

# 大学生の SNS 使用と抑うつ性の関係

## —LINE, Twitter, Instagram, Discord の比較を通じて—

見延 羽琉

精神的健康にはさまざまな側面があり、抑うつ性はうつ症状の程度をあらわす(遠藤・大石, 2015)。また、Twitter の多用は抑うつ性を高め、LINE と Instagram の節度ある使用は抑うつ性の低減に有効である可能性が示唆されたが(叶, 2024)、近年使用率が上昇している Discord との関係は不明である。また精神的健康の孤独感や幸福感に関して「社会的ネットワーク媒介モデル」と「認知的バイアスモデル」の 2 つがあるとされており(Levin & Stokes, 1986)、いずれも認知的バイアスモデルは支持されたが、CMC や Twitter による社会的ネットワーク媒介モデルは支持されなかった(五十嵐, 2002 ; Ye & Ho, 2023)。しかし、LINE や Instagram, Discord による社会的ネットワークの構成は Twitter と大きく異なるため、その効果はまだ明らかになっていない。そこで本研究ではこの 4 つの SNS を取り上げる。

先行研究より社会的スキルが低い人は孤独感を高めた(五十嵐, 2002)。また Twitter を取り上げ、一般的信頼感と社会的スキルが幸福感に正の直接効果があることを示した(Ye & Ho, 2023)。さらに自己呈示欲の側面のうち賞賛獲得は幸福感に正の効果が、自己アピールと話題回避は負の効果が見られた(Ye & Ho, 2024)。また、Twitter を使用する際、自己意識の因子、自己確立因子が高く幸福感を高めた(Ye et al., 2023)。以上より一般的信頼感、社会的スキル、自己意識が高く、自己呈示欲が低い人ほど抑うつ性を低減させると考えられる。

SNS は使い方や繋がっている人が異なり、LINE は身近な人と繋がるクローズドな SNS であり、Twitter や Instagram は写真や情報などの共有、友人との会話に使用される。Discord は主にゲーマーが使用し、趣味の共有や友人との会話に使用され、LINE とはコミュニティが異なる SNS である(Ye & Ho, 2024)。また、大学生の友人からのソーシャルサポートは抑うつ性を低減させた可能性を示した(遠藤・大石, 2015)。以上より、LINE はソーシャルサポートを獲得しやすく抑うつ性を低減するが、Twitter や Instagram は獲得しにくく、抑うつ性を高めると考えられる。

上記の目的を達成するために、本研究は日本の大学に在籍する大学生を対象に、2024 年 6 月上旬～中旬の期間で Web 調査を行った。調査内容は、個人情報や一般的信頼感、自己意識、自己呈示欲、社会的スキル、メディアや SNS の使用状況、ソーシャルサポート、抑うつ性などとした。回答に不備があったものなどを除き、462 名を対象として分析を行った結果、以下のことを明らかにした。①社会的スキルが高い人ほど得られたソーシャルサポートが多く、ソーシャルサポートを介し抑うつ性を低減させた。②Discord は友人を多くフォローしている人は抑うつ性を高めたが、長い使用時間や高い投稿頻度が抑うつ性を低減する効果の方が大きかった。また Twitter と Instagram の多用は、ソーシャルサポートの獲得を阻害し、抑うつ性を高めたため、これらの SNS を使用する際には注意が必要だと示唆された。

(指導教員 叶 少瑜)