

コロナ禍の外出自粛生活が 大学生のネガティブな感情と成長感に与えた影響

— 生活変化に対する適応への働きかけによる違い —

齋藤志穂・佐藤史菜



目的

- ①外出自粛生活中の大学生の生活の変化を知り、その感情への影響を知ること
- ②外出自粛中の感情が適応へのはたらきかけに与える影響を知ること
- ③適応への働きかけが成長感に与えた影響を知ること

方法

- 対象者：本学学生208名 (平均年齢19.83歳、SD=1.16)
- 時期：2020年10月末
- 質問内容：

(1)5月末頃まで：

生活変化：居住形態、コロナ不安、遠隔授業負担、関係困難、行動変化など

感情：UCLA孤独感尺度10項目版

心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の一部

生活充実感尺度

コロナ感染症が問題になり始めてから現在までを3つの期間に分けた3部構成

(2)5月末頃から現在まで：

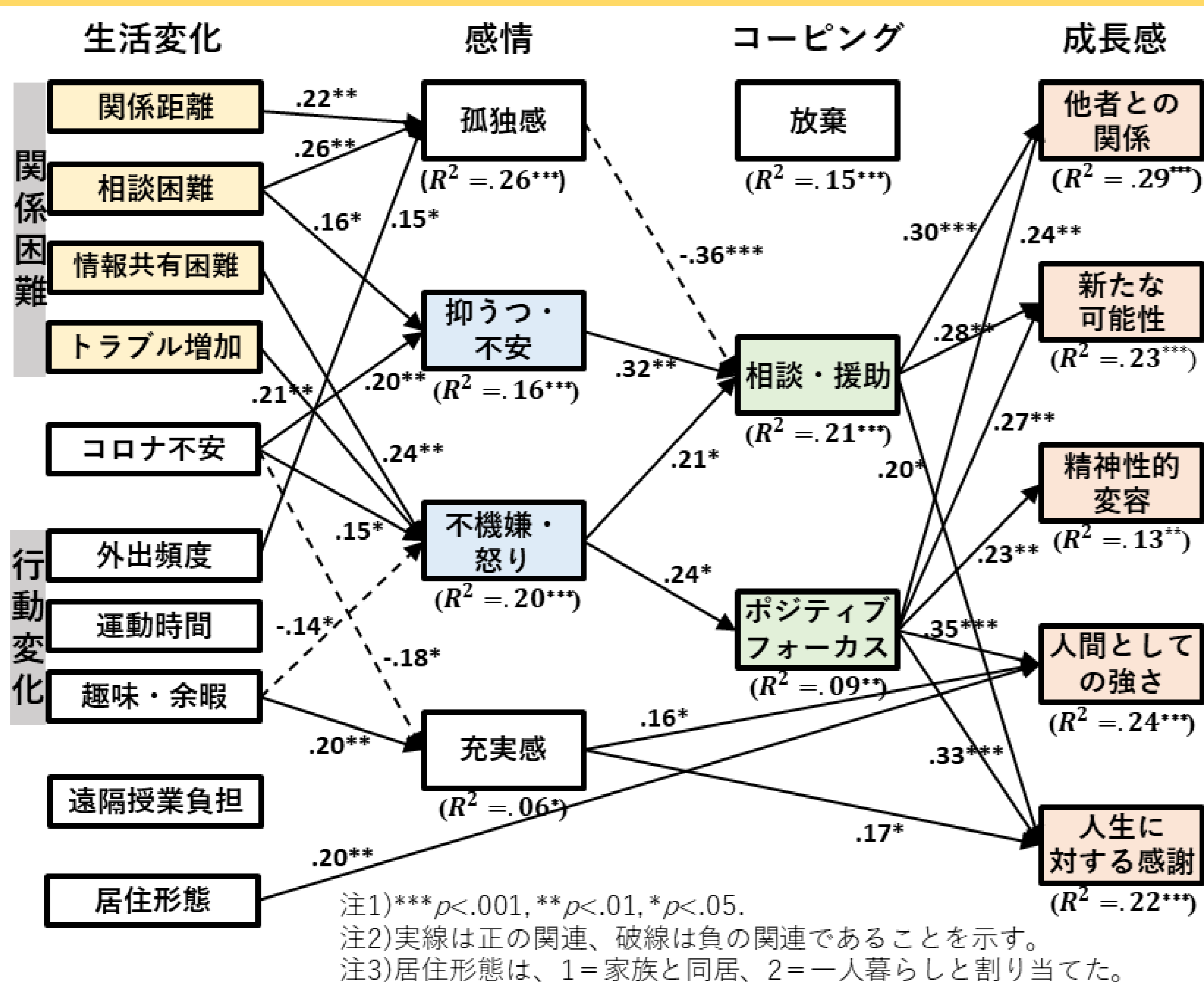
コーピング：日本語版BriefCOPE尺度の一部

(3)現在のこと：

成長感：外傷後成長尺度短縮版 (PTGI-SF-J)

ここでは主に、**関係困難**⇒**ストレス反応**⇒**対処**⇒**成長感** に注目

結果



関係困難	→	感情
「情報共有困難」		不機嫌・怒り
「トラブル増加」		
「相談困難」		抑うつ・不安
感情	→	コーピング
不機嫌・怒り		相談・援助
		ポジティブフォーカス
抑うつ・不安		相談・援助
コーピング	→	成長感
相談・援助		他者との関係
		新たな可能性
		人生に対する感謝
ポジティブフォーカス		他者との関係
		新たな可能性
		人生に対する感謝
		精神的変容
		人間としての強さ

ポジティブフォーカスのみ直接影響

考察

● 関係困難・感情・コーピングの関連

対人接触が減り、他者に気軽に相談できず、小さな悩みが重なり抑うつ・不安が高まった可能性。

⇒抑うつ・不安は、ひとりでは客観的・肯定的にとらえ直すことが難しいため、自粛が緩和されたのちに、友人などに会う機会ができると**相談・援助**に結びついたのではないだろうか。

対人関係上のトラブルは欲求不満につながりやすく、**不機嫌・怒り**を高めた可能性。

⇒時間が経てば、客観視して**肯定的なとらえ直し**も可能なものだったといえる。

● コーピングから得られた成長感の違い

成長感のうち**精神的変容**と**人間としての強さ**は、**ポジティブフォーカス**からのみ直接の影響を受けていた。

⇒相談・援助とポジティブフォーカスに正の相関($r=.48$)があることから、他者の存在が全く不要とまではいえないが、**自分自身が内省することがこれらの成長感を得る上で重要なプロセス**であることがわかった。