

# 失恋時の状況と 感情・行動の時代的変遷に関する研究

栗 林 克 匡

# 失恋時の状況と感情・行動の時代的変遷に関する研究

栗 林 克 匡

Yoshimasa KURIBAYASHI

## 目次

- I. 問題
- II. 方法
- III. 結果
- IV. 考察
- 引用文献

## [Abstract]

### Study on the Transition of Situations and Reactions Related to Romantic Breakups

This study investigated the situations and reactions surrounding romantic breakups of current undergraduate and compared the results with those of Kuribayashi (2001). Main results were as follows: The percentage of breakup was high in March, September, and October, which was consistent with the data from Kuribayashi(2001). Romantic breakups often occurred in the evenings, especially the present data showed a higher breakup rate between 19:00 to 21:00. Romantic breakups occurred mostly in “one’s home”, and it was prominent in the present data. Farewell was given “face to face” or “by telephone” in Kuribayashi (2001), while the “SNS” method was preferred in the present study. Regarding the causes of breakups, the present data showed that reasons of “their own boredom” and “opposition from their surroundings” were less, but “physical distance” was more than the data of Kuribayashi(2001). There was not much difference between era groups in emotions and behaviors after breakups. However, the present study found that there was a tendency to try to get in touch without loving or resenting the other person after the breakup. These results were discussed from the perspectives of widespread use of SNS and the spread of the COVID-19 pandemic.

## I. 問 題

失恋とは、恋愛関係の形成あるいは維持が困難となり、関係を終わりにすることである(栗林, 2021)。一定の交際を経てから別れる場合(恋愛関係の崩壊)や、交際はせず一方的に抱いた恋愛感情(片思い)を解消する場合が挙げられよう。大学生に過去の自身の失恋経験を想起させると、約6~7割の者が経験ありと回答している(大坊, 1988; 栗林, 2001; 牧野・井原, 2004)。

失恋時の状況や感情・行動に関して、以下のようなことが明らかとなっている(cf. 栗林, 2008)。

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と関連があり、相手との接近性が低くなる学

---

キーワード：失恋, 年代比較, 大学生

Key words: romantic breakup, chronological comparison, undergraduate

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。その調査によると、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。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。栗林（2001）も別れの月について検討しているが、やはり3月に一定のピークが確認できたものの大坊（1988）の研究と比べ、9～12月の失恋も多いようであった。この調査は最近の失恋経験を尋ねており、調査日（12～1月実施）直近の失恋回答件数が増えてしまったと考えられる。牧野・井原（2004）も同様の調査を行い、3月が最も多く、10月がそれに続いていた。

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。また松井（1993）は、女性の約4割が自分から別れを切り出しており、これは男性の約2割に比べるとかなり多いことを示している。

栗林（2001）は大学生を対象として、別れ話をした時間帯・場所・告知方法についても調べた。時間帯としては、夕方から夜にかけて行われることが多く、午前中や日中はそれほど多くはない。この点については、栗林（2001）は、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の理由を挙げている。また牧野・井原（2004）も同様の調査を行い、21～23時にピ

ークが確認されている。別れ話がなされる場所については、自分の家、学校、道端の割合が比較的多く、大学生の生活圏と密接に関係している。そして別れの告知方法については、直接対面して行うのが約6割と最も多いものの、電話も約3割を占めていた。ただし栗林（2001）の調査は2000年以前に実施されたものであり、現在は日常的に他者とコミュニケーションを取る方法が様変わりしている。特に、スマートフォンを使用した SNS (Social Networking Service) によるコミュニケーションが盛んで、大学生のような若者に頻繁に利用されている。現代の大学生の失恋の特徴が最も現れるのは、この別れの告知方法ではないかと考えられる。

