

# 嫉妬と羨望の対処方略

—嫉妬と羨望の心理学(5)—

中 里 浩 明

## Summary

### Coping Strategies of Jealousy and Envy

Hiroaki Nakazato

To assess emotional reactions to jealousy / envy-provoking situations, two researches were conducted. First, 30 female subjects reacted to their free-imagined situations in terms of the 100 coping items. Second, 25 female subjects rated the relevant scenarios of provoking situations in various value dimensions, i. e., wealth/life, popularity/character, talent/achievement, face/body, and romance/opposite sex. Though the number of factors extracted by two researches was different, the volume of problem-focused and emotion-focused coping strategies was almost the same. The elements of confronting coping-good reappraisal and diverting-emotional control were found. The theoretical and practical implications are discussed.

十四に曰はく、群臣百寮、嫉み妬むこと有ること無れ。我既に人を嫉むときは、人亦我を嫉む。嫉み妬む患、其の極を知らず。所以に、智己に勝るときは悦びず。才己に優るときは嫉妬む。(『日本書紀、卷第二十二』)

社会構造が激甚に変動し、個人や党派間の競争が熾烈を極める現代社会においては、様々な軋轢や葛藤は蔓延化の一途を辿っている。ストレス源が多種多様化するのに随伴して、当然のこと、ストレスも加速度的に増大し、ために、本腰を入れての対策も火急のものとなってきている。こうして、対処行動が焦点化し、検討課題として前面に踊り出してきたのが、近年の情勢と見ることもできよう。確かに、ここで扱う嫉妬(吃醋)や羨望(嫉視)の対処方略という問題は、なにも今時の事柄には限定されず、人類の歴史と共に発生していたと言っても過言ではない。されど、その対策は対人接触が飛躍的に急増した極めて今日的な課題でもある。自分の抱く嫉妬や羨望の感情をどういうふうに宥めればよいのか、他者が向けてくるその種の感情をどう処理していけばよいのか。これらは、我々が日常頻繁に遭遇し、安寧や打開に苦慮している事柄であろう。

押しなべて、個人は、嫉妬や羨望の感情を経験はしているが、必ずしも、極端や破局にまでは及んでいない。このことは、有効な対処の仕方を発達させている証拠とも受け取れる。どんな対処の仕方が存在するのであろうか。ストレス源の認知的評価に関連したものには、どんなものがあるか、自己にとって問題となる状況の側面に関しては、どうか。自分をどういうふうに変えていくのか。その折の感情をどのように表現し、また抑制するのか。この種の対処の方略や過程は、すこぶる興味が掻き立てられる主題である。

翻って、嫉妬や羨望の対処方略に直接関与した調査研究を眺めると、その数はさほど多いとは言えないのが現状である。例えば、Jeremko & Lindzey (1979) は、嫉妬傾向の強い個人は社会的ストレスに対処する技術を欠くという仮説を立て、自己開示をストレスの誘因として用い、実験を実施したが、明瞭な結果を見出せなかった。また、Buunk (1982) は、配偶者の婚外の恋愛に対処する行動の頻度を検討し、対処因子として、「回避」(avoidance)、「再評価」(reappraisal)、「会話」(communication)の三つを確認した。ただし、嫉妬感情の軽減に効率的に資する方略にまでは踏み込んで考察していない。

これらの発見結果を踏まえて、嫉妬や羨望の対処過程に本格的に取り組んだのは、Salovey & Rodin (1988) の兩人である。彼らは、様々な生活領域で経験される嫉妬(羨望を含む)を始め、緊張-不安、意気消沈、怒りといった感情的な苦悩の量を測定し、それらと、嫉妬喚起状況に対する対処方略との結びつきを明らかにしようとした。即ち、学校/職場、家族、友人、恋愛の領域から嫉妬喚起状況を3つずつ選出し、これらの状況と直面したとき、予備調査から得られた15の対処項目に、どの程度関わるかを被験者に評定させたのである。

嫉妬を喚起する出来事(頻度)は家族や恋愛の領域では少なかったため、学校/職場と友人の領域に分析の幅が狭められ、15の対処項目への反応をもとに主成分分析が実施された。その結果、「自己信頼」(self-reliance)、「自己補強」(self-bolstering)、「選択的無視」(selec-

tive-ignoring) という主成分が析出された。感情の噴出を制止する、援助を嘆願しない、日常的課題を遂行するという自己信頼が嫉妬と最も強い関連があり、選択的無視の対処方略の嫉妬との結びつきは相対的に弱く出ていた。また、自己概念を直視したり変化させたりする自己補強は、嫉妬の低減に全く結びついていなかった。しかし、意気消沈の緩和には役立っていた。怒りの感情状態の弱化には、自己補強と自己信頼の方略が関連を持っているようであった。

筆者は、Salovey & Rodin (1988) の実験の計画に強く刺激され、嫉妬と羨望の対処方略という主題に取り組むことにした。ただし、彼らの設定した生活の領域よりも、価値の領域を考慮するほうが、個人にとって一層身近なのではないかと考える。既に、財産・人気・業績・容姿・恋愛の5つの価値領域を設定し、嫉妬や羨望と自己評価の維持について検討を加えたことがあるほどだ(中里, 1992c)。従って、今回の対処方略を扱うに当たっても、同じ価値領域を利用することにした。各々の価値の領域を代表し、嫉妬と羨望を喚起するようなシナリオを作成し、これらの状況に対してどのような対処方略を個人は駆使するか、この点を明確にしようと企図したのである。

