

# 心理的要因が睡眠状況に及ぼす影響

西迫成一郎\*

統制の所在, 自己意識, 自己開示傾向がネガティブな反すうを媒介して睡眠状況に影響することを検討するために, 大学生を調査対象とし質問紙調査を行った。得られた回答に対して, 構造方程式モデリングによる検討を行った。その結果, 統制の所在と私的自己意識がネガティブな反すう傾向に影響し, ネガティブな反すう傾向は入眠時間に影響することが検証された。また, 「寝付きの良さ」, 「起床時の気分」, および「眠りの深さ」を観測変数とする「睡眠傾向」という潜在変数を設定し, 構造方程式モデリングによって検討した。その結果, 統制の所在と私的自己意識がネガティブな反すう傾向に影響し, ネガティブな反すう傾向は睡眠傾向に影響することが検証された。

キーワード: 睡眠, ネガティブな反すう, 統制の所在, 自己意識, 自己開示

## 1. 問題

睡眠は, 心身の疲労を低減し次の日の活動を可能とするだけでなく, 心身の健康を左右する重要な要因である。

睡眠と心の健康に関しては, 睡眠のあり方が, 抑うつといった心理的傾向に影響することがこれまでも示唆されてきた。しかし, 逆に, 睡眠の質は, 多分に心理的傾向に影響されるという側面も持つ。これに関しては, 近年, 睡眠傾向に影響する就寝前の認知的活動の重要性が指摘されているが, 特に注目されているのが, ネガティブな出来事を長い間繰り返し考えることであるネガティブな反すう (negative rumination) である。ネガティブな反すうは, うつ状態を引き起こす要因の一つとされてきたが (e.g., 伊藤・竹中・上里, 2001, 2005), 藤井・内山・西川 (2008) は, ネガティブな反すう傾向が抑うつに直接的に影響するだけでなく, ネガティブな反すう傾向から入眠時間へ, 入眠時間から睡眠の質へ, 睡眠の質から抑うつに影響することを検証している。このよう

に, ネガティブな反すうは, 抑うつ傾向といった心理的傾向だけでなく, 睡眠状況にも影響する重要な要因である。

それでは, ネガティブな反すうを形成する要因はなんだろうか。その一つの要因として, 自己注目 (self focus) をあげることができる。この要因を考えるにあたって有用な理論に Duval & Wicklund (1972) と Wicklund (1975) が提唱した客体的自覚理論 (objective self-awareness theory), その精緻化が試みられた Carver (1979) および Carver & Scheier (1981) の制御理論 (control theory) がある。これらの理論によれば, 個人の注意が, 環境と自己のうち, 自己に向かっている自己注目の状態では, その注意はその個人がおかれている状況においてもって関連度・重要度の高い側面に絞られて向けられる。そして, その注意の対象となった側面は, その個人が有する個人的信念 (personal belief), 理想自己 (ideal self), または社会的規範 (social norm) といった適切さの基準 (standard of correctness) と照合され, その側面に対しての評価が行われる。この評価の結果, 注意に向けた側面が, 適切さの基準に達して

\*相愛大学人文学部人間心理学科

いないという判断がなされると、適切さの基準に自己を合わせなければならぬという問題の認識がその個人に起こるのである。これらの理論に従えば、ネガティブな出来事のあとに自己注目の状態になることは、ネガティブな反すうを誘発することになる。

これに関連して佐々木・河崎・岩永・生和(2005)は、どの方向に注目が向かうかについては安定した個人的傾向があるとする Fenigstein, Scheier, & Buss (1975) の研究に依拠し、自己注目およびネガティブな反すうの抑うつへの影響過程について研究を行った。Fenigstein ら (1975) は、自己注目についての個人差を自己意識 (self-consciousness) と総称した。そして、自己意識は、自己の情緒・思考・態度といった他者から観察されない自己の私的な側面 (private self) への注意の向きやすさを示す私的自己意識 (private self-consciousness)、自己の容姿・行動など他者が観察可能な自己の公的な側面 (public self) への注意の向きやすさを示す公的自己意識 (public self-consciousness)、そして他者に対する動揺のしやすさを示す社会的不安 (social anxiety) より構成されるとしている。佐々木ら (2005) は、自己意識のうち、公的自己意識が、ネガティブな反すうに影響し、そしてネガティブな反すうが抑うつ傾向に影響するとしている。

