

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 —

Relationship between Social Media Usage and Mental Health in University Students

Focusing on Social Comparison and Envy.

泉水紀彦・桑原千明

SENSUI, Toshihiko KUWABARA, Chiaki

大学生のSNS利用は一般的であるが、SNSの長時間利用と精神的健康の関連についての知見は一貫していない。そのため本研究では、SNS利用が、社会的比較と比較後の感情である妬みの個人特性を媒介して、精神的健康に影響を及ぼす過程について検討した。調査会社に依頼し、大学生200名を対象に、SNS利用時間、精神的健康（ストレス反応、自尊感情、主観的幸福感）、社会的比較、妬み、SNS依存をWEB調査した。その結果、全体の92.5%が何らかのSNSを利用していた。SNS利用時間は、ストレス反応と弱い正の相関が見られた。共分散構造分析の結果、全体的として意見比較は良性妬み、能力比較は悪性妬みを高め、悪性妬みは強いストレス反応と関連した。SNSの長時間利用者においては、意見比較傾向の強さは悪性妬みを抑制するが、一方で能力比較傾向の強さが良性妬みを抑制し、結果として、悪性妬みが強いストレス反応だけでなく、自尊感情や主観的幸福感を低減させていた。

1. 問題と目的

近年、インターネット利用がより身近で便利になっている。令和3年通信利用動向調査（総務省, 2022）によると、約9割の人がスマートフォンを利用しており、個人のインターネット利用機器は、スマートフォンがパソコンを上回り、13～19歳は80.5%、20～29歳は89.8%。30～39歳は91.7%であり、若年層でスマートフォンを使用したインターネット利用が一般的になっている。特に、他者と

のコミュニケーションにおいてもスマートフォンおよびインターネットは欠かせない存在である。インターネット上での他者とのコミュニケーションに使用されるプラットフォームに、ソーシャルネット・ワーキング・サービス（以下、SNS）がある。国内でのSNSの利用者割合は、全体で78.7%にのぼった。年齢別では、13～19歳は90.7%、20～29歳は93.2%、30～39歳は89.5%であった。スマートフォンを所有する1,540名（10代～70代男女）を対象とした2022年度の調査による

キーワード：SNS、ソーシャルメディア、社会的比較、妬み、精神的健康

Keywords : SNS, social media, social comparison, envy, mental health

と、SNSの平均利用時間は、女性126分（10代）、103分（20代）、男性94分（10代）、75分（20代）であった（Glossom株式会社, 2022）。SNSでは、自分から社会に向けて自分の意見を発信することができるだけでなく、離れていても友人や知り合いが何をして何を考えているのかを知り、意見を交換することが可能になる。その上、コミュニケーションのツールとしてだけでなく、若年層には情報を収集するツールとしても必要不可欠である。野村総合研究所（2022）の調査によると、インターネットによる情報収集では、若年層（15歳～25歳）はGoogleやYahoo!等の検索エンジンを使用した情報収集よりもSNSがメインの情報ツールになっていることが示された。若年層は、最新の情報をリアルタイムで検索したり、投稿者による生の声、話のネタになるような面白い情報を得たりしている。

このように若年層にとって、スマートフォンやSNSは欠かせない存在になっているが、その一方で、スマートフォンやSNSの過度な利用による学習面や精神面への悪影響が指摘されている。オリコンが調査した2021年度に1番売れた本は、スウェーデンの精神科医であるアンデシュ・ハンセンの新書「スマホ脳」であり（共同通信, 2021）、スマートフォンやSNSの悪影響に対する関心の高さがうかがえる。ハンセン（2020）は、スウェーデン国内や海外の研究知見をまとめ、スマートフォンやSNSの利用によって、睡眠の悪化、SNSによる妬みの増加や人生満足度や自尊感情の低下、運動量の低下、子どもたちの学習面への悪影響を指摘している。

日本国内の先行研究の知見は以下のようにまとめられる。学習面への影響としては、令和4年度全国学力・学習状況調査（国立教育

政策研究所, 2022）によると、小学6年生と中学3年生の計191万人を対象として、国語、算数・数学、理科の3教科の学力調査と携帯電話・スマホで1日あたりのSNSや動画視聴時間を調査した結果、1時間以上利用する小学生は全体の50.6%、1時間以上利用する中学生は全体75.6%であった。小学生の児童、中学生の生徒ともに、1日当たりのSNSや動画視聴などを行う時間が長いほど、各教科（国語、算数・数学、理科）の平均正答率が低い傾向が見られた。精神面への影響としては、河井（2014）が、SNSを頻繁に閲覧することが孤独感を高くする可能性を示し、頻繁に投稿することが友人関係満足度を低くする可能性とともに孤独感や抑うつを高くすることが明らかにした。また、佐柳・中村（2018）によると、Twitterの利用時間は、孤独感と正の相関を示したが、人生の肯定的評価や自己肯定感との関連はみられなかった。佐藤（2019）は、SNS利用時のコーピング方略と精神的健康の関係を検討した。その結果、SNS利用時のコーピング方略はストレス反応を抑制するのではなく、むしろ心理的ストレス反応を促進することが示された。また、SNS利用時のストレスと心理的ストレス反応との関連を検討しており、その結果、Twitterでは閲覧状況におけるストレスが心理的ストレス反応と関連し、SNSの受動的利用時に経験するストレスは、必ずしも後のストレス反応を高めるとは言えないことが示された。同時に、心理的ストレス反応が高い状態でのSNSの利用は、後のSNS上におけるストレス経験につながる事が明らかとなった。

