

【論文】

青年期の恋愛関係における対人葛藤方略が恋人との関係性に及ぼす影響 —HSP 傾向に着目して—

藤村 美月 (岩手大学大学院総合科学研究科)

奥野 雅子 (岩手大学人文社会科学部)

I. はじめに

他者の感情や小さな音、わずかな光などあらゆる刺激に敏感な繊細さん、所謂 HSP と呼ばれる人々が存在することを知っているだろうか。彼らは敏感であるがゆえに対人関係において気疲れしやすいと言われている。この特徴から、HSP は自分を守るために対人関係を広く持つことを回避する場合もあるだろう。そこで本研究では、対人関係の1つである恋愛関係に着目し、「HSP は他者と閉鎖的な関係を築くことで、より恋人に依存しやすくなる」と予測した。この予測の上で、対人葛藤の発生時は恋人との関係性を変容させる機会となり得ることから、対人葛藤方略に着目し、HSP の恋人に対する不適応的な依存を抑制、または適応的な依存を促進する対人葛藤方略について検討する。また、恋人への依存の在り方が恋愛への態度や期待ともいえる恋愛イメージにどのような影響を及ぼすのかについても併せて検討する。

II. 問題と目的

(1) HSP とは

HSP (Highly Sensitive Person) とは、感覚処理感受性 (sensory processing sensitivity) が高い人達のことを指す (上野ら, 2020)。雨宮ら (2018) によると、感覚処理感受性とは、脳における様々な感覚情報の処理に関する敏感さの程度であり、生得的な個人差がある。また、感覚処理感受性は感覚閾値が低く、感覚が過敏であることを意味する「低感覚閾」と、刺激への耐性の弱さを意味する「易興奮性」、豊かな想像力と精神生活を意味する「美的感受性」といった3つの下位概念から構成されている。さらに、HSP は全人口の15~20%程度存在すると報告されており (Aron, 2002)、HSP が身近なものであることが分かる。

Aron (2002) によれば、HSP の具体的な特徴として、大人も子どもも共感力があること、聡明で直観が鋭いこと、創造力が豊かであること、思慮深く慎重な傾向があるということが挙げられる。こういったポジティブな特徴を持つ一方で、大きな音や大量の情報には圧倒されやすく、刺激を避けようとする傾向もある。

HSP の対人関係について赤城ら (2017) の研究では、HSP は他者の感情を敏感に感じ取り、受け止めているにも関わらず、自分自身の感情をコントロールすることが困難なため、生きにくさを抱えていることが示唆されている。また、武田(2018) は、HSP は感じる力が強く、相手の表情や声のトーンなど言語外の情報も細やかにキャッチするため、他者ということで疲れやすいということを指摘している。

これらのことから、HSP は対人関係において気疲れしやすいということが明らかにされている。

(2) 青年期の恋愛関係について

まず、青年期は心理的離乳の時期であり、青年は親への依存関係から離れていくとされている（牧野，2012）。青年期の恋愛関係に関する研究においては、青年期は異性との関係に強い関心を持ち始める時期であり、結婚と家庭生活の準備期であるとして、青年期における恋愛関係の重要性についても述べられてきた（多川，2003）。また、思春期における恋愛関係は相手を理想化したり、片想いを中心とする恋愛となる傾向にある一方で、青年期における恋愛関係は互いに独立した存在であることを認め合い、実際に異性と交際し、親密な関係を作っていくとして（伊福ら，2008）、青年期は成熟した恋愛関係に移行していく時期でもあることが指摘されてきた。

次に、青年期における恋愛が及ぼす影響に関する研究について、堀毛（1994）は、恋人との関係が深まるとともに社会的スキルが高くなる傾向があることを示唆した。一方で、神菌ら（1996）の研究においては、関係に対して自分の関与が高く、相手の関与は低いという関係へのコミットメントが不均衡であると認知している場合、精神的健康が悪化することも示唆されている。また、清水ら（2005）の研究では、関係への評価やアイデンティティよりも関係が上手くいくかどうかという状態の予期が最も個人の心理的安定に影響していることが示されている。

