

修士論文（要旨）

2012 年 1 月

大学生における「ひとりでいること」の心理的機能の研究
— 個と関係性の発達の観点から —

指導 井上 直子 教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
210J4010
丸山 美奈子

目次

I. 問題の背景と所在

1. 「ひとりでいること」の定義 1
2. 青年期の特徴と発達課題 1
3. 青年期における自立と依存 2
4. 青年期における「ひとりでいること」に関する態度 3
5. 「個」と「関係性」に関する先行研究 5
6. 孤独感の発達に関する研究 6
7. 「ひとりでいること」に関する肯定的側面 7
8. 「ひとりでいること」に関する心理的機能 7

II. 目的 10

III. 方法

1. 調査対象 11
2. 調査時期 11
3. 調査方法 11
4. 調査内容 11

IV. 結果

1. 因子分析 13
2. 学年差の検討 17
3. 性差の検討 17
4. 個と関係性の発達が孤独体験に与える影響 18
 - (1) 相関分析 18
 - (2) 重回帰分析 20
 - (3) パス図による因果モデルの構成 25
5. 大学生における「ひとりでいること」の意義 27
 - (1) 「ひとりでいること」に関する認知についての度数分布 27
 - (2) 「ひとりでいること」は大切だと思う理由についての自由記述分析 27
 - (3) 「ひとりでいること」は大切だと思わない理由についての自由記述分析 31

V. 考察

1. 個と関係性の発達が孤独体験に与える影響 33
 - (1) 関係性の発達が孤独体験に与える影響 33
 - (2) 個の発達が孤独体験に与える影響 34
 - (3) 「一人快適」の孤独態度と心理的機能との関連 35
 - (4) 「一人回避」の孤独態度の要因の検討、および個の発達への示唆 35
 - (5) 「他者希求」の孤独態度と心理的機能との関連、
および関係性の発達への示唆 37

2. 大学生における「ひとりでいること」の意義	39
VI. まとめと今後の課題	
1. まとめ	40
2. 今後の課題	41
VII. 結論	42
謝辞	42
引用文献	43
資料	

I. 問題と目的

従来の孤独に関する心理学研究では、孤独の消極的側面や精神病理に焦点が当てられ、否定的に論じられることが多かった。その一方で、日常生活の中で、心の傷つきや疲れを癒し、自己の内面へと向かう作業をしたり、エネルギーを蓄えたりするうえで、ひとりである場所や時間を持つことは重要である（山岡，2002）といった青年期のアイデンティティ発達における孤独体験の必要性は論究されているものの、実証的な研究は数少ない。本研究は、「孤独」を中立的なニュアンスで捉えるために、「ひとりでいること」という用語を採用し、「物理的に単独でいる状態（自分の部屋など）、あるいは複数の人がいる中で単にひとりでいる状態（通学の電車の中など）」と定義し、実証的な検討を行った。その目的は、個と関係性の発達過程の違いが孤独体験に与える影響、さらに異なる孤独体験において働く心理的機能の特徴について検討し、青年期発達における孤独体験の意義を明らかにすることであった。また、男性は個の発達に、女性は関係性の発達にやや重心が置かれることから、性差を検証し、男女別の因果モデルを構成した。さらに、大学生における孤独体験の実態を把握するために、自由記述分析を試みた。

II. 方法

2011年5月～6月に、都内の大学生18歳～23歳を対象に質問紙を配布（配布数723、回収数651、回収率90.0%）し、24歳以上の回答（4）と記入漏れ（12）を欠損値（2.5%）として除外し、最終的な有効回答数は635（男性213名、女性422名、平均年齢20.1歳、SD=1.33）であった。調査は、授業終了時に筆者が質問紙を直接配布し、翌週の授業終了時に回収を行った。

