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

〈はじめに〉

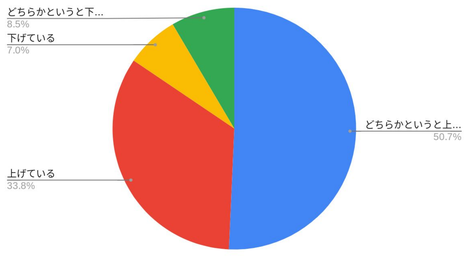
SNSは現在私たちの生活に欠かせないものとなっているが、最近の研究によってその利用が精神的な健康状態および幸福度に悪影響を及ぼす可能性があると指摘されている。
→高校生においてはどのような影響か。→意識を向け上手な使用

〈検証方法〉

武生高校1年の生徒71名にアンケート
・SNSに対する意識、使用時間、自己肯定感に関する質問
質問内容
・使用による主観的幸福度（上げている？下げている？）
・上の理由
・休日平均使用時間
・自分のことが好きか？
・自分に満足しているか？

〈結果〉

・主観的幸福度

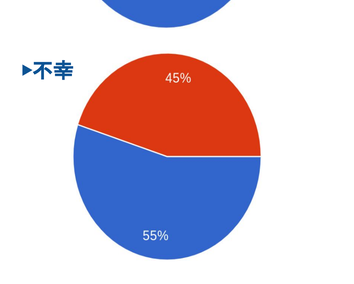


「上げている・どちらかというと上げている」▶幸福

約60%

「下げている・どちらかというと下げている」▶不幸

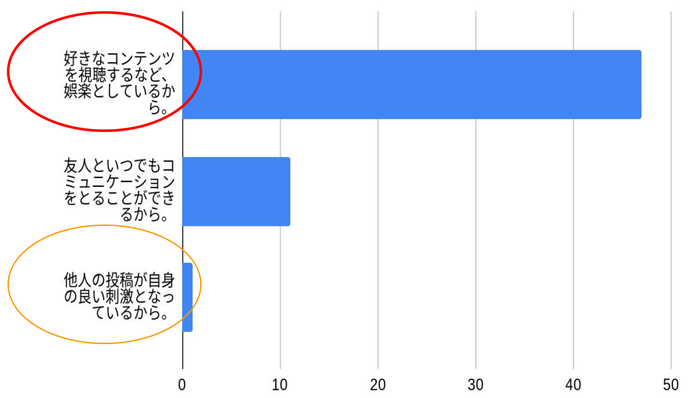
約40%

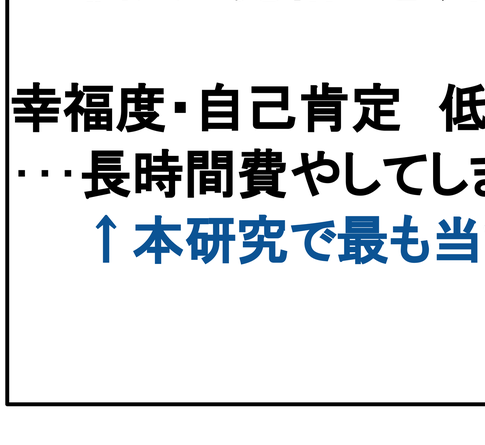


・自分自身に満足していますか？

約15%低

・幸福度を上げていると感じる理由





・休日平均使用時間
（3時間以上･･･多いと見なす）

（約40%）

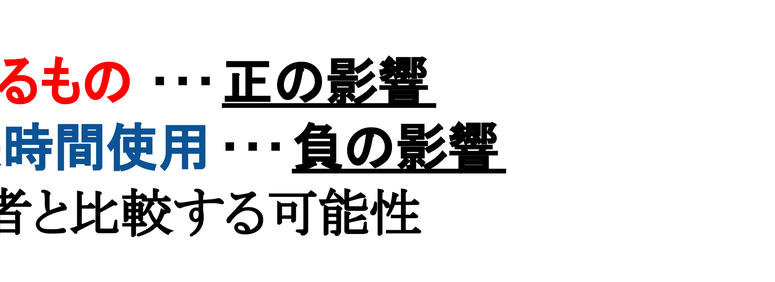
約20%高

（約60%）

・自分のことが好きですか？

約9%低

・幸福度を下げていると感じる理由



他者との比較＜時間の浪費

〈考察〉

幸福度・自己肯定　高
↓自分の好きなものを視聴、情報収集
･･･個人で完結でき、他者との比較を生まない

幸福度・自己肯定　低
･･･長時間費やしてしまった罪悪感
↑本研究で最も当てはまる

〈結論〉

SNSの使用時間が長い
↓
SNSに対する幸福感や自己肯定感の低下

- 個人で完結するもの ･･･ 正の影響
- 目的がない長時間使用 ･･･ 負の影響
  ▶無意識に他者と比較する可能性