

【論文】

対人関係意識の違いによる LINE におけるソーシャル・サポートと 精神的健康との関連

佐藤 実花 織田 信男 (岩手大学人文社会科学部)

I. 問題と目的

私たちは助け合いのなかで生きている。周囲の人々から得られるさまざまな援助はソーシャル・サポート (Social Support、以下 SS) とよばれ (南他, 1987)、実行されたサポートは無気力状態を抑制し (本間・松田, 2012)、孤独感や抑うつを低減させること (福岡, 2018)、知覚されたサポートはストレスを低減させること (福岡・橋本, 1997; 嶋, 1992) など、精神的健康に寄与することが指摘されてきた。一方、私たちはサポートの入手者であると同時に提供者でもある。サポート提供に着目した研究では、サポート受領群やサポート受領・提供の低群よりも、サポート提供高群の自尊感情が有意に高いこと (山本他, 2008)、友人へのサポート提供はポジティブな気分と関連することが示唆されてきた (福岡, 2015)。

ある程度継続的な関係性においては、頼る側と頼られる側は入れ変わるとされ、そのため、個人の援助行動と被援助行動は相互に影響し合うとされる (高木, 1997; 田中, 2005)。田中 (2006) は、ある程度持続される親密な対人関係において、社会的交換理論による利得の追求という利己的な動機だけでなく、援助者に対する好意的感情が援助・被援助行動の動機となることを指摘し、両者を考慮した「互惠的相互依存関係」によって対人関係の説明を試みた。この「互惠的相互依存関係」は、個人間での相互依存関係と、個人内で抱く依存欲求と支援欲求との相互規定性という 2 つのレベルで捉える。後者の互惠的相互依存関係の個人内過程モデルでは、依存行動と支援行動の相互関係のあり方に対する個人の態度である「対人関係意識」という概念を用いており、「損得意識」、「互惠意識」、「返礼意識」の 3 つの意識に分類した。「損得意識」は、支援行動において、衡平理論の過少利得状態を強く意識する態度である。自分が支援のために被った大きなコストや負担と、相手がそのために得た大きな恩恵の点から心理的負担をいただき、他者に支援を与えた場合、そのために自分が被ったコストと他者が得た恩恵に見合うだけのお礼を求めて然るべきだという考えから、相手からの返済行動を動機づける。「互惠意識」は、依存行動と支援行動から成り立つ互惠的な対人関係に対するポジティブな態度である。つまり、依存者が得た効果と支援者が得た成果に対して、感謝や満足の気持ち、そして相手への好意的感情をいただき、依存あるいは支援してよかった、また、互いに支え合う対人関係は望ましいという気持ちから、互惠的な行動を動機づける。「返礼意識」は、依存行動において、衡平理論の過剰利得状態を強く意識する態度である。つまり、自分が依存によって受けた大きな恩恵と相手がそのために被った大きなコストや負担の点から心理的負債感をいただき、他者から支援を受けた場合、自分が得た恩恵や他者が被ったコストに見合うだけのお礼をするべきだという考えから返礼行動を動機づける。依存欲求と支援欲求の高揚は、依存行動と支援行動の評価や結果に基づいて相互

規定的に変容した対人関係意識の高揚の影響を受けて起こるとされる（田中，2006）。すなわち、過去の援助・被援助経験は現在のサポートの捉え方を規定する。とすれば、損得意識、互惠意識、返礼意識は、個人内にひとつのみ存在するのではなく、3つの意識すべてが存在し、経験によって高揚する意識が規定される可能性がある。また行動経験の評価や結果によって高揚する対人関係意識が規定されるならば、多様な行動経験をもつ者の対人関係意識は、複数高揚されることが予測される。

