

修士論文（要旨）
2021 年 1 月

青年期の恋愛における情動知能および恋愛葛藤対処方略と
ウェルビーイングとの関連

指導 松田チャップマン与理子 准教授

心理学研究科
健康心理専攻
219J4054
祁潔如

Master's Thesis(Abstract)

January 2021

Romantic relationships and well-being in adolescence:
the role of emotional intelligence and conflict coping strategies

JIERU QI

219J4054

Master's Program in Health Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Yoriko Matsuda-Chapman

目 录

第 1 章 研究背景.....	1
1.1 青年期の恋愛問題について.....	1
1.2 恋愛葛藤と葛藤対処方略.....	1
1.3 情動知能.....	1
1.4 恋愛関係に対する満足度.....	1
1.5 本研究におけるウェルビーイング.....	1
第 2 章 リサーチ・クエスチョンと研究目的.....	2
2.1 リサーチ・クエスチョン.....	2
2.2 研究目的.....	2
第三章 研究方法.....	2
3.1 調査対象者と調査時期.....	2
3.2 研究の手続き.....	2
3.3 使用尺度.....	2
3.4 分析方法.....	2
第 4 章 研究結果と考察.....	3
4.1 分析対象者.....	3
4.2 各尺度の記述統計.....	3
4.3 恋愛期間による差異.....	3
4.4 造方程式モデリングの検討.....	4
引用文献	

第1章 研究背景

1.1 青年期の恋愛問題について

恋愛相手と恋愛関係を維持・構築することは、青年の心理的側面に影響を与えるとされている(高坂,2009)。

青年期の恋愛は「未熟な恋愛関係」と捉えることができる。恋愛関係に関わる悩みに直面したときにどのように解決していくかは、将来の関係性の成熟において重要である。一方、大学生における恋愛関係とストレスとの関連を調べた高坂(2012)の研究では、学年があがるにつれて「恋愛関係」におけるストレスが低減することが示唆されている。

1.2 恋愛葛藤と葛藤対処方略

青年が恋愛を通して他者との親密な関係を深めていく過程において、交際初期の段階では感じていなかった、葛藤状況が生じ始める(松井,1990)ことが明らかとなっている。葛藤が生じた際に用いる対処方略が重要となる(Straus,1979)。

これまでの研究によると、葛藤場面における建設的な方略は関係満足度を高め、対人関係の親密さと安定性の発達を促し(Canary,Cupach,&Messman,1995)、相手の破壊的な対処方略に対して建設的な対処方略を取れるかどうかの関係の維持に重要であるとされている(Rusbult,Johnson,& Morrow,1986)。古村・戸田(2008)は、この2次元分類モデルと類似する「譲歩」「対話」「攻撃」「回避」という4因子構造を報告している。

1.3 情動知能

情動知能が高い個人は、親子関係、友人関係、パートナーとの関係が良好である(羽島・石村・小玉,2014)。情動表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との間には、密接な関わりが見られる(崔・新井,1998)。

海外の研究を見ると(Bhalla & Ali,2019)、情動知能は恋愛関係の質に影響があるということがわかる。さらに、情動知能は恋愛関係のコミットメントと安定性、関係の親密さ、満足度にもポジティブな影響がある。

1.4 恋愛関係に対する満足度

Harvey and Omarzu(1997)によると、対人関係における双方の満足度が向上することで、関係の安定性が改善し、関係の維持に役立つ。情動表出の制御と友人関係満足感との間には密接な関わりがあると考えられる(崔・新井,1998)。

大学生の恋愛関係に生じる葛藤において、不適切な情動を表出することは、恋愛関係の崩壊につながるものが推測される。恋愛関係満足度は、個人の精神的健康に影響があることから(金政,2012)、恋愛関係満足度を高めることは青年期における重要な課題である。

1.5 本研究におけるウェルビーイング

ウェルビーイングに結びつくと考えられると健康や人生満足度に影響与えられている(遠藤・柴内・内田,2008)。親密な関係がウェルビーイングと関連することは、多くの先行研究で指摘されており、親密な対人関係の良好さが幸福感を高めるとされている(Dush & Amato, 2005)。

