

## SNSを介した失恋相手との接触が恋愛関係崩壊後の 立ち直りに与える影響

The effect of contact with the ex-partner through the SNS on the  
recovery of romantic relationship breakups

山下 倫実

Tomomi YAMASHITA

### 要 約

本研究の目的は、先行研究で検討されてきた恋愛関係崩壊前の関係の質（恋愛期間、関係満足度）に加え、恋愛関係崩壊後も失恋相手との接触を容易にする「SNSの利用に関連した要因」や「失恋前のパートナーとの対人ネットワークの重なりに関する要因」が恋愛関係崩壊後の立ち直りにどのような影響を与えるのか、探索的に検討することであった。

分析対象者は過去3年以内に失恋経験があり、現在恋人のいない307名（男性153名、女性154名）であった。平均年齢は30.03歳（SD= 5.25）で、82.4%が社会人のデータであった。

分析方法については、各立ち直し指標（傷つき、未練、敵意、希望）を従属変数として、恋愛関係崩壊前の関係の質（関係満足度、恋愛期間）、失恋前のパートナーとの共通友人の割合、現在のSNS利用状況（SNS利用頻度、SNSにおける友人数）、SNSを介した失恋相手との接触（会話頻度、近況を知る機会）を投入したステップワイズ法による重回帰分析を行った。各立ち直し指標については、傷つき、未練、敵意の平均得点が高くなるほど、立ち直りの程度の低さを示し、希望得点の平均得点が高くなるほど、立ち直りの程度の高さを示す。

その結果、男女ともに恋愛関係崩壊からの立ち直しには、恋愛関係崩壊前の関係満足度が影響を与えていたが、立ち直りの指標である希望得点には失恋前のパートナーとの共通友人の割合が正の影響を与えていた。つまり、失恋前の失恋相手との共通友人が多いほど、立ち直りの程度が高くなることがわかった。また、男性のみで得られた結果として、未練にはSNSを介して失恋相手の近況を知る機会が正の影響、敵意にはSNSを介して失恋相手と会話する頻度が負の影響を与えていた。つまり、SNSを介して失恋相手と会話する頻度が少ない場合や、失恋相手の近況を知る機会が多い場合、立ち直りの程度が低くなることが示唆された。SNSを介して

恋愛関係崩壊後も失恋相手との接触が継続することについては、ポジティブな側面とネガティブな側面が存在する可能性を示唆し、そのジェンダー差についても考察された。

## 問 題

総務省情報通信政策研究所（2014）によれば、パソコン保有率が下がる一方（前年度比較：77.5%→75.8%）、スマートフォン（前年度比較：29.3%→49.5%）、タブレット型端末保有（前年度比較：8.5%→15.3%）が急速に普及している。また、インターネット利用動向についても、13歳～49歳までのインターネット利用率は9割を超え飽和状況となり、加えて60歳以上は概ね拡大傾向となっているため、インターネットにおける社会活動はますます発展の兆しをみせている。特に、個人の情報発信やコミュニケーションを目的とするインターネットサービスの中で最も利用が進んでいるものの1つにSNS（Social Networking Service）が挙げられる。SNSとは、人と人とのつながりを促進・サポートをする機能を持ち、ユーザ間のコミュニケーションがサービスの価値の源泉となっている会員専用のウェブサービスを指す（総務省情報通信政策研究所、2009）。SNSの普及によって、親密な関係にある者はもちろんのこと、仕事や趣味など共通項のある人々や国籍の異なる人々など、様々な関係間で情報共有や双方向のコミュニケーションが可能となっている。

このような情報通信環境の変化は、友人関係や恋愛関係といった個人の親密な関係にも影響を与えると考えられる。恋愛関係、夫婦関係、友人関係といった様々な親密な関係において検討が繰り返されてきたRusbult（1983）の投資モデルによれば、①関係に対する満足感、②関係に対する投資量、③代替可能性の3つが関係へのコミットメントを規定し、そのコミットメントが関係の継続を予測するとしている。人が関係を継続するか、解消するかを検討する際、関係に対する満足感が低くても、これまでパートナーに時間やお金、愛情などを多分に投資してきた場合や現在の関係の代わりとなる新しい関係が見出せない場合、関係解消は容易ではない。また、新しい関係を開始することによって、現在のパートナーとの関係によって得た共有の資源（財産や友人関係など）の喪失が大きい場合にも関係は継続する。このモデルに沿って個人の親密な関係継続にSNSの利用が及ぼす効果について考えると、パートナーとのコミュニケーション、愛情の表現や好意の伝達は容易となり、会えないことによる心理的負担も軽くなると予測され、関係に対する満足感を高めることが考えられる。また、自分のパートナーだけでなく、自分のパートナーの友人や知人を含めた情報共有やコミュニケーションが促進される可能性がある。そして、このようなSNSにおけるつながり自体がパートナーとの「共有の資源」として、現在の関係を解消した時の損失として意識されるだろう。さらに、個人の親密な二者関係に問題が生じた場合に、自分と相手を知る者が仲裁役として関係を調整する機会や、様々な人々から問題解決の助言を得る機会を増加させることが考えられる。つまり、SNSの利用によって個人の親密な関係の維持が促進される可能性がある。

