

【原著論文】一人でいられる能力と対人関係のあり方との関連

小 玉 真 菜

金城学院大学人間生活研究科博士課程前期課程

Relationship between the capacity to be alone and interpersonal relationships

Mana Kodama

Graduate School of Human Ecology, Kinjo Gakuin University

This study investigates the relationship between the capacity to be alone (CBA) and interpersonal relationships. Consideration was given to SNS addiction in this study. In all, 137 female university students answered questions posed via Google Forms. The scale for capacity to be alone consists of four factors: “tolerance of loneliness,” “relaxation from and desire for being alone,” “a sense of connection,” and “awareness of individuality.” The findings from path analysis by structural equation modeling were given as follows. On one hand, high SNS usage reduces the tolerance of loneliness, which increases defensiveness but on the other hand, it also increases raises a sense of connection that reduces defensiveness. High relaxation from being alone and desire to be alone are associated with defensiveness and superficial relationships. Awareness of individuality enables relationships to be built that tolerate opposing perspectives. These suggest that developing one factor of the capacity to be alone that is high is not sufficient to build a stable interpersonal relationship. All four factors of the capacity to be alone are necessary to build stable interpersonal relationships.

Keywords : the capacity to be alone (一人でいられる能力)
SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)
interpersonal relationships (対人関係)

I 問題

1. SNSの普及と孤独感

近年TwitterやInstagramなどのSNSの活用が活発となってきた。SNS依存やSNS疲れといったSNSの有害性も示されている。青山(2018)の研究では、SNSへの依存について質問した結果、8割近くの学生が「かなり依存している」「やや依存している」と答えている。また依存が悪いかどうかという質問に対して、6割の学生が悪いと感じており、回答の理由について「時間がもったいない」「他のことに支障がでる」という意見がある一方で、「そういう社会だから」と答える回答もみられた。このことからSNSはもはや日常生活において当たり前のものとなっていることがわかる。またSNSは、自分に起こった事柄などをリアルタイムで友達に共有したり、逆に友達の状況を知ることができたりといったコミュニケーションの手段となっている。さらに情報収集のためにSNSを利用するというような様々な使い方ができる。一人の状況であっても友達とつながることができ、次々と興味のある情報が更新されていくため、孤独を感じる隙間がなく寂しさや暇を持て余すことも減ってきたと考えられる。

このように現在の青年は、子どもの頃からスマートフォンやSNSが普及している環境の中で育てられており、当たり前のようにそれらを利用している。従って本研究で研究する一人でいられる能力を含む性質や人格についても、SNSの使い方が相互に影響を与えることもあると考えられる。よってSNSへの依存性を考慮した調査を行う。

2. 一人でいられる能力について

Winnicott(牛島,1997)は一人でいられる能力についてポジティブな側面の考察をしている。一人でいられる能力の確立に寄与するのは幼児または小さな子どものとき、母親と一緒にいて一人であったという体験である。また、一人でいられる能力は個人の中の心的現実の良い対象がいるかどうかによってきまり、それが壊されないと、個人は現在と未来に対し自信をもつことを保証されるという。野本(2000)はWinnicottの記述から一人でいられる能力(Capacity to Be Alone;以下CBAと略す)を低次CBA

と高次CBAに分け、低次CBAは一人でいても不安に脅かされずにくつろげる力、高次CBAは自分自身の「個」を感じながらそれとともに生きていく能力、アンビヴァレントに耐えながら自分の悩みを自分で悩める能力、自分らしい生き方を体現していく力と定義した。そして、野本(2000)は予備調査をもとに、一人でいられる能力を測定する尺度を作成した。その結果、「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因子を抽出した。そして、これらの要素をバランスよく持つことが一人でいられる能力が発達していくことを示していると考えた。

では現代の青年はひとりの時間をどのように捉えているのだろうか。海野(2007)の研究では、ひとりの時間を物理的に一人でいて単独行為をしている時間か、複数の人(多くは見知らぬ人、親しくない人)の中において単独行為をしている時間と回答する人が多かった。ひとりで過ごすときの気分として、落ち着くやリラックスなどのポジティブな回答とさびしいやつまらないというネガティブな回答の両方がみられた。一人の時間には意味があるかという質問に対し、97%の人が意味があると答え、またその理由にはリラックス・落ち着く・考えを整理できるなど回答しており、一人の時間を価値のあるものとして肯定的に捉えていることが示された。

