

ChatGPTは、ストレス軽減のためのカウンセラーになれる？

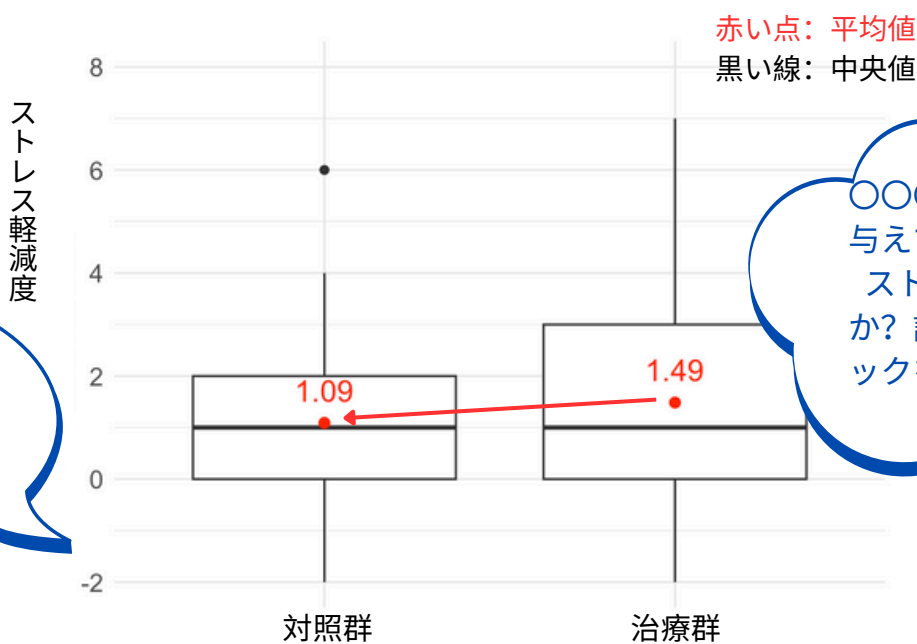
目的

本研究は、認知行動療法（CBT）という心理療法のテクニックを用いたChatGPTの回答が一時的なストレスに及ぼす即時的効果を、オンラインの実験により調査することを目的とした。

方法

参加者（68人）はオンラインで実験に参加し、まず最近ストレスを感じた状況を考えて。そして、治療群（テンプレートを使ってストレスを感じた状況について話す）と対照群（関係のない歴史の話を尋ねる）のいずれかに無作為に振り分けられた。参加者は、介入前と介入後に、自分のストレスレベルを0から10のスケールで報告した。

結果



一つの歴史的事実を教えてください。

OOOOが私にストレスを与えています。どうすればストレスを軽減できますか？ 認知行動療法のテクニックを使用して回答してください。

上のグラフの通り、平均的に言うと、治療を受けた人のほうがストレスを軽くできた。ただし、統計学的に両群の有意な違いは見られなかった。^{注1} つまり、ただの偶然ではないと言い切ることは難しい！ それは、治療群の効果のバラつきが大きかったことが原因だと考えられている。本研究で使ったストレス軽減方法は、ストレスの種類によって効果が違って、分散が大きくなったと推論されている。研究方法を変えてさらなる研究が必要である。

ストレスを感じたときに、ぜひ試してみて、自分に合うかどうか確かめてみてください！

注1) 対応のあるt検定の結果、対照群 (n = 33) の平均軽減度は1.09 (SD = 1.72、p < .001、d = 0.54、95% CI [0.48, 1.70]) であり、治療群 (n = 35) では1.49 (SD = 1.93、p < .001、d = 0.79、95% CI [0.82, 2.15]) であった。2標本のt検定では、2群間の差が統計的に有意であることは示されなかった。

出典: Leilani Kuroki "ChatGPT-4's Ability to Alleviate Momentary Stress Immediately by Using CBT techniques: A Randomized Controlled Trial"

ChatGPT-4の認知行動療法技法を用いて一時的なストレスを軽減させる能力： 無作為化対照試験

要旨

目的

本研究は、認知行動療法（CBT）のテクニックを用いたChatGPTの回答が、一時的なストレスに及ぼす即時的な効果を調べることを目的とした。オンライン実験環境において、無作為化比較試験を実施した。

方法

参加者はオンラインで実験に参加し、ストレスを感じたことを考えた。そして、治療群（ストレスを感じた状況について話す）または対照群（ランダムな歴史的事実を尋ねる）のいずれかに無作為に振り分けられた。参加者は、介入前と介入後にストレスレベルを0～10のスケールで報告した。また、実験前にChatGPTの知的能力に対する信頼度を、実験後には回答に対する満足度を、それぞれ0～10のスケールで報告した。

結果

対応のあるt検定の結果、両群ともストレスレベルが低下した。対照群（ $n = 33$ ）の平均軽減度は1.09（ $SD = 1.72$ 、 $p < .001$ 、 $d = 0.54$ 、95% CI [0.48, 1.70]）であり、治療群（ $n = 35$ ）では1.49（ $SD = 1.93$ 、 $p < .001$ 、 $d = 0.79$ 、95% CI [0.82, 2.15]）であった。2標本のt検定では、2群間の差が統計的に有意であることは示されなかった（ $t(66) = 0.89$ 、 $p = .4$ 、95% CI [-0.49, 1.28]）。これはおそらく治療群の分散が大きかったためであろう。回答に対する平均満足度は両群とも約7であった。ChatGPTの知的能力への信頼は平均6.29であって、治療群のストレス軽減との有意な相関は見られなかった。

考察

今後の研究では、ストレスの種類を限定し、サンプルサイズを増やし、参加の質を向上させることが有益であろう。