

修士論文(要旨)

2019年1月

大学生における「ひとりの時間」の過ごし方とストレス反応との関連

指導教員 井上 直子 教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
217J4014
山下 陽平

Master' s Thesis
January. 2019

The Association between How Time Alone is Spent and
Stress Responses in Undergraduate Students.

Youhei Yamashita

217J4014

Master' s Program in Clinical Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Naoko Inoue

目次

| | |
|--|----|
| I. はじめに | 1 |
| 1. 日本社会の問題 | 1 |
| 2. コミュニケーションの変化 | 1 |
| 3. 青年期の発達課題 | 1 |
| 4. ひとりでいられる能力(CBA(Capacity to be alone)に関する研究 | 2 |
| 5. 居場所に関する研究 | 3 |
| 6. プライベート空間に関する研究 | 4 |
| 7. 『ひとりの時間』に関する研究 | 4 |
| 8. 心理的ストレス反応に関する研究 | 6 |
| II. 目的と意義 | 6 |
| III. 方法 | 6 |
| 1. データ収集 | 6 |
| 2. 使用調査尺度 | 6 |
| 3. 仮説 | 7 |
| 4. 倫理的配慮 | 8 |
| IV. 結果 | 8 |
| 1. 記述統計量と各分布 | 8 |
| 2. 実際の『ひとりの時間』の認知, 性別と『ひとりの時間』の過ごし方, ストレス反応の 関連 | 11 |
| 3. 理想の『ひとりの時間』の頻度, 性別と『ひとりの時間』の過ごし方, ストレス反応の 関連 | 13 |
| V. 考察 | 15 |
| 1. 記述統計量の結果, および『ひとりの時間』の実態(性差) | 15 |
| 2. 『ひとりの時間』の過ごし方(意味づけ)とストレス反応との関連 | 15 |
| 3. 実際の『ひとりの時間』の認知, 性別と『ひとりの時間』の過ごし方(意味づけ), スト レス反応(SRS-18)の関連 | 16 |
| 4. 理想の『ひとりの時間』の頻度, 性別と『ひとりの時間』の過ごし方(意味づけ), スト レス反応(SRS-18)の関連 | 17 |
| 総合考察 | 19 |
| VI. 今後の課題 | 19 |

謝辞

引用文献

I. 問題

日本は多忙なストレス社会であるとよく耳にする。こうした多忙やストレスに関連した問題は大人社会に限ったことではなく、子どもたちの多忙やストレスの問題にも注目が向けられるようになっている。彼らは学業や友人関係、大学生になれば経済面を含む日々の生活に追われるようになり、複雑化した対人関係などにも配慮しなければならない状況になる。

青年期の大学生は児童期までとは異なり社会的な関わりの中で自分自身の立ち位置を模索していくアイデンティティ確立の過程にある。本研究はコミュニケーションを含めない個人として過ごす時間とその経過に注目するとともに青年期の臨床的問題に寄与できる『ひとりの時間』を用いることとする。

II. 目的と意義

本研究は、青年期にあたる大学生を対象として、大学生の『ひとりの時間』の過ごし方や適度に持っていたかなどの実態を明らかにし、『ひとりの時間』の量が適切だったかと感じているかと心理的健康の関連を検討することを目的とする。

III. 方法と仮説

2018年10月～11月にかけて都内の私立大学生(18～25歳)に対して質問紙による調査を行った。配布量489部に対して回収量394部(回収率80.6%)であった。そのうち、年齢が18～25歳に属しない者を除外、調査用紙に項目に欠損および内容に矛盾がなかったものを有効回答とし、男性160名、女性164名の計324名(有効回答率82.2%)を分析対象とした。

質問項目は、①フェイスシート:「性別」「年齢」「学年」「生活形態(一人暮らし、実家暮らし、親以外と同居)」。②『ひとりの時間』の実態と理想:(1)直近1週間の『ひとりの時間』を望むように持っていると感じているかを「多すぎた」～「少なすぎた」の3件法。(2)実際に1日/1週間でどれだけの『ひとりの時間』を持っていたか具体的な時間。(3)理想として『ひとりの時間』を持ちたいかを4件法。(4)(3)で『ひとりの時間』を持ちたいと答えた場合、理想として『ひとりの時間』をどれほど持ちたいか具体的な時間。

