6 因子マインドフルネス尺度の妥当性の検討

—マインドフルネスの要素のパターンと精神的健康との関連から—

○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, 妥当性, 精神的健康

Validity of Six Factors Mindfulness Scale

Manami MAEKAWA¹ and Fusako KOSHIKAWA²

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

Key Words: mindfulness scale, validity, mental health

目 的

マインドフルネスとは、抑うつや不安、痛みや境界性人格障害などへの効果的な介入として注目を集めている概念であり、一般的には“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。マインドフルネス諸技法の有効性は複数報告されているが、その効果機序は明確化されていない(Sauer & Baer, 2010)。効果機序を検討する第一歩として、前川・越川(2012)はマインドフルネスの複数の要素を個別に測定可能な“6 因子マインドフルネス尺度(以下, SFMS)”を開発し、その信頼性と妥当性を検討した。

本研究では、SFMSを用いて先行研究で示されたマインドフルネスの性質について検討することで、この尺度の妥当性を別の角度から確認する。具体的には、マインドフルネスの要素のパターンと精神的健康指標(CES-D, STAI-T, QOL, 基本的信頼感)との関係性を検討する。

方 法

調査協力者 都内私立大学の大学(院)生 503 名のうち無効回答のない 478 名(男性 156 名, 女性 318 名, 不明 4 名; 平均年齢 20.3±2.2 歳)。なお、クラス間での比較では、該当項目に無効回答のある 22 名を除外して分析を行った。

調査時期 2011 年 6 月 29 日～8 月 4 日

調査紙の構成 1. 6 因子マインドフルネス尺度(前川・越川, 2012): 31 項目, 5 件法。

2. 日本語版 CES-D (島ら, 1985): 20 項目, 4 件法。

3. 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。

4. WHO QOL26 (田崎・中根, 2007): 26 項目, 5 件法。

5. 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。

6. 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。

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

クラスタ分析 因子得点をもとにクラスタ分析(ウォード法)を行った結果、6 因子とも因子得点が高い群(A 群)、“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)”・“客観的な観察”の因子得点が高因子より 5%水準で有意に高い群(B 群)、“気づき”・“描写”の因子得点が高因子より 5%水準で有意に高い群(C 群)、6 因子とも因子得点が低い群(D 群)の四つに分類された。

クラスタ間の比較 各クラスタを独立変数とし、CES-D・STAI-T・QOL・基本的信頼感についてそれぞれ対応のない一要因分散分析を行った。その結果、いずれもクラスタの主効果が有意であった(CES-D $F(3, 172.94) = 23.953, p < .001$; STAI-T $F(3, 451) = 47.003, p < .001$; QOL $F(3, 451) = 25.092,$

$p < .001$; 基本的信頼感 $F(3, 175.26) = 38.785, p < .001$)。多重比較の結果、CES-D は $D = C > B = A$ の順で低く、STAI-T は $D = C > B > A$ の順で低く、QOL は $A > B > C = D$ の順で高く、基本的信頼感 は $A > B > C > D$ の順で高いことが示された。

気づき・描写と基本的信頼感との関係 “気づき”や“描写”と基本的信頼感との関係を検討するために、各項目間でピアソンの積率相関係数を算出した。その結果、“気づき”の項目“自分がしていることに常に意識を向けながら行動する”と“描写”の項目“自分が考えていることを的確な言葉で表現できる”および“自分が感じていることを的確な言葉で表現できる”は、基本的信頼感の項目“自分自身のことが信頼できないと感じることがある”および“私は自分自身を十分に信頼できると感じる”との間でそれぞれ有意な正の相関を示した($r = .204 - .283$)。

考 察

上記の結果から、抑うつ、特性不安、QOL に関しては、気づき・描写が高くても受容・集中が低ければ精神的健康は低いことが示唆された。先行研究(Barnes & Lynn, 2010; Fisak & von Lehe, 2012)においても類似した結果が示されていることから、SFMSはマインドフルネスの性質を的確に反映した尺度であると言える。

次に、基本的信頼感の観点から SFMS の妥当性を検討する。基本的信頼感の中核概念は自己信頼であり、その前提として自分自身の行動、思考、感情に気づきを向け、それらを明確に認識する力が必要不可欠である。そのため、どのように気づきを向けるか(受容・集中・共感・客観的)に加えて“気づきを向けるか否か(気づき・描写)”も基本的信頼感の高低を左右する要因となり得ると考えられる。実際、本研究では D 群よりも C 群のほうが高い基本的信頼感を示していた。また、自分の体験への気づきが高いほど、あるいは自分の感情や思考をより明確に捉えているほど、自己信頼感も高いことが示された。したがって、基本的信頼感の観点からも、SFMS はマインドフルネス測定尺度として妥当であると判断できる。

加えて、本研究の結果から、精神的健康の向上には“内的体験に気づきを向ける態度”のみならず、“いま現在の体験に意図的に注意を向けて集中しそれらを評価せずに受け入れる態度”も併せて育成することが重要であると示された。これは、マインドフルネス諸技法の効果機序を検討するうえで重要な示唆であると考えられる。

引用文献

前川真奈美・越川房子 (2012). 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—— 日本心理学会第 76 回大会発表論文集

※本研究は、早稲田大学における「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)。