

青年期における恋愛関係崩壊後の 心理的反応とその有効性について

宮下 敏恵*・斉藤 淳子**

(平成14年4月30日受付；平成14年6月14日受理)

要 旨

青年期において、恋愛関係は悩みの主要な原因であるにもかかわらず、実証的な研究はあまりなされていない。特に心理的危機ともいえる恋愛関係崩壊後の反応については、研究があまりみられない(宮下・白井・内藤, 1991)。本研究は恋愛関係崩壊後における青年期の感情や行動について調べ、さらに、恋愛関係崩壊後、立ち直るためには、どのような反応が有効であったか、反応の有効性についても検討を行うことを目的とした。またその際、性、恋愛関係進展度、別れを切り出した人、性格の影響も検討した。

被調査者は、異性と交際し、別れた経験があると回答した大学生124名(男性49名, 女性75名)であった。

結果として、恋愛関係崩壊後の反応は、「後悔・悲痛」、「未練」、「怒り・回避」という3つの反応がみいだされた。恋愛関係が進展していたものほど、「後悔・悲痛」反応および「未練」反応が多いという結果がみられた。また、恋愛関係崩壊後の反応の有効性については、「未練」、「美化」、「悲痛」、「逃避」の4つの反応が得られた。反応の有効性については性格要因の影響がみられた。

KEY WORDS

| | |
|---------|---|
| 恋愛関係崩壊 | the dissolution of romantic relationships |
| 恋愛関係進展度 | intimacy of romantic relationships |
| 性差 | sex difference |
| 青年期 | adolescence |

目 的

青年期において恋愛関係は友人関係と並んで重要なテーマである。詫摩(1985)は、大学生に青年心理学で扱われている25種類のテーマを示し、どんなテーマに関心があるかたずねている。結果として、「恋愛と結婚」は、関心のあるテーマの第2位となっている。青年期における男女の多くにとって、恋愛関係は、もっとも強い関心事のひとつであり、それだけに悩みの主要な原因である(松井・戸田, 1984)といえるだろう。

高橋(1970, 1980)は、依存と自立についての一連の研究をすすめる中で、他者と精神的に結びつきたいという愛着の欲求の発達について検討している。その結果、青年期には愛着の様

* 心理臨床講座

** 紅葉幼稚園

式に変化が生じるという。高校生では、愛着は親友に焦点化されることが多いという結果が得られているが、大学生では、もっとも親しい異性の友人に愛着を感じるという結果がみられている。このように青年期においては、友人関係とともに、異性との恋愛関係の重要度が増すということは明らかであると言えよう。しかし、宮下・白井・内藤（1991）は、青年期の恋愛は「青年自身の不安定な内面的問題などにより成就することが難しいという面もあり、破綻してしまうことが多い」と述べている。自我同一性の確立を模索する青年期は、自己の不安定さを抱えつつ、他者との関係に傷つき、心理的自立を強いられる時期だと考えられる。このように自立という心理的課題をつきつけられる青年期において、同時に恋愛関係という親密な対人関係を成就することはかなり困難だといえるだろう。

このように、青年期において、失恋は重要なテーマであるにも関わらず、「青年期において『失恋』ないしは『失恋の影響』をとりあげた実証的研究はあまり見当たらない（宮下ら、1991）」といわれている。その中で、恋愛関係が崩壊したとき、つまり別れが訪れたとき、どのような心理的反応が生じ、行動的反応が生じるのかという点については、飛田（1997）の研究があげられる。恋愛関係が崩壊したときの心理的反応と交際中の相手への熱中度との関連について調べており、その結果には性差が見いだされている。恋愛関係が崩壊したときに相手を愛していた者ほど、男性は「ネガティブな強い情動」や「否認」といった心理的反応が多くあらわれるのに対して、女性は「罪悪感」のような心理的反応が多いという結果がみられたという。Simpson（1987）の研究においてもまた、同様の結果が得られている。大学生の学生に対して調査したところ、より親密であった者ほど、恋愛関係崩壊時に苦悩が強いという結果が得られたという。恋愛関係崩壊時における相手への熱中度と心理的反応には関連があることが示されている。

また、飛田（1992）は、恋愛関係崩壊時の行動的反応についても検討している。大学生において、恋愛関係崩壊時にどのような行動的反応をとったか、失恋時の行動的特徴について検討を行っている。その結果、女性に比べて男性は、やけ酒を飲んだり、ドライブしたりする「発散行動」や1人で旅行をする「旅行行動」を多くとっていた。それに対し、女性は、やけ食い、やけ買いなどの「消費行動」を多くとるという結果がみられたという。また、恋愛関係崩壊時の情緒的落ち込みと恋愛関係崩壊時の行動傾向との関連を検討した結果、男性よりも女性の方が情緒的落ち込みが大きいという結果もみられている。そして、情緒的落ち込みが大きかった女性は、回顧的な行動をとるのに対し、男性は回顧的な行動だけでなく、相談行動、発散行動、処分行動といった様々な行動をとることを見いだしている。

さらに和田（2000）は、恋愛関係崩壊時の対処行動、感情、行動的反応を、性差と恋愛関係進展度から検討している。その結果、恋愛関係崩壊時の感情として「苦悩」が、崩壊後の行動的反応として、「後悔・悲痛」、「未練」因子が見いだされている。そして恋愛関係が進展していた者ほど、崩壊後の行動的反応が多いという結果が得られている。また恋愛関係崩壊への対処行動としては、「説得・話し合い」、「消極的受容」、「回避・逃避」因子が見いだされている。

このように、恋愛関係崩壊の際の心理的反応、行動的反応、対処行動については、検討されており、相手への熱中度、恋愛関係進展度、性差と関連していることが明らかにされている。また、なぜ恋愛関係が崩壊したのか、崩壊時の要因や別れを経験した者のパーソナリティ特徴については調べられている（大坊、1990）が、恋愛関係崩壊後にどうやって立ち直ったか、またどのように立ち直ることができ、心理的に変化したのかという点に焦点をあてた研究はさらに少ない。前述したように、青年期の恋愛関係は破綻に終わりやすいとされているが、その破

