

# ソーシャル・サポートが恋愛関係崩壊からの立ち直りに 及ぼす影響

山下 倫 実

流通経済大学教育学習支援センター

## Effects of social support on recovery after ending a romantic relationship

Tomomi YAMASHITA

*Centre for Learning and Teaching Support, Ryutsu Keizai University*

**Abstract:** What are the necessary conditions for recovery after a breakup of a romantic relationship? Even though problems in romantic relationships are common and ordinary happenings, they can cause negative psychological reactions. Previous studies that have investigated the process of recovery from the breakup of romantic relationships have used different definitions of a breakup. Moreover, they did not clearly describe the process of recovery. Here, recovery from a breakup is clearly defined based on reviews of previous studies of breakups, as well as on theories of object loss.

Past studies have suggested that the recovery from a breakup of a romantic relationship is related to the quality of the relationship, such as the dating period and the degree of satisfaction with the relationship. There have only been few empirical studies on other variables that promote the recovery process. For example, gender differences have been reported in the recovery process from a breakup, such as that evaluations about a breakup by women are more positive than those by men. It was hypothesized that this is because women maintain more social support

sources before a breakup than men, which has a positive influence on the recovery process after the breakup. Therefore, in this study the effect of social support before the breakup of a romantic relationship on recovery after the breakup in college students was investigated. Results of the study supported the above hypothesis. It is concluded that it is important to have various social support sources before a breakup for better recovery after the breakup.

### 第1章 恋愛関係崩壊に関する先行研究と本論文の目的

恋愛関係崩壊に関する先行研究を概観し、対象喪失研究からの理論的示唆についても考慮したうえで、恋愛関係崩壊からの立ち直りを「恋愛パートナーから心が離れ、恋愛関係崩壊を肯定的に捉えることができること」と定義した。また、恋愛関係崩壊からの立ち直りを促進する要因としてソーシャル・サポートに着目する理由について述べ、特にソーシャル・サポート源の多様性が重要である可能性について示唆した。最後に、恋愛関係崩壊に関する先行研究をジェンダー差という観

点から概観すると、女性より男性の立ち直りが困難であるというジェンダー差が認められることを示した。そして、これらのジェンダー差の背景に恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態のジェンダー差が存在する可能性を示唆した。これらの論拠に基づいて、本研究の枠組みを示した。

## 第2章 対人関係における情緒的サポート源としての恋人の重要性に関する検討

恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態のジェンダー差に関する検討を行なった。研究1では、現在、恋人がいる大学生146名（男性56名、女性90名；平均年齢20.39歳）を対象として、対人関係ネットワークからのサポート授受という観点から、対人関係における「恋人」の重要性にジェンダー差が認められるか検討した。その結果、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的サポート量が同程度に高いことが示された。この結果は、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という先行研究（Antonucci & Akiyama, 1987; 野辺, 1999）と一貫した結果である。次に、研究1で得られた結果は生得的な性差ではなく、性役割の内在化の程度に起因した結果であると推察されたため、大学生174名（男性92名、女性82名；平均年齢20.31歳）を対象として、個人が持つ性差観とソーシャル・サポートの受容との関連について検討した（研究2）。その結果、性差観が「男性は強く、自立的であり、女性は弱く、依存的である」という意識を活性化させ、男性にとっての性差観はソーシャル・サポート源を減少する機能、女性にとっての性差観はソーシャル・サポート源を拡大する機能を持つことが示唆された。

