



RS Global
Journals

Scholarly Publisher
RS Global Sp. z O.O.
ISNI: 0000 0004 8495 2390

Dolna 17, Warsaw, Poland 00-773
Tel: +48 226 0 227 03
Email: editorial_office@rsglobal.pl

JOURNAL	International Journal of Innovative Technologies in Social Science
p-ISSN	2544-9338
e-ISSN	2544-9435
PUBLISHER	RS Global Sp. z O.O., Poland
ARTICLE TITLE	АДАПТАЦІЯ ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ П'ЯТИФАКТОРНОГО ОПИТУВАЛЬНИКА МАЙНДФУЛНЕС (ПОМ-39)
AUTHOR(S)	Каплуненко Я. Ю., Кучина В. В.
ARTICLE INFO	Valerie Kuchyna, Yaryna Kaplunenko. (2022) Adaptation and Validation of Five Factor Mindfulness Questionnaire. International Journal of Innovative Technologies in Social Science. 1(33). doi: 10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795
DOI	https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795
RECEIVED	05 February 2022
ACCEPTED	15 March 2022
PUBLISHED	19 March 2022
LICENSE	 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License .

© The author(s) 2022. This publication is an open access article.

АДАПТАЦІЯ ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ П'ЯТИФАКТОРНОГО ОПИТУВАЛЬНИКА МАЙНДФУЛНЕС (ПОМ-39)

Каплуненко Я. Ю., кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця Інституту психології імені Григорія Костюка НАПН України, старша викладачка кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могилянська академія», Україна, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7369-8495>

Кучина В. В., студентка магістратури, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0174-7643>

DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795

ARTICLE INFO

Received 05 February 2022
Accepted 15 March 2022
Published 19 March 2022

KEYWORDS

mindfulness, attentiveness, presence, awareness, observation, five-factor mindfulness questionnaire, factor structure, adaptation, validation, principles of Open Science.

ABSTRACT

The mindfulness approach, which in recent years has been actively integrated into daily life and clinical psychological practice, has shown its high effectiveness in reducing stress, overcoming symptoms of anxiety, anxiety, depression, burnout, and other psychological difficulties. To date, many techniques have been developed to measure this ability, which is important for assessing the initial human condition and the effectiveness of therapeutic effects. The article reflects the results of adaptation and validation of the Ukrainian version of the English-language questionnaire R. Bayer and co-authors - "Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)". The analysis of psychometric properties of the Ukrainian version of the questionnaire (internal consistency, correlation of scales, constructive validity) is presented, the factor structure and interrelations of various aspects of awareness and indicators of mental health are analyzed. The adapted technique showed very good results during the validation - the original five-factor structure was reproduced with the same factors as the original, the scales of which showed high reliability. The adaptation of the method was carried out in accordance with all standard requirements for the adaptation of foreign language psychodiagnostic tools. The study involved 253 people.

Citation: Valerie Kuchyna, Yaryna Kaplunenko. (2022) Adaptation and Validation of Five Factor Mindfulness Questionnaire. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 1(33). doi: 10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795

Copyright: © 2022 Valerie Kuchyna, Yaryna Kaplunenko. This is an open-access article distributed under the terms of the **Creative Commons Attribution License (CC BY)**. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Вступ. У статті представлено результати адаптації української версії англomовного опитувальника Р.А. Баєр, Г.Т. Сміта, Ж. Гопкінс, Дж. Крітемейер, Л. Тоні (університет Кентуккі, США) – Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Хоча підхід майндфулнес, який здебільшого тлумачать як повноту уваги до поточного досвіду, неосудливості і прийняття, усвідомлення та цілісну присутність в теперішньому [4], останнім часом все ширше застосовуються у повсякденному житті та клінічній практиці для регуляції стресу, реабілітації, профілактики професійного вигорання, оптимізації психологічного здоров'я та добробуту, в Україні (досі) не існувало перекладених та адаптованих методик діагностування загального рівня прояву та різних складових цієї здатності. Тому адаптація та валідизація української версії опитувальника, яка отримала назву «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)» має велике практичне та наукове значення.

Теоретична частина являє собою розгляд походження та розуміння поняття «майндфулнес», різних його складових і підходів до вивчення; здійснено короткий огляд основних англомовних опитувальників, а також, історії розроблення та апробування оригінальної версії опитувальника.

Факторна структура англомовної версії опитувальника складається з п'яти шкал: спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість щодо власних переживань, нереактивність. В українській версії опитувальника вони збережені з такими самими назвами.

