

# 能動的・受動的 SNS 疲れと無気力感の関連について

## － SNS 利用時間に着目して－

稲塚 葉子  
(心理学科)

前川 千咲  
(株式会社クレディセゾン)

近年スマートフォンの普及に伴いソーシャル・ネットワーキング・サービス (SNS) の利用者が急激に増加し、その利便性の一方で、利用者の SNS 疲れ (SNS fatigue) が指摘されている。本研究では SNS 利用の精神的健康に対する否定的影響についての基礎的資料を提供することを目的とし、女子学生 193 名 (平均年齢  $19.6 \pm 1.19$  歳) を対象に、SNS 疲れと無気力感の関連について検討した。その結果、SNS 利用時間の長短により影響性に差異が認められ、利用時間が長い群ほど SNS 疲れと無気力感の関連が強くなることが示された。中群では受動的 SNS 疲れの「劣等感」が、高群では受動的 SNS 疲れの「劣等感」「義務感」が無気力感の規定要因となることが明らかになり、低群においても SNS 疲れが生じる可能性が示された。

キーワード：ソーシャル・ネットワーキング・サービス、能動的 SNS 疲れ、受動的 SNS 疲れ、無気力感、青年期

### 1. 問題と目的

近年、ソーシャル・ネットワーキング・サービス (Social Networking Service: 以下、SNS) が世界的に普及するようになり、日本においてもスマートフォンの普及に伴い SNS 利用者が急激に拡大している。SNS とは、「登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービス」(総務省, 2021) である。総務省の通信利用動向調査によると、2016 年時点では、年齢層別にみた SNS 利用の割合が最も多かったのは 20 歳から 29 歳で 78.5%、次が 13 歳から 19 歳の 75.0% であった。2020 年時点では、20 歳から 29 歳で 90.4%、13 歳から 19 歳で 86.1% であり、10 代から 40 代にかけては 8 割以上の利用が報告されている。SNS の 1 日の平均利用時間数を見ると、20 代では平日で 84.6 分、休日で 110.8 分、10 代では平日で 72.3 分、休日で 85.4 分であった。このように、全世代的な SNS の利用拡大の中で、とりわけ思春期から青年期の若者世代にとっては、日常生活や

対人関係を営む上で必要不可欠なものとなっている。また、COVID-19 感染拡大後は、対面の対人接触の大幅な制限によりインターネット上での対人関係の構築や維持の必要性が促進され、利用者の増加や利用頻度の拡大が生じている (総務省, 2017, 総務省, 2021)。

SNS を用いると、文字・画像・音声・動画のやりとり等を場所や時間帯を問わずに行うことが可能となる。Facebook のかつての爆発的な広まりが示すように、SNS は元々現実世界ではつながりのない未知の人とのつながりを生み出すメディアという特徴をもち、その利便性ゆえ、利用者間の情報共有と密接な意思疎通が促進され、社会的な結びつきを構築し維持することを容易にするものである。同時に、現在多くの利用者にとって、家族や友人、恋人をはじめ、既に日常生活のなかにある関係を維持し補強する役割を果たしている。例えば、20 代から 60 代を対象とした調査では、SNS 利用の理由として、知人・友人などの他者との交流、

情報収集・情報発信における利便性が示されている（渋谷・志岐・李・小城・上瀬・萩原, 2012）。また、高校生を対象とした加藤（2013）では、SNS 上のやりとりにより既存の友人・知人との閉鎖的活動が活発化し、メンバーの親密性を高める役割を果たしていることが示唆されている。

SNS 利用の肯定的側面についての言及の一方で、利用者の増加に伴い、SNS 疲れ（SNS fatigue）と呼ばれる否定的な体験など利用に伴う弊害が指摘されるようになってきた（Hong, H., Han, S.Y., Lee, J., Kim, M., Han, K., 2015 等）。森・名取（2018）および加藤（2013）を参考に、SNS 利用による否定的体験に関する従来の指摘をまとめると以下ようになる。

- ①社会的な成功を示す内容の投稿を見ると現在の自分と比較してしまい自尊心が低下する。
- ②他者を誹謗・中傷するような発言を目にする。
- ③大量の情報発信を目にする。
- ④現実世界では未知の他者が自分に対して突然交流を求めてくる。
- ⑤ SNS 上で自分をよく見せようとして、自分を誇示するような発言を目にする。
- ⑥個人情報漏洩の心配。
- ⑦ SNS 内の雰囲気や他者からの社会的圧力を感じて、自分が望まない言動をしてしまう。
- ⑧ SNS 上のコミュニケーションにおいて過剰なほどの気遣いを要する。
- ⑨ SNS の活動を継続すること自体の負担、等である。これらは情報の受信・閲覧に際して主に受け手側の体験として生ずることが想定されるものもあれば（①②③④⑤）、SNS 上で自ら発信・投稿を行う際に引き起こされるものもある（⑥⑦⑨）。そして、否定的思考や否定的感情体験を伴い、對他者関係における劣等感・嫉妬心・羨望・嫌悪感・拒否感・不信感・被侵入感・対人距離の違和感など様々な否定的感情を引き起こすことが推測される。また、SNS 疲れは長時間利用による弊害として言及されることが多いが、体験の種類によっては利用時間に関わらず生じうると考えられる。SNS 利用に伴う否定的体験は上記のように多側面に渡り、これらの積み重ねから SNS 疲れが生じることが推察される。

SNS 疲れに焦点を当てた実証研究は、海外でも国内でも、その殆どがインタビュー等を用いた質的な手法で行われてきた。日本での研究は少ないが、例えば、加藤（2013）では、高校生を対象とした半構造化面接に基づき SNS 疲れにつながるネガティブ体験を収集した上で、情報の「受信者」または「発信者」のいずれの体験であるのか、「現実世界での交流のある者」あるいは「現実世界での交流のない者」との体験であるのかという 2 軸から分類を試みている。その上で、SNS 疲れの背景にある否定的感情は非常に多様であること、SNS 上で殆ど投稿は行わず受信のみを行っている者であっても、否定的感情を抱いた結果として SNS 疲れに至る可能性について指摘している。

