ポジティブ感情の覚醒度による 心理・生理・行動的ストレス反応への影響

○菅原大地¹・荒木友希子²(¹筑波大学人間科学研究科・²金沢大学人間科学系)

キーワード：ポジティブ感情, 覚醒度, ストレス

Influence on psychological, physiological, and behavioral stress responses by arousal of positive emotions

Daichi Sugawara¹, Yukiko Araki²(¹Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba., ²Faculty of Human Sciences, Kanazawa Univ.)

Key Words : positive emotion, arousal, stress

目 的

ポジティブ感情がストレス反応に与える影響について検討した研究が近年注目を集めている。たとえば、井上（2003）はポジティブ感情による心理・身体的ストレス反応抑制を報告した。しかし、統制群におけるリラックス感情得点は高く、「喜び」というポジティブ感情群と統制群の間には不快感情や血圧に差は見られなかった。ポジティブ感情は低覚醒から高覚醒にかによっても異なる性質がある Witvliet and Vrana (1995) ことをふまえ、本研究では、ポジティブ感情の覚醒度の違いが心理・生理・行動的ストレス反応に及ぼす影響を検討した。それぞれの指標としては快—不快感情の感情評定値、心拍数、スピーチ課題中の発話時間を測定した。本研究では、低覚醒ポジティブ群は高覚醒ポジティブ群に比べ、心理・生理・行動的ストレス反応が弱いと仮説を立てた。

方 法

実験参加者 大学生 49 名（男 23 名，女 26 名）

映像刺激 高覚醒ポジティブ条件では「スポーツの勝利場面」を提示した。低覚醒ポジティブ条件では「となりのトトロ」を提示した。

感情測定 感情測定は感情状態を評定する質問紙である Russell (1989) の Affect Grid と、実験を通じた感情変化を測定する質問紙である井上（2003）の自由描画方式質問紙を用いた。

手続き 実験参加者を 3 分間安静状態にさせた後に、映像刺激を用いて感情誘導を行った。次に、ストレス反応を生じさせるためにスピーチ課題を行った。課題を行う前に 1 分間スピーチの内容を考えてもらい、その後 2 分間思いつく限りビデオカメラに向かってスピーチを行った。最後に、自由描画方式質問紙に回答させた。感情誘導前、感情誘導後、スピーチ課題後に Affect Grid による感情測定を行った。安静期間からスピーチ課題が終わるまで心拍数を測定した。

図 1. セッション間の感情評定値の変化

図 2. セッション間の心拍数の変化

結果と考察

実験参加者 49 名のうち、感情誘導が適切に行われなかった 10 名を分析対象から除いた。

感情測定を行った結果から、感情誘導により適切な感情に誘導されたことが示された。それぞれのストレス反応について、心理的ストレス反応（図 1）と行動的ストレス反応（図 3）にはポジティブ感情の覚醒度の違いによる差は見られなかった。心理的ストレス反応については、感情誘導後は上昇し、スピーチ課題後は減少した。また、生理的ストレス反応については、高覚醒ポジティブ群は低覚醒ポジティブ群に比べてスピーチ課題中の心拍数が低いことが示された（図 2）。そのため、本研究の仮説は支持されなかった。しかし、ポジティブ感情の覚醒度の違いが、後の生理的ストレス反応に影響を与えることが示された。これは、井上（2003）では明らかにされていない部分である。また、井上（2003）では実験参加者が女性だけであったため、性差の要因を検討したが、性差によるストレス反応の違いは見られなかった。今後、統制感情群を含めて比較することで、ポジティブ感情の覚醒度の違いによるストレス反応への効果を検討する必要がある。

引用文献

- 井上智子 (2003) ポジティブ感情がネガティブ感情に付随する心身反応に及ぼす影響—イメージ課題を用いて— 同志社大学修士論文（未刊行）
- Russell, J. A. (1989) Affect Grid: A Single-Item Scale of Pleasure and Arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 49
- Witvliet, C. & Vrana, S. R. (1995) Psychological responses as indices of affective dimensions. *Psychophysiology*, 32, 436-443

図 3. 各群の発話時間