

研究論文

関係崩壊における対処方略とその効果(1)¹⁾²⁾

— 親密な人間関係の崩壊時における対処方略の探索 —

牧野 幸志

The Coping Strategies and their Effects in the Dissolution of Relationships (1)

— A Search for the Coping Strategies in the Dissolution of Close Relationships —

Koshi MAKINO

【要約】本研究の最終目的は、関係崩壊時の対処においてどのような方略が用いられ、それらが関係崩壊、関係維持、関係修復にどのような影響を与えるかを検討することである。本研究では、現代青年における別れ話の経験を調べ、その別れ話の経験率を明らかにする。その後、関係崩壊の場面において、別れたい側がどのような対処方略を用いているかを調べる。最後に、関係崩壊時の話し合い後の親密な関係の変化について調べる。

調査参加者は大阪府内の私立大学(共学)に通う大学生 148 名(男性 100 名, 女性 48 名, 平均年齢 19.63 歳)であった。調査参加者の中で、恋愛経験のある大学生は約 70%であり、それらの中で別れ話を経験したことがある大学生は約 85%であった。因子分析の結果、関係崩壊時に別れたい側が用いる対処方略には、7つの因子がみられた。それらの中で、恋人非難方略は、男性よりも女性の方が使用傾向が強かった。最後に、関係崩壊時の対処方略の使用後、その話し合いにおいて、別れが成立したカップルは約 70%であった。

キーワード: 関係崩壊, 対処方略, 親密な人間関係, コミュニケーション, 青年期

¹⁾ 本研究は、平成23-27年度科学研究費補助金基盤研究(C) (課題番号23530933, 研究代表者 牧野幸志)の助成を受けて行われた。

²⁾ 本研究の一部は、日本教育心理学会第55回総会, 日本心理学会第77回大会, 日本社会心理学会第54回大会で発表された。

1. 問題

1.1. 対象喪失と親密な人間関係の崩壊に関する先行研究の動向

「対象喪失(object loss)」とは、精神分析においては「愛情や依存の対象を、その死によって、あるいは生き別れによって失う体験」と定義されている(小此木, 1979, 1997)。この対象喪失に関する研究は、古くはFreud, Sが喪失後の心理過程を「喪の仕事」という概念により説明したことに始まっている(小此木, 1997)。その後、Freudの研究は、精神医学、心身医学、臨床心理学などの分野に受け継がれ、特に死別体験を中心に研究が行われてきた(池内・中里・藤原, 2001)。対象喪失は、失ったものが何かという視点から大きく3つに分類される(小此木, 1979, 1997)。1つ目は、近親者の死や失恋を始め、愛情・依存の対象の喪失である。2つ目は、住み慣れた環境や地位、役割、故郷などからの別れである。3つ目は、自己を失う体験、あるいは自己を一体化させていた国家や理想の喪失である。本研究で対象とする「関係崩壊(dissolution of relationships)」は、対象喪失の中の1つ目に該当する。つまり、愛情・依存の対象を失う経験に分類される。

それでは、関係崩壊にはどのようなものがあるのであろうか。心理学の分野で取り上げられる親密な関係の崩壊には、家族関係の崩壊、友人関係の崩壊、恋愛関係の崩壊などがあげられる。この中でも、近年、恋愛関係の崩壊に関する社会心理学的研究が増えつつある(例えば、飛田, 1989; 石本・今川, 2003; 和田, 2000など)。恋愛は、青年期において重大な関心事である(高坂, 2009)。中学、高校、大学と年齢の増大と共に、異性に近づいて親しくなりたいと思うものが増加し、実際に恋人がいる者も増加することが示唆されている(和田, 2002)。恋愛関係は、恋人との一体感をもたらし、情緒的サポート源となる(Agnew, Van Lange, Rusbult, & Langston, 1998; 嶋, 1991)。他方、失恋は多くの人にとって非常にストレスフルな出来事である(Simpson, 1987; Sorenson, Russell, Harkness, & Harvey, 1993; 和田, 2000)。飛田(1989)は、関係崩壊の研究を2つに分類している。第1は、親密な関係崩壊のプロセスを記述することを目的とした研究である。第2は、親密な関係の崩壊を予測する変数を特定することを目的とした研究である。しかしながら、日本においては、その親密な関係の崩壊に着目した研究はまだまだ少ないことが指摘されている(和田, 2000)。そこで、本研究では、親密な人間関係の中から、恋愛関係を取り上げ、関係崩壊時および崩壊後の心的反応と行動について焦点を当てる。

