

**KWESTIONARIUSZ RUMINACJI-REFLEKSJI (RRQ)  
PAULA D. TRAPNELLA I JENNIFER D. CAMPBELL  
– POLSKA ADAPTACJA METODY\***

Aleksandra Słowińska, Anita Zbieg, Anna Oleszkowicz

Institut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski  
Institute of Psychology, University of Wrocław

PAUL D. TRAPNELL AND JENNIFER D. CAMPBELL'S RUMINATION-REFLECTION  
QUESTIONNAIRE (RRQ) – POLISH ADAPTATION OF THE MEASURE

**Summary.** The article presents Polish adaptation of the *Rumination-Reflection Questionnaire* (RRQ) designed by Paul D. Trapnell and Jennifer D. Campbell. It starts with theoretical background that refers to the distinction between ruminative and reflective types of private self-consciousness and presents psychometric properties of the Polish version of RRQ. Obtained results ( $N = 798$ ) are similar to the results of studies conducted on the original version of RRQ which shows that the adapted version of RRQ is reliable and theoretically valid instrument and can be used in scientific research.

**Keywords:** self-consciousness, self-attentiveness, rumination, reflection, self-absorption paradox, *Rumination-Reflection Questionnaire*

## Wprowadzenie

Samoświadomość, świadomość siebie (*self-consciousness, self-awareness*), koncentracja na sobie, autokoncentracja (*self-attentiveness, self-focus, self-attention*) czy autorefleksja (*self-reflection*) to terminy opisujące tendencję człowieka do kierowania uwagi na własną osobę (Fenigstein, Scheier, Buss, 1975; Scheier, Carver, 1983; Fenigstein, 1987; Zakrzewski, Strzałkowska 1989; Trapnell i Campbell 1999; Pilarska, 2010). Choć wielu autorów, w tym Trapnell, Campbell stosuje te nazwy zamiennie, za podstawowy uznano termin samoświadomość (*self-consciousness*). Podkreślono w ten sposób zarówno dyspozycyjny (a nie sytuacyjny) aspekt koncentracji na sobie, jak też zróżnicowany (a nie jedynie poznawczy) charakter procesów psychicznych jej towarzyszących.

\* Badania częściowo finansowane w ramach działalności statutowej Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na lata 2010-2011 jako projekt badawczy nr 1360/M/IPs/11.

---

Adres do korespondencji: Aleksandra Słowińska, e-mail: a.slowinska@psycholo-

Samoświadomość sprzyja budowaniu wiedzy człowieka na swój temat i na temat innych ludzi (Hall, 1992) i przyczynia się do osiągnięcia psychicznego dobrostanu (Trudeau, Reich, 1995). Rozległa, spójna, a przede wszystkim trafna samowiedza w połączeniu ze zdolnością do ciągłej refleksji nad sobą jest uważana za ważną dla psychologicznego rozwoju i dojrzałości (Trapnell, Campbell, 1999). Świadomość siebie występuje także jako centralna oś wielu klinicznych teorii przystosowania (w tym psychoanalitycznej, humanistycznej, poznawczej czy egzystencjalnej), a jej nabywanie traktowane jest jako ważny element procesu terapeutycznego (Farber, 1989). Należałoby zatem oczekiwać, że osoby o wysokiej świadomości siebie osiągną wysoki poziom przystosowania i cieszą się psychicznym dobrostanem i zdrowiem. Paradoksalnie, w wielu przypadkach tak się jednak nie dzieje. Wyniki badań wskazują, że osoby o wyższej samoświadomości zazwyczaj deklarują także niższy poziom dobrostanu psychicznego oraz częstsze doświadczanie negatywnych nastrojów (Wood i in., 1990). Ponadto, wysoka świadomość siebie towarzyszy zjawiskom psychopatologicznym, takim jak nadużywanie alkoholu (Ingram, 1990a) czy depresja (Ingram, 1990b). Ową sprzeczność, dotyczącą roli jaką samoświadomość odgrywa w procesie psychospołecznego funkcjonowania i przystosowania człowieka nazwano paradoksem samoświadomości (*the self-absorption paradox*), znanym także jako zjawisko *smutniejszy lecz mądrzejszy* (*sadder but wiser*, Alloy, Abramson, 1979).

Prezentowany model Trapnella i Campbell odnosi się do koncepcji Fenigsteina traktującej samoświadomość jako dyspozycję do koncentracji na własnych procesach psychicznych (samoświadomość prywatna) lub na swojej prezentacji przed innymi osobami (samoświadomość publiczna, Fenigstein, Scheier, Buus, 1975; Scheier, Carver, Gibbons, 1979; Scheier, Carver, 1983, Fenigstein, 1987; Zakrzewski, Strzałkowska, 1989). Trapnell i Campbell, rozwijając koncepcję samoświadomości prywatnej uwzględnili motywy leżące u podstaw koncentracji na własnych emocjach, myślach i doznaniach. Pozwoliło to na wyróżnienie dwóch jej form: prywatnej samoświadomości ruminacyjnej (*ruminatation*, skrótowo nazywanej dalej ruminacją) i prywatnej samoświadomości refleksyjnej (*reflection*, skrótowo nazywanej dalej refleksją). W kontekście badań nad związkiem samoświadomości z poziomem dobrostanu psychicznego i psychospołecznego przystosowania człowieka, zaproponowany przez nich model jest najczęściej weryfikowaną empirycznie koncepcją (Fleckhammer, 2004; Pilarska, 2010). Mimo że stworzony przez autorów Kwestionariusz Ruminacji-Refleksji (*Ruminatation-Reflection Questionnaire*, RRQ) wśród badaczy na całym świecie cieszy się dużą popularnością, dotychczas nie opracowano polskiej adaptacji skali.

Celem artykułu jest zaprezentowanie teoretycznych podstaw koncepcji ruminacji i refleksji oraz wyników wcześniejszych badań nad ich związkiem ze wskaźnikami przystosowania i dobrostanu psychospołecznego człowieka. W kolejnej części zostanie przedstawiona konstrukcja Kwestionariusza Ruminacji-Refleksji oraz procedura i wyniki jej adaptacji psychometrycznej.

## Teoretyczne podstawy skali

### Samoświadomość prywatna i publiczna

Badania Fenigsteina i współpracowników (1975) doprowadziły do stworzenia narzędzia służącego do pomiaru samoświadomości traktowanej w kategoriach dyspozycji jednostki. W wyniku ich prac powstała Skala Samoświadomości (*Self-Consciousness Scales*, SCS; w polskim tłumaczeniu nazwana Skalą Koncentracji na Sobie, patrz: Zakrzewski, Strzałkowska, 1989), jedno z najpopularniejszych narzędzi wykorzystywanych do badań różnic indywidualnych w zakresie koncentracji na sobie i ich związku z psychologicznym przystosowaniem człowieka (Fenigstein, Scheier, Buss, 1975; Fenigstein, 1987).

Uchwycenie aspektu bycia świadomym siebie obejmowało zarówno prywatne, osobiste przeżycia, postawy i motywy, jak też publiczną sferę funkcjonowania człowieka z uwzględnieniem wrażliwości na reakcje otoczenia. Rozróznilo dyspozycję człowieka do bycia skoncentrowanym na sobie na dwie kategorie: samoświadomość prywatną i publiczną. *Samoświadomość prywatna* (świadomość ja prywatnego) to koncentracja na tych aspektach własnej osoby, które nie są dostępne innym – jest świadomością własnych procesów psychicznych o charakterze motywacyjnym, emocjonalnym oraz poznawczym. *Samoświadomość publiczna* (świadomość ja publicznego) to koncentracja na tych aspektach własnej osoby, które są obserwowane i określają wrażenie wywierane na innych – jest świadomością własnej prezentacji przed innymi ludźmi i zdolnością do koncentrowania się na sobie jako na uczestniku interakcji społecznych (Fenigstein, Scheier, Buss, 1975; Scheier, Carver, Gibbons, 1979; Scheier, Carver, 1983; Fenigstein, 1987; Zakrzewski, Strzałkowska, 1989).

W skali SCS, obszar prywatny odzwierciedlony jest w pytaniach dotyczących uświadamiania i analizy własnych nastrojów oraz procesów psychicznych, introspekcji czy fantazji na swój temat. Osoby o wysokim poziomie samoświadomości prywatnej zazwyczaj przykładały niewielką uwagę do ocen ich własnej osoby dokonywanych przez innych, gdyż były w większym stopniu zainteresowane zrozumieniem siebie (Fenigstein, Abrams, 1993). Obszar publiczny skali SCS zawiera natomiast pytania o poczucie potrzeby robienia dobrego wrażenia, bycia zaniepokojonym tym, co inni myślą na mój temat, czy świadomości tego jak postrzegają mój styl prezentacji, np. gesty, sposób poruszania się czy wypowiedzania. Osoby o wysokiej samoświadomości publicznej zazwyczaj charakteryzowały się także wysokimi wskaźnikami lęku społecznego i zachowaniami typu unikowego (Buss, 1980).

