

# 大学生におけるソーシャル・サポートと恋愛関係崩壊からの立ち直りとの関連

山下 倫実\* 坂田 桐子\*\*

本研究は、大学生におけるソーシャル・サポートと恋愛関係崩壊からの立ち直りとの関連について検討した。まず、性役割の観点より、恋愛関係崩壊前の情緒的サポート源が恋愛パートナーに限定される者は女性より男性に多いという予測1について検討した。恋愛関係にある大学生146名を対象に友人(同性/異性)、恋人、家族(同性/異性)から提供されたサポート(情緒的/道具的)について尋ねた。その結果、予測1は概ね支持された。次に、現在、恋愛関係にない大学生132名を対象に恋愛関係崩壊時の情緒的サポート源が多い者ほど、立ち直り評価が高いという予測2について検討した。各関係からのサポート(予測1の検討と同様)、恋愛関係崩壊時のショック度、恋愛関係崩壊からの立ち直り過程の経験及び立ち直り評価などの項目について回答を求めた。サポート形態は、情緒的サポート源が多様である多様型、情緒的サポート源が同性友人に限定される同性友人型、サポート低型に分類された。予測2は概ね支持され、恋愛関係崩壊前の情緒的サポート源を恋愛パートナーに限定することが、立ち直り評価の低さにつながる可能性が論じられた。

キーワード：恋愛関係崩壊からの立ち直り、ソーシャル・サポート、ジェンダー、大学生

## 問題と目的

本研究では、親密な関係の崩壊のなかでも、恋愛関係崩壊(以下、関係崩壊とする)に着目し、関係崩壊からの立ち直りとソーシャル・サポートとの関連について検討する。

一般的に、小学校高学年から中学ぐらいに始まり、高校卒業を迎えるまでの期間を「青年期」と称する(無藤・久保・遠藤, 1995)。しかし、最近では社会文化が変化し、高学歴化や晩婚化のために青年期の終わりは引き伸ばされる傾向にあり、大学生もまた青年期から成人期への過渡期にあると考えられる。このような現代の青年にとって、恋愛は重大な関心事であり、最も重要な対人関係の1つである。中学、高校、大学と年齢の増大と共に、異性に近づいて親しくなりたいと思う者が増加し、実際に恋人がいる者も増加する(和田・諸井, 2002)。青年期における多くの恋愛は、相手との関係を通して自己概念を確認しようとする行為であり(Erikson, 1950)、青年期の心理的発達にとって恋愛の経験は

極めて重要な意味を持つと考えられる。特に、大学生は中学生や高校生と比べて、親から自立した生活が可能となることから、より主体的に友人関係や恋愛関係を選択できるようになり、関係の中での行動も多様になるであろう。そのため、自分自身が選択した恋愛関係から得られる幸福感や満足感は、大学生の心理的健康に多大な影響を与えると考えられる。しかし、この時期における恋愛は青年自身の不安定な内面的問題などにより成就することが難しく、関係が破綻してしまうことも多いこと(宮下・臼井・内藤, 1991)、恋愛関係において生じる問題は若年者にとってありふれた出来事でありながら、強いショックを与え、ネガティブな心理的反応を誘発する可能性が高いこと(飛田, 1997)が示唆されている。したがって、青年が関係崩壊というネガティブな出来事から回復し、心理的健康を維持するためのソーシャル・サポートについて検討することは重要である。

## 恋愛関係崩壊経験からの立ち直り

関係崩壊からの立ち直りをどのように測定するかは非常に難しい問題であり、実際、数少ない関係崩壊に関する先行研究でも様々な指標が用いられている。関係崩壊経験に伴う心理的变化を扱っており、かつ、立ち直りに関する考察を行っている先行研究を概観する

\* 広島大学大学院生物圏科学研究科  
rinrin@hiroshima-u.ac.jp

\*\* 広島大学大学院総合科学研究科  
kirikos@hiroshima-u.ac.jp

と、①抑うつやストレス、ショック度、感情などの心理的反応を扱った研究 (e.g., D. Davis, Shaver, & Vernon, 2003; 加藤, 2005; Mearns, 1991; Monroe, Rohde, Seeley, & Lewinsohn, 1999; Simpson, 1987; Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, & Vanni, 1998), ②立ち直りの自己評価や関係崩壊後の肯定的な変化に関する自己評価など関係崩壊後の立ち直り状態に関する自己評価を扱った研究 (e.g., Frazier & Cook, 1993; 宮下・白井・内藤, 1991; Tashiro & Frazier, 2003) といった2つに分類される。これらの指標についてまとめると、以下のように考えられる。心理的反応の中でも抑うつ・ストレスなどの心理的健康に関する測度は、恋愛関係以外の人間関係における悩み、健康上の問題、環境の変化など関係崩壊以外の要因の影響を受けやすい測度である。したがって、関係崩壊以外の要因の影響が比較的少ない関係崩壊から経過期間が短い場合のみ有効な立ち直り指標であると考えられる。また、ショック度、苦悩など、関係崩壊直後の心理的反応に関する測度は、関係崩壊直後の一時的な適応状態を知るうえで有効であるが、関係崩壊から一定期間が経過した後の心理的变化を捉えるには一面的すぎると考えられる。なぜなら、死別や両親の離婚、恋愛関係の崩壊などトラウマティックな経験後に、自己概念、他者との関係の意味、人生哲学などがポジティブに変化することが示唆されており (Tedeschi & Calhoun, 1996), 関係崩壊直後の適応状態が一時的に悪化したとしても、一定期間経過後にはポジティブに変化する可能性が高いためである。そこで、本研究では、立ち直り指標として関係崩壊後の肯定的な変化に関する自己評価に着目する。その理由として、①関係崩壊以外の要因に比較的影響されにくい点、②関係崩壊後の一時的な適応状態だけでなく、一定のプロセスを経て至った長期的な適応状態についても検討できる点を挙げることができる。

それでは、人は関係崩壊からどのようなプロセスを経て、「肯定的評価」が可能な状態に至るのであろうか。このような問いについて、十分に説明しうる関係崩壊に関するモデルは未だ提唱されていない。しかし、愛情や依存の対象を、その死によって、あるいは生き別れによって失う体験である「対象喪失」(小此木, 1997)からの立ち直りモデルより有効な示唆を得ることができる。対象喪失からの立ち直り過程について Bowlby (1961) は以下のように述べている。人は対象喪失を経験すると、まず、情動的危機の段階を経験する。これは、一般に数時間から数週間持続する無感覚、強烈な苦悩、怒りを特徴とする段階である。次に、抗議-保持

の段階を経験する。これは、失った人物を捜し求めることが数ヶ月～数年続く失った人物への未練を特徴とする段階である。さらに、断念-絶望の段階を経験する。これは、喪失の事実を認める激しい絶望と失意を特徴とする段階である。最後に、離脱-再建の段階を経験する。この段階になると対象から心が離れ、自由になり、場合によれば別の対象に気持ちを向けることができるようになる。本研究では、この離脱-再建の段階を「立ち直りの状態」と呼び、関係崩壊からの立ち直りについて、「恋愛パートナーから心が離れ、関係崩壊を肯定的に捉えることができること」と定義する。一方、離脱-再建以外の段階は立ち直りに向けてのプロセスであると考えられる。そこで、これらの各段階を個人が経験したかどうかを、本研究では「立ち直り過程の経験」と呼ぶ。

#### 恋愛関係崩壊研究におけるジェンダー差

恋愛関係におけるコミットメントや恋愛に対する態度などにはジェンダー差が認められることが多く (e.g., 松井, 1990; 松井・木賊・立澤・大久保・大前・岡村・米田, 1990; 和田, 1994), 関係崩壊に関する研究においても、ジェンダーという要因を考慮する必要があると考えられる。実際、関係崩壊研究においても様々なジェンダー差が認められているが、その結果は一貫していない。しかし、これらの研究を先に述べた立ち直り指標別に検討すると、次のような傾向が読み取れる。