さらに、スマートフォンの発達から、SSのやりとりは対面場面だけにとどまらない。ソーシャルネットワーキングサービス（Social Networking Service、以下 SNS）は、登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービスであるが（総務省，2013）、2016年における SNS 利用率（LINE、Facebook、Twitter、mixi、Mobage、GREE のいずれか利用）は全世代で 71.2%、10代では 81.4%、20代では 97.7%にもものぼる（総務省，2017）。特に、1対1でのチャットやグループチャット、音声通話などを利用できる「LINE」は、SNSで最も使用されており、若者世代では電話やメール以上のコミュニケーション手段となっている（総務省，2018）。したがって、若者にとって SNS の使用は日常生活の一部であることが窺われ、LINE は親しい友人間での悩み相談に用いられている（佐藤，2019）。古谷・松井（2017）は、LINE での相手の誠実な対応の認知は抑うつ性と負の関連をもち、社会関係資本、人生満足度と正の関連をもつこと、不満や要望の率直な表明を出す人は、社会関係資本を低く見積もること、情緒的コミュニケーション（自分の悩みや愚痴を伝えること）を行う人ほど情緒不安定、神経質が低いことなどを指摘した。

以上から、他者との SS のやりとりについての知覚は対人関係意識によって異なることが予測されるが、従来の研究では、個人内の損得意識・互惠意識・返礼意識の高低の組み合わせについては検討されておらず、またその組み合わせが依存・支援行動の認識や精神的健康とどのように関連するかも明らかにされていない。さらに、近年、若者世代においては SNS の使用が一般的であり、非対面場面でも対人関係意識の違いにより SS の認識が異なるかを検討する必要があると考えられる。

LINE は日常の交友関係が反映されやすいとされる（リサーチプラス，2014）。そこで本研究では、対人関係意識の違いによる LINE における友人間の SS 知覚の差異と、精神的健康との関連を検討する。

II. 方法

1. 協力者 大学生 125 名（男性 73 名、女性 52 名） 平均年齢 20.05 歳（ $SD=1.05$ ）

2. 時期 2020 年 7 月から 10 月

3. 質問紙

①フェイスシート：年齢、性別、居住形態。②LINE の使用頻度：1日にどの程度使用するかについて 4 件法（1：1 時間以内、2：1～2 時間以内、3：2～3 時間以内、4：3 時間以上）、1 週間でどの程度使用するかについて 4 件法（1：1 日、2：2 日、3：3 日、4：4 日以上）。

③LINE 上での悩み相談：悩み相談の頻度について 4 件法（1：全くない～4：よくある）、悩み相談をする相手について 4 項目（異性の知り合い、同性の知り合い、異性の親しい友人、同性の親しい友人）、使用機能について 3 項目（個人チャット、グループチャット、LINE 電話）。④大学生用ストレス自己評価尺度—ストレス反応尺度—（尾関・原口・津田，1994）：

35 項目、4 件法。⑤2 か月間での LINE 上で悩み相談をした経験：経験の有無、使用機能について 3 項目（個人チャット、グループチャット、LINE 電話）、相談内容について 19 項目、悩みの負担度について 4 件法（1：負担なし、2：少し大きい、3：わりと大きい、4：かなり大きい）。⑥LINE 上で入手すると思われるサポート（片受・大貫、2014）：23 項目、4 件法（1：全くあてはまらない～4：非常にあてはまる）（文言を一部改変して使用）。⑦主観的幸福感尺度（伊藤他，2003）：15 項目、4 件法（1：全く〇〇ない～4：非常に〇〇である）。⑧対人関係意識尺度（田中，2007）：30 項目、7 件法。⑨LINE 上で悩み相談を受けること：悩み相談を受ける頻度について 4 件法（1：全くない～4：よくある）、悩み相談を受ける相手について 4 項目（異性の知り合い、同性の知り合い、異性の親しい友人、同性の親しい友人）、使用機能について 3 項目（個人チャット、グループチャット、LINE 電話）。⑩2 か月間での LINE 上で悩み相談を受けた経験：経験の有無、使用機能について 3 項目（個人チャット、グループチャット、LINE 電話）、相談された内容について 19 項目、相談された悩みの負担度について 4 件法（1：負担なし、2：少し大きい、3：わりと大きい、4：かなり大きい）。⑪LINE 上で提供すると思われるサポート（片受・大貫，2014）：23 項目、4 件法（1：全くあてはまらない～4：非常にあてはまる）（文言を一部改変して使用）。

