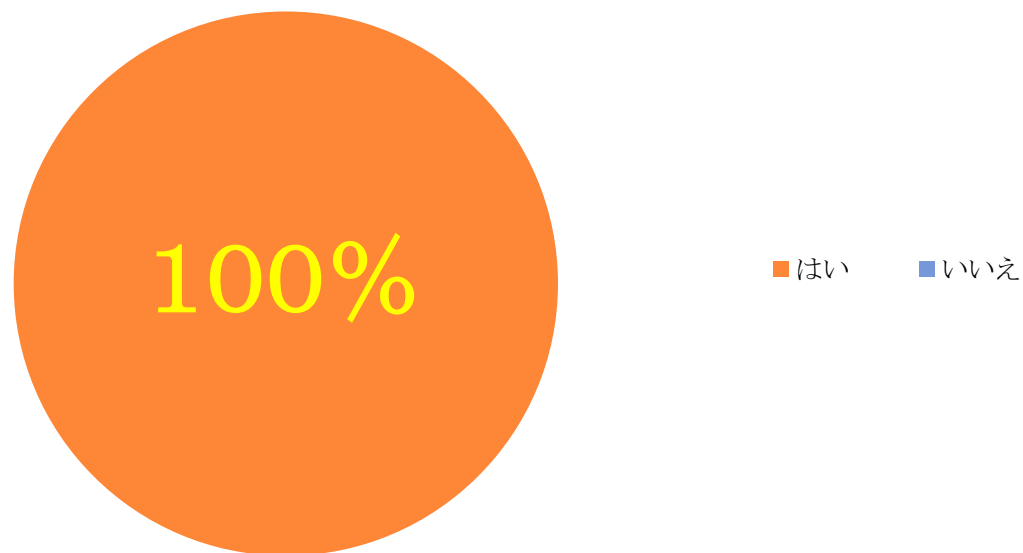


# SNSを利用している学生

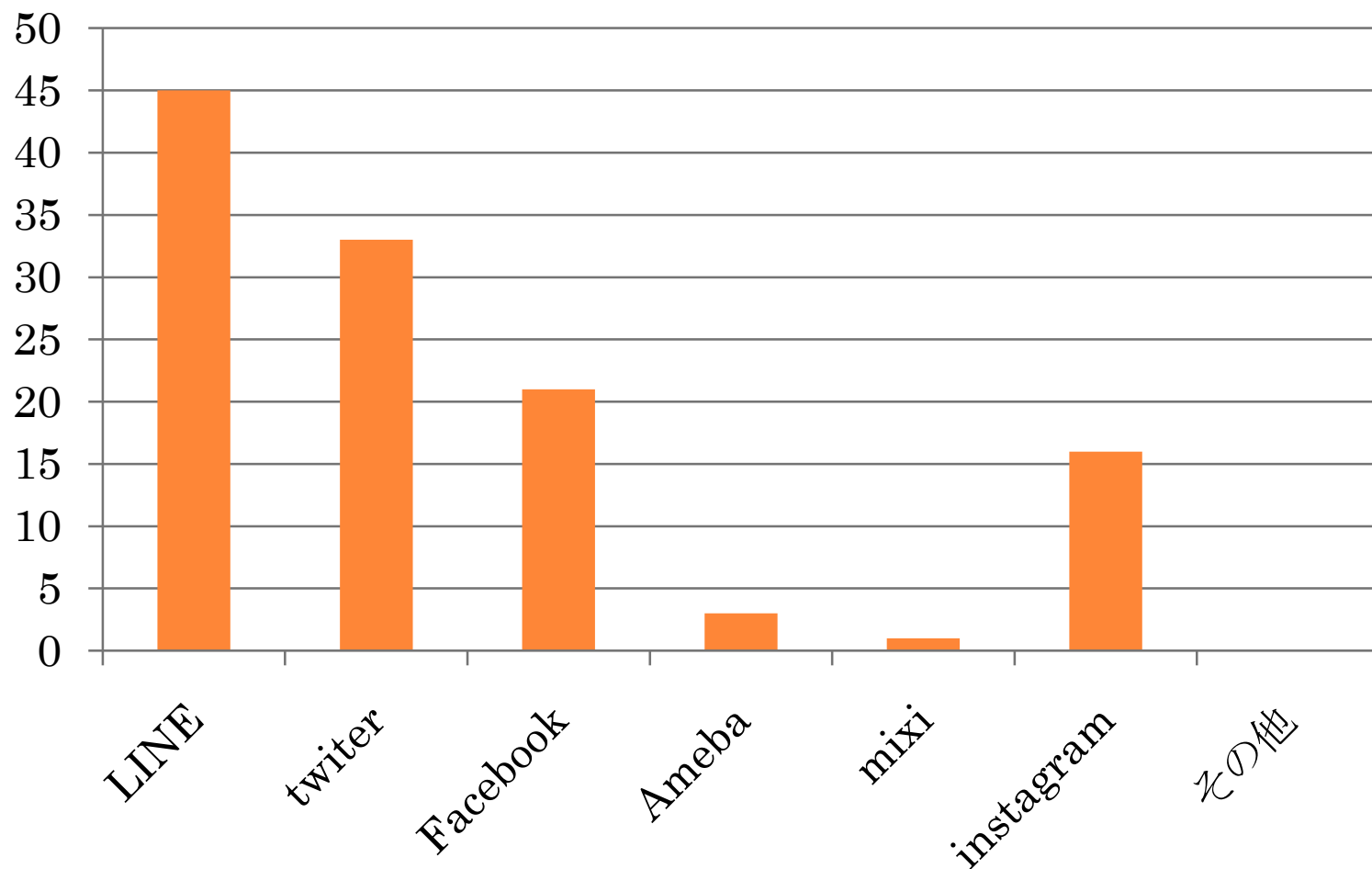
本研究でSNSをしているかアンケート取った結果、100%の利用率となりました。

