

失恋時の状況と感情・行動に及ぼす関係の親密さの影響⁽¹⁾

栗林克匡

【問題】

青年期にある若者にとって、恋愛は最も関心の高い問題である。社会心理学では、恋愛行動に関する研究は、恋人の選択、恋愛中の行動、恋愛の類型、恋愛のプロセスなど多岐に渡り検討されている。その中で恋愛の最終局面ともいえる恋愛関係の崩壊、つまり「失恋」の研究はまだ十分には行われていない。特に、恋愛関係崩壊時の具体的な状況についての検討や、交際時の親密さが崩壊時の感情・行動に与える影響などに検討の余地が残されている。

失恋時の状況に関する先行研究として、Hill, Rubin, & Peplau (1976) は、大学生などのカップルを対象とし、2年後にその関係が持続しているかについて調査している。関係が崩壊するカップルは、親密さや関係の深さの程度のバランスが悪いなどの特徴があること、カップルの類似度も関係持続に関連していること、別れの時期は大学の行事などに関連があり、相手との接近性が低くなる学年の切れ目、長期休業、卒業などが影響していることが明らかとなっている。我が国では、大坊 (1988) が、別れの形態について大学生を対象にして、性別の別れ月や別れの主導権について調査している。それによると、別れ月は3月にピークがあり、6月と8月も多いことが示されている (図1参照)。この時期は学期や学年の切れ目にあたり、対人魅力の一因である、物理的な接近性の低下が関係し

ていると考察している。飛田 (1989) も、大学生の失恋は3、4月や夏休み後という学年・学期の変わり目に多いことを示している。また大坊 (1988) の研究では、別れの原因についても検討している。女性は自分が“飽きた” “独立を望んだ” とし、男性は反対に相手が独立を望み、相手の関心が他に移ったとの回答が多く、別れの主導権は女性にあり、別れを決定するのは女性が多い。

失恋経験が青年に及ぼす心理的影響、失恋の原因など形態の違いによる影響の違いについては、宮下・臼井・内藤 (1991) の調査がある。失恋時の年齢が19~20歳、恋愛継続期間が2~3年、失恋の原因が「関心・価値観の相違」の場合で肯定的な自己変化を、恋愛継続期間が1~2年の場合などでは、否定的な自己変化が生じている。そして、失恋の意義としては「青年期 (とりわけ大学生の時期) に、お互いの価値観や生き方にまで触れるような深い恋愛をすること、そしてこれがたとえ失敗 (失恋) に終わったとしても、このような経験は、必ずやその人にとってプラスに

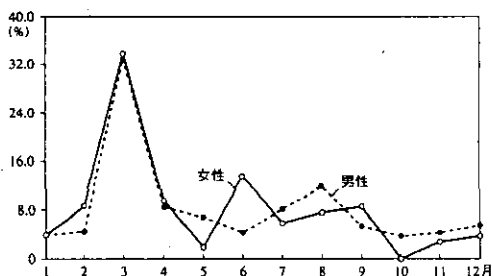


図1 別れの訪れ月 (大坊, 1988)

なるであろうし、これからの人生においてもプラスに働くに違いない」ことを挙げている。

恋愛関係の発展・崩壊と社会的スキルとの関係について堀毛(1994)は検討している。社会的スキルとは対人関係をより円滑に行うために必要な認知的判断や行動を指す。発展過程にある恋愛では、関係の発展とともにスキルが高まる傾向が示されている。男性は、発展の初期に相手への情熱を高め、スキルを洗練させて行く傾向があり、女性は相手の特性を慎重に検討し、関係が重要であるという認識を得た後に、急速にスキルを発展させるという明確な性差が見られている。また、過去の失恋経験もスキルの向上に影響し、男性では失恋から得た自信やショックの大きさがスキル向上と有意な関連を持ち、女性では自分から強い愛情を示しながら失恋した場合にはスキルが高まるが、それ以外は過去体験との関連は見られていない。

