

大学生における「ひとりでいられる能力」と  
心理的適応の関連の検討

川原井 詩 乃

## 要旨

一人でいることは、ネガティブに捉えると、“ひきこもり”や“孤独”として捉えられがちであるが、心理的に一人でいることは自立という意味でも重要なことであると思われる。Winnicott, D.W. (1958) は、「ひとりでいられる能力 Capacity to Be Alone」概念をとりあげ、ひとりでいられる能力の重要性を唱えた。

本研究では、大学生における「ひとりでいられる能力」に注目し、この能力と心理的適応の関連、性差について明らかにすることを目的とした。具体的には、孤独感や依存性、協同作業認識、パーソナリティ特性との関連の視点から検討した。調査方法は、大学生を対象に質問紙調査を実施し、調査協力者は、性別が男性75名、女性125名であった。

分析の結果、ひとりでいられる能力が低い人は、孤独感、依存欲求が高く、パーソナリティの5因子の中でも神経症傾向が高いことが示され、ひとりでいられる能力が高い人は、特定の信頼できる対象の存在を持ち、安心感を求める傾向があるが、そこに依存しすぎることはないことが示唆された。さらに、ひとりでいられる能力は、女性が男性に比べ高い傾向が見られ、女性は普段から他者と密に接しているため、ひとりでいることをあえて望み、高くなったのではないかと考えられた。また、男性は年齢とともに獲得されていく能力であるが、女性は他者との関わりが影響を及ぼしながら獲得されていく能力であることが示唆された。

以上より、「ひとりでいられる能力」は依存性や孤独感とは別の概念として捉えられ、青年を理解するのに有用な概念であること、青年の対人関係にアプローチする視点として有用であることが示唆された。本研究で捉えた「ひとりでいられる能力」の、信頼できる他者の存在とそこから得られる安心感を持つことの大切さが、現代の青年にとって重要な意味を持つといえるであろう。このようにして、「ひとりでいられる能力」という視点から、一人一人が抱える生きにくさを理解していくことは重要であると考えられる。

## 第1章 問題と目的

### 1.1. 「ひとりでいられる能力」について

一人でいることは、人が生活していく上で避けられない状況であり、否定的見方としては、“ひきこもり”や“孤独”などがあるが、心理的に一人でいることは、自立という意味でも重要なことであると思われる。人間はそもそも実存的に孤独でありながら、真に心理的に“ひとりになる”のは難しいかもしれない。特に我が国においては、個人主義的な文化である欧米に比べ、集団主義的であるとされている (Triandis, 1995) ため、誰かと一緒にいることが良いことであるかのような価値観を持っている可能性もある。人間は人に囲まれ、人に支えられながら生きていくものではあるが、ひとりでいることも重要な意味を持つと考えられる。

Winnicott, D.W. (1958) は、ひとりでいられることの肯定的側面に注目した最初の精神分析医である。Winnicott, D.W. (1958) は、幼児の観察を通して、母親から離れることができなかった幼い子どもが、常に母親と一緒にいなくてもいられるようになるには、「ひとりでいられる能力 - Capacity to Be Alone -」の確立が必要であると考え、この概念をとりあげ、「ひとりでいられる能力」の重要性を唱えた。

Winnicott, D.W. (1958) は、「ひとりでいられる能力」の確立には、“幼児または小さな子どものときに、重要な他者が何もしないでそこにいてくれた経験 (Ego-Relatedness)”が必要であると述べている。これは、“両者ともひとりでいるのだろうけれども、お互いにそこにいることが両者にとっては重要”であり、子どもが“必要とあらば必ず助けてくれる母親か、またはその代理となる者”の存在を近くに感じ、安心感を持って一人遊びに没頭できる状態であり、このことがひとりでいられることの基盤にあるという。

川原井 詩乃

## 1.2. ひとりの時間とパーソナリティ特性

現代の青年は、他人に関与されない“ひとりの時間”を大切にしているように思われる。海野・三浦（2008）の調査では、大学生は“ひとりの時間”を、孤独や淋しいといった否定的イメージだけでなく、さまざまな肯定的イメージも持っていることを明らかにしている。また、海野・三浦（2008）では、青年のひとりで過ごすことに関する感情・評価やひとりの時間の過ごし方について検討する際には、パーソナリティ特性による違いも考慮する必要があるとしている。海野・三浦（2010）では、パーソナリティ特性として対人恐怖心性を取り上げ、対人恐怖心性が高い人は、ひとりで過ごすことについて孤独や不安といったネガティブな方向に捉える傾向があるが、ひとりの時間を休息や解放といったように意味のある時間として過ごすことを明らかにしている。

我が国においては、ひとりでいられる能力に関する研究自体が少なく、パーソナリティとの関連についての検討もほとんどなされていないが、海外においては、ひとりでいられる能力とパーソナリティについて関連が深いことはいくつかの研究で明らかになっている（Leary, Herbst, & McCrary, 2003; Long, Seburn, Averill, & More, 2003; Srivastava, Angelo, & Vallereux, 2008）。特に、内向性と強い関連があることが示されている（Nguyen, Weinstein, & Ryan, 2018）。

## 1.3. ひとりでいられる能力についての心理学的研究

### 1.3.1. ひとりでいられる能力と性差

野本（2000）は、Winnicott, D.W.（1958）の概念を参照し文章完成法による予備調査をもとにCBA尺度を作成し、その後、CBA尺度の精緻化を行った。その結果、CBAは4つの因子から構成されており、第1因子を「孤独不安耐性」、第2因子を「くつろぎと孤独欲求」、第3因子を「つながりの感覚」、第4因子を「個別性に対する気づき」と名付け、4つの

