

失恋後の自己成長感に関する研究

○村山美優¹・田副真美²

(¹ルーテル学院大学大学院総合人間学研究所・²ルーテル学院大学)

キーワード：失恋、自己成長感、

Study about own-grownup sense after disappointed love

Miyu Murayama¹ and Mami Tazoe²

(¹Japan Lutheran College of Graduate School of Integrated Human, ²Japan Lutheran College)

Key Words: disappointed love, own-grownup sense

目的

現代青年にとって失恋は平凡でありふれた経験である(中田, 2007)。喪失経験の1つである失恋とは、青年期の精神・身体的問題を考える上で重要なテーマである(中田, 2007)。

宅(2005)は、ストレス経験の前後で自らがポジティブに変容したと感じる主観的な成長を自己成長感と定義している。

そこで、本研究では、宅(2005)の定義をもとに、「喪失を体験することで得るポジティブな主観的感觉」を「自己成長感」と定義し、失恋経験後に自己成長感が高い者と低い者の違いに関連する要因および自己成長感に影響を与えている因子を明らかにすることを目的とする。

方法

調査対象

1年生から4年生、男女174名を対象とした。なお、青年期の対象年齢は18歳から30歳とした。記入漏れなどの無効回答52部を覗いた結果、122名(男性49名、女性73名)の有効回答が得られた。平均年齢は21.38±歳(SD=20.23)であった。

調査内容

- ・フェイスシート(性別、学年、年齢)
- ・失恋に対するアンケート(1.交際経験の有無、2.失恋の有無、3.失恋経験数(中学生から現在までの)、4.失恋の形態(両思い、片思い、その他)、5.失恋からの経過時間、6.失恋のショックの大きさの点数、7.現在の立ち直り状態の点数、8.立ち直ったきっかけになったものの選択(時間、次の恋愛、周りのサポート、自分1人での整理、恋愛以外のことに打ち込む、特にきっかけなし、立ち直っていない、その他)
- ・失恋ストレスコーピング(加藤, 2005) 36項目4件法
- ・ストレスに対する意味の付与尺度(大塚, 2008) 13項目4件法
- ・ストレスに起因する自己成長感尺度(大塚, 2008) 4項目4件法
- ・自尊感情尺度(Rosenberg, 1965) 10項目4件法

結果

自己成長感に与える影響を検討するために、自己成長感を目的変数とし、説明変数の未練因子、敵意因子、関係因子、肯定解釈因子、気晴らし因子、置き換え因子、意味の付与、自尊心、失恋回数、経過時間、失恋のショックの点数、立ち直り得点の12の要因を説明変数として重回帰分析を行った(表1)。その結果、自己成長感と敵意因子($\beta=-.343, p<.01$)、自己成長感と関係因子($\beta=.286, p<.05$)、自己成長感と意味の付与($\beta=.492, p<.01$)では有意であった。この結果から、自己成長感に対して敵意因子、関係因子、意味の付与が有意な

影響を与えていることが明らかになった。

表1. 自己成長感を目的変数とした重回帰分析

説明変数	偏回帰係数	β
未練因子	0.02	.05 <i>n. s.</i>
敵意因子	-0.28	-.34 **
関係因子	0.17	.29 **
肯定解釈因子	0.05	.07 <i>n. s.</i>
気晴らし因子	0.02	.02 <i>n. s.</i>
置き換え因子	-0.07	-.08 <i>n. s.</i>
意味の付与	0.18	.49 **
自尊心	0.09	.1 <i>n. s.</i>
立ち直り得点	-0.01	-.1 <i>n. s.</i>
失恋回数	-0.04	-.04 <i>n. s.</i>
経過時間	0.00	-.01 <i>n. s.</i>
失恋のショック点数	0.00	.03 <i>n. s.</i>
R^2		0.395

目的変数：自己成長感 * $p<.01$, ** $p<.001$

考察

Neimeyer(2006)を参考に、「喪失を体験してから今日までの間に、その経験をどんな風に考え、感じてきたか」ということを「意味の付与」として定義とすると、失恋に対しての意味の付与を行うことで、失恋という喪失体験を振り返ることができ、失恋相手からの心理的離脱ができるため、意味の付与は自己成長感に最も大きな影響を与えているものになったのではないかと考える。

引用文献

- 加藤司(2000). 失恋ストレス尺度の作成 日本社会心理学大会第41回大会発表論文集, 296—277
- 宅香菜子(2005). ストレスに起因する自己成長感が生じるメカニズムの検討—ストレスに対する意味の付与に着目して. 心理臨床学研究 232, 161—172
- 中田隆将(2007). 青年期における失恋からの立ち直り研究 広島国際大学心理学研 Vol. 6, 31—47
- Neimeyer, A. (A. 鈴木剛子訳)(2006). [大切なものを失ったあなたに—喪失をのりこえるガイド 春秋社.
- 大塚小百合(2008). 喪失体験に対する意味の付与と自己成長感に関する研究—体験の領域による生じ方の差異に注目して—九州大学心理学研究 Vol. 9, 119—131
- Rosenberg, M. (1965). Society and adolescent self image. Princeton University Press.