

休憩中に視聴する風景動画の種類と注意回復効果の関係

和田 海渡

自然との接触により注意回復効果が得られることは、多くの先行研究において明らかにされている。また、実際の自然環境の他に風景画像や風景映像といった視覚刺激でも注意回復効果が示されている。しかし、多くの研究では、自然環境と都市環境を比較しており、注意回復効果をもたらす自然環境の要素については十分検討されていない。自然環境の中でも水が含まれた環境が主観的に最も高い注意回復効果をもたらすとの報告はあるが、これが行動上の変化にも表れるかを検討する必要がある。そこで、本研究では自然風景動画として水が含まれる動画と水が含まれない動画、そして非自然風景動画を用い、課題の休憩時にこれらを視聴することで、動画に含まれる水の有無によって休憩後の課題成績に対する注意回復効果が異なるかを検討することを目的とし、2つの仮説を立てた。仮説1は、非自然風景動画である非回復動画よりも自然風景動画である回復動画を視聴するほうがより大きな注意回復効果がみられるとした。仮説2は、水を含まない回復動画よりも水を含む回復動画を視聴するほうがより大きな注意回復効果がみられるとした。これらの仮説の検証のため1つの実験を行った。

まず、本実験の前に予備実験を行い、実験で用いる画像の選定を行った。これらの画像からスライドショー動画を作成し本実験で用いた。本実験では、持続的な注意が必要となる sustained attention to response task (SART) を2セット行い、1セット目と2セット目の課題の間に休憩を設けた。休憩は、水を含む自然風景動画をみる条件、水を含まない自然風景動画をみる条件、都市風景動画をみる条件の3つとし、休憩時間はそれぞれ約6分間であった。実験後、各セットにおける SART 成績と適宜取得した主観的疲労度を条件間で比較した。また、実験前に測定した主観的ストレス状態の得点と課題成績との関係を調べた。

実験の結果、各指標に対し条件間での有意な差はみられず、仮説1と仮説2はどちらも支持されなかった。これらの結果について、実験で用いた動画の呈示時間や SART の負荷に問題があった可能性が考えられた。その一方、主観的ストレス状態の結果から、ストレスが比較的高い状態では回復(水あり)条件と非回復条件の間で SART の反応時間が異なり、ストレスによって個人差が生じる可能性が示された。これは、自然風景動画による注意回復効果が定常的なものではなく、個人のストレス状態によって影響を受ける可能性を示唆している。

今後は、ストレスといった個人の心理状態を考慮し、効果的な休憩方法や接触する自然の種類、自然との接触方法を見直すことで、注意回復効果の発生メカニズムを明らかにすることが必要である。(応用認知心理学)