

Overenie psychometrických vlastností a faktorovej štruktúry slovenskej verzie dotazníka FFMQ (five–facet mindfulness questionnaire)

The evaluation of the psychometric properties and the factor structure of the slovak version of the questionnaire FFMQ (five–facet mindfulness questionnaire)

Veronika Látalová^{1*}, Ľubor Pilárik¹

¹ *Katedra psychologických vied, FSVaZ, UKF v Nitre, Kraskova 1, 949 74 Nitra, SK*

Abstrakt

Cieľom výskumu bolo adaptovať zahraničný sebaučtový dotazník Five–Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) v slovenských podmienkach, overiť jeho psychometrické vlastnosti a autormi navrhovanú 5–faktorovú štruktúru. FFMQ je určený na meranie konštruktu všímavosť a jej piatich autormi identifikovaných aspektov (pozorovanie vlastných zážitkov, popisovanie vlastných zážitkov, konanie na základe uvedomovania, nehodnotenie vlastných zážitkov, nereagovanie na vlastné zážitky). Po zabezpečení spätného prekladu FFMQ realizovaného v spolupráci s jeho autorkou, sme na súbore 282 VŠ študentiek testovali jeho reliabilitu a konštruktívnu validitu prostredníctvom nástrojov určených na meranie vnímanej emočnej inteligencie, úzkostlivosti, alexitómie a ťažkostí s reguláciou emócií. Následne sme uskutočnili exploračnú faktorovú analýzu (EFA) položiek dotazníka. Ukázalo, že škála FFMQ predstavuje reliabilný a validný merací nástroj. Výsledky EFA potvrdili existenciu piatich faktorov v štruktúre slovenskej verzie FFMQ.

Kľúčová slova: Five–Facet Mindfulness Questionnaire, všímavosť, konštruktívna validita, reliabilita, exploračná faktorová analýza

Abstract

Problem: The aim of the present study was to adapt the English self–report questionnaire Five–Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ – Baer et al., 2006) to Slovak conditions as well as to evaluate its psychometric properties and to investigate its 5–factor structure reported by the authors. FFMQ is used to measure the construct of mindfulness and its 5

*Korespondenční autor: Katedra psychologických vied, FSVaZ, UKF v Nitre, Kraskova 1, 949 74 Nitra, SK
e-mail: veronika.latalova@ukf.sk

facets identified by the authors (i.e. observing inner experience, describing inner experience, acting with awareness, non-judging of inner experience, and non-reactivity to inner experience).

Methods: After having done a back-translation in cooperation with the author of FFMQ, we evaluated its reliability and construct validity within the sample of 282 university female students and via the instruments used to measure perceived emotional intelligence (TMMS; Trait Meta-Mood Scale – Salovey et al., 1995), trait anxiety (STAI X-2; Stait-Trait Anxiety Inventory – Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1970), alexithymia (TAS-20; Toronto Alexithymia Scale – Taylor, Bagby, Parker, 1992) and difficulties in emotion regulation (DERS; Difficulties in Emotion Regulation Scale – Gratz, Roemer, 2012).

Statistical analysis: The structure of FFMQ questionnaire was examined via exploratory factor analysis (principal component, rotation oblimin). Pearson correlation analyses were conducted to test relationships between FFMQ scale and instruments used to measure related constructs. Cronbach coefficients alpha were calculated to assess internal consistency aspect of reliability of FFMQ scale and its subscales.

Results: It has been shown, that FFMQ represents a reliable and valid instrument. The results of EFA indicated that there are five factors in the structure of the Slovak version of FFMQ.

Study limitation: (a) measurement of mindfulness is self-reported; (b) the findings are limited to a sample of university female students.

Keywords: Five-Facet Mindfulness Questionnaire, mindfulness, construct validity, reliability, exploratory factor analysis

Úvod

Cieľom príspevku je predstaviť novodobú koncepciu všímvosti (Brown, Ryan, & Creswell, 2007), ktorá zatiaľ nebola v slovenských podmienkach dostatočne teoreticky rozpracovaná ani empiricky overená. Druhým cieľom príspevku je prezentovanie pilotných výsledkov týkajúcich sa overovania psychometrických vlastností a faktorovej štruktúry metodiky Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), ktorá bola vytvorená na meranie konštruktu všímvosť a jej piatich základných aspektov odrážajúcich tendenciu jednotlivca *pozorovať vlastné zážitky, popisovať vlastné zážitky, konať na základe uvedomovania, nehodnotiť vlastné zážitky, nereagovať na vlastné zážitky* (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

Konštrukt všímvosť

Koncept všímvosti má korene v budhistickej psychológii, v rámci ktorej sa bezprostredne spája s emočnou vyrovnanosťou, prosociálnymi, etickými hodnotami a učením o *štyroch nemerateľných kvalitách* (“*four immeasurables*”), ktorými sú *súcit* (“*compassion*”), *milujúca vládnosť* (“*loving-kindness*”), *empatická radosť* (“*empathetic joy*”) a *vyrovnanosť* (“*equanimity*”) (Wallace, 2006). Aj keď sa koncept všímvosti zrodil v budhistickej psychológii, jeho tradícia je omnoho globálnejšia. Príbuzné konštrukty sa objavili aj v rámci

gréckej filozofie, či v koncepciách západoeurópskych, ako aj amerických mysliteľov, ktoré sa stali súčasťou fenomenologických, existenciálnych, naturalistických, transcendentálnych a humanistických prístupov (Brown et al., 2007).

V súčasnosti neexistuje jednotná definícia všímavosti. Niektorí autori ju chápu ako situačnú charakteristiku alebo vlastnosť vedomia, iní ako dispozíciu či už v zmysle osobnostnej črty alebo schopnosti, ďalší ako špecifický stav bytia, resp. spôsob spracúvania obsahov prežívania. Ako príklad možno uviesť formálnu definíciu K. Browna a R. Ryana (2003, s.822), ktorá popisuje všímavosť ako "*stav receptívnej pozornosti a uvedomovania si práve prítomných udalostí a zážitkov*". Predstavuje špecifickú kvalitu vedomia, ktorej podstata spočíva v dvoch základných aspektoch (funkciách) – zameriavanie pozornosti a proces uvedomovania.

Keďže ide o značne zjednodušujúcu definíciu všímavosti, súčasní autori sa pokúšajú bližšie špecifikovať jej ústredné charakteristiky. Na základe nich možno všímavosť odlišiť od iných príbuzných konštruktov odrážajúcich tzv. reflektívne vedomie, v rámci ktorého je pozornosť usmerňovaná myšlienkami relevantnými k jednotlivcovmu self (Davis & Franzoi, 1999). Ako príklad možno uviesť *dispozičné (súkromné verzus verejné) sebauvedomovanie* (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975), *na seba zameranú pozornosť* (Ingram, 1990) či *sebakontrolu* (Carver & Scheier, 1981). Brown, Ryan a Creswell (2007) definujú základné vlastnosti všímavosti nasledovne:

