

大学生における自己開示傾向と ハーディネス性格特性の関連についての研究

井上 芙美 (鳴門教育大学大学院)

相模 健人 (教育心理学教室)

(平成17年6月3日受理)

The research about the relation between the self-disclosure tendency and Hardiness character trait at the undergraduate

Fumi Inoue Takehito Sagami

I 問題

1 自己開示について

私たちは普段、自分のことを家族や友達、恋人などに話している。このような行動はごく自然になされていることであり、人間が周囲の社会との関係を築いていく上で大切なことであると考えられる。自分の考えや気持ちを他者に伝える行動を自己開示 (self-disclosure) といい、安藤 (1986)⁽²⁾ によると「特定の他者に対して、言語を介して意図的に伝達される自分自身に関する情報、およびその伝達手段」と定義される。

(1) 自己開示と精神的健康との関連

Jourard (1971)⁽⁷⁾ は、自己開示と精神的健康を関連付けて取り上げ、「自己開示はパーソナリティ健康のしるしであり、健康的なパーソナリティを至高に達成する手段である」と述べている。この主張に基づいて多くの研究がなされており、実際に、これまで自己開示と精神的健康の間に相関があることが見出された。たとえば、丸山・今川 (2001)⁽¹²⁾ によると、自己開示得点の高群と低群で、高群では相手(被開示者)の受容と自己開示そのものによって、低群では相手の受容に関わらず、自己開示することによってストレス行動・感情が低減したという結果がある。また、自己開示が認知的・行動的なストレス反応と、情緒的なストレス反応の低減に安定的な効果があるという結果も出されている(丸山・今川,2002)⁽¹³⁾。以上より、Jourardらが主張するように、精神的健康を保つ手段の一つとして、自己開示が重要であると考えられる。

(2) 大学生の自己開示

私たちは自己開示によって、他者に自分の気持ちを伝え、また相手の気持ちを聞くことで、他者と意思の疎通を図っているが、自己開示の内容は発達段階によって異なることが分かっている。自己開示の実態を発達的に検討するために、榎本 (1997)⁽⁶⁾ は中学生から大学生までの自己開示内容の比較を行っている。それによると、中学生では、こづかいの使い道や服装の趣味などの物質的自己に関することを開示していることが多いが、大学生ではそれらの開示は少なく、反対に、大学生が多く開示する、孤独感や疎外感・人生における不安や生きがいなどの実存的自己に関することは、中学生はあまり開示していないことが分かっている。このことから、大学生は中学生に比べて、深い自己開示をしていると考えられる。一般に深い自己開示をする方が表面的な自己開示をするよりも難しいとされる。大学生は中学生、高校生より深い自己開示を行うことができる。

では、大学生はどのような自己開示を行っているのか。榎本 (1982; 1987)^(3,4) は、男女大学生を対象に自己開示の実態を調査している。調査では、父親、母親、もっとも親しい同性の友人、もっとも親しい異性の友人に対してのそれぞれの自己開示について尋ねている。調査によると、大学生が最もよく自己開示する内容は、自身の知的能力に関する自信・不安や知的な関心事などの精神的自己の知的側面、拠り所としている価値観・目標としている生き方などの精神的自己の志向的側面であった。逆に最も開示されない内容は、性に対する悩み事などの身体的自己の性的側面であった。開示相手としては、

男女ともにもっとも親しい同性の友人が一番多く、次いで母親、もっとも親しい異性の友人、父親の順であった。しかし、男女別にみると、男子大学生は同性の友人にもっとも自己開示するのに対し、女子大学生は同性の友人と母親に同程度、自己開示しているという違いがあることが分かっている。また、一般に女子大学生の方が男子大学生よりも、よく自己開示する傾向がある。これは、前述の諸研究と一致する結果である。これらのことから、大学生がどのような内容について自己開示する傾向があるかが分かる。

さらに青年期の自己開示について、天野ら (2001) ⁽¹⁾ は、価値観の多様化が進む現代において、人間関係が希薄化しており、信頼して相談できる他者を見つけることが困難になってきていると述べている。そのため、強い人間関係を結び、それを保つことに対してストレスがたまりやすいと考えられる。また青年期は、将来、自分は何をしたいのか、などといった進路や将来を決める大切な時期でもあるため、ストレスを抱えやすい時期でもある。このように、ストレスを抱えることによって精神的健康は損なわれる。

