

失恋後の心理的变化に影響を及ぼす要因の検討 —自己受容と失恋—

A study of Factors affecting psychological changes after dissolution of romantic relationships

—Self-acceptance and romantic breakup—

山 口 司

【問題】

「失恋」とは、恋する気持ちが相手にかなえられないこと、恋にやぶれること（広辞苑、p1197）である。近年、失恋に関する研究が増加してきている（宮下・白井・内藤、1991；飛田、1992、1997；石本・今川、2001；栗林、2001；加藤、2005）。失恋研究は、親密な関係崩壊研究の一種態と見なすことができる。

飛田（1989）は、親密な関係の崩壊の研究を2つに大分している。1つは、親密な関係崩壊のプロセスを記述することを目的とした研究であり、もう1つは、親密な関係の崩壊を予測する変数を特定することを目的とした研究である。

後者の研究として Hill ら（1976）が挙げられる。Hill ら（1976）は、2年に及ぶ縦断的な研究を行い、2年後に崩壊してい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く、カップル間の類似度、別れの時期が関係の持続に影響を与えていることを明らかにした。

前者に属する研究として、大坊（1988）は、大学生を対象にした研究で、別れは3月に多いことを示し、栗林（2001）は、失恋時の状況的側面として、別れの月、別れの時間帯、別れの告知方法、別れの場所などを検討している。

それらの親密な関係の崩壊についての研究の他に、親密な関係の崩壊後の研究が近年見られる。

失恋後の研究として、失恋時の対処行動（和田、2000）、失恋後の立ち直り過程（石本・今川、2001）や、失恋ストレスコーピング（加藤、2005）の研究などがあげられる。

こうした失恋後の失恋経験の意味について宮下ら（1991）は、「失恋は辛い経験であるが、青年期にお互いの価値観や生き方に触れるような深い恋愛をした場合、これが失敗に終わってもその人のその後の人生にとってプラスに働くであろう」と推測し、失恋経験がその後の人生の糧となることもあると考えている。そこで、失恋後の失恋経験の意味づけに影響する要因についての検討が必要と考えられる。

ところで失恋後に影響する要因として失恋の形態を取り上げることができる。飛田（1992）、加藤（2006）は、失恋をより詳細に分類することを試みている。飛田（1992）は、一定期間の親密な関係の存在の後に関係が崩壊した「失恋」と親密な関係なしに熱情が冷却した「片思い」とを区別した。さらに加藤（2006）は、失恋には付き合った後に別れた「失恋」と実らなかった失恋の「片思い」の2つの意味が見られるとし、付き合った後に別れた失恋を「離愛」、実らなかった失恋を「片思い」と定義し、さらに「離愛」を「自分から別れた告げた離愛」（以下、離愛（自分））と「別れを告げられた離愛」（以下、離愛（相手））、そして、「別れが明確でない離愛」に分類している（Fig 1）。

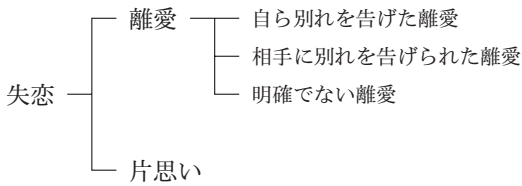


Fig 1 失恋の分類 (加藤、2006)

先に言及した宮下ら (1991) の研究では、失恋の形態を問わず、失恋後の心理変化を検討しているが、片思いか離愛か、相手が別れを切り出した離愛か自分から別れを切り出した離愛かによって、失恋の意義が異なってくると思われる。そこで本研究では、失恋の状況的側面として失恋の形態に注目し、失恋時の形態によって失恋後の心理的变化が異なるかどうかを検討するのが第一の目的である。

第二の目的は、失恋からどのくらい時間が経過したかによって失恋後の心理的变化に違いが見られるかどうかを検討することである。「時は最良の癒し手」であるとするれば、時がたつにつれて失恋が肯定的に評価されることが予想される。

第三の目的は、個人的特性が失恋にどのような影響を与えるかを検討することである。宮下ら (1991) は、モーズレイ性格検査 (MPI) の外向性尺度と神経症的傾向尺度を用いて、失恋のショック度と心理的变化について検討している。その結果、男女ともに神経症的傾向の高い者ほど失恋に対するショック度が大きく、それにより否定的な心理的变化を示しやすく、女性では、外向性傾向の高い者ほど肯定的な心理変化を示しやすいが、男性では神経症的傾向が高い者ほど肯定的な心理的变化を示しやすいとしている。これらの結果は、失恋の捉え方に性差があること、また、失恋の捉え方に対して、外向性や神経症傾向といった個人的特性が影響を与えていることを示唆している。そこで、本研究では、個人的特性として失恋経験を肯定的に評価出来る人とそうでない人との違いに焦点をあて、「ありのままの自己を受け容れている状態」を表す自己受容の概念を用い自己受

容の個人差が失恋後の心理的变化に及ぼす影響について検討する。

なお自己受容という概念が注目を集めたのは、Rogers (1949) が用いて以来であるが、その定義は研究者間で一致した見解が必ずしも得られておらず、自己受容の測定方法も様々である。中村・板津 (1988) によると、自己受容の測定方法には大きく分けて、現実自己と理想自己の差異に焦点を当てる方法、チェック・リスト法、自己評定法、投影法、クライアントの発言内容を分析・評定する方法の4つがあるとしている。本研究では、自己評定法として高い信頼性が報告されている沢崎 (1993) の自己受容尺度を用いる (以下、沢崎尺度)。同時に本研究では、自己受容を「自分に対して「それでよい」・「そのままでよい」と感じている状態」(沢崎、1993) と操作的に定義する。

