

KWESTIONARIUSZ RUMINACJI-REFLEKSYJNOŚCI (POLSKA ADAPTACJA THE RUMINATION-REFLECTION QUESTIONNAIRE)

CONSTRUCTION AND VALIDATION OF THE POLISH VERSION OF THE RUMINATION-REFLECTION QUESTIONNAIRE

Katedra Duchowości Mediów i Relacji Społecznych, Instytut Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej,
Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Kierownik katedry: ks. prof. dr hab. Wojciech Misztal

rumination reflection

Celem artykułu jest prezentacja i adaptacja narzędzia (The Rumination-Reflection Questionnaire RRQ; Trapnell, Campbell 1999) służącego do pomiaru takich aktywności umysłowych człowieka, które z jednej strony pomagają w jego funkcjonowaniu (refleksyjność), a z drugiej, gdy przybierają emocjonalnie negatywne zabarwienie, utrudniają je (ruminacje). W części teoretycznej zaprezentowano specyfikę, typologie i korelaty tych specyficznych procesów umysłowych, które mogą mieć charakter adaptacyjny albo nieadaptacyjny. Następnie przedstawiono badania tym narzędziem, których rezultaty potwierdziły rzetelność (zgodność wewnętrzną, stabilność) i trafność stosowania KRR w stosunku do osób w wieku od 20 do 50 lat, a także założeń teoretycznych 2-czynnikowego modelu ruminacji.

Summary. A growing body of research has examined intrusive and relatively uncontrollable thought processes, and two distinct and relatively independent lines of research have emerged. One research line has focused on the investigation of worry and the thought process implicated in the development, while the other research line has concentrated on the study of rumination and the thought processes associated with increased duration and severity of major depressive disorder. These achievements were the base for constructing The Rumination-Reflection Questionnaire RRQ. In this study the English version of 13-item were used to develop the Polish adaptation. The psychometric properties of the Polish version RRQ were assessed in a sample of 300 adults (20–50 years old). Construct validity was examined with reliability analysis of consistency (Alfa-Cronbach, confirmatory factor analyses, stability) and accuracy (by relating the KRR to others measures of personality disorders, mindfulness and mysticism). The results confirmed validity of KRR (consistency and accuracy) as well as usefulness of considerations based on new theoretical suggestions in psychology (two-dimensional model of rumination).

„Każdy człowiek myśli” — to stwierdzenie wydaje się truizmem. Ale co to znaczy „myśli”? To jest pytanie zasadnicze, zwłaszcza jeśli wziąć pod uwagę wyniki badań dotyczących procesów ruminacji. Człowiek myśli, tzn. nachodzą go refleksje, które — jak się okazuje — wcale nie są zabarwione pozytywnie, ale negatywnie, dominują w nich bowiem — jak sugeruje wiele wyników badań empirycznych — myśli osądzające i autokrytyczne, które powiązane są z niepodatnymi na zmianę, habitualnie uwarunkowanymi reakcjami emocjonalnymi. Często te reakcje charakteryzują się niskim progiem wrażliwości i podwyższoną reaktywnością (mały, neutralny wywołałoby się bodziec wywołuje wielką

reakcję z pełną symptomatologią). Dlaczego tak jest? Czy rzeczywiście tak jest? Czy dotyka to każdej osoby? Jak sobie z tymi autokrytycznymi myślami radzić?

Badania przeprowadzone w Polsce ujawniły, że charakteryzuje nas podwyższone nasilenie negatywnych procesów refleksyjnych (ruminacji), ale ich charakter jest specyficzny w porównaniu z innymi populacjami [1]. Jak się okazało, polskie ruminowanie odnosi się głównie do świata społecznego (krytyczne i intruzywne myśli dotyczą bardziej świata otaczającego niż samego podmiotu ruminacji). Z wiekiem jednak ten typ ruminacji istotnie zmienia swój zakres konotacyjny i zaczyna dotykać samego podmiotu. W późniejszym wieku spada nasilenie ruminacji o świecie społecznym, a zaczyna dominować negatywne myślenie o sobie, które w istotnym stopniu wpływa na pogorszenie komfortu życia oraz ogólnego dobrostanu.

Niektóre wyniki badań neurologicznych wskazują, że umysł każdego człowieka funkcjonuje zwykle w tzw. trybie standardowym (default mode), który charakteryzuje się tym, że bez chwili przerwy przez pole uwagi przewijają się zmienne wyobrażenia, uczucia i myśli (mind wandering). Zasadniczo umysł nigdy poza bardzo krótkimi chwilami — warto podkreślić, że dotyczy to również osób najbardziej zaawansowanych w medytacji — nie znajduje się w czystym stanie skoncentrowania (relatywnie stabilny etap skoncentrowania trwa tylko 3 sekundy w 18-sekundowym cyklu, który powtarza się nieustannie od nowa — por. wyniki badań neurologicznych [2]). Najczęściej ta aktywność umysłowa charakteryzuje się — jak wykazują badania dotyczące uważności — negatywnym zabarwieniem emocjonalnym (myśli oceniające, osądzające, autokrytyczne połączone z pełnym spektrum symptomów afektywnych stanowiących kompleksowy stan fizjokognitywny [3, 4]).

