The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	青年期における失恋後の立ち直り過程
Author(s)	石本, 奈都美; 今川, 民雄
Citation	対人社会心理学研究. 2001, 1, p. 119-132
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/11564
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

対人社会心理学研究, 2001 年, 第 1 号, 119-132.
Japanese Journal of Interpersonal and Social Psychology, 2001, No. 1, 119-132.

青年期における失恋後の立ち直り過程 1)

石本奈都美（北海道教育大学大学院教育学研究科）
今川民雄（北海道教育大学）

本研究の目的は、青年の失恋後の行動や感情の構造を明らかにし、さらに、失恋後の立ち直り過程を、Bowlby（1980）が提唱するモーニングの４段階説に基づいて検討することであった。さらに、青年の立ち直り過程に影響を及ぼす要因として、性別、失恋の原因、失恋経験回数、別れを切り出したかどうか、及び失恋後の期間、恋愛期間、恋愛段階を取り上げ検討した。その結果、失恋後経験はモーニングの４段階に基づいていることが確かめられた。また、失恋後経験は「普遍性―特殊性」「受容―拒否」「否認―行動」「直接―間接」の４つの軸で説明できることがわかった。そしてこれらには、原因、別れてからの期間、交際期間、性別が大きく影響していた。

キーワード ： モーニング、立ち直り、失恋、青年期、恋愛関係

問題

近年、本邦でも恋愛関係に関する研究が盛んに行われるようになり、まとまった本（松井, 1993）も出されるようになった。また、比較的最近では松井(1998)の編集により、恋愛を多面的にとらえる試みもなされている。この試みでは恋愛の心理が、大きく恋愛の発達、恋愛の進展、恋愛中の感情や態度、恋愛をめぐる諸理論の４つの観点からまとめられている。

一方、恋愛関係の崩壊に関しても、少しづつではあるが研究がなされ始めている。飛田（1989）は親密な関係の崩壊についての研究には大きな二つの流れがあると指摘しており、一つは関係崩壊のプロセスの記述を目的としたもの、もう一つは関係崩壊の予測因子の特定を目的としたものと述べている。また、大坊(1988)は、異性間の恋愛関係の過程を検討するためには、時系列的な観点を持ちながら、恋愛を多面的に把握することが必要であると指摘している。その上で、被調査者に別れの経験の有無、別れにまつわる諸関連行動の特徴を問い、さらに、別れ及びその相手に対する感情価、恋愛的魅力認知の特徴などを、被調査のパーソナリティ特徴とも関連させながら検討し、恋愛関係の崩壊過程に関連する心理的特徴を探っている。その結果、別れの主導権は女性にあり、しかも女性の方が恋愛経験が多いなど、恋愛に対する女性の強靱さは Hill(1978)の結果とも一致し、一般的な傾向ではないかと述べている。

さらに飛田(1992)は、失恋群と片思い群とを性別と組合わせて比較し、失恋時の行動においては、女性は「やけ買い・やけ食い」などの消費行動が多く、男性は「やけ酒・ドライブ」などの発散行動と「一人で旅行する」などの旅行行動が多いことを明らかにしている。また失恋時の落ち込みは女性の方が強く、落ち込みと失恋時行動との関係には、失恋・片思いの違いと性別の違いが反映していた。

他方、失恋後の落ち込みやそれからの立ち直りの過程については、これまで十分な関心が払われてきたとは言い難い。Frazier & Cook(1993)は、離婚後の適応についての研究はなされているが、デート関係解消後に経験される落ち込み（distress）に関連する要因を検討した研究はほとんどないと指摘している。わずかに Simpson（1987）が、デート関係解消後の落ち込みの程度と落ち込み期間の長さに影響していたのは、デート関係の持続期間と関係の親密さ、当該デート関係の相手以外のデート対象を見いだすことの困難さであることを示している。その後 Helgeson(1994)は、デート関係にあ

るもので遠距離恋愛を強いられた場合と、関係解消に至った場合についての落ち込みと、それからの立ち直りについて検討している。が、これらの研究では落ち込みや立ち直り(recover)の過程そのものに焦点を会わせているわけではなく、例えば Hegelson(1994)では、落ち込みの程度については、Derogatis & Spencer(1982)の Brief Symptpm Inventory によって測定するにとどまっている。

本邦でも失恋後の経験そのものに焦点を合わせた研究は少ない。その中で宮下(1991)は、恋愛が失敗に終わったとき、その経験が与える様々な影響、さらに失恋の原因などその形態の違いによるそれらの影響の差異などについて、また、失恋の影響については、その人の性格もかなり関係すると考え、性格による影響の差異についても併せて検討している。その結果、恋愛期間が１，２年で、相手に別の恋人が現れ、年齢が 19、20 歳の場合、ショックが大きいと述べている。また、心理的変化を見ると、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ふ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にとってプラスに働くといえるだろうと述べている。