SNS 疲れを定量的に評価した研究として、多面的・定量的に SNS 疲れを測定することを目的として新たな尺度を作成した森・名取（2018）が挙げられる。尺度作成にあたり、まず SNS 利用経験のある大学生を対象に予備調査を行い、SNS 疲れは「自身が発言を投稿するなど主体的な行動の際に生じるもの」と「登録して閲覧するだけで生じるもの」の 2 領域に大別されることを示した。その上で、前者を「能動的 SNS 疲れ」、後者を「受動的 SNS 疲れ」と名づけ、作成した 2 尺度について信頼性の検討を行っている。能動的 SNS 疲れ尺度は、「注目獲得」「自己抑制」「嫌われ回避」の 3 下位尺度から構成され、受動的 SNS 疲れ尺度は、「劣等感」「義務感」「情緒不安定」の 3 下位尺度から構成される。その上で、SNS 疲れとインターネット依存傾向尺度（鄭, 2007）との関連について検討し、能動的 SNS 疲れ尺度の「自己抑制」を除く全ての下位尺度とインターネット依存傾向尺度の各下位尺度間に有意な正の相関が認められ、インターネットに多くの時間を費やし深く入り込む傾向が強い者ほど、全般的に SNS 疲れを強く感じていることを明らかにした。また、SNS 疲れを感じていても容易にはやめられない利用者の存在を指摘し、SNS を有効的に活用しながら、その否定的影響を抑制できるような利用法の検討の必要性について言及して

いる（森・名取，2018）。

上述したように、SNS利用は、とりわけ若者世代において対人交流を行っていく上で欠くことのできない要素である。また、多くの利用者にとってSNS上でつながっている人は実際の人間関係においても交流があり、SNS上のコミュニケーションが現実の人間関係に影響を与えかねない。それゆえ、現在の関係を維持するためにはかなり気疲れをしながらでもSNSのコミュニケーションに細心の注意を払う必要がある（正木，2020）。SNS疲れという現象は、今や一部のヘビーユーザーに限定された問題ではなく、幅広い利用者に関わってくる問題といえる。SNS疲れとインターネット依存の関連が示すように（森・名取，2018）、SNSの利用時間によりSNS疲れの現れ方が異なることが想定される。また、SNS疲れには多様な側面が含まれるが、どのような側面が利用者の心理に否定的影響を及ぼしやすいのか、また、そうした影響性はSNSの利用の仕方により違いがあるのかという観点からの検討は未だなされていない。

以上のような問題意識を踏まえ、本研究では、SNS利用の否定的影響に関する基礎的資料を提供することを目的として、女子学生を対象に、能動的・受動的SNS疲れと精神的健康の関連について検討する。その際に、SNSの利用時間の長短に着目し、まず①SNS利用時間の長短によりSNS疲れに差異があるかについて明らかにする。また、②SNS疲れと精神的健康の関連、③SNS疲れのどの側面が精神的健康に影響を与えるのかについて探索的に検討し、利用時間による関連性の違いを明らかにする。SNS疲れの定義に関しては研究者間で若干の異同があるが、本研究では森・名取(2018)に基づき、「SNS利用に伴って自身の発言に対する他人の反応を過剰に気にしたり、他人の発言や動向に過敏に反応したりすることで生じる否定的な思考と感情によって引き起こされる疲れ」とする。

精神的健康の指標としては、無気力感をとりあげる。下坂(2001)は、無気力感について「日常生活全般で、自分のやる気がないと感じ

ること」と定義した上で、精神病理的な側面ではなく、青年期全般に共通する生活感情の一つとして無気力感を位置づけ、その主観的側面の構造を把握・測定する目的で「無気力感尺度」を作成した。この尺度は、青年期の時間的展望に相当する次元であり、将来への漠然とした不安や現在における目標意識のなさ、自己の不明瞭さを表す「自己不明瞭」、青年期の生活感情でとりわけ重要となる対人的次元に相当し、他者への不信感や不満感を表す「他者不信・不満足」、日常生活における主観的な疲労体験を表す「疲労感」の3因子から構成され、青年期の代表的な不適応指標の一つとして用いられてきている。「自己不明瞭」はある程度長期的な視点での無気力感であり、一方「疲労感」は一時的状態としても感じられる無気力感と考えられる（下坂，2001）。SNS利用による影響について検討する際、一時的な状態像としての不適応状態のみならず、青年のパーソナリティ次元にも関わってくる指標を用いることに意義があると考えた。

## 2. 調査方法

### 調査対象者

2019年7月にK大学の女子学生を対象に無記名、集団法で質問紙調査を実施した。倫理的配慮として、調査用紙の冒頭に、調査の目的とデータの処理方法について記載し、調査への協力は自由意思に基づくこと、回答途中で気分が悪くなった場合や心理的負担を感じた場合には中断してもよいことについて説明を行い、同意の上で回答を依頼した。有効回答数は193名、平均年齢19.6歳（SD=1.19）であった。

### 調査内容

フェイス項目 学部、学年、年齢

SNS利用の有無 SNSを現在利用しているか（または利用したことがあるか）について、「はい」または「いいえ」の2件法で回答を求めた。利用ツールについて、LINE・Facebook・Twitter・Instagram・mixi・その他の中から選択を求めた（複数回答可）。