Wyniki wielu badań oraz opracowań teoretycznych dowodzą, że ruminacje to nawracające myśli o zabarwieniu autokrytycznym i samoosądzającym, które nie wiążą się bezpośrednio z aktualnie wykonywanymi przez podmiot działaniami oraz nie przyczyniają się do zrozumienia czy wyjaśnienia sytuacji. Ruminacje ponadto słabo lub wcale nie poddają się wolicjonalnej kontroli i — w związku z tym — trudno je opanować. W konsekwencji często całe życie psychiczne jednostki bywa zdominowane przez ciągle nawracające treści ruminacyjne [5, 6].

W znaczeniu klinicznym fenomen ruminacji przybiera postać syndromu myśli natrętnych, który w natężeniu umiarkowanym dotyka w codziennym życiu niemal wszystkich ludzi, natomiast w przypadku niektórych jednostek stanowi istotny symptom różnych zaburzeń psychicznych. Ruminacje na skutek swoich specyficznych właściwości (negatywne, osądzające, nieelastyczne, irrelewantne, niechciane i nawracające) pochłaniają dużą część zasobów umysłowych i dlatego utrudniają rozwiązywanie problemów oraz formułowanie opinii i ocen interpersonalnych. Subiektywnie niepożądane myśli należą do istotnych inhibitorów poczucia szczęścia [7] oraz współwyznaczników depresji [8].

Wskazuje się na to, że bezpośrednią przyczyną ruminacji jest negatywny afekt, który aktywizuje zgodne ze swoim znakiem węzły sieci asocjacyjnej [9, 10], przez co podnosi ich dostępność dla świadomości, choć jego treści nie odpowiadają aktualnej sytuacji podmiotu. Klinicznie zorientowani badacze uważają, że pojęcie ruminacji ogranicza się do „przeżywania” treści o zabarwieniu negatywnym, związanych z niedawnymi przykrymi wydarzeniami życiowymi, co w konsekwencji prowadzi do znacznego obniżenia nastroju [1].

Wyniki ostatnio prowadzonych badań sugerują konieczność zmian semantycznych dotyczących pojęcia ruminaacji. Niektórzy badacze proponują, aby odróżniać nieadaptacyjne aspekty ruminaacji [1, 5, 6, 7, 10] od adaptacyjnych, które definiują jako „samoodnosząca uważność” (mindful self-awareness [11, s. 2]). W przeciwieństwie do nieadaptacyjnych ruminaacji, które polegają na analizie zdarzeń i uczuć, uważność uruchamia bezpośrednie i nieoceniające procesy koncentracji na myślach, obrazach i wrażeniach, które pojawiają się w danym momencie w polu uwagi [11, 12, 13, 14]. Ta specyficzna samoobserwująca świadomość łączy się — jak wskazują na to liczne badania — nie z negatywnymi, ale pozytywnymi cechami, tj. otwartością na doświadczenie oraz zdolnością do rozwiązywania problemów [15, 16, 17]. Podczas gdy analitycznie ustrukturywane ruminaacje prowadzą do negatywnych skutków, takich jak np. wzrost nasilenia uogólnionej autobiograficznej pamięci [12], wzrost depresyjnego nastroju [13], nasilenie myśli intruzywnych [14] i niezdolność rozwiązywania problemów interpersonalnych [18, 19].

Historia powstania The Rumination-Reflection Questionnaire

Trapnell i Campbell [16] stworzyli oryginalne narzędzie służące do pomiaru dwóch względnie niezależnych aspektów ruminaacji, czyli pozytywnego (refleksyjność) oraz negatywnego (faktyczne ruminaacje obejmujące nieadaptacyjne myśli, oceny i emocje). Ich konceptualizacja zasadza się na odróżnianiu autorefleksyjności, opartej na otwartości na doświadczenie, od — uwarunkowanej neurotycznymi charakterystykami — przeciwstawnej ruminaacji (ruminaacje definiowane przez autorów jako neurotyczne i intelektualne wzorce subiektywnej samoświadomości [16, s. 291]). Trapnell i Campbell zbudowali początkowo 28-itemowy The Rumination-Reflection Questionnaire, z którego w dalszych opracowaniach odrzucono 4 pozycje. Finalna wersja RRQ zawiera 24 pozycje, na które składa się 12 pozycji diagnozujących ruminaacje (3 itemy odwrotnie punktowane) i 12 — refleksyjność (5 pozycji odwrotnie punktowanych). Respondenci oceniają poszczególne pozycje w skali od 1 (całkowicie się nie zgadzam) do 5 (zgadzam się całkowicie).

Badania walidacyjne dotyczące wartości psychometrycznej testu potwierdziły założenia teoretyczne autorów i ujawniły pozytywną korelację pomiędzy refleksyjnością a otwartością na doświadczenie oraz negatywną — pomiędzy nasileniem procesów ruminaacji a neurotyzmem. Kwestionariusz okazał się wartościowym narzędziem o bardzo dobrej rzetelności (alfa Cronbacha dla refleksyjności wynosi 0,91, a dla ruminaacji 0,90).

