

論文の内容の要旨

論文題目 抑うつと自己開示の心理学的研究

氏名 森脇愛子

本論文では、抑うつ予防や回復などにおいて、自己開示の果たす役割を検討する。自己開示は、ここでは、「自分の個人的な情報を他者に言語的に伝える行為」と定義する (Jourard, 1971; Chozby, 1973; 榎本, 1997)。

これまでの自己開示を扱った研究では、自己開示のポジティブな影響が強調され、ポジティブ・ネガティブ両面から検討を試みる研究はほとんどみられなかった。しかし、現実の対人関係場面では、自己開示がつねにポジティブな影響を及ぼすのではなく、自己開示の際の開示法や被開示者の反応により、自己開示がネガティブな影響を及ぼすことも十分予測される (Coyne, 1976)。また、これまで、自己開示の際の開示法や被開示者の反応を考慮した研究は少なく、特に被開示者の反応が開示者の抑うつにどのような影響を及ぼすかについては検討されてこなかった。したがって、本論文では、自己開示の際の開示法、被開示者の反応、抑うつとの関係に焦点を当て、自己開示が抑うつに及

ぼすポジティブな影響およびネガティブな影響について、因果関係にふみこんで検討した。研究1では、自己開示の記述研究を行い、研究2では、開示法、被開示者の反応を測定する尺度を作成した。研究3では、質問紙を用いた調査研究を行い、パス解析および階層的重回帰分析により、自己開示の際の開示法および被開示者の反応、抑うつとの関係を検討した。研究4ではペアデータを収集してモデルを検討し、研究5および研究6では、より実験的な検討を行った。研究7では、介入効果研究を行った。

第1部 記述研究

研究1 自己開示の記述研究

大学生の自己開示の現状を調べるため、自己開示の際の開示法以外の側面、開示頻度、開示相手などのそれぞれの分布について調べた。大学生を対象に、質問紙調査を行った結果、開示頻度、開示相手、開示内容、開示動機が明らかになった。開示頻度では、月に1回～2回(23%)、週に1回～2回(21%)の順に多く、それ以上の頻度で自己開示していると回答したのは、合わせて25%であった。自己開示の相手として、もっとも多く挙げたのは、親しい同性(58%)であった。自己開示の動機としてもっとも多く挙げられたのは、理解・共感追求的自己開示動機(41%)であった。

研究2 尺度の作成

研究2では、自己開示の際の開示法(適切な自己開示・不適切な自己開示)および被開示者の反応(受容的反応・拒絶的反応)について尺度を開発した。まず自由記述調査の結果等から項目を作成し、質問紙調査を行った。因子分析の結果、開示法については、適切な自己開示として、「文脈等配慮」「聞き手選択」「時間/場所選択」の3つの因子が抽出され、各因子を下位尺度とする適切な自己開示尺度を作成した。一方、不適切な自己開示としては、「聞き手」「聞き手の状況」「感情価(ネガティブティ)」「回数(繰り返し)」の4つの因子が抽出され、各因子を下位尺度とする不適切な自己

開示尺度を作成した。不適切な自己開示尺度の「感情価（ネガティビティ）」は、これまで指摘されることがもっとも多かった不適切な開示法である。次に、被開示者の反応については、受容的反応として、「真剣な姿勢」「アドバイス」「親身な行動」「共感」の4つの因子が抽出され、各因子を下位尺度とする受容的反応尺度を作成した。拒絶的反応では、「否定・無視」「無関心」「真剣味の無さ」「少ない反応」の4つの因子が抽出され、各因子を下位尺度とする拒絶的反応尺度を作成した。

第2部 モデルの検討

研究3 縦断調査研究

研究3では、開示者の開示法、被開示者の反応から開示者の抑うつに至るモデルについて検討した。先行研究をもとに、自己開示をどのように行うかといった開示法が被開示者の反応に影響を及ぼし、さらにその被開示者の反応が開示者の抑うつに影響を及ぼすという因果モデルを作成した。研究3では、開示法の規定因についても検討し、不適切な自己開示との関連が先行研究より示唆される「自己没入」をとりあげ、開示法との関係を検討した。下の図1は、作成した因果モデルを表したものである。

