

大学生の失恋経験と愛着スタイル、失恋ストレスコーピング およびストレス反応との関連

黒川 恵理佳・兒玉 憲一

The relationship among experiences of broken hearts, attachment styles and stress responses
in the university students.

Erika KUROKAWA and Kenichi KODAMA

【要旨】本研究の目的は、大学生179名（男性87名、女性92名）を分析対象者として、失恋経験と愛着スタイル、失恋ストレスコーピングおよびストレス反応の関連をそれぞれ検討することであった。質問紙調査で得られたデータを統計的に解析した結果、失恋経験の有無と愛着スタイルの「安定型スタイル」に有意な関連がみられた。また、失恋形態のうち両思い群が片思い群より、失恋ストレスコーピングの「回避型」、「拒絶型」、「未練型」のいずれにおいても有意に高かった。一方、失恋経験とストレス反応の間には有意な関連は認められなかった。最後に、このような結果と先行研究の結果が比較検討されてその異同について考察が試みられた。

【キーワード】失恋経験、失恋ストレスコーピング、愛着スタイル、ストレス反応

問題と目的

Hazen & Shaver (1987) は、幼児期の愛着スタイルが成人においても連続することを仮定し、成人の愛着スタイルを、安定型スタイル、アンビバレント型スタイル、回避型スタイルの3つに分類した。彼らは、学生や社会人を対象に質問紙調査を行い、安定型スタイル、アンビバレント型スタイル、回避型スタイルの3つの愛着スタイルによって幼児期の家族関係や両親に持つ印象、これまでの恋愛経験に違いがみられることを明らかにした。すなわち、安定型スタイルの者は、これまでの恋愛経験において、より幸せで、相手に対して信頼や友情を感じやすい傾向があること、アンビバレント型スタイルの者は、相手への信頼感が低く、嫉妬を感じやすいことが明らかにされた。

Hazen & Shaver (1987) は、愛着スタイルの安定型スタイルの者は、他の愛着スタイル型の者と比べて、恋愛関係が長期間持続しやすいと述べている。Feeny & Noller (1990) は、愛着スタイルによって、恋愛経験自体が異なり、回避型スタイルの者は、恋愛経験が

少なく、恋愛において強い愛情を感じていたとする割合が低いという。Simpson (1990) は、回避型スタイルの男性は関係の崩壊に際してあまり苦悩していなかったという。これは回避型スタイルの男性における親密な関係の不安定さに関連していると述べている。ただし、わが国では、成人では愛着スタイルによって恋愛経験が異なることを明らかにした研究は見当たらない。

ところで、加藤 (2005) は、これまでの失恋ストレスコーピングと精神的健康の関連をみた研究では、失恋形態差や性差を考慮に入れた研究報告はなされていないことに着目した。失恋形態には複数の形態がある。まず、親密な関係を継続した後に、関係が崩壊・解消した両思い失恋がある。次に、恋愛感情を抱いている、あるいは、交際意思を持っているが、親密な関係が形成されずに終結した片思い失恋がある。飛田 (1992) は、失恋後において、両思い群のほうが片思い群より、処分・焼却行動、消費行動（やけ食い、やけ買いなど）、気分転換行動などの頻度が高いと報告している。なお、加藤 (2005) や塚脇 (2014) は、

親密な関係が継続した後に関係が崩壊・解消した両思い失恋のことを離愛群と呼んでいるが、本研究では両思い失恋群とした。

加藤（2005）は、失恋経験のある425人の学生を対象に、失恋経験から立ち直るために具体的にどのようなことをしたのかについて自由記述で回答を求めた。ここから作成された項目に対して、因子分析を行うことで、失恋ストレスコーピング尺度を作成した。最終的に3下位尺度が得られた。1つめは、失恋相手との別れを後悔する「未練型コーピング」である。2つめは失恋相手を憎んだり、意図的に忘れようとしたりする「拒絶型コーピング」である。3つめは、失恋に対する肯定的解釈、別の異性への置き換え、気晴らしなどを含む「回避型コーピング」である。失恋形態とこの3下位尺度との関連を検討したところ、3つのコーピングの回避、拒絶、未練のすべてのコーピング方略において両思い群は片思い群より得点が高いことが明らかになった。

