

フェイスブックの使用は、若者の主観的幸福の低下を予測する

イーサン・クロス、フィリップ・ヴェルデュイン、エムレ・デミラルプ、ジョン・パーク、デビッド・スンジェ・リー、ナタリー・リン、ホリー・シャブラック、ジョン・ジョニデス、オスカー・イバーラ

2013 年 8 月 14 日

概要

5 億人以上の人たちが毎日フェイスブックを使って交流する。それでも、フェイスブックの使用が、時間の経過とともに主観的幸福に影響を与えるかどうかは知られていない。私たちは、経験サンプリング — 生体内の反応と心理的経験を測定するための最も信頼できる方法 — を利用して、この問題に対処した。フェイスブックの使用が主観的幸福の 2 つの要素 — その時々のお気持ちと生活の満足度 — にどう影響するかを調査するために、私たちは 1 日 5 回、2 週間にわたって人々にテキスト・メッセージを送信した。私たちの結果は、フェイスブックを使用すると、時間の経過とともに、これらの変数の悪化が予測されることを示している。ある時点でフェイスブックを使用すればするほど、私たちが次にテキスト・メッセージを送信したときに彼らの気分は悪化した。2 週間にわたってフェイスブックを使用すればするほど、彼らの生活満足度は時間とともに低下した。他の人たちと”直接”交流した場合、このようなマイナスの結果は予測されなかった。また、フェイスブック・ネットワークの規模、認識された支援、フェイスブックを使用する動機、性別、孤独、自尊心、鬱病によって、マイナスの結果が緩和されることもなかった。表面的には、フェイスブックは、社会的繋がりに対する基本的な人間のニーズを満たすための貴重なリソースを提供する。しかし、これらの調査結果は、幸福を高めるよりも寧ろ、フェイスブックは幸福を損なうかもしれないことを示唆している。

導入

オンライン・ソーシャル・ネットワークは、人間の交流の方法を急速に変えている。10 億人以上が、世界最大のオンライン・ソーシャル・ネットワークであるフェイスブックを所有しており、その半数以上が毎日ログ・インしている^[1]。それでも、フェイスブックを使った交流が時間の経過とともに主観的幸福にどう影響するかを調査した研究はない。確かに、2005 年 1 月から 2012 年 1 月まで(合計 412 日)の、フェイスブックに関するすべての査読付き論文と学会の会報を調査した最近の文献の中に、このテクノロジーの使用が、時間の経過とともに主観的幸福にどう影響するかを調査した内容は 1 つもなかった([文書 S1](#))^[2]。

主観的幸福は、行動科学で最も頻繁に研究された変数の 1 つである。主観的幸福は、それ自体も重要だが、健康と長寿の改善など、結果として生じる様々な利点も予測する^{[3]-[5]}。フェイスブックの使用頻度を考えると、このテクノロジーを使った交流が主観的幸福にど

う影響するかを特定することは、重要な実践的意味を有する基礎研究の課題を表している。

フェイスブックの使用が主観的幸福にどう影響するかについて、以前の調査からは矛盾した手がかりが提供されているため、この問題は特に厄介である。いくつかの横断的研究は、オンライン・ソーシャル・ネットワークの使用(特にフェイスブック)と幸福の間に正の関連性があることを明らかにしているが^[6]、反対のことを明らかにしている研究もある^{[7]、[8]}。更に、フェイスブックの使用と幸福の関係はもっと微妙であり、フェイスブック上の友達の人数、オンライン・ネットワークの認識された支援、抑鬱症状、孤独、自尊心を含む複数の要因によって影響を受ける可能性がある^{[9]、[10]}、^[11]。

では、フェイスブックの使用は、時間の経過とともに主観的幸福にどう影響するのだろうか?以前の研究で利用された横断的アプローチでそれを知ることは不可能である。私たちは、経験サンプリング — 生体内の反応と心理的経験を経時的に測定するための最も信頼できる方法 — を利用して、この問題に対処した^[12]。私たちは、参加者に1日5回、14日間テキスト・メッセージを送信した。各テキスト・メッセージには、参加者がスマートフォンを使用して完了するオンライン調査へのリンクが含まれていた。参加者の対応、及び14日間の経験サンプリング期間の前と、終了直後に記入してもらう人生満足尺度(SWLS)への回答についてラグ分析を実施し^[13]、フェイスブックを使った交流が、主観的幸福の2つの要素 — 気持ち(“感情的”幸福)と生活満足度(“認知的”幸福) — にどう影響するかを調査した^{[14]、[15]}。このアプローチにより、参加者の自然発生的なフェイスブックの行動と心理的状態の相対的なタイミングを利用して、それらの考えられる因果関係について推論することができるようになった^{[16]-[19]}。

