

大学生におけるポジティブおよびネガティブな出来事 の反すうについて：出来事の内容，時間的経過， 心的占有度の比較から

樋口，友理
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/20081>

出版情報：九州大学心理学研究. 12, pp.97-102, 2011-03-31. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：

大学生におけるポジティブおよび ネガティブな出来事の反すうについて

— 出来事の内容、時間的経過、心的占有度の比較から —

樋口 友理 九州大学大学院人間環境学府

About the rumination of negative and positive event in the university students: From the comparison of the content of the event, the time course and the mental occupation levels

Yuri Higuchi (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

“Rumination” can be defined as “thinking repeatedly” about a certain event. This study was examined from the aspect of the content of the event, time course, and mental occupation level about the phenomenon of “rumination”. The difference in the rumination on negative events and positive events, and the difference in the rumination over the time course were examined in study_1. The relation to the frequency of rumination and the mental occupation level were examined in study_2. The results showed that at the time the event occurred, it was easier to ruminate on a negative event and to be preoccupied with it than to do the same with a positive event. However, as time passes, it is easier to ruminate on a positive event than on a negative one; moreover, this change is also more sensitive.

Key Words: rumination, content of the event, time course, mental occupation level

問題と目的

人は生きていく中で多くの出来事を経験する。経験した出来事はその後記憶され、のちの生活において、活用・応用できるものとなる。その中でも、その後もずっと想起し、何度も考える出来事がある。神谷 (2003) は、記憶の中でも思い出そうとする意図なしに意識に上ってくる個人的経験に関する記憶 (付随意意識記憶) があり、過去の自分や対人関係を思い出すことは、以前の自分自身を意識的、無意識的に確認させる機能を担い、過去の自己と現在の自己を結び付ける役割があることを示唆している。このように、出来事を繰り返し考えることは、本人にとっては無意識に行うものでも、その後の自己意識や生活の中に影響されるものといえる。

この物事を長い間繰り返し考えるということについて、近年、「反すう」という概念が注目されている。反すう (Rumination) とは、何らかの目的が阻害され、なかなか解決策が見つからないと、解決策を考えるのではなく、目的やそのときの感情について考えることで生じるものとされている (Martin & Tesser, 1989)。Nolen-Hoeksema & Morrow (1991) は、「抑うつ反すう」という概念に注目し、抑うつ症状の原因や結果について繰り返し受動的に考えることと定義している。つまり、反すうとは出来事にまつわる目的や感情などを、自分の意図ではコントロールできないまま、何度も長い間繰り返し考えることと考えられる。

伊藤・上里 (2001) は、ネガティブな事柄を何度も繰り返し考えつづけることを「ネガティブな反すう」として取り上げ、このネガティブな反すうが抑うつや神経症傾向といったものと関連が深いことを示した。他にも、私的自己意識の概念から反すうを捉え、反すうが抑うつリスクファクターであること、この反すうを対象とした介入によってうつ持続化・慢性化を防止できる効果があることが示されている (高野・丹野, 2009)。また、繰り返し考えることがマイナスの影響だけではなく、いじめなどのネガティブな体験を他の人から聞いたり、語り合うという振り返り作業を行うことも、心の傷の回復過程のひとつと示しており (香取, 1999)、繰り返し考えることへのプラスの意味もあるのではないかと考えられる。このように繰り返し考えることは、マイナス・プラスのどちらにも精神的健康への影響が強いことが理解される。

ただし、この上記の伊藤ら (2001) の“ネガティブな反すう”も、高野ら (2009) の“反すう”も、「ネガティブなことを繰り返し考え続ける傾向」「自己への脅威、喪失、不正によって動機づけられた、自己へ注意を向けやすい性質」という点に着目しており、特性的な側面が強い。しかし、実際、この反すうはある出来事ひとつひとつに起こりうるものであり、現象という側面も含まれる。これまでの研究では、人が記憶したものをどのように想起しやすいか、想起をどのように捉えるかという“想起する”“思い出す”という現象に注目されたものは