3. 一人でいられる能力と対人関係

荒川ら(2011)の研究では、一人で昼食を食べると答えた学生の半数は対人的疎外感尺度の平均値が全体より著しく低く、もう半数は著しく高かった。このことから荒川ら(2011)は一人で昼食を食べる学生であっても2パターンあると考えた。平均値が著しく低かった方は、自分は他者に受け入れられていると感じており、一人でいることを肯定的に捉えていると推測している。また、吉田(2014)は一人でいられる能力が高いほど「絶えず会っていないと関係が切れてしまうような気がする」というような永続しない対象を想起しにくいことを示し、鳥居ら(2011)は他者観(援助や保護を求めた時に愛着対象がすぐに応答してくれるか)と自己観(自分は誰かが特に愛着対象が援助的に対応してくれる種類の人

間であるか)がポジティブな人は他者とのつながり感覚が高かったことを示した。荒川ら(2011)、吉田(2014)や鳥居ら(2011)の研究から、自分を受け入れてくれる他者が存在する事を理解している場合には、自分の信頼のおける対象と心的につながっておりそのため、ひとりの時間も他者の視線を気にすることなく行動することができると考えられる。

また同じく荒川ら(2011)は一人で昼食を食べる学生のうち対人的疎外感尺度の平均値が全体より著しく高かった学生は、他者から疎外されていると感じ、なんらかの理由で他の学生との関係を築くことができないためにひとりで昼食を食べると推測している。また、松尾ら(2001)は、現代の青年は眼前に他者が存在していないにも関わらず、他者の目を自分の行動や判断の基準とし、他者からなかなか自由になりきれないことを示唆している。荒川ら(2011)や松尾ら(2001)の研究から、他者の目を気にする傾向がある人は、一人でいる状況や一人で行動するというようなことに不安を覚え、ひとりの時間をくつろぐことができないため、一人でいられる能力が低いのではないかと考えられる。

岡田(1995)は現代青年の友人関係の特質として、表面的な楽しさを求める傾向、傷つけることを恐れる傾向、深い関わりを回避する傾向を挙げている。また、大谷(2007)は友人関係の新観点として、状況に応じて関係対象や自己のあり方を切り替える付き合い方を取り入れ、友人関係を広さ、深さ、防衛・切替の3次元で整理している。そしてこのような友人関係のあり方は一人でいられる能力に関係し、吉田(2014)は友人との深い関わりを避け、心理的距離をとって付き合いおうとする希薄化や選択化に共通するものとは、一人でいられる能力の未獲得であると指摘している。

II 目的

以上のことから、本研究では一人でいられる能力と対人関係のあり方との関連をSNSへの依存性を考慮して検討する。そこで2つの仮説を立てる。1つ目はSNSの依存性が低いほど一人でいられる能力が高く、安定した人間関係を構築できるとする。2つ目は、SNSの依存性の高さは、一人でいられる能力

を低め、これにより人間関係の能動性や状況により友人を変える傾向を高めるとする。

III 方法

1. 調査対象

愛知県の私立大学において大学生生徒137名(平均年齢20.7歳)に実施。

2. 調査時期

2020年7月～8月

3. 調査方法

Googleフォームを用いて調査を実施した。

4. 調査内容

(1) フェイスシート

学年、年齢、一番よく使用するSNSと他に使っているSNS、SNS上の友人の数、どのくらいの時間をSNSに費やしているかを質問した。

(2) 一人でいられる能力

野本(2000)が作成したCBA尺度を使用した。この尺度は「孤独不安耐性」(項目例:一人で寂しいと思ったとき何かをして紛らわせずにはいられない、自分が一人ぼっちだと思うと落ち着かない等)「くつろぎと孤独欲求」(項目例:一人でいるとありのままの自分になれる、一人でいるとストレスから解放される等)、「つながりの感覚」(項目例:自分には本当に心の通じ合う人がほとんどいない、たとえ今は一人でも本当の意味では一人ぼっちではないと思う等)、「個別性に対する気づき」(項目例:自立して一人でも生きていける人になろうと努力している、自分らしい生き方ができるように努力している等)の4因子から構成される。CBA尺度については原版の因子構造から因子負荷量の高い順に16項目使用し、信頼性検討を行った。(Table.1参照)それぞれの文章について「よく当てはまる」～「全く当てはまらない」の5件法でおこなった。

(3) 対人関係のあり方

大谷(2007)の友人関係新規尺度の34項目を使用した。この尺度は11の下位尺度から構成される。その中でも「被愛願望」「同調」の因子を省いた以下の9因子を使用した。「防衛的」(項目例:友人とは互いに傷つくような本音での話はしないようにしている、友人にはありのままの自分は出せない等)「自己

