

心理学領域における愛に関する研究の概観 Overview of psychological study on love

羽鳥健司^{a)}・石村郁夫^{b)}・市村操一^{b)}・小金井希容子^{c)}・北見由奈^{d)}

^{a)} 埼玉学園大学人間学部

^{b)} 東京成徳大学応用心理学部

^{c)} 筑波大学人間総合科学研究科

^{d)} 桜美林大学健康心理・福祉研究所

Kenji Hatori^{a)}, Ikuo Ishimura^{b)}, Soichi Ichimura^{b)}, Kiyoko Koganei^{c)}, Yuina Kitami^{d)}

^{a)} Faculty of Humanities, Saitama Gakuen University

^{b)} Faculty of Applied Psychology, Tokyo Seitoku University

^{c)} Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba

^{d)} Laboratory of Health Psychology and Welfare, J. F. Oberlin University

要 約

本研究は、主に1980年以降に行われた愛に関する心理学的実証研究を概観した。愛に関する知見を「愛研究の歴史」、「愛研究の分類」、「愛の測定方法」、「現在の愛研究」に分けて概観した。愛の歴史では、20世紀初頭から現在までの愛研究の変遷について述べた。愛研究の分類では、これまでに行われてきた愛に関する研究を「情欲的または仲間的な愛」、「愛着理論と愛」、「進化論と愛」、「愛の原型」、「愛の三角理論」、「愛のスタイル」の6つに分類した。愛の測定方法では、測定方法について述べた。現在の愛研究では、愛に関する最新の心理学的実証研究を中心に紹介した。最後に「まとめと今後の展開」において、これまでの愛研究で不足していると思われる箇所および今後の愛研究の方向性について展望した。

キーワード：愛、心理学、実証研究、概観、ポジティブ心理学

本研究では、2者間の対人関係における愛に関する心理学的研究を概観することを目的とする。愛という術語には、まだ決まった定義は存在しない。研究によって「2者間の婚姻関係または恋愛関係の前または最中にパートナーに対して生起する感情」であったり、特に定義せずに辞書的な意味の「相手をいつくしむこと」を使用をすることもある。

これまで、伝統的な領域の心理学者は、愛を軽視する傾向にあった (Hendrick & Hendrick, 2009)。しかし、愛はポジティブ心理学において今後重要な役割を果たす可能性を秘めている。Fredrickson (2001) が提唱した肯定的感情の拡

張理論 (broaden-and-build theory of positive emotions) では、肯定的感情が有する様々な機能が網羅的に示され、それらの機能は順番に実証されている。その中の一つに、肯定的感情は個人の表情を明るくし、他者を信頼しやすくさせ、自分と他者との共通点を見つけやすくさせることによって、既存の対人関係をより強固にしたり新しい対人関係の資源を構築しやすくなるという機能があることがわかっている。そして、対人関係が強固になり、対人関係の資源が構築されることによって、さらに肯定的感情が生起しやすくなり、その結果表情が明るくなって、他者を信頼し、他者との共通点を見出しやすくなるという上方スバ

イラルが出現するのである (Fredrickson, 2001)。愛は肯定的感情の拡張理論に当てはまる可能性があると考えられる。前述の理由で、愛の心理学的実証研究はあまり行われてこなかったため、愛が有する肯定的機能については未知な部分が多く今後の研究が待たれるところである。本研究では、今後、愛のポジティブ心理学的な実証研究が行われることを期待し、主に1980年以降に行われた愛の実証研究を中心に概観する。始めに愛研究の歴史について述べ、続いて愛研究の分類、愛の測定方法、現在の愛研究を紹介し、最後に今後の展開について述べる。

愛研究の歴史

愛に関する初期の心理学的研究は、Singer (1984) の4分類に基づいて行われることが多かった。4分類は、エロス (Eros)、フィリア (Philia)、ノモス (Nomos)、アガペー (Agape) である。エロスは美しいものを欲すること、フィリアは友人的な愛、ノモスは愛する人に従うこと、アガペーは神のような無条件の絶対愛である。

20世紀までは、現在の愛研究が行われる社会的な土壌は全世界で存在しなかった。なぜならば、この時代の結婚は儀式的であり、特定の年齢に達したら決められた相手と結婚するという場合がほとんどであったからである。情熱的に愛し合う2人が結ばれるということはまずなく、したがって愛研究を実施するという発想自体がなかったのである。

