

青年期の孤独感が対処行動におよぼす影響¹

—— 電話コミュニケーションとの関係 ——

宇都宮 香織²・田頭 穂積

Effects of Loneliness on Coping Behavior in Adolescence:
Relations to Telephone Communication

Kaori UTSUNOMIYA and Hozumi TAGASHIRA

キーワード：孤独感，孤独感類型，青年期，対処行動，電話コミュニケーション

孤独感は、これまでに多くの心理学者や社会学者によって定義されている。そして、それらの定義に共通する重要な点が、Peplau & Perlman (1982) によって次の3つにまとめられている。第1に、孤独感は、個人の社会的関係の欠如に起因するという点である。第2に、孤独感は、主観的な体験であることである。したがって、客観的な社会的孤立 (social isolation) とは同義ではない。人は、ひとり (aleness) でいても孤独な (lonely) 感情を味わうとは限らないし、また誰かと一緒に過ごしていても孤独であると感じることもある。第3に、孤独の経験は、しばしば不快であり苦痛を伴う点である。この点に関しては、近年、孤独感をプラスに捉えた研究もみられるが、本研究では、落合(1983)と同様に、孤独感を「自分はひとりであると感じること」と簡潔に定義して用いることにする。

孤独感は、日常的に広く経験される認知的感情のひとつである。それは、現代人特有の心理学的現象と思われがちであるが、旧約聖書の創世紀においても孤独の苦痛に関する記述がみられるように、長い歴史をもつ (Peplaw & Perlman, 1982)。また、発達のみにみると、青年期は孤独感を頻繁に強く感じる時期であるといわれている (Weiss, 1973 ; Sullivan, 1953)。このことは、青年期の発達課題が、心理的に“独り”になって取り組む過程を経て達成されるものであることと関わりが深いからであると思われる。

青年期の発達課題とは、Erikson (1959) によれば、“子供時代の同一化 (複数) を、一つの新

¹ 本研究の一部は中国四国心理学会第33回大会(2000年)において発表された。

² 広島文教女子大学大学院文学研究科

しい同一化 (a new kind of identification) に従属させる” という、自我同一性の問題である。自我同一性は、新しく形成されてきた自己の内部に目を向け、自己のあり方を模索する過程を経なければ達成されない。

さらに、青年期の発達課題として“自我の発見”をあげた Spranger (1926) は、“固有の存在としての自我の発見は、主観をこの世の他のすべてのもの、事物および人間から常に島のように離れた一つの独自の世界として発見することであり、大きな孤独の体験を伴うものである”と述べている。また河合 (1987) は、どれほど恵まれてきた環境にあっても、疎外感や孤独感を体験するのは、“人間存在に必然的にそなわっているもの”であり、“特に子どもにとって、その自我が以前よりは意識され、自立へと向うとき、それは一応は他と異なる存在として意識されねばならぬので、周囲の人がどんなにいい人であっても、言い知れぬ疎外感や孤独感に襲われるのである”と述べている。このように自分の世界を発見した青年は、家族や友人に囲まれていても孤独を感じ、自分の内面を真に理解してくれるものは存在しないと考えたりするようになる。

人は孤独を感じたとき、どのように対処するのであろうか。その不快といわれている認知的感情に起因する事象も対処の仕方もさまざまである。

これまでの研究結果を概観すると、孤独感は、自尊心の低下、抑うつ、および不安などの心理学的徴候を伴うこと、身体的健康にも影響してくることなどが報告されている (Lynch, 1977)。したがって、孤独に対する対処行動の基本的構造と、孤独感と対処行動との関連を解明することは、孤独感の心理学的解明だけでなく、孤独者に対するケアの在り方にとっても有益であると考えられる。

一般に、既存の社会的関係の活性化は、孤独感の低減をもたらすと考えられている (山口・和田, 1997)。これまでも、対処行動の一環としての電話コミュニケーションのあり方が注目されてきた (諸井, 1993) が、ここ数年、携帯電話の急激な普及により、電話という媒体を用いた相互作用の形態は、現代の若者にとって孤独感を軽減する一つの重要な役割を果たしていると考えられる。従って、孤独を感じた青年が電話コミュニケーションをとることによって孤独感を低減するのかを明らかにすることは意義のあることと思われる。しかしながら、孤独感の個人差に着目し、孤独感に及ぼす電話コミュニケーションの効果を検討した研究は見受けられない。

