

## 恋愛関係とその崩壊が自己概念に及ぼす影響

山下 倫実\*・坂田 桐子\*\*

\*広島大学大学院生物圏科学研究科

\*\*広島大学総合科学部

### The Effect of Romantic Relationship and Romantic Breakup on Self-concept

Tomomi YAMASHITA<sup>1</sup> and Kiriko SAKATA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Graduate School of Biosphere Science, Hiroshima University*

<sup>2</sup>*Faculty of Integrated Arts and Sciences, Hiroshima University*

**Abstract:** This paper examined what influence romantic relations and romantic breakups have on the domain of self-concept. We predicted that individuals in romantic relations (romantically involved group) would show many positive traits and feelings compared to individuals who experienced a romantic breakup in the past one year (broken heart group) and individuals who had no romantic involvement in the past one year (non-romantic group).

The 347 undergraduate students completed the "Who am I?" test and a questionnaire related to romantic relationships. The following three results were found. First, romantically involved men had more descriptions of activity compared to broken heart men, and greater descriptions involving negative traits were found for broken heart men. Second, compared to romantically involved men and non-romantic men, broken heart men had many descriptions about psychological self. Third, the number of descriptions of psychological self among the broken heart group depended on not the romantic relation traits during courtship, but had a positive relation with the number of coping activities during the breakup period. The self-descriptions for women did not differ among three groups. We discussed the influence of romantic relationship and romantic breakup on various self-concept domains and gender difference.

**Key words:** Romantic relationship, Romantic breakup, self-concept

#### 【序 論】

これまで「恋愛が人間を成長させる」というパラダイムは、経験的にも、また、青年心理学や社会心理学の領域にも存在してきた。それは、恋愛によって恋愛観や恋愛のスキルが発達するという「恋愛関係領域限定」の成長に留まらず、より「一般的」態度や観点、スキルなどを含んだ発達を想定していると考えられる。特に、Erikson (1950) によると、青年期における多くの恋愛は、相手との関

係を通して自己概念を確認しようとする行為であるという。よって、アイデンティティの確立という発達課題に取り組む青年の心理的発達にとって、恋愛の経験は極めて重要な意味を持つと考えられる。

これまで、恋愛関係と自己概念との関連については、自尊心や自己効力感といった自己観との関連のみを検討する先行研究が多く認められる。例えば、Long (1983) は恋愛関係にある者がいない者より自尊心が高いことを明らかにしている。また、Long (1989) は、恋愛関係へ積極的に関与している者が、関与していない者より自己評価が高いことを明らかにしている。しかし、恋愛関係がどのような自己概念領域に影響するのかという問題についてはあまり検討されていない。

このような過程について、Aron, Paris, & Aron (1995) は、自己拡大という観点から、大学生を対象に、恋愛開始前と恋愛開始後の自己概念の変化を検討している。Aron et al. (1995) は、自己概念を怒り、不安/ストレス、混乱、疲労、自由、援助/人道主義、幸せ、好奇心、憧れ、愛、ポジティブな自己観、ネガティブな自己観、占有、平和/安全、役割、悲しみ、人格/個性、性、健全さという19カテゴリーに分類している。その結果、恋愛開始後には恋愛開始前より自尊心や自己効力感が高まり、自己概念記述数が増えることから、自己概念領域が拡大することを示唆している。さらに、自己に関する自由記述の分類によって、拡大する自己概念領域は「愛 (love)」であることも明らかにした。これは、恋愛関係が自尊心を高め、ポジティブな自己概念を獲得させることを示唆している。これらの知見は、恋愛関係が自己概念に与える影響過程を検討し、自己概念が多様化する可能性を示唆したものではあるが、拡大する自己概念領域として、結果的に「愛」という限られた領域にしか変化を見出せていない。

では、恋愛関係によって影響される自己概念領域は「愛」という限られた領域だけなのだろうか。これまでいくつかの先行研究によって、恋愛関係が人間的な成長と関連することが示されてきた。例えば、Ruvolo & Brennan (1997) は、パートナーからの愛情が強いと知覚するほど、また、恋愛パートナーからのサポートを多く知覚するほど、その恋愛関係にある個々人が共に理想自己に近づいたと知覚しやすいことを示唆している。また、堀毛 (1994) は、関係が深まると共に、コミュニケーション時の印象管理能力に関する基本的スキルと異性関係スキルの両方が高くなることを示唆した。このような知見を考慮すると、恋愛関係によって影響をうける自己概念が「愛」という領域だけであることは非常に考えにくい。よって、本研究では、Aron et al. (1995) が用いた自己に関する自由記述のカテゴリーを再検討し、個人が持つ様々な自己概念領域のうち、恋愛関係がどのような自己概念領域に影響を与えるのかという点について検討することを目的とする。

そもそも自己概念とは何だろうか。榎本 (1998) によれば、意識にのぼることを許容しうる自己についての知覚の体制化されたゲシュタルト (形態) であり、自分の特性や能力についての知覚、他人や環境との関係における自己についての知覚や概念、いろいろの経験や対象に結びついていると知覚される価値の特質、積極的あるいは消極的な誘意性をもって知覚される目標や理想といった諸要素から構成される (Rogers, 1951)。つまり、自己概念とは自分自身についての知覚の体制化されたものであるという。自己概念は多面性をもつことが多くの研究によって示されているが、最も基本的な分類はJames (1890) の提唱した、身体的自己、社会的自己、精神的自己であろう。この自己の3側面について説明すると、身体的自己とは、自分の生命や身体が含まれ、身体の全体を指す身体像などが含まれる。社会的自己とは、地位や職業、名声、評判など、自分の社会的存在としての側面、また、ほかに自分の家族や所属団体、国家、あるいは所有物などが含まれる。精神的自己とは、自分の欲求や感情、意思、思想の内容、自分の能力や性格など、また、文化や社会基準を内在化したものが含まれる。

