

Twitter における「適度」な自己開示とストレス感情の関連

—— 青年期を対象として ——

Relationship between “moderate” self-disclosure on Twitter and stress emotion

: For adolescents

文教大学大学院 人間科学研究科 臨床心理学専攻
修士課程 修了生 堀切大器

要 旨

本研究は Twitter における「適度」なツイート量の推定と、ツイート量と精神的健康（ストレス感情）の関連の検討を目的とした。研究仮説はツイート量が中程度の者は、ツイート量が低頻度もしくは高頻度の者よりも、精神的健康度が高い（ストレス感情が低い）であった。その結果、ツイート量が中程度の者は、高頻度の者よりも「不安」「怒り」のストレス感情が有意に低いことが示された。仮説は一部支持された一方で、「怒り」に関しては有意傾向ではあるが、高頻度群の方が低頻度群よりも高かった。以上のことから、Twitter における自己開示はカタルシス機能と反芻機能の2要因構造が仮定され、逆説的に反芻機能がカタルシス機能を上回らないツイート量が「適度」な自己開示であることが示唆された。

問 題

Twitter は 2006 年に開始されたソーシャル・ネットワーキング・サービス(以下:SNS)でありマイクロブログと呼ばれる新しいジャンルのサービスである。140 文字までの短いメッセージを投稿「ツイート」するサービスであり、その時考えていることや、していること等のメッセージや写真などを友人と共有することで様々な情報の交換を行なうことができる(木村, 2012; 森嶋, 2015; 田中・田島, 2010)。

総務省(2017)における、平成 29 年版『情報通信白書』によると、最も SNS の利用頻度が高い 10 代 20 代では、Twitter の利用率は 10 代で 61.4%, 20 代で 59.9%と、LINE について 2 番目に多い。また、手軽に気ままにつぶやくことができることから、Twitter は大学生に好まれるとされる(濱野・浦田, 2016)。このように、Twitter は大学生を中心とした若年層に人気の高い SNS であると言える。

Twitter と自己開示

Naaman, Boase & Lai(2010)は Twitter の投稿内容の傾向から、利用者を情報共有に勤しむ「インフォーマー(Informers)」と自分自身に関する事柄を投稿する「ミーフォーマー(Meformers)」に分類した。このような「ミーフォーマー」の存在は、Twitter が自己開示のためのツールとして用いられていることを示唆している。

Twitter において、「ミーフォーマー」のような利用者が自己開示を行う理由として、CMC の特徴である「視覚的匿名性(visually anonymous)」が挙げられる。視覚的匿名性とは「未知・既知に関わらず、コミュニケーションの際に相手の顔が互いに認識できない状態(高橋・深田 2006)」とされる。Joinson(2001)は、この視覚的匿名性が自己開示を促進することを実験研究により実証的に示した。

しかし、Joinson(2001)の実験は、1対1の会話形式のものであったが、Twitter におけるコミュニケーションは「個人の発信がそれぞれにオープンな状態で載っており、それを収集する」という特殊な閲覧方式である(田中・田島, 2010)。

インターネットの普及における自己開示研究の展望的視座として、古川(2008)は、ブログや SNS における日記やコミュニティでの発信は、文字を中心としていること、潜在的読者が不特定多数となることなどの特色があり、従来の自己開示研究の視点からの知見が当てはまるのか不明であると述べた。その上で、研究対象となるソーシャルメディアがどのような特徴を持つかに留意する必要性を強調している。

Twitter の特徴「オープン性」と「フロー性」

Twitter の第1の特徴は、その特殊な閲覧方式である。鈴木ら(2015)は、「発信する情報の届く範囲が、電話帳や友達リストに掲載されているユーザだけに限定されず、インターネット全体に公開されるソーシャルメディア」をオープンなソーシャルメディアと定義し、Twitter や Facebook をこのオープンなソーシャルメディアに分類した。

一方、「発信する情報の届く範囲が、電話帳や友達リストに掲載されているユーザだけに限定されているソーシャルメディア」はクローズドなソーシャルメディアと定義され、

代表例として LINE が挙げられる(鈴木ら, 2015)。

LINE のようなクローズドなソーシャルメディアは、従来型の CMC に近い。それに対し、オープンなソーシャルメディアである Twitter は、LINE のような対話的な発言ではなく、返信を期待しない(けれども誰かに読まれることを期待する)独り言のような投稿が多いとされる(高谷, 2017)。

一方, Varnali & Toker(2015)では、オープン性の高い Twitter, Facebook, LinkedIn について、自尊心が低い者は、セルフイメージを高め劣等感の克服するために、必ずしも正直な自己開示をしているとは限らないことが示された。また、高橋・伊藤(2016)では、Twitter は表現に配慮したり、相手の投稿を無視出来たり、自己表現をしたりと LINE に比べて即時性が低く、自己呈示型の SNS であるとされている。

以上のような、Twitter のオープン性という特徴は、読み手からの積極的な返信は期待しないが、暗に読まれることを期待するような自己開示や、自己呈示に近い不誠実な自己開示を促進すると考えられる。