20世紀に入ると、パートナーのことを熱烈に欲する情欲的な愛 (passionate love) が結婚に必要な不可欠であると考えられるようになってきた。Simpson, Campbell, & Berscheid (1984) は、大学生を対象に30年間にわたって結婚と情欲的な愛との関係を調査した結果、時代が進むにつれて結婚および結婚の継続に情欲的な愛が必要であると認識する大学生が増加したことを示した。また、

Sprecher & Toro-Morn (2002) および Levine, Sato, Hashimoto, & Verma (1995) は、東洋より西洋の大学生の方が、結婚に情欲的な愛が必要であると認識していることを示した。さらに Hendrick & Hendrick (2009) は、パートナーに対する情欲的な愛が減少すると、婚姻関係も恋人関係も破綻する傾向があることを示した。

1990年代以降では、婚姻関係や恋人関係の継続には情欲的な愛以外に、友情の要素を含む愛が必要であると考えられるようになった。つまり、パートナーとの関係が長続きするためには、恋人や伴侶としての関係と、親友としての関係の2つの要素が必要であると指摘されるようになったのである。実際、Hendrick & Hendrick (1993) は、大学生に任意の人を想起させて「情欲的なパートナー」のエッセイと「最も親しい友人」のエッセイを書くよう求めた結果、約半数の参加者が同じ人を想起して2つのエッセイを書いた。以上から、彼らは、恋人関係にあるパートナーは親友としての役割も同時に果たしていると結論づけた。Sprecher & Regan (1998) は、パートナーに対して感じる親友的な愛について、情欲的な愛 (passionate love) に対する仲間的な愛 (companionate love) として概念的に位置づけた。そして、情欲的な愛と仲間的な愛の両方が、パートナーに対する没入感と関係性の満足感に正の影響を与えることを示した。以上から、友情と情欲は、ロマンチックな恋人関係や婚姻関係の重要な予測因子であるといえる。

愛研究の分類

愛の研究は、大きく分けて6種類に分類できる。以下で6種類の研究を順番に紹介する。

情欲的または仲間的な愛

Hatfield (1988) は、情欲的な愛を「エクスタシーと苦痛の間を行ったり来たりしながら、2人がお互いに完全に没頭してあっている状態」と定

義した。また、仲間的な愛を「2人で、お互いの人生が深い場所で絡み合っていると感じられる感情」と定義した。彼の定義では、愛は感情の一種であると考えられる。

Hatfield (1988) によると、恋人関係に発展するまでの間および恋人関係の初期の段階では情欲的な愛が優位であり、恋人関係の中期以降および婚姻関係後には仲間的な愛が優位になるとされている。

愛着理論と愛

幼少期の母親との愛着関係が、青年期以降のパートナーとの関係性に影響を与える。Hazan & Shaver (1987) は、乳児期に母親と間で形成した愛着の3つの型（安定、回避、不安）(Bowlby, 1969) が、青年期以降の恋愛関係に影響を与えていることを示した。安定型は恋愛関係に喜びなどの快感情を感じる事が他の2つ型と比較して有意に多く、回避型と不安型は、恋愛関係に悲しみ等の不快感情を感じる事が安定型と比較して有意に多いことが示された。

進化論と愛

Mellen (1981) は、進化論的な立場から愛を説明した。つまり、動物としてのヒトが種を残すためには、どちらか一方の性が一人で子供を育てるよりも、異性同士が感情的に結びつき、協力して子育てもした方が効率がよいから愛が存在すると考えた。彼は、子を産み、育てるために必要なパートナー同士の原始的な感情的結びつきを愛と定義した。Buss (1988) も進化心理学の立場から愛を定義した。彼の定義は、種を保存するために雌と雄が絆を強めることである。

愛の原型

Fehr (1994) は、これまでの愛に関する研究を概観した結果、多くの研究で仲間的な愛 (companionate love) が存在することを見出し、仲間的な愛を愛の原型と位置づけた。そして、仲間的な愛の下位因子として、「母性の愛 (maternal love)」、「親の愛 (parental love)」、「友

情 (friendship)」の3つがあるとした。そして、仲間的な愛が、愛という概念の中心部分を構成していることが実証的に示された。すなわち、Regan, Kocan, & Whitlock (1998) は、愛の特徴を調査した結果、仲間的な愛であると回答した参加者は、情欲、誠実さ、信頼と回答した参加者よりも有意に多かったことを示したのである。

愛の三角理論

Sternberg (1986) は、親密さ (intimacy)、情欲 (passion)、没入 (commitment) の3つの要素が愛を構成しているとする愛の三角理論 (triangular theory of love) を主張した。この理論に基づき、それぞれの要素が大きい小さいかによって、愛を8種類に分類した。例えば、3要素が全て高い場合は、「完全な愛 (consummate love)」、3要素が全て低い場合は「愛ではない (nonlove)」である。

