

STANISŁAW RADOŃ
Uniwersytet Papieski Jana Pawła II

PIĘCIOWYMIAROWY KWESTIONARIUSZ UWAGAŃNOŚCI: POLSKA ADAPTACJA

Celem artykułu jest walidacja polskiej adaptacji *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ – Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer i Toney, 2006), który służy do pomiaru uważności. W części teoretycznej przedstawiono model uważności, w którym podstawową rolę zdaje się odgrywać pięć czynników (świadoma obecność, niereaktywność, nieosądzanie, obserwacja i opisywanie), oraz historię powstania FFMQ. Następnie dokonano adaptacji FFMQ na język polski (podwójna translacja i wstępna walidacja) i poddano to narzędzie procedurze walidacyjnej (analiza rzetelności, confirmacyjna analiza czynnikowa, analiza korelacji z innymi testami mierzącymi różne aspekty psychologiczne: neurotyzm, stabilność emocjonalna, poziom ruminacji, otwartość na doświadczenie, ekstrawersja i refleksyjność). W badaniach brało udział 200 uczniów w wieku od 15 do 19 lat oraz 600 dorosłych w wieku od 20 do 50 lat. Uzyskane rezultaty potwierdziły rzetelność testu (α Cronbacha = 0,73-0,86), oprócz skali Niereaktywność (α = 0,65-0,66), oraz trafność stosowania u osób z populacji nieklinicznej w wieku od 15 do 50 lat, jak i założeń teoretycznych uważności (model 4-czynnikowy nieskorelowany bez skali Obserwacja). Wskazana jest dalsza walidacja na próbkach klinicznych oraz z kontrolowanym poziomem doświadczenia w medytacji.

Słowa kluczowe: uważność, właściwości psychometryczne, Pięciodymiarowy Kwestionariusz Uważności.

PODSTAWY TEORETYCZNE

Od kilkunastu lat temat uważności (*mindfulness*) wywołuje duży społeczny rezonans (ponad 9% Amerykanów przyznaje, że stosuje takie praktyki jako narzędzie prowadzące do zdrowienia) i naukowy odzew (Chiesa i Serretti, 2009, 2010; Didonna, 2009; Glomb, Duffy, Bono i Yang, 2011). Tylko w samych Sta-

Adres do korespondencji: STANISŁAW RADOŃ – Uniwersytet Papieski Jana Pawła II, ul. Kanonicza 25, 31-002 Kraków; e-mail: biuro@ipri.pl

nach Zjednoczonych znajduje się ponad 250 centrów medycznych, w których prowadzi się różne interwencje terapeutyczne oparte na technikach uważnościowych lub stosuje się treningi uważnościowe. W światowej literaturze fachowej notuje się wprost lawinowy wzrost zainteresowania tym obszarem wiedzy (ostatnio publikuje się ponad 120 artykułów rocznie w czasopismach naukowych – por. Williams i Zylowska, 2009). Sama zebrana bibliografia od 1975 do 2009 roku obejmuje 113 stron maszynopisu i zawiera ponad 1000 publikacji (Williams i Zylowska, 2009). Opublikowany w 2007 roku na podstawie baz danych PsycINFO, Medline, PubMed, Cochrane przez U.S. Department of Health systematyczny przegląd publikacji dotyczących efektywności różnych interwencji opartych na uważności, zawierający dane z 17 elektronicznych baz danych za lata 1956-2007, zidentyfikował ponad 11 000 publikacji (Glomb i in., 2011). Baza PsychInfo obejmuje 2221 pozycji (artykuły, książki, dysertacje), które zawierają słowo kluczowe *mindfulness*, a Medline – 640 (Glomb i in., 2011). Polska literatura w tym zakresie jest bardzo uboga (Fajkowska i Derryberry, 2011; Holas i Jankowski, 2013; Jankowski, 2008; Jankowski i Holas, 2009; Kolańczyk i Mikołajczyk, 2011; Radoń, 2013).

We współczesnej literaturze pojęcia takie, jak „uważność”, „medytacja”, „wyciszenie” i „świadoma obecność” bywają używane zamiennie i są definiowane z jednej strony jako specyficzny stan (technika), a z drugiej strony jako docelowa jakość życia (cecha), która może wynikać z indywidualnych predyspozycji podmiotu albo stanowić trwały rezultat stosowania różnych treningów. Klasyczne definicje uważności opisywały ją jako stan „umysłowej obecności”, który zakłada jasną świadomość podmiotu dotyczącą własnego świata wewnętrznego i zewnętrznego, a na który składa się nieustannie zmieniający się, jak w kalejdoskopie, strumień myśli, zmysłowych doznań, emocji i zachowań (Gunaratana, 2002; Kapleau, 1965; Rahula, 1959). Ten stan często był też określany jako „czysta świadomość” (*bare attention* – por. Gunaratana, 2002; Rahula, 1959; *pure or lucid attention* – por. Das i Gastaut, 1955).

Uważność w pierwszym znaczeniu oznacza specyficzny stan uwagi, będący wynikiem ciągłego kierowania jej na to, co się dzieje w chwili obecnej, w sposób nieoceniający i nieosądzający (Kabat-Zinn, 1994). Uważność w tym znaczeniu to zdolność uwagi do zauważania szczegółów z peryferyjnego pola percepcyjnego, ich prewerbalnego rejestrowania oraz zapamiętywania (tzw. uwaga ekstensywna – por. Kolańczyk i Mikołajczyk, 2011; Lazar i in., 2005; Scharmer, 2009). Wiele badań wskazuje na to, że osoby o podwyższonych wskaźnikach uważności dostrzegają obrazy zwykle ignorowane przez osoby nieuważne (świadomość własnego ciała i rozpoznawania treści pojawiających się w świadomości, tj. myśli,

emocji, przekonań). Ta zdolność – jak dowodzą badacze (por. Treadway i Lazar, 2009) – uwarunkowana jest specyficzną (odmienną w przypadku osób znajdujących się w stanie uważności) aktywacją elektryczną niektórych obszarów mózgu: zwiększona aktywacja w obszarze przedczołowym (związana z występowaniem pozytywnych stanów uczuciowych), nieobecność blokujących aktywację fal *alfa* (zwiększona świadomość pojawiania się różnych bodźców), zwiększona aktywność fal *alfa* (marker relaksu i zmniejszonego niepokoju), *theta* (wskaźnik zmniejszenia się cechy niepokoju) oraz *gamma* (marker regulacji afektu).

W tym znaczeniu termin „uważność” może służyć do opisu szczególnego typu technik medytacyjnych, które charakteryzują się tzw. otwartym monitorowaniem (*open monitoring*). Techniki te zwykle są odróżniane od innych technik opartych na koncentracji (*focussed attention*) albo traktowanych jako potencjalne rozwinięcie tych technik (por. Lutz, Slagter, Dunne i Davidson, 2008). Zakładana w pojęciu otwartego monitorowania uważność obejmuje różne nieanalizujące ćwiczenia umysłowe, począwszy od kontroli oddechu poprzez uświadamianie sobie doznań płynących z ciała aż po wielość form aktywnej i biernej aktywności medytacyjnej (Kabat-Zinn, 2003; Lazar i in., 2005). Według wielu badaczy tego zjawiska tak rozumiana uważność nie może być utożsamiana z żadną konkretną techniką medytacyjną ani metodą terapeutyczną, ponieważ w naukowej konceptualizacji (od samego początku) oznacza raczej specyficzny styl bycia, pełen otwartości i akceptacji (Jankowski i Holas, 2009).

Uważność rozumiana jest w literaturze fachowej jako cecha, która różnicuje ludzi (predyspozycje genetyczne, uwarunkowania środowiskowe, specyficzny trening) oraz ma określone korelaty neuropsychobiologiczne i wskaźniki psychometryczne (Davidson, 2010). Wyniki wielu badań z zakresu neuropsychologii wskazują bowiem na to, że mózgi osób uważnych różnią się istotnie od mózgu osób nieuwważnych pod względem strukturalnym (powiększona gęstość szarej struktury – Holzel i in., 2008; zmniejszone prawe ciało migdałowe – por. Taren, Creswell i Gianaros, 2013) i funkcjonalnym (synchronizacja pnia mózgu, obszarów limbicznych oraz kory mózgowej; integracja sieci uwagowej, pamięciowej i systemu kontroli; hemisferyczna integracja korespondujących obszarów z obu półkul; wzmożona aktywność neuronów lustrzanych – por. Siegel, 2007; Slagter, Davidson i Lutz, 2011).

