

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,  
остаточна версія

---

/Підпис студента/

**Сахнюк Роксолана Володимирівна**

**ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ  
ФРАЙБУРЗЬКОГО ОПИТУВАЛЬНИКА МАЙНДФУЛНЕС НА  
ВИБІРЦІ ПОВНОЛІТНЬОГО НАСЕЛЕННЯ**

Спеціальність 053 – Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

**Кафедра клінічної психології**

**Науковий керівник**

Сеник Оксана Мирославівна,  
доцент кафедри психології ЛНУ,  
кандидат психологічних наук

---

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2021

**Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»**

**Факультет наук про здоров'я  
Кафедра клінічної психології**

**Пояснювальна записка**

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

«Психометричні властивості української версії Фрайбурзького  
опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення»

**Виконала:**

**студентка 6 курсу групи ЗПК 19/М**

**спеціальності 053 «Психологія»**

Сахнюк Р. В.

**Керівник: доцент кафедри клінічної**

**психології УКУ, кандидат психологічних наук**

Сеник О.М.

**Рецензент:**

Львів – 2021

**Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»**

Факультет наук про здоров'я  
Кафедра клінічної психології

Освітній \_\_\_\_\_ ступінь  
магістр

Спеціальність \_\_\_\_\_ 053  
Психологія \_\_\_\_\_

Освітня програма Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач  
кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ “ \_\_\_\_\_ ”  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ) СТУДЕНТУ**

Сахнюк Роксолана Володимирівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Психометричні властивості української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення керівник проекту (роботи) Сеник Оксана Мирославівна, доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені Вченою Радою факультету від “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_ р. № \_\_\_\_\_ протоколу \_\_\_\_\_

2. Строк подання студентом проекту (роботи) \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до проекту (роботи)

У структуру роботи входить вступ, I, II, III розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особистісного майндфулнесу та його зв'язку з психологічним добробутом. Провести аналіз існуючих опитувальників для визначення рівня особистісного майндфулнесу. Обґрунтувати методологічні засади для емпіричного дослідження психометричних властивостей української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу на вибірці повнолітнього населення.

Створити лінгвістично-коректну версію Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу українською мовою. Дослідити психометричні властивості української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу за допомогою емпіричних методів та провести аналіз результатів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

---



---



---



---



---

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата \_\_\_\_\_ видачі \_\_\_\_\_  
завдання \_\_\_\_\_



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНСТРУКТУ ОСОБИСТІСНОГО МАЙНДФУЛНЕСУ, ІСНУЮЧИХ ОПИТУВАЛЬНИКІВ ТА ПОБУДОВА ТЕОРЕТИЧНОЇ МОДЕЛІ</b>	<b>11</b>
1.1. Майндфулнес ситуативний та особистісний. Конструкт особистісного майндфулнесу	11
1.2. Роль особистісного майндфулнесу в психологічному добробуті особистості	17
1.3. Огляд існуючих опитувальників особистісного майндфулнесу	23
1.4. Теоретична модель дослідження психометричних властивостей Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу	28
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>30</b>
2.1. Опис етапів дослідження та його ризиків	30
2.2. Характеристика вибірки та опис психодіагностичного інструментарію дослідження	32
2.2. Опис підготовчого етапу дослідження – створення україномовної версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу	40
<b>РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОМЕТРИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ ФРАЙБУРЗЬКОГО ОПИТУВАЛЬНИКА МАЙНДФУЛНЕСУ</b>	<b>42</b>
3.1. Оцінка показників надійності української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу	42
3.2. Оцінка факторної структури української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу	45
3.3. Оцінка конвергентної валідності української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу	50
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ДЖЕРЕЛ</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>66</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** ще на початку 1960-х років почав зростати інтерес вчених щодо використання медитативних технік в роботі з людьми (Wallace, Benson Klipper). Застосування технік майндфулнесу як окремого втручання, в основному, почалося з роботи Jon Kabat-Zinn наприкінці 1980 року, в якій він досліджував використання практик майндфулнесу в лікуванні пацієнтів з хронічним болем, зараз відомої як «Зменшення стресу на основі майндфулнесу» (Mindfulness-based stress reduction) [1].

У дослідженнях розрізняють ситуативний та особистісний майндфулнес. Дослідженнями теми особистісного майндфулнесу закордоном займалися такі вчені, як Tomlinson, E.R., Yousaf, O., Mesmer-Magnus J., Rasmussen, M. K., Zimmaro, L. A., Salmon, P. та інші.

На даний час в Україні вже є декілька робіт [2,3] про проведення досліджень щодо впливу практик майндфулнесу на деякі аспекти психічного здоров'я. Водночас, в Україні ще не проводилися дослідження, що стосуються особистісного майндфулнесу. Ймовірно, однією з причин є те, що немає адаптованого опитувальника особистісного майндфулнесу українською мовою.

Закордоном існує декілька розроблених опитувальників щодо особистісного майндфулнесу, які мають хороші психометричні властивості. До них відносяться «П'ятиаспектний опитувальник майндфулнесу» (The Five Facet Mindfulness Questionnaire), «Шкала когнітивної та емоційної усвідомленості» (The Cognitive and Affective Mindfulness Scale), «Шкала уваги та усвідомленості» (Mindful Attention Awareness Scale), «Філадельфійська шкала майндфулнесу» (The Philadelphia Mindfulness Scale), Саутгемптонський опитувальник майндфулнесу (The Southampton Mindfulness Questionnaire), «Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу» (The Freiburg Mindfulness

Inventory), який характеризується хорошими психометричними показниками, а тому обраний для його адаптації українською мовою.

Адаптація Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу буде сприяти подальшому вивченню і дослідженню теми майндфулнесу в Україні.

**Об'єкт дослідження:** майндфулнес як вимір психологічного добробуту особистості.

**Предмет дослідження:** психометричні характеристики Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу.

**Мета дослідження** полягає у створенні української адаптації Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу

**Гіпотези дослідження:**

1) Припускаємо, що українська версія Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу буде характеризуватися добрим рівнем гомогенності;

2) Припускаємо, що українська версія Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу буде мати добрий рівень ретестової надійності;

3) Ймовірно, українська версія Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу буде характеризуватися добрим рівнем конвергентної валідності;

4) Припускаємо, що факторна структура української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу буде відповідати двофакторному рішенню з поділом на субшкали "Прийняття" і "Присутність".

**Завдання дослідження:**



1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особистісного майндфулнесу та його зв'язку з психологічним добробутом. Провести аналіз існуючих опитувальників для визначення рівня особистісного майндфулнесу.

2. Обґрунтувати методологічні засади для емпіричного дослідження психометричних властивостей української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу на вибірці повнолітнього населення.

3. Створити лінгвістично-коректну версію Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу українською мовою;

4. Дослідити психометричні властивості української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу за допомогою емпіричних методів.

5. Провести обробку даних математично-статистичним способом.

6. Провести аналіз результатів.

#### **Методи дослідження:**

*теоретичні методи:* порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з досліджуваної теми, аналіз;

*емпіричні методи:* анкетування, тестування;

*математико-статистичні методи:* критерії перевірки шкал на нормальність – критерій Шапіро-Вілка та критерій Колмогорова-Смірнова, для перевірки ретестової надійності був використаний кореляційний аналіз  $r$ -Спірмена, для перевірки гомогенності був розрахований коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха, для перевірки структури тесту був використаний факторний аналіз, для перевірки конвергентної валідності був використаний кореляційний аналіз  $r$ -Пірсона, порівняльний аналіз, дисперсійний аналіз ANOVA.

*методики дослідження:* шкала самооцінки Розенберга, опитувальник PHQ-9, шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10),

опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), опитувальник часової перспективи Зімбардо, шкала самоспівчуття К. Neff.

**Наукова новизна.** На даний час в Україні немає адаптованого опитувальника для вимірювання рівня особистісного майндфулнесу.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає у можливості використання Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу для вимірювання рівня особистісного майндфулнесу у емпіричних дослідженнях, у індивідуальній чи груповій психотерапії та при відборі персоналу на роботу.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи складає 81 сторінку.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНСТРУКТУ ОСОБИСТІСНОГО МАЙНДФУЛНЕСУ, ІСНУЮЧИХ ОПИТУВАЛЬНИКІВ ТА ПОБУДОВА ТЕОРЕТИЧНОЇ МОДЕЛІ

### 1.1. Майндфулнес ситуативний та особистісний. Конструкт особистісного майндфулнесу

Слово «майндфулнес» можуть вживати у різних контекстах, для того, щоб описати: 1) психологічну характеристику (диспозиційний або особистісний майндфулнес) (Brown and Ryan 2003); 2) певний стан свідомості (Germer et al. 2005); 3) як набір технік (медитація майндфулнесу чи техніки зменшення стресу на основі майндфулнесу) (Hayes, S. et. al. 1999) [4, 5, 6].

Одним з найбільш відомих визначень майндфулнесу на Заході є визначення J. Kabat-Zinn. Він описує майндфулнес як, усвідомлення, яке виникає внаслідок вольового, неосудливого зосередження уваги в теперішньому моменті [7]. Більш детальне визначення терміну «майндфулнес» J. Kabat-Zinn включає такі якості [8]:

1) Неосудливість (Non-judging). Люди постійно генерують судження, що стосуються того, що відбувається навколо, щодо інших людей, речей, власних думок, почуттів, часто маркуючи цей досвід як «хороший», «нейтральний», «поганий» тощо. Неосудливість передбачає усвідомити цей безперервний потік суджень щодо внутрішнього і зовнішнього досвіду та спробувати відійти крок назад від нього, намагаючись не маркувати його.

2) Терпіння (Patience) – означає розуміти і приймати той факт, що іноді речі відбуваються у свій час;

3) Розум початківця (Beginner's mind) – установка на ставлення до того, що відбувається, як до чогось абсолютного нового і незнайомого, пошук новизни у звичних речах ;

4) Довіра (Trust) – розвивати базову довіру до себе та своїх почуттів, вчитись слухати та довіряти собі;

5) Непрагнення (Non-striving) – дозвіл собі проживати те, що відбувається, замість того, щоб ставити цілі і їх досягати;

6) Прийняття (Acceptance) – прийти до готовності бачити речі такими, якими вони є насправді;

7) Відпускання (Letting Go) – вміння не застрягати в пастці наших вподобань чи відкидань [8];

S. Orsillo і L. Roemer розглядають майндфулнес як стан «розширеної уваги» з ціллю сприйняти те, що людина переживає у своєму внутрішньому світі і те, що відбувається в середовищі, що її оточує [9]. Як бачимо, це визначення є спільним з визначенням J. Kabat-Zinn в тому, що в них йдеться про важливість уваги, але визначення J. Kabat-Zinn також включає аспект неосудливості.

K. W. Brown і R. M. Ryan пишуть про те, що для західної людини поняття «майндфулнес» (mindfulness) легше зрозуміти через його протилежність – поняття «mindlessness». Про «mindlessness» йдеться тоді, коли людина роздумує, перебуває думками в минулому, фантазує, переживає через майбутнє, діє на автоматі, займається багатьма завданнями чи поглинута проблемами. Тобто, у визначенні «mindlessness» йдеться про те, що перебуваючи в стані «mindlessness» людина не зосереджує увагу в теперішньому моменті, однак, намагаючись пояснити «майндфулнес» через протилежне поняття, тут також не роблять акценту на тому, в який спосіб має відбуватись зосередження уваги в теперішньому моменті [4].

Багатозначність поняття «майндфулнес» пов'язана з наявністю його різних концептуальних моделей. В значній частині з них зосереджують увагу на двох аспектах майндфулнесу, які включені до двофакторної моделі Bishop. В структуру цієї моделі майндфулнесу Bishop включає два аспекти: по-перше, саморегуляцію уваги, що забезпечує зосередження уваги на

тому, що відбувається в теперішньому моменті, без відволікання уваги на минуле чи майбутнє (ongoing awareness). Другим її компонентом є ставлення до досвіду, який отримує людина, на основі цікавості, відкритості до нового досвіду і прийняття (acceptance)[10].

Перший компонент майндфулнесу характеризується як спостереження за зовнішніми і внутрішніми подіями з фокусом на теперішньому досвіді без занурення в події минулого чи майбутнього [10].

Другий компонент майндфулнесу відображає те, як саме проходить отримання досвіду. Воно відбувається без осуду, з прийняттям і навіть співчуттям до будь-яких подій зовнішнього і внутрішнього світу, як до приємних, так і до неприємних. Під прийняттям розуміють сприйняття подій повністю такими, якими вони є. Під час прийняття людина відкрита до дійсності теперішнього моменту без спроб осудження, інтерпретацій. Прийняття також не означає пасивність або примирення, передбачення чи спроб уникнути неприємних емоцій [7, 10].

На відміну від моделі Bishopa, запропонована модель K. Brown, R. Ryan є одновимірною і відображає «присутність в теперішньому» (being present), тобто, готовність підтримувати увагу до того, що відбувається в теперішньому моменті часу. Цей вимір майндфулнесу близький до першого аспекту майндфулнесу, який описує Bishop [4, 10].

Найбільш повно аспекти майндфулнесу представлені в моделі Baer et al (2006), які описали конструкт майндфулнесу як єдність п'яти аспектів: неосудливість (здатність бути зі своїми думками та емоціями в неосудливий спосіб), нереактивність (здатність утриматися від негайної реакції на негативні подразники), дія з усвідомленням, спостереження, спостереження за внутрішніми та зовнішніми стимулами, здатність до вербального опису внутрішнього досвіду[11]:

1) усвідомлена дія (acting with awareness) – здатність людини усвідомлювати свої дії в теперішній момент часу, бути сконцентрованому

на них, не відволікаючись на сторонні думки. Протилежним до цього є стан людини на автопілоті, не особливо звертаючи увагу на конкретні дії, що здійснюються в даний момент, коли людина легко відволікається, мріє чи відволікається на сторонні роздуми;

2) неосудливість (accepting without judgment) – оцінює здатність приймати без самоосуду свої думки та емоції, не оцінювати їх з позиції «хороші-погані»;

3) спостереження (observing) – здатність людини звертати увагу і фокусуватись на внутрішніх і зовнішніх стимулах, таких як, тілесні відчуття, запахи, звуки, зорові стимули, емоції, думки;

4) опис (describing) – здатність описувати словами свої внутрішні відчуття, враження, очікування, думки;

5) нереактивність – можливість свідомого вибору реакції, незалежно від емоційної оцінки ситуації [11, 12].

Отже, всі перелічені моделі майндфулнесу включають в себе аспект, який стосується зосередження уваги в теперішньому моменті, усвідомлення теперішнього моменту. Деякі з моделей більш детально описують майндфулнес, включаючи туди деякі специфічні якості майндфулнесу, такі як, неосудливість, прийняття, нереактивність тощо.

***Особистісний та ситуативний майндфулнес.*** У психологічній літературі розрізняють особистісний та ситуативний майндфулнес. Дослідження підтверджують, що особистісний майндфулнес відрізняється від ситуативного майндфулнесу та практик майндфулнесу чи медитації [13].

Ситуативний майндфулнес характеризується, як стан буття протягом конкретного моменту часу, таким чином, людина в певний момент часу може бути більше або менше в стані майндфулнесу. Відповідно до цього вживання терміну, бути в стані майндфулнесу в конкретний проміжок часу можна не лише під час практикування технік майндфулнесу.

Однак, часто рівень ситуативного майндфулнесу зростає під час і одразу після практики майндфулнесу [1, 14].

Особистісний майндфулнес (іноді його ще називають диспозиційним майндфулнесом) стосується вродженої здатності людини, її схильності бути в стані майндфулнесу в щоденному житті. J. Kabat-Zinn, висловив твердження, що індивіди можуть відрізнитись у своїй здатності бути більш або менш майндфулнес, тобто, кожна людина має деякий базовий, вихідний рівень майндфулнесу, що названий диспозиційним або особистісним майндфулнесом (Dispositional Mindfulness/Trait Mindfulness) [1, 7].

Загалом, особистісний майндфулнес відображає природну схильність людини щодо буття в стані майндфулнесу і ймовірно впливатиме на її здатність бути залученими в практики майндфулнесу та на досягнення нею стану майндфулнесу [15].

Особистісний майндфулнес можна розглядати і як фактор резильєнтності (запобігає розвитку психопатології), і як фактор ризику (його низький рівень може збільшити сприйнятливність до розвитку психопатології). (Thompson, Arnkoff, & Glass, 2011) [16].

Вихідний (базальний) рівень особистісного майндфулнесу буде мати певний вплив на ефективність втручань на основі майндфулнесу, особливо для осіб, які вперше починають практикувати медитацію. Індивідам з вищим рівнем особистісного майндфулнесу буде легше вивчати та практикувати медитацію/техніки майндфулнесу, ніж тим, хто схильний відволікатись на те, що не відбувається в теперішньому моменті [14].

