

## INTEGRUJĄCA ROLA UWAŻNOŚCI W KSZTAŁTOWANIU STRUKTURY KONCEPCJI SIEBIE

### ABSTRACT

Mindfulness is a kind of receptive, non-judgmental awareness of current experience. Some authors suggest that mindfulness has experience integrating function. To see if mindfulness is an important factor explaining integrating processes in a self-concept, 144 students reported disposition to be mindful in every day life as well as several aspects of a self-concept structure. Based on correlation matrix exploratory model was proposed. Path analysis revealed indirect impact of mindfulness on self-differentiation, impact of mindfulness on self-discrepancy mediated by self-esteem and impact of mindfulness on self-clarity mediated by rumination.

### WSTĘP

Jednym z zagadnień, które w ostatnim czasie przykuwa coraz większe zainteresowanie badaczy, głównie zorientowanych klinicznie jest zjawisko uważności (*mindfulness*). O uważności do lat 80` XX wieku mówiło się przede wszystkim w kontekście filozofii i praktyki buddyjskiej, której jest istotnym elementem (Gunaratana, 1994, Nyanaponika, 1972). W psychologii poznawczo-społecznej zaczęto się nią interesować w momencie, gdy pojawiły się wyniki badań dowodzących efektywności terapii opartych na uważności (Baer, 2003; Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, Devins, 2004). Jednakże prace nad istotą oraz znaczeniem uważności znajdują się jeszcze na bardzo wczesnym etapie – samych jej definicji można się doliczyć przynajmniej kilkunastu (Cardaciotto, 2005). Chociaż wciąż brakuje jednolitego sposobu

---

\* Adres do korespondencji: Katedra Psychologii Osobowości KUL, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: tojankowski@kul.lublin.pl

jej ujmowania, przyjmuje się, że można określić jej istotę za pomocą trzech aksjomatów: intencjonalności, osadzenia w teraźniejszości oraz nieoceniań tego, co jest treścią świadomości (Shapiro, Astin, Carlson, 2006). Idąc za Brownem i Ryanem (2003) uważność można zdefiniować jako „receptywny rodzaj świadomości i uwagi (*receptive attention and awareness*) nakierowanej na zdarzenia i doświadczenia zachodzące w chwili obecnej”. W związku z tym podkreśla się kilka ważnych aspektów uważności, a mianowicie: ukierunkowanie na doświadczenie, postawę otwartości i akceptacji wobec wszelkich doświadczeń, bezpośredniość i klarowność w rejestrowaniu treści doświadczenia, wspomniane już zaangażowanie w teraźniejszość i koncentrację na niej (Brown, Ryan, Creswell, 2007).

Istnieje kilka istotnych cech wyraźnie odróżniających uważność od dotychczasowych sposobów rozumienia samoświadomości ujętych na przykład w teoriach samoświadomości przedmiotowej (Duval, Wicklund, 1972), teorii samoregulacji (Carver, Scheier, 1998) czy też teorii samoświadomości monitorującej (Snyder, 1974). Najważniejszą różnicą jest relacja pomiędzy dwoma funkcjami samoświadomości: monitorowaniem oraz kontrolą (por. Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2006, s.230-231). W teoriach bazujących na paradygmacie świadomości refleksyjnej (Baumeister, 1998) akcentuje się funkcję kontrolną, natomiast monitorowanie jest jej podległe. W ten sposób zarówno kontrola jak i monitorowanie zdają się tworzyć jeden niepodzielny proces, którego celem jest samoregulacja, bądź też budowanie wyższych struktur umysłu (na przykład samowiedzy). Uważność natomiast jest utożsamiana głównie z monitorowaniem. Istotnym elementem świadomości receptywnej jest bowiem powstrzymanie się od oceniania, porównywania, generalizowania i jakichkolwiek innych, wyższych procesów przetwarzania informacji możliwych w danym doświadczeniu (Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, Carmody, Abbey, Devins, 2006). W stanie uważności wytwarza się pewnego rodzaju „przestrzeń psychiczną”, która „oddziela” ciągle aktualizowany proces spostrzegania tego, co „tu i teraz”, od poznawczej obróbki treści tego doświadczenia. Odrębność uważności od innych rodzajów samoświadomości potwierdzają badania między innymi Browna i Ryana (2003).

Autorzy zajmujący się badaniem uważności (np. Brown i inni, 2007; Ryan, Brown, 2003) podkreślają jej integrujący doświadczenie charakter. Zwracają oni uwagę na pewne powtarzające się w różnych nurtach teoretycznych cechy świadomości integrującej: asymilujący i niedyskryminujący charakter oraz ciekawość poznawczą ukierunkowaną zarówno na to, co zachodzi zarówno w otoczeniu jak i w danej osobie. Świadomość integrująca promuje takie „zarządzanie” uwagą, by służyła ona celom eksploracyjnym – zdobywaniu i syntezie informacji, osiągnięciu wglądu – a w konsekwencji lepszemu przystosowaniu i usprawnieniu funkcjonowania (Ryan, 1995). Powyższe cechy, wyłonione z różnych teorii dobrze charakteryzują uważność.

Aczkolwiek nie ma bezpośrednich dowodów na to, że uważność przyczynia się do uspoźnienia różnych obszarów funkcjonowania człowieka, niemniej jednak istnieją dane, które w sposób pośredni pozwalają taką tezę uzasadnić. Osoby uważne w porównaniu do nieuważnych charakteryzują się większą zgodnością pomiędzy utajonymi a jawnymi miarami emocji (Brown, Ryan, 2003). Uważność koreluje również pozytywnie z zaspokajaniem potrzeb autonomii, kompetencji oraz afiliacji, co w świetle teorii samodeterminacji można uznać za przejaw zintegrowanego funkcjonowania (tamże).

Jako forma metaświadomości, uważność umożliwia dystans wobec tego, co jest w danej chwili przedmiotem doświadczenia – doznań fizycznych, emocji, myśli czy też zachowań. Ten dystans nie polega na dysocjowaniu się od treści doświadczenia (badania Baer i współpracowników z 2006 roku pokazują istotne, negatywne korelacje pomiędzy uważnością a dysocjacją), ale raczej na przyjęciu roli „zaangażowanego świadka”. Rola ta, podobnie zresztą jak istota uważności, ma charakter paradoksalny. Z jednej strony bowiem „świadek”, choć jest zanurzony i zaangażowany w daną sytuację, z drugiej strony jest jednocześnie „ponad” nią – potrafi obserwować to, co się dzieje oraz funkcjonować bardziej intencjonalnie, nie reagując automatycznie na wymagania danej sytuacji. Dzięki uzyskaniu przez osobę stanu metaświadomości możliwe staje się więc świadomie kontrolowane przetwarzanie informacji (por. Fernandez-Duque, Baird, Posner, 2000). W rezultacie funkcjonowanie jednostki może stać się bardziej zintegrowane.

Paradoksalność uważności wyraża się między innymi również w tym, że poza danymi sugerującymi jej integrujący doświadczenie wpływ, inne badania wskazują na to, że może ona przyczyniać się do zwiększenia różnorodności doświadczeń. Cytowany wcześniej artykuł Browna i Ryana (2003) przedstawia wyniki ukazujące istotne pozytywne korelacje pomiędzy uważnością a dążeniem do poszukiwania nowości, tworzeniem nowych, świeżych kategorii opisujących rzeczywistość oraz zaangażowaniem w daną sytuację.

Potwierdzenia dla hipotezy postulującej wpływ uważności na procesy różnicowania dostarczają również wyniki badań nad efektami terapii poznawczej opartej na uważności, zastosowanej u osób z depresją (Williams, Teasdale, Segal, Soulsby, 2000). Williams wraz ze współpracownikami wykazał możliwość uruchomienia procesu różnicowania pamięci autobiograficznej w powiązaniu z treningiem uważności. Osoby, które zostały mu poddane potrafiły podawać bardziej specyficzne wspomnienia w stosunku do grupy kontrolnej (wykazali mniejszą tendencję do nadmiernej generalizacji pamięci autobiograficznej). Autorzy interpretują uzyskane przez siebie wyniki wpływem uważności na zróżnicowanie procesów kodowania, a tym samym odtwarzania informacji związanych z własną osobą.

