恋愛の嫉妬の認知理論

―嫉妬と羨望の心理学(6)―

中　里　浩　明

Summary

Cognitive Theories of Romantic Jealousy

Hiroaki Nakazato

The framework to investigate romantic jealousy was examined. Two schematic models of White (1981) and Mathes (1991) in line with the cognitive theory on stress and coping of Lazarus and Folkman (1984) were described, primarily for cusing on the terms of primary, secondary appraisals, emotional reactions, and coping efforts. Some considerations were followed.

Il y a dans la jalousie plus d'amour-propre que d'amour. (La Rochefoucauld)

なぜか、この世には男と女しかいず、或いは、女と男がいて、それだからこそ、華やかな紬が織られ、くさぐさの綾が生まれる。男女の間を、ほんわかとした、こまやかな愛情が橋渡しすることもあるし、金属質の亀裂が彫り深く走り、はかなくも途絶してしまうこともある。逆巻けば、感情は焔をはらんだ情念と化し、されば、なまじっかなことでは、鎮めようもない。愛憎は天地の両極を彷徨する。女と男の間には、悋気や焼き餅がつきものだ。些細に思えることが相手の感情の襞を引っかき、思い込みの大きな齟齬の故に、人は甚助を起こしたり、修羅を燃やしたりする。

さて、恋愛の嫉妬や羨望を心理学的なアプローチにより取り扱おうとするのであるが、この主題は、文学、演劇、映画などのメインテーマの一つであり、巷間を賑わす犯罪や事件の背後に潜む心情であり、常日頃、だれしもが経験したり、その種の話を耳にする馴染みのものである。それだけに、どういうふうに分析するか、切り込み方如何によって、結果の出来が大きく振幅する。研究の枠組みが重視される所以である

これまで、筆者は嫉妬と羨望に関して幾つかの論文を発表してきたが（中里, 1991, 1992a, 1992b, 1992c, 1993)、恋愛の嫉妬や羨望については未だ十分には筆を染めていない。恋愛の嫉妬の概観（Buunk & Bringle, 1987; Salovey & Rodin, 1989）を参看するまでもなく、魅惑的な主題ではあるが、その取り組み方が、今一つ確固としたものにならないせいもある。そのため、本稿では、枠組みの検討に着手したい。一瞥すると、恋愛の嫉妬と羨望について甚だしく示唆的な理論的枠組みは、ラザルス（Lazarus & Folkman, 1984）の認知理論であるようだ。そこで、これを源流とする恋愛の嫉妬に関する概念モデルを記述し、そのあとで、若干の検討を加えることとする。

1．ホワイトのモデル

ラザルスの感情の認知的—現象的理論を援用して恋愛の嫉妬のモデルを構築し、調査研究に先鞭をつけたのは、ホワイト（White, 1981a, 1981b）であると言わねばなるまい。自尊心への脅威と関係への脅威に起因する思考・感情・行動の複合体として恋愛の嫉妬が捉えられ、嫉妬複合体の概念モデルが提示された（White, 1981a; Brehm, 1992 参照)。図 1 として掲げる。[註 1]

嫉妬複合体は、次の 5 つの変数と過程のセットから構成される。

①一次評価：個人が、パートナーとライバルの間に、現実または想像上の牽引（魅力）が存在し、それがために、自己や関係が脅威に曝されていると知覚するに至る過程であり、様々な要因が影響する。恋愛の嫉妬と正の相関を持つものとしては、不適切さの気持、性的排他性、自尊心、性別役割伝統主義、関係への依存、などがあげられる（White, 1981b)。