**SNS 利用時間** 1日のSNS平均利用時間について、「30分未満」・「30分以上1時間未満」・「1時間以上3時間未満」・「3時間以上5時間未満」・「5時間以上」の中から、最も当てはまるものを1つ選択するよう求めた。

**SNS 上のコミュニケーション相手** SNS上でコミュニケーションをとる相手について、「家族」・「友人」・「恋人」・「SNS上の知り合い」・「部活/サークルのメンバー」・「アルバイト仲間」・「その他」から、最もよく交流する相手、2番目によく交流する相手を選択するよう求めた。

**SNS の投稿頻度** SNSの投稿やコメントの頻度について、「毎日投稿する」・「2～3日に1回程度投稿する」・「1週間に1回程度投稿する」・「1か月に1回程度投稿する」・「ほとんど投稿しない」の中から、最も当てはまるものを1つ選択するよう求めた。

**SNS の投稿・発言について** 森・名取(2018)の「能動的SNS疲れ尺度」13項目を用いた。「自己抑制」(4項目)、「注目獲得」(6項目)、「嫌われ回避」(3項目)の3下位尺度から構成される。SNSで投稿・発言することについて、「1.あてはまらない」～「4.あてはまる」の4件法で評定を求めた。

**SNS の閲覧について** 森・名取(2018)の「受動的SNS疲れ尺度」11項目を用いた。「劣等感」(5項目)、「義務感」(4項目)、「情緒不安定」(2項目)の3下位尺度から構成される。SNSを閲覧することについて、「1.あてはまらない」～「4.あてはまる」の4件法で評定を求めた。

**無気力感について** 下坂(2001)の「無気力感尺度」19項目を用いた。「自己不明瞭」(9項目)、「他者不信・不満足」(6項目)、「疲労感」(4項目)の3下位尺度から構成される。日常的に感じている普段の気持ちについて、「1.全くあてはまらない」～「6.かなりあてはまる」の6件法で評定を求めた。

### 3. 結果

#### 1. SNS 利用状況について

対象者全員がSNSを利用していた。利用の割合は、LINE(99.5%)、Twitter(90.2%)、Instagram(88.1%)、Facebook(22.7%)、mixi(2.6%)、その他(6.2%)で、LINE・Twitter・Instagramは大半の者に利用経験があった。SNSの1日平均利用時間の内訳をTable1に示す。後の分析に用いるために、1日平均利用時間を基準に群分けを行い、「30分未満」「30分以上1時間未満」をSNS利用時間低群(36人)、「1時間以上3時間未満」を中群(99人)、「3時間以上5時間未満」「5時間以上」を高群(58人)とした。中群が約半数であった。

尚、SNS上でコミュニケーションをとる相手およびSNSの投稿頻度に関しては、今回の分析対象とはしていない。コミュニケーション相手としては、友人が最も多かった。投稿頻度は、「毎日」(15.5%)、「2～3日に1回程度」(21.1%)、「1週間に1回程度」(16.5%)、「1ヶ月に1回程度」(13.9%)、「ほとんど投稿しない」(33.0%)であり、半数近くが閲覧中心の利用であった。

Table1 SNS 利用時間

	度数	割合(%)
30分以下	11	5.7
30分以上1時間未満	25	13.0
1時間以上3時間以下	99	51.2
3時間以上5時間未満	42	21.8
5時間以上	16	8.3
合計	193	100.0

## 2. 各尺度の構成

### ①能動的 SNS 疲れ尺度

最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った結果、3因子が抽出された。因子負荷量が.40に満たない2項目を削除し、再度因子分析を行った(Table2)。第1因子は固有値3.147で、SNS上で気軽に自分を表現できるか、自己抑制するかに関わる内容である。第2因子は固有値2.413で、SNS上で他人の評価を意識し、注目や関心を集めようとする内容である。第3因子は固有値1.442で、他人に調子を合わせ、嫌われることを避けようとする内容である。



Table2 能動的 SNS 疲れ尺度の因子分析結果

	I	II	III	共通性	
<b>&lt;自己抑制&gt; <math>\alpha = .809</math></b>					
気軽に記事・発言を投稿できる*	.825	-.023	.034	.670	
SNS上では気軽に本音が言える*	.723	-.011	-.029	.520	
ありのままの日常を書いた記事・発言を投稿している*	.678	-.019	.052	.454	
人目を気にせず記事・発言を投稿できる*	.653	.011	-.227	.487	
<b>&lt;注目獲得&gt; <math>\alpha = .783</math></b>					
「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	.093	.947	-.066	.822	
「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	-.096	.818	-.133	.582	
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	.131	.536	.139	.409	
わざと他人に反応してもらえるような記事・発言を考え投稿しようとする	.266	.427	.249	.441	
<b>&lt;嫌われ回避&gt; <math>\alpha = .662</math></b>					
他人の記事・発言に調子を合わせようとする	-.039	.017	.700	.501	
本音を投稿することで、他人に嫌われるのではないかと思う	-.089	-.015	.641	.416	
他人から反応があったら、必ず返さなければいけないと思う	.000	-.058	.547	.282	
*は逆転項目	因子相関行列	I	-.	.262	-.023
		II	-.	-.	.328
		III	-.	-.	-.

Table3 受動的 SNS 疲れ尺度の因子分析結果

	I	II	III	共通性	
<b>&lt;劣等感&gt; <math>\alpha = .868</math></b>					
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	.974	-.077	-.046	.868	
他人の記事・発言を見ると劣等感を感じるがある	.827	-.108	.071	.648	
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ことがある	.708	.024	.042	.534	
他人が別の人と楽しく話している姿に嫉妬することがある	.666	.090	-.003	.504	
他人のSNS上でつながっている人数が気になる	.485	.307	-.061	.445	
<b>&lt;義務感&gt; <math>\alpha = .755</math></b>					
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	-.038	.809	-.006	.627	
他人の記事・発言に更新がないと苛立つ	-.014	.683	.003	.460	
記事・発言をしないといけない義務を感じる	.017	.625	-.009	.398	
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	.014	.578	.073	.360	
<b>&lt;情緒不安定&gt; <math>\alpha = .817</math></b>					
誹謗や中傷の記事・発言が目に入ると気が滅入る	-.029	-.025	1.010	.999	
他人のネガティブな記事・発言を見ると気が滅入る	.069	.070	.666	.494	
	因子相関行列	I	-.	.445	.257
		II	-.	-.	.141
		III	-.	-.	-.

