

大学生における自己開示と不安との関係

幸田 知樹

(川畑 隆ゼミ)

日本では、人間関係において、相手の様子などから気持ちを察することを求められてきた。そのため日本人は他者との良好な関係を築こうとして、表に出すつもりのない自己をわざわざ開示する必要がなかった。しかし、近年では日本人も欧米人と同様、他者との良好な関係を構築するために、自分で自分についての情報ははっきり伝えることが求められるようになってきている(丹羽・丸野, 2010)。日常的な場面でコミュニケーションをとる際には、実際に顔を合さずにSNSなどの媒体を使って自分についての情報を伝えるなど、その手段も拡大している。

自己開示(Self-Disclosure)とは、他者に対して、自分の考えや気持ち、経験などを顕わにすることである。この行為は人間関係の発展・維持、生じたストレスに対処する機能も担っている。人が社会適応のために胸の中に押し込んだものは、抑えきれないほどに膨れ上がってくる。それに対して何の対応もしなければ、さまざまな心理的不適応に陥ったり身体的症状が表れたりもする。これらのことを防ぐためにも、人は自己開示によってストレスの解消を行っている(和田, 1995)。また、自己開示は親しい人間関係を築くうえでもっとも重要な要素であり、さらに他者に自分の心痛を知ってもらい、社会的サポートを受けるための手段でもある(Valerian J. Derlega, Sandra Metts, Sandra Petronio and Stephen T. Margulis, 1993 豊田訳 1999)。

自己開示は教育場面においても重視されており、熊野(2002)は「いじめの問題で、被害にあっている子どもから親や教師といったキーパーソンへの事実の訴えがなく、問題に関して援助的なかかわりが行えない。また、児童虐待の問題においても、子どもからの訴えがなく、子どもに虐待の事実を確認しようとしても否定される場合が多い。そのため、子どもからの自己開示があるこ

とが望まれる」と述べ、スクールカウンセラーは子どもの自己開示をうまく引き出す担い手となるとしている。

自己開示量には個人差があり、集団差もあることが先行研究により示されている。たとえば、男性より女性の方が自己開示量は高い傾向にあり、和田(1995)は、男性よりも女性の方が、自己開示欲求が高い傾向にあるとしている。しかし、男性に自己開示欲求がないわけではなく、自己開示欲求と自己開示量との差が男性の方が高い。つまり、男性は自己開示を行いたいけれども行わない(行えない)のだという。また榎本(1997)は先行研究から、文化差(国民差・人種差・民族差)や社会階級(黒人白人・学歴等)、出生順位、家庭の養育環境、年齢による自己開示量の違いを指摘し、さらに「パーソナリティ特性によっても自己開示の傾向が異なる」と述べている。他にも自己開示量が変化する要因として、小口(1992)は環境によっても変化が表れるとし、男女共通して快適な状況であれば自己開示量は増え、その一方で不快な環境の下では自己開示量は少なくなると述べている。

また、自己開示には言語的な方法だけでなく非言語的な方法も用いられる。たとえば、表情の変化や態度などによって自分の状況を示すのも、自己開示の一側面といえる。

自己開示の促進と抑制 どの領域についてのどの程度情報を公開するのが適切なのかという判断は、個人の置かれた各状況によって異なるはずであり、またその判断の適切さはその個人の対人的適応上からして重要な問題である(遠藤, 1989)。Valerian J. Derlega et al.(1993 豊田訳 1999)は、「自己開示とプライバシーの間には緊張が存在し、ストレスを感じているときなどは自己開示をしたい意欲があるが、プライバシーを守りたい欲求もあ

