

大学生の心理についての研究（1）

-大学生の恋愛不安-

Research on the Psychology of University Students

- love anxiety -

李艶 辻川詩織**

Li Yan tsuzikawa Shiori

要 旨

人はストレスを感じる状況に陥ったとき、それを乗り越えるために様々な行動を起こす。失恋を経験するとき、大きなストレスを抱えるに違いない。本研究では、大学生の失恋という特定の状況において行われるコーピングに着目し、恋人分離不安と失恋コーピングの関連について研究する。恋人分離不安とは、恋人と別れてしまうのではないかという不安や、恋人に求める気持ち、思いや欲求のことである。これは若者の恋愛関係でよく使われる「依存」と似たような意味を持つ。

本研究の目的は、恋人分離不安と失恋コーピングの関連について検討し、分離不安が高ければ特定の失恋コーピングを使用しやすいという仮説も検証する。研究は失恋経験がある学生を分析対象とし、最近経験した失恋に対するコーピング、分離不安について、質問紙による調査を実施した。調査データを多変量分析し、回帰分析の結果、恋愛分離不安得点が高いと未練、敵意、肯定的解釈・行動の失恋コーピングを使用しやすいことが分かった。また、男性は肯定的解釈・行動の失恋コーピングを使用しやすく、女性は敵意の失恋コーピングを使用しやすいという性差もみられた。研究の結果から、分離不安が高いと、失恋相手を物理的にそばにいてほしいと求めているのか、心理的にそばにいてほしいと求めているのかで使用する失恋コーピングが異なってくると考えられる。

キーワード：恋愛不安 (love anxiety)

コーピング (Coping)

失恋コーピング (heartbreak coping)

本論文は心理学研究分野の研究倫理を遵守し、完成したものであることを表明する。

** 聖泉大学の卒業生

本研究に関する問い合わせ li-y@seisen.ac.jp

問 題

分離不安と失恋コーピングについて述べる。まず分離不安について説明する。

分離不安は、青年期における恋愛関係の愛着対象に対する主観的な信念や期待を表しているものである(片岡・園田,2014)。元々分離不安は、Bowlby(1969)が提唱した4つの愛着機能(近接性の維持・安全な避難場所・分離不安・安全基地)のうちの一つであり、「分離に際し苦悩し、抵抗する傾向」のことである。

また、青年期の恋愛関係において、分離不安と似た概念として見捨てられる不安がある。見捨てられる不安も分離不安と同様、青年期における恋愛関係の愛着対象に対する主観的な信念や期待を表している概念である。

この分離不安と見捨てられる不安の違いは、愛着対象が異なるという点である。見捨てられる不安の愛着対象は、特定の対象を想定しない恋人という存在に向けられた期待や信念である。

反対に分離不安の愛着対象は、現在関係を構築している恋人という限定された存在である。よって、片岡・園田(2014)は、恋人分離不安を「現在関係を構築している特定の恋人に対する期待や信念」と定義している。

分離不安は特定の恋人と定義していることから、恋人依存の状態に似ている。恋人依存に関する研究には、岡田・大橋(2020)の研究がある。この研究では、大学生の恋人への依存の実態と、親子関係と恋人への依存性を明らかにしている。その結果、大学生は、恋人との関係を「信頼」、「分離不安」、「独立」、「期待」、「従属」の5つの分類でとらえており、「期待」と「信頼」が特に多かった。恋人には程よい期待や依存をしており、大学生の恋人との関係は安定している。男子学生においては、親に強く依存している場合のみ、恋人から嫌われたくないと思うような恋人に盲目的に依存する傾向がみられた。女子学生では、親子関係が依存していても、自立していても恋人と信頼関係を築くことができると考えられている。しかし、親に依存していて恋人への依存傾向が高くなれば、恋人に心配してもらいたいなどの恋人に対しての過度な期待の傾向がみられた。

片岡・園田(2008)は、女子大学生に対して、恋愛依存傾向と失恋コーピングの関連についての研究をおこなっている。その結果、恋愛に関する依存には、恋愛関係に対する不安と恋人を中心に考え行動する二つの要素から成り立っていることが分かっている。ま