У багатьох дослідженнях (Garland et al., 2010; Davidson, 2010; Vago & Silbersweig, 2012) припускають, що втручання на основі майндфулнесу (mindfulness based interventions) можуть збільшити схильність людини бути в стані майндфулнесу в щоденному житті, тобто збільшити рівень особистісного майндфулнесу, шляхом повторного перебування в стані

майндфулнесу під час сесій медитацій майндфулнесу [17, 18, 19] . До втручань на основі майндфулнесу відносять:

- Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) – зменшення стресу на основі майндфулнесу;

- Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)- майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія;

- Mindfulness-based Relapse Prevention (MBRP) – попередження рецидивів, на основі майндфулнесу;

- Mindfulness-based Eating Awareness Training (MB-EAT);

- Mindfulness-based Therapy for Insomnia (MBTI) – майндфулнес-орієнтована терапія безсоння [1].

Теоретично, перебування в глибших станах майндфулнесу протягом практики медитації чи технік майндфулнесу, дає змогу розвинути більшу тенденцію проявляти схильність до майндфулнесу в контексті щоденного життя. З нейробіологічної точки зору, це пов'язано з тим, що повторна активація нейронних мереж стану майндфулнесу, що активується, під час практик, з часом може призводити до нейропластичних змін в функціонуванні та структурі мозку, що призводитиме до збільшення рівня особистісного майндфулнесу (Garland et al., 2010) [20, 21, 22].

Однак, існують дослідження, в яких не було знайдено змін у рівні особистісного майндфулнесу в результаті проведених втручань на основі майндфулнесу (Goldberg et al., 2015). Дослідження Goldberg et al. було рандомізованим контрольованим дослідженням, де контрольною була група, в якій люди зустрічались один раз на тиждень у груповому форматі на 2,5 години і мали таку ж кількість завдань на тиждень, як і люди, що відвідували курс зменшення стресу на основі майндфулнесу (MBSR), але ці завдання не стосувались теми майндфулнесу. Дослідження не показало відмінностей у рівні особистісного майндфулнесу між групою MBSR та контрольною групою в результаті втручань [23].



## 1.2. Роль особистісного майндфулнесу в психологічному добробуті особистості

Існують такі системні огляди та мета-аналізи щодо впливу особистісного майндфулнесу на різні аспекти психологічного благополуччя та інші сфери життя людини:

- системний огляд щодо особистісного майндфулнесу та психологічного здоров'я (2017)[24];
- системний огляд, де розглядають особистісний майндфулнес та функціонування на роботі (2017)[25];
- мета-аналіз щодо особистісного майндфулнесу та його зв'язку з поведінкою щодо вживання речовин (substance use behaviors) (2014) [26];
- системний огляд щодо зв'язку між особистісним майндфулнесом та фізичною активністю [27];

В перелічених вище емпіричних дослідженнях результати показують, що високий особистісний майндфулнес має позитивні ефекти на ментальне здоров'я, психологічний добробут, фізичну активність.

У системному огляді Eve R. Tomlinson, Omar Yousaf, Axel D. Vittersø, and Lauraine Jones, який присвячений темі особистісного майндфулнесу та психічного здоров'я, вчені проаналізували 93 дослідження та виділили три основні групи зв'язку особистісного майндфулнесу та психологічного добробуту:

- 1) психопатологічні симптоми;
- 2) емоційні фактори;
- 3) когнітивні процеси [24].

**Психопатологічні симптоми.** У 39 дослідженнях аналізувався зв'язок між особистісним майндфулнесом та психопатологічними симптомами на неклінічних вибірках. Найчастіше, власне, досліджувався зв'язок з депресивними симптомами. У 21 дослідженні (Raphiphatthana et

al. 2016; Soysa and Wilcomb 2015; Tan and Martin 2016; Waszczuk et al. 2015 та інших) було підтверджено негативний зв'язок між ними [24, 28, 29, 30, 31].

У семи дослідженнях вивчався зв'язок між особистісним майндфулнесом та тривожністю. У цих дослідженнях були знайдені негативні кореляції з тривожною сенситивністю, особистісною та ситуативною тривогою та соціальною тривогою (Fisak and Von Lehe 2012; Hou et al. 2015; Mahoney et al. 2015; Rasmussen and Pidgeon 2011 та інші) [24, 32, 33, 34, 35].

**Емоційні фактори.** Зв'язок особистісного майндфулнесу та емоційних факторів досліджували на основі аналізу 42 наукових праць. Значна частина цих наукових праць, а саме 27 (Zimmaro et al. 2016 та інші), стосувалась зв'язку з рівнем сприйманого стресу. Загалом, в зазначених вище дослідженнях зазначалось, що вищий рівень особистісного майндфулнесу є пов'язаний з нижчим рівнем сприйманого стресу [24, 36]. У цих дослідженнях припускається, що майндфулнес є буфером між негативним впливом сприйманого стресу та психологічним добробутом. Одним з можливих механізмів того, як особистісний майндфулнес впливає на це, є вплив на емоційну регуляцію (Feldman et al. 2016) [37]. Також в цих дослідженнях було виявлено те, що люди з вищим рівнем особистісного майндфулнесу мають нижчу емоційну та стресову реактивність на неприємні події і здатні більш адаптивно реагувати на стрес [24].

На основі аналізу 13 статей (Short et al. 2016 та інших) вивчався зв'язок між особистісним майндфулнесом та психологічним добробутом. У всіх цих дослідженнях були знайдені позитивні кореляції між цими двома аспектами [24, 38].

Загалом, у дослідженнях, що вивчають емоційні фактори, на які впливає особистісний майндфулнес, припускають, що існує зв'язок між ним та адаптивними емоційними стратегіями, такими як, емоційна

регуляція, нижча емоційна та стресова реактивність та краще відновлення після стресової ситуації [1, 39].

*Когнітивні процеси.* У дослідженнях був знайдений зворотній зв'язок між особистісним майндфулнесом та негативними когнітивними патернами. Швидше за все, когнітивні процеси є основним механізмом, через який майндфулнес впливає на психологічне здоров'я [24].

Дослідження Kiken and Shook (2012) показало, що загалом, люди з вищим рівнем особистісного майндфулнесу менше потрапляють в негативні когнітивні процеси і таким чином це зменшує ризик розвитку в них емоційних розладів [24, 40]. Дослідження показують, що особистісний майндфулнес є негативно асоційований з використанням уникаючих копінг-стратегій у стресових ситуаціях (Weinstein et al. 2009; Sirois and Tosti 2012) [41, 42]. Прикладом такої уникаючої копінг-стратегії є прокрастинація. Дослідження Sirois and Tosti (2012) показало негативний зв'язок між майндфулнесом та прокрастинацією [24, 41].

Румінація є фактором ризику розвитку депресії, тому в шести дослідженнях вивчався зв'язок між румінацією та особистісним майндфулнесом. В цих дослідженнях виявили, що вищий рівень особистісного майндфулнесу прогнозує зменшення кількості неконтрольованих циклів румінації і менше суїцидальної румінації (Petrocchi and Ottaviani 2016 та інші) [24, 43].

Загалом, у дослідженні Tomlinson et al. (2018) був знайдений негативний зв'язок між рівнем особистісного майндфулнесу та депресивними і тривожними симптомами, рівнем сприйманого стресу та румінацією, та позитивний зв'язок з психологічним добробутом та виконавчими функціями (executive functioning) [24].

Крім психологічних ефектів, майндфулнес може модулювати фізіологічні аспекти стресу. Для сучасного стилю життя характерне погане харчування, проблеми зі сном, неактивний спосіб життя тощо, що часто

носить хронічний перебіг і стає високим фактором ризику розвитку хронічних чи психічних захворювань [44, 45].

За фізіологічну відповідь на стресову подію в організмі в основному відповідає симпатоадреналова система та гіпоталамо-гіпофізарно-адреналова вісь через виділення адреналіну та кортизолу відповідно, а також регулюється імунною та метаболічною системами. У відповідь на стресову подію у гіпоталамусі виділяється кортикотропний рилізінг гормон, який стимулює виділення адренокортикотропного гормону гіпофізом. Цей гормон стимулює синтез і секрецію кортизолу наднирниковими залозами [46].

В свою чергу існує гіпотеза, що високі навички майндфулнесу зменшують адреналінову та кортизолову відповідь і впливають на ділянки мозку, що пов'язані з регуляцією цих медіаторів [47, 48].

Існують дослідження, які показують про вплив особистісного майндфулнесу на функціонування на робочому місці [25].

Glomb et al. (2011) вказують на те, що процеси, які лежать в основі майндфулнесу (відокремлення себе від досвіду/емоцій, знижена румінація, збільшена робоча пам'ять, гнучкість у відповідях) забезпечують краще прийняття рішень, комунікацію, вирішення проблем, здатність діяти в стресових умовах, креативність, задоволення роботою, цілеспрямовані зусилля, тощо [13].

Люди з вищим рівнем особистісного майндфулнесу витрачають менше часу на румінацію про негативні інциденти в минулому і менше хвилюються про майбутні поразки, що зменшує рівень сприйнятого стресу, депресію та емоційне вигорання на роботі [49, 50].

Відповідно до Langer (2014), майндфулнес допомагає зрозуміти, що немає позитивних чи негативних наслідків пов'язаних з

роботою/стресом/страхами, а є лише наслідки. Забираючи негативну інтерпретацію від подій, стрес зменшується [51].

Людям з вищим рівнем майндфулнесу на роботі легше звертати увагу на те, що вони роблять і помічати, коли щось іде неправильно, що допомагає їм запобігати небезпекам [51, 52].

Людям з вищим рівнем майндфулнесу на роботі менш нудно, зокрема при виконанні повторюваної роботи (Langer, 2014) [51].

Загалом, у мета-аналізі J. Mesmer-Magnus, A. Manapragada et al., який стосувався особистісного майндфулнесу на робочому місці, на основі аналізу 270 незалежних статей з загальною кількістю учасників 58 592, було показано, що існують переваги вищого особистісного майндфулнесу щодо особистої та професійної сфер життя [25].

Вчені отримали такі результати: позитивна кореляція між особистісним майндфулнесом та впевненістю ( $\rho = .39$ ), фізичним здоров'ям ( $\rho = .23$ ), психічним здоров'ям ( $\rho = .38$ ), емоційною регуляцією ( $\rho = .40$ ) і задоволеністю життям ( $\rho = .36$ ). Також був встановлений негативний кореляційний зв'язок між майндфулнесом та сприйнятністю до стресу ( $\rho = -.43$ ), негативними емоціями ( $\rho = -.40$ ), тривогою ( $\rho = -.34$ ) і депресією ( $\rho = -.38$ ) [25].

Зокрема, їхні результати показали, що працівники з вищим рівнем особистісного майндфулнесу можуть виконувати свою роботу краще, ніж працівники з нижчим рівнем особистісного майндфулнесу [25].

Також працівники з вищим рівнем майндфулнесу звітували про вище задоволення роботою, нижчі рівні емоційного вигорання, стресу на роботі, звільнень з роботи. Особистісний майндфулнес також асоціюється з більшою впевненістю у власній здатності справлятися з робочими та життєвими труднощами [25].

Дослідження Yang, С.-Н., & Conroy, D. E. показало, що між особистісним майндфулнесом та фізичною активністю існує позитивний кореляційний зв'язок [27].

У мета-аналізі Kenny A.Karyadi et al. (2014) на основі аналізу 39 статей, було знайдено статистично значущий низький негативний зв'язок між особистісним майндфулнесом та поведінкою щодо вживання речовин ( $r = -0,13$ ) [26].

Особистісний майндфулнес та прив'язаність. Між особистісним майндфулнесом та безпечною прив'язаністю існують деякі схожості, які були вперше висвітлені у дослідженнях Ryan et al. (2007) та Shaver et al. (2007). В цих дослідженнях було показано, що і майндфулнес, і безпечна прив'язаність мають схожі позитивні ефекти на ряд аспектів, які пов'язані з психологічним добробутом, а саме з вищою самооцінкою, саморегуляцією, адаптивними коупінгами. Також, в нейробіологічних дослідженнях звітували про наявність схожих нейронних стежок для безпечної прив'язаності, майндфулнесу та емоційної саморегуляції [53, 54].

Мета-аналіз і системний огляд Jodie C. Stevenson, Lisa-Marie Emerson & Abigail Millings (2017), у який увійшло 33 статті для аналізу, показав, що існують статистично значущі слабкі негативні зв'язки між тривожним, уникаючим типом прив'язаності та загальним рівнем майндфулнесу [55].

Особистісний майндфулнес та часова перспектива. Zimbardo and Boyd (2008) обговорюють те, що майндфулнес є різновидом часової перспективи, яку вони називають «холістичне теперішнє» і припускають, що майндфулнес може бути варіантом здорової часової перспективи. Майндфулнес може допомогти краще інтегрувати аспекти минулого і майбутнього у часовій перспективі особистості [84].

Збалансована часова перспектива згідно з Zimbardo і Boyd характеризується високим прийняттям, вдячністю до минулого, від

помірного до високого рівня пошуку задоволення в теперішньому, відсутністю фаталістичного ставлення до теперішнього відсутністю несприйняття чи відрази до минулого [84].

Дослідження Drake et al., (2008) та Seema and Sircova (2013) показали наявність негативного зв'язку між рівнем майндфулнесу та шкалою «Негативне минуле», слабкі негативні кореляції з «Фаталістичне теперішнє», «Гедоністичне теперішнє» та слабкі позитивні кореляції з шкалою «Позитивне минуле» [86, 87].

Дослідження Rönnlund, M., Koudriavtseva, A. et al. показало, що вищий рівень майндфулнесу сприяє більш збалансованій часовій перспективі, зі зниженим фокусом на негативні аспекти минулого та негативними очікуваннями щодо майбутнього, що у свою чергу може бути пов'язано зі зниженням стресу [85].

Аналізуючи і підсумовуючи вищенаведену інформацію, ми бачимо, що особистісний майндфулнес має вплив не лише на психологічне, але й на фізичне благополуччя. І як вже зазначалось, його можна вважати фактором резильєнтності особистості щодо розвитку різноманітних психопатологічних симптомів. Тому, важливим залишається питання, яким чином його можна виміряти, що більш детально розглянемо в наступному пункті.

### **1.3. Огляд існуючих опитувальників особистісного майндфулнесу**

Серед способів вимірювання рівня майндфулнесу розрізняють об'єктивні та суб'єктивні способи. До об'єктивних способів відносять ті, які не вимагають суб'єктивної відповіді чи суб'єктивної оцінки від людини. До об'єктивних способів вимірювання можна віднести методи нейровізуалізації. І хоча, немає єдиного нейробіологічного маркера характерного для осіб з високим рівнем особистісного майндфулнесу, проте вже проводяться дослідження на цю тему [1]. Наприклад, в одному з

добре відомих досліджень майндфулнесу та нейровізуалізації (Taren, Creswell, and Gianaros (2013) було досліджено, що вищий особистісний майндфулнес пов'язаний з зменшеним об'ємом сірої речовини в лівосторонньому хвостатому ядрі та в певних ділянках амігдали, ділянках мозку, що пов'язані з переробкою широкого спектру емоцій [13]. Оскільки, методи нейровізуалізації є досить дорогими, часозатратними та не завжди доступними, то на даний момент все ж найчастіше вимірювання рівня особистісного майндфулнесу проводять за допомогою самозвітних опитувальників, які ми більш детально розглянемо.

*Шкала усвідомленості та уважності – The Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)* (Brown, Ryan, 2003) була першою широко розповсюдженою шкалою для вимірювання майндфулнесу. Цей опитувальник включає 15 тверджень, які оцінюються за шестибальною шкалою Лайкерта (від майже завжди до майже ніколи) і оцінюють загальну схильність бути усвідомленим та уважним щодо досвіду теперішнього моменту в щоденному житті. В опитувальник включили твердження, які відображають стан протилежний майндфулнесу, тобто, дії на автопілоті, відсутність фокусу уваги на теперішній момент, оскільки такі формулювання тверджень є більш зрозумілими для більшості людей. Автори опитувальника надали дані щодо  $\alpha$ -Кронбаха, який склав 0,82, а також дані про підтвердження очікуваної конвергентної та дискримінантної валідності. MAAS показав статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки з відкритістю до досвіду, емоційним інтелектом і благополуччям, та негативні кореляційні зв'язки з румінацією, соціальною тривогою [4].

Однак, в шкалі усі твердження стосуються лише уваги та усвідомленості теперішнього моменту, але не має тверджень, що стосуються неосудливості, прийняття, які також є складовою майндфулнесу [ 4, 56, 58].



**Шкала когнітивного та афективного майндфулнесу** (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)) містить 12 тверджень, які оцінюють чотири аспекти майндфулнесу: прийняття, увага, усвідомленість і фокус на теперішньому. Цей опитувальник був створений на основі попередньої версії, яка складалась з 18 тверджень.  $\alpha$ -кронбаха для CAMS-R варіює від 0.61 до 0.81. Перевірка конструктної валідності показала позитивні кореляційні зв'язки з адаптивною регуляцією, відкритістю, благополуччям та негативні кореляційні зв'язки з нейротизмом, труднощами в емоційній регуляції, дисоціації тощо [1, 58, 60].