また、沢崎尺度で測定された高自己受容者の中には、真に自己を受容している者だけではなく、安易にあきらめたり、自己満足している者も含まれている可能性が鈴木・渡部 (2005) によって指摘されている。鈴木らは、自己受容に「自分自身の意識過程を直接に観察・反省し、心理的経験の本質を明らかにしようとする事」(外林ら、1981) を意味する内省という概念を加え、自己受容と特性不安、自他共存性の関連を検討している。鈴木らは、佐藤・落合 (1995) の内省尺度を用いて自己受容を4つに分類している。鈴木らによると、①内省の程度が高く自己受容が高い場合を真の意味で自己受容、②内省が低く自己受容が高い場合は、自分と向き合い乗り越えられるという経験をしていない、あきらめ・自己満足、③内省が高く自己受容が低い場合は、とらえられた自分を自分として認められず、受け容れられないでいる自己拒否、④内省、自己受容とも低い場合は、自分の表層的な部分だけを見て自分を嫌と感じている自己放棄であるとしている。そこで、本研究では、内省の概念を考慮した自己受容が失恋後の心理的变化にどのような影響を与えるかを合わせて検討する。

【目的】

本研究は、失恋後の心理的变化に影響を及ぼす要因として、失恋の形態（離愛（相手）、離愛（自分）、片思い）、失恋からの経過時間、失恋した人の個人的特性としての自己受容、そして、自己受容を精緻化すると思われる内省と重み付けを取り上げ検討することを目的としている。そこで以下の仮説を立てた。

仮説1：相手から別れを切り出された失恋（離愛（相手））や自分から別れを切り出した（離愛（自分））、また片思いなど失恋の形態によって心理的变化が異なるのではないかと。

仮説2：失恋から時間が経てば経つほど否定的な心理的变化は減少し、肯定的な変化が増大するのではないかと。

仮説3：①自己受容的な人は、失恋という事実を受け入れ、失恋後にその失恋を肯定的に捉え、自己受容的でない人は、失恋という事実を受け入れられず、失恋後その失恋を否定的に捉えるのではないかと。

②内省という概念を加えて自己受容を検討する時、内省が高く自己受容している人は、失恋という事実を受け入れ、失恋後に肯定的な変化が生じるが、内省が低く自己受容していない人は、失恋という事実を受け入れることが出来ず、失恋後に否定的な変化が生じるのではないかと。

【方法】

被調査者：大学生107名、専門学校生84名、個別に依頼した学生13名、計204名（男性95名・女性109名）、平均年齢20.7歳（SD=1.58）

調査時期：2005年10月上旬

質問紙の構成：以下の内容について、一番最近の失恋経験を思い浮かべて回答してもらった。

(1)デモグラフィックな質問（性別・年齢）、失恋経験の有無・失恋からどのくらい経過したか・失恋形態（自分からの離愛、相手からの離愛、片思い）

(2)宮下ら（1991）の失恋後の心理的变化に関する12項目（今までよりも他の人の気持ちを考えられるようになった、よい人生経験になった、もう恋愛をしたくないと思った、もう人を好きになれないと思ったなど）について「非常に感じた(5)」、「まあまあ感じた(4)」、「どちらともいえない(3)」、「そんなに感じなかった(2)」、「まったく感じなかった(1)」の5件法で評定を求めた。

(3) 沢崎（1993）の自己受容尺度35項目（原版は37項目から構成されているが、本研究では、被験者群（青年）に当てはまらないと思われる2項目（親としての自分、夫・妻としての自分）を削除した）について「それでまったくよい・そのままでよい(5)」、「それでまあまあよい・それでかまわない(4)」、「どちらでもない・わからない(3)」、「それでは少しいやだ・少し気になる(2)」、「それではまったくいやだ・気に入らない(1)」の5件法で評定を求めた。

(4) 佐藤・落合（1995）の内省尺度15項目（自分を見つめてもあまり深くは考えられない、自分のことを考えようとしてもすぐに気が散ってしまうなど）について「非常に当てはまる(5)」、「まあまあ当てはまる(4)」、「どちらともいえない(3)」、「そんなに当てはまらない(2)」、「まったく当てはまらない(1)」の5件法で評定を求めた。

【結果】

1) 失恋後の心理的变化に及ぼす失恋形態の影響

(1) 失恋後の心理的变化の因子分析

失恋後の心理变化に関する12項目の構造について明らかにするため因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行い2因子が抽出された。第1因子は肯定的変化（ $\alpha = .80$ ）、第2因子は否定的変化（ $\alpha = .79$ ）と解釈された。これは宮下ら（1991）、石本・今川（2003）と同様の因子構造であった（Table 1）。以下、失恋後の心理的变化について、

Table2 失恋形態×失恋後の心理的变化（平均、SD）

	失恋形態		
	片思い	離愛(相手)	離愛(自分)
失恋後の肯定的心理变化	25.4 (6.1)	28.1 (6.1)	27.2 (5.3)
失恋後の否定的心理变化	9.5 (3.7)	11.3 (4.6)	7.8 (3.3)