方法

参加者

82人($M_{\text{年齢}}=19.52$ 才、 $SD_{\text{年齢}}=2.17$ 才、女性53人、ヨーロッパ系アメリカ人60.5%、アジア人28.4%、アフリカ系アメリカ人6.2%、その他4.9%)が、ミシガン州アナーバー周辺で投稿されたチラシを通じてフェイスブックの調査に採用された。参加者は、調査の資格を得るためにフェイスブック・アカウントとタッチスクリーン・スマートフォンが必要だった。彼らは\$20を受け取り、参加に必要なiPad2を受け取るために抽選に参加してもらった。

倫理声明

ミシガン大学の倫理委員会が、本研究を承認した。参加に先立って、すべての参加者から書面による同意を得た。

材料と手順

フェーズ 1

参加者は、SWLS($M=4.96$ 、 $SD=1.17$)、ベック抑鬱質問票^[20]($M=9.02$ 、 $SD=7.20$)、ローゼンバーク自尊感情尺度^[21]($M=30.40$ 、 $SD=4.96$)、社会規定尺度^[22]($M=3.55$ 、 $SD=0.34$)を含む一連の質問票に回答し、それを私たちは、フェイスブックの支援の認識を評価できるように修正した。また、フェイスブックを使用する参加者の動機を評価するために、フェイスブックを使用する目的は、「友達と連絡を取り合うため(98%が yes と回答)」、「新しい友達を見つけるため(23%が yes と回答)」、「よいことを友達と共有するため(78%が yes と回答)」、「悪いことを友達と共有するため(36%が yes と回答)」、「新しい情報を入手するため(62%が yes と回答)」、「その他:説明を依頼(17%が yes と回答)」かどうかを示すように依頼した。他の理由の例としては、他の人とチャットする、家族と連絡をとる、学業やビジネスを促進する、などがあった。

フェーズ 2

参加者は、14 日間にわたって 1 日 5 回、午前 10 時から深夜 0 時までの間にテキスト・メッセージを送信された。テキスト・メッセージは、1 日あたり 168 分以内のランダムな時間に送信された。各テキスト・メッセージには、参加者に対し、スライダー・スケールを使用して 5 つの質問 —(1)今の気分はどうか?(非常によい[0]~非常に悪い[100]; $M=37.47$ 、 $SD=25.88$)、(2)今、どのくらい心配しているか?(まったくない[0]~とても[100]; $M=44.04$ 、 $SD=30.42$)、(3)今、どのくらい孤独を感じているか?(まったくない[0]~とても[100]; $M=27.61$ 、 $SD=26.13$)、(4)前回の質問以降、フェイスブックをどのくらい使用したか?(まったくない[0]~たくさん[100]; $M=33.90$ 、 $SD=30.48$)、(5)前回の質問以降、どのくらい他の人たちと”直接”交流したか?(まったくない[0]~たくさん[100]; $M=64.26$ 、 $SD=31.11$) —に回答するように求めるオンライン調査へのリンクが含まれていた。これらの質問に回答するプロトコルを説明したときに、他の人たちと”直接”交流することを、対面または電話での交流と定義した。実験者は、参加者にこのプロトコルを注意深く説明し、参加者が各質問の答え方と、研究要件を満たす方法を理解していることを確認した。参加者は常に、まず感情の質問に回答した。次に、心配と孤独の質問がランダムな順序で提示された。フェイスブックの使用と直接的な社会的交流の質問は、常に最後に、再びランダムな順序で実施された。この感情の質問が”感情的幸福”を一般的に操作可能にする方法なので、私たちの分析では、おもに(心配や孤独ではなく)感情に焦点を当てた。

フェーズ 3

参加者はフェーズ 2 の後に研究室に戻り、SWLS($M=5.13$ 、 $SD=1.26$)、及び改訂版 UCLA 孤独感尺度^[23]($M=1.69$ 、 $SD=0.46$)を含む、もう 1 つの一連の質問票に回答した。参加者の

