

ISSN 2186 – 3989

コロナ禍におけるストレスと
ネガティブ経験に見出す肯定的意味が
ストレス経験からの成長にあたえる影響

仲嶺 実甫子

The Influence of Stress in the Spread of COVID-19 and Positive Meaning
Derived from Negative Past Experience on University Students'
Personal Growth

Mihoko Nakamine

北 陸 大 学 紀 要
第51号(2021年9月)抜刷

コロナ禍におけるストレスと ネガティブ経験に見出す肯定的意味が ストレス経験からの成長にあたえる影響

仲嶺 実甫子*

The Influence of Stress in the Spread of COVID-19 and Positive Meaning
Derived from Negative Past Experience on University Students'
Personal Growth

Mihoko Nakamine*

Received June 25, 2021

Accepted July 28, 2021

Abstract

Since last year, there have been stressful situations such as changes in life and fear of the COVID-19 infection. Excessive stress can cause negative psychological states. However, reevaluation of stressful experiences can lead to personal growth. Benefit-finding is a meaning focused form of cognitive coping with negative, stressful events. In this study, we examined the effects of psychological stress of fearing COVID-19 and benefit-finding on personal growth from experienced stress. A total of 270 undergraduate students participated in this study. The results showed that regardless of the level of stress, the groups with higher scores in the benefit-finding categories of "acceptance and self-growth", "deepening of interpersonal relationships and awareness of warmth toward others", "awareness of the purpose of life", and "deepening of family relationships" showed higher growth from the stress experience. The group with the highest score in the "acquisition of new perspectives" category showed higher growth from the stressful experience, regardless of whether the stress level related to the fear of COVID-19 was high or low. However, the group with a high stress level had higher scores for growth from the stressful experience than the group with a low stress level. Benefit-finding in stressful situations indicated that it was possible to obtain growth from the stressful experience. Psychological interventions using cognitive reappraisal that modulates the experiences of college students under the stressful conditions of the COVID-19 may lead to personal growth.

Key Words : Growing from stressful experience, Benefit finding, COVID-19
University students

問題

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行が起こり、生活の変化が生じ、感染への不安などの心理的な影響が生じている。2020年4月には東京都、大阪府、福岡県などの7都府県に緊急事態宣言が発令された。外出自粛の要請や感染予防のための生活様式の変化し、大学教育においては遠隔での授業が実施されるなど様々な変化が起きている。藤井(2021)は大学生における新型コロナウイルス感染症拡大に関連する心理的な影響を測定し、自粛生活への不安、感染への不安、大学生生活への不安、経済的な不安、部活への不安、新型コロナウイルス感染拡大が今後の社会へあたえる影響に関する不安があることを明らかにし、これらの不安のうち、特に自粛生活への不安や大学生生活への不安、経済的な不安が大学生の抑うつ気分を高めることを明らかにしている。また、こうした新型コロナウイルス感染症拡大に関連する影響は地域差や性差があることが明らかとなっている。元吉(2021)は、岩手県、東京都、大阪府に在住の20歳から69歳までの男女を対象として、全国で緊急事態宣言が解除された2020年5月に抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力といった心理的ストレス、生活の変化、自粛生活によるストレスを測定した。その結果、男性では岩手県より東京都において自粛ストレス、生活の変化が高く評価されており、女性においても東京都、大阪府の自粛ストレスと生活の変化が岩手県のそれよりも高いことが示された。さらに、感染への不安や自粛生活のストレス、心理的なストレス、それぞれにおいて男性よりも女性の方が高いストレス反応を示していた。これらのことを踏まえると、新型コロナウイルス感染症拡大にともなう生活の変化やそれにともなうストレス反応は地域や性別などによりその影響は個人差が見られることが予想される。本研究では大学生のコロナ禍におけるストレスを測定するが、その高低を踏まえた検討を行う。

