

## Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação

Sónia Gregório<sup>1</sup> e José Pinto Gouveia<sup>2</sup>

O mindfulness tem sido definido como prestar atenção com propósito, no momento presente e sem ajuizar a experiência. Nos últimos anos têm sido desenvolvidos vários instrumentos de medida do mindfulness. Este artigo tem como objectivo apresentar a aferição do Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) para a população portuguesa. 821 Sujeitos completaram o FFMQ e outras medidas de psicopatologia. A Análise Factorial Exploratória mostrou uma solução de cinco factores a explicar 50.48% da variância total. As facetas apresentaram uma boa consistência interna e mostraram-se moderadamente correlacionadas entre si, à excepção de algumas correlações inesperadas com as facetas Observar e Não Julgar. As correlações entre as facetas e outros constructos psicológicos foram no sentido previsto, à excepção da faceta Observar que se comportou de modo contrário às restantes, à semelhança do que aconteceu no estudo original. Os resultados deste estudo de validação mostram que o Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness é apropriado para a população portuguesa.

**PALAVRAS-CHAVE:** *mindfulness*, questionário, versão Portuguesa, propriedades psicométricas.

### 1. Introdução

A Terapia Cognitivo-Comportamental tem sido alvo de novos desenvolvimentos designados como a “terceira geração da Terapia Comportamental” ao combinarem as técnicas cognitivo-comportamentais com o mindfulness e a aceitação (Hayes, 2004). Estas novas abordagens enfatizam o contexto, a função e a relação que os indivíduos têm com os seus pensamentos e emoções, ao invés do desafio dos pensamentos negativos e irracionais (Singh et al., 2008). Assim, o mindfulness tem sido incorporado em protocolos de tratamento de várias perturbações psicológicas

---

1 Bolseira de Investigação de Doutoramento (SFRH/BD/40290/2007) pela FCT (Fundação para a Ciência e a Tecnologia) - [sm\\_gregorio@hotmail.com](mailto:sm_gregorio@hotmail.com)

2 Coordenador do CINEICC e Professor Catedrático da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

com o objectivo de intervir em processos mentais que contribuem para a perturbação emocional e para o comportamento mal-adaptativo (Bishop et al., 2004).

O termo *mindfulness* é a tradução para inglês do termo “*Sati*” em Pali. Significa recordar (ter presente o que acontece), reconhecimento, consciência, intencionalidade da mente, mente vigilante, atenção plena, alerta, mente lúcida, auto-detenção da consciência e a auto-consciência (Pali Text Society, 1921;1925, in Sillifant, 2007).

O conceito é aparentemente simples mas a sua descrição e caracterização não reúne consenso entre os vários investigadores (Bishop et al., 2004). O facto de se reportar a um constructo multifacetado torna-o de difícil caracterização e operacionalização (Bishop, 2002).

De um modo geral, a definição do *mindfulness* varia em função do seu contexto (social, psicológico, clínico ou espiritual), bem como em função da perspectiva de análise (de investigador, clínico ou praticante) (Singh et al., 2008). Assim, as várias definições existentes na literatura não reúnem consenso quando se trata de esclarecer e distinguir os componentes principais do *mindfulness*, os processos psicológicos que envolve, as suas tecnologias e os seus resultados (Bishop et al., 2004; Sillifant, 2007). É tratado como uma técnica, um método, um processo psicológico ou como o próprio resultado de um processo psicológico, pelo que os princípios que unem estas diferentes perspectivas de investigação permanecem pouco esclarecidos (Hayes, & Wilson, 2003).

A ausência de uma definição operacional do *mindfulness* tem como principal consequência a elevada ambiguidade em torno deste tema e a falta de consenso entre investigadores tem dificultado a determinação dos ingredientes activos do *mindfulness* e dos seus mecanismos de mudança (Dimidjian, & Linehan, 2003).

Langer (1989, in Borynski, 2006) foi uma das primeiras autoras a debruçar-se sobre este conceito, definindo-o como um estado mental flexível no qual se está activamente envolvido no presente, se observam fenómenos novos e se está sensível ao contexto (Fletcher, & Hayes, 2005). Sem considerar a consciência dos estados emocionais e das sensações físicas como componentes fundamentais do *mindfulness* na sua própria definição do conceito, classificou-o como um constructo metacognitivo e multidimensional.

Bishop e colaboradores (2004) propõem dois componentes principais: a auto-regulação da atenção, mantida na experiência do momento presente de modo a permitir um melhor reconhecimento e identificação dos eventos mentais que ocorrem no presente, e a orientação para a experiência do momento presente, caracterizada pela curiosidade, abertura à experiência e aceitação.

Outros autores conceptualizam o mindfulness como um constructo unidimensional. Brown e Ryan (2003) definem a consciência (*awareness*) e a atenção no momento presente aos estímulos internos (pensamentos, emoções, sensações físicas) e externos como os componentes fundamentais do mindfulness.

Vários autores conceptualizam ainda o mindfulness como um conjunto de competências ou aptidões que podem ser aprendidas e praticadas, contribuindo para melhorar a saúde e o bem-estar dos indivíduos (Baer et al., 2006). Marlatt e Kristeller (in Baer, 2003) descrevem o mindfulness como a habilidade de dirigir totalmente a atenção às experiências que ocorrem no momento presente, aceitando-as sem as julgar. Esta aprendizagem capacitará o indivíduo para reagir às situações de modo mais deliberado, isto é, responder às situações mais reflectidamente ao invés de reflexiva e automaticamente (Bishop et al., 2004).

Kabat-Zinn (2003) realça o facto das várias definições de mindfulness ignorarem algumas das suas características mais importantes, curiosamente, as mais difíceis de definir e caracterizar. A aceitação, o não ajuizar (*nonjudgement*), o conhecimento consciente (*awareness*) do momento presente, a atenção e a intenção são componentes essenciais na definição e também na experiência de mindfulness (Germer, 2005). O autor conceptualiza este constructo em contexto terapêutico como a consciência do conhecimento que emerge ao prestar atenção com propósito, no momento presente, momento a momento e sem realizar qualquer juízo valorativo sobre a própria experiência. Os pensamentos, emoções e sensações devem ser observados como eventos da mente, sem que o indivíduo se identifique com eles ou lhes reaja com o seu padrão automático e habitual de resposta.