Wyniki wielu badań ujawniają też, że treningi uważności nie tylko wywołują alteracje strukturalne i funkcjonalne mózgu (neuroplastyczność), ale powodują niespecyficzne zmiany, dostrzegalne na poziomie behawioralnym. Dynamizują bowiem i pogłębiają – jak żadne inne treningi, np. sportowe, fizyczne i symulacyjne – zdolność do stosowania nabytych umiejętności w nowych i nietrenowa-

nych sytuacjach (por. Guillot i Collet, 2005; Munzert, Lorey i Zentgraf, 2009). Trening fizyczny, sportowy i symulacyjny – jak wielokrotnie wykazano – kształtuje sprawności jedynie w znanych i wytrenowanych sytuacjach. Można więc powiedzieć, że cecha uważności różnicuje znacząco podmioty, a mechanizmy, które stanowią jej podstawę, mają charakter wielopoziomowy i niespecyficzny.

Jak wykazuje wiele badań, predyspozycje uważnościowe można pogłębiać przez systematyczne praktyki (Spencer, 2008). Praktyki te w konsekwencji prowadzą do prozdrowotnych zmian, ponieważ zmniejszają skłonność umysłu do takiego reagowania na pojawiające się wewnętrzne i zewnętrzne bodźce, które powoduje i nasila stres oraz napięcie emocjonalne. Jak potwierdza wielu badaczy, zdolność ta charakteryzuje się znacznym zmniejszeniem się automatycznych reakcji oraz wzrostem elastyczności. Zakłada się, że skierowanie nieoceniającej i akceptującej uwagi na aktualne doświadczenie umożliwia głębsze poznanie siebie i uruchamia procesy samoregulujące naszego organizmu, których efektem może być redukcja fizycznych i psychicznych objawów stresu. W konsekwencji osoby uważne charakteryzują się lepszym zdrowiem psychicznym oraz ogólnym dobrostanem (Baer i in., 2012).

Obszerny materiał empiryczny, zgromadzony w wyniku przeprowadzonych na osobach praktykujących różne techniki medytacji badań, sugeruje, że stosowanie medytacji opartej na uważności istotnie wpływa na zmniejszenie się nasilenia zaburzeń kognitywnych i emocjonalnych oraz prowadzi do poprawy ogólnego dobrostanu psychicznego (Brown i Ryan, 2003; Hofmann, Sawyer, Witt i Oh, 2010; Kabat-Zinn, 1990; Kearney, McDermott, Martinez i Simpson, 2011; Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo i Linehan, 2006; Shapiro, Carlson, Astin i Freedman, 2006). Twierdzi się też, że szeroki zakres pozytywnych oddziaływań praktykowania różnych technik uważności związany jest z bezpośrednimi efektami jej systematycznego stosowania: empatia (Krasner i in., 2009; Shapiro, Schwartz i Bonner, 1998), spokój (Spencer, 2008), altruizm (Rosch, 1998), otwartość społeczna (Hutcherson, Seppala i Gross, 2008), współczucie (Austin, 1998) i twórczość (Capurso, Fabbro i Crescentini, 2014; Colzato, Ozturk i Hommel, 2012, 2013).

Różne wyniki badań zdają się identyfikować mechanizmy dynamizujące cechy i predyspozycje uważnościowe podmiotu oraz potwierdzać trafność narzędzi badawczych opartych na samoopisie oraz autodeklaracji. Wydaje się, że na dynamizowanie stanu i cechy uważności wpływa pięć powiązanych ze sobą mechanizmów (z których pierwsze trzy zdają się odgrywać istotną rolę w procesach zdrowienia – por. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer i Toney, 2006), a którymi są:

(1) *Activation with Awareness* (Świadoma obecność) – działanie ze świadomością tego, co się robi, czyli smakowania jedzenia, estetyki sprzątnia, dynamiki chodzenia czy biegania itd. (przeciwieństwo funkcjonowania jak na „automatycznym pilocie”, w którym człowiek nie wie, skąd i dlaczego znalazł się w pewnym miejscu);

(2) *Nonjudging* (Nieosądzanie) – nieosądzająca i nieoceniająca obserwacja myśli, emocji i wrażeń sensualnych pojawiających się w obszarze uwagi (przeciwieństwo wypierania i blokowania), powiązana z postawą współczucia wobec siebie (zdolność do doświadczania nieprzyjemnych wewnętrznych fenomenów bez nieproduktywnych ruminacji);

(3) *Nonreactivity* (Niereaktywność) – niska reaktywność na bodźce docierające do poszerzonego pola uwagi przy wysokiej wrażliwości (niski próg wrażliwości);

(4) *Describe* (Opisywanie) – umiejętność zdystansowanego oglądu przewijających się przez świadomość elementów doświadczenia wraz ze zdolnością do nazywania (*labeling*) wszystkiego, co się przewinie przez świadomość;

(5) *Observe* (Obserwacja) – umiejętność odczuwania wszelkich odczuć zmysłowych związanych z aktywnością mięśni, organów i części ciała. Jest to obecnie najbardziej – ze względu na powiązania z elementami teoretycznie niezgodnymi z obowiązującym modelem uważności – dyskutowany element uważności.

HISTORIA POWSTANIA I OPIS *FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE*

Odkrycie i ustalenie elementów uważności stanowi istotny krok w poszukiwaniach eksploracyjnych dotyczących jej specyfiki (w tym szczególnie specyfiki uważności w stosunku do innych technik medytacyjnych) oraz jej efektywności klinicznej. Tworzone w tym celu i udoskonalane pod względem psychometrycznym narzędzia badawcze pozwalają coraz trafniej ocenić specyfikę struktury cechy uważności (Baer i in., 2008). Do najbardziej znanych narzędzi badawczych mierzących nasilenie cechy uważności należą: Frajberski Inwentarz Uważności (*Freiburg Mindfulness Inventory* – FMI – Buchheld, Grossman i Walach, 2001), Inwentarz Zdolności do Uważności (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* – KIMS – Baer, Smith i Allen, 2004), Kwestionariusz Uważności (*Mindfulness Questionnaire* – MQ – Chadwick, Hember, Mead, Lilley i Dagnan, 2005), Skala Świadomej Obecności (*Mindfull Attention Awerness Scale* – MAAS – Brown i Ryan, 2003), Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważno-

ści (*Five Facet Mindfulness Questionnaire* – FFMQ – Baer i in., 2006), Poznawczo-Emocjonalna Skala Uważności (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale* – CAMS – Feldman, Hayes, Kumar, Greeson i Laurencean, 2007; Feldman, Hayes, Kumar i Greeson, 2003).

Spośród wszystkich narzędzi wartą uwagi propozycją jest Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności (*Five Facet Mindfulness Questionnaire* – Baer i in., 2006), który powstał na bazie 112 pozycji, wziętych z innych narzędzi służących do pomiaru nasilenia uważności (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale*, *Freiburg Mindfulness Inventory*, *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*, *Mindfull Attention Awerness Scale* i *Mindfulness Questionnaire*) oraz poddaniu ich specyficznej procedurze badawczej (eksploracyjna analiza czynnikowa EFA, metoda głównych osi PAF z rotacją ukośną typu Oblimin) na dużej grupie studentów ($N = 613$) (Baer i in., 2006). W trakcie eksploracyjnej analizy czynnikowej wyodrębniono 39 itemów charakteryzujących się najsilniejszym ładunkiem (za kryterium odrzucenia pozycji przyjęto wartość 0,40) w każdym czynniku (po osiem pozycji w skalach Obserwacja, Świadoma obecność, Nieosądzanie, Opisywanie, a siedem – dla czynnika Niereaktywność). Pięć czynników charakteryzowało się satysfakcjonującą trafnością wewnętrzną, z wartościami α Cronbacha sięgającymi od 0,75 (*Nonreactivity*) do 0,91 (*Describing*). Korelacje między wyodrębnionymi czynnikami były słabe, chociaż statystycznie istotne (od 0,15 do 0,34).

Analizując wartość psychometryczną FFMQ, badacze (Baer i in., 2006) ocenili trafność zewnętrzną poprzez sprawdzenie powiązań między czynnikami uważności a innymi psychologicznymi konstruktami. Jak zakładano, Obserwowanie i Opisywanie były silnie skorelowane z inteligencją emocjonalną oraz aleksytymią. Czynniki Niereaktywność najsilniej korelował ze współczuciem wobec innych, a Świadome działanie – z nasileniem dysocjacji i roztargnienia. Czynniki Nieosądzanie miał najwyższe – spośród wszystkich pięciu czynników FFMQ – korelacje z takimi psychologicznymi symptomami, jak neurotyzm, supresja, trudności w regulacji emocji i doświadczeniowe unikanie. Pewnym zaskoczeniem było odkrycie związku między czynnikiem Obserwowanie a nasileniem dysocjacji, roztargnieniem, psychologicznymi symptomami i supresją, ale powiązania te okazały się nieistotne, gdy zanalizowano próbkę osób, które miały doświadczenie w medytacji.

