

若者の SNS 利用による恋愛依存の関係

— 繋がりすぎた時代の恋愛傾向 —

近年、スマートフォンや SNS の普及により、若者の恋愛におけるコミュニケーションの在り方は大きく変化している。LINE や Instagram、X (旧 Twitter) などの SNS は、恋人と常に連絡を取ることを可能にし、距離や時間を越えたつながりを生み出している。一方で、既読・未読機能や返信速度、位置情報の共有、オンライン状態の可視化といった SNS 特有の機能は、不安やストレスを引き起こし、恋人への過度な執着や依存を強める要因となる可能性がある。

本稿では、SNS の利用が若者の恋愛依存にどのような影響を与えているのかを明らかにすることを目的とした。まず、恋愛および依存の定義を整理し、恋愛依存の特徴や心理的要因について先行研究を基に考察した。次に、大学生および 20 歳から 25 歳の若者を対象にアンケート調査を実施し、SNS の利用実態や恋人との関係性について分析した。さらに、カップルへのヒアリング調査を通じて、SNS 上の行動が恋愛感情や依存傾向に及ぼす影響を検討した。