A literatura empírica atesta amplamente a eficácia das intervenções baseadas no mindfulness, contudo a avaliação do mindfulness tem recebido pouca atenção por parte dos investigadores (Baer et al., 2006) e a ausência de medidas psicométricas tem-se traduzido numa imprecisa avaliação deste constructo ao longo dos vários estudos (Christopher et al., 2009). Assim, estas medidas são indispensáveis para a compreensão da natureza do mindfulness e dos componentes e mecanismos através dos quais exerce os seus potenciais efeitos (Baer et al., 2006).

Para preencher esta necessidade várias medidas de mindfulness têm sido desenvolvidas nos últimos anos, nomeadamente: o *Cognitive and Affective Mindfulness Scale - Revised* (CAMS-R; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007), o *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001; Walach, Buchheld, Grossman, & Schmidt, 2006), o *Toronto Mindfulness Scale* (TMS; Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, & Carmody, 2006), o *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004),

o *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown, & Ryan, 2003) e o *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, & Walsh, 2008). Estes questionários de auto-resposta proporcionam uma oportunidade para investigar a natureza do mindfulness e a sua relação com outros constructos psicológicos, na medida em que a construção destas medidas de mindfulness tem sempre subjacente uma conceptualização deste constructo, ou seja, uma operacionalização que pretende capturar o mindfulness na sua essência (Baer et al., 2006).

Baer e colaboradores (2006) elaboraram um projecto de investigação com o intuito de investigar se o mindfulness pode ser considerado um constructo multifacetado e de caracterizar as suas possíveis facetas. Inicialmente começaram por examinar as características psicométricas de vários questionários de mindfulness: o *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS, Brown, & Ryan, 2003), o *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI, Buchheld, Grossman, & Walach, 2001), o *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS, Baer, Smith, & Allen, 2004), o *Cognitive and Affective Mindfulness Scale* (CAMS, Feldman, Hayes, Kumar, & Greeson, 2004; Hayes, & Feldman, 2004) e o *Mindfulness Questionnaire* (MQ, Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnam, 2005). Estes autores encontraram elevados valores de consistência interna em todos os questionários; correlações positivas e significativas entre eles e com a experiência de meditação; e também correlações no sentido previsto com variáveis da psicopatologia.

Numa segunda fase partiram da hipótese que as correlações entre o mindfulness e outras variáveis variavam amplamente devido ao facto dos vários questionários medirem aspectos diferentes deste constructo e realizaram uma análise factorial exploratória para examinar a estrutura de combinação de todos os itens dos cinco questionários. Encontraram uma estrutura de cinco factores: quatro deles virtualmente idênticos às facetas encontradas no desenvolvimento do KIMS (observar, descrever, agir com consciência e aceitar sem julgar); e um quinto factor com itens do FMI e MQ, aparentemente descritores de uma postura não reactiva à experiência interna. Os autores seleccionaram um total de 39 itens distribuídos por cinco factores – *Observar, Descrever, Agir com Consciência, Não Julgar e Não Reagir* – com elevada consistência interna e moderadamente correlacionados entre si, com excepção de uma correlação sem significância estatística entre as facetas *Observar* e *Não Julgar*.

Na sequência desta análise estatística realizaram uma análise factorial confirmatória numa amostra independente para examinar a validade da estrutura encontrada, que sugeriu que quatro factores (com excepção do *Observar*) correspondem a componentes de um constructo global de mindfulness.

Os autores exploraram igualmente as relações existentes entre as cinco facetas identificadas e outros constructos e concluíram que as facetas se correlacionam de modo distinto com diferentes variáveis sugerindo que todas elas são úteis na compreensão do mindfulness. A faceta *Observar* destacou-se das restantes na medida em que apresentou correlações contrárias às esperadas, o que foi hipotetizado como podendo ser função da experiência de meditação.

Por último os autores examinaram a validade preditiva das facetas de mindfulness relativamente a constructos psicológicos e comprovaram que as facetas *Agir com Consciência*, *Não Julgar* e *Não Reagir* mostram mais validade na predição da saúde mental, quando comparadas com as restantes facetas.

Os autores deste questionário concluíram através dos resultados que a conceptualização do mindfulness como um constructo multifacetado é útil na compreensão dos seus componentes e nas suas relações com outras variáveis. Salienta-se que o FFMQ tem sido um dos questionários de mindfulness mais utilizados na investigação para análise da relação deste constructo com a psicopatologia.

Dada a inexistência a nível nacional de instrumentos aferidos e validados que meçam este constructo, este estudo inclui-se num projecto de investigação em curso que visa a tradução e adaptação de vários instrumentos de avaliação do mindfulness para a população portuguesa. Neste estudo em particular pretende-se estudar as características psicométricas e a validade factorial da versão portuguesa do Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006): o Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness. Realça-se que dado o facto do termo mindfulness estar amplamente difundido na literatura optou-se por não o traduzir.

## 2. Metodologia

### 2.1 Participantes

Para atingir os objectivos propostos, conceptualizou-se um estudo no qual participaram 821 sujeitos, mais concretamente 641 mulheres (78.1%) e 180 homens (21.9%), com uma média de 26.18 anos de idade.

Desta amostra fizeram parte 597 estudantes universitários com uma idade média de 20.55 anos (com um intervalo de idades entre 17 e 46 anos e um desvio padrão de 2.97) e com uma média de 14.07 anos de escolaridade (com um desvio-padrão de 1.79). Nesta amostra de estudantes 98.8% eram solteiros e 477 (79.9%) dos participantes eram mulheres. A colheita de dados nesta amostra realizou-se com

estudantes de diversos cursos e anos curriculares da Universidade de Coimbra e de Institutos Superiores em Coimbra, Porto e Tomar.

Participaram igualmente 224 indivíduos da população geral, com uma média de idade de 41.11 anos e um desvio-padrão de 14.43, idades compreendidas entre os 17 e os 35 anos e com 14.50 anos de escolaridade em média (e desvio-padrão de 3.70). Do total de sujeitos da população geral 164 (73.2%) eram mulheres, 127 (57.7%) eram casados, 106 (47.7%) declararam desempenhar uma profissão de nível socioeconómico baixo e igual número (47.7%) uma profissão de nível socioeconómico médio. A colheita de dados realizou-se em empresas e instituições do distrito de Coimbra.

Optou-se pelo método directo de distribuição e recolha dos questionários, sendo ambas as tarefas realizadas em momentos distintos para ambos os grupos de sujeitos da amostra. Todos os participantes deram o seu consentimento após terem sido informados dos objectivos do estudo e de ter lhes sido assegurada a confidencialidade dos resultados.

