

青年期における過去の恋愛体験による心理的变化 — 失恋ストレスコーピング・内省傾向に着目して —

平沢 康子・松永 しのぶ

Psychological changes associated with past experiences of romantic relationships in young adults: Focus on coping with stress of a romantic breakup and reflection

Yasuko HIRASAWA and Shinobu MATSUNAGA

Psychological changes associated with past experiences of romantic relationships in young adults were investigated by examining coping with stress caused by a breakup and reflection. Participants, ($N = 566$; mean age 20.29 years; $SD = 1.93$) completed a questionnaire. Factor analysis of the responses identified the following four factors related to psychological changes associated with past experiences of romantic relationships: Self-expansion, Open-mindedness, Gender identity, and Confidence. Multiple linear regression analysis indicated: (1) "Independent love" induced positive psychological changes; (2) "Dependent love" promoted Self-expansion and Gender identity in men, and reduced Confidence in women; (3) lack of "reflection" promoted Confidence in men and reduced Confidence in women; and (4) "Avoidance" was an effective method of coping with the stress caused by romantic breakups by both men and women.

Key words : young adults (青年), romantic relationship (恋愛), psychological changes (心理的变化)
coping with stress of a romantic breakup (失恋ストレスコーピング), reflection (内省傾向)

問題と目的

青年期は心身の発達に伴って恋愛や性への関心が高まり、親密な関係の対象が親から友人、恋人へと移行していく時期である。Havighust (1943) は、青年期の発達課題に異性との深い関係を挙げている。特定の相手と恋愛関係を維持構築することは、青年の心理的側面に影響を与える。恋愛が青年に与える影響に関する主な知見としては、自尊心、意欲、対人関係スキルの向上などポジティブな影響 (堀毛, 1994; 多川, 2003; 山下・坂田, 2005)、セルフモニタリングの低下、精神的健康の悪化などネガティブな影響の双方が報告されている (Hendrick, & Hendrick, 1988; 神薗・黒川・坂田, 1996; 清水・大坊, 2005)。一方、宮下・白井・内藤 (1991) は、失恋体験に着目し、大学生を対象に失恋後の心理的变化に関する調査を行っ

ている。その結果、失恋後の心理的变化にも「相手の気持ちや置かれている状況を考えるようになった」、「よい人生経験になった」などの肯定的変化と「もう人を好きになれないと思った」、「男性 (女性) を信じられなくなった」などの否定的変化が見られることを明らかにしている。

恋愛体験や失恋体験で生じる心理的变化には、性差が存在することも指摘されている。例えば、失恋時の情緒反応に関して、松井 (1998) は、男性は女性より別れたことに自責を感じショックを引きずりやすいこと、恋愛関係が進展する前 (性交を経て結婚を考えるようになるまで) に別れた場合、女性は男性より苦悩を感じにくいことを示している。また、交際を了承することや別れを切り出すことは女性側であることが多いこと (大坊, 1988; 松井, 1993)、別れの原因を、女性は「自分が別れたかったから」、男性は「相手の関心

が他に移ったから」と結論づけやすいこと（飛田, 1998）も報告されている。

一方、青年期の恋愛にはこの時期に特有の傾向が見られる。その傾向として、恋愛関係にある2人が自分や相手の行動を制限する「恋の所有性」（返田, 1986）、2人だけの世界を作るために第三者との関わりを制限する「閉鎖性」（西平, 2000）が指摘されている。青年期は恋人に過度に依存し、自分の自我が取り込まれるような嗜癖的な恋愛関係を作るなど、異性と適切な距離を保った親密な関係を築きづらい時期である（伊福・徳田, 2006）。Erikson (1959 小此木訳 1973) は、「青年期の恋愛は、その大部分が、自分の拡散した自我像を他者に投射することにより、それが反射され、徐々に明確化されるのを見て、自己の同一性を定義づけようとする努力である」と論じ、アイデンティティの確立が不十分な青年にとって、恋愛は恋人を通して自分のアイデンティティを確認するための1つの方法であることを指摘している。

Eriksonの理論を踏まえ、大野 (1995) は、「真の親密性に成熟していない状態で、かつ、アイデンティティの統合の過程で、自己のアイデンティティを他者からの評価によって定義づけようとする、または、補強しようとする恋愛的行動」を「アイデンティティのための恋愛」と定義し、その特徴として、1) 相手からの賛美、賞賛を求めたい、2) 相手からの評価が気になる、3) しばらくすると呑み込まれる不安を感じる、4) 相手の挙動に目が離せなくなる、5) 結果として交際が長続きしないことが多いの5つを挙げている。また、大野 (2007) は、アイデンティティの確立が十分な状態での恋愛を、両者の相互性や無条件性を含む「愛的な交際」と説明している。「愛的な交際」は、1) ありのままの自分を出せるようになる、2) お互いが精神的に支え合う存在になる、3) 将来の2人のことまで考えられる、4) ドキドキ感よりも安心感や信頼感があるという特徴を有する恋愛関係である。この関係は、Eriksonの成人前期の発達課題である親密性が獲得された関係とも捉えることができる。

著者は大野の見解を元に、「アイデンティティのための恋愛」の特徴である、恋人への依存や束縛、不安や自己中心性などを有する恋愛関係を「未熟な恋愛」、「愛的な交際」の特徴である、恋

人への相互性や無条件性、恋人との対等な関わりや将来展望を有する恋愛関係を「自立した恋愛」と命名し、「未熟な恋愛」と「自立した恋愛」が青年期の恋愛関係において存在していることを想定した「恋愛の未熟度自立度尺度」（平沢, 2010）を作成した。大学生287名を対象に同尺度を実施した結果、想定していたような「未熟な恋愛」と「自立した恋愛」の2因子が抽出された。「アイデンティティ尺度」（下山, 1992）との関連を検討したところ、アイデンティティ尺度と「未熟な恋愛」は弱い負の相関、「自立した恋愛」とは弱い正の相関が認められ、大野の見解は概ね立証される結果となった。

