

Współczucie wobec samego siebie a inne wymiary osobowości oraz emocjonalne funkcjonowanie ludzi

Irena Dzwonkowska*

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy w Katowicach

SELF-COMPASSION AND OTHER ALIMENTIONS OF PERSONALITY AND PEOPLE'S EMOTIONAL FUNCTIONING

The article concerns a relatively new concept in western psychology, that is self-compassion, which is treated as a healthy and adaptable attitude to oneself occurring both as a feature and as a condition. The self-compassion attitude involves the following: a) self-kindness – extending kindness and understanding to oneself rather than harsh judgment and self-criticism, b) common humanity – seeing one's experiences as part of the larger human experience rather than perceiving them as separating and isolating, and c) mindfulness – holding one's painful thoughts and feelings in balanced awareness rather than over-identifying with them. Self-compassion is structurally and functionally distinct from pitying and feeling sorry for oneself which leads to worse adaptation. A self-compassionate attitude is based on suspending judgement towards oneself as well as towards others – and for this reason it is distinct from self-assessment that results from evaluation. The author of the self-compassion construct, Kristin Neff, theoretically assumed that thanks to self-compassion people are able to adjust their negative emotions better as well as to transform them into positive conditions and, therefore, deal with reality in a better way. The article presents a synthetic review of studies conducted all over the world during the last ten years (from 2003 to 2012) and concerning links between self-compassion and other dimensions of people's personality and emotional functioning. The results of the studies consequently show that self-compassion is a disposition that is correlated with people's better adaptation, both with regard to personality and emotional sphere.

Key words: self-compassion, self-esteem, self-pity, personality, emotional functioning

W latach dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku zauważalny stał się w psychologii zachodniej obiecujący trend teoretyczny i empiryczny w kierunku poszukiwania zdrowej postawy wobec samego siebie, która mogłaby być alternatywą dla intensywnie, jak do tej pory, eksplorowanej samooceny. Zaczęło się bowiem pojawiać coraz więcej głosów krytycznych wobec przyjmowania założenia, że wysoka samoocena jest takim uniwersalnym regulatorem psychologicznym, który warunkuje dobre przystosowanie człowieka i jego zdrowie psychiczne (Baumeister, Smart i Boden, 1996; Baumeister i in., 2003; Damon, 1995; McMillan, Singh i Somonetta, 1994; Seligman, 1995; Swann, 1996; Neff, 2003a,b; Leary i in., 2007; Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Laguna, 2008). Zaproponowano takie interesujące konceptualizacje jak: *self-respect* (Seligman, 1995), *self-efficacy* (Bandura, 1990), *true self-esteem* (Deci i Ryan, 1995) lub *personal character* (Damon, 1995, por. przegląd: Neff, 2003a).

Interesującą i obiecującą konceptualizację zdrowego ustosunkowania do samego siebie zaproponowa-

ła Kristin Neff (2003a). Jest to współczucie do samego siebie (*self-compassion*), które Neff (2003a) definiuje jako „bycie otwartym i wrażliwym na własne cierpienie doświadczając jednocześnie uczucia troski i życzliwości do samego siebie, przyjmując postawę rozumiejącą i nieoceniającą wobec własnych niedoskonałości i niepowodzeń, uświadamiając sobie, że własne doświadczenie jest częścią powszechnego doświadczenia ludzi” (s. 224). Choć współczucie wobec samego siebie jest stosunkowo nowym podejściem do Ja w psychologii zachodniej, to nie jest to jednak obiektywnie nowe pojęcie, bowiem jest zaczerpnięte z filozofii buddyjskiej, w której funkcjonuje już od wielu setek lat.

Współczucie wobec samego siebie (*self-compassion*) jest sposobem ustosunkowania się do siebie samego alternatywnym do autokrytycyzmu, surowości w ocenianiu siebie, tendencji do egocentryzmu, egoizmu lub nawet narcyzmu. Mniej krytyczne i mniej oceniające podejście do własnej osoby, bez ciągłej konieczności porównań z innymi (co jest symptomem wysokiej samooceny) może prowadzić do większej tolerancji i dokonywania właściwych atrybucji zachowań własnych i innych ludzi (Neff, 2003a,b; Neff, Hsieh i Dejitterat, 2005; Leary i in., 2007). Ludzie współczujący samym sobie nie odrzucają swoich trudnych i bolesnych uczuć, ani nie utożsamiają się

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Irena Dzwonkowska, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy w Katowicach, ul. Kossutha 9, 40-844 Katowice.
e-mail: idzwonkowska@swps.edu.pl

z nimi, ale starają się być ich świadomi, by je zrozumieć, racjonalnie rozpatrzyć i kontrolować je. Współczucie wobec samego siebie wymaga zatem refleksyjności (*mindfulness*), czyli umiejętności głębokiego, przemyślanego spojrzenia na swój problem, na własną osobę oraz na swoje stany emocjonalne, ale bez zbędnej i bezproduktywnej ruminacji.