W kontekście przytoczonych zależności pojawiło się zatem nowe przypuszczenie, że poziom przystosowania jednostki może być związany nie tylko z intensywnością koncentracji się na sobie, ale także z jej kierunkiem.

### Ruminacyjna i refleksyjna forma samoświadomości prywatnej – koncepcja Trapnella i Campbell

Trapnell i Campbell proponują rekonceptualizację pojęcia prywatnej samoświadomości, przyjmując, iż w poprzednich pracach niewystarczająco różnicowano kwestie motywu i kierunku koncentrowania uwagi na sobie. Według nich,

podejście do samoświadomości prywatnej w kategoriach ogólnej dyspozycji, oprócz określenia kierunku koncentracji uwagi w stronę „ku sobie” (Fenigstein, Scheier, Buss, 1975; Scheier, Carver, Gibbons, 1979; Scheier, Carver, 1983; Fenigstein, 1987) wymaga także określenia motywu lub wartości, która odpowiada za to ukierunkowanie. Utrzymują także, że motywu odpowiedzialnego za sposób, w jaki człowiek koncentruje uwagę na sobie i przeprowadza refleksję na swój temat należy szukać w cechach osobowości (Trapnell, Campbell, 1999).

Zauważają, że analizując związek pomiędzy samoświadomością mierzoną skalą SCS (SCS: Fenigstein, Scheier, Buss, 1975) oraz cechami osobowości mierzonymi przy pomocy inwentarza NEO-FFI (NEO-FFI: Costa i McCrae, 1992), można dostrzec wysokie wyniki samoświadomości prywatnej zarówno u osób charakteryzujących się wysokimi wynikami w skali Neurotyczności, jak też wśród osób charakteryzujących się wysokim wynikiem na skali Otwartości na doświadczenia pomimo tego, że obie skale są raczej przejawem niezależnych domen wynikających z różnic indywidualnych. Osoby odpowiadające na te same pytania dotyczące samoświadomości, podobnie określają częstość aktów koncentrowania uwagi na sobie, jednak robią to, kierując się innymi motywami. I tak, osoby otrzymujące wysokie wyniki w skali Neurotyczności, które w NEO-FFI zgadzają się ze stwierdzeniami mówiącymi o tym, że są „podatne na wpadanie w negatywne stany emocjonalne związane z lękiem, depresją, niską oceną siebie, pesymizmem, rozdrażnieniem i zazdrością”, interpretują pytanie skali SCS „Zawsze staram się dowiedzieć się czegoś o sobie” w kategoriach poczucia dystresu (*distress*) jako na przykład „zawsze ruminuję kilkakrotnie swoją osobę”. Z kolei osoby o wysokich wynikach w skali Otwartości na doświadczenia zgadzające się ze stwierdzeniami wskazującymi na „tendencje do szukania nowych estetycznych, emocjonalnych i intelektualnych doznań oraz zainteresowanie wyobrażeniowymi i refleksyjnymi myślami na swój temat”, nadają temu samemu pytaniu skali SCS znaczenie w kategoriach związanych z poznawczą ciekawością siebie (Trapnell, Campbell, 1999).

A więc w obu przypadkach często dochodzi do aktów prywatnej samoświadomości, obu przypadkom towarzyszą te same procesy poznawcze, jednak to co różnicuje prezentowane grupy osób to motyw, dla którego jednostki koncentrują uwagę na sobie. Nie uwzględniając motywu, wysoki wynik w skali samoświadomości prywatnej znaczy dokładnie to samo w przypadku osoby charakteryzującej się wysokim poziomem Neurotyczności, co osoby o wysokim poziomie Otwartości na doświadczenia. Dzieje się tak, ponieważ w obydwu przypadkach wysokie wyniki są wskaźnikiem tego samego poznawczego stanu skoncentrowania uwagi na sobie, wywołującego te same procesy (np. aktywację procesów samoregulacji), jednak na poziomie motywacyjnym zupełnie inne czynniki są odpowiedzialne za te procesy – u osoby o wysokim poziomie Neurotyczności ich źródeł należy szukać w negatywnym afekcie, a u osoby o wysokim poziomie Otwartości na doświadczenia w pozytywnym intelektualnym poszukiwaniu. Ponadto, już w oryginalnej podskali samoświadomości prywatnej skali SCS pojawiają się dwa statystycznie i treściowo różne czynniki – refleksyjna świadomość siebie (*Self-Reflectiveness*) i świadomość siebie (*Internal State Awareness*), które posiadają odmienne korelacje względem poziomu

Neurotyczności czy samooceny (Trapnell, Campbell, 1999). Kolejnych argumentów dostarczają badania nad związkami cech osobowości (w tym także na przykład Ugodowości) i stylów poznawczego przetwarzania informacji, z którymi Trapnell i Campbell łączą ruminację i refleksję (Campbell i in., 1996; Fleckhammer, 2004).

Rozróżnienie ruminacji od refleksji dokonane przez Trapnella i Campbell odnosi się do motywów, którymi może kierować się człowiek, dokonując autoobserwacji. Są one traktowane w kategoriach dyspozycji, czyli względnie trwałych tendencji i cech wewnętrznych (w odróżnieniu od stanów, czyli chwilowych, przemijających aktywacji) i są skojarzone z cechami osobowości. Motywy te znajdują się w obszarach wytyczonych przez: lęk i strach (*fear*) o podłożu neurotycznym charakterystyczny dla ruminacji oraz eksplorację i ciekawość (*curiosity*) o podłożu epistemicznym, które cechują refleksyjność.

*Ruminacja (rumination)* to forma samoświadomości prywatnej charakteryzująca się mimowolną, długotrwałą koncentracją na własnych myślach, które zazwyczaj są zakorzenione w przeszłości, pojawiają się często i są przykre lub niemile widziane. Proces ruminacji motywowany jest uporczywymi negatywnymi cyklami spostrzeżanych zagrożeń, strat lub niesprawiedliwości względem własnej osoby, które są odpowiednio związane z lękiem, depresją lub gniewem (Trapnell, Campbell, 1999). Najbliższe temu pojęciu są koncepcje myśli ruminacyjnych Martina i Tesser (1996, za: Fleckhammer, 2004) oraz koncepcja Gohm, Isbell i Wyer dotycząca myśli uporczywie absorbujących (1997, za: Trapnell i Campbell, 1999), a forma ta skojarzona jest z neurotycznym rysem osobowości.

*Refleksja (reflection)* jest natomiast formą samoświadomości prywatnej motywowaną wewnętrzną, poznawczą ciekawością siebie, która pociąga za sobą procesy refleksyjnego dociekania i badania własnej osoby mające na celu samopoznanie i zdobycie wiedzy na swój temat. Jest ona związana z intelektualnym zamiłowaniem do abstrakcyjnego lub filozoficznego myślenia, tu skierowanego ku własnej osobie (Trapnell, Campbell, 1999), stąd jej skojarzenie z osobowością charakteryzującą się wysoką Otwartością na doświadczenia.

Trapnell i Campbell przewidywali, że wśród osób o stosunkowo wysokiej prywatnej samoświadomości mierzonej przez SCS można wyróżnić zarówno osoby, które charakteryzuje ruminacyjna, jak też refleksyjna samoświadomość. Potwierdzili tę hipotezę, wykorzystując Kwestionariusz RRQ (Trapnell, Campbell, 1999), podobne wyniki wystąpiły także w kolejnych, niezależnych badaniach (np. Joireman, Parrot, Hammersla, 2002; Fleckhammer, 2004).

### **Związek ruminacji i refleksji z przystosowaniem psychospołecznym**

Trapnell i Campbell (1999) uważają, że wyjaśnienia związku pomiędzy samoświadomością a przystosowaniem psychospołecznym o charakterze adaptacyjnym (związanym z dobrostanem psychicznym) lub nieadaptacyjnym (związanym z cierpieniem) należy szukać w sferze motywacji człowieka.

