

AGATA DĘBEK*

Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM

Polska adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru uważności CAMS-R¹

Polish adaptation and validation of mindfulness scale CAMS-R

Artykuł poświęcony jest polskiej adaptacji i walidacji narzędzia do pomiaru uważności CAMS-R (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised*). Opisano w nim historię i ewolucję pojęcia uważności. Przedstawiono podstawy teoretyczne narzędzia, definicje operacyjne uważności oraz związki mindfulness z innymi konstruktami teoretycznymi. Po omówieniu metodologii procesu adaptacji i walidacji narzędzia, zaprezentowano właściwości psychometryczne zaadaptowanej wersji skali, uzyskane podczas pilotażu.

Słowa kluczowe: *adaptacja kulturowa testu, mindfulness, uważność, walidacja testu*

The article presents the Polish adaptation and validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). The history and evolution of the concept of mindfulness is described. The theoretical underpinnings of the tool, operational definitions of mindfulness, and the relationship of mindfulness to other theoretical constructs are presented. After discussing the methodology of the tool's adaptation and validation process, the psychometric properties of the adapted version of the scale obtained during piloting are presented.

Key words: *cultural adaptation, mindfulness, test validation*

Wprowadzenie teoretyczne

Geneza i znaczenie pojęcia uważności

Uważność (ang. *mindfulness*) stanowi polskie tłumaczenie słowa *sati*, pochodzącego z języka palijskiego, które sięga około 2,5 tysiąca lat wstecz. Pojęcie to symbolizuje świadomość, uwagę oraz pamięć. Pierwsza z nich porównywana jest do radaru działającego w tle, który bezustannie monitoruje stany wewnętrzne oraz wydarzenia w środowisku zewnętrznym.

* Adres do korespondencji: agatadebekpsycholog@gmail.com

¹ Tekst został napisany na podstawie pracy magisterskiej pod tytułem "Polska adaptacja i walidacja zrewidowanej Poznawczo-Afektywnej Skali Uważności" przygotowanej pod kierunkiem p. prof. dr hab. Elżbiety Hornowskiej i zrecenzowanej przez p. prof. dr hab. Jacka Paluchowskiego.



Druga jest zjawiskiem polegającym na skupianiu procesów percepcji i nastawianiu ich na pewien określony zakres odbioru bodźców. Świadomość oraz uwaga działają równocześnie i nieodłącznie: uwaga odpowiada za wydobywanie pewnych figur z tła świadomości, jednocześnie umożliwiając koncentrowanie się na tych konkretnych figurach przez pewien czas. Pamięć natomiast dotyczy intencjonalnego przekierowywania świadomej, obecnej uwagi na aktualne doświadczenia (Brown i Ryan, 2003).

Ideę uważności w zbliżony sposób objaśnia wietnamski mnich buddyjski, którego nauki wywarły znaczny wpływ na zachodnie formy jej praktykowania - Thich Nhat Hanh opisuje uważność jako "świadomość następujących po sobie chwil" oraz "ciągłe ożywianie świadomości skierowanej na bieżącą rzeczywistość" (Hanh, 2016). Twórcy dwukomponentowego modelu uważności, Bishop i współpracownicy (2004), w jej definicji dodatkowo akcentują aspekt regulacji uwagi, czyli "samoregulację uwagi w taki sposób, by była ona utrzymywana na bezpośrednim doświadczeniu, co pozwala na lepsze rozpoznawanie zdarzeń umysłowych w chwili obecnej" oraz aspekt orientacji na doświadczenie, tj. "przyjęcie szczególnej orientacji na swoje doświadczenia w chwili obecnej, orientacji, którą cechuje ciekawość, otwartość i akceptacja". Podobnie objaśnia ten termin Kabat-Zinn (2003), jako "świadomość, która wyłania się poprzez celowe zwracanie uwagi, w chwili obecnej, bez osądzania, na rozwijające się z chwili na chwilę doświadczenie". Inną, powszechnie cytowaną definicją uważności jest ta stanowiąca o "szczególnym rodzaju uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę" (Kabat-Zinn, 1990).

Przywołane powyżej definicje uważności zgodnie stanowią o jej czterech elementach wyodrębnionych przez Bishopa i współpracowników (2004): 1) zdolność do regulowania uwagi, 2) orientacja na teraźniejsze lub bezpośrednie doświadczenie, 3) świadomość bieżącego doświadczenia oraz 4) postawa akceptacji lub nieosądzania wobec tego doświadczenia. Te komponenty stanowią podstawę w tworzeniu narzędzi do pomiaru uważności, w tym skali CAMS-R (Feldman i in., 2006). Uważność jest opisywana także jako doświadczenie niewerbalne i, choć stworzono wiele definicji tego konstruktu, jego pełne zrozumienie może pozostać w sferze doświadczenia pozajęzykowego (Guantarana, 2010). W niniejszej pracy przyjęto, że uważność jest umiejętnością, którą można rozwijać poprzez praktyki medytacyjne.

Obecnie praktyka uważności zaadaptowana do kultury zachodniej, z zachowaniem szacunku do jej buddyjskich korzeni, pozbawiona jest konotacji religijnych i wpisuje się w obszar tzw. świeckiej duchowości. To, co powstało jako praktyka duchowa, zostało przetransformowane i stało się pewnego rodzaju narzędziem eksploracji psychologicznej, pozbawionym pierwotnych asocjacji ze sferą religijną (Brazier, 2013). Ponadto, uważność została za-

proponowana jako czynnik wspólny, uniwersalny dla wszystkich szkół psychoterapii (Martin, 1997). Powstały również nowe nurty terapeutyczne korzystające z uważności jako centralnego czynnika leczącego, w tym terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT, ang. *Mindfulness Based Cognitive Therapy*) oraz terapia dialektyczno-behawioralna (DBT, ang. *Dialective-Behavioral Therapy*). Aktualnie podejmowane są próby zdefiniowania uważności w kontekście klinicznym (Carmody, 2009).

Co istotne, uważność absorbuje także osoby niezwiązane ze światem badawczym, pragnące poprawić jakość swojego życia na różnorodnych płaszczyznach. Istnieje szereg praktyk medytacyjnych (tzw. formalnych) oraz praktyk uważności wykonywanych podczas czynności dnia codziennego (tzw. nieformalnych), które osoby praktykujące mogą z powodzeniem wykonywać samodzielnie lub z pomocą certyfikowanego nauczyciela uważności. Techniki uważności znajdują równie szerokie zastosowanie w populacjach klinicznych. Wyniki dotychczasowych badań, w tym metaanaliz, sugerują, że trening uważności jest korzystną interwencją w leczeniu zarówno objawów psychicznych, np. lęku, depresji, jak i fizycznych dolegliwości, m.in. chronicznego bólu, a także poprawy jakości życia u osób zdrowych (Baer 2003; Bishop 2002; Grossman, Niemann, Schmidt, Walach, 2004). Najnowsze metaanalizy m.in. donoszą, że techniki oparte o uważność istotnie zwiększają jakość życia pacjentek ze zdiagnozowanym rakiem piersi (Zhang, Zhao, Zheng, 2019), mężczyzn z chorobą nowotworową (Ford, Vowles, Smith, Kinney, 2020), osób dorosłych zarażonych wirusem HIV/z AIDS (Scott-Sheldon i in., 2019), osób chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów (DiRenzo, 2018), cukrzycę (Bogusch i O'Brien, 2019) oraz chorobę sercowo-naczyniową (Scott-Sheldon i in., 2020). Poza tym są one metodą o potwierdzonej skuteczności w terapii bezsenności (Wang i in., 2020) i znacząco wpływają na poprawę jakości snu (Rusch i in., 2019). Z powodzeniem wykorzystywane są również w leczeniu uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych (Cavicchioli, Movalli, Maffei, 2018) oraz uzależnień behawioralnych, np. patologicznego hazardu (Maynard, Wilson, Labuziński, Whiting, 2018).

