

# 大学生の幸福感について

## ーコロナ禍とそれ以降の比較ー

村上 浩生・日下部 典子

(福山大学大学院 人間科学研究科) (福山大学人間学部心理学科)

### 問題と目的

人によって自分が幸福だと感じるものは違って来る。主観的に幸福感を感じることを主観的幸福感という。主観的幸福感とは生活・人生(平穏,満足度なども含む)に関する人の感情的・認知的評価である。この評価には,人生満足度(life satisfaction),だけではなく,出来事に対する感情的評価も含んでいる(Diener, Oishi, & Lucas,2003;大石, 2009)。幸福感は環境によって変化することが確認されている。現在内閣府は,総合的な生活満足度を中心に調査している(内閣府,2024)。その結果,生活満足度の項目について2021年は,他の年と比べ低い結果になっている。2021年はコロナ禍であり,自粛生活を強要され,人によっては多くのストレスをかけられていた。一方大学生のコロナ禍の幸福感の研究(北條ら, 2020)では,過去の幸福感の研究(菅野,2018)と比べるとあまり変化はみられなかった。そこでこの質問と主観的幸福感尺度(伊藤ら, 2003)を測ることで今の大学生の主観的幸福感が何に対して感じているのかについて調査するでき,今後の学生支援の方向性が見えてくると考える。

本研究の目的はコロナ禍が明けたことによる現在の大学生の主観的幸福感の変化及び,現在の日常生活の主観的幸福感について関係している要因について明らかにすることであった。

### 方法

対象者は大学生3年生である。実施時期は2024年10月17日に授業中に調査を行い,質問紙調査を行った。主観的幸福感について調査するために,主観的幸福感尺度を用いた。人生に対する満足感(3項目),自信(3項目),達成感(3項目),人生に対する失望感(3項目),至福感(3項目)から構成されている。次にコロナ禍と比較して現在の日常生活についての変化を質問した。「コロナ禍と比較して現在の生活が幸せに感じるか」(1項目),趣味に当てる時間の変化(1項目),勉強の効率の変化(1項目),授業以外での人と接触する機会(1項目),SNSの使用時間(1項目),収入(1項目)を3件法で求めた。直近の平均睡眠時間(1項目),現在の幸福度を10段階で答える現在の幸福度についての質問(1項目)を尋ねた。

### 結果

現在の幸福度については,平均値は6.26であった。(10件法)最頻値は7,中央値は7であった。男性の平均値は6.69,女性の平均値は6.30であった。

日常生活に関する質問と現在の幸福度の相関を見ると「質問2:授業以外での人と接触する機会」と現在の幸福度に弱い相関がみられた( $r(38) = .316, p < .05$ )。他の項目とは相関がなかった。

主観的幸福感尺度では,主観的幸福感尺度の全体の得点と尺度の因子との間の得点に相関があった。特に強い相関が尺度得点と第2因子,第4因子に見られた( $r(38) = .837, p < .001$ )( $r(38) = .848, p < .001$ )。

### 考察と展望

本研究の目的はコロナ禍が明けたことによる現在の大学生の主観的幸福感の変化及び,現在の日常生活の主観的幸福感についての関係している要因について明らかにすることであった。「現在の幸福度得点」の最頻値と中央値は7であった。男性の平均値は6.69,女性の平均値は6.30であった。先行研究(北條ら,2020)と比べると平均値は6.33,中央値は7,最頻値は7,標準偏差は2.31であり,ほぼ同じ数値となった。これは大学生にとっての幸福感は,環境の変化にあまり関係がないことが明らかになった。幸福感に関する要因の一つとして対人関係があるが,ネットで間接的につながれることがこのような結果になったと考えられる。

コロナ禍と比較して現在の日常生活についての変化の質問では,授業以外での人と接触する機会と現在の幸福度得点に弱い正の相関が見られた。間接的な接触ではなく,実際に対面できる機会が増えたことで幸福感を高めたのではないかと考えられる。

主観的幸福感尺度と各因子の相関関係を検討した。尺度得点と第2因子,第4因子に特に強い正の相関が見られた。第2因子や第4因子が高くなることに関係してくる心理的要因として自己効力感が挙げられる。自己効力感とは,目的を達成するための行動を自分がとれるかどうかの信念であり,行動や感情に影響する(阿久津ら,2019)。この結果から大学生の自己効力感を向上させる教育や支援を考えることがコロナ禍を明けた大学生の幸福感を向上させる可能性があると考えられる。

### 参考文献(一部)

北條睦実子・戸城美佑・遠山美樹・中里英史・古川真守・城越望・下村 昂平・森脇真人・石原慶一(2020).コロナ禍下における大学生の主観的幸福感京都大学高等教育研究第26号。