自信」(項目例：友人と意見や考えが食い違っても自信をなくしたりしない，みんなと意見が違ってもできるだけ自分の意見を言うようにしている等)「全方位的」(項目例：どんな友人とも協調しあいたい，どんな人ともずっと友人でいたい等)「積極的相互理解」(項目例：友人とは少しくらい傷ついても本当のことを言い合いたい，友人と本音を言いあうことで傷ついても仕方がない等)「自己切り替え」(項目例：どんな友人と一緒にいるかによって自分のキャラ(性格)が変わる，その場の雰囲気によって自分のキャラ(性格)が変わる等)「一体化」(項目例：友人が自分のほかに誰と付き合っているのか把握していると思う，友人とは何でも本音で話し合うようにしている等)「目的別対象切替」(項目例：どこに何をしに行くかによって最初に声をかける友人は違う，恋愛相談をする友人と進路の相談をする友人は違うと思う等)「状況離脱」(項目例：自分が自信をなくされるくらいなら友人と関わらない方がいい，機嫌の良い日と悪い日では一緒にいたい友人が違う等)「衝突回避」(項目例：誰にでも好かれ

るのは無理だと思っている，みんなとぶつかり合うのは避けている等)。それぞれの文章について「よく当てはまる」～「全く当てはまらない」の5件法でおこなった。

(4) SNSの依存性

岡安(2016)のインターネット利用行動項目をSNSの利用項目に修正した10項目を使用した。(項目例：一人でいる時にSNSを利用する，電車やバスに乗っているときにSNSを利用する等)各項目においてその行動をとる頻度について、「全くない」(1点)～「常にそうだ」(5点)の5段階で評定を求めた。

IV 結果

1. SNSの利用について

「一番使っているSNSは何ですか」という質問に対して，40.9%の人がLINE，32.8%の人がInstagram，26.3%の人がTwitterと回答していた。(Figure.1 参照)

「他に使っているSNSは何ですか(複数回答可)」という質問に対しても，Twitterが80人，LINEが86

Table.1 CBA尺度項目

孤独不安耐性	$\alpha = 0.80$
1. 一人で寂しいと思ったとき、何かをして紛らわせずにはいられない	
2. 自分が一人ぼっちだと思うと、落ち着かない	
3. 一人ぼっちに耐えられないときがある	
4. わけもなく寂しくてやりきれない時がある	
つながりの感覚	$\alpha = 0.76$
5. 自分には本当に心の通じ合う人がほとんどいない	
6. たとえ今は一人でも、本当の意味では一人ぼっちではないと思う	
7. 私は、周りの人とごく親しい関係を持っているわけではない	
8. 一人でいても、誰かと心の中でつながっている感じがする	
くつろぎ・孤独欲求	$\alpha = 0.84$
9. 一人でいると、ありのままの自分になれる	
10. 一人でいると、ストレスから解放される	
11. 一人でいる時の自分は、自分らしいなと思う	
12. 一人でいる時の自分が好きだ	
個別性に対する気づき	$\alpha = 0.59$
13. 自立して一人でもいきいける人になろうと努力している	
14. 自分らしい生き方ができるように努力している	
15. 友人や家族、恋人と意見が違う時があるのは、自然なことだと思う	
16. 人の心には、共有できる部分とできない部分があると思う	

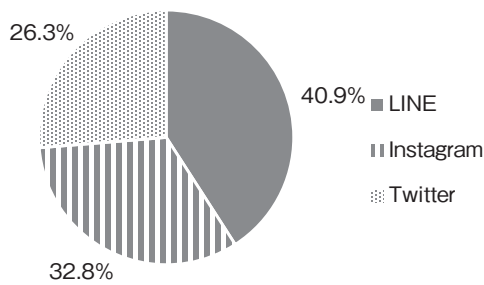


Figure.1 一番よく使うSNS

	使っている	使っていない
Twitter	80	57
LINE	86	51
Instagram	89	48
Facebook	12	125
mixi	2	135
Skype	12	125
カカオトーク	7	130
discord	2	135
TikTok	1	136
Snapchat	1	136

