

А.М. Голубев¹, Е.А. Дорошева^{1,2,3}

¹Новосибирский государственный университет (Новосибирск, Россия)

²Новосибирский государственный медицинский университет (Новосибирск, Россия)

³Институт систематики и экологии животных СО РАН (Новосибирск, Россия)

Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности

Исследование посвящено изучению психометрических свойств русскоязычной версии опросника FFMQ, проверке пригодности пятифакторной модели для использования на российской выборке. Показаны хорошие психометрические свойства русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности: конвергентная валидность, внутренняя согласованность шкал. По данным конфирматорного факторного анализа, четырехфакторная иерархическая модель более правдоподобна. Шкала «наблюдение» измеряет как осознанную внимательность, так и сосредоточенность, в том числе на негативных впечатлениях, связанную со снижением благополучия. При измерении общего уровня осознанности необходим отдельный анализ данной шкалы.

Ключевые слова: осознанность; внимательность и осведомленность; наблюдение; принятие; психологическое благополучие; пятифакторный опросник осознанности; психодиагностика; конфирматорный факторный анализ.

Введение

В последнее время в психологических исследованиях все более возрастает интерес к процессам аффективной и когнитивной регуляции. Среди них выделяется феномен осознанности (Mindfulness), описанной как произвольное сосредоточение внимания на событиях, происходящих в настоящий момент, неосуждающим или принимающим способом [1].

Представления об осознанности и способах ее развития путем практик медитации пришли в западную психологию из восточных духовных традиций, преимущественно буддизма, где они рассматривались как способ прекращения страданий и развития способности отдавать себе отчет в своих действиях, понимать суть вещей, проявлять сострадание. Техники медитаций, направленных на повышение осознанности, были введены в психологическую практику для увеличения психологического благополучия личности. Была показана их эффективность при различных нарушениях психического здоровья, таких как, например, депрессия, повышенная тревожность, склонность к суицидальному поведению, пограничное расстройство личности, хроническая боль, психосоматические заболевания, последствия стресса, химические аддикции, нарушения пищевого поведения и др. [2–4]. Многочисленные исследования на неклинической выборке

показали их положительное влияние на внимание и память [5], профессиональную и социальную адаптацию [6].

Кроме того, осознанность описывается как личностная черта, существующая вне практик медитации и также ассоциированная с разными аспектами психологического благополучия личности [7]. В то же время модель организации аффективно-когнитивных процессов, соответствующая большей или меньшей осознанности, конкретные механизмы ее функционирования в контексте психологического благополучия и неблагополучия личности описаны явно не полностью и имеют некоторые внутренние противоречия.

Например, К. Браун и Р. Райан [Там же] определяют осознанность как «установку на то, чтобы быть внимательным и осведомленным о том, что происходит в настоящий момент». Другие авторы делают акцент на когнитивных процессах обработки информации, определяющих конкретные качества такого внимания, прежде всего на принятии любых своих мыслей и эмоций без их дальнейшей оценки. Дж. Кабат-Зинн указывает, что осознанность «организует внимание особым образом: произвольно, к настоящему моменту и безоценочно» [1]. За счет относительного исключения реакций предвосхищения и последующей оценки человек наблюдает преимущественно основные факты действительности, без наложения представлений, суждений, «ярлыков». Это позволяет продлить непосредственный контакт со внешним миром, «быть присутствующим», поэтому осознанность называют «голым» вниманием и «чистой» или «ясной» осведомленностью [8]. Идея присутствия в настоящем моменте отражается также в таком определении осознанности, как «холистическое настоящее» (holistic present) [9. С. 110].

С. Бишоп и соавт. [10] предложили двухфакторную модель осознанности. Она включает, во-первых, саморегуляцию внимания, обеспечивающую сосредоточение на событиях текущего момента (ongoing awareness). Вторым ее компонентом является отношение к получаемому опыту, основывающееся на любопытстве и принятии (acceptance). Большинство определений осознанности включают два этих ключевых фактора. Первый компонент осознанности характеризуется как продолжающееся наблюдение за внешними и внутренними событиями с фокусировкой на текущем опыте без «ухода» в события прошлого или будущего.

Обсуждается корректность использования термина «внимание» (attention) для определения первого компонента осознанности, подразумевающего его концентрацию [11]. Ряд исследователей считают, что использование этого термина не совсем корректно, поскольку он предполагает погружение в приоритетный процесс и игнорирование не относящихся к нему стимулов. Таким образом, возникает противоречие: любая саморегуляция внимания (ограничение круга стимулов) несовместима с принятием всего опыта. Невозможно быть полностью открытым к психическому опыту и принимать весь его спектр, одновременно концентрируясь на единственном стимуле или ограниченном наборе стимулов. Альтернативным определением для первого компонента осознанности является термин «осведомленность» (awareness) [11].

Второй компонент осознанности отражает то, как именно происходит получение опыта. Оно осуществляется непредвзято, без осуждения, с принятием и даже сочувствием к любым событиям внешнего и внутреннего мира, как к приятным, так и к самым неприятным. Принятие определяют как «восприятие событий полностью, такими, какие они есть»; во время принятия человек открыт для действительности настоящего момента без попыток осуждения, интерпретаций, дальнейшего развития внутреннего опыта (эмоции и мысли), подавления или избегания его. Принятие также не подразумевает пассивности или смирения, а также предвосхищения и попыток избежать неприятных эмоций. Более того, принятие негативных состояний позволяет увеличить контакт со стрессовыми стимулами. Существует множество свидетельств того, что готовность принимать текущие стрессовые стимулы ведет к улучшению собственного состояния и увеличению возможностей действовать.

Взаимодействие между двумя компонентами осознанности является важным моментом, потенциально раскрывающим ее механизмы. Есть основания полагать, что изолированное влияние первого компонента разнонаправлено. Например, показано, что сосредоточение на текущем опыте позволяет получать большее удовольствие от вкусной еды, сосредоточение на своих положительных качествах связано с уменьшением негативных эмоций. Последовательное отслеживание важных показателей веса способствовало лучшему его снижению. В то же время увеличение осведомленности о собственных состояниях часто ведет и к негативным последствиям. Сосредоточенность на болезненных стимулах приводила к увеличению их субъективной интенсивности и усилению неудовольствия, а также эмоционального дистресса и психосоциальных проблем. Паническое расстройство часто связывается с увеличенным осознанием внутренних физиологических сигналов, но эта усиленная осведомленность не является принятой, безоценочной. Сосредоточенность на себе связана с хроническими отрицательными эмоциональными состояниями и способствует формированию многих психических нарушений, таких как депрессия, тревожное расстройство, токсикомания, шизофрения, психопатия. Во многих исследованиях указывается, что механизмом формирования психопатологии при увеличении чувствительности к негативным состояниям является поведение избегания внешних стимулов, ассоциированных с неприятными переживаниями, и подавление самих переживаний. Поэтому полагают, что осведомленность без принятия является фактором, неоднозначно влияющим на благополучие. Предполагают, что положительные эффекты повышенной осведомленности могут быть связаны скорее с высоким принятием, а отрицательные – с низким принятием [11]. При изучении взаимосвязей осознанности, индивидуальных особенностей и уровня психологического дистресса было показано существенное отличие вклада аспекта наблюдения по сравнению с другими компонентами осознанности в общую картину взаимодействия [12]. Показано, что осознанность в целом опосредует взаимосвязь активности системы торможения поведения (BIS,

behavioral inhibitor system) и психопатологических симптомов: при высокой активности BIS высокая осознанность способствует снижению присутствующих данному состоянию симптомов тревоги и депрессии [13]. В наших предварительных исследованиях выявлено, что низкое принятие усиливает влияние высокой осведомленности на формирование симптомов депрессии, алекситимии, снижение психологического благополучия, склонность использовать неадаптивные способы регуляции эмоций (руминации, подавление эмоциональной экспрессии в межличностных контактах) и копинг-стратегии. Высокое принятие в сочетании с высокой осведомленностью снижает выраженность симптомов депрессии, проявления алекситимии, ведет к увеличению психологического благополучия, уменьшению использования неадаптивных способов регуляции эмоций и копинг-стратегий. При низкой осведомленности эффекты уровня принятия во влиянии на данные психические феномены явно менее выражены [14].

