

【個人研究】

大学生の自己開示・ソーシャルサポートが 被受容感に及ぼす影響の検討 ——被開示スキルとの関連を通して——

城 佳子*

Study of the Effects of Self-disclosure and Perceived Social Support from Friends on Perceived Acceptance among Undergraduates: The Effectiveness of Promoting Self-disclosure Skills.

Yoshiko JOH

The effects of self-disclosure and perceived social support from friends on perceived acceptance were investigated among undergraduates. In addition, the effects of promoting self-disclosure skills on those processes were also examined. Participants were 144 undergraduates who completed a questionnaire that measured their self-disclosure to friends they spent time with at university, perceived social support, perceived acceptance, and self-disclosure skills.

Results showed that social aspects of self-disclosure affected perceived social support and that perceived social support affected perceived acceptance. Moreover, self-disclosure skills affected all elements of those processes, and a theoretical model was validated.

Key words : Self-disclosure, Social Support, Perceived Acceptance, Self-disclosure Skills

自己開示・ソーシャルサポート・被受容感・被開示スキル

1. はじめに

我々は日常生活において様々なストレス経験を有している。心理的ストレスを説明するモデルとして、Lazarus & Folkman (1984) によって提唱された認知的評価理論が、現在最も広く受け入れられている。この理論では、ストレッサーに出会ってストレス反応が生起する過程に、ストレッサーに対する認知や対処の過程が介在することを説明している。

対人的な関係は、時にはストレッサーになるこ

ともあるが、時にはソーシャルサポートとなって、ストレス反応を緩和させる要因となることもある。ソーシャルサポートとは「個人が取り結ぶネットワークの成員間で、個人のウェル・ビーイングを増進させる意図で交換される心理的・物質的資源」(田中, 1997)と定義されている。ソーシャルサポートはコーピング資源として機能するため、同じコーピング方略を行っても、ソーシャルサポートが豊富な人ほどより良好な健康状態に結びつくことが指摘されている (Shimazu, Shimazu, & Odahara, 2005)。良好な対人的な関係を日頃から築くことは、ストレス反応緩和のためにも重要なことであると言えよう。

特に青年期において、対人関係は重要な意味を

* じょう よしこ 文教大学人間科学部心理学科

持つ。この時期の発達課題である自己の確立には、他者との関係の中で、自分についての理解を深めることが不可欠であるからである。自己への関心の高まりと、親密な友人関係への希求が青年期の特徴であるとされてきた。すなわち、青年期には、第二性徴を境に急激な心身の発達によって、それまで持っていた自己像とは異なる新たな自己像を形成せざるを得なくなった結果、自分自身への関心が高まり、両親からの心理的離乳に伴って友人との親密な関係を求めるようになって考えられてきた(岡田, 1993)。しかし、現代の大学生は内面的な友人関係を避ける傾向があることが指摘されている(岡田, 2007)。従って、現代の大学生は、自己の発達において未成熟であると同時に、ストレスフルな状況においては、十分なソーシャルサポートを得ることができず、心理的ストレス反応が高い可能性が考えられる。

親密な人間関係の形成に影響を与えるものとして、自己開示が指摘されている(内藤, 2011)。自己開示とは、「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」(榎本, 1997)と定義されている。自己開示を初めて体系的に扱ったJourard(1971)は、自己開示と心理的健康との関連を指摘した。東・榎本(2006)は、自己開示を積極的に行う人は、対人不安に陥ることは無く、対人関係スキルを身につけていることを明らかにした。また、自己開示度が高いほど人生に満足し、自分の過去を肯定的に評価し、疲労感、抑うつ感が低く、自尊感情が高いことが示されている(榎本, 2005)。高木(2006)は大学生の自己開示と孤独感の関連について検討し、孤独感とは友人への自己開示と負の相関があることを報告した。このように自己開示は個人の心理的健康にも有効であることが示されているが、それに加え、コミュニケーションを円滑化し、対人的側面への効果があること(伊藤・鈴木, 2006)も指摘されている。

