

論文の要旨

| | |
|--|----------------------------------|
| ふりがな 氏名 | たかやま あや 高山 彩 |
| 論文題目 | 大学生における多様な姿勢・動作が心理的覚醒度と快適度に及ぼす影響 |
| <p>論文の要旨</p> <p>青年期後期である大学生は、アイデンティティの確立や親からの自立といった課題に直面するため、ストレスやメンタルヘルス不調を感じやすいといわれている(厚生労働省, 2022; 文部科学省, 2000; 三宅・岡本, 2015)。このようなストレスやメンタルヘルス不調を解消するためのセルフケアとして、自己の感情をコントロールする力が必要と考えられる。これを受け、本研究では、感情のコントロール方法として、身体と心は密接に関わっていると身体化理論(e.g., Barsalou, 2008; Niedenthal, 2007; Winkielman et al., 2015)に含まれる、姿勢や動作が認知や感情などの心理面に及ぼすという体性フィードバック仮説(Price & Harmon-Jones, 2015)に着目した。まず、姿勢について、身体を大きく広げたハイパワーポーズと身体を小さく縮こませたローパワーポーズを相対的に比較した研究では、前者は高覚醒・快感情を導き、後者は低覚醒・不快感情を導くと報告されている(Miragall et al., 2020; Nair et al., 2015; Roberts & Arefi-Afshar, 2007)。また、動作について、スキップ動作や背筋を伸ばした直立姿勢での歩行と背中を丸めた前傾姿勢での歩行を相対的に比較した研究では、前者は高覚醒・快感情を導き、後者は低覚醒・不快感情を導くと報告されている(Peper & Lin, 2012; Hackford et al., 2019)。これらの先行研究では、高覚醒・不快、低覚醒・快感情を導く姿勢・動作は明らかになっていない。さらに、姿勢・動作間の相対的比較をしているため、各姿勢・動作が導く感情が覚醒度と快適度の2軸で表される座標上のどこに位置づけられるかは明らかになっていない。そのため、本研究の目的は、姿勢・動作が感情、特に心理的覚醒度と快適度に及ぼす影響について探索的に明らかにすることとした。</p> <p>実験1では、座位姿勢に着目し、座位姿勢が心理的覚醒度と快適度に及ぼす影響を探索的に明らかにすることを目的とした。本実験には、29名(男性13名、女性16名)が参加した。実験は3日間に分けて行い、実験参加者には1日あたり4種類の姿勢をランダムな順序で1分間実施させた。そして、各姿勢保持後に覚醒度と快適度を二次元気分尺度(TDMS; 坂入ほか, 2009)により測定し、姿勢保持中の心拍数(HR)を測定した。覚醒度と快適度の2軸の交点をニュートラル感情とし、そのニュートラル感情と姿勢保持後の覚醒度および快適度を比較した結果、高覚醒・快感情を導く姿勢に加えて、高覚醒・不快感情と低覚醒・快感情を導く姿勢が同定された。さらに、ニュートラルな快適度で高覚醒や低覚醒を導く姿勢が同定された。ただし、座位姿勢のみの比較では、心理的効果が小さかった。</p> <p>実験2では、実験1の結果を受け、立位姿勢によってより大きな心理的効果が得られると考え、座位姿勢だけでなく立位姿勢を加え、それらが心理的覚醒度と快適度に及ぼす影響を探索的に明らかにすることを目的とした。本実験には、25名(男性13名、女性12名)が参加した。実験は2日間に分けて行い、実験参加者には1日あたり6種類の座位・立位姿勢をランダムな順序で1分間実施させた。そして、各姿勢保持後に覚醒度と快適度を測定し、姿勢保持中のHRを測定した。ニュートラル感情と姿勢保持後の覚醒度および快適度を比較した結果、低覚醒・快な姿勢が同定された。さらに、ニュートラルな快適度で低覚醒な姿勢や、ニュートラルな覚醒度で快な姿勢が同定された。ただし、座位姿勢と立位姿勢の心理的効果は小さく、さらにそれらの心理的効果に違いはみられなかった。</p> <p>実験3では、実験2の結果を受け、動作によってより大きな心理的効果が得られると考え、姿勢のみでなく動作を加え、それらが心理的覚醒度と快適度に及ぼす影響を探索的に検討した。さらに、自由回答によって姿勢・</p> | |