ネガティブな反すうに影響する要因は自己意識以外にも考えられよう。その一つとして、統制の所在 (locus of control) を考えてみる。Rotter (1966) によれば、統制の所在には、内的統制と外的統制がある。内的統制とは、自己の努力や能力が、物事がうまくいくために役立つという考えを意味する。それに対して、外的統制とは、物事がうまくいくかどうかを決定するのは、運や強力な他者であるという考えを意味する。すると、内的統制型の人には、ネガティブな出来事が生じて、努力すれば自ら統制することができるため、その問題についてネガティブに考え続けることは少ないであろう。また、自ら統制できるとの考えは、その問題を克服しようとするこ

にもつながる。その努力によって、問題を後々に残すことが比較的少なくなりネガティブな反すうを減少させると予測できる。

また、ネガティブな反すうに影響することが予測される要因として、個人の自己開示 (self-disclosure) の傾向を本研究の組上にあげる。自己開示とは、自分自身のことについて他者に話すことを意味するが (Jourard, 1959)、自己開示が精神的健康にポジティブな影響を与えることを報告する研究は多い (e.g., pennenbaker & Susman, 1988, 福岡, 2007)。しかし、その詳細な影響過程についてはまだ検討の余地があり、自己開示がネガティブな反すう傾向に影響するかどうかを検討することは意義あることであろう。これについては、自己に起こったネガティブな出来事を他者に話すことで、自己への語りかけともいえるネガティブな反すうをする必要性が弱くなる可能性が考えられる。

以上より、統制の所在がネガティブな反すうを媒介して睡眠状況に影響するモデルと、自己開示がネガティブな反すうを媒介して睡眠状況に影響するモデルを想定することができ、本研究ではこれらのモデルを検証する。また、自己意識についても、佐々木ら (2005) が自己意識がネガティブな反すうを媒介して抑うつ傾向に影響することを検討しているが、本研究では睡眠状況に対して影響することを仮定するモデルを検討する。このように、ネガティブな反すうに影響することを予測する心理的要因を複数取り上げることによって、それぞれの要因とネガティブな反すうとの関連の程度を比較することも可能となる。

## 2. 方法

### (1) 材料

各個人の睡眠状況を測定する項目、統制の所在を測定する尺度、自己意識特性を測定する尺度、自己開示傾向を測定する尺度、ネガティブな反すうを測定する尺度を用意した。

a. 各個人の睡眠状況を測定する項目：宮下

(1994)の都神研式生活習慣調査質問紙から7項目を選択して用いた。それらの項目とそれに対する回答形式を順番に示すと次のとおりである。項目1は、消灯時刻の変動を問う「日によって消灯時刻は、どのくらい変わりますか」であり、これに対する回答形式は「( ) 時間 ( ) 分くらい変わる」に対して ( ) 内をうめるものであった。項目2は、睡眠時間の変動を問う「日によって睡眠時間はどのくらい変わりますか」であり、回答形式は「( ) 時間 ( ) 分くらい変わる」であった。項目3は寝付くまでの時間(入眠時間)を問う「寝床(ベッド・ふとん)に入ってから寝つくまで、およそどのくらいですか。」であり、回答形式は「( ) 分くらい」であった。項目4は寝付きの良さを問う「寝つきはよいですか。」であり、回答形式は「(1) 非常によい, (2) よい, (3) 普通, (4) 悪い, (5) 非常に悪い」の5段階の選択肢から選択する方式であった。項目5は、目覚める回数を問う「夜中(睡眠中)に何回くらい目覚めますか(平均して考えてください)。」であり、回答形式は「1 晩あたり ( ) 回くらい」であった。項目6は起床時の気分を問う「ふだん、朝、目覚めた時(起床時)の気分はいかがですか。」であり、回答形式は「(1) 非常によい, (2) 比較的良い, (3) どちらでもない, (4) 比較的悪い, (5) 非常に悪い」であった。項目7は眠りの深さを問う「ふだんの眠りの深さは、いかがですか。」、回答形式は「(1) 熟睡できる, (2) 比較的熟睡できる, (3) どちらでもない, (4) 比較的浅い, (5) 浅い」であった。これらのなかで、項目4, 6, 7の回答形式は宮下(1994)のとおりであったが、項目1, 2, 3, 5については、7段階から9段階の選択肢から選択するようになっていたものを改変して用いた。

