

コロナ禍初期における大学生の心理社会的ストレス
に関する探索的検討：
社会規範としての援助要請スタイルの効果も含めて

メタデータ	言語: ja 出版者: 静岡大学人文社会科学部 公開日: 2021-01-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 橋本, 剛 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.14945/00027867

コロナ禍初期における大学生の 心理社会的ストレスに関する探索的検討

—社会規範としての援助要請スタイルの効果も含めて—

橋 本 剛

目 的

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の感染拡大、いわゆるコロナ禍は、大学生にもさまざまな形で、多大なストレスをもたらした。とりわけ、経済活動の停滞による世帯収入やアルバイト収入の減少は、学業継続や進路選択に少なからずの影響を生じさせていることが危惧される。また、感染拡大防止対策として、多くの大学では新年度の前期開講を遅らせた上で、前期は遠隔形式のみ実施という授業形態が一般的であったが、オンライン授業の受講に必要な通信環境の整備、不慣れで不安定な授業形態への戸惑い、大量の課題や情報処理を課せられることによる負担など、遠隔形式ならではの多様な問題も指摘された。さらに、大学への入構制限などは、友人づきあいやサークル活動などを中心とした社会的なつながりの形成・維持にも困難をもたらした。これらの実情について、全国の大学生・大学院生を対象に実施された複数回にわたるオンライン調査 (全国大学生生活協同組合連合会広報調査部, 2020) によれば、4月下旬調査の回答者 (約35,000名) の約40%が、アルバイト収入の減少見通しをしており、約60%が経済的不安を感じている。また、大学で新しい友達ができない、サークルで新入部員の獲得が上手くいかないなどの人間関係にまつわる問題や、進路に関する不安も少なからず指摘されている。さらに7月下旬に実施された調査 (回答者約9,000名) では、アルバイト収入が戻ってきたという学生も17%ほどいるものの、「大きく減少」「少し減少」となっている学生が31%と、やはり経済的苦境は解消されていると言い難い状況が続いている。また、7月の調査では約半数の学生が「すべての授業で課題が呈示されている」と回答しており、オンライン授業による過度の課題負担が問題として顕現化していることが窺える。さらには半数近くである4,000名前後が、最近の体調で気になることとして「やる気が起きない」「ストレスを感じる」と回答している。その後、本稿を執

筆している2020年10月時点では、上記の事態を改善すべく対面授業も少しずつ導入されつつあるが、10月18日のNHK日曜討論でも「コロナ禍で苦境 この先へ 学生をどう支える？」というテーマが放送されるなど、大学生活の苦境は長期化の様相を呈している。

ただし、これらのさまざまな制約や負担がストレスサーとなって大学生の心身の健康にどのような悪影響を及ぼしているのか、またその悪影響をコーピングやソーシャルサポートなどが緩和しうるのかなどについて、その実証的検討はまだ不十分である。先行研究では、たとえばSARS流行時における中国人大学生のストレスコーピングに関する研究 (Main, Zhou, Ma, Luecken, & Liu, 2011) で、コーピングによる緩衝効果の可能性が指摘されているが、その効果がコロナ禍においても同様に認められるのかについては不明瞭である。また、少しずつ報告され始めたコロナ禍の影響についての知見は、思いのほか複雑であり、必ずしも直観に合致するものばかりではない。たとえば、コロナ禍によるステイホームやソーシャルディスタンスは、素朴には孤独感を促進するように思われる。しかし、アメリカの一般成人を対象として、2020年1月から2月のCOVID-19パンデミック前、3月後半の「最初の15日」、さらに4月後半の「ステイホーム期」にわたって孤独感の縦断調査を実施した研究 (Luchetti et al., 2020) では、平均レベルで孤独感の変化は見いだされなかった。この結果は、ステイホームによって孤独感が高まるという予測に反して、人々が今回の事態にもレジリエンスを発揮したことを示している。また、同じくアメリカ成人におけるコロナ禍による心理的影響を検討したTull et al. (2020) では、居住地のステイホーム令が健康不安、経済的心配、孤独感と正の関連を示している。しかし、COVID-19のインパクト認識 (コロナ禍が人生にどのくらいの影響を及ぼしたか) は、やはり健康不安、経済的心配と正の関連を示した一方で、ソーシャルサポートとも正の関連を示し、孤独感とは負の関連を示している。一見、孤独感に対する影響が矛盾しているようにも思われるこの知見は、COVID-19パンデミックが、ある側面では孤独感を高める一方で、別の側面では社会的結びつきを刺激することで孤独感を緩和する側面もあるという、アンビバレントな影響力も持ちうることを示している。

このような複雑性も含めて、コロナ禍の影響や求められる対応についての確に理解するためには、あらゆる文脈における多面的なデータの蓄積と検証が必要であり、日本の大学生におけるデータもまた、その一部をなすものであることは論を俟たないであろう。そこで本研究では、コロナ禍において大学生がど

のようなライフイベントやデイリーハッスルズを経験しているのか、それらがストレスラーとして大学生の心理的健康にどのような影響を及ぼしているのか、さらにはコーピングやサポートがそれらの悪影響を緩和しているのかについて、探索的かつ実証的に検討することを主目的とする。

また、本研究では副次的目的として、コロナ禍における対人ストレスラーの様相についても検討する。平時における対人ストレスラーの普遍性、およびその影響力については、数多くの研究で指摘されている(橋本, 2005aなど)。しかし、社会的距離の確保が求められるコロナ禍においては、対人的相互作用も制約されるが故に、コロナ禍以前と比較して、その経験頻度や悪影響が低下するという副産物的効果が生じる可能性も考えられる。その一方で、そのような状況だからこそ、家庭内での閉塞状況、SNSへの過度の依存によって、対人ストレスラーがかえって生じやすくなる可能性、さらに他者とのつながりが重要だからこそ、他者との関係が上手くないことのストレスが増幅される可能性も考えられよう。