Powyższe dane pozwalają na postawienie bardzo ogólnej hipotezy, która mówi o uważności jako czynniku, który może przyczyniać się zarówno do zintegrowania osobowości jak i jej zróżnicowania. Próbując nieco wyostrzyć tak sformułowaną hipotezę, można prześledzić związki jakie zachodzą pomiędzy uważnością a jednym z najważniejszych obszarów osobowości, jakim jest koncepcja siebie. Mniej więcej od lat 70` ubiegłego stulecia, kiedy to Hazel Markus przeprowadziła przełomowe eksperymenty dotyczące schematów Ja, na gruncie psychologii poznawczo-społecznej nastąpił rozkwit badań nad różnymi zagadnieniami związanymi z koncepcją siebie. Po pierwotnym zainteresowaniu treściowym aspektem samowiedzy z czasem zwrócono większą uwagę na jej strukturę i wewnętrzną organizację. Traktując ją jako zjawisko wielowymiarowe, można wyodrębnić wiele charakterystyk koncepcji siebie (zob. Oleś, 2004; Campbell, Assanand, Di Paula, 2003), wśród których najważniejszymi są jej: złożoność (Linville 1985; 1987), zróżnicowanie

(Donahue, Robins, Roberts, John, 1993), przedziałowość (Showers, Kling 1996; Showers, 1992), klarowność (Campbell, 1990; Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley, Lehman, 1996), znaczenie (Pelham, Swann, 1989) oraz rozbieżności pomiędzy różnymi jej aspektami (Higgins, 1987; por. także: Bąk, 2002). Złożoność koncepcji siebie jest funkcją liczby aspektów Ja, które posiada dana osoba oraz stopnia w jakim są one wobec siebie niezależne treściowo. Zróżnicowanie odnosi się jedynie do drugiego z wymiarów złożoności, a mianowicie do stopnia w jakim poszczególne aspekty Ja różnią się od siebie treścią. Przedziałowość łączy się ze stopniem w jakim aspekty Ja zawierają w sobie treści o jednakowej walencji – z dużą przedziałowością mamy do czynienia, gdy w ramach koncepcji siebie istnieje wyraźne rozróżnienie na aspekty Ja zawierające głównie negatywne treści oraz aspekty Ja o przewadze określeń pozytywnych. Klarowność jest pojęciem, które oddaje stopień pewności, spójności oraz stabilności przekonań danej osoby na własny temat. Znaczenie koncepcji siebie podkreśla stopień emocjonalnego zaangażowania w treść samowiedzy. Z kolei rozbieżności w ramach systemu Ja są określone poprzez relacje w jakich pozostają wobec siebie przekonania dotyczące różnych aspektów Ja, np. Ja realnego oraz Ja idealnego. Jeżeli te przekonania są ze sobą zbieżne (np. „jestem prawie taki, jaki chciałbym być”), mamy do czynienia z małą rozbieżnością. Jeżeli przekonania na temat różnych aspektów Ja są od siebie „odległe” (np. „w ogóle nie jestem taki jaki chciałbym być”), rozbieżność jest duża.

Chociaż sporo już wiadomo zarówno na temat samej organizacji samowiedzy, jak i powiązań jej poszczególnych cech z funkcjonowaniem człowieka, nadal pozostaje niejasne w jaki sposób dochodzi do ukształtowania koncepcji siebie o takiej, a nie innej charakterystyce. Wydaje się, że dużą rolę odgrywa tutaj samoświadomość (Carver, Scheier, 1998; por. Silvia, Gendola, 2001), która sama może przybierać różne formy (por. Morin, 2006). W aktualnym badaniu postawiono hipotezę główną, zgodnie z którą badając strukturę koncepcji siebie, da się w jej ramach zaobserwować integrujące a zarazem różnicujące efekty związane z uważnością.

Pierwszym z celów badania było ustalenie ewentualnych związków pomiędzy uważnością oraz niektórymi charakterystykami strukturalnymi koncepcji siebie. Ogólny postulat dotyczący

integrującej jak i różnicującej funkcji uważności pozwala na wysunięcie kilku bardziej szczegółowych hipotez. Pierwsza z nich dotyczy pozytywnych relacji pomiędzy uważnością a dwoma cechami struktury koncepcji siebie – jej klarownością oraz złożonością. Druga hipoteza postuluje negatywne związki pomiędzy uważnością a rozbieżnościami w systemie Ja. W przypadku relacji pomiędzy uważnością a stopniem zróżnicowania Ja badanie ma charakter bardziej eksploracyjny. Wynika to z przeciwstawnych oczekiwań dotyczących tego związku. Biorąc pod uwagę integrującą funkcję uważności należałoby się spodziewać – zgodnie z teorią Donahue – negatywnych korelacji pomiędzy obydwoma zmiennymi. Wychodząc jednak z teorii Linville, gdzie zróżnicowanie jest miarą pluralizmu, należałoby – zgodnie z różnicującą funkcją uważności – oczekiwać korelacji pozytywnych.

Drugim celem – w przypadku znalezienia istotnych związków opisanych powyżej – było zbudowanie modelu ujmującego przyczynowe związki pomiędzy uważnością a różnymi charakterystykami struktury samowiedzy z uwzględnieniem mediacyjnej roli określonych form samoświadomości – ruminacji oraz refleksji – które wydają się mieć znaczenie w formowaniu samowiedzy (zob. Trapnell, Campbell 1999; Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley, Lehman, 1996).

## METODA

### Osoby badane i przebieg badań

Badania zostały przeprowadzone na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Wzięły w nich udział 144 osoby studiujące psychologię oraz filozofię. Wśród nich było 131 kobiet (91%), 11 mężczyzn (8%), a 2 osoby nie podały danych (1%). Wiek badanych wahał się od 19 do 27 lat ( $M=20,4$ ;  $SD=1,2$ ). Badania zostały przeprowadzone w grupach podczas zajęć dydaktycznych (za zgodą prowadzących zajęcia). Osoby w nich uczestniczące zostały poinformowane o możliwości odmowy brania udziału w badaniu. Te, które zdecydowały się na udział otrzymały informację o uczestnictwie w projekcie badawczym dotyczącym samowiedzy.

## Zastosowane metody

### *Kwestionariusz Uważności*

Kwestionariusz Uważności (*Mindful Attention Awareness Scale*) został skonstruowany przez Browna i Ryana (2003) w celu pomiaru różnic indywidualnych związanych z częstością występowania stanu uważności – bada dyspozycję do bycia uważnym. Składa się z 15 itemów. Badani odpowiadają na pytanie o to, jak często mają doświadczenie opisane w każdym ze stwierdzeń używając do tego 6-punktowej skali Likerta (od 1 – prawie zawsze, do 6 – prawie nigdy; zakres wyniku ogólnego: 15-80). Wyższe wyniki odzwierciedlają większą dyspozycję do bycia uważnym w codziennym życiu. Przykładowymi itemami są: „*Trudno jest mi się skupić na tym, co się dzieje w chwili obecnej*”, „*Wykonuję prace i zadania automatycznie, bez świadomości tego co robię*”. Wszystkie stwierdzenia będące przedmiotem oceny badanych odnoszą się do uważności poprzez zaprzeczenie stanu, w którym ona nie występuje. W zależności od grupy, na których przeprowadzono badania, współczynnik zgodności wewnętrznej  $\alpha$  Cronbacha wynosił od 0,80 do 0,87 (w prezentowanym badaniu  $\alpha$  Cronbacha = 0,80). Korelacja test-retest (badanie w odstępie czterech tygodni) wynosiła 0,81. Różnice między średnimi w obydwu badaniach:  $M_1=3,78$ ;  $M_2=3,77$ ;  $t(59) = 0,11$ , okazały się nieistotne.

### *Skala Złożoności Koncepcji Siebie*

W celu zbadania złożoności koncepcji siebie posłużono się zmodyfikowaną metodą pierwotnie skonstruowaną przez Linville (1985). Osoby badane otrzymały 3 kartki papieru (2 x A4 i 1 x A6): jedna z instrukcją, druga z listą przymiotników, trzecia z miejscem do wpisania odpowiedzi. Zadaniem osób badanych było wygenerowanie dowolnej liczby ról społecznych, jakie w życiu pełnią, a następnie opisanie każdej z ról za pomocą dowolnej liczby przymiotników, wybranych z dołączonej listy. Lista składa się z 45 przymiotników (15 pozytywnych, 15 negatywnych, 15 neutralnych). Przy opisie różnych ról dany przymiotnik mógł nie zostać użyty w ogóle, mógł zostać użyty tylko raz, lub też wielokrotnie – dla każdego z badanych pozostawało to kwestią wyboru. W ten sposób każda z osób tworzyła listę ról wraz z opisującymi je

przymiotnikami. Tak otrzymane dane były poddawane dalszej analizie. Uzasadnienie zmian wprowadzonych w oryginalnej metodzie Linville można znaleźć w artykule Browna i Rafaeli-Mor (2006). Skala Złożoności Koncepcji Siebie umożliwia obliczenie kilku parametrów wykorzystywanych do opisu struktury samowiedzy.