さて、失恋を経験した時には、どのような感情や行動が引き起こされるのだろうか。松井(1993)は、首都圏の6つの大学の大学生に対して失恋の経験をたずねる質問紙調査を行っている(大久保ら、未発表)。この調査で、交際していた相手と別れた後の気持ちや行動を尋ねた結果、最も回答者が多く体験した気持ちは、「何かにつけて相手のことを思い出すことがあった」、「相手をなかなか忘れられなかった」などであった。このことから、失恋後に最もよく現れる現象は繰り返し相手を思い出すことであるとしている。また、強い悲しみや、「相手を忘れるためにほかのことに打ち込んだ」などの逃避の心理なども引き起こされていた。これらを総合し、日本の青年には悲しみや落ち込みという消極的な気持ちが表れやすく、怒りや恨みなどの積極的な感情は生じにくいと考察している。

失恋時の心理的反応として飛田(1997)は、2つの特徴を挙げている。第1の特徴は強い情動体験で、「悲しみ」や「胸が締め付けら

れる」などの強くネガティブな情動を引き起こすことである。第2の特徴は関係が崩壊した原因や責任を明確にしようとする帰属的な認知的活動がなされることである。

飛田(1992)は、関係崩壊時の行動特性を扱った研究も行っている。飛田は別れを二つに分類し、一定期間の親密な関係が存在した後関係が崩壊した「失恋」と、親密な関係の存在なしに失恋を経験し、熱情が冷却した「片思い」の両群について比較を行っている。それによるとやけ買い、やけ食いなどの「消費行動」は女性の失恋群に多く、やけ酒、ドライブなどの「発散行動」と「旅行行動」は男性の平均値が高いことが示されている。手紙やプレゼントを燃やすなどの「処分・焼却行動」、髪型を変えるなどの「気分転換行動」は片思い群よりも失恋群において多く見られている。友人・母親に相談するなどの「相談行動」、日記を読み返すなど「回顧行動」は男性の失恋群と片思い群の差は小さいが、女性は顕著に失恋群に多いことが示されている。また、情緒的落ち込み度は男性より女性、片思い群よりも失恋群においてより強い傾向があるとしている。

Simpson(1987)は、ロマンティックなデート関係が崩壊する時に伴って現れる、情緒的な苦痛に着目している。それによると、交際期間が長いカップル、相互の新密度が高かったカップルほど、また新しい恋人が見つけないかと思っている人ほど失恋した時の苦痛が大きく、長期にわたることを見いだしている。

また飛田(1997)は、失恋時には孤独で内省的・回顧的な個人行動だけでなく、相談行動や友人との相互作用を伴う行動が見られるとし、失恋からの回復には友人や家族などの社会的なネットワークからのサポートの重要性を指摘している。飛田はこの指摘とSimpson(1987)の知見などを合わせて検討し、失恋からの回復には失恋によって失われたコストの大きさ、新しい恋の可能性、家族

や友人からのサポートといった要因が影響すると述べている。

以上、関係崩壊の状況や崩壊後の感情・行動などについて扱った先行研究をみてきたが、実際に別れに直面した時の感情や行動などは、その関係がどれほど親密なものであったかが大きく影響してくることが予想される。しかし、失恋についての研究では、付き合っていた時の関係の親密さを考慮したものはあまりない。親密さが高かったカップルでも何らかの事情で関係崩壊する可能性もある。親密度の高かったカップルが別れるときは親密度が低かったカップルと別れるときとは異なった様相を示すと思われる。

本研究では、親密さの指標として Berscheid, Snyder, & Omoto (1989) によって作成された RCI (Relationship Closeness Inventory) を援用する。この指標は、Kelley ら (1983) の相互依存性の考えに基づき、親密さを 1. お互いに影響を及ぼし会う頻度 (frequency) 2. お互いに及ぼしあう影響の強さ (strength) 3. 二人で行う行動の多様性 (diversity), 4. 二人の間で、上記の三つの行動が続いている長さ (duration) の、4つの具体的な行動特性から捉えようとするものである。