本研究では、青年期の大学生を対象とし、恋愛関係に対する満足度、快楽主義・幸福主義

の両面を含むポジティブな精神的健康、心身のストレス反応でウェルビーイングを構成する。

第2章 リサーチ・クエスションと研究目的

2.1 リサーチ・クエスション

RQ1: 恋愛関係における建設的な恋愛葛藤対処方略は、恋愛関係の満足度にポジティブな影響があるのか？

RQ2: 情動知能が高い青年は、建設的な恋愛葛藤対処方略を用いる傾向が高いのではないのか？

RQ3: 建設的な恋愛葛藤対処方略がとれると、精神的な健康だけでなく、身体的な健康にもポジティブな影響があるのではないのか？

RQ4: 恋愛関係の期間によって、恋愛葛藤対処方略に差異があるのではないのか？

2.2 研究目的

本研究の目的は、青年期の恋愛葛藤場面において否定的な情動を適切に調整し、建設的な恋愛葛藤対処方略をとることでウェルビーイングが高まると想定し、これらの概念間の関連をリサーチ・クエスションに準じて検討することである。

青年期の恋愛に関する心理学研究は多数存在するが、健康心理学の領域において恋愛と身体的健康を含めたウェルビーイングとの関連を調べた研究はまだ少ない。本研究によってこれらの関連を明らかにすることで、大学生のウェルビーイングを向上する新たな知見が提供できると考えられる。

第三章 研究方法

3.1 調査対象者と調査時期

青年期に相当する18歳～24歳の男女約200名。2020年10月～2020年12月に調査を実施した。

3.2 研究の手続き

本研究では、Google Formで作成したWEB調査票を用いて調査を実施した。

3.3 使用尺度

①フェイスシート

性別、年齢、恋愛状況(いま恋愛相手がいる、過去に恋人がいたが今はいない、恋愛経験なし)、恋愛期間。

②日本語版情動知能尺度(野崎,2012)

③恋人との対人葛藤対処方略尺度(古村・戸田,2008)

④恋愛関係満足度尺度(豊田,2004;高坂,2015)

⑤ストレスチェックリスト・ショートフォーム(今津・村上・小林・松野・椎原・石原・城・児玉,2006)

⑥WEMWBS ウェルビーイング短縮版尺度(菅沼・平野・中野・下山,2016)

3.4 分析方法

・独立t検定、構造方程式モデリング

・統計解析ソフトには、IBM SPSS statistics 26、AMOS 24 を使用した。

第4章 研究結果と考察

本研究の目的は、青年期の恋愛における情動知能および恋愛葛藤対処方略と恋愛関係満足度、WEMWBS ウェルビーイング(ポジティブな精神的健康状態)、心身のストレス反応との関連を検討することであった。青年期の恋愛について、ウェルビーイングや心身のストレス反応といった健康心理学的視点から検討した研究は見当たらず、本研究において情動知能および恋愛葛藤対処方略と心身ストレス反応およびウェルビーイングとの関連を検討したことには意義があると考えられる。以下、各分析における考察を示す。

4.1 分析対象者

WEB 調査に回答した 175 名のうち、研究対象外となる「恋愛経験なし」と回答した者を除き、126 名を分析の対象とした。分析対象となったのは、男性 37 名 (29.4%)，女性 89 名 (70.6%)、平均年齢 20.55 歳 ($SD = 2.00$) であった。

恋愛期間には、1 ヶ月未満(8 人)、1 ヶ月以上 3 ヶ月未満(12 人)、3 ヶ月以上 6 ヶ月未満(28 人)、6 ヶ月以上 1 年未満(26 人)、1 年以上 3 年未満(42 人)、3 年以上(8 人)という期間に分類している。