Tłumacząc paradoks samoświadomości, wcześniejsze koncepcje w głównej mierze odnosiły się do sfery poznawczej, upatrując źródeł nieadaptacyjnego charakteru wysokiej samoświadomości w braku elastyczności i sztywności samoobser-

wacji (Ingram, 1990a) lub też w trudnościach z osiągnięciem zgodności obserwacji z własnymi standardami (Scheier, Carver, 1983). Trapnell i Campbell argumentują natomiast, że osoby o różnych poziomach poszczególnych cech osobowości są zmotywowane innymi potrzebami, przez co dokonują samoobserwacji z innych powodów, a co więcej, osiągają różne korzyści i ponoszą odmienne koszty z tym związane. Motywacja do częstej samoobserwacji i koncentracji na sobie jest inna u osoby z wysoką Neurotycznością i u osoby o wysokiej Otwartości na doświadczenia.

Neurotyczność i Otwartość na doświadczenia dla Trapnella i Campbell są biegunowymi rysami osobowościowymi związanymi z ruminacją i refleksją. Traktują jednak ruminację i refleksję jako kategorie nadrzędne, mające także odniesienie do innych cech osobowości. Jako przykład podają osobowość narcystyczną, charakteryzującą się jednocześnie wysokim poziomem ekstrawersji i niskim poziomem ugodowości. Osoby narcystyczne posiadają wysoki stopień koncentracji na sobie i samoobserwacji, co może być związane zarówno z brakiem przystosowania psychospołecznego (np. trudności w utrzymaniu relacji interpersonalnych), ale mogą mieć także wydzźwięk adaptacyjny, jak na przykład nierealistyczna ocena siebie i wzmocnienia stosowane w celu podtrzymywania wysokiej samooceny. Istnieje więc przypuszczenie, że u części osób narcystycznych akty samoobserwacji w większym stopniu motywowane są lękiem (ruminacja), natomiast w przypadku innych w większym stopniu towarzyszy im poznawcza ciekawość siebie (refleksja; Trapnell, Campbell, 1999).

Ruminacja motywowana lękiem, według Trapnell, Campbell, wyjaśnia związek pomiędzy samoświadomością a obniżonym dobrostanem psychicznym. Ruminacja prawie zawsze niesie za sobą cierpienie (np. Nolen-Hoeksema, McBride, Larson, 1997), podobnie jak wysoka samoświadomość publiczna (Turner i in., 1978, Tunnell, 1984; Scandell, 1998). Refleksja jest natomiast związana z poznawczą ciekawością siebie i samopoznaniem, które to mają charakter przystosowawczy i służą zdrowiu psychicznemu (Trapnell, Campbell, 1999). Związek pomiędzy refleksją a zdrowiem nie jest jednak jednoznaczny, gdyż refleksyjność może zarówno służyć przystosowaniu, jak też nieprzystosowaniu psychospołecznemu (Scandell, 2001; Grant, Franklin, Langford, 2002; Lyke, 2009).

Odwołując się do hasła *smutniejszy, lecz mądrzejszy*, opisującego depresyjny realizm (trafne oceny siebie i sytuacji u osób depresyjnych), zaadaptowanego do opisu paradoksalnego związku wysokiej samoświadomości (*mądrzejszy*) z nieprzystosowaniem psychospołecznym (*smutniejszy*), Trapnell i Campbell proponują zmianę jego brzmienia na *smutniejszy lub mądrzejszy* i sugerują, że sam paradoks może nie mieć miejsca. Większość wyników w podskali prywatnej samoświadomości SCS nie ma wzorca „smutniejszy i mądrzejszy”, lecz „smutniejszy lub mądrzejszy”, gdzie smutniejszy utożsamiany jest z ruminacją, a mądrzejszy z refleksją, a oba wymiary są względnie niezależne (Trapnell, Campbell, 1999).

Argumentują natomiast, że o ile częsta samoobserwacja o charakterze refleksyjnym zwiększa samopoznanie, to posiadanie dużej wiedzy na swój temat wiąże się zarówno z psychologicznymi korzyściami, jak też z kosztami. Owe korzyści i koszty dużej wiedzy na własny temat zależą od wartości o charakterze indywidualnym i

kulturowym, które to określają obszar dobrostanu psychicznego i przystosowania psychospołecznego (Smith, 1961). A zatem odpowiedź na pytanie o to, czy refleksja sprzyja przystosowaniu czy je utrudnia, przynajmniej częściowo leży w obszarze motywacyjnym. Dla osób ceniących autentyczność, unikatowość i autonomię (wysoki poziom Otwartości na doświadczenia, np. u Sokratesa, Sartre'a, Rogersa) korzyści z samopoznania przewyższają koszty. Odwrotnie przedstawiają się one u osób ceniących w większym stopniu autorytety i tradycję (niski poziom Otwartości na doświadczenia, np. u religijnych fundamentalistów) (za: Trapnell, Campbell, 1999).

### **Style samoświadomości – sposoby radzenia sobie z negatywnymi informacjami i trudnymi sytuacjami**

Zainspirowani wynikami badań nad związkiem przystosowania (*adjustment*) i radzenia sobie w sytuacjach trudnych (*coping*) w bliskich relacjach, Trapnell i Campbell zaproponowali model 2 x 2 stylów samoświadomości, czyli typów wyróżnionych na podstawie konfiguracji ruminacyjnej i refleksyjnej formy samoświadomości. Są to (za: Trapnell, Campbell, 1999; Fleckhammer, 2004):

*Styl adaptacyjny (adaptable)* – charakteryzuje wysoki poziom refleksji i niski poziom ruminacji. Osoby o adaptacyjnym stylu samoświadomości mają zazwyczaj dużą ciekawość poznawczą przy niskim poziomie lęku. Osoby te poszukają informacji na swój temat i na temat otaczającego ich świata, a w zetknięciu z negatywnymi informacjami, aktywnie je przetwarzają.

*Styl represyjny (repressive)* – charakteryzuje zarówno niski poziom refleksji, jak też ruminacji. Osoby o represyjnym stylu samoświadomości mają zazwyczaj tendencję do stosowania strategii unikania lub zaprzeczania negatywnym informacjom, zdarzeniom lub emocjom, więc mają niewielką ich świadomość.

*Styl sensorywny (sensitizing)* – charakteryzuje zarówno wysoki poziom refleksji, jak też ruminacji. Osoby o sensorywnym stylu samoświadomości mają tendencję do bycia wyczulonymi na negatywne informacje i zdarzenia. Nie unikają ich, ale odbierają je w kategoriach lękowych, emocjonalnie na nie reagują i zgłaszają innym swoje cierpienie. Ze względu na moderujący charakter refleksyjności względem ruminacji, osoby te charakteryzują się obniżonym dobrostanem psychicznym względem osób o stylu adaptacyjnym, jednak jest on na wyższym poziomie niż u osób, których styl charakteryzuje się tylko wysokim poziomem ruminacji.

*Styl podatny (vulnerable)* – charakteryzuje wysoki poziom ruminacji i niski poziom refleksji. Osoby o podatnym stylu samoświadomości mają tendencję do negatywnego, nieadaptacyjnego wzorca przetwarzania negatywnych informacji. W związku z tym, w dużej mierze narażone są na odczuwanie symptomów depresyjnych i lękowych.

## **Polska adaptacja skali**

### **Oryginalna wersja Kwestionariusza Ruminacji-Refleksji**

W celu operacjonalizacji koncepcji wyróżniającej dwie formy samoświadomości Trapnell i Campbell (1999) skonstruowali Kwestionariusz Ruminacji-Refleksji

(RRQ; ang. *Rumination-Reflection Questionnaire*). Kwestionariusz zbudowany jest z 24 pozycji tworzących dwie podskale<sup>1</sup>. Podskala Ruminaacji zawiera stwierdzenia odnoszące się do motywowanej lękiem mimowolnej koncentracji na własnych doświadczeniach, zaś podskala Refleksji obejmuje stwierdzenia odnoszące się do motywowanej ciekawością zaangażowania w poznawanie siebie. Spośród twierdzeń 16 jest sformułowanych pozytywnie, a 8 negatywnie. W kwestionariuszu zachowano układ pozycji według podskal. Zadaniem osoby badanej jest określenie stopnia, w jakim każde ze stwierdzeń opisuje jego samego, używając 5-stopniowej skali typu Likerta, porangowanej od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 5 (*zdecydowanie się zgadzam*). Tak więc, dla każdej z podskal możliwe do uzyskania wyniki mieszczą się w przedziale od 12 do 60 punktów. Badanie zajmuje około 5 minut.