一方、SNSの普及は関係が崩壊した後の失恋相手との関係性にも変化を生じさせると考えられる。その理由として、SNSの利用によって、恋愛関係にあるパートナーの友人や知人との交流が促進されるということは、裏を返せば、恋愛関係崩壊後もこのような友人や知人との交流

が継続する可能性が高いことを挙げる。つまり、失恋相手と共通の友人や知人とのコミュニケーションの中で、失恋相手の情報に触れることが可能となる。もしくは、これらの友人たちを含めて、失恋相手との交流が継続することも考えられる。このようにSNSが普及する以前の社会より、恋愛関係崩壊後も失恋相手を「忘れる」ことが難しい環境の中で、人はどのように恋愛関係が失われた事実を受け入れ、心理的な回復を図るのだろうか。

これまで恋愛関係崩壊からの立ち直りについては、恋愛関係崩壊前の関係の質（交際期間や関係満足度など）が関連していることが示唆されている（Simpson, 1987; Mearns, 1991; Frazier & Cook, 1993; 和田, 2000）。また、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」からの立ち直りには、他者への依存や自己開示など対人的な要因が影響し、援助してくれる他者の存在が立ち直りを促進することが示されている（小此木, 1997; Harvey, 2000）。実際、恋愛関係崩壊に関する検討においても、ソーシャル・サポート（Frazier & Cook, 1993）やソーシャル・サポート源の多様性（山下・坂田, 2008）が立ち直り評価を促進することが示唆されている。これらの示唆は、恋愛関係崩壊からの立ち直りが、親密な関係にあった2者間の要因に規定されることはもちろん、個人が持つ対人関係の影響も受けるという視点を有しており、恋愛関係崩壊からの立ち直りを考えるうえで有益である。

しかし、いずれの研究も、恋愛関係崩壊後に失恋相手との交流が継続したり、恋愛関係崩壊の苦悩や苛立ちを相談する友人や知人が失恋相手との関係を継続しているような環境について考慮されてはいない。そのため、先行研究より明確な予測を立てることが困難である。しかし、恋愛関係が崩壊した後に、SNSを介して失恋相手と会話することやSNS上で失恋相手の情報に接触することが、恋愛関係崩壊からの立ち直りに与える影響について以下の2つの予測を立てることが可能である。

予測1は、SNSを介した失恋相手との接触や相手の動向を知る機会が、恋愛関係崩壊からの立ち直りにネガティブな影響を与えるという予測である。具体的には、①SNSを介して、失恋相手と関係が継続することが、恋愛関係崩壊後も失恋相手への未練を高める、②失恋相手のポジティブな情報を目の当たりにすることが傷つきや嫉妬の原因となると予測する。一方、予測2は、SNSを介した失恋相手との接触や相手の動向を知る機会が、恋愛関係崩壊からの立ち直りにポジティブな影響を与えるという予測である。具体的には、SNSを介した失恋相手との接触や相手の動向を知る機会が、関係が終結した事実を確認する契機となり、関係崩壊に関する再評価と新たな関係への期待を生むと予測する。

そこで本研究では、恋愛関係崩壊前の関係の質（恋愛期間、関係満足度）、恋愛関係崩壊前の失恋相手との対人ネットワークの重なり、現在のSNSの利用頻度、SNSにおける友人数、SNSを介した失恋相手との接触（会話頻度、近況を知る機会の有無）等が、恋愛関係崩壊後の立ち直りにどのような影響を与えているのか、予測1・2に基づいて検討することを目的とする。その際、恋愛関係崩壊に伴う感情や対処行動にはジェンダー差が存在することが明らかになっているため（e.g., 加藤, 2005; Davis, Shaver, & Vernon, 2003）、男女別に検討を行なう。

最後に、本研究においては恋愛関係崩壊時の関係の種類（恋愛関係・片思い）については区別しない。なぜなら、恋愛関係崩壊を経験した者にとってネガティブなイベントであり、一時