安藤(1986)は自己開示の機能を、個人の心理過程に及ぼす機能と、対人関係における機能に整理した。個人の心理過程に及ぼす機能は、例えば、感情を表出することによるカタルシス効果や、自己客体視による自分の意見や感情の明確化、他

者との比較を通して自己の意見や能力の妥当性を確認するなどの機能である。また、対人関係における機能については、自己開示が他者との親密化の過程を促進する機能である。親密化が進むにつれて自己開示が増大し、開示の内容は徐々に自己の深い領域に進む(榎本, 1997)。自己開示によって、被開示者は開示者に信用されており、自分に対して心を開いていると認識する。互恵的かつ動的なプロセスを通して他者との親密な関係性を徐々に築いていく(丹羽・丸野, 2010)。もちろん、単に自己開示の量が多いほど心理的に健康であるわけではなく、自己開示には一定の望ましい水準があり、最適水準より少なすぎても多すぎても心理的健康度が低下することが指摘されている(和田, 1995)。このように、適切な自己開示は心理的健康と対人関係を促進する重要な要因であるといえよう。

丸山・今川(2001)は、自己開示がどのような経路を経て心理的健康につながっていくのかを大学生を対象に検討し、自己開示のカタルシス機能と他者からの慰め等の心理的資源が、ストレス反応を低減させることを報告した。福岡(2008)は、大学生を対象に調査を実施し、ストレス事象において、社会的スキルが親しい友人への自己開示を経て、ソーシャルサポートの知覚に影響を及ぼし、さらにソーシャルサポートの知覚が、全般的な心理的適応に寄与することを報告した。さらに、このモデルに自己開示後のソーシャルサポートの受領を含めて、孤独感に影響を及ぼすモデルが検討された(福岡, 2009)。

対人関係の発展の過程では、開示者と被開示者は相互にその役割を交換していると考えられる。従って、自己開示度を高め、自己の心理的健康を促進するためには、両者ともに相手の自己開示を引き出すような社会的スキルを有することが必要であると考えられる。伊藤・鈴木(2006)は自己開示の促進に有効な聞き手の対人的行動を被開示スキルと命名し、その行動的側面として「受容的反応」「積極的な姿勢」「関心」「肯定」の4つの態度が必要であることを報告した。

以上より、大学生は日常の大学生活において自己開示をすること、社会的スキルを有することが、

ソーシャルサポートを受けることにつながることで、さらにそれらのことが心理的健康に有効に機能することが予想される。

心理的健康の指標として、自尊心や自己評価(榎本, 1991)、孤独感(高木, 2006; 榎本・清水, 1992ほか)、被受容感(杉山・坂本, 2006)など多くの指標が用いられている。いずれも対人関係や社会的状況と関連させて用いられているが、杉山・坂本(2006)は抑うつ的な対人関係の一つの指標として被受容感を用いて抑うつのメカニズムを説明できるとしている。そこで、本研究では、対人関係における心理的健康を表す指標として、他者に大切にされているという認識と情緒の側面を捉える被受容感を用いることとする。

本研究では大学生を対象として、自己開示がソーシャルサポートと被受容感に影響を及ぼす過程を、被開示スキルとの関連を含めて検討することを目的として、以下のFigure1の仮説モデルについて検討した。

なお、大学生は大学の授業やカリキュラムの特徴から、大学において常に親友と共に過ごしているわけではなく、場面ごとに親友ほど親密とはいえない間柄の複数の知人と時間を共有する機会が多いことが推測される。大学生にとっては、このような間柄の知人との関係を進展させることが、ソーシャルサポートを受ける機会を増やし、心理的健康を促進するために重要であると考えられる。したがって、自己開示の相手は、大学生が学内で時間を共有する程度の友人とした。モデルに含まれる各尺度間の関係は以下の仮説の通りであった。