ストレス経験はネガティブな心理的影響をあたえるが、それを乗り越える過程が個人の成長につながり得る。親しい他者の死別による喪失やがん、災害などのトラウマ経験をした人を対象に調査を行った Tedeschi & Calhoun (1996) の研究では、そのような経験をした人がストレス反応に対処する中で自分がこのストレスフルな経験を通して、より強くなり、自信を感じるようになった、などの自分に対する認識の変化、家族関係の深まりや、人間関係にうまく対応できるようになった、自己開示をするようになったなどの対人関係の変化、感謝の気持ちが生まれるようになった、人生を当たり前と思わなくなった、人生をより楽に楽しむようになったなどの人生観の変化といった自己の成長を経験することが示されている。コロナ禍におけるストレスもこれまでの災害と同程度であることが示されている(松山他, 2020)。また、友人や恋人などの家族以外の親密な関係が青年期においては重要な存在となり得るが、休校や課外活動の制限があるコロナ禍で他者との関わりの喪失が青年期において経験されている(木須・安川, 2021)。コロナ禍におけるストレス経験は大学生にとって、生活の変化のみにとどまらず、他者との関係が損なわれるなど、災害時に劣らない心理的ストレスを経験する出来事となったことが考えられ、そのような出来事は、大学生にとって精神的なストレス反応を引き出すものである。しかし、重大なストレス経験はネガティブな心理的影響を引き起こすだけでなく、ストレス経験に対処し、乗り越えようとする過程によって、自分に対する認識の変化、対人関係の変化、人生観の変化といったストレス経験からの成長が見られることが示されている。コロナ禍のようなストレス経験においても、それを乗り越える過程で個人の成長が見られるか本研究では検討する。

コロナ禍のようなストレス経験は、ネガティブな精神的影響をあたえる一方で、それに取り組み乗り越えようとする過程の中で個人の成長がもたらされるが、ストレス経験から

の成長にいたる要因として本研究では **Benefit Finding** (以下, **BF**) に注目する。**BF** とは、ストレスのある経験に対して再評価を行う過程のなかで、その人自身が成長を感じ、ポジティブな人生の変化にいたる認知的な対処方略の結果である (Taylor, 1983; Folkman, 2008)。つまり、ストレスのある出来事を再評価し、その出来事を自分の人生の文脈のなかに位置づけ肯定的な意味を見出そうとする認知的なストレスへの対処方略を試みることである。**BF** は抑うつや低減や主観的幸福感の向上をもたらすことが示されている (Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006)。また、青年期においてネガティブな出来事に対する **BF** の向上によって青年期の発達課題であるアイデンティティの確立の得点が高くなることが示されており、ストレス経験に対する **BF** は青年期のアイデンティティの前進を促すことが明らかとなっている (渡邊, 2020)。本研究では、**BF** の高さによってストレス経験からの成長が見られると仮定とし、その検証を試みる。**BF** 得点の高い者と低い者を比較した場合、前者の方がストレス経験からの成長得点が高いと考えられる。

本研究では、新型コロナウイルス感染症拡大という約 100 年ぶりの状況下において、現代の青年がどのようにその事態を経験し、受け止めているのか、そのことがストレス経験からの成長にあたる影響を検討することを目的としている。ストレスの受け止め方として、ストレス経験の再評価の結果である **BF** を測定し、その高低がストレス経験からの成長にあたる影響を検討する。また、新型コロナウイルス感染症拡大によるストレス経験には個人差があることが予想されることから、ストレス経験の高低に群分けを行い、コロナ禍におけるストレス経験と **BF** がストレス経験からの成長にあたる影響を検討する。

方法

参加者と手続き

調査は web 上で 2020 年 11 月に 270 名の大学生 (男性 75 名, 女性 187 名, 不明 8 名) を対象に実施した。平均年齢は 19.30 歳 (標準偏差 1.13) であった。調査者から知人友人に対して回答を依頼し、承諾した大学生に調査への回答用の URL を送付した。調査の目的を説明し、個人情報保護、調査への回答は自由意思に基づき、承諾が得られたものを実施した。調査は縁故法を用いて WEB アンケートにより実施した。調査協力を承諾した場合においても途中で回答を辞めることができること、調査へ協力しないことによって不利益が生じることがないことを説明した。

質問項目

新型コロナウイルス感染症拡大に関連するストレス (以下, コロナ禍のストレス) コロナウイルスに対する恐怖を測定するために新型コロナウイルス (COVID-19) 恐怖尺度日本語版 (太刀川・根本・田口・高橋・小川・白鳥・高橋, 2020) を使用した。「新型コロナウイルスがとても怖い」など 7 項目を「全く当てはまらない (1 点)」から「とても当てはまる (5 点)」までの 5 件法で尋ね、平均得点を分析に用いた。