そこで本研究では、青年期に自己開示をしやすい傾向を持っていることは、ストレス反応を低減し、精神的健康を保つための大切な要素の一つであると考え、青年期の大学生を対象として、自己開示傾向とストレスに強い性格特性との関係について調査を行うこととした。

2 ハーディネスについて

ストレスに強いパーソナリティの一つとしてハーディネス (hardiness) が挙げられる。ハーディネスとは、ストレスに対する抵抗資源として Kobasa (1979) ⁽⁹⁾ が提唱した概念である。彼女によると、ハーディネスは「高ストレス下で健康を保っている人が持っている性格特性」と定義され、「コミットメント (commitment)」、「コントロール (control)」、「チャレンジ (challenge)」の3つの要素から構成されている。コミットメントとは人生の様々な状況に対して自分を十分に関与させる傾向、コントロールとは個人が出来事の推移に関してある一定の範囲で影響を及ぼすことができると信じ、かつそのように行動する傾向、チャレンジとは毎日の生活において安定性よりむしろ変化が人生の標準であるという信

念を持つ傾向である (小坂,1992) ⁽¹¹⁾。Kobasaらの研究グループは、管理職者、弁護士などを調査対象として研究を行い、ハーディネスの高い人たちは、非常にストレスフルな状況下においても心身の健康を維持することができるという結論を導き出している (Kobasa,1979 ; Kobasa,1982)。^(9,10) このことはハーディネスがストレスに強い性格特性であり、精神的健康を保つために重要な要素であるということを示している結果であると考えられる。

(1) 大学生を対象としたハーディネス研究

また、青年期にあると考えられる大学生を対象に行ったハーディネス研究は、谷本・濱野 (1999) ⁽¹⁵⁾ による研究がある。18歳から24歳までの青年男女において、ハーディネスとメンタルヘルスの関連性を調査したものである。その結果、性差・学年差・大学生と社会人の違いが認められた。性差においては、男子の方が女子よりもハーディネスの傾向が強く表れた。その理由として、谷本らは女子の就職難、男性社会の風潮の名残などを挙げている。学年差においては、大学後半 (3, 4年生)の方が大学前半 (1, 2年生)よりもコミットメントが高いという結果であり、3, 4年生のほうが大学内外における自己の居場所を確立していることが理由として挙げられている。そして大学生と社会人においては、社会人の方が大学生よりもコントロールが高く、社会人は個々の仕事で収入を得るため、学生よりも責任感を強く持って行動することが理由として挙げられている。ハーディネスと精神的健康の間にも有意な結果が見られ、ハーディネスが高いほど、精神的健康の度合いも高いという結果であった。また、田中 (2000) ⁽¹⁴⁾ によると、ストレッサーの高低に関係なく、ハーディネスが高いほど、抑うつ傾向が低いという関係が示されている。このことから、大学生においてもハーディネスが精神的健康と関係があり、ハーディネスが精神的健康を保つために重要な要素であるということが理解できる。

自己開示とパーソナリティ特性に関する研究としては、自己開示と自我同一性 (榎本, 1991) ⁽⁵⁾ などがあがるが、ハーディネスとの関係を研究したものは見当たらない。自己開示もハーディネスも、ともにストレス低減に効果があることから、自己開示とハーディネスの間に

なんらかの関係があると考え、本研究を行うこととした。

目的

本研究では自己開示質問紙およびハーディネス尺度を用いて、自己開示傾向とハーディネス性格特性の関係を明らかにすることを目的とする。

以上の研究目的から、以下の仮説を設定した。

仮説

- 仮説① 自己開示傾向が高いほど、ハーディネスの傾向が高い。
- 仮説② 自己開示の中でも、内面的な自己開示と考えられる私的人間関係の内容を開示する傾向が高いほど、ハーディネスの傾向が高い。
- 仮説③ 自己開示の私的人間関係の内容を開示する傾向が高いほど、ハーディネスのコントロール特性が高い。

II 方法

1. 手続き

- ①調査対象者：大学生240名（男98名、女142名、平均年齢19.80歳、SD=1.02）
- ②調査実施期間：2004年7月から11月に無記名式のアンケート調査を行った。
- ③実施方法：講義や手渡し等の方法で287部を配布、267部を回収した（回収率93%）。そのうち記入漏れ等不備のある回答は27部であった（有効回答率89%）。