さらに、もうひとつの副次的目的として、援助要請規範がコロナ禍におけるストレスプロセスとどのように関連しているのかについても検討する。本研究における援助要請規範とは、どのような援助要請スタイルが、どのくらい好ましいとされているかについての社会規範、およびその認識のことである。先述したように、コロナ禍では悩みや問題に直面している大学生も多数いることが想定されるが、そこで「遠慮せずに援助を求めることが社会的にも好ましいとされている」(と認識している)ならば、援助要請して援助を受けることで、ストレスを軽減できる可能性は高まるであろう。しかし、それと逆に「安易な援助要請は好ましくない」という規範を認識していると、たとえ悩みや問題に直面しても、援助要請を抑制してしまい、結果的にディストレスが持続・悪化する可能性も考えられる。そこで本研究は、安易に他者に助けを求める依存型、援助要請を極力回避する回避型、自力解決が難しいときのみ援助を求める自立型という3つの援助要請スタイル(永井, 2013)を用いて、それらのスタイルが社会規範としてどのように認識されているかによって、コロナ禍におけるストレスプロセスが影響されるのかについても探索的に検討する。

予備調査

本研究の目的は、コロナ禍における大学生のストレスについて検討すること

である。そのためには、コロナ禍にまつわるストレスを把握するための尺度が必要であるが、当然ながらコロナ禍のストレスに対応した既存尺度は皆無であり、それに類似する既存尺度も見当たらなかったため、本調査の前にストレス尺度の項目案を作成するための予備調査を実施した。

予備調査は2020年5月中旬に、大学で心理学を専攻する学部生・大学院生を対象として、「新型コロナウイルス感染拡大が大学生の日常生活に及ぼす影響に関する調査」と題したGoogle Formによるオンライン調査を実施した。調査は匿名で行い、新型コロナウイルスの感染拡大が始まってから現在に至るまで、大学生が直面している（と思われる）悩みや問題を、自由記述形式でなるべく多く記述するように求めた。問題の種類は問わない（学業、人間関係、アルバイトや就職、生活環境、経済的問題など、なんでも構わない）こと、および自身の問題か他者の問題かは問わないものと教示した。調査を実施した5月中旬は、回答者の所属大学で前期授業が開始されて半月ほど経過した時期であり、学期開始前の全国的な緊急事態宣言における状況の記憶もありつつ、遠隔授業も開始されてその難しさにも直面しているということで、項目収集に適した時期と考えられた。

その結果、回答者16名（男性5名、女性11名、平均21.4歳）から、のべ85件の自由記述が得られた。さらに、マスメディア報道、インターネットのニュースサイト、大学や学会などの関連ウェブサイトなどで指摘されている事案も収集した上で、類似内容を統合するなど文言を調整した尺度項目案を作成して、全43項目の大学生用コロナ禍ストレス尺度の暫定版を作成した。

本調査

調査概要

本調査は2020年6月上旬に、こちらもGoogle Formを用いたオンライン調査により実施した。静岡県内の複数の大学で心理学の授業を受講している大学生を対象として、調査への回答協力を依頼した。調査用ウェブサイトには145名のアクセスがあり、調査の事前および事後にデータ提供に同意した回答者は138名であった。ただし、今回の分析対象者として想定している青年期に該当しないと思われる回答者（30歳以上）も3名いたので、それらを除外した135名（男性41名、女性93名、その他1名、平均19.2歳）を分析対象者とした。学年は1年生41名、2年生77名、3年生以上16名（不明1名）であった。住居は自宅78名、その

他56名であった。

実施尺度

調査では、デモグラフィック変数（年齢、性別、大学、学年、住居）に加えて以下の尺度を実施した。

大学生用コロナ禍ストレスラー：先述の予備調査を経て新規作成された尺度である。学業面、対人面、経済面、進路面、生活面、健康面など、コロナ禍においてストレスラーとなり得る43項目の事項それぞれについて、ストレスを感じる事がどのくらいあったかを、5件法（1. まったくなかった～5. かなりあった）で尋ねた。具体的な項目内容や尺度の構成については後述する。

ソーシャルサポート：身近な対人関係におけるサポート利用可能性の指標として、インターネット社会関係資本尺度 (The Internet Social Capital Scales: Williams, 2006) の日本語版 (五十嵐, 2015) から、結束型社会関係資本の項目を抜粋して実施した。外出自粛や社会的距離の確保が求められる状況下であったこと、および大学生を対象としていることから、SNS (オンライン) での対人関係と大学内 (オフライン) の対人関係それぞれ5項目、計10項目で構成した。この尺度は社会関係資本の尺度であるが、今回抜粋した5項目のうち4項目は、潜在的サポート資源の知覚された利用可能性の測度である Interpersonal Support Evaluation List (ISEL: Cohen & Hoberman, 1983) を援用したもので、実質的にサポート尺度と見なしうるものと考えられる。5件法（1「全くあてはまらない」～5「よくあてはまる」）で回答を求めて、10項目による探索的因子分析 (最尤法、プロマックス回転) により、学内とSNSの各5項目に対応する2因子解と判断されたので、それぞれの合計を学内サポート得点 ($\alpha = .89$) とSNSサポート得点 ($\alpha = .88$) とした。

対人ストレスラー：過去1ヶ月における身近な対人関係での対人ストレスラー経験頻度の指標として、橋本 (2005c) の対人ストレスラー尺度 (18項目、4件法) を使用した。過去1ヶ月という設定なので、コロナ禍かつ大学で遠隔授業が開始された2020年5月の対人ストレスラー頻度を尋ねたこととなる。この尺度は、対人葛藤 (他者との対立や軋轢)、対人過失 (他者に迷惑をかけること)、対人摩耗 (不本意な他者への気遣い) という3下位尺度 (各6項目) で構成されている。ただし本研究において、3因子解を想定した確認的因子分析の適合性は不十分であったが、各下位尺度の信頼性は確認されたので、本研究でも原典の下位尺度構成を採用した (対人葛藤 $\alpha = .81$ 、対人過失 $\alpha = .75$ 、対人摩耗 $\alpha =$

