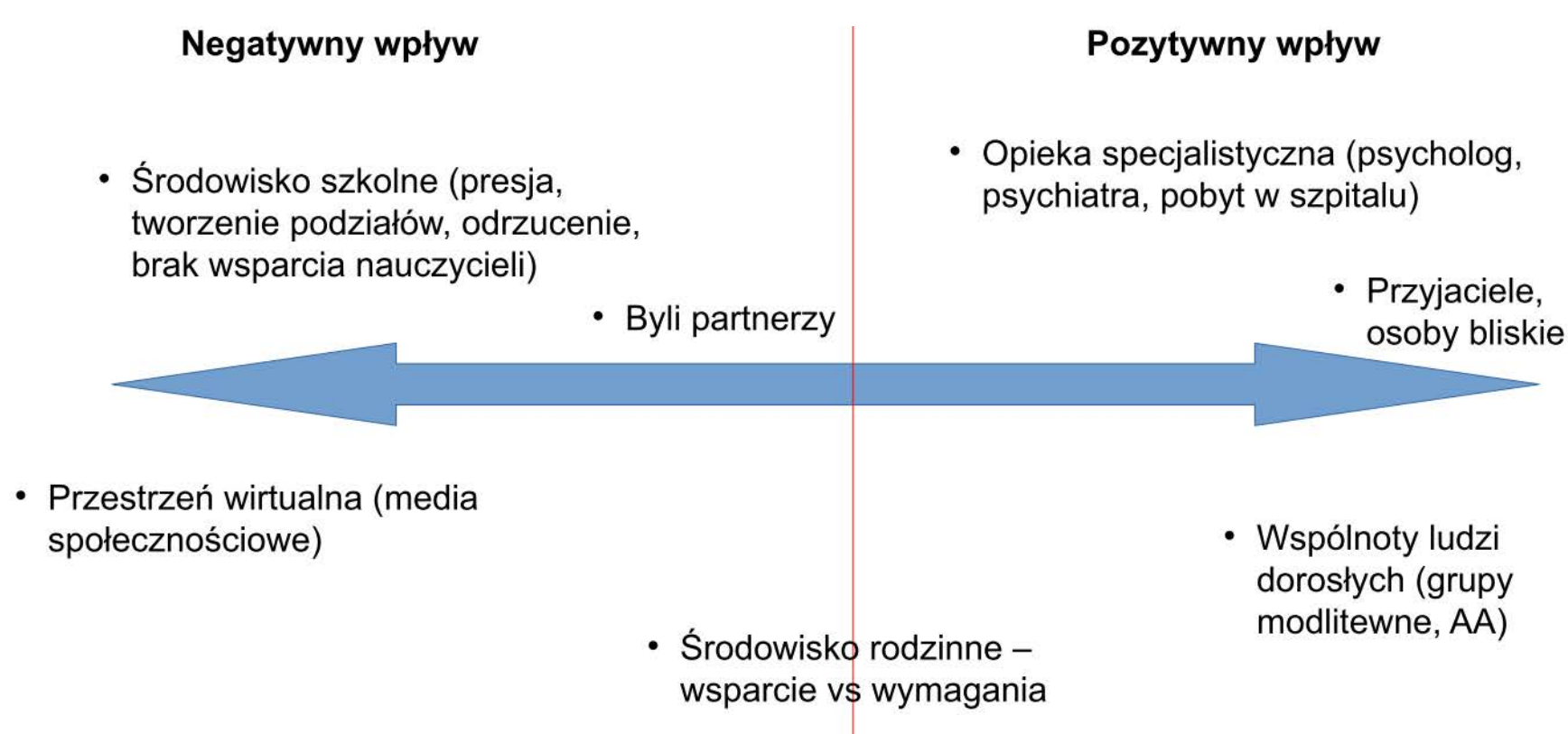


# POSZUKIWANIE UWARUNKOWAŃ TROSKI O SIEBIE (SELF-COMPASSION) JAKO POŁĄCZENIE WĄTKÓW TEORETYCZNYCH I PRAKTYCZNYCH

OPRACOWANIE: JAKUB ROMANECKO

## WSTĘP

Troska o siebie (self-compassion) jest konstruktem bardzo mocno zakorzenionym w praktyce psychoterapeutycznej. Definiowana jako postawa życzliwości i akceptacji wobec własnych niedoskonałości i doświadczanych przykrych przeżyć, stanowi cel oddziaływań terapeutycznych określanych jako „trening uważnego współczucia” („Mindful Self-Compassion”). Rozwijanie troski o siebie pozwala osobom doświadczającym trudności zredukować negatywne oddziaływania czynników wewnętrznych oraz sytuacyjnych, tworząc metaforyczny „spadochron”, pozwalający uniknąć poważnych dla funkcjonowania psychiki konsekwencji. Większość prac dotyczących zmian w zakresie troski o siebie w ciągu życia koncentruje się na technikach świadomego rozwoju w grupach warsztatowych lub terapeutycznych. Jakkolwiek tego rodzaju praktyki w oczywisty sposób mogą przyczyniać się do rozwoju troski o siebie, to badacze bardzo mało miejsca poświęcają innym, naturalnym i samoczynnym procesom, które doprowadzają do kształtowania się życzliwej postawy wobec siebie i doświadczanego cierpienia. Z tego względu naturalnym punktem wyjścia byłoby przeprowadzenie eksploracyjnych badań, które posłużą za inspirację do formułowania dalszych hipotez.



## METODA

Przebadano 18 osób dorosłych (10 kobiet, 8 mężczyzn, średni wiek = 33,5) z różnych środowisk społecznych. Zastosowano wywiad skonstruowany w oparciu o Interpretacyjną Analizę Fenomenologiczną (IPA) - opracowane narzędzie składało się z 32 pytań o charakterze otwartym. Pytania dotyczyły ogólnych uwarunkowań troski o siebie w percepcji osób badanych, a także poszczególnych wymiarów tego zjawiska. Osoby badane przed przystąpieniem do wywiadu były instruowane o charakterystyce zjawiska, żeby potrafiły odnieść się do swojego życia przy wypowiedzi.

## WYNIKI

Na bazie analizy transkrypcji wywiadów, wyłonionych zostało kilka kluczowych tematów:

- troska o siebie powstaje w wyniku konfrontowania się z trudnościami życiowymi,
- rozwijanie troski o siebie jest przypisywane podmiotowi („ja rozwijam troskę o siebie”), zaś jej deficyt jest wynikiem oddziaływań środowiskowych („otoczenie sprawia, że tak się do siebie odnoszę”),
- dwuznaczna rola otoczenia społecznego w kształtowaniu troski o siebie (przedstawiona na rysunku powyżej)

## WNIOSKI

Przeprowadzone badanie dotyczyło subiektywnego spostrzegania uwarunkowań troski o siebie u dorosłych. Na podstawie uzyskanych wyników można powiedzieć, że intuicje badaczy, którzy zakładali dużą wagę procesów środowiskowych w kształtowaniu się życzliwej postawy wobec siebie były przynajmniej częściowo trafne. Zaskakujące jest jednak to, że badani dosyć wyraźnie różnicowali kierowanie się troską o siebie od braku takiej postawy - tak jakby nie chodziło tu jedynie o natężenie, ale inny charakter jakościowy obu tych stanów. Z tego względu niezbędne są dalsze badania, które określą ilościową specyfikę różnic między wysoką a niską troską o siebie.

