

<原 著>

メタ認知が自己開示の適切性および対人関係に関連する 心理的ストレス反応に及ぼす影響

畠山 諒子* 宮崎 球一* 安保恵理子*,** 根建 金男***

要 約

本研究では、自己開示の適切性が対人関係に関連する心理的ストレス反応に影響を与え、また自己開示の適切性の規定因としてメタ認知が自己開示の適切性に影響を与えるというモデルを検討した。大学生184名に、質問紙への回答を求めた。調査項目には、メタ認知、適切な自己開示、不適切な自己開示および心理的ストレス反応を測定する尺度を用いた。共分散構造分析の結果、不適切な自己開示は対人関係に関連する心理的ストレス反応を増加させること、またメタ認知が適切な自己開示に肯定的な影響を与え、不適切な自己開示には否定的な影響を与えることが示された。このことから、メタ認知を促進する介入を行うことによって不適切な自己開示を適切な自己開示に置き換えることが、対人的問題を改善するにあたって有効であることが示唆された。

キーワード：自己開示, メタ認知, 対人関係

問 題

自己開示とは、「他者に個人的な情報を示す行為」(Jourard, 1971)である。これまでの自己開示研究においては、自分自身について他者に語る行為を自己開示ととらえていることが多く(榎本, 1997)、本研究においても、対人関係の中で生じる言語的な自己開示に焦点を絞り、自己開示を「自分の個人的な情報を他者に言語的に伝える行為」(森脇・坂本・丹野, 2004)と定義することとする。

先行研究によって、自己開示と、孤独感や不安、抑うつ、否定的自己評価といった心理的問題や、カタルシス効果との関連が検討され、自己開示をより多くするほど、心理的健康に良い影響を与えることが示されてきた(Chelune, Sultan, & Williams, 1980; Ichiyama,

Colbert, Laramore, Heim, Carone, & Schmidt, 1993; 丸山・今川, 2001; Solano, Batten, & Parish, 1982)。しかし、自己開示の量と心理的健康は、単純な正の相関関係をもたず、自己開示の量を増やすことが必ずしも心理的健康によい影響を与えるとは限らないことを示唆する研究もある(Lombard & Wood, 1979; 和田, 1995)。

この点に関して、自己開示の量だけではなく、状況に応じて、自己開示の量や深さ、タイミングなどを調整する自己開示の柔軟性や、状況認知能力、特に親しい相手にのみ深い自己開示をするという選択的自己開示などと、心理的健康との関係を調べた研究がある(榎本, 1997)。たとえばChelune (1977)は、自己開示の柔軟性の欠如が不適応を引き起こす可能性があり、状況に応じた自己開示をすることが、心理的健康に影響を与えるとしている。また、森脇・坂本・丹野(2002a; 2002b)は、状況にふさわしい適切な自己開示を行うほど、聞き手から受

*早稲田大学大学院人間科学研究科

**日本学術振興会特別研究員 DC

***早稲田大学人間科学学術院

容的反応を受け、開示者の抑うつが弱まることや、状況に即していない不適切な自己開示を行うほど聞き手から拒絶的の反応を引き出し、開示者の抑うつが強まることを示している。このように、自己開示の適切性は心理的健康に影響を与えることが示されている。また、自己開示の適切性は、対人場面において重要な役割を果たすことが予想され、不適切な自己開示は、引きこもりや人間不信といった対人関係と関連する心理的ストレス反応や、様々な対人関係に関する問題を引き起こす可能性があると考えられる。

この自己開示の適切性に影響を与える要因としては、先行研究により、自己没入傾向(self-preoccupation) (森脇ら, 2002b), 社会状況的規範 (social-situational norms) (Chelune, 1977), 対人感受性 (interpersonal sensitivity) や社会的認知能力 (social perceptiveness) など (Neimeyer & Fong, 1983) が挙げられており、これらをふまえると、自己開示の適切性の規定因は、開示者が自身の状態や周囲の状況を捉えながら自己開示方法を調整していくのに必要となる、自分の思考や行動を認知する能力、つまりメタ認知 (metacognition) と関連している可能性が高いということができると考えられる。

メタ認知とは、「心の働きを司る『核』」であり、自分の認知 (思考, 感じるなど) について認知することであり、オンゴーイングの過程でダイナミックに変化する自分の心の状態をモニターし、それをコントロールすること」である (丸野, 2007)。メタ認知は、自己開示の適切性の規定因になり得ると考えられるが、メタ認知と自己開示の関連を検討した研究は少ない。ただし、対人関係とメタ認知との関連については、多くの研究により示唆されていることから (石井, 2007; 加藤, 2007; 石井・新堂, 2011), 対人関係の中で生じる自己開示についても、メタ認知との関連が予想される。