Второй компонент осознанности включает в себя не только безоценочное отношение к своим эмоциям и мыслям, но и способность прерывать процессы вторичной переработки информации или откладывать их (ассоциативные мысленные потоки, включение цепочек эмоциональных реакций, механизмов регуляции эмоций, например, таких как отрицание или подавление их и т.д.). Сюда же относят и возможность остановки поведенческой реакции в ответ на эмоциогенный стимул. Вероятнее всего, безоценочность и принятие внешнего и внутреннего опыта являются следствием нереагирующего отношения, поскольку оценка предполагает запуск вторичных когнитивных процессов и приводит к появлению новых эмоций [15, 16]. Предпринимаются первые попытки выявления механизмов того, как нереагирование снижает влияние сенситивности на возникновение психопатологических симптомов посредством механизмов эмоциональной регуляции [17, 18].

И негативная оценка своих эмоций и мыслей, и запуск цепочек реакций, уводящих внимание от событий настоящего момента (подавление, отрицание, переключение на неактуальные события и т.д.) негативно сказываются на психологическом благополучии [19]. Например, подавление мыслей приводит к парадоксальным эффектам, усиливая размышления и эмоциональные переживания о том, что было подавлено, увеличивая болевые ощущения, усиливая дистресс и желание импульсивно решать подавляемую проблему, приводя к возрастанию беспокойства, ухудшению качества сна. Во время индукции болевых ощущений с помощью холодового прессорного теста подавление болевых ощущений не только приводило к более медленному их прекращению, но и побуждало испытуемых воспринимать безвредные вибрационные воздействия после теста как более болезненные. Предполагается, что подавление переживаний вовлечено в формирование депрессии, генерализованного тревожного расстройства, различных специфических фобий, посттравматического стрессового расстройства и обсессивно-компульсивного расстройства. В то же время при соприкосновении с неприятным переживанием и неприятии его как «не

имеющего право на существование», «социально неприемлемого», «необоснованного в данных обстоятельствах», «плохого» также запускаются негативные переживания и вторичные защитные реакции.

Выделяют ряд психических феноменов, имеющих отношение ко второму компоненту осознанности и ее механизмам. Это умение вербализовать свой внешний и внутренний опыт, психологическая гибкость, эмоциональная регуляция, соответствующая система установок и т.д. [20]. Например, вербализация внутреннего и внешнего опыта позволяет структурировать его определенным образом и таким образом повысить свою осведомленность. В то же время слишком жесткая или слишком узкая структура может приводить к опасности «ярлыков» или примитивизации полученного опыта.

Таким образом, мы видим, что при описании внутренней структуры осознанности и взаимодействия ее компонентов возникает много дискуссионных вопросов. Еще более сложным моментом является измерение осознанности. Диагностика данного психического феномена может быть полезна и при определении причин проблем психического функционирования, и при оценке эффективности терапии разного рода (тем более что существует целый ряд терапевтических подходов, прямо или косвенно построенных на увеличении осознанности [Там же], и при выборе их весьма востребована дифференциальная диагностика). Существует широкий набор инструментов для диагностики осознанности, но, основываясь на разных ее моделях, они зачастую измеряют разные аспекты данного феномена.

В настоящей работе мы остановились на изучении психометрических свойств опросника FFMQ, сконструированного на основе нескольких других опросников и измеряющего разные аспекты осознанности. Разработка и апробация оригинальной версии опросника осуществлялись следующим образом. Р. Байер и соавт. использовали ранее созданные известные методики на оценку осознанности: Кентукский опросник навыков осознанности KIMS, шкалу осознанности и внимательности MAAS Брауна и Риана, Фрайбургский опросник осознанности FMI, шкалы когнитивной и аффективной осознанности CAMS и опросник осознанности MQ Чадвика [19]. Применив факторный анализ к данным опроса студентов-психологов, авторы выделили пять факторов-аспектов осознанности: наблюдение за внутренними и внешними стимулами, способность к вербальному описанию внутреннего опыта, осознанная деятельность в противоположность автоматическим действиям, безоценочное отношение к внутреннему опыту и нереагирование на внутренний опыт. Путем отбора 7–8 пунктов с наибольшими нагрузками из каждого фактора был получен пятифакторный опросник осознанности (приложение). Пункты опросников, использованных в качестве источников, неравномерно распределились по этим пяти аспектам. Так, например, шкалы «наблюдение», «описание» и «безоценочное отношение к опыту» включают в основном пункты из опросника KIMS, шкала «осознанная активность» содержит пункты из MAAS, шкала «нереагирование» наполовину представлена пунктами FMI, наполовину –

MQ. Опросник CAMS в FFMQ представлен только двумя пунктами. Апробация опросника на другой выборке студентов, а также на выборке респондентов, имеющих опыт медитации, подтвердила пятифакторную структуру опросника.

Рассмотрение разных компонентов осознанности делает данный инструмент весьма перспективным для комплексной оценки осознанности, однако одновременно с этим ставит ряд вопросов. Действительно ли пять эмпирически выделенных факторов формируют соответствующую модель осознанности? Насколько они равноценны при измерении осознанности? Следует ли учитывать их взаимодействие (см. выше) при измерении осознанности? И наконец, пригодна ли эта модель на обычной выборке? Поскольку само понятие осознанности является привнесенным из восточной традиции и широко используется теми, кто практикует медитацию, некоторые вербальные конструкции, описывающие его, могут по-иному пониматься теми, кто не имеет соответствующей подготовки. Например, было показано неоднозначное понимание пунктов шкалы «безоценочное отношение к внутреннему опыту» – часть респондентов приравнивает принятие негативных эмоций или событий к их одобрению [2]. Наше краткое интервьюирование респондентов показало, что шкала «нереагирование на внутренний опыт» воспринимается одними респондентами как возможность блокады поведенческой реакции, другими – остановки любым путем (неосознанным подавлением, отрицанием и т.д.) эмоциональной реакции, а третьи вообще затрудняются с ответом. Однако же далеко не все терапевтические подходы, использующие формирование осознанности или ее элементов, подразумевают, что человек должен овладеть соответствующими теоретическими понятиями. Диагностика осознанности на широкой выборке также востребована при изучении коррелятов ряда психических патологий и снижения психологического благополучия в целом.

Таким образом, *целью* настоящего исследования явились изучение психометрических свойств русскоязычной версии опросника FFMQ, проверка пригодности пятифакторной модели и формулирование рекомендаций для его использования на российской выборке.

