



# 岐阜大学機関リポジトリ

Gifu University Institutional Repository

現実及びSNSにおける自己表出の比較と孤独感との  
関連：自己開示・自己呈示に着目して

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 岐阜大学教育学部附属学習協創開発研究センター 公開日: 2024-05-27 キーワード (Ja): 親密化過程, CMC, FTF キーワード (En): 作成者: 真下, 優衣, 伊藤, 宗親 メールアドレス: 所属: 岐阜県中央子ども相談センター, 岐阜大学
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12099/0002000653">http://hdl.handle.net/20.500.12099/0002000653</a>

# 現実及び SNS における自己表出の比較と孤独感との関連

—自己開示・自己呈示に着目して—

真下 優衣<sup>\*1</sup>・伊藤 宗親<sup>\*2</sup>

本研究では、現実と SNS 上における「自己開示の量と深さ」及び「実際の自己呈示と理想とする自己呈示のギャップ」を比較した。また、現実と SNS 上の各条件において「実際の自己呈示と理想とする自己呈示のギャップ」が「自己開示の量と深さ」に与える影響、「自己開示の量と深さ」が「孤独感」に与える影響についても検討した。調査の結果、現実と SNS 上において、理想とする自己呈示の行いやすさに差は見られなかった。しかし、現実と同様に SNS 上においても、表面的な自己開示は内面的な自己開示に対して正の影響を示しており、内面的な自己開示が孤独感を軽減させることが明らかになった。

〈キーワード〉親密化過程, CMC, FTF

## 1. 問題と目的

SNS とはソーシャルネットワーキングサービス (Social Networking Service) の略称であり、登録した Web サイト上で利用者同士が交流を持つことができる会員制サービスを指す (総務省, 2022)。SNS は現代の生活に深く浸透しており、もはや我々にとって欠かすことの出来ないコミュニケーションツールになりつつある。ところで、SNS 上で顔が見えないまま文字による情報伝達がメインでコミュニケーションをとる場合と、実際に対面し、互いに表情や声色などを認識しながらコミュニケーションをとる場合とでは、両者の様相はまったく異なってくる。また、実生活の中で知り合い普段から対面で交流のある友人と、互いの素性を知らないまま SNS 上で知り合い SNS を通して交流を深めている友人とでは、印象形成や関係構築などの過程も異なるといえる。そこで本研究では、現実の友人との対面コミュニケーションと SNS 上の友人との SNS を介したコミュニケーションに着目していく。

コミュニケーションをとる際、どんな自己をどのように表出していくかは他者との今後の関係性に大きく影響を与える。そういった自己表出に関連する概念として、心理学では「自己開示 (self-disclosure)」「自己呈示 (self

-presentation) 」などが挙げられる。榎本 (1997) は、自己開示について「自分がどのような人物であるかを他者に言語的に伝える行為」と定義した。一方で、自己呈示は、他者の自分に対する認知や評価を統制しようとする意図をもち、自己に関する情報を伝達する行為とされている (栗林, 1995)。本研究では自己呈示を「他者からの自己イメージを操作する意図を伴った、自己に関する伝達行為」、自己開示を「他者に自己の内面を知ってもらうことを目的とした言語的な伝達行為」として両者を区別する。

相手と対面して行うコミュニケーションは FTF (Face To Face Communication), コンピューターを介したコミュニケーションは CMC (Computer - Mediated Communication) と呼ばれる。SNS 上のコミュニケーションも CMC の一環である。Walther (1996) は、CMC における親密化過程に関してハイパーパーソナルモデルを提唱した。ハイパーパーソナルモデルによると、CMC は非言語的の手がかりが少ないため、理想的な自分を印象づけるような「選択的自己呈示」が容易である。現在では科学技術の発展により、全ての CMC が FTF と比べ非言語的の手がかりが少ないわけではない。しかし、主要な SNS は未だにテキストによるやりとりが中心となっている。従って、非言語的の手がかりの少ない SNS の場合、SNS 上