**Кентуккський опитувальник навичок майндфулнесу – The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills** (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004) містить 39 тверджень, які були розроблені для того, щоб виміряти чотири елементи майндфулнесу: усвідомлена дія, прийняття без осудливості, спостереження, опис. Твердження оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта.  $\alpha$ -Кронбаха варіює від 0,76 до 0,91 для чотирьох субшкал. Експлораторний та конфірмаційний факторний аналізи також підтвердили запропоновану чотирифакторну структуру опитувальника. Зараз цей опитувальник використовується рідко і є замінений П'ятиаспектним опитувальником майндфулнесу [58, 61].

**П'ятиаспектний опитувальник майндфулнесу (The Five Facet Mindfulness Questionnaire)** (Baer et al., 2006) [57] був розроблений шляхом факторного аналізу запитань, взятих з п'ятих різних опитувальників майндфулнесу, а саме зі Шкали усвідомленості та уважності (Mindfulness Attention and Awareness Scale), Кентуккського опитувальника навичок усвідомленості (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills), Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу (Freiburg Mindfulness Inventory), Southampton Mindfulness Questionnaire і Шкали когнітивної та афективної усвідомленості (Cognitive and Affective Mindfulness Scale). FFMQ включає

39 тверджень, які оцінюють п'ять аспектів майндфулнесу: спостереження за зовнішніми та внутрішніми стимулами, здатність до вербального опису внутрішнього досвіду, усвідомлена діяльність (протилежність до дій на автоматі), безоціночне відношення до внутрішнього досвіду, нереактивність. Також існують скорочені версії даного опитувальника на 20 та 24 запитання [1, 12].

$\alpha$ -Кронбаха для п'ятих субшкал варіює від 0.67 до 0.93 [57, 58].

**Філадельфійська шкала майндфулнесу (*The Philadelphia Mindfulness Scale*)** – шкала, що містить 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від ніколи до дуже часто. Шкала містить субшкали «усвідомленість» та «прийняття». Підрахунок балів ведеться окремо за субшкалами. Також існує коротка версія цієї шкали, яка містить 10 тверджень.  $\alpha$ -Кронбаха варіює від 0,75 до 0,86 та 0,75 до 0,91 для субшкал «Усвідомленість» та «Прийняття» відповідно. Однак, дані щодо конструктивної валідності є змішаними [62].

**Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу – (*the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)*)** – існує у двох формах – довгій та короткій. У своїй довгій формі (30 тверджень) він вимірює майндфулнес як загальний конструкт, що має пов'язані між собою аспекти «увага», «усвідомленість» та «прийняття». Однак, ця довга версія є складною для розуміння людьми, що не мають знань про майндфулнес. Коротка ж версія цього опитувальника розроблялась для людей, що не мають досвіду медитації чи практик майндфулнесу, та є семантично вільною від буддистського чи медитативного контексту. Коротка версія цього опитувальника містить 14 тверджень, які треба оцінити за чотирибальною шкалою Лайкерта від майже ніколи до майже завжди.  $\alpha$ -Кронбаха для короткої версії опитувальника складає 0,86 [56].

**Обмеження самозвітних форм вимірювання майндфулнесу (*self-report measures*).** Існує парадоксальна проблема у вимірюванні

особистісного майндфулнесу, яка полягає в тому, що коли людина стає більш усвідомлена щодо її теперішнього досвіду (об'єктивно зростає її рівень майндфулнесу), то вона також й стає більш свідомою того, що є багато періодів протягом дня, коли вона не перебуває у стані майндфулнесу. Таким чином, особи, які практикують майндфулнес чи медитацію і стають більш свідомими їхніх звичних станів перебування на автопілоті, можуть звітувати про нижчий рівень особистісного майндфулнесу в опитувальниках. Зазвичай це характерно для осіб, які лише починають практикувати медитацію чи техніки майндфулнесу [14].

У дослідженні Grossman (2008) також йдеться про те, які проблеми пов'язані з вимірюванням майндфулнесу за допомогою самозвітних форм, а саме:

- 1) концептуальні труднощі та дискусії навіть серед експертів щодо визначення терміну «майндфулнес»;
- 2) розбіжності між суб'єктивною оцінкою досвіду медитації, яку має людина та «справжньою» кількістю цього досвіду;
- 3) різна семантична інтерпретація питань опитувальника респондентами, частково через різну тривалість досвіду медитації або практик майндфулнесу [63].

Той самий висновок, щодо різного розуміння тверджень опитувальника залежно від досвіду медитації, було зроблено і у дослідженні Florian Belzer et al. у 2012 році [64].

Можемо зробити висновок про те, що самозвітні форми вимірювання майндфулнесу мають ряд обмежень.

Оскільки особистісний майндфулнес є важливим конструктом у сфері психологічного благополуччя особистості і немає адаптованих українською мовою шкал для його вимірювання, ми провели аналіз існуючих самозвітних форм вимірювання майндфулнесу і зупинилися на Фрайбурзькому опитувальнику майндфулнесу короткій версії. Цей

опитувальник містить невелику кількість запитань, має хороший показник гомогенності і підходить для вимірювання особистісного майндфулнесу в людей з досвідом чи без досвіду медитації/технік майндфулнесу.

#### 1.4 Теоретична модель дослідження психометричних властивостей Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу

В результаті аналізу теоретичних джерел нами була побудована модель дослідження психометричних властивостей Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу (рис.1.1).

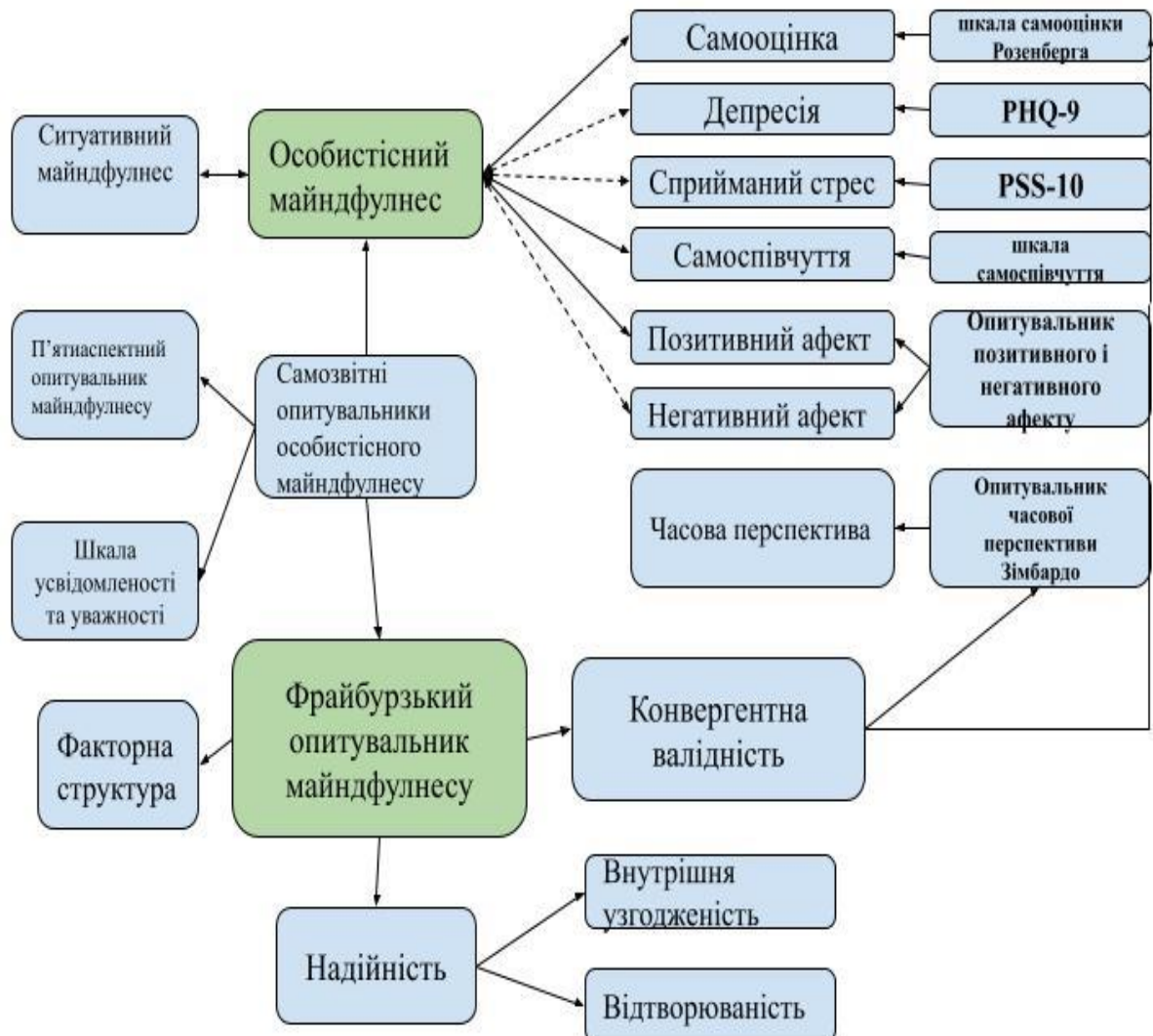


Рис 1.1. Теоретична модель дослідження психометричних властивостей Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу

Ми проаналізували те, що існує ситуативний і особистісний майндфулнес, які є пов'язані між собою. В результаті аналізу існуючих опитувальників для вимірювання рівня особистісного майндфулнесу, ми взяли для подальшого дослідження психометричних властивостей саме Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу.

Перевірку психометричних властивостей будемо проводити через дослідження його:

- 1) факторної структури;
- 2) надійності, а саме внутрішньої узгодженості та відтворюваності методом тест-ретест;
- 3) конвергентної валідності;

Аналіз теоретичних джерел показав те, що вищий рівень особистісного майндфулнесу є пов'язаний з різними аспектами психологічного добробуту, а саме: вищим рівнем самооцінки, самоспівчуття, кращою емоційною регуляцією, нижчим рівнем сприйманого стресу та нижчим рівнем депресії, а також те, що особистісний майндфулнес може впливати на сприйняття часової перспективи особистості. Тому, для перевірки конвергентної валідності, були підібрані опитувальники на вимірювання цих психологічних характеристик. У випадку підтвердження гіпотез при перевірці конвергентної валідності, ми побачимо, що Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу вимірює саме те, для чого він і був розроблений, а саме – особистісний майндфулнес.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Опис етапів дослідження та його ризиків

Процес створення лінгвістично коректної версії опитувальника складається з декількох етапів, що затверджені міжнародними стандартами. Керуючись зазначеними міжнародними стандартами, ми проводили переклад опитувальника у такі затверджені етапи [66]:

1. Прямий переклад або переклад з мови оригіналу на обрану мову. Опитувальник має бути перекладений з мови оригіналу на обрану мову щонайменше двома незалежними перекладачами. Перекладачі мають бути білінгвами, добре володіти мовою оригіналу та українською мовою;

2. Порівняння перекладених версій опитувальника (синтез I). Здійснюється третім двомовним незалежним перекладачем. Особлива увага на даному етапі перекладу приділяється двозначностям та розбіжностям слів, речень та тверджень;

3. Сліпий зворотній переклад. На цьому етапі здійснюється зворотній переклад перекладу, що був отриманий в результаті синтезу I двома іншими незалежними перекладачами. Переклад має здійснюватись перекладачами, рідною мовою яких є мова оригіналу опитувальника. Також ці перекладачі не мають бути ознайомлені з оригінальною версією опитувальника. Результатом цього етапу стане створення двох зворотніх версій перекладу опитувальника;

4. Порівняння двох зворотніх версій перекладу опитувальника (синтез II). На цьому етапі здійснюється порівняння двох зворотніх версій опитувальника та оригінальної версії. На даному етапі групою експертів здійснюється оцінка, перегляд та консолідація тверджень та створення префінальної версії опитування для проведення пілотного дослідження;

5. Проведення пілотного дослідження з метою перевірки, чи зрозумілими є твердження для респондентів та з метою внесення змін до префінальної версії на основі зворотнього зв'язку від респондентів [66].

Наступними етапами після проведення пілотажного дослідження будуть: проведення гугл-анкетування для вимірювання психометричних показників та обробка статистичних результатів.

Графічне зображення всіх етапів дослідження наведено на рисунку 2.1.



Рис. 2.1. Графічне зображення етапів проведення дослідження.

Можливими ризиками при проведенні дослідження є:

- порушення конфіденційності – низький ризик. Запобігання цьому ризику – створення шифрування, захист комп'ютера паролем;
- не вдасться адаптувати шкалу FMI-14 через культуральні особливості країни – низький ризик. Запобігання цьому ризику – забезпечення професійного і якісного прямого і зворотнього перекладів методики та проведення пілотажного дослідження з метою змінити опитувальник так, щоб він був зрозумілий респондентам;

- кількість людей, що візьме участь в дослідженні, буде меншою, ніж передбачалось до проведення дослідження – ризик середній. У цьому випадку будемо індивідуально надсилати запрошення на участь у дослідженні знайомим, друзям, колегам.

- паралельно інші дослідники можуть адаптовувати цю шкалу в Україні – ризик низький. З метою запобігання цьому ризику було взято дозвіл на адаптацію шкали в Україні в автора методики.

- ризик для учасників дослідження – ймовірна незначна втома, роздратування чи інші емоційні реакції під час чи після проходження опитування – ризик середній. В гугл-формі буде зазначений цей ризик дослідження і людина зможе зробити вибір, чи хоче брати участь у дослідженні чи ні.

- в повторному тестуванні візьме участь менша кількість людей, ніж передбачалось, з різних причин – ризик високий. Для першого тестування анкети будуть роздані більшій кількості людей.

- використання неадаптованої методики PSS-10, шкали Самоспівчуття, шкали Розенберга для перевірки конвергентної валідності – ці методики використовувались вже в дослідженнях, проведених в Україні, а тому вважаємо можливим використати їх, також для цих методик буде розраховано показник гомогенності, що дасть змогу прийняти рішення, чи можна результати за цією методикою враховувати для аналізу і інтерпретації решти даних.

## **2.2 Характеристика вибірки та опис психодіагностичного інструментарію дослідження**

**Вибірка.** У дослідженні внутрішньої узгодженості та факторної структури опитувальника взяло участь 714 осіб, у дослідженні ретестової надійності – 77 осіб, у дослідженні конструктної валідності – 124 особи, у пілотному дослідженні – 79 осіб (Рис.2.2). Детальніший опис



досліджуваних буде представлений у описі кожного статистичного аналізу. Дослідження проводилось онлайн з використанням Google-форм на добровільній основі за попередньою формою згоди з лютого по квітень 2021 року.

### Характеристика вибірки:

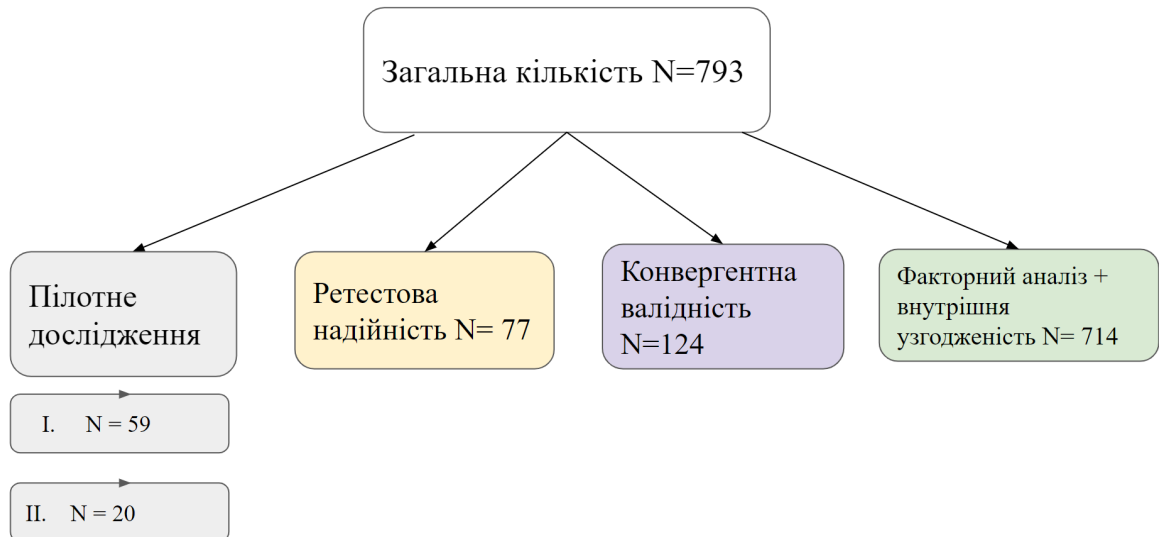


Рис. 2.2. Графічне зображення кількості досліджуваних, що брали участь в дослідженні на різних етапах.