この関係崩壊時の親密さを考慮に入れながら、失恋時の状況についてより具体的な検討をすることと、失恋時の感情・行動について検討することを本研究の目的とする。

【方法】

被調査者：札幌市内の大学 1～4 年生 395 名 (男性 79 名, 女性 316 名) のうち失恋経験者 248 名 (男性 58 名, 女性 190 名)。

質問紙の構成：「一番最近体験した特定の異性との別れ」について回答してもらった。実施日は、1997年12月15日と1998年1月28日であった。質問項目は以下の通り。

①別れの経験の有無

②交際相手の属性：

別れを経験した相手を特定し、より深く想起させるため相手のイニシャルを回答させた。また、相手が自分の同輩、年上または年下のどれか、相手の当時の職業について回答も尋ねた。

③相手との交際時の親密さ：

1) 交際期間

2) 親密さの測定：Berscheid ら (1989) によって作成された RCI (Relationship Closeness Inventory) を参考にし、接触頻度、接触時間、行動の多様性、考えや行動に与える影響力について尋ねた。接触頻度と接触時間は、1週間あたりの、相手と2人きりで会っていた回数と時間、電話で話した回数と時間である。行動の多様性は、「映画を見に行く」「食事をする」「買い物に行く」など二人だけで経験した出来事10項目の該当数を尋ねた。影響力については、「お金の使い方」「将来の見方」への影響などについて9項目5段階尺度で尋ねた。

④交際相手との別れの諸相：

1) 別れの月を調べた大坊 (1988) の研究を参考にし、新たに、別れの時間帯 (24時間制)、別れを切り出した人物 (自分から、相手から、どちらともいえない、自然消滅)、別れの告知方法 (直接会って口頭、電話、手紙など8項目) と場所 (自分の家、相手の家、学校など14項目) の質問を加えた。

2) 失恋後の感情と行動：大久保ら (未発表) の失恋後の感情や行動 (松井, 1993より) を参考に、感情に関する20項目と行動に関する13項目を5段階にて評定させた。

【結果】

親密度の指標について

①交際期間の分類

交際期間を、短期間群 (90日以下)、中期間群 (90～365日)、長期間群 (365日以上) の3群に分類した。

表1 RCIの主成分分析

	第1主成分	第2主成分	第3主成分	第4主成分
会う頻度	0.48	-0.34	0.17	0.07
会う時間	0.42	-0.45	0.43	0.26
電話頻度	0.40	0.48	0.15	-0.56
電話時間	0.30	0.62	0.35	0.38
多様性	0.45	-0.20	-0.34	-0.49
影響力	0.38	0.15	-0.73	0.47
固有値	2.26	1.16	0.87	0.65
累積説明率	37.65	56.91	71.38	82.27

②RCIの主成分分析

接触頻度(会う・電話)、接触時間(会う・電話)、多様性、影響力の6つの親密さの指標の要約するために主成分分析を行った。その結果、累積説明率が80%を越す基準では、4成分となった。そのうち第1成分は6変数とも正の寄与を示しており、総合的な「親密さ」の指標とみなすことにした(表1参照)。以下の分析では、この第1主成分得点を基に、親密さの程度を高・中・低の3群に分けた。

失恋時の状況

失恋時の状況として、別れの月、時間帯、場所、告知方法を取り上げた。分析は、全体、男女別、親密度別にクロス集計を行った。

①別れの月：全体および男女別の各月の別れの割合を図2に示した。全体的に、3月、9月～12月の件数が多いようである。3月の失恋の多さは大坊(1988)の結果と対応する。

親密度別にも分析を行ったが、全体と同様な結果であり、調査実施日の影響が色濃く表れている。

②別れの時間帯：別れの時間については、全体的に見ると(図3参照)、17時を筆頭に18、19、21、22時に別れが切りだされているようである。午前中、深夜の割合は少ないようである。また、20時のところだけ別れの割合が少なくなっている。RCI別では、RCI低群は日中(13-17時)、中群は宵の口(17-19時)、高群は夜・深夜(21-22・1-2時)あたりの割合が比較的高いようである(図4