4. 調査方法

Google Form により作成した質問紙の URL を 2 週に分けて 2 回、授業で配布し回答を求めた。また、個別に質問紙の URL を配布し回答を求めた。質問紙の冒頭には、研究の主旨と目的、質問紙への回答は任意であること、回答は統計的に処理され個人は特定されないこと、調査結果は調査目的以外に使用しないことなど倫理的配慮を記載した。

III. 結果

(1) クラスタ分析による対人関係意識タイプの分類

3 つの対人関係意識の組み合わせによるタイプ分類のために、対人関係意識の下位尺度である、「損得意識」、「互惠意識」、「返礼意識」の平均値を用いて、Two Step クラスタ分析を行った結果、赤池情報量基準（AIC）（A）から 5 クラスタが最適であると判定された。クラスタの品質は「普通」であった。

各クラスタの傾向を表すため、各対人関係意識の平均値より上位得点を高群、下位得点を低群とし、クラスタ 1 を「高損得・高互惠・高返礼型」、クラスタ 2 を「低損得・高互惠・高返礼型」、クラスタ 3 を「高損得・低互惠・高返礼型」、クラスタ 4 を「低損得・高互惠・低返礼型」、クラスタ 5 を「低損得・低互惠・低返礼型」と命名した。

表 1. 各クラスタの対人関係意識の平均値と標準偏差

	N	損得意識		互惠意識		返礼意識	
		M	SD	M	SD	M	SD
クラスタ 1 「高損得・高互惠・高返礼」	7	5.81	.63	6.45	.43	6.38	.45
クラスタ 2 「低損得・高互惠・高返礼」	28	2.74	.92	5.44	.80	5.77	.65
クラスタ 3 「高損得・低互惠・高返礼」	41	4.51	.70	5.38	.46	4.86	.58
クラスタ 4 「低損得・高互惠・低返礼」	27	2.74	.66	6.10	.52	4.15	.66
クラスタ 5 「低損得・低互惠・低返礼」	22	3.65	.60	4.23	.29	3.83	.66
全体平均	125	3.65	1.18	5.41	.84	4.82	.99

(2) クラスタ分析による対人関係意識タイプと LINE 上での SS 知覚との関連

①対人関係意識タイプと LINE 上での SS 入手知覚との関連

対人関係意識タイプの SS 入手知覚平均値について一元配置の分散分析を行ったところ、タイプの主効果が認められた ($F(4, 120)=4.05, p<.01$)。Bonferroni 法による多重比較の結果、「③高損得・低互惠・高返礼型 ($M=2.66$)」、「⑤低損得・低互惠・低返礼型 ($M=2.58$)」よりも「④低損得・高互惠・低返礼型 ($M=3.06$)」は SS 入手知覚が有意に高かった。

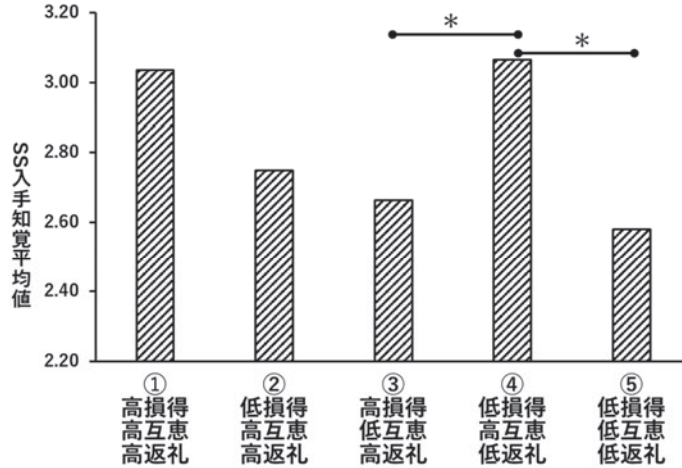


図 1.対人関係意識タイプの SS 入手知覚得点平均値

②対人関係意識タイプと LINE 上での SS 提供知覚との関連

対人関係意識タイプの SS 提供知覚平均値について一元配置の分散分析を行ったところ、タイプの主効果が認められた ($F(4, 120)=3.90, p<.01$)。多重比較の結果、「⑤低損得・低互惠・低返礼型 ($M=2.63$)」よりも、「②低損得・高互惠・高返礼型 ($M=3.01$)」と「④低損得・互惠・低返礼型 ($M=3.09$)」は SS 提供知覚が有意に高かった。

