

コロナ禍における 大学生のストレスコーピングと 抑うつ・不安の関係

安藤ゼミ 谷田有紺

目次

第1章 序論

第1節 問題関心

第2節 ストレス

第3節 ストレスコーピング

第4節 ストレス反応

第5節 コロナ禍のストレス

第2章 予備調査

第1節 予備調査の目的・方法

第2節 予備調査の結果

第3節 予備調査の考察

第3章 本調査

第1節 本調査の目的

第2節 調査内容

第3節 本調査の分析結果

第4章 考察

第1節 今回の仮説について

第2節 作業仮説について

第3節 全体としての考察

引用文献

参考文献

付録1 予備調査インタビュー項目

付録2 本調査質問紙

付録3 本調査の自由記述回答

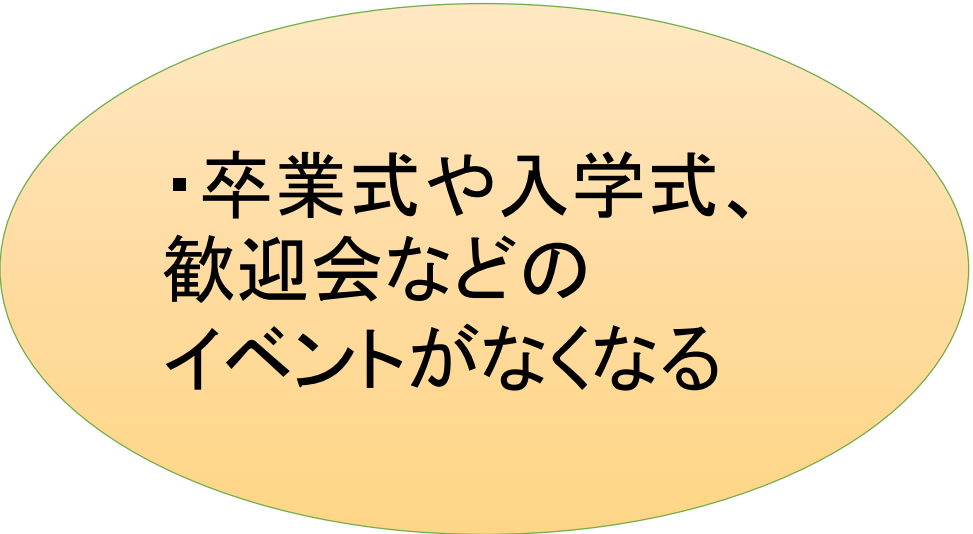
問題関心

- ・新型コロナウイルス感染症流行時
→周りの環境や自分が置かれている状況が一気に変化した

- ・現在の大学生



・授業が
オンラインになる



・卒業式や入学式、
歓迎会などの
イベントがなくなる

目的

- ・先行研究によって明らかになっていること

柴田(2023)

○新型コロナウイルス感染症流行時に用いられたストレスコーピング

梅垣、安藤、竹橋(2022)

○抑うつ・不安の性差



大学生の新型コロナウイルス感染症流行時のストレスコーピングと抑うつ・不安との関係を明らかにする

ストレスコーピングとストレス反応

Amirkhan (1990)、Endler & Parker (1990)