Współczucie wobec samego siebie może przybierać dwie formy: cechy lub stanu (Neff, 2003a,b; Neff, Hsieh i DeJitterat, 2005; Leary i in., 2007).

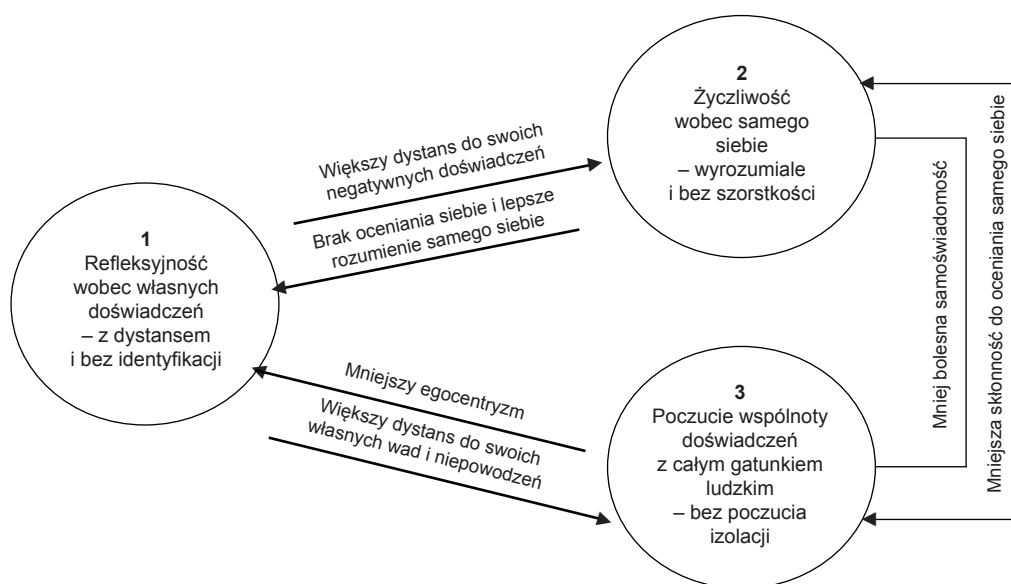
WYMIARY WSPÓŁCZUCIA WOBEC SAMEGO SIEBIE I ICH WZAJEMNE ZALEŻNOŚCI

Zgodnie z konceptualizacją konstruktu Neff (2003a,b) wyodrębnia trzy komponenty współczującej postawy wobec samego siebie (*self-compassion*). Pierwszym wymiarem jest „Self-kindness”, czyli życzliwość i wyrozumiałość wobec własnych słabości i błędów, świadomość faktu, że nie zawsze jest się zdolnym do realizowania własnych oczekiwań i ideałów. Przeciwnieństwem jest nadmierny samokrytycyzm. Zdaniem Neff taki stosunek do Ja pozwala unikać frustracji, stresu i wyolbrzymionej samokrytyki. Drugim wymiarem jest „Mindfulness”, czyli refleksyjność, która polega na cierplivej świadomości własnych odczuć i doznań, bez próby ich krytykowania, kontrolowania, tłumienia i wypierania. Przeciwnieństwem refleksyjności wobec własnych doświadczeń jest nadmierne utożsamianie się z nimi. Trzeci wymiar to „Common humanity”, czyli interpretacja własnego

doświadczenia jako części ogólnego doświadczenia ludzkości. Komponent poczucia wspólnego doświadczenia z innymi ludźmi ma przeciwdziałać powstaniu frustracji i irytacji w sytuacji niepowodzenia; ma zapobiegać odczuciu globalnej izolacji, osamotnienia i przeświadczenia, że jest się jedyną osobą na świecie, która ma wady, popełnia błędy i cierpi. Przeciwnieństwem jest skłonność do spostrzegania swojego położenia z poczuciem izolacji od świata, jako odseparowanego i wyizolowanego jednostkowego stanu. Dzięki temu komponentowi człowiek może zyskać dystans wobec własnych odczuć.

