

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（２）
報告の概要	研究目的 および 研究概要	変化が激しい現代社会において、ストレスの影響は、その気づきの有無にかかわらず大きい。その影響を検討するために実験的ストレス場面を設定し、心身に対する反応を検討することを目的としている。ストレス課題は、日常経験することの多い、課題を遂行している時の反応性を取り上げる。具体的な課題としては、日常的に行う計算課題を用い、計算課題に対するストレス反応を心拍数、呼吸運動の側面から検討した。
	研究 の 結果	ストレス課題として計算課題を採用することは多いは、本研究では複数回の練習を行い、その際の心拍数、呼吸数の変化を測定した。呼吸数、心拍数は安静時からの変化から検討した。練習初期においては、安静時、課題中共に心拍・呼吸共に回数が多く、特に課題中の反応量が多くみられたが、練習が進むにつれて安静時、課題中共に反応量は減少の傾向を示した。ストレス課題として設定した計算課題が、練習を繰り返すことにより、ストレス課題としての強度が減少していくことが、データから確認された。しかしながら、課題前の安静時におけるデータの個人差がその後の評価が異なることがあった。
	研究 の 考察 ・ 反省	同一課題を繰り返し実施することによる変化の特徴を捉えることは、現実には困難なことが多い。特に、実験に複数回参加してもらうことは、容易ではなく、明確なデータは示されていない。本研究で見られた身体反応の反応性における低減は、練習の効果を示したと考えることができる。しかしながら、本研究に限らず安静時データの個人差との関係性については今後も検討を続ける必要がある。
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	次年度に発表予定（生理心理学会は毎年５月に開催されるため） 【研究発表】 日本生理心理学会 課題の習熟度に伴う生理的反応の変化に関する縦断的研究（２） 一心拍数・呼吸数からの検討— 2020年5月23日(土)～24日(日)/東広島	