

## 恋愛における告白場面の緊張感・不安感に影響する要因

——過去の恋愛経験、状況要因及び個人特性要因との関連——

高 尾 沙由里

## 恋愛における告白場面の緊張感・不安感に影響する要因

—過去の恋愛経験、状況要因及び個人特性要因との関連—

### Factor that influences tension and anxiety of confession scene in love :

Relation among past love experience, situation factor,  
and individual characteristic factor

高尾 沙由里

#### 【問題】

#### 1. 恋愛の告白に関する研究

現代大学生の恋愛意識についての研究において「相手に告白され、自分の中で好きだという気持ちがあきらかになった時」・「告白し、相手から好きだという返事もらった時」が、「相手を恋人と意識する時点」と回答する者が過半数を超えていることがあきらかになっている（山田，1991）。また、同研究において「恋人になろう」という意思表示がなければ恋人とはいえないかどうかについて尋ねたところ、半数以上の者が必要条件であると答えた。岩城（2000）の研究においても、異性を「恋人」と意識する時点として「相手から告白されたとき」と回答した者が男性46.79%、女性30.57%、「自分から告白したとき」と回答したものが男性46.79%、女性30.57%という結果となっている。青年期に入るにしたがって異性との相互作用が増加するとされているが（Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Spreadbury, 1982）多くの異性と出会い、その後特定の異性と恋人段階へ移行する際に、告白が重要な過程であるといえるだろう。山村（2003）も告白行動を「青年期の中でも重大な対人イベントである」と述べており、告白時における詳細な感情を

絡めた研究の必要性を、今後の展望として示している。

告白に関して栗林（2004）は、告白経験の有無や告白までの期間・告白までの行動など、状況の基礎的な特徴をあきらかにした。また菅原（2000）は、恋愛における告白行動の促進・抑制に関わる要因を検討している。この研究において告白行動は「関係形成の期待」と「拒絶される懸念」の2つの心理的要因があると仮定し、「関係形成の期待」は告白を促進し、「拒絶される懸念」は告白を抑制するということがわかっている。またこの研究によって「拒絶される懸念」は対人不安傾向と関係があることも明らかになった。

さらに栗林（2002）の研究において、性別、シャイネス・社会的スキルの高さ別に、告白時の12項目の感情の高さの違いを検討している。そして、「嬉しかった」という感情が女性よりも男性の方が高く、「緊張した」「後悔した」「怖かった」といった感情はシャイネスの低群よりも高群の方が高いなどの結果が明らかになった。この結果から、告白行動に伴う「緊張」「後悔」「怖い」といった感情の抱き方に、個人差があることが明らかになった。しかし告白時の特定の感情に特化し、その感情に影響する要因を明らかにする研究は未だなされていない。有光（2001）は、我々

があがりの情動を感じる時の状況の一つに異性との告白状況を挙げている。また告白行動には、相手に受け入れてもらえる可能性だけでなく拒絶される可能性もはらんでいる。よって、告白をする際は好意を持つ相手から拒絶されることに対する不安も生じるといえる。

そこで本研究では、恋愛における告白場面での緊張感・不安感に影響する要因について検討することを目的とする。なお、栗林(2002)は恋愛における告白を「恋愛関係の形成を目的として、特定の相手に自分の行為を伝達する行為」と定義している。本研究においても、上述の定義に従って恋愛における告白を捉えることとする。

## 2. 告白場面に関連する過去の恋愛経験の要因

有光(2001)は異性場面におけるあがりが生じる要因の一つに「新奇性」を挙げている。異性関係の場面においては、かつて経験したことがないことにおいてあがりが生じやすいといえる。よって、過去の告白に関する経験の有無によって緊張感・不安感に違いがみられると考えられる。このことから考えると、過去に告白を経験したことがない人はある人よりも緊張感・不安感が高いと考えられるだろう。また宮下・臼井・内藤(1991)は失恋経験が青年に及ぼす影響について研究している。その結果、その恋愛の「心理的関与度」と失恋後の「心理的変化」の肯定的変化(「よい人生経験になった」・「もっと自分を向上させたいと思った」など)の間に有意な正の相関があることがわかっている。その結果において、大学生において失敗を「成長の糧にしていくという心の強さ」が獲得されているのではないかと考察されている。一方で、「心理的関与度」は「心理的変化」の否定的変化(「もう人を好きになれないと思った」・「自分に自信が持てなくなった」など)とも関係性があり、男子においては正の有意傾向、

女子においては正の有意な相関があることがわかっている。よって失恋経験とは、その人自身に何らかの心理的変化を与えられられるだろう。その心理的変化は、新しい恋愛関係を築く際の一步となる、告白場面の緊張感や不安感に影響すると考えられるだろう。

## 3. 告白場面に関連する個人特性要因

### i) 過去の研究における告白場面に関連した個人要因

恋愛における告白を扱った研究について菅原(2000)は、告白行動を促進・抑制する要因を「関係形成の期待」と「拒絶される懸念」の2つを取り上げて検討している。その結果、「関係形成の期待」は告白行動を促進し、「拒絶される懸念」は告白行動を抑制することを明らかにした。さらに栗林(2002)は、告白行動に影響を及ぼす個人特性要因としてシャイネス(shyness)と社会的スキルを取り上げている。結果として、シャイネスの高い者は告白への能動性が低いことや、告白時に否定的な感情(緊張した・怖かったなど)を伴いやすいことを明らかにした。社会的スキルにおいては、シャイネスでの結果とはほぼ対照的に、スキル得点が高い者ほど肯定的な感情(嬉しかった・幸せだった)を伴いやすいという結果がみられている。告白行動に影響を及ぼす個人特性は、その他にも様々考えられる。例えば、日常生活で異性と接することに苦手意識を持っている人は、告白場面においても緊張や不安を伴いやすいであろう。また、自分自身の外見的な魅力に対する評価や、周囲からの注目を意識する傾向、周囲と自分を比べる傾向の強さなども、対人場面の一つである告白場面において影響を及ぼす要因として考えられるのではないだろうか。