しかし、それに先立って、もう少し融通無碍にというか、構造化されていないフォーマット上で、嫉妬と羨望に関する忌憚のない反応を求めたいとも思った。それ故、ここでの探究の手順は、次の如くである。第1に嫉妬と羨望の一般的な対処方略を探查して、その構造と選択条件を模索し、第2に、嫉妬羨望の対処方略と価値領域の関係を可能な限り詳細にする。

## 研究 I : 嫉妬と羨望の一般的な対処方略

### 目的

嫉妬や羨望を経験したとき、どんな行動をとるか。具体的には、嫉妬や羨望を、自分が他の人に感じたとき、及び、他の人から自分に向けられたとき、どのような対処の仕方をどの程度使用したか、即ち、嫉妬や羨望の一般的な対処方略の構造を明らかにすることが、この研究の狙いである。

### 方法

#### 被験者

神戸女学院大学の専門課程に属する30名の学生の参加を得て、これを2組に分けて、集団でリサーチを実施した(1992年7月)。

#### 刺激材料

嫉妬や羨望の一般的な対処方略を明細にするために利用した尺度は、次のものであった。定評のある「対処様式測定法」(Lazarus & Folkman, 1984; 邦訳, 1991) の67項目を基礎に、「Ways of Coping Checklist」(Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro, & Becker, 1986) から、重複するものは除いて33項目を足し、都合100項目で、対処方略の調査票を構成した[註1]。

#### 手続き

「このリサーチは、対人感情の基礎感情の基礎的な研究に関する企画の一部です。あなたは、

嫉妬や羨望を経験したとき、どんな行動をとりましたか。即ち、嫉妬や羨望を、自分が他の人に感じたとき、及び、他の人から自分に向けられたとき、どんな対処の仕方をどのていど用いましたか。適当な数字に○をつけて下さい。なお、あなたが経験した事柄を二つ三つ頭に描いてから始めて下さい。」と教示した。嫉妬や羨望の経験を記入する欄を設けてあったが、実際には記述を求めなかった。いわば、鮮明なイメージを抱いて、調査票に反応してもらうための措置である。さらに、どちらかと言えば、自分が他の人に嫉妬や羨望を感じたときの反応を記述するように依頼した。評定尺度は、「かなり用いた」の3点から、「ある程度用いた」、「ほんの少し用いた」をへて、「用いなかった」の0点までの4段階であった（ただし、得点づけは、4-1）。

## 結果と考察

嫉妬や羨望に関する一般的な対処法略の構造を明らかにするために、結果の分析は2段階で、これを実施した。まず、対処方略の100項目を因子分析に掛けた。そして、負荷量の高い項目から優先的に選択していき、その際、取り残していた重複項目を削除した。こうして、50の項目を選定した。次に、これらの項目を再び因子分析に掛け、固有値を参考にして、因子の数を決定することにした。その結果、3因子が最も妥当な数であり、明瞭な意味を有していると思われた（固有値は、順に、9.44, 7.96, 4.39, …4.06。全分散の44%に当たる）。続いて、因子負荷行列のヴァリマックス回転を施し、得られた主要な項目を、表1に掲げる。

見られるごとく、第1因子には、例外はあるものの、いわゆる問題中心の対処に属する項目が群れをなしている。重要な他者の問題処理法を参考にする、問題の解決策を練る、人生の大切なものを再発見する、新しい信念を抱く、自分に関連する箇所を変更する、立場を弁え望みの実現を図る、方法を変えて目的の達成を期する、行動計画をたてて実行するなどは、嫉妬や羨望を他者に抱いた場合や逆に向けられた場合に採用される認知的な対処法略だと認められる。また、例外の項目、即ち、解決の期待は薄いものの努力する、良い経験を身につける、の内容を吟味すれば、問題処理に何程か関与していると思われる。従って、これを〈解決打開〉の因子と呼ぶことにしよう。

第2因子には、大略、いわゆる感情中心の対処に属する項目が集まっている。周囲の人々の同情や理解を受容する、何事もないかのごとくふるまう、むきにならないようにする、自分の気持ちをお程度発散させる、対象人物に腹を立てる、嫌な思いを隠蔽する、他者に当たり散らすなどは、嫉妬や羨望の感情的な対処方略だと言えよう。また、例外の項目、即ち、事態把握のために誰某に話しかけたり、相談したりする、を検討すれば、感情処理に幾分か関係していると見られる。従って、これを〈緩和気散〉の因子と名づけることにしよう。

第3因子には、感情中心の対処に関連した項目ばかりが焦点を結んでいる。事態の好転をひたすら望む、事態や感情の変化の可能性を希求する、自分を叱責する、精神的に強靱であることを渴望する、問題の終息を夢想するなどは、つまるところ、嫉妬や羨望の感情的な対処方略だと見なせよう。従って、これを〈願望静観〉の因子とでも称することにしよう。

表 1. 嫉妬と羨望の一般的な対処方略

I. 解決打開

- .87 自分が感銘を受けたひとが、問題をどう処理していたかを思い起こし、参考に  
にする。(C)
- .79 問題に対して、いくつかの異なった解決策を導き出す。(C)
- .77 必ずしもうまくいくとは思わなかったが、少なくとも、なんとかしようと努  
力する。(E)
- .76 今までよりも、良い経験を身につけることができる。(E)
- .76 人生における大切なものを再発見する。(C)
- .72 新しい信念を持つようにする。(C)
- .70 自分にかかわりのあるなにかを変えてみる。(C)
- .66 ものごとを他人の目で見るとともに、自らも努力する。(C)
- .65 なにをしなければならぬかということがわかっていたので、うまくいくよ  
うに、さらに一層の努力をする。(C)
- .64 自分の立場をわきまえて、望みをかなえようと努力する。(C)
- .61 ものごとがうまくいけば、やり方を変えてみる。(C)
- .54 自分自身が傷ついたりすることのないように、そのことについては、あまり  
考えないようにする。(C)
- .52 行動計画を立てて、それを実行する。(C)
- .51 自分がやるべきことを言うべきことを、いろいろ考えてみる。(C)
- .49 一つ一つ、ものごとを解決していく。(C)

