

青年期における孤独感と自己受容に関する研究*

今 林 俊 一**

(1992年10月8日 受理)

A Study on Loneliness and Self-acceptance in Adolescence

Shunichi IMABAYASHI

1. 問 題 と 目 的

孤独感に関する従来の研究者の定義を検討した Peplau & Perlman (1988) によると、以下の3つの点において研究者の考え方に一致が見られることを明らかにしている。第1に、孤独感は個人の社会的関係の欠如に起因する、第2に、孤独感の主観的な体験である、第3に、孤独感の体験は不快であり、苦痛を伴うという点である。すなわち、孤独感とは、日常的に広く経験される情動の一つであり、個人の社会的関係の欠如に起因する不快な主観的経験として定義することができよう。

また、この定義に沿った Peplau ら UCLA の研究グループ (Russell, Peplau, & Cutorona, 1980) により孤独感の強さを測定する UCLA 孤独感尺度が作成***され、この尺度を用いて、自己に関する意識状態の様々な側面との相関的研究が行われている。そして、孤独感と自尊心や私的自意識、公的自意識との間に密接な関係のあることが明らかにされている。

ところで、青年期は自我の目覚め、あるいは対人関係の変化に伴い孤独感を感じやすい時期であり、落合 (1985) (1987) は、孤独感を青年期の基本的な生活感情であると指摘している。このように、青年期が、孤独感を伴いながら本来の自己、あるがままの自己を見つけることが自己実現の第1歩であることは、発達心理学や臨床心理学の立場からも強調されている。倉智 (1986) によると、青年は本来自己の内に持っている潜在的な可能性を最大限に発揮し、自己の価値を実現しようとする欲求、すなわち、自己実現の欲求を持っている。しかし、この欲求をうまく遂行するためには、自我の強さ・自立性・信頼感に支えられた努力・忍耐力・集中力といったものが必要であり、

*本論文の一部は、1992年の日本心理学会第56回大会において口頭発表したものである。

**鹿児島大学教育学部心理学科

***UCLA 孤独感尺度は、工藤・西川 (1983) によりその邦訳版が作成され、信頼性および妥当性が検討された。その結果、尺度は高い信頼性・妥当性を持っていることが確認されている。

青年が自己を見つめたとき、そこに見い出される自我が貧弱で、不安定であったりすると、その欲求は自己実現には結びつかないという。したがって、青年が真に人間的に成熟していくためには、他者から了解されることを切望するあまり、自分の実力以上に膨張している見せかけの自己を萎縮させ、等身大の自己像に近づけていく努力が必要であり、自己をありのままに眺め、受容することにより生産的な自己実現を獲得できると思われる。

自己受容に関する研究において、伊藤 (1989) は、「自分自身を好きになる」と定義する立場から、「良い-悪い」という尺度のみでは不十分であると指摘している。そして、社会的規範や文化的ステレオタイプの比較から自己をとらえる評価次元「良い-悪い」と、他との比較ではない絶対的な基準から自分自身を判断した感覚次元「好き-嫌い」という2次元からなる自己受容尺度を作成している。また、伊藤 (1991 a) は、現実の自己像と理想の自己像のずれの大小が適応の指標となることについて、自己受容の場合には、差異そのものの大きさよりもそれをどう受け入れるかが問題とされるべきであると指摘している。そして、自意識のあり方が理想基準とのずれと自己受容との関係をどう規定するかを検討している。その結果、理想基準と現実自己との差異が自己受容の規定要因となるには一定の閾値が存在すること、自意識のあり方によってずれと自己受容との関係が規定されることを明らかにしている。さらに、伊藤 (1991 b) は、作成した2次元からなる自己受容尺度を用いて、青年期の自己受容の類型化を試み、4類型を抽出して、各々の特徴を明らかにしている。第1類型「良い-好き」はよく適応した健康な性格、第2類型「悪い-好き」はくよくよ悩んだりしないが積極的にリーダーシップをとることもないのんきな性格、第3類型「悪い-嫌い」は自己嫌悪や劣等感が激しく極度に内向的な性格、第4類型「良い-嫌い」は自己に対して冷静で客観的な見方ができるがやや不安の強い性格などの特徴が示されている。これらのことから、自己受容していない青年はもちろん、見せかけの自己を拡大する傾向にある青年も、たとえそれがどんなに社会的に適応していたとしても、いずれは実存的な空虚感をもたらされるであろうと考えられる。すなわち、青年個々人の自己受容のあり方によって孤独感の状態も異なっていることが想定されよう。