関係崩壊後の心理的反応に関する指標を用いた先行研究では8編中、5編において、男性より女性の方が抑うつや苦悩が高いというジェンダーの主効果が見出されており (e.g., Frazier & Cook, 1993; Mearns, 1991; Monroe et al., 1999), 残り、2編においてはジェンダー差が見出されず (Simpson, 1987; Tashiro & Frazier, 2003), 1編においては、男性より女性の方がポジティブな感情を報告することが示唆されている (Sprecher, 1994)。これらの指標を関係崩壊後の傷つきの程度を表す指標と解釈すると、概ね男性の方が女性より傷つきの程度が低い傾向にあると考えられる。一方、崩壊後の立ち直りに関する自己評価という指標を用いた先行研究のジェンダー差に関する知見は一貫していない。ジェンダー差について特に分析がなされていない研究があるだけでなく (Helgeson, 1994; Tashiro & Frazier, 2003), ジェンダー差が認められなかった先行研究や (宮下・白井・内藤, 1991), 男性より女性の立ち直り評価が高いことを示唆する先行研究もあり (Frazier & Cook, 1993), ジェンダー差に関する有効な示唆を得ることはできない。しかし、別れの主導権を男性より女性がとること

が多い (Helgeson, 1994; Hill, Rubin, & Peplau, 1976), 男性よりも女性は別れの原因をパートナーに帰属しやすい (Sprecher, 1994) というように, 行動特徴においてジェンダーの主効果が見出されている<sup>1</sup>。別れの主導権は自分にあった方が関係崩壊後の適応状態がよく (Frazier & Cook, 1993; Helgeson, 1994), 別れの原因帰属は自分に帰属しない方が肯定的評価に結びつきやすいこと (Tashiro & Frazier, 2003) などが示されており, 女性の行動特徴の方が立ち直りにつながりやすいと予想される。

先行研究で得られている知見をまとめると, 女性は男性より関係崩壊によって傷つく程度が大きい (e.g., Monroe et al., 1999) が, 同時に立ち直りに結びつきやすい行動 (別れの主導権や原因帰属において) をとることができる (e.g., Frazier & Cook, 1993; Hill et al., 1976)。この関係崩壊後の行動の適切さと, 立ち直りの自己評価指標を用いた研究において, 男性の方が女性より立ち直り評価が高いことを示した研究が存在しないことを考慮すると, おそらく女性の方が男性より立ち直り評価は高い傾向があると予想される。

### 恋愛関係崩壊からの立ち直りを促進する要因とそのジェンダー差

それでは, どのような要因が関係崩壊からの立ち直りを促進するのであろうか。関係崩壊からの立ち直りには関係崩壊前の関係の質が関連していることが示唆されているが (Frazier & Cook, 1993; Mearns, 1991; Simpson, 1987; 和田, 2000), 立ち直りを促進する要因については実証的な研究が少ない。そこで, 愛情や依存の対象を死や生き別れによって失うという対象喪失からの立ち直りに関する知見も参考にする。

対象喪失からの立ち直りには, 安定した環境, 対象喪失を経験した者の心の発達, 及び耐え難い苦痛を感じている心を支え, 助ける依存対象の存在が不可欠であることが示唆されている (小此木, 1997)。また, Harvey (2000) は, 喪失経験の再解釈や親密な他者への喪失経験の告白が重要であることを示唆している。これらの知見が共通して挙げている要因は, 他者への依存や告白など対人的な要因であり, 援助してくれる他者の存在が立ち直りを促進する可能性が高いと考えられる。実際, Frazier & Cook (1993) は, ソーシャル・サポー

トが「自分は失恋から立ち直っている」という立ち直り評価を促進することを示唆している。また, 関係崩壊を含む過去1年間に起こったストレスフルなイベントに関連した成長 (対人関係のポジティブな変化, 人生哲学を含む個人の資質, コーピングスキルなど) について, Park, Cohen, & Murch (1996) はソーシャル・サポートの利用可能性とその満足度がストレスに関連した成長を促進することを示唆している。これらの知見をふまえるならば, ソーシャル・サポートは, 関係崩壊の痛手から心を解き放ち, 成長の知覚を通して関係崩壊に対する肯定的な意味づけを促進すると考えられる。ソーシャル・サポートは, 環境や個人の心理的発達などの他の要因と比べても, 自らコントロールしやすい要因であると考えられるため, 本研究ではソーシャル・サポートに着目する。

ソーシャル・サポートとは, ある個人を取り巻く様々な人からの有形・無形の資源の提供と定義されている (小川, 1997)。また, 橋本(2005a)によると, このソーシャル・サポートには, 個人の心理的な不快感を軽減したり, 自尊心の維持・回復を促すような機能を提供する情緒的サポートと, 個人が直面している問題そのものを直接的・間接的に解決するための機能を提供する道具的サポートの2種類があるという。気遣いや情緒的表出性を強調する女性役割はサポート授受を促進するので, 女性や女性性の高い人は, ストレス直面時にサポートを得やすくなる。しかし, 達成や自律性, 情緒的統制を強調する男性役割は, 男性のサポート希求や入手を困難にすることが示唆されている。実際, ソーシャル・サポートの研究においては様々なジェンダー差が認められている。例えば, 女性は男性より多様なサポート源を有すること (e.g., Leavy, 1983; 嶋, 1991, 1992; 和田, 1992, 1998), 高齢者においては, 女性は多様な関係からサポートを受けるが, 男性は配偶者からのサポートに頼ること (Antonucci & Akiyama, 1987; 野辺, 1999), 男性にとって男性にサポートを求めるより女性に求める方が抵抗感が少ないこと (Nadler, Maler, & Friedman, 1984) が示されている。特に, 情緒的サポートについてはこれらの傾向が顕著である (e.g., Antonucci & Akiyama, 1987; Hays & Oxley, 1986; 和田, 1992)。このような先行研究をふまえるならば, 恋愛関係においても, 女性は恋愛パートナーを含め多様な関係からサポートを受けるのに対し, 男性はより親密な異性である恋愛パートナーからのサポートに依存しがちであると考えられる。また, このような傾向は特に情緒的サポートにおいて顕著である可能性が高い。

<sup>1</sup> ジェンダーと行動特徴との交互作用の効果を示唆した結果はほとんどなく, 女性においては, 自ら失恋相手を避けるような認知や行動を行う拒絶や未練といった対処行動がストレス反応の増大や回復期間の長期化に影響するが, 男性は未練のみが影響する (加藤, 2005) という示唆が得られているのみである。

## 本研究の予測

以上の先行研究から次のことが示唆される。(1)女性は男性よりも関係崩壊によって傷つきやすいが (e.g., Monroe et al., 1999), 立ち直りの程度も高い可能性がある (e.g., Frazier & Cook, 1993), (2)一般的に, 関係崩壊からの立ち直りにはソーシャル・サポート (特に, 情緒的サポート) が重要である (e.g., Park et al., 1996), (3)対人関係の中の誰からサポートを得ているか (以下, サポート形態) について, 女性の場合は様々な関係からサポートを得るが, 男性の場合はサポート源に限られる傾向にある (e.g., Leavy, 1983)。特に, 男性の情緒的サポート源は配偶者などのごく親しい女性に限られる傾向がある (e.g., Antonucci & Akiyama, 1987)。

これらの示唆を統合すると, (1)に示した関係崩壊からの立ち直りのジェンダー差は, (3)に示したサポート形態のジェンダー差に起因する可能性がある。女性は, 関係崩壊前に, 恋愛パートナーだけでなく様々な関係からのサポートを維持しているため, 恋愛パートナーとの関係が崩壊しても対処するのに適したサポートを得られる可能性が高い。一方, 男性は関係崩壊前には専ら恋愛パートナーにサポート (特に情緒的サポート) を求めるため, 恋愛パートナーとの関係が崩壊すると, 情緒的サポート源が失われる, または極端に少ない状況におかれるであろう。そのため, 恋愛パートナーとの関係が崩壊した場合, 対処するのに適したサポートを得られる可能性が低い。したがって, 女性の方が男性より関係崩壊からの立ち直りの程度が高くなると予測される。しかし, 男女にかかわらず, 恋愛パートナーとの関係が維持されている段階から多様なソーシャル・サポート源を持っている者は, 関係崩壊からの立ち直りの程度が高いことが予測される。そこで, 本研究では, このような立ち直り過程を明らかにするための端緒として, 次の2点の予測について検討する。