因子は独立した性質のものであることが明らかになっている。本研究において重要な概念であるため、以下にそれぞれの因子の内容について示す。

第1因子「孤独不安耐性」：一人でいることに不安を感じないでいられる。

第2因子「くつろぎと孤独欲求」：一人の時間をくつろぐことができ、自ら孤独を求めて一人の問題を考える。

第3因子「つながりの感覚」：他者との心的なつながりを持つ。

第4因子「個別性に対する気づき」：人間の個別性を意識し、自分なりの生き方を模索している。

性差については、女性は「つながりの感覚」が高く、男性は「孤独不安耐性」が高いことが示されており、男性は、一人でいても不安にならず、他者の支えやつながりがなくとも自立できることを望まれ、女性は、家族や親子の絆を繋げる役割を担うことが望まれており、そうした心性がこの結果に表れたとしている。

### 1.3.2. ひとりでいることと依存欲求

関(1982)は、依存性のあり方を“依存欲求”、“依存拒否”、“統合された依存性”の3概念から捉え、その組み合わせを依存性様態とした。依存欲求とは、“援助・慰め・是認・注意・接触”などを含む、肯定的な顧慮・反応を他者に求める欲求である。依存拒否とは、“顕在的には他者に対する依存を拒否する形で現れるが、潜在的に依存不安があると推測される態度”である。統合された依存性とは、“成熟し安定し、統合された人格に備わっているべき依存性”である。

松尾・小川(2000)は、ひとりでいられないことはその個人の依存欲求が高いことから説明できるのではないかと考え、ひとりでいることをどのように認知し感じているかといった態度と依存性について、その関連を検討している。ひとりでいる時間を楽しめていると報告した個人は、人に甘えるものではないという態度を持っていることが示され、他者に依存することができない個人が、自分の不安への防衛として、ひとりで

川原井 詩乃

いても楽しいと感じようとしていると考えられている。

また、ひとりでいるときの所在なさやひとりでいることを回避したい、ひとりでいられないという態度は、誰かと一緒にいたいこととは直接的な負の関係を持たないことも示されており、“ひとりでいられる能力”を有する個人はひとりであるという状況で、今自分がひとりであるということへの注意が向きにくいために、逆説的ではあるがこの能力を持たない人だからこそ、ひとりという状況に過敏に反応するとしている（松尾・小川，2000）。ひとりでいられないという依存性が高いからではと思われがちであるが、依存性とは別の次元で「ひとりでいられる能力」を捉えることができるという可能性が示唆されている。

### 1.3.3. ひとりでいることの感情・評価と協同作業認識

大学生は一般的に、協同作業は効果的であるという肯定的な認識（協同効用）が基盤としてあり、そのうえに一人で作業することを好む傾向（個人志向）や、協同作業により参加者全員が平等に利益を得ることは難しいという認識（互惠懸念）が加味された重層的な認知構造を持っている（長濱ら，2009）。

ひとりでいることの感情・評価と協同作業認識の関係についてはこれまでに、岡村（2015）の研究から、孤独欲求と協同効用との間に弱い負の相関が、孤独欲求と個人志向および互惠懸念の間にそれぞれ正の相関が見られることが確認されている。

青年期においては、ひとりで過ごす個人志向が増え、その固有の心理的機能も確認されており、ひとりで居ることに積極的・肯定的な意味も見いだされている（杉本・庄司，2006）。しかし、ひとりでいることの認識が他者との協同作業のような具体的な場面においてどのような関連があるのかこれまであまり検討されていないため、本研究では協同作業への認識とひとりでいられる能力の関連について検討していきたい。

## 1.4. 目的

以上のようにひとりでいられる能力や、ひとりの時間、青年期の対人関係について述べたが、ひとりでいられる能力について注目した研究は数少ない。現代の青年における対人関係の持ち方を「ひとりでいられる能力」という視点から見ることは現代の青年理解において重要であると考えられる。また、Winnicott, D.W. (1958) は、“ほとんどすべての精神分析療法で、ひとりでいられる能力が患者にとって重要となる時期が必ず来る。臨床的には沈黙がちな時期や治療時間といったかたちで現れるが、この沈黙は抵抗の出現とはほど遠く、患者が何かを成し遂げた結果であることが分かる”と述べており、ひとりでいられる能力の獲得が臨床心理面接場面において重要な役割を果たすと考えられる。

そこで本研究では、大学生における「ひとりでいられる能力」に注目し、この能力と心理的適応の関連、また、性差について明らかにすることを目的とする。孤独感や依存性、他者との協同作業をどう捉えているか、さらに、パーソナリティ特性との関連の視点から検討する。これによって、ひとりでいられる能力が低く、心理的適応が低い場合における臨床的援助を考えることをねらいとする。

## 第2章 方法

### 2.1. 調査対象者

首都圏にある4年制大学の大学生を対象に質問紙調査を実施した。230部を回収し、回答に不備のなかった201部を分析対象とした(有効回答率87.0%)。属性は、性別が男性75名、女性125名であり、学年の内訳が、1年生170名、2年生21名、3年生7名、4年生2名であった。

川原井 詩乃

## 2.2. 調査方法

2019年7月に大学の講義時間の一部を使用し、集団に一斉に実施した。実施場所は大学の教室であった。

## 2.3. 調査内容

“ひとり行動に関するアンケート調査”と題して調査用紙を作成し、質問紙法で行った。本研究の質問紙は以下の6つの内容によって構成される。

### 2.3.1. ひとりでいられる能力尺度

ひとりでいられる能力については、野本（2000）のひとりでいられる能力尺度を使用した。「孤独不安耐性」、「くつろぎと孤独欲求」、「つながりの感覚」、「個別性に対する気づき」の4つの因子から構成される。