Aron et al. (1995) の自己概念カテゴリーが抱える問題点として、長期的かつ安定的であると考えられる自己観（性、健全さ、役割、人格／個性、ネガティブな自己観、ポジティブな自己観）や態度・主義（自由、援助／人道主義、占有、平和／安全）などを含んではいるものの、短期的かつ変動的な感情（怒り、不安／ストレス、混乱、疲労、悲しみ、幸せ、好奇心、憧れ、愛）に関するものが多いことが挙げられる。本研究では、このような短期間に変動しやすい感情だけでなく、恋愛関係が長期的で安定的な自己概念に及ぼす影響を検討することを目的としている。そこで、本研究では Kanagawa, Cross, & Markus (2001) のカテゴリーを用いて自己概念を分類する。Kanagawa et al. (2001) のカテゴリーを採用する理由は以下の3点である。第一に、アメリカだけでなく、日本においても、このカテゴリーの妥当性が確認されているため、日本の大学生を対象とした本研究の自己概念の検討に適している。第二に、ポジティブな特性とネガティブな特性、ポジティブな情緒・感情とネガティブな情緒・感情など、自己概念の肯定的－否定的側面を考慮することができ、自己概念の評価的側面についても詳細に検討できる。さらに、特性、能力、社会的役割など安定的な側面と、最近の活動、目下の状況など変動的側面が考慮されており、自己概念の安定性を視野に含めた詳細な検討が可能である。このような理由から、Kanagawa et al. (2001) の自己概念カテゴリーは自己概念の詳細な検討に適していると考えられる。

なお、恋愛関係だけでなく、その崩壊も青年期の人々の自己概念に大きな変化をもたらす可能性が高い。Tashiro & Frazier (2003) は、多くの人にとって親密な関係は幸福と満足感の基本的な要因であるために (Berscheid & Reis, 1998)、親密な関係の崩壊は人生の中で最も悩みぶかい出来事の1つであると述べている。つまり、恋愛関係崩壊は悩みをはじめとして様々な感情を喚起し、自分や自分と他者の関係を省みるきっかけとなる可能性がある。このような経験が自己概念の変化につながると考える。しかし、恋愛関係崩壊と自己概念の変化について検討した研究は見当たらない。

これまでの数少ない恋愛関係崩壊の研究では、前の関係の質、前のパートナーへの原因帰属など、苦悩と関連する要因に広く焦点が当てられてきた。例えば、Fraizer & Cook (1993) は、前の関係へのコミットメントが高く、崩壊時の主導権がなく、現在のソーシャルサポートが少ない人が苦悩を感じやすく、立ち直れないことを示唆した。また、和田 (2000) は、恋愛関係が進展していた者ほど、崩壊時に苦悩を感じ、崩壊後に後悔・悲痛を経験し、相手に未練を残すことを示唆した。

しかし、一方で恋愛関係崩壊が人生をポジティブに変化させる可能性について示唆した研究もある。特に、恋愛関係崩壊に伴うポジティブな変化は、その後の恋愛関係における自信と満足感の拡大であることが示されている (Buehler, 1987; Stephen, 1987)。また、宮下・臼井・内藤 (1991) は、恋愛関係の崩壊は、自信のなさや異性への不信感などを特徴とする否定的変化だけでなく、相手への配慮、優しさ、視野の拡大などを特徴とする肯定的変化をもたらすことを示唆している。さらに、堀毛 (1994) は、過去の失恋体験が社会的スキルの向上に影響することを示唆した。このような結果は、恋愛関係崩壊という苦悩に満ちたトラウマ的な経験をすることで、自己知覚、対人関係、人生哲学、他者への共感性などにポジティブな変化が起こるために生じると考えられる (Tashiro & Frazier, 2003)。

なぜ恋愛関係崩壊はこのように相反する知見を生み出しているのだろうか。この理由の1つとして、それぞれの研究が定義した「恋愛関係崩壊後」の期間の違いが反映されていると考えられる。恋愛関係崩壊がネガティブな影響を与えることを示唆した研究は、6ヶ月以内の関係崩壊を取り上げたもの (Fraizer & Cook, 1993) や、関係が崩壊して1週間後の行動を想起させたもの (和田, 2000) など、恋愛関係が崩壊して間もない時期に焦点を当てている。しかし、恋愛関係崩壊がポジティブな影響を与えることを示唆した研究は、人生で最も心に残った失恋を想起させる方法をとっているため (宮下

ら、1991;堀毛, 1994)、恋愛関係崩壊後から時間が経過した者も多く含まれていると考えられる。恋愛関係崩壊から時間が経過すると、多くの場合、別れを経験した時のショックは和らぎ、様々なソーシャルサポートを受けながら、多くの対処行動をとることができる。よって、恋愛関係崩壊からの時間を統制したうえで、心理的变化をみる必要があると考えられる。本研究では、恋愛関係崩壊から1年未満の者に限定して、自己概念領域の検討を行なう。

以上の知見を考慮すると、恋愛関係崩壊は、必ずしもネガティブな方向とは限らないが、自己概念や対人関係観に変化をもたらすと考えられる。特に、Aron et al. (1995) が示唆したように恋愛関係において自己拡大が生じ、自己概念が変化する可能性を考慮するならば、その恋愛関係が崩壊した場合の自己概念の変化は大きいものであろう。しかし、これまで恋愛関係崩壊が自己概念領域にどのような影響を及ぼすのかという点については検討されていない。

そこで、本研究ではKanagawa et al. (2001) らの自己概念カテゴリーを用いて自己概念を分類し、現在、恋愛パートナーがいる者(恋愛群)、過去1年以内に恋愛関係崩壊を経験した者(崩壊群)、および1年以上にわたって恋愛関係にない者(非恋愛群)によってその自己概念が異なるかどうかを検討する。恋愛関係にある者は自尊心や自己効力感が高いといった先行研究をふまえると、恋愛群は自己についてポジティブな特性や感情の記述が多いことが予想される。崩壊群については、先行研究が見当たらないため、ポジティブ・ネガティブといった方向性を予測することはできないが、何らかの自己概念の変化が認められると予想する。よって、探索的に検討することとする。

## 【方 法】

### 調査参加者

大学生347名(男性:109名、女性238名)であった。平均年齢は19.42歳で、90%が大学1・2年生であった。

### 手続き

質問紙法を用いた。自己概念に関する調査と対人関係に関する調査の2回に分けて調査を実施した。大学の講義中に質問紙を配付し、その場で質問紙A(自己概念や性役割観などの質問項目)に回答するよう求めた。

