

Title	自己開示によるストレス反応低減効果の検討
Author(s)	丸山, 利弥; 今川, 民雄
Citation	対人社会心理学研究. 2 P.83-P.91
Issue Date	2002
Text Version	publisher
URL	https://doi.org/10.18910/6967
DOI	10.18910/6967
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

自己開示によるストレス反応低減効果の検討¹⁾

丸山 利弥(北海道教育大学大学院教育学研究科)

今川 民雄(北海道教育大学)

本研究は、ストレス対処方略としての自己開示が、自己開示以外のストレス対処方略とどのような効果の違いがあるのかを、ストレス間比較と合わせて、調査、検討するものである。このために、2つの要因を取り上げる。第1の要因は4つに分類したストレスイベントのタイプである。第2に、ストレス対処方略の選択に影響する要因として「自力解決可能性」、「自己責任性」、「(ストレスの)深刻さ」の3つを検討に加えた。結果から、1) ストレスイベントに関わらず、自己開示は他のストレス対処方略よりもストレスを低減させること、2) ストレス対処方略の選択に関わる3要因の効果はストレスイベントによって異なることが確かめられた。

キーワード:自己開示、ストレス、ストレス対処方略、ストレス反応

問題

Jourard(1971)が「自己開示はパーソナリティー健康のしるしであり、健康なパーソナリティーを至高に達成する手段である(p. 38)」と主張して以来、多くの研究で孤独感や適応、神経症傾向といった精神的健康の指標と自己開示の間に相関があることが見出されてきた(Mayo, 1968; Cozby, 1973; 榎本・清水, 1992; 和田, 1995)。また、丸山・今川(2001)では、自己開示をストレス対処方略のひとつとして捉え、対人関係の悩みに関する自己開示がどのような機能を果たすことによってストレス低減に効果を発揮するのかが検討された。そしてその結果、自己開示のカタルシス的な機能と他者からのフィードバックを獲得する機能がストレス低減に効果的であることが見出された。しかし、ストレス対処の過程では自己開示だけではなく、自己開示以外の様々なストレス対処方略が用いられることが予測される。事実、丸山・今川の研究では、被験者の半数以上は、ストレス対処方略として自己開示を用いていなかった。つまり、ストレス対処方略としての自己開示を考える場合、自己開示以外のストレス対処行動を視野に入れた検討を行なうことが必要と考えられる。そこで本研究では、自己開示を自己開示以外のストレス対処方略の中に位置付け、それらと比較して自己開示にどのような効果がみとめられるのかを検証することを第1の目的とする。

ところで、他のストレス対処方略の中に自己開示を位置付ける場合、ストレス対処方略の選択に影響する要因を考慮することが必要になる。加藤(2001)によれば、ストレス対処方略には大きく分けて2つのタイプが存在するものと考えられる。問題焦点型対処方略と情動焦点型対処方略である。問題焦点型対処方略とは、ストレスとなる問題そのものの解決を目指すタイ

プの対処方略であり、情動焦点型対処方略とは、ストレスによって生じるネガティブな感情、情動あるいは情動的な混乱を解消・沈静化を目指す対処方略である。加藤は、この2つの対処方略は、ストレスイベントによって効果が異なり、一般にコントロール可能性が高いストレスに対しては問題焦点型対処方略が、コントロール可能性が低いストレスに対しては情動焦点型対処方略が有効であるという。また、和田(1998)も指摘しているように、ストレスによってストレス低減に有効なストレス対処方略が異なることが予想される。そこでストレスによってストレス対処方略にどのような効果の違いが認められるのかについても検証する。

また加藤(2001)によれば、コントロール可能性がストレス対処方略の選択・効果に影響している。そこで本研究ではコントロール可能性として、自分でそのことを解決できるかどうかの知覚を「自力解決可能性」、ストレスとなった問題の原因が自分にあるかどうかの知覚を「自己責任性」と名付け、それぞれのストレス対処方略の選択への影響を検証したい。

また、片山(1996)では、開示内容の深刻さが高い状況では、内容の深刻さが低い状況に比べ、自己が傷つくことを恐れるために自己開示に抵抗を感じることを示された。これは「深刻さ」が、自己開示をするかどうかの選択に影響を与えていることを示しているだろう。そこでストレスの「深刻さ」という要因を取り上げ、自己開示を含めたストレス対処方略の選択に影響するかどうかを検証する。

