

# 失恋状況における認知的評価とコーピングが 失恋後の心理的適応に及ぼす影響

0807068

上野 陽香

## 【目的】

宮下ら(1991)によると、青年期における恋愛は、青年自身の不安定な内面的問題などにより成熟することが難しいという面もあり、破綻してしまうことが多いとされている。飛田(1997)によれば、失恋のショックから自殺にいたる場合や、当事者ばかりではなく、周囲の人々を巻き込み、社会的事件や問題となることなどが指摘されている。このことから、失恋は潜在的にストレスフルなイベントとなりえると考えられる。

## 【方法】

2011年、北星学園大学で質問紙に世よる調査を実施した結果、えられた有効回答140名のうち、失恋経験のない28名を除いた、失恋経験のある112名(男性36名、女性76名)を分析対象とした。質問紙の構成は、①失恋経験の有無や、もっとも最近の辛かった失恋形態など失恋に関する基本的な5項目、②加藤(2007)が作成した認知的評価に関する4項目、③失恋コーピングを測定するため、加藤(2007)の対人ストレスコーピングを用いた34項目、④尾関(1993)の快晴大学生ストレス自己評価尺度のうち、ストレス反応35項目、⑤工藤・西川(1983)によって邦訳された改訂UCLA孤独感尺度を使用した20項目について回答させた。

## 【結果と考察】

まず、認知的評価と失恋コーピングの性差、失恋形態を検証するため、2要因の分散分析を行った結果、離愛群のほうが片思い群よりも、ポジティブ関係コーピング、解決先送りコーピングの使用頻度が高いことが明らかになった。現在のところ、離愛群と片思い群を比較検証するためになされた実証研究は報告されていない。そのため、本結果を説明するひとつの可能性として以下のような考察をすることとする。離愛と片思いによる大きな異なりは、両者に親密な恋愛関係が形成されていたかどうかである(加

藤,2007)。離愛と片思いを比較すると、離愛群は、親密な関係の後に別れるため、付き合っていた当時のさまざまな思い出が片思い群よりも多いことが推測されることから、ポジティブ関係コーピングをより多く用いると考えられる。次に、認知的評価やコーピングが失恋後の心理的適応状態に対して関与しているのかを検討するため、重回帰分析を行った。その結果、認知的評価、ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピングのそれぞれの変数は心理的適応状態にネガティブに作用していることが明らかになった。やコーピングが失恋後の心理的適応状態に対して関与していることが明らかになった。小此木(1979)は、ネガティブ関係コーピングが、失った対象を積極的に避けようとする背景には、失った対象への強い執着がみられることを明らかにしていることから、ポジティブ関係コーピングとネガティブ関係コーピングはどちらも失った相手へ執着していることが推測される。失った関係を取り戻すことができない関係に執着することは、直面している問題の解決にならないばかりでなく、失恋による悲嘆を長引かせる。よって、ネガティブ関係コーピングと孤独感の関連性は妥当だと言える。

性別・認知的評価・解決先送りコーピングからは、弱い影響しかみられなかった。

## 【今後の課題】

失恋研究の問題として、恋愛の進展度や失恋に至るまでの交際期間を尋ねなかったことがあげられる。和田(2000)では、関係崩壊時に、恋愛進展度が高いほど、苦痛や後悔を経験している。したがって、恋愛進展度の高かった失恋は、進展度の低い失恋よりも、否定的な心理的变化を経験すると思われる。よって、失恋コーピングと心理適応との関連性を検証するうえで、恋愛進展度を考慮に入れた研究法を検討する必要があると思われる。

(指導教員 豊村 和真 教授)