

# 大学生活への適応と孤独感について — コロナ禍による大学生活の変化に着目して —

岩治まとか<sup>1)</sup>

Study of Adaptation to university life and The Feelings of loneliness  
— Focusing on the changes of university life by COVID-19 pandemic —

Madoka IWAJI

## 要旨

本研究の目的は、コロナ禍に伴う新しい大学生活に対する大学生の適応感や孤独感、現状を捉えること。また、適応感や孤独感に影響を与えると思われる要因との関連を検討することである。オンライン授業の実施、キャンパスの閉鎖に伴う友人や教員との対面での交流の禁止等を新しい大学生活と捉える。また、オンライン授業に対する負担感をストレスと捉える。このような新しい大学生活への適応感、孤独感がオンライン授業の負担感、コミュニケーションの状況、友人数とどのように関連するかを検討した。その結果、全体的に孤独感が高く、1年生において学内に友人が一人も居ない割合が64.1%であった。大学生活への適応感には規則正しい生活を送ることが関連すること、アンビバレント傾向の人が適応に苦戦している可能性が示された。また、オンライン授業の負担感には機器やツールを使いこなせることと、授業に集中できる環境が重要であることが示された。アンビバレント傾向の人はコミュニケーションの頻度が少なく、特に教員とのコミュニケーションを避ける傾向にあり、オンライン授業に対する負担感も強かった。孤独感が高い人は不適応感が高く、オンライン授業の負担感も高くなっている。また、友人とのコミュニケーションが少ないことが示された。

キーワード：大学生活への適応、孤独感、オンライン授業、アタッチメント、コロナ禍

## 問題と目的

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大を受け、WHOは2020年3月11日にパンデミック宣言を出し、日本政府も4月7日に東京、大阪をはじめとする7都道府県を対象に、緊急事態宣言を発令した。この宣言は4月16日には全国に拡大され、これによる外出自粛要請により、人々の行動には大きな制約が課され、教育はもとより経済活動、生活全般に大きな影響を及ぼし、今もなお、その影響を受けている。教育現場においては、2月27日 内閣総理大臣による突然の全国全ての小中高校に対する3月2日からの休校要請が出され、学年末が通常の形で実施できない状況となった。地域を限定せ

ず政府が全国の教育機関に休校要請を呼びかけるのは極めて異例のことであり、大学においても事態は同様であった。その後も感染が収束することはなく、新年度を迎え、教育現場では休校をいつまで続けるか、密を避けてどのように教育を再開するか等の検討がなされ、大学の多くは5月ごろよりオンライン授業による教育の再開を決定した。

このような中ではじまった新しい大学生活は、学生にどのような影響を与えているのだろうか。これまで、大学への適応に対する研究は、進学などのライフイベントの観点から大きな生活の変化として捉えられ、特に大学1年生を対象に行われることが多かった。また大学生活は、これまでの高校生活までとは異なり、自らが主体的に動く姿勢が求められることや、青年期が

東京家政大学人文学部教育福祉学科<sup>1)</sup>

子どもから大人への移行期と位置づけられることから、社会へ適応する準備や親からの情緒的な自立の視点、親とのアタッチメントと大学生生活の不安や適応との関連（丹羽, 2005）等の研究が行われてきた。また近年の大学の大衆化に伴い、多様な価値観を持つ大学生の大学適応感、大学生生活の満足度や充実感、学業へのつまづきや不本意入学等との関連、モラトリアム傾向やアパシー傾向と精神的健康、ストレス、不適応、退学の問題等と関連して研究が行われてきた。アパシー傾向の学生は、学習意欲や動機づけが低く自分自身の問題としての現実感が薄いこと（溝上, 1996）、対人関係の中になじめず、悩むことを回避する傾向があること（山下, 1997）、学生精神的健康調査（UPI: University Personality Inventory）との関連からは、抑うつ感が学業・課題からの脱却、対人関係が授業からの脱却に影響を与えていることが示され、入学直後に学生のスクリーニングとしてこれらの尺度を用いることがその後の学生への支援に役立つとしている（箭本ら, 2017）。また、大学生生活の充実感に関する研究では、大学生生活の充実感には友人満足度、期待感、不安が関連しており、特に友人との交友の満足度が影響すること、また友人との交友満足度が高い学生ほどソーシャルスキルが高いことが示されている（大対, 2015）。

大学生生活の適応感にはサークルなどの活動の有無が関係しており、課外活動の充実が大学生生活の適応に繋がるとしている（松原ら, 2006）。また、孤独感やストレス、適応や満足度にはソーシャルサポートが影響しており、ソーシャルサポート高群ほど、ストレスや孤独感が低いことが明らかとなっている（和田, 1995、福岡, 2008）。

これらの研究の多くは1年生の入学直後の状況や数か月後または1年後時点での状況を捉えているものとなっている。今回のオンライン授

業の実施や全面的な対面での交流の禁止に伴う大学生生活の変化は、世界的な規模で起こっている社会の変化の一部でもあり、全ての人にとっての大きな変化となっている。そのため、全ての学生が新たな環境変化への適応を求められている。これらのことから、大学1年生から4年生までの全ての学年を対象として研究を実施する。まず、学生の大学生生活への適応感の状況をはじめ、オンライン授業をどのように捉えているか、友人や教員、家族とのコミュニケーションの状況がどのようになっているかの現状を把握する。次にこれまでの研究でも関連が示されている、孤独感やアタッチメント、友人数との関係等との関連を検討する。本研究では、新しい大学生生活を大学生の生活の中心にある「学習」と非対面での交流を生活の変化として捉えていく。また「オンライン授業」という生活の変化に対する負担感をストレスと捉え、その状況の程度や取り組みの姿勢について検討する。その上で、適応感やストレス（オンラインに対する負担感）の程度と適応感との間には関連がみられるか、また、これらの要因と個々の対人的構えとしてのアタッチメントや孤独感、他者との関わりとしてのコミュニケーションの頻度との間には関連がみられるか検討する。あわせて、適応感や孤独感、負担感やコミュニケーションについてその状況を明らかにすることで、この先も続く可能性がある状況への適応のために、大学としてできる支援についても考察する。

## 方法

**[被調査者]** 首都圏 A 女子大学1年生～4年生117名（1年生39名、2年生25名、3年生21名、4年生32名）。欠損が多いものは調査対象から除外したが、データを最大限活用する観点から2～3個の欠損については分析対象として用い

た。そのため、欠損値を含む尺度については合計点を算出できなかった。したがって、その該当尺度得点においては得点算出が不可能であることから分析対象から除外することとした。すなわち、測度として使用した尺度ごとに分析対象となるデータ数が異なっている。

**[調査時期]** 2020年7月上旬から中旬

**[実施方法]** 調査は心理学に関連する科目、福祉・教育・心理学関係を学ぶ学生が履修する科目、全学に開講されている全学共通科目の各授業終了時に、調査の趣旨を説明し、GoogleフォームのURLを配信しインターネットでの回答を求めた。回答が得られた時点で調査に同意したことになることを伝えた。