### 2.3.2. 改訂版 UCLA 孤独感尺度日本語版

現在孤独であるかどうかといった状況的観点から見た孤独感については、諸井（1991）の改訂版 UCLA 孤独感尺度日本語版を使用した。質問項目には、“私は今誰とも親しくしていない”といったような項目が含まれ、孤独に関しての事実について測定するものである。なお、本研究で使用した「ひとりでいられる能力」尺度の中の“孤独不安耐性”因子とは異なる性質であり、“孤独不安耐性”因子は、一人でいることに不安を感じないでいられるかについて測定するものであり、孤独であるという事実ではなく、孤独を感じているかどうか感情に注目した因子である。

### 2.3.3. 依存性尺度

依存性については、田宮・岡本（2013）の依存性尺度を使用した。依存することに対する不安や依存を拒否する態度を示す「依存拒否」、意思決定の難しさや課題達成に対する支援欲求を示す「依存欲求」、特定の依存対象から得られる安心感を示す「統合依存」の3つの因子からなる。



### 2.3.4. 日本語版 TIPI-J 尺度

性格特性についてはパーソナリティ研究の日本語版 TIPI-J 尺度を使用した。10項目で構成され、Big Fiveの「外向性」「協調性」「勤勉性」「神経症傾向」「開放性」の5つの因子を各2項目で測定する尺度である。

### 2.3.5. 協同作業認識尺度

他者と協同で作業することをどう捉えているかについては、長濱ら(2009)の協同作業認識尺度を使用した。「協同効用」、「個人志向」、「互恵懸念」の3つの因子から構成される。

### 2.3.6. フェイスシート

年齢、学年、性別、学部、生活形態についての項目に回答を求めた。

## 2.4. 倫理的配慮

質問紙調査は無記名で行い、個人が特定されることはないこと、調査に協力しないことによって不利益が生じることはないこと、回答したくない質問がある場合には飛ばして次の質問に移ることや、回答自体を中断することが出来ることなどを、調査用紙に示し、また口頭で伝えた。また、質問紙の回答をもって、同意を得ることを伝えた。

## 第3章 結果

### 3.1. ひとりでいられる能力とパーソナリティ、依存性、協同作業認識、孤独感、年齢における相関分析

ひとりでいられる能力と心理的適応との関連を調べるため、ひとりでいられる能力尺度の各因子の平均値および合計得点と、パーソナリティ、依存性、協同作業認識、孤独感、年齢について、Pearsonの相関係数を

川原井 詩乃

算出した（Table 1）。その結果、「孤独不安耐性」は，“神経症傾向( $r=-.44, p<.01$ )”，“依存欲求( $r=-.44, p<.01$ )”，“統合依存( $r=-.15, p<.05$ )”，“協同効用( $r=-.27, p<.01$ )”との間に有意な負の相関がみられた。また，“年齢( $r=.15, p<.05$ )”との間に有意な正の相関がみられた。

さらに、「くつろぎと孤独欲求」においては“依存拒否( $r=.24, p<.01$ )”，“個人志向( $r=.30, p<.01$ )”との間に有意な正の相関がみられた。

さらに、「つながりの感覚」においては，“外向性( $r=.27, p<.01$ )”，“協調性( $r=.21, p<.01$ )”，“勤勉性( $r=.22, p<.01$ )”，“開放性( $r=.25, p<.01$ )”，“統合依存( $r=.59, p<.01$ )”，“協同効用( $r=.41, p<.01$ )”との間に有意な正の相関が見られた。また，“互惠懸念( $r=-.20, p<.01$ )”，“孤独感( $r=-.47, p<.01$ )”との間に，有意な負の相関がみられた。

さらに、「個別性に対する気づき」においては，“外向性( $r=.23, p<.01$ )”，“協調性( $r=.20, p<.01$ )”，“開放性( $r=.27, p<.01$ )”，“統合依存( $r=.28, p<.01$ )”，“協同効用( $r=.31, p<.01$ )”との間に有意な正の相関が見られた。また，“神経症傾向( $r=-.23, p<.01$ )”，“孤独感( $r=-.26, p<.01$ )”との間に有意な負の相関がみられた。

さらに，ひとりでいられる能力の合計得点においては，“外向性( $r=.16, p<.05$ )”，“協調性( $r=.19, p<.01$ )”，“統合依存( $r=.24, p<.01$ )”との間に有意な正の相関がみられた。また，“神経症傾向( $r=-.42, p<.01$ )”，“依存欲求( $r=-.26, p<.01$ )”，“孤独感( $r=-.25, p<.01$ )”との間に有意な負の相関がみられた。

Table 1 ひとりでいられる能力とパーソナリティ、依存性、協同作業認識、孤独感、年齢との関連

	孤独不安耐制	くつろぎと孤独欲求	つながりの感覚	個別性に対する気づき	ひとりでいられる能力合計
【パーソナリティ】					
外向性	-.01	-.06	.27**	.23**	.16*
協調性	.02	.07	.21**	.20**	.19**
勤勉性	-.03	.07	.22**	.11	.08
神経症傾向	-.44**	-.13	-.12	-.23**	-.42**
開放性	.00	-.08	.25**	.27**	.09
【依存性】					
依存拒否	.00	.24**	-.04	.09	.02
依存欲求	-.44**	-.12	.09	-.08	-.26**
統合依存	-.15*	-.02	.59**	.28**	.24**
【協同作業認識】					
協同効用	-.27**	-.07	.41**	.31**	.05
個人志向	-.00	.30**	-.07	.05	.03
互惠懸念	.03	.09	-.20**	-.06	-.06
【孤独感】					
孤独感	.10	.08	-.47**	-.26**	-.25**
年齢	.15*	.06	.01	.02	.13