II. 緩和気散

- .76 まわりのひとからの同情や理解を受けられる。(E)
- .72 なにも起こらなかったかのようにふるまう。(E)
- .71 事態をやわらげるために、あまりむきにならないようにする。(E)
- .70 自分の気持ちを、ある程度まで発散させる。(E)
- .69 事態をはっきりつかもうと思って、だれかに話しかける。(C)
- .69 問題について、具体的になにかできるひとに相談する。(C)
- .67 とことんまでつきつめないで、ある程度は問題をそのままにして、様子を見  
ることにする。(C)
- .67 問題を引き起こしているひとに腹をたてる。(E)
- .67 そのことが自分にとってはどんなにいやなことかを、ひとにはわからないよ  
うにする。(E)
- .64 自分がどんな気持ちであるかを、だれかに話したりする。(E)
- .62 ひとに当たり散らす。(E)
- .59 状況を見計らって、なにか良い結果をもたらされるように、妥協する。(E)
- .57 自分の感情をあまり外に出さないように努力する。(E)
- .54 自分が信頼している知人や友人に助言を求める。(E)
- .47 飲んだり食べたりなどして、気分をよくするように努力する。(E)

III. 願望静観

- .83 ひたすら事態が好転することを望んだり、空想したりする。(E)
- .77 実際に起こったことや感じたことを、なんとか変えることができないものだ  
ろうかなどと思ったりする。(E)
- .73 自分を責める。(E)
- .71 自分がもっと精神的に強い人間だったらと望む。(E)
- .64 このようなことがなければ、またあったとしても、すぐに終わってしまえば  
いいのにと思ったりする。(E)
- .49 現実よりも良いひとときや、そのような場所を、空想したり、想像したりし  
て過ごす。(E)
- .49 奇跡が起こることを望む。(E)

註. 項目の先頭の数値は因子負荷量。末尾の C は問題中心の対処、E は感情中心の対処を表す。

こうして見ると、嫉妬や羨望の対処方略には、認知指向的な問題中心のものと、感情指向的なもののふたつが、ほぼ拮抗して存在しているのではないかと推察できる。ただ、嫉妬や羨望の一般的な対処方略の構造が、かくのごとしだとしても、未だ、どういう条件のときに、認知か感情かの、どちらの方略が一層多用されるのかとか、嫉妬や羨望を、自分が他の人に感じたときと、逆に、他の人から自分に向けられたときのいずれに、両方略が選択的に使用されるのかなどは、現時の段階では、詳らかではない。或いは、併用されるものでもあろう。同じく、ここで析出された、解決打開・緩和気散・願望静観の3因子が、いかなる状況の下に選択されるのかということも定かではない。とはいえ、ストレス一般の対処行動を勘案すれば（宗像、1991）、嫉妬や羨望の場合も、問題中心と感情中心を問わず、消極的、逃避的な対処行動は、ストレスの軽減に効果がないばかりか、問題解決の足掛かりを失することになりかねないのかもしれない。しかしながら、この辺りは、検討の余地が残されている。

また、先程、嫉妬と羨望の一般的な対処方略の構造が、解決打開・緩和気散・願望静観の3因子であるとしてもという表現をとったが、これとても、一見落着だと言うわけではない。ここでは、処理の都合上、2段階の因子分析という手法に頼ったが故に、かかる結果を招来したのかもしれない。もしかしたら、意味のある因子が数多く抽出される可能性も想定される。例えば、フォルクマンたち（Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Grune, 1986）は、「対処様式測定法」（Ways of Coping Questionnaire, WOC）の改訂版を、既婚カップルの標本に施行し、8つの下位尺度を導き出した。即ち、①対決的対処（confronting coping）、②距離化（distancing）、③自己統制（self-controlling）、④社会的支援の探求（seeking social support）、⑤責任の受容（accepting responsibility）、⑥逃避-回避（escape-avoidance）、⑦計画的な問題解決（planful problem solving）、⑧肯定的な再評価（positive reappraisal）、の因子がそれに当たる。これらの因子構造と我々の因子構造間の異同を衝くことも可能ではある。しかし、この段階では、余り意味はないであろう。指摘するだけに止めて、先に進んでから、改めて検討することにしよう。

## 研究Ⅱ：嫉妬と羨望の対処方略と価値領域の関係

### 目的

嫉妬や羨望を経験したとき、どんな行動をとるか。つまり、嫉妬や羨望の対処方略の取られ方を、各人の価値領域と関連づけて具体的に明細化することが、この研究の狙いである。

### 方法

#### 被験者

神戸女学院大学の基礎と専門過程に属する学生の参加を得て、集団でリサーチを実施した（1992年9月）。記入不備などの理由で削除したものは別にして、分析のために残した調査票は、25票であった。平均年齢は20.20歳（SD=.58）。

#### 刺激材料

『価値領域ごとの嫉妬・羨望項目』(中里, 1992c)を利用して、シナリオを作成することにした。即ち、財産・人気・業績・容姿・恋愛の5価値領域ごとに、約180字の文章を書き、質的にも、ほぼ等価な内容であることを心掛けた。各々の領域で、5名の友達が、嫉妬や羨望を喚起するような行動をとっているものである(付録資料A参照)。