これらのことから、青年期における恋愛関係にはポジティブな側面だけでなくネガティブな側面が存在するといえる。

(3) 恋愛依存傾向に関する研究

恋愛依存傾向とは「恋愛関係にある異性に自己を犠牲として優先し、過度に独占しようとしたり、性行動を重視しそれに没頭するという依存傾向、恋人の存在を活力や心の支えとする依存傾向」のことである（伊福ら，2008）。恋人への依存性のあり方として「依存欲求」「依存拒否」「不適応的依存様式」「適応的依存様式」の4つの要素が存在する（田中，2009）。

伊福ら（2008）によれば、恋愛依存傾向には否定的側面だけでなく、「精神的支え」という、恋人の存在が自身の向上や活力に繋がるといった肯定的な側面が存在することが示唆されている。一方で、パートナーがいることで安心・安定するといった肯定的な依存も、あまりにそれらが過剰な場合、自身の生活や心身の健康が脅かされる危険性があることも明らかにされてきた。

これらのことから、過剰な恋愛依存は心身にネガティブな影響を及ぼすこと、恋愛依存傾向にはポジティブな側面とネガティブな側面があること、依存のあり方は依存を望むか拒否するかという側面、その依存のあり方が適応的か不適応的かの側面も存在することが示されてきた。これらのことから、依存の様相は多様であることが分かる。

(4) 対人葛藤方略が関係性に及ぼす影響

対人葛藤方略とは、対人葛藤が生じた時に解決するための何らかの行動のことである（伊藤，2006）。古村（2007）の研究では、恋人との関係において対話方略は関係のポジティブな変化を促進し、ネガティブな変化を抑制すること、回避方略や譲歩方略はネガティブな変化を促進することが示唆されている。

また、周ら(2017)の研究では、夫婦関係において、回避方略や攻撃方略の使用度が高いことは結婚の質を低下させ、対話方略の使用度が高いことは結婚の質の向上させることが示されている。

これらのことから、対人葛藤方略のあり方が夫婦やカップルのその後の関係性に影響することが明らかにされている。

(5) 恋愛イメージに関する研究

金政ら(2001)の研究では、最も親しい異性との関係が親密な人ほど恋愛に対してポジティブなイメージを抱きやすいということが示唆され、恋愛に対するイメージは現在最も親しい異性との関係性によって異なることが指摘されている。

また、折笠(2022)の研究では、恋愛イメージのひとつである「成長」は、本来感と自己肯定感とそれぞれ関連があることが示されている。加えて、自己に対して肯定的で、好ましく思うような態度や感情を持つためには、他者との関係性が大切な視点になるということが明らかにされている。

これらのことから、恋愛イメージは最も親しい異性との関係性の影響を受けること、恋愛イメージが自己概念に影響することが示されている。

(6) 本研究の目的

以上より、HSPの特徴が示され、HSPは他者とのかかわりの中で気疲れしやすいことが指摘されてきた。また、青年期における恋愛のポジティブな影響とネガティブな影響があることや過去の恋愛も現在の個人に影響を与えること、過剰な恋愛依存は心身へのネガティブな影響を及ぼすことが報告されている。さらに、対人葛藤方略がカップルのその後の関係性に影響することや恋愛イメージについては最も親しい異性との関係性の影響を受けることが示されてきた。

しかし、HSPが対人関係の中で抱える問題について具体的に検討した研究は見当たらず、HSPの特徴と青年期における恋愛の関連性や対人葛藤方略と恋人への依存性の関連は検討もされていない。そこで本研究では、HSPの恋人への不適応的な依存を抑制する、または適応的な依存を促進する対人葛藤方略について検討し、さらに、恋人に対する依存の在り方と恋愛イメージについて検討する。

Ⅲ. 予備調査

(1) 目的

本調査で用いる、青年期における恋人との対人葛藤方略についての質問項目を作成するため実施した。

(2) 調査協力者

大学生および大学院生 129 名を対象に調査を実施した(男性 51 名、女性 74 名、その他 4 名、 $M=21.00$ 、 $SD=1.31$)。そのうち、「交際経験はない」と回答した人を除き、有効回答は 89 名であった(男性 35 名、女性 52 名、その他 2 名、 $M=21.13$ 、 $SD=1.24$)。

(3) 調査時期

2022 年 9 月

(4) 手続き

Google フォームで質問紙を作成し、SNS を通じて配布した。質問紙の回答を依頼する際には、回答が任意であることや得られた回答が調査目的以外に使用されないことがないことを説明し、同意をした調査協力者のみに回答を求めた。