大学生における自己開示と不安との関係

る。この二面性は、開示したいときには開き、隠すことが重要なときには閉じるといった、情報を調整する過程といえる」としている。佐藤・太幡（2009）は、自己開示とプライバシーとの関係について研究を行っている。プライバシーを6つの次元に分け自己開示との相関関係を調べているが、「趣味嗜好性」や「最近過去の経験」、「価値観」の次元において、プライバシーと自己開示は類似した概念であることが示されている。一方で、メールや手帳の中身などの所有物や、電話番号などのプロフィールに対するプライバシーは、自己を他者にさらけ出したいという自己開示動機よりも、悪用や犯罪につながるリスクを避けたいといった、自己開示動機とは異なる動機が働くことも示されている。また、自己開示とプライバシーとの関係にも男女差が認められており、女性が男性よりも所有物やプロフィールに対してプライバシーを感じる程度が高いことが示されている。

榎本（1997）は、日常生活において身近な人物に自己開示をするとき、どのような動機が働いているのかを大学生を対象に検討を行い、自己開示の動機として、相談的自己開示動機、理解・共感追求的自己開示動機、親密感追求的自己開示動機、情動開放的自己開示動機があげられるとした。そして不安を低減するための自己開示として、どうしたらよいかかわからず不安なときや自分だけが人と違っているようで不安なときなど「相談的自己開示」を行って人に相談したり、人の経験や気持ちをもっと知りたいというとき「親密感追求的自己開示」を行い、相手の自己開示を求めたりとした。また、榎本（1997）は、自己開示をしたいという思いはあっても、なかなか素直に自己開示ができないこともあるとし、どのような思いや心理的要因が自己を開くことを抑制するのかを調べるために、自己開示を抑制する（ためらわせる）心理的要因について大学生を対象として検討している。その結果、「現在の関係のバランスを崩すことへの不安」、「深い相互理解に対する否定的感情」、「相手の反応に対する不安」の3因子が、自己開示の心理的抑制要因であることを突き止めた。これらの研究から、不安は自己開示を促進するが抑制をすることもわかってきた。

不安が及ぼす影響 不安はこれまで、フロイト、マウラー、ミラー、ヘップといったさまざまな心理学者によって定義づけられてきた。不安と恐怖はよく比較されるが、一般に「不安」は脅威の対象が明らかでない場合に用いられ、「恐怖」は脅威の対象が明確である場合に用いられる（今田、1975）。中島・安藤・子安・坂野・繁樹・立花・箱田（1999）は、「不安は、自己存在を脅かす可能性のある破局や危険を漠然と予想することに伴う不快な気分のことである」としている。漠然とした不安が何かに焦点化され、対象が明確になったものが恐怖（fear）であり、不安とは異なる。一般的には、恐怖が特定の脅威事態に直面した時に生じる刺激誘発型の情動であるのに対し、不安は予感・予期・懸念といった個人の認知機能に大きく依存した認知媒介型の情動であるといえる。また、不安は信号や手がかりを通じて未来の危険を現在に手操り寄せることによって発生することから、時間的展望のなかにおいて生じる現象であり、本質的に未来志向的な現象であると定義されている。

「不安」は大きく2種類に分けることができる。1つは「特性不安」とよばれ、比較的安定した性格特徴であり、不安傾向（不安になりやすさ）の個人差を表したものである。もう1つは「状態不安」とよばれ、特定時点での不安状態を指し、主観的・意識的に知覚された緊張や懸念と自律神経系の活動の高まりによって特徴づけられている。状態不安の程度はストレスが強く長時間になればなるほど増大する。ストレスが加わったときに不安傾向が顕在化し、特性不安の高い者は低い者より幅広い状況下で状態不安を喚起する（中島他、1999）。

自己開示と不安との関係については、大学生が創作ダンスを創る過程やその作品の発表において、創作者の不安特性がどのように作品に影響をおよぼすかという研究によって検討されている（榎並・平井、1979）。その結果、高不安者は低不安者に比べ、創作ダンスを創る過程やその作品の発表の全場面において状態不安が高い傾向にある。状態不安に及ぼす不安特性の影響は創作経験に比べて大きい、発表の場の使用範囲は不安によって妨害されやすく不安者は使用空間が小さ