しかし、最近ではストレスコーピングという観点（加藤,2000）や、対象喪失といった観点（池内ら、2000）から恋愛関係解消後に焦点を合わせた研究が発表されるようになってきており、和田(2000)は、恋愛関係崩壊に際して、恋愛の進展度が恋愛関係崩壊への対処行動にどのような影響を与え、その行動が崩壊後の感情や行動にどのように影響するかという研究を行っている。この研究はストレスコーピングという観点から崩壊前と崩壊後の経験と振る舞いに焦点を当てた研究として、重要である。

ところで、池内ら（2000）が取り上げているように、失恋という経験は、特に思春期・青年期においては、恋人を失うという意味で最も重要な対象喪失としてとらえることができる。小此木（1997）は、精神分析の立場から、対象喪失後の心理についてBowlby（1980）のモーニングの４段階説を取り上げている。以下に少し詳しく述べてみよう。

①情緒危機の段階　一般に数時間から１週間持続する無感覚の段階で、次第に強烈な苦悩や怒りの爆発を引き起こすことがある。これは一種の心的ストレス反応であり、急性に起こる。興奮、パニック、無力感が見られる。不安を中核とした心細さ、挫折感、模索の心理が続く（例えば、思いがけないときに恋人から別れを申し入れられた直後など）。

②抗議－保持の段階　失った人物を思慕し、探し求めることが数ヶ月、時には数年続く。Bowlby（1980）は、この段階を抗議の段階とも呼ぶ。この段階では、不在に対して分離不安が起こっている。

またこれは、失った対象を取り戻そうとしたり、保持し続けようとする保持の段階でもある。本当はまだ自分を愛しているのに、一時的に心変わりしたようになったのでもう一度取り戻せるのではないかと、相手の気持ちを取り戻そうとする。現実を直視できず、事実を否認する。

③断念－絶望の段階　相手が本当に戻ってこないという現実を認める段階。この段階で、本格的な対象喪失が体験され、それは悲嘆のような主観的な情緒体験を引き起こす。心のあり方が解体し、激しい絶望と失意がおそう。ひどくなると、引きこもり、抑鬱の状態に落ち込む。

この段階では、心理的レベルだけでなく、生物学的な生命力全体の低下が引き起こされる。

④離脱－再建の段階　この段階をBowlby（1980）は離脱の段階と呼んだ。対象から心が本当に離れ、自由になり、場合によれば別な対象に気持ちを向けることができるようになる。また、そこから自分の立ち直りや再建の努力が始まる。つまり、それまでの対象に対する愛着をあきらめ、新しい対象の発見と、それとの結合に基づく新しい心のあり方を見いだそうとする。

小此木（1979）によれば、以上の各段階は、必ずしも明確に区別できるものではなく、相互に重なり合い、消失したり、逆戻りしたり、同じ段階をたどったり、そこに止まることも起こりうるとされている。

松井（1993）は、小此木（1979）の説が精神医学の臨床データや精神分析の結果に基づいていることを指摘して、モーニングの４段階説を健常者のデータによって検証しようとした大久保ら（未発表）の研

究を詳しく引用している。大久保ら（未発表）は、小此木の指摘した「強いられた喪失」がはっきり確かめられたと述べている。

こうしたなかで本研究は、恋愛が失敗に終わった後の経験を喪失体験からの「立ち直り過程」ととらえ、青年期の大学生を対象として、どのような過程をたどって立ち直っていくのかを小此木（1997）の取り上げたBowlby（1980）モーニングの４段階説を元に検討する。またそこに影響を及ぼすと考えられる要因についても検討を加える。

目的

本研究の目的は以下の通りである。

(１）青年が失恋後にどのような行動や感情を経験するのかを直近の失恋経験について調査　することを通じて明らかにし、さらに、心の傷をいやして立ち直っていく過程（以後「立ち直り過程」とする）での行動の経験の仕方に一定の規則性があるかどうかを、Bowlby（1980）が提唱するモーニングの４段階説に基づいて検討する。

(２）青年の失恋後の「立ち直り過程」に影響を及ぼすと考えられる要因について検討する。　ここで取り上げる要因は、これまで、大久保（未発表）、大坊（1988）、松井（1990）、　宮下ら（1991）などで取り上げられていた、性別、失恋の原因、失恋経験回数、別れを　切り出したかどうか、及び失恋後の期間、恋愛期間、恋愛段階である。

方法

質問紙の構成　質問紙は、フェイスシートと、恋愛、失恋に関する質問から構成されている。まず、フェイスシートでは、被検者の性別、学年を尋ねた。

次いで、以下の６つの要因を設定した。

(1)別れの原因　別れの原因は、以下の、宮下ら（1991）から８項目、大坊（1988）から３項目にその他を加え、計１２項目を使用した（1.倦怠 2.関心・価値観の違い 3.社会的立場の違い 4.自分の性格的問題 5.片思い 6.別の恋人の出現 7.物理的距離 8.周囲の反対 9.性への態度の違い 10.周囲の環境の違い　11.　結婚観の違い 12.その他）。