(5) 質問紙の構成

- ①フェイスシート（年齢、性別）
- ②Highly Sensitive Person Scale 日本語版 HSPS-J19（高橋，2016）
：下位尺度「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」（19項目、5件法）
- ③交際経験の有無：「現在恋人がおり、交際している」「現在交際していないが、過去に交際経験がある」「交際経験はない」
- ④恋人との関係における対人葛藤方略について（自由記述）

(6) 分析方法

自由記述で得られた回答をもとに、恋人との関係における対人葛藤方略について、KJ法（川喜田,1967）を用いて分類を行なった。

(7) 結果

「忍従的対処」「相手優先」「回避」「クールダウン」「感情的対処」「合理的対処」の6カテゴリーに分類し、これらに含まれる項目を本調査における33項目を本調査における質問項目とした。

IV. 本調査

(1) 目的

感覚処理感受性が恋人関係における恋愛依存傾向や対人葛藤方略、恋愛イメージに与える影響、対人葛藤方略が恋人への依存のあり方に与える影響を検討することを目的として調査を実施した。

(2) 調査協力者

大学生および専門学生、大学院生 313名（男性 110名、女性 196名、その他 7名、 $M=20.76$ 、 $SD=1.56$ ）のうち、交際経験が無い人・現在の年齢が15～30歳でない人・交際を終えた年齢が「15～30歳」でない人を除き、有効回答は201名であった（男性 60名、女性 135名、その他 6名、 $M=21$ 、 $SD=1.59$ ）。

(3) 調査時期

2022年12月～2023年1月

(4) 手続き

Google フォームで質問紙を作成し、SNS を通じて配布した。質問紙の回答を依頼する際には、回答が任意であることや得られた回答が調査目的以外に使用されないことがないことを説明し、同意をした調査協力者のみに回答を求めた。

(5) 質問紙の構成

- ①フェイスシート（年齢、性別）
- ②Highly Sensitive Person Scale 日本語版 HSPS-J19（高橋，2016）
：下位尺度「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」（19項目、5件法）
- ③恋人への依存性尺度（田中,2009）

：下位尺度「依存欲求」「依存拒否」「不適応的依存様式」「適応的依存様式」から因子負荷量が大きいものをそれぞれ5項目、計20項目使用した(20項目、5件法)。

④交際経験の有無と交際期間、交際終了時の年齢

：「現在恋人がおり、交際している」「現在交際していないが、過去に交際経験がある」「交際経験はない」

⑤青年期における恋人との対人葛藤方略尺度(予備調査から作成)(33項目、5件法)

⑥恋愛イメージ尺度(金政, 2002)

：下位尺度「大切・必要」「刹那的・付加価値」「相互関係」「独占・束縛」「衝動・盲目的」「献身的」「成長」(28項目、5件法)

(6)分析方法

青年期における恋人との対人葛藤方略について因子分析を行なった。その後、仮説モデル図(図1参照)に基づいてステップワイズ法による重回帰分析を行い、それらの結果の予測の元に、共分散構造分析を行なった。

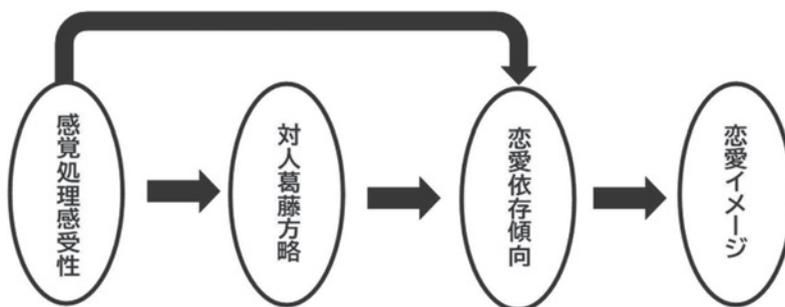


図1 仮説モデル図

V. 結果

(1)青年期における恋人との対人葛藤方略についての因子分析

青年期における恋人との対人葛藤方略33項目について、最尤法プロマックス回転による因子分析を行なった。因子項目の選定では、各因子への寄与率が.35以上であること、他の因子への寄与率が.30より小さいことを条件とし、因子分析を繰り返し行なった。その結果、最終的に16項目から4つの因子が得られた。得られた因子構造を表1に示す。