b. 統制の所在を測定する尺度：鎌原・樋口・清水(1982)が作成したLocus of Control尺度を用いた。この尺度は、18項目より構成され、それぞれの項目に記述してある内容に自分がどの程度当てはまるかを、“そう思わない(1)”, “ややそう思わない(2)”, “ややそう思う(3)”, “そう思

う(4)”の4段階で評定すること求めた。得点が高いほど内的統制型であることを示す。

c. 自己意識を測定する尺度：岩淵・田淵・中里・田中(1981)が、Fenigstein, Scheier, & Buss(1975)の自己意識尺度をもとに作成した日本語版自己意識尺度を用いた。この尺度は私的自己意識を測定する11項目、公的自己意識を測定する5項目、そして社会的不安を測定する6項目から成るが、協力者の負担を考え、このうち私的自己意識に強く負荷する5項目と公的自己意識に強く負荷する5項目を用いた。これら10項目について、記述してある内容に自分がどの程度あてはまるかを、“全くそう思わない(1)”, “どちらかというそう思わない(2)”, “どちらともいえない(3)”, “どちらかというそう思う(4)”, “非常にそう思う(5)”の5段階で評定することを求めた。

d. 自己開示傾向を測定する尺度：中村(1983)が、Jourard, & Laskow(1958)の自己開示尺度を邦訳した日本語版自己開示尺度を用いた。この尺度は、態度、趣味、仕事、金銭、パーソナリティ、身体、外観の6つの領域について各10ずつの項目から構成され、父、母、同性の友人、異性の友人、配偶者にそれぞれどの程度話すかを問う尺度である。協力者の負担を考慮し、パーソナリティ領域に属する「罪や恥の感情を抱いた経験」, 「非常に腹のたつような出来事」, 「ゆううつな沈んだ気分させる出来事」, 「気に病み、心配し、恐れるような出来事」の4項目を選択した。これらの項目を選らんだのは、ネガティブな出来事についての自己開示について測定するためであった。4項目について、友人と家族それぞれに対して、“何も語らないかうそを言う(0)”, “いちおう語る(1)”, “十分に詳しく語る(2)”の3段階で評定することを求めた。

e. ネガティブな反すうを測定する尺度：伊藤・上里(2001)が作成したネガティブな反すう尺度を用いた。この尺度は、ネガティブな反すう傾向を測定する7項目、ネガティブな反すうのコントロール不可能性を測定する4項目、filler item 3

項目から構成される。これら 14 項目の内容について、自分がどの程度あてはまるかを、“あてはまらない (1)”, “あまりあてはまらない (2)”, “どちらかというにあてはまらない (3)”, “どちらかというにあてはまる (4)”, “ややあてはまる (5)”, “あてはまる (6)” の 6 段階で評定することを求めた。

## (2) 調査対象者

調査の対象者は大阪府の S 大学および京都府の R 大学に通う大学生であり、記入漏れや記入ミスのあった者を除く 201 名 (男性 99 名, 女性 102 名) を分析の対象とした。平均年齢は, 19.51 歳 (18~24 歳) であった。

## (3) 調査時期

2009 年 12 月に実施した。

## 3. 結果

### (1) 各尺度の因子分析と信頼性係数

Locus of Control 尺度については, 主因子法による因子分析を行い, 1 因子を抽出した (寄与率 = 11.14%)。因子負荷量が .30 以上の 8 項目を以後の分析で用いることとした。信頼性係数は  $\alpha = .63$  であった。

