

# 大学およびインターネットにおける自己開示に関する研究

——不適応傾向、性格特性、インターネット利用時間との関連——

## Self-Disclosure in the University and on the Internet

——Relation with Maladjustment Tendency, Personal Traits, and Internet Usage Time——

田 渕 優 沙

Yusa TABUCHI

(和歌山大学教育学部教育学研究科学校教育専修)

則 定 百合子

Yuriko NORISADA

(和歌山大学教育学部心理学教室)

2012年10月4日受理

### 要旨

本研究の目的は、ブログやSNSなどの利用が盛んであると思われる大学生を対象に、大学での自己開示および性格特性、ブログやSNSなどにおける自己開示を含めたインターネット利用状況の関連を調査するとともに、不適応傾向の指標として抑うつや対人恐怖を取り上げ、これらについての側面も関連づけて検討することにあつた。分析の結果、抑うつ傾向が高い者はインターネット上での自己開示を有意に高く行っていること、外向性や開放性が高い者は大学での自己開示を有意に高く行っていることが示され、精神的健康はインターネットでの自己開示と関連しており、性格特性は大学での自己開示と関連していることが示唆された。さらに、インターネットを毎日5時間以上利用することが、生きることに疲れたり自分を統制できなかつたりするなどの対人恐怖を高め、調和性や誠実性を低下させることも示唆された。

### 問題と目的

近年、青年期における友人関係が、従来の友人関係と比べて希薄化しているといわれる。希薄な関係とは、形式的・機会的な関係や浅い付き合いの場面は明るくこなせるが、関係が深まる場面に対して困難を感じるような関係とされており、このような日本の現代青年の希薄な対人関係の広まりについては、1970年代から指摘されてきた(葛西・松本、2010)。青年期には友人関係が最も重要な関係性となるため、この時期に親密な友人関係を形成することの必要性は多くの研究で指摘されており、社会的スキルの学習や人生の選択の幅を広げること、自己概念に大きな影響を与えることなどが期待される。しかし、現代の青年は他者と深く関わることを避け、表面的で円滑な友人関係を形成する傾向が強くなっており(岡田、2002)、青年期に友人関係を通して身につけるべきスキルを習得できない恐れも示唆される。このように、若者の社会での対人関係が希薄化する一方で、インターネットを介してのコミュニケーションは年々盛んになっていることも指摘されている(三浦、2008)。

情報通信サービスの利用状況や機器の保有状況について調査した「平成22年 通信利用動向調査」(総務省)によると、2010年末でインターネットの利用者数は9,462万人、人口普及率は78.2%と推計されており、1997年のインターネットの利用者数(1,155万人)と比べると8倍以上にもなっている。また、利用者を年齢別にみると、10代から50代まででその利用率は90%前

後となっており、60代以上で利用率は下がるものの80歳以上でも20%の利用がある。以上のことから、若者だけでなくあらゆる世代がインターネットに触れており、我々の生活やビジネスに欠かせないものとしてインターネットが定着していることが分かる。

インターネットの普及に伴い、個人が作成するWebサイトや、他者とコミュニケーションをとることのできるサイトが数多く作られ、コミュニケーションの形態は大きく変化してきた。誰もが匿名で気軽に意見を発信し、全く知らない相手と交流したり、日々の出来事や趣味に関する情報を世界に向けて発信したりしている。インターネットの普及によって、自己開示の場が大きく広がったと言えよう。また、インターネットが一般家庭に普及し始めた1990年代後半頃から、個人の日記を公開するWebサイトが増え、Web上での日記作成の支援サイトが登場し始めたことにより、ウェブログ(weblog、以下ブログ)が一気に広まった。さらに2004年頃には、Social Networking Service(以下、SNS)が出現した。SNSとは、人と人とのつながりを促進・サポートするWebサイトである。自分のプロフィールや写真、日記を会員や友人のみなど範囲を限定して公開する機能や、テーマを決めて掲示板で交流できる機能などがあり、ブログとの相違点として、会員制であるため日記などを閲覧できる者が限定されることが挙げられる。2004年からサービスを開始した、「mixi」は会員数が2010年4月に2,000万人を超え日本最大級のSNSとなっており、利用者の約55%を18歳

から29歳の若者が占めている。2008年には、140文字以内の短い文章を投稿し様々な人と共有できる、いわゆるマイクロブログである「Twitter」の日本語版が出現した。2010年12月末には日本における1秒間でのTwitter投稿数が6,900件を超え、2011年4月には利用者数が1,100万人を突破するなど、社会現象になっている。こちらでも利用者の約50%を18歳から29歳の若者が占めている。以上のように、インターネット上でのコミュニケーションの場は年々変化を遂げており、その利用者数も日々増加しているといえる。さらに、その利用者の多くが若者であることが分かる。

