

自己開示と本来感の関連の検討 — 省察および受容的・拒絶的反応に着目した調整媒介モデル —

松澤 美奈・榊原 良太

Self-Disclosure and Sense of Authenticity: Moderated Mediation Model of Reflection, Rumination, and Recipient Responses

Mina MATSUZAWA and Ryota SAKAKIBARA

This study investigated the relationship between the depth of self-disclosure and the sense of authenticity (SOA), focusing on the roles of reflection, rumination, and recipients' positive and negative responses. The hypotheses proposed that positive responses to deep self-disclosure would enhance reflection and increase SOA, whereas negative responses would intensify rumination and diminish SOA. A survey of university students (N = 140) revealed complex findings. While self-disclosure was positively associated with SOA, this relationship weakened as the depth of self-disclosure increased. Positive responses facilitated reflection and enhanced SOA at moderate levels of self-disclosure. However, the absence of negative responses unexpectedly led to increased rumination, complicating the anticipated dynamics. These results reveal the intricate interplay between self-disclosure, reflection, rumination, and positive/negative responses in shaping the SOA.

Key words : *sense of authenticity* (本来感), *self-disclosure* (自己開示), *reflection* (省察),
rumination (反芻), *positive/negative responses from recipients* (聞き手の受容的・拒絶的反応)

問題と目的

大学生の主体的自己形成に影響する要因の1つに、本来感がある(伊藤・小玉, 2006a)。本来感とは、Kernis (2003) が概念化した最良の自尊感情のうち、特に重要な構成概念である本来性(authenticity)をもとに、伊藤・小玉(2005a)が「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」と定義した概念である。伊藤・小玉(2006a)は、本来感・自尊感情・自己価値の随伴性が主体的な自己形成に与える影響について検討した。その結果、自己形成の側面である自律性、可能性追求意識、現状改善意識の全てに対して、本来感が正の関連を有することが示された。また、本来感にはストレス時の抑うつ・不安感情や身体的反応を低減させるなどの適応的側面が存在する(伊藤・小玉, 2005b)。さらに伊藤・小玉(2006b)では、本来感に関わる日常生活習慣・活

動と対人関係性について、性差を考慮した検証を行っている。その結果、対人関係性において、男女ともに、他者に対して自己の本音や弱みを積極的に表現する「ありのままの自己」と本来感の間に、正の相関がみられた(伊藤・小玉, 2006b)。この研究は相関関係の検証に留まるものであるが、他者へ自己を呈示・開示することの本来感への効果を示唆するものである。

適応的な自己の構築に本来感が果たす役割を鑑みると、それをいかに高めるかが重要な問いとなる。これまでにも本来感を高める要因は検討されているが(e.g., 益子, 2010; 益子, 2013; Sutton, 2023)、特に本研究では省察(reflection)に着目する。省察とは、自己に対する知的好奇心によって動機づけられた、開放性と関連する私的自己意識である(Trapnell & Campbell, 1999)。知的好奇心に基づいて自分自身に注意を向け、自分自身を理解することで、様々な自己の諸側面をありのまま

に受容することを促し、それが本来感を高めることが想定される。一方、この省察としばしば対比される概念として、自己に対する脅威や喪失・不正によって動機づけられた、神経症傾向との関連を有する反芻 (rumination) がある (Trapnell & Campbell, 1999)。省察・反芻と本来感の関連において、沼田 (2019) はゆるし傾向に関する研究のなかで、反芻は本来感を低下させ得るが、省察は本来感を高め得ることを明らかにした。

以上を踏まえると、いかに反芻ではなく省察を高められるのかが重要となるだろう。この点について、本研究では自己開示に着目する。自己開示とは、他者に対して個人的な情報を明らかにする行為である (Jourard, 1971)。自己開示は、自分の内面に改めて意識を集中させたり、相手からの反応を引き出したりすることで、自分自身の深い理解をもたらす (榎本, 1986) ほか、自身の考えや感情が妥当であるという確証を生み出すという (Kowalski & Leary, 1999 安藤・丹野監訳 2001)。また上述のように省察は開放性と関連するとされているが、榎本 (1997) は自己開示もまた、開放性に関わると指摘している。自己開示は、自己に注意を向け、また自己を理解することが少なからず求められるが、それが知的好奇心に基づいて行われるのであれば、それはまさに省察のプロセスに通じると言える。このことから、自己開示は省察を高める手段になり得ると考えられる。