（2）失恋・別れの後、どのくらいの時間が経過したか，（3）交際期間，（4）「強いられた喪失」か「自分が引き起こした喪失」か，（５）失恋経験の有無，（６）進展段階。

進展段階については、松井（1990 b）の追調査である石本・今川（2001）のデータを使用した。

次に、失恋後の行動について尋ねた。これは、大久保ら（未発表）を参考にした。小此木（1979）による、対象喪失としての失恋後の行動についての分類カテゴリーに対応する項目を付け加えた。なお、回答は２件法であった。

被調査者

A国立大学において1999年10月に、６人から73人の小集団で、15分から20分で回答してもらった。回答者数は417名、うち不備のあるものをのぞいた有効回答者数は326名であった。

結果

失恋経験の有無

失恋経験があると答えたのは281名で全体の87%、ないと答えたのは45名で全体の13%となった。失恋経験があると答えた281名のうち、男性は122名（43%）、女性は156名（56%）、不明３名であった。分析では、この281名の資料を用いる。

対人社会心理学研究, 2001 年, 第 1 号, 119-132.
Japanese Journal of Interpersonal and Social Psychology, 2001, No. 1, 119-132.

失恋後経験の構造　－　林の数量化理論第Ⅲ類による検討

全ての項目について数量化理論第Ⅲ類によって解析した。　Figure1は失恋後経験について数量化Ⅲ類の分析を行い、その結果に基づいて、第１軸と第２軸による平面上に各項目をプロットしたものである。第2軸では、プラス方向に「経験なし」が、またマイナス方向に「経験あり」が広がっており、経験の有無を分ける軸であると見なすことができる。マイナスの方向ほど経験者の少ない項目が認められる（Table1参照）ところから、「経験のポピュラーさ」の軸と考えることもできる。マイナス方向で大きな値を示す項目は「自殺を考えた」「無言電話をかけた」「部屋にこもった」「デートした場所へ行った」「眠れなくなった」「たばこを吸うようになった」「泣いて過ごした」「暴力的になり八つ当たりした」「相手の家の周囲を歩いた」「デートした場所を避けた」「殺したいと思った」などであり、Bowlby（1980）のいう第1段階の興奮、パニックに相当する反応が多く含まれている。これらの反応は、失恋した（別れを通告された）ショックが大きいことを示していることから、この軸は強いショックによって比較的まれである混乱やストレスを経験してしまう人と、そこまでは行かないでとどまる人とを分けている軸であると見なすことも可能である。そこでこの軸は失恋後経験の「ポピュラーさ」の次元であると同時に、失恋によるショックの強さをも表していると見なし、「良くある経験―まれなパニック経験」の軸と解釈しておきたい。ちなみに各被調査者者ごとに62項目における経験率を求め、それと第１軸における各被調査者に割り当てられたスコアとの相関係数を求めたところ、-0.912と非常に高い負の相関係数が得られたことも、こうした命名の妥当性を裏付けている。いずれにせよ第１軸は他の軸に比べて説明率が高いことから、松井(1990)が明らかにした恋愛の進展段階のような方向性が失恋後経験にも存在かどうかを確認するための基本になる軸と考えられる。

Figure1　（略）

対人社会心理学研究, 2001 年, 第 1 号, 119-132.
Japanese Journal of Interpersonal and Social Psychology, 2001, No. 1, 119-132.