みられるが(神谷, 2003; 藤本, 2006), “何度も繰り返し考える”という反すうの側面からの現象を検討する研究はあまりみられない。実際, 反すうへの介入が抑うつへの持続化・慢性化の防止に効果をもたらすものであるのなら, そもそも反すうという現象がどのように起きているのかを理解することは必要な視点なのではないだろうか。本研究では, ある出来事を反すうするという点について, 探索的に検討することを目的とする。

研究 1

1. 問題と目的

ネガティブな出来事とポジティブな出来事

上記に述べた通り, 反すうは抑うつなどとの関連を示す研究は多く(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; 伊藤ら, 2001), ネガティブな影響はよく論じられている。しかし, 繰り返し考えることはネガティブな出来事だけでは限らない。褒められる, 友人関係がうまくいくなどのポジティブな出来事が, 自信や自尊感情への高揚へとつながることも示されており(外山・桜井, 1999), これらの影響は出来事が起こると同時に及ぼされるだけではなく, ネガティブな反すうと同様に何度も振り返ることで自尊感情なども徐々に高まるのではないかと考える。藤本(2006)も, 出来事を想起することは, 快・不快にかかわらず幅広く過去体験を意識することを示しており, 繰り返し考えるこの「反すう」という作業は, 出来事がネガティブかポジティブかによって違いがあるとは考えにくい。このように, 反すうについてネガティブな側面だけではなく, ポジティブな側面も同様に検討することは意味のあることではないだろうか。今回, 多様な変化に積極的に適応することが発達課題である(平石, 2008) 青年期の大学生を対象に, ネガティブな出来事とポジティブな出来事を反すうする作業について検討していく。

反すうの時間的変化

伊藤・上里(2001)の「ネガティブな反すう」とは, 「ネガティブなことを繰り返し考え続ける傾向があるか」という点に着目しており(伊藤ら, 2001), 特性的な側面が強い。しかし, 実際, あるひとつの出来事に直面した場合, ずっと同じようにその出来事を繰り返し考え続けるとは考えにくい。藤本(2006)は, 過去の記憶は映像のようにリアルに想起されるが, その際, 感情の強烈な再体験は必ずしも伴わないこと, 松下(2008)は, ネガティブな体験がその後どのように乗り越えたかによって, 肯定的な意味づけとなることを示唆している。高野ら(2009)は, ストレスに耐え, 健康さを保つ力を, 個人の持つ静的な性質や特性ではなく, ダイナミックな動きを伴う時間的な問題であるとしている。このように,

ある出来事から時間が経過する中で, 反すうすることは感情や意味づけといった変化をもたらすことが考えられる。しかし, これまでの反すうの研究からは, ある一つの出来事に焦点をあてて, 反すうについて検討する研究は見当たらない。反すうすること自体が変化するものであるのか, 反すうする出来事が起こった“当時”と“現在”では, 反すうする頻度などは変化するものなのかを検討していきたい。

目的

出来事を反すうすることについて, ネガティブな出来事, ポジティブな出来事, それぞれに反すうの頻度に違いがあるかどうか。また出来事が起こった当時と現在の時間的経過により, 反すうの頻度に違いがあるかどうかを検討する。

2. 方法

調査対象及び手続き

F市内の大学生 231 名を対象に, 2009 年 7 月に実施し, 有効回答のあった 194 名(男性 121 名, 女性 73 名, 平均年齢 18.86 ± 3.31 歳)を分析の対象とした。

教示は, 「あなたにとって不快で嫌な気持ちになる事柄」と「快適で, よい気持ちになれる事柄」をそれぞれ思い浮かべてもらい, それぞれ事柄の内容についてカテゴリを選択, また「出来事が起こった当時, どれくらいよく考えていたか?」「今では, どれくらい考えるか?」「以前に比べて感じ方(考え方)は変わったか?」について, よく考えていた～全く考えない, までの 6 件法で尋ねた。