よって本研究では、告白行動とそれに付随する要因についての過去の研究を援用しつつ、告白場面での緊張感・不安感について研究を進めることとする。

ところで、過去の恋愛の研究対象は大学生

を対象としたものが多く、本研究においても大学生を対象者として進めていく。大学生を含む青年期の特徴として、急激な身体的変化による個人差の発生が挙げられている（高坂 2009）。また、そのような身体の発達変化は青年の自我意識にも変容をもたらす（徳田 1945）。自分に対する評価を気にし「自分は他人からどうみられているか」、「自分は他人から受け入れられているだろうか」と問い悩むことが多くなることも、青年期の特徴の一つである。さらに青年期は、自己評価が不安定となり、自己の価値を確認するために何かにつけて他者と比較をしてしまう時期でもある（高田 1992）。このことにより劣等感が強まる時期であると考えられるだろう。また、青年期は心理的にも対人的にも数多くの変化が急激に進む時期でもあり、特に異性との相互作用が増加してくるのも特徴の一つである（富重 1993）。これにより青年の異性との対人相互作用に伴う不安は重要な問題となっている。

よって今回は、青年期の特徴として多く取り上げられている身体的魅力度・異性不安・公的自意識・劣等感の4つを規定因として用い、これらが告白場面における緊張・不安にどのような影響を与えるかを検討する。

## ii) 本研究で取り上げる告白場面に関連した個人要因

まず、身体的魅力の要因について述べる。恋愛に関する初期の研究において身体的魅力が恋愛において重要であると指摘したWalster, E., Aronson, V., Abrahams, D., & Rottmann, L. (1966) のコンピュータ・デート実験がある。この研究において、大学生がデートの相手を選ぶ際、男女ともに相手の経済的地位などの社会的要因や知能・性格のような心理的要因よりも、器量や容姿のような外見的要因を重視することが明らかになっている。また、Walster et al. (1966) によると、自己判断による身体的魅力測定と、自己判断による異性が

らの人気評定との間には、男女ともに有意な相関があるとされた。さらにHuston, T. L. (1973) の研究において、特定の異性を恋人として選ぶ際に、その相手から拒絶される可能性が低い状況より高い状況の方が身体的魅力の低い相手が選択されるという結果が得られている。このような過去の研究によって、恋愛における相手の選択において身体的魅力が重要な役割を果たしているという事実が再確認されることとなった。よって、自分自身が見積もっている身体的魅力の高さは、好意を持つ異性との関係性の予期に影響し、当該異性に告白をする場面での緊張や不安に影響を与える要因といえるのではないかという仮説が立てられる。

次に、異性不安の要因について述べる。富重 (1994a) は異性不安 (Heterosocial Anxiousness) を「全般的な異性との相互作用において不安や緊張感を経験する傾向。苦手意識・行動の被抑制感などの否定的な認知を伴い、主に青年期に顕在化する」という概念として位置づけた。富重 (2000) は研究の中で、異性不安と異性対人行動との関係性を検討している。異性対人行動とは、日常的に行われる異性との接触行動のことである。富重は、異性対人行動を「電話をかけておしゃべりする」などの行為者の積極性がかかわる「異性に対する積極的行動」と、「学校の用事で話をする」などの相手との親密な交流を伴わない日頃何気なく行われる対人行動である「異性に対する日常的行動」の2つに分けた。研究の結果、異性不安は「異性に対する積極的行動」・「異性に対する日常的行動」のどちらとも有意な負の相関が見られた。異性不安は異性に対する積極的行動だけではなく、異性との日常的行動に対しても抑制的な影響力を持つことが示唆された。よって異性不安は、告白場面での緊張や不安感に影響を及ぼす要因としても考えられるという仮説が立てられるため、本研究で扱うこととする。

次に、公的自意識について述べる。公的自意識とは「他者が意識することのできる自己の諸側面—身体・行動—に意識を向ける傾向」と定義されている (Fenigstein, Scheire, & Buss, 1986)。菅原 (1986) は、公的自意識が強い人は対人不安を感じやすいと述べている。この理由として富重 (1993) は他者からの否定的な評価に対する恐れと、他者から「見られる」ことによって自分の評価を確認したいという願望双方の葛藤があるためと考えている。また Scheier (1980) も、公的自意識の高い個人は他者からの評価に敏感で、否定的な印象を抱かれぬよう自己の言動に慎重になることを報告している。よって公的自意識が強いほど告白場面においても、相手から拒絶されることや、拒絶されたことが公に広まって恥をかくことへの恐怖を持つ傾向が高く、結果として緊張や不安につながると考えられる。

最後に、劣等感の要因について述べる。劣等感という概念を初めて提唱したのは Adler (1907) であり、劣等感を「自分についての理想と現状評価との間の乖離の感覚」とあらわしている。また、関 (1981) も劣等感についての見解として「理想とする自分と比較して悩む場合がある」と述べている。このように、劣等感とは他者との比較から生まれるものだけではなく、自分の描いた理想との比較から生じる場合もあるとされている。現実の自分が自分の理想と重ならない場合、自分自身を否定的にとらえがちになると考えられる。自分の想いを伝える告白場面においても、劣等感からの自身への否定的な評価は、緊張や不安に影響を及ぼすと仮定されるだろう。ところで、富重 (1999) は異性交際への不安と YG 性格検査との関連を検討している。その結果、異性交際への不安と劣等感の得点において高い相関がみられた。この結果について富重は「交際初期に経験される相手からの否定的評価への懸念と緊張を伴った不安が理由として