4.2 各尺度の記述統計

各尺度の平均値、標準偏差、Cronbach の α 係数と Pearson の相関係数を Table 1 に示した。

Table 1 各尺度の記述統計と相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 対話	20.1	3.50	.75	1								
2 回避	8.82	3.48	.73	-.43 **	1							
3 他者の情動の評価と認識	16.6	3.59	.88	.25 **	-.24 **	1						
4 他者の情動の調整	14.5	3.53	.79	.16	-.06	.63 **	1					
5 自己の情動の調整	10.6	3.35	.79	.16	-.14	.38 **	.48 **	1				
6 自己の情動の評価と認識	13.0	3.18	.89	.22 **	-.12	.43 **	.33 **	.33 **	1			
7 疲労・身体反応	13.2	2.70	.75	-.05	-.03	-.12	-.20 *	-.08	-.21 **	1		
8 うつ気分・不快感	12.8	2.63	.73	-.13	.05	-.08	-.20 *	-.30 **	-.11	.50 **	1	
9 ウェルビーイング	23.4	4.92	.83	.26 **	-.07	.35 **	.46 **	.40 **	.49 **	-.36 **	-.50 **	1
10 恋愛関係満足度	24.9	5.70	.68	.33 **	-.40 **	.06	.04	-.01	.05	-.21 **	-.14	.10

* $p < .05$, ** $p < .01$.

これらの結果から、恋愛関係満足度と心身のストレス反応との関連においては、恋愛関係満足度と疲労・身体反応との間に負の相関が認められた。先行研究によって対人関係満足度は精神的健康に関連があることが明らかになっているが(姜・南,2014)、恋愛満足度と身体的ストレス反応との関連を調べた研究は見られないことから、新しい知見を提供できたことに意義があると考えられる。

4.3 恋愛期間による差異

恋愛期間の長期間群(6 ヶ月以上)と短期間(6 ヶ月未満)群による各尺度得点の差異を調べるために、t 検定を行った(Table 2)。

Table 2 各尺度得点の恋愛期間別比較

	短期間		95%信頼区間		長期間		95%信頼区間		<i>t</i> 値	<i>g</i>
	M	SD	下限	上限	M	SD	下限	上限		
対話	19.4	3.56	[18.3-20.3]		20.6	3.38	[19.8-21.3]		-2.00 *	0.36
回避	9.41	3.2	[8.53-10.2]		8.41	3.63	[7.58-9.23]		1.59	0.29
他者情動の評価と認識	16.2	3.78	[15.1-17.2]		16.8	3.46	[16.0-17.5]		-0.96	0.17
他者情動の調整	14.4	3.23	[13.4-15.2]		14.6	3.74	[13.7-15.4]		-0.34	0.06
自己情動の調整	10.7	3.63	[9.71-11.7]		10.5	3.17	[9.73-11.1]		0.41	0.08
自己情動の評価と認識	13	3.19	[13.4-15.2]		13	3.19	[12.2-13.6]		0.08	0.02
恋愛関係満足度	20	4.41	[13.4-15.2]		22.5	5.3	[21.3-23.7]		-2.81 **	0.51
疲労身体反応	13.1	2.63	[13.4-15.2]		13.3	2.77	[12.6-13.8]		-0.28	0.05
うつ気分不全感	12.5	2.47	[2.76-3.44]		13	2.73	[12.3-13.6]		-0.96	0.18
ウェルビーイング	23.5	4.49	[3.48-4.18]		23.4	5.22	[22.2-24.5]		0.06	0.01

* $p < .05$, ** $p < .01$

この結果は、関係が継続している者の方が関係満足度が高かったことを報告する Simpson (1987) の研究を支持するものであった。相馬・山内・浦光(2003)は、交際期間が短いほど葛藤時に破壊的行動をとりやすく、長いほど建設的行動をとりやすいことを報告している。本研究の結果は、先行研究を支持するものであった。

4.4 造方程式モデリングの検討

情動知能の4つの下位因子、恋愛葛藤対処方略である対話と回避、恋愛関係満足度、心身のストレス反応、ウェルビーイングの関連を調べる目的で、最尤法による構造方程式モデリングを用いてパス解析を行った。分析の結果、最も適合度が高かったモデルを Figure 1 に示す。

本モデルは、CFI .945, TLI .951, RMSEA .052, SRMR .796, と高い適合度を示した。

以上から、青年期の恋愛において、適切に恋人の情動に気づき、理解できる青年は、恋愛葛藤場面から逃げ出さず恋人との間に対話を促し、ウェルビーイングが高まる可能性が示唆された。

