

提出日：平成 24 年 1 月 20 日

恋愛愛着スタイルと失恋への意味の付与が自己成長感に及ぼす影響
The influence of attachment styles of romantic love and giving meaning of
disappointed love on self-growth feeling.

臨床心理学研究科 博士前期課程

1000-100706 北山 麻未

指導教員 小澤 真 教授

<問題と目的>

加齢とともに、われわれは、さまざまな喪失を体験する。死別に代表される喪失体験は、誰もが経験しうる出来事であり、人生はある意味で喪失体験の連続である。そのような喪失と対極に位置するものとして、“獲得”がある。喪失体験と獲得に関連するものとして、「ストレス関連成長」という概念がある。この概念は、ストレスを個人が成長する契機としてとらえ、ストレスにより人は成長する側面を有しているとみなすものである。

ストレス関連成長の研究の源泉は、Schaerfer & Moos (1992) の「Life crises and personal growth」であり、彼らは、ストレス体験後にポジティブな結果をもたらす 3 つ要因を指摘している。第 1 の要因は、「個人のパーソナリティ」、第 2 の要因は「ネガティブなライフイベントの特性」、第 3 の要因は、「認知的変容を含むコーピング行動と受容」としている。これらの 3 要因と喪失体験を調べることで、喪失体験に起因するメンタルヘルス不全を予防する一助を見出したいと考える。

Schaerfer & Moos (1992) のストレス関連成長の研究に基づき、本研究では、第 1 の要因の「個人のパーソナリティ」はアタッチメントスタイルを、第 2 の要因の「ネガティブなライフイベントの特性」は失恋体験を、第 3 の要因の「認知的変容を含むコーピング行動と受容」はストレス体験による意味の付与を用いるものとする。

これらを用いる根拠として、まず失恋体験に関して、喪失体験の最たる死別よりも失恋のほうが日常的に経験しやすいこと、および失恋は一回性ではなく再体験の可能性があること、死別と同様の喪失の第 1 定義に属している（小此木, 1979）ため、メンタルヘルス不全の予防研究に適していることが考えられる。次に、アタッチメントスタイルに関して、ネガティブなライフイベントの特性を失恋体験としたため、失恋というストレスイベントにより則することを考え、金政（2006）が提唱した恋愛愛着スタイルを用いる。恋愛愛着スタイルは、Bowlby (1980) のアタッチメント理論を基礎とし、青年期における内的作業モデルに基づいて恋愛に焦点を当てた、パーソナリティを示すアタッチメントスタイルのことである。続いて、認知的変容を含むコーピング行動と受容に関して、意味の付与を用いる理由として、喪失ストレスからの適応にはモーニングワークが不可欠であること（小此木,

1979) , またその中でも新しい意味付けが重要とされているためである。

上記をふまえ、本研究では、恋愛愛着スタイルと失恋体験への意味の付与がストレス関連成長に及ぼす影響について検討することを目的とする。これらを検討することで、失恋体験後のメンタルヘルスを健康的に維持するための要因を研究し、メンタルヘルスのセルフケアの向上に役立つものとする。

<方法>

調査対象者：関東圏内の女子大学生 451 名を対象に、質問紙調査を実施した。

調査時期：平成 23 年 10 月～11 月に、大学の授業時に配布・回収を行った。

質問紙の構成：

- ①心理的 well-being 尺度（伊藤・小玉, 2005）, 28 項目 4 件法で評定を求めた。
- ②青年期の恋愛に関する愛着スタイル尺度（金政, 2005）, 28 項目 4 件法で評定を求めた。
- ③失恋体験の有無について「ある」「ない」の 2 択、および失恋体験の形態について「両思いの失恋」「片思いの失恋」の 2 択で回答を求めた。
- ④ストレスに対する意味の付与尺度（宅, 2005）, 13 項目 4 件法で評定を求めた。
- ⑤自己成長感尺度（信野, 2008）, 28 項目 4 件法で評定を求めた。

<結果>

t 検定の結果より、失恋体験があるほうが well-being 得点が高くなり ($t(447)=4.98, <.01$) , 失恋の形態による有意差がないことが示された ($t(310)=1.79, n.s.$)。t 検定の結果より、失恋体験あり・なしと恋愛愛着スタイル得点との間に有意差がないことが示された ($t(448)=.30, n.s.$)。

分散分析の結果より、恋愛愛着スタイルの下位因子である“親密性回避”得点は、低群—中群—高群の順に well-being 得点が有意に高いことが示された ($F(2, 447)=10.44, p<.01$)。

パス解析の結果より、恋愛愛着スタイルの下位因子である“親密性回避”得点と意味の付与得点との間に、負の関連 ($\beta = -.36, p<.001$) , 意味の付与得点と自己成長感得点との間に、正の関連が示された ($\beta = .13, p<.001$)。恋愛愛着スタイルの下位因子である“関係不安”得点と意味の付与得点、自己成長感得点におけるパスは検出されなかった。

＜考察＞

本研究では、失恋体験によるストレス関連成長に関して、「個人のパーソナリティ」「認知的変容を含むコーピング行動と受容」に即した、恋愛愛着スタイル特性と意味の付与のコーピングの 2 方面からの関連性がみられた。このことは、アタッチメントに基づく恋愛愛着スタイルが、ストレス関連成長に影響を及ぼすこと、およびモーニングワークの一種に当たる意味の付与コーピングが、ストレス関連成長に影響を及ぼすことを示している。失恋を含めた喪失体験は、誰もが経験しうる出来事であるが、ストレスフルな体験のため、メンタルヘルス不全を招きやすいといわれている。失恋体験におけるセルフケアの一助として、自身の恋愛愛着スタイルを知ることや失恋後に意味の付与を行うことで、失恋体験から獲得的行為に当たるストレス関連成長を導く基礎研究になるものと考ええる。