

マインドフルネストレーニングが、反社会的性格傾向及び、怒りの反すうに及ぼす影響について

池 田 真 基

1. **問題と目的** 怒りの感情は、それが過度に強い場合、対人関係を悪化させたり、心身に不調をもたらし、身体的健康において好ましくない。怒りによって生起された攻撃動因が、犯罪などの反社会的行動を導いたり、人間関係に亀裂を生じせしめたりする可能性も否定できないとされ、怒りに反社会的性格傾向が影響している可能性が考えられる。そして、怒りに対して有効な心理的介入として、マインドフルネスに注目が集まっている。マインドフルネスによって、怒りが低減するプロセスに反社会的性格傾向がどのように関連するかを明らかにすることは、マインドフルネスのメカニズムを解明する上で新たな視点をもたらす可能性があり、本研究ではマインドフルネストレーニングを通じ、怒りの反すうを低減することを仮説とし、怒りの反すうの低減により怒りによって発生する心身、及び社会生活上の不適応を防止することが可能となるのではないかと考えた。
2. **研究1・方法** 大学生145人に、質問紙調査を行った。日本語版Mindful Attention Awareness Scale、日本語版Dark Triad Dirty Dozen、日本語版Anger Rumination Scaleを用いた。
2. 1. **研究1・結果** MAASがDTDDおよびARSに対して有意な負の相関を示し、DTDDがARSと有意な正の相関を示した。反社会的性格傾向を媒介変数とした媒介分析を行った結果から、マインドフルネス、反社会的性格傾向、怒り反すうそれぞれの間で有意な結果が得られ、マインドフルネスと怒り反すうの間では、媒介なしのパスが有意ではあったが、反社会的性格傾向を媒介することにより、パス係数の有意な減少を得ることができた。
3. **研究2・方法** 大学生、大学院生の実験群8人、統制群8人に、介入研究を行った。実験群は2週間のマインドフルネストレーニングを行い、統制群は2週間のリラクゼーションを行った。+効果指標は、研究1で用いられたものと同様のものを使用した。
3. 1. **研究2・結果** 分散分析における分析結果からは、介入前後でのマインドフルネス傾向の主効果のみ有意であり、交互作用は有意ではなかった。反社会的性格傾向、また、怒りの反すうの介入前後の変化においても、有意な主効果を得ることはできなかった。
4. **考 察** 研究1では、マインドフルネス傾向の上昇によって反社会的性格傾向が低減し、結果として怒りの反すうが低減するという結果が得られた。研究2については、実験群、統制群共にマインドフルネス傾向が有意に上昇しており、かつ、マインドフルネス傾向の上昇によって反社会的性格傾向、怒りの反すうと共変的な変化を得ることができなかった。しかし、研究2における実験群で、マインドフルネス傾向の上昇に伴い、反社会的性格傾向が有意傾向になりつつあったという補助的な結果が得られたことから、より多くの参加者を対象に介入を行うことにより、反社会的性格傾向が有意に低減するという結果を予測できる可能性も考えられる。