フェイスブック上の友達の数($M=664.25$ 、 $SD=383.64$)も、このセッション中に参加者のフェイスブック・アカウントから記録された([文書 S2](#))。

結果

参加者の減少と適合性

3人の参加者が本研究を完了しなかった。方法のセクションで説明したように、参加者は、平均168分ごとに1回、5つの質問ブロックを完了するよう指示するテキスト・メッセージを受信した(テキスト・メッセージは、この168分以内にランダムに配信された)。ブロック内の質問への対応は、もし参加者が、次の質問ブロックを完了するよう指示するテキスト・メッセージを受信する前に回答してしまっても、“適合”と見なされた。参加者は、平均83.6%のテキスト・メッセージに回答した(範囲:18.6%~100%)。先行調査に従って^[24]、私たちは、テキストの回答が33%未満だった2人の参加者に関わるすべてのデータを除外することによってデータをスリム化し、合計4,589件の観測結果を得た。カットオフ率を追加して使用しても、結果は実質的に変わらなかった。

分析の概要

私たちは、入れ子データ構造を説明するために、多階層分析を利用してフェイスブックの使用と感情の関係を調査した。具体的には、「 T_2 の感情(つまり、今の気分はどうか?)」が、「 T_1 の感情」を本モデルのレベル1に制御したとき(日中の時間差は除外)、「 T_{1-2} のフェイスブックの使用(つまり、前回の質問以降、フェイスブックをどのくらい使用したか?)」によって予測されるかどうかを調査した。この分析では T_2 でのフェイスブックの使用を評価しているが、この質問は T_1 と T_2 の間における使用(従って、 T_{1-2} という表記)を指している点に注意すべきである。この分析により、 T_1 と T_2 を隔てる期間中のフェイスブックの使用が、この期間にわたる感情の変化を予測するかどうかを調査することができた。非適合のケースが観察された場合、私たちは、検出力を最大化するために、参加者が最後に回答したテキスト・メッセージの対応を使用して、幸福に対するフェイスブックの使用の遅延効果を調査した。従って、もし「 T_{2-3} のフェイスブックの使用」が、「 T_2 の感情」を制御したとき、「 T_3 の感情」を予測するかどうかを調査することに関心があるのに、「 T_2 の感情」に関するデータがなければ、代わりに「 T_1 の感情」を使用した。参加者が(前述の分析スキームに従うのではなく)以前のテキストに回答しなかった試行を除外しても、私たちが報告する結果はいずれも実質的に変化しなかった。

固定効果の有意性検定は、 χ^2 乗分布($df=1$)のワルド検定を使用して実行した。すべてのレベル1予測変数は、グループ平均中心であり、切片と傾きは参加者の間でランダムに変化できるようにした(0次相関については[表1](#)を参照のこと)。「 T_1 の感情」を制御して「 T_2 の感情」を予測する場合、各モデレーター変数が「 T_{1-2} のフェイスブックの使用」の傾きに関連しているかどうかを調査することにより、モデレーションを検証した。

表 1.個人内、及び個人間の 0 次相関

	Experience-sampled variables					Pre/post experience sampling	
	Affect	Worry	Loneliness	Facebook use	Direct contact	Pre life satisfaction	Post life satisfaction
Affect	–	.53***	.50***	.14***	–.29***	–	–
Worry	.77***	–	.37***	.17***	–.23***	–	–
Loneliness	.68***	.66***	–	.22***	–.40***	–	–
Facebook Use	.07	.13	.22*	–	–.24***	–	–
Direct Contact	–.28*	–.09	–.39***	.26*	–	–	–
Pre Life Satisfaction	–.55***	–.41***	–.40***	–.05	.29**	–	–
Post Life Satisfaction	–.66***	–.51***	–.48***	–.18	.23*	.86***	–

Note. Correlations above the dashed diagonal line represent within-person correlations obtained from multi-level analyses. Correlations below the dashed diagonal line represent between-person correlations.
 * $p < .05$.
 ** $p < .01$.
 *** $p < .001$.
 doi:10.1371/journal.pone.0069841.t001