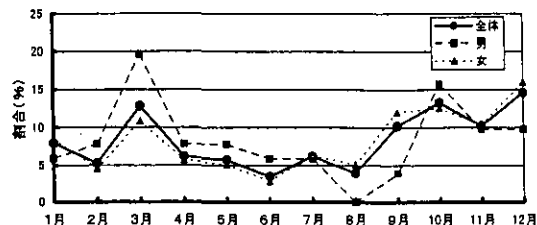


図2 別れの月

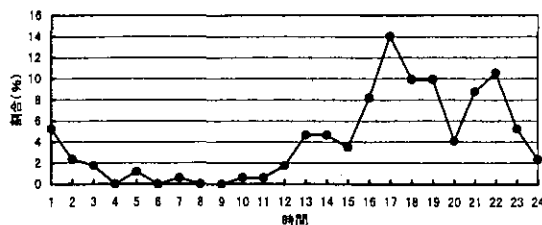


図3 別れの時間

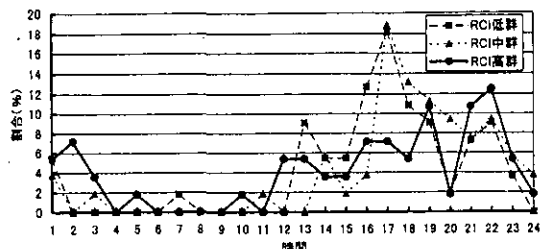


図4 別れの時間(RCI別)

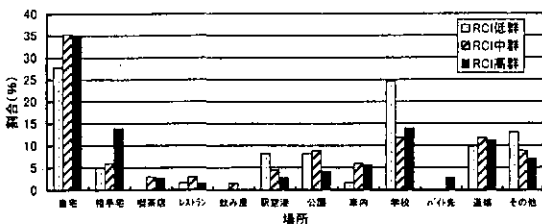


図5 別れの場所(RCI別)

参照)。

③別れの場所：別れの場所については、自宅が1/3を占めている。また大学生ということもあり、学校での別れも高い割合を占めている。飲食店での別れは現実にはそれほど多くないようである。RCIについて見ると、自宅での別れはRCI低群の割合が低い。また相手宅での割合がRCI高群で多いようである。大学での別れはRCI低群でかなり多いようである(図5参照)。親密度の高かったカップルは自宅・相手宅という他者を排した空間で最期を迎えるようである。恐らく最終

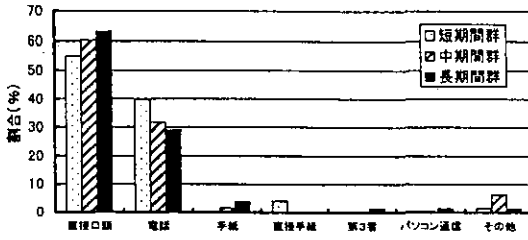


図6 別れの告知方法(交際期間別)

の話し合いをじっくり持つためだと思われる。それに比べると RCI 低群は学校や駅など通学路にあたる場所である。これは推測であるが、帰宅の際の「バイバイ」という挨拶と同様な感覚で恋愛関係を終えているのかも知れない。

④別れの告知方法：別れの告知方法については、直接口頭で行うが約6割を占めた。次いで電話が3割を占めており、それら以外の手段は非常に少数である。RCI 別では全体と同様な結果であったが、交際期間別に検討すると、交際期間が長いほど直接口頭で行い、電話など間接的告知は割合がやや少ない。逆に短期間群では、電話で済ますという方法も

