

セルフコンパッション介入が孤独な状態の大学生の注意バイアスに与える影響の検討

○福井光輝・井加藤愛理・井神原広平・尾形明子
(広島大学大学院人間社会科学研究科)

目的

Dreimann (2021) はセルフコンパッション (以下, SC) の向上が若者の孤独感の低減に有効であることを示している。SC とは, 他者を労わるように自己を慈しむ態度である。SC が孤独感を低減するメカニズムは明らかではないが, 本研究では孤独感が強い者の特徴である, 否定的な情報から注意を切り替えづらいという注意バイアスを取り上げる (Cacioppo et al., 2016)。本研究は, SC が前述の注意バイアスを改善するため, 孤独感の低減に効果があると考え, 孤独感のある大学生を対象とした SC 介入を実施した。

方法

参加者: 孤独感をもつ大学生 52 名 (UCLA 孤独感尺度のカットオフ得点を超えたもの)。実験群は 24 名 (内, 女性 22 名, 平均年齢 19.37 歳), 統制群は 27 名 (内, 女性 22 名, 平均年齢 19.37 歳)。

手続き: すべての手続きは実験室で行われた。まず, 気分状態, SC を測定し, 注意バイアスの測定として PsychoPy (Peirce, 2007) で作成したドット・プローブ課題の練習試行を実施した。その後, SC に関するワークの実施準備として, 自身の経験について後悔の想起をさせ, 後悔の程度を測定した。想起後, 実験群は SC 介入として岸本 (2021) を参考に「自分を思いやる手紙のワーク」を行った。一方, 統制群は Breines & Chen (2012) にならって自分の趣味を記述させた。その後, 再び気分状態を測定した。次に, ドット・プローブ課題の本試行を行い, 回答の平均反応時間によって算出できる離脱指数を, 離脱の困難さを示す指標として算出した。最後に, 孤独感と後悔の程度, 気分状態, SC を再度測定した。

測定: 孤独感 (UCLA 孤独感尺度第 3 版日本語版; 舛田・田高・臺, 2012), SC (SCS12 項目短縮版; 有光他, 2016), 気分状態 (日本語版 PANAS; 佐藤・安田, 2001), 後悔の程度 (Visual Analogue Scale)。

結果

SC 介入の効果を検討したところ, 介入前後で SC 得点の有意な差は見られなかったが, 実験群でのみ得点の増加が見られた (介入前平均: 実験群 24.44 統制群 27.44, 介入後平均: 実験群 30.00 統制群 29.11, 介入前 SD: 実験群 5.42 統制群 6.33, 介入後 SD: 実験群 8.13 統制群 7.85, $F(1, 52) = 25.51, p < .001, \eta_p^2 = .329$)。SC 介入が注意バイアスに及ぼす影響を検討するために, 実験・統制群の注意バイアス得点の平均値差を検討したところ, 有意な平均値差は確認されなかった (平均: 実験群 -0.019 統制群 0.005, SD: 実験群 0.019 統制群 0.017, $t(52) = -1.356, p = .090, d = -.369, 95\%CI = [-.906, .171]$)。

考察

実験群と統制群を比較したが, 注意バイアスを低減させることは確認できなかった。SC 介入により実験群の SC 得点が増加する方向への変化は見られたが, 介入前・介入後共に統制群との有意な差はなかった。よって, 今回の SC 介入は少しの SC の変化を引き起こしたが, 情報処理に係るバイアスの修正に至るほどの改善は生じさせなかった可能性がある。さらに, 注意バイアスのベースライン測定は行われておらず, もともとの差が影響した可能性も否定できない。孤独感についても, その縦断的な影響を加味すると, スクリーニングの段階で孤独の持続期間についても調査したうえで実験を行うべきである。今後は, 十分に SC を変動させる操作を実施し, 注意バイアスの変動を測定できるデザインにすることで, SC が注意バイアスに及ぼす影響をさらに検討できるだろう。更に, 注意バイアスの中でも若者の孤独な状態と関連が強い要素を測定することで, 孤独感と SC の関係におけるバイアスの検討を深められると考えられる。例えば Bangee et al. (2014) は, 孤独な若者は, 孤独でない同世代の者よりも, 最初に脅威刺激に注意が向く傾向が強いことを示した。そのため, 脅威刺激に対する初期警戒を測定するといったデザインなどが考えられる。