1週間後、再び大学の講義中に質問紙B(対人関係に関する質問項目)を配付したが、プライベートな質問項目が多く含まれていたため、質問紙Bは自宅に持って帰って回答するよう求めた。1週間後の授業で回収することを教示した。

また、この際、スノーボール方式の調査によってペアデータを得る必要があることを調査参加者に対して説明した。具体的には、恋愛関係、あるいは親しい友人関係と自己観との関連を検討するために、できるだけ具体的に恋愛・友人関係を把握する必要があることを説明し、調査参加者と実際に恋愛・友人関係にある方への質問紙の配付を依頼した。恋愛関係にある者はそのパートナーに、恋愛関係にない者は友人に質問紙を配付するよう依頼した。そして、封筒の中に、調査依頼書と質問紙A・Bをセットし、参加者に配付した。調査依頼書には、この研究が親密な関係が自己観に及ぼす影響を調査するものであること、必ず1人で回答したうえで自分で密封すること、1週間以内に返却すること、回答は調査以外の目的で使用されないことを記載した。回収方法は、(1)恋人もしくは友人の質問紙を調査参加者が回収し、それを調査者が講義中に回収する、(2)設置されたポストに調査参加者の恋人もしくは友人自身が返却する方法があり、調査参加者の恋人もしくは友人は、回収方法を選択すること

ができた。

### 質問紙構成

#### 質問紙A：自己概念に関する調査項目

- (1) Who am I?テスト 池上 (1999) を参考に作成し、「現在の私は誰でしょう？」という問いに対する答えを20個以内で、できるだけ多く自由に記述させた。記述の時間は5分であった。
- (2) 自尊心 ( $\alpha=.84$ ) 山本・松井・山成 (1982) が作成した10項目からなる自尊感情尺度を用いて「1. あてはまらない」～「5. あてはまる」の5件法で評価させた。

#### 質問紙B：対人関係に関する調査項目

- (1) 恋愛状況と崩壊経験に関する質問項目 「1. 恋人がいる」、「2. 結婚している」、「3. 片思いをしている」、「4. 恋人はいない」という4つの選択肢から1つを選択させた。さらに、3と4を選択した者については、「1年以内に恋愛関係崩壊を経験したか」という質問項目に2件法で回答させた。恋人がいる者は恋愛関係に関する質問項目に、恋愛関係崩壊経験者は恋愛関係崩壊に関する質問項目に回答するよう指示した。どちらにも含まれなかった者、および婚姻関係にある者は「友人関係」に関する項目に回答させた。これは、質問項目に回答する時間で関係性が周囲の人に推測されないように配慮したためであり、本研究では分析しない。
- (2) 恋愛関係に関する質問項目
  - ① 一体感：Inclusion of Other in Self scale (Aron, Aron & Smollan, 1992) 1項目を用いて、「あなたと恋愛パートナーのAさんとの関係を最もよく表しているものはどれか」とたずね、7件法で評価させた。この尺度は、他者が自己の中に含まれる程度を、自分と相手を表す2つの同じ大きさの円環の重なりによって示した尺度である。
  - ② 関与度：Investment Model scale (Rusbult, Martz & Agnew, 1998) を邦訳した22項目を用いて、「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常によくあてはまる」までの7件法で評価させた。この尺度は、満足度 (5項目;  $\alpha=.83$ )、投資量 (5項目;  $\alpha=.80$ )、選択比較水準 (5項目;  $\alpha=.63$ )、コミットメント (7項目;  $\alpha=.82$ ) から成る。関与度＝満足度＋投資量－選択比較水準として算出した。
  - ③ 恋愛進展度 ( $\alpha=.64$ )：恋愛の5つの進展段階を示した松井 (1990a) を参考に、「恋愛パートナーと日常会話をする」、「デートをする」、「キスしたり抱きあったりする」、など10項目の行動について経験の有無をたずねた。
  - ④ 熱愛度：現在、恋愛パートナーを愛している程度について「1. 全く愛していない」から「5. 非常に愛している」までの5件法で評価させた。また、現在、恋愛パートナーから愛されている程度についても同様に5件法で評価させた。
- (3) 恋愛関係崩壊に関する測度
  - ① 恋愛関係崩壊の状況：恋愛関係崩壊から何ヶ月経過しているかたずね、月単位で回答させた。また、その恋愛関係が崩壊するまでの交際期間について、「1. 1ヶ月以内」、「2. 1ヶ月～3ヶ月未満」、「3. 3ヶ月～6ヶ月未満」、「4. 6ヶ月～1年未満」、「5. 1年～2年未満」、「6. 2年以上」という6つの期間から選択させた。

- ② 一体感：Inclusion of Other in Self scale (Aron et al., 1992) を用いて、「つき合っていた時のあなたと恋愛パートナーのAさんとの関係を最もよく表しているものはどれか」を7件法で評価させた。
- ③ 関与度：Investment Model scale (Rusbult et al., 1998) を邦訳した22項目を過去形に修正し、つきあっていた時の関係について「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常によくあてはまる」までの7件法で評価させた。各下位尺度の信頼性は、満足度 ( $\alpha=.98$ )、投資量 ( $\alpha=.97$ )、選択比較水準 ( $\alpha=.97$ )、コミットメント ( $\alpha=.75$ ) であった。
- ④ 喪失感に関する測度 ( $\alpha=.98$ )：恋愛関係崩壊に際して、「自分自身の一部」、「自分の価値」、「自信が失われた程度」のそれぞれについて「1. 全く失われなかった」から「5. 非常に失われた」までの5件法で評価させた。
- ⑤ 対処行動に関する測度：石本・今川 (2003) の尺度を用いた。この尺度は、立ち直りを容易にする崩壊前後の行動について、「恋愛パートナーと別れて良い面、悪い面について考えた」など個人内で交際のコストと利益を査定する内的取り組み段階、「恋愛パートナーに別れを切り出した」「恋愛パートナーと2人で別れることについて話し合った」などパートナーと別れることを話し合う関係的段階、「恋愛パートナーと別れることについて友人、先輩、家族などに相談した」などパートナーとの別れを周囲の人に明らかにする社会的段階、「恋愛パートナーとの別れを納得した」など別れを納得する思い出の埋葬段階という4つの段階を尺度化したものである。「恋愛パートナーのAさんに別れを切り出した」、「Aさんと2人で別れることについて話し合った」、「Aさんと別れることについて友人、先輩、家族などに相談した」、「Aさんとの別れを納得した」など10項目を用いて、恋愛関係崩壊時の対処行動の有無 (有=1、無=0) についてたずねた。
- ⑥ 過去のパートナーに対する現在の熱愛度：過去につき合っていた恋愛パートナーを、現在、愛している程度について「1. 全く愛していない」から「5. 非常に愛している」までの5件法で評価させた。
- ⑦ 立ち直りの程度：「次の恋愛 (片思い) までのカウントダウンを100から始めるとすると、現在のあなたはどこまでカウントできていますか」とたずね、自分の気持ちに一番近い数字を回答させた。