以上の本研究の目的全体をモデル化したものがFigure 1である。本研究ではこのストレス対処過程のモデルに従い検証をすすめることとする。

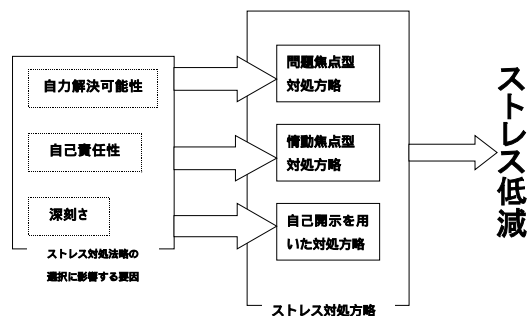


Figure 1 ストレス対処過程モデル

方法

手続き

2001年12月に、無記名方式で質問紙調査を実施した。調査対象はA国立大学の大学生1年生から4年生と大学院生である。486部を配布、240部を回収した。そのうち記入漏れ等、不備のある回答を除いた、221部を有効回答とし分析に用いた。

質問紙の構成

質問紙の項目は以下のような項目で構成される。

フェイスシート(学年・性別)

ストレス内容: 嶋(1992)による、大学生が日常生活の中で経験することが多いであろうストレスの4分類「実存的ストレス」、「対人ストレス」、「大学・学業ストレス」、「物質・身体的ストレス」に対応して作られた9項目からひとつを選択してもらい、後の質問に答えてもらった。

自己責任性: スレッサーが生じた責任が、どの程度被験者自身にあるのかについて5件法で尋ねた。

自力解決可能性: スレッサーを、どの程度自分ひとりの力で解決出来るかの程度を5件法で尋ねた。

ストレスの深刻さ: ストレスがどの程度深刻であると感じたかを5件法を5件法で尋ねた。

ストレス対処方略尺度: 神村ら(1995)が作成したTAC-24の24項目を用いた。回答者にはそれぞれの項目がストレス対処方略であることを明示した上で、それぞれの対処方略をどの程度行なったかを「まったくない」、「あまりない」、「どちらともいえない」、「まあまあ行なった」、「かなり行なった」の5件法で尋ねた。

自己開示の有無: 自己開示を行ったかどうかを「はい」「いいえ」で尋ねた。

ストレス反応変化尺度: 新名ら(1990)によるストレス反応尺度の因子分析結果から得られた13因子を用い、それぞれの因子を代表する1つずつ計13項目を選び、文章をストレス反応の変化をあらわすように改変して、ストレス反応変化尺度を作成し、回

答者にはそれぞれ5件法で回答してもらった。得点は高くなるとストレスが低減していることを、また低くなればストレスが増加していることを示すように設定した。

結果

ストレス対処方略の構造

ストレス対処方略の構造を明らかにするために、主因子法、バリマックス回転による因子分析を行なった。固有値1.0以上の因子は7つであったが、解釈のしやすさから判断し、5因子を抽出した。(Table 1 参照)

第1因子には、「23 自分では手に負えないと考え、放棄する」、「7 対処できない問題だと考え諦める」、「自分は悪くないと言い逃れをする」といったスレッサーに対する積極的な働きかけを諦め、問題を直視しないようにするという対処方略を示す項目に高い負荷が見られ、「問題回避的対処方略因子」と名付けた。第2因子には、「10 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする」、「2 誰かに話を聞いてもらって、冷静さを取り戻す」といった自己開示を用いた情動の解放、カタルシスを意図した対処方略を示す項目に高い負荷が見られ、「自己開示的対処方略」と名付けた。第3因子には、「20 買い物やギャンブル、おしゃべりなどを楽しむ」、「4 友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする」、「12 スポーツや旅行などを楽しむ」といったスレッサーと関係の無い行動をすることによって、問題から逃避するという対処方略を示す項目に高い負荷が見られ、「娯楽追求的対処方略因子」と名付けた。第4因子には、「17 悪いことばかりではないと楽観的に考える」、「9 今後は良いこともあるだろうと考える」、「13 過ぎたことの反省を踏まえ次にするべきことを考える」といった問題にポジティブな考え方で対し、問題の良い面を見つめるという対処方略を示す項目に高い負荷が見られ、「ポジティブ思考的対処方略」と名付けた。第5因子には、「5 そのことの原因を検討し、どのようにしていくべきか考える」、「14 すでに経験した人から話を聞いて参考にする」といった、積極的に問題を直視し、問題の解決に向けての努力を行なうといった対処方略を示す項目に高い負荷が見られ、「問題解決追求型対処方略」と名付けた。