そこで、本研究では、孤独感を類型化することによって、タイプ別に、対処行動との関係について検討することを目的とした。また、孤独感と、対処行動としての電話コミュニケーションとの関係についても詳細に検討を加える。

方 法

対象 女子大学生 123名であった。

調査期間 1999年10月下旬～11月下旬。

調査の実施 調査は質問紙によって集団で実施した。

調査用紙 質問紙は次の尺度から構成された。本研究では、女子大学生を調査対象としたため、一部の項目については現在の学生の生活状況に合わせて修正を行った。

- 1) 孤独感尺度 落合(1983)の作成したLSO(Loneliness Scale by Ochiai)16項目を使用した。それぞれ「あてはまる(5点)」から「あてはまらない(1点)」の5件法であった。
- 2) 対処方略尺度 諸井(1995)が作成した対処方略尺度に修正を加え、36項目の尺度を用いた。これらの項目に対し、被験者自身が孤独を感じたときに行う対処行動を評定するために、「あてはまる(5点)」から「あてはまらない(1点)」の5段階評定尺度が用いられた。
- 3) 電話観尺度 電話の日常的機能の認知について、諸井(1993, 1995)が用いた項目に修正を加え、21項目の電話観尺度を作成した。電話について、自分の生活の役に立っている程度を評定するために、「あてはまる(5点)」から「あてはまらない(1点)」の5段階評定尺度が用いられた。さらに、住居形態、電話の所有状況、所有電話の種別(固定電話・携帯電話)、1日当たりの利用時間についても尋ねた。

手続き 調査は、「大学生の意識・行動」の名目で、授業時間中と授業時間外に行った。調査用紙を集団場面で配布した後、回答の仕方を説明し、各質問項目について5段階評定をさせた。項目の提示順序の効果をなくすために、カウンターバランスを取った。アンケートの記入に要した時間は約20分であった。

結果の処理 それぞれ「あてはまる」を5点、「あてはまらない」を1点に変換して得点化した。逆転項目(孤独感尺度の項目番号1, 3, 10, 12, 14)については、集計時に得点を逆転させ、あてはまる程度が強いほど得点が高くなるようにした。

結果および考察

本研究は、落合(1983)を参考に、孤独感を類型化することによって、孤独感類型別の対処行動および電話コミュニケーションに対する意識について分析した。

1. 孤独感類型について

まず、LSOの因子構造を明らかにするために、全16項目について、因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行った。その結果、4因子が抽出された(Table 1)。尺度の独立性を高めるために、2因子とも因子負荷量の高い1項目を削除した。また、因子負荷量が0.40以上を示す項目を選定し、13項目を用いて分析を行った。

第1因子は「理解」、第2因子は「共感性」、第3因子は「個別性」、第4因子は「代替不可能性」の因子と命名した。落合(1983)の研究では、第1因子「理解・共感性」、第2因子「個別性」の2因子であった。因子の抽出が異なる理由として、落合は調査対象者の男女を込みにして分析しているの

に対し、本研究では女子のみを分析対象にしたことや、調査時の社会環境などの要因によって因子が細分化されたことなどが考えられる。また、因子分析の結果、第4因子「代替不可能性」は寄与が低く、項目数も少なかったため、以下、「理解」「共感性」「個別性」の3因子について詳細に検討した。

孤独感を類型化するために、まず、「個別性」の平均得点を基準に、高(High)群と低(Low)群に分けた。さらに、個別性の高低別に「理解」と「共感性」の平均得点を考慮して、孤独感を8つのタイプに分類した (Table 2)。

