

Poster presentation

(Delete as appropriate)

Effect of self-compassion on environmental reward observation, depressive and anxiety symptoms

Aizawa, M.¹, Kitagawa, Y.¹, Asami, Y.¹, Nomura, K.², Shimada, H.²
(Underline the presenting author)

¹Graduate School of Human Sciences, Waseda University, Saitama, Japan

²Faculty of Human Sciences, Waseda University, Saitama, Japan

minakoizawa@akane.waseda.jp

[Introduction]

Reports show a negative correlation between depression and anxiety symptoms and environmental reward observation. Further, improving environmental reward observation may help reduce depression and anxiety symptoms. Theoretically, regarding environmental reward observation, self-compassion (SC) improvement makes it easier to perceive behavior that is kind to oneself as a reward in itself. Consequently, environmental reward observation may be improved. Therefore, this study aimed to descriptively examine the effect of the degree of SC on the degree of environmental reward observation, and depression and anxiety symptoms.

[Methods]

Participants were 86 university and graduate students aged 18 years and over (39 males, 46 females, one unanswered; average age 22.9 ± 2.3 years).

We conducted a questionnaire survey. All data were analyzed using a mediation analysis. Measures include demographic items, BIS/BAS scale Japanese version (Takahashi et al., 2007), EROS (Kunisato et al., 2011), RPI (Yamamoto et al., 2016), STAI (Hidano et al., 2000), BDI-II. (Kojima and Furukawa, 2003), and SCS-J (Arimitsu, 2014).

This study protocol was approved by the local ethical committee.

[Results]

We used mediation analysis to detect SC's effect on environmental reward observation, depression, and anxiety symptoms. We established that SCS-J mediates the relationship between EROS, RPI and BDI-II ($z = -4.26, p < .01$; $z = -3.67, p < .01$), and between EROS, RPI and STAI ($z = -3.88, p < .01$; $z = -3.43, p < .01$).

[Conclusions]

This study suggests that by perceiving behavior that is kind to oneself as a reward through SC's improvement, the degree of environmental reward observation may be increased, and depression and anxiety symptoms may be reduced. In the future, it will be necessary to empirically examine whether environmental reward observation can be enhanced by adding experimental operations that enhance SC.

Keywords: Self-compassion, environmental reward observation, depression, anxiety

Effect of self-compassion on environmental reward observation, depressive and anxiety symptoms

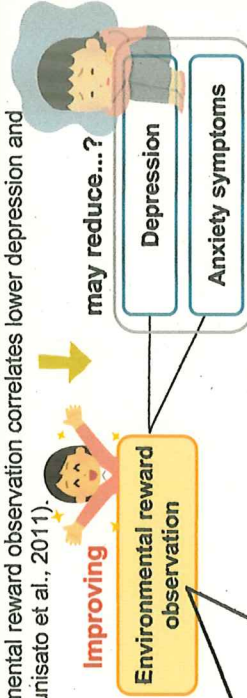


Minako_0375

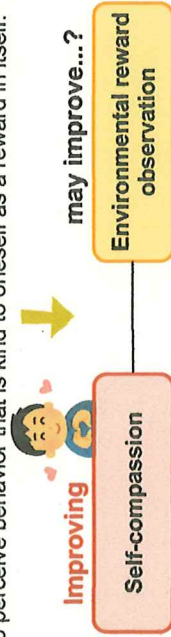
Minako. Aizawa.⁽¹⁾, Yumi. Kitagawa.⁽¹⁾, Yuka. Asami.⁽¹⁾, Kazutaka. Nomura.⁽²⁾, Hironori. Shimada.⁽²⁾
 (1) Graduate School of Human Sciences, Waseda University, Saitama, Japan
 (2) Faculty of Human Sciences, Waseda University, Saitama, Japan

Introduction & Objectives

■ The higher environmental reward observation correlates lower depression and anxiety symptoms (Kunisato et al., 2011).



■ Theoretically, self-compassion (SC) improvement makes it easier to perceive behavior that is kind to oneself as a reward in itself.

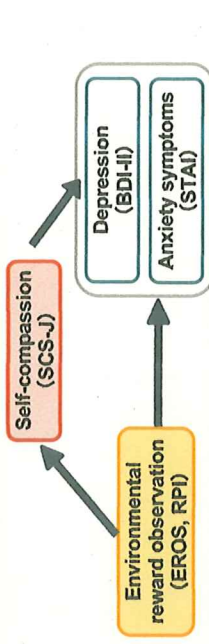


Descriptively examining the effect of the degree of SC on the degree of environmental reward observation, and depression and anxiety symptoms.