ブログやSNSなどに共通する性質として、インターネット上での自己表現・自己開示が挙げられる。もちろん、自己表現や自己開示のみがブログやSNSなどを利用する目的ではないと考えられるが、川浦・山下・川上(1999)によれば、ブログの書き手は自己開示の機能をブログに見出し、他者に対して自己がうまく表現できていると満足することで日記を書き続けるとされることから、ブログやSNSなどを自己開示の場として捉えている者が多いと予想される。そもそも、自己開示とは自分の情報、感情や経験、人生観などを他者に言葉で伝えることを指す。しかし、自身に関する情報が他者に知られるということは人間関係に影響するなどリスクを伴うものであり、開示する相手の選択や開示内容の選択には注意が払われると予想される(尾上、2007)。だが、自己開示度の高さは自己に対する肯定的評価や自己概念の安定と正の関係にあり、孤独感や不適応傾向と負の関係にあることが示されている(榎本、2005)。このような自己開示を伴うブログやSNSなどの利用者の大半は18歳から20代の若者であり、その多くが大学生であると考えられる。現代の大学生の特質として、希薄な友人関係を築くことに加え、岡田(1995)は、表面的な楽しさを求め、傷つくことを恐れ、他者との深い関わりを回避しようとする傾向があると指摘している。このような大学生の多くがブログやSNSなどを用いてインターネット上で自己開示を行っている一方、実際に人と対面する大学ではどのような自己開示を行っているのだろうか。尾上(2007)は、実生活における自己開示に関するネガティブな側面を打ち消すためにSNS利用を積極的に行うのではないかと示唆しており、実生活とインターネット上での自己開示との関係性を追求する必要がある。さらに、実生活での自己開示度の高さが、自己概念の安定などと正の関係にあり、不適応傾向と負の関係にあることは榎本(2005)において示されているが、インターネット上での自己開示と自己概念や不適応傾向などとの関連については言及されていない。

また、インターネットの普及に伴いコミュニケーションの場が大きく変化してきたとともに、しばしば問題とされてきたのが心理的健康に与える影響である。

匿名性などのインターネットメディアの特性により、対面のコミュニケーションが苦手であっても、比較的低いハードルを越えることでコミュニケーションが容易になり、社会的関与を増加させるという可能性が期待されている一方で、利用頻度が高まるにつれ、抑うつや孤独感の増加などの影響が主に指摘されている(中山、2006)。田中(2005)では、1日2時間を超えるインターネット利用者は自己肯定感が低いという指摘もある。家庭にパソコンが普及し、携帯電話やスマートフォンを1人1台持つようになった今日、場所を限定されることなくインターネットを利用することは可能になっており、ブログやSNSなどの利用が盛んであれば必然的にインターネットの利用時間が長くなると予想される。利用時間が長くなれば、抑うつなどが高まり、精神的健康が低下することが懸念される。

さらに、金(2002)において、インターネット利用度は積極的でリーダーシップがある者の方が高いなど、インターネット利用と性格特性との関連があるという指摘もある。

以上を踏まえ本研究では、ブログやSNSなどの利用が盛んであると思われる大学生を対象に、実生活(大学)での自己開示および性格特性、ブログやSNSなどの自己開示を含めたインターネット利用状況の関連を調査するとともに、不適応傾向の指標として抑うつや対人恐怖を取り上げ、これらについての側面も関連づけて検討することを目的とする。

本研究における主な仮説は以下の通りである。

#### 1. インターネットでの自己開示と大学での自己開示との関連

仮説1：インターネットで自己開示をしている者は、大学での自己開示が満足にできておらず、インターネットで自己開示していない者より大学での自己開示が少ない。

#### 2. インターネットでの自己開示と不適応傾向との関連

仮説2：インターネットでの自己開示が大学での自己開示より多い者は、インターネットでの自己開示が大学での自己開示より少ない者より、不適応傾向が高い。

仮説3：抑うつ傾向が高い者は、抑うつ傾向が低い者よりインターネットでの自己開示が高い。

#### 3. 性格特性と大学およびインターネットでの自己開示との関連

仮説4：外向性や調和性が高い者は大学での自己開示度が高くなり、外向性や調和性が低い者はインターネットでの自己開示が高い。

#### 4. インターネットの利用時間と不適応傾向、性格特性との関連

仮説5：インターネットを頻繁に長時間利用する者は、インターネットをほとんど使わない者より、対人恐怖や抑うつ傾向が高く、外向性や調和性が低い。

## 方法

### 1. 対象

国立大学の学生。欠損値を含む16名分のデータを除いた有効回答数は141名(1回生92名、2回生22名、3回生13名、4回生14名)であった。男性98名(69.5%)、女性43名(30.5%)。平均年齢は19.7歳(MIN=18、MAX=24、SD=1.20)であった。