脅威を知覚する嫉妬の閾値（jealousy threshold）は、友人関係に比して恋愛に纏わる性的な

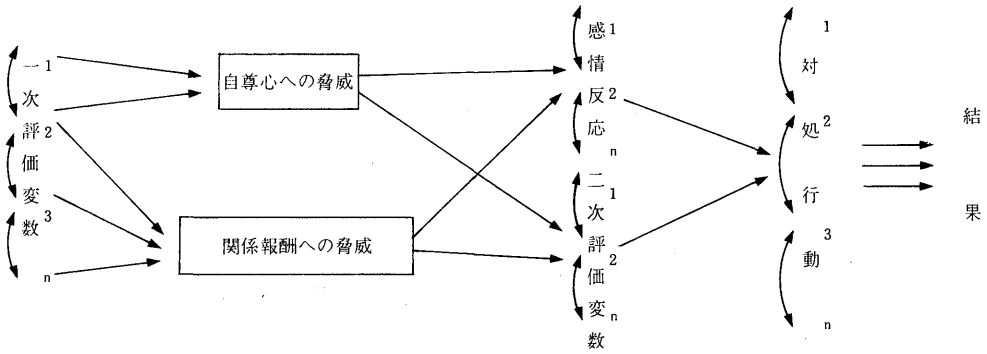


図1．恋愛の嫉妬のスキーマティック・モデル（White, 1981a）

関係の場合のほうが低い。従って、些細なほのめかしであっても、それと察知し、脅威を覚えてしまう。また、関係が不安定だとか、依存していると感じる場合にも、関係への脅威は一層のこと敏感に経験される。さらに、ライバルの属性が秀逸であればあるほど、関係にとって脅威だと知覚されやすい。

②二次評価：脅威を減殺する方策、例えば、パートナーのライバルへの関心を推測したり、自己とライバルを比較したり、関係の代替物を考慮するなどが進行する認知的な過程のことである。

事態を良好だと理解しようとして色々な対策が試みられる。脅威のもとである証拠を吟味する傍ら、パートナーが不変の愛情を示す反証をいそいそと集めようとする。だが、時として、極端で最悪の非合理的な結論に突っ走ってしまうこともある。破局的な思考であるが、当人はそれと意識しない。思考は現実の一部となり、激烈な感情反応が導かれる。

③感情反応：脅威が知覚されると、a. 怒り（憎しみ、嫌悪、復讐、軽蔑、苛立ち、激怒）、b. 恐れ（不安、緊張、気苦労、苦悩）、c. 悲哀（憂欝、意気消沈、絶望、苦痛、メランコリー）、d. 羨望（憤慨、強欲、妬み）、e. 性的興奮（欲情、欲望、熱情）、f. 罪悪感（後悔、恥、自責、困惑）、といった多様な感情反応を個人は経験する（White & Mullen, 1989, p. 40）。また、感情の状態には深浅がある。

④対処行動：二次評価の過程及び感情反応の性質と強度が、対処行動の実行に影響する。関係の防御と自尊心の低下を減じる様々の試みが可能である。例えば、事態を合理的に冷静に見

		関係の維持	
		諾	否
自尊心の維持	諾	双方とも受容可能な解決を交渉	パートナーに対する言語的・身体的攻撃
	否	関係への執着	自己破壊的な行動

図2．嫉妬対処の2要因分析：行動の型（Bryson, 1977）

据えているときよりも、破局的な思考をしているときほど、対処の仕方は様々となる。嫉妬の対処行動は、自尊心の維持と関係の維持という2つの主要な目標志向行動ごとに、図2のごとく分類できる（Bryson, 1977）。

⑤結果：知覚された脅威、関係当事者、関係そのもの（維持・変容・終局）に及ぼす効果が帰結する。例えば、一次評価への影響を是正したり、直接的な企てを実行することにより、対処反応は脅威を増減する。両者間に行動基準が取り決められるかもしれないし、パートナーへの牽引（魅力）が増大したり、役割関係が新たに発達したり、関係の強化を図る活動が生じてくるかもしれない。