た、恋人に対して不安感を持ちやすい傾向にある人は、関係崩壊後に未練の失恋コーピングを使用する頻度が高くなり、関係が崩壊したことに対して後悔の念がわきやすい。また、見捨てられる孤独を恐れるような恋愛依存症者の傾向がある場合、恋愛関係崩壊時には、失恋相手に強い執着をしめず行動がみられた。失恋形態別では、片思い群よりも離愛群の方が恋愛関係崩壊後に受けるショックが大きかった。この研究結果の恋愛関係に対する不安に分離不安も含まれているのであれば、分離不安が高いと恋人に依存しやすくなるのではないかと考えた。

次に失恋コーピングについて説明する。

Lazarus & Folkman (1984)の研究によると、人はストレスフルな出来事に対して、コーピングを行うことでその状況を処理しようとする

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・内的欲求をなんとか処理しようとする認知的・行動的努力」と定義されている(加藤・今田, 2001)。

失恋ストレスコーピングと精神的健康との関連性の研究では、特に失恋に対するコーピングを「失恋コーピング」といい、失恋コーピングの種類はそれぞれ未練型(例:失恋相手との別れを後悔する)、拒絶型(例:失恋相手をうらんだ)、回避型(例:次の恋を見つけようとした)の3種類であるとされている(加藤, 2005)。

また、加藤(2005)の研究結果から、拒絶や未練のコーピングの使用頻度が高いほど、失恋に対するストレス反応が促進され、回復期間が長引くことが分かっている。これは、拒絶型コーピングによって、失恋相手を避けたり、憎んだりすることによって相手との関係を継続させようとするものであるため、拒絶型コーピングの使用頻度が高いことは、失恋相手への執着の程度が高いことにつながると考えられている。

未練型コーピングについても、失恋相手との別れを後悔したり、関係を戻そうとしたりする行動から失恋相手への執着の程度が高いことがわかる。

また、失恋したときに使用するストレスコーピングについて性差があることが分かっている。女性は失恋後のストレス反応の増大要因として主に拒絶が関与し、失恋からの回復期間を長引かせる要因として主に未練が関係していることが分かっている。

一方、男性は、失恋後のストレス反応の増大と失恋からの回復期間を長引かせる要因と

して未練が関与していることが分かっている。

男性が未練の失恋コーピングを使用しやすいという結果は、浅野・堀毛・大坊(2010)の研究でも明らかにされている。失恋と個人の成熟性を示す首尾一貫感覚との関連についてのこの研究では、回避型コーピングのみ首尾一貫感覚を向上させた。未練型コーピングと拒絶型コーピングについては、首尾一貫感覚を低下させることが分かっている。また、男性にのみ、未練型コーピングと拒絶型コーピングとの間に関連がみられた。この要因として考えられるのは、女性より男性の方が、サポート源としての恋愛パートナーの重要性が高いため、男性は女性よりもサポート源を恋人に依存し、別れた後に執着する傾向があるからだと考えられている。女性は、同性友人と個人的な悩みや家族関係、恋愛関係などの対人関係に関する話題についてよく話すことから、恋愛パートナーのみならず、同性友人の情緒的サポート量も恋愛パートナーと同程度に高かった。すなわち、男性より女性の方が多様な対人関係ネットワークを持っていることがわかっている(山下・坂田, 2008)。

失恋後の結果だけではなく、関係が崩壊する前の行動の研究も行われている。和田(2000)の研究では、恋愛関係が崩壊する前に大学生がとる対処行動、恋愛関係崩壊時に抱く感情、そして、恋愛関係崩壊後の行動的反応の結果がある。この研究では、恋愛関係崩壊時の関係進展度ともに調べた。その結果、恋愛関係が崩壊する前にとる対処行動として、説得、話し合い、消極的受容、回避、逃避の行動がみられた。また、恋愛関係崩壊時の感情として苦悩がみられ、恋愛関係崩壊後の行動反応では、後悔、未練、悲痛がみられた。この研究でも性差があった。男性は女性よりも消極的行動を多くとった。また、男性より女性の方が話し合い、説得行動を多くとった。