的に心理的健康が損なわれ、立ち直る必要性が高い状況には変わらないと考えるためである。そこで、恋愛関係崩壊時の関係の種類については問わず、恋愛感情を伴う特定の異性との関係の崩壊を「恋愛関係崩壊」と定義し、3年以内の恋愛関係崩壊のうち、直近の経験について検討することとした。また、恋愛関係の終わり方には、①自分から別れを切り出し、別れに至る、②相手から別れを切り出され、別れに至る、③別れの切り出しは明確ではないが、別れに至るという3つがあると考えられる。このような別れの主導権が関係崩壊後の心理的反応に影響を与えることを見出した研究 (e.g., Fraizer & Cook, 1993) がある一方で、一時的にしか影響を及ぼさない (Pettit & Bloom, 1984)、もしくは、全く影響を及ぼさない (石本・今川, 2001) という研究も存在し、その結果は一貫していない。また、どちらが別れの主導者であったかが明確にならないことも多い (Hill, Rubin & Peplau, 1976)。そこで、本研究ではいずれの別れのパターンにおいても、維持されていた恋愛関係が終わり、恋愛関係が崩壊することを示すと考え、別れの主導権についても問わないこととする。

## 方 法

### 調査協力者

クロス・マーケティング社に依頼し、過去3年以内に失恋経験のある500名にWEB調査<sup>(註1)</sup>を実施した。現在既に恋人がいると回答した193名を分析対象外とし、現在恋人のいない307名 (男性153名、女性154名) を分析対象とした。平均年齢30.03歳 (SD= 5.25) であった。また、社会人253名、学生34名、無職20名で82.4%が社会人であった<sup>(註2)</sup>。

別れてからの期間の平均は7.44ヶ月 (SD=6.78) であった。失恋相手との関係については、交際中であった者182名、片思いであった者125名であった。関係の進展度については失恋相手との結婚について考えたことがあった者99名、なかった者208名であった。

### 質問項目

質問を開始する前に、「以下の質問では、直近で失恋した相手のことをAさんと呼ぶことにします。思い出すことが辛い場合には、途中で止めてもかまいません。また、回答しづらい項目については、その質問には回答せず、次の質問に移ってください。」と教示し、倫理的配慮に努めた。

#### 1) 失恋前の関係の質

##### ①失恋前の関係に対する満足度

Rusbult, Martz, & Agnew (1998) のコミットメント尺度より、失恋相手をAさんと呼び、過去の関係性について問う文言に修正しても違和感のなかった5項目 (例: 私はAさんとの関係に満足していた、Aさんとの関係は私をととても幸せにしてくれた等) を邦訳して用い、「1. 全く当てはまらない」から「5. 非常にあてはまる」の5件法で回答を求めた ( $\alpha=.70$ )。

##### ②失恋に至るまでの恋愛期間

失恋相手との恋愛期間について、「Aさんとの恋愛期間はどのぐらいでしたか。」と尋ね、月単位で自由に回答を求めた。交際期間ではなく、恋愛期間と尋ねたのは、片想いの者に配慮したためである。

## 2) 失恋前のパートナーとの共通友人の割合

「自らの友人数を100%として、交際中、あなたとAさんの共通の友人の割合はどの程度だったと思いますか。」と尋ね、「1.91%以上」、「2.71~90%」、「3.51~70%」、「4.31~50%」、「5.11~30%」、「6.10%以下」の6つの選択肢から選択するよう求めた。

## 3) 現在のSNS利用状況

### ①SNS利用頻度

「あなたは普段、どの程度SNSを利用していますか。最もあてはまるものを1つ選んでください」と尋ね、「1. ほぼ毎日」、「2. 1週間に2~3回」、「3. 1週間に1回」、「4. 2週間に1回」、「5. 1ヶ月に1回」、「6. 2~3か月に1回以下」の6つの選択肢から選択するよう求めた。

### ②最も利用しているSNSの種類

「あなたが普段利用しているSNSを、利用頻度が高い順に3つ以内で選んでください。」と教示し、「1. Facebook」、「2. LINE」、「3. Skype」、「4. mixi」、「5. Twitter」、「6. Google+」、「7. カカオトーク」、「8. その他（自由記述）」について、利用頻度の順位（3位まで）を尋ねた。

### ③最も利用しているSNSにおける友人数

②で尋ねたSNSのうち、「あなたが最も利用しているSNSでつながっている友人数は何人ですか」と尋ね、自由に人数を記入するよう求めた。

## 4) SNSを介した失恋相手との接触頻度

### ①失恋相手の近況を知る機会の有無

「Aさんと別れてから、SNS上でAさんの近況を知る機会がありますか」と尋ね、「1. はい」、「2. いいえ」の2件法で回答を求めた。

### ②失恋相手とSNSを介して会話する頻度

「現在、Aさんとどれぐらいの頻度でSNS上での会話をしますか」と尋ね、「1. ほぼ毎日」、「2. 1週間に2~3回」、「3. 1週間に1回」、「4. 2週間に1回」、「5. 1ヶ月に1回」、「6. 2~3か月に1回以下」、「7. 6ヶ月に1回以下」、「8. 1年に1回以下」の8つの選択肢から選択するよう求めた。