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

### 3.2. ひとりでいられる能力の性差の検討

性別によってひとりでいられる能力に差が見られるかについて検討するため、 $t$  検定を行った (Table 2)。その結果、ひとりでいられる能力合計得点においては性差が見られ、女性が男性に比べ有意に高い傾向が見られた ( $t=2.20$ ,  $df=198$ ,  $p<.05$ )。

また、「くつろぎと孤独欲求」においても性差が見られ、女性が男性に比べ有意に高い傾向が見られた ( $t=2.30$ ,  $df=197$ ,  $p<.05$ )。

また、「つながりの感覚」においても性差が見られ、女性が男性に比べ有意に高い傾向が見られた ( $t=2.55$ ,  $df=196$ ,  $p<.05$ )。

Table 2 ひとりではられる能力尺度における性差の検討

	男性(n=75)		女性(n=125)		t値
	M	SD	M	SD	
ひとりではられる能力合計	159.49	20.68	165.92	19.58	2.20*
孤独不安耐性	3.20	0.80	3.07	0.76	1.09
くつろぎと孤独欲求	3.67	0.71	3.90	0.67	2.30*
つながりの感覚	3.13	0.49	3.30	0.38	2.55*
個別性に対する気づき	3.81	0.67	3.95	0.53	1.61

\* $p < .05$

### 3.3. ひとりではられる能力に関わる要因の検討

ひとりではられる能力に関連していると想定される因子と、ひとりではられる能力の因果関係を検討するために、ひとりではられる能力を目的変数とし孤独感、パーソナリティ、依存性、協同作業認識、年齢を説明変数としたステップワイズ法による重回帰分析を男女別に行った(Figure1)。その結果、ひとりではられる能力は、男女で関連する要因が異なることが分かった。まず、男性では、“神経症傾向”が負の影響を、“年齢”が正の影響を及ぼしていた。次に、女性では、“神経症傾向”、“依存欲求”が負の影響を、“統合依存”、“個人志向”が正の影響を及ぼしていた。

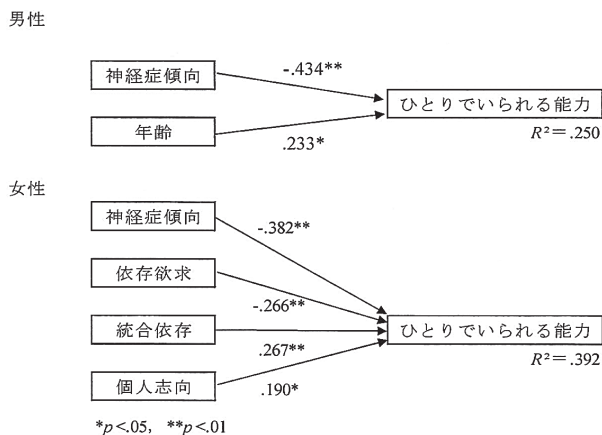


Figure 1 ひとりではられる能力に関連する諸要因のパス図

### 3.4. ひとりでいられる能力および孤独感によるパーソナリティ、依存性、協同作業認識の差異

ひとりでいられる能力合計得点、孤独感得点を標準化し、Ward法によるクラスタ分析を行った (Figure 2)。第1クラスタは、ひとりでいられる能力が最も高く孤独感が低かった。これに対し第3クラスタは、ひとりでいられる能力が最も低く孤独感が高いという逆パターンが示された。この他、第2クラスタは、孤独感が最も高いがひとりでいられる能力も高く、第4クラスタは、ひとりでいられる能力、孤独感ともに低かった。

次に、得られた4クラスタの様相を知るため、4つのクラスタを独立変数、パーソナリティ、依存性、協同作業認識を従属変数とする一元配置分散分析を行った (Table 3)。その結果、主効果は、外向性( $F(3, 194) = 8.48, p < .001$ )、神経症傾向( $F(3, 194) = 9.95, p < .001$ )、依存拒否( $F(3, 192) = 6.47, p < .001$ )、依存欲求( $F(3, 194) = 4.05, p < .01$ )、統合依存( $F(3, 193) = 15.05, p < .001$ )、協同効用( $F(3, 193) = 8.88, p < .001$ )、個人志向( $F(3, 193) = 4.37, p < .01$ )、互惠懸念( $F(3, 193) = 5.88, p < .01$ )において有意差が見られた。

また、Bonferroni法による多重比較の結果、“外向性”は、第1クラスタと第4クラスタが第2クラスタと第3クラスタに比べて有意に高かった( $p < .05$ )。“神経症傾向”においては、第3クラスタ、第4クラスタ、第1クラスタの順に有意に高かった( $p < .05$ )。“依存拒否”は、第2クラスタが第1クラスタと第4クラスタに比べて有意に高かった( $p < .05$ )。“依存欲求”は、第3クラスタが第1クラスタと第2クラスタに比べて有意に高かった( $p < .05$ )。“統合依存”は、第1クラスタと第4クラスタが第2クラスタと第3クラスタに比べて有意に高かった( $p < .05$ )。“協同効用”は、第1クラスタ、第3クラスタ、第4クラスタが第2クラスタに比べて有意に高かった( $p < .05$ )。“個人志向”は、第2クラスタが第4クラスタに比べて有意に高かった( $p < .05$ )。“互惠懸念”は、第2クラスタが第1クラスタ、第4クラスタに比べて有意に高かった( $p < .05$ )。