田沢(2017)の研究では、恋愛依存と失恋コーピングの関連が明らかにされた。恋愛依存尺度においては、得点が高いと「未練」の失恋コーピングの使用頻度が高いことが分かっているが、恋人と離れることに不安をあらわす分離不安の尺度では失恋コーピングの結果がない。恋人中心の考え方という点では、恋愛依存に近い状態と考えられるが、分離不安と失恋コーピングの関連については明らかにされていない。

そこで、本研究では、**分離不安と失恋コーピングの関連について調査し、明らかにすることを目的とする。**

仮説としては、片岡・園田(2008)の研究によって、分離不安が高いと依存しやすくな

ることが分かっているため、分離不安が高いと「未練」の失恋コーピングの使用頻度も高くなるのではないかと考察する。また、先行研究では、性差が確認されている研究が多いため、本研究でも性差を考慮して検討を行う。

方 法

本研究は質問紙調査法を使用した。調査は2回に分けて行った。

対象者：計267名（男性132名、女性135名）であった。

調査実施は以下のようになっている。いずれの調査は心理学研究倫理を遵守し、調査を実施した。

1回目の調査

対象者：近畿にある某大学の大学生140名を対象に質問紙調査を行った。対象者の内訳は男性60名、女性80名であった。

手続き：大学での講義の時間に質問紙を配布した。回答が任意であること、回答するかしないかが授業評価には一切関係しないことを伝えたくて、集団形式にて行った。質問紙は回答後すぐに回収した。調査に要した時間はおよそ15分であった。

2回目の調査

対象者：大学生127名を対象に、Googleを利用することで質問紙調査を行った。調査者の内訳は男性72名、女性55名であった。

手続き：SNSを使用し、質問紙への協力を呼びかけた。質問紙への回答はGoogle formに記入する形式であった。依頼文には研究の内容、所要時間、結果のデータは研究論文に使う以外は使用しないこと、個人が特定されることはないことを記述した。

2回目の調査では1回目と同様の質問紙を使用した。なお、対象者には、失恋経験の有無について質問し、最近経験した失恋は片思いの相手か、交際していた相手かを回答してもらった。

質問紙の構成：

本研究において使用する質問紙は、恋人分離不安尺度と失恋コーピング尺度の2つで構成される。各尺度の項目は付録に示す。

失恋コーピング：

対象者が失恋後に使用した失恋コーピングを測定するため、加藤(2005)の失恋コーピング尺度を使用した。本尺度は、「別れたことを悔やんだ」、「関係を戻そうとした」などの11項目からなる未練型コーピング、「失恋相手をうらんだ」、「失恋相手のことを考えないようにした」などの12項目からなる拒絶型コーピング、「失恋によって何かを学んだ」、「他の異性を好きになろうとした」、「スポーツや趣味に打ち込んだ」などの13項目からなる回避型コーピングの3つの因子から構成されている。「最近経験した失恋についてどのように考え行動したか、また、失恋経験がない人は失恋した場合を仮定して回答してください」と教示し、4件法(1.当てはまらない、2.やや当てはまらない、3.やや当てはまる、4.当てはまる)で評定を求めた。

恋愛分離不安：

恋人分離不安尺度は、Zeifman & Hazan(2000)によって作成された。本研究では、中尾・加藤(2004)によって日本語に訳された恋人分離不安尺度を使用した。本尺度は、恋愛関係の中で恋人に対する分離不安が強まった段階に生じる感情や行動を、詳細な記述をもとに10項目に反映させたものである。「現在恋人がいる人はその恋人について、現在恋人がいない人は過去の恋人、好きだった人や好きな人の中から一人を思い浮かべて回答してください」と教示し、4件法(1.当てはまらない、2.やや当てはまらない、3.やや当てはまる、4.当てはまる)で評定を求めた。