質問紙は、以下の3つの尺度とフェイスシート（「ひとりでいること」の意義についての自由記述を含む）から構成した。①「ひとりでいること」の心理的機能を測定する尺度：中村（2008）による「大学生版『居場所』の心理的機能尺度」（26項目5件法）、②「ひとりでいること」に関する態度を測定する尺度：松尾・小川（2000）による「一人であることに関する態度尺度」（12項目4件法）、③個と関係性の発達を測定する尺度：落合（1983）による「孤独感尺度（LSO）」（16項目5件法）

分析方法は、3つの尺度の因子分析、各下位尺度における一要因分散分析による学年差の検討および t 検定による性差の検討、3つの尺度間の男女別の相関分析、3つの尺度における男女別の重回帰分析およびパス図作成、KJ法による男女別の自由記述分析である。

III. 結果

孤独感尺度の各下位尺度得点を説明変数とし、一人であることに関する態度尺度の各下位尺度得点を基準変数として重回帰分析を行い、さらに孤独感尺度および一人であることに関する態度尺度のそれぞれの下位尺度得点を説明変数とし、心理的機能尺度の各下位尺度得点を基準変数として重回帰分析を行った結果は、以下の結果①から結果⑤である。

結果①：関係性の発達を示す「他者からの理解の確信」は、男性は心理的機能の「自己効力感」（ $\beta=.32, p<.001$ ）に、女性は「ひとりでいること」を快適と感じるポジティブな孤独態度の「一人快適」（ $\beta=.24, p<.001$ ）に有意な影響を与えていることが示された。

結果②：個の発達を示す「個別性の気づき」は、男女ともに「一人快適」に有意に影響していることが示された（男性： $\beta=.33, p<.001$ ・女性： $\beta=.30, p<.001$ ）。

結果③：「一人快適」は、男女ともに心理的機能の「充足感」との間（男性： $\beta=.54, p<.001$ ・

女性： $\beta=.60, p<.001$ ）、「対人関係の調整」との間（男性： $\beta=.48, p<.001$ ・女性： $\beta=.47, p<.001$ ）、「自己効力感」との間（男性： $\beta=.32, p<.001$ ・女性： $\beta=.42, p<.001$ ）、「思考・内省」との間（男性： $\beta=.26, p<.001$ ・女性： $\beta=.27, p<.001$ ）において、それぞれ有意な相関があることが示された。

結果④：ひとりでいられなさを特徴とする「一人回避」のネガティブな孤独態度は、男女ともに個と関係性の発達とも心理的機能とも有意な相関はみられなかった。

結果⑤：ひとりでいるよりも他者と一緒にいることを求める「他者希求」のネガティブな孤独態度は、男女ともに個と関係性の発達からの有意な影響はみられず、男女ともに「思考・内省」との間に有意な低い相関がみられた（男性： $\beta=.26, p<.001$ ・女性： $\beta=.26, p<.001$ ）。

結果⑥：「ひとりでいること」の意義についての自由記述を KJ 法で分類した結果、男女ともに「思考・内省」の構成比が最も高く（男性 36.6%、女性 40.2%）、次いで男性は『ひとりでいること』の希求・活用（19.6%）、「対人関係によるストレスからの回復」（15.1%）、女性は「対人関係によるストレスからの回復」（21.8%）、「感情の調整」（17.9%）の順であった。

IV. 考察

結果①より、自分のことをわかってくれる人がいると感じられることが、個に関心が向く男性にとっては、重要な他者からの承認が得られ、自己効力感が高まることに、関係性に関心が向く女性にとっては、重要な他者がいざとなれば支えてくれるという安定感が生じ、安心してひとりでいられることにより、「ひとりでいること」を快適と感じることや、その一方で、関係性に関心が向くことにより、対人関係による疲れやストレスを感じ、むしろひとりになってリフレッシュや癒しを必要としていることにそれぞれつながると推察した。

結果②と③より、ひとりでいられるためには、個の発達が重要であり、「一人快適」というポジティブな孤独態度において、アイデンティティ発達に役立つと推察される心理的機能が働いている可能性が示唆された。