Korelaty wyodrębnione z dotychczasowych badań nad konstruktem uważności

W ciągu ponad 30 lat badań nad uważnością uzyskano wyniki świadczące o licznych związkach konstruktów z innymi cechami, zdolnościami i stanami istotnymi z perspektywy zdrowia człowieka na różnych jego płaszczyznach.

Badania (np. Brown, Ryan, 2003; Schutte, Malouff, 2011) wskazują, że wyższy poziom uważności jest związany z wyższą inteligencją emocjonalną. Oznacza to, że najprawdo-

podobnej osoby o wysokim poziomie uważności posiadają lepiej rozwinięte zdolności do wyrażania i spostrzegania emocji u siebie i innych ludzi, mają większą zdolność do rozumienia, analizowania i wykorzystywania wiedzy emocjonalnej, w tym nazywania emocji. Dodatkowo, osoby o wyższym poziomie uważności efektywniej kontrolują i zarządzają swoimi i cudzymi stanami emocjonalnymi, co oznacza otwieranie się na przyjemne i przykre emocje i posiadanie lepszych zdolności meta-doświadczenia emocji. Wyniki te znajdują potwierdzenie także w innych doniesieniach (np. Wang i Kong, 2014), które wskazują na istotną dodatnią relację między uważnością a inteligencją emocjonalną jednostki. W związku z tym, że zarówno inteligencja emocjonalna, jak i uważność są uznawane za umiejętności, które można rozwijać, być może wzrost jednej z tych zdolności będzie pozytywnie wspierał rozwój drugiej. Metaanaliza Miao, Humphrey i Qian (Miao, Humphrey, Qian, 2018) również wskazuje na istotny związek uważności i inteligencji emocjonalnej na poziomie od $r = 0,48$ do $r = 0,49$ w zależności od użytych miar konstruktów.

Uważność łączy się także z przetwarzaniem poznawczym. W związku z tym, że bycie uważnym jest nieodłącznie powiązane z procesami myślowo-emocjonalnymi, a nawet polega na aktywacji i/lub hamowaniu części z nich, większość badań skupia się na analizie relacji uważności z ruminacjami (nawracającymi myślami o charakterze obsesyjnym, które nie łączą się bezpośrednio z aktualnie wykonywanymi działaniami oraz nie przyczyniają się do zrozumienia czy też wyjaśnienia sytuacji i stanowią nieadaptacyjną strategię radzenia sobie) oraz z elastycznością poznawczą (gotowością do poszukiwania nowych sposobów radzenia sobie). Oryginalne badanie nad narzędziem CAMS-R (Feldman i in., 2006) wskazuje na istotny związek ujemny ($r = -0,23$) między uważnością a faktycznymi ruminacjami oraz istotny związek dodatni między uważnością a elastycznością poznawczą ($r = 0,47$). Przyjęte założenie o związku uważności i ruminacji znajduje potwierdzenie również w wynikach badania Raesa i Williamsa (Raes i Williams, 2010) oraz Moore i Malinowskiego (Moore i Malinowski, 2008), wskazujących na ujemną korelację między poziomem uważności a ciągłymi, niekontrolowanymi i cyklicznymi ruminacjami. Wyniki potwierdza przytaczane już badanie Browna i Ryana (2003), gdzie związek między uważnością a ruminacjami plasuje się na poziomie $r = -0,39$. Może to oznaczać, że osoby o wyższym poziomie uważności mają mniejszą skłonność do ruminowania oraz są bardziej elastyczne poznawczo.

Kolejnym obszarem badań jest eksploracja związków uważności z poczuciem dobrostanu, jakości życia i satysfakcji życiowej. Badania przeprowadzone przez Browna i Ryana (2003) oraz Browna i współpracowników (Brown, Kasser, Ryan, Linley, Orzech, 2009) wskazują na istotny dodatni związek między uważnością a subiektywnie ocenianą satysfakcją

życiową, gdzie korelacja ta wynosi $r = 0,37$, a korelacja uważności z pozytywną emocjonalnością - od $r = 0,16$ do $r = 0,40$. Badanie Schutte i Malouffa (2011) oraz Carruthers i Hood (Carruthers i Hood, 2011) także wskazuje na współwystępowanie wyższego poziomu uważności z większym zadowoleniem ze swojego życia.

Na podstawie wyników badania związku między domową praktyką ćwiczeń medytacyjnych mindfulness a poziomem uważności, objawami medycznymi i psychologicznymi, postrzeganym stresem i dobrostanem psychicznym na próbie 174 dorosłych w klinicznym programie Mindfulness-Based Stress Reduction (Carmody i Baer, 2008), założono, że istnieje związek między doświadczeniem w praktykowaniu uważności a jej poziomem. Wyniki wykazały wzrost uważności i dobrego samopoczucia oraz zmniejszenie stresu i objawów po kursie, w porównaniu z wynikami sprzed kursu. Czas poświęcony na praktykowanie w domu formalnych ćwiczeń medytacyjnych okazał się być istotnie związany ze wzrostem uważności.

Badania własne

Wybór narzędzia do pomiaru uważności

Skala CAMS-R składa się z dziesięciu twierdzeń dobranych tak, aby uchwycić szeroki zakres koncepcji uważności (Kabat-Zinn, 1990). Autorzy wskazali na potrzebę badania uważności jako całości, bez wyodrębniania poszczególnych czynników, w związku z czym skala bada cztery komponenty uważności jako jedną jakość, bez podziału na mniejsze, odrębne podskale. Język narzędzia nie jest charakterystyczny dla żadnego konkretnego rodzaju medytacji i nie pochodzi z żadnej "szkoły" praktyki medytacyjnej, tym samym pozostając wolnym od konotacji religijnych. Ta uniwersalność językowa pozwala na stosowanie narzędzia w różnych próbach badawczych. Kolejną właściwością skali jest jej ekonomiczność - zrewidowana wersja narzędzia składa się z 10 pozycji.

