

## ひとりでいられる能力と孤独に対する捉え方が主観的幸福感に及ぼす影響

○加崎 千晴<sup>1</sup><sup>1</sup>安田女子大学大学院文学研究科藤原裕弥<sup>2</sup><sup>2</sup>安田女子大学心理学部

近年、コロナ禍でのつながりの希薄化による自殺者の増加や高齢者の孤独死など、孤独に関連する社会的問題が増加傾向にある。孤独感とは自己調整能力 (Baumeister et al., 2005) や注意機能 (Cacioppo et al., 2000) を低下させること、抑うつとの高い相関を示すこと (相川他, 2007) が報告されている。

孤独感による心理的機能低下や幸福感の低下を防ぐためには、孤独感が生じる要因を明らかにする必要がある。その手掛かりとして、Winnicott (1958) による「ひとりでいられる能力 (capacity to be alone; CBA)」が挙げられる。このCBAが高い個人の幸福感が高いことが報告されているが (Larson, 1997)、CBAの構成概念について議論が残されていた。

野本(2000)は、Winnicottの提唱したCBAの概念整理を行い、CBAが孤独不安耐性、くつろぎと孤独の希求、他者とのつながりの感覚、個性に対する気づきの4因子によって構成されることを報告した。野本によるCBAの構成概念を満たす個人では幸福感が高いと予想されるが、その機序は明らかではない。そこで本研究では、CBAが個人の認知的特徴である孤独の捉え方に影響を及ぼし、その結果幸福感を高めるというモデルを仮定し、これを検証することを目的とした。

## 《方法》

調査対象者：103名(男性25名、女性76名、その他2名、平均年齢21.4歳、SD=1.24)に対してオンライン調査を行った。

使用尺度：3つの尺度を使用し、すべての尺度について確認的因子分析を行った。その結果いずれの尺度においても高い適合指標が得られた。また各尺度の下位因子ごとに $\alpha$ 係数を求めた。

①CBAを測定するために野本(2000)のひとりでいられる能力尺度(26項目5件法)を使用した。孤独不安耐性の低さ( $\alpha=84$ )・くつろぎと孤独欲求( $\alpha=82$ )・つながりの感覚( $\alpha=83$ )・個性に対する気づき( $\alpha=65$ )の4下位因子からなる。

②孤独に対する捉え方尺度(18項目7件法)を使用した。否定的評価( $\alpha=91$ )・肯定的評価( $\alpha=88$ )・自己成長機能( $\alpha=78$ )の3下位因子からなる。

③幸福感を測定するために伊藤他(2003)の主観的幸福感尺度(9項目4件法)を使用した。本来4つの下位因子からなるが、伊藤と同様に全項目を使用( $\alpha=84$ )して主成分分析を行い、主成分得点を求めた。

## 《結果・考察》

各尺度の下位因子間の相関分析を行った。その結果、主観的幸福感と孤独・不安耐性の低さとの間に負の相関が、それ以外のCBAの下位因子との間に正の相関が認められた。このことはおおむね先行研究の結果と同様であった。

CBAが孤独の捉え方に影響し、その結果が幸福感に影響を及ぼすという仮説を検証するために、CBAの下位因子を説明変数、孤独の捉え方の各下位因子を目的変数とする重回帰分析、および孤独の捉え方の下位因子を説明変数、主観的幸福感の主成分得点を目的変数とする重回帰分析を行った (Figure 1)。その結果、CBAの孤独不安耐性の高さが否定的評価の高さを、くつろぎ・孤独欲求の高さ自己成長機能の高さをそれぞれ予測した。また、肯定的評価と否定的評価の高さが主観的幸福感の低下を予測した。これらの結果から、孤独不安耐性が低い個人は、孤独を否定的に捉え、主観的幸福感を低下させる可能性を示した。また個性への気づきは、孤独の捉え方を媒介せず主観的幸福感を予測したことから、個性への気づきがどのように幸福感の向上に影響するのか検討する必要がある。

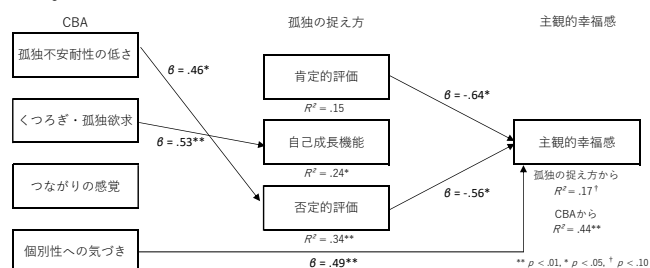


Figure 1 重回帰分析の結果に基づくパス図