Biorąc pod uwagę wskaźniki dopasowania oraz przede wszystkim różnice w istotności χ^2 , Baer i współpracownicy (2006, 2008) doszli do wniosku, że 5-czynnikowy model hierarchiczny jest bardziej trafny w stosunku do populacji osób bardziej zaawansowanych w medytacji ($N = 667$) niż w odniesieniu do osób

mniej zaawansowanych ($N = 190$) (model hierarchiczny: CFI = 0,97; NNFI = 0,96; RMSEA = 0,06; niehierarchiczny: CFI = 0,96; NNFI = 0,95; RMSEA = 0,06). Ponadto stwierdzili, że hierarchiczny model 4-czynnikowy (bez czynnika Obserwacja) jest lepszy niż 4-czynnikowy model niehierarchiczny. Końcowa analiza metodą regresji ujawniła, że za rozbieżności w dopasowaniu danych empirycznych do modeli odpowiada czynnik Obserwacja, ponieważ odgrywa on kluczową rolę mediującą między doświadczeniem medytacji a uważnością. Ogólnie wyniki Baer i współpracowników (2006, 2008) przemawiają za modelem hierarchicznym, z zastrzeżeniem, że skala Obserwacji nie wiąże się z nadrzędnym wymiarem uważności u osób niezaawansowanych w medytacji.

Wyniki badań walidacyjnych FFMQ, dokonywane w różnych krajach, są zgodne z wynikami badań zespołu Baer (2006, 2008) i zdecydowanie potwierdzają rzetelność tego testu. Wyniki wielu badań walidacyjnych potwierdzają ponadto trafność 5-czynnikowego modelu (Dundas, Vøllestad, Binder i Sivertsen, 2013 – Norwegia; Heeren, Douilliez, Peschard, Debrauwere i Philippot, 2011 – Francja; Hou, Wong, Lo, Mak i Ma, 2013 – Chiny; Sugiura, Sato, Ito i Murakami, 2012 – Japonia; Veehof, ten Klooster, Taal, Westerhof i Bohlmeijer, 2011 – Holandia). Część badań ujawnia jednak, że w przypadku niektórych grup osób badanych trafniejszy jest model 4-czynnikowy bez skali Obserwacja (Cebolla, García-Palacios, Soler, Guillen, Baños i Botella, 2012 – Hiszpania; Dundas, Vøllestad, Binder i Sivertsen, 2013 – Norwegia; Sugiura, Sato, Ito i Murakami, 2012 – Japonia; Tran, Glück i Nader, 2013 – Austria). Wyniki badań walidacyjnych potwierdzają też lepsze dopasowanie danych empirycznych do modeli hierarchicznych u osób, które mają duże doświadczenie medytacyjne.

Pojawiają się pewne sygnały o niektórych problemach psychometrycznych, dotyczących zarówno rzetelności, jak i trafności FFMQ. Na przykład badania austriackie ujawniły niską rzetelność skali Niereaktywność (por. Tran i in., 2013). W związku z dowodami o ubogim dopasowaniu pełnego zestawu pozycji testowych (39 itemów) do zakładanych modeli, coraz częściej podejmuje się próby skrócenia FFMQ oraz walidacji tych wersji (Bohlmeijer, Klooster, Fledderus, Veehof i Baer, 2011; Tran i in., 2013).

Podsumowując można stwierdzić, że FFMQ jest wartościowym i obiecującym narzędziem pomiaru zdolności do uważności. Na podstawie tego testu przeprowadzono wiele wartościowych badań (por. Offenbächer i in., 2011). Szczególna wartość FFMQ tkwi w tym, że pozwala on na włączenie pewnej liczby wymiarów uważności, które charakteryzują się dobrze zoperacjonalizowaną charakterystyką. Pomimo pozytywnych wyników badań dotyczących walidacji FFMQ, jego autorzy sugerują konieczność kontynuacji badań, które uprawo-

mocniałyby psychometryczne własności narzędzia badawczego, zwłaszcza w zakresie struktury wyodrębnionych czynników.

OPIS PROCEDURY ADAPTACJI POLSKIEJ WERSJI

Podstawą polskiej adaptacji była angielska wersja FFMQ, opublikowana w 2006 roku (Baer i in., 2006). Właściwości psychometryczne oryginalnego kwestionariusza były zadowalające.

W pierwszej kolejności pozycje testowe przetłumaczono na język polski. Zastosowano metodę translacji, tzn. wiernego tłumaczenia z języka angielskiego, z możliwością wprowadzania niezbędnych modyfikacji, gdyby specyfika językowa oryginału mogła powodować nierównowagę narzędzia (tłumaczenie przez dwóch niezależnych anglistów, w tym jeden *native speaking*). Następnie oceniono tłumaczenie pod względem trafności teoretycznej (metoda kompetentnych sędziów – trzech psychologów). Na podstawie tak przeprowadzonej procedury przygotowano wersję eksperymentalną, którą poddano wstępnemu badaniu weryfikacyjnemu, opartemu na wybranej próbie młodzieży w wieku 15-20 lat ($N = 20$). Analiza wyników tego badania wykazała, że konieczna jest korekta dwóch pozycji testowych (1 i 8), które wywoływały najczęściej wątpliwości u badanej młodzieży:

Stwierdzenie 1: *Dostrzegam swoje emocje, ale nie mam przymusu reagowania na nie* poprawiono na: *Nie mam przymusu reagowania na emocje, które odczuwam.*

Stwierdzenie 8: *Wygląda na to, jakbym jeździł/jeździła na „automatycznym pilocie”, nie uświadamiając sobie tego, co robię,* poprawiono na: *Funkcjonuję jak automat, nie uświadamiając sobie tego, co robię.*

Wprowadzono następujące nazwy skal: OB – Obserwowanie (*Observing*), OP – Opisywanie (*Describing*), SD – Świadoma obecność (*Acting with Awareness*), NS – Nieosądzanie (*Nonjudging*), NR – Niereaktywność (*Nonreactivity*).

Dopiero opierając się na tak przygotowanej wersji (zob. Załącznik), przeprowadzono badania sprawdzające wartość psychometryczną kwestionariusza. Walidację przeprowadzono w latach 2011-2012 (200 uczniów Zespołu Państwowych Szkół Plastycznych w Krakowie w wieku 15-19 lat: 76% – kobiety, 23% – mężczyźni; $M = 17,2$; $SD = 1,34$) oraz 2012-2013 (600 studentów Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie w wieku od 20 do 50 lat: 67% – kobiety, 33% – mężczyźni; $M = 27,17$; $SD = 7,52$).

Właściwości psychometryczne PKU sprawdzono pod względem rzetelności i trafności, stosując następujące techniki i metody badawcze:

1) Obliczono moc dyskryminacyjną pozycji w stosunku do wyników w podskalach oraz wyniku ogólnego; posłużono się współczynnikiem korelacji punktowo-czteropolewej;

2) Rzetelność testu oszacowano z zastosowaniem współczynników α Cronbacha dla każdej z podskal (spójność wewnątrzna) oraz metodą test-retest (stabilność bezwzględna);

3) Do sprawdzenia trafności wewnętrznej posłużyła confirmacyjna analiza czynnikowa;

4) Do oszacowania trafności zewnętrznej testu wykorzystano Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae (Neurotyzm, Otwartość na doświadczenie i Ekstrawersja), Arkusz Samopoznania Cattella (Zrównoważenie emocjonalne) oraz Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności (Ruminacje i Refleksyjność); Inwentarz Osobowości NEO-FFI jest testem o sprawdzonej rzetelności (α Cronbacha od 0,68 dla Otwartości na doświadczenie i Ugodowości do 0,82 dla Sumienności) i trafności. Ponadto ma opracowane normy polskie dla mężczyzn i kobiet, uwzględniając wiek badanych osób (Zawadzki, Szczepaniak i Strelau, 1995; Zawadzki, Strelau, Szczepaniak, Śliwińska, 1998). Arkusz Samopoznania został skonstruowany z pytań dużego Inwentarza Osobowości PF16, który Cattell opracował do oceny i mierzenia 16 wyróżnionych przez siebie elementów struktury osobowości, zwanych czynnikami lub wymiarami osobowości. Kwestionariusz ten ma sprawdzoną trafność oraz rzetelność (stabilność – metoda test-retest od 0,92; trafność połówkowa – od 0,82; moc dyskryminacyjna od 0,40 do 0,90) (Siek, 1983). Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności to polska adaptacja 13-itemowej wersji (Carter, 2010) *The Rumination-Reflection Questionnaire* (Trapnell i Campbell 1999). Ma on już sprawdzoną rzetelność (dla Ruminacji α Cronbacha wynosi 0,77, dla Refleksyjności – 0,79), stabilność (Ruminacje – $r = 0,91$; Refleksyjność – $r = 0,94$) oraz trafność (Radoń, 2014).

WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOMETRYCZNE POLSKIEJ ADAPTACJI PKU

Sprawdzając właściwości psychometryczne polskiej adaptacji PKU, oszacowano najpierw moc dyskryminacyjną testu, a potem jego rzetelność. W dalszej kolejności oceniono dopasowanie uzyskanych danych empirycznych do orygi-

nalnego modelu teoretycznego, stosując konfirmacyjną analizę czynnikową CFA. Na końcu oceniono trafność różnicową i zbieżną PKU.

Moc dyskryminacyjna

Moc dyskryminacyjna pozycji testowej informuje o stopniu, w jakim różnicuje ona badaną populację pod względem mierzonej cechy. Wyraża się ona współczynnikiem korelacji poszczególnych pozycji testowych z wynikiem podskali testu. Przy obliczaniu mocy dyskryminacyjnej PKU posłużono się współczynnikiem korelacji punktowo-czteropolowej (akceptowalny wskaźnik powyżej 0,70). Uzyskane korelacje były bardzo istotne statystycznie ($p < 0,001$), wysokie (powyżej 0,70) oraz bardzo wysokie (od 0,90). Wskazuje to na dobrą moc dyskryminacyjną testu.

Rzetelność PKU

Rzetelność PKU oszacowano na podstawie wyników uzyskanych w badanych grupach metodą wewnętrznej zgodności. Zgodność wewnętrzną oceniono z zastosowaniem współczynnika α Cronbacha.

Tabela 1
Statystyki opisowe i współczynniki rzetelności (PLSP)

Skala	<i>M</i>	<i>SD</i>	Skośność	Kurtoza	α Cronbacha
Niereaktywność	2,93	1,16	0,01	-0,41	0,66
Obserwowanie	3,52	1,18	-0,05	-0,59	0,73
Świadome działanie	3,14	1,10	-0,03	-0,55	0,79
Opisywanie	3,09	1,09	0,03	-0,38	0,74
Nieosądzanie	3,11	1,20	-0,17	-0,17	0,86

Tabela 2
Statystyki opisowe i współczynniki rzetelności PKU (UPJP2)

Skala	<i>M</i>	<i>SD</i>	Skośność	Kurtoza	α Cronbacha
Niereaktywność	2,89	0,58	-0,20	1,80	0,65
Obserwowanie	3,07	0,67	-0,34	0,63	0,71
Świadome działanie	3,30	0,66	0,18	0,41	0,76
Opisywanie	3,24	0,67	0,19	-0,12	0,80
Nieosądzanie	3,23	0,71	0,36	0,47	0,79

Na podstawie analizy statystycznej stwierdzono, że rozkład wyników nie odbiega od normy (test Shapiro-Wilka; skośność jest minimalna, oprócz skali Nieosądzanie, kurtoza nieco wyższa, ale również akceptowalna). Ponadto pod względem nasilenia uważności nie wystąpiły różnice między mężczyznami a kobietami (oprócz skali Niereaktywność w grupie UPJP2, w której mężczyźni uzyskują średnią 3,07, a kobiety 2,76 – $t = 2,427$, $p = 0,017$). Miary współczynników rzetelności (Tabela 1 i 2) są zasadniczo poprawne (od 0,73 do 0,86 – PLSP; od 0,71 do 0,80 – UPJP2), oprócz skali Niereaktywność, w której α Cronbacha (0,66 – PLSP i 0,65 – UPJP2) mieści się poniżej akceptowalnej granicy, tj. 0,70 (choć podobnie jest też w badaniach austriackich – por. Tran i in., 2013). Mimo że miary współczynników rzetelności są – poza jednym wyjątkiem – poprawne, to jednak nieco słabsze od tych uzyskanych na podstawie oryginalnej skali FFMQ (od 0,75 do 0,91 – por. Baer i in., 2006, 2008).

Trafność polskiej adaptacji

Trafność teoretyczną testu sprawdzono za pomocą confirmacyjnej analizy czynnikowej CFA. Przetestowano modele 1-, 5-czynnikowe niehierarchiczne i hierarchiczne oraz 4-czynnikowe niehierarchiczne i hierarchiczne, z wyłączeniem skali Obserwacja. Dodatkowo – w związku z ujawnioną nierzetelnością skali Niereaktywność – sprawdzono trafność modeli 4-czynnikowych (niehierarchicznego i hierarchicznego), z wyłączeniem skali Niereaktywność (Tabele 3 i 4, Rysunki 1 i 2).

Tabela 3
Współczynniki confirmacyjnej analiza czynnikowej PKU (PLSP)

Modele	CMIN/df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
Model 1-czynnikowy	2,04	0,67	0,58	0,54	0,08	0,30
Model 4-czynnikowy bez OB	2,08	0,91	0,90	0,89	0,04	0,33
Model 4-czynnikowy hierarchiczny bez OB	2,09	0,93	0,91	0,91	0,04	0,67
Model 4-czynnikowy bez NR	1,89	0,11	0,66	0,69	0,08	0,00
Model 4-czynnikowy hierarchiczny bez NR	1,85	0,74	0,77	0,69	0,08	0,00
Model 5-czynnikowy	1,12	0,83	0,81	0,58	0,04	0,35
Model 5-czynnikowy hierarchiczny	2,12	0,67	0,71	0,44	0,04	0,97

Uwaga. GFI – wskaźnik dobroci dopasowania; AGFI – skorygowany wskaźnik dobroci dopasowania; CFI – wskaźnik porównawczy dopasowania; RMSEA – granica błędów dla modeli dobrze dopasowanych; PCLOSE – test bliskości.

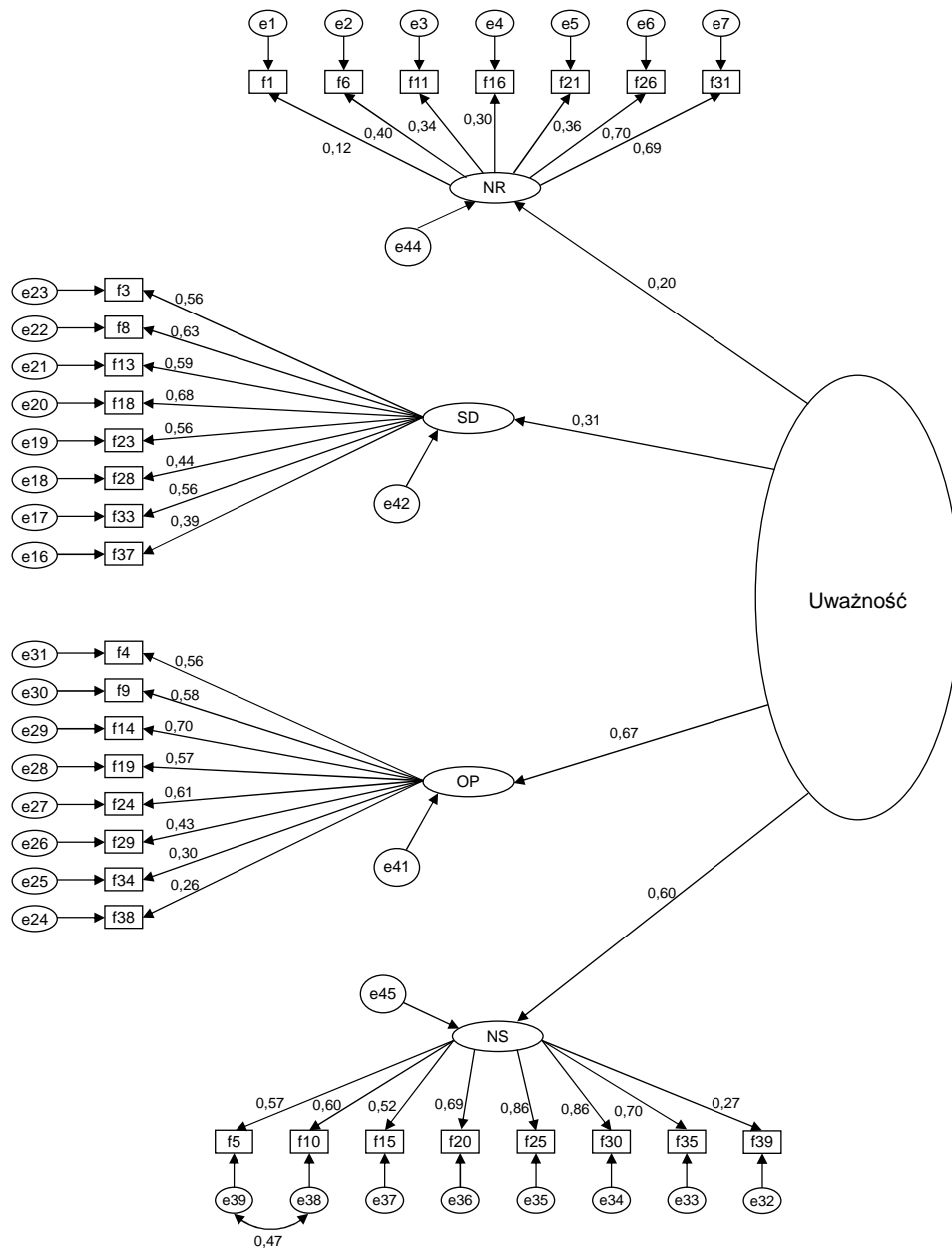
Analiza wskaźników CFA wykazała, że zarówno model 1-czynnikowy, jak i oba modele 5-czynnikowe, hierarchiczny model 4-czynnikowy, z wyłączeniem skali Obserwowanie, oraz oba modele 4-czynnikowe, z wyłączeniem skali Niereaktywność, okazały się nietrafne. Trafne jedynie były – w przypadku obu grup badawczych – modele 4-czynnikowe hierarchiczne, w których wyłączona była skala Obserwacja (wskaźniki dopasowania do danych empirycznych były wprawdzie ubogie, ale akceptowalne; nieco lepsze w grupie UPJP2). Należy podkreślić, że wprawdzie pozostałe modele okazały się nietrafne, ale wskaźniki confirmacyjnej analizy czynnikowej w przypadku starszej z grup (UPJP2) były bliskie granicy akceptacji (CMIN/*df*, GFI, AGFI, RMSEA i PCLOSE).