恋愛関係は両者間の相互作用であり、本来であれば、両者に対して調査を行うことが望ましいが、本研究では、一者の回答だけを対象に分析を行なった。今後、両者関係(Dyad)を取り上げ、双方からデータを収集し、分析することでより深い洞察が得られると考えられる。

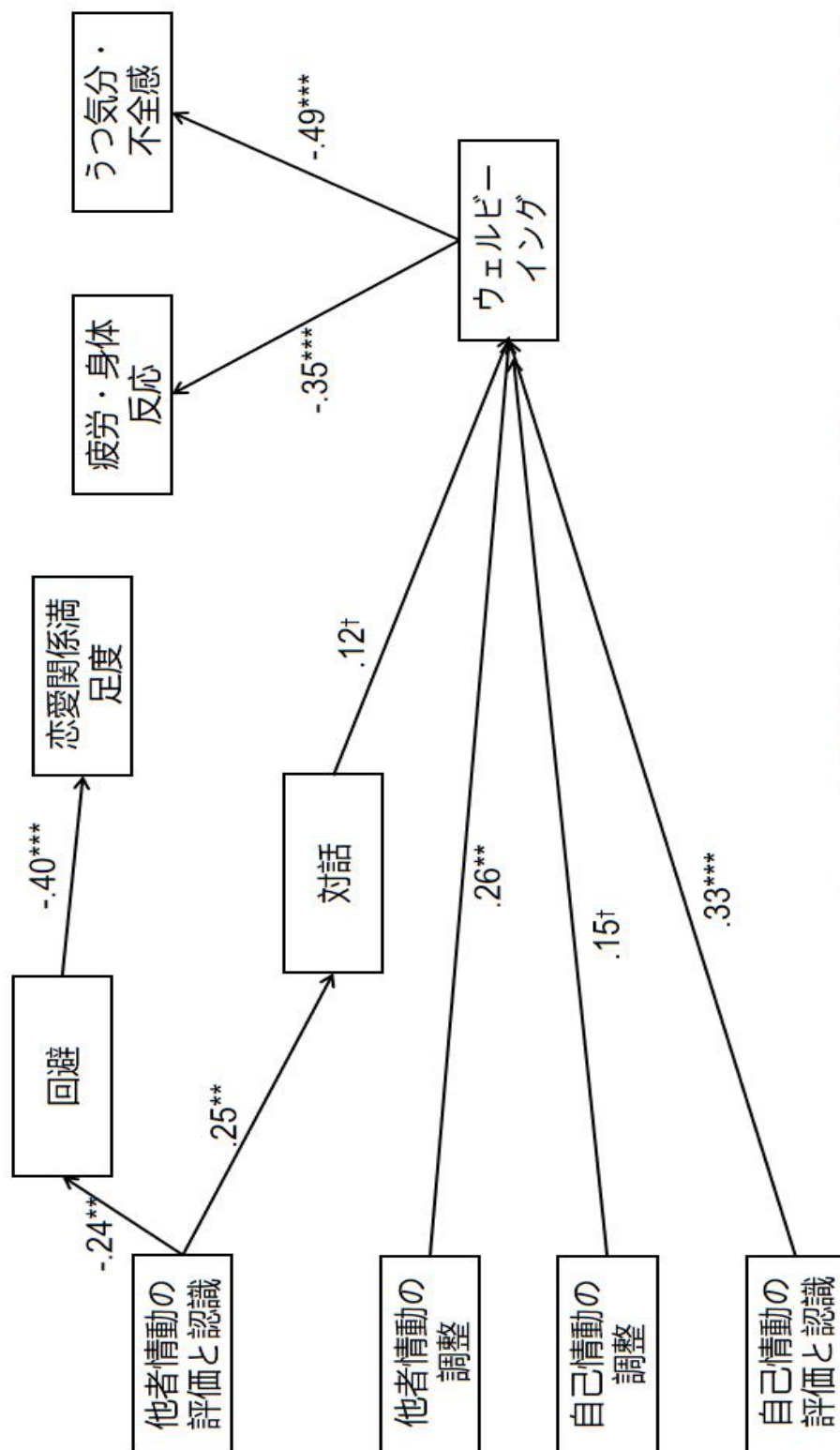


Figure 1 情動知能及び恋愛葛藤対処方略とウェルビーイングの関係モデル
 Model fit: CFI .969 TLI .951 RMSEA .052 SRMR .0056
 $^+p < .10$, $^*p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$