Liczne wyniki badań potwierdzają dwuczynnikową strukturę ruminaacji zakładaną w różnych kwestionariuszach służących do oceny jej nasilenia. Na tę strukturę składa się z jednej strony czynnik ruminacyjny (pozycje obejmujące autokrytyczne i skierowane na symptomy negatywne myślenie: 1–6), a z drugiej — czynnik refleksyjności (obejmuje itemy oceniające skłonność podmiotu do rozwiązywania problemów: 7–14).

Carter [20] w trakcie badań dotyczących procesów ruminaacji, za pomocą znanych narzędzi badawczych służących do oceny tego aspektu, dokonał modyfikacji kwestionariusza biorąc pod uwagę jego trafność zgodnie z ustalonymi a priori kryteriami. Porównując trafność testów w odniesieniu do badanej grupy osób (186 mężczyzn i 316 kobiet) ustalił pewne kryterium odcięcia słabych pozycji testowych oraz standardy dopasowania do modelu czynnikowego (konfirmacyjna analiza czynnikowa).

W efekcie powstał kwestionariusz zawierający 13 itemów (3 pozycje odwrotnie punktowane), który nie odbiegał od oryginalnego pod względem wartości psychometrycznej (korelacja pomiędzy 24-itemowym RRQ a zrewidowanym 13-itemowym wynosiła 0,95 na poziomie istotności $p < 0.01$). Stworzony kwestionariusz charakteryzował się dobrym dopasowaniem danych empirycznych do zakładanego dwuczynnikowego modelu zarówno dla mężczyzn ($\text{Chi}^2 = 89,26$; Bollen-Stine bootstrap $p = 0,17$; CMIN/df = 1,40; CFI = 0,97; TLI = 0,97; RMSEA = 0,05; SRMR = 0,06; PCLOSE = 0,59), jak i kobiet ($\text{Chi}^2 = 107,81$; Bollen-Stine bootstrap $p = 0,01$; CMIN/df = 1,68; CFI = 0,97; TLI = 0,96; RMSEA = 0,05; SRMR = 0,04; PCLOSE = 0,63).

Podsumowując można stwierdzić, że obie wersje RRQ stanowią wartościowe narzędzie służące do pomiaru i oceny nasilenia procesów ruminacji zgodnie z ostatnio opracowywanymi konceptualizacjami. Szczególna siła RRQ tkwi w tym, że — w porównaniu z innymi testami sprawdzającymi nasilenie ruminacji — charakteryzuje się dobrą trafnością zbieżną.

Opis procedury adaptacji polskiej wersji

Podstawą polskiej adaptacji była angielska, zrewidowana 13-itemowa wersja RRQ opublikowana w 2010 roku [20]. Właściwości psychometryczne oryginalnego angielskojęzycznego RRQ były zadowalające.

W pierwszej kolejności pozycje testowe przetłumaczono na język polski. Zastosowano metodę polegającą na dosłownym tłumaczeniu z języka angielskiego, z możliwością wprowadzania niezbędnych modyfikacji, gdyby specyfika językowa oryginału mogła powodować nierównowagę narzędzia (tłumaczenie przez dwóch niezależnych anglistów; jeden z nich to native speaker). Na podstawie tak przeprowadzonej procedury przygotowano wersję eksperymentalną, którą poddano walidacji sprawdzającej jej wartość psychometryczną. Badania przeprowadzono na grupie studentów studiów stacjonarnych i niestacjonarnych Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, Wydział Nauk Społecznych (N = 300; wiek od 20 do 50 lat; M = 27,17; SD = 7,52; 67% kobiet, 33% mężczyzn). Badaną grupę podzielono na 3 grupy wiekowe: 20–25 lat, 26–35 i 36–50. Walidację przeprowadzono na przełomie lat 2012/2013.

Właściwości psychometryczne KRR sprawdzono pod względem rzetelności i trafności stosując następujące techniki i metody badawcze:

1. do obliczenia mocy dyskryminacyjnej pozycji w stosunku do wyniku ogólnego użyto współczynnika korelacji punktowo-czteropolowej;
2. do oceny rzetelności testu zastosowano współczynniki alfa Cronbacha dla każdej z podskal (spójność wewnętrzna) oraz metodę test-retest (stabilność bezwzględna w odstępie 2 tygodni);
3. do sprawdzenia trafności wewnętrznej posłużono się konfirmacyjną analizą czynnikową CFA (CMIN/df, GFI, AGFI, CFI, RMSEA, PCLOSE);
4. do oszacowania trafności zewnętrznej różnicowej i zbieżnej wykorzystano Listę Zachowań — LZ, opracowaną przez Radochońskiego (zaburzenia osobowości), Style Twórczego Zachowania się — STZ autorstwa Strzałeckiego (5 wymiarów aktywności

twórczej) oraz Skalę Mistycyzmu — SM, utworzoną przez Hooda (mistycyzm ekstrawertywny, introwertywny i interpretacja religijna).

Kwestionariusz do oceny specyficznych zaburzeń osobowości (tzw. Lista Zachowań w opracowaniu Radochońskiego) został skonstruowany na podstawie kryteriów diagnostycznych ujętych w DSM-IV (1994). Jest on prosty w konstrukcji i ma dobre właściwości psychometryczne, a zwłaszcza różnicujące. Opracowane przez Andrzeja Strzaleckiego Style Twórczego Zachowania się służą do pomiaru 5 wymiarów twórczej aktywności (aprobata życia, siła ego, samorealizacja, giętkość procesów poznawczych i wewnętrzna sterowność); charakteryzują się dobrymi właściwościami psychometrycznymi.

