

# SNS 疲れによって引き起こされる ネガティブ感情について

前 田 彩 花

**要約：**近年、SNS の利用率の増加に伴い、SNS 疲れという現象が注目されている。本研究では SNS 疲れによって引き起こされるネガティブ感情について不安・抑うつ・孤独感・対人関係の不安定さの観点から検討することを目的とし、SNS を使用している女子大学生を対象に質問紙調査を実施した。SNS の使用状況、能動的 SNS 疲れ（注目獲得、自己抑制、嫌われ回避）、受動的 SNS 疲れ（劣等感、義務感、情緒不安定）を説明変数とし、不安・抑うつ・孤独感・対人関係の不安定さを目的変数としたパス解析を行った。その結果、適合指標度は  $\chi^2=7.326$ , ( $df=12$ ,  $p=.835$ ), GFI=.990, AGFI=.946, RMSEA=.000, AIC=1115.326 と、モデルの適合が確認された。このモデルから、能動的 SNS 疲れ（注目獲得、嫌われ回避）が孤独感と抑鬱・不安、受動的 SNS 疲れ（劣等感、義務感）が抑鬱・不安に強い影響が示された。SNS の使用法によって事件へ暗転する可能性や SNS の怖さについて伝えていく必要があり、SNS 使用法を見直す機会を増やすべきであると考えられる。

## 第 1 章 問 題

### 第 1 節 SNS とは？

SNS とは、「ソーシャルネットワーキングサービスの略で、登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員サービスのこと」である（中尾, 2016）。SNS を利用することで、個人間の意思疎通が促進され、社会的な結びつきを構築することが容易となる（森・名取, 2018）。代表的な SNS として、LINE, Twitter, Instagram, Facebook 等が挙げられており、情報発信・発言はせず、他人の書き込みや発言等の閲覧しか行わない利用者の割合は書き込みなど情報発信を行う利用者よりも多いという結果も報告されている（総務省, 2018）。また、総務省（2018）によると、SNS の利用率は、2012 年の 41.4% から 2016 年の 71.2% まで上昇しており SNS の利用が社会に定着してきたことがうかがわれた。年代別では、20 代は 2016 年に 97.7% がいずれかのサービスを利用しており、この世代では SNS が各個人と一体ともいえる媒体となっている。

しかし、SNS を過剰に使用すると、SNS 依存や SNS 疲れなどの精神的病に掛かる危険性をはらんでいる（川端・中田・木谷, 2017）とされている。植田・折原・清・田原・大須賀（2015）は、面識のない人とのやりとりや文字数制限による説明不足など、メッセージの発信者の意図と受信者の解釈のずれが生じ、話の噛み合わなさや冗談が通じないといった状態が否定的感情を生むことになり、発信者と受信者のすれ違いは炎上や友人関係の不和といった社会的不利益につながりかねない、と述べている。

### 第 2 節 SNS 利用による社会問題

SNS は情報収集などの便利な面もあるが、犯罪やいじめなど誤った使い方をする中で人を傷つけてしまう面もあり、社会問題となっている。例えば、2017 年に起きた Twitter で自殺志願者に個別にメッセージを送り、その相手に近づき殺害した神奈川県座間市での 9 人の男女の殺害事件のように、何気なく自身の思いや悩みを投稿したことで事件に巻き込まれてしまうケースや 2019 年に起きた大阪市の小学 6 年生の女兒が Twitter の DM でやりとりをしていた男性に誘拐・監禁された事件から、Twitter でのやりとりから誘拐事件へ暗転する可能性がある

ことを知ることができ、SNS の利用法によっては、犯罪被害あるいは加害に関わるリスクも考えられる。これらの事件から、若者は深刻な悩みを誰かに伝えるのではなく SNS に投稿することが多いことが示唆される。LINE によるいじめや Twitter で相手を誹謗中傷するような内容を投稿するなど、SNS によるいじめも増えてきており、それにより多くの若者が命を絶ったというケースもあり、近年メディアでも取り上げられる機会が増えてきていることから、SNS によって多くの若者が自殺に追い込まれる可能性が考えられる。さらに、「バイトテロ」というアルバイトによる不適切な動画投稿が増えてきており、フォロワーや「いいね」を増やす、注目欲求を満たすために悪ふざけ動画をあえて SNS に投稿するといったケースも増えてきている。この行動背景には、犯罪といじめとは違い、周囲から称賛や注目されたい思いから、あえて投稿することで自身の欲求を満たしているのではないかと推測される。加納 (2019) は、承認欲求とソーシャルメディア使用傾向の関連性を検討した結果、承認欲求が高い人は Twitter や Instagram を利用する傾向があり、低い人は利用しない傾向がみられたことが明らかにされている。

総務省 (2015) では、SNS 上でのトラブル経験の有無について調査した結果、年代別に見ると年代が下がる程トラブルにあったことのある人が増える傾向にあり、20 代以下では SNS 利用者のうち 26% が何らかのトラブルにあった経験があることが分かった。このことから、何気ない一言で自分には見えない部分で多くの人を傷つけてしまい、場合によっては命を絶ってしまうなどの危険性が考えられるため、SNS 使用には十分配慮し使用法を見直す必要があると考えられる。

### 第 3 節 SNS 疲れとは？

近年、SNS の利用率の増加に伴い、「SNS 疲れ (SNS fatigue)」と呼ばれる現象が日本で注目されている。SNS 疲れとは、「SNS 内でのコミュニケーションによる気疲れとした上で、SNS の長時間の利用に伴う精神的・身体的疲労の他、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」と説明している。つまり、「SNS 疲れ」とは、身体的疲労だけでなく精神的疲労も伴い、自身が発信を行っていなかったとしても陥る可能性のあるものと言える (加藤, 2013)。加藤 (2013) は、SNS 疲れの背景には、複数の否定的感情が存在し、SNS 疲れに直結すると思われる「疲労感」以外にも複数の感情が語られたことを明らかにした。また、SNS に関するネガティブ体験には「嫌悪感、義務感、懸念」などの否定的感情が伴い、身体的・精神的負荷を抱えたまま SNS の利用を継続すると、学校生活に悪影響を及ぼすことが示唆されている。さらに、発信者と受信者の間の誹謗中傷や見知らぬ者からの接近などの SNS によるネガティブ経験を体験することで、SNS 発信ではなくても否定的感情を抱くことにつながる可能性があることを明らかにされている。中尾 (2016) では、大学生を対象に SNS 疲れの実態について・高校生と大学生の SNS 疲れの共通点について検討した結果、「嫌悪感、苛立ち、困惑」等の否定的感情が語られていたことが分かった。したがって、加藤 (2013) と同様に「疲労感」以外にも複数の否定的感情が語られていたことが明らかになった。