各因子の内容から、第1、3、4因子が情緒焦点型対処方略に、そして、第5因子が問題焦点型対処方略に、第2因子が自己開示を用いた対処方略に対応するものであると判断した。

ストレス反応変化の構造

ストレス反応変化の構造を明らかにするために、主因子法、バリマックス回転による因子分析を行なった。

Table 1 ストレス対処方略の因子負荷行列

項目	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5
23 自分では手に負えないと考え、放棄する	0.818	-0.072	0.054	-0.007	0.006
7 対処できない問題だと考え諦める	0.680	0.068	-0.072	-0.008	-0.170
16 自分は悪くないと言い逃れする	0.563	0.094	0.028	-0.073	-0.004
24 口からでまかせを言って逃げ出す	0.533	-0.062	0.174	-0.108	0.189
19 そのことを無理にでも忘れようとする	0.532	0.193	0.373	0.045	-0.023
15 どうすることもできないと解決を先に延ばす	0.517	0.067	0.111	0.179	-0.137
8 そのことの原因を他人に押し付ける	0.407	-0.044	0.027	0.042	0.036
10 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする	-0.058	0.869	0.055	0.051	0.062
2 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す	-0.015	0.847	-0.001	0.036	0.144
18 誰かにグチをこぼして気持ちをほらす	0.196	0.732	0.066	-0.008	0.024
20 買い物やギャンブル、おしゃべりなどを楽しむ	0.072	0.103	0.606	0.104	0.111
4 友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする	0.009	0.256	0.532	0.027	0.082
12 スポーツや旅行などを楽しむ	0.048	-0.221	0.507	0.252	0.134
3 そのことをあまり考えないようにする	0.298	0.022	0.457	0.087	-0.081
11 嫌なことをあまり頭に思い浮かべないようにする	0.178	0.118	0.445	0.175	0.045
17 悪いことばかりではないと楽観的に考える	0.065	0.079	0.135	0.638	-0.076
9 今後は良いこともあるだろうと考える	0.037	0.031	0.080	0.605	0.123
13 過ぎてこの反省を踏まえ次にすべきことを考える	-0.076	0.025	0.131	0.512	0.320
1 そのことの悪いことばかりではなく良い面を見つける	-0.163	0.114	0.079	0.476	0.062
6 そのことに詳しい人から自分に必要な情報を収集する	-0.042	0.207	0.067	0.044	0.710
14 すでに経験した人から話を聞いて参考にする	-0.049	0.234	0.224	0.130	0.468
5 そのことの原因を検討し、そのようにしていくべきか考える	-0.131	0.292	-0.078	0.296	0.419
22 力のある人に教えを受けて解決しようとする	-0.044	0.177	0.042	-0.150	0.344
21 どのような対策をとるべきか綿密に考える	0.038	0.133	0.051	0.115	0.344
因子負荷量の2乗和	2.685	2.470	1.628	1.577	1.423
因子の寄与率 (%)	11.189	10.293	6.786	6.571	5.929
累積寄与率 (%)	11.189	21.483	28.269	34.841	40.770

その結果、固有値 1.0 以上の2因子が抽出された。(Table2参照)

第1因子には、「11 無気力に...」、「12 自分の殻に閉じこもるように...」、「7 何もかも(嫌に)...」といった、意欲、動機づけ、思考のような認知的な側面の反応、あるいはストレス状態を反映した態度・行動的な側面に関わるストレス反応を示す項目に高い負荷が見られ、「認知・行動的・ストレス反応変化因子」と名付けた。第2因子は、「3 いらいらした気持ちが...」、「4、不愉快な気持ちが...」、「2 不安な気持ちが...」といった、ストレス状態にあるときの情動的な側面に関わるスト

レス反応を示す項目に高い負荷が見られ、「情動的ストレス反応変化因子」と名付けた。

ストレス対処過程のモデル

ストレスによる違いを検証する前に、まず被験者全体を対象に「Figure1 ストレス対処過程」の流れに沿ったパス解析を行なった。結果は Figure2の通りである(図中、実線の矢印は有意なパス、破線の矢印は有意傾向のパスを示す Figure 3~6についても同じ)。因子分析の結果に基づいた各指標は、いずれも因子得点の推定値を用いている。