ただし、自己開示をした際の聞き手の反応によって、自己開示の効果は異なる。森脇 (2005) は、自己開示における聞き手の反応と開示者の抑うつ感情との関係を検討した。その結果、聞き手から受容的反応が得られたときは開示者の抑うつ感情は低くなりやすく、拒絶的反応を受けたときには開示者の抑うつ感情は高くなりやすいことが示された (森脇, 2005)。そのため、自己開示の効果を検証する上で、聞き手の反応を考慮する必要があるだろう。

なお、自己開示はさまざまな次元で捉えることができるが、基本的には開示された内容の「深さ」と「広がり」の2つの次元で捉えられる (榎本, 1997)。本研究では、省察という自己探求への関わりがより強いと想定される、自己開示の深さの次元に着目する。また本研究では、個人がそれぞれの深さの自己開示を行う程度に焦点を当

てる。

以上を踏まえ、本研究では以下の4つの仮説を立てて研究を行う。①深いレベルの自己開示を行う程度が高く、聞き手から受容的反応を受ける頻度が高いほど、省察を行う傾向が高く、省察を介して本来感も高くなる。②深いレベルの自己開示を行う程度が高くて、聞き手から拒絶的反応を受ける頻度が高いと、反芻を行う傾向が高く、反芻を介して本来感が低くなる。③それぞれのモデルにおける聞き手からの反応の調整効果は、自己開示の深さのレベルが高くなるほど、大きくなる。④自己開示の深さと本来感の直接効果は正の関連があり、自己開示の深さのレベルが高くなるほどその関連は大きくなる。

本研究により、大学生の自己形成やストレス反応低減に関わる本来感を高める要因を明らかにすることで、大学生の適応支援の一助となることが期待される。

方 法

調査対象者 インターネット調査サービスであるFreeasyを利用し、オンライン調査を行った。

調査手続きと分析対象者 第二著者が指導している研究において2024年10月に取得したスクリーニングデータ (大学生856名) を利用し、同年11月に調査の依頼を行った。その結果、232名から回答を得た。集計後、サティスファイサー検出項目において指定した回答をしなかった者、「あなたは大学生ですか」「仲の良い友人はいますか」の質問に「いいえ」と答えた者を除き、最終的に140名 (男性67名、女性73名、平均年齢20.09歳、標準偏差1.19) を分析対象者とした。

使用尺度 (1) から (4) の尺度は、それぞれ項目をランダムイズして回答を求めた。また、(1)・(2)・(4) にはサティスファイサー検出項目を1項目ずつ含めた。

(1) 自己開示の深さを測定する尺度 (丹羽・丸野, 2010) : 自己開示の内容の深さを4つのレベルごとに測定する尺度である。レベルの浅いものから順に、「趣味 (レベルⅠ)」7項目、「困難な経験 (レベルⅡ)」4項目、「決定的ではない欠点や弱点 (レベルⅢ)」6項目、「否定的性格や能力 (レベルⅣ)」7項目の計24項目、4つの下位尺度か

らなり、各項目について7件法 (1. 何も話さない、2. ほとんど話さない、3. あまり話さない、4. 少し話す、5. まあまあ話す、6. 詳しく話す、7. 十分に詳しく話す) で回答を求めた。なお、2から6の選択肢の表現については、尺度作成者に問い合わせたが回答が得られなかったため、1と7をもとに筆者らで付与した。教示文は「親密な同性に対する開示状況」で提示されている文言をもとに、「以下の点について、すでに仲は良いがこれから親しくなりたいと思っている同性の友だちに対してどのくらい詳しく話すか、(1) 何も話さない から (7) 十分に詳しく話す の間で最もあてはまるものを選択してください」とした。