結 果

失恋経験があると回答し、欠損値のなかった193人(男性89人、女性104人)を分析対象とし、多変量分析を行った(統計ソフトHAD(清水,2016))。

まず、恋愛分離不安尺度(片岡・園田,2014)の10項目に対して尺度の信頼性を確認したところ、 α 係数は.908であったため、高い信頼性が得られた。恋愛分離不安尺度の10項目の因子負荷量を表1に示した。因子負荷量が一番高かったのは、「相手がいなくなってしまうことを考えると悲しく無気力になってしまう」という項目だった。次いで「会えないと何となく寂しい」「離れていてとても寂しく感じる」という項目の重要性が高かった。

表1 恋愛分離不安尺度の因子分析結果

	I
第1因子：恋愛分離不安因子 ($\alpha = .908$)	
7.相手がいなくなってしまうことを考えると悲しく無気力になってしまう	.794
4.会えないと何となく寂しい	.774
2.離れていてとても寂しく感じる	.758
8.何をしているときでも相手のことが頭から離れない	.753
6.相手に関心を持ってくれなかったり、拒否的に振舞われると不安になる	.729
10.心が離れてしまうことに対する不安がある	.661
5.相手を独占したいと思う	.660
9.その人さえいけば満たされている	.653
1.寂しいとき側にいてほしいと思う	.652
3.自分のことを考えていてほしいと思う	.622

次に、失恋コーピング尺度 (加藤, 2005) の 35 項目に対して因子分析を実施した。

スクリープロットを参考に、4 因子構造が妥当であると判断し、因子数を 4 と指定して因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を行った。その結果、十分な因子負荷量 (.35) を示さなかった 2 項目と複数の項目に同程度の因子負荷量 (.05 未満) を示した 2 項目を除外した。回転後の最終的な因子パターンと因子相関を **表2** に示す。

第1因子は 10 項目で構成されており、「関係を戻そうとした」「別れたことを後悔した」などの失恋の未練の側面を示す項目が高い因子負荷量を示していた。そこで「**未練**」因子と命名した。

第2因子は 5 項目で構成されており「相手の人の悪口を言った」「誰かに不満を言った」などの失恋相手に対する敵意を示す項目が高い因子負荷量を示した。そこで、「**敵意**」因子と命名した。

第3因子は、「何かに夢中になった」「失恋が自分の成長に役立つと思った」などの 11 項目で構成されていたため、「**肯定的解釈・行動**」因子と命名した。

第4因子は、「相手の人のことを考えないようにした」「気にしないようにした」などの失恋という現実からの逃避を示す項目が高い因子負荷量を示していた。そこで「**逃避**」因子と命名した。

表2 失恋コーピングの因子分析結果

	未練	敵意	肯定的解釈逃避	
	I	II	III	IV
第1因子：未練因子 (a=.868)				
9.関係を戻そうとした	.773	-.020	-.038	-.024
33.別れたことを後悔した	.743	.008	-.130	.069
24.失恋した後も相手の人を愛した	.674	-.248	-.019	-.027
10.写真など、思い出の品を取り出して眺め	.670	-.016	.054	-.021
21.何かにつけて相手の人を思い出した	.649	-.130	.180	.040
15.相手の人と連絡をとろうとした	.624	.050	-.006	-.108
34.失恋したことを信じようとしなかった	.597	.206	-.156	.091
8.相手の人との楽しい思い出を思い出した	.582	-.101	.054	-.007
35.偶然を装って、相手の人と会おうとした	.571	.225	-.047	-.013
27.思い出の場所に出かけた	.432	-.004	.060	-.003
第2因子：敵意因子 (a=.837)				
11.相手の人の悪口を言った	-.084	.856	-.064	-.005
14.誰かに不満を言った	-.052	.777	.024	-.020
13.相手の人に幻滅した	-.178	.771	-.062	.069
12.相手の人をうらんだ	.164	.745	-.115	.068
32.相手の人を見返す方法を考えた	.133	.467	.272	-.089
第3因子：肯定的解釈・行動因子 (a=.827)				
26.何かに夢中になった	-.057	-.280	.653	.112
25.失恋が自分の成長に役立つと思った	-.081	-.085	.636	-.142
20.何か他の楽しいことを考えた	-.078	.046	.632	.140
19.スポーツや趣味に打ち込んだ	-.007	-.168	.611	.102
18.失恋のいい面を見つけようとした	.065	.051	.535	-.020
29.失恋によってなにかを学んだ	-.040	.121	.532	-.147
17.自分を磨くようにした	.069	-.051	.505	.072
31.次の恋を見つけようとした	.030	.310	.481	.009
30.異性の友人を作るようにした	.010	.292	.423	-.113
22.他の異性を好きになろうとした	.109	.299	.387	.082
4.遊びに出かけた	.064	.216	.353	.075
第4因子：逃避因子 (a=.792)				
2.相手の人のことを考えないようにした	.048	-.042	-.064	.941
3.気にしないようにした	-.075	-.043	.011	.769
6.相手の人を忘れようとした	.158	.074	.062	.579
23.失恋のことを考えないようにした	-.033	.016	.148	.498
1.相手の人を避けようとした	-.197	.175	-.075	.469
因子間相関	I	.214	.161	-.222
	II		.351	.203
	III			.266

