

SNS時代の承認欲求と うまくつきあうには

松崎尊信

久里浜医療センター精神科



りやすい指標が過剰に意識され、数値が上がれば喜び、下がれば落ちこむといった気分の変動をもたらし、SNSへの依存性を高める可能性があります。

なお社会的比較理論 (Social Comparison Theory) (※2) によれば、人は、自らの能力や価値を他者との比較をとおして評

価します。

SNSは、優位なものとの比較を誘発しやすく、長時間のスクリーンタイム（画面を見る時間）は自己評価の揺らぎや抑うつ、不安を高めるリスク要因となります（※3）。

承認欲求とは、他者から認められたい、評価されたいといふ人間の基本的な心理的欲求です。

心理学的にはマズローの欲求階層説（↓4頁参照）における「承認の欲求 (Esteem needs)」に位置づけられ、自尊感情や自己効力感の基盤とされています（※1）。

近年、SNSの普及は人々の承認欲求（SNSによる即時的な応答によって満たされやすくなっています）。

本来、他者からの評価や共感は肯定的に捉えられるものですが、SNSの環境下では「いいね」やフォロワー数といった数値化された指標が個人の評価として機能します。そのため、このようなわかれます。

FOMO (フォーモ)

さらに近年注目されているのが、FOMO (Fear of Missing Out : 取り残される) の恐怖

FOMOは承認欲求と社会的比較が複合的に作用して生じる現象で、過度なSNS利用を促す要因の一つとされています（※4）。



※ 1 : Maslow, A. H. A Theory of Human Motivation. Originally Published in Psychological Review vol. 50 www. excelcentre.net (1943).

※ 2 : Festinger, L. A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations 7, 117-140 (1954).

※ 3 : Twenge, J. M. & Campbell, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Prev Med Rep 12, 271-283 (2018).

※ 4 : Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R. & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Human Behav 29, 1841-1848 (2013).

※ 5 : Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors 64, 287-293 (2017).

※ 6 : Kross, E. et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. PLoS One 8, (2013).



SNS上での一過的な反応よりも、リアルな対人関係によつて得られる承認や共感は、時に衝突があつたとしても、私達の心をきっと癒やしてくれるでしょう。

最後に
インターネット時代にふさわしい形で、承認欲求をうまくSNSに適応させることは、現代に生きる私達に求められるスキル（技能）ともいえます。

SNSとなるのはSNSとの向き合い方です。

2行動面における刺激統制
たとえば、常にSNSの刺激にさらされているなら、S

は、抑うつや孤立感といった個人のメンタルヘルスとも関連しています（※5・6）。
SNSとの健全な関わりをいかに構築していくべきでしょうか。

インターネットが普及している現代こそ、リアルな対人関係を作り上げることはきわめて重要です。

● **アルゴリズムなどSNSのしくみを正しく理解し、認知の修正、刺激統制、リアルな対人関係の構築**といった対応により承認欲求をうまくつきあうことができる。

SNSと健全に関わる
このような状況で、我々はSNSとの健全な関わりをいかに構築していくべきでしょうか。

1偏った認知を修正する
たとえば「『いいね』が少ない」「自分の価値が低い」という考え、「『いいね』の数は、他者の状況やSNSのア

3他者との関係性を意識する
SNSを「承認の獲得」といった目的から「自己表現や他者とのつながり」へとシフトさせることで、「SNSは目的そのものではなく、手段である」という捉え方ができるようになるでしょう。

● **NSの着信通知のオフや利用まとめ**
NSの着信通知のオフや利用時間制限することで、メッセージの過剰な確認行動を減らせるでしょう。

● **SNSは承認欲求を過度に刺激しやすく、FOMOや他者との比較をとおして心理的な搖らぎを生み出す。**
しかし、SNSそのものではなく、SNSとの向き合いでこそ改善の余地がある。