

## 孤独の感情, 対処行動に及ぼす孤独感, および Aloneness への耐性の影響

The Influences of Loneliness and Tolerance to Aloneness on Feelings  
and Coping Behaviors When Lonely

広 沢 俊 宗 \*

Toshimune HIROSAWA

### 抄 録

本研究は, 孤独の感情, および対処行動の因子構造を明らかにし, その性差, 孤独感強度による差, ならびに Aloneness への耐性による差を検討することを主たる目的とするものである。また, 野本 (1999) が構成した CBA 尺度 (Capacity to Be Alone Scale) をもとにその簡略版 CBA 尺度が作成され, 改訂版 UCLA 孤独感尺度, Aloneness への耐性尺度, および携帯電話の使用頻度との関連が吟味された。調査は, 大学生を対象に孤独の感情, 対処行動, および携帯電話の使用頻度に関する質問紙と, 上述した3種類の尺度を用いて実施された。結果は, 以下の通りである。

- 1) 孤独の感情は4因子, 対処行動は8因子抽出され, 性差, 孤独感強度による差, ならびに Aloneness への耐性による差が見出され, 過去の研究結果と比較検討された。
- 2) Aloneness への耐性尺度は, 簡略版 CBA 尺度の2つの下位尺度と関連性が見出され, 両者の概念が吟味された。また, 孤独感と携帯電話の使用頻度との間にはやや高い負の相関が認められ, 孤独感の低い人ほどその使用頻度の高いことが示された。

### 1. 問 題

孤独感を研究する際に, Peplau, & Perlman (1982)<sup>1)</sup>は, 孤独感の先行条件, 孤独感経験の諸特性, および孤独感に対処する方法の三者を区別することが有益であるとしている。この考え方に基づいて, 広沢 (1985)<sup>2)</sup>は, 孤独の原因, 感情反応, および対処行動に関する質問紙を作成し, 大学生を対象にそれらの因子構造を明らかにしている。その結果, 孤独の原因は, 「積極的な対人接触の欠如」「対人的疎外」「機会の欠如・環境の変化」「対人恐怖」「考え方の相異・性格」の5因子, 感情反応は, 「抑うつ」「絶望」「人恋しさ」「憐憫」「苛立ち」「疎外感」の6因子, 対処行動は, 「憂さ晴らし」「趣

---

\* 関西国際大学経営学部

味・仕事への没頭」「対人接触」「忍耐・待機」「身近な行動への逃避」「情緒的逃避」「甘え」の7因子が抽出され、これらを説明するいくつかの次元を仮説的に設定し考察している。そして、広沢 (1986)<sup>3)</sup> は、抽出された因子ごとに性差、および孤独感強度による差を明らかにしている。さらに、広沢 (2001)<sup>4)</sup> は、孤独に対する原因帰属、感情反応、対処行動、および孤独感との相互関係、ならびに対処行動に関する因子構造の性差を見出している。

また、広沢 (1997)<sup>5)</sup> は、Aloneness への耐性尺度を作成し、孤独の感情、および対処行動への影響を男女別、因子別に検討している。その結果、感情反応に関しては、男女ともに Aloneness への耐性の低い方が、「抑うつ」感を抱き「人恋しさ」や「苛立ち」も強いことが示された。さらに、女子の場合は「恐れ・不信」も感じやすい傾向にあった。以上より、感情反応については男女でかなり共通した傾向が伺える。一方、対処行動に関しては、男女ともに Aloneness への耐性の高い方が「積極的独居」をとるものの、男子では、耐性の低い方が「対人接触」、高い方が「忍耐・待機」という行動をとるのに対し、女子では、低い方が「悲しき抵抗」、高い方が「情緒的逃避」する傾向がみられ、対処行動については男女でかなり様相の異なることが示され、行動の方向性 ((1)対自的, (2)対他的, (3)対大衆的) の次元から考察された。

ところで、ひとりでいることの肯定的側面に初めて注目したのは、小児科医で精神分析家であった Winnicott (1958)<sup>6)</sup> であり、彼はその能力を Capacity to Be Alone (以下、CBA と略す) と名付けた。野本 (1999)<sup>7)</sup> は、この概念を参照しながら、青年期以降の CBA の定義を試みるとともに、十分な信頼性、妥当性が認められた CBA 尺度を作成している。この尺度は、42 項目から構成されており、因子分析の結果、第 I 因子は「孤独不安耐性」因子、第 II 因子は「孤独受容」因子、第 III 因子は「つながりの感覚」因子と命名された。ここでは、Aloneness への耐性に密接に関わると思われる 2 因子（「孤独不安耐性」因子と「孤独受容」因子）に着目し、簡略版 CBA 尺度を作成した。

そこで、本研究では、大学生の孤独の感情、および対処行動の因子構造を明らかにし、広沢 (1985<sup>8)</sup>, 1997<sup>9)</sup> の結果と比較検討することを第 1 の目的とする。その際、対処行動 45 項目に関しては、現在の大学生のそれにふさわしくなるように若干の修正、および追加を行った。次に、改訂版 UCLA 孤独感尺度、Aloneness への耐性尺度、および簡略版 CBA 尺度との相互関連性、および携帯電話の使用頻度（メールも含む）との関連性を明らかにすることを第 2 の目的とする。さらに、孤独の感情、および対処行動の性差、孤独感強度による差、ならびに Aloneness への耐性による差を因子別に検討することを第 3 の目的とする。

## 2. 方 法

### 2. 1 質問紙および尺度

#### 2. 1. 1 孤独の感情に関する質問紙

孤独の感情に関する質問紙は、広沢 (1985)<sup>10)</sup> が作成したもので、30 項目から成っている。反応カテゴリーの形式は、「非常にあてはまる」「あてはまる」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の 4 件法で、孤

独に陥ったときの感情にあてはまるほど高得点になるように、1点から4点に得点化されている。

## 2. 1. 2 対処行動に関する質問紙

対処行動に関する質問紙は、広沢 (1985)<sup>11)</sup>が作成したもので、45項目から成っている。これらのうち、2項目については表現を改め（「ディスコに行く」→「クラブに踊りに行く」、「お金の浪費をする」→「お金をつかう」）、それ以外に2項目（「パソコンで遊ぶ」、「誰かにメールを送る」）を加え、最終的に47項目で構成された。反応カテゴリーの形式は、「しばしば行う」「時々行う」「どちらともいえない」「あまり行わない」「全く行わない」の5件法で、孤独に陥ったときにしばしば行う行動ほど高得点になるように、1点から5点に得点化されている。