Table 1　行動経験率

			／280 (%)	
(1)	1	1.	227(81.1)	何かにつけて相手のことを思い出すことがあった
(2)	2	1.	200(71.4)	哀しかった
(16)	１６	1.	193(68.9)	相手のことを知っている人とその人の話をした
(43)	４３	1.	188(67.1)	誰かに話を聞いてもらった
(8)	8	1.	184(65.7)	苦しかった
(4)	4	1.	176(62.9)	その人とは友達でいようと思った
(9)	9	1.	167(59.6)	胸が締め付けられる思いがした
(3)	3	1.	163(58.2)	相手をなかなか忘れられなかった
(35)	３５	1.	145(51.8)	全く思い出となった
(6)	6	1.	144(51.4)	別れた後も相手を好きでいた
(7)	7	1.	144(51.4)	別れる前の振る舞いを強く反省した
(10)	１０	1.	141(50.4)	その人のことを考えないようにした
(62)	６２	1.	131(46.8)	ああすれば、こうすればよかったと後悔した
(61)	６１	1.	122(43.6)	運命だと思いあきらめた
(5)	5	1.	120(42.9)	相手との出会いをさけようとした
(42)	４２	1.	111(39.6)	周りに気づかれないように振る舞った
(12)	１２	1.	104(37.1)	相手を忘れようとして他のことに打ち込んだ
(45)	４５	1.	104(37.1)	新しい恋人ができた
(15)	１５	1.	92(32.9)	相手とのよりを戻したいと思った
(20)	２０	1.	89(31.8)	相手に幻滅した
(11)	１１	1.	83(29.6)	別れたことを悔やんだ
(13)	１３	1.	72(25.7)	電話が鳴るとその人だと思った
(17)	１７	1.	71(25.4)	何に対してもやる気をなくした
(21)	２１	1.	71(25.4)	その人からの手紙や写真を取りだしてよく見た
(14)	１４	1.	67(23.9)	相手を忘れるために他の人を好きになろうとした
(19)	１９	1.	67(23.9)	相手に償いたいという気持ちが起こった
(44)	４４	1.	67(23.9)	思いでのものを捨てた
(24)	２４	1.	63(22.5)	食欲がなくなった
(28)	２８	1.	60(21.4)	相手の声が聞きたくて電話をかけた
(27)	２７	1.	59(21.1)	別れたことがしばらく信じられなかった
(18)	１８	1.	57(20.4)	全く別の人をその人と見間違えることがあった
(25)	２５	1.	57(20.4)	別れたために泣き叫んだり取り乱したりした
(23)	２３	1.	55(19.6)	夢の中によくその人が現れた
(55)	５５	1.	55(19.6)	やせた
(53)	５３	1.	54(19.3)	コンパや行事に積極的に参加した
(22)	２２	1.	53(18.9)	つきあっていたときよりすばらしい人のように思えた
(26)	２６	1.	51(18.2)	相手と出会うように試みた
(32)	３２	1.	49(17.5)	相手を恨んだり、怒りを感じた
(34)	３４	1.	47(16.8)	相手がいなくなったうれしかった
(51)	５１	1.	47(16.8)	その相手に恋をしたことを後悔した
(60)	６０	1.	44(15.7)	屈辱感を味わった
(49)	４９	1.	42(15.0)	異性が信じられなくなった
(54)	５４	1.	42(15.0)	眠れなくなった
(39)	３９	1.	33(11.8)	髪を切った
(30)	３０	1.	32(11.4)	お酒をよく飲むようになった
(58)	５８	1.	32(11.4)	海を見に行った
(40)	４０	1.	30(10.7)	毎晩泣いて過ごした
(59)	５９	1.	29(10.4)	人が信じられなくなった
(46)	４６	1.	28(10.0)	やけ食いをした
(48)	４８	1.	28(10.0)	旅にでた
(33)	３３	1.	27(9.6)	相手の家の周囲を何度か歩き回った
(31)	３１	1.	24(8.6)	よくデートした場所をさけた
(37)	３７	1.	19(6.8)	部屋にこもって外にでなかった
(29)	２９	1.	18(6.5)	よくデートした場所へ行った
(57)	５７	1.	18(6.4)	たばこを始めた
(41)	４１	1.	16(5.7)	暴力的になりものや人に八つ当たりをした
(56)	５６	1.	16(5.7)	太った
(47)	４７	1.	12(4.3)	電話番号を変えた
(52)	５２	1.	12(4.3)	無言電話をかけた
(36)	３６	1.	11(3.9)	自殺を考えた
(50)	５０	1.	11(3.9)	相手を殺したいと思った
(38)	３８	1.	9(3.2)	引っ越しをした

対人社会心理学研究, 2001 **年**, **第** 1 **号**, 119-132.
Japanese Journal of Interpersonal and Social Psychology, 2001, No. 1, 119-132.

次に第２軸のプラスの側には、「引っ越しをした」「電話番号を変えた」「殺したいと思った」「無言電話をかけた」「自殺を考えた」といった、第１軸でマイナスの値の大きい項目群と、「相手がいなくてうれしい」「恋したことを後悔」「相手に幻滅した」「思いでのものを捨てた」など第１軸上ではほぼ０に近い項目群とがあり、もう一群「デートした場所を避けた」「人間不信」「たばこを始めた」「太った」「旅にでた」「恨んだ」「異性不信」「部屋にこもった」など、第１軸上ではマイナスだが第２軸の値は第２の群と同じ程度の項目群が認められる。２番目の群は Bowlby (1980) のいう「離脱」にあたると解釈できる。第１群は情念の強さとその方向を別にすれば、相手との距離をとろうとする傾向とも受け取ることができよう。３番目の項目群も物理的、心理的に距離をとろうとする傾向が多く含まれている。他方マイナスの方向には、「よりを戻したい」「別れを悔やんだ」「別れたあとでも好き」「別れたことを悔やんだ」「忘れられない」「出会うように試みる」「電話した」等、失恋という事態を受け入れられないでいる状態を表すと見なしうる項目が並んでいる。これはBowlby (1980) のいう「保持」の段階に相当するものと見なすことができる。そこで、この軸は「失恋経験との距離の取り方」を表す軸と見なすことができる。Figure2 は、第1軸と第３軸とをクロスした平面に各項目をプロットしたものである。この第３軸では、プラスの方向に「自殺を考えた」「無言電話をした」「引っ越した」の3つは第2軸と共通しているが、第2軸の「殺したい」「電話番号を変えた」の代わりに「たばこを吸うようになった」「暴力的になり八つ当たりした」「よくデートした場所に行った」「部屋に籠もった」「旅に出た」などの項目が含まれている。失恋経験による落ち込みを自分なりに何とかしようと試みている項目が並んでいる。これは Bowlby (1980) のいうところの「断念―絶望」に相当すると見なすことができる。他方マイナス方向には、「相手に幻滅」「思いでのものを捨てた」「恋したことを後悔」「出会いを避けようとした」「恨んだり怒りを感じた」「屈辱感を味わった」その人のことを