### 第 4 節 目的と仮説

本研究では、SNS 疲れによって引き起こされるネガティブ感情について不安・抑うつ・孤独感・対人関係の不安定さの観点から検討することを目的とする。SNS による犯罪被害・加害やいじめ問題といった社会問題から、SNS 疲れの背景にあるネガティブ感情を知ることによって SNS の使用法を見直すきっかけにつながるのではないかと考えられ、新たな知見を得ることにつながると考えられる。

本研究の仮説は、2 点考えられる。1 点目は、SNS の使用頻度が多いほど「わざと他人に反応してもらえないような記事・発言を投稿しようとする」、「あたかも日常が充実しているような記事・発言を投稿する」(森・名取, 2018) などといった、人に注目・賞賛してもらえないような使用法をすることで、自身の投稿に相手から反応がないと、周囲から嫌われるのではないかと思いつくことで孤独感が高まり、自己主張の出来なさにつながるのではないかと考えられる。対人関係を安定するには、自己主張が大切な要素の 1 つであると考えたため、本研究では、「対人関係の不安定さ」を「自己主張の出来なさ」とする。2 点目は、SNS の使用頻度が多いほど「他人の記事・発言を見ると劣等感を感じることもある」、「他人のネガティブな記事・発言を見ると気が滅入る」(森・名取,

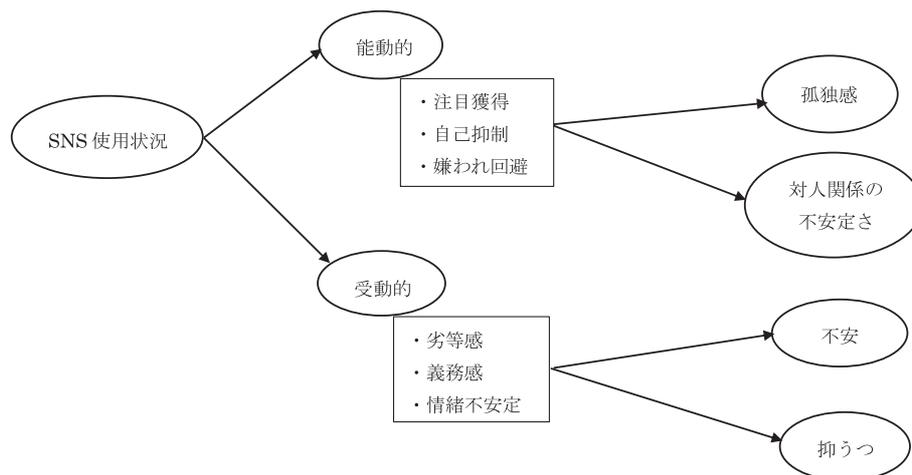


Figure 1 仮説のパス図デザイン

2018) などといった、他人の幸せそうな記事を見て、自分が劣っているのではないかと、他者と比較することで抑うつ気分が高くなるのではないかと考えられる。また、他人が投稿した記事に対して反応しなければならないという義務感に捉われ、反応しないと仲間外れにされるのではないかと不安が高まるのではないかと考えられる。本研究の仮説のパス図デザインは Figure 1 の通りである。

## 第2章 方法

**調査対象者：**18～24歳のSNSを利用している女子大学生約200名を対象とし、143部のデータを収集した。そのうち25歳以上の女性・記入漏れや回答不備・SNSを利用していない女子大学生を除く133部を有効回答とした（平均年齢 20.1歳  $SD = 1.06$ 歳）。

**調査手続き：**2019年5月～7月に関西圏の女子大学で事前の依頼により協力が得られた学部の講義において講義終了後にアナウンスを行い、質問紙を配布した。調査概要及び質問紙の説明を行い、全ての対象者に同じ内容の質問をその場で回答してもらい、同意を得られない場合は未記入のまま回収した。

**倫理的配慮：**質問紙の表紙に調査概要や研究者の情報・連絡先、プライバシーの保護についての説明、調査協力を強制するものではないこと、回答はいつでも中止可能であること、回答を中止することによって成績評価において不利益を被ることはないこと、無記名で実施するため回答回収後は研究参加の同意を撤回することができないことを明記した。

**調査内容：**「SNS利用状態についてのアンケート」と題し、調査を実施した。なお、質問紙で用いた尺度は以下の順で構成した。

(1) フェイスシート：学年、年齢、利用しているSNS、SNSの使用時間、SNSの使用頻度を選択する項目を設けた。

(2) 能動的SNS疲れ尺度：森・名取（2018）によって作成された、SNS利用者が自分の発言を投稿する際に疲れを引き起こすと想定される考えや感情に焦点を当てた尺度であり、「注目獲得（6項目）」、「自己抑制（4項目）」、「嫌われ回避（3項目）」の計13項目から構成されている。“全くあてはまらない（1）”、“あまりあてはまらない（2）”、“ややあてはまる（3）”、“全くあてはまる（4）”の4件法を用いた。

(3) 受動的SNS疲れ尺度：森・名取（2018）によって作成された、他人のSNSの投稿を読むことで生じる否定的な考えや感情に焦点を当てた尺度であり、「劣等感（5項目）」、「義務感（4項目）」、「情緒不安定（2項目）」の計11項目から構成されている。“全くあてはまらない（1）”、“あまりあてはまらない（2）”、“ややあてはまる（3）”、“全くあてはまる（4）”の4件法を用いた。

