

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—

○佐柳信男 (山梨英和大学)

中村彩乃 # (山梨英和大学)

キーワード: SNS, ウェルビーイング, 置いてきぼり不安 (Fear of Missing Out)

ソーシャル・ネットワーク・サービス (SNS) は多くの人にとって日常生活の重要な一部となっている。一方でそれがネット依存などの不適応につながっていると警鐘を鳴らす専門家はいるものの、研究報告におけるエビデンスでは SNS 利用が心理的なウェルビーイングに悪影響を示すことが一貫して示されている訳ではない。

日本では個々の SNS の影響を検討した研究は見あたらないが、英国では Royal Society for Public Health (RSPH, 2017) が 1479 人の青年を対象に 5 つの SNS の精神的健康との関連を調べた結果、Instagram の影響が最も悪かったと結論づけている。しかしその報告内容を精査すると、悪影響が必ずしも大きくないとの解釈が適当のように見える。ウェルビーイングの指標によっては SNS 利用と正の関連を示すものもあった。

一方 Przybylski et al. (2013) は、個人特性と SNS 利用を媒介する要因として置いてきぼり不安 (Fear of Missing Out : FoMO) を提唱し、それが SNS 利用と正の関連、人生満足度等の心理的ウェルビーイング指標とは負の関連があったと報告している。

本研究では日本の大学生が多く利用する LINE, Twitter, Instagram, Facebook の 4 つの SNS に注目し、それらの FoMO および心理的ウェルビーイングとの関連の強さを比較検討する。

方 法

調査対象者

関東甲信地方にある 2 大学の大学生 164 名 (男性 65 名, 女性 97 名, その他 2 名) の協力を得た。

調査内容

SNS については、それぞれの 1 日あたりの利用時間の他に以下を尋ねた。LINE : 登録されているグループ数, 友だち数; Twitter : 投稿数, フォロー数, フォロワー数; Instagram : 投稿数, フォロー数, フォロワー数; Facebook : 友だち数。その際、スマートホンを見ながら回答してよいと伝えた。

心理的ウェルビーイングの指標は、角野 (1995) の人生に対する肯定的評価尺度 (7 件法 12 項目), 諸井 (1996) の改定 UCLA 孤独感尺度 (4 件法 20 項目), そして吉森 (2015) の自己肯定感尺度 (5 件法 9 項目) を用いた。

FoMO については Przybylski et al. (2013) の FoMO Scale を日本語訳して用いた (5 件法 10 項目)。

結果と考察

SNS の利用状況に関する変数はどれも分布が著しく偏っていたため、すべてダミー化した。予備分析で相関係数を算出して検討した結果、相互に高い相関を示したダミー変数を取捨選択し、以降の分析では LINE 利用時間

(60 分以下/超), LINE 友だち数 (100 人以下/超), Twitter 利用時間 (60 分以下/超), Twitter 投稿数 (500 以下/超), Instagram 利用時間 (なし/あり), Facebook 利用時間 (なし/あり) のみを使用した。

使用した尺度のクロンバック α 係数はいずれも充分だった (人生肯定的評価: .85, 孤独感: .90, 自己肯定感: .79, FoMO : .81)。

性別と学年を統制変数として SNS 利用の各尺度との関連を重回帰分析で検討した (Table 1)。

Table 1 重回帰分析の結果

説明変数	目的変数			
	FoMO	人生肯定的 評価	孤独感	自己肯 定感
性別	.07	-.11	-.01	-.18†
学年	-.16†	-.15†	.09	.10
LINE 時間	-.12	.18†	-.15	.01
LINE 友人数	.03	-.09	-.09	.06
Twitter 時間	.09	-.11	.23*	-.01
Twitter 投稿数	.09	.20*	-.18†	.18†
Instagram 時間	-.10	.07	-.18†	.01
Facebook 時間	.11	.15	-.04	-.03
FoMO	—	-.25**	.01	-.32**
R^2	.07	.17*	.16*	.18*

**: $p<.01$, *: $p<.05$, †: $p<.10$

FoMO はいずれの SNS 利用状況の指標とも有意な関連を示さなかった。このことは Przybylski et al. (2013) や RSPH (2017) の結果と一致しない。日本では英国と違い、FoMO が SNS 利用の促進要因となっていないのかも知れない。一方で SNS 利用方法の聞き方の違いによる可能性もあり、今後も検証が必要だろう。

本研究では SNS 利用のウェルビーイングへの悪影響を示唆する結果がほとんどなかった。Twitter 利用時間は孤独感と正の関連を示したが、大部分の SNS 利用指標とウェルビーイング指標は関連がなく、その他の有意および有意傾向だった指標はいずれもむしろウェルビーイングと正の関連が示唆された。

FoMO が SNS 利用の影響を調整している可能性をふまえ、FoMO と各 SNS 指標の交互作用をも探索的に調べたが、有意な交互作用はなかった。

本研究は SNS 利用が心理的な悪影響を強く示す結果ではなかった。本研究はサンプルが限定的だったことから、一般化可能性については慎重に考えるべきだろう。いずれにせよ、SNS の影響についての実証的な検証は引き続きなされるべきである。