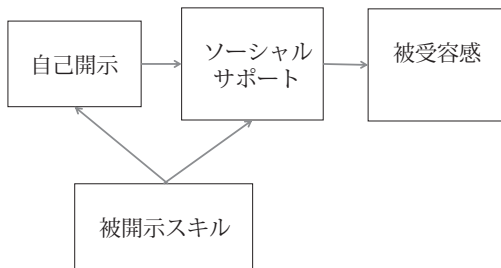


Figure 1 自己開示, ソーシャルサポート, 被開示スキル, 被受容感に関する仮説モデル

仮説1. 自己開示を多くする人ほどソーシャルサポートを多く得られると知覚している。

仮説2. ソーシャルサポートを多く得られると知覚している人ほど、被受容感が高い。

仮説3. 被開示スキルが高いほど、自己開示が多く、ソーシャルサポートを多く得られると知覚する。

2. 方法

(1) 調査対象者

大学生144名(男子59名,女子85名, 平均年齢19.9歳, SD=1.81)を対象に調査を実施した。

(2) 使用尺度

①自己開示:

友人に対して自己開示をどの程度行っているかを測定するため、30項目の自己開示行動尺度(榎本,2005)を使用した。毎日の生活の中で多く時間を共に過ごす友人達に対して、どの程度開示を行っているかについて「まったく話していない」、から「よく話している」の4件法で回答を求めた。

②ソーシャルサポート:

友人からのソーシャルサポートの知覚を測定するため、16項目の学生用ソーシャルサポート尺度(The Scale of Expectancy for Social Support: SESS)(久田・千田・箕口, 1989)を使用した。「まったく当てはまらない」から「よく当てはまる」の5件法で回答を求めた。

③被受容感:

心理的健康の指標として、被受容感を測定する22項目の被受容感・被拒絶感尺度(杉山・坂本, 2006)を使用した。「まったく当てはまらない」から「よく当てはまる」の5件法で回答を求めた。

④被開示スキル:

自己開示を促進する対人的スキルを測定するため、22項目の被開示スキル尺度(伊藤・鈴木, 2006)を使用した。「まったく当てはまらない」から「よく当てはまる」の5件法で回答を求めた。

(3) 調査手続き

心理学系の授業にて質問紙を配布し回答を求

め、回収した。

3. 結果

(1) 各尺度の因子分析

自己開示行動尺度の因子分析

自己開示行動尺度の30項目に対して、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を実施した。どの因子に対しても因子負荷量の低い4項目を削除して再度因子分析をした結果、4因子が抽出された (Table 1)。第1因子は「現在持っている目標」や「抛りどころにしている価値観」「生きがいや充実感に関すること」などの項目で構成

されており、「精神的自己の開示」因子と命名した。第2因子は「異性関係における悩み事」「友達のうわさ話」などの項目で構成されており、「社会的自己の開示」因子と命名した。第3因子には、「芸能やスポーツに関する情報」などの項目があり、「芸能ニュースへの興味の開示」因子と命名した。第4因子は「家族に関する心配事」などの項目があり、「血縁的自己の開示」因子と命名した。各因子の信頼性を検討するために、クロンバックの α 係数を算出した。その結果、第1因子は $\alpha = .91$ 、第2因子は $\alpha = .89$ 、第3因子は $\alpha = .77$ 、第4因子は $\alpha = .79$ であった。4因子とも高い信頼性係数で内的整合性が認められた。

Table1 自己開示行動尺度の因子分析 (最尤法、プロマックス回転 n=144)