1.2. 恋愛関係崩壊時の対処行動に関する先行研究と問題点

Sprecher & Fehr (1998)は、親密な関係の崩壊に関する研究の視点は次の3つであると述べている。第1に何が関係を崩壊に至らしめるのか(なぜある関係は存続し、ある関係は終結を迎えるのか)、第2に関係が崩壊に至るプロセスはいかなるものか、第3に関係崩壊後、人はどのように反応し、対処するのか、である。日本においても、第3の点に注目した研究がみられる。特に、近年、恋愛関係の崩壊後の心理的反応や対処行動に関する研究が増えている(例えば、浅野・堀毛・大坊, 2010; 石本・今川, 2003; 宮下・斉藤, 2002; 山下・坂田, 2008 など)。これらの研究は、恋愛関係崩壊後の心理的反応や対処行動を調べたもの(石本・今川, 2003; 宮下・斉藤, 2002; 中嶋・兒玉, 2012)、恋愛関係崩壊が自己概念に与える影響を検討したもの(浅野・堀毛・大坊, 2010; 山下・坂田, 2005)、恋愛関係崩壊からの立ち直りに関するもの(山下・坂田, 2007, 2008)に分類される。しかしながら、これらの関係崩壊の先行研究のほとんどは恋愛関係が壊れた後の感情や態度、行動を研究したものであり、関係崩壊時、つまり、関係が壊れそうなどきの態度や行動ではない。恋愛関係が崩壊しそうなどきに焦点を当てた先行研究はほとんどみられない。

和田(2000)は、恋愛関係が壊れそうなどきの行動について調べている。調査の結果、恋愛関係崩壊時の行動には3種類あることを明らかにしている。それらは、説得・話し合い行動(「相手を説得してみた」など)、消極的受容行動(「自分の考えには反するが、相手の要求を受け入れた」など)、回避・逃避行動(「問題を無視しようとした」など)であった。和田(2000)は、恋愛関係の進展度と性別により、対処行動³⁾が異なるかを検討している。結果によると、恋愛がより進展した後で崩壊した方が説得・話し合いが多く、女性のみで回避・逃避行動をとらなかった。これまで深くかかわったがゆえに、元の関係に戻ろうとするようである。また、消極的受容行動には性差がみられ、女性よりも男性の方が、自分が納得していなくても相手の考えを尊重して別れを受け入れていた。

関係崩壊時の行動を研究した和田(2000)の結果は非常に興味深いものであるが、この研究にはいくつかの問題点がみられる。まず、恋愛関係崩壊の主導権が考慮されていない点である。関係崩壊の主導権がどちらにあるかにより、対処方略の目的が異なってくる。別れを切り出した側、つまり別れたい人は、対処方略の目的は関係崩壊であり、そのために説得や主張などの方略を取るであろう。他方、別れを切り出された側、つまり、恋人から別れたいと言われ、それを受け入れたくない人の対処方略の目的は関係維持や関係修復であり、そのために抵抗、譲歩などの方略を取るであろう。したがって、主導権により対処方略は異なることが予想される。このことが、和田(2000)の対処行動の内容に曖昧さをもたらしていると考えられる。例えば、和田(2000)において、対処行動の消極的受容行動の中に、「自分の考えには反するが、相手の要求を受け入れた」という項目がみられる。これは、別れを切り出された方には消極的受容となり関係崩壊を意味するが、別れを切り出した方にとっては、相手の反論を受け入れて、関係を維持することを意味してしまう。

³⁾ 和田(2000)においては、恋人と別れる時に、その問題に対してとった行動すべてを対処行動としている。本研究では、関係崩壊時に行為者が目的をもって行う行動を対処方略とする。

次に、和田(2000)の研究データは、調査参加者に対して恋愛関係の崩壊経験の有無を尋ねている。つまり、調査参加者は全員、過去の自分の崩壊した恋愛関係を回想して回答している。したがって、和田(2000)における対処行動は、すべて結果として関係崩壊に至った場合にとられた行動である。しかしながら、一般的に、恋愛関係が崩壊しそうになった場合に何らかの対処方略を取った場合、関係が維持されたり修復される場合もあるだろう。むしろ、別れを切り出される側にとっては、関係が維持されたり、関係が修復される対処方略が重要である。したがって、対処方略を探索する際には、最終的に別れた場合の関係崩壊時だけでなく、崩壊しそうになったが別れなかった場合も含めて検討する必要があるだろう。

1.3. 本研究の目的

本研究の最終目的は、関係崩壊時の対処においてどのような方略が用いられ、それらの方略が関係崩壊、関係維持、そして、関係修復にどのような影響を与えるかを検討することである。これまで対人葛藤場面での解決方略は検討されてきたが、関係崩壊場面での方略についてはあまり検討されていない。本研究では、青年期における恋愛関係崩壊時の対処方略について検討する。これまで、恋愛関係の崩壊時に話し合いや説得が行われることは明らかになってきたが、具体的にどのような方略が用いられるのか、またどのような方略を用いた場合に関係が崩壊、維持・修復するのかが明らかではない。

本研究は、和田(2000)に以下のような改善を加える。まず、関係崩壊時の主導権を分類する。自分が別れたい立場で恋愛関係が崩壊しそうな事態なのか、相手から別れたいと言われた立場で恋愛関係が崩壊しそうな事態なのかを分ける。また、関係崩壊時の対処方略の検討の際には、最終的に関係崩壊に至らなかった事態も含めて検討していく。具体的には、過去の恋愛関係の崩壊の経験の有無ではなく、過去の恋愛関係の崩壊時の話し合いなどの有無を尋ね、その話し合いなどにおける対処方略を探索していく。まず現代青年における恋愛における別れ話の経験を調べ、その別れ話の経験の割合を明らかにする。その後、関係崩壊時において、別れたい側がどのような対処方略を用いているかを調べる。最後に、関係崩壊時の対処方略の結果、二者関係がどのように変化したかを検討する。