Tabela 4
Współczynniki confirmacyjnej analizy czynnikowej PKU (UPJP2)

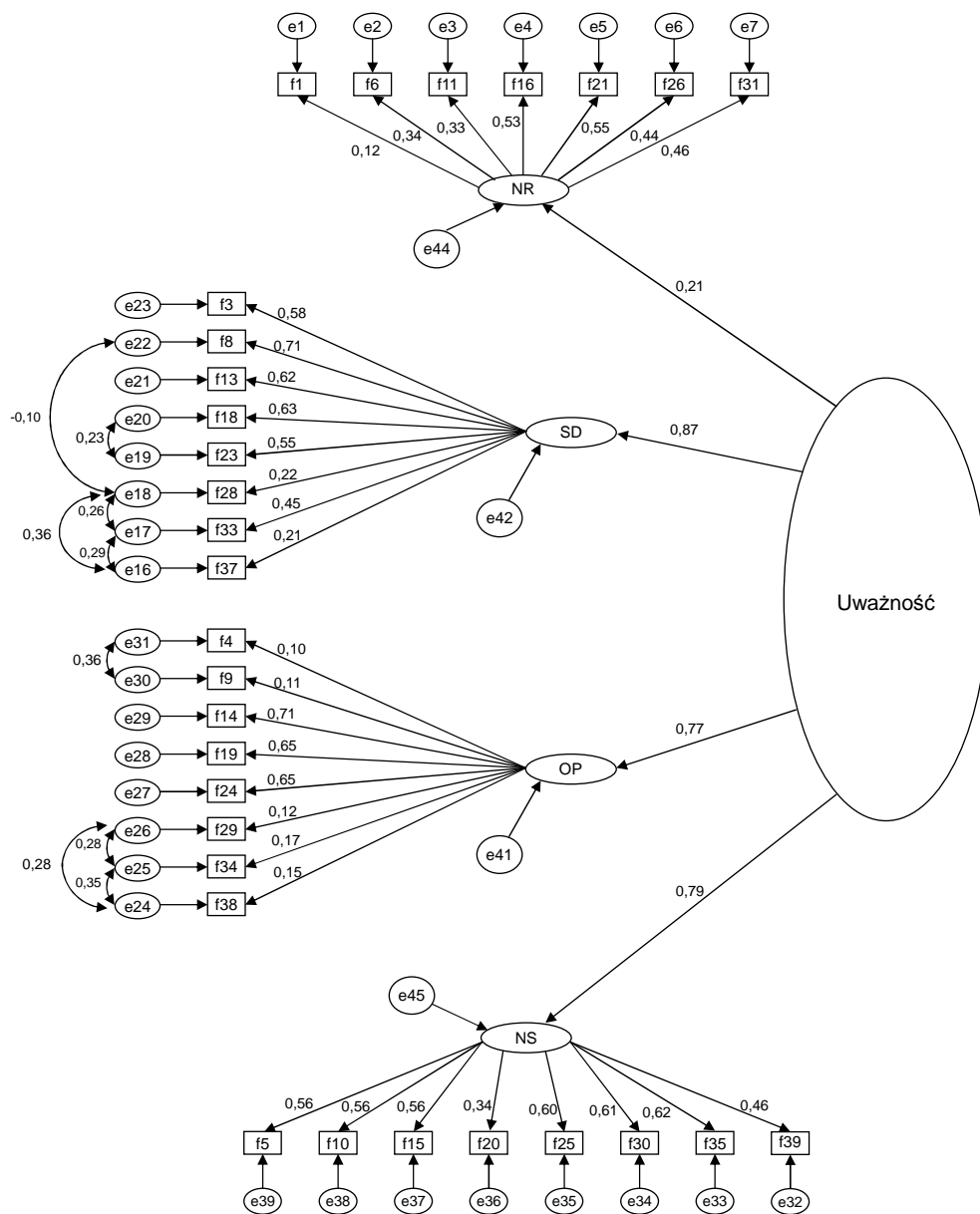
Modele	CMIN/ <i>df</i>	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
Model 1-czynnikowy	1,70	0,88	0,83	0,66	0,07	0,04
Model 4-czynnikowy, bez OB	2,01	0,91	0,90	0,89	0,04	0,80
Model 4-czynnikowy hierarchiczny, bez OB	2,08	0,94	0,91	0,91	0,04	0,99
Model 4-czynnikowy, bez NR	2,12	0,91	0,89	0,89	0,04	0,99
Model 4-czynnikowy hierarchiczny, bez NR	2,04	0,90	0,89	0,85	0,05	0,90
Model 5-czynnikowy	2,05	0,89	0,87	0,84	0,04	0,99
Model 5-czynnikowy hierarchiczny	2,19	0,88	0,87	0,82	0,04	0,99

Uwaga. GFI – wskaźnik dobroci dopasowania; AGFI – skorygowany wskaźnik dobroci dopasowania; CFI – wskaźnik porównawczy dopasowania; RMSEA – granica błędu dla modeli dobrze dopasowanych; PCLOSE – test bliskości.

Do badania trafności zewnętrznej wykorzystano Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae (Neurotyzm, Otwartość na doświadczenie i Ekstrawersja), Arkusz Samopoznania Cattella (Zrównoważenie emocjonalne) oraz Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności (Ruminacje i Refleksyjność). Założono, że poszczególne czynniki będą korelowały negatywnie (Baer i in., 2006; Brown i Cordon, 2009; Brown i Ryan, 2003; Brown, Ryan i Creswell, 2007) z neurotyzmem (NEO-FFI Costy i McCrae), poziomem ruminacji (Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności) i niestabilnością emocjonalną (Arkusz Samopoznania Cattella), pozytywnie z otwartością na doświadczenie (NEO-FFI Costy i McCrae) oraz neutralnie z ekstrawersją (NEO-FFI Costy i McCrae) i refleksyjnością (Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności).



Rysunek 1. Konfirmacyjna analiza czynnikowa PKU (PLSP)



Rysunek 2. Konfirmacyjna analiza czynnikowa PKU (UPJP2).