そこで本研究では、対人関係と関連する心理的ストレス反応を引き起こす可能性のある自己開示の適切性の規定因の一つとして、メタ認知

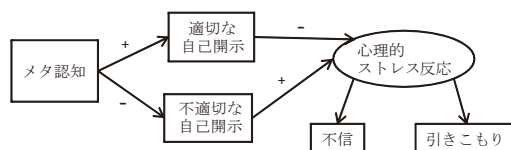


Figure 1 メタ認知および自己開示の適切性から心理的ストレス反応に至るモデル

を提案する。状況や関係性を読み取るメタ認知能力が高ければ、結果として時と場所、場合に即した適切な自己開示が行われて心理的ストレス反応は生じにくくなり、逆にメタ認知能力が低いと不適切な自己開示が行われて心理的ストレス反応が生じやすいと予測される。以上のことをまとめたモデルをFigure 1として示す。本研究では、このモデルを、共分散構造分析によって検証することを目的とする。

なお森脇 (2005) は、自己開示の適切性を測定する「適切な自己開示尺度」および「不適切な自己開示尺度」は、ソーシャルスキルを測るものであると述べており、自己開示をするという対人技能を、場面や状況によって適切に表出できるかどうかという能力自体が、ソーシャルスキルのうちに含まれると考えている。しかし一方で、石井 (2006) は、自らのソーシャルスキルや対人関係状況におけるメタ認知を働かせ、ソーシャルスキルの適切な選択的行使・非行使を決定する能力は、ソーシャルスキルと独立した能力であるとしている。このように、ソーシャルスキルの定義には曖昧な部分があるが、いずれにせよ、対人技能を効果的に表出できるかどうか、対人関係に関連する心理的ストレス反応に影響を与えるのだと考えられる。そこで本研究では、ソーシャルスキルという枠組みは使用せず、対人技能を効果的に表出できたか否か、つまり行った自己開示は適切なものか不適切なものかという観点から、モデルを想定した。

方 法

調査対象者

2011年12月に、首都圏某大学の大学生206名に対して、質問紙調査を実施した。記入漏れや記入ミスがあった回答を除外し、合計184名(男性97名, 女性84名, 平均年齢19.98歳, $SD=1.36$, 性別・年齢無記入3名)の回答を有効回答(有効回答率89.32%)として分析の対象とした。

調査材料

①自己開示の適切性の測定：森脇ら(2002a)によって作成された、適切な自己開示尺度(12項目)および不適切な自己開示尺度(23項目)を用いた。適切な自己開示尺度は、「文脈配慮因子」「聞き手選択因子」「時間/場所選択因子」の3因子から構成される。得点が高いほど、適切な自己開示を行う傾向が高いことを意味する。不適切な自己開示は、「聞き手等無選択因子」「無配慮因子」「ネガティブ因子」「しつこき因子」の4因子から構成される。得点が高いほど不適切な自己開示を行う傾向が高いことを意味する。両尺度とも、普段個人的な話(相談事など)を打ち明けるときのことを思い浮かべてもらい、4件法(1:全くない~4:よくある)で回答を求めた。②メタ認知の測定：石井(2007)によって作成されたメタ認知尺度(10項目)を用いた。ソーシャルスキルや対人関係状況に対するメタ認知を測定する。得点が高いほど、メタ認知能力が高いことを意味する。普段の生活で他の人たちと関わるときに、各質問項目に自分がどの程度あてはまるかについて4件法(1:全くあてはまらない~4:とてもあてはまる)で回答を求めた。③対人関係に関連する心理的ストレス反応の測定：心理的ストレス反応尺度(新名・坂田・矢富・本間, 1990)から対人関係に関連する下位尺度として「不信」(3項目)と「引きこもり」(3項目)を用いた。「不信」得点が高いほど他人に対する不信感が強く、「引きこもり」得点が高いほど、引きこもり傾向が強いことを意味する。この2, 3日中の感情や

意識や行動の状態について4件法(1:全くちがう~4:その通りだ)で回答を求めた。

手続き

授業終了後の学生が集まっている教室にて調査を実施した。調査用紙配布後は、調査者がその場に待機し、回答の終了した調査用紙の回収を行った。調査の所要時間は約15分であった。