失恋を経験した後の諸反応についても研究が行われている（松井、1993；飛田、1992；和田、2000；栗林、2001；山下・坂田、2008 など）。これらの研究で取り上げられた反応は、感情的側面、認知的（思考的）側面、行動的側面に分類できよう。感情的特徴としては、「悲しい」「苦しい」といった悲嘆や、「別れたことを悔やんだ」という後悔の気持ち、「相手を恨んだり、怒りを感じた」という怒り、「相手がいなくなって嬉しかった」という喜びが含まれている。認知的特徴としては、「別れたことが信じられなかった」という否認、「何かにつけて相手を思い出すことがあった」という回顧などが含まれる。行動的特徴としては、「相手と出会うように試みた」「相手の家の周囲を何度か歩き回った」など接近行動、「相手との出会いを避けようとした」「よくデートした場所を避けた」といった回避行動、「相手を忘れようとして他のことに打ち込んだ」「酒をよく飲むようになった」など逃避・発散行動が含まれている。さらに山下・坂田（2008）では、「成長に役立つと思えるようになった」「何かを学んだと思えるようになった」など失恋の肯定的反応についても積極的に取り上げており、ストレス関連成長もみ

られる。

失恋時の状況や感情・行動など既存の研究で明らかとなったことは多いが、対人関係のあり方は時代に伴い変化する側面もあるため、本研究では、現在の大学生の失恋時の状況や感情・行動について改めて調査を行うことを目的とする。

## II. 方法

調査参加者：大学生161名（男性35名，女性124名，不明2名），平均年齢は20.16歳（SD=1.37）であった。このうち分析対象となった失恋経験者は126名（男性27名，女性97名，不明2名）で，その平均年齢は20.17歳（SD=1.40）であった。調査は2020年12月，2021年1月，4月，10月に実施した。

質問紙の構成：性別・年齢などの基本的属性の他，以下の尺度に回答させた。①失恋経験の有無と回数。複数回失恋経験のある者は，一番最近の恋愛の失恋経験について想起させた。②失恋相手との関係性について，「交際相手」「片思い」「その他」から選択させた。③失恋に至る期間。④失恋の時期(年・月)。⑤失恋の原因について，栗林(2021)の11項目を「全くあてはまらない(1)～非常にあてはまる(6)」の6段階で尋ねた。⑥失恋の原因の所在について，「自分>相手，相手>自分，自分=相手，どちらにもない」から選択させた。⑦失恋直前の対処行動について，「話し合いをした」「相手を避けた」「相手を責めた」「相手の要求に応じた」「第三者に助けを求めた」の5項目を，「全くあてはまらない(1)～非常にあてはまる(5)」の5段階で尋ねた(本研究では未使用)。⑧失恋の形態について，「1. 交際相手に自分から別れを切り出した」「2. 交際相手にふられた，もしくは片思いの相手に告白してふられた」「3. 自然消滅」「4. その他」から選択させた。⑨別れが切り出された時間帯(24h制)，⑩別れ

が切り出された手段について，「直接会って口頭」「Eメール」「SNS(LINEなどEメール以外)」「電話(通話)」「手紙(郵送・手渡し)」「第3者を通じて」「その他」から選択させた。⑪別れが切り出された場所について，「自分の家」「相手の家」「学校」「公園」「飲食店(喫茶店・レストラン・飲み屋)」「駅や空港など」「ホテル」「車内」「職場(会社・アルバイト先)」「道端」「観光地」「遊園地(テーマパーク)」「2人の思い出の場所」「その他」から選択させた。⑫別れた後の感情や行動について，山下・坂田(2008)の失恋後の反応に関する尺度25項目に，SNSの利用に関する2項目を独自に追加した27項目を「あてはまらない(1)～よくあてはまる(4)」の4段階で尋ねた。⑬失恋からの立ち直り期間，⑭現在の交際の有無，⑮シャイネス：相川(1991)の特性シャイネス尺度16項目を「全くあてはまらない(1)～よくあてはまる(5)」の5段階で尋ねた(本研究では未使用)。

比較するデータ：栗林(2001)の調査のものを利用した。当時の参加者は大学生395名(男性79名，女性316名)，平均年齢は20.20歳(SD=2.63)であった。このうち分析対象となった失恋経験者は248名(男性58名，女性190名)で，その平均年齢は20.32歳(SD=2.49)であった。調査は1997年12月と1998年1月に実施されたものであった。比較対象とした質問項目は，失恋の月，時間帯，場所，告知方法，失恋の原因，失恋後の感情・行動であった。研究倫理審査：本研究は北星学園大学研究倫理委員会の承認を得て行われた(20-研倫1号)。