Methodology

- Procedure
Questionnaire survey
- Participants
86 university and graduate students aged 18 years and over (39 males, 46 females, one unanswered; average age 22.9 ± 2.3 years)
- Measures
 - Demographic items (age, sex)
 - BIS/BAS scale Japanese version (Takahashi et al., 2007)
 - EROS (Kunisato et al., 2011)
 - RPI (Yamamoto et al., 2016)
 - STAI (Hidano et al., 2006)
 - BDI-II (Kojima and Furukawa, 2003)
 - SCS-J (Arimitsu, 2014)
- Analysis
Mediation analysis

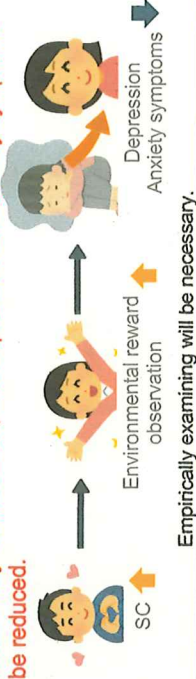
Results & Conclusions



SCS-J mediates the relationship between EROS, RPI and BDI-II ($z = -4.26, p < .01$; $z = -3.67, p < .01$), and between EROS, RPI and STAI ($z = -3.88, p < .01$; $z = -3.43, p < .01$).

Suggestion

■ Through SC's improvement, the degree of environmental reward observation may be increased, and depression and anxiety symptoms may be reduced.



References: Kunisato, Y., et al. (2011). Development of Japanese version of Environmental Reward Observation Scale (EROS). Japanese Association of Behavioral and Cognitive Therapies, 37, 21-31.
 ※ This research was conducted with the approval of Waseda University's Ethics Review Committee on Human Studies (Application No. 2020-56).

オンライン学会参加体験記

【大会概要】

2021年6月5日から2021年6月7日にかけて行われた The 7th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference 2021 に参加し、私はポスタープレゼンテーションを行った。当大会は、新型コロナウイルス感染状況の影響を受け、オンラインにて開催された。

【発表内容の概要】

本研究においては、セルフ・コンパッションの程度が報酬知覚の程度および抑うつ症状と不安症状に及ぼす影響性を、記述的に検討することを目的とした。質問紙調査を実施して、18歳以上の大学生・大学院生86名（男性39名、女性46名、未回答1名；平均年齢 22.9 ± 2.3 歳）を分析対象とした。セルフ・コンパッションが報酬知覚および抑うつ、不安症状に及ぼす影響性について媒介分析を行ったところ、EROS および RPI と BDI-II の関係を SCS-J が媒介しており ($z = -4.26, p < .01$; $z = -3.67, p < .01$)、EROS および RPI と STAI の関係を SCS-J が媒介していること ($z = -3.88, p < .01$; $z = -3.43, p < .01$) が示された。これらの結果から、SCの向上を介して、自分に優しくする行動そのものを報酬として知覚した結果、報酬知覚の程度が高まり、抑うつ症状および不安症状が低減する可能性があることが示唆された。

【ポスター作成にあたっての工夫】

私が参加したポスタープレゼンテーションでは、当日の該当の時間にリアルタイムで、スライドとしてポスターが提示される形式で、1人3分ずつ提示された。また、対面での発表とは異なり、発表者が直接口頭で説明する機会はなかった。そのため、ポスター作成にあたっては、パソコン画面のサイズで3分間のみ提示されるという条件下で、いかに自分の研究内容を分かりやすく伝えることができるかという点を意識した。具体的には、より伝えたい情報を際立たせるため、文章による情報量を極力シンプルにし、イメージを持たせやすくするためにイラストも活用した。

【大会へ参加した感想】

私の参加したポスタープレゼンテーションでは、他の参加者の方と直接顔を合わせての質問のやり取り等ができなかった点が少々残念であった。しかしながら、オンライン開催であったからこそ、様々な国と地域の参加者の方による多くの発表を見ることができたと感じている。また、私にとっては今回が初めての国際学会であったが、参加中にわからないことがあった際にすぐに手元のパソコンで調べたりメモを取ったりすることも可能であったため、しっかりと理解しながら発表を聞くことができた。この貴重な機会を通して学んだことを、今後の活動にも役立てていきたいと考えている。

(日本語 1200 字以内)

採用された方については、ウェブページ等で内容が公開される予定です。