(4) 改訂UCLA孤独感尺度：Russell, Peplau, Cutrona（1980）によって作成された、単次的に孤独感を捉えており測定項目において孤独という表現を避けている・状況の立場から孤独感を捉えているという3つの特徴から

なる尺度を諸井 (1991) が和訳したものであり、孤独感を測定する尺度のうち最も一般的に用いられている尺度である。「疎外因子 (2 項目)」、「反孤独方向表現因子 (10 項目)」、「親密な他者の欠如 (5 項目)」、「異質感因子 (3 項目)」の計 20 項目から構成されている。それらの項目に対し、日ごろどのくらい感じているのかを、“たびたび感じる (4)”, “どちらかといえば感じる (3)”, “どちらかといえば感じない (2)”, “けっして感じない (1)” の 4 件法を用いた。

(5) 多面的感情状態尺度：寺崎・岸本・古賀 (1992) によって作成された、8 つの感情状態 (抑鬱・不安、活動的快・驚愕など) を測定するための尺度であり、計 80 項目からなる。それぞれの感情状態項目に対してどの程度感じているのか、“全く感じてない (1)”, “あまり感じていない (2)”, “少し感じている (3)”, “はっきり感じている (4)” の 4 件法で用いた。本研究では、「抑鬱・不安」の 10 項目のみを用いた。

(6) Depression and Anxiety Cognition Scale (DACS)：福井 (1998) によって作成された、抑うつと不安を引き起こす自動思考を測定するための尺度であり、「将来否定 (10 項目)」、「脅威予測 (10 項目)」、「自己否定 (10 項目)」、「過去否定 (10 項目)」、「対人関係脅威度 (10 項目)」の計 50 項目からなる。「この 2~3 日間であたの考えでは、以下にあげるそれぞれの項目についてどのように思っていたのでしょうか。『1. 全くそう思っていなかった』から『5. 非常にそう思っていた』までの 5 段階のうちで最もよくあてはまる数字に○をつけてください。必ずすべての質問に回答してください」という教示に対し、“全くそう思っていなかった (1)”, “あまりそう思っていなかった (2)”, “どちらともいえない (3)”, “かなりそう思っていた (4)”, “非常にそう思っていた (5)” の 5 件法を用いた。本研究では、「自己否定因子」10 項目のみを用いた。

(7) ソーシャルスキル尺度：Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis (1988) によって作成された、対人課題領域における対人有能性を測定する尺度に基づいて、和田 (1991) が作成したものである。「親密関係維持 (14 項目)」、「関係開始 (7 項目)」、「自己主張 (4 項目)」、「残余項目 (4 項目)」の計 29 項目からなり、“いつもそうでない (1)”, “たいていそうだ (2)”, “どちらでもない (3)”, “たいていそうだ (4)”, “いつもそうだ (5)” の 5 件法を用いた。本研究では、「自己主張 (4 項目)」のみを用いた。

**分析方法**：各尺度ごとに因子分析 (最尤法, プロマックス回転) と主成分分析を行った。SNS の使用状況, 能動的 SNS 疲れ (注目獲得, 自己抑制, 嫌われ回避), 受動的 SNS 疲れ (劣等感, 義務感, 情緒不安定) を説明変数とし, 不安・抑うつ・孤独感・対人関係の不安定さを目的変数としたパス解析を行った。

## 第 3 章 結 果

### 1. SNS の使用状況について

SNS 疲れによって引き起こされるネガティブ感情について不安・抑うつ・孤独感・対人関係の不安定さの観点から検討することを目的とし, SNS を利用している女子大学生を対象に質問紙調査を実施し, 各尺度ごとに因子分析 (最尤法, プロマックス回転) と主成分分析を用いた。

まず, SNS の使用時間と使用頻度の割合を算出した。SNS のアプリについては, LINE と Twitter と Instagram の組み合わせを使用している人が多く, 単独では, LINE の利用率が 99% と, 一番多く利用されていることが分かった。このことから, LINE は現代の若者にとってコミュニケーションツールの主流であることが推測された。SNS アプリの利用率と SNS アプリの組み合わせの利用率の結果については, Figure 2, Figure 3 に示した。

SNS の使用時間は, 「3 時間以上」が 47%, 「2 時間以上」が 23%, 「1 時間以上」が 18% と, 3 時間以上 SNS を使用している人が多いことが分かった。例えば, 通学や休み時間などに連絡を取ったりブログを投稿または閲覧するなど, SNS に多く時間を使っていることが推測された。SNS の使用時間を表した結果を, Figure 4 に示した。

SNS の使用頻度 (アクセス回数) については, 「1 日に 5 回以上」が 87%, 「1 日に 3~4 回」が 11.3%, 「1 日に 1~2 回」が 2% となった。この結果から, 1 日に何度も SNS をアクセスすることが現代の若者の習慣になっているのではないかと推測された。SNS の使用頻度を表した結果を, Figure 5 に示した。