## 2. 1. 3 改訂版 UCLA 孤独感尺度

Russell, Peplau, & Ferguson (1978)<sup>12)</sup>が既に標準化していた尺度を、Russell, Peplau, & Cutrona (1980)<sup>13)</sup>が再検討して構成し直したものである。この20項目から成る改訂版尺度は、原尺度でみられた反応バイアスを避けるために、表現内容がポジティブとネガティブの各10項目をこみにして無作為に配列されている。反応カテゴリーの形式は、「しばしば感じる」「時々感じる」「めったに感じない」「全く感じない」の4件法で、孤独感が高いほど高得点になるように、1点から4点に得点化されており、各被験者の得点は、最高80点から最低20点の範囲内にある。本研究では、信頼性、妥当性が十分に認められている、工藤・西川 (1983)<sup>14)</sup>による邦訳版を使用した。なお、尺度の信頼性を尺度水準で検討するために $\alpha$ 係数が算出されたが、 $\alpha = .90$ より尺度の内的一貫性は十分に高いといえる。

## 2. 1. 4 Aloneness への耐性尺度

この尺度は、広沢 (1997)<sup>15)</sup>によって作成された10項目から成るもので、ひとりであることにどれだけ耐えられるかを測定しようとするものである。反応カテゴリーの形式は、「非常にあてはまる」「あてはまる」「どちらともいえない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の5件法で、Aloneness への耐性が高いほど高得点になるように、1点から5点に得点化されている。したがって、各被験者の得点は、最高50点から最低10点の範囲内にある。なお、尺度の信頼性を尺度水準で検討するために $\alpha$ 係数が算出されたが、 $\alpha = .80$ より尺度の内的一貫性は十分に高いといえる。

## 2. 1. 5 簡略版 CBA 尺度

野本 (1999)<sup>16)</sup>は、ひとりである能力を測定するために、42項目から成るCBA尺度を構成し、十分な信頼性、妥当性を見出している。そして、因子分析の結果、「孤独不安耐性」因子、「孤独受容」因子、「つながりの感覚」因子の3因子が抽出され、それぞれ15項目、14項目、13項目としている。本研究では、Aloneness への耐性と密接に関わると思われる「孤独不安耐性」因子と「孤独受容」因子に着目し、各因子に高く負荷した5項目、計10項目を抜粋し、簡略版CBA尺度として用いた。これらは原尺度の第I因子、第II因子に対応していることから、CBA I尺度、CBA II尺度と呼ぶことにする。反応カテゴリーの形式は、「そう思う」「まあまあそう思う」「どちらでもない」「あまりそう思わない」「そう思わない」の5件法で、ひとりである能力が高いほど高得点になるように、1点から5点に得点化されており、各被験者の得点は、下位尺度ごとに最高25点から最低5点の範囲内にある。

## 2. 1. 6 携帯電話の使用頻度に関する質問紙

携帯電話の使用頻度については、普段まわりの友達に比べて、携帯電話（メールも含む）でどの程

度コミュニケーションをとっているかが尋ねられた。反応カテゴリーの形式は、「おおいにとっている」「かなりとっている」「ややとっている」「普通」「ややとっていない」「かなりとっていない」「全くとっていない」の7件法で、携帯電話の使用頻度が高いほど高得点になるように、1点から7点に得点化されている。

## 2. 2 調査対象

対象者は、私立4年制のO大学の学生114名（男子32，女子82），およびK大学の学生82名（男子64，女子18）の計196名（男子96，女子100）で，学年別内訳は，1年から4年の順に，男子11，16，46，23，女子41，30，23，6で，平均年齢は，20.6歳であった。

## 2. 3 調査の実施

調査は，O大学では2001年1月に，K大学では同年7月に，それぞれ集合調査の形式で実施された。

# 3. 結 果

## 3. 1 感情反応の主成分分析

感情反応30項目の平均値および標準偏差を示したのが，表1である。この結果より，感情反応としては，「さびしい」(3.17)，「誰かそばにいてほしい」(3.13)，「誰かに会いたい」(3.12)，「誰かに甘えたい」(2.88)といった人恋しさの感情が強く，「つらい」(2.99)，「どこかへ行きたい」(2.96)といったつらい気持ちや，「ゆううつな」(2.94)，「不安な」(2.84)といった抑うつ感情も比較的強いのに対し，「死にたい」(1.73)，「恐ろしい」(1.76)，「誰にも会いたくない」(1.91)といった絶望感は弱いことがわかる。

次に，各項目間の相関マトリックスからScree testにより最終的に因子数を4と決定し，主成分分析を行いVarimax回転後の因子負荷量を示したのが表2である。これらの累積分散寄与率は57.17%で，回転後の因子負荷量の絶対

表1 感情反応の平均値および標準偏差

	平均値	標準偏差
さびしい	3.17	.90
誰かそばにいてほしい	3.13	.93
誰かに会いたい	3.12	.87
つらい	2.99	.82
どこかへ行きたい	2.96	.98
ゆううつな	2.94	.91
誰かに甘えたい	2.88	.97
不安な	2.84	.97
むなしい	2.74	.86
他人がうらやましい	2.65	1.01
誰かにすがりたい	2.64	.99
取り残された	2.63	.97
やりきれない	2.61	.98
逃げてしまいたい	2.53	1.10
泣きたい	2.48	1.14
意気消沈した	2.39	.96
イライラする	2.35	.98
情けない	2.34	.99
みじめな	2.30	.95
絶望的な	2.29	.98
疎外された	2.26	.94
わびしい	2.19	.88
見捨てられた	2.13	.95
何も信じられない	2.12	1.02
くやしい	2.11	.93
卑下する	2.09	.99
腹立たしい	2.05	.94
誰にも会いたくない	1.91	.81
恐ろしい	1.76	.78
死にたい	1.73	.91