## 5) 失恋からの立ち直りに関する尺度

山下・坂田（2008）の恋愛関係崩壊からの立ち直り尺度（29項目）の中から、因子負荷量の高い項目を各因子につき4項目ずつ選択し、計16項目の項目について5件法で回答を求めた。傷つき（ $\alpha=.91$ ）については、【失恋直後】とWEBの画面上に表記したう

えで、「失恋した時、苦しかった」、「失恋した時、全てが失われた気がした」といった項目で測定した。その他の12項目については、WEBの画面上に【失恋してから現在まで】と表記したうえで項目をランダムな順で呈示した。未練 ( $\alpha=.76$ ) の項目としては、「関係が戻るのではないかと期待した」、「相手の人との楽しい出来事を思い出した」といった項目で測定した。また、敵意 ( $\alpha=.81$ ) については、「相手の人を恨んだ」、「相手の人の悪口を言った」といった項目で測定した。さらに、希望 ( $\alpha=.82$ ) については、「失恋によって何かを学んだと思えるようになった」、「失恋が自分の成長に役立つと思えるようになった」といった項目で測定した。

## 結 果

分析を実施する前に、失恋前のパートナーとの共通友人の割合、SNSの利用頻度、失恋相手とSNSを介して会話する頻度については、数値が大きくなるほど割合や頻度が高くなるよう値を変換した。また、恋愛関係崩壊後のSNSを介した接触頻度については45名（男性22名、女性23名）しか回答者がいなかった。そのため、接触していない者については、0という値を与え、重回帰分析に投入することとした。さらに、SNSで失恋相手の近況を知る機会があるかという質問に「はい」と回答した者は全部で77名（男性38名、女性39名）であったため、有（はい）=1、無（いいえ）=0というダミー変数を作成し、重回帰分析に投入することとした。

最後に、本研究で用いる失恋からの立ち直りに関する尺度はBowlby (1961) の対象喪失からの立ち直り過程を基に作成された尺度であるが、本研究では各段階の経験度として扱うことに留め、時系列に沿った各段階の順番については問題にしない。なぜなら、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、後戻り、停滞する（小此木、1997）可能性が示唆されているためである。なお、傷つき、未練、敵意については各因子の平均得点が高いほど、失恋からの立ち直りの程度が低いことを示し、希望については平均得点が高いほど、失恋からの立ち直りの程度が高いことを示す。

### 1. 本研究で用いる指標の基礎統計

まず、最も利用しているSNSとして、LINE（108名：35.2%）、Facebook（103名：33.6%）、Twitter（68名：22.1%）が多く挙げられていた。また、最も利用しているSNSと性別のクロス集計を行ない、最も利用しているSNSに性別で偏りが認められるか検討を行なった。 $\chi^2$ 検定を行なうにあたり、利用率の低かったSkype、mixi、Google+、カカオトーク、その他については、まとめて「その他」とした。分析の結果、偏りが有意であり ( $\chi^2(3)=1381, p<.01$ )、最も利用しているSNSに偏りがあることが分かった。残差分析を行ない、男女でどのSNSの利用に差が認められるか確認を行なったところ、男性の利用率の方が女性よりも高かったSNSは、Facebookであり、反対に女性の利用率の方が男性よりも高かったSNSはLINEであった。ただし、3番目に利用率の高かった Twitterについては性別による偏りは認められなかった。

Table 1 最も利用しているSNSの性別による偏り

		性別		合計	
		男性	女性		
最も利用しているSNS	Face book	度数	60	43	103
		期待度数	51.3	51.7	103
		調整済み残差	2.1*	-2.1*	
	LINE	度数	42	66	108
		期待度数	53.8	54.2	108
		調整済み残差	-2.8*	2.8*	
	Twitter	度数	31	37	68
		期待度数	33.9	34.1	68
		調整済み残差	-0.8	0.8	
	その他	度数	20	8	28
		期待度数	14.0	14.0	28
		調整済み残差	2.4*	-2.4*	
合計	度数	153	154	307	
	期待度数	153	154	307	

\*p&lt;.05

次に、本研究で用いたデータの基礎統計量および相関係数をTable 2に示す。相関係数を確認すると、男女共に失恋前の関係満足度と失恋からの立ち直り指標との間に多くの相関が認められた。一方、男性においては、失恋からの立ち直り指標（未練や敵意）と失恋前の共通友人割合やSNSで近況を知る機会の有無と関連が認められたが、女性においてはこのような関連が全く認められなかった。

