

**FRYBURSKI INWENTARZ UWAŻNOŚCI FIU-14
(POLSKA ADAPTACJA I WALIDACJA FREIBURG
MINDFULNESS INVENTORY)**

STRESZCZENIE

Celem artykułu była prezentacja i sprawdzenie wartości psychometrycznej *Fryburskiego inwentarza uważności* (FIU-14; Wallach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, Schmidt, 2006), który służy do pomiaru nasilenia uważności (analiza rzetelności, konfirmacyjna analiza czynnikowa, analiza korelacji z innymi testami mierzącymi różne cechy psychologiczne: neurotyzm, stabilność emocjonalną, poziom ruminacji, otwartość na doświadczenie, refleksyjność oraz siłę ego). W badaniach brało udział 578 osób (128 uczniów Zespołu Państwowych Szkół Plastycznych w Krakowie w wieku od 15 do 19 lat oraz 450 studentów stacjonarnych i niestacjonarnych Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie w wieku od 20 do 50 lat). Uzyskane rezultaty potwierdziły rzetelność ($\alpha = 0,75$), bezwzględną stabilność ($r = 0,91$) oraz trafność stosowania stworzonej metody badawczej w stosunku do osób z populacji nieklinicznych w wieku 20–50 lat (model jednoczynnikowy: $CMIN/df = 1,50$; $GFI = 0,95$; $AGFI = 0,93$; $CFI = 0,93$; $RMSEA = 0,04$; $PCLOSE = 0,81$). Warunkowo dopuszczalne jest stosowanie skróconej wersji kwestionariusza (FIU-8) wobec osób w wieku 15–19 lat (model dwuczynnikowy). Wskazana jest dalsza walidacja na próbkach klinicznych i z kontrolowanym poziomem doświadczenia w medytacji.

Słowa kluczowe: uważność, mindfulness, właściwości psychometryczne, *Fryburski inwentarz uważności*

**POLISH ADAPTATION AND VALIDATION
OF THE FREIBURG MINDFULNESS INVENTORY**

ABSTRACT

In this research study the polish 14-item version of *Freiburg Mindfulness Inventory* (FIU-14; Wallach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, Schmidt, 2006) based on strong results of empirical research of mindfulness was developed and validated. The psychometric properties of the Polish version were assessed in a sample of 578 peoples (128 artistic gifted young peoples 15–19 y.o. and 450 adults 20–50 y.o.). Construct validity

¹ Adres do korespondencji: biuro@ipri.pl.

was examined with reliability analysis, confirmatory factor analyses and by relating the FIU-14 to others measures of psychological traits (neuroticism, emotional stability, integration, rumination, openness to experience, extraversion, reflection, personality disorders). The results confirmed reliability ($\alpha = 0,75$), stability ($r = 0,91$) and validity of FIU-14 (1-factor model of mindfulness: $CMIN/df = 1,50$; $GFI = 0,95$; $AGFI = 0,93$; $CFI = 0,93$; $RMSEA = 0,04$; $PCLOSE = 0,81$) for nonclinical population aged 20–50. Conditional use of abbreviated version of the questionnaire (FIU-8) is permitted for persons aged 15–19 (two-factor model). Replications in meditating samples and in patients are needed.

Keywords: mindfulness, psychometric properties, *Freiburg Mindfulness Inventory*

Uważność jako pojęcie została wprowadzona do psychologii zdrowia na przełomie lat 70. i 80. przez Jona Kabat-Zinna w Klinice Leczenia Stresu (Stress Reduction Clinic) mieszczącej się w szpitalu w Massachusetts. W klinice tej po raz pierwszy Jon Kabat-Zinn zaczął stosować treningi uważności (*Mindfulness Based Stress Reduction*, MBSR) do leczenia pacjentów cierpiących na chroniczny ból (por. Kabat-Zinn, 1990). Stosowane w praktyce klinicznej treningi MBSR okazały się efektywne również w leczeniu m.in. takich zaburzeń jak: depresja, lęk, zaburzenia osobowości z pogranicza, zaburzenia jedzenia, dysfunkcje seksualne (Althof, 2010; Brown, Creswell, Ryan, 2015; Didonna, 2009; Kristeller, Baer, Quillian-Wolever, 2006; Linehan, 1993a, 1993b; Segal, Williams, Teasdale, 2002).

Najczęściej przytaczaną w literaturze definicją uważności jest ta zaproponowana przez prekursora aplikacji uważności do warunków klinicznych oraz badań nad efektywnością jej stosowania (Kabat-Zinn, 1982, 1990, 1994, 2003). Według owej definicji uważność to receptywny stan świadomości, będący wynikiem ciągłego i celowego kierowania uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej, w sposób nieoceniający i nieosądzający. Podstawowymi elementami tak rozumianego pojęcia uważności zdają się (Shapiro, Carlson, Astin, Freedman, 2006):

1. procesy intencjonalne (celowe kierowanie uwagi),
2. orientacja na teraźniejszość (przedmiotem uwagi są doświadczenia pojawiające się w chwili obecnej),
3. postawa akceptacji wobec pojawiających się doświadczeń (ciekawość wobec przedmiotów uwagi oraz otwartość na doświadczenie).