表2 感情反応 30 項目の Varimax 回転後の因子負荷量

	因子			
	I	II	III	IV
みじめな	.765	-.029	.018	.383
情けない	.711	-.039	.137	.365
わびしい	.668	.015	.255	.083
疎外された	.614	.254	.285	.092
取り残された	.606	.348	.213	.250
不安な	.600	.450	.189	.100
意気消沈した	.586	.161	.449	.046
つらい	.541	.382	.247	.162
やりきれない	.536	.353	.290	.234
卑下する	.525	.017	.400	.273
見捨てられた	.505	.282	.358	.211
むなしい	.471	.313	.212	.285
ゆううつな	.461	.324	.354	.043
誰かそばにいてほしい	.032	.868	.019	.053
誰かに会いたい	-.004	.868	-.162	.192
さびしい	.319	.763	.130	-.031
誰かに甘えたい	.286	.757	.078	.052
誰かにすがりたい	.421	.665	.313	.142
死にたい	.106	.018	.697	.100
逃げてしまいたい	.340	.133	.639	.311
絶望的な	.422	.145	.613	.243
何も信じられない	.118	.119	.606	.461
誰にも会いたくない	.193	-.367	.530	.228
恐ろしい	.338	.074	.519	.013
泣きたい	.418	.436	.465	.122
腹立たしい	.271	-.002	.208	.748
くやしい	.297	.119	.090	.709
イライラする	.207	.031	.290	.688
他人がうらやましい	.397	.298	.023	.509
どこかへ行きたい	-.197	.365	.242	.430

値が .40 以上の項目は、第 I 因子で 13 項目、第 II 因子で 5 項目、第 III 因子で 7 項目、第 IV 因子で 5 項目である。第 I 因子は、「みじめな」(.765)、「情けない」(.711)、「わびしい」(.668)、「疎外された」(.614)、「取り残された」(.606) といった項目に高く負荷していることから、「憐憫」因子と命名する。同様にして、第 II 因子は、「誰かそばにいてほしい」(.868)、「誰かに会いたい」(.763)、「さびしい」(.757)、「誰かに甘えたい」(.665)、「誰かにすがりたい」(.576) より、「人恋しさ」因子、第 III 因子は、「死にたい」(.697)、「逃げてしまいたい」(.639)、「絶望的な」(.613)、「何も信じられない」(.606)、「誰にも会いたくない」(.530) より、「絶望」因子、第 IV 因子は、「腹立たしい」(.748)、「くやしい」(.709)、「イライラする」(.688)、「他人がうらやましい」(.509)、「どこかへ行きたい」(.430) より、「苛立ち」因子と命名された。

### 3. 2 対処行動の主成分分析

対処行動 47 項目の平均値および標準偏差を示したのが、表 3 である。この結果より、対処行動とし

では、「何か(趣味など)に熱中する」(3.54)や「親しい人に会う」(3.51)といった孤独感を積極的に解消しようとする行動や、「音楽を聴く」(4.09)、「テレビを見る」(3.82)「寝る」(3.79)のように孤独感をまぎらわしたり、それから逃避するような行動をとる一方で、「自分を見つめ直す」(3.64)、「空想にふける」(3.46)「時がたつのを待つ」(3.43)といった孤独感に対して受容的な行動がよくとられていることがわかる。これに対して、「クラブに踊りに行く」(1.24)、「マージャンをする」(1.28)、「パチンコをする」(1.40)といったギャンブルなどの憂さ晴らし行動はほとんどとられないことが示された。

次に、各項目間の相関マトリックスから Screetest により最終的に因子数を 8 と決定し、主成分分析を行い Varimax 回転後の因子負荷量を示したのが表4である。これらの累積分散寄与率は 47.08%で、回転後の因子負荷量の絶対値が.40以上の項目は、第Ⅰ因子で4項目、第Ⅱ因子で7項目、第Ⅲ因子で6項目、第Ⅳ因子で7項目、第Ⅴ因子で7項目、第Ⅵ因子で3項目、第Ⅶ因子で3項目、第Ⅷ因子で3項目である。第Ⅰ因子は、「誰かに電話する」(.728)、「親しい人に会う」(.699)、「気持ちを打ち明ける」(.678)、「誰かにメールを送る」(.652)といった項目に高く負荷していることから、「対人接触」因子と命名する。同様にして、第Ⅱ因子は、「タバコを吸う」(.689)、「車やバイクで走りまわる」(.663)、「マージャンをする」(.656)、「クラブに踊りに行く」(.584)、「バカ騒ぎをする」(.582)、「スポーツをする」(.494)、「パチンコをする」(.443)より、「憂さ晴らし」因子、第Ⅲ因子は、「料理をする」(.604)、「楽器を演奏する」(.570)、「手紙を書く」(.567)、「歩きまわる」(.538)、「映画や劇を見に行く」(.486)、「日記をつける」(.485)より、「情緒的逃避」因子、第Ⅳ因子は、「じっと耐える」(.689)、「時がたつのを待つ」(.665)、「自

表3 対処行動47項目の平均値および標準偏差

	平均値	標準偏差
音楽を聴く	4.09	1.03
テレビを見る	3.82	1.13
寝る	3.79	1.16
自分を見つめ直す	3.64	1.14
何かに熱中する	3.54	1.32
親しい人に会う	3.51	1.28
空想にふける	3.46	1.25
時がたつのを待つ	3.43	1.21
何もしないでいる	3.42	1.24
ひとりになる	3.41	1.23
誰かにメールを送る	3.34	1.52
食べる	3.29	1.24
気持ちを打ち明ける	3.25	1.35
開き直る	3.19	1.19
じっと耐える	3.19	1.27
誰かに電話する	3.05	1.50
楽しいことを考える	3.04	1.32
買い物に行く	2.94	1.45
明るく振る舞う	2.85	1.20
身の回りを整理・整頓する	2.83	1.23
読書をする	2.83	1.48
お金をつかう	2.63	1.33
泣く	2.51	1.57
仕事や勉強に打ち込む	2.47	1.18
歩きまわる	2.44	1.32
酒を飲む	2.42	1.47
人にやつあたりをする	2.40	1.25
ゲームをする	2.36	1.50
スポーツをする	2.35	1.39
パソコンで遊ぶ	2.27	1.43
ラジオを聞く	2.21	1.46
バカ騒ぎをする	2.19	1.40
映画や劇を見に行く	2.18	1.31
人の多くいる所に行く	2.10	1.19
親に甘える	2.06	1.30
手紙を書く	2.04	1.25
ペットと遊ぶ	1.98	1.44
タバコを吸う	1.14	1.57
日記をつける	1.91	1.39
料理をする	1.91	1.14
旅行に行く	1.90	1.14
車やバイクで走りまわる	1.90	1.91
楽器を演奏する	1.81	1.91
詩や歌をつくる	1.71	1.90
パチンコをする	1.40	1.03
マージャンをする	1.28	.78
クラブに踊りに行く	1.24	.72