BDI の標本平均を $4SD$ 上まわった 1 人のデータは、BDI モデレーション分析から除外した。フェイスブック上の友達の人数の標本平均を $4SD$ 上まわった 1 人のデータは、フェイスブック上の友達に基づくモデレーション分析から除外した。

フェイスブックの平均使用回数と生活満足度の関係は、これらのデータが入れ子になっていないので、OLS 回帰を使用して評価した。標準化されていない OLS 回帰係数(B)と標準化された(β)OLS 回帰係数の両方が報告されている(文書 S3 を参照のこと)。

フェイスブックの使用と幸福

感情的幸福

私たちは、2つのテキスト・メッセージを隔てる期間中に人々がフェイスブックを使って交流する傾向が、 T_1 での感じ方を制御したとき、 T_2 での感じ方に影響を与えるかどうかを調査した。入れ子タイムラグ分析によれば、フェイスブックを使用すればするほど、その後の気分が悪くなる($B=0.08$ 、 $\chi^2=28.90$ 、 $p<0.0001$)(図 1 の上を参照のこと)ことが示された。逆の経路(「 T_1 の感情」が、「 T_{0-1} のフェイスブックの使用」を制御したとき、「 T_{1-2} のフェイスブックの使用」を予測する)は有意ではなく($B=-0.005$ 、 $\chi^2=0.05$ 、 $p=0.82$)、人々は自分の気分次第でフェイスブックの使用が多くなったり少なくなったりすることはなかったことを示している(文書 S4、文書 S5 を参照のこと)。

認知的幸福

フェイスブックの使用が「認知的幸福」にどう影響するかを調査するために、私たちは、14 日間のフェイスブックの平均使用回数が、ベースラインの生活満足度と 14 日間の平均感情レベルを制御したとき、調査終了時の生活満足度を予測しているかどうかを分析した。参加者がフェイスブックを使用すればするほど、時間の経過とともに生活満足度が低下していく($B=-0.012$ 、 $\beta=-0.124$ 、 $t(73)=-2.39$ 、 $p=0.02$)(図 1 の下を参照のこと)。