思い浮かべてもらう事柄のカテゴリについては, 樋口(2008, 修士論文)の調査面接で得たネガティブな出来事の種類を参考に 7 種類の選択項目を用意した。

3. 結果と考察

(1) 出来事のカテゴリ結果

「不快で嫌な気持ちになる事柄」をネガティブな出来事として, 「快適で, よい気持ちになれる事柄」をポジティブな出来事として, それぞれの内容について選択されたカテゴリの度数のばらつきを調べる為に χ^2 検定を行った。その結果, ネガティブな出来事・ポジティブな出来事共に有意な差が見られた($\chi^2(6) = 244.57, p < .01$) ため, ライオン法による残差分析を行ったところ, ネガティブ・ポジティブな出来事, 共に友人による人間関係の出来事が他の出来事よりも有意に多かった。また, ネガティブな出来事では友人による人間関係の出来事に次いで, 失敗経験が有意に多かった(Table 1 参照)。これは, 高比良(1998)の研究とも一致し, 大学生のこの時期は, 家族との関係や自身の成功経験よりも, 友人関

Table 1
ネガティブな事柄とポジティブな
事柄のカテゴリについての度数分布

	negative な事柄	positive な事柄
人間関係 (家族)	7 (3.47%)	16 (7.92%)
人間関係 (友人)	95 (47.03%)	122 (60.40%)
人間関係 (教師, 先輩)	11 (5.45%)	12 (5.94%)
失敗経験 (試験, 受験など含む)	43 (21.29%)	4 (1.98%)
将来について (進路など)	14 (6.93%)	18 (8.91%)
人・動物の不幸	7 (3.47%)	2 (0.99%)
その他	8 (3.96%)	12 (5.94%)
合計	186	186

() は有効パーセント

係との出来事がより大きな位置を占めることが示される。外山・桜井 (1999) は、友人との出会いが増え、他者とのかかわりが多くなり、ポジティブな機会が増える一方で、対人関係における些細な問題も増えてくるとし、友人関係が大きな位置を占めるほど、ポジティブ・ネガティブ両側面を経験しやすくなるといえる。また、友人関係は自我の発達に重要な役割を果たし、学校だけでなく家や社会に対する適応にも影響していると指摘される (斎藤, 1996)。また、松井 (1990) によれば、友人関係は青年にとって安定化の機能を果たし、友人関係によって自分の内面の不安や心理的な問題を解決したり、軽減するよい助けになったり、話を聴かなくても一緒に遊んだり、趣味の活動をともに行うことで、青年の精神的健康をもたらす機能があることを示唆している。このように、この時期の友人関係は家族との関係や自身の成功経験よりも、よりストレスを感じやすく、同時に精神的安定も得やすいものであると考えられる。ただし、今回の調査では、カテゴリを選択してもらうのみであり、具体的な内容まではわからない。そのため、どのような内容が精神的健康、つまり、反すうへ影響を受けやすいかまではわからない。

(2) 出来事の違い・時間的経過による反すう頻度の比較

ネガティブ・ポジティブの出来事のの違いで反すう頻度に差があるか、また、出来事が起こった当時と現在の時間的経過によって反すう頻度に差があるかどうかを検討した。反すうの頻度を従属変数とし、出来事の違い (ネガティブとポジティブ) と時間の経過 (当時と現在) の