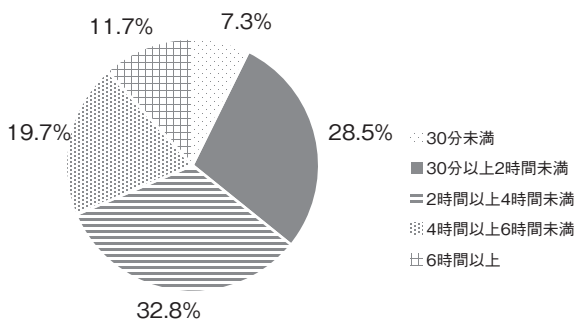


Figure.2 SNS利用頻度

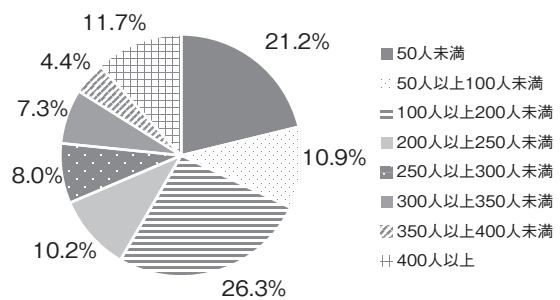


Figure.3 SNS上の友人

人、Instagramが89人の人が使用しているという結果になった。また、その他の自由回答記述にはTikTokやdiscord, Snapchatも回答にあった。(Table.2 参照)

そして、「1日にどのくらいの時間をSNSに費やしますか」という質問では、2時間以上4時間未満と答えた人が最多であり、32.8%であった。その次に多かったのが30分以上2時間未満であり、28.5%の人が回答した。そして、7.3%の人が30分未満、19.7%の人が4時間以上6時間未満、11.7%の人が6時間以上と答えた。(Figure.2 参照)

「一番よく使うSNSの友達またはフォロワーの人数は何人ですか」という質問では、100人以上200人未満と答えた人が一番多く、26.3%であった。その次に多かったのが50人未満で21.2%の人が回答した。3番目に多かったのは400人以上であり、11.7%の人が回答した。他に、10.9%の人が50人以上100人未満、10.2%の人が200人以上250人未満、8.0%の人が250人以上300人未満、7.3%の人が300人以上350人未満、4.4%の人が350人以上400人未満と答えた。(Figure.3 参照)

2. 対人関係のあり方尺度の因子分析

対人関係のあり方の項目について一部の項目を削除して使用したため、主因子法による因子分析を行い5因子を得た。Promax回転後因子負荷量の高い項目を解釈した結果、第I因子(6項目)は“友人とは互いに傷つくような本音での話はしないようにしている”など友人と表面的に関わる項目からなり「うわべ関係」因子と命名した。第II因子(4項目)は“どんな人ともずっと友人でいたい”などと友人みんなと良い関係を築きたいという項目からなり、先行研究に倣って「全方位的」因子とした。第III因子(5項目)は“友人にはありのままの自分は出せない”など自分を出すことができず友人との衝突を避けて関わる項目からなり、先行研究に倣って「防衛的」因子とした。第IV因子(4項目)は“友人と分かり合おうとして傷ついても仕方がない”など傷つきを恐れず相手を理解したいという項目からなり、先行研究に倣って「積極的相互作用」因子とした。第V因子(6項目)は“みんなと意見が違っても、できるだけ自分の意見を言うようにしている”など自分を主張でき自由な関わり合いをする項目か

らなり「対立許容」因子と命名した。また各因子の信頼性を検討するために α 係数を算出した結果、「うわべ関係」は0.74,「全方位的」は0.81,「防衛的」は0.77,「積極的相互理解」は0.81,「対立許容」は0.70となった。(Table. 3 参照)

3. 記述統計量と信頼性について

SNSの依存性尺度は1つの因子となり「SNS利用行動」となった。この因子の平均値は3.42で標準偏差は0.63となった。またこの因子の信頼性を検討するために α 係数を算出した結果, 0.84となった。

一人でいられる能力についての尺度は4つの因子に分かれており,それぞれ「孤独不安耐性」「個別性

Table. 3 対人関係のあり方尺度の信頼性・因子分析 (Promax回転後)