\*1 岐阜県中央子ども相談センター

\*2 岐阜大学教育学部附属学習協創開発研究センター

Comparison of self-expression in real life and on SNS and their relationship to loneliness: focusing on self-disclosure and self-presentation

で実際に行っている自己呈示の方が、現実で実際に行っている自己呈示に比べ、本人が「周囲からこう思われたい」と望む理想的な自己像に近くなることが予測される。しかし、魅力的な自己呈示が行われるときは評価懸念により高められた動機づけが背景にある (Leary & Miller, 2000; 谷口・大坊, 2005)。従って CMC における自己呈示の容易さを受けて、SNS 上で実際に行っている自己呈示と理想とする自己呈示の差が最も小さくなるのは、相手からの評価を最も懸念しやすい関係構築の初期段階と考えられる。

先行研究により、CMC では、交流時に相手の姿を直接見ることがない「視覚的匿名性」により、自身の内面により関わる深い自己開示が促進されやすいことが判明している。また、素性の知らぬ SNS 上の人間に対する自己開示は、現実における自分の生活に影響を与えにくい。このことは深い自己開示への抵抗感を和らげ、自己開示による解放感を感じやすくさせる (古川, 2008)。

そこで本研究では、現実と SNS 上とを比較したとき、深い自己開示が行われているのはどちらか、実際に行われている自己呈示と理想とする自己呈示の間にあるギャップが小さいのはどちらかについて検討するために調査 1 を行った。なお、現実と SNS 上とでは理想とする自己呈示が異なっている可能性を考慮し、個人に対し単一の理想を尋ねるのではなく、現実における理想と SNS 上における理想を区別して尋ねた。

また、両者の違いが我々に与える心理的効用を調べるため、孤独感を心理的効用の指標とした調査 2 を行った。

理想に近い魅力的な自己呈示は他者との親密化を促す。また、Altman & Taylor (1973) の社会的浸透理論によると、関係が深まれば、内面的な自己開示が促進される。現実での自己開示が孤独感と負の相関を持つことは先行研究で既に示されている。一方、SNS 上の自己開示の持つ心理的効用に関しては研究間で一致していない。しかし、コロナ禍を経て SNS がコミュニケーションツールとして一層浸透した現在、SNS 上の自己開示も、現実の自己開

示と同様に孤独感を和らげ得る。従って、現実・SNS 上ともに、友人関係の初期に、理想とする自己呈示と実際に行っている自己呈示のギャップが小さいことは、自己開示を媒介して孤独感を減少させる可能性がある。

従って本研究の目的は、①現実及び SNS 上における自己表出の差異について、「自己開示の深さ」と「友人関係の初期における実際の自己呈示と理想の自己呈示のギャップ」の 2 つの観点から検討すること、②現実及び SNS 上の自己開示が孤独感に与える影響について検討することの 2 点である。

### 調査 1 に対する仮説

1. 現実より SNS 上で深い自己開示は行われやすい。
2. 友人関係の初期において、現実より SNS 上の方が理想的な自己呈示を行いやすい (理想とする自己呈示と実際の自己呈示の間にギャップが少ない)。

### 調査 2 に対する仮説

1. 現実において、友人関係初期の理想とする自己呈示と実際の自己呈示におけるギャップは小さいほど、深い自己開示は促進される (=自己呈示のギャップが深い自己開示に負の影響を持つ)。
2. SNS 上において、友人関係初期の理想とする自己呈示と実際の自己呈示におけるギャップは小さいほど、深い自己開示は促進される。
3. 現実・SNS を問わず、自己開示は孤独感に対し負の影響を持つ。