2. 方法

2.1. 調査手続きと調査参加者

調査参加者 調査参加者は大阪府内の大学生 148 名(男性 100 名, 女性 48 名, 年齢幅 18~26 歳, 平均年齢 19.63 歳, 全体の約 55%が 1 年生)。外国人留学生は調査の対象外とした。欠損値があるため分析により人数が異なる。

2.2. 調査用紙の構成

調査項目の構成 **恋愛経験の有無** これまで異性とつきあった経験があるかを質問した。ここの「つきあう」の意味は「お互いが恋人として認識していること」とし, 性的関係の有無は問わなかった。また, 中学生以上の恋愛を対象とした。(ある, ない)の中から回答。ある場合には人数を回答。 **別れ話経験の有無** これまでにつきあっていた異性と別れ話をしたことがあるかを質問した。(ある, ない, わからない)の中から回答。 **自分からの別れ話の経験の有無** 別れ話経験のある調査参加者に自分から別れたいという立場で別れ話をしたことがあるかを質問した。(ある, ない)の中から回答。 **恋人からの別れ話の経験の有無** 別れ話経験のある調査参加者に恋人から別れ話をされたことがあるかを質問した。(ある, ない)の中から回答。 **関係崩壊時の対処方略** 自分が別れたい状況において, 相手に対してどのような発言, 行動を取ったかについて回答を求めた(36 項目, 5 段階評定)。対処方略の項目は, 対人葛藤が生じた場合の解決方略(藤森・藤森, 1992)と大学生の対人葛藤方略スタイル(加藤, 2003)を参考にして, 関係崩壊場面に合うよう修正した。数値が高いほどその行動を取った程度が高い(以下同様)。 **対処方略の結果** 話し合いなど対処方略の結果, 関係はどのようになったかを, (この話し合いで別れが成立した, それ以降の話し合いで別れが成立した, 一度関係修復したが 3 カ月以内に別れた, 関係修復した)の中から 1 つ選択させた。 **恋愛に対する態度(和田, 1994)** 恋愛に対する態度 34 項目に対して, 「そう思わない」~「そう思う」の 5 段階評定で回答を求めた(4 因子構造) **性に対する態度** 性的寛容さ尺度(和田, 2004)の 17 項目に対して「そう思わない」~「そう思う」の 5 段階評定で回答を求めた(1 因子構造)。

3. 結果

3.1. 現代青年における恋愛経験率と別れ話の経験率

恋愛経験率と恋愛経験人数 現代青年の恋愛経験率を調べた。その結果、148人中、これまでに異性とつきあった経験のある人は、103人(69.6%)であった(Figure 1 参照)。恋愛経験人数の平均値は、2.89人であったが、頻度が高かった人数は、1人(30.1%)と2人(26.2%)であった。

別れ話の経験率 これまでに恋人と別れ話をしたことがあるかを尋ねた。その結果、一度でも別れ話を経験したことがある人は、87人(84.5%)であった(Figure 2 参照)。ただし、これは別れ話の経験であるので、実際に別れたとは限らない。恋愛経験者のうち、約85%の人は別れ話をしたこと、あるいは、別れ話をされたことがあった。

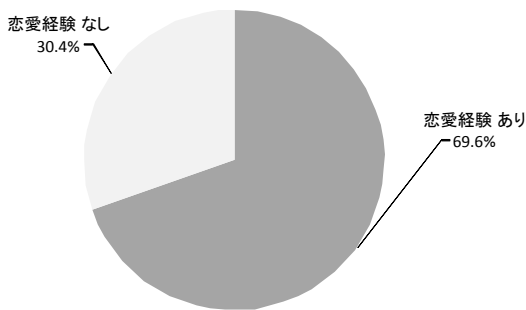


Figure 1. 青年期の恋愛経験率

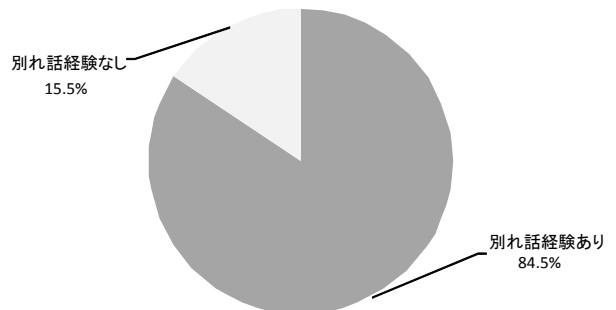


Figure 2. 青年期の別れ話の経験率

3.2. 別れ話の主導権と別れ話経験率

自分からの別れ話の経験率 自分が別れたいという立場で別れ話をしたことがあるかを尋ねた。その結果、別れ話を自分からした人は、62人であり、別れ話の経験者の71.3%であった(Figure 3 参照)。

