

所属・資格 心理学科・教授

申請者氏名 依田 麻子

研究課題		ストレスの多面的検討（5）
報告の概要	研究目的 および 研究概要	ストレスに対する個人差要因を検討する。個人差要因としては、パーソナリティ要因が挙げられる場合が多いが、今年度はそのようなパーソナリティ要因ではなく、身体反応への気づきを中心に、気づきがストレッサーに対する評価や反応性に与える影響、気づきをもつポジティブ、ネガティブな側面の検討を行う。特に身体反応の気づきについては、気づきが生じる場面や状況について考慮する。
	研究 の 結果	身体反応の気づきについて従来の研究では気づきの生じる状況を考慮されることなく、質問紙によって気づきの程度を調べる方法が主であった。しかしながら、身体反応に対する気づきについて検討すると、緊張している場面、リラックスしている場面の両方で身体反応を感じていることが分かる。従来の研究では、これらの場面（状況）を混在させて気づきの測定を行っていた可能性がある。これらを分離し、その特徴を検討すると、緊張場面ではその気づきは受動的、無意図的なものであった。リラックス場面における気づきは、リラクゼーショントレーニング、あるいはボディスキャニングに見られるように、体の状態に注意を向けるという、能動的、意図的な特徴があることが明らかとなった。
	研究 の 考察 ・ 反省	異なる場面における身体反応の気づきが、従来身体反応の気づきの心身に与えるポジティブ、ネガティブという両側面と関連している可能性が示唆された。しかしながら、緊張場面での気づきはポジティブとの関連性も見られたことから、緊張がネガティブな影響を与えるものだけでなく、モチベーションの上昇といったポジティブな側面も有していることを示していた。緊張の持つ二つの側面が分離されなかった点が本研究の反省点である。
研究発表 学会名 発表テーマ 年月日／場所	研究発表 日本心理学会 場面によって異なる身体反応の知覚が心身の健康状態に与える影響 2022年9月8日 日本大学文理学部	
研究成果物 テーマ 誌名 巻・号 発行年月日 発行所・者		