倫理的配慮

本調査への回答は任意であること、また本調査により収集された個人のデータが外部に漏れることは一切ないこと、万一気分が悪くなった場合は回答を中止すること、答えたくない項目には回答しなくても不利益は生じないことを口頭および文面で説明したうえで、協力を求めた。なお、本研究は、早稲田大学人を対象とする研究に関する倫理委員会の承認を得て行われた(承認番号2011-232)。

結 果

各変数における性差の検討

「メタ認知尺度」、「適切な自己開示尺度」、「不適切な自己開示尺度」それぞれの全体得点および、心理的ストレス反応尺度の「不信」「引きこもり」の各下位因子得点について、男女の得点に差があるかを検討するために t 検定を行った。各得点の平均値、標準偏差と t 検定結果をTable 1に示す。 t 検定の結果、「適切な自己開

Table 1 各変数の平均値(標準偏差)と性差(t 検定)

	男性	女性	t
メタ認知	29.21 (5.18)	30.05 (4.01)	1.21
適切な自己開示	36.23 (6.07)	38.62 (5.25)	2.81**
不適切な自己開示	40.88 (12.21)	37.21 (9.31)	2.28*
不信	5.44 (2.16)	5.00 (2.05)	1.41
引きこもり	5.69 (2.32)	5.20 (2.05)	1.49

** $p<.01$, * $p<.05$

示」は女性の得点が男性よりも有意に高いことが示され ($t(179)=2.81, p<.01$), また「不適切な自己開示」は男性の得点が女性よりも有意に高いことが示された ($t(179)=2.28, p<.05$)。

各変数間における関連性の検討

「メタ認知尺度」、「適切な自己開示尺度」、「不適切な自己開示尺度」それぞれの全体得点および、ストレス反応尺度の「不信」「引きこもり」の各下位因子得点の関連性を検討するために、男女別および全体で相関分析を行った (Table 2, 3)。分析の結果、「メタ認知」は「適切な自己開示」と男女共に有意な正の相関を示したが (男性: $r=.484, p<.001$; 女性: $r=.394, p<.001$), 「メタ認知」と「不適切な自己開示」との間には、男性のみ有意な負の相関が示された ($r=-.331, p<.01$)。また、「適切な自己開示」と、「不信」および「引きこもり」との間には、男女共に有意な相関は示されなかった。「不適切な自己開示」は、「不信」(男性: $r=.405, p<.001$; 女性: $r=.420, p<.001$) お

よび「引きこもり」(男性: $r=.310, p<.001$; 女性: $r=.371, p<.01$) と男女共に有意な負の相関を示した。

モデルの検討

相関分析の結果から、「メタ認知が適切な自己開示に正の影響、不適切な自己開示に負の影響を与え、適切な自己開示は心理的ストレス反応を生じにくくし、不適切な自己開示は心理的ストレス反応を生じやすくする」という本研究で想定したモデル (Figure 1) における変数間の関連性が男女共に一部を除いて示されたため、共分散構造分析によるモデル検討を男女別および全体で行った。多母集団の同時分析の結果、男女のパス係数間に有意差がないことが示されたため、全体でのモデル検討結果を提示する (Figure 2)。「メタ認知」は、「適切な自己開示」に有意な正の影響 (.47) を示し、「不適切な自己開示」に有意な負の影響 (-.31) を示した。

また、「不適切な自己開示」は、「心理的ストレス反応」に有意な負の影響 (.52) を及ぼす

Table 2 各変数間の相関係数 (男性)

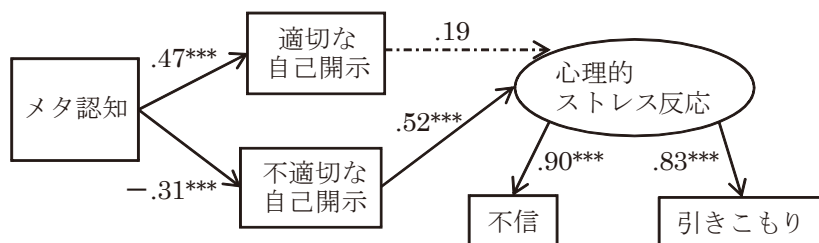
	a	b	c	d	e
a メタ認知	-				
b 適切な自己開示	.484***	-			
c 不適切な自己開示	-.331**	-.407***	-		
d 不信	-.063	-.009	.405***	-	
e 引きこもり	-.028	.136	.310**	.687***	-