番号 項目	I	II	III	IV	V	
	うわべ 関係	全方位的	防衛的	積極的 相互理解	対立許容	
2 友人とは互いに傷つくような本音での話はしないようにしている	.671	.094	.055	-.246	.094	$\alpha = 0.74$
29 友人には自分の考えていることを全部言う必要はない	.602	-.148	-.093	.061	.117	
23 みんなとぶつかり合うのは避けている	.587	.122	.032	-.015	-.245	
12 その場の雰囲気によって, 自分のキャラ (性格) が変わる	.586	.063	.017	.075	-.085	
9 どんな友人と一緒にいるかによって, 自分のキャラ (性格) が変わる	.487	.025	.072	.034	-.054	
28 「明るく活発な私」と「物静かで落ち着いた私」というような矛盾するタイプの目標を, 場合により使い分けている	.364	.052	.236	.153	.159	$\alpha = 0.81$
10 どんな人ともずっと友人でいたい	.089	.839	.070	-.033	.139	
17 どんな友人とも仲良しでいたい	.101	.751	-.069	-.125	.076	
34 どんな人とも仲良くしようと思う	.155	.710	-.110	.117	-.056	
3 どんな友人とも協調しあいたい	.002	.581	-.043	.065	-.151	
8 友人にはありのままの自分は出せない	.188	-.060	.765	.095	.037	$\alpha = 0.77$
14 傷つきたくないで, 友人には本当の姿を見せられない	.144	-.056	.723	.041	.114	
15 友人と本音で話すのは避けている	.301	-.109	.605	-.017	-.017	
25 自分が自信をなくされるくらいなら, 友人と関わらない方がいい	-.079	-.122	.514	-.069	.181	
31 友人に自分を理解してもらえないと自信がもてない	-.115	.171	.507	.072	-.098	
27 友人と分かり合おうとして傷ついても仕方がない	.279	-.020	-.032	.814	-.032	$\alpha = 0.81$
30 友人と本当の姿を見せあうことで, 少しくらい傷ついてもかまわない	-.008	.028	-.015	.784	-.014	
5 友人と本音を言いあうことで, 傷ついても仕方がない	-.073	-.018	.175	.729	.048	
4 友人とは少しくらい傷ついても本当のことを言い合いたい	-.196	-.027	-.032	.647	-.117	
21 みんなと意見が違って, できるだけ自分の意見を言うようにしている	-.301	-.075	.117	-.019	.682	
22 友人と意見が対立しても, 自信をなくさないで話し合える	-.054	.059	-.323	.040	.545	$\alpha = 0.70$
16 恋愛相談をする友人と, 進路の相談をする友人は違うと思う	.092	.033	.143	-.061	.466	
33 友人と意見を交わしあっても, それほどまどわされない	-.042	-.127	-.147	.026	.454	
6 友人と意見や考えが食い違っても自信をなくしたりしない	.164	-.102	-.369	.229	.392	
1 どこに何をしに行くかによって, 最初に声をかける友人は違う	.303	.052	-.134	-.042	.353	

Table. 4 SNS利用行動尺度, CBA尺度, 対人関係のあり方尺度の相関

	孤独不安 耐性	個別性に 対する気 づき	つながり の感覚	くつろ ぎ・孤独 欲求	うわべ関 係	全方位的	防衛的	積極的相 互理解	対立許容
SNS利用行動	-.319	-.010	.197*	-.059	.005	.151	.021	.017	-.026
孤独不安耐性	—	.081	.091	.176*	-.160	-.159	-.213*	.028	.187*
個別性に対する気づき		—	.059	.231**	.127	.031	-.075	.132	.276**
つながりの感覚			—	-.264**	-.272**	.173*	-.519**	.132	.086
くつろぎ・孤独欲求				—	.400**	-.109	.300**	.030	.052
うわべ関係					—	.123	.445**	-.305**	-.109
全方位的						—	.079	-.036	-.243**
防衛的							—	-.292**	-.278**
積極的相互理解								—	.309**
対立許容									—

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

に対する気づき」「つながりの感覚」「くつろぎ・孤独欲求」となった。各因子の平均値と標準偏差について、「孤独不安耐性」の平均値は2.96, 標準偏差は0.99, 「個別性に対する気づき」の平均値は4.34, 標準偏差は0.50, 「つながりの感覚」の平均値は3.47, 標準偏差は0.84, 「くつろぎ・孤独欲求」の平均値は3.68, 標準偏差は0.85となった。また各因子の信頼性を検討するために α 係数を算出した結果, 「孤独不安耐性」は0.80, 「個別性に対する気づき」は0.59, 「つながりの感覚」は0.76, 「くつろぎ・孤独欲求」は0.84となった。

対人関係のあり方尺度について, 各因子の平均値と標準偏差は, 「うわべ関係」の平均値は3.72, 標準偏差は0.67, 「全方的」の平均値は3.45, 標準偏差は0.95, 「防衛的」の平均値は2.82, 標準偏差は0.81, 「積極的相互理解」の平均値は3.39, 標準偏差は0.81, 「対立許容」の平均値は3.36, 標準偏差は0.70となった。