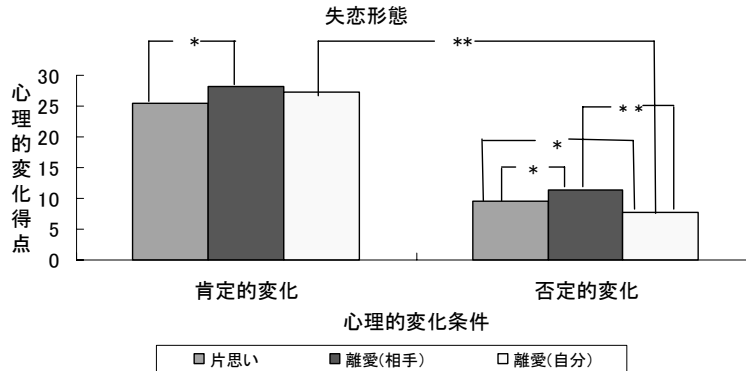


Fig2 失恋形態×失恋後の心理的变化 † p<.1, * p<.05, ** p<.01

たといえる。

2) 失恋後の時間の経過が失恋後の心理的变化に及ぼす影響の検討

失恋からどのくらい時間が経ったかによって失恋後の心理的变化に違いがあるかどうかについて検討するため、失恋からの経過時間の4水準（3ヶ月22名、6ヶ月17名、12ヶ月41名、12ヶ月以上119名に分類）と失恋後の心理的变化の条件2水準を独立変数、各心理的变化得点を従属変数とする二要因分散分析を行った。その結果、失恋からの経過時間の主効果および失恋後の心理的变化との交互作用のいずれも有意ではなかった。したがって、失恋から時間が経てば経つほど失恋後の心理的变化に肯定的変化が大きくなるとした仮説2は支持されなかった。

3) 自己受容の程度が失恋後の心理的变化に及ぼす影響の検討

(1) 自己受容尺度の因子分析

自己受容尺度35項目に関して因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った結果、因子負荷量が1つの因子に.30に満たない6項目（4. 健康状態、10. 職業、11. 経済状態、23. 情緒安定性、26. のんきさ、33. 兄弟に対する自分）を削除し、残りの29項目を用いて、再度、因子分析を行った（ $\alpha = .89$ ）。そして、固有値の減衰のパターンや解釈のしやすさから4因子を抽出した。第1因子は外面的魅力因子（ $\alpha = .84$ ）、第2因子はパーソナリティ因子（ $\alpha = .78$ ）、第3因子はデモグラフィック的な因子（ $\alpha = .75$ ）、第4因子は、やさしさ・思いやり因子（ $\alpha = .75$ ）とそれぞれ解釈された（Table 3）。以下、全体的な自己受容と因子ごとの分析を行った。

(2) 失恋後の心理的变化に及ぼす自己受容の影響

失恋後の心理的变化に及ぼす自己受容の影響を調べるために自己受容3水準（尺度の合計点の1

Table 3 自己受容尺度の因子分析

因子名	項目	I	II	III	IV	h ²
I 外的魅力	06. 体つき	0.781	-0.097	-0.137	-0.130	0.419
	05. 顔立ち	0.708	-0.024	-0.118	0.021	0.431
	12. 性的魅力	0.620	0.079	-0.282	0.115	0.406
	31. 男または女としての自分	0.619	-0.102	0.044	0.203	0.469
	07. 知性	0.568	0.216	-0.140	0.048	0.466
	35. 現在の自分	0.544	0.037	0.269	0.045	0.564
	03. 体力	0.521	-0.068	0.050	-0.015	0.253
	34. 過去の自分	0.474	-0.044	0.003	-0.048	0.189
	08. 運動能力	0.450	-0.060	0.016	0.155	0.252
	27. 決断力	0.431	0.222	-0.008	-0.145	0.294
	32. 親に対する子としての自分	0.400	-0.191	0.071	0.187	0.198
	09. 服装	0.355	0.120	0.085	0.143	0.314
II パソナリテイ	25. 指導力	0.006	0.757	-0.176	-0.035	0.485
	21. 積極性	0.147	0.681	0.012	-0.278	0.515
	29. 責任感	-0.118	0.649	-0.041	0.206	0.447
	30. やる気	-0.110	0.578	-0.196	0.221	0.338
	22. 協調性	-0.108	0.524	0.184	0.207	0.441
	19. まじめさ	-0.057	0.403	0.007	0.233	0.256
	20. 明るさ	0.004	0.395	0.326	0.026	0.383
III デモグラフィック	15. 人間関係	0.038	0.107	0.793	-0.073	0.708
	13. 家族	-0.071	-0.203	0.660	-0.001	0.347
	14. 住居	-0.084	-0.006	0.576	-0.033	0.285
	01. 年齢	-0.122	-0.062	0.505	0.079	0.219
	02. 性別	-0.070	-0.099	0.482	0.125	0.220
	16. 生き方	0.285	0.210	0.380	-0.077	0.466
	17. 社会的地位	0.274	-0.025	0.377	0.050	0.321
IV やさしさ	18. やさしさ	0.107	0.025	0.088	0.736	0.687
	28. 思いやり	0.002	0.169	0.037	0.724	0.668
	24. 忍耐力	0.013	0.275	-0.069	0.330	0.236
寄与率		24.27	6.30	4.59	3.98	
累積寄与率		24.27	30.30	34.89	38.88	
因子間相関		I	1.000	.598	.459	.386
		II		1.000	.406	.376
		III			1.000	.285
		IV				1.000