Uważność w swoim pierwotnym znaczeniu to zatem specyficzna zdolność uwagi do dostrzegania szczegółów z peryferyjnego pola percepcyjnego, ich prewerbalnego rejestrowania oraz zapamiętywania (tzw. uwaga ekstensywna; por. Kolańczyk, Mikołajczyk, 2011). Wiele badań potwierdza te fakty i dowodzi, 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; Lazar, 2005; Scharmer, 2009).

Efektym systematycznego stosowania treningów procesów uwagi jest wzrost wrażliwości osób stosujących treningi (charakteryzuje je niski próg wrażliwości w stosunku do osób nieuważnych), a z drugiej strony większa odporność psychiczna (cehuje je niższa reaktywność oraz słabsza habituacja negatywnej afektywności; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, Davidson, 2008; Slagter, Davidson, Lutz, 2011; Slagter i in., 2007). Taka konfiguracja cech sprawia, że stosowanie praktyk opartych o uważność istotnie wpływa na zmniejszanie się nasilenia zaburzeń psychicznych w populacjach klinicznych oraz prowadzi do poprawy ogólnego dobrostanu psychicznego (*well-being*) w populacjach pozaklinicznych (Brown i in., 2015; Brown, Ryan, 2003; Didonna, 2009; Glomb, Duffy, Bono, Yang, 2011; Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo, Linehan, 2006; Shapiro i in., 2006).

Pomimo zgromadzenia ogromnego materiału empirycznego potwierdzającego pozytywną efektywność stosowania treningów uważności wobec osób z populacji klinicznych oraz pozaklinicznych (por. Cahn, Polich, 2006; Glomb i in., 2011; Williams, Zylowska, 2009) o mechanizmach uważności wiadomo niewiele (por. Grabovac, Lau, Willett, 2011; Brown i in., 2015). Wciąż toczą się liczne dyskusje dotyczące modelu teoretycznego, który wyjaśniałby procesy zmian zachodzących podczas stosowania interwencji opartych o uważność. Każdy z proponowanych modeli wskazuje na jeden bądź kilka różnych mechanizmów psychologicznych decydujących o pozytywnej efektywności treningów uważności:

1. mediatory uwagowe: regulacja procesów uwagi (Carmody, 2009) przez elastyczne stosowanie technik koncentracji (*focussed attention*) i otwartego monitorowania (*open monitoring*; Lutz, Slagter, Dunne, Davidson, 2008);
2. mediatory kognitywne: metakognitywna świadomość (Jankowski, Holas, 2009, 2014; Teasdale i in., 2002), decentracja (Fresco, Segal, Buis, Kennedy, 2007), defuzja (Fletcher, Hayes, 2005), przesunięcie perspektywy spostrzegania (*reperceiving*; Shapiro i in., 2006), spadek nasilenia procesów ruminacji (Deyo, Wilson, Ong, Koopman, 2009);
3. neurobiologiczne mediatory: zmiany neurofunkcjonalne (Allen i in., 2012; Cahn, Polich, 2006; Fletcher, Shoendoerf, Hayes, 2010; Lutz, Slagter i in., 2008).

Powstanie i właściwości psychometryczne FIU-14

Odkrycie i ustalenie psychologicznych mechanizmów uważności stanowi istotny krok w poszukiwaniach eksploracyjnych dotyczących specyfiki uważności (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, strukturę i efektywność różnych technik opartych o uważność zarówno początkujących adeptów, jak i osób zaawansowanych

w tej sztuce (Baer i in., 2008). Do najbardziej znanych narzędzi badawczych mierzących nasilenie cechy uważności należą: FIU-14 (*Freiburg Mindfulness Inventory*, FIU-14; Buchheld, Grossman, Wallach, 2001 oraz jego skrócona wersja, FIU-14; por. Wallach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, Schmidt, 2006), *Inwentarz pomiaru umiejętności uważnościowych (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*, KIMS; Baer, Smith, Allen, 2004), *Kwestionariusz uważności (Mindfulness Questionnaire, MQ*; Chadwick i in., 2005, za: Baer, Smith, Allen, 2004), *Skala świadomej obecności (Mindfull Attention Awerness Scale*, MAAS; Brown, Ryan, 2003), *Pięciowymiarowy kwestionariusz uważności (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ*; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006), *Poznawczo-emocjonalna skala uważności (Cognitive and Affective Mindfulness Scale, CAMS*; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, 2003; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, Laurenceau, 2007).