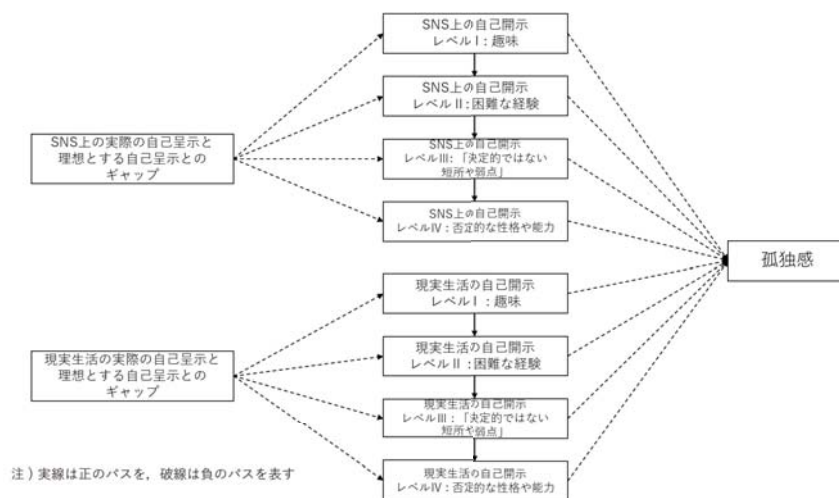


Figure 1 調査 2 の仮説モデル

## 2. 方法

### 調査対象者

実生活の中で知り合い、現在も交流のある友人」及び「SNS を通して知り合い、現在も交流のある SNS 上の友人」がそれぞれ 1 人以上いる 18・24 歳の男女 153 名であった。このうち不備のあるデータを除外し、143 名（男性 32 名、女性 107 名、無回答 4 名）を有効分析対象とした。平均年齢は 22.06 歳、標準偏差は 1.66 であった。

### 質問紙の構成

質問票は Google フォームを用いて作成した。質問票は、フェイスシート 1 ページ (A)、グループ分けのための質問票 2 ページ (B)、現実における自己開示の深さについての質問票 1 ページ (C-1)、SNS 上における自己開示の深さについての質問票 1 ページ (C-2)、SNS 上での実際の自己呈示についての質問票 1 ページ (D-1)、SNS 上での理想的な自己呈示についての質問票 1 ページ (D-2)、現実での実際の自己呈示についての質問票 1 ページ (D-3)、現実での理想的な自己呈示についての質問票 1 ページ (D-4)、孤独感についての質問票 1 ページ (E) の計 10 ページで構成された。調査 1・2 は以上の構成の質問票を用いて、一斉実施された。

#### A. フェイスシート

調査協力者の性別と年齢、SNS 上の友人と交流の際に用いる SNS、一番気兼ねなく自己表現できる SNS、1 週間の内 SNS 上の友人との交流に当てているおおよその時間について尋ねた。性別は男、女、回答しないの 3 択の選択形式、年齢と交流時間は半角数字を用いた自由記述形式をとった。SNS の種類を問う質問に関しても同様に自由記述形式をとった。

なお、調査協力者が回答を行う前に、このデータが本調査以外の目的に用いられることはないこと、プライバシーの保護には十分配慮していること、答えたくない質問には答えなくてよいこと、自由に回答をやめてよいことを示す説明文を明示した。

#### B. グループ分け

順番の効果を相殺するために、C-1、C-2 と D-1～D-4 の順番を入れ替えた 4 グループを用意した。調査協力者の携帯番号の末尾 2 桁についてそれぞれ奇数と偶数

どちらであるか尋ね、奇数と偶数の組み合わせに応じてグループに振り分けを行った。

#### C. 自己開示の深さ

調査 1・2 において、現実における自己開示の深さと SNS 上における自己開示の深さについて調査するために、丹羽・丸野 (2010) が作成した「自己開示の深さ尺度」を用いた。本尺度は自己開示の深さについて 4 水準に分かれており、「レベルⅠ：趣味」7 項目、「レベルⅡ：困難な経験」4 項目、「レベルⅢ：決定的ではない欠点や弱点」6 項目、「レベルⅣ：否定的な性格や能力」7 項目の計 24 項目から構成されている。現実における自己開示の深さ (C-1) について尋ねる際は「実生活の中で知り合った人のうち、すでに仲が良く、これからも親しくしていきたいと思っている友だちと対面で話す時、どのくらい詳しく話しますか?」、また SNS 上の自己開示の深さ (C-2) について尋ねる際は「SNS 上の友人と繋がっているものの中で、あなたが一番気兼ねなく利用できる SNS、またそのアカウントではどのくらい詳しく話しますか?」という教示を行った。「1 点：何も話さない」から「7 点：十分に詳しく話す」の 7 件法にて回答を求めた。