.82)。

コーピング：コーピング傾向の個人差を測定する Carver (1997) の Brief COPE (日本語訳は大塚 (2008) および橋本・今田・北山 (2007) に準じた) から14項目を抜粋した。この尺度はCOPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) の短縮版として、14種類のコーピング使用傾向を各2項目で測定するものである。しかし本研究では回答者の負担を考慮して、気晴らし、積極的コーピング、情緒的サポート利用、行動的諦め、道具的サポート利用、肯定的再評価、計画の7下位尺度のみを実施した。全14項目による探索的因子分析を行ったところ、固有値の減衰状況及び解釈可能性から3因子解と判断され、因子負荷が不十分な項目を除外して3下位尺度を構成した。第1因子には情緒的サポート利用と道具的サポート利用に該当する4項目が高負荷を示したので、サポート利用と命名した。第2因子には肯定的再評価と計画に該当する3項目が高負荷を示し、その内容を踏まえて捉え直しと命名した。第3因子には行動的諦めに該当する2項目が高負荷を示したので諦めと命名した。それぞれの平均を尺度得点とした(サポート利用 $\alpha = .85$ 、捉え直し $\alpha = .70$ 、諦め $\alpha = .76$)。

援助要請規範：永井 (2013) の援助要請スタイル尺度で想定されている自立型(困難を抱えても自身での問題解決を試み、どうしても解決が困難な場合に援助を求める)、依存型¹(問題が深刻ではなく、本来なら自分自身で取り組むことが可能でも、安易に援助を要請する)、回避型(問題の程度にかかわらず、一貫して援助を要請しない)の援助要請スタイルが、社会規範としてどの程度好ましいとされていると思うかについての質問を実施した。教示文で「悩みや問題に直面したときに、以下のようなスタンスで他の人に相談する(しない)ことは、社会で一般的にどのように見なされると思いますか。各項目について、あてはまる選択肢を選んでください。あなた自身がどう思うかではなく、世の中の人々の考え方の全体的傾向についてお答えください」として、各スタイル4項目(計12項目)について、5件法(1「よくないこと」～5「よいこと」)で回答を求めた。12項目による探索的因子分析では、固有値の減衰状況及び解釈可能性から想定通りの3因子解と判断されたが、その因子負荷パターンが想定と異なる項目もいくつかあった。そこで、3因子を想定した確証的因子分析を行い、因子負荷が不十分であった2項目を除外した。その結果、依存型(「悩みを抱えたら、それがあまり深刻なものでなくても、とりあえず相談する」など4

¹ このスタイルは原典(永井, 2013)では「過剰型」と称されているが、過剰という名称は概念的に曖昧なので、本論文では項目内容を踏まえて依存型という名称を使用する。

項目)、回避型(「悩みは最後まで、なるべく自分一人でかかえる」など3項目)、自立型(「相談より先にまずは自分で試行錯誤し、いきづまったら相談する」など3項目)による下位尺度構成で信頼性が確認されたので(依存型 $\alpha = .85$ 、回避型 $\alpha = .73$ 、自立型 $\alpha = .71$)、各平均を尺度得点とした。

抑うつ：ストレス反応の指標として、抑うつの尺度であるKessler et al. (2002)のK6(日本語版はFurukawa et al., 2008)を使用した。6項目5件法(0「まったくない」～4「いつも」)で回答を求めた。この尺度は合計点を用いることが多いが、選択肢との対応をわかりやすくするために、本研究では6項目の平均を抑うつ傾向得点とした($\alpha = .84$)。

結 果

本研究の分析にはHAD16(清水, 2016)およびSPSS ver.24を使用した。

コロナ禍ストレス尺度の構成

はじめに各項目の要約統計量を算出して、全体的傾向を把握した(Figure 1)。平均値が高い、すなわち全体的にストレスを感じるが多かった項目としては、「オンライン授業の受講方法や課題を正しく把握すること」($M = 3.84, SD = 1.02$)、「メリハリのない単調な生活が続いてしまうこと」($M = 3.74, SD = 1.18$)、「友人などと一緒に遊びに行けないこと」($M = 3.70, SD = 1.19$)などが挙げられていた。一方、最も平均値が低かったのは、「オンライン形式での就職活動に的確に対応すること」($M = 1.48, SD = 0.98$)、「就職活動が延期・長期化してしまうこと」($M = 1.50, SD = 0.98$)であった。ただし、これは本研究の回答者のほとんどが1～2年生であったことに由来すると考えられる。3～4年生に回答を求めると、これらが高得点となることも十分に考えられることに留意すべきであろう。

次に、尺度得点を算出するために、まず全43項目による信頼性分析を行い、信頼性を低下させている5項目を除外した38項目の平均を、コロナ禍ストレス全体得点とした($\alpha = .89$)。さらに、ストレスの種類による影響の差異などを検討するために、探索的因子分析による下位尺度の構成を試みたが、一般的に因子数および因子負荷パターンが安定せず、最終的に4因子解による13項目でようやく下位尺度が構成された。第1因子は「友人などと一緒に遊びに行けないこと」「友人や家族に会いたくても直接会えないこと」「外食や娯楽施設