Адаптацію методики здійснено з дотриманням усіх стандартних вимог до адаптації іншомовних психодіагностичних інструментів: перекладено англомовну версію, здійснено експертну оцінку відповідності тверджень, перевірено внутрішню узгодженість, здійснено дискриптивний аналіз, вивчено факторну структуру та конструктну валідність. У дослідженні взяли участь 253 респонденти віком від 18 до 65 років (середній вік 29,3 років), серед них 112 чоловіків та 140 жінок. Опитувальник складається із 39 запитань.

Мета дослідження. Адаптація українською мовою опитувальника для вимірювання розвитку та складових усвідомлення (mindfulness) наразі на часі. Це забезпечить наукову та клінічну психологічну практику інструментом дослідження ефективності терапевтичних впливів і механізмів особистісних змін.

Емпіричні дослідження останніх десятиліть засвідчують значущий позитивний вплив розвитку усвідомлення на поліпшення психологічного здоров'я людей, що мають депресію, тривогу, нав'язливі стани, стрес, страждають від хронічного болю, розладів харчової поведінки, сексуальних дисфункцій тощо. Тому в межах доказової медицини розробляють методи оцінювання динаміки та структури цих змін. Попри те, що закордоном дослідження, розроблення, адаптація та застосування таких опитувальників тривають уже близько 20 років, в Україні ні власних, ні адаптованих інструментів для вимірювання якості усвідомлення (mindfulness) дотепер не існувало. Відсутність надійних психодіагностичних інструментів, а також, потреба в ґрунтовних наукових дослідженнях взаємозв'язків цієї якості з різними особистісними характеристиками, психопатологічними станами, потреба в розробленні та застосуванні нових терапевтичних підходів, оцінюванні їх ефективності й зумовлюють наукову значущість адаптації та валідації української версії методики Р.А. Баєр та співавторів – «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)».

Заява про доступність даних. Згідно з принципами Відкритої Науки, таблиця із даними (див. <https://osf.io/2d9au/>) та скрипт статистичного аналізу (див. <https://osf.io/x5nq2/>) розміщено на сайті Open Science Framework.

Коротка історія досліджень. Наукові дослідження здатності до усвідомлення (майндфулнес) почалися близько 30 років тому. Саме поняття широко використовували в межах релігійних традицій, зокрема, буддизму, де воно було центральним інструментом розвитку повноти присутності людини в поточному моменті життя, усвідомлення власних думок і почуттів з метою найглибшого розкриття і реалізації потенціалу людського буття та розвитку добросердя до навколишніх людей. Драматичні зміни сьогодення, які відбуваються у суспільстві, швидкий технічний прогрес і глобалізаційні процеси, за якими психіка людини не завжди встигає, розвиток соціальних мереж та блискавичне поширення інформації, несподівані загрози людству, які негативно впливають на психіку, спричиняючи тривогу, депресивні прояви, пригніченість, розгубленість та втрату життєвих сенсів, спонукають учених шукати та розробляти нові методи та підходи психологічної саморегуляції. Одним із них є підхід «майндфулнес», який був вдало інтегрований у Західну культуру та зараз досить ефективно використовують для зниження симптомів стресу [11], у терапії тривоги, депресії, хронічного болю, профілактики залежностей та різних інших психологічних труднощів, а також у бізнесі, спорті та освіті [4].

Саме поняття «майндфулнес» залежно від узяті за основу моделі використовують для опису різних проявів – психологічної якості, практики самовдосконалення, психологічного стану або процесу [13]. Найбільш поширеним є визначення американського вченого Дж. Кабат-Зіна, який розумів його як особливе неосудне природне зосередження уваги на поточному моменті [11]. Саме це визначення покладено в основу багатьох опитувальників та шкал для вимірювання рівня усвідомлення. Подібним є визначення Рут Баєр (2003), яка розуміла усвідомлення (mindfulness) як «неосудне спостереження за поточним потоком зовнішніх і внутрішніх стимулів, коли вони виникають» [3]. Хоча дехто з дослідників, зокрема автори одного з опитувальників для вимірювання усвідомлення (MAAS), К. Браун та Р. Раян, вважають цю якість виключно різними

проявами уваги [8], більшість учених поділяють погляди канадійського вченого Скота Р. Бішопа, який вирізняє 2 аспекти усвідомлення: зосередження уваги та установка на прийняття власного досвіду. Усвідомлення (усвідомленість), або зосередженість, включає усвідомлення своїх думок, відчуттів і почуттів від моменту до моменту та передбачає водночас здатність фокусувати увагу на тому, що відбувається та довільно перемикає її з одних аспектів досвіду на інші, що вчений визначає як саморегуляцію. Установка на прийняття власного досвіду жодним чином не означає «пасивність», натомість передбачаючи допитливість, відкритість та цілісне проживання власного досвіду, без надмірного застрягання в ньому, та без пригнічування почуттів [6]. Підсумовуючи, можна виокремити такі основні аспекти усвідомлення (майндфулнес) – неосудне, прийняття, усвідомлення власного досвіду від моменту до моменту.