## III. 結果

### 1. 失恋の経験率

今回のデータでは，161名中126名(78.3%)が少なくとも1回は失恋の経験があると回答していた。失恋回数は，「1回」が35名(30.4%)，「2回」が34名(29.6%)，「3回」が21名

(18.3%), 「4回」が13名 (11.3%), 「5回以上」が12名 (10.4%) であった。失恋相手との関係性は, 「交際相手」が70名 (55.6%), 「片思い」が49名 (38.9%), その他が7名 (5.6%) であった。なお栗林 (2001) の調査では, 395名中248名 (62.8%) が失恋経験者であった。

## 2. 失恋に至る期間

その相手を好きになってから失恋に至るまでの期間を集計した。「0~6か月」の者が47名 (37.6%), 「7~12か月」の者が28名 (22.4%), 「13~18か月」の者が18名 (14.4%), 「19~24か月」が13名 (10.4%), 「25か月以上」が19名 (15.2%) であった。

## 3. 失恋の状況

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, 今回のデータと栗林 (2001) のデータと比較する形で, クロス集計を行った。

### ①別れの月

年代別の失恋を経験した月の割合を Figure 1 に示した。3月, 9月, 10月の割合が高いことは栗林 (2001) のデータと一致している。 $\chi^2$ 検定の結果は有意ではなかったが ( $\chi^2(11)=16.44, p=.13$ ), 残差分析の結果, 今回は, 栗林 (2001) と比して, 6月の割合が

高く, 11月と12月の割合が低いようである。

### ②別れの時間帯

年代別の別れの時間帯を Figure 2 に示した。集計は「1~3時」のように3時間ごとにまとめている。 $\chi^2$ 検定の結果は有意ではなかった ( $\chi^2(7)=11.85, p=.11$ )。どちらの年代でも, 夕方から夜の割合が高いが, 残差分析の結果, 「19~21時」の時間帯で, 今回のデータの方が割合が高くなっていった。

### ③別れの場所

年代別の別れの場所を Figure 3 に示した。集計にあたり, 回答がほとんどなかった「ホテル」「職場」「観光地」などは「その他」に含めた。また栗林 (2001) での「喫茶店」「レストラン」「飲み屋」は「飲食店」に統合した。

$\chi^2$ 検定の結果は有意ではなかった ( $\chi^2(8)=11.71, p=.17$ )。場所としては, 「自宅」が最も割合が高かったが, 残差分析の結果, 今回のデータの方がよりその割合が高いことが示されている。

### ④別れの告知方法

年代別の別れの告知方法を Figure 4 に示した。集計にあたり, 「Eメール」「パソコン通信」を「SNS」にまとめ, 「直接手紙を渡す」は「手紙」というカテゴリにまとめた。年代による偏りが見られ ( $\chi^2(5)=100.44, p<.001$ ), 栗林 (2001) では「直接口頭」「電話」での

