

STRESZCZENIE

Efekty ćwiczenia uważności w oddziaływaniu na style zachowania w konflikcie oraz zmienne kontrolowane: regulację emocji, kontrolę emocji i myśli ruminacyjne

Wstęp

Rosenberg w Porozumieniu bez Przemocy postuluje, że niskie kompetencje w rozwiązywaniu konfliktów wywodzą się z języka oceny i interpretacji w którym dorastamy, otaczani przez wartościującą świat kulturę i społeczeństwo. Zmiany, polegające na obserwacji i świadomości uczuć i myśli własnych oraz innych, prowadzą do empatycznego zrozumienia (Rosenberg, 2003). Niskie kompetencje w tym wymiarze skutkują stratami ekonomicznymi i emocjonalnymi. Prowadzą do kryzysów w firmach, nieszczęśliwych związków, konfliktów międzygrupowych, do frustracji potrzeb, nieporozumień i poczucia osamotnienia (Rosenberg, 2003; Skrzyński, Dyrda, 2003). Kompetencje z zakresu kontroli i regulacji emocji oraz kontroli myśli ruminacyjnych (Ramel, Goldin, Carmona i McQuaid, 2004; Radoń, Rydzewska, 2016) rozwijanych podczas kursu MBSR może wpływać na jednostkę w taki sposób, że będzie ona przejawiała mniej zachowań niekonstruktywnych w konflikcie czyli rywalizacyjnych, unikających i dostosowujących się, a więcej konstruktywnych czyli współpracujących i kompromisowych (Blake i Mounton, 1964; Fishaleck, 1990; Kłusek-Wojciszke 2009).

Cel

Głównym celem prezentowanych badań jest sprawdzenie efektu ćwiczenia uważności podczas kursu MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), czyli 8 tygodniowym Programie Redukcji Stresu opartym na uważności w oddziaływaniu na style zachowania w konflikcie oraz zmienne kontrolowane: regulację emocji, kontrolę emocji i myśli ruminacyjne. Uwzględniona zostanie mediująca rola zmiennych pośredniczących

psychologicznych (regulacja emocji, kontrola emocjonalna, ruminacje), oraz różnicująca rola zmiennych społeczno - demograficznych (wiek i płeć). Celem badań jest ponadto sprawdzenie czy efekty uzyskane tuż po zakończeniu kursu utrzymają się po kolejnych trzech miesiącach czasu.

Metoda

W badaniach zastosowano procedurę longitudinalną, a osoby badane zostały przydzielone do dwóch grup: zasadniczej i kontrolnej. Dobór osób do grupy zasadniczej zrealizowano wśród ochotników uczęszczających na kurs MBSR. Dobór do grupy kontrolnej odbył się metodą kuli śnieżnej. W badaniu wzięło udział 251 osób (N kobiet = 157; N mężczyzn = 94). Liczba osób w grupie eksperymentalnej wynosiła 118, w tym 75 kobiet w wieku od 23 do 59 lat (M wiek kobiet = 30,77; SD wiek kobiet = 5,43) i 43 mężczyzn (M wiek mężczyzn = 31,26; SD wiek mężczyzn = 5,71). Grupa kontrolna składała się ze 133 uczestników, w tym 82 kobiet od 20 do 56 lat (M wiek kobiet = 30,52; SD wiek kobiet = 5,18) i 51 mężczyzn (M wiek mężczyzn = 30,88,10; SD wiek mężczyzn = 4,60). Każda osoba z grupy badawczej i kontrolnej otrzymywały, w losowej kolejności do wypełnienia: Skróconą Wersję Pięciodymiarowego Kwestionariusza Uważności w adaptacji Radoń i Rydzewskiej (Radoń i Rydzewska, 2016), Kwestionariusz Trudności w Regulacji Emocji, DERS Gratz i Roemer (Gratz i Romer, 2004), Kwestionariusz Kontroli Emocjonalnej Brzezińskiego (Brzeziński, 1973), Kwestionariusz ruminacji Baryły i Wojciszke (Baryła w Wojciszke, 2005), Kwestionariusz Stylów Rozwiązywania Konfliktów Kłusek - Wojciszke (Kłusek – Wojciszke, 2009). Kwestionariusz były przez osoby badane wypełniane trzykrotnie: osoby z grupy badanej w ciągu maksymalnie 3 dni od dnia rozpoczęcia kursu, do trzech dni po jego zakończeniu oraz trzy miesiące od zakończenia. Osoby z grupy kontrolnej wypełniały drugi raz kwestionariusze dwa miesiące po pierwszym wykonaniu (tyle czasu trwa kurs MBSR) oraz trzy miesiące od drugiego wypełnienia. Uczestnicy kursu zostali powiadomieni o możliwości rezygnacji z udziału w badaniu w każdym momencie, a także otrzymali kontakt do osoby prowadzącej badanie, z informacją ich jest do ich dyspozycji w razie pytań związanych z badaniem. Średni czas wypełniania kwestionariuszy wynosił 40 minut.