恋愛分離不安尺度と失恋コーピング尺度の各因子に含まれる項目の粗点を平均し、各因子の尺度得点を算出した。各因子の尺度得点および要約統計量を表3に示す。

表3 各変数の要約統計量

	平均値	標準偏差	中央値	最小値	最大値
恋愛分離不安得点	2.87	0.74	2.90	1.00	4.00
未練	1.97	0.71	1.90	1.00	3.90
敵意	1.81	0.82	1.60	1.00	4.00
肯定的解釈・行動	2.62	0.66	2.64	1.00	4.00
逃避	2.65	0.82	2.80	1.00	4.00

次に分離不安を独立変数、未練、敵意、肯定的解釈・行動、逃避をそれぞれ従属変数とする回帰分析を行った。その結果を表4に示す。恋愛分離不安と未練（偏回帰係数.324 $R^2=.105$ ）、敵意（偏回帰係数.200、 $R^2=.040$ ）、肯定的解釈・行動（偏回帰係数.199、 $R^2=.039$ ）に有意性がみられた。また、未練、敵意、肯定的解釈・行動のモデルの妥当性が確認され、恋愛分離不安と未練、敵意、肯定的解釈・行動に有意に正の相関がみられた（未練: $t(191) = 4.74, p < .001$; 敵意: $t(191) = 2.82, p = .005$; 肯定的解釈・行動: $t(191) = 2.80, p = .006$ ）。分離不安と逃避に関しては、モデルの妥当性は確認できなかった。

表4 恋愛分離不安を独立変数とした回帰分析の結果

変数名	偏回帰係数	R^2
未練	.324 **	.105 **
敵意	.200 **	.040 **
肯定的解釈・行動	.199 **	.039 **
逃避	.096	.009

** $p < .01$, * $p < .05$

次に、男性と女性を分けて分析を行った。男女それぞれの結果を表5に示す。女性と男性の平均値に違いが見られるかを検討するために、対応のない t 検定を行った。その結果、逃避因子については、女性の方が男性よりも有意に高かった。恋愛分離不安、未練、敵意、肯定的解釈・行動因子では有意な差は見られなかった。

表5 女性と男性における各評定値(標準偏差)

	女性		男性		<i>t</i> 検定の結果
恋愛分離不安	2.92	(0.74)	2.80	(0.75)	<i>t</i> (191) = 1.09, <i>p</i> = .275
未練	1.90	(0.68)	2.04	(0.73)	<i>t</i> (191) = 1.39, <i>p</i> = .167
敵意	1.88	(0.83)	1.74	(0.80)	<i>t</i> (191) = 1.15, <i>p</i> = .251
肯定的解釈・行動	2.64	(0.67)	2.58	(0.65)	<i>t</i> (191) = 0.64, <i>p</i> = .523
逃避	2.80	(0.74)	2.48	(0.87)	<i>t</i> (191) = 2.79, <i>p</i> = .006