ネガティブ経験に見出す肯定的意味 ネガティブ経験に対する肯定的意味 (**Benefit Finding:BF**) 項目は体系的にまとめられていないため、渡邊 (2020) で用いられた項目から 24 項目用いた。「この出来事後、私は物事に対してより受容的になった」など「全く当てはまらない (1 点)」から「非常にそう思う (7 点)」までの 7 件法で尋ね、平均得点を分析に用いた。**BF** は、「この出来事は私を精神的に成長した」など項目を含む「ありのままの受容と自己成長」、「この出来事は、私に新しい視点を与えてくれた」などの項目を含む「新視点の獲得」、「この出来事によって、私の本当の友が誰であるかに気付いた」などの項目を含む「対人関係の深化及び他者への温かさへの気付き」、「この出来事は、私に生

きる目的を与え、本当に重要なことにきづかせてくれた」などの項目を含む「生きる目的への気付き」、「この出来事によって、私は家族の問題を以前よりも気に掛けるようになった」などの項目を含む「家族間関係の深化」、5つの下位尺度からなっていた。

ストレス経験からの成長 ストレス経験からの成長を測定する尺度には、Tedeschi & Calhoun (1996) の Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) があり、本研究では、PTGI から文化的差の影響を配慮して項目を選定し調査を実施した、野崎 (2012) で用いられた項目 8 項目を用いた。「周りの人により親しみを感じるようになった」など「全く当てはまらない (1 点)」から「非常に当てはまる (6 点)」までの 6 件法で尋ね、平均得点を分析に用いた。野崎 (2012) において選定された尺度は、「周りの人を思いやれるようになった」などの項目を含む「他者の受容」、「自分をより信頼するようになった」などの項目を含む「自己への信頼」、2 つの下位尺度からなっていた。

分析方法

ストレス経験からの成長に対して、コロナウイルスに対する恐怖およびネガティブ経験に対する肯定的意味があたえる影響について検討するために 2 要因分散分析を用いることとした。

結果

分析対象者

回答に不備の無い 261 名 (男性 72 名, 女性 181 名, 無回答 8 名; 平均年齢 = 19.30 歳, 標準偏差 = 1.14 歳) を分析対象とした。調査は縁故法を用いて WEB アンケートにより実施した。大学生の調査時期における居住地域は北海道・東北地方 13 名, 関東 221 名, 中部地方 12 名, 中国・四国地方 7 名, 九州・沖縄地方 4 名であり, 無回答者が 6 名であった。

群分け

コロナ禍のストレスの平均値が 16.98 であることから 17 点以上をコロナ禍のストレス High 群, 16 点以下をコロナ禍のストレス Low 群と分類した。また, ネガティブ経験から見出す肯定的意味の下位尺度それぞれの平均値を基準として群分けを行った。「ありのままの受容と自己成長」の平均点は 24.89 であることから, 25 点以上を BF 受容と自己成長 High 群, 24 点以下を BF 受容と自己成長 Low 群とした。「新視点の獲得」の下位尺度の平均値は 23.04 であることから, 24 点以上を BF 新視点 High 群, 23 点以下を BF 新視点 Low 群とした。「対人関係の深化および他者の温かさへの気づき」の平均値は 24.24 であることから, 25 点以上を BF 対人関係の深化 High 群, 24 点以下を BF 対人関係の深化 Low 群とした。「生きる目的への気付き」の平均値は 17.75 であったことから, 18 点以上を BF 生きる目的 High 群, 17 点以下を BF 生きる目的 Low 群とした。「家族間関係の深化」の平均値は 8.96 であることから, 9 点以上を BF 家族関係 High 群, 8 点以下を BF 家族関係 Low 群とした。BF 合計得点の平均値は 98.90 であることから, 99 点以上を BF 合計 High 群, 98 点以下を BF 合計 Low 群とした。

コロナ禍におけるストレス経験とネガティブ経験に対する肯定的意味がストレス経験からの成長にあたえる影響に関する分散分析

コロナ禍におけるストレス経験の高低とネガティブ経験に対する肯定的意味 (BF) の高低がストレス経験からの成長にあたえる影響に関して 2 要因分散分析を行った。BF のすべての下位尺度得点, および BF 合計得点において主効果が有意であった。交互作用が有意であったのは, BF 下位尺度得点のうち「新視点の獲得」のみであった。Table1 から Table3