Активна інтеграція методу майндфулнес у психологічну та психотерапевтичну практики потребувала розроблення інструментарію для його вимірювання. За останні 20 років було розроблено достатньо широкий спектр тестових методик вимірювання цієї здатності, більшість з яких показали високу валідність і надійність, але разом із тим вони дещо відмінні за своєю структурою та методологічним підґрунтям. Зокрема у різних підходах до вимірювання усвідомлення можна виокремити два основних акценти – розуміння усвідомлення як стану або особистісної риси, та розгляд його як комплексу здібностей, які забезпечують процес усвідомлювання у конкретний момент часу. Перший із зазначених підходів відображають Фрайбургський опитувальник усвідомлення (FMI), Кентуккийський опитувальник навичок уважності (KIMS), Шкала когнітивного та афективного усвідомлення (CAMS) тощо. Другий – опитувальники, які акцентують уважність як внутрішній стан людини, що має тимчасові характеристики, до них, зокрема належить Торонтівська шкала усвідомлення (TMS) і досить відома Шкала усвідомлення та уваги (MAAS). Компоненти уважності, на яких роблять наголос опитувальники також дуже різноманітні. Так, наприклад, TMS вимірює допитливість і децентрацію; MAAS – увагу й обізнаність; FMI і KIMS вимірюють уважність як неієрархічний конструкт [2].

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39). П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (FFMQ), фактично, є спробою поєднати ці два підходи та подолати концептуальні протиріччя. Його розробники, Рут Баєр та співавтори, проаналізувавши відповіді близько 600 студентів-психологів, з допомогою факторного аналізу виокремили, а завдяки другій групі респондентів, підтвердили 5 чітко згрупованих факторів-аспектів усвідомлення. Перша група досліджуваних заповнила 5 найбільш поширених опитувальників усвідомлення – Фрайбургський опитувальник усвідомлення (FMI), Кентуккийський опитувальник навичок уважності (KIMS), Шкалу когнітивного та афективного усвідомлення CAMS, Шкалу усвідомлення та уваги (MAAS), Опитувальник майндфулнес Чадвіка (MQ) та опитувальники для дослідження деяких інших якостей, пов'язаних із усвідомленням. Серед виокремлених факторів: 1) «спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, емоції, думки, образи, звуки та запахи; 2) «вербальний опис» цих подразників; 3) «усвідомлена дія» на протигагу автоматизму та неухважності; 4) «неосудливість» щодо внутрішніх переживань, тобто, утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій; 5) «нереагування» на внутрішні переживання, що дозволяє думкам і почуттям «зринати та йти» без того, щоб вони повністю захоплювали [9].

Ієрархічний факторний аналіз показав, що чотири із запропонованих факторів, а саме, «опис», «усвідомлена дія», «неосудливість» та «нереагування» є структурними компонентами загальної моделі майндфулнес, а також, що взаємодія різних складових усвідомлення може змінюватись, залежно від досвіду медитації [4]. Валідизація FFMQ показала високу конструктну валідність усіх п'яти аспектів усвідомлення серед респондентів із певним досвідом медитації, однак дослідження серед респондентів без досвіду медитації виявили здебільшого чотирифакторну структуру, аспект «спостереження» валідизували лише кілька досліджень [2].

Багатофакторна структура усвідомлення (майндфулнес), відображена в опитувальнику, показала високу конвергентну та дивергентну валідності, а також, значущі кореляційні зв'язки з іншими показниками психічного здоров'я. Зокрема шкали «опис», «усвідомлена дія», «неосудливість» та «нереагування» мають позитивні кореляційні зв'язки з емоційний інтелектом, відкритістю до нового досвіду та самоспівчуттям; усвідомлена дія, неосудливість і нереактивність можуть надійно засвідчувати наявність психологічних симптомів; виявлені негативні кореляції між факторами опитувальника та симптомами алекситимії, розосередженості, уникання досвіду, когнітивного пригнічення, стресу, тривоги та нейротизму [4,7].