## 【結 果】

### 現在の恋愛状況

現在の関係については、現在、1人の異性と交際中の者 (以下、恋愛群)、1年以内に恋愛関係崩壊を経験した者 (以下、崩壊群)、1年以内に1人の異性と交際もせず、恋愛関係崩壊も経験しなかった者 (以下、非恋愛群) の3群に分類した。恋愛群148名 (男性61名、女性87名)、崩壊群51名 (男性16名、女性35名)、非恋愛群148名 (男性32名、女性116名) であった。

恋愛群、崩壊群の交際期間と進展度及び恋愛特徴について集計した結果をTable1、Table2に示す。恋愛群、崩壊群の恋愛状況を見ると、恋愛群は交際の始まったばかりの者から2年以上の長い者まで様々であるが、崩壊群は1ヶ月～1年未満の交際だった者が多く、1年以上の交際だった者が若干少ない。恋愛関係の進展度については、両群共に3段階以上の中程度～深い段階まで進展している者が多い。つまり、両群共に表面上の交際に終わるのではなく、真剣な交際を経験していると考えられる。また、恋愛特徴としては、恋愛群では崩壊群に比べて、一体感、愛している程度、愛されている程度の平均値がいずれも高く、良好な関係を築いている者が多いことが分かる。崩壊群でも、交際時の一

体感は高いが、様々な対処行動をとり、立ち直っていると評価する者が多い。

Table1 恋愛群・崩壊群の交際期間と進展度

	恋愛群		崩壊群	
	度数	%	度数	%
<b>交際期間</b>				
1. 1ヶ月以内	16	11.19	3	6.00
2. 1ヶ月～3ヶ月未満	18	12.59	15	30.00
3. 3ヶ月～6ヶ月未満	26	18.18	11	22.00
4. 6ヶ月～1年未満	35	24.48	11	22.00
5. 1年～2年未満	29	20.28	5	10.00
6. 2年以上	19	13.28	5	10.00
合計	143	100.00	50	100.00
<b>進展度</b>				
1. 会話・相談・プレゼント	1	1.00	0	0.00
2. デート・用もないのに電話	2	1.05	1	2.01
3. ボーイフレンドとして紹介・キス したり抱き合う	25	17.60	9	18.38
4. 恋人として紹介	66	46.15	30	61.23
5. 結婚の約束	48	33.80	9	18.38
合計	142	100.00	49	100.00

Table2 恋愛群・崩壊群の恋愛特徴

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
<b>恋愛群</b>					
一体感	143	1	7	5.27	1.41
関与度	144	-18	119	40.96	20.24
愛している程度	145	1	5	4.34	0.75
愛されている程度	145	1	5	4.27	0.77
<b>崩壊群</b>					
恋愛関係崩壊からの期間	50	0	12	4.77	3.21
恋愛関係崩壊までの一体感	49	1	7	4.55	1.68
恋愛関係崩壊までの関与度	48	-18	119	28.90	18.50
喪失感	49	3	15	9.16	3.61
崩壊時の対処行動	48	0	10	4.54	1.15
現在の熱愛度	49	1	5	2.86	1.32
次の恋愛への期待度	48	0	100	50.69	35.37

### 自己概念の分類

自己概念の総記述数は4435記述であった。22カテゴリーの詳細はTable3に示す。Kanagawa et al. (2001) をもとに、ポジティブな（以下、P）身体的な特徴、ネガティブな（以下、N）身体的特徴、関係、社会の一員・役割、好み、関心、目標・志望、活動、短期間の活動、特性（P/N）、心理的特性（P/N）、態度の表明、才能、自己関連情報、目下の状況、他者の判断（P/N）、所有、情緒・感情（P/N）、その他の22カテゴリーに分類した。調査者は、これらの記述からランダムに757記述（60名

分)を選出し、2名の判定者が、独立に記述を22カテゴリーに分類した。その結果、十分な信頼性 ( $as > .82$ ) が得られた。

Table3 自己概念のカテゴリー分類

カテゴリー	例	文	記述数	%
1. ポジティブな身体的特徴	背が高い・髪が短い		62	1.40
2. ネガティブな身体的特徴	太っている		92	2.07
3. 関係	家族に愛されている・末っ子だ		314	7.08
4. 社会の一員、役割	学生だ・テニスクラブのメンバーだ		293	6.61
5. 好み、関心	料理することが好きだ・映画を見るのが好きだ		748	16.87
6. 目標、志望	看護婦になりたい・オーストラリアに行きたい		288	6.49
7. 活動	しばしばジムに出かける・バイトをしている		347	7.82
8. 短期間の活動	今日、Tシャツを買いに行く・昨日、祖父の家へ行った		25	0.56
9. ポジティブな特性	面倒見がよい		256	5.77
10. ネガティブな特性	朝、いらいらすることが多い・人前で緊張しやすい		431	9.72
11. ポジティブな心理的特性	外交的だ		124	2.80
12. ネガティブな心理的特性	自己中心的だ		280	6.31
13. 態度の表明	人種差別はしない・いかなる場合も嘘はつくべきではない		49	1.10
14. 才能	数学は得意だ・いかなる楽器も演奏できない		115	2.59
15. 個人的な自己関連情報	私は○○だ 女/男だ		468	10.55
16. 目下の状況	今、おなかがすいている・今、心理学の授業を受けている		72	1.62
17. ポジティブな他者の判断	スポーツができるといわれる		2	0.05
18. ネガティブな他者の判断	気まぐれだといわれる		7	0.16
19. 所有	今、お金を稼いでいる・免許をもっている		40	0.90
20. ポジティブな情緒・感情	私は幸せだ		67	1.51
21. ネガティブな情緒・感情	私はいらいらしている		152	3.43
22. その他	4月生まれだ・電話番号は○○○だ		203	4.58
	合	計	4435	100.00