青年期の自己概念は、深化・拡大し、個別化と社会化が同時に問題になる。特に、大学生のおかれている青年期後期は、「主観と客観をともに肯定する時期であり、自我の社会的承認や社会との調和を重視する時期である」と特徴づけられる (加藤, 1973)。本研究では、青年期後期といわれる大学生を対象に、その孤独感と評価的自己受容 (社会的規範から見た自己受容) および感覚的自己受容 (個人内基準から見た自己受容) との関係について検討することを目的とする。特に、以下の点について明らかにする。

- (1) 女子よりも男子の方の孤独感が高いであろう。
- (2) 孤独感は自己受容との関連において負の相関を示すであろう。
- (3) 孤独感は感覚的自己受容とより有意な負の相関を示すであろう。
- (4) 両価的な自己受容 (後述の表2参照) をする青年は、相対的に孤独感が低いであろう。

2. 方 法

2.1. 調査対象者

鹿児島県内の国立大学生，433名（男子 185名，女子 248名）。

2.2. 調査期日

1991年7月上旬と10月下旬～11月上旬。

2.3. 調査場所

調査対象者の受講している各講義室で集団で実施した。

2.4. 調査材料*

2.4.1. 孤独感の測定

工藤・西川（1983）により邦訳された改訂版 UCLA 孤独感尺度を使用した。この尺度は，20項目から構成されており，回答形式は，「いつも感じる，たびたび感じる，あまり感じない，けっして感じない」の4段階評定であった。

2.4.2. 自己受容の測定

伊藤（1989）により作成された自己受容尺度（評価次元，感覚次元）を一部修正して使用した。この尺度は，「生き方」「性格」「家庭」「学校」「身体能力」の5領域31項目から構成されている（各領域6項目，計30項目と「すべてを含んだ自分が」を31番目の項目として加えたものである）。

回答形式は，評価次元の尺度では「良い，どちらかといえば良い，どちらかといえば悪い，悪い，良い面も悪い面もある」，感覚次元の尺度では「好き，どちらかといえば好き，どちらかといえば嫌い，嫌い，好きな面も嫌いな面もある」という5つの選択肢に回答するものであった。両価的な選択肢（「良い面も悪い面もある」「好きな面も嫌いな面もある」）は系列位置からその順序性を判断することを防止するという伊藤（1989）の指摘に従って，5つの選択肢の最後に記されていた。

2.5. 調査手続き

測定尺度は，孤独感尺度，感覚次元の受容尺度，評価次元の受容尺度の順に3枚の質問紙として配布された。約20分間で講義ごとに集団で実施された。実施にあたって，回答のやり方を例題によって説明し，各自で回答する方式がとられた。

*調査材料の詳細については，添付資料を参照のこと。

2.6. 結果の処理

2.6.1. 孤独感尺度の得点化と群の抽出

孤独感が強いほど、得点が高くなるように得点化し、孤独感尺度の20項目の合計得点を算出して、調査対象者各人の孤独感得点とした。また、孤独感得点によって調査対象者を4分領域に分け、上位25%の者をH群（高孤独者群）、下位25%の者をL群（低孤独者群）、それ以外の者をM群（中孤独者群）として3群に分類した（表1参照）。

表1 孤独感尺度の群分け

群	孤独感得点	人 数
H群	44点～71点	108人 (25.5%)
M群	33点～43点	206人 (48.6%)
L群	22点～32点	110人 (25.9%)

2.6.2. 自己受容尺度の得点化と群の抽出

得点化の方法は、31項目それぞれに対して、「良い」「好き」の回答には5点、「どちらかといえば良い」「どちらかといえば好き」の回答には4点、「どちらかといえば悪い」「どちらかといえば嫌い」の回答には2点、「悪い」「嫌い」の回答には1点を与えた。また、「良い面も悪い面もある」「好きな面も嫌いな面もある」という両価的な回答には3点を与えた。各次元ごとに31項目の得点の合計点を算出し、それぞれ評価次元の受容得点、感覚次元の受容得点とした。