相手からの別れ話の経験率 相手(恋人)が自分と別れたいという立場で別れ話をされたことがあるかを尋ねた。その結果、相手(恋人)からの別れ話を経験した人は、57人であり、別れ話の経験者の65.5%であった(Figure 4 参照)。

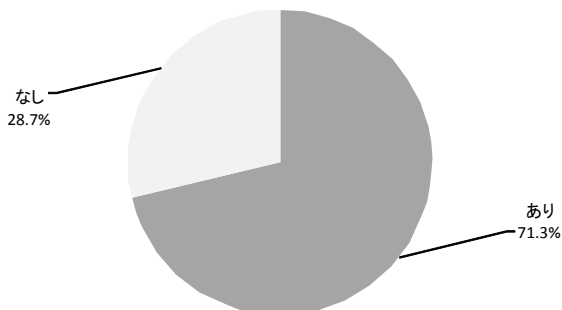


Figure 3. 自分からの別れ話の経験率

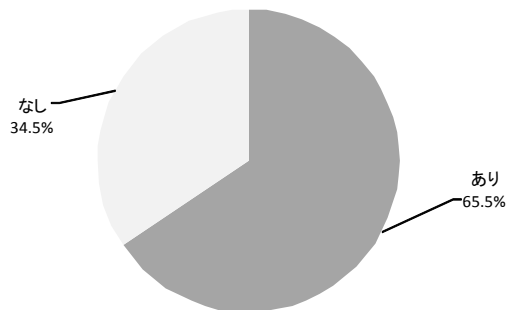


Figure 4. 相手からの別れ話の経験率

3.3. 関係崩壊時の対処方略に関する因子分析

自分が別れたいという立場で相手に別れ話をした経験のある調査参加者(62名)を対象にして関係崩壊時の対処方略について調べた。

対処方略の因子分析 自分が別れたいという関係崩壊時にどのような発言, 行動を取ったかという対処方略項目への回答に対して, 因子分析を行った(主因子法, プロマックス回転)。2因子以上に負荷量が高いものは除き, 因子負荷量が.400以上のものを項目として使用した。その結果, 7因子を抽出した(Table 1 参照)。第1因子は, 「別れの原因となる問題を解決しようと話し合った」, 「自分の考えを辛抱強く説明した」など相手と話し合ったり, 相手を説得しようとする方略ととらえられたので, 「説得・話し合い方略因子」($\alpha = .849$)とした。第2因子には, 「相手を非難する発言をした」, 「相手の嫌な部分を述べた」など相手の悪いところを指摘したり, 非難したりすることで別れを成立させようとする方略と解釈されたので「恋人非難方略因子」($\alpha = .778$)とした。第3因子は, 「これまでの感謝の気持ちを述べた」, 「相手に対して謝った」など別れに対して謝罪するとともに, これまでの感謝の気持ちを伝える方略に負荷量が高かったため「謝罪・感謝方略因子」($\alpha = .796$)とした。

第4因子は, 「自分の意見を通そうとした」, 「自分の気持ちを強く主張した」など相手の気持ちを考慮せず自分の主張を通そうとする項目に負荷量が高かったので, 「自己主張方略因子」($\alpha = .769$)と命名した。第5因子には, 「自分といっても相手が幸せになれないことを伝えた」, 「相手にはもっとふさわしい人がいるはずと伝えた」など自分との関係を考え直してほしいという項目に負荷がみられたので「関係再考方略因子」($\alpha = .790$)とした。第6因子は, 「しばらく時間をおくことを提案した」, 「しばらく距離を置くことを提案した」の関係をしばらく保留する項目がみられたので「遅延・保留方略因子」($\alpha = .930$)とした。最後に, 第7因子は, 「共通の友人を介して別れたいことを伝えてもらった」, 「友人に相手を説得してもらった」の項目で第三者を利用する方略がみられたので「第三者利用方略因子」($\alpha = .451$)と命名した。相手を説得する方略以外にも, 相手を非難して別れようとする方略, 相手に謝罪や感謝をしながらも別れようとする方略がみられた。

Table 1 関係崩壊時の対処方略項目の因子分析の結果(プロマックス回転後)

