

# ストレスと健康の心理学

国際言語文化学科 園田 明人

●連絡先 E-Mail : sonoda@u-shizuoka-ken.ac.jp

## キーワード

心理的ストレス, 適応, 健康, 学習性無力感, 学習心理学, ポジティブ心理学, ウェルビーイング



ストレスと適応・健康、無気力、抑うつなど、臨床的問題の基礎メカニズムを、心理学の観点から解き明かそうとする、実証的研究を行っています。

基礎メカニズムの中でも、パーソナリティ要因の作用や、環境刺激に対する認知・連合学習のメカニズム、抑うつや動機づけに及ぼす効果などを明らかにする研究などを行っています。

最近、オプティミズム／ペシミズムやポジティブ・イリュージョンと適応、ウェルビーイングとの関係に関心を持っています。また、産業場面や教育場面の問題、さらには震災ストレスや、中高生のネット依存の問題など、より現実的な問題に寄与する研究も行っていきたいと考えています。

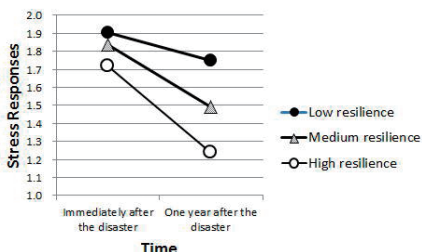


図1 精神的回復力と震災ストレス反応：震災直後は、精神的回復力に関わらずストレス反応が強いが、1年後は、精神的回復力が高い方が、ストレス反応が弱い。(園田, 2013)

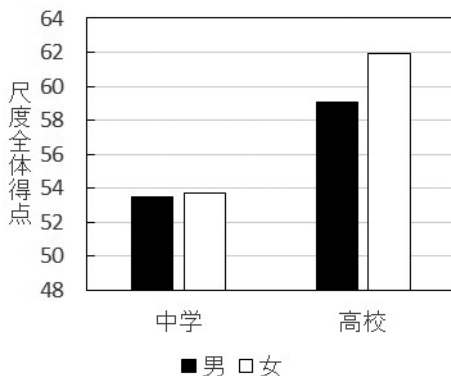


図2 中高生版ネット／スマホ依存傾向測定尺度の開発：高校生は中学生よりも依存尺度の得点が高かった。(園田, 2019)

## アピールポイント

研究スタッフがいないため、共同研究を御希望の方は、お互いに分担して、協力しながら進めることを希望します。