Skala Mistycyzmu autorstwa Hooda służy do pomiaru 3 głównych czynników doświadczeń mistycznych oraz 8 wymiarów. Została zweryfikowana empirycznie w sposób zadowalający w rozmaitych kontekstach kulturowych i religijnych.

Właściwości psychometryczne polskiej adaptacji

Sprawdzając właściwości psychometryczne polskiej adaptacji oszacowano najpierw moc dyskryminacyjną testu, a potem jego rzetelność (wewnętrzna zgodność i bezwzględna stabilność). W dalszej kolejności oceniono dopasowanie uzyskanych danych empirycznych do oryginalnego modelu teoretycznego stosując konfirmacyjną analizę czynnikową CFA. Na końcu oceniono trafność różnicową i zbieżną KRR.

Moc dyskryminacyjna

Moc dyskryminacyjna pozycji testowej informuje o stopniu, w jakim różnicuje ona badaną populację pod względem ocenianej cechy. Wyraża się współczynnikiem korelacji poszczególnych pozycji testowych z wynikiem podskali testu. W obliczeniach mocy dyskryminacyjnej KRR posługiwano się współczynnikiem korelacji punktowo-czeropolowej (akceptowalny wskaźnik powyżej 0,70). Uzyskane korelacje były istotne statystycznie ($p < 0,001$); ponadto w obu badanych grupach były poprawne (ruminacje — 0,85; refleksyjność — 0,78). Wskazuje to na dobrą moc dyskryminacyjną testu.

Rzetelność KRR

Rzetelność KRR oszacowano na podstawie wyników uzyskanych w badanej grupie metodą wewnętrzną zgodności. Zgodność wewnętrzną oceniono z zastosowaniem współczynnika alfa Cronbacha.

Wyniki analiz psychologicznych ujawniają, że miary współczynników rzetelności szacowane na podstawie wewnętrznej zgodności są akceptowalne w przypadku badanej grupy osób (dla ruminacji alfa Cronbacha wynosi 0,77, a dla refleksyjności 0,79). Wewnętrzna zgodność polskiej wersji odbiega wyraźnie od swej oryginalnej wersji (0,90 i 0,91), ale jest statystycznie akceptowalna.

Przeprowadzono też badania dotyczące rzetelności testu pod względem stabilności bezwzględnej (metoda powtórnego badania przez powtarzanie testu w stosunku do tej samej grupy osób z odstępem 2-tygodniowym, tzw. test-retest). Wyniki badań potwierdziły bardzo wysoką stabilność badanego testu w obu grupach (ruminacje — $r = 0,91$; refleksyj-

ność — $r = 0,94$). Oznacza to, że KRR charakteryzuje się bardzo dobrą rzetelnością pod względem stabilności bezwzględnej.

Analiza psychologiczna sugeruje, że charakterystyka statystyczna obu skal — ruminacji i refleksyjności — nie odbiega od normalności. Ponadto nie ma różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w nasileniu refleksyjności. Różnice ($t = 2,58$, $p = 0,01$) ujawniają się jedynie w skali ruminacji, w której mężczyźni uzyskują istotnie niższe wyniki ($SD = 3,58$) w stosunku do kobiet ($SD = 4,19$). Nie ma też różnic pod względem nasilenia refleksyjności i ruminacji pomiędzy wyodrębnionymi grupami wiekowymi, z wyjątkiem poziomu ruminacji osób będących w wieku 20–25 lat, które mają istotnie większe ich nasilenie w porównaniu ze starszymi ($t = 3,53$; $p = 0,001$).

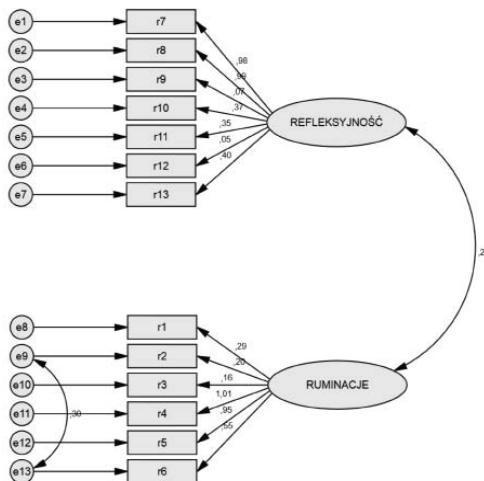
Trafność wewnętrzna polskiej adaptacji

Trafność teoretyczną testu sprawdzono za pomocą konfirmacyjnej analizy czynnikowej CFA. Osiągnięto dobre — porównywalne z uzyskanymi w oryginalnym teście (podobne wskaźniki RMSEA i CFI, słabsze PCLOSE) — wskaźniki dopasowania danych empirycznych do ortogonalnego modelu 2-czynnikowego (rys. 1, tab. 1). Ujawniono ponadto słabe nasilenie ładunków czynnikowych pozycji 2. w skali ruminacji oraz 9. i 12. w skali refleksyjności.