次に、価値領域ごとに惹起されるであろう嫉妬や羨望に対して、いかなる対処方略がとられるのか、その反応リストを構成した。研究Iを始め、先行の研究(Buunk, 1982; Folkman, et al., 1986; Salovey & Rodin, 1988; 詫摩, 1975)を参考にしつつ、項目を検討した。そして、Folkman, et al. (1986)の発見結果、即ち、前述の対処方略の8因子に高く負荷する項目を2つずつ選び、これに、「できるだけ率直に相手と話し合う」、「仕方がないとあきらめる」、「条件のわるいひとと自分を比較する」、「問題をそれほど重要でないとみなす」の4項目を補足し、計20項目を選定した(付録資料B、表2・3参照)。

最後に、他者から嫉妬や羨望を向けられたときにとる行動を、自由に反応してもらい記述欄を設けておいた。

#### 手続き

「このリサーチの目的は、いろいろな生活場面での対人感情のありようを研究することです。設問に対して、皆さんの思ったままをお書き下さい。次のような状況において、『私』は、友達Xに、どのような行動をとりがちだと、あなたは思いますか。適当な数字に○をつけて示して下さい。」と教示した。評定尺度(反応リスト)は「そうする」から「そうしない」までの7段階であった。間接的・投影的な表現をとっているのは、被験者の虚飾のない反応を期待したがためである。

#### 結果と考察

嫉妬と羨望の対処方略と価値領域の関係を衝く、領域ごとの項目の評定平均値を、表2として掲げる。まず、価値領域及び項目ごとの総平均値を算出し分散分析に掛けた。すると、両方に1%の主効果が見られた( $F=4.63, 9.39$ )。価値領域に関しては、平均値が容姿で低く( $M=4.16$ )、他の財産( $M=4.81$ )・人気( $M=4.58$ )・業績( $M=4.79$ )・恋愛( $M=4.82$ )では大略同等であった。しかし、これをもって直ちに、容姿に関する嫉妬と羨望が相対して弱いものとは到底言い得ない。社会的望ましさに配慮してシナリオを作成したとは言え、その影響は免れがたいからである。従って、この点を明確にしようとするれば、望ましさの水準を平均に保った複数のシナリオを領域ごとに準備して、リサーチを実施するしかあるまい。或いは、単純化したフォーマットを使用するかである。

対処の項目に関しては、「自分の気持ちをおある程度発散させる」( $M=5.82$ )、「成長して良い人間になる」( $M=5.74$ )「解決を目指し一層努力する」( $M=5.32$ )、「感情を外に出さないよう努める」( $M=5.31$ )、「むきにならないようにする」( $M=5.26$ )の平均値が比較的高く、逆に、「条件のわるい人と比較する」( $M=2.54$ )、「自分が問題を起していると気づく」( $M=3.48$ )、「相手と率直に話し合う」( $M=3.87$ )、「仕方がないとあきらめる」( $M=3.89$ )の平均値が低か



った。

価値領域別に項目反応を見て、若干補足する。「自分の気持ちをおある程度発散させる」ことや「成長して良い人間になる」は、全領域で利用されている対処の方略であった。

これに加えて、財産の価値では、「立場を弁え望みの実現を図る」、「むきにならないようにする」ことや「問題を重要でないと見なす」ことが考慮され、「自分が問題を起している」とは想定されないようである。

人気の領域では、「むきにならないようにする」ことや「問題解決に資する人に相談する」ことも検討されているようである。

能力の領域では、「嫌な気持ちを人から隠す」、「感情を外に出さないように努める」こともよく行われるが、「相手と率直に話し合う」ことや「条件のわるい人と比較する」ことは好まれていないようである。

容姿の領域では、「人生の大切なものを再発見する」とか「感情を外に出さないように努める」、「嫌な気持ちを人から隠す」、「何事もないかのごとくふるまう」ことも実行されているようである。

恋愛の領域では、「事態把握のために人に話しかける」、「問題解決に資する人に相談する」ことや「解決を目指し一層努力する」、「行動計画をたてて実行する」ことも盛んに実施され、「問題の終息を夢想する」こともされるが、「仕方がないとあきらめる」、「条件のわるい人と比較する」、「問題を重要でないと見なす」などは、殆ど考慮の外にあるようだ。