Do bardzo ciekawych narzędzi służących do pomiaru uważności należy FIU-14, ponieważ jest rekomendowany do badań nad osobami, które nie są obeznane z buddyjskimi technikami medytacji (Wallach i in., 2006). W swoim pierwotnym kształcie kwestionariusz składał się z 30 pozycji, które odnosiły się do takich wymiarów uważności jak uwaga, świadomość i akceptacja (Buchheld i in., 2001), a oceniano je w pięciostopniowej skali Likerta. Kwestionariusz ten był oparty o wywiady z ekspertami w zakresie medytacji oraz szeroką analizę literatury przedmiotu. Został on sprawdzony na nieklinicznej próbie 115 osób, które przeszły szkolenie i trening uważności (nasilenie uważności u osób, które przeszły trening, było istotnie wyższe niż przed treningiem, a uzyskane miary różnicowały osoby doświadczone w medytacji od mało doświadczonych). Wewnętrzna zgodność sprawdzanego narzędzia badawczego mierzona w oparciu o współczynnik α Cronbacha okazała się wysoka (0,93; por. Buchheld i in., 2001).

W 2006 roku zespół: Wallach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht i Schmidt dokonał istotnego skrócenia kwestionariusza z 30 pozycji do 14 (badacze odrzucili pozycje o ładunku czynnikowym poniżej 0,40) i stworzył jego skróconą wersję, FIU-14, która opiera się o czterostopniową skalę Likerta. Wartość psychometryczną FIU-14 sprawdzono na próbie 86 osób bez doświadczenia w medytacji, 117 osób z symptomami klinicznymi oraz 86 z doświadczeniem w medytacji. Wyniki badań walidacyjnych potwierdziły rzetelność (α Cronbacha = 0,86) porównywalną do wersji oryginalnej (α Cronbacha = 0,93) oraz trafność stworzonego kwestionariusza (korelacje zgodne z konceptualizacją uważności w stosunku do samoświadomości, nasilenia dysocjacji, doświadczenia w medytacji; Walach i in., 2006).

Przeprowadzona dalsza walidacja FIU-14 (Kohls, Sauer, Wallach, 2009) ujawniła trafność alternatywnego – w stosunku do modelu jednoczynnikowego (α Cronbacha = 0,83) – dwuczynnikowego rozwiązania pod względem rzetelności (czynnik akceptacja – α Cronbacha = 0,77; czynnik obecność – α Cronbacha = 0,69), ale nie pod względem trafności (poniżej optymalnego

poziomu). Przeprowadzona analiza eksploracyjna ujawniła możliwość skrócenia kwestionariusza do ośmiu pozycji, tj. FIU-8 (wyraźnie lepsze współczynniki dopasowania, ale niższa rzetelność: akceptacja – α Cronbacha = 0,71; obecność – α Cronbacha = 0,64).

Wyniki badań walidacyjnych FIU-14 dokonywane w różnych krajach są zgodne z wynikami badań zespołów: Wallach i in. (2006) i Kohls, Sauer, Wallach (2009) oraz zdecydowanie potwierdzają rzetelność oraz trafność teoretyczną tego narzędzia (Brazylia: Milano, Rodrigues, de Barros, Alexandre, 2014; Chiny: Chen, Zhou, 2014; Francja: Trousselard i in., 2010; Niemcy: Sauer, Ziegler, Danay, Ives, Kohls, 2012). Nadal jednak toczą się dyskusje na temat trafności różnych modeli (jedno-, dwu- czy czteroczynnikowy). Uzyskiwane rezultaty badawcze potwierdzają trafność zarówno modelu jedno-, jak i dwuczynnikowego, z tym że model dwuczynnikowy zdaje się charakteryzować lepszą trafnością (Chen, Zhou, 2014; Sauer i in., 2012; Trousselard i in., 2010). Pojawiają się doniesienia o trudnościach dotyczących tłumaczenia niektórych pozycji kwestionariusza, wynikających z różnic kulturowych (por. Milano i in., 2014).

Problematyczna okazuje się zwłaszcza jedna z pozycji kwestionariusza – jedyna sformułowana negatywnie, tj. 13., która osłabia zarówno rzetelność, jak i trafność kwestionariusza (Chen, Zhou, 2014; Sauer i in., 2012). Stąd pojawiają się nowe, skrócone wersje tego kwestionariusza (FIU-14-13 oraz FIU-14-8). Podejmowane są ich walidacje, które ujawniają dobre charakterystyki psychometryczne tych wersji (Chen, Zhou, 2014; Kohls i in., 2009; Sauer i in., 2012).

Podsumowując, można stwierdzić, że FIU-14 jest wartościowym i obiecującym narzędziem służącym do pomiaru uważności. Szczególna jego siła tkwi w tym, że:

1. może służyć do pomiaru uważności niezależnie od konceptualizacji buddyjskiej;
2. jest trafny zarówno w stosunku do osób, które mają doświadczenie medytacyjne, jak i tych, które go nie mają;
3. jest trafny zarówno w stosunku do populacji klinicznych (pacjenci), jak i nieklinicznych (studenci).

GRUPA BADAWCZA I METODY

Osoby badane

Procedurę walidacyjną przeprowadzono w oparciu o grupę 578 osób (128 uczniów Zespołu Państwowych Szkół Plastycznych w Krakowie (PLSP) w wieku od 15 do 19 lat (69% kobiet i 31% mężczyzn – $M = 17,2$; $SD = 1,34$) oraz 450 studentów Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie (UPJP2) w wieku od 20 do 50 lat (67% kobiet i 33% mężczyzn – $M = 27,17$; $SD = 7,52$). Walidację przeprowadzono w latach 2012/2014.