最後に、恋愛の嫉妬複合体における評価、感情、対処過程の主要特徴を掲げておく（表1; White & Mullen, 1989, p. 33参照）。

一次評価／再評価	二次評価	感情	対処努力
ライバル関係の潜在	動機の査定	怒り	関係の改善
ライバル関係の実在	ライバルとの社会的比較	恐れ	ライバル関係への干渉
潜在／現実のライバル関係	損失の査定	悲哀	掛かり合いの要求
がもたらす脅威／損害	代替選択肢の査定	羨望	パートナーかライバルの貶価
	計画的対処	性的喚起	代替選択肢の開発
	対処結果の査定	罪悪感	自己査定
			支援／浄化
			否認／回避

表1．恋愛の嫉妬複合体における評価、感情、対処過程の主要特徴

2．マシーズのモデル

マシーズ（Mathes, 1991）によって克明に記述された恋愛の嫉妬の認知モデルは、ホワイトのものを下敷きにしているが、広範さや精緻さの点で、より一層のこと検討に値すると思われる。主張に沿って詳細に述べる。

恋愛の嫉妬の状況とは、人物P（person）が、最愛の人物B（beloved）と恋愛関係にあるところへ、ライバルR（rival）がBと恋愛関係を樹立しようとの意図を抱いて介入してくる事態である。この際、PにはBを喪失する可能性が生じる（図3参照）。

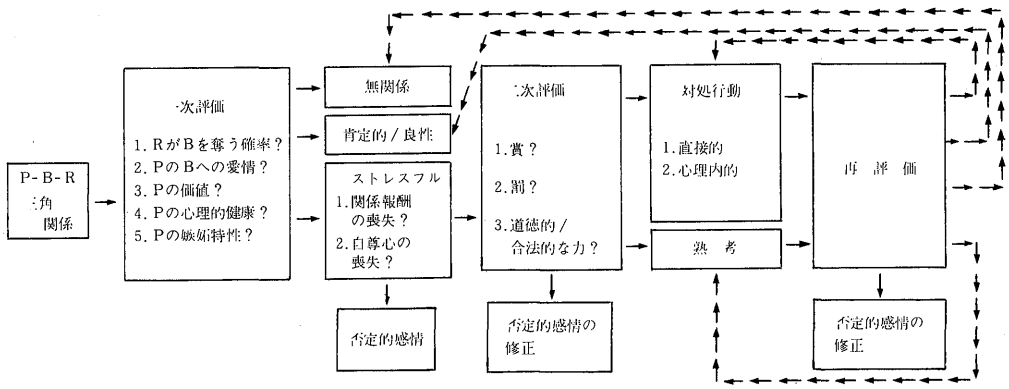


図3．ラザルスの感情の認知的―現象的理論の嫉妬への適用（Mathes, 1991）

当初、Bに対して持つPの資格は、Rの資格よりも大きいはずである。優先権でもあり、法制化されている場合もある。これに対して、PとRがBに対して同等の資格を持つ場合、両者は競争（competition）とか対抗の状況にあると言う。逆に、Rのほうが、Bに対してPよりも大きな資格を持っているならば、ことPに関する限り、それは恋愛の羨望（romantic envy）の状況である。Rに既存するものをPが所望するのであるから。

一次評価　さて、P－B－R三角関係に直面すると、Pは直ちに一次評価に着手する。即ち、Pは、この状況は、自分の幸福にとって無関係か、肯定的／良性のものか、ストレスフルなものかを、自問する。だから、一次評価とは、個人の幸福への重要性に鑑みての、事象の認知的な評価（cognitive appraisals）のことである。無関係な事象は個人の幸福に効果を有せず、感情を殆どか全く生まない。肯定的／良性な事象は個人の幸福を高め、肯定的な感情を生起する。問題なのは、ストレスを随伴する事象であり、これには、危害または喪失、脅威、挑戦が含まれる。この場合、否定的な感情が生じる。

