

SNS 利用と Well-being の関係性の解明

—経験サンプリング法による調査—

川邊 華麟

SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) によって、日常生活での交流の幅が大きく広がった一方で、SNS 依存等の問題も指摘されてきた。こういった問題に至らずとも日常的な SNS 利用が人の心理にどのような影響を及ぼすのか、学問分野をまたいで研究されている。これまでの研究では SNS の利用時間や頻度の影響が着目されていたが、本研究では特定時点の SNS の利用状況や目的と感情を同時に調べることでその経時的変化を把握し、well-being との関係性を検討した。SNS の種類は Twitter (現 X)、LINE、Instagram、YouTube を分析対象とした。

本研究の目的は、性格特性と SNS 利用目的の関係性、SNS 利用目的が well-being に及ぼす影響を検証することである。調査には経験サンプリング法を用いて、1日5回7日間にわたって質問紙を配信し、参加者内の直近の SNS 利用、その目的、感情の経時的変化を調べた。先行研究では、Twitter 利用の有無が well-being に及ぼす影響について個人内モデル (各個人の中で SNS を利用した回と利用しなかったか) の well-being を比較するモデルと個人間モデル (個人ごとに SNS を利用した頻度を算出し、個人間でその影響を比較するモデル) を比較した結果、個人内モデルの方が適合していることがわかった。本研究では SNS 利用目的が well-being に及ぼす影響でもその傾向が見られるかを検証した。さらに個人差をもたらす要因として性格特性を取り上げ、利用目的と well-being の関係性に性格特性が交絡するモデルを探索的に分析した。

性格特性が SNS 利用目的に及ぼす影響について重回帰分析を行ったところ、おおむね先行研究と同じ傾向が見られた。SNS 利用目的が well-being に及ぼす影響について非階層モデルで重回帰分析を行った結果、気晴らし目的が well-being の低下を、交流・共有、娯楽目的が well-being の上昇を予測した。次に両者の関係について階層的ベイズモデリングを行った結果、個人内、個人間モデルともに上記の傾向が一貫して見られた。個人内、個人間モデルを比較したところ、個人内モデルでのみ説明可能な関係性が存在したため、個人内モデルの方が個人間モデルよりも適切であることが示された。最後に個人内モデルでのみ有意だった関係性について、性格特性を交絡変数としたモデルを構築し階層的ベイズモデリングを実施したが、性格特性の有意な影響は見られなかった。

本研究では SNS 利用と well-being の関係性を利用目的の観点から明らかにした。先行研究では利用目的から負の影響しか確認されなかったが、本研究では新たに交流・共有、娯楽目的での利用が正の影響をもつことが明らかになった。利用目的と well-being の関係性についての階層的ベイズモデリングの結果から、個人間モデルで見られなかった傾向が個人内モデルで有意だった関係性が存在し、参加者同士を比較するだけではわからなかった詳細を明らかにすることができた。さらに両モデルを比較することで、個人差には SNS の仕様や利用環境といった実際の利用に即した要因が影響していることが示唆された。今後の研究では利用目的と具体的な利用内容との関係性を探り、利用内容と併せた影響を分析する必要がある。