い、創作中の立ち止まりは不安特性の高い者や未経験者に多く見られる、などのことが見出された。この研究の課題であるダンスは自由に創作するものであり、自己を顕わにするという側面から捉えることができ、これは自己開示の一形態である。また、遠藤（1994）によれば、相手から評価されたり否定されたりすることに対する「恥ずかしさ」や「不安」などの否定的感情が、大学生において、自己開示抵抗感と関連しているという結果が示されている。自己表出に伴う抵抗感は、自己開示の概念的な独自性であり、「自己開示」を定義するうえで重要な概念であるとしている。そして、遠藤（1994）は自己開示抑制感が生じるのは、「自分への影響を考えるだけでなく、開示者が深い自己開示を行う際には、被開示者への影響を予期しているはずである。深い自己開示ほど抑制され躊躇される理由は、被開示者への影響を考えることによるためであり、開示者は抵抗感を強く感じる」と述べている。

大学生の特徴 上記の先行研究の対象である大学生は青年期にあたる。この青年期の期間は年々延びているといわれており、また成人期が間近に迫っている時期でもある。大学生は家族からの分離や就職活動などのなかで、「自分は何か」や「これからどのように生きていくのか」といった、自我同一性の確立を目指すことになるといわれる。また、この重要な期間は「心理的モラトリアム」と呼ばれ、一時的に社会的な義務が免除され、大学生はこの期間を有効に利用し、心理的発達課題の達成を目指す。

もちろん、自分の内面だけにおいてアイデンティティの確立が達成されるというわけではない。友人や家族もアイデンティティの確立のための助けとなる。青年期は、それ以前の発達段階とは、友人や家族に対する関係が異なる。平木・巖（1997）は、自己の客観性ととも自分の様々な能力の相対的な価値、家族や友人との関係を見直すようにもなるとしている。友人との関係においては、互いに対する相互的理解や、より内的な体験を共有できるような相手を求める傾向がみられ、友人との親密な関係の成立とともに、排他的な側面も強くなる。家族との関係においては、親

が重要な地位を占めることは変わらないが、親からの一方的な援助や世話に対して従順になることで応えるという「相補的な関係」から、交渉や妥協の余地のある「相互的な関係」へと変わっていく。青年は親との権威関係に同輩のようなかわりの様式を持ち込み、親の側でも次第に青年の意見を尊重するようになる。

目的

上記の Valerian J. Derlega et al.(1993 豊田訳 1999)や佐藤・太幡（2009）では、自己開示においては、自己をさらけ出そうとする動機と、その反対に自己について隠そうとする動機の存在が示されている。榎本（1997）の研究では、不安が自己開示の動機にも抑制要因にもなると述べられている。これらから、不安を解消しようとして自己開示を行う、あるいは不安のせいで自己開示を行うことを避けて自己について隠そうとする、といった2種類の行動パターンが想定される。

複雑な現代社会のなかで、青年期という自己と世界との安定した関係が崩れやすい時期に、自我と社会参加による新しい世界とを調和的に統合することは、心理的モラトリアムの期間であるからといって容易なものではない（福井，1980）。そういった時期の最中にいる大学生はさまざまな不安を抱えていることが想定される。

そこで本研究では、大学生における自己開示と不安との関連について検討する。大学生を対象に、まず①自己開示と不安とは関係があるのか、あるとすれば②男女差はあるのか、③不安の種類（特性不安・状態不安）によって自己開示との関係に違いはあるのかについて、調べることにする。

方法

調査対象者 京都府内のK大学の大学生151名（男性91名、女性59名、不明1名）を対象とし、質問紙調査を実施した。平均年齢は20.25歳であった。

調査内容 質問紙を用いて調査を行った。質問紙は、フェイスシートに年齢・性別を記入する欄を

設け、遠藤（1989）の開示状況質問紙と、清水・今栄（1981）のSTAI日本語版の2種類の尺度を用いた。質問紙はA4用紙全7枚で、表紙と2種類の尺度で構成された。本研究で用いた尺度の内容は、以下の通りである。