青年期に特徴的な「未熟な恋愛」が、青年に与える影響についての見解は一致していない。大野 (1995) は、依存性の強い不安定な恋愛関係においては、アイデンティティの発達は進まないことを指摘している。青年のアイデンティティは恋愛体験とは無関係の部分で発達し、自分に自信をもつことができるようになって初めて、他者と自立した恋愛関係を築くことができるという。一方、岡田 (2007) は、成人前期に真の親密性を獲得するためにも、青年期にこのような恋愛体験を持つことはむしろ肯定的にはたらくと論じている。この時期の恋愛は、未熟なものであったとしても自己探求の機会として機能し、青年の自己洞察を促進する可能性があるという立場である。

近年、関係性の中で自己が発達するという見方が広く論じられるようになってきている（松岡, 2009；岡本, 2010）。恋愛は特定の他者と密接に関わるものであり、その中で自分の思い通りにいかないことを経験したり、新しい価値観に出会うことで自己の価値観を問い直すなど、自分や他者について深く考えるきっかけとなる。これまでの恋愛研究の対象の多くが大学生であることを考慮すると、ポジティブな影響が認められた全ての恋愛が「自立した恋愛」であったとは考えにくく、検討された恋愛の中には、依存性の強い不安定な恋愛関係である「未熟な恋愛」も含まれていた可能性が高い。著者は恋愛により青年の成長は促進されるという後者の立場に立ち、たとえ「未熟な恋愛」であっても、青年の心理的成長につながる可能性があるのではないかと考える。

詫摩 (1986) や山下・坂田 (2005) は、失恋後に

恋愛体験を客観的に振り返り、適切に自己の中に取り込むことが、新たな自己概念の再構築につながることを示唆している。すなわち、恋愛体験や失恋体験をどのように捉え直すかということが、その後、青年が精神的に成熟していく上で重要な鍵を握るといえる。そこで本研究では、自己の恋愛体験を振り返り意味づける過程として、過去の恋愛の捉え直しに着目したい。今回、過去の恋愛の捉え直しに影響を与えると予想される変数として、失恋ストレスコーピングと内省傾向を取り上げる。コーピングとは、「自らの資源に負担をかけたり、それを超越すると評価したりする特定の外的・内的要求を何とか処理しようとする認知的・行動的努力」(Lazarus, 1999 本明他訳 2004)であるが、失恋ストレスコーピングとは、失恋に特有のコーピングを意味する(加藤, 2005)。内省とは「自己を振り返り、自己を見つめる」ことであり、内省傾向は内省の程度の個人差である(佐藤・落合, 1995)。

近年、恋愛による影響を青年自身の実感から検討した研究が行われてきている(高橋, 2012; 高坂, 2009)。しかし、これらの研究は現在恋人がいることによる影響に着目したものであり、過去の恋愛体験による影響を直接的に検討した研究は、失恋後の心理的变化を自由記述から検討した宮下他(1991)以外は見当たらない。また、宮下他(1991)で報告された心理的变化は限局的なものであり、実際にはより多側面で変化が感じられていることが推測される。そこで本研究では、青年が過去の恋愛体験により自己のどのような側面が変化したと認識しているのか、行動面や対人関係面などを含む幅広い視点から捉えていくこととする。また、恋愛が青年に与える影響を検討したこれまでの研究は、交際期間や交際人数など、恋愛の状況に関する客観的指標を独立変数として、現在の心理的指標を検討するものが多い。この点に関して、片岡・園田(2011)は、恋愛が青年に様々な影響を与えることが明らかになっている一方、恋人との関係の違いが青年に与える影響については、明確になっていないことを指摘している。そこで本研究では、過去の恋愛の状況に関する客観的指標だけでなく、恋人との関係性にも着目し、「未熟な恋愛」と「自立した恋愛」を取り上げて検討を行うこととする。

以上より、本研究の第1の目的は、過去の恋愛体験による心理的变化を青年自身がどのように認識しているのか、より幅広い視点から把握することである。第2の目的は、過去の恋人との関係性(「未熟な恋愛」/「自立した恋愛」)、失恋ストレスコーピング、内省傾向が、過去の恋愛体験による心理的变化に与える影響を検討することである。また、本研究では恋愛や失恋の性差に関しても検討を行う。

方 法

1. 調査協力者及び手続き

本研究では、18歳から30歳の男女616名を対象に無記名の個別自記式質問紙調査を実施した。

著者の知人または知人を介して関東圏内の私立大学3校の学生に調査を依頼し、調査に合意した者に直接または郵送にて質問紙の配布、回収を行った。調査時期は、2012年8月から10月であった。

2. 調査内容

(1) 調査協力者の基本情報

調査協力者の性別、年齢、所属(学生・社会人)、現在及び過去の恋人の有無、過去の恋人の人数をたずねた。過去の恋人は15歳以上の時点で3ヶ月以上続いた交際相手に限定した。

(2) 過去の恋愛の状況

過去の恋愛の状況について、一番印象に残っている恋愛(以下、恋愛体験と記す)を想起してもらい、恋人と交際を開始した年齢、交際期間、失恋後の経過期間、別れの原因、別れの切り出し、別れのショック及び失恋からの立ち直りの程度についてたずねた。別れの原因、別れの切り出しに関しては、「自分」、「相手」、「どちらでもない」から1つを選ぶように指示した。別れのショック及び失恋からの立ち直りの程度に関しては、「とてもショックを受けた/立ち直っている」から「全くショックを受けなかった/立ち直っていない」までの4件法で回答を求めた。恋愛の進展度を測定するため、松井(1990)の恋愛行動の経験尺度を、時代背景の変化を考慮して一部改変した上で使用した。本尺度は27項目から構成されている。当時の恋人と1度でも経験したことのある

