

大学生におけるインターネット上での 自己開示と精神的健康の関連 *1

The correlation of mental health and self-disclosure on the internet in university students

加戸 美光*2
Yoshiaki KADO

友田 貴子*3
Atsuko TOMODA

1. 問題と目的

2000年代以降、SNS(Social Networking Service)が急速に普及するようになった。SNSとはユーザーが自分の趣味、出身地、友人関係、職業などを公開しながら、他のユーザーと相互的に幅広いコミュニケーションを行なうことができる知識共有型のコミュニティwebサイトである。SNSは社会的ネットワークをインターネット上で構築するサービスであるが、そのサービスの中には「日記機能」や「コミュニティ機能」などがあり、それらの機能をユーザーが自由に使うことができる。自分が書くだけでなく他のユーザーが書いた日記を読み、それに感想を書くなどしてコミュニケーションを図ることが可能である。また、今自分が思っていることをすぐさま端的に書き込むことができる「つぶやき機能」がある。自分が発言したつぶやきを見ることができる他者からそのつぶやきに対して反応をもらうことができ、1つのつぶやきから、日記と同じように友人などとコミュニケーションをとることが可能となっている。

古川(2008)は自己開示を「自らが本当の自分であると認識している自己に関する情報を、特定の相手に、伝える意思を持って、言語的に伝達す

ること」と定義し、深田(1998)が挙げた自己開示の6つの機能(浄化機能、自己明確化機能、社会妥当化機能、二者関係の発展機能、社会的コントロール機能、親密感の調整機能)を対面における自己開示の特徴とインターネット上のコンテンツであるSNS上での自己開示にみられる特徴と比較している。

小暮(2011)は、対面での自己開示とインターネットを介したコミュニケーションでの自己開示をオンライン調査によって比較している。それによれば、対面条件では開示のしやすさと全ての開示機能の高さに性差(男性<女性)が認められているが、ブログ上での開示機能の高さのうち、社会妥当化機能、二者関係の発展機能、社会的コントロール機能、親密感の調整機能において性差(男性<女性)は認められている。一方で、開示内容と開示機能のうち感情浄化機能と自己明確化機能において性差は確認されていない。

SNS利用者がインターネット上でどれほど深く自己開示をするのか、また開示した後どのような感情の変化があるのだろうか。さらには、利用者の精神的健康を調査することで、インターネット上での自己開示が我々に影響を及ぼすのだろうか。それはどのような影響なのか。そこで、本

*1 本研究は、2012年度埼玉工業大学人間社会学部卒業研究の一部をもとに加筆修正したものである。

*2 人間社会研究科心理学専攻修士課程

*3 人間社会学部心理学科

研究では、インターネットを介したコミュニケーションでの自己開示の深さによって感情がどのように変化するのか、精神的健康に影響を及ぼすかどうかを検討することを目的とする。

2. 方法

(1) 対象者

2012年10月中旬から11月下旬にかけて埼玉工業大学の学生に無記名による質問紙調査を実施した。103名（男性75名、女性28名）の方より回答を得た。平均年齢は19.83歳であった($SD=5.97$)。

(2) 使用尺度

本実験では「SNSを利用しているか否か」をまず尋ね、その回答によって質問の内容が異なるように質問紙を作成した。

「SNSを利用していない」と回答した対象者には、利用していない理由（自由記述を含む）と手書きでの日記をつけているか、もしくは過去につけていたか否かを尋ねた。

「SNSを利用している」と回答した対象者には、現在利用しているSNS、インターネット上のサービス（複数回答可）及び利用状況を尋ねた。利用状況における質問内容は以下の通りである。

1. 利用しているサービス（ブログ、Twitter、Facebook、mixi、その他、複数回答可）、及び利用頻度（「(1)1日に数回以上」から「(5)殆ど利用していない」）の5件法。
2. 利用目的（「(1)日記を書くため」、「(2)一言つぶやくため」、「(3)友達（myミクやタイムライン）の更新を確認するため」、「(4)その他（自由回答）」の4項目で複数回答可。
3. 自分の日記やつぶやきを見ることができる公開範囲（「(1)親友、恋人まで」、「(2)友だち（同性、異性どちらも）まで」、「(3)友だちの友だち、顔を知っている知人まで」、「(4)顔は知らないが、myミクやフォロワーで