### 現在の恋愛状況と自尊心との関連

恋愛状況と自尊心について検討するために、3 (恋愛状況) × 2 (性別) の2要因分散分析を行ったところ、恋愛状況の主効果が有意であった ( $F(2, 341)=7.38, p < .01$ )。多重比較の結果、恋愛群 ( $M=32.84$ ) が非恋愛群 ( $M=29.62$ ) より自尊心が高かった。

### 現在の恋愛状況と各自己概念領域との関連

恋愛状況によって記述する自己概念領域がどのように異なるのか検討した。具体的には、自己概念の22カテゴリーそれぞれの記述数が自己概念記述総数の何%を占めるか算出し、その割合を従属変数として3 (恋愛状況) × 2 (性別) の2要因分散分析を行った。

まず、活動の記述について性別の主効果が認められた ( $F(1, 342)=7.10, p < .01$ )。女性 ( $M=8.03$ ) が男性 ( $M=4.67$ ) に比べ、活動に関する記述が多かった。また、恋愛状況 × 性別の交互作用が有意であった ( $F(2, 342)=3.86, p < .05$ ; Figure1)。多重比較の結果、男性において恋愛群 ( $M=7.27$ ) が非恋愛群 ( $M=3.69$ ) より活動に関する記述が多い傾向にあった ( $p < .10$ )。また、女性において非恋愛群

( $M=8.81$ ) が恋愛群 ( $M=6.44$ ) より活動に関する記述が多い傾向にあった ( $p<.10$ )。さらに、崩壊群の女性 ( $M=8.84$ ) は男性 ( $M=3.07$ ) よりも活動に関する記述が多く ( $p<.01$ )、非恋愛群の女性 ( $M=8.81$ ) は男性 ( $M=3.69$ ) よりも活動に関する記述が多かった ( $p<.05$ )。

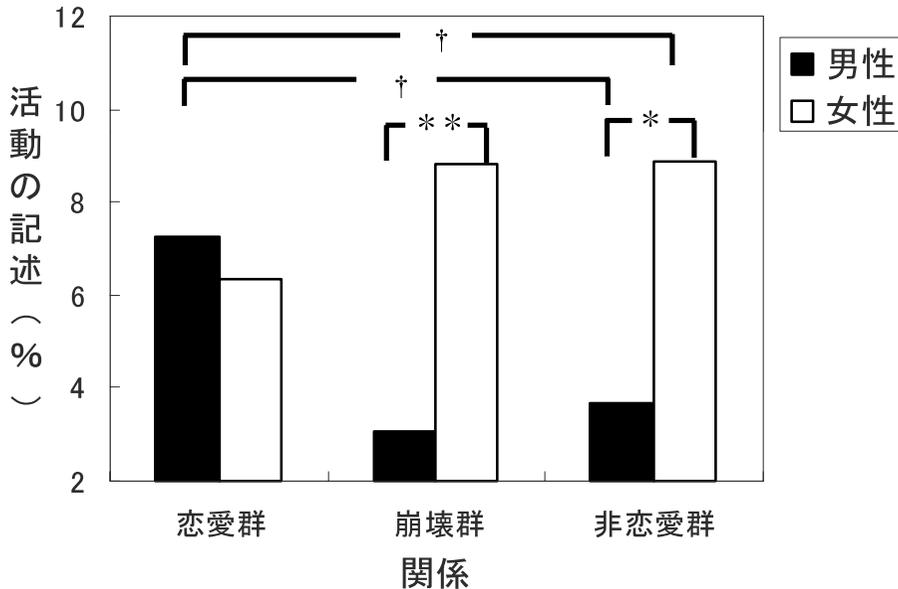


Figure1 活動の記述 (%) における交互作用

†  $p<.10$  \*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$

次にネガティブな特性について性別の主効果が認められた ( $F(1, 342)=4.78, p<.05$ )。男性 ( $M=11.97$ ) が女性 ( $M=8.67$ ) に比べ、ネガティブな特性に関する記述が多かった。また、恋愛状況×性別の交互作用が有意であった ( $F(2, 342)=3.94, p<.05$ ; Figure2)。多重比較の結果、男性において崩壊群 ( $M=15.41$ ) が恋愛群 ( $M=8.11$ ) よりネガティブな特性に関する記述が多く ( $p<.05$ )、非恋愛群 ( $M=12.38$ ) が恋愛群 ( $M=8.11$ ) よりネガティブな特性に関する記述が多い傾向にあった ( $p<.10$ )。また、崩壊群の男性 ( $M=15.41$ ) は女性 ( $M=7.26$ ) よりもネガティブな特性に関する記述が多かった ( $p<.05$ )。

さらに、態度の表明の記述について恋愛状況の主効果が認められた ( $F(2, 342)=4.68, p<.05$ )。崩壊群 ( $M=2.51$ ) が恋愛群 ( $M=.78$ )、非恋愛群 ( $M=.97$ ) に比べ、態度の表明に関する記述が多かった。また、性別の主効果も認められ ( $F(1, 342)=6.56, p<.05$ )、男性 ( $M=1.99$ ) が女性 ( $M=.86$ ) より態度の表明に関する記述が多かった。さらに、恋愛状況×性別の交互作用が有意だった ( $F(2, 342)=3.84, p<.05$ ; Figure3)。多重比較の結果、男性において崩壊群 ( $M=4.04$ ) が恋愛群 ( $M=.72$ )、非恋愛群 ( $M=1.21$ ) より態度の表明に関する記述が多かった ( $p<.01$ )。また、崩壊群の男性 ( $M=4.04$ ) は女性 ( $M=1.00$ ) よりも態度の表明に関する記述が多かった ( $p<.01$ )。

