

大学生のSNS依存とセルフ・コンパッションとの関連

Relation between social networking service (SNS) addiction and self-compassion in university students

古賀和代¹⁾, 尚 雪晴¹⁾, 多嶋田浩一¹⁾, 松永佳世子¹⁾, 李 孜康¹⁾, 脇 雅美¹⁾,
長谷川真司²⁾, 丹 佳子²⁾, 徳田和央²⁾, 水藤昌彦²⁾, 吉村耕一²⁾

Kazuyo Koga¹⁾, Xueqing Shang¹⁾, Hirokazu Tashimada¹⁾, Kayoko Matsunaga¹⁾, Zikang Li¹⁾, Masami Waki¹⁾,
Masashi Hasegawa²⁾, Yoshiko Tan²⁾, Kazuhiro Tokuda²⁾, Masahiko Mizuto²⁾,
Koichi Yoshimura²⁾

1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士前期課程

2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科

1) Masters Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

抄録

大学生におけるソーシャルネットワーキングサービス（SNS）の過度な使用はメンタルヘルスに多大な悪影響を及ぼすことが知られている。本研究では、そのメンタルヘルス対策のためにセルフ・コンパッションに着目し、大学生のSNS依存とセルフ・コンパッションの関連を明らかにするために、大学生を対象としてオンラインアンケート調査を実施し、得られた146件の回答を分析対象とした。その結果、大学生のSNS依存とセルフ・コンパッションの間に有意な負の関連があることが明らかになった。また、下位尺度の「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」についても、SNS依存との間に有意な関連が認められた。これらの結果から、セルフ・コンパッションを高める教育がSNS依存に起因するメンタルヘルス悪化を軽減する一助となる可能性が示唆された。

キーワード：SNS依存、セルフ・コンパッション、大学生

Abstract

Excessive use of social networking services (SNS) is known to have a significant negative impact on mental health in university students. In this study, we conducted an online questionnaire survey of university students and analyzed 146 responses in order to clarify the relation between SNS addiction and self-compassion among university students. As a result, it was found that there was a significant negative relationship between SNS addiction and self-compassion in the university students. In addition, the subscales of "self-judgment," "isolation," and "over-identification" were significantly associated with SNS addiction. These results suggest that self-compassion education may help reduce the deterioration of mental health caused by SNS addiction.

Key words: social networking service addiction, self-compassion, university student

I 背景

日本のソーシャルメディア利用者数は、2023年の1億580万人から2028年には1億1,360万人に増加すると予測されている（総務省, 2024）。このソーシャルメディアの普及に伴い、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）依存が、社会的な問題として近年注目されている。すなわち、SNSの使用は利便性をもたらす一方で、過剰な使用が心理的・身体的な健康に悪影響を及ぼすことが報告されている。特に、大学生のSNS依存は、学業成績の低下、睡眠障害、対人関係のトラブルなどの問題を引き起こす可能性がある（牛ら, 2021、長ら, 2020）。さらに、大学生におけるSNSの過度な使用では、ストレス反応を高めるだけでなく、自尊感情や主観的幸福感を低減させてメンタルヘル스에多大な悪影響を及ぼすことが知られている（泉水ら, 2022）。そのため、大学生のSNS依存に関連するメンタルヘルス対策は重要な課題となっている。

近年、メンタルヘルス向上のための心理学的アプローチとして、セルフ・コンパッションが注目されている（萩原ら, 2020、有光, 2023）。セルフ・コンパッションとは、自分への慈しみを意味し、他人を思いやるように自分自身を大切に思うことであり、個人のメンタルヘル스에良好な影響を与えるとされている（有光, 2023、有光, 2014）。また、セルフ・コンパッションが高い人は、ストレスや不安を感じにくく、心理的な健康状態が良好であることも知られている（宮川ら, 2016）。そこで著者らは、大学生のSNS依存によるメンタルヘルス悪化への対策の一助として、セルフ・コンパッションからのアプローチに着目した。しかしながら、先行研究が乏しく、SNS依存とセルフ・コンパッションとの関連自体が未だ明らかになっていない状況であった。

II 研究目的

本研究は、大学生のSNS依存とセルフ・コンパッションとの関連を明らかにすることを目的とした。本研究から得られる知見が、大学生のSNS依存並びにSNS依存に起因するメンタルヘルスへの悪影響を軽減するための一助となり得ることを目指す。

III 研究方法

1. 対象者と調査方法

対象者は山口県立大学に在籍する学部学生とし、2024年7月～8月にGoogleフォームを活用してオンライン無記名アンケート調査を実施した。研究者の知人

等の伝手を頼っての縁故法や雪だるま方式で対象学生の募集を行なった。メールやSNSを通じて調査の目的、方法や倫理的配慮等の説明を含む依頼メッセージを送信し、依頼メッセージを受け取った学生に、自由意思によって回答してもらった。