Table 2 本研究で用いる変数の基礎統計量と相関分析結果

	男性		女性		1交際期間	2関係満足度	3失恋前共通友人	4.SNS利用	5.SNS友人数	6.SNS会話	7.SNS近況	8.傷つき	9.未練	10.敵意	11.希望	
	平均	SD	平均	SD												
1.交際期間	16.69	21.77	21.70	34.87		.163*	.111	-.111	.037	.052	.004	.056	.016	-.117	.090	
2.関係満足度	3.18	0.80	3.27	0.82		.166*	.016	.077	-.058	.073	.140	.253**	.399***	-.175*	.302***	
3.失恋前共通友人	2.37	1.51	2.02	1.42		.193*	.025	-.053	.019	.019	.034	-.060	.039	.011	.148	
4.SNS利用	5.65	0.70	5.84	0.48		-.008	.060	-.175*		.121	-.065	.042	.027	.080	-.041	.157
5.SNS友人数	92.10	129.39	79.51	96.13		.177*	.022	-.014	.171*		-.009	-.007	-.001	-.094	.000	.064
6.SNS会話	0.69	1.81	0.58	1.55		.206*	.045	.196*	.035	.041		.339***	.079	.110	-.090	-.002
7.SNS近況	0.25	0.43	0.25	0.44		.144	.029	.121	.027	.066	.467***		-.019	.085	-.018	.001
8.傷つき	3.41	1.03	3.86	1.10		.027	.285***	-.076	.080	.122	-.063	.029		.424***	.069	.118
9.未練	2.75	0.94	2.80	0.95		.106	.170*	.174*	-.003	.125	.079	.162*		.469***	.220**	.179*
10.敵意	2.47	1.00	2.67	0.98		-.027	-.219**	.232**	-.073	-.003	-.133	-.026		.119	.478***	.169*
11.希望	2.96	0.98	3.11	0.96		.003	.108	.149	.052	.000	.091	.124		.230**	.317***	.194*

\*\*\*p&lt;.001 \*\*p&lt;.01 \*p&lt;.05

◆左下が男性の結果、右上が女性の結果である

## 2. SNSを介した失恋相手との接触が恋愛関係崩壊後の立ち直りに与える影響

各立ち直り指標（傷つき、未練、敵意、希望）を従属変数として、恋愛関係崩壊前の関係の質（関係満足度、恋愛期間）、失恋前のパートナーとの共通友人の割合、現在のSNS利用状況（SNS利用頻度、SNSにおける友人数）、SNSを介した失恋相手との接触（会話頻度、近況を知る機会）

を投入したステップワイズ法による重回帰分析を男女別に行った。

傷つきについては、男性では関係満足度 ( $\beta = .286, p < .01$ ) が正の影響を与えていた ( $R^2=.082$ )。女性も同じく、関係満足度 ( $\beta = .253, p < .01$ ) が正の影響を与えていた ( $R^2=.064$ )。

次に未練については、男性では関係満足度 ( $\beta = .162, p < .05$ ) が正の影響を与え、失恋前のパートナーとの共通友人の割合 ( $\beta = .151, p < .10$ )、SNSを介して近況を知る機会 ( $\beta = .139, p < .10$ ) も正の影響を与える傾向にあった ( $R^2=.076$ )。女性では、関係満足度 ( $\beta = .399, p < .01$ ) が正の影響を与えていた ( $R^2=.159$ )。さらに、敵意については、男性では失恋前のパートナーとの共通友人の割合 ( $\beta = .269, p < .01$ ) が正の影響を与え、関係満足度 ( $\beta = -.221, p < .01$ ) とSNSを介して失恋相手と会話する頻度 ( $\beta = -.222, p < .05$ ) が負の影響を与えていた ( $R^2=.134$ )。女性では、関係満足度 ( $\beta = -.175, p < .05$ ) が負の影響を与えていた ( $R^2=.030$ )。最後に、希望については、男性では、失恋前のパートナーとの共通友人の割合 ( $\beta = .149, p < .10$ ) が正の影響を与える傾向にあった ( $R^2=.022$ )。女性では関係満足度 ( $\beta = .289, p < .01$ )、失恋前のパートナーとの共通友人の割合 ( $\beta = .151, p < .05$ ) が正の影響を与え、SNSの利用頻度 ( $\beta = .143, p < .10$ ) が正の影響を与える傾向にあった ( $R^2=.132$ )。以上の結果を整理する (Table 3)。