引用文献：

- Bradbury, T.N. and B.R. Karney (1993). Longitudinal studies of marital interaction and dysfunction: Review and analysis, *Clinical Psychology Review*, 13, 15-27
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. NY: Guilford Press.
- Canary, D. J., Cupach, W. R., & Messman, S. J. (1995). *Sage series on close relationships. Relationship conflict: Conflict in parent - child, friendship, and romantic relationships*. Sage Publications, Inc.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607-627
- 崔京姫・新井邦二郎(1998). ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との関係, *教育心理学研究*, 46, 32-441
- Gomez-Lopez, Viejo, & Ortega-Ruiz (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 2415.
- Harvey, J. H., & Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship, *Personality and Social Psychology Review*, 1, 223-239
- Hendrick, C & Hendrick, S. (1988). Lovers wear rose colored glasses. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 161-183.
- 堀毛一也 (1994). 恋愛関係の発展・崩壊と社会的スキル. *実験社会心理学研究*, 34, 116-128.
- 今津芳恵・村上正人・小林恵・松野俊夫・椎原康史・石原慶子・城佳子・児玉昌久 (2006). Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォームの作成：信頼性・妥当性の検討, *心身医*, 46, 4, 301-308
- 井上弥 (2008). 感情表出の偽装経験からみた感情の特性, *感情心理学研究*, 15, 2, 71-79
- 金政裕司 (2012). 相互支援が関係満足度ならびに精神的健康に及ぼす影響についての青年 189 期の恋愛関係と中年期の夫婦関係の共通性と差異, *発達心理学研究*, 23, 298-309
- Karney, B. R., Beckett, M. K., Collins, R. L., & Shaw, R. (2007). *Adolescent romantic relationships as Precursors of healthy adult marriages: A review of theory research, and programs*. Santa Monica, CA : Rand Corporation
- 加藤司 (2003). 大学生の対人葛藤方略スタイルとパーソナリティ, 精神的健康との関連について, *社会心理学研究*, 18, 78-88.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: Guilford Press
- 古村健太郎・戸田弘二 (2008). 親密な関係における対人葛藤, *北海道教育大学紀要, 教育科学編*, 58, 185-195
- 孔荣・邓林园 (2017). 大学生恋愛衝突对恋爱关系质量的影响-冲突解决模式的调节作用, *心理技术与应用*, 5, 160-168
- 松井豊 (1990). 青年の恋愛行動の構造, *心理学評論*, 33, 3, 355-370
- 宮明浩太郎・伊藤裕子 (2014). 情動制御と親密な他者との関わり. *文京学院大学人間学部研究紀要*, 15, 215-225
- 宮代こずゑ・及川富裕伽 (2019). 大学生における異性の友人／恋人関係の相違：友人関係場面における目標志向性と恋愛行動の関連から, *宇都宮大学教育学部教育実践紀要*, 6, 47-52