**Методики дослідження.** Для перевірки конвергентної валідності було застосовано наступні методики:

- шкала самоспівчуття Neff;
- шкала самооцінки Розенберга;
- опитувальник часової перспективи Зімбардо;
- опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА);
- шкала сприйманого стресу (PSS-10);
- опитувальник PHQ-9;

**Шкала самоспівчуття К.Нефф (Self-compassion scale) [67].** Шкала складається з 6 субшкал, містить 26 тверджень, які оцінюються за шкалою Лайкерта від 1 (майже ніколи) до 5 (майже завжди). Субшкали:

- «Доброта до себе» — описує хороше і любляче ставлення до себе в ситуаціях невдачі та труднощів;
- «Самокритика» — передбачає різке осудження власних недоліків;
- «Загальна людяність» — описує уявлення про те, що труднощі виникають на шляху кожної людини, стан протилежний до ізоляції;
- «Ізоляція» — описує відчуття самотності і несхожості себе на інших людей в складних ситуаціях, невдачах, недоліках;
- «Майндфулнес» — передбачає збалансоване, зацікавлене ставлення до своїх переживань, коли людина не перебільшує, але й не применшує свої відчуття, намагається досліджувати їх неосудливо;
- «Надідентифікація» — описує стратегію заглиблення в переживання непростих ситуацій [67, 68].

Оскільки, одним з компонентів самоспівчуття К.Neff виокремила майндфулнес, а також те, що різноманітні дослідження, включаючи дослідження Hollis-Walker and Colosimo (2011), яке показало, що самоспівчуття частково опосередковує зв'язок між майндфулнесом і психологічним добробутом, ми обрали шкалу самоспівчуття для перевірки конвергентної валідності, обравши гіпотезу, що між рівнем майндфулнесу та самоспівчуття буде проявлятися позитивний кореляційний зв'язок [69].

Оскільки ми не знайшли інформації про адаптацію україномовної версії опитувальника самоспівчуття українською мовою, був здійснений переклад з англійської, який завірили на відповідність оригіналу у Центрі сучасних іноземних мов УКУ (додаток Б), а також ми перевірили цей

опитувальник та його субшкали на внутрішню узгодженість на вибірці  $N = 124$  людини, віком від 18 до 68 років,  $SD = 12, 07$ , серед яких 100 жінок і 24 чоловіків. Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для шкали «Доброта до себе» становив 0.83, для шкали «Самокритика» – 0.88, для шкали «Загальна людяність» – 0.73, для шкали «Ізоляція» – 0.81, для шкали «Майндфулнес» – 0.79, для шкали «Надідентифікація» – 0.77. Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для всього опитувальника дорівнював 0.93 (додаток В). Отримані статистичні дані свідчать про добрий рівень надійності української версії цього опитувальника і дають підстави включати його для перевірки конвергентної валідності Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу.

*Опитувальник позитивного і негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule – PANAS, Watson, Clark & Tellegen, 1988) [70]* – містить 20 прикметників, що описують позитивні і негативні емоційні стани, які оцінюються за 5-бальною шкалою, отримані оцінки дозволяють розрахувати показники вираженості позитивного та негативного афекту.

Автори цієї методики визначають високий рівень позитивного афекту як стан приємної залученості, високої енергійності і повної концентрації на противагу зневірі і млявості (низький рівень позитивного афекту). Високий рівень негативного афекту вони визначають як стан суб'єктивного переживання страждання, неприємної залученості (гнів, провина, страх, огида тощо) на противагу спокою і безтурботності (низький негативний афект). Автори стверджують, що рівень позитивного і негативного афекту у людини є пов'язаний з особистісними характеристиками, які відповідають стійким індивідуальним відмінностям в схильності до емоційних реакцій того чи іншого типу [70, 72].

Цей опитувальник був адаптований українською мовою у 2020 році в ЛНУ ім. І.Франка [71].

При адаптації опитувальників майндфулнесу, таких як Шкала усвідомленості та уважності (MAAS), Фрайбурзький опитувальник FMI-14

у Франції, було показано наявність негативного зв'язку між майндфулнесом та негативним афектом та позитивного зв'язку між майндфулнесом та позитивним афектом. Тому, у нашому дослідженні ми прогнозуємо отримати схожі результати [4, 73].

### ***Опитувальник PHQ-9 (The Patient Health Questionnaire-9)***

Цей опитувальник заповнюється самим досліджуваним, існує у варіантах з двох і дев'яти пунктів (PHQ-2 і PHQ-9). У нашому дослідженні ми будемо користуватись опитувальником PHQ-9, а не PHQ-2. Опитувальник є дуже компактним і потребує мінімальних затрат часу для його заповнення. Дуже часто цей опитувальник використовують для проведення скринінгу на наявність депресії, також по його сумі балів можна судити про тяжкість депресивного стану. PHQ-9 містить 9 тверджень, кожне з яких оцінюється від 0 до 3 балів. Вираженість симптомів депресії за опитувальником PHQ-9: при сумі балів від 0-4 відсутність депресії, при 5-9 – легка депресивна симптоматика, при 10-14 – помірна депресивна симптоматика, при 15-19 – виражені депресивні розлади, 20-27 – депресія тяжкого ступеня [76].

При перевірці конвергентної валідності очікуємо, що люди з вищим рівнем майндфулнесу матимуть нижчі показники за рівнем депресії чи її відсутність.

***Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10) [77]*** – шкала, що складається з 10 запитань, завданням якої є визначити, наскільки стресовим був попередній місяць життя людини. Дана шкала вважається класичним інструментом для вимірювання стресу, вона була створена для оцінки суб'єктивного сприйняття рівня напруженості ситуації у 1983 році. Містить прямі та обернені твердження – 4, 5, 7, 8 твердження є оберненими [77].

Чим вищий у людини рівень майндфулнесу, тим нижчий суб'єктивний рівень стресу у неї очікується. Оскільки не існує адаптованої

версії опитувальника українською мовою, був здійснений переклад з англійської, який завірили на відповідність оригіналу у Центрі сучасних іноземних мов УКУ (додаток Д), а також ми перевірили цей тест на внутрішню узгодженість. Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для субшкали «Перенапруження» становив 0.87, для субшкали «Протидія стресу» – 0.72, а для всього опитувальника коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха дорівнював 0.84. Коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона між загальним балом та субшкалою «Перенапруження» становив 0.91, а між загальним балом та субшкалою «Протидія стресу» становив 0.69 (додаток Е). Загалом, отримані статистичні дані дають підстави включати цей опитувальник для перевірки конвергентної валідності Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу.

#### ***Шкала самооцінки Розенберга [74].***

Шкала самооцінки Розенберга (The Rosenberg Self-Esteem Scale) була розроблена Моррісом Розенбергом в 1965 році. Українською мовою шкала була перекладена Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії в 2012 році.

Шкала містить 10 тверджень, які оцінюються від повністю не погоджуюсь до повністю погоджуюсь [74].

Дослідження Christopher A. Pepping (2013) показали, що майндфулнес і самооцінка є пов'язаними, а також, що практикування майндфулнесу має позитивний вплив на самооцінку [75].

Шкала самооцінки Розенберга використовується в дослідженнях українською мовою, але досі не була офіційно адаптована, тому ми перевірили на внутрішню узгодженість на вибірці  $N = 124$  людини, віком від 18 до 68 років,  $SD = 12, 07$ , серед яких 100 жінок і 24 чоловіків. Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для шкали склав 0,83, тому, ми можемо використовувати її для перевірки конвергентної валідності (додаток Ж).

**«Опитувальник часової перспективи Зімбардо» (ZTPI – *Zimbardo Time Perspective Inventory*) [78].** Опитувальник складається із 56 тверджень, які відповідають шістьом факторам опитувальника:

1) Негативне минуле – показує загальне негативне, відразливе сприйняття власного минулого. Містить такі твердження, як «Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови».

2) Гедоністичне теперішнє – показує гедоністичне відношення, відношення до життя з ризиком і передбачає те, що людина більше буде насолоджуватись моментом, не звертаючи увагу на майбутні наслідки своєї поведінки. Містить такі твердження, як «Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше».

3) Майбутнє – вимірює загальну майбутню орієнтацію. Ця шкала передбачає, що у поведінці переважає докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому. Містить такі твердження, як «Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері».

4) Позитивне минуле показує сентиментальне відношення до минулого, коли минулий досвід і часи розглядаються як приємні, теплі, сприймаються з ностальгією. Містить такі твердження, як «Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові».

5) Фаталістичне теперішнє – показує фаталістичне ставлення до життя, такі люди переконані, що не можуть впливати ні на теперішнє, ні на майбутнє, переконані, що у житті все вирішує доля. Містить такі твердження, як «Немає сенсу хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити» [79].

6) Відхилення від збалансованої часової перспективи – *Deviation from Balanced Time Perspective* – запропонований М. Stolarski з колегами [80]. DBTP вимірює відхилення від збалансованого профілю часової перспективи [78, 79].

Опитувальник був адаптований українською мовою у 2012 році [79]. У нашому дослідженні ми будемо використовувати коротку версію опитувальника, що складається з 22 тверджень, які треба оцінити за шкалою від 1 до 5, від зовсім не характерно/ зовсім не правдиво до дуже характерно/ дуже правдиво.

При перевірці конвергентної валідності Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу за допомогою опитувальника часової перспективи Зімбардо, ми очікуємо таких результатів: негативних зв'язків зі шкалами «Негативне минуле» та «Відхилення від збалансованої часової перспективи» з рівнем особистісного майндфулнесу.

*Анкета.* У дослідженні також використано авторську анкету, яка включила такі запитання, як: вік, стать, чи проживає людина на території України, якою мовою зазвичай спілкується, чи має досвід медитації або використання технік майндфулнесу, запитання щодо загальної тривалості цього досвіду та як часто практикувала людина медитацію або техніки майндфулнесу протягом останнього місяця. Критеріями включення участі в дослідженні були: вік старше 18 років, проживання на території України, володіння українською мовою.

Враховуючи аналіз статті *Challenging the Construct Validity of Mindfulness Assessment — a Cognitive Interview Study of the Freiburg Mindfulness Inventory*, де були зроблені висновки про те, що людям без досвіду практики медитації чи майндфулнесу, може бути важко зрозуміти суть тверджень Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу, з метою мінімізувати цей ризик, перед тим, як давати відповіді на запитання опитувальника, досліджуваним пропонувалося стисле пояснення того, що таке майндфулнес [64].

## **2.2 Опис підготовчого етапу дослідження – створення україномовної версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу**

На початку роботи над адаптацією опитувальника ми взяли дозвіл у одного з авторів методики Prof. Harald Walach на адаптацію опитувальника українською мовою. Розробка опитувальника відбувалась із дотриманням загальних методологічних принципів.

Після отримання дозволу на адаптацію ми перекладали опитувальник з англійської мови на українську. Варто зазначити, що оригінал Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу є німецькомовним, однак при адаптації його французької, китайської версії, переклад робили з англійської версії опитувальника, а не з німецької (оригінальної). Спершу ми зробили 3 переклади з англійської на українську та один з німецької (оригінальної) версії опитувальника на українську. Побачивши деякі відмінності у формулюванні тверджень, ми прийняли рішення робити незалежні переклади з німецької оригінальної версії опитувальника [73, 81].

На етапі перекладу опитувальника працювали: 1) незалежні переклади оригіналу на українську мову здійснили Варецька Софія Олександрівна (доцентка кафедри світової літератури Львівського національного університету імені Івана Франка, кандидатка філологічних наук) та Воробей Наталія (навчально-освітній центр Education (м. Ганновер, Німеччина, викладачка, факультет іноземних мов, кафедра німецької філології) та Садова Тетяна (КНЛУ, спеціальність: викладач німецької та англійської мови та зарубіжної літератури, Master degree);

2) узгодження незалежних прямих перекладів і розробку тест-версії шкали провели Оксана Сенік (доцентка кафедри психології філософського факультету ЛНУ ім. І. Франка, кандидатка психологічних наук), Мар'яна Солтис



(доцентка кафедри іноземних мов факультету міжнародних відносин ЛНУ ім. І. Франка, кандидатка філологічних наук) та Сахнюк Роксолана;

3) незалежні зворотні переклади тест-версії німецькою мовою здійснили Nicolai Teufel (Projektleiter Learnopolis.net, Büro-Center Bayreuth Süd, Universität Bayreuth <https://www.fbzhl.uni-bayreuth.de/de/kontakt/nicolai-teufel/index.php>)

та Simon Muschick (Universität Potsdam, Institut für Slavistik <https://www.uni-potsdam.de/de/slavistik-kulturliteratur/team/hilfskraefte/julia-kluing>);

4) узгодження перекладів тест-версії шкали, експертизу та створення кінцевої версії інструменту здійснили Prof. Harald Walach (Visiting Professor Universität Witten-Herdecke Department Psychologie, один з авторів Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу), Оксана Сенік, Сахнюк Роксолана. Фінальний варіант Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу українською мовою додаю до роботи (додаток А).

Перше пілотне дослідження української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу було проведено на вибірці людей N=59. Учасникам пілотного дослідження пропонувалось оцінити на скільки були зрозумілі твердження опитувальника за шкалою від 1 до 10 та пропонувалось внести свої зауваження щодо тверджень опитувальника. На основі зворотнього зв'язку від учасників дослідження, було змінено твердження опитувальника під номером 7 з «Я перебуваю у контакті зі своїм досвідом тут і тепер» на «Я відчуваю зв'язок зі своїм досвідом, тут і тепер». У другому пілотному дослідженні взяло участь 20 людей. Після другого пілотного дослідження зауважень не було і зміни вже не вносились.

## РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОМЕТРИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ ФРАЙБУРЗЬКОГО ОПИТУВАЛЬНИКА МАЙНДФУЛНЕСУ

### 3.1 Оцінка показників надійності української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу

*Аналіз прогнозованих ризиків дослідження.* В ході аналізу прогнозованих ризиків дослідження, ми побачили, що нам вдалось уникнути їх виникнення, адже:

- була збережена конфіденційність;
- було набрано достатню кількість людей для дослідження факторної структури та внутрішньої узгодженості;
- для перевірки ретестової надійності також було набрано достатню кількість людей;
- досліджувані не скаржились на погане самопочуття чи роздратованість після заповнення опитувальників;
- для шкали Сприйманого стресу (PSS-10), шкали самоспівчуття Neff та шкали самооцінки Розенберга було розраховано показники внутрішньої узгодженості, які були на рівні достатньому, щоб ми могли використовувати ці шкали для інтерпретації результатів.

*Оцінка надійності.* Для перевірки надійності опитувальника оцінювалась внутрішня консистентність шкали та її відтворюваність. Внутрішню консистентність визначали розрахунком коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха, відтворюваність – методом повторних тестів.

Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для україномовної версії опитувальника досліджувався на вибірці 714 осіб, з них 121 чоловіків і 593 жінок. Середній вік досліджуваних становить 34,31 роки (Min = 18, Max = 68, SD = 11, 05).

Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха склав 0.85 (додаток 3). Проаналізувавши Alpha if deleted, бачимо, що коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха незначно зріс би у випадку видалення 13 твердження, також це твердження має найнижчий коефіцієнт кореляції з загальним показником. На нашу думку, це пов'язано з тим, що 13 твердження є єдиним оберненим твердженням у цій шкалі.

На основі порівняння отриманих значень коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха з результатами інших мовних версій шкали та з оригіналом [56, 73, 81, 82] можемо зробити висновок про гомогенність шкали в цілому.

Порівняльна таблиця коефіцієнтів Кронбаха, отриманих для різних мовних версій шкали:

	Українська версія	Оригінальна версія	Французька версія	Китайська версія	Турецька версія
коефіцієнт $\alpha$ -Кронбаха	0.85	0.86	0.74	0.76	0.82

**Перевірка відтворюваності шкали** методом тест-ретест проводилася з інтервалом у чотири тижні. У дослідженні взяли участь 77 осіб, студенти ЛНУ ім. І. Франка, з яких 73 жінок і 4 чоловіків, віком від 18 до 41 років (MEDIAN = 21, SD = 4,6), 31 людина мала досвід медитації або технік майндфулнесу, 46 не мали такого досвіду. Тривалість досвіду медитації/технік майндфулнесу у 20 досліджуваних був до трьох місяців, у шести досліджуваних від трьох місяців до двох років, та у п'яти досліджуваних цей досвід був більшим двох років.

Ретестова надійність розраховувалася як для групи в цілому, так і для окремих підгруп в залежності від досвіду медитацій і практик майндфулнесу. Оскільки чисельність деяких з цих груп була меншою від 20 (рекомендованої для використання параметричних методів), нами було застосовано непараметричний критерій рангової кореляції  $r$ -Спірмена.

