

自己隠蔽が精神的健康におよぼす影響

○隅田すみ子¹・岩永誠²

(¹徳山看護専門学校・² 広島大学大学院総合科学研究科)

目的

精神的健康の維持は日々の生活の活性化に重要である。本研究は精神的健康に影響する要因として、自己隠蔽に焦点を当てる。自己隠蔽とは、否定的もしくは嫌悪的と感じられる個人的な情報を積極的に隠蔽する傾向である (Larson & Chastain, 1990)。隠蔽傾向は不適応兆候と正の関連があること (Ichiyama et al., 1993), また自尊心低群において「対自的傷つき」が深刻度の高い内容の開示に抵抗感を示すこと (片山, 1996) が報告されている。以上の事から自己隠蔽は精神的健康を悪化させると推測できる。精神的健康との関連要因として、自己効力感 (以下SE) とセルフ・コントロール (以下SC) が検討されてきた。SEとは、個人がある状況において必要な行動を効果的に遂行できる可能性の認知 (Bandura, 1977) であり、精神的健康 (三好, 2007) や自尊心と (Woodruff et al., 1992) と正の関連が示されている。SCとは、直接的な外的統制力がない場面で自発的に自己の行動を統制することで (Thorensen. et al., 1974), 高いSCは精神的健康に結びつく (Tagney. et al., 2004)。本研究では、社会適応を促進させる要因である自尊心の影響を踏まえた上で、自己隠蔽・SE・SCが精神的健康に直接影響しているのか検討を行う。自尊心とSE・SCとの関連、自尊心の自己隠蔽への影響を分析し、精神的健康にどのように影響を及ぼしているのか検討する。仮説として、精神的健康に対して1) 自己隠蔽は負の影響、2) SEとSCは正の影響を及ぼすだろうとする。

方法

対象者と手続き：分析対象者は大学生と専門学校生 129 名 (男性 12 名, 女性 117 名, 平均年齢は 19.7±4.9 歳) だった。大学では授業後の時間, 専門学校では授業内に質問紙を配布し集団実施した。**倫理審査**：各学校の倫理審査委員会にて承認を受けた。調査書に倫理的配慮を記載した上に, 実施時に口頭で説明した。**尺度構成**：①GHQ12 (一般健康調査票) (中川・大坊, 1985) 12 項目 4 件法, ②自尊感情尺度 (桜井, 2000) 10 項目 4 件法, ③特性的自己効力感尺度 (成田ら, 1995) 23 項目 5

件法, ④セルフ・コントロール尺度短縮版 (尾崎ら, 2016) 13 項目 5 件法, ⑤自己隠蔽尺度 (河野, 2000) 15 項目 5 件法を用いた。各尺度はすべて 1 因子で, 各尺度の α 係数は 0.78~0.93 で十分な信頼性が確認された。

結果

以下の重回帰分析 (ステップワイズ法) を行った。①目的変数: GHQ12, 説明変数: 自尊心・自己隠蔽・SE・SC, ②自己隠蔽を従属変数, 独立変数を自尊心・SE・SC, ③自尊心を従属変数, 独立変数を SE・SC, ④SC を従属変数, SE を独立変数。重回帰分析の結果を Table1 に示す (有意な係数のみ表示)。GHQ12 に対して自尊心が正 ($\beta=0.418, p<.001$) の, 自己隠蔽が負 ($\beta=-0.265, p<.01$) の関連を示した。自尊心が高く自己隠蔽が低いほど精神的健康が良くなるといえる。自己隠蔽には自尊心 ($\beta=-0.372, p<.001$) と SE が ($\beta=-0.233, p<.01$) が負の関連を示した。自尊心と SE が低いほど自己隠蔽傾向が上がることを意味する。自尊心に対して SE が正 ($\beta=0.305, p<.001$) の, SC に対して SE が正 ($\beta=0.547, p<.001$) の関連を示した。SE が高いほど自尊心は上がり SC も高まる。

Table1 重回帰分析(ステップワイズ法)

	従属変数			
	①GHQ12	②自己隠蔽	③自尊心	④SC
	β	β	β	β
独立変数				
自尊心	0.418 ***	-0.372 ***	—	—
自己隠蔽	-0.265 **	—	—	—
SE	—	-0.233 ***	0.305 ***	0.547 **
R^2	0.350 ***	0.270 ***	0.305 ***	0.300 **

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

考察

自己隠蔽が高まるほど精神的健康は悪化することが分かった (仮説 1 支持)。自己隠蔽は自尊心と SE が下がるほど強くなることから, 自己評価が低く自己開示後の結果に対処できないと感じるからだと考えられる。SE と SC は精神的健康に直接的な影響が認められなかった (仮説 2 不支持)。SE は SC・自尊心と自己隠蔽に影響し, 自尊心と自己隠蔽が精神的健康に直接影響を及ぼしていた。このことから, SE は精神的健康に間接的に影響を及ぼす要因として重要であると推測できる。