**[調査内容]**

**アタッチメント尺度** 琢磨・戸田（1988）による成人愛着内的ワーキングモデル尺度3因子18項目および、酒井（2001）による就学前の母子関係尺度3因子9項目について、「1全く当てはまらない」～「4非常に当てはまる」の4段階評定で回答を求めた。成人愛着内的ワーキングモデル尺度は「安定性」6項目、「回避性」6項目、「アンビバレント性」6項目、就学前の母子関係尺度は「就学前の安定的な母子関係」3項目、「就学前の拒否的な母子関係」3項目、「就学前のアンビバレントな母子関係」3項目から成る。それぞれの評定値を加算し尺度得点を算出し分析に用いた。

**孤独感尺度** 工藤・西川（1983）孤独感尺度20項目1因子構成について「4しばしば感じる」～「1めったに感じない」の4段階評定で回答を求めた。それぞれの評定値を加算し尺度得点を算出し分析に用いた。

**大学生活への適応感尺度** 松原・宮崎・三宅（2006）による大学生を対象にした学生生活全体の適応状態を総合的に測るメンタルヘルス尺

度のうち、「大学生生活の適応感尺度」部分5因子30項目について「1全く当てはまらない」～「4かなり当てはまる」の4段階評定で回答を求めた。「大学生生活の適応感尺度」は「学業のつまづき」6項目、「大学への不本意感」5項目、「不規則な日常生活」6項目、「大学生活への充実感の乏しさ」6項目、「自分への自信のなさ」7項目から成る。それぞれの評定値を加算して各下位尺度得点を算出し、分析に用いた。なお、メンタルヘルス尺度は、大学生活の適応感尺度とうつ尺度および疲労感尺度の3部構成から成る。

**コロナ禍の中での学習や生活等について** 上記の尺度以外に、「オンライン授業に関する負担感」「コミュニケーションの頻度」についてその程度を評定で求める項目の他、自由記述において状況についての具体的な回答を求めた。

**オンライン授業に対する負担感** 「機器やツールに関する不慣れさ」「所有している機器の機能の不十分さ」「通信環境の不安定さ」「授業に集中できる環境がつかれない」「心理的負担」「身体的負担」「課題の多さ」について「1感じたことはない」～「4よく感じた」の4段階評定で回答を求めた。

**コミュニケーションの頻度** 「教員とのコミュニケーションの頻度」「友人とのコミュニケーションの頻度」「家族とのコミュニケーションの頻度」について、それぞれ1週間におけるコミュニケーションの頻度を「0なし」～「4毎日」の5段階評定で回答を求めた。

**自由記述** 「学内の友人数」「学外の友人数」「自分を支えてくれる人」「心理的負担の内容」「身体的負担の内容」「オンライン授業への取り組みの姿勢」「現在の生活や状況の中で、不安に思っていること」「オンライン授業を受ける中で感じたこと（辛かった、困った、難しかった、

よかった等も含む)」「対面授業とオンライン授業の違い」「コロナの状況下における社会や環境の中で学んだ」について回答を求めた。

## 結果と考察

### 1. 調査対象者の現状と対人的特性について

調査対象者の現在の状況や適応について、孤独感尺度、大学生生活への適応感尺度、アタッチメント尺度、オンライン授業に対する負担感、コミュニケーションの状況、友人数について分析を行った。回答者の内訳は1年生39名、2年生25名、3年生21名、4年生32名である。

### 1) 各尺度得点について

孤独感、大学生生活の適応感、アタッチメントについて、各尺度の各項目を加算し各下位尺度得点を算出した。各尺度得点の平均値と標準偏差、学年ごとの得点はTable 1に示す通りである。「孤独感」については、2年生の得点が高学年に比べて高い傾向にあるが、学年による分散分析において学年差は示されていない。

今回の対象者の孤独感尺度得点は、これまでに孤独感尺度を用いた研究において示されている得点に比較して、かなり高い得点となっている。工藤ら(1983)の研究では、高校生、予備

Table 1 孤独感、大学生生活への適応感、アタッチメント尺度得点

			全体	1年生	2年生	3年生	4年生	F値	有意確率	多重比較	
孤独感	孤独感尺度 (20項目)	平均	50.96	50.45	52.08	50.90	50.78	1.04	0.38		
		SD	3.64	3.80	3.75	3.88	3.18				
大学生生活への適応感	学業へのつまづき (6項目)	平均	15.05	15.86	16.80	12.67	14.31	6.95	0.00	1年生>3年生*	
		SD	3.63	2.79	3.42	3.40	3.91			2年生>3年生*	
	大学への不本意感 (5項目)	平均	10.33	10.78	10.12	10.24	10.03	0.48	0.70		
		SD	2.83	2.33	3.26	3.56	2.53				
	不規則な日常生活 (6項目)	平均	15.67	14.97	17.17	15.19	15.69	1.57	0.20		
		SD	4.08	3.61	4.10	4.04	4.48				
	大学生生活の充実感の乏しさ (6項目)	平均	15.20	16.03	14.52	14.76	15.13	1.49	0.22		
		SD	3.00	2.90	3.36	2.41	3.10				
	自分への自信のなさ (7項目)	平均	20.46	19.28	22.32	20.76	20.13	5.14	0.00	2年生>1年生*	
		SD	3.20	3.09	3.46	2.77	2.79			2年生>4年生*	
	アタッチメント	安定性 (6項目)	平均	15.60	16.28	13.79	15.19	16.41	2.83	0.04	
			SD	3.86	3.28	4.21	3.79	3.97			
回避性 (6項目)		平均	12.48	12.33	12.68	12.90	12.23	0.27	0.85		
		SD	3.04	2.95	3.16	3.51	2.84				
アンビバレント性 (6項目)		平均	15.86	14.58	17.76	16.29	15.63	4.90	0.00	2年生>1年生*	
		SD	3.44	3.32	3.15	3.68	3.06				
就学前の安定的な母子関係 (3項目)		平均	10.56	10.59	9.88	11.00	10.77	1.96	0.12		
		SD	1.73	1.62	1.92	1.52	1.75				
就学前の否定的な母子関係 (3項目)		平均	5.01	4.56	5.52	4.57	5.44	1.79	0.15		
		SD	2.14	1.45	2.54	1.83	2.58				
就学前のアンビバレントな母子関係 (3項目)		平均	6.11	6.10	6.67	6.14	5.69	1.22	0.31		
		SD	1.90	1.62	2.22	2.01	1.87				

