

SNS と承認欲求

F2 班

仙台第三高等学校

近年、若者の SNS トラブルが問題視されている。SNS に依存してしまう若者の心理とはどのようなものなのか、SNS 離れのために何ができるのかを調査した。

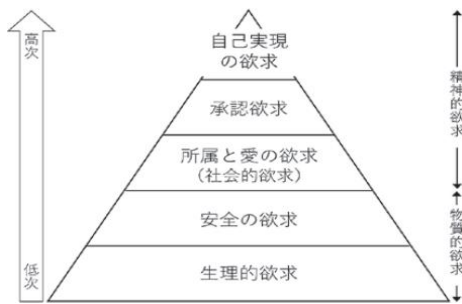
1 背景

現代では若者の SNS トラブルが続出している。

Twitter や Instagram などの SNS は簡単に情報を得られる点で便利だが、その一方で、トラブルにつながる危険性も持っている。どうしてそのようなリスクがあるのにも関わらず、若者は SNS に依存してしまうのか、私たちはその原因として承認欲求が関係していると考えます。

そこで、現実世界で承認を得られている若者は比較的 SNS に依存しにくい、という仮説を立てた。

2 材料と方法



アメリカの心理学者マズローの欲求階層説によると、人間の承認欲求はかなり高いところに位置しているといえる。

また、マズローは次のような2つの層を想定している。

- ・ 自己承認 → 自分で自分を認めること。
- ・ 他者承認 → 人から認められること。

SNS で得られる承認は他者承認にあたる。

昔は公に自分の意見を発表出来るのは一部の芸能人や有名人に限られていた。しかし現代では SNS の普及によって、一般人でも自分の意見を発信できるようになった。こうして、いつでも簡単に他者からの承認を得られるようになったからこそ、私たちは常に誰かから承認されたい、より多くの承認を得たい、という欲求を持つようになってしまったと考えられる。

○アンケート

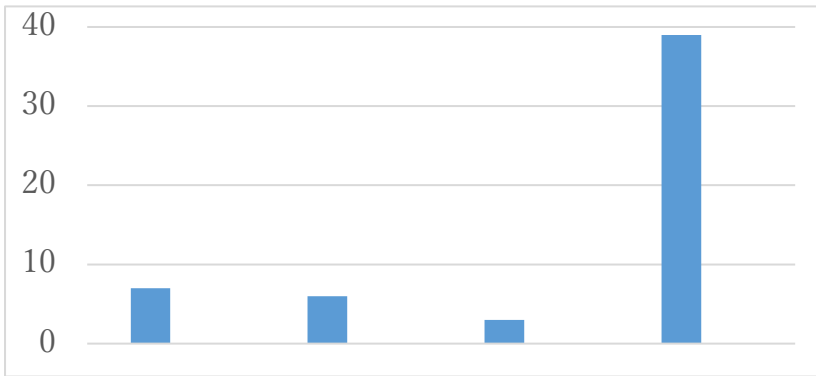
SNS 依存度と自己肯定感の関係について調べるためにアンケートを実施した。

対象 三高の生徒 56 人

- 質問
- ・ SNS を利用していない時も SNS のことを考えてしまう。
 - ・ 気分が落ち込んでいるとき、気晴らしに SNS を利用してしまう。
 - ・ SNS の利用が原因で家族や友人との関係が悪化している。等、計 8 個
(5 個を満たす → **スマホ依存** と見なす)
 - ・ 自分に対して自信を持っている。
 - ・ 自分自身に満足している。
 - ・ 今の自分が好きだ。等、計 10 個
(6 個を満たす → **自己肯定感が高い**、と見なす)

3 結果と考察

アンケートから次のような結果が得られた。



自己肯定感 高 低 高 低
依存度 高 高 低 低

【結果】

- ・ SNS と承認欲求の関係性は低い。
- ・ 自己肯定感、スマホ依存度が共に低い人が多い。

「今の自分に満足している」

「今の自分が好きだ」

という項目への票が一番少なかった。

【考察】

- ・ アンケートの対象が狭く、結果に偏りが出てしまった。
- ・ 三高生はスマホに依存している人が少ないが、自己肯定感が低い人も多い。
- ・ 他者承認を SNS に求めているいない。

4 まとめ、結論

本調査において仮説は立証されなかった。

しかし多くの調査や論文において SNS と承認欲求には深い関わりがある。

→三高生は SNS 以外のものでも他者承認を満たそうとする一方で、自己肯定感が非常に低い。

自己肯定感の底上げが必要！

5 参考文献

正木大貴 承認欲求についての心理学的考察 - 現代の若者と SNS との関係から - 2019. 12