項目	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	因子6	因子7	共通性
説得・話し合い方略								
2. 相手の考えをよく聞いた。	.911	-.176	-.142	.056	-.224	.141	.137	.757
28. お互いの満足するような結論を見つけ出そうとした。	.722	.068	.021	-.211	-.014	.078	-.017	.845
1. 別れの原因となる問題を解決しようと話し合った。	.652	.171	.040	-.068	-.103	.180	-.014	.796
27. 自分の考えを辛抱強く説明した。	.617	.108	-.098	.314	-.015	-.122	.108	.686
16. お互いの妥協点を探そうとした。	.518	.262	.146	-.090	-.043	.138	.050	.759
17. 相手の主張を黙って聞いた。	.503	.071	-.143	-.077	.211	.072	-.029	.746
36. 別れた後の相手の幸せを考えた。	.444	-.163	.299	.112	.063	-.205	-.086	.698
32. お互いにとって良い結果になるように考えた。	.427	-.142	.241	.046	.244	.066	-.093	.749
恋人非難方略								
12. 相手の嫌な部分を述べた。	.086	.730	-.064	.096	-.117	-.112	-.209	.726
10. 相手のイヤなところを直すように主張した。	.210	.722	.084	-.054	-.108	-.014	-.123	.819
6. なぜこちらの気持ちをわかってもらえないのか怒りをぶつけた。	.110	.669	.029	-.057	-.166	.117	.013	.718
15. 相手を非難する発言をした(相手をののしった)。	-.129	.601	-.184	-.013	.469	.021	.136	.741
14. 相手の目の前で泣いた。	-.156	.567	.393	-.068	-.119	-.125	.230	.750
11. 一緒にいても楽しくないと伝えた。	-.080	.500	-.277	.006	.036	.098	.022	.644
謝罪・感謝方略								
31. 友達関係に戻ることを提案した。	-.162	.106	.692	.048	.207	-.071	-.128	.755
4. これまでの感謝の気持ちを述べた。	.126	.105	.560	.184	.267	.104	-.034	.834
9. 相手に対して謝った。	.025	-.053	.519	.185	.251	.120	.261	.786
13. 別れたい理由を説明して、納得してもらった。	.080	.006	.449	.281	-.003	.088	.030	.801
35. 自分も悲しいことを相手に伝えた。	.372	.314	.411	-.054	.167	-.169	-.024	.852
自己主張方略								
25. 自分の気持ちを強く主張した。	.093	-.038	.256	.921	-.165	.029	-.008	.871
19. 自分の意見を通そうとした。	-.198	-.033	.014	.897	.263	-.003	-.117	.880
20. 自分にとって有利な結果を出そうと仕向けた。	.021	-.001	-.008	.481	.148	.057	.092	.779
関係再考方略								
22. 自分といっても相手が幸せになれないことを伝えた。	.212	-.082	-.035	.228	.631	-.080	.074	.826
30. 相手にはもっとふさわしい人があるはずと伝えた	.089	-.081	.078	.051	.566	-.114	.117	.742
23. いったん、相手の気持ちを受け止めた。	.359	.061	.113	.043	.401	.103	-.094	.883
遅延・保留方略								
24. しばらく距離を置くことを提案した。	.173	.014	-.062	.099	.097	.885	-.082	.933
7. しばらく時間をおくことを提案した。	.144	.008	.004	-.016	-.071	.854	.044	.894
第三者利用方略								
26. 友人に相手を説得してもらった。	.377	-.153	-.244	-.015	.188	-.156	.684	.678
8. 共通の友人を介して別れたいことを伝えてもらった。	-.320	.048	.205	-.013	-.102	.139	.644	.678
残余項目								
33. 相手の言うことを無視した。	-.243	.277	-.211	.232	-.180	-.004	.091	.603
18. 話し合いのときに、冷たい態度を取るようにした。	-.063	.278	-.600	.228	.143	.074	-.165	.749
29. できるだけ相手と連絡を取らないようにした。	-.146	.184	-.413	.002	.254	.039	.197	.757
21. 相手の気分を害さないようにやさしく接した。	.021	-.096	.385	-.145	.346	.148	.009	.743
34. できるだけ相手の望みどおりにした。	.273	.114	.031	-.440	.331	-.086	-.015	.762
3. 相手への気持ち(嫌いであるなど)を伝えた。	.216	.268	-.162	.308	-.383	-.086	.067	.701
5. 別れるために嘘の理由(他に好きな人ができたなど)を伝えた。	-.186	-.033	.074	.022	.371	.104	-.062	.567

N=62

3.4. 関係崩壊時の対処方略の使用

対処方略の使用傾向 7つの対処方略の使用傾向を分析した。その結果、別れたい側が比較的多く使用していた方略は、相手の気持ちを考慮せず自分の考えを述べる自己主張方略、相手に謝罪、これまでの感謝を示しながらも別れようとする謝罪・感謝方略、お互いに話し合う説得・話し合い方略であった。他方、相手を非難する恋人非難方略と他者を介して別れを成立させようとする第三者利用方略は使用があまりみられなかった。

対処方略使用における性差 関係崩壊時の話し合いにおける対処方略の使用に性差がみられるか検討した(Table 2 参照)。各方略に対して1要因2水準の分散分析を行った。その結果、恋人非難方略において、有意差がみられた($F(1, 60)=19.69, p < .01$)。男性よりも女性の方が恋人非難方略を使用する傾向が高いことが示された。つまり、自分から別れたい場合の話し合いの際に、女性の方が男性よりも相手を非難したり、相手の悪口を言う傾向があることが明らかとなった。他の方略に性差はみられなかった。

