

TRAUKSMES UN APZINĀTĪBAS RĀDĪTĀJU ATŠĶIRĪBAS PIEAUGUŠIEM INDIVĪDIEM AR DAŽĀDU MEDITĀCIJU PIEREDZI

Mindfulness Factors and Anxiety Levels in Groups of Adults with Different Meditation Experience

Guna Svence
Laila Majore
Māris Majors

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija

Abstract. *The study includes the methodological model of mindfulness, definition of mindfulness in Latvian, model of other psychological notions related to mindfulness, proven links between the mindfulness and its subscales and anxiety scales, differences in mindfulness indicators among respondent groups with different meditation experience. The study involved 198 respondents in age of 22–56 years ($M=36.91$; $SD=8.23$) with different meditation experience. The study uses the Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ- adapted in Latvian by M. Majors (2012), as well as Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory Form (Spielberger, et al. 1983), adapted in Latvian by D. Škuškovnika (LU Rīga, 2004).*

The results show that there are statistically significant links between indicators of mindfulness and its subscales, as well as indicators of the anxiety scale (r between -0.27 and $-0.63r$, $p<0.01$). Results indicate statistically significant differences in the respondent groups of mindfulness and its subscales with different meditation practice. Results were between ($F(2.198)=6.51$, $p<0.05$) and ($F(2.198)=19.83$, $p<0.01$).

Keywords: *mindfulness; meditation; anxiety.*

Ievads

Pēdējo desmit gadu laikā apzinātības jēdzienu (angl. *mindfulness*) plaši izmanto psiholoģijas pētnieki un praktiķi dažādās psiholoģijas jomās, jo apzinātības intervenču efektivitāti ir apstiprinājuši pētījumu rezultāti (Kabat-Zinn, 1990, 1993, 2003).

Pētījumi parāda, ka uz apzinātību bāzētās programmas un intervences samazina trauksmi, stresu, negatīvās emocijas, depresijas simptomus (Shapiro, Carlson, Astin, Freedman, 2006, Shapiro, Brown, Biegel, 2007), to apstiprina arī citi veiktie pētījumi (Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams, Segal, 2002, Walach, Buchheld, Büttenmüller, 2006). Psihologs Kabat-Zinns (Kabat-Zinn, 1990), norāda, ka trauksme bieži ir stresa un depresijas simptomu pamatā. Pētījumi parāda, ka pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp apzinātības apakšskalām un trauksmes skalām (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006, Bowlin, Baer, 2012).

Rakstā apskatītā pētījuma (Svence, Majors, Majore, 2012) mērķis bija teorētiski un empīriski pārbaudīt jautājumu, vai pastāv atšķirība apzinātības un trauksmes rādītājos dažāda ilguma meditāciju grupās. Izmantotās metodes- jēdziena *apzinātība* (angl. *mindfulness*) lingvistiskā adaptācija un psihometriskā

adaptācija, apzinātības aptaujas adaptācija un apzinātības rādītāju saistību izpēte ar citiem psiholoģijas fenomeniem, tai skaitā meditācijas prakses pieredzi. Pētījuma metodes: Mindfulness piecu aspektu aptauja (The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ- Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) ir izveidota, pamatojoties uz piecu neatkarīgi izveidotu *Minfulness aptauju* faktoru analīzes pamata. Adaptācija Latvijā: M. Majors, maģistra darba ietvaros (RPIVA, 2012), Spīlbergera- Trauksmes stāvokļa – iezīmes pašnovērtējuma anketa (State-Trait anxiety Inventory (FormY - Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg & Jacobs, 1983 - pēc Majora, 2012), trauksmes testa adaptācija Latvijā- D. Škuškovnika (LU,2006).