考えられる」と述べている。また「周囲からの否定的評価への懸念 (Fear of negative evaluation) が対人場面での不安を喚起する」という、対人不安研究にて多くの研究者達の指摘 (Watson & Friend, 1969; Schlenker & Leary, 1982; Crozier, 1988) とも関連付けて考えると、告白場面における緊張・不安について、劣等感の影響を与えている要因として考えられるのではないだろうか。

#### 4. 告白場面に関連する状況要因

告白場面とは対人場面の一つであるため、それに影響を与える要因は個人の過去の経験や個人がもつ要因だけではないと考える。そのため過去の恋愛経験や個人特性だけではなく、告白する相手の気持ちの予測が可能であるかということや、個人を取り巻く人間関係などの、状況要因についても検討する必要がある。しかし過去の告白を扱った研究において、告白状況を要因として統制し、その状況要因と個人特性の双方から、告白時の感情について検討する研究は未だなされていない。よって本研究では、告白時の緊張感・不安感に影響があると考えられる状況要因を統制して進めていくこととする。

岩城 (2000) は告白に関する研究において、告白の受容可能性を高群・低群に分け、告白時の感情について検討している。その結果「不安だった」・「悔しかった」・「困惑した」・「怖かった」・「緊張した」という感情について、高群の方が低群よりも低いことを明らかにした。よって、告白の場面状況を設定するにあたって、自分の告白を相手が受け入れてくれるかという受容可能性を統制条件の一つとし、受容可能性が高い場合と不明な場合の2パターンを取り上げることとする。そして、受容可能性が高い場合の方が、不明である場合よりも緊張・不安は低いという仮説を立てる。

また、告白場面において統制するもう一つの条件要因を、自分と告白する相手の共通の

友人の存在とし、共通の友人がいる場合としない場合の2パターンを用いることとする。共通の友人がいる場合、自分の告白を応援してくれる存在がいるということにより、心強さや安心感があるだろう。しかしその反面、告白が失敗に終わった場合、その結果が友達にも知られてしまうことなどがデメリットとして挙げられる。

高山（2002）は告白の研究にて、大学生・高校生を被験者として告白の実態を調査している。その結果、告白をする相手と出会った場所について、大学生・高校生ともに「教室等の学校内」が6割以上であり、大学生においては「アルバイト」という回答もみられた。この結果を援用し、共通の友人がいる場合を、その相手が同じサークルの友達であるという状況とし、共通の友人がいない場合をアルバイトで知り合った友人であるという状況として、告白場面状況の教示文を作成することとする。

本研究では、受容可能性が高い・不明の2パターンと、共通の友人の有・無の2パターンをそれぞれ組み合わせて4パターンの告白場面状況を用意する。

## 5. 恋愛についての研究と性差

告白場面の研究を含め恋愛についての研究は過去に多くなされてきたが、様々な点で性差がみられる結果となることが多い。例えば、竹村（1987）は交際期間と恋人を選択する基準の関連に性差があることを示している。男性はつきあうつもり期間の長短によって女性を選ぶ基準を変えないが、女性は短期間付き合う場合は外面的特徴を、長期間のときは内的特徴を選択基準にするという違いがある。また松井（1990）は、恋愛感情の深まるペースについて、男性は恋愛の初期から相手を愛する気持ちを強くもっているのに対して、女性は交際が深まらなると相手への気持ちを高めないという違いがあると述べている。告白場面に関する研究においても、高山（2002）

は告白した時点における自分および相手の熱中度について検討したところ、男性に比べて女性の方が高いことを明らかにしている。また、石川（1994）の大学生の恋愛感についての研究においても、告白に関しては男性の方が積極的であり、女性は受身であると示している。以上のことから、本研究で扱う告白場面での緊張感・不安感においても性差がみられるという仮説をたて、研究を進めることとする。

## 【目的】

好意を持つ異性にその好意を伝えることは、特定の異性と恋人同士であることを認識するための重要な恋愛プロセスの一つであることが、過去の研究によって明らかになっている。しかし「好き」という気持ちだけではなく、自分のこれまでの恋愛経験や、自分自身に対する評価や個人の持つ特性なども絡まって、告白場面は緊張感や不安感が伴う場面であることも否めないだろう。よって本研究では、好意を持つ異性への告白場面での緊張感・不安感について、自分の過去の恋愛経験や、身体的魅力・異性不安・公的自意識・劣等感の個人特性要因がそれぞれどのような影響を与えているのかを検証する。

また今回は状況要因として、告白に対する相手の受容可能性と、自分と相手の共通の友人の有無という2つを取り上げた。このような告白時の状況の違いによって、緊張感や不安感に差が見られるかという点についても重ねて検討する。本研究において検討する点をまとめる。

- 1：告白場面での緊張感・不安感の度合いに性差が見られる。
- 2：自分の告白に対する相手の受容可能性・自分と相手との共通の友人の存在の2つの状況要因の違いによって告白場面での緊張感・不安感の度合いに差が見られる。

- 3：過去の告白経験・ふられた経験の有無の違いによって告白場面での緊張感・不安感の度合いに差が見られる。
- 4：身体的魅力・異性不安・公的自意識・劣等感の4つの個人特性の高低によって告白場面での緊張感・不安感の度合いに差が見られる。

## 【方法】

### <予備調査>

#### 目的：

本調査の質問紙で用いる、異なった4パターンの告白場面状況を示す教示文によって、相手が告白を受け入れてくれると思う可能性に差が見られるかを調べる。

#### 調査対象及び調査方法：

被験者は、札幌市の大学に通う大学生34人であった。調査は心理学の講義時間内に質問紙法にて行った。回答に要した時間は、3分から5分であった。

#### 調査内容：

まず、告白の状況について、①告白する相手が、自分の告白を受け入れてくれるという受容可能性が高い場合と不明である場合の2パターン、②告白する相手が、自分の友人も知っている相手である場合と、自分の友人は知らない相手である場合の2パターンをそれぞれ組み合わせて、4パターンの教示文を作成した。告白する相手の受容可能性が不明で、その相手が自分の友人も知っている相手である場合を「場面1」、告白する相手の受容可能性が高く、その相手は自分の友人も知っている相手である場合を「場面2」、告白する相手の受容可能性が不明で、その相手が自分の友人は知らない場合を「場面3」、告白する相手の受容可能性が高く、その相手が自分の友人は知らない場合を「場面4」とした。