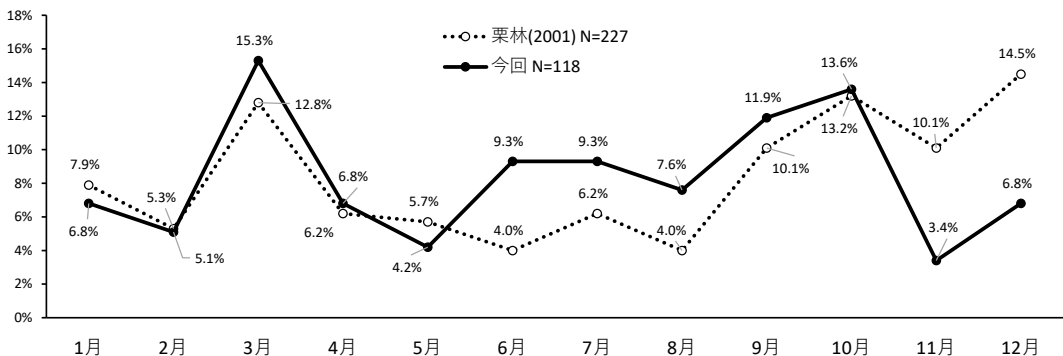


Figure 1. 失恋の月の年代比較

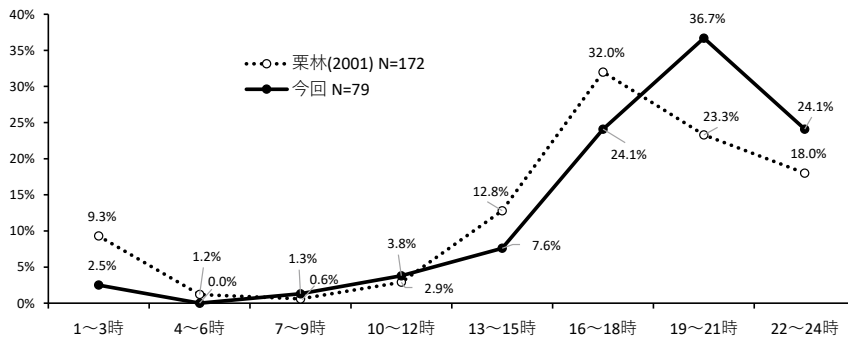


Figure 2. 失恋の時間帯の年代比較

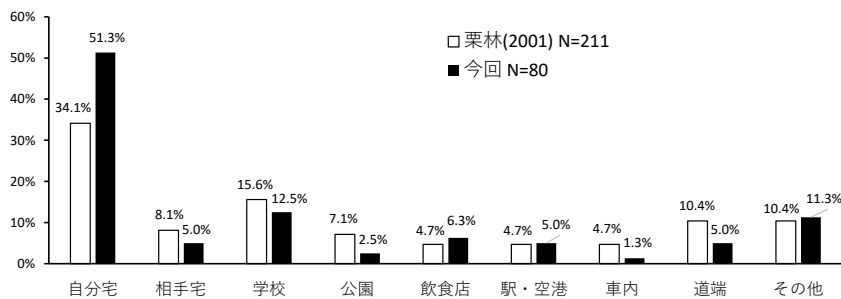


Figure 3. 失恋の場所の年代比較

告知の割合が多かったが、今回は「SNS」の割合が多かった。

#### 4. 失恋の形態

失恋の形態の所在について集計したところ、「交際相手に自分から別れを切り出した」が41名(33.3%)、「交際相手にふられた、もしくは片思いの相手に告白してふられた」が41名(33.3%)、「自然消滅」が24名(19.5%)、「その他」が17名(13.8%)であった。

#### 5. 失恋の原因

##### ①原因の所在

失恋の原因の所在について集計したところ、「自分>相手」が38名(30.2%)、「相手>自分」が37名(29.4%)、「自分=相手」が25名(19.8%)、「どちらにもない」が26名

(20.6%)であった。

##### ②原因の程度

失恋の原因に関する11項目について、平均値とSDを求めた(Table 1)。なお栗林(2001)の調査項目のうち、今回の調査項目と同一と見なせる項目については、年代別平均値の差の検定も行った。その際、栗林(2001)ではこの項目は5段階であったため、最小値を1、最大値を6となるよう得点換算を実施した。その結果、「あなたが関係に飽きた」( $t(371)=2.63, p<.01, d=.29$ )、「あなたに別の好きな人ができた」( $t(347)=6.12, p<.001, d=.58$ )、「周囲の反対」( $t(321)=2.89, p<.01, d=.29$ )では、栗林(2001)のデータの方が有意に得点が高かった。「物理的距離」( $t(370)=3.11, p<.01, d=.34$ )については、今回のデータの方が有意に得点が高かった。