Procedura

Podstawą polskiej adaptacji była angielska, 14-itemowa, wersja FIU-14, opublikowana w 2006 roku (Wallach i in, 2006), której właściwości psychometryczne były zadowalające. W pierwszej kolejności pozycje kwestionariusza przetłumaczono na język polski. Zastosowano procedurę tłumaczenia zwrotnego (tłumaczenie przez dwóch niezależnych anglistów, w tym jednego *native speaking*).

Narzędzia badawcze

Do oszacowania trafności zewnętrznej kwestionariusza wykorzystano *Inwentarz osobowości NEO-Five Factor Inventory* (NEO-FFI) Costy i McCrae'a (neurotyzm, otwartość na doświadczenie i ekstrawersja), *Arkusz samopoznania* Cattella (zrównoważenie emocjonalne), *Kwestionariusz ruminacji-refleksyjności* (ruminacje i refleksyjność), *Listę zachowań* w opracowaniu Radochońskiego (zaburzenia osobowości) oraz *Style zachowania* Strzałeckiego. Inwentarz osobowości NEO-FFI jest kwestionariuszem o sprawdzonej rzetelności (α Cronbacha od 0,68 dla otwartości na doświadczenia i ugodowości do 0,82 dla sumienności) i trafności. Ma ponadto opracowane normy polskie dla mężczyzn i kobiet oraz ze względu na wiek (Zawadzki, Szczepaniak, Strelau, 1995; Zawadzki, Strelau, Szczepaniak, Śliwińska, 1998). *Arkusz samopoznania* skonstruowany jest z pytań dużego inwentarza osobowości PF16, który został opracowany przez Cattella do oceny i mierzenia 16 wyróżnionych przez niego elementów struktury osobowości, zwanych czynnikami lub wymiarami osobowości. Kwestionariusz ten ma sprawdzoną trafność oraz rzetelność (rzetelność – od 0,82; stabilność – metoda test–retest od 0,92; 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, Campbell, 1999). Ma on już sprawdzoną rzetelność (dla ruminacji α Cronbacha wynosi 0,77, a dla refleksyjności 0,79), stabilność (ruminacje – $r = 0,91$; refleksyjność – $r = 0,94$) oraz trafność (Radoń, 2014). Kwestionariusz *Style zachowania* Strzałeckiego mierzy nasilenie pięciu czynników postawy twórczej (akceptacji życia, siły ego, samoaktualizacji, płynności procesów kognitywnych oraz nonkonformizmu). Kwestionariusz charakteryzuje się dobrymi wskaźnikami psychometrycznymi (α Cronbacha od 0,88 do 0,90; Strzałeczki, 2000, 2003).

Analizy statystyczne

Właściwości psychometryczne FIU-14 sprawdzono pod względem rzetelności i trafności, stosując następujące techniki i metody badawcze:

1. rzetelność inwentarza oszacowano z zastosowaniem współczynników α Cronbacha oraz metodą test–retest (stabilność bezwzględna w odstępie dwóch tygodni),

2. dopasowanie uzyskanych danych empirycznych do oryginalnego modelu teoretycznego sprawdzono za pomocą konfirmacyjnej analizy czynnikowej CFA (CMIN/*df*, GFI, AGFI, CFI, RMSEA, PCLOSE),
3. do oceny trafności zewnętrznej posłużono się analizą korelacji.

REZULTATY BADAWCZE

Poprawne wskaźniki wewnętrznej zgodności uzyskano jedynie w przypadku modelu jednoczynnikowego ($\alpha = 0,73$; PLSP: $\alpha = 0,71$; UPJP2: $\alpha = 0,75$) dla FIU-14 (tabela 1). W pozostałych przypadkach (modele dwu- i czteroczynnikowe) miary zgodności wewnętrznej były istotnie poniżej granicy dopuszczalności ($0,45 > \alpha > 0,70$). Oznacza to, że tylko przy założeniu modelu jednoczynnikowego kwestionariusz FIU-14 jest rzetelny w stosunku do polskich populacji nieklinicznych.

Przeprowadzono też badania dotyczące rzetelności kwestionariusza pod względem stabilności bezwzględnej (metoda powtórnego badania przez powtarzanie kwestionariusza w stosunku do tej samej próbki osób z odstępem dwutygodniowym, tzw. test-retest). Wyniki badań potwierdziły bardzo wysoką stabilność badanego kwestionariusza (w obu grupach były podobne: FIU-14: $r = 0,91$; FIU-8: $r = 0,88$).