Поставлены следующие задачи.

1. Оценка внутренней согласованности шкал русскоязычной версии опросника.
2. Проверка пятифакторной структуры опросника.
3. Изучение взаимосвязей шкал опросника FFMQ с теоретически связанными конструктами для оценки валидности опросника и исследования специфики отдельных шкал.

Материалы и методы исследования

Выборка. Для оценки внутренней согласованности шкал, факторной структуры опросника и получение норм были привлечены 385 человек в возрасте от 21 до 60 лет, средний возраст – 35,56. Из них 157 мужчин

(средний возраст – 34,45) и 228 женщин (средний возраст – 36,26). Следует отметить, что выборка нашего исследования является более широкой по своему составу, чем выборка, используемая авторами оригинальной методики (студенты-психологи, средний возраст для двух этапов исследования – 20,5 лет и 18,9 года). Мы учитывали это, поскольку более разнообразная выборка может несколько изменить характер корреляционных связей при исследовании валидности опросника.

Материалы. Использовалась русскоязычная версия опросника осознанности FFMQ [19]. Для перевода пунктов опросника на русский язык были привлечены профессиональные переводчики, а также консультанты, длительно проживающие в США. Был использован метод прямого и обратного перевода. Во время предварительной адаптации мы столкнулись с тем, что некоторые пункты из-за их специфичности (в основном шкала «нереагирование») плохо понимаются респондентами, что негативно сказывалось на внутренней согласованности шкалы. После консультации с носителями английского языка формулировки этих пунктов были изменены. Мы стремились наиболее точно передать смысловое содержание вопросов / утверждений, а также придать утверждениям более воспринимаемый вид.

Кроме основного опросника респондентам предлагалось выполнить и другие методики: Оксфордский опросник счастья (опрошено 177 человек); Опросник психологического благополучия Рифф (78 человек); Опросник депрессии Бека (94 человека); Шкала руминации (92 человека); Опросник подавления мыслей WBSI (92 человека); Опросник регуляции эмоций (92 человека); опросники на алекситимию TAS26 (53 человека) и TAS20 (101 человек); Опросник Холла на эмоциональный интеллект (97 человек); Опросник Леонтьева на рефлекссию (57 человек); Опросник Голдберга «Большая пятерка» из 50 пунктов (57 человек); Опросник временной перспективы ZPTP Ф. Зимбардо (97 человек). Опрос проводился в онлайн режиме.

Статистическая обработка. Для оценки внутренней согласованности шкал использовался коэффициент альфа Кронбаха. Для проверки адекватности пятифакторной структуры опросника применялся метод наименьших квадратов с косоугольным вращением облим. По аналогии с оригинальным исследованием мы также протестировали правдоподобность четырехфакторной и пятифакторной моделей посредством структурного моделирования SEM.

Результаты исследования и их обсуждение

1. *Внутренняя согласованность шкал опросника.* В результате исследования шкал опросника на внутреннюю согласованность пунктов были получены значения альфа Кронбаха в интервале от 0,697 до 0,887. Детальный анализ влияния пунктов на значения этого показателя позволил выявить два пункта, которые несколько снижали внутреннюю согласованность. Это пункт 28 (шкала «осознанная активность») и пункт 4 (шкала «нереагирование»). Исключение этих вопросов повышало значение альфа

Кронбаха. Показатель внутренней согласованности для всего опросника составлял 0,867.

2. Проверка пятифакторной структуры опросника с помощью метода наименьших квадратов. Для анализа структуры связей между пунктами опросника осознанности применялся обобщенный метод наименьших квадратов ОМК с последующим косоугольным вращением прямой облимин (дельта 0). Количество факторов устанавливалось равным 5 в соответствии с пятифакторной структурой оригинального FFMQ. Факторный анализ оправдан: мера Кайзера–Майера–Олкина (КМО = 0,872) свидетельствует о высокой адекватности выборки, критерий сферичности Бартлетта демонстрирует статистически значимый результат ($p < 0,001$). Из табл. 1 видно, что данные имеют простую факторную структуру: значения нагрузок пунктов опросника практически однозначно распределились по пяти основным факторам в соответствии с их принадлежностью к шкалам и не имели существенного вклада в другие факторы. Все показатели весов имели значения по основным факторам больше 0,3, за исключением пунктов 4 и 28, чьи веса были меньше 0,3, но не меньше 0,2.

Таблица 1

Значения факторных нагрузок пунктов опросника

№ пункта	Факторные нагрузки					№ пункта	Факторные нагрузки				
	F1	F2	F3	F4	F5		F1	F2	F3	F4	F5
2	0,708					1				0,429	
7	0,692					6				0,530	
12 re	0,712					11				0,455	
16 re	0,710					15				0,711	
22 re	0,558					20				0,578	
27	0,662					26				0,487	
32	0,649					31				0,474	
37	0,785					36				0,460	
3 re		0,555				4					–0,230
10 re		0,566				9	0,245				–0,324
14 re		0,654				19					–0,458
17 re		0,749				21					–0,501
25 re		0,797				24					–0,609
30 re		0,824				29					–0,656
35 re		0,677				33					–0,736
39 re		0,637									
5 re			–0,788								
8 re			–0,744								
13 re			–0,800								
18 re			–0,573								
23 re			–0,406								
28 re			–0,240		0,270						
34 re			–0,580								
38 re			–0,671								

Примечание. В таблице представлены все значения, превышающие 0,2.

3. *Конфиматорный факторный анализ, выполненный средствами SEM.* С целью исследования воспроизводимости пятифакторной модели на данной выборке мы провели конфиматорный факторный анализ CFA средствами программы моделирования структурными уравнениями AMOS 22. По аналогии с оригинальным исследованием оценивалось несколько моделей: пятифакторная, пятифакторная иерархическая, четырехфакторная (без шкалы «наблюдение») и четырехфакторная иерархическая. Для анализа использовались индексы подгонки CFI, TLI, IFI, среднеквадратичная ошибка аппроксимации RMSEA. Статистика χ^2 -квадрат использовалась для сравнения обычных моделей с их иерархическими аналогами. Использовался метод максимального правдоподобия.

Так же как и в оригинальном исследовании, мы проводили CFA на данных, полученных не по отдельным вопросам опросника осознанности, а по сгруппированным в «пакеты» пунктам. Байер и соавт. указывают, что использование пакетов (по сравнению с отдельными пунктами) имеет ряд преимуществ. Их обоснование сводится к следующим положениям. Во-первых, группы пунктов могут служить более стабильными показателями латентной конструкции, т.е. обладают большей надежностью. Во-вторых, суммирование пунктов увеличивает масштаб (вариативность) показателя. В-третьих, снижается риск появления артефактов в корреляционной матрице, поскольку оценивается меньшее количество корреляций, а каждая оценка основывается на более стабильных показателях. И, в-четвертых, цель исследования – это оценка отношений между шкалами, а не конкретного исполнения отдельного пункта [19]. Следует также отметить, что уменьшение количества индикаторов снижает требование к объему выборки. Использование пакетов возможно в том случае, если оцениваемые шкалы являются одномерными конструкциями, т.е. не расщепляются на подшкалы. Результаты факторного анализа, выполненного ранее, и оценка внутренней согласованности позволяют допустить одномерность пяти шкал опросника и, соответственно, адекватность моделирования на основе пакетов.