第2の特徴として、メッセージの簡易性やリアルタイム性が挙げられる。このような特徴を持つメッセージを「フロー型」の情報といい、独立的で比較的とどまりやすい「ストック型」の情報とは大別される。Facebook は、SNS の中では比較的、長文のストック型の情報を扱うメディアであり、写真や動画を貼りやすいという特徴がある。一方で、Twitter や LINE は短文のフロー型の情報を扱うメディアであり、気軽なおしゃべり向きという特徴がある(田中・山口, 2016)。

村益・竇(2014)は、Twitter と Facebook における自己開示の違いについて、質的な内容分析を交えた検討を行っている。その結果、Twitter は Facebook よりも深い自己開示が多く、またネガティブな投稿についても Twitter のほうが有意に多いことが示された。この結果を村益・竇(2014)は、流れの速いフロー型の情報を扱う Twitter の方が、投稿がその場に残りにくいため、深い自己開示やネガティブな投稿を発信しやすい可能性があると考えしている。

以上のように、Twitter の「オープン性」と「フロー性」という特徴は、従来の CMC とは異なる性質の自己開示をもたらすと考えられる。

Twitter における自己開示と精神的健康

自己開示の創始者であるジュラード(1971)が、「自己開示は人間のパーソナリティ健康のしるしであり、健康なパーソナリティを至高に達成する手段である。」と述べたように、自己開示と精神的健康の関連は従来から検討されてきた。SNS における自己開示においても例外ではない。

田淵・則定(2012)は、SNS を含むインターネットでの自己開示と実生活での自己開示の違いに着目して検討を行っている。その結果、実生活での自己開示よりもインターネットでの自己開示を多く行う者の方が、情緒的に安定していることが示された。その一方で、抑うつ傾向が高い者は、低い者に比べ、インターネットでの自己開示を多くすることが示された。

また、桂・坂元(2015)では SNS における日記を含めた Web 日記の効用を、縦断的視点から精神的健康(抑うつ・不安・孤独感)との関連を検討している。その結果、Web

日記における更新頻度が、「自己に向かう効用」を介して孤独感を低下させることが示された。

しかし、田淵・則定(2012)や桂・坂元(2015)では、広く SNS や Web 日記を扱っており、Twitter に限定した検討は行われていない。一方、ネガティブ感情の共有(社会的共有)の観点からは Twitter とネガティブ感情との関連が検討されている。

遠藤・藤(2015)は Twitter におけるネガティブ感情(抑うつ・不安・怒り)の共有は、思考の反芻を促し、逆説的にネガティブ感情を増大させる可能性を示した。次いで、藤・遠藤(2017)では、怒りの感情に焦点を当て、縦断的な研究を実施し、Twitter におけるネガティブ感情の共有は、怒り感情の低減に寄与しておらず、また長期的に怒りの増幅・維持をもたらす可能性が示唆された。この結果は、従来、自己開示研究の主軸であった感情表出(カタルシス)機能(Derlega & Grzelak, 1979)とは相反するものとなった。

以上のように、ソーシャルメディアが限定されていないとは言え、各研究の結果には一貫性がなく、解釈がし難い。その理由として、自己開示と精神的健康の関連について研究する際に、従来交わされて来た議論を踏襲できていないという問題があるだろう。

自己開示研究の問題点

Cozby(1973)は自己開示の先行研究を外観し、「精神的に健康な者は、少数の重要他者に対して多くの自己開示をし、社会的な環境(social environment)における他者に対しては中程度の自己開示をする。そして適応の乏しい者は、社会的な環境におけるほとんど誰に対しても、多いもしくは少ない自己開示を行うだろう。」という仮説を立て、自己開示と精神的健康の間には逆 U 字(curvilinear)関係(以下:2 次的関係)があると主張した。

この仮説を受け、和田(1995)は、精神的健康(心理的幸福感)と自己開示量の関係が、1 次的(線形)なものであるのか 2 次的なものであるかを調べるため、自己開示量と自己開示欲求を約 20%ずつで 5 つの群に分けて検討した。その結果、2 番目に自己開示が高い群がもっとも精神的健康(心理的幸福感)が高いことが示され、2 次的関係が見られた。ただし、1 次的変動要因も有意であることから、完全な 2 次的関係があるとは断定できなかった。

一方、Carpenter & Freese(1979)では、自己開示と精神的健康(原文では adjustment)の関連を検討したが、その結果からは両者の間に 2 次的係があるということの一般的な説明はできないとした。また、遠藤(1989)においても、両者の 2 次的関係は支持されず、主に線形的傾向がみられた。遠藤(1989)は、2 次的関係が見られなかった理由の一つとして、質問項目が自己開示の「経験」ではなく、自己開示の「意向」を問うものであったことを挙げている。そのため有倉(1996)では、遠藤(1986)の反省をふまえ、自己開示の過去の経験や習慣あるいは行動を問うものであれば、2 次的関係が望ましいと仮定した。しかし、結果は線形関係が得られた。