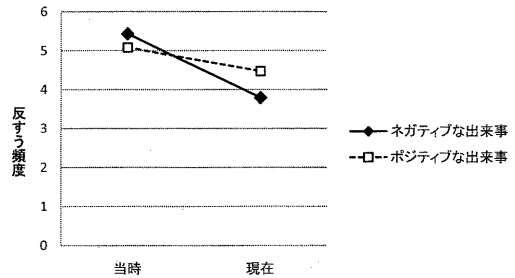


Fig.1 出来事の違いと時間的経過による反すう頻度

2×2の分散分析 (反復測定) を行った。その結果、交互作用が有意であった ($F(1,193) = 51.67, p < .001$) ので、時間的経過の次元別に出来事のの違いによる差の単純主効果を検定した。その結果、出来事が起こった当時では、ネガティブな出来事の方がポジティブな出来事より反すう頻度は有意に高く ($F(193) = 14.97, p < .001$)、現在ではポジティブな出来事の方がネガティブな出来事よりも反すう頻度が有意に高かった ($F(193) = 24.11, p < .001$) (Fig.1 参照)。

ネガティブな出来事とポジティブな出来事の反すうの頻度は、出来事が起こった当時ではネガティブな出来事の方がポジティブな出来事よりも反すうの頻度は多く、反対に時間の経った現在では、ポジティブな出来事の方が反すう頻度は多かった。不快感情を伴う記憶は、忘却や代替思考を促進するよう意図的にコントロールしようとする、主体の統制が働くと考えられることから (藤本, 2006)、不快な感情を伴うネガティブな出来事は、時間が経過するにつれて、自己が主体を取り戻し、自分の意思を持って、そのネガティブな出来事を考えることができるようになったため、時間が経過するにつれ、ポジティブな出来事よりも反すうしにくくなるのではないかと考えられる。一方、ポジティブな出来事については、出来事が起こった当時はネガティブな出来事よりも反すうの頻度は少ないが、時間が経過するにつれ反すうする頻度は多くなる。これも主体の統制という点で考えた場合、主体の統制をできるようになるほど、人はポジティブな出来事を反すうしようとするのではないかと考えられる。

次に、ネガティブな出来事・ポジティブな出来事の起こった当時と現在では、それぞれ現在の反すうの頻度よりも出来事が起こった当時の反すうの頻度の方が、有意に多かった。これは、反すうは出来事が行われた当時からはずっとそのままの状態でも維持されるわけではないことが示される。そもそも記憶自体は、個人の知識と統合によって変容を受けるものであり、必ずしももとのままの正確な再生はできない (浮田, 1968)。反すうという作業は、本人の意図なしに続けられるものだが、記憶の

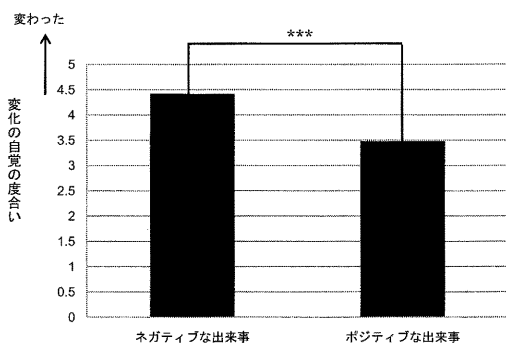


Fig.2 変化の自覚について事柄による違い *** $p < 0.001$

再生作業のひとつであり、反すう自体も変容を受けるものであるといえる。

(3) 変化の自覚について

時間の経過による反すうの変化の自覚の差を検討するために、ネガティブな出来事、ポジティブな出来事の「以前に比べて感じ方(考え方)は変わったか?」という項目について、対応ある t 検定を行った。その結果、ネガティブな出来事の方がポジティブな出来事よりも、変化したという自覚の点数が有意に高かった ($t(191) = 7.70, p < .001$) (Fig.2 参照)。つまり、ネガティブな出来事の方が、「反すうしなくなった」と感じる人が多いと考えられる。それは、(2) で述べた通り、ネガティブな出来事の方が出来事が起こった当時には主体の統制が失われていると考えられるため、次第に主体を取り戻していくことで“変わった”と感じられるのではないだろうか。