*** $p<.001$, ** $p<.01$

Table 3 各変数間の相関係数 (女性)

	a	b	c	d	e
a メタ認知	-				
b 適切な自己開示	.394***	-			
c 不適切な自己開示	-.214	-.159	-		
d 不信	-.079	-.019	.420***	-	
e 引きこもり	-.129	.071	.371**	.798***	-

*** $p<.001$, ** $p<.01$



GFI=.989, AGFI=.945, RMSEA=.061

*** $p < .001$

破線は有意な係数が示されなかったパスを示す。

Figure 2 共分散構造分析の結果

ことが示された。しかし、「適切な自己開示」から「心理的ストレス反応」へのパス係数は、有意ではなかった。モデルの適合度は、良好な値 (GFI=.989, AGFI=.945, RMSEA=.061) が示された。

考察

自己開示の適切性の性差

各変数の性差について t 検定を行った結果、男性よりも女性の方が適切な自己開示を行い、女性よりも男性の方が、不適切な自己開示を行う傾向が高い可能性が示された。和田 (1995) は、実際の自己開示量と自己開示欲求との差は女性より男性の方が大きく、女性と比べて男性は、自己開示をしたくても自己開示ができない状況にあることを示唆している。この結果について和田 (1995) は、社会がそれぞれの性に期待する性役割により、男性は女性よりも、自己開示することが許されにくく、また期待もされていないためであると考察している。このことから、男性は、女性より「適切」とされる自己開示の範囲が狭く、「不適切」とされる自己開示の範囲が広いために、女性より男性の方が不適切な自己開示を行いやすい傾向にある可能性が示されたのではないかと考えられる。

モデルの検討

相関分析および共分散構造分析の結果、メタ

認知能力が低いと不適切な自己開示が行われ、不信や引きこもりといった対人関係に関連する心理的ストレス反応を引き起こす可能性が示された。この結果は、不適切な自己開示から生じる心理的ストレス反応を軽減するための介入として、メタ認知を促進する方法が有効である可能性を示唆している。

しかし、適切な自己開示と心理的ストレス反応との間には関連性が示されなかった。このことは、適切な自己開示尺度と不適切な自己開示尺度の内容が、単純な対称関係にないことに関連していると考えられる。不適切な自己開示尺度には、開示者が聞き手を選択しているかや、聞き手に対して配慮を行っているかといった項目のほか、しつこさや内容のネガティブさといった項目が含まれている。一方、適切な自己開示尺度は、開示者が文脈を配慮しているかや、聞き手、時間、場所を選択しているかといった項目のみで構成されており、しつこさや内容のネガティブさについての項目は含まれていない。顧 (2010) は、不適切な自己開示のうち、「しつこさ」「ネガティビティ」因子のみが、対人ストレスに直接、正の影響を与えることを示唆している。このことから、聞き手や文脈に配慮しないことや、聞き手等を選択しないことよりも、開示のしつこさや、内容のネガティブさのほうが、対人関係に関連する心理的ストレ

ス反応につながりやすいために、しつこさと内容のネガティブさの項目を含む不適切な自己開示のみが、心理的ストレス反応に影響を与えたと考えられる。したがって、開示のしつこさや内容のネガティブさを軽減させることが、対人関係に関連する心理的ストレス反応を軽減するにあたっては有効と考えられる。また、適切な自己開示と心理的ストレス反応との間に有意なパスが認められなかった要因として、交絡変数の存在も関連していると考えられる。森脇ら(2002b)は、適切な自己開示は、聞き手の受容的な反応を媒介して、抑うつを低減させることをパス解析により示唆している。本研究では聞き手の反応を自己開示の適切性と心理的ストレス反応との間に媒介させるモデルを想定していなかったため、聞き手の反応が交絡要因の一つとなったことで、適切な自己開示と心理的ストレス反応との間に有意なパスが見られなかった可能性が考えられる。さらに、適切な自己開示は、対人関係に関連する心理的ストレス反応を軽減させる方向に影響を与えるというよりもむしろ、対人関係満足度などの対人関係における肯定的な側面を増加させる方向に影響を与えるために、心理的ストレス反応との間に有意なパスが得られなかったという可能性も考えられる。