予測1 男性は他の関係より恋愛関係からサポート (特に情緒的サポート) を得るが, 女性は恋愛関係だけでなく多様な関係からサポートを得る。

予測2 性別にかかわらず, 関係崩壊後に特定の関係から情緒的サポートを受けるより, 多様な関係から情緒的サポートを受ける方が, 立ち直り評価が高い。

なお, 予測の根拠として示した(2)のように, 関係崩壊からの立ち直りには情緒的サポートが重要であると考えられるが, 道具的サポートが影響している可能性も否定できないため, 道具的サポートについても探索的に検討する。

具体的な予測の検討方法について以下に記す。ソーシャル・サポートはソーシャル・ネットワークの特徴から捉えられる「構造的測度」と, 実際に行われる対人的相互作用の内容から捉えられる「機能的測度」という2側面がある。また, 機能的測度については, サポートが必要な時にどの程度入手可能だと思われるか, すなわち「利用可能性」の観点からサポートを捉える「知覚されたサポート」と, 「サポート行動が実際にどの程度行われたか」という観点からサポートを捉える「実行されたサポート」という2種類に区分できる (橋本, 2005b)。本研究では, 対人関係からどのようにサポートを受けることが関係崩壊からの立ち直りにつながるのかを検討することが目的であるため, 実際に行われた対人的相互作用の内容を検討する必要がある。したがって, 機能的測度の中でも実際に対人関係の中で行われているサポート行動を反映する「実行されたサポート」について測定する。具体的には, 家族 (同性/異性)・友人 (同性/異性)・恋人といった重要なネットワークメンバーを同定し<sup>2</sup>, そのメンバーから受けているサポート (情緒的/道具的) について評価を求める。そして, 現在, 実際に恋人がいる者を対象とし, 恋人と他の関係からのサポートを比較することによって, サポート形態のジェンダー差を検討する (予測1)。また, 現在, 恋人のいない者を対象とし, 最も辛かった関係崩壊を想起させ, サポート形態と関係崩壊後の肯定的評価との関連を検討する (予測2)。現在, 恋人のいない者のみを対象とする理由として, 現在, 恋愛関係にある者はその恋愛関係の満足感や幸福感, 現在の恋愛関係へのコミットメントによって過去の関係崩壊の想起が影響を受ける可能性が高いと考えられるためである。

<sup>2</sup> 5つの関係を測定した理由は以下の通りである。①重要なサポート源として, 友人, 母親, 配偶者, きょうだい, 子ども, 父親という順で挙げられることが示されており (Griffith, 1985), 実際, 機能的なソーシャル・サポート源として (同性と異性の区別は様々であるが) 家族, 友人を測定している研究も多い (e.g., M. H. Davis, Morris, & Kraus, 1998; 嶋, 1991, 1992; 和田, 1992), これらの5つの関係を選択した。②本研究は, 関係崩壊経験前の恋人へのサポートの依存度が, その後の立ち直りを規定するという予測を検討する端緒となる研究であるため, 恋愛関係からのサポート提供とその他の関係からのサポート提供を比較することを目的としていた。そのため, 各関係の親密さを統制する必要があり, 今回は親密な関係に絞って測定した。③本研究では, 関係崩壊後のソーシャル・サポート・ネットワークが関係崩壊前のソーシャル・サポート・ネットワークを反映しているという仮定のもとで, 予測を検討することとした。そのため, 親密度の高い関係のほうが変化しにくいネットワークであると考えられたため, 変化が大きいと考えられる親密度の低い関係については扱わなかった。

## 方 法

### 手続きと調査対象者

2005年6月から2006年2月にわたり、4年制H大学及び4年制K大学の講義時間に質問紙及び封筒を配付し、「親密な対人関係」に関する研究の一環として、調査への参加を依頼した。依頼の際、プライベートな質問項目が含まれているため、自宅にて回答し、自分で封筒に封をしたうえで、1週間後の講義時間に提出する、もしくは設置されたポストに提出するよう教示し、匿名性に配慮した。また、思い出すことで不快な思いをする場合、その質問には回答する必要がないことについても教示した。質問紙の回答者は393名、回収率は53.7%であった。

393名のうち、予測1を検討するために、「恋人」という関係からのサポート項目について回答していた、現在、恋人がいる大学生146名(男性56名,女性90名)を対象とした。恋人がいる大学生の平均年齢は20.39歳( $SD=1.27$ ,レンジ18-25)で、分布は18歳2名,19歳32名,20歳56名,21歳33名,22歳13名,23~25歳9名,不明1名であった。また、予測2を検討するために、15歳以降に恋愛経験はあるものの、現在、恋人のいない大学生132名(男性56名,女性76名)を分析対象とした。恋人のいない大学生の平均年齢は20.41歳( $SD=1.22$ ,レンジ18-25)で、分布は18歳3名,19歳24名,20歳52名,21歳33名,22歳14名,23~25歳6名であった。

### 質問紙

#### 1. 各対人関係から提供されたサポート

友人(同性/異性),恋人,家族(同性/異性)という5つの関係について、普段の生活の中で、会う回数に関係なく最も重要な人を各1名想起させ、その人物を「Aさん」と表記した。なお、該当する人物がいない場合は、無理に挙げなくてもよいことについても表記した<sup>3</sup>。次に、大学生及び成人を対象に家族と友人からのソーシャル・サポートを測定するために用いられてきた福岡・橋本(1997)のソーシャル・サポート尺度より6項目を抜粋し、「以下の項目のような援助をどの程度Aさんからしてもらっていますか」と尋ね、5件法で回答を求めた<sup>4</sup>。情緒的サポート( $\alpha>.81$ )は、「私が落ち込んでいる時、元気づける」などの3項目であった。道具的サポート( $\alpha>.74$ )は、「私が忙しくしている時、

ちょっとした用事(家事や簡単な仕事など)の手助けをする」などの3項目であった。情緒的・道具的サポート各3項目の平均得点を各関係ごとに算出して、分析に用いた。

#### 2. 関係崩壊後の心理的反応に関する質問

「恋愛とは、お互いに同意のうえで、特定の異性と交際した経験とする。片想いとは、特定の異性に思いを寄せた経験とする」と定義し、質問紙に記載した。また、「失恋とは、恋に破れること」と定義し、「自分から別れを切り出した場合、相手から別れを切り出された場合、どちらからともなく別れることになった場合のいずれの経験も失恋を含む」、「片想いで自分からあきらめた場合や告白して断られた場合も失恋を含む」という点についても記載した。そして、中学生以降の失恋の中で最も辛かった経験について次の質問への回答を求めた<sup>5</sup>。想起した失恋相手を「Aさん」とした。

①失恋からの経過期間 「Aさんとの失恋からどれくらい経ちましたか」と尋ね、( )年( )ヶ月の空欄に数字を記入するよう求めた。

②失恋するまでの交際期間 「Aさんとの恋愛期間はどのくらいでしたか」と尋ね、「1. 1ヶ月以内」、「2. 1ヶ月~3ヶ月未満」、「3. 3ヶ月~6ヶ月未満」、「4. 6ヶ月~1年未満」、「5. 1年~2年未満」、「6. 2年以上」の6つの選択肢の中から選択するよう求めた。

③失恋時のショック度 小此木(1997)を参考に、Bowlby(1961)の提唱した情動的危機の段階と対応する関係崩壊時の一時的ショックを測定する8項目を作成した。別れた直後、各項目についてどの程度経験した