加藤（2005）は、2つの失恋の形態ごとに3種類の失恋ストレスコーピングがストレス反応と回復期間に及ぼす影響を検討し、未練型コーピングは両思い群と片思い群共に、拒絶型コーピングは両思い群においてのみ、ストレス反応を強め、回復期間を遅らせることを示した。また、回避型コーピングは片思い群においてのみ、回復期間を短縮する傾向があることを示した。塚脇（2014）は、失恋の形態を加藤（2005）の片思い群を告白群（好意を寄せている人に告白をして失恋した経験）と無告白群（告白をせずに、好意を寄せている人に交際相手がいた、あるいはできたことを知り、失恋した経験）の2群に分け、失恋ストレスコーピングとストレス反応の関連を検討した。その結果、未練型ストレスコーピングでは告白群と無告白群でストレス反応が異なることなどを明らかにしている。ただ、失恋経験とストレス反応の2者関係を見た研究は見当たらない。

そこで、本研究では、男女大学生を対象に、失恋経験と愛着スタイルの関連を検討することを第1の目的とした。また、失恋経験と失恋ストレスコーピングの関

連を検討することを第2の目的とした。また、失恋経験とストレス反応の関連を検討することを第3の目的とした。

方法

分析対象者及び手続き 男女大学生を対象に、授業時間を利用して無記名自記式質問紙を配布し集団で実施し、その場で回収した。回収できた220名のうち欠損値のあった41名を除いた有効回答者179名（有効回答率81.36%）を分析対象者とした。男性87名、女性92名。平均年齢は全体が19.40歳（ $SD=1.08$ ）、男性19.56歳（ $SD=1.18$ ）、女性19.27歳（ $SD=0.97$ ）であった。

質問紙の構成 ①フェイスシート、②愛着スタイル尺度：詫摩・戸田（1988）の成人版愛着スタイル尺度。「安定型スタイル」、「アンビバレント型スタイル」、「回避型スタイル」の3下位尺度、計18項目。6件法。③失恋に関する項目：失恋経験の有無、失恋形態（両思い、片思い）、失恋相手との恋愛期間、失恋の苦痛からの回復期間。④失恋ストレスコーピング尺度：加藤（2005）の失恋ストレスコーピング尺度。「未練型」、「拒絶型」、「回避型」の3下位尺度、計36項目。4件法。⑤ストレス反応：尾関（1993）の改訂大学生用ストレス自己評価尺度のうち、「ストレス反応」35項目。4件法。⑥属性：回答者の性別、年齢。

結果

失恋経験に関する項目の内訳と性差

失恋経験の有無 失恋経験の有無を男女別に示すと、Table 1の通りであった。男性の失恋経験有群が48人（55.2%）、失恋経験無群が39人（44.8%）であった。女性の失恋経験有群が55人（59.8%）、失恋経験無群が37人（40.2%）であった。本項目における性差を χ^2 検定で検討した結果、有意な差は認められなかった。

失恋形態 失恋形態を男女別に示すと、Table 2の通りであった。男性の両思い失恋群が30人（63.8%）、片思い失恋群が17人（36.2%）であった。女性の両思い失恋群が33人（60%）、片思い失恋群が22人（40%）であった。本項目における性差を χ^2 検定で検

Table 1
失恋経験の有無

性別	失恋経験有 (%)	失恋経験無 (%)
男性	48 (55.20)	39 (44.80)
女性	55 (59.80)	37 (40.20)
合計	103 (100)	76 (100)