研究 2

1. 問題と目的

研究 1 で示されたように、ネガティブな出来事でも、ポジティブな出来事でも反すうされ、時間が経過するにつれ、その頻度も変化することがわかった。その中でも、出来事が起こった当時はポジティブな出来事よりもネガティブな出来事の方が、より反すうしやすいことも示された。これらのことから、ネガティブな出来事の方が、出来事が起こった当時において自身の主体を統制することができなくなると考えられる。

主体を統制できなくなるということは、自分がこうしたいという意図を持っていても、その意図通りに動かすことができなくなることである。森田 (1972) は、このように自分の理念や思考によって感情をコントロールしようとしたときの困難さを「思考の矛盾」と呼んだ。辻 (2004) は、この思考の矛盾は「自己内省」によって生

じ、少なくとも積極的・能動的なものと、自動的で受動的なものの 2 種類が考えられ、前者の能動的な自己内省は心配へのとらわれを低下させるが、後者の受動的な自己意識は逆に心配へのとらわれを強化するものと考察している。この心配のとらわれとは、「心配や悩みは簡単に頭から追い払えない」「心配や悩みにとらわれたり思い煩わされている」という意味(逆転項目)である。つまり、感情をコントロールしたくてもできない主体の統制が失われた状態は、自身の思考や感情が、本人の意図とは別に、その出来事によって支配されている状態といえる。

大津・小川 (2007) は、主体が被害的思い込みを抱いた際に、それによって「苦痛を感じ、思い出したり考えたりするなどして気にし続ける」ことを「とらわれ」と考え、そのとらわれやすさを苦痛度と心的占有度から捉えた。心的占有度とは、思考の占有という意味であり、Perters et al. (1999) によれば、被害的思い込みによる苦悩のレベルに関係があることを示唆している。つまり、心的占有度が高いほど苦悩のレベルは高いと考えられる。ネガティブな出来事による反すうは、抑うつとの関連も明らかにされていることから(伊藤・上里, 2001)、反すうと心的占有度には関連があるのではないかと考えられる。ネガティブな出来事を経験した際に、心の中に占める割合とその変化は、反すうが起り、それが変化する過程とは類似しているのではないだろうか。これまでの反すうの研究からは、心的占有度との関連を検討している文献は見当たらない。よって、研究 2 では、ネガティブな出来事の出来事が起こった当時と現在での、反すうの変化と心的占有度との関連を検討することを目的とする。

2. 方法

F 市内の大学生 90 名を対象に、2010 年 6 月に実施し、有効回答のあった 88 名(男性 26 名、女性 62 名、平均年齢 18.7 ± 1.30 歳)を分析の対象とした。

心的占有度については、まず「あなたにとって不快で嫌な事柄」を一つ思い浮かべてもらい、この出来事について、出来事が起こった当時と現在それぞれの時期に、自分の心の中に占めていた割合を、10 に区分した目盛をつけた数直線の中に斜線で囲ってもらうよう求めた。また、研究 1 同様、当時・現在、それぞれの時期での反すうの頻度について 6 件法で回答を求めた。

3. 結果と考察

(1) 心的占有度と反すうの頻度との関連

心的占有度と反すうとの関連を検討するために、出来事が起こった当時と現在、それぞれの時期の心的占有度と反すうの頻度についてピアソンの積率相関係数を求め

たところ、それぞれやや高い相関を示した（当時： $r=0.585, p<.01$ 、現在： $r=0.514, p<.01$ ）。これらの結果から、心的占有度と反すうの頻度には関連があるといえる。