自己意識尺度については, 主成分分析のバリマックス回転による因子分析を行ったところ, 2 因子が抽出された (累積寄与率 = 50.61%)。第一因子は, “私は, 自分自身がまわりの人にどのように見えるかに気をくばっている”, “私は, 他人が私のことをどう思っているか気がかりである” といった他者から観察される自己の側面への注意を示す項目により構成されていることから, 「公的自己意識」と解釈した。公的自己意識は 6 項目から構成されており, 信頼性係数は,  $\alpha = .80$  であった。第二因子は, “私は, 自分自身のことをせんさくしない”, “私は, いつも, 自分自身をつきとめようと努めている” といった他者からは観察することができない自己の側面への注意を示

す項目から構成されており, 「私的自己意識」と解釈した。私的自己意識は 4 項目から構成されており, 信頼性係数は,  $\alpha = .54$  であった。なお, 岩渕ら (1981) では, 私的自己意識により高く負荷していた項目 “私は, 自分自身の行動のしかたに気をくばっている” は, 今回の分析では公的自己意識に高く負荷していた。この項目は, 内容的にも他者から見える行動について言及するものであり, 公的自己意識を測定する項目として妥当であると考えられる。

自己開示尺度については, 主因子法, プロマックス回転による因子分析を行った。その結果, 2 因子を抽出した (累積寄与率 = 49.48%)。第一因子は, 友人に対する自己開示の 4 項目から構成されており, 「友人への自己開示」と命名した。信頼性係数は  $\alpha = .79$  であった。第二因子は, 家族に対する自己開示の 4 項目から構成されており, 「家族への自己開示」と命名した。信頼性係数は  $\alpha = .78$  であった。

ネガティブな反すう尺度について, 主因子法, プロマックス回転による因子分析を行った。その結果, 2 因子が抽出された (累積寄与率 = 47.32%)。第一因子は, “一日中ずっと, 嫌なことばかりを考え続けることがある”, “何日もの間, 嫌なことを考えるのに没頭することがある” といったネガティブな反すうをどのくらい行ってしまうかを示す項目が強く負荷しており, 「ネガティブな反すう傾向」因子と解釈した。ネガティブな反すう傾向は 6 項目から構成されており, 信頼性係数は,  $\alpha = .84$  であった。第二因子は, “嫌なことを考えていても, それに没頭せず何らかの行動をとることが出来る (逆転項目)”, “やらなければならないことがある時には, 嫌なことを考えるのを中断して, それに取り組むことが出来る (逆転項目)” といったネガティブな反すうのコントロールについての項目からなり, 「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」因子と解釈した。ネガティブな反すうのコントロール不可能性は 5 項目から構成されており, 信頼性係数は,  $\alpha = .78$  であった。なお, 伊藤・上里 (2001) ではネガテ

ィブな反すう傾向因子に強く負荷していた“一度嫌なことを考え始めると、そればかりを途切れなく考え続ける方だ”は、今回の分析ではネガティブな反すうのコントロール不可能性により強く負荷していた。これは、今回の調査の対象者が、この項目を、一度嫌なことを考え始めるとコントロールして止めることができないという意味合いでとらえたからであろう。本研究では、この項目は、ネガティブな反すうのコントロール不可能性を測定する項目とした。

以下の分析で用いる自己意識尺度、自己開示尺度、ネガティブな反すう尺度の各項目は、もっとも強く負荷した因子に対して、それぞれ .40 以上の因子負荷量があった。私的自己意識については、やや  $\alpha$  係数が低かったが、項目数を考慮して判断すれば使用可能であると考えた。本研究では、それぞれの因子に高く負荷する項目の単純合計得点を尺度得点とし、以下の分析に使用した。

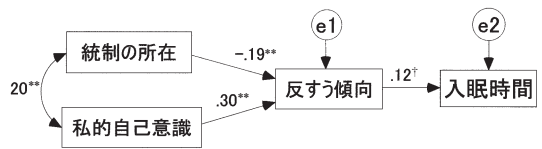
(2) 各変数間の相関分析

各変数間について、ピアソンの積率相関係数を算出した。Table 1 には、その結果および基本統計量を示した。主な結果は次のとおりである。ネガティブな反すう傾向については、統制の所在と有意な傾向の負の相関が、私的自己意識と有意な正の相関が、そして入眠時間と有意な傾向の正の相関が認められた。ネガティブな反すうのコント