Table 2
失恋形態の性別内訳

性別	両思い失恋 (%)	片思い失恋 (%)
男性	30人 (63.80)	17人 (36.20)
女性	33人 (60.00)	22人 (40.00)
合計	63人 (100)	39人 (100)

討した結果、有意な差は認められなかった。

恋愛期間 失恋経験有群が失恋経験の回答にあたって思い浮かべた恋愛経験の期間を男女別に示すと、Table 3の通りであった。なお、恋愛期間が4年以上の者5名は外れ値として分析の対象から除いた。男女の恋愛期間の平均値が11.82か月 ($SD = 9.57$) であった。女性の恋愛期間の平均値が11.66か月 ($SD = 9.76$) であった。本項目における性差を t 検定で検討した結果、有意な差は認められなかった。

回復期間 失恋経験有群が失恋経験の回答にあたって思い浮かべた恋愛経験の失恋からの回復期間は、Table 4の通りであった。なお、回復期間が2年以上の者3名は外れ値として分析の対象から除いた。男女の回復期間の平均値が3.66か月 ($SD = 4.30$) であった。男性の回復期間の平均値が3.45か月 ($SD = 4.43$) で

あった。女性の回復期間の平均値が3.91か月 ($SD = 4.23$) であった。本項目における性差を t 検定で検討した結果、女性群が男性群より5%水準で有意に高かった ($t(96) = 0.53, p < .05$)。

以上の結果から、失恋経験に関する項目の以下の分析では、回復期間についてのみ男女別で行うこととした。

尺度の記述統計量と性差

本研究で独立変数として使用した愛着スタイル尺度の記述統計量は、Table 5に示す通りであった。本尺度における性差を対応のない t 検定で検討した結果、有意な差は認められなかった。

以上の結果から、愛着スタイル尺度の分析は男女込みで行うこととした。

失恋経験と愛着スタイルとの関連

失恋経験の有無と愛着スタイル尺度との関連 本研究の第1の目的「失恋経験と愛着スタイルの関連を検討」するため、失恋経験の有無を独立変数、愛着スタイル尺度の下位尺度を従属変数とする対応のない t 検定を行った。その結果、「安定型スタイル」得点において有群が無群より5%水準で有意に高かった ($t(175) = 2.08, p < .05$) (Table 6)。

Table 3
恋愛期間の平均

性別	平均値	(SD)
男性	12.24か月	(9.45)
女性	11.66か月	(9.76)
男女	11.82か月	(9.57)

Table 4
回復期間の記述統計量と性差

	性別	人数	平均値	SD	t 値	
回復期間	男性	47	3.45	4.43	0.53 *	男<女
	女性	51	3.91	4.23		

* $p < .05$

Table 5
愛着スタイル尺度の記述統計量と性差

	性別	人数 (N)	平均値	SD	t 値
愛着スタイル	男性	85	3.29	0.58	-0.17
	女性	91	3.30	0.38	
安定型スタイル	男性	85	3.61	1.00	0.49
	女性	91	3.54	0.80	
回避型スタイル	男性	85	2.93	0.85	0.55
	女性	91	2.86	0.78	
アンビバレント型スタイル	男性	84	3.35	0.92	-1.93
	女性	92	3.60	0.83	

Table 6
失恋経験の有無と愛着スタイル尺度の下位尺度との関連

	失恋経験	人数 (N)	平均値	SD	t 値
安定型スタイル	有群	101	.13	1.00	2.08 *
	無群	76	-.18	.98	
回避型スタイル	有群	102	-.03	1.01	-.50
	無群	75	.04	.99	
アンビバレント型スタイル	有群	102	-.07	1.05	-1.17
	無群	75	0.10	0.93	

* $p < .05$

失恋形態と愛着スタイル尺度との関連 失恋形態を独立変数、愛着スタイル尺度の下位尺度を従属変数とする対応のない *t* 検定を行った。その結果、有意な差は認められなかった。