Tabela 1. Współczynniki konfirmacyjnej analizy czynnikowej KRR

Model	CMIN/df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	PCLOSE
Model 2-czynnikowy ortogonalny	2,344	0,92	0,88	0,97	0,06(0,03-0,08)	0,14

Adnotacja: GFI — wskaźnik dobroci dopasowania; AGFI — skorygowany wskaźnik dobroci dopasowania; CFI — wskaźnik porównawczy dopasowania; RMSEA — granica błędów dla modeli dobrze dopasowanych; PCLOSE — test bliskości.



Rycina 1. Struktura czynnikowa KRR

Trafność zewnętrzna polskiej adaptacji

Do badania trafności zewnętrznej sprawdzanego testu wykorzystano Listę Zachowań — LZ, Radochońskiego (10 zaburzeń osobowości wg DSM-IV), Style Twórczego Zachowania się — STZ, Strzałeckiego (5 wymiarów aktywności twórczej) oraz Skalę Mistycyzmu — SM, Hooda (mistycyzm ekstrawertywny, introwertywny i interpretacja religijna). [Tabela 2 – na następnej stronie].

Istotne powiązania z różnymi zaburzeniami osobowości ujawniono głównie w przypadku ruminacji, która korelowała prawie ze wszystkimi zabu-

zrzeniami osobowości, oprócz schizoidalnych i antyspołecznych. Powiązania te (korelacje pozytywne i słabe) ukazują pewne podobieństwo denotacyjne ruminaacji do zaburzeń osobowości, co — jak się wydaje — jest zgodne z założeniami teoretycznymi KRR (skala ruminaacji ma służyć do mierzenia nasilenia nieadaptacyjnych myśli, ocen i emocji) i pod względem rozległości powiązań oraz ich siły zdecydowanie świadczy o trafności zbieżnej sprawdzanego testu.

Tabela 2. **Interkorelacje KRR z LZ**

Skala	Par	Scht	Bor	His	Nar	Uni	Zal	Okom
Refleksyjność		0,16*	0,15*					
Ruminaacje	0,26**	0,29**	,28**	0,28**	0,18**	0,22**	0,25**	0,16*

Oznaczenia skrótów: Par – zaburzenia paranoidalne, Scht – schizotypowe, Bor – borderline, His – histeryczne, Nar – narcystyczne, Uni – unikowe, Zal – zależne, Okom – obsesyjno-kompulsyjne. **Istotność statystyczna:** * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

W przypadku refleksyjności pojawiły się tylko dwie istotne korelacje. Oznacza to, z jednej strony, że nasilenie refleksyjności stanowi wyraźnie odmienny czynnik psychologiczny od zaburzeń osobowości (trafność różnicowa testu), a z drugiej — w niektórych obszarach (zaburzenia schizotypalne i borderline) — nieco podobny. Ponieważ wyniki badań potwierdzają wzajemne powiązania pomiędzy pozytywną refleksyjnością a negatywnymi ruminaacjami (uboczne konsekwencje wrażliwości refleksyjnego podmiotu), dlatego wynik ten nie dyskwalifikuje trafności różnicowej testu.

Tabela 3. **Korelacje KRR z STZ**

Skala	Samoaktualizacja	Giętkość struktur poznawczych	Wewnętrzna sterowność
Refleksyjność	0,21*	0,21*	0,22*
Istotność statystyczna: * – $p \leq 0,05$			
Istotność statystyczna: * – $p \leq 0,05$			

Nieco odmiennie powiązania pojawiły się w przypadku Stylów Twórczego Zachowania się — STZ, Strzałeckiego (tab. 3). Brak powiązań ujawniono w dziedzinie ruminaacji (nie pojawiła się ani jedna istotna korelacja). Potwierdza to wyraźnie trafność różnicową testu (negatywne i nieelastyczne wzorce myślenia i odczuwania nie wiążą się w żaden sposób z twórczym myśleniem i kreatywną aktywnością).

Istotne (słabe w porównaniu z zaburzeniami osobowości) powiązania uzyskano tylko w skali refleksyjności z 3 (na 5 możliwych) czynnikami twórczej aktywności: samoaktualizacja ($r = 0,21$; $p \leq 0,05$), giętkość struktur poznawczych ($r = 0,21$; $p \leq 0,05$) oraz wewnętrzna sterowność ($r = 0,22$; $p \leq 0,05$). Uzyskany rezultat badawczy potwierdza

trafność zbieżną testu, ponieważ — jak wskazują liczne wyniki badań nad aktywnością twórczą (Nęcka [21], Popek [22], Strzałecki [23]) — refleksyjność i krytycyzm stanowi domenę osób twórczych.

Tabela 4. **Korelacje KRR z SM**

Skala	Mistycyzm ekstrawertywny	Mistycyzm introwertywny	Interpretacja religijna
Refleksyjność	0,36**	0,32**	0,21**
Ruminacje	0,18*	0,22**	0,13*

Interesujące powiązania — odmienne od poprzednich — ujawniły się w przypadku doświadczeń mistycznych (tab. 4). Okazało się bowiem, że obie skale testu wchodzi w korelacje ze wszystkimi wymiarami mistycyzmu. Przy czym istotnie silniejsze powiązania występują w przypadku refleksyjności. Jak się wydaje, potwierdza to trafność zbieżną testu (osnowę pozycji testu służącego do mierzenia nasilenia refleksyjności stanowi skłonność do autorefleksji oraz medytacji, które wiążą się i prowadzą do pogłębionych stanów mistycznych).