<sup>4</sup> 本研究で用いた福岡・橋本(1997)によるソーシャル・サポート尺度は、大学生及び成人における家族と友人のソーシャル・サポートを測定するための項目として繰り返し用いられている(福岡,1999,2000)。この尺度の情緒的サポート項目については、わが国で最も参照されることの多い久田・千田・箕口(1989)とも共通点が多く、道具的サポートについても嶋(1991),和田(1992)などと類似した項目となっている。本来、アドバイス・指導,なぐさめ・励まし,物質的・金銭的援助,具体的行動による援助といった4つの下位因子が想定された12項目の尺度であるが、情緒的サポートのみに特化した9項目を用いた研究(福岡,1999)や情緒的内容3項目,手段的内容3項目といった6項目を用いた研究(福岡,2000)も存在している。本研究では、①5つの各関係の持つ情緒的サポート・道具的サポート機能を測定する必要があったが、回答者の負担を考慮し、質問項目数をできるだけ少なく抑える必要があったこと、②日常的なサポートでありながら、関係崩壊時にも影響するようなサポートを測定する必要があったことから、「なぐさめ・励まし」及び「具体的行動による援助」に特化したソーシャル・サポート尺度として用いた。

<sup>3</sup> 分析対象者のうち、同性友人の無回答は2名(1.4%),異性友人10名(6.8%),同性家族4名(2.7%),異性家族6名(4.1%)であった。

かを5件法で尋ねた。

④失恋後の立ち直り過程及び立ち直り状態 失恋コーピング尺度(加藤, 2005)36項目から, 過去形に直しても文章として違和感のなかった29項目を抜粋した。関係崩壊時点から現在までの間に各項目を経験した程度について5件法で尋ねた。

⑤失恋した相手との関係 片思い・恋愛関係の2件法で尋ねた。

⑥失恋関係の重要性 「つきあっていて時, あなたにとってAさんは, 他の関係(家族や友人など)の人と比べて, どの程度重要でしたか」という1項目について5件法で尋ねた。

⑦失恋相手との一体感 Inclusion of Other in Self Scale (Aron, Aron, & Smollan, 1992) を邦訳した1項目を用いて「あなたとAさんとの関係を最もよく表しているものはどれですか」と7件法で尋ねた。この尺度は, 他者が自己の中に含まれる程度を, 自分と相手を表す2つの円環の重なりによって示した尺度である。この尺度は, The Relationship Closeness Inventory (Berscheid, Snyder, & Omoto, 1989) や The Intimacy Scale (Sternberg, 1988) といった親密さを測定する尺度と相関があることが確認されており, 2つの円環の重なりが大きいほど, 心理的に近いことを示す。

⑧失恋相手への関与度 Investment Model Scale (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998) のコミットメント尺度を邦訳し, 過去形に改変した3項目について5件法で尋ねた。「私は, かつてAさんとの関係が続くことを望

んでいた」, 「私はかつてAさんとの関係を維持してこうという強い気持ちがあった」, 「私は, かつてAさんとの関係にとっても深い結びつきを感じており, 愛着があった」の3項目である。

なお, ③と④で測定した具体的な項目については, Table 3 に示す。

## 結 果

### 1. 恋愛パートナーのサポート源としての重要性

現在恋人がいる146名を対象に分析を行う。まず, 重要な家族として挙げられた関係について述べると, 同性家族で父21.2%, 母45.2%, 兄15.1%, 姉15.1%, 弟0.7%であり, 異性家族では, 父41.8%, 母28.1%, 兄16.4%, 姉8.9%, 妹0.7%となっており, 父/母もしくは兄/姉などが中心であった。

予測1を検討するために, 2(性別:参加者間)×5(関係:参加者内)の繰り返しのある2要因分散分析を行い, 恋愛パートナーの情緒的サポート源としての重要性にジェンダー差があるか検討した。その結果, 性別と関係の交互作用が有意であった( $F(4,125)=12.37, p<.01$ ; Table 1)。下位検定の結果, 有意であった部分について述べる。まず, 男性においては, 同性友人( $M=3.44$ ), 異性友人( $M=3.23$ ), 同性家族( $M=2.78$ ), 異性家族( $M=3.46$ )と比較して恋人( $M=4.44$ )の情緒的サポート量が最も高かった( $ps<.01$ )。一方, 女性においても恋人( $M=4.40$ )の情緒的サポート量は高く, 異性友人( $M=3.71$ ), 同性家族( $M=3.89$ ), 異性家族( $M=3.24$ )よりも恋人から情緒的サポートを受けていた( $ps<.01$ )。しかし, 恋人( $M=4.40$ )と同性友人( $M=4.08$ )との間に差がなく, 異性友人( $M=3.71, p<.05$ )や異性家族( $M=3.24, p<.01$ )より同性友人から情緒的サポートを受けていた。次に, 男性より女性の方が同性友人( $p<.01$ ), 異性友人( $p<.05$ ), 同性家族( $p<.01$ )から情緒的サポートを受けていたが, 恋人と異性家族においては差が認められなかった。よって, 予測1は概ね支持された。

探索的に, 道具的サポートについても同様の分析を行った。その結果, 性別×関係の交互作用が有意であっ

Table 1 情緒的サポートの平均値と標準偏差

	同性友人	異性友人	恋人	同性家族	異性家族
男性	3.44	3.23	4.44	2.78	3.46
( $n=49$ )	(0.13)	(0.15)	(0.11)	(0.17)	(0.19)
女性	4.08	3.71	4.40	3.89	3.24
( $n=81$ )	(0.10)	(0.12)	(0.09)	(0.13)	(0.15)

( ) 内が標準偏差

<sup>5</sup> 中学生以降の失恋を尋ね, 分析には15歳以降のデータを用いた理由は以下のとおりである。本研究では, 関係崩壊という経験を乗り越えるためにソーシャル・サポートがどのような機能を果たすかを検討するため, 回答者にとって非常にネガティブと評価される関係崩壊経験を扱う必要があった。また, 関係崩壊経験による傷つきだけに焦点を当てた研究ではないため, ある程度立ち直ることができる期間をおくことも必要であった。したがって, 「最も辛い」失恋を回答させることが適切であると判断した。このような測定方法の研究には, 他に Choo, Levine, & Hatfield (1996), 加藤 (2005), 宮下ら (1991) などがある。失恋の時期については, 本文中で述べたように, 中学生以降, 年齢の増大と共に恋愛への関心が高まり, 恋愛への参加も活発になることから, それ以前の恋愛(もしくは異性に対する好意)の質と異なると考えられるため, 青年期の始まりである中学生以降の恋愛に限定した。しかし, 本研究では関係崩壊経験のプロセスにおいて, かなり初期の段階に経験される傷つき(もしくは苦悩)についても測定しているため, 7年程度経過した関係崩壊経験について想起した者と最近2・3年の関係崩壊経験について想起した者では, やはり記憶の明確さが異なると判断し, 結果的に15歳以降, つまり高校生以降の関係崩壊経験を想起した者だけを対象に分析した。

た ( $F(4,127)=12.85, p<.01$ ; Table 2)。男性においては、同性友人 ( $M=2.39$ ), 異性友人 ( $M=1.92$ ) と比較して、同性家族 ( $M=3.57$ ), 異性家族 ( $M=4.05$ ), 恋人 ( $M=3.84$ ) からの道具的サポート量が高かった ( $ps<.01$ )。また、同性家族より異性家族から道具的サポートを受けていたが ( $p<.05$ ), 恋人との間には差は認められなかった。女性においては、他の関係と比較して、同性家族 ( $M=4.33$ ) の道具的サポート量が最も高かった ( $ps<.01$ )。また、女性においては、恋人 ( $M=3.46$ ) と異性家族 ( $M=3.51$ ) からのサポートが同性友人 ( $M=2.36$ ), 異性友人 ( $M=2.13$ ) の道具的サポートより高かった ( $ps<.01$ )。最後に、女性より男性の方が異性家族 ( $p<.01$ ) からの道具的サポートを受けており、男性より女性の方が同性家族 ( $p<.01$ ) からの道具的サポートを受けていた。