にその結果を示す。

コロナ禍におけるストレス経験と BF 新視点の獲得がストレス経験からの成長にあたる影響に関する分散分析の結果、「他者の受容」を従属変数とした際に有意な交互作用が見られた ($F(1,257)=7.25, p<.01$)。交互作用が有意であったことから、単純主効果の検定を行った。その結果、コロナ禍のストレス Low 群における BF 新視点の群の単純主効果が有意であり ($p<.01$)、BF 新視点 High の方が BF 新視点 Low より得点が高かった。また、コロナ禍のストレス High 群における BF 新視点の群の単純主効果が有意であり ($p<.01$)、BF 新視点 High 群の方が BF 新視点 Low 群より得点が高かった。さらに、BF 新視点 Low 群において群の主効果が有意であり ($p<.01$)、コロナ禍のストレス Low 群よりコロナ禍のストレス High 群において得点が高かった。結果を Figure1 に示す。「自己信頼」「自己成長合計得点」を従属変数としたグラフは同様のパターンであったため記載を省略している。

「自己への信頼」を従属変数とした際にも有意な交互作用が見られた ($F(1,257) = 8.98, p<.01$)。交互作用が有意であったことから、単純主効果の検定を行った。その結果、コロナ禍のストレス Low 群における BF 新視点の群の単純主効果が有意であり ($p<.01$)、BF 新視点 High 群の方が BF 新視点 Low 群より得点が高かった。また、コロナ禍のストレス High 群における BF 新視点の群の単純主効果が有意であり ($p<.01$)、BF 新視点 High 群の方が BF 新視点 Low 群より得点が高かった。さらに、BF 新視点 Low 群においてコロナ禍のストレス群の主効果が有意であり ($p<.01$)、コロナ禍のストレス Low 群よりコロナ禍のストレス High 群において得点が高かった。

「自己成長合計」を従属変数とした際にも有意な交互作用が見られた ($F(1,257)=109.69, p<.01$)。交互作用が有意であったことから、単純主効果の検定を行った。その結果、コロナ禍のストレス Low 群における BF 新視点の群の単純主効果が有意であり ($p<.01$)、BF 新視点 High 群の方が BF 新視点 Low 群より得点が高かった。また、コロナ禍のストレス High 群における BF 新視点の群の単純主効果が有意であり ($p<.01$)、BF 新視点 High 群の方が BF 新視点 Low 群より得点が高かった。さらに、BF 新視点 Low 群においてコロナ禍のストレス群の主効果が有意であり ($p<.01$)、コロナ禍のストレス Low 群よりコロナ禍のストレス High 群において得点が高かった。

Table 1 BF 受容と自己成長, BF 新視点の獲得とコロナ禍におけるストレス群の組み合わせにおけるストレス経験からの成長の平均値及び標準偏差

	BF受容と自己成長High		BF受容と自己成長Low		主効果				BF新視点High		BF新視点Low		主効果								
	ストレスLow	ストレスHigh	ストレスLow	ストレスHigh	BF受容と自己成長	η^2	ストレス	η^2	交互作用	η^2	ストレスLow	ストレスHigh	ストレスLow	ストレスHigh	BF新視点	η^2	ストレス	η^2			
	(N=54)	(N=59)	(N=59)	(N=49)							(N=47)	(N=88)	(N=61)	(N=65)							
他者の受容	平均	18.08	17.56	11.76	13.11	97.65***	.27	0.58	.00	2.94	.01	18.42	17.61	11.70	13.80	95.22***	.27	1.41	.00	7.25**	.02
	標準偏差	3.94	3.74	4.82	4.68							3.68	4.28	4.72	4.12						
自己信頼	平均	16.83	16.67	10.62	16.83	138.36***	.35	0.08	.00	0.40	.00	17.02	16.02	10.68	12.90	77.42***	.23	1.29	.00	8.98**	.03
	標準偏差	3.79	3.79	4.54	3.79							3.73	4.39	4.50	4.07						
成長合計	平均	34.91	34.23	22.39	24.20	151.02***	.00	0.37	.37	1.85	.00	35.44	33.63	22.39	26.70	109.69***	.29	1.72	.00	10.30**	.03
	標準偏差	6.77	6.43	8.55	7.02							6.78	7.57	8.17	7.29						