スマートフォンやSNSを過度に利用し、手放すことに不安を感じ、日常生活に支障を来

してしまうことを「スマートフォン依存」、「SNS依存」と呼ぶ。河井他（2011）は、先行研究をもとにSNS依存尺度を作成した。SNS依存尺度は、8項目であり、項目には、SNSの過度な利用や不安感、満足感の低下などが含まれている。この尺度を用いた調査から、SNS依存者（高SNS依存得点群）は、非依存者（低SNS依存得点群）と比較して、パソコンや携帯電話からのSNSの利用時間が有意に長かった。また、SNS依存者は、SNS上の人間関係を負担に感じ、実際の睡眠時間に差異はないが、睡眠時間や勉強時間、趣味の時間を犠牲にしていると感じている人が多かった。一方で、ポジティブな側面として、SNS依存者は、SNSの利用によって人との交流や友人数が増加したと回答する人が多く、毎日の楽しさも高まっていた。さらに、松島他（2017）は、先行研究をもとに大学生を対象としたスマートフォン依存尺度を作成した。尺度は、14項目であり、時間浪費、携帯利用できないことへの不安、日常への侵入性、自己像の揺らぎの下位尺度から構成されている。スマートフォン依存得点は、特性不安と正の相関($r=.13$)がみられたが、精神的健康(GHQ)とは相関がみられなかった。またSNS利用時間は、スマートフォン依存得点と中程度の有意な正の相関($r=.34$)がみられた。都筑・宮崎・村井・早川・飯村（2019）は、大学生のSNS利用実態とその心理の関連について検討している。調査の結果、SNSの種類ごとの1日あたりの利用状況は、1時間未満(Twitter52.5%、Instagram39.1%)、1～2時間(27.8%、32.5%)、2～3時間(12.3%、20.1%)、3～4時間(3.5%、5.3%)、4時間以上(3.8%、3.1%)であった。SNSの利用頻度や個人の重要度が高いほど、スマート

フォン依存傾向が強く、承認欲求が強い傾向にあること、SNSの利用頻度が高くなるほど批判的思考態度は低くなることが明らかになった。

先行研究の結果をまとめると、SNSの利用時間は、孤独感の増加、友人関係満足度の低下、学力の低下と関連していた。また、SNSの利用時間は、人生の肯定的評価、自己肯定感(自尊感情)と関連はみとめられなかった。SNSの利用時間は、SNS依存やスマートフォン依存と正の関連が見られた。SNS依存は、SNS上の人間関係への負担感の増加、SNS利用によって交流や友人数の増加、日常の楽しさの増加と関連していた。スマートフォン依存は、特性不安と正の相関がみられたが、GHQと関連は認められなかった。つまり、SNSの長時間利用は、学習面や精神面に何らかの悪影響があると指摘できる一方で、SNS利用時間と精神的健康に相関がみとめられないと指摘する研究も多くある。このことから、SNSやスマートフォンの利用時間数が、直接精神的健康に影響を及ぼすモデルよりも、SNS利用時間と精神的健康の悪化との間を媒介する要因を入れたモデルを検討する必要がある。

媒介が予想される要因の1つ目として、社会的比較(social comparison)が挙げられる。社会的比較とは、フェスティンガー(Festinger, L)が提唱した理論であり、「人間には、環境を理解し、環境に対して有効な働きかけを行うために基本的な動因として、自己評価への動因があるため、正確で安定した自己評価を得るために、自己と能力や意見が類似した他者と比較がなされる」と定義される(磯崎, 1999)。社会的比較を行うことで、自己と能力や意見が類似した他者と比較し、自分を正

確に評価したり、意見の妥当性を確認したりする。SNSでは、現実世界よりも拡大した人間関係であり、数多くの友人や知人、有名人の投稿を閲覧し、投稿したりすることで、現実よりも頻繁に自分と他者の能力や他者を比較し、自分の意見の妥当性や立ち位置を確認しているといえる。そのような社会的比較の志向性には、個人差があることと言われ、社会的比較志向性の強さは、自尊感情の低さ、抑うつ傾向の高さ、神経症傾向の高さの関連が指摘されている（外山, 2002）。SNS利用との関連について、叶（2019）は、大学生のTwitter使用と、社会的比較や友人満足度の間の関連性について検討を行った。また同時に個人特性（自尊感情や自己効力感）との関連性を検討した。その結果、自尊感情や自己効力感と現在の友人関係満足度との関連性は見られたが、個人特性とTwitter使用との関連は見られなかった。Twitter上で他人の投稿をよく閲覧したり、反応（リツイートやいいね！を押す）した人は、他者と社会的比較を行い、友人満足度が下がっていた。また社会的比較の対象として、大学入学後の友人知人と頻繁に比較を行い、大学入学前の友人、実際に会う大学の友人や親友とは社会的比較を頻繁に行っていないかった。

媒介が予想される要因の2つ目として、妬み（envy）が挙げられる。妬みとは、「他者が自分よりも何らかの点で有利な状況を知ることによって生じる不快感情」と定義され、これが他者に対する誹謗中傷や粗暴さなどの攻撃的行動につながる事が明らかになっている（澤田, 2006）。妬みは、社会的比較によって生じる感情であり、他者の成功を見た時にうらやましく感じたり、悔しさに近い苦痛を味わったり、自分も同じように成功したいと

奮起する場合もあるといわれる（澤田・藤井, 2016）。このように、妬みという単一の感情が状況に応じて異なる行動を動機づけるのではなく、妬みには悪性妬みと良性妬みという2つのサブタイプがあり、それぞれが異なる行動を動機づけるというサブタイプ理論が提唱されている（Lange & Crusius, 2015: 中井・沼崎, 2018）。この理論によると、悪性妬みは強いいらつきを含み、優れた他者を傷つけることを目標とした行動を生じさせるのに対して、良性妬みはネガティブな感情であるものの、優れた他者に対しては好意を感じ、自分の状況を改善することを目標とした行動を生じさせるとされている。澤田・藤井（2016）によると、妬み感情と精神的健康の関連としては、悪性妬みは自尊感情との弱い負の相関が有意であり（ $r=-.21$ ）。良性妬みは自尊感情との弱い正の相関が有意であった（ $r=.26$ ）。また、良性妬みは1週間後の試験の目標得点に正の影響を及ぼし、試験に先立ち設定された目標得点は試験得点に正の影響を及ぼしていた。その一方で、悪性妬みは目標得点には有意な影響を及ぼしていなかった。SNSと妬み感情との関連を検討した調査研究（大石・土方, 2020）では、投稿における話題の特別感で嫉妬の引き起こしやすさは異なるのか、投稿写真に写る人物の投稿者との人間関係の種類によって嫉妬の引き起こしやすさは異なるのか、投稿のテキストの長さによって嫉妬の引き起こしやすさは異なるのかについて検討した。その結果、投稿内容は友人と恋人を比べると、ただの友人よりも恋人と写っている写真に嫉妬しやすいこと、投稿者が一人で写っている写真よりも誰かと写っている写真に嫉妬しやすいことが明らかになった。