自己受容尺度の31番目の「すべてを含んだ自分」への各次元の回答の組み合わせによって表2のような4群を抽出した。

表2 自己受容の群分け

パ タ ー ン	群	人 数
「良い-好き」の者	肯定的受容群	176人
「悪い-嫌い」の者	否定的受容群	38人
「良いけれど嫌い」「悪いけれど好き」の者	二元的受容群	7人
「良い面も悪い面もある」「好きな面も嫌いな面もある」を含む者	両価的受容群	202人

3. 結 果

3.1. 孤独感の性差の結果について

表3は、孤独感の得点の平均値を性別に示したものである。その結果、男子は、女子よりも孤独感の高いことが認められた ($t=2.54$, $df=431$, $p<0.05$)。

表3 孤独感の得点の性差(SD)

男 子	女 子
39.69	37.70
(8.13)	(7.85)

3.2. 孤独感と自己受容との関連について

孤独感と自己受容の関連を検討するために、自己受容尺度の評価次元と感覚次元ごとに孤独感3群別と性別の2要因分散分析を行った。その結果、2次元とも性別の主効果と交互作用が認められず、孤独感3群別の主効果のみが認められた(評価次元: $F = 28.46$; 感覚次元: $F = 33.28$; 共に $df = 2, 387$; $p < 0.001$)。表4と表5は、それぞれ最終的にダンカン法による平均対の多重比較を行った際の評価次元と感覚次元の自己受容の得点の平均値を孤独感3群別に示したものである。表4から、孤独感の得点の低い者ほど、評価次元の受容得点の高いことが認められた。表5からは、孤独感の得点の低い者ほど、感覚次元の受容得点の高いことが認められた。

表4 孤独感3群別の評価次元の自己受容得点 (SD) と多重比較の結果

孤独感	H群	M群	L群	比較される群	有意水準(p)
	91.91 (16.55)	103.43 (15.65)	108.52 (16.44)	H群-M群	**
				H群-L群	**
				M群-L群	*

(* ; $p < 0.05$, ** ; $p < 0.01$, *** ; $p < 0.001$ 以下, 同様)

表5 孤独感3群別の感覚次元の自己受容得点 (SD) と多重比較の結果

孤独感	H群	M群	L群	比較される群	有意水準(p)
	90.19 (17.14)	103.36 (16.15)	109.08 (17.37)	H群-M群	**
				H群-L群	**
				M群-L群	**

次に、自己受容尺度の2次元ごとに、各領域(「生き方」「性格」「家庭」「学校」「身体能力」と「すべてを含んだ自分」)に関して、孤独感3群別と性別による2要因分散分析を行った。その結果、2次元とも交互作用は認められず、孤独感3群別のすべてと性別の一部で主効果が認められた(表6参照)。表7と表8は、それぞれ最終的にダンカン法による平均対の多重比較を行った際の評価次元と感覚次元の自己受容の得点の平均値を孤独感3群別と性別に示したものである。表7から、孤独感の得点の低い者ほど、評価次元の受容得点の高いことが認められた。また、「生き方」の領域と「すべてを含んだ自分」では男子の方が、「家庭」の領域では女子の方が評価次元の受容得点

表6 孤独感3群別・性別による自己受容の分散分析の結果 (F値)

(評価次元)	生き方	性格	家庭	学校	身体能力	全てを含んだ自分	(df)
孤独感3群別	14.87***	30.72***	5.69**	21.44***	10.19***	11.97***	2/418
性別	4.69 *	1.99	7.56**	3.75	3.04	6.47 *	1/418

(感覚次元)	生き方	性格	家庭	学校	身体能力	全てを含んだ自分	(df)
孤独感3群別	21.87***	38.09***	7.30**	25.08***	9.23**	17.47***	2/418
性別	1.78	1.94	10.16**	3.11	0.30	1.09	1/418

の高いことが認められた。表8からは、孤独感の得点の低い者ほど、感覚次元の受容得点の高いことが認められた。また、「家庭」の領域では女子の方が感覚次元の受容得点の高いことが認められた。