## 2.2. Instrumentos

Para além dos dados recolhidos para a caracterização sociodemográfica, utilizaram-se ainda os seguintes instrumentos de avaliação:

O Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (*Five Facet Mindfulness Questionnaire* – FFMQ, Baer et al., 2006). Os autores conceptualizam o mindfulness na sua qualidade disposicional como um constructo multifacetado, avaliando-o em cinco facetas distintas. Este questionário é composto por 39 itens de auto-resposta que avaliam a tendência de cada indivíduo para estar mindful no dia-a-dia. Todos os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 1 (“nunca ou muito raramente verdadeiro”) a 5 (“muito frequentemente ou sempre verdadeiro”). As subescalas da versão original apresentaram valores indicativos de uma boa consistência interna:  $\alpha_{\text{Observar}} = .83$ ;  $\alpha_{\text{Descrever}} = .91$ ;  $\alpha_{\text{Agir com Consciência}} = .87$ ;  $\alpha_{\text{Não Julgar}} = .87$ ;  $\alpha_{\text{Não Reagir}} = .75$ .

A Escala de Afecto Positivo e Afecto Negativo (*Positive and Negative Affect Schedule* – PANAS, Watson, Clark, & Tellegen, 1988; tradução e adaptação: Galinha, & Pais-Ribeiro, 2005). Este questionário avalia duas dimensões do afecto – que correspondem às duas subescalas de afecto positivo e afecto negativo – através de 20 itens de auto-resposta respondidos numa escala de tipo Likert de 1 (“nada ou muito ligeiramente”) a 5 (“extremamente”) e que se reportam às emoções sentidas durante as últimas semanas. Os valores da consistência interna na escala original e na versão portuguesa são de magnitude semelhante: escala de Afecto Positivo  $\alpha = .88$  e  $\alpha = .86$ ; e escala de Afecto Negativo  $\alpha = .87$  e  $\alpha = .89$ , respectivamente.

O Inventário Depressivo de Beck (*Beck Depression Inventory* – BDI, Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961; Beck, Steer, & Garbin, 1988; tradução e adaptação: Vaz Serra, & Pio Abreu, 1973a, 1973b). Este questionário é constituído por 21 itens de auto-resposta que medem atitudes e sintomas característicos da depressão. Cada item tem várias possibilidades de resposta, cotadas entre 0 e 3 pontos, num total possível de 63. O questionário original apresenta uma consistência interna elevada com um coeficiente de Alfa de .81 e também a versão portuguesa tem apresentado boas propriedades psicométricas (Vaz Serra, et al., 2006).

As Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens (*Depression Anxiety Stress Scales* – DASS-21, Lovibond, & Lovibond, 1995; tradução e adaptação: Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004). Os autores operacionalizam um modelo tripartido para avaliar sintomas de ansiedade e depressão. O questionário apresenta 21 itens que avaliam sintomas emocionais negativos distribuídos em três subescalas com valores de consistência interna adequados:  $\alpha_{\text{Depressão}} = .88$ ,  $\alpha_{\text{Ansiedade}} = .82$  e  $\alpha_{\text{Stress}} = .90$  na versão original e  $\alpha_{\text{Depressão}} = .85$ ,  $\alpha_{\text{Ansiedade}} = .74$  e  $\alpha_{\text{Stress}} = .81$  na versão portuguesa. Cada item tem quatro possibilidades de resposta, apresentadas numa escala de tipo Likert de 0 (“não se aplicou nada a mim”) a 3 (“aplicou-se a mim a maior parte das vezes”). A pontuação máxima possível de obter em cada subescala é 21.

O Inventário de Supressão do Urso Branco (*White Bear Suppression Inventory* – WBSI, Wegner, & Zanakos, 1994; tradução e adaptação: Pinto-Gouveia, & Albuquerque, 2007). O questionário é composto por 15 itens de auto-resposta que avaliam a tendência geral para suprimir pensamentos negativos indesejáveis. Os itens são preenchidos numa escala de tipo Likert de 1 (“discordo fortemente”) a 5 (“concordo fortemente”) e a pontuação total situa-se entre 15 e 75. O Alfa de Cronbach é de .89 na versão original e de .90 na amostra deste estudo.

O Questionário de Respostas Ruminativas (*Rumination Response Questionnaire* – RRQ-10, Treynor, Gonzales, & Nolen-Hoeksema, 2003; tradução e adaptação: Dinis, Pinto-Gouveia, Duarte, & Castro, *in press*). Os itens de auto-resposta deste questionário que medem a ruminação, respondidos numa escala de tipo Likert de 1 (“quase nunca”) a 4 (“quase sempre”), correspondem a duas subescalas com os seguintes valores de consistência interna para a versão original:  $\alpha_{\text{Reflexivo}} = .72$  e  $\alpha_{\text{Ruminativo}} = .77$ . Na versão portuguesa os valores de Alfa de Cronbach encontrados foram de .75 e .76, respectivamente.

O Inventário de Sintomas Psicopatológicos (*Brief Symptom Inventory* – BSI, Derogatis, 1993; tradução e adaptação: Canavarro, 1995). Este questionário apresenta 53 itens respondidos numa escala de tipo Likert de 0 (“nunca”) a 4 (“muitíssimas vezes”). O questionário mede sintomas psicológicos em nove dimensões distintas que apresentam os seguintes valores da consistência interna nas versões original e

portuguesa, respectivamente: Somatização  $\alpha = .80$  e  $\alpha = .80$ , Obsessões-compulsões  $\alpha = .83$  e  $\alpha = .77$ , Sensibilidade interpessoal  $\alpha = .74$  e  $\alpha = .76$ , Depressão  $\alpha = .85$  e  $\alpha = .73$ , Ansiedade  $\alpha = .81$  e  $\alpha = .77$ , Hostilidade  $\alpha = .78$  e  $\alpha = .76$ , Ansiedade fóbica  $\alpha = .77$  e  $\alpha = .62$ , Ideação Paranóide  $\alpha = .77$  e  $\alpha = .72$  e Psicoticismo  $\alpha = .71$  e  $\alpha = .62$ .

### 2.3. Procedimentos Estatísticos

A análise estatística dos dados realizou-se com recurso ao software SPSS (versão 15.0 para Windows).