Для двох замірів коефіцієнт  $r$ -Спірмена становив 0,39 при  $p < 0,05$ . (Додаток І). Також ми розрахували коефіцієнт Спірмена для двох груп в залежності від наявності чи відсутності досвіду медитації. Для групи людей, у яких відсутній досвід медитації ( $N = 46$ )  $r = 0,35$ , при  $p < 0,05$ . Для групи людей, у яких був присутній досвід медитації ( $N = 31$ ), коефіцієнт Спірмена є вищим і склав вже 0,48 при  $p < 0,05$ . Тобто, кореляційний зв'язок між двома замірами був стабільніший у групи, яка мала досвід медитації.

Встановлення кореляційних зв'язків між двома замірами (ретестова надійність) для груп залежно від тривалості досвіду медитації показав, що у групи, в якій тривалість досвіду медитації/майндфулнесу перевищувала два роки ( $N = 5$ ),  $r$ -Спірмена склав 0,94 при  $p < 0,05$ . Хоча, в цій групі була невелика кількість досліджуваних, але ці результати дають нам змогу припускати, що конструкт особистісного майндфулнесу є значно стабільнішим у людей, які тривало, а саме більше двох років, практикують медитацію чи практики майндфулнесу. В групі, в якій тривалість досвіду медитації була до трьох місяців, та від трьох місяців до 2 років, кореляційний аналіз не показав статистично значущих результатів (додаток ІІ).

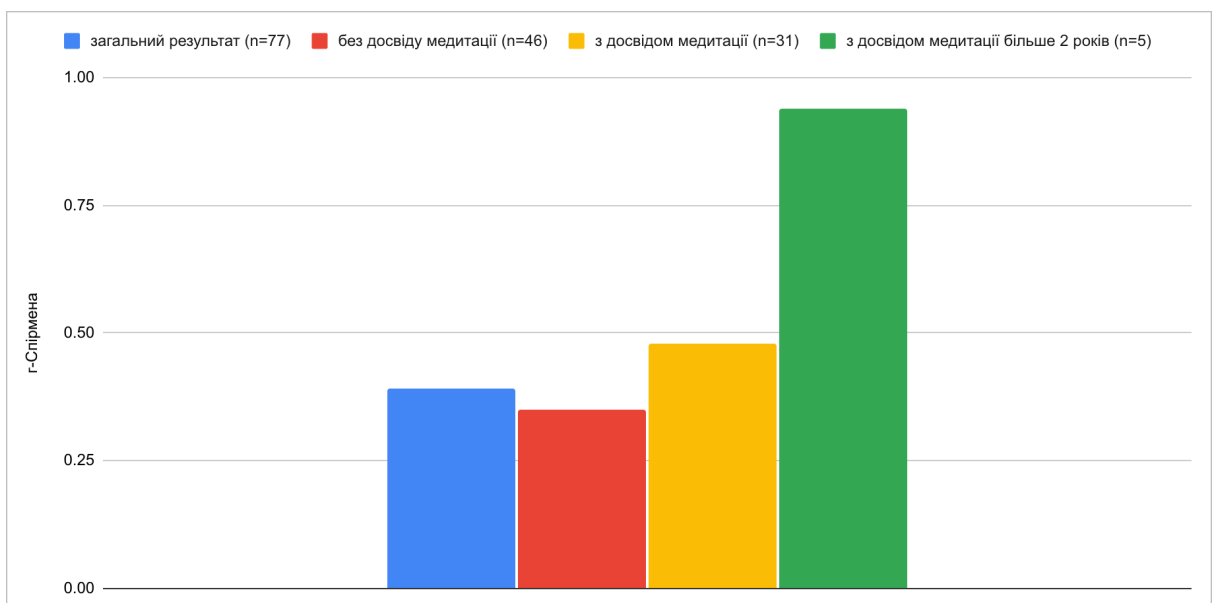


Рис 3.1. Графічне представлення коефіцієнту r-Спірмена (ретестової надійності) у різних груп досліджуваних.

Однак, коефіцієнт r-Спірмена між двома замірами рівня майндфулнесу для групи досліджуваних, що мають досвід медитації від трьох місяців до двох років, становив 0,75, хоча рівень p не був значущим, але був близьким до значущого рівня. Зважаючи на те, що в осіб з досвідом медитації/технік майндфулнесу ретестова надійність вища, ніж в осіб без досвіду, і що в осіб з найдовшим за тривалістю досвідом медитації/технік майндфулнесу найвища ретестова надійність, то цілком імовірно, що цей коефіцієнт залишиться високим і буде значущим при більшій вибірці. Наведені дані вказують про перспективу подальших досліджень.

Для перевірки цього припущення, ми об'єднали групи осіб з досвідом медитації від трьох місяців до двох років та з досвідом медитації більше 2 років в одну групу. Разом в нас вийшло 11 досліджуваних, що увійшли в цю групу. Для них коефіцієнт r-Спірмена склав 0,69 при  $p = 0.017$ .

Всі отримані нами дані в результаті дослідження ретестової надійності свідчать про те, що з зростанням досвіду медитації зростає й стабільність конструкту особистісного майндфулнесу.

### **3.2 Оцінка факторної структури української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу**

В результаті проведення факторного аналізу було виділено два фактори, які описували 43,27% дисперсії даних (додаток К). Однак, при перевірці факторної структури, ми побачили, що вона не відповідала тому ключу, який закладають в цей опитувальник деякі інші автори. Таблиця факторних навантажень показала, що в перший фактор увійшли твердження від 1 по 9 включно, а в другий фактор увійшли твердження з 10 по 14 (Рис 3.2)

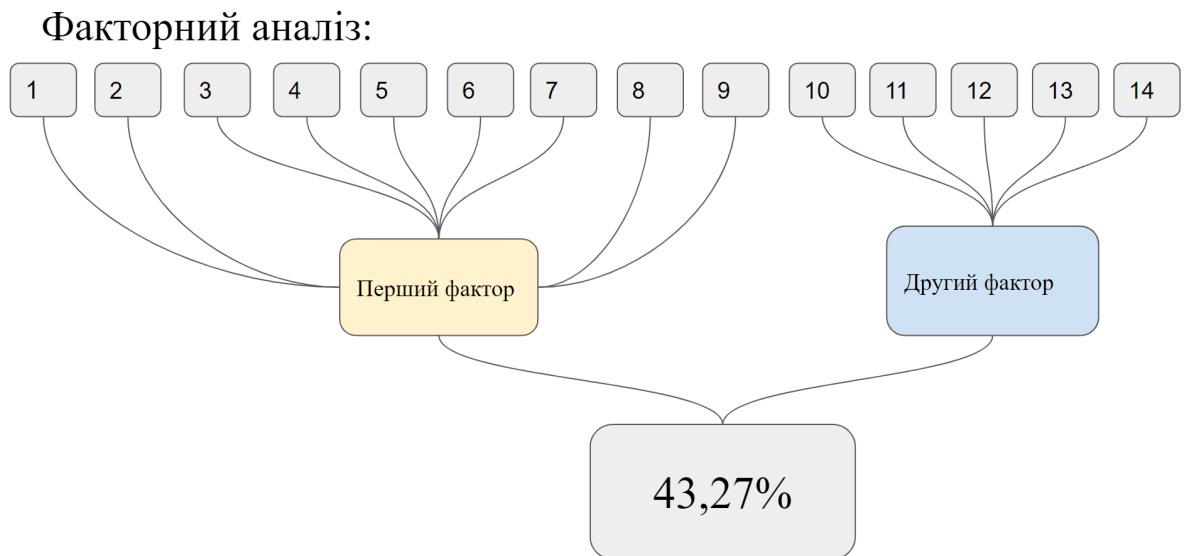


Рис. 3.2. Графічне зображення розподілу питань в факторній структурі Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу.

В той час як, наприклад, у французькій версії опитувальника до першого фактору «Теперішнє» входили твердження 1, 2, 3, 5, 7, 10, до другого фактору входили твердження 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14 [73]. Оскільки в нас така факторна структура не відтворюється, тому ми адаптуємо цю методику в її однофакторному рішенні.

Варто зазначити, що першопочатково при адаптації оригінальної версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу Walach et al. розглядав майндфулнес як однофакторний конструкт [56]. Однак, оскільки були неоднозначності щодо факторної структури опитувальника, було проведене ще одне дослідження, в якому було виділено два взаємопов'язані субфактори – теперішнє і прийняття, але для версії опитувальника, що складалась з восьми запитань [83]. При адаптації турецької версії опитувальник також, як і в нашому випадку, вирішили використовувати як однофакторний [82].

**Чинники майндфулнесу.** Щоб визначити, які фактори є значущими для вираження рівня майндфулнесу, ми застосували порівняльний аналіз за

такими незалежними змінними: стать і наявність досвіду медитації чи практик майндфулнесу.

У порівнянні за статтю взяло участь 593 жінки і 121 чоловік (рис. 3.3).

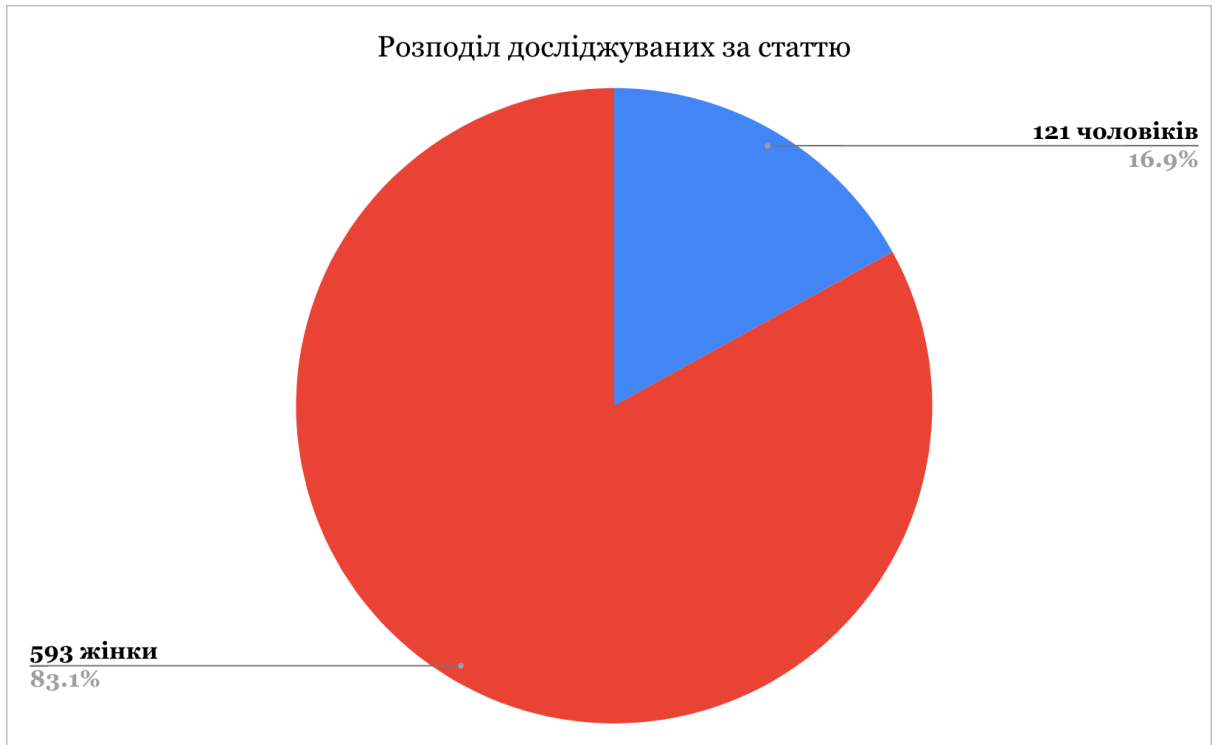


Рис 3.3. Діаграма розподілу досліджуваних за статтю.

Для цього аналізу було використано параметричний Т-критерій Стьюдента.

Виявлено, що немає статистично значущих відмінностей у рівні прояву майндфулнесу в чоловіків чи жінок, бо коефіцієнт значущості  $p > 0,05$  ( $M1 = 37,76$ ,  $M2 = 37,79$ ,  $t = -0,034$ ,  $p = 0,97$ ) (додаток Л).

Також ми використали порівняльний аналіз для того, щоб встановити чи є відмінності між рівнем особистісного майндфулнесу залежно від досвіду медитації/практик майндфулнесу. Виявлено, що наявність чи відсутність досвіду медитації впливає на рівень майндфулнесу, коефіцієнт значущості ( $M1 = 38,49$ ,  $M2 = 37,26$ ,  $t = -2,45$ ,  $p = 0,014$ ) (рис.3.4). У цьому дослідженні взяло участь 266 людей з досвідом медитації та 435 людей без досвіду медитації.

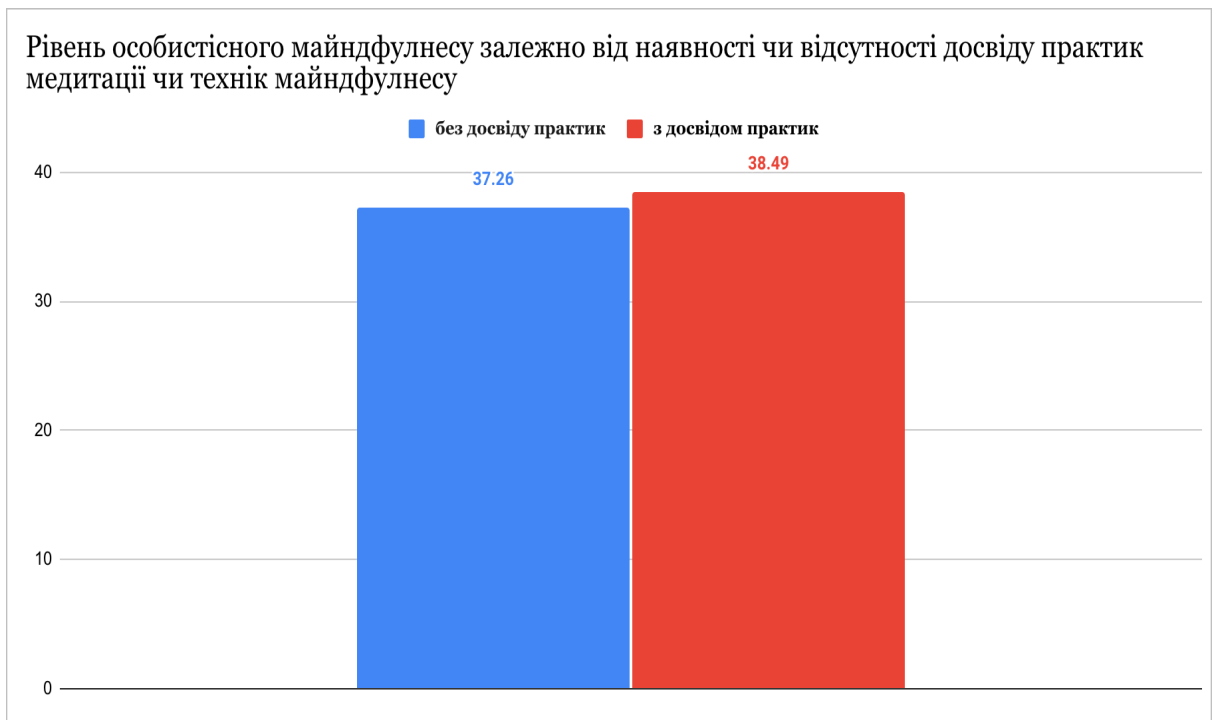


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз рівня особистісного майндфулнесу у людей без досвіду практик медитації чи технік майндфулнесу та з досвідом практик.

**Дисперсійний аналіз.** З метою, визначити як впливає тривалість досвіду медитації на рівень майндфулнесу, ми провели тест Шеффе. Спершу всіх досліджуваних, залежно від тривалості досвіду медитації, ми розподілили на 5 груп, відповідно до їх відповідей на запитання анкет: до трьох місяців, три – шість місяців, шість місяців – один рік, один – два роки, більше двох років. Групи були нерівномірними за кількістю учасників. Тест Шеффе показав, що друга, третя та четверта групи були дуже схожі між собою за рівнем майндфулнесу (додаток Л). Тому, ми вирішили зробити залежно від тривалості досвіду медитації три групи досліджуваних: досвід медитації до трьох місяців, від трьох місяців до двох років, більше 2-ох років. Тест Шеффе для трьох груп, сформованих залежно від тривалості загального досвіду медитації/майндфулнесу показав, що досвід медитації більше двох років найбільше впливав на рівень майндфулнесу (Рис. 3.5) (додаток Л).