自問の結果、Pにとってストレスを随伴するのは、まずもって、RによってBを奪われそうな（または、既に奪われた）場合である。BをRに奪われることは、関係報酬及び自尊心の喪失の両方を意味する（White, 1981a)。関係報酬の喪失とは、Pが、もはや、ダンスをする、話しをする、一緒に寝るなどの存在としてのBを傍らに持たないという事実を指す。自尊心の喪失とは、少なくともBの目には、PがRに劣っているという事実を示す。従って、Pは二重の喪失を経験することになる。この仮説は鮮やかに検証された（Mathes, Adams, & Davis, 1985)。RのせいでBを失うことは、関係報酬の喪失のみならず、自尊心の喪失をも意味するが故に、Pの心がいたく傷つくのである。嫉妬が攪拌・醸成される。

①一次評価では、Pは、RにBを成功裡に奪取される確率を算定する。確率が高ければ、P－B－R三角関係は非常にストレスを伴うと、Pは評価するであろう。この点に関係する一要因は、Rの社会的に望ましい特徴の多寡である。

②また、PのBへの愛情の程度も、Pの一次評価に関係する。恋仲であるとか、惚れ込んでいるような場合、Rの存在はPにとってストレスをもたらし、脅威と感じられるであろう。他の場合には、頓着されないか、肯定的／良性と判断される。なお、依存の場合も恋愛と同様に機能する。

③さらに、Pの抱く価値観も関係する。Pが、個人的自由や共有よりも、独占、排他、忠誠に高い価値を置いているならば、Rの存在は一層脅威となろう。逆に、恋愛の自由を提唱しているのならば、余り脅威とはならず、肯定的／良性と見なされることもあろう。ここには、当該社会の文化が介入する。

④精神的に健康であれば、神経症的な場合よりも、Pは、Rの存在にストレスを感じないし、Bを手元に止め置くことに楽観的であり、奪い取られるとは余り思わないことであろう。

⑤嫉妬特性が高ければ、Pは、Rの存在をストレスを招来するものだと評価することであろう。

先程の反復になるが、P－B－R三角関係に関するPの一次評価の如何が、自身の最初の感情反応を規定する。なんらかの根拠により、Rの存在を肯定的／良性だとPが判断すれば、Pの感情は多分に肯定的であろう（喜びや興奮など）。とはいえ、Rの所為でBを喪失する可能性は常在するのであるから、否定的な感情（意気消沈、不安、怒りなど）は払拭されえない。また、Pの一次評価が中立的であれば、感情反応は殆ど生じないことであろう。だが、それがストレスを随伴するというものであれば、Pは当然に否定的な感情を経験するはずである。

これらの否定的な感情の中で、嫉妬に最も相伴するものは、なんであろうか。それは、怒りである（Mathes, et al., 1985）。P－B－R三角関係のストレス、BをRに奪われる危険に対する主要な感情反応は、Pの怒りである。背信は苦痛をもたらし、苦痛は怒りと復讐願望を惹起するという。ところで、Pの怒りの方向は、BとRのどちらに殺到するか。Pの信頼に違背したのであるから、激怒する相手はBである。

二次評価　P－B－R三角関係に関するPの一次評価が、肯定的／良性であれば、PはRのBへの関与を維持または増大するための二次評価に携わる。また、自分の幸福に無関係ならば、評価は打ち切られる。だが、Pの一次評価が否定的で、ストレスを随伴するというのであれば、この嫉妬的な状況を救済する意図を持って、Pは二次評価に携わる。

①PはBを引き止めるのに、賞の有効性を吟味する。身体的／性的魅力、知性、性格、職業的成功、Bへの感受性、Bに没入する意図、Bの欲求などが、社会的比較の評価において取り上げられる。もしも、Pが、自分はRがBに提供する以上のものを持っている感じるならば、安堵することであろうし、逆だと、Bを止め置く可能性は僅かしかなく、落ち落ちしていられない。

②また、罰の効果も考慮される。Bを留まらせるため、並びに、Rを追い払うためにも罰が適用される。罰には、愛情、財政的支援、性的特権の剝奪、物理的及び感情的暴力、離婚などの実践と脅迫が含まれる。

③さらには、Bが道徳的及び合法的な力に、どの程度拘束されているかが勘案される。例えば、BがPと婚姻関係にあれば、PはBに対して法的な権利を持つことになる。BがPのもとを離れ、Rに従った場合、自分を不道徳で罪があると感じるならば、PはBを道徳的に縛っていることになる。