被験者に、告白場面の教示文を読んだ後「この状況で告白した場合、相手が受け入れ

てくれる可能性は100%中何%だと思いますか」という質問に対して、0%から100%までを10%ごとに11つに分けられた各段階の数字に丸をつけてもらった。これを受容可能性得点とし、この回答を4つの場面の教示文ごとに求めた。

なお、質問紙を作成する際、「場面1」・「場面2」・「場面3」・「場面4」の順序で回答させるものと、「場面2」・「場面4」・「場面1」・「場面3」の順序で回答させるものの2パターンを用意し、それぞれを無作為に被験者に配布した。

#### 結果と考察：

場面1～場面4の4つの場面において、受容可能性得点の平均値に差が見られるかを検討するため、告白場面（場面1～場面4）を要因とする1要因4水準の分散分析を行った。その結果、0.1%水準で有意な差がみられた ( $F(1, 33) = 26.96, p < .001$ )。その後、どの場面間に有意な差がみられるのかを調べるために、Bonferroniの多重比較を行った。その結果、場面2のときの受容可能性得点の平均値が場面1・場面3よりも有意に高く、また場面4のときの受容可能性得点の平均値が、場面1・場面3よりも有意に高いことがわかった。場面ごとの受容可能性得点の平均値および標準偏差を表1に示す。

表1 場面ごとの受容可能性得点の平均値およびSD

	平均値	SD
場面1	35.29	18.95
場面2	73.53	18.73
場面3	30.88	17.30
場面4	67.94	22.40

場面1と場面3、場面2と場面4の間には統計的に有意な差はみられなかったが、平均値をみると若干の違いがあると考えられる。よって本調査のために用意した、これら4つ

の各場面の教示文は、受容可能性が異なるものであるとし、本調査で用いることとした。

<本調査>

調査対象及び調査方法：

被験者は、札幌内の大学に通う大学生180名（男56名、女124名：平均年齢19.77歳）であった。質問紙法による集団調査を行った。回答に要した時間は5分から10分であった。研究計画：

告白場面での緊張度・不安度・受容可能性について、性別（男女）と相手の受容可能性（高い—不明）と共通の友人の有無（いる場合—いない場合）の $2 \times 2 \times 2$ の3要因でいずれも被験者間要因とする。受容可能性（高い—不明）・共通の友人の有無（いる場合—いない場合）をそれぞれ組み合わせた4パターンの教示文を以下に示す。

①場面1（受容可能性が高く共通の友人がいる場合）

「あなたは、これから気になる異性に告白をしようと思っています。相手は同じサークルの同級生で、サークル活動を通じて知り合った人です。また、その相手には現在恋人がいない、相手も自分のことを好きでいてくれているようだ、サークルの友達から聞いています。」

②場面2（受容可能性が高く共通の友人がいない場合）

「あなたは、これから気になる異性に告白をしようと思っています。相手は他大学の同級生で、夏休みの短期のアルバイトで知り合った人です。また、その相手は現在恋人がいないらしく、相手も自分のことを好きでいてくれているようだと感じています。」

③場面3（受容可能性が低く共通の友人がいる場合）

「あなたは、これから気になる異性に告白をしようと思っています。相手は同じサークルの同級生で、サークルを通じて知り合った人です。しかし、その相手には現在恋人がいない

のですが、自分に対する気持ちは、サークルの友達に聞いてもわかりません。」

④場面4（受容可能性が低く共通の友人がいない場合）

「あなたは、これから気になる異性に告白をしようと思っています。相手は他大学の同級生で、夏休みの短期のアルバイトで知り合った人です。しかし、その相手には現在恋人がいないのですが、自分に対する気持ちはわかりません。」

質問紙の構成：

①被験者の基本的属性（性別・年齢）

②呈示した告白場面状況を読んだのち、この状況で告白した場合の被験者の「緊張度」「不安度」7段階で評定させた。また、この告白場面状況における受容可能性について、0%から100%までを10%ごとに分けた11段階で評定させた。なお呈示する告白場面状況については、予備調査で作成した場面1～場面4のいずれかの場面を用意し、いずれかの場面について被験者は回答した。

③身体的魅力に対する自己認知：

自己受容測定尺度（沢崎 1993）の「身体的」領域に関する8項目（年齢・性別・体力・健康状態・顔立ち・体つき・運動能力・性的魅力（能力））について5段階（「1 それでよい・そのままよい」～「5 それでは嫌だ・気に入らない」）で評定させた。

④異性不安について：

異性不安尺度（富重 1994）の9項目について6段階（「1 全くあてはまらない」～「6 ととてもあてはまる」）で評定させた。

⑤公的自意識について：

自意識尺度（菅原 1984）の「公的自意識」に関する11項目について7段階（「1 全くあてはまらない」～「7 非常にあてはまる」）で評定させた。

## ⑥劣等感について：

大久保（2005）が「学校への適応感尺度」の47項目から抽出した、「劣等感因子」を表す6項目について5段階（「1 全くあてはまらない」～「5 非常にあてはまる」）で評定させた。

## ⑦過去の恋愛経験について

自分から告白した経験の有無とその回数、告白された経験の有無とその回数、異性に告白をしてふられた経験の有無とふった経験の有無について回答させた。また、ふられた理由またはふった理由に自由記述をもとめた。