以上のように、SNSの長時間利用は精神的

健康に何らかの影響を及ぼすと考えられるが知見が一貫しておらず、社会的比較や妬みといった個人傾向により、影響の程度が異なると推察される。しかしながら、SNS利用における社会的比較と妬みを同時に扱った先行研究はみられないため、より詳細の検討が必要である。

そこで本研究では、SNSの長時間利用により、精神的健康に影響を及ぼす程度について検討を行った。媒介変数として、社会的比較、妬み感情を考慮に入れた分析を行う。精神的健康のネガティブな側面の指標として、心理的ストレス反応を測定し、ポジティブな側面の指標として、自尊感情、主観的幸福感を取り上げた。

2. 方法

調査対象者 大学生200名（男性76名、女性124名）であった。平均年齢は、20.77歳（ $SD=1.56$ ）であった。学年は、1年次55名、2年次45名、3年次42名、4年次56名、5年次1名、6年次1名であった。所属する学部学科は、日本学術会議の学科系統分類表に基づいて分類を行い、人文科学系57名、社会科学系53名、工学系26名、農学系12名、保健系23名、家政系9名、教育系13名、芸術系6名、その他1名であった。

調査時期 2022年2月にWEB上で実施した。

質問紙構成 ①**調査対象者の属性** 年齢、性別、学年、所属学部・学科の回答を求めた。②**普段利用するSNS** 普段利用しているSNSについて、Instagram、Twitter、Facebook、Tik Tok、その他、利用しないの選択肢から

複数選択で回答求めた。③**SNSを使っている日の利用時間** SNSを使っている日はどの程度の時間使っているかを、1時間未満、1～2時間くらい、2～3時間くらい、3～4時間くらい、4時間以上、使っていないの選択肢から1つ回答を求めた。④**自尊感情尺度**（山本・松井・山成, 1982）自尊感情を測定するために、Rosenbergにより作成された自尊感情尺度をもとに、わかりやすい表現に修正された尺度を使用した。項目数は10項目で、1（全くあてはまらない）から5（非常にあてはまる）の5件法で回答を求めた。項目例として、「少なくとも人並みには、価値のある人間である」「自分に対して肯定的である」などが挙げられる。⑤**心理的ストレス反応尺度（SRS-18）**（鈴木他, 1997）日常多く経験される心理的ストレス反応を測定するために作成された尺度を使用した。項目数は18項目で、0（全く違う）から3（その通りだ）の4件法で回答を求めた。ここ2、3日の感情や行動の状態に当てはまる程度について、各項目に回答を求めた。下位尺度は、「気持ちが沈んでいる」「何となく心配だ」などの6項目から構成される抑うつ・不安尺度、「怒りっぽくなる」「不愉快だ」などの6項目から構成される怒り・不機嫌尺度、「根気がない」「何もかもがいやだと思う」などの6項目から構成される無気力尺度である。⑥**主観的幸福感尺度**（伊藤・相良・池田・川浦, 2003）主観的な幸福感を測定するために作成された尺度を使用した。項目数は12項目であり、4から1の4件法で回答を求めた。4件法の表現は、各項目で異なっている。下位尺度は、「あなたは人生が面白いと思いますか」「ここ数年やってきたことを全体的に見て、あなたはどの程度幸せを感じていますか」などの3項目から

構成される人生に対する前向きな気持ち（満足感）尺度、「ものごとが思ったように進まない場合でも、あなたはその状況に適切に対処できると思いますか」「今の調子でやっていけば、これから起きることにでも対応できる自信がありますか」などの3項目から構成される自信尺度、「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」「自分がやろうとしたことはやりとげていますか」などの3項目から構成される達成感尺度、「自分の人生には意味がないと感じていますか」「将来のことが心配ですか」などの3項目から構成される人生に対する失望感のなさ尺度であった。原尺度を構成する下位尺度の至福感尺度は本研究では分析から除外した。⑦**社会的比較尺度**（大久保・下田・鈴木, 2015）自分と他者との比較傾向を測定するために作成された尺度を使用した。質問項目は、11項目で、1（まったくあてはまらない）から5（非常にあてはまる）の5件法で回答を求めた。下位尺度は、「私は、自分の大切な人（家族、恋人など）のやっている事と、他人のやっている事を比べることがよくある」「自分のやり方が他人と比べてどうなっているか、注意を払っている」などの6項目から構成される能力比較尺度、「私は、お互いの意見や経験について、他の人と話をしたいと思うことが多い」「自分の置かれている状況について考えるとき、他人と比べることはしない」などの5項目で構成される意見比較尺度である。⑧**日本語版Benign and Malicious envy Scale (BeMaS)**（澤田・藤井, 2016）特性としての良性・悪性妬みを測定するため作成された尺度を使用した。Lange & Crusius (2015) によるBeMaSの全10項目を翻訳して作成された。本研究では、測定に不備があり、全8項

