開示抵抗感が筆記開示法の利用意欲に与える影響の検討

：心理専門職への相談に対するセルフスティグマとの比較から

○大石彩乃¹

(お茶の水女子大学¹)

Key words: Expressive Writing, Effectiveness, Hesitancy to self-disclosure

目 的

筆記開示法 (Pennebaker et al., 1986) とは、ストレス経験に関する思考・感情を数日間連続で筆記することで、心身の健康状態改善を行う自助的アプローチである。抑うつなどの効果が明らかになっているが、ヘルスケア研究においては、現実場面における有効性 (effectiveness) についても検討する必要がある。

開示抵抗感について 筆記開示法は、ネガティブな経験を個人で処理可能なため、自己開示の際に生じる抵抗感 (以下、開示抵抗感) から影響を受けにくいと考えられる。ただ、開示抵抗感には、自らの内面に意識を向ける対自的要因と、他者との関係に意識を向ける対他的要因 (片山, 1997) があり、これらの影響の違いも明らかにする必要がある。

本研究では、他者に対する開示の有無を軸に、筆記開示法を利用することに対する意欲 (以下、利用意欲) と心理専門職への相談に対するセルフスティグマの比較を、開示抵抗感の高さから受ける影響の違いから検討する。

仮説 1 筆記開示法の利用意欲は、開示抵抗感の対自的要因が高いほど低くなるが、対他的要因が高くても低くならない

仮説 2 セルフスティグマは、開示抵抗感の対自的要因・対他的要因が高いほど高くなる

方 法

調査協力者 首都圏大学生 343 名 (18-43 歳 ($M=19.96$; $SD=1.74$), 男子 93 名; 女子 250 名)。

調査期間 2017 年 11 月～2018 年 6 月

手続き 質問紙調査を実施した。質問票には、回答に必要な最低限の知識を提示する説明文と、以下の質問項目を含めた。

質問項目

基本属性 年齢・性別

ストレス経験 現在最もストレスに感じていることを自由記述 20 字程度で回答するよう求めた。

開示抵抗感 ストレス経験を開示する抵抗感の程度を 4 件法 15 項目で測定した (松下, 2005)。対自的要因「直面化傷つき ($\alpha=.85$)」「否定的自己評価 ($\alpha=.86$)」、対他的要因「他者評価懸念 ($\alpha=.91$)」「伝達困難性 ($\alpha=.73$)」の 4 因子からなる。

利用意欲 ストレス経験に対して、筆記開示法を利用したいと感じる程度を、0-100 点で測定した。

セルフスティグマ 心理専門職を頼ることに対する抵抗感を 5 件法 15 項目で測定した (Vogel et al., 2006 (山本ら (訳), 2009))。1 因子 ($\alpha=.77$)。

倫理的承認 お茶の水女子大学人文社会科学研究倫理審査委員会の承認を得て実行した (倫理番号: 第 2015-130)。

結 果

開示抵抗感尺度の各因子の平均値を境に、高群・低群に分割し、従属変数を利用意欲・セルフスティグマとする t 検定を行った (表 1)。利用意欲は、対自的要因の直面化傷つき因子 ($t(341)=-2.56$, $p=.01$) のみ高群が低群より高かった。一方、セルフスティグマは、対自的要因・対他的要因を問わず全ての因子において高群が低群よりも高かった。

表 1 利用意欲とセルフスティグマの開示抵抗感高・低群比較

		利用意欲		セルフスティグマ		
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
対自的要因	直面化傷つき	高群 (n=144)	39.36	28.44	27.18	6.22
		低群 (n=199)	47.38	28.80	25.63	5.63
		<i>t</i> 値	-2.56*		2.41*	
		<i>p</i> 値	.01		.02	
		Cohen's <i>d</i>	.28		.26	
	否定的自己評価	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
		高群 (n=157)	42.68	28.22	27.46	5.79
		低群 (n=186)	45.13	29.46	25.28	5.87
		<i>t</i> 値	-.78		3.44***	
		<i>p</i> 値	.43		.00	
	Cohen's <i>d</i>	.08		.37		
	他者評価懸念	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
		高群 (n=169)	44.03	27.84	27.38	5.87
		低群 (n=174)	43.99	29.94	25.21	5.79
		<i>t</i> 値	.01		3.45**	
		<i>p</i> 値	.99		.00	
	Cohen's <i>d</i>	.00		.37		
対他的要因	伝達困難性	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
		高群 (n=175)	42.23	28.86	26.97	6.18
		低群 (n=168)	45.87	28.88	25.55	5.57
		<i>t</i> 値	-1.17		2.23***	
		<i>p</i> 値	.24		.03	
	Cohen's <i>d</i>	.13		.24		

t 値 $p<.05$ *, $p<.01$ **, $p<.001$ ***

考 察

仮説 1 は支持され、筆記開示法の利用意欲には、対自的要因である直面化傷つき因子の高さが負の影響を与えるが、対他的要因は影響を与えないことが示唆された。これは仮説 2 が支持され、セルフスティグマが、対自的・対他的要因の両方から影響を受けている可能性が高いことと対照的である。

即ち本研究から、筆記開示法は、心理専門職を含めた他者への相談に対し抵抗感がある場合に取り組みやすい方法である、という有効性が示唆された。

今後の課題 筆記開示法においては、一般的に、同一ストレス経験について反復して筆記することが重要とされる。よって、繰り返し筆記開示法を行う中で、利用意欲が推移するのか検討することも必要と考えられる。

また筆記開示法は、ネガティブ経験のポジティブな側面に焦点化することで、より適応的な認知やコーピングに変化しやすくなる。得られる効果が、利用意欲の高まりやすさと連動しているのかといった点も検討が必要である。

引用文献

- 片山美由紀 (1996). 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連. 心理学研究, **67** (5), 351-358.
- 松下智子 (2005). ネガティブな経験の意味づけ方と開示抵抗感に関する研究. 心理学研究, **76** (5), 480-485.
- Pennebaker, J. W. et al. (1986) Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *J. of Abnormal Psychology*, **95** (3), 274-281
- Vogel, D. L. et al. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *J. of Counseling Psychology*, **53** (3), 325-337.

(Ayano OISHI)