(2) 聞き手の受容的反応尺度・聞き手の拒絶的反応尺度 (森脇・坂本・丹野, 2002) : 被開示者の反応を測定するための尺度である。受容的反応は「真剣な姿勢」6項目、「アドバイス」5項目、「親身な行動」6項目、「共感」5項目の計22項目からなる。拒絶的反応は、「否定・無視」7項目、「無関心」6項目、「真剣味の無さ」5項目、「少ない反応」4項目の計22項目からなる。各項目について4件法 (1. 全くない、2. ほとんどない、3. 時々ある、4. よくある) で評定を求めた。集計後、受容的反応・拒絶的反応それぞれ22項目の平均得点を算出し、得点化した。なお、尺度作成者に許可を取り、能動態表記の項目は受動態に変更し (例「最後まで時間をかけて聞く」を「最後まで時間をかけて聞いてくれる」に)、教示文は研究目的に合わせ「普段仲の良い同性の友人 (恋人を除く) に対し個人的な話を打ち明ける時のことを思い浮かべ、その時の聞き手の反応について最もよく当てはまるものを1つだけ選択してください」に変更した。

(3) 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005a) : 個人が自分らしくあると感じている全般的な感覚を測定する尺度である。本来感を感じている個人の状態を記述した7項目について、5件法 (1. あてはまらない、2. あまりあてはまらない、3. どちらでもない、4. まあまああてはまる、5. あてはまる) で評定を求めた。教示文は、「以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを5段階からひとつずつ選んでください」とした。

(4) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版 (高野・丹野, 2008) : Rumination-Reflection Questionnaire (Trapnell & Campbell, 1999) を高野・丹野 (2008) が翻訳した尺度である。「反芻」12項目、「省察」12項目の計24項目からなる。各項目について、5件法 (1. 全く当てはまらない、2. 当てはまらない、3. どちらともいえない、4. 当てはまる、5. よく当てはまる) で評定を求めた。教示文は、「以下の項目を読んで、それが自分の性質に当てはまる程度を考えてください。そして、最もよく当てはまるものを1つだけ選択してください。あまり考え込まずに思うとおりに回答してください」とした。

(5) 研究目的に沿って調査対象者を限定するため、「あなたは大学生ですか」「仲の良い友人はいますか」の2つの質問をした。

倫理的配慮

本研究は、昭和女子大学倫理審査委員会の承認を受けて実施した (承認番号24-44)。調査にあたり、協力依頼をWeb上の最初のページに記載した。調査協力は任意であり、途中でやめても不利益は生じないこと、回答は匿名であり個人が特定されないこと、調査実施者の問い合わせ先等を明記し、同意を確認したうえで回答を得た。

結果

各尺度の信頼性および尺度間の相関係数

各変数の記述統計量と α 係数、また変数間の相関係数をTable 1に示す。各変数の α 係数は.715-.953であり、おおむね十分な信頼性を有していた。変数間の相関係数について、自己開示の深さレベルⅡ・Ⅲと省察が有意な弱い正の相関を示した ($r = .260, p < .01$; $r = .186, p < .05$)。また、本来感は、自己開示の深さレベルⅠと有意な中程度の正の相関がみられ ($r = .426, p < .01$)、レベルⅡ・Ⅲ・Ⅳとは弱い正の相関がみられた ($r = .230, p < .01$; $r = .202, p < .05$; $r = .171, p < .05$)。さらに、本来感は省察と有意な弱い正の相関を示したが ($r = .191, p < .05$)、反芻とは有意な相関がみられなかった。

Table 1 各変数の平均値、標準偏差、 α 係数および変数間の相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 年齢	20.086	1.190											
2 性別				.033									
3 レベル I	4.526	1.214	.929	.020	.210*								
4 レベル II	3.661	1.141	.822	.076	.003	.471**							
5 レベル III	3.557	0.982	.847	.085	.200*	.372**	.734**						
6 レベル IV	3.415	1.047	.865	.079	.021	.238**	.791**	.794**					
7 受容的反応	2.928	0.585	.953	.086	.328**	.701**	.287**	.277**	.109				
8 拒絶的反応	2.137	0.595	.952	-.075	-.157	-.227**	.215*	.171*	.350**	-.312**			
9 省察	3.102	0.482	.715	-.174*	-.002	.142	.260**	.186*	.095	.076	.048		
10 反芻	3.195	0.553	.804	-.039	.073	.116	.030	.125	-.024	.156	.074	.471**	
11 本来感	3.240	0.632	.743	-.026	.073	.426**	.230**	.202*	.171*	.337**	-.148	.191*	-.014