\*p<.05

校生、大学生（1年～3年）、夜間大学生、30代社会人、40代社会人、アルコール依存症患者らに対して、孤独感尺度を実施している。この研究での大学生の得点は、新入生（男）が40.57（SD：8.54）、新入生（女）が35.64（SD：7.56）、大学3年生（女）37.39（SD：8.32）、夜間大学生（女）36.44（SD：7.99）となっており、比較対象群であるアルコール依存症患者の得点ですら43.58（SD：8.40）となっている。また、丹羽（2005）の大学生を対象にした研究でも、愛着回避低群で愛着不安が低い群の得点が35.81（SD：8.97）、愛着回避高群で愛着不安が高い群の得点は44.28（SD：10.10）となっている。これまでの研究で示されている得点から考えると、孤独感尺度得点が最も低い1年生でも50.45であることから、今回の対象者の得点が高か高いことが分かる。Peplau & Perlman（1979）は、孤独感とは人の社会的関係のネットワークが、その人の願望より小さいか心理的な満足感を低下させる時に生起するとし、孤独感とは、人間の社会的相互作用における願望レベルと達成レベルの間の不一致から起こると定義している。今回の対面授業の中止や大学に登校することができず友人や教員等と交流できない状況等の予期せぬ事態は、まさに、願望レベルと達成レベルの不一致にあたり、この食い違いが想像以上に大きい大学生活を、今回の対象者は過ごしており、孤独感の強さに反映されたとみることができるだろう。今後の学生の様子を含めて注意深く観察する必要があると考えられる。

「大学生活への適応感」は、もともと松原ら（2006）がメンタルヘルス尺度の一部として設定しているものである。「学業へのつまづき」「大学への不本意感」「不規則な日常生活」「大学生活の充実感の乏しさ」「自分への自信のなさ」か

らなる。学業へのつまづき（ $F(3, 111)=6.95, p<.001$ ）、自分への自信のなさ（ $F(3, 110)=5.14, p<.01$ ）について、2年生の得点が他の学年よりも有意に高い得点となっている。Tukey法による多重比較の結果、学業へのつまづきでは2年生と3年生の得点間、2年生と4年生の得点間、そして1年生と3年生の得点間に5%水準の有意差が見られた。自分への自信のなさでは、2年生と1年生の間と2年生と4年生の間に5%水準で有意差が示された。大学生生活の充実感の乏しさについては、1年生の得点が他の学年に比較して高めであるが、分散分析による学年差は示されていない。大学への不本意感については全ての学年でほぼ得点に違いは見られない。環境の変化が一番大きいことが想像された1年生よりも2年生において適応に苦戦していることが示唆される。

「アタッチメント」については、2年生において安定性の得点が他の学年に比べて有意に低い（ $F(3, 112)=2.83, p<.05$ ）。また、アンビバレント性の得点においても、他の学年に比べて有意に高い得点を示している（ $F(3, 112)=4.90, p<.01$ ）。Tukey法による多重比較をみると、安定性については学年間に有意差は示されていないが、アンビバレント性において、2年生と1年生との間に有意差が示されている（ $p<.05$ ）。

これらの結果から、入学式やオリエンテーションもない状態で今年度がスタートし、授業の全てがオンライン授業で行われている中で、新入生である1年生の状況が気にかかっていたが、1年生よりもむしろ2年生において、孤独感が高く、大学生活への適応感も低いことが示された。2年生において他の学年に比べて新しい大学生活への適応に困難が見られている。これは対人的な構えがアンビバレント傾向であ

ることが関連している可能性があると考えられる。つまり、2年生の不応感は、大学生活における2年生という時期の問題ではなく、今回の対象者の特性が反映された結果である可能性も考えられる。そのため今後、さらなる分析計画を考慮し検討することで、これらの関連や因果関係について明らかにしていく意義が推察された。

## 2) 負担感やコミュニケーション行動等の現状について

次に、実際に新しい大学生活を送る中で感じている具体的な負担感や対応について知るために、オンライン授業に対する負担感、コミュニケーションの状況、友人数について取り上げて分析を行った。

「オンライン授業に対する負担感」は、「機器やツールに関する不慣れさ」「所有している機器の機能の不十分さ」「通信環境の不安定さ」「授業に集中できる環境がつかれない」「心理的負担」「身体的負担」「課題の多さ」について、どの程度感じているかを「感じたことはない」か

ら「良く感じた」の4段階で評定してもらった。それぞれに1～4の評定得点を与え、学年による分散分析を行った。その結果はTable 2に示す通りである。

「機器やツールに関する不慣れさ (p<.001)」「心理的負担 (p<.01)」「身体的負担 (p<.01)」「課題の多さ (p<.01)」において学年の違いによる有意な差が示された。機器やツールに関する不慣れさは1年生において他の学年よりも負担感が有意に高く、Tukey法による多重比較で4年生との間に有意差が示されている (p<.05)。心理的負担、身体的負担、課題の多さでは、2年生において他の学年より負担感が有意に高くなっている。Tukey法による多重比較では、心理的負担、身体的負担において1年生と4年生、2年生と4年生の間に有意な差が示されている。課題の多さについては、2年生と4年生、3年生と4年生の間に有意差が示された。つまり、4年生が感じる負担感が他の学年に比較して軽く、適応感が高いと言える。

なお、身体的負担の具体的な内容については、目の疲れや肩こり、腰の痛み、頭痛などの訴え

Table 2 オンライン授業の負担感

		1年生	2年生	3年生	4年生	F値	有意確率	多重比較
機器やツールに関する不慣れさ	平均	3.46	3.24	3.14	2.72	5.73	0.00	1年生>4年生*
	SD	0.60	0.93	0.79	0.77			
所有している機器の機能の不十分さ	平均	2.56	2.56	2.57	2.47	0.08	0.97	
	SD	0.79	1.08	0.93	1.05			
通信環境の不安定さ	平均	2.92	2.56	3.14	2.69	1.98	0.12	
	SD	0.84	1.08	0.85	0.86			
授業に集中できる環境がつかれない	平均	2.85	3.24	2.86	2.72	1.66	0.18	
	SD	0.87	0.78	1.20	0.81			
心理的負担	平均	3.28	3.52	3.33	2.75	4.74	0.00	1年生>4年生*
	SD	0.83	0.71	0.86	0.88			2年生>4年生*
身体的負担	平均	3.18	3.36	3.14	2.50	4.93	0.00	1年生>4年生*
	SD	0.82	1.11	0.65	1.05			2年生>4年生*
課題の多さ	平均	3.41	3.84	3.71	3.16	4.87	0.00	2年生>4年生*
	SD	0.88	0.47	0.46	0.85			3年生>4年生*

\*p<.05

が多い。オンライン授業のメリットとして、通学からの解放と支度準備の少なさを挙げている学生が多く、身体的負担感は対面授業よりも少ないとする意見が多くみられた。心理的負担については、一人で授業を受けることへの負担感、友人に会えないこと、すぐに質問できないこと、課題の内容や行っていることがあっているか確認できないことなどがあがっており、心理的負担感の内容が孤独感に関連する内容であるように感じられ、影響の可能性を仮説として立てることができるかもしれない。

「コミュニケーションの状況」について、コミュニケーションの頻度を、教員、友人、家族にわけて回答を求めた (Table 3)。「教員」とのコミュニケーションの頻度については、全くコミュニケーションをとっていない、すなわち一度もコミュニケーションをとったことがない (0回) 学生が全体で25.0%おり、1年生では