自己責任性が問題回避的対処方略因子への負の

Table 2 ストレス反応変化尺度の因子負荷行列

変数名	因子 1	因子 2
11 無気力に...	0.780	0.216
12 自分の殻に閉じこもるように...	0.706	0.247
7 何もかも...	0.694	0.323
8 悪いことばかり...	0.672	0.300
13 何かに焦り、落ち着きがなくなるといったことが...	0.669	0.097
10 非現実的な願望を...	0.653	0.130
5 自分に自信が...	0.593	0.282
9 思考力が...	0.553	0.330
6 他人が信じられるように...	0.502	0.266
3 イライラした気持ちが...	0.112	0.800
4 不愉快な気持ちが...	0.195	0.753
2 不安な気持ちが...	0.325	0.696
1 悲しくさみしい気持ちが...	0.301	0.625
因子負荷量の2乗和	4.074	2.675
因子の寄与率 (%)	31.345	20.577
累積寄与率 (%)	31.345	51.922

パス、ポジティブ思考的対処方略への正のパスを示し、自力解決可能性が自己開示的対処方略への負のパスを示している。つまりストレスの原因を自分にあると感じている人ほど、問題回避的にならず、ポジティブに考えようとする傾向があることが分かる。また、ストレスを自分の力で解消できると知覚した人ほど、自己開示を用いた対処方略を取らないということがわかった。また深刻さからは認知・行動的ストレス反応変化因子への有意な負のパスが見られた。ここで認知・行動的ストレス反応変化因子、情緒的ストレス反応因子は、ともにその得点が高くなるほどストレス反応が低減することを示している。認知・行動的ストレス反応については、ストレスが深刻であると知覚している人ほど、様々な対処方略を行ってもストレス反応が増大する傾向がうかがえる。また、自己開示的対処方略因子からは認知・行動的ストレス反応変化因子と情緒的ストレス反応変化因子両方のストレス変化因子への有意な正のパスが見られた。自己開示的対処方略には、認知・行動的なストレス反応も情緒的なストレス反応も低減する効果が示されている。次にポジティブ思考的対処方略因子から認知・行動的ストレス対処方略への有

意な正のパスが見られた。ポジティブ思考的対処は認知・行動的ストレス反応を低減する効果をもつと言えるだろう。また問題解決追求的対処方略因子から情緒的ストレス反応変化因子への有意な正のパスが見られた。問題解決追求的な対処方略が情緒的なストレス反応を低減すると考えられる。

ストレスのタイプごとのストレス対処過程

ストレスのタイプの違いによってストレス対処方略の選択とそのストレス低減効果がどのようにことなるかを明らかにするためにストレス別別に、「Figure1 ストレス対処過程」の流れに沿ったパス解析を行った。各ストレス群の人数は対人ストレス群 101 名、大学・学業ストレス群 36 名、実存ストレス群 41 名、物質・身体的ストレス群 19 名であった。以下の分析は、それぞれこの人数で行った。

対人ストレス群を対象としたパス解析

対人関係のストレスをストレスとして選択した被験者の集合である対人ストレス群を対象とし、ストレス対処過程モデルの流れに沿ったパス解析を行なった。その結果を示したのが Figure3 である。

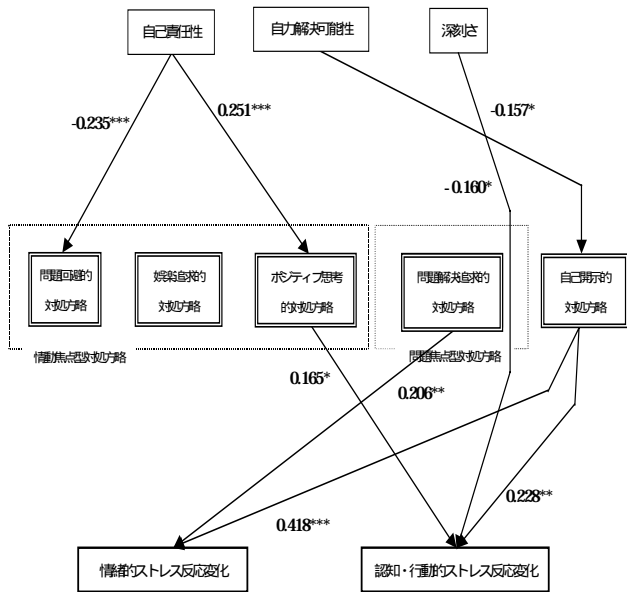


Figure 2 ストレス対処層に沿ったパス解析(全体)

(図中の数値は偏相関係数)

*... $p < .05$ **... $p < .01$ ***... $p < .001$

まず、自己責任性は問題回避的対処方略因子への負のパス、情動のストレス反応変化因子への負のパスを示している。つまりストレスの原因を自分にあると考えている人ほど問題回避的にならないことと情緒