### 2. 調査内容

- (1)フェイスシート：①性別、②年齢、③学部・学年について尋ねた。
- (2)Big Five尺度：性格特性論の立場から人の基本的性格特性が5次元で記述できるとする、欧米で発展してきたBig Fiveモデルを背景に、形容詞による性格特性語を用いて簡単に性格特性5因子を測定する尺度である。和田(1996)によって開発された。5因子とはそれぞれ、第1因子「外向性」、第2因子「情緒不安定性」、第3因子「開放性」、第4因子「誠実性」、第5因子「調和性」である。各因子12項目ずつ計60項目の形容詞に対し、「あなた自身にどれくらい当てはまりますか」という教示文を与え、「非常にあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの7件法で評定を求めた。
- (3)対人恐怖心性尺度：堀井・小川(1996;1997)によって開発された。対人恐怖症者の意識や対人恐怖的心性は、広く日本人一般の意識にも共通する部分があるという認識を前提として、対人恐怖的心性が一般人にどの程度みられるかを測定するための尺度である。下位尺度は①自分や他人が気になる悩み、②集団に溶け込めない悩み、③社会場面で当惑する悩み、④目が気になる悩み、⑤自分を統制できない悩み、⑥生きることに疲れている悩みの6つである。これら6つの下位尺度について5項目ずつ計30項目の悩みに対し、「非常にあてはまる」から「全然あてはまらない」までの7件法で評定を求めた。
- (4)うつ病(抑うつ状態)自己評価尺度：Radloff(1977)が作成したうつ病自己評価尺度(the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D Scale)の日本語版(島・鹿野・北村・浅井、1985)である。一般人におけるうつ病の発見を目的として開発されたものであり、計20項目からなる。回答は、過去1週間以内の身心の状態について、「全くない、もしくは1日も続かない」から「週5日以上」までの4件法で評定を求めた。本尺度では、逆転項目の処理を行った後の合計点が16点以上の場合、うつ傾向があるとされる。
- (5)自己開示質問紙 ESDQ-45：榎本(1987)によって開発された。精神的自己や身体的自己、趣味やうわさ話などの15の側面に対して、それぞれ3項目ずつ計45項目の開示内容が設けられている。今回は対象が大学生ということを加味し、「アルバイト」と「サークルや部活動」に関する4項目を加え、計49項目とした。「大

学で友人に対して下記の内容をどの程度、話しますか」という教示文を与え、回答は「十分に話してきた」から「全く話したことがない」までの5件法で評定を求めた。

(6)パソコンやインターネットの利用状況について尋ねる内容：①「あなたは普段、どれくらいパソコンやインターネット(携帯電話からの利用を含む)を利用しますか」という質問に、「ほとんど利用しない」から「毎日6時間以上」までの6件法で評定を求めた。②「あなたはブログや、mixiなどのSNS、Twitterを利用していますか」という質問に、「利用している」、「利用していない」の2件法で評定を求めた。

(7)自己開示質問紙 ESDQ-45：(6)②において「利用している」と回答した者のみに回答を求めた。教示文は「ブログやSNS、Twitterで友だちに対して下記の内容をどの程度、話しますか」とし、項目と回答方法は(5)と同様にして行った。

### 3. 調査時期

2011年11月中旬に調査を実施した。

### 4. 手続き

質問紙は講義室で配布し、講義終了の約30分前から集団式で実施した。最初に、調査内容の説明、研究への協力依頼およびプライバシーについての説明を行ったあと、質問紙を配布し回答を求めた。所要時間は10分~20分程度であった。

## 結果

### 1. 基礎統計

インターネットでのブログやSNSなどの利用状況、自己開示状況について、それぞれTable 1、Table 2に示した。

Table 1 インターネットでのブログやSNS等の利用状況

	性別		計	
	男性	女性		
ブログ・SNSなどの利用	していない	45	10	55
	している	53	33	86
計	98	43	141	

Table 2 インターネットでの自己開示状況

	性別		計	
	男性	女性		
インターネットでの自己開示	していない	53	15	68
	している	45	28	73
計	98	43	141	

全体のブログやSNSなどの利用率は61%であった。男女別にみると、男性は54%、女性は77%であり、女性の利用率が高い傾向にあった(Table 1)。また、インターネット上での自己開示を行っている者は52%であ

った。男女別では、男性は46%、女性は65%であり、こちらでも女性が多く行っているという傾向がみられた (Table 2)。さらに、ブログやSNSなどを利用している86名のうち、回答のあった83名のインターネットでの自己開示状況をTable 3に示した。

Table 3 ブログ・SNS等利用者のインターネットでの自己開示状況

		性別		計
		男性	女性	
インターネットでの自己開示	していない	6	4	10
	している	45	28	73
計		51	32	83

ブログやSNSなどを利用している者のうち88%がインターネットでの自己開示を行っていた。男女別では、男性が88%、女性も88%となっており、性差は見られなかった (Table 3)。

また、仮説1、2、3、5に基づき、BigFive、対人恐怖心性、うつ病自己評価、大学での自己開示、インターネットでの自己評価の5尺度について、分類した2群の平均値および標準偏差をTable 4に示した。

さらに、仮説4に基づき、大学での自己開示、インターネットでの自己開示の2尺度について、分類した2群の平均値および標準偏差をTable 5に示した。

Table 4 全体および下位群ごとの平均値(上段)と標準偏差(下段)