目を使用した。質問項目は、悪性妬み下位尺度を構成する「羨ましく思える人たちに対して私は悪意を感じる」「羨ましいと思う気持ちは、私にその人を嫌いにさせる」「優れた人たちが有利さを失うように、私は願う」「もし私が欲しいと思っているものを持っている人たちがいたら、私はそれを取り上げたいと思う」の4項目と、良性妬み下位尺度を構成する「他の人たちの優れた成果に、私も追いつこうと努力する」「他人を羨ましがすることは、私にとって目標を達成する刺激になる」「もし他の人が私よりも優れていると気付いたら、自分をもっと高めようとする」「他人を羨ましいと思うとき、私は今後どうすれば同じように成功出来るかと考える」の4項目で、1（全く当てはまらない）～5（非常に当てはまる）の5件法で回答を求めた。⑨**SNS依存尺度**（河井他, 2011）SNSの依存傾向を測定するために、河井他（2011）によって新たに作成されたSNS依存尺度を使用した。項目数は8項目であった。原尺度は、特定のSNSに対する依存度を測定する内容であったが、幅広い利用傾向を調査するため、現尺度の「SNS X」を「SNS」と変更し、特定しない文言にした。また現尺度は各項目に対してあてはまるか否かのチェック形式であったが、本研究では幅広い利用傾向を明らかにするため、各項目に対して、1（あてはまらない）～5（あてはまる）の5件法で回答を求めた。項目例として、「もともと予定していたより長時間SNSを利用してしまふ」「SNSの利用が原因で家族や友人との関係が悪化している」などが挙げられる。

実施手続き 調査会社クロスマーケティングに依頼し、大学生を対象に調査を行った。調査時には、①研究の目的、②質問項目に正

答はなく、率直に答えること、③心身に影響がないように十分配慮しているが不快になった場合には回答を中断できること、④自由意志による協力で、非協力の場合でも不利益が生じないこと、⑤協力に同意した場合でも回答の中断・撤回が可能なこと、⑥無記名調査であるので匿名性が保護されること、⑦回答データは厳重に管理し、外部に漏れることがないこと、⑧質問紙の提出をもって、協力への同意とすることを説明した。

分析 本研究の分析には、IBM SPSS Statistics 24およびIBM SPSS Amos 24を用いた。

3. 結果

心理尺度の得点化および記述統計

尺度の信頼性の検討および尺度得点の算出
 自尊感情尺度の信頼性を検討したところ、 $\alpha = .874$ で内的一貫性は十分であった。心理的

ストレス反応尺度の下位尺度について信頼性を検討したところ、怒り・不機嫌 $\alpha = .927$ 、抑うつ・不安 $\alpha = .911$ 、無気力 $\alpha = .899$ であり、内的一貫性は十分であった。主観的幸福感について信頼性を確認したところ、 $\alpha = .910$ であり、内的一貫性は十分であった。社会的比較尺度の下位尺度について信頼性を検討したところ、能力比較 $\alpha = .883$ 、意見比較 $\alpha = .734$ で内的一貫性は十分であった。BeMaS尺度の下位尺度について信頼性を検討したところ、良性妬み $\alpha = .866$ 、悪性妬み $\alpha = .836$ であり、内的一貫性は十分であった。SNS依存尺度について信頼性を検討したところ、 $\alpha = .896$ であり、内的一貫性を十分であった。信頼性が確認された尺度について、逆転項目処理を行った上で、得点を合計して尺度得点を算出した。

尺度得点の記述統計 年齢および各尺度の最小値、最大値、平均値、標準偏差を算出し、

Table 1 年齢および各尺度得点の記述統計

	N	最小値	最大値	平均値	標準偏差
age	200	18	25	20.77	1.56
自尊感情	200	12	50	30.60	7.37
ストレス反応	200	18	72	34.09	13.54
不機嫌・怒り	200	6	24	10.22	4.52
抑うつ・不安	200	6	24	11.45	4.89
無気力	200	6	24	12.42	4.94
主観的幸福感	200	12	46	31.31	6.87
社会的比較	200	12	54	35.59	7.60
能力比較	200	6	30	19.24	5.12
意見比較	200	6	24	16.35	3.39
良性妬み	200	1	6	3.41	0.97
悪性妬み	200	1	6	2.57	0.99
SNS依存	185	8	40	19.63	7.19

Table 2 各変数間の相関係数

変数	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 age	.01	-.02	-.01	.03	-.08	-.04	-.04	-.06	.00	-.01	-.06	-.14	-.17 *
2 自尊感情	-	-.46 ***	-.36 ***	-.46 ***	-.52 ***	-.74 ***	-.10	-.17 *	.04	.34 ***	-.26 ***	-.19 **	-.01
3 ストレス反応		-	.93 ***	.96 ***	.95 ***	-.46 ***	.25 ***	.27 ***	.15 *	.01	.38 ***	.49 ***	.20 **
4 不機嫌・怒り			-	.84 ***	.80 ***	-.30 ***	.20 **	.22 **	.11	.03	.42 ***	.50 ***	.17 *
5 抑うつ・不安				-	.87 ***	-.48 ***	.26 ***	.27 ***	.17 *	.02	.35 ***	.50 ***	.21 **
6 無気力					-	-.51 ***	.25 ***	.27 ***	.14	-.02	.32 ***	.40 ***	.18 *
7 主観的幸福感						-	-.11	-.19 **	.04	.36 ***	-.16 *	-.18 *	-.01
8 社会的比較							-	.93 ***	.84 ***	.26 ***	.18 *	.35 ***	.15 *
9 能力比較								-	.58 ***	.15 *	.27 ***	.35 ***	.17 *
10 意見比較									-	.35 ***	-.01	.25	.07
11 良性妬み										-	.09	.23 **	.09
12 悪性妬み											-	.49 ***	.09
13 SNS依存												-	.35 ***
14 SNS利用時間													-

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

N=200(変数1~13), N=185(変数14)