ほとんどの学生がSNSを利用しているという結果になった。

SNSを利用していますか？



# 主に利用しているSNSは何ですか？



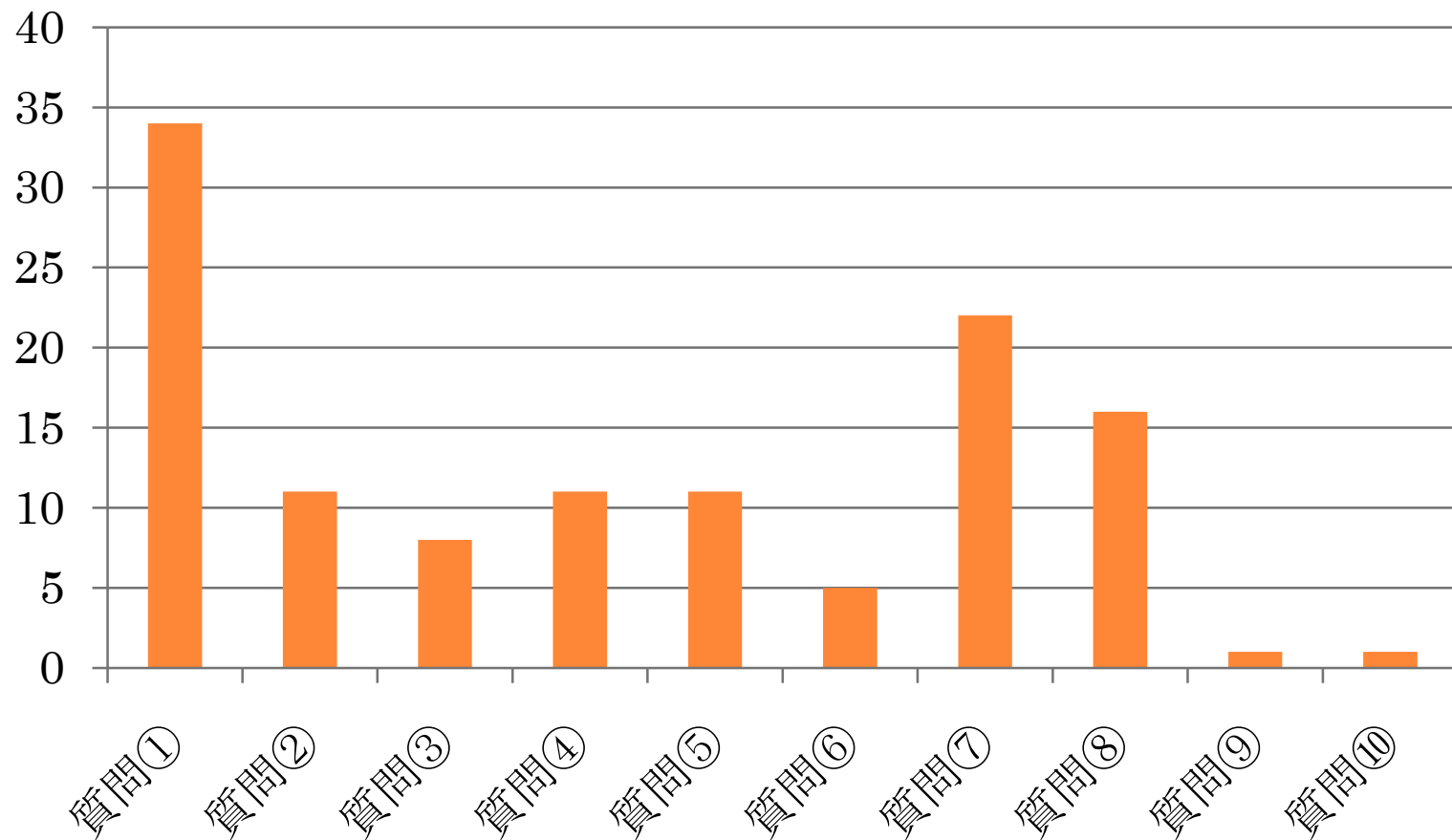