川原井 詩乃

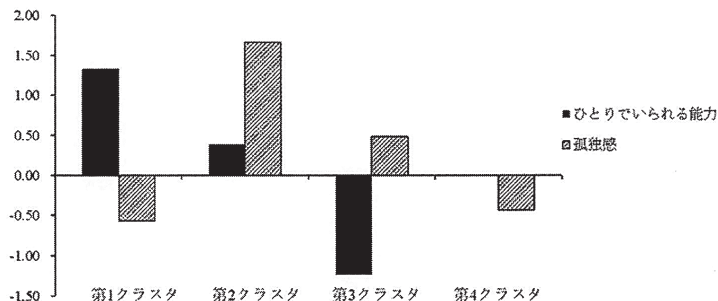


Figure 2 ひとりでいられる能力と孤独感による4タイプ

Table 3 ひとりでいられる能力3群×性別における孤独感、パーソナリティ、依存性、協同作業認識との関係

	ひとりでいられる能力						主効果			
	男性			女性			ひとり能力3群	性別	交互作用	多重比較
	低群	中群	高群	低群	中群	高群				
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	F値	F値	F値	
【孤独感】										
孤独感	41.36(9.68)	38.94(8.55)	37.40(10.90)	37.52(6.39)	35.58(8.30)	33.17(7.77)	3.79*	8.69**	0.04	高く中く低
【パーソナリティ】										
外向性	3.50(1.35)	4.26(1.65)	4.30(1.84)	3.95(1.50)	4.27(1.58)	4.44(1.53)	3.11*	0.72	0.32	低く中く高
協調性	4.64(1.37)	4.94(0.77)	4.88(1.20)	4.81(1.18)	4.98(0.94)	5.30(1.11)	1.73	1.54	0.44	
勤勉性	2.95(1.10)	3.56(1.14)	3.52(1.13)	3.01(1.47)	3.36(1.29)	3.24(1.41)	2.35†	0.50	0.30	低く高
神経症傾向	4.65(1.06)	4.41(1.09)	3.52(1.14)	5.30(0.93)	4.49(1.16)	3.91(1.22)	20.70**	4.90*	0.91	高く中く低
開放性	4.27(1.40)	4.50(0.97)	4.62(1.65)	3.36(1.14)	3.82(1.22)	4.14(1.18)	3.21*	13.04**	0.47	低く中く高
【依存性】										
依存拒否	3.10(0.94)	3.24(1.07)	3.27(1.29)	3.26(1.07)	3.14(1.04)	3.24(1.12)	0.09	0.00	0.22	
依存欲求	4.59(0.88)	4.10(0.55)	3.97(1.07)	5.11(0.74)	4.68(0.66)	4.36(0.76)	12.68**	17.42**	0.23	高く中く低
統合依存	3.97(0.96)	4.10(0.62)	4.29(1.18)	4.36(1.11)	4.60(0.87)	4.88(0.91)	3.09*	11.36**	0.16	低く中く高
【協同作業認識】										
協同効用	3.76(0.61)	3.96(0.38)	3.99(0.67)	4.18(0.51)	4.04(0.45)	4.13(0.59)	0.44	6.60*	1.57	
個人志向	3.32(0.54)	3.23(0.53)	3.17(0.82)	3.15(0.54)	3.17(0.60)	3.25(0.75)	0.04	0.23	0.65	
互恵懸念	2.28(0.81)	2.24(0.94)	2.01(0.80)	1.91(0.82)	1.86(0.72)	1.82(0.86)	0.83	6.52*	0.25	

†p<0.10. \*p<0.05. \*\*p<0.01

## 第4章 考察

本研究は、大学生における「ひとりでいられる能力」に注目し、この能力と心理的適応の関連、また、性差について明らかにすることを目的とし、孤独感や依存性、他者との協同作業をどう捉えているか、さらに、パーソナリティ特性との関連の視点から検討した。

## 4.1. 現代の大学生における「ひとりでいられる能力」について

### 4.1.1. 現代の大学生における「ひとりでいられる能力」の傾向

本研究では大学生の男女を対象に、ひとりでいられる能力とそれに関連すると思われる変数についての検討を行った。本研究で用いたひとりでいられる能力尺度の4因子(「孤独不安耐性」「くつろぎと孤独欲求」「つながりの感覚」「個別性に対する気づき」)を見ると、平均値において、「個別性に対する気づき」因子が男女ともに最も高い傾向があり、野本(2000)の研究でも同様の因子が最も高い結果となっている。青年期は、アイデンティティが確立される時期であり、自己を主体的に個性的に形作る時期であるため、他者との個別性を意識していく上でこの因子が最も高くなったのではないかと考えられる。青年期におけるひとりでいられる能力は、「個別性に対する気づき」が重要な役割を果たしていることが示された。

さらに、野本(2000)の平均値と比較すると、「孤独不安耐性」因子および「くつろぎと孤独欲求」因子の値が本研究の方が高くなっている。約20年前の野本(2000)の調査結果と比べると、現代の大学生はひとりであることを好み、孤独に対しての耐性は持っている傾向がうかがえた。芝崎(2018)においても現代青年はひとりであることに安心を感じ、ひとりの状況に孤独感や不安感を持っていないとしているため、このような結果になったのではないかと考えられる。

以上のことから、現代の大学生はひとりでいられる能力の中でも人間の個別性を意識し、自分らしく一人でも生きていける人になろうという「個別性に対する気づき」を大切にしていることが示唆された。