Tabela 5
Korelacje pomiędzy czynnikami uważności a innymi skalami

Przewidywane korelacje	Niereaktywność	Obserwacja	Świadoma obecność	Opisywanie	Nieosądzanie
Negatywne					
Neurotyzm	-0,37**	-0,31**	-0,26**	-0,29**	-0,45**
Ruminacje	-0,16*	-0,35**	-0,28**	-0,11	-0,27**
Niestabilność emocjonalna	-0,35**	-0,33**	-0,35**	-0,37**	-0,17
Pozytywne					
Otwartość na doświadczenie	0,12	0,29**	0,45**	0,37**	0,43**
Brak korelacji					
Refleksyjność	0,08	0,38**	0,09	0,12	0,08
Ekstrawersja	0,09	0,14	0,17	0,09	0,11

Uwaga. Istotność statystyczna: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Wyniki analizy korelacji uważności z różnymi konstruktami psychologicznymi (Tabela 5) w dużym zakresie potwierdziły założenia. Okazało się bowiem, że wszystkie albo prawie wszystkie czynniki uważności wiązały się istotnie oraz negatywnie z neurotyzmem (od $r = -0,26$; $p = 0,05$ – Świadoma obecność do $r = -0,45$; $p = 0,01$ – Nieosądzanie), niestabilnością emocjonalną (od $r = -0,33$; $p = 0,01$ – Obserwacja do $r = -0,37$; $p = 0,01$ – Opisywanie) i poziomem ruminacji (od $r = -0,16$; $p = 0,05$ – Niereaktywność do $r = -0,35$; $p = 0,01$ – Obserwacja). Ponadto wszystkie albo prawie wszystkie czynniki uważności wiązały się istotnie oraz pozytywnie z Otwartością na doświadczenie (od $r = 0,29$; $p = 0,01$ – Obserwacja do $r = -0,45$; $p = 0,01$ – Świadoma obecność) oraz neutralnie z Ekstrawersją i Refleksyjnością (poza jednym wyjątkiem, gdy zanotowano pozytywną korelację z Obserwacją – $r = 38$; $p = 0,01$). W niektórych przypadkach pojawiły się niezgodne z założeniami korelacje, tj. neutralne między ruminacjami a Opisywaniem, niestabilnością emocjonalną a Nieosądzaniem, Otwartością na doświadczenie a Niereaktywnością oraz pozytywna między Refleksyjnością a Obserwacją ($r = 38$; $p = 0,01$).

Tabela 6
Interkorelacje PKU

Skala	Niereaktywność	Obserwacja	Świadoma obecność	Opisywanie	Nieosądzanie
Niereaktywność	–	0,17**	-0,02	0,12*	-0,01
Obserwacja	0,17**	–	-0,04	0,23**	-0,07
Świadoma obecność	-0,02	-0,04	–	0,28**	0,50**
Opisywanie	-0,12*	0,23**	0,28**	–	0,27**
Nieosądzanie	-0,01	-0,07	0,50**	0,27**	–

Uwaga. Istotność statystyczna: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Na koniec postanowiono sprawdzić powiązania statystyczne między poszczególnymi czynnikami uważności. Analiza tych związków (Tabela 6) sugeruje, że korelacje pomiędzy nimi są zasadniczo słabe i umiarkowane (od $r = 0,12$, $p = 0,05$ do $r = 0,28$, $p = 0,01$; w jednym w przypadku, tj. korelacji Świadoma obecność i Nieosądzanie, $r = 0,50$, $p = 0,001$) oraz podobne do oryginalnej skali w wersji angielskiej (od $0,15$, $p = 0,05$ do $0,34$, $p = 0,01$). Między niektórymi skalami zanotowano brak powiązań (brak istotnych korelacji z dwoma skalami w każdym przypadku, z wyjątkiem skali Opisywanie, która wiąże się istotnie z każdą skalą uważności).

DYSKUSJA WYNIKÓW

Podsumowując można stwierdzić, że polska adaptacja FFMQ, czyli Pięciodymiarowy Kwestionariusz Uważności, jest obiecującym narzędziem pod względem rzetelności (dokładności mierzenia cechy uważności) i trafności (mierzony to, co ma mierzyć). Trafność i rzetelność badanego narzędzia sprawdziły się – co należy podkreślić – nie tylko w przypadku dorosłych osób (20-50 lat), ale również młodzieży w wieku od 15 do 19 lat. Uzyskane rezultaty nasuwają ciekawo wniosek, a mianowicie rzetelność testu okazała się nieco lepsza w młodszej grupie niż w starszej (różnice były wprawdzie minimalnie, ale zauważalne).

Ujawnione w trakcie niniejszych badań rozbieżności dotyczące rzetelności i trafności nie odbiegają istotnie – jak się wydaje – od tych uzyskanych w innych badaniach. Wykazana nierzetelność jednej ze skal, tj. Niereaktywności, została stwierdzona także w innych badaniach (austriackie badania walidacyjne – Tran i in., 2013). Ponadto – jak wskazują wyniki innych badań (Baer, Carmody i Hunsinger, 2012, s. 758) – miary rzetelności czynników uważności zdają się

mocno wrażliwe na doświadczenie medytacyjne osób badanych. Przy niskim doświadczeniu medytacyjnym wskaźniki α Cronbacha poszczególnych czynników uważności mogą być relatywnie niskie (nawet od 0,60) i wzrastają w miarę postępu medytacyjnego lub terapeutycznego, opartego na technikach uważnościowych, do 0,90 i więcej (w niniejszych badaniach osiągały wartości od 0,65 do 0,86). W związku z tym w przypadku badania niektórych grup osób wskaźniki rzetelności nieco poniżej 0,70 mogą być akceptowalne (poziom zaangażowania medytacyjnego nie był kontrolowany, więc teza wymaga dalszych badań confirmacyjnych). Można więc przyjąć, że rzetelność sprawdzanego testu w przypadku obu nieklinicznych próbek wydaje się psychometrycznie poprawna (test pozwala w sposób rzetelny diagnozować zdolność do uważności).

W niniejszych badaniach ujawniono ponadto brak dopasowania danych empirycznych do – znajdującego największe poparcie empiryczne – 5-czynnikowego modelu uważności (w przypadku starszej próbki badawczej model 5-czynnikowy był bliski poziomowi akceptacji). Rezultat ten znajduje potwierdzenie w wielu innych badaniach walidacyjnych, w których wykazano brak dopasowania tego modelu w stosunku do danych empirycznych (Cebolla i in., 2012; Hou i in., 2013; Tran i in., 2013; Veehof i in., 2011).

W niniejszych badaniach dowiedziono natomiast dopasowania danych empirycznych do nieskorelowanego modelu 4-czynnikowego (ubogie, ale akceptowalne wskaźniki dopasowania) z izolowaną skalą Obserwacji. Trzeba podkreślić tutaj, że uzyskane w niniejszych badaniach ubogie dopasowanie danych empirycznych nie odbiega od tych uzyskanych w innych badaniach walidacyjnych (szczególnie austriackich – por. Tran i in., 2013), w których ujawniono podobny poziom dopasowania. Wyniki te wskazują prawdopodobnie na konieczność dokonania istotnych zmian w teście, tj. skrócenia testu, czyli ograniczenia liczby pozycji. Za takim rozwiązaniem przemawiają na przykład wyniki ostatnich badań walidacyjnych (zamiast 39 pozycji badacze proponują 24, a nawet 20 – por. Bohlmeijer i in., 2011; Tran i in., 2013) oraz innych badań.

Biorąc pod uwagę wnioski płynące z innych badań (Baer i in., 2006, 2008) można stwierdzić, że ujawniona w niniejszych badaniach trafność nieskorelowanego modelu 4-czynnikowego może wynikać z zaawansowania medytacyjnego (wskazywać na wysoki poziom zaawansowania medytacyjnego) osób badanych (istotne powiązania pomiędzy twórczością a nasileniem doświadczeń mistycznych w młodszej grupie badawczej – por. Radoń, 2010; wybór uczelni katolickiej przez osoby ze starszej grupy zakłada pewne inklinacje medytacyjne). Wyniki tych i innych badań wskazują bowiem na to, że w stosunku do osób bardziej zaawansowanych w medytacji trafniejszy jest hierarchiczny model 5- lub 4-czyn-

nikowy, który wszystkie czynniki traktuje jako wyznacznik jednego, głównego czynnika, tj. uważności. Ponieważ nie kontrolowano w niniejszych badaniach poziomu zaawansowania w medytacji, teza ta ma jedynie charakter hipotetyczny.