第2因子の2項目が不採択となったが3因子とも森・名取(2018)と同様の項目で構成されることが確認されたため、第1因子を「自己抑制」( $\alpha = .809$ )、第2因子を「注目獲得」( $\alpha = .783$ )、第3因子を「嫌われ回避」( $\alpha = .662$ )とした。「嫌われ回避」は信頼性係数がやや低いが一以上の信頼性はあると判断した。

## ②受動的 SNS 疲れ尺度

最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った結果、3因子が抽出された(Table3)。第1因子は固有値 4.185 で、SNS 上で他人と

自分を比較し、劣等感や嫉妬、羨望を感じるという内容である。第2因子は固有値 1.734 で、SNS 上で記事を読まなければいけない、自分が発言しなければならないという内容である。第3因子は固有値 1.509 で、SNS 上で誹謗中傷などネガティブな記事や発言触れることで情緒の安定が失われ、気が滅入るという内容である。3因子とも森・名取(2018)と同様の項目で構成されることが確認されたため、第1因子を「劣等感」( $\alpha = .868$ )、第2因子を「義務感」( $\alpha = .755$ )、第3因子を「情緒不安定」( $\alpha = .817$ )とした。

Table4 無気力感尺度の因子分析結果

	I	II	III	共通性	
<b>&lt;自己不明瞭&gt; <math>\alpha = .887</math></b>					
私は自分から進んで物事を行う熱意がないと感じる	.861	-.007	-.076	.681	
私の未来には希望が持てないと感じる	.733	.119	.037	.666	
私は将来の目標を持って生きている *	-.672	.163	.001	.373	
自分の将来を真剣に考える気にはならない	.657	.001	-.074	.391	
私は自分がつまらない人間のように感じる	.641	.117	.079	.557	
自分の将来を考えるとうんざりする	.637	.197	-.128	.485	
私は何事にも前向きに取り組む意欲があると思う *	-.609	.021	-.140	.456	
日ごろ目的のない生活をしていて自分がだらけていると感じる	.572	.132	.028	.435	
私は自分らしさを持っていると思う *	-.518	.199	-.335	.432	
<b>&lt;疲労感&gt; <math>\alpha = .920</math></b>					
日ごろ精神的に疲れたと感じる	-.109	.940	.062	.840	
私は毎日の生活で疲れを感じている	.037	.933	-.137	.817	
日々の生活で体がだるいと感じている	.093	.811	-.040	.712	
多忙な毎日で疲れて何もしたくなくなる	.053	.740	.059	.629	
<b>&lt;他者不信・不満足&gt; <math>\alpha = .735</math></b>					
周りの人たちに助けを求めれば応えてくれると思う *	-.030	.283	-.700	.426	
私を本当に理解してくれる人は少ないと思う	-.216	.336	.696	.617	
私は本当に困ったときに助けてくれる人がいない	.135	.058	.519	.389	
周囲の人たちとの付き合いは退屈だと感じる	.075	.187	.515	.432	
*は逆転項目	因子相関行列	I	—	.480	.472
		II	—	—	.398
		III	—	—	—

### ③無気力感尺度

主因子法・プロマックス回転による因子分析を行い、因子負荷量が.40に満たない2項目を削除し再度因子分析を行った (Table4)。第1因子は固有値 6.906 で、現在から将来への自分自身を把握できないことを示す内容である。第2因子は固有値 2.196 で、生活の中で感じる精神的・身体的な疲れについての内容である。第3因子は固有値 1.614 で、他者に対して満足していない、信頼できないといった内容である。第3因子の2項目が不採択となったが、3因子とも下坂 (2001) と同様の項目で構成されることが確認されたため、第1因子を「自己不明瞭」( $\alpha = .887$ )、第2因子を「疲労感」( $\alpha = .920$ )、第3因子を「他者不信・不満足」( $\alpha = .735$ )とした。

### 3. SNS 疲れと無気力感の関連 (全体)

能動的・受動的 SNS 疲れ、無気力感について下位尺度の加算平均を算出した。まず、対象

者全体の傾向を把握するために、能動的・受動的 SNS 疲れと無気力感、SNS 利用時間、投稿頻度の相関分析を行った (Table5)。

SNS 疲れと無気力感に関しては、「自己不明瞭」と「注目獲得」( $r = .22$ )、「嫌われ回避」( $r = .24$ )、「劣等感」( $r = .42$ )、「義務感」( $r = .17$ )、「情緒不安定」( $r = .17$ )との間に正の相関がみられた。また、「疲労感」と「注目獲得」( $r = .24$ )、「嫌われ回避」( $r = .26$ )、「劣等感」( $r = .37$ )、「情緒不安定」( $r = .24$ )との間に正の相関がみられた。さらに、「他者不信・不満足」と「劣等感」( $r = .26$ )、「義務感」( $r = .18$ )との間に正の相関がみられた。SNS 利用時間との関連では、「注目獲得」( $r = .33$ )、「劣等感」( $r = .20$ )との間に正の相関が、「自己抑制」( $r = -.22$ )との間に負の相関がみられた。