Apzinātības jēdziens *The concept of mindfulness*

Visbiežāk citētās definīcijas un veidotās atsauces par apzinātības jēdziena skaidrojumu, citu teorētiķu un praktiķu publikācijā ir Kabat- Zinna (*Kabat-Zinn, 1990,1993,2003*) definīcijas un dotie skaidrojumi par apzinātības jēdzienu. Kabat-Zinna dotajās definīcijās „apzinātība ir apzinātas uzmanības veltīšana patreizējam brīdim bez vērtēšanas” (*Kabat-Zinn,1994*), „atvērtas sirds esošā momenta nevērtējoša apzināšanās” (*Kabat-Zinn, 2003, p.24*) vai- „šī brīža pieredzes nevērtējoša pieņemšana”. Kabat-Zinns skaidro, ka apzinātība iekļauj ne tikai kognitīvo uzmanību, bet arī sirsnīgu un draudzīgu interesi par šī brīža pieredzi, kā arī domu un emociju vērošanu un fiksēšanu, nevis reaģēšanu uz tām. Tā kā prāts var būt miegains, sapņains, koncentrēts, emocionāls, tā arī prāts var būt arī apzināts (*mindfull*).

Apzinātība tiek aprakstīta kā prāta stāvoklis divos aspektos: kā prāta izpaušmes un kā prāta stāvoklis *šeit un tagad*. Kaut arī prātam piemīt dabiska tieksme mājot pagātnē vai uztraukties par nākotni, apzinātības stāvoklis maigi novirza prātu uz pašreizējo brīdi. Iepriekšminēto apkopo un paskaidro arī citi autori (1.tabula):

1.tabula

Apzinātības jēdziena saturs *Content of mindfulness*

(*Shapiro, Schwartz, 2000, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006, Buchheld, Grossman, Walach, 2001u.c.*)

| Apzinātības kvalitātes. Īpašības | Definīcija |
|---|--|
| Nevērtēšana/ netiesāšana | Objektīvs redzējums, tagadnes vērošana mirkli pa mirklīm, neizvērtējot un nekategorizējot to. |
| Necenšanās/ nepūlēšanās | Neorientēšanās uz mērķi, nepieķeršanās rezultātam vai sasniegumiem, notikumu nesteidzināšana. |
| Pieņemšana | Atvērtība, kas ļauj saskatīt un uztvert notikumus tādus, kādi tie ir un pašlaik notiek. Pieņemšana nav pasivitāte vai atkāpšanās, bet gan skaidrāka sapratne par tagadni, kas ļauj efektīvāk uz to reaģēt. |

| | |
|----------------------|---|
| Pacietība | Ļaušanās notikumu attīstībai laika gaitā, veicinot pacietību pret sevi, citiem un šo mirkli. |
| Uzticēšanās | Uzticēšanās sev, savam ķermenim, intuīcijai, emocijām, kā arī uzticēšanās tam, ka dzīve sniedz jaunas iespējas, kā tam ir jābūt. |
| Atvērtība | Lūkošanās uz notikumiem un lietām tā, it kā tos redzētu pirmo reizi, iespēju radīšana, pievēršot uzmanību visām pašreizējām atgriezeniskajām saitēm. |
| Nepieķeršanās | Nepieķeršanās domām, jūtām, pieredzei un neturēšanās pie tām. Taču nepieķeršanās nenozīmē šo domu, jūtu vai pieredzes apslāpēšanu. |
| Delikātums | Liegums, uzmanīgums un jutīgums, taču šīs sajūtas nav pasīvas, nedisciplinētas vai balstītas tikai uz iecietību. |
| Nesavtība | Mīlestības vai līdzjūtības sniegšana šajā mirklī, nedomājot par ieguvumu vai pretim saņemšanu. |
| Empātija/ līdzjūtība | Cita cilvēka pašreizējās situācijas izjušana un izpratne, izjutot un izprotot šī cilvēka skatupunktu, emocijas, rīcību (reakciju), un komunikāciju ar šo cilvēku. |
| Pateicība | Ciena, novērtēšana un pateicīgums par šo mirkli. |
| Mīļums/ labestība | Labsirdība, līdzjūtība un lološana, piedošana un beznosacījumu mīlestība. |