Entre os vários procedimentos de análise das propriedades psicométricas do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness realizou-se uma Análise Factorial Exploratória (AFE), uma técnica estatística muito utilizada no campo das ciências sociais por agrupar variáveis amplamente correlacionadas entre si (mas relativamente independentes de outros conjuntos de variáveis) em factores, restringindo esta análise à variância comum entre as variáveis, procurando estimar e eliminar a variância devida ao erro e a variância única a cada variável (Costello, & Osborne, 2005; Tabachnick, & Fidell, 2007).

Todos os procedimentos estatísticos - análise factorial exploratória, análise da consistência interna dos factores encontrados e análise das validades convergente e discriminante do questionário – serão explicados no decorrer da apresentação dos resultados.

## 3. Resultados E Discussão

### 3.1. Análise Factorial Exploratória

À semelhança do procedimento estatístico utilizado para o desenvolvimento do questionário no estudo original e com o objectivo de explorar a estrutura conceptual da versão portuguesa do FFMQ procedeu-se a uma análise factorial exploratória (AFE) para explorar as relações existentes entre as diferentes variáveis.

Num primeiro momento estudou-se a solução de uma *Principal Axis Factoring* para averiguar a indicação do número de factores a reter e perceber se o mesmo era coincidente com a proposta dos autores iniciais. Relativamente à variância explicável pelos factores e como critério para a retenção de factores assumimos o critério de Kaiser, valor próprio (*eigenvalue*) igual ou superior a 1, um critério clássico na literatura (Costello, & Osborne, 2005).



Os resultados desta primeira análise factorial exploratória indicaram oito factores (com um valor próprio superior a 1) a explicarem 47,18% da variância total. No entanto, como a extracção de factores (em excesso ou por defeito) pode ter efeitos perniciosos nos resultados, o *Scree Test* de Cattell é apontado como o melhor método para a extracção de factores, alternativo ao critério de Kaiser-Guttman que pode acarretar uma sobrestimação do número de factores (Costello, & Osborne, 2005). De acordo com este critério encontrou-se uma extracção de cinco factores verdadeiramente significativos.

Dada a solução de cinco factores encontrada – consistente com a indicação teórica do modelo a apontar para cinco dimensões do mindfulness – num segundo momento repetiu-se a análise factorial exploratória forçando cinco factores, com o objectivo de analisar a distribuição dos diversos itens nos respectivos factores.

Como os resultados de uma extracção de factores podem ser difíceis de interpretar, independentemente do método de extracção utilizado, a rotação dos dados melhora a interpretabilidade e a utilidade científica das soluções encontradas pela extracção (Tabachnick, & Fidell, 2007). Entre as várias opções possíveis, os métodos de rotação oblíqua partem da assumpção que os factores são correlacionados entre si, o mais esperado no campo das ciências sociais (Costello, & Osborne, 2005) e o mais adequado para o questionário em estudo dada a suposta interdependência das diferentes facetas do mindfulness (Baer et al., 2006). Novamente à semelhança do procedimento no estudo original optou-se pela rotação oblíqua - método *direct oblimin*, com o valor de Delta igual a zero (assumido por defeito no programa estatístico utilizado) para obter uma solução de factores altamente correlacionados entre si.

A análise da distribuição dos itens nos vários factores permitiu encontrar uma total correspondência entre os factores e respectivos itens da versão original e os encontrados na versão portuguesa, logo optou-se por manter os nomes originais dos factores: *Não Julgar, Observar, Agir com Consciência, Descrever e Não Reagir*.

Na construção do questionário original os autores fixaram os seguintes critérios para retenção dos itens e subsequente definição dos factores finais: a validade convergente de cada item com o factor a que pertence (uma saturação igual ou superior a .40 entre cada item e o hipotético factor) e a validade discriminante de cada item (que a saturar simultaneamente em dois factores deveria apresentar uma diferença entre essas correlações de magnitude igual ou superior a .20). Numa perspectiva mais geral, Tabachnick e Fidell (2007) apontam o valor de .32 como valor mínimo de saturação para que um item seja significativo, visto que quanto maior o valor da saturação mais puro será o item enquanto medida do factor. Embora as autoras considerem que a escolha do ponto de corte no valor

de saturação depende da preferência do investigador. Costello & Osborne (2005) afirmam que o mais importante é que todos os valores de saturação dos itens sejam superiores a .30, sem que existam saturações duplas e que todos os factores tenham um mínimo de três itens. Dado o objectivo deste estudo ser a aferição da versão portuguesa deste questionário de mindfulness optou-se por seguir o critério destes últimos autores.

Assim, ainda no âmbito dos resultados da técnica de agrupamento dos itens pelas suas correlações nos cinco factores (AFE) analisaram-se os valores de saturação de todos os itens da versão portuguesa do questionário. O item 36 (*“Presto atenção à forma como as minhas emoções influenciam o meu comportamento”*) saturou no factor 2 (*Observar*) com o valor de saturação mais baixo de todos os itens do questionário (inferior a .30), revelando-se um item com uma baixa correlação com os restantes itens da escala pelo que foi excluído da matriz e o mesmo procedimento estatístico foi novamente repetido. Importa realçar a aparente estabilidade da matriz dado que depois da eliminação deste item problemático a repetição da análise factorial exploratória não alterou de forma relevante os restantes valores.

No Quadro 1 é possível observar os valores de saturação de cada item do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness nos respectivos factores.

Quadro 1 – Estrutura factorial do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (N=821)

Item	Factores				
	Não Julgar	Observar	Agir com Consciência	Descrever	Não Reagir
FFMQ 25	.79	.10	-.04	-.02	-.08
FFMQ 14	.71	.06	.14	-.02	.07
FFMQ 30	.69	.08	.06	-.08	-.08
FFMQ 17	.65	-.13	-.07	.02	.06
FFMQ 3	.63	-.04	-.03	.07	.09
FFMQ 39	.59	-.08	-.03	.03	-.02
FFMQ 10	.58	-.01	.01	-.07	.07
FFMQ 35	.53	.05	.10	-.02	-.09
FFMQ 15	.09	.77	-.07	-.02	-.02
FFMQ 20	.01	.68	.03	.06	.08
FFMQ 6	.04	.58	-.02	.02	.01
FFMQ 31	.00	.55	.01	-.09	.07
FFMQ 1	-.08	.54	-.05	.01	-.06
FFMQ 26	-.03	.53	.05	-.06	.07
FFMQ 11	-.19	.31	-.09	.00	.01
FFMQ 28	.01	.07	.79	.04	-.06
FFMQ 38	.01	.01	.79	.05	.01