Figure2　（略）

考えないようにした」など相手や恋愛そのものに否定的な感情を抱いたことを示している。これは Bowlby (1980) のいうところの「抗議」に相当すると見なすことができる。そこでこの軸は相手や恋愛経験そのものを「否認する」ことによって失恋経験を乗り越えようとする態度と、行動によって紛らわせようとする態度を分ける軸とみなし「抗議－断念・絶望」の軸と解釈した。

Figure3 には第１軸と第４軸を組み合わせて、各項目をプロットしてみた。第４軸のプラスの側には「毎晩泣いていた」「相手を殺したい」「相手を恨んだり怒りを感じた」「人が信じられなくなった」「泣き叫んだり取り乱したりした」などがあり、失恋のショックをストレートに表出してしまう項目群である。これは明らかに Bowlby (1980) のいうモーニングの第１段階の情緒危機を表している。またマイナスの方向に「電話番号を変えた」「お酒をよく飲むようになった」「海を見に行った」「旅に出た」「やけ食い」「太った」「よくデートした場所に行った」といった項目があり、これらは失恋のショックを直接表す振る舞いではないが、間接的に示している項目群であると見なすことができる。そこでこの軸を失恋経験後のショックについて表し方の「直接－間接」軸であると解釈した。

失恋後経験に及ぼす先行・随伴要因の効果について－数量化理論第Ⅰ類による解析

各要因のうち、どの要因が失恋後経験に大きな影響を及ぼすのかについて、数量化理論第Ⅲ類の各軸の得点を基準変数、先行要因を説明変数として数量化理論第Ⅰ類を用いて解析した。

対人社会心理学研究, 2001 **年**, **第** 1 **号**, 119-132.
Japanese Journal of Interpersonal and Social Psychology, 2001, No. 1, 119-132.

Figure3　（略）

しかし、原因のうち、３社会的立場の違い　８周囲の反対　９性への態度の違い　11結婚観の違いについては、被験者の数が分析に耐えられないと考え、11を２関心価値観の違いに、それ以外を12その他に含めた。さらに、４片思い　を選択した被験者は、別れてからの期間、交際期間、別れの主導権については回答していないため、原因のうちからこれを除き、全部で７つのカテゴリーとした。

第１軸への偏相関係数が高い要因は恋愛段階であり、ついで別れてからの期間、交際期間、別れた原因、失恋回数が続いている。恋愛段階は浅い段階がプラスであり、第５段階が唯一マイナスである。深い段階まで進展した関係が壊れたときには、ショックが強く、それ以外の時とは異なった、あまりポピュラーでない経験をしがちなことが伺われる。別れてからの期間を見ると短い方がマイナスに、長い方がプラスに影響している。別れた当初はまれな経験もしたと答える傾向にあるが、時間がたつとそうした思いや振る舞いを経験していないと答えるようになることを示している。頻繁に生じない経験は忘れやすいのであろうか。交際期間は３ヶ月から６ヶ月の段階のみがマイナスに影響している。この時期に最も特殊な心理状態に陥りやすいことを示しているのであろうか。別れの原因では、「物理的距離」がさほど強いショックを受けない傾向をもたらすのに対し、「倦怠」と「自分の性格的問題」に原因があると考えている場合は、深く辛い経験をもたらしがちだということであろうか。また失恋回数は２の段階がプラスに、４段階がマイナスに影響している。失恋し続けていることはそれなりにつらさを増すのかもしれない。

第２軸（失恋への距離の取り方）の数量化第Ｉ類の結果は、重相関係数も第１軸に比して低い。性別の影響が低い以外は、飛び抜けて影響のある変数が見あたらないなかで、失恋回数と原因が比較的高い偏相関係数を示しており、ついで高い偏相関係数を示しているのは、別れてからの期間と交際期間である。失恋回数を見ると回数の１番多いグループが強くマイナスに影響しており、なかなか失恋したことを受け入れられないでいることが伺われる。また原因では「周囲の環境の違い」による場合思い切れないでいる傾向が伺われるが、「別の恋人の出現」の場合は何らかの形で失恋経験に距離をとろうとしやすくなる傾向が認められる。また別れてからの期間は中程度が距離をとりやすい方向に影響しているのに対し、最も長い段階が距離をとりにくい方向に影響している。別れてからの期間が長いということが、他の恋愛関係を求めないこととつながっているのかとも思わせる結果である。交際期間は３から６ヶ月の場合にのみ、何とか距離をとろうとする方向に影響していることがわかる。