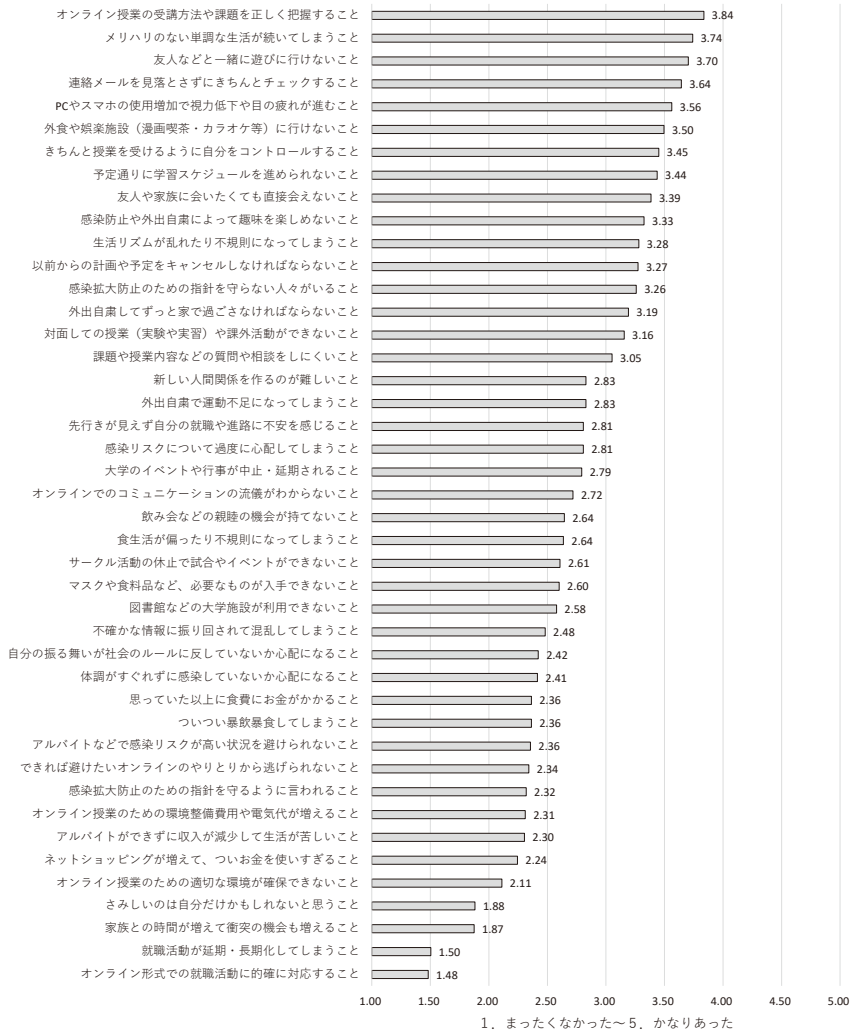


Figure 1 コロナ禍ストレス項目の平均値

(漫画喫茶・カラオケ等)に行けないこと」「感染防止や外出自粛によって趣味を楽しめないこと」の4項目が高負荷を示したので、娯楽制限と命名した。第2因子は「大学のイベントや行事が中止・延期されること」「サークル活動の休止で試合やイベントができないこと」「対面しての授業（実験や実習）や課外活動

ができないこと」の3項目が高負荷を示したので活動中止と命名した。第3因子は「食生活が偏ったり不規則になってしまうこと」「つつい暴飲暴食してしまうこと」「生活リズムが乱れたり不規則になってしまうこと」が高負荷を示したので、不規則生活と命名した。第4因子は「予定通りに学習スケジュールを進められないこと」「きちんと授業を受けるように自分をコントロールすること」「感染拡大防止のための指針を守るように言われること」が高負荷を示したので、規律遵守と命名した。その上で、それぞれの項目平均を尺度得点とした(娯楽制限 $\alpha = .79$ 、活動中止 $\alpha = .71$ 、不規則生活 $\alpha = .75$ 、規律遵守 $\alpha = .61$)。

なお、本研究で用いられた尺度項目が、実際にストレスサーとなっているかを検討するための参考情報として、各項目と抑うつ得点の相関係数を算出したところ、過半数の項目で有意な正の相関が示された。なかでも相対的に相関係数が高かった項目は、「生活リズムが乱れたり不規則になってしまうこと」($r = .39$)、「できれば避けたいオンラインのやりとりから逃げられないこと」($r = .36$)、「さみしいのは自分だけかもしれないと思うこと」($r = .36$)、「オンライン授業のための適切な環境が確保できないこと」($r = .35$)などであった。その一方で、「感染防止や外出自粛によって趣味を楽しめないこと」($r = .02$)、「サークル活動の休止で試合やイベントができないこと」($r = .01$)、「感染リスクについて過度に心配してしまうこと」($r = -.02$)、「友人や家族に会いたくても直接会えないこと」($r = -.06$)などの行動制限に関する項目は、抑うつとほとんど関連を示さなかった。

デモグラフィック要因による尺度得点の差異

コロナ禍における大学生のストレスについて検討するにあたり、そこで扱う変数がデモグラフィック要因(性別、年齢、住居など)によって異なるならば、変数間の関連が示されたとしても、それはデモグラフィック要因を第三変数とした擬似的な関連である可能性もある。そこでストレスプロセスの検証に入る前に、各尺度得点のデモグラフィック要因による差異について検討するために、性別(男女)、学年(1年生か2年生以上か)、住居(自宅か自宅外か)の3要因を独立変数、各尺度得点を従属変数とした3要因分散分析を実施した。

まずコロナ禍ストレスサー全体得点を従属変数とした分析では、住居の主効果のみ有意であり($F(1,125) = 4.04, p = .046$, 偏 $\eta^2 = .031$)、自宅($M = 2.73, SE = 0.09$)より自宅外($M = 2.97, SE = 0.08$)が高かった。ストレスサー下位尺度をそれぞれ従属変数とした分析では、娯楽制限、不規則生活、規律遵守に対する

独立変数の効果はいずれも有意でなかったが、活動中止に対して住居の主効果が有意であり ($F(1,125) = 17.57, p < .001$, 偏 $\eta^2 = .123$)、自宅 ($M = 2.53, SE = 0.16$) より自宅外 ($M = 3.42, SE = 0.14$) が高かった。