FFMQ 13	-.01	-.08	.77	.02	.11
FFMQ 34	-.03	.07	.76	.07	-.08
FFMQ 8	.00	-.09	.72	.01	.04
FFMQ 5	-.02	-.13	.68	-.06	.08
FFMQ 23	.05	.04	.58	-.07	-.12
FFMQ 18	.09	-.05	.53	-.14	-.07
FFMQ 12	.10	-.07	.05	-.75	-.09
FFMQ 37	-.13	.05	-.06	-.74	.10
FFMQ 27	-.10	.02	-.05	-.72	.12
FFMQ 2	.02	-.02	.00	-.72	.07
FFMQ 16	.13	-.12	.08	-.70	-.10
FFMQ 7	.05	.08	.02	-.69	.06
FFMQ 32	-.05	.16	-.07	-.66	.05
FFMQ 22	.11	-.09	.13	-.55	-.21
FFMQ 29	-.02	-.05	-.07	-.03	.65
FFMQ 24	.02	-.09	-.05	-.04	.52
FFMQ 33	.02	.02	-.05	-.04	.44
FFMQ 19	-.07	.07	.00	.07	.40
FFMQ 21	.02	.08	.04	.04	.36
FFMQ 9	.06	.11	.18	-.12	.36
FFMQ 4	-.08	.19	.13	-.11	.34
<b>Valor Próprio</b>	<b>7.35</b>	<b>4.96</b>	<b>2.78</b>	<b>2.33</b>	<b>1.76</b>
<b>Variância explicada</b>	<b>19.34</b>	<b>13.06</b>	<b>7.31</b>	<b>6.12</b>	<b>4.64</b>
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>.86</b>	<b>.78</b>	<b>.89</b>	<b>.88</b>	<b>.66</b>

Relativamente ao valor de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=.90) e ao teste da esfericidade de Barlett ( $\chi^2_{(703)}=12311.32, p=.001$ , com um resultado estatisticamente significativo), reuniram-se os factores de adequação da matriz necessários para continuar os cálculos dado que ambos os valores indicam a adequabilidade de aplicar este procedimento de análise ao instrumento em questão (Tabachnick, & Fidell, 2007).

Por último os resultados obtidos na última AFE realizada apontaram uma solução final a permitir explicar 50.48% da variância total, distribuindo-se pelos cinco factores do questionário: Factor 1 – *Não Julgar* (19.34%), Factor 2 - *Observar* (13.06%), Factor 3 – *Agir com Consciência* (7.31%), Factor 4 - *Descrever* (6.12%) e Factor 5 - *Não Reagir* (4.64%).

### 3.2. Análise da Consistência Interna

Tal como é possível observar no Quadro 1, no que se refere à consistência interna dos cinco factores do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness recorreu-se ao cálculo do alfa de Cronbach, tomando o valor de .70 como indicador de um nível de consistência interna aceitável (Nunnally, 1978).

Os valores obtidos para os cinco factores são semelhantes aos valores encontrados pelos autores originais. Estes resultados da consistência interna das facetas de mindfulness mostram que os itens de cada um dos cinco factores se encontram correlacionados entre si e que esta estrutura factorial da versão portuguesa do FFMQ apresenta uma boa consistência interna. Isto com excepção do factor *Não Reagir* cujo resultado de consistência interna está ligeiramente abaixo do valor de referência mencionado ( $\alpha = .66$ ). Destaca-se que se no estudo original Baer e colaboradores (2006) encontraram um valor de alfa de Cronbach de .75 para esta faceta; o valor de consistência interna obtido para uma amostra de estudantes num estudo posterior (2008) foi de .67. Segundo DeVellis (1991) em alguns casos das ciências sociais é possível considerar valores de consistência interna a partir de .60 pelo que a natureza exploratória deste estudo justificou a retenção desta faceta nas análises posteriores.

A análise dos itens foi efectuada através da correlação item-total: a correlação de cada item com a pontuação dos restantes itens do seu factor. Quando este valor de correlação é inferior a .30 isso significa que o item está pouco correlacionado com o factor a que pertence e que deve ser eliminado. Tal como se pode observar no Quadro 2, todas as correlações de Pearson obtidas estão acima de .30, confirmando que todos os itens de cada factor do questionário contribuem positivamente para o *score* do constructo.

Ainda a respeito da qualidade dos itens e da análise do contributo de cada item para a consistência interna dos factores, relativamente ao valor do alfa de Cronbach quando o item é eliminado (a correlação corrigida para cada factor caso o item fosse removido) é aconselhável eliminar os itens cuja exclusão aumente consideravelmente o alfa do factor da escala. Ainda que o valor da correlação corrigida do factor *Observar* quando o item 11 é eliminado (.79) seja ligeiramente superior ao valor da consistência interna deste mesmo factor (.78), a observação destes valores no Quadro 2 permite concluir que a exclusão de qualquer um dos itens de qualquer uma das cinco facetas não faria aumentar significativamente os seus valores de consistência interna.

Quadro 2 – Média, desvio-padrão e valores da correlação item-factor corrigida (Pearson) e correlação se o item for eliminado do respectivo factor (alfa de Cronbach).