＜開示状況質問紙＞調査対象者の自己開示傾向（開示意图）を調べるために遠藤（1989）の開示状況質問紙を用いた。この尺度では、行動面での自己開示ではなく、どの程度の開示をしたいかという意識面を全18問の質問項目によって測定する。下位尺度として、個人状況尺度、社会的状況尺度、非日常的尺度、密接の状況尺度、家族的状況尺度がある。評定法は、1を「私ならこういふときがあっても、表面的な話しかしないであろう」、6を「こういうときには自分の感情や考えについて相手に分かってもらうために、できるだけ詳しく話そうとするだろう」とし、その間に2から5の番号を設けた6件法によって、各状況における開示意图として適当な番号を評定させた。＜STAI日本語版＞調査対象者の不安得点を調べるために、清水・今栄（1981）のSTAI日本語版を用いた。この尺度は、状態不安を測定する尺度と、特性不安を測定する尺度の2つから構成された。状態不安（A-State）に関しては、現在、今、どの程度感じているかを「まったくそうでない」「いくぶんそうである」「ほぼそうである」「まったくそうである」までの4段階で回答させた。特性不安（A-Trait）は、ふだん、一般にどの程度の状態かを「決してそうでない」「たまにそうである」「しばしばそうである」「いつもそうである」の4段階で回答させた。それぞれ20問ずつの質問があり、全40問から構成された。

手続き 調査は10月下旬から11月中旬にかけて行った。K大学の講義やゼミ等の時間に実施した。質問紙の配布後、説明を行ったうえで、フェイスシートおよび質問項目への回答を求めた。質問紙への回答の所要時間は10分から15分程度であった。質問紙への回答終了後、調査者が質問紙の回収を行った。

結果

質問項目に記入漏れがあったデータ（5名分）を欠損値とし、それらを除いたデータを用いて心理統計を行った。なお、1名の質問紙にフェイスシートへの記入漏れがあったが、質問項目への記入漏れはなかったため、欠損値としては扱わず、1名分のデータとして扱った。記述統計を行った結果、統計を行ったデータは欠損値を除く145名分であった。対象者の最少年齢は18歳、最高年齢者は25歳であった。平均年齢は20.255歳、標準偏差は1.4375であった。

信頼性分析 はじめに、開示状況質問紙とSTAI日本語版の各項目に関して、Cronbachの α 係数を用いて、信頼性分析を行った。

開示状況質問紙では、自己開示傾向（開示意图）を測定する18項目について信頼性分析を行った。信頼性係数は.895であったため、十分な内的一貫性が認められた。

また、STAI日本語版では、尺度を構成している、状態不安（A-State）20項目と特性不安（A-Trait）20項目について信頼性分析を行った。状態不安（A-State）の α 係数は.892、特性不安（A-Trait）の α 係数は.872であったため、十分な内的一貫性が認められた。

自己開示と不安の関連 調査対象者全体・男性・女性で、ピアソンの積率相関係数を算出した。尺度間の相関関係を表1に示す。

対象者全体に関しては、自己開示と不安の間の相関係数は $r = -.379$ であり、有意な、中程度の負の相関関係が示された。男性では、自己開示と不安の間の相関係数は $r = -.381$ であり、有意な、中程度の負の相関関係が示された。女性では、自己開示と不安の間の相関係数は $r = -.376$ であり、有意な、中程度の負の相関関係が示された。

男女差 男女それぞれの自己開示得点と不安得点に関してt検定を行い、男女差を検討した。表2に示したとおり、自己開示 $t(143) = -.012$, n.s., 不安 $t(143) = .968$, n.s.であり、自己開示得点

表1 各変数の相関関係

	全体 N = 146		男性 N = 86		女性 N = 59	
	不安	自己開示	不安	自己開示	不安	自己開示
不安	1	-.379**	1	-.381**	1	-.376**
自己開示	-.379**	1	-.381--	1	-.376**	1