いずれの条項が適用されるにしろ、Pは、Bを保持する確率の粗い推定を取得する。だが、果たして、Bから得る利益が、Bを保持したり取り戻すのに要するコストに値するか否かの損得勘定が実行される。安価な代替物の可能性や蒙る恥（自尊心損傷）の程度などが斟酌される。充分に割りが合うとなれば、PはB保持の方略を実行するであろう。割りが合わなければ、そのまま放置し、自身の自尊心の救済に勤しむことであろう。

このように、二次評価とは、特にストレスフルな事象を処理するための選択肢の評価のことである。だから、ストレス源を処理する効力感を、どの程度自分は持つかという評価如何によって、個人が実際に蒙っている脅威の深浅は異なってくる。

さて、P－B－R三角関係に纏わるPの二次評価は、一次評価から生起する当初の否定的な感情を修正する可能性を持つ。Rに諦めさせ、Bとの関係修復が望みうるということであれば、Pの否定的な感情は多分希薄になるであろう。また、関係報酬は喪失するものの、自尊心は救済されるというのであれば、Pの不安や意気消沈は増幅され、怒りは鈍化するであろう。関係報酬のみならず、自尊心も喪失するというのであれば、否定的な感情の一切が増幅することであろう。

対処行動　二次評価の後には、対処方略の実行と、その有効性を確かめる再評価が続く。

まず、対処行動について見ていく。対処行動には、直接的なものと、心理内的なものがある。直接的な対処行動としては、RがBとデートする機会をPが妨害するというものがある。カップルを被験者として実施された調査研究では、Pの対人嫉妬尺度の得点とRのBとのデートを許可することとは、有意に負の相関関係を呈していた。従って、嫉妬深い個人が実行に移す対処行動は、RがBとデートするのを拒否するというものである。

もう一つの直接的な行動は、新しい恋人を発見することである。即ち、古いBが提供していた関係報酬や自尊心の裏打ちを、より以上に与えてくれるような、新しいBを見出すことができれば問題はないであろう。失恋を経験した人物を対象に、事後の恋愛関係を尋ねた調査研究では、対人嫉妬得点と関係報酬や自尊心の報酬に関わる項目の幾つかは、女性に関する限り、負の相関関係が認められた。従って、Pが女性ならば、BをRに奪われた場合の有効な対処方略は、新しいBとの間に成功裡の関係を打ち立てることであると示唆される。

その他にも種々考えられるが、いずれにしろ、対処方略が成功すれば、否定的な感情は鈍化するか、消失に向かうであろう。しかし、失敗に帰すれば、否定的な感情が一層増幅することは間違いない。

再評価　再評価とは、状況に関する変化した評価のことであり、対処努力の結果に由来するものと、省察の深化に起因するものに分別できる。適切な対処か否かによって、感情は鈍化または増幅する。この段階でも、否定的な感情はしばしば修正されるのである。

3．考　察

嫉妬とは既存の関係への脅威が知覚されたときに生じる感情的な反応である（Brehm, 1992, p. 265)。ここまで、恋愛の嫉妬の認知モデルとして、ホワイトとマシーズのものを若干の補足説明を交えて記述してきた。いずれも、ラザルスのストレスと対処行動の認知理論の骨組みを恋愛の嫉妬に適用したモデルであった。こののち少し後れて、ラザルス自身によってなされた嫉妬や羨望の説明がある（Lazarus, 1991)。先行する論文で簡潔に触れておいたので（中里, 1993)、重複を避けたい。ただし、これが多方面の実証的な研究に資するか否かは今後の対応に委ねられており、軽々に断定できない。