第３軸（抗議―断念・絶望）を基準変数としたＩ類の結果は、最も重相関係数が高く 0.501 であった。偏相関係数の高い要因は交際期間、性別、原因である。交際期間は短い方が抗議の方向に、長い方が断念・絶望の方向に影響している。長いつきあいは自他の理解を深めることから、簡単に相手を責めてことたれりとすることができず、思い悩む傾向がでてくるのだろうか。また男性よりも女性の方が抗議の方向に傾きやすい。女性の方が男性よりもうじうじと悩むことをせず、きっぱりと相手や関係を否定する傾向があるのであろう。原因では「倦怠」や「自分の性格的問題」のせいと思っている場合断絶や絶望に傾きやすい。他方「物理的距離」や「周囲の環境の違い」と見なしている場合に抗議に傾きやすい。やはり外部に原因を帰属できると、すっぱりと割り切れやすいということであろう。

第４軸（直接―間接）は別れてからの期間と原因の影響が圧倒的である。別れてからの期間はちょう

ど「中間」の場合にショックを直接は表さないで対応することができるが、最も長い場合はショックが強く、取り乱したりすることも起きやすいことを示している。それだけ強いショックを経験すると、再び恋愛関係に入ることを躊躇する可能性を示しているのであろうか。また原因は、「自分の性格的問題」と「物理的距離」の場合、直接ショックを表出しないで対応しようとする傾向を示すが、「別の恋人の出現」と「その他」の場合ショックを直接表出しやすい。他者からみてショックだということが受け入れられやすい場合に直接表出しやすくなるという可能性を考えることができる。

考察

青年の失恋後行動

青年の失恋後の経験を、林の数量化理論III類によって分析し、第４軸までを解釈した。第１軸は「良くある経験―まれなパニック経験」軸、第２軸は「失恋経験との距離の取り方」軸、第３軸は「抗議―断念・絶望」の軸、第４軸は失恋後ショックについての「直接―間接」軸と解釈された。数量化III類の結果は Bowlby (1980) のモーニングの４段階説の一部によって解釈可能であった。第１段階のパニック・興奮は第１軸のマイナスの極に、情緒的危機は第４軸のプラスの極に表れている。第２段階の「保持」が第２軸のマイナスの極に、また「抗議」は第３軸のマイナスの極に見られる。第３段階の「断念・絶望」は第３軸のプラスの極にみられ、第４段階の「離脱」は第２軸のプラスで第１軸の０近くに表れている。

これらのカテゴリーの現れ方を見ると、「まれなパニック経験」「離脱以外の距離をとろうとする」「断念・絶望」「直接間接の表出」はいずれも第１軸のマイナスの極にある。他方「離脱」「抗議」はほぼ第１軸の０に近い領域にあり、「保持」は第１軸の中程度のマイナスの領域にある。第２段階と第４段階に属する項目群が比較的多く経験されているのに対し、第１段階及び第３段階に属する経験が比較的まれな経験になっていることが伺われる。ここから、多くの人は第１段階や第３段階を経験せずに第２段階（保持）と第４段階を経てゆくが、失恋のショックの大きさによっては、第１段階あるいは第３段階を経るケースが生ずると推測することが可能であろう。松井（1990）、石本・今川（2001）においては、恋愛段階がはっきり段階分けされている。失恋後経験は、恋愛行動とは異なり、その過程に個人差が関わり、モデル化が難しいと言える。失恋後の行動と恋愛行動について、ケース別にそれぞれプロットした（Figure 4,5）。

Figure4　（略）

Figure5　（略）

Figure6　（略）

Figure5からは、恋愛行動の場合、Figure6の各カテゴリーの布置と、個人の布置がほぼ対応しており、各被験者が、恋愛進展段階のどの位置にいるかを表していることが読みとれる。
それに比べ、Figure4では、被験者の布置は、U字型というよりは右下の密集が左上に向かって次第に疎になってばらついてゆくように布置しており、ここでも恋愛行動では一定の過程が見られないことが示されている。恋愛の場合、恋人たちは、関係をより深めたいという共通の動機を持つ。しかし、立ち直り過程では、どのようになって行くことを目指したらよいのか、立ち直り過程の只中にいる当人にもわかっていないといった事情が反映している可能性もある。

本研究では、行動の始めの段階、即ち、解決されておらず、「急性に起こる心的ストレス反応、情緒危機（Bowlby,1980）」の段階と、最終段階、即ち、別れから立ち直り、「離脱・再建（Bowlby,1980）」しようとする段階にほぼ分類された。しかし、最終段階に至るまでの道筋は、個人差が大きく関わっており、いくつかの解決方向のあることが示されるにとどまった。

したがって、失恋後経験段階は「相互に重なり合い、消失、逆戻り、停滞する（小此木,1997）」ことが確認されたといえるだろう。この段階での立ち直りパターンを解明することが今後の課題である。

立ち直りの過程に影響を与える要因

本研究の第２の目的は、失恋からの立ち直り過程にたいして、どのような要因が影響を及ぼしているのかを検討することであった。そのため数量化III類の結果得られた４つの軸について、性別、学年、別れの原因、別れてからの期間、交際期間、別れの切り出し者、失恋回数、恋愛の進展段階の８つの要因を説明変数とした数量化Ｉ類を行った。