次に、SNS 疲れが無気力感にどのような影響を与えているかを検討するために、ステップワイズ法による重回帰分析を行った。無気力感

の3下位尺度に対して、能動的・受動的SNS疲れの下位尺度で、相関分析で有意な相関を示した尺度をそれぞれ独立変数とした。その結果、「自己不明瞭」に対しては「劣等感」が有意な正の影響を示した( $\beta = .422, p < .001$ )。「疲労感」に対しては「劣等感」と「情緒不安定」が有意な正の影響を示した(順に $\beta = .333, p < .001, \beta = .160, p < .05$ )、「他者不信・不満足」に対しては「劣等感」が有意な正の影響を示した( $\beta = .262, p < .001$ ) (Table8)。

#### 4. SNS利用時間別のSNS疲れと無気力感の関連

上述したように1日平均利用時間を基準に対象者を3群に群分けし、利用時間の長短により、SNS疲れやSNS疲れが無気力感に与える影響に違いがあるか、以下で検討を行った。

##### ① SNS利用時間3群の各尺度得点の比較

SNS利用時間低群、中群、高群ごとに、能動的・受動的SNS疲れおよび無気力感の下位尺度の加算平均を算出した。まず、SNS利用時間3群を独立変数、能動的・受動的SNS疲れ、無気力感の各尺度得点をそれぞれ従属変数とする一要因分散分析を行った。下位検定は、Bonferroni法を用いた (Table6)。結果、「注目獲得」( $F=10.74, df=2/190, p < .001$ )と「劣等感」( $F=4.92, df=2/190, p < .01$ )、「自己抑制」( $F=3.57, df=2/190, p < .05$ )において有意差がみられた。下位検定の結果、「注目獲得」は低群と中群の間 ( $p < .01$ )、低群と高群の間 ( $p < .001$ ) に有意な差がみられた。「劣等感」は低群と中群の間 ( $p < .01$ )、低群と高群の間 ( $p < .01$ ) に有意な差がみられた。無気力感の3下位尺度については、3群間に有意差はなかった。

##### ② SNS利用時間3群におけるSNS疲れと無気力感の関連

低群・中群・高群ごとに能動的・受動的SNS疲れと無気力感の関連について相関分析を行った (Table7)。低群では、「疲労感」と「情

緒不安定」( $r=.35$ )の間に正の相関がみられた。中群では、「自己不明瞭」と「注目獲得」( $r=.23$ )、「嫌われ回避」( $r=.23$ )、「劣等感」( $r=.43$ )との間に正の相関がみられた。「疲労感」と「注目獲得」( $r=.24$ )、「劣等感」( $r=.41$ )、「情緒不安定」( $r=.23$ )との間に正の相関がみられた。「他者不信・不満足」と「劣等感」( $r=.25$ )、「情緒不安定」( $r=.21$ )との間にも正の相関がみられた。高群では、「自己不明瞭」と「嫌われ回避」( $r=.33$ )、「劣等感」( $r=.55$ )、「義務感」( $r=.28$ )との間に正の相関がみられた。「疲労感」と「注目獲得」( $r=.37$ )、「嫌われ回避」( $r=.34$ )、「劣等感」( $r=.51$ )、「義務感」( $r=.46$ )との間に正の相関がみられた。また、「他者不信・不満足」と「注目獲得」( $r=.33$ )、「嫌われ回避」( $r=.32$ )、「劣等感」( $r=.45$ )、「義務感」( $r=.39$ )の間にも正の相関がみられた。

中群および高群においては、複数のSNS疲れの下位尺度が無気力感と有意な相関を示したため、SNS疲れのどの側面が無気力感に影響を与えているのかについて検討するため、ステップワイズ法による重回帰分析を行った。無気力感の3下位尺度に対して、SNS疲れの下位尺度で、相関分析で有意な相関を示したものをそれぞれ独立変数とした。結果、中群では、「自己不明瞭」、「疲労感」、「他者不信・不満足」のいずれに対しても「劣等感」が有意な正の影響を示した(順に、 $\beta = .425, p < .001$ ;  $\beta = .410, p < .001$ ;  $\beta = .251, p < .05$ )。高群では、「疲労感」に対しては「劣等感」と「義務感」が有意な正の影響を示した(順に、 $\beta = .375, p < .01$ ;  $\beta = .265, p < .05$ )。「自己不明瞭」および「他者不信・不満足」に対しては「劣等感」が有意な正の影響を示した(順に、 $\beta = .545, p < .001$ ;  $\beta = .448, p < .001$ )。(Table8)

多重共線性の問題を確認するために、すべての重回帰モデルに関して共線性の診断を行ったが、VIFはいずれも10以下であったため、多重共線性は生じていないと判断した。

Table5 能動的・受動的 SNS 疲れと無気力感・SNS 利用時間との相関分析結果

	自己不明瞭	疲労感	他者不信 ・不満足	SNS利用時間
自己抑制	.02	-.14	.01	-.22 **
注目獲得	.22 **	.24 **	.10	.33 **
嫌われ回避	.24 **	.26 **	.12	-.01
劣等感	.42 **	.37 **	.26 **	.20 **
義務感	.17 *	.14	.18 *	-.04
情緒不安定	.17 *	.24 **	.12	-.04

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Table6 SNS 疲れおよび無気力感の尺度得点の記述統計量（全体および SNS 利用時間 3 群）と一要因分散分析結果