動作中の感情を調査することで、これまでの実験で使用していた TDMS の質問項目に含まれている感情以外にどのような感情が生起しているのか質的に調べることにした。本実験には、20名(男性 11名, 女性 9名)が参加した。実験は2日間に分けて行い、実験参加者には1日あたり6種類の姿勢もしくは6種類の動作をランダムな順序で1分間実施させた。そして、各姿勢・動作後に覚醒度と快適度、そして自由回答による姿勢・動作中の感情を回答させ、姿勢・動作中の HR を測定した。ニュートラル感情と姿勢・動作後の覚醒度および快適度を比較した結果、高覚醒・快感情を導く動作と低覚醒・快感情を導く姿勢が同定されたが、高覚醒・不快や低覚醒・不快感情を導く姿勢・動作は同定されなかった。ただし、質的調査である自由回答による感情の抽出では、TDMS の質問項目にはない「緊張」、「焦る」、「暗い」が生起している実験参加者がいる姿勢・動作があり、TDMS では測定できない感情を導く姿勢・動作である可能性が示唆された。

実験4では、実験3の結果を受け、実験参加者に覚醒度と快適度を2次元上で直接回答させる Affect Grid (Russell et al., 1989) を使用し、姿勢・動作が心理的覚醒度と快適度に及ぼす影響を探索的に検討した。さらに、実験3と同様に量的調査だけでなく、姿勢・動作中にどのような種類の感情が生起していたのかを質的に調べることにした。本実験では、20名の実験参加者(男性10名, 女性9名, どちらでもない1名)が参加した。実験は1日で行い、実験参加者には4種類の姿勢と4種類の動作をランダムな順序で1分間実施させた。そして、各姿勢・動作後に覚醒度と快適度、そして自由回答による姿勢・動作中の感情を回答させ、姿勢・動作中の HR を測定した。ニュートラル感情と姿勢・動作後の覚醒度および快適度を比較した結果、高覚醒・快感情を導く動作と低覚醒・快感情を導く姿勢が同定された。質的調査では、高覚醒・快感情を導く動作では「楽しい」という快感情を生起させた実験参加者がおり、低覚醒・快感情を導く姿勢では、「楽」、「落ち着く」などの快感情を生起させた実験参加者がいた。また、ニュートラルな覚醒度で不快な姿勢が同定され、量的にも不快感情を導く姿勢が示された。質的調査では、ニュートラルな覚醒度で不快な姿勢では、「不快」だけでなく、「不安」、「暗い」などの不快感情を生起させた実験参加者がいた。一方で、高覚醒・不快や低覚醒・不快感情を導く姿勢・動作は同定されなかった。

本研究では、姿勢・動作を変化させることで心を変化させるという感情のコントロール方法に着目し、スキップ動作を行うことで高覚醒・快感情を導き(実験3, 4)、瞑想姿勢を行うことで低覚醒・快感情を導くことが明らかとなった(実験1-4)。姿勢や動作を1分間実施することで異なる快感情を導くという本研究の結果は、自己の身体をコントロールすることで感情の改善を可能とすることを示した。本研究の限界点として、まず、姿勢・動作間に2分間の直立座位姿勢を保持させたことが挙げられる。ニュートラル感情との比較では、直立座位姿勢は低覚醒・快感情(実験1-3)もしくは低覚醒(実験4)を導いた。そのため、直立座位姿勢が測定した姿勢・動作の心理的覚醒度と快適度に影響を及ぼしている可能性がある。また、実験参加者間で普段の姿勢や歩行速度が異なることも挙げられる。これは実験参加者間で異なる感情を導く可能性がある。これらの限界点を踏まえ、今後は、姿勢・動作間の直立座位姿勢保持をさせるのではなく、普段の姿勢や歩行速度を測定し、その姿勢・動作からどの程度、姿勢・動作を変化させることによって本研究で示された感情を導くのかについて検討するべきである。さらに、実験者が実験参加者の行動に影響を及ぼす実験者効果が生じていた可能性がある。今後は実験者効果を排除するため二重盲検試験を採用するべきである。また、研究対象が日本人大学生に限定されているため、本研究の結果が他の人種や文化的背景、年齢層に一般化できないことも挙げられる。そのため、本研究の結果が他の人種や文化的背景、年齢層でも再現可能か検証する必要がある。最後に、ストレスやメンタルヘルスに関する回答を得ていないため、実施された姿勢・動作がこれらに及ぼす影響については推測の域を出ない。また、本研究の心理的効果や1分間の姿勢・動作の実施が、ストレスやメンタルヘルス不調に影響を及ぼすほどの効果かはわからない。そのため、姿勢・動作の実施時間の延長によって心理的効果が大きくなるのかについての検討や、介入実験による介入前後での感情の変化およびストレスやメンタルヘルスの変化を検討する必要がある。

備考 要旨は、日本語 4,000 字以内又は英語 1,500 ワード以内とする。