Table 2 関係崩壊時における対処方略の平均値

対処方略	男性($N = 40$)	女性($N = 22$)
説得・話し合い	3.03 (0.89)	2.91 (0.98)
恋人非難	1.95 (0.72)	2.84 (0.83)
謝罪・感謝	3.08 (1.00)	3.26 (1.09)
自己主張	3.25 (1.08)	3.53 (0.72)
関係再考	2.94 (1.11)	2.79 (1.29)
遅延・保留	2.89 (1.50)	2.61 (1.50)
第三者利用	1.39 (0.66)	1.27 (0.57)

注) 数値は平均値, 得点範囲 1~5 点, ()内は標準偏差

3.5. 対処方略使用後の関係崩壊率

対処方略使用の結果、親密な関係がどのように変化したかを分析した。自分から別れたいという立場で話し合いをしたことのある62名を対象に結果を分析した (Figure 5 参照)。その結果、「この話し合いで別れが成立した」という人が69.4%、「それ以降の話し合いで別れが成立した」という人が19.4%、「一度関係修復したが3カ月以内に別れた」という人が4.8%、「関係が修復した」という人が6.5% (62人中4人) であった。対処方略使用後に関係が崩壊する確率は非常に高かった。

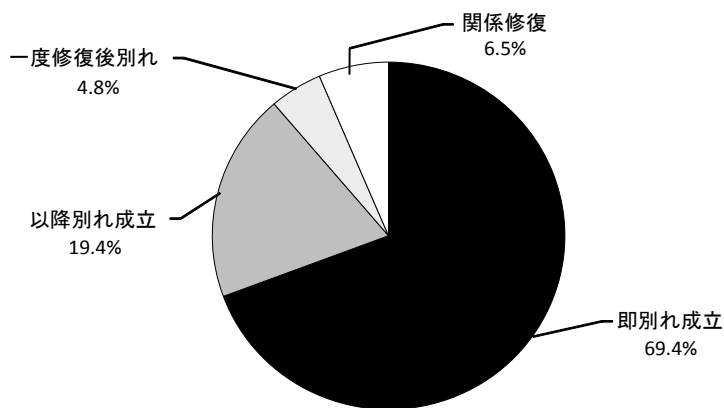


Figure 5. 対処方略使用後の関係崩壊率

4. 考察

本研究の第1の目的は、現代青年における恋愛経験について調べ、別れ話の経験率や別れの主導権別の別れ話の経験率などを明らかにすることであった。第2の目的は、恋愛関係の崩壊時において、別れたい側がどのような対処方略を用いているかを調べることであった。第3の目的は、恋愛関係崩壊時の対処方略使用の結果、二者関係がどのように変化したかを調査することであった。

4.1. 現代青年における恋愛経験率と別れ話の経験率

現代青年の恋愛経験率を調べた。その結果、148人の調査参加者のうち、これまでに異性とつきあった経験のある人は、103人であり、69.6%であった。調査参加者の55%は大学1年生であったため、実際の大学生の恋愛経験率はもう少し高いのかもしれない。また、これまでの恋愛経験人数の平均値は、約3人であったが、頻度が高かった人数は、1人と2人であった。この結果は、調査参加者の約半数が1年生であったことを考えると妥当な数値であろう。

次に、別れ話の経験率を検討した。その結果、これまでに恋人と一度でも別れ話を経験したことがある人は、87人であり、恋愛経験のある人の約85%であった。ただし、これは別れ話の経験であるので、実際に別れたとは限らない。恋愛経験者のうち、約85%の人は別れ話をしたこと、あるいは、別れ話をされたことがあり、比較的多く人が別れ話を経験していた。

4.2. 別れ話の主導権と別れ話経験率

別れ話を経験したことのある調査参加者87名のうち、自分が別れたいという立場で相手に別れ話をしたことがある人は、62人であり、別れ話の経験者の71.3%であった。他方、相手(恋人)が自分と別れたいという立場で別れ話をされたことがある人は、57人であり、別れ話の経験者の65.5%であった。別れ話をされたという経験は、自分が相手からふられたという経験であるため、恥ずかしさから多少回答が抑制されたのかもしれない。自分が別れたいという立場で別れ話をしたこともあり、相手から別れ話をされたこともあるというどちらも経験している調査参加者も存在した。

4.3. 関係崩壊時における別れたい側の対処方略

本研究では、自分が別れたいという立場で相手に別れ話をした経験のある調査参加者を対象にして関係崩壊時の対処方略について調べた。関係崩壊時の対処方略項目に回答を求め、その評定値に対して因子分析を行った。その結果、7因子を抽出した。

第1因子は、「お互いの満足するような結論を見つけ出そうとした。」、「自分の考えを辛抱強く説明した」など相手と話し合ったり、相手に納得してもらって別れようとする「説得・話し合い方略」であった。これは、和田(2000)における説得・話し合いの対処行動と類似したものであった。また、対人葛藤方略における藤森・藤森(1992)の統合型、加藤(2003)の統合スタイルに近い方略であった。積極的に相手とよく話し合い、お互い納得した上で結論を導きだそうとする方略であった。次に、第2因子は、「相手を非難する発言をした」、「相手の嫌な部分を述