### 4.1.2. ひとりでいられる能力の性差

性別によってひとりでいられる能力に差が見られるかについて検討した結果、ひとりでいられる能力合計得点には性差が見られ、女性が男性

川原井 詩乃

に比べ有意に高い傾向が見られた。また、ひとりでいられる能力尺度の中の「くつろぎと孤独欲求」因子と「つながりの感覚」因子においても性差が見られ、女性が男性に比べ有意に高い傾向が見られた。

松尾・小川(2000)によると、ひとりでいられる能力と類似概念とみられる依存性の強さには性差があり、女性は依存欲求が高く他者といることを求める傾向が強いのにに対し、男性は依存拒否の傾向があることが分かっている。そのため、ひとりでいられる能力も女性は低く男性の方が高いと考えたが、異なる結果となった。一見、近いものであると思われるひとりでいられる能力と依存性は異なるものであることが示された。

また、ひとりでいられる能力は、男女で関連する要因が異なることが示され、男性では、“神経症傾向”が負の影響を、“年齢”が正の影響を及ぼし、女性では、“神経症傾向”、“依存欲求”が負の影響を、“統合依存”、“個人志向”が正の影響を及ぼしていた。ひとりでいられる能力は、男性は年齢を重ねるとともに獲得されていくものであるが、女性は年を重ねるだけでは獲得されず、他者との関わりが影響を及ぼしながら身につけていく能力であるのではないかと考えられた。

男性と女性の対人関係には明らかな性差があり(林, 1986)、男性の対人関係は手段的であるのに対し、女性は情緒的であることが分かっている。この性差の原因について Sherrod (1989) は、男性は達成、競争、独立を強調して育てられ、女性は暖かさ、親密性を強調され育てられ、その社会で各性に適していると考えられる行動期待を内在化していくとしている。女性は他者との間に複雑で情緒的な関係を持っており、普段から他者と密に接しているため、ひとりでいることをあえて望むこともあるのではないかと考えられる。その結果、女性のほうが男性よりも意識的にひとりで過ごす時間を作っているため、ひとりでいられる能力も高くなったのではないかと考えられる。他者に依存しすぎることはひとりでいられなさを生み出すが、特定の安心感の得られる他者の存在はひとりでいられ



る能力を獲得するうえで必要であるという結果は、女性ならではの特徴があらわれていると考えられる。

#### 4.2. ひとりでいられる能力とパーソナリティの関連

ひとりでいられる能力とパーソナリティの関連を検討した結果、「ひとりでいられる能力」合計得点は、「神経症傾向」との間に負の相関がみられた。また、重回帰分析の結果からも、男女ともに、「神経症傾向」がひとりでいられる能力に負の影響を及ぼしていた。このことから、ひとりでいられる能力の低さには神経症傾向のパーソナリティが関係していることが明らかとなった。

しかし、ひとりでいられる能力をより詳細に検討するために、ひとりでいられる能力の4因子それぞれがどのようなパーソナリティに関連しているか見てみると、「孤独不安耐性」「くつろぎと孤独欲求」の2つの因子はパーソナリティとの関連は少なく、「孤独不安耐性」が神経症傾向と負の相関があるのみであった。しかし、「つながりの感覚」「個別性に対する気づき」は外向性、協調性、神経症傾向、開放性それぞれと弱い相関ではあるが、有意な相関を示した。外向性の高い人は対人関係において、孤独を求めるよりも積極的に関係を持つようと努力し、このような結果になったのではないか。協調性は対人場面において他者に対する配慮や共感として現れるため、孤独に関する因子よりも他者とのつながりを大事にする因子に関連が見られたのであろう。開放性の高さは自己や周囲に対する幅広い好奇心に富み、創造性や柔軟性があることを意味するため、自分らしい生き方を模索し、周囲の他者とつながりを持って生きていこうという個別性に関する因子と関連が見られたのであろう。

ひとりでいられる能力が低いことと内向性のパーソナリティには強い関連があることは Nguyen, Weinstein, & Ryan (2018) の研究から明らかになっている。外向性と内向性是一个の連続体であるため、ひとりでいられる能力の中でも孤独不安への耐性ができていれば外向性は高くな

川原井 詩乃

るであろうと予測されたが、異なることが示された。ひとりでいられる能力におけるパーソナリティは、因子ごとに関連を見て Big Five だけでなく様々なパーソナリティの特徴を検討する必要があると考えられる。

以上のように、ひとりでいられる能力は各因子によって、関連するパーソナリティが異なるため、4つの因子ごとに見ていくことも必要であるが、全体を通して見てみると、神経症傾向のパーソナリティが負の影響を与えていることが最も注目すべき点であろう。

神経症傾向の高い人は、周囲の環境や動きを敏感に察知したり、物事に対して過剰に心配するため、ひとりでいることを他者にどう見られているのか気になり、ひとりでいられなさや、孤独に対する不安耐性が弱いのであろうと考えられる。

#### 4.3. ひとりでいられる能力と依存性の関連

ひとりでいられる能力と依存性については、類似概念のように思われるが、両者は異なる性質を持つものであるとの先行研究も示されており、両者の関連は定かではないため、本研究において相関分析を行った結果、「ひとりでいられる能力」合計得点は、「依存欲求」との間に有意な負の相関が見られた。これより、ひとりでいられる能力が低い人ほど依存欲求が高く課題達成に対する支援を他者に求める傾向があることが示唆された。この結果は、松尾・小川（2000）の、ひとりでいられないという態度は、誰かと一緒にいたいという依存欲求とは直接的な関係を持たないという研究と異なる結果となった。“ひとりでいられる”とは、依存欲求が生じて、すぐそこで他者の存在を求めないことであり、その個人に信頼できる他者がいて、信頼関係が構築されているため、依存性の熟した状態であると考えられる。つまり、ひとりでいられる人は、信頼できる他者の存在が心の支えとなっているが、依存しすぎず、他者からの安心感をほどよく求めることが考えられた。依存性とひとりでいられる能力には関係があると思われるが、先行研究との比較から、さらなる検