Nieco zaskakujące — choć bardzo słabe, ale istotne statystycznie — okazały się pozytywne powiązania ruminacji z doświadczeniami mistycznymi. Prawdopodobnym uzasadnieniem tych powiązań jest fakt, że refleksyjność ze swojej natury wiąże się z pewną dozą negatywnych skłonności (ludzie wrażliwi mają większe nasilenie poziomu lęków i neurotyzmu). Ujawnione pozytywne powiązania pomiędzy ruminacjami a doświadczeniami mistycznymi nie dyskwalifikują więc jednoznacznie trafności zbieżnej testu.

Dyskusja wyników

W badaniach zmierzających do ustalenia uwarunkowań oraz terapii zaburzeń związanych z procesami ruminacyjnymi potrzebne jest rzetelne i trafne narzędzie pozwalające mierzyć ich nasilenie oraz dynamikę. Prezentowany w niniejszym tekście Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności charakteryzuje się poprawną zgodnością wewnętrzną (wyraźnie mniejsza w porównaniu z oryginalnym testem, o średnio ponad 0,10, różnica w alfa Cronbacha), bardzo dobrą stabilnością czasową oraz dobrą zbieżnością teoretyczną w stosunku do proponowanych modeli teoretycznych (porównywalną do oryginału). Można więc powiedzieć, że KRR jest wartościowym narzędziem, służącym do pomiaru nasilenia procesów ruminacji (oraz refleksyjności), pod względem rzetelności (dokładności oceny uważności oraz stabilności) i trafności (mierzy to, co ma mierzyć), mogącym mieć zastosowanie w badaniu nieklinicznych populacji polskich w wieku od 20 do 50 lat.

Jak można sądzić z zebranego materiału empirycznego, na procesy ruminacyjne — zgodnie z przedstawionymi założeniami teoretycznymi i wynikami licznych badań — składają się dwa odrębne mechanizmy, tj. adaptacyjny (refleksyjność) i nieadaptacyjny (tzw. przeżuwanie), które mają odmienny charakter. Na tę odmienność wskazują ich różne psychologiczne korelaty. Korelatami ruminacji okazało się — powiązane ze spadkiem satysfakcji z życia (ruminacje to istotny inhibitor poczucia szczęścia [7] oraz współwzrostek depresji [8]) — szerokie spektrum zaburzeń osobowości (istotne powiązania

z zaburzeniami osobowości ze wszystkich 3 wiązek). Z kolei korelatami refleksyjności była stabilność emocjonalna (brak powiązań z zaburzeniami osobowości), twórcza aktywność (wewnętrzna sterowność, giętkość struktur poznawczych i samoaktualizacja) oraz skłonność do intensywnych i głębokich doznań religijnych.

Uzyskany rezultat badawczy potwierdza wyniki innych badań dotyczących powiązań pomiędzy refleksyjnością a otwartością na doświadczenie (mindfull self-awareness [11, 13, 14]). W świetle uzyskanych rezultatów badawczych rozróżnienie to zdaje się zarówno teoretycznie, jak i psychometrycznie trafne (negatywne ruminaacje vs. otwarta na doświadczenia refleksyjność [15, 16, 17]). Teoretyczne i psychometryczne rozróżnienie tych dwóch rodzajów „ruminowania” wydaje się znaczącym krokiem, zmierzającym do zrozumienia fenomenu „przeżywania” oraz jego negatywnych konsekwencji, ponadto — do wyznaczania kierunków oddziaływań profilaktycznych i pomocowych w stosunku do tych osób, które zdominowane są przez procesy ruminacyjne (zwłaszcza kobiet oraz osób będących w wieku 20–25 lat, u których występuje istotnie większe nasilenie procesów ruminacji).

Zaskakującym efektem uzyskanym w trakcie prowadzonych badań walidacyjnych nad KRR było ujawnienie pozytywnych korelacji zarówno nasilenia refleksyjności (teoretycznie oczywiste powiązanie), jak i poziomu ruminacji z dynamiką doświadczeń mistycznych. Powiązania te — jak się wydaje — wynikają nie tylko z założeń koncepcyjnych leżących u podstaw KRR (dwa względnie niezależne aspekty ruminacji, tj. pozytywna refleksyjność oraz nieadaptacyjne ruminaacje [16]). Mają one swoje źródło w specyficznej naturze doświadczeń mistycznych [24, 25], jak pokazują bowiem wyniki niektórych badań, nawet wtedy — i zwłaszcza wtedy — kiedy w obszarze aktywności mentalnej podmiotu dominują intruzywne i negatywne emocje, poziom doświadczeń mistycznych wzrasta (istotne i pozytywne korelacje pomiędzy nasileniem zaburzeń osobowości a poziomem doświadczeń mistycznych [25]). Sugeruje to, że zawartość konotacyjna pozycji testu KRR, zarówno skali ruminacji, jak i refleksyjności, jest w pewnym sensie podobna, zwłaszcza kiedy ocenia się ją w kontekście intensywnych przeżyć mistycznych (silniejsze przeżycia mistyczne wiążą się z nasileniem zarówno adaptacyjnej refleksyjności, jak i nieadaptacyjnych ruminacji). Przy czym inna jest siła powiązań w przypadku pozytywnych procesów refleksyjności, a inna w przypadku nieadaptacyjnych ruminacji (istotnie większa w procesach refleksyjnych). Oznacza to, że wprawdzie nieadaptacyjne procesy ruminacji wiążą się z nasileniem doświadczeń mistycznych, ale silniejsza współzależność dotyczy adaptacyjnych procesów refleksyjnych (silniejsze od ruminacji korelacje refleksyjności z wszystkimi czynnikami doświadczeń mistycznych). Można z tego wnosić, że w kontekście głębokich doznań religijnych typologia ruminaacji-refleksyjności zmienia nieco swoją charakterystykę i ujawnia w sobie tajemniczą, tj. podwójną naturę: nieadaptacyjne ruminaacje są pewną uboczną konsekwencją refleksyjności.