2. 質問紙の構成

- ① フェイスシート：所属、学年、年齢、性別、現在の生活状況を尋ねた。
- ② 自己開示傾向：榎本（1997）⁽⁶⁾の自己開示質問紙（ESDQ-45）を用いた。父親、母親、最も親しい同性の友人、最も親しい異性の友人、一般的な友人で、それぞれの相手に対して、項目のような事項をどの程度開示しているかについて5段階評定で回答を求めた。
- ③ ハーディネス尺度：河嶋ら（2001）⁽⁸⁾が作成した、日本語版20項目ハーディネス尺度（Japanese Hardiness-Scale20：HS-20）を用いた。項目に示さ

れた内容にどの程度自分が当てはまるか4段階評定で回答を求めた。

III 結果と考察

1. 各質問紙の因子分析

(1) 自己開示質問紙（ESDQ-45）の構造

ESDQ-45の因子的妥当性を検証するために、ESDQ-45の45項目について、最尤法、プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、最終的に固有値1.0以上の因子が6因子抽出された（表1）。第1因子「実存的自己」（8項目、 $\alpha = .88$ ）、第2因子「私的人間関係」（8項目、 $\alpha = .91$ ）、第3因子「目標・生きがい」（5項目、 $\alpha = .88$ ）、第4因子「性的関心」（3項目、 $\alpha = .82$ ）、第5因子「芸能・ニュースに関する意見」（3項目、 $\alpha = .79$ ）、第6因子「自分の能力」（4項目、 $\alpha = .83$ ）の6因子を採用した。

(2) 日本語版20項目ハーディネス尺度（HS-20）の構造

HS-20の因子的妥当性を検証するために、HS-20の20項目について、最尤法、プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、最終的に固有値1.0以上の因子が2因子抽出された（表2）。第1因子「コントロール」（7項目、 $\alpha = .82$ ）、第2因子「チャレンジ」（2項目、 $\alpha = .64$ ）の2因子を採用した。

2. 各尺度における平均点の比較について

各尺度における下位尺度の平均得点について検討したところ、自己開示質問紙（ESDQ-45）では、全体で「目標・生きがい」、「芸能・ニュースに関する意見」、「自分の能力」、「私的人間関係」、「実存的自己」、「性的関心」の順に開示されていることが分かった（表3）。また、榎本（1982；1997）^(3, 6)は、大学生がもっともよく自己開示する内容は、知的能力に対する自信や不安、知的な関心事、拠り所としている価値観などの精神的自己に関することであるとも述べている。本研究では、それらは「実存的自己」因子、「目標・生きがい」因子、「自分の能力」因子に分かれているが、「目標・生きがい」と「自分の能力」は比較的、多く開示されている方であると考えられ、このことから、過去の研究結果とほぼ一致する結果が得られたことが分かった。このような結果は、大学時代が現実的に将来の進路を考える時期であるため、自分自身の能力や関心を持っていることなどについて