結果④より、「一人回避」の人は、表面的な対人関係や自己意識の低さが関係すると推測されたが、その要因を明らかにするには至らなかった。しかしながら、因果モデルからは、個に関心が向くようになれば、「個別性の気づき」が高まり、「個別性の気づき」が高まれば、「一人快適」が高まり、最終的には心理的機能がより働くようになることが示され、「一人回避」の青年にとって、自分がない状態から脱して、自分という個に関心が向くような、つまり、自己意識を高めるような働きかけを行うことが有意義であろうと思われる。

結果⑤より、「他者希求」の人は、ストレス下において、ソーシャル・サポート資源として物理的な他者を求めることは、ひとりでひきこもるより、むしろ健全な態度なのではないか、また同時に、他者に支えてもらったという経験が、いざとなれば支えてくれる人がいるという確信につながり、「他者希求」は、関係性の発達の基礎体験を積み重ねているのではないかと推察した。「思考・内省」に関しては、ポジティブな孤独態度とネガティブな孤独態度では、「思考・内省」の質が異なる可能性が考えられ、その質が特定できるように、質問紙の改善が課題として残された。

結果⑥より、現代青年の実態として、「ひとりでいること」は、自己を見つめ直したり、

対人関係による疲れを癒したりする場として大切であると多くの大学生が認知し、男性は個にやや重心を置き、女性は関係性にやや重心を置いていることが示された。

本研究において、個と関係性の発達の観点から、大学生の孤独態度と心理的機能について、男女別の孤独体験の因果モデルを提示したことは、青年期発達をより理解するための一助となると考える。今後、さらなるデータの蓄積が望まれる。

引用文献

- Altman, I. 1975 The Environment and Social Behavior. Monterey, California, Brooks Cole.
- Bandura, A. 原野広太郎（監訳） 1979 社会的学習理論. 金子書房.
(Bandura, A. 1977 Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.)
- Blos, P. 野沢栄司（訳） 1971 青年期の精神医学. 誠信書房.
(Blos, P. 1962 On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation. The Free Press of Glencoe, Inc.)
- Brown, B. B. 1992 The Ecology of Privacy and Mood in a Shared Living Groups. *Journal of Environmental Psychology*. 12, 5-20.
- Cohen, C. & Wills, T.A. 1985 Social Support and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Dorothy, M. G. 1976 The Psychology of Loneliness. Adams Press.
- Erikson, E.H. 小此木啓吾（訳編） 1973 自我同一性. 誠心書房.
(Erikson, E. H. 1959 Identity and The Life Cycle., International University Press.)
- Erikson, E.H.・Erikson J.M. 村瀬孝雄・近藤邦夫（訳） 2001 ライフサイクル、その完結＜増補版＞. みすず書房.
(Erikson, E. H. & Erikson, J. M. 1997 The Life Cycle Completed A Review Expanded Edition. New York: W.W. Norton.)
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. 1980 An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. *Journal of Health and Social behavior*, 21, 219-239, Pp. 223.
- 藤田正・野口彩 2009 大学生のセルフ・コントロールと学習課題先延ばし行動の関係 教育実践総合センター研究紀要, 18, 101-106.
- 福岡欣治 2006 ソーシャル・サポート研究の基礎と応用ーよりよい対人関係を求めて. 谷口弘一・福岡欣治（編著） 対人関係と適応の心理学 第7章, 北大路書房, Pp. 97-115.
- 福岡欣治 2010 日常ストレス状況体験における親しい友人からのソーシャル・サポート受容と気分状態の関連性 *川崎医療福祉学会誌*, 19(2), 319-328.
- 福島朋子 1993 自立に関する概念的考察ー青年・成人及び女性を中心としてー 発達研究, 9, 73-85.
- Gilligan, C. 岩男寿美子監訳 1986 もうひとつの声：男女の道德観のちがいと女性のアイデンティティ. 川島書店.
(Gilligan, C. 1982 In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press, Cambridge.)
- 泊真児・吉田富二雄 1998a プライベート空間の心理的意味とその機能ープライバシー研究の概観と新たなモデルの提出ー 筑波大学心理学研究, 20, 173-190.
- 泊真児・吉田富二雄 1998b プライベート空間の機能尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 日本社会心理学会第 39 回大会発表論文集, 90-91.