Table 4 自己受容×失恋後の心理的变化（平均、SD）

	自己受容		
	自己受容低群	自己受容中群	自己受容高群
失恋後の肯定的心理变化	23.3 (6.2)	27.4 (5.4)	26.6 (8.2)
失恋後の否定的心理变化	10.6 (3.9)	9.9 (4.2)	7.9 (3.6)

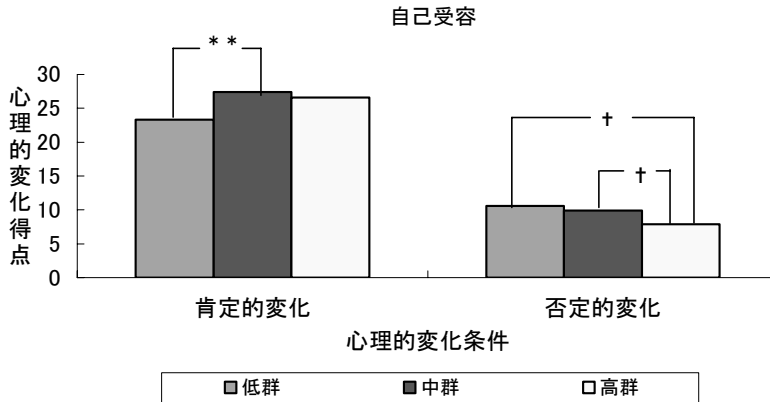


Fig 3 自己受容×失恋後の心理的变化 †p<.1、*p<.05、**p<.01

SDを基準に高群28名、中群151名、低群25名）、失恋後の心理的变化（肯定的变化条件、否定的变化条件）を独立変数、心理的变化得点を従属変数とする分散分析を行った。自己受容の主効果は有意傾向であった（ $F(2,201)=2.80$ $p<.1$ ）。加えて、自己受容群と心理的变化の交互作用が有意となった（ $F(2,201)=5.96$ $p<.01$ ）。単純主効果検定の結果、肯定的变化条件において自己受容の単純主効果が有意となったので多重比較を行ったところ、低群と中群の間に1%水準で有意差が見られた。同様に、否定的变化条件においても自己受容の単純主効果が有意となったので多重比較を行ったところ、高群が中群及び低群との間に10%水準で有意傾向を示した（Table 4, Fig 3）。失恋後の肯定的な心理的变化に対しては、自己受容低群と自己受容中群の間に有意な差が見られ、低群は中群に比べ、肯定的な変化が少なかったが、高群との間に有意差が見られなかった。この結果は、自己受容的な人（高群）は、自己受容的でない人（低群）よりも、失恋後に失恋を受け入れ、その

失恋を肯定的に評価するという仮説を支持しなかったといえる。また、失恋後の否定的な心理的变化においては、自己受容高群と低群、中群の間に差が見られ、高群は、低群、中群よりも否定的な変化を感じてはいなかった。このことは、自己受容的でない人は、失恋後に自己受容的な人よりも失恋を受け入れられず、否定的な評価を下すという仮説を支持したといえる。以上のことから、自己受容の高低によって、失恋を肯定的に評価するといった側面に違いは見られなかったが、失恋を否定的に評価するといった側面については、自己受容の高低による違いが見られるということがわかった。

次に、因子ごとに分析を行った。各因子の平均と標準偏差を Table 5に示す。

失恋後の心理的变化に及ぼす外面的魅力の受容因子の影響を調べるために、外面的魅力の受容3水準（高群27名、中群148名、低群29名）、失恋後の心理的变化2水準（肯定的变化、否定的变化）を独立変数とし、各心理的变化得点を従属変数と

Table5 自己受容の各側面（平均値,SD）

	N	外面的魅力			パーソナリティ			デモグラフィック的			やさしさ・思いやり		
		低	中	高	低	中	高	低	中	高	低	中	高
心的変化		29	148	27	25	145	34	20	144	40	28	143	33
肯定的変化	平均	25.6	26.9	27.1	23.6	27.4	26.4	23.9	26.7	28.6	24.3	27.3	26.8
	S D	(6.3)	(5.7)	(8.0)	(5.7)	(5.8)	(7.0)	(5.1)	(5.8)	(7.0)	(5.4)	(5.8)	(7.4)
否定的変化	平均	11.9	9.6	8.0	11.3	9.7	8.7	10.8	9.8	9.1	10.4	9.7	9.2
	S D	(4.1)	(4.1)	(3.6)	(3.9)	(4.2)	(4.0)	(3.8)	(4.1)	(4.6)	(3.7)	(4.1)	(4.6)