1. *Jasnosť (presnosť) uvedomovania*: odráža priamy kontakt jednotlivca s realitou v zmysle vnímania vlastných myšlienok, emócií, pocitov, činov a okolitých podnetov takých, akými v danom momente naozaj sú. Sprostredkúva neobmedzený prístup ku všetkým poznatkom, ktorými jednotlivec disponuje (či už intelektuálnym, emočným, telesným alebo intuitívnym).
2. *Nekonceptuálne, nerozlišujúce uvedomovanie*: na rozdiel od procesov kognitívneho spracovania, ktoré je charakteristické konštruovaním a interpretovaním reality sa všímavý spôsob bytia, vyznačuje prekonceptuálnym, resp. parakonceptuálnym prístupom k vnútorným či vonkajším podnetom. Všímavý jednotlivec sa dokáže odpútať od kognitívnych obsahov a uvedomovať si vlastné myšlienky, ako aj s nimi súvisiace emócie bez toho, aby bolo ich vnímanie skreslené subjektívnymi presvedčeniami, predsudkami či inými omylmi. Všímavé uvedomovanie má teda charakter prostého registrovania prítomnosti jednotlivých myšlienok v aktuálnom prežívaní, nie reflektovania ich kognitívneho obsahu. Všímavý jednotlivec je tak skôr v pozícii „vonkajšieho pozorovateľa“ vlastného psychického terénu, ako jeho analyzátora či posudzovateľa.
3. *Flexibilita uvedomovania a pozornosti*: umožňuje voľnú a plynulú reguláciu zamerania pozornosti a šírky uvedomovania. Ide o potenciál uvedomovať si buď všetky práve prítomné obsahy vedomia (jasné uvedomovanie) alebo zameriavať pozornosť len na konkrétny podnet či fenomén (zameraná pozornosť) a to bez toho, aby dochádzalo k odfiltrovaní ostatných sensorických vstupov.
4. *Empirický postoj voči realite*: všímavosť pracuje s "úplnými faktami" a nie ich abstrahovanými formami. Zabezpečuje dôkladné preskúmanie skutočností pred tým, ako sú podrobené procesom hodnotenia.

5. *Stabilita a kontinuita pozornosti a uvedomovania*: poukazuje na individuálne rozdiely v miere rozvinutia vrodeneho potenciálu ľudského organizmu k všímavému spôsobu bytia. Na najnižšom stupni rozvoja sa objavujú len prechavé a zriedkavé stavy všímavosti, ktoré sa na vyšších úrovniach stávajú čoraz kontinuálnejšími a frekventovanejšími.
6. *Uvedomovanie orientované na prítomnosť*: plné uvedomovanie toho, čo sa v danom momente deje, odpútanie vedomia od vykonštruovaných predstáv o minulosti, prítomnosti či budúcnosti, ktoré vedú k prehliadaniu alebo len čiastočnému vnímaniu reality.

Empirické hodnotenie všímavosti

Za účelom empirického merania konštruktú všímavosť bolo vyvinutých viacero nástrojov, spomedzi ktorých možno za najpoužívanejšie označiť dotazníky *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003); *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001), *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004), *Cognitive Affective Mindfulness Scale* (CAMS; Feldman, Hayes, Kumar, & Greeson, 2004; Hayes & Feldman, 2004) a *Mindfulness Questionnaire* (MQ; Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnan, 2005). Uvedené nástroje operacionalizujú všímavosť buď ako globálnu komplexnú charakteristiku osobnosti (MAAS, FMI, CAMS, FQ) alebo ako osobnostnú črtu tvorenú viacerými aspektmi či dimenziami (KIMS).

I keď sa všetky popísané dotazníky vyznačujú prijateľnou úrovňou reliability a konštruktívnej validity, výsledky zahraničných výskumov zaoberajúcich sa skúmaním ich vnútornej štruktúry a analýzou ich vzťahov s príbuznými konštruktmi (napr. *otvorenosťou ku skúsenosti, emočnou inteligenciou, súcitom so sebou samým, porozumením a reguláciou emócií, kognitívnou flexibilitou, alexitýmiou, disociáciou, roztržitosťou, potláčaním myšlienok, ťažkosťami s emočnou reguláciou, experienciálnym vyhýbaním, rumináciou*) naznačujú, že rôzne nástroje zachytávajú rôzne komponenty či aspekty všímavosti. Baer et al. (2006) napr. zistili, že vo vnútornej štruktúre viacerých jednodimenzionálnych dotazníkov všímavosti sa podarilo identifikovať viacero nezávislých faktorov, ktoré napriek svojej nestabilite poukazujú na viacdimenzionálny charakter konštruktú všímavosť. Tento predpoklad potvrdzujú aj zistenia, že rôzne škály určené na meranie všímavosti korelujú v rôznej miere s nástrojmi zachytávajúcimi hore uvedené teoreticky súvisiace konštruktú.

Za účelom preskúmania kľúčových aspektov konštruktú všímavosť a s cieľom vytvoriť nástroj umožňujúci tieto aspekty zachytiť uskutočnili Baer et al. (2006) faktorovú analýzu 112 položiek obsiahnutých v piatich hore popísaných nástrojoch. Na základe FA bolo identifikovaných 5 faktorov, ktoré autori interpretovali ako *pozorovanie vlastných zážitkov, popisovanie vlastných zážitkov, konanie na základe uvedomovania, nehodnotenie vlastných zážitkov, nereagovanie na vlastné zážitky*. Po uplatnení kritéria zahrnúť do spoločných faktorov konštruovaného dotazníka iba položky s faktorovým nábojom vyšším ako 0.4, ktoré nie sú komplexné (nesýtia významne viacero faktorov), zostavili autori súbor 39 položiek. Z nich vytvorili novú škálu s názvom *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ).

V rámci nášho výskumu overujeme psychometrické vlastnosti a faktorovú štruktúru jej slovenskej verzie.

Výskumné hypotézy

V súvislosti s predpokladom o konštruktivej validite slovenskej verzie nástroja FFMQ očakávame, že globálna úroveň všímavosti ako aj jej piatich aspektov budú vo významných vzťahoch k príbuzným konštruktom z oblasti emočnej regulácie, reflektívneho uvedomovania emočných zážitkov a tiež k indikátorom emočného well-beingu. Konkrétne očakávame pozitívne korelácie s konštruktmi zahŕňajúcimi prvky všímavosti (napr. emočná inteligencia) a negatívne korelácie s konštruktmi odrážajúcimi nízku úroveň všímavosti (napr. alexitýmia, ťažkosti s emočnou reguláciou či úzkostlivosť).

Vychádzajúc zo zahraničnej výskumnej literatúry (Baer et al., 2006; Bohlmeijer, ten Klooster, Fledderus, Veehof, & Baer, 2011; de Bruin, Topper, Muskens, Bögels, & Kamphuis, 2012; Veehof, ten Klooster, Taal, Westerhof, & Bohlmeijer, 2011) formulujeme nasledovné hypotézy:

H1: Škála FFMQ a jej päť subškál budú korelovať významne pozitívne s globálnym skóre a jednotlivými subškálami nástroja TMMS určeného k meraniu vnímanej emočnej inteligencie.

H2: Škála FFMQ a jej päť subškál budú korelovať významne negatívne s globálnym skóre a jednotlivými subškálami nástroja TAS-20 určeného k meraniu alexitýmie, nástroja DERS určeného k meraniu ťažkostí s emočnou reguláciou a nástroja STAI určeného k meraniu úzkostlivosti.