** $p < .01$

表2 男女の平均値の比較

	不安	自己開示
男性	92.628	56.988
女性	89.508	57.017
t 値	.963	-.012

* $p < .05$

表3 各変数における重回帰分析結果

	特性不安	状態不安
全体	-.221	-.349*
男性	.074	-.628*
女性	-.449*	-.117

* $p < .05$

と不安得点の男女それぞれの平均値には有意差が認められなかった。

不安の種類の影響 自己開示と不安との関係が確認されたことをふまえて、自己開示には特性不安もしくは状態不安のどちらが影響を及ぼすのか、対象者全体・男性・女性で重回帰分析を行った。結果を表3に示す。

対象者全体では、状態不安から自己開示に対する標準偏回帰係数が有意であった ($\beta = -.349$, $p < .05$) が、特性不安から自己開示に対する標準偏回帰係数は有意ではなかった ($\beta = -.221$, n.s.)。女性では、状態不安から自己開示に対する標準偏回帰係数が有意ではなかった ($\beta = -.117$, n.s.) が、特性不安から自己開示に対する標準偏回帰係数は有意であった ($\beta = -.449$, $p < .05$)。男性では、状態不安から自己開示に対する標準偏回帰係数が有意であった ($\beta = -.628$, $p < .05$) が、特性不安から自己開示に対する標準偏回帰係数は有意ではなかった ($\beta = .074$, n.s.)。

考 察

結果が示唆すること 大学生による自己開示と不安との関連については有意な負の相関関係が示された。このことによって自己開示と不安とは関連していることが示されたが、このことだけで不安が直接的に自己開示量を左右するかどうかについ

ては特定できない。

また、不安の種類によって自己開示に及ぼす影響が異なるかどうかを検討するための重回帰分析によって、自己開示に対して状態不安が負の影響を与えていることが示されたが、特性不安は有意な影響を示さなかった。このことから、調査対象者全体において自己開示に影響を与えているのは特性不安ではなく、状態不安であることが示された。

この重回帰分析によって、不安のうち状態不安が自己開示量を左右する可能性が示唆されたが、特性不安を含めた不安量全体が自己開示量を左右するかどうかについては、実証していない。この点については、以下の男女別の検討においても同様である。

次に、大学生の自己開示と不安の関連の男女差を検討した。

まず、男性では、自己開示と不安との関連について、対象者全体と同様、有意な中程度の負の相関関係が示された。また、重回帰分析では、対象者全体と同様、自己開示に対して状態不安が有意に負の影響を与え、特性不安は有意な影響を示さなかった。つまり、男性において自己開示に影響を与えているのは、特性不安ではなく状態不安であることが示された。

一方、女性では、自己開示と不安との関連について、対象者全体や男性と同様、有意な中程度の負の相関関係が示された。また、重回帰分析では、

大学生における自己開示と不安との関係

対象者全体や男性に関しての結果とは異なり、自己開示に対して特性不安が有意に負の影響を与え、状態不安は有意な影響を示さなかった。つまり、女性において自己開示に影響を与えているのは、状態不安ではなく特性不安であることが示された。

不安が自己開示の動機になったり、あるいは自己開示を抑制したりする方向で働くことが先行研究で見出されているが、本研究ではその抑制機能が示されたと思われる。榎本（2005）は、「自己開示を抑制する傾向が強い人ほど、人生に迷っており、人生に前向きになれず、自分の過去を肯定的にとらえられない」と述べている。調査対象者であった大学生の青年期としての心性を想定したときに、この結果は妥当なものだといえよう。また、遠藤（2012）は、「状態不安が箱庭作品にどのような影響をもたらすかを検討する研究で、高い状態不安によって、表現が抑制され、作品が形成された」と述べている。箱庭作品も自分をさらけ出す一種の自己開示方法と捉えることができるが、ここでも状態不安が自己開示に与える影響が示唆されている。

また、今回検討した自己開示と不安との関係に関する男女差については、自己開示に影響を及ぼす不安の種類に関してのみみられた。状態不安が自己開示に影響を及ぼす対象者全体と男性とは異なり、女性においては特性不安が影響を及ぼすことが示された。自己開示欲求や自己開示量が、女性が男性より高いという先行研究結果からみたときに、これは自己開示量が低い女性の場合には、これはもともとの特性不安の高さがそこに影響している可能性を示しているかもしれない。