2. 調査内容

大学生のSNS依存とセルフ・コンパッションとの関連を明らかにするために、以下の(1)～(4)の質問を設定し、選択肢で回答を求めた。なお、本調査におけるSNSは、X（旧Twitter）、Facebook、Instagram、LINE、TikTok、YouTubeを含めるものとした。

- (1) 属性（性別、学部、学年、通学形態）
- (2) SNSの1日あたりの平均利用時間
- (3) SNS依存尺度（8項目）
- (4) セルフ・コンパッション尺度（26項目）

SNS依存の測定には、河井らが「SNS X」の依存を測定するためにYoungの尺度並びにBeardらの尺度を参考にして作成したSNS依存尺度を使用した（河井ら, 2011、Young, 1998、Beardら, 2001）。このSNS依存尺度は、8項目から構成され、各項目に対して「はい」または「いいえ」で回答する形式とした。セルフ・コンパッションの測定には、有光がNeffの尺度を参考にして作成したセルフ・コンパッション尺度日本語版（以下、セルフ・コンパッション尺度）を使用した（有光, 2014、Neff, 2003）。この尺度は、26項目で構成され、「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」とそれらに対極する「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」の6つの下位尺度を有している。各項目について、「困難に遭遇したときに、自分自身に対してどの程度行動しているか」を「ほとんど全くそうしない」から「ほとんどいつもそうする」までを1～5の5段階で評価する形式とした。

3. 分析方法

全ての項目のデータは、単純集計を行った。SNS依存尺度では、8項目のうち「はい」の回答数が5項目以上の者をSNS依存者と定義される（河井ら, 2011）。本研究では、「はい」の回答数が5項目以上の者を「SNS依存群」、4項目以下の者を「SNS非依存群」として2群に分けた。セルフ・コンパッション尺度は、「ほとんど全くそうしない」から「ほとんどいつもそうする」までの1～5の回答に対して、「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」の項目では1点～5点を配点し、「自己批判」「孤独感」「過

剩同一化」の項目では点数を逆転して5点～1点を配点し、6つの下位尺度の各点数並びに全体の合計点数を算出し、平均値±標準偏差（SD）で示した。「自分へのやさしさ」は5、12、19、23、26の5項目の合計、「自己批判」は1、8、11、16、21の5項目の合計、「共通の人間性」は3、7、10、15の4項目の合計、「孤独感」は4、13、18、25の4項目の合計、「マインドフルネス」は9、14、17、22の4項目の合計、「過剰同一性」は2、6、20、24の4項目の合計とした（有光, 2014）。

SNS依存とセルフ・コンパッションの関連性を明らかにするために、セルフ・コンパッション尺度の全体の合計点数並びに6つの下位尺度の各点数をSNS依存群とSNS非依存群との間で比較した。2群間の比較にはMann-WhitneyのU検定を用いた。SNS依存とSNS利用時間の関連については、SNSの1日あたりの平均利用時間を3時間未満と3時間以上に分けてSNS依存群とSNS非依存群との間で比較した。2群間の比較にはクロス集計を行い、フィッシャーの直接確率検定を用いた。統計解析にはSPSS Statistics 29を用い、有意水準を5%とした。

4. 倫理的配慮

本研究は、山口県立大学生命倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号 2024 - 12）。調査対象者には、研究目的、調査協力は任意であること、回答を拒否した場合でも不利益を受けないこと、得られたデータは本研究以外に使用しないこと、個人情報の保護等について、依頼メッセージ上で説明した。Googleフォームからの回答の送信をもって、同意を得たものとした。

IV 結果

1. 対象者の基本属性

本調査で、146人の学生から回答が得られた。全てが有効な回答であり、有効回答146人分を分析対象とした。対象者の性別は、男性7人（4.8%）、女性139人（95.2%）であった。所属学部は、国際文化学部6人（4.1%）、社会福祉学部40人（27.4%）、看護栄養学部100人（68.5%）であった。学年は1年72人（49.3%）、2年28人（19.2%）、3年19人（13.0%）、4年27人（18.5%）であった。通学形態は、自宅通学47人（32.2%）、自宅外通学99人（67.8%）であった（表1）。

表 1. 対象者の基本属性

項目		n	(%)
性別	男	7	(4.8)
	女	139	(95.2)
	計	146	(100.0)
学部	国際文化学部	6	(4.1)
	社会福祉学部	40	(27.4)
	看護栄養学部	100	(68.5)
	計	146	(100.0)
学年	1 年	72	(49.3)
	2 年	28	(19.2)
	3 年	19	(13.0)
	4 年	27	(18.5)
	計	146	(100.0)
通学形態	自宅通学	47	(32.2)
	自宅外通学	99	(67.8)
	計	146	(100.0)
SNS 利用時間	1 時間未満	3	(2.1)
	1 時間以上 2 時間未満	18	(12.3)
	2 時間以上 3 時間未満	40	(27.4)
	3 時間以上 4 時間未満	28	(19.2)
	4 時間以上	57	(39.0)
	計	146	(100.0)