行動には「あった」(1点)、経験したことがない行動には「なかった」(0点)の2件法で回答を求め、それらを加算し合計得点を算出し「恋愛行動の経験」得点とした。「恋愛行動の経験」得点が高いほど、恋愛が進展していたことを意味する。

以下、過去の恋愛についてたずねる設問に関しては、全てここで想起してもらった恋愛体験について回答を求めた。

(3) 失恋ストレスコーピング尺度(加藤, 2005)

恋人と別れた際の失恋ストレスコーピングを測定するための尺度である。「別れたことを悔やんだ」、「関係を戻そうとした」などの「未練」因子11項目、「相手の人をうらんだ」、「相手の人を忘れようと努力した」など失恋相手を避けるような認知や行動である「失恋相手の拒絶」(以下、拒絶と記す)因子12項目、「失恋が自分の成長に役立つと思った」、「次の恋を見つけようとした」、「何かに夢中になった」など肯定的解釈や置き換え、気晴らしによって失恋という出来事から回避するコーピングである「失恋からの回避」(以下、回避と記す)因子13項目の3因子、計36項目からなる。

(4) 恋愛の未熟度自立度尺度(平沢, 2010)

恋人との関係性における「未熟な恋愛」と「自立した恋愛」の程度を測定するための尺度である。

本研究では、項目を一部改変して使用した。本尺度は23項目からなる。

(5) 過去の恋愛体験による心理的变化尺度

過去の恋愛体験による心理的变化を把握するための尺度である。2012年2月から3月に、21歳から24歳の男女13名(男性5名、女性8名)に半構造化面接による予備調査を実施し、その結果と宮下他(1991)、高坂(2009)を参考に過去の恋愛体験による心理的变化尺度50項目を作成した。

(6) 内省尺度(佐藤・落合, 1995)

内省傾向を測定するための尺度である。「自分自身について考えることはめったにない」、「あとから自分のしたことを振り返ってみることはあまりない」などの「内省する機会の少なさ」因子10項目、「自分の中にあるいやな点に気づくと、それ以上考えたくなくなる」、「自分について考えても、すぐにいきづまって考えが進まない」などの「嫌悪的側面直視への抵抗」因子5項目の2因子、計15項目で構成されている。

なお、(3)～(7)の各尺度は、「よく当てはまる」(4点)、「どちらかといえば当てはまる」(3点)、「どちらかといえば当てはまらない」(2点)、「全く当てはまらない」(1点)の4件法で回答を求め、各因子に属する項目の平均値を算出し、それぞれの因子得点とした。いずれも得点が高いほど各因子の傾向が高いことを意味する。

3. 倫理的配慮

本研究では、配布した質問紙に、研究の主旨、倫理的配慮について説明した文書を添付した。著者が直接調査への協力を依頼し、質問紙を配布した協力者に対しては、文書と共に口頭でも説明を行った。説明には、調査の目的、調査結果は研究の目的以外に使用することはないこと、調査への参加は任意であること、得られたデータは個人が特定されない形で処理、分析し、研究が終了した時点で消去、破棄すること、回答したくない場合は空欄のままでよいこと、本研究に対する問い合わせ先などが含まれている。質問紙への回答をもって、調査協力の了解を得たものとみなした。

また、本研究で使用した恋愛行動の経験尺度(松井, 1990)、失恋ストレスコーピング尺度(加藤, 2005)、内省尺度(佐藤・落合, 1995)の使用にあたっては、各尺度の開発者である松井氏、加藤氏、佐藤氏に研究実施前に本研究での使用許可を得た。なお、松井氏には尺度の項目を一部改変して使用することについても許可を得た。

結果と考察

質問紙を実施した616名のうち、回答に不備がある者を除いた566名(男性290名、女性276名)を分析の対象とした。統計分析にはSPSS Ver.20を使用した。

1. 調査協力者の概要

調査協力者566名の平均年齢は20.29歳(18歳～30歳; $SD = 1.93$)、男性は20.10歳(18歳～27歳; $SD = 1.78$)、女性は20.49歳(18歳～30歳; $SD = 2.07$)で、女性の方が男性より年齢が高かった($t(543) = 2.39, p < .05$)。所属は、学生が540名(94.5%; 男性282名、女性258名)、社会人が26名(4.6%; 男性8名、女性18名)であった。

現在恋人がいる者は170名(30.0%)、いない者は394名(69.6%)、不明が2名(0.4%)で、恋人がいない者がいる者の割合を大きく上回っていた。過去に恋人がいた者は289名(51.1%)であった。性別でみると、現在恋人がいる者は、男性66名(22.8%)、女性104名(37.7%)で、過去に恋人がいた者は男性127名(43.8%)、女性162名(58.7%)であり、女性は男性より現在恋人がいる者、過去に恋人がいた者の割合が有意に高かった(それぞれ $\chi^2(1) = 15.45, p < .001$; $\chi^2(1) = 12.57, p < .001$)。過去の恋人の平均人数は、2.66名($SD = 2.29$)で、男性が2.97名($SD = 2.26$)、女性が2.42名($SD = 2.28$)であり、男性は女性より過去の恋人の人数が多かった($t(282) = 2.02, p < .05$)。

以後の恋愛体験に関する分析は、過去に恋人がいたと回答した289名を対象に行った。

2. 過去の恋愛体験の概要

一番印象に残っている過去の恋愛体験の概要をTable 1に示す。恋人との交際開始年齢の平均は17.22歳(12歳~24歳; $SD = 1.93$)、交際期間の平

均は16.11ヶ月(3ヶ月~84ヶ月; $SD = 14.57$)、失恋後経過期間の平均は31.63ヶ月(1日~114ヶ月; $SD = 23.87$)、「恋愛行動の経験」得点の平均は19.28($SD = 5.25$)であり、いずれも男女差はなかった。