べた」など相手の悪いところを指摘したり、非難したりすることで別れを成立させようとする「恋人非難方略」であった。この方略は、藤森・藤森(1992)における個別型に近い方略であった。二者間の葛藤を解決するのではなく、相手を非難することにより関係を崩壊させようとする別れたい側に特有の方略であった。第3因子は、「これまでの感謝の気持ちを述べた」、「相手に対して謝った」など別れに対して謝罪するとともに、これまでの感謝の気持ちを伝える「謝罪・感謝方略因子」であった。この方略は、対人葛藤方略における回避スタイル(加藤, 2003)に非常に近い方略であり、相手との衝突をできるだけ避けながらも、自分の要求を通そうとする方略であった。

第4因子は、「自分の意見を通そうとした」、「自分の気持ちを強く主張した」など相手の気持ちを考慮せず自分の主張だけを通そうとする「自己主張方略」であった。これは、加藤(2003)における強制スタイルと同様の方略であり、相手の利益に関係なく、自分の要求を通そうとする方略であった。第5因子は、「自分といても相手が幸せになれないことを伝えた」、「相手にはもっとふさわしい人がいるはずと伝えた」など自分との関係を考え直してほしいという「関係再考方略」であった。これは、藤森・藤森(1992)の回避型に近いものであった。自分の欲求や意向を間接的にしか表明せず、解決を図ろうとする消極的な方略と考えられる。第6因子は、「しばらく距離を置くことを提案した」など関係をしばらく保留する「遅延・保留方略」であった。この方略は、和田(2000)における回避・逃避と同様であり、相手との距離や時間をおくことで別れを導こうとする方略であった。最後に、第7因子は、「共通の友人を介して別れたいことを伝えてもらった」など第三者を利用する「第三者利用方略」であった。この方略は、関係崩壊時に当事者以外に問題の解決を要求する方略であり、対人葛藤方略においてはみられない方略であった。ただし、「遅延・保留方略」と「第三者利用方略」については項目数が2項目であるので再検討する必要があるだろう。

4.4. 関係崩壊時の別れたい側の対処方略の使用と性差

因子分析により抽出された7つの対処方略の使用傾向を分析した。その結果、別れたい側が最も多く使用していた方略は、相手の気持ちを考慮せず自分の考えを述べる自己主張方略であった。別れたい人は、相手の気持ちや意見などは考えずに、「別れたい」という気持ちを一方的に主張するようである。次に、相手に謝罪、これまでの感謝を示しながらも別れようとする謝罪・感謝方略、お互いに話し合う説得・話し合い方略の使用が多くみられた。謝罪・感謝方略は、相手に別れに関する謝罪をし、これまでの感謝を述べながら別れようとする方略である。相手の気持ちを考えながらも平和的に別れようとしていることがわかる。また、説得・話し合い方略では、相手とよく話し合い、お互い納得した上で別れようとしているのであろう。他方、相手を非難する恋人非難方略と他者を介して別れを成立させようとする第三者利用方略は使用があまりみられなかった。恋人非難方略は、相手を不愉快にして、関係を終わらせようとする方略であるので使用が少ないと思われる。また、別れ話は当人である自分がすべきであるという考えから、第三者を利用した方略は少ないと考えられる。

次に、関係崩壊時の話し合いにおける7つの対処方略の使用に性差がみられるか検討した。

関係崩壊における対処方略とその効果(1)

その結果、恋人非難方略において、性差がみられた。男性よりも女性の方が恋人非難方略を使用する傾向が高いことが示された。つまり、自分から別れたい場合の話し合いの際に、女性の方が男性よりも相手を非難したり、相手の悪口を言う傾向があることが明らかとなった。女性の方が男性よりも相手に対して、悪口を言ったり、相手を非難して、別れようとするのが明らかとなった。他の方略に性差はみられなかった。

4.5. 対処方略使用後の関係崩壊率

対処方略使用の結果、親密な関係がどのように変化したかを分析した。自分から別れたいという立場で話し合いをしたことのある調査参加者を対象に結果を分析した。つまり、この場合には、方略使用者の目的は別れること、関係崩壊である。分析の結果、「この話し合いで別れが成立した」という人が 69.4%、「それ以降の話し合いで別れが成立した」という人が 19.4%、「一度関係修復したが 3 カ月以内に別れた」という人が 4.8%、「関係が修復した」という人が 6.5%であった。つまり、自分から別れたいという立場の話し合いにおいて、その話し合いで別れが成立した人の割合は約 70%であり、その後、別れが成立した約 20%を含めると、全体では約 90%の人の別れが成立している。他方、別れたいという立場で対処方略を使用した人が、仲直り、つまり、関係が修復した人は 6.5%であった。本研究の結果では、対処方略を使用した人の約 70%で目的を達成していた。ただし、これらの結果は、対処方略の効果だけによるものだけではなく、単に相手あるいは双方が別れを感じており、既に別れる直前の状態にあったということも考えられるため、さらなる分析が必要であろう。