Table 1 に示した。各変数間の相関係数を算出し、Table 2 に示した。

SNSの利用実態

利用しているSNS 利用しているSNSについて複数選択で回答を求めた。その結果、累計回答数は370名であった。何らかのSNSを利用している人は200名中185名（92.5%）であり、全く利用していない人は15名（7.5%）であった。Instagramは148名（男性43名、女性105名）、Twitterは161名（男性60名、女性101名）、Facebookは16名（男性8名、女性8名）、TikTokは45名（男性11名、女性34名）であった。SNSを利用していない人は15名（男性9名、女性6名）であった。

SNS利用時間 SNS利用時間の実態を調べるために、SNSを使っている日の1日あたりの利用時間を回答してもらった。その結果、1時間未満が56名（28%）、1～2時間くらいが47名（23.5%）、2～3時間くらいが34名（17%）、3～4時間くらいが20名（10%）、4時間以上が28名（14%）であった。SNSをつかっていない人は15名（7.5%）であった。1時間以上利用している大学生は、64.5%であった。

SNS利用時間と各変数との関連 SNS利用時間と精神的健康の関連を検討するために、相関分析を行った（Table 2）。SNS利用時間は、1（1時間未満）～5（4時間以上）の数値に置き換えて分析を行った。その結果、SNS利用時間は、心理的ストレス反応（ $r=.20$ ）、不機嫌・怒り（ $r=.17$ ）、抑うつ・不安（ $r=.21$ ）、無気力（ $r=.18$ ）と弱い正の相関が見られ、自尊感情と主観的幸福感とは相関がみられなかった。さらに、SNS利用時間とSNS依存傾向尺度得点との関連を検討するために、SNSを利用していない15名を除外した185名を分析対象として、SNS利用時間とSNS依存得点との相関分析を行った（Table 2）。その結果、相関係数は $r=.35$ （ $p<.001$ ）であり、弱い正の相関がみられた。次に、SNS利用時間を独立変数、SNS依存傾向得点を従属変数とした1要因分散分析を行った。その結果、有意な主効果がみられた（ $F(4,184)=10.22$ 、 $p<.001$ ）。Turkey法による多重比較を行ったところ、1時間未満と1～2時間の間には有意な差は認められなかったが、1時間未満と2～3時間（ $p<.001$ ）、3～4時間（ $p<.001$ ）、4時間以上（ $p=.003$ ）との間に有意な差が見られた。1

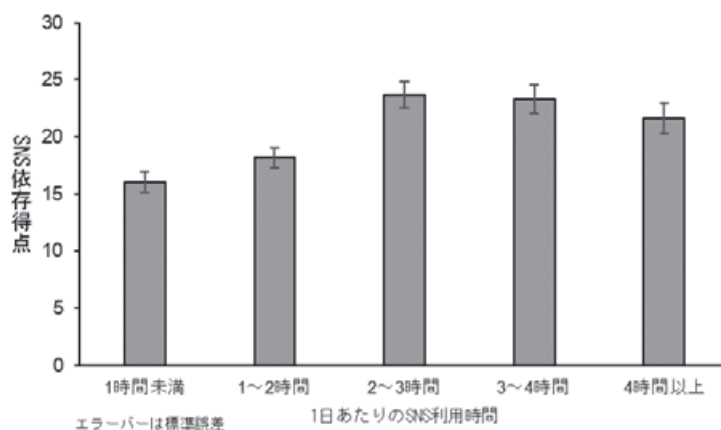


Figure 1 SNS利用時間ごとのSNS依存得点の平均値

～2時間未満と比較して、2～3時間 ($p=.002$)、3～4時間 ($p=.029$) との間に有意な差が認められた。SNS利用時間ごとのSNS依存得点の平均値をFigure 1に示した。

SNS利用時間群における社会的比較と妬み感情が精神的健康に及ぼす影響

SNS時間ごとにSNS依存得点の平均値を比較した結果から、SNSの利用傾向が異なる群が存在すると仮定し、1日あたりのSNS利用時間が2時間未満（1時間未満、1～2時間）の回答者をSNS利用時間低群（103名）、SNS利用時間が2時間以上（2～3時間、3～4時間、4時間以上）の回答者をSNS利用時間

高群（82名）に分類し、分析を行った。SNS利用群における各変数の平均値を比較したところ、SNS利用時間高群は、低群と比較して、強い心理的ストレス反応を感じており、悪性妬み感情とSNS依存傾向が強いことが示された（Table 3）。

SNSの利用傾向によって、社会的比較（意見比較、能力比較）が、妬み（良性妬み、悪性妬み）を媒介して、心理的ストレス反応・自尊感情・主観的幸福感に影響を及ぼすプロセスについて検討するため、SNS利用時間群の等値制約を課さずに多母集団同時分析を行った。いずれの分析でも、変数間の相関を

Table 3 各SNS利用傾向群の各尺度得点の記述統計および群間差の検定

	SNS利用時間低群 (n=103)		SNS利用時間高群 (n=82)		df	t値
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
自尊感情	31.17	7.18	29.93	7.59	183	1.14
ストレス反応	31.69	11.62	37.27	14.93	150.22	-2.78 **
不機嫌・怒り	9.58	3.88	11.06	5.10	147.85	-2.17 *
抑うつ・不安	10.50	4.19	12.66	5.32	151.46	-3.01 **
無気力	11.61	4.54	13.55	5.21	183	-2.70 **
主観的幸福感	31.68	6.38	30.88	7.29	183	0.80
社会的比較	34.83	7.11	36.84	8.07	183	-1.80
能力比較	18.70	4.90	20.10	5.40	183	-1.84
意見比較	16.13	3.17	16.74	3.64	183	-1.23
良性妬み	3.35	0.95	3.52	0.97	183	-1.17
悪性妬み	2.44	0.93	2.75	1.05	183	-2.14 *
SNS依存	17.03	6.50	22.90	6.70	183	-6.03 ***