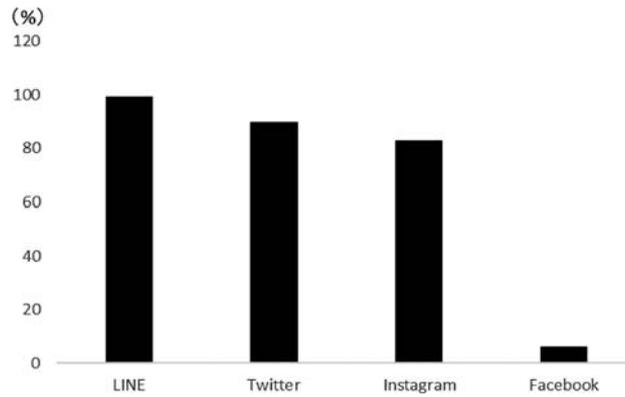


Figure 2 SNS アプリの利用率

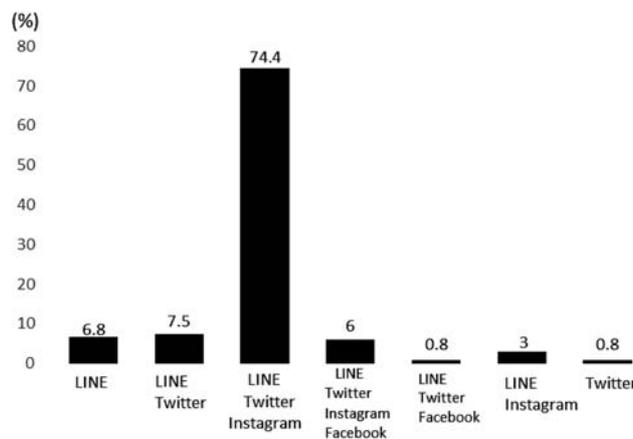


Figure 3 SNS アプリの組み合わせの利用率

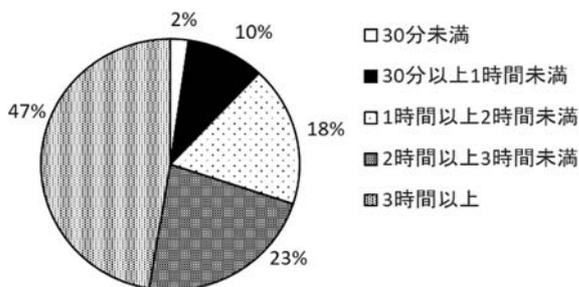


Figure 4 SNS の使用時間の割合

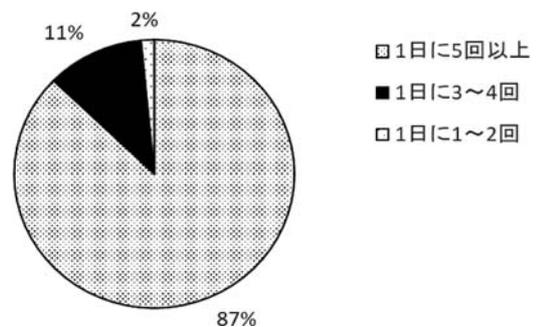


Figure 5 SNS の使用頻度の割合

## 2. 各尺度の因子構造の確認

能動的 SNS 疲れ尺度に因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った結果，森・名取（2018）の因子解を検討したところ，再現確認された。尺度の信頼性を検討するためにクロンバックの  $\alpha$  係数を求めたところ，注目獲得 ( $\alpha=.67$ )，自己抑制 ( $\alpha=.72$ )，嫌われ回避 ( $\alpha=.78$ ) となった。能動的 SNS 疲れ尺度の因子分析の結果を，Table 1 に示した。

受動的 SNS 疲れ尺度も能動的 SNS 疲れ尺度と同様の分析方法を行った結果，森・名取（2018）の因子解を検討したところ，再現確認された。尺度の信頼性を検討するためにクロンバックの  $\alpha$  係数を求めたところ，劣等感 ( $\alpha=.88$ )，義務感 ( $\alpha=.73$ )，情緒不安定 ( $\alpha=.70$ ) であった。受動的 SNS 疲れの因子分析の結果を，Table 2 に示した。

能動的，受動的 SNS 疲れ尺度の 6 つの下位尺度の平均値と SD の結果については，Table 3 に示した。

改訂 UCLA 孤独感尺度，多面的感情状態尺度，DACS，ソーシャルスキル尺度に主成分分析を行った結果，い

Table 1 能動的 SNS 疲れ尺度の因子分析の結果

	Factor1	Factor2	Factor3	共通性
問1_3 疲労しているような記事・発言を出して反応を誘う	<b>.804</b>	-.150	-.042	.691
問1_9 記事・発言に嘘を混ぜて投稿することがある	<b>.569</b>	-.001	.060	.353
問1_4 他人の記事・発言に調子を合わせようとする	<b>.551</b>	.126	-.112	.264
問1_5 「自分は特別な存在である」と思わせる記事・発言を投稿する	<b>.439</b>	-.037	.384	.478
問1_1 わざと他人に反応してもらえようような記事・発言を考え投稿しようとする	<b>.396</b>	-.048	.291	.342
問1_12 他人からの反応があったら、必ず返さなければいけないと思う	<b>.187</b>	.150	.056	.054
問1_13(R) 人目を気にせず記事・発言を投稿できる	.039	<b>.812</b>	-.040	.660
問1_6(R) 気軽に記事・発言を投稿できる	.016	<b>.778</b>	-.047	.616
問1_2(R) SNS上では気軽に本音が言える	-.301	<b>.655</b>	.185	.547
問1_10(R) ありのままの日常を書いた記事・発言を投稿している	.330	<b>.482</b>	-.180	.298
問1_8 本音を投稿することで、他人から嫌われるのではないかと思う	.380	<b>.403</b>	.132	.281
問1_11 「人から羨ましがられる存在である」と思わせるような記事・発言を投稿する	-.044	-.044	<b>.890</b>	.780
問1_7 あたかも日常が充実しているような記事・発言を投稿する	.014	.037	<b>.743</b>	.551
因子間相関				
	Factor1	Factor2	Factor3	
Factor1 注目獲得	—	-.198	.371	
Factor2 自己抑制		—	-.181	
Factor3 嫌われ回避			—	

(注)(R)は逆転項目

Table 2 受動的 SNS 疲れ尺度の因子分析の結果

	Factor1	Factor2	Factor3	共通性
問2_9 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	<b>.889</b>	-.133	.049	.706
問2_5 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	<b>.881</b>	.014	-.020	.779
問2_1 他人の記事・発言を見ると劣等感を感じることがある	<b>.825</b>	-.060	-.053	.607
問2_11 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	<b>.605</b>	.218	-.059	.529
問2_3 他人のSNS上でつながっている人数が気になる	<b>.541</b>	.176	.107	.488
問2_10 投稿された記事・発言を読まないといけないという義務を感じる	-.066	<b>.887</b>	-.079	.689
問2_2 記事・発言をしないといけない義務を感じる	-.040	<b>.611</b>	.077	.385
問2_7 他人の記事・発言に更新がないと苛立つ	.066	<b>.509</b>	.030	.313
問2_6 記事・発言に対し返信などの反応をしないといけない気がする	.082	<b>.505</b>	.072	.341
問2_4 他人のネガティブな記事・発言を見ると気が滅入る	-.031	-.028	<b>1.018</b>	1.000
問2_8 誹謗や中傷の記事・発言が目に入ると気が滅入る	.034	.103	<b>.501</b>	.314
因子間相関				
	Factor1	Factor2	Factor3	
Factor1 劣等感	—	.541	.321	
Factor2 義務感		—	.350	
Factor3 情緒不安定			—	