Patrząc bardziej szczegółowo na uzyskane powiązania pomiędzy poziomem ruminacji a doświadczeniami mistycznymi trzeba powiedzieć, że w kontekście głębokich doznań religijnych ruminaacje ujawniają swoje pozytywne oblicze, bo są one nie tylko uboczną konsekwencją (ambiwalencja procesów refleksyjności-ruminacji), ale koniecznym elementem głębokich doznań duchowych (twórczych i powiązanych z nimi mistycznych [24, 25]). Dowodem tego mogą być ujawnione podczas niniejszych badań różnice w sile powiązań pomiędzy poziomem ruminacji a różnymi czynnikami doświadczeń mistycznych. Jak do-

wiedziono, negatywne procesy myślowe dotyczą najbardziej tych aspektów doświadczeń duchowych, które najsilniej wiążą się z introwertywnymi cechami osobowości podmiotu (ruminacje korelują najsilniej z mistycyzmem introwertywnym, który skierowany jest „do wnętrza”), słabiej — z otwartym na świat zewnętrznym mistycyzmem ekstrawertywnym, i najsłabiej — z wynikającą z uwarunkowań kulturowych — interpretacją religijną.

Podsumowując można powiedzieć, że niniejsze badania walidacyjne potwierdziły rzetelność i trafność sprawdzanego narzędzia oraz odmienną teoretyczną powiązanych ze sobą refleksyjności i ruminacji. Ta zasadnicza odmienną, jak się wydaje [24, 25], jest nieraz zniesiona — szczególnie ujawnia się to w przypadku osobowości twórczych (wrażliwość, empatia, autokrytycyzm wiążą się z nadwrażliwością i niestabilnością emocjonalną) oraz u osób o intensywnych doznaniach duchowych (doświadczenia *tremendum* są koniecznym elementem głębokich doznań duchowych). W świetle przedstawionych opracowań teoretycznych oraz uzyskanych rezultatów badawczych, należy podkreślić, że podczas dobierania strategii terapeutycznych trzeba być świadomym złożoności procesów ruminacji (powiązania z adaptacyjną refleksyjnością), szczególnie w przypadku niektórych jednostek (osoby twórcze i bardzo religijne).

Choć wyniki badań walidacyjnych dotyczących wartości psychometrycznej KRR okazały się zadowalające, jeśli chodzi o niekliniczne grupy, to jednak w warunkach klinicznych mogą wymagać pogłębionej analizy, a przynajmniej zachowania ostrożności w wyciąganiu wniosków i podejmowaniu działań terapeutycznych (w warunkach klinicznych stawia się wyższe wymagania w stosunku do wskaźników rzetelności i trafności narzędzi badawczych), zwłaszcza że KRR wyraźnie odbiega od oryginału pod względem wewnętrznej zgodności. W związku z tym wskazane byłoby dalsze procedury confirmacyjne KRR prowadzone w grupach klinicznych (chodzi o osoby charakteryzujące się podwyższonym nasileniem tendencji ruminacyjnych). Bardzo inspirujące byłoby badania w zakresie neuroobrazowania (aktywność elektryczna i hormonalna różnych obszarów mózgu [2]), które kontrolowałyby aktualne nasilenie różnych aktywności umysłowych (ruminacje, refleksyjność, koncentracja).

Bardzo interesujące byłoby badania osób — co sugeruje istnienie udowodnionych tutaj zaskakujących powiązań występujących pomiędzy skalami ruminacji i refleksyjności a różnymi wymiarami mistycyzmu — w różnym stopniu oddających się medytacji albo o różnym stopniu nasilenia przeżyć mistycznych. Takie badania pozwoliłyby odpowiedzieć na pytanie, dlaczego zarówno adaptacyjna refleksyjność, jak i nieadaptacyjne ruminacje wiążą się pozytywnie z niektórymi aspektami uważności (nasilenie zdolności medytacji) oraz nasileniem intensywnych doznań mistycznych. Odkrycie tego zaskakującego i teoretycznie zagadkowego powiązania jest bardzo frapujące, tak dla badaczy tego tematu, jak i dla osób religijnych.