ロール不可能性 (Table 1 ではコントロール不可能性と略記) については、統制の所在と有意な傾向の負の相関があり、また公的自己意識と有意な正の相関が見られたが、睡眠状況と関連する4変数とは有意な相関は認められなかった。

(3) 構造方程式モデリングによる検討

統制の所在、2つの自己意識、および2つの自己開示のいずれかが、2つのネガティブな反すうを媒介して消灯時間の変動、睡眠時間の変動、入眠時間、目覚める回数のいずれかに影響することを仮定するパスを設定したモデルを作成し、構造方程式モデリングによる検討をおこなった。その結果、設定しうるモデルのうち、すべてのパスが有意であったモデルはなかった。そこで、有意な傾向があるものも認めることとした。すると、採用可能なモデルは、統制の所在からネガティブな反すう傾向、ネガティブな反すう傾向から入眠時間へのパスを設定したモデルと、私的自己意識からネガティブな反すう傾向、ネガティブな反すう



\*\* $p < .01$ , † $p < .10$

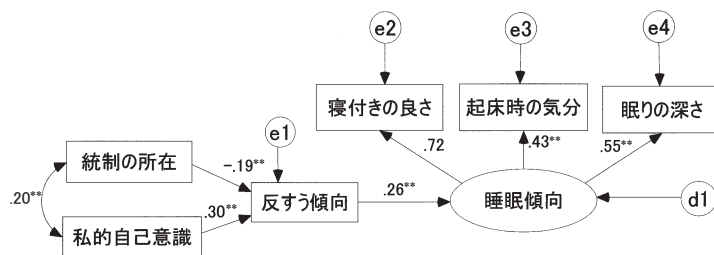
Figure 1 モデル1の分析結果 (標準化推定値)

Table 1 各変数間の相関係数および基本統計量

	統制の所在	公的自己意識	私的自己意識	友人への自己開示	家族への自己開示	ネガティブな反すう傾向	コントロール不可能性	平均値	標準偏差
統制の所在								22.41	3.75
公的自己意識	0.16*							21.62	4.73
私的自己意識	0.20**	0.26**						13.74	2.78
友人への開示	0.14*	0.31**	0.06					4.07	2.36
家族への開示	0.07	0.19**	0.12†	0.35**				3.20	2.40
ネガティブな反すう傾向	-0.13†	0.10	0.25**	0.00	0.07			20.16	7.08
コントロール不可能性	-0.13†	0.21**	-0.01	0.07	0.01	0.59**		17.60	5.54
消灯時刻の変動	-0.15*	-0.26**	-0.16*	0.10	-0.07	-0.01	-0.02	157.24	108.53
睡眠時間の変動	-0.20**	-0.17*	-0.17*	0.12†	-0.09	0.09	0.06	189.40	128.04
入眠時間	-0.11†	-0.17*	-0.08	0.10	-0.01	0.12†	-0.03	22.40	21.86
目覚める回数	-0.12†	-0.15*	-0.06	-0.05	-0.04	0.08	-0.05	0.63	1.07

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

消灯時刻の変動、睡眠時間の変動、入眠時間の平均値の単位はいずれも「分」である。



\*\* $p < .01$

Figure 2 モデル2の分析結果（標準化推定値）

傾向から入眠時間へのパスを設定したモデルであったが、統制の所在と私的自己意識の相関を認め、統制の所在および私的自己意識がネガティブな反すう傾向を媒介して入眠時間に影響するパスを設定したモデルをモデル1として採用した。その分析結果を Figure 1 に示した。

このモデルの適合度指標は、 $\chi^2_{(8)} = 3.966$ , ns, GFI = 0.990, AGFI = 0.951, RMSEA = 0.070 であり、十分な適合度であった。変数間のパス係数については、私的自己意識と統制の所在からは、ネガティブな反すう傾向（Figure 1 では反すう傾向と略記）へ 1% 水準で有意なパス係数が得られ、ネガティブな反すう傾向から入眠時間へは 10% 水準で有意な傾向があるパス係数が得られた。この結果から、統制の所在が内的統制型であるほどネガティブな反すう傾向が低くなり、自己の私的側面へ注意を向けやすいほどネガティブな反すう傾向が高くなること、そしてネガティブな反すう傾向が高いほど、入眠までの時間が長くなるという一連の影響過程があることが示唆された。