## 2. 関係崩壊時のショック度及び立ち直り過程と立ち直り状態の因子分析

予測2を検討するために、現在、恋人がいない132名を対象に分析を行った。本研究で得られたデータの特徴として、片思いが崩壊した者(男性31名,女性33名)と恋愛関係が崩壊した者(男性25名,女性43名)の両方のデータが混在していた。しかし、本研究では最も辛い失恋経験を回答するよう求めたため、想起した失恋はいずれも回答者自身にとってのネガティブなイベントであり、一時的に心理的健康は損なわれ、立ち直る必要性が高い状況であるという点では、いずれも同じであったと考えられる。そのため、関係崩壊後の情緒的サポートの必要性についても同等であると判断し、今後の分析には片思い及び恋愛関係が崩壊した者の両データを使用する。

まず、失恋時のショック度と失恋後の立ち直り過程・立ち直り状態の計37項目について因子分析(最尤法,プロマックス回転)を行った。固有値の減衰,因子の解釈のしやすさなどから4因子を仮定した。その結果,ダブルローディングしていた13項目を削除し,4因子24項目を抽出した。累積寄与率は52.0%であった(Table 3)。第1因子は「楽しい出来事を思い出した」,「関係が戻ると思った」などの項目に高く負荷し

ているため、「未練」因子と名づけた。第2因子は「相手の人を恨んだ」,「幻滅した」などの項目に高く負荷しているため、「失望」因子と名づけた。第3因子は「自分の成長に役立つと思った」,「失恋のよい面を見つけた」などの項目に高く負荷しているため、「希望」因子と名づけた。最後に、第4因子は「苦しかった」,「悲しかった」などの項目に高い負荷を示したため、「傷つき」因子と名づけた。なお、傷つきは対象喪失からの立ち直り過程の情動的危機の段階,未練は抗議-保持の段階,失望は断念-絶望の段階にあたりと考えられる。また、希望は離脱-再建の段階にあたり、立ち直りの状態を表すと考えられる。以下の分析では、各因子に含まれる項目の平均得点を下位尺度得点として使用した。下位尺度の信頼性は $\alpha s=.80\sim.88$ であった。

## 3. 関係崩壊における様々な特徴

予測の検討を行う前に、本研究で用いるデータの特徴について述べる(Table 4)。失恋からの経過期間には個人差があるものの、概ね2年程度経過した失恋が想起されていた。ちなみに、Table 4に記載はないが、失恋相手との交際期間について男女別にみると、男性において、1ヶ月以内(4名,7.1%),1~3ヶ月(6名,10.7%),3~6ヶ月(8名,14.3%),6ヶ月~1年(8名,14.3%),1~2年(9名,16.1%),2年以上(15名,26.8%)不明6名(10.7%)となっていた。一方、女性において、1ヶ月以内(5名,6.6%),1~3ヶ月(6名,7.9%),3~6ヶ月(15名,19.7%),6ヶ月~1年(12名,15.8%),1~2年(27名,35.5%),2年以上(8名,10.5%)不明3名(3.9%)となっていた。これらを概観すると、3ヶ月未満の短い交際期間であった者はかなり少ない。また、失恋相手との一体感や中程度と評価されたものの、失恋相手への関与度、失恋関係の重要性などの平均点はかなり高く、失恋相手との関係が非常に重要なものであったと推測される。失恋前のコミットメントや満足感が高いほど、失恋後の苦悩の程度が高い(e.g., Simpson, 1987)ことをふまえるならば、最も辛い失恋が想起されていた可能性が高い。いずれの変数においても有意な性差は認められなかった。

## 4. サポート形態と立ち直り評価との関連

現在の情緒的サポート形態について、どのようなタイプが認められるのか検討するために、各関係からの情緒的サポート得点を標準化し、クラスタ分析を行った。その結果、全ての関係から情緒的サポートを受ける多様型、相対的に同性友人から受ける情緒的サポートのみが高い同性友人型、全ての関係からのサポートが少ないサポート低型に分類された(Table 5)。また、

Table 2 道具的サポートの平均値と標準偏差

	同性友人	異性友人	恋人	同性家族	異性家族
男性	2.39	1.92	3.84	3.57	4.05
( $n=51$ )	(0.16)	(0.15)	(0.17)	(0.15)	(0.14)
女性	2.36	2.13	3.46	4.33	3.51
( $n=81$ )	(0.13)	(0.12)	(0.14)	(0.12)	(0.11)

( ) 内が標準偏差

**Table 3** 恋愛関係崩壊からの立ち直り過程・立ち直り状態の因子分析結果と因子間相関

	未練	失望	希望	傷つき
15 楽しい出来事を思い出した	.81	-.11	.09	.03
20 関係が戻ると思った	.78	.03	.04	.06
21 思い出の品を眺めた	.77	-.05	.07	-.17
19 失恋後、相手の人を愛した	.76	-.28	.09	.11
27 悔やんだ	.69	.08	-.07	.05
23 思い出の場所へでかけた	.65	.11	-.09	-.16
13 相手の人を思い出した	.62	.06	-.04	.11
10 連絡を取ろうとした	.57	.14	-.01	.01
2 相手の人と会おうとした	.50	.12	-.09	-.05
3 相手の人を恨んだ	-.02	.78	-.07	-.02
14 幻滅した	.01	.75	.17	-.08
24 悪口を言った	.07	.73	.04	-.08
9 愚痴を言った	.02	.60	.01	.10
17 相手のことを考えると嫌だった	-.02	.55	.11	.02
6 忘れてしまおうと思った	-.06	.50	-.22	.18
11 ほかの異性を好きになった	.11	.41	.20	-.11
29 成長に役立つと思えるようになった	-.13	.02	.83	.02
22 失恋の良い面を見つけられる	.18	-.08	.80	-.08
1 何かを学んだと思えるようになった	.04	.04	.67	.20
5 肯定的に捉えられるようになった	-.22	.10	.65	.03
18 自分を磨く努力ができるようになった	.07	.10	.49	.00
4 苦しかった(ショック度)	-.10	.00	.04	.99
1 悲しかった(ショック度)	-.05	-.07	.08	.83
2 胸が締めつけられた(ショック度)	.08	.03	.02	.75
5 全てが失われた気がした(ショック度)	.30	.16	-.14	.53
寄与率(%)	22.55	13.45	9.14	6.87
累積寄与率(%)	22.55	36.00	45.13	52.00
信頼性( $\alpha$ )	.88	.80	.82	.85
因子間相関	未練	.26	-.05	.47
	失望		.25	.29
	希望			.16

**Table 4** 失恋に関する基礎統計

	回答者の年齢			失恋からの経過期間(ヶ月)			失恋相手との一体感			失恋相手への関与度			失恋関係の重要性		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
N	56	76	132	56	76	132	51	71	122	54	74	128	50	71	121
平均値	20.50	20.34	20.41	26.91	23.12	24.73	4.16	4.41	4.30	4.27	4.15	4.20	4.24	4.11	4.17
	(1.35)	(1.11)	(1.22)	(21.35)	(19.41)	(20.26)	(2.19)	(2.03)	(2.09)	(0.84)	(0.88)	(0.87)	(0.87)	(0.98)	(0.93)
最小値	18.00	18.00	18.00	0.50	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.33	1.33	2.00	1.00	1.00
最大値	25.00	24.00	25.00	96.00	96.00	96.00	7.00	7.00	7.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00

( ) 内が標準偏差

道具的サポートについても同様の分析を行ったところ、全ての関係から道具的サポートを受ける多様型、相対的に家族から受ける家族型、全ての関係からのサポートが少ないサポート低型に分類された(Table 6)。ただし、情緒的サポート低型には、12名しか分類されなかったため、性別という要因も考慮することを考える

**Table 5** 情緒的サポートのクラスタ分析結果(標準化得点)

	N	同性友人	異性友人	同性家族	異性家族
多様型	53	.45	.47	.82	.61
同性友人型	42	.22	-.17	-.78	-.76
サポート低型	12	-1.67	-1.19	-.21	-.61

