

SNS使用と幸福度はどのように関係しているのか

福井県立武生高等学校

要旨

SNSの使用と幸福度についてのアンケートを行い、その結果から関係性を考察した。
SNSの使用時間が長くなるほどSNSに対する幸福感や充実度が低くなる傾向がある。

1 はじめに

近年SNSは急速に拡大し、日本国内でも利用者は人口の80%を超えている。今や私たちの生活に欠かせないものとなったSNSだが、最近の研究によってその利用が精神的な健康状態および幸福度に悪影響を及ぼす可能性があると言われている。SNSをうまく利用するためには、それが具体的に私含む高校生にどんな影響を及ぼしているのか知り、意識を向けることが重要だと考えこの研究を始めた。

2 検証方法

2.1 調査対象

武生高等学校1学年の生徒71名

2.2 調査方法

自身のSNSに対する意識やSNSの使用時間、自己肯定などに関するアンケートをGoogleフォームで作成し、生徒から回答を得る。集まった回答をもとにSNSの使用と幸福度の関係性を考察する。

アンケートはGoogleクラスルームにて配信し、実施期間は8月15日～8月21日とした。

2.3 調査内容

下記は、実際に行ったアンケートの質問内容と回答選択肢である。

1. SNSは自身の幸福度にどう影響していますか。
- ・上げている
 - ・どちらかという上げている
 - ・どちらかという下げている
 - ・下げている

「上げている」「どちらかという上げている」と答えた人に質問です。

2. そう答えた理由として最も当てはまるものを次から1つ選んでください。

- ・好きなコンテンツを視聴するなど、娯楽としているから。
- ・友人といつでもコミュニケーションをとることができるから。
- ・自身が何か発信した時、他人から反応をもらえるから。
- ・他人の投稿が自身の良い刺激となっているから。

3. あなたは休日、平均どれくらいSNSを使用しますか。

- ・30分未満・30分～1時間・1時間～2時間
- ・2時間～3時間・3時間～4時間・4時間～5時間
- ・5時間以上

4. あなたは自分のことが好きですか。

- ・はい
- ・いいえ

5. あなたは自分自身に満足していますか。

- ・はい
- ・いいえ

「下げている」「どちらかという下げてる」と答えた方に質問です。

- 2'. そう答えた理由として最も当てはまるものを次から1つ選んでください。

- ・夢中になり長時間使用してしまうから。
- ・他人の投稿と自身を比べて落ち込むことがあるから。
- ・自身の発信に対しての人の反応が気になってしまうから。(LINEも含む)
- ・他人に対するネガティブなコメントを目にして気分が落ち込むことがあるから。