- 泊真児・吉田富二雄 1999 プライベート空間の機能と感情及び場所利用との関係 社会心理学研究 15(2), 77-89.
- 石本雄真 2009 居場所概念の普及およびその研究と課題 神戸大学大学院人間発達環境学研究科 研究紀要, 3(1), 93-100.
- 伊藤美奈子 1997 個人志向性・社会志向性から見た人格形成に関する一研究. 北大路書房.
- 川喜田二郎 1967 発想法 創造性開発のために. III発想をうながす KJ 法. 中央公論新社, Pp.65-114.
- 川喜田二郎 1970 新・発想法 KJ 法の展開と応用. IIIグループ編成を経てA型図解化まで. 中央公論新社, Pp.48-98.
- 広辞苑 第五版 1998 新村出(編) 財団法人 岩波書店.
- 楠見孝 1995 青年期の認知発達と知識獲得. 講座 生涯発達心理学 4. 自己への問い直しー青年期. 落合良行・楠見孝(編), 金子書房, Pp.57-88.
- Larson, R. and Lee, M. 1996 The Capacity to Be Alone as a Stress Buffer. The Journal of Social Psychology. 136(1), 5-16.
- マラー M.S.・パイン F.・バークマン A. 高橋雅士・織田正美・浜田紀(訳) 1981 乳幼児の心理的誕生 母子共生と固体化 黎明書房.
(Mahler, M.S., Pine, F., & Bergman, A. 1975 The Psychological Birth of the Human Infant - Symbiosis and Individuation. Basic Books.)
- 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」についてー依存性との比較からー 筑波大学心理学研究, 22, 207-214.
- 松尾和美・小川俊樹 2001 青年期における「ひとりでいられる能力」について (2)ー KJ 法による自由記述の分析を通してー 筑波大学心理学研究, 23, 201-207.
- 松下姫歌・吉田美悠紀 2007 現代青年の友人関係における“希薄さ”の質的側面 広島大学大学院教育学研究科紀要 3(56), 161-169.
- 宮下一博(監修) 2009 第1章 アイデンティティー青年が問われるもの ようこそ！青年心理学 若者たちは何処から来て何処へ行くのか 松島公望・橋本広信(編者) ナカニシヤ出版, Pp.9-26.
- 文部省初等中等教育局 1992 学校不適応対策調査研究協力者会議 登校拒否(不登校)問題についてー児童生徒の「心の居場所」づくりを目指して.
- 諸富祥彦 2001 孤独であるためのレッスン. 日本放送出版会.
- Moustakas, C. E. 片岡康・東山紘久(訳) 1984 愛と孤独. 創元社.
(Moustakas, C.E. 1974 Loneliness and Love. Spectrum Book.)
- 村瀬嘉代子・重松正典・平田昌子・高堂なおみ・青山直英・小林敦子・伊藤直文 2002 居場所を見失った思春期・青年期の人びとへの統合的アプローチ 通所型中間施設のもつ治療・成長促進的要因 心理臨床学研究, 18(3), 221-232.
- 無藤清子 1999 5.青年期とアイデンティティ アイデンティティ 鑑幹八郎・山下格(編) 日本評論社, Pp.49-60.
- 永江誠司 2000 男と女のもラトリウムー若者の自律とゆらぎの心理ー. ブレーン出版.
- 長沼恭子・落合良行 1998 同性の友達とのつきあい方からみた青年期の友人関係 青年