### Opracowanie polskiej wersji językowej

Oryginalna wersja językowa została przetłumaczona na język polski przez trzech niezależnych tłumaczy. Następnie jeden tłumacz (osoba dwujęzyczna) przetłumaczył zwrótnie każdą z wersji na język angielski. Porównano wszystkie tłumaczenia pod kątem językowego podobieństwa do oryginału. Ponadto osiemnastu sędziów kompetentnych (studentów kierunków niepsychologicznych) pochodzących z różnych części Stanów Zjednoczonych ( $n = 5$ ) i Wielkiej Brytanii ( $n = 5$ ) oraz z Polski ( $n = 8$ ) przeanalizowało powszechność używania poszczególnych stwierdzeń w obydwu językach. Ostatecznie zrezygnowano z modyfikacji brzmienia pozycji, tak by w większym stopniu odpowiadały powszechnie używanym konstrukcjom językowym, gdyż niektóre z nich, zarówno w języku angielskim, jak i w polskim są rzadko stosowane, na przykład: *I love exploring my w „inner” self* przetłumaczone na *Uwielbiam zgłębiać moje „wewnętrzne” ja*. Ostatecznie do polskiej wersji kwestionariusza włączono tę wersję każdej z pozycji, której tłumaczenie zwrótnie w najmniejszym stopniu odbiegało od oryginału.

### Uczestnicy i zastosowane narzędzia

W prezentowanym badaniu walidacyjnym pełnej wersji RRQ wzięło udział 798 osób badanych, pochodzących z dwóch grup wiekowych. Próba pierwsza obejmowała 228 uczniów szkół ponadgimnazjalnych o różnych profilach edukacyjnych, w tym 147 kobiet (64%) i 81 mężczyzn. Średni wiek wyniósł 18 lat i 5 miesięcy ( $M = 18,38$ ,  $SD = 0,62$ ). Drugą próbę stanowiło 570 studentów uczelni wyższych, w tym 324 studentów kierunków technicznych i przyrodniczych (57%) i 246 kierunków humanistycznych i społecznych. Z uwagi na uchwycone wcześniej różnice w nasileniu samoświadomości ruminacyjnej i refleksyjnej między studentami psychologii a studentami innych kierunków (Fleckhammer, 2004), nie zaangażowano do udziału w badaniu studentów psychologii. W tej próbie było 370 kobiet (65%) i 200 mężczyzn,

---

<sup>1</sup> Powstała także wersja skrócona zbudowana z 12 pozycji (Trapnell, 1997).



a średni wiek wyniósł 21 lat i 6 miesięcy ( $M = 22,46$ ,  $SD = 3,71$ )<sup>2</sup>. Udział w badaniach był dobrowolny, anonimowy i nieodpłatny.

Dane zbierano przy użyciu polskiej wersji RRQ, Pięciodzynnikowego Inwentarza Osobowości (NEO-FFI; ang. *NEO Five-Factor Inventory*) Costy i McCrea (1989) w adaptacji Zawadzkiego, Strelaua, Szczepaniaka i Śliwińskiej, Skali Samooceny (SES; ang. *Self-Esteem Scale*) Rosenberga (1965) w adaptacji Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguny (2008) oraz Skali Uczuć Pozytywnych i Negatywnych (SUPIN; ang. *Positive and Negative Affect Schedule*, PANAS) Watsona, Clark i Tellegena (1988) w adaptacji Brzezińskiego z dopuszczaną przez autorów modyfikacją instrukcji (Watson, Clark, 1994), zgodnie z którą badani oceniali nasilenie przeżywania poszczególnych emocji podczas kilku ostatnich tygodni.

### Właściwości psychometryczne polskiej wersji kwestionariusza

W grupie uczniów i studentów łącznie średni wynik w podskali Ruminacji wyniósł 41,20 ( $SD = 8,84$ ), a w podskali Refleksji 38,04 ( $SD = 8,53$ ), zaś w grupie studentów odpowiednio 40,77 ( $SD = 8,88$ ) i 38,11 (8,64). Wyniki te są zbliżone do otrzymanych w badaniach walidacyjnych oryginalnej wersji kwestionariusza prowadzonych w Stanach Zjednoczonych z udziałem studentów psychologii, gdzie średnia w podskali Ruminacji wyniosła 41,52, zaś w podskali Refleksji 37,68 (Trapnell, Campbell, 1999). Statystyki opisowe dla obydwu podskal w analizowanych grupach prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Statystyki opisowe podskal Kwestionariusza Ruminacji-Refleksji w grupach zróżnicowanych pod względem wieku i płci

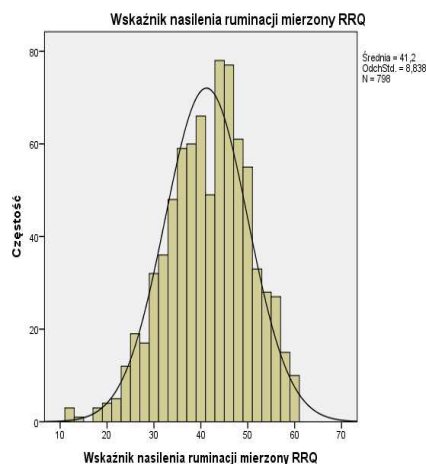
Grupa	N	Ruminacja				Refleksja			
		M	SD	Skośność	Kurtoza	M	SD	Skośność	Kurtoza
Uczniowie	228	42,28	8,66	-0,08	-0,64	37,85	8,26	0,12	-0,01
Studenci	570	40,77	8,88	-0,38	0,003	38,11	8,64	0,16	-0,04
Kobiety	517	42,51	8,75	-0,42	-0,01	38,29	8,44	0,32	-0,12
Mężczyźni	281	38,79	8,50	-0,15	-0,01	37,57	8,70	-0,13	0,02
Łącznie	798	41,20	8,84	-0,30	-0,13	38,04	8,53	0,15	-0,04

Wartości współczynników skośności dla obydwu podskal we wszystkich analizowanych grupach nie przekraczają wartości bezwzględnej 1, co świadczy o zachowaniu symetrii rozkładu, jednak warto zwrócić uwagę na wartości wyższe od pozostałych. W przypadku podskali Ruminacji w próbach studentów ( $A = -0,38$ ),

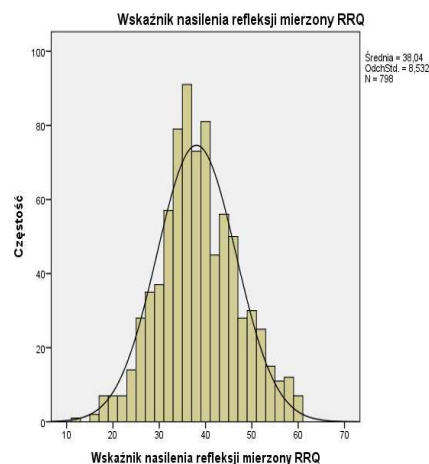
<sup>2</sup> W celu oceny podstawowych właściwości psychometrycznych skróconej wersji RRQ przeprowadzono badanie w trzeciej próbie 260 studentów uczelni wyższych, w tym 167 kobiet (64%) i 93 mężczyzn. Średni wiek wyniósł 20 lat i 2 miesiące ( $M = 20,15$ ;  $SD = 3,08$ ).

kobiet ( $A = -0,42$ ) i w całej badanej grupie analizowanej łącznie ( $A = -0,30$ ) obserwujemy lekką lewostronną asymetrię rozkładu świadcząca o nieznacznej przewadze wyników wyższych od wartości średniej. W przypadku podskali Refleksji, jedynie w grupie kobiet rozkład jest nieznacznie dodatnio skośny, a więc przeważają wyniki poniżej średniej ( $A = 0,32$ ). Współczynniki kurtozy dla obydwu podskal w większości analizowanych grup są bliskie 0, jedynie podskala Ruminaacji w grupie uczniów ma rozkład platykurtyczny ( $K = -0,64$ ), co oznacza, że wyniki w mniejszym stopniu są koncentrowane wokół średniej niż w rozkładzie normalnym.

Bezpośrednio normalność rozkładu weryfikowano testem Kołmogorowa-Smirnowa. W całej badanej grupie ( $N = 798$ ) rozkład obydwu podskal RRQ istotnie odbiegał od rozkładu normalnego (dla podskali Ruminaacji:  $z = 1,85$ ,  $p = 0,002$ ; dla podskali Refleksji:  $z = 1,68$ ,  $p = 0,01$ ). O ile w przypadku podskali Ruminaacji rozkład jest nieznacznie ujemnie skośny, to w odniesieniu do podskali Refleksji nie można jednoznacznie wnioskować o przesunięciu w stronę niskich bądź wysokich wyników. Analizując rozkład wyników w poszczególnych grupach wiekowych, istotną rozbieżność od rozkładu normalnego w obydwu podskalach obserwujemy w przypadku studentów (dla podskali Ruminaacji:  $z = 1,78$ ,  $p = 0,01$ ; dla podskali Refleksji:  $z = 1,54$ ,  $p = 0,02$ ), natomiast w grupie uczniów rozkład ma charakter rozkładu normalnego (dla podskali Ruminaacji:  $z = 0,86$ ,  $p = 0,45$ ; dla podskali Refleksji:  $z = 0,95$ ,  $p = 0,33$ ). Rozkład wyników poszczególnych podskal uzyskanych w całej badanej grupie obrazują ryciny 1 i 2.