Podczas pierwszych prac badawczych nad stworzeniem kwestionariusza (jego pierwotnej wersji - *Cognitive and Affective Mindfulness Scale*, CAMS; Kumar, 2005; Kumar, Feldman, Hayes, 2005) nie były dostępne żadne inne miary uważności. Do dnia dzisiejszego powstały kolejne miary tego konstruktów, np.: *The Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) czy *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). MAAS (Brown i Ryan, 2003) to 15-itemowa samoopisowa skala cechująca się wysoką rzetelnością ($\alpha = 0,82$). Skala MAAS, podobnie jak skala CAMS-R, ocenia poziom uważności poprzez pozycje kwestionariusza zaprojektowane tak, aby nie zawierały języka naukowego, metaforycznego czy pochodzącego z

konkretnej szkoły medytacji. MAAS mierzy takie komponenty uważności jak uwaga i świadomość, jednak nie zakłada pomiaru aspektów odnoszących się do postawy, tj. akceptacji i nieoceniań. Ze względu na to, że rozwój postawy pełnej akceptacji i nieosądzania to istotny element interwencji klinicznych opartych o uważność (Baer, 2003), brak pomiaru tych elementów przez narzędzie MAAS może stanowić ograniczenie dla jego użycia w badaniach klinicznych (Feldman i in., 2006). Natomiast FFMQ (Baer i in., 2008) to 39-itemowy kwestionariusz do pomiaru pięciu elementów ogólnej tendencji do bycia uważnym w codziennym życiu: obserwowania, opisywania, działania ze świadomością, nieosądzania wewnętrznego doświadczenia i niereagowania na wewnętrzne doświadczenie. Kwestionariusz cechuje się wysoką rzetelnością od $\alpha = 0,81$ do $\alpha = 0,86$ w różnych próbach. Ograniczeniem skali jest jednak jej długość - posiada ponad dwukrotnie więcej twierdzeń niż inne skale do pomiaru uważności, co czyni ją mniej ekonomiczną i bardziej obciążającą dla respondentów. FFMQ został już również zaadaptowany do polskich warunków kulturowych jako *Pięciowymiarowy kwestionariusz uważności* (Radoń, 2014) oraz w skróconej wersji (Radoń i Rydzewska, 2018).

W zestawieniu z innymi kwestionariuszami skala CAMS-R wykazuje szereg istotnych zalet. Po pierwsze, bada uważność jako całość, integrując cztery komponenty uważności w jednym narzędziu, co pozwala na kompleksowe podejście do pomiaru. Po drugie, ekonomiczność skali CAMS-R minimalizuje ryzyko zmęczenia respondentów, co jest szczególnie korzystne w bardziej złożonych badaniach. Te cechy sprawiają, że CAMS-R jest skutecznym i wszechstronnym narzędziem do pomiaru uważności.

Metoda

Zadaniem badawczym była adaptacja kulturowa oraz walidacja narzędzia do pomiaru uważności *Cognitive and Affective Mindfulness Scale - Revised* (CAMS-R). W związku z tym, postawiono następujące problemy badawcze:

- 1: *Jakie właściwości psychometryczne ma skala CAMS-R użyta na polskiej próbie badawczej?*
- 2: *Jak skala CAMS-R koreluje z podobnymi konstruktami (sprawdzenie trafności zbieżnej) oraz z konstruktami niespokrewnionymi (sprawdzenie trafności rozbieżnej)?²*

Ze względu na wymagania procedury adaptacji narzędzia psychologicznego, w celu walidacji jego trafności wybrano plan korelacyjny (Brzeziński, 1996).

² Por. <https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/18678> (Sobczak, 2005).

Narzędzia

Uważność jest związana z inteligencją emocjonalną, w tym zdolnością rozumienia, wyrażania i kontrolowania emocji (Brown i Ryan, 2003; Schutte i Malouff, 2011; Wang i Kong, 2014). Wiąże się także z procesami poznawczymi, redukcją ruminacji i większą elastycznością poznawczą (Feldman i in., 2006; Raes i Williams, 2010; Moore i Malinowski, 2008). Dodatkowo, uważność sprzyja dobrostanowi, wyższej jakości życia, większej satysfakcji życiowej (Brown i Ryan, 2003; Carruthers i Hood, 2011), a także oczekuje się jej wzrostu w miarę zdobywania doświadczenia i poświęcenia czasu na praktykę formalną (Carmody i Baer, 2008).

Narzędzie nr 1: polska wersja Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised CAMS-R

Do zbadania konstruktów uważności (*mindfulness*) wykorzystano polską adaptację skali CAMS-R (Feldman i in., 2006). Narzędzie składa się z 10 itemów, które służą do oceny poziomu uważności jako całości, w tym jej czterech głównych komponentów: zdolności do regulacji uwagi, orientacji na obecne lub bezpośrednie doświadczenie, świadomości bieżącego doświadczenia oraz postawy akceptacji lub nieosądzania wobec doświadczenia. Odpowiedzi udziela się na 4-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza *Rzadko/Nigdy*, 2 - *Czasami*, 3 - *Często*, a 4 - *Prawie zawsze*. Jeden z dziesięciu itemów skali jest punktowany odwrotnie. Skala nie posiada podskal, oblicza się zatem wyłącznie wynik całkowity na skali. Wynik ten wylicza się poprzez zsumowanie punktacji ze wszystkich dziesięciu pozycji. Maksymalny możliwy do uzyskania wynik to 40 punktów, a najniższy - 10. Im wyższy wynik na skali, tym wyższy domniemany poziom uważności u jednostki.

Narzędzie nr 2: Kwestionariusz temperamentu EAS-D

Kwestionariusz EAS-D opracowany przez Bussa i Plomina (1986) w polskiej adaptacji tej skali dokonał Oniszczenko (Oniszczenko, 2015). Procedura adaptacyjna wykonana została metodą translacji. Zachowana została oryginalna liczba pozycji oraz pozostawiono oryginalny klucz odpowiedzi. Służy do diagnozy temperamentu u dorosłych, rozumianego jako zespół dziedziczonych cech osobowości. Narzędzie ma formę samoopisową. Składa się z 20 pozycji o charakterze stwierdzeń, których prawdziwość ocenia się na skali pięciostopniowej (od 1 - *zdecydowanie nie* do 5 - *zdecydowanie tak*). Wersja wykorzystana w badaniu zawiera pięć skal dotyczących emocjonalności, strachu, złości, aktywności i towarzyskości. Każda ze skal składa się z czterech pozycji testowych. Rzetelność narzędzia nie osiąga

poziomu 0,70. Charakteryzuje się także niską zgodnością wewnętrzną, natomiast satysfakcjonującą stabilnością.

Narzędzie nr 3: Kwestionariusz inteligencji emocjonalnej INTE

Inteligencja emocjonalna została zmierzona *Kwestionariuszem inteligencji emocjonalnej INTE* (Schutte i in., 1998) w polskiej adaptacji (Ciechanowicz, Jaworowska, Matczak, 2001). Kwestionariusz INTE składa się 33 pozycji o charakterze samoopisowym. Trzydzieści z nich dotyczy spostrzegania, oceny i ekspresji emocji; dziesięć - regulacji emocji; kolejne dziesięć - wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu. Prawdziwość pozycji testowych w stosunku do własnej osoby badani oceniają na pięciostopniowej skali (1 - *zdecydowanie nie zgadzam się*, 5 - *zdecydowanie zgadzam się*). Kwestionariusz charakteryzuje się zadowalającą zgodnością wewnętrzną (α powyżej 0,80) oraz stabilnością bezwzględną.