以上のように、自己開示と精神的健康の関係性が一貫しない理由として、遠藤(1989)は、「適度」な自己開示と「精神的健康」をどのように捉えるかといった構成概念

妥当性の問題、および自己開示の「経験」を問うか「意向」を問うかといった内容的妥当性の問題を指摘している。また Cozby (1973) および遠藤 (1989)、和田 (1995) はサンプリングの問題、有倉 (1996) では自己報告式の質問紙の限界、および分布の正規性の問題を指摘している。

しかし、Twitter (および SNS) における、自己開示や社会的共有と精神的健康の関連を検討した各研究では、これらの問題を解決していたとは言い難い。また、Cozby (1973) が主張したような2次的関係の検討も行われていない。

Twitter のような SNS は、対面によるコミュニケーションの補完的な役割にとどまり (黒川ら, 2015)、実生活で関わっている友人との交流に、より強く主体を置く傾向がある (梅田・内藤・野崎・江島, 2007)。そして、一般的には、自己とマッチングされたアカウント (以下:リアルアカウント) を基点に実生活での交友関係が反映される (菊池, 2014)。これらのことを鑑みると、発信者にとって Twitter は、「多くの実生活の友人が集う公共の空間」のように知覚されていると推察される。これは Cozby (1973) の言うところの「社会的な環境 (social environment)」に近い。

Cozby (1973) の仮説に依拠するならば、適応の乏しい者は、「社会的な環境」に近いと考えられる Twitter 上において、多いもしくは少ない自己開示を行い、精神的に健康な者は、Twitter において中程度の自己開示を行うことが予想される。

本研究の目的

本研究の目的は、Twitter における自己開示と精神的健康の関連を検討することである。その上で、自己開示の先行研究の反省を踏まえ、①サンプリングの問題、②自己報告式の質問紙の限界、③自己開示の「経験」を問うか「意向」を問うかといった内容的妥当性の問題、④「適度」な自己開示をどのように扱うかといった問題、⑤分布の正規性の問題、⑥「精神的健康」をどのように捉えるかといった構成概念妥当性の問題、について、本研究の立場を明らかにする必要がある。

まず、①サンプリングの問題についてであるが、本研究では Twitter を利用している大学生および大学院生に限定している。これは、Twitter が 10 代、20 代を中心に利用率が高く (総務省, 2017)、大学生に人気のある SNS であるためである (濱野・浦田, 2016)。そのため、結果の一般化の範囲はあくまで、「Twitter を利用している大学生および大学院生」に限られる。

また、②自己報告式の質問紙の限界を克服するため、本研究では調査協力者が投稿した実際のツイートを集める。その上で (a) リツイートやリプライといった自己開示とは性質が異なると考えられるもの、また、(b) 画像や動画、他の SNS へのリンク等が添付されているような非言語的な要素が多いものを除外したツイートの頻度を自己開示量として扱うこととする。また、調査協力者が Twitter のアカウントを複数所持していた場合は、リアルアカウントにおけるツイートのみを集める。

そのため、本研究では、③自己開示の「経験」を問うか「意向」を問うかといった内容的妥当性の問題について、自己開示の「経験」を「過去一定期間のツイートのうち (a) と (b) を除いたもの (以下:ツイート) の数」という形で測定する立場と取る。

そして、④「適度」な自己開示をどのように扱うかといった問題、また、⑤分布の正規

性の問題については、データの収集後ツイート数の分布を確認し、その上で分布に基づいて調査協力者を群分けする。

最後に、⑥「精神的健康」をどのように捉えるかといった構成概念妥当性の問題について、本研究では「精神的健康」を「ストレス感情」の側面から扱うこととする。その理由として以下に3つ述べる。1つ目は、村益・寶(2014)の結果から、Twitter ではネガティブ感情の表出が多いと考えられることから、和田(1995)が用いたような「心理的幸福感」といったポジティブな感情よりも、ストレス感情といったネガティブな感情との関連が推測されるためである。2つ目は、遠藤・藤(2015)において従属変数として「抑うつ」「不安」「怒り」というストレス感情を扱っているため、社会的共有の視点から行われた研究との比較に役立つと考えられるためである。3つ目は、大学生に親和性のある Twitter は、大学生の日常的なストレスのはげ口として利用される可能性が高いと考えられるためである。

よって本研究の仮説は以下のとおりである。

仮説: ツイート量が中程度の者は、ツイート量が低頻度もしくは高頻度の者よりも、精神的健康度が高い(ストレス感情が低い)。

方 法

調査対象

A大学の大学生および大学院生のうち、現在 Twitter を利用している者 44 名(男性 16 名, 女性 28 名)が対象者となった。

調査時期・方法

2017 年の 6 月から 10 月にかけて、授業等で対象者を募集し、協力が得られたものに対し、後日個別で再度説明を加え、同意を得られた者に対して調査を実施した。調査内容は質問紙の回答と、調査日から過去 1 ヶ月(調査日から過去 30 日間)のツイートの収集とした。

ツイートの収集の手順は、著者が作成した研究用の Twitter アカウントのフォロー申請を承認してもらい、投稿を検索、copy&paste で Word に添付するという方法で行った。投稿はリツイートも含めて収集したが頻度の把握のみに用いた。また画像は収集しなかったが、画像が添付されていたツイートは判別できるような形にした。また、ツイートに対するフィードバック(返信・いいね・リツイート)および、調査対象者のフォローとフォロワーの人数も併せて収集した。