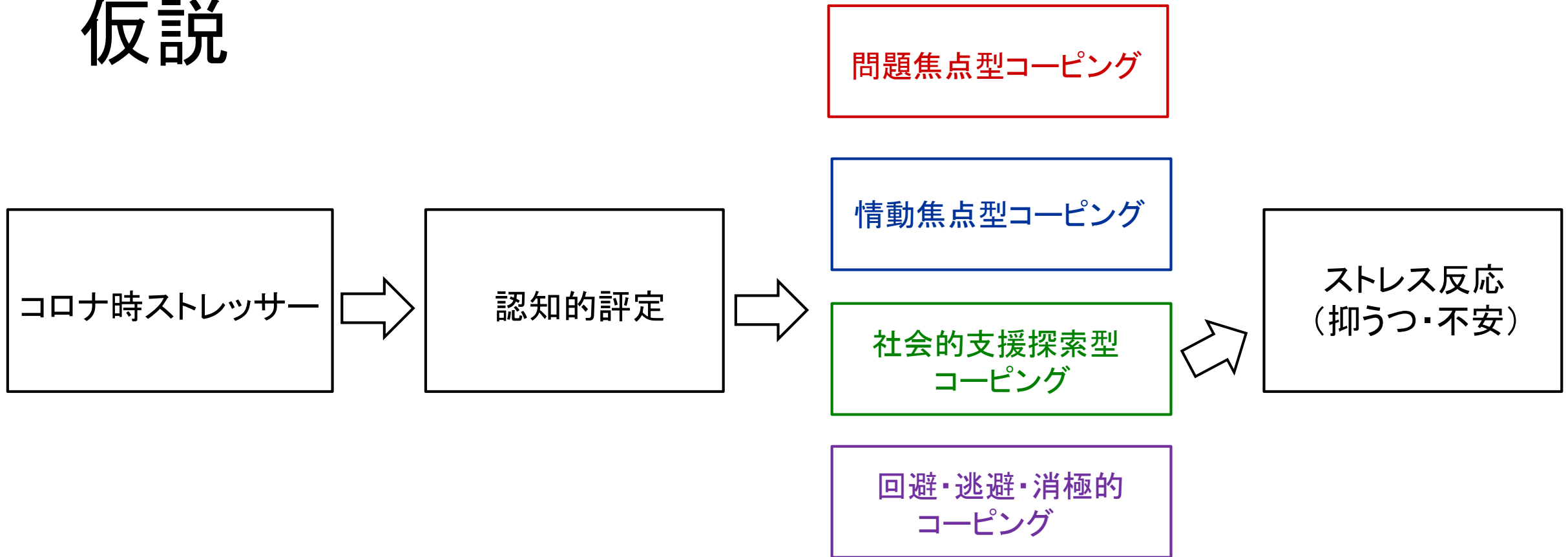
問題焦点型コーピングの使用は、その後の健康状態を促進させる

Penley, Tomaka, & Wiebe (2002)