Завдання статті. Метою даної статті є адаптація, перевірка валідності та надійності української версії опитувальника FFMQ, перевірка психометричних властивостей п'ятифакторної моделі майндфулнес на вибірці українських респондентів, розроблення рекомендацій щодо використання методики у практиці клінічних досліджень.

Сформульовані такі завдання:

- 1) Здійснити науково-теоретичний аналіз понять «майндфулнес» та основних діагностичних інструментів для вивчення цієї здатності.
- 2) Вивчити психометричні властивості української версії опитувальника (внутрішню узгодженість, кореляції шкал, конструктну валідність).
- 3) Перевірити п'ятифакторну та чотирифакторну моделі опитувальника для українських респондентів.
- 4) Вивчити взаємозв'язки різних факторів усвідомлення, які входять у структуру опитувальника та показників психічного здоров'я.

Матеріали та методи. Україномовна версія П'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-39) перекладена з оригінальної англійської версії з дотриманням усіх вимог до перекладу й адаптації опитувальників: прямий і зворотний переклади та експертна оцінка редактором.

Дані збирали шляхом онлайн анкетування та роздрукувань матеріалів. У дослідженні взяли участь 253 респонденти віком від 18 до 65 років (середній вік 29,3 років), 112 чоловіків та 140 жінок. Також було зібрано демографічні дані про освіту, релігійні переконання та наявність/відсутність досвіду практики медитації, що будуть проаналізовані детально у дальших публікаціях.

Статистичний аналіз опитувальника ПОМ-39 здійснено з допомогою програмного забезпечення RStudio (версія 1.4.1717).

Структура опитувальника та підрахунок балів.

ПОМ-39 складається із 39 запитань, поділених на 5 субшкал:

- «Спостереження» (питання № 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36).
- «Опис» (питання № 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37).
- «Усвідомлена дія» (питання № 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R).
- «Неосудливість до внутрішнього досвіду» (питання № 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R).
- «Нереагування» (питання № 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33).

Кожне запитання має діапазон значень для відповіді від 1 до 5 балів (1 – ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «завжди»).

Для контролю якості використано шкали зі зворотним ключем. R – зворотний ключ (1 = 5, 2 = 4, 4 = 2, 5 = 1).

Діапазон для суми балів 39–195. Сума балів для кожної шкали 8–40, тільки для шкали «Нереагування» 7–35.

Дескриптивний аналіз. Аналіз описових статистик опитувальника ПОМ-39 засвідчив, що дані не відповідають нормативному розподілу (Таблиця 1).

Середній рівень усвідомлення у вибірці підвищений $m = 109.55$ бали.

Таблиця 1. Описові статистики опитувальника ПОМ-39

Вибірка	252
Асиметрія	- 0.01
Експес	-0.8
Середнє	109.55
Стандартне відхилення	23.93
Похибка середнього	1.51
Медіана	110

Надійність методики підтверджує специфіка опитувальника, яка полягає у значущій здатності диференціювати досліджуваних за критерієм наявності чи відсутності практики медитації. Вимірюваний конструкт «Усвідомлення» – це дихотомічна змінна, що спричиняє бімодальну конфігурацію розподілу результатів відповідей. Це свідчить про те, що в основі усіх пунктів опитувальника наявна одна ознака (усвідомлення), притаманна всім досліджуваним як якість, із чого випливає її бімодальна характеристика: наявність чи відсутність (Рис. 1).

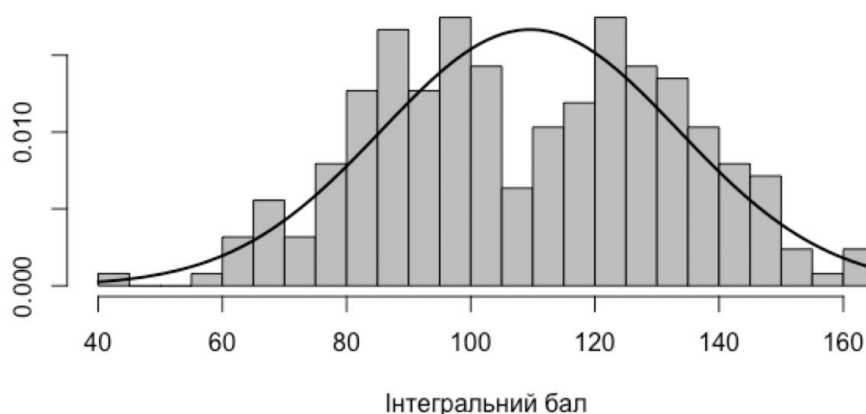


Рис. 1 «Гістограма розподілу значень ПОМ-39»
<https://osf.io/kzbeu/>

На гістограмі розподілу значень (Рис. 1) можна побачити незначний від'ємний ексцес ($k = -0.8$), що свідчить про переважання межових значень вимірюваної ознаки. Отже, ознака «усвідомлення» – дихотомічна змінна, яка може бути присутня чи відсутня залежно від наявності або відсутності досвіду практики медитації. Від'ємна асиметрія ($sk = -0.01$) свідчить про зміщення середнього значення ознаки у бік позитивних значень.