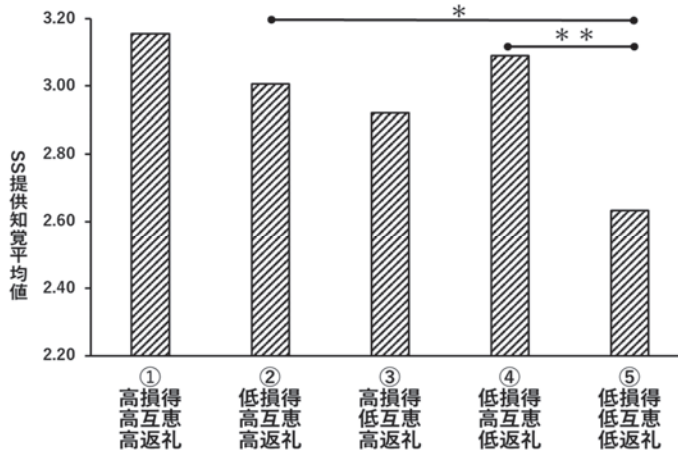


図 2.対人関係意識 5 タイプの SS 提供知覚得点平均値

(3) 対人関係意識タイプと精神的健康との関連

① 対人関係意識タイプとストレスとの関連

対人関係意識タイプのストレスの平均値について一元配置の分散分析を行ったところ、タイプの主効果が認められた ($F(4, 120) = 4.36, p < .01$)。Bonferroni 法による多重比較の結果、「⑤低損得・低互惠・低返礼型 ($M = .41$)」よりも、「①高損得・高互惠・高返礼型 ($M = .98$)」と「②低損得・高互惠・高返礼型 ($M = .83$)」が有意に高かった。

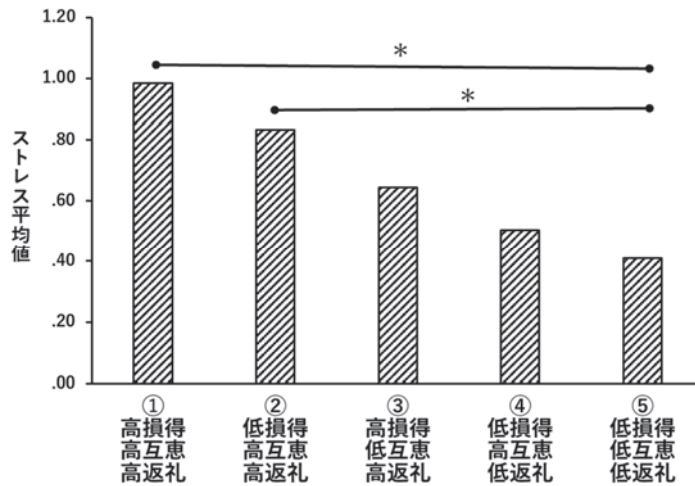


図 3. 対人関係意識 5 タイプのストレス平均値

② 対人関係意識タイプと主観的幸福感との関連

対人関係意識タイプの主観的幸福感の平均値について一元配置の分散分析を行ったところ、タイプの主効果が認められた ($F(4, 120) = 3.49, p < .01$)。多重比較の結果、「②低損得・高互惠・高返礼型 ($M = 2.44$)」よりも「④低損得・高互惠・低返礼型 ($M = 2.85$)」が有意に高かった。