討が必要である。

また、依存性における“依存拒否”因子に関しては「くつろぎと孤独欲求」のみ相関が見られた。しかし、依存拒否は顕在的には他者に対する依存を拒否する形で現れるが、潜在的には依存不安があると推測されるため、他者に依存できない人がひとりになることを求めている可能性もあるのでさらなる検討が必要である。また、「つながりの感覚」は“統合依存”のみ関連が見られた。心の支えとなってくれる他者の存在はあるが、依存しすぎることなく他者を求めることはひとりでいられる能力を高めるために大切であることが示された。

#### 4.4. ひとりでいられる能力と孤独感の関連

ひとりでいられる能力と孤独感についての関連を検討した結果、ひとりでいられる能力が低いほど孤独感が高いことが示唆された。また、「つながりの感覚」因子と、「個別性に対する気づき」因子は“孤独感”との間に、負の相関がみられたことから、「ひとりでいられる能力」の中でも他者との心的なつながりを持つ人と、人間の個別性を意識し、自分なりの生き方を模索している人は孤独感が低いと考えられる。本研究では孤独感の高低に注目しているが、柳川・西村(2007)は、孤独感を類型別に見てひとりでいられる能力と孤独感の関連について検討しており、健康的な孤独感を持つ人は、自己と他者の個別性を理解し、ひとりであることの重要性にも気付いている人であると述べている。このことと通ずるものがあるのではないか。

さらに、ひとりでいられる能力合計得点と孤独感についてクラスター分析を行い、得られた4クラスタの様相を検討した。その結果、ひとりでいられる能力が高く孤独感が低い最も適応的であるとされる第1クラスタは、外向的なパーソナリティを持ち、依存欲求は低いが信頼できる他者の存在がありその他者から得られる安心感を持っていること、他者と協力して物事を進めていくことを好む傾向があることが明らかとなっ

川原井 詩乃

た。反対に、ひとりでいられる能力が低く、孤独感が高い第3クラスタは、神経症傾向のパーソナリティを持ち、依存欲求が高く、他者と協力することを好む傾向があることが示された。また、ひとりでいられる能力が高いが孤独感も高い第2クラスタは、他者に依存することを拒否する傾向、個人志向の傾向があることが示された。反対に、ひとりでいられる能力も孤独感も低い第4クラスタは、外向的なパーソナリティを持ち、信頼できる対象がいてその他者から得られる安心感持っていること、他者と協力して物事を進めることを好む傾向があることが示された。

以上のことから、ひとりでいられる能力が低いほど孤独感が高いことは本研究の中で示されたが、一方で、ひとりでいられる能力の低さは孤独感の高さに関わらず、神経症傾向のパーソナリティが関連していること、他者への依存がさまざまな形で関連していることが示された。また、ひとりでいられる能力の高い人も低い人も、信頼できる特定の他者の存在が重要であることが考えられた。

#### 4.5. ひとりでいられる能力と協同作業認識の関連

ひとりでいられる能力と協同作業認識についての関連を検討した結果、“個人志向”は「くつろぎと孤独欲求」との間に正の相関、“互恵懸念”は「つながりの感覚」との間に負の相関が見られた。これより、協同作業によって参加者全員が平等に利益を得ることは難しいという考えを持つ人は、個性を大切に、自分らしく一人でも生きていける人になろうという志向が強いのではないかと考えられる。

さらに、クラスター分析の結果から、ひとりでいられる能力・孤独感の高さに関わらず、大学生は他者と協同し合って作業することを好む傾向が示された。協同作業については、大学生は一般的に協同作業が効果的であるという肯定的な認識(協同効用)が基盤としてあり、その上でひとりで作業することを好む傾向(個人志向)があるという重層的な認識構造を持っている(長濱ら, 2009)。そのため、ひとりでいられる能力

の高さに関わらず、対人関係の中で他者と協同することは意味のあることだという認識が大学生の中に存在していることが示された。

#### 4.6. 全体的考察

本研究では、「ひとりでいられる能力」に注目し、この能力と心理的適応の関連、また、性差について明らかにすることを目的とした。孤独感や依存性、他者との協同作業認識、パーソナリティ特性との関連の視点から検討した。その結果、ひとりでいられる能力が低い人は、孤独感が高いこと、依存欲求が高く、パーソナリティの5因子の中でも神経症傾向のパーソナリティが関係していることが示唆された。

また、ひとりでいられる能力が高い人は、特定の信頼できる対象の存在を持ち、安心感を求める傾向があるが、そこに依存しすぎることはないということが示唆された。

さらに、ひとりでいられる能力には性差が見られ、女性が男性に比べ高い傾向が見られた。女性は他者との間に親密で情緒的な関係を持っており、普段から他者と密に接しているため、ひとりでいることをあえて望むこともあるのではないかと考えられる。その結果、女性のほうがひとりでいられる能力も高くなったのではないかと考えられる。また、男性は年齢とともに獲得されていく能力であるが、女性は他者との関わりが影響を及ぼしながら獲得されていく能力であることが示唆された。