Внутрішня узгодженість. Аналіз внутрішньої узгодженості опитувальника ПОМ-39 засвідчив, що всі шкали мають високу узгодженість (Таблиця 2).

Таблиця 2. Показники внутрішньої узгодженості опитувальника ПОМ-39

Шкала	α Кронбаха	λ 6 Гутмана	Ω Макдональда
Спостереження	0.94	0.96	0.95
Опис	0.93	0.95	0.94
Усвідомлена дія	0.91	0.93	0.91
Неосудливість щодо внутрішнього досвіду	0.84	0.9	0.85
Нереагування	0.93	0.93	
Інтегральний бал	0.94	0.98	0.95

** Значущість достовірна на рівні $p < 0,01$.

Кореляційний аналіз. Внутрішня кореляційна матриця операційного складу компонентів методики ПОМ-39 (Таблиця 3) показує майже тотожний зв'язок субшкали «Нереактивність» зі шкалами «Спостереження» (0.83) і «Усвідомлена дія» (0.74), що може вказувати на те, що конструкти не розрізняються. Проте, аналізуючи конвергентну валідність, слід враховувати сильні позитивні кореляції між субшкалами, які вимірюють подібні ознаки. Так, нереактивність тісно пов'язана зі спостереженням, адже для того, щоб не відреагувати на щось, потрібно спочатку бути уважним/уважною спостережливим/спостережливою і долучати усвідомлену дію, у вигляді фінального рішення – реагувати чи ні.

Утім, субшкала «Неосудливість щодо внутрішнього досвіду» показала незначний зв'язок (0.41) із «Описом» і відсутність зв'язку із іншими субшкалами. У цьому полягає дискримінантна валідність методики – від'ємні (або ж відсутність) кореляції між шкалами, що вимірюють різні ознаки. Так, неосудливість до внутрішнього досвіду – це справді окремий конструкт, який не залежить від рівня усвідомлення, але є важливим результатом процесу усвідомлювання. Тому фактор лишається опосередкованим і балансує внутрішню структуру опитувальника, не дозволяючи внутрішнім кореляціям зростати надто сильно, що підвищує валідність і репрезентативні властивості методики в межах вимірюваних ознак.

Окрім того, слід зазначити, що субшкала «Нереактивність» виявилася дуже специфічною. Під час збирання даних для адаптації опитувальника, дослідники зібрали демографічну інформацію про вибірку, а саме: дані про вік, стать, рівень освіти, релігійні переконання і досвід практики медитації. Під час дисперсійного аналізу, який буде детально розглянуто в наступних публікаціях, було виявлено значущі відмінності саме у субшкалі

«Нереагування». Також питання щодо цієї субшкали буде розглянуто у факторному аналізі опитувальника, де буде перевірено різні моделі.

Отже, POM-39 значуще диференціює осіб із досвідом і відсутністю досвіду практики медитації (Wilcoxon = 1713.5, p-value = 0.03827), гіпотезу перевіряли за U-критерієм Манна-Уї. Узгодження шкали підтримує здатність тесту добре розрізняти досліджуваних із низьким і високим рівнями усвідомленості.

Таблиця 3. Матриця внутрішніх кореляцій POM-39

	Спостереження	Опис	Усвідомлена дія	Неосудливість щодо внутрішнього досвіду	Нереактивність
Спостереження	1	0.35	0.67	- 0.05	0.83
Опис	0.35	1	0.26	0.41	0.29
Усвідомлена дія	0.67	0.26	1	0.09	0.74
Неосудливість щодо внутрішнього досвіду	- 0.05	0.41	0.09	1	- 0.08
Нереактивність	0.83	0.29	0.74	- 0.08	1

Конструктну валідність опитувальника POM-39 оцінювали шляхом порівняння з відомими адаптованими українською мовою методиками:

1. Шкала Дисоціативного Досвіду (Dissociative Experiences Scale – «DES», E.M. Bernstein & F.W. Putnam, 1986).