Item	M	DP	r Item-total	$\alpha$ Cronbach
<b>FACTOR: Não Julgar</b>				
FFMQ 25	3.19	1.04	.70	.83
FFMQ 14	3.71	1.03	.67	.83
FFMQ 30	3.54	1.08	.66	.83
FFMQ 17	3.03	1.04	.59	.84
FFMQ 3	3.24	1.10	.55	.84
FFMQ 39	3.21	1.12	.56	.84
FFMQ 10	3.01	1.02	.53	.85
FFMQ 35	3.74	1.03	.53	.85
<b>FACTOR: Observar</b>				
FFMQ 15	2.87	1.11	.65	.72
FFMQ 20	3.05	1.10	.59	.74
FFMQ 6	2.75	1.17	.51	.75
FFMQ 31	3.28	1.12	.49	.76
FFMQ 1	2.25	1.03	.49	.76
FFMQ 26	3.51	1.02	.50	.76
FFMQ 11	2.42	1.15	.33	.79
<b>FACTOR: Agir com Consciência</b>				
FFMQ 28	3.64	.96	.73	.87
FFMQ 38	3.41	1.02	.73	.87
FFMQ 13	3.12	1.03	.72	.87
FFMQ 34	3.57	1.01	.67	.88
FFMQ 8	3.46	1.02	.69	.88
FFMQ 5	2.98	1.03	.66	.88
FFMQ 23	3.91	.99	.58	.89
FFMQ 18	3.72	.96	.59	.89
<b>FACTOR: Descrever</b>				
FFMQ 12	3.56	.96	.71	.86
FFMQ 37	2.98	.99	.66	.86
FFMQ 27	3.13	.98	.66	.86
FFMQ 2	3.24	.91	.69	.86
FFMQ 16	3.52	.96	.66	.87
FFMQ 7	3.44	.90	.68	.86
FFMQ 32	3.03	1.03	.61	.87
FFMQ 22	3.61	.91	.51	.88
<b>FACTOR: Não Reagir</b>				
FFMQ 29	2.75	.93	.49	.58
FFMQ 24	2.33	1.03	.36	.63
FFMQ 33	2.64	.96	.36	.63
FFMQ 19	2.70	.97	.34	.63
FFMQ 21	3.00	.93	.31	.64
FFMQ 9	2.97	.88	.35	.63
FFMQ 4	3.04	.86	.38	.62

### 3.3. Análise das Correlações entre as Facetas de Mindfulness

Em seguida recorrendo ao cálculo dos coeficientes de correlação de Pearson procurou-se observar as correlações existentes entre os cinco factores encontrados na versão portuguesa do FFMQ. Os valores encontrados são apresentados no Quadro 3.

Como as facetas supostamente representam aspectos inter-relacionados de um mesmo constructo esperavam-se correlações moderadas mas significativas entre os factores, à semelhança do estudo original cujas correlações encontradas variaram entre .18 e .40. Neste estudo de validação da versão portuguesa do FFMQ a maior parte das correlações encontradas foram igualmente positivas e moderadas, nomeadamente entre as facetas *Agir com Consciência* e *Não Julgar*, *Agir com Consciência* e *Descrever*, *Observar* e *Descrever*, *Observar* e *Não Reagir*, *Descrever* e *Não Julgar*, e *Descrever* e *Não Reagir*.

No entanto, surgiram algumas correlações negativas inesperadas. Mais concretamente, a faceta *Observar* correlacionou-se negativamente com as facetas *Agir com Consciência* e *Não Julgar*. Por outro lado, a faceta *Não Julgar* correlacionou-se ainda de forma negativa com a faceta *Não Reagir*.

Quadro 3 – Matriz de correlações entre as cinco facetas de mindfulness extraídas da análise factorial exploratória do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness – Não Julgar (NJ), Observar (O), Agir com Consciência (AC), Descrever (D) e Não Reagir (NR) para a amostra total de participantes (nAT=821), para a amostra da população geral (nAG=224) e para a amostra de estudantes (nAE=597).

Faceta	Não Julgar			Observar			Agir com Consciência			Descrever			Não Reagir		
	AT	AG	AE	AT	AG	AE	AT	AG	AE	AT	AG	AE	AT	AG	AE
NJ	1	1	1												
O	-.26**	-.22**	-.26**	1	1	1									
AC	.37**	.40**	.37**	-.16**	.00	-.23**	1	1	1						
D	.22**	.29**	.21**	.12**	.27**	.07	.30**	.34**	.29**	1	1	1			
NR	-.10**	-.05	-.10*	.35**	.27**	.36**	-.05	.02	-.09*	.22**	.24**	.21**	1	1	1

\*\*  $p < .010$

\*  $p < .050$

De facto, como as facetas *Observar* e *Não Julgar* se comportaram de modo contrário às restantes e estes resultados não estavam de acordo com o estudo original, procurou-se investigar melhor as possíveis razões que pudessem ter contribuído para esta diferença entre os resultados da população portuguesa e a população americana.

Para o efeito examinaram-se separadamente as correlações entre facetas no grupo da população geral e no grupo de estudantes. Verificou-se que na amostra da população geral as correlações se aproximam das correlações encontradas pelos autores no estudo original: tal como seria de esperar já não se observam as correlações negativas entre as facetas *Observar* e *Agir com Consciência* e *Não Reagir* e *Não Julgar* e passa a existir uma única correlação negativa com significância estatística entre as facetas *Observar* e *Não Julgar*. Também no estudo original a correlação entre estas facetas se destaca das demais mas por ser a única correlação sem significância estatística. Na amostra de estudantes mantêm-se os valores encontrados na amostra total e surge uma nova correlação negativa entre as facetas *Não Reagir* e *Agir com Consciência*. Estes valores das correlações entre facetas para cada um dos referidos grupos encontram-se igualmente no Quadro 3.

Estas diferenças encontradas nas correlações entre facetas das duas amostras são de difícil compreensão. Um possível factor explicativo poderá ser a diferença na média de idades dos dois grupos – 20.55 anos para a amostra de estudantes e 41.11 anos para a amostra da população geral – que possa eventualmente traduzir uma diferença na compreensão dos diversos itens do questionário. No entanto serão necessários futuros estudos em amostras de estudantes para esclarecer estes aspectos.

### **3.4. Análise das Validades Convergente e Divergente**

Com o objectivo de estudar a validade convergente e divergente do questionário realizaram-se as correlações entre as cinco facetas de mindfulness e vários constructos da psicopatologia que se encontram no Quadro 4. Esperavam-se correlações positivas com constructos que parecem incluir elementos do mindfulness e correlações negativas com constructos na situação inversa.

De acordo com o previsto, todas as facetas apresentam uma correlação positiva com o afecto positivo, confirmando a relação existente entre o mindfulness e esta dimensão do afecto. Por outro lado, as facetas *Não Julgar*, *Agir com Consciência* e *Descrever* correlacionam-se negativamente com o afecto negativo, a depressão, a ansiedade, o stress, a supressão de pensamento, a ruminação e os restantes sintomas psicológicos analisados. A faceta *Não Reagir* também se correlaciona negativamente com o stress e a ideação paranóide. As demais relações que esta faceta estabelece com os restantes constructos da psicopatologia vão no sentido esperado sem, no entanto, alcançarem a significância estatística.

Em contraste a faceta *Observar* apresentou valores positivos de correlação com a depressão, a ansiedade, o stress e a supressão de pensamento. As demais cor-

relações entre esta faceta e os restantes constructos não são estatisticamente significativas.