33.3%、2年生では40.0%にのぼっている。また、週に1回未満も42.7%であり、1年では30.8%、2年生では44.0%となっている。3年生では週に1~3回の頻度でのコミュニケーションの割合が47.6%、週に4~6回の頻度も14.3%となっており、教員と頻繁にコミュニケーションをとっていることが示された。「友人」とのコミュニケーションの頻度については、毎日の割合が44.4%、週4~6回の割合が25.6%となっており、約7割を占めている。1年生と2年生において毎日、友人とコミュニケーションをとっている割合が48.7%、48.0%と高くなっている。「家族」とのコミュニケーションの頻度については、毎日が82.9%である。

また、コミュニケーションの頻度について「なし」0から「毎日」4までの評定得点を与え、学年による分散分析を行った。その結果 (Table 4)、教員とのコミュニケーションの頻度にお

Table 3 コミュニケーションの頻度

	なし	週1回未満	週1~3回	週4~6回	毎日
教員とのコミュニケーションの頻度	29	50	33	5	0
1年生 (39名)	13	12	12	2	0
2年生 (25名)	10	11	4	0	0
3年生 (21名)	2	6	10	3	0
4年生 (32名)	4	21	7	0	0
友人とのコミュニケーションの頻度	3	8	24	30	52
1年生 (39名)	2	3	8	7	19
2年生 (25名)	0	3	4	6	12
3年生 (21名)	1	1	2	9	8
4年生 (32名)	0	1	10	8	13
家族とのコミュニケーションの頻度	0	4	9	7	97
1年生 (39名)	0	0	3	3	33
2年生 (25名)	0	0	3	1	21
3年生 (21名)	0	0	3	2	16
4年生 (32名)	0	4	0	1	27

Table 4 コミュニケーションの比較

		全体	1年生	2年生	3年生	4年生	F値	有意確率	多重比較
教員とのコミュニケーションの頻度	平均	1.12	1.08	0.76	1.67	1.09	5.12	0.00	3年生>1年生*
	SD	0.83	0.93	0.72	0.86	0.59			
友人とのコミュニケーションの頻度	平均	3.03	2.97	3.08	3.05	3.03	0.05	0.98	
	SD	1.08	1.22	1.08	1.07	0.93			
家族とのコミュニケーションの頻度	平均	3.68	3.77	3.72	3.62	3.59	0.38	0.77	
	SD	0.76	0.58	0.68	0.74	1.01			

\*p<.05

Table 5 友人数の比較

		全体	1年生	2年生	3年生	4年生	F値	有意確率	多重比較
大学内の友人数	平均	2.05	0.87	2.88	1.95	2.94	7.96	0.00	2年生>1年生*
	SD	2.18	1.49	2.51	1.57	2.34			
大学外の友人数	平均	4.33	5.92	3.54	3.00	3.88	2.06	0.11	
	SD	5.05	8.04	2.17	1.78	2.34			

\*p<.05

いて3年生の頻度が他の学年に比較して高く、有意な差が示された ( $F(3, 113)=5.12, p<.01$ )。また、Tukey法による多重比較では3年生と1年生、3年生と2年生の間に有意差が示された ( $p<.05$ )。1年生は家族とのコミュニケーション、2年生は友人とのコミュニケーション、3年生は教員とのコミュニケーションを密にとりながら過ごしている。なお、自分を支えてくれる存在として、「家族」か「友人」のいずれかを挙げる人と、「家族と友人」の両方を挙げる人のパターンがみられた。家族では特に母親の割合が9割を超えていた。青年期においては重要な他者は家族から友人に移行することが知られているが、直接的な交流が出来ない状況の中で、家族が支えになっている割合も多いことが示された。特に1年生においてその傾向は顕著であった。

「友人の数」について、学内の友人数と学外の友人数に分けて回答を求めた。学内の友人数の平均は2.1人 (SD: 2.2) であるが、全体の30.4%が学内に友人が一人もいないと回答して

いる。次いで1人が19.1%、2人が16.5%である。特に1年生の64.1%は学内に一人も友人がいない状況にある。学年ごとの平均友人数はTable 5に示す通りであり分散分析の結果、1年生における友人数が有意に少ないことが示され ( $F(3, 111)=7.96, p<.001$ )、Tukey法による多重比較において、2年生と1年生の間、4年生と1年生の間に有意差がみられている ( $p<.05$ )。一方、学外の友人数の平均は4.3人 (SD: 5.1) であり、学外に友人がいない割合は3.4%である。各学年の学外の平均友人数はTable 5に示す通りであり、友人数に有意な学年差はみられない。1年生については、前期期間において一度も同級生と直接顔を合わせる機会がなく、授業もオンデマンドによる授業であったことから、学内における友人をつくる機会が得られなかったことが結果にあらわれている。

## 2. 新しい大学生生活への適応に影響を与える関連要因についての検討

新しい大学生生活への適応に影響を与えると考

えられる関連要因について、孤独感、大学生活への適応感、アタッチメント、オンライン授業への負担感、コミュニケーションの状況、友人数についてとりあげ検討を行う。

### 1) 大学生活への適応感に関連する要因の検討

大学生活への適応感、アタッチメント、孤独感、コミュニケーションについて、各尺度の下位尺度得点を用いて相関係数を算出し分析を行った。各下位尺度間の相関は Table 6 に示す通りである。

まず、各尺度内における下位尺度間の関係について検討した。「大学生活への適応感」については、「学業へのつまづき」と不規則な日常生活、大学生活の充実感の乏しさ、自分への自信のなさとの間に弱～中程度の正の相関がみられた。「大学への不本意感」と不規則な日常生活との間にも正の相関が示された。「不規則な日常生活」では、大学生活の充実感の乏しさ以外の因子との間に正の相関が示されている。「大学生活の充実感の乏しさ」は学業へのつまづきと弱い正の相関があり、「自分への自信のなさ」は学業へのつまづき、不規則な日常生活と正の相関が示された。学業へのつまづきには不規則な日常生活が関連すること。あわせて大学生活の充実感の乏しさとも関係があること。さらに自分への自信のなさにも関連していることが示された。学業へのつまづき、大学への不本意感、自分への自信のなさには「不規則な日常生活」が関連することから、規則正しい生活を送ることが新しい生活への適応を高める方向に働く可能性が推察される。佐藤ら(1997)も大学生においては日常の生活習慣が精神的健康度に影響を及ぼしているとは指摘している。これらの結果からも大学生活に対する適応への介入の際には、規則正しい生活の指導が有効である可能性が考えられる。

「アタッチメント」では、「安定性」とアンビバレント性、就学前の否定的な母子関係、回避性との間に弱～中程度の負の相関がみられ、「回避性」ではアンビバレント性、就学前の否定的な母子関係との間に弱い正の相関、安定性、就学前の安定的な母子関係との間に弱い負の相関が示され、「アンビバレント性」では回避性、就学前の否定的な母子関係、就学前のアンビバレント的な母子関係との間に弱い正の相関、安定性との間に中程度の負の相関が示された。

「コミュニケーションの状況」については、教員、友人、家族とのコミュニケーションの頻度について答えてもらい、それぞれの関連を、相関係数を算出し分析した(Table 8)。教員とのコミュニケーションの頻度は友人とのコミュニケーションの頻度と弱い関連がみられる。また、友人とのコミュニケーションの頻度は家族とのコミュニケーションの頻度と弱い関連がみられた。