第1因子には、「冷静に話し合う」「互いが納得する点を模索する」「互いの気持ちを理解しようとする」「話し合いの場を設ける」「互いの問題点を出し合う」という項目で構成されており、恋人との間で生じた葛藤を解決するために積極的に行動する様子から、「積極的対処」と命名した。

第2因子は「何事も無かったかのように振る舞う」「何も言わずに我慢する」「本音に気付かれないように振る舞う」「自分の中だけで問題を処理する」という項目から構成されており、恋人との関係において問題の存在が顕在化することを恐れ、問題に言及しない様子から、「問題言及回避」と命名した。

第3因子は「連絡を減らす」「恋人と距離を置く」「素っ気ない態度をとる」という項目から構成されており、恋人とのかかわりを抑制するための行動をしている様子から「コミュニ

ケーション回避」と命名した。

第4因子は「とりあえず自分が謝る」「相手の意見に従う」「恋人を刺激しないようにする」「相手の機嫌がなおるまで待つ」という項目から構成されており、恋人を最優先し、従属的な態度を示す様子から「従属的対処」と命名した。

なお、クロンバックの α 係数は「積極的対処」が.817、「問題言及回避」が.803、「コミュニケーション回避」が.690、「従属的対処」が.668であった。

表1 青年期における恋人との対人葛藤方略についての因子分析（最尤法プロマックス回転）

項目	I	II	III	IV
積極的対処 $\alpha = .817$				
冷静に話し合う	.825	.092	.022	.027
互いが納得する点を模索する	.672	.041	-.112	-.064
互いの気持ちを理解しようとする	.657	-.078	-.059	.149
話し合いの場を設ける	.642	-.061	.005	.047
互いの問題点を出し合う	.572	-.013	-.078	-.119
問題言及回避 $\alpha = .803$				
何事も無かったかのように振る舞う	.058	.765	.087	-.139
何も言わずに我慢する	-.099	.732	-.088	.026
本音に気付かれないように振る舞う	.055	.712	.006	.032
自分の中だけで問題を処理する	-.032	.626	-.035	.122
コミュニケーション回避 $\alpha = .690$				
連絡を減らす	.003	-.021	.813	.091
恋人と距離を置く	-.066	.156	.670	.019
素っ気ない態度をとる	-.185	-.128	.449	-.015
従属的対処 $\alpha = .668$				
とりあえず自分が謝る	.020	-.159	-.016	.825
相手の意見に従う	-.163	.158	-.296	.527
恋人を刺激しないようにする	-.015	.083	.124	.486
相手の機嫌がなおるまで待つ	.180	.087	.244	.463
因子間相関行列				
I				
II				
III				
IV				

(2) 感覚処理感受性と対人葛藤方略、恋愛依存傾向、恋愛イメージの関連について

予備分析として実施した重回帰分析の結果をもとに、Amos を用いて、Highly Sensitive Person Scale 日本語版 HSPS-J19、恋人への依存性尺度、恋愛イメージ尺度の3つの尺度と、青年期における恋人との対人葛藤方略の関連モデルの構造を試みた。モデルの各適合度指標は、 $\chi^2(22)=21.189(p=.509)$ 、GFI=.977、AGFI=.953、CFI=1.000、NFI=.955、RMSEA=.000、AIC=67.608 であった。最終的なモデルを図2に示す。