## 【結果】

## 1. 本研究において用いた教示文の受容可能性について

本研究において用いた4つの場面の教示文（場面1：受容可能性が低い—共通の友人がいる、場面2：受容可能性が高い—共通の友人がいる、場面3：受容可能性が低い—共通の友人がいない、場面4：受容可能性が高い—共通の友人がいない）において、受容可能性をどの程度認識するかという受容可能性得点に差がみられるかを検証するために、受容可能性（高い・不明）と共通の友人（いる・いない）を要因とする2要因の分散分析（対応 [なし] × [なし]）を行った。その結果、受容可能性について0.1%水準で有意な差がみられた ( $F(1, 176) = 81.96, p < .001$ )。また、共通の友人についても1%水準で有意な差がみられた ( $F(1, 176) = 7.97, p < .01$ )。しかし、受容可能性と共通の友人の交互作用においては有意な差はみられなかった ( $F(1, 176) = 2.36, n.s.$ )。平均値をみるとすべての群間に差がみられるため、本研究において用いた4つの場面状況の教示文は受容可能性の認識に差がある内容であることとした。4つの場面における受容可能性得点の平均

値とSDについては表2に示す。

表2. 受容可能性・共通の友人の要因の違いによる受容可能性得点の平均値・SDおよびF値

	共通の友人	
	いる	いない
受容可能性 高い	5.94 (1.02)	6.23 (0.77)
受容可能性 不明	6.45 (0.09)	6.33 (0.94)

( ) 内はSD

## 2. 個人特性要因の高群・低群

測定した個人特性要因の身体的魅力・異性不安・公的自己意識・劣等感得点を算出し、それぞれの要因において高群・低群に分類した。それぞれの要因の高群・低群の得点の範囲を表3に示す。

表3. 個人特性要因の高群・低群の範囲および度数

		高群	低群
身体的魅力	範囲	24~Max	Min~23
	度数	86	94
異性不安	範囲	29~Max	Min~28
	度数	89	91
公的自己意識	範囲	53~Max	Min~52
	度数	91	89
劣等感	範囲	17~Max	Min~16
	度数	84	96

## 3. 告白場面における緊張感について

緊張度・不安度について、性別（男性・女性）と受容可能性（高い・不明）と共通の友人（いる・いない）を要因とする3要因の分散分析（対応 [なし] × [なし] × [なし]）を行った。その結果、性別における主効果はみられなかった。また、性別の要因を含んだ交互作用に関してもすべて主効果はみられなかった。よって、今後の分析においては、

男女込みとした分析を行っていくこととした。

緊張感得点を従属変数として、受容可能性（高い・不明）と共通の友人（いる・いない）と告白経験（ある・なし）を要因とした3要因の分散分析、受容可能性と共通の友人とふられた経験（ある・なし）を要因とした3要因の分散分析、受容可能性と共通の友人と各個人特性要因（身体的魅力・異性不安・公的自己意識・劣等感の高い・低い）を要因とした3要因の分散分析を行った。これらの分散分析結果を表4にまとめる。

受容可能性の要因においてはいずれの分散分析においても有意であり、高い場合よりも不明である場合の方が緊張感が高いことが判明した。また、ふられた経験において、ある場合よりもない場合の方が有意に緊張感が高かった ( $F(1, 172) = 6.07, p < .05$ )。さらに受容可能性と告白経験の交互作用、受容可能性とふられた経験の交互作用も有意であった ( $F(1, 172) = 4.96, p < .05$ )、( $F(1, 172) = 8.16, p < .01$ )。

単純主効果の検定を行ったところ、受容可能性が不明であり告白経験がない場合、他の場合よりも有意に緊張感が高く、また受容可能性が不明でありふられた経験がない場合

が、他の場合よりも緊張感が高いことがわかった。しかし共通の友人の要因、個人特性要因においてはいずれも有意な差はみられなかった。

#### 4. 告白場面における不安感について

不安感得点を従属変数とし、受容可能性（高い・不明）と共通の友人（いる・いない）と告白経験（ある・なし）を要因とした3要因の分散分析、受容可能性と共通の友人とふられた経験（ある・なし）を要因とした3要因の分散分析、受容可能性と共通の友人と各個人特性要因（身体的魅力・異性不安・公的自己意識・劣等感の高い・低い）を要因とした3要因の分散分析を行った。これらの分散分析結果を表5にまとめる。

受容可能性の要因においてはいずれの分散分析においても有意であり、高い場合よりも不明である場合の方が不安感が高いことが判明した。また、告白経験およびふられた経験において、どちらもある場合よりもない場合の方が有意に不安感が高いことがわかった ( $F(1, 172) = 11.27, p < .01$ )、( $F(1, 172) = 14.09, p < .001$ )。個人特性要因においては、身体的魅力において、身体的魅力度の認知が低い人よりも高い人の方が不安感が高かつ

表4 受容可能性・共通の友人・告白経験・ふられた経験・個人特性要因の違いによる緊張感のF値

	F値					
	告白経験 (C)	ふられた 経験 (C)	身体的 魅力 (C)	異性不安 (C)	公的自己 意識 (C)	劣等感 (C)
受容可能性 (A)	7.73***	3.98*	4.92*	6.75*	4.77*	5.18*
共通の友人 (B)	0.54	0.53	0.33	0.64	0.19	0.32
交互作用 (A × B)	2.08	1.84	1.99	2.99	2.81	2.54
C	3.46	6.07*	1.31	0.24	3.03	0.28
交互作用 (A × C)	4.96*	8.16**	0.08	0.57	3.21	0.10
交互作用 (B × C)	0.01	0.05	0.23	3.12	0.02	0.23
交互作用 (A × B × C)	0.30	0.72	1.36	0.80	0.04	0.45