このモデルの他に、私的自己意識および統制の所在が入眠時間に直接影響することを仮定をしたパスを加えたモデルについても検討したが、それらのパス係数が有意とならなかったためにこのモデルは採用しなかった。

本研究では、さらに、次の分析を行った。まず、各個人の睡眠状況を測定する項目の項目4「寝付きの良さ」（平均値 2.48, 標準偏差 1.03）、項目6「起床時の気分」（平均値 3.23, 標準偏差 1.01）、および項目7「眠りの深さ」（平均値 2.24, 標準偏差 1.12）を観測変数とする潜在変数を設定

し、これを「睡眠傾向」とした。そして、Figure 1 のモデルの入眠時間の代わりに、この睡眠傾向をあてはめたモデル2について、構造方程式モデリングによる検討をおこなった。その結果を Figure 2 に示した。このモデルの適合度指標は、 $\chi^2_{(8)} = 10.789$ , ns, GFI = 0.983, AGFI = 0.955, RMSEA = 0.042 であり、高い適合度であった。また、全ての変数間で、1% 水準で有意なパス係数が得られた。この結果は、統制の所在が内的統制型であるほどネガティブな反すう傾向が低くなり、自己の私的側面へ注意を向けやすいほどネガティブな反すう傾向が高くなること、そしてネガティブな反すう傾向が高いほど睡眠傾向がネガティブな状態になるという、一連の影響過程があることを示している。なお、私的自己意識および統制の所在が、睡眠傾向に直接影響することを仮定したパスをモデル2に加えて検討したが、それらのパス係数は有意とならなかった。また、ネガティブな反すう傾向のかわりにネガティブな反すうのコントロール不可能性を設定した場合は、ネガティブな反すうのコントロール不可能性から睡眠傾向へのパス係数は有意とならなかった。

#### 4. 考察

分析結果について、過去の研究からの知見も含めて、考察を加える。

分析結果は、統制の所在および私的自己意識が、ネガティブな反すう傾向を媒介して、入眠時間や睡眠傾向といった睡眠状況に影響することを示していた。また、私的自己意識の方が統制の所

在よりもネガティブな反すう傾向への影響はやや強いことが認められた。これに対して、自己開示傾向と公的自己意識のネガティブな反すう傾向への影響は、認められなかった。また、ネガティブな反すうのコントロール不可能性は、相関分析によって統制の所在および公的自己意識と相関が認められたが、睡眠状況との関連性は本研究の分析からは認められなかった。

これらの結果は、佐々木ら（2005）と異なるところが見られる。佐々木ら（2005）の分析では、私的自己意識はネガティブな反すうに影響を与えず、公的自己意識がネガティブな反すうに影響を与えることが検証されている。これは、佐々木ら（2005）が、ネガティブな反すう傾向とネガティブな反すうのコントロール不可能性が概念的に類似していることから、この二つを合わせてネガティブな反すうとして分析したからである。本研究における相関分析の結果から、佐々木ら（2005）における公的自己意識とネガティブな反すうの有意な関係性は、公的自己意識とネガティブな反すうのコントロール不可能性との関係性からもたらされたと考えられる。本研究では、ネガティブな反すう傾向とネガティブな反すうのコントロール不可能性に分けてモデルを設定することによって、異なった影響過程を検証することができた。

統制の所在については、内的統制型であるほどネガティブな反すう傾向が低くなるという結果が認められたが、これは予測されたように内的統制型の個人は生じた問題は自分の努力によって解決できると考えるために、その問題についてネガティブに考え続けることは少ないのであろう。また、実際に問題解決に向けて努力するために、問題を持ち続けることが比較的少なくネガティブな反すう傾向が低くなるものと考えられよう。内的統制型傾向が高いことについては、その心理的性質からネガティブな出来事についても、自己の努力や能力が関係していると考え、ネガティブな反すう傾向を高める可能性もある。本研究の結果からは、内的統制型傾向が高いことは、ネガティブな反すうを引き起こすのではなく、ネガティブな