- 心理学研究, 10, 35-37.
- 中島喜代子 2003 中学生と大学生の比較からみた子どもの「居場所」 三重大学教育学部研究紀要 第54巻 人文・社会科学, 125-136.
- 中村聡市郎 2008 大学生における「居場所」と精神的健康に関する一研究—居場所の心理的機能の観点から— 創価大学大学院紀要, 30, 309-358.
- 野上康子・天谷祐子・太田伸幸・栗田統史・布施光代・西村萌子・長谷川美佐子・胡琴菊 2000 青年期の“孤独観”を測定する尺度の作成 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, 47, 247-268.
- 則定百合子 2008 青年期における心理的居場所感の発達の变化 カウンセリング研究, 41(1), 64-72.
- 落合良行 1974 現代青年における孤独感の構造 (I) 教育心理学研究, 22(3), 26-34.
- 落合良行 1983 孤独感の類型判別尺度 (LSO) の作成 教育心理学研究, 31, 332-336.
- 落合良行 1987 孤独感に関する実証的研究の現状 青年心理学研究, 1, 17-24.
- 落合良行 1989 青年期における孤独感の構造. 風間書房.
- 落合良行 1999 孤独な心—淋しい孤独感から明るい孤独感へ— サイエンス社.
- 岡田努 1995 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, 43, 354-363.
- 岡本祐子 1997 中年からのアイデンティティ発達の心理学—成人期・老年期の心の発達と共に生きるものの意味. ナカニシヤ出版.
- 岡本祐子 2002 アイデンティティ生涯発達論の射程. ミネルヴァ書房.
- 岡本祐子 2007 アイデンティティ生涯発達論の展開. ミネルヴァ書房.
- 大獄さと子・多川則子・吉田俊和 2008 青年期女子の「ひとりぼっち回避行動」に関する研究—面接調査による探索的研究— 日本教育心理学会総会発表論文集(50), 466.
- 大石美佳・松永しのぶ 2008 大学生の自立の構造と実態—自立尺度の作成— 日本家政学会誌 59(7), 461-469.
- 小野公一 2007 働く人々の生きがい感の構造について 亜細亜大学経営学会経営論集, 42(1/2), 3-19.
- 大野久 2006 アイデンティティ概念再考: 個と関係性の観点から—宗田・岡本論文へのコメント— 青年心理学研究, 18, 97-102.
- 大野久・茂垣(若原)まどか・三好昭子・内島香絵 2004 MIMIC モデルによるアイデンティティの実感としての充実感の構造の検討 教育心理学研究 52, 320-330.
- 佐川由紀 2005 プライベート空間の確保と心理的ゆとり 学習院大学人文科学論集, 14, 229-248.
- 三本松政之 2000 高齢者と居場所—新しい福祉のあり方— 現代のエスプリ別冊 生活文化シリーズ 3—現代人の居場所— 至文堂, Pp.193-203.
- 佐々木浩子 2009 大学生における日常生活ストレスとソーシャルサポートに関する研究 北方圏学術情報センター年報, 2, 41-48.
- 関知恵子 1982 人格適応面からみた依存性の研究 京都大学教育学部心理教育相談室臨床心理事例研究, 9, 230-249.
- 柴崎正行 2003 乳幼児は心の拠り所をどのように形成していくのか 発達, 24(96), 2-4.