綻に終わりやすい恋愛関係を通して乗り越える心理的課題が、青年期には重要なテーマといえるだろう。恋愛関係崩壊に伴い、その後どのように立ち直ることができたのか、西平（1964）のいう失恋に耐える力と相手を傷つけない技巧が身に付いたのか、自我の確立、他者を傷つけない精神的な強さの確立など、心理的課題に取り組むことができたのかという点を検討する必要があるといえる。恋愛関係崩壊によって、青年期はさらに心理的危機に陥りやすいといえる。ゆえに、恋愛関係崩壊時だけではなく、その後どのように立ち直ることができ、心理的危機を乗り越え、変化したかという点を調べる必要があるだろう。

この点について、宮下ら（1991）は、恋愛に関する心理的関与度と恋愛関係崩壊後の心理的変化について検討している。その結果、その恋愛に対する心理的関与度が高いほど、恋愛が破綻してしまった時、ショックが大きく、心理的変化の程度も大きいと報告している。心理的変化として、否定的な変化だけではなく、肯定的変化も大きいという結果が得られている。心理的関与が高いほど、恋愛崩壊によって否定的変化だけではなく、肯定的な変化も生じているという。この点については、時間間隔があるために、多面的に見ることができるようになったのではないかと、また、大学生であるため、成長の糧にしているのではないかと宮下ら（1991）は推測しているが、なぜこのような変化が生じたのかという点については明らかにされていない。肯定的変化が生じたというが、どのような要因により肯定的変化が生じたのだろうか。青年期の心理的危機となりやすい恋愛関係崩壊後において、どのような要因により、立ち直ることができたかという点を検討する必要があるだろう。そこで、本研究では、恋愛関係崩壊後、どのような心理的・行動的反応が立ち直る際に有効であったかという点を調べることにする。

恋愛関係崩壊後の心理的・行動的反応の研究は行われているものの、まだまだ少ないといえるだろう。そこで、本研究においては、まず恋愛関係崩壊後の反応について、再度検討を行う。そして、恋愛関係崩壊後、どのような反応が立ち直りに有効であったか、反応の有効性について、検討を行うことを目的とする。またその際、先行研究でも関連性が示されている性差、恋愛関係進展度、性格の影響も検討する。これに加えて、恋愛関係崩壊後の反応に影響を及ぼす要因として、和田（2000）が今後の研究課題としてあげている「別れを切り出した人」という要因も本研究では調べることにする。

方 法

質問紙の構成

質問紙は個人的背景（性、年齢、異性ととの恋愛関係の崩壊経験の有無、その人との交際期間、崩壊経験時の年齢、別れを切り出した人）、恋愛関係進展度、恋愛関係崩壊後の反応の程度、恋愛関係崩壊後の反応の有効性、エゴグラムによる性格検査からなる。

恋愛関係進展度 松井（1990）の恋愛関係の段階論に基づいて作られた、松井（1990）の恋愛行動の進展段階5段階を用いた。「デートをする」、「恋人として友人や周囲の人に紹介する」などの経験が恋愛関係中に「あった」か「なかった」かの2件法で回答を求めた。それぞれの段階はTable 1に示した。各段階の行動を一つでもとっていれば、その段階にあると判定した。

恋愛関係崩壊後の反応 松井（1993）、和田（2000）による失恋後の感情や行動を参考に、別れた後、どの程度その感情や行動をとったかを、「1. 何かにつけて相手のことを思い出すことがあった」、「2. 悲しかった」、「3. 相手をなかなか忘れられなかった」などの35項目につい

Table 1 恋愛行動の進展段階

| 進展段階 | 経験される行動 |
|-------|---|
| 進展度 1 | 会話をする 相談をする プレゼントを贈る |
| 進展度 2 | デートをする 特別な用事もないのに電話をする |
| 進展度 3 | ボーイフレンドやガールフレンドとして友人や周囲の人に紹介する キスしたり抱き合ったりする |
| 進展度 4 | 恋人として友人や周囲の人に紹介する |
| 進展度 5 | 結婚について考える 結婚の約束をする 結婚してほしいと求める |

注：各段階の行動を1つでもとっていれば、その段階にあると判定した。

て回答を求めた。回答は「まったくなかった」～「非常によくある」の5件法であった。

恋愛関係崩壊後の反応の有効性 恋愛関係崩壊後の反応の程度と同様の35項目を「その感情や行動をとることにより、どの程度立ち直ることが出来たか」について回答を求めた。回答は「まったく立ち直れなかった」～「非常に立ち直れた」の5件法であった。

エゴグラム 性格との関連については、広く用いられており、臨床的にも有用性が高いといわれているエゴグラムを用いることとした。エゴグラムの60項目について、「はい」、「どちらでもない」、「いいえ」の3件法で回答を求めた。

被調査者

A大学の大学生を対象に、講義の時間に一斉に実施した。「異性と恋愛崩壊経験がある」と回答した者170名（男性70名、女性100名）、のうち、「交際し、別れた経験がある」と回答した者124名（男性49名、女性75名）のみを分析対象とした。平均年齢は男性20.59歳（SD=1.05）、女性20.44歳（SD=2.40）、全体20.50歳（SD=1.97）であった。なお、恋愛崩壊経験が複数ある者は、もっとも印象に残っているもの1つを想起させ、回答してもらった。

調査時期

2001年11月中旬

結 果

尺度構成および信頼性

恋愛関係崩壊後の反応 男女別に因子分析（主因子解、バリマックス回転）を行ったが、結果に明確な差がみられなかったため、男女まとめて因子分析を行うこととした。因子分析を行ったところ、固有値の減衰状況と累積寄与率から、因子の解釈のしやすさをも考慮して、3因子が妥当であると判断した。これら3因子に対する負荷量が.400に満たない項目、また2ないし3因子に.400以上の負荷量を示した項目を削除し、再度因子分析を行った。その結果をTable 2に示した。第I因子は15項目、第II因子は5項目、第III因子は4項目の計24項目による3因子