ソーシャルサポートのうち学内サポートを従属変数とした分析では、1年生 ($M = 13.05, SE = 0.86$) より2年生以上 ($M = 16.03, SE = 0.63$) が高いという学年の主効果 ($F(1, 125) = 7.84, p = .006$, 偏 $\eta^2 = .059$) に加えて、性別と学年の交互作用 ($F(1, 125) = 7.35, p = .008$, 偏 $\eta^2 = .056$) も有意であり、1年生で性差はないが (男性 $M = 14.25$ 、女性 $M = 11.84$)、2年生以上では男性より女性が高かった (男性 $M = 14.35$ 、女性 $M = 17.72$)。また、男性では学年差はないが女性は1年生より2年生以上が高かった。一方、SNSサポートに対しては、いずれの主効果、交互作用も示されなかった。

対人ストレス下位尺度を従属変数とした分析で、対人葛藤ではいずれの群間差も示されなかった。対人過失では、自宅 ($M = 2.14, SE = 0.09$) が自宅外 ($M = 1.87, SE = 0.08$) より多いという住居の主効果 ($F(1,125) = 4.89, p = .029$, 偏 $\eta^2 = .038$) のみ有意であった。対人摩擦では、2年生以上男性のみ自宅 ($M = 2.55$) が自宅外 ($M = 1.89$) より多いという3要因交互作用 ($F(1,125) = 4.10, p = .045$, 偏 $\eta^2 = .032$) が有意であった。

コーピングの下位尺度に対しては、サポート利用で男性 ($M = 2.61, SE = 0.12$) より女性 ($M = 2.94, SE = 0.09$) が高いという性別の主効果 ($F(1,125) = 4.64, p = .033$, 偏 $\eta^2 = .036$) に加えて、3要因交互作用 ($F(1,125) = 4.21, p = .042$, 偏 $\eta^2 = .033$) が有意であり、1年生女性で自宅 ($M = 3.28$) が自宅外 ($M = 2.57$) より有意に高かった。捉え直しでは、2年生以上で女子より男子が高いという学年と性別の交互作用のみが有意であった。諦めは、男性 ($M = 1.99, SE = 0.11$) より女性 ($M = 2.36, SE = 0.08$) が高いという性別の主効果 ($F(1,125) = 7.81, p = .006$, 偏 $\eta^2 = .059$) のみが有意であった。

援助要請規範の下位尺度を従属変数とした分析では、依存型と自立型についてはいずれの効果も有意でなかった。回避型では、性別と住居の交互作用のみ有意であり ($F(1,125) = 4.35, p = .039$, 偏 $\eta^2 = .034$)、自宅外では男性 ($M = 1.71$) と女性 ($M = 1.81$) に差はないが、自宅で男性 ($M = 2.08$) は相対的に高く女性 ($M = 1.59$) は低かった。抑うつに対しては、いずれの効果も示されなかった。

これらの結果から、本研究で扱う変数が、性別、学年、居住形態といったデモグラフィック要因によって影響される程度は、全般的にはそれほど大きくないものと考えられた。ただし、全般的に女性の方がサポート利用に積極的だが、

新入生はそのための学内ネットワークが十分に構築されていないこと、その一方で自宅生は対人関係が維持されているが故に、対人ストレスも相対的には経験しやすいことも示唆された。

コロナ禍ストレスと抑うつに関連

本研究の主目的である、コロナ禍ストレスによるストレスについて検討するために、尺度間相関を算出した (Table 1)。まずストレス全体得点と抑うつの相関係数を算出したところ、 $r = .43$ ($p < .001$) と中程度の正の相関が示された。次に、ストレス下位尺度ごとの抑うつの相関では、娯楽制限 ($r = .07$) と活動中止 ($r = .06$) はほぼ関連を示さなかったが、不規則生活 ($r = .37$, $p < .001$) と規律遵守 ($r = .30$, $p < .001$) が有意な正の相関を示した。

その他の尺度と抑うつの関連として、サポートやコーピングの尺度はいずれも抑うつと有意な関連を示さなかった。すなわち、サポート利用やコーピングが抑うつを軽減するという直接効果は見いだされなかった。その一方で、対人ストレスはいずれも抑うつと有意な正の関連を示した ($r_s = .22 - .36$)。ちなみに、娯楽制限と活動中止は対人ストレスと関連しなかったが、不規則生活と規律遵守は有意な正の相関を示した。

そこでさらに、対人ストレスとコロナ禍ストレスの相対的影響力を検討するために、対人ストレスの3下位尺度とコロナ禍関連ストレスの4下位尺度を説明変数、抑うつを基準変数とした重回帰分析を実施した。その結果 ($R^2_{adj} = .21$, $p < .001$)、対人摩擦 ($\beta = .28$, $p = .004$)、不規則生活 ($\beta = .24$, $p = .008$)、規律遵守 ($\beta = .17$, $p = .041$) の3種類のストレスが有意な正の寄与を示した。

サポートはストレスを緩和しうるか

先述の相関分析では、サポートと抑うつの直接的な関連は示されなかったが、サポートがストレスを緩衝するなどの交互作用効果を有する可能性も考えられる。そこで抑うつを基準変数として、ストレス全体得点、学内サポート、SNSサポートの標準得点を第1ステップ、それらの2要因交互作用項を第2ステップ、3要因交互作用項を第3ステップの説明変数とした、階層的重回帰分析を実施した。