Пакеты в нашем исследовании формировались путем группировки пунктов каждой шкалы в три пакета так, чтобы получаемые показатели были выровнены по параметрам асимметрии и эксцесса, что улучшает показатели многомерной нормальности. Например, для шкалы «наблюдение» были выделены: пакет 1 (P1) как средняя сумма ответов по вопросам 6, 26 и 31; пакет 2 (P2) – 1, 15 и 36; пакет 3 (P3) – 11 и 20.

Для повышения надежности CFA мы составили другой набор пакетов, сформированный на основе счетчика случайных чисел. Результаты этого варианта не представлены в данном исследовании, но имели похожие показатели подгонки модели, а основное различие касалось многомерной нормальности. Мы также протестировали отредактированную модель, в которой из пакетов были удалены пункты 28 и 4, которые снижали согласованность шкал. Показатель критического отношения многомерного эксцесса (с.г.) составил 4,924 для проверяемой пятифакторной модели и 4,568 для четырехфакторной, что свидетельствует о незначительном от-

клонении от многомерной нормальности. Для отредактированных моделей с.г. составил 5,212 и 4,941 соответственно. Ни одна из представленных моделей не подвергалась пошаговой модификации. Результаты конфиматорного факторного анализа представлены в табл. 2.

Т а б л и ц а 2

Суммарные оценки альтернативных факторных моделей осознанности

Модель	df	χ^2	$\Delta \chi^2$	CFI	TLI	IFI	RMSEA
Один фактор	90	1 496,5**	—	0,464	0,374	0,467	0,202
5 факторов	80	166,17**	—	0,967	0,957	0,967	0,053
5 факторов (иерархическая)	85	179,26**	13,09*	0,964	0,956	0,964	0,054
4 фактора	48	108,77**	—	0,974	0,964	0,974	0,057
4 фактора (иерархическая)	50	116,521**	7,75*	0,972	0,963	0,972	0,059
<i>Редактированная модель</i>							
5 факторов	80	147,43**	—	0,975	0,967	0,975	0,047
5 факторов (иерархическая)	85	160,53**	13,1*	0,972	0,966	0,972	0,048
4 фактора	48	81,09**	—	0,986	0,981	0,986	0,042
4 фактора (иерархическая)	50	83,72**	2,63	0,986	0,982	0,986	0,042

Примечание. Редактированная модель построена с исключением пунктов 28 и 4.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

Для сравнения в табл. 2 приведены результаты оценки однофакторной модели осознанности по аналогии с оригинальным исследованием. Как можно заметить, пригодность этой модели была достаточно плохой, поскольку индексы соответствия CFI, TLI, IFI даже близко не приближались к 0,9, а RMSEA был больше 0,1. Этот результат согласуется с данными Байера и соавт. [19] и свидетельствует о том, что анализируемые индикаторы не имеют одномерной структуры. Остальные оцениваемые модели продемонстрировали приемлемый результат подгонки. Так, например, пятифакторная модель имела значения CFI, TLI, IFI большие, чем 0,95, а RMSEA – близкое к 0,5 (доверительный 90%-ный интервал 0,042 и 0,064). Статистически значимыми ($p < 0,01$) были регрессионные коэффициенты, дисперсии факторов и ковариации между ошибками. Фактор 1 (наблюдение) не коррелировал на значимом уровне с факторами 3 (осознанная активность / деятельность), 4 (безоценочное отношение к опыту) и 5 (нереагирование). Все остальные шкалы в пятифакторной модели имели значимые связи между собой. Об особом статусе шкалы «наблюдение» говорят и результаты оценки иерархической пятифакторной модели, где пять шкал рассматриваются как индикаторы более общего латентного фактора общей осознанности. При приемлемых показателях подгонки этой модели было выявлено, что фактор 1 (шкала «наблюдение»), в отличие от других, не имел значимой нагрузки на общий фактор осознанности. Таким образом, как и в оригинальном исследовании, модель оказалась неверно специфицированной. Четырехфакторная модель и ее иерархический вариант также продемонстрировали приемлемые показатели соответствия, но общий фактор имел значимые нагрузки со всеми четырьмя шкалами: «описание»,

«осознанная активность», «безоценочное отношение к опыту» и «нереагирование». Исключение из анализа пунктов 4 и 28 значительно улучшает качество рассматриваемых моделей (см. показатели отредактированных моделей). Однако обнаруженная ранее особенность шкалы «наблюдение» в модели сохраняется. На рис. 1 представлена наилучшая иерархическая четырехфакторная модель (с исключенными пунктами 4 и 28), не включающая фактор «наблюдение». Пригодность этой модели оказалась хорошей: CFI, TLI, IFI значительно превышали 0,95, RMSEA меньше 0,5 (доверительный 90% интервал 0,025 и 0,057), $P_{close} = 0,794$, регрессионные коэффициенты, дисперсии факторов и ковариации ошибок были высокозначимыми ($p < 0,001$), факторы коррелировали с общим фактором.

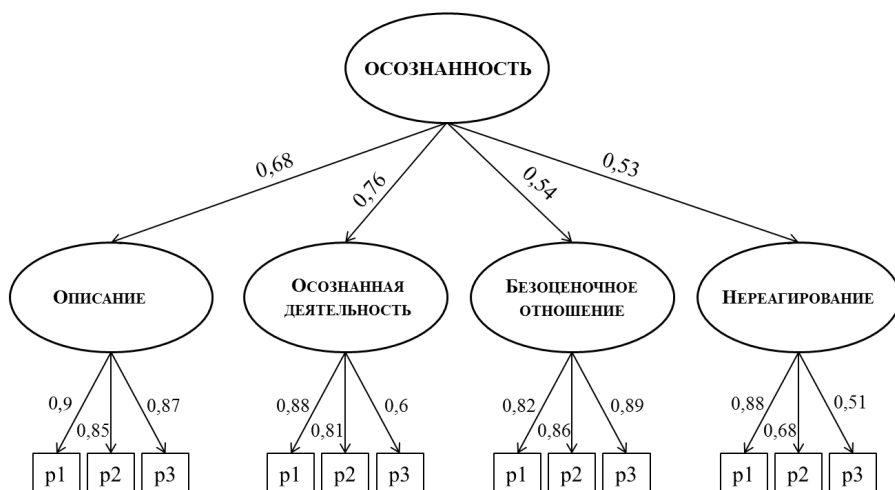


Рис. 1. Иерархическая модель осознанности (отредактированный вариант) с четырьмя аспектами

Р. Байер и соавт. отмечали, что несостоятельность аспекта «наблюдение» и, таким образом, большая пригодность четырехфакторной модели осознанности наблюдаются на выборке людей, не имеющих опыта медитации [19]. В то же самое время исследователи показали, что на выборке людей, имеющих опыт медитации, пятифакторная иерархическая модель осознанности становится вполне правдоподобной.

4. *Взаимосвязи шкал опросника с другими конструктами.* В табл. 3 представлены результаты корреляционного анализа между шкалами FFMQ и показателями других методик, отражающих различные психологические конструкты. Выбор последних основывался на результатах исследований осознанности, встречаемых в современной литературе.

