

大学生におけるひとりでいられる能力と 主観的幸福感との関連の検討

尾花 真梨子*・古波藏 汐加**

要 約

本研究では、大学生のひとりでいられる能力 (Capacity to be alone) と主観的幸福感の関連を検討することを目的とした。これまでの研究でも性差に関する一貫した知見が得られていないが、本研究ではひとりでいられる能力の性差は確認されなかった。また、ひとりでいられる能力の程度によって主観的幸福感に何らかの差異がみられるのかどうかを分散分析によって検討した。その結果、ひとりでいられる能力低群が高群よりも主観的幸福感が高いことが明らかとなった。このことから、ひとりでいられる能力を獲得しているほど主観的幸福感が高く、心理的健康が良好であることが示唆された。この点を明らかにしたことは、臨床心理学的に一定の意義があったと推察される。ただし、ひとりでいられる能力を扱う測度やサンプリングの問題、大学生の対人関係と関連するであろう Covid-19 感染拡大の影響などの課題も散見されるため、今後はそれらを十分に考慮した上で検討する必要があると考えられる。

キーワード：ひとりでいられる能力、主観的幸福感、大学生

問題と目的

大学生世代の若者の中で「ぼっち」という言葉が使われることは広く知られており、青年の多くが「ひとりでいること」を否定的に捉えがちである(海野・三浦, 2006)。「ひとりでいること」は孤独やひきこもりなどと関連付けられることが多く、これまでも大半の者にとってネガティブなこととして捉えられてきた。しかし、近年では、必ずしもそうであるとは限らず、「ひとりでいること」が個人の適応や健康にポジティブな影響を与える可能性を唱える研究も増えてきている。たとえば、海野・三浦(2008)は、大学生が「ひとりの時間」をどう捉えているかを調査し、そこには孤独やさびしいといった否定的イメージだけでは

なく、さまざまな肯定的イメージを抱いていることを示唆している。また、孤独やそれに伴う孤独感は生きていく上で不可避なものであり、克服したり排除したりするより、それを受け容れていくものとする見解もある(吉田, 2014)。このことから、「ひとりでいること」にはネガティブな側面だけではなく、ポジティブな側面も含まれると考えられる。

この「ひとりでいられること」の肯定的側面に着目した最初の人物は、Winnicott(1958)であるといわれている。Winnicott(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: 以下, CBA とする)」の確立が必要であると考え、この概念を取り上げてその重要性を唱えている。ここでいう「ひとりでいる」とは、単に現実に一人であることを指すわけではなく、誰かと一緒にいてひとりであるとい

2022年11月30日受付

* 江戸川大学 人間心理学科准教授 臨床心理学

** 江戸川大学 人間心理学科 2021年度卒業生

う、複雑な心理的現象を指している（松尾・小川、2001）。これまでの研究では、臨床の文脈でこういった逆説性を孕むCBAをいかに捉えるかという試行錯誤がなされてきた（吉田、2014）。そして、吉田（2014）は、対人関係における誰か他者と一緒について感じる不安や恐れを問う項目を盛り込み、孤の不安と個の不安という2つの不安から、Winnicottの論じたCBAを捉えようと試みている。ここでいう「孤の不安」とは、現実場面で一人の状態であることに不安を感じることを指し、一方の「個の不安」は、現実場面で複数人いる状態のときに、心的にひとりの状態を保てるかに不安を感じることである。つまり、これらの不安を感じすぎずに、外面的にも内面的にもひとりでいられることがCBAを獲得している状態であると推察される。このことから、CBAは自分と相手を個として受け入れ、なおかつ心的なつながりを持っていられるということであり（今泉・西谷、2012）、青年を理解するのに有用な概念であると推察される。それと同時に、青年の対人関係にアプローチする視点としても注目すべき能力であると考えられる。

