

# 現代青年の「ひとりでいられる能力」が 対人ストレスコーピングに与える影響

15012PCM 松木田 かれん

## 問題

現代の青年の多くがひとりであることにポジティブな意味を見出している(海野, 2007)一方で、ひとりであることや、ひとりぼっちだと周囲に思われることを恐怖と感じ、ひとりではないことに対して何らかの対処方法をとる場合もあると考えられている(蔵本, 2013)。孤独は否定的な側面だけではなく、Winnicott(1958)は幼児の観察を通して、「ひとりである能力(以下、CBA)」という孤独の肯定的な側面を見出した。これは、「小さな子どものとき、母親と一緒にいて一人であった」という逆説的な体験を内在化することで、物理的に他者から離れてひとりでもくつろぎを感じたり(孤の不安がない)、他者といっても自分の世界に没頭できる状態になり(個の不安がない)、健康的に退行できるようになる能力である(野本, 2000)。そして、その安心感を与えられる対象は、成長とともに母親から友人、恋人などの様々な親密な他者へと変わっていきと考えられている。CBAを持たない人だからこそひとりの状況に過敏になると考えられており(松尾・小川, 2000)、友人グループに所属しているからといって必ずしも円滑な人間関係を築けている訳ではなく、グループ内で上手くいかないことがあってもひとりであることを回避するためにその場に留まったり、ひとりである自分を周囲に見られたくないために関係を切るなどの行動を取ると推測される。以上のことから、本研究では、CBAと対人ストレスコーピングの関連を検討することを目的とする。

ところで、重要な他者の内在化をし、そのつながりを活用するという点で、CBAは愛着スタイルと共通するが、CBAは「個」を感じ取り、自分らしく生きていく力を論じている点で異なると考えられる。他者との関係を築く際に、過

去の愛着対象との対人相互作用で形成された愛着スタイルを適用すると示唆されてきた(Bowlby, 1973 黒田他訳 1990)ことから、愛着スタイルは親友に対するCBAを獲得する中核となると考えられる。以上のことから、本研究では愛着スタイルがCBAを媒介に対人ストレスコーピング選択に影響するモデルを検証する。

## 研究1

### 1. 目的

不安定な愛着スタイルは親友に対するCBAを促さず、孤の不安と個の不安が強いほどネガティブ関係コーピングに正の影響を与えるという仮説モデルを作成し、妥当性を質問紙調査によって検討する。

### 2. 方法

調査対象者：A県内の私立大学に在学する223名(男性37名、女性175名、不明11名：平均年齢20.53歳、 $SD = 1.37$ )。

質問紙の構成：成人愛着スタイル尺度(ECR-GO：中尾・加藤, 2004)、ひとりであることへの不安尺度(CBA尺度：吉田, 2014)、対人ストレスコーピング尺度(ISI-A：加藤, 2001a)フェイスシート、面接調査の調査依頼と同意を得られた場合の連絡先記入欄から構成された。

### 3. 結果と考察

相関分析およびパス解析を行った結果、親友に対するCBAが一般他者の愛着スタイルに適用され、それを媒介として、不安定な愛着スタイルが「ネガティブ関係コーピング」に正の影響を与え、「解決先送りコーピング」および「ポジティブ関係コーピング」に負の影響を与えることが明らかとなった(図1)。したがって仮説とは異なるモデルとなった。これは、松井(1990)が述べているように、友人関係が対人関係場面の適切な行動を学習する機会となっていることを示していると考えられる。また、松尾・小

川(2000)がひとりであられないという態度は誰かと一緒にいたいという依存欲求には直接関係を持たないという点から、CBAの低さと対人ストレスコーピングには直接的な影響がなく、ひとりであられない状態を愛着対象が愛してくれるか、何かあった時に助けてくれるのかという他者の評価を媒介とした時に、影響として示されると推察された。

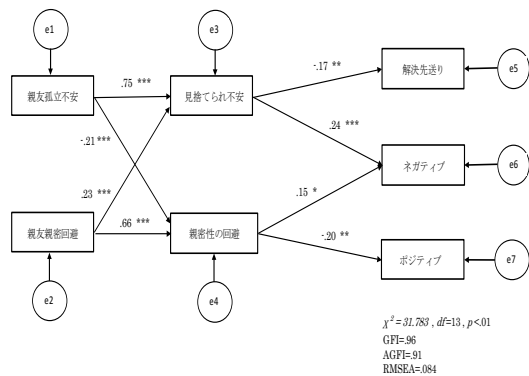


図1. 対人ストレスコーピングに与える影響のパス解析結果。

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

## 研究2

### 1. 目的

CBAが対人ストレス体験に対する認知やコーピング選択にどのように影響を与えているか、具体的な語りから、探索的に検討する。

### 2. 方法

調査対象者：34名（女性30名，男性4名）。研究1よりCBA尺度の下位尺度を，平均値を基準に高低に分け，組み合わせにより4グループを作成し，ECR-GOを平均値より安定型と不安定型に群分けした。

半構造化面接の手続き：面接は30分から1時間程度行い，ICレコーダーで全て録音された。

### 3. 結果と考察

対人ストレス体験の内容として，対人葛藤と対人摩擦が多く見られた。対人摩擦は大学生に多く見られ，確固とした自我や自律性が不十分であり，自己に対する不確かさを心性として抱えている青年期の特徴と一致した結果となったと考えられる。

6グループの特徴を検討した結果，親友に対するCBAが高い者でも，ストレス体験時にそ

のCBAが影響して体験の内容が変わったのではなく，親友に対するCBAがないために出来事をストレスフルに体験していることが推察された。Winnicott(1958)は，CBAが育まれるような人生早期の関係をEgo-Relatednessとし，「友情がつくられる原材」であり「転移の原基」であるとしている。このことより，母子間のCBAは乳幼児期の母子関係の相互関係を通じて幼少期までに獲得され，CBA形成の背景となるEgo-Relatednessは，その後の親密な他者との関係において再現されるものであると考えられる。つまり，ストレス体験を乗り越えていく過程で，今までの経験や過去の愛着対象との対人相互作用より形成された愛着スタイルを頼りにストレスフルな人間関係に積極的に関わったり，その他の友人と関わる中で，母親との間で確立されたEgo-Relatednessを親しい友人に転移し，相互理解してつながり感を得ることによって親友に対するCBAが獲得され，それを基盤として一般他者への愛着スタイルは安定に向かうと推察される。

### 総合考察

本研究の結果から，親友との間のCBAが低い人は一般他者レベルでも見捨てられる不安や関係性の不安を持ちやすく，内的な安心感がないために，ストレスフルな状況に直面すると相手との関係を断ち切る方略を取りやすいことが示された。その際，ストレスフルな人間関係を改善したい欲求はあっても，相手への僻みを含んだ語りも同時に見受けられ，アンビバレントな対処行動を取りやすいことが推察された。谷口(2015)は，CBAが高いと自分に自信を持った付き合い方ができると示唆している。本研究では，CBAが低い人はストレス体験時の対処行動が適切でないことは理解している一方で，自分に自信がないためにコーピングに対してネガティブな評価をしやすいことが示され，さらに，他の行動が取れずに同じ行動を繰り返すといった対人スキルの欠如の問題を抱えている可能性が考えられた。このことから，適切な対人スキルを身に付けさせるような心理的支援が，精神的不健康の低減に有効ではないかと推察された。