質問紙の構成

大学生用ストレス反応尺度(情動反応)

本尺度は、新名ら(1990)によって作成された心理的ストレス反応尺度のうち、情動的反応の 15 項目を用いた。新名ら(1990)はこの 15 項目を因子分析によって「抑うつ気

分「不安」「不機嫌」「怒り」の4因子構造としたが、尾関(1990)では「不機嫌」と「怒り」が1つの因子にまとまったため「抑うつ」「不安」「怒り」の3因子構造となった。さらに尾関ら(1991)でも3因子構造を採用しているため、本研究でも「抑うつ」「不安」「怒り」の3因子構造を採用した。

本研究では、情動的反応のみを使用したため「ここ1週間のあなたの心の状態を、よく表すものとして当てはまるものに、○を付けてください。」という教示を与え「あてはまらない(0点)」～「非常に当てはまる(3点)」の4件法で回答を求めた。また、新名ら(1990)、尾関(1990)ともに Cronbach の α 係数は高い値を示しており、尾関ら(1991)では MPI との相関が示されたことから、本尺度の信頼性・妥当性が示された。

結 果

44人の全調査対象者より得られた過去1ヶ月間のツイートの総数は、1546ツイートであった。しかし、大学生用ストレス反応尺度(情動反応)が、過去1週間のストレス感情を測定しているため、1ヶ月という期間は長すぎると判断し、以下の分析では過去2週間のツイートに限定した。

始めにツイート数の分布の確認と、Twitterにおける「適度」な自己開示量の基準を設定するために、ツイート数の記述統計を算出した。尚、分析はSPSS statistics 23を用いた。

ツイート数の平均値は14.39、標準偏差が23.95であった。また最頻値は1であるのに対し、最大値は127であった。このように、2週間に1回程度の投稿をする者が最も多い中で、極端に多く投稿をする者が平均値を押し上げていることから、投稿頻度のデータにおいて平均値は代表値として不適切と判断した。また、ツイートの投稿頻度が正規分布に従わない可能性があるため、Shapiro-Wilkの正規性の検定を行った。その結果、ツイートの投稿頻度は正規分布に従わないことが確認された。ツイート数のヒストグラムを図1に示す。

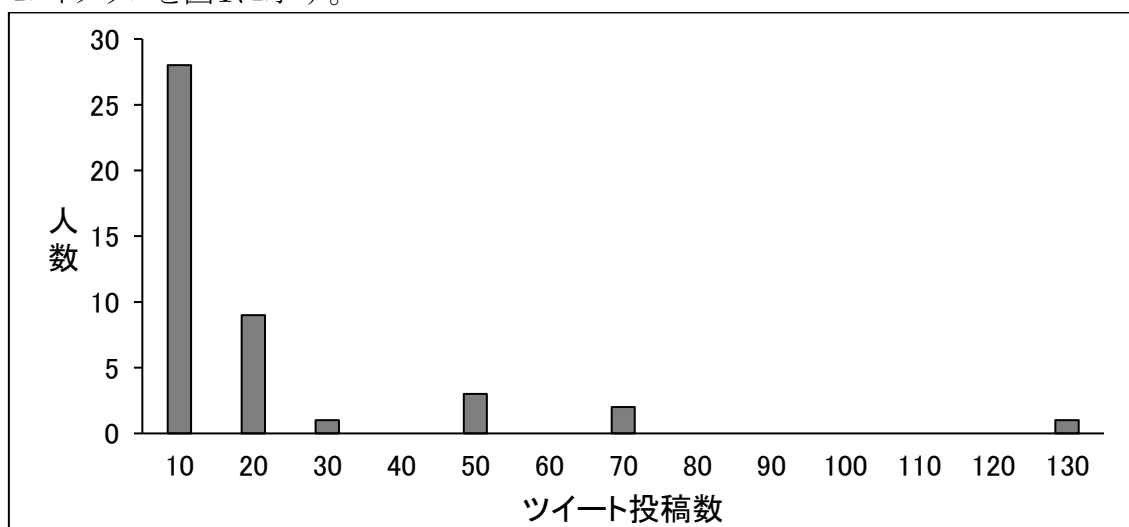


図1 ツイート数のヒストグラム

図1によると、ツイート数の分布は 10 回未満が最も多く、右裾に長い形状を示した。このことから、ツイート数の分布は、一般パレート分布のような極値分布が想定される。ツイート数がこのような分布に従うと推定される場合、対象者の分類は、概ね、ツイート数がかなり少なく人数の多い「低頻度群」、ツイート数も人数も適度にいる「中程度群」、ツイート数がかなり多く人数の少ない「高頻度群」の3タイプになることが予想される。しかし、本研究のサンプルサイズでは極値分布の推定までは行えないため、代表値として四分位数を算出した。