採られやすいようである(図6)。

⑤別れの時間×場所×告知方法：別れの時間・場所・告知方法全てに回答した被調査者162名について、クロス集計を行った。その結果、大学生の失恋時の状況として、「直接口頭-学校-昼~夕方(13-17時)」の該当者が26名、「電話-自宅-夜(21-1時)」の該当者が19名と有効回答者の約3割を占めていた。

失恋時の感情と行動について

①失恋時の感情と行動の因子分析

失恋時の感情20項目と行動13項目について主成分解バリマックス回転による因子分析を行った。固有値の変化から、感情では「悲哀・回顧」「未練」「幻滅」「反省」の4因子を、また行動では「接近」「自己制御不能」「回避」の3因子を抽出した(表2・表3参照)。各因子ごとに負荷量が高い項目(.50以上かつ他因子への負荷.40未満)の平均値を求め、以下の分析に用いた。

②RCIが失恋時の感情・行動に及ぼす影響

感情・行動の各因子について、RCI(高・

表2 失恋時の感情の因子分析

	I	II	III	IV	h ²
8.悲しかった	0.79	0.33	-0.08	0.15	0.76
10.何かにつけて相手のことを思い出す	0.74	0.39	-0.04	0.16	0.73
16.苦しかった	0.74	0.36	0.06	0.23	0.73
3.胸が締め付けられる	0.73	0.36	-0.08	0.27	0.75
2.相手を忘れられなかった	0.72	0.49	-0.11	0.10	0.78
6.別れた後も相手を愛していた	0.59	0.58	-0.20	0.11	0.73
18.その人のことを考えないようにした	0.56	-0.14	0.49	0.19	0.61
9.相手を忘れるため、他の人を好きになろうとした	0.41	0.39	0.08	0.06	0.33
5.相手がいなくなって嬉しかった	-0.65	-0.17	0.46	0.18	0.70
15.別れたことを悔やんだ	0.23	0.82	-0.05	0.23	0.78
14.相手とのヨリを戻したいと思った	0.28	0.82	-0.07	0.16	0.78
20.別れたことが、しばらく信じられなかった	0.24	0.76	0.02	0.01	0.64
17.何に対してもやる気をなくした	0.53	0.54	0.22	0.06	0.62
4.電話が鳴るとその人だと思った	0.40	0.47	0.06	0.14	0.40
19.相手に幻滅した	-0.12	-0.13	0.82	-0.09	0.72
11.相手を恨んだり、怒りを感じた	0.18	0.17	0.78	-0.08	0.69
12.その人とは友達でいようと思った	0.23	-0.08	-0.44	0.35	0.38
13.強く反省した	0.10	0.16	0.01	0.82	0.70
1.相手に償いたい	0.12	0.14	-0.12	0.80	0.69
7.その人が素晴らしい人のように思えた	0.23	0.38	-0.35	0.42	0.49
固有値	4.83	3.97	2.21	1.98	
寄与率(%)	24.15	19.85	11.05	9.90	

表3 失恋時の行動の因子分析

	I	II	III	h ²
3.よくデートした場所へ行った	0.76	0.05	0.17	0.61
7.相手と出会うように試みた	0.76	0.23	-0.03	0.63
13.相手の家の周辺を何度か歩き回った	0.76	0.27	0.01	0.65
2.その人からの手紙や写真を取りだしてよく	0.65	0.32	0.17	0.55
4.相手の声が聞きたくて電話をかけた	0.60	0.43	-0.12	0.56
11.食欲がなくなったり眠れなくなったりした	0.14	0.73	0.23	0.61
9.酒をよく飲むようになった	0.20	0.66	0.14	0.50
12.相手のことを知っている人とその人の話し	0.18	0.61	-0.06	0.40
1.泣き叫んだり取り乱したりした	0.36	0.60	0.10	0.50
8.相手を忘れようとして他のことに打ち込ん	0.12	0.54	0.51	0.57
10.よくデートした場所を避けた	0.08	0.25	0.72	0.58
5.相手との出会いを避けようとした	-0.10	-0.02	0.71	0.51
6.全く別の人をその人と見間違えることがあ	0.48	0.05	0.61	0.61
固有値	2.98	2.48	1.81	
寄与率(%)	22.92	19.08	13.92	