## 第3章 恋愛関係崩壊からの立ち直り段階尺度の確定とその妥当性の検討

恋愛関係崩壊からの立ち直りに関する検討で用いる、恋愛関係崩壊からの立ち直り過程尺度の確定を行なった（研究3）。Bowlby(1961)の提唱した対象喪失からの立ち直り過程を恋愛関係崩壊からの立ち直り過程に援用し、「離脱-再建の段階」を立ち直り状態として捉えることの内容的妥当性について検討した。調査協力者は、高校生以降に恋愛関係崩壊経験があり、現在、恋愛関係にない大学生50名（男性35名、女性15名；平均年齢19.88歳）であった。その結果、恋愛関係崩壊からの立ち直り過程尺度については高い信頼性が得られた。内容的妥当性については、離脱-再建の段階にあたる希望と心理的健康の指標（GHQ及び孤独感）との間には負の相関が存在した。また、恋愛関係崩壊後の成長のうち肯定的な側面（視野の拡大、自己向上、関係の重視）との間には正の相関が存在した。これらの結果より、離脱-再建の段階は、心理的健康度の回復や恋愛関係崩壊に伴う肯定的な変化と関連があることが示唆された。したがって、離脱-再建の段階を立ち直りの状態として定義することは妥当であることが確認された。

## 第4章 恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態が恋愛関係崩壊からの立ち直りに及ぼす影響

恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態が、恋愛関係崩壊後のソーシャル・サポート形態に影響を与え、恋愛関係崩壊からの立ち直りに影響を及ぼす過程について検討した。まず、研究4においては、高校生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；平均年齢20.41歳）を対象とし、恋愛関係崩壊後の情緒的サポート源の多様性と恋愛関係崩壊後の立ち直り評価との関連について検討した。その結果、恋愛関係崩壊後の情緒的サポート源が多様な者が、情緒的サポート源が限定され

る者と比較して、恋愛関係崩壊後の立ち直り評価が高いことが示唆された。また、研究5においては、大学入学後に失恋を経験した大学生89名（男性47名、女性42名；平均年齢20.40歳）を対象とし、恋愛関係崩壊前後のソーシャル・サポート形態の関連性について検討した。その結果、恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態が恋愛関係崩壊後のソーシャル・サポート形態に及ぼす影響過程にはジェンダー差が認められ、恋人への情緒的サポート依存度が恋愛関係崩壊後の情緒的サポートの多様性に影響するのは男性だけであることが示唆された。最後に、研究6において、過去3年間に失恋経験があると回答した大学生102名（男性53名、女性49名；平均年齢20.27歳）を対象とし、恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態が恋愛関係崩壊後の立ち直りに及ぼす影響について検討した。その結果、男性は恋人への情緒的サポート依存度、女性は恋愛関係崩壊前の情緒的サポートの人数が、恋愛関係崩壊からの立ち直りに影響を及ぼすことが示唆された。このような恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態の違いが、先行研究で認められてきた恋愛関係崩壊からの立ち直りのジェンダー差の1つの原因である可能性について述べた。

## 第5章 総括と今後の課題

恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態が、恋愛関係崩壊からの立ち直りに及ぼす影響について総括した。従来、検討されてきた恋愛関係の質が恋愛関係崩壊からの立ち直りに影響するという恋愛関係内の影響過程を超えて、本論文では恋愛関係崩壊前の恋愛関係以外の関係性に着目し、ソーシャル・サポート源の多様性が恋愛関係崩壊からの立ち直りに影響を及ぼすことを明らかにした。また、恋愛関係崩壊前のソーシャル・サポート形態のジェンダー差の背景には、性役割規範の内在化という社会的要因が存在することについても有効な示唆を得た。特に、恋愛パートナーへのソーシャル・サポート依存のジェンダー差の背景に性役割が存在し、性役割に対するこだわりが個人の適応を阻害する可能性が高い。本論文で示されたこのような知見は、恋愛関係崩壊研究に貢献するだけでなく、ソーシャル・サポート研究やジェンダー研究の領域にも新たな知見を加えるものである。最後に、今後の課題及び展望について考察した。

## 引用文献

- Antonucci, T.C., & Akiyama, H. (1987). An examination of sex differences in social support among older men and women, *Sex Roles*, **17**, 737-749.
- Bowlby, J. (1961). Processes of Mourning. *The International Journal of Psycho-Analysis*, **42**, 317-340.
- 飛田 操 (1997). 失恋の心理 松井 豊(編) 悲嘆の心理 サイエンス社 pp.205-218.
- 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.
- 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.
- Simpson, J.A. (1987). The Dissolution of Romantic Relationships: Factors involved in Relationship Stability and Emotional Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 683-692.