\*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$

表5 受容可能性・共通の友人・告白経験・ふられた経験・個人特性要因の違いによる不安感のF値

	F値					
	告白経験 (C)	ふられた 経験 (C)	身体的 魅力 (C)	異性不安 (C)	公的自己 意識 (C)	劣等感 (C)
受容可能性 (A)	32.07***	34.71***	33.81***	32.43***	31.12***	30.77***
共通の友人 (B)	0.14	0.02	0.01	0.01	0.08	0.07
交互作用 (A×B)	3.71	4.23*	3.82	3.96*	4.09*	3.38
C	11.27**	14.09***	4.45*	0.08	1.56	0.84
交互作用 (A×C)	2.03	1.31	0.87	0.05	1.16	0.06
交互作用 (B×C)	1.64	2.15	0.09	0.47	0.02	0.46
交互作用 (A×B×C)	0.01	0.03	0.22	0.36	0.03	0.95

\*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$ 

た ( $F(1, 172) = 4.45, p < .05$ )。また、受容可能性と共通の友人の交互作用が有意であった。単純主効果の検定を行った結果、受容可能性が不明であるときは、共通の友人がいないときよりもいるときの方が不安感が高く、受容可能性が高いときにはいないときの方が不安感が高いことがわかった。

しかし、共通の友人および身体的魅力以外の個人特性要因、その他の交互作用においては有意な差はみられなかった。

##### 5. 不安感を共変量とした共分散分析結果および緊張感を共変量とした共分散分析結果

緊張感・不安感にやや高い正の相関がみられたため ( $r = .51, p < .01$ )、この2つは相互に影響している可能性が示唆された。そこで、まず緊張感を従属変数、不安感を共変量とした共分散分析を行った。その結果を表6・表7にまとめる。不安感を共変量として投入しない分散分析の場合と比べ、次の2つの変化が起こった。

###### ①受容可能性の主効果がなくなった：

告白場面における緊張感を受容可能性が不明な場合に高くなるという効果は、不安感に影響された見かけの効果であることが判明した。

###### ②ふられた経験の有無の主効果が有意でなくなった：

ふられた経験がある人よりもいない人の方が有意に緊張感が高いという結果であったが、その緊張感には不安感が影響して起こる緊張感であることが判明した。

次に不安感を従属変数、緊張感を共変量とした共分散分析を行った。その結果、緊張感を共変量として投入しない分散分析の場合と比べ、次の3つの変化が起こった。

###### ①受容可能性と共通の友人の交互作用が有意ではなくなった：

受容可能性が不明である場合は共通の友人がいないときよりもいるときの方が不安感が高く、受容可能性が高いときには共通の友人がいるときよりもいないときの方が不安感が高かったが、不安感に対する受容可能性と共通の友人の有無によるこうした効果は、緊張感の影響が重なることによって生じているということが判明した。

###### ②受容可能性と告白経験・ふられた経験の交互作用が有意になった：

受容可能性が高い場合・不明である場合ともに告白経験・ふられた経験がある場合よりもいない場合の方が不安感が高かったが、この

表6 不安感を共変量とした共分散分析の結果

	F 値					
	告白経験 (C)	ふられた 経験 (C)	身体的 魅力 (C)	異性不安 (C)	公的自己意識 (C)	劣等感 (C)
受容可能性 (A)	0.61	3.32	1.72	0.65	1.32	1.38
共通の友人 (B)	1.47	0.64	0.59	1.08	0.53	0.80
交互作用 (A × B)	0.11	0.02	0.11	0.48	0.38	0.38
C	0.05	0.05	0.01	0.15	1.54	1.78
交互作用 (A × C)	15.02***	19.77***	1.02	0.59	2.02	0.32
交互作用 (B × C)	1.28	1.95	0.14	2.80	0.00	0.01
交互作用 (A × B × C)	0.57	0.87	1.19	0.44	0.01	2.39

\*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$ 

表7 緊張感を共変量とした分散分析の結果

	F 値					
	告白経験 (C)	ふられた 経験 (C)	身体的 魅力 (C)	異性不安 (C)	公的自己意識 (C)	劣等感 (C)
受容可能性 (A)	23.84***	33.77***	29.92***	25.32***	27.01***	26.28***
共通の友人 (B)	1.07	0.13	0.26	0.44	0.42	0.56
交互作用 (A × B)	1.71	2.37	1.91	1.43	1.64	1.20
C	7.66**	7.75**	3.12	0.00	0.09	2.34
交互作用 (A × C)	11.94**	12.51**	1.82	0.07	0.00	0.28
交互作用 (B × C)	2.91	4.05*	0.00	0.17	0.01	0.24
交互作用 (A × B × C)	0.28	0.18	0.06	0.01	0.01	2.89

\*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$ 

結果は緊張感の影響を取り除くことによって明確になったものであり、緊張感がノイズとして不安感の効果を覆い隠していたことを意味している。

③共通の友人とふられた経験の交互作用が有意になった：

ふられた経験がある場合に共通の友人がいる場合よりもいない場合の方が不安感が高いという結果であったが、この結果も緊張感の影響を取り除くことによって明確になったも

のであり、緊張感がノイズとして不安感の効果を覆い隠していたことを意味している。

## 【考察】

### 1. 告白場面での緊張感・不安感における性差についての検討

恋愛の研究においては性差がみられることが多い。よって本研究においても、告白場面での緊張感・不安感の度合いにも性差があら

われると仮説を立てたが、性別に関する差はなかった。松井（1990）は、恋愛場面において様々な男女の違いがみられる理由の一つとして「女性が男性に比べて社会的に受容的な立場にいること」を挙げている。しかし、栗林（2002）の告白の研究においては、告白経験がある人が男女ともに7割を超えており、告白回数の割合に性差はなかったことを明らかにしている。このことから、恋愛に対して自分からアプローチをしようとする気持ちの男女間の同等性が垣間見られる。今回の研究にて、緊張感・不安感に性差がみられなかったことは、一般的な恋愛行動ではなく告白という特殊な場面での感情に焦点を当てたためでもあるのかもしれない。