次に分離不安を独立変数、未練、敵意、肯定的解釈・行動、逃避をそれぞれ従属変数とする男女それぞれの回帰分析を行った。その結果を表6に示す。共通点として男女とも未練に有意性がみられた(女性: 偏回帰係数.400 $R^2=.160$, 男性: 偏回帰係数.266 $R^2=.071$)。相違点としては、女性は、敵意に有意性がみられ (偏回帰係数.312 $R^2=.097$)、男性は、肯定的解釈・行動に有意性がみられた(偏回帰係数.285 $R^2=.081$)。

女性は、未練、敵意のモデルの妥当性が確認され、恋愛分離不安と未練、敵意に有意に正の相関がみられた (未練: $t(191) = 3.32, p < .001$; 敵意: $t(191) = 1.23, p = .222$)。肯定的解釈・行動と逃避に関しては、モデルの妥当性は確認できなかった。

男性は、未練、肯定的解釈・行動のモデルの妥当性が確認され、恋愛分離不安と未練、肯定的解釈・行動に有意に正の相関がみられた (未練: $t(191) = 2.58, p = .012$; 肯定的解釈・行動 $t(191) = 2.77, p = .007$)。敵意と逃避に関しては、モデルの妥当性は確認できなかった。

表6 恋愛分離不安を独立変数とした男女それぞれの回帰分析の結果

変数名	女性		男性	
	偏回帰係数	R^2	偏回帰係数	R^2
未練	.400 **	.160 **	.266 *	.071 *
敵意	.312 **	.097 **	.054	.003
肯定的解釈・行動	.121	.015	.285 **	.081 **
逃避	.014	.000	.150	.023

** $p < .01$, * $p < .05$

考 察

結果から、恋愛分離不安と未練、敵意、肯定的解釈・行動に有意に正の相関がみられた。すなわち、冒頭で述べた恋愛分離不安が高いと未練の失恋コーピングを使用しやすいという本研究の仮説が支持・証明された。

恋愛分離不安が未練を有意に正に予測していた理由として、分離不安の愛着対象が関係しているのではないかと考える。

分離不安の愛着対象は、現在関係を構築している恋人という限定された存在であった。このことから、愛着対象はだれでもいいわけではなく、限定された恋人というたった一人の存在であることがわかる。愛着対象が限定されていることから、この人しかいないと思ひ込みやすく、心が安心できる人が一人しかいないので、離れてしまうことに対して強い不安を感じやすい。その結果、失恋という愛着対象と離れる状況になったとき、未練の失恋コーピングを使用し、相手を自分の中に残しておくことで、少しでも不安を和らげようとしているのではないかと考える。また、この人しかいないと思うことで、簡単には忘れられず、失恋後も好きで続けるのではないかと考える。

恋愛分離不安が敵意を有意に正に予測していた理由としては次のようなことが考えられる。別れても好きな気持ちが消えず、愛情が裏返しになっているのではないかと考える。別れた後も相手を好きな気持ちはあるが、その愛情を向ける相手はおらず、行き場がなくなってしまうようになった気持ちが愛情とは裏返しの感情としてあらわれているのではないかと考える。また、恋愛分離不安が高く、相手のことがとても好きだったからこそ、好きだったところではなく、相手の嫌なところや悪いところを話して失恋した自分を正当化したいという気持ちの表れではないかと考える。

恋愛分離不安が肯定的解釈・行動を有意に正に予測していた理由として愛着対象をほかの異性に置き換えることで、愛着対象を失った悲しみを紛らわせようとしているのではないかと考える。また、新しい恋を見つけようとしたり、異性とデートするという行動から、新たな愛着対象を探し始めているとも考えられる。また、未練の失恋コーピングは、「相手の人との楽しい思い出を思い出した」、「失恋した後も相手の人を愛した」などの行動から、愛着対象に心理的にそばにいてほしいことを望んでいると考えられる。置き換えの失恋コーピングは、「次の恋を見つけようとした」、「ほかの異性とデートした」という

行動から、愛着対象に物理的にそばにいてほしいことを望んでいると考えられる。

よって分離不安とは、限定された、たった一人の恋人という存在を愛着対象とし、恋人だけがすべてで自分にとって欠かせない存在であるために、物理的にも心理的にもその存在がいなくなってしまうことに強い不安を抱いている状態であると考えられる。