#### D. 自己呈示

調査 1・2 において、現実や SNS 上で、普段から実際に行っている自己呈示と、自身が理想とする自己呈示について調査するために、谷口・小林 (2005) が作成した一般的な自己呈示行動尺度を用いた。「面白い行動」、「配慮援助的行動」、「前向き行動」、「スポーツ行動」、「知的行動」、「外見行動」、「威嚇行動」、「依存行動」、「人付き合い行動」の 9 下位尺度から構成されている。本調査では調査協力者の負担を軽減するため、現実と SNS 上の両条件において尋ねることが可能であるかという観点のもと、谷口・小林 (2005) の調査において 9 下位尺度から対応する因子負荷量の高かった各 1 項目を抽出し、計 9 項目を用いた。現実での実際の自己呈示 (D-1) について尋ねる際は「現実の日常生活において、友人として親しくなっていきたいと思う人という時、あなたは以下の行動をどの程度取っていますか (SNS を除く)」、現実での理想的な自己呈示 (D-2) について尋ねる際は「現実の日常生活において、あなたが「周囲からこう見られたい」という理想の自分を思い浮かべた時、理想の自分

は以下の行動をどの程度取っていますか（SNSを除く）」、SNS上の実際の自己呈示（D-3）について尋ねる際は「SNS上の友人と交流しているアカウントにおいて、友人として親しくなっていきたいと思う人がいる時、あなたは以下の行動をどの程度取っていますか。」、SNS上の理想的な自己呈示（D-4）について尋ねる際は「SNS上において、あなたが「周囲からこう見られたい」という理想の自分を思い浮かべた時、理想の自分は以下の行動をどの程度取っていますか。」という教示を行った。「1点：全くしない（0%）」、「2点：たまにする（25%）」、「3点：時々する（50%）」、「4点：よくする（75%）」、「5点：いつもする（100%）」の5件法で回答を求めた。

#### E. 孤独感

調査2において、現実、SNSを問わず、調査協力者が普段感じている孤独感を調査するために、Arimoto & Tadaka（2019）が作成した日本語版 Short-form UCLA 孤独感尺度（第3版）10項目版を用いた。「現実での日常生活・SNS問わず、それぞれの項目について、あなたはどのくらいの頻度で感じているかお答えください。」という教示のもと、「1点：決してない」、「2点：ほとんどない」、「3点：時々ある」、「4点：常にある」の4件法で回答を求めた。

### 3. 結果と考察

#### 調査①

##### 尺度の検討

##### (1)自己開示の深さ尺度

本調査で用いた「自己開示の深さ尺度（丹羽・丸野，2010）」は社会的浸透理論（Altman & Taylor, 1973）の枠組みに則り、自己開示の深さが異なる4水準（レベルⅠ：趣味、レベルⅡ：困難な経験、レベルⅢ：決定的ではない欠点や弱点、レベルⅣ：否定的な性格や能力）を想定して作成された尺度である。本研究では、現実とSNS上という2条件間で行われる自己開示の深さを比較する必要があったため、丹羽・丸野（2010）の想定した下位尺度に基づいて分析を行うこととした。

現実とSNS上においてそれぞれ各下位尺度得点の平均値、標準偏差、 $\alpha$ 係数を算出した（Table 1）。その結

果、現実及びSNS上のいかなるレベルにおいても $\alpha > .85$ であったことから、高い信頼性が示されたとして先行研究と同様に用いた（現実、レベルⅠ： $\alpha = .92$ 、レベルⅡ： $\alpha = .85$ 、レベルⅢ： $\alpha = .88$ 、レベルⅣ： $\alpha = .92$ 、SNS上、レベルⅠ： $\alpha = .87$ 、レベルⅡ： $\alpha = .85$ 、レベルⅢ： $\alpha = .91$ 、レベルⅣ： $\alpha = .92$ ）。