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

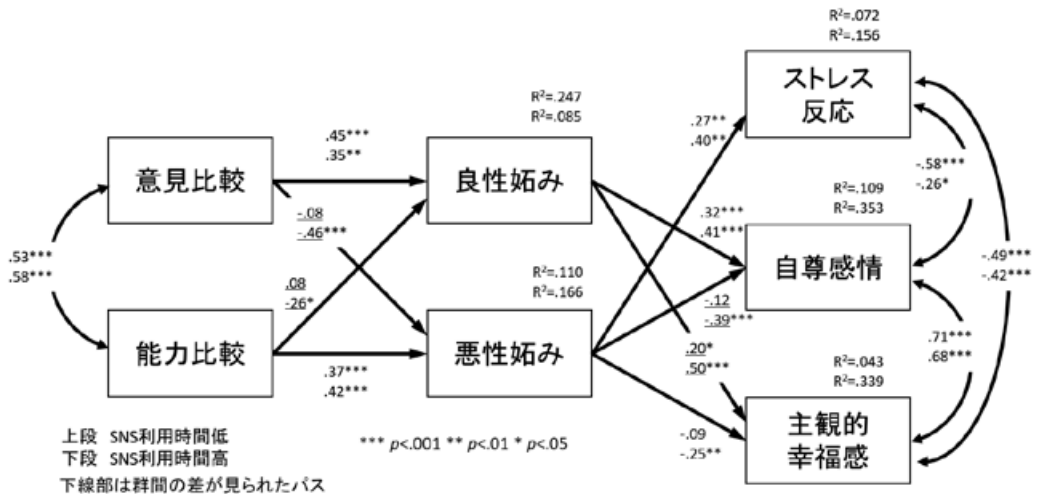


Figure 2 各SNS利用時間群における社会的比較・妬み感情から精神的健康への影響

考慮し、能力比較と意見比較の間、良性妬みと悪性妬みの間および心理的ストレス反応と自尊感情、主観的幸福感の誤差変数間に共分散を仮定した。そして、いずれの群においても5%水準で有意とならなかったパスを削除した。意見比較から心理的ストレス反応・自尊感情・主観的幸福感、能力比較から心理的ストレス反応・自尊感情・主観的幸福感、良性妬みから心理的ストレス反応のパス、意見比較と能力比較の誤差の共分散を削除した。パスを削除した上で再度分析を行ったところ、モデルの適合度は $\chi^2(16) = 25.447$ ($p = .062$)、CFI = .976、NFI = .941、RMSEA = .057と良好であった。したがって、社会的比較が、妬みを媒介して、心理的ストレス反応・自尊感情・主観的幸福感に影響を及ぼすモデルの配置不変性が確認された。

次に、SNSの利用時間が調整変数になることを確認するために、SNS利用群間でパス係数に等値制約を課したモデルとの比較を行った。等値制約なしのモデルの適合度は $\chi^2(16) = 25.447$ ($p = .062$)、CFI = .976、NFI = .941、RMSEA = .078、AIC = 115.120であり、群間でのパス係数に等値制約を課したモデルの適合度は $\chi^2(29) = 61.120$ ($p < .001$)、CFI = .917、NFI = .858、RMSEA = .057、AIC = 105.447であった。AICの値を比較すると、等値制約なしのモデルは、群間でパス係数に等値制約を課したモデルよりも適合度が良好であるといえる。したがって、社会的比較が妬みを媒介して心理的ストレス反応・自尊感情・主観的幸福感に及ぼす影響に群間の差異があることが示された。モデル図をFigure 2に示した。群間に差が見られたパスを下線で示した。標準化係数を見ると、意見比較から悪性妬みに対して、SNS利用高群において有意な負のパス (β

$= -.46, p < .001$)が見られた。能力比較から良性妬みに対して、SNS利用高群において有意な負のパス ($\beta = -.26, p < .05$)が見られた。意見比較から良性妬み、能力比較から悪性妬みへのパスは、両群において有意な正のパスであった ($\beta = .35 \sim .45, p < .001$; 意見比較から良性妬みのみ $p < .01$)。また、良性妬みから主観的幸福感に対して、SNS利用低群において有意な正のパス ($\beta = .20, p < .05$)、SNS利用高群において有意な正のパス ($\beta = .50, p < .001$)が見られた。悪性妬みから自尊感情に対して、SNS利用高群において有意な負のパス ($\beta = -.39, p < .001$)が見られた。良性妬みから自尊感情 ($\beta = .32 \sim .41, p < .001$)、悪性妬みから心理的ストレス反応 ($\beta = .27 \sim .40, p < .01$)は、両群において有意な正のパスであった。悪性妬みから主観的幸福感に対しては、SNS利用高群において、有意な負のパスであった ($\beta = -.25, p < .01$)。パス係数の差の検定を行ったところ、意見比較から悪性妬みへのパス係数については、SNS利用高群はSNS利用低群よりも有意に大きく ($z = 2.29, p < .05$)、能力比較から良性妬みへのパス係数についても、SNS利用高群はSNS利用低群よりも有意に大きかった ($z = 2.01, p < .05$)。また、良性妬みから主観的幸福感へのパス係数については、SNS利用高群はSNS利用低群よりも有意に大きく ($z = 2.81, p < .01$)。悪性妬みから自尊感情へのパス係数については、SNS利用高群はSNS利用低群よりも有意傾向で大きかった ($z = 1.96, p < .10$)。したがって、両群において、意見比較が良性妬みを強め、能力比較が良性妬みを強めることが示された。また良性妬みが自尊感情を強め、悪性妬みが心理的ストレス反応を引き起こすことが明らかになった。SNS利用高群に

においては、意見比較が悪性妬みに強く影響し、能力比較が良性妬みに強く影響を与えるが、SNS低群では上記の影響は認められなかった。SNS利用高群において、悪性妬みが自尊感情と主観的幸福感を低下させ、良性妬みが主観的幸福感をより強めることが明らかになった。