À semelhança do estudo original no âmbito do qual a faceta *Observar* se correlaciona positivamente com a dissociação, sintomas psicológicos e a supressão de pensamento, também na versão portuguesa se verificam correlações positivas entre esta faceta e a depressão, ansiedade, stress e supressão de pensamento. Sobre isto os autores do estudo original propuseram como hipótese explicativa que a faceta *Observar* poderia variar em função da experiência de meditação, o que pode igualmente ser uma possível explicação para este tipo de resultados população portuguesa.

O estudo posterior de Baer e colaboradores (2008) veio mostrar que os resultados obtidos com esta escala em amostras de meditadores vão no sentido esperado, isto é, a faceta em questão passa a correlacionar-se negativamente com a psicopatologia à semelhança das restantes facetas de mindfulness. Os autores concluíram assim que as relações entre a faceta *Observar* e o ajustamento psicológico variam com a experiência de meditação.

Tal como no estudo original os nossos resultados foram obtidos numa amostra de não meditadores, pelo que as nossas hipóteses explicativas para os resultados encontrados vão de encontro às hipóteses colocadas pelos autores originais. Será de esperar que observar com aceitação seja um processo psicológico consideravelmente diferente de observar sem aceitação e com tentativas de escape e de supressão. Enquanto o primeiro parece ser um processo psicológico que conduz a afecto positivo, o segundo é um processo psicológico que poderá ser negativo e despoletar afecto negativo. Prevê-se então que esta faceta se correlacione com aspectos psicopatológicos de forma diferente em indivíduos da população portuguesa com prática de meditação (cuja observação estará associada à aceitação da experiência), comparativamente a indivíduos sem prática de mindfulness (em que a observação de emoções e sensações estará muitas vezes ligada à tentativa de escape e evitamento dos mesmos).

Em resumo, no que concerne à relação entre as facetas de mindfulness e algumas variáveis da psicopatologia a maioria das correlações vão no sentido esperado à excepção das correlações supracitadas que envolvem a faceta *Observar*, contrárias às correlações das restantes facetas. Os resultados sugerem então que as facetas *Agir com Consciência*, *Não Julgar*, *Descrever* e *Não Reagir* podem ser consideradas variáveis preditoras da psicopatologia. O uso de um total da escala, ou seja, do somatório dos itens da versão portuguesa deste questionário fica sem efeito, dado que poderá distorcer eventuais relações de umas facetas com determinadas variáveis que não acontecem com todas as facetas.



Quadro 4 – Matriz de correlações entre as cinco facetas de mindfulness e Afecto Positivo e Afecto Negativo – PANAS (n=415), Depressão – BDI (n=530), Ansiedade e Stress – DASS-21 (n=530), Supressão de Pensamento – WBSI (n=418), Ruminação – RRRQ-10 (n=350), Somatização, Obsessões-Compulsões, Sensibilidade Interpessoal, Hostilidade, Ideação Paranóide e Psicoticismo – BSI (n=224).

Variáveis	Não Julgar	Observar	Agir com Consciência	Descrever	Não Reagir
Afecto Positivo	.19**	.14**	.16**	.32**	.15**
Afecto Negativo	-.45**	.08	-.44**	-.19**	-.05
Depressão	-.46**	.10*	-.37**	-.23**	-.08
Ansiedade	-.42**	.12**	-.35**	-.21**	-.02
Stress	-.45**	.12**	-.37**	-.18**	-.09*
Supressão de Pensamento	-.51**	.19**	-.33**	-.28**	-.09
Ruminação	-.48**	.08	-.33**	-.27**	-.10
Somatização	-.39**	.00	-.39**	-.29**	-.11
Obsessões-Compulsões	-.52**	-.00	-.49**	-.40**	-.06
Sensibilidade Interpessoal	-.53**	.07	-.46**	-.40**	-.08
Hostilidade	-.30**	.04	-.41**	-.14*	-.05
Ansiedade Fóbica	-.38**	.01	-.45**	-.24**	-.10
Ideação Paranóide	-.46**	.03	-.37**	-.31**	-.15*
Psicoticismo	-.51**	.04	-.49**	-.37**	-.09

\*\*  $p < .010$

\*  $p < .050$

#### 4. Conclusão

O Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness revelou-se um instrumento multidimensional com igual número de facetas encontrado na sua versão original – *Não Julgar, Observar, Agir com Consciência, Descrever e Não Reagir* – e mostrou-se adequado à população portuguesa. Os resultados obtidos oferecem evidência para a estrutura factorial, para a consistência interna e validades convergente e discriminante deste instrumento de avaliação do mindfulness.

As facetas *Agir com Consciência, Não Julgar, Descrever e Não Reagir* correlacionam-se no sentido esperado com vários constructos da psicopatologia. A faceta *Observar* mostrou correlações esperadas mas também inesperadas com algumas variáveis, o que faz supor que possivelmente o conteúdo dos itens não captura adequadamente a qualidade da observação da experiência característica no mindfulness.

A fim de esclarecer a validade de constructo do FFMQ para além de amostras de estudantes sem experiência de meditação, assim como Baer e colaboradores (2008) realizaram um estudo para investigar a relação entre os resultados do

FFMQ, a experiência de meditação e o ajustamento psicológico em indivíduos com e sem experiência de meditação e concluíram que a faceta observar enquanto competência de mindfulness é sensível à experiência; também na população portuguesa faz sentido estudar o comportamento do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness em indivíduos com experiência de meditação, para perceber se permite observar a experiência aceitando, não julgando e não lhe reagindo automaticamente, mesmo quando desagradável. Ou seja, investigar se a observação da experiência interna pode ser maladaptativa na população geral mas adaptativa quando feita de modo mindful (o que pode ser aprendido através da meditação). Este estudo está actualmente a decorrer.

Por último, pela sua natureza e design uma análise factorial é sempre exploratória, sendo a estatística mais adequada para explorar conjuntos de dados. No entanto comporta erros mesmo em amostras com grande número de sujeitos e com dados óptimos. Uma análise factorial exploratória é um procedimento estatístico complexo, exacerbado pela falta de estatísticas inferenciais e pelas imperfeições nos dados obtidos “no mundo real”, o que sucede frequentemente em investigações realizadas no campo das ciências sociais (Costello, & Osborne, 2005). Dado que o questionário FFMQ foi desenvolvido em parte através deste método estatístico, será pertinente perceber se a estrutura factorial se mantém em determinados subgrupos da população. Em investigação futura, à semelhança da autora que realizou uma Análise Factorial Confirmatória para a confirmação do modelo teórico na base do questionário, será interessante estudar a validade do questionário com procedimentos estatísticos mais robustos, nomeadamente os modelos de equação estruturais, estudo que está actualmente a ser realizado.