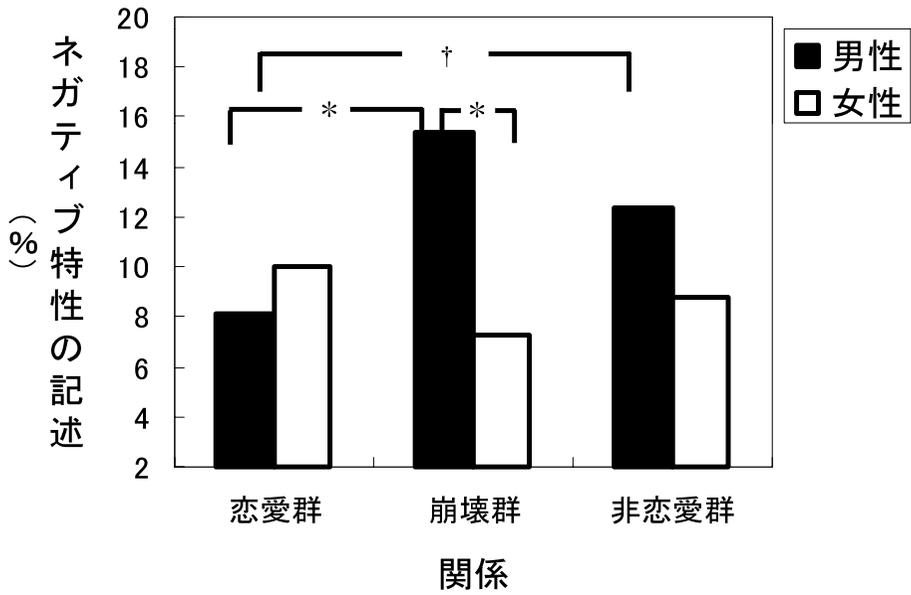


Figure2 ネガティブな特性に関する記述 (%) の交互作用  
 $\dagger p < .10$   $* p < .05$

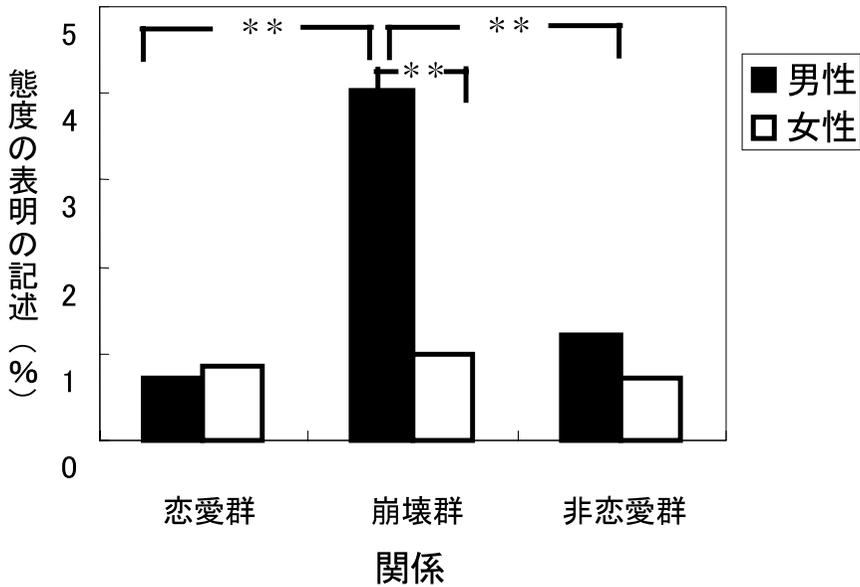


Figure3 態度の表明の記述 (%) における交互作用  
 $** p < .01$

最後に、ポジティブな情緒について恋愛状況の主効果が認められた ( $F(2, 342)=4.24, p<.05$ )。恋愛群 ( $M=2.27$ ) が非恋愛群 ( $M=.73$ ) に比べ、ポジティブな情緒に関する記述が多かった。

### 現在の恋愛状況と自己概念の3側面との関連

恋愛関係に影響を受ける自己概念領域を詳細に検討するため、James (1890) の提唱した身体的自己、社会的自己、精神的自己という3つの側面に22カテゴリーをグループ化し、それぞれの自己概念領域に当てはまる記述数を従属変数とする分析を行なった。グループの詳細はTable4に示す。

Table4 自己概念カテゴリーのグループ化

グループ名	度数	含まれるカテゴリー
身体的自己	154	ポジティブな身体的特徴、ネガティブな身体的特徴
社会的自己	656	関係、社会の一員・役割、ポジティブな他者の判断、ネガティブな他者の判断、所有
精神的自己	1762	目標・志望、ポジティブな特性、ネガティブな特性、ポジティブな心理的特性、ネガティブな心理的特性、態度の表明、才能、ポジティブな情緒・感情、ネガティブな情緒・感情

まず、身体的自己については総記述数が154しかなく、身体的自己について記述しなかった者が多かったため、分析に耐えられないと判断し、分析から除外した。

次に、社会的自己について、3 (恋愛状況) × 2 (性別) の2要因分散分析を行なったところ、性別の主効果が認められ ( $F(1, 343)=5.24, p<.05$ )、女性 ( $M=1.92$ ) が男性 ( $M=1.39$ ) より多く記述していた。

さらに、精神的自己について、同様の分析を行なったところ、恋愛状況の主効果が有意な傾向にあった ( $F(2, 343)=2.58, p<.10$ )。崩壊群 ( $M=6.24$ ) が恋愛群 ( $M=4.73$ ) よりも多く記述していた。さらに、恋愛状況×性別の交互作用が有意だった ( $F(2, 343)=3.92, p<.05$ ; Figure4)。多重比較の結果、恋愛群の女性 ( $M=5.51$ ) が恋愛群の男性 ( $M=3.95$ ) より多く記述していた ( $p<.05$ )。また、崩壊群の男性 ( $M=7.25$ ) が、恋愛群の男性 ( $M=3.95$ )、非恋愛群の男性 ( $M=5.00$ ) より多く記述していた ( $p<.01$ )。

### 崩壊経験と精神的自己概念との関連

どのような崩壊経験が精神的自己を多く記述させるのかという点について検討するために、崩壊群のみを対象に追加分析を行なった。まず、交際時の一体感がもたらす効果について検討するために、精神的自己に関する記述数を従属変数として、交際時の一体感の高さ×性別の2要因分散分析を行なったが、有意な効果は認められなかった。そこで、交際中の感情ではなく、崩壊前後の行動の効果について検討した。崩壊前後の対処行動の数を高低2群に分類し、崩壊前後の対処行動×性別の2要因分散分析を行なったところ、崩壊前後の対処行動高群 ( $M=7.45$ ) が崩壊前後の対処行動低群 ( $M=4.30$ ) より精神的自己を多く記述していた ( $F(1, 44)=6.00, p<.05$ )。