表4 親密さの程度別の失恋時の感情・行動の平均値(SD)

	親密さの程度(RCI)		
	低	中	高
悲哀・回顧	2.83(1.30)	3.21(1.27)	3.74(1.16)
未練	1.75(0.97)	2.11(1.15)	2.67(1.35)
幻滅	2.10(1.26)	2.32(1.09)	2.39(1.26)
反省	2.42(1.23)	2.62(1.17)	2.54(1.26)
接近	1.31(0.56)	1.58(0.82)	1.87(0.96)
自己制御不能	1.78(0.82)	2.07(0.87)	2.42(0.93)
回避	2.19(1.11)	2.29(1.11)	2.07(1.10)

※得点範囲は、「全く当てはまらない(1)」～「よく当てはまる(5)」

中・低)×性別(男・女)の2要因の分散分析を行った。感情については、「悲哀・回顧」について、RCIの主効果が見られた($F(2,234)=10.68, p<.001$)。親密さが高かった者ほど悲哀や回顧が多くなるようである。「未練」も同じくRCIの主効果が見られ($F(2,234)=12.25, p<.001$)、親密でなかった者ほど未練が少ないようである。行動では、「接近」「自己制御不能」で、RCIの主効果が見られた($F(2,234)=9.67, p<.001$; $F(2,234)=10.64, p<.001$)。親密な者ほど、別れた後も接触を求める行動を行ったり、また食欲不振・やけ酒に走るなど自己制御ができなくなるようである。その他の因子ではRCIの主効果は見られなかった。RCI別の平均値を表4に示す。また、性別の主効果および交互作用は全ての因子で見られなかった。

【考察】

本研究では、まず恋愛関係崩壊時の状況的側面についての基本的調査を行った。

別れの月については、大坊(1988)の研究と比べ、9～12月の失恋が多いようである。これは調査の実施日が影響している。最近の失恋経験を尋ねているため調査日付近の回答件数が増えてしまうのは当然の結果であろう。特に遡ること3カ月間に集中している。なぜ3カ月なのか?交際期間の度数分布をみると、交際期間が3カ月未満の者が約1/3を占めており、このことと無関係ではないであろう。ちなみに、大坊(1988)の調査は大学1年生を対象に9月に実施したものであり、よく見ると6～9月の回答割合も比較的高いように見える。ただ調査日の影響を排除してもやはり3月(年度末)は失恋の月と言えるであろう

う。

別れの時間は、夕方から夜にかけて行われることが多い。これにはいくつかの理由が考えられる：①1日の終焉と恋愛の終焉をかけている②暗がりの利用（後ろめたさを覆い隠す）③お互いのスケジュールの関係④別れを切り出せないまま夜まで時間が過ぎたなどである。なお、20時の別れが少ないのは、ただ単に夕食時を避けている可能性があるが、詳細は不明であり、今後の検討課題である。

別れの場所と告知方法については、全体的には直接口頭による告知が6割を占めるが、その場所は自宅・相手宅・学校など多岐に渡っている。電話での告知はその大部分が自宅となっている。告知方法と場所は互いに密接に結びついているようである。

次に、失恋時の感情と行動についての結果から、親密度の高かった者が別れると、悲しみや回顧の念が強く、未練がましく、失恋後も相手とのつながりを求めようとし、また自己制御が効かなくなるという特徴が見いだされた。親密度が高いほど交際中得るものは大きいですが、それだけにいざ別れると失うものがいっそう大きく思え、ネガティブな感情や行動を引き起こしやすいようである。