Table 3 本研究で得られた失恋からの立ち直りに影響する要因のまとめ

失恋からの立ち直り段階	男性	女性
傷つき	関係満足度(+)**	関係満足度(+)**
未練	関係満足度(+)* 失恋前のパートナーとの共通友人(+) <sup>†</sup> SNSを介して近況を知る機会(+) <sup>†</sup>	関係満足度(+)**
敵意	関係満足度(-)** 失恋前のパートナーとの共通友人(+)** 失恋相手とのSNS会話頻度(-)*	関係満足度(-)*
希望	失恋前のパートナーとの共通友人(+) <sup>†</sup>	関係満足度(+)** 失恋前のパートナーとの共通友人(+)* SNSの利用頻度(+) <sup>†</sup>

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$  <sup>†</sup> $p < .10$  ◆ ( ) の中の+は正の影響、-は負の影響を示す

結果より、女性においては失恋後の立ち直りを規定するのは、失恋前の関係満足度 (恋愛関係崩壊前の関係の質) であった。失った関係において関係満足度が高ければ高いほど、傷つきを感じ、未練も高くなるが、敵意は低くなり、希望得点も高くなる。その他、失恋前のパートナーとの共通友人の割合が高いほど、SNSの利用頻度が高いほど、希望得点が高くなり、失恋からの立ち直りが示された。

一方、男性においては、関係満足度 (恋愛関係崩壊前の関係の質) に加え、失恋前のパートナーとの共通友人割合やSNSを介した失恋相手との接触 (会話頻度、近況を知る機会) が失恋からの立ち直りに影響を与えていた。失恋前のパートナーとの共通友人が多いほど、またSNSを介して失恋相手の近況を知る機会がある者ほど未練を感じ、失恋前のパートナーとの共通友人が多くなる一方、失恋相手とSNSで会話する頻度が少ないほど、敵意を感じていた。希望については女性と同様に、失恋前のパートナーとの共通友人割合が高いほど、希望得点が高くなっ

ており、失恋から立ち直りが示された。

## 考 察

本研究の目的は、先行研究で検討されてきた恋愛関係崩壊前の関係の質（恋愛期間、関係満足度）に加え、恋愛関係崩壊後も失恋相手との接触を容易にする「SNSの利用に関連した要因」や「失恋前のパートナーとの対人ネットワークの重なりに関する要因」が恋愛関係崩壊後の立ち直りにどのような影響を与えるのか、探索的に検討することであった。

まず、男女共に得られた結果は、先行研究で示唆されてきた恋愛関係崩壊前の関係の質が影響を与えるといった知見を繰り返し支持するものであった。本研究の調査協力者は、80%以上が恋愛関係崩壊に関する研究では対象とされることが少なかった未婚の社会人（20代から30代）であり、これまでの研究と同様の結果が得られたことは、新たな知見であると考えられる。

次に、女性で得られた結果について考察する。恋愛関係崩壊後の立ち直りを示すと考えられる希望得点に着目すると、「恋愛関係崩壊前のパートナーとの共通友人割合」と「SNSの利用頻度」が正の影響を与えていた。今回のデータでは、LINEは女性の利用者が多く、Facebookは男性の利用者が多いという偏りが確認されている。この2つのSNSは、多数の人の目に触れることを前提とし、実名を公開したうえで、自己管理された公的な情報開示を行なう性質の強いFacebookと、自らとつながりの強い特定の人（々）と直接的なコミュニケーションを行なう私的な交流を円滑にする性質の強いLINEというように異なる機能を有している。女性においてLINEの利用率が高かったことを含めて考えると、女性にとってはSNSを介して友人や知人とコミュニケーションをとったり、様々な情報を得たりすることが、一種のソーシャル・サポートとして機能している可能性がある。特に、「恋愛関係崩壊前のパートナーとの共通友人割合」についても正の影響が認められたことを考慮すると、コミュニケーションの相手として、自分と失恋相手を知る共通の友人や知人も含まれている可能性もある。恋愛関係崩壊への対処として、男性は回避的もしくは自己信頼的対処をとりやすく、女性は他者に相談する、なぐさめてもらうといった社会的対処をとりやすいことがこれまでに報告されている（Choo, Levine, & Hatfield, 1996；加藤, 2005；Davis et al., 2003）。本研究で得られた結果は、このようなジェンダー差に関する知見を支持するものであるが、失恋相手を知る共通の友人や知人がソーシャル・サポート源として機能する可能性を示唆する点で、恋愛関係崩壊研究に新たな視点を与える結果である。ただし、先述したように利用しているSNSの種類によって機能が大きく異なり、失恋相手の情報への接し方や失恋相手と共通の友人や知人とのコミュニケーション方法が異なることが予測される。また、失恋相手を知らない自分だけの友人から得られるソーシャル・サポートと比較して、共通の友人から得られるソーシャル・サポートはどの程度の影響力を持つのか、内容がどのように異なるのかについては、ほとんど検討できていない。これらの点については、今後の検討課題としたい。