	全体	ネットでの自己開示		自己開示得点比較		うつ病自己評価得点		ネット利用時間	
		している	していない	大学>ネット	大学<ネット	16点以上	15点以下	5時間以上	5時間未満
「Big Five」									
外向性	51.38 (13.10)	53.33 (11.77)	49.28 (14.19)	54.12 (12.07)	48.42 (9.14)	45.88 (12.98)	55.22 (11.82)	49.91 (15.27)	52.11 (11.90)
情緒不安定性	52.11 (14.06)	50.92 (14.55)	53.40 (13.51)	53.18 (13.94)	41.67 (12.82)	59.76 (13.20)	46.76 (12.07)	53.00 (16.10)	51.67 (12.99)
開放性	49.32 (10.32)	50.21 (9.90)	48.37 (10.74)	49.83 (9.59)	53.17 (11.06)	48.50 (11.86)	49.89 (9.12)	47.30 (11.48)	50.33 (9.59)
誠実性	43.53 (10.24)	42.77 (11.15)	44.35 (9.17)	42.68 (11.42)	44.58 (9.19)	41.43 (11.02)	45.00 (9.44)	40.11 (12.01)	45.24 (8.80)
調和性	54.94 (10.42)	54.85 (9.37)	55.40 (11.51)	55.42 (10.00)	52.67 (5.07)	51.86 (11.26)	57.10 (9.27)	51.28 (12.07)	56.78 (9.01)
「対人恐怖心性」									
自分や他人が気になる	15.75 (6.52)	15.07 (6.15)	16.49 (6.86)	15.43 (6.32)	13.17 (5.34)	19.53 (5.77)	13.11 (5.68)	15.85 (7.09)	15.70 (6.25)
集団に溶け込めない	14.44 (7.06)	13.99 (6.61)	14.93 (7.54)	14.07 (7.14)	14.33 (2.31)	17.47 (6.59)	12.33 (6.63)	15.47 (7.57)	13.93 (6.78)
社会場面に不安	14.79 (7.03)	14.52 (6.40)	15.07 (7.68)	14.35 (6.64)	16.17 (4.53)	16.88 (6.99)	13.33 (6.72)	15.68 (6.77)	14.34 (7.15)
目が気になる	11.99 (7.43)	12.66 (7.45)	11.26 (7.38)	12.68 (7.72)	13.17 (6.22)	15.97 (6.88)	9.20 (6.50)	13.40 (7.67)	11.28 (7.24)
自分を統制できない	14.66 (6.95)	14.95 (6.99)	14.35 (6.96)	14.78 (7.52)	15.58 (3.94)	18.07 (6.41)	12.28 (6.33)	17.79 (6.96)	13.10 (6.44)
生きることに疲れている	10.88 (6.78)	10.03 (6.49)	11.79 (7.02)	9.97 (6.80)	10.75 (4.98)	15.98 (4.69)	7.31 (5.65)	12.77 (6.90)	9.94 (6.56)
計	82.50 (30.92)	81.21 (28.79)	83.90 (33.20)	81.30 (30.83)	83.17 (15.68)	103.90 (24.96)	67.55 (25.47)	90.96 (32.59)	78.28 (29.32)
「うつ病自己評価」									
	15.93 (9.32)	15.64 (8.35)	16.24 (10.32)	15.43 (8.63)	16.83 (7.45)	24.78 (7.78)	9.75 (3.50)	17.62 (11.07)	15.09 (8.25)
「大学での自己開示」									
	134.17 (38.11)	136.71 (34.16)	131.44 (42.03)	140.65 (33.80)	120.25 (31.49)	136.57 (38.54)	132.49 (37.95)	127.66 (41.78)	137.43 (35.93)
「ネットでの自己開示」									
	97.21 (36.16)	97.21 (36.16)		88.57 (32.35)	140.33 (22.58)	110.82 (39.63)	88.73 (31.38)	103.17 (42.24)	93.27 (31.43)

Table 5 全体および下位群ごとの平均値(上段)と標準偏差(下段)

	全体	外向性		情緒不安定性		開放性		誠実性		調和性	
		高群	低群	高群	低群	高群	低群	高群	低群	高群	低群
「大学での自己開示」	134.17 (38.11)	143.33 (40.03)	126.56 (39.40)	137.01 (37.91)	131.29 (38.37)	143.15 (39.05)	124.53 (34.84)	131.86 (30.48)	136.65 (39.91)	134.74 (35.55)	133.51 (41.18)
「ネットでの自己開示」	97.21 (36.16)	96.54 (38.30)	97.89 (34.35)	102.21 (38.68)	92.85 (33.77)	102.05 (39.24)	90.65 (30.92)	93.97 (30.66)	100.03 (40.54)	95.20 (35.27)	99.05 (37.33)

2. 仮説の検討

(1)インターネットでの自己開示と大学での自己開示との関連

仮説1を検討するため、インターネット上での自己開示を行っている群・行っていない群と、大学での自己開示得点とのt検定を行ったところ、有意差はみられなかった。また、同様にBigFiveの性格特性5因子それぞれの得点、対人恐怖心性得点、うつ病自己評価得点についてもt検定を行ったところ、有意差はみられなかった。