(2) 時間経過による心的占有度と反すうの頻度の比較

次に、出来事が起こった当時から現在の変化を検討するために、反すうの頻度、心的占有度、それぞれを当時の得点から現在の得点との差を求め、その絶対値を変化の大きさとした。心的占有度の変化の平均値 4.16 を基準に、その値よりも大きい者を心的占有度変化 High 群、小さい者を心的占有度変化 Low 群として、両者に反すうの変化の度合いに差があるかどうかについて t 検定を行った。その結果、心的占有度変化 High 群の方が Low 群よりも反すうの変化の度合いが有意に高かった ($t(86)=3.64, p<.001$) (Fig.3 参照)。つまり、心的占有度が増えたと感じる者の方が、反すうも変化すると感じやすいと考えられる。Perters, Joseph & Garety (1999) によれば、心的占有の度合いは変動するものであり、それによって苦悩の度合いも変動すると考えられることから、両者の関連は納得できるものと思われる。

伊藤・上里 (2001) のネガティブな反すうには、反すうする傾向があるかどうかの因子と、それをコントロールすることができるかどうかという因子がある。反すうが高ければ心的占有度も高いことを考慮すれば、反すうをコントロールすることができない背景として、思考の中が反すうしている出来事に占有されている状況だからこそ、他のことへの切り替えが難しいのではないかと考えられる。

総合考察

本研究は、ある出来事が起こった際に生じる反すうについて検討することを目的とし、出来事の内容による違いや時間的経過による変化、また、心的占有度との関連について検討した。

研究 1・研究 2 より、ポジティブな出来事よりもネガティブな出来事の方が、出来事が起こった当時は反すうされやすく、思考の中を占有されやすい。しかし、時間が経過すると、ポジティブな出来事の方が思考の中では維持されやすく、逆にネガティブな出来事は反すうされにくくなり、その変化もより感じやすいことがわかった。

ネガティブな出来事がポジティブな出来事よりも、起こった当時は反すうされやすいが、時間が経てばポジティブな出来事の方が反すうされやすいという結果は、ネガティブな出来事の影響性は高いが短期間しか持続せず、一方ポジティブな出来事は影響性は弱いが長期間持続するという仮説を Taylor (1991) が提唱しており、本研究は、反すうという指標を用いてその影響性を示したひと

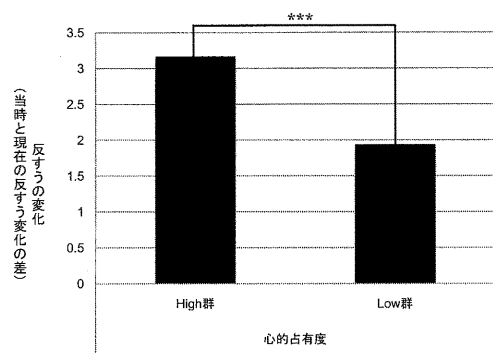


Fig.3 心的占有度 High 群 Low 群の反すうの変化の違い
*** $p<0.001$

つの結果をいえるのではないだろうか。このネガティブな出来事の影響性の方が高いという点は、もちろん苦悩の度合いには感情の衝撃度が関係しているという点 (Perters, Joseph, & Garety, 1999) も考えられるが、神谷 (2003) が指摘するように、ネガティブな出来事からは学ぶことが多いため、自己に関わる不快な出来事がより記憶され、反すうするのではないかとことも考えられる。つまり、反すうすることによって、自己を内省し、成長へ向けようとする力も働くと考えられるのではないだろうか。

また、今回、反すうの性質として、時間の経過によって反すうは変化することが示唆された。しかし、繰り返し考えること (反復想起) や能動的想起によって、記憶に随伴する感情から距離をとることも示唆されている (藤本, 2006)。いじめなどのネガティブな体験を他の人と語り合うことも、心の傷の回復過程のひとつであるという指摘もあり (香取, 1999)、時間による経過のみが反すうを低減させているのではなく、反すうしていく中でその出来事と距離をとって振り返ることができることも考えられ、反すうの低減が一概に時間の経過だけによるものとは考えにくい。