表4 対処行動47項目の Varimax 回転後の因子負荷量

	因子							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
誰かに電話する	.728	.209	.129	-.072	.077	-.002	.035	-.101
親しい人に会う	.699	.193	.040	-.338	-.103	.145	-.054	-.072
気持ちを打ち明ける	.678	.112	.068	.019	.121	.066	-.195	-.078
誰かにメールを送る	.652	.003	.135	-.110	.238	.105	.109	-.080
音楽を聴く	.352	.118	.231	.096	-.018	.074	.263	.085
身の回りを整理・整頓する	.350	-.085	.240	.037	-.017	.301	.125	.114
タバコを吸う	.132	.689	-.094	.027	-.112	-.034	-.066	-.182
車やバイクで走りまわる	.067	.663	-.094	.003	.067	-.001	.008	-.237
マージャンをする	-.007	.656	.009	.036	-.098	.185	.037	.232
クラブに踊りに行く	.002	.584	.184	-.172	.025	.164	-.059	.107
ハカ騒ぎをする	.365	.582	.015	-.210	-.003	.156	-.178	.167
スポーツをする	.121	.494	.239	-.181	-.267	-.021	.141	.232
パソコンをする	.110	.443	-.019	-.123	.142	-.138	.317	-.360
酒を飲む	.288	.334	.257	-.183	.021	-.104	-.068	.016
料理をする	.040	-.102	.604	-.126	.174	.011	.119	.122
楽器を演奏する	.141	.154	.570	.111	-.101	-.051	-.030	.138
手紙を書く	.288	-.185	.567	.243	.187	.040	.061	.033
歩きまわる	.117	.091	.538	.201	.069	.251	.051	.116
映画や劇を見に行く	.020	.128	.486	-.055	-.061	.273	.121	-.280
日記をつける	.065	.009	.485	.306	.214	-.139	-.151	.018
旅行に行く	.164	.290	.382	-.215	.152	.313	-.175	-.084
じっと耐える	-.245	-.093	-.095	.689	-.054	-.001	.192	.007
時がたつのを待つ	-.008	-.157	-.090	.665	.245	.029	.238	-.130
自分を見つめ直す	.191	-.037	.155	.540	-.056	.317	-.194	.013
ひとりになる	-.308	-.054	.311	.492	-.031	.079	-.066	-.105
何もしないでいる	-.227	-.181	.241	.476	.138	-.145	-.079	.057
空想にふける	-.033	.018	.093	.472	.158	.076	-.026	.437
詩や歌をつくる	.195	.259	.327	.421	-.265	-.048	.024	.083
食べる	-.032	-.073	.151	-.144	.622	-.014	.002	.188
人にやつあたりをする	.008	.003	-.020	.138	.609	.005	-.029	-.001
親に甘える	.228	-.133	.148	.201	.508	-.014	-.096	.186
買い物に行く	.143	.080	.320	-.080	.507	.436	.077	-.112
テレビをみる	.092	-.074	-.157	.062	.498	.070	.382	.031
お金をつかう	.111	.212	.166	-.022	.494	.346	.074	-.161
泣く	.322	-.208	.054	.395	.401	-.055	-.299	.080
楽しいことを考える	.286	-.014	.037	.026	-.169	.667	.275	.184
開き直る	-.100	.128	.065	.097	.036	.624	-.012	-.004
明るく振る舞う	.292	-.003	.292	.014	.178	.535	-.040	.135
人の多くいる所に行く	.292	.292	.263	-.110	.076	.358	.258	-.340
ラジオを聞く	.292	-.092	.067	.082	-.054	.073	.633	-.015
パソコンで遊ぶ	-.120	-.026	.043	-.022	.058	.055	.532	.131
ゲームをする	-.341	.253	-.245	-.104	.029	-.151	.497	.279
仕事や勉強に打ち込む	-.006	-.104	.270	.289	-.037	.049	.398	-.011
読書をする	-.133	-.298	.374	-.002	.014	.042	.241	.515
寝る	-.050	-.024	.080	-.029	.181	.103	.021	.502
何かに熱中する	-.022	.200	.055	-.103	-.050	.068	.244	.437
ベットと遊ぶ	.326	.200	-.065	.163	-.001	-.074	.177	.329

分を見つめ直す」(.540), 「ひとりになる」(.492), 「何もしないでいる」(.476), 「空想にふける」(.472), 「詩や歌をつくる」(.421) より, 「忍耐・待機」因子, 第V因子は, 「食べる」(.622), 「人にやつあたりをする」(.609), 「親に甘える」(.508), 「買い物に行く」(.507), 「テレビをみる」(.498), 「お金をつかう」(.494), 「泣く」(.401) より, 「甘え・消費」因子, 第VI因子は, 「楽しいことを考える」(.667), 「開き直る」(.624), 「明るく振る舞う」(.535) より, 「開き直り」因子, 第VII因子は, 「ラジオを聞く」(.633), 「パソコンで遊ぶ」(.532), 「TVゲームをする」(.497) より, 「メディア親和性」因子, 第VIII因子は, 「読書をする」(.515), 「寝る」(.502), 「何か(趣味など)に熱中する」(.437) より, 「趣味への熱中」因子と命名された。

### 3. 3 簡略版 CBA 尺度の主成分分析

簡略版 CBA 尺度 10 項目の相関マトリックスから Scree test により最終的に因子数を 2 と決定し、主成分分析を行い Varimax 回転後の因子負荷量を示したのが表 5 である。これらの累積分散寄与率は 51.91% で、回転後の因子負荷量の絶対値が .50 以上の項目は、第 I 因子が「孤独不安耐性」因子の 5 項目、第 II 因子が「孤独受容」因子の 5 項目である。したがって、「孤独不安耐性」因子は CBA I 尺度に、「孤独受容」因子は CBA II 尺度に対応し、原尺度の 2 因子を反映する下位尺度といえる。なお、各尺度の信頼性を尺度水準で検討するために  $\alpha$  係数が算出されたが、それぞれ  $\alpha = .81$ ,  $\alpha = .68$  より尺度の内的一貫性は十分に高いといえる。