2. Тест емоційного інтелекту (Emotional Intelligence "EQ", N. Hall).

Для здійснення аналізу конкурентної валідності методики було взято дані 142 респондентів.

Оцінка кореляцій між шкалами трьох методик (Таблиця 4) засвідчила сильні та достовірні зв'язки між шкалами «Емоційний інтелект» та «Усвідомленість». Наприклад, найсильніше корелюють «Нереактивність» та «Керування власними емоціями» (на рівні 0.66), трохи менше пов'язані «Опис» та «Розпізнавання емоцій інших» і «Керування власними емоціями» (на рівні 0.52). «Нереактивність» і «Самотивація» корелюють на рівні 0.47, а «Спостереження» з «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших» – на рівні 0.45. Також було встановлено очікуваний негативний взаємозв'язок усвідомленості з дисоціативними симптомами. Це підтверджують дані досліджень [4,7]

Інтегральні бали між трьома методиками корелюють таким чином: «Усвідомлення» – «Емоційний інтелект» на рівні 0.69 та «Усвідомлення» – «Дисоціація» на очікуваному рівні – 0.23.

Таблиця 4. Конструктна валідність POM-39

	Спостереження	Опис	Усвідомлена дія	Неосудливість щодо внутрішнього досвіду	Нереактивність
Емоційна обізнаність	0.35	0.41	0.21	0.33	0.26
Керування власними емоціями	0.32	0.52	0.37	0.36	0.66
Самотивація	0.31	0.52	0.35	0.38	0.47
Емпатія	0.45	0.56	0.42	0.34	0.33
Розпізнавання емоцій інших людей	0.45	0.52	0.24	0.28	0.35
Амнезія	-0.04	-0.36	-0.16	-0.11	-0.25
Деперсоналізація	0.12	-0.19	-0.14	-0.10	-0.11
Дереалізація					
Абсорбція	-0.05	-0.29	-0.24	-0.16	-0.23

Факторна структура. Упродовж оцінювання факторної структури опитувальника POM-39 було розроблено та перевірено дві моделі (для чотирьох та п'яти факторів відповідно) експлораторним і конфірмаційним методами, згідно з усіма міжнародними вимогами до цих процедур.

П'ятифакторна модель опитувальника продемонструвала точну відповідність моделі оригіналу (Таблиця 5) – фактори містять ті самі елементи та кількість факторів відповідає кількості субшкал. Утім, чотирифакторна модель мала нижчі показники якості та відповідності емпіричним даним.

Таблиця 5. Факторні навантаження на кожен пункт ПОМ-39

№ Пункту	1 Фактор	2 Фактор	3 Фактор	4 Фактор	5 Фактор
1					0.45
2		0.70			
3			0.49		
4	0.54				
5				0.84	
6					0.51
7		0.71			
8				0.77	
9	0.38				
10			0.65		
11					0.41
12		0.88			
13				0.85	
14			0.70		
15					0.69
16		0.78			
17			0.64		
18				0.67	
19	0.61				
20					0.60
21	0.56				
22		0.76			
23				0.77	
24	0.60				
25			0.70		
26					0.61
27		0.80			
28				0.75	
29	0.87				
30			0.70		
31					0.56
32		0.60			
33	0.86				
34				0.84	
35			0.51		
36					0.50
37		0.82			
38				0.37	
39	0.41				

Кореляційна матриця між п'ятьма факторами опитувальника, отримана з допомогою експлораторного факторного аналізу (Таблиця 6), показала дуже сильні (майже тотожні) кореляції між факторами №1 і №4 на рівні 0.74, також майже наполовину пов'язані фактори №1 та №5. Утім відсутність зв'язку між №1 та №3 (–0.09), №1 і №4 (0.04), №5 та №3 (–0.07).

Таблиця 6. Матриця кореляцій між факторами ПОМ-39

	F1	F2	F3	F4	F5
F1	1.00	0.23	-0.09	0.74	0.53
F2	0.23	1.00	0.34	0.19	0.17
F3	-0.09	0.34	1.00	0.04	-0.07
F4	0.74	0.19	0.04	1.00	0.45
F5	0.53	0.17	-0.07	0.45	1.00

Перевірка п'ятифакторної моделі методом конфірмаційного факторного аналізу, враховуючи залишкові кореляції та ненавантажені запитання, засвідчила високі показники індексів якості моделі:

- Індеси абсолютної відповідності (RMSEA - 0.079, SRMR - 0.118, Chi-square - 0.000).
- Інкрементальні індекси (CFA - 0.878, TLI - 0.867).