しかしその結果、ストレス得点は有意な寄与を示したが、2つのサポートはいずれの主効果も交互作用も有意でなかった。したがって、ストレス

Table 1 尺度得点の記述統計量と尺度間相関

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. コロナ禍ストレスサー	2.85	0.57	—															
2. 娯楽制限	3.48	1.03	.64***	—														
3. 活動中止	2.85	1.12	.63***	.41***	—													
4. 不規則生活	2.76	1.05	.57***	.22*	.14	—												
5. 規律遵守	3.07	0.89	.53***	.14	.19*	.34***	—											
6. 学内サポート	15.33	5.65	.08	.24**	.11	-.09	-.07	—										
7. SNSサポート	16.03	5.84	.06	.18*	.12	-.07	.03	.36***	—									
8. 対人葛藤	1.51	0.52	.18*	.00	-.01	.26**	.22**	-.11	-.19*	—								
9. 対人過失	2.01	0.60	.25**	-.04	.01	.36***	.23**	-.03	-.11	.56***	—							
10. 対人麻耗	2.38	0.72	.18*	.00	-.04	.20*	.17*	-.01	-.15	.55***	.51***	—						
11. サポート利用	2.83	0.75	.22*	.20*	.10	.16	.20*	.37***	.42***	.03	.23**	.12	—					
12. 捉え直し	2.66	0.66	.11	.13	.16	-.07	.02	.08	.17*	-.03	-.08	-.01	.14	—				
13. 諦め	2.30	0.69	-.06	-.11	-.15	.11	.23**	.00	-.20*	.03	.22*	.06	-.02	-.12	—			
14. 依存型援助要請規範	3.51	0.79	.00	.06	.08	-.06	.07	-.06	.05	.06	.04	.02	-.02	-.14	-.08	—		
15. 回避型援助要請規範	1.74	0.70	.02	-.11	.02	.02	.01	-.08	-.18*	.10	.05	.09	-.11	.08	.11	-.26**	—	
16. 自立型援助要請規範	4.13	0.62	-.01	-.03	.08	-.22*	-.11	.06	.15	-.23**	-.23**	.01	.04	.04	.00	-.21*	.10	—
17. 抑うつ	1.48	0.92	.43***	.07	.05	.36***	.30***	-.11	-.12	.22*	.32***	.36***	.01	.07	.00	.05	.00	-.06

Note: N = 135.

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

が抑うつに及ぼす影響をサポートが緩和する効果は示されなかった。また、ストレッサーとして、不規則生活、もしくは規律遵守の下位尺度を用いた分析でも同様に、ストレッサーの主効果のみが有意であり、サポートの効果は示されなかった。さらに、コーピングの下位尺度であるサポート利用とストレッサー全体得点を説明変数とした重回帰分析でも、有意だったのはストレッサーの主効果のみであった。サポート利用の代わりに、コーピング下位尺度の捉え直し、もしくは諦めを投入した分析でも同様であった。

したがって本研究では、サポートやコーピングによるストレス緩衝効果は支持されなかった。

援助要請規範とストレスの関連

本研究では、コロナ禍における大学生のストレスプロセスで、サポートは直接効果も緩衝効果も示さなかった。それでは、援助要請に関する規範もまた、コロナ禍のストレスプロセスとは関連しないのだろうか。

そこで、まず援助要請規範の各下位尺度の要約統計量を確認したところ、中性点（3点）と照らし合わせて、依存型はやや好ましく（ $M = 3.51, SD = 0.79$ ）、回避型は好ましくなく（ $M = 1.74, SD = 0.70$ ）、自立型が好ましく（ $M = 4.13, SD = 0.62$ ）評価されていた。したがって、全般的には援助要請を好ましいものとする社会規範が認識されている傾向が示された。ただし、回避型は低得点、自立型は高得点に偏っている一方で、依存型は平均点が中性点に近いので、援助要請規範の個人差を検討する際には、依存型に注目するのが適切であろう。ちなみにスタイル間の相関係数は、依存型と回避型が $r = -.26$ （ $p = .002$ ）、依存型と自立型が $r = -.21$ （ $p = .01$ ）、自立型と回避型が $r = .11$ （ $p = .23$ ）であった。回避型と自立型の両方に対して、依存型が有意な負の相関を示していることから、自立型も回避型も「他者に安易に頼らない」という共通項がある一方で、自立型はポジティブ、回避型はネガティブに認識されている点は興味深い。

援助要請規範各下位尺度とその他の尺度との相関係数（Table 1）では、援助要請規範はコロナ禍ストレッサー、サポート関連変数、さらに抑うつともほぼ無関連であった。したがって、やはり援助要請規範もまた、ストレスプロセスとの直接的な関連を示さなかった。

最後に、援助要請規範がストレッサーと抑うつとの関連を調整する可能性について検討するために、抑うつを基準変数、ストレッサー全体得点と援助要請規範下位尺度のいずれかを説明変数として、その主効果と交互作用を投入した重

回帰分析を実施した。その結果、回避型もしくは自立型の援助要請規範を用いた分析では、ストレスターの主効果のみが有意であり、援助要請規範はいずれの主効果も交互作用も示さなかった。しかし、依存型を用いた分析 ($R^2_{adj} = .20$, $p < .001$) において、ストレスターの主効果 ($\beta = .43$, $p < .001$) に加えて交互作用 ($\beta = -.17$, $p = .029$) が有意であり、依存型規範低群では高群に比べて、ストレスターの抑うつに対する効果が増幅された (Figure 2)。すなわち、「安易な援助要請はよくないものと社会的に見なされている」という認識が強いほど、ストレスターが少ないときの抑うつは低い一方で、ストレスターが多いときの抑うつが高いという増幅効果が認められた。

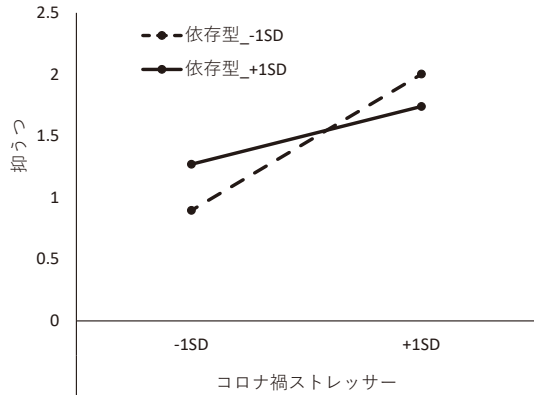


Figure 2 コロナ禍ストレスターと依存型援助要請規範による抑うつ

考 察

本研究では、コロナ禍による大学生活や社会の変化に伴う出来事や制約が、大学生にどのような形でストレスを及ぼしうるのかについて、探索的に検討した。その概略をまとめると、コロナ禍に伴うあらゆる出来事や制約がストレスターとなっているが、活動中止などのようなライフイベントよりも、日々の学業や生活で生じているデイリーハズルズの方が、ストレス反応としての抑うつと関連していた。また、コーピングやサポートがストレスターの悪影響を緩和する効果は示されなかった。