愛のスタイル

Hendrick & Hendrick (2006) は、Lee (1973) に基づいて、愛のスタイルをエロス (Eros)、ルダス (Ludus)、ストルゲ (Storge)、プラグマ (Pragma)、マニア (Mania)、アガペー (Agape) の6種類に分類した。それぞれの説明を以下に示す。

エロスの愛は、情欲的な愛である。パートナーは理想化され、身体的な特徴が好まれ、強烈に求められる。ルダスの愛は、遊びとゲームの愛であり、短期間に複数のパートナーと同時進行で遊びの愛を楽しむ。ストルゲの愛は、友情的な愛 (friendship love) である。これまでに出てきた仲間的な愛 (companionate love) に相当する。プラグマの愛は、実利的な愛である。欲しいものによってパートナーを「ショッピング」する。マニアの愛は、死にもの狂いでパートナーを求める愛である。痛みを伴う。嵐の情欲 (stormy passion) とも呼ばれる。劇的な別れと仲直りを繰り返し、パートナーに強い嫉妬を抱く。アガペーの愛は、パートナーの福祉を最優先する愛であり、

隣人愛である。

愛の測定方法

愛の測定は質問紙で行われる。以下に代表的な質問紙を紹介する。

Rubin (1970) は愛 (love) と好意 (liking) の違いを測定できる尺度を開発した。Hatfield & Sprecher (1986) は、情欲的愛尺度 (Passionate Love Scale) を作成した。この尺度は、個人の情欲的な愛の程度を測定することができる。Hendrick & Hendrick (1986) は、愛の態度尺度 (Love Attitude Scale) を作成した。愛の態度尺度は、Lee (1973) の分類に基づいた6種類の低位尺度 (エロス、ルダス、ストルゲ、プラグマ、マニア、アガペー) で構成されている。

現在の愛研究

1990年代以降の愛の実証研究を以下の5種類に分けて紹介する。すなわち、愛のコミュニケーション、愛のスタイルの性差、愛と性的魅力や性的能力、愛と尊敬、愛と幸福感、の5つである。

愛のコミュニケーション

Hecht, Marston, & Larkey (1994) は、パートナーに愛を伝える方法が5種類あることを示した。その5種類とは、共同制作的 (collaborative)、没入的 (committed)、直観的 (intuitive)、安全な (secure)、伝統的 (traditional) の5つである。Murray & Holmes (1997) は、カップルが2人ともポジティブ・イリュージョンが高いと、関係の良好さに正の影響を与えることを示した。同様に、Meeks, Hendrick, & Hendrick (1998) は、大学生のカップルを対象とした研究で、2人のポジティブ・イリュージョンが高い場合、葛藤を建設的に解決し、関係性の満足感に正の影響を与えることを示した。さらに、Murray & Holmes (1997) では、パートナーが自分に対して自己開

示していると知覚すると、関係性の満足感が上昇することを示した。

愛のスタイルの性差

性別によって、どの種類の愛のスタイルが優位であるのかが異なる。ルダスとプラグマとストルゲの愛は、男性よりも女性の方が強く (Hendrick & Hendrick, 1986)、アガペーの愛は、女性よりも男性の方が強かった (Hendrick, Hendrick, & Dicke, 1998)。さらに、Hendrick & Hendrick (1986) は、プラグマとストルゲの愛は、パートナーとの関係性の満足感に有意な影響を与えないことを示し、Hendrick, Hendrick, & Adler (1988) は、ルダスの愛はパートナーとの関係性の満足感に負の影響を与えることを示した。これらの結果は、女性は男性と比較して、実利的な側面から複数のパートナーを同時進行で見極め、そこには遊びの愛を楽しむ要素が含まれ、愛に友情の要素を取り入れることのできる人が多いことを表している。しかしながら、これらの愛が強い女性は、パートナーとの関係に満足できることがほとんどないだけでなく、むしろ不満をもつ傾向があると解釈することができる。そして、男性は女性と比較して、パートナーに対して利他的な隣人愛を持てる人が多いことを表している。