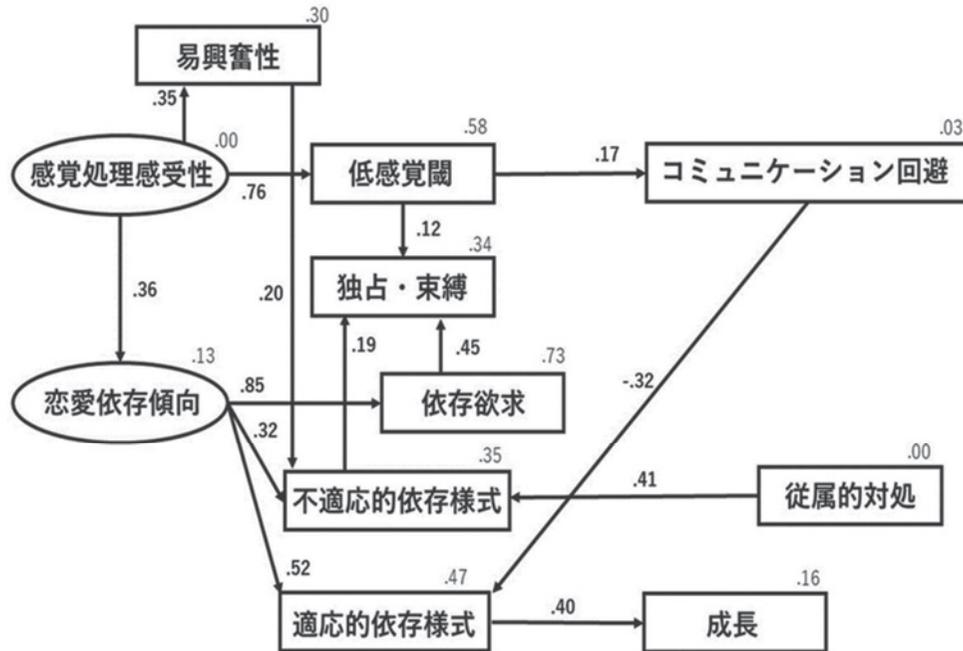


図2 共分散構造分析によって得られた最終モデル（誤差変数は省略）

VI. 考察

「易興奮性」「低感覚閾」から構成される『感覚処理感受性』は「依存欲求」「適応的依存様式」「不適応的依存様式」から構成される『恋愛依存傾向』に正の影響を与えていた。すなわち、ネガティブな敏感さが高いほど、恋愛依存傾向が促進されることが示された。HSPはネガティブな敏感さにより、心理的に負担を感じる機会が多いと考えられる。そのため、刺激から自分を守るために恋人に対して道具的な助力を求めることや、心理的な助力を求めるといったことに繋がりやすく、恋愛依存傾向が促進されるのではないかと考えられる。

また、「易興奮性」は「不適応的依存様式」に正の影響を与えていた。すなわち、刺激への耐性が弱いことは、分離不安から恋人に対して従属的で献身的な態度をとる不適応的な依存を促進することが示された。易興奮性が高い人は他者の様子に敏感であることが考えられることから、「恋人の機嫌をうかがって行動する」といった不適応的な依存のあり方につながりやすいと考えられる。加えて、HSPは自尊感情が低いことから（上野ら、2020）、自分に自信を持つことに困難さがあり、恋人と離れることに不安を感じやすく、不適応的な依存に繋がるということも推察される。次に、「不適応的依存様式」は恋愛イメージである「独占・束縛」に正の影響を与えていた。すなわち、恋人に対する従属的で献身的な態度は、

恋愛は依存・束縛をしてしまうものであるといったイメージを促進することが示された。「不適応的依存様式」は分離不安による依存のあり方であり、分離不安によって恋人を独占したいといったイメージにつながりやすいのではないかと考えられる。

一方、「低感覚閾」は「コミュニケーション回避」という対人葛藤方略に正の影響を与えていた。すなわち、感覚の過敏性の高さは恋人との葛藤場面において、コミュニケーションを避けることを促進することが示された。恋人との対人葛藤発生時は自分の感情の揺らぎなど、あらゆる変化が発生する。そのため、HSP は対人葛藤発生時に起こるあらゆる刺激によって不快な気分になりやすく、刺激から自分を守るために恋人とのコミュニケーションを回避すると推察される。また、HSP は情報を徹底的に処理するところに特徴があることから (Aron,2002)、恋人との間で生じた対人葛藤について思考するためにコミュニケーションを回避しやすいということも考えられる。「コミュニケーション回避」については、「適応的依存様式」に負の影響を与えていた。すなわち、対人葛藤が生じた際に恋人とのコミュニケーションを回避することは、恋人の存在により安心感を得る適応的な依存の在り方を抑制することが示された。加えて、「適応的依存様式」は「成長」という恋愛イメージに正の影響を与えていた。すなわち、恋人の存在により安心感を得る依存の在り方は、恋愛は成長する機会であるという恋愛イメージを促進することが示された。

さらに、「従属的対処」は「不適応的依存様式」に正の影響を与えていた。すなわち、恋人の意見や様子に従う方略は、恋人に対して従属的で献身的な態度をとる不適応的な依存を促進することが示された。関係性はコミュニケーションの積み重ねによるものである。そのため、対人葛藤発生時という重要な場面において、恋人の意見や様子に従うという方略を用いる傾向があることは、恋人に対して従属的な「不適応的依存様式」という関係性に繋がりが容易いと推察される。