その結果、中央値は 5.5、四分位偏差が 7.5 であった。また第 1 四分位数は 1、第 3 四分位数は 16 であり、27.25 より多い投稿頻度は外れ値となった。外れ値の算出基準は「四分位範囲を 1.5 倍したものを第 3 四分位数に加算した値」とし、それより大きい値を外れ値として検出した。中央値は外れ値を除いても 3.5 と平均値に比べ比較的安定していたため、中央値は代表値として適切と判断した。

ツイート数の「中程度群」を抽出するため、まず、27.25 より多く投稿していた外れ値の対象者群を「高頻度群」として分類した。また低い頻度の群を抽出するため第 1 四分位数である 1 を指標としたが、この値は最頻値と一致するため、判断に困難を要した。そのため、調査日から過去 1 ヶ月間の投稿頻度の四分位数を併せて算出した。その結果、1 ヶ月間の投稿頻度の第 1 四分位数は 4 であった。これは概ね一週間に 1 回の投稿頻度と解釈した。

以上のことから、過去 2 週間の投稿頻度の第 1 四分位数 1 以下の対象者群、すなわち、1 週間に 1 回よりも少ない頻度で投稿する者を、「低頻度群」として分類した。よって「中程度群」は、投稿頻度の 2 以上 27.25 未満の対象者とした。この頻度は「1 週間に 1 回以上、1 日に 2 回未満」の投稿頻度と解釈でき、「適度」なツイート数であると判断した。各群のサンプル数は「低頻度群」が 13、「中程度群」が 25、「高頻度群」が 6 であった。

仮説の検証

次に、仮説「ツイート量が中程度の者は、ツイート量が低頻度もしくは高頻度の者よりも、精神的健康度が高い。」を検証するため、低頻度群、中程度群、高頻度群の 3 群間におけるストレス感情の比較を行った。その際、まずサンプルサイズを考慮して、データが正規分布に従っているかを確認するため Shapiro-Wilk の正規性の検定を行った。その結果、大学生用ストレス反応尺度(情動反応)の「抑うつ」「不安」「怒り」の 3 因子全てにおいて、正規分布に従わないことが確認された。

サンプルサイズが少なく、正規分布に従わないデータに対してはノンパラメトリック法が適用されることから、3 群間の比較にはノンパラメトリック法である Kruskal-Wallis 検定を行った(図 2)。

その結果、大学生用ストレス反応尺度(情動反応)における「抑うつ」($H(2) = 6.13, p = .047$)と「不安」($H(2) = 11.15, p = .004$)と「怒り」($H(2) = 9.04, p = .011$)の 3 因子全てにおいて有意な差が見られた。

多重比較を見てみると、「抑うつ」においては中程度群に比べ高頻度群の方が、得点が高かったが有意傾向にとどまった。また、「不安」においては、中程度群に比べ高

頻度群の方が、有意に得点が高かった。そして、「怒り」においては、中程度群に比べ高頻度群の方が、有意に得点が高かったのに加え、有意傾向ではあるが低頻度群に比べ高頻度群の方が、得点が高かった。

