

COVID-19 が大学生に与えた心理的な影響と

その変化について（その2）

ーコロナ禍中に実施した女子大学生対象の調査の継時比較からー

中植 満美子

目的

2019年の冬に始まったコロナ禍を通じ、COVID-19の感染拡大は青少年、特に遠隔授業の長期化を余儀なくされた大学生に様々な影響を与えたと多くの研究により報告されている。

中でも藤井（2021）は「新型コロナウイルス感染拡大が大学生に及ぼす心理的影響： - COVID-19感染拡大不安尺度開発に向けた予備的検討 -」において、学生は収束の兆しを見せないコロナ禍に対し不安を感じており、そうした状況を把握しようと試みられた尺度開発の中で、自粛生活不安、感染不安、大学生活不安、経済的不安、部活不安、予期不安の6つの因子があることを示した。また、男子大学生は経済的不安を、女子大学生は自粛生活不安を強く感じており、不安の感じ方にも性差があることが明らかとなった。そして、不安感の高い学生ほどうつになりやすいということがわかり、心理教育の導入の必要性も示唆された。

その他に、木須他（2021）は、「コロナ禍における子どもの心理的影響の一考察」の中で、環境の喪失による心理的居場所の喪失が、自己イメージの喪失にも影響を及ぼしているとし、ストレスやコーピングの状況についても把握・検討する必要性について述べている。

そこで、本研究では、コロナ禍において、大学生の心理にどのような影響が生じているのかを調査し、2020年、2022年の2回実施した調査結果とその比較を行う中で明らかになったその影響と、時間の経過とともに見られるようになった変化や問題、そこに求められる対策について考察することを目的とする。

方法

4年制私立大学の女子大学生を対象に質問紙調査を実施した。

- ① 調査1回目は2020年9月（169名）②調査2回目は2022年6月（103名）を対象に実施された。

② 質問紙の構成

（1）和田（2020）が作成した「コロナによる影響チェックリスト」を基に、筆者が41項目、4件法で作成した「コロナによる影響尺度」、項目は以下の通りである。

- ① コロナ前と比べて、元気がない
- ② コロナ前と比べて、落ち込んでいることが多い
- ③ 体調が悪い（疲れている、だるい、からだのどこかが痛い）
- ④ 課題や家の用事をやる気が出ない
- ⑤ 作業の効率が落ちているように思う
- ⑥ 学校やアルバイトに行きたくないと思う
- ⑦ 作業でたくさんミスしてしまう
- ⑧ コロナ前とくらべて、しゃべらなくなった
- ⑨ コロナ前とくらべて、人付き合いを避けたいと思うようになった
- ⑩ 遅刻や欠勤が増えた
- ⑪ 以前は外での活動を楽しめたのに自粛空けでも外出しなくなった
- ⑫ 夜中に目が覚めるようになったり早朝に目覚めるようになった
- ⑬ コロナが怖いと思う
- ⑭ 朝自分で起きられない
- ⑮ 着替えるのが面倒くさい
- ⑯ 頭痛や腹痛がある

- ⑰お菓子を食べる量が減った
- ⑱買い物にも行きたくない
- ⑲好きなゲームもあまりやらなくなった
- ⑳趣味が増えた
- ㉑家族としゃべる回数が増えた
- ㉒相談相手が変わった
- ㉓間食が増えた
- ㉔誰ともつながれていないと感ずることがある
- ㉕大切な機会をたくさん失ったと感ずている
- ㉖どこにも行けない、行き詰った感ずりがする
- ㉗自分には何もないように感ずることがある
- ㉘会いたい人になかなか会えない
- ㉙コロナ禍以降、生活リズムが乱れている
- ㉚オンライン授業や課題がしんどかった
- ㉛家族とぶつかることが度々あった
- ㉜ニュースやネット記事を見て不安が増した
- ㉝人に会うのが怖くなった
- ㉞心が不安定だと感ずることが多くなった
- ㉟将来への不安を感ずている
- ㊱新しい生活様式（マスク・換気・消毒等）に慣れた
- ㊲コロナに感染しないか不安である
- ㊳金銭面での不安・困り感を感ずている
- ㊴ルールを守らない人に対して怒りをおぼえる
- ㊵自分だけは感染しないと思う
- ㊶体を動かす機会が減った
- ㊷コロナ前と比べて体重が増加した
- ㊸今後もマスクは手放せないと思う
- ㊹強迫的に消毒してしまうようになった
- ㊺ワクチンへの抵抗感を感ずている
- ㊻部活動等の課外活動が十分に出来たと思う