Таблица 3

**Корреляционный анализ между различными аспектами осознанности
и показателями других методик**

Показатели других методик	Шкалы опросника				
	Наблю- дение	Описа- ние	Осозн. актив- ность	Безоцен. отнош.	Нереа- гирова- ние
Оксфордский опросник счастья		0,57**	0,41**	0,43**	0,38**
Психологическое благополучие / Рифф		0,63**	0,51**	0,37**	0,37**
Уровень депрессивной симптоматики / Бек		-0,36**	-0,39**	-0,32**	
Когнитивно-аффективная составляющая / Бек		-0,41**	-0,39**	-0,40**	
Соматические проявления депрессии / Бек		-0,25*	-0,40**		
Руминация / Rumination Scale	0,29*	-0,51**	-0,42**	-0,50**	
Подавление мыслей / WBSI		-0,37**	-0,44**	-0,50**	
Подавление / Emotion Regulation Questionnaire				-0,25*	
Переоценка / Emotion Regulation Questionnaire			0,29*		0,28*
Трудности идентификации эмоций / TAS20		-0,56**	-0,46**	-0,47**	-0,32**
Трудности описания чувств / TAS20		-0,71**		-0,31**	
Экстернальное мышление / TAS20	-0,33**	-0,41**		-0,29**	
Алекситимия / TAS26	-0,31*	-0,65**	-0,40**	-0,53**	
Эмоциональная осведомленность / Холл	0,37**				
Управление своими эмоциями / Холл	-0,26*			0,24*	0,61**
Самомотивация / Холл		0,28*			0,44**
Эмпатия / Холл	0,28*	0,31**			
Распознавание эмоций других людей / Холл	0,30**	0,28*			
Системная рефлексия / ДТР / Леонтьев		0,41**			
Интроспекция – самокопание / ДТР / Леонтьев			-0,38**	-0,41**	-0,38**
Квазирефлексия / ДТР / Леонтьев	0,44**		-0,51**	-0,48**	
Экстраверсия / опросник Гольдберга 50		0,54**			
Сотрудничество / опросник Гольдберга		0,56**			
Самоконтроль / опросник Гольдберга					0,40*
Нейротизм / опросник Гольдберга		-0,37*	-0,68**	-0,49**	-0,55**
Открытость новому / опросник Гольдберга		0,51**			
Негативное прошлое / ZTP1		-0,40**	-0,38**	-0,43**	-0,32**
Позитивное прошлое / ZTP1					
Будущее / ZTP1			0,30**		
Гедонистическое настоящее / ZTP1	0,34**		-0,29*		
Фаталистическое настоящее / ZTP1		-0,29*	-0,32**		

Примечание. В шкале «осознанная активность / деятельность» исключен пункт 28. В шкале «нереагирование» исключен пункт 4. Значимость указана с поправкой Бенджамини–Хохберга на множественные оценки. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Шкала 1 «наблюдение» оценивает склонность человека обращать внимание и фокусироваться на внутренних и внешних стимулах, таких как телесные ощущения, запахи, звуки, зрительные стимулы, эмоции, мысли. Относится к первому компоненту двухфакторной модели осознанности. Этот аспект осознанности, по сравнению с остальными, имеет свои отличительные особенности, выявляемые как по результату CFA, так и по структуре корреляционных связей с другими психологическими конструктами. Так, например, нами не было обнаружено ожидаемых значимых корреляций с психологическим благополучием, шкалой нейротизма и ориентацией на негативное прошлое (в то время как у других аспектов осознанности эти связи присутствовали). Наблюдение также имело «парадоксальные» (для компонента осознанности) связи: положительные корреляции со шкалой руминации, квазирефлексией и отрицательная – с управлением своими эмоциями. Таким образом, чем более выражено наблюдение, тем чаще и навязчивее в сознании человека могут появляться одни и те же мысли, более выражены тенденция уходить в сторонние размышления по типу «что было бы, если бы...» и, возможно, эмоциональная неустойчивость, неспособность быстро успокаиваться, склонность сосредоточиваться на негативных переживаниях. Также была обнаружена положительная связь наблюдения с эмоциональной осведомленностью, свидетельствующей о важности для человека понимания своих эмоций, и со шкалой опросника ZTP1 «гедонистическое настоящее», тенденцией получать удовольствие от сегодняшнего дня, немедленного удовлетворения своих потребностей. Таким образом, подтверждается представление о том, что чувствительность к стимулам – обособленный феномен в общей модели осознанности.

Шкала 2 «описание» оценивает способность описывать словами свои внутренние впечатления, ощущения, чувства, позиции, ожидания, мысли. Как и предполагалось, этот аспект осознанности, в отличие от других, имеет наиболее выраженную обратную корреляцию с алекситимией: трудностями идентификации эмоций, описания чувств, экстернальным мышлением. Описание положительно связано с системной рефлексией («хорошая» рефлексия), отражающей способность самодистанцироваться и видеть себя со стороны, и обратно связано с руминацией и подавлением мыслей. Как и другие аспекты осознанности, описание положительно коррелирует с психологическим благополучием и обратно связано с нейротизмом, наличием депрессивной симптоматики, склонностью концентрироваться на негативных событиях прошлого.

Выявлены две взаимосвязи с личностными особенностями (опросник Гольдберга), не показанные для оригинальной методики на студенческой выборке. Во-первых, это положительная связь вербального описания и экстраверсии. Мы предполагаем, что экстраверсия приводит к более быстрому набору социального опыта, в том числе опыта вербального описания эмоций, что объясняет ее взаимосвязь со способностью к описанию своих эмоций для возрастного диапазона участников данного исследования. Во-вторых, показана положительная корреляция с сотрудничеством. Возможно, связь положительного опыта успешного описания своих эмо-

циональных состояний, лучшего выражения потребностей, более успешного информирования собеседника и построения доверительных межличностных отношений, умения договариваться также характерна для людей более старшего возраста.

Шкала 3 «осознанная активность / деятельность» оценивает склонность, способность человека осознавать свои действия в настоящий момент времени, быть сосредоточенным на них, не отвлекаться на посторонние мысли. Человек с низким уровнем по этой шкале действует механически, стереотипно, «на автопилоте», не особо обращая внимание на конкретные действия, совершаемые в данный момент, легко отвлекается, погружаясь в мечтания или сторонние размышления. Согласно нашим данным, этот аспект осознанности имеет обратные корреляции с руминацией, подавлением мыслей (опросник WBSI; отражает стремление отвлечься от мыслей, не думать о чем-то негативном, приводящее к неконтролируемому, навязчивому возвращению нежелательных мыслей), интроспекцией (самокопанием) и квазирефлексией (опросник Леонтьева). Таким образом, более низкий уровень выраженности осознанной деятельности ассоциируется с избыточной, спонтанной, навязчивой мыслительной активностью, отвлекающей внимание от восприятия того, что происходит в настоящий момент времени. Осознанная активность положительно связана с психологическим благополучием и обратно – с нейротизмом, наличием депрессивной симптоматики, ориентацией на негативное прошлое, алекситимией. По сравнению с другими шкалами данная шкала имеет более широкие связи с временными перспективами: положительную корреляцию с ориентацией на будущее (отражающей целеустремленность и планирование), обратные взаимосвязи с негативным прошлым (негативная реконструкция событий прошлого), фаталистическим (убежденность в зависимости событий жизни от внешних факторов) и гедонистическим (ориентация на удовлетворение текущих потребностей, желаний) настоящим. Таким образом, можно полагать, что сознательная погруженность в настоящее связана не только с удовлетворением сиюминутных потребностей, влекомостью текущим моментом, но и с представлением о целях своего поведения.