Narzędzie nr 4: Kwestionariusz ruminacji-refleksyjności KRR

Wymiar ruminacji-refleksyjności został zmierzony za pomocą *Kwestionariusza ruminacji-refleksyjności KRR* (Radoń, 2014), będącego polską adaptacją narzędzia *The Rumination-Reflection Questionnaire* Trapnella i Campbella (RRQ; 1999). Kwestionariusz ten służy do pomiaru dwóch następujących aspektów ruminacji: aspektu pozytywnego, czyli refleksyjności związanej z otwartością na doświadczenia oraz aspektu negatywnego, czyli neurotycznych ruminacji rozumianych jako nieadaptacyjne myśli, oceny, emocje. Polska adaptacja zrewidowanego narzędzia składa się z 13 pozycji, z których sześć diagnozuje ruminacje, a siedem - refleksyjność. Odpowiedzi udzielane są na skali od 1 - *całkowicie się nie zgadzam* do 5 - *zgadzam się całkowicie*, analogicznie do wersji oryginalnej. Narzędzie posiada dobrą moc dyskryminacyjną, rzetelność oraz wewnętrzną zgodność. Stabilność bezwzględna, trafność zewnętrzna oraz trafność teoretyczna testu również są satysfakcjonujące.

Narzędzie nr 5: Skala satysfakcji z życia SWLS

Do zbadania satysfakcji życiowej użyto Skali satysfakcji z życia (*The Satisfaction With Life Scale*; SWLS; Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) w polskiej adaptacji autorstwa Juczyńskiego (2001). Skala składa się 5 stwierdzeń, a odpowiedzi udziela się na 7-stopniowej skali (gdzie: 1 - *zupełnie nie zgadzam się*, 7 - *całkowicie zgadzam się*). Badany ocenia, w jakim stopniu twierdzenia opisują jego dotychczasowe życie. Wynikiem tego pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia satysfakcji z życia. Oceny badanego podlegają zsumowaniu (od 5 do 35 punktów), a uzyskany wynik łączny oznacza stopień satysfakcji badanego ze

swojego życia - im wyższy, tym większa satysfakcja życiowa. Rzetelność narzędzia jest zadowalająca ($\alpha = 0,81$).

Opis procedury adaptacji

Ze względu na wymagania procedury adaptacji narzędzia psychologicznego, w celu walidacji jego trafności, wybrano plan korelacyjny (Brzeziński, 1996). W pierwszym etapie badań nad adaptacją narzędzia dokonałam jego tłumaczenia z języka angielskiego na język polski. Ponieważ skala oryginalna zawierała pozycje pisane językiem codziennym i niemetaforycznym, zdecydowałam się zastosować strategię translacji (Hornowska i Paluchowski, 2004; Brzeziński, 2006; Drwał, 1990). Zastosowanie równoważników językowych w niektórych pozycjach polskiej wersji kwestionariusza okazało się sposobem na zadbanie o zachowanie zrozumiałości językowej, przy jednoczesnym zachowaniu trafności teoretycznej narzędzia. W drugim etapie badania grupa sędziów kompetentnych (osób biegłych w języku angielskim oraz dwujęzycznych), trzykrotnie dokonała głosowania oraz poprawek w tłumaczeniu, do momentu otrzymania zadowalającej wersji językowej. W następnym etapie badania dokonano tłumaczenia wstecz, tzw. *back translation*³. Procedura ta pozwoliła na porównanie dwóch wersji anglojęzycznych, wprowadzenie stosownych poprawek i, w konsekwencji, wyłonienie ostatecznej wersji narzędzia. Kolejnym krokiem było stworzenie baterii testów, składającej się z informacji dla osób badanych, adaptowanego narzędzia, narzędzi mierzących zakładane korelaty oraz kwestionariusza danych osobowych.

Metodyka

Odpowiedzi zbierano w trybie indywidualnym. Badanie przeprowadzono w formie online, za pomocą internetowego kwestionariusza w witrynie Formularze Google udostępnionego na portalu Facebook. Badanych poinformowano o prawie do anonimowości, wyrażenia dobrowolnej i świadomej zgody na udział w badaniu oraz możliwości wycofania się z niego w każdym momencie. Narzędzia zastosowano w następującej kolejności: *Kwestionariusz temperamentu EAS*, *Kwestionariusz inteligencji emocjonalnej INTE*, *Kwestionariusz rumina-cji-refleksyjności KRR*, polska wersja *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised CAMS-R*, *Skala satysfakcji z życia SWLS*. W ostatniej sekcji badania umieszczono pytania dotyczące danych demograficznych oraz o praktykowanie uważności.

³ <https://www.language-link.pl/blog/187/back-translation>

Opis grup

W badaniu wzięło udział 306 osób, w tym 219 kobiet (71,6%), 80 mężczyzn (26,1%) oraz siedem osób (2,3%) o innej identyfikacji płciowej. Średnia wieku badanych wyniosła 41,81 lat. Najmłodszy respondent to osoba w wieku 18 lat, natomiast najstarszy badany miał 79 lat. Przeważająca część badanych to osoby o wyższym wykształceniu (193 osoby, 62,5%).⁴ Badanie wypełniło 55 osób studiujących (17,8%) oraz 52 osoby o wykształceniu średnim (16,8%), sześć osób z wykształceniem zawodowym (1,9%) oraz trzy osoby (1%) z wykształceniem gimnazjalnym. Zdecydowana większość badanych nie praktykuje i nigdy nie praktykowała uważności (207 osób, 67%). Sześćdziesięciu respondentów (19,4%) praktykuje uważność we własnym zakresie, 39 osób (12,6%) aktualnie nie praktykuje uważności, ale praktykowało ją w przeszłości, a trzy osoby (1%) posiadają formalny kurs/szkolenie z zakresu uważności lub są w jego trakcie. Ponad połowa osób praktykujących uważność, bo 32 osoby z tej grupy (50,8%), ćwiczą ją od ponad dwóch lat. Szesnaście osób (25,4%) zajmuje się praktyką uważności krócej niż pół roku, a 15 osób (23,8%) ćwiczy uważność od ponad sześciu miesięcy, ale krócej niż dwa lata. Dwadzieścia osiem osób spośród praktykujących uważność (44,4%) ćwiczy ją codziennie lub kilka razy w tygodniu. Dwadzieścia osób (31,7%) praktykuje uważność tylko w szczególnych sytuacjach. Piętnaście osób z tej grupy (23,8%) ćwiczy uważność raz w tygodniu, raz na dwa tygodnie lub rzadziej.

Materiały i metody statystyczne

W analizie statystycznej danych zostały wybrane metody pozwalające na sprawdzenie hipotez dotyczących trafności i rzetelności narzędzia. Zastosowano metody opisu statystycznego właściwości zmiennych (analizy częstości i statystyki opisowe), analizę rzetelności α Cronbacha, metody oceny siły związku między zmiennymi (analiza korelacji), metody oceny istotności różnic międzygrupowych (test Kruskala-Wallisa, test Mana-Whitneya) oraz metody analizy skupień na przypadkach (osobach).

⁴ W badaniu oryginalnym przebadano zróżnicowaną etnicznie próbę 548 studentów uniwersyteckich. W pierwszej próbie, wśród 250 osób, znalazło się 64,2% kobiet i 35,8% mężczyzn, a średni wiek wyniósł 19,31 lat. W drugiej próbie, wśród 298 osób, znalazło się 60,5% kobiet i 39,5% mężczyzn, o średniej wieku 18,74 lat. W drugim, powtórnym badaniu, przebadano 212 studentów - 59,9% kobiet i 40,1% mężczyzn, a średnia wieku wyniosła 19,03 lat (Feldman i in., 2006).