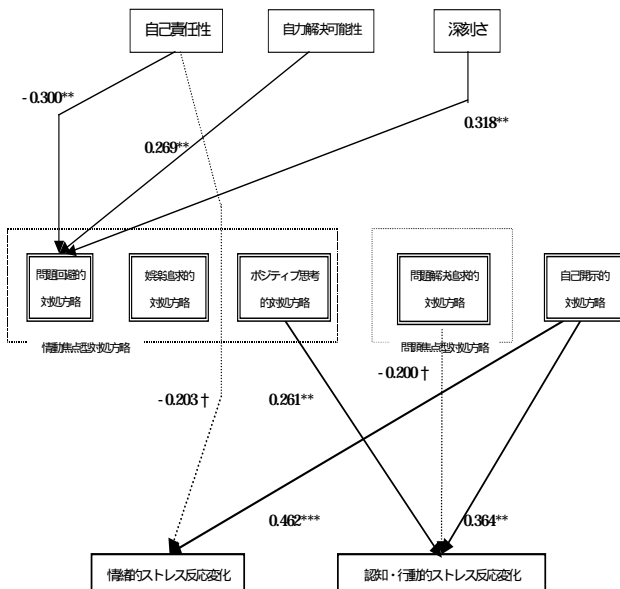


Figure 3 対人ストレス群のストレス対処層

(図中の数値は偏相関係数)

的ストレス反応が増大する傾向が示されている。自力解決可能性と深刻さはともに問題回避的対処方略への正のパスを示している。つまり問題を自分ひとりの力で解決できると考えている人ほど、またストレスが深刻であると考え人ほど問題回避的対処方略をとることがいえる。また、自己開示対処方略因子から認知・行動的ストレス反応変化因子と情緒的ストレス反応変化因子への有意な正のパス、ポジティブ思考的対処方略因子から認知・行動的ストレス対処方略への有意な正のパス、問題解決追求的ストレス対処方略因子から認知・行動的ストレス反応変化因子への有意傾向であるが負のパスが見られた。自己開示的対処方略には、認知・行動的ストレス反応も情緒的ストレス反応も低減する効果があるということ、ポジティブ思考的対処は認知・行動的ストレス反応を低減する効果をもつということ、問題解決追求的対処方略は認知行動的ストレス反応を増大する傾向があるといえる。

大学・学業ストレス群を対象としたパス解析

次に、大学・学業関係のストレスをストレスサーとして選択した被験者の集合である大学・学業ストレス群を対象とし分析を行なった。その結果を示したのが Figure 4 である。

自力解決可能性から自己開示的対処方略への有意傾向の負のパス、自己責任性からポジティブ思考的対処方略への有意傾向であるが正のパス、深刻さからは有意な正のパスが見られた。つまり、ストレスを自分のひとりだけの力で解消できると知覚した人ほど自己開示的ストレス対処方略を取らないということ、ストレスの内容が深刻であると知覚した人ほど自己開

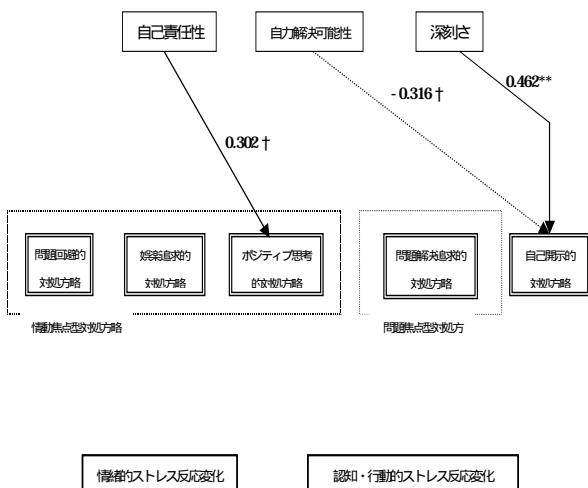


Figure 4 大学・学業ストレス群のストレス対処層

(図中の数値は偏相関係数)

示的な対処方略をとること、ストレスの原因を内的に帰属した人ほどポジティブ思考的な対処方略を取りやすいということがいえる。次に自力解決可能性、自己責任性、深刻さとストレス対処方略の5つの因子を説明変数とし、ストレス反応変化尺度の2つの因子を基準変数とした重回帰分析を行なったが自力解決可能性、自己責任性、深刻さとストレス対処方略の5因子、どれからも2つのストレス反応変化因子への有意なパスが見られなかった。