次に、孤独感、大学生活への適応感、アタッチメント、コミュニケーションの頻度との関連について検討を行った。「大学生活への適応感」と「アタッチメント」との関連では(Table 6)、学業へのつまづき、不規則な日常生活、自分への自信のなさと「アンビバレント性」との間に弱～中程度の正の相関が、大学への不本意感、不規則な日常生活、自分への自信のなさと「回避性」の間に弱い正の相関が、大学への不本意感、不規則な日常生活、自分への自信のなさと「就学前の否定的な母子関係」の間に弱い正の相関が、自分への自信のなさと「就学前のアンビバレント的な母子関係」との間に弱い正の相関が示された。「安定性」については学業へのつまづき、大学生活の充実感の乏しさ、自分への自信のなさとの間に弱～中程度の負の相関が示された。「孤独感」と「アタッチメント」と

の関連では、「アンビバレント性」との間に弱い正の相関がみられた。「孤独感」と「大学生生活への適応感」との関連では、学業へのつまづき、大学への不本意感、不規則な日常生活、自分への自信のなさとの間に弱い正の相関がみられている。

これらのことから、対人的構えであるアタッチメントが安定傾向の人は大学生生活への適応感が良いが、アンビバレント的な傾向や回避的な傾向、就学前の母子関係が否定傾向の人は適応に苦戦している可能性が示唆された。回避傾向と就学前の母子関係が否定的な傾向の人は、大学への不本意感を感じやすく、不規則な生活になりがちである。アンビバレント的な傾向の人は学業へのつまづき感を感じやすく、不規則な生活になりやすいことが考えられる。また、回避的であったりアンビバレント的である場合、自分に対する自信のなさに関連があることが示され、特にアンビバレント傾向の人にその傾向が強いことがうかがえる。また回避的な傾向は、「大学への不本意感」と関連が示されていることから、この傾向にある人は不適応の理由を自分以外の原因に求める傾向がうかがえる。一方、

アンビバレント的な傾向は「学業へのつまづき」と共に「孤独感」との関連も見られていることから、不適応の原因を自分に帰属しがちで、学業へのつまづきを周りとは共有できず一人で抱え込んでいる可能性が示唆され、最も適応に苦戦している可能性が推察される。なお、安定的な傾向の人は大学生生活への充実感が感じられずにいるようである。Larose & Boivin (1998) は、環境移行前の時期の愛着が大学入学時の孤独感に影響することを明らかにしている。また、Berman & Sperling (1991) は、大学入学時の親への愛着が大学入学3ヶ月後のストレスに影響することを明らかにしている。今回の研究においてもこれらの研究結果と同様の結果が示されたと言える。

次に「大学生生活への適応感」と「コミュニケーション」との関連について検討を行った。その結果 (Table 7), 「教員」とのコミュニケーションは学業へのつまづき、大学生生活の充実感の乏しさとの間に負の相関が示され、「友人」とのコミュニケーションについても、学業へのつまづき、大学生生活の充実感の乏しさ、そして自分への自信のなさとの間に負の相関が示された。

Table 6 孤独感, 大学生生活の適応感, アタッチメントとの関連

孤独感	大学生生活への適応感				アタッチメント							
	学業へのつまづき	大学への不本意感	不規則な日常生活	大学生生活充実感の乏しさ	自信のなさ	安定性	回避性	アンビバレント性	就学前の安定的な母子関係	就学前の否定的な母子関係	就学前のアンビバレント的な母子関係	
孤独感	1	.29**	.19*	.20*	0.15	.30**	-0.03	0.17	.35**	0.11	0.16	0.15
学業へのつまづき		1	0.13	.39**	.25**	.49**	-.32**	-0.01	.34**	-0.11	0.18	0.11
大学への不本意感			1	.31**	0.12	0.18	0.00	.30**	0.10	-0.18	.23*	0.03
不規則な日常生活				1	0.13	.38**	-0.12	.22*	.31**	0.01	.27**	0.04
大学生生活充実感の乏しさ					1	0.17	-.34**	0.01	0.02	0.01	0.02	0.09
自信のなさ						1	-.58**	.19*	.64**	0.01	.23*	.20*
安定性							1	-.27**	-.42**	0.07	-.28**	-0.18
回避性								1	.21*	-.28**	.35**	-0.02
アンビバレント性									1	-0.06	.37**	.29**
就学前の安定的な母子関係										1	-.44**	0.13
就学前の否定的な母子関係											1	0.06
就学前のアンビバレント的な母子関係												1

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

Table 7 大学生活への適応感, 孤独感, コミュニケーション, 友人数, アタッチメントとの関連

	大学生活への適応感					孤独感			アタッチメント				
	学業への つまづき	大学への 不本意感	不規則な 日常生活	大学生活 充実感の 乏しさ	自信のな さ	孤独感	安定性	回避性	アンビバ レント性	就学前の 安定的な 母子関係	就学前の 否定的な 母子関係	アンビバ レント的 な母子関 係	
機器やツールに関する不慣れさ	.20*	0.11	0.09	0.17	0.13	0.17	-0.09	0.06	0.06	0.10	-0.07	0.05	
所有している機器の機能の不十分さ	0.15	.22*	0.16	0.11	.22*	0.07	-0.10	-0.01	0.15	0.02	0.04	0.06	
通信環境の不安定さ	0.12	.21*	0.09	0.09	0.15	-0.05	-.19*	0.07	0.09	0.12	0.03	0.01	
授業に集中できる環境がつかれない	.22*	0.17	.239*	0.03	0.16	0.16	-0.03	0.11	.26**	-0.16	0.13	0.13	
心理的負担	0.10	0.08	0.17	-0.06	0.18	0.09	-0.12	0.05	0.16	0.08	0.01	0.10	
身体的負担	0.10	-0.03	0.09	0.11	0.18	-0.03	-.30**	0.17	0.11	0.01	0.10	0.15	
課題の多さ	0.12	0.09	0.17	-0.13	0.16	0.12	-0.04	0.03	.20*	-0.13	0.05	0.06	
教員とのコミュニケーションの頻度	-.34**	0.01	-0.08	-.30**	-0.15	-0.16	0.18	0.13	-0.02	-0.02	-0.10	-.22*	
友人とのコミュニケーションの頻度	-.29**	-0.11	-0.05	-.25**	-.26**	-.20*	.26**	-.19*	-0.15	0.18	-.29**	0.11	
家族とのコミュニケーションの頻度	-0.15	-0.08	-0.01	-0.14	-0.14	-0.02	0.16	-0.15	-0.06	.38**	-.47**	0.04	
大学内の友人の数	-.20*	-0.06	0.05	-0.19	0.09	0.04	-0.04	0.03	0.12	-0.03	0.15	0.08	
大学外の友人の数	-0.07	0.00	0.04	-0.02	-.32**	-0.04	.22*	-0.11	-0.12	-0.12	-0.07	0.02	