Uzyskane wyniki

W badaniu stawiano hipotezę, że podstawowe właściwości psychometryczne polskiej wersji narzędzia CAMS-R są porównywalne z właściwościami psychometrycznymi wersji oryginalnej. Ze względu na to, że badanie zakłada jednokrotny pomiar, rzetelność zbadano miarą spójności wewnętrznej α Cronbacha. Adaptowana skala charakteryzuje się współczynnikiem α Cronbacha równym 0,84, co oznacza zadowalającą rzetelność polskiej wersji narzędzia, przystającą do rzetelności oryginalnej wersji skali. Tabela nr 1 wskazuje na rzetelności osiągnięte w innych kulturowych adaptacjach CAMS-R. Polska adaptacja narzędzia charakteryzuje się najwyższym poziomem rzetelności spośród dotychczas przeprowadzonych adaptacji kulturowych.

Tabela nr 1

Zestawienie rzetelności skali w oryginalnej wersji językowej i jej kulturowych adaptacjach

Skala	Rzetelność (α Cronbacha)
CAMS-R w oryginalnej wersji językowej	0,78
CAMS-R w adaptacji polskiej	0,84
CAMS-R w adaptacji portugalskiej	0,76
CAMS-R w adaptacji tureckiej	0,77
CAMS-R w adaptacji włoskiej	0,76
CAMS-R w adaptacji chińskiej	0,67

Źródło: opracowanie własne na podstawie Feldman i in. (2006); Teixeira, Ferreira, Pereira (2017); Catak (2021); Veneziani i Voci (2015); Chan, Lo, Lin, Thompson (2016).

Zaobserwowano istotne różnice w parametrach odpowiadania na itemy kwestionariusza w kulturze oryginalnej i docelowej, w siedmiu z dziesięciu pozycji. Uczestnicy badania oryginalnego i badania polskiej wersji narzędzia udzielali odpowiedzi na 4-stopniowej skali, gdzie 1 oznaczało *Rzadko/Nigdy*, 2 - *Czasami*, 3 - *Często*, a 4 - *Prawie zawsze*. Różnice przedstawiono w Tabeli nr 2 (MedCalc Software Ltd., dostęp: 30.06.2024).

Tabela nr 2

Statystyki opisowe dla itemów *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* w wersji oryginalnej i w wersji polskiej, w których *M/SD* są istotnie różne w kulturze oryginalnej i docelowej

Lp.	Item w wersji oryginalnej	Statystyki opisowe (n=212)	Item w wersji polskiej	Statystyki opisowe (n=306)	Poziom istotności różnicy
1	<i>It is easy for me to concentrate on what I am doing.</i>	M = 2,54 SD = 0,87	<i>Z łatwością koncentruję się na tym, co robię w danym momencie.</i>	M = 3,06 SD = 0,85	$p < 0,0001$
4	<i>I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.</i>	M = 2,55 SD = 0,95	<i>Zazwyczaj potrafię dokładnie opisać jak się czuję w danym momencie.</i>	M = 2,89 SD = 0,91	$p < 0,0001$
5	<i>I am easily distracted.</i>	M = 2,40 SD = 0,94	<i>Łatwo się rozpraszam.</i>	M = 2,90 SD = 0,88	$p < 0,0001$
6	<i>It is easy for me to keep track of my thoughts and feelings.</i>	M = 2,59 SD = 0,89	<i>Z łatwością podążam za swoimi myślami i uczuciami.</i>	M = 2,79 SD = 0,82	$p = 0,0087$
7	<i>I try to notice my thoughts without judging them.</i>	M = 2,25 SD = 0,82	<i>Próbuję nie osądzać myśli, które pojawiają się w mojej głowie.</i>	M = 2,50 SD = 0,92	$p = 0,0016$
9	<i>I am able to focus on the present moment.</i>	M = 2,67 SD = 0,81	<i>Potrafię skoncentrować się na chwili obecnej.</i>	M = 3,00 SD = 0,82	$p < 0,0001$
10	<i>I am able to pay close attention to one thing for a long period of time.</i>	M = 2,35 SD = 0,96	<i>Potrafię skupić uwagę na jednej rzeczy przez długi czas.</i>	M = 2,93 SD = 0,91	$p < 0,0001$

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badania własnego oraz Feldman i in. (2006)

Średnie wyniki w badaniu wersji polskiej były istotnie wyższe niż w wersji oryginalnej. Sugeruje to, że respondenci w badaniu polskiej wersji mogli oceniać swoje umiejętności lub zachowania związane z uważnością w bardziej pozytywny sposób (z wyjątkiem pozycji 5 - odwróconej). Respondenci w badaniu polskiej wersji raportują lepszą zdolność koncentracji

(pozycje 1, 9, 10) oraz większą podatność na rozproszenie uwagi (pozycja 5). Może to wskazywać na wyższy poziom samoświadomości w odniesieniu do trudności związanych z utrzymaniem uwagi, co może być zgodne z rosnącą popularnością praktyk związanych z uważnością w Polsce. Warto zwrócić również uwagę na średnią wieku respondentów, których wyniki wzięto pod uwagę w powyższym zestawieniu - w badaniu wersji amerykańskiej średnia wieku wyniosła 19,03 lat, a w badaniu wersji polskiej 41,81 lat. Współzależność tę mogą uzasadniać wyniki uzyskane w dodatkowych analizach, które wykazały istotny związek dodatni między poziomem uważności a wiekiem, co opisano szerzej na stronie 16.

W badaniu założono również, że celowe praktykowanie uważności jest dodatnio powiązane z poziomem uważności. W celu zweryfikowania różnic w poziomie uważności między osobami, które a) nie praktykują uważności i nigdy tego nie robiły ($n_1 = 204$), b) aktualnie nie praktykują uważności, ale kiedyś praktykowały ($n_2 = 39$) i c) osobami, które praktykują uważność we własnym zakresie ($n_3 = 60$), przeprowadzono analizę różnic międzygrupowych testem Kruskala-Wallisa. Zaobserwowano istotne różnice między grupami ($p < 0,001$). Najwyższym poziomem uważności cechują się osoby, które praktykują uważność we własnym zakresie ($Me_3 = 30$), niższą - osoby, które nie praktykują uważności i nigdy tego nie robiły ($Me_1 = 29$), a najniższą - osoby, które aktualnie nie praktykują uważności, ale kiedyś praktykowały ($Me_2 = 26$). Najniższy wynik wśród osób, które aktualnie nie praktykują uważności, ale kiedyś praktykowały, może wynikać z zauważenia przez te osoby spadku swoich zdolności w tym zakresie, co mogło wpłynąć na negatywne postrzeganie ich własnych umiejętności. Z kolei osoby, które nigdy nie praktykowały, mogą być mniej świadome swoich ograniczeń w obszarze uważności, co prowadzi do bardziej pozytywnych ocen lub też mogły nie czuć potrzeby angażowania się w praktykę uważności, bo ich naturalny poziom uważności był wystarczający.