表1 ESDQ-45の因子分析(最尤法・プロマックス回転)結果

項目	1	2	3	4	5	6
27 人生における虚しさや不安	0.73	0.18	-0.16	0.09	-0.14	0.00
42 孤独感や疎外感	0.66	0.35	-0.20	-0.08	-0.14	0.07
31 知的な関心事	0.66	-0.12	0.14	-0.02	0.23	-0.09
14 文学や芸術に関する意見	0.64	-0.18	-0.16	0.01	-0.03	0.05
18 拠り所としている価値観	0.64	0.00	0.21	0.18	-0.12	0.03
17 情緒的に未熟と思われる点	0.61	0.08	0.09	0.04	-0.08	0.13
39 人生における仕事の位置づけ	0.60	-0.05	0.23	-0.01	0.10	-0.14
44 社会に対する不平・不満	0.58	-0.21	0.10	0.04	0.23	0.01
23 異性関係における悩み事	-0.15	0.83	0.14	0.10	-0.02	0.02
38 好きな異性に関する気持ち	-0.26	0.83	0.16	0.14	0.07	-0.08
45 関心ある異性のうわさ話	-0.03	0.80	-0.05	0.04	0.17	-0.09
8 過去の恋愛経験	-0.14	0.60	0.24	0.20	-0.07	0.00
40 服装の趣味	0.21	0.53	0.03	-0.12	0.23	-0.06
22 友人関係における悩み事	0.18	0.52	0.06	-0.16	0.00	0.20
37 友人関係に求めること	0.28	0.50	0.08	-0.13	0.09	0.03
32 嫉妬した経験	0.20	0.47	-0.02	0.12	0.04	0.08
16 興味を持って勉強していること	0.19	0.10	0.80	-0.11	-0.10	-0.03
24 興味を持っている業種や職種	0.03	0.24	0.75	-0.08	0.00	-0.08
3 現在持っている目標	-0.08	0.02	0.69	-0.01	-0.15	0.32
43 趣味としていること	0.27	0.03	0.43	0.00	0.19	-0.09
12 生きがいや充実感に関すること	0.26	-0.01	0.41	0.15	-0.02	0.17
6 性的衝動を感じた経験	-0.06	-0.06	-0.01	0.91	0.07	0.04
21 性に対する関心や悩み事	0.06	0.29	0.00	0.61	-0.04	-0.03
36 性器に対する関心や悩み事	0.25	0.15	-0.22	0.60	-0.01	-0.06
28 芸能やスポーツに関すること	-0.13	0.11	-0.06	0.10	0.74	0.10
30 芸能人のうわさ話	0.00	0.21	-0.16	-0.07	0.73	0.08
29 最近の大きな事件に関する意見	0.27	-0.03	0.05	0.02	0.56	0.02
1 知的能力に対する自信あるいは不安	0.02	-0.11	0.17	-0.03	0.02	0.75
5 運動神経	-0.09	-0.11	0.15	0.06	0.26	0.62
4 容姿・容貌の長所や短所	0.07	0.19	-0.17	0.02	0.11	0.60
2 心をひどく傷つけられた経験	0.09	0.29	-0.02	-0.05	-0.05	0.58
固有値	13.06	2.55	1.65	1.44	1.16	1.12
寄与率(%)	40.74	6.95	4.05	3.35	2.63	2.48
累積寄与率(%)	40.74	47.69	51.74	55.09	57.72	60.2

て深く考えることが多いということが、関係していると考えられる。逆に開示されにくい内容は、「性的関心」であったが、これも榎本(1982; 1997)^(3, 6)の結果と合致している。さらに、男女別に検討したところ、「性的関心」以外は全て、男性よりも女性の方が高い得点であったことが示された(表3)。これは、自己開示の性差について、男性よりも女性の方がより多く自己開示す

る傾向があるという過去の諸研究とほぼ一致するものであった。このような結果となった理由の一つには、性役割が考えられる。男性は女性に比べて、人前で弱音を吐いたり、べらべらしゃべったりしないものなどという考え方が、現代でも残っているので、このような自己開示得点の男女差が生じたと考えられる。

次に、日本語版20項目ハーディネス尺度（HS-20）の各下位尺度の平均得点について検討したところ、全体では「コントロール」、「チャレンジ」の順に平均点が高かった。これは、大学生の時期が、自立や就職などを目前

に控えて、比較的不安定な時期であるため、なかなか変化を求めようとせず、どちらかという「コントロール」を高め、安定させようとしているからではないかと考えられる。しかし、「コントロール」と「チャレンジ」の

表2 HS-20の因子分析(最尤法・プロマックス回転)結果

項目	1	2
2 どんなに一生懸命やっても自分の努力は報われないと感じる	0.73	0.04
5 どんなに一生懸命働いても、目標には到達しないと感じる	0.72	0.08
7 物事は決して思い通りにならないのでがんばっても無駄だと思う	0.71	0.04
3 活発に仕事や学業をしている自分の姿は想像できない	0.61	-0.09
16 人生の大半は無意味なことに費やしている	0.57	-0.13
20 日常生活の大半は、ほとんど退屈だ	0.57	0.03
6 どんなに一生懸命働いても、結局は上司だけが得をすると思う	0.55	0.02
9 思いがけず自分の習慣が乱されると、どうしていいか解らない	-0.06	0.83
1 毎日のスケジュールがわずかでも変わると不安だ	0.04	0.56
固有値	3.53	1.43
寄与率(%)	32.89	10.62
累積寄与率(%)	32.89	43.51