2. SNS利用時間、SNS依存尺度とセルフ・コンパッション尺度

SNSの1日あたりの平均利用時間は、1時間未満3人（2.1%）、1時間以上2時間未満18人（12.3%）、2時間以上3時間未満40人（27.4%）、3時間以上4時間未満28人（19.2%）、4時間以上57人（39.0%）であった（表1）。

SNS依存尺度の8項目で、「はい」と回答した者の比率が高かったのは、「もともと予定していたより長時間SNSを利用してしまう」135人（92.5%）、「落ち込んだり不安やストレスを感じたとき、逃避や気晴らしにSNSを利用している」116人（79.5%）、「SNSの利用を減らそうとしても、失敗してしまう」96人（65.8%）であった。逆に「いいえ」と回答した者の比率が高かったのは、「SNSの利用が原因で家族や友人との関係が悪化している」が141人（96.6%）、「SNSを利用していないと、落ち着かなくなったり、憂うつになったり、落ち込んだり、いらいらしたりする」122人（83.6%）、「ますます長時間SNSを利用しないと満足できなくなっている」117人（80.1%）、「SNSを利用している時間や熱中している度合いについて、ごまかしたり嘘をついたことがある」106人

(72.6%)、「SNSを利用していない時も、SNSのことを考えてしまう」100人(68.5%)であった(表2)。

表2. SNS依存尺度の質問項目と回答

項目	はい n (%)	いいえ n (%)
もともと予定していたより長時間 SNS を利用してしまう	135 (92.5)	11 (7.5)
SNS を利用していない時も、SNS のことを考えてしまう	46 (31.5)	100 (68.5)
SNS を利用していないと、落ち着かなくなったり、憂うつになったり、落ち込んだり、いらいらしたりする	24 (16.4)	122 (83.6)
SNS の利用を減らそうとしても、失敗してしまう	96 (65.8)	50 (34.2)
ますます長時間 SNS を利用しないと満足できなくなっている	29 (19.9)	117 (80.1)
落ち込んだり不安やストレスを感じたとき、逃避や気晴らしに SNS を利用している	116 (79.5)	30 (20.5)
SNS の利用が原因で家族や友人との関係が悪化している	5 (3.4)	141 (96.6)
SNS を利用している時間や熱中している度合いについて、ごまかしたり嘘をついたことがある	40 (27.4)	106 (72.6)

セルフ・コンパッション尺度の内、「自分へのやさしさ」の5項目中4項目で、5または4の肯定的な回答が1または2の否定的な回答よりもやや多かった。「共通の人間性」の4項目中2項目では肯定的な回答が否定的な回答よりもやや多かったが、残りの2項目では否定的な回答が肯定的な回答よりもやや多かった。「マインドフルネス」でも、4項目中2項目で肯定的な回答が否定的な回答よりもやや多かったが、残りの2項目では否定的な回答が肯定的な回答よりもやや多かった。逆転項目を含む下位尺度について、「自己批判」では、5項目の全てで肯定的な回答が否定的な回答よりも多かった。「孤独感」は、4項目中2項目で肯定的な回答が否定的な回答よりもやや多かったが、残りの2項目では否定的な回答が肯定的な回答よりもやや多かった。「過剰同一化」では、5項目の全てで肯定的な回答が否定的な回答よりも著しく多かった(表3)。