4. 相関

尺度間の関連性を見るために, 相関分析を行った。(Table. 4 参照) その結果, 「SNS利用行動」因子は「孤独不安耐性」因子と弱い負の相関 ($r=-.319, p<.01$), 「つながりの感覚」因子と弱い正の相関 ($r=.197, p<.05$) がみられた。また, 「孤独不安耐性」因子は「防衛的」因子と弱い負の相関 ($r=-.213,$

$p<.05$), 「対立許容」因子と弱い正の相関 ($r=.187, p<.05$) がみられた。また, 「個別性に対する気づき」因子は「対立許容」因子と弱い正の相関 ($r=.276, p<.01$) がみられた。また, 「つながりの感覚」因子は「うわべ関係」因子と弱い負の相関 ($r=-.272, p<.01$), 「全方的」因子と弱い正の相関 ($r=.173, p<.05$), 「防衛的」因子と中程度の負の相関 ($r=-.519, p<.01$) がみられた。そして, 「くつろぎ・孤独欲求」因子は「うわべ関係」因子と中程度の正の相関 ($r=.400, p<.01$), 「防衛的」因子と弱い正の相関 ($r=.300, p<.01$) がみられた。

5. 構造方程式モデリング

SNSの依存性が一人でいられる能力(CBA)に影響を与え, それがさらに対人関係のあり方に影響を与えるというモデルを検証するために構造方程式モデリングを行った。構造方程式モデリングの結果, 有意でない標準化係数のパスを除外し, またモデルの修正指数に基づき修正を施したところ, 最終的にFigure. 4によるモデルを採択した。モデルの適合度について $\chi^2=21.175$ (n, s.), CFI=0.981, RMSEA=0.036であり, これらの指標より今回のデータからは十分許容できる適合度が得られた。また, 「孤独不安耐性」は「防衛的」を予測し, 「つながりの感覚」は「うわべ関係」「全方的」「防衛的」を予測し,

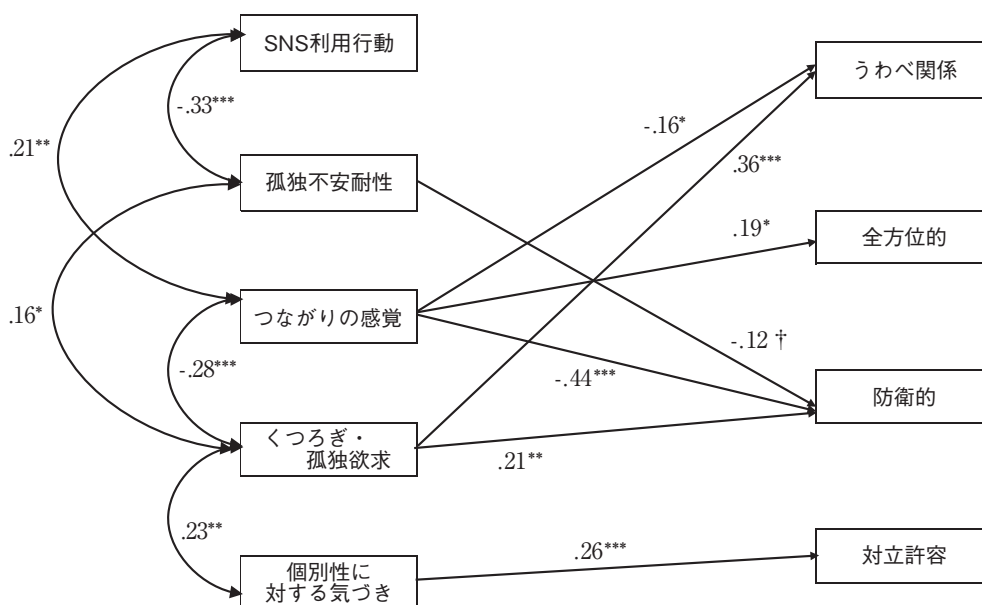


Figure. 4 SNS利用行動,一人でいられる能力,対人関係のあり方のパス図

「くつろぎ・孤独欲求」は「うわべ関係」「防衛的」を予測し、「個別性に対する気づき」は「対立許容」を予測していた。このことからSNS利用行動は一人でいられる能力と関連し、一人でいられる能力は対人関係のあり方に影響を与えることが明らかになった。