別れの原因について、「自分」と回答した者は89名(32.1%)、「相手」は66名(23.8%)、「どちらでもない」は119名(43.0%)、別れの切り出しについて、「自分」と回答した者は141名(50.9%)、「相手」は101名(36.5%)、「どちらでもない」は33名(11.9%)であり、別れの原因に関して、女性は男性より「相手」、「どちらでもない」と回答した者の割合が有意に高く($\chi^2(2) = 24.86, p < .001$)、別れの切り出しに関して、女性は男性より「自分」と回答した者の割合が有意に高かった($\chi^2(2) = 21.66, p < .001$)。別れの原因を結論づける際の男女の方向性の違いについて検討した飛田(1998)は、男性は「相手の関心が他に移ったから」とするのに対し、女性は「自分が別れたかったら」「自分が飽きたから」と結論づけやすいと述べている。今回の結果から、女性は相手のせいで「自分が飽きたから」、男性は自分のせい

Table 1 恋愛体験の概要

	全体		男性		女性		<i>t</i> 値	
	平均	<i>SD</i>	平均	<i>SD</i>	平均	<i>SD</i>		
交際開始年齢	17.22	1.93	17.1	2.40	17.31	1.83	0.90 <i>n.s.</i>	
交際期間（月数）	16.11	14.57	15.92	14.76	16.26	14.10	0.19 <i>n.s.</i>	
失恋後経過期間（月数）	31.63	23.87	32.74	25.17	30.8	22.90	0.66 <i>n.s.</i>	
恋愛行動の経験	19.28	5.25	19.27	5.11	19.28	5.37	0.01 <i>n.s.</i>	
別れの原因	人数	%	人数	%	人数	%	χ^2 値 (df)	
自分 相手 どちらでもない 不明	89	32.1	52	42.6	37	23.9	24.86 (2) *** Δ^{**}	
	66	23.8	20	16.4	46	29.6		
	119	43.0	48	39.3	71	45.8		
	3	1.1	2	1.6	1	0.7		
別れの切り出し	141	50.9	51	41.8	90	58.1	21.66 (2) *** Δ^{**}	
	101	36.5	55	45.1	46	29.7		
	33	11.9	14	11.5	19	12.3		
	2	0.7	2	1.6				
別れのショックの程度								
とてもショックを受けた	103	36.9	39	31.7	64	41.0	3.72 (3) <i>n.s.</i>	
どちらかというショックを受けた	71	25.4	35	28.5	36	23.1		
どちらかというショックを受けなかった	72	25.8	36	29.3	36	23.1		
全くショックを受けなかった	33	11.8	13	10.6	20	12.8		
失恋からの立ち直りの程度								
とても立ち直っている	188	67.4	83	67.5	105	67.3	0.48 (3) <i>n.s.</i>	
どちらかという立ち直っている	58	20.8	24	19.5	34	21.8		
どちらかという立ち直っていない	20	7.2	10	8.1	10	6.4		
全く立ち直っていない	13	4.7	6	4.9	7	4.5		

△は残差分析の結果、期待度数よりも有意に多いもの、▼は有意に少ないもの

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

で「相手の関心が他に移ったから」と考えやすい可能性が示唆される。また、別れを切り出すのが女性側であることが多かったのは、女性の方が恋愛の開始と終了の決定権を握っているという大坊(1988)や松井(1993)の知見に沿うものであった。

別れのショックの程度については、60%以上の者が「とても／どちらかというショックを受けた」と回答していた。一方、立ち直りの程度については、「とても／どちらかという立ち直っている」と回答した者が90%近くおり、失恋は青年にダメージを与える出来事ではあるものの、失恋を経験した者の多くが何らかの方法で立ち直ることができていることが明らかになった。別れのショックの程度、立ち直りの程度共に男女で違いは見られなかった。

3. 失恋ストレスコーピング尺度、内省尺度

失恋ストレスコーピング尺度と内省尺度の各因子得点をTable 4に示す。失恋ストレスコーピングの「未練」得点は、男性は女性より有意に高く($t(261) = 2.15, p < .05$)、「拒絶」得点は女性の方が有意に高かった($t(260) = 3.37, p < .01$)。「回避」得点は、男女で有意な差はなかった($t(259) = 1.93, n.s.$)。内省尺度の「内省する機会の少な

さ」得点は、男性は女性より有意に高かった($t(523) = 4.85, p < .001$)。男性は女性に比べ、失恋後も別れたことを悔やんだり関係を戻そうとする傾向がある一方で、女性は失恋相手に敵意を抱いたり早く忘れたいという思いが強いことが明らかにになり、失恋後の態度が男女で異なることが示唆された。

4. 恋愛の未熟度自立度尺度

恋愛の未熟度自立度尺度について、各項目の平均値を算出し、平均値 $\pm 1SD$ で天井効果、フロア効果が見られた7項目を除外し、残りの16項目に対して、平沢(2010)と同様の手法(主因子法・Promax回転)で因子分析を行った。固有値の減衰状況、因子の解釈可能性から検討した結果、平沢(2010)と同様の「未熟な恋愛」、「自立した恋愛」の2因子が抽出された(Table 2)。「未熟な恋愛」因子は9項目($\alpha = .87$)、「自立した恋愛」因子は7項目($\alpha = .82$)であり、「未熟な恋愛」得点の平均は2.69($SD = 0.68$)、「自立した恋愛」得点の平均は2.83($SD = 0.64$)であった(Table 4)。両因子共に男女の得点差は有意ではなかった(「未熟な恋愛」 $t(267) = 1.00, n.s.$; 「自立した恋愛」 $t(267) = 1.05, n.s.$)。

Table 2 恋愛の未熟度自立度尺度の因子分析結果(主因子法・Promax回転後の因子パターン)