Rycina 1. Rozkład wyników podskali Ruminaacji uzyskanych w grupie uczniów i studentów ( $N = 798$ )



Rycina 2. Rozkład wyników podskali Refleksji uzyskanych w grupie uczniów i studentów ( $N = 798$ )

## Różnice międzygrupowe

Wyniki wcześniejszych badań wskazują na brak różnic międzyplciowych w nasileniu refleksji (np.: Trapnell, Campbell, 1999; Fleckhammer, 2004), jednak doniesienia dotyczące różnic w nasileniu ruminacji nie są jednoznaczne – wskazują zarówno na brak różnic międzyplciowych (np.: Trapnell, Campbell, 1999; Fleckhammer, 2004), jak i na wyższe jej nasilenie w populacji kobiet niż w populacji mężczyzn (np.: Nolen-Hoeksema, Morrow, 1993; Broderick, Korteland, 2002; Jose, Brown, 2008). W obecnym badaniu, stosując test *U* Manna-Whitneya, podobnie jak wcześniej nie obserwowano różnic międzyplciowych w nasileniu refleksji (w próbie 1:  $U = 5891,00$ ,  $z = -0,13$ ,  $p = 0,90$ ; w próbie 2:  $U = 35974,00$ ,  $z = -0,55$ ,  $p = 0,58$ ). W przypadku ruminacji natomiast uchwycono istotne różnice w obydwu grupach wiekowych (w próbie 1:  $U = 3369,00$ ,  $z = -5,43$ ,  $p < 0,001$ ; w próbie 2:  $U = 30\ 319,50$ ,  $z = -3,56$ ,  $p < 0,001$ ) – kobiety osiągają istotnie wyższe wyniki w podskali ruminacji niż mężczyźni (por. tabela 1). Analiza różnic między grupami wiekowymi wskazuje, że wyniki osiągnięte w obydwu podskalach przez uczniów nie różnią się istotnie od wyników uzyskanych przez studentów (dla podskali Ruminacji:  $U = 59555,00$ ,  $z = -1,85$ ,  $p = 0,07$ ; dla podskali Refleksji:  $U = 64\ 153,00$ ,  $z = -0,28$ ,  $p = 0,78$ ).

## Rzetelność i moc dyskryminacyjna

Współczynnik rzetelności ( $\alpha$ -Cronbacha) oryginalnej wersji RRQ wyniósł dla obydwu podskal 0,90 ( $N = 956$ ) (Trapnell, Campbell, 1999)<sup>3</sup>. Podskale polskiej wersji RRQ również charakteryzują się wysoką rzetelnością – współczynnik rzetelności dla podskali Ruminacji osiągnął wartości 0,86 w grupie uczniów i 0,89 w grupie studentów, natomiast dla podskali Refleksji odpowiednio 0,85 i 0,88. Wartości współczynników podziału połówkowego Guttmana zawierają się w przedziale od 0,85 (podskala ruminacji w próbie 1) do 0,87 (obydwie podskale w próbie 2)<sup>4</sup>.

Weryfikując moc dyskryminacyjną, sprawdzano czy wszystkie pozycje w wystarczającym stopniu różnicują badaną populację (Guliford, 2005). Zastosowano podział w oparciu o tetryle, ponieważ oczekiwano różnicowania osób o podwyższonych i obniżonych wynikach w podskalach, a nie tylko osób uzyskujących wyniki skrajne. Z uwagi na istotne odstępstwa rozkładu wszystkich pozycji od rozkładu normalnego, porównań dokonano testem *U* Manna-Whitneya. Wyniki analiz wskazują, że wszystkie pozycje charakteryzują się zadowalającą mocą dyskryminacyjną.

## Trafność czynnikowa

Weryfikacja trafności czynnikowej oryginalnej wersji RRQ z zastosowaniem eksploracyjnej analizy czynnikowej wskazywała wyraźnie na jej dwuczynnikową

<sup>3</sup> Współczynniki  $\alpha$ -Cronbacha w oryginalnej skróconej wersji RRQ wyniosły dla podskali ruminacji 0,77 i 0,81 dla podskali refleksji ( $N = 515$ ) (Trapnell, 1997).

<sup>4</sup> Podskale skróconej wersji kwestionariusza również charakteryzują się zadowalającą spójnością i rzetelnością połówkową (dla podskali Ruminacji:  $\alpha$ -Cronbacha = 0,80;  $r_{SCH} = 0,75$ ; dla podskali Refleksji:  $\alpha$ -Cronbacha = 0,83;  $r_{SCH} = 0,87$ ).

strukturę, wyróżniając czynniki ruminacji i refleksji (Trapnell, Campbell, 1999). W obecnym badaniu, w celu potwierdzenia trafności dwuczynnikowej budowy kwestionariusza przeprowadzono confirmacyjną analizę czynnikową na danych pochodzących z grupy uczniów i studentów. Ponadto, dokonano porównania modelu dwuczynnikowego z alternatywnym modelem jednoczynnikowym, w którym wszystkie pozycje tworzą czynnik samoświadomość. Ze względu na charakterystykę rozkładu pozycji testowych parametry estymowano metodą uogólnionych najmniejszych kwadratów (GLS, ang. *Generalized Least Squares*), który to estymator dopuszcza rozkład odbiegający od wielowymiarowego rozkładu normalnego z niewielką kurtozą (Browne, 1973, za: Pleśniak, 2009).

Wyniki confirmacyjnej analizy czynnikowej wskazują, że model dwuczynnikowy jest dobrze dopasowany do danych ( $df = 251$ ,  $\chi^2 = 872,76$ ,  $p < 0,001$ , RMSEA = 0,056, GFI = 0,91) i jest bardziej adekwatny od modelu jednoczynnikowego, który także spełnia warunki dobroci dopasowania ( $df = 252$ ,  $\chi^2 = 1029,43$ ,  $p < 0,001$ , RMSEA = 0,062, GFI = 0,89). Zestawienie wskaźników dopasowania obydwu testowanych modeli przedstawia tabela 2. Wartości ładunków czynnikowych dla pozycji podskali Ruminacji znajdują się w przedziale od 0,43 do 0,73, zaś dla podskali Ruminacji od 0,49 do 0,76. Wartości ładunków czynnikowych wszystkich pozycji kwestionariuszowych prezentuje tabela 3.

Tabela 2. Wskaźniki dopasowania modelu dwuczynnikowego i jednoczynnikowego do danych uzyskanych w w grupie uczniów i studentów ( $N = 798$ )

	$df$	$\chi^2$	$p$	$\chi^2/df$	RM-SEA	GFI	AGFI
Model dwuczynnikowy	251	872,755	< 0,001	3,48	0,056	0,91	0,89
Model jednoczynnikowy	252	1029,426	< 0,001	4,09	0,062	0,89	0,87

Oznaczenia: RMSEA, *Root Mean Square Error of Approximation* (pierwiastek kwadratu błędu aproksymacji); GFI, *Goodness of Fit Index* (indeks dobroci dopasowania) AGFI, *Adjusted Goodness of Fit* (skorygowany indeks dobroci dopasowania)

Tabela 3. Pozycje Kwestionariusza Ruminacji-Refleksji (RRQ) i odpowiadające im ładunki czynnikowe (standaryzowane współczynniki regresji) i współczynniki determinacji wielorakiej ( $N = 798$ )