する二要因分散分析を行った。その結果、外面的魅力の受容の主効果は有意ではなかったが、外面的魅力と失恋後の心理的变化の交互作用が見られた ($F(2,201)=6.32$ $p<.01$)。単純主効果検定の結果、否定的変化条件において外面的魅力の単純主効果が有意となったので多重比較を行った。その結果、低群と中群の間に5%水準で有意、低群と高群の間に1%水準で有意差が見られた。また、外面的魅力低群において、肯定的変化と否定的変化の間に1%水準で有意差が見られ、高群においても、肯定的変化と否定的変化の間に10%水準で有意傾向が見られた (Fig 4)。つまり、外面的魅力を受容している人は、外面的魅力を受容していない人よりも否定的な心理的变化をしていなかったといえる。

失恋後の心理的变化に及ぼすパーソナリティの受容因子の影響を調べるために、パーソナリティの受容3水準（高群34名、中群145名、低群25名）、失恋後の心理的变化2水準（肯定的変化、否定的変化）を独立変数とし、各心理的变化得点を従属変数とする二要因分散分析を行った。

その結果、パーソナリティの受容の主効果は有意ではなかったが、パーソナリティの受容と心理的变化の交互作用が見られた ($F(2,201)=6.76$ $p<.001$)。単純主効果検定の結果、肯定的変化条件において、パーソナリティの受容の単純主効果が有意、否定的変化条件で単純主効果が有意傾向を示したので多重比較を行った。その結果、肯定的変化条件において、低群と中群の間に5%水準で有意、

否定的変化条件において低群と高群の間に10%水準で有意傾向が見られた (Fig 5)。また、パーソナリティ低群において、心理的变化条件の単純主効果が見られたので、多重比較を行った。その結果、パーソナリティ低群において肯定的変化と否定的変化の間に1%水準で有意差が見られた。パーソナリティを受容している人は、受容していない人よりも否定的な心理的变化をしていなかったといえる。

失恋後の心理的变化に及ぼすデモグラフィック的な側面の受容因子の影響を調べるために、デモグラフィック3水準（高群40名、中群144名、低群20名）、失恋後の心理的变化2水準（肯定的変化、否定的変化）を独立変数とし、各心理的变化得点を従属変数とする二要因分散分析を行った。その結果、デモグラフィック的な側面の主効果は有意ではなかったが、デモグラフィック的な側面と失恋後の心理的变化の交互作用が見られた ($F(2,201)=5.49$ $p<.01$)。単純主効果検定の結果、肯定的変化条件において、デモグラフィックの単純主効果が見られたので、多重比較を行った (Fig 6)。その結果、肯定的変化条件において、低群と高群の間に5%水準で有意差が見られた。また、低群において、心理的变化の単純主効果がみられたので多重比較を行った。その結果、低群と高群において、肯定的変化と否定的変化の間にも5%水準で有意差が見られた。デモグラフィック的な側面を受容している人は、受容していない人よりも肯定的変化をしていた。

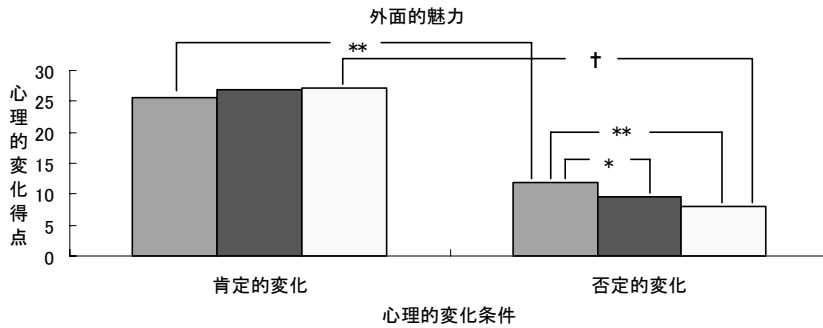


Fig 4 外面的魅力因子×心理的变化 †p<.1、*p<.05、**p<.01

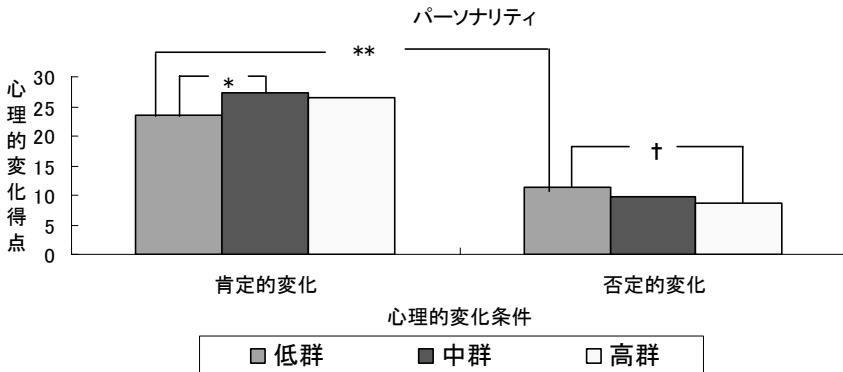


Fig 5 パーソナリティ因子×心理変化 †p<.1、*p<.05、**p<.01

失恋後の心理的变化に及ぼすやさしさ・思いやりの受容因子の影響を調べるために、やさしさ・思いやり3水準（高群33名、中群143名、低群28名）、失恋後の心理的变化2水準（肯定的変化、否定的変化）を独立変数とし、各心理的变化得点を従属変数とする二要因分散分析を行った。その結果、やさしさ・思いやりの主効果は有意ではなかったが、やさしさ・思いやりと心理的变化の交互作用が見られた ($F(2,201)=3.12$ $p<.05$)。単純主効果検定の結果、肯定的変化条件において、やさしさ・思いやりの単純主効果が見られたので多重比較を行った (Fig 7)。その結果、肯定的変化条件において、低群と中群の間に10%水準で有意傾向が見られた。また、低群において、心理的变化の単純主効果が見られたので、多重比較を行った。その結果、低群において、肯定的変化と否定