レベル I からレベル IV は自己開示の深さを示している。

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

調整媒介分析

個々の自己開示の深さを独立変数、省察または反芻を媒介変数、本来感を従属変数とし、自己開示から省察・反芻へのパスを受容的反応もしくは拒絶的反応が調整するという、調整媒介分析を行った。なお、多重共線性を避けるため、各得点を中心化した上で分析を実施した。自己開示の深さはレベルごとに中心化した。分析には、SPSS の PROCESS マクロ (Hayes, 2022) を用いた。結果を Figure 1 に示す。

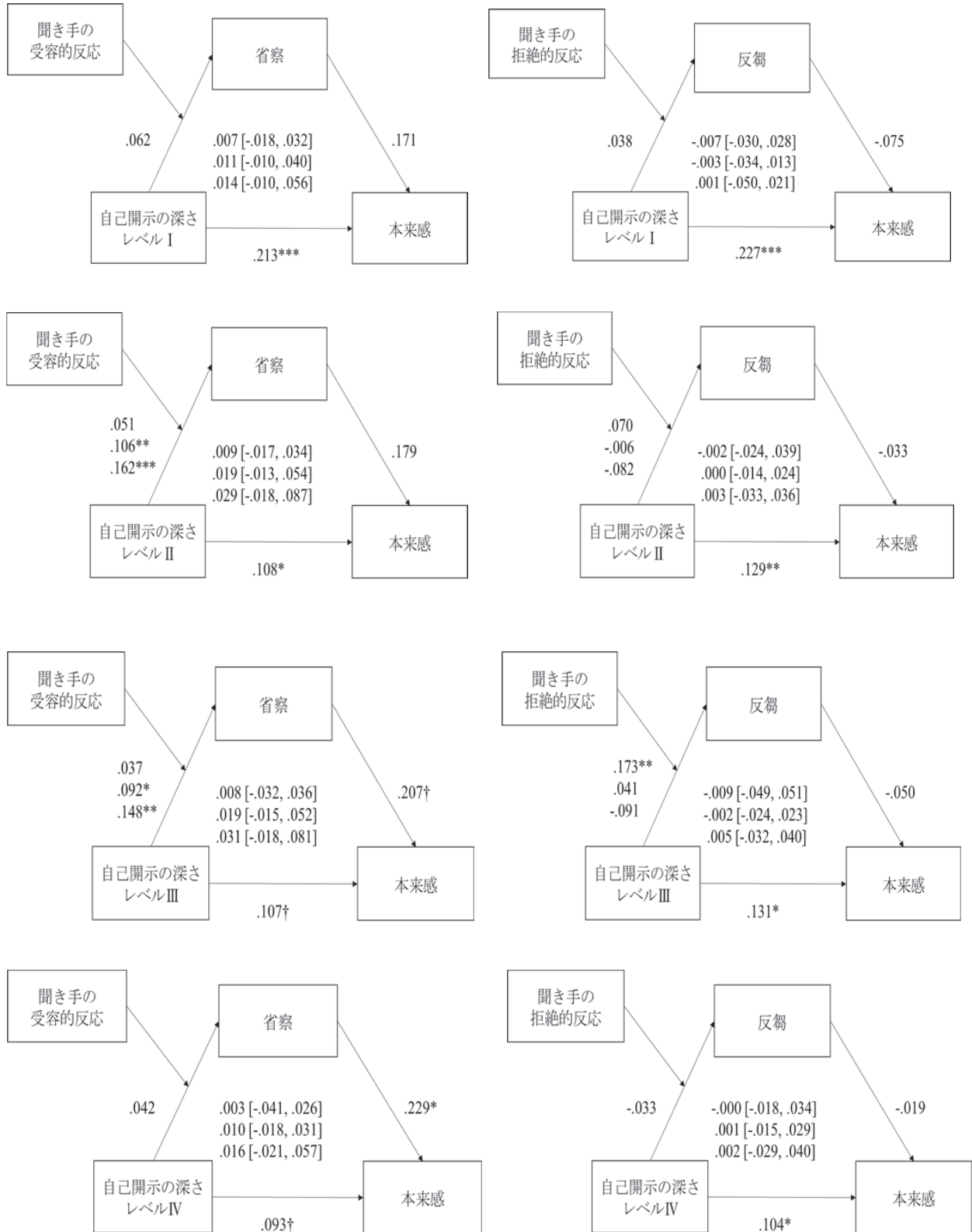
まず、いずれのモデルにおいても、自己開示、省察・反芻、本来感の 3 つの変数のシンプルな媒介効果は確認されなかった。これは、受容的・拒絶的反応の調整効果を含めた調整媒介モデルにおいても同様であった。つまり、仮説の①と②はいずれも支持されなかった。一方、自己開示から省察・反芻へのパスにおいて、受容的・拒絶的反応の調整効果が一部確認された。自己開示の深さレベル II において、省察に対する自己開示の深さレベル II と聞き手の受容的反応の交互作用は有意傾向であり ($B = .095, p < .10$)、受容的反応の得点が $-1SD$ のときは有意な関連は見られなかったが ($B = .051, n.s.$)、 $+1SD$ のときは有意な正の関連がみられた ($B = .162, p < .001$)。反芻に対する自己開示の深さレベル II と聞き手の拒絶的反応の交互作用は有意であったが ($B = -.128, p < .05$)、拒絶的反応が $\pm 1SD$ のとき、いずれも有意な関連は見られなかった ($-1SD : B = .070, n.s.$; $+1SD : B = -.082, n.s.$)。また、省察に対する自己開示の深