表 2. 嫉妬と羨望の対処方略と価値領域の関係の評定平均値

項 目	価 値 領 域				
	財産	人気	能力	容姿	恋愛
01. 相手と率直に話し合う	4.64	3.44	<u>2.92</u>	3.24	5.16
02. 立場を弁え望みの実現を図る	<u>5.52</u>	4.56	5.12	5.28	4.84
03. 人生の大切なものを再発見する	4.96	4.76	5.04	<u>5.76</u>	4.72
04. むきにならないようにする	<u>5.64</u>	<u>5.76</u>	5.24	5.48	4.04
05. 行動計画をたてて実行する	4.56	5.20	5.16	4.68	<u>5.48</u>
06. 仕方がないとあきらめる	4.08	3.96	4.72	4.80	<u>1.92</u>
07. 感情を外に出さないよう努める	5.20	5.16	<u>5.60</u>	<u>5.88</u>	4.72
08. 事態の好転をひたすら望む	3.84	4.12	3.80	4.16	4.24
09. 事態把握のために人に話しかける	4.52	5.08	4.36	3.28	<u>5.68</u>
10. 自分が問題を起こしている	<u>3.08</u>	3.68	3.60	3.56	3.32
11. 自己を批判したり言い聞かせる	3.84	3.88	4.76	4.68	3.88
12. 問題解決に資する人に相談する	4.84	<u>5.60</u>	4.84	3.72	<u>5.96</u>
13. 問題の終息を夢想する	4.32	5.08	4.32	4.12	<u>5.28</u>
14. 嫌な気持ちを人から隠す	4.64	4.32	<u>5.56</u>	<u>5.52</u>	3.48
15. 解決を目指し一層努力する	5.44	4.68	5.48	5.32	<u>5.68</u>
16. 条件のわるい人と比較する	3.44	2.36	<u>2.00</u>	2.96	<u>1.92</u>
17. 何事もないかのごとくふるまう	4.96	4.36	<u>5.24</u>	<u>5.68</u>	3.72
18. 問題を重要でないと見なす	<u>5.28</u>	4.64	3.68	5.20	<u>2.72</u>
19. 成長して良い人間になる	<u>5.52</u>	<u>5.76</u>	<u>5.80</u>	<u>5.92</u>	<u>5.72</u>
20. 自分の気持ちを発散させる	<u>5.48</u>	<u>5.88</u>	6.12	5.48	6.16

註. 得点範囲は7～1。

なお、「事態の好転をひたすら望む」、「自己を批判したり言い聞かせる」という対処の仕方は、各領域で中程度に利用されているようである。

こうして見てくると、なかなか納得のいく傾向が現れていて、シナリオの個別性を越えて一般性が認められるようである。だが、一層の確認を得るためには、多くの追試を必要とすることは言うまでもない。

さて、前述のごとく Folkman, et al. (1986) の対処方略の 8 因子に高く負荷する項目を 2 つずつ 16 項目、それに加えて補足的な 4 項目、計 20 項目で、反応尺度を構成しておいた。まず、どのような因子ごとの群化が生じるか、即ち、各項目の纏まりや結びつき具合を押さえることにしよう。くだんの対処方略 8 因子が、果たして、嫉妬と羨望の対処方略として、いかなる形を描くかを検討する。そこで、5 つの価値領域すべてに対する被験者の反応を引くくめて項目得点を算出し、これを因子分析（主因子法）に掛けた。結果を表 3 として掲げる。

因子の析出は固有値 1.0 で打ち切り、ヴァリマックス回転を実施した。その結果、I 打開成長、II 感情制御、III 願望逃避、IV 問題軽視、V 反省努力、VI 支援執着、と命名される 6 因子が現出した。これらで、全分散の 78% を説明している。

詳細に吟味する。因子 I（打開成長）は、Folkman, et al. (1986) の対処方略の 8 因子のうち、肯定的評価に深く関係し、これに対決的対処や計画的な問題解決の要素が加味されていると受け止めることができる。「成長して良い人間になる」、「人生の大切なものを再発見する」、「自分の気持ちをおある程度発散させる」、「立場を弁え望みの実現を図る」、「行動計画をたてて実

表 3. 嫉妬と羨望の対処方略の因子負荷量

項 目	因 子					
	I	II	III	IV	V	VI
01. 相手と率直に話し合う	.30	.04	.34	.04	<b>.68</b>	-.25
02. 立場を弁え望みの実現を図る	<b>.54</b>	-.31	-.29	-.46	.36	.04
03. 人生の大切なものを再発見する	<b>.80</b>	-.22	.02	-.04	.35	-.04
04. むきにならないようにする	.24	<b>-.83</b>	.10	-.21	.19	-.08
05. 行動計画をたてて実行する	<b>.54</b>	-.33	-.03	-.01	-.16	-.34
06. 仕方がないとあきらめる	-.23	-.26	-.18	.16	.26	<b>.68</b>
07. 感情を外に出さないよう努める	.07	<b>-.81</b>	-.32	.13	-.08	.13
08. 事態の好転をひたすら望む	.13	-.10	<b>-.85</b>	-.07	.04	-.23
09. 事態把握のため人に話しかける	.11	-.04	-.13	-.16	.26	<b>-.86</b>
10. 自分が問題を起こしている	.25	-.03	-.11	-.18	<b>.83</b>	-.12
11. 自己を批判したり言い聞かせる	-.22	.09	-.54	.41	<b>.57</b>	.02
12. 問題解決に資する人に相談する	.33	-.04	-.13	.20	.27	<b>-.79</b>
13. 問題の終息を夢想する	.48	-.23	<b>-.71</b>	.10	.06	.07
14. 嫌な気持ちを人から隠す	-.15	<b>-.88</b>	-.17	-.01	.00	-.09
15. 解決を目指し一層努力する	<b>.52</b>	-.27	-.27	-.43	.06	-.38
16. 条件のわるい人と比較する	-.22	-.19	<b>-.78</b>	-.10	-.12	.03
17. 何事もないかのごとくふるまう	.18	<b>-.82</b>	-.05	.41	-.10	.13
18. 問題を重要でないと見なす	.28	-.35	.02	<b>.80</b>	-.06	.09
19. 成長して良い人間になる	<b>.81</b>	.36	.18	.13	.03	-.09
20. 自分の気持ちを発散させる	<b>.61</b>	-.09	-.09	.22	.07	-.36

註. I 打開成長、II 感情制御、III 願望逃避、IV 問題軽視、V 反省努力、VI 支援執着。

行する」、「解決を目指し一層努力する」。問題中心の対処である。

因子Ⅱ（感情制御）は、自己統制と距離化の要素が等しい分量で関係している。「嫌な気持ちを人から隠す」、「むきにならないようにする」、「何事もないかのようにふるまう」、「感情を外に出さないようにする」。感情中心の対処だと見なせる。