*** $p < .001$, ** $p < .01$

Table 2 BF 対人関係の深化, BF 生きる目的への気づきとコロナ禍におけるストレス群の組み合わせにおけるストレス経験からの成長の平均値及び標準偏差

	BF対人関係の深化High		BF対人関係の深化Low		主効果				BF生きる目的High		BF生きる目的Low		主効果								
	ストレスLow	ストレスHigh	ストレスLow	ストレスHigh	BF対人関係の深化	η^2	ストレス	η^2	交互作用	η^2	ストレスLow	ストレスHigh	ストレスLow	ストレスHigh	BF生きる目的	η^2	ストレス	η^2			
	(N=41)	(N=78)	(N=67)	(N=75)							(N=43)	(N=91)	(N=65)	(N=62)							
他者の受容	平均	12.26	18.48	12.26	13.32	118.39***	.31	1.14	.00	0.85	.00	18.02	18.00	12.38	13.04	93.95***	.26	0.34	.00	0.39	.00
	標準偏差	5.01	3.61	5.01	4.14							3.56	3.54	5.31	4.42						
自己信頼	平均	16.22	16.73	11.74	12.58	59.96***	.18	1.45	.00	0.08	.00	16.27	16.78	11.56	16.27	84.54***	.24	0.29	.00	0.15	.00
	標準偏差	4.00	3.97	5.17	4.07							3.92	3.66	5.15	3.62						
成長合計	平均	34.70	35.29	24.01	25.90	108.69***	.29	1.65	.00	0.45	.00	34.30	34.78	23.95	24.69	113.99***	.30	0.40	.00	0.01	.00
	標準偏差	6.99	5.87	9.36	7.49							6.85	5.75	9.60	7.52						

*** $p < .001$, ** $p < .01$

Table 3 BF 家族関係の深化, BF 合計得点とコロナ禍におけるストレス群の組み合わせにおけるストレス経験からの成長の平均値及び標準偏差

	BF家族関係High		BF家族関係Low		主効果				BF合計High		BF合計Low		主効果								
	ストレスLow	ストレスHigh	ストレスLow	ストレスHigh	BF家族関係	η^2	ストレス	η^2	交互作用	η^2	ストレスLow	ストレスHigh	ストレスLow	ストレスHigh	BF合計	η^2	ストレス	η^2			
	(N=49)	(N=99)	(N=59)	(N=54)							(N=48)	(N=98)	(N=60)	(N=55)							
他者の受容	平均	17.22	17.45	12.47	13.31	59.31***	.18	0.86	.00	0.27	.00	18.45	18.10	11.56	12.23	162.21***	.31	0.09	.00	1.04	.00
	標準偏差	4.32	4.11	5.32	4.28							3.56	3.50	4.69	3.90						
自己信頼	平均	15.12	15.38	12.05	13.44	17.33***	.06	1.89	.00	0.88	.00	16.77	16.54	10.78	11.41	116.12***	.38	0.15	.00	0.70	.00
	標準偏差	4.58	4.26	5.35	4.73							3.81	3.87	4.66	3.66						
成長合計	平均	32.34	32.83	24.52	26.75	42.02***	.14	1.61	.00	0.66	.00	35.22	34.64	22.35	23.65	182.68***	.41	0.16	.00	1.14	.00
	標準偏差	8.19	7.36	9.99	8.21							6.76	5.94	8.31	6.80						

*** $p < .001$, ** $p < .01$

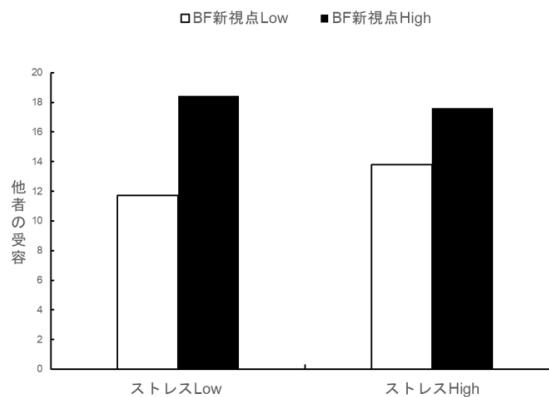


Figure1. コロナ禍のストレスと新視点の獲得が他者の受容にあたる影響

考察

本研究の目的は、コロナ禍におけるストレスとストレス経験へ見出す肯定的意味がストレス経験からの成長にあたる影響について検討することであった。その結果、ストレス経験の高低に関わらず BF 下位尺度得点及び BF 合計得点の高い者は低い者よりもストレス経験からの成長の下位尺度である他者の受容、自己信頼、成長合計得点が高いことが示された。コロナ禍のストレスの程度に影響を受けず、BF 得点が高い群の方が低い群よりもストレス経験からの成長が高いことが考えられる。また、新視点の獲得の得点が低く、コロナ禍のストレスの高い群は、新視点の獲得の得点が低く、コロナ禍のストレスの低い群と比べて、他者の受容が高い結果となった。この結果は、自己への信頼得点、ストレス経験からの成長合計得点を従属変数とした際も同様であった。ただし、新視点の獲得における交互作用において、効果量は十分な大きさを示しておらず、実質的な差は見られていないことから、慎重に解釈する必要がある。