Em conclusão, o Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness mostra-se adequado para a investigação e para a prática clínica de mindfulness, havendo apenas que interpretar com cuidado os dados obtidos na subescala *Observar* quando o questionário é usado em amostras de não meditadores.

## 5. Referências Bibliográficas

- Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: a Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R., Smith, G., & Allen, K. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Walsh, E. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15, 329-342.

- Beck, A., Steer, R., & Garbin, M. (1988) Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8 (1), 77-100.
- Beck, A., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Bishop, S. (2002). What do We Really Know About Mindfulness-based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Borynski, M. (2006). *Clarifying the Construct of Mindfulness and its Relationship to Neuroticism* (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of the College of Graduate Studies of Central Michigan University. Michigan.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- 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.
- Canavarro, M. (1995). Inventário de sintomas psicopatológicos - B.S.I. In Simões, M., Gonçalves, M., & Almeida, L. (Eds). *Testes e Provas Psicológicas em Portugal* (pp.95-109). Braga: APPORT/SHO.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B., & Dagnan, D. (2005). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire. Unpublished manuscript.
- Christopher, M., Christopher, B., & Charoensuk, S. (2009). Assessing "Western" Mindfulness among Thai Theravada Buddhist Monks. *Mental Health, Religion and Culture*, 12(3), 303-314.
- Costello, A., & Osborne, J. (2005). Best practices in Exploratory Factor Analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 10 (7), 1-9.
- Derogatis, L. (1993). *BSI Brief Symptom Inventory. Administration, Scoring, and Procedures Manual* (4th Ed.). Minneapolis: National Computer Systems.
- DeVellis, R. (1991). *Scale development: theory and applications*. Newbury Park, CA: SAGE Publications.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of Mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10, 166-171.
- Dinis, A., Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., & Castro, T. (in press). *Estudo de Validação da Versão Portuguesa da Escola de Respostas Ruminativas - versão reduzida*
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., & Greeson, J. (2004). Development, factor structure, and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale. Unpublished manuscript.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Fletcher, L., & Hayes, S. (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a Functional Analytic Definition of Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (4), 315-336.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2(23), 219-227.

- Germer, C. (2005). Mindfulness: what is it? What does it matter? In Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds). *Mindfulness and Psychotherapy* (pp.3-27). New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behaviour therapies. Mindfulness, acceptance and relationship. In Hayes, S, Follette, V., & Linehan, M. (Eds). *Mindfulness and Acceptance – Expanding the cognitive-behavioural tradition*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 255-262.
- Hayes, S., & Wilson, K. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 161–165.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 1445–1467.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335-343.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovinbond. *Psicologia, Saúde & Doenças, 5*(1), 229-239.
- Pinto-Gouveia, J., & Albuquerque, P. (2007). Versão Portuguesa do Inventário de Supressão do Urso Branco. Unpublished manuscript.
- Singh, N., Lancioni, G., Wahler, R., Winton, A., & Singh, J. (2008). Mindfulness Approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*, 659–666.
- Sillifant, B. (2007). *A Conceptual Basis for the Refinement of an Operational Definition of Mindfulness* (Unpublished master's thesis). Massey University. New Zealand.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5<sup>th</sup> Ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.
- Vaz Serra, A., & Pio Abreu, J. L. (1973a). Aferição dos quadros clínicos depressivos. I – Ensaio de aplicação do “Inventário Depressivo de Beck” a uma amostra portuguesa de doentes deprimidos. *Coimbra Médica, XX*, 623-644.
- Vaz Serra, A., & Pio Abreu, J. (1973b). Aferição dos quadros clínicos depressivos. II – Estudo preliminar de novos agrupamentos sintomatológicos para complemento do “Inventário Depressivo de Beck”. *Coimbra Médica, XX*, 713-736.
- Vaz Serra, A., Canavarró, M., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. (2006). Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica, 27* (1), 31-40.
- Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*, 1543-1555.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Wegner, D. & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality, 62*(4), 615-641.

### **Facets of mindfulness: psychometric characteristics of an assessment instrument**

Mindfulness has been defined as paying attention with purpose, in the present moment, and nonjudgmentally. Several measures of this construct have been developed. In this paper we propose to explore the underlying structure of the Portuguese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). 821 individuals completed the FFMQ, as well as some other measures of psychopathology. The Exploratory Factor Analysis suggested a five-factor solution accounting for 50.48% of the variance after factor extraction. The facets were internally consistent and showed moderate positive correlations, except some unexpected negative correlations with the Observe and Non-judge facets. Most of the correlations between the five mindfulness facets and other psychological constructs resulted as expected, except for the facet Observe that behaved in a way not entirely consistent with the others. This study results shows the Portuguese version of the FFMQ as valid to the Portuguese population.

KEY-WORDS: mindfulness, questionnaire, Portuguese version, psychometric properties.

### **Facettes de la mindfulness: caractéristiques psychométriques d'un instrument d'évaluation**

La pleine conscience se définit comme l'acte de porter attention sur le moment présent de façon intentionnelle et sans jugement de valeur. Ces dernières années, divers instruments ont été développés pour mesurer la Pleine Conscience. Cet article présente l'adaptation du *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) pour la population portugaise. 821 sujets ont complété le FFMQ, ainsi que d'autres questionnaires de mesure de psychopathologie. L'Analyse Factorielle Exploratoire a identifié une solution de cinq facteurs pour expliquer 50.48% de la variance total. Les facettes présentent de bons indices de consistance interne et possèdent des corrélations modérées entre elles, à l'exception de quelques corrélations inespérées avec les facettes Observer et Non-jugement. Les corrélations entre les facettes et autres construits psychologiques ont été dans le sens prévu, à l'exception de la facette Observer qui a suivi une évolution contraire aux restantes. Les résultats de cette étude de validité indiquent que le FFMQ portugaise est approprié pour la population portugaise.

MOTS-CLÉS: pleine conscience, questionnaire, version Portugaise, propriétés psychométriques.