Table 2 恋愛関係崩壊後の反応について 因子分析結果 (Varimax 回転)

| 項 目 | I | II | III |
|-------------------------------|--------|--------|--------|
| 3. 相手をなかなか忘れられなかった。 | 0.796 | 0.314 | 0.113 |
| 2. 悲しかった。 | 0.791 | 0.223 | 0.016 |
| 9. 胸が締め付けられる思いがした。 | 0.790 | 0.278 | 0.060 |
| 8. 苦しかった。 | 0.787 | 0.237 | 0.046 |
| 1. 何かにつけて相手のことを思い出すことがあった。 | 0.729 | 0.283 | 0.165 |
| 11. 別れたことを悔やんだ。 | 0.711 | 0.201 | -0.108 |
| 16. 相手とのヨリを戻したいと思った。 | 0.710 | 0.332 | -0.064 |
| 7. 強く反省した。 | 0.615 | -0.008 | 0.057 |
| 17. 何に対してもやる気をなくした。 | 0.603 | 0.248 | 0.269 |
| 27. 別れたことが、しばらく信じられなかった。 | 0.590 | 0.337 | 0.238 |
| 34. 相手がいなくなって嬉しかった。 | -0.557 | -0.104 | 0.287 |
| 25. 別れたために泣き叫んだり取り乱したりした。 | 0.534 | 0.290 | 0.328 |
| 12. 相手を忘れようとしてほかのことに打ち込んだ。 | 0.504 | 0.088 | 0.152 |
| 14. 相手を忘れるために、ほかの人を好きになろうとした。 | 0.460 | 0.118 | 0.247 |
| 30. 酒をよく飲むようになった。 | 0.409 | 0.170 | 0.138 |
| 26. 相手と出会うように試みた。 | 0.223 | 0.706 | -0.050 |
| 28. 相手の声が聞きたくて電話をかけた。 | 0.305 | 0.678 | 0.075 |
| 29. よくデートした場所へいった。 | 0.172 | 0.483 | 0.158 |
| 21. その人からの手紙や写真を取り出してよく見た。 | 0.376 | 0.436 | 0.030 |
| 33. 相手の家の周囲を何度か歩き回った。 | 0.145 | 0.400 | 0.111 |
| 32. 相手を恨んだり、怒りを感じた。 | 0.049 | 0.271 | 0.648 |
| 20. 相手に幻滅した。 | -0.099 | 0.114 | 0.590 |
| 5. 相手との出会いを避けようとした。 | 0.169 | -0.327 | 0.519 |
| 31. よくデートした場所を避けた。 | 0.158 | 0.057 | 0.478 |
| 固有値 | 6.762 | 2.571 | 1.800 |
| 寄与率(%) | 28.175 | 10.711 | 7.501 |
| 累積寄与率(%) | 28.175 | 38.885 | 46.386 |

構造が確認された。第I因子は、「3. 相手をなかなか忘れられなかった」、「2. 悲しかった」、「9. 胸が締め付けられる思いがした」などの項目に高い負荷がみられたので、「後悔・悲痛」因子と命名した。第II因子は、「26. 相手と出会うように試みた」、「28. 相手の声が聞きたくて電話をかけた」、「29. よくデートした場所へ行った」などの項目に高い負荷がみられたので、「未練」因子と命名した。これらの2つの因子は、和田(2000)と同様の結果であり、項目もほぼ同じ内容が含まれている。第III因子は、「32. 相手を恨んだり、怒りを感じた」、「5. 相手との出会いを避けようとした」などの項目に高い負荷がみられたので、「怒り・回避」因子と命名した。

これらの尺度の α 係数は、第I因子が.893、第II因子が.897、第III因子が.640を示した。それぞれの項目において、下位因子得点とのIT相関を算出したところ、すべての項目において、1%水準で有意な相関を示した。以上の結果から、恋愛関係崩壊後の反応における3因子について、内的整合性と信頼性はほぼ確認されたといえる。

恋愛関係崩壊後の反応の有効性 男女別に因子分析(主因子解, バリマックス回転)を行っ

たところ、明確な差がみられなかったため、男女あわせて因子分析をおこなった。固有値の減衰状況と累積寄与率から、因子の解釈のしやすさをも考慮して、4因子が妥当であると判断した。これら4因子に対する負荷量が.400に満たない項目、また2, 3ないし4因子に.400以上の負荷量を示した項目を削除し、再度因子分析を行った。その結果、第I因子は10項目、第II因子は3項目、第III因子は2項目、第IV因子は2項目の計17項目による4因子構造が確認された。各項目の因子負荷量を Table 3に示した。

第I因子は、「27. 別れたことがしばらく信じられなかった」、「28. 相手の声聞きたくて電話をかけた」、「26. 相手と出会うように試みた」などの項目に高い負荷量がみられたので、「未練」因子と命名した。第II因子は、「3. 相手をなかなか忘れられなかった」、「6. 別れた後も相手を愛していた」などの項目に高い負荷量がみられたので、「美化」因子と命名した。第III因子は「8. 苦しかった」、「9. 胸が締め付けられる思いがした」という項目に高い負荷量がみられたので、「悲痛」因子と命名した。第IV因子は「10. その人のことを考えないようにした」、「5. 相手との出会いを避けようとした」という項目に高い負荷量がみられたので、「逃避」因子と命名した。

これらの4尺度の α 係数は、第I因子が、.944、第II因子が、.869、第III因子が、.931、第IV因子が、.726であった。また、すべての項目と下位因子得点とのIT相関を算出したところ、すべての項目において、1%水準で有意な相関を示した。以上の結果から、恋愛関係崩壊後の反応