4. 考察

本研究の目的は、大学生を対象に、SNS利用時間が社会的比較と妬み感情を媒介して精神的健康に及ぼす影響を検討することであった。

SNS利用実態について

まず、SNS利用実態については、本調査では全回答者のSNS利用者割合は92.5%であり、総務省の令和3年調査（13～19歳は90.7%、20～29歳は93.2%）と同程度であった。本研究の調査対象は、概ね世代を代表したサンプルであったといえる。

SNS利用時間が精神的健康に与える影響

SNSの利用時間は、心理的ストレス反応と弱い正の相関が見られたが、自尊感情や主観的幸福感とは無相関に近かった。SNS利用時間が長くなるほど、心理的ストレス反応を強く感じる傾向がみられた。先行研究では、本研究と同様に、SNS利用時間と孤独感との弱い正の相関、自尊感情や主観的幸福感との関連のなさ（河井, 2014; 佐柳・中村, 2018）が見られた。SNSの利用時間は、心理的ストレス反応や孤独感等のネガティブな指標と関連が強いことが明らかになった。佐藤(2019)は、SNS利用時のコーピング方略が心理的ストレス反応を促進することを明らかにしており、本研究ではSNS利用時のコーピングの有無は測定していないが、SNSの閲覧時間が長時間になるにしたがって、コーピングを行う回数

が増え、心理的ストレス反応が高まったと推察される。

社会的比較と妬みを媒介要因としたSNS利用時間が精神的健康に与える影響

SNS利用時間で2群に分け、群ごとに共分散構造分析を用いて、社会的比較傾向と妬み感情が精神的健康に及ぼすモデルを検討した。両群ともに共通した結果として、意見比較が良性妬みを、能力比較が悪性妬みを強め、良性妬みが自尊感情を高め、悪性妬みが心理的ストレス反応を引き起こしていた。同じ状況にある他の人の意見や考えを知りたい傾向がある人は、自分自身を高めるような妬みを感じる傾向があった。外山(2002)は、意見比較と能力比較では、比較プロセスの性質が異なり、能力比較のみを社会的比較として捉えたほうが妥当ではないかと懸念を示している。本研究で使用した尺度（大久保・下田・鈴木, 2015）の意見比較は、「(他者の意見や経験など)を知りたい」等の文章で構成されており、「他者との比較」よりも「他者の情報収集」を示す指標だったと考えられる。若年層では、SNSは情報検索ツールとなっており（野村総合研究所, 2022）、友人や知人の投稿を見て、他者の意見や動向を知り、うらやましさを感ずると同時に今後の自分の意見や行動の目標を決める材料にしていると推察される。そのため、良性妬みは、自分自身を高める効果があり、自尊感情の高さにつながっている。一方で、能力比較をする傾向がある人は、優れた他者を引きずり下ろそうと意図するような妬みを感じる傾向が見られた。能力比較は、他者の意見や能力、社会的地位と自分を比較するため、ネガティブ感情を強く感じやすいといわれる（外山, 2002）。悪性妬みは、ネガティブ感情の一種であり、本研究でも能力比

較とネガティブ感情との関連性が示された。そのため、他者の投稿を見て、自分と比較しやすい人は、悪性妬みを感じやすく、それがストレス反応を強めたと推察される。

SNS利用時間により、社会的比較と妬みが精神的健康に及ぼす影響についての異なる知見が得られた。SNS利用時間が長い人は、意見比較を多くすることが悪性妬みを弱める一方で、能力比較を多くすることが良性妬みを弱めていた。SNS利用時間が低い人には、上記のパスはみられなかった。能力比較が悪性妬みを促進するが、SNS長時間利用者においては意見比較が悪性妬みを抑制する効果が見られた。上述の通り、意見比較は他者の意見や経験を収集する傾向を示している。長時間SNSを閲覧する人の中でも意見比較が高い人は、時間をかけて幅広く情報を収集し、一つの意見によらず多くの情報を相対化して理解していると推察される。そのため、他者の自慢ともとれる投稿を見ても、多くの人の投稿や情報と相対化することで、客観的に情報を読み解き、ネガティブな妬み感情が生じにくくなったと思われる。次に、長時間SNSを利用する人の中で、意見比較が良性妬みを増加させ、能力比較が良性妬みを低減していた。長時間SNSを見る中で、他者の投稿と自分を比べる志向性が強い人は、自分自身を高めるような妬みが起きにくくなったと考えられる。また、社会的比較と妬みが精神的健康に与える影響として、短時間のSNS利用は、ストレス反応の増加のみであったが、長時間のSNS利用は、それに加えて、悪性妬みが自尊感情や主観的幸福感といったポジティブな指標を低減させていた。特に、能力比較の志向性がある個人がSNSを長時間利用すると、悪性妬みを繰り返して喚起し、それにより一過性のス

トレス反応だけでなく、自分を脅かされるような自己認識の揺らぎが生じ、肯定的な自己認識や現在の生活への肯定的な認識が低下したと推察される。先行研究では、スマートフォン依存尺度の下位尺度の一つである「自己像の揺らぎ」と、GHQや特性不安・状態不安と正の弱い相関があることを指摘されている（松島他, 2017）。長時間、他者と自己を比較してネガティブ感情を感じると、自己嫌悪に陥り、自己や人生・生活に対する前向きな見方ができなくなってしまうと考えられる。

結論として、本研究ではSNSの利用時間が増えると、ストレス反応が強まることが明らかになった。特に、他者と自己を比較する志向性（能力比較）が強い個人にとっては、長時間のSNS利用が、精神的健康のネガティブ側面とポジティブ側面へ悪い影響を及ぼすといえる。このことから、SNS利用について考える際に社会的比較の志向性の個人差を踏まえることの重要性が示唆された。一概にSNSの長時間利用が悪い影響を生むわけではなく、他者と比較する傾向がある人は、SNSを長時間利用しないように心がけることや、情報検索ツールと割り切ってSNSを閲覧することが精神的健康に肯定的な影響を及ぼすだろう。

