大学生におけるCOVID-19ストレス・コーピング因子の検討

B73040　渡邉晃与

**研究史**

**１-１.ストレス**

ストレスとは外部からの刺激によって緊張状態に陥ることを指す。ストレスによってストレスフルな状態に陥り、圧力や害といった抽象的なものを感じたり、抑うつ、怒り、混乱、不安等を感じたりすることを、ストレスの情動的な反応表現と呼ぶ(Lazarus,1999)。

**１-２.ストレス・コーピング**

　ストレスに対する研究によって、ストレスとの向き合い方の研究に発展した。ストレス・コーピングは、その一例である。ストレス・コーピングは日常的に引き起こされるストレスに対して、適切な対応をしていくことによって豊かな生活を保つという、人間にとって欠かすことができない行動の一つである。ストレス理論を提唱した一人であるラザルス(Lazarus,R.S.)は、問題焦点型と情動焦点型の二種類にストレス・コーピングが分けられることを発見した。ストレス・コーピングは研究の発展によってさらに細分化された。

ストレスは、疾病と関係したストレスが生じることがある。大学生は健康意識が高い一方で、ストレスの多い生活を送り、特に無気力的なストレスが大学生の生活習慣に乱れを生じさせる(高橋,2005)。大学生にとって、ストレスの高さが高いほど疾病徴候(対人的敏感さ、抑鬱、不安)が高くなる(和田,1998)。

しかし、学生と病気に関するストレスに関しては未だ不十分であり、感染症等による学校生活の変化に対してどのようなストレスが生じるかについては検討する必要がある。

**１-３.感染症**

　ストレスを引き起こす原因の一つに、病気及び感染症が挙げられる。中世ヨーロッパでのペストやインフルエンザのような感染症は、世界的に大流行し、人々は大きな影響を受けている。

COVID-19は人々の生活に深刻な影響を及ぼした。COVID-19が長期にわたり流行することによって、従来の不安やストレスの要因に変化が生じた。緊急事態宣言発令後、収入の減少、自宅にいることによる運動不足による不安の増加や、自由に外出できない、外食できない等のストレスの増加がみられ、通勤や通学によるストレスと漠然とした不安とは関連がある。(橋元,2020)。また、ゆっくり休息し、リラックスする時間の増加が抑うつを減少させる(橋元,2020)。日常生活の変化や運動・余暇活動が制限されるといった、不安やストレスを解消するための要因が減少したことで、ストレスや疲れ等が増加、多様化したと考えられている(四方田,2020)。

また、「疲れ」、「ストレス」、「鬱」に関するSNSでの投稿が、COVID-19の感染者の増加に伴い増えたことを明らかにし、COVID-19による生活様式の様々な制限によって生じたストレスの増加、多様化への対策として自宅での運動やリラクセーションに焦点が置かれるようになったものの、コーピングとしての効果やさらなる不安への懸念について検討、留意が必要であるといえる(四方田,2020)。他にも、感染の報道やデマの拡散によって不安が生じると示唆され、ストレスへの対処や情報リテラシーについての諸教育の検討も必要である(四方田,2020)。

**目的**：　現在、日本はストレス社会と称される中で、教育を受ける学生たちは様々なストレスに直面する。最近では、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が世界的に流行し、日本もまた大きな影響を受けた。

大学生は通常の学校ストレスに加えて、COVID-19に関連する対策がストレスになると同時に、コーピングを行うことによってストレスを感じるのではないかと考える。

本研究では、独立変数をCOVID-19コーピング、従属変数をSRS-18、大学生のストレス反応尺度とし、大学生が抱える学校ストレスとCOVID-19の関係性を、ストレス・コーピングを基に測定し、大学生の学校生活及び日常生活への影響を及ぼす因子の特定と、因子を用いた尺度の作成及びCOVID-19に関連するストレス・コーピングとストレスの関係性について検討を行うことを因子分析によって行い、COVID-19コーピングとストレス反応の関連性を検討することを目的とする。

**方法**：調査は2020年10月上旬～11月上旬の間に実施され、大学生を対象としたWEBアンケート作成ツールを用いた調査を実施した。有効回答率：100％であった。ストレス反応を測定する尺度は、ストレス反応を調査するために「新しい心理的ストレス尺度(SRS-18)」(鈴木・嶋田・三浦・柳・右馬・坂野,1997)を、大学生に生じるストレス内容を調査するために、「大東文化大学ストレス診断テスト」(田中,2003)を本調査用に特定の質問を選択した「大学生ストレッサー尺度」として用いた。また、大学生がCOVID-19に対して行うコーピングを調査するために、「COVID-19影響尺度」を作成した。千葉県内の私立大学生73名(男性：22名、女性：49名、年齢：18歳～22歳)を対象とした調査によって得られたデータを基に、因子分析を行い、因子負荷量と因子を抽出した。また、COVID-19影響尺度と大学生ストレッサーを独立変数、SRS-18を従属変数とした重回帰分析を行った。