	因子負荷量			
	1	2	3	4
I.精神的自己の開示因子 ($\alpha = .91$)				
現在持っている目標	0.87	0.02	-0.11	-0.07
興味を持って勉強していること	0.78	-0.03	0.01	-0.12
抛りどころにしている価値観	0.72	0.01	0.03	-0.03
興味を持っている業種や職業	0.72	-0.14	0.16	-0.02
生きがいや充実感に関すること	0.71	0.16	-0.08	-0.12
職業的適正	0.70	0.04	0.06	-0.05
文学や芸術に関する意見	0.61	-0.09	0.08	0.00
情緒的に未熟と思われる点	0.55	-0.01	-0.05	0.21
知的能力に対する自信あるいは不安	0.52	0.17	-0.01	0.18
人生における虚しさや不安	0.49	0.17	-0.02	0.06
最近の大きな事件に関する意見	0.42	-0.08	0.16	0.22
体質的な問題	0.42	0.16	0.09	0.07
II.社会的自己の開示因子 ($\alpha = .89$)				
異性関係における悩み事	-0.11	0.91	0.07	-0.15
過去の恋愛経験	-0.14	0.89	0.06	-0.07
性に対する関心や悩み事	0.05	0.81	-0.23	-0.02
性的衝動を感じた経験	0.23	0.62	-0.23	-0.04
容姿・容貌の長所や短所	-0.07	0.61	0.06	0.28
外見的魅力を高めるために努力していること	0.02	0.55	0.10	0.09
友達のうわさ話	0.02	0.47	0.35	-0.11
心をひどく傷つけられた経験	0.27	0.44	-0.02	0.08
友人に対する好き嫌い	0.10	0.44	0.03	0.09
友人関係における悩み事	0.16	0.36	0.27	0.02
III.芸能ニュースへの興味の開示因子 ($\alpha = .77$)				
芸能人のうわさ話	-0.09	0.08	0.89	0.03
芸能やスポーツに関する情報	0.26	-0.17	0.67	-0.08
IV.血縁的自己の開示因子 ($\alpha = .79$)				
親の長所や短所	-0.13	-0.01	0.00	0.93
家族に関する心配事	0.12	-0.05	-0.06	0.74
	寄与率			51.78%
因子間相関行列	1	0.61	0.45	0.49
	2		0.39	0.43
	3			0.28

被受容感・被拒絶感尺度の因子分析

被受容感・被拒絶感尺度の22項目に対して、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を実施した。その結果、2因子が抽出された(Table 2)。第1因子は「私は人並みには大切にされている」や「私に会うのを喜んでくれる人がいる」「私は理解されている」などの項目で構成されており、「被受容感」因子と命名した。第2因子は「少しでもうまくいかないとき、私は見捨てられるだろう」「私はよく批判される」などの項目で構成されており、「被拒絶感」因子と命名した。各因子の信頼性を検討するために、クロンバックの α 係数を算出した。その結果、第1因子は $\alpha = .86$ 、第2因子は $\alpha = .93$ であった。2因子とも高い信頼性係数で内的整合性が認められた。

被開示スキル尺度の因子分析

被開示スキル尺度の22項目に対して、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を実施し

た。どの因子に対しても因子負荷量の低い1項目を削除して再度因子分析をした結果、3因子が抽出された(Table 3)。第1因子は「真剣な表情でいる」や「体を相手の正面に向ける」「うなずきを多くする」などの項目で構成されており、「受容的反応」因子と命名した。第2因子は「相手を否定するような発言をする」「横、あるいは斜めを向いている」などの項目で構成されており、「否定的反応」因子と命名した。第3因子には、「他の作業をしながら話す」などの項目があり、「無関心」因子と命名した。各因子の信頼性を検討するために、クロンバックの α 係数を算出した。その結果、第1因子は $\alpha = .87$ 、第2因子は $\alpha = .70$ 、第3因子は $\alpha = .80$ であった。3因子とも高い信頼性係数で内的整合性が認められた。

学生用ソーシャルサポート尺度の因子分析

学生用ソーシャルサポート尺度の16項目に対して、主因子法、バリマックス回転による探索的

Table2 被受容感・被拒絶感尺度の因子分析(最尤法、プロマックス回転 n=144)

	因子負荷量	
	1	2
I. 被受容感因子 ($\alpha = .86$)		
私は人並みには大切にされている	.87	.00
だれか私に優しくしてくれる人がいる	.82	.00
私に会うのを喜んでくれる人がいる	.82	-.08
私は人に守られている	.79	-.01
私は人から支えられている	.78	-.07
だれか思い出して胸が暖かくなることがある	.75	-.12
私が行くと喜ばれる場がある	.74	-.10
私には頼りになる人がいる	.74	.02
私は理解されている	.74	.03
たいてい人は私に快く応えてくれる	.71	.05
私はたいてい受け容れられている	.71	.15
私はたいていの場で認められている	.68	.02
私は信頼されている	.53	.19
II. 被拒絶感因子 ($\alpha = .93$)		
少しでもうまくいかないとき、私は見捨てられるだろう	-.08	.77
私はよく人からないがしろにされる	.03	.70
私は悪く思われがちだ	.06	.69
私はよく批判される	-.24	.67
だいたい人は私につらくあたるだろう	-.03	.65
他人は私に愛想をつかさかもしれない	.04	.64
私は普段人から背を向けられている	.21	.61
とかく無視されることが多い	.00	.61
調子が悪いとだれもが私のもとを去っていく	.05	.59
	寄与率	52.03%
	因子間相関行列	1 .40