Table 1. L S Oにおける因子分析結果

項 目	因 子				共通性
	F 1	F 2	F 3	F 4	
第1因子：「理解」					
10. 生き方をわかってくれない(R)	0.74	0.18	-0.09	-0.07	0.60
3. 考えや感じをわかってくれない(R)	0.72	0.20	-0.04	0.03	0.59
14. 誰も私をわかってくれない(R)	0.66	0.22	-0.20	-0.08	0.56
4. 私のことを理解してくれている	0.46	0.27	-0.26	-0.11	0.40
1. 親身的な相談相手はいない(R)	0.41	0.11	-0.14	0.12	0.22
第2因子：「共感性」					
7. 考えや感じを何人かの人はわかってくれる	0.14	0.67	-0.55	-0.12	0.49
2. 他人の喜びや悩みと一緒に味わえる	0.32	0.58	-0.02	-0.02	0.39
15. 互いに相手の気持ちをわかりあえる	0.39	0.45	-0.26	-0.29	0.49
第3因子：「個別性」					
9. 人間は、本来ひとりぼっちなのだ	-0.29	-0.06	0.77	-0.10	0.66
6. 結局、自分はひとりではない	-0.36	-0.26	0.67	-0.07	0.62
16. どんなに親しい人も、結局、別個の人間	-0.09	-0.21	0.43	0.23	0.26
第4因子：「代替不可能性」					
12. 全く同じ考えや感じの人が、どこかにいる(R)	0.09	0.07	-0.12	0.54	0.31
13. 私の人生と同じ人生は、過去にも未来にもない	-0.08	-0.18	0.06	0.47	0.25
寄与	1.87	1.31	1.21	0.47	
累積寄与率	16.82	28.93	40.26	44.83	

(R)は逆転項目

Table 2. 孤独感の8類型

個別性	理解	共感性	人数	比率
High	High	High	18	14.6
		Low	24	19.6
	Low	High	9	7.3
		Low	12	9.7
Low	High	High	24	19.6
		Low	6	4.8
	Low	High	15	12.2
		Low	15	12.2

2. 孤独感類型と対処行動について

まず、対処方略尺度の因子構造を明らかにするために、因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った。その結果、8因子が抽出された。第1因子は「友人との接触」、第2因子は「家族との接触」、第3因子は「消極的受容」、第4因子は「彷徨」、第5因子は「自己との対峙」、第6因子は「気分転換」、第7因子は「気晴らし」、第8因子は「成り行きまかせ」の因子と命名した

Table 3. 対処方略尺度における因子分析結果

項 目	因 子								共通性
	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	F 7	F 8	
第1因子「友人との接触」									
4. 友達とどこかへ遊びに行く	0.86	0.02	-0.02	0.10	-0.14	-0.01	0.23	0.00	0.81
9. 友達と一緒に騒ぐ	0.79	0.10	-0.06	-0.01	-0.12	0.01	0.02	0.04	0.65
15. 友達に電話をする	0.78	0.17	-0.01	0.00	0.08	0.16	-0.22	0.09	0.73
14. 友達と雑談をする	0.77	0.07	-0.16	-0.10	0.23	0.17	-0.07	0.10	0.74
1. 友達のところへ行く	0.71	0.02	-0.07	0.04	0.09	-0.04	0.21	-0.08	0.57
6. 友達に相談する	0.66	0.15	0.01	0.00	0.34	-0.06	-0.31	-0.20	0.71
32. 友達に甘える	0.49	0.17	0.20	-0.01	0.17	0.02	-0.16	-0.14	0.39
第2因子「家族との接触」									
8. 家族と雑談をする	0.03	0.83	-0.04	-0.04	0.15	0.00	0.09	0.11	0.74
23. 家族の誰かに相談する	0.17	0.76	0.06	-0.03	0.10	0.01	-0.08	-0.12	0.64
21. 家族に甘える	0.05	0.71	0.19	0.15	0.02	0.20	-0.07	-0.16	0.65
5. 家族に電話をする	0.18	0.62	0.02	0.15	0.12	-0.05	0.08	-0.03	0.46
第3因子「消極的受容」									
35. 悲しい気分に入る	0.02	0.13	0.80	-0.09	-0.03	-0.05	-0.09	-0.07	0.69
26. ひとりで落ち込む	-0.08	-0.12	0.73	0.02	-0.03	0.04	-0.16	-0.04	0.58
34. じっと耐える	-0.01	0.07	0.67	0.08	-0.03	-0.04	0.13	0.18	0.52
3. 物思いにふける	-0.10	0.00	0.43	0.07	0.28	0.02	0.16	0.01	0.31
第4因子「彷徨」									
10. ひとりでふらりと出掛ける	-0.11	0.09	0.03	0.85	0.09	0.06	-0.05	0.16	0.79
17. ひとりでショッピングをする	0.05	0.22	-0.06	0.77	-0.01	0.15	0.14	0.03	0.69
第5因子「自己との対峙」									
11. 友達に内面的なことを打ち明ける	0.41	0.20	0.04	0.09	0.57	-0.14	-0.26	-0.09	0.65
13. 自分を元気づける	0.36	0.08	-0.11	0.00	0.47	-0.08	0.17	-0.06	0.41
22. 孤独の原因を考える	-0.03	0.30	0.33	-0.02	0.42	0.10	-0.04	0.03	0.38
第6因子「気晴らし」									
19. マンガや雑誌を読む	0.08	0.08	-0.05	0.21	-0.03	0.81	0.13	0.01	0.73
第7因子「気を紛らす」									
18. ひとりで何か気の紛れることをする	0.04	0.00	0.01	0.27	-0.02	0.32	0.48	0.07	0.42
第8因子「成り行きまかせ」									
31. 自然にまかせる	-0.01	-0.07	0.12	0.27	-0.03	0.07	0.11	0.56	0.42
16. 泣く	0.05	0.23	0.39	-0.02	0.06	0.07	0.11	-0.40	0.39
寄与率	3.83	2.31	1.81	1.32	0.72	0.66	0.23	0.48	
累積寄与率	16.17	26.57	35.24	41.90	46.26	50.19	53.39	56.18	