ストレスの高低に関わらず、ありのままの受容と自己成長、新視点の獲得、対人関係の深化および他者の温かさへの気付き、生きる目的への気付き、家族関係の深化の BF 下位尺度得点とその合計得点が高い場合においてストレス経験からの成長得点が高いことが示された。このことから、コロナ禍において、大学生は遠隔での授業や、外出自粛といった生活の変化、自身の生活状況が変わる中で感じる感染の不安といったストレスの程度に関係なく、自分に起こるストレスフルな状況を再評価する BF が高いことで、自己への信頼や他者の受容といったストレス経験からの成長があると考えられる。どの地域においても程度の差はあれ、コロナウイルス感染拡大に関するストレスは生じていたことが示されており(元吉, 2021)、ストレスが高い群にとっても低い群にとっても日常とは異なるストレス状況下であり、ストレス場面に適応しようとする再評価の過程のなかで、ストレス経験から成長が高まったと考えられる。コロナ禍のような避けがたいストレス状況下においては、抑うつなどの精神的なダメージを引き起こされる(藤井, 2021)。その一方で、自身のおかれた状況を再評価することで肯定的意味を見出すことが自己の信頼や、他者の受容といったストレス経験からの成長が生じることが示された。東日本大震災を経験した岩手県の高校生を対象として行われた調査においては、抑うつの低い群の方が高い群と比べて、心的外傷後のストレス経験からの成長の得点が高いことが示されている(小関・小関・大谷・伊藤, 2013)。コロナ禍におけるストレスを経験した大学生においても、ストレスフルなライフイベントを乗り越えるために、その経験を通して成長した要素に気づくことができるような認知的対処方略の提供が心理的支援の1つの方法として機能し、精神的なダメージからの回復の手助けとなる可能と考えられる。たとえば、認知再構成法といった、ストレスイベントに対するとらえかたを扱う介入技法によって、震災を経験した高校生の抑うつ得点の減少が認められている(小関・大谷・小関, 2014)。また、BF の高さはアイデンティティの確立を促進することが示されている(渡邊, 2020)。本研究の結果から、コロナ禍のようなストレス経験からの成長や回復の過程において、その経験に肯定的意味を見出すことを促すことの意義が示されたと考えられる。

ありのままの受容と自己成長、対人関係の深化および他者の温かさへの気付き、生きる目的への気付き、家族関係の深化、BF 合計得点に関しては、ストレスの高低に影響をうけず、それらの得点が高い群においてストレス経験からの成長が高かった。しかし、BF の下位尺度得点である新視点の獲得においては、コロナ禍のストレスとの交互作用が有意であった。新視点の獲得の低群において、ストレスが低い群よりも高い群において、他者の受容、自己信頼、ストレス経験からの成長の得点が高いことが示された。このことから、新

視点の獲得の低い群においては、コロナ禍におけるストレスが強い場合にストレス経験からの成長が見られると考えられる。新型コロナウイルスに関連するストレスは従来の災害と同程度もしくはそれ以上であることが示されている一方で、ストレスをあまり感じなかった、全く感じなかったと回答した人も一定数存在した（松山, 2020）。また、コロナ禍において遠隔での授業を受講する大学生を対象とした調査では、通学が不要で疲れない、家族と過ごす時間が増えた、どこでも受けることができるといったメリットや従来の授業と比較して気楽さを感じていることが報告されている。コロナ禍は、多くの人にとってストレスフルなものであると思われるが、生活の変化がむしろ快適なものとして感じる人も存在することがこれらの調査結果から考えられる。BF には強いストレスをとまなう体験を必ずしも必要とするわけではない（Phipps, Long, & Ogden, 2007）。しかし、ストレスを伴う経験がその人にとって重要であるほど BF にいたりやすい（渡邊, 2020）。これらのことを考えると、「自分の存在を見つめ直した」「今後生きていくうえでの大切な示唆をあたえてくれた」といった新しい視点の獲得においては、よりストレスの程度が影響しており、ストレスの強く新しい視点が高い場合に、ストレス経験からの成長が高まることが推測される。