実存ストレス群を対象としたパス解析

次に、実存ストレスをストレスラーとして選択した被験者の集合である実存ストレス群を対象とし分析を行なった。

自力解決可能性、自己責任性、深刻さからストレス対処方略へのパスは示されなかった。これらの要因はストレス対処方略の選択に影響しなかったと言えるであろう。ストレス対処方略からストレス反応へのパスについては自己開示的対処方略因子から認知・行動的ストレス反応変化因子への有意傾向の正のパスと、情緒的ストレス反応因子への有意な正のパスだけが示された。このことは自己開示を用いた対処方略を行なっている人ほど認知・行動的ストレス反応も情緒的ストレス反応も低減されるということを示すものだろう。

物質・身体的ストレス群を対象としたパス解析

次に、物質・身体的ストレスをストレスラーとして選択した被験者の集合である物質・身体的ストレス群を対象とし分析を行なった。以下に分析結果について述べていくが、この物質的ストレス群に該当する被験者は19名と十分な数とは言えないことから、以下は参考とするにとどめたい。

深刻さから問題回避的対処方略因子と娯楽追求的対処方略への有意傾向の負のパス、さらに認知・行動的ストレス反応尺度への有意な負のパスが確認された。ストレスが物質・身体的な問題である場合、ストレスラーが深刻であると感じる人ほど問題回避的な対処方略や娯楽追求的な対処方略は用いなくなるようである。またストレスラーが深刻であると知覚するほど認知・行動的なストレス反応は増大する傾向にあることが示されていた。また、対処方略からストレス反応への影響を確認すると、問題解決追求的対処方略から認知・行動的ストレス反応変化への有意な負のパス、自己開示的対処方略から情緒的ストレス反応変化への有意な正のパスが確認された。この結果から問題解決追求的対処方略を行なっている人ほど認知・行動的なストレス反応は増大に向かう傾向があり、また自己開示的対処方略を行なっている人ほど、情緒的ストレス反応は低減される傾向にあるといえる。

考察

分析の結果、被験者全体、対人ストレス群、実存ストレス群の分析において、自己開示的対処方略から情緒的ストレス反応変化因子、認知・行動的ストレス反応変化因子への正のパスが見られ、物質・身体的ストレス群では情緒的ストレス反応へのパスだけが見られた。このことからストレス全般に対し、自己開示的対処方略はストレス反応を低減する効果を持つことが確かめられたといえるだろう。他方、問題焦点型対処方略、情動焦点型対処方略については、被験者全体と対人ストレスのポジティブ思考的対処方略でストレス低減効果が確認されたただけであった。このことはストレス対処方略の中でも自己開示的な対処方略が特に安定した機能を果たすことを示していると考えられる。自己開示的な対処方略がこのように安定したストレス低減効果をもつのは丸山・今川(2001)で確認されたように“カタルシス機能”、“心理的資源となる他者からのフィードバックを獲得する機能”、“問題解決の直接的なサポートとなるような他者からのフィードバックを獲得する機能”という3つのストレス低減機能を持っているためと考えられる。このことが自己開示のストレス対処としての「柔軟性」ともいえる性質が安定したストレス低減効果を生むことにつながっているのではないだろうか。

次に各ストレスラー群におけるストレス対処方略の効果を考察したい。

対人ストレス 対人ストレス群では、ポジティブ思考的対処方略と自己開示的対処方略にストレス反応を低減する効果が確かめられ、問題解決追求的対処方略にはストレス反応を増大する効果が確かめられた。対人ストレスラーの場合、自己開示を用いることが有効であることは丸山・今川(2001)でも確かめられている。本研究は丸山・今川を支持する結果になったといえるだろう。ポジティブ思考的対処方略のストレス低減効果は、他のストレスラーには見られないことから対人ストレスラーに特有のものといえるだろう。対人ストレスラーが他のストレスラーと大きく異なることは、他者との相互作用に関わるストレスだということである。ポジティブ思考は、この相互作用にポジティブな態度で取り組む傾向を促すのであろう。問題解決追求的ストレス対処方略は、逆にストレスを増加させていた。他方、直接問題を解決しようとするればストレスラーとなっている他者と関わりを持たざるを得ず、そのことがストレスを増すという悪循環を生じている可能性がある。