Следует обратить внимание, что в шкале (так же как и в опроснике MAAS, из которого в основном были взяты эти пункты) заложен непрямой способ оценки конструкта. Если при суммировании не инвертировать баллы, то высокий показатель будет свидетельствовать об «узости» сознания, осознанности, внимания (Mindlessness). Суммирование инвертированных баллов, таким образом, будет свидетельствовать о полноте сознания как об отсутствии узости сознания. Разработчики MAAS указывали, что обратные утверждения, т.е. отражающие менее выраженную полноту сознания, более понятны обычному человеку, поскольку состояния узости внимания являются намного более распространенными [21].

Шкала 4 «безоценочное отношение к своему опыту» оценивает стремление принимать без самоосуждения свои эмоции и мысли, не оценивать их с позиции «хорошие–плохие». Чем менее выражен показатель по

этой шкале, тем в большей степени человек будет судить, обвинять себя за неподобающие эмоции, чувства, мысли, оценивать их. Этот аспект положительно связан с управлением эмоциями (опросник Холла), и обратно – с подавлением эмоциональной экспрессии, ERQ, руминацией, подавлением мыслей, WBSI, алекситимией, TAS-26. Для более высокого уровня безоценочного отношения к опыту менее характерно самокопание (интроспекция) и уход в посторонние размышления о том, что было бы, если бы ситуация сложилась по-другому. Эта шкала, так же как и другие аспекты осознанности, имеет положительные связи с показателями психологического благополучия и обратные – с показателями негативных состояний, тревожности, депрессии. В шкале 4, так же как и в шкале «осознанная активность», заложен непрямой способ оценки конструкта. При суммировании инвертированных баллов, таким образом, более высокий показатель будет свидетельствовать о снижении оценочного отношения к своему опыту (в основном негативного характера).

Шкала 5 «нереагирование» оценивает тенденцию не увлекаться мыслями и эмоциями, не погружаться в них, возможность сознательного выбора реакции независимо от эмоциональной оценки ситуации. Этот аспект осознанности является самым проблематичным с точки зрения его оценки у людей, не имеющих практик медитации, поскольку вопросы шкалы могут ими пониматься неоднозначно. Рассматриваемый аспект тесно связан с самоконтролем, что подтверждается наличием положительной связи с соответствующей шкалой опросника Голдберга. Шкала имеет положительные связи с управлением своими эмоциями и самомотивацией опросника Холла и обратные с нейротизмом (эмоциональной неустойчивостью), интроспекцией (самокопание). Наличие положительной связи со шкалой «когнитивная переоценка», ERQ, говорит о некоторой тенденции к управлению эмоциями через изменение отношения к ситуации при более выраженном уровне нереагирования. Следует отметить, что шкала также имеет положительные корреляции с психологическим благополучием, однако эта связь менее тесная, чем у других аспектов осознанности (а именно, описание и осознанная активность).

5. *Предварительная стандартизация опросника FFMQ.* В табл. 4 приведены основные статистики как для отдельных шкал опросника осознанности, так и для суммарного показателя.

Таблица 4

Описательные статистики для шкал опросника осознанности

Шкалы опросника	Альфа Кронбаха	Среднее	Стандартное отклонение	Процентили			
				10	25	75	90
1. Наблюдение	0,726	25,57	4,98	19	22	29	32
2. Описание	0,887	31,26	5,22	24	28	35	38
3. Осознанная активность	0,833	26,65	5,15	19	23	30	33

Окончание табл. 4

Шкалы опросника	Альфа Кронбаха	Среднее	Стандартное отклонение	Процентили			
				10	25	75	90
36. Осознанная активность / искл. п. 28	0,864	23,59	4,90	17	20	27	30
4. Безоценочное отношение к опыту	0,877	27,96	6,24	20	23	33	36
5. Нереагирование	0,697	20,98	4,08	16	18	24	26
5б. Нереагирование / искл. п. 4	0,715	18,24	3,76	13	16	21	23
Суммарный показатель по всему опроснику	0,867	132,43	15,68	113	121,5	144	153
Суммарный показатель, включающий пункты только по 4 аспектам (без наблюдения)	0,892	106,86	14,54	86	96	118	124
Суммарный показатель по 4 аспектам (без наблюдения) / пункты 4 и 28 исключены	0,900	101,05	14,37	81	91	112	118

Поскольку выборка была небольшой, хотя и достаточной, мы рассчитали среднее и процентили, которые можно использовать как примерные нормы. Значения 25 и 75 процентиля можно использовать в качестве интервала нормы.

Заключение

1. Согласно результатам исследования русскоязычный вариант пятифакторного опросника осознанности FFMQ обладает хорошими психометрическими свойствами на российской выборке. Шкалы характеризуются внутренней согласованностью от удовлетворительной до высокой. Показатели опросника коррелируют со значениями шкал других методик, что подтверждает его валидность.

2. Конфиматорный факторный анализ показал, что пятифакторная и четырехфакторная модели осознанности являются приемлемыми, но четырехфакторная иерархическая модель более правдоподобна. Этот результат согласуется с результатом, полученным Байером на оригинальной методике. Байер также показал, что пятифакторная модель осознанности становится правдоподобной, вероятно, на выборках людей, занимающихся медитативными практиками.

3. Аспект осознанности «наблюдение» имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при интерпретации результатов. Его повышение может быть как проявлением осознанности, так и результатом чрезмерной чувствительности, сосредоточенности, в том числе на негативных впечатлениях. По-видимому, интерпретация его содержания для отдельных респондентов должна проводиться с учетом уровня других компонентов осознанности.

Приложение

Пятифакторный опросник осознанности (инструкция и ключ к нему)

Инструкция. Пожалуйста, оцените свою степень согласия с каждым утверждением по шкале: 1 – никогда или очень редко; 2 – редко; 3 – иногда; 4 – часто; 5 – очень часто или всегда.

№ п/п	Утверждения	Никогда или очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто или всегда
1	Когда я иду, я сознательно обращаю внимание на ощущения движения моего тела					
2	Я умею находить слова, чтобы описать свои чувства					
3	Я критикую себя за беспричинные или неуместные эмоции					
4	Я воспринимаю свои чувства и эмоции, не погружаясь в размышления по их поводу					
5	Когда я чем-то занимаюсь, в моей голове возникают посторонние мысли, и я легко отвлекаюсь					
6	Когда я принимаю душ или ванну, я внимательно прислушиваюсь к ощущениям воды на моем теле					
7	Я могу легко выразить словами свое мнение, свои убеждения и ожидания					
8	Я не сосредотачиваюсь на том, что делаю, потому что мечтаю или переживаю о чем-то либо отвлекаюсь каким-то еще образом					
9	Я осознаю свои чувства, не погружаясь в них					
10	Я говорю себе, что не должен испытывать чувства так, как испытываю сейчас					
11	Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли, эмоции, телесные ощущения					
12	Мне трудно выразить свои мысли словами					
13	Я легко отвлекаюсь					
14	Я считаю, что некоторые мои мысли бывают неправильными или плохими, и мне не следует думать таким образом					
15	Я обращаю внимание на свои ощущения, такие как ветер в моих волосах или солнце на моем лице					
16	Мне трудно подобрать правильные слова, чтобы выразить свои чувства к тому, что меня окружает					
17	Я оцениваю, хороши ли мои мысли или плохи					

Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника

№ п/п	Утверждения	Никог- да или очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто или всегда
18	Мне трудно быть сосредоточенным на том, что происходит в настоящий момент					
19	Когда появляются мысли или образы, внушающие беспокойство, я отстраняюсь от них и мысленно отмечаю их присутствие, не позволяя им овладеть мною					
20	Я замечаю окружающие меня звуки, такие как тиканье часов, щебет птиц или шум проезжающих машин					
21	В сложной ситуации я могу отсрочить немедленную эмоциональную реакцию и не думать о ней в этот момент					
22	Мне трудно описать возникающие в моем теле ощущения, потому что я не могу подобрать правильные слова					
23	Мне кажется, я действую «на автомате», не особо осознавая, что именно я делаю					
24	Я быстро успокаиваюсь, когда меня что-то расстраивает					
25	Я говорю себе, что не должен думать так, как думаю сейчас					
26	Я обращаю внимание на запахи и ароматы					
27	Даже если я очень сильно расстроен, я могу выразить словами свое состояние					
28	Я выполняю дела быстро, не будучи в действительности сосредоточенным на каждом из них					
29	Когда у меня возникают расстраивающие меня мысли или образы, я в состоянии осознать их, не реагируя на них					
30	Я думаю, что некоторые мои эмоции плохие или неуместные и я не должен их испытывать					
31	Я замечаю визуальные элементы в природе или искусстве, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и теней					
32	Для меня естественно выражать словами свои впечатления					
33	Когда у меня возникают расстраивающие меня мысли или образы, я отмечаю их присутствие и позволяю им уйти					
34	Я выполняю работу или задания автоматически, не задумываясь о том, что делаю					
35	Когда у меня возникают беспокоящие меня мысли или образы, я сужу о себе хорошо или плохо в зависимости от их содержания					

№ пп	Утверждения	Нико- гда или очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто или всегда
36	Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и мое поведение					
37	Обычно я могу подробно описать то, что я чувствую в данный момент					
38	Я ловлю себя на том, что занимаюсь делами не сосредоточенно					
39	Я осуждаю себя, когда мне приходят в голову абсурдные идеи					

Ключи.

Шкала «наблюдение»: сумма баллов по пунктам 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36.

Шкала «описание»: 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37 (R – обратные баллы: 1 в 5, 2 в 4, 4 в 2, 5 в 1).

Шкала «осознанная активность»: 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R (в отредактированном варианте пункт 28 исключен из расчета суммарного балла).

Шкала «безоценочное отношение к опыту»: 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R.

Шкала «нереагирование»: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33 (в отредактированном варианте пункт 4 исключен из расчета суммарного балла).

Суммарные показатели рассчитываются как суммы баллов по пяти (четырем) шкалам.

Литература

1. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York : Bantam Books Trade Paperbacks, 2013. 467 p.
2. Bowen S., Witkiewitz K., Clifasefi S.L., Grow J., Chawla N., Hsu S.H., Larimer M.E. Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders // JAMA Psychiatry. 2014. № 71. P. 547–556. DOI: 10.1016/j.paid.2015.09.045
3. Khoury B., Lecomte T., Fortin G., Masse M., Therien P., Bouchard V., Hofmann S.G. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis // Clinical Psychology Review. 2013. № 33. P. 763–771. DOI: 10.1016/j.cpr.2013.05.005.
4. Kuiken W., Warren F.C., Taylor R.S., Whalley B., Crane C., Bondolfi G., Hayes R., Huijbers M., Ma H., Schweizer S., Segal Z., Speckens A., Teasdale J.D., van Heeringen K., Williams M., Byford S., Byng R., Dalgleish T. Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: an Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials // JAMA Psychiatry. 2016. Vol. 73, № 6. P. 565–574. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076.
5. Chiesa A., Calati R., Serretti A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings // Clinical Psychology Review. 2011. Vol. 31. P. 449–464. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.11.003
6. Lomas T., Medina J.C., Ivztan I., Rupprecht S., Hart R., Eiroa-Orosa F.J. The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature // European Journal of Work and Organizational Psychology. 2017. Vol. 26, № 4. P. 492–513. DOI: 10.1080/1359432X.2017.1308924.
7. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84, № 4. P. 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.

8. Engler J. Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: developmental stages in the representation of the self // *Journal of Transpersonal Psychology*. 1984. Vol. 16, № 1. P. 25–61.
9. Zimbardo P., Boyd J. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your*. New York : Free Press, 2008. 400 p.
10. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: a Proposed Operational Definition // *Clinical Psychology: Science & Practice*. 2004. Vol. 11, № 3. P. 230–241. DOI: 10.1093/clipsy.bph077.
11. Cardaciotto L., Herbert J.D., Forman E.M., Moitra E., Farrow V. The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance. The Philadelphia Mindfulness Scale // *Assessment*. 2008. Vol. 15, № 2. P. 204–223. DOI: 10.1177/1073191107311467.
12. Harnett P.H., Reid N., Loxton N.J., Leea N. The relationships between trait mindfulness, personality and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective // *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 99. P. 100–105. DOI: 10.1016/j.paid.2016.04.085
13. Hamill T.S., Pickett S.M., Amsbaugh H.M., Aho K.M. Mindfulness and acceptance in relation to behavioral inhibition system sensitivity and psychological distress // *Personality and Individual Differences*. 2015. № 72. P. 24–29. DOI:10.1016/j.paid.2014.08.007
14. Дорошева Е.А., Голубев А.М. Проблематика оценки аспекта осознанности «наблюдение» // *Нелинейная динамика в когнитивных исследованиях: Труды V Всероссийской конференции*. Н. Новгород, 2017. С. 90.
15. Kang Y., Gruber J., Gray J.R. Mindfulness and De-Automatization // *Emotion Review*. 2013. Vol. 5, № 2. P. 192–201. DOI: 10.1177/1754073912451629.
16. Gamboa O.L., Garcia-Campayo J., Muller T., von Wegner F. Suppress to Forget: The Effect of a Mindfulness-Based Strategy during an Emotional Item-Directed Forgetting Paradigm // *Frontiers in Psychology*. 2017. № 8. P. 432. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00432.
17. Desrosiers A., Vine V., Curtiss J., Klemanski D.H. Observing nonreactively: a conditional process model linking mindfulness facets, cognitive emotion regulation strategies, and depression and anxiety symptoms// *Journal of Affective Disorders*. 2014. № 165. P. 31–37. DOI: 10.1016/j.jad.2014.04.024 0165-0327.
18. Reese E.D., Zielinski M.J., Veilleux J.C. Facets of mindfulness mediate behavioral inhibition systems and emotion dysregulation // *Personality and Individual Differences*. 2015. № 72. P. 41–46. DOI: 10.1016/j.paid.2014.08.008.
19. Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness // *Assessment*. 2006. Vol. 13, № 1. P. 27–45.
20. *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the process of change* / ed. by R. Baer. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2010. 320 p.
21. Голубев А.М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности МААС // *Вестник НГУ. Психология*. 2012. Т. 6, вып. 2. С. 44–51.