対人ストレスターの生起頻度は、コロナ禍前(橋本, 2005cなど)とさほど変わらず、特に対人摩擦がコロナ禍においてもストレスターとしての影響を示した。さらに、援助要請規範について、回避型への否定的評価、自立型への肯定的評価は共有されているが、依存型への評価は分かれており、さらに依存型はコロナ禍ストレスターが抑うつに及ぼす影響を増幅する可能性が示唆された。

コロナ禍ストレスの多様性

コロナ禍は世界中の人々が経験しているが、人々がどのような種類の問題に直面しているのかまでは等しく共有しているわけではなく、むしろ各々の事情によって多様である。そのことは、本研究でのデモグラフィック要因による尺度得点の差異からも推察できよう。

具体的には、まずコロナ禍ストレスの全体および活動中止得点で、自宅より自宅外が高いという住居の主効果が見いだされた。自宅外学生は、大学の授業や行事に参加するために自宅を離れて大学近郊に居住しているので、活動中止によって自宅外に居住する意味づけが不明瞭になることによってストレスを感じやすくなったのではないだろうか。一方、対人ストレスを従属変数とした分析では、対人過失と対人摩擦で、自宅が自宅外よりも高かった。これは、自宅生は家族や地元の対人関係が維持されているが故に、対人ストレスも経験しやすい可能性を示唆している。

学内サポートは、2年以上女性に比して、2年以上男性と1年男女が相対的に低かった。2年以上の性差については、コーピング下位尺度としてのサポート利用でも同様の性差が見いだされており、これは従来から指摘されているサポートの性差(橋本, 2005b)に合致するものである。ただし、学内サポートの学年差と合わせて考えると、基本的に女性は男性よりもサポート利用傾向が高く、しかし新入生はサポートネットワークの構築が難しい状況だったので、1年女子は特にサポート不足に苦慮しやすい状況であった可能性が窺える。

これらの知見は、コロナ禍による問題といても、自宅生と自宅外生、男性と女性、1年生と2年生以上といったデモグラフィック要因によって、直面しやすい問題のタイプが異なることを示している。すなわち、自宅外居住者は、必然性がないのに自宅外で生活することに意味を見いだせず、自宅生はコロナ禍における人間関係のマネジメントに苦慮し、新入生(特に女性)は支え合う関係が構築できない状況に途方に暮れる、という状況であったのではないだろうか。ただし、本研究で見いだされたデモグラフィック要因による差異が、全般的に他の研究とも合致するというわけでもない。たとえば、コロナ禍を扱った最近のいくつかの研究(González-Sanguino et al., 2020; Zhou et al., 2020)では、コロナ禍で女性の方が男性よりも不適應的という性差を報告しているが、本研究ではそのような性差は見いだされていない。本研究はサンプルが限定的であり、知見の普遍性については慎重に論じるべきであろう。

コロナ禍ストレスの意外な側面

本研究の主目的であるコロナ禍におけるストレスプロセスとしては、いくつかの興味深い知見が見いだされた。

第一に挙げられるのは、コロナ禍ストレスのうちの娯楽制限や活動中止はそれほどストレス反応に影響しない一方で、不規則生活と規律遵守がストレス反応と関連したことである。対人ストレスとコロナ禍ストレスを説明変数、抑うつを基準変数とした重回帰分析からも、コロナ禍では行事中止のようなライフイベントの悪影響が懸念されるという素朴な予測に反して、実はむしろデイリーハッスルズのような日常生活における制約がストレス反応を促進している可能性、そしてコロナ禍ストレスとは独立して、対人ストレスもストレス反応を高めている可能性が窺える。ステイホームやソーシャルディスタンスが求められる状況においても、SNSなどを中心として対人関係はそれなりに営まれており、だからこそ対人関係のストレスもまた、それなりに維持されているのであろう。

第二に、サポートやコーピングがコロナ禍ストレスを緩和する効果が、ほぼ示されなかったことが挙げられる。すなわち、サポートやコーピングは抑うつとの直接的な関連も示さず、交互作用としてのストレス緩衝効果も示さなかった。素朴には、「コロナ禍を乗り越えるためには、人々の絆や助け合いが重要」であるように思われるが、これもまた、そのような想定に合致しない結果である。この理由としては、さまざまな可能性が考えられる。コロナ禍におけるさまざまな制約や価値観の混乱によって、サポート的なコミュニケーションの遂行が難しくなっているのかも知れない。サポートを意図した他者との関わりが、かえって不安や落ち込みを煽るような側面もあるのかも知れない。そもそもコロナ禍ストレスには、身近な慰め合いなどのサポートが機能しにくいのもかもしれない。端的に言えば、経済的困窮状況にある学生には、慰めの言葉よりも、給付金や授業料免除の方が必要であらう。もちろん、この結果だけでサポートの効果が全面的に否定される訳ではない。サポートが必要かつ有効な状況も数多あるだろう。ただ、いつでもどこでも誰にでもサポートが有効というわけではない、ということについても認識することは必要であらう。

そのような全体的傾向はありつつも、最後に援助要請規範との関連として、依存型による増幅効果のような交互作用が示されたことは、第三の興味深い知見として上げられよう。ストレスが多いときに、安易な援助要請を否定する社会規範を認識すると、悩みがあるのに援助要請するわけにもいかないとい

う板挟みによって抑うつが高まりやすいのかもしれない。その一方で、さほどストレスを経験していないときは、安易な援助要請を否定する風潮を認識することで、自身が援助授受に巻き込まれずに済むであろうことに安堵しているのかもしれない。