		全体 (N=193)	低群 (N=36)	中群 (N=99)	高群 (N=58)	F値	多重比較
		平均値(SD)	平均値(SD)	平均値(SD)	平均値(SD)		
能動的 SNS疲れ	自己抑制	2.84 (.80)	3.02 (.84)	2.90 (.68)	2.61 (.93)	3.57 *	
	注目獲得	1.59 (.57)	1.24 (.35)	1.60 (.55)	1.78 (.63)	10.74 ***	低<中・高
	嫌われ回避	2.21 (.73)	2.17 (.87)	2.22 (.63)	2.22 (.83)	.05	
受動的 SNS疲れ	劣等感	2.10 (.79)	1.73 (.78)	2.15 (.76)	2.23 (.80)	4.92 **	低<中・高
	義務感	1.32 (.46)	1.27 (.44)	1.35 (.47)	1.29 (.46)	.42	
	情緒不安定	2.36 (.94)	2.40 (.98)	2.36 (.88)	2.33 (1.03)	.05	
無気力感	自己不明瞭	3.27 (.95)	3.19 (.73)	3.20 (.97)	3.44 (1.02)	1.31	
	疲労感	3.95 (1.22)	4.11 (1.21)	3.87 (1.21)	3.99 (1.25)	.56	
	他者不信・不満足	2.78 (.82)	2.97 (.84)	2.64 (.81)	2.88 (.83)	2.82	

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

Table7 SNS 利用時間 3 群の SNS 疲れと無気力感の相関分析結果

	低群 (N=36)			中群 (N=99)			高群 (N=58)		
	自己不明瞭	疲労感	他者不信 ・不満足	自己不明瞭	疲労感	他者不信 ・不満足	自己不明瞭	疲労感	他者不信 ・不満足
自己抑制	.19	-.19	-.07	-.12	-.09	-.05	.17	-.19	.15
注目獲得	-.09	.13	.16	.23 *	.24 *	-.02	.24	.37 **	.33 *
嫌われ回避	.09	.30	-.02	.23 *	.18	.05	.33 *	.34 **	.32 *
劣等感	.10	.15	.13	.43 **	.41 **	.25 *	.55 **	.51 **	.45 **
義務感	.19	.15	.03	.10	-.04	.14	.28 *	.46 **	.39 **
情緒不安定	.08	.35 *	.00	.17	.23 *	.21 *	.21	.21	.06

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Table8 SNS 疲れと無気力感の重回帰分析結果（全体および中群・高群）

	全体 (N=193)			中群 (N=99)			高群 (N=58)		
	自己不明瞭	疲労感	他者不信 ・不満足	自己不明瞭	疲労感	他者不信 ・不満足	自己不明瞭	疲労感	他者不信 ・不満足
劣等感	.422 ***	.333 ***	.262 ***	.425 ***	.410 ***	.251 *	.545 ***	.375 **	.448 ***
義務感							.265 *		
情緒不安定		.160 *							
R <sup>2</sup>	.178 ***	.163 ***	.069 ***	.181 ***	.168 ***	.063 *	.297 ***	.312 ***	.201 ***

数値はβ（標準化偏回帰係数）

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



## 5. 考察

本研究では、女子学生を対象として、能動的・受動的 SNS 疲れと無気力感との関連について、SNS 利用時間に着目して探索的に検討を行った。一要因分散分析の結果、「注目獲得」「劣等感」に関しては、高群と中群が低群より得点が高いことが示された。一方「嫌われ回避」「義務感」「情緒不安定」は利用時間の長短とは関連しない。高群と中群では、SNS 疲れのいずれの下位尺度においても有意差はないため、同程度に SNS 疲れを体験していると考えられる。また、無気力感の下位尺度得点はいずれも 3 群間で差はなく、SNS 利用時間の長短が無気力感の高さに直接関連しないことが示された。さらに、群ごとの相関分析および重回帰分析の結果、SNS 疲れが無気力感に及ぼす影響は 3 群間で異なることが明らかになった。

### 1) SNS 利用時間による 3 群の特徴

SNS 利用時間低群は、1 日の利用時間が 1 時間未満の者である。低群では SNS 疲れと無気力感との間に有意な関連はほぼみられず、唯一、「情緒不安定」と「疲労感」との間に正の相関が示された。また、「情緒不安定」と「疲労感」との間に有意な相関がみられたのは低群および中群であった。短時間であっても閲覧に際してネガティブな発言や誹謗・中傷などの記事に触れることが、精神的・身体的疲労感を高める可能性を示している。

SNS 利用時間中群は、1 日の利用時間が 1 時間以上 3 時間未満の平均的な利用者である。「注目獲得」と「劣等感」の分散分析の結果より、SNS を一定時間以上利用している者は、短時間利用者に比べ、SNS 上で投稿・発言をして他者から関心や注目を集め、自分を良く見せて評価されたいという欲求が強いことがわかる。また、他者の SNS 上の記事や発言を見て劣等感や羨望を感じる傾向が強いことがわかる。重回帰分析では、「劣等感」が無気力感の 3 側面全てに対して有意な正の影響を与えていた。相関分析では、「注目獲得」「嫌われ回避」と「自己不明瞭」、「注目獲得」「情緒不安定」と「疲

労感」、「情緒不安定」と「他者不信・不満足」の間にも弱い正の関連が見られたが、無気力感を促進する規定要因となるのは「劣等感」であることが示された。

SNS 利用時間高群は、1 日の利用時間が 3 時間以上の者であり、5 時間以上の者も 16 名含まれている。重回帰分析の結果、中群と同様に、「劣等感」が無気力感の 3 側面に対して有意な正の影響を与えていた。加えて、「義務感」が「疲労感」に対して有意な正の影響を与えており、「劣等感」および「義務感」が無気力感を促進する規定要因となることが示された。「義務感」の得点は 3 群間で差は認められないことから、SNS を長時間利用する者で、義務として記事を読んだり発言を行ったりしなければならないと感じている場合に、そのことが精神的・身体的な疲労感につながると考えられる。相関分析では、SNS 疲れと無気力感の有意な関連が 3 群間で最も多く示され、「劣等感」および「義務感」以外にも、「嫌われ回避」と無気力感の 3 側面、「注目獲得」と「疲労感」「他者不信・不満足」の間に正の関連が見られた。「嫌われ回避」「注目獲得」と「他者不信・不満足」の間に関連が認められたのは高群のみであった。また、低群・中群で有意な相関のみられた「情緒不安定」と「疲労感」については、高群では無相関であった。