Treść pozycji <sup>5</sup>	Czynnik 1 Ruminacja	Czynnik 2 Refleksja
1. Moja uwaga często jest skoncentrowana na tych aspektach mojej osoby, o których chciałbym przestać myśleć.	0,43 (0,18)	
2. Zawsze odtwarzam w głowie rzeczy, które niedawno powiedziałem lub zrobiłem.	0,62 (0,38)	
3. Czasem jest mi ciężko odciąć się od myśli na mój temat.	0,59 (0,35)	
4. Jeszcze długo po zakończeniu kłótni lub sporu moje myśli wracają do tego, co się wydarzyło.	0,64 (0,41)	
5. Mam skłonność do „przeżuwania” lub rozpamiętywania rzeczy, które mi się przydarzyły, jeszcze długo później.	0,71 (0,50)	
6. Nie marnuję czasu na myślenie o rzeczach, które są już zakończone. R	0,56 (0,32)	
7. Często odtwarzam w głowie, to jak zachowałem się w minionych sytuacjach.	0,73 (0,53)	
8. Często ponownie oceniam to, co już zrobiłem.	0,70 (0,48)	
9. Nigdy nie rozmyślam o sobie zbyt długo. R	0,51 (0,26)	
10. Z łatwością wyrzucam z głowy niechciane myśli. R	0,54 (0,29)	
11. Często zastanawiam się nad wydarzeniami z mojego życia, którymi nie powinienem się dłużej przejmować.	0,60 (0,36)	
12. Spędzam sporo czasu, wracając myślami do momentów, w których byłem skrepowany lub rozczarowany.	0,67 (0,46)	
13. Filozoficzne lub abstrakcyjne podejście nie za bardzo do mnie przemawia. R		0,49 (0,24)
14. Nie jestem szczególnie refleksyjnym typem człowieka. R		0,58 (0,34)
15. Uwielbiam zgłębiać moje „wewnętrzne” ja.		0,76 (0,58)
16. Fascynują mnie moje postawy i odczucia względem różnych spraw.		0,61 (0,37)
17. Tak naprawdę nie przywiązuję wagi do autorefleksji i zagłębiania się w siebie. R		0,66 (0,43)

<sup>5</sup>W wersji skróconej RRQ podskale Ruminacji tworzą pozycje 1, 3, 5, 6, 9, 10, a podskale Refleksji 13, 14, 15, 17, 22 i 23. Aby nie ograniczać możliwości prowadzenia badań międzykulturowych, w skróconej wersji RRQ zachowano pozycje, które w oryginalnej wersji kwestionariusza charakteryzowały się najwyższym ładowaniem czynnikowym, nie zaś te, których ładunki w polskiej wersji przyjmowały najwyższe wartości.

18. Lubię analizować, czemu robię różne rzeczy.	0,65 (0,43)
19. Ludzie często mówią, że jestem „głęboką”, zastanawiającą się nad sobą osobą.	0,58 (0,34)
20. Nie bardzo lubię analizować siebie. R	0,65 (0,42)
21. Z natury jestem bardzo ciekawy siebie.	0,70 (0,49)
22. Lubię rozważać naturę i znaczenie różnych spraw.	0,67 (0,44)
23. Często lubię patrzeć na moje życie w filozoficzny sposób.	0,67 (0,45)
24. Rozmyślanie o sobie samym nie sprawia mi przyjemności. R	0,55 (0,30)

R, pozycja odwrócona. W nawiasach podano współczynniki regresji wielorakiej

### Interkorelacja – trafność wewnętrzna

Zgodnie z założeniami teoretycznymi ruminacja i refleksja są względnie niezależnymi tendencjami, a korelacja między nimi w badaniach walidacyjnych oryginalnej wersji RRQ osiągnęła wartość 0,22<sup>6</sup> (Trapnell, Campbell, 1999). Spodziewano się zatem, że interkorelacja podskal polskiej wersji RRQ nie przekroczy poziomu umiarkowanego. W grupie uczniów współczynnik korelacji wyniósł 0,28 ( $p < 0,001$ ), nie różniąc się istotnie od współczynnika otrzymanego w badaniu oryginalnym (test Fishera dla niezależnych współczynników korelacji:  $z = 0,94$ ,  $p = 0,35$ ). W grupie studentów współczynnik korelacji osiągnął wartość 0,39 ( $p < 0,001$ ) i był istotnie wyższy niż obserwowany przez autorów RRQ ( $z = 3,66$ ,  $p < 0,001$ ).

### Związki form samoświadomości z cechami osobowości – trafność zbieżna i różnicowa

Powiązania koncepcji form samoświadomości z pięcioczynnikowym modelem osobowości zostały szeroko omówione w pierwszej części artykułu. Zgodnie z koncepcją Trapnella i Campbell odrębność ruminacji od refleksji wynika właśnie z ich unikalnych związków z wymiarami osobowości, przez co mogą być interpretowane jako samoświadomościowe aspekty (*self-attentive aspects*) Neurotyczności i Otwartości na doświadczenia. W badaniach z wykorzystaniem oryginalnej wersji RRQ uchwycono dodatnią współzmienność ruminacji z Neurotycznością (od  $r = 0,57^7$  do  $r = 0,64$ ,  $p < 0,002$ ) i słabą ujemną korelację z Ekstrawersją ( $r = -0,15^8$ ). Refleksja była silnie dodatnio skorelowana z Otwartością na doświadczenie (od  $r = 0,61^9$  do  $r = 0,68$ ,  $p < 0,002$ ) i istotnie, choć słabo z Neurotycznością ( $r = 0,15$ ,  $p < 0,002$ ). Związki form samoświadomości z pozostałymi wymiarami osobowości były nieistotne (Trapnell, Campbell, 1999). Wyniki analizy korelacji form samoświadomo-

<sup>6</sup> Autorzy nie raportują poziomu istotności związku.

<sup>7</sup> jw.

<sup>8</sup> jw.

<sup>9</sup> jw.

ści mierzonych polską wersją RRQ z wymiarami osobowości mierzonymi NEO-FFI wskazują na podobne zależności. Refleksja pozostaje w silnej dodatniej korelacji z Otwartością na doświadczenia ( $r = 0,58, p < 0,001$ ) i jest niezależna od pozostałych wymiarów osobowości. Ruminação jest silnie dodatnio związana z Neurotycznością ( $r = 0,63, p < 0,001$ ) i słabo ujemnie z Ekstrawersją ( $r = -0,28, p < 0,001$ ), jednak zaobserwowano również nieuchwycony wcześniej ujemny związek ruminação z Sumiennością ( $r = -0,38, p < 0,001$ ). Dodatkowo przeprowadzono analizę regresji dla modeli, w których zmiennymi niezależnymi były wszystkie wymiary osobowości (metoda wprowadzania). Model dla ruminação okazał się dobrze dopasowany do danych ( $F(5,176) = 28,20, p < 0,001$ ) i wyjaśniał 43% ogólnej wariancji (skorygowane  $R^2 = 0,43$ ), podobnie jak model dla refleksji ( $F(5,176) = 21,41, p < 0,001$ ), który wyjaśniał 36% wariancji (skorygowane  $R^2 = 0,36$ ). Zgodnie z przewidywaniem najsilniejszym predyktorem ruminação jest Neurotyczność ( $\beta = 0,55, p < 0,001$ ), a refleksji Otwartość na doświadczenia ( $\beta = 0,61, p < 0,001$ ). Wszystkie uzyskane współczynniki korelacji i regresji zaprezentowano w tabeli 4.

Tabela 4. Związki ruminação i refleksji z wymiarami osobowości w grupie studentów ( $N = 182$ )

	Współczynniki korelacji Pearsona				
	Neurotyczność	Ekstrawersja	Otwartość na doświadczenia	Ugodowość	Sumiennność
Ruminação	0,63***	-0,28***	-0,10	-0,13	-0,38***
Refleksja	0,14	0,04	0,58***	-0,04	-0,05
	Standaryzowane współczynniki regresji ( <i>Beta</i> )				
	Neurotyczność	Ekstrawersja	Otwartość na doświadczenia	Ugodowość	Sumiennność
Ruminação	0,55***	-0,10	-0,01	-0,01	-0,17**
Refleksja	0,17**	0,00	0,61***	-0,06	-0,06

\*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

### Związki form samoświadomości ze wskaźnikami przystosowania – trafność kryterialna

W celu weryfikacji trafności kryterialnej RRQ badano związki ruminação i refleksji z emocjonalnością pozytywną, emocjonalnością negatywną i z samooceną. Spodziewano się, że podobnie jak we wcześniejszych badaniach wyższy poziom ruminação uznawanej za nieadaptacyjną formę samoświadomości wiąże się z wyższym nasileniem negatywnych emocji (por. Trapnell, Campbell, 1999) oraz z niższym nasileniem emocji pozytywnych i z niższym poziomem samooceny wynikającym z niepewności lub rozbieżności w obrębie samowiedzy (por. Campbell, 1990; Campbell, Lavalley, 1993). Co więcej, spodziewano się, że dyspozycyjna ruminação

jest predyktorem wysokiego nasilenia negatywnej i niskiego nasilenia pozytywnej emocjonalności rozumianych jako utrzymujące się stany afektywne. W przypadku refleksji, na podstawie wyników wcześniejszych badań, oczekiwano braku związku z emocjonalnością pozytywną (por. Lyke, 2009) oraz pozytywnego, ale znacznie słabszego niż w przypadku ruminacji związku z negatywną emocjonalnością (por. Scandell, 2001; Grant, Franklin, Langford, 2002). Uzyskane wyniki są zgodne ze wszystkimi hipotezami dotyczącymi ruminacji, jednak w przypadku współzmierności refleksji z emocjonalnością negatywną istotna korelacja występuje jedynie w grupie uczniów, natomiast w grupie studentów zaobserwowano dodatnią, choć słabą korelację z emocjonalnością pozytywną. Ponadto w obydwu grupach wiekowych refleksja była predyktorem wyższego nasilenia pozytywnych emocji, a jednocześnie nie obserwowano jej mocy predykcyjnej dla negatywnej emocjonalności. Wyniki te, choć niezgodne z postawionymi hipotezami są spójne z założeniami koncepcji typów samoświadomości, wskazując na adaptacyjny charakter refleksji. Wartości otrzymanych współczynników korelacji i regresji zaprezentowano w tabeli 5.