表 5 簡略版 CBA 尺度 10 項目の Varimax 回転後の因子負荷量

	因子	
	I	II
一人でいると気弱な気分になる時がある	.831	.032
ひとりぼっちに耐えられない時がある	.788	.089
孤独を感じて、だれかに側にいて欲しいと思うことが…	.751	.033
辛いことや悲しいことがあった時には、よく誰かに…	.730	-.074
一人でいると、物事をどんどん悪い方向に考えてしまう	.628	.033
他人から離れて自分を深く見つめることは非常に…	-.080	.743
自分ひとりの時間は、よりよい自分になるために…	.009	.724
人と過ごす時間と同じくらい、一人で過ごす時間も重要…	.178	.831
一人でいると、とてもリラックスした気分になる	.247	.788
煩わしい人間関係から距離を置いて一人になりたいと…	-.225	.577

### 3. 4 尺度間相関、および携帯電話の使用頻度との関連性

改訂版 UCLA 孤独感尺度、Aloneness への耐性尺度、CBA I 尺度、CBA II 尺度、および携帯電話の使用頻度との相互相関を示したものが、表 6 である。これより、尺度間の関連性をみると、Aloneness への耐性尺度は、CBA I 尺度（「孤独不安耐性」因子）とやや高い正の関（ $r = .467$ ,  $p < .001$ ）が、また、CBA II 尺度（「孤独受容」因子）とやや低い正の相関（ $r = .312$ ,  $p < .01$ ）があり、改訂版 UCLA 孤独感尺度とも非常に低い正の相関（ $r = .145$ ,  $p < .05$ ）がみられた。

表 6 改訂版 UCLA 孤独感尺度、Aloneness への耐性尺度、CBA I 尺度、CBA II 尺度、および携帯電話の使用頻度との相互相関

	UCLA	耐性尺度	CBA I	CBA II	携帯電話
改訂版 UCLA 孤独感尺度	—	.145*	.055	-.014	-.451***
Aloneness への耐性尺度		—	.467***	.312***	-.220**
CBA I 尺度			—	.066	-.290***
CBA II 尺度				—	-.115
携帯電話の使用頻度					—

注) \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$



次に、携帯電話の使用頻度と各尺度との関連性をみると、改訂版 UCLA 孤独感尺度との間にやや高い負の相関 ( $r = -.451, p < .001$ ) が見出された。そこで、携帯電話の使用頻度別に孤独感スコアを算出したものが、表7である。これより、携帯電話の使用頻度が高くなるにつれて孤独感が低くなっていることがわかる。また、携帯電話の使用頻度と CBA I 尺度、および Aloneness への耐性尺度との間に低い負の相関 ( $r = -.290, p < .001; r = -.220, p < .001$ ) がみられた。

表7 携帯電話の使用頻度別による孤独感の平均値および標準偏差

携帯電話の使用頻度	平均値	標準偏差
おおいにとっている	33.47	7.96
かなりとっている	36.97	7.03
ややとっている	37.30	6.59
普通	38.64	8.72
ややとっていない	44.81	10.79
かなりとっていない	46.64	9.88
全くとっていない	33.47	9.85

### 3. 5 孤独の感情、および対処行動の性差

因子別に、孤独の感情、および対処行動の性差を示したものが、表8である。孤独に陥ったときの感情反応に関しては、男子よりも女子の方が、「憐憫」の感情が高く、「人恋しさ」も強い。さらに、「絶望」感をより抱き、「苛立ち」をより感じている。このことから、感情反応はすべての因子について男子よりも女子の方が強いといえる。

次に、対処行動に関しては、男子の方は「憂さ晴らし」行動をよくとり、「メディア親和性」も高いのに対し、女子の方は「甘え・消費」行動がよくみられ、「情緒的逃避」や「忍耐・待機」といった行動もよくとられることがわかる。

表8 孤独の感情、および対処行動の性差

	因 子	男子	女子	
感情 反 応	I 憐 憫	2.22	2.76	***
	II 人 恋 し さ	2.72	3.25	***
	III 絶 望	1.84	2.39	***
	IV 苛 立 ち	2.28	2.56	**
対 処 行 動	I 対 人 接 触	3.20	3.38	
	II 憂 さ 晴 ら し	2.12	1.40	***
	III 情 緒 的 逃 避	1.75	2.33	***
	IV 忍 耐 ・ 待 機	2.92	3.43	***
	V 甘 え ・ 消 費	2.43	3.17	***
	VI 開 き 直 り	3.04	3.01	
	VII メディア親和性	2.53	2.03	***
	VIII 趣味への熱中	3.32	3.45	

注) (\*) $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 3. 6 孤独の感情、および対処行動の孤独感強度による差

改訂版 UCLA 孤独感尺度を用いて孤独感を測定した結果、男子で 40.16、女子で 40.67 となり、両者の間に有意差はみられなかった。しかし、上述したように、孤独の感情、および対処行動の性差がかなり認められている。そこで、男女別に孤独感スコアの中央値により High 群と Low 群に分け、因子別に孤独の感情、および対処行動の差を示したものが、表9である。まず、感情反応に関しては、男女ともに孤独感が高いほど「絶望」感を抱いていることがわかる。さらに、男子では、孤独感が高いほど「憐憫」の感情が強くなり、孤独感が低いほど「人恋しさ」の感情を抱くことが示された。

一方、対処行動に関しては、男女ともに孤独感が低いほど「対人接触」をしたり、「憂さ晴らし」行動をとることが示された。また、男子では、孤独感が高いほど「忍耐・待機」「メディア親和性」「甘え・消費」などの対処行動をとるのに対し、女子では、孤独感が低いほど「開き直り」の行動をとることが見出された。

