様式１

**人間学研究科修士論文計画書**　　　　2024年　1　月　　日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 専攻 | 心理学 | | コース | 臨床心理学 | 学籍番号 | 24MH205 | 氏　名 | 重田 真宏 |
| 論文題目 | |  | | | | | | |
| 指導教員：　長野 祐一郎　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　㊞ | | | | | | | | |
| 【研究目的】  自己最適化とは，個人が自身の生理・心理的状態を最適化し，パフォーマンスを向上させるプロセスである(Ruckenstein, 2014)。例えば，心拍変動(HRV)は自律神経系の健康状態を反映し，ストレス耐性や感情調節と密接に関連している（Appelhans & Luecken, 2006）。HRVの改善は，心理的ストレスの軽減や全体的な健康促進に寄与する(Thayer et al., 2010)。HRVを含む生理的指標を用いたバイオフィードバック（BF）は，通常意識できない生理状態を自己制御可能にする効果的な訓練方法である(佐瀬, 2016)。Fitbitなどのアクティビティトラッカーは，軽量かつコンパクトで，24時間の生理データを記録できるため，家庭や職場でのBFが容易になった(Thomas et al. 2021)。さらに，AI技術の進化により，トップアスリートのメンタルケアやAIによる1週間のカウンセリングによってQOLの向上など，様々な心的支援が報告されている(中川他，2023)。このようにAIをもとに，個別に最適化されたアドバイスを提供することで，より効果的な自己最適化が可能になるのではないか。そこで本研究は，AIアドバイザーの有無が自己最適化を促進させるかアクティビティトラッカーを用いて検討する。 | | | | | | | | |
| 【研究計画】  ***参加者***：大学生50名を対象とする。  ***群配置***：睡眠や運動を促すAIアドバイザーによる介入を行うAIサポート有り群と，AIアドバイザーの介入を行わないAIサポート無し群を設ける。  ***実験計画*：**AIサポートあり群と，AIサポートなし群を設ける。各群では，介入期間6週間，フォローアップ期間2週間の2期間実施し，2(群:AIサポートあり，なし)✕2(期間:介入，フォローアップ)の2要因混合計画とする。  ***客観指標*：**Fitbitより，心拍変動，安静時心拍数，歩数，睡眠時間を測定する。  ***主観指標*：**主観的幸福感の測定に日本語版QEWB尺度(榊原他，2019)，精神的健康の測定にGHQ-30(中川・大坊, 1985)，3次元型睡眠尺度(松本他, 2014)，UX尺度(松本・善方, 2017)を用いる。  ***装置***：Fitbit社製のFitbitCharge4, 6を使用する。  ***サポートAI***：ChatGPT4oをベースに開発を行う。サポートAIは，参加者のFitbitデータを参照して，「7時間以上の睡眠を心がけよう」など，個人の健康を改善させることを目的として開発する。  ***手続き***：運動内容は自由で，内容に困っている場合はFitbitアプリのコーチ機能より15分程度のヨガや筋力トレーニングのインストラクション動画を参考に行う。主観指標の回答は，2週間に1度行う。客観指標は，独自に開発したPython開発環境からデータの取得を行う。 | | | | | | | | |
| 学会発表の予定 | | | 日本生理心理学会，日本健康心理学会，日本バイオフィードバックで発表予定 | | | | | |

※様式は変更せずワープロ等で自作してもよい。　　　　　　　　　　　　　　　　（A4版・縦）