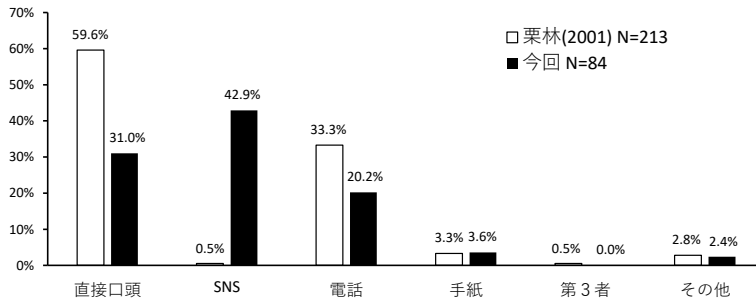


Figure 4. 別れの告知方法の年代比較

Table 1  
失恋の原因の年代比較

	栗林(2001)	今回	t 値
あなたが関係に飽きた	3.51 (1.86)	2.98 (1.81)	2.63 **
あなたに別の好きな人ができた	2.61 (1.82)	1.65 (1.17)	6.12 ***
相手が関係に飽きた	3.28 (1.70)	2.94 (1.75)	1.82
相手に別の好きな人ができた	2.82 (1.79)	2.53 (1.88)	1.44
関心・価値観の相違	3.76 (1.74)	3.72 (1.80)	0.20
物理的距離	2.39 (1.98)	3.07 (1.93)	3.11 **
周囲の反対	2.15 (1.69)	1.71 (1.23)	2.89 **
あなたの性格的問題	-	3.52 (1.65)	-
相手の性格的問題	-	3.44 (1.72)	-
立場の相違	-	3.06 (1.78)	-
片思い	-	3.06 (2.14)	-

※ ( ) 内は SD      \*\* p<.01    \*\*\* p<.001

※ 「全くあてはまらない (1)」～「非常にあてはまる (6)」の6段階に換算

## 6. 失恋後の感情と行動

失恋後の感情・行動に関する27項目について、平均値とSDを求めた (Table 2)。なお栗林 (2001) の調査項目のうち、今回の調査項目と同一と見なせる項目については、年代別平均値の差の検定も行った。その際、栗林 (2001) ではこの項目は5段階であったため、最小値を1、最大値を4となるよう得点換算を実施した。その結果、「失恋後、相手の人を愛した」 ( $t(274)=7.10, p<.001, d=.75$ ), 「相手に人を恨んだ」 ( $t(277)=4.80, p<.001, d=.50$ ) では、栗林 (2001) のデータの方が有意に得点が高かった。「連絡を取ろうとした」 ( $t(211)=2.10, p<.05, d=$

.24) については、今回のデータの方が有意に得点が高かった。

## 7. 立ち直り期間

立ち直り期間について集計したところ、「まだ立ち直っていない」が11人 (9.2%), 「0日」が14人 (11.7%), 「1ヵ月未満」が26人 (21.7%), 「1ヵ月」が21人 (17.50%), 「1.5~3ヵ月」が22人 (18.3%), 「4ヵ月~1年未満」が12人 (10.0%), 「1年以上」が14人 (11.7%) であった。

