

[課程一2]

審査の結果の要旨

氏名 馬ノ段 梨乃

本研究はコンピュータによるストレスマネジメント教育が労働者個人の心理的ウェルビーイングに与える効果をクラスター無作為化比較試験により検討したものであり、下記の結果を得ている。

1. コンピュータによるストレスマネジメント教育の実施により、労働者のストレス対処能力（積極的問題解決、問題解決のための相談）、および、ストレスマネジメントに関する知識の向上が認められた。
2. 教材を数日（3日以上）に分けて分散学習した場合、より高い学習効果が認められた。
3. ストレス対処能力（問題解決のための相談）の向上に関して、ベースライン時点の心理的ストレス反応が低い対象者より、高い対象者においてより高い学習効果が認められた。
4. 教材の学習が心理的ウェルビーイングに与える効果に関して、統計的に有意な結果は認められなかった。

以上、本論文において作成されたストレスマネジメント教育の実施により、労働者のストレス対処能力が向上する可能性が示唆された。コンピュータを用いたストレスマネジメント教育の効果検討において重要な貢献をなすと考えられ、学位の授与に値するものと考えられる。