（2020年の調査時は、⑰までの項目に加えて、「（以前と比べて）お酒を飲む量が増えた」という項目が含まれていたが、2022年の調査では対象者のほぼ全員がコロナ禍スタート時に未成年であったことや、前回の調査でこの項目への回答率が低かったこともあり、2022年の調査では削除した。また、⑰お菓子を食べる量が減った、に関して、2020年度の調査において、この項目

は「お菓子を食べる量激減か激増」という項目で、平均得点が2番目に高かった。この表現はももとの「コロナによる影響チェックリスト（和田, 2020）」から直接引用したものだが、減少したのか、増加したのかを分けて調査したいと考え、この項目については「⑰お菓子を食べる量が減った」とし、新たに「㉓間食が増えた」を加えた。第2回目の調査時には、2021年以降のコロナ禍関連の調査研究を参照し、自粛生活不安、感染不安、大学生活不安、経済的不安、部活不安、予期不安の6つの因子（藤井, 2021）と木須（2021）の心理的居場所の喪失とそれに伴う自己イメージの喪失に関連する項目を新たに考案し、追加した。

（2）鈴木ら（1997）の「心理的ストレス反応尺度（SRS-18）」（調査2のみ）

（3）自由記述（①コロナ禍でしんどかったこと、②新しい生活様式になってよかったこと、③今困っていること等）2022年度の調査2においては、これ以外に、④コロナ禍でしんどかったことへの対処（コーピング方法）、⑤自粛生活で新たに始めたこと、⑥コロナ禍が明けたいこと、の3つの設問を追加した。

調査は授業時間の一部を用いて実施された。

結果 ①2020年9月の調査結果

- ① コロナによる影響尺度の信頼性分析
 $\alpha = .849$

*尺度開発が目的ではないこと、また調査による学生の負担を軽減する必要もあり、本研究では妥当性の検討は行っていない。

- ② コロナによる影響尺度得点平均 24.21
(SD = ±9.37)。
学年別の比較で2年生の得点が最も高かった。

③ 調査で平均値が高かった上位 5 項目：

1. コロナが怖いと思う (2.18)

2. お菓子食べる量激減か激増 (1.70)
3. 課題や家の用事をやる気が出ない (1.698)
4. 学校やバイトに行きたくない (1.65)
5. 作業の効率が落ちているよう (1.63)

④ 自由記述より

(しんどかったこと)

外出自粛による活動制限
友達に会えない、
課題、
アルバイトできない、
ストレス発散減った、
一人で下宿先で孤独

(新たな生活のメリット)

これまで当たり前だったことに感謝、
オンラインで遅刻なく安全、
時間・お金の節約、
家族との時間、
幸せの基準が下がった

(今困っていること)

秋からの対面授業・学生生活が不安、
起きられるか、
遅刻せずに登校できるか、
公共の乗り物への不安、
将来や全般的な不安、
マスクへの抵抗感等

2020 年度の「コロナによる影響尺度」による調査の結果、「コロナ恐怖」が最も大きく影響していることが明らかになった。外出自粛による活力の低下、食行動の変化も示された。

また、自由記述のまとめの結果、「最もしんどい」と思われたのが、外出できないこと、「今困っている事」では、当時行われていたオンラインの授業関連、「新しい生活様式による恩恵」については、登校しなくてもリモートで授業が

受けられることや、通学時間が不要なので自分の時間が増えたこと、当たり前だった日常への感謝、等の回答が得られた。

オンラインの授業関連では、心理面だけではなく、視力の悪化や長時間同じ姿勢でいることによる腰痛などの問題等、身体への影響も報告されており、適度な運動による健康の維持の必要性が示唆された。また、心理面への影響として、主に新入生が、仲間関係を新たに作れない、リモート環境では相談しづらい（オンライン相将来への不安・将来への希望を持ちにくい等）があげられ、今できることのなかに、希望を見出していく必要性が示唆された。

対面授業開始直前の 9 月に調査した群と、開始後の 10 月に調査した群の、「コロナによる影響尺度」合計得点の平均の差の検定を実施した。その結果、 $t = 2.13$ ($p < .05$) で 2 群間に有意差が確認された。

これにより、対面授業開始後の方が、コロナに対する恐怖感や不安感、日常感じている不安全感、気力の無さ、集中力の低下などは軽減されていることが示された。

結果 ②2022 年 6 月の調査結果

①信頼性検定の結果

- (1) コロナによる影響尺度その 2 $\alpha = .927$
- (2) SRS-18 $\alpha = .964$

② コロナによる影響尺度平均 22.23 (SD ± 10.92)