## 8. 現在の交際状況

現在の交際状況について集計したところ、

Table 2  
失恋後の感情・行動の年代比較

	栗林 (2001)	今回	t 値
悲しかった	2.82 (1.10)	2.76 (1.21)	0.42
相手の人を思い出した	2.70 (1.06)	2.64 (1.14)	0.47
胸が締めつけられた	2.65 (1.12)	2.41 (1.23)	1.90
苦しかった	2.60 (1.14)	2.52 (1.22)	0.57
失恋後、相手の人を愛した	2.27 (1.03)	1.53 (0.89)	7.10 ***
相手の人を恨んだ	1.96 (1.00)	1.48 (0.86)	4.80 ***
幻滅した	1.95 (1.07)	1.92 (1.13)	0.26
ほかの異性を好きになった	1.88 (1.05)	1.92 (1.16)	0.32
悔やんだ	1.87 (1.02)	2.07 (1.19)	1.55
思い出の品を眺めた	1.69 (1.00)	1.52 (0.85)	1.63
相手の人と会おうとした	1.48 (0.87)	1.48 (0.89)	0.04
連絡を取ろうとした	1.44 (0.87)	1.66 (1.01)	2.10 *
思い出の場所へでかけた	1.24 (0.61)	1.25 (0.67)	0.15
何かを学んだと思えるようになった	-	2.62 (1.13)	-
楽しい出来事を思い出した	-	2.44 (1.15)	-
相手のことを考えると嫌だった	-	2.36 (1.17)	-
成長に役立つと思えるようになった	-	2.49 (1.17)	-
忘れてしまおうと思った	-	2.49 (1.16)	-
自分を磨く努力ができるようになった	-	2.40 (1.10)	-
全てが失われた気がした	-	2.12 (1.16)	-
肯定的に捉えられるようになった	-	2.11 (1.09)	-
SNSを通して相手の近況を知る機会があった	-	2.11 (1.19)	-
失恋の良い面を見つけられる	-	1.91 (1.09)	-
愚痴を言った	-	1.84 (1.03)	-
SNSを通して相手と会話する機会があった	-	1.79 (1.05)	-
悪口を言った	-	1.57 (0.93)	-
関係が戻らと思った	-	1.49 (0.84)	-

※ ( ) 内は SD \* p<.05 \*\*\* p<.001

※「あてはまらない (1)」～「よくあてはまる (4)」の4段階に換算

「交際相手がいる」が40人 (33.6%)、「片思いの相手がいる」が8人 (6.7%)、「特に恋愛していない」が71人 (59.7%)であった。

#### IV. 考 察

本研究では、現在の大学生の失恋時の状況、感情・行動についての特徴について調査を行った。まず失恋の経験率については、先行研究と比べるとやや高い。これは栗林 (2001) では「交際をしていた特定の異性」を想定したのに対し、今回は「片思い」で告白をせず終わった恋なども失恋経験に含めていたこ

とが影響したと考えられる。実際に約4割の失恋経験者が片思い相手を想起していた。牧野・井原 (2004) や牧野 (2006) では交際後の失恋で約64.8%の経験率であった。加藤 (2005) の研究では、今回の調査と同様に片思い失恋を含めており78.7%の経験率であった。相手を好きになってから失恋に至るまでの期間について、今回の調査では、「1年まで」が約6割を占めた。

失恋時の状況として、別れの月、時間帯、場所、告知方法について、今回のデータと栗林(2001)のデータと比較する形で集計した。失恋の月として3月の割合が高いことは、栗



林 (2001) の研究の他, 大坊 (1988), 飛田 (1989), 牧野・井原 (2004) とともに一致している。今回データは, 9月や10月も割合が高かったが, これは飛田 (1998) や牧野・井原 (2004) でも確認されている秋の失恋経験のピークと一致している。栗林 (2001) と比べて, 6月の割合が高く, 11月と12月の割合が低くなったのは, 栗林 (2001) の調査時期が12~1月であったのに対し, 今回は12~1月の他, 4月と10月にもデータ収集を行ったことが関係しているかもしれない。

失恋の時間帯については, 夕方から夜の割合が高いことが窺えるが, 「19~21時」の時間帯で, 栗林 (2001) と比べ今回の方が割合が高くなっていた。牧野・井原 (2004) も別れ話の時刻について検討しているが, こちらも21~23時と夜やや遅い時間の割合が高かった。この時間帯は直接会う時間帯を外れ, 携帯電話やスマートフォンなどを使用して間接的に告知している可能性がある。栗林 (2001) のデータは1997~1998年にかけて収集されたもので, 当時は大学生の携帯電話普及率はまだ低かった。そこから数年後の2000年初頃は, 急速に大学生の携帯電話の所有率も高くなった時期と一致する。

失恋の場所としては, 「自宅」が最も割合が高かった。これは栗林 (2001) でも同様であったが, 今回はその割合がより高くなっていた。これは前述した, 携帯電話・スマートフォンの普及に伴い直接会わずに, 間接的に別れが告知されていることと関係するだろう。また2020年初頭から世界的に流行している新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のため, 直接会うことができず自宅に留まる機会が増えたことも影響しているといえよう。