一般的に問題焦点型コーピングはストレス反応と**負**の関連、
情動焦点型コーピングと回避型コーピングはストレス反応と**正**の関係

新型コロナウイルス感染症流行時
ストレスが感染症の社会的状況という個人の問題ではない

仮説



社会的支援探索型コーピングが抑うつ・不安を低減させるのでは

調査概要

【調査期間】

2024年7月24日～2024年8月25日

【調査方法】

Google Formを用いたアンケート調査

【回答者】

大学生126名

【質問構成】

回答者の属性

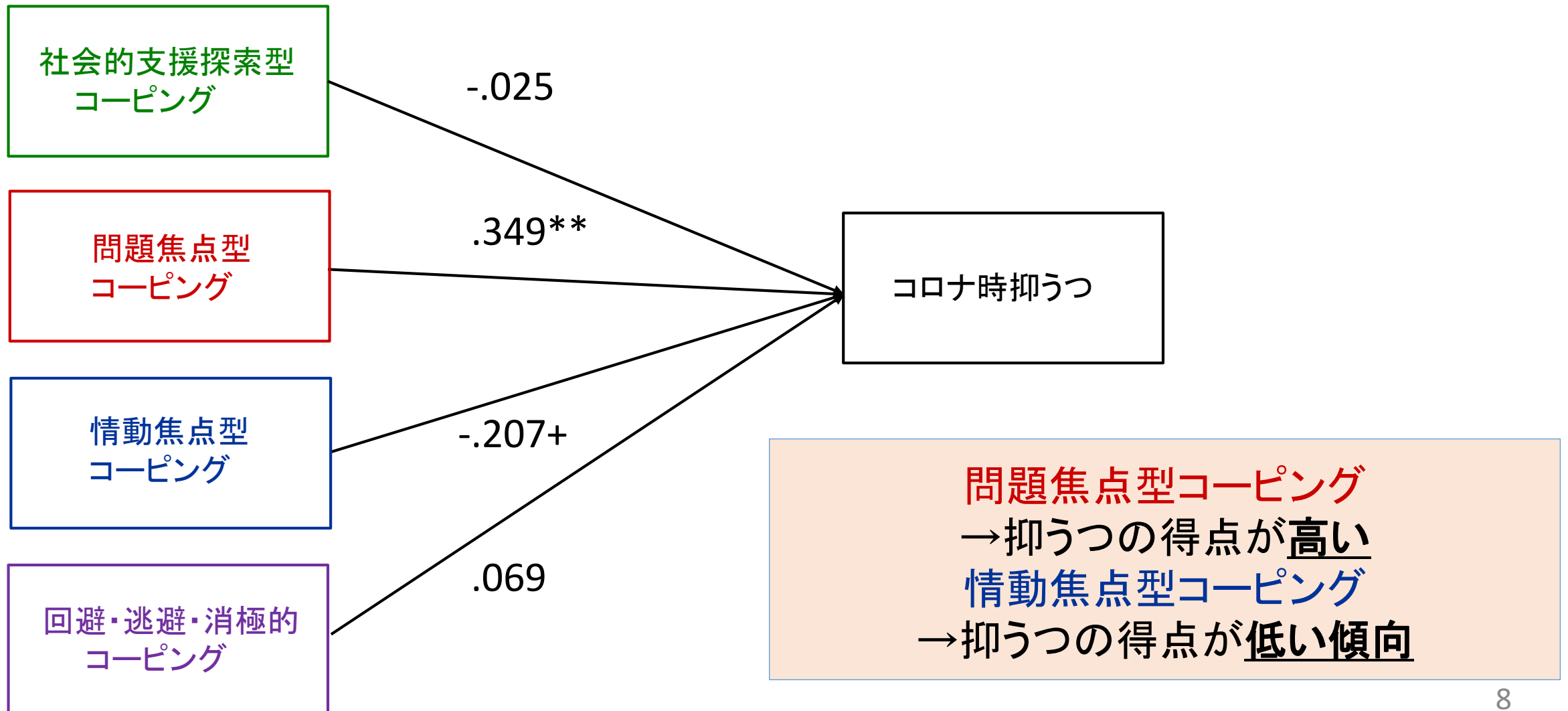
コロナ時のストレスサー

コロナ時のストレスコーピング

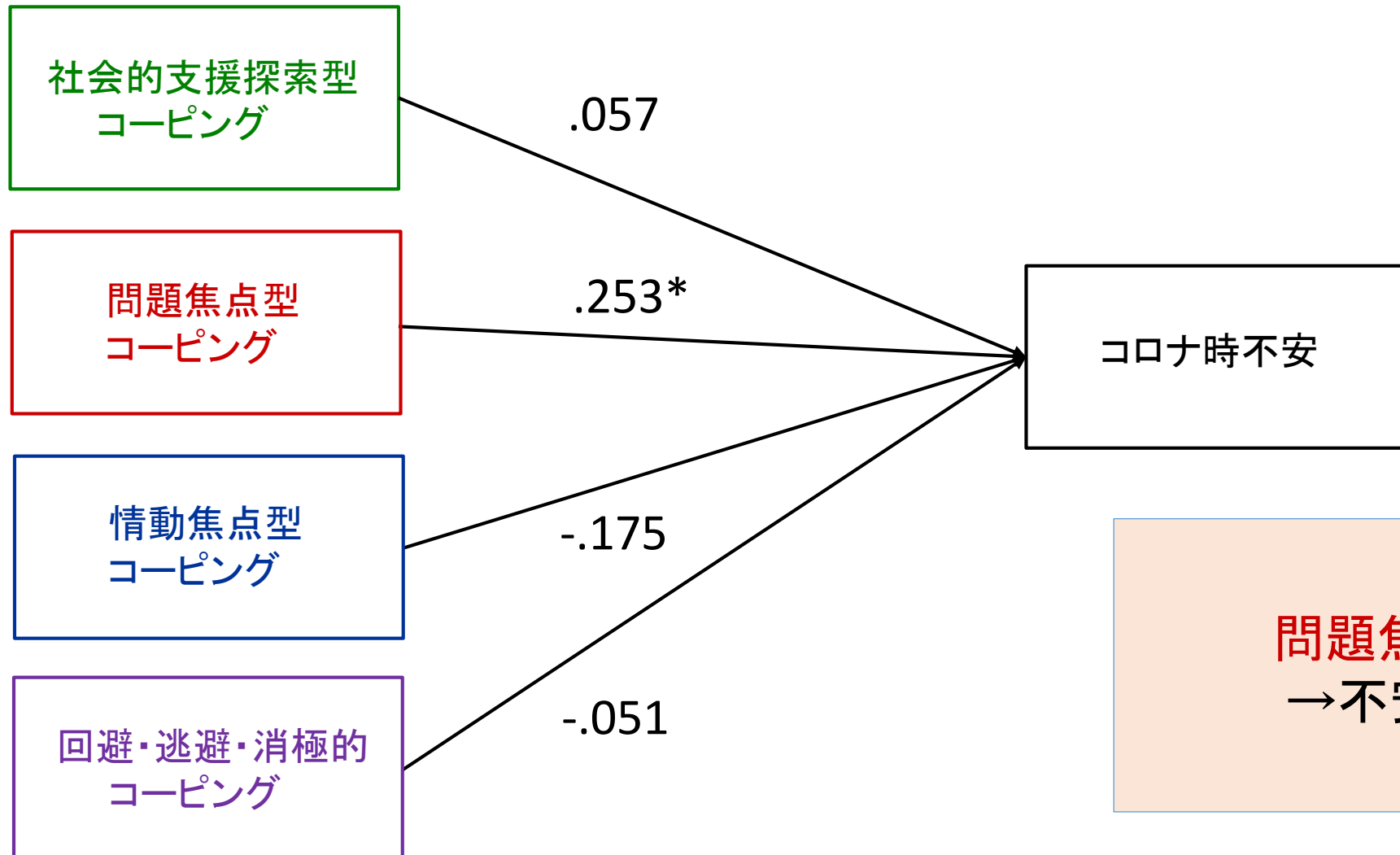
コロナ時の抑うつ・不安

現在の抑うつ・不安

結果① ストレスコーピングと抑うつ



結果② ストレスコーピングと不安



問題焦点型コーピング
→不安の得点が高い

結果③ ストレスコーピングとストレス反応

- ・ 先行研究

問題焦点型コーピングがストレス反応を減少させる

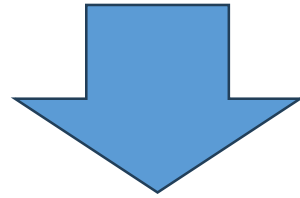
- ・ 今回の調査

問題焦点型コーピングは抑うつ・不安を増加させる

先行研究とは真逆の結果

考察①

新型コロナウイルス感染症流行時
問題そのものを変えることができない



ストレスコーピングとして有効的に働かず、むしろ