項目内容	I	II
I 未熟な恋愛 ($\alpha = .87$)		
相手から嫌われるのが怖かった	.768	-.062
相手から明確な愛情表現がないと不安になった	.763	-.186
相手の関心が自分から離れてしまうのではないかと不安になった	.755	-.001
相手からの評価が気になった	.642	-.048
相手が今どこで何をしているか常に気になった	.640	.094
相手と頻繁に連絡をとっていないと不安になった	.629	.082
相手にはいつも私だけのことを考えていてほしかった	.590	.030
相手に自分のことをどう思うのか、自分のどこが好きなのか聞きたくなった	.572	.005
相手に「好き」「かわいい(かっこいい)」と言ってほしかった	.472	.111
II 自立した恋愛 ($\alpha = .82$)		
相手の前ではありのままの自分を出せた	-.110	.776
相手と一緒にいると心から安心できた	.053	.697
相手のありのままを受け入れることができた	-.044	.679
相手の幸せは自分の幸せだった	.056	.645
相手と対等な関係で付き合うことができた	-.151	.548
相手との時間を何よりも優先させた	.202	.523
相手との将来について考えられた	.221	.446
因子間相関		
I	—	.53
II		—

5. 過去の恋愛体験による心理的变化

過去の恋愛体験による心理的变化尺度について、平均値±1SDで天井効果とフロア効果が見られた5項目を除外し、残りの45項目について最尤法・Promax回転による因子分析を行い、十分な因子負荷量を示さなかった8項目を除いた

37項目で再度同じ手法で因子分析を行った結果、固有値の減衰状況、因子の解釈可能性から4因子構造が妥当であると考えられた (Table 3)。

第1因子は、積極性や活動性が高まったり、自己理解や他者理解が促進したことで、幅広い領域において自己概念が広がったことを表す項目で構

Table 3 過去の恋愛体験による心理的变化尺度の因子分析結果 (最尤法・Promax回転後の因子パターン)

項目内容	I	II	III	IV
I 自己拡大 ($\alpha = .94$)				
自分の価値観や世界だけが全てではないことを知った	.848	-.164	-.072	-.074
積極的に人と関わるようになった	.773	-.067	.007	.165
外見や身だしなみに気をつけるようになった	.743	-.077	-.067	-.186
交際範囲が広がった	.693	-.105	-.032	.090
人の個性を認められるようになった	.616	.320	-.123	-.120
自分の長所や短所が理解できた	.590	.144	-.066	-.198
人の気持ちを考えられるようになった	.589	.204	.049	-.276
男性 (女性) としての将来を意識するようになった	.569	-.081	.215	-.127
物事を様々な角度から見られるようになった	.568	.272	-.054	-.033
知らなかった自分の一面に気づいた	.567	.177	.015	-.186
積極的に自己開示するようになった	.533	-.006	.169	.200
人との約束や時間を守るようになった	.528	.055	0.000	-.036
視野が広がった	.521	.220	-.071	.158
自己理解が深まった	.508	.140	.093	-.169
何事にも頑張って取り組むようになった	.507	.302	-.066	-.019
積極的・活動的になった	.503	.174	-.030	.108
自分のありのままが出せるようになった	.456	.199	-.001	.284
趣味や興味・関心が広がった	.448	.179	-.026	.061
計画的に行動できるようになった	.401	.065	.236	.091
恋愛に対するイメージが肯定的になった	.389	.164	.097	.250
II 精神的ゆとり ($\alpha = .85$)				
心にゆとりが生まれた	-.194	.816	-.036	.264
人と適度な距離感を持てるようになった	-.040	.572	.225	-.147
物事を楽観的に考えられるようになった	.112	.565	-.077	.246
日常生活で生じる問題に柔軟に対応できるようになった	.152	.546	.083	-.041
人に対して寛容的になった	.222	.520	.123	-.124
自分なりのストレス対処法を見つけた	.121	.514	-.059	-.046
人を思いやることができるようになった	.303	.438	.133	-.188
III ジェンダーアイデンティティ ($\alpha = .81$)				
自分の性役割を意識するようになった	-.285	.121	1.037	-.148
自分の性を意識するようになった	-.003	-.062	.812	-.054
男性 (女性) としての自信がついた	.256	-.066	.456	.312
性役割 (男 (女) とはこうあるべきという考え) が変化した	.117	.176	.445	-.087
親から自立したい気持ちが高まった	.221	-.053	.433	-.086
IV 自信 ($\alpha = .65$)				
自分に自信が持てなくなった (R)	.383	-.189	.060	-.660
恋愛に対して自信が持てなくなった (R)	.256	-.083	.196	-.615
自分に自信がついた	.169	.033	.307	.453
恋愛が面倒くさくなった (R)	-.173	.253	.031	-.443
自分のことが好きになった	.291	.036	.128	.374
(R) 逆転項目	因子間相関			
	I	II	III	IV
	—	.73	.72	.35
		—	.64	.33
			—	.34
				—

Table 4 各尺度の因子得点の男女別平均値、SD 及び t 検定の結果

尺度名	因子名	全体		男性		女性		t 値	
		平均	SD	平均	SD	平均	SD		
失恋ストレスコーピング	未練 ($\alpha = .87$)	2.08	0.68	2.19	0.69	> 2.00	0.66	2.15	*
	拒絶 ($\alpha = .79$)	2.37	0.59	2.23	0.59	< 2.47	0.57	3.37	**
	回避 ($\alpha = .80$)	2.79	0.56	2.71	0.58	2.84	0.53	1.93	n.s.
内省	内省する機会の少なさ ($\alpha = .80$)	2.04	0.54	2.15	0.56	> 1.93	0.49	4.85	***
	嫌悪的側面直視への抵抗 ($\alpha = .62$)	2.39	0.57	2.38	0.57	2.39	0.56	0.11	n.s.
恋愛の未熟度自立度	未熟な恋愛 ($\alpha = .87$)	2.69	0.68	2.65	0.66	2.73	0.69	1.00	n.s.
	自立した恋愛 ($\alpha = .82$)	2.83	0.64	2.88	0.61	2.80	0.66	1.05	n.s.
過去の恋愛体験による 心理的变化	自己拡大 ($\alpha = .94$)	2.88	0.60	2.84	0.58	2.90	0.62	0.76	n.s.
	精神的ゆとり ($\alpha = .85$)	2.78	0.65	2.79	0.65	2.77	0.65	0.22	n.s.
	ジェンダーアイデンティティ ($\alpha = .81$)	2.48	0.75	2.62	0.76	> 2.37	0.73	2.66	**
	自信 ($\alpha = .65$)	2.36	0.65	2.42	0.59	2.31	*0.69	1.26	n.s.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