(2)インターネットでの自己開示と不適応傾向との関連

①仮説2を検討するため、大学での自己開示得点がインターネットでの自己開示得点より高い群と低い群の2群に分類した(Table 6)。

Table 6 大学とインターネットでの自己開示得点の比較

		性別		
		男性	女性	計
大学での自己開示とネットでの自己開示の比較	大学自己開示>ネット自己開示	34	26	60
	大学自己開示<ネット自己開示	10	2	12
計		44	28	72

大学での自己開示得点がインターネットでの自己開示得点より高い群・低い群と、対人恐怖心性得点、うつ病自己評価得点とのt検定を行ったところ、有意差はみられなかった。また、同様にBigFiveの性格特性5因子それぞれの得点についてもt検定を行ったところ(Table 7)、大学での自己開示得点がインターネットでの自己開示得点より高い群は、低い群と比べ、情緒不安定性の得点が有意に高かった( $t=2.645, df=70, p<.01$ )。

Table 7 大学自己開示>インターネット自己開示群と大学自己開示<インターネット自己開示群のBig-Fiveの平均値(上段)および標準偏差(下段)とt検定の結果

「Big Five」	大学>ネット	大学<ネット	t値
外向性	54.12 (12.07)	48.42 (9.14)	1.55
情緒不安定性	53.18 (13.94)	41.67 (12.82)	2.65 **
開放性	49.83 (9.59)	53.17 (11.06)	1.07
誠実性	42.68 (11.42)	44.58 (9.19)	0.54
調和性	55.42 (10.00)	52.67 (5.07)	1.41

注. \*\* $p<.01$

②仮説3を検討するため、うつ病自己評価得点が、うつ傾向のカットオフポイントである16点より高い群と低い群の2群に分けた(Table 8)。

Table 8 うつ病自己評価得点16点との比較

		性別		
		男性	女性	計
うつ病自己評価	15点以下	26	19	45
	16点以上	19	9	28
計		45	28	73

うつ病自己評価得点が16点より高い群・低い群と、インターネットでの自己開示得点とのt検定を行ったところ(Table 9)、16点より高い群は、低い群と比べ、インターネットでの自己開示を有意に高く行っていた( $t=2.641, df=71, p<.01$ )。

また、同様に大学での自己開示得点についてもt検定を行ったところ、有意差はみられなかった。

Table 9 うつ病自己評価得点16点以上群と15点以下群のインターネットでの自己開示得点の平均値(上段)および標準偏差(下段)とt検定の結果

	16点以上	15点以下	t値
「ネットでの自己開示」	110.82 (39.63)	88.73 (31.38)	2.64 **

注. \*\* $p<.01$

(3)性格特性と実生活およびインターネットでの自己開示との関連

仮説4を検討するため、BigFiveの性格特性5因子それぞれを、平均値より高い群・低い群の2群に分け、大学での自己開示得点、インターネットでの自己開示得点とのt検定を行ったところ(Table10、Table11)、外向性が平均より高い群は、低い群と比べ、大学での自己開示得点が有意に高く( $t=2.657, df=139, p<.01$ )、開放性が平均より高い群は、低い群と比べ、大学での自己開示得点が有意に高かった( $t=2.980, df=139, p<.01$ )。しかし、性格特性5因子とインターネットでの自己開示に関する有意差はみられなかった。

Table10 外向性高群と低群の大学とインターネットでの自己開示得点の平均値(上段)および標準偏差(下段)とt検定の結果

	外向性 高群	外向性 低群	t値
「大学での自己開示」	143.33 (40.03)	126.56 (39.40)	2.66 **
「ネットでの自己開示」	96.54 (38.30)	97.89 (34.35)	0.16

注. \*\* $p<.01$

Table11 開放性高群と低群の大学とインターネットでの自己開示得点の平均値(上段)および標準偏差(下段)とt検定の結果

	開放性 高群	開放性 低群	t値
「大学での自己開示」	143.15 (39.05)	124.53 (34.84)	2.98 **
「ネットでの自己開示」	102.05 (39.24)	90.65 (30.92)	1.34

注. \*\*  $p < .01$ 

#### (4) インターネットの利用時間と不適応傾向、性格特性との関連

携帯電話からの利用を含む、インターネットの利用時間の内訳をTable12に示す。

Table12 インターネットの利用時間

	インターネットの利用頻度						計
	ほとんど利用しない	1ヶ月に数回	1週間に数回	毎日1時間	毎日5時間	毎日6時間以上	
性別 男性	4	2	17	40	22	13	98
女性	0	2	8	21	6	6	43
計	4	4	25	61	28	19	141