## 2. 状況要因の違いおよび過去の告白経験・ふられた経験の有無の違いによる緊張感・不安感の差についての検討

受容可能性の高い・不明の違いによって起こる緊張感は、不安感が影響して起こるものであると判明した。告白行動の目的は、相手に想いを打ち明けることというよりも、その先にある関係性への発展であることも多い（栗林 2002）。その関係性への発展のための条件である、相手が自分の想いを受け入れてくれるかどうかについて考える際に喚起されるものは、緊張感ではなく不安感であることが示唆された。相手が自分に対して好意を持っていることを知ることは、決して自分だけが想いを寄せている一方的な関係ではないことを認識することであろう。その認識が、好意をもつ相手とのこれからの関係性に対する不安を低減させたと考えられる。

また、告白経験においてふられた経験がある人よりもない人は、不安感に基づく緊張感が高いことがわかった。富重（1993）は、異性不安がおこる原因の一つに、過去の否定的な異性との体験を挙げており、類似状況に遭遇した際に想起されて不安が喚起されると述べている。しかし、今回ではそのような先行

研究の結果が当てはまらず、否定的な経験（ふられた経験）がない人の方が不安感が高いことがわかった。考えられる理由として、ふられた経験を必ずしも異性との「否定的な経験」とみなさない傾向にあるということが考えられる。宮下・臼井・内藤（1991）は、失恋経験をした青年は否定的な心理的变化よりも肯定的な心理的变化をする傾向にあることを明らかにしている。具体的には「よい人生経験になった」「自分をもっと向上させたいと思った」という変化が挙げられる。告白をしてふられたとしても、このような肯定的な変化が生まれていたとしたら、ふられた経験が必ずしも不安を喚起させるような過去の「否定的な経験」とはいえないのかもしれない。

次に、受容可能性が不明である場合に告白経験がある人よりもない人の方が緊張感を感じやすいという結果について考える。有光（2001）は異性場面においてあがりが生じる要因の一つに「新奇性」を挙げている。よって、異性関係の場面においては、かつて経験したことがないことにおいてあがりが生じやすいといえる。逆に一度経験したことにおいては、あがりは低減すると考えられる。過去に告白を経験した人は、想いを寄せる異性を目の前にして告白する場面で「自分がどれほど緊張するのか、どれほど明確に相手に想いを伝えられるのか」ということを自分で知っていると考えられるだろう。この観点からもう一度、上記のふられた経験がない人の方があがりによる不安感の影響による緊張感が高いという結果について検討してみる。ふられた経験がない人は、ふられるという可能性も含んだ告白場面において「もしもふられて傷ついたら自分は立ち直れるのだろうか」という未知の自分自身に対しての不安が喚起されやすいといえるのではないだろうか。

また緊張感を共変量としたとき、受容可能性と共通の友人の交互作用が有意になり、受

容可能性が不明であるときは共通の友人がいないときよりもいるときの方が、受容可能性が高いときには共通の友人がいるときよりもいないときの方が、不安感が高いという結果になった。つまり、ふられる可能性があるとき共通の友人がいることがかえって不安感を高めるが、ふられないと思うとき共通の友人がいることは不安感を下げるとのことである。共通の友人からの評価を気にしているという可能性が示唆されよう。

さらに、共通の友人とふられた経験の交互作用においてふられた経験がある場合に共通の友人がいる場合よりもいない場合の方が有意に不安感が高いという結果について述べる。自分が過去に傷ついた経験を思い出すときには、また同じことが起こるかもしれないという恐怖からの不安が伴っていると考えられる。しかしそれは、友人の存在により抑えられるといえる。飛田(1992)は、一定期間の親密な関係が存在した後に関係が崩壊した失恋の際、女性において「友人に相談する」ことが多いと述べている。友人は、失恋した際に支えとなってくれる存在でもあり、失恋の経験を持った上で新たな恋へ踏み出す自分を後押ししてくれる存在でもあるのかもしれない。

### 3. 個人特性要因の高低の違いによる緊張感・不安感の差についての検討

緊張感においては、4つの個人特性要因のいずれも高低の違いによって差はあらわれなかった。しかし不安感においては、身体的魅力度の認知が高い人ほど低い人よりも不安感が高まるという結果となった。

問題の章でも述べたように、自己判断による身体的魅力度の測度と自己判断による異性からの人気評定との間には、男女ともに正の相関があることがわかっている(Walster 1966)。このことから、自分の身体的魅力に自信がある人ほど異性からの人気は高いだろうと考える傾向にあることがわかる。しかし、もしも告白が失敗に終わってしまった場合、

異性に好かれているだろうという自信があるだけに、そのショックは大きいと考えられる。さらに、本研究にて身体的魅力と公的自己意識の相関を調べたところ、若干の正の相関がみられた。このことから、身体的魅力に自信がある人ほど周りからどう見えるかを気にする傾向にあることがわかった。身体的魅力の高い人は、異性に好かれているだろうという自信がある一方で、告白が失敗した場合に自尊心が傷つけられてしまうかもしれないという不安や、周りに自分の告白の結果がどう映るかという不安も感じているのかもしれない。

### 4. 総合考察

本研究において、身体的魅力以外の個人特性要因は緊張感・不安感に影響しないことがわかった。告白場面における緊張感・不安感については特性としての個人差よりも具体的にその告白場面にかかわる過去の経験が影響するといえるだろう。

また、過去の自身の恋愛経験は主に緊張感に影響しており、告白経験・告白をしてふられた経験がある人よりもない人の方がより緊張感を感じやすいことがわかった。有光(2001)のあがりに関する過去の研究の、異性場面においては経験したことがないことに対してあがりを感じやすいという結果と照らし合わせて考えても、自分にとって未知と感じるものに関しては緊張感が喚起されやすいということがいえるだろう。

そして、自分の告白が受け入れてもらえるかという受容可能性の認知や自分と相手との共通の友人の存在の2つの状況要因の違いは、主に不安感に影響していることがわかった。そして共通の友人はその要因単独では影響を及ぼさないが、受容可能性の高い・不明の違いがからむことで影響する要因であった。状況によって、最後の後押しをしてくれて不安を低減させてくれる存在にも、反対に不安を高めてしまう存在にもなりうるのだろう。好きな異性との関係性を発展させたいという願