一方、男性で得られた結果については、未練と敵意に影響を与える要因が女性とは大きく異なっていた<sup>(註3)</sup>。男性は、恋愛関係崩壊前にパートナーとの共通友人が多かった者ほど、またSNSを介して失恋相手の近況を知る機会がある者ほど未練を感じていたと考えられる。この結

果については、共通の友人を通じて、失恋相手の様々な情報が入ってくることによって、失ってしまった関係が元に戻るのではないかと期待が高まってしまふことを示唆するような結果であり、SNSを介して失恋相手との接触が継続することのネガティブな側面を思わせる結果である。また、恋愛関係崩壊前にパートナーとの共通友人が多くなるほど、失恋相手とSNSで会話する頻度が少なくなるほど、敵意が高くなることも示された。実際には失恋相手とSNSを通じて会話する機会がないにも関わらず、失恋相手との関係を思い出させる共通の友人や知人とのつながりが継続することが、相手への憎しみや幻滅につながることを示唆する結果である。本研究の予測としては、SNSを介した失恋相手との接触がネガティブな影響力を持つ（予測1）と、ポジティブな影響力を持つ（予測2）という2つの方向性を仮定していたが、これらの結果は予測1を一部支持する結果であったと言えよう。

確かに、希望については女性と同様に、恋愛関係崩壊前のパートナーとの共通友人割合が高いほど、希望得点が高くなるという結果も得られており、男性にとって失恋相手との共通友人割合が高いことがネガティブな影響を持つといった解釈をすることや、SNSを介した失恋相手との接触方法によっては、恋愛関係崩壊からの立ち直りが困難になるという結論は早急であると考えられる。しかし、失恋相手と共通の友人や知人から、どのようなサポートを受けることによって恋愛関係崩壊から立ち直っていくのか、どのように失恋相手、もしくは失恋相手と共通の友人や知人との関係を継続させていくことが望ましいのかという点については、さらに検討が必要である。

最後に、本研究の限界について述べる。第1に、恋愛関係崩壊後、直接失恋相手と会う機会が継続する効果、SNSを介して失恋相手とのコミュニケーションが継続する効果、及びSNS上で失恋相手の情報に接触する効果を直接比較することができていない点を挙げる。また、SNS上での失恋相手との接触については、能動的に失恋相手と接触を図る場合、接触を拒否したにも関わらず、失恋相手が接触してくる場合、共通友人を通じて、否応なく接触している場合など、失恋相手と接触する動機や接触の質などが、恋愛関係崩壊からの立ち直りに及ぼす影響についても詳細に検討する必要がある。本研究では、SNSを介した関係であっても、恋愛関係崩壊後に失恋相手との接触を続けている者が「一般的」と言えるほど多くのデータを得ることもできていない。しかし、今後もSNSは普及し続け、人と人との新しいつながり方が生まれ続けることは想像に難くない。今後はさらにデータ数を増やし、今回得られた結果の再現性を確認していくと共に、恋愛関係崩壊後に失恋相手とどのような形で関係を継続することが立ち直りを促進するのか検討していく必要があるだろう。

第2に、恋愛関係崩壊前に共通の友人や知人が多くても、崩壊後に減少させる者や崩壊後も維持する者など、恋愛関係崩壊前後で対人ネットワークに変化がある可能性について検討できていない点を挙げる。今回の検討では、恋愛関係が崩壊してから1年前後の者が多かったこと、多くの調査協力者がプライベートな出来事で交際範囲を自由には変えられないと考えられる社会人の対象者であったため、恋愛関係崩壊前のパートナーとの共通友人の割合が恋愛関係崩壊後に大きく変化しないと考えた。しかし、今後は、恋愛関係崩壊前後の対人ネットワークの変化と立ち直りとの関係についても検討すべきであると考えられる。

第3に、本研究では片思いからの失恋も、交際後の失恋も区別せずに検討した。楠見（1987）

は、交際目的を基に利他的快楽群、道具的功利群、結婚志向群、単純好意群、片思い群に分類し、恋愛感情得点の差を検討している。その結果、片思い群の恋愛感情得点は、利他的快楽群や道具的功利群より高く、結婚志向群の次に高い値を示すことが明らかにされた。つまり、片思いは相手からの好意の返報性がない関係とはいえ、純粋に相手に好意を持っており、強い恋愛感情を感じる関係であることがわかる。このように強い恋愛感情を抱きやすい片思いの関係が終わってしまう際にも心理的苦痛を伴うことが予想され、やはり恋愛関係が終わってしまうのと同様に、関係を喪失した悲しみから回復する期間を要し、本研究で測定したような立ち直りの側面を経験する可能性が高いと考える。ただし、恋愛関係崩壊後にSNSを介して失恋相手と接触したいという動機や、失恋相手と会話できる頻度などが異なる可能性もあり、今後は失恋相手との関係性を考慮した検討も必要である。