分離不安と逃避に関してモデルの妥当性は確認できなかった理由として以下のようなことが考えられる。恋人というたった一人の存在に依存している分離不安の状態では、他人や思い出など心理的なものに頼らない、恋愛とは別のことで忘れようとする方法は、恋愛から離れることが難しいため、このようなコーピングは分離不安と関係していないのではないかと考える。逃避の失恋コーピングが、分離不安が高い、低いに関わらず使用されているのだとしたら、片思いの相手に失恋した後も、交際していた相手と別れた後も、相手と気まずくなる、距離を置くという行動の背景にこの逃避のコーピングがあるのではないかと考える。

男性と女性それぞれの結果では、男性、女性ともに恋愛分離不安が未練を有意に正に予測していた結果が得られた。これは、先行研究で示した加藤(2005)の失恋からの回復期間を長引かせる要因として男女ともに主に未練が関係しているという結果と同じことと考えられる。

男性と女性で異なる結果が見られたのは敵意と肯定的解釈・行動だった。

女性では、分離不安が敵意を有意に正に予測していた。

宮下・斎藤(2002)の研究では、恋愛関係の発展度合いに関わらず、女性の方が恋愛関係崩壊後の「怒り・回避反応」が多かった結果がある。本研究の結果も、女性が恋愛関係崩壊後に、怒りの反応を示すためにそれが失恋相手への敵意へと変わっていったのではないかと考える。

男性では、分離不安が肯定的解釈・行動を有意に正に予測していた。

飛田(1992)の研究では、やけ酒やドライブなどの「発散行動」と「旅行行動」は男性の平均値が高いことが分かっている。ここでの発散行動や旅行行動は、肯定的解釈・行動因子の「スポーツや趣味に打ち込んだ」「遊びに出かけた」という項目と同じことが言えるだろう。すなわち、男性は、失恋後に恋愛以外の行動や、恋愛に関しては他の相手に愛着対象を移すことでストレス状況を乗り越えていると考えられる。また、松井(1990)の研究

からも説明できる。女性は関係が発展してからでないと愛情が高まっていけないが、男性は関係発展度に応じて徐々に愛情度が高まっていく。女性は愛情度が高まっていくほど関係が発展した相手と別れてしまうと、また新しい相手と関係を発展させ、愛情度を高めていかなければならない。しかし、男性は関係発展度に応じて愛情度が高まっていくため、新しい相手との恋愛でも女性のような過程は必要ない。そのため、失恋を比較的肯定的に捉えることができ、次の恋愛へと切り替えができるのではないかと考える。

本研究では、交際していた相手との交際期間などは考慮せずに研究を行ったが、交際期間の長さによっても使用する失恋コーピングは異なるのではないかと考える。また、恋愛と一言で言っても、近距離や遠距離、現代社会ではネット恋愛という用語もよく耳にする。様々な恋愛の仕方が存在するなかで、その恋愛の仕方によっても使用する失恋コーピングの特徴がみられるのではないかと考える。他にも今回の研究では恋愛対象が異性であることを前提として調査を行っていたため、セクシュアリティの視点から LGBTQ の方との比較を行ってみることで、異性愛者、同性愛者の違いがみられるのではないかと考える。今後は、交際期間や恋愛の種類、恋愛対象によって検討する必要がある。本研究では、社会人のデータ数が足りなかったため、学生と社会人の恋愛観の違いについて触れられなかった。よって、学生と社会人の違いについても検討していく必要があると考える。

参考文献

1. 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, 2, 129-139.
2. 岡田みゆき・大橋裕子 (2020). 恋人への依存性と親子関係との関連性
日本家政学会誌 71, 10, 673-679.
3. 片岡祥・園田直子 (2008). 青年期におけるアタッチメントスタイルの違いと恋人に対する依存との関連について 久留米大学心理学研究 7, 11-18.
4. 片岡祥・園田直子 (2014). 恋人への分離不安と愛情及び交際期間が恋人支配行動に及ぼす影響 パーソナリティ研究 23, 13-28.
5. 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.