Apzinātības saistība ar trauksmes un depresijas korekcijas iespējām

Pētījumi parāda, ka apzinātības treniņi var samazināt trauksmi un panikas lēkmes (Kabat - Zinn, 2003, Shapiro, Schwartz, 2000, Davis, Hayes, 2011, Greeson, Brantley, 2009, Frewen, Dozois, Neufel, Lanius, 2011). Šīs būtiskās izmaiņas, kur tika panākti būtiski uzlabojumi cilvēkiem ar trauksmi un cilvēkiem, kas cieta no panikas lēkmēm, rosināja veikt padziļinātus pētījumus papildus tam, ka cilvēki norādīja, ka viņi vairāk spēj kontrolēt savas panikas izjūtas, un uzrādīja būtisku trauksmes fobiju un citu medicīnisko simptomu samazinājumu, kas sekoja pēc apzinātības kā stresa samazināšanas programmas. Pētījumā piedalījās 23 cilvēki, vispirms ar intervijām nosakot precīzu diagnozi, trauksmes, depresijas un panikas līmeņus, tad tika strādāts katru nedēļu, kontrolējot stāvokli. Gan trauksme, depresija, gan panikas lēkmju biežums nozīmīgi samazinājās. Rezultāti pētījuma dalībniekiem saglabājās arī trīs mēnešus pēc programma, vairums no viņiem bija atbrīvojušies no panikas lēkmēm. Pētījumi ir skaidri parādījuši, ka cilvēki, kam ir panikas lēkmes un trauksmes stāvokļi, ir spējīgi izmantot apzinātības treniņu, lai regulētu savas trauksmes un panikas izjūtas un atklāts, ka treniņu laikā apgūtais pozitīvi turpina ietekmēt arī turpmāko dzīvi. Apzinātības treniņu programma tiek orientēta uz apzinātības pakāpju attīstību, īpaši nestrādājot ar trauksmi, bet pašu apzinātības attīstību (Kabat - Zinn, 1990, 2003), apzinātības terapija samazina trauksmi un depresijas simptomus (Buchheld, Grossman, Walach, 2001, Coelho, Canter, Ernst, 2007)

Pētījumi pierādīja, ka gan pusaudžiem, vecuma grupā no 14-18 gadiem un pieaugušajiem rezultāti būtiski neatšķīrās (Shapiro, Brown, Biegel, 2007).

Apzinātības izmantošana trauksmes gadījumā ļauj trauksmei kļūt par nevērtējošas uzmanības objektu. Spīlbergers (Spielberger, 1977) trauksmi definē kā procesu, kurā iesaistīti vairāki komponenti: kā indivīds apzinās trauksmes stāvokli (ar trauksmi saistītos simptomus), trauksmes psiholoģiskās reakcijas, uzdevumu izpilde (risināšana), apstākļi, kuri ietekmē procesu (gan iekšējie, gan ārējie). Spīlbergers izdala trauksmainību kā stāvokli (T-stāvoklis) un trauksmainību kā īpašību (T-iezīmi). Apzinātības treniņa ietekmi uz emocijām, emociju regulēšanu apstiprina Erismana un Roemera (Erisman, Roemer, 2010) pētījums, kurā tika secināts, ka apzinātības intervence statistiski nozīmīgi palielina respondentu reakciju uz pozitīvām emocijām un samazina reakciju uz negatīvām. Farba, Andersona, Meiberga un kolēģu (Farb, Anderson, Mayberg, 2010) pētījumā tika apstiprināta hipotēze, ka apzinātības treniņi samazina emocionālo ievainojamību depresiju veicinošās situācijās.