Tabela 5. Związki ruminacji i refleksji z emocjonalnością pozytywną i negatywną oraz z samooceną w grupie uczniów ( $N = 227$ ) i w grupie studentów ( $N = 247$ )

	Współczynniki korelacji		Standaryzowane współczynniki regresji ( <i>Beta</i> )	
	Ruminacja	Refleksja	Ruminacja	Refleksja
Emocjonalność pozytywna	-0,33 <sup>***</sup> /-0,36 <sup>***</sup>	0,10/0,16 <sup>**</sup>	-0,39 <sup>***</sup> / 0,43 <sup>***</sup>	0,21 <sup>**</sup> /0,15 <sup>*</sup>
Emocjonalność negatywna	0,46 <sup>***</sup> /0,45 <sup>***</sup>	0,20 <sup>**</sup> /-0,05	0,44 <sup>***</sup> /0,48 <sup>***</sup>	0,08/-0,05
Samoocena	-0,45 <sup>***</sup> /-0,47 <sup>***</sup>	-0,06/-0,08		

Oznaczenia: W każdej komórce pierwszy współczynnik odnosi się do grupy uczniów, drugi do grupy studentów.

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

### Style samoświadomości – analiza na poziomie typów

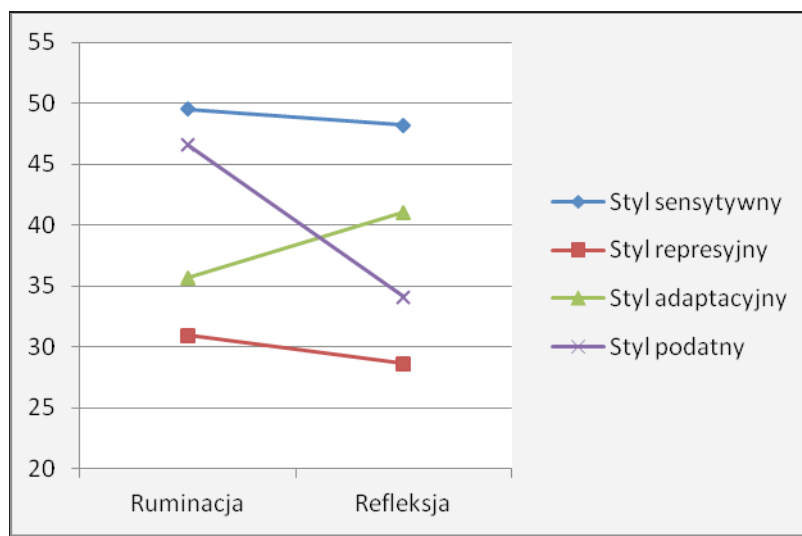
W ostatnim kroku zweryfikowano możliwość zidentyfikowania typów samoświadomości charakteryzujących się specyficznym układem nasilenia poszczególnych jej form. Analiza skupień metodą  $k$ -średnich przeprowadzona na danych pochodzących z grupy uczniów i studentów pozwoliła wyodrębnić cztery skupienia odpowiadające wyróżnionym przez autorów koncepcji stylom samoświadomości (Trapnell, Campbell, 1999). Skupienie pierwsze (styl sensorywny) obejmuje 182 przypadki charakteryzujące się wysokim nasileniem zarówno samoświadomości ruminacyjnej, jak i samoświadomości refleksyjnej. Skupienie drugie (styl represyjny) tworzy 161 przypadków o niskim nasileniu obydwu form samoświadomości. Skupienie trzecie (styl adaptacyjny) składa się z 211 przypadków charakteryzują-



cych się niskim nasileniem samoświadomości ruminacyjnej i wysokim nasileniem refleksyjnej. Ostatnie, czwarte skupienie (styl podatny) obejmuje 244 przypadki charakteryzujące się wysokim nasileniem samoświadomości ruminacyjnej i niskim refleksyjnej. Wykres średnich i statystyki opisowe skupień prezentuje tabela 6 i rycina 3, a zatem analiza na poziomie typów również wskazuje na zgodność polskiej wersji RRQ z założeniami teoretycznymi koncepcji samoświadomości prywatnej Trapnella i Campbell.

Tabela 6. Statystyki opisowe poszczególnych skupień w grupie uczniów i studentów ( $N = 798$ )

	Skupienie 1 Styl sensorywny $N = 182$		Skupienie 2 Styl represyjny $N = 161$		Skupienie 3 Styl adaptacyjny $N = 211$		Skupienie 4 Styl podatny $N = 244$	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Ruminacja	49,49	4,87	30,91	6,16	35,68	4,40	46,58	4,44
Refleksja	48,19	5,26	28,64	5,18	41,03	4,99	34,08	4,45



Rycina 3. Średnie w poszczególnych skupieniach w grupie uczniów i studentów ( $N = 798$ ).

## Podsumowanie

Koncepcja ruminacyjnej i refleksyjnej formy samoświadomości prywatnej jest jednym ze sposobów wyjaśnienia związku samoświadomości z przystosowaniem i dobrostanem psychicznym. Uzupełnia i stanowi alternatywę dla dotychczasowych, poznawczo lub rozwojowo zorientowanych i rozwijanych modeli samoświadomości (Scheier, Carver, Gibbons, 1979; Scheier, Carver, 1983), występujących także na gruncie polskiej nauki (Zaborowski, 1989, 2000; Pilarska, 2010). Koncepcja ta, choć wśród części badaczy budzi dyskusję (np.: Silvia, Eichstaedt, Phillips, 2005; Zaborowski, 2000), stanowi także znaczący wkład w obszarze empirycznych badań dotyczących tego zagadnienia.

Rezultaty zaprezentowanych badań wskazują na zadowalającą trafność i rzetelność polskiej wersji skali. Odtworzenie dwuczynnikowej struktury skali potwierdziło trafność czynnikową narzędzia. Uchwycono także spójne z podstawowymi tezami koncepcji form samoświadomości związki poszczególnych form samoświadomości z poziomem cech osobowości – refleksji z Otwartością na doświadczenie, a ruminacji z Neurotycznością. Kryterialny aspekt trafności potwierdzają obserwowane związki ze wskaźnikami przystosowania i dobrostanu psychicznego – ruminacja jest predyktorem obniżonego dobrostanu psychicznego i wiąże się z niższym poziomem samooceny, podczas gdy refleksja jest słabym predyktorem pozytywnej emocjonalności. Ponadto zidentyfikowano cztery style samoświadomości charakteryzujące przewidywaną przez autorów koncepcji konfigurację ruminacji i refleksji.