*Współczynnik złożoności koncepcji siebie (ZŁ).* Do opisu złożoności koncepcji siebie wykorzystywała statystykę  $H$  (zob. Locke, 2003).  $H$  jest zmienną, która ma ujmować jednocześnie dwa wymiary złożoności: liczbę aspektów Ja oraz zakres, w jakim nakładają się one na siebie treściowo. Im wyższe  $H$  tym większa złożoność koncepcji siebie (minimalny możliwy wynik = 0; maksymalny zależy od liczby ról). Ponieważ w literaturze pojawiły się liczne zastrzeżenia co do wewnętrznej zgodności Skali Złożoności Koncepcji Siebie liczone w oparciu o statystykę  $H$  (zob. Rafaeli-Mor, Gotlib, Revelle, 1999; Locke, 2003), policzono także dwa niezależne parametry oddające różne wymiary złożoności: liczbę wygenerowanych ról oraz stopień ich zróżnicowania.

*Liczba ról (LR).* Jest to prosty wskaźnik oddający liczbę wygenerowanych aspektów Ja. Wewnętrzna zgodność w zależności od metody jej badania waha się od 0,65 do 0,98.

*Zróżnicowanie koncepcji siebie (ZR).* Ten wskaźnik oddaje to, na ile wygenerowane role treściowo na siebie zachodzą, a na ile są niezależne. Waha się on w zakresie od 0 (całkowita zależność – każdy aspekt Ja jest opisany za pomocą tych samych przymiotników) do 1 (całkowita niezależność – w żadnym z aspektów Ja nie powtarza się ten sam przymiotnik). Na użytek tej pracy nazwano go zróżnicowaniem aby podkreślić teoretyczne związki z koncepcją Donahue (Donahue i inni, 1993). Wewnętrzna zgodność w zależności od metody badania wynosi od 0,66 do 0,92.

#### *Skala Klarowności Koncepcji Siebie*

Metoda (*Self-Concept Clarity Scale*; Campbell i inni, 1996) mierzy to, na ile dana osoba ma poczucie, że jej przekonania dotyczące własnej osoby są spójne, stabilne w czasie oraz sformułowane w sposób jasny i pewny. Składa się z 12 itemów. Stwierdzenia typu: „Przekonania jakie mam o sobie często są ze sobą w konflikcie” oceniane są na 5-punktowej skali Likerta (od 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, do 5 – zdecydowanie się zgadzam). W ten sposób zakres wyników



wynosi: 12-60, gdzie większa ilość punktów oznacza większą klarowność koncepcji siebie. W badaniach Campbell i współpracowników  $\alpha$  *Cronbacha* wyniosło 0,86 (w aktualnym badaniu  $\alpha$  *Cronbacha* = 0,89). Korelacja typu test-retest (4-miesięczny odstęp pomiędzy pomiarami) wyniosła 0,79.

#### *Kwestionariusz Samooceny*

Narzędzie jest zmodyfikowaną wersją testu *Self-Attribute Questionnaire* autorstwa Pelhama i Swanna (1989). Składa się z 10 itemów, które stanowią najbardziej popularne w grupie studentów aspekty Ja (np. *zdolności intelektualne, zdolności przywódcze*). Każdy z aspektów jest oceniany na skali od 1 do 10 pod kątem: oceny Ja realnego („W jakim stopniu aktualnie posiadasz daną cechę?”), pewności oceny Ja realnego („Na ile jesteś pewien swojej oceny?”), centralności („Na ile dana cecha jest dla Ciebie ważna?”), rozbieżności pomiędzy Ja idealnym a Ja realnym („Jaki jesteś aktualnie w porównaniu z tym jakim chciałbyś być?”), oceny prawdopodobieństwa zmiany danego aspektu siebie w kierunku Ja idealnego („Jak oceniasz prawdopodobieństwo tego, że w przyszłości uda ci się stać takim jakim chciałbyś być?”), atrybucji ewentualnej zmiany („Na ile Twoim zdaniem możliwość stania się takim, jakim chciałbyś być jest zależna od Ciebie?”).

Wyższe wyniki wskazują na większe nasilenie danej zmiennej (przy liczeniu wyników zmiennej *rozbieżności* skala została odwrócona). Metoda mierzy wartości w odniesieniu do poszczególnych aspektów Ja, ale daje również możliwość pomiaru ocen globalnych (poprzez zsumowanie ocen szczegółowych). Współczynnik zgodności wewnętrznej dla oryginalnej skali wynosił 0,76, natomiast korelacja typu test-retest (5-miesięczny odstęp między pomiarami) była równa 0,77. Modyfikacja metody polegała na dodaniu oceny prawdopodobieństwa zmiany siebie oraz jej atrybucji. Te dwa wymiary dodano ze względu na inne badanie nie omówione w tym artykule.

#### *Skala Refleksji-Ruminacji*

Metoda (*Reflection-Rumination Questionnaire*) mierzy dwa różne rodzaje samoświadomości: refleksję oraz ruminację (Trapnell, Campbell, 1999). Składa się z dwóch podskal, każda po 12

itemów ocenianych na 5-stopniowej skali (od 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, do 5 – zdecydowanie się zgadzam). W ten sposób dla każdej z podskal minimalny wynik wynosi 12, a maksymalny 60. Im większy wynik tym większe nasilenie danego rodzaju samoświadomości. Przykładowe itemy: „*Czasami jest mi trudno przerwać myśli na swój temat*” (ruminacja) oraz „*Z natury jestem osobą bardzo ciekawą samej siebie*” (refleksja). Współczynniki zgodności wewnętrznej  $\alpha$  Crombacha w badaniach autorów wynoszą: 0,91 dla skali refleksji oraz 0,90 dla skali ruminacji (w aktualnym badaniu odpowiednio 0,88 oraz 0,91).

## WYNIKI

### Korelacje pomiędzy zmiennymi

W tabeli 1 umieszczono wzajemne korelacje poszczególnych zmiennych. Uważność w umiarkowanym stopniu pozytywnie wiąże się z klarownością koncepcji siebie:  $r(143)=0,33$ , samooceną:  $r(143)=0,26$  oraz negatywnie z ruminacją:  $r(143)=-0,36$ . Słabsze, ale istotne statystycznie związki można zaobserwować pomiędzy uważnością a zróżnicowaniem:  $r(143)=-0,19$ , jak również rozbieżnością:  $r(143)=-0,24$ . Również pewność samowiedzy w sposób słaby, ale nieprzypadkowy wykazuje pozytywne zależności z uważnością:  $r(143)=0,18$ . Wysokiej dyspozycji do bycia uważnym towarzyszy wyższa samoocena, klarowność koncepcji siebie, pewność jej sformułowania; podobnie z wysoką uważnością współwystępują niższe zróżnicowanie samowiedzy, mniejsza rozbieżność pomiędzy Ja realnym a Ja idealnym oraz mniej nasilona ruminacja. Nie stwierdzono istotnych związków pomiędzy uważnością a liczbą wygenerowanych ról oraz refleksją.

Tabela 1. Korelacje pomiędzy zmiennymi

### Równania strukturalne

Uzyskane wyniki, jak również podłoże teoretyczne omówione we wprowadzeniu pozwalają na zbudowanie modelu ujmującego związki przyczynowe pomiędzy uważnością a różnymi miarami stopnia zintegrowania struktury koncepcji siebie. Model ma charakter eksploracyjny. Brak

wystarczającej liczby danych utrudniał sformułowanie modelu *a priori* w celu dokonania późniejszej analizy confirmacyjnej. Dopiero zaprezentowane powyżej informacje o istniejących korelacjach pomiędzy uważnością a zmiennymi charakteryzującymi strukturę koncepcji siebie, a także bardziej ogólne teoretyczne podłoże pozwalają na zbudowanie roboczego modelu, który można poddać analizie za pomocą metody równań strukturalnych. Model ma więc charakter *a posteriori*, co nakłada pewne ograniczenia na ocenę jego rzetelności (por. Boomsma, 2000).