Table3 被開示スキル尺度の因子分析 (主因子法、バリマックス回転 n=144)

	因子負荷量		共通性
	1	2	
I. 受容的反応因子 ($\alpha=.87$)			
あいづちを多く打つ	.67		.47
ジェスチャーを時々する	.64		.41
控えめだが抑揚のある話し方をする	.60		.38
じっくり考えながら聞く	.59		.35
相手の目を見る	.59		.34
体を相手の正面に向ける	.58		.38
相手が十分に聞き取れる声で話す	.58		.36
うなずきを多くする	.57		.33
真剣な表情でいる	.57		.33
相手の話し方を区切りまで聞いてから発言する	.52		.29
肯定的な返事をする	.51		.30
相手が話した内容を自分の言葉で言い換えて確認する	.51		.28
「あなたはどうか気持ちなの?」というような相手の考えを引き出すような質問をする	.51		.26
じっくり考えながら話す	.47		.22
II 否定的反応因子 ($\alpha=.74$)			
怒ったような表情で話す		.60	.38
他の作業をしながら話す		.60	.40
横、あるいは斜めを向いている		.58	.34
怒ったような表情で聞く		.56	.33
他の作業をしながら聞く		.55	.31
相手を否定するような発言をする		.47	.23
下を向いている		.43	.20
	寄与率	21.51%	10.31%
	累積寄与率	21.51%	31.82%

Table4 学生用ソーシャルサポート尺度の因子分析 (主因子法 $\alpha=.96$ n=144)

	因子負荷量		共通性
	1	2	
あなたに何かうれしいことが起きたとき、それを我が事のように喜んでくれる	.86		.77
あなたがする話にはいつもたいてい興味をもって耳を傾けてくれる	.83		.69
あなたが落ち込んでいると元気づけてくれる	.83		.75
あなたが元気がないと、すぐ気遣ってくれる	.81		.69
あなたが何かを成し遂げたと、心からおめでとよと言ってくれる	.81		.69
普段からあなたの気持ちをよく理解してくれる	.81		.70
あなたが大切な試験に失敗したと知ったら、一生懸命なぐさめてくれる	.79		.72
良いところも悪いところもすべて含めて、あなたの存在を認めてくれる	.79		.64
あなたが失恋したと知ったら、心から同情してくれる	.79		.67
あなたを心から愛している	.77		.63
あなたがどうにもならない状況に陥っても、なんとかしてくれる	.77		.70
一人では終わらせられない仕事があったときは、快く手伝ってくれる	.76		.67
日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる	.76		.61
あなたがミスをしたとき、そっとカバーしてくれる	.74		.63
あなたが不満をぶちまけたいときは、はけ口になってくれる	.71		.58
あなたが学校での人間関係で悩んでいると知ったら、いろいろと解決法をアドバイスしてくれる	.66		.57
	寄与率	61.29%	

Table5 各変数の相関係数

	被受容感	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
被受容感尺度										
I 被拒絶感合計	.366**									
ソーシャルサポート尺度										
II サポート合計	.816**	.328**								
自己開示尺度										
III 自己開示合計	.506**	-.005	.471**							
IV 精神的自己の開示	.399**	-.042	.390**	.911**						
V 社会的自己の開示	.536**	.029	.473**	.863**	.640**					
VI 芸能ニュース興味の開示	.265**	.089	.239**	.565**	.456**	.377**				
VII 血縁的自己の開示	.221**	-.021	.241**	.509**	.420**	.352**	.185*			
被開示スキル尺度										
VIII 受容的反応	.567**	.113	.564**	.480**	.430**	.473**	.209*	.248**		
IX 否定的反応	-.254	-.347	-.231	.130	.131	.117	.067	.045	-.465	
X 無関心	.023	.109	.008	.193*	.136	.194*	.159	.073	.101	.363**