さらに、藤本 (2006) によれば、臨床群における記憶の問題は、強い感情そのものが記憶され、それが主体の統制や時間性を超えて不随意的に想起されるという特徴をもつと指摘される。つまり、ネガティブな出来事の中でも、時間の経過によって反すうも変化するものとしなものがあるのではないかと考えられる。これらの違いについて、松下 (2005) は、ネガティブな経験の主な意味づけ方には“苦悩継続型”“未来希望型”“忘却樂觀型”“成長確認型”の 4 タイプに分けて考えられており、“苦悩継続型”の反すうの仕方と“成長確認型”の反すうの仕方は異なるのではないかとと思われる。

最後に、今回想起してもらった出来事についてはこち

らから選択肢を用意し、そのカテゴリを選んでもらう手法をとった。しかし、Perters (1999) によれば、心的占有によって引き起こされる苦悩の度合いは、経験のタイプ、それらの感情の衝撃などの組合せによって変動すると指摘されていることから、今回想起してもらった出来事の細かな内容によっても反すうの度合いは違うのではないかと考える。今後、出来事の内容についても考慮する必要がある。

謝 辞

本研究をまとめるにあたり、大変多くの方々にご協力を頂きました。ご指導いただきました九州大学大学院人間環境学府教授 福留留美先生、野島一彦先生に、心よりお礼申し上げます。また、調査の場を提供していただきました西南学院大学人間科学部教授 中村奈良江先生をはじめ、ご協力いただいた学生の皆様に深く感謝いたします。

引用文献

- 藤本裕子 (2006) : 青年期健全群における自己の記憶の想起および捉え方に関する探索的研究 臨床群の理解に向けて 九州大学心理学研究, 7, 77-88.
- 樋口友理 (2008) : 青年の「立ち直り」に関する研究 ネガティブな反すう傾向と信頼感の視点から 九州大学大学院人間環境学府修士論文 (未公刊)
- 平石賢二 (2008) : 思春期・青年期のこころ かかわりの中での発達 北樹出版
- 伊藤 拓・上里一郎 (2001) : ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34(1), 31-42.
- 神谷俊次 (2003) : 付随意記憶の機能に関する考察 想起状況の分析を通じて 心理学研究, 74(5), 444-451.
- 香取早苗 (1999) : 過去のいじめ体験による心的影響と心の傷の回復方法に関する研究 カウンセリング研究, 32, 1-13.
- Martin, L.L. & Tesser, A. (1989) : Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J.S. Uleman, & J.A. Bargh, (Eds.), *Unintended thought*. pp. 306-326. New York, NY: Guilford.
- 松井 豊 (1990) : 「友人関係の機能」 菊池章夫・斎藤耕二 (編著) 『ハンドブック社会科の心理学』 川島書店, 283-296.
- 松下智子 (2008) : ネガティブな経験の意味付け型の変化過程 肯定的な意味づけに注目して 九州大学心理学研究, 9, 101-110.
- 森田正馬 (1972) : 神経質の本態及療法 森田正馬全集 第2巻, 279-442.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991) : A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- 大津絵美子・小川俊樹 (2007) : 被害的思い込みへのとられやすさ尺度の作成 筑波大学心理学研究, 34, 85-90.
- Perters, E.R., Joseph, S.A. & Garety, P.A. (1999) : Measuring delusional ideation in the normal population: Introducing the PDI (Perters et al. Delusions Inventory). *Schizophrenia Bulletin*, 25, 553-576.
- 斎藤誠一 (1996) : 青年期の人間関係 培風館
- 外山美樹・桜井茂男 (1999) : 大学生における日常的出来事と健康状態の関係 ポジティブな日常的出来事の影響を中心に 教育心理学研究, 47, 374-382.
- 高比良美詠子 (1998) : 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, 14(1), 12-24.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2009) : 抑うつと私的自己意識の2側面に関する縦断的研究 パーソナリティ研究, 17(3), 261-269.
- Taylor, S.E. (1991) : The asymmetrical impact of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- 辻平治郎 (2004) : 自己意識と自己内省: その心配との関係 甲南女子大学研究紀要 人間科学編, 40, 9-18.