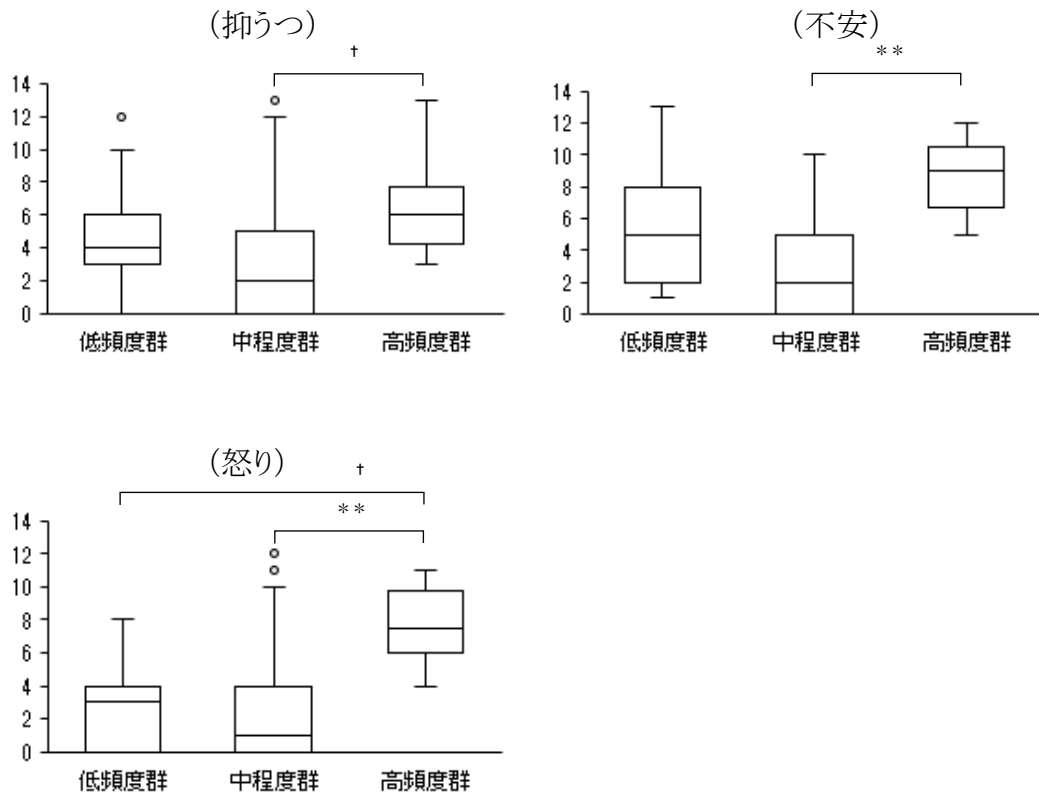


図2 各群におけるストレス感情の箱ヒゲ図

**p < .01, *p < .05, † p < .1

考 察

本研究では始めに「適度」な自己開示量の基準を設定するために、ツイート数のヒストグラムを算出した。Shapiro-Wilk の正規性の検定の結果、ツイート数の分布の正規性は仮定できなかった。また、ヒストグラムの形状を確認すると、右裾に長く、一般パレート分布に似た形状を取ることが推察された。本研究のサンプルサイズは 44 と少ないが、算出されたヒストグラムの形状を鑑みるに、Twitter における自己開示量の分布は正規分布に従わない可能性が示唆された。

このことは、自己開示量を自己記述式の質問紙ではなく、実際のツイートを収集するという方法を採用したことで得られた知見である。自己記述式の質問紙の多くはリッカート法を採用しているため、中心化傾向が生じやすく、また項目の評定値があらかじめ決められていることから、従来の研究では擬似的な正規性が生じていた可能性が考えられる。

仮説についての考察

本研究の仮説は「ツイート量が中程度の者は、ツイート量が低頻度もしくは高頻度の者よりも、精神的健康度が高い。」であった。大学生用ストレス反応尺度(情動反応)の「抑うつ」に関しては「低頻度群」、「中程度群」、「高頻度群」の3群間においては有意差が見られたものの、多重比較では有意傾向にとどまった。ただし、中央値は「中程度群」が最も低かった。

また、「不安」に関しては、多重比較の結果「中程度群」よりも「高頻度群」の方が、有意に得点が高かった。一方、「中程度群」と「低頻度群」の間には有意差は見られなかったが、中央値は「中程度群」の方が低かった。

「怒り」に関しては、多重比較の結果「中程度群」よりも「高頻度群」の方が有意に高かった。加えて、「低頻度群」よりも「高頻度群」の方が、有意傾向ではあるが得点が高かった。一方、「中程度群」と「低頻度群」の間には有意差は見られなかったが、中央値は「中程度群」の方が低かった。

以上のことから、仮説「ツイート量が中程度の者は、ツイート量が低頻度もしくは高頻度の者よりも、精神的健康度が高い。」は一部支持されたとと言える。すなわち、「ツイート量が中程度の者は、高頻度の者よりも「不安」「怒り」のストレス感情が有意に低い(精神的健康度が高い)」という結果となった。「中程度群」と「低頻度群」の間に有意差は見られなかったため、Cozby(1973)が仮定したような2次的関係は、本研究においても見られなかった。しかし、中程度群の中央値は、「抑うつ」「不安」「怒り」全てにおいて、どの群よりも低かったことから、単純な線形関係ではない可能性も示唆された。

この理由として、「低頻度群」の者の中には、Twitter 以外の場で自己開示をしている者が含まれていた可能性が考えられるだろう。黒川ら(2015)は、SNSのコミュニケーションは対面によるコミュニケーションの補完的な役割にとどまると述べていた。つまり、対面や他のSNSを通じて自己開示をしている者は、Twitterにおいて自己開示をする必要がないため、ツイート数は少なくなるが、対面や他のSNSにおいて自己開示を行っているため、精神的健康度はそれほど低くならなかったと考えられる。

このように、Twitterにおいて自己開示をしない者は、「どの場面でも自己開示をしない者」と、「Twitter上では自己開示をしないが他の場面では自己開示をする者」が混在しており、本研究では両者の峻別ができていなかった可能性がある。

また、「怒り」に関しては、「中程度群」と「高頻度群」の間に加え、「低頻度群」と「高頻度群」の間にも有意傾向ではあるが差が見られた。このことから、Cozby(1973)が仮定した自己開示と精神的健康の2次的関係だけでなく、1次的関係をもたらすような交絡因子が存在する可能性が考えられる。藤・遠藤(2017)は社会的共有の知見から、怒りの共有は、思考の「反芻」を促し、逆説的に怒りを増大させるとした。この「反芻」は、Derlega & Grzelak(1979)が提示した自己開示の機能である、感情表出(カタルシス)と相反する機能をもつ。

本研究の知見から、Twitterにおける怒りの表出は、「適度」なものであればカタルシス機能をもたらすが、怒りの表出が「過度」になると反芻の機能が強くなり、カタルシス機能を上回る怒りの増幅が生じるという2要因構造が示唆された。「抑うつ」「不安」に関しても、有意差は認められなかったが、中央値が順に「中程度群」、「低頻度群」、