さレベル III と聞き手の受容的反応の交互作用は有意傾向であり ($B = .095, p < .10$)、受容的反応が $-1SD$ のときは有意な関連はみられなかったが ($B = .037, n.s.$)、 $+1SD$ のときは有意な正の関連がみられた ($B = .148, p < .01$)。反芻に対する自己開示の深さレベル III と聞き手の拒絶的反応の交互作用は有意であり ($B = -.221, p < .01$)、拒絶的反応が $-1SD$ のとき有意な正の関連が見られたが ($B = .173, p < .01$)、 $+1SD$ のときは有意な関連は見られなかった ($B = -.091, n.s.$)。

自己開示の深さから本来感への直接効果について、全体として正の関連がみられたが、自己開示の深さのレベルが上がるほど本来感との関連が小さくなるという傾向がみられた。つまり、仮説④の内容の前半は支持されたが、後半は支持されなかった。調整変数が聞き手の受容的反応、媒介変数が省察のモデルにおいて、自己開示の深さレベル I・II から本来感への直接効果は、媒介変数を含めた状態で有意な正の係数を示し ($B = .213, p < .001$; $B = .108, p < .05$)、レベル III・IV においては有意傾向となった ($B = .107, p < .10$; $B = .093, p < .10$)。調整変数が聞き手の拒絶的反応、媒介変数が反芻のモデルにおいて、自己開示の深さから本来感への直接効果は、媒介変数を含めた状態で全てのレベルで有意な正の係数を示したが、レベルが上がるほど関連が小さくなった (レベル I から順に $B = .227, p < .001$; $B = .129, p < .01$; $B = .131, p < .05$; $B = .104, p < .05$)。

省察から本来感への関連については、自己開示

Figure 1 調整媒介分析の結果



数字が縦に並列されている場合、上から聞き手の受容的・拒絶的反応の値が-1SD、平均値、+1SDのときの結果であることを示している。また、モデル内側の数値は間接効果とその95%信頼区間である。

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

の深さレベルⅢのモデルにおいて正の有意傾向、レベルⅣのモデルにおいて有意な正の係数を示した ($B = .207, p < .10$; $B = .229, p < .05$)。しかし、反芻から本来感への関連についてはいずれのモデルにおいても有意な関連がみられなかった。

以上より、仮説①、仮説②、仮説③は支持されず、仮説④は一部支持される結果となった。

考 察

本研究は、いかに本来感を高めるかという観点から、省察と反芻、個人がそれぞれの深さの自己開示を行う程度と聞き手の受容的・拒絶的反応に着目した調査を行った。4つの仮説を立てたが、自己開示が省察・反芻を媒介して本来感を高めるというモデルは、いずれも支持されなかった。また、自己開示の深さのレベルの違いに関する仮説も、明確に支持されたとは言えない結果であった。以下、結果について考察していく。