表 3. セルフ・コンパッション尺度の質問項目と回答

項目 * 逆転項目		ほとんど全く そうしない			ほとんどいつも そうする	
		1	2	3	4	5
自分へのやさしさ						
5.感情的な苦痛を感じているとき、自分自身にやさしくする	n (%)	12 (8.2)	35 (24.0)	29 (19.9)	44 (30.1)	26 (17.8)
12.苦労を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくする	n (%)	9 (6.2)	23 (15.8)	25 (17.1)	63 (43.2)	26 (17.8)
19.苦しみを体験しているとき、自分自身にやさしくする	n (%)	10 (6.8)	40 (27.4)	23 (15.8)	52 (35.6)	21 (14.4)
23.自分自身の欠点と不十分なところについては、やさしい目で見ようとしている	n (%)	16 (11.0)	54 (37.0)	31 (21.2)	28 (19.2)	17 (11.6)
26.自分のパーソナリティの好きでないところについては理解し、やさしい目で見ようとしている	n (%)	11 (7.5)	42 (28.8)	35 (24.0)	38 (26.0)	20 (13.7)
自己批判						
1.自分自身の欠点や不十分なところについて、不満に思っているし、批判的である *	n (%)	12 (8.2)	24 (16.4)	20 (13.7)	58 (39.7)	32 (21.9)
8.本当につらいとき、自分自身に批判的になる傾向がある *	n (%)	13 (8.9)	24 (16.4)	15 (10.3)	45 (30.8)	49 (33.6)
11.自分のパーソナリティの好きでないところについては、やさしくなれないし、いらだちを感じる *	n (%)	19 (13.0)	32 (21.9)	23 (15.8)	43 (29.5)	29 (19.9)
16.自分自身について自分が好きでない点について考えたとき、自分自身を批判的に考えてしまう *	n (%)	14 (9.6)	18 (12.3)	17 (11.6)	58 (39.7)	39 (26.7)
21.自分が苦しんでいるとき、自分自身に少し冷たい気持ちになることがある *	n (%)	13 (8.9)	26 (17.8)	35 (24.0)	37 (25.3)	35 (24.0)
共通の人間性						
3.自分にとって物事が悪い方向に向かっているとき、そうした困難は誰もが経験するような人生の一場面に過ぎないと考える	n (%)	12 (8.2)	40 (27.4)	25 (17.1)	42 (28.8)	27 (18.5)
7.気分がどん底のときには、自分と同じような気持ちになっている人が世界には大勢いるということを思い出すようにする	n (%)	37 (25.3)	43 (29.5)	24 (16.4)	25 (17.1)	17 (11.6)
10.自分自身にどこか不十分なところがあると感じると、多くの人も不十分であるという気持ちを共有していることを思い出すようにする	n (%)	26 (17.8)	43 (29.5)	23 (15.8)	37 (25.3)	17 (11.6)
15.自分の失敗は、人間のありようの1つであると考えるようにしている	n (%)	12 (8.2)	35 (24.0)	25 (17.1)	45 (30.8)	29 (19.9)
孤独感						
4.自分の不十分なところについて考えると、自分以外の世界から切り離され、排除されたような気分になりがちである *	n (%)	38 (26.0)	36 (24.7)	20 (13.7)	35 (24.0)	17 (11.6)
13.気分が落ち込んだとき、多くの人がおそらく自分より幸せであるという気持ちになりがちである *	n (%)	23 (15.8)	32 (21.9)	21 (14.4)	44 (30.1)	26 (17.8)
18.自分が悪戦苦闘しているときに、他の人はもっと楽をしているに違いないという気持ちになりやすい *	n (%)	22 (15.1)	42 (28.8)	25 (17.1)	34 (23.3)	23 (15.8)
25.自分にとって大切な何かに失敗したとき、自分の失敗の中でひとりぼっちでいるように感じる傾向がある *	n (%)	13 (8.9)	23 (15.8)	23 (15.8)	51 (34.9)	36 (24.7)
マインドフルネス						
9.何かで苦しい思いをしたときには、感情を適度なバランスに保つようにする	n (%)	12 (8.2)	31 (21.2)	27 (18.5)	48 (32.9)	28 (19.2)
14.何か苦痛を感じる事が起こったとき、その状況についてバランスのとれた見方をするようにする	n (%)	13 (8.9)	48 (32.9)	31 (21.2)	39 (26.7)	15 (10.3)
17.自分にとって大切なことを失敗したときは、偏りがないように物事をとらえるようにする	n (%)	15 (10.3)	48 (32.9)	43 (29.5)	28 (19.2)	12 (8.2)
22.気分が落ち込んでいるとき、自分の感情に関心を持ち、心を開いて対処しようとする	n (%)	15 (10.3)	34 (23.3)	25 (17.1)	53 (36.3)	19 (13.0)
過剰同一化						
2.気分が落ち込んだときには、間違ったことすべてについて、くよくよと心配し、こだわる傾向にある *	n (%)	13 (8.9)	28 (19.2)	12 (8.2)	55 (37.7)	38 (26.0)
6.自分にとって重要なことを失敗したとき、無力感で頭がいっぱいになる *	n (%)	3 (2.1)	13 (8.9)	13 (8.9)	66 (45.2)	51 (34.9)
20.何かで苦痛を感じているとき、感情で頭がいっぱいになってしまう *	n (%)	3 (2.1)	18 (12.3)	15 (10.3)	56 (38.4)	54 (37.0)
24.何か苦痛を感じる事が起こったとき、その出来事を大げさに考える傾向がある *	n (%)	10 (6.8)	28 (19.2)	22 (15.1)	50 (34.2)	36 (24.7)