- 森口竜平(2009). 感情の適応的機能-感情知能&感情コンピテンス&感情自己効力感に着目して, 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要 2(2), 17-24
- 西平直喜(1981). 青年の世界 3-友情・恋愛の探求、大日本図書
- 野崎優樹 (2012). 自己領域と他者領域の区分に基づいたレジリエンス及びストレス経験からの成長と情動知能の関連, パーソナリティ研究, 20, 179-192
- 野崎優樹(2013). 定期試験期間の自他の情動調整行動が情動知能の変化に及ぼす影響, 教育心理学研究, 61, 362-373
- 野澤真由美(2008). 中年期夫婦における関係の満足度、問題対処、感情との関連, 人間文化創成科学論叢, 11, 207-216
- 岡田努 (2007). 現代青年の心理学-若者の心の虚像と実像. 世界思想社.
- 大野久 (1995). 青年期の自己意識と生き方落合良行・楠見孝(編). 講座生涯発達心理学第4巻 自己への問い直し-青年期. 金子書房, 108-117.
- Ortony, A. , Clore, G. L. , & Collins, A. , (1988) . The cognitive structure of emotions. Cambridge University Press
- Pretty Bhalla&Inass Ali(2019). Impact of Emotional Intelligence on Quality of Romantic Relationships:Review Research. International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE) ISSN: 2277-3878, Volume-7, Issue-6S5.
- Rusbult, C. E. & Johnson, D. J. & Kim, S. H. (1994). Social conflict: Escalation, stalemate, and settlement. 2nd ed. New York, NY, McGraw-Hill
- 佐々木美加(2012). 感情の対人的影響に関する実験研究のレビュー. 明治大学教養論集, 482, 33-56
- 相馬敏彦・山内隆久&浦光博(2003). 恋愛&結婚関係における排他性とそのパートナーとの葛藤時の対処行動選択に与える影響, 43, 1, 75-84
- 清水裕士・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, 51-65.
- 清水裕士・大坊郁夫(2007). 恋愛関係の相互作用構造と関係安定性の関連 : カップルデータへのペアワイズ相関分析の適用, 社会心理学研究, 22, 3, 295-304
- 菅沼慎一郎・平野真理・中野美奈・下山晴彦 (2016). 日本語版 Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) の作成と信頼性・妥当性の検討: hedonic/eudaimonic を包括した状態指標, 臨床心理学, 16, 471-475.
- 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.
- Straus, J. A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The conflict tactics (CT) scales, Journal of Marriage and Family, 41, 75-88
- 立脇洋介(2007). 異性の交際中の感情と相手との関係性, 心理学研究, 78, 244-251
- 詫摩武俊(1986). 青年の心理(改訂版), 培風館
- 多川則子(2003). 恋愛関係が青年に及ぼす影響についての探索的研究, 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, 50, 251-26
- 多川則子・吉田俊和(2002). 親密な人間関係が対人関係観に及ぼす影響-青年期の恋愛関係と友人関係, 対人社会心理学研究, 4, p65-p73
- 高坂康雅(2009). 恋愛関係が大学生に及ぼす影響と交際期間、関係認知との関連, パーソナリティ研究 17(2), 144-156

- 高坂康雅(2010). 大学生およびその恋人のアイデンティティと“恋愛関係の影響”との関連, 発達心理研究, 21, 182-191
- 高坂康雅・小塩真司(2015). 恋愛様相尺度の作成と信頼性&妥当性の検討, 発達心理研究, 26, 225-236
- 高坂茉里(2012). 大学生の対人関係と学校ストレス. 暁星論叢, 62, 55-84
- 戸田正直(1992). 「感情-人を動かしている適応プログラム」認知科学選書 24, 東京大学出版会
- 豊田弘司(2005). 大学生における異性関係スキル, 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 14, 5-10
- 豊田弘司・矢追美佳(2016). 情動知能と異性関係スキルの関係, 奈良教育大学次世代教員養成センター研究紀要(2), 59-65
- 豊田瀬理乃(2004). 対人関係上の信念の変化からみた友人関係の分析, 平成 15 年度筑波大学人間学類卒業論文 (未公刊)
- 渡部麻美・松井豊(2011). 高校生時と大学生時における主張性の 4 要件と友人関係満足感との関連, 対人社会心理学研究, 11, 35-42
- 藪垣将・渡辺美穂&田川薫(2015). 中年期における夫婦関係満足度および諸変数の関連: 多母集団同時分析による JGSS-2006 の検討, 家族心理学研究, 29, (1), 51-63.
- 山下倫実・坂田桐子 (2005). 恋愛関係とその崩壊が自己概念に及ぼす影響. 広島大学総合科学部紀要Ⅳ理系編, 31, 1-15.
- 吉田琢哉・高井次郎 (2008). 怒り感情の制御に関する調整要因の検討:感情生起対象との関係性に着目して, 感情心理学研究, 15, 89-106
- 吉岡寛子・下田愛・川下さゆり・井上果子(2015). 青年期における未熟な恋愛関係について, 横浜国立大学大学院教育学研究科教育相談センター研究論集, 15, 39-48
- 神薊紀幸・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, 93-104.