愛と性的魅力や性的能力

1990年代まで、愛と性的能力は関係のない全く別の概念なのか、それとも互いに関連していたり、どちらがどちらに影響を与えるのかについては、明確にされてなかった。そんな中、Aron & Aron (1991) は、愛と性的能力は連続線上にあり、互いに影響し合っていることを実証し、どちらの概念も他方の概念に影響を与え得ることを示した。また、Regan & Berscheid (1999) は、性的欲求は、恋愛関係や婚姻関係を継続させるための基本的な要因の一つであることを示し、Hendrick, Hendrick, & Reich (2006) は、性行為と関係性の満足感に正の関係にあることを示した。さらに Hendrick, Hendrick, & Reich (2006) は、エロ

スの愛とアガペーの愛の両方を有する人は、異性から理想的な性的魅力を持っていると見られ、ルダスの愛のみを有する場合は、異性から性行為に関する性的魅力があると見られることを示した。これは、パートナーを強烈に求め、かつパートナーの福祉を最優先する人の性的魅力は理想的であるとみなされ、短期間に複数の相手との同時進行の愛を楽しむ傾向のある人は、性行為を行う場合に限り異性から最も魅力があるとみなされると解釈できる。

性的行動と愛の関係に関する報告には、以下のようなものがある。Hendrick & Hendrick (2002) は、性行為は、パートナーに愛を示す重要な方法の一つであることを示した。これは、もし性行為の数が減少すると、パートナーに自分への愛が減少したと認識されることがあることを表している。また、Lauman, Gagnon, Michael, & Michaels (1994) は、身体的および感情的に最も満足できる関係性は、特定のパートナーとの1対1の関係であり、カップルの男性か女性のいずれか、または両方が複数のパートナーと恋愛関係または婚姻関係にある場合は、関係性の満足感が低いことを示した。

愛と尊敬

パートナーに対する尊敬は、恋愛関係または婚姻関係を築ききっかけおよび継続させる要因の一つである。Frei & Shaver (2002) は、パートナーへの尊敬が2人の関係性の満足感を予測する因子の一つであることを示した。また、Hendrick & Hendrick (2006) は、大学生および社会人を対象とした調査で、尊敬はエロス、アガペーおよびストルゲの愛と正の相関関係にあり、ルダスの愛と負の相関関係にあることを示した。同様に、Frei & Shaver (2002) は、尊敬はエロス、プラグマ、アガペーの愛と正の相関関係にあり、ルダス、マニアの愛と負の相関関係にあることを示した。さらに、Hendrick & Hendrick, (2006) は、エロスの愛と尊敬は、2人の関係性の満足感を促

進させることを示した。

愛と幸福感

これまでの研究では、愛を感じていない人と比較して愛を感じている人の方が幸福感が高く、また愛と幸福感は正の関係にあることが示されている。Baumeister & Leary (1995) によると、人間は「所属したい種」であるため、所属している人と比較して、所属していない人は幸福感が低いと考えられる。実際、男性も女性も、結婚して婚姻関係が続いている人は、一生独身の人や離婚をした人よりも幸福感が高いことが示されている (Myers & Diener, 1995)。また、Hendrick & Hendrick (2002) は、大学生を対象として調査を行った。その結果、恋愛中の人はそうでない人と比較して幸福感が高いことを示した。さらに幸福感は、エロスの愛およびストルゲの愛と性の相関関係にあり、2人の関係性の満足感とも正の相関関係にあることを示した。

まとめと今後の展開

本研究では、主に1980年以降の実証研究を中心に愛の心理学的研究を概観した。愛に関する研究について、「歴史」、「分類」、「測定方法」、「最新の愛研究」の4種類に分類して概観してきたが、数種類の分類に重複して紹介せざるを得なかった知見や、4分類では過不足がある可能性を否定できないなど、必ずしもきちんと整理できたとはいえない箇所が存在する。これは、筆者らの勉強不足を否定できない一方で、愛の心理学的研究が統一された定義のないままに進められている可能性があることを指摘できる。愛研究は、他のポジティブ心理学領域の実証研究と比較して、行われている数が少ないという印象を受ける。今後、さらに多くの愛研究が実施されることで、統一された愛の定義が生まれると考えられ、統一された定義が提示されることで、心理学的な愛研究の分野はさらに発展するだろう。

筆者らは、今後の愛研究は、愛着の観点から研究を展開する必要があると考えている。これまでの愛研究では、身体的接触については、性的行動がパートナーとの関係性の満足感に正の影響を与えることが示されている（例えば、Hendrick, Hendrick, & Reich, 2006; Hendrick & Hendrick, 2002）。これらの研究では、パートナーとのロマンチックな関係における性行為が有する機能について検討がなされている。一方で、性行為以外の身体的接触が有する機能を実証した研究も存在する。Field (1998) は、両親との身体的接触が多い乳児はそうでない乳児と比較して体重の増加が速いことが示した。また、Vormbrock & Grossberg (1988) は、ペットを飼っている人は飼っていない人と比較して、身体的健康が高いことを示した。以上のように、ロマンチックな関係における性行為が有する独自の効果と、性行為以外の身体接触が有する独自の効果、また両方を行うからこそ発揮される効果があると考えられる。