Apzinātības treniņa apguves saistība ar meditācijas faktoru

Apzinātības praktizēšanā bieži izmanto apzinātības meditāciju. Dažādas, uz apzinātību bāzētās intervenču programmas, kam pamatā ir meditācijas prakses pielietošana, ir izstrādātas ar mērķi mazināt trauksmes, stresa, depresijas u.c. psiholoģiskos simptomus, uzlabot veselību un labizjūtu. Apzinātības prakses ir adaptētas laicīgām vajadzībām, un tās plaši tiek lietotas gan medicīnas, gan garīgās veselības aprūpē (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006). Kabat-Zinss (Kabat-Zinn, 1994, kā minēts Majori, 2012) par meditācijas praksi sauc piepūli, kas jāpieliek, lai attīstītu spēju būt saskaņā ar šo mirkli: "Cilvēki domā, ka meditācija ir kāds īpašs darbības veids, bet tas tā gluži nav. Tā ir vienkāršība kā tāda, bieži mēs sakām - nedari neko, sēdi šeit! Bet meditācija nav par sēdēšanu, bet apstāšanos un būšanu šeit – esošajā brīdī." Golemana raksta (Goleman, 2001, kā minēts Majori, 2012)- apziņas pārmaiņas, kas panāktas apzinātības ceļā, var ilustrēt ar procesu, kurā ogle kļūst par dimantu: " ..parastu prāta stāvokli varētu salīdzināt ar ogles gabalu, bet apzinātu uztveri – ar dimantu..šķiet, ka vielu pasaulē nav lielāku pretstatu kā pretstats starp ogli un dimantu, tomēr abas šīs vielas ir tikai oglekļa molekulu atšķirīgs izkārtojums. Tāpat kā dimants ir pārveidojusies ogle, tā arī skaidra apziņa var atmodināt mūs no apmulsuma un neskaidrības". Citi autori Kardaciotto ar kolēģiem (Cardaciotto et.al., 2008) norāda, ka kognitīvi biheiviorālā terapijā (CBT) saistībā ar apzinātības integrāciju terapijās sācies „trešais vilnis”, kur trešā viļņa intervences var iedalīt divās grupās: 1) kas balstās uz apzinātības treniņiem, piemēram, MBSR (Mindfulness Bihavioural Stress Reduction) vai MBCT(Mindfulness Bihavioural Cognitive Training); 2) kas izmanto apzinātību kā atslēgu, piemēram: pieņemšanas un uzticēšanās terapija ACT, dialektiskā biheiviorālā terapija DBT, recidīva novēršana (Cardaciotto, 2008). Šīs intervences veido apzinātības konceptu kā prasmes, kuras var iemācīties un praktizēt ar mērķi mazināt psiholoģiskos simptomus, uzlabot psiholoģisko un

fizisko veselību un labizjūtu. MBSR un MBCT pamatā balstās uz formālās meditācijas praksēm, kurā dalībnieki pavada līdz 45 min., katru dienu praktizējot. Savukārt DBT un ACT balstās uz plašām variācijām- īsāku uzdevumu plašākām variācijām, kurā ar apzinātību saistītās iemaņas var tikt praktizētas bez meditācijas nepieciešamības. Katrs veids pielieto apzinātības koncepciju un vingrinājumus atšķirīgu mērķu sasniegšanai (Baer, Smith, et.al., 2006).

Tieši tāpēc pētījuma autori izvēlējās izpētīt apzinātības faktoru atšķirības, salīdzinot grupas, kas meditē regulāri un kas nemeditē vispār vai ļoti reti.

Pētījuma rezultāti

Lai atlasītu grupas, tika izmantota sniega pikas metode- tie respondenti, kuri atsaucās, nodeva ziņu tālāk, tādējādi tika izveidota randomizēta pašizveidojoša izlase. Datu vākšanai tika izmantota interneta vietne *visidati.lv*, kur tika ievietota aptauja, un tika izsūtīti e-pasti ar lūgumu aizpildīt pievienotu elektronisku anketu vai aizpildīt internetā ar lūgumu pārsūtīt tālāk. Kopā aptauju veica 198 respondenti ar vidējo vecumu 36 gadi (M=36,91; SD=8,23); 130 sievietes (M=37,46; SD=7,95) un 68 vīrieši (M=35,87; SD=8,43), no tiem 193 interneta vietnē *visidati.lv*, 5 atsūtīja aizpildītas aptaujas Microsoft Excel datnēs.

Tika atlasīti resondenti pēc meditāciju biežuma. Pēc meditācijas prakses biežuma izlase tika sadalīta trijās respondentu grupās: 1) bieži meditē (četras reizes nedēļā, vai biežāk)- 30 respondenti (M=39,20; SD=8,16), 2) vidēji bieži meditē (līdz trim reizēm nedēļā)- 35 respondenti (M=37,77; SD=8,14), 3) maz/nemaz nemeditē (dažas reizes gadā, vai nemeditē)- 133 respondenti (M=36,17; SD=8,06).

Lai pārbaudītu pētījuma jautājumu, vai tiem respondentiem, kuriem ir augsti trauksmes rādītāji, ir pazemināti apzinātības rādītāji, tika veikta grupu pielīdzināšana pēc Kolmogorova- Smirnova formulas un korelēti abu aptauju rādītāji, neizdalot meditācijas biežumus. 2. tabulā redzami dati parāda, ka korelācija ir izteikti negatīva.