自己開示の効果 榎本は、「青年期に、親しい者に十分に自己開示できるということは、相手の反応を通して自分の持つ客観的自己像の自信を高めると同時に、自己に意識を集中させたり、相手からフィードバックを受けたりすることを通じて自己への洞察を深めることになる」（1997）と述べているが、自己開示は自己について考える機会を与え、アイデンティティの確立に役立つと考えられる。また、石本・楠見・齊藤（2010）によれば、質的、また量的な自己開示を行うことで、精

神的健康に良い影響を与えるという。さらに、榎本（1997）は、「心理臨床の場面において、心理療法を成立させるためには、最も基本的な条件としてクライエントが率直に自己開示をすることである。クライエントがカウンセラーに対して抵抗することなく、自分自身のことを率直に、十分に開示することによって、クライエントは自己への洞察を深めていくことができる」、「同様に、教会で行われる懺悔も、無条件の受容と傾聴により話者の気持ちを楽にして、自己のより深い洞察に導くという意味を持つと考えられる」と述べている。また、嶋津（2011）は、大学生の親しい友人に関する心理的居場所感と、その友人に対する自己開示・被開示度には関連があることを示している。つまり、男女ともに知的な関心ごと、情緒的体験、目標・価値観などの精神的なこと、友人関係における悩み、生きがい、充実感あるいは虚しさなどについての開示度・被開示度が、心理的居場所感の形成に関連しているという。男女差については、男性では友人が趣味や仕事など自身の表面的な話題について話すこと、女性では何事でも自己開示してみることが心理的居場所感の形成につながるという点に関して見出されている。

上記のように、自己開示は青年期の心理的発達課題の達成を後押しし、精神的健康に好影響を与え、心理臨床場面でも、心理的居場所の形成においても有効とされている。そこで、先行研究と同様に、本研究でも不安の存在が自己開示の心理的抑制要因となることが示されたが、不安量を抑えることが可能になれば自己開示が促進され、上記のさまざまなメリットが達成されやすくなると考えられる。

不安の存在は他にも日常生活にネガティブな影響を与え得るため、様々な不安への対処方法が研究されている。たとえば生月（1996）は、身体運動による対処法や思考訓練による対処法、条件付けなどを紹介している。また田中・梅本（2013）は、自己開示と「類似性」に注目し、「類似性は対人魅力を媒介して、自己開示を促進させる」としている。これは、開示者が被開示者と類似していると認知することが、自己開示を促進させることを示している。性格や考え方といった内面的側面の類似は信頼感と好意を生む。その信頼感や好意

感は、自分と似ている被開示者をポジティブに評価し、自己開示を促進させる。

本研究の課題と今後の展望 本研究においては調査対象者数が少なく、導かれた結果は安定したものだとはいえない。とくに、女性の対象者数が男性に比べて少ない。また、対象者がK大学の大学生に限られたので、大学生全般についての結果とはいえないだろう。今後は、これらの点を踏まえたうえで研究を行う必要がある。

また、自己開示はそれを行う相手によっても開示意向の相違が生まれる。たとえば、オープナー(opener)と呼ばれる人に対しては自己開示が行われやすい。オープナーは話し手と視線を合わせることが多く、肯定的な表情が多い、相手の話に関心を示す会話パターンを示すなど、話し手の開示を促進させる行動をとる、といった行動パターンを用いる、一般的には「聞き上手」と呼ばれる人のことである(小口, 1990)。本研究では、自己開示を受ける被開示者の明確な設定は行わなかった。今後は、被開示者の違いが自己開示と不安の関連にどのような影響を及ぼすのかといったことも考慮に入れる必要があるだろうし、そのことによって、自己開示と不安の関連の質がより一層明らかになるとと思われる。