Tabela 1
Statystyki opisowe FIU-14 (model jednoczynnikowy)

Pozycja FIU-14	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
1. Jestem otwarty/-a na doświadczenia, które wydarzają się w obecnej chwili.	3,13	0,85	0,69
2. Odczuwam wrażenia cielesne podczas jedzenia, gotowania, mycia się oraz mówienia.	2,48	1,05	0,71
3. Gdy zauważę roztargnienie, delikatnie wracam do doświadczenia tu i teraz.	2,54	1,01	0,71
4. Jestem w stanie docenić samego siebie.	2,59	0,96	0,68
5. Zwracam uwagę na to, co dzieje się poza moim działaniem.	2,87	0,79	0,70
6. Dostrzegam swoje błędy i trudności bez osądzania ich.	2,59	0,99	0,70
7. Czuję, co doświadczam tu i teraz.	3,06	0,96	0,70
8. Akceptuję nieprzyjemne przeżycia.	2,66	0,99	0,69
9. Jestem dla siebie wyrozumiały/-a, gdy dzieje się coś złego.	2,26	0,95	0,68
10. Przyglądam się swoim uczuciom bez zatracania się w nich.	2,33	1,03	0,68
11. W trudnych sytuacjach potrafię się zatrzymać, bez natychmiastowego reagowania.	2,41	1,05	0,67

Pozycja FIU-14	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
12. Doświadczam momentów wewnętrznego spokoju i radości nawet wtedy, gdy sytuacja jest napięta i stresująca.	2,14	0,97	0,67
13. Jestem niecierpliwy/-a wobec siebie i innych. ^a	2,59	1,00	0,73
14. Potrafię się śmiać w sytuacjach, w których zauważam, jak sam/-a utrudniam sobie życie.	2,63	0,97	0,69

Adnotacja. α – alfa Cronbacha po usunięciu pozycji.

^a Punktacja odwrócona.

Dopasowanie uzyskanych danych empirycznych do oryginalnego modelu teoretycznego oceniono za pomocą confirmacyjnej analizy czynnikowej CFA (model ML: tabele 2 i 3). Oszacowanie dopasowania oparto o wskaźniki RMSEA, GFI, AGFI, CFI i PCLOSE (Zakrzewska, 2004). RMSEA to test Steigera–Linda będący miarą poprawności dopasowania modelu do macierzy kowariancji, który bierze pod uwagę liczbę stopni swobody i wielkość próby (im wynik bliższy 0, tym lepsze dopasowanie modelu teoretycznego do macierzy wyników; wskaźnik nieprzekraczający wartości 0,05 oznacza już dobre dopasowanie). GFI to wskaźnik jakości dopasowania analogiczny do współczynnika determinacji w regresji (wartość powyżej 0,9 oznacza model akceptowalny). AGFI to skorygowany wskaźnik jakości dopasowania, miara analogiczna do skorygowanego współczynnika determinacji w modelach regresyjnych, w którym uwzględnia się liczbę stopni swobody odnośnie do liczby zmiennych (wartość powyżej 0,9 oznacza model akceptowalny). CFI to porównawczy wskaźnik dopasowania, który mierzy poziom rozbieżności między uzyskanymi danymi empirycznymi a zakładanym modelem (wartość powyżej 0,9 oznacza model akceptowalny). PCLOSE to tzw. test bliskości oceniający prawdopodobieństwo, że RMSEA jest poniżej 0,05 (im jest wyższy i bardziej zmierzający do 1, tym lepiej dla modelu; wynik 0,05 jest minimalną wartością dającą argument, iż nie ma podstaw do odrzucenia modelu).

Tabela 2

Współczynniki confirmacyjnej analizy czynnikowej dla grup osobno

Grupa i model	CMIN/df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
PLSP model 1-czynnikowy FIU-14	1,67	0,89	0,83	0,66	0,07	0,04
UPJP2 model 1-czynnikowy FIU-14	1,50	0,95	0,93	0,93	0,04	0,81
PLSP model 2-czynnikowy FIU-14	1,62	0,89	0,85	0,70	0,07	0,08
UPJP2 model 2-czynnikowy FIU-14	1,78	0,94	0,91	0,91	0,05	0,38

Grupa i model	CMIN/df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
PLSP model 4-czynnikowy FIU-14	1,16	0,91	0,87	0,73	0,04	0,74
UPJP2 model 4-czynnikowy FIU-14	1,84	0,95	0,91	0,70	0,05	0,30
PLSP model 2-czynnikowy FIU-8	0,61	0,98	0,97	0,99	0,01	0,99
UPJP2 model 2-czynnikowy FIU-8	2,22	0,96	0,93	0,91	0,06	0,20

Adnotacja. CMIN/df – test χ^2 /stopnie swobody; GFI – wskaźnik dobroci dopasowania; AGFI – skorygowany wskaźnik dobroci dopasowania; CFI – wskaźnik porównawczy dopasowania; RMSEA – granica błędu dla modeli dobrze dopasowanych; PCLOSE – test bliskości.

Tabela 3

Współczynniki confirmacyjnej analizy czynnikowej dla obu grup w całości

Model	CMIN/df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
Model 1-czynnikowy FIU-14	1,91	0,95	0,93	0,91	0,05	0,64
Model 2-czynnikowy FIU-14	2,29	0,94	0,92	0,55	0,06	0,18
Model 4-czynnikowy FIU-14	2,46	0,94	0,92	0,60	0,06	0,09
Model 2-czynnikowy FIU-8	2,61	0,97	0,95	0,91	0,06	0,25

Adnotacja. CMIN/df – test χ^2 /stopnie swobody; GFI – wskaźnik dobroci dopasowania; AGFI – skorygowany wskaźnik dobroci dopasowania; CFI – wskaźnik porównawczy dopasowania; RMSEA – granica błędu dla modeli dobrze dopasowanych; PCLOSE – test bliskości.