ある人まで」、「(5)誰でも見ることができる」）の5件法。

4. 開示する内容（「(1)趣味や好きなものについて」、「(2)事務的な連絡」、「(3)日常で起きた良いできごと」、「(4)日常で起きた嫌なできごと」、「(5)面と向かって言うには恥ずかしいこと」、「(6)直接人に向かって言えない悪口」、「(7)その他（自由記述）」の7項目で複数回答可。
5. 自己開示の深さを測定する尺度（丹羽、丸野, 2010）。どの程度他者に自己開示を行なうかを測定するために、尺度の対象が「現代の日本人の若者」を想定しており、具体的には、高校生から壮年期に入る前の25歳までを適用範囲としている自己開示の深さを測定する尺度を使用した。7件法（「(1)何も話さない」から「(7)十分に詳しく話す」）24項目からなる。「同性の初対面」と「すでにある程度仲の良い同性の友だち」の2条件における自己開示の深さを測定する尺度である。また開示する深さを4つの異なるレベルに識別する。その4つのレベルとは、社会的統制理論（Altman & Tator, 1973）の理論的枠組みを参考にした、趣味（レベルⅠ）、困難な経験（レベルⅡ）、決定的ではない欠点や弱点（レベルⅢ）、否定的性格や能力（レベルⅣ）であり、得点の高いほど各レベルにおいてより自己開示しやすいと解釈される。本研究では、インターネット上での自己開示の深さを測定するために、質問項目は変更せず、条件を「インターネット上での書き込みをどのくらい詳しく書き込むか」という1条件に改変して使用した。
6. 「良い経験を書き込んだ後」、「悪い経験を書き込んだ後」、「他者の書き込みを閲覧した後」の3条件でどのように感じるかを5件法（「(1)まったくあてはまらない」から

「(5)非常に良く当てはまる」) 24項目に回答してもらった。項目内容は、気分に関するものであり、ポジティブな感情(「楽しい気分になる」、「自分に自信が出る」など)が10項目、ネガティブな感情(「うんざりだと感じる」、「何もしたくなくなる」など)が14項目であった。

また、複数アカウントを持っているか、またその理由(自由記述)、インターネット上での良かった経験や嫌だった経験(自由記述)の回答を求めた。

SNSの利用の有無と精神的健康度の関連性を検討するためにSNSの利用の有無にかかわらず日本版General Health Questionnaire 28項目版(以下GHQ28)(日本語版:中川・大坊, 1995)の回答を求めた。GHQ28は28の質問項目4件法の質問紙であり、非器質非精神病性精神障害(精神疾患)の傾向をみることができる。0点が1点でスコア化され低得点であるほど健康度が高いとされている。総合得点(28点満点)、要素因子A(身体的症状、7点満点)、要素因子B(不安と不眠、7点満点)、要素因子C(社会的活動障害、7点満点)、要素因子D(うつ傾向、7点満点)について各々スコア化し、それぞれにおける健康度を調べる。研究で使用する際はリカート法を使うとする考えもあるが、本研究では本来の採点の仕方に従いGHQ法を使用した。

(3) 手続き

調査票は講義内で無記名での調査票を配布し、配布と同時に、「回収されるデータは調査研究の目的のみに使用し、また統計的に分析されるため、個人のデータが特定されることは一切ありません。いかなる場合においても、特定個人のデータの公表を行なうことはありません。以上のことを踏まえた上で調査協力に同意していただける方は、以下の質問にお答えください。」と教示した。回答してもらった調査票は講義内に回収した。

3. 結果

回収された調査票のうち、欠損回答がみられた9名を除外した94名(男性66名、女性28名)の回答を有効回答とし、それらを元に分析を行った。対象者の平均年齢は19.83歳であった($SD=5.97$)。

本研究に参加した対象者の内、SNS及びインターネット上のコミュニケーションツールを利用している人は94名中61名であり全体の64.89%であった。男女別にみると、男性は利用しているが38名(57.6%)、女性は23名(82.1%)という結果だった。