Rozbieżności dotyczące dopasowania danych empirycznych – jak wykazuje wiele badań walidacyjnych – do różnych modeli uważności mogą wynikać z wielu przyczyn, np. różne konceptualizacje uważności, różne modele, różnice kulturowe, zaawansowanie w medytacji. Na obecnym etapie badawczym toczą się ciągle dyskusje odnośnie do trafności konkurencyjnych modeli uważności, które wymagają istotnego dopracowania (por. Baer i in., 2006, 2008; Tran i in., 2013):

(1) inne testy mierzące nasilenie uważności zakładają i potwierdzają jednowymiarowość konstruktów uważności;

(2) występują niskie korelacje między poszczególnymi czynnikami kwestionariusza FFMQ (oryginalnie od 0,15 do 0,34);

(3) w niektórych badaniach trafny okazuje się model hierarchiczny, w innych natomiast niehierarchiczny, w jednym model 4-czynnikowy, a w innych 5-czynnikowy.

Uzyskane w niniejszych badaniach powiązania między uważnością a innymi konstruktami psychologicznymi ujawniły, że wszystkie (lub prawie wszystkie) czynniki uważności wiążą się – zgodnie z założeniami teoretycznymi tkwiącymi u podstaw modelu uważności (Baer i in., 2006; Brown i Cordon, 2009; Brown i Ryan 2003; Brown i in., 2007) – negatywnie z nasileniem neurotyzmu, niestabilności emocjonalnej, impulsywności oraz poziomem ruminacji, a pozytywnie – z otwartością na doświadczenia. Wynik ten potwierdza w istotnym stopniu trafność zewnętrzną testu. Może też pośrednio potwierdzać – wielokrotnie udowodnione – salutogenne znaczenie uważności (poprawa zdrowia psychicznego, jakości życia oraz ogólnego dobrostanu podmiotów – por. Brown i Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990; Lynch i in., 2006; Shapiro i in., 2006).

Uzyskane w tym przypadku rozbieżności dotyczące trafności zewnętrznej (z jednej strony brak oczekiwanych powiązań między pojedynczymi czynnikami uważności a neurotyzmem, niestabilnością emocjonalną, ruminacjami i otwartością na doświadczenie, a z drugiej, brak interkorelacji między niektórymi czynnikami uważności) na skutek swej marginalności (jednostkowe rozbieżności) nie obniżają, jak się wydaje, zasadniczej wartości sprawdzanego testu. Ujawnione braki powiązań mogą w dużym stopniu wynikać z założeń konstrukcyjnych tego modelu (jego istotnym założeniem statystycznym jest maksymalne ograniczanie poziomu kowariancji między poszczególnymi czynnikami).

Na szczególną uwagę zasługuje ujawnienie nieoczekiwanej, pozytywnej i bardzo istotnej korelacji między refleksyjnością a jednym z czynników uważności, tj. Obserwacją. Biorąc pod uwagę wyniki badań walidacyjnych dotyczących refleksyjności, głównie w zakresie powiązań refleksyjności z otwartością na doświadczenie (Trapnell i Campbell, 1999), trzeba powiedzieć, że pojawianie się pozytywnych korelacji z niektórymi czynnikami uważności (w niniejszych badaniach z Obserwacją) może wynikać z założeń tkwiących u podstaw modelu refleksyjności-ruminacji: refleksyjność wiąże się pozytywnie z otwartością na doświadczenie, która z kolei jest związana z uważnością.

Kończąc należy stwierdzić, że polska adaptacja FFMQ jest – pomimo swych niskich wskaźników rzetelności i trafności teoretycznej – wartościowym narzędziem i może być z powodzeniem stosowana wobec osób w wieku od 15 do 50 lat z populacji nieklinicznych. Wskazane jest jednak przeprowadzenie dalszej walidacji testu na próbkach klinicznych oraz z kontrolowanym poziomem doświadczenia w medytacji. Należałoby też przeprowadzić badania walidacyjne dotyczące skróconych wersji FFMQ.

W przyszłości trzeba by zwrócić uwagę także na przeprowadzenie badań opartych na innych grupach, aby sprawdzić, czy źródłem słabej rzetelności oraz ubożego dopasowania do modelu teoretycznego nie jest dobór próbek badawczych, uwarunkowania kulturowe, specyfika religijności, brak zaawansowania w medytacji czy też inne czynniki psychologiczne. Interesujące byłyby badania osób zaawansowanych w medytacji o różnej proveniencji (niekoniecznie o typie uważnościowym, choć za pomocą testów mierzących nasilenie uważności). Ciekawe poznawczo byłyby badania porównawcze (medytujący vs niemeditujący), w których można by sprawdzić wpływ długości treningów i jakości medytacji na wyniki skal w kwestionariuszu. Wskazane są dalsze badania w zakresie neuroobrazowania (zmiany strukturalne mózgu, aktywność elektryczna, funkcjonalna i hormonalna różnych obszarów mózgu), które brałyby pod uwagę nasilenie submechanizmów uważności – mierzonych przez stworzone w tym celu narzędzia psychometryczne – przed, podczas i po medytacji.

LITERATURA CYTOWANA

- Austin, J. (1998). *Zen and the brain*. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology Press.
- Baer, R. A., Baer, R., Carmody, J. i Hunsinger, M. (2012). Weekly changes in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program, *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755-765.

- Baer, R. A., Lykins, E. L. B. i Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Baer, R. A., Smith, G. T. i Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. i Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J. [i in.] (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bohlmeijer, E., Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M. M. i Baer, R. (2011). Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and developing of the Short form. *Assessment*, 18(3), 308-320.
- Brown, K. W. i Cordon, S. L. (2009). *Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates*. W: F. Didonna (red.), *Clinical handbook of mindfulness* (s. 59-81). New York: Springer.
- Brown, K. W. i Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present. Mindfulness and its role in well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. i Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Buchheld, N., Grossman, P. i Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Capurso, V., Fabbro, F. i Crescentini, C. (2014). Mindful creativity: The influence of mindfulness meditation on creative thinking. *Frontiers in Psychology*, 4, 1020, doi: 10.3389/fpsyg.2013.01020
- Carter, J. A. (2010). *Worry and rumination: Measurement invariance across gender*. Niepublikowana praca doktorska, Utah State University, USA.
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R. i Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B. i Dagnan, D. (2005). *Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire*; za: Baer, R. A., Smith, G. T. i Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-216.
- Chiesa, A. i Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative Complementary Medicine*, 15, 593-600.
- Chiesa, A. i Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine: A Journal of Research in Psychiatry and the Allied Sciences*, 40, 1239-1252.
- Colzato, L. S., Ozturk, A. i Hommel, B. (2012). Meditate to create: The impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology*, 3, 116, doi:10.3389/fpsyg.2012.00116
- Colzato, L. S., Ozturk, A. i Hommel, B. (2013). Meditate to create: The impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology*, 17, 116, doi: 10.3389/fpsyg.2012.00116