CBAに関するこれまでの実証的研究を概観してみると、たとえば、松尾・小川（2000）は、ひとりであることに関する態度は男女ともに同じ因子構造であり、性別による質的な差異がないことを確認している。また、ひとりであるという時間や状況を楽しみと思ったり、そういった時間を避けたいと思うということについても、性差は見られない可能性を示唆している。他方、川原井（2020）は、女性の方が男性よりもCBAが高い傾向にあることを明らかにしており、野本（2000）もCBA尺度のうち「つながり感覚」因子では女性の方が得点が高く、「孤独不安耐性」因子では男性の方が得点が高かったことを示唆している。ここまでの知見を踏まえると、CBAの性差に関しては一貫した知見が得られていない状況にあると推察される。さらに、松尾・小川（2000）は、ひとりであることに関する態度と依存性について検討し、両者の間に関連が見られなかったことを報告している。このことについて、ひとりでは

れないという依存性が高いからではないかと思われるがちであるが、依存性とは別の次元でCBAを捉えることができるという可能性に言及している。一方で、川原井（2020）は、CBAが低い者は孤独感、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を示し、CBAが高い者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ものの、そこに依存しすぎることはないことを指摘している。また、川島（2020）は、対人依存傾向の高さがCBAの低さを介して大学でひとりであることへの抵抗感を高め、大学生生活適応感を低くしている可能性を示している。さらに、鳥居・岡島・桂田（2011）は、一般他者との愛着スタイルとCBAの関連を検討し、自己観がポジティブであることがその獲得に重要であることを示唆している。このように、CBAに関する研究が国内でも行われるようになってきてはいるが、研究数は全般的に少なく、CBAに関する検討は十分とはいえないと推察される。同時に、CBAのポジティブな側面に焦点を当てた先行研究はほとんど見当たらないといえよう。従来の心理学は人間のネガティブな側面、病理的側面に焦点を当てがちで、ポジティブな側面が軽視されてきたといえる（伊藤・相良・池田・川浦、2003）。こういった近年の動向を踏まえれば、CBAのポジティブな側面に着目することには、一定の意義があると考えられる。そこで本研究では、CBAのポジティブな側面に焦点を当てることとし、個人の心理的適応という観点から、「主観的幸福感（Subjective Well-Being）」に着目したい。

Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999)によると、主観的幸福感とは「感情状態を含み、家族・仕事など特定の領域に対する満足や人生全般に対する満足を含む広範な概念」と定義されている。主観的幸福感研究は、QOL（Quality of Life）研究の発展の中で生まれてきたもので、QOLの主観的あるいは心理的側面といえる（石井、1997）。このことから、主観的幸福感とは個人の心理的健康を測定するのに適していると考えられる。また、我が国では1980年前後から老年学の分野で研究され

るようになったが、ここ数年は生涯発達の観点から青年期以降のすべての発達段階で着手され始めている（伊藤他，2003）。たとえば、藤井（2021）は、大学生における主観的幸福感の規定因を検討し、自分自身のことや身近な友人が幸福感と密接にかかわっていることを示唆している。また、吉田（2014）は、Larson（1997）が、青年は積極的に一人であることを求める傾向があり、その傾向が極端でなければひとりである時間を求める青年の方がそうでない青年に比べて幸福感が高いことを明らかにしていることを紹介している。これらを踏まえると、主観的幸福感、青年期に属する大学生の心理的健康を測定する上で有用な指標であると考えられる。しかし、前述のCBAと主観的幸福感の関連を検討した研究はほとんど見当たらない。CBAを獲得していることが個人の心理的健康とどのような関連があるのかを検討することは、現代青年への理解をより一層深める重要な視点であると推察される。

以上を踏まえ、本研究では大学生を対象に、CBAと主観的幸福感について検討することを目的とする。

方法

調査対象者

調査に関する説明を受け、調査参加への同意を示した江戸川大学の学生72名が調査に参加した。そのうち、回答に不備のあった6名を除き、最終的に66名（男性25名、女性41名）の回答を分析対象とすることとした。なお、平均年齢は18.85歳（ $SD = 1.45$ 歳）であった。