Podstawową hipotezą uwzględnioną w modelu jest wpływ uważności na zwiększenie poziomu zintegrowania koncepcji siebie, który był mierzony przez trzy zmienne: zróżnicowanie koncepcji siebie, rozbieżności w jej obrębie oraz klarowność samowiedzy. Wymienione zależności zostały przedstawione w postaci kierunkowych ścieżek prowadzących bezpośrednio od uważności do wyżej wymienionych zmiennych. Analiza regresji (której opis jest dostępny u autora) gdzie zmienną zależną była uważność, natomiast predyktorami samoocena i rozbieżność wskazuje, że związek pomiędzy uważnością a rozbieżnością może być mediowany poprzez samoocenę. Postanowiono przetestować tą hipotezę dodając dodatkowe dwie ścieżki prowadzące od uważności do samooceny oraz od samooceny do rozbieżności.

Zgodnie z teorią Higginsa (1987), rozbieżności w systemie Ja wykazują istotną zależność z nasileniem negatywnych emocji. Aczkolwiek badania empiryczne nie do końca weryfikują wszystkie założenia tej teorii (zwłaszcza występowania określonych typów emocji przy określonych rodzajach rozbieżności; zob. Bąk, 2005), większość jednak potwierdza główny jej postulat – im silniejsze rozbieżności tym większe nasilenie negatywnych emocji (por. Boldero, Francis, 2000). Teoria Higginsa stwarza podstawy do ujęcia w modelu kolejnej ścieżki – prowadzącej od rozbieżności do ruminacji. Określony rodzaj samoświadomości, nazwany przez Trapnela i Campbell (1999) ruminacją jest w świetle ich teorii motywowany niepokojem. Badania i teoria dotycząca ruminacji wskazują na nią jako na sposób radzenia sobie z negatywnymi emocjami (por. Papageorgiu, Wells, 2004). Wydaje się więc właściwe poprowadzenie ścieżki wskazującej na przyczynowy związek pomiędzy rozbieżnością a ruminacją – postuluje się w ten sposób, że wzrost

rozbieżności wpływa na nasilenie ruminacji (wzmocnieniem dla takiej hipotezy jest istotna korelacja pomiędzy obydwoma zmiennymi przedstawiona w tabeli 1).

W artykule z 1996 roku Campbell wraz z współpracownikami przedstawiła metodę do badania klarowności koncepcji siebie. Badania nad trafnością metody ujawniły istotny negatywny związek klarowności z ruminacją. Autorzy artykułu sugerowali, że procesy uwagowe mierzone przez skalę ruminacji mogą się istotnie przyczyniać do zmienności w sposobie artykułowania samowiedzy – czyli tego, co mierzy skala klarowności koncepcji siebie. Uzyskane przez Campbell i współpracowników korelacje potwierdziły się również w aktualnym badaniu (patrz tabela 1). Daje to podstawy do tego aby przypuszczać, że charakteryzowany przez ruminację sposób myślenia o sobie – motywowany niepokojem wynikającym z dostrzeganych rozbieżności w systemie Ja – przyczynia się do zmniejszenia klarowności koncepcji siebie. W prezentowanym tu modelu obrazuje to ścieżka prowadząca bezpośrednio od ruminacji do klarowności.

We wspomnianym powyżej artykule, podobnie jak we wcześniejszych badaniach Campbell (1990) uzyskała pozytywne korelacje pomiędzy klarownością koncepcji siebie a samooceną. Wyjaśniając możliwe mechanizmy stojące u podłoża związku pomiędzy obydwoma zmiennymi, wskazała na konflikt kognitywno-emocjonalny, który występuje u osób z niską samooceną (Swann, Griffin, Predmore, Gaines, 1987; Swann, Rentfrow, Guinn, 2002). Przeżywanie konfliktu przez te osoby może skutkować mniej wyrazistym poczuciem tego kim się jest oraz jakim się jest – a więc niższą klarownością samowiedzy. Ze względu na powyższe teoretyczne uzasadnienie wyników empirycznych (potwierdzonych w aktualnym badaniu) zdecydowano się na poprowadzenie ścieżki prowadzącej od samooceny do klarowności.

Ostatnim wyszczególnionym w modelu związkiem przyczynowym jest ścieżka prowadząca od uważności do ruminacji. Zarówno z danych uzyskanych przez Browna i Ryana (2003), jak i tych, które zostały zaprezentowane w tabeli 1 wynika, że pomiędzy dwoma omawianymi w tym miejscu zmiennymi zachodzi istotna korelacja. Badania prowadzone przez Sugiura (2004) wskazują na przyczynowy związek pomiędzy uważnością a inną formą myślenia podobną w swej istocie do

ruminacji – zamartwianiem się. Na tej podstawie postawiono hipotezę dotyczącą wpływu uważności na zmniejszenie poziomu ruminacji.

Z zaprezentowanego modelu wynika, że związki przyczynowe pomiędzy uważnością a miarami zintegrowania koncepcji siebie postulowane są w sposób bezpośredni jak również pośredni (za pośrednictwem mediatorów takich jak samoocena oraz ruminacja).

Ocena warunków identyfikacji modelu (por. Kline, 2005) wskazuje na to, że można go przy pomocy analizy ścieżek zweryfikować. Analiza związków pomiędzy zmiennymi pozwala również założyć jego empiryczną identyfikację. Oszacowań stopnia dopasowania modelu jak również poszczególnych jego parametrów dokonano przy użyciu oprogramowania AMOS w wersji 6.0. Do obliczeń zostały wykorzystane dane z grupy (N=144) opisanej powyżej. Zanim wprowadzono je do programu AMOS, zostały odpowiednio przygotowane. Brakujące dane, których było niewiele (dwie dla zmiennej klarowności koncepcji siebie, dwie dla zróżnicowania oraz jedna w przypadku rozbieżności) zostały zastąpione średnimi dla danej grupy. Wskaźnik normalności rozkładu zmiennych (*join multivariate kurtosis value*) wynosił 9,5, co wskazuje na umiarkowane niespełnienie założeń dotyczących normalności rozkładu. Brak normalności rozkładu ujawnił się zwłaszcza w przypadku zmiennej klarowności koncepcji siebie. Informacja ta posłużyła w późniejszych analizach do wykorzystania procedury ponownego próbkowania (*bootstrapping*; Efron 1979) dla oceny rzetelności zarówno stopnia dopasowania modelu, jak i jego poszczególnych parametrów. Ze względu na duże różnice wielkości wariancji pomiędzy zróżnicowaniem koncepcji siebie a pozostałymi zmiennymi wyniki surowe tej pierwszej przemnożono przez stałą  $k=70$  (por. Kline, 2005). Nie wpłynęło to na wielkość kowariancji pomiędzy zmiennymi, a jednocześnie poprawiło homogeniczność wariancji.

Do dokonania analiz zastosowano metodę największej wiarygodności (*maximal likelihood*). Tabela 2 przedstawia parametry dotyczące stopnia dopasowania modelu (model A). Wskaźniki pozwalają przyjąć założenie, że model w miarę dobrze odpowiada układowi kowariancji w badaniu. Zarówno wskaźnik oparty na teście  $\chi^2$  jak i test Bollen-Sinne ( $p <$  odpowiednio 0,12 oraz 0,22;

df=6) pozwalają na założenie poprawności modelu. Inne wskaźniki dopasowania modelu, takie jak:  $GFI=0,98$ ,  $AGFI=0,92$  są również do przyjęcia. Aczkolwiek wskaźnik  $RMSEA$  jest mniejszy od dopuszczalnej wielkości 0,1, jest jednocześnie większy od wielkości optymalnej 0,05. Dlatego też zdecydowano się na zmianę niektórych elementów modelu w oparciu o wskaźniki modyfikacji. Wydaje się, że dwa wskaźniki wydają się godne rozpatrzenia ze względu na zgodność z teorią – pierwszy sugeruje usunięcie ścieżki pomiędzy samooceną a klarownością (współczynnik ścieżki okazał się nieistotny statystycznie,  $\beta=0,10$  *p* n.i.), natomiast drugi sugeruje wprowadzenie „zamienną” ścieżki prowadzącej od rozbieżności do klarowności. Wydaje się, że uzyskane przez Campbell i współpracowników (1996) istotne korelacje pomiędzy poziomem samooceny a klarownością koncepcji siebie znikają przy kontrolowaniu zmiennej rozbieżności. Odpowiadałoby to wysuniętej przez Campbell (1990) interpretacji, która została już wcześniej przytoczona: osoby z niską samooceną mogą często doświadczać konfliktu (rozbieżności) w systemie Ja, a to może wpływać na gorszą artykulację samowiedzy. W tym układzie rozbieżność byłaby mediatorem w relacji pomiędzy samooceną a klarownością. Zmodyfikowana wersja modelu została przedstawiona na rysunku 1.