W przypadku grupy młodszej (tabela 2) satysfakcjonujące wskaźniki dopasowania danych empirycznych uzyskano jedynie w stosunku do modelu dwuczynnikowego dla FIU-8 (kluczową miarą był porównawczy wskaźnik dopasowania CFI, który w żadnym innym przypadku nie był satysfakcjonujący; pozostałe wskaźniki w przypadku każdego modelu były akceptowalne). W przypadku grupy starszej (tabela 2) poprawne wskaźniki dopasowania danych empirycznych uzyskano w stosunku do wszystkich modeli, oprócz modelu czteroczynnikowego (kluczową miarą był tutaj również porównawczy wskaźnik dopasowania CFI).

W przypadku obu grup razem wziętych satysfakcjonujące wskaźniki dopasowania danych empirycznych uzyskano dla modelu jednoczynnikowego we FIU-14 i dwuczynnikowego we FIU-8 (kluczową miarą był również porównawczy wskaźnik dopasowania CFI; por. tabela 3). Jednak analiza inwariancji wykazała, że grupy różnią się bardzo istotnie ($p < 0,001$) między sobą pod względem struktury czynnikowej (PLSP: $\chi^2 = 226,5$; $df = 152$; UPJP2: $\chi^2 = 268,2$; $df = 168$). Oznacza to, że dobre wskaźniki dopasowania w całej dużej próbie wynikają z różnic międzygrupowych.

Na koniec należy dodać, że – podobnie jak w innych adaptacjach (Chen, Zhou, 2014; Sauer i in., 2012) – problematyczna okazała się jedna z pozycji kwestionariusza – jedyna sformułowana negatywnie – tj. 13. (bardzo słabe wysycenie czynnikowe – 0,09). Jednak usunięcie tej pozycji (tj. skrócenie liczby pozycji z 14 do 13, albo ośmiu, jak we FIU-8) nie wpłynęło w sposób istotny na poprawę wartości psychometrycznych sprawdzanego kwestionariusza.

Do oszacowania trafności zewnętrznej inwentarza (w badaniach brano pod uwagę dane z obu grup) wykorzystano Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae'a (neurotyzm, otwartość na doświadczenie i ekstrawersję), *Arkusz samopoznania* Cattella (AS; zrównoważenie emocjonalne i integrację osobowości), *Kwestionariusz ruminacji-refleksyjności* (KRR; ruminacje i refleksyjność) i *Style zachowania* Strzałeckiego (SZ). Przyjęto, że uważność będzie korelowała ujemnie z neurotyzmem (NEO-FFI), poziomem ruminacji (KRR), niestabilnością emocjonalną, brakiem integracji osobowościowej (AS), a dodatnio z otwartością na doświadczenie (NEO-FFI), refleksyjnością (KRR) oraz siłą ego (SZ).

Wyniki analiz korelacji uważności z różnymi konstruktami psychologicznymi potwierdziły te założenia. Okazało się bowiem, że uważność wiąże się istotnie oraz ujemnie z poziomem ruminacji ($r = -0,35$; $p = 0,01$), neurotyzmem ($r = -0,32$; $p = 0,01$), niestabilnością emocjonalną ($r = -0,29$; $p = 0,05$) oraz brakiem integracji osobowościowej ($r = -0,27$; $p = 0,01$). Ponadto wiąże się istotnie oraz dodatnio z otwartością na doświadczenie ($r = 0,32$; $p = 0,01$), refleksyjnością ($r = 0,15$; $p = 0,05$) oraz siłą ego ($r = 0,27$; $p = 0,01$). Wszystkie ujawnione korelacje były słabe (kwestionariusz mierzy psychometrycznie odmienne od uważności konstrukty).

DYSKUSJA WYNIKÓW

Celem artykułu była prezentacja oraz sprawdzenie wartości psychometrycznej FIU-14 (Wallach i in., 2006) w odniesieniu do polskiej populacji nieklinicznej (wiek 15–50 lat). Podczas analiz potwierdzono rzetelność (wewnętrzna zgodność $\alpha = 0,75$), stabilność bezwzględną pomiaru ($r = 0,91$), dopasowanie danych empirycznych do zakładanego modelu teoretycznego (model jednoczynnikowy: $CMIN/df = 1,50$; $GFI = 0,95$; $AGFI = 0,93$; $CFI = 0,93$; $RMSEA = 0,04$; $PCLOSE = 0,81$) oraz trafność zewnętrzną (analiza korelacji z innymi kwestionariuszami mierzącymi różne cechy psychologiczne: neurotyzm, stabilność emocjonalną, poziom ruminacji, otwartość na doświadczenie, ekstrawersję, refleksyjność) w stosunku do osób z populacji nieklinicznych w wieku od 20 do 50 lat. Nie potwierdzono natomiast wartości psychometrycznej kwestionariusza w stosunku do osób młodszych (15–19 lat). Oznacza to, że FIU-14 jest psychometrycznie wartościowy w stosunku do osób z polskiej populacji nieklinicznych w wieku od 20 do 50 lat (model jednoczynnikowy).