Założenie, że doświadczenie w praktykowaniu uważności jest powiązane z poziomem uważności w ten sposób, że im dłużej osoba praktykuje uważność, tym wyższy jest jej wynik na skali mierzącej poziom uważności, nie potwierdziło się. Nie zaobserwowano istotnych różnic w poziomie uważności między grupami praktykującymi krócej niż pół roku, praktykującymi ponad pół roku, ale mniej niż dwa lata i praktykującymi uważność ponad 2 lata ($Me_1 = 29,5$; $Me_2 = 31$; $Me_3 = 30$). Nie zaobserwowano istotnych różnic w poziomie uważności także pod względem częstotliwości ćwiczenia uważności - zakładano, że im częściej osoba praktykuje uważność, tym wyższy jest jej wynik na skali mierzącej poziom uważności, jednak ta hipoteza nie potwierdziła się ($Me_1 = 32$; $Me_2 = 30$; $Me_3 = 29,5$). Może to oznaczać, że narzędzie nie jest wystarczająco czułe na różnice w poziomie uważności w zależności od długości

praktyki czy częstotliwości ćwiczenia. Z drugiej strony, może to również sugerować, że sam konstrukt poziomu uważności jest trudny do uchwycenia lub zmienia się w sposób, który nie jest dobrze odzwierciedlany przez używane narzędzie. W związku z powyższym, trafność zbieżna narzędzia wymaga dalszych badań, gdzie poziom uważności mógłby zostać zmierzony na przykład przed rozpoczęciem formalnego treningu uważności, w trakcie i po nim, zamiast zbierania deklaracji osób badanych o częstotliwości praktykowania mindfulness i doświadczenia w medytacji.

Przyjęto także, że inteligencja emocjonalna jest mediatorem związku między poziomem uważności a satysfakcją życiową. Hipoteza nie była możliwa do zweryfikowania ze względu na brak możliwości przeprowadzenia analizy regresji na uzyskanej próbie (rozkład zmiennych inny niż normalny). Zdecydowano natomiast o dodatkowej weryfikacji: sprawdzono, czy inteligencja emocjonalna jest *moderatore*m związku między poziomem uważności a satysfakcją życiową. W celu zweryfikowania zmodyfikowanej wersji hipotezy przeprowadzono analizę korelacyjną przy użyciu wskaźnika rho Spearmana. Wyniki osób badanych w teście mierzącym inteligencję emocjonalną zostały podzielone na dwie grupy - wyniki osób z wyższą inteligencją emocjonalną oraz wyniki osób z niższą inteligencją emocjonalną. W grupie osób z niższą inteligencją emocjonalną odnotowano istotny ($p < 0,001$) związek między poziomem uważności a satysfakcją z życia. Korelacja wyniosła $r_s = 0,33$, co wskazuje na niską siłę związku między zmiennymi i stanowi o ich wyraźnej zależności. W grupie osób z wyższą inteligencją emocjonalną nie odnotowano istotnego związku między poziomem uważności a satysfakcją życiową. Opisane wyniki analizy wskazują na moderującą rolę inteligencji emocjonalnej dla związku między poziomem uważności a satysfakcją życiową.

Tak jak się spodziewano, poziom uważności wykazał niski związek ujemny z faktycznymi ruminacjami. Zaobserwowano istotny związek ujemny między poziomem uważności a wymiarem Ruminacji ($p = 0,01$). Współzależność między zmiennymi osiąga umiarkowany poziom, co świadczy o istotnej zależności ($r = -0,46$; tabela nr 3). Osoby z wyższym poziomem uważności będą przejawiały mniej cech związanych z ruminacjami. Wyniki potwierdzają teoretyczne założenie, że uważność jest pomocna w redukcji ruminacji. Osoby o wyższym poziomie uważności są prawdopodobnie bardziej zdolne do skupienia uwagi na chwili obecnej i przerywania cykli negatywnych myśli.

Tabela nr 3

Związek między poziomem uważności a ruminacjami w badaniu oryginalnym, polskim i włoskim

Skala	Korelacja między poziomem uważności a ruminacjami
CAMS-R w oryginalnej wersji językowej	$r = -0,23$ ($p < 0,01$)
CAMS-R w adaptacji polskiej	$r = -0,46$ ($p = 0,01$)
CAMS-R w adaptacji włoskiej	$r = -0,54$ ($p < 0,001$)

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania własnego, Feldman i in. (2006); Veneziani i Voci (2015)

Założono, że poziom uważności (*mindfulness*) jest dodatnio skorelowany z inteligencją emocjonalną. Do zweryfikowania tej hipotezy wykorzystano analizę korelacyjną przy użyciu wskaźnika rho Spearmana. Związek między poziomem uważności a inteligencją emocjonalną okazał się być istotny statystycznie ($p = 0,01$). Poziom korelacji wskazuje na istotną, umiarkowaną siłę zależności między zmiennymi ($r_s = 0,48$). Jeśli osoba osiąga wyższy wynik w teście mierzącym uważność, z dużym prawdopodobieństwem wyższa będzie także jej inteligencja emocjonalna. Uważność może wspierać rozwój elementów inteligencji emocjonalnej, takich jak świadomość własnych emocji, ich regulacja i empatia.

Spodziewano się, że poziom uważności (*mindfulness*) jest dodatnio skorelowany z satysfakcją z życia. Do zweryfikowania hipotezy ponownie wykorzystano analizę korelacyjną przy użyciu wskaźnika rho Spearmana. Związek między poziomem uważności a satysfakcją z życia okazał się być istotny statystycznie ($p = 0,01$). Współczynnik korelacji wskazuje na niską siłę związku między zmiennymi i stanowi o ich wyraźnej zależności ($r_s = 0,35$; tabela nr 4). Jeśli osoba przejawia wyższy poziom uważności, to prawdopodobnie wyższa będzie jej satysfakcja życiowa. Uważność może przyczyniać się do większej satysfakcji życiowej poprzez redukcję stresu, efektywne zarządzanie uwagą, zwiększoną akceptację i samoświadomość, co prowadzi do lepszego radzenia sobie z trudnościami.

Tabela nr 4

Związek między poziomem uważności a satysfakcją z życia w badaniu oryginalnym i polskim

Skala	Korelacja między poziomem uważności a poczuciem dobrostanu/satysfakcją z życia
CAMS-R w oryginalnej wersji językowej	$r = 0,45$ ($p < 0,001$)
CAMS-R w adaptacji polskiej	$r = 0,35$ ($p = 0,01$)

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania własnego, Feldman i in. (2006)

Dodatkowe analizy wykazały istotny związek dodatni między poziomem uważności a wiekiem ($p = 0,01$). Współzależność między zmiennymi osiąga niski poziom ($r = 0,26$). Tym samym osoby starsze prawdopodobnie będą przejawiały wyższy poziom uważności niż osoby młodsze. Wraz z wiekiem ludzie mogą rozwijać większą zdolność do refleksji, akceptacji i skupienia się na chwili obecnej. Mogą mieć większe umiejętności regulowania emocji i zwracają większą uwagę na bieżące doświadczenia i wartości, zamiast koncentrować się wyłącznie na przyszłości czy przeszłości, co może to prowadzić do naturalnego wzrostu uważności.

Nie zaobserwowano istotnych różnic międzypłciowych między poziomem uważności u kobiet a poziomem uważności u mężczyzn ($Me_1 = Me_2 = 29$). Zaobserwowano natomiast istotne różnice w poziomie uważności w zależności od wykształcenia ($p = 0,003$). Najwyższy poziom uważności wykazują osoby z wyższym wykształceniem ($Me_3 = 30$), następnie osoby z wykształceniem gimnazjalnym, zawodowym i średnim ($Me_1 = 29$), a najniższy poziom uważności odnotowano w grupie studentów ($Me_2 = 27$). Wyższy poziom uważności wśród osób z wyższym wykształceniem może wynikać z większej ekspozycji na rozwijające doświadczenia. Wykształcenie wyższe może sprzyjać rozwijaniu zdolności analitycznych, refleksyjności, skupienia uwagi i samoregulacji. Najniższy poziom uważności u studentów może być natomiast związany ze stresem akademickim.

