

大学生における注意の制御とマインドフルネス、 気晴らしへの集中が抑うつ傾向に与える影響

人間福祉学科 福祉心理系 丸山美菜

日常生活において、不快な気分を調節するために行う方略として気晴らしがある (Stone & Neale, 1984)。気晴らしへの依存を防ぎ、気晴らしによる気分状態を適切なものとするためには、気晴らしに集中することと、悩みやネガティブな思考に囚われないよう、注意を柔軟にコントロールすることが重要である。これらに関わる要因としてマインドフルネス、注意の制御が挙げられる。本研究は、注意の制御とマインドフルネスが、気晴らし後の気分や依存状態、抑うつ傾向へ与える影響を検討することを目的とし、大学生を対象に Web を用いた調査を行った。

仮説に基づき共分散構造分析を行った結果、注意の制御の向上はマインドフルネスの高さを予測することが示唆された。また、注意の制御とマインドフルネスは、気晴らしへの集中を高めるだけでなく、気晴らし後の気分や依存状態、抑うつ傾向にも影響を与え、それぞれを適切な結果へ変化させることが示唆された。したがって、大学生において気晴らしの有効性を高めるためには、注意の制御を向上させ、気晴らし時にマインドフルネスな状態でいられるような介入を行うことが重要であると考えられる。