これまで取り上げられてきた要因のなかではまず恋愛の進展段階が関連していたのは第１軸のみであったが、恋愛進展段階が深いほど、ショックが強く、情緒的危機になりやすいという傾向が見られた。この結果は和田(2000)による恋愛進展度が高いほど苦悩が強く、後悔・悲痛な経験をするという結果と対応している。

また、性別が関連していたのは第３軸のみであったが、男性がよりあきらめようと試みたり絶望感にとらわれたりという傾向があり、他方女性は相手や恋愛経験に否定的な感情を抱きやすい傾向が示されている。これも大坊(1988)が、女性の方が恋愛に対してより強靱であると述べていることと軌を一にする傾向ということができよう。

交際期間は第１軸、第２軸、第３軸で関連しており、３－６ヶ月程度のつきあいの時に最もショックが強く、また失恋を認めたがらない傾向が伺えた。また一般に短いほど相手を否定する傾向が、長いほど絶望したりあきらめようとしたりする傾向が認められた。宮下ら(1991)が交際期間１年以上２年未満が最もショック度が大きいと述べているのとは多少異なる結果であった。

失恋の原因はすべての軸で関連を示しており、立ち直り過程に結びつきの強い要因であることが示唆された。取り上げた７つの原因はそれぞれが異なった軸に異なった方向で関連しているが、なかでも物理的距離は３つの軸と、自分の性格的問題と周囲の環境の違意は２つの軸と関連を持っており、立ち直り過程に影響の強い原因と見なすことができよう。この点でも、宮下(1991)が別の恋人の出現をショックの大きい原因としていることと、異なった結果を示している。

他の要因では別れてからの期間が第３軸以外の３つの軸と関連していたが、その意味は必ずしも判然としないものであった。別れてからの期間は、立ち直りのどの段階にあるかについて把握するためには重要な手がかりになるのではないかと考えていたが、どの軸とも一義的な関係を見いだすことができず、解釈が困難であった。この要因の効果を明らかにするにはさらに工夫が必要と思われた。

失恋回数も第１軸と第２軸で関連しており、比較的わかりやすい形での関連であった。このことから、何回も失恋を重ねることが、失恋後の立ち直り過程に一定の影響を与えていることが明らかとなった。

いずれの軸にも全く影響を与えていない要因は学年であった。今の青年にとって恋愛は、大学に入ってから初めて経験するものではなく、既に中学あるいは高校時代に経験済みの場合がおおいのであろう。被調査者全体の８７%が失恋経験を持っているという事実もそのことを物語っている。そのため,学年の進行が特に立ち直り過程に影響を与えることがなかったと考えられる。

もう一ついずれの軸にも全く影響を与えていない要因が、別れを切り出した者の要因であった。大坊(1990)は２者の結びつきを作って行くには両者が参加しなければならないが、関係を壊すには一方の好意や決定だけでいいと述べている。この要因が立ち直り過程に影響を与えていなかったのは、松井(1993)のいう認知バイアスの影響を考えることができる。関係を壊そうとしている者と別れを切り出した者が一致するとは限らないのである。そういう点で、別れを切り出したのが誰かということについては、問い方によって結果が影響されることは否めない。この点も今後の検討課題となろう。

引用文献

Bowlby,J. (1980) Attachment and Loss: Vol.3, Sadness and depression. 黒田実郎・吉田恒子・横浜恵三子(訳) 1981 母子関係の理論Ⅲ 愛情喪失 岩崎学術出版社

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.

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

Derogatis,L.R. & Spencer,P.M. (1982) *The Brief Symptom Inventory(BISI): Administration,,scoring & Procedure manual-Ⅰ*. Baltimore,MD:Johns Hopkins University School of Medicine. (Helgeson;1994 より引用)

Frazier, P.A. & Cook, S.W. (1993) Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution, *Journal of Social and Personal Relationships*, **10**, 55-67.

Helgeson, V.S. (1994) Long-distance romantic relationships: Sex differences in adjustment and breakup., *Personality and Social Psychology Bulletin*, **20**, 254-265

Hill,C.T., Rubin,Z. & Peplau,L.A (1976) Breadups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of social Issues*, **32**, 147-168

飛田操 (1989) 親密な対人関係の崩壊過程に関する研究 福島大學教育学部紀要（教育・心理部門）、46,47-55.

飛田操 (1992) 親密な対人関係の崩壊時の行動特徴について 日本心理学会大５６回大会発表論文集､231.

池内裕美・中里直樹・藤原武弘 (2000) 大学生における対象喪失・感情・対処行動、日本グループ・ダイナミックス学会大４８回発表論文集、144-145.

石本奈都美・今川民雄 (2001) 恋愛行動の段階と恋愛意識 ―松井の恋愛 5 段階説の追試 北海道教育大学旭川校教育心理学研究年報, ９(予定)

加藤司 (2000) 失恋ストレスコーピング尺度の作成 日本社会心理学会大４１回大会発表論文集、296-277.