Biorąc pod uwagę wyniki innych badań walidacyjnych, należy stwierdzić, że z pewną ostrożnością można stosować skróconą wersję kwestionariusza (FIU-8) również w stosunku do młodszych osób (15–19 lat). Okazuje się bowiem, że w przypadku narzędzi mierzących nasilenie uważności niski wskaźnik zgodności wewnętrznej nie wskazuje na niską rzetelność, ale raczej na niskie zaawansowanie w medytacji (por. Baer, Carmody, Hunsinger, 2012). Wyniki wielu badań walidacyjnych przeprowadzonych na różnych próbkach badawczych oraz w innych krajach dowodzą, że miary uważności są mocno wrażliwe na doświadczenie medytacyjne osób badanych (przy niskim doświadczeniu medytacyjnym wskaźniki α Cronbacha są relatywnie niskie i zaczynają się od 0,60, a wzrastają w miarę postępu medytacyjnego lub terapeutycznego do 0,90 i wyżej; por. Baer i in., 2012). Zresztą sami autorzy FIU-14 sugerują potrzebę zachowania ostrożności w wyciąganiu wniosków w przypadku badania osób niezaawansowanych w medytacji (Grossman, Niemann, Schmidt, Walach, 2004).

Ponieważ uzyskane w niniejszych badaniach wskaźniki rzetelności dwuczynnikowego FIU-8 (PLSP: akceptacja – $\alpha = 0,70$; obecność – $\alpha = 0,55$) okazują się porównywalne do oryginalnych (akceptacja – $\alpha = 0,71$; obecność – $\alpha = 0,64$; por. Walach i in., 2006), to można z dużą ostrożnością przyjąć, że zgodność wewnętrzna FIU-8 w przypadku osób w wieku 15–19 lat wydaje się psychometrycznie akceptowalna (kwestionariusz pozwala w sposób rzetelny diagnozować zdolność do uważności). Ostrożność wynika z faktu niskiej rzetelności czynnika obecność (poniżej 0,60; por. Baer i in., 2012).

Ograniczenia

Badanie cechuje się kilkoma ograniczeniami. Po pierwsze, wybrane grupy badawcze były zróżnicowane pod względem doboru (PLSP – homogeniczna, UPJP2 – heterogeniczna). Po drugie, w badaniach walidacyjnych nie był kontrolowany poziom medytacji. Po trzecie, żadna z grup nie pochodziła z populacji klinicznej ani o zaawansowanym poziomie medytacji (badania walidacyjne dotyczące oryginalnej wersji FIU-14). Po czwarte, rzetelność pomiaru jest słaba (prawdopodobnie wynika to z braku zaawansowania w medytacji osób z obu grup).

W związku z tymi ograniczeniami należy postulować potrzebę przeprowadzenia badań confirmacyjnych na populacjach klinicznych oraz z kontrolowanym poziomem zaawansowania w medytacji (czas spędzony na medytacji, jakość treningów). W dalszych pracach nad tą adaptacją należałoby zwrócić uwagę na przeprowadzenie badań w oparciu o inne grupy, aby sprawdzić, czy źródłem uzyskanych tutaj pewnych rozbieżności – wprawdzie nieznaczących, ale istotnych – jest dobór próbki osób badanych (wiek, specyfika osobowości, homogeniczność, zaawansowanie w medytacji), różnice międzykulturowe, specyfika religijności w Polsce czy też inne czynniki psychologiczne. Bardzo interesujące byłyby badania osób zaawansowanych w medytacji. Ciekawe poznawczo byłyby badania eksperymentalne oraz porównawcze (medytujący vs. niemeditujący),

w których można by sprawdzić wpływ czasu i jakości medytacji na wyniki skal w kwestionariuszu.

PODSUMOWANIE

Wyniki uzyskanych badań walidacyjnych dowodzą, że jednoczynnikowy FIU-14 może być uznany za rzetelne i trafne narzędzie służące do pomiaru nasilenia cechy uważności w stosunku do osób z populacji nieklinicznych w wieku 20–50 lat. Dopuszczalne wydaje się również wykorzystanie skróconej wersji tego kwestionariusza, tj. dwuczynnikowego FIU-8 w stosunku do młodszej populacji (15–19 lat). Ostatni wniosek jest o tyle ciekawy, że do tej pory nie przeprowadzono badań walidacyjnych na tak młodych osobach (wskazane badania replikacyjne).