# 利用している目的は何ですか？

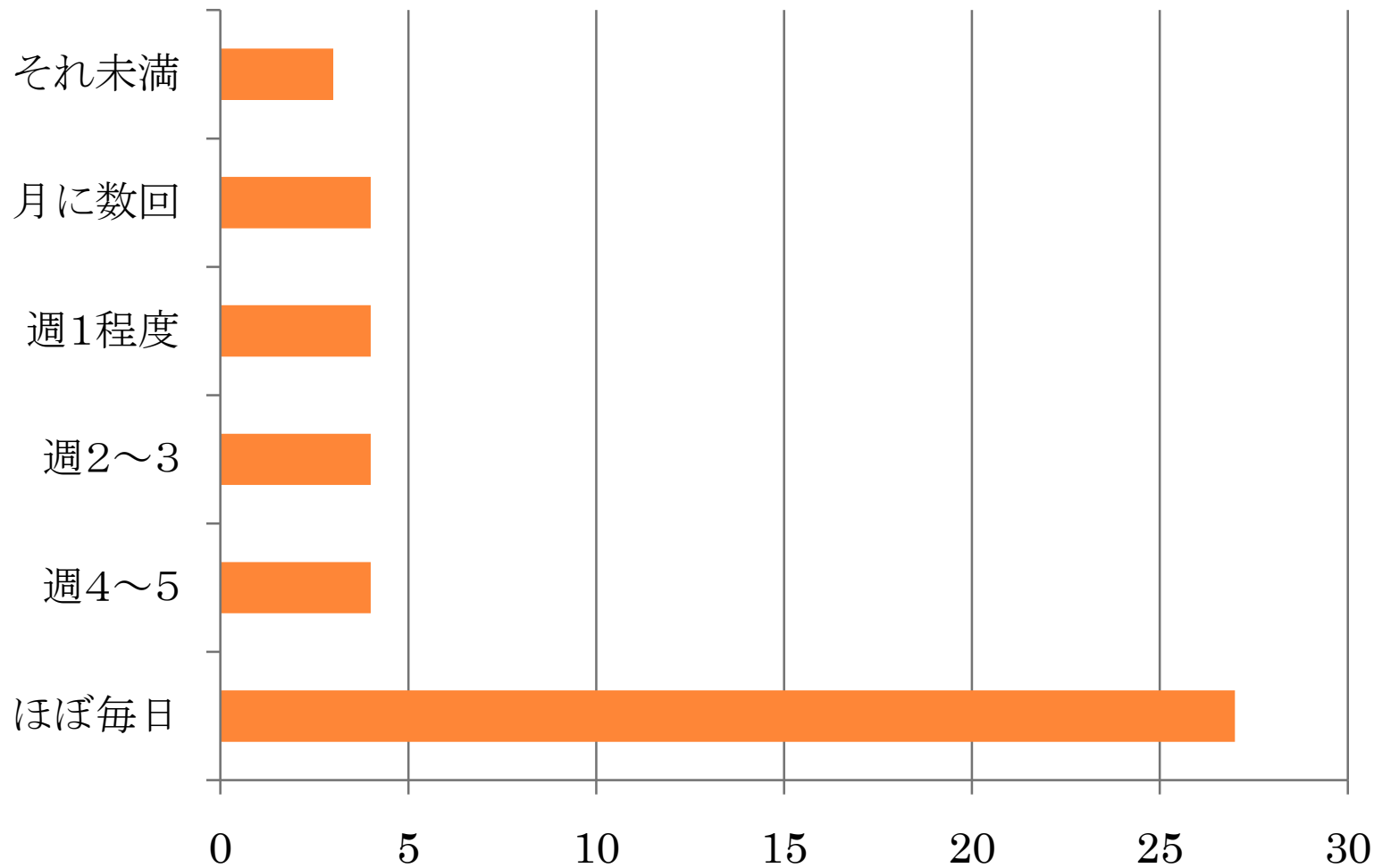
- 1 連絡手段として利用している。
- 2 自分自身の近状報告したいから。
- 3 SNSそのものに興味関心がわいたから
- 4 家族、友人と繋がりが持ちたいと自分から思えたから。
- 5 友人に進められたから。
- 6 新しい友人や、出会いを求めたから。
- 7 知人や友人の近状を確認したいと思えたから。
- 8 ニュースなどたくさんの情報を入手したいから。
- 9 やりたくないが利用している人も多いし、仕方なくやっている。
- 10 その他