恋愛期間と愛着スタイル尺度との関連 恋愛期間が平均（11.82 か月）より長いものを長群、短いものを短群の2つに分類した。恋愛期間（長群、短群）を独立変数、愛着スタイル尺度の下位尺度を従属変数とした分散分析を行った。その結果、有意な差は認められなかった。

回復期間と愛着スタイル尺度との関連 失恋からの回復期間が平均（男性3.45 か月、女性3.91 か月）より長いものを長群、短いものを短群の2つに分類した。男女別に回復期間（長群、短群）を独立変数、愛着スタイル尺度の下位尺度を従属変数とする対応のない

t 検定を行った。その結果、男性の「回避型スタイル」得点において短群が長群より1%水準で有意に高かった ($t(44) = -2.76, p < .01$) (Table 7)。

失恋経験と失恋ストレスコーピングとの関連

性別および失恋形態と失恋ストレスコーピングとの関連 本研究の第2の目的「失恋経験と失恋ストレスコーピングの関連を検討」するため、加藤（2005）に基づき、性別と失恋形態を独立変数とし、失恋ストレスコーピング得点および下位尺度を従属変数とした2要因分散分析を行った。その結果、「未練型コーピング」得点では性別に主効果が認められ、女性が男性より10%水準で高い傾向が認められた ($F(1, 75) = 3.38, p < .10$)。「拒絶型コーピング」得点では性別に主効果が認められ、女性が男性より10%水準で高い傾向が認められた ($F(1, 75) = 3.90, p < .10$)。

Table 7
男性の回復期間と愛着スタイル尺度の下位尺度との関連

	回復期間	人数 (N)	平均値	SD	t 値
安定型スタイル	短群	36	0.17	1.10	-0.37
	長群	9	0.33	1.35	
回避型スタイル	短群	37	-0.27	0.84	-2.76 **
	長群	9	0.70	1.32	
アンビバレント型スタイル	短群	35	-0.34	0.86	-0.57
	長群	10	-0.04	1.59	

** $p < .01$

Table 8
性別、失恋形態別の失恋ストレスコーピング、恋愛期間、回復期間、ストレス反応の平均値と標準偏差

	両思い群		片思い群		性の主効果 F 値	失恋形態の主効果 F 値	交互作用 F 値
	男性 (N=30)	女性 (N=33)	男性 (N=17)	女性 (N=22)			
失恋コーピング							
未練型	1.70 (0.69)	2.04 (0.89)	1.23 (0.32)	1.48 (0.45)	3.38 †	9.94**	0.07
拒絶型	1.92 (0.74)	2.23 (0.69)	1.56 (0.46)	1.86 (0.48)	3.90 †	5.75*	0.00
回避型	2.29 (0.70)	2.49 (0.71)	1.94 (0.54)	2.21 (0.56)	2.26	3.90 †	0.05
恋愛期間	14.63 (9.67)	11.63 (8.91)	8.50 (9.45)	13.00 (11.23)	0.11	1.07	2.65
回復期間	3.88 (4.80)	4.26 (4.36)	1.75 (1.71)	2.69 (3.05)	0.49	3.82 †	0.09
ストレス反応	.61 (0.76)	.69 (0.63)	.64 (0.66)	.63 (0.46)	0.07	0.01	0.08

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

一方、「未練型コーピング」得点において失恋形態の主効果が認められ、両思い群が片思い群より1%水準で有意に高かった ($F(1, 75) = 9.94, p < .01$)。「拒絶型コーピング」得点において失恋形態に主効果が認められ、両思い群が片思い群より5%水準で有意に高かった ($F(1, 75) = 5.75, p < .05$)。「回避型コーピング」得点では失恋形態に主効果が認められ、両思い群が片思い群より10%水準で高い傾向が認められた ($F(1, 75) = 3.90, p < .10$)。交互作用はいずれも認められなかった (Table 8)。

