

# 大学生の「悩み方」自己開示の深さ および過剰適応との関連

板橋怜奈・佐藤夕愛

## 問題の背景

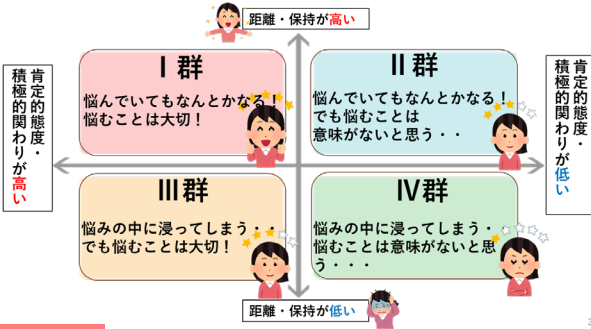
? 悩み方には違いがあるのだろうか?



▼小田(2000)【悩み体験スケール尺度】

「距離・保持」：悩みに巻き込まれずに、保持できるか  
「肯定的態度・積極的関わり」：悩みを自分自身の問題として捉えているか

の2側面に分けて、青年の成長を促す悩み体験について検討



## ① 自己開示

悩みの自己開示⇒不安低減の効果(榎本,1986)

自己開示の深さレベル4 = 「悩み」「自身の否定的な性格や能力」

## ② 過剰適応

内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うこと(石津,2006)



自身の嫌な性格や容姿といった悩みを肯定的に捉えることができないと・・・

▶他者からどう見られているのか気になる、他者からの評価に過剰に気を遣うのでは???

▶自分の要求よりも他者からの要求に応えることを優先しがちになり、過剰適応の傾向がみられるのでは???

▶他者評価にかかわる側面に着目

## 目的

悩み方の違いによって、自己開示の深さおよび過剰適応(他者評価)傾向に違いがあるのかを明らかにする

仮説①：自己開示の深さレベル4は、悩み方 I 群が最も開示得点が高い

仮説②：過剰適応の他者評価にかかわる側面は、悩み方 III 群・IV 群が得点が高い(距離保持低群 > 高群)

## 方法

●対象者：本学の学生130名  
有効回答数117名(19.6±2.22歳)

●質問紙の構成

(1)悩み体験スケール尺度(小田, 2000)：「距離・保持」「肯定的態度・積極的関わり」の2下位尺度からなる

(2)自己開示の深さを測定する尺度(丹羽・丸野, 2010)

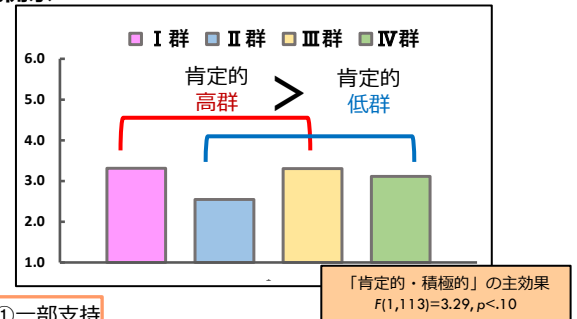
レベル1	趣味・趣向
レベル2	容易には克服できない困難な経験
レベル3	決定的ではない欠点や弱点
レベル4	自分の性格や能力の否定的側面

▶本研究では、開示相手を最も親しい同性の友人とした

(3)成人用過剰適応傾向尺度(水澤, 2014)：「評価懸念」、「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」の3つを合わせた「他者評価にかかわる側面」を扱った

## 結果と考察

### ☆自己開示



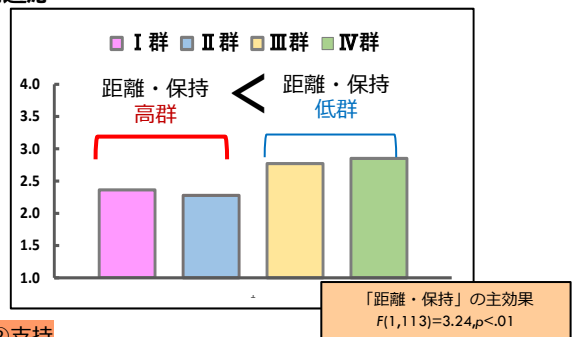
仮説①一部支持

I 群だけでなく、III 群も開示度が高い傾向  
=悩みに肯定的な人は、悩みの自己開示を行っている傾向がある

●悩みを肯定的に捉えることができる人

→榎本(1986)の自己開示動機についての研究を併せて考えると、悩みの自己開示をすることで、不安低減効果が得られる可能性を示唆

### ☆過剰適応



仮説②支持

III 群・IV 群が過剰適応傾向が高い  
=悩みと距離がとれない人は他者からの評価を気にしてしまう

●悩みの距離・保持ができる人の特徴  
=自己確立ができていない(小田, 2000)

→自身の欲求を抑圧せず、他者を意識しすぎないのでは?