

# SNSとこころ



F3 班

## 1. 序論

近年、SNSの普及が急速に進んでいる。その結果、利用者のインターネット依存が社会問題として挙げられるようになった。特に若者の間では、SNS上での過激な言動が大きな問題となっている。

そこで私たちは、なぜそのような行動に至ってしまうのか、裏側にある心理について調査することにした。

### 【仮説】



※SNSとは主にTwitter、Instagramのことを指す

## 4. まとめ・結論

対人関係からくる寂しさを埋めるためにSNS上で過激な言動をとってしまう傾向にあることが分かった。しかし、それは負の連鎖であるためSNSは廃止すべき！

### <改善策・展望>

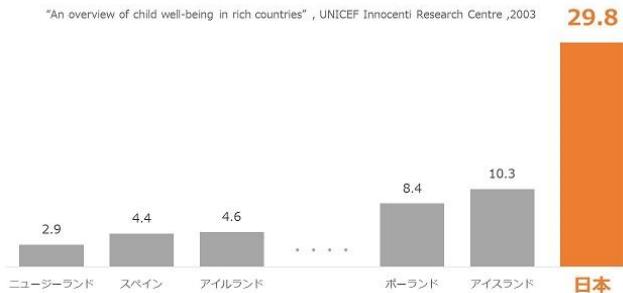
1. 直接人とコミュニケーションを多くとる
2. 自分で自分を見つめなおす
3. 環境を変える

## 2. 本論

### ①unicefのOECD諸国における子供の幸福度調査より

#### 「自分は孤独だ」と感じる割合 (%)

"An overview of child well-being in rich countries", UNICEF Innocenti Research Centre, 2003



### ②論文より

「青年期のSNS 利用における自己開示とその心理的要因」 渡邊奈保子

- ・相手の自分に対する評価が気になる
- ・自分自身への信頼感（自信）が必要である
- ・SNSと現実での満足感の質の差がある

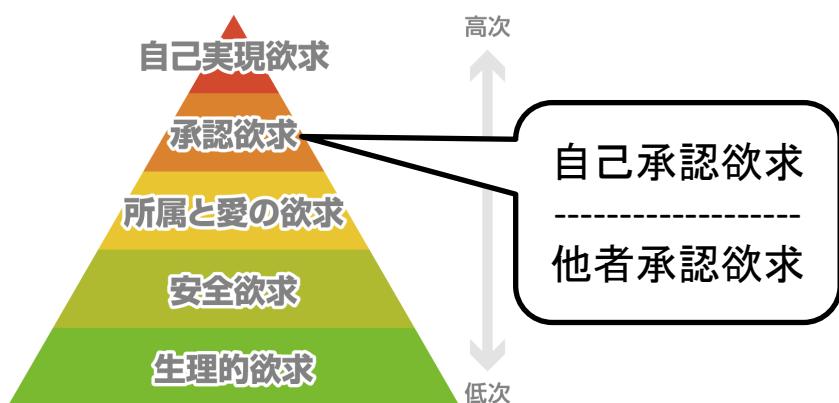
「インターネット依存傾向と家族機能との関連」 平塚健太

- ・家族との関係性とインターネット依存傾向にはつながりがある

「マズローの欲求階層説」

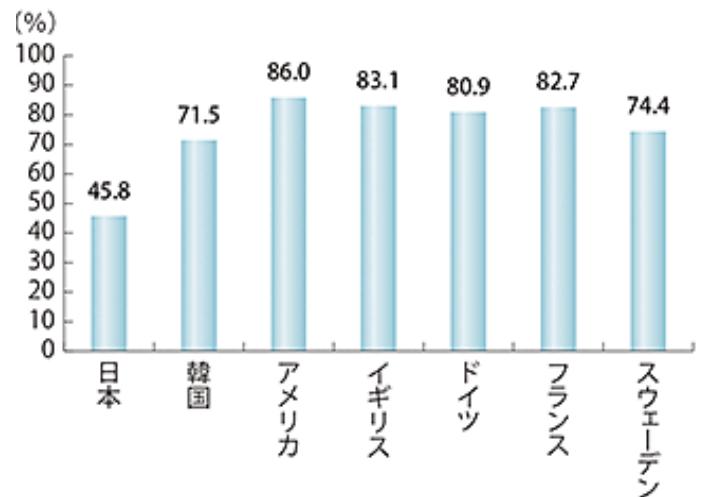
→従来：低次の欲求→高次の欲求

現在：順番が関係ない



### ③内閣府の自己肯定感調査より

#### (1)全体



## 3. 考察

### ①世界の幸福度ランキング第58位！

→対人関係がうまくいかない→孤独感が強い

### ②・承認欲求の満足感…現実<SNS

→過激な言動

- ・対人関係に問題

→インターネット依存

### ③日本人は自己肯定感が低い

↓  
自己承認欲求を満たせない

↓  
他者承認欲求を満たそうとする (SNS)

↓  
ストレス&過激化のリスク

## 参考文献

青年期のSNS 利用における自己開示とその心理的要因 [https://www.tiu.ac.jp/about/research\\_promotion/kiyou/pdf/15\\_clinicalpsychology\\_5.pdf](https://www.tiu.ac.jp/about/research_promotion/kiyou/pdf/15_clinicalpsychology_5.pdf)

インターネット依存傾向と家族機能との関連 <https://www.juntendo.ac.jp/hss/sp/albums/abm.php?f=abm00007538.pdf&n=2012-M-754.pdf>