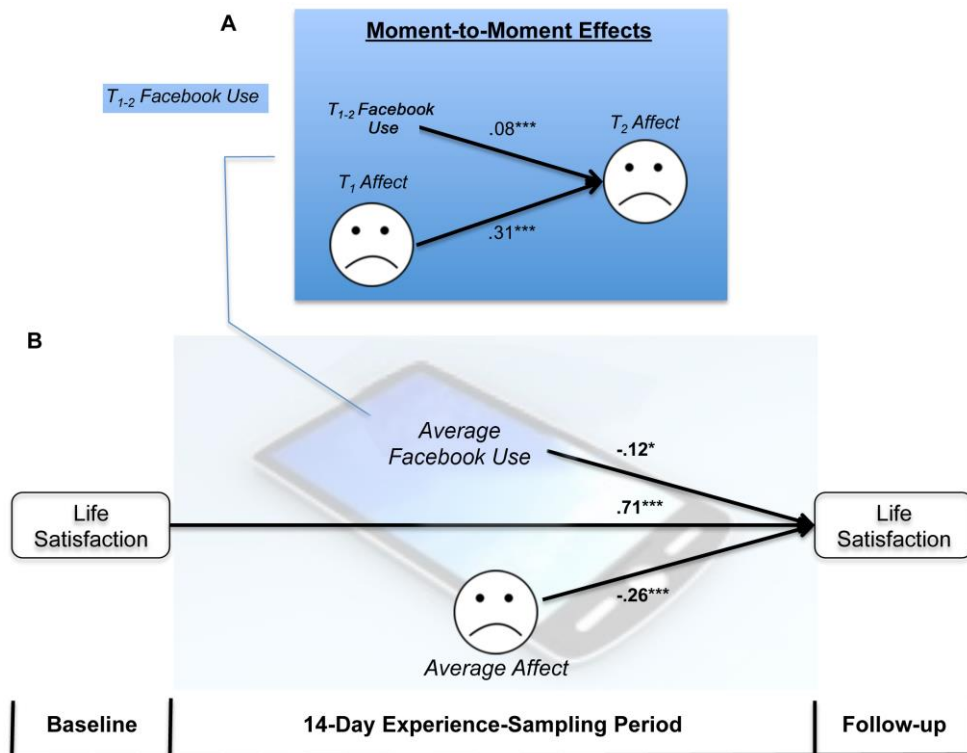


図 1.フェイスブックの使用は、時間の経過とともに感情と生活満足度が低下することを予測する。ある期間中(T_{1-2})、フェイスブックを使って交流することが、最初(T_1)の感じ方を制御したとき、同じ日の後半(T_2)で人々の気分を悪くする。数値は、マルチレベル分析からの回帰重みである(パネル A)。14 日間の経験サンプリング期間中のフェイスブックの平均使用回数は、時間の経過とともに生活満足度が低下することを予測する。数値は OLS 回帰分析からの標準化回帰重みである(パネル B)。* $p<0.05$ 、** $p<0.01$ 、*** $p<0.001$ 。

別の説明

これらの結果に対して、あらゆる形態の社会的交流が幸福を損なう、という別の説明もある。私たちは、最後のテキスト・メッセージを送信してから、他の人と”直接”交流した頻度も示すよう彼らに依頼したため、この考えを検証することができた。具体的には、フェイスブックの使用を”直接的な”社会的交流に置き換えて、前述の各分析を繰り返した。フェイスブックの使用とは対照的に、”直接的な”社会的交流は、認知的幸福の変化を予測しなかった($B=-0.006$ 、 $\beta=-0.059$ 、 $t(73)=1.04$ 、 $p=0.30$ 、及び感情的な幸福の予測された増加(減少ではなく)、 $B=0.15$ 、 $\chi^2=65.30$ 、 $p<0.0001$)。直接的な社会的交流を制御しても、フェイスブックの使用と感情的幸福の間の有意な関係は、実質的に変化しなかった($B=0.05$ 、 $\chi^2=10.78$ 、 $p<0.01$)。

これらの結果に対する更に別の説明は、人は気分が悪いとき(つまり、退屈、孤独、心配、その他の苦痛を感じているとき)にフェイスブックを使用し、気分の悪さがフェイスブックの使用そのものよりも、幸福の低下を招く、というものである。私たちが以前に報告した

分析は、感情は時間の経過に伴うフェイスブックの使用の変化を予測することではなく、感情を制御したとき、フェイスブックの使用は、時間の経過に伴う生活満足度の低下を有意に予測し続ける、ということを示して、この問題を部分的に処理している。しかし、参加者は、私たちがテキスト・メッセージを送信するたびに、どれほど孤独を感じたり心配したりしているのかも評価していたため、私たちは、この説明を更に検証することができた。

私たちはまず、心配または孤独が、時間の経過に伴うフェイスブックの使用の変化を予測したかどうか(つまり、「 T_1 の心配[または T_1 の孤独]」が、「 T_{0-1} のフェイスブックの使用」を制御したとき、「 T_{1-2} のフェイスブックの使用」を予測したかどうか)を調査した。心配はフェイスブックの使用の変化を予測しなかった($B=0.04$ 、 $\chi^2=2.37$ 、 $p=0.12$)が、孤独は予測した($B=0.07$ 、 $\chi^2=8.54$ 、 $p<0.01$)。ある時点で人が孤独に感じれば感じるほど、時間の経過とともにフェイスブックをますます使用する。この有意な関係を考慮して、私たちは次に、孤独の制御によって、フェイスブックの使用と、感情的幸福や認知的幸福の変化との関係が有意でなくなるかどうか —もしフェイスブックの使用が孤独の代用であるならば、予測されること— を調査した。これは有意ではなかった。フェイスブックの使用は、各分析で孤独を制御したとき、感情的幸福($B=0.08$ 、 $\chi^2=27.87$ 、 $p<0.0001$)と認知的幸福($B=-0.012$ 、 $\beta=-0.126$ 、 $t(72)=2.34$ 、 $p=0.02$)の低下を予測し続けた。心配も孤独も、フェイスブックの使用と有意な関わりがなく、感情的幸福と認知的幸福の変化を予測しなかった($ps>0.44$)。

モデレーション

私たちは次に、参加者のフェイスブック上の友達の数、フェイスブック・ネットワークの支援に対する認識、抑鬱症状、孤独、性別、自尊心、研究に参加した時間、フェイスブックの使用の動機(例えば、新しい友達を見つけるため、よいことや悪いことを共有するため、新しい情報を入手するため)を含む、理論的に関連する多くの個人差変数が、フェイスブックの使用と関わって、感情的幸福や認知的幸福の変化を予測するかどうかを調査した(文書 S6)。いかなる場合でも、有意な相関は観察されなかった($ps>0.16$)。