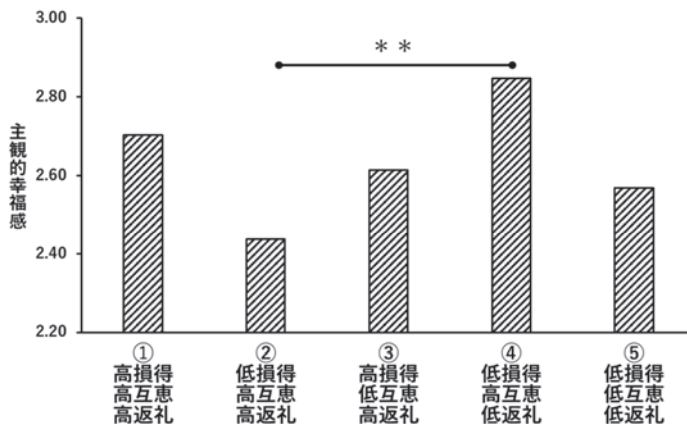


図 4. 対人関係意識 5 タイプの主観的幸福感の平均値

(4) 対人関係意識と精神的健康との関連

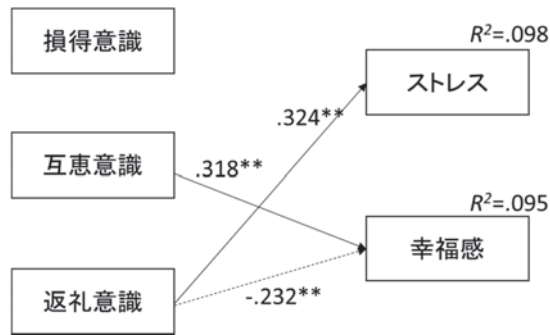


図 5.対人関係意識と精神的健康の重回帰分析結果

精神的健康を目的変数、対人関係意識を説明変数として、重回帰分析を行ったところ、対人関係意識の「互惠意識」から「主観的幸福感」に正の寄与、「返礼意識」から「ストレス」に正の寄与、「主観的幸福感」に負の寄与がみられた。

(5) 対人関係意識、LINE 上での SS 知覚、精神的健康の関連

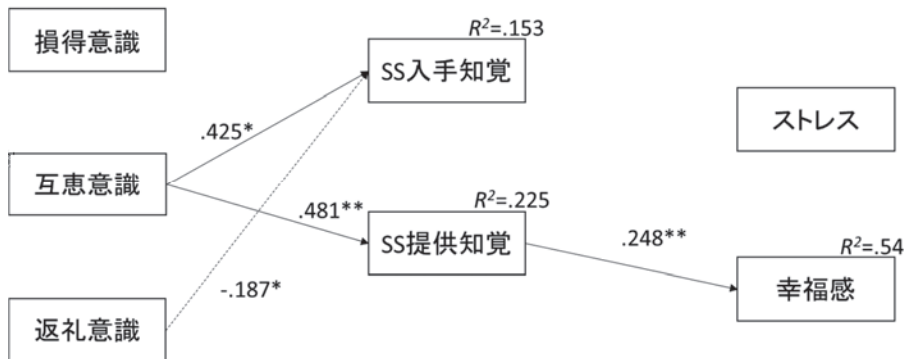


図 6.対人関係意識、SS 知覚、精神的健康の重回帰分析結果

目的変数を SS 入手知覚、SS 提供知覚、精神的健康、説明変数を対人関係意識として、ステップワイズ法により重回帰分析を行った。結果は図 6 の通りである。

対人関係意識の「互惠意識」から「SS 入手知覚」、「SS 提供知覚」に正の寄与、返礼意識から「SS 入手知覚」に負の寄与がみられた。また「SS 提供知覚」から「主観的幸福感」に正の寄与がみられた。

IV. 考察

1. 対人関係意識と SS 入手知覚との関連

分散分析の結果 (図 1) から、「高損得・低互惠・高返礼型」と「低損得・低互惠・低返礼型」よりも「低損得・高互惠・低返礼型」の LINE 上の SS 入手知覚が高いことが示された。また、重回帰分析の結果から、互惠意識が高いと SS 入手知覚を高く見積もることが明らかになった。「高損得・低互惠・高返礼型」は依存行動・支援行動のどちらにおいても満足感

を得にくく、支援行動の際には心理的負担感を、依存行動の際には心理的負債感をいだきやすいと考えられ、「低損得・低互惠・低返礼型」は全ての意識が低いことから、依存・支援行動への動機が低いことが推測される（田中，2006）。一方、互惠意識は依存・支援行動に満足感を抱く態度であることから（田中，2006）、「低損得・高互惠・低返礼型」のSS入手知覚が高いと考えられる。

