

卒論テーマ案

『SNSに映る“私”と現実の“私”

——若者の表現行動と自己開示の二重構造』

適合学部（①心理学部、②社会学部、③メディア学部）

■構成とアウトライン

第1章：序論

- 1節：研究背景—SNSの普及と若者文化の変容
- 2節：問題設定—オンラインでの表現とオフラインの自己開示との乖離
- 3節：研究目的と方法（質問紙調査＋インタビュー＋投稿分析）

第2章：自己開示と表現行動の理論的基盤

- 1節：自己開示の心理学的定義と測定尺度
- 2節：SNSにおける表現（写真・文章・動画）の特性
- 3節：匿名性・公開範囲・フォロワー関係が行動に与える影響

第3章：SNSでの表現行動の特徴

- 1節：Instagram・X（旧Twitter）・TikTokの比較
- 2節：承認欲求・共感獲得・自己ブランディング
- 3節：炎上リスクと“安全な開示”の工夫

第4章：リアルでの自己開示との比較分析

- 1節：大学生300名アンケートによる「SNSと対面」での開示度の差
- 2節：SNSで多くを語るがリアルでは控えめなタイプ／逆のタイプの分類
- 3節：SNSとリアルの自己開示ギャップが人間関係に与える影響

第5章：SNSとリアルをつなぐ心理的要因

- 1節：自己効力感・孤独感・承認欲求との相関
- 2節：親密な対人関係の有無とSNS依存度の関係
- 3節：“二つの自己”の統合可能性と限界

第6章：結論

- 1節：SNSとリアルにおける自己開示の相互補完的役割
- 2節：若者の自己表現が社会関係資本に与える意味
- 3節：今後の課題（教育的支援・SNSリテラシー・精神的健康との関連）

■最適な学部の選定

① 心理学部

理由：自己開示・承認欲求・アイデンティティ形成の心理的要因を扱えるため。

■序章の具体例

◆心理学部の場合

SNSが若者の生活に浸透して久しい。Instagramでの写真投稿、X(旧Twitter)での短文発信、TikTokでの動画共有——こうした表現行動は、単なるコミュニケーション手段を超えて、「自分をどう見せたいか」を選択する場となっている。その一方で、現実世界における自己開示——つまり、友人や家族、恋人との対面での本音の表明——には依然として難しさや抑制が伴う。SNSでは率直に気持ちを書き込めるのに、リアルでは打ち明けられない。この「二重の自己表現」のあり方は、現代の若者文化を考える上で重要なテーマである。

本研究では、若者がSNSで行う表現行動と、リアルでの自己開示の関係性を明らかにすることを目的とする。まず、SNSにおける投稿内容(写真・文章・動画)の特徴と、その動機(承認欲求・共感獲得・自己ブランディング)を先行研究と調査から整理する。次に、大学生300名を対象とした質問紙調査を実施し、「SNSでの表現度」と「対面での自己開示度」を数値化して比較する。また、SNSで多くを語るがリアルでは控えめなタイプ、逆にリアルでは率直だがSNSでは控えるタイプといった行動パターンを抽出し、質的インタビューを通じてその背景にある心理的要因(孤独感、自己効力感、承認欲求など)を検討する。最終的に、本研究はSNSとリアルの自己開示が単なる乖離ではなく、相互補完的に働いている可能性を提示し、若者の人間関係のあり方を再考することを目指す。

◆社会学部の場合

SNSにおける自己表現は、現代社会において一種の「社会的通貨」となっている。投稿の「いいね」やフォロワー数は、若者にとって承認や評価を可視化する仕組みであり、現実の人間関係や社会的立場に影響を及ぼしている。本研究は、SNSでの表現行動とリアルでの自己開示の関係を社会的に分析し、若者文化における「自己の見せ方」の変容を探ることを目的とする。

調査としては、SNS利用者への質問紙調査に加え、投稿データの Kategorization を行い、リアルでの交友関係の広さや深さと照合する。また、オンラインとオフラインにおける「親密さの段階」の違いを比較し、SNSが人間関係を補強するのか、あるいは代替するのかを明らかにする。

◆メディア学部の場合

SNSは単なる道具ではなく、自己表現を演出する舞台装置である。写真の加工、文章の調整、動画の編集——こうした操作を通じて、若者は「現実の自分」と「SNS上の自分」を使い分けている。本研究は、この二つの自己の距離感に着

目し、メディア環境が自己開示の形をどう変えているのかを探る。
具体的には、Instagram と TikTok を対象に投稿の傾向を分析し、リアルでの自己開示スタイルとの関係を検討する。さらに、SNS における匿名性や編集可能性が安心感を高め、どのように表現を促進しているのかを明らかにする。

■評価点を上げるアプローチ

- ・量的調査（質問紙）＋質的調査（インタビュー）の組み合わせ
 - ・SNS プラットフォーム別の比較分析
 - ・承認欲求・アイデンティティ形成・孤独感といった心理指標を導入
-

■補足

このテーマは、SNS 世代のリアルな悩みを学術的に扱える良質な題材です。調査設計が鍵となり、数値データに基づく比較と、質的な“声”をバランスよく配置することで、厚みのある研究になります。社会的意義も高く、発表時の関心度も大きいでしょう。

■小学生の自由研究としての成立性

難しい。ただし「SNS と現実での話しやすさの違い」をクラス内アンケートとして調べる程度なら応用可能。