全体として、自己開示は本来感を高めるが、自己開示の深さのレベルが上がるほど本来感との関連が小さくなるという傾向が見られた。仮説④では、自己開示の深さのレベルが上がるほど本来感との関連が大きくなると予想していたため、仮説と逆の結果となった。自己開示の深さは、その下位尺度がレベルの低いものから順に「趣味」、「困難な経験」、「決定的ではない欠点や弱点」、「否定的な性格や能力」となっている。レベルⅢやⅣは、本来の自分として受け入れにくい、否定的に思っていることについての開示になるため、ありのままの自分として受け入れられず、本来感との関連が小さくなったと考えられる。また、自己開示の深さレベルⅠ「趣味」には「好きなもの（音楽・映画・服装など）」といった項目が含まれており、そのような内容について話すことが、本来感尺度項目にある「自分のやりたいことをやることできる」「これが自分だ、と実感できるものがある」といった体感に繋がり、本来感との関連が大きくなったと考えられる。

調整変数が聞き手の受容的反応、媒介変数が省察のモデルにおいて、仮説①に反していずれの自己開示の深さにおいても媒介効果は見られなかった。また、自己開示の深さのレベルⅠとⅣにおいて、省察との有意な関連は見られなかった。自己

開示の深さレベルⅠは最も浅いレベルの自己開示であり、自分自身について深く内省するという側面が薄いため、省察との関連がみられなかったと考えられる。レベルⅣは開示者自身の性格や能力の否定的側面を想定している（丹羽・丸野, 2010）ことから、自己への知的好奇心によって動機づけられた私的自己意識である省察との関連が小さくなったと考えられる。レベルⅡ・Ⅲでは、自己開示の深さと聞き手の受容的反応の交互作用が有意傾向であった。丹羽・丸野（2010）は、自己開示の深さレベルⅡは開示者の性格特性自体を表すものではないが、現在の性格特性に何らかの影響を及ぼすと考えられる経験や体験についての情報であると説明している。また、レベルⅢは自分がどのような人間であるかを直接的に相手に伝えるものであるが、その内容の望ましくない程度は、開示者の評価を決定づけるほど重要なものではないとしている（丹羽・丸野, 2010）。つまり、レベルⅡ・Ⅲの自己開示をしたことによる開示者に対する評価は、被開示者によって変化すると考えられる。したがって、省察との関連が聞き手からの受容的反応のあり方に左右されたのだと考えられる。

省察と本来感との関連については、自己開示の深さレベルⅢのモデルで有意傾向、レベルⅣのモデルで有意であったが、レベルⅠ・Ⅱのモデルでは沼田（2019）と異なり有意ではなかった。自己開示の深さはレベルが上がるごとに本来感との相関が弱くなっていき、レベルⅢとⅣでは本来感への直接効果も有意傾向に留まっているため、省察から本来感を説明する余地が大きくなっている。一方、レベルⅠとⅡは自己開示の深さから本来感への直接効果が有意であり、省察から本来感を説明する余地が小さくなったため、有意とはならなかったと考えられる。

調整変数が聞き手の拒絶的反応、媒介変数が反芻のモデルにおいても、仮説②に反していずれの自己開示の深さのレベルにおいても媒介効果は見られなかった。自己開示の深さおよび聞き手の拒絶的反応と反芻との関連について、自己開示の深さレベルⅡとレベルⅢは交互作用が有意であったが、レベルⅢでは拒絶されないほど反芻が高くなるという、仮説③とは逆方向の交互作用が見られた。この点については以下のような考察が考えら

れる。まず、拒絶的反応がなく自己開示をしている状態というのは、ただ一人で話しているに近い状況であると考えられる。自己開示のレベルⅡやⅢは、ある程度否定的な内容を含むものの、その理由や原因が自然に開示者本人に帰属されるものではない。つまり、理由や原因について考える余地が残されている。そのため、拒絶的反応がない場合には、「困難な経験」や「決定的ではない欠点や弱点」などについて、その理由や原因をめぐる思考が助長され、結果的に反芻を高めるのではないだろうか。

反芻と本来感との関連は、沼田(2019)の先行研究や仮説②とは異なり、有意な関連がみられなかった。本研究ではそもそも本来感と反芻が無相関となっているため、媒介分析でも関連がみられなかったと考えられる。