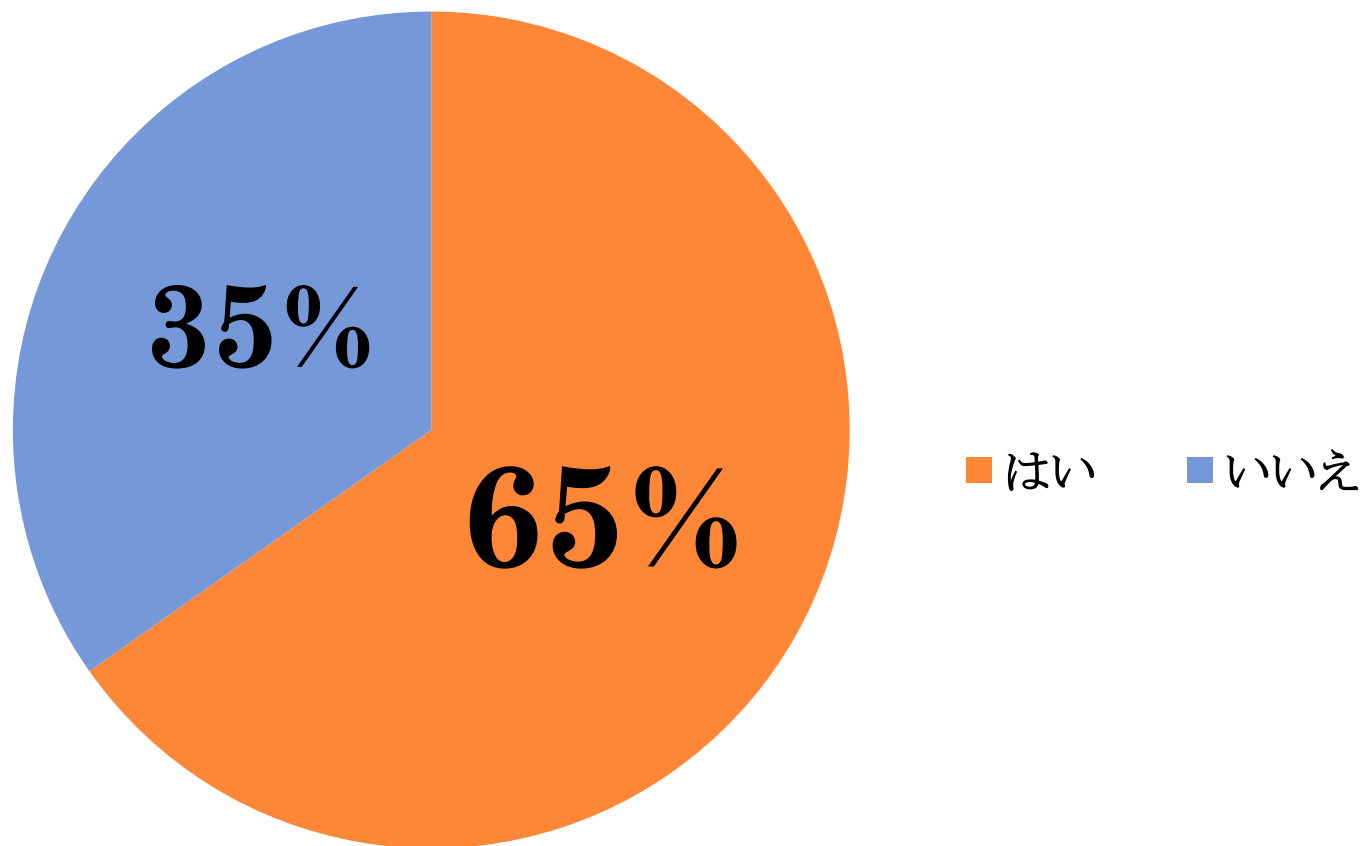
# SNSを利用している目的は何ですか？



# どのくらいの頻度で書き込みしていますか？



SNSを利用してストレスを感じたことはありますか？



## ストレスを感じるSNSのランキング

本研究で1:LINE 2:twitter 3:facebook 4:ameba

5:mixi 6:instagramの以上の6つを5段階評価してもらい、その平均値が高いものをストレスを感じやすいSNSとする。

1位	twitter	平均値3.369565
2位	LINE	平均値3.152174
3位	Facebook	平均値1.521739
4位	instagram	平均値0.73913
5位	ameba	平均値0.347826
6位	mixi	平均値0.282609



# ストレスの原因、理由

## Twitter

- 「意識が高い」内容、行動を見るとストレスを感じる
- 誹謗中傷の多さ
- 誰が自分の書き込みを見ているかという怖さ
- 誰に向けているか分からない内容

## LINE

- 「既読無視」といった送信した内容を読んでいるにも関わらず返事がない時
- 既読をつけたばかりに早く返さなきゃならない、しかしなんて返事したらいいのか考えている



## 結果

- 半数以上の人がSNSからストレスを感じながら利用している人が大半である。
- 本人が書き込むことと、その内容を見る相手では内容の捉え方の違いでストレスが生じている。
- ストレスを感じていても、身近な話題についていけなかったり、多くの学生が利用していることもあり、やめられないというのが現実であった。



## 考察

SNSが大きく発達したおかげで友達や知人の関係が広がったが情報のスピード、情報の量、便利である機能がストレスの大きな原因であると考えます。どこかタイミングを計ったり窮屈に感じている人も少なくなく、空気を読みながら利用している人が多いと感じられました。また、男女の違いや投稿を発信する側、見る側でも理由に差があった。

しかし、話題の中心になったり、多くの人たちと繋がることのできるSNSは今の学生には欠かすことのできない存在となった。使い方などに気をつけながらこれからも利用していかなくやならないと強く感じた。