本研究の問題点と今後の課題

今後の課題については、1つ目はSNS利用時間による群分けの妥当性についてである。本研究では、SNS依存尺度の傾向をもとにSNS利用時間の程度によって、SNS利用時間低群（2時間未満）とSNS利用時間高群（2時間以上）に分類した。大規模調査（Glossom株式会社, 2022）より、SNSの平均利用時間は75分（男性20代）～126分（女性10代）であり、おおよそSNS利用の平均値（2時間）で分類したといえる。しかしながら、今後の

研究では、SNS利用時間を実数で測定し、分析モデルに組み込むことで、その特徴を明らかにする必要があるだろう。2つ目は、社会的比較や妬みが精神的健康に影響を及ぼすという因果モデルの妥当性についてである。本研究では、長時間のSNS利用が、個人の社会的比較傾向や妬み傾向を媒介し、精神的健康に影響を及ぼすモデルを仮定し、分析を行った。しかしながら、仮定モデルとは反対に、精神的健康が悪い状態でのSNS利用が、さまざまなストレス経験につながることを示した先行研究もみられる（佐藤, 2019）。本研究は一時点での調査研究であったため、SNS利用と精神的健康との因果関係は研究者が設定したモデルで分析したため、今後は、複数の時点での調査を行い、因果関係を明確にした調査研究が必要だと考えられる。3つ目は、SNSの利用実態に即した分析である。本研究では、SNSの利用時間を取り上げており、SNSの種類（Twitter、Instagram）や利用行動（閲覧や投稿の頻度）を分析の対象とはしていなかった。先行研究では、SNSの種類や利用行動によって個人の心理的特徴が異なることが指摘されている（都筑他, 2019）。今後の研究では、SNSの種類と利用行動を測定し、分析に含める必要があると考えられる。

5. 引用文献

- Glossom株式会社 (2022). スマートフォンでの情報収集に関する定点調査2022. Retrieve from <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000021.000043425.html> (2022年9月15日取得)
- アンデシュ・ハンセン (久山葉子訳) (2020). スマート脳 新潮新書
- 磯崎三喜年 (1999). 社会的比較過程の理論 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田裕司 (編) 心理学辞典 有斐閣 p.375-376.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- 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 (2011). SNS依存とSNS利用実態とのその影響 日本社会情報学会全国大会研究発表論文集 26, 265-270.
- 河井大介 (2014). ソーシャルメディア・パラドクス: ソーシャルメディア利用は友人関係を抑制し精神的健康を悪化させるか 社会情報学, 3, 31-46.
- 国立教育政策研究所 (2022). 令和4年度全国学力・学習状況調査の結果 (概要) Retrieve from <https://www.nier.go.jp/22chousakekkahoukoku/2summary.pdf> (2022年9月1日取得)
- 共同通信 (2021). 「スマホ脳」が1位 オリコン年間ベストセラー Retrieve from <https://nordot.app/837801246038704128?c=62479058578587648> (2022年9月1日取得)
- Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 284-294.
- 松島公望・石川亮太郎・林明明・橋本和幸・毛利伊吹・石垣琢磨・宮下一博 (2017). 大学生版スマートフォン依存傾向尺度作成の試み 千葉大学教育学部研究紀要, 66, 283-291.
- 中井彩香・沼崎誠 (2018). 好みのサブタイプ理論とその測定法の検討: 日本においても悪性妬みと良性妬みは存在するか? 対人社会心理学研究, 18, 77-84.
- 野村総合研究所 (2022). Z世代の“SNS疲れ”から生まれる一人行動ニーズ～SNSは若年層における情報収集のメインツールにもなっている～ Retrieve from https://www.nri.com/jp/knowledge/report/1st/2022/cc/0202_1 (2022年9月10日取得)
- 大久保暢俊・下田俊介・鈴木公啓 (2015). 社会的比較傾向と自己意識特性の関係 東洋大学人間科学総合研究所紀要, 17, 137-143.

- 大石沙耶・土方嘉徳（2020）. SNSにおける投稿内容が引き起こす嫉妬に関する基礎調査 人工知能学会第34回全国大会論文集, 305-GS-13-04.
- 佐藤広英（2019）. 青年期におけるSNS利用時の対人ストレス過程に関する研究——精神的健康との関連—— 公営財団法人電気通信普及財団 研究調査助成報告書 第34号 Retrieve from <https://www.taf.or.jp/grant-a/report/34/01.html> (2022年9月10日取得)
- 澤田匡人（2006）. 子どもの妬み感情とその対処—感情心理学からのアプローチ— 新曜社
- 澤田匡人・藤井勉（2016）. 妬みやすい人はパフォーマンスが高いのか？—良性妬みに着目して— 心理学研究, 87, 198-204.
- 佐柳信男・中村彩乃（2018）. 大学生のSNS利用と心理的ウェルビーイングの関係—主要SNSの影響の比較— 日本教育心理学第60回総会発表論文集, 60, 533.
- 総務省（2022）. 通信利用動向調査 令和3年調査 Retrieve from https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/220527_1.pdf (2022年9月10日取得)
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二（1997）. 新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- 外山美樹（2002）. 社会的比較志向性と心理的特性との関連—社会的比較志向性尺度を作成して— 筑波大学心理学研究, 24, 237-244.
- 都筑学・宮崎伸一・村井剛・早川みどり・飯村周平（2019）. 大学生におけるSNS利用とその心理に関する研究—LINE, Twitter, Instagram, Facebookの比較を通じて— 中央大学保健体育研究所紀要, 37, 7-33.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子（1982）. 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.
- 叶小瑜（2019）. 大学生のTwitter使用, 社会的比較と友人関係満足度との関係 社会情報学, 8, 111-124.