BIBLIOGRAFIA

- Allen, M., Dietz, M., Blair, K. S., van Beek, M., Rees, G., Vestergaard-Poulsen, P., Lutz, A., Roepstorff, A. (2012). Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. *The Journal of Neuroscience*, 32(44), 15601–15610.
- Althof, S. E. (2010). What's new in sex therapy (CME). *New Journal of Sexual Medicine*, 7, 5–13.
- Baer, R. A., Carmody, J., Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755–765.
- Baer, R. A., Smith, G.T., Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., 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., Sauer, S., [...] Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329–342.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., Ryan, R. M. (red.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Nowy Jork: Guilford Press.
- Brown, K. W., 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.
- Buchheld, N., Grossman, P., Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The

- development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FIU-14). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
- Cahn, B. R., Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180–211.
- Carmody, J. (2009). Evolving conceptions of mindfulness in clinical settings. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 270–280.
- Carter, J. A. (2010). *Worry and rumination: Measurement invariance across gender* (Niepublikowana rozprawa doktorska). Utah State University.
- Chen, S-Y., Zhou, R-L. (2014). Validation of a Chinese Version of the Freiburg Mindfulness Inventory–Short Version. *Mindfulness*, 5(5), 529–535.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore*, 5, 265–271.
- Didonna, F. (red.). (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Nowy Jork: Springer.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. M. (2003, listopad). *Clarifying the construct of mindfulness: Relations with emotional avoidance, over-engagement, and change with mindfulness training*. Referat na Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Boston. DOI:10.1093/clipsy/bph080
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., 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.
- Fletcher, L., Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 315–336.
- Fletcher, L. B., Shoendoerf, B., Hayes, S. C. (2010). Searching for mindfulness in the brain: A process-oriented approach to examining the neural correlates of mindfulness. *Mindfulness*, 1, 41–63.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., Kennedy, S. (2007). Relationship of past treatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 447–455.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 30, 115–157.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2(3), 154–166.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. S., Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Resources*, 57, 35–43.
- Jankowski, T., Holas, P. (2009). Poznawcze mechanizmy uważności i jej zastosowanie w psychoterapii. *Studia Psychologiczne*, 47(4), 59–79.

- Jankowski, T., Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 28, 64–80.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom books of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Nowy Jork: Delta Books.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Nowy Jork: Hyperion Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73–107.
- Kohls, N., Sauer, S., Wallach, H. (2009). Facets of mindfulness – results of an online study investigating Freiburg Mindfulness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 46, 224–230.
- Kolańczyk, A., Mikołajczyk, P. (2011). Uwaga post-medytacyjna osób doświadczonych w medytowaniu. *Studia Psychologiczne*, 49(3), 57–73.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence. W: R. A. Baer (red.), *Mindfulness-based treatment approaches* (s. 75–91). Burlington: Academic Press.
- Lazar, S. (2005). Mindfulness Research. W: C. Gremer, S. Ronald, P. Fulton (red.), *Mindfulness and psychotherapy* (s. 220–240). Nowy Jork: Guilford Press.
- Linehan, M. (1993a). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. Nowy Jork: Guilford Press.
- Linehan, M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Nowy Jork: Guilford Press.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3(3), 1–10.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163–169.
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 459–480.
- Milano, D., Rodrigues, R. C. M., de Barros, N. F., Alexandre, N. M. C. (2014). *A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory* [The perception of behaviors related to mindfulness and The Brazilian version of the Freiburg Mindfulness Inventory]. Pobrane z: http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/artigo_int.php?id_artigo=14864
- Radoń, S. (2014). Kwestionariusz Ruminacji–Refleksyjności (polska adaptacja The Rumination–Reflection Questionnaire). *Psychoterapia*, 2(169), 61–72.

- Sauer, S., Ziegler, M., Danay, E., Ives, J., Kohls, N. (2012). Specific Objectivity of Mindfulness – A Rasch Analysis of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Mindfulness*, 4(1), 45–55.
- Scharmer, O. (2009). *Theory U: Leading from the Future as it Emerges*. California: Berrett-Koehler Publishers.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Nowy Jork: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Siek, S. (1983). *Wybrane metody badania osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo ATK.
- Slagter, H. A., Davidson, R. J., 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.
- Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, 5, 1228–1235.
- Strzałecki, A. (2000). Model „Stylu twórczego zachowania się” jako wskaźnik pozycji społecznej uczniów w grupie. *Forum Psychologiczne*, 5(2), 160–171.
- Strzałecki, A. (2003). *Psychologia twórczości. Między tradycją a ponowoczesnością*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275–287.
- Trapnell, P. D., 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.
- Trousselard, M., Steiler, D., Raphel, C., Cian, C., Duymedjian, R., Claverie, D., Canini, F. (2010). Validation of a French version of the Freiburg Mindfulness Inventory – short version: Relationships between mindfulness and stress in an adult population. *BioPsychoSocial Medicine*, 4(8), 1–11.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FIU-14). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555.
- Williams, J. C., Zylowska, L. (2009). *Mindfulness bibliography*. Los Angeles: University of California Semel Institute.
- Zakrzewska, M. (2004). Konfirmacyjna analiza czynnikowa w ujęciu pakietu statystycznego LISREL 8.51 (2001) Karla G. Jöreskoga i Daga Sörboma. W: J. Brzeziński (red.), *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów* (s. 342–478). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Paula T. Costy i Roberta R. McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zawadzki, B., Szczepaniak, P., 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.