

## 早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	梅田 亜友美 (うめだ あゆみ)
所属・資格 (※学生の場合は課程・学年を記載)	人間科学研究科 博士後期課程 4年
発表年月 または事業開催年月	2021年 9月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本心理学会 第85回大会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	梅田亜友美 大月友
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	慈悲の瞑想が気分およびマインドワンダリングに与える影響
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p>本研究では、慈悲の瞑想 (LKM) が気分およびマインドワンダリングに与える影響について検討した。大学生および大学院生 43 名 (男性 13 名, 女性 30 名; 平均年齢 22.5 歳, <math>SD=3.2</math>) を LKM 群 (22 名), 統制群 (21 名) に準ランダムに割り当てた。マインドワンダリングは SART, 気分は PANAS で測定した。2 要因混合分散分析の結果, LKM 群において, LKM の実施前から実施後にかけてネガティブ気分, ポジティブ気分が低下していた (ネガティブ気分: <math>F(1, 41) = 26.40, p = .00, \eta_p^2 = .56</math>; ポジティブ気分: <math>F(1, 41) = 19.67, p = .00, \eta_p^2 = .48</math>)。また, マインドワンダリングについて, LKM の実施前の得点を共変量とした共分散分析の結果, LKM 群と統制群に有意な差は認められなかった (<math>F(1, 40) = 0.10, p = .76, \eta_p^2 = .00</math>)。本研究の結果, 15 分間の LKM はマインドワンダリングに影響しないが, ネガティブ気分およびポジティブ気分を低下させることが示された。</p>	

※無断転載禁止