Metódy

Meracie nástroje

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ – Baer et al., 2006) – 39-položková sebauvypovedňová škála určená na meranie 5 aspektov všímavosti, ktoré boli autormi identifikované na základe exploračnej faktorovej analýzy položiek piatich, dovtedy existujúcich nástrojov hodnotiacich tento konštrukt. Nástroj pozostáva z nasledovných 5 subškál – *pozorovanie vlastných vnútorných zážitkov, popisovanie vlastných vnútorných zážitkov, konanie na základe uvedomovania si vlastných vnútorných zážitkov, nehodnotiaci postoj k vlastným vnútorným zážitkom, nereagovanie na vlastné vnútorné zážitky*. Všetky subškály s výnimkou poslednej menovanej, ktorá je tvorená 7 položkami, pozostávajú z 8 položiek. Položky vo forme výrokov, ktoré predstavujú alternatívy odpovedí na otázku „*Ako často mávate nasledovné zážitky?*“ sú hodnotené na 5-bodovej škále (1 – *nikdy alebo veľmi zriedka*, 5 – *veľmi často alebo vždy*). Autormi uvádzané koeficienty vnútornej konzistencie jednotlivých subškál majú hodnoty v rozmedzí $C\alpha = .75-.91$. V súvislosti s konvergentnou validitou škály je relevantná najmä skutočnosť, že jednotlivé subškály FFMQ korelujú významne s nástrojmi určenými na meranie konštruktov meta-emočného prežívania (TMMS). Škála bola preložená do slovenčiny a spätne preložená do angličtiny autormi príspevku. Na procese spätného prekladu položiek pôvodnej anglickej verzie škály

do slovenčiny sme spolupracovali s jej hlavnou autorkou Ruth A. Baer, Ph.D., ktorá nám udelila oficiálny súhlas s jej používaním v rámci výskumu.

Za účelom overenia konštruktivej validity dotazníka FFMQ sme analyzovali jeho vzťahy so zahraničnými nástrojmi určenými k meraniu konštruktov teoreticky súvisiacich s konštruktom všímavosť. Pri ich voľbe sme vychádzali z postupu a odporúčaní autorov pôvodnej anglickej verzie FFMQ (Baer et al., 2006), ako aj výskumníkov overujúcich konštruktovú validitu cudzojazyčných, resp. skrátených verzií dotazníka. K voľbe zahraničných nástrojov pri overovaní konštruktivej validity FFMQ nás viedla aj skutočnosť, že na Slovensku doposiaľ nie sú k dispozícii alternatívne validizované nástroje umožňujúce hodnotiť vybrané konštrukty (s výnimkou slovenskej verzie nástroja STAI určeného k meraniu úzkostlivosti).

Trait Meta–Mood Scale (TMMS – Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995) – škála bola vyvinutá ako operacionalizácia konštruktú črtového meta–emočného prežívania (Salovey et al., 1995). Škála meria 3 aspekty/faktory meta–emočného prežívania: 13 položiek tvorí faktor *pozornosť venovaná vlastným emóciám* („Attention“), 11 položiek tvorí faktor *porozumenie vlastným emóciám* („Clarity“) a 6 položiek tvorí faktor *regulácia vlastných (negatívnych) emócií* („Repair“). Pôvodná škála obsahuje 48 položiek, jej skrátená verzia 30 položiek likertovského typu s piatimi možnosťami odpovede od 1 – *silne nesúhlasím* po 5 – *silne súhlasím*. Autormi uvádzané koeficienty vnútornej konzistencie jednotlivých subškál majú hodnoty v rozmedzí $\alpha = .82–.86$. Na procese spätného prekladu položiek pôvodnej anglickej verzie škály sa podieľali dvaja z jej pôvodných autorov Tibor Palfai, PhD. a Carolyn Turvey, PhD. Keďže schopnosti pozorovať a popisovať vlastné zážitky vrátane tých emočných sa chápu ako základné komponenty všímavosti, predpokladáme, že subškály TMMS a FFMQ budú korelovať pozitívne.

Toronto Alexithymia Scale (TAS–20 – Taylor, Bagby, & Parker, 1992) – 20–položková sebauviedňovacia škála určená na meranie alexitýmie v zmysle osobnostného deficitu v poznávaní, verbalizácii, spracovaní a regulácii emócií. Nástroj pozostáva z 3 subškál – *ťažkosti s identifikovaním emócií* (7 položiek), *ťažkosti s popisovaním emócií* (5 položiek) a *externe orientované myslenie* (8 položiek). Položky vo forme výrokov sú hodnotené na 5–bodovej škále (1 – *rozhodne nesúhlasím*, 5 – *rozhodne súhlasím*). Autormi uvádzaný koeficient vnútornej konzistencie je $\alpha = .81$ a test–retestová reliabilita dosahuje hodnotu $r = .77$ ($p < .01$). Výskumne bola preukázaná tiež uspokojivá úroveň konvergentnej a súbežnej validity nástroja. Na procese spätného prekladu položiek pôvodnej anglickej verzie škály do slovenčiny sme spolupracovali s jej hlavným autorom Graeme Taylor, PhD. Keďže všímavosť charakterizuje pozorovanie a zaujímanie sa o vlastné pocity, predpokladáme negatívne korelácie medzi subškálami nástroja TAS–20 a FFMQ.

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS – Gratz & Roemer, 2012) – 36–položková sebauviedňovacia škála určená na meranie 6 druhov ťažkostí súvisiacich s reguláciou emócií, z ktorých každá je hodnotená prostredníctvom samostatnej subškály, menovite *neakceptovanie vlastných emočných reakcií* (6 položiek), *ťažkosti spojené s dosahovaním cieľov* (5 položiek), *ťažkosti spojené s kontrolou impulzov* (6 položiek), *nedostatočné emočné uvedomovanie* (6 položiek), *obmedzený prístup k stratégiám regulácie emócií* (8 položiek) a *nedostatočné porozumenie vlastným emóciám* (5 položiek). Položky

vo forme výrokov sú hodnotené na 5–bodovej škále (1 – *takmer nikdy*, 5 – *takmer vždy*). Autormi uvádzané koeficienty vnútornej konzistencie jednotlivých subškál majú hodnoty v rozmedzí $C\alpha = .80–.89$. Test–retestová reliabilita dosahuje hodnotu $r = .88$ ($p < .01$) po 4–8 týždňoch. V súvislosti s konvergentnou validitou škály je relevantná najmä skutočnosť, že jednotlivé subškály DERS korelujú pozitívne s konštruktom vyjadrovania emócií a negatívne s konštruktom vyhýbania sa vlastným vnútorným zážitkom. Na procese spätného prekladu položiek pôvodnej anglickej verzie škály sa podieľala priamo jedna z jej autoriek Kim L. Gratz, PhD. Keďže sa uvedomovanie a akceptovanie vlastných pocitov považujú za základné aspekty všímavosti, predpokladáme negatívne vzťahy medzi subškálami nástrojov DERS a FFMQ.

Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti (STAI – Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980; Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1970) – 40–položková seba-výpoved'ová škála určená na meranie úzkosti ako dočasného, prechodného stavu (subškála STAI X–1) a úzkostlivosti ako relatívne stálej vlastnosti, predispozície osobnosti (subškála STAI X–2). Pri realizácii výskumných zámerov sme použili len 20–položkovú subškálu úzkostlivosti STAI X–2. Položky vo forme výrokov predstavujúcich odpoveď na otázku „*Ako sa zvyčajne cítite?*“ sú hodnotené na 4–bodovej škále (1 – *takmer nikdy*, 4 – *takmer vždy*). Autormi uvádzané koeficienty vnútornej konzistencie pre subškálu STAI X–2 majú hodnoty $C\alpha = .86–.90$. Keďže všímavosť sa spája s nízkou úrovňou negatívnej afektivity, predpokladáme negatívne vzťahy medzi skóre dosiahnutými v dotazníku STAI a v jednotlivých subškálach FFMQ.