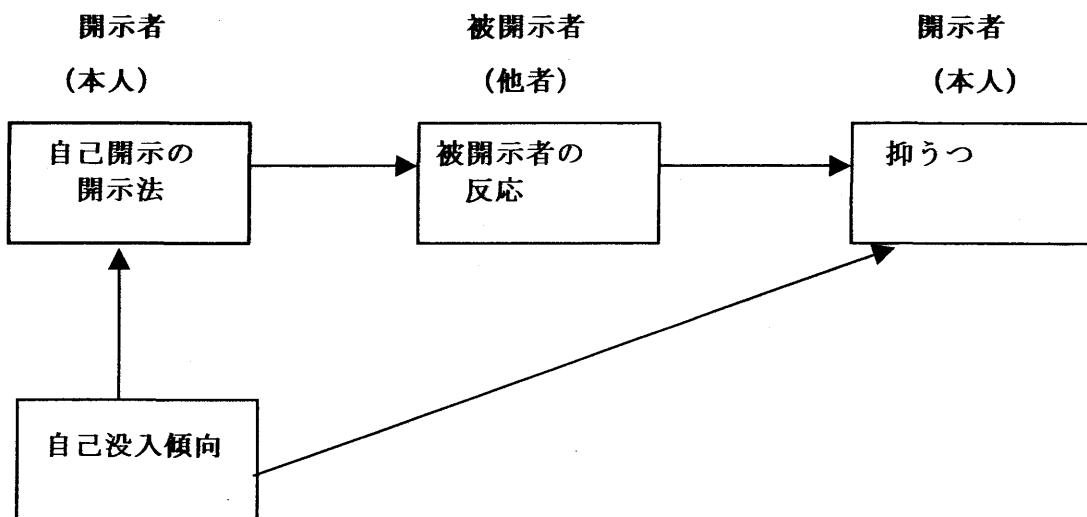


図1 自己没入傾向および自己開示の開示法から抑うつに至るモデル

次に、縦断調査を行い、因果モデルを検討した。パス解析の結果から、適切な自己開示を行うほど被開示者から受容的反応をより引き出しやすく、このような被開示者の受容的反応が開示者の抑うつを低めることが示唆された。逆に、不適切な自己開示を行うほど、被開示者から拒絶的反応を受け、その拒絶的反応が開示者の抑うつを高める可能性が示唆された。階層的重回帰分析では、被開示者の拒絶的反応が開示者の抑うつとより結びついていることが確認された。さらに、不適切な自己開示については、自己没入傾向が強い人ほど不適切な自己開示を行いやすくなることを見出された。

研究4 ペアデータに基づくモデルの検討

研究4では、大学生の友人同士2名ずつのペアデータを収集し、開示法および被開示者の反応、開示者の抑うつとの関係について、作成した因果モデルを検討した。2名に来室してもらい、第一に、自己没入傾向について尋ねた。その1ヶ月後、ここ1ヶ月に行った自己開示場面を1つ特定してもらった。そして、その自己開示場面を思い出してもらい、開示者であった実験参加者には、開示した時の開示法や被開示者の反応、抑うつを尋ねた。一方、その自己開示場面において被開示者であった実験参加者にも、開示者の開示法や、被開示者自身の反応、抑うつについて尋ねた。これらのデータをもとに、被開示者側のメカニズムを考慮して、開示者の開示法、被開示者の反応、さらに開示者の抑うつとの関係を検討した。その結果、モデルを支持する結果が得られた。

研究5 モデルの実験的検討 - 被開示者の反応と開示者の抑うつとの関係

研究5では、被開示者の反応（受容的反応・拒絶的反応）を実験的に操作し、被開示者の反応が開示者の抑うつ感情にどのような影響を及ぼすのかを検討した。実験では、自己開示を行ってもらった操作として、開示者（実験参加者）に、最近起こった出来事について被開示者（実験協力者）に開示するよう求めた。実験参加者は、受容的反応を受ける受容的反応群か、拒絶的反応を受ける拒絶的反応群に、ランダムに割り当てられ

た。受容的反応群の開示者は、自己開示を行っている際、あらかじめトレーニングを受けた被開示者から受容的反応を示された。一方、拒絶的反応群の開示者は、自己開示を行っている際、被開示者から拒絶的反応を示された。実験の前後に2回、抑うつ感情を測定した。被開示者の反応（受容的・拒絶的）×測定時期（開示前・開示後）の2要因分散分析を行ったところ、交互作用が認められた。被開示者から受容的反応を受けた開示者では、開示前よりも開示後で抑うつ感情が低くなっていたが、拒絶的反応を受けた開示者では、開示前よりも開示後で抑うつ感情が高くなっていた。ここから、自己開示の際、被開示者から受容的反応を受けた時、開示者の抑うつは低まり、拒絶的反応を受けた時、開示者の抑うつは高まることが示唆された。

研究6 モデルの実験的検討—自己開示と被開示者の反応との関係

研究6ではさらに、被開示者から拒絶的反応を引き出しやすい自己開示はどのようなものであるのかを検討した。研究3の結果をふまえ、被開示者の拒絶的反応と正の関連がみられた不適切な自己開示の「聞き手」「聞き手の状況」「感情価（ネガティブイ）」「回数（繰り返し）」を場面想定法によって操作し、開示法と被開示者の反応との関係を検討した。その結果、「聞き手」「聞き手の状況」「感情価（ネガティブイ）」「回数（繰り返し）」の主効果、さらに一部で、「聞き手」と「感情価（ネガティブイ）」の交互作用が認められた。

第3部 介入効果研究

研究7 自己開示の開示法および自己没入に対する介入効果研究

研究7では、自己開示の開示法および自己没入に対して介入を行い、介入効果を検討した。方法としては、(1)自己開示の開示法に対する介入を行う群、(2)自己没入に対する介入を行う群、(3)自己開示の開示法および自己没入に対して介入を行う群、(4)

統制群の4群を設け、それぞれの群において、介入前と介入後との抑うつ変化がどのように異なるのかを検討した。仮説は、(1)～(3)ではより抑うつが低くなり、中でも自己開示の開示法および自己没入に対して介入を行っている(3)において、もっとも抑うつが低くなることである。その結果、4週間後に、予測を支持する結果が得られた。

まとめ

以上の結果から、自己開示を行うと常に開示者の抑うつが低まるという単純なものではないことが明らかになった。研究結果から、自己開示の際、開示者が適切な自己開示を行うと、被開示者から受容的反応を受けやすくなり、被開示者の受容的反応によって、開示者の抑うつは低くなることが示唆された。一方、自己開示の際、開示者が不適切な自己開示を行うと、被開示者から拒絶的反応を受けやすくなり、被開示者の拒絶的反応によって、開示者の抑うつは高くなることが示唆された。また、開示法の規定因としては、自己没入傾向が強い人ほど、不適切な自己開示を行いやすいことが見出された。これらの知見は、抑うつ早期介入や治療にも深い示唆を与えると考える。なお、今回の結果は主に大学生を対象に得られたものであり、異なる年齢層などに、これらの結果をどの程度拡張し得るのかについては今後の検討が必要である。