4.6. 本研究の問題と今後の課題

最後に本研究の問題点と今後の課題について触れる。まず、本研究の問題点として、調査参加者が少ないことがあげられる。調査参加者は全体では 148 名であったが、その中で恋愛経験者は 103 名であった。また、別れ話の経験者は、恋愛経験者の中の 87 名であり、自分から別れたい場合の別れ話の経験者は 62 名であった。これらの参加者数は、本研究の結果を一般化するには十分な量とは言えないだろう。また、本研究では、調査参加者の男女比が、男：女=2：1であった。性差の検討を行う必要もあるため、男女比をできるだけそろえる必要があるだろう。今後、より多くのデータサンプルに対して調査を行っていくことが必要であろう。

次に、今後の課題について触れる。まず、第 1 に、関係崩壊時の対処方略の効果を検討する必要がある。本研究において、関係崩壊時の別れたい側の対処方略が明らかとなった。また、実際のそれらの話し合いの結果、どれくらいの割合のカップルの別れが成立しているかも明らかとなった。しかしながら、具体的に、どのような対処方略が関係崩壊の成立に効果をもつかが明らかではない。約 70%のカップルが別れの話し合いの後に別れているが、これは本当に対処方略の効果なのか、それとも、既に別れる準備状態にあったのか、区別はできない。したがって、関係崩壊時の別れたい側の対処方略の使用と関係崩壊成立との関連を検討していく必要があるだろう。第 2 に、関係崩壊時の別れたくない側の対処方略を検討する必要があるだろう。本研究では、関係崩壊時の別れたい側の対処方略を明らかにした。しかしながら、関係崩

壊時の話し合いの際には、別れたくない側も存在する。別れたくない側は、相手からの別れ話に対して何らかの対処をするであろう。例えば、相手からの別れの説得に対して、反論をして抵抗をするかもしれない。したがって、関係崩壊時の別れたくない側の対処方略とその効果についても検討していく必要があるだろう。

引用文献

- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 939-954.
- 浅野良輔・堀毛裕子・大坊郁夫 (2010). 人は失恋によって成長するのか—コーピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響— *パーソナリティ研究*, **18**, 129-139.
- 藤森立男・藤森和美 (1992). 人と争う 松井豊(編) 対人心理学の最前線 サイエンス社 Pp. 141-151.
- 飛田 操 (1989). 親密な対人関係の崩壊過程に関する研究 福島大学教育学部論集(教育・心理部門), **46**, 47-55.
- 池内祐美・中里直樹・藤原武弘 (2001). 大学生の対象喪失—喪失感情, 対処行動, 性格特性の関連性の検討— 関西学院大学社会学部紀要, **90**, 75-89.
- 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関する要因について 対人社会心理学研究, **3**, 39-45.
- 加藤 司 (2003). 大学生の対人葛藤方略スタイルとパーソナリティ, 精神的健康との関連性について 社会心理学研究, **18**, 78-88.
- 高坂康雅 (2009). 恋愛関係が大学生に及ぼす影響と, 交際期間, 関係認知との関連— *パーソナリティ研究*, **17**, 144-156.
- 宮下敏恵・斉藤淳子 (2002). 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 上越教育大学研究紀要, **22**, 231-245.
- 中嶋直美・兒玉憲一 (2012). 大学生の対人関係喪失における対処方略と悲嘆反応の関連— 広島大学大学院心理臨床教育センター紀要, **11**, 126-138.
- 小此木啓吾 (1979). 対象喪失—悲しむということ— 中公新書
- 小此木啓吾 (1997). 対象喪失とモーニング・ワーク 松井 豊(編) 悲嘆の心理 (pp. 113-134) サイエンス社
- 嶋 信宏 (1991). 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究 教育心理学研究, **39**, 440-447.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationship: Factor involved in relationship and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 683-692.

関係崩壊における対処方略とその効果(1)

- Sorenson, K. A., Russell, S. M., Harkness, D. J., & Harvey, J. H. (1993). Account-making, confiding, and coping with the ending of a close relationship. *Journal of Social Behavior and Personality*, **8**, 73-86.
- Sprecher, S. & Fehr, B. (1998). The dissolution of close relationships. On J. H. Harvey(Ed.), *Perspectives on loss: A sourcebook*, pp.99-112. Philadelphia, PA: Taylor and Francis.
- 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.
- 和田 実 (2002). 恋愛と性行動 和田 実・諸井克英(著) 青年心理学への誘い—漂流する若者たち ナカニシヤ出版 Pp.87-106.
- 和田 実 (2004). 性に対する態度および性行動の経年変化とそれらの規定因— 3回の調査データの比較 思春期学, **22**, 481-494.
- 山下倫実・坂田桐子 (2005). 恋愛関係とその崩壊が自己概念に及ぼす影響 広島大学総合科学部紀要IV理系編, **31**, 1-15.
- 山下倫実・坂田桐子 (2007). 恋愛関係崩壊からの立ち直り過程の個人差と心理的健康との関連 日本社会心理学会第48回大会発表論文集, 498-499.
- 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.