6. 加藤司・今田寛 (2001). ストレスコーピングの概念
人文論究 (関西学院大学) 51,37-53.
7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer
(ラザルス, R. S., フォルクマン, S. 本明 寛・春木 豊・織田正美 (監訳)
(1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版
8. 松井豊 (1990). 青年の恋愛行動の構造 心理学概論 33, 355-370.
9. 宮下敏恵・斎藤淳子 (2002). 青年期における恋愛関係崩壊後の心理的反応とその有効性に
ついて 上越教育大学研究紀要 第 22,
10. 中尾達馬・加藤和生 (2004). 成人愛着スタイル尺度 (ECR) の日本語版作成の試み
心理学研究, 75, 154-159.
11. 飛田操 (1992). 親密な関係の崩壊時の行動特徴について
日本心理学会第 29 回大会発表論文集, Pp 231.
12. 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD:機能の紹介と統計学習・教育,研究実践
における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究 1, 59-73.
13. 田沢晶子 (2017). 大学生の恋愛依存傾向と失恋経験の関連
-恋愛依存尺度、失恋コーピング尺度を用いて- 日本心理学会大会発表論文集 日本心
理学会第 75 回大会 (ISSN:24337609); 巻号頁: pp.2PM030.
14. 和田実 (2000). 大学生の恋愛関係崩壊時の対処行動と感情および関係崩壊後の行動的反
応 —性差と恋愛関係進展度からの検討— 実験社会心理学研究 40, 1, 38-49.
15. 山下倫実・坂田桐子 (2008). 大学生におけるソーシャル・サポート
と恋愛関係崩壊からの立ち直りとの関連 教育心理学研究 56, 57-71.
16. Zeifman, D., & Hazan, C. (2000). A process models of adult attachment formation. In
W. Ickes & S. Duck (Eds.), The social psychology of personal relationships.
Chichester: John Wiley & Sons. Pp. 37-54.

付録

恋愛分離不安と失恋コーピングに関する調査

質問項目

- 1.あなたは失恋経験がありますか。
- 2.最近経験した失恋は、片思いの相手ですか、それとも交際していた相手ですか。

失恋コーピング尺度

- 1.相手の人を避けようとした
- 2.相手の人のことを考えないようにした
- 3.気にしないようにした
- 4.遊びに出かけた
- 5.相手の人との思い出の品を処分した
- 6.相手の人を忘れようとした
- 7.相手の人との思い出の場所を避けようとした
- 8.相手の人との楽しい思い出を思い出した
- 9.関係を戻そうとした
- 10.写真など、思い出の品を取り出して眺めた
- 11.相手の人の悪口を言った
- 12.相手の人をうらんだ
- 13.相手の人に幻滅した
- 14.誰かへ不満を言った
- 15.相手の人と連絡をとろうとした
- 16.他の異性とデートした
- 17.自分をみがくようにした
- 18.失恋のいい面を見つけようとした
- 19.スポーツや趣味に打ち込んだ
- 20.何か他の楽しいことを考えた
- 21.何かにつけて相手の人を思い出した
- 22.他の異性を好きになろうとした

- 23.失恋のことを考えないようにした
- 24.失恋した後も相手の人を愛した
- 25.失恋が自分の成長に役立つと思った
- 26.何かに夢中になった
- 27.思い出の場所に出かけた
- 28.相手の人につぐなりたいと思った
- 29.失恋によって何かを学んだ
- 30.異性の友人を作るようにした
- 31.次の恋を見つけようとした
- 32.相手の人を見返す方法を考えた
- 33.別れたことを後悔した
- 34.失恋したことを信じようとしなかった
- 35.偶然を装って、相手の人と会おうとした

恋愛分離不安尺度

1. 寂しいとき側にいてほしいと思う
2. 離れていてとても寂しく感じる
3. 自分のことを考えていてほしいと思う
4. 会えないと何となく寂しい
5. 相手を独占したいと思う
6. 相手が関心を持ってくれない、拒否的に振舞われると不安になる
7. 相手がいなくなってしまうことを考えると悲しく無気力になってしまう
8. 何をしているときでも相手のことが頭から離れない
9. その人さえいれば満足されている
10. 心が離れてしまうことに対する不安がある。