Výskumný súbor

Výskumu sa zúčastnilo 282 VŠ študentiek FSVaZ UKF v Nitre z odborov sociálna práca, psychológia a kariérové poradenstvo vo veku 18–25 rokov ($M_{vek}=21,09$; $SD_{vek} = 1,59$). Vzorka 282 VŠ študentiek spĺňa kritérium adekvátnej veľkosti pre realizáciu validačnej štúdie prostredníctvom exploračnej faktorovej analýzy, ktoré požaduje, aby bol pomer počtu respondentov k počtu premenných (položiek škály) v analyzovanej škále (subject ratio) minimálne 5 : 1 (Stevens, 2002).

Metódy štatistického spracovania dát

Reliabilitu (vnútornú konzistenciu) nástroja ako aj jeho jednotlivých subškál sme zisťovali pomocou koeficientu Cronbach α . Za účelom overenia jeho konštruktivej (konvergentnej) validity sme vzťahy ku konštruktom vnímaná emočná inteligencia, úzkostlivosť, alexitýmia a ťažkosti s reguláciou emócií analyzovali prostredníctvom korelačnej analýzy skóre dosiahnutých na FFMQ a škálach určených k meraniu týchto konštruktov (TMMS, STAI X–2, TAS–20 a DERS). Na skúmanie faktorovej štruktúry sme použili procedúry exploračnej faktorovej analýzy. Výsledky sme štatisticky spracovali pomocou programu SPSS 16.0.

Vo výskume sme sa rozhodli uprednostniť exploračnú faktorovú analýzu pred konfirmačnou z nasledovných dôvodov:

1. Pôvodná anglická škála FFMQ bola vytvorená na základe metódy EFA. Preto sme sa rozhodli uplatniť rovnaký postup aj pri konštrukcii slovenskej verzie nástroja.

2. Na základe obsahovej analýzy položiek prislúchajúcich k jednotlivým subškálam sme usúdili, že niektoré položky zahrnuté do pôvodných faktorov sú natoľko významovo odlišné, že by ich mohli sýtiť odlišné, doposiaľ neidentifikované faktory. Ako problematická sa nám javila najmä subškála *nereagovanie na vlastné zážitky*, ktorej položky reprezentujú jednak konatívny, jednak kognitívny aspekt nereagovania, pričom jedna položka sa netýka ani jedného z uvedených aspektov a pojednáva o časovom trvaní prežívaných obsahov.
3. Preskúmaním korelačnej matice položiek sme identifikovali viacero neočakávaných významných vzťahov medzi položkami, ktoré by navzájom korelovať nemali a naopak, niekoľko prípadov nevýznamných vzťahov medzi položkami prislúchajúcimi k rovnakému faktoru.

Výskumný plán

V prvej fáze výskumu sme v spolupráci s ich pôvodnými autormi realizovali spätné preklady FFMQ i ostatných zahraničných škál použitých vo výskume (TMMS, TAS–20, DERS) z anglického do slovenského jazyka. V druhej fáze výskumu sme výskumnému súboru 282 VŠ študentiek administrovali batériu dotazníkov zahŕňajúcu jednak škálu FFMQ, jednak dotazníky TMMS, TAS–20, DERS a STAI X–2, ktoré nám slúžili k overeniu konštruktovej (konvergentnej) validity TMMS. V tretej fáze výskumu, v rámci ktorej sme skúmali psychometrické vlastnosti škály FFMQ, sme postupovali od zisťovania miery jej reliability (z hľadiska jej vnútornej konzistencie), cez skúmanie jej konštruktovej validity až k realizácii exploračnej faktorovej analýzy jej položkovej štruktúry.

Výsledky

Reliabilita (vnútorná konzistencia)

Koeficienty Cronbach α sa v prípade štyroch z piatich subškál dotazníka FFMQ (*pozorovanie vlastných zážitkov*, *popisovanie vlastných zážitkov*, *konanie na základe uvedomovania*, *nehodnotenie vlastných zážitkov*) ukázali ako dostatočné ($C\alpha > .7$). Iba subškála *nereagovanie na vlastné zážitky* dosiahla nižšiu ako štandardne požadovanú úroveň ($C\alpha = .665$). V tabuľke 1 uvádzame priemerné hodnoty, štandardné odchýlky a vnútorné konzistencie každej subškály a celkového skóre škály FFMQ.

Keďže hodnoty koeficientu alfa boli nižšie ako tie, ktoré uvádzajú autori pôvodnej anglickej verzie škály, rozhodli sme sa za účelom potenciálneho zvýšenia jej reliability posúdiť okrem vnútornej konzistencie jej jednotlivých subškál tiež príspevok jednotlivých položiek prislúchajúcich k týmto subškálam k jej celkovej reliabilite. Problematické položky sme odhalili len v rámci subškál *pozorovanie vlastných zážitkov* (položka 36) a *nereagovanie na vlastné zážitky* (položky 4 a 9).

Korelácie faktorov

V tabuľke 1 uvádzame tiež výsledky korelácií piatich faktorov škály FFMQ vo vzorke 282 VŠ študentiek. S výnimkou vzťahu medzi faktormi *konanie s uvedomením* a *pozorovanie vlastných zážitkov* sa všetky korelácie ukázali ako štatisticky významné. Hodnotu $> .3$ však dosahovali len dve medziškálové korelácie (*konanie s uvedomením* a *nehodnotenie zážitkov*, resp. *nereagovanie na zážitky* a ich *popisovanie*). V pôvodnej anglickej verzii FFMQ bol zistený podobný vzorec vzťahov medzi subškálami. V jej prípade sa však ako štatisticky nevýznamný ukázal vzťah medzi faktormi *nehodnotenie* a *pozorovanie zážitkov*.

Tab. 1: Deskriptívna štatistika, koeficienty vnútornej konzistencie ($C\alpha$) a korelácie subškál FFMQ

	Počet položiek	M	SD	$C\alpha$	Pozorovanie zážitkov	Popisovanie zážitkov	Konanie s uvedom.	Nehodnot. zážitkov	Nereag. na zážitky
Pozorovanie zážitkov	(8)	24,79	5,67	,766	1	,222***	-,026	-,155**	,203***
Popisovanie zážitkov	(8)	27,40	5,87	,897	,222***	1	,266***	,230***	,351***
Konanie s uvedomením	(8)	26,48	5,39	,837	-,026	,266***	1	,397***	,222***
Nehodnotenie zážitkov	(8)	28,34	5,96	,838	-,155**	,230***	,397***	1	,201***
Nereagovanie na zážitky	(7)	19,78	3,85	,665	,203***	,351***	,222***	,201***	1
FFMQ	(39)	126,75	15,83	,865					

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

Konštruktová (konvergentná) validita

Konštruktovú validitu metodiky FFMQ sme overovali vo vzťahu k indikátorom emočnej regulácie a reflektívneho uvedomovania emočných zážitkov (meta-emočné prežívanie, alexitýmia, ťažkosti v oblasti emočnej regulácie) a emočného well-beingu (úzkostlivosť). Na základe korelačných analýz sa potvrdili predpokladané vzťahy medzi globálnym konštruktom všímavosť (získovaným na základe celkového skóre škály), ako aj jeho jednotlivými kvalitami (meranými prostredníctvom príslušných subškál) a uvedenými teoreticky príbuznými konceptmi. Škála FFMQ korelovala podľa očakávaní významne pozitívne s nástrojom TMMS určeným k meraniu vnímanej emočnej inteligencie. Naopak sa ukázalo, že úroveň všímavosti bola v negatívnom vzťahu tak k miere alexitýmie, ako aj ťažkosti v oblasti emočnej regulácie či úzkostlivosti. Ako validné sa ukázali tiež jednotlivé subškály FFMQ. Výsledky sú zhrnuté v tabuľke 2.