Table 3 能動的、受動的 SNS 疲れ尺度の下位尺度の尺度得点

	平均値	SD
能__注目獲得	8.62	2.75
能__自己抑制	12.9	3.28
能__嫌われ回避	3.61	1.54
受__劣等感	10.3	3.87
受__義務感	6.49	2.32
受__情緒不安定	4.83	1.78

いずれも先行研究通りの 1 因子構造とみなせる結果であった。尺度の信頼性を検討するためにクロンバックの  $\alpha$  係数を求めたところ、改訂 UCLA 孤独感尺度 ( $\alpha = .92$ )、多面的感情状態尺度 ( $\alpha = .93$ )、DACS ( $\alpha = .95$ )、ソーシャルスキル尺度 ( $\alpha = .77$ ) と、全ての尺度に高い内的整合性が示された。各尺度得点は、改訂 UCLA 孤独感尺度は平均値 39.9,  $SD = 10.0$ 、多面的感情状態尺度は平均値 22.4,  $SD = 7.56$ 、DACS は平均値 30.4,  $SD = 10.9$ 、ソーシ

Table 4 改訂 UCLA 孤独感尺度の主成分分析の結果

	Factor1	共通性
問3_2 私は、頼りにできる人が誰もいない。	<b>.788</b>	.622
問3_19(R) 私は頼りにできる人たちがいる。	<b>.764</b>	.583
問3_17(R) 私には、私を本当に理解してくれる人たちがいる。	<b>.744</b>	.554
問3_4 私は、他の人たちから孤立している。	<b>.741</b>	.549
問3_1(R) 私は、自分の周囲の人たちと調子よくいつている。	<b>.721</b>	.520
問3_10 私は、今、だれとも親しくしていない。	<b>.713</b>	.509
問3_18 私をよく知っている人はだれもない。	<b>.705</b>	.497
問3_13(R) 私は、望むときはいつでも、人とつきあうことができる。	<b>.671</b>	.450
問3_11(R) 私には、話しかけることのできる人たちがいる。	<b>.655</b>	.429
問3_3(R) 私には、親密感のもてる人たちがいる。	<b>.652</b>	.426
問3_7(R) 私は、自分の周囲の人たちとの共通点が多い。	<b>.651</b>	.424
問3_16 私は、人とのつきあいが無い。	<b>.646</b>	.418
問3_14 私は、無視されている。	<b>.625</b>	.391
問3_9(R) 私は、親しい仲間たちのなかで欠くことのできない存在である。	<b>.618</b>	.382
問3_6 私の社会的なつながりはうわべだけのものである。	<b>.604</b>	.365
問3_8 私は、たいへん引っ込み思案なのでみじめである。	<b>.603</b>	.363
問3_5(R) 私は、ひとりぼっちではない。	<b>.554</b>	.307
問3_12 私には、知人はいるが、私と同じ考えの人はいない。	<b>.548</b>	.300
問3_20 私の興味や考えは、私の周囲の人たちとはちがう。	<b>.443</b>	.196
問3_15(R) 私は、外出好きの人間である。	<b>.382</b>	.146

(注) (R) は逆転項目

Table 5 多面的感情状態尺度の主成分分析の結果

	Factor1	共通性
問4_6 沈んだ	<b>.871</b>	.759
問4_2 悲観した	<b>.840</b>	.706
問4_3 物悲しい	<b>.834</b>	.695
問4_10 不安な	<b>.819</b>	.671
問4_8 くよくよした	<b>.811</b>	.658
問4_7 引け目を感じている	<b>.809</b>	.654
問4_9 ふさきごんだ	<b>.781</b>	.610
問4_4 悩んでいる	<b>.746</b>	.557
問4_5 自信がない	<b>.726</b>	.527
問4_1 気がかりな	<b>.582</b>	.339

ヤルスキル尺度は平均値 12.7,  $SD = 3.50$  となった。各尺度の主成分分析の結果を Table 4, Table 5, Table 6, Table 7 に示した。

Table 6 DACS の主成分分析の結果

		Factor1	共通性
問5_9	私は何をやってもうまくできない。	<b>.898</b>	.807
問5_8	私はだめな人間だ。	<b>.895</b>	.800
問5_6	私は皆より劣っている。	<b>.886</b>	.786
問5_7	私は無能だ。	<b>.881</b>	.777
問5_1	私には才能がない。	<b>.863</b>	.744
問5_3	私は他人に自慢できる取り柄がない。	<b>.863</b>	.744
問5_2	私は自信がない。	<b>.839</b>	.704
問5_10	私は思い通りにできない。	<b>.834</b>	.695
問5_4	私は意志が弱い。	<b>.708</b>	.502
問5_5	私は自己主張ができない。	<b>.660</b>	.436

Table 7 ソーシャルスキル尺度の主成分分析の結果

		Factor1	共通性
問6_3	私に対する友だちの扱い方が気に入らなければ、そのことを彼らに話す	<b>.880</b>	.775
問6_1	友だちが私の気持ちを傷つけるようなことをしているのなら、そのことを彼らに話す	<b>.783</b>	.614
問6_4	約束を破られた時、親密な友だちでも怒りを表す	<b>.737</b>	.542
問6_2	恋人や友だちでも私がしたくないことを頼んできた時、「いや」と言える	<b>.679</b>	.461