Table 1 自己開示の深さ尺度の平均値、標準偏差、 $\alpha$ 係数

下位尺度	現実生活		SNS	
	M (SD)	$\alpha$	M (SD)	$\alpha$
レベルⅠ	5.58 (1.32)	.92	5.84 (1.15)	.87
レベルⅡ	3.83 (1.59)	.85	3.59 (1.66)	.85
レベルⅢ	3.93 (1.50)	.88	3.90 (1.60)	.91
レベルⅣ	3.39 (1.58)	.92	3.34 (1.64)	.92

##### (2)一般的自己呈示行動尺度

前章で記載した通り、調査協力者の負担を軽減するため、現実とSNS上の両条件において尋ねることが可能であるかという観点のもと、谷口・小林（2005）の調査において9下位尺度から対応する因子負荷量の高かった各1項目を抽出した。本研究では、抽出した9項目について各下位尺度を代表する項目と見做し、分析に用いた。

##### (3)日本語版 Short-form UCLA 孤独感尺度（第3版）10項目版

孤独感尺度に対して主因子法・プロマックス回転によ

Table 2 日本語版 Short-form UCLA 孤独感尺度因

	I	共通性
Q6. 自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか	.78	.60
Q10. 頼れる人がいると感じますか	-.75	.56
Q5. 自分のことを本当によく知っている人は誰もいないと感じることはありますか	.69	.48
Q4. 自分は取り残されていると感じることがありますか	.69	.47
Q8. 周りの人たちと一体感が持てないと感じることがありますか	.68	.47
Q3. 自分には親しい人たちがいると感じますか	-.61	.37
Q7. 自分を本当に理解している人がいると感じますか	-.57	.32
Q9. 話し相手がいると感じますか	-.55	.30
Q2. 自分は周りの人たちと共通点が多いと感じることがありますか	-.54	.29
Q1. 自分には人とは付き合いがないと感じることがありますか	.36	.13
因子寄与	3.99	3.97
因子寄与率	.40	
$\alpha$ 係数	.86	

る探索的因子分析を行ったところ、4.55, 1.18, 1.12...と固有値が減衰していった。従って、固有値の減衰状況より 1 因子構造が妥当であるとされた (Table 2)。因子の  $\alpha$  係数は  $\alpha = .86$  と高い信頼性が示された。

### 下位尺度得点の算出

「自己開示の深さ尺度」及び「孤独感尺度」について、各下位尺度得点は各項目得点を合計したものを項目数で除すことで算出した。なお、因子内で負の負荷量を持つ項目に関しては項目得点を逆転させた。また、「一般的自己呈示行動尺度」について、実際にとっている自己呈示行動の得点と理想とする自己呈示行動の得点との点差を絶対値として個別に算出し、9 項目分を合計したものを「ギャップ得点」とした。

### 現実・SNS 上における自己開示の深さの差異

現実における自己開示と SNS 上における自己開示について、自己開示の深さのレベルごとに下位尺度得点を算出し、対応のある  $t$  検定を行った (Table 3)。その結果、「レベル I：趣味」において 5%水準で有意差が見られた ( $t(143) = 2.31, p < .05, d = .19$ )。また、「レベル II：困難な経験」において 10%水準で有意傾向が見られた ( $t(143) = 1.95, p < .10, d = .16$ )。一方、「レベル III：決定的ではない欠点や弱点」、「レベル IV：否定的な性格や能力」においては有意差が見られなかった ( $t(143) = 0.38, n.s., d = .04$ ;  $t(143) = .46, n.s., d = .04$ )。よって、「レベル I：趣味」の自己開示は現実に比べ、SNS 上で有意に多く行われることが示された。また、「レベル II：困難な経験」の自己開示は SNS 上に比べ、現実で有意に多く行われる傾向があることが示された。

従って、SNS 上で深い自己開示が行われやすいという仮説 1 は支持されなかった。こういった表層的な自己開示が SNS 上で多く行われていた背景には、SNS の利用目的および非言語的の手がかりの少なさが関与していると推測される。ICT 総研 (2022) によると、仕事や趣味に関する情報収集のために SNS を利用する人が多い。従って、回答者にとって SNS で気兼ねなく自己表現を行うということは、趣味について人目をばかすることなく存分に話すことの出来る場であった可能性がある。また、非言