Table 3 恋愛関係崩壊後の反応の有効性について 因子分析結果 (Varimax 回転)

| 項 目 | I | II | III | IV |
|-------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 29. よくデートした場所へ行った。 | 0.852 | 0.092 | 0.117 | 0.044 |
| 27. 別れたことが、しばらく信じられなかった。 | 0.797 | 0.289 | 0.094 | 0.127 |
| 28. 相手の声聞きたくて電話をかけた。 | 0.765 | 0.240 | 0.174 | 0.077 |
| 24. 食欲がなくなったり、眠れなくなったりした。 | 0.763 | 0.195 | 0.270 | 0.267 |
| 26. 相手と出会うように試みた。 | 0.755 | 0.222 | 0.157 | 0.071 |
| 18. まったく別の人とその人を見間違えることがあった。 | 0.741 | 0.210 | 0.027 | 0.254 |
| 23. 夢の中によくその人が現れた。 | 0.727 | 0.171 | 0.202 | 0.219 |
| 21. その人からの手紙や写真を取り出してよく見た。 | 0.664 | 0.275 | 0.227 | 0.119 |
| 22. つきあってきたときよりも、その人が素晴らしい人のように見えた。 | 0.661 | 0.289 | 0.147 | 0.190 |
| 25. 別れたために泣き叫んだり取り乱したりした。 | 0.644 | -0.022 | 0.218 | 0.284 |
| 3. 相手をなかなか忘れられなかった。 | 0.211 | 0.859 | 0.163 | 0.177 |
| 1. 何かにつけて相手のことを思い出すことがあった。 | 0.250 | 0.716 | 0.336 | 0.179 |
| 6. 別れた後も相手を愛していた。 | 0.380 | 0.582 | 0.289 | 0.223 |
| 8. 苦しかった。 | 0.289 | 0.383 | 0.846 | 0.163 |
| 9. 胸が締め付けられる思いがした。 | 0.256 | 0.316 | 0.730 | 0.331 |
| 10. その人のことを考えないようにした。 | 0.211 | 0.176 | 0.190 | 0.862 |
| 5. 相手との出会いを避けようとした。 | 0.215 | 0.297 | 0.172 | 0.489 |
| 固有値 | 5.960 | 2.425 | 1.849 | 1.574 |
| 寄与率(%) | 35.061 | 14.267 | 10.879 | 9.259 |
| 累積寄与率(%) | 35.061 | 49.328 | 60.207 | 69.466 |

の有効性における4因子について、内的整合性と信頼性はほぼ確認されたといえる。

性と恋愛関係進展度が及ぼす影響

性と恋愛関係進展度が恋愛関係崩壊後の反応および恋愛関係崩壊後の反応の有効性に及ぼす影響についての結果を示す。それぞれにおいて、性(男・女)×恋愛関係進展度(1・2・3)の分散分析を行った。

恋愛関係進展度についてであるが、松井(1990)の恋愛行動の段階理論に基づいて、恋愛行動の質問に回答した恋愛段階を5つに分類した。分類にあたっては、Table 1に示した基準を用い、記載された行動を1つでも行っていれば、その段階にあるとみなし、該当する中で最も高い段階を、その回答者の恋愛段階と判定した。1～5段階に分類したところ、進展度1が5名、進展度2が9名、進展度3が22名、進展度4が54名、進展度5が34名となった。進展度1～3の人数が少ないという結果がみられたため、1, 2, 3をまとめて分析を行うこととした。以下、進展度1, 2, 3をまとめた36名(男性17名, 女性19名)を進展度1, 進展度4の54名(男性23名, 女性31名)を進展度2, 進展度5の34名(男性9名, 女性25名)を進展度3と呼ぶこととする。

恋愛関係崩壊後の反応に及ぼす影響 「後悔・悲痛」因子において、関係進展度の主効果が有意であった($F=16.31, df=2/118, p<.01$)。主効果の検定を行ったところ、関係進展度3が関係進展度1および2よりも「後悔・悲痛」反応が多いという結果がみられた($t=0.86, df=118, p<.05; t=0.89, df=118, p<.05$)。この結果をFigure 1に示す。関係が最も進展していたものほど、「後悔・悲痛」反応が多くとられていたという結果である。

「未練」因子においては、関係進展度の主効果が有意であり($F=13.07, df=2/118, p<.01$)、性と関係進展度の交互作用に有意傾向がみられた($F=2.69, df=2/118, p<.10$)。関係進展度について、主効果の検定を行ったところ、関係進展度3が関係進展度1および2よりも「未練」反応が多いという結果がみられた($t=4.58, df=118, p<.05; t=3.35, df=118, p<.05$)。また、交互作用についてRyan法による下位検定をおこなったところ、男性において、関係進展度3が関係進展度1および2よりも「未練」反応が多いという結果がみられた($t=4.00, df=118, p<.05; t=3.35, df=118, p<.05$)。また、女性において、関係進展度3の方が、関係進展度2よりも反応が多いという結果が得られた($t=3.68, df=118, p<.05$)。この結果は

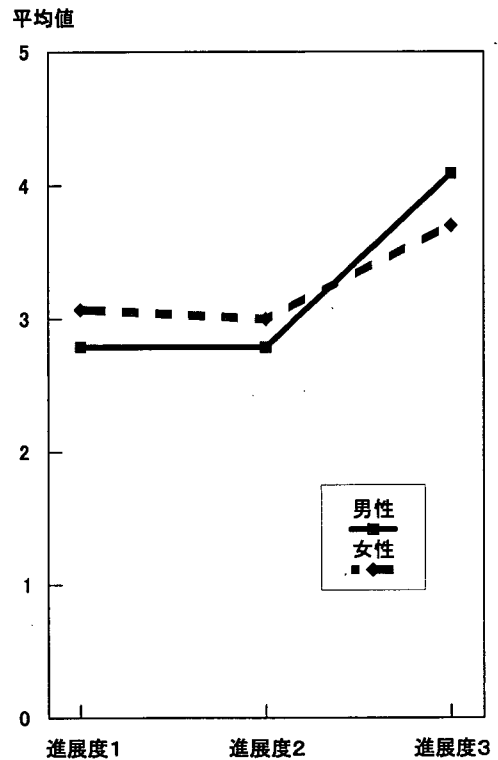


Figure 1 性・恋愛関係進展度からみた「後悔・悲痛」反応

Figure 2に示したとおりである。

「怒り・回避」因子においては、性の主効果が有意傾向であった ($F=2.80, df=1/118, p<.10$)。主効果の検定を行ったところ、男性より女性の方が「怒り・回避」反応が多いという結果がみられた ($t=0.29, df=118, p<.10$)。この結果を Figure 3に示した。