返礼意識は依存時に過剰利得状態を意識しやすく、相手への返礼行動を動機づける態度である。したがって、返礼意識が高い人は、自分が相手にしてもらったことをお返ししなければならないという意識から、相手からサポートをしてもらっているということが負担となり、SS入手知覚を抑制している可能性がある。依存行動において負債感もちやすいことは、返礼意識が高い人は即時に、または大量に返礼しようとする可能性が考えられるが、返礼行動に費やす資源も限りがあることから、返礼しなければならない援助を低く見積もることが推察される。すなわち、「高損得・低互惠・高返礼型」は他者に頼った際に満足を得られない損得意識と、他者からの支援に負債感を抱きやすい返礼意識の2つが高く、頼る行動に満足感を得やすい互惠意識が低い。そのため、互惠意識のみが高いタイプよりもSS入手知覚が低くなると考えられる。互惠意識は依存行動を肯定的に捉えているため（田中，2006）、SS入手を意識しやすくと考えられる。以上から、LINE上のSS入手知覚を高めるためには、互惠意識を高めるだけでなく、返礼意識を低下させる必要もあると思われる。

2. 対人関係意識とSS提供知覚との関連

分散分析の結果（図2）から、SS提供知覚については、「低損得・低互惠・低返礼型」よりも、「低損得・高互惠・高返礼型」と「低損得・高互惠・低返礼型」はSS提供知覚が高かった。さらに重回帰分析の結果から、互惠意識はLINE上のSS提供知覚に影響を与えることも確認された。以上から、SS提供知覚を高めるためには、互惠意識を高めることが必要であると示唆された。

3. 対人関係意識とストレスとの関連

分散分析の結果（図3）から、ストレスについては、「高損得・高互惠・高返礼型」と「低損得・高互惠・高返礼型」が、「低損得・低互惠・低返礼型」よりも平均値が高かった。「高損得・高互惠・高返礼型」はすべての対人関係意識が高いことから、対人関係における多くの経験を内在化している可能性があり、対人関係の多様さや広さによる対人接触の多さや、自身が望む規範と現状が一致しないことなどがストレスの高さに関連していると推察される。「低損得・高互惠・高返礼型」のストレスの高さには、返礼意識が影響を与えていると考えられる。重回帰分析の結果では、返礼意識はストレスに正の影響を与えており、田中・高木（2011）は、返礼意識の高さが自己評価と自己受容の低さと関連し、自分の支援行動の内容に自信をもてないことを指摘している。つまり、互惠意識が高くても、返礼意識も同時に高ければストレス度が高いことから、返礼意識を低下させることがストレスを低下させることにつながると考えられる。

4. 対人関係意識と主観的幸福感との関連

分散分析の結果（図4）から、主観的幸福感は、「低損得・高互惠・高返礼型」よりも「低損得・高互惠・低返礼型」が有意に高かった。また、重回帰分析の結果から、互惠意識の高さは幸福感到に正の影響を与えることが確認された。互惠意識が高い人は、対人関係に満足感を抱きやすいことから（田中・高木，2011）、良好な人間関係を築いていると推測され、そ

れが幸福感の高さに影響しているのかもしれない。一方、返礼意識が高い人は、自己評価の低さや、他者からの支援を心苦しく思うことが、幸福感に負の影響を与えると考えられる。このことから、互恵意識が高くても、返礼意識が高い場合は幸福感が低くなることも示唆され、返礼意識を低下させることが幸福感の上昇につながると推察される。