また、対人ストレスラーの特徴として自力解決可能性、自己責任性、深刻さの3つの要因が問題回避的対処方略に影響していることが挙げられる。しかし、問

題回避的対処方略はストレス反応に影響しないことも確認されている。ストレスの受けとめ方が問題を回避するかどうかのみに影響していることは、そのことへのこだわりが共通して見られる傾向であることを示している。このことは和田(1995)で挙げられる「相手のプライドも傷つけないし、自分のプライドも傷つけられたくない、また相手もプライベートにも深入りしないし、自分も深入りされたくない」といった暗黙の了解事項を互いに作っている」という現代青年の特徴にも合致するものであろう。

大学・学業ストレス 次に、大学・学業ストレス群ではストレス対処方略のいずれもがストレス反応へ影響しないことが確かめられた。特に自己開示については他のすべてのストレス者についてストレス低減効果がみとめられているにも関わらず、ここでは見られなかった。このことについてどのように考えればよいだろうか。大学・学業ストレス群の被験者が想定したストレス者に対するストレス対処方略としては、本調査で用いたストレス対処方略の尺度は一般的過ぎた可能性がある。例えば、本研究において被験者が大学・学業ストレスとして想定したストレス者として「講義のレポートが締め切りに間に合わない」、「テストのための準備や勉強が遅れている」といったことが予想される。このようなストレス者、あるいはストレスを解決・解消するためには、本調査で用いたような一般的なストレス対処方略の尺度では、それぞれに特有の効果的な対処方略を測定することが出来なかったのではないだろうか。

また、対処方略からストレス反応への影響が確かめられないのに対して、自力解決可能性、自己責任性、深刻さの、ストレスの受けとり方は、対処方略の選択に影響していることが確かめられる。ここに大学・学業ストレス者の特徴が表れている。ストレス者の性質を考え、様々な対処方略を選択はするが、それぞれの対処方略はストレスに対して効果を果たさないという特徴である。このことについては大学・学業ストレス者がすべて一時的な問題で終わるという可能性が考えられる。すでに述べたことに加え、それぞれの対処方略が効果を果たす前に、問題が解決されたり、解決していなくても過去のことになっているということも対処方略のストレス低減効果が確認できなかった理由として考えられるだろう。

実存ストレス 実存ストレス群では自己開示的対処方略にストレスを低減する効果が確かめられた。実存ストレス者の特徴として、他のストレス者に比べ問題が慢性的であることが考えられる。そのため問題焦点型対処方略によって問題を解決しようとしてもすぐ

に解決せず、その場しのぎともいえる情動焦点型対処方略もストレス反応に影響しているといえなかったのではないだろうか。では、なぜ自己開示的対処方略にだけストレス低減効果が確認できたのだろうか。これは自己開示の機能のうち、サポートの獲得が効果を発揮した結果といえるのではないだろうか。他者に悩みを開示・共有することによって安心感を得たり、不安を低減したりといった心理的なサポートが効果的だったのではないだろうか。

また、実存ストレス者の特徴として、大学・学業ストレスとは反対に、自力解決可能性、自己責任性、深刻さは対処方略の選択に影響していない。大学・学業ストレスが一時的な問題であるのに対し、実存ストレスは比較的普遍的な問題であり、その場その場で解決し難い問題であるといえる。そのことがストレス対処方略を選択するときに様々な要因に左右されないことの理由として挙げられるのではないだろうか。

物質・身体的ストレス 物質・身体的ストレス群では自己開示的対処方略にストレスを低減する効果、問題解決追求的対処方略にストレスを増大する効果が確かめられた。自己開示については、やはり他者からのサポートが得られるという点はそのストレス低減効果を発揮した理由として大きいのではないだろうか。また、物質・身体的ストレス者については、自分に当該の物質・身体的な問題についての知識がなかったり、問題そのものは明らかでも解決の道筋が見えなかったりしう。問題解決追求的対処方略の採用は対人ストレスの場合と同様、解決への努力を強いられることによって、ストレスが高まるのであろう。

また、物質・身体的ストレス者の特徴として深刻さだけが対処方略の選択に影響しており、自分で解決できるかどうかや自分の責任かどうかは問題とならないということが挙げられる。対人ストレスでは自力解決可能性ほか3つの要因すべてが対処方略の選択に影響していた。物質・身体的ストレス者が「物」に関わる問題だとすれば、対人ストレス者は「心」に関する問題といえるだろう。この違いが両ストレス者の対照的な対処方略選択への影響の違いとして現れたのではないだろうか。