本研究の限界と展望

本研究には以下のような限界が存在する。まず、調整媒介モデルにおいて、暗に変数間の因果関係を想定した分析を実施したが、本研究は1時点の同時相関研究であるため、因果関係を断定することはできない。例えば、本来感が高いことで、より自己開示を行う程度が高くなるといった、逆の因果モデルを想定することも可能である。変数間の因果関係に迫るために、縦断調査や実験に基づいた研究を今後行っていく必要があるだろう。また、本研究の参加者が大学生に限定されており、他の年齢層にどの程度一般化できるか不明である点も挙げられる。年齢に応じて、自己開示の内容や必要性も変化し、それに伴って省察・反芻や本来感との関連も変わる可能性がある。今後は、より幅広い年齢層を対象とした調査を実施することが求められるだろう。さらに、いずれの変数も個人の特性として扱うことで、状況による細かな違いを扱えなかった点が挙げられる。例えば聞き手の受容的反応は、その聞き手がどのような人物であるのか、開示者とはどのような関係性なのか、自己開示の内容がどのようなものなのかといった、様々な要因によって大いに変わり得る。このような状況ごとの違いについては、経験サンプリング法など、日々の生活の中で自然発生的に行われる自己開示をリアルタイムで把握する方法により、アプローチしていく必要が

あるだろう。

以上のような限界はあるものの、また仮説はおおむね支持されなかったものの、本研究の知見は、自己開示と本来感の関連、またそこに関与する省察・反芻や聞き手の反応の影響について、豊富な示唆をもたらすものと考えられる。特に、自己開示の深さは、必ずしもそれが深ければ良いというわけではない点、また拒絶的反応の低さが、ときに反芻を助長し得る点などは、自己開示が行われるさまざまな文脈において、重要な視座を提供するものと言えるだろう。

謝辞

本研究において、帝京大学の森脇愛子先生に尺度の一部を改変して使用することをご快諾いただき、また貴重なご助言を賜りました。先生のご厚意とご協力で深く感謝申し上げます。

引用文献

- 榎本博明(1986). 自己開示 訖摩武俊(監修) パッケージ・性格の心理 第5巻 自分の性格と他人の性格(pp.25-40) ブレーン出版
- 榎本博明(1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.)*. Guilford Press
- 伊藤正哉・小玉正博(2005a). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 伊藤正哉・小玉正博(2005b). 自分らしくある感覚(本来感)とストレス反応、およびその対処行動との関係 健康心理学研究, 18(1), 24-34.
- 伊藤正哉・小玉正博(2006a). 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討—本来感、自尊感情ならびにその随伴性に注目して— 教育心理学研究, 54, 222-232.
- 伊藤正哉・小玉正博(2006b). 自分らしくある感覚(本来感)に関わる日常生活習慣・活動と対人関係性の検討 健康心理学研究, 19(2),

- 36-43.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
- Kowalski, R.M., & Leary, M. R. (Eds.) (1999). *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology*. American Psychological Association (丹野 義彦・安藤 清志 (監訳) (2001). 臨床社会心理学の進歩—実りあるインターフェイスをめざして— 北大路書房)
- 益子洋人 (2010). 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響 学校メンタルヘルス, 13 (1), 19-26.
- 益子洋人 (2013). 大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連 —過剰適応を「関係維持・対立回避的行動」と「本来感」から捉えて— 教育心理学研究, 61 (2), 133-145.
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 (2002). 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 (1), 12-23.
- 森脇愛子 (2005). 抑うつと自己開示の臨床心理学 風間書房
- 丹羽 空・丸野俊一 (2010). 自己開示の深さを測定する尺度の開発 パーソナリティ研究, 18 (3), 196-209.
- 沼田真美 (2019). 自己注目が他者へのゆるしおよび自己へのゆるしへ及ぼす影響 感情心理学研究, 27 (1), 10-19.
- Sutton, A. (2023). Changing ourselves: How does personality change relate to well-being and authenticity?. *Journal of Individual Differences*, 45 (1), 1-15.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究. 16 (2). 259-261.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999) . Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.

まつざわ みな (昭和女子大学大学院 生活機構研究科生)
 さかきばら りょうた (昭和女子大人間社会学部心理学科)