V. 総合考察と臨床への示唆

本研究では、対人関係意識によって LINE 上でやりとりされる SS の知覚が異なるか、またそのことが精神的健康とどのように関連するかについて検討した。

対人関係意識の組み合わせについては、クラスタ分析から個人内で高揚している対人関係意識がひとつとは限らないことが確認された。互恵意識の高さは、LINE 上での SS 入手知覚の高さ、LINE 上での SS 提供知覚の高さと関連した。すなわち、互恵意識は満足感を得る依存・支援行動の積み重ねによって規定されており、互いに支え合う関係は望ましいとしてさらなる依存・支援行動を動機づける態度であるために、サポートの入手や提供を予測できることが示された。返礼意識においては SS 入手知覚を抑制することが明らかとなった。返礼意識は返礼行動を動機づける態度であるために、相手からの支援を負担に感じることから、SS 入手を知覚しにくい可能性が示唆された。以上から、対面状況だけでなく LINE 上での SS のやりとりにおいても、SS の知覚と対人関係意識との関連が確認された。また、互恵意識を高めることが精神的健康に寄与することが明らかにされたが、互恵意識が高くとも、同時に損得意識、返礼意識が高ければ、互恵意識のみが高い場合よりも SS 知覚が阻まれ、精神的健康に悪影響であることが示された。さらに、重回帰分析の結果から、互恵意識が高いと SS 入手知覚、SS 提供知覚、主観的幸福感が高いことが示された。また SS 提供知覚が高いと幸福感が高いことが示唆された。すなわち、互いに支え合う関係は望ましいとする互恵意識が高いと、他者へ SS を提供するだろうと考えており、このことは互恵意識が高い人の幸福感が高いことのひとつの要因である可能性がある。

以上から、LINE 上での SS 入手知覚、提供知覚、精神的健康を高めるためには、損得意識と返礼意識を下げ、互恵意識を高める必要があると考えられる。互恵意識は依存・支援行動に満足感を得やすいが、損得意識は過少利得状態を、返礼意識は過剰利得状態を意識しやすいことから、他者間での SS のやりとりが衡平でないと知覚することはストレスフルであることが読み取れる。SS のやりとりが継続されるなかで不衡平状態が解消されることにより互恵意識が高まるとすれば、ある時点では不衡平であっても、関係性を継続するなかで不衡平状態の解消を目指すことが対人関係の発展や精神的健康に寄与すると推測される。つまり、不衡平状態である損得意識、返礼意識をもつ人については、相互的なやりとりは長期にわたることを認識してもらい、即時にではなく、いつかは衡平にすることを目指すことが大切なのではないだろうか。特に、ストレス度が高く過剰利得状態から支援欲求が高まりやすい返礼意識では、長期的視点をもつことは心理的な負債を軽減すると考えられる。

返礼意識が高い人の自己評価の低さは、支援場面での自己の力不足および依存場面での負債感と相互に関連し（田中・高木，2011）、このことは精神的健康を低下させている可能性がある。山本他（2008）は、ある時点でサポート提供が多かった群は、サポート受領が多かった群やどちらも少なかった群よりも、有意に 3 か月後の自尊感情が高い結果を報告している。したがって、支援行動の多さや、支援が効果的であったと思われる他者の反応、自

分が依存することで相手も恩恵を受けたと思われる出来事などを、他者の役に立っている証拠として集めて可視化することにより、依存・支援行動を肯定的に認知できるようになるのではないだろうか。また、その肯定的な認知が、支援行動の満足感を上昇させ、自己評価の改善や互惠意識への高揚へとつながると考えられる。

損得意識は、他者を援助したことによって自身が被ったコストを意識しやすい態度である。高木（1997）の援助者における援助経験の影響出現過程は、自身の支援行動が失敗であったと評価した際、自己効力感や有能感、自尊心が低下し、援助に対する消極的な動機づけか、被援助に対する消極的動機づけが形成されることを示した。援助に対する消極的動機づけは損得意識の態度、被援助に対する消極的動機づけは返礼意識の態度であると考えられる。したがって、損得意識においては、自身の支援が感謝されること、支援を行うことが自身の成長や発展につながると感じるものが報酬となり、支援行動に対する否定的な認知が変化するのではないだろうか。加えて、そのことが損得意識の低下を導き、支援行動に満足を抱くことができれば、互惠意識の高まりにもつながることが推察される。

本研究は LINE 上での友人間での SS について検討した研究である。LINE は主に文字でのやりとりであることから、メッセージは消去されなければ履歴として残り、あとから見返すことができる。つまり、LINE 上で SS のやりとりをした際の、相手からのメッセージなどは自身の依存・支援行動の成果として、目に見える形で残すことも可能である。自身の SS の状態を可視化することで、依存・支援行動の認識も変容するのではないだろうか。本研究では、LINE のチャット機能だけでなく、電話も含めて検討しているため、完全に文字でのやりとりを指すわけではないが、LINE のメッセージが、依存・支援行動の枠組みである対人関係意識を変化させる手段として機能する可能性があると考えられる。