いや、自分の気持ちを精一杯伝えようという意気込み、自分の想いをうまくつたえられないことや失敗に終わることへの懸念など、様々な思いを持って行う告白行動での、第三者の存在とはそのようなものなのかもしれない。

### 5. 今後の研究の展望

今回、告白時の緊張感・不安感に影響する要因として過去の恋愛経験、また個人特性として身体的魅力・異性不安・公的自意識・劣等感の4つを挙げ、状況要因においては受容可能性・共通の友人の2つを取り上げた。しかし、緊張感や不安感に影響を与える要因は他にも様々考えられる。例えば栗林(2002)の告白の研究において、告白をする時間帯について社会的スキルが高い人は22時~24時、低い人は16時~20時と、社会的スキルの高低において差がみられている。また、告白方法について、シャイネス高い人・社会的スキルが低い人は、手紙による気持ちの伝達がやや多いと示している。また栗林(2004)の研究において、知り合ってから告白をするまでの期間は、告白の成否を決める要因であるとされている。このような告白に関する過去の結果を援用し、告白場面を設定して緊張感や不安感を検証することも興味深いであろう。

また、今回は2つの状況要因が緊張感・不安感に影響を与えるかどうかを調べるために、告白場面を4つの場面に設定して行った。しかし、場面を統制したゆえに、大半の被験者が想像でしかない状況を思い浮かべて緊張感・不安感の程度を答えることとなった。よって、実際に本人が過去に経験した告白場面を思い浮かべての緊張感・不安感の違いを検討することも残された課題といえるであろう。

### 【謝辞】

本論文を作成するにあたり、熱心なご指導・ご相談・多くのご助言をいただきました今川民雄教授に厚く感謝申し上げます。また、調

査にご協力いただきました北星学園大学の調査協力者の皆様にも心から御礼申し上げます。

### 【引用文献】

- 有光興記 2001 「あがり」のしろうと理論：「あがり」喚起状況と原因帰属の関係社会心理学研究 第17巻第1号
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R 1984 *Being Adolescent : Conflict and Growth in the Teenage Years*. New York : Basic Book.
- 大坊郁夫 2001 わたしそしてわれわれ ver.2 北大路書房
- 広田千織 2006 自己評価の高低および安定性と劣等感の関連 日本パーソナリティ心理学大会発表論文集 (15) 80-81
- Huston, T.L. 1973 Ambiguity of acceptance, social desirability, and dating choice. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 32-42
- 岩城重香利 2000 恋愛における告白のプロセスに関する研究 北星学園大学社会福祉学部福祉心理学科2000年度卒業論文
- 高坂康雅 2008 自己の重要領域からみた青年期における劣等感の発達の变化 教育心理学研究 56, 218-229
- 高坂康雅 2008 青年期における劣等感と自己志向的完全主義との関連 パーソナリティー研究 17 (1), 101-103
- 高坂康雅 2009 青年期における容姿・容貌に対する劣性を認知したときに生じる勘定と反応行動との関連 教育心理学研究 57, 1-12
- 栗林克匡 2002 恋愛における告白状況と個人差(シャイネス・社会的スキル)に関する研究 北星学園大学社会福祉学部北星論集 39, 11-19 2002-03
- 栗林克匡 2004 恋愛における告白の成否の規定因に関する研究 北星学園大学社会福祉学部北星論集 41, 75-84 2004-03
- 宮下一博・白井永和・内藤みゆき 1997 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 第39巻 第1部
- 宗方比佐子・佐野幸子・金井篤子(編著) 2005 女性が学ぶ社会心理学
- 長尾博 青年期の自我発達上の危機状態の学年差・性差と自意識及び身体イメージ満足度との関係 活水論文集、文学部人間関係学科・音楽学部編 (45) 107-129

- 奥田秀宇 1990 恋愛における身体的魅力の役割 —釣合仮説を巡って— 心理学評論 33, 373-390
- 大久保智生 2005 青年期の学校への適応感とその規定要因 —青年期用適応感尺度の作成と学校別の検討— 教育心理学研究 53, 307-319
- 菅原健介 1998 シャイネスにおける対人不安傾向と対人消極傾向 7, 22-32
- 高山葉子 2002 恋愛における告白の有効性に関する研究
- 富重健一 2000 青年期における異性不安と異性対人行動の関係—異性に対する親和指向に関する他者比較・継時的比較の役割を中心に— 社会心理学研究 15 (3), 189-199
- 富重健一 1994 青年期男子・女子の異性不安に関する要因 (3) —不合理な対人関係観・過去の異性体験との関連— 日本教育心理学会総会発表論文集 (36) 400-401
- 富重健一 1995 異性不安をめぐる環境・動機と異性対人行動 (1) 日本教育心理学会総会発表論文集 (37) 90
- 富重健一 青年期の異性不安に関連する心理社会的諸要因 東洋大学児童相談研究 (18) 17-31
- 富重健一 1993 青年期における「異性不安」研究の現状と今後の課題 東京大学教育学部紀要 (33) 97-105
- 富重健一 高校生における異性交際への不安と学校生活への適応について—基本的性格特性との関連— 東洋大学児童相談研究 (19) 1-16
- Walster, E., Aronson, V., Abrahams, D., & Rottmann, L. 1966 Importance of physical attractiveness in dating behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, 4, 508-516.
- Watson, D., & Fried, R. 1969 Measurement of social evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-451
- 山田昌弘 1991 現代大学生の恋愛意識—「恋愛」概念の主観的定義をめぐって— 昭和大学教養部紀要 (22) 29-39
- 山村靖 2003 恋愛における告白行動と青年の自己評価との関係について 臨床教育心理学研究 (29) 30