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

これからのことから、大学生活への適応には、家族以外とのコミュニケーションが重要である可能性があり、教員や友人とコミュニケーションを密にとることが、学業へのつまづきや大学生活の充実感、自分に対する自信に関連することが考えられる。なお、「孤独感」と「コミュニケーション」の関連をみると、友人とのコミュニケーションとの間で負の相関が示されており、学内の友人数は学業へのつまづき感に、学外の友人数は自分への自信と関連する可能性があることが示された。大対（2015）は大学1～2年生を対象に大学生活の充実感を規定する要因について検討した結果、大学生生活期待感、交友満足、不安の3つが関連するとし、中でも最も強い規定要因となっているのが交友満足であることを見出している。この結果からも、大学生活が楽しく充実したものと感じられるかどうかは、大学生活の中でいかに満足できる友人関係が築けるかに関連することが示唆される。

## 2) 新しい生活への負担感に関連する要因の検討

オンライン授業に対する負担感、コミュニケーションの状況、友人数、アタッチメント、孤独感、大学生活の適応感がどのように関連す

るかについて、相関係数を算出し検討を行った。

まず、「オンライン授業に対する負担感」の7項目間の関連について検討した。その結果（Table 8）、心理的負担、身体的負担については全ての項目との間に弱～中程度の正の相関が示された。特に心理的負担と身体的負担は関連が深い。また、心理的負担は課題の多さとの関連が強く、身体的負担についても課題の多さとの関連が示されている。機器やツールに関する不慣れさでは、授業に集中できる環境がつかれないを除く他の項目との間に弱～中程度の正の相関がみられた。中でも所有している機器の性能の不十分さとの関連が強い傾向にある。所有している機器の不十分さについては、課題の多さ以外の項目との間に弱～中程度の正の相関が示している。中でも通信環境の不安定さとの関連が強い傾向にある。通信環境の不安定さは、授業に集中できる環境がつかれない及び課題の多さ以外の項目との関連が見られている。授業に集中できる環境がつかれないでは、所有している機器の性能の不十分さ、心理的負担、身体的負担との間に弱い正の相関が示された。課題の多さについては、機器やツールに関する不慣

れさ、心理的負担、身体的負担との間に弱～中程度の正の相関をみられた。これらのことから、機器やツールに関する不慣れさがオンライン授業に対する負担感に関連する大きな要因となる可能性が示唆された。パソコンやオンライン授業のための授業ツールを使いこなせることが重要であり、使いこなせていないと感じることが機器の性能やツールが不十分であると感じることに関連する可能性が考えられる。加えて、心理的負担感だけでなく身体的負担感、課題の多さに対する負担感を感じさせることと関連する可能性が推察される。もう一点、授業に集中できる環境を作ることの重要性も示唆された。授業に集中できる環境が作れないことは、心理的負担感および身体的負担感を大きくする方向に働く可能性が示唆される。なお、心理的負担は家族とのコミュニケーションで和らぐ可能性があることも示唆された。

次に「コミュニケーションの頻度」と「アタッチメント」との関連をみている（Table 7）。就学前の母子関係がアンビバレント的な傾向の人は教員とのコミュニケーションを避ける、または苦手な傾向がうかがえる。アタッチメントが安定的な傾向の人は友人とのコミュニケーションが良好であるが、一方で、回避的な傾向の人および就学前の母子関係が否定的な傾向がある人は、コミュニケーションを避ける傾向が示唆される。家族とのコミュニケーションが良好な人は就学前の母子関係が安定の傾向である人であり、反対に就学前の母子関係が否定傾向にある人は家族とのコミュニケーションを避ける傾向があることが示唆された。次に「オンライン授業に対する負担感」と「アタッチメント」との関連を分析した。その結果（Table 7）、「アンビバレント性」と授業に集中できる環境がつかれない、課題の多さの間に弱い正の相関が示

された。また、「安定性」と通信環境の不安定さ、身体的な負担感に弱い負の相関が示された。これらのことから、対人的構えが安定的であることは対人関係を良好に築けることと関連し、また、コミュニケーションをよりよくとれることが、オンライン授業への負担感を軽減することにも関連があると仮説を立てることが可能かもしれない。

続いて「オンライン授業に対する負担感」と「大学生活への適応感」との関連を検討した（Table 7）。機器やツールに関する不慣れさは学業へのつまづきと弱い正の相関があり、所有している機器の機能の不十分さは大学への不本意感、自分への自信のなさに関連が示された。また通信環境の不安定さについても大学への不本意感と関連がみられた。授業に集中できる環境がつかれないことは学業へのつまづき及び不規則な日常生活と関連している可能性が考えられる。なお、「オンライン授業に対する負担感」と「コミュニケーション」との関連については、心理的負担と家族とのコミュニケーションとの間に弱い正の相関が示されたが、「孤独感」および「友人数（学外・学内）」との間に有意な相関は示されなかった。

これらの結果から、アンビバレント傾向の人は授業に集中できる環境が作りにくい傾向があり、課題が多く負担を感じる傾向が強い可能性が考えられる。一方、安定傾向の人は身体的負担を感じにくいことが考えられる。機器やツールに関する不慣れさ、授業に集中できる環境がつかれないことは学業へのつまづきに関連があり、所有している機器の機能の不十分さや通信環境の不安定さは大学への不本意感と関連することが示された。またこれらの要因は心理的負担感および身体的負担感、課題の負担感の強さにも関連していた。オンライン授業という

Table 8 オンライン授業に対する負担感, コミュニケーション, 友人数との関連

	オンライン授業に対する負担感						コミュニケーション			友人数		
	機器やツールに関する不慣れさ	所有している機器の機能の不十分さ	通信環境の不安定さ	授業に集中できる環境がつかれない	心理的負担	身体的負担	課題の多さ	教員とのコミュニケーションの頻度	友人とのコミュニケーションの頻度	家族とのコミュニケーションの頻度	大学内の友人の数	大学外の友人の数
機器やツールに関する不慣れさ	1	.45**	.31**	0.15	.34**	.32**	.29**	0.01	-0.01	0.05	-0.04	0.00
所有している機器の機能の不十分さ		1	.46**	.27**	.37**	.19*	0.16	0.13	-0.04	0.11	0.09	0.10
通信環境の不安定さ			1	0.15	.22*	.28**	0.09	0.16	-0.07	0.04	0.02	0.03
授業に集中できる環境がつかれない				1	.33**	.22*	0.18	-0.11	-0.15	-0.08	0.05	-0.04
心理的負担					1	.61**	.50**	0.09	0.00	.19*	0.11	-0.10
身体的負担						1	.38**	-0.01	-0.05	0.08	0.02	-0.08
課題の多さ							1	0.04	0.02	0.10	0.10	-0.17
教員とのコミュニケーションの頻度								1	.19*	0.06	-0.08	-0.09
友人とのコミュニケーションの頻度									1	.26**	0.13	0.14
家族とのコミュニケーションの頻度										1	0.02	0.05
大学内の友人の数											1	0.05
大学外の友人の数												1