恋愛関係崩壊後の反応の有効性に及ぼす影響 恋愛関係崩壊後の反応の有効性の4因子それぞれにおいて、性×恋愛関係進展度の2要因分散分析を行ったところ、すべての因子において、有意な差はみられなかった。

別れを切り出した人が及ぼす影響

別れを切り出した人が恋愛関係崩壊後の反応および恋愛関係崩壊後の反応の有効性に及ぼす影響についての結果を示す。それぞれにおいて、性(男・女)×切り出した人(自分・相手・両方・何となく)の2要因分散分析を行った。なお、別れを切り出した人別の被調査者数を Table 4に示した。

恋愛関係崩壊後の反応に及ぼす影響 「後悔・悲痛」因子においては、切り出した人の主効果が有意であった ($F=18.01, df=3/116, p<.01$)。主効果の検定を行ったところ、別れを切り出した人が「相手」からの方が「自分」, 「両方」, 「何となく」よりも、「後悔・悲痛」反応が多いという結果がみられた ($t=1.11, df=116, p<.05$; $t=0.93, df=116, p<.05$; $t=0.86,$

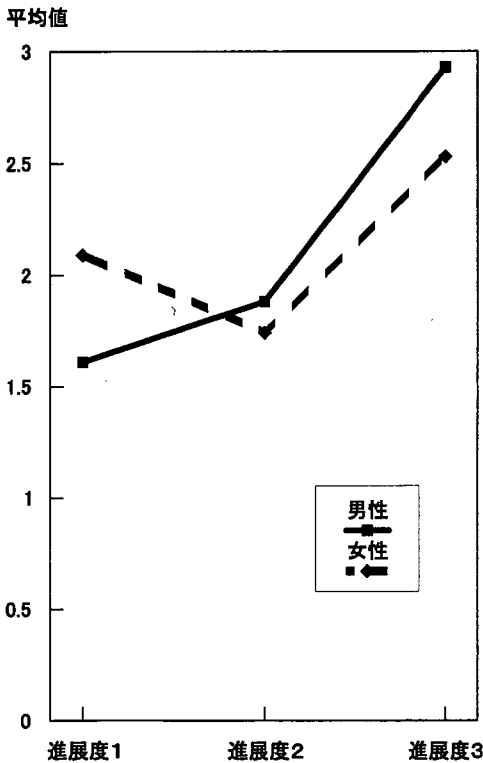


Figure 2 性・恋愛関係進展度からみた「未練」反応

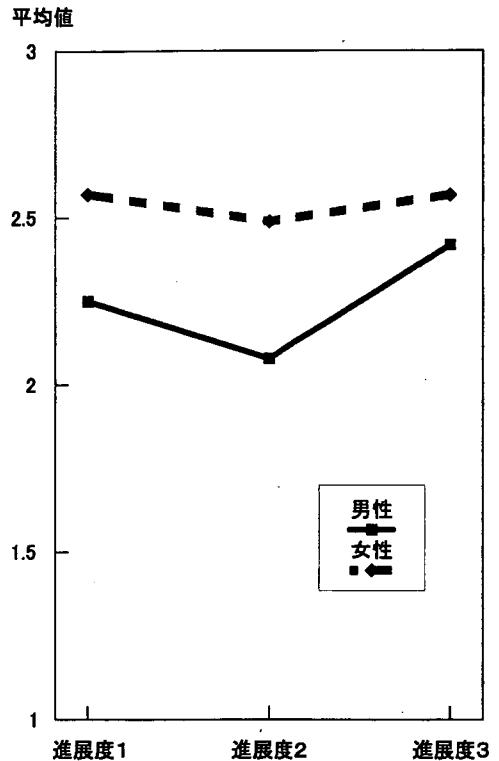


Figure 3 性・恋愛関係進展度からみた「怒り・回避」反応

Table 4 別れを切り出した人別の被調査者数 (人)

| | 自分 | 相手 | 両方 | なんとなく |
|----|----|----|----|-------|
| 男性 | 10 | 24 | 10 | 5 |
| 女性 | 19 | 39 | 9 | 8 |
| 全体 | 29 | 63 | 19 | 13 |

Table 5 恋愛関係崩壊後の反応および反応の有効性とエゴグラムとの相関係数

| | 恋愛関係崩壊後の反応 | | | 恋愛関係崩壊後の反応の有効性 | | | |
|----|------------|--------|--------|----------------|--------|--------|--------|
| | 後悔・悲痛 | 未練 | 怒り・回避 | 未練 | 美化 | 悲痛 | 逃避 |
| CP | -0.071 | -0.112 | -0.020 | -0.006 | -0.051 | -0.011 | -0.118 |
| NP | 0.091 | 0.075 | 0.169 | 0.005 | 0.059 | 0.120 | 0.177* |
| A | 0.075 | 0.004 | 0.025 | 0.043 | 0.133 | 0.198* | 0.127 |
| FC | 0.078 | -0.024 | 0.136 | 0.079 | 0.097 | 0.164 | 0.168 |
| AC | -0.023 | -0.016 | 0.128 | -0.100 | -0.152 | -0.170 | -0.111 |

注: ** $p < .01$ * $p < .05$

df=116, $p < .05$).