表7 孤独感3群別と性別の評価次元の自己受容得点 (SD) と多重比較の結果

孤独感	H群	M群	L群	比較される群	有意水準 (p)
生き方	18.51	20.26	21.17	H群-M群	**
	(4.55)	(3.42)	(3.75)	H群-L群	**
				M群-L群	*
性 格	17.94	20.39	22.15	H群-M群	**
	(4.27)	(3.87)	(4.08)	H群-L群	**
				M群-L群	**
家 庭	19.36	21.42	21.00	H群-M群	**
	(5.28)	(4.47)	(5.00)	H群-L群	*
				M群-L群	
学 校	16.52	18.74	19.97	H群-M群	**
	(4.39)	(3.62)	(3.62)	H群-L群	**
				M群-L群	**
身体能力	17.49	19.05	19.89	H群-M群	**
	(4.26)	(3.92)	(4.50)	H群-L群	**
				M群-L群	
全てを含 んだ自分	3.12	3.50	3.64	H群-M群	**
	(0.97)	(0.82)	(0.82)	H群-L群	**
				M群-L群	

性 別	男 子	女 子	有意水準 (p)
生き方	20.39	19.79	*
家 庭	19.95	21.40	**
全てを含 んだ自分	3.54	3.36	*

表8 孤独感3群別と性別の感覚次元の自己受容得点 (SD) と多重比較の結果

孤独感	H群	M群	L群	比較される群	有意水準 (p)
生き方	18.23	20.34	21.83	H群-M群	**
	(4.75)	(3.85)	(3.86)	H群-L群	**
				M群-L群	**
性 格	17.27	20.15	21.98	H群-M群	**
	(4.52)	(3.80)	(4.10)	H群-L群	**
				M群-L群	**
家 庭	19.09	21.40	21.08	H群-M群	**
	(4.85)	(4.72)	(5.03)	H群-L群	**
				M群-L群	
学 校	16.10	18.66	20.05	H群-M群	**
	(4.54)	(3.81)	(4.05)	H群-L群	**
				M群-L群	**
身体能力	17.43	19.12	19.84	H群-M群	**
	(4.36)	(4.25)	(4.48)	H群-L群	**
				M群-L群	
全てを含んだ自分	3.17	3.67	3.90	H群-M群	**
	(1.09)	(0.91)	(0.89)	H群-L群	**
				M群-L群	*

性 別	男 子	女 子	有意水準 (p)
家 庭	19.76	21.44	**

表9は、孤独感と自己受容との関連を検討するために各尺度の相関係数を示したものである。その結果、評価次元、感覚次元ともに孤独感とは有意な負の相関のあることが認められた。

表9 孤独感と自己受容との相関

	孤独感尺度	評価次元尺度	感覚次元尺度
孤独感尺度			
評価次元尺度	-0.407**		
感覚次元尺度	-0.437**	0.928**	

3.3. 自己受容のパターンと孤独感との関連について

孤独感の得点について、すべてを含んだ自分による自己受容のパターン4群の1要因分散分析を行った。その結果、自己受容のパターン4群に主効果が認められた ($F=18.37$; $df=3, 419$; $P < 0.01$)。表10は、ダンカン法による平均対の多重比較を行った結果を示したものである。肯定的受容群-否定的受容群間、両価的受容群-否定的受容群間に1%水準で、肯定的受容群-二元的受容群間に5%水準で有意差が認められた。すなわち、肯定的受容群や両価的受容群の者は、否定的受容群や二元的受容群の者より相対的に孤独感が低くなっている。

表10 自己受容4群別の孤独感の得点 (SD) と多重比較の結果

自己受容のパターン	肯定的	否定的	二元的	両価的	比較される群	有意水準 (P)
	36.91 (7.35)	46.68 (8.39)	43.14 (10.02)	38.22 (7.50)	肯定的-否定的	**
					肯定的-二元的	*
					肯定的-両価的	
					否定的-二元的	
					否定的-両価的	**
					二元的-両価的	

4. 考 察

4.1. 孤独感の性差について

表3の結果より、孤独感の得点において男子の方が女子よりも有意に高いということが示された。落合 (1987) は、性差に関する一般的な結論は見いだされていないとしているが、UCLA 孤独感尺度を用いた場合には、一般的に女子よりも男子の方が高い孤独感を示すことが報告されている (Borys & Perlman, 1985)。諸井 (1985) (1987) の研究では、男子が女子よりも孤独感が有意に高いことが報告されている。本研究の結果では、Borys & Perlman や諸井と同様な結果が得られたことになり、第1の目的は実証されたといえるだろう。このことから、Borys & Perlman の指摘した、男子が性役割上、情動的弱さや苦悩の表明が許容されにくいいため、孤独感に陥りやすい