Wnioski z badań

Pilotaż zaadaptowanej skali CAMS-R na polskiej próbie wykazuje zadowalające właściwości psychometryczne. Rzetelność skali, mierzona za pomocą α Cronbacha, wynosi 0,84. Wykazano także, że skala koreluje dodatnio z inteligencją emocjonalną i satysfakcją z życia, a ujemnie z ruminacjami, tak, jak założono na podstawie przeglądu literatury. Przeprowadzone dodatkowe analizy wskazały na ważne obszary nieuwzględnione wcześniej w hip-

tezach, tj. zależność między poziomem uważności a wiekiem, różnice międzygrupowe związane z poziomem wykształcenia oraz brak różnic międzypłciowych w poziomie uważności.

Skala CAMS-R w polskiej adaptacji charakteryzuje znacząco podobnymi właściwościami jak jej wersja oryginalna. Cechuje się zadowalającą rzetelnością oraz trafnością. Przedstawione badanie stanowi natomiast jedynie pierwszy pilotaż przeprowadzony na polskiej próbie badawczej. Nie wszystkie hipotezy badawcze zostały potwierdzone. Z wyżej wymienionych względów wskazuje się na konieczność prowadzenia kolejnych badań walidacyjnych w tym obszarze i dalsze testowanie narzędzia w warunkach polskich.

Zakończenie

Niniejszy artykuł ukazuje proces adaptacji narzędzia do pomiaru uważności *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised*. Ukazuje jednocześnie, jak ważnym i potrzebnym procesem jest adaptacja zagranicznych narzędzi do rodzimych warunków kulturowych, stanowiąca kontynuację wysiłków naukowych innych badaczy.

Sam konstrukt uważności jest obecnie szeroko eksplorowany w środowisku akademickim, co może zawdzięczać swojej wysokiej wydajności empirycznej. Został powiązany z konstruktami, cechami, zdolnościami, zachowaniami i postawami dotyczącymi ważnych dziedzin ludzkiego życia - od zdrowia psychicznego, przez funkcjonowanie społeczne, zawodowe, szkolne, po zdrowie somatyczne, dobrostan psychofizyczny i satysfakcję życiową. Jest to konstrukt unikatowy, niemożliwy do zastąpienia inną zmienną. Co więcej, uważność może być mierzona i analizowana zarówno w próbach nieklicznych, jak i klinicznych, co dodaje jej użyteczności badawczej.

Ponadto, narzędzie obrane na cele pracy jest narzędziem wyróżniającym się na tle innych miar uważności swoją wysoką rzetelnością, uniwersalnością językową, ekonomicznością oraz różnorodnymi możliwościami zastosowania. Mimo istnienia polskich adaptacji innych narzędzi mierzących uważność brak jest na rodzimym gruncie akademickim takiej miary, która mierzy uważność jako jednorodny czynnik wyższego rzędu. W związku z powyższą argumentacją można uznać, że brak polskiej wersji skali CAMS-R stanowi deficyt w badaniach z zakresu psychologii poznawczej, emocji oraz zdrowia.

Wyniki przeprowadzonego pilotażu polskiej wersji skali CAMS-R są zadowalające. Zgodnie z założeniami postawionymi przed rozpoczęciem badań pilotażowych, potwierdzona została wysoka rzetelność narzędzia. Zaobserwowano liczne powiązania o charakterze dodat-

nim lub ujemnym z konstruktami zbieżnymi, co dowodzi zadowalającej trafności teoretycznej testu i dodatkowo potwierdza właściwe tłumaczenie pozycji skali.

Uwagi i ograniczenia

Przeprowadzone badanie nie jest wolne od ograniczeń. Dobór osób badanych polegał na zgłoszeniach ochotniczych, dlatego nieznane są motywacje osób badanych do udziału w pilotażu oraz hipotetyczne różnice między grupą zgłaszającą się ochotniczo, a grupą zobowiązaną wypełnić baterię testów obligatoryjnie. Dodatkowo specyficzna forma badania, jaką jest badanie online, również może nieść za sobą różnorakie konsekwencje dla rezultatów badania, wpływając pośrednio lub bezpośrednio na wyniki analiz, a także może angażować jedynie konkretną grupę ludzi, tj. korzystających z portali społecznościowych, posiadających pewien poziom zdolności technologicznych. Mimo dużej liczby respondentów oraz różnorodności osób badanych pod względem wieku, płci, poziomu wykształcenia i innych charakterystyk, zebrana grupa badawcza w większości zmiennych nie uzyskała rozkładu normalnego, nie można więc uznać jej za w pełni reprezentatywną. Innym deficytem badania może okazać się brak pomiaru cech wielokrotnie potwierdzonych jako korelaty uważności, tj. odnoszących się do lęku, stanów depresyjnych czy dystresu emocjonalnego, jednakże nie zdecydowano się na wprowadzenie narzędzi, których wypełnianie mogłoby spowodować znaczny dyskomfort u respondentów ze względu na dbałość o dobrostan psychiczny osób badanych i brak możliwości zapewnienia im być może potrzebnego wsparcia. Dodatkowo, trafność zbieżna narzędzia wymaga dalszych badań. Ostatnim ograniczeniem badania jest brak wykonania ponownego pomiaru w postaci retestu. Planując przyszłe badania z wykorzystaniem polskiej adaptacji narzędzia, należy wykonać także ponowny pomiar testem, aby zweryfikować stabilność czasową zaadaptowanej skali. W związku z powyższym, wyniki powinny zostać potraktowane jako doniesienie wstępne i być replikowane w dalszych badaniach nad polską wersją narzędzia.

Wszystkie wykorzystane testy (za wyjątkiem polskiej adaptacji CAMS-R) zostały zakupione przez autorkę badania w Pracowni Testów Psychologicznych PTP.

Uzyskano zgodę autora adaptowanego narzędzia na tłumaczenie i adaptację kulturową. Zgoda została udzielona drogą mailową 5 kwietnia 2021 roku przez prof. Gregory'ego Feldmana.

Pełna wersja skali CAMS-R w polskiej adaptacji, dostępna u autorki.