出来事に対しても、これから努力を尽くせば覆ると前向きに未来をとらえさせることを示している。

次に、本研究の問題点について言及するならば、その一つは、今回の研究で設定した、消灯時刻の変動、睡眠時間の変動、目覚める回数については、ネガティブな反すうの影響は見られなかったことである。消灯時刻の変動、睡眠時間の変動に関しては、その回答のなかに平均的な値から大きく離れた値が存在した。これによって、データの性質が大きく左右されてしまったことが、影響を認めることができなかった原因かもしれない。自己開示傾向についても、想定したような影響を見いだすことはできなかった。これに関連して、Wicklund（1982）は、自己開示が自己への注意を促進するとしている。この自己注目がネガティブな反すう傾向の促進効果を有しており、想定された自己開示のネガティブな反すうの傾向の抑制効果を相殺したとも考えられよう。今後、さらに検討が必要である。また、「寝付きの良さ」、「起床時の気分」、および「眠りの深さ」を観測変数として潜在変数「睡眠傾向」を設定したが、睡眠傾向をとらえるにあたってさらに十分な観測変数を検討することも必要であろう。

本研究では、想定された影響過程の一部が認められた。ネガティブな反すうに影響する要因を今後さらに検討することが、睡眠状況の改善に貢献をもたらすであろう。さらに、睡眠状況がいかなる臨床的問題を引き起こすのかまでを含んだ研究も、心身の健康を考えるうえで今後必要であろう。

#### 文献

- Carver, C. S. 1979 A cybernetic model of self-attention processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1251-1281.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. 1981 *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer Verlag.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. 1972 *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.

- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. 1975 Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- 藤井くるみ・内山光則・西川将己 2008 就寝前における反すうが不眠および抑うつに及ぼす影響について-女子大学生を対象として-(第2報)(一般ポスター発表) *心身医学*, 48(6), 583.
- 福岡欣治 2007 日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート(3)-開示に対する友人からのサポートと気分状態の改善- *静岡文化芸術大学研究紀要*, 8, 25-30.
- 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, 31-42.
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 2001 うつ状態に関与する心理的要因の検討-ネガティブな反すうと完全主義, メランコリー型性格, 帰属様式との比較- *健康心理学研究*, 14(2), 11-23.
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 2005 抑うつの心理的要因の共通要素-完全主義, 執着性格, 非機能的態度とうつ状態の関連性におけるネガティブな反すうの位置づけ- *教育心理学研究*, 53, 162-171.
- 岩淵千明・田淵創・中里浩明・田中國夫 1981 自己意識尺度についての研究 *日本社会心理学会第22回大会発表論文集*, 37-38.
- Jourard, S. M. 1959 Self-disclosure and other-cathexis. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 428-431.
- Jourard, S. M., & Laskow, P. 1958 Some-factor in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56, 428-431.
- 鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治 1982 Locus of Control 尺度の作成と, 信頼性, 妥当性の検討 *教育心理学研究*, 30, 302-307.
- 宮下彰夫 1994 睡眠調査 日本睡眠学会(編)『睡眠学ハンドブック』朝倉書店 Pp.533-538.
- 中村陽吉 1983 自己開示尺度 中村陽吉(著)『対人場面の心理』東京大学出版会 Pp.235-238.
- Pennnebaker, J. W., & Susman J. R. 1988 Disclosure of traumas and psychosomatic process. *Social Science and Medicine*, 26, 327-332.
- Rotter, J. B. 1966 Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (Whole No.609), 1-28.
- 佐々木晶子・河崎千枝・岩永誠・生和秀敏 2005 対人不安と抑うつに対する自己注目と反すうの関連性 *広島大学総合科学部紀要IV理系編*, 31, 43-55.
- Wicklund, R. A. 1975 Objective self-awareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 8, 233-275.
- Wicklund, R. A. 1982 Self-focused attention and validity of self-reports, In M. P. Zanna, E. T. Higgins and C. P. Herman eds., *Consistency in social behavior*, L. E. A. Pp.149-172.