Wyniki:

Wyniki badań potwierdziły, że udział a kursie MBSR jest moderatorem poziomu uważności przed i po kursie (ANOVA = 45,31; $p < 0,001$). Uczestniczenie w kursie przewiduje sposób zachowania się w konflikcie. Osoby, które odbędą 8-ośmio tygodniowy kurs oparty na uważności będą w konfliktach prezentować więcej zachowań konstruktywnych (styl kompromisowy i współpracujący) i mniej nie konstruktywnych (styl rywalizacyjny, dostosowujący się, unikający) niż osoby, które nie brały w nim udziału. Poziom uważności związany jest ze stylami zachowania w konflikcie i im wyższy, tym częściej prezentowany styl konstruktywny, a rzadziej nie konstruktywny. Kurs MBSR moderuje związek poziomu uważności ze stylem zachowania w konflikcie tylko w przypadku stylu unikającego ($beta = -2,40$; $p < 0,001$) i kompromisowego ($beta = 1,67$; $p < 0,001$). Analiza statystyczna pozwoliła na wykazanie mediującej roli kontroli emocji, regulacji emocji, ruminacji o sobie i o świecie w związku uważności ze stylem zachowania rywalizacyjnym, współpracującym, dostosowującym się i kompromisowym. Wyniki analizy wskazują, że to kobiety częściej niż mężczyźni stosują zachowania nastawione na dostosowanie, rywalizację i unikanie oraz, że wraz z wiekiem częściej prezentowany jest styl współpracujący i kompromisowy przez obie płcie.

Wnioski

Istnieją istotne związki ćwiczenia uważności podczas kursu MBSR ze stylem zachowania w konflikcie. Poziom uważności jest istotnym predyktorem zachowania się podczas konfliktu. Zmienna moderujące i zmienna mediujące, okazały się istotne statystycznie dla części związków. Potwierdzono także występowanie niektórych zależności pomiędzy zmiennymi demograficzno środowiskowymi a stylami zachowania w konflikcie.

Słowa kluczowe: uważność, MBSR, style zachowania w konflikcie, regulacja emocji, kontrola emocji, myśli ruminacyjne

SUMMARY

The effect of mindfulness exercise in influencing behavior styles in conflict and controlled variables: emotion regulation, emotional control, and ruminative thoughts

Admission

In Nonviolent Communication, Rosenberg postulates that low competencies in conflict resolution derive from the language of evaluation and interpretation in which we grow up, surrounded by world-valuing culture and society. Changes consisting of observation and awareness of one's own and others' feelings and thoughts lead to empathic understanding (Rosenberg, 2003). Low competencies in this dimension result in economic and emotional losses. It leads to crises in companies, unhappy relationships, intergroup conflicts, the frustration of needs, misunderstandings, and a sense of loneliness (Rosenberg, 2003; Skrzyński, Dyrda, 2003). Competences in the field of control and regulation of emotions and control of ruminative thoughts (Ramel, Goldin, Carmona and McQuaid, 2004; Radoń, Rydzewska, 2016) developed during the MBSR course may affect an individual in such a way that he will exhibit less non-constructive behavior in a conflict, i.e. competitive, avoiding and adapting, and more constructive, i.e. cooperating and compromising (Blake and Mounton, 1964; Fishaleck, 1990; Kłusek-Wojciszke 2009).