調査内容

本研究で使用した質問紙は、Google Formにて作成した。その構成は以下の通りであった。

1) フェイスシート

調査対象者の学年、年齢、性別を聴取した。

2) ひとりであることへの不安尺度

大学生のひとりで行われる能力を測定するために、吉田（2014）の「ひとりであることへの不安尺度（以下、CBA尺度とする）」を用いた。なお、本研究では、吉田（2014）と同様に、質問項目における3人称を“友だち”に統一した。これは、ひとりで行われる能力を扱う場合、重要な他者との関係性と併せて捉えることが必要であり、青年期の人間関係において友人関係が重要である場合が多いと考えられるためである。本尺度は、友だちとの親密な関係を回避しようとする態度、友だちとの親密な関係で傷つくことの恐れや自律性を失う不安（個の不安）である「親密さの回避」因子と物理的、心理的な孤立への不安や嫌悪（孤の不安）を表す「孤立への不安」因子の2下位尺度からなる計39項目で構成されている。回答は「全くあてはまらない（1点）」から「とてもあてはまる（7点）」までの7件法で求めた。なお、本尺度の得点は39点から273点を分布し、得点が低いほどひとりで行われる能力が高いことを意味している。

3) 主観的幸福感尺度

大学生の主観的幸福感を測定するために、伊藤他（2003）の「主観的幸福感尺度（以下、SWBSとする）」を使用した。本尺度は「人生に対する前向きな気本尺度は「人生に対する前向きな気持ち」、「達成感」、「自信」、「至福感」、「人生に対する失望感」の5領域で、1領域各3項目の計15項目で構成されている。回答の選択肢は各質問項目によって異なり、1項目につき4つの選択肢の中から回答を求めた。なお、本尺度の得点は15点から60点を分布し、得点が高いほど主観的幸福感が高いと判断される。

手続き

本研究では、第一著者が担当している授業において、当該授業のGoogle Classroomに調査用Formを掲示し、質問紙調査への協力を依頼した。本研究の概要を説明した上で、各自でアクセスしてもらい、回答を回収した。なお、回答所要時間

Table1 記述統計量および信頼性係数

	最小値	最大値	平均値	SD	歪度	尖度	α
CBA合計	80.00	203.00	130.47	27.42	.53	.09	.86
親密性の回避	39.00	114.00	79.85	17.16	-.03	-.52	.81
孤立への不安	19.00	109.00	50.62	18.96	.68	.24	.89
SWBS	24.00	51.00	37.50	6.24	.15	-.62	.83

Table2 性差の検討

	男性		女性		t 値
	平均値	SD	平均値	SD	
CBA 合計	131.64	30.65	129.76	25.63	.26
親密性の回避	81.88	19.62	78.61	15.60	.71
孤立への不安	49.76	21.54	51.15	17.47	.27

は 10 分程度であった。

調査時期

2021 年 5 月下旬から 6 月中旬に実施された。

倫理的配慮

調査の実施にあたって、調査対象者には Form へのアクセス時に当該調査の目的と概要、回答前もしくは回答途中のいかなる時点においても自由意思による参加同意の撤回が可能であること（ただし、回収後は無記名式の調査であるため回答の個人識別が不可能であること）、調査は無記名式で行われ個人が特定されないこと、データの管理体制（回収・保存されたデータは第一著者ならびに第二著者により管理されること）、研究成果公表方針（研究実施学生の卒業論文として報告すること、大学紀要や学会発表等で公表する可能性があること）について Form 上で説明し、同意をした者のみが Form に回答することとした。