成されていることから、「自己拡大」因子 (20 項目、 $\alpha = .94$)、第 2 因子は、精神的なゆとりが生じることで、日常的なストレスに上手く対応できるようになったり、大らかな態度で他者に接することができるようになったことを表す項目で構成されていることから「精神的ゆとり」因子 (7 項目、 $\alpha = .85$)、第 3 因子は、自己の性や性役割に意識が向き、ジェンダーアイデンティティを自覚するようになったことを表す項目で構成されていることから、「ジェンダーアイデンティティ」因子 (5 項目、 $\alpha = .81$)、第 4 因子は、恋愛全般に対する自信や自己肯定感の高まりを表す項目で構成されていることから、「自信」因子 (5 項目、 $\alpha = .65$) と命名した。各因子得点の男女差を検討したところ、「ジェンダーアイデンティティ」得点は男性の方が女性より有意に高かった ($t(259) = 2.66, p < .01$; Table 4)。

6. 過去の恋愛体験による心理的变化に影響を与える変数の検討

恋人との関係性 (「未熟な恋愛」/「自立した恋愛」)、失恋ストレスコーピング、内省傾向が過去の恋愛体験による心理的变化に与える影響を検討するために、男女別のパス解析を行った。解析に用いた変数は 3 水準に整理した。第 1 水準は恋人との関係性を示す 2 変数、第 2 水準は失恋ストレスコーピングを示す 3 変数、内省傾向を示す 2 変数、第 3 水準は過去の恋愛体験による心理的变化を示す 4 変数であった。解析は変数増加法の重回帰分析によって行い、偏回帰係数の有意水準 5%

基準で投入を打ち切った。

男性の結果を Figure 1、女性の結果を Figure 2 のパス・ダイアグラムに示す。矢印は有意なパスを示し、数値は標準偏回帰係数を示す。

恋人との関係性の「未熟な恋愛」は、男性では「自己拡大」と「ジェンダーアイデンティティ」を直接促進し、女性では「自信」を抑制していた。「自立した恋愛」は、男女共に「自己拡大」、「精神的ゆとり」、「ジェンダーアイデンティティ」を直接促進し、男性では、「自信」も直接促進していた。

恋愛ストレスコーピングの影響として、男性では、「拒絶」が「自己拡大」と「自信」を抑制し、「自立した恋愛」は「回避」を介して心理的变化の全ての側面 (「自己拡大」、「精神的ゆとり」、「ジェンダーアイデンティティ」「自信」) を促進していた。女性では、「回避」が心理的变化の全ての側面を促進しており、「未熟な恋愛」は「拒絶」を介して「自己拡大」、「精神的ゆとり」、「自信」を抑制していた。内省傾向の影響として、男性では、「内省する機会の少なさ」が「自信」を促進し、「嫌悪的側面直視への抵抗」が「自信」を抑制していた。女性では、「内省する機会の少なさ」が「自己拡大」を抑制していた。

総合考察

本研究では、青年が過去の恋愛体験による心理的变化をどのように認識しているのかを把握し、過去の恋人との関係性、失恋ストレスコーピン

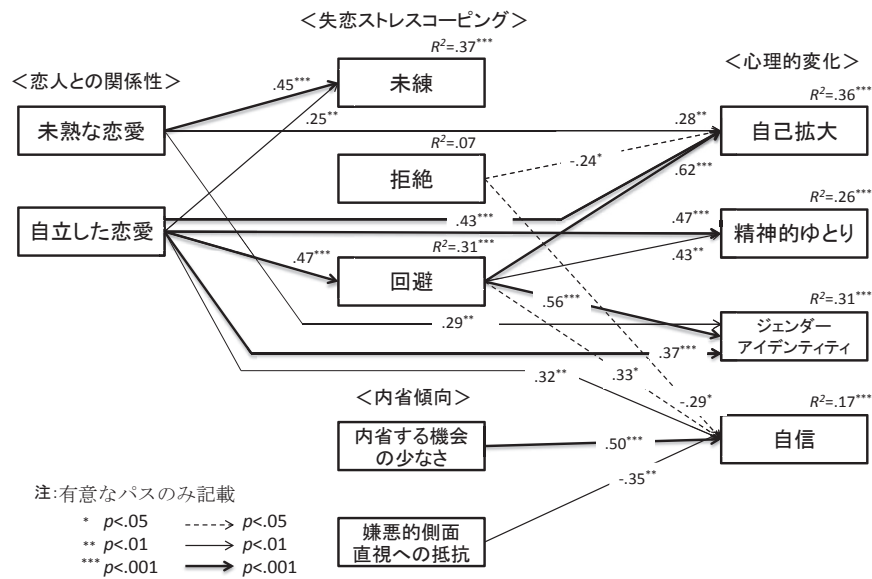


Figure 1 過去の恋愛体験と心理的变化のパス・ダイアグラム (男性)