学年別では 3 年生の得点が最も高かった。学年別の比較では、コロナによる影響尺度①、SRS-18 ともに有意差は確認されなかった。

2020 年の調査でコロナによる影響尺度の合計の平均点が最も得点が高かった 2 年生が、2022 年では 4 年生になっていたが、2022 年の調査までに対面授業が再開されていたこと、4 年生は授業のコマ数が他学年に比べて少ないた

め、2年前の調査の時よりは、影響による変化が緩和されていたのかもしれない。

一方で、対面授業が再開する中で、専門的な授業や実習、インターン、就活の始まる3年生の方が、活動制限によるしんどさを感じていただろうと考える。

③ 調査で平均値が高かった上位5項目：

(*2020年実施の19項目の中から)

1.課題や家の用事をやる気がでない(1.76)

2.学校やアルバイトに行きたくないと思う

(1.56)

3.コロナが怖いと思う(1.55)

4.体調がわるい(1.44)

5.着替えるのがめんどくさい(1.43)

(*2022年に新たに追加した項目の上位：

・ワクチンへの抵抗感を感じている (2.19)、

・将来への不安を感じている (1.96) 、

・ルールを守らない人に対して怒りをおぼえる (1.83) 等)

「コロナによる影響尺度」による調査の結果、「コロナが怖いと思う」という項目の得点の平均は大きく減少され、2年の間に学生たちが感じていたコロナ恐怖は緩和されていることが示された。

それに代わって新たに追加した項目である、「**ワクチンへの抵抗感**」や「**身体の変化**」、「**将来への不安**」、「**ルールを守らない人への怒り**」、**会いたい人に会えない**等が高得点であった。

2022年実施時の19項目の中の「**活力の低下**」も同程度の高い水準のままであった。

④ 自由記述より

(しんどかったこと)

活動制限外出できない

会いたい人に会えない

心がしんどい

(新しい生活様式の恩恵)

ICT機器の活用技能の向上

衛生面の向上

マスクの恩恵

自己啓発

(今困っていること)

マスクを着用しない人への抵抗感

将来・健康・金銭の不安

(コーピング方法)

リモートの活用

運動

病院

趣味等

(自粛生活で始めたこと)

お菓子作り・料理

動画を観る

運動(ストレッチ・筋トレ)

勉強(資格等)

(コロナ禍が明けたらしたいこと)

旅行(60%弱で圧倒的に多い)

遠出

アクティビティ

自由記述のまとめの結果、「最もしんどい」と思われたのが、活動制限・予定の変更であった。これが、2020年時の調査で最も多かった「外出できない」と同程度の割合に増加していた。以前は外出そのものが出来ない状況であったが、2022年までに自粛緩和で活動が再開されたものの、何度も繰り返された緊急事態宣言や感染者数の増加により、再開されたはずの活動がキャンセルになる体験をした学生も少なくなかったと思われる。

「今困っている事」では、マスク生活、将来への不安、「新しい生活様式による恩恵として」、電子機器の操作(リモート等)ができるようになった、という回答が多くみられた。

- ⑤ 2022年度の調査において、「コロナが怖い」と回答した学生のストレス得点（特に不機嫌怒り因子）がそれ以外と比べて有意に高い（ $p<.01$ ）結果となった。
- ⑥ 「新しい生活様式に慣れた」に、あてはまると回答した被験者とあてはまらないと回答した被験者のストレス得点の平均値を比較した。
- その結果は全て $n.s.$ で有意差は確認されなかった。

考察

二度の調査の結果の比較より、COVID-19が大学生にあたえた心理的影響とその変化について、以下のようなことが明らかとなった。

2020年の調査では、新型コロナウイルス感染症への恐怖感が顕著に表れており、外出出来ないこと、それに伴って仲間や大切な人に会えない、仲間関係を新たに作れないという悩みが生じていた。突然導入された大学のオンライン授業への戸惑いも最も大きな困り感として示された一方で、その後の大学の対面授業再開への強い不安、リモート授業を継続してほしいという希望、公共交通機関利用に伴う新型コロナ感染の不安も見られた。

これに対し、2022年の調査では、感染症への恐怖感は緩和されていた。これは、対面授業の再開、変異株の弱毒化、ワクチン接種の開始、そして、感染対策の日々への慣れによるものと考えられる。