(Table 3)。

対処行動の第1因子「友人との接触」の平均得点を示したものが Fig.1-1, 1-2である。孤独感類型と対処行動について比較するために、2（理解：High, Low）× 2（共感性：High, Low）× 2（個別性：High, Low）の三要因分散分析を行ったところ、理解 ($F = 9.39, df = 1/99, p < .001$) と個別性 ($F = 7.01, df = 1/99, p < .01$) の因子で主効果がみられた。また、理解×個別性の交互作用に片側検定で傾向がみられた ($F = 2.22, df = 1/99, p < .10$)。この結果、孤独を感じたときの対処行動は、理解の希求が低い者より高い者に、また、個別性に気付いていない者は気付いている者より、「友人との接触」を行うことが分かる。一方、個別性が高い者でも、理解と共感性の得点が共に高い場合には、「友人との接触」を積極的に行うことが示された。

対処行動について全体的に考察すると、理解の得点が高い人は、そうでない人に比べて、積極的に友人と関わることで孤独感に対処している。この結果から、青年にとって、友人との接触は重要

であると考えられる。これは、青年期の友人関係を重視した Sullivan (1953) の論に符合するものであり、彼は、青年期の人格形成過程において、親密な友情を持てるか否かが孤独感や自尊感情に影響すると説いている。

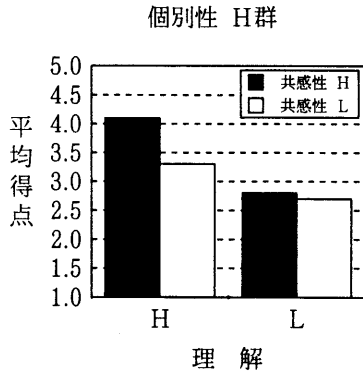


Fig. 1-1. 個別性H群における、対処行動「友人との接触」の平均得点

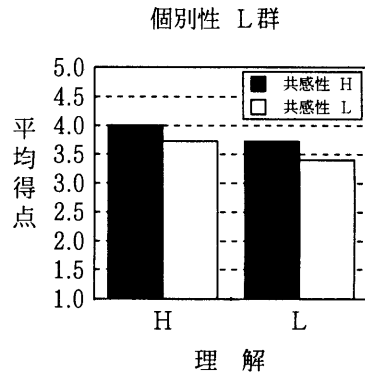


Fig. 1-2. 個別性L群における、対処行動「友人との接触」の平均得点

3. 孤独感類型と電話コミュニケーションについて

先行研究において、諸井 (1993) は、孤独感と電話利用の関連を見たところ、孤独感の高い者は電話の発信や受信回数が少なく、長時間の通話をしないという結果を得た。しかし一方で、自分専用の電話を有している者は、孤独感の高低に関わらず、通話時間や利用回数において差はなかったと報告している。つまり、自分専用の電話を有しているものは孤独感の高低に関わらず、電話コミュニケーションを自由に行っていることが伺える。

本研究では、電話コミュニケーションについて検討するにあたって、携帯電話と固定電話の所持状況について調査したところ、携帯電話を持っている人は88%、持っていない人は12%であった。しかし、この12%の持っていない人たちも、全員が一人暮らしであったため、自分専用の電話を所有していた。そこで、今回の調査では、電話の所有形態を区別せずに、全員が自分専用の電話を所有しているものとして分析を行った。

ところで、対処行動の第1因子「友人との接触」において「友達に電話をする」という項目の因子負荷量が0.78と高かったことから、孤独感における対処行動のひとつとして、電話コミュニケーションは重要な役割を占めているものと考えられる。