松井豊 (1990) 青年の恋愛行動の構造 心理学評論、**33**,355-370

松井豊 (1993) 恋ごころの科学 サイエンス社

松井豊 (1998) 恋愛の心理――データはどこまで恋愛を解明したか 現代のエスプリ,**368** 、至文堂

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 千葉大学教育学部研究紀要, **39**, 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 より引用)

小此木啓吾 (1997) 対象喪失とモーニング・ワーク（松井豊編 1997「悲嘆の心理」第Ⅱ部 第4章 精神医学における悲嘆研究 p.133-134） サイエンス社

Simpson, J. A.（1987）The Dissolution of romantic relationships: Factors of involved in relationships stability and emotional distress., *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 683-692.

和田実 (2000) 大学生の恋愛関係崩壊時の対処行動と感情及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.

註

１） 本研究の一部は、北海道心理学会第 47 回大会において発表した。

対人社会心理学研究, 2001 年, 第 1 号, 119-132.
Japanese Journal of Interpersonal and Social Psychology, 2001, No. 1, 119-132.

The recovery processes after the dissolution of romantic relationships in adolescence

Natsumi Ishimoto（*Graduate School of Education, Hokkaido University of Education*）
Tamio Imagawa（*Hokkaido University of Education*）

The one purpose of this research was to identify the structure of the recovery processes after the dissolution of romantic relationships, and compare these processes to the Bowlby's four stages theory on mourning. The other was to examine if 7 factors which were sex, the causes of dissolution, the frequency of dissolution experienced, which of dyad decide to separate, the tern after dissolution, the term of their romantic relationships and intimacy of romantic relationships, could influenced the recovery processes. Results indicate that the structure of the recovery processes was explained by the Bowlby's four stages theory on mourning. The recovery processes were consisted of four axes which were "Popularity-Specificity", "Make distance from the experiences of dissolution", "Protest-Despair", "show one's shock Directly-Indirectly". The scores on these axes were affected by the causes of dissolution, the term after dissolution, the term of romantic relationships and sex.

Keywords: mourning, recovery, dissolution, adolescence, romantic relationship

資料１　【失恋後の感情・行動項目】

１　何かにつけて相手のことを思い出すことがあった。
２　哀しかった。
３　相手をなかなか忘れられなかった。
４　その人とは友達でいようと思った。
５　相手との出会いをさけようとした。
６　別れた後も相手を好きでいた。
７　別れる前の振る舞いを強く反省した。
８　苦しかった。
９　胸が締め付けられる思いがした。
１０　その人のことを考えないようにした。
１１　別れたことを悔やんだ。
１２　相手を忘れようとしてほかのことに打ち込んだ。
１３　電話が鳴るとその人だと思った。
１４　相手を忘れるために他の人を好きになろうとした。
１５　相手とのよりを戻したいと思った。
１６　相手のことを知っている人とその人の話をした。
１７　何に対してもやる気をなくした。
１８　全く別の人をその人と見間違えることがあった。
１９　相手に償いたいという気持ちが起こった。
２０　相手に幻滅した。
２１　その人からの手紙や写真を取りだしてよく見た。
２２　つきあっていたとき時よりも、その人が素晴らしい人に思えた。
２３　夢の中によくその人が現れた。
２４　食欲がなくなった。
２５　別れたために泣き叫んだり取り乱したりした。
２６　相手と出会うように試みた。
２７　別れたことが、しばらく信じられなかった。
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。
３０　お酒をよく飲むようになった。
３１　よくデートした場所をさけた。
３２　相手を恨んだり、怒りを感じた。
３３　相手の家の周囲を何度か歩き回った。
３４　相手がいなくなってうれしかった。
＊３５　全く思い出となった。
＊３６　自殺を考えた。（逃避）
＊３７　部屋にこもって外にでなかった。（逃避）
＊３８　引っ越しをした。
＊３９　髪を切った。
＊４０　毎晩泣いて過ごした。（執着）
＊４１　暴力的になりものや人に八つ当たりをした。
＊４２　周りに気づかれないように振る舞った。
＊４３　誰かに話を聞いてもらった。（回想）
＊４４　思いでのものを捨てた。
＊４５　新しい恋人ができた。
＊４６　やけ食いをした。
＊４７　電話番号を変えた。
＊４８　旅にでた。（逃避）
＊４９　異性が信じられなくなった。（軽視）
＊５０　相手を殺したいと思った。（報復）
＊５１　その相手に恋をしたことを後悔した。（軽視）
＊５２　無言電話をかけた。（報復）
＊５３　コンパや行事に積極的に参加した。（そう的防衛）
＊５４　眠れなくなった。
＊５５　やせた。
＊５６　太った。
＊５７　たばこを始めた。
＊５８　海を見に行った。
＊５９　人が信じられなくなった。
＊６０　屈辱感を味わった。（軽視）
＊６１　運命だと思いあきらめた。
＊６２　ああすれば良かったこうすれば良かったと後悔した。（罪悪感）

＊付加した項目