1.tabula

Korelācijas starp izlases trauksmes rādītājiem un apzinātības rādītājiem *Correlations between mindfulness and anxiety*

(N=198. **p<0,01)

| Nr. p.k. | Apzinātības rādītāji (mindfulness fact.) | Situatīvā trauksme (situative anxc.) | Personības trauksme (person.anxc.) |
|----------|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | Apzinātība kopumā (general) | -,55** | -,634** |
| 2. | Pamanīšana | -,28** | -,27** |
| 3. | Aprakstīšana | -,47** | -,53** |
| 4. | Apzināta rīcība | -,39** | -,46** |
| 5. | Nevērtēšana | -,41** | -,53** |
| 6. | Nereāģēšana | -,32** | -,41** |

Tātad tika pierādīts, ka tie respondenti, kuriem ir augstas apzinātības pazīmes, tiem ir zemi trauksmes situatīvie un personības rādītāji, un otrādi.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, vai meditācijas biežums un regularitāte ir saistīti ar augstiem apzinātības rādītājiem, tika izveidotas izlases, kur respondenti bija snieguši atbildes, ka viņi meditē dažas reizes gadā vai nemeditē nemaz, un tika izdalīta grupa - rādītājs „Maz/nemaz”, un tika atlasīti respondenti, kuri meditē līdz trijām reizēm nedēļā ar nosaukumu-grupa „Vidēji”, kā arī tika atlasīti respondenti, kuri meditē četras reizes nedēļā vai biežāk, ar grupas nosaukumu „Bieži”.

Tika izmantota vienfaktora dispersijas analīze (*One way ANOVA*) triju neatkarīgu izlašu salīdzināšanai, kur kā neatkarīgais mainīgais tika izmantots meditācijas prakses biežums un atkarīgais mainīgais- FFMQ skalas un apakšskalu rādītāji.

Pētījuma rezultāti uzrādīja, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības apzinātības un tās apakšskalu rādītājos respondentu grupās ar atšķirīgu meditācijas praksi biežumu. Rezultāti parādīti 3. tabulā:

3.tabula

Apzinātības rādītāju atšķirības 3 grupās ar atšķirīgu meditāciju biežumu
Statistical dates of differences between 3 groups with different meditation frequencies
(*N=198. * p < 0,05; **p<0,01.*)

| Grupu sadalījums pēc meditācijas prakses biežuma rādītāja | | | | | | | | sig.* |
|---|------------------|-------|-----------------------------|-------|--------------|-------|-------|---------|
| | Maz/nemaz(never) | | Dažreiz- vidēji (sometimes) | | Bieži(often) | | | |
| | SD | M | SD | M | SD | M | SD | |
| Apzinātība | 125.47 | 14.04 | 137.51 | 18.58 | 142.67 | 18.09 | 19.64 | 0.000** |
| Pamanīšana | 24.34 | 4.05 | 27.71 | 4.11 | 29.30 | 6.09 | 19.83 | 0.000** |
| Aprakstīšana | 27.11 | 5.45 | 29.83 | 5.58 | 30.43 | 5.79 | 6.51 | 0.002* |
| Apzinātā rīcība | 27.75 | 3.94 | 29.46 | 4.45 | 30.77 | 5.28 | 7.19 | 0.001* |
| Nevērtēšana | 26.68 | 4.98 | 29.74 | 5.85 | 29.77 | 6.09 | 7.32 | 0.001* |
| Nereaģēšana | 19.59 | 3.10 | 20.77 | 3.77 | 22.40 | 3.59 | 9.48 | 0.000** |