「未練」因子においても、同様に切り出した人の主効果が有意であった ($F=5.85$, $df=3/116$, $p < .01$)。主効果の検定を行ったところ、別れを切り出した人が、「相手」からの方が「自分」、「両方」よりも「未練」反応が多いという有意差がみられた ($t=0.76$, $df=116$, $p < .05$; $t=0.60$, $df=116$, $p < .05$)。

「怒り・回避」因子においても、切り出した人の主効果が有意であった ($F=3.60$, $df=3/116$, $p < .05$)。主効果の検定を行ったところ、別れを切り出した人が「相手」からの方が「なんとなく」よりも「怒り・回避」反応が多いという有意差がみられた ($t=0.70$, $df=3/116$, $p < .05$)。

恋愛関係崩壊後の反応の有効性に及ぼす影響 恋愛関係崩壊後の反応の有効性、「未練」、「美化」、「悲痛」、「逃避」の4つの因子において、性×切り出した人の2要因の分散分析を行ったところ、すべてにおいて、別れを切り出した人の主効果、交互作用はみられなかった。

性格 (エゴグラム) との関係

エゴグラムの CP, NP, A, FC, AC の各尺度得点と恋愛関係崩壊後の反応及び有効性、それぞれにおいて相関を求めた。相関係数を Table 5 に示す。エゴグラムの A 得点と恋愛関係崩壊後の有効性「悲痛」因子に有意な正の相関がみられた ($r=0.198$, $p < .05$)。また、エゴグラムの NP 得点と恋愛関係崩壊後の有効性「逃避」因子に有意な正の相関がみられた ($r=0.177$, $p < .05$)。

考 察

本研究においては、恋愛関係崩壊後における反応について、再検討を行い、さらに、恋愛関係崩壊後、どのような反応が立ち直る際に有効であったか、反応の有効性について検討を行った。その際、性、恋愛関係進展度、別れを切り出した人、性格の影響も併せて検討した。

恋愛関係崩壊後の反応および反応の有効性について

恋愛関係崩壊後の反応についてであるが、因子分析を行った結果、3因子構造が確認された。「後悔・悲痛」、「未練」、「怒り・回避」反応の3つであり、最初の2つは、和田（2000）の研究と同様の結果である。恋愛関係崩壊後においては、このように、「悲しかった」、「苦しかった」というような悲しみに浸り、「別れたことを悔やんだ」、「相手とヨリを戻したいと思った」というように、後悔するという反応と、「相手と出会うように試みた」、「相手の声が聞きたくて電話をかけた」などの未練行動が多くみられるといえる。これらは和田（2000）をはじめとする先行研究の結果と一致した結果であり、恋愛関係崩壊後の反応として、これらの感情や、行動が生じることはほぼ確認されたといえるだろう。本研究では、さらに3つ目の因子として「怒り・回避」反応がみられた。これは、「相手を恨んだり、怒りを感じた」、「相手に幻滅した」、「相手との出会いを避けようとした」などの反応である。悲しみ、嘆く反応ばかりではなく、攻撃的であり、恨み、怒りを感じている反応である。さらにこのような怒り反応と、つらさの中で避けようとする回避反応が同時に含まれている。これは、自己中心的で、共感性が低いとされる現代青年の特徴（永江1997, 2001）のあらわれとも考えられるが、今後さらに検討する必要があるだろう。

次に、恋愛関係崩壊後の反応の有効性についてであるが、「未練」、「美化」、「悲痛」、「逃避」の4因子が見いだされた。このように、恋愛関係崩壊後の反応と、反応の有効性は異なる構造を持っていることが示された。恋愛関係崩壊後に実際に生じた反応は、嘆きや悲しみ、未練、怒りなどの反応であるが、立ち直りに有効であった反応は、4つの因子構造を示した。第1因子の「未練」反応は、恋愛関係崩壊後の反応とほぼ同じ項目を示しており、同様の因子名とした。相手を思い切ってすぐに忘れるのではなく、「食欲がなくなったり、眠れなくなったりした」、「別れたために泣き叫んだり取り乱したりした」などと落ち込み、さらには、「よくデートした場所へ行った」、「夢の中によくその人が現れた」などのように思い出に浸るなど、別れを受け入れるまでいろいろと心を決めかね、迷っている反応である。悲しみ、苦しみ、相手との思い出にもう一度浸り、もがきながら徐々にゆっくりと時間をかける「未練」反応が、立ち直る際には有効であると考えられる。松井（1993）は、失恋後にもっとも現れる現象は、繰り返し相手を思い出すことであると述べている。「自然に思い出してしまう」、「思い出さざるをえない」というように、意図的ではなくついつい思い出してしまうという反応である。また、飛田（1992）においても、落ち込みが激しいほど相手を思い出したり、つきあっていた頃の記憶を思い出すという「回顧行動」をとりやすいという結果がみられている。このように、関係崩壊前の楽しい思い出を再生し、相手を失った痛みを和らげようとしたり、止めようとしてもわきおこってくる楽しい思い出に浸りながら、悲しみをさらに深め、もがき苦しむなかで、立ち直ることが重要なのではないかと考えられる。

次に「美化」因子であるが、これは、恋愛関係崩壊後の反応にはみられなかったものである。別れた直後の反応としては、相手を恨んだり、悲しみ嘆くことが多いものの、「相手をなかなか忘れられなかった」、「別れた後も相手を愛していた」というように、相手について肯定的にとらえ直し、よい思い出としていくことで立ち直りに結びついていると考えられる。相手を恨み、怒りを感じているままでは、いつまでもその恋愛に、その相手にとらわれているのかもしれない。よい思い出、よい相手であったととらえることにより、心理的距離をとることができ、気持ちに区切りをつけられるようになったと考えられる。

「悲痛」、「逃避」因子についてであるが、苦しむこと、避けることが立ち直りに有効であることが示された。後悔したり、怒りをぶつけるというよりも、苦しんだり胸がしめつけられる思いをするか、避けて考えないようにするということが立ち直りには役立つという結果である。