**Table 6** 道具的サポートのクラスタ分析結果  
(標準化得点)

	N	同性友人	異性友人	同性家族	異性家族
多様型	36	1.09	.99	.47	.64
家族型	39	-.38	-.40	.11	.37
サポート低型	31	-.59	-.62	-.42	-1.26

と、予測検討のために必要な分析を行うことができないため、今後の分析からは除外した。

情緒的サポート形態と失恋後の立ち直り評価との関連について検討するために、2 (性別：参加者間) × 2 (情緒的サポート形態：参加者間) × 4 (立ち直り評価：参加者内) の3要因共分散分析を実施した。共変量を考慮した検討を行う理由は以下のとおりである。まず、回顧法を用いて失恋後の立ち直り評価を測定したため、失恋からの経過期間が立ち直り評価に影響を与える可能性が考えられる。また、失恋後の立ち直り評価は失恋前の関係の質に影響を受けることも示唆されている (e.g., Simpson, 1987)。この2点の理由から、失恋からの経過期間、失恋関係の重要性、失恋相手との一体感、失恋相手への関与度、または情緒的サポート総量をそれぞれ投入する共分散分析を行った。しかし、失恋からの経過期間は共変量として有意ではなく、立ち直り評価に影響を及ぼしていなかった。その他の関係の質についても同様で、失恋関係の重要性以外は共変量として有意な効果を持っていなかった。そのため、失恋関係の重要性のみを共変量とし、3要因共分散分析を実施した。下位検定の結果、有意であった部分について述べる (Table 7)。

まず、性別 × 立ち直り評価の交互作用が有意傾向にあり ( $F(3,83)=2.29, p<.10$ )、男性及び女性において、傷

**Table 7** 情緒的サポート形態の各群における立ち直り評価の平均値と標準偏差

情緒的サポート形態	男性		女性	
	同性友人型 ( <i>n</i> =18)	多様型 ( <i>n</i> =12)	同性友人型 ( <i>n</i> =23)	多様型 ( <i>n</i> =37)
傷つき	4.17 (0.19)	4.11 (0.22)	4.09 (0.16)	3.78 (0.13)
未練	2.95 (0.20)	3.05 (0.24)	2.93 (0.17)	3.05 (0.14)
失望	2.07 (0.24)	2.57 (0.29)	3.05 (0.21)	2.48 (0.16)
希望	2.98 (0.21)	3.77 (0.26)	3.31 (0.18)	3.50 (0.15)

( ) 内が標準偏差

つきの評価 (男性  $M=4.14$ ; 女性  $M=3.93$ ) が未練 (男性  $M=3.00$ ; 女性  $M=2.99$ )、失望 (男性  $M=2.32$ ; 女性  $M=2.76$ )、希望 (男性  $M=3.38$ ; 女性  $M=3.40$ ) より高く、失望よりも希望が高かった ( $p<.01$ )。また、男性は失望より未練の評価が高かった ( $p<.05$ )。次に、情緒的サポート形態 × 立ち直り評価の交互作用は有意傾向にあり ( $F(3,83)=2.45, p<.10$ )、同性友人型 ( $M=3.14$ ) と比較して、多様型 ( $M=3.64$ ) の希望が高かった ( $p<.05$ )。よって、予測2は概ね支持される傾向にあった。その他の立ち直り過程については、サポート形態による差は認められなかった。

また、探索的に道具的サポートについても、情緒的サポートと同様の3要因共分散分析を実施した。その結果、性別 × 立ち直り評価の交互作用が有意傾向にあった ( $F(3,91)=2.63, p<.10$ )。男性 ( $M=2.21$ ) より女性 ( $M=2.68$ ) は失望が高い傾向にあった。しかし、道具的サポートの効果は認められなかった。

## 5. サポート形態と立ち直り評価に関する分析

これまで、対象喪失からの立ち直り段階については、相互に重なり合い、消失、逆戻り、停滞する (小此木, 1997) という指摘がなされており、その経験には個人差があることが理論的に示唆されている。また、数少ない実証的な先行研究においても、「情緒的危機の段階」、「断念-絶望の段階」は経験されにくく、個人差があり、「抗議-保持の段階」、「離脱-再建の段階」は多くの人に経験されやすいことが示唆されている (石本・今川, 2001)。したがって、失恋からの立ち直り過程の経験パターンについて探索的に検討する必要があると考え、予測2の検討と同様、現在、恋人のいない大学生132名 (男性56名、女性76名) を対象とし、検討を行った。

本研究における立ち直りの定義をふまえると、「離脱-再建の段階」に至ることが立ち直りの状態であり、「離脱-再建の段階」にあたる希望と、その段階に至るまでに経験する立ち直り過程 (傷つき、未練、失望) を区別することが適切であると考え。そこで、まず、希望を高低に分類し、立ち直りの状態によって2群に分類した。次に、傷つき、未練、断念の経験度の高さに着目し、3つの過程のうち、高群に分類された経験が1つ以下の者を経験少群、高群に分類された経験が2つ以上を経験多群とし、2群に分類した。最後に、この2つの観点の組み合わせによって、立ち直りのタイプ (以下、立ち直りタイプ) を4つに分類した (Table 8)。本来ならば、各段階の高低の組み合わせを全通り作ることが望ましいと考えるが、サンプル数が限られるため、4タイプの検討とする。

Table 8 恋愛関係崩壊からの立ち直りタイプ例

立ち直りタイプ	傷つき	未練	断念	希望	N(人)
経験少・未回復	L	L	L	L	42
	L	L	H	L	
経験多・未回復	H	H	H	L	22
	H	H	L	L	
経験少・回復	L	L	L	H	28
	L	H	L	H	
経験多・回復	H	H	L	H	40
	H	H	H	H	

註) 表中のHは高群, Lは低群を示している

Table 9は, 情緒的サポート形態と立ち直りタイプの人数を集計したものである。 $\chi^2$ 検定を行ったところ, 人数の偏りは有意傾向であった( $\chi^2(3)=6.98, p<.10$ )。そこで, どのセルがこの有意性に貢献したのかを検討するために, 残差分析(Haberman, 1974)を行った結果, Table 9にみられるように, 経験多・未回復群において同性友人型が多く, 多様型が少ないことが示されたことから, 予測2は概ね支持される傾向にあった。

また, Table 10は, 道具的サポート形態と立ち直りタイプの人数を集計したものである。 $\chi^2$ 検定を行ったところ, 人数の偏りは有意でなく( $\chi^2(6)=9.95, p=.13$ ), 情緒的サポートと同様の効果は認められなかった。

Table 9 立ち直りタイプと情緒的サポート形態との関連

立ち直りタイプ	情緒的サポート形態			合計
		多様型	同性友人型	
経験少・未回復	度数	16	10	26
	%	61.5	38.5	100.0
	期待度数	14.0	12.0	26.0
	調整済み残差	0.9	-0.9	
経験多・未回復	度数	4	12	16
	%	25.0	75.0	100.0
	期待度数	8.6	7.4	16.0
	調整済み残差	-2.5*	2.5*	
経験少・回復	度数	13	7	20
	%	65.0	35.0	100.0
	期待度数	10.7	9.3	20.0
	調整済み残差	1.1	-1.1	
経験多・回復	度数	18	15	33
	%	54.6	45.4	100.0
	期待度数	17.7	15.3	33.0
	調整済み残差	0.1	-0.1	
合計	度数	51	44	95
	%	53.7	46.3	100.0

\*  $p<.05$

## 考 察

予測1は概ね支持された。男性は他の関係より恋愛パートナーから提供される情緒的サポート量が最も高いのに対し, 女性は恋愛パートナーと同性友人の情緒

Table 10 立ち直りタイプと道具的サポート形態との関連

立ち直りタイプ		道具的サポート形態			合計
		多様型	家族型	サポート低型	
経験少・未回復	度数	9	13	9	31
	%	29.0	42.0	29.0	100.0
	期待度数	10.5	11.4	9.1	31.0
	調整済み残差	-0.7	0.7	.0	
経験多・未回復	度数	4	7	8	19
	%	21.1	36.8	42.1	100.0
	期待度数	6.5	7.0	5.6	19.0
	調整済み残差	-1.4	.0	1.4	
経験少・回復	度数	5	11	6	22
	%	22.7	50.0	27.3	100.0
	期待度数	7.5	8.1	6.4	22.0
	調整済み残差	-1.2	1.4	-0.2	
経験多・回復	度数	18	8	8	34
	%	53.0	23.5	23.5	100.0
	期待度数	11.5	12.5	10.0	34.0
	調整済み残差	2.8	-1.9	-0.9	
合計	度数	36	39	31	106
	%	34.0	36.8	29.2	100.0