Table 8 各尺度の相関分析の結果

	能動的 SNS 疲れ尺度			受動的 SNS 疲れ尺度			改訂 UCLA 孤独感尺度	多面的感情状態尺度	DACS	ソーシャルスキル尺度
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
能動的 SNS 疲れ尺度										
1. 能_注目獲得	-	-.052	-.397**	.547**	.538**	.200*	.281**	.218*	.146	-.103
2. 能_自己抑制		-	-.084	.169	.036	-.049	.265**	.172*	.150	-.276**
3. 能_嫌われ回避			-	.450**	.301**	.050	-.195*	-.213*	-.109	.120
受動的 SNS 疲れ尺度										
4. 受_劣等感				-	.480**	.299**	.179*	.271**	.236**	-.192*
5. 受_義務感					-	.315**	.308**	.339**	.280**	-.233**
6. 受_情緒不安定						-	.171*	.228**	.167	.051
改訂 UCLA 孤独感尺度										
7. 孤独感							-	.633**	.594**	-.412**
多面的感情状態尺度										
8. 抑鬱・不安								-	.678***	-.354**
DACS										
9. 自己否定									-	-.330**
ソーシャルスキル尺度										
10. 自己主張										-

\*\* $p < .01$ , \* $p < 0.5$

### 3. 各尺度間の相関分析

能動的 SNS 疲れ尺度は、能\_<sup>1)</sup>注目獲得と能\_嫌われ回避 ( $r = .397, p < .01$ )、能\_注目獲得と受\_<sup>2)</sup>劣等感 ( $r = .547, p < .01$ )、能\_注目獲得と受\_義務感 ( $r = .538, p < .01$ ) に、正の相関がみられ、注目獲得が高いほど嫌われ回避と劣等感と義務感が強くなることが示された。能\_嫌われ回避と受\_劣等感 ( $r = .450, p < .01$ ) に、正の相関がみられ、嫌われ回避が高くなるほど劣等感が強くなることが示された。

受動的 SNS 疲れ尺度は、受\_劣等感と受\_義務感 ( $r = .480, p < .01$ )、受\_義務感と孤独感 ( $r = .308, p < .05$ ),

1) 「能\_」は、能動的 SNS 疲れの略

2) 「受\_」は、受動的 SNS 疲れの略

受\_\_義務感と抑鬱・不安 ( $r = .339, p < .01$ ) に、正の相関がみられ、劣等感が高くなるほど義務感が強くなり、義務感が高くなるほど孤独感と抑鬱・不安が強くなることが示された。

改定 UCLA 孤独感尺度では、孤独感と抑鬱・不安 ( $r = .633, p < .01$ )、孤独感と自己否定 ( $r = .594, p < .01$ ) に正の相関がみられ、孤独感が高くなるほど、抑鬱・不安と自己否定が強くなることが示された。

多面的感情状態尺度では、抑鬱・不安と自己否定 ( $r = .678, p < .01$ ) に正の相関がみられ、抑鬱・不安が高くなるほど、自己否定が強くなることが示された。各尺度の相関分析の結果については、Table 8 に示した。

#### 4. SNS の使用頻度・SNS 疲れがネガティブ感情に及ぼす影響についてのパス解析

SNS の使用頻度、能動的 SNS 疲れ（注目獲得、自己抑制、嫌われ回避）、受動的 SNS 疲れ（劣等感、義務感、情緒不安定）を説明変数とし、不安・抑うつ・孤独感・対人関係の不安定さを目的変数としたパス解析を行った。仮説モデル (Figure 1) から修正を加え、最終的に受容できる結果を得た。適合度指標は、 $\chi^2 = 7.326$ , ( $df = 12, p = .835$ ), GFI = .990, AGFI = .946, RMSEA = .000, AIC = 1115.326 であり、モデルが適合していた。

能\_\_注目獲得から孤独感へのパスは、 $\beta = .28^{***}$ と、5% 水準で有意であったことから、自身を良く見せようとする内容や「いいね」やフォロワーを増やすために、他人の目に留まるような内容を投稿するほど、孤独感が強くなるのではないかと推測された。

能\_\_嫌われ回避から孤独感へのパスは  $\beta = -.37^{***}$ 、抑鬱・不安へのパスは  $\beta = -.45^{***}$ と、5% 水準で有意であったことから、相手に嫌われないように使用することで、孤独感と抑鬱・不安が弱くなるのではないかと推測された。

受\_\_劣等感から抑鬱・不安へのパスは  $\beta = .32^{***}$ と、5% 水準で有意であったことから、SNS 上で他人の投稿を見て他人と比較し自身が劣っているのではないかと思ひ込むことで、抑鬱・不安が強くなるのではないかと推測された。受\_\_義務感から抑鬱・不安へのパスは  $\beta = .34^{***}$ と、5% 水準で有意であったことから、投稿された記事に対して反応したり記事の内容を読まないといけななどの SNS への義務感を強く感じると、抑鬱・不安が高くなるのではないかと推測された。