このように、恋愛関係崩壊後において、立ち直る際に有効な反応としては、すぐに相手をあきらめるのではなく、「未練」といった一見よくないとされる反応や「美化」、「悲痛」、「逃避」反応が有効であると示された。このように恋愛関係崩壊後、立ち直っていくには、もがき苦しみ、思い出に浸ったり、相手を美化したり、苦しんだり相手を避けたりする、などのように、時間をかけて別れたことを受け入れていくしかないと考えられる。

性と恋愛関係進展度の影響

恋愛関係進展度が恋愛関係崩壊後の反応に及ぼす影響については、先行研究とほぼ同じ結果が示された。恋愛関係がもっとも進展していて破綻した場合に、「後悔・悲痛」反応が多くみられるという結果は、和田(2000)の結果と同じである。また本研究では、「未練」反応においても恋愛関係がもっとも進展した場合の方が、恋愛関係崩壊後、未練反応が多いという結果が得られた。恋愛関係が進展していた方が、それだけ親密な関係になっていたと考えられ、恋愛関係が崩壊した際に、「後悔・悲痛」や「未練」といった反応が多く見られることは当然の結果といえるだろう。

性差に関してであるが、「怒り・回避」反応において、有意傾向ではあるが、女性において反応が多いという結果が得られた。「怒り・回避」反応は恋愛関係進展度の影響はみられず、性差の影響のみがみられた。恋愛関係が浅い・深いに関係なく、女性の方が、恋愛関係崩壊後に「怒り・回避」反応を多く表出するという結果である。大坊(1990)によれば、女性は別れた相手と類似した男性を避けようとし、男性は別れた相手と似た人を求める傾向があるという。本研究でみられた、女性の方が「怒り・回避」反応が多いという結果も、相手に怒りを感じ避けようとする傾向が女性には強いということかもしれない。またなぜ、「怒り・回避」反応だけは、恋愛関係進展度と関連がみられないのか、さらに検討を行う必要がある。

恋愛関係崩壊後の反応の有効性については、性、恋愛関係進展度ともに影響はみられなかった。立ち直りにどのような反応が有効であったかという点については、性別や恋愛関係の浅い・深いは関係がないという結果であるが、今後さらに検討する必要があるだろう。

別れを切り出した人が及ぼす影響

別れを切り出した人がどちらであるかということについて、恋愛関係崩壊後の反応への影響としては、「後悔・悲痛」、「未練」、「怒り・回避」ともに相手から切り出された場合に反応が多いという結果がみられた。しかし、恋愛関係崩壊後の反応の有効性については、影響はみられなかった。別れを切り出した人の影響は、相手から切り出されるともっともショックが大きく、恋愛関係崩壊時に多くの反応を生じさせるが、立ち直るためには、あまり影響を及ぼさないとはいえる。

性格との関係

恋愛関係崩壊後の反応については、性格との関係はみられなかった。有意な相関が得られたのは、恋愛関係崩壊後の反応の有効性についてである。エゴグラムにおけるA得点が高い性格の人は、恋愛関係崩壊後の立ち直りには悲痛反応が有効であったという結果がみられた。エゴグラムでいうA得点が高い性格というのは、事実に基づき物事を客観的にかつ論理的に理解し、判断しようとする性格である。合理的に物事を判断し、予測し、行動し、冷静に事実をと

らえることができるが、人間味がないという批判を受けることもある。このような性格特徴をもつタイプにおいて、「悲痛」反応が効果的だったという結果である。冷静で、現実的、合理的に判断するタイプにとって、恋愛関係崩壊という強烈な感情体験をのりこえるためには、悲しみ苦しむことが有効であったのである。性格から考えると逆の反応が効果的であったといえるだろう。また、エゴグラムでいう NP 得点の高い性格の人は、「逃避」反応が立ち直りに有効であったという結果が得られている。NP 得点が高いというのは、人をいたわり、親身になって世話をするといった親切で寛容的な態度や行動を示している。人の気持ちがよくわかり、親しみやすく世話好きだが、度が過ぎると親切の押し売りになってしまう。共感し、受容するが過度に干渉するという面もみられるという。このようなタイプにとって、有効だったのは「逃避」反応という結果である。やさしくて相手に親切で人の気持ちに共感しやすく、相手の気持ちがよくわかるタイプにとって、恋愛関係崩壊という体験から立ち直るには、その体験を避けることが効果的だったという。相手の気持ちが分かりすぎることがゆえについつい共感的になってしまうため、逃避し、避けることが一番効果的なのではないかと考えられる。

このように、性格の影響は、恋愛関係崩壊後の反応の有効性においてみられた。恋愛関係崩壊後の反応の有効性は、性別、恋愛関係進展度、別れを切り出した人の影響はみられなかった。性格の影響のみがみられたのである。恋愛関係崩壊から立ち直る際に影響を及ぼすのは性格要因であるということが示された。その際、客観的で論理的な A 得点が高いタイプに有効なのは「悲痛」反応であり、共感的で気持ちがよくわかる NP 得点が高いタイプには「逃避」反応が有効であるという。それぞれの性格にとっては、逆ともいえる反応が有効という結果が得られた。自分の性格とは相反する反応をとることによって、恋愛関係崩壊という体験を乗り越えられたと推測される。前述したように、アイデンティティ確立という心理的課題をもつ青年期において、恋愛関係という親密な関係を経験し、そしてその関係が崩壊し、さらにはそこから立ち直るといった危機的な場面においては、自分の性格とは異なる反応をとることが重要なかもしれない。自己を確立する時期において、自己の存在を揺るがす恋愛関係崩壊からの立ち直りには、普段の自分の性格とは相反する行動パターンをとり、悩み、迷い、ゆらぐことが必要とも考えられる。