Tab. 2: Korelácie medzi celkovým skóre i subškálami FFMQ a príbuznými konštruktmi

	FFMQ	Pozorovanie zážitkov	Popisovanie zážitkov	Konanie s uvedomením	Nehodnotenie zážitkov	Nereagovanie na zážitky
VNÍMANÁ EMOČNÁ INTELIGENCIA	,588***	,245***	,477***	,367***	,303***	,341***
Pozornosť emóciám	,276***	,273***	,189***	,160**	,107	,038
Porozumenie emóciám	,607***	,131*	,593***	,402***	,290***	,390***
Regulácia negatívnych emócií	,414***	,102	,255***	,245***	,295***	,368***
ALEXITÝMIA	-,693***	-,099	-,700***	-,481***	-,408***	-,309***
Ťažkosti s identifikovaním emócií	-,640***	,046	-,482***	-,533***	-,558***	-,339***
Ťažkosti s popisovaním emócií	-,590***	-,102	-,743***	-,348***	-,284***	-,212***
Externe orientované myslenie	-,134*	-,209***	-,218***	-,037	,125*	-,047
REGULÁCIA EMÓCIÍ	-,663***	-,005	-,481***	-,481***	-,550***	-,438***
Neakceptovanie emočných reakcií	-,454***	,096	-,267***	-,371***	-,554***	-,208***
Ťažkosti s dosahovaním cieľov	-,342***	,064	-,223***	-,360***	-,249***	-,274***
Ťažkosti s kontrolou impulzov	-,420***	,034	-,242***	-,357***	-,389***	-,311***
Nedostatočné emočné uvedomovanie	-,556***	-,332***	-,488***	-,273***	-,267***	-,252***
Obmedzené stratégie emočnej regulácie	-,472***	,051	-,287***	-,366***	-,446***	-,374***
Nedostatočné porozumenie emóciám	-,601***	-,077	-,622***	-,349***	-,376***	-,343***
ÚZKOSTLIVOSŤ	-,598***	,114	-,347***	-,525***	-,603***	-,410***

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

Konkrétne sa ukázalo, že:

- *Pozorovanie vlastných zážitkov* bolo vo významnom, i keď slabom pozitívnom vzťahu k pozornosti venovanej vlastným emóciám (TMMS) a v slabom negatívnom vzťahu k externe orientovanému mysleniu ako jednému z aspektov alexitímie (TAS–20) a k nedostatočnému emočnému uvedomovaniu (DERS), čo poukazuje na jej konvergentnú validitu. Subškála nekorelovala významne ani s úrovňou vnímanej schopnosti regulovať vlastné negatívne emócie ani s mierou úzkostlivosti.
- *Popisovanie vlastných zážitkov* bolo v silnom negatívnom vzťahu k celkovej úrovni alexitímie, špecificky k jej aspektom neschopnosť identifikovať a popisovať vlastné emócie, a v stredne silnom negatívnom vzťahu k miere úzkostlivosti a ťažkostí s reguláciou vlastných emócií najmä v oblasti ich uvedomovania a porozumenia. O konštruktivej validite tejto subškály svedčí tiež jej stredne silný pozitívny vzťah s celkovou úrovňou meta–emočného prežívania, najmä jej kvalite porozumenia vlastných emócií.
- *Konanie na základe uvedomovania* bolo v silnom negatívnom vzťahu k úrovni úzkostlivosti a v stredne silnom negatívnom vzťahu k alexitímii a ťažkostiam s reguláciou vlastných emócií vo všetkých hodnotených oblastiach. K dôkazom o konštruktivej validite tejto subškály prispieva tiež jej stredne silný pozitívny vzťah k úrovni meta–emočného prežívania, najmä jeho dimenzii porozumenie vlastným emóciám.
- *Nehodnotenie vlastných zážitkov* bolo v silnom negatívnom vzťahu k úrovni úzkostlivosti a ťažkostiam s reguláciou vlastných emócií, najmä v oblastiach

neakceptovania vlastných emočných reakcií, obmedzeného prístupu k stratégiám ich regulácie a emočného uvedomovania. Konštruktová validita škály je podporená tiež zistením o jej stredne silnom negatívnom vzťahu k miere alexitýmie a stredne silnom pozitívnom vzťahu k úrovni meta-emočného prežívania, resp. jeho dimenziám vnímanej schopnosti porozumenia a regulácie vlastných emócií.

- *Nereagovanie na vlastné zážitky* malo so všetkými meranými konštruktmi (meta-emočné prežívanie, úzkostlivosť, všímavosť, ťažkosti s reguláciou vlastných emócií) stredne silné vzťahy, pričom najsilnejšie korelovalo s ťažkosťami s reguláciou vlastných emócií, a to najmä v oblastiach problematického kontrolovania impulzov, emočného porozumenia a obmedzeného prístupu k stratégiám regulácie emócií.

Exploračná faktorová analýza

Na skúmanie faktorovej štruktúry škály sme použili metódu analýzy hlavných komponentov (PCA) s rotáciou direct oblmin s obmedzením na 5 faktorov, keďže predchádzajúce výskumy ukazujú, že dotazník má 5–faktorovú štruktúru, a že väčšina z jeho faktorov je skorelovaných (Baer et al., 2006; Bohlmeijer, et al., 2011; de Bruin et al., 2012; Veehof et al., 2011). Výsledky Keiser–Meyer–Olkinovho testu boli uspokojivé (KMO = .841) a Bartlettov test sféricity bol štatisticky významný ($p < .001$). To svedčí o významnosti normálnych a parciálnych korelácií položiek, ktorá poukazuje na vhodnosť použitia metódy faktorovej analýzy v skúmanej vzorke (Field, 2005; Kaiser, 1974; Stevens, 2002).

Výsledky exploračnej faktorovej analýzy uvádzame v tabuľke 3. Výsledky sú rozdelené podľa premenných (položiek), ktoré by mali tvoriť jednotlivé faktory. Ukázalo sa, že pôvodné autormi navrhované 5–faktorové riešenie vysvetľuje 48,09% variancie položiek.

Po uplatnení autormi odporúčaného kritéria zahrnúť do spoločných faktorov položky s faktorovým nábojom vyšším ako 0.4 sa 5–faktorové riešenie ukázalo ako jednoducho interpretovateľné. Identifikované komponenty teda štrukturálne zodpovedali faktorom zahrnutým v anglickej verzii škály, keďže sýtli rovnaké položky ako faktory v pôvodnom nástroji FFMQ. Ako problematické sa javili len položky č. 4, 9, a 13. Položka č. 4 mala nižšie faktorové sýtenie ($< .4$). Položka č. 9 sýtla komponent nezodpovedajúci faktoru, ktorým je sýtená v pôvodnej verzii škály. Položka č. 13 sa správala ako komplexná (významne sýtla viac ako jeden faktor).

V tabuľke 4 sú uvedené korelácie medzi 5 komponentmi nástroja FFMQ identifikovanými na základe EFA. Ako štatisticky významná sa ukázala väčšina korelácií s výnimkou vzťahu medzi komponentom 5 zodpovedajúcom faktoru *nereagovanie* a komponentmi 2 (faktor *pozorovanie*), 3 (faktor *konanie s uvedomením*), resp. 4 (faktor *nehodnotenie*). Ako štatisticky nevýznamný sa ukázal tiež vzťah medzi komponentmi 2 a 3.