電話の日常的機能に関する電話観尺度の因子構造を明らかにするために、主因子法・バリマックス回転による因子分析を行った。その結果、6因子が抽出された (Table 4)。第1因子は「リラックス」、第2因子は「簡便性」、第3因子は「虚偽的コミュニケーション」、第4因子は「非対面性」、第5因子は「家族とのコミュニケーション」、第6因子は「即時性」の因子と命名した。

電話観の第1因子「リラックス」の平均得点を示したものが Fig.2-1, 2-2である。孤独感類型と

Table 4. 電話観尺度における因子分析結果

項 目	因 子						共通性
	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	
第1因子「リラックス」							
2. 友達に電話することで気分が和らぐ	0.71	0.00	0.08	-0.09	0.15	0.21	0.58
12. 楽しい時間が過ごせる	0.68	0.39	-0.02	0.09	0.16	0.09	0.65
16. ストレスを解消することができる	0.67	0.33	0.02	0.23	0.11	-0.04	0.62
6. 淋しさを紛らわすことができる	0.66	0.04	0.17	0.18	0.11	0.20	0.55
10. 気晴らしができる	0.65	0.30	0.19	0.19	0.07	0.20	0.62
19. 声を聞くことで親密感が増す	0.54	0.26	0.26	0.00	0.22	-0.10	0.48
第2因子「簡便性」							
13. 電話番号が分かれば簡単に連絡が可能	0.17	0.58	0.18	-0.02	-0.08	0.31	0.51
15. 時間や手間がかからない	0.15	0.58	0.11	0.21	0.10	0.00	0.43
20. 時間を選ばずいつでも連絡可能	0.19	0.54	0.18	0.02	-0.02	0.12	0.38
第3因子「虚偽的コミュニケーション」							
11. 普段親しくない人とも気軽に話せる	0.24	0.34	0.64	0.24	-0.17	0.00	0.67
21. ウソをつくことができる	0.10	0.06	0.58	0.10	-0.01	-0.02	0.36
17. 話したことが残らない	0.25	0.23	0.52	-0.10	0.23	-0.17	0.48
7. 嫌な相手でも顔を合わせずを伝えられる	-0.06	0.15	0.47	0.17	0.22	0.37	0.46
第4因子「非対面性」							
9. 顔を合わさないので、心を打ち明けられる	0.29	0.15	0.13	0.81	0.17	0.01	0.80
8. 出かなくても相手と話ができる	-0.05	0.35	0.32	0.44	0.11	0.21	0.48
第5因子「家族とのコミュニケーション」							
14. 家族に電話することで気分が和らぐ	0.21	-0.04	0.26	0.14	0.78	0.10	0.75
3. 家族に連絡したり、近況を伝えられる	0.22	0.05	-0.11	0.09	0.57	0.04	0.40
第6因子「即時性」							
1. 誰にでも急用を伝えられる	0.09	0.21	-0.13	-0.03	0.12	0.52	0.36
5. 速くに住んでいる人とも話ができる	0.21	0.02	0.04	0.10	-0.03	0.36	0.19
寄与率							
	2.57	0.96	1.24	0.85	0.93	0.40	
累積寄与率	16.12	25.06	33.54	40.30	46.76	51.51	

電話コミュニケーションについて検討するために、2（理解：High, Low）×2（共感性：High, Low）×2（個別性：High, Low）の三要因分散分析を行ったところ、第1因子「リラックス」において、理解（ $F = 4.49, df = 1/99, p < .05$ ）と共感性（ $F = 17.87, df = 1/99, p < .001$ ）の主効果が有意差がみられた。また、個別性×理解（ $F = 17.87, df = 1/99, p < .001$ ）、理解×共感性（ $F = 3.61, df = 1/99, p < .05$ （片側））、個別性×理解×共感性（ $F = 4.23, df = 1/99, p < .05$ ）の交互作用が有意であった。従って、理解や共感性が高いほど、電話コミュニケーションにおいて「リラックス」できることが分かる。また、交互作用が有意であったので、下位検定を行ったところ、個別性のL群においては、理解の希求が高くても、共感性が低ければ電話コミュニケーションでの「リラックス」は低いことが示された。また、第6因子の「即時性」では、共感性の主効果が有意であった（ $F = 10.16, df = 1/99, p < .01$ ）。このことから、共感性の高い者は、共感可能な他者に情報をすぐに伝えたいという意識が強いと考えられる。