本研究では、メタ認知が自己開示の適切性に影響を与え、さらに対人関係に関連する心理的ストレス反応に影響を与えるという一連の流れを、共分散構造分析によって検討した。メタ認知が、ストレス反応に直接の影響を持たないものの、対人関係を考えるにあたって重要な要素である自己開示の適切性を介すことによって、メタ認知が間接的に、不信・引きこもりといった、対人関係に関連するストレス反応に影響を及ぼすことが示されたことは、メタ認知が対人関係に及ぼす影響についてのメカニズムを解明し、対人的問題を解決するための介入方法を開発するにあたっての重要な知見となり得ると考えられる。今後は、不適切な自己開示によって問題を抱える人々への介入方法として、自己開

示のしつこさやネガティブさを軽減することに焦点を当てたソーシャルスキルトレーニングや、対人関係の中でのメタ認知能力を養成する方法の開発が望まれる。また、自己開示のしつこさやネガティブさを軽減するソーシャルスキルトレーニングや、メタ認知能力を養成する方法が、実際には自己開示の適切性や対人関係にどのような影響を与えるかについて、実験研究を行うことで、その効果を検討する必要がある。

なお、本研究は大学生を対象として行ったが、メタ認知が未発達な子どもに対して、本研究結果を適用することは難しいと考えられる。藤谷(2011)は、幼児期におけるメタ認知の発達と支援について考察し、「幼児期のメタ認知は、児童期以降に比べれば確かに未熟あるいは未発達であるが、原初的なメタ認知を幼児は働かせて生活している」と指摘しており、幼児の場合には、一般的なメタ認知とは異なる変数との関連を検討する必要があると考えられる。

最後に、本研究の限界点を述べる。本研究では、対人関係に関連する心理的ストレス反応を従属変数とし、「不適切な自己開示」が「不信」や「引きこもり」を引き起こす、というモデルの検討を行った。しかし実際には、「不信」や「引きこもり」傾向が高いために「不適切な自己開示」に至るという経路も考えられ、自己開示の適切性と対人関係に関連するストレス反応は、双方向に影響し合う可能性も考えられる。今後は、心理的ストレス反応が自己開示に及ぼす影響についても検討する必要がある。また、本研究では、不適切な自己開示によって問題を抱える人々への介入方法として、自己開示のしつこさやネガティブさを軽減することに焦点を当てたソーシャルスキルトレーニングや、対人関係の中でのメタ認知能力を養成する方法が有効であることが示唆されたが、その具体的な方法の開発には至っていない。今後、具体的な介入方法を検討し、その効果を実験研究により検討する必要がある。

引用文献

- Chelune, G. J. (1977). Disclosure flexibility and social-situational perceptions. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 45*, 1139-1143.
- Chelune, G.J., Sultan, F.E., & Williams, C. L. (1980). Loneliness, self-disclosure, and interpersonal effectiveness. *Journal of Counseling Psychology, 27*, 462-468.
- 榎本博明 (1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房 (Enomoto, H.)
- 藤谷智子 (2011). 幼児期におけるメタ認知の発達と支援 武庫川女子大学紀要 (人文・社会科学), **59**, 31-42. (Fujitani, T. (2011). Development and Support of Metacognition in Preschool Children. *Mukogawa Women's Univ. Humanities and Social Sci.*, **59**, 31-42.)
- 顧佩靈 (2010). 中国と日本の大学生の対人関係における自己開示のあり方に関する比較研究 九州大学心理学研究, **11**, 153-163. (Gu, P. (2010). A cross-cultural study of ideal self-disclosure method in the personal relationships between Chinese and Japan university students. *Kyushu University Psychological Research, 11*, 153-163.)
- Ichiyama, M. A., Colbert, D., Laramore, H., Heim, M., Carone, K., & Schmidt, J. (1993). Self-concealment and correlates of adjustment in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 7*, 55-68.
- 石井佑可子 (2006). ソーシャルスキル研究の現況と課題—「メタ認知」概念の構築へ向けて— 京都大学大学院教育学研究科紀要, **52**, 347-359. (Ishii, Y. (2006). Recent Trends and Some Problems of Social Skill Studies: Toward Conceptualization of “Meta-Social Skill”. *Kyoto University research studies in education, 52*, 347-359.)
- 石井佑可子 (2007). 「メタ認知」測定尺度作成の試み 京都大学大学院教育学研究科紀要, **53**, 286-298. (Ishii, Y. (2007). Development of “Meta-social skill” Measurement. *Kyoto University research studies in education, 53*, 286-298.)
- 石井佑可子・新堂研一 (2011). 在宅非行少年におけるソーシャルスキルの様相—メタ認知, 対人的距離化スキルの観点から 臨床心理学, **11**, 65-75. (Ishii, Y. & Shindo, K. (2011). Peculiarity of Social Skill Use-style in Juvenile Delinquents: View from Metacognition and Interpersonal Distancing Skill. *Japanese Journal of Clinical Psychology, 11*, 65-75.)
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. New York; Wiley-Interscience.
- 加藤和生 (2007). 対人相互作用過程における社会的メタ認知の特徴—甘え行動・交流の分析を通して— 心理学評論, **50**, 297-312. (Kato, K. (2007). Social metacognition in interpersonal interactions: Analysis of the *amae* behavior/interaction process and individual differences. *Japanese Psychological Review, 50*, 297-312.)
- Lombard, J. P., & Wood, R. D. (1979). Satisfaction with interpersonal relations as a function of level of self-disclosure. *Journal of Psychology, 102*, 21-26.
- 丸野俊一 (2007). 適応的なメタ認知をどう育むか 心理学評論, **50**, 341-355. (Maruno, S. (2007). How can we