的变化の間に5%水準で有意差が見られた。低群と中群に差は見られたものの低群と高群の間に有意差は見られなかった。

4) 失恋後の心理的变化に及ぼす自己内省の影響の検討

(1) 内省尺度の因子分析

内省尺度 (佐藤・落合、1995) の因子分析 (最尤法、プロマックス回転) を行った。その時、最大でも因子負荷量が.25に達していない2項目 (2. 自分という人間について、思いをめぐらすことがある、15. 自分の嫌なところを見つけても目をそらしたりせずにいられる) を省き、13項目で再度因子分析を行った。その結果、因子の負荷量から1因子が抽出された ($\alpha=.76$)。佐藤・落合 (1995)、鈴木・渡部 (2005) では、2因子構

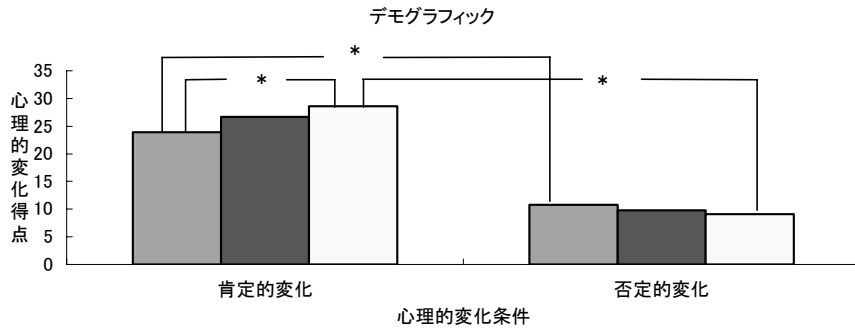


Fig 6 デモグラフィック的な因子×心理的变化 †p<.1、*p<.05、**p<.01

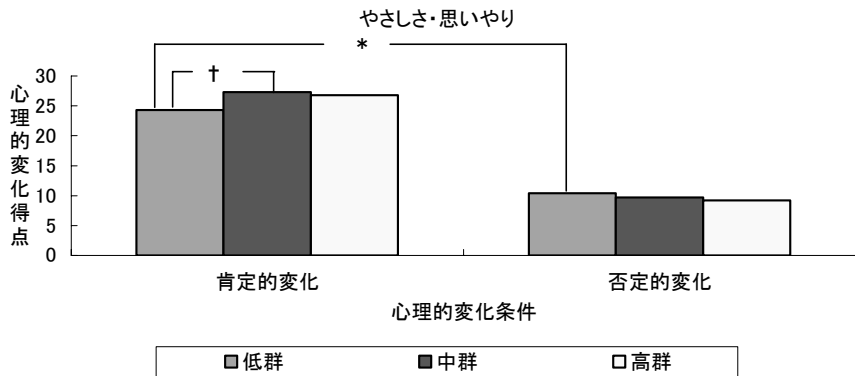


Fig 7 やさしさ・思いやり因子×心理的变化 †p<.1、*p<.05、**p<.01

造が抽出されたが、本研究では解釈のしやすさから1因子構造をもって内省尺度を用いた (Table 6)。

(2) 自己受容と内省が失恋後の心理的变化に及ぼす影響について

鈴木・渡部 (2005) では、自己受容の高低と内省の高低の2軸を用いて「自己への態度の4類型」として、「真の自己受容」、「あきらめ・自己満足」、「自己拒否」、「自己放棄」の4つに自己受容を分類し用いたが、本研究では、自己受容と内省との交互作用を検討するために、自己受容3水準 (高群28名、中群151名、低群28名)、内省3水準 (高群70名、中群56名、低群78名) と失恋後の心理的变化の条件2水準 (肯定的変化、否定的変化) を独立変数、各心理的变化得点を従属変数とする三要因分散分析を行った。その結果、自己受容と心

理的变化に一次の交互作用が見られた ($F(2,195)=6.00$ $p<.01$)。しかし、内省の主効果および自己受容との交互作用、心理的变化条件との交互作用はいずれも有意ではなかった。

【考察とその後の展開】

1) 失恋形態と失恋後の心理的变化

まず、本研究では、失恋を片思い、離愛 (相手)、離愛 (自分) の3つに分類した。その結果、離愛 (相手) 群は、片思い群よりも失恋後、肯定的変化を示した。相手から別れを切り出された群が、自分から別れを切り出した群や、片思いだった群より、肯定的な変化が大きかったということは、この群がより自尊心の低下を招く可能性が高く、