Факторні навантаження між питаннями моделі представлені на Рис. 2.

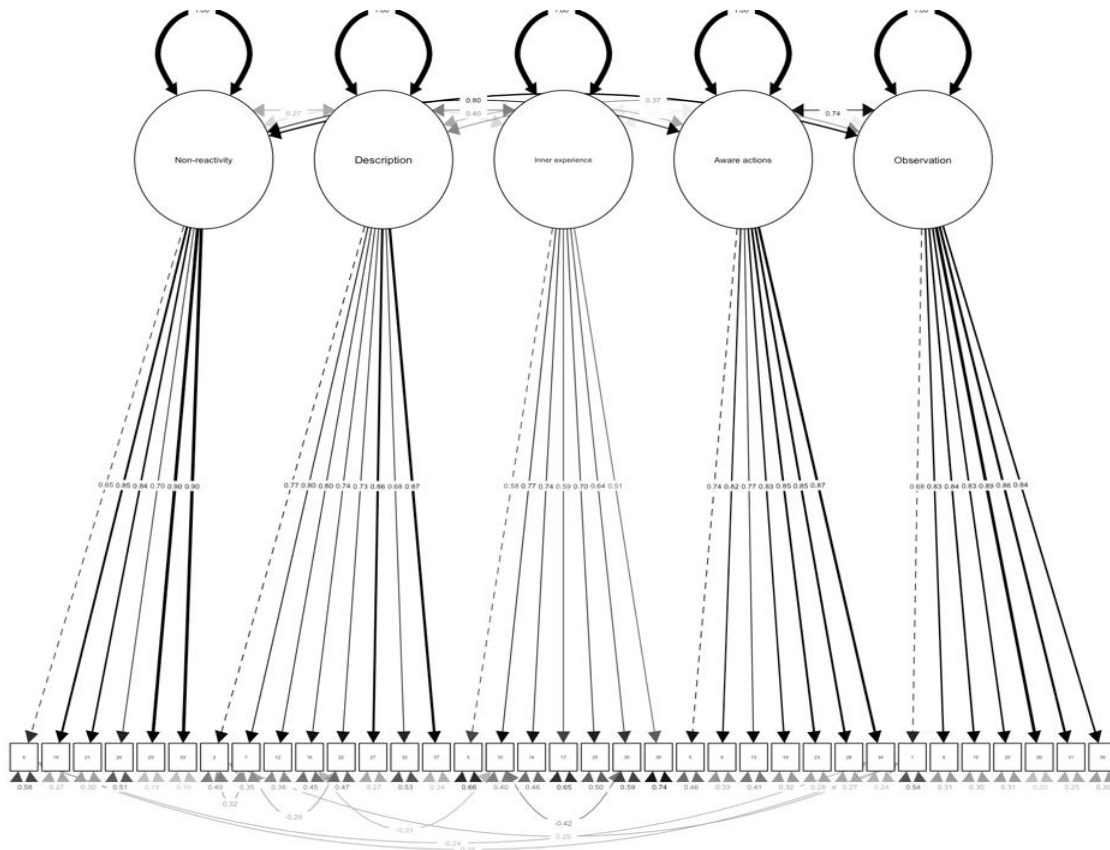


Рис. 2 «Ієрархічна модель п'яти факторів усвідомленості»
<https://osf.io/t8ve3/>

Висновки.

1. Як показали результати адаптації опитувальника ПОМ-39 на українській вибірці, методика має високу надійність та валідність, а отже, придатна до використання у дослідженнях. Усі шкали опитувальника мають високу внутрішню узгодженість і конкурентну валідність.

2. Методика ПОМ-39 здатна достовірно розрізняти людей із досвідом практики медитації та без нього.

3. ПОМ-39 в українській версії було перевірено на наявність чотирьох та п'яти факторів. П'ятифакторна модель опитувальника виявилася якіснішою і повторила розподіл пунктів оригінальної моделі.

4. У інших дослідженнях опитувальника, які проводили Голубєв А. [1; 50] та Баєр Р. [5; 330] щодо вірогідності оригінальної п'ятифакторної структури, зазначалося, що вона працює на вибірках із досвідом медитативних практик. Ці результати вдалося підтвердити на українській вибірці, адже серед 253 опитаних 112 осіб мали досвід практики медитації.