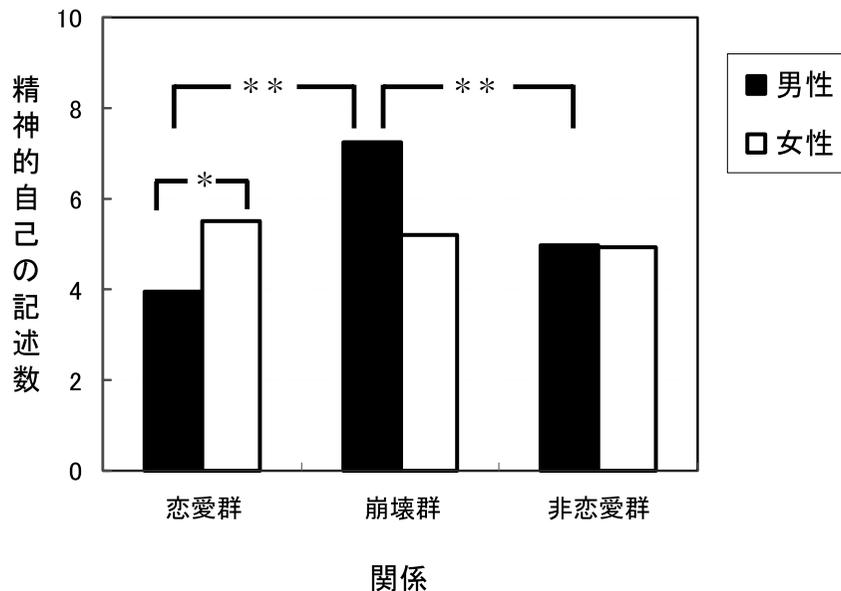


Figure4 精神的自己における交互作用

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

### 【考 察】

本研究では、大学生の恋愛関係にある者、1年以内に恋愛関係崩壊を経験した者、恋愛関係にない者を対象に、恋愛関係やその崩壊が自己概念領域に及ぼす影響について詳細に検討した。

#### 恋愛関係と自尊心との関連

恋愛関係にある者は恋愛関係にない者より自尊心が高く、またポジティブな情緒・感情を経験していることが明らかになった。この結果は、恋愛関係と自尊心や自己効力感との関連を包括的に検討したLong (1983; 1989) の研究で得られた結果とも一致しており、妥当な結果であるといえる。恋愛関係において、パートナーとの関係は最も中心的なアイデンティティとなることが示されている (Aron, Aron, Tudor, Nelson, 1991)。つまり、恋愛関係にある者にとって、恋愛関係は自己にとって特別な関係であるといえる。よって、他の親密な関係にある者より、恋愛関係にある者から自分は愛され、受容され、支持されているという感覚が生じると自尊心が高くなり、ポジティブな情緒や感情を経験することにつながる可能性がある。

#### 恋愛関係と自己概念領域との関連

活動及びネガティブな特性の自己記述が占める割合に関する結果に注目すると、恋愛関係にある男性は活動の記述が多く、ネガティブな自己記述は少なかった。しかし、恋愛関係崩壊を経験した男性は、活動の記述が少ない傾向にあり ( $p = .12$ )、ネガティブな自己記述が多かった。また、恋愛関係にない男性についても同様の結果が得られた。以上のような関連は、女性においては認められなかった。このような結果を考慮するならば、男性にとって恋愛関係は特に影響力が大きい可能性がある。これらの傾向は、男性は献身的恋愛傾向 (アガペー) が強く、女性は自己中心的 (ルダス)、合理的な恋

愛傾向（プラグマ）が強いという示唆（松井ら，1990a；和田，1994）や、男性は恋愛の初期から相手を愛する気持ちを強く持つのに対し、女性は交際が深まらないと相手への気持ちが高まらないという示唆（松井，1990b）と一貫している。しかし、このような性差が認められる原因については本研究では明らかにすることはできなかつたため、今後の検討が必要であると考えられる。また、本研究では複数の従属変数に対して、同じ分散分析を行うという統計上の問題点が残るため、結果の解釈には注意が必要であると思われる。

### 恋愛関係崩壊と自己概念領域との関連

1年以内に恋愛関係崩壊を経験した者の自己概念の特徴も明らかになった。態度表明の自己記述が占める割合に関する結果に注目すると、恋愛関係が崩壊した男性は、恋愛関係にある男性や恋愛関係にない男性より態度の表明に関する記述を多く行っていた。また、男性において崩壊群は恋愛群や非恋愛群に比べて精神的自己について多く記述することが明らかになった。精神的自己を多く記述するということは、自己の内面に注意が向いている状態であると解釈することが可能である。本研究では、精神的自己にポジティブな側面とネガティブな側面が含まれていたため方向性を示唆することはできないが、恋愛関係崩壊を経験すると自己の内面に注意が向くことが示された。恋愛関係の崩壊が自信喪失や異性への不信感などを特徴とする否定的変化と相手への配慮、優しさ、視野の拡大などを特徴とする肯定的変化の両方が生じるという示唆をふまえるならば（宮下・臼井・内藤，1991）、恋愛関係崩壊はネガティブな感情を経験させ、自己否定などが生じる原因ともなるが、自分の才能や将来の目標を確認する契機になる可能性もあると考えられる。ただし、この結果は男性に限定される結果であった。先述したように、恋愛関係にある男性が恋愛関係にない男性や崩壊経験のある男性より活動的で、ネガティブな自己記述が少ないという結果も得られ、男性の方が恋愛関係の影響を受けやすい可能性がある。よって、関係が崩壊した場合には、女性よりも恋愛関係崩壊のインパクトが強く、自己の内面に注意が向きやすいと考えられる。