的サポート量が同程度に高かった。この結果は、男性より女性の方が多様な対人関係ネットワークを有していることや (e.g., Leavy, 1983; 嶋, 1991, 1992; 和田, 1992, 1998), 女性は多様な関係からサポートを受けるが、男性は配偶者からのサポートに頼る (Antonucci & Akiyama, 1987; 野辺, 1999) ことを示した先行研究と一貫した方向にあり、婚姻関係ほどには社会的制約のない恋愛関係においても同様のジェンダー差が見られることが明らかになった。また、女子は同性友人と個人的な悩みや家族関係、恋愛関係などの対人関係に関する話題についてよく話し、男子はスポーツや趣味など活動にまつわる話題についてよく話すことが示唆されている (Caldwell & Peplau, 1982)。このような知見をふまえると、男性と比較して、女性の方が同性友人に対して悩みを打ち明けやすく、情緒的サポートを受けるという解釈も可能であるかもしれない。一方、探索的に行った道具的サポートについては、性別にかかわらず女性の家族が重要なサポート源であることが示唆された。これらの結果は、女性に比べて男性の方が、特に情緒的サポートを恋愛パートナーに依存しがちであることを示唆している。ただし、本研究では、道具的サポートの項目が病気の看病、家事や簡単な仕事の手助けといった家庭という場面を想定しやすい項目であったため、女性家族の重要性が高くなった可能性がある。したがって、道具的サポート形態におけるジェンダー差については家庭という場面に限定されない項目を加えたうえで、今後も引き続き検討されるべきであろう。

予測2についても概ね支持される傾向にあった。関係崩壊後、情緒的サポートを様々な関係から得ることができる多様型が、特定の関係からしか情緒的サポートを得られない同性友人型よりも立ち直り状態が良好であることが示唆された。また、立ち直りタイプについても、様々な経験をしているにもかかわらず立ち直り評価が低い経験多・未回復群には、同性友人という特定の関係から情緒的サポートを受ける者が多く、様々な関係から情緒的サポートを受ける多様型が少ないことが示唆された。つまり、多様な関係からのサポートに比べ、特定の関係からのサポートは内容が均質的になりやすく、関係崩壊からの立ち直りの限定的な側面にしか効果を発揮できない恐れがあると推察される。これらの予測2に関する結果は、サポート源が限定されているより多様であるほうが立ち直り状態がよいという本研究の発想を基本的に支持する方向にあるものと思われる。ただし、今回の分析では、サンプル数の限界から立ち直りタイプを4群に絞らざるを得なかつ

た。したがって、今後は、本研究で確認された4タイプに加え、どのような立ち直りタイプが存在するのか確認し、立ち直り過程経験と立ち直り状態及び関係崩壊後の心理的健康の関連を検討する必要があるだろう。

本研究では、①関係崩壊前の対人関係からのサポート形態にジェンダー差が認められ、女性より男性にとってサポート源としての恋愛パートナーの重要性が高いこと、②多様な関係からサポートを受ける者が、特定の関係からサポートを受ける者より、関係崩壊からの立ち直り状態が良好であること、③関係崩壊からの立ち直り過程には個人差が認められ、それが、サポート形態と関連する可能性があること、④関係崩壊からの立ち直りの検討において、情緒的サポートだけでなく、道具的サポートについても注目する必要があること、以上4点について有効な示唆を得た。本研究で得られた結果より、青年期の恋愛関係はサポート源としても重要な対人関係であると考えられるが、このような限定されたサポート形態は青年の失恋からの回復を困難にする可能性が高い。他の対人関係と比較して、恋愛関係は恋愛パートナーとの内閉的世界と共存感情を生じさせ (訥摩, 1973), あたかも2人だけで生きていくような感覚を喚起する関係である。特に、青年期から成人期への移行期にある大学生の対人関係は、親子関係から友人関係、親密な異性関係へと拡大し、親からの独立意識が高まる時期であり、親のサポートの重要性は軽減する方向にある。しかし、本研究の結果をふまえるならば、友人だけでなく家族からのサポートが関係崩壊後の立ち直りを支えており、関係崩壊からの立ち直りには、友人だけでなく家族のサポートも重要であると考えられる。青年の独立意識を尊重する一方、親を中心として家族はいつでもサポートする用意があることを普段から伝える努力が必要であろう。

今後の展望については以下の通りである。第1に、本研究の着想から考えれば、関係崩壊前の情緒的サポート源が恋愛パートナーに限定されていた者は、関係崩壊後の情緒的サポートが実際に困難になるか否かを今後検討する必要がある。第2に、本研究では目的(予測2)が立ち直りとサポート形態との関連を検討することにあつたため、交際関係が崩壊した者と片思いの失恋を経験した者が混在したサンプルを分析対象としたが、関係崩壊前のサポート形態と関係崩壊後のサポート形態との関連を検討する際には、交際群だけを対象とすべきであろう。第3に、本研究では、「中学生以降の失恋の中で最も辛かった失恋」を想起させることで、失恋という経験から受ける衝撃の大きさをでき

るだけ統制しようと努めた。また、失恋相手との一体感や失恋相手への関与度、失恋関係の重要性を評価させ、失恋から受ける衝撃の大きさについても確認した。しかし、恋愛関係の質の個人差を無視することはできないため、今後、個人の恋愛の価値観や相手との関係、関係崩壊の経験差、関係崩壊時の別れの主導権など、失恋を考慮した様々な検討が必要であると考え。最後に、本研究は回顧法を用いて検討を行った。これまで関係崩壊に関する23編の論文のうち、縦断的手法で立ち直りを検討した論文は9編であり、回顧法を用いた検討の方が相対的に多い。特に、傷つきといった一時的な心理的状态の検討だけでなく、関係崩壊から一定期間を経た後の「関係崩壊からの立ち直り」という現象を捉えるためには、回顧法を用いることが有効であると考えられる。しかし、記憶の影響を受けやすいという欠点があることも否めない。本研究では、失恋からの経過期間を統制するという分析手法によって、できる限りこの影響を減じる工夫をしたが、今後、縦断的な調査、もしくはごく短期間に失恋を経験した者を対象に、ソーシャル・ネットワークが関係崩壊からの立ち直りに果たす役割について検討していく必要があるだろう。

### 引用文献

- Antonucci, C., & Akiyama, H. (1987). An examination of sex differences in social support among older men and women. *Sex Roles*, **17**, 737-749.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**, 596-612.
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The Relationship Closeness Inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 792-807.
- Bowlby, J. (1961). Processes of mourning. *International Journal of Psychoanalysis*, **42**, 317-340.
- Caldwell, A., & Peplau, A. (1982). Sex differences in same-sex friendship. *Sex Roles*, **8**, 721-732.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, **11**, 143-160.
- Davis, D., Shaver, P., & Vernon, M. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**, 871-884.
- Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 468-481.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. NY: Norton. (仁科弥生(訳) (1977). 幼児期と社会 みすず書房)
- Frazier, P., & Cook, S. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, **10**, 55-67.
- 福岡欣治・橋本 治 (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**, 403-409. (Fukuoka, Y., & Hashimoto, T. (1997). Stress-buffering effects of perceived social supports from members and friends: A comparison of college students and middle-aged adults. *Japanese Journal of Psychology*, **68**, 403-409.)
- Griffith, J. (1985). Social support providers: Who are they? Where are they met? and the relationship of network characteristics to psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, **6**, 41-60.
- Haberman, S. J. (1974). *The analysis of frequency data*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- 橋本 剛 (2005a). 対人関係に支えられる 和田実(編) 男と女の対人心理学 (pp.137-158) 北大路書房
- 橋本 剛 (2005b). ストレスと対人関係 (pp.1-27) ナカニシヤ出版
- Harvey, J. H. (2000). *Give sorrow words: Perspectives on loss and trauma*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel. (ハーヴェイ, J. 安藤清志(訳) (2002). 悲しみに言葉を一喪失とトラウマの心理学— 誠信書房)
- Hays, R., & Oxley, D. (1986). Social Network