ただ、今回の結果は全体的に感情・行動ともに得点が低い。これは質問紙に回答する時点で、失恋に伴う様々な思い出を抑圧あるいは整理した結果である可能性がある。このことから、関係崩壊時に受ける被害からの立ち直りや対処のプロセスに焦点を当てた研究が今後必要であろう。例えば、飛田（1997）は周囲からのサポートや新しい恋の可能性が立ち直りに与える影響について論じているが、どのような要因が失恋からの回復に有効なのかを探ることは意義深いだろう。

その他の今後の課題として、まず、失恋研究を一般化するには大学生以外も対象とした調査が必要だろう。今回の調査では、大学生のみを対象にしたため、相手との関係に同棲・

婚約・結婚関係が少ないことや、別れの場所に学校が多いこと、全体的に交際期間が短いことなど、学生のみで見られると考えられる傾向が見られた。調査対象を広げることによって、多様な失恋の諸側面を検討することができよう。

また、親密さが失恋に与える影響について検討するにあたり、親密さのパターンをより細かくみていくことも興味深い。本研究では、総合的な親密さの指標を手がかりとしたが、主成分分析（表1参照）からは接触時間の短く電話主体の親密さというパターンもみられたからである。

さらに失恋自体がその人にどのような影響を与えるかについて検討が必要だろう。失恋の経験の違いや失恋の回数などが、その次の対人関係や恋愛関係に与える影響などの検討もできよう。

謝辞：本研究の実施にあたり、及川忠彦、大井亜耶子、佐川なつみの3氏の協力を得ました。記して感謝いたします。

[注]

(1) 本研究の一部は日本グループ・ダイナミックス学会第46回大会で発表された。

[引用文献]

- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. 1989 The Relationships Closeness Inventory: Assessing the closeness of Interpersonal Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807.
- 大坊郁夫 1988 異性間の関係崩壊についての認知的研究 日本社会心理学会第29回大会発表論文集, 64-65.
- 飛田 操 1997 親密な対人関係の崩壊過程に関する研究 福島大学教育学部論集(教育・心理部門), 46, 47-55.

- 飛田 操 1992 親密な関係の崩壊時の行動特徴について 日本心理学会第29回大会発表論文集, 231.
- 飛田 操 1997 失恋の心理 悲嘆の心理 松井豊(編) サイエンス社, 205-218.
- Hill,C.T., Rubin,Z., & Peplau,L.A. 1976 Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, **32**, 147-168.
- 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**(2), 113-128.
- Kelley,H.H., Berscheid,E., Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger,G., McClintock,E., Peplau, L.A., & Peterson,D.R. 1983 *Close relationships*. New York:Freeman.
- 松井 豊 1993 恋ごろの科学 サイエンス社
- 宮下一博・臼井永和・内藤みゆき 1991 失恋経験が青年に及ぼす影響 千葉大学教育学部紀要, **39**(1), 117-126.
- 大久保宏美・大前晴美・岡村美樹・米田佳美 未発表 青年期における恋愛の心理 東京都立立川短期大学心理学研究室卒業論文(松井(1993)による)
- 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.

[Abstract]

The Effects of Intimacy on Situations, Feelings and Behaviors in Dissolution of Romantic Relationships

Yoshimasa KURIBAYASHI

The purpose of this research was to examine the effects of intimacy of romantic relationships on situations, feelings and behaviors in dissolution of romantic relationships. The participants were 248 undergraduates who experienced the dissolution of romantic relationships (58 males; 190 females). First, the circumstances surrounding the dissolution of the relationships were examined. The subjects were asked the month, time, place, and manner in which parting was announced. The results were as follows: 1) there were many partings in March and from September to December; 2) the time of parting was at 17:00, 18:00, 19:00, 21:00 and 22:00 o'clock; 3) home occupied 1/3 of the places of parting, and because the subjects were university students, partings at school also occurred at a high rate; 4) about 60% of the partings were done directly and orally.

Second, whether the intimacy of romantic relationships influences feelings and behaviors in dissolved relationships was examined. Subjects who had a high-intimacy felt strong grief and regret. They tried to ask for a connection with the companion after the disappointment in love and couldn't control themselves.