Rysunek 1. Zmodyfikowany model związków uważności z charakterystykami koncepcji siebie

Po sprawdzeniu stopnia dopasowania nowego modelu (model B, tabela 2) okazało się, że w dużo lepszym stopniu pasuje on do układu korelacji pomiędzy zmiennymi niż wersja pierwotna. Test  $\chi^2(6)$  zmniejszył się do 2,63;  $p<0,85$ . Również znacznie zmalało prawdopodobieństwo błędnego uznania poprawności modelu w oparciu o test Bollen-Sinne:  $p<0,85$ . Poprawie uległy także współczynniki  $GFI=0,99$  i  $AGFI=0,98$ . Bezpośrednie porównanie obu wersji modelu na podstawie wskaźnika  $AIC=32,63$  ujawnia lepsze dopasowanie zmodyfikowanego modelu (w porównaniu do wersji pierwotnej:  $AIC=40,11$ ). Podsumowując, po naniesieniu drobnych

modyfikacji okazuje się, że zaproponowany model w bardzo dobrym stopniu oddaje rzeczywisty układ związków pomiędzy poszczególnymi zmiennymi.

Tabela 2. Wskaźniki dopasowania modelu pierwotnego (A) oraz modelu zmodyfikowanego (B).

Standaryzowane oszacowania poszczególnych wskaźników ścieżek przedstawiono na rysunku 1. Najważniejsze w tym badaniu wskaźniki dotyczyły trzech ścieżek prowadzących bezpośrednio od uważności do poszczególnych miar zintegrowania koncepcji siebie.

Uważność w sposób istotny wpływa bezpośrednio jedynie na poziom zróżnicowania samowiedzy:  $\beta = -0,19$ ;  $p < 0,05$ . Wpływ ten, chociaż istotny wyjaśnia tylko 3% ogólnej wariancji zróżnicowania.

Współczynnik ścieżki prowadzącej od uważności do klarowności koncepcji siebie utrzymuje się na poziomie tendencji:  $\beta = 0,15$ ;  $p < 0,07$ . Jednakże uważność wpływa na podwyższenie poziomu klarowności jeszcze na dwa pośrednie sposoby: poprzez mediację ruminacji oraz mediację samooceny i rozbieżności. Obydwie pośrednie ścieżki okazały się istotne:  $\beta = 0,20$ ;  $p < 0,001$ . Łącznie, oddziaływanie uważności – zarówno pośrednie jak i bezpośrednie wyjaśnia 32% wariancji klarowności.

W przypadku bezpośredniego powiązania uważności oraz rozbieżności w systemie Ja efekt okazał się nieistotny:  $\beta = -0,08$ ;  $p$  n.i. Potwierdziła się jednakże hipoteza dotycząca mediacji samooceny. Uważność podwyższa poziom samooceny:  $\beta = 0,26$ ;  $p < 0,001$ , natomiast pozytywna samoocena zmniejsza stopień rozbieżności pomiędzy Ja realnym a Ja możliwym:  $\beta = -0,60$ ;  $p < 0,001$ . Pośredni wpływ uważności na redukcję rozbieżności okazał się istotny:  $\beta = -0,22$   $p < 0,005$ . W sumie model wyjaśniał 39% wariancji tej zmiennej.

Uważność wydaje się znacząco redukować samoświadomość opartą na ruminacji zarówno w sposób bezpośredni:  $\beta = -0,31$ ;  $p < 0,001$  jak i pośredni – poprzez mediację samooceny i rozbieżności  $\beta = -0,05$ ;  $p < 0,05$ . Sama rozbieżność w istotny sposób indukuje ruminację i wzmacnia jej nasilenie:

$\beta = 0,20$ ;  $p < 0,005$ . Obydwie ścieżki wyjaśniają 17% zmienności myślenia o sobie motywowanego niepewnością i niepokojem.

Ze względu na eksploracyjny charakter modelu, jak również umiarkowane niedopełnienie przez niektóre zmienne założenia o normalności rozkładu, zdecydowano się na zbadanie stabilności poszczególnych parametrów za pomocą procedury ponownego próbkowania. W badaniu ustawiono liczbę prób na 2000 (wyniki analiz są dostępne u autora). Za wyjątkiem wskaźnika ścieżki obrazującego bezpośredni wpływ uważności na klarowność, wszystkie pozostałe parametry (dotyczące oddziaływań bezpośrednich jak i pośrednich) okazały się stabilne. W świetle wyników dotyczących wspomnianej już ścieżki (uważność-klarowność), należy odrzucić hipotezę o bezpośrednim zwiększeniu przez uważność – nawet na poziomie tendencji – stopnia klarowności samowiedzy.

## DYSKUSJA WYNIKÓW

Przedstawione wyżej badanie miało dwa cele: pierwszym z nich było zweryfikowanie hipotez dotyczących pozytywnych związków uważności z miarami integracji a zarazem złożoności koncepcji siebie, natomiast cel drugi polegał na konstrukcji i weryfikacji modelu ujmującego zależności przyczynowe pomiędzy uważnością a różnymi cechami struktury Ja.

W wyniku analiz potwierdzono istotne korelacje uważności z miarami zintegrowania samowiedzy. Osoby o wysokiej dyspozycji do bycia uważnym w życiu codziennym charakteryzują się większą klarownością koncepcji siebie, mniejszą rozbieżnością pomiędzy Ja realnym a Ja możliwym oraz mniejszym zróżnicowaniem.

Nie znaleziono natomiast istotnych zależności pomiędzy uważnością a miarami pluralizmu w ramach samowiedzy. Korelacje pomiędzy uważnością a złożonością koncepcji siebie okazały się nieistotne. Również związek uważności z jednym z wymiarów złożoności: ilością wygenerowanych ról społecznych okazał się mało znaczący.

Zależność uważności ze zróżnicowaniem okazała się istotna, ale negatywna – osoby uważne widzą więcej podobieństw pomiędzy różnymi wygenerowanymi w związku z własną osobą rolami



społecznymi. Są pewne dane, o których nieco więcej zostanie powiedziane później, wskazujące na możliwość interpretacji tych wyników bardziej w świetle teorii Donahue niż Linville. Oznaczałoby to, że mniejsze zróżnicowanie należałoby rozumieć raczej jako potwierdzenie większego zintegrowania osób uważnych niż ich sztywności myślenia o sobie.

Brak zależności pomiędzy uważnością a miarami pluralizmu jest zastanawiający. Pierwsza nasuwająca się uwaga wskazuje na błędną, przyjętą we wprowadzeniu interpretację danych, które uzyskali w swoich badaniach Brown i Ryan (2003), a także Williams ze współpracownikami (2000). Alternatywna hipoteza postuluje, iż dane wskazujące na istotne korelacje uważności z tendencją do poszukiwania i tworzenia nowości oraz bardziej szczegółową pamięć autobiograficzną jako efekt treningu uważności mogą świadczyć nie tyle o większej złożoności struktur poznawczych u osób uważnych, ale o tym, że są one po prostu bardziej precyzyjne przy samoopisie (bogatszy opis własnej osoby niekoniecznie zakłada większy stopień złożoności i skomplikowania). Hipoteza ta nie znajduje jednak potwierdzenia w uzyskanych wynikach. Gdyby była prawdziwa, osoby uważne musiałyby wybierać do opisu poszczególnych aspektów własnej osoby w Skali Złożoności Koncepcji Siebie istotnie więcej przymiotników niż osoby o niższej uważności. Tak się jednak nie dzieje. Związki dyspozycji do bycia uważnym z ilością wybieranych przymiotników okazują się być nieistotne.