*Поступила в редакцию 15.10.2017 г.; повторно 12.03.2018 г.;
принята 06.05.2018 г.*

Сведения об авторах:

ГОЛУБЕВ Андрей Михайлович, ведущий психолог, старший преподаватель кафедры психологии личности Новосибирского государственного университета (Новосибирск, Россия). E-mail: drew719@mail.ru

ДОРОШЕВА Елена Алексеевна, кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры сравнительной психологии Новосибирского государственного университета; доцент кафедры клинической психологии Новосибирского государственного

медицинского университета; научный сотрудник Института систематики и экологии животных СО РАН (Новосибирск, Россия). E-mail: elena.dorosheva@mail.ru

PSYCHOMETRICAL CHARACTERISTICS AND APPLIED FEATURES OF A RUSSIAN VERSION OF FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE (FFMQ)

Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal – Siberian journal of psychology, 2018, 69, 46–68.

DOI: 10.17223/17267080/69/3

Andrey M. Golubev, Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russian Federation).

E-mail: drew719@mail.ru

Elena A. Dorosheva, Novosibirsk State University, Novosibirsk State Medical University, Institute of Systematics and Ecology of Animals Siberian Branch of RAS (Novosibirsk, Russian Federation). E-mail: elena.dorosheva@mail.ru

Keywords: mindfulness; attention and awareness; observance; acceptance; psychological well-being; Five Facet Mindfulness Questionnaire; psychodiagnostics; confirmatory factor analysis.

Mindfulness as a way of affective cognitive regulation which assumes discretionary focus of attention in nonjudgmental or accepting manner to the experiences or own activities, is actively studied as a factor of psychological well-being. The problem of its adequate measurement, considering the difficulties of construct definition and availability of multiple models describing it, is of great interest. In this study we investigated the psychometrical characteristics of the Russian version of Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The sample consisted of 385 adults aged from 21 to 60 (mean age 35.56). In order to verify five facet and four facet models of mindfulness we used the confirmatory factor analysis. To verify the convergent validity and to specify the factors meaning we have calculated the Spearman correlation index for mindfulness and other constructs. The methods we used are the following: the Oxford Happiness Questionnaire, the Ryff Scales of Psychological Well-Being, the Beck Depression Inventory, the Rumination Response Scale, White Bear Suppression Inventory, the Emotion Regulation Questionnaire, the Toronto Alexithymia Scale (versions TAS26 and TAS20), the Emotional Intelligence Self-Evaluation, the Differential Test of Reflection, the short version of Big Five Questionnaire (50 points), the Zimbardo Time Perspective Inventory. The scales of FFMQ showed internal consistency ranging from satisfactory to good. As verified by CFA, fit indicators were good for all variants of models, but four facet hierarchical model (omitting observation) fits better. Good convergent validity was shown for four facet mindfulness questionnaire scales, their values correlating directly with subjective well-being, emotional intelligence, and negatively with symptoms of depression, anxiety, alexithymia, 'bad' reflection, maladaptive mechanisms of emotional regulation, neuroticism, and time perspective of negative past. Observation as a component of mindfulness has specific features revealed both by structure of correlations and by CFA. Its increase could be an effect of mindfulness as well as a result of sensitiveness, concentration on negative stimuli in particular. The interpretation of its level requires taking other components of mindfulness into account. Generally, the Russian language version of the FFMQ is recommended for psychodiagnostics study. We have also proposed a modification of the questionnaire omitting two items of the original version (verified by CFA results), joint analysis of observation value with the consolidated figures of four remaining scales.

References

1. 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.
2. Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S.L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S.H. & Larimer, M.E. (2014) Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse

- prevention, and treatment as usual for substance use disorders. *JAMA Psychiatry*. 71. pp. 547–556. DOI: 10.1016/j.paid.2015.09.045
3. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V. & Hofmann, S.G. (2013) Mind-fulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 33. pp. 763–771. DOI: 10.1016/j.cpr.2013.05.005
 4. Kuiken, W., Warren, F.C., Taylor, R.S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J.D., van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R. & Dalgleish, T. (2016) Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: an Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry*. 73(6). pp. 565–574. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076
 5. Chiesa, A., Calati, R. & Serretti, A. (2011) Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*. 31. pp. 449–464. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.11.003
 6. Lomas, T., Medina, J.C., Ivztan, I., Rupprecht, S., Hart, R. & Eiroa-Orosa, F.J. (2017) The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 26(4). pp. 492–513. DOI: 10.1080/1359432X.2017.1308924
 7. 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
 8. Engler, J. (1984) Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: developmental stages in the representation of the self. *Journal of Transpersonal Psychology*. 16(1). pp. 25–61.
 9. Zimbardo, P. & Boyd, J. (2008) *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Free Press.
 10. Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, 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
 11. Cardaciotto, L., Herbert, J.D., Forman, E.M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008) The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance. The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*. 15(2). pp. 204–223. DOI: 10.1177/1073191107311467
 12. Harnett, P.H., Reid, N., Loxton, N.J. & Leea, N. (2016) The relationships between trait mindfulness, personality and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective. *Personality and Individual Differences*. 99. pp. 100–105. DOI: 10.1016/j.paid.2016.04.085
 13. Hamill, T.S., Pickett, S.M., Amsbaugh, H.M. & Aho, K.M. (2015) Mindfulness and acceptance in relation to behavioral inhibition system sensitivity and psychological distress. *Personality and Individual Differences*. 72. P. 24–29. DOI: 10.1016/j.paid.2014.08.007
 14. Dorosheva, E.A. & Golubev, A.M. (2017) Problematika otsenki aspekta osoznannosti “nablyudenie” [Problems of evaluation of the “observation” aspect of awareness]. In: Antonets, V. et al. (eds) *Nelineynaya dinamika v kognitivnykh issledovaniyakh: Trudy V Vserossiyskoy konferentsii* [Nonlinear dynamics in cognitive studies: Proceedings of the V All-Russian Conference]. Nizhny Novgorod: RAS. pp. 90.
 15. Kang, Y., Gruber, J. & Gray, J.R. (2013) Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*. 5(2). pp. 192–201. DOI: 10.1177/1754073912451629
 16. Gamboa, O.L., Garcia-Campayo, J., Muller, T. & von Wegner, F. (2017) Suppress to Forget: The Effect of a Mindfulness-Based Strategy during an Emotional Item-Directed Forgetting Paradigm. *Frontiers in Psychology*. 8. pp. 432. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00432
 17. Desrosiers, A., Vine, V., Curtiss, J. & Klemanski, D.H. (2014) Observing nonreactively: a conditional process model linking mindfulness facets, cognitive emotion regulation strat-

- egies, and depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*. 165. pp. 31–37. DOI: 10.1016/j.jad.2014.04.024 0165-0327
18. Reese, E.D., Zielinski, M.J. & Veilleux, J.C. (2015) Facets of mindfulness mediate behavioral inhibition systems and emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences*. 72. pp. 41–46. DOI: 10.1016/j.paid.2014.08.008
19. 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). pp. 27–45.
20. Baer, R. (ed.) (2010) *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the process of change*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
21. Golubev, A.M. (2012) Priroda polnoty soznaniya. Adaptatsiya oprosnika vnimatel'nosti i osoznannosti MAAS [The nature of the fullness of consciousness. Adaptation of the MAAS questionnaire of mindfulness and awareness]. *Vestnik NGU. Psikhologiya*. 6(2). pp. 44–51.

Received 15.10.2017;

Revised 12.03.2018;

Accepted 06.05.2018