なお、本研究は、江戸川大学社会学部人間心理学科研究倫理審査小委員会の承認を得て、実施された（承認番号：A2021-004）。

結果

記述統計量および信頼性係数の算出

本研究における記述統計量は、Table1 の通りである。

性差の検討

CBA の性差の検討を行うために、性別を独立変数、CBA 合計得点および各下位尺度を従属変数とする t 検定を行った (Table2)。

その結果、いずれの変数においても有意差はみられなかった。

相関分析

各変数間の関連を検討するために Pearson の積率相関係数を算出した (Table3)。

その結果、CBA の下位尺度のうち、「親密性の回避」が SWBS と有意な負の相関を示すことが明らかになった ($r = -.44, p < .001$)。

ひとりでいられる能力と主観的幸福感の関連の検討

まず、CBA 尺度合計得点の平均値 $\pm 1SD$ を基準として、対象者を 3 群に分けた。平均値 $-1SD$

Table3 相関分析結果

	1	2	3	4
1.CBA合計	—			
2.親密性の回避	.73***	—		
3.孤立への不安	.79***	.15	—	
4.SWBS	-.37**	-.44***	-.14	—

** $p < .01$, *** $p < .001$

Table4 CBA 各群における SWBS 得点の平均値および SD と分散分析結果

	<i>N</i>	平均値	<i>SD</i>	<i>F</i> 値	多重比較
CBA高群	12	34.83	6.89		
CBA中群	43	37.16	5.74	4.02*	低 < 高
CBA低群	11	41.73	5.85		

* $p < .05$

より低い群を CBA 低群, 平均値 +1SD より高い群を CBA 高群, それ以外を中群と設定した。CBA は得点が高いほど不安が高いと想定されるため、CBA 高群はひとりであることへの不安が強いことを意味する。一方の CBA 低群はひとりであることへの不安が低く、ひとりでいられる能力が獲得されていることを示している。そして、この3群を独立変数, SWBS 得点を従属変数とする一要因分散分析を行った (Table4)。

その結果, 群間に有意な主効果が認められた ($F(2, 63) = 4.02, p < .05$)。Tukey 法による多重比較の結果, CBA 低群が高群よりも SWBS 得点が有意に高いことが示唆された。

考察

本研究では, 大学生における CBA と主観的幸福感の関連について検討することが目的であった。その中で, CBA における性差, CBA と主観的幸福感の関連性に着目して論じることとする。

まず, 性差の検討については, いずれの変数においても有意差は確認されなかった。先行研究においては, 松尾・小川 (2000) で性別による差異は見られないことが報告される一方, 野本 (2020) や川原井 (2020) では, CBA の獲得の度合いに

は性差があることが確認されている。本研究で使用した CBA 尺度はこれらの先行研究とは異なるものであり, 単純な比較はできないが, 少なくとも野本 (2000) や川原井 (2020) とは異なる結果が得られたことになる。昨今では, ジェンダーの平等を達成しようとする社会的な動きが活発化しており, そのような性別に関する社会的状況も, 回答に何らかの影響を及ぼした可能性が想定される。いずれにしても, CBA に性差が存在するの否かに関しては, 今後も検討が必要であると考えられる。

次に, CBA と主観的幸福感の関連について検討したところ, CBA 低群は高群に比べて SWBS 得点が有意に高いことが示唆された。前述の通り, CBA 尺度では得点が高いほどひとりであることへの不安が高く, 得点が低いほど CBA を獲得していることを意味している。本研究の結果から, CBA を獲得している者ほど主観的幸福感が高いことが示されたが, このような結果が得られた要因として, 以下の点が考えられる。

まず, 海野・三浦 (2010) は, 対人恐怖心性の高い者はひとりで過ごすことを「孤独・不安」とネガティブに捉える傾向にあることを指摘している。また, 川島 (2021) も, 対人恐怖心性の高さがひとりであると不安に脅かされる傾向や人となつ

