日本語 Mindful Attention Awareness 尺度

○雨宮俊彦¹・吉津潤²(関西大学社会学部¹・関西大学大学院心理学研究科²)

Key words: mindfulness scale, awareness, acceptance

目 的

2006 年以降、数多くの Mindfulness 尺度が発表されるようになったが、最も早い段階に開発されよく知られた尺度に Brown& Ryan (2003) の Mindful Attention Awareness 尺度 (MAAS) がある。本研究では、MAAS の日本語版を作り、Mindfulness 尺度としての妥当性の検討を行った。

方 法

調査協力者：大学生 213 名。男性 82 名、女性 131 名。平均年齢 19.5 歳 (標準偏差 0.65)。

質問紙：Brown& Ryan (2003) の MAAS15 項目を日本語訳したものを用いた。6 件法。他に、Big5 性格検査、Rosenberg 自尊心尺度、STAI、STAXI、PANAS、感情制御尺度、Gelotophobia (笑われる恐怖尺度) も実施した。

結 果

主因子法で因子抽出を行った。固有値は順に 4.6, 1.6, 1.2, 1.0, 0.86 となった。Brown&Ryan (2003) は 1 因子構造を主張しているが、Scree 基準によれば 2 因子解も可能だった。2 因子解を採用し、promax 回転を行った。表 1 に、因子負荷量の表を示す。因子負荷量の基準を 0.35 とすると、第 1 因子が 8 項目、第 2 因子が 5 項目となり、これらの項目は他の因子には 0.35 以上の因子負荷は示さなかった。第 1 因子を自動性 (Automaticity) 因子、第 2 因子をうわの空 (Absentmindedness) 因子と名付けた。因子間相関は 0.56 だった。

α 係数は Automaticity (8 項目) が 0.812、Absentmindedness (5 項目) が 0.624 だった。Absentmindedness は項目数が少なく、 α 係数も下位尺度とするには十分ではないが、因子負荷量では Automaticity とは明確に分離されているので、探索のために尺度値を算出し (両尺度に属する 13 項目を合併したものを Mindlessness とした)、他の尺度との関連を検討した。

表 2 に、Automaticity、Absentmindedness と Big5、自尊心との相関係数を示した。Automaticity と Absentmindedness は、明確に異なる相関のパターンを示した。STAXI の怒りに関しては Absentmindedness のみ、特性、状態ともに正の有意な相関を示した。STAI の不安に関しても Absentmindedness が特性に関しても、また状態の一部で正の有意な相関を示したが、Automaticity は特性の一部でのみ正の有意な相関を示した。Gelotophobia は共に正の有意な相関を示したが、Absentmindedness の方が相関は大きかった。全体として Absentmindedness の方が well-being としてネガティブな尺度との相関を強く示した。PANAS は、現時点評定だったためもあり、有意な相関は見られなかった。

考 察

Cardaciotto, et, al (2008) は、MAAS と FHLMS の Awareness との相関が 0.21、Acceptance との相関が 0.32 と、予想に反して MAAS は Acceptance との相関の方が高い事を示している。実際、FHLMS の Acceptance の "I try to stay busy to keep thoughts or feelings from coming to mind." や "I try to put my problems out of mind." などは、本研究における Absentmindedness の項目に近い。MAAS には Attention Awareness だけでなく Acceptance の側面も混入している。

Mindfulness の複数の側面を適切に測定するには最低二つの下位尺度は必要なようだ。

表 1. 因子負荷量

	Automaticity	Absentmindedness
十分に注意を払うことなく急いで行動を終わらせてしまう	0.81	-0.10
私は、自分のしていることにあまり注意を払わずに「自動的に行動」していることがあるようだ	0.65	0.09
自分のしている事に注意を払わず、自動的に仕事や課題を行う	0.65	0.13
目的のところでさっさと歩いて、道中の自分の経験に注意を払わない傾向がある	0.62	-0.13
注意を払わずに物事を行っている	0.62	0.18
身体的な緊張や不快感があらわになるまで、自分ではそれに気をとめない傾向がある	0.52	-0.21
初めての人の名前をきいて、すぐにそれを忘れてしまう	0.40	0.07
達成しようとしている目標を意識するあまり、そのために今自分がしていることがおろそかになる	0.36	0.33
将来や過去の事で頭が一杯になってる	-0.32	0.78
不注意で、あるいは他の事を考えていて、物を壊したりこぼしたりする	0.01	0.53
食べているという意識なしにスナックをつまんでいる	-0.08	0.47
ある場所まで「自動操縦」状態で行って、自分でなぜそこに行ったのかと思う	0.26	0.46
他の人の話を、別の事をしながら、気持ち半分で聴いている	0.10	0.35
今生じていることに集中し続けるのに困難を感じる	0.20	0.28
ある感情を経験して、しばらく後になるまでそれに気付かなかったことがある	0.06	0.27

表 2. Automaticity, Absentmindedness と Big5、自尊心との相関 (* p<.05, ** p<.01)

	Neuroticism	Extraversion	Openness	Agreeableness	Conscientiousness	Rosenberg
Automaticity	.013	-.046	-.074	-.018	-.290**	-.107
Absentmindedness	.226**	-.066	-.037	-.176*	-.077	-.165*
Mindlessness	.108	-.062	-.069	-.090	-.242**	-.151*

引用文献

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. (Toshihiko AMEMIYA, Jun YOSHIZU)