Secinājumi

Iegūtie rezultāti norāda uz to, ka respondentiem, kuriem ir augstāki apzinātības rādītāji ir zemāki trauksmes kā stāvokļa rādītāji un trauksmes kā iezīmes rādītāji. Šī saistība vērojama arī attiecībā uz visām apzinātības apakšskalām. Tas sasaucas ar apzinātības pētnieku secinājumiem, ka apzinātības treniņi samazina trausmi (Kabat - Zinn, 1990, Biegel, Brown, Shapiro, Schubert, 2009). Pamanīšanas apakšskalas rādītāji uzrāda acīm redzami vājāku saistību ar trausmes skalu rādītājiem nekā apzinātības un pārējo apakškalu

rādītāji, kas varētu būt saistīts ar to, ka pamanīšanu raksturo spēja pamanīt esošā momenta notikumus neatkarīgi no tā, vai tie tālāk tiek uztverti kā pozitīvi vai negatīvi. Tādējādi pamanīšana pēc būtības neietekmē, kā notikums X tiek uztverts vai interpretēts, jo var pamanīt gan labo, gan slikto. Ja indivīds pamana pārsvarā sliktos notikumus, tad tas varētu paaugstināt trauksmes rādītājus. Arī Baiere (Baer et al., 2006), pētot apzinātības apakšskalu saistību ar trauksmi, ieguvusi līdzīgus rezultātus un pauž līdzīgus uzskatus. Bovlina un Baires pētījuma (Bowlin, Baer, 2012) rezultāti parāda, ka pastāv saistība starp pamanīšanu un trauksmi un ka šī saistība nav statistiski nozīmīga.

Pētījuma rezultāti parāda, ka respondentiem ar augstākiem aprakstīšanas rādītājiem ir zemāks trauksmes līmenis. Tas ļauj domāt, ka, aprakstot vai izsakot vārdos savu esošā brīža pieredzi, tā tiek apzināta, tajā skaitā apzināta tiek arī tā pieredzes daļa, kas var radīt trauksmi. Līdz ar to, ja indivīds izteiktu vārdos savu esošā brīža pieredzi, tad tas varētu samazināt trauksmi. Tas, savukārt, sasaucas ar Spīlbergera (Spielberger, 1977) uzskatiem- trauksme, kas rosina indivīdu uztvert plašu, objektīvi drošu objektu loku kā draudus saturošu, rosina reaģēt uz tiem ar trauksmes stāvokli, kur intensitāte neatbilst objektīvām briesmām. Savukārt, Frevena, Dozoisa un kolēģu (Frewen, Dozois, Neufeld, Lanius, 2011) pētījums apliecina, ka indivīdiem ar posttraumatiskā stresa sindromu ir grūtības izteikt pozitīvās, kā arī negatīvās emocijas vārdos, komunikācijā.

Pēc iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka gan apzinātība, gan visi apzinātības aspekti ciešāk korelē ar trauksmi kā iezīmi nekā ar trauksmi kā stāvokli, kas norāda, ka apzinātībai vairāk piemīt iezīmes, nevis stāvokļa īpašības. Kas savukārt apstiprina apzinātības pētnieku teikto, ka apzinātības prakse ir veids, kā stādāt ar trauksmi, panikas lēkmēm, mainot veidu, kā persona uztver to, kas notiek un uz ko vērš uzmanību (*Kabat - Zinn, 1990*).

Rezultāti norāda, ka nevērtēšanas apakšsakala korelē vidēji cieši negatīvi ar trauksmes aptaujas skalām. Pieņemot to, ka vērtējoša situācija ir potenciāls trauksmes cēlonis (Spielberger, 1977), tas ļauj secināt- ja cilvēks nevērtē savu pieredzi, tad viņam varētu būt mazāks trauksmes līmenis. Tas sasaucas ar Greisona un Brantlija (Greenson, Brantly, 2009) pētījumu, kur autori norāda, ka apzinātības praktizēšana ļauj veselīgāk un efektīvāk domāt par savu iekšējo baiļu, trauksmes pieredzi caur pašregulāciju, kas ietverta iekšējā nevērtējošā apzināšanās.

Pētījumā tika pārbaudīts arī papildus sajauktais mainīgais, vai apzinātība ir saistīta arī ar vecumposmu. Pētījuma rezultāti parāda, ka saistības starp apzinātību, tās apakšskalām ir attiecināmas uz dažādām vecuma grupām, bet dažādās vecuma grupās nav statistiski nozīmīgu atšķirību. Tas varētu norādīt, ka uz apzinātību balstītās intervences varētu būt vienlīdz efektīvas dažāda vecuma respondentiem. To apliecina Biegela, Brovna, Šapiro (Biegel, Brown, Shapiro, 2009) pētījums, kur programma bija efektīva, lai samazinātu trauksmes, depresijas un somatisko traucējumu simptomus, lai uzlabotu pašcieņu un miega kvalitāti gan pusaudžu grupā, gan pieaugušo grupā.