語的手がかりの少なさから、SNS 上で内面的な自己開示へと移行するきっかけが生じにくかったことも推測される。

Table 3 現実・SNS 上における自己開示の深さの平均、SD 及び  $t$  検定結果

	現実生活		SNS		$t$ 値	効果量 $d$
	$M$	$SD$	$M$	$SD$		
レベル I	5.60	1.30	5.84	1.15	2.31*	0.19
レベル II	3.83	1.60	3.56	1.64	1.95†	0.16
レベル III	3.93	1.50	3.88	1.58	0.38	0.04
レベル IV	3.39	1.58	3.32	1.62	0.46	0.04

†  $p < .10$ , \*  $p < .05$

### 現実・SNS 上における自己呈示のギャップの比較

現実と SNS 上での理想とする自己呈示得点と実際の自己呈示得点の差を絶対値として算出したものをギャップ得点とした上で、2 条件のギャップ得点の平均に対し、対応のある  $t$  検定を行った (Table 4)。その結果、両者に有意な差は見られなかった ( $t(143) = .96, n.s., d = .10$ )。

従って、SNS 上で深い自己開示が行われやすいという仮説 1 は支持されなかった。こういった表層的な自己開示が SNS 上で多く行われていた背景には、SNS の利用目的および非言語的の手がかりの少なさが関与していると推測される。ICT 総研 (2022) によると、仕事や趣味に関する情報収集のために SNS を利用する人が多い。従って、回答者にとって SNS で気兼ねなく自己表現を行うということは、趣味について人目をばかすることなく存分に話すことの出来る場であった可能性がある。また、非言語的の手がかりの少なさから、SNS 上で内面的な自己開示へと移行するきっかけが生じにくかったことも推測される。

Table 4 現実・SNS 上における自己呈示のギャップ得点の平均と SD 及び  $t$  検定結果

	現実生活		SNS		$t$ 値	効果量 $d$
	$M$	$SD$	$M$	$SD$		
ギャップ得点	0.78	0.44	0.82	0.44	0.96	0.10

### 調査②

#### 現実・SNS 上における自己表出と孤独感の関連

現実と SNS 上において、自己開示、実際と理想の自己呈示のギャップ、孤独感がそれぞれどのような関連を持つのか検討するためにピアソンの積率相関係数を用いて

Table 5 下位尺度得点間の相関係数 (現実)

	1	2	3	4	5	6
1 自己開示レベルⅠ	—	.47**	.45**	.39**	.05	-.23*
2 自己開示レベルⅡ		—	.74**	.76**	-.02	-.28**
3 自己開示レベルⅢ			—	.84**	.13	-.17
4 自己開示レベルⅣ				—	.07	-.21†
5 自己呈示ギャップ					—	.05
6 孤独感						—

† $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ 

Table 6 下位尺度得点間の相関係数 (SNS 上)

	1	2	3	4	5	6
1 自己開示レベルⅠ	—	.36**	.38**	.29**	.10	-.12
2 自己開示レベルⅡ		—	.65**	.72**	-.05	-.16
3 自己開示レベルⅢ			—	.86**	-.02	-.01
4 自己開示レベルⅣ				—	-.04	-.01
5 自己呈示ギャップ					—	.10
6 孤独感						—

\*\* $p < .01$ 

現実と SNS 上でそれぞれ相関係数を算出した (Table 5, 6).