Table 6 内省尺度の因子分析

項目	I	h ²
11. 自分を見つめてもあまり深くは考えられない	0.689	0.475
05. 自分をことを考えようとしてもすぐに気が散ってしまう	0.646	0.413
04. 自分についてじっくり考えるのは苦手である	0.602	0.364
08. 自分について考えてみても、ただボーッとして終わってしまう	0.597	0.358
14. 自分について考えても、すぐに行き詰まって考えが進まない	0.555	0.312
07. 自分をことを反省したり気にやんだりすることはない	0.543	0.297
06. あとから自分のしたことを振り返ってみることはあまりない	0.509	0.260
03. 自分にある嫌な点については、出来るだけ考えないようにしている	0.505	0.258
09. 自分のことは自分なりにいろいろと考えている	-0.402	0.155
01. 自分自身について考えることはめったにない	0.368	0.137
10. 自分の中の嫌な部分は本当の自分ではないと思う	0.364	0.130
13. 自分の中にある嫌な点に気づくと、それ以上考えたくなくなる	0.354	0.120
12. 自分の中の嫌なところについては見たくない	0.304	0.093
寄与率	25.93	
累積寄与率	25.93	

そのため自尊心の低下を防ぐ必要が生じ、別れてしまったけれどもよい経験になったと評価し肯定的変化が生じた可能性がある。また、付き合っていた当時のさまざまな思い出は、片思い群よりも付き合いがあった群の方が多いたことが推測され、さらに相手から別れを切り出された群の方が自分から別れを切り出した群よりも否定的な思い出が少ないことが予測され、この点も失恋後の肯定的変化に結びついた可能性がある。いずれも仮説として今後の検討が必要であろう。

他方、否定的変化においても、離愛(相手)が最も多く感じており、次に片思い、離愛(自分)群の順であった。これは、離愛(相手)群は、相手から別れを告げられたことにより、相手に対する否定的な感情を他の群よりも強く抱いた可能性を指摘できる。また、片思い群も、恋愛が成就しないことに対する否定的な感情を経験していると予測できる。一方で、自分から別れを切り出した離愛(自分)群は、別れに至る明確な理由を所持し、別れに対する準備がすでに出来ており、別れの主導権を握ることで、自らの自尊心を傷つけることが少ないのではないかと考えられ、その結果、

否定的な心理変化が生じにくいと思われる。本研究では、相手から別れを切り出された場合の失恋において、肯定的変化も否定的変化も高いことが知られた。このことは仮説で取り上げたところの、失恋の形態が別れた後の心理的变化に影響することが確認されたとともに、そうした違いが生ずる過程についてさらに検討を深める必要が提起された。

2) 失恋後の時間の経過と心理的变化

本研究では、失恋後の経過時間と失恋後の心理的变化に差が見られなかった。失恋からの立ち直り過程を検討した石本・今川(2001)は、別れてからの期間と失恋からの立ち直り過程との間に関係を見出すことの出来ず、この要因の効果を明らかにするにはさらなる工夫が必要であると指摘している。また、加藤(2005)は、失恋の痛手からの回復について、1ヵ月以内に男性の48.6%、女性の37.4%が失恋の痛手から回復していることを示唆している。失恋からの立ち直りがこのように速やかに生じるのだとすれば、本研究において、失恋からの時間の経過が最短グループで3ヶ月と

いう群分けは、心理的変化をとらえるには長すぎた可能性がある。

さらに、Duck (1982) の関係崩壊のモデルのように関係の崩壊が、段階を経て行われるとするならば、心理的変化は、関係解消後つまり失恋後に起こるだけではなく、関係解消前つまり失恋前からすでに起きている可能性がある。今後は、失恋前後のデータを縦断的に関係解消前後の心理的変化を検討する必要がある。

3) 自己受容と失恋後の心理的変化

①自己受容が失恋後の心理的変化に及ぼす影響

失恋に関する個人的特性として自己受容を取り上げ、自己受容的な人は、失恋という辛い出来事も肯定的に受容し、受容的でない人は、受容が出来ず否定的な変化が生じると考えた。

結果は、肯定的変化において自己受容低群よりも自己受容中群が多く肯定的変化を経験していたが、低群と高群の間に差が見られなかったことから仮説は部分的な支持にとどまった。しかし、否定的変化においては、自己受容高群は、低群、中群よりも否定的な変化を感じていなかった。これは仮説を支持する結果であった。肯定的変化で仮説がはっきりと支持されなかったことは、失恋後、肯定的変化のほうが否定的変化より生じにくかった可能性があげられる。また、一般に否定的変化のほうが肯定的変化より受容しにくいと考えられる。受容しやすい肯定的変化では群間に大きな差がでにくく、受容しにくい否定的変化ではっきりと仮説を支持する結果が出たと考えることも可能である。この点については今後の課題であるといえる。

②内省が失恋後の心理的変化に及ぼす影響

鈴木・渡部 (2005) の指摘にあるように、沢崎尺度の問題点を改善するために、内省を考慮して、自己受容と失恋後の心理的変化との関係を検討した結果、失恋後の心理的変化と内省との間に関係が見出せなかった。この結果は、少なくとも鈴木らの考える「真の自己受容」と「あきらめ・自己満足」との区別が、失恋後の心理的変化の経験には影響しなかったということを示している。この