以上の結果を踏まえて、孤独感と電話コミュニケーションの関係について全体的に考察すると、理解や共感性の得点が高い人は、低い人に比べて、電話をかけることによってリラックス、即時性

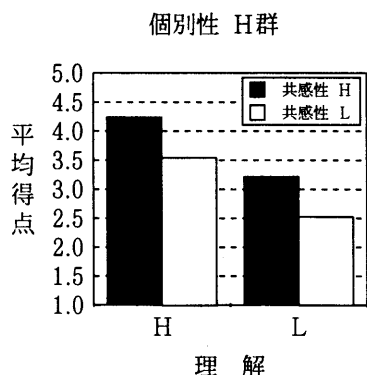


Fig. 2-1. 個性別H群における、電話観「リラックス」の平均得点

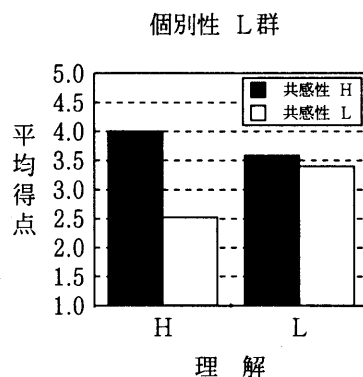


Fig. 2-2. 個性別L群における、電話観「リラックス」の平均得点

という電話の機能を重視している。また、電話コミュニケーションを積極的に行い、他者との関係を求めようとするのが推測される。彼女らは、電話という媒体をポジティブに捉え、誰かと情報を共有することによって青年期特有の悩みや不安を軽減させていると考えられる。つまり、電話を通じてコミュニケーションをすることによって、孤独感が緩和されることが明らかになった。また、その効果は、個性性・理解・共感性からなる孤独感のタイプによって異なることが示された。

最後に、今回の研究では質問紙法を用いて行ったため、孤独感の強い青年が、どのような内的世界を生きているのかということについては、表層的に推測されるのみであった。今後の課題として、孤独感という認知的感情が青年の内的世界においてどのように意識されるのかを深層的に明らかにできれば、青年期の抱える問題について、さらに深い理解が得られるものと思われる。また、孤独感がどのように軽減されるのかについては、友人との電話コミュニケーションだけに留まらず、電話カウンセリングやインターネットカウンセリングなどの非対面的なコミュニケーションの世界においても、さらに検討される必要がある。

引用文献

- エリクソン, E. H. 小此木啓吾 (訳編) 1973 自我同一性 アイデンティティとライフサイクル 誠信書房 (Erikson, E. H. 1959 *Identity and the life cycle. Psychological issues.* (Vol.1, No.1) New York : International Universities Press.)
- 加藤隆勝 1987 青年期の意識構造 —その変容と多様化— 誠信書房
- 河合隼雄 1987 子どもの宇宙 岩波書店
- リンチ, J. J. 柿木昇治 (監修) 堂野佐俊 (編訳) 1985 現代人の愛と孤独 — 心臓 (こころ) の医学心理学 — (Lynch, J. J. 1977 *The broken heart: The medical consequences*

of loneliness in America. New York: Basic Books.)

諸井克英 1993 大学生における孤独感と電話コミュニケーション 静岡大学人文学部人文論集, 43, 1-32.

諸井克英 1995 孤独感に関する社会心理学的研究 — 原因帰属および対処方略との関係を中心として— 風間書房

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, 60-64.

ペプロー, L.A.・パールマン, D. (編) 加藤義明 (監訳) 1988 孤独感の心理学 誠信書房
(A.Peplau & D.Perlman (Eds.) 1982 *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and theory*. New York: John Wiley & Sons.)

Perlman, D., & Peplau, L.A. 1981 Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R.Gilmour (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.

Sullivan, H.S. 1953 *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

シュプランガー, E. 原田茂 (訳) 1976 青年の心理 共同出版 (Spranger, E. 1926 *Psychologie des Jugendalters*. Heidelberg : Quelle & Meyers Verlag.)

Weiss, R.S. 1973 *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

山口雅敏・和田実 1997 ストレスとソーシャル・サポートが孤独感, 疾病徴候, および大学満足度に及ぼす影響: 大学新入生についての縦断的研究 東京学芸大学紀要1部門, 48, 239-248.