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

新しい授業スタイルへの適応には、機器やツールへの慣れとそれらを使いこなせることが重要である可能性が推察される。また、授業に集中できる環境を整えられるかどうかも関連していることが示唆された。大学での対面授業であれば、授業の教室に行くことで環境が整うが、オンライン授業においては、授業を受講する環境が家庭であることが多く、個々で環境を整える必要があることから、適切な授業環境をなかなか作ることが難しく適応に困難さが生じる原因となっていることが考えられる。大学として、様々な状況の中で学んでいる学生がいることを想定し、機器の貸出にとどまらず、集中して学べる環境への配慮や対応が求められる。

### 3. 孤独感と各要因との関連について

最後に、孤独感が非常に高い状況にあったことから、孤独感の高さが他の要因とどのように関連しているかについて分析を行った。孤独感について平均値以上を孤独感高群、平均値未満を孤独感低群として、大学生活の適応感、アタッチメント、オンライン授業の負担感、コミュニケーションの頻度、友人数について、t検定を行った (Table 9)。

「アタッチメント」については、孤独感高群の得点がアンビバレント性で有意に高い得点であった ( $t(111)=2.29, p<.01$ )。このことから、孤独感が高い人はアンビバレント的な傾向が高いと言える。「大学生活への適応感」では、「学業へのつまづき ( $t(111)=2.74, p<.01$ )」「不規則な日常生活 ( $t(111)=2.19, p<.03$ )」「大学生生活の充実感の乏しさ ( $t(111)=2.00, p<.05$ )」「自分への自信のなさ ( $t(111)=2.54, p<.01$ )」において孤独感高群の得点が高く、有意差が示された。孤独感が高い人は大学生活への適応に苦戦していると言える。「オンライン授業への負担感」については、孤独感高群の得点が「授業に集中できる環境がつかれない ( $t(112)=2.01, p<.05$ )」と「課題の多さ ( $t(112)=2.49, p<.01$ )」について有意に高い得点であった。「コミュニケーションの頻度」については、「友人」とのコミュニケーションの頻度において有意傾向が示された ( $t(112)=-1.85, p<.10$ )。孤独感が高い人は様々な負担感を強く感じる傾向があるが、それらの負担感について他者に話すことや協力を求めてコミュニケーションすることが少ないと考えられる。そのため、ますます孤独感も負担感も強くなる可能性が示唆される。

Table 9 孤独感の違いによる各要因の得点

	孤独感	度数	平均値	SD	t 値	有意確率
安定性	高群	61	15.36	3.91	-0.96	0.34
	低群	52	16.06	3.79		
回避性	高群	61	12.89	2.90	1.84	0.07
	低群	52	11.85	3.11		
アンビバレント性	高群	62	16.42	3.53	2.39	0.02
	低群	52	14.94	2.97		
就学前の安定的な母子関係	高群	61	10.64	1.84	0.60	0.55
	低群	52	10.44	1.60		
就学前の否定的な母子関係	高群	62	5.29	2.29	1.59	0.12
	低群	52	4.65	1.94		
就学前のアンビバレント的な母子関係	高群	61	6.33	1.97	1.39	0.17
	低群	52	5.83	1.82		
学業へのつまづき	高群	62	15.87	3.63	2.74	0.01
	低群	51	14.06	3.34		
大学への不本意感	高群	62	10.58	3.02	1.46	0.15
	低群	51	9.82	2.39		
不規則な日常生活	高群	61	16.38	3.89	2.19	0.03
	低群	52	14.71	4.17		
大学生生活充実感の乏しさ	高群	62	15.65	3.07	1.99	0.05
	低群	49	14.53	2.75		
自分への自信のなさ	高群	62	21.02	3.12	2.54	0.01
	低群	50	19.54	2.98		
機器やツールに関する不慣れさ	高群	62	3.27	0.81	1.84	0.07
	低群	52	3.00	0.77		
所有している機器の機能の不十分さ	高群	62	2.61	1.01	0.85	0.40
	低群	52	2.46	0.87		
通信環境の不安定さ	高群	62	2.76	0.97	-0.62	0.54
	低群	52	2.87	0.86		
授業に集中できる環境がつかれない	高群	62	3.03	0.83	2.01	0.05
	低群	52	2.69	0.98		
心理的負担	高群	62	3.32	0.88	1.75	0.08
	低群	52	3.04	0.84		
身体的負担	高群	62	3.02	1.08	-0.02	0.99
	低群	52	3.02	0.87		
課題の多さ	高群	62	3.65	0.73	2.49	0.01
	低群	52	3.29	0.80		
教員とのコミュニケーションの頻度	高群	62	1.03	0.83	-1.27	0.21
	低群	52	1.23	0.83		
友人とのコミュニケーションの頻度	高群	62	2.84	1.13	-1.85	0.07
	低群	52	3.21	1.00		
家族とのコミュニケーションの頻度	高群	62	3.65	0.83	-0.46	0.65
	低群	52	3.71	0.70		
大学内の友人の数	高群	60	2.02	2.12	-0.28	0.78
	低群	52	2.13	2.32		
大学外の友人の数	高群	59	3.76	2.63	-1.28	0.20
	低群	52	5.00	6.90		

Solano & Parish (1979) は、年齢、性別に関わらず、孤独感は誰か他の人と個人的に重要かつ私的な事柄について話す機会に欠けることに原因があると述べている。また、強い孤独感をいだく人は、社交性に乏しいこと。退屈感や不幸福感が強く、社会的関係性に不満があることを明らかにしている。この結果は消極的な対人的な構えや態度、そして否定的情緒が、孤独感と強く結びついていることを示唆している。今回の研究でも、孤独感が強い人はコミュニケーションの頻度が少ないなど消極的な対人的構えを有しており、それに伴って孤独感が強いことが示された。加えて、自分のことを話さずにいることが孤独感を高めることに繋がることも示されていたと言える。また、ソーシャルスキルとの関係からの研究も多く行われている。大対(2015)は交友満足とソーシャルスキルの関係について検討し、「関係開始」や「関係維持」のスキルの高さが交友満足と関係していることを示している。相川・藤田・田中(2007)は、ソーシャルスキル不足が対人不安や孤独感、抑うつといった心理社会的問題の原因となり、またその心理社会的問題がソーシャルスキル不足を悪化させるという悪循環を起こる可能性について指摘している。これらのことから、交友関係の広がりのためには、自ら関係を開始することや、その関係を維持していくことが重要であり、コミュニケーションスキルを獲得することは、大学生活への適応を促すだけでなく、心理社会的問題を予防することにもつながると考えられる。そのため、友人関係を作る機会を提供するとともに、スキルとして関係開始や関係維持の方法についてレクチャーする機会を設けるなどの対策が有効であるのではないかと考える。

## 結論

本研究の目的は、コロナ禍に伴うキャンパスの閉鎖によるオンライン授業の実施や友人や教員との対面での交流が禁止される等の新しい大学生活に対する学生の適応感や負担感、孤独感等について検討することと、大学としてできる支援について考察することであった。