③『ひとりの時間』の過ごし方(意味づけ)尺度:増淵(2014)による「『ひとりの時間』の過ごし方(意味づけ)尺度」(21項目、6件法)を使用。「自己内省(6項目)」「自己解放(7項目)」「個人活動への没頭(5項目)」「ストレスからの解放(3項目)」の21項目4因子によって構成されている。「あなたは『ひとりの時間』を次のような時間として使ったと感じることがどのくらいありますか。その頻度について最もあてはまると思うところの数字に○をつけてください」と教示する。「とてもよくある(6)」から「全くない(1)」の6件法で用いる。④ストレス反応尺度(SRS-18):鈴木ら(1997)によるストレス反応尺度(SRS-18)(18項目、4件法)を使用。「抑うつ、不安(6項目)」「不機嫌、怒り(6項目)」「無気力(6項目)」の18項目3因子から構成されている。「以下にあげる質問は、あなたのここ2、3日の感情や行動にどのくらいあてはまりますか。最も当てはまる数字を1つだけ○で囲んでください」と教示する。「そのとおりだ(4)」から「全くちがう(1)」の4件法で用いる。

仮説

仮説①『ひとりの時間』の実態と理想」において女性のほうが男性より適度に十分な『ひとりの時間』を持っている。

仮説②『ひとりの時間』の過ごし方（意味づけ）」における「ストレスからの解放」の得点が高い人ほどストレス反応は低い。

仮説③「ストレス反応」について、『ひとりの時間』の実態と理想」における「実際の『ひとりの時間』の認知の群間別の比較において、『ひとりの時間』がちょうど良かった」群<『ひとりの時間』が少なすぎた」群<『ひとりの時間』が多すぎた」群の順でストレス反応が高い。

仮説④『ひとりの時間』の過ごし方（意味づけ）」について、『ひとりの時間』の実態と理想」における「理想の『ひとりの時間』の頻度の群間別の比較において、「できれば『ひとりの時間』は持ちたくない」<「特に『ひとりの時間』は必要ない」群<「1週間の中である程度『ひとりの時間』が持てればよい」群<「できれば毎日『ひとりの時間』を持ちたい」群の順で『ひとりの時間』の過ごし方（意味づけ）」が高い。

Ⅲ. 結果と考察

本研究の結果、男性が女性よりも『ひとりの時間』の認知が適度であると感じており、女性は『ひとりの時間』の認知が少ないと感じていることがわかった。先行研究も踏まえると『ひとりの時間』の獲得頻度は女性が多くとっているが、実際には適度と感じているのは男性が多く、女性は『ひとりの時間』が少なすぎたと感じていることがあることが明らかになり、大学生の『ひとりの時間』の実態として男女で明確に違いがあることが明らかになった。女性は男性よりも対人関係を密にとる傾向があり、そのことが心身の健康に寄与している面がある。しかし、大学生は対人関係性が徐々に依存的な対人関係から「個」へと移っていく過程の中にある。このことが『ひとりの時間』を過ごすことへの不安感を覚える青年期前期の精神状態と同時に主観的には密な人間関係に女性がどこか息苦しさを感ずり始めている青年期過程のアンビバレントな心理状態を表した結果といえる。

また、『ひとりの時間』とストレス反応の関連はその人が主観的に適度であると感じることができかが影響していることがわかった。また、『ひとりの時間』の過ごし方（意味づけ）が高いと『ひとりの時間』を頻繁に持とうとする傾向が明らかになった。これは『ひとりの時間』に意味を見出すことができている状態を表している可能性が示唆された。発達やパーソナリティ傾向を考慮すると『ひとりの時間』を過ごすことに肯定的であり、その「『ひとりの時間』が適度である」といったように主観的に感じるようなポジティブな『ひとりの時間』を過ごしていたかが重要な要素であることがわかった。

引用文献

- 増淵(海野) 裕子(2014). 大学生における『ひとりの時間』の検討および自我同一性との関連 青年心理学研究 25(2), 105-123.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司(1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究 4(1), 22-29.