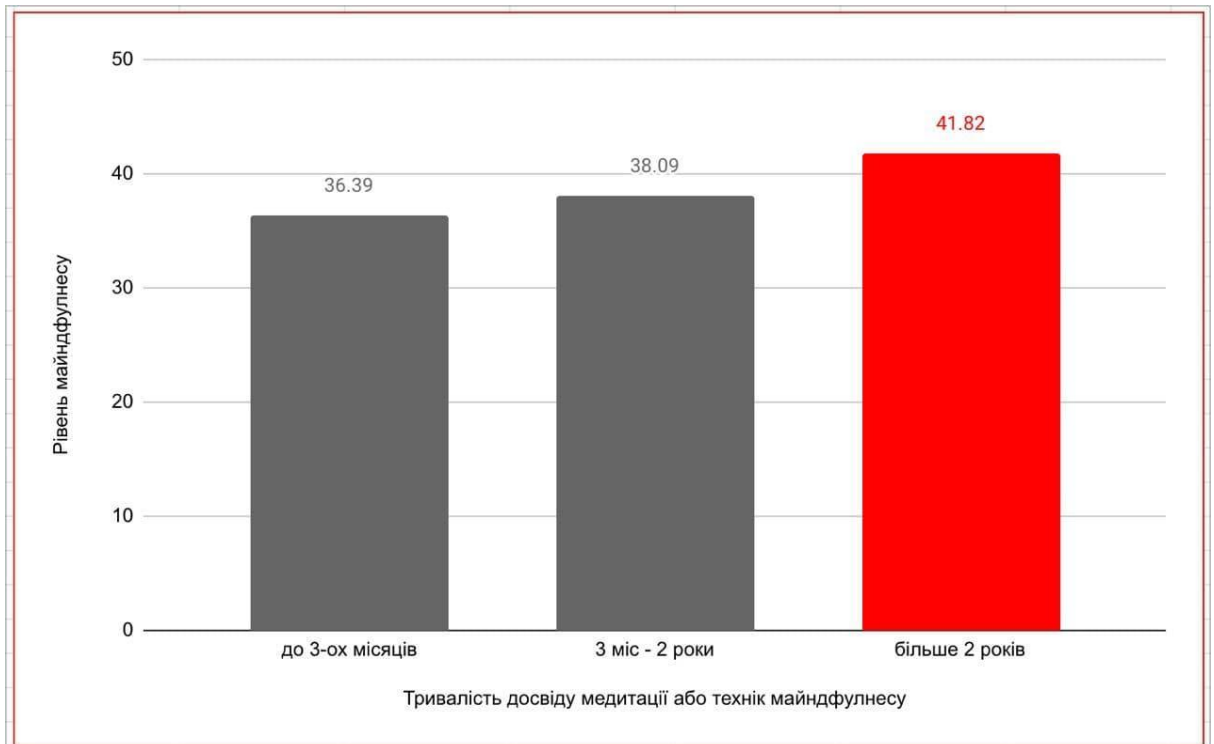


Рис. 3.5. Тест Шеффе для трьох груп, сформованих залежно від тривалості загального досвіду медитації/майндфулнесу

Після цього ми провели аналіз ANOVA, з допомогою якого хотіли визначити, чи впливає загальна тривалість досвіду медитації, практикування медитації протягом останнього місяця та ці два фактори разом на рівень майндфулнесу. Результати дослідження показали відсутність ефекту практикування майндфулнесу протягом останнього місяця ( $F = 1.529$ ,  $p = 0.2$ ,  $\eta^2 = 0.017$ ) чи поєднання загального досвіду медитації/майндфулнесу та практикування протягом останнього місяця ( $F = 1.762$ ,  $p = 0.1$ ,  $\eta^2 = 0.04$ ). Вплив ж загальної тривалості досвіду медитування/майндфулнесу на рівень особистісного майндфулнесу виявився статистично значущим ( $F = 11.418$ ,  $p < 0.005$ ,  $\eta^2 = 0.083$ ) (додаток Л).

### 3.3 Оцінка конвергентної валідності української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу

*Кореляційний аналіз.* З метою аналізу конвергентної валідності було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона при  $p \leq 0,05$  (додаток М).

*Характеристика групи досліджуваних.* Для перевірки конструктної валідності у дослідженні взяло участь 124 людини, віком від 18 до 68 років,  $SD = 12,07$ , серед яких 100 жінок і 24 чоловіків.

Було виявлено, що рівень майндфулнесу негативно корелює з показниками депресії за шкалою PHQ-9 ( $r = -0,38$ ,  $p < 0,05$ ), що підтвердило нашу першопочаткову гіпотезу. Оскільки люди з вищими балами за шкалою депресії є більш схильними до румінацій щодо минулого і відповідно менше перебувають в моменті тут і зараз [24].

Дослідження показало, що рівень майндфулнесу позитивно корелює з рівнем самооцінки ( $r = 0,57$  при  $p < 0,05$ ). Самооцінка є відносно стабільною рисою особистості, що показує, як людина оцінює власну гідність, цінність. Майндфулнес передбачає неосудливе та відкрите ставлення до власних думок, емоцій та досвіду, завдяки чому людина є менш поглинута критикуючими та осудливими думками про себе. Також люди з низькою самооцінкою мають певні, зазвичай негативні когнітивні упередження щодо себе, що ґрунтуються на минулому досвіді. Люди з вищим рівнем майндфулнесу здатні неосудливо фокусуватись на теперішньому моменті, що дає їм змогу уникати цих когнітивних спотворень [75].

Шкала сприйманого стресу (PSS-10) показує, наскільки суб'єктивно стресовим був попередній місяць життя людини. Кореляційний аналіз показав, що між рівнем майндфулнесу та рівнем сприйманого стресу існує негативний кореляційний зв'язок ( $r = -0,57$ ,  $p < 0,05$ ). Відповідно, люди з

вищим рівнем майндфулнесу сприймають різні події свого життя менш стресово [77].

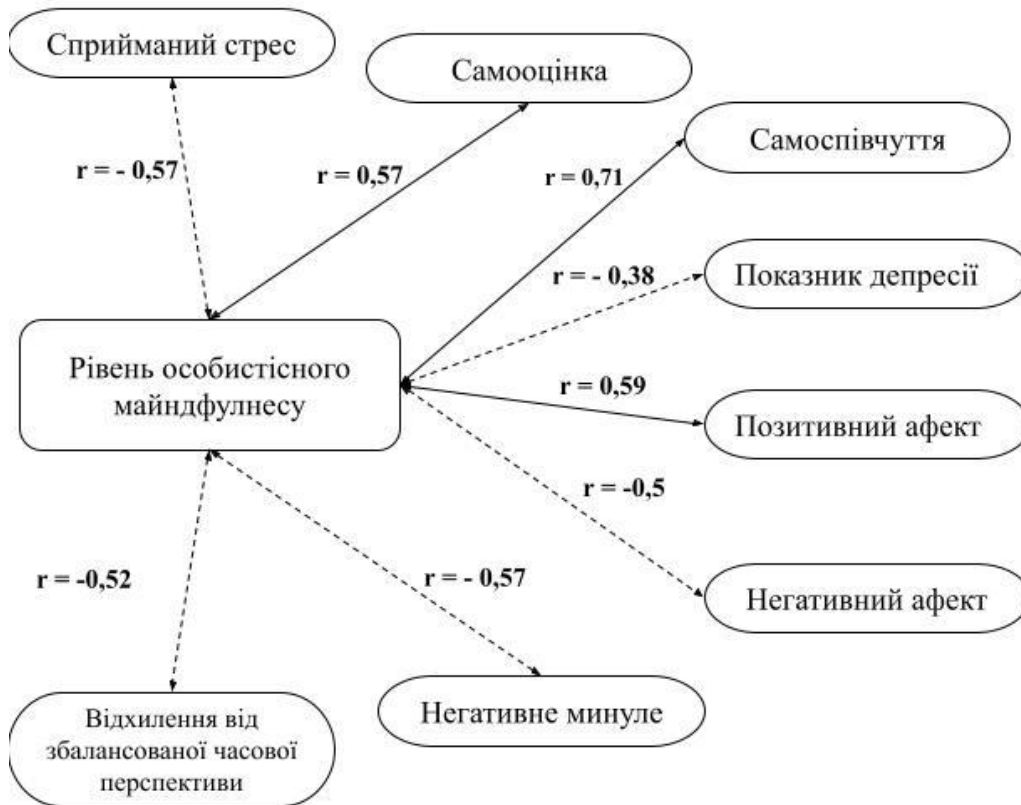


Рис 3.6. Графічне зображення кореляційних плеяд конвергентної валідності Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу.

Як і передбачалось кореляційний аналіз показав позитивну кореляцію між майндфулнесом і шкалою позитивного афекту ( $r = 0,59$ ,  $p < 0,05$ ) та негативну кореляцію з шкалою негативного афекту ОПАНА ( $r = -0,5$ ,  $p < 0,05$ ).

Високий кореляційний зв'язок ( $r = 0,71$ ,  $p < 0,05$ ) аналіз показав між рівнем майндфулнесу та загальним рівнем самоспівчуття. Графічне зображення зазначених вище кореляційних зв'язків на рис.3.6.

Кореляційні зв'язки між майндфулнесом та субшкалами “Самоспівчуття”: з субшкалою «Доброта до себе» –  $r = 0,62$ ,  $p < 0,05$ ; з

субшкалою «Самокритика»  $r = -0,48$ ,  $p < 0,05$ ; з субшкалою «Загальна людяність»  $r = 0,42$ ,  $p < 0,05$ ; з субшкалою «Ізоляція»  $r = -0,46$ ,  $p < 0,05$ ; з субшкалою «Майндфулнес»  $r = 0,67$ ,  $p < 0,05$ ; з субшкалою «Надідентифікація»  $r = -0,57$ ,  $p < 0,05$ . Ці дані свідчать, що люди з вищим рівнем особистісного майндфулнесу є більш добрими та менш осудливими до себе, мають більше відчуття приналежності до інших у своїх недоліках чи у важких ситуаціях, в них менше відчуття ізолюваності від інших. Графічне зображення кореляційних зв'язків між майндфулнесом та субшкалами «Самоспівчуття» подане на Рис. 3.7.

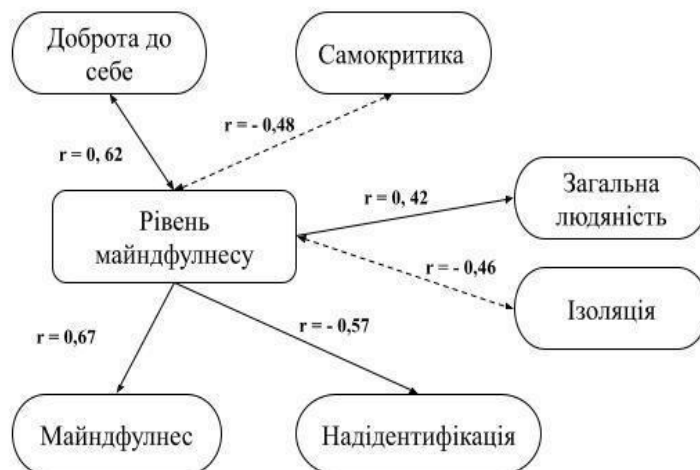


Рис. 3.7. Графічне зображення кореляційних зв'язків між рівнем майндфулнесу та субшкалами шкали Самоспівчуття Neff.

Кореляційний аналіз з опитувальником часової перспективи ZTPІ також підтвердив наші гіпотези. Наші результати значною мірою узгоджувались з попередніми дослідженнями і показали негативний кореляційний зв'язок між рівнем майндфулнесу та шкалою «Негативне минуле» ( $r = -0,57$ ,  $p < 0,05$ ), «Фаталістичне теперішнє» ( $r = -0,18$ ,  $p < 0,05$ ) та відхиленням від збалансованої часової перспективи DBTP ( $r = -0,52$ ,  $p < 0,05$ ). Аналіз підтвердив, що в людей з вищим рівнем

майндфулнесу є більш збалансована часова перспектива та сприйняття свого минулого.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретичного аналізу, ми побачили, що особистісний майндфулнес є пов'язаний з багатьма компонентами психологічного благополуччя. Також ми проаналізували адаптовані закордоном методики для вивчення особистісного майндфулнесу та обрали для адаптації Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу, адаптація якого українською мовою буде сприяти подальшому дослідженню особистісного майндфулнесу в Україні.

У нашій роботі з метою висвітлення теми роботи було висунуто чотири гіпотези.

Гіпотеза перша стосувалась того, що українська версія Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу буде характеризуватися добрим рівнем гомогенності. У нашому дослідженні при перевірці внутрішньої узгодженості шкали коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха склав 0,85. Цей результат є близьким до результату оригінальної версії. Таким чином, можемо стверджувати, що дана гіпотеза підтвердилась.

Друга гіпотеза стосувалась того, що українська версія Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу буде мати добрий рівень ретестової надійності. У нашому дослідженні для двох замірів коефіцієнт  $r$ -Спірмена становив 0,39 при  $p < 0,05$ , що було нижчим результатом, ніж ми очікували. Однак, рівень цього показника зростав зі збільшенням тривалості досвіду медитації досліджуваних:  $r$ -Спірмена дорівнював 0,69 при  $p = 0.017$  для людей з досвідом медитації більше трьох місяців ( $N=11$ ).

В цьому випадку наша гіпотеза не підтвердилась і в подальшому як перспектива розвитку цього дослідження, можна провести ще одну перевірку ретестової надійності, але на вибірці людей різних вікових категорій, оскільки, наша перевірка проходила на студентах вищих навчальних закладів.

Нашою третьою гіпотезою було те, що факторна структура опитувальника буде відповідати двофакторному рішенню з поділом на субшкали «Прийняття» та «Присутність». В результаті проведеного факторного аналізу, наша гіпотеза підтвердилась частково, бо була виявлена двофакторна структура опитувальника, але ці фактори не відповідають зазначеним шкалам «Присутність» та «Прийняття». Тобто, дана гіпотеза підтвердилась частково.

Четвертою гіпотезою була гіпотеза, що Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу буде характеризуватись добрим рівнем конвергентної валідності. Дана гіпотеза підтвердилась повністю, показавши, що між рівнем особистісного майндфулнесу існують значущі негативні кореляції з показниками депресії, рівнем сприйманого стресу, з негативним афектом, з осудженням власних недоліків, з відчуттям ізоляції (несхожості себе на інших людей в невдачах), з відчуттям надмірної зануреності в неприємні аспекти життя, з негативним сприйняттям власного минулого та показником відхилення від збалансованої часової перспективи DBTP. Позитивні кореляційні зв'язки були знайдені між рівнем особистісного майндфулнесу та рівнем самооцінки, позитивним афектом, загальним рівнем самоспівчуття, з добрим ставленням до себе в ситуаціях невдач, з розумінням того, що в своїх невдачах людина не одна.

Отже, у ході нашої роботи одна гіпотеза підтвердилась частково, одна гіпотеза не підтвердилась, дві гіпотези підтвердились повністю. В результаті проведеного дослідження створено валідний і достатньо надійний інструмент для вимірювання особистісного майндфулнесу, який може використовуватися як у наукових дослідженнях, так і з метою індивідуальної діагностики. Однак, в подальшому варто також провести додаткові дослідження на предмет ретестової надійності Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Mindfulness / K. Witkiewitz, C. Roos, D. Colgan, S. Bowen., 2017. – 79 с.
2. Бобруйко, Олеся. Вплив майндфулнес-практик на впевненість у собі дітей молодшого шкільного віку / Олеся Бобруйко ; науковий керівник Юлія Стадницька . – Львів : [б. в.], 2019 . – 99 арк.
3. Равелєва, Анастасія. Особливості застосування практики «Люблячої доброти» в процесі реабілітації людей з алкогольною залежністю / Анастасія Равелєва ; науковий керівник Юлія Стадницька . – Львів : [б. в.], 2020 . – 131 арк.
4. 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, 822–848.
5. Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
6. Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson, K. G. (1999) *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
7. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
8. Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (15th anniversary ed.)*. Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
9. Orsillo S., Roemer L. *The Mindful Way through Anxiety*. The Guilford Press, 2011. 307 p.
10. Bishop S., Lau M., Shapiro S. et al. Mindfulness: A proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11. No 3. P. 230–241.



11. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006 Mar;13(1):27-45.
12. Голубев А. М. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности / А. М. Голубев, Е. А. Дорошева. // *Сибирский психологический журнал*. – 2018. – №69. – С. 46–68.
13. Mindfulness at Work [Электронный ресурс] / G.Glomb, M. Duffy, J. Вono, T. Yang. – 2011. – Режим доступа до ресурсу: [https://www.researchgate.net/publication/306395800\\_Mindfulness\\_at\\_Work](https://www.researchgate.net/publication/306395800_Mindfulness_at_Work).
14. Kiken LG, Garland EL, Bluth K, Palsson OS, Gaylord SA. From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Pers Individ Dif*. 2015 Jul 1;81:41-46.
15. Stevenson JC, Emerson LM, Millings A. The Relationship Between Adult Attachment Orientation and Mindfulness: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness (N Y)*. 2017;8(6):1438-1455.
16. Thompson RW, Arnkoff DB, Glass CR. Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma Violence Abuse*. 2011 Oct;12(4):220-35.
17. Davidson RJ. Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*. 2010;10:8–11
18. Garland EL, Fredrickson B, Kring AM, Johnson DP, Meyer PS, Penn DL. Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 2010;30:849–864

19. Vago DR, Silbersweig DA. Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2012
20. Garland EL, Fredrickson B, Kring AM, Johnson DP, Meyer PS, Penn DL. Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 2010;30:849–864
21. Davidson RJ. Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*. 2010;10:8–11
22. Vago DR, Silbersweig DA. Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2012
23. Goldberg SB, Wielgosz J, Dahl C, Schuyler B, MacCoon DS, Rosenkranz M, Lutz A, Sebranek CA, Davidson RJ. Does the Five Facet Mindfulness Questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychol Assess*. 2016 Aug;28(8):1009-14.
24. Tomlinson, E.R., Yousaf, O., Vittersø, A.D. et al. Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness* 9, 23–43 (2018)
25. Jessica Mesmer-Magnus, Archana Manapragada, Chockalingam Viswesvaran & Josh W. Allen (2017) Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness, *Human Performance*, 30:2-3, 79-98

26. Kenny, A. Karyadi, J. Davis Vander-Veen, Melissa A. Cyders. A meta-analysis of the relationship between trait mindfulness and substance use behaviors. *Drug and Alcohol Dependence* 143, 1-10 (2014).
27. Yang, C.-H., & Conroy, D. E. (2019). Mindfulness and physical activity: a systematic review and hierarchical model of mindfulness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–24.
28. Raphiphatthana, B., Jose, P. E., & Kielpikowski, M. (2016). How do the facets of mindfulness predict the constructs of depression and anxiety as seen through the lens of the tripartite theory? *Personality and Individual Differences*, 93, 104–111.
29. Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226.
30. Tan, L. B., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64–74.
31. Waszczuk, M. A., Zavos, H., Antonova, E., Haworth, C. M., Plomin, R., & Eley, T. C. (2015). A multivariate twin study of trait mindfulness, depressive symptoms, and anxiety sensitivity. *Depression and Anxiety*, 32(4), 254–261
32. Fisak, B., & Von Lehe, A. C. (2012). The relation between the five facets of mindfulness and worry in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 3(1), 15–21.
33. Hou, W. K., Ng, S. M., & Wan, J. H. Y. (2015). Changes in positive affect and mindfulness predict changes in cortisol response and psychiatric symptoms: a latent change score modelling approach. *Psychology & Health*, 30(5), 551–567.
34. Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and

- older adults age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217–240.
35. Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227–233.
36. Zimmaro, L. A., Salmon, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W. N., ... & Jablonski, M. E. (2016). Association of dispositional mindfulness with stress, cortisol, and well-being among university undergraduate students. *Mindfulness*, 7(4), 874–885.
37. Feldman, G., Lavalley, J., Gildawie, K., & Greeson, J. M. (2016). Dispositional mindfulness uncouples physiological and emotional reactivity to a laboratory stressor and emotional reactivity to executive functioning lapses in daily life. *Mindfulness*, 7(2), 527–541.
38. Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 97–103.
39. Pearson, M. R., Lawless, A. K., Brown, D. B., & Bravo, A. J. (2015b). Mindfulness and emotional outcomes: identifying subgroups of college students using latent profile analysis. *Personality and Individual Differences*, 76, 33–38.
40. Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2012). Mindfulness and emotional distress: the role of negatively biased cognition. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 329–333.
41. Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237–248.
42. Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping,

- and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385
43. Petrocchi, N., & Ottaviani, C. (2016). Mindfulness facets distinctively predict depressive symptoms after two years: the mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 93, 92–96
44. Egger G. Healthy living. *Aust Fam Physician*. 2017.
- 
45. Ehlers S, Kaufmann SHE. Infection, inflammation, and chronic diseases: consequences of a modern lifestyle. *Trends Immunol*. 2010
46. Godoy LD, Rossignoli MT, Delfino-Pereira P, Garcia-Cairasco N, de Lima Umeoka EH. A comprehensive overview on stress neurobiology: basic concepts and clinical implications. *Front Behav Neurosci*. 2018.
47. Creswell JD, Lindsay EK. How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Curr Dir Psychol Sci*. 2014;23:401–7
48. Sousa, G.M., Lima-Araújo, G.L., Araújo, D.B. et al. Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. *BMC Psychol* 9, 21 (2021).
49. Amrani, P. (2011). Loving-kindness: Self-compassion, burnout and empathy among therapists. Unpublished Doctoral Dissertation, Adelphi University.
50. Marzuq, N., & Drach-Zahavy, A. (2012). Recovery during a short period of respite: The interactive roles of mindfulness and respite experiences. *Work & Stress*, 26(2), 175-194.
51. Langer, E. J. (2014). Mindfulness in the age of complexity. *Harvard Business Review*.
52. Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997-1018

53. Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 18(3), 177–182.
54. Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: an attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271.
55. Stevenson, J.C., Emerson, L.M. & Millings, A. The Relationship Between Adult Attachment Orientation and Mindfulness: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* 8, 1438–1455 (2017).
56. Walach H, Buchheld N, Buttenmüller V, et al. Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Pers Individ Dif*. 2006;40(8):1543–1555
57. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006; 13(1):27–45.
58. Park T, Reilly-Spong M, Gross CR. Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Qual Life Res*. 2013 Dec;22(10):2639-59.
59. Davis, Karen M. Lau, Mark A., Cairns, David R. Development and Preliminary Validation of a Trait Version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. – № 23.
60. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) [Электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа до ресурсу:  
[https://www.academia.edu/696417/Mindfulness\\_and\\_emotion\\_regulation\\_The\\_development\\_and\\_initial\\_validation\\_of\\_the\\_Cognitive\\_and\\_Affective\\_Mindfulness\\_Scale\\_Revised\\_CAMS\\_R\\_](https://www.academia.edu/696417/Mindfulness_and_emotion_regulation_The_development_and_initial_validation_of_the_Cognitive_and_Affective_Mindfulness_Scale_Revised_CAMS_R_).

61. Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*. 2004; 11(3):191–206.
62. Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*. 2008; 15(2):204–223.
63. Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64 (4), 405–408.
64. Challenging the Construct Validity of Mindfulness Assessment—a Cognitive Interview Study of the Freiburg Mindfulness Inventory [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа до ресурсу: [https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07\\_kliniken/psy\\_psychosomatik/pdf/Mindfulness.pdf](https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07_kliniken/psy_psychosomatik/pdf/Mindfulness.pdf).
65. Taren AA, Creswell JD, Gianaros PJ. Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *PLoS One*. 2013 May 22;8(5):e64574.
66. Sousa VD, Rojjanasrirat W. Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *J Eval Clin Pract*. 2011 Apr;17(2):268-74.
67. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003. Vol. 2, no. 2, pp. 223—250.
68. Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // *Культурно-историческая психология*. 2020. Том 16. № 4. С. 35—48.
69. Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227.

70. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. 54. 6. 1063–1070.
71. Кліманська М. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS/ М. Кліманська, І. Галецька. // *Psychological journal*. – 2020. – №6. – С. 119–132.
72. Осин Е. ИЗМЕРЕНИЕ ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ: РАЗРАБОТКА РУССКОЯЗЫЧНОГО АНАЛОГА МЕТОДИКИ PANAS / Евгений Осин. // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2012. – №4. – С. 91–110.
73. Trousselard M, Steiler D, Raphel C, Cian C, Duymedjian R, Claverie D, Canini F. Validation of a French version of the Freiburg Mindfulness Inventory – short version: relationships between mindfulness and stress in an adult population. *Biopsychosoc Med*. 2010 Aug 12;4:8.
74. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press / [https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self\\_Measures\\_for\\_Self-Esteem\\_ROSENBERG\\_SELF-ESTEEM.pdf](https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf)
75. Christopher A. Pepping, Analise O'Donovan & Penelope J. Davis (2013) The positive effects of mindfulness on self-esteem, *The Journal of Positive Psychology*, 8:5, 376-386
76. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *J Gen Intern Med*. 2001 Sep;16(9):606-13.
77. Perceived Stress Scale [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:  
<https://das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf>.
78. Zimbardo P.G. *Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences*



- Metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – Vol. 77. – № 6. – P. 1271-1288.
- 79.Сеник, О. (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). *Соціальна психологія*, 1-2 (51-52), 153-168.
- 80.Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, 20 (3), 346–363
- 81.Chen, S.-Y., & Zhou, R.-L. (2013). Validation of a Chinese Version of the Freiburg Mindfulness Inventory–Short Version. *Mindfulness*, 5(5), 529–535.
- 82.Hasan Turan Karatepe & Kaasım Fatih Yavuz (2019) Reliability, validity, and factorial structure of the Turkish version of the Freiburg Mindfulness Inventory (Turkish FMI), *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29:4, 472-478
- 83.Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 224–230.
- 84.Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox—the new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press
- 85.Rönnlund, M., Koudriavtseva, A., Germundsjö, L. et al. Mindfulness Promotes a More Balanced Time Perspective: Correlational and Intervention-Based Evidence. *Mindfulness* 10, 1579–1591 (2019)
- 86.Seema, R., & Sircova, A. (2013). Mindfulness—a time perspective? Estonian study. *Baltic Journal of Psychology*, 14(1), 4–21.
- 87.Drake, L., Duncan, E., & Sutherland, F. (2008). Time perspective and correlates of well-being. *Time & Society*, 17(1), 95–107.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Фрайбурзький опитувальник майндфулнесу

Цей опитувальник покликаний визначити ваш досвід майндфулнесу. Відповідаючи на запитання, будь ласка, опирайтеся на ваш досвід впродовж останнього місяця. Будь ласка, для кожного запитання позначте відповідь, яка найкраще вам підходить. Просимо вас відповідати відверто і спонтанно, наскільки це можливо. Тут немає «правильних» чи «неправильних», «гарних» чи «поганих» відповідей. Нам дуже важливий ваш особистий досвід.

#### Щиро вдячні за ваші зусилля!

М	Д	Д	М
а	о	о	а
й	с	с	й
ж	и	и	ж
е	т	т	е
	ь	ь	
н	р	ч	з
і	і	а	а
к	д	с	в
о	к	т	ж
л	о	о	д
и			и

- |   |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Я відкритий до досвіду теперішнього моменту.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Я відчуваю своє тіло – чи то під час прийому їжі, її приготування, прибирання, чи розмови.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Якщо я помічаю, що відлетів у думках, я м'яко повертаюся до проживання теперішнього моменту. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Я здатен цінувати себе.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Я звертаю увагу на мотиви своїх дій.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Я не засуджую себе, коли бачу власні помилки та труднощі.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Я відчуваю зв'язок зі своїм досвідом, тут і тепер  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Я приймаю неприємний досвід.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9. Я доброзичливий до себе, коли щось іде не так.
10. Я спостерігаю за своїми почуттями, не розчиняючись у них.
11. У складних ситуаціях я можу взяти паузу і не реагувати негайно.
12. Я переживаю моменти внутрішнього спокою і умиротворення навіть у болісних і тривожних ситуаціях.
13. Я нетерплячий до себе і навколишніх людей.
14. Я здатний посміхнутися, коли помічаю, як інколи ускладнюю собі життя.

## Додаток Б

### Завірений переклад Шкали самоспівчуття Neff

#### Шкала самоспівчуття

Прочитайте уважно твердження та позначте, як часто ви поведитесь у такий спосіб (виберіть градацію від 1 до 5, де 1 - майже ніколи, 5 - майже завжди)

1. Я ставлюсь неприязно і з осудом до своїх вад і недоліків
2. Коли я почуваюсь пригнічено, то схильний зациклюватись і фіксуватись на всьому, що йде не так.
3. Коли справи йдуть погано, я дивлюсь на труднощі як на невід'ємну частину життя, те, через що проходять всі люди.
4. Коли я думаю про свої недоліки, це може викликати в мене відчуття віддаленості і відрізаності від решти світу.
5. Я намагаюсь ставитись до себе з любов'ю, коли відчуваю емоційний біль.
6. Коли мені не вдається щось важливе, мене поглинає відчуття неповноцінності.
7. Коли я почуваюсь пригнічено, я нагадую собі, що у світі є багато людей, які почуваються так само як я.
8. Коли я переживаю справді важкі часи я можу бути жорстоким до себе.
9. Коли щось мене засмучує, я стараюсь врівноважити емоції.
10. Коли я відчуваю себе в будь-чому недостатньо добрим (-ою), я намагаюсь нагадувати собі що це почуття притаманне всім людям
11. Я нетерпимий і нетерплячий щодо тих аспектів моєї особистості, які мені не подобаються.
12. Коли я переживаю дуже важкі часи, я дбаю про себе і ставлюсь до себе з ніжністю.
13. Коли я почуваюсь пригнічено, мені здається що більшість інших людей ймовірно щасливіші за мене.
14. Коли стається щось болісне, я намагаюсь мати збалансований погляд на ситуацію.
15. Я намагаюсь дивитись на свої невдачі як на невід'ємну частину людської природи.
16. Коли я помічаю якісь свої особливості, які мені не подобаються, я принижую себе за них.

17. Коли щось важливе для мене не вдається, я намагаюсь дивитись на це об'єктивно.
18. Коли мені справді важко, мені може здаватись що іншим людям живеться легше ніж мені.
19. Я добрий до себе, коли переживаю страждання.
20. Коли щось мене засмучує, мене затоплюють почуття.
21. Я можу бути трохи жорстоким до себе коли страждаю
22. Коли я відчуваюсь пригнічено, я намагаюсь підходити до своїх почуттів з цікавістю і відкритістю.
23. Я терпимий до своїх власних вад і недоліків.
24. Коли стається щось неприємне, я схильний до того, щоб надмірно роздувати проблему.
25. Коли мені не вдається щось важливе для мене, я схильний почуватись самотньо в своїй поразці.
26. Я намагаюсь ставитись з розумінням і терпінням до тих рис мого характеру, які мені не подобаються.

*Терешко*



## Додаток В

**Показники внутрішньої узгодженості та кореляційні зв'язки для  
неадаптованої української версії шкали Самоспівчуття та її субшкал  
(Self-compassion)**

Summary for scale Доброта до себе: M Cronbach alpha: ,829219 Standardized Average inter-item corr.: ,498325					Summary for scale: Mean=12,0565 Std Cronbach alpha: ,884072 Standardized Average inter-item corr.: ,608465				
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	ltn-Totl Correl.	variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	ltn-Totl Correl.
5	12,48387	13,54006	3,679682	0,62409	1o	9,629032	17,52367	4,186129	0,69975
12	12,79839	13,58032	3,685148	0,62995	8o	9,685484	17,26398	4,154995	0,71280
19	12,71774	13,31549	3,649040	0,73287	11o	9,862904	17,48927	4,182017	0,72279
23	12,50000	14,81452	3,848963	0,58931	16o	9,459678	17,29676	4,158937	0,69649
26	12,50000	14,63710	3,825846	0,56330	21o	9,588710	16,90342	4,111377	0,77219

Summary for scale: Mean=12,4597 Std Cronbach alpha: ,738174 Standardized Average inter-item corr.: ,415514					Summary for scale: Mean=8,36290 Std Cronbach alpha: ,816884 Standardized Average inter-item corr.: ,530264				
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	ltn-Totl Correl.	variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	ltn-Totl Correl.
3	8,838710	8,522373	2,919310	0,49124	4o	6,080645	10,31608	3,211865	0,64442
7	9,838710	8,006244	2,829531	0,47187	13o	6,338710	9,62721	3,102775	0,70508
10	9,508064	7,346709	2,710481	0,56850	18o	6,112903	10,84209	3,292733	0,64134
15	9,193548	7,430281	2,725854	0,59539	25o	6,556452	11,19843	3,346405	0,56326

Summary for scale: Mean=13,5565 Std Cronbach alpha: ,785735 Standardized Average inter-item corr.: ,485194					Summary for scale: Mean=8,24194 Std Cronbach alpha: ,769079 Standardized Average inter-item corr.: ,457483				
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	ltn-Totl Correl.	variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	ltn-Totl Correl.
9	10,03226	7,531217	2,744306	0,56624	2o	6,225806	8,86837	2,977980	0,68732
14	10,06452	7,028096	2,651056	0,72317	6o	6,008065	10,97574	3,312966	0,47317
17	9,96774	7,886056	2,808212	0,56725	20o	6,459677	10,21612	3,196266	0,56304
22	10,60484	7,739008	2,781907	0,52440	24o	6,032258	10,01509	3,164662	0,56207

Табл.1. Показники внутрішньої узгодженості для субшкал шкали Самоспівчуття Neff.