Tab.3: Faktorová analýza škály FFMQ s obmedzením na päť faktorov (n=282, rotácia Oblimin)

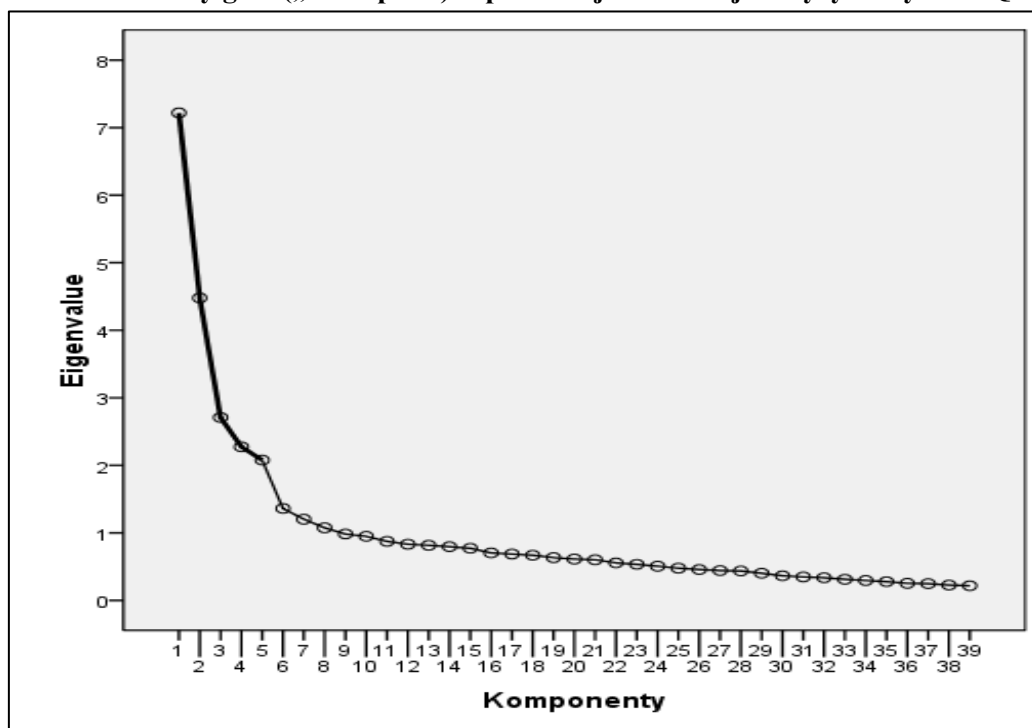
		Komponenty						
		1	2	3	4	5		
Faktory	Popisovanie vlastných zážitkov	ffmq2	-,802	,047	-,041	,033	-,005	
		ffmq7	-,711	,080	-,048	,029	,073	
		ffmq12	,735	,044	-,038	-,091	,040	
		ffmq16	,770	,139	-,132	-,007	,024	
		ffmq22	,652	,100	-,062	-,064	,074	
		ffmq27	-,768	,017	-,060	-,083	,101	
		ffmq32	-,810	,098	-,019	-,069	-,051	
		ffmq37	-,790	,134	-,071	-,076	,031	
	Pozorovanie vlastných zážitkov	ffmq1	-,030	,448	,012	-,109	,211	
		ffmq6	-,032	,624	-,029	,015	-,052	
		ffmq11	-,019	,572	-,043	-,048	,015	
		ffmq15	-,009	,695	,024	-,001	,002	
		ffmq20	,130	,674	,114	-,094	,082	
		ffmq26	-,127	,622	-,016	-,057	,101	
		ffmq31	,006	,644	,069	,052	,087	
		ffmq36	-,290	,416	-,040	,087	-,127	
	Konanie s uvedomovaním	ffmq5	,187	,225	-,573	,055	-,296	
		ffmq8	,181	,163	-,699	-,053	-,109	
		ffmq13	,173	,234	-,600	,008	-,303	
		ffmq18	,128	,120	-,565	-,137	-,145	
		ffmq23	,024	-,122	-,566	-,130	,223	
		ffmq28	-,067	-,128	-,670	-,061	,213	
		ffmq34	-,165	-,237	-,742	-,088	,117	
		ffmq38	-,060	-,020	-,757	,071	-,090	
	Nehodnotenie vlastných zážitkov	ffmq3	-,051	,073	-,109	-,570	-,003	
		ffmq10	-,141	,034	,010	-,669	-,124	
		ffmq14	,138	,096	-,012	-,690	-,028	
		ffmq17	-,019	-,015	,082	-,680	,063	
		ffmq25	,087	-,024	-,092	-,680	-,078	
		ffmq30	,079	-,039	-,035	-,767	-,108	
		ffmq35	,036	,008	-,056	-,608	,110	
		ffmq39	-,003	-,030	,046	-,668	-,078	
Nereagovanie na vlastné zážitky	ffmq4	-,046	,078	,074	-,007	,318		
	ffmq9	-,417	,089	,049	,082	,107		
	ffmq19	-,067	-,068	,106	,080	,682		
	ffmq21	,001	,190	,009	-,087	,543		
	ffmq24	-,016	,001	,013	,063	,533		
	ffmq29	,093	,022	-,156	,076	,702		
	ffmq33	-,059	,060	-,071	,132	,641		
<u>Eigenvalue</u>		7,22	4,48	2,71	2,27	2,08	Σ % Var.	
%Var.		18,51	11,48	6,95	5,83	5,33	48,09	

Tab.4: Korelácie medzi komponentmi 5–faktorového riešenia exploračnej faktorovej analýzy nástroja FFMQ

Komponent	1	2	3	4	5
1	1,000	-,139*	-,179**	-,203***	-,233***
2	-,139*	1,000	-,027	-,153**	,089
3	-,179**	-,027	1,000	,288***	,090
4	-,203***	-,153**	,288***	1,000	,087
5	-,233***	,089	,090	,087	1,000

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

I keď sa 5–faktorové riešenie ukázalo ako prijateľné, rozhodli sme sa preskúmať faktorovú štruktúru slovenskej verzie FFMQ aj bez počiatočného určovania počtu spoločných faktorov. Faktory sme rovnako extrahovali pomocou analýzy hlavných komponentov, pričom pri určovaní ich optimálneho počtu sme vychádzali z Kaiserovho kritéria pre stanovenie optimálneho počtu faktorov, ktoré odporúča ponechanie faktorov s eigenvalue > 1 (Kaiser, 1974) a grafického zobrazenia ich sutinového grafu („scree plot“, Field, 2005; Stevens, 2002). Keďže eigenvalues prvých piatich faktorov boli podstatne vyššie ako u zvyšných faktorov, čo bolo zjavné aj z ich sutinového grafu (obr.1), ktorého krivka prudko klesala len v prvých piatich hodnotách, rozhodli sme sa prijať pôvodné 5–faktorové riešenie ako najvhodnejšie.