Rezultāti uzrāda, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības apzinātības un tās apakšskalū rādītājos respondentu grupās ar atšķirīgu meditācijas praksi. Tas liecina, ka apzinātības rādītāji ir saistīti ar praktizēšanās- meditācijas biežumu. No tā var secināt, ka tiem respondentiem, kuri meditē biežāk, ir arī augstāki apzinātības rādītāji.

Rezultāti uzrāda, ka pamanīšanas apakšskalū rādītāji ir izteiktākie tiem, kas meditē bieži ($F=19,83$), tas ir vislielākais- divas vai vairāk reizes lielāks kā citās apakšskalās, kas vedina domāt par to, ka meditācijas prakses viens no rezultātiem ir spēja pamanīt. Tas saskan ar apzinātības pētnieku pētījumu rezultātiem, kur jau 2004.gadā Baier, Šmits (Baer, Smith et al., 2004) savā pētījumā atzīmēja meditācijas saistību ar pamanīšanu, norādot uz to, ka pastāv saistība starp meditācijas prakses biežumu un pamanīšanas skalū rādītājiem. 2008. gada publikācijā Baiere (Baere et al., 2006) ierosina, ka būtu vēlams pētīt indivīdus ar lielāku meditācijas praksi. 2008. gadā Baeres pētījuma rezultāti uzrāda saistības starp apzinātības apakšskalām, no kurām izteiktākā ($r=0,35$; $p<0,01$) ir saistība starp meditācijas prakses rādītājiem un pamanīšanas apakšskalū rādītājiem. Tas apliecina, ka meditācijas prakse attīsta pamanīšanu vairāk kā citas ar apzinātību saistītās prasmes.

Pētījuma rezultāti norāda, ka meditēt dažas reizes mēnesī un biežāk ir pietiekami, lai būtiski paaugstinātos apzinātības rādītāji. To apstiprina Čadvika un Hembera (Chadwick, Hember et al., 2007) pētījums par to, ka pastāv nozīmīgas atšķirības starp SMQ (*Sothamptona Mindfulness Questionnaire*) rādītājiem meditējošo un nemeditējošo respondentu grupās.

Savukārt apzinātas rīcības un nereagēšanas rādītāju izmaiņām nepieciešams meditācijas prakses biežums vismaz četras reizes nedēļā vai biežāk. Baeres pētījumā (Baer et al., 2006) pētījuma rezultāti norāda uz to, ka pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp meditācijas praksi un apzinātības apakšskalām.

Summary

There was 2 years long study about mindfulness questionnaire psycholinguistical and psychometrical adaptation ($N=303$) in Latvia and sample of inhabitants of Latvia ($N=198$) research for compare factors "mindfulness factors" and "meditation per week".

The aim of the first study was to adapt the mindfulness questionnaires in Latvian language. The study involves theoretical examination of the following mindfulness questionnaires: Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R), Toronto Mindfulness Scale (TMS), Five Facet Mindfulness Scale (FFMQ), Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ), Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS), and research with adapted Five Facet Mindfulness Scale (FFMQ) (Baer et al., 2006). The study also aimed at investigating the compliance between the psychometric indicators and the respective indicators of the original survey, as well as establishing whether there is any statistically significant correlation between the indicators of the mindfulness subscales and personal traits. The study involved 303 respondents in age of 22–56 years ($M=36.29$; $SD=8.46$).

Other part of this study analyses results done with Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). The results showed that the total level of internal coherence of the scale is excellent ($\alpha=0.9$), and Cronbach α for subscales is between 0.87 and 0.62. Results of the factor analyses confirmed the five facet structure, the same as in the original FFMQ questionnaire. In general, the results of the study show that the FFMQ questionnaire adapted in Latvian has appropriate psychometric indicators, therefore it can be used for research of mindfulness, its facets and their relation to other notions in psychology. The questionnaire is provided for clinical researchers.