以上 3 群の特徴を整理すると次のようになる。まず、SNS 疲れから無気力感への影響については利用時間の 3 群間で違いが見られ、低群では、「情緒不安定」が「疲労感」に影響を与える。中群・高群では、「劣等感」が無気力感全般の規定要因となる。加えて、高群では、「義務感」も「疲労感」の規定要因となる。能動的・受動的という視点で見ると、無気力感に影響を与えるのは受動的 SNS 疲れであることがわかる。次に、SNS 疲れと無気力感の相関関係に着目すると、低群では「情緒不安定」と「疲労感」以外は関連を持たないが、利用時間が長くなるほど SNS 疲れと無気力感の関連が強くなることが見てとれる。

## 2) SNS 疲れ尺度の各因子と無気力感の関連

本研究では重回帰分析を用い SNS 疲れから無気力感の方向の影響を想定して検討を行ったが、相関分析の結果に着目すると、無気力感の高さが SNS 疲れを生むという方向の影響性についても考慮する必要があると考えられる。以下では主に中群・高群の結果に着目し、双方向の影響性という視点を含めて SNS 疲れの各因子と無気力感の関連について述べる。SNS 疲れのどの側面が無気力感と関連が強いのか、関連の強さの背景にどのようなことが考えられるのかについて考察する。

中群・高群に共通する特徴は、「劣等感」が無気力感の3側面全てに対して、無気力感を高める影響を与えることである。下坂(2001)は無気力感の因子について、「自己不明瞭」はある程度長期的な視点での無気力感の側面であり、「疲労感」は一時的状態としても感じられる無気力感としている。対人関係次元とされる「他者不信・不満足」は、一時的な状態像というより個人の対人関係の特徴を反映するある程度持続的な側面と考えられよう。ある程度長期的なものも含めた無気力感に対して「劣等感」が促進要因となること、換言すると「劣等感」が無気力感全般を予測する因子であることが明示されたことは興味深い。SNS 疲れの中でも「劣等感」の側面は、自己評価を揺るがし、不安定なものとするのが推測される。つまり「劣等感」は自己価値に直結する性質をもつ側面であり、それゆえ無気力感への影響が大きいのではないか。

「義務感」は3群間で得点差はなく、高群においてのみ無気力感の3側面と正の関連が示された。高群で「義務感」の高い人は、無気力感も高いといえる。投稿の閲覧や返信をしなければならぬという意識(「義務感」)には、SNS 上の他者に対する気遣いの側面と、投稿や情報をチェックしておかないと自分が不安になるといふ側面の両方があると考えられる。「義務感」の高さと「自己不明瞭」や「他者不信・不満足」が表す心理的特徴の高さが双方向に関連していることが推察される。重回帰分析では、高群の

み「義務感」が「疲労感」を生む要因となることが示された。高群で「義務感」が高いことの背景に自己や他者関係の不確かさがあると仮定すれば、その不確かさゆえに「義務感」が高くなり、それが身体的・精神的疲労感に影響を及ぼしていることが示唆される。

「嫌われ回避」は3群間で得点差はなく、平均値から考えると、SNS 上で他者に嫌われないようにという気遣いは、利用時間に関わらず共通して見られることがわかる。相関分析では、中群から高群にかけて無気力感との有意な関連が増え、高群では無気力感の3側面全てと正の相関が示された。高群では、「嫌われ回避」が高いことの背景に、自己の不明瞭感、他者関係における不信感や不安定さ、疲労感が存在しており、無気力感の高さが「嫌われ回避」につながっていることが推察される。

「注目獲得」は、高群・中群が低群より得点が高かった。また、相関分析では高群・中群ともに無気力感と有意な正の関連が示されたが、重回帰分析では、無気力感の規定要因としては残らなかった。つまり、SNS 疲れとして体験されてはいても、「劣等感」のように無気力感に強い影響を与える側面ではないと考えられる。

「情緒不安定」は3群間で得点差はなく、平均値から考えると利用時間に関わらず利用者の多くが体験している SNS 疲れの側面といえる。相関分析では、低群では「疲労感」と、中群では「疲労感」、「他者不信・不満足」と正の相関が示された。SNS 上では発言に対して誰でもコメントができるため批判や中傷を受けやすく、またネガティブな評価が一気に拡散されるリスクも高く(香山, 2018)、SNS には他者に対する攻撃性や批判・非難が発現、拡大されやすい構造があるといえる。SNS 利用においてネガティブな記事や発言と一定の割合で接触することは半ば避けられない面があり、この結果は、利用時間が若者ほど長くない世代の SNS 疲れを考える際に有効な視点を提供するものである。

SNS 疲れと無気力感の関連を考える際に、

SNS 疲れをどのように感じ、それに対してどのように対処するのか（しないのか、できないのか）という視点が重要である。本研究の検討から直接導き出せることなく推察の域を出ないが、以下のように考えてみた。例えば「劣等感」を感じた際に、SNS 上の情報は自分とは関係のないものと一旦距離をとる、置いておく、切り離す、忘れる等の対処に結びつけば、「劣等感」の影響を強く受けることは少ないと考えられる。しかし、中群・高群の中には、閲覧を減らす、辞める方向の対処にはいかない人もおり、さらに閲覧を続けることになり、「劣等感」に伴うネガティブな感情体験が持続的に蓄積されていくことが推察される。低群に比べ、中群・高群は「劣等感」の得点が高いことを考えると、「劣等感」を感じるからこそ利用時間が長くなり（ハードユーズにつながり）それが無気力感にむすびつくと考えられるのではないか。また、利用時間が長いからこそ、さまざまな情報に晒されることも当然多くなり、その結果「劣等感」が高まるという悪循環の流れが想定される。逆に低群の場合、SNS をあまり利用しないことの背景に、ネガティブな情報に直面することの自身へのマイナスの影響についてある程度の自覚があり、SNS 利用から距離をとっているということがあるのではないか。