- Das, N. i Gastaut, H. (1955). Variations in the electrical activity of the brain, heart, and skeletal muscles during yogic meditation and trance. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 6, 211-219.
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotions*, 10(1), 8-11.
- Didonna, F. (red.) (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Dundas, I. Vøllestad, J., Binder, P. i Sivertsen, B. (2013). The Five Factor Mindfulness Questionnaire in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(3), 250-260.
- Fajkowska, M. i Derryberry, D. (2010). Psychometric properties of Attentional Control Scale: The preliminary study on a Polish sample. *Polish Psychological Bulletin*, 41(1), 1-7.
- Feldman, G., Greeson, J. i Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1002-1011.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M. i Greeson, J. M. (2003). *Clarifying the construct of mindfulness: Relations with emotional avoidance, over-engagement, and change with mindfulness training. Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy*. Boston, MA.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. i Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E. i Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 30, 115-157.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. S. i Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Resources*, 57, 35-43.
- Guillot, A. i Collet, C. (2005). Contribution from neurophysiological and psychological methods to the study of motor imagery. *Brain Resources Review*, 50, 387-397.
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Heeren, A., Douilliez, C., Peschard, V., Debrauwere, L. i Philippot, P. (2011). Cross-cultural validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire: Adaptation and validation in a French-speaking sample. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 61, 147-151.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. i Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
- Holas, P. i Jankowski, T. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48(3), 232-244.
- Holzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H. i Weygandt, M. [i in.] (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3, 55-61.
- Hou, J., Wong, S. Y., Lo, H. H., Mak, W. W. i Ma, H. S. (2013). Validation of a Chinese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Hong Kong and development of a short form. *Assessment*, 21(3), 363-371, doi:10.1177/1073191113485121
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. i Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
- Jankowski, T. (2008). Integrująca rola uważności w kształtowaniu struktury koncepcji siebie. *Przegląd Psychologiczny*, 51(4), 443-464.
- Jankowski, T. i Holas, P. (2009). Poznawcze mechanizmy uważności i jej zastosowanie w psychoterapii. *Studia Psychologiczne*, 4, 49-59.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom books of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta Books.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Kapleau, P. (1965). *The three pillars of Zen: Teaching, practice and enlightenment*. Boston: Bacon.
- Kearney, D. J., McDermott, K., Martinez, M. i Simpson, T. L. (2011). Association of participation in a mindfulness programme with bowel symptoms, gastrointestinal symptom-specific anxiety and quality of life. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 34(3), 363-373.
- Kolańczyk, A. i Mikołajczyk, P. (2011). Uwaga postmedytacyjna osób doświadczonych w medytowaniu. *Studia Psychologiczne*, 49(3), 57-73.
- Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J. i Quill, T. E. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*, 302(12):1284-1293, doi: 10.1001/jama.2009.1384
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T. [i in.] (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- Lutz, A., Dunne, J. D. i Davidson, R. J. (2007). *Meditation and the Neuroscience of Consciousness*. W: P. Zelazo, M. Moscovitch i E. Thompson (red.), *Cambridge handbook of consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lutz, S. J., Slagter, H. A., Dunne, J. D. i Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R. i Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 459-480.
- Munzert, J., Lorey, B. i Zentgraf, K. (2009). Cognitive motor processes: The role of motor imagery in the study of motor representations. *Brain Resources Review*, 60, 306-326.
- Offenbächer, M., Sauer, S., Hieblinger, R., Hufford, D. J., Walach, H. i Kohls, N. (2011). Spirituality and the International Classification of Functioning, Disability and Health: Content comparison of questionnaires measuring mindfulness based on the International Classification of Functioning. *Disability and Rehabilitation*, 33(25-26), 2434-2445.
- Radoń, S. (2010). Twórczość a przeżycia mistyczne młodzieży o uzdolnieniach artystycznych. *Studia Psychologica*, 10, 203-224.
- Radoń, S. (2013). Uważność jako ponadkulturowe wyzwanie dla polskiej edukacji. W: N. Majchrzak, A. Zduniak (red.), *Edukacja międzykulturowa w warunkach kultury globalnej. Od rozważań definicyjnych do praktycznych zastosowań* (s. 109-117). Poznań: Wyd. Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa.
- Radoń, S. (2014). Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności (polska adaptacja The Rumination-Reflection Questionnaire). *Psychoterapia*, 2(169), 61-72.
- Rahula, W. (1959). *What the Buddha taught*. New York: Grove Press.
- Rosch, E. (1998). Is wisdom in the brain? *Psychological Science*, 10, 222-224.
- Scharmer, O. (2009). *Theory U: Leading from the future as it emerges*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. i Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. i Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.

- Siegel, D. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Siek, S. (1983). *Wybrane metody badania osobowości*. Warszawa: Wyd. ATK.
- Slagter, H. A., Davidson, R. J. i Lutz, A. (2011). Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5(17), 187-202.
- Spencer, N. (2008). Confirming experience: Being present during reflective conversations. *Design Principles and Practices: An International Journal*, 4(3), 355-366.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y. i Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3(2), 85-94.
- Taren, A. A., Creswell, J. D. i Gianaros, P. J. (2013). Dispositional mindfulness Co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *PLOS ONE*, 8(5), e64574, doi:10.1371/journal.pone.0064574
- Tran, U. S., Glück, T. M. i Nader, I. W. (2013). Investigating the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Construction of a short form and evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 951-965.
- Trapnell, P. D. i Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Treadway, M. T. i Lazar, S. (2009). *The neurobiology of mindfulness*. W: F. Didonna (red.), *Clinical handbook of mindfulness* (s. 45-57). New York: Springer.
- Veehof, M. M., ten Klooster, P. M., Taal, E., Westerhof, G. J. i Bohlmeijer, E. T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, 30, 1045-1054.
- Williams, J. C. i Zylowska, L. (2009). Mindfulness bibliography. *Mindful awareness research center*. Los Angeles: University of California Semel Institute, <http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=38&TopID=38>
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P. i Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae'a. Adaptacja Polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zawadzki, B., Szczepaniak, P. i Strelau, J. (1995). Diagnoza psychometryczna pięciu wielkich czynników osobowości: adaptacja kwestionariusza NEO-FFI Costy i McCrae'a do warunków polskich. *Studia Psychologiczne*, 33, 189-225.

ZAŁĄCZNIK
Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności

Poniżej znajduje się zbiór twierdzeń dotyczących Twoich przeżyć. Używając skali 1-5, zaznacz odpowiednią cyfrę określającą, jak często miałeś/miałaś podobne przeżycia.

- 1 – (Prawie) nigdy
- 2 – Bardzo rzadko
- 3 – Czasami
- 4 – Często
- 5 – (Prawie) zawsze

1. Nie mam przymusu reagowania na emocje, które odczuwam.
2. Kiedy chodzę, zwracam uwagę na wrażenia docierające z mojego poruszającego się ciała.
3. Mam trudności w koncentrowaniu się na tym, co dzieje się tu i teraz.
4. Łatwo znajduję słowa, aby opisać swoje uczucia.
5. Krytykuję siebie za to, że mam nieracjonalne i niestosowne uczucia.
6. Obserwuję swoje uczucia bez zatracania się w nich.
7. Gdy biorę prysznic lub się kąpię, zwracam uwagę na odczucia wywoływane przez wodę na moim ciele.
8. Funkcjonuję jak automat, nie uświadamiając sobie tego, co robię.
9. Mogę łatwo opisać w słowach swoje wierzenia, opinie i oczekiwania.
10. Mówię sobie, że nie powinienem/powinnam odczuwać czegoś w sposób, w jaki to robię.
11. W trudnych sytuacjach potrafię „wyluzować się” bez natychmiastowego reagowania.
12. Jedząc lub pijąc, odczuwam różne z tym związane wrażenia cielesne i emocje.
13. Pochopnie angażuję się w różne czynności bez zwracania na nie uwagi.
14. Trudno mi znaleźć słowa, aby opisać to, o czym myślę.
15. Uważam, że niektóre z moich myśli są nienormalne albo złe i nie powinienem/nie powinienam w ten sposób myśleć.
16. Gdy jestem opanowany/opanowana przez straszliwe myśli i wyobrażenia, potrafię po prostu je zauważyć i nie reagować na nie.
17. Zwracam uwagę na takie wrażenia, jak wiatr w moich włosach albo słońce na mojej twarzy.
18. Wykonuję zadania i prace automatycznie, bez uświadamiania sobie tego, co robię.
19. Mam trudności w wymyśleniu adekwatnych słów, które wyraziłyby, co myślę o różnych sprawach.
20. Oceniam, czy moje myśli są dobre czy złe.

21. Gdy jestem przerażony/przerażona myślami i wyobrażeniami, szybko dochodzę do równowagi i czuję spokój.
22. Zwracam uwagę na takie dźwięki, jak tykanie zegara, śpiew ptaków albo dźwięk przejeżdżających samochodów.
23. Uważam siebie za kogoś, kto robi pewne rzeczy bez zwracania na nie uwagi.
24. Kiedy odczuwam jakieś wrażenia płynące z mojego ciała, trudno mi je opisać, ponieważ nie potrafię znaleźć odpowiednich słów.
25. Mówię sobie, że nie powinienem/nie powinnam myśleć w ten sposób, w jaki właśnie myślę.
26. Gdy mam rozpaczliwe myśli i wyobrażenia, robię „krok w tył”, uświadamiam je sobie i nie pozwalam, aby mnie całkowicie opanowały.
27. Odczuwam zapachy i aromaty różnych rzeczy.
28. Kiedy coś robię, moje myśli ciągle wędrują i łatwo się rozpraszam.
29. Nawet gdy czuję ogromny niepokój, mogę znaleźć odpowiednie słowa, aby to wyrazić.
30. Myślę, że niektóre z moich emocji są nieodpowiednie i nie powinienem/nie powinnam ich odczuwać.
31. Gdy mam rozpaczliwe myśli i wyobrażenia, po prostu je zauważam i pozwalam, aby sobie odeszły.
32. Zauważam takie elementy w sztuce i przyrodzie, jak kolory, kształty, struktura oraz światło-cień.
33. Nie zwracam uwagi na to, co robię, ponieważ marzę, martwię się lub coś innego mnie rozprasza.
34. Moją naturalną tendencją jest opisywanie słowami swoich doświadczeń.
35. Potępiam się za to, że mam nieracjonalne pomysły i idee.
36. Zwracam uwagę na to, jak moje emocje wpływają na moje myśli i czyny.
37. Łatwo się rozpraszam.
38. Zwykle potrafię dosyć szczegółowo opisać, jak się czuję w danym momencie.
39. Oceniam siebie jako dobry/dobra lub zły/zła w zależności od tego, czego dotyczą moje myśli i wyobrażenia.