Brak istotnych różnic w liczbie wygenerowanych ról może wynikać z mankamentów przyjętej przez nas metody. Charakteryzuje się ona niską rzetelnością, co oznacza, że wyniki mogą być niestabilne w czasie (por. Rafaeli-Mor i inni, 1999). W niektórych badaniach była ona używana do pomiaru złożoności rozumianej bardziej jako stan niż cecha (Suszek, 2005). Ponieważ w prezentowanych badaniach zastosowana metoda do badania uważności mierzyła poziom dyspozycji do bycia uważnym, mogło tak być, że osobom uzyskującym w Kwestionariuszu Uważności wysokie wyniki w chwili badania Skalą Złożoności Koncepcji Siebie nie towarzyszył stan uważności. Efektem tego może być zaobserwowany brak różnic w poziomie złożoności u osób uważnych i nieuważnych. Pewnym potwierdzeniem tej hipotezy są wyniki badań Engina (2004),

które wskazują na brak zależności pomiędzy badaną za pomocą metody Linville złożonością koncepcji siebie, a funkcjonalną elastycznością (zob. Paulhus, Martin, 1988), która zakłada wysoki poziom złożoności Ja. Pewnym ograniczeniem może być również instrukcja zastosowana w tym badaniu przy Skali Złożoności Koncepcji Siebie. Osobom badanym polecono generowanie wyłącznie ról o charakterze społecznym – co oznacza pomiar złożoności pewnego wycinka koncepcji siebie, który budowany jest głównie w oparciu o relacje społeczne. Obszar samowiedzy bardziej niezależny w swej etiologii od wpływu społeczeństwa, a bardziej związany z własną aktywnością poznawczą został w tym badaniu pominięty, przez co nie jest wiadome czy brak różnic w złożoności u osób uważnych w relacji do nieuważnych dotyczy tylko ilości relacji z innymi ludźmi, czy też całej samowiedzy. W przyszłych badaniach należałoby niewątpliwie ten problem rozwiązać.

Skonstruowany model okazał się dobrze dopasowany. Analiza wskaźników modelu pozwala doprecyzować wzajemne związki pomiędzy poszczególnymi zmiennymi. Okazuje się, że choć relacja pomiędzy uważnością a mniejszym zróżnicowaniem jest istotna, nie jest to jednak związek o dużej mocy predyktywnej. Uważność pozwala uspoźnić treść samowiedzy, choć jedynie w niewielkim stopniu. Z kolei wpływ uważności na klarowność oraz redukcję rozbieżności w systemie Ja okazał się silniejszy, aczkolwiek niebezpośredni. Głównymi mediatorami były ruminacja oraz samoocena. W ten sposób model potwierdza hipotezę o integracyjnej funkcji uważności, jednocześnie ukazuje bardziej skomplikowany obraz tego, w jaki sposób ta funkcja jest realizowana niż wynikałoby to z samej analizy korelacji.

W tym miejscu, które może stanowić punkt wyjścia do przyszłych badań, można się zastanowić nad możliwymi mechanizmami, które wiążą ze sobą takie zjawiska jak uważność oraz koncepcja siebie.

Wyjaśnienie wpływu uważności na zmniejszenie zróżnicowania samowiedzy staje się możliwe na gruncie teorii zakładającej hierarchiczną budowę koncepcji siebie (zob. Pervin, 2002). Zgodnie z nią, struktura samowiedzy ma kilka poziomów, od tych najbardziej peryferyjnych do centralnych,

stanowiących tzw. jądro Ja (*core self*). Centralne reprezentacje Ja są bardziej dostępne poznawczo, w związku z czym częściej niż inne pojawiają się w tzw. Ja roboczym – określonym zestawie reprezentacji poznawczych wzbudzanych w danej sytuacji (Markus, Wurf, 1986). W badaniu złożoności samowiedzy metodą Linville można przyjąć, że przy opisie różnych aspektów siebie (w tym wypadku ról społecznych) treść Ja roboczego zmienia się w zależności od aspektu, który w danym momencie zajmuje pole uwagi. Mniejsze zróżnicowanie samoopisu obserwowane u osób uważnych – częstsze używanie przez nich do oceny różnych aspektów siebie tych samych przymiotników – może oznaczać, że niektóre cechy są bardziej dostępne niż pozostałe. Innymi słowy u osób uważnych prawdopodobnie istnieje silniejsze Ja centralne, w skład którego wchodzi określony zestaw cech, które są dostępne w sposób chroniczny. Potwierdzeniem dla tej hipotezy są badania, które pokazują zwiększoną chroniczną dostępność reprezentacji poznawczych obserwowaną u osób uważnych (Jankowski, 2007).

Przyczynowy związek uważności i samooceny w pierwszym momencie wydaje się trudny do wytłumaczenia. Mechanizm wiążący ze sobą te dwa zjawiska staje się bardziej zrozumiały jeżeli zostanie rozpatrzony na gruncie teorii samodeterminacji (Ryan, Deci, 2000). Podstawowym założeniem tej koncepcji jest istnienie trzech fundamentalnych potrzeb specyficznych dla człowieka: potrzeby autonomii, kompetencji oraz bliskich relacji interpersonalnych. Zgodnie z teorią realizacja powyższych motywów skutkuje rozwojem i poprawą jakości życia. Co ciekawe, według autorów teorii samodeterminacji samoocena nie jest potrzebą o charakterze pierwotnym i fundamentalnym – jej znaczenie nasila się jedynie w sytuacjach frustracji trzech wymienionych wyżej motywów (Ryan, Brown, 2003). Dążenie do podniesienia własnej samooceny może zostać podniesione do rangi priorytetowego celu, niekoniecznie podnosząc jakość życia (Deci, Ryan, 1995). Jednakże gdy dążenie do własnej autonomii, kompetencji oraz bliskich relacji jest realizowane bez przeszkód, po pierwsze poziom samooceny wzrasta niejako samoczynnie, a po drugie samoocena nabiera mniejszego znaczenia dla procesów samoregulacji. Osoba realizująca trzy podstawowe motywy ma jednocześnie wysoką i prawdziwą samoocenę (*true self-esteem*; Ryan,

Brown, 2003), nie ma zarazem potrzeby w sposób celowy jej podnosić ani zachowywać. Wspomniane już we wprowadzeniu badania Browna i Ryana (2003) pokazują, że osoby o wysokim poziomie uważności realizują się w sposób pełniejszy (w rozumieniu teorii samodeterminacji). W ten sposób wpływ uważności na samoocenę (odkryty w badaniach Browna i Ryana, a potwierdzony w prezentowanym tu modelu) może być mediowany poprzez realizację potrzeby autonomii, kompetencji oraz afiliacji.

Inne możliwe wyjaśnienie zakłada, że uważność wiąże się z bezwarunkową akceptacją własnej osoby, a ta z kolei wpływa na podniesienie samooceny. Potwierdzeniem tej interpretacji są badania Thompson i Waltz (w druku), którzy wykazali wzajemne pozytywne korelacje pomiędzy uważnością, samooceną a bezwarunkową akceptacją.

Jest kilka możliwych, wzajemnie uzupełniających się interpretacji związku pomiędzy uważnością a zmniejszeniem ruminacji. Jedno z nich odnosi się do wpływu uważności na redukcję lęku – głównego motywu ruminacji (lęk jest wzbudzany w reakcji na spostrzegane rozbieżności w systemie Ja, co obrazuje ścieżka modelu prowadząca od rozbieżności do ruminacji). Badania Creswella i współpracowników (Creswell, Way, Eisenberger, Lieberman, w druku) z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego pokazały u osób uważnych mniejszą aktywność obszarów odpowiadających za doświadczanie niepokoju w sytuacji prezentowania bodźców lękotwórczych. Towarzyszyła temu zwiększona aktywacja obszarów w korze przedczołowej odpowiadająca za funkcje kontrolne (głównie monitorowanie). Podobne efekty uzyskano w eksperymencie pokazującym reakcje osób uważnych i nieuważnych na wykluczenie społeczne (Creswell, Eisenberger, Lieberman, 2006 za: Brown i inni, 2007). Neuroobrazowanie ujawniło wzory aktywacji i hamownia tych samych obszarów mózgu (odpowiednio: kory przedczołowej, zwłaszcza części środkowej oraz ciała migdałowatego) jak w pierwszym z przytoczonych badań. Ponieważ, jak już wspomniano ruminacja jest poznawczą reakcją na lęk, można założyć, że redukcja jej nasilenia u osób uważnych jest efektem lepszego hamowania rozszerzającej się aktywacji procesów związanych z niepokojem.