3. SNS依存とSNS利用時間の関連

対象者146人は、SNS依存尺度の結果から、SNS依存群36人（24.7%）とSNS非依存群110人（75.3%）の2群に分けられた。SNSの1日あたりの平均利用時間について2群を比較すると、SNS利用時間が3時間以上の学生の割合はSNS依存群で75.0%、SNS非依存群で52.7%であり、SNS依存群の方がSNS非依存群に比べて有意に多かった（ $p<0.05$ 、表4）。

表4. SNS依存とSNS利用時間の関連

SNSの1日あたりの平均利用時間	n (%)	SNS依存群 n=36	SNS非依存群 n=110	p 値
3時間未満	n (%)	9 (25.0)	52 (47.3)	0.020
3時間以上	n (%)	27 (75.0)	58 (52.7)	
合計	n (%)	36 (100.0)	110 (100.0)	

4. SNS依存とセルフ・コンパッションの関連

セルフ・コンパッション尺度の点数について、SNS依存群36人（24.7%）とSNS非依存群110人（75.3%）の2群間での比較を行った。セルフ・コンパッションの全体点数（得点範囲26-130点）は、SNS依存群 68.0 ± 16.6 、SNS非依存群 75.3 ± 19.4 であり、SNS依存群の方がSNS非依存群よりも有意に低値であった（ $p<0.05$ 、表5）。

セルフ・コンパッションの下位尺度の「自分へのやさしさ」（得点範囲5-25点）では、SNS依存群 16.5 ± 4.9 、SNS非依存群 15.7 ± 4.6 であり、2群間の差は認められなかった。「自己批判」（得点範囲5-25点）では、SNS依存群 10.9 ± 4.7 、非依存群 13.2 ± 5.1 であり、SNS依存群の方がSNS非依存群よりも有意に低値であった（ $p<0.05$ ）。「共通の人間性」（得点範囲4-20点）では、SNS依存群 11.8 ± 4.8 、非依存群 12.0 ± 3.6 であり、2群間の差は認められなかった。「孤独感」（得点範囲4-20点）では、SNS依存群 10.1 ± 3.7 、非依存群 12.2 ± 4.0 であり、SNS依存群の方がSNS非依存群よりも有意に低値であった（ $p<0.01$ ）。「マインドフルネス」（得点範囲4-20点）は、SNS依存群 11.5 ± 3.4 、非依存群 12.6 ± 3.6 であり、SNS依存群の方がSNS非依存群よりもやや低値であったが、統計的な有意差は認められなかった。「過剰同一化」（得点範囲4-20点）では、SNS依存群 7.3 ± 2.4 、SNS非依存群 9.6 ± 3.6 であり、SNS依存群の方がSNS非依存群よりも有意に低値であった（ $p<0.01$ 、表5）。

表5. SNS依存とセルフ・コンパッションの関連

セルフ・コンパッション尺度	平均 (SD)	SNS依存群 n=36	SNS非依存群 n=110	p 値
全体点数	平均 (SD)	68.0 (16.6)	75.3 (19.4)	0.044
下位尺度点数				
自分へのやさしさ	平均 (SD)	16.5 (4.9)	15.7 (4.6)	0.356
自己批判	平均 (SD)	10.9 (4.7)	13.2 (5.1)	0.017
共通の人間性	平均 (SD)	11.8 (4.8)	12.0 (3.6)	0.733
孤独感	平均 (SD)	10.1 (3.7)	12.2 (4.0)	0.007
マインドフルネス	平均 (SD)	11.5 (3.4)	12.6 (3.6)	0.097
過剰同一化	平均 (SD)	7.3 (2.4)	9.6 (3.6)	< 0.001

V 考察

1. SNS依存の現状とセルフ・コンパッションとの関連

本研究では、大学生のSNS依存とセルフ・コンパッションとの関連を明らかにするための調査を行った。まず、対象者146人においてSNS依存者の割合は24.7%であった。本研究で用いたSNS依存尺度の作成者である河合らによる2010年の調査結果では、依存者の割合が、10歳代で全体14.3%、20歳代で全体11.2%であった（河井ら, 2011）。同じ尺度を用いた2014年～2017年の経年的な報告によると、20歳代では6-7%前後で推移していたが、10歳代では変動しつつも2017年に20.1%に増加した（橋元, 2018）。その後の現在までのSNS利用の拡大を踏まえると、今回の依存者割合24.7%は妥当な結果と言える。また、本研究で用いたSNS依存尺度の8項目には、SNSの利用時間の長さ自体を尋ねる項目は含まれていないが、本研究ではSNS依存者の方がSNS非依存者に比べて1日3時間以上SNSを利用する者の割合が有意に高かった。SNS依存者のSNS利用時間が有意に長いことは河合らの調査結果でも示されており、さらに河合らは睡眠時間と勉強の時間が犠牲になっていることも報告している（河井ら, 2011）。同様に、本研究の対象者をはじめとする多くのSNS依存者の学生も、睡眠時間や学習時間が犠牲になっていることが危惧される。