VII. 総合考察

(1) 本研究の成果と意義

本研究では、HSP 傾向に着目し、感覚処理感受性が恋愛依存傾向や対人葛藤方略、恋愛イメージに与える影響や、どのような対人葛藤方略が恋人に対する適応的な依存のあり方につながるのかについて検討してきた。以下に、本研究で明らかになったことを述べる。

まず、予備調査及び因子分析の結果から、青年期における恋人との対人葛藤方略に「積極的対処」「問題言及回避」「コミュニケーション回避」「従属的対処」の4つに分類されることが示された。これにより、青年期においては積極的に葛藤を解決する方略の他に、葛藤について言及することを回避し、恋人に対して従属的になるなど、葛藤を解決することよりも恋人との関係を維持することを優先する方略も用いられることが示された。

次に、共分散構造分析によるモデルより、「易興奮性」と「低感覚閾」から構成される『感覚処理感受性』は「依存欲求」「適応的依存様式」「不適応的依存様式」から構成される『恋愛依存傾向』を促進することが示された。このことから、HSP が持つネガティブな敏感さは恋人に心理的・道具的な助力を求めることにつながりやすいということが明らかとなった。また、『感覚処理感受性』の中でも特に、「易興奮性」は「不適応的依存様式」を促進することから、HSP が持つ敏感さが恋愛依存傾向を促進するという新たな知見が得られたといえる。

次に、感覚の過敏さを表す「低感覚閾」が恋人との対人葛藤発生時にコミュニケーションを回避することを促進し、コミュニケーションを回避することで適応的な依存のあり方から遠ざかるということが示された。適応的な依存は、恋愛は自分を成長させる機会であると捉え恋愛イメージを促進することが示されているため、HSPはポジティブな恋愛イメージを抱きづらい可能性があるといえる。これらの関連が見られたことは、情報処理が深いHSPにとって、対人葛藤発生時に相手とコミュニケーションをとることの困難さを示したと考えられ、HSPの対人関係における困り感への対処行動を検討する上で一助となるといえる。

最後に、対人葛藤発生時に恋人に従属的になることによって不適応的な依存が促進されるということが示された。このことは、恋人との対人葛藤発生時において、どの対人葛藤方略を用いるかということが恋愛依存傾向という面で関係性に影響することを示唆したといえる。

本研究では特に、HSPが持つ敏感さが不適応的な依存を促進することや、対人葛藤方略が恋愛依存傾向という側面で関係性に影響することを明らかにすることができたという点で、知見が少ないHSPの対人関係に関する研究において意義がある。

(2) 臨床への示唆

恋人との適応的な依存関係を構築していくためには、対人葛藤発生時に恋人とのコミュニケーションを減らさないということが有効であると考えられる。例えば、恋人との間で葛藤が生じていたとしても、「おはよう」「おやすみ」などの挨拶の連絡は最低限行うことが望ましい。また、恋人に従属的になることで葛藤を解決しようとせず、自己主張を行なうことも有効であると考えられる。

HSPは相手に物事を伝えることに困難さを抱えている可能性があるため、伝えたいことを書き出してから自己主張を行なうことや、相手の意見に賛同できる時には「まずは聞いてみる」といった、非言語的な表現を用いることから実践することが有効である。

(3) 本研究の限界と課題

本研究では、どのような対人葛藤方略を用いる傾向が恋愛依存傾向につながるかということを検討しており、相手が用いる対人葛藤方略については着目していない。吉波(2020)では、恋人との対人葛藤発生時において、「恋人に対する感情的な主張があったとしても、相手が受容的であった場合や、一旦落ち着いた後、歩み寄りができた場合にはポジティブなプロセスに移行すること」を述べており、相手の用いる対人葛藤方略によって関係性が変化する可能性が示されている。関係性はコミュニケーションの蓄積によるものであるため、ある対人葛藤方略を用いた時の相手の反応や相手が用いる対人葛藤方略についても含めて検討することができれば、より実態に合った知見が得られるだろう。