さらに、これから迎える超高齢化社会に向けて、高齢者の性的魅力や性的能力について研究する必要があるだろう。現在までのところ、若者にとっても高齢者にとっても、パートナーとの関係性においては、性行為が全てではなく、一緒にいることこそが親密な関係 (intimate relationship) に必要不可欠な要素であると考えられている。

愛には多くの解明されるべき点が残されている。今後、多くの愛研究が行われることを期待する。

引用文献

Aron, A., & Aron, E.N. (1991). Love and sexuality. In McKinney, K. & Sprecher, S. (Eds.), *Sexuality in close relationships* (pp. 25-48). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological*

Bulletin, 117, 497-529.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss Vol.1*. New York: Basic Books.

Buss, D.M. (1988). Love acts: The theory of love. In R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 100-117). New Haven, CT: Yale University Press.

Fehr, B. (1994). Prototype-based assessment of laypeople's view of love. *Personal Relationships*, 13, 19-36.

Field, T.M. (1998). Touch therapies. In Hoffman, R.R., Sherrick, M.F., & Warm, J.S. (Eds.), *Viewing psychology as a whole* (pp.603-624.) Washington, DC: American Psychological Association.

Frei, J.R., & Shaver, P.R. (2002). Respect in close relationship: Prototype definition, self-report assessment, and initial correlates. *Personal Relationships*, 9, 121-139.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Hatfield, E. (1988). Passionate and compassionate love. In R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191-217). New Haven, CT: Yale University Press.

Hatfield, E. & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationship. *Journal of Adolescence*, 9, 383-410.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hecht, L.M., Marston, P.J., & Larkey, L.K. (1994). Love ways and relationship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 25-43.

Hendrick, C., & Hendrick, S.S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.

- Hendrick, C., & Hendrick, S.S. (2009). Love. In Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 447-454). New York: Oxford University Press.
- Hendrick, C., Hendrick, S.S., & Dicke, A. (1998). The love attitude scale: Short form. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 147-159.
- Hendrick, C., Hendrick, S.S., & Reich, D.A. (2006). The brief sexual attitudes scale. *The Journal of Sex Research*, 43, 76-86.
- Hendrick, S.S., & Hendrick, C. (1993). Lovers as friends. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 459-466.
- Hendrick & Hendrick (2002). Linking romantic love and sex: Development of the Perception of Love and Sex Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 361-378.
- Hendrick, S.S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 881-899.
- Hendrick, S.S., & Hendrick, C., Adler, N.L. (2006). Romantic relationships: Love, satisfaction, and stay together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Lauman, E.O., Gagnon, J.H., Michael, R.T., & Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sex practices in United States*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lee, J.A. (1973). *The colors of love: An exploration of the way of loving*. Don Mills, ON: New Press.
- Levine, R., Sato, S., Hashimoto, T., & Verma, J. (1995). Love and marriage in 11 cultures. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 26, 554-571.
- Meeks, B.S., Hendrick, S.S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love, and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 755-773.
- Mellen, S.L.W. (1981). *The evolution of love*. San Francisco: Freeman
- Murray, S.L., & Holmes, L.G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 586-604.
- Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Regan, P.C., & Berscheid, E. (1999). *Lust: What we know about human sexual desire*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Regan, P.C., Kocan, E.R., & Whitlock, T. (1998). Ain't love grand! A prototype analysis of the concept of romantic love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 411-420.
- Rubin, Z (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.
- Simpson, J.A., Cambell, B., & Berscheid, E. (1986). The association between romantic love and marriage: Kephart (1967) twice revised. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 363-372.
- Singer, I. (1984). *The nature of love: Plato to Luther*. Chicago: University of Chicago Press.
- Sprecher, S., & Regan, P.C. (1998). Passionate and companionate love in courting and young married couples. *Sociological Inquiry*, 68, 163-185.
- Sprecher, S., & Toro-Morn, M. (2002). A study of men and women from different sides of earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationship. *Sex Roles*, 46, 131-147.
- Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Vormbrock, J.K., & Grossberg, J.M. (1988). Cardiovascular effects of human—pet dog interactions. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 509-517.