Równie inspirujące mogłyby być badania dotyczące osób twórczych, u których występuje istotnie podwyższone nasilenie procesów refleksyjnych (pozytywnych i negatywnych). Co prawda uzyskane rezultaty badawcze ujawniły jedynie istnienie powiązań pomiędzy adaptacyjną refleksyjnością a różnymi czynnikami twórczej aktywności, ale — trzeba podkreślić — niniejsze badania dotyczyły ludzi, u których nie kontrolowano nasilenia tej aktywności. Ponieważ inne wyniki badań sugerują, że w przypadku osób twórczych występują powiązania pomiędzy różnymi czynnikami ich aktywności a nieadaptacyjnymi

ruminacjami, badania biorące pod uwagę nasilenie twórczej aktywności mogłyby wnieść wiele nowego w wyjaśnienie specyfiki i typologii procesów ruminacyjnych oraz w odkrycie sposobów radzenia sobie z ich negatywnymi konsekwencjami poprzez podejmowanie właśnie takiej aktywności.

Piśmiennictwo

1. Baryła W, Wojciszke B. Kwestionariusz Ruminacji. *St. Psychol.* 2005; 4: 5–22.
2. Hasenkamp W, Wilson-Mendenhall CD, Duncan E, Barsalou LW. Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *Neuroimmun.* 2012; 59: 750–760.
3. Grimm S, Ernst J, Boesiger P, Schuepbach D, Hell D, Boeker H, Northoff G. Increased self-focus in major depressive disorder is related to neural abnormalities in subcortical-cortical midline structures. *Hum. Brain Mapp.* 2009; 30: 2617–2627.
4. Rimes KA, Watkins E. The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Beh. Res. Ther.* 2005; 43: 1673–1681.
5. Nolen-Hoeksema S. Gender differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psych. Bull.* 1987; 101(2): 259–282.
6. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J. Abn. Psychol.* 1991; 100(4): 569–582.
7. McIntosh WD, Martin LL. The cybernetics of happiness: The relation between goal attainment, rumination, and affect. *Rev. Pers. Soc. Psychol.* 1992; 14: 222–246.
8. Pyszczynski T, Greenberg J. Self-regulatory preservation and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychol. Bull.* 1987; 102: 122–138.
9. Klinger E. Theories of through flow: Points of kindship and fertile contrasts. *Adv. Soc. Cogn.* 1996; 9: 1–47.
10. Nolen-Hoeksema S. Clewing the cud and other ruminations. *Adv. Soc. Cogn.* 1996; 9: 135–144.
11. Teasdale JD. Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clin. Psychol. Psychiatr.* 1999; 6: 146–155.
12. Watkins E, Teasdale JD. Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *J. Aff. Dis.* 2004; 82: 1–8.
13. Watkins E. Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Beh. Res. Ther.* 2004; 42: 1037–1052.
14. Watkins E. Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Person. Ind. Diff.* 2004; 37(4): 679–694.
15. McFarland C, Buehler R. The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1998, 75(6): 1424–1440.
16. Trapnell PD, Campbell JD. Private self-consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1999, 76(2): 284–304.
17. Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research.* 2003, 27(3): 247–259.
18. Watkins E, Baracaia S. Why do people ruminate in dysphoric moods? *Pers. Ind. Diff.* 2001; 30: 723–734.

19. Watkins E, Moulds ML. Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emot.* 2005; 5(3): 319–328.
20. Carter J A. Worry and rumination: Measurement invariance across gender (nieopublikowana praca doktorska): Utah State University; 2010.
21. Nęcka E. Psychologia twórczości. Gdańsk: Wyd. GWP; 2001
22. Popek S. Człowiek jako jednostka twórcza, Lublin 2001: Wyd. UMCS; 2001.
23. Strzałecki A. Psychologia twórczości. Między tradycją a ponowoczesnością, Warszawa: UKSW; 2003.
24. Radoń S. Zaburzenia osobowości a przeżycia mistyczne młodzieży artystycznej. *St. Psychol.* 2009; 9: 149–165.
25. Radoń S. Twórczość a przeżycia mistyczne młodzieży o uzdolnieniach artystycznych. *St. Psychol.* 2010; 10: 203–224.

ANEKS

Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności KRR

Proszę uważnie przeczytać każde z tych stwierdzeń i określić, w jakim stopniu odnoszą się do Ciebie. Oceń to wg 5-stopniowej skali: 1 — Nie zgadzam się całkowicie, 5 — Zgadzam się całkowicie

1. Moja uwaga jest często tak skupiona na różnych cechach mojej osoby, że nie mogę się od tego uwolnić.
2. Zawsze rozmyślałam o tym, co niedawno powiedziałam/em albo zrobiłam/em.
3. Jest mi szczególnie trudno przestać myśleć o sobie.
4. Nigdy długo nie rozmyślałam o sobie.
5. Często zastanawiam się nad epizodami swojego życia, którymi nie powinnam/ienem się już zajmować.
6. Spędzam dużo czasu myśląc o krepujących i rozczarowujących mnie chwilach.
7. Naprawdę nie jestem typem medytacyjnym.
8. Uwielbiam analizować, dlaczego coś robię.
9. Ludzie często mi mówią, że mam osobowość „głęboką” o introspekcyjnym charakterze.
10. Z natury wszystko mnie ciekawi.
11. Uwielbiam pomedytować o istocie i znaczeniu różnych spraw.
12. Lubię przyglądać się mojemu życiu z filozoficznej perspektywy. Kontemplacja siebie nie bawi mnie wcale.