また、本研究では調査対象者の交際期間や関係進展度による影響については焦点を当てていない。金政(2002)は最も親しい異性との関係が親密な人ほど恋愛に対してポジティブなイメージを抱きやすいということを述べており、相手との関係の進展度や親密性によって恋愛イメージが異なる可能性があると考えられる。また、交際期間が長いことから関係が崩壊するリスクを回避するために問題について言及しない、または交際期間が長いからこそ成熟した対人葛藤方略を用いるなど、関係の進展度によって用いられる対人葛藤方略が異

なる場合も考えられるだろう。これらの点を含めて検討することができれば、関係性に合った対人葛藤方略を見出せる可能性がある。

HSP に関する研究は近年になってから注目を浴びているため、様々な観点から研究の余地がある。繊細である人も、そうでない人も幸せに生きるためには「敏感さ」の観点を含めた研究が重要となってくるだろう。

<引用文献>

- 赤城知里・中村真理 (2017). 感覚処理感受性とソーシャルスキル、精神回復力の関連性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 17, 59-67.
- 雨宮怜・坂入洋右 (2018). 一過性の運動実践が敏感な個人の気分を与える影響についての試験的検証 パーソナリティ研究, 27(1), 83-86.
- Aron, E.N. (2002). *The Highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them*. Broadway Books:NY. (エレイン・N・アーロン. 明橋大二(訳)(2015). ひといちばい敏感な子:子どもたちは、パレットに並んだ絵の具のように、さまざまな個性を持っている. 1 万年堂出版)
- 古村健太郎 (2007). 親密な関係における対人葛藤対処方略 日本パーソナリティ心理学会発表論文集, 16 (0), 140-141.
- 堀毛一也 (1994). 恋愛関係の発展・崩壊と社会的スキル 実験社会心理学, 34(2), 116-128.
- 伊福麻希・徳田智代 (2008). 青年に対する恋愛依存傾向尺度の再構成と信頼性・妥当性の検討 久留米大学心理学研究, 7, 61-68.
- 伊藤志野 (2006). 恋愛関係における対人葛藤方略 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要心理発達科学, 53, 212-213.
- 神菌紀幸・黒川正流・坂田桐子 (1996). 青年の恋愛関係と自己概念及び精神的健康の関連 広島大学総合科学部紀要IV理系編, 22, 93-24.
- 金政祐司・谷口淳一・石盛真徳 (2001). 恋愛のイメージと好意理由に及ぼす異性関係と性別の影響 対人社会心理学研究, 1, 147-158.
- 金政祐司 (2002). 恋愛イメージ尺度の作成とその検証: 親密な異性関係、成人の愛着スタイルとの関連から 対人社会心理学研究, 2, 93-101.
- 川喜田二郎 (1967). 発想法. 中公新書, 東京:中央公論社
- 牧野幸志 (2012). 青年期におけるコミュニケーション・スキルと友人関係—同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルの性差, 学年差の検討— 経営情報研究, 20 (1), 17-32
- 折笠国康 (2022) 保育職志望の女子大学生における本来感と自己肯定感の検討—恋愛イメージが本来感と自己肯定感に及ぼす影響— 共生教育学研究, 10, 25-34.
- 清水裕二・大坊郁夫 (2005). 恋愛関係における関係性認知が精神的健康に及ぼす影響 対人社会心理学研究, 5, 59-65.
- 周玉慧・深田博己 (2017). 夫婦関係に及ぼす葛藤対処方略の影響: 行為者-パートナー相互依存モデルに基づく検討 対人コミュニケーション研究, 5, 1-22.
- 高橋亜紀 (2016). Highly Sensitive Person Scale 日本版 (HSPS-J19) の作成 感情心理学研究, 23(2), 68-77.
- 多川則子 (2003). 恋愛関係が青年に及ぼす影響について—対人関係観に着目して— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 50, 251-267.
- 武田友紀 (2018). 「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本. 飛鳥新社
- 田中純 (2009). 青年期後期の恋人への依存性に関する研究: 恋人との関係評価及び依存対象との関連から 九州大学心理学研究, 10, 139-147.
- 上野雄己・高橋亜希・小塩真司 (2020). Highly Sensitive Person は主観的幸福感が低いのか? 感情心理学研究, 27(3), 104-109.
- 吉波世華 (2020). 未婚カップルにおける葛藤対処方略が関係の変化にもたらすプロセスの検討—20 代女性へのインタビューを通じた考察— 跡見学園女子大学心理学部紀要, 2, 79-95.