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

因子分析を実施した。その結果、1因子構造であることが確認された (Table 4)。信頼性を検討するために、クロンバックの α 係数を算出した。その結果、 $\alpha = .96$ で高い信頼性係数で内的整合性が認められた。

(2) 仮説モデルにおける共分散構造分析
各尺度間の相関係数

共分散構造分析に使用する各尺度間の相関係数を算出した (Table 5)。被受容感と最も強い相関が認められたのは、ソーシャルサポートであった ($r = .816$)。また、被受容感と自己開示の全ての因子において有意な正の相関が認められた。社会的自己の開示については比較的強い相関 ($r = .536$)、精神的自己の開示 ($r = .399$)、芸能ニュース興味の開示 ($r = .265$)、血縁的自己の開示 ($r = .221$) についてはいずれも比較的弱い相関が認められた。被開示スキルについては、受容的反応因子が被受容感と比較的強い正の相関が認められた ($r = .567$)。自己開示はすべての因子においてソーシャルサポートと有意な正の相関が認められたが、なかでも社会的自己の開示については比較的強い相関 ($r = .473$)、精神的自己の開示 ($r = .390$)、芸能ニュース興味の開示 ($r = .239$)、血縁的自己の開示 ($r = .241$) についてはいずれも比較的弱い相関が認められた。被開示スキルの受容的反応は、ソーシャルサポートと比較的強い正の相関が認められ ($r = .564$)、自己開示各因子とも $r = .2 \sim .5$ 程度の有意な正の相関が認められた。

$r = .390$)、芸能ニュース興味の開示 ($r = .239$)、血縁的自己の開示 ($r = .241$) についてはいずれも比較的弱い相関が認められた。被開示スキルの受容的反応は、ソーシャルサポートと比較的強い正の相関が認められ ($r = .564$)、自己開示各因子とも $r = .2 \sim .5$ 程度の有意な正の相関が認められた。

仮説モデルにおける共分散構造分析

自己開示からソーシャルサポート、被受容感へ至る過程を明らかにするために、各下位尺度得点を

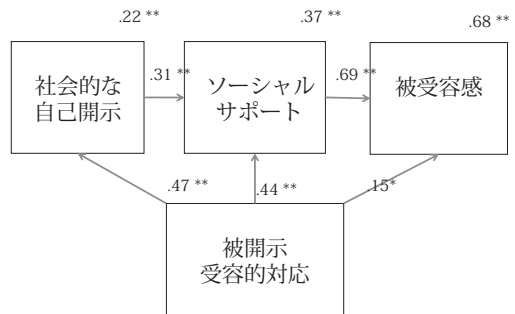


Figure 2 自己開示、ソーシャルサポート、被開示スキル、被受容感に関する因果モデル
誤差変数は省略した。* $p < .05$, ** $p < .01$ 。

を観測変数としたパス解析を実施し、因果関係モデルの構築を試みた。有意ではない影響因子を削除して複数回解析を繰り返し、最終的に得られたモデルをFigure2に示した。最終的なモデルには、自己開示各因子の中で、社会的な自己に関する開示の因子、被開示スキルの中の受容的反応因子、および、被受容感因子が用いられた。モデルの適合度は、 $GFI=.995$, $AGFI=.953$, $CFI=.998$, $RMSEA=.049$ であった。

自己開示因子の中で、社会的な自己に関する開示がソーシャルサポートの知覚に有意な影響を及ぼし、ソーシャルサポートの知覚が被受容感に有意な正の影響を及ぼしていることが示された。また、被開示スキルは、社会的な自己開示、ソーシャルサポートの知覚、被受容感いずれにも有意な正の影響を及ぼしていることが示された。