Table13 インターネット利用時間5時間以上群と5時間未満群の対人恐怖心性得点とBigFiveの平均点(上段)および標準偏差(下段)とt検定の結果

	5時間以上	5時間未満	t値
「対人恐怖心性」			
自分や他人が気になる	15.85 (7.09)	15.70 (6.25)	0.13
集団に溶け込めない	15.47 (7.57)	13.93 (6.78)	1.23
社会場面に不安	15.68 (6.77)	14.34 (7.15)	1.07
目が気になる	13.40 (7.67)	11.28 (7.24)	1.61
自分を統制できない	17.79 (6.96)	13.10 (6.44)	3.97 ***
生きることに疲れている	12.77 (6.90)	9.94 (6.56)	2.37 *
計	90.96 (32.59)	78.28 (29.32)	2.33 *
「Big Five」			
外向性	49.91 (15.27)	52.11 (11.90)	0.94
情緒不安定性	53.00 (16.10)	51.67 (12.99)	0.53
開放性	47.30 (11.48)	50.33 (9.59)	1.66
誠実性	40.11 (12.01)	45.24 (8.80)	2.61 *
調和性	51.28 (12.07)	56.78 (9.01)	3.04 **

注. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ 

仮説5を検証するため、インターネットを毎日利用する群、利用しない群に分け、対人恐怖心性得点、うつ病自己評価得点とのt検定を行ったが、有意差はみられなかった。また、同様にBigFiveの性格特性5因子それぞれの得点、大学での自己開示得点についてもt検定を行ったが、有意差はみられなかった。

そこで条件を変え、毎日5時間以上利用する群と、利用が5時間未満の群に分け、上記と同様のt検定を行ったところ(Table13)、毎日5時間以上利用する群は、利用が5時間未満の群と比べ、対人恐怖心性の得点が有意に高かった( $t=2.332$ ,  $df=139$ ,  $p<.05$ )。下位尺度では「自分を統制できない悩み」( $t=3.971$ ,  $df=139$ ,  $p<.01$ )、「生きることに疲れている悩み」( $t=2.374$ ,  $df=139$ ,  $p<.05$ )の得点が有意に高かった。さらに、BigFiveでは、毎日5時間以上利用する群は、利用が5時間未満の群と比べ、「誠実性」( $t=2.605$ ,  $df=71.486$ ,  $p<.05$ )、「調和性」( $t=3.04$ ,  $df=139$ ,  $p<.01$ )の得点が有意に低かった。

## 考 察

### 1. インターネットでの自己開示と大学での自己開示との関連

仮説1「インターネットで自己開示をしている者は、大学での自己開示が満足にできておらず、インターネットで自己開示していない者より大学での自己開示が少ない」を検証するため、インターネットでの自己開示を行っている群・行っていない群の2群に分け、大学での自己開示得点とのt検定を行ったが、有意差はみられず仮説は支持されなかった。インターネット上で自己開示を行っている者も、行っていない者も、大学での自己開示度は変わらないという結果であった。さらに、性格特性や、対人恐怖心性、抑うつ傾向についても検討を試みたが、両者の間に違いはみられなかった。

しかし、本検討では「インターネットで自己開示をしている、していない」のみを分類の基準としており、インターネットでの自己開示の程度を含んでいない。インターネットにおいて自己開示をしているといっても、その程度は個人によって随分異なるものである。実生活における自己開示に関するネガティブな側面を打ち消すためにSNS利用を積極的に行うのではないかと尾上(2007)の指摘からも、今後、インターネットでの自己開示度が高い群と、インターネットでの自己開示を行っていない群を取り上げ、実生活での自己開示との関係を検討する必要があると考えられる。また、実生活における自己開示に関するネガティブな側面ばかりに着目するのではなく、不適応傾向や性格特性などを加えた広い視野で検討することも必要であると思われる。

## 2. インターネットでの自己開示と不適応傾向との関連

(1)仮説2「インターネットでの自己開示が大学での自己開示より多い者は、インターネットでの自己開示が大学での自己開示より少ない者より、不適応傾向が高い」を検討するため、大学での自己開示得点がインターネットでの自己開示得点より高い群・低い群の2群に分け、対人恐怖心性得点、うつ病自己評価得点とのt検定を行ったが有意差はみられず仮説は支持されなかった。しかし、BigFiveの性格特性5因子それぞれの得点についてもt検定を行ったところ、大学での自己開示得点がインターネットでの自己開示得点より高い群は、低い群と比べ、情緒不安定性の得点が有意に高いという仮説とは反対の結果が得られた。つまり、大学よりインターネットでの自己開示を多く行っている者は、インターネットより大学での自己開示を多く行っている者と比べ、情緒安定の傾向があるということが示された。

これは、インターネットでの自己開示が、直接的に人と対面せず会話などをするため、比較的ストレスを感じにくいという性質が関係していると考えられる。三浦(2008)では、インターネットコミュニティは匿名性が高く、普段の現実社会のしがらみからの解放感が得やすい場であると指摘されている。大学における対面での自己開示よりも、インターネットを通しての自己開示に傾倒すればするほど、人間関係において傷ついたり悩んだりすることは少なくなり、ストレスを感じることも減り、結果的に情緒は安定する傾向があるのではと考えられる。

さらに、インターネットでの自己開示には、自分の情報や感情、経験を「書く」という行為が含まれる。インターネットにおいて、自分の感情や経験を「書く」ことの効用として、自分自身の理解が促進し、緊張や不安感情が開放できるとされている(梅田・内藤・野崎・江島, 2007)。つまり、インターネットでの自己開示を大学での自己開示よりも多く行う者は、インターネット上で自らの感情や経験をたくさん書き、緊張や不安感情を消化することによって情緒の安定を図っているのではないかと考えられる。