The subject and purpose of the study:

The main objective of the presented research is to check the effect of mindfulness training during the MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) course, i.e. an 8-week Stress Reduction Program based on mindfulness in influencing behavior styles in conflict and controlled variables: emotion regulation, emotional control, and ruminative thoughts. The mediating role of psychological mediating variables (emotional regulation, emotional control, rumination) and the differentiating role of socio-demographic variables (age and gender) will be taken into account. The research aims to check whether the effects obtained right after the end of the course will last for another three months.

Method

The longitudinal procedure was used in the research, and the subjects were assigned to two groups: social and control. The selection of people for the main group was carried out among volunteers attending the MBSR course. Selection for the control group was performed using the snowball method. 251 people participated in the study (N women = 157; N men = 94). The number of people in the experimental group was 118, including 75 women aged 23 to 59 (M age of women = 30.77; SD age of women = 5.43) and 43 men (M age of men = 31.26; SD age men = 5.71). The control group consisted of 133 participants, including 82 women from 20 to 56 years old (M age of women = 30.52; SD age of women = 5.18) and 51 men (M age of men = 30.88.10; SD age men = 4.60). Each person from the research and control group received, in random order to complete: the Shortened Version of the Five-Dimensional Mindfulness Questionnaire adapted by Radoń and Rydzewska (Radoń and Rydzewska, 2016), the Difficulty Questionnaire in Emotions Regulation, DERS Gratz and Roemer (Gratz and Romer, 2004), Brzeziński's Emotional Control Questionnaire (Brzeziński, 1973), Baryła and Wojciszke's Rumination Questionnaire (Baryła w Wojciszke, 2005), Kłusek-Wojciszke-Style Conflict Resolution Questionnaire (Kłusek-Wojciszke, 2009). The subjects completed the questionnaire three times: subjects from the research group within a maximum of 3 days from the start of the course, up to three days after its completion, and three months after its completion. People from the control group completed the questionnaires for the second time two months after the first course (this is the time taken for the MBSR course) and three months after the second completion. The course participants were informed about the possibility of resignation from participation in the study at any time, and they were also contacted by the person conducting the study, with the information available to them in case of questions related to the study. The average time to complete the questionnaires was 40 minutes.

Results

The research results confirmed that participation in the MBSR course moderates the level of mindfulness before and after the course (ANOVA = 45.31; $p < 0.001$). Participation in the course involves behavior in conflict. People who take an 8-week course based on mindfulness in conflict will exhibit more constructive behaviors (compromising and cooperative style) and less non-constructive (competitive, adaptive, avoiding styles) than those who did not participate in it. The level of mindfulness is

related to the styles of behavior in conflict and the higher it is, the more often the constructive style is presented, and the less the non-constructive one. The MBSR course moderates the relationship between the level of mindfulness and the style of conflict behavior only in the case of avoidance ($\beta = -2.40$; $p < 0.001$) and compromise ($\beta = 1.67$; $p < 0.001$) styles. Statistical analysis to demonstrate the mediating role of emotional control, regulation of emotions, rumination about oneself and the world in managing with a competitive, cooperative, adaptive, and compromising style. The results of the analysis result that women are more often applied than men to adaptation, competition, and avoidance. With age, the cooperative and compromising style is served by both genders.

Conclusion

Exemptions from mindfulness exercises during the MBSR course with conflict behavior. The level of mindfulness is an important predictor of behavior during a conflict. The moderating variable and the mediating variable turned out to be statistically significant for the partial ones. The existence of some dependencies between the demographic variables of environments and the style of the parties to the conflict was also confirmed.

Keywords: mindfulness, MBSR, conflict behavior styles, emotional regulation, emotional control, ruminative thoughts