全体の結果をまとめて考察をすすめる。本研究においてみられた特徴的な点について考察を行うと、まず、恋愛関係崩壊後の反応において、従来の「後悔・悲痛」、「未練」反応に加えて、「怒り・回避」反応がみられたことがあげられる。この反応には性差もみられ、女性に反応が多いという傾向がみられている。しかし、恋愛関係進展度、別れを切り出した人の影響はみられていない。悲しんだり、反省したり、思い出に浸るばかりではなく、相手への怒りや恨みを感じたり、相手や相手との思い出に関連する場所を避けるという「怒り・回避」反応があらたに見いだされた。「後悔・悲痛」反応は、つらかったり苦しかったりやる気をなくしたりという情緒的反応と、ヨリを戻したいや忘れるために他のことに打ち込む、酒を飲むなどの後悔し、忘れようといろいろ行動している反応と考えられる。また「未練」行動は、相手の声が聞きたくて電話したり、相手からの手紙や写真を見たりというように、思い出に浸り、回想している行動である。それと比較して、「怒り・回避」反応は、怒りや恨みを感じ、相手や思い出に関係することを避けようとするという2つの側面をもっている。激しい怒りを感じながらも、行動面としては逃げようとするだけであり、この「怒り・回避」反応は積極的にもがき苦しむ「後

悔・悲痛」反応や、何度も回想する「未練」反応に比べて、積極性・主体性に欠ける反応といえるだろう。現代青年の友人関係の特徴といわれていることだが、互いの領域に踏み込まぬよう、関係の深まりを回避する（岡田，1995，1999）という傾向と同様に、激しい感情を感じつつも、避けるだけの行動であり、相手に怒りを感じるばかりで、傷つくのをおそれて、回避するという現代青年の特徴をあらわしているのかもしれない。この点についてはさらなる検討が必要である。

2点目として、恋愛関係崩壊後、立ち直る際にどのような反応が効果的であったか、反応の有効性について本研究では新たに検討した。その結果、「未練」、「美化」、「悲痛」、「逃避」という4つの反応が見いだされた。恋愛関係が崩壊した後に立ち直るには、すぐにあきらめ、立ち直るというより、悲しみ、苦しんで、何度も相手との関係を回想し、うちひしがれるなかで、もがくということが効果的という結果である。あるいは相手を美化したり、避けるなどの逃避反応も立ち直るには有効であるという。相手を避けて、遠ざけて、よい思い出に変わるのを待ったり、苦しみがながらもがいて、思い出に浸り、時間がたつのを待つという行動が立ち直りには有効だと考えられる。その際、立ち直るために効果的とされる反応に影響を及ぼすのは、性格要因のみであった。恋愛関係が崩壊した後、立ち直るために有効な反応は4種類みられたが、立ち直るにはどうしたらよいのかという点については、性格との関連によって異なるといえる。立ち直る際に有効な反応というのは、それぞれの性格特徴によって異なるのではないだろうか。本研究では、性格特徴と相反する反応が、立ち直る際に有効であるという結果がみられた。青年期のアイデンティティ確立の時期にあって、恋愛関係崩壊という重大な危機場面に直面し、そこから立ち直って、変化していく際には、こうすればよいという1つの決まった解決方法があるわけではなく、それぞれの性格特徴に適する反応が必要なのかもしれない。それぞれの性格特徴と相反する反応をとるなかで、自己のアイデンティティを形成していっているとも考えられる。この点については、推測にすぎず、今後さらに研究を進める必要があるだろう。いずれにしても、その後の対人関係や他者への信頼感にも重大な影響を及ぼす青年期の恋愛関係崩壊という体験について、今後さらに検討する必要がある。恋愛関係崩壊後、どのような心理的变化がみられたのか、またさらにどのような性格特徴が恋愛関係崩壊の立ち直りに影響を及ぼしているのか検討することが、今後の課題といえる。

引用文献

- 大坊郁夫 1990 対人関係における親密さの表現—コミュニケーションに見る発展と崩壊—心理学評論, 33, 322-352.
- 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回発表論文集, 231.
- 飛田 操 1997 失恋の心理 松井 豊 (編) 悲観の心理 サイエンス社 Pp.250-218.
- 松井 豊 1990 青年の恋愛関係の類型(3) 日本心理学会第54回大会発表論文集, 175.
- 松井 豊 1993 恋ごろの科学 サイエンス社
- 松井 豊・戸田弘二 1984 青年の恋愛行動の構造について(1) 日本心理学会第48回大会発表論文集, 557.
- 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.
- 永江誠司 1997 青年期の自立にかかわる諸問題(4) 福岡教育大学紀要, 46, 4, 221-229.
- 永江誠司 2001 青年期の自立にかかわる諸問題(7) 福岡教育大学紀要, 50, 4, 227-238.
- 西平直喜 1964 青年分析 大日本図書
- 岡田 努 1995 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, 43, 354-363.
- 岡田 努 1999 現代大学生に認知された友人関係と自己意識の関連について 教育心理学研究, 47, 432-439.
- Simpon, J.A. 1987 The dissolution of romantic relationship: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 683-692.
- 高橋恵子 1970 依存性の発達の研究III—大学・高校生との比較における中学生女子の依存性— 教育心理学研究, 18, 65-75.
- 高橋恵子 1980 男子大学生における愛着 国立音楽大学研究紀要, 14, 131-142.
- 詫摩武俊 1985 青年の心理 培風館
- 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.

Adolescent's feelings and behaviors after the dissolution of romantic relationships and availability of responses.

Toshie MIYASHITA*, Junko SAITO**

Abstract

The purpose of this study was to examine adolescent's feelings and behaviors after the dissolution of romantic relationships. Further, the purpose of the present research was to examine availability of responses after the dissolution of romantic relationships.

The participants were 124 undergraduates (49 males and 75 females), who have dated for a while and experienced the dissolution of romantic relationships.

Results showed that "regret/grief", "attachment" and "anger/avoidance" were found as responses after the dissolution. The more intimate their romantic relationships were, the more "regret/grief" and "attachment" after the dissolution were. As availability of responses after the dissolution, the following 4 subscale were obtained: "attachment", "beautification", "grief", "escape".

* Division of School Psychology and Counseling

** Momiji Kindergarten