問題を変えられないという壁にぶつかり、より抑うつ・
不安の症状が増加してしまうという可能性

考察②

社会的支援探索型コーピングよりも、情動焦点型コーピングが抑うつの低下に有効的に働いていた

ストレスに対する感じ方を変える

ストレスが脅威である→それほど脅威でない

ストレス反応である抑うつを減少させることに成功していたのではないか

考察③

- ・ストレス反応の減少に効果的であるとされてきた問題
焦点型コーピングが、抑うつ・不安を増加させる

→ストレスコーピングは状況に応じて変える必要がある

- ・ストレス反応を減少させるためには、多くの種類の
ストレスコーピングについての知識をつけ、現在どの
ような状態であるのかを自己観察する必要がある

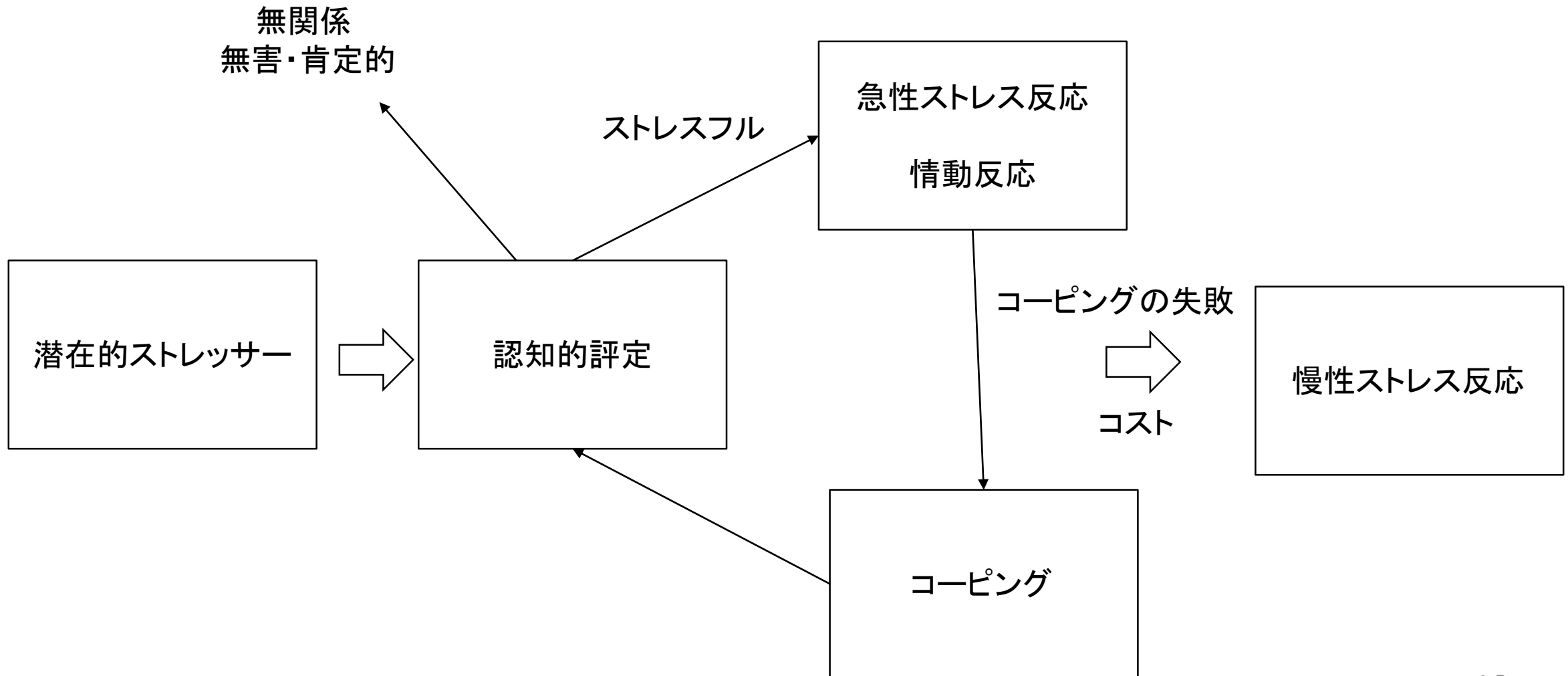
引用文献

- 柴田雄企(2023) コロナ禍における短期大学生のストレス 大分県立芸術文化短期大学研究紀要 第60巻 pp.95-106
- 梅垣佑介・安藤香織・竹橋洋毅(2022) 新型コロナウイルス感染症に関する心理的な問題についての援助要請意図と被援助不安. 臨床心理学, 22 (2), pp.243-254.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 1066–1074
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 844–854