一番利用している人が多かったサービスはTwitterが35名、次いでmixiが33名であった。

利用頻度においては、「1日に数回以上利用している」が33名(54.1%)で最も多かった。

開示内容においては、「趣味や好きなものについて」が48名(78.6%)、「(2)事務的な連絡」が10名(16.4%)、「(3)日常で起きた良いできごと」が40名(65.6%)、「(4)日常で起きた嫌なできごと」が27名(44.3%)、「(5)面と向かって言うには恥ずかしいこと」7名(11.5%)、「(6)直接人に向かって言えない悪口」が5名(8.2%)であった。

SNS利用者のインターネット上での自己開示の平均得点は「趣味」が4.44点、「困難な経験」が2.75点、「決定的ではない欠点や弱点」が2.95点、「否定的な性格や能力」が2.66点であった。男女間における得点の有意差はどのレベルにおいても見られなかった(「趣味」、「困難な経験」、「決定的ではない欠点や弱点」、「否定的な性格や能力」の順に、 $t(59)=1.48, n.s.$ 、 $t(59)=0.41, n.s.$ 、 $t(59)=1.08, n.s.$ 、 $t(59)=0.88, n.s.$)。

SNSの利用頻度において、「1日に数回以上」群と「1日に1回以下」群に分類してt検定をおこなったが、どのレベルにおいても有意差はみられなかった。「趣味」、「困難な経験」、「決定的ではない欠点や弱点」、「否定的な性格や能力」の

順に、 $t(59) = .46, n.s.$ 、 $t(59) = .30, n.s.$ 、 $t(59) = .40, n.s.$ 、 $t(59) = .21, n.s.$ 。

GHQ28の結果については、対象者全体における合計得点の平均値は6.17点であった。男性全体の合計得点は6.30点であったのに対し、女性全体では5.86点であった。男女間の得点に有意差はみられなかった ($t(92) = 0.71, n.s.$)。GHQ28の下位因子それぞれの得点においても男女間において有意差は見られなかった (身体症状 ($t(92) = .46, n.s.$)、不眠と不安 ($t(92) = .62, n.s.$)、社会的活動障害 ($t(92) = 1.10, n.s.$)、うつ傾向 ($t(92) = .49, n.s.$)。

次に、SNSの利用の有無によってGHQ28の得点に差があるかを算出した。対象者全体では、全体得点およびいずれの要素においても有意差はみられなかった (身体症状 ($t(92) = .22, n.s.$)、不眠と不安 ($t(92) = .44, n.s.$)、社会的活動障害 ($t(92) = .78, n.s.$)、うつ傾向 ($t(92) = .51, n.s.$)、全体得点 ($t(92) = .47, n.s.$)。

男女ごとにSNSの利用の有無におけるGHQ28の得点では、男性において有意差はなかった一方で、女性のうつ傾向においては有意差がみられた ($t(59) = 3.45, p < .05$)。

SNSの利用頻度においても、有意差はみられなかった (身体症状 ($t(59) = .16, n.s.$)、不眠と不安 ($t(59) = .44, n.s.$)、社会的活動障害 ($t(59) = .28, n.s.$)、うつ傾向 ($t(59) = .33, n.s.$)、全体得点 ($t(92) = .31, n.s.$)。

開示内容では、「趣味や好きなものについて」開示する群と開示しない群において、身体症状 ($t(59) = -2.36, p < .05$)、不眠と不安 ($t(59) = -2.36, p < .05$) において有意差がみられた。また、「日常で起きた嫌なできごと」では、開示する群と開示しない群において、不眠と不安 ($t(59) = -2.13, p < .05$) は有意差がみられた。

「良い経験を書き込んだ後」、「悪い経験を書き込んだ後」、「他者の書き込みを閲覧した後」の3条件において獲得した感情をポジティブな感情 (+) とネガティブな感情 (-) をそれぞれ分類し、得点化した (Table 1)。良い経験の後にはポジティブな感情の得点が高く、同時にネガティブな感情の得点も高いという結果が出た。悪い経験の後にはポジティブな感情の得点よりもネガティブな感情の方が高く、閲覧後においてもポジティブな感情よりもネガティブな感情の方が高得点であった。男女間において差があるかを示すためにt検定を行った結果、各項目において有意差はみられなかった。SNSの利用頻度において同様に t 検定をおこなった結果、閲覧後のポジティブな感情においてのみ有意差が見られた ($t(59) = .16, p < .05$)。利用者数が多かったTwitter、mixiでは、mixi利用における閲覧後のネガティブな感情得点においてのみ有意差が見られた ($t(59) = 2.22, p < .05$)。