平均点を比較すると、それほど大きな差異は見られなかった。男女別に検討したところ、「コントロール」は男性よりも女性の平均得点が高く、「チャレンジ」は女性よりも男性の平均得点が高かったが、平均点自体にそれほど差は見られなかった。

ハーディネスの合計得点の比較を行った結果、図1のように「目標・生きがい」の自己開示得点高群の方が、得点低群・中群よりもハーディネスの特性が有意に高いことが明らかとなった ($F^{(2,237)}=7.94, p<.01$)。すなわち、興味を持って勉強していることや、興味ある業種、現在持っている目標などをより多く開示する傾向が高いほど、よりハーディネスが強いということが言える。

3. 自己開示の高低によるHS-20得点の比較

仮説①について検証するため、自己開示の高低による

さらに、自己開示の高低によるハーディネスの下位尺

表3 ESDQ-45とHS-20の平均値と標準偏差

	全体	男性	女性
	平均(標準偏差)	平均(標準偏差)	平均(標準偏差)
<ESDQ-45>			
実存的自己	13.09 (3.28)	12.53 (3.40)	13.47 (3.15)
私的人間関係	13.10 (2.96)	12.41 (3.30)	13.58 (2.60)
目標・生きがい	16.09 (3.35)	15.71 (3.78)	16.34 (3.00)
性的関心	9.99 (3.20)	10.79 (3.46)	9.43 (2.89)
芸能・ニュースに関する意見	15.14 (3.62)	14.33 (3.48)	15.70 (3.62)
自分の能力	14.42 (3.13)	13.84 (3.55)	14.82 (2.74)
<HS-20>			
コントロール	3.11 (0.54)	2.97 (0.62)	3.20 (0.46)
チャレンジ	2.97 (0.66)	3.06 (0.68)	2.91 (0.65)

度得点の比較を行った結果、図2のように「目標・生きがい」の自己開示得点高群の方が、得点低群・中群よりもハーディネスの「コントロール」が有意に高いことが明らかとなった ($F^{(2,237)}=10.90, p<.01$)。これは、身近な人に自分の目標や将来の展望を語ることによって、よりがんばろうという気持ちや、やる気が生じるためと考えられる。また、この結果は男女ともに表れているため、性別に関わらず、目標などをより多く開示する傾向が強いほど、自分が物事に関わることによって影響を与えることができると信じ、かつそのように行動する傾向が強くなるということが示唆されている。以上の結果より仮説①は、一部支持されたと言える。

4.ESDQ-45「私的人間関係」とHS-20の関係

続いて、仮説②と③について検証するため、自己開示の「私的人間関係」とハーディネスについて一元配置分散分析を行った。分析の結果、対母親の自己開示において、「私的人間関係」とハーディネスの「コントロール」の間に有意な関係が認められ、「私的人間関係」の自己開示得点高群の方が、得点低群・中群に比べて「コントロール」が有意に高いことが明らかとなった ($F^{(2,237)}=4.68, p<.05$)。これは、母親に異性関係・友人関係で

悩んでいることなどについて語り、励ましや他者の経験談を与えられることで、困難な状況を打破し、よりハーディネスが高められると考えられる。

また、一人暮らしという生活状況における、対もっとも親しい同性の友人の自己開示において、「私的人間関係」とハーディネスの「チャレンジ」の間に有意な関係が認められ、「私的人間関係」の自己開示得点中群の方が、得点低群に比べて「チャレンジ」が有意に低いことが明らかとなった ($F^{(2,237)}=4.54, p<.05$)。これは、異性関係・友人関係で悩んでいることで、周囲の状況の、少しの変化でも敏感に感じ取り、それに困惑してしまうことが原因として考えられる。身近な人に異性関係・友人関係で悩んでいることなどについて語り、励ましや他者の経験談を与えられることで、困難な状況を打破しようと、よりハーディネスの「コントロール」要素が高められる一方で、周囲の状況のわずかな変化に対しては敏感に反応し、安定した自己を保とうとしていると推測される。

以上より、「私的人間関係」の開示傾向が高いほど「コントロール」が高まるという関係が認められたが、逆に、「私的人間関係」の開示傾向が高いほど「チャレンジ」が弱まるという関係も認められたため、仮説②は、

