

大学生におけるマインドフルネスと衝動性の関係

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
山路 美波

本研究では、大学生を対象としてマインドフルネスと衝動性の関係を明らかにすることを目的とした。研究1では予備的調査として、質問紙調査によって、マインドフルネスに関係のある衝動性の測度を検討した。マインドフルネスの測定には、Five Facet Mindfulness Questionnaire 日本語版 (FFMQ) を使用した。衝動性とは多次元的な概念であり、複数の側面から測定する必要があると考え、本研究では、質問紙法である YG 性格検査で測定される衝動性と行動的指標である遅延価値割引の簡易質問紙による衝動性の2側面から検討した。その結果、マインドフルネスの構成要素の1つ、「Act with Awareness」において YG 性格検査の R 因子 (のんきさ) と関連が見られた。R 因子得点の高い者は Act with Awareness の得点が低く、R 因子得点の低い者は Act with Awareness の得点が高いことから、衝動性の高い者ほどマインドフルではないという事が示された。

次に、研究2では、マインドフルネス・エクササイズが衝動性に及ぼす効果を検証した。FFMQ と YG 性格検査の R 因子に加え、PC 課題の遅延価値割引を実施した。その結果、遅延価値割引で測定された衝動性には、エクササイズによる効果はなかった。一方で、R 因子の得点はマインドフルネス・エクササイズによって低下した。ここでも、R 因子の変化は Act with Awareness と対応しており、マインドフルネス・エクササイズにより、進行中の活動への気付きが深まることで、行動をうまく制御することが出来るようになるのかもしれない。

しかし、本研究では協力者が少なく、一般化することが難しい。今後協力者数を増やし、検討し直す必要がある。