探索的分析

私たちは、フェイスブックの使用と直接的な社会的接触が、感情的幸福と認知的幸福の変化を予測する相互作用を起こすかどうかに関する事前の予測を行っていなかったが、それでも最終的な一連の分析でこの問題を調査した。これらの分析の結果によると、フェイスブックの使用と直接的な社会的接触は相互作用を起こして感情的幸福の変化を予測するが($B=0.002$ 、 $\chi^2=19.55$ 、 $p<0.0001$)、認知的幸福の変化を予測しない($B=0.000$ 、 $\beta=0.129$ 、 $t(71)=0.39$ 、 $p=0.70$)ことが示された。前者の相関の意味を理解するために、私たちは、単

純な勾配分析を実行した。これらの分析によって、フェイスブックの使用と感情的幸福の低下との関係が、直接的な社会的接触に従って直線的に増加することが示された。

具体的には、参加者の社会的接触の経験が低レベルのとき(つまり、直接的な社会的接触のサンプル平均を1標準偏差下まわる; $B=0.00$ 、 $\chi^2=0.04$ 、 $p=0.84$)、フェイスブックの使用は感情的幸福の有意な低下を予測しなかったが、参加者の直接的な社会的接触が中レベルのとき(つまり、直接的な社会的接触のサンプル平均; $B=0.05$ 、 $\chi^2=11.21$ 、 $p<0.001$)、また直接的な社会的接触が高レベルのとき(すなわち、直接的な社会的接触のサンプル平均より1標準偏差上まわる; $B=0.10$ 、 $\chi^2=28.82$ 、 $p<0.0001$)、フェイスブックの使用は感情的幸福の有意な低下を予測した。

考察

比較的短い期間内で、フェイスブックは人々の交流の方法に革命をもたらした。それでも、フェイスブックの使用が、時間の経過に伴う主観的幸福の変化を予測するかどうかは知られていない。私たちは、経験サンプル・データにラグ分析を実施する——参加者の自然発生的な行動と心理状態の相対的なタイミングを利用して、参加者の考えられる因果関係について推論することを可能にするアプローチ^{[17]、[18]}——ことでこの問題に対処した。これらの分析により、フェイスブックの使用が主観的幸福の2つの要素——その時々気持ちと生活の満足度——の低下を予測することが示された。

重要なことに、これらの結果の2つの尤もらしい別の解釈を裏づける証拠は見つからなかった。第一に、他の人たちと”直接”交流することは、幸福の低下を予測しなかった。実際、直接的なソーシャル・ネットワークの交流は、時間の経過とともに人々の気分をよくした。これは、フェイスブックの使用が、乏しい幸福を予測するユニークなソーシャル・ネットワークの交流形態を構成しているかもしれないことを示唆している。第二に、複数の証拠により、人々は気分が悪いときにフェイスブックを使用する可能性が高いため、フェイスブックの使用が幸福の低下に繋がるわけではないことが示された——感情も心配もフェイスブックの使用を予測しなかったし、フェイスブックの使用は、孤独を制御したとき、幸福の有意な低下を予測し続けた(フェイスブックの使用の増加と感情的幸福の減少を予測した)。

孤独な活動に従事することは、同様に幸福の低下を予測するだろうか?私たちは、人々がいくつかの孤独な活動(例えば、運動、読書)に従事することから喜びを得ることが多いので、それは違うと疑っている。この見解を支持するように、最近の多くの研究は、社会的孤立に対する人々の認識(すなわち、どれほど孤独を感じているか)——私たちが本研究で評価し、私たちの結果に影響を与えなかった変数——が、客観的な社会的孤立よりも、幸福の強力な決定要因であることを示している^[25]。関連する質問は、インターネット活動(例えばeメール、Webサーフィン)に従事することは、同様に幸福の低下を予測するかどうか、というものである。ここでも、かなり前の研究が、そうではないことを示唆してい

る。多くの研究は、インターネットを使った交流が幸福の変化を予測するかどうかは、インターネットの使用方法(つまり、どのサイトにアクセスするか)、及び誰と交流するかに依存することを示している^[26]。