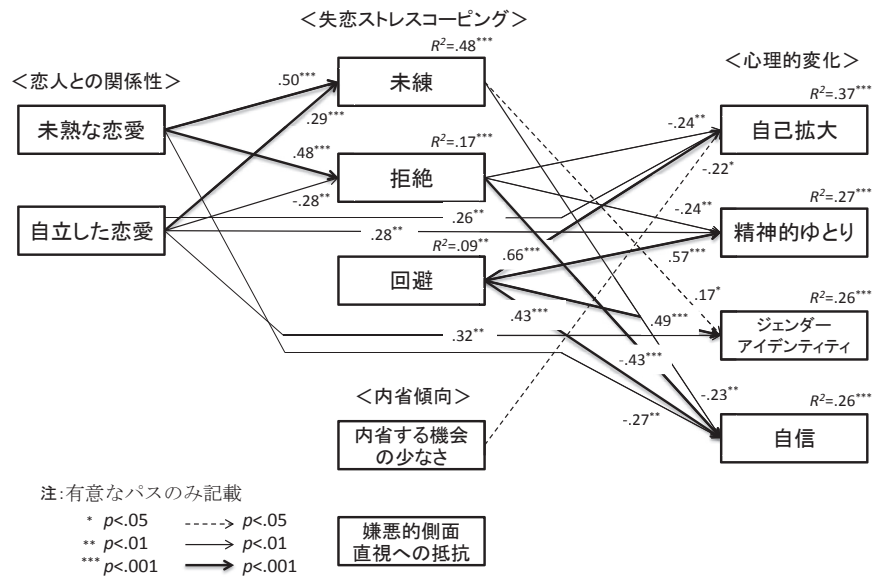


Figure 2 過去の恋愛体験と心理的变化のパス・ダイアグラム (女性)

グ、内省傾向が、過去の恋愛体験による心理的变化に与える影響について検討した。

青年が認識している過去の恋愛体験による心理的变化には、「自己拡大」、「精神的ゆとり」、「ジェンダーアイデンティティ」、「自信」があることが明らかになった。男性は女性より「ジェンダーアイデンティティ」得点が高く、過去の恋愛体験を通して自分の性や性役割を意識するようになったり、男性としての自信がついたと感じてい

ることが示唆された。

恋人との関係性、失恋ストレスコーピング、内省傾向が過去の恋愛体験による心理的变化に与える影響については、男女共に「自立した恋愛」が失恋後に肯定的な心理的变化をもたらすことが示されたが、「未熟な恋愛」の影響に関しては男女で違いが見られた。男性は過去の「未熟な恋愛」体験により、幅広い領域において自己概念が広がり、ジェンダーアイデンティティをより自覚する

ようになっていた。一方、女性の場合は、過去の「未熟な恋愛」体験が自己の成長感に結びつくことはなく、恋愛全般に対する自信や自己肯定感を低下させることが明らかになった。また、男性の場合、「未熟な恋愛」と「自立した恋愛」は両者共に直接的にジェンダーアイデンティティを高めていたが、「未熟な恋愛」と「自立した恋愛」では、ジェンダーアイデンティティの意識の向け方や変化の仕方に違いが存在する可能性が考えられる。「未熟な恋愛」因子には、「相手が今どこで何をしているか常に気になった」、「相手と頻繁に連絡をとっていないと不安になった」などの項目が含まれている。このような恋人に対する独占欲は、男性性のステレオタイプとして挙げられるような支配的、威厳的といった特性につながるものである。したがって、恋人に対する依存や束縛が強かった男性は、恋愛を通して自己のステレオタイプの男性性を実感しやすいことが推測される。一方、「ジェンダーアイデンティティ」因子には、「性役割観（男（女）とはこうあるべきという考え）が変化した」という項目が含まれているが、恋人と対等な関係を築いていた者は、性役割観が柔軟な方向に変化した可能性も示唆される。

男女共、最も有効な失恋ストレスコーピングであったのは、失恋を肯定的に捉えようと努力したり、他の異性や趣味に目を向けるなどの「（失恋からの）回避」であり、この方略を選択することにより、過去の恋愛体験による心理的变化が肯定的に解釈されやすいことが示された。置き換えや気晴らしは、他者との相互作用を促進することにもつながり、失恋からの立ち直りを早めることが推測される。失恋という出来事を思い出すことを回避することで、失恋相手にとらわれない生活を送ろうとする点で、「回避」は前向きな方略であるといえる。

内省傾向に関しては、男性では、内省する機会が少ない者ほど「自信」が高まり、自分自身の嫌悪的側面を直視することに抵抗が強い者ほど「自信」が低下することが示された。内省する機会が少ないということは、過去の恋愛体験について熟考する機会が少ないことにつながると考えられる。すなわち、過去の恋愛関係が破局を迎えた理由や、自己の至らなかった点などに想いを馳せることがないため、恋愛全般に対する自信や自己肯

定感の低下が生じにくいことが推測される。また、大学生の自己嫌悪感の検討を行った佐藤・落合（1995）は、自己嫌悪感を抱いた際に自己の否定的側面から目をそらすことにより自己嫌悪感が増大することを報告している。過去の恋愛体験における自己の問題を自覚していながら内省を深めることができない場合、いつまでもその問題にとらわれ、問題を受容することができずに自信が低下することが推測される。一方、女性では、内省する機会が少ない者ほど「自己拡大」が抑制されることが示された。「自己拡大」因子には、自己理解の促進による自己概念の広がりを表す項目が含まれるが、女性の場合は、内省する機会が少ないと自分や失恋相手に対する熟考が制約され、自己理解が進みにくくなることが考えられる。