4. 考察

本研究では、大学生を対象とし、開示相手を大学生が校内で時間を共有する程度の知人として、自己開示がソーシャルサポートと心理的健康に影響を及ぼす過程を、被開示スキルとの関連を含めて検討することを目的とした。その結果、社会的自己の開示がソーシャルサポートの知覚に影響を及ぼし、ソーシャルサポートの知覚が被受容感に影響を与え、被開示スキルは自己開示、ソーシャルサポート、被受容感のいずれにも影響を及ぼすというモデルが得られ、仮説は検証された。これは、福岡（2009）で得られた結果を支持するものであった。

自己開示とソーシャルサポートの関連について、福岡（2009）はストレス経験に焦点をあて、ストレス体験時に親しい友人に対してストレス経験に関する自己開示をすることが、ソーシャルサポートの入手可能性の知覚、および受領に影響を及ぼすことを報告した。本研究では、自己開示の内容をストレス経験に限定することなく、一般的な自己開示とし、開示対象を親友ほど親しくはない大学の知人とした。相関分析において自己開示全体とソーシャルサポートの間に有意な正の相関が認められ、最終的な因果関係モデルにおいては、

社会的自己についての開示がソーシャルサポートに影響を及ぼしていることが確認された。すなわち、ストレス経験についてではなくとも、広くさまざまな事象に関する自己開示を日常的に多く行っているほど、ソーシャルサポートを多く得ることが出来るという知覚につながることを確認された。開示対象については、福岡（2009）では、両親ではなく親しい友人に対する開示とサポートが、孤独感を低下させることが示された。高木（2006）においても、保護者ではなく友人への開示が、孤独感を低下させたことが報告された。本研究では、親友ほど親しくはない友人が対象とされたが、親しくなくとも、大学で時間を共有する程度の友人への開示は、大学生にとってはソーシャルサポートや被受容感を高める重要な要因であることが示された。開示の内容は、特に私的人間関係や自己の外見的側面についての自己開示が、ソーシャルサポートの知覚に影響を及ぼしていることが示された。親友ほど親密ではない相手に対しては、自分の内面性に触れるような深いレベルではなく、比較的表層的な悩みの自己開示を行うことが、相互の関係を発展させ、ソーシャルサポートの知覚を高めることにつながることを示されたと言えよう。松下・吉田（2007）は、1980年代頃からわが国では青年期の友人関係における希薄さが指摘されているが、青年期の危機的側面の本質は、現代においても根本的には共通していると述べている。すなわち、現代の一見希薄に見える友人との関係の在り方は、自己や友人への関与を進めていくための、萌芽としてのポテンシャルが含まれているとしている。適切な自己開示は、受け手が同程度の自己開示を返す返報性という現象を生じさせ、相互への信頼や好意を増すことにつながる可能性が指摘されている。この互恵的なプロセスは、返報性の理論の一つである信頼・好意仮説によって説明されている（安藤、1986）。信頼・好意仮説とは、自己開示をすると受け手は信頼感や好意を得たと認識し、自己開示を受けたことが報酬としての価値を持つため、それに伴って自己開示の返報の傾向が強まるとする仮説である。しかし、初対面の相手から内面的な深い開示を受けた場合に、必ずしもそれが返報さ

れないことがある。これは、受け手が送り手と同程度の開示を返すべきだという返報の規範に従って、自己開示を返すという社会交換仮説により説明される。すなわち、返報の規範によって、自分も同程度の深い開示を行わなければならないという圧力が生じたことが原因であると考えられる(安藤, 1986)。また、内面性の低い話題は、関係の初期にその返報性が最大になり、親密になるにつれて単調に減少してゆくが、内面性の高い話題は親密さが中程度のときに返報性が最大になり、関係の初期や非常に親しい間柄では、その程度が低くなるということが紹介されている(安藤, 1986)。このようなことから、本研究で認められたような、親友ほど親しくない友人に対して、比較的表層的な自己開示がソーシャルサポートの認知を高め、被受容感を高めるという結果は、妥当な結果であったと言える。

また、聞き手として相手の開示を引き出すスキルが高い、すなわち聞き上手であることが、自分自身のことを開示し、サポートを受ける際にも重要であることが示された。そのような被開示スキルが相手への好意や信頼の表れとしての自己開示と、そのお返しとしての好意的フィードバックにより、対人関係が発展する過程を促進し、心理的な健康に影響を及ぼすことが示されたといえよう。