因子Ⅲ（願望逃避）は、逃避－回避に関係し、下方比較が付加されている。「事態の好転をひたすら望む」、「条件のわるい人と比較する」、「問題の終息を夢想する」。これも、感情中心の対処だと纏らめられよう。

因子Ⅳ（問題軽視）は、筆者が後で付加した一項目のみで成立している。問題を重要でないと見なす。感情的な対処であろう。

因子Ⅴ（反省努力）は、責任の受容に関係し、これに付加した率直な話し合いが加わっている。「自分が問題を起こしている」、「相手と率直に話し合う」、「自己を批判したり言い聞かせたりする」。問題及び感情対処の両方が混在しているようだ。

因子Ⅵ（支援執着）は、社会的支援の探求に、後で付加した執着/不締の要素が加わっている。「事態把握のために人に話しかける」、「問題解決に資する人に相談する」、「仕方がないとあきらめない」。問題対処に感情対処が添加された形である。

以上が、全価値領域を通じての嫉妬と羨望の対処方略の因子構造である。各々の領域での群化の様相を通覧することも可能であり、そのための因子分析も実施したが、領域間に特記すべき差異は認められなかった。

最後に、他者から嫉妬や羨望を向けられたときにとる行動に関する反応を幾つか記述しておく。嫉妬に特に関係しているものは、「気づかないふりをする」、「余りかかわらないように少し避け気味にする」、「気にしないように努力する」、「何に嫉妬しているのか分析する」、「だれかに相談する」などである。これに対して、羨望に特に関係しているものは、「相手の優れた点を褒め、攻撃を緩和する」、「少し身を引いて、まわりの人たちと噛み合うように努める」、「半分わずらわしく、半分優越感を持つ」、「嬉しいと思うし、自分をもっと磨くように努力する」、「他の人に対して心が広くなる」などである。

## 一般的考察

普段の生活を遂行していく過程で否定的な出来事と遭遇することは避けられず、我々にとって、そうした事柄への対処は極めて重要な課題である。嫉妬や羨望は極めて日常的な茶飯事であり、幾らかの人々がたむろしているところでは、この否定的な感情も付き従っているのが普通である。馴染みの感情であるが、それと認めたくない感情でもあって、そのために、じとじとしたうとうとしさが付きまとう。自分は嫉妬や羨望といった陰湿な感情とは無縁であると思いたいのが、人情であろう。しかし、そうもいかず、となれば、これらとどのように付き合うか、対処するかが課題となる。

まず、調査研究の発見結果を概括しよう。

研究Ⅰは、嫉妬や羨望の一般的な対処方略の構造を明らかにするために、比較的オープンな

形式で、被験者に回答を求めた。嫉妬や羨望を、自分が他の人に感じたとき、及び、他の人から自分に向けられたとき、どのような対処の仕方をどの程度使用したかを尋ねていた。二重の因子分析の結果、意味のある3因子が析出された。

第1因子には問題中心の対処に属する項目が数多く群化していた。重要な他者の問題処理法を参考に、問題の解決策を練る、人生の大切なものを再発見する、新しい信念を抱く、自分に関連する箇所を変更する、事態を客観視する、立場を弁え望みの実現を図る、方法を変えて目的の達成を期すなどである。これは〈解決打開〉の因子と称される。

第2因子には感情中心の対処に属する項目がかなり集まっていた。周囲の人々の同情や理解を受容する、何事もないかのごとくふるまう、むきにならず事態の緩和を図る、自分の気持ちをおある程度発散させる、対象人物に腹を立てる、嫌な気持ちを隠蔽するなどである。これは〈緩和気散〉の因子と称される。

第3因子には感情中心の対処の項目のみが纏まっていた。事態の好転をひたすら望む、事態や感情の変化の可能性を希求する、自分を叱責する。精神的に強靱であることを渴望する。問題の終息を夢想するなどである。これは〈願望静観〉の因子と称される。

それ故、嫉妬と羨望の一般的な対処方略の主要な要素は、解決打開・緩和気散・願望静観を枢軸にしたものであろうと推考される。認知的な方略も駆使されれば、感情に訴える方略も活用されるのであるが、適用の細部に関しては不確かで、検討を要すると言わざるを得ない。

研究Ⅱは、嫉妬や羨望の対処方略の取られ方を、財産・人気・業績・容姿・恋愛といった価値領域と関連づけて明らかにしようと企てた。各々の領域で嫉妬や羨望を喚起しそうな簡潔なシナリオを作成し、被験者の対処反応を引き出したのである。価値領域、対処項目、価値領域×対処項目の反応を分析した後、価値と関係づけた対処方略の様相を見るため、因子分析を施した結果、意味のある6つの因子が導き出された。「打開成長」、「感情制御」、「願望逃避」、「問題軽視」、「反省努力」、「支援執着」と命名した因子がそれである。

これらの中で、「打開成長」は、研究Ⅰの第1因子〈解決打開〉と重なり合う問題中心の対処方略である。「支援執着」も、これに関わるようだ。

また、「感情制御」は、研究Ⅰの第2因子〈緩和気散〉と深い結びつきを持つ感情中心の対処方略である。「反省努力」も、これに関連している。

さらに、「願望逃避」は、研究Ⅰの第3因子〈願望静観〉と対応しており、ここに、「問題軽視」も纏まっている。

こうして見てくると、嫉妬と羨望の対処方略には、他の否定的な状況への対処方略と同様、認知的な、問題に焦点を合わせたものと感情に焦点を結んだものが並存している。因子ごとの分散に徴しても、両者はほぼ等量であった。価値領域別に仔細に吟味しても、結果に変わりはなかったのである。