その点で、ホワイトとマシーズのモデルは、幾分の違いはあるものの、恋愛の嫉妬を整序し

て理解する上で、恰好の枠組みとなっており、利用価値が高いと言えよう。どちらかと言えば、マシーズのモデルのほうが流れ図的に記されており、飲み込むのに躊躇の余地はない。わが国でも、ホワイトのモデルの流れに沿った調査研究も見られ出した（e. g., 深井・篠崎・越川, 1992, 篠崎・深沢・越川, 1993)。後者の文献では、恋に陥っているほど嫉妬しやすいという仮説が支持されている。これもそうだが、一次評価、感情反応、二次評価、対処行動という要因のうちでは、一次評価、即ち、既存の関係への脅威の知覚に関する調査研究が圧倒的に多い。少ないのは、対処行動である。

恋愛の嫉妬は、通常、女と男がいて始めて生起する。だから、両集団間の葛藤や衝突だと見て取れる。筆者は、以前、男女間の思惑の微妙なズレ、関係に抱くイメージの微細な相違、これらが大きな誤解を生みだしかねない事情について、僅かに触れたことがある（中里・滝野、1989)。例えば、男性は女性から声が掛かると、自分に気があるのではないかと、たやすく思いこんでしまう。女性の単に友好的な行動を性的関心のサインのごとく誤解してしまうのだ。概して、男性は女性と比して性的な観点から外界を知覚し、性的な色彩で判断を下しがちである。

それならば、嫉妬にも性差が認められるか。表2に、試験的な一例を示す。

	男　性	女　性
嫉妬の気持	拒否	認容
嫉妬の表現	激怒（落胆を伴う）	意気消沈（涕泣、不眠）
嫉妬の焦点	パートナーの性的活動	パートナーの感情的関与
非難の対象	パートナーかライバル	自己
反応の傾向	ライバルと競争	パートナーに執着

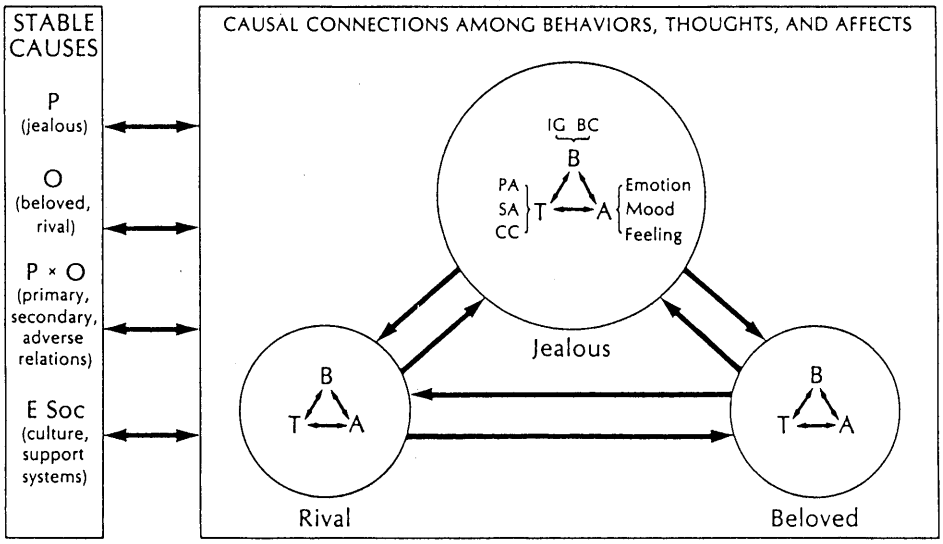
表2．嫉妬の性差の臨床的観察（Clanton & Smith, 1977; Brehm, 1992補足）

これらの差異は一般的な性別役割期待に沿っている。男性は競争的で、誰か他の男性が価値ある財産を奪おうとすると激怒する。女性はひたすら既存の関係を堅固に守り抜こうとするかのようだ。果たして妥当か。事実に即しているか否かは、具体的に検討されなければならない。性別の役割観に激しい変化が生じれば、こういった分類は幾世代か前の見識と受けとめてよいことになる。近頃、女性の経済的進出や社会的地位の向上、性意識と行動の変化は着々と捗っている。こういう時代を背景にしては、男女間の関係も様変わりしてくるのではあるまいか。そもそも、嫉妬というものは学習に基づいて社会的に構成され、その様態は文化ごとに異なっているものなのである（Hupka, 1991)。