(2)仮説3「抑うつ傾向が高い者は、抑うつ傾向が低い者よりインターネットでの自己開示が高い」を検討するため、うつ病自己評価得点がうつ病の傾向があるとされる16点より高い群・低い群の2群に分け、インターネットでの自己開示得点とのt検定を行ったところ、16点より高い群は、低い群と比べインターネットでの自己開示を有意に高く行っており、仮説は支持された。一方、大学での自己開示得点についても同様の検定を行ったが、有意差はみられないという結果であった。つまり、抑うつ傾向の高低は大学での自己開示度に関係はないが、抑うつ傾向が高ければインターネットでの自己開示度は高い傾向があることが示された。

これは、大学生活を含めた実生活において何らかの要因により抑うつ傾向が高まった者が、対処行動としてインターネットでの自己開示を盛んに行っているのではと考えられる。先述の通り、インターネットにおいて自らの感情や経験を「書く」という行為には、緊張や不安感情を開放できるという効用があるとされている(梅田・内藤・野崎・江島, 2007)。実生活において感じたストレスによって抑うつ傾向が高まり、それらを解消するための対処行動として、インターネット上で自己開示をすることが選択されているのではないかと推察される。さらに、これらの対自己効用がインターネットでの自己開示にあるばかりではなく、友人や他人に自らの感情や経験を公開し読んでもらうことができるという性質により、自分を理解してもらえ関係を作れる対関係効用もあるとされている(梅田・内藤・野崎・江島, 2007)。実生活において周囲の人に理解してもらえないことによりストレスを感じ抑うつ傾向が高まっている場合は、それらを解消するための対処行動として、より自分を理解してもらえ関係を築こうとインターネットでの自己開示を選択していることも考えられる。

## 3. 性格特性と大学およびインターネットでの自己開示との関連

仮説4「外向性や調和性が高い者は大学での自己開示度が高くなり、外向性や調和性が低い者はインターネットでの自己開示が高い」を検討するため、BigFiveの性格特性5因子それぞれを、平均値より高い群・低い群の2群に分け、大学での自己開示得点、インターネットでの自己開示得点とのt検定を行ったところ、外向性、開放性が平均より高い群は、低い群と比べ大学での自己開示を有意に高く行っていたが、インターネットでの自己開示については性格特性との関連性はみられないという結果が得られた。仮説4の前半部は調和性を除き支持されたが、後半部は支持されなかった。

外向性が高い者は実生活での自己開示も高くなるという結果は熊野(2003)と一致している。一方、開放性は好奇心の強さや反伝統的、自由主義傾向を表す因子であると捉えられているが、今回、このような開放性が高い者は実生活での自己開示を盛んに行うという結果が得られたことについては、先行研究においても検討されておらず、今後さらなる研究が必要ではないかと考えられる。

また、インターネットでの自己開示と性格特性との関連性がみられなかったことについては、外向性や開放性が低い者でもインターネット上で自己開示であれば対面でなく落ち着いてできるなどの影響により、ハードルが下がるのではと考えられる。さらに、仮説3での考察も考慮すると、抑うつ傾向など精神面での不健康がインターネットでの自己開示を高める原因であり、性格特性とは関係がないことが推察される。つ

まり、外向性などの性格特性は大学での自己開示と関連しており、精神的健康がインターネットでの自己開示と関連していることが示唆されたといえよう。

#### 4. インターネットの利用時間と不適応傾向、性格特性との関連

仮説5「インターネットを頻繁に長時間利用する者は、インターネットをほとんど使わない者より、対人恐怖や抑うつ傾向が高く、外向性や調和性が低い」を検討するため、毎日5時間以上利用する群・しない群の2群に分け、対人恐怖心性得点、うつ病自己評価得点、BigFiveの性格特性5因子それぞれの得点とのt検定を行ったところ、毎日5時間以上利用する群は、しない群と比べ、対人恐怖心性が有意に高く、下位尺度では「自分を統制できない悩み」、「生きることに疲れている悩み」が有意に高かった。さらに、誠実性、調和性においても有意に低いということが示された。仮説5が全て支持されたわけではなかったが、インターネットを毎日5時間以上利用する者は、毎日5時間未満の利用者よりも、対人恐怖心性が高く、誠実性、調和性が低いという結果が得られた。

これは、インターネットを毎日何時間も利用することにより、対面でのコミュニケーションが減り、現実を離れたインターネットを通しての人とのつながりに慣れてしまうことで対人恐怖が高まり、調和性の低下が起きているのではないかと考えられる。また、インターネットに浸る時間が長くなるにつれ、大学生活を含めた実生活での充実感を得られず、生きている価値が見出せないという状態に陥り、生きることに疲れる悩みや、何ごともし長続きしないなどの自分を統制できない悩みが高まるとともに、誠実性が低下していることが予想される。