ことから、この区別が失恋後の心理的変化の経験に影響すると考えた仮説が誤っていた可能性と、仮説は誤っていないが、測定方法 (内省尺度) に妥当性がなかったという可能性を考えることができる。鈴木らの研究では、内省の効果が示されたということであり、その妥当性が一定程度示されている。しかし、鈴木らが扱った従属変数は「比較的安定した個人内特性」(菅原、2001)としての特性不安や自他の共存的な生き方を志向する自己共存性を扱ったのに対し、本研究では、失恋後の心理的変化という特定の心理的経験を扱ったため、自己受容と内省の組み合わせによる関係が見出されなかった可能性が示唆される。内省とは、「自分自身の意識を直接に観察し、反省し、心理的経験の本質を明らかにしようとする」と定義されているが、失恋後の心理的変化について述べるということ自体が、いわば被調査者に内省的な試みを求めることであったので、内省の効果が現れにくかったという可能性も否定できない。

また、本研究の問題点として、大きく自己受容研究の側面と失恋研究の側面がある。まず、自己受容研究としての側面は、他の自己受容研究でも言われるように、自己受容には、一般的な定義がなく、自己受容を扱うにあたって自己受容をどう捉えるかという大きな問題点がまず挙げられる。これは今後の自己受容研究の重要な問題であるといえよう。また、沢崎 (1995) は、成人期の方が青年期よりも自己受容的であるとしていることから、本研究の対象群は青年期であり、そのため、自己受容という指標の適用が妥当であったのかという問題があげられる。今後は、対象群を成人期まで広げることも必要であると思われる。また、中村・板津 (1988) は、自己受容の測定について3つの問題を指摘している。1つ目は質問項目に対する重み付けの問題、2つ目は質問項目に対する個人の受け取り方の違いの問題、3つ目は質問項目の選択の問題などがある。中村らの指摘をふまえて、今後は、自己の重要な側面という概念を詳細に検討し自己受容という概念を検討する必要があると思われる。

失恋研究の問題点として、まず、恋愛の進展度

や失恋に至るまでの交際期間を尋ねなかったことがあげられる。和田(2000)では、関係崩壊時に、恋愛進展度が高いほど、苦悩や後悔を経験している。したがって、恋愛進展度の高かった失恋は、進展度の低い失恋よりも、否定的な心理的变化を経験すると思われる。また、宮下ら(1991)が、最もショックが強いのは交際期間1年以上2年未満であり、石本・今川(2001)は、3~6ヶ月が最もショックが強かったとしている。これらの先行研究から、交際期間の長短が失恋時のショックに影響を与えることが伺える。交際期間の長短が失恋後の心理的变化にも影響を与えている可能性がある。

また、失恋の相手との関係性の観点からみると、失恋に携わる双方のその後の動向、つまり、失恋後の新しいパートナーの有無やその後、PDR(Post-Dissolution Relationship: 恋愛関係終結後に同一のパートナー同士で継続された対人関係、特に結婚前の元恋人同士による友人関係)の形成の有無によっても失恋後の心理的变化が異なってくると思われる。失恋に影響する変数はそれぞれが独立に存在するのではなく、相互に関連し、さら失恋に携わる双方の関わり方も影響すると思われる。今後は、失恋に影響する要因だけではなく、双方のその後の関り方もふまえたデータの分析が必要であると思われる。

[注1]

本研究の一部は北海道心理学会第52回大会で発表された。

【引用文献】

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
Duck,S 1982 A topography of relationship disengagement and dissolution. In S.Duck(Ed) ,Personal relationships 4 : Dissolving personal relationships. London:Academic Press,1-30
飛田 操 1989 親密な対人関係の崩壊過程に関する研究 福島大学教育学部紀要(教育・心理部門), 46, 47-55

飛田 操 1992 親密な関係崩壊時の行動特性について 日本心理学会第56回大会発表論文集, 231
飛田 操 1997 失恋の心理 松井 豊(編) 悲嘆の心理 サイエンス社 p.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
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
石本奈都美・今川民雄 2003 青年期における恋愛関係崩壊による心理的变化に影響する要因について 対人社会心理学研究, 3, 39-45
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討 社会心理学研究 20, 171-180
加藤 司 2006 失恋の心理 齊藤 勇(編) イラストレート恋愛心理学 誠信書房 113-123
栗林 克匡 2001 失恋時の状況と感情・行動に及ぼす関係の親密さの影響 北星論集, 38, 47-55
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 千葉大学教育学部研究紀要, 39, 117-126
中村昭之・板津裕己 1988 自己受容性の研究—文献的研究と文献目録— 駒沢社会学研究, 20, 131-172
Rogers,C.R 1949 A coordinated research in psychotherapy. A nonobjective introduction. Journal of Consulting Psychology, 13, 149-153
佐藤有耕・落合良行 1995 大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴 筑波大学心理学研究, 17, 61-66
沢崎 達夫 1993 自己受容に関する研究(1)—新しい自己受容測定尺度の青年期における信頼性と妥当性の検討— カウンセリング研究, 26, 29-37
沢崎 達夫 1995 自己受容に関する研究(3)—成人期における自己受容の特徴とその発達の变化— カウンセリング研究, 28, 33-43
外林大作・辻正三・島津一夫・能見義博(編) 1981 心理学辞典 誠信書房 p345
菅原 健介 2001 不安 堀洋道 監・松井豊 編 心理測定尺度Ⅲ サイエンス社 176-202
鈴木秀人・渡部玲二郎 2005 「内省」および「自己の側面の重要性」が自己受容に及ぼす影響 カウンセリング研究, 38, 51-60
和田 実 2000 大学生の恋愛関係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—性差と恋愛関係進展度からの検討— 実験社会心理学研究 40, 38-49