最後に本研究の限界と展望について述べる。本研究は、北海道から沖縄までの全国の大学生が対象となっており、その多くは関東圏在住であった。感染への不安は全国的に見られたものの、コロナ禍で感じるストレスや生活の変化は地域による差があることが示されている（元吉, 2021）。コロナ禍のストレスの程度は地域によってばらつきがあることを踏まえて、調査地域を限定する、もしくは各地域で行う調査の規模を同程度にし、地域差も考慮した分析を行う必要があったと考えられる。また、コロナ禍での出来事が大学生にとってどの程度、重大なできごとであったかということ踏まえた検討が必要であると考えられる。渡邊（2020）によると、ネガティブなできごと、ポジティブなできごとに対する BF は、大学生のアイデンティティの発達に影響を及ぼすことが示されているが、その出来事が個人のアイデンティティやライフストーリーにおいて重要であるほど、その出来事に対して肯定的な意味を見出すことが示されている。コロナ禍の出来事や生活の変化がその個人にとっての重大さには個人差があると考えられることから、コロナ禍の出来事が参加者にとってどの程度重大であったかについても測定し、その変数を考慮した分析が必要と考える。最後に、本研究はコロナ禍におけるストレス経験の高低と BF 得点高低に関して被験者間の比較を行っている。BF がストレス反応の緩和やストレス経験からの成長にあたる影響をより正確に検討するためには BF が高まる前後のストレス反応やストレス経験からの成長の得点の比較が今後必要であると考えられる。

引用文献

- Ahorsu, D.K., Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, D.M., & Pakpour, H. A. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9.
- (太刀川 弘和・根本 清貴・田口 高也・高橋 あすみ・小川 貴史・白鳥 裕貴・高橋 晶 (2020). 新型コロナウイルス(COVID-19)恐怖尺度. doi:10.13140/RG.2.2.32619.77605)
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21, 3-14.
- 藤井 義久 (2021). 新型コロナウイルス感染拡大が大学生に及ぼす心理的影響: COVID-19 感染拡大不安尺度開発に向けた予備的検討. 岩手大学教育学部附属教育実践・学校

- 安全学研究開発センター研究紀要, *1*, 195-204.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of consulting and clinical psychology, 74*, 797.
- 木須 千明・安川 禎亮 (2021). コロナ禍における子どもの心理的影響の一考察. 北海道教育大学大学院高度教職実践先行研究紀要: 教職大学院研究紀要, *11*, 13-20.
- 小関 俊祐・小関 真実・大谷 哲弘・伊藤 大輔 (2013). 東日本大震災被災生徒の PTSD 症状と抑うつに及ぼす心理的要因の影響. ストレス科学研究, *28*, 66-73.
- 小関 俊祐・大谷 哲弘・小関 真実 (2014). 東日本大震災被災高校生に対する集団認知行動的介入が PTSD 症状と抑うつ症状に及ぼす効果. ストレスマネジメント研究, *10*, 111-120.
- 松山 藍利・翠川 晴彦・高橋 あすみ・田口 高也・小川 貴史・白鳥 裕貴...太刀川 弘和 (2020). 新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルスに関するアンケート結果最終結果の公表筑波大学医学医療系臨床医学域際岳・地域精神医学 Retrieved from <https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19survey.html> (June 24, 2021)
- 元吉 忠寛 (2021). 新型コロナウイルス感染症による人々への心理的影響. 社会安全学研究, *11*, 97-108.
- 野崎 優樹(2012). 自己領域と他者領域の区分に基づいたレジリエンス及びストレス経験からの成長と情動知能の関連. パーソナリティ研究, *20*, 179-192.
- Phipps, S., Long, A. M., & Ogden, J. (2007). Benefit finding scale for children: Preliminary findings from a childhood cancer population. *Journal of Pediatric Psychology, 32*, 1264-1271.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American psychologist, 38*, 1161.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress, 9*, 455-471.
- 渡邊 ひとみ (2020). 青年期のアイデンティティ発達とネガティブ及びポジティブ経験に見出す肯定的意味. 心理学研究, *91*, 105-115.