長時間利用者が、疲労感や日常生活への支障を感じていたとしても、利用頻度を減らす、あるいは SNS 上の関係から離れることができない状況については多くの指摘がある（香山、2016 等）。SNS 依存に着目した研究では、SNS 依存者は非依存者に比べ SNS 上での人間関係に負担を感じていることが示され（河合・天野・小笠原・橋本・小室・大野・堀川、2011）、SNS 依存が生じる背景要因として、SNS にアクセスしない時の孤独不安、陰で中傷される不安、グループからの隔絶不安が指摘されている（橋本、2018）。「義務感」や「嫌われ回避」について言及したように、SNS 疲れが生じる背景に、自己のあり方や対他者関係の特徴があり、SNS 疲れと無気力感が相互に高めあっていることが推察される。

### 3) まとめと今後の課題

本研究で明らかになったことは以下の 5 点である。①利用時間の長短により差が見られる SNS 疲れの側面と差が見られない側面がある。② SNS 疲れと無気力感の関連は、SNS 利用時間により違いがあり、利用時間の長い人ほど両者の関連が強い。③中群・高群では、「劣等感」が無気力感全般の規定要因となる。④高群では、「義務感」も「疲労感」を規定する要因となる。⑤低群は、「情緒不安定」と「疲労感」との間に関連がみられ、利用時間が短い場合でもネガティブな影響につながる可能性がある。このように SNS の利用時間により SNS 疲れの現れ方が異なり、SNS 疲れと無気力感の関連、SNS 疲れの無気力感への影響が異なることが明らかになったこと、中群・高群の無気力感の予測因子として「劣等感」の側面が明示されたことは本研究の成果であり、SNS 利用の否定的影響についての理解の視点を提供する基礎的データとなるものと考えられる。

本研究の課題として、以下の点が挙げられる。まず、長時間利用が単純に弊害を生む訳ではなく、SNS をどのような使い方をしているかという質的な面が問題と考えられるため、より丁寧に SNS 利用状況（使用実態等）を質的に捉える必要がある。例えば、画像中心の視覚優位な SNS（Instagram や Tik Tok など）が主流となる中で、文章中心で思考を経由する刺激とのインパクトの違い等について想定する必要があるのではないか。2 点目として、無気力感に親和性の高い人が SNS 疲れをどのように感じ、どのように SNS に関わっているのかという逆の視点から考えることが必要である。SNS 疲れを感じているにもかかわらず長時間利用になる悪循環に陥りやすい人を早期発見し、臨床的支援への道筋とするには、SNS 疲れと無気力感の双方からの影響性について精査すると同時に、SNS 依存に該当するような利用者により焦点をあてた検討が必要である。3 点目として、調査が横断的であるため、SNS 疲れが原因となり無気力感が生じているとは厳密には言い切れない面がある。縦断的調査の実施など時間的

前後関係を考慮した検討も必要である。

## 引用文献

- 加藤 千枝 (2013). 「SNS 疲れ」に繋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, 2 (1), 31-43.
- 香山 リカ (2016). SNS 疲れ 臨床精神医学, 45 (10), 1237-1241.
- 香山 リカ (2018). 「SNS 疲れ」と SNS 化する世界 月刊保団連, 1282, 6-21.
- 河合 大介・天野 美穂子・小笠原 盛浩・橋本 良明・小室 広佐子・大野 志郎・堀川 裕介 (2011). SNS 依存と SNS 利用実態とその影響 日本社会情報学会全国大会研究発表論文集 26, 265-270.
- 橋元 良明 (2018). ネット依存の現状と課題—SNS 依存を中心として— ストレス科学研究, 33, 10-14.
- Hong,H.,Han,S.Y.,Lee,J.,Kim,M.,Han,K. (2015). A study on effects of SNS fatigue and ambivalent attitude on the intention on SNS continual use. *International Journal of u-and e- Service, Science and Technology*, 8 (10), 129-138.
- 正木 大貴 (2020). なぜわれわれは SNS に依存するのか?—SNS に“ハマる”心理— 現代社会研究科論集, 14, 161-170.
- 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 心理臨床学研究, 36 (4), 409-418.
- 渋谷 明子・志岐 裕子・李 光鎬・小城 英子・上瀬

由美子・荻原 滋 (2012). SNS 利用者のコミュニケーションとテレビ視聴 慶應義塾大学メディア・コミュニケーション研究所紀要, 62, 57-78.

- 下坂 剛 (2001). 青年期の各学校段階における無気力感の検討 教育心理学研究, 49, 305-313.
- 総務省 (2017). 平成 29 年版 情報通信白書 <<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h29/html/nc111130.html>> (2022 年 9 月 3 日閲覧)
- 総務省 (2021). 令和 3 年版 情報通信白書 <<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r03/html/nd242020.html>> (2022 年 9 月 3 日閲覧)
- 総務省情報通信政策研究所 (2021). 令和 2 年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書. <[www.soumu.go.jp/main\\_content/000765358.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000765358.pdf)> (2022 年 10 月 10 日閲覧)
- 鄭 艶花 (2007). 日本の大学生の“インターネット依存傾向測定尺度”作成の試み 心理臨床学研究, 25 (1), 102-107.

## 付記

本研究は、前川千咲が 2019 年度に京都女子大学に提出した卒業論文の一部を稲塚が再分析し、加筆・修正したものである。卒業論文作成への彼女の真摯な取り組みに対して深く感謝いたします。