失恋経験とストレス反応の関連

失恋経験の有無とストレス反応の関連 本研究の第3の目的「失恋経験とストレス反応の関連を検討」するため、失恋経験の有無を独立変数、ストレス反応尺度得点を従属変数とした対応のない t 検定を行った結果、有意な差は認められなかった。

失恋形態とストレス反応の関連 失恋形態を独立変数、ストレス反応尺度得点を従属変数とした対応のない t 検定を行った結果、有意な差は認められなかった。

失恋相手との恋愛期間とストレス反応の関連 恋愛期間が平均 (11.82か月) より長いものを長群、短いものを短群の2つに分類した。

恋愛期間 (長群, 低群) を独立変数、ストレス反応尺度得点を従属変数とした対応のない t 検定を行った結果、有意な差は認められなかった。

失恋経験からの回復期間とストレス反応の関連 失恋からの回復期間が平均 (男性3.45か月, 女性3.91か月) より長いものを長群、短いものを短群の2つに分類した。失恋からの回復期間 (長群, 低群) を独立変数、ストレス反応尺度得点を従属変数とした対応のない t 検定を行った結果、男女いずれにおいても有意な差は認められなかった。

考 察

分析対象者の失恋経験の特徴

本研究の分析対象者の失恋経験の有無は男性の失恋経験有群が48人 (55.2%)、失恋経験無群が39人 (44.8%) であった。女性の失恋経験有群が55人 (59.8%)、失恋経験無群が37人 (40.2%) であった。加藤 (2005) では男性の失恋経験有群が192人 (82.4%)、失恋経験無群が41人 (17.6%)、女性の失恋経験有群が195人 (71.3%)、失恋経験無群が74人 (28.7%) であった。本研究の失恋経験無群の割合が加藤 (2005) に比較して男女とも高いことが特徴的である。

本研究において、失恋形態は両思い群63人 (61.76%)、片思い群39人 (38.24%) であったのに対して、加藤 (2005) では両思い群205人 (48.24%)、片思い群220人 (51.76%) であった。塚塚 (2014) では両思い群90人 (46.88%)、片思い群102人 (53.13%) であった。先行研究では片思い群が両思い群よりも多いのに対して、本研究では片思い群の方が両思い群より少ないことが分析対象者の特徴である。

本研究において、失恋からの回復期間の平均は両思い群の男性4.03か月, 女性4.30か月, 片思い群の男性2.41か月, 女性3.36か月であった。加藤 (2005) では、両思い群の男性5.07か月, 女性6.80か月, 片思い群の男性4.63か月, 女性5.91か月であった。塚脇 (2014) では両思い群で5.42か月, 片思い群 (告白群) で2.35か月, 片思い群 (無告白群) で3.14か月であった。先行研究と比較すると、回復期間が短いことが本研究の分析対象者の特徴といえる。

こうした分析対象者の失恋経験の特徴が分析結果の解釈にどのように影響するかは、失恋経験だけでなく、恋愛経験についても詳細に聞くことで、今後さらに検討していく必要がある。

失恋経験と愛着スタイルとの関連について

本研究の第1の目的すなわち失恋経験と愛着スタイル3群の関連を検討した結果、するため、本研究では Hazen & Shaver (1987) に倣い、愛着スタイルと恋愛期間の関連を検討した。その結果、有意な差は認められなかった。Hazen & Shaver (1987) では「安定型スタイル」は「回避型スタイル」、「アンビバレント型スタイル」より恋愛期間が長いという結果が示されているが、詫摩他 (1988) では、恋愛期間と愛着スタイルに関する結果は明らかにされていないため、比較ができない。よって、失恋経験と愛着スタイルとの、「安定型スタイル」得点において失恋経験有群が無群より5%水準で有意に高かった。また、男性の「回避型スタイル」得点において失恋からの回復短群が長群より1%水準で有意に高かったが、Hazen & Shaver (1987) や詫摩他 (1988) などの先行研究では、失恋経験と愛着スタイルとの関連が明らかにされていないため、研究の結果をどこまで一般化できるかわからず、今後のさらなる検討が必要である。