謝 辞

本論文作成に当たり、ご指導頂きました、京都学園大学人文学部心理学科川畑隆教授、行廣隆次准教授、ならびに、調査実施に協力いただいた研究協力者の皆さま、その他の京都学園大学の先生方に深く感謝申し上げます。

引用文献

- Valerian J. Derlega, Sandra Metts, Sandra Petronio and Stephen T. Margulis (1999) 人が心を開くとき・閉ざすとき：自己開示の心理学 豊田 ゆかり訳 金子書房
- 生月 誠 (1996). 不安の心理学 講談社現代新書
- 石本 雄真・楠見 菜都子・齊藤 誠一 (2010). 大学生の自己開示と精神的健康との関連——自

己開示の量的側面と質的側面に注目して——日本青年心理学会大会発表論文集, (18), 26-27

- 今田 寛 (1975). 恐怖と不安：情動と行動 2 誠信出版
- 榎並 恵子・平井 タカネ (1979). 舞踊創作における創作経験ならびに不安特性の影響 舞踊学, 2, 1-5
- 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
- 遠藤 公久 (1989). 開示状況における開示意向と開示規範からのズレとについて——性格特徴との関連—— 教育心理学研究, 37 (1), 20-28
- 遠藤 公久 (1994). 自己開示における抵抗感の構造に関する検討 筑波大学心理学研究 16, 191-197
- 遠藤 歩 (2012). 箱庭制作者と評定者における状態不安と作品の印象との関係 心理学研究, 82 (6), 540-546
- 小口 孝司 (1990). 聞き手の“聞き上手さ”・“口の軽さ”が開示者の好意・開示に及ぼす効果 心理学研究, 61 (3), 147-154
- 小口 孝司 (1992). 音環境が自己開示に及ぼす影響 実験社会心理学研究, 32 (1), 27-33
- 熊野 道子 (2002). 自ら進んで自己開示する場合と尋ねられて自己開示する場合との相違 教育心理学研究, 50 (4), 456-464
- 佐藤 広英・太幡 直也 (2009). プライバシーを感じる次元と自己開示との関係 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, (18), 96-97
- 嶋津 静一 (2011). 大学生の親しい友人に関する心理的居場所感と自己開示と被開示の関連 日本青年心理学会大会発表論文集, (19), 22-23
- 清水 秀美・今栄 国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, 29 (4),

348-353

- 田中 健史郎・梅本 貴豊 (2013) 類似性が自己開示へ与える影響——類似面の差異に注意して—— カウンセリング研究, 46 (4), 197-206
- 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), 196-206
- 中島 義明・安藤 清志・子安 増生・坂野 雄二・繁栴 算男・立花 政夫・箱田 裕司 (1999) 心理学辞典 有斐閣
- 平木 典子・袈岩 秀章 (1997). カウンセリングの—基礎臨床心理学を学ぶ— 北樹出版
- 福井 康之 (1980). 青年期の不安と成長：自己実現への道 有斐閣新書
- 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 (1), 11-17

大学生の意識調査

この調査は、大学生が日常生活の中で抱く感情や、それに伴う行動を調べるためのものです。正しい答えや、間違った答えというものはありません。思ったとおりに答えてください。

この調査は3つのパートによって構成されており、6枚の質問紙からなっています。乱丁・落丁等ありましたら、申し出てください。

なお、回答は全て統計的に処理されますので、ご協力いただいた方にご迷惑をかけることは決してありません。また、データは入力後、シュレッターにて処分するなど、個人情報の保護に最大限の配慮をします。

回答の途中で体調が悪くなったり、気分が悪くなったりした場合は、回答をやめていただいても構いません。

年齢（ ） 歳

性別 男 ・ 女

大学生における自己開示と不安との関係

心の状態を表現する文章が下に記述してあります。その各文章について、現在、今、どの程度感じているか、該当する番号を○でかこんでください。あまり考える必要はありませんが、現在の気持ちを最もよく表現しているものに反応するように心掛けてください。

- | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1. 平静である。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2. 安心している。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3. 固くなっている。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4. 後悔している。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5. ホットしている。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 6. どうてんしている。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 7. まずいことが起こりそうで心配である。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 8. ゆったりした気持である。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 9. 不安である。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 10. 気分がよい。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 11. 自信がある。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 12. ピリピリしている。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 13. イライラしている。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 14. 緊張している。 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

15. リラックスしている。

--	--	--

16. 満足している。

--	--	--

17. 心配である。

--	--	--

18. ひどく興奮ろうばいしている。

--	--	--

19. ウキウキしている。

--	--	--

20. たのしい。

--	--	--

心の状態を表現する文章が下に記述してあります。その各文章について、ふだん、一般にどの程度の状態か、該当する番号を○でかこんでください。あまり考える必要はありませんが、現在の気持ちを最もよく表現しているものに反応するように心がけてください。

1. たのしい。

1	2	3	4

2. 疲れやすい。

--	--	--

3. 泣きだしたくなる。

--	--	--

4. ほかの人と同じくらい幸せだったらなと思う。

--	--	--

5. すぐに決心がつかず迷いやすい。

--	--	--

大学生における自己開示と不安との関係

6. ゆったりした気持である。
7. 平静・沈着で落ち着いている。
8. 困難なことがかかると圧倒されてしまう。
9. 実際にたいしたこともないことが気になってしかたがない。
10. 幸せである。
11. 物事を難しく考える傾向がある。
12. 自信が欠如している。
13. 安心している。
14. やっかいなことは避けて通ろうとする。
15. 憂うつである。
16. 満足している。
17. ささいなことに思いわずらう。
18. ひどくがっかりした時には気分転換ができない。
19. 物に動じないほうである。
20. 身近な問題を考えるとひどく緊張し混乱する。

以下のような状況で、あなたは自分自身の事をどれだけ相手に話しますか。

選択肢

私ならこういうときがあって		こういうときには自分の感情
も、表面的な話しか、しな	1 2 3 4 5 6	や考えについて相手に分かっ
いであろう。		てもらうために、できるだけ
		詳しく話そうとするだろう。

項目

1. 友人と2人で喫茶店で雑談しているとき。	1 2 3 4 5 6
2. 数人の友達とコンパ・クラス会などに参加しているとき。	1 2 3 4 5 6
3. 教室で数人のクラスの人たちと重要なテーマについて討論しているとき。	1 2 3 4 5 6
4. 乗り物 ^{**} の中で、臨席の人が話しかけてきたとき。	1 2 3 4 5 6
5. 友達の家族と初めてであったとき。	1 2 3 4 5 6
6. 友人 ^{**} と道端で出会ったとき。	1 2 3 4 5 6
7. 乗り物の中である友人と一緒にいるとき。	1 2 3 4 5 6
8. 知人たちが自分の家に遊びに来たとき。	1 2 3 4 5 6
9. 1人で食事中、ある人が相席をしてよいかと尋ねてきたとき。	1 2 3 4 5 6
10. レストランで友人たちと食事と一緒にしているとき。	1 2 3 4 5 6
11. 公園でボーイフレンド（ガールフレンド）と散歩をしているとき。	1 2 3 4 5 6
12. ある知人に喫茶店に誘われたとき。	1 2 3 4 5 6
13. 初めてのクラスで全く知らない人たちの前で自己紹介するとき。	1 2 3 4 5 6
14. 居酒屋で知人数名と一緒にになったとき。	1 2 3 4 5 6
15. ボーイフレンド（ガールフレンド）と散歩しているとき。	1 2 3 4 5 6
16. 乗り物の中でたまたま友人たちと一緒にになったとき。	1 2 3 4 5 6
17. 家族と自宅で夕食をしているとき。	1 2 3 4 5 6
18. 何人かの人に自宅で紹介されたとき。	1 2 3 4 5 6

^{**}バス・電車など ^{**}知り合って間もないが、自分が好意的に思っている人。

ご協力、ありがとうございました。