- cultivate adaptive metacognition? *Japanese Psychological Review*, **50**, 341-355.)
- 丸山利弥・今川民雄 (2001). 対人関係の悩みについての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. (Maruyama, T. & Imagawa, T. (2001). The effects of self-disclosure on stress reduction. *Japanese Journal of Interpersonal and Social Psychology*, **1**, 107-118.)
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 (2002a). 大学生における自己開示方法および被開示者の反応の尺度作成の試み 性格心理学研究, **11**, 12-23. (Moriwaki, A., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2002a). Development of self-disclosure and disclosure-recipient response scales for college students. *The Japanese Journal of Personality*, **11**, 12-23.)
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 (2002b). 大学生における自己開示の適切性, 聞き手の反応の受容性が開示者の抑うつ反応に及ぼす影響 —モデルの縦断的検討— カウンセリング研究, **35**, 229-236. (Moriwaki, A., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2002b). The Effects of Adequate Self-Disclosure and Acceptance of Recipients on Depression of Self-Discloser: Examination of the Model with Longitudinal Design. *Japanese Journal of Counseling Science*, **35**, 229-236.)
- 森脇愛子・坂本真二・丹野義彦 (2004). 自己開示が被開示者の肯定的・否定的反応に及ぼす影響—被開示者の特性ごとにみた自己開示による反応の違い— 健康心理学研究, **17**, 70-78. (Moriwaki, A., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2004). A study of the level of disclosure recipients' depression on the effects of the self-disclosure on their affect. *The Japanese Journal of Health Psychology*, **17**, 70-78.)
- 森脇愛子 (2005). 抑うつと自己開示の臨床心理学 風間書房 (Moriwaki, A.)
- Neimeyer, G. J., & Fong, M. L. (1983). Self-disclosure flexibility and counselor effectiveness. *Journal of Counseling Psychology*, **30**, 258-261.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間昭 (1990). 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学, **30**, 29-38. (Niina, R., Sakata, S., Yatomi, N., & Homma, A. (1990). Development of the Psychological Stress Response Scale. *Japanese Society of Psychosomatic Medicine*, **30**, 29-38.)
- Solano, C. H., Batten, P. G., & Parish, E. A. (1982). Loneliness and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, **43**, 524-531.
- 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**, 11-17. (Wada, M. (1995). The relationship between self-disclosure and psychological well-being in adolescence. *The Japanese Society of Social Psychology*, **11**, 11-17.)

Effects of Metacognition on Appropriate Self-Disclosure and Psychological Stress Response Related to Interpersonal Relationships

Ryoko HATAKEYAMA *, Kyuichi MIYAZAKI *, Eriko AMBO *·**,
and Kaneo NEDATE ***

* Graduate School of Human Sciences, Waseda University

** Research Fellow of the Japan Society for the Promotion of Science

*** Faculty of Human Sciences, Waseda University

Abstract

This study aimed at examining relationships among self-disclosure, psychological stress response related to interpersonal relationships, and metacognition. A questionnaire survey was administered to 184 undergraduate students. In this study the following scales were used: the scales to measure metacognition, appropriate self-disclosure, inappropriate self-disclosure, and psychological stress response. Results of covariance structure analysis revealed that inappropriate self-disclosure increased the psychological stress response. Results also showed that metacognition had a positive impact on appropriate self-disclosure and a negative effect on inappropriate self-disclosure. These findings indicated that a metacognitive approach that would replace inappropriate self-disclosure with appropriate self-disclosure may be useful in solving interpersonal problems.

Key words : self-disclosure, metacognition, interpersonal relationships