Table 1. 書き込み後の感情得点における平均値・標準偏差

性別		良 (+)	良 (-)	悪 (+)	悪 (-)	閲覧 (+)	閲覧 (-)
男性	M	26.87	30.89	19.47	34.08	27.47	34.05
	N	38	38	38	38	38	38
	(SD)	(9.98)	(12.33)	(8.60)	(14.03)	(8.83)	(11.53)
女性	M	30.17	28.26	17.35	35.52	25.30	30.83
	N	23	23	23	23	23	23
	(SD)	(7.29)	(7.94)	(6.10)	(11.06)	(9.58)	(12.34)
合計	M	28.11	29.90	18.67	34.62	26.66	32.84
	N	61	61	61	61	61	61
	(SD)	(9.14)	(10.89)	(7.77)	(12.91)	(9.10)	(11.85)

次に各感情得点の推移が他の感情得点とどのように関連しているかを示すために、Pearsonの相関係数を算出した。その結果、良経験後 (+) と良経験後 (-) ($r=.52$)、良経験後 (+) と悪経験後 (+) ($r=.31$)、良経験後 (+) と悪経験後 (-) ($r=.55$)、良経験後 (+) と閲覧後 (+) ($r=.61$)、良経験後 (+) と閲覧後 (-) ($r=.51$)、良経験後 (-) と悪経験後 (+) ($r=.63$)、良経験後 (-) と悪経験後 (-) ($r=.58$)、良経験後 (-) と閲覧後 (+) ($r=.50$)、良経験後 (-) と閲覧後 (-) ($r=.70$)、悪経験 (+) と悪経験 (-) ($r=.58$)、悪経験 (+) と閲覧後 (+) ($r=.44$)、悪経験 (+) と閲覧後 (-) ($r=.47$)、閲覧後 (+) と閲覧後 (-) ($r=.77$) において中程度から高い相関がみられた。

自己開示の深さと感情得点およびGHQ28の得点における関連性を検討するために、インターネット上における自己開示得点と書き込み後及び閲覧後の感情得点、そしてGHQ 28における対象者の得点の相関係数を求めた。全体における感情得点とGHQ28の得点の間においては、良体験後 (-) と社会的活動障害 ($r=.28$)、良体験後 (-) とうつ傾向 ($r=.37$)、悪体験後 (-) と不眠と不安 ($r=.35$)、悪体験後 (-) と社会的活動障害 ($r=.26$)、悪体験後 (-) とうつ傾向 ($r=.39$)、悪体験後 (-) とGHQ28合計得点 ($r=.30$) の低い相関がみられた。

男女別において、男性の感情得点とGHQ28の得点において見られた相関関係は以下のとおりである。良体験後 (-) と不眠と不安 ($r=.37$)、良体験後 (-) と社会的活動障害 ($r=.33$)、良体験後 (-) とうつ傾向 ($r=.49$)、良体験後 (-) とGHQ28の合計得点 ($r=.34$)、悪体験後 (+) とうつ傾向 ($r=.40$)、悪体験後 (-) と不眠と不安 ($r=.49$)、悪体験後 (-) とうつ傾向 ($r=.44$)、悪体験後 (-) とGHQ28の合計得点 ($r=.35$) において低い相関がみられた。

4. 考 察

本研究では大学生におけるインターネット上での自己開示とその際における感情を得点化し、それらとGHQ28の得点の関連性を検討してきた。

利用状況の有無によって自己開示得点、開示後の感情得点、GHQ28の得点に有意な差はみられず、SNSの利用によって自己開示が深まることは考えにくく、精神的健康にも影響を及ぼしにくいということが考えられる。一方で開示内容においては、「趣味や好きなこと」と「日常でおきた嫌な出来事」について開示する群においては有意差がみられており、開示する内容によっては精神的健康に影響を及ぼすことがわかった。また、インターネット上における自己開示の深さの得点は、感情得点との間に相関関係はきわめて低く、このことから、より自分の情報を詳細に発信することと発信した後に得られる感情には関連性が乏しいことが考えられる。