今後の課題

本研究の課題として、時間の経過を考慮していないことが挙げられる。本研究では、過去の恋愛の状況、失恋ストレスコーピング、過去の恋愛体験による心理的变化が同時に測定されている。しかし、本研究のように回想法を用いた恋愛研究では、記憶や認知のバイアスが介在しやすいことが指摘されている（浅野・堀毛・大坊, 2010；加藤, 2005）。今後は、縦断的データに基づき、本結果を検証する必要がある。また、今回の調査では過去に恋人がいたのは約半数で、青年の恋愛経験の有無には個人差が大きいことが示唆された。近年、青年の恋愛行動の希薄化が指摘されているように、恋愛を経験することなく青年期を終える者が増加することが予想される。恋愛以外の様々な要因によっても人格的成長は促される。恋愛体験の有無によるアイデンティティ発達の様相やそのプロセスの違いなどについては、今後検討する意義があると思われる。

文 献

- 浅野良輔・堀毛裕子・大坊郁夫（2010）．人は失恋によって成長するのか—コーピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響．パーソナリティ研究, 18, 129-139.
- 大坊郁夫（1988）．異性間の関係崩壊についての認知的研究．日本社会心理学会第29回大会

- 発表論文集, 64-65.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the Life Cycle: Selected Papers. *Psychological Issues, Vol 1*. New York, International University Press.
- (エリクソン, E. H. 小此木啓吾(訳) (1973). 自我同一性—アイデンティティとライフサイクル. 誠信書房)
- Havighust, R. J. (1943). *Human Development and education*. New York: Longmans, Green.
- Hendrick, C & Hendrick, S. (1988). Lovers wear rose colored glasses. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 161-183.
- 飛田 操 (1998). 愛の崩壊 松井 豊 (編) 現代のエスプリ (368) 至文堂, pp.122-130.
- 平沢康子 (2010). 青年期におけるアイデンティティと親密性の発達と恋愛—平等主義的性役割態度の観点から. 青山学院大学文学部心理学類平成23年度卒業論文 (未公刊)
- 堀毛一也 (1994). 恋愛関係の発展・崩壊と社会的スキル. 実験社会心理学研究, 34, 116-128.
- 伊福麻季・徳田智代 (2006). 恋愛依存傾向尺度作成の試み—男女間における恋愛依存傾向の比較 久留米大学心理学研究, 5, 157-162.
- 神薗紀幸・黒川正流・坂田桐子 (1996). 青年の恋愛関係と自己概念及び精神的健康の関連 広島大学総合科学部紀要Ⅳ理系編, 22, 93-104.
- 返田 健 (1986). 青年期の心理 教育出版.
- 片岡 祥・園田直子 (2011). 恋愛関係が青年の発達に及ぼす影響—多次元自我同一性尺度と恋人の有無・交際期間・愛情との関連から. 久留米大学心理学研究, 10, 104-111.
- 加藤 司 (2005). 失恋ストレスコーピングと精神的健康との関連性の検証. 社会心理学研究, 20, 171-180.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion :A new synthesis*. New York:Springer.
- (ラザルス, R. S. 本明寛 (監訳) (2004). ストレスと情動の心理学: ナラティブの視点から. 実務教育出版)
- 松井 豊 (1990). 青年の恋愛行動の構造 心理学評論, 33, 355-370.
- 松井 豊 (1993). 恋ごろの科学 サイエンス社.
- 松井 豊 (1998). 恋愛における性差 松井 豊 (編), 現代のエスプリ (368). 至文堂, pp.113-121.
- 松岡弥玲 (2009). 成人期 藤村宣之 (編), 発達心理学—周りの世界とかかわりながら人はいかに育つか ミネルヴァ書房. pp.166-171.
- 宮下一博・臼井永和・内藤みゆき (1991). 失恋経験が青年に及ぼす影響. 千葉大学教育学部研究紀要, 39, 117-126.
- 西平直喜 (2000). 青年期の恋愛 西平直喜・吉川成司 (編), 自分探しの青年心理学. 北大路書房, pp.38-55.
- 岡田 努 (2007). 現代青年の心理学—若者の心の虚像と実像. 世界思想社.
- 岡本祐子 (2010). 成人発達臨床心理学ハンドブック—個と関係性からライフサイクルを見る. ナカニシヤ出版.
- 大野 久 (1995). 青年期の自己意識と生き方 落合良行・楠見孝 (編), 講座生涯発達心理学第4巻自己への問い直し—青年期 金子書房, pp.108-117.
- 大野 久 (2007). 恋愛と男性アイデンティティ 榎本博明 (編), セルフ・アイデンティティ—拡散する男性像. 至文堂, pp.127-136.
- 佐藤有耕・落合良行 (1995). 大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴. 筑波大学心理学研究, 17, 61-66.
- 清水裕士・大坊郁夫 (2005). 恋愛関係における関係性認知が精神的健康に及ぼす影響 対人社会心理学研究, 5, 51-65.
- 下山晴彦 (1992). 大学生のモラトリウムの下位分類の研究—アイデンティティの発達との関連で 教育心理学研究, 40, 121-129.
- 多川則子 (2003). 恋愛関係が青年に及ぼす影響についての探索的研究 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要心理発達科学, 50, 251-267.
- 高橋真知子 (2012). 大学生における恋愛によって生じる心理的变化 (2). 日本心理臨床学会第76回大会発表論文集, 164.
- 高坂康雅 (2009). 恋愛関係が大学生に及ぼす影響と、交際期間、関係認知との関連. パーソナリティ研究, 17, 144-156.

詫摩武俊（1986）．青年の心理（改訂版）．培風館
山下倫実・坂田桐子（2005）．恋愛関係とその崩
壊が自己概念に及ぼす影響．広島大学総合科
学部紀要Ⅳ理系編，31，1-15．

謝 辞

本調査にご協力いただきました皆様に心より感
謝申し上げます。

付 記

本論文は、第一著者が昭和女子大学大学院生活
機構研究科に提出した修士論文（2012年度）の一
部を加筆修正し、再構成したものである。

ひらさわ やすこ（町田市教育センター）
まつなが しのぶ（昭和女子大学大学院生活機構研究科）