表9 孤独の感情、および対処行動の孤独感強度による差

	因 子	孤 独 感(男子)			孤 独 感(女子)		
					High	Low	
感情反応	I 憐 憫	2.35	2.07	*	2.77	2.75	*
	II 人 恋 し さ	2.52	2.87	*	3.22	3.28	
	III 絶 望	2.03	1.66	**	2.52	2.25	
	IV 苛 立 ち	2.30	2.26		2.54	2.58	
対処行動	I 対 人 接 触	2.65	3.72	***	2.97	3.79	***
	II 憂 さ 晴 ら し	1.86	2.38	**	1.29	1.51	*
	III 情 緒 的 逃 避	1.78	1.72		2.32	2.31	
	IV 忍 耐 ・ 待 機	3.09	2.79	*	3.45	3.40	
	V 甘 え ・ 消 費	2.56	2.31	*	3.17	3.17	
	VI 開 き 直 り	2.99	3.08		2.76	3.27	**
	VII メディア親和性	2.79	2.33	*	1.99	2.07	
	VIII 趣味への熱中	3.44	3.24		3.34	3.56	

注) \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

表10 孤独の感情、および対処行動の Aloneness への耐性による差

	因 子	Aloneness への耐性(男子)			Aloneness への耐性(女子)		
					High	Low	
感情反応	I 憐 憫	2.15	2.29	*	2.63	2.86	(*)
	II 人 恋 し さ	2.57	2.86		3.00	3.45	**
	III 絶 望	1.81	1.87		2.38	2.39	
	IV 苛 立 ち	2.25	2.30		2.41	2.69	*
対処行動	I 対 人 接 触	2.96	3.49	*	3.13	3.63	*
	II 憂 さ 晴 ら し	1.97	2.30	*	1.38	1.42	
	III 情 緒 的 逃 避	1.78	1.73		2.21	2.48	
	IV 忍 耐 ・ 待 機	2.95	2.89		3.58	3.30	*
	V 甘 え ・ 消 費	2.39	2.48		3.13	3.22	
	VI 開 き 直 り	3.90	3.00		2.89	3.15	
	VII メディア親和性	2.65	2.42		2.07	2.03	
	VIII 趣味への熱中	3.45	3.20		3.47	3.45	

注) (\*)p<.10, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

### 3. 7 孤独の感情、および対処行動の Aloneness への耐性による差

Aloneness への耐性を測定した結果、男子で31.77、女子で28.29となり、男子の方が有意に高かった ( $p < .01$ )。そこで、男女別に耐性スコアの中央値により High 群と Low 群に分け、因子別に孤独の感情、および対処行動の差を示したものが、表10である。まず、感情反応に関しては、男女ともに Aloneness への耐性が低いほど「人恋しさ」の感情が強く、さらに、女子では、耐性が低いほど「憐憫」の感情を抱く傾向がみられた。

一方、対処行動に関しては、男女ともに Aloneness への耐性が低いほど「対人接触」をすることが見出された。また、男子では、Aloneness への耐性が低いほど「憂さ晴らし」行動をとるのに対し、女子では、耐性が高いほど「忍耐・待機」の行動をとることが示された。

## 4. 考 察

まず、孤独の感情、および対処行動に関する因子構造について、広沢 (1985<sup>17</sup>), 1997<sup>18</sup>) の結果と比較検討する。孤独の感情については、「憐憫」「人恋しさ」「絶望」「苛立ち」の4因子が抽出されており、1997年の結果（「抑うつ」「恐れ・不信」「人恋しさ」「苛立ち」）と因子数は等しいもののその内容は若干異なる。また、1985年の結果（「抑うつ」「絶望」「人恋しさ」「憐憫」「苛立ち」「疎外感」）と比較すると、因子数は減少しているものの内容的にはこれら6因子に含まれていることがわかる。すなわち、因子の内容から吟味すると、今回得られた「憐憫」因子には、1985年に抽出された「憐憫」「抑うつ」「疎外感」の3因子が、また、今回得られた「絶望」因子には、1985年に抽出された「絶望」「恐れ・不信」の2因子が、それぞれ結合して抽出されたと考えられる。そこで、「人恋しさ」と「苛立ち」の2因子は、すべての結果に共通していることから、非常に安定した因子であり、「憐憫」と「絶望」の2因子もかなり安定した因子といえる。

ところで、広沢 (1985)<sup>19</sup>) は、感情反応の方向性 ((1)対自的, (2)対他的) の次元と感情の表現方法 ((a)情緒的, (b)評価的, (c)行動的) の  $2 \times 3$  の6カテゴリーを設定し、抽出した6因子を対応させている。この考え方に準拠すると、本研究で抽出された4因子は、「憐憫」因子 (対自的-情緒的)、「人恋しさ」因子 (対他的-行動的)、「絶望」因子 (対自的-行動的)、「苛立ち」因子 (対他的-情緒的) となり、評価的な感情の表現方法が消失していることがわかる。したがって、感情反応の方向性 ((1)対自的, (2)対他的) の次元と感情の表現方法 ((a)情緒的, (b)行動的) の  $2 \times 2$  の4カテゴリーに集約され、1997年と一致する結果が得られた。

一方、対処行動に関しては、「対人接触」「憂さ晴らし」「情緒的逃避」「忍耐・待機」「甘え・消費」「開き直り」「メディア親和性」「趣味への熱中」の8因子が抽出されており、1997年に抽出された7因子（「憂さ晴らし」「対人接触」「忍耐・待機」「積極的独居」「身近な行動への逃避」「悲しき抵抗」「情緒的逃避」）、および1985年に抽出された7因子（「憂さ晴らし」「趣味・仕事への没頭」「対人接触」「忍耐・待機」「身近な行動への逃避」「情緒的逃避」「甘え」）よりも増加している。そこで、因子の内容を吟味すると、「対人接触」「憂さ晴らし」「情緒的逃避」「忍耐・待機」の4因子は、すべての結果に

共通していることから、非常に安定した対処行動因子といえる。さらに、残りの4因子を1985年の結果と比較すると、「趣味への熱中」因子は「趣味・仕事への没頭」因子と類似しており、「甘え・消費」因子は、「身近な行動への逃避」および「甘え」の2因子が結合して抽出されたと考えられる。したがって、「開き直り」因子と「メディア親和性」因子が、過去2回の結果では得られなかった新しい対処行動因子であると推察される。とりわけ「メディア親和性」因子は、情報化の進展の中で生起してきた、現代人特有の対処行動と考えられるが、さらに検討したい。