さて、恋愛の嫉妬や羨望に取り組む際の枠組みがある程度明確になったからには、次は、いよいよ、お皿に料理を盛る算段である。

註1. この恋愛の嫉妬に関するモデル図式は、後になって改変されている（White & Mullen, 1989)。親密な関係の側面を概念化するために設定されたメタ理論的モデル（Kelley et al.,

1983）を含んで展開されているが、しかし、基本的な骨格には相違がないと判断される。付図として、新たなモデルを掲示する。



付図. A schematic model of romantic jealousy. (White & Mullen, 1989) PA＝primary appraisal; SA＝secondary appraisal; CC＝cognitive coping efforts; IG＝information gathering; BC＝behavioral coping efforts; A＝affects; B＝behaviors; T＝thoughts.

引用文献

Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

Bryson, J. B. (1977). Situational determinants of the expression of jealousy. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco. Cited in S. S. Brehm (1992). *Intimate relationships* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

Buunk, B., & Bringle, R. G. (1987). Jealousy in love relationships. In D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp. 123-147). Newbury Parks, CA: Sage.

Clanton, G., & Smith, I. G. (1977). Introduction: Keys to an understanding of jealousy. In G. Clanton & I. G. Smith (Eds.), *Jealousy* (pp. 1-11). Englewood Cliffs, NJ., Prentice-Hall.

深沢道子・篠崎信之・越川房子（1992）. 嫉妬・羨望に関する基礎的研究（Ⅰ）—大学生の恋愛嫉妬について— 日本心理学会第56回大会発表論文集 p. 650.

Hupka, R. B. (1991). The motive for the arousal of romantic jealousy: Its cultural origin. In P. Salovey (Eds.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 252-270). New York: Guilford.

Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983). *Close relationships.* New York:Freeman.

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）

Mathes, E. W. (1991). A cognitive theory of jealousy. In S. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 52-78), New York: Guilford Press.

Mathes, E. W., Adams, H. E., & Davis, R. M. (1985). Jealousy: Loss of relation-ship rewards, loss of self-esteem, depression, anxiety, and anger. *Journal of Personality and Social Psychology,* **48**, 1552-1561.

中里浩明（1991）．嫉妬と羨望：W. G. Parrott の類型学をめぐって ―嫉妬と羨望の心理学(1)― 神戸女学院大学論集 **38-2**, pp. 51-66.

中里浩明（1992a）．嫉妬と羨望の意味構造 ―嫉妬と羨望の心理学(2)― 神戸女学院大学論集 **38-3**, pp. 129-134.

中里浩明（1992b）．嫉妬・羨望と社会的比較の過程 ―嫉妬と羨望の心理学(3)― 神戸女学院大学論集 **39-1**, pp. 115-130.

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. 81-90.

中里浩明（1993）．嫉妬と羨望の対処方略 ―嫉妬と羨望の心理学(5)― 神戸女学院大学論集 **39-3**, pp. 117-130.

中里浩明・滝野匡悦（1989）．デート行動と誤解の心理 神戸女学院大学論集 **36-1**, pp. 179-198.

Salovey, P., & Rodin, J. (1989). Envy and jealousy in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology (Vol. 10: Close relationships,* pp. 221-246). Beverly Hills, CA: Sage.

篠崎信之・深沢道子・越川房子（1993）．嫉妬・羨望に関する基礎的研究（V）―恋愛尺度による妥当性の検討― 日本心理学会第57回大会発表論文集 p. 673.

White, G. L. (1981a). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion,* **5**, 295-310.

White, G. L. (1981b). Some correlates of romantic jealousy. *Journal of Personality,* **49**, 129-147.

White, G. L. & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies.* New York: Guilford.

（原稿受理　1993年9月13日）