3'. あなたは休日、平均どれくらいSNSを使用しますか。

- ・ 30分未満・ 30分～1時間・ 1時間～2時間
- ・ 2時間～3時間・ 3時間～4時間・ 4時間～5時
- ・ 5時間以上

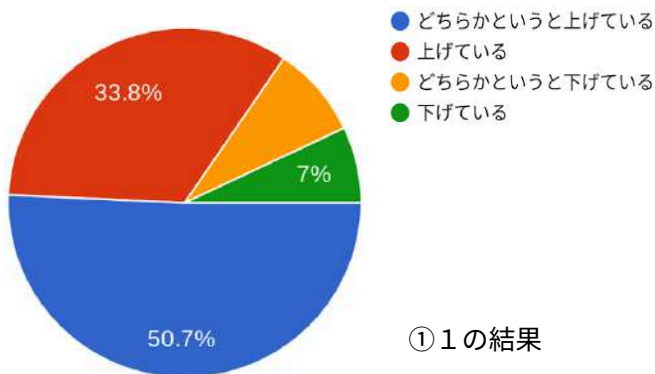
4'. あなたは自分のことが好きですか。

- ・ はい ・ いいえ

5'. あなたは自分自身に満足していますか。

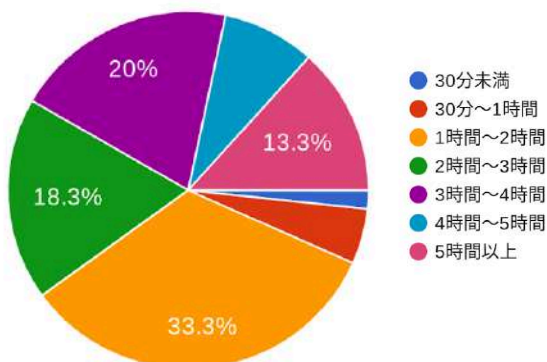
- ・ はい ・ いいえ

3. 結果

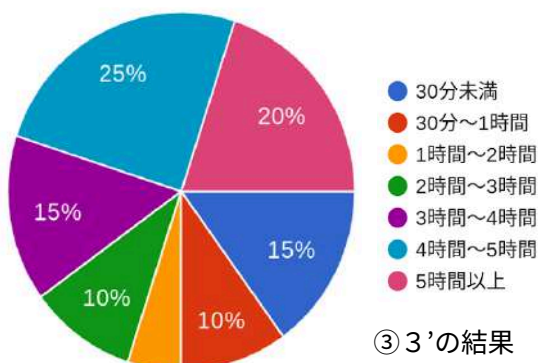


① 1の結果

上のグラフより全体の約59%が「上げている・どちらかというと上げている」と回答。残り41%が「下げている・どちらかというくと下げている」と回答。

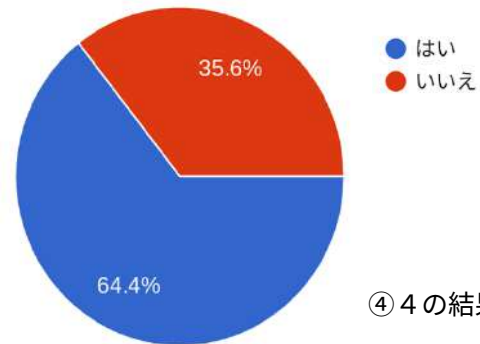


② 3の結果

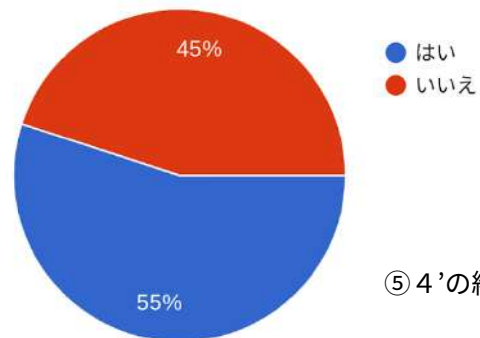


③ 3'の結果

②で休日平均使用時間が3時間以上の生徒は全体の約40%、③で休日平均使用時間が3時間以上の生徒は全体の約60%である。比較し、SNSが幸福度を上げていると感じている生徒はSNSの使用時間が少なく、SNSが幸福度を下げていると感じている生徒はSNSの使用時間が多いことがわかる。

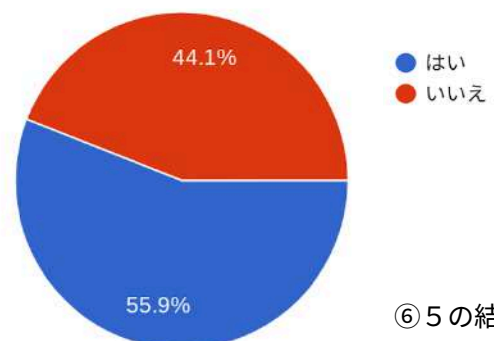


④ 4の結果

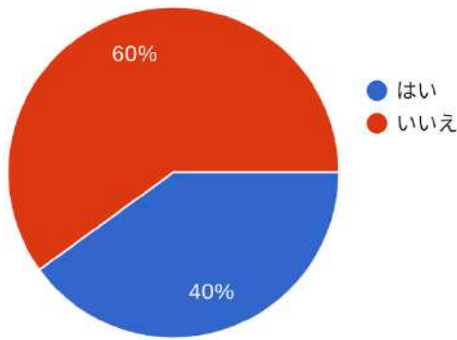


⑤ 4'の結果

上2つのグラフよりSNSが幸福度を下げていると感じている生徒は、SNSが幸福度を上げていると感じている生徒よりも「自分のことが好きか」という質問に対して「はい」と答えた割合が約9%低いことがわかる。

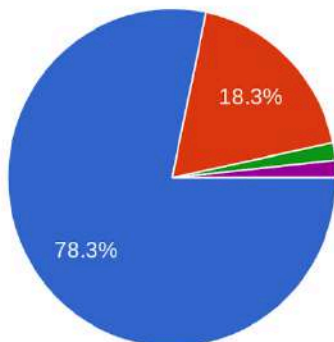


⑥ 5の結果



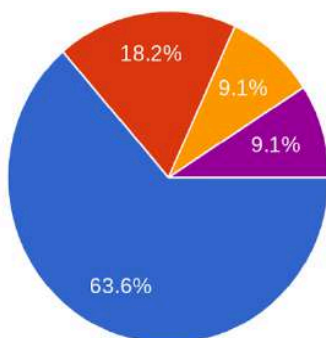
⑦ 5'の結果

上2つのグラフよりSNSが幸福度を下げていると感じている生徒はSNSが幸福度を上げていると感じている生徒よりも「自分自身に満足しているか」という質問に対して「はい」と答えた割合が約16%低いことがわかる。



- 好きなコンテンツを視聴するなど、娯楽としているから。
- 友人といつでもコミュニケーションをとることができるから。
- 自身が何か発信した時、他人から反応をもらえるから。
- 他人の投稿が自身の良い刺激となっているから。
-

⑧ 2の結果



⑨ 2'の結果

- 夢中になり長時間使用してしまうから。
- 他人の投稿と自身を比べて落ち込むことがあるから。
- 自身の発信に対しての人の反応が気になってしまうから。(LINEも含む)
- 他人に対するネガティブなコメントを目にして気分が落ち込むことがあるから。
- 面倒だから。

4 考察

②と④～⑦の結果より、SNSの使用時間が少ない方が幸福度や充実度が高い傾向があるといえる。③と④～⑦の結果より、SNSの使用時間が多い方が幸福度や充実度が低い傾向があるといえる。また、⑧の結果より、前者の幸福度が高い傾向にあるのは、SNSの重要性が、自分の好きなものを視聴するなど、他者の姿を見て影響を受けるということに置かれていないからだと考える。それに対して、⑨の結果より、後者の幸福度が低い傾向にあるのは、SNSの使用により他者と自分を比べてしまうからだと考える。また、SNSは自らの幸福度を下げていると自覚しているのにも関わらずSNSの使用時間が長いという結果から、SNSには依存性があると考えられる。

5 結論

SNSの使用時間が長くなるほどSNSに対する幸福感や充実度が低くなる傾向がある。しかし、それは個人のSNSを使用する目的によって異なる。

6 今後の展望

本研究では、SNSと一括りにしたところを種類別に調査し、心理的な部分もより具体的に結論づけたい。

謝辞

本研究を行うにあたり、多くの方にアンケートのご協力をいただきました。深くお礼申し上げます。