- 小学館ランダムハウス英和大辞典 第2版 1993 小西友七・安井稔・國廣哲彌・堀内克明（編） 小学館.
- 宗田直子・岡本祐子 2005 アイデンティティの発達をとらえる際の「個」と「関係性」の概念の検討ー「個」尺度と「関係性」尺度作成の試み 青年心理学研究 17, 27-42.
- 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 教育心理学研究, 54, 289-299.
- 杉村和美 1998 青年期におけるアイデンティティの形成：関係性の観点からのとらえ直し 発達心理学研究, 9, 45-55.
- Sullivan, H.S. 中井久夫（訳）・高木敬三（訳）・宮崎隆吉（訳）・鏑幹八郎（訳） 1990 精神医学は対人関係論である. みすず書房.
- (Sullivan, H. S. 1953 The Interpersonal Theory of Psychotherapy. W. W. Norton & Company, Inc, New York.)
- 鈴木圭子 1997 青年期前期ー大学生を中心に 馬場禮子・永井徹（編） ライフサイクルの臨床心理学 培風館, Pp.108-125.
- 田所撰寿 2003 「孤独」のイメージおよび積極的側面に関する研究ー看護学生への自由記述調査の分析からー 明治学院大学心理臨床センター研究紀要, 1, 97-108.
- 高橋恵子 1968 依存性の発達の研究：I 大学生女子の依存性 教育心理学研究, 16, 1, 7-16.
- 高村和代 2006 宗田・岡本論文「アイデンティティの発達をとらえる際の「個」と「関係性」の概念の検討」へのコメント 青年心理学研究, 18, 93-96.
- 鶴田和美 2002 大学生とアイデンティティ形成の問題 臨床心理学 2(6), 金剛出版, Pp.725-730.
- 都筑学 1998 青年心理学から見た「居場所」の問題 日本青年心理学会第6回大会発表論文集, 30-31.
- 海野裕子 2007 大学生は「ひとりの時間」をどう捉えるかー自由記述の分析を中心とした検討ー 昭和女子大学大学院生活機構研究紀要, 16, 99-109.
- Winnicott, D.W. 1958 The capacity to be alone. International journal of Psycho-analysis. 39, 416-420.
- Winnicott, D.W. 1965 The maturational processes and the facilitating environment. International Universities Press, Pp.30.
- 山田剛史 2004 現代大学生における自己形成とアイデンティティー日常的活動とその文脈の観点からー 教育心理学研究, 52, 402-413.
- 山岡俊英 2002 大学生の居場所とセルフエスティームに関する一研究 佛教大学教育学部学会紀要, 1, 137-167.
- 吉澤寛之・西川和夫 2011 授業の一部を利用した大学生の自己肯定化演習の効果 岐阜聖徳学園大学紀要, 教育学部 50, 93-99.

修士論文（要旨）

2012 年 1 月

大学生における「ひとりでいること」の心理的機能の研究
— 個と関係性の発達の観点から —

指導 井上 直子 教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
210J4010
丸山 美奈子

目次

I. 問題の背景と所在

1. 「ひとりでいること」の定義 1
2. 青年期の特徴と発達課題 1
3. 青年期における自立と依存 2
4. 青年期における「ひとりでいること」に関する態度 3
5. 「個」と「関係性」に関する先行研究 5
6. 孤独感の発達に関する研究 6
7. 「ひとりでいること」に関する肯定的側面 7
8. 「ひとりでいること」に関する心理的機能 7

II. 目的 10

III. 方法

1. 調査対象 11
2. 調査時期 11
3. 調査方法 11
4. 調査内容 11

IV. 結果

1. 因子分析 13
2. 学年差の検討 17
3. 性差の検討 17
4. 個と関係性の発達が孤独体験に与える影響 18
 - (1) 相関分析 18
 - (2) 重回帰分析 20
 - (3) パス図による因果モデルの構成 25
5. 大学生における「ひとりでいること」の意義 27
 - (1) 「ひとりでいること」に関する認知についての度数分布 27
 - (2) 「ひとりでいること」は大切だと思う理由についての自由記述分析 27
 - (3) 「ひとりでいること」は大切だと思わない理由についての自由記述分析 31

V. 考察

1. 個と関係性の発達が孤独体験に与える影響 33
 - (1) 関係性の発達が孤独体験に与える影響 33
 - (2) 個の発達が孤独体験に与える影響 34
 - (3) 「一人快適」の孤独態度と心理的機能との関連 35
 - (4) 「一人回避」の孤独態度の要因の検討、および個の発達への示唆 35
 - (5) 「他者希求」の孤独態度と心理的機能との関連、
および関係性の発達への示唆 37

2. 大学生における「ひとりでいること」の意義	39
VI. まとめと今後の課題	
1. まとめ	40
2. 今後の課題	41
VII. 結論	42
謝辞	42
引用文献	43
資料	