書き込み後の感情得点を見ると、「良い経験」を書き込んだ後は「悪い経験」を書き込んだ後よりもポジティブな感情が得られている。これはインターネットを介したコミュニケーションでの自己開示にかかわらず対面上の自己開示においてもいえることではないだろうか。一方で、「良い経験」を書き込んだ後であってもネガティブな感情の得点は高いものであった。書き込みという行為はweb上に残ってしまうので書き込んだ後に自分の書き込みを見ることも可能である。それによってネガティブな感情が高まるかどうかについては本研究で確かめることはできなかったため、今後の研究の課題になるであろう。悪い経験をした後の感情得点においてはポジティブな感情よりもネガティブな感情の方が高得点を示した。このことから、自分にとって嫌悪的な出来事について書き込んでもネガティブな感情を和らげることができるわけではなく、むしろネガティブな感情を強め

るということがわかった。

他者の書き込みを見た後においては、ポジティブな感情よりもネガティブな感情の方が高得点であった。そうであるために、本研究における結果は他者の書き込みを見ることはネガティブな感情を助長するものであると考えられる。しかし、本研究で行った調査票には、他者の書き込みについての条件を与えなかったために、回答者が自らの閲覧経験を想起し回答したと考えられる。そのために、回答者が他者のどのような書き込みをみてネガティブな感情が高まったかについては確かめられていない。感情得点における相関は全ての条件で高かった。良い経験を書き込んだ後にポジティブな感情をより得られる人であっても同時にネガティブな感情を高く獲得している上、自分にとって悪い経験を書き込んだ後にポジティブになれる人であっても同時にネガティブな感情を得ており、これにおいては個人のパーソナリティに依存すると考えられるが、自己開示をより深くしやすいくということとは別の要因が存在するであろう。この点についてどのような要因が影響しているかを検討する必要があると考えられる。また、閲覧場面と同様に良い経験、悪い経験についても具体的状況を提示しなかったために、対象者個人が「良い経験」、「悪い経験」を自らの体験を元に回答した可能性がある。

今後の研究としては、より具体的な場面をこちらで設定することによって、人間の詳細な感情の動きを紐解くことができるのではないだろうか。

書き込み後の感情得点とGHQ28の得点の相関関係をみてみると、男性学生においては、良い経験の後にネガティブな感情を獲得しやすい人は社会的活動障害やうつ傾向がやや高くなりやすいことが分かった。悪い経験を書き込んだ後にネガ

ティブに感じやすい人は身体症状以外のすべてのGHQ28の得点が高くなりやすく、先にも述べたが、「書き込み」という行為は後でどのようなことを開示したかを確かめることができる上に、他者が閲覧することができる。それによって、ネガティブな反芻を引き起こした可能性が考えられる。ネガティブな反芻は従来の抑うつ状態の心理的要因がうつ状態を引き起こすメカニズムに介在することが伊藤（2003）によって示唆されている。これらを解明するためにもより精密な条件によって書き込み後の感情を測定することが今後求められる。

6. 引用文献

- 古川良治（2008）インターネットにおける自己開示研究の方向性に関する考察 社会イノベーション研究 3（2）1-18
- 伊藤宅（2003）うつ状態の心理的要因としてのネガティブな反すうの検討 博士（名間科学）学位論文 早稲田大学
- 木暮 照正（2011）ブログにおける自己開示：開示内容及び開示機能について 2011年度日本認知科学会第28回大会雑誌 310-313
- 三浦麻子・森尾博昭・川浦康志（2009）インターネット心理学のフロンティア—個人・集団・社会 誠信書房
- 中川康彬・大坊郁夫（1995）日本版GHQ精神健康調査票 日本文化科学社
- 田口雅徳（2008）大学生におけるインターネット利用状況と健康行動の関連 情報科学研究 25, 89-93
- 丹羽空・丸野俊一（2010）自己開示の深さを測定する尺度の開発 パーソナリティ研究 18, 196-209