以上より、「ひとりでいられる能力」は依存性や孤独感とは別の概念として捉えられ、青年を理解するのに有用な概念であること、青年期の対人関係にアプローチする視点として有用であることが示唆されたといえよう。そして、それが臨床への応用を検討していく材料となるであろう。

#### 4.7. 今後の課題

Winnicottによる「ひとりでいられる能力」尺度において、例えば“ひとりでいることを楽しむことができる”という項目では、依存したくて

川原井 詩乃

もできない人や孤独である人が防衛として“ひとりでも楽しい”といった項目について高く評定している可能性を弁別することができなかった。これは、自己報告式の質問紙法の限界であるため、今後は“ひとりであると強く感じるのはどんなときか”についての自由記述を求めるなどさらなる検討が必要であろう。

また、ひとりであることが現代の青年にとってどのような意味合いを持っているのかを考えていくために、今後は面接調査などにより個人による違いを質的に詳しく分析していくことも必要であろう。

本研究の結果は、現代の大学生における「ひとりでもいられる能力」についての基礎的な資料を捉えたに過ぎないが、心理臨床への応用を考えると、小中学生、高校生の不登校や、大学生の不登校・ひきこもりなどについては、“ひとりしていると自分が浮いていないか不安”などのひとりであることに耐えられない心性が関わっていることはこれまでに分かっている(小柳, 2001)。青年を取り巻く環境は年々変化しており、“頼りたくても頼ることができない”といった社会的スキルの未熟さや、自分の存在を実感できないといった集団の中での自分のあり方を見失いかけているなどの問題も挙げられている(飯田ら, 2011)。いかにして、ひとりでもいられる能力を育てていくかを明らかにすることが臨床的にも課題になると思われるが、その一つの指標として本研究でとらえた「ひとりでもいられる能力」の、信頼できる他者の存在とそこから得られる安心感を持つことの大切さが、現代の青年にとって重要な意味を持つといえるであろう。このようにして、「ひとりでもいられる能力」という視点からひとりひとりが抱える生きにくさを理解していくことは重要であると考えられる。

#### 引用文献

飯田 沙依亜・甲村 和三・船橋 厚・長谷川 桜子・竹澤 大史・幡垣 加恵 (2011).

- 大学生の居場所に関する研究——居場所のなさに着目して—— 愛知工業大学研究報告, 46, 49-55.
- 小塩 真司・阿部 晋吾・カトローニピノ (2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)作成の試み パーソナリティ研究, 21, 40-52.
- 小柳 晴生 (2001). 不登校学生の心模様——「生き方の変更」に挑戦する学生たち—— 鶴田 和美 (編) 学生のための心理相談——大学カウンセラーからのメッセージ—— (pp.182-195) 培風館
- Leary, M. R., Herbst, K. C., & McCrary, F. (2003). *Finding pleasure in solitary activities: Desire for aloneness or disinterest in social contact Personality and Individual Differences*, 35, 59-68.
- 松尾 和美・小川 俊樹 (2000). 青年期における「ひとりでいられる能力」について——依存性との比較から—— 筑波大学心理学研究紀要, 22, 207-214.
- 諸井 克英 (1991). 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討 静岡大学人文論集, 42, 23-51.
- 長濱 文与・安永 悟・関田 一彦・甲原 定房 (2009). 協同作業認識尺度の開発 教育心理学研究, 57, 24-37.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (1984). *Development through life: A Psychosocial Approach*, (3rd ed). Chicago: Dorsey. (福島 護 (訳) (1988). 生涯発達心理学——エリクソンによる人間の一生とその可能性—— 川島書店)
- Nguyen, T. V., Weinstein, N., & Ryan, R. (2018). *Identifying Personality Characteristics Associated with the Capacity to Be Alone Using Big-five Theory, Attachment Theory, and Self-determination Theory*. Chicago: Manuscript submitted for publication.
- 野本 美奈子 (2000). Capacity to Be Alone の逆説性と多重性に関する研究 大阪大学教育学年報, 5, 125-137.
- 岡村 季光 (2015). 「自分ひとりの居場所」の志向に関する検討——「安心できる人」評定, ひとりで過ごす感情・評価及び協同作業認識尺度の関係から—— 日本教育心理学会第57回大会発表論文集, 683.
- 関 知恵子 (1982). 人格適応面からみた依存性の研究——自己像との関連において—— 京都大学臨床心理事例研究紀要, 9, 230-249.
- Sherrod, D. (1989). The influence of gender on same-sex friendships. In C. Hendrick (Ed.), *Close relationships*. Newbury Park, CA: Sage, 164-186.
- 芝崎 良典 (2018). 青年は孤独とどう向き合っているか 四国大学紀要, 51, 65-70.
- 杉本 希映・庄司 一子 (2006). 「居場所」の心理的機能の構造とその発達の变化

川原井 詩乃

教育心理学研究, 54, 289-299.

田宮 沙紀・岡本 祐子 (2013). 青年期における依存性様態の検討——依存対象に  
焦点を当てて—— 広島大学心理学研究紀要, 13, 29-149.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Boulder, CO: Westview.

海野 裕子・三浦 香苗 (2008). 「ひとりの時間」の持ち方から見た現代青年期  
昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 10, 65-74.

海野 裕子・三浦 香苗 (2010). 大学生における「ひとりの時間」と孤独感・対人  
恐怖心性との関連 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 12, 51-61.

Winnicott, D.W. (1958). The Capacity to be alone *International journal of  
psycho analysis*, 39, 416-420.

柳川 実有子・西村 昭徳 (2017). 孤独感類型から見た大学生活における一人でい  
られる能力の構築プロセスに関する検討 東京成徳大学臨床心理学研究紀要,  
17, 18-26.