

実験参加者の募集



興味を持っていただけた場合はこちらのQRコードからご回答お願い致します。こちらからご連絡させていただきます！

研究目的：SNSの利用時間帯を限定した場合、睡眠・生活習慣・ストレス・QOLにどのような変化が生じるのかを検討する。

実験に参加いただける方

- ・ 1日に1時間以上SNS※を利用している
- ・ 18歳～25歳

※SNSの対象：Instagram、X (Twitter)、TikTok、Facebook、Youtube、Threads、Snapchat、Pinterest

実験内容

- ・ 朝 (8:00～13:30)、昼 (13:30～19:00)、夜 (19:00～翌0:30) のいずれかの時間帯でのみSNSを利用可能にし、7日間連続で行って頂きます。
- ・ 時間帯はこちらから指定させていただく形になります。
- ・ SNSはInstagram、X (Twitter)、TikTok、Facebook、Youtube、Threads、Snapchat、Pinterestを対象とします。ここに書かれているアプリ以外は制限いたしません。
- ・ SNSの利用を制限する7日間の前後でアンケートに回答して頂きます。

期間：11月15日～12月15日

日時：上記の期間のうちの連続9日間

謝礼：Amazonギフトカード1000円

実験の流れ

- 1日目：事前説明・同意書、アンケート①に回答
- 2日目：SNSの利用時間を制限、スクリーンタイムの報告、睡眠のアンケートに回答
- 3日目
- 4日目
- 5日目
- 6日目
- 7日目
- 8日目
- 9日目：アンケート②に回答、謝礼の支払い



期間は相談していただければ対応可能です！その他ご不明点なども気軽にご連絡ください！

福島大学 4年 三井美恵

メール：s2110145@ipc.Fukushima-u.ac.jp