今後の研究

これらの知見は、多くの今後の研究課題を提起するが、最も差し迫ったものとして、以下の4つがある。第一に、これらの知見は一般化されるだろうか?私たちは、コアなフェイスブック・ユーザー層を表すため、本調査では若年成人に焦点を当てた。しかし、これらの知見が、別の年齢層にも一般化されるかどうかを調査することは重要である。今後の研究では、これらの知見が他のオンライン・ソーシャル・ネットワークに一般化されるかどうかにも調査すべきである。フェイスブックの文献の最近のレビューが示しているように^[2]、「[様々なオンライン・ソーシャル・ネットワークには]様々な歴史があり、様々な使用パターン、ユーザー特性、社会的機能と関連づいている(p.205)」従って、現在の知見が他のオンライン・ソーシャル・ネットワークに上手く一般化されないかもしれない、という可能性がある。

第二に、フェイスブックの使用が幸福に及ぼす悪影響の根底にあるメカニズムは何か?一部の研究者は、オンライン・ソーシャル・ネットワーキングが身体活動を妨害する——認知的、或いは感情的な補充効果^[27]をもたらしたり、有害な社会的比較を引き起こす^[8]、^[28]——かもしれない、と推測している。後者の考えは、本調査において直接的な社会的接触とフェイスブックの使用との間に観察された有意な相関——つまり、他の人々と直接交流すればするほど、フェイスブックの使用は感情的幸福の低下を強く予測する——に照らすと、特に興味深い。もし、フェイスブックの使用が感情的幸福の低下をどのように予測するか、を有害な社会的比較が説明するなら、他の人たちとの直接的な交流が、そのような比較の頻度を高めたり、彼らの感情的な影響を拡大する可能性がある。これらのメカニズム、または他のメカニズムが、フェイスブックの使用と幸福の関係を説明するかどうかを調査することは、基礎科学と実践の両方の観点から重要である。

最後に、本研究で使用した分析アプローチは、自然発生的な変数どうしの関連に見られる可能性のある因果順序に関する推論を引き出すのに役立つが、これらの知見を裏づけ、明確な因果関係を確立するには、日常生活でフェイスブックの使用を操作する実験が必要である。実行は難しい可能性がある——フェイスブックの使用率、若年成人の日常の社会的交流における中心性、その他の特性により、この実験は難しい介入ターゲットになるかもしれない——が、このような調査は、本研究を拡張し、将来の介入を告発するために重要である。

補足説明

結論を出す前に、2つの補足説明がある。第一に、フェイスブックの使用と幸福の間に統計的に有意な関連性は見られたものの、これらの影響の大きさは比較的”小さかった”。しかし、これによって実際の有意性が損なわれることはない^[29]。主観的幸福は、多面的に決定された結果であり、一単一の要因がそれに強力に影響を与えると期待することは非現実的である。更に、主観的幸福は、それ自体が結果的であることに加えて、精神的、及び肉体的な健康の一連の結果を予測する。従って、体系的に影響を与える要因を特定することは、その要因が多数の人々の間で時間の経過とともに蓄積する可能性がある場合は、特に重要である。フェイスブックの使用は、これらの基準の両方に適合するように思われる。第二に、本研究で行ったように、単一の双極性スケールを使用して気分の良し悪しを示すよう人々に求めてしまうと、ある変数は人の気分をあまりポジティブにしないのか、よりネガティブにするのか、またはその両方なのかに関して、興味深い違いを曖昧にする可能性があることを、いくつかの研究は示唆している。今後の研究では、この問題の対処に向けて、正と負の感情を別々に評価する2つの単極感情の質問を管理すべきである。

結論

社会的連がりに対する人間の必要性は十分に確立されており、人々がそのような繋がりから得られる利益も同様である^{[30]-[34]}。表面的には、フェイスブックは、人々が即座に接続できるようにすることで、そのようなニーズを満たすための貴重なリソースを提供する。支援的な”オフライン”・ソーシャル・ネットワークを使った頻繁な交流は幸福を強力に高める一方で、フェイスブックを使った交流は若年成人にとって、幸福を高めるよりも、逆の結果——幸福感を損なうかもしれない——を予測するかもしれないことを、現在の知見は示している。