ながっている感覚を得られにくい傾向と関連することを明らかにしている。つまり、CBA が獲得されていない状態は対人関係上のさまざまな不安や恐怖と関連し、そのことが集団生活や大学生活に適応する際の困難感につながる可能性があり、結果として主観的幸福感も感じにくくなる傾向にあると推察される。本研究の相関分析においてもSWBSと「親密さの回避」の間に有意な負の相関が確認されており、主観的幸福感が高いほど他者との親密な関係を回避しない傾向にあることが示されたといえよう。また、芝崎・芝崎(2018)では、かつては「疾風怒濤」と表現されていた青年期も、一様ではなく多様なものであり、少ない数の青年がひとりであることから逃げる傾向があることが示唆されている。そして、川原井(2020)も、現代青年はひとりであることを好み、孤独に対しての耐性を持っている傾向がみられると述べている。すなわち、多くの現代青年はひとりであることをネガティブに捉えてはいないと考えられる。これらを踏まえると、CBA を獲得することは発達上重要なものであると推察される。また、吉田(2014)は、人間は内的対象像が結合されていると情緒的な成熟ができていくといえることを指摘している。この内的対象像が結合されているというのは、自分にとって理想的な“よい対象”と不安や不信感を抱く“悪い対象”を成長に伴って結合し、他者の変化に内的に対応できることを意味していると考えられる。また、吉田(2014)では、CBA が高い群は他群と比べて、永続しない対象を想起しにくいとの結果が得られている。そして、よい対象・悪い対象の想起には差がみられず、永続しない対象の想起に差が確認されたことを報告している。このことから、永続しない対象を想起しにくいことで、日常的な心的ストレスを抱えることが少なくなると推察される。さらに、恒常性のない関係性にある他者を日常的に想起しやすいと、不安を感じやすくなり、心理的健康に影響を与える可能性があるため、永続しない対象を想起しにくいことは心理的健康にポジティブな影響を与えると推察され、CBA が獲得されているほど心理的健康としての主観的幸福感が高

い傾向にあることが実証されたと考えられる。

その他にも、安藤・坂元・鈴木・森(2001)は、孤独感と対人不安を媒介としたときのインターネット利用と幸福感との因果関係を検討している。その結果、メール利用は対人不安を低減させることによって、またHP閲覧は社会的孤独感を高めることによって、ともに間接的に幸福感を高めていたことが示唆されている。現代ではインターネット利用の増加に伴い、対人不安が減り、社会的孤独感が高まったことで、人々の幸福感にポジティブな影響が生じたと考えられる。これらを踏まえると、本研究で取り上げたCBAは孤独感と近い概念であり、主観的幸福感にポジティブな影響力を有している可能性が想定される。そのため、この点については今後も検討を重ねることで、より興味深い知見が得られるかもしれない。

今後の課題

本研究によって、CBAの獲得が個人の心理的健康と一定の関連があることが示された。そして、「ひとりであること」は決してネガティブな事象であるだけでなく、むしろ個人が幸福感を得ることにつながる可能性があり、そのことは臨床心理学的に一定の意義があったと考えられる。しかし、いくつかの課題も残されている。

まず、性差に関しては、先行研究においても一貫した知見が得られておらず、本研究においても有益な知見は得られなかったと考えられる。性差を確認している野本(2000)や川原井(2020)と本研究で使用したCBA尺度は異なるものであり、測度の違いも結果に何らかの影響を及ぼしたものと推察される。そのため、CBAを捉える基準をより明確にしていく必要があると考えられる。また、本研究を実施した際、COVID-19感染拡大の影響があり、十分なサンプル数を確保することが難しい状況であった。そのため、サンプリングの方法も含めて再度検討することで、新たな知見を得ることができると考えられる。さらに、COVID-19は我々の日常生活に大きな変化をもたらし、それは大学生も例外ではない。多くの大学