最後に、精神的自己の記述は、交際時の一体感ではなく、崩壊時の対処行動の多さに左右されることが明らかになった。交際時の一体感を含め、恋愛関係崩壊を経験した後に交際時の感情を想起してもらう場合、その主観的評価は歪んでしまう可能性が高い。そのため、正確な比較が行われていないという問題点を孕んではいるが、交際時の感情では有意な効果は認められなかった。一方、対処行動の有無という、より客観的に行動を測定する測度では有意な効果が認められた。交際時の特徴よりも、崩壊時の行動が、崩壊後に自己の内面に注意を向けることにつながるという結果は興味深い。つまり、関係崩壊を2人が話しあったうえで別れ、ソーシャルサポートを得ながら、関係の崩壊を受容する努力をすることが自己と向き合うことを促進し、その結果、新たな自己概念が再構築されるという可能性がある。そして、このような取り組みが、いわゆる「青年の人間の成長」につながると考えられる。

本研究では、恋愛関係にある者、1年以内に恋愛関係崩壊を経験した者、恋愛関係にない者の自己概念領域の特徴が明らかになり、恋愛関係やその崩壊が「どのような」自己概念領域に影響を与えるのかという点について有効な示唆が得られた。しかし、本研究には以下の2つの課題が残されている。

第1に、恋愛関係が「どのようなプロセスで」自己概念に影響を与えるのかという点については検討できていない。恋愛関係を含めて、親密な関係においては他者を自己の中にも含みたいと望み、自分の特性のように他者の特性を共有するようになる。その結果として、他者の資源、特性、観点などが新たな自己概念として加わり、自己概念が変化することが示唆されている（Aron et al., 1991）。今後は、このような自己拡大理論（Aron et al., 1991）の観点から、恋愛関係にあるカップルの一体感を測

定し、恋愛関係における一体感が自己概念にどのような影響を与えるのかという点について検討する必要がある。

第2に、恋愛関係が個人の心理に及ぼす影響を検討する場合、恋愛関係そのものの特徴を把握するだけでは不十分であると考えられる。例えば、Sprecher and Feilmeel (2000) は、対人関係ネットワークにある人々が恋愛関係を承認している程度やパートナーの持つ対人関係への好意などが、交際期間や関係の移行と関連していることを示唆している。つまり、個人の持つ恋愛関係を対人関係ネットワークの人々がどのように見るか、もしくはその関係に対してどのように関わるかが、恋愛関係の影響力を左右する可能性があるといえる。今後は、対人関係ネットワークの1つとして恋愛関係を捉え、その影響力について検討する必要があるだろう。

第3に、勝谷・若尾・天野(2003)は、恋人がいる人はポジティブな特性を持った人であると帰属する「ポジティブ幻想」と、恋人がいる人の割合を実際よりも高く見積もってしまう「恋愛普及幻想」が自尊心に与える影響を検討している。その結果、恋人がいない者において、ポジティブな特性を持つ限られた者だけに恋人がいると思うことが自尊心の高さにつながり、恋人のいない者も恋人がいる者も特性には差がないはずなのに、みんなに恋人がいると考えることが自尊心の低さにつながることを示唆されている。これは、社会の恋愛関係の捉え方が個人の自尊心を左右する可能性を示すものである。今後は、社会の恋愛関係の捉え方や社会に存在する恋愛規範を個人がどのように受容しているかという点も視野に含めて、恋愛関係が個人の心理に及ぼす影響を検討する必要があると思われる。

#### 【引用文献】

- Aron, A., Aron, E. & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness. *Interpersonal Relation and Group Processes*, **63**, 596-612.
- Aron, A., Aron, E., Tudor, M. & Nelson, G. (1991). Close Relationships as Including Other in the Self. *Journal of Personality Psychology*, **2**, 241-253.
- Aron, A., Paris, M. & Aron, E. (1995). Falling in Love: Prospective Studies of Self-Concept Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 1102-1112.
- Berscheid, E., & Reis, H.T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology*. Vol 2. New York, NY, US: McGraw-Hill. Pages 193-281.
- Buehler, C. (1987). Initiator Status and the divorce transition. *Family-Relations; Journal of Applied Family and Child Studies*, **36**, 82-86.
- 榎本博明 (1998). 第2章自己概念とは何か 「自己」の心理学—自分探しへの誘い— 29-61 サイエンス社
- Erikson, H. (1950). *Childhood and Society: Norton*. (仁科弥生 (訳) (1977). 幼児期と社会 みすず書房)
- Frazier, A. & Cook, W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, **10**, 55-67.
- 池上知子・遠藤由美 (1998). 第5章自己認知 グラフィック社会心理学 99-114 サイエンス社
- 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
- Long, B. (1983). A steady boyfriend: A step toward resolution of the intimacy crisis for American

- college women. *Journal of Psychology*, **115**, 275-280.
- Long, B. (1989). Heterosexual involvement of unmarried undergraduate females in relation to self-evaluations. *Journal of Youth and Adolescence*, **18**, 489-500.
- 松井 豊 (1990a). 恋愛関係の種類(3) 日本心理学会第54回大会発表論文集, 175.
- 松井 豊 (1990b). 人間関係と性格 新心理学ライブラリ 9 性格心理学への招待 サイエンス社
- 堀毛一也 (1994). 恋愛関係の発展・崩壊と社会的スキル, 実験社会心理学研究, **34**, 116-128.
- Kanagawa, C., Cross, S. & Markus.H. (2001). "Who am I?" The Cultural Psychology of the Conceptual Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **27**, 90-103.
- 勝谷紀子・若尾良徳・天野陽一 (2003). 恋人がいない私はだめな人?—日本の若者にみられる恋愛普及幻想と恋愛ポジティブ幻想(3)—, 日本心理学会第67回大会発表論文集, 101.
- 越 良子 (1995). 自己 (self) 小川一夫 (監) 社会心理学用語集 105-106 北大路書房
- 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.
- Rusbult, C., Martz, J. & Agnew, C. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, **5**, 357-391.
- Ruvolo, A. P. & Brennan, C. J. (1997). What's love got to do with it? Close relationships and perceived growth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **23**, 814-823.
- Sprecher, S & Felmlee, D (2000). Romantic partners' perceptions of social network attributes with the passage of time and relationship transitions. *Personal Relationships*, **17**, 325-340.
- Tashiro, T. & Frazier, P. (2003). "I'll never in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, **10**, 113-128.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.
- 和田 実 (1994). 恋愛に対する態度尺度の作成 実験社会心理学研究, **34**, 153-163.
- 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.