「高頻度群」と高くなっていくことから、2 要因構造を持つ可能性が考えられる(図3)。

以上のことから逆説的に、カタルシス機能が反芻の機能を上回らない自己開示量が「適度」な開示量であると言い換えることも可能だろう。今後は、開示量の極値分布の中で、カタルシス機能が反芻の機能を上回る交差点を特定することが、健康的な Twitter の利用に寄与できるものと推察される。

今後の課題

本研究では、対象者を大学生および大学院生に限定したため、一般化の範囲はその域を出ることはない。しかし、サンプルサイズが小さく、極値分布の推定も行えなかったことから、説明力の高い一般化モデルを提示できたとは言い難い。今後、サンプルサイズを上げての分布の推定や、正規分布を仮定しない統計手法の採用を検討する必要があるだろう。

また、本研究では、暫定的に四分位数を用いて「適度」な自己開示量の基準を設定した。その結果「適度」な自己開示量を「1 週間に 1 回以上、1 日に 2 回未満」の投稿頻度と仮定した。しかし、この基準により分類した場合、「適度」な量の自己開示を行う「中程度群」の人数が最も多くなった。

本来、一般パレート分布には、2 割の者が全体の 8 割の情報量を持つとされる経験則があるが、本研究の基準はそれには当てはまらなかった。この「1 週間に 1 回以上、1 日に 2 回未満」という基準は暫定的なものであり、今後は極値分布と2要因構造を仮定した、より「適度」な自己開示量の基準を設ける必要があるだろう。

加えて、本研究では、自己開示の内容については検討を行わなかった。本来、社会的共有は「ネガティブ感情の共有」であり、「自分自身をあらわにする行為」である自己開示に内包される関係にあると言える。そのため、単純な自己開示の多さがネガティブ感情を反芻させるとは言い切れない。今後は Twitter の開示内容に着目した開示量と精神的健康の関連も検討する必要があるだろう。

最後に自己開示の誠実さについても本研究では扱わなかった。Varnali & Toker (2015)や高橋・伊藤(2016)では、オープン性の高い SNS では自己呈示のような不誠実な自己開示が多いことが示されている。このように、自己開示の誠実さと精神的健康の関連についても、今後検討していく必要があるだろう。

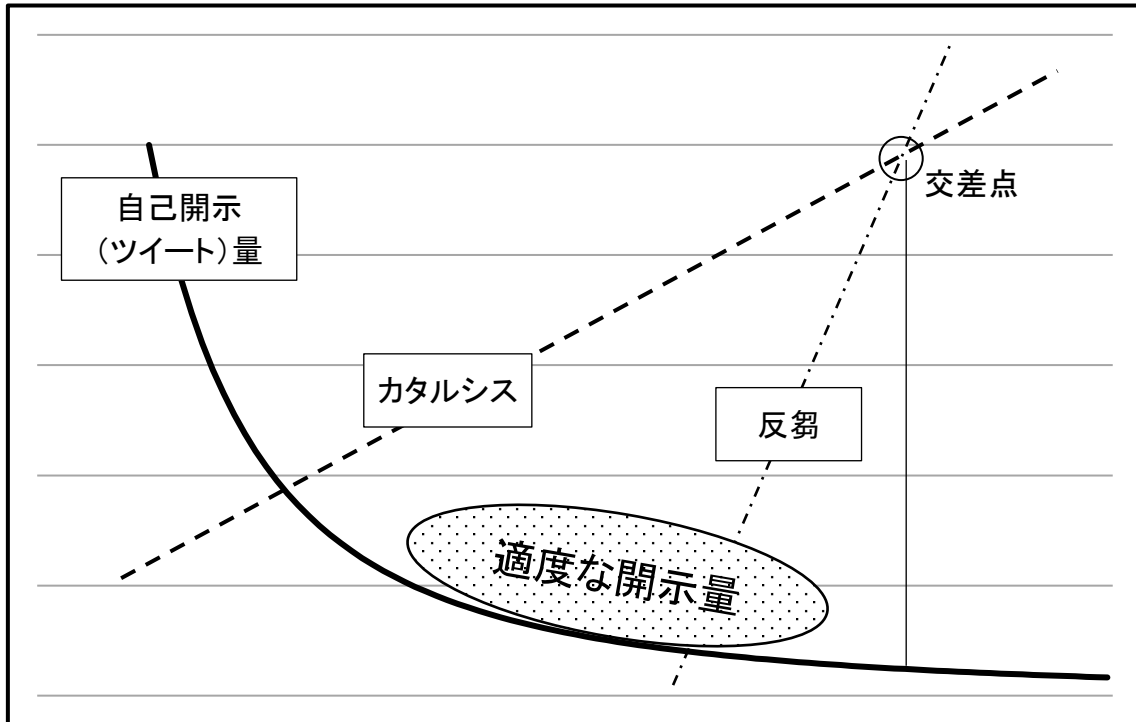


図3 適度な自己開示量の2要因モデルの想定図
 注) 自己開示(ツイート)量の横軸はツイート数, 縦軸は人数を示す。カタルシスおよび反芻の横軸はツイート数, 縦軸は効果量を示す。