Obr. 1: Sutinový graf („scree plot“) exploračnej faktorovej analýzy škály FFMQ

Diskusia

Cieľom príspevku bolo prezentovanie pilotných výsledkov týkajúcich sa overovania psychometrických vlastností (reliability a konštruktivej validity) a faktorovej štruktúry metodiky Five–Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), ktorá bola vytvorená na meranie konštruktu všímavosť a jej piatich aspektov (Baer et al., 2006)

Reliabilita (vnútorná konzistencia)

Z hľadiska aspektu vnútornej konzistencie škály FFMQ ako aj jej jednotlivých subškál možno konštatovať, že slovenská verzia FFMQ predstavuje reliabilný nástroj k hodnoteniu konštruktu všímavosť. Zistenie, že subškála *nereagovanie na vlastné zážitky* má nižšiu ako štandardne požadovanú hodnotu reliability je v súlade s výsledkami zahraničných štúdií (Baer et al., 2006). Avšak vzhľadom k tomu, že koeficienty Cronbach α dosahovali v slovenskej verzii škály celkovo nižšie hodnoty ako v pôvodnej anglickej, je pravdepodobné, že vhodnou úpravou, resp. vylúčením položiek, ktoré znižujú vnútornú konzistenciu príslušných subškál by bolo možné reliabilitu týchto subškál zvýšiť. Na druhej strane je pravdepodobné, že nižšie miery Cronbach α v slovenskej verzii škály boli spôsobené existenciou interkultúrnych rozdielov. Ich vplyv na výsledky by mohol byť do istej miery redukovaný napr. realizáciou prekladu položiek FFMQ, ktorý by bol zameraný na ich význam a nie doslovný dvojstranný preklad.

V súvislosti so subškálou *nereagovanie na vlastné zážitky* je potrebné poznamenať, že spomedzi všetkých 5 subškál FFMQ sa javila ako najviac problematická nielen z hľadiska psychometrického, ale aj obsahového, čo na prvý pohľad komplikuje možnosti interpretácie výsledkov získaných na jej základe.

Niektorí autori uvádzajú, že napriek uvedeným nedostatkom možno položky tejto subškály spolu s položkami subškály *nehodnotenie vlastných zážitkov* použiť pri operacionalizácii konštruktu akceptácia. Ten je v rámci väčšiny koncepcií všímavosti chápaný ako jej centrálny komponent, avšak pokusy o jeho meranie doposiaľ zlyhávali. Ukázalo sa totiž, že niektorí respondenti chápajú pojem „akceptovať“ v zmysle pasívnej rezignácie a zmierenia sa s nežiaducimi podmienkami (napr. Linehan, 1993). Keďže za súčasť akceptovania zážitkov (napr. úzkostných pocitov) možno pokladať jednak zdržanie sa úsudkov či sebakritických hodnotení ohľadne prežívania daných zážitkov (t.z. *nehodnotenie vlastných zážitkov*), jednak obmedzenie impulzívnych reakcií na tieto zážitky (t.z. *nereagovanie na vlastné zážitky*), možno pomocou položiek zodpovedajúcich obom subškálam nepriamo merať aj akceptáciu zážitkov (Baer et al., 2006).

Iní autori sa domnievajú, že *nereagovanie na vlastné zážitky* je skôr dôsledkom ako predpokladom všímavosti. Výsledky získané na základe príslušnej subškály FFMQ by tak bolo možné využiť pri hodnotení účinnosti intervencií založených na rozvoji všímavosti (Bishop et al., 2004).

Konstruktová (konvergentná) validita

V súvislosti s overovaním konštruktovej validity nástroja FFMQ sa ukázalo, že škála ako aj jej jednotlivé subškály korelovali významne a v očakávanom smere s nástrojmi slúžiacimi k hodnoteniu konštruktov, ktoré možno pokladať za teoreticky súvisiace s konceptom všímavosť (t.z. vnímaná emočná inteligencia, ťažkosti s emočnou reguláciou, alexitýmia, úzkostlivosť).

Skutočnosť, že jednotlivé aspekty všímavosti korelovali s uvedenými konštruktmi v rôznej miere, poukazuje na opodstatnenosť konceptualizácie všímavosti ako multidimenzionálneho konštruktov. Na základe odlišne silných vzťahov medzi nimi možno vysvetliť nielen psychologickú podstatu jednotlivých aspektov všímavosti, ale tiež spresniť psychologické definície jej príbuzných konštruktov. Okrem toho možno potvrdenie hypotéz o ich vzťahoch považovať za podporu pre teórie a koncepcie všímavosti, z ktorých sme pri ich formulácii vychádzali, resp. ktoré tieto predpoklady implicitne zahŕňajú. Poukazujú tiež na opodstatnenosť zavádzania intervencií a programov založených na všímavosti za účelom redukovania psychopatologických symptómov a zvyšovania well-beingu.

Zistenia, že škála FFMQ korelovala podľa očakávaní významne pozitívne s nástrojom TMMS, replikujú výsledky zahraničných štúdií a poukazuje na úzky vzťah medzi všímavým, nehodnotiacim, otvoreným a akceptujúcim uvedomovaním si vlastného prežívania a vnímanou emočnou inteligenciou (Brown & Ryan, 2003).

Podobne zistenia, že úroveň všímavosti bola v negatívnom vzťahu tak k miere alexitýmie (TAS–20), ako aj ťažkostí v oblasti emočnej regulácie (DERS) či úzkostlivosti (STAI X–2) sú v súlade s výsledkami početných zahraničných štúdií zaoberajúcich sa pozitívnymi účinkami všímavosti. Ako príklad možno uviesť zistenie, že subškála *nehodnotenie vlastných zážitkov* bola v silnom negatívnom vzťahu k úrovni úzkostlivosti a ťažkostiam s reguláciou emócií najmä v oblastiach neakceptovania vlastných emočných reakcií, obmedzeného prístupu k stratégiám ich regulácie a emočného uvedomovania, čo podporuje predpoklady o dôležitosti nehodnotiaceho prístupu k obsahom vlastného prežívania z hľadiska dosahovania a udržiavania duševného zdravia (Brown, Ryan, 2003; Brown et al., 2007).

V súlade so zisteniami zahraničných štúdií sú tiež výsledky týkajúce sa vzťahov medzi subškálou *pozorovanie vlastných zážitkov* a niektorými dimenziami vnímanej emočnej inteligencie, alexitýmie, ťažkosti s reguláciou emócií a úzkostlivosťou, ktoré sa v niektorých prípadoch ukázali ako štatisticky nevýznamné (Baer et al., 2006). V prípade subškály *pozorovanie* uvedené zistenia nemožno interpretovať ako dôkazy o jej nízkej konštruktovej validite, keďže sú plne v súlade s vymedzením podstaty tejto kvality všímavosti, ktorá spočíva v otvorenom a akceptujúcom postoji k obsahom vnútorného prežívania, vrátane emócií všeobecne hodnotených ako negatívne (Brown et al., 2007).

Z uvedeného vyplýva, že slovenská verzia škály FFMQ sa z hľadiska vzťahu k teoreticky príbuzným konštruktom ukazuje ako validná.

Exploračná faktorová analýza

Výsledky exploračnej faktorovej analýzy podporili predpoklad o 5–faktorovej štruktúre slovenskej verzie škály FFMQ. Z hľadiska položkovej štruktúry jednotlivých subškál kopírovala slovenská verzia nástroja FFMQ takmer úplne štruktúru pôvodnej anglickej verzie. Napriek tomu odporúčame preskúmanie faktorovej štruktúry dotazníka FFMQ aj prostredníctvom konfirmačnej faktorovej analýzy, ktorá je pre zodpovedné overenie 5–faktorovej štruktúry FFMQ nevyhnutná.

Skúmanie a overovanie faktorovej štruktúry FFMQ prostredníctvom oboch typov analýz (EFA a CFA) by bolo v súlade nielen s postupom autorov pôvodnej verzie škály (Baer et al., 2006), ale zodpovedalo by tiež všeobecným odporúčaniam pre validizáciu zahraničných nástrojov (Byrne, 2009; Kline, 2011).