パス解析の結果のパス図デザインは、Figure 6 に示した。

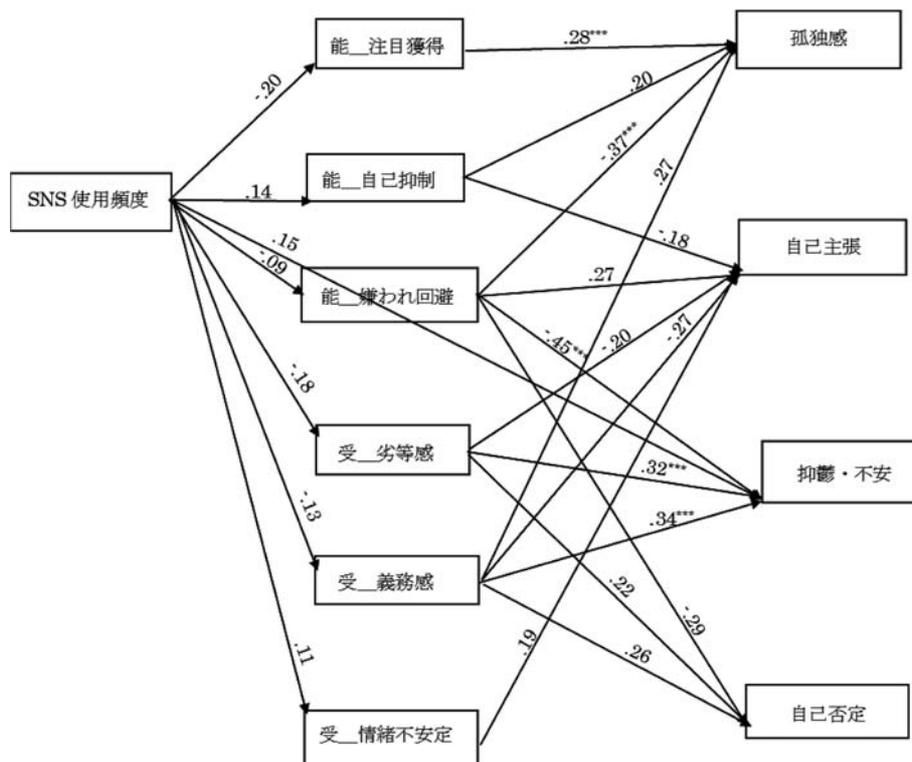


Figure 6 パス解析の結果のパス図

## 第 4 章 考 察

SNS 疲れによって引き起こされるネガティブ感情について不安・抑うつ・孤独感・対人関係の不安定さの観点から検討することを目的とし、SNS を利用している女子大学生を対象として調査を実施し、各尺度ごとに因子分析（最尤法、プロマックス回転）と主成分分析と相関分析を行った。SNS 使用状況、能動的 SNS 疲れ（注目獲得、自己抑制、嫌われ回避）、受動的 SNS 疲れ（劣等感、義務感、情緒不安定）を説明変数、不安・抑うつ・孤独感・対人関係の不安定さを目的変数としたパス解析を行った。

### 第 1 節 能動的 SNS 疲れからネガティブ感情への影響について

能\_\_注目獲得が高いほど孤独感が強くなるという結果から、注目獲得や賞賛欲求を満たすために周囲の目に留まるような内容を投稿することと逆で、欲求を満たすために自分の弱さを見せるような内容を投稿することで自身の欲求を満たすこともあり、自身の投稿に相手から反応がなかった時に、孤独感が強くなるのではないかと考えられる。加納（2019）は、現実社会での学校や会社で承認欲求が満たされず、埋め合わせるために SNS を使用している可能性を示唆している。あえて悲観的な内容を投稿し、誰かが反応してくれた場合、自身の欲求が満たされ、“1 人ではないこと”を認識することが出来るのではないかと考えられる。一方、反応がなかった場合、自身を認めてもらえなかったことに対してより孤独感が増していくのではないかと考えられる。

能\_\_嫌われ回避が高いほど孤独感と抑鬱・不安が弱くなるという結果から、相手に嫌われないよう相手に同調することで、“自分は 1 人ではない”を思い込ませ、相手に反論すると、仲間外れや悪口を言われることを恐れているため、自身の本音を言わず、相手に合わせていることが多いのではないかと考えられる。過剰に同調すると、自身が無くなってしまふのではないかと考えられるため、相手に合わせることも必要だが、常に合わせていると、自身の軸が無くなるのではないかと考えられる。

### 第 2 節 受動的 SNS 疲れからネガティブ感情への影響について

受\_\_義務感が高いほど抑鬱・不安が強くなるという結果から、近年 SNS の普及も急速に進んでおり、SNS アプリも次々と新しいものが導入されているといった背景から、“皆がやっているから”・“やらないと仲間外れにされる”などといった義務感や不安を感じているのではないかと考えられる。例えば、友人からグループ LINE に入ることを勧められた場合、“入らないと仲間外れにされるのではないかと”という不安な気持ちと“返信を早く返さないといけぬ”という義務感や焦りから抑鬱や不安に陥り、状況に着いていけず置いていかれるような感覚を抱くのではないかと考えられる。また、SNS への義務感は、若者を自殺へ追い込む 1 つの要因ではないかと考えられ、多くの若者は、SNS に対する義務感を強く持っており、それが若者を苦しめているのではないかと考えられる。林（2013）は、若年層の SNS の使い方に「世間」に対する考え方が表れるのかを検討した結果、利用者の 44.2% が「SNS を辞めたい」と思っているなど、SNS 疲れを感じている様子が見取れることを明らかにした。さらに、「世間」からの逸脱が許されない、取り残されるのではないかと不安に駆られている可能性が示唆されている。このことから、SNS を辞めることによって人間関係が壊れてしまうことを恐れ、周囲に取り残される不安と SNS の窮屈さに縛られているのではないかと考えられる。

受\_\_劣等感が高いほど抑鬱・不安が強くなるという結果から、自分と他人を比較することで、自分が劣っているように感じてしまうことが影響しているのではないかと考えられる。また、自分が劣っていないことを暗示させるために、あえて注目されるような内容を SNS に投稿し、自分を安心させているのではないかと考えられる。

### 第 3 節 SNS のつながりによる日常生活への影響

石井（2011）は、SNS には、既知の友人が多く個人情報の開示度が高い「強いつながりの SNS」と既知の友人が少なく個人情報の開示度が低い「弱いつながりの SNS」に大きく分けられ、「弱いつながりの SNS」は「強いつながりの SNS」に比べて利用者一人あたりの利用頻度は多いが、既知の対人関係との結びつきが弱いという特徴があると述べている。既知の対人関係とは別で SNS で新たな交流を深める目的や情報収集・共有などの目的で

使用する人が多い中で、若者にとって「強いつながり」とは自分の思いに同調して欲しいあるいは分かって欲しいという思いを強く持っており、それを SNS に求めているのではないかと考えられる。自分が辛い体験をしたことに共感を求めるように、現代の若者にとって SNS は「自身の辛いことを理解・共感してもらうための安心材料で、ずっとつながっていたいもの」として位置づけられている可能性も考えられる。そのつながりを求めすぎると、SNS 疲れを感じ、ネガティブ感情が生じるのではないかと考えられる。