別れの告知方法については, 年代による偏りが見られ, 栗林 (2001) では「直接口頭」「電話」での告知の割合が多かったが, 今回は「SNS」の割合が多かった。別れの時間帯や場所の説明でも触れたとおり, 現在の大学

生では携帯電話・スマートフォンの普及に伴い, 特に別れのようなストレスの大きな告知を直接対面あるいはリアルタイムで通話で行うことを避けた可能性がある。SNS の利用は, 心理的負担の少ない伝達方法として特に若者に定着していると言えよう。

失恋の原因に関する項目について, 栗林 (2001) の調査項目と比較可能な項目に着目すると, 「あなたが関係に飽きた」「あなたが別の好きな人ができた」「周囲の反対」では, 栗林 (2001) の得点が高く, 「物理的距離」では, 今回の方が得点が高かった。今回のデータは「片思い」の失恋を含んでいるため, 自分の都合で関係を打ち切る決断をするということが少なかったのかもしれない。今回, 「片思い」を失恋原因とする評定平均も3.06で一定数いることが分かる。また「物理的距離」が失恋の原因になったのは, 新型コロナウイルス感染症の流行で, 恋愛相手と直接会う機会が減少したことが考えられる。

失恋後の感情・行動に関する項目について, 栗林 (2001) の調査項目と比較可能な項目に着目すると, それらの多くは年代による差はあまりみられなかった。ただ今回の方が, 失恋後に相手の人を愛したり, 相手を恨んだりせず, 連絡を取ろうとする傾向があるという年代差が確認されており, この点だけをみると現在の大学生は失恋後の相手と「ニュートラルな関係」を維持しようとしているかのようにみえる。失恋後でも, 現在はSNSを通して相手とつながる機会もゼロにはならないことも窺える。また今回の調査で尋ねた失恋後の肯定的反応に関する項目の平均値は割と高く, 失恋から何かを学び, 成長しようとする姿も浮かぶ。なお今回の失恋経験者の約7割は, 3ヵ月以下で立ち直ったと報告していた。

スマートフォンが身近なコミュニケーション・ツールとして普及し, SNS の利用が常識となった現在では, 別れの告知方法も

SNSで行うことが増えてきている。それに伴い、失恋の場所や時間帯も変化してきているといえよう。また新型コロナウイルス感染症の流行が、直接対面の機会を減らし、別れの原因にもなるし、別れの状況にも一定の影響をもたらしているようにみえる。本研究では、年代による比較から現在の大学生の失恋のありようについて検討したが、その他の個人的要因や社会的要因の影響についても今後検討する必要があるだろう。

### 〔引用文献〕

- 相川 充 (1991). 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究 心理学研究, 62 (3), 149-155.
- 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 (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56回大会発表論文集, 231.
- 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, 46 (教育・心理部門), 47-55.
- Hill, C.T., Rubin, Z., & Peplau, L.A. (1976). Breakups Before Marriage: The End of 103 Affairs. *Journal of Social Issues*, 32 (1), 147-168.
- 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 (3), 171-180.
- 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 北星学園大学社会福祉学部北星論集, 38, 47-55.
- 栗林克匡 (2008). 恋を失う 加藤司・谷口弘一(編著) 対人関係のダークサイド 北大路書房
- 栗林克匡 (2021). 失恋後の次の恋愛相手の選択に影響を及ぼす要因に関する研究 - 失恋の原因とシャイネスの影響 北星学園大学社会福祉学部北星論集, 58, 19-26.
- 牧野幸志 (2006). 恋愛関係における別れに関する研究 (2): 別れの後の感情と行動に及ぼす告白の立場と別れの主導権の影響 経営情報研究, 14 (2), 37-50.
- 牧野幸志・井原諒子 (2004). 恋愛関係における別れに関する研究 (1): 別れの主導権と別れの季節の探求 高松大学紀要, 41, 87-105.
- 松井 豊 (1993). 恋ごころの科学 サイエンス社
- 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 (1), 38-49.
- 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.