VI. 本研究の限界と今後の展望

本研究では、対人関係意識について回答を求めた際、想定する友人をひとりに絞らなかったことから、想定した友人ネットワークでの平均的な態度であった可能性がある。特性としての対人関係意識は、対人関係の親密度の異なる人を想定させる状況の違いによっても個人の内部で損得意識、互惠意識、返礼意識の割合が異なることが予測されるので、今後、この状況要因も含めた検討が望まれる。

また、田中・高木（2011）や高木（1997）の示唆から、自身の支援行動を捉えなおし、支援行動への自己効力感や満足感を高めることが、損得意識と返礼意識を下げ、互惠意識を高揚させる可能性として考えられるが、依存・支援行動やサポートについての認知を変化させる方法については検討の余地がある。

<引用文献>

- 福岡欣治(2015). 他者依存性とソーシャル・サポートが心理的健康に及ぼす影響—大学生の友人関係における実際のサポート授受に注目して— 川崎医療福祉学会誌, 24 (2), 201-207.
- 福岡欣治(2018). ソーシャルスキルと知覚されたサポート, 実行されたサポートが大学生の孤独感と抑うつに及ぼす影響—短期縦断的研究— 川崎医療福祉学会誌, 27 (2), 303-312.

- 福岡欣治・橋本幸(1997). 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果 心理学研究, 68(5), 403-409.
- 古谷嘉一郎・松井大(2017). LINE 利用が精神的健康、社会関係資本、人生満足度に及ぼす影響：大学生を対象とした検討 北海学園大学学園論集, 171, 67-80.
- 本間里美・松田英子 (2012). ストレッサーと実行されたソーシャル・サポートが無気力に与える影響—大学生における縦断研究— ストレス科学研究, 27, 64-70.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74 (3), 276-281.
- 片受靖・大貫尚子(2014). 大学生用ソーシャル・サポート尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—評価的サポートを含む多因子構造の観点から— 立正大学心理学研究年報, 5, 37-46.
- 南隆男・稲葉昭英・浦光博(1987). 「ソーシャル・サポート」研究の現状と課題 哲学, 85, 109-149.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰(1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, 7, 20-36.
- リサーチプラス(2014). SNS (アプリ) に関する意識調査 <http://www.research-plus.net/html/investigation/report/index60.html> (最終閲覧日 2021.1.18)
- 佐藤実花(2019). ネット上での自己開示とソーシャル・サポートが精神的健康に影響を与える過程—内向性と開示ツール・開示相手に着目して— 2019 年度後期特殊実験調査Ⅱ 未刊行
- 総務省(2013). SNS (ソーシャルネットワーキングサービス) の仕組み https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/basic/service/07.html (最終閲覧日 2021.1.17)
- 総務省(2017). 平成 29 年版情報通信白書 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h29/html/nc111130.html> (最終閲覧日 2021.1.17)
- 総務省(2018). 平成 30 年情報通信白書 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/html/nd142210.html> (最終閲覧日 2021.1.17)
- 嶋信宏(1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに関する効果 社会心理学研究, 39, 440-447.
- 高木修(1997). 援助行動の生起過程に関するモデルの提案 関西大学社会学部紀要, 29 (1), 1-21.
- 田中優(2005). 互惠的相互依存関係に関する予備的研究—依存欲求と支援欲求の構造、および、互惠的相互依存関係過程モデルの提案— 大妻女子大学人間関係学部紀要・人間関係学研究, 6, 223-231.
- 田中優(2006). 互惠的相互依存関係過程モデルの提案 大妻女子大学人間関係学部紀要・人間関係学研究, 8, 1-19.
- 田中優(2007). 対人関係意識尺度の作成 日本心理学会第 71 回大会発表論文集, 71
- 田中優・高木 修(2011). 自己評価、自己受容、および自尊心が互惠的対人関係意識を介して対人満足に及ぼす影響 関西大学社会学部紀要, 42 (2) , 75-92.
- 山本友美子・堀匡・大塚泰正(2008). 大学生におけるサポート提供者知覚が精神的健康に及ぼす影響—エスティーム・エンハンスメント理論に基づく縦断的検討— 広島心理学研究, 8, 147-162.