本研究におけるSNS依存群とSNS非依存群の比較分析の結果から、SNS非依存群よりもSNS依存群の方がセルフ・コンパッション尺度の全体点数が有意に低値であることが明らかになった。すなわち、SNS依存とセルフ・コンパッションの低さとの間に関連がある

と言える。SNS依存と関連する心理的因子については、抑うつ性並びに公的自意識（橋元, 2018）、内向性、心配性並びに消極性（井下ら, 2022）、承認欲求並びに疎外恐怖（正木, 2020）、逃避、優越感・評価の獲得並びに共感の獲得（大野, 2019）あるいは抑うつ・不安、不機嫌・怒り並びに無気力（沖田ら, 2022）が、先行研究から示唆されている。この他、対人ストレスコーピングについては、SNS依存群とSNS非依存群の間の差が認められなかったとの報告もある（沖田ら, 2022）。しかしながら、SNS依存とセルフ・コンパッションの関連についての報告は、これまでに知られておらず、本研究が明らかにした新知見と言える。

2. SNS依存とセルフ・コンパッション下位尺度との関連

セルフ・コンパッション尺度は、「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」と、これらの対極となる「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」の6つの下位尺度から構成されている（有光, 2014, Neff, 2003）。本研究の結果から、逆転項目から構成される「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」の3つの下位尺度の点数も、全体点数と同様に、SNS非依存群よりもSNS依存群の方が有意に低値であった。すなわち、SNS依存は、「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」が高いことと関連することが明らかになった。

SNS依存と「自己批判」との関連に関して、SNS利用の有意な動機因子として「優越感・評価の獲得」「共感の獲得」が報告されている（大野, 2019）。このことから、「自己批判」が強い学生は、自己評価が低く、自分に自信が持てないことから、他者からの評価や共感を強く求めてSNSを過剰に利用することが推察される。すなわち、「自己批判」がSNS依存の一因となり得る可能性が考えられる。一方で、SNSでは多くの人が自分の生活・経験をより良く見せて公開していることから、他者が自分よりもいい生活、人生を送っているように感じやすくなることが示唆されており（新井, 2022, Wangら, 2017）、SNS依存が「自己批判」を増強する要因にもなり得る可能性もある。そのため、SNS依存と「自己批判」との間には悪循環が生じやすいことが危惧される。

「孤独感」を感じている学生が、社会的つながりを求めてSNS上での交流に頼ることが多くなり、その結果としてSNS依存が深まることは容易に想像できる。一方で、SNS依存者の方がSNS非依存者に比べて

「孤独感」を強く感じていることも報告されている（Primackら, 2017, 大野, 2019）。このように、「孤独感」を紛らわすためにSNSを利用しても、SNS上の交流は一時的、表面的であり、SNS利用が過剰になれば現実の「孤独感」がさらに増大するという悪循環が考えられる。

「過剰同一化」は、自己の感情や思考に過度に巻き込まれて否定的な考えに支配された状態のことである。SNS依存の学生は、SNS上で「いいね」やコメントなどの他者からの評価に過度に曝されるため、自己の否定的な感情や考えを増幅することになり、結果として「過剰同一化」に陥りやすいことが推察される。一方で、鈴木らが、対人過敏傾向及び自己優先志向が強いほどインターネット依存傾向が高まることを報告している（鈴木ら, 2023）。他者からの評価を過度に気にする対人過敏傾向と自己の否定的な感情や考えに支配される「過剰同一化」とは相互に影響し合うことから、「過剰同一化」が対人過敏傾向と共にSNS依存を高める可能性は十分に考えられる。したがって、「自己批判」「孤独感」と同様に、「過剰同一化」もSNS依存との間に悪循環を生じやすいと推察される。これら下位尺度のみならず、セルフ・コンパッション全体としてもSNS依存との間に有意な関連が認められたことは既に述べたとおりであるが、3つの下位尺度レベルでSNS依存との間に悪循環が生じるとするなら、セルフ・コンパッション全体としてSNS依存との間に悪循環が生じることも自明のことと考えられる。

3. 研究の展望と限界

SNS依存が大きな問題としても、SNSの使用を一切中止することや大幅に制限するという選択肢は、SNSが現代社会に不可欠である以上、現実性に欠ける。今回、セルフ・コンパッションを高めることが、SNSを活用しながらSNS依存に陥らないようにするための一助となり得る可能性が示されたことが、本研究の結果からもたらされる意義であると考えられる。