ところで、詫摩(1975)は、自分の嫉妬(ここでの羨望も含まれる)の処理には、積極的克服、諦めによる解消、価値の冷静な見つめ直しの3方策をあげている。また、他者の自分に向けられた嫉妬への対応としては、常日頃からの不遇な人への思いやり、自分の弱点をさらけ出

し緩和すること、を示唆している。これらの事項は、当該研究の結果と照合しても首肯できる。

また、「条件のわるい人と比較する」ことにより安堵を覚えるという下方比較は、事態の好転をひたすら望み乞い願う、自己のいたらなさを比較したり、自分に言い聞かせたりして納得する、といった行動と繋がりを持っていることが示された。いずれも、疲弊した感情を慰撫する類のものである。調査研究では、実相をつぶさに浮かび上がらせにくいけれども、魅力をはらんだ分野である (Wills, 1987)。

その他、「仕方がないとあきらめる」のも大事な方略だが、嫉妬と羨望の対象や相方を簡単に諦められるものでないことも事実である。結果にも示されているように、熱愛の相手を放棄し去ることなど、木石ではない人間になかなかできるものではない。紙上を賑わす事件で、恋愛の嫉妬や妄想に駆られた手口のいかに繁多なことであろうか (なお、倉持, 1979参照)。

「相手と率直に話し合う」のは、自分が問題を起こしていることに気づく、自己を批判したり言い聞かせるといった行動と結びつきを持っているようであった。落ち着いた内省の後に、始めて率直な対話がなされるのであろうか。そこに至るまでは、おおよそ取り組まれない企てでもあるようだ。ただし、実証の裏打ちが要求されるところである。

さて、最後に、嫉妬や羨望の認知的評価と対処の過程に関連して、ラザルス (Lazarus, 1991) の認知的-動機的-関係的システムの理論を、必要な限りにおいて垣間みることにしよう。

まず、嫉妬と羨望は別個の感情として扱われるべきであり、それは認知的評価の様式が明瞭に区別できるからである。羨望の核心をなす関係のテーマは、他の誰かが所有するものを欲するということであり、嫉妬のそれは、パートナーの愛情を喪失するまたはその惧れの故にライバルを恨むことである。従って、ライバルを含む三角関係が嫉妬の決定的に重要な成分である。嫉妬の最も普通の文脈は恋愛だが、ライバルによる大切な価値への脅威こそが、その感情を喚起するのである。

認知的評価には一時評価・二次評価が考慮できるが、羨望に本質的なのは一次評価のみである。必要十分な評価成分は3つあり、目標関連性・目標一致/不一致・自我関与の型を含む。①偶然の出来事 (encounter) が個人の幸福 (well-being) という目標に関心なり利害なりに接触をすれば、羨望を始めあらゆる感情が生起しうる。②或るトランザクションが個人の欲求や目標を妨害 (不一致) するか促進 (一致) するかということで、目標と一致していなければ羨望を始めとする否定的な感情が導かれる。③他者の持つ所有物が、自我関与の6型、つまり、人が掛かり合う自我同一性：(1) 自己評価と社会的評価、(2) 道徳的価値、(3) 自我理想、(4) 意味と理念、(5) 他者とその幸福、(6) 人生の目標、のどれにも甚大に欠落しているならば、可能な感情は羨望に狭められる。

他方、嫉妬の場合も、一次評価の①②は羨望と同じである。③脅威を蒙ったりライバルに奪われたパートナーの愛情や好意を切望すること、それが自我関与の6型のどれかへの脅威を構成しているならば、嫉妬に好都合である。さらに、④外部からの非難が存在するならば、可能な感情は嫉妬に狭められる。これは、二次評価の成分であり、以上で嫉妬の必要十分な評価成分を構成する。二次評価は、対処オプション、即ち、所与の行為が損傷を防ぎ改良に資するか、

或いは、損傷とか利益を産出するかどうかに関係する。個々の感情を区別立てるためには、前述の非難/信頼に加えて、対処ポテンシャル、将来の期待、の3成分が必要である。⑤好ましい対処ポテンシャルは、嫉妬の存続に程々の働きをするが決定的にはない。⑥否定的だが望みがなくはない将来の期待も、同じく嫉妬の存続に程々の働きをするが決定的にはない。

対処方略について少し補足しよう。これは、二次評価の④対処ポテンシャルに関係する。前述のごとく、目標不一致は否定的な感情、この場合は羨望をもたらす。不一致を変更可能だと信じている限り、羨望の対象を希求して動員状態にあると言える。従って対処ポテンシャル一人が偶然の出来事の要請を処理する、或いは、個人的な掛かり合いを活性化することが可能か否か、可能ならばどのように実行するかということ一が好ましいものであれば、羨望が存在するはずだ。状況が望みなきとなれば、羨望よりも、悲哀や意気消沈に席を譲ることであろう。

また、自我同一性の喪失や欠如を含意し、イライラが募る嫉妬の場合でも、同様の経過が辿られる。対処ポテンシャルが芳しくないものの望みがあるならば、怒りや復讐の衝動をはらむ嫉妬は生き続ける。逆に、望みがなければ、愛の対象は否定的な感情を伴いながら放棄されるか、破壊的な行為が後続することになる。