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes—A meta-analytic review—. Journal of Behavioral Medicine, 25, 551-603.
- 内田香奈子、山崎勝之(2008) 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響の予測的研究 パーソナリティ研究第16巻第3号 pp.378–387
- 森本浩志(2014) 勤労者におけるコーピングパターンおよびコーピングの選択理由とストレス反応の関連 広島国際大学心理科学部紀要 創刊号, 3-13
- 小杉正太郎(2002) ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング 川島書店
- 清水裕士(2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.

ご清聴ありがとうございました

補足①

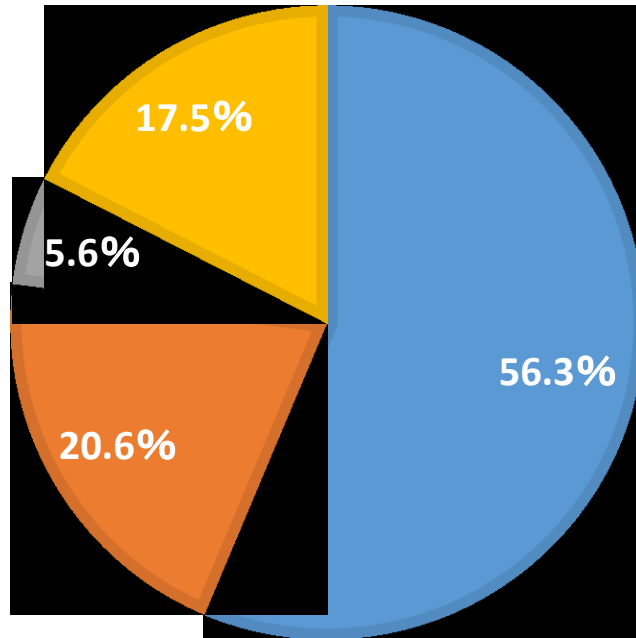
心理学的ストレスモデルの概要(小杉, 2002を参考に作成)



補足②

回答者の学年

■ 1年生(71人) ■ 2年生(26人)
■ 3年生(7人) ■ 4年生(22人)



回答者の居住形態

■ 実家(50人) ■ 下宿(60人) ■ 寮(16人)