セルフ・コンパッションを高める方法に関する報告は、既にいくつか知られている。Neffは、セルフ・コンパッションは単なる固定的な性格特性ではなく、学び、実践できるスキルであり、実際に複数のセルフ・コンパッション介入のランダム化比較試験が実施され、それらの結果、自己慈悲、他者への思いやり、マインドフルネス、生活満足度、幸福感の有意な増加と、不安、心理的苦痛の有意な減少が認められていると報告している（Neff, 2023）。さらに、セルフ・コ

ンパッションを高める具体的な方法として、医療従事者向けのSelf-Compassion Healthcare Communities program (SCHC)、臨床における治療法としてのCompassion-Focused Therapy (CFT) や一般的に使いやすいMindful Self-Compassion program (MSC) などが海外の研究者により開発され、セルフ・コンパッションやウェルビーイングを高める効果が示されている (Neffら, 2020、Gilbert, 2009、Neffら, 2013、萩原ら, 2020、澤邊ら, 2023)。国内では、秋山らが、Loving-kindness meditation (LKM: 慈悲の瞑想) を含んだ心理的プログラムによる介入により、新人看護師あるいは看護教員におけるセルフ・コンパッションの有意な上昇を報告している (秋山ら, 2020、秋山ら, 2021、澤邊ら, 2023)。また、田辺らは、セルフ・コンパッションの心理教育と実践を含むプログラムによる介入を看護学生に実施し、介入後のセルフ・コンパッションの有意な上昇並びに下位尺度の「共通の人間性」の増加と「過剰同一化」の低減を報告している (田辺ら, 2024)。

以上のように、セルフ・コンパッションを高める効果を有する介入プログラム方法が、いくつか知られている。このような介入プログラムが、SNS依存とセルフ・コンパッション低下との間の悪循環が生じている場合に、その悪循環をセルフ・コンパッションの向上によって断ち切る有効な手段となる可能性は高い。大学生のSNS依存では、悪循環によって心理的・身体的な健康への悪影響が加速度的に進行する可能性が示唆されるため、有効なセルフ・コンパッションの介入プログラムを活用してSNS依存とセルフ・コンパッション低下の悪循環から脱し、良好なメンタルヘルスを維持して学生生活を充実することが大いに望まれる。実際、インターネット上での情報探索行動とメンタルヘルスの関係についての調査研究が最近報告され、気分が悪いときにはよりネガティブな内容を閲覧する傾向があり、そうした閲覧はさらに気分を悪化させるという悪循環が存在することが示された (Kelly, 2024)。このことから、SNS依存とセルフ・コンパッションを含むメンタルヘルス悪化の間の悪循環を断ち切ることは有効なアプローチである可能性が高い。

本研究の限界として、まず、対象者が地方の一大学の学生に限られ、しかも性別の内訳では女子が95%と大多数であったことが挙げられる。そのため、本研究で明らかになったSNS依存とセルフ・コンパッションの関係性を、全国の大学生のSNS依存問題やメンタルヘルス対策のために一般化するのは、今はまだ難しい

かもしれない。また、本研究の方法は横断的調査であったので、SNS依存とセルフ・コンパッションの因果関係までは解明できていない。考察において、SNS依存とセルフ・コンパッションは互いに影響しあって悪循環を生じる可能性について述べたが、今後のさらなる研究によってその検証を進めていく必要がある。

VI 結論

本研究におけるアンケート調査の結果から、大学生のSNS依存とセルフ・コンパッションの間には、有意な負の関連があることが明らかになった。また、下位尺度の「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」についても、SNS依存との間に有意な関連が認められた。これらの結果から、セルフ・コンパッションを高めるプログラムや教育が、大学生のSNS依存の防止につながり、ひいてはSNS依存に起因するメンタルヘルスへの悪影響を軽減するための一助となる可能性が示唆された。

謝辞

本研究にご協力いただきました山口県立大学学部生の皆様、教員の方々に厚くお礼申し上げます。

利益相反

本研究に関して、著者らに開示すべき利益相反はない。

著者資格

古賀、尚、多嶋田、松永、李、脇は、いずれも筆頭著者として、本研究の立案、調査実施、データ解析ならびに論文執筆について同等に貢献した。長谷川、丹、徳田、水藤、吉村は、研究実施あるいは論文作成への助言や支援を行なった。全ての著者は、最終原稿を読み、承諾した。

文献

- 秋山美紀, 菅原大地, 大森礼織, 岸野信代, 筒井千春, 廣島麻場, 近藤浩子, 前野隆司: 新人看護師のレジリエンスを高めるための、ポジティブ心理学を応用した介入プログラムに関する研究, 東京医療保健大学紀5 (1), 71-77, 2020.
- 秋山美紀, 前田のぞみ, 松尾まき, 伊東真理, 足立容子, 佐々木美奈子: 看護教員を対象としたLoving-kindness Meditationの介入によるセルフ・コンパッション (自分への思いやり) の培いに関する研