ここでは、Lazarus (1991) が構築した感情と適応に関する壮大な理論の断片を粗雑に覗き見たに過ぎず、本来は、社会的感情の研究として稿を改めて考察するのが筋である。懸案としておく。押さえなければならぬ点は多々あるが、今回は、恋愛の嫉妬と羨望について検討することにしたい。

#### 註

1. Vitaliano, et al. (1985) の“Ways of Coping Checklist (Revised scale)”は、慶応義塾大学の中野敬子氏に翻訳資料を提供して載いた。記して厚く謝意を表します。ただし、仮名を多くしたり字句を変えるなど、翻訳に若干修正を施した。また、「対処様式測定法」では、文末を過去形から現在形に改めた。

#### 引用文献

- Buunk, B. P. (1982). Strategies of jealousy: Styles of coping with extra-marital involvement of the spouse. *Family Relations*, 31, 13-18.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Jaremko, M. E., & Lindsey, R. (1979). Stress-coping abilities of individuals high and low in jealousy. *Psychological Reports*, 44, 547-553.
- 倉持 弘(1979). 愛と嫉妬 創元社
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. (ラザルス・フォルクマン(1991). 本明寛・春木豊・織田正美監訳 ストレスの心理学 実務教育出版)
- 宗像恒次(1991). ストレス解消学 小学館
- 中里浩明(1992c). 嫉妬・羨望と自己評価の維持—嫉妬と羨望の心理学(4)— 神戸女学院大学論集 39-2, pp. 79-90.

Salovey, P., & Rodin, J. (1988). Coping with envy and jealousy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 15-33.

詫摩 武俊(1975). 嫉妬の心理学 光文社

Vitaliano, P., Russo, Carr, J., Maiuro, R., & Becker, J. (1985). The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26.

Wills, T. A. (1987). Downward comparison as a coping mechanism. In Snyder, C. R., & Ford, C. E. (1987). *Coping with negative life events* (pp. 243-268). New York: Plenum Press.

## 付録資料

### A. 嫉妬と羨望の対処方略と価値領域の関係リサーチで使用したシナリオ

つぎのような状況に直面したとき、「私」は、どのような行動をとりがちだと、あなたは思いますか。適当な数字に○をつけて示して下さい。

友達 A は、お金持ちの家に生まれ、いつも優雅な暮らしをしている。私が、以前から欲しいと望んでいたものの、経済的な理由から購入できないでいる品物を、ふんだんに身につけている。彼女は、先頃、アメリカ留学から帰国したばかりだということに、もう、豪華な海外旅行の計画を立てている。就職では強力なコネを持っているという。自分とは住む世界が明らかに違う。

友達 B は、話上手で、自信に満ち、まわりの人々を引きつける魅力がある。同じことをしても、私は認めてもらえないのに、彼女は、みんなにほめられたりする。たぶん、自分にはない優れた資質を持っているのであろう。またこの前、私には声をかけずに、われわれの仲間を誘って、ディスコに出かけ楽しんでた。他方、こちらは、ひとりぼっちの休日を過ごしたものだ。

友達 C は、はじめ、私よりも能力が劣ると思っていたが、年度末の定期試験で、平均点が5点も上であった。彼女は、何事も、要領よくこなしてしまうようだ。あとで聞くと、私の入りたかった、偏差値の高い大学にも合格していたという。そうこうしているうちに、かねてから貰いたい、貰えるだろうと思っていた、特別奨励奨学金の枠を、彼女に横から奪われてしまった。

友達 D は、生まれつき美しい容姿を持っている。スタイルが良いため、同じような服を着ても、私よりも、はるかに似合うし、いつも、ファッションがすごくきまっている。しかも、見るからに、健康で明るく、いきいきしている。性格はそれほど良いとは思われないのに、その美貌で人々からちやほやされている感じだ。容姿では、私が、いくら努力しても、かないっこない。

友人 E は、以前からかっこいい男性と付き合っていて、話をよく聞かされたものだ。先日、その彼女が、私のボーイフレンドとデートしているのを目撃した。親しげで、息がぴったりあっている感じだ。きのうきょうの仲ではなさそうだ。そういえば、ひとから耳打ちされたこともあるし、彼氏の部屋の留守電に彼女の声が入っていたような気がする。そぶりもあやしかった。

B. 嫉妬と羨望の対処方略と価値領域の関係リサーチで使用した反応尺度

01. できるだけ率直に、相手と話し合う。           そうする 7-6-5-4-3-2-1 そうしない
02. 自分の立場をわきまえて、自分の望みをかなえようと努力する。
03. 人生における大切なものを再発見しようとする。
04. 事態をやわらげるために、あまりむきにならないようにする。
05. 行動計画をたてて、それを実行する。
06. 仕方がないとあきらめる。
07. 自分の感情をあまり外に出さないように努める。
08. ひたすら事態が好転することを望んだり、空想したりする。
09. 事態をもっとはっきりつかもうと思って、だれかに話かける。
10. 自分が問題を起こしていることに気がつく。
11. 自己批判したり、自分に言い聞かせたりする。
12. 問題について、具体的になにかできるひとに相談する。
13. このようなことがなければ、またあったとしてもすぐに終わってしまえば、いいのにと思ったりする。
14. そのことが自分にとってはどんなに嫌なことかを、ひとにはわからないようにする。
15. なにをしなければならぬかということがわかっているので、うまくいくように、さらに一層の努力をする。
16. 条件のわるいひとと自分を比較する。
17. なにも起こらなかったかのようにふるまう。
18. 問題をそれほど重要でないとみなす。
19. 成長して、より良い人間になろうとする。
20. 自分の気持ちがある程度まで発散させる。

(原稿受理 1992年11月27日)