## Додаток В (продовження)

Summary for scale Загальний результат Mean=70,4274 Std.Dv.=19,2067 Valid N:124 (SC)					
Cronbach alpha: ,928008 Standardized alpha: ,928236					
Average inter-item corr.: ,341121					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
1o	68,00000	333,9033	18,27302	0,677160	0,923478
2o	68,41129	327,9518	18,10944	0,711916	0,922706
3	66,80645	348,3335	18,66369	0,406477	0,927333
4o	68,14516	336,4790	18,34336	0,567499	0,925151
5	67,16129	340,2965	18,44713	0,515088	0,925942
6o	68,19355	337,3658	18,36752	0,580423	0,924937
7	67,80645	353,8819	18,81175	0,227810	0,930123
8o	68,05645	336,2307	18,33659	0,611537	0,924460
9	66,90323	339,9100	18,43665	0,572747	0,925086
10	67,47581	345,2010	18,57959	0,410057	0,927525
11o	68,23387	339,2760	18,41945	0,565274	0,925176
12	67,47581	340,3784	18,44935	0,519997	0,925858
13o	68,40323	335,6277	18,32014	0,560420	0,925301
14	66,93549	341,6571	18,48397	0,560878	0,925291
15	67,16129	336,8449	18,35334	0,624239	0,924307
16o	67,83064	335,9471	18,32886	0,609487	0,924484
17	66,83871	344,2482	18,55393	0,508990	0,925997
18o	68,17742	341,7266	18,48585	0,496321	0,926206
19	67,39516	336,5939	18,34649	0,650999	0,923961
20o	68,64516	340,5192	18,45316	0,497557	0,926237
21o	67,95968	334,3451	18,28511	0,665888	0,923647
22	67,47581	341,0881	18,46857	0,543028	0,925508
23	67,17742	339,9524	18,43780	0,616716	0,924565
24o	68,21774	338,4607	18,39730	0,523382	0,925868
25o	68,62096	337,2192	18,36353	0,581840	0,924914
26	67,17742	338,0976	18,38743	0,624026	0,924370

Табл.2. Показник внутрішньої узгодженості для шкали Самоспівчуття Neff.

## Додаток Д


## Завірений переклад Шкали сприйманого стресу (PSS-10)

## Шкала сприйманого стресу (PSS-10)

Питання в даному опитувальнику стосуються Ваших відчуттів і думок протягом останнього місяця. В кожному твердженні Вам потрібно вказати, як часто Ви почувались чи думали певним чином, вписуючи відповідну цифру.

- 0 - ніколи
- 1 - майже ніколи
- 2 - іноді
- 3 - досить часто
- 4 - дуже часто

1. \_\_\_ Як часто за останній місяць Ви були засмучені через непередбачувані події?
2. \_\_\_ Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. \_\_\_ Як часто протягом останнього місяця Ви відчували нервові напруження або стрес?
4. \_\_\_ Як часто протягом останнього місяця Ви відчували впевненість у своїй здатності вирішувати ваші особисті проблеми?
5. \_\_\_ Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?
6. \_\_\_ Як часто за останній місяць Ви думали, що не можете впоратись з тим, що Вам потрібно зробити?
7. \_\_\_ Як часто за останній місяць Ви були здатні впоратись зі своїм роздратуванням?
8. \_\_\_ Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що контролюєте ситуацію?
9. \_\_\_ Як часто за останній місяць Ви відчували роздратування через те, що події, які відбувались, виходили з-під Вашого контролю?
10. \_\_\_ Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що накопичені труднощі досягли такої межі, що Ви не могли їх контролювати?

Переклад  
Вірши  




## Додаток Е

**Показники внутрішньої узгодженості та кореляційні зв'язки для неадаптованої української версії PSS-10**

Summary for scale: Mean=18,7984 Std.Dv.=7,07334 Valid N:124 (PSS-10) Загальна шкала Cronbach alpha: ,837917 Standardized alpha: ,835714 Average inter-item corr.: ,350960					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
1	16,56452	40,47165	6,361733	0,577422	0,818583
2	16,78226	39,05743	6,249594	0,610123	0,814863
3	16,28226	39,60581	6,293315	0,589427	0,817096
6	16,72581	39,16675	6,258335	0,592381	0,816743
9	16,81452	39,05431	6,249344	0,664640	0,809728
10	17,10484	38,02934	6,166793	0,682033	0,807049
4o	17,34678	43,74265	6,613823	0,351922	0,838695
5o	17,02419	43,10425	6,565383	0,365038	0,838447
7o	17,33064	44,36648	6,660817	0,325981	0,840300
8o	17,20968	42,63345	6,529430	0,541335	0,823439

Summary for scale: Mean=12,5161 Std.Dv.=5,47349 Valid N:124 (PSS-10): Перенапруження Cronbach alpha: ,870503 Standardized alpha: ,871303 Average inter-item corr.: ,535973					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
1	10,28226	21,92840	4,682776	0,649940	0,852075
2	10,50000	20,78226	4,558756	0,686634	0,845530
3	10,00000	21,20968	4,605397	0,664544	0,849404
6	10,44355	22,08553	4,699524	0,540579	0,871397
9	10,53226	20,89412	4,571009	0,737891	0,837082
10	10,82258	20,12981	4,486626	0,751551	0,833616

Summary for scale: Mean=6,28226 Std.Dv.=2,97841 Valid N:124 (PSS-10): Протидія стресу Cronbach alpha: ,720774 Standardized alpha: ,727297 Average inter-item corr.: ,403594					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
4o	4,830645	5,269706	2,295584	0,517808	0,653930
5o	4,508065	5,266064	2,294791	0,455100	0,696916
7o	4,814516	5,473660	2,339586	0,508888	0,659292
8o	4,693548	5,631894	2,373161	0,572955	0,629544

Correlations (PSS-10) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=124 (Casewise deletion of missing data)					
Variable	Means	Std.Dev.	Загальне PSS-10	Перенапруження/helplessness	Протидія стресу/self-efficacy
<b>Загальне PSS-10</b>	18,79839	7,073344	1,000000	<b>0,918491</b>	<b>0,686942</b>
Перенапруження/helplessness	12,51613	5,473490	<b>0,918491</b>	1,000000	<b>0,343578</b>
Протидія стресу/self-efficacy	6,28226	2,978406	<b>0,686942</b>	<b>0,343578</b>	1,000000

## Додаток Ж

**Показники внутрішньої узгодженості шкали самооцінки  
Розенберга**

Summary for scale: Mean=18,2339 Std.Dv.=4,53372 Valid Cronbach alpha: ,838698 Standardized alpha: ,838160 Average inter-item corr.: ,349681					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
1	16,48387	16,66910	4,082780	0,550372	0,822058
2o	16,56452	15,63293	3,953851	0,629422	0,813698
3	16,09678	17,34547	4,164790	0,459308	0,830429
4	16,03226	18,16025	4,261485	0,337474	0,840293
5o	16,38710	16,52757	4,065412	0,572148	0,819924
6o	16,63710	16,81185	4,100225	0,480260	0,829265
7	16,24194	16,79630	4,098330	0,620605	0,816651
8o	17,05645	17,16617	4,143208	0,454169	0,831278
9o	16,26613	15,71143	3,963765	0,704188	0,806261
<b>10</b>	16,33871	17,28850	4,157944	0,513182	<b>0,825768</b>

## Додаток 3

**Показник внутрішньої узгодженості шкали Фрайбурзького  
опитувальника майдфулнесу.**

Summary for scale: Mean=37,7871 Std.Dv.=6,46619 Valid N:714 (N=714) Cronbach alpha: ,848559 Standardized alpha: ,848968 Average inter-item corr.: ,288864					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
1	34,72829	36,63205	6,052442	0,506907	0,837879
2	35,04482	35,91116	5,992592	0,507110	0,837728
3	35,03221	37,44014	6,118835	0,393074	0,844416
4	34,92297	35,53888	5,961450	0,579053	0,833244
5	34,77451	37,07380	6,088826	0,463057	0,840368
6	35,23949	36,57149	6,047437	0,465500	0,840267
7	34,86415	35,68882	5,974012	0,577016	0,833485
8	34,83894	36,58891	6,048876	0,487999	0,838898
9	35,15546	35,46183	5,954983	0,592189	0,832457
10	35,31653	35,54687	5,962120	0,573539	0,833559
11	35,27451	36,65294	6,054167	0,455672	0,840869
12	35,73809	35,91040	5,992528	0,543856	0,835471
<b>13o</b>	35,28711	37,96659	6,161703	0,300790	<b>0,850542</b>
14	35,01541	36,90593	6,075025	0,428650	0,842507

## Додаток И

**Ретестова надійність. Загальний результат, для групи з досвідом медитації, без досвіду медитації та з досвідом медитації більше 2 років відповідно**

Pair of Variables	All Groups Spearman Rank Order Correlations (Retest) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
FMI-R1 & FMI-R2	77	0,397614	3,752856	0,000343

Табл 1. Показник r-Спірмена загальний, N = 77

Pair of Variables	Чи є у вас досвід M=1 Spearman Rank Order Correlations (Retest) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
FMI-R1 & FMI-R2	31	0,483281	2,972758	0,005885

Табл 2. Показник r-Спірмена у досліджуваних, що мають досвід медитації чи технік майндфулнесу.

Pair of Variables	Чи є у вас досвід M=2 Spearman Rank Order Correlations (Retest) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
FMI-R1 & FMI-R2	46	0,352551	2,499015	0,016260

Табл 3. Показник r-Спірмена у досліджуваних, що не мають досвід медитації чи технік майндфулнесу.

Pair of Variables	Тривалість досвіду M=1 Spearman Rank Order Correlations (Retest) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
FMI-R1 & FMI-R2	20	0,336751	1,517333	0,146550

Табл 4. Показник r-Спірмена у досліджуваних, що мають досвід медитації чи технік майндфулнесу до трьох місяців.

## Додаток И (продовження)

Тривалість досвіду M=2				
Spearman Rank Order Correlations (Retest)				
MD pairwise deleted				
Marked correlations are significant at p <.05000				
Pair of Variables	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
FMI-R1 & FMI-R2	6	0,750000	2,267787	0,085938

Табл 5. Показник r-Спірмена у досліджуваних, що мають досвід медитації чи технік майндфулнесу від трьох місяців до двох років.

Тривалість досвіду M=3				
Spearman Rank Order Correlations (Retest)				
MD pairwise deleted				
Marked correlations are significant at p <.05000				
Pair of Variables	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
FMI-R1 & FMI-R2	5	0,948683	5,196152	0,013847

Табл. 6. Показник r-Спірмена у досліджуваних, що мають досвід медитації чи технік майндфулнесу більше 2-ох років.

Тривалість досвіду M=2				
Spearman Rank Order Correlations (Retest)				
MD pairwise deleted				
Marked correlations are significant at p <.05000				
Pair of Variables	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
FMI-R1 & FMI-R2	6	0,750000	2,267787	0,085938

Табл. 7. Показник r-Спірмена у досліджуваних, що мають досвід медитації чи технік майндфулнесу від трьох місяців до двох років.

Var6=2				
Spearman Rank Order Correlations (Retest)				
MD pairwise deleted				
Marked correlations are significant at p <.05000				
Pair of Variables	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
FMI-R1 & FMI-R2	11	0,696767	2,914132	0,017195

Табл. 8. Показник r-Спірмена у досліджуваних, що мають досвід медитації чи технік майндфулнесу від трьох місяців.

## Додаток К

## Факторний аналіз Фрайбурзького опитувальника майндфулнесу.

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,500000)	
	Factor 1	Factor 2
Var1	0,677426	0,098378
Var2	0,669566	0,108367
Var3	0,545617	0,069797
Var4	0,649467	0,259835
Var5	0,501020	0,255800
Var6	0,414356	0,381452
Var7	0,746258	0,120746
Var8	0,537781	0,252602
Var9	0,548361	0,411904
Var10	0,432533	0,523553
Var11	0,100679	0,758860
Var12	0,285304	0,661420
Var 13	-0,021726	0,648134
Var 14	0,279208	0,494333
Expl.Var	3,553299	2,504696
Prp.Totl	0,253807	0,178907

Value	Eigenvalues (Spreadsheet20) Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	4,807614	34,34010	4,807614	34,34010
2	1,250381	8,93129	6,057995	43,27139

## Додаток Л

## Порівняльний та дисперсійний аналіз

T-tests: Grouping: Var1 (Spreadsheet27)											
Group 1: 1											
Group 2: 2											
Variable	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2	Std.Dev. 1	Std.Dev. 2	F-ratio Variances	p Variances
Var2	37,76860	37,79089	-0,034546	712	0,972451	121	593	5,929812	6,574941	1,229424	0,163618

Табл.1 Порівняльний аналіз рівня особистісного майндфулнесу між статтями.

T-tests: Grouping: Var1 (Spreadsheet39)											
Group 1: 2											
Group 2: 1											
Variable	Mean 2	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 2	Valid N 1	Std.Dev. 2	Std.Dev. 1	F-ratio Variances	p Variances
NewVar9	37,26437	38,49624	-2,45592	699	0,014295	435	266	6,518071	6,321719	1,063084	0,586331

Табл.2 Порівняльний аналіз рівня особистісного майндфулнесу залежно від наявності чи відсутності досвіду медитації чи технік майндфулнесу. .

Чи є досвід M?=1					
Scheffe Test; Variable: FMI (Alpha-Factor)					
Marked differences are significant at p < ,05000					
Тривалість досвіду M	{1}	{2}	{3}	{4}	{5}
	M=36,398	M=38,280	M=38,057	M=37,833	M=41,823
1 {1}		0,728023	0,722594	0,959547	0,000000
2 {2}	0,728023		0,999948	0,999742	0,155277
3 {3}	0,722594	0,999948		0,999980	0,048746
4 {4}	0,959547	0,999742	0,999980		0,325429
5 {5}	0,000000	0,155277	0,048746	0,325429	

Табл. 3 Тест Шеффе для п'яти груп залежно від тривалості досвіду медитації чи технік майндфулнесу.

## Додаток Л (продовження)

		Чи є досвід M?=1 Scheffe Test; Variable: FMI (Alpha-Factor) Marked differences are significant at p < ,05000		
Тривалість M (1-3)		{1}	{2}	{3}
		M=36,398	M=38,097	M=41,823
1	{1}		0,167063	0,000000
2	{2}	0,167063		0,000734
3	{3}	0,000000	0,000734	

Табл 4. Тест Шеффе для трьох груп залежно від тривалості досвіду медитації чи технік майндфулнесу.

		Чи є досвід M?=1 Univariate Tests of Significance, Effect Sizes, and Powers for FMI (Alpha-Factor) Sigma-restricted parameterization Effective hypothesis decomposition						
Effect	SS	Degr. of Freedom	MS	F	p	Partial eta-squared	Non-centrality	Observed power (alpha=0,05)
Intercept	111592,7	1	111592,7	3272,563	0,000000	0,928502	3272,563	1,000000
Тривалість M (1-3)	778,7	2	389,3	11,418	0,000018	0,083090	22,836	0,992834
Як часто практикували ост місяць?	156,5	3	52,2	1,529	0,207334	0,017883	4,588	0,401411
Тривалість M (1-3)*Як часто практикували ост місяць?	360,5	6	60,1	1,762	0,107379	0,040263	10,572	0,659870
Error	8593,1	252	34,1					

Табл. 5 Дисперсійний аналіз ANOVA



## Додаток М

**Кореляційні зв'язки між особистісним майндфулнесом та використаними для дослідження методиками для підтвердження конвергентної валідності.**

Variable	Correlations (Конвергентна валідність) Marked correlations are significant at $p < ,05$ N=124 (Casewise deletion of missing data)			
	Means	Std.Dev.	Вік	FMI
Вік	34,41129	12,07498	1,000000	-0,028943
<b>FMI</b>	36,53226	7,30790	-0,028943	<b>1,000000</b>
PSS-10	18,79839	7,07334	0,055236	<b>-0,571040</b>
Перенапруження/helplessness	12,51613	5,47349	0,075366	<b>-0,432130</b>
Протидія стресу/self-efficacy	6,28226	2,97841	-0,007323	<b>-0,562015</b>
Розенберг	18,23387	4,53372	0,137382	<b>0,576302</b>
ПА	31,36290	6,82217	0,005575	<b>0,592449</b>
НА	22,19355	7,84056	-0,024721	<b>-0,504532</b>
РНQ-9	8,20968	5,01100	-0,014739	<b>-0,387820</b>
Доброта до себе	3,15000	0,91904	0,117181	<b>0,628133</b>
Самокритика	3,41129	1,02911	-0,020004	<b>-0,485447</b>
Загальна людяність	3,11492	0,89794	<b>0,222053</b>	<b>0,424235</b>
Ізоляція	3,09073	1,05265	0,100660	<b>-0,466090</b>
Майндфулнес	3,38911	0,88821	<b>0,264104</b>	<b>0,671749</b>
Надідентифікація	3,06048	1,02081	0,097232	<b>-0,574622</b>
Загальний бал	3,20331	0,73581	0,163831	<b>0,710105</b>
Негативне минуле	3,12500	1,04449	0,052778	<b>-0,574366</b>
Гедоністичне теперішнє	2,95161	0,73424	<b>-0,354545</b>	0,032112
Майбутнє	3,49032	0,68211	<b>0,263546</b>	0,070522
Позитивне минуле	3,51008	0,84066	0,095699	0,108629
Фаталістичне теперішнє	2,65726	0,91313	0,169576	<b>-0,186563</b>
DBTP	2,82315	0,84208	<b>0,190280</b>	<b>-0,523887</b>