大学生活への適応感のうち、大学生活の充実感の乏しさは自分への自信のなさに関連し、学業へのつまづき、大学への不本意感、自分への自信のなさは「不規則な日常生活」と関連が高かった。オンライン授業に対する負担感では、「機器や授業ツールを使いこなせていないこと」「授業に集中できる環境が作れないこと」が、心理的負担、身体的負担、課題の多さに対する負担、そして「学業へのつまづき」と関連があることが示されていた。また、教員や友人とのコミュニケーションは、「学業へのつまづき」「大学生活の充実感の乏しさ」と関連があった。全体的に孤独感が高く、1年生において学内に友人が一人も居ない割合が64.1%であった。孤独感が高い人は「大学生活への不適応感」「オンライン授業に対する負担感」が高いことが示され、コミュニケーションの頻度も少なく、人間関係のスムーズな確立やコミュニケーションに苦手さを持ち、そのため新しい環境への適応感が低いことが示唆された。

孤独感が高い人は、対人的構えとして「アンビバレント傾向」が高かった。また、「アンビバレント傾向」「回避傾向」の人は大学生活への適応に苦戦している可能性が示唆された。回避傾向の人は「大学への不本意感」、アンビバレント傾向の人は「学業へのつまづき感」を感じやすく、共に「不規則な生活」「自分に対する自信のなさ」に関連が示された。特にアンビバレント傾向の人にその傾向が強く、加えてオ

ンライン授業の負担感として「課題の多さ」「授業に集中できる環境がつかれない」こと、さらに「孤独感」との関連も示された。このことから、アンビバレント傾向の人が大学生生活への適応に最も苦戦している可能性があることが示唆された。

これらのことから、大学として学生の大学生生活に対する適応への介入の際には、①規則正しい生活の指導から始めること。②機器の取り扱いに対して不安のある学生に対するサポートを行うこと。③様々な状況の中で学んでいる学生がいることを想定し、機器の貸出にとどまらず、集中して学べる環境への配慮や対応を考えること。④コミュニケーションや交流の機会の提供にとどまらず、コミュニケーションのスキルとして関係開始や関係維持の方法についてレクチャーするような機会を設けること等の対策が有効であるのではないかと考察する。

### 今後の課題

今回の研究は大学生生活が変化しての最初の研究に位置づくものである。現在の状況はこの先も続く可能性がある現在進行形の事象であり、この先も継続的に研究を続けていく必要がある。なお、今回の対象者は限られた一部の学生であったため、対象の特徴に偏りが生じた。そのため、対象者を増やして検討する必要がある。また、大学生生活の全体像を、学年学科を越えた視点から継続的に捉える必要性和、学年や学科別に特徴があることも考えられることから、学年、学科による違いの視点から捉える必要性の両方からのアプローチが必要である。

また、今回は新しい生活への適応や負担感について、いくつかの要因との関連が示されたが、因果関係を明らかに出来たわけではない。より詳細な関連性や影響について分析を進めると

もに質的な情報も加えながら検討する必要がある。合わせて、これまでも影響や関連があるとされている、自尊感情やソーシャルスキル、自己開示や帰属意識、ソーシャルサポート等の関連要因との検討もを行い、エビデンスに基づく学生支援や対応に繋がる提案が行える研究が必要である。

### 引用文献

- 相川充・藤田正美・田中健吾 2007 ソーシャルスキル不足と抑うつ・孤独感・対人不安の関連 —脆弱性モデルの再検討— 社会心理学研究, 23(1) p95-p103.
- Berman, W. H., & Sperling, M. B. 1991 Parental attachment and emotional distress in the transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, p 427-p 44
- 福岡欣治 2008 大学新入生のソーシャル・サポートと心理的適応—自己充實的達成感動機の媒介的影響— 静岡文化芸術大学紀要, 8, p69-p77
- 工藤力・西川正之 1983 孤独感に関する研究 (I) —孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討— 実験社会心理学研究, 22, p99-p108
- Larose, S., & Boivin, M. 1998 Attachment to parents, social support expectations, and socioemotional adjustment during the high school-college transition. *Journal of Research on Adolescence*, 8, p 1-p 27
- 松原達哉・宮崎圭子・三宅拓郎 2006 大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因 立正大学心理学研究所紀要, 4, p1-p12
- 溝上慎一 1996 大学生の学習意欲 京都大学高等教育研究, 2, p184-p197

- 丹羽智美 2005 青年期における親への愛着と環境移行期における適応過程 パーソナリティ研究, 13(2), p156-p169
- 大対香奈子 2015 大学生生活充実感を規定する要因の検討 近畿大学総合社会学部紀要, 4(1), p47-p57
- Peplau, L. A. & Perlman, D. 1979 Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In M. Cook & G. Wilson (Eds.) *Love and attraction*. Oxford, England: Pergamon Press.
- 酒井厚 2001 青年期の愛着関係と就学前の母子関係—内的作業モデル尺度作成の試み— 性格心理学研究, 9, p59-p70
- 佐藤陽治・斎藤滋雄・上岡洋晴 1997 大学生の精神的健康度とライフスタイルとの関係 学習院大学スポーツ健康センター紀要, p9-p27
- Solano, C. H. & Parish, E. A. 1979 Loneliness and self-perceived disclosure. Paper presented at the 87 th Annual Convention of the American Psychological Association, New York City.
- 詫摩武俊・戸田弘二 1988 愛着理論から見た青年の対人態度；成人愛着スタイル尺度作成の試み, 東京都立大学人文学報, 196, p1-p16
- 和田実 1995 ストレスとソーシャルサポートが疾病徴候、孤独感、および学校満足度に及ぼす影響:看護学生についての縦断研究 健康心理学研究, 8(1), p31-p40
- 箭本佳己・鈴木由美 2017 大学生のアパシー傾向とUPI (University Personality Inventory) との関連 都留文科大 学 研 究 紀 要, 85, p243-p254
- 山下晴彦 1996 スチューデント・アパシー研究の展望 教育心理学研究, 44, p350-p363

## **Abstract**

The purpose of this study is to investigate adaptation, feelings of loneliness and the real situation among university students in their new lives at university due to the COVID-19 pandemic. Another purpose was to examine the connection between the factors that are thought to affect adaptation and feelings of loneliness. New university life is defined by online lectures and the inability to meet directly with friends and teachers due to the closure of the campus. Loneliness caused by online lectures is seen as a cause of stress. A study was made of the connection between adaptation and feelings of loneliness with regard to new university life and the heavy load of online lectures, the status of communication, and the number of friends. The results showed a strong feeling of loneliness overall. In the first grade, 64.1% had no friends in the university. Adaptation to university life is related to living a regular life. People with ambivalent tendencies struggle to adapt. The results showed that it was important to make proficient use of equipment and tools due to the heavy load of online lectures, and that it was important to have an environment where students could concentrate on the lectures. People with ambivalent tendencies have a low frequency of communication, especially with teachers, and they feel a heavy burden due to online lectures. People with a strong sense of loneliness have a strong inability to adapt, and they feel a heavy burden due to online lectures. They also tend to have less communication with their friends.

**Keywords** : Adaptation to university life, Feelings of loneliness, Online lectures, Attachment, COVID-19 pandemic