Перспективи дальших досліджень. У вивченні теми майндфулнес авторами даної статті запланована адаптація скороченої версії опитувальника ПОМ-39 на 15 питань. Окрім того, готується до друку стаття з апробацією результатів ПОМ-39 та аналізом взаємозв'язку між майндфулнес, досвідом практики медитації, дисоціацією, емоційним інтелектом та релігійними переконаннями.

Декларація про відсутність конфлікту інтересів. Автори статті підтверджують, що не мають претензій і конфліктів щодо викладеної ними у даній статті інтелектуальної власності. Ярина Каплуненко займалася дослідженням теоретичної складової питання «майндфулнес», а Валерія Кучина виконувала статистичне оброблення й аналіз отриманих даних. Дані збирали обидві авторки через розповсюдження посилання на гугл-форму у соціальних мережах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голубев, А. М., Дорошева, Е. А. (2018). Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности. *Сибирский психологический журнал*, (69), 46–68
2. Anchorena, Maria & Ghiglione, Fiona & Nader, Martin. (2017). Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in an Argentine Sample Feb 23, 2017, *Archives of Assessment Psychology*. Archives of Assessment Psychology. 7. 29-41.
3. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
4. 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(1), 27-45.
5. 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(3), 329-342.
6. Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. & Devins, G. (2004) Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 11(3). pp. 230–241. DOI: 10.1093/clipsy.bph077
7. Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancerpatients—a randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 151-161. doi: 10.1007/s12160-010-9168-6
8. Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(4). pp. 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
9. Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulnessbased stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. Doi 10.1007/s10865-007-9130-7
10. Hayes, A. F., & Coutts, J. J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But... *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1-24.
11. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2): 144-156.
12. Kabat-Zinn, J. (2013) *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
13. Germer, CK.; Siegel, RD.; Fulton, PR. Mindfulness and psychotherapy. New York, NY US: Guilford Press; 2005.
14. Purser, R. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater.
15. Purser, R., & Loy, D. (2013). Beyond mcmindfulness. *Huffington post*, 1(7), 13.

ДОДАТОК

«П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)»

Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень з допомогою запропонованої шкали:

- 1 – ніколи або дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто або завжди.

1. Коли я йду, то свідомо звертаю увагу на відчуття рухів свого тіла.
2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
3. Я критикую себе за нераціональні (нерозважливі) і недоречні емоції.
4. Я сприймаю власні почуття та емоції, не реагуючи на них.
5. Коли я щось роблю мій розум блукає, і я легко відволікаюсь.
6. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
7. Я легко можу передати словами свої думку, переконання чи очікування.
8. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
9. Я усвідомлюю свої почуття, не гублячись в них.
10. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз відчуваюся.
11. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
12. Мені важко висловлювати власні думки словами.

13. Я легко відволікаюсь.
14. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
15. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
16. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
17. Я оцінюю, мої думки є добрими, чи поганими.
18. Мені важко зосереджуватись на тому, що зараз (у поточний момент) відбувається.
19. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
20. Я звертаю увагу на звуки, такі як цокання годинника, цвірінькання птахів, шум машин.
21. У складних ситуаціях, я можу зробити паузу, одразу не реагуючи.
22. Мені важко описати свої тілесні відчуття, коли вони виникають, оскільки не можу знайти потрібних слів.
23. Здається, що я працюю в «автоматичному режимі», не дуже усвідомлюючи, що роблю.
24. Я швидко заспокоююсь, якщо в мене виникають тривожні думки чи образи.
25. Я кажу собі, що не маю мислити так, як зараз думаю.
26. Я звертаю увагу на запахи й аромати.
27. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
28. Я роблю справи поспіхом, не надаючи їм достатньої уваги.
29. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
30. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
31. Я помічаю візуальні елементи в природі та мистецтві, такі як кольори, форми, фактура, гра світла й тіні.
32. Для мене природно виражати свої переживання словами.
33. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.
34. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
35. У різі виникнення тривожних думок чи образів, я вважаю себе хорошим/хорошою чи поганим/поганою, залежно від думки/образу.
36. Я зауважую, як мої емоції впливають на мої думки чи поведінку.
37. Зазвичай я можу досить детально описати, як почуваюсь у даний момент.
38. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
39. Я засуджую себе за безглузді ідеї.

Підрахунок балів

«Спостереження» (Пункти № 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36).

«Опис» (Пункти № 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37).

«Усвідомлена дія» (Пункти № 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R).

«Неосудливість до внутрішнього досвіду» (Пункти № 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R).

«Нереагування» (Пункти № 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33).

R – зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1).

Завантажити опитувальник ПОМ-39 можна за посиланням <https://osf.io/dw7vu/>