#### 引用文献

- 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. R., & Vernon, M. L. (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.
- Frazier, P.A. & Cook, S.W. (1993). Correlates of Distress Following Heterosexual Relationship Dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55-67.
- Harvey, J. (2000). *Give Sorrow Words: Perspectives on Loss and Trauma*. Philadelphia: Brunner/Mazel Pp. 269-273.
- (ハーヴェイ, J. 安藤清志 (訳) (2002). 悲しみに言葉を—喪失とトラウマの心理学— 誠信書房)
- Hill, C.T., Rubin, Z., & Peplau, L.A. (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.
- 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.
- 楠見幸子 (1987). 女子短期大学生の恋愛感情体験に関する研究 —交際目的による相違について— 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門), 32, 65-70.
- 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.
- 太田伸幸・北折充隆 (2008). Web調査と質問紙調査の回答比較に関する研究 (2) 日本心理学会第72回大会発表論文集, p6.
- 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 サイエンス社 Pp.113-134.
- Pettit, E. J., & Bloom, B. L. (1984). Whose decision was it? The effects of initiator status on

- adjustment to marital disruption. *Journal of Marriage and the Family*, 46, 587–595.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101–117.
- Rusbult, C.E., Martz, J.M. & Agnew, C.R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357–391.
- 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.
- 総務省情報通信政策研究所 (2009). 平成21年プログ・SNSの経済効果に関する調査研究<<http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2009/2009-I-13.pdf>> (2014年4月30日).
- 総務省情報通信政策研究所 (2014). 平成25年情報通信メディアの利用と情報行動に関する調査 (速報) <[http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2014/h25mediariyou\\_1\\_sokuhou.pdf](http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2014/h25mediariyou_1_sokuhou.pdf)> (2014年4月30日).
- 山下倫実・坂田桐子 (2008). 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 教育心理学研究, 56, 57–71.
- 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.

## 註

### 註1

WEB調査には偏りがあって匿名性が高く、信頼できるデータとは言えないというイメージが先行している。一方で、実験者が同席することで、回答が望ましい方向に誘導される実験者効果が予測されるような調査を実施する際には、有効な手段であることが指摘されている (太田・北折, 2008)。本研究は、SNSを介した失恋相手との接触を測定することを目的としており、日常的にSNSを利用している層を抽出する必要があったこと、失恋というネガティブなライフイベントについて問う項目が多く、回答者が調査者に特定されない高い匿名性が確保される必要があったこと、調査対象者を大学生から社会人に拡大する必要があったことから、WEB調査を行なう事が望ましいと判断した。

### 註2

恋愛関係崩壊後の失恋相手との接触が恋愛関係崩壊からの立ち直りに影響を与えることを検討するうえで、失恋相手との共通の友人の存在が欠かせない。そのため、自分自身の意思で対人関係を容易に変化させやすい学生ではなく、社会人からデータを集めるよう努めた。ただし、統計処理をするうえで、恋愛関係崩壊後に失恋相手と会話している者は45人、失恋相手の近況を目にする機会がある者は77人と少なく、男女別に検討することを考慮すると、データを社会人のみに限定することができなかった。

### 註3

男性の方が女性よりも恋愛関係崩壊からの立ち直りが困難な恋愛について回答した可能性がないか確認するために、関係の進展度や別れの主導権などにジェンダー差が認められないか確認を行なった。性別×関係の進展度 (恋愛関係が崩壊した相手との結婚意図の有無) のクロス表を作成し、 $\chi^2$ 検定を行なった

ところ、男性と女性で偏りは認められなかった ( $\chi(1) = 0.33$ , n.s.)。また、性別×別れの主導権 (自分/相手/どちらでもない) のクロス表を作成し、 $\chi^2$ 検定を行なったところ、男性と女性で偏りが認められた ( $\chi(2) = 6.07$ ,  $p < .05$ )。調整済み標準化された残差を求め、残差分析を行なったところ、自分や相手と回答した者には男女で偏りが認められず、「どちらでもない」と回答した者が全部で113名であったが、女性 (67名) が男性 (46名) より多いという結果のみが得られた。これらの結果より、男性の方が女性よりも立ち直りが困難な恋愛について回答した可能性については低いと判断した。