また、広沢(1985)<sup>20)</sup>は、感情反応の場合と同様に、対処行動の方向性((1)対自的,(2)対他的,(3)対大衆的)の次元とその様態(動的-静的)を示す要因を組み合わせ、抽出した7因子を対応させている。この考え方に準拠すると、本研究で抽出された8因子も以下のようにあてはめることができる。すなわち、対大衆的次元では動的な様態しか存在せず、「甘え・消費」因子が対応し、対他的次元では、動的な様態を示すものとして「対人接触」因子、静的な様態としては「開き直り」因子、対自的次元では、動的な様態から静的な様態の順に、「憂さ晴らし」因子、「趣味への熱中」因子、「情緒的逃避」因子、「メディア親和性」因子、そして「忍耐・待機」因子が対応している。

次に、簡略版CBA尺度の因子構造をみると、第I因子(CBA I尺度)は「孤独不安耐性」因子、第II因子(CBA II尺度)は「孤独受容」因子と命名され、原尺度の第I因子。第II因子に対応するものであった。また、各因子に高く負荷した項目はすべて、原尺度の因子分析の結果と一致するものであり、両尺度の信頼性も十分に高いことが示された。

そこで、改訂版UCLA孤独感尺度、Alonenessへの耐性尺度、CBA I尺度、CBA II尺度、および携帯電話の使用頻度との関連性を相互相関より検討する。Alonenessへの耐性尺度は、CBA I尺度(「孤独不安耐性」因子)とやや高い正の相関( $r = .467, p < .001$ )が、また、CBA II尺度(「孤独受容」因子)とやや低い正の相関( $r = .312, p < .01$ )があることから、Alonenessへの耐性は、孤独不安への耐性とある程度関連しており、孤独の受容とも関わりがあると考えられる。また、改訂版UCLA孤独感尺度とも相関がみられたが、非常に低い( $r = .145, p < .05$ )ことから関連性は非常に弱いといえる。

次に、携帯電話の使用頻度と各尺度との関連性をみると、改訂版UCLA孤独感尺度との間にやや高い負の相関( $r = -.451, p < .001$ )が見出された。そこで、携帯電話の使用頻度別に孤独感スコアを比較すると、携帯電話の使用頻度が高くなるにつれて孤独感が低くなっていることがわかる。現在の大学生にとって、携帯電話は必要不可欠なコミュニケーションツールになっていると考えられ、携帯電話による頻繁な対人コミュニケーションによって孤独感を低減していると推測される。この点に関しては、携帯電話によるコミュニケーションの質的側面も考慮し、今後さらに検討したい。また、CBA I尺度、およびAlonenessへの耐性尺度との間に低い負の相関( $r = -.290, p < .001; r = -.220, p < .001$ )がみられていることから、ひとりに耐えられない人ほど携帯電話を使用することも伺われるが、併せて今後の課題にしたい。

続いて、孤独の感情、および対処行動の性差について、因子別にみたものを、広沢(1986<sup>21)</sup>、1997<sup>22)</sup>の結果と比較検討する。孤独の感情については、「憐憫」「人恋しさ」「絶望」「苛立ち」の4因子すべてにおいて、男子よりも女子で顕著に反応がみられ、1997年と同一の結果が得られた。また、1986年

の結果でも、6 因子のうち「抑うつ」「絶望」「人恋しさ」「疎外感」の 4 因子で同様の傾向が認められていることから、このことは、感受性の相違による感情表現の差として表出したものと推測されるが、今後の課題としたい。なお、1986 年の結果では、「苛立ち」因子のみ、逆の結果となっているが、この点に関してもさらに検討する必要がある。

対処行動に関しては、男子の方が「憂さ晴らし」や「メディア親和性」行動をよくとるのに対し、女子は「忍耐・待機」をし、「甘え・消費」行動や「情緒的逃避」がよくみられる。1986 年の結果では、男子は「憂さ晴らし」、女子は「身近な行動への逃避」「情緒的逃避」「甘え」「忍耐・待機」をよくとり、「対人接触」も高い傾向にあった。この「対人接触」を除くと、今回の「甘え・消費」因子は、「身近な行動への逃避」と「甘え」の 2 因子が結合したものと考えられるので、両者はかなり類似した結果といえる。1997 年の結果では、男子の方が「憂さ晴らし」をよくとるのに対し、女子は「悲しき抵抗」「対人接触」「積極的独居」などがよくみられ、すべての結果において一致しているものは、男子の「憂さ晴らし」と女子の「甘え・消費」（それぞれ「甘え」「悲しき抵抗」に対応）行動といえる。女子によくみられる他の対処行動因子については、一貫した結果が得られておらず、この点に関してもさらに検討したい。

次に、孤独の感情、および対処行動の孤独感強度による差を検討していくことにする。まず、改訂版 UCLA 孤独感尺度を用いて孤独感を測定した結果、性差は認められなかったが、孤独の感情、および対処行動の性差が顕著であったので、男女別に孤独感スコアの中央値により High 群と Low 群に分け、それらの差を因子別に検討したわけである。まず、感情反応に関しては、男女ともに孤独感が高いほど「絶望」感（対自的）を抱くことがわかる。また、男子では、孤独感が高いほど「憐憫」（対自的）の感情が強いのにに対し、孤独感が低いほど「人恋しさ」（対他的）の感情を抱くことが示された。一方、対処行動に関しては、男女ともに孤独感が低いほど「対人接触」（対他的）をしたり、「憂さ晴らし」（対自的）をすることが示された。また、男子では、孤独感が高いほど「忍耐・待機」（対自的）、「メディア親和性」（対自的）、「甘え・消費」（対大衆的）などの対処行動をとるのに対し、女子では、孤独感が低いほど「開き直り」（対他的）の行動をとることが示された。

以上より、孤独感の高い人は、対自的な感情が生じやすく、その結果、対自的な対処行動をとりやすいのに対し、孤独感の低い人は、対他的な感情を抱き、その結果、対他的な対処行動をとる傾向にあることが示唆された。ただし、「憂さ晴らし」（対自的）だけは例外で、孤独感の低い人特有の対処行動であり、とりわけ男子に顕著にみられるものである。また、「甘え・消費」（対大衆的）行動は、孤独感の高い男子にみられるものであるが、この点に関してもさらに検討する必要がある。