There is the main results are showed in this article from the third part of 2 years long research and this study includes the methodological model of mindfulness, definition of mindfulness in Latvian, model of other psychological notions related to mindfulness, proven links between the mindfulness and its subscales and anxiety scales, differences in mindfulness indicators among respondent groups with different meditation experience, and possible directions of further research. This study involved 198 respondents in age of 22–56 years ($M=36.91$; $SD=8.23$) with different meditation experience. The study uses the Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ (Baer, et al. 2006) adapted in Latvian by M. Majors (2012), as well as Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory Form (Spielberger, et al. 1983), adapted in Latvian by D. Škuškovnika (LU Rīga, 2004). The results showed that there are statistically significant links between indicators of mindfulness and its subscales, as well as indicators of the anxiety scale (r between -0.27 and $-0.63r$, $p<0.01$). Results indicate statistically significant differences in the respondent groups of mindfulness and its subscales with different meditation practice. Results were between ($F(2.198)=6.51$, $p<0.05$) and ($F(2.198)=19.83$, $p<0.01$).

Literatūra References

1. Baer, R.A., Gregory, T., Smith, Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L.(2006). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*. Retrieved from <http://asm.sagepub.com/content/13/1/27>
2. Baer, RA., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 2745.
3. Biegel, G.M.; Brown, K.W., Shapiro, S.L.; Schubert, C.M. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial*.
4. Bowlin, S., Baer, R.,(2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411–415
5. Buchheld, N., Grossman, P., Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
6. Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., et al. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204.
7. Chadwick, P, Hember, M, Symes, J, Peters, E, Kuipers, E, Dagnan, D., (2008), Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *Br J Clin Psychol*. 2008 Nov;47(Pt 4):451-5. Epub 2008 Jun 20.

8. Coelho, H. F., Canter, P. H., & Ernst, E. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy: Evaluating current evidence and informing future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(6), 1000-1005.
9. Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208. doi:10.1037/a0022062.
10. Greeson, J., Brantley, J., (2009). Mindfulness and Anxiety Disorders: Developing a Wise Relationship with the Inner Experience of Fear. Didonna, F., *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, Science+Business Media, LLC 2009.
11. Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion, Vol 10*(1), Feb 2010.
12. Farb, N.A.S., Anderson, A.K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z.V. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion, 10*(1), 25-33. doi:10.1037/a0017151.
13. Frewen, P.A., David, J. A., Dozois, Richard W. J. Neufeld, and Ruth A. Lanius (2011). Disturbances of emotional awareness and expression in posttraumatic stress disorder: Meta-mood, emotion regulation, mindfulness, and interference of emotional expressiveness. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Mar 28, 2011, No Pagination Specified.
14. Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Harmony Book: New York.
15. Paul A. Frewen, David J. A. Dozois, Richard W. J. Neufeld, and Ruth A. Lanius (2011)., Disturbances of emotional awareness and expression in posttraumatic stress disorder: Meta-mood, emotion regulation, mindfulness, and interference of emotional expressiveness, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Mar 28, 2011, No Pagination Specified.
16. Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., & Van der Linden, M. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychological Assessment, 21*(4), 506-514.
17. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
18. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
19. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.
20. Majors, M., Majore, L., Svence, G. (2012). *Apzinātības testa adaptācija Latvijā un apzinātības un citu mainīgo lielumū saistība*. RPIVA.
21. Škuškovnika (2004). *Trauksme latviešiem un Latvijā dzīvojošiem krieviem*. Promocijas darbs. LU.
22. Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 2007 1*(2), 105-115.
23. Shapiro, S.L., and G. E. Schwartz, (2000), "The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness," In M. Boekaerts, M. Zeidner, & P. R. Pintrich (Eds.), *Handbook of self-regulation*, p. 263.
24. Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, I.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386.

25. Spielberger, C.D. (1977). Conceptual and methodological issues in anxiety research. In Spielberger (Ed.) *Anxiety. Current Trends in Theory and Research. Vol.2.*, New- York: Academic Press.
26. Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*, 275-287.
27. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 157–160.
28. Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., et al. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555.

Dr.psych.profesore

Guna Svence

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija

e-pasts: gunasvence@rpiva.lv

Mag.psych.lektors, psihologs

Māris Majors

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija

e-pasts: maris@harmonija.lv

Mag.psych.lektore, **psiholoģe**

Laila Majore

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija

e-pasts: laila@harmonija.lv