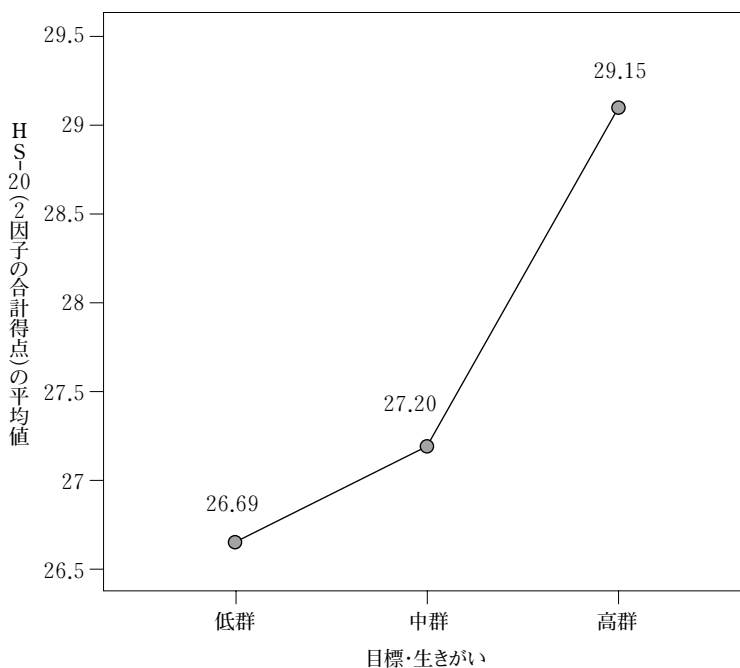


図1 「目標・生きがい」の自己開示傾向とハーディネスの平均値

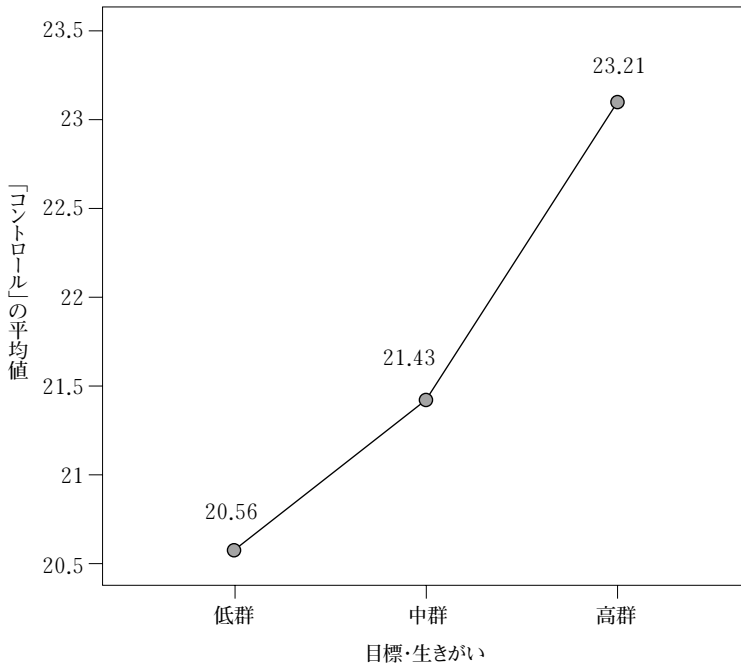


図2 「目標・生きがい」の自己開示傾向とコントロールの平均値

一部支持されたと言える。また、「私的人間関係」の開示傾向が高いほど「コントロール」が高まるという関係が認められたため、仮説③は支持されたと言える。

5. 自己開示がハーディネスに及ぼす影響

さらに、自己開示がハーディネスに影響を及ぼすことを想定して、自己開示質問紙の下位尺度「目標・生きがい」を独立変数、ハーディネスの2因子の合計得点および各下位尺度を従属変数として、強制投入法を用いた重回帰分析を行ったところ、いくつかの有意な影響関係が見出された。

まず、ハーディネスには、「目標・生きがい」($\beta = .33$, $p < .01$)が正の影響を及ぼしていることが示された ($R^2 = .10$, $F_{(1,238)} = 28.62$, $p < .01$)。これは、「目標・生きがい」の自己開示傾向が高いほど、ハーディネスの特性の傾向が強くなるという一元配置分散分析の結果を裏付けるものとなった。