Výsledky EFA síce podporili predpoklad o 5–faktorovej štruktúre slovenskej verzie nástroja FFMQ, avšak nevyhlúčili možnosť existencie aj úspornejšieho („parsimonious“) a lepšie interpretovateľného riešenia, ktoré by dokázala odhaliť práve CFA. Jej výsledky by mohli prispieť jednak k dôkladnejšej analýze a validizácii subškál FFMQ a ich jednotlivých položiek, jednak k lepšiemu porozumeniu konštruktú všímvosť (napr. poukázať na jeho univerzálnosť a kultúrnu nepodmienenosť).

O dôležitosti realizácie CFA svedčia tiež výsledky zahraničných validizačných štúdií realizovaných v anglicky hovoriacich i cudzojazyčných kultúrnych prostrediach, v rámci ktorých bolo navrhnutých a testovaných viacero modelov faktorovej štruktúry nástrojov určených k meraniu všímvosti, vrátane FFMQ. Zatiaľ čo niektoré z nich potvrdili 5–faktorovú štruktúru dotazníka FFMQ (napr. Bohlmeijer, et al., 2011; de Bruin et al., 2012; Veehof et al., 2011), v rámci iných sa ju replikovať nepodarilo (napr. Tran, Glück, & Nader, 2013).

Implikácie

Využitie nástroja FFMQ očakávame najmä v ďalšom základnom a aplikovanom výskume úlohy všímvého uvedomovania a pozornosti v rôznych oblastiach psychického fungovania a subjektívneho, resp. psychologického well-beingu. Na základe výskumného potvrdenia predpokladaných vzťahov medzi konštruktom všímvosť a ďalšími skúmanými premennými a za predpokladu ďalšej štandardizácie nástroja FFMQ, bude možná jeho aplikácia aj v rámci validizačných štúdií iných meracích nástrojov či evaluácie poradenských intervencií, na poli osobnostnej diagnostiky a tiež v klinickej praxi.

Napriek skúmaniu a overovaniu faktorovej štruktúry FFMQ na študentských populáciách, môžu mať získané výsledky významné implikácie pre klinickú prax.

Ako uvádzajú Santorelli a Kabat–Zinn (2002), samotné identifikovanie kľúčových aspektov všímvosti môže terapeutom pomôcť v zrozumiteľnom popise intervencií založených na rozvoji všímvosti. Nástroj FFMQ by tak mohol prispieť k zvýšeniu porozumenia ich podstaty a účinku zo strany klientov, ktoré je jedným z predpokladov ich kompliance a adherencie k terapii.

Na základe korelačných a regresných analýz sa navyše ukazuje, že jednotlivé aspekty všímavosti (s výnimkou pozorovania vlastných zážitkov) významne súvisia, resp. predikujú výskyt psychopatologických symptómov, napr. somatizácie, obsesií, kompulzií, interpersonálnej senzitivity, depresie, úzkosti, hostility, paranoidnej ideácie či psychotizmu. Tieto zistenia opodstatňujú používanie FFMQ ako diagnostickej pomôcky pri plánovaní intervencií slúžiacich k redukcii popísaných symptómov (Baer et al., 2006).

Nástroj FFMQ sa tiež môže uplatniť pri identifikovaní zmien v úrovni jednotlivých aspektov všímavosti, ku ktorým dochádza v rámci rozličných intervencií založených na všímavosti a tým prispieť k identifikovaniu, ako aj evaluácii ich terapeutických účinkov (Baer et al., 2006).

Limity štúdie

Za hlavné obmedzenia výskumu pokladáme skutočnosť, že analyzované dáta mali sebvýpoved'ový charakter, a že boli získané na pomerne homogénnej vzorke (vysokoškolské študentky humanitných odborov), v dôsledku čoho nemusia byť výskumné zistenia platné aj pre iné časti populácie. Z uvedeného dôvodu pokladáme za potrebné preskúmať v rámci budúcich štúdií psychometrické vlastnosti a faktorovú štruktúru dotazníka FFMQ aj na ďalších neklinických, ako aj klinických výskumných súboroch zahŕňajúcich obe pohlavia.

Záver

Možno zhrnúť, že hlavným prínosom štúdie bol spätný preklad a predstavenie nového nástroja slúžiaceho k meraniu všímavosti a jej jednotlivých dimenzií. Výsledky prezentovaného výskumu naznačujú, že slovenská verzia škály Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) predstavuje reliabilný a validný merací nástroj. Výsledky exploračnej faktorovej analýzy navyše podporujú predpoklad o jeho 5-faktorovej štruktúre. Využitie FFMQ očakávame najmä v ďalšom základnom a aplikovanom výskume úlohy všímavosti v rôznych oblastiach psychického fungovania a subjektívneho, resp. psychologického well-beingu.

Zdroje financovania

Štúdia vznikla s podporou VEGA grantu č.1/0446/14.

Literatura

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*(1), 27–45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. C., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230–241.
- Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M. M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the Five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment, 18*(3), 308–320.
- 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), 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237.
- Buchheld, N., Grossman, P., & 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
- Byrne, B. (2009). *Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, applications and programming* (2nd edition). New York: Routledge.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B., & Dagnan, D. (2005). *Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire*. Unpublished manuscript.
- Davis, M. H. & Franzoi, S. L. (1999). Self-awareness and self-consciousness. In V. J. Derlega, Winstead, B. A. & Jones, W. H. (Eds.), *Personality: Contemporary theory and research*, 2nd ed. (pp. 313–347). Chicago, IL: Nelson-Hall.
- de Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G., Bögels, S. M., & Kamphuis, J. H. (2012). Psychometric properties of the Five facets mindfulness questionnaire (FFMQ) in a meditating and a non-meditating sample. *Assessment, 19*(2), 187–197.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., & Greeson, J. M. (2004). *Development, factor structure, and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale*. Unpublished manuscript.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4), 522.
- Field, A. P. (2005). *Discovering Statistics using SPSS*. London: Sage.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 255–262.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*, 156–176.
- Kaiser, H. (1974). An index of factorial simplicity *Psychometrika, 39* (1), 31–36.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd edition). New York: Guilford press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.

- Müllner, J., Ruisel, I., & Farkaš, G. (1980). *Príručka pre administráciu, interpretáciu a vyhodnocovanie dotazníka na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure and Health* (pp. 125–154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Santorelli, S., & Kabat-Zinn, J. (2002). *Mindfulness-based stress reduction professional training: MBSR curriculum guide and supporting materials*. Worcester: University of Massachusetts Medical School.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *The State-Trait Anxiety Inventory: Test manual*. Palo Alto, CA: Consulting psychologist press.
- Stevens, J. (2002). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences (4th Edition)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., & Parker, J.D. (1992). The Revised Toronto Alexithymia Scale: some reliability, validity, and normative data. *Psychotherapy and psychosomatics*, 57(1–2), 34–41.
- Tran, U. S., Glück, T. M., & 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.
- Veehof, M. M., ten Klooster, P. M., Taal, E., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five facet mindfulness questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, 30(8), 1045–1054.
- Wallace, B. A. (2006). *The attention revolution: Unlocking the power of the focused mind*. Boston, MA: Wisdom. [online]. [citované 2013–07–03] Dostupné na internete: http://books.google.sk/books?id=eSAUUpdbbIC&printsec=frontcover&hl=sk&source=gbs_ge_summy_r&cad=0#v=onepage&q&f=false