**結果**：因子分析によってCOVID-19影響尺度の各項目の因子負荷量を算出した結果、９因子解を採用し、それぞれの因子を命名した。因子名は、「飛沫対策因子」、「COVID-19情報収集因子」「対人接触回避因子」「代替行動因子」「うがい手洗い因子」「感染脅威否定因子」「COVID-19準備不十分因子」「リラックス因子」「COVID-19下生活不変因子」となった。

　重回帰分析の結果、SRS-18の「抑うつ・不安」尺度に、おいて、大学生ストレッサー因子の「スチューデントアパシー」(標準化偏回帰係数β=0.445、有意水準p<0.001)、COVID-19コーピング因子の「COVID-19下生活不変因子」(β=0.251、p<0.05)、「飛沫対策因子」(β=0.229、p<0.05)、「リラックス因子」(β=-0.276、p<0.05)の計4変数が有意であった。同様に、「不機嫌・怒り」尺度において大学生ストレッサー因子の「通学」(β=0.362、p<0.01)、COVID-19コーピング因子の「代替行動因子」(β=0.267、p<0.05)、「リラックス因子」(β=-0.485、p<0.001)の計３変数が有意であり、「無気力」尺度において大学生ストレッサー因子の「スチューデントアパシー」(β=0.310、p<0.01)、「学業」(β=0.273、p<0.05)、COVID-19コーピング因子の「飛沫対策因子」(β=0.365、p<0.01)「COVID-19準備不十分因子」(β=0.319、p<0.01)、「COVID-19下生活不変因子」(β=0.296、p<0.05)、「リラックス因子」(β=-0.341、p<0.01)の計６変数が有意であった。

また、SRS-18の総得点は先行研究における平均点と本調査との比較をした結果、COVID-19流行下ではストレス反応が従来よりも高くなった。

**考察**：本研究によって、大学生がCOVID-19に対して様々なコーピングを行っているということが明らかとなった。ストレス・コーピングにおいて、問題焦点型コーピングに該当する感染予防行動は日常生活の中で欠かせないものとなったと考える。外出時には至る所に消毒液が設置され、手洗い、うがいを促すポスターが張られることが増加しており、生活していくうえで目にする機会が増加したことから、感染予防への意識を欠かさないように工夫がなされていると考えられる。

また、COVID-19ストレス・コーピング因子の中で、「安静的リラックス」がSRS-18における「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の全てのストレス反応に対して抑制効果を持つことが分かった。よって、COVID-19の流行下においてリラックスした状態を得ることはストレス・コーピングとして最も適切だといえる。

しかし、重回帰分析の結果から「リラックス因子」以外のCOVID-19コーピングによって、ストレスが増加したことが分かった。感染力の高さや症状の重篤度の高さが、COVID-19に対策する意識を強めるあまり、ストレス反応に影響を及ぼし、ストレスの増加を促進したと考える。

今後、COVID-19に対するコーピングを過剰に意識しないための方法や、意識する頻度がどの程度であればストレスを緩和させるのかを検討することが重要である。

**引用文献**

Lazarus,R.S. (1999) STRESS AND EMOTION –A New Synthesis- Springer Publishing Company, Inc. New York (本明寛(監) 小川浩・野口京子・八尋華那雄(訳)(2004). ストレスと情動の心理学 ―ナラティブ研究の視点から― 実務教育出版)

四方田 健二 (2020). 新型コロナウイルス感染拡大に伴う不安やストレスの実態：Twitter 投稿内容の計量テキスト分析から 名古屋学院大学スポーツ健康学部 ***65***, 768-771.

鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (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 日本行動医師会 ４, 27-29.

高橋恵子 (2005).　大学生の生活習慣とストレスに関する心理学的検討 人間福祉研究 ***8***, 195-197.

田中博史 (2003). 大学生が日常的に抱えるストレスに関する調査　―本学学生を対象として― 大東文化大学紀要.自然科学 41, 37-46.

和田実 (1998). 大学生のストレスへの対処,およびストレス,ソーシャルサポートと精神的健康の関係 ―性差の検討― 実践社会心理学研究 38, 195-200.