V 考察

2020年現在の青年におけるSNSの利用状況について、1番よく使うSNSという質問に対して、LINE, Instagram, Twitterが全体を占めていた。また、1番よく使うSNSとは別に他に使っているSNSについて質問したところ半数以上の人がそれらの3つのSNSを使用していることがわかった。このことから、2020年現在のSNSはLINE, Instagram, Twitterが主流であり、それぞれLINEは連絡用、Instagramは動画や画像を載せる用などと用途を分けて満遍なく使っていると考えられる。また、SNSの利用頻度について、6時間以上を超える人が11.7%おり、1日の4分の1をSNSに費やしているため、SNSへの依存性は高いと考えられる。また、6割を超える人たちが1日に2時間以上もSNSを利用しており、SNSは若者の日常生活において必要不可欠なものになっていると考えられる。そして、SNS上の友人について、「一番よく使うSNSの友達またはフォロワーの人数は何人ですか」という質問において、人数は分かれる結果となった。SNSであっても使い分けて利用する人がほとんどであると考えられるため、LINEは連絡するために自分の知り合いだけという人もいれば、Instagramでは自分の写真が自分の知らない人に気に入られフォローされたということもありうる。よってSNS上の友人の人数が多い場合でも、現実で繋がっている人もいればネット上だけの付き合いである可能性も考えられる。

本研究では一人でいられる能力と対人関係のあり方との関連をSNSへの依存性を考慮して検討することであった。本研究では一人でいられる能力を介するように構造方程式モデリングを行った。以下、仮説の検証と仮説以外の他の各変数の関連を考察する。

1. 仮説の検証

まず、SNS利用行動と孤独不安耐性の間に負の相関がみられた。そして構造方程式モデリングからSNS利用行動の高さは、孤独不安耐性の低さに関連し、また孤独不安耐性の低さは対人関係の防衛性を高めるという結果が得られた。次にSNS利用行動とつながりの感覚の間に正の相関がみられた。また、構造方程式モデリングからSNS利用行動の高さは、つながりの感覚の高さと関連し、つながりの感覚の高さは防衛性を低めるという結果が得られた。これは仮説を一部支持しているといえ、一人でいられる能力が高いと安定した対人関係を築くことができると考えられる。

また、SNS利用行動の正と負の効果が一人でいられる能力に関連しているという構造方程式モデリングの結果の背景を以下考察する。SNSの用途にはコミュニケーションをとったり、情報収集であったり、また、他者が投稿した写真や動画を見たりなど様々な用途がある。ほとんどの時間をそのように過ごす人はSNSが無くなった場合に、時間を持て余したり、一人でいることが強調されてしまい喪失感や寂しさといった感情を抱き、孤独に耐えられないと考えられる。しかし反対にSNSを利用することは友達が近くに感じられ、つながりの感覚が増すと考えられる。今泉ら(2012)は携帯電話やインターネットといった通信手段の進歩によって、現代では、現実にも一人でいても孤独を意識しにくく、常に外の世界とつながっているような状態なのではないかと指摘する。また、広沢(2002)は孤独感と携帯電話の使用頻度との間にやや高い負の相関が見られ、携帯の使用頻度が高いほど孤独感が低いことを示した。このようにSNSを利用することで様々な良い影響と悪い影響があると考えられる。

次に構造方程式モデリングからSNS利用行動が頻繁なほど、つながりの感覚が強まり、人との関わり方が全方向的になると同時に表面的な付き合い方にならないという結果が得られた。これは、仮説2を支持しているとは言い難いが、この結果から以下考察する。SNSには、様々な情報が開示されている。その中には友達が遊んだ日にち・場所・誰と遊んだか・その時の気持ちなど、友達の色々な情報を知る

ことができる。反対に、自分自身もSNSに自分の情報を流している。よってSNSには友達を知るための材料がたくさんあり、その情報だけで親密さを覚え、その友達と理解し合えたような気持ちになるため、友達とのつながりの感覚が強まると考えられる。よって通じ合っている、理解しあっているという感覚は自分を出すことができるため、表面的な関係にならないと考えられる。また、自分とつながっているすべての人を好意的に捉えるため、どんな友達とも仲良くできると考え、人との関わり方が全方位的になると考えられる。

2. くつろぎ・孤独欲求との関連について

くつろぎ・孤独欲求の高さは、上辺の人間関係を構築するという結果になった。野本（2000）は一人でいられる能力についてこの孤独をくつろげる、また一人の時間も時に欲しいという要素があると考えたが、この要素だけをみるとただ孤独が好きであるというようにも考えられる。この場合、一人になりたいから他者と深い関係にならなくても良いため、表面的な付き合いとなったり、わざわざ自分を出して他者に理解してもらおうという考えはないと考えられる。