次に「コントロール」には、「目標・生きがい」($\beta = .37$, $p < .01$)が正の影響を及ぼしていることが示された ($R^2 = .13$, $F_{(1,238)} = 36.55$, $p < .01$)。これは、「目標・生きがい」の自己開示傾向が高いほど、コントロールの傾向が強くなるという一元配置分散分析の結果を裏付ける

ものと考えられる。

IV まとめと今後の課題

本研究より、自己開示の「目標・生きがい」とハーディネスの「コントロール」間に有意な関係があることが判明した。すなわち、自分の目標や・興味を持っている業種や職種、趣味、充実感などを開示する傾向が高いほど、出来事の推移に対してある一定の範囲で影響を及ぼすことができると信じ、かつそのように行動するという特性が強いということである。このことから、目標や生きがいなどを自己開示することで、出来事に対するコントロール感がより強くなりうるということが考えられる。これは、カウンセリングなどの場面において、有効に活用でき、自分の目標について開示することでハーディネス性格特性の一要素が高めることができ、精神的健康につながると考えられる。

今後の課題としては、本研究で用いたハーディネス尺度のさらなる検討、自己開示後の被開示者の反応の調査などが考えられる。また本研究では、目標や生きがいなどについて自己開示をすることで、高ストレス下で健康を保つ性格特性、特にコントロール特性を高めることが分かったため、今後は、目標や生きがいを自己開示する

この影響を調査する社会心理学的実験や、カウンセリングにおいて、カウンセラーとクライアントが関係を作った上で、クライアントの目標や生きがいの話し合いをすることが、ハーディネスに及ぼす効果などを検討していきたいと考える。

引用文献

- (1) 天野洋子・安里葉子・新城正紀・上田礼子 2001 自己開示性と重要他者との関係——青年期について. 沖縄県立看護大学紀要, 2, 36-44.
- (2) 安藤清志 1986 対人関係における自己開示の機能. 東京女子大学紀要論集, 36 (2), 167-199.
- (3) 榎本博明 1982 青年期における自己開示性 (1). 日本心理学会第46回大会発表論文集, 299
- (4) 榎本博明 1987 青年期 (大学生) における自己開示性とその性差. 心理学研究, 58, 91-97.
- (5) 榎本博明 1991 自己開示と自我同一性地位の関係について. 中京大学教養論叢, 31, 207-229.
- (6) 榎本博明 1997 自己開示の心理学的研究. 北大路書房
- (7) Jourard, S.M. 1971 *The transparent self*. Rev. ed. New York; D. Van Nostrand. 岡堂哲雄 訳 1974 透明なる自己. 誠信書房
- (8) 河嶋美穂・東條光彦・松岡洋一・田中宏二 2001 ハーディネス・パーソナリティ尺度の作成に関する研究. 岡山大学教育学部研究集録, 116, 25-31.
- (9) Kobasa, S.C. 1979 *Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness*. *Journal Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- (10) Kobasa, S.C. 1982 *The hardy Personality: Toward a social psychology of stress and health*. In G.S. Sanders & J.Suls (Eds.), *Social Psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 3-32. [田中秀明 2000 大学生におけるハーディネスとストレッサーおよび抑うつ傾向との関係. 共栄学園短期大学研究紀要から引用]
- (11) 小坂守孝 1992 ストレス抵抗資源としての実存的性格特性; ハーディネス尺度に関する文献研究. 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 35, 29-30
- (12) 丸山利弥・今川民雄 2001 対人関係の悩みについて自己開示がストレス低減に及ぼす影響. 対人社会心理学研究, 1, 107-118.
- (13) 丸山利弥・今川民雄 2002 自己開示によるストレス反応低減効果の検討. 対人社会心理学研究, 2, 83-91.
- (14) 田中秀明 2000 大学生におけるハーディネスとストレッサーおよび抑うつ傾向との関係. 共栄学園短期大学研究紀要, 16, 221-227.
- (15) 谷本久美子・濱野恵一 1999 ハーディネスとメンタルヘルスの関連性—青年男女を対象とした調査研究—. 児童臨床研究所年報, 12, 54-61.