本研究の限界と今後の課題

本研究は、大学生におけるコロナ禍ストレスの実証的検討の試みとして、一定の意義はあるものと言えよう。しかし、問題点や限界も少なからずあることには留意すべきである。

まず、今回は回答者が低学年に偏っていたが故に、ストレスの経験頻度にも学年の特徴が反映され、結果的に本研究の知見が高学年には該当しないであろうことが挙げられる。具体的には、コロナ禍ストレス尺度の項目要約統計量で「受講方法や課題の把握」「単調な生活」「遊びに行けない」などが高得点であった一方で、「オンラインでの就職活動」「就職活動の長期化」などが低得点であったのは、明らかに回答者の学年による影響であろう。

また、ストレスの下位尺度構成では多数の項目が脱落しており、最終的に構成された下位尺度の構成概念や網羅性についても、再検討すべき余地も少なからずある。たとえば、不規則生活はその内容から、ストレス者としてのみならず、行動的なストレス反応と見なすこともできるので、不規則生活とストレス反応との関連は、構成概念の交絡によるものという解釈も否定できない。さらに、同尺度はストレス者尺度として「ストレスを感じた頻度」という評定基準を用いたが、半数近くの項目が抑うつと有意な関連を示さなかったことから、本研究で用いられた項目群はあくまで出来事のリストと見なすべきであり、それをストレス者と称することには疑義もありえよう。その他にも、オンライン調査に由来するさまざまな問題や限界が考えられる。本研究の知見がどの程度一般化されるのかを明らかにするためには、さらに多くの研究と照らし合わせながらの議論が求められよう。

加えて、コロナ禍においてもポジティブな側面がありうるにも関わらず、それを扱っていないのも、本研究の重要な限界のひとつである。本論文の冒頭で、コロナ禍が大学や大学生生活に及ぼしうるさまざまな悪影響を列挙したが、その多くはマスメディアやソーシャルメディアにおける言説や議論に由来する。そして、コロナ禍でもコロナ禍以前と変わらず、ジャーナリズムやインターネットはネガティブ情報を過度に偏重しやすく、それが自己成就的に状況を悪化さ

せるような側面もある(ピンカー, 2020)。また、コロナ禍で多くの人々の情緒的ウェルビーイングが低下したが、そこで感染防止のための知識量の知覚が、コントロール感を媒介してウェルビーイングの低下を抑制するという指摘もある(Yang & Ma, 2020)。危機的状况においては、とすれば論拠不明瞭に危機感を煽る情報によって影響されやすいが、危機的状况だからこそ、ネガティブ情報もポジティブ情報も公平に視野に容れながら、客観的で冷静な論拠に基づいて議論することが求められよう。メディアの影響力に関して言えば、パンデミックでソーシャルメディア接触がリスク認知や不安を高めることも先行研究で指摘されているが(Chan et al., 2018; Gao et al., 2020)、本研究ではそのような要因の影響力についても考慮されておらず、それらも含めた検討も求められよう。

引用文献

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*, 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Chan, M. S., Winneg, K., Hawkins, L., Farhadloo, M., Jamieson, K. H., & Albarracín, D. (2018). Legacy and social media respectively influence risk perceptions and protective behaviors during emerging health threats: A multi-wave analysis of communications on Zika virus cases. *Social Science & Medicine, 212*, 50-59.
- Cohen, S. & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology, 13*, 99-125.
- Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., ... Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 17*, 152-158.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., et al. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*,

15(4), e0231924.

González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. A., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 172-176.

橋本 剛 (2005a). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版

橋本 剛 (2005b). 対人関係に支えられる 和田 実 (編著) 男と女の対人心理学 北大路書房 pp.137-158.

橋本 剛 (2005c). 対人ストレスサー尺度の開発 人文論集 (静岡大学人文学部), 56(1), 45-71.

橋本 剛・今田俊恵・北山 忍 (2007). 日米における援助要請傾向—日常的援助と専門的援助の両側面から— 日本心理学会第71回大会発表論文集, 74.

五十嵐 祐 (2015). オンラインとオフラインの対人関係 大坊郁夫 (監修) 谷口淳一・金政祐司・木村昌紀・石盛真徳 (編) 対人社会心理学の研究レシピ 北大路書房 pp.109-123.

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... Zaslavsky, D. K. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976.

Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*, 75, 897-908.

Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 410-423.

永井 智 (2013). 援助要請スタイル尺度の作成—縦断調査による実際の援助要請行動との関連から— 教育心理学研究, 61, 44-55.

大塚泰正 (2008). 理論的作成方法によるコーピング尺度：COPE 広島大学心理学研究, 8, 121-128.

ピンカー, S. (2020). 認知バイアスが感染症対策を遅らせた ダイヤモンド, J. 他 コロナ後の世界 文藝春秋 pp.109-138.

清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD：機能の紹介と統計学習・教育,

研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.

Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry Research*, 289, Article 113098.

Williams, D. (2006). On and off the 'net: Scales for social capital in an online era. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11, 593-628.

Yang, H. & Ma, J. (2020). How an epidemic outbreak impacts happiness: Factors that worsen (vs. protect) emotional well-being during the Coronavirus Pandemic. *Psychiatry Research*, 289, 113045.

全国大学生生活協同組合連合会広報調査部 (2020). 「緊急！大学生・院生向けアンケート」大学生結果速報 Retrieved from <https://www.univcoop.or.jp/covid19/index.html> (2020年10月12日)

Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., ...Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 749-758.

謝辞

本研究の調査実施にご協力下さった今岡多恵先生 (常葉大学)、荻野達史先生、白井千晶先生、田辺肇先生、戸部健先生、山本崇記先生 (以上静岡大学、五十音順)、調査にご回答下さった静岡大学と常葉大学の学生の皆さんにお礼申し上げます。

本研究はJSPS科研費 JP19K03190の助成を受けている。