Inny mechanizm wyjaśniający związek pomiędzy uważnością a ruminacją odwołuje się do podstawowego efektu wiązanego z pierwszą z wymienionych zmiennych, a mianowicie zmiany perspektywy spostrzegania różnych zjawisk psychicznych, które w danym momencie dominują w świadomości (por. Shapiro i inni, 2006). W zależności od teorii efekt ten nazywany bywa decentracją (Lau i inni, 2006), poznawczą dyfuzją (Masuda, Hayes, Sackett, Twohig, 2004), metapoznawczym wglądem (Teasdale, 1999) lub metapoznawczym trybem przetwarzania informacji (Wells, 2002). Zmiana perspektywy spostrzegania skutkuje zdolnością do zbudowania dystansu pomiędzy danym procesem psychicznym (np. myśleniem czy też emocją), a doświadczającym je podmiotem. Mogą się z tym wiązać różne konsekwencje. Dzięki zdolności do zachowania dystansu wobec treści świadomości osoba uważna może doświadczyć wydawałoby się oczywistej prawdy, a mianowicie takiej, że myśli są produktem umysłu, a nie faktami istniejącymi obiektywnie. Metapoznawczy wgląd umożliwia zmianę stosunku do treści psychicznych, np. myśli pojawiających się w trakcie ruminacji – oznacza większą gotowość do ich zaakceptowania bez zaangażowania się w próbę powstrzymania procesu ruminacji (por. Hayes, Strosahl, 2005). Tym samym pozwala na jego szybsze wygaśnięcie (z badań Wegnera znane są paradoksalne efekty związane z próbą powstrzymania niechcianych, automatycznych myśli; Wegner, Schneider, Carter, White, 1987; Wegner, Wenzlaff, 1996). Metapoznawczy wgląd może również wzmacniać zdolność do zachowań intencjonalnych – w tym wypadku uruchamiania innych (bardziej skutecznych) sposobów radzenia sobie z niepokojem i niepewnością (Baer, 2003).

Z przeprowadzonych badań wydaje się wynikać specyficzna funkcja uważności rozumianej w kategoriach świadomości receptywnej. Polega ona na jej bezpośrednim lub pośrednim wpływie na procesy integrujące samowiedzę. W niewielkim, aczkolwiek istotnym stopniu uważność przyczynia się do zmniejszenia zróżnicowania pomiędzy odmiennymi aspektami Ja; pośrednio, ale istotnie wpływa na zmniejszenie subiektywnie odczuwanej rozbieżności pomiędzy aktualnym a oczekiwanym stanem Ja, jak również na zwiększenie klarowności koncepcji siebie. W znaczący sposób redukuje również tendencję do ruminowania oraz zwiększa poziom samooceny. Ponieważ

zarówno stan jak i dyspozycja do bycia uważnym podlegają zmianom – poprzez odpowiedni trening można je intensyfikować – wiedza dotycząca możliwości oddziaływania świadomości receptywnej na jeden z centralnych wymiarów osobowości jakim jest koncepcja siebie wydaje się być ważna. Ostatnie badania, w które wpisuje się niniejszy artykuł pokazują bardziej globalny wpływ uważności na znaczenie jakie dla ogólnego funkcjonowania człowieka ma koncepcja siebie. Mowa tu o zjawisku tzw. „wyciszonego Ja” (*quiet self*; por. Brown i inni, w druku), które polega na posiadaniu „mniej kłopotliwego” obrazu własnej osoby oraz mniejszym udziale Ja przedmiotowego (samowiedzy) w procesach samoregulacji.

Przedstawiony model ma charakter eksploracyjny. Aczkolwiek potwierdzono jego rzetelność za pomocą procedury ponownego próbkowania, w celu ostatecznej weryfikacji konieczna jest analiza confirmacyjna przeprowadzona na nowej próbie. Ze względu na specyfikę badanej grupy pojawiają się również ograniczenia w generalizowaniu uzyskanych wyników na całą populację. Warto z tego względu w przyszłych badaniach dobrać grupę w taki sposób aby zwiększyć możliwości uogólnień.

W przyszłych badaniach nad związkami uważności z różnymi charakterystykami koncepcji siebie warto skupić się również nad weryfikacją pewnych hipotez wypływających z prezentowanego modelu. Mowa tu zwłaszcza o postulowanej mediacji motywów wymienianych przez teorię samodeterminacji w związku pomiędzy uważnością a samooceną. Interesujące w tym świetle wydaje się rozróżnienie na samoocenę prawdziwą oraz uwarunkowaną i ewentualne powiązania tych dwóch sposobów ewaluacji własnej osoby ze świadomością receptywną.

Kończąc można zaryzykować pewną tezę: po okresie intensywnych badań pokazujących pierwszorzędne znaczenie procesów związanych z Ja przedmiotowym, nadchodzi – być może – w psychologii czas na detronizację poznawczego konstruktu jakim jest koncepcja siebie. W świetle badań nad bardziej pierwotnymi zjawiskami, takimi jak na przykład świadomość receptywna, może się bowiem okazać, że regulacyjne znaczenie samowiedzy maleje na rzecz Ja podmiotowego, które jak dotąd na polu badań empirycznych pozostaje zjawiskiem w dużym stopniu niepoznanym.

## Bibliografia

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. [W:] D.T. Gilbert, S.T. Fiske, G. Lindzey (red.), *Handbook of social psychology* (4th ed.; s. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Bąk, W. (2002). E. Tory Higginsa teoria rozbieżności. *Przegląd Psychologiczny*, 45, 33-55.
- Bąk, W. (2005). Emocjonalne korelaty rozbieżności JA – badania inspirowane teorią E. T. Higginsa. *Psychologia. Edukacja i Społeczeństwo*, 2, 27-39.
- Bishop, S., Lau, R.M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-242.
- Boldero, J, Francis, J. (2000). The relation between self-discrepancies and emotion? The moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social self-domain centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 38-52.
- Boomsma, A. (2000). Reporting on structural equation analyses. *Structural Equation Modeling*, 7, 461–483.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell J.D., Niemiec C.P. (w druku). Beyond Me: Mindful Responses to Social Threat. [W:] H.A. Wayment, J.J. Bauer (red.), *The Quiet Ego: Research and Theory on the Benefits of Transcending Egoistic Self-Interest*. Washington: APA.
- Brown, G. & Rafaeli, E. (2006). Components of self-complexity as buffers for depressed mood. (manuskrypt otrzymany od autora).
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 1-26.
- Campbell, J.D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538–549.
- Campbell, J.D., Assanand, S., Di Paula, A. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71, 115-140.
- Campbell, J.D., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavallee, L.F., Lehman, D.R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of*

*Personality and Social Psychology*, 70, 141–156.

Cardaciotto, L. (2005). Assessing mindfulness: the development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance, <http://dspace.library.drexel.edu/handle/1860/547>

Carver, C.S., Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.

Creswell, J.D, Way B.M., Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D. (w druku). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*.

Creswell, J.D., Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D. (2006). Neurbehavioral correlates of mindfulness during social exclusion. Manuskrypt w przygotowaniu.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. [W:] M. Kernis (red.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.

Donahue, E.M., Robins, R.W., Roberts, B.W., John O.P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 834–846.

Duval, S., Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. New York: Academic Press.

Efron, B. (1979). Bootstrap methods: Another look at the jackknife. *Annals of Statistics*, 7: 1–26.

Engin, E. (2004). The relationship between self-concept structure and behavioral flexibility: A model relating cognitive structures to behavioral patterns. Nieopublikowana praca doktorska.

Fernandez-Duque, D., Baird, J. A., Posner, M. I. (2000). Executive Attention and Metacognitive Regulation. *Consciousness and Cognition*, 9, 288–307.

Gunaratana, B. H. (1994). *Mindfulness in Plain English*. Somerville: Wisdom Publication.

Hayes, S, Strosahl, K.D. (2005). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.

Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.

Jankowski, T. (2007). *Struktura koncepcji siebie oraz procesy przetwarzania informacji o sobie u osób o różnym stopniu uważności*. Nieopublikowana rozprawa doktorska.

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445 – 1467.

Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in



one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.

Linville, P.W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663–676.

Locke, K.D. (2003). H as a measure of the complexity of social information processing. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 268-280.

Markus, H., Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. [W:] M.R. Rosenweig, L.W. Porter (red.), *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.

Masuda, A., Hayes, S.C., Sackett, C.F., Twohig, M.P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 477–485.

Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition*, 15, 358-371.

Nęcka, Z., Orzechowski, J., Szymura, B. (2006). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Academica Wydawnictwo SWPS, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Nyanaponika Thera. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.

Oleś, P. (2004). Niespójność osobowości – wartość adaptacyjna. *Kolokwia Psychologiczne*, 12, 70-90.

Papageorgiu, C., Wells, A. (2004). Nature, Functions, and Beliefs about Depressive Rumination. [W:] *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester, UK: Wiley.