Mimo uzyskania zadowalających wyników, niektóre z nich wymagają szerszego omówienia. Pierwszą wątpliwość może budzić umiarkowana korelacja podskal ruminacji i refleksji obserwowana w grupie studentów, podczas gdy we wcześniejszym badaniu była ona istotnie słabsza. Rozbieżność ta może wynikać zarówno z różnic kulturowych, jak i z różnic w doborze próby. Trapnell i Campbell (1999) uchwycili istotne różnice między osobami wychowywanymi w tradycyjnych amerykańskich rodzinach a Amerykanami pochodzenia azjatyckiego, które dotyczyły nasilenia form samoświadomości oraz sposobu interpretacji poszczególnych pozycji testowych (w konsekwencji zrezygnowano z uwzględnienia w analizach danych pochodzących od osób z korzeniami azjatyckimi). Koncepcja dwóch form samoświadomości nie stanowiła dotychczas ram teoretycznych badań prowadzonych na terenie Polski. Współwystępowanie ruminacji i refleksji może stanowić polską specyfikę kulturową, co powinno zostać zweryfikowane w kolejnych badaniach. Wyższa korelacja podskal może wynikać także z różnic w doborze uczestników. W opisywanym badaniu nie zaangażowano do udziału studentów psychologii, podczas gdy całą próbę walidacyjną oryginalnej metody stanowili studenci tego kierunku. Wcześniej uzyskane wyniki wskazują, że studenci psychologii różnią się w zakresie nasilenia samoświadomości od studentów innych kierunków (Fleckhammer, 2004), ze względu na specjalistyczną wiedzę mogą także bardziej trafnie różnicować obydwie konstrukty, co tłumaczyłoby uchwycenie w tej grupie słabszego związku między refleksją a ruminacją. Należy także zauważyć, że choć formy samoświadomości są względnie niezależnymi wymiarami, to dwa z wyróżnionych stylów samoświadomości

mości – styl sensorywny i represyjny – charakteryzują sie zbliżonym nasileniem ruminacji i refleksji.

Drugim wynikiem wymagającym dyskusji jest nieobserwowany wcześniej ujemny związek ruminacji z Sumiennosci. Niski stopien zorganizowania, motywacji i wytrwalosci w realizowaniu celów, który charakteryzuje osoby o malej Sumiennosci skutkuje niepodejmowaniem lub zaniedbywaniem oczekiwanych społecznie aktywnosci (Costa, McCrae, 1992). Zatem osoby takie, czsciej od osób wykazujących silną wol, zmotywowanych i wytrwalych w realizacji dziaan zorientowanych na cel (a więc charakteryzujących sie wysoką Sumiennosci), mają sposobnosc do analizowania wsnych procesów psychicznych w kontekscie niedociagniec lub niewystarczających osigniec. Inaczej mówiąc, osoby o malej Sumiennosci czsciej doprowadzają do sytuacji, które wiz sie aktywowaniem samowiadomosci motywowanej lękiem przed konsekwencjami. Wysoka czstotliwoc tego typu dowiadczen moze prowadzic do utrwalonej tendencji do podejmowania aktywnosci ruminacyjnej. W mysl tej interpretacji związek ruminacji z refleksj wydaje sie byc uzasadniony.

Podsumowując, zaprezentowana wersja Kwestionariusza Ruminacji-Refleksji (*Rumination-Reflection Questionnaire*, RRQ) charakteryzuje sie zadowolającą trafnosci czynnikową, wewnętrzną i zewnętrzną trafnosci teoretyczną oraz rzetelnosci. Szerokie zastosowanie tego narzędzia na gruncie międzynarodowym jest argumentem na rzecz wprowadzenia go takze na grunt polskiej nauki. Mamy nadzieje, ze zaproponowana przez nas adaptacja przyczyni sie do eksploracji kolejnych aspektów zjawiska samowiadomosci przez polskich badaczy.

#### Literatura cytowana

- Alloy, L.Y., Abramson, L.B. (1979). Judgment of contingency in depressed and non-depressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108, 441-485.
- Broderick, P.C., Korteland, C. (2002). Coping style and depression in early adolescence: Relationships to gender, gender role, and implicit beliefs. *Sex Roles*, 46, 201-213.
- Buss, A. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Campbell, J.D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- Campbell, J.D., Lavalley, L.F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. W: R.F. Baumeister (red.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (ss. 3-22). New York: Plenum.
- Campbell, J.D., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavalley, L.F., Lehman, D.R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Costa, P.T. Jr., McCrae, R.R. (1989). *The NEO-PI/NEO-FFI manual supplement*. Odesa, FL: Psychological Assessment Resources.

- Costa, P.T. Jr., McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *SES. Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES Rosenberga. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Elliott, I., Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60, 127-134.
- Farber, B.A. (1989). Psychological mindedness: Can there be too much of a good thing? *Psychotherapy*, 26, 210-216.
- Fenigstein, A. (1987). On the nature of public and private selfconsciousness. *Journal of Personality*, 55, 543-553.
- Fenigstein, A., Abrams, D. (1993). Self-attention and the egocentric assumption of shared perspectives. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, 287-303.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., Buss, A. (1975). Public and private self-consciousness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Fleckhammer, L. (2004). Insight into the self-absorption paradox: the development of a multi-faceted model of self-conscious ruminative and reflective thought. Doctoral dissertation, Swinburne University of Technology, Hawthorn, Victoria, Australia, <http://researchbank.swinburne.edu.au/vital/access/manager/Repository/swin:7509> [dostęp: 20.01.2013].
- Gohm, C.L., Isbell, L.M., Wyer, R.S., Jr. (1997). Some thoughts about thinking. W: R. S. Wyer (red.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (t. 9, s. 81-95). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Grant, A.M., Franklin, J., Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30, 821-829.
- Guliford, J.P. (2005). Tworzenie testu. W: J. Brzeziński (red.), *Trafność i rzetelność testów psychologicznych. Wybór tekstów* (s. 107-166). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hall, J.A. (1992). Psychological-mindedness: A conceptual model. *American Journal of Psychotherapy*, 46, 131-141.
- Ingram, R.E. (1990a). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Ingram, R.E. (1990b). Attention nonspecificity in depressive and generalised anxious affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 22-35.
- Joireman, J. (2004). Empathy and the self-absorption paradox II: Self-rumination and self-reflection as mediators between shame, guilt, and empathy. *Self and Identity*, 3, 225-238.
- Joireman, J.A., Parrot, L., Hammersla, J., (2002). Empathy and the Self-Absorption Paradox: Support for the Distinction Between Self-Rumination and Self-Reflection. *Self and Identity*, 1, 53-65.
- Jose, P.E., Brown, I. (2008). When does the Gender Difference in Rumination Begin?

- Gender and Age Differences in the Use of Rumination by Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 180-192.
- Lyke, J.A. (2009). Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46, 66-70.
- Martin, L.L., Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. W: R.S. Wyer, Jr. (red.) *Ruminative thoughts: Advances in social cognition*. Manwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Pilarska, A. (2010). Cechy samoświadomości a nasilenie symptomów depresji. *Roczniki Psychologiczne*, 8, 181-197.
- Pleśniak, A. (2009). Wybór metody estymacji w budowie skali czynnikowej. *Wiadomości Statystyczne*, 11, 1-17.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. New York: Princeton University Press.
- Scandell, D.J. (1998). The personality correlates of public and private self-consciousness from a five-factor perspective. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 13, 579-593.
- Scandell, D.J. (2001). Self-reflectiveness an unhealthy aspect of private self-consciousness? *The Journal of Psychology*, 135, 451-461.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., Gibbons, F. X. (1979). Self-directed attention and awareness of bodily states, and suggestibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1576-1588.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1983). Self-directed attention and the comparison of self with standards. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 205-222.
- Silvia P.J., Eichstaedt J., Phillips A.G. (2005) Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*, 38, 871-881.
- Smith, M.B. (1961). Mental health reconsidered: A special case of the problem of values in psychology. *American Psychologist*, 16, 299-306.
- Takano, K., Sakamoto, S., Tanno, Y. (2011). Ruminative and reflective forms of self-focus: Their relationships with interpersonal skills and emotional reactivity under interpersonal stress. *Personality and Individual Differences*, 51, 515-520.
- Takano, K., Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 260-264.
- Trapnell, P.D. (1997). *RRQ Shortforms*. Unpublished data, Univ. of British Columbia.
- Trapnell, P.D., Campbell, J. D. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination From Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Trudeau, K.J., Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 19, 699-704.

- Tunnell, G. (1984). The discrepancy between private and public selves: Public self-consciousness and its correlates. *Journal of Personality Assessment*, 12, 117-132.
- Turner, R., Scheier, M., Carver, C., Ickes, W. (1978). Correlates of selfconsciousness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 285-289.
- Watson, D., Clark, L.A. (1994). *The PANAX-X; Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded form*. Iowa: University of Iowa.
- Watson, D., Clark, L.A., 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.
- Wood, J.V., Saltzberg, J.A., Neale, J.M., Stone, A.A., Rachmiel, T.B. (1990). Self-focused attention, coping responses and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1027-1036.
- Zaborowski, Z. (1989). *Psychospołeczne problemy samoświadomości*. Warszawa: PWN.
- Zaborowski, Z. (2000). *Teoria treści i form samoświadomości*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Zakrzewski, J., Strzałkowska, A. (1989). Dyspozycyjna koncentracja na sobie: teoria i pomiar. W: R.Ł. Drwal (red.), *Techniki kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej. Wybrane zagadnienia*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.