失恋経験と失恋ストレスコーピングとの関連について

本研究の第2の目的すなわち加藤 (2005) の分析方法を参考に失恋経験と失恋ストレスコーピングとの関連を検討した結果、男性より女性において「未練型

コーピング」と「拒絶型コーピング」の得点が高いことが明らかになった。加藤（2005）では、女性より男性において「回避型コーピング」の得点が高いことが示されている。この差異について、加藤（2005）では、男女とも両思い群と片思い群の数がほぼ同数であるのに対して、本研究では男女とも両思い群と片思い群が2対1と偏っていたことが影響した可能性があり、今後は偏りをなくするために両思い群、片思い群を同数にした上で再検討する必要がある。

失恋形態に関しては、「回避型コーピング」、「拒絶型コーピング」、「未練型コーピング」のすべてのコーピング方略において両思い群は片思い群より得点が高かった。これらの傾向は加藤（2005）の研究結果を支持する結果が得られた。加藤（2005）は、この点について、失恋形態と失恋コーピングとの関連性に関する実証研究は乏しく、そこから普遍的な結論を導き出すことはできないとした上で、可能性の1つとして以下のような解釈をしている。失恋後、激しい情動体験とともに自尊心が低下する。自尊心の低下は自分の恋愛感情が拒否されたことに起因するもののほか、そのことが第三者に知られることによるものがある。両思いと片思いを比較すると、片思いは恋愛感情を抱いている相手から拒否されたことと第三者に認知されるのに対して、第三者にとって、両思いはどちらの思いが拒否されたのか不明確である。片思いによる失恋の場合、自尊心の低下を避けるために、失恋を第三者に知られないようにする傾向が高いと推測される。つまり、片思いによる失恋の場合、失恋を第三者に知られないようにするために、失恋による悲嘆反応や、失恋コーピングの使用を抑えようとする傾向があると考えられる。そのため、両思い群より片思い群のほうが失恋コーピングの使用頻度が低いという結果が得られたのではないかと考察している。

本研究の結果においても、加藤（2005）と同様の理由で上記の結果が得られた可能性が考えられるが、サンプル数も限られているので、さらに検討を積み重ねる必要がある。

失恋経験とストレス反応の関連について

本研究の第3の目的すなわち失恋経験とストレス反応の関連を検討した結果、両者の間に有意な差は認め

られなかった。やはり、単純な2変数の関係ではなく、加藤（2005）や塚脇（2014）のように、失恋経験とストレス反応の間に、コーピングやソーシャルサポートなど媒介変数を設定して多変量解析を試みる必要があると思われる。

本研究の成果と課題

本研究の成果は、失恋経験と愛着スタイルの関連を探索的に検討し、「安定型」に有意な関連を認めたこと、失恋経験と失恋ストレスコーピングの関連を検討し、加藤（2005）と一部同様の結果が得られたことである。

今後の課題としては、分析対象者の恋愛経験も調べたうえで、失恋形態の割合を一定にサンプルの偏りを少なくすること、愛着スタイル尺度としてさらに妥当性が確認されているものを使用することが求められる。

引用文献

- Hazen, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- 飛田 操 (1992). 親密な関係崩壊時の行動特性について 日本心理学会大56回大会発表論文集, 231.
- 飛田 操 (1997). 失恋の心理 松井 豊 (編) 悲嘆の心理サイエンス社, pp.205-218.
- 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.
- 尾関 友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションな分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-981.
- 詫摩 武俊・戸田 弘二 (1988). 愛着理論からみた青年の対人態度—成人版愛着スタイル尺度作成の試み— 東京都立大学人文学報, 196, 1-16.
- 塚脇 涼太 (2014). 失恋ストレスコーピングがストレス反応と回復期間に及ぼす影響—失恋のタイプに着目して— 心理相談センター紀要, 10, 23-27.