また対人ストレス群に関して、本研究と同じく対人関係のストレス者について取り上げた丸山・今川(2001)で得られた結果をあわせて考察したい。丸山・今川では自己開示がカタルシス機能を果たした時と間接的なサポートとして機能する他者からのフィードバックが得られた時にストレス低減効果が確認され、逆に直接的なサポートとして機能する他者からのフィ

ードバックにストレス低減効果が確認できなかった。本研究では自己開示の対処方略と情動焦点型ストレス対処方略であるポジティブ思考の対処方略にストレス低減効果が確認でき、問題焦点型対処方略である問題解決追求的対処方略にストレス低減効果が確認できなかった。つまり、本研究と丸山・今川(2001)はともに、ストレス対処がより効果的であるのは問題そのものの解決を目的とし行われるものではなく、問題のネガティブな影響を解消したり沈静化すること、あるいは問題を解決に臨むための心理的資源の収集・蓄積することであるという可能性を示しているものといえるのではないだろうか。

今後の課題

本研究は質問紙による調査研究であり、被験者の経験を想起してもらった結果を分析したものである。それ故、生態学的妥当性の問題が残された。今後この点を改善した、実際のストレス生起過程とそれへの対処方略ではどうなのかについて検討が加えられる、より精緻な手法を用いた研究が期待される。加えて、本研究ではストレスの違という観点から、どのようにストレス対処方略の選択が違うのか、また効果が違うのかについて検討してきたが、自己開示以外のストレス対処方略はストレス低減に大きな効果を示していなかった。シャイネスや自尊心といったパーソナリティ特性の影響もまた考慮に入れた研究を行なう必要があるだろう。

また、本研究ではストレス対処過程について検討したが、ストレス対処方略としての自己開示の位置付けを検証することを目的としていたため、ストレス対処方略だけを検討の対象とした。しかし、実際にストレスの発生からストレスの解消までの過程を検討するためには、ソーシャルサポートの影響を検討に入れる必要があったであろう。

最後に本研究から見出された今後の研究の展開として、大学・学業ストレス群の分析において、特定のストレス源、あるいはストレスを解決・解消するような特有の対処方略が存在する可能性が見出されたことがあげられるだろう。この点については和田(1998)もストレス源によってストレス対処法が異なる可能性がある

ことを指摘していた。これらについては具体的にどのようなストレスに対しどのような対処方略が有効であるか、さらに検討すべき今後の課題といえるだろう。

引用文献

- Cosby, P.C. 1973 Self-Disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79, 73-91
- 榎本博明 1997 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- 榎本博明・清水弘司 1992 自己開示と孤独感 心理学研究, 63, 114-117.
- Jourard, S. M. 1971 *The transparent self* Rev.ed. New York Van Nostrand Reinhold. (岡堂哲雄訳, 1974, 透明なる自己 誠信書房)
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 片山美由紀 1996 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊感情の関連 心理学研究, 67, 351-358.
- 加藤 司 2001 コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, 72, 57-63.
- 丸山利弥・今川民雄 2001 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響 対人社会心理学研究, 1, 107-118.
- Mayo, P.R. 1968 Self-disclosure & neurosis *British Journal of Social & Clinical Psychology*, 7, 140-148.
- 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, 1, 30-38.
- 嶋 信宏 1991 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究 教育心理学研究, 39, 440-447.
- 和田 実 1995 青年の自己開示と心理的幸福感の関係 社会心理学研究, 11, 11-17.
- 和田 実 1998 大学生のストレスへの対処、およびストレス、ソーシャルサポートと精神的健康の関係 - 性差の検討 - 実験社会心理学研究, 38, 193-201.

註

- 1) 本論文は 2001 年度北海道教育大学大学院教育学研究科に提出した修士論文の一部に加筆・修正したものである。

The effects of self-disclosure on stress reduction

Toshiya MARUYAMA (*Graduate School of Education, Hokkaido University of Education*)

Tamio IMAGAWA (*Hokkaido University of Education*)

The purpose of this study was to investigate the effects of self-disclosure as a stress coping strategy in comparison with other stress coping strategies. Two factors were introduced: The first factor was a type of stressful event which had four categories. The second factor had three levels, "possibility of solving the stress event by oneself," "attribution of responsibility to oneself," and "seriousness of stress events," and was hypothesized to affect the selection of stress coping strategies. Following results were obtained. (1) Self-disclosure decreased stress more than the other stress coping strategies regardless of stress event. (2) The effects of the three factors on the selection of stress coping strategies differed one stress event to another.

Keywords : self-disclosure, stressor, stress coping strategy, stress response