現実においては、「自己開示レベルⅠ」と「自己開示レベルⅡ」、「自己開示レベルⅢ」、「自己開示レベルⅣ」との間に 1%水準で有意な中程度の正の相関 ( $r = .47$ ,  $p < .01$ :  $r = .45$ ,  $p < .01$ :  $r = .39$ ,  $p < .01$ ), 「自己開示レベルⅡ」と「自己開示レベルⅢ」及び「自己開示レベルⅣ」、また「自己開示レベルⅢ」と「自己開示レベルⅣ」との間に 1%水準で有意な強い正の相関 ( $r = .74$ ,  $p < .01$ :  $r = .76$ :  $p < .01$ :  $r = .84$ ,  $p < .01$ ), 「自己開示レベルⅠ」と「孤独感」との間に 5%水準で有意な弱い負の相関 ( $r = -.23$ ,  $p < .05$ ), 「自己開示レベルⅡ」と「孤独感」との間に 1%水準で有意な弱い負の相関 ( $r = -.28$ ,  $p < .01$ ), 「自己開示レベルⅣ」と「孤独感」との間に有意傾向のある弱い負の相関が見られた ( $r = -.21$ ,  $p < .10$ ).

SNS 上においては、「自己開示レベルⅠ」と「自己開示レベルⅡ」及び「自己開示レベルⅢ」、「自己開示レベルⅣ」との間に 1%水準で有意な弱い正の相関 ( $r = .36$ ,  $p < .01$ :  $r = .38$ ,  $p < .01$ :  $r = .29$ ,  $p < .01$ ), 「自己開示レベルⅡ」と「自己開示レベルⅢ」、「自己開示レベルⅢ」と「自己開示レベルⅣ」との間に 1%水準で有意な強い正の相関が見られた ( $r = .65$ ,  $p < .01$ :  $r = .72$ ,  $p < .01$ :  $r = .86$ ,  $p < .01$ ).

#### 下位尺度間の影響の検討

実際の自己呈示と理想的な自己呈示とのギャップが自

己開示に対しどのような影響を与えるのか、また、自己呈示のギャップ及び自己開示が孤独感にどのような影響を与えるのかを検討するために、現実と SNS 上でそれぞれモデルを作成して共分散構造分析を行った (Figure 2, 3). 当初想定した仮説モデル (Figure 1) を検討するため、有意な相関が見られなかった変数間においてもパスを引いた。しかし、仮説モデルについて共分散構造分析を行った結果、再検討が必要な値であった。そこで、適合度が高くなるようにモデルを現実と SNS 上で個別に組み直した。現実と SNS 上のモデルの作成には、『実際の自己呈示と理想の自己呈示のギャップ』、『自己開示レベルⅠ』、『自己開示レベルⅡ』、『自己開示レベルⅢ』、『自己開示レベルⅣ』、『孤独感』の変数を用いた。

現実における最終的なモデルの適合度検定の結果は  $\chi^2 (7) = 27.20$ ,  $p < .05$  と有意であったが、適合度指標は  $GFI = .93$ ,  $AGFI = .79$ ,  $CFI = .95$ ,  $RMSEA = .14$  と当てはまりが良い数値が示された。SNS 上における最終的なモデルの適合度検定の結果は  $\chi^2 (9) = 39.27$ ,  $p < .05$  と有意であったが、適合度指標は  $GFI = .96$ ,  $AGFI = .90$ ,  $CFI = .91$ ,  $RMSEA = .15$  と当てはまりがよい数値が示された。

従って、現実においては、①自己開示は低い水準から高い水準に向かって正の影響を与えていること、②『実際の自己呈示と理想の自己呈示のギャップ』が『自己開示レベルⅡ』及び『自己開示レベルⅢ』に負の影響を与え、③『自己開示レベルⅡ』及び『自己開示レベルⅣ』は『孤独感』に負の影響を与えることが示された。また、SNS 上では、①自己開示は低い水準から高い水準に向かって正の影響を与えていること、②『自己開示レベルⅡ』が『孤独感』に対し負の影響を与えていることが示された。

結果より、現実において、実際の自己呈示と理想の自己呈示にギャップが大きいほど、困難な経験に関する自己開示だけでなく、決定的ではない欠点や弱点に関する自己開示といったより深い自己開示が行われにくいことが示された。従って仮説 1 は支持された。一方で、SNS 上における実際の自己呈示と理想の自己呈示のギャップが自己開示に対し有意な影響をもつことは示されなかったため、仮説 2 は支持されなかった。

Figure 2 各下位尺度の共分散構造分析によるモデル (現実)