また、くつろぎ・孤独欲求の高さは、人間関係の持ち方を防衛的にさせるという結果が得られた。松尾ら（2007）は、ひとりである状態を他者へのとらわれから解放された状態であると考え、自分が自由とを感じる状態を4つの群に分けた。その結果、「人目を気にせず歌っている時」など他者から受ける評価を気に留めないことによってしぼられない自由を感じるという群ができた。このことから本研究の結果において自分に自信がなく、他者と衝突して傷つけられることが怖いと防衛的になってしまう人は、集団の中にいると、人の目が気になったり、自分が恥をかかないかを常に気をつけなければならないため、緊張状態にあると考えられる。よって一人になり他者の目から解放された時、安心することができると考えられる。

3. 個別性に対する気づきとの関連について

個別性に対する気づきがあることで、対立を許容

した人との付き合い方ができるという結果が得られた。個別性に対する気づきがある人は、人と自分とは違うということを理解できているため、意見が違っても仕方ない、みんなとは仲良くできない、理解してくれないならそれでもいいというように、他者の考えや感情に巻き込まれずに自分のペースで人と関わることもできると考えられる。

VI 今後の課題

本研究から2020年のSNSの主流はLINE・Twitter・Instagramという結果となったが、新しいSNSが次々と増えてきて、その使い方も様々である。つまりSNS自体、常に変化していく対象であるため、研究しにくいものである。しかし、SNSは生活の中に浸透しているため、今後の研究にも必要であると考えられる。

また本研究で、一人でいられる能力を介するようにならざるを得ないという結果が得られた。一人でもいられる能力は対人関係のあり方に多くの影響を与えることがわかった。しかし、くつろぎ・孤独欲求が高いほどわべの関係になるという結果が得られたように、一人でいられる能力の中にある1つの要素だけ高くても安定した人間関係は築けないことがわかる。野本（2000）は「孤独不安耐性」「くつろぎ・孤独欲求」「つながりの感覚」「個別性に対する気づき」の4つ全てが高いことが一人でいられる能力の高さであるとした。よって一人でいられる能力の高い群、低い群に分けるというように一人でいられる能力を全体的に捉えることを考慮して検討する必要があると考えられる。

本研究では、女子大学生のみを対象として調査を行ったため、この結果が一般化するとは限らない。また男性の友人関係において元々他者との距離感が遠く、寂しさを埋めるため群れることは少ないと考えられる。そのため女性よりも男性の方が、孤独不安耐性が高いと推測される。このように性差によっても、一人でいられる能力と友人関係のあり方の関係性の結果が変わってくる可能性があるため、男性を含めた調査を行う必要があると考えられる。

引用文献

- 青山征彦 2018. 大学生におけるSNS利用の実態－使い分けを中心に, 社会イノベーション研究, 13, 1-18
- 荒川裕美子・吉田浩子 2011. 大学生の対人的疎外感と昼食行動, 川崎医療福祉学会誌, 21, 127-133
- 広沢俊宗 2002. 孤独の感情, 対処行動におよぼす孤独感, およびAlonenessへの耐性の影響, 関西国際大学研究紀要, 3, 81-96
- 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
- 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
- 岡田努 1995. 現代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
- 岡田努 2011. 現代青年の友人関係と自尊感情の関連について, パーソナリティ研究, 20, 11-30
- 岡安孝弘 2016. 高校生のインターネット利用行動とインターネット依存, 精神的健康の関係, 明治大学心理社会研究, 12, 17-30
- 大谷宗啓 高校生・大学生の友人関係における状況に応じた切替-心理的ストレス反応との関連にも注目して-, 教育心理学研究, 55, 480-490
- 海野裕子 2007. 大学生は「ひとりの時間」をどう捉えるか－自由記述の分析を中心とした検討－, 昭和女子大学大学院生活機構研究紀要, 16, 99-109
- 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, 12, 51-61
- 鳥居揺子・岡島泰三・桂田恵美子 2011. 大学生の一人でいられる能力と愛着スタイルとの関連: 「一人行動に対する不安耐性」尺度の作成, 臨床教育心理学研究, 2011, 37, 33-39
- 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, 2014, 26, 1-15
- Winnicott, D.W. (1958). The Capacity to be alone. International Journal of psycho-analysis, 39, 416-420. 牛島定信(訳)(1977). 一人でいられる能力. 情緒発達の精神分析理論 pp.21-31. 岩崎学術出版社.