6 因子マインドフルネス尺度の開発

—脱中心化, 抑うつ, 不安, QOL, 基本的信頼感との関連—

○前川真奈美¹・越川房子²

(¹早稲田大学大学院文学研究科・²早稲田大学文学学術院)

キーワード: マインドフルネス尺度 抑うつ 不安

Development of Six Factors Mindfulness Scale

Manami MAEKAWA¹ and Fusako KOSHIKAWA²

(¹Graduate School of Letters, Arts and Sciences, Waseda Univ., ²Faculty of Letters, Arts and Sciences, Waseda Univ.)

Key Words: mindfulness scale, depression, anxiety

目 的

うつや不安への介入に関する概念として, マインドフルネスが注目を集めている。マインドフルネスは「意図的に, いまこの瞬間に, 判断をせずに注意を払うこと (Kabat-Zinn, 1994)」と定義される。様々な精神的問題に対するマインドフルネスの有効性が示されているが, その効果機序は今のところ明確になっていない。効果機序の検討には, マインドフルネスの各要素を個別に測定する尺度が必要不可欠である。既に先行研究において, 多因子構造のマインドフルネス測定尺度が開発されているが (Baer et al., 2004, Baer et al., 2006), それらには, 逆転項目のみで構成されている因子の存在や, マインドフルネスの中核要素である「受容」を直接的に測定する項目が含まれていないなどの指摘がある。加えて, マインドフルネスの概念において重要なコンパッション (Sugamura et al., 2007) の要素を含む尺度が見当たらないことから, そのような尺度の開発も今後の課題の一つであると考ええる。

そこで, 本研究では, 上に挙げた諸点を考慮したうえで項目を作成し, 因子分析ならびに信頼性・妥当性の検討を通して, マインドフルネスを構成する複数の要素を個々に測定可能な尺度を作成する。

方 法

調査協力者 大学(院)生 503 名を対象とし, 無効回答のない 478 名(男性 156 名, 女性 318 名, 不明 4 名; 平均年齢 20.3±2.2 歳)のデータを使用した。なお, 構成概念妥当性の検討では該当項目に無効回答のない 455 名(男性 152 名, 女性 300 名, 不明 3 名; 平均年齢 20.3±2.2 歳)のデータを使用し, 再検査信頼性の検討では 1 回目(以下, Time1)と 2 回目(以下, Time2)の双方に回答した 203 名 (男性 61 名, 女性 142 名; 平均年齢 20.3±1.5 歳)のデータを使用した。

調査時期 2011 年 6 月 29 日～同年 8 月 4 日。なお, Time 1 と Time 2 の平均測定間隔は 14.2±1.6 日間であった。

調査紙の構成 ①マインドフルネス予備尺度: 予備調査を経て作成された 72 項目(5 件法)。マインドフルネスに関する知識を持たない学生が回答可能な尺度となるよう, 項目のワーディングや配置を考慮し, マインドフルネスの専門家およびその知識を有する大学院生との協議を経て選定した。②日本語版 Experiences Questionnaire (栗原ら, 2010)の下位尺度「脱中心化」: 10 項目, 5 件法。③WHO QOL26 (田崎・中根, 2007): 26 項目, 5 件法。④基本的信頼感尺度 (谷, 1996)の下位尺度「基本的信頼感」: 6 項目, 7 件法。⑤新版 STAI 状態・特性不安検査 (肥田野ら, 2000)の下位尺度「特性不安尺度」(以下, STAI-T): 20 項目, 4 件法。⑥日本語版 CES-D (島ら, 1985): 20 項目, 4 件法。⑦倫理的配慮による質問項目: 調査後, 協力者の気分をポジティブあるいはニュートラルに誘導するための質問。分析対象からは除外した。

②～⑥は構成概念妥当性の検討で使用した。脱中心化, QOL, 基本的信頼感とはマインドフルネス尺度と正の相関を示し,

STAI-T, CES-D は負の相関を示すと予測された。

手続き 書面(調査紙の表紙)および口頭で教示を行い, 無記名の集団法で実施した。

結 果

因子分析 マインドフルネス予備尺度について探索的因子分析(最尤法, プロマックス回転)を行った結果, 「コンパッション (共感)」, 「評価をしない受容」, 「プレゼンス (現在への集中)」, 「気づき」, 「描写」, 「客観的な観察」の 6 因子, 31 項目が抽出された。それらの項目を用いて確認的因子分析(最尤法, 一部に誤差共分散を設置)を行った結果, RMSEA = .057, CFI = .855, GFI = .870, AGFI = .846 であり, 良好とは言えないものの許容範囲内の適合度が示された。この 31 項目を「6 因子マインドフルネス尺度 (以下, SFMS と表記)」とした。

内的整合性 SFMS 全体は $\alpha = .88$, 各因子は $\alpha = .70 \sim .83$ (一部 $\rho = .70$)であった。

再検査信頼性 各因子の Time1—Time2 間の相関は $r = .61 \sim .80$ であった。

構成概念妥当性 SFMS の合計点および各下位尺度得点と, 脱中心化・QOL・基本的信頼感・STAI-T・CES-D のそれぞれの合計得点を用いてピアソンの積率相関係数を算出した (Table 1)。「気づき」因子と CES-D との間を除き, すべての組み合わせにおいて概ね予測通りの相関が示された。

Table 1. SFMS と他の尺度との相関

(N = 455)	SFMS 合計	SFMSの下位尺度					客観的な 観察
		コンパッション	評価をしない	プレゼンス	描写	気づき	
		共感	受容	現在への集中			
脱中心化	.771 ***	.367 ***	.578 ***	.529 ***	.367 ***	.447 ***	.571 ***
QOL	.465 ***	.280 ***	.304 ***	.510 ***	.248 ***	.157 ***	.233 ***
基本的信頼感	.565 ***	.266 ***	.405 ***	.560 ***	.328 ***	.211 ***	.316 ***
STAI-T	-.567 ***	-.244 ***	-.438 ***	-.606 ***	-.278 ***	-.156 ***	-.356 ***
CES-D	-.405 ***	-.262 ***	-.270 ***	-.503 ***	-.164 ***	-.077	-.243 ***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

考 察

上記の結果から, 本研究で作成したマインドフルネス尺度は, ある程度高い内的整合性・再検査信頼性・構成概念妥当性を有していると判断された。「気づき」と抑うつとの間で有意な相関が見られなかったが, これは先行研究 (Baer et al., 2006; Cardaciottto et al., 2008) と一致する結果であった。

このことから, マインドフルネスを査定する際, この 6 因子マインドフルネス尺度が有用であるということが示唆された。併せて, 既存の尺度で測定される要素を概ね踏襲しつつ「コンパッション」という独自因子も含む点や, 逆転項目を使用しないため内容的妥当性に優れているという点で, 本尺度は, マインドフルネスの諸側面をより総合的に捉えられると考えられる。

今後は, 本尺度を用いて, マインドフルネス諸技法の効果機序について検討を進めていく予定である。

本研究は, 早稲田大学の人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実施された (承認番号: 2011-169)。