

所属・資格 心理学科・教授

申請者氏名 依田 麻子

研究課題		日常ストレスの多面的検討（1）
報告の概要	研究目的 および 研究概要	<p>ストレス社会といわれる現代、日常のストレスの影響を検討し、その提言要因を検討することは健康な日常生活を過ごす上で重要である。本研究は、大学生を対象として、日常ストレスの検討を行うことを目的としている。本研究では特に、従来から検討されている日常ストレスの中でも対人ストレッサーと近年取り上げられることが多くなったインターネット使用に関連するストレスについて検討した。</p>
	研究の結果	<p>大学生が日常感じているストレスである対人ストレッサーについて、さまざまな環境・状況に対しても適応し、生き延びる力としてレジリエンスおよび対人感受性を取り上げ、その関連性を検討した。その結果、否定的な対人感受性がストレス反応に影響を与えることは明らかとなったが、レジリエンスの効果は、明確にならなかった。</p> <p>またインターネット利用が大学生の生活に与える影響を検討する上で、生活リズムにかかわる問題点として睡眠との関連を調べた。睡眠については、インターネット利用、特に SNS の使用によって、睡眠不足になる傾向が、特に女性において多い傾向があった。</p>
	研究の考察・反省	<p>日常ストレスの中でも、従来から多くの研究がなされてきている対人ストレッサーに関しては、ストレス反応を強める要因の一つが対人感受性であることが示されたが、ストレス反応を低下させる要因としてのレジリエンスの効果が明らかにされなかった。この点については、対人ストレッサーによるストレス反応を低減させる要因を、さらに検討する必要がある。</p> <p>また、近年取り上げられることが多くなったインターネットの影響の一つとして、SNS の利用が睡眠に与える影響について検討した。その影響に性差が見られる可能性があること、睡眠不足を軽視する風潮があることが認められたが、これらの点は今後のデータの蓄積が必要である。</p>
研究発表 学会名 発表テーマ 年月日/場所 研究成果物 テーマ 誌名 巻・号 発行年月日 発行所・者	※この欄は、本報告書提出時点で判明している事項についてご記入ください。 研究発表 菊地航平・川島哲史・山口義枝・依田麻子. 対人ストレッサーがレジリエンスと否定的対人感受性を媒介してストレス反応に与える影響. 第 82 回日本心理学会, 2AM- 126, 仙台, 9 月, 2018.	