Paulhus, D.L., Martin, C.L. (1988). Functional flexibility: A new conception of interpersonal flexibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 88-101.

Pelham, B.W., Swann, W.B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672-680.

Pervin, L.A. (2002). *Psychologia Osobowości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Rafaeli-Mor, E., Gotlib, I.H., Revelle, W. (1999). The meaning and measurement of self-complexity. *Personality and Individual Differences*, 27, 341-356.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.

Ryan, R.M., Brown, K.W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 1, 27–82.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Shapiro, S.L., Astin, J., Carlson, L.E. (2006). Mechanisms of Mindfulness: A New Way of

Seeing. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.

Showers, C. (1992). The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 474-484.

Showers, C.J., Kling, K.C. (1996). Organization of self-knowledge: Implications for recovery from sad mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 578-590.

Silvia, P. J., Gendolla, G. H. E. (2001). On introspection and self-perception: Does self-focused attention enable accurate self-knowledge? *Review of General Psychology*, 5, 241-269.

Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526-537.

Sugiura, Y. (2004). Detached mindfulness and worry a meta-cognitive analysis. *Personality and Individual Differences*, 37, 169-179.

Suszek, H. (2005). *Uwarunkowania zmienności Ja*. Nieopublikowana praca doktorska.

Swann, W.B.Jr., Griffin, J.J., Predmore, S., Gaines, B. (1987). The cognitive-affective crossfire: When self-consistency confronts self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 881-889.

Swann, W.B.Jr., Rentfrow, P. J., Guinn, J. (2002). Self-verification: The search for coherence. [W:] M. Leary and J. Tagney, *Handbook of self and identity*. New York: Guilford.

Teasdale, J. (1999), Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.

Thompson, B.L., Waltz, J.A. (w druku). Mindfulness, Self-Esteem, and Unconditional Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.

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, 2, 284-304.

Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S., White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

Wegner, D.M., Wenzlaff, R.M. (1996). Mental control. [W:] E.T. Higgins, A. Kruglanski (red.), *Social psychology: Handbook of basic mechanisms and processes* (466-492). New York: Guilford.

Wells, A. (2002). GAD, Metacognition, and Mindfulness: An Information Processing Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 95-100.

Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 150-155.

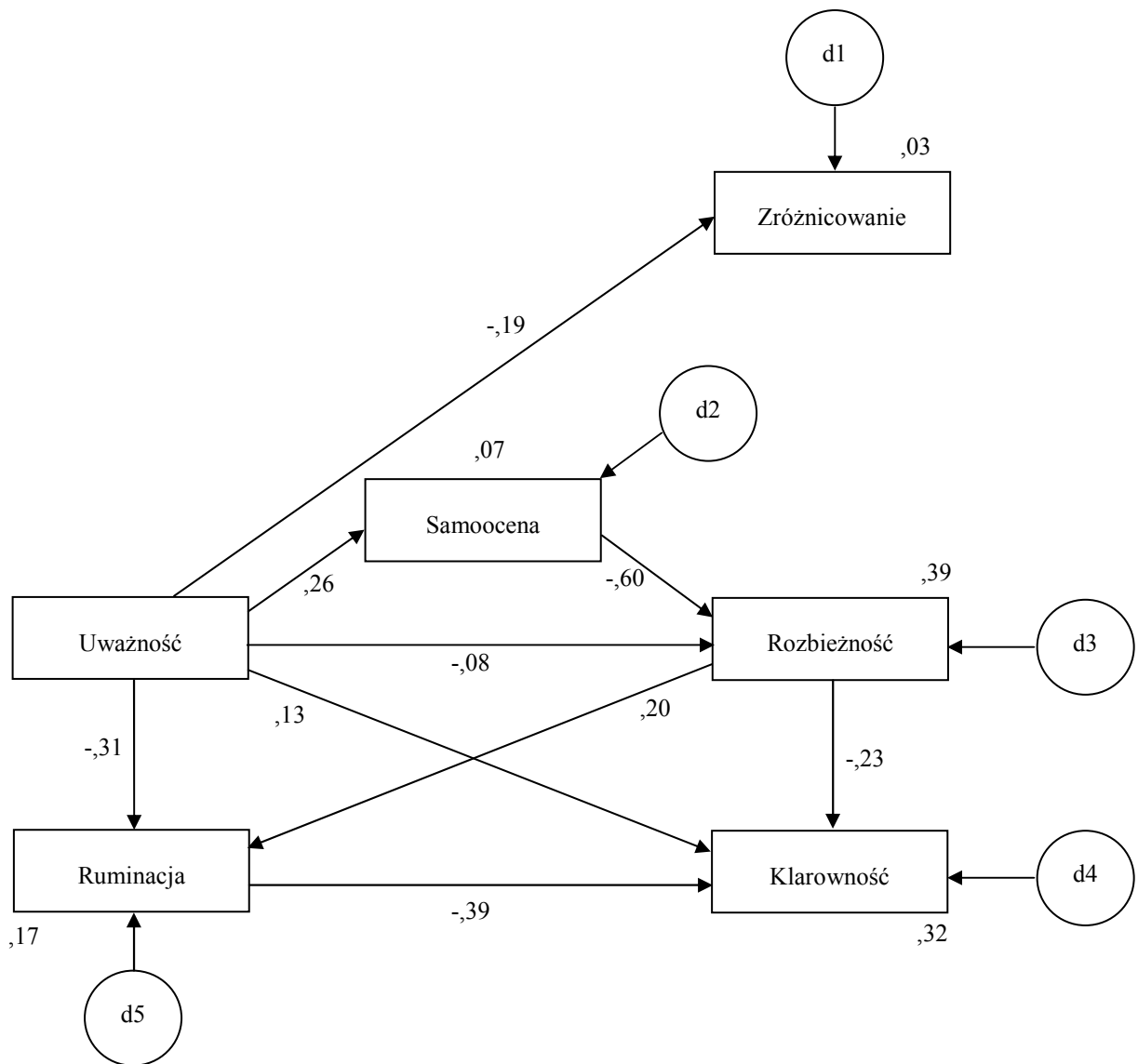
Tabela 1. Korelacje pomiędzy zmiennymi

	<b>UW</b>	<b>LR</b>	<b>ZR</b>	<b>RUM</b>	<b>REF</b>	<b>SKK</b>	<b>SAQs</b>	<b>SAQr</b>
<b>UW</b>	1,00							
<b>LR</b>	0,02	1,00						
<b>ZR</b>	<b>*-0,19</b>	<b>***-0,29</b>	1,00					
<b>RUM</b>	<b>***-0,36</b>	0,08	0,12	1,00				
<b>REF</b>	-0,17	0,04	0,12	<b>***0,41</b>	1,00			
<b>SKK</b>	<b>*** 0,33</b>	-0,12	-0,02	<b>***-0,50</b>	<b>** -0,24</b>	1,00		
<b>SAQs</b>	<b>**0,26</b>	-0,04	-0,07	<b>*-0,21</b>	0,15	<b>**0,23</b>	1,00	
<b>SAQr</b>	<b>** -0,24</b>	0,09	0,12	<b>***0,28</b>	0,01	<b>***-0,37</b>	<b>***-0,62</b>	1,00
<b>SAQp</b>	<b>*0,18</b>	-0,12	-0,10	-0,09	0,06	<b>*0,19</b>	<b>***0,37</b>	<b>***-0,40</b>

UW=Kwestionariusz Uważności; LR=Liczba ról; ZR=Zróźnicowanie;  
RUM=Ruminacja; REF=Refleksja; SKK=Skala Klarowności Koncepcji Siebie;  
SAQs=Samooceńa; SAQr=Rozbieżność; SAQp=Pewność  
N = 144 (oprócz REF, gdzie N = 130)  
\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

Tabela 2. Wskaźniki dopasowania modelu pierwotnego (A) oraz modelu zmodyfikowanego (B).

	<b>Cmin</b>	<b>df</b>	<b>p&lt;</b>	<b>GFI</b>	<b>AGFI</b>	<b>RMSEA</b>	<b>AIC</b>	<b>BOLLEN-SINNE p&lt;</b>
<b>Model A</b>	10,11	6	0,12	0,98	0,92	0,07	40,11	0,22
<b>Model B</b>	2,63	6	0,85	0,99	0,98	0,00	32,63	0,85



Rysunek 1. Zmodyfikowany model związków uważności z charakterystykami koncepcji siebie