- 究, 東京医療保健大学紀要, 16 (1), 41-45, 2021.
- 新井 学: Instagramの利用と幸福度の関係における社会的比較と承認欲求の影響, 成城大学経済研究, 235, 173-193, 2022.
- 有光興記: セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討, 心理学研究, 85(1), 50-59, 2014.
- 有光興記: セルフ・コンパッションに焦点を当てた心理学的介入とその職場での活用方法, 産業精神保健, 31(3), 138-142, 2023.
- Beard, K.W. and Wolf, E.M.: Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction, *CyberPsychology and Behavior*, 4(3), 377-383, 2001.
- Gilbert, P.: Introducing compassion-focused therapy, *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208, 2009.
- 牛 佳恵, 松本義如, 村田佳子, 高杉あすか, 河野有亮, 中藤由佳美, 時乗敦子, 和氣さち, 園田純子, 弘津公子, 吉村耕一, 長谷川真司: 大学生がスマートフォンを使用することのメリットとデメリット, 山口県立大学学術情報, 14, 145-150, 2021.
- 萩原志織, 甲田宗良: メンタルヘルス向上のためのセルフコンパッション研究の動向と今後の展望, 徳島大学総合科学部人間科学研究, 28, 1-10, 2020.
- 橋元良明: 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, 2018.
- 井下七海, 茅野理恵: 個人性格要因がインターネット依存に与える影響についての検討, 信州心理臨床紀要, 21, 25-38, 2022.
- 泉水紀彦, 桑原千明: 大学生におけるSNS利用実態と精神的健康との関連の検討—社会的比較と妬みに着目して—, 埼玉学園大学紀要(人間学部篇), 22, 235-248, 2022.
- 河井大介, 天野美穂子, 小笠原盛浩, 橋元良明, 小室広佐子, 大野志郎, 堀川裕介: 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(0), 265-270, 2011.
- Kelly, C.A., Sharot, T.: Web-browsing patterns reflect and shape mood and mental health, *Nature Human Behaviour*, Epub ahead of print, 2024.
- 正木大貴: なぜわれわれはSNSに依存するのか?: SNSに”ハマる”心理, 京都女子大学大学院現代社会研究科紀要, 14, 161-170, 2020.
- 宮川裕基, 谷口淳一: 日本語版セルフコンパッション反応尺度(SCRI-J)の作成, 心理学研究, 87(1), 70-78, 2016.
- Neff, K.D.: The Development and validation of a scale to measure self-compassion, self and identity, 2, 223-250, 2003.
- Neff, K.D., and Germer, C.K.: A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44, 2013.
- Neff, K.D., Knox, M.C., Long, P., and Gregory, K.: Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities, *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562, 2020.
- Neff, K.D.: Self-compassion: Theory, method, research, and intervention, *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218, 2023.
- 沖田純奈, 近藤浩子: 医療系大学生のスマートフォン依存と対人ストレスに関する研究, 北関東医学, 72 (1), 71-78, 2022.
- 大野志郎: SNS依存および諸問題と利用動機との関係—逃避, 優越感, 共感によるリスクの比較—, 情報教育ジャーナル, 2(1), 10-17, 2019.
- 長 広美, 柳瀬 公: 日本の大学生のSNS利用と学業成績との関連性について, 社会情報学, 8(3), 191-206, 2020.
- Primack, B.A., Shensa, A., Sidani, J.E., Whaite, E.O., Lin, L.Y., Rosen, D., Colditz, J.B., Radovic, A., and Miller, E.: Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S., *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8, 2017.
- 澤邊理緒, 近藤浩子: 看護師のためのセルフ・コンパッション・トレーニングに関する文献検討, 北関東医学, 73(2), 163-170, 2023.
- 総務省: 令和6年版情報通信白書(PDF版) 第Ⅱ部情報通信分野の現状と課題 第1章ICT市場の動向 第7節 ICTサービス及びコンテンツ・アプリケーションサービス市場の動向, 2024. <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r06/pdf/00zentai.pdf> (2024.11.17アクセス)
- 鈴木雄大, 坂本真士, 村中昌紀, 山川 樹, 亀山晶子, 松浦隆信: 対人過敏傾向および自己優先志向とインターネット依存の関連, 心理学研究, 94(3), 247-253, 2023.
- 田辺紗矢佳, 宮里琉真, 波光涼風, 松本美涼, 重松 潤, 神原広平, 町野彰彦, 竹林 実, 尾形明子: 看護学生のバーンアウト予防に対するセルフ・コンパッショ

ン介入の効果検討, 日本看護科学会誌, 44, 239-248, 2024.

Wang, J.L., Wang, H.Z., Gaskin, J. and Hawk, S.: The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being, *Frontiers in Psychology*, 8(771), 1-9, 2017.

Young, K.S.: Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder, *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244, 1998.