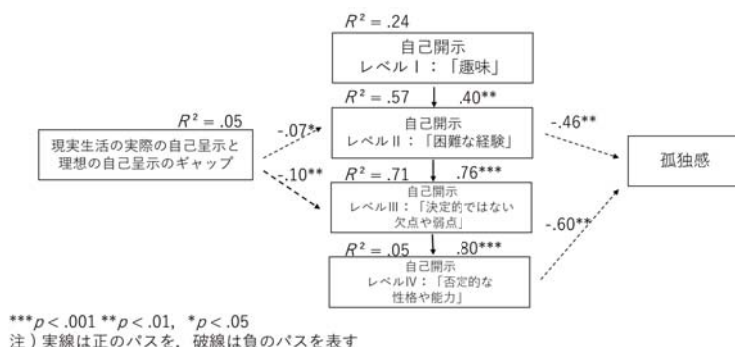
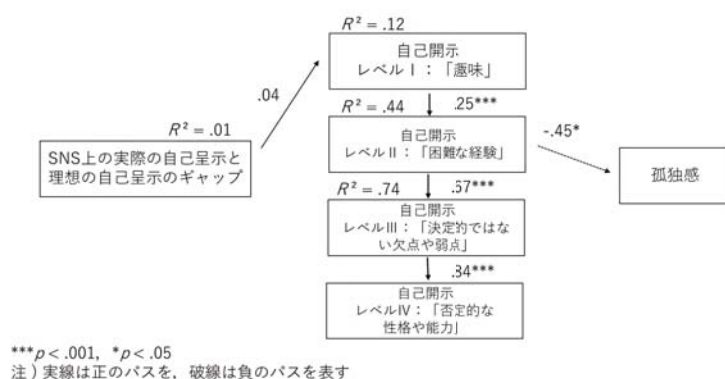


Figure 3 各下位尺度の共分散構造分析によるモデル (SNS 上)



また、現実では困難な経験及び否定的な能力に関する自己開示を行うことが孤独感を和らげていることが示された。また、SNS 上においても困難な経験に関する自己開示が孤独感を和らげていることが示された。従って、仮説 3 は支持された。

#### 4. まとめ

本研究では、現実及び SNS 上における自己表出の特徴について調べるため、「自己開示の深さ」と「友人関係の初期における実際の自己呈示と理想の自己呈示のギャップ」に着目し、両者を比較した。更に、現実及び SNS 上の自己開示が孤独感に与える影響についても検討した。調査の結果、SNS 上では趣味に関する自己開示が有意に多く行われる傾向があり、内面的な自己開示において有意差は見られなかった。また、現実と SNS 上において、理想とする自己呈示の行いやすさに差は見られなかった。しかし、SNS 上の友人に対して行う深い自己開示は、現実と同様に、孤独感を軽減する可能性が示唆された。

なお、本研究において、開示すべき利益相反はない。

#### 引用文献

Altman, I., & Taylor, D.A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York ; Holt, Rinehart, & Winston.

Arimoto, A., & Tadaka, E. (2019). Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers : Across-sectional study. *BMC Women's Health*, 19 :e105.<http://DOI:10.1186/s12905-019-0792-4>

榎本 博明 (1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房

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.

小林 知博・谷口 淳一 (2005). 一般的自己呈示尺度作成の試み(3)ー自己呈示行動尺度の作成ー 日本心理学会第 69 回大会論文集, 244.

栗林 克匡 (1995). 自己提示 : 用語の区別と分類 名古屋大学教育学部紀要, 42, 107-114.

Leary, M. R. (1983). *Understanding social anxiety*. Beverly Hills, California : Sage Publications. (リアリィ, M. R. 生和 秀敏 (監訳) (1990). 対人不安 北大路書房)

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.

総務省 (2022). 令和 3 年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書, [https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000831290.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000831290.pdf) 最終閲覧日 2023 年 3 月 31 日

谷口 淳一・大坊 郁夫 (2005). 異性との親密な関係における自己呈示動機の検討実験社会心理学研究, 35 (1), 13-24.

Walter. J. B. (1996) Computer - mediated communication : Impersonal, interpersonal and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23 (3), 1-42.