また、大野（2016）は、現実生活における悩みやストレスから逃避する目的でウェブサービスを使用することが潜在的なインターネット依存傾向を高め、ネット上の活動と現実生活との間に乖離を生じさせ、日常生活に実害を生じさせる大きな要因となる構造が量的に示されている。様々な状況でのストレスや悩みから逃れるために、ネットを通してストレスから逃れることは悪いことではないが、そのストレス発散方法が適切な方法でないことが多いのではないかと考えられる。適切なストレス発散方法を考えることが、SNS 疲れやネット依存など、様々な SNS 問題の解決策の1つではないかと考えられる。

#### 第4節 SNS 利用による今後の展望

中尾（2016）は、年齢の低い小・中学生においても同様の事態が起きる可能性は十分にあると示唆されており、現在は、大人だけでなく子どもも SNS を使用しているため、SNS 利用にあたって規制をかけていき、SNS の怖さを伝えていく必要があり、SNS の使い方を見直す機会を増やしていくことが重要ではないかと考えられる。

臨床場面では、SNS 疲れについての知識を持ち、SNS を使うことで、どのような感情が生じるのか把握することが重要ではないかと考えられる。杉原・宮田（2018）は、若年層を中心に SNS 相談が強く求められながら適切に供給されていない状況は社会問題であり、若者が得意とするコミュニケーション様式で相談することの必要性を示している。対面で話すことが苦手な人への負担を軽減するためには、SNS 相談機関を設けることが重要ではないかと考えられる。

### 第5章 今後の課題

本研究での今後の課題としては、3点考えられる。

1点目は、本研究では女子のみを調査対象者としたため、男子も含め、SNS 疲れが引き起こすネガティブ感情について男女間で比較することである。男女で SNS 疲れによるネガティブ感情の生じ方の性差の違いが発見されるのではないかと考えられる。また、男女間で SNS 疲れによるネガティブ感情についての研究が少ないため、新たな知見を得ることにつながるのではないかと考えられる。

2点目は、本研究では、18～24歳の女子大学生を対象としたが、中高生も調査を実施するなど年齢層を広げることである。近年、SNS でのトラブルや SNS いじめで中高生が命を落とすケースが増えていることから、現代の中高生の SNS の使用法やネガティブ感情について検討し、大学生と比較することで、中高生と大学生のネガティブ感情の生じ方の違いを発見できるのではないかと考えられる。

3点目は、SNS 疲れによる身体的影響について検討することである。SNS 疲れには心理的影響だけでなく身体的影響も関連している可能性も考えられる。SNS 疲れを感じたまま SNS を使用すると、抑うつ・不安などを伴い、身体が重くなるなどの身体症状が生じ、不登校やひきこもり、社会的つながりを閉ざしてしまうこともあるのではないかと考えられる。SNS 疲れを感じたまま SNS を使うと、どのような症状が出るのか（身体がだるいなど）について検討することで、より SNS 疲れについて理解が深まるのではないかと考えられる。

#### 引用文献

- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 991-1008.
- 石井健一（2011）。「強いつながり」と「弱いつながり」の SNS-個人情報の開示と対人関係の比較- The "Strong-tied" SNS and "Weak-tied" SNS: A Comparison Regarding the Disclosure of Personal Information and Personal Relationship. 情報通信学会誌 Vol.29 No.3 25-36.
- 植田智明・折原良平・清 雄一・田原康之・大須賀昭彦（2015）. ユーザーの期待する反応に応じたツイート分類 *The 29<sup>th</sup>*

- Annual Conference of the Japanese Society for Artificial Intelligence* 1-4.
- 大野志郎 (2016). 高校生のネット逃避-抑うつから実害への構造分析 情報通信学会 Vol.34 No.1 1-10.
- 加藤千枝 (2013). 「SNS 疲れ」につながるネガティブ経験の実態-高校生 15 名への面接結果に基づいて 社会情報学 第 2 巻 1 号 31-43.
- 加納寛子 (2019). 承認欲求とソーシャルメディア使用傾向の関連性 情報教育 Vol.1 pp.18-23.
- 川端久美子・中田悠理・木谷庸二 (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方法に関する研究 日本デザイン学会 デザイン学研究 236-237.
- 杉原保史・宮田智基 (2018). SNS カウンセリング入門 LINE によるいじめ・自殺予防相談の実際 (株) 北大路書房.
- 総務省 (2015). 第 2 部 ICT が拓く未来社会 第 2 節 ソーシャルメディアの普及がもたらす変化 (3) SNS 上でのトラブル経験 平成 27 年版情報通信白書 2019 年 10 月検索  
<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h27/html/nc242230.html>
- 総務省 (2018). 第 1 部 特集 データ主導経済と社会変革 第 1 節 スマートフォン社会の到来 (3) SNS がスマホ利用の中心に 平成 29 年版情報通信白書 2019 年 10 月検索  
<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h29/html/nc111130.html>
- 総務省 (2018). 第 1 部 特集 人口減少時代の ICT による持続的成長 第 2 節 ICT による「つながり」の現状 (1) ソーシャルメディアの利用状況 平成 30 年版情報通信白書 2019 年 10 月検索  
<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/html/nd142210.html>
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 *The Japanese Journal of Psychology*, Vol.62, No.6, 350-356.
- 中尾陽子 (2016). 「SNS 疲れ」につながるネガティブ経験の実態-大学生への面接結果および高校生の実態との比較検討から- 人間関係研究 (南山大学人間関係研究センター紀要), 16, 53-68.
- 林 香織 (2013). SNS 利用者にとっての「世間」に関する一考察 -大学生の「見られる」意識を事例に- 江戸川大学紀要=Bulletin of Edogawa University (24), 275-283, 2014-03.
- 福井 至 (1998). Depression and Anxiety Cognition Scale (DACs) の開発-抑うつと不安の認知行動モデルの構築に向けて- 行動療法研究 24(2), 57-70.
- 森 丈弓・名取洋典 (2018). 大学生向け能動的・受動的 SNS 疲れ尺度の作成 日本心理研究学会 36(4) pp.409-418.
- 諸井克英 (1991). 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討 人文論集, 42 A 23-A 51.
- 和田 実 (1991). 対人的有能性に関する研究-ノンバーバルスキル尺度およびソーシャルスキル尺度の作成- *The Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, Vol.31, No.1, 49-59.