- development and functioning during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 305-313.
- Helgeson, V. (1994). Prototypes and dimensions of masculinity and femininity. *Sex Roles*, **31**, 653-682.
- 飛田 操 (1997). 失恋の心理 松井 豊 (編) 悲嘆の心理 (pp.205-218) サイエンス社
- Hill, H., Rubin, Z., & Peplau, L. (1976). Breakups before marriage : The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, **32**, 147-168.
- 石本奈都美・今川民雄 (2001). 青年期における失恋後の立ち直り過程 対人社会心理学研究, **1**, 119-132. (Ishimoto, N., & Imagawa, T. (2001). The recovery processes after the dissolution of romantic relationships in adolescence. *Japanese Journal of Interpersonal and Social Psychology*, **1**, 119-132.)
- 加藤 司 (2005). 失恋ストレスコーピングと精神的健康との関連性の検証 社会心理学研究, **20**, 171-180. (Katou, T. (2005). The relationship between coping with stress due to romantic break-ups and mental health. *Japanese Journal of Social Psychology*, **20**, 171-180.)
- Leavy, L. (1983). Social support and psychological disorder : A review. *Journal of Community Psychology*, **11**, 3-21.
- 松井 豊・木賊知美・立澤晴美・大久保宏美・大前晴美・岡村美樹・米田佳美 (1990). 青年の恋愛に関する測定尺度の構成 東京都立立川短期大学紀要, **23**, 13-23. (Matui, Y., Tokusa, T., Tachizawa, H., Ohkubo, H., Ohmae, H., Okamura, M., & Yoneda, Y. (1990). Scale construction of Japanese youth's love. *Journal of the Tachikawa College of Tokyo*, **23**, 13-23.)
- 松井 豊 (1990). 青年の恋愛行動の構造 心理学評論, **33**, 355-370. (Matui, Y. (1990). A structure of romantic love in youths. *Japanese Psychological Review*, **33**, 355-370.)
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup : Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 327-334.
- 宮下一博・白井永和・内藤みゆき (1991). 失恋経験が青年に及ぼす影響 千葉大学教育学研究紀要, **39**, 117-126. (Miyashita, K., Usui, T., & Naito, M. (1991). The effect of a disappointed love on adolescents. *Bulletin of the Faculty of Education, Chiba University*, **39**, 117-126.)
- Monroe, S., Rohde, P., Seeley, H., & Lewinsohn, P. (1999). Life events and depression in adolescence : Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, **108**, 606-614.
- 無藤 隆・久保ゆかり・遠藤利彦 (1995). 現代心理学入門2 発達心理学 (p.viii) 岩波書店
- Nadler, A., Maler, S., & Friedman, A. (1984). Effects of helpers' sex, subjects' androgyny and self-evaluation on males' and females' willingness to seek and receive help. *Sex Roles*, **10**, 327-340.
- 野辺政雄 (1999). 高齢者の社会的ネットワークとソーシャル・サポートの性別による違いについて 社会学評論, **50**, 375-392. (Nobe, M. (1999). An examination of sex differences in the structure of social networks and in the availability of social support for the elderly. *Japanese Sociological Review*, **50**, 375-392.)
- 小川一夫 (1997). 社会心理学用語辞典 (pp.127-128) 北大路書房
- 小此木啓吾 (1997). 対象喪失とモーニングワーク 松井 豊 (編) 悲嘆の心理 (pp.113-134) サイエンス社
- Park, C., Cohen, L., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, **64**, 71-105.
- Rusbult, C., Martz, J., & Agnew, C. (1998). The Investment Model Scale : Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, **5**, 357-391.
- 嶋 信宏 (1991). 大学生のソーシャル・サポートネットワークの測定に関する一研究 教育心理学研究, **39**, 440-447. (Shima, N. (1991). A study of social support network measurement in students. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **39**, 440-447.)
- 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, 7, 45-53. (Shima, N. (1992). The effect of social support on daily life stress in students. *Japanese Journal of Social Psychology*, 7, 45-53.)
- Simpson, J. (1987). The Dissolution of romantic relationships : Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 683-692.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1, 199-222.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 791-809.
- Sternberg, J. (1988). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- 詫摩武俊 (1973). 恋愛と結婚 現代青年心理学講座 5 現代青年の性意識 (pp.143-193) 金子書房
- Tashiro, T, Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again" : Personal growth following romantic relationship break-ups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Tedeschi, R., & Calhoun, L. (1996). The Post-traumatic Growth Inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- 和田 実 (1992). 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響 教育心理学研究, 40, 386-393. (Wada, M. (1992). Effect of social supports on freshmen's psychological factors. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 40, 386-393.)
- 和田 実 (1994). 恋愛に対する態度尺度の作成 実験社会心理学研究, 34, 153-163. (Wada, M. (1994). Construction of a romantic love attitude scale. *Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 34, 153-163.)
- 和田 実 (1998). 大学生のストレスへの対処, およびストレス, ソーシャル・サポートと精神的健康の関係—性差の検討 実験社会心理学研究, 38, 193-201. (Wada, M. (1998). Undergraduates' coping with stress, and the relationships among stress, social support, and psychological well-beings : An examination of sex difference. *Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 193-201.)
- 和田 実 (2000). 大学生の恋愛崩壊時の対処行動と感情および関係崩壊後の行動的反応 実験社会心理学研究, 40, 38-49. (Wada, M. (2000). Undergraduates' feelings and behaviors in and after the dissolution of romantic relationships : An examination of sex differences and the intimacy of romantic relationships. *Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 38-49.)
- 和田 実 (2002). 恋愛と性行動 和田 実・諸井克英 青年心理学への誘い—漂流する若者たち (pp. 87-106) ナカニシヤ出版

## 謝 辞

調査にご協力いただきました広島大学総合科学研究科行動科学講座の先生方, また, 鹿児島大学教育学部心理学科有倉巳幸先生をはじめ, 鹿児島大学教育学部心理学科の先生方, 最後に, 調査に協力いただきました多くの学生の皆さんに感謝申し上げます。

(2007.1.19 受稿, 11.17 受理)

## *Social Support and Recovery After the Dissolution of College Students' Romantic Relationships*

*TOMOMI YAMASHITA (GRADUATE SCHOOL OF BIOSPHERE SCIENCE, HIROSHIMA UNIVERSITY) AND KIRIKO SAKATA (GRADUATE SCHOOL OF INTEGRATED ARTS AND SCIENCES, HIROSHIMA UNIVERSITY) JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2008, 56, 57-71*

The role of social support in recovery after the breakup of college students' romantic relationships was investigated in the present study. Hypothesis 1 was that male students would depend on emotional social support from the romantic partner more than female students do. College students ( $N=146$ ) who had an ongoing romantic relationship completed a questionnaire measuring emotional and instrumental social support from approximately 5 social support providers within particular relationship domains (same sex friend, opposite sex friend, romantic partner, same sex family member, opposite sex family member). The results partially supported the hypothesis. Hypothesis 2, that those with many different sources of support would show better recovery after the breakup of a romantic relationship, compared to those with limited sources of support, was tested in college students ( $N=132$ ) who had experienced the breakup of a romantic relationship. The participants completed questionnaires measuring social support, the degree of pain experienced at the breakup, and the degree of recovery experienced after the breakup. The answers on the social support items were classified into 3 types: (1) various sources of emotional support, (2) emotional support from same-sex friend, and (3) few sources of emotional support. The results partially supported hypothesis 2.

Key Words: recovery after the dissolution of a romantic relationship, social support, gender, college students