

## 大学生のアルバイトに関するストレス軽減における認知療法の利用について

A33178 佐藤 真優子

**【目的】** 大学生の日常的な場面である「アルバイト」に関するストレスという場面において、認知療法を利用することにより、ストレスが軽減されるかどうかを以下の仮説に則り、調べた。

仮説1 認知療法後に、ストレス反応が軽減される。

仮説2 認知療法後に、認知的評価中の脅威性の評価が減少し、その結果としてストレス反応が軽減される。

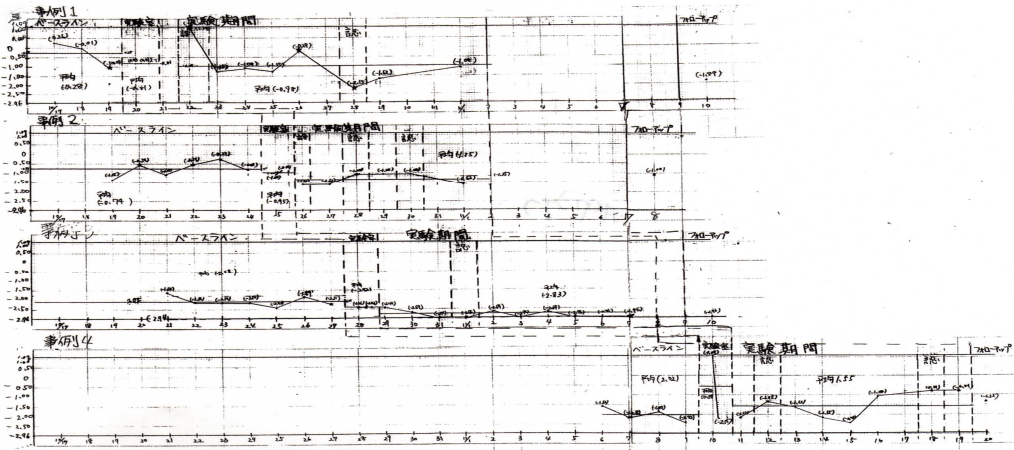
仮説3 認知療法後に、認知的評価中のコントロール可能性が増加し、その結果としてストレス反応が軽減される。

**【研究方法】** 実験協力者 S 大学学生。女子2名男子2名計4名に依頼した。

**手続き** 今回の実験では個体間マルチベースラインを使用した。初回に実験室にて、質問紙（ストレス反応尺度と認知的評価尺度を組み合わせたもの）のみを行い、二回目の実験室での実験まで、毎日定時に質問紙を回答してもらい、これをベースラインとした。ベースライン以降、実験室で認知療法を行ってもらった。その後、アルバイトに関するストレスを感じた時に認知療法を行ってもらった。実験機関中は、毎日定時に質問紙を回答してもらった。実験後にフォローアップを行った。なお、認知療法はフリーマンの非機能的思考記録表に手を加えた思考シートを使用してもらった。

**【結果】** 認知療法により、認知的評価には大きな変化はなかったが、ストレス反応中の心理的ストレス反応（抑うつ、不安、怒り）と情緒的混乱において、減少が見られた。

その一例を以下のグラフ1に示した。



**【考察】** 認知療法における効果は、一部のストレス反応においては軽減できることが検証されたが、認知的評価を変化させるという効果はなかった。

しかし、フォローアップにおいて、認知療法を行うことにより、ストレスがたまった時の考え方の変化のさせ方や、自分の考えや感情を理解できることが認知療法のよい点であり、認知療法を次にストレスを感じた時に利用していきたいという意見もでた。

仮説は、認知療法後にストレス反応が軽減されるというもののみが、一部検証された。他の仮説は、認知療法利用による認知的評価の変化が起こり、ストレス反応が軽減されるというもので、認知的評価の脅威性の評価にもコントロール可能性にも変化は見られなかったため、仮説の検証には至らなかった。