さらに、毎日5時間以上もパソコンや携帯電話を用いてインターネットを利用する時間があるということは、アルバイトやサークル活動などをしていない可能性や、そもそも大学にしっかりと登校しておらず、家に引きこもっている可能性もある。アルバイトやサークル活動を通して様々な人と関わり社会経験を積むことで、人間として成長し、自分を磨くことができ、生活にはりができる。さらに、社会的な責任を負うことで社会に参加しているという意識も芽生え、充実感も得られよう。毎日5時間以上もインターネットに浸るのではなく、少しでもその時間を減らし社会に出ていくことが必要であると思われる。

一方、インターネット利用度は積極的でリーダーシップがある者の方が高いという金(2002)の指摘や、利用頻度が高まるにつれ、抑うつが増加するという中山(2006)の指摘は、本研究では支持されなかった。これらについては、今後も検討が必要であると思われる。

#### まとめ

インターネットにおいて自己開示をすることによって、緊張や不安感情を消化し、情緒の安定を図ることができるということや、大学生活を含めた実生活において何らかの要因により抑うつ傾向が高まった者が、対処行動としてインターネットでの自己開示を盛んに行っていることが示唆された。また、性格特性は大学での自己開示と関連しており、精神的健康がインターネットでの自己開示と関連していると示されたことから、インターネットでの自己開示は、実生活において感じたネガティブな感情を発散する行為であると推察される。

しかし、インターネットを毎日5時間以上利用することは、対人恐怖を高め、調和性や誠実性を低下させ、さらに生きている価値を見出せなくなることにつながる。毎日何時間もインターネットを利用することはやめ、できるだけ外に出て何か活動するようにし、生きがいを見つける。そして、そこで感じたストレスをインターネットで少し開示し、情緒の安定を図る。このようなインターネットとの付き合い方が望ましいのではないだろうか。

青年期の友人関係の希薄化が進む一方で、インターネットを通して他者とコミュニケーションを取ることのできる場は増加している。青年期において親密な友人関係を築くことの重要性は、多くの論文で指摘されてきたことであるが、このような友人関係を築くことよりも、インターネットでのつながりを優先してしまうことは非常に残念である。本研究において、インターネットでの自己開示が悪影響を生みだすものではないと示されたが、インターネットが生活や仕事に欠かせないものとなっている今日、インターネットとの付き合い方は個人が今一度、きちんと考えていかなければならない問題である。

#### 引用文献

- 榎本博明 1987 青年期(大学生)における自己開示性とその性差 心理学研究、58、91-97。  
 榎本博明 2005 自己開示傾向と自己開示を抑制する心理-短縮版自己開示質問紙を用いて- 日本パーソナリティ心理学会、14、115-116。  
 堀井俊章・小川捷之 1996 対人恐怖心性尺度の作成 上智大学心理学年報、20、55-65。  
 堀井俊章・小川捷之 1997 対人恐怖心性尺度の作成(続報) 上智大学心理学年報、21、43-51。  
 葛西真記子・松本麻里 2010 青年期の友人関係における同調行動：同調行動尺度の作成 鳴門教育大学研究紀要、25、189-203。  
 川浦康至・川下清美・川上善郎 1999 人はなぜウェブ日記を書き続けるのか：コンピュータ・ネットワークにおける自己表現 社会心理学研究、14(3)、133-143。  
 金 春愛 2002 インターネット利用におけるコミュニケーション困難度と積極性の影響 -若者を対象としたCMC調査から- 年報人間科学、23、303-318。



- 熊野道子 2003 自ら進んで自己開示する場合と尋ねられて自己開示する場合との相違 日本教育心理学会総会発表論文集、**45**、38.
- 三浦麻子 2008 ネットコミュニティでの自己表現と他者との交流 電子情報通信学会誌、**91(2)**、137-141.
- mixi株式会社 <http://mixi.co.jp/>
- 中山満子 2006 インターネット利用行動と孤独感・対人不安 大阪市立大学学術総合センター紀要、**7**、5-10.
- 岡田 努 1995 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究、**43(4)**、354-363.
- 岡田 努 2002 現代大学生の「ふれあい恐怖的心性」と友人関係の関連についての考察 性格心理学研究、**10(2)**、69-84.
- 尾上恵子 2007 女子学生の間関係構築における諸要因について 一宮女子短期大学紀要、**46**、15-22.
- Radloff,L.S. 1977 The CES-D Scale. A self-report depression Scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*、**1**、385-401.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 1985 新しい抑うつ傾向自己評価尺度について 精神医学、**27**、717-723.
- 総務省 <http://www.soumu.go.jp/>
- 田中道弘 2005 大学生のインターネット利用と精神的健康に関する研究 埼玉学園大学紀要、**5**、173-181.
- Twitter社 <http://twitter.com/>
- 梅田恭子・内藤祐美子・野崎浩成・江島徹郎 2007 大学生を対象としたSNSのWeb日記によるコミュニケーションの検討 日本教育工学会論文誌、**31**、69-72.
- 和田さゆり 1996 性格特性用語を用いたBigFive尺度の作成 心理学研究、**67**、61-67.