引用文献

- 有倉巳幸(1995). 主観的幸福感と自己受容の関係, 鹿児島女子大学研究紀要, 17(2), 63-81.
- Carpenter, J. C. & Freese, j. j. (1979). Three Aspects of Self-Disclosure as They Relate to Quality of Adjustment, *Journal of Personality Assessment*, 43(1), 78-85.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure:A literature rebiew. *Psychological Bulletin*, 79, 73-91.
- Derlega, V. J. & Grzelak, J. (1979) Appropriateness of self-disclosure, In G. J. Chelune et al. (Eds.), *self-disclosure*, (pp. 151-176). Jossey-Bass Publishers.
- 遠藤寛子・藤桂(2015). ネガティブツイートは何をもたらすのか?—SNS 上における社会的共有の逆説的効果— 日本心理学会第 79 回大会発表論文集, 275.
- 遠藤公久(1989). 開示状況における開示意图と開示規範からのズレとについて—性格特徴との関連—教育心理学研究, 37(1), 20-28.
- 藤桂・遠藤寛子(2017). 怒り, ツイートし, その果てに—SNS 上における社会的共有の効果に関する縦断的研究— 日本心理学会第 81 回大会発表論文集, 206.
- 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.
- 濱野佐代子・浦田悠(2016). ソーシャル・ネットワークキング・サービス(SNS)利用が大学生の人生の意味と人生満足度に与える影響 帝京科大学紀要, 12, 75-81.
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity, *European Journal of Social Psychology*, 31(2), 177-192.
- Jourard, S. M. 1971 *The transparent self*. Rev. ed. New York;D. Van Nostrand. (ジューラード, S. M. 岡堂哲雄(訳)1974 透明なる自己 誠信書房).
- 桂瑠以・坂元章(2015). ウェブ日記の執筆量が精神的健康に及ぼす影響—媒介効果を検討したパネル調査— *Japanese Journal Applied Psychology*, 40(3), 177-185.
- 菊池快(2014). SNS 利用における個人の心理的構造 日本心理学会第 78 回大会発表論文集, 209.
- 木村忠正(2012). デジタルネイティブの時代—なぜメールをせずに「つぶやく」のか—平凡社.
- 黒川雅幸・吉武久美・中山真・三島浩路・大西彩子・吉田俊和(2015). 大学新入生の友人関係における FTF および SNS コミュニケーション 対人社会心理学研究, 15, 55-62.
- 森嶋 良子・田口 和裕・毛利 勝久&できるシリーズ編集部(2015). できるポケット LINE&Instagram&Facebook&Twitter 基本&活用技 140, インプレス.
- 村益有那・寶雪(2014). ソーシャルネットワークキングサイト上における若者の自己開示

- と感情表現に関する研究—Twitter と Facebook の内容分析及び大学生へのインタビュー調査から— (<http://www.jotsugakkai.or.jp/doc/taikai2014/a1-muramasu.pdf>) 第 31 回情報通信学会大会.
- Naaman, M. , Boase, J. , & Lai, C. H. (2010). Is it really about me?:message content in social awareness streams. Proceedings of the 2010 ACM conference on Computer Supported Cooperative Work, 189-192.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間昭(1990). 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学, 30, 29-38.
- 尾関友佳子(1990). 大学生のストレス自己評価尺度—質問紙構成と質問紙短縮について— 久留米大学院紀要, 比較文化研究, 1, 9-32.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰(1991). 大学生の生活ストレス, コーピング, パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4(2), 1-9.
- 総務省(2017). 平成 29 年版 情報通信白書.
- 鈴木英男・遠藤真紀・神野建・松下孝太郎・安岡広志・新島典子(2015). ソーシャルメディアにおけるプライバシーリスクの盲点:リスク逡減に向けた論点整理東京情報大学研究論集, 18(2), 1-15.
- 田淵優沙・則定百合子(2012). 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—不適應傾向, 性格特性, インターネット利用時間との関連—和歌山大学教育学部紀要, 人文科学, 63, 205-21.
- 高橋佳子・深田博己(2006). CMC における自己開示の生起過程に関する研究 広島大学心理学研究, 6, 87-101.
- 高橋尚也・伊藤綾花(2016). SNS 利用における青年の対人関係特性—Twitter と LINE 利用時の行動に注目した検討—立正大学心理学研究所紀要, 14, 39-50.
- 高谷邦彦(2017). ソーシャルメディアは新しいつながりを生んでいるのか?—女子学生の利用実態—名古屋短期大学研究紀要, 55, 13-27.
- 田中淳史・田島敬史(2010). twitter のツイートに関する分類手法の提案 DEIM2010.
- 田中辰雄・山口真一(2016). ネット炎上の研究—誰があおり, どう対処するのか—, 勁草書房.
- 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.
- Varnali, K. & Toker, A. (2015), Self-Disclosure on Social Networking Sites. Social Behavior and Personality: an international journal, 43(1), 1-14.
- 和田実(1995). 青年の自己開示と心理的幸福感の関連 社会心理学研究, 11(1), 11-17.