でキャンパスへの入構が制限され、オンライン授業が中心となるなど、これまでの大学生活とは異なる様相となった。このような環境の変化により、他者と接触する機会自体が著しく減少した上、日常生活で他者と親密な関係をつくる機会が減ることとなった。このような社会情勢が本研究の結果に影響した可能性は否定できないため、今後も COVID-19 の影響を考慮した検討が望まれる。

引用文献

- 安藤 玲子・坂元 章・鈴木 佳苗・森 津太子 (2001). インターネット利用と幸福感との因果関係——孤独感と対人不安の媒介効果—— 日本性格心理学会第10回発表論文集, 48-49.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 藤井 恭子 (2021). 日本の大学生における主観的幸福感の規定要因 皇學館大学日本学論叢, 11, 107-116.
- 今泉 美華子・西谷 健次 (2012). 現代大学生の「一人でいられる能力」(Capacity to Be Alone) の特性. 作大論集, 2, 201-213.
- 石井 留美 (1997). 主観的幸福感研究の動向 コミュニティ心理学研究, 1, 94-107.
- 伊藤 裕子・相良 順子・池田政子・川浦 康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- 川原井 詩乃 (2020). 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 聖心女子大学大学院論集, 42, 83-106.
- 川島 優花 (2021). 女子大学生における「ひとりでいられる能力」に関する研究 跡見学園女子大学心理学部紀要, 2, 105-119.
- 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) ——KJ法による自由記述の分析を通して—— 筑波大学心理学研究, 23, 201-207.
- 野本 美奈子 (2000). Capacity to Be Alone の逆説性と多重性に関する研究 ——「一人でいる能力尺度」精緻化の試み—— 大阪大学教育学年報, 5, 125-137.
- 芝崎 良典・芝崎 美和 (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.
- 鳥居 瑤子・岡島 泰三・桂田 恵美子 (2011). 大学生のひとりでいられる能力と愛着スタイルとの関連——臨床教育心理学研究, 37, 33-39.
- 海野 裕子・三浦 香苗 (2006). ひとりで過ごすことに関する大学生の意識——「能動的なひとり」と「受動的なひとり」の比較——昭和女子大学生活心理研究所紀要, 9, 53-62.
- 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 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 9, 53-62.
- 吉田 加代子 (2014). 青年期におけるひとりでいられる能力 Capacity to be alone の獲得と内的対象像との関連 青年心理学研究, 26, 1-15.
- Winnicott, D.W. (1958). The Capacity to be alone *International journal of psycho analysis*, 39, 416-420.

謝辞

本研究は、第二著者が2021年度江戸川大学社会学部人間心理学科に提出した卒業論文について、本人の同意を得た上で第一著者が再分析および加筆・修正したものです。

本研究に協力してくださった江戸川大学の学生の皆様、上記卒業論文に貴重なお意見を賜りました江戸川大学社会学部人間心理学科の中村真教授に改めて感謝を申し上げます。

利益相反開示

本研究に関して、開示すべき利益相反はない。

Relationship between the capacity to be alone and subjective well-being in adolescence.

Mariko Obana & Kiyoka Kohagura

Abstract

This study aimed to examine the relationship between university students' capacity to be alone and their sense of subjective happiness. Previous studies found no consistent knowledge of gender differences, and in this study, gender differences in the capacity to be alone were not confirmed. Using an analysis of variance, we also investigated whether there is any difference in the sense of subjective happiness in relation to the degree of the capacity to be alone. The results clearly revealed that the group with a high capacity to be alone (indicated by a low score) had a higher sense of subjective happiness than the group with a low capacity to be alone. Therefore, the more people acquired the capacity to be alone, the higher their sense of subjective happiness and the better their psychological health. Clarifying this point has clinical psychological implications. However, some problems exist, such as the measurement and sampling to check the capacity to be alone, as well as the spread of the COVID-19 infection and its impact, which may be related to interpersonal relationships among university students. It is necessary to consider these factors carefully in the future.

Key words: ability to be alone, subjective well-being, university students