続いて、孤独の感情、および対処行動の Aloneness への耐性による差を検討していくことにする。まず、Aloneness への耐性の性差をみると、女子よりも男子の方が高いことが示され ( $p < .01$ )、ひとりに耐えられる力は男子の方が高いということである。そこで、男女別に耐性スコアの中央値により High 群と Low 群に分け、孤独の感情、および対処行動の差が因子別に検討された。孤独の感情に関しては、男女ともに Aloneness への耐性の低い方が、「人恋しさ」（対他的）の感情が強いことから、ひとりに耐えられない人ほど対他的な感情を抱くと考えられる。ただ、女子では、耐性が低いほど「憐憫」（対自的）の感情を抱く傾向がみられ、このことについてはさらに検討する必要がある。

対処行動に関しては、男女ともに Aloneness への耐性が低いほど「対人接触」(対他的)をすることが見出され、男子では、耐性が低いほど「憂さ晴らし」(対自的)を、女子では、耐性が高いほど「忍耐・待機」(対自的)の行動をとることが示された。したがって、感情反応と同様に、ひとりに耐えられない人ほど対他的な行動をとるのに対し、ひとりに耐えられる人ほど対自的な行動をとると考えられる。ただし、孤独感強度による差の場合と同様に、「憂さ晴らし」(対自的)だけは例外で、Aloneness への耐性が低い男子特有の対処行動であると考えられる。

最後に、本研究で得られた知見を簡潔に振り返り、今後の課題を明確にしておきたい。孤独の感情の4因子、および対処行動の8因子は、過去の研究結果と比較検討した結果、かなり安定した因子であることが示された。そして、両者にはかなりの性差が存在するとともに、孤独感強度による差、ならびに Aloneness への耐性による差も見出され、対自的-対他的次元から説明された。次に、尺度間の関連性、および携帯電話の使用頻度との関連性が吟味され、Aloneness への耐性尺度は、簡略版CBA尺度の2つの因子(「孤独不安耐性」因子と「孤独受容」因子)と関連性のあることが見出された。このことから、ひとりに耐えられる力とひとりでの能力は、ある程度関係性があると思われるが、この点に関しては、Aloneness への耐性尺度とCBA尺度42項目を用いて詳細に検討する必要がある、今後の課題としたい。また、孤独感と携帯電話の使用頻度との間にはやや高い負の相関が認められ、その使用頻度が高いほど孤独感の低いことが示された。この点についても、携帯電話の量的側面(使用頻度)だけでなく、質的側面(コミュニケーションの内容や相手との関係性など)も考慮し、さらに追求していきたい。

## あとがき

本研究を実施するにあたり、三條リカ・宮武佳世両氏(平成13年度追手門学院大学大学院文学研究科心理学専攻修士課程修了)の協力を得ました。ここに記して深く感謝いたします。

## 引用文献

- 1) Peplau, L.A. & Perlman, D.: "Perspective on loneliness" Peplau, L. A. & Perlman, D. (Eds.). *Loneliness : A source book of current theory, research and therapy*. John Wiley & Sons. 1982, pp.1-18
- 2) 広沢俊宗:「孤独の原因, 感情反応, および対処行動に関する研究(I)」『関西学院大学社会学部紀要』 51号 1985 157-168 頁
- 3) 広沢俊宗:「孤独の原因, 感情反応, および対処行動に関する研究(II)」『関西学院大学社会学部紀要』 53号 1986 127-136 頁
- 4) 広沢俊宗:「孤独の原因, 感情反応, および対処行動に関する研究(III)」『関西国際大学研究紀要』 2号 2001 85-96 頁
- 5) 広沢俊宗:「孤独の感情, および対処行動に及ぼす Aloneness への耐性の影響」『関西女学院短期大学紀要』 11号 1997 91-102 頁
- 6) Winnicott, D.W.: The Capacity to Be Alone. *International Journal Psycho Analysis* Vol.39, 1958, pp.416 - 420

- 7) 野本美奈子：「一人でいる能力（The Capacity to Be Alone）に関する基礎的研究——一人を抱えていきることの臨床心理学的意味——」平成 10 年度大阪大学大学院人間科学研究科修士論文 1999
- 8) 前掲書 2)
- 9) 前掲書 5)
- 10) 前掲書 2)
- 11) 前掲書 2)
- 12) Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M.: "Developing a measure of loneliness" *Journal of Personality Assessment*. Vol.42, 1978, pp.290 – 293
- 13) Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E.: "The revised UCLA loneliness scale : Concurrent and discriminant validity evidence" *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.39, 1980, pp.472-480
- 14) 工藤 力・西川正之：「孤独感に関する研究( I )—孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討—」『実験社会心理学研究』 22 巻 1983 99-108 頁
- 15) 前掲書 5)
- 16) 前掲書 7)
- 17) 前掲書 2)
- 18) 前掲書 5)
- 19) 前掲書 2)
- 20) 前掲書 2)
- 21) 前掲書 3)
- 22) 前掲書 5)

## Abstract

This study has three purposes ; (a) to examine the factor structures of feelings when lonely and coping behaviors, (b) to examine their differences by sex, degree of loneliness and tolerance to aloneness, and (c) to examine the relationships among a shortened version of CBA Scale, Revised UCLA Loneliness Scale, Tolerance to Aloneness Scale and the frequency of using a portable phone. The shortened version of CBA Scale was made based on CBA Scale (Capacity to Be Alone Scale) which Nomoto (1999) constructed. Three kinds of questionnaires and three kinds of scales were administered to undergraduate students (N = 196).

The results are as follows.

1) Using factor analysis on feelings and coping behaviors when lonely, four and eight reliable, interpretable factors emerged. And they revealed that there are differences in those factors by sex, degree of loneliness and tolerance to aloneness. These consequences were compared with those of the past studies,

2) Tolerance to Aloneness Scale is correlated with two subscales of CBA Scale and their concepts were compared. Loneliness is highly, negatively correlated with the frequency of using a portable phone, suggesting that less lonely people tend to use a portable phone more frequently.