また、日常的なリモート活用に慣れたことで、学校、課題、アルバイト等、外での活動への活力の低下が明確となった。感染不安よりも、感染と関連のない「心のしんどさ」を訴える反応が見られるようになった。

そして、最も尺度得点が高かった項目がワクチンへの抵抗感であった。

更に、困り感で最も多かったのが2020年の「授業」から「マスク問題」に変化していたが、

新たな現象として、初期の困り感であった「マスクをしなければならぬしんどさ」から、「マスク無しへの抵抗感」、「マスクをしない人への怒り」など、ルールを守らない人に対する苛立ちが表され、「マスク問題」の内容が2年のうちに変化していた。

新しい生活様式の恩恵として、2020年には、登校しなくてもリモートで授業を受けられることと、それにより自分の時間や家族との時間が増えること、当たり前への感謝、といった回答が多くみられた。2022年には、対面授業の再開により自宅待機関連の反応は見られなくなり、電子機器の操作に詳しくなったことやマスクによる恩恵、といった回答が目立っていた。

2022年の調査では、更に、感染対策等によるストレスへのコーピング、自粛生活で実施していたこと、コロナ禍が明けたらしてみたいこと、などについても記述を求めた。

コーピング方法として最も多かったのは、リモートを利用した外部との交流であった。特に一人暮らしの学生にとって、誰かと繋がることは精神面の健康を保つための必須要因であった。その他に、病院へ行く、学校に相談等、積極的に外部の相談機関を利用したという回答も見られた。

自粛中に始めたことで最も多かったのは「お菓子作り・料理」だったが「特になし」の回答も2割ほどみられた。コロナ禍が明けたらしたいことは、「旅行」が突出して多く、全体の約6割を占めた。

また、「コロナが怖い」と回答した学生ほど強いストレスを感じていることも示され、感染症への認識の違いにより心理的影響に差が生じることも明らかとなった。一方で、「新しい生活様式への慣れ」の程度の差によるストレス反応の違いは確認されなかった。

本学ではこうした、学生の感染不安に配慮して「黙食ルーム」の開設や、昼休みに、食後のマスクの着用を呼び掛ける時間を設け、初回の

授業では、咳き込みが止まらない場合、一旦廊下に出る、保健室に行く、等の他の学生への配慮を教員から提案するなどの工夫を実施した。

また、アンケートの実施後、結果を会議や研修等の機会に教職員と共有し、学生の困り感を可能な限りキャッチし、業務に反映するよう努めた。

対面で難しいクラブ活動についてもリモートを用いたミーティング等仲間づくりを奨励した。

感染不安の強い学生のストレス反応の中で、「不機嫌・怒り」得点が最も高かったことから、「コロナが怖い」と回答した学生の、「ルールを守らない人への怒り」との関連が推測される。咳をしているのにマスクを着用していない、公共の交通機関でマスクや咳エチケットを守らない、緊急事態宣言中なのに人混みに出かけ、SNS等に飲み会の写真をアップしている、等、ルールを守っている自分たちが、ルールを守らない人により、リスクを負わされる理不尽さに対する怒りが自由記述に表されていた。感染不安の高かった学生だけでなく、全体に対して、自分の行動が他者にどのような影響を与えているか考えてみる、というような心理教育の導入等も行うべきだったかもしれない。

本研究は対象者が女子大学生のみであったため、男子大学生も含め、対象者数を増やしての再検討が課題である。

文献

- 藤井義久 (2021) 「新型コロナウイルス感染拡大が大学生に及ぼす心理的影響： - COVID-19 感染拡大不安尺度開発に向けた予備的検討 - 」岩手大学教育学部附属教育実践・学校安全学研究開発センター研究紀要 1 195-204
- 藤野智哉 (2020) 「コロナうつはぶかぶか思考でゆるゆる鎮める」ワニブックス
- 石川満作育 (2020) 「思春期の子どもを持つ保護者への支援 - 理論的背景と COVID-19 感

染予防の状況下における対応 - 」学校心理学研究 20 (1) ,63-70

木須千秋,安川禎亮 (2021) 「コロナ禍における子どもの心理的影響の一考察」北海道教育大学大学院高度教職実践専攻研究紀要：教職大学院研究紀要 11 13-20

岡田春恵 (2020) 『どうする！？新型コロナ』岩波書店

鈴木伸一 et al(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

和田秀樹 (2020) 『「コロナうつ」かな？そのブルーを鬱にしないで』WAC

謝辞

本研究の調査にご協力いただいた全ての学生、特に 2022 年の中植ゼミ 3 年次生、そして教職員の皆様に御礼申し上げます。