今回の研究では、自己開示を中心に、対人関係による心理的健康への影響を検討した。自己開示対象を親友ほど親密ではない大学の友人とし、一定の効果を検証することができ、大学生の日常生活での心理的健康の促進に貢献しうる結果が得られたと言える。対人関係における相互の関係はダイナミックなものである。自己開示を通じて対人関係がさらに親密化する過程についての、より詳細な検討が今後望まれる。

【謝辞】

本研究は、筆者が研究遂行の一部に関わった小野浩幸氏の卒業研究を再分析し、まとめさせていただいたものです。記して感謝申し上げます。

引用文献

- 安藤清志 1986「対人関係における自己開示の機能」『東京女子大学紀要論集』36(2),167-199.
- 東奈々子・榎本博明 2006「自己開示及び自己呈示とふれあい恐怖の関係」『日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集』15,108-109.
- 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.
- 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 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大会発表論文集』14, 115-116.
- 福岡欣治 2008「日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート(4)——開示に対する友人の受容的反応とサポートが気分状態に及ぼす効果」『静岡文化芸術大学研究紀要』9,15-23.
- 福岡欣治 2009「社会的スキル、自己開示、ソーシャル・サポートと大学生の孤独感——知覚されたサポートと実行されたサポートの関連に注目して-」『日本パーソナリティ心理学会論文集』18,34-35.
- 伊藤有里・鈴木伸一 2006「自己開示を促進する聞き手のスキルに関する研究」『広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要』5,28-41.
- 久田 満・千田茂博・箕口雅博 1989「学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み(1)」『対人関係』6,143-144.
- Jourard S. M. 1971 *The transparent self*. New York: Litton Educational Publishing. (1974 岡堂哲雄『透明なる自己』誠心書房)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- 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.
- 内藤 伊都子 2011「親密さの要因としての対人

- 魅力,自己開示および非言語行動——同性二者間による日本人の友人と異文化の友人の比較』『沖縄県立看護大学紀要』2, 36-44.
- 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(3),196-209.
- 岡田 努 1993「現代の大学生における「内省および友人関係のあり方」と「対人恐怖的心性」との関係」『発達心理学研究』4(2), 162-170.
- 岡田 努 2002「現代大学生の「ふれ合い恐怖的心性」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.
- 岡田 努 2007「大学生における友人関係の類型と、適応及び自己の諸側面の発達の関連について」『パーソナリティ研究』15(2), 135-148.
- Shimazu, A., Shimazu, M., & Odahara, T. 2005 “Divergent effects of active coping on psychological distress in the context of the job demands-control-support model: The role of job control and social support.” *International Journal of Behavioral Medicine*. 12, 192-198.
- 杉山 崇・坂本真志 2006「抑うつと対人関係要因の研究——被受容感・被拒絶感尺度の作成と抑うつの自己人過程の検討」『健康心理学研究』19(2), 1-10.
- 高木浩人 2006「大学生の自己開示と孤独感の関係——開示者の性別, 開示相手, 開示側面の検討」『愛知学院大学心身科学部紀要』2, 53-59.
- 田中宏二 1997「ソーシャル・サポート」日本健康心理学会編『健康心理学事典』実務教育出版.
- 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.

[抄録]

大学生を対象として、友人への自己開示、知覚されたソーシャルサポートが被受容感に及ぼす影響を検討した。加えて被開示スキルがこの過程に及ぼす影響も検討した。大学生144名に対して、学内で時間を共有する程度の友人に対する自己開示と、知覚されたソーシャルサポート、被受容感、被開示スキルについての質問紙に回答を求めた。その結果、社会的自己の開示がソーシャルサポートの知覚に影響を及ぼし、ソーシャルサポートの知覚が被受容感に影響を与えていることが明らかにされた。さらに、被開示スキルは自己開示、ソーシャルサポート、被受容感のいずれにも影響をおよぼすという結果が得られ、仮説モデルは検証された。