Literatura cytowana

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125. DOI: 10.1093/clipsy.bpg015.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. DOI: 10.1177/1073191107313003.
- Biblioteka Otwartej Nauki. (b.d.). Analiza przestrzenna danych międzynarodowych. Open ICM. <https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/18678> [dostęp: 20.12.2024]
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction?. *Psychosomatic medicine*, 64(1), 71-83. DOI: 10.1097/00006842-200201000-00010.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230. DOI: 10.1093/clipsy.bph077.
- Bogusch, L. M., & O'Brien, W. H. (2019). The effects of mindfulness-based interventions on diabetes-related distress, quality of life, and metabolic control among persons with diabetes: a meta-analytic review. *Behavioral Medicine*, 45(1), 19-29. DOI: 10.1080/08964289.2018.1432549.
- Brazier, C. (2013). Roots of mindfulness. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 15(2), 127-138. DOI: 10.1080/13642537.2013.795336.
- 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. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727-736. DOI: 10.1016/j.jrp.2009.07.002.
- Brzeziński, J. (1996). Metodologia badań psychologicznych. J. Brzeziński.–Warszawa: PWN.
- Brzeziński, J. (Ed.). (2006). Metodologia badań psychologicznych: wybór tekstów. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1986). The EAS approach to temperament. The study of temperament: Changes, continuities and challenges, 67-79.
- Carmody, J. (2009). Evolving conceptions of mindfulness in clinical settings. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 270-280. DOI: 10.1891/0889-8391.23.3.270.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31, 23-33.
- Carruthers, C., & Hood, C. D. (2011). Mindfulness and wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 3, 171-189.
- Catak, P. D. (2012). The Turkish version of mindful attention awareness scale: preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1-9. DOI: 10.1007/s12671-011-0072-3.
- Cavicchioli, M., Movalli, M., & Maffei, C. (2018). The clinical efficacy of mindfulness-based treatments for alcohol and drugs use disorders: a meta-analytic review of randomized and nonrandomized controlled trials. *European addiction research*, 24, 137-162. DOI: 10.1159/000490762.

- Chan, H. L., Lo, L. Y., Lin, M., & Thompson, N. (2016). Revalidation of the cognitive and affective mindfulness scale—Revised (CAMS-R) with its newly developed Chinese version (Ch-CAMS-R). *Journal of pacific rim psychology*, 10. DOI: 10.1017/prp.2015.4.
- Ciechanowicz, A., Jaworowska, A., & Matczak, A. (2001). Kwestionariusz inteligencji emocjonalnej INTE. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- DiRenzo, D., Crespo-Bosque, M., Gould, N., Finan, P., Nanavati, J., & Bingham, C. O. (2018). Systematic review and meta-analysis: Mindfulness-Based interventions for rheumatoid arthritis. *Current rheumatology reports*, 20(12), 1-11. DOI: 10.1007/s11926-018-0787-4.
- Drwal, R.Ł. (1990). Problemy kulturowej adaptacji kwestionariuszy osobowości. W: A. Ciechanowicz (red.), *Kulturowa adaptacja testów* (s. 115-138). Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne - Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Laboratorium Technik Diagnostycznych im. Bohdana Zawadzkiego.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2006). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. DOI: 10.1007/s10862-006-9035-8.
- Ford, C. G., Vowles, K. E., Smith, B. W., & Kinney, A. Y. (2020). Mindfulness and meditative movement interventions for men living with cancer: a meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(5), 360-373. DOI: 10.1093/abm/kaz053.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43. DOI: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7.
- Gunaratana, B. H. (2010). Mindfulness in plain English. ReadHowYouWant.com [dostęp: 20.05.2022]
- Hanh, T. N. (2016). *The miracle of mindfulness, gift edition: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Hornowska, E., Paluchowski, W. J. (2004). Kulturowa adaptacja testów psychologicznych. W: J. Brzeziński (Red.), *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów* (s. 151–191). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Juczyński Z. (2001). Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Skala Satysfakcji z Życia (s. 134-138). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Kabat-Zinn, J. (1990). University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta, New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kumar, S. M. (2005). *Grieving mindfully: A compassionate and spiritual guide to coping with loss*. New Harbinger Publications.
- Kumar, S. M., Feldman, G. C., & Hayes, A. M. (2005). Changes in mindfulness and emotion regulation in an integrative therapy for depression. *Manuscript under review*.
- Language Link. (b.d.). Back translation. <https://www.language-link.pl/blog/187/back-translation> [dostęp: 20.12.2024]
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291-312. DOI: 10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc.

- Maynard, B. R., Wilson, A. N., Labuziński, E., & Whiting, S. W. (2018). Mindfulness-based approaches in the treatment of disordered gambling: A systematic review and meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 28(3), 348-362. DOI: 10.1177/1049731515606977.
- MedCalc Software Ltd., Comparison of means calculator. https://www.medcalc.org/calc/comparison_of_means.php [wersja 22.030; dostęp: 30.06.2024].
- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2018). The relationship between emotional intelligence and trait mindfulness: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 135, 101-107. DOI: 10.1016/j.paid.2018.06.051.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186. DOI: 10.1016/j.concog.2008.12.008.
- Oniszczenko, W. (2015). Kwestionariusz temperamentu EAS Arnolda H. Bussa i Roberta Plomina: wersja dla dorosłych i dla dzieci: adaptacja polska: podręcznik (zmodyfikowany). Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Radoń, S. (2014). Pięciowymiarowy kwestionariusz uważności: polska adaptacja. *Roczniki Psychologiczne*, 17(4), 711-735.
- Radoń, S. (2014). Kwestionariusz Ruminaacji-Refleksyjności (polska adaptacja The Rumination-Reflection Questionnaire).
- Radoń, S., Rydzewska, M. (2018). Validation of the Polish version of the Short Form of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Annals of Psychology*, 21(3), 279-298.
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203. DOI: 10.1007/s12671-010-0021-6.
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5-16. DOI: 10.1111/nyas.13996.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and individual differences*, 50(7), 1116-1119. DOI: 10.1016/j.paid.2011.01.037.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4.
- Scott-Sheldon, L. A., Balletto, B. L., Donahue, M. L., Feulner, M. M., Cruess, D. G., Salmoirago-Blotcher, E., ... & Carey, M. P. (2019). Mindfulness-based interventions for adults living with HIV/AIDS: a systematic review and meta-analysis. *AIDS and Behavior*, 23(1), 60-75. DOI: 10.1007/s10461-018-2236-9.
- Scott-Sheldon, L. A., Gathright, E. C., Donahue, M. L., Balletto, B., Feulner, M. M., DeCosta, J., ... & Salmoirago-Blotcher, E. (2020). Mindfulness-based interventions for adults with cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(1), 67-73. DOI: 10.1093/abm/kaz020.
- Sobczak, E. (2005). Podejścia do ustalania skal pomiaru w międzynarodowych analizach przestrzennych. *Prace Naukowe Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu*, 1075, Gospodarka a Środowisko, 3, 219.
- Teixeira, R. J., Ferreira, G., & Pereira, M. G. (2017). Portuguese validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised and the Philadelphia Mindfulness Scale. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 3-8. DOI: 10.1016/j.mincom.2017.03.001.

- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284. DOI: 10.1037/0022-3514.76.2.284.
- Veneziani, C. A., & Voci, A. L. B. E. R. T. O. (2015). The Italian adaptation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 22(1), 43-52. DOI: 10.4473/TPM22.1.4.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social indicators research*, 116(3), 843-852. DOI: 10.1007/s11205-013-0327-6.
- Wang, Y. Y., Wang, F., Zheng, W., Zhang, L., Ng, C. H., Ungvari, G. S., & Xiang, Y. T. (2020). Mindfulness-based interventions for insomnia: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Behavioral Sleep Medicine*, 18(1), 1-9. DOI: 10.1080/15402002.2018.1518228.
- Zhang, Q., Zhao, H., & Zheng, Y. (2019). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptom variables and health-related quality of life in breast cancer patients—a systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 27(3), 771-781. DOI: 10.1007/s00520-018-4570-x.