Zdaniem Neff (2003a) trzy wymiary współczucia wobec samego siebie (*self-compassion*) chociaż są teoretycznie i definicyjnie osobnymi pojęciami, to jednak tworzą jedną wspólną zmienną. Wszystkie trzy podwymiary współczucia wobec samego siebie wchodzi z sobą we wzajemne interakcje i wzajemnie na siebie wpływają. Teoretyczne wzajemne zależności pomiędzy trzema wymiarami współczucia wobec samego siebie syntetycznie przedstawia Ryc. 1.

1. Refleksyjność pozwala na większy mentalny dystans wobec własnych negatywnych doświadczeń, co przyczynia się do życzliwości wobec samego siebie, a także do poczucia wspólnoty doświadczeń z całym gatunkiem ludzkim. Nieoceniający stan umysłu bezpośrednio prowadzi do zmniejszenia samokrytycyzmu, jednocześnie zwiększając rozumienie samego siebie (por. Jopling, 2000, za Neff, 2003a), a to przyczynia się do większej życzliwości wobec samego siebie. Z drugiej strony refleksyjność



Ryc. 1. Graficzny model teoretyczny „Współczucia wobec samego siebie” (*self-compassion*) na podstawie konceptualizacji Neff (2003, a, b) – opracowanie własne

w bezpośredni sposób przeciwdziała egocentryzmowi, który jest przyczyną poczucia oderwania i odizolowania jednostki od reszty ludzkości. Zatem większa refleksyjność danej osoby przyczynia się do tego, że czuje się ona jako ludzka istota bardziej związana i połączona w swoich doświadczeniach z innymi ludźmi (por. Elkind, 1969, za Neff, 2003a).

- Większa życzliwość wobec samego siebie oraz silniejsze poczucie wspólnoty doświadczeń z innymi ludźmi nasilają refleksyjność, a zatem i dystans wobec własnych doświadczeń. Człowiek czując większą życzliwość do samego siebie przestaje się oceniać i boleśnie krytykować, co zmniejsza poziom doświadczania negatywnych stanów emocjonalnych. W konsekwencji bardziej możliwe staje się utrzymanie umysłu w stanie refleksyjności (por. Fredrickson, 2001, za Neff, 2003a). Podobnie, uświadamianie sobie przez człowieka tego, że cierpienie jest powszechnym doświadczeniem ludzi, a nie tylko jego własnym, jednostkowym losem pozwala przyjąć zdystansowaną i refleksyjną perspektywę spostrzegania swoich własnych negatywnych myśli i emocji, bez zbędnego utożsamiania się z nimi.
- Gdy człowiek surowo ocenia swoje własne Ja, to wzmagą się u niego samoświadomość i uwypukla się poczucie własnego Ja, co prowadzi do nasilenia poczucia odizolowania od innych ludzkich istot (por. Brown, 1999, za Neff, 2003a). Z kolei życzliwość wobec samego siebie osłabia samoświadomość, co pozwala na odczuwanie więzi i wspólnoty z innymi ludźmi (por. Fromm, 1963, za Neff, 2003a). Gdy człowiek zdaje sobie sprawę z tego, że nie tylko on cierpi i popełnia błędy, ale inni ludzie też dzielą jego los, to zmniejsza się skłonność do obwiniania i oceniania zarówno innych ludzi, jak i siebie samego (por. Rubin, 1975, za Neff, 2003a).

Kristin Neff (2003b) skonstruowała skalę służącą do pomiaru współczucia wobec samego siebie (*self-compassion*) jako cechy. Każdy z trzech komponentów współczującej postawy wobec samego siebie mierzony jest przy pomocy dwóch skal, przy czym jedna z nich jest skalą odwróconą. Pierwszy wymiar – „Życzliwość i Wyrozumiałość” (*self-kindness*), mierzony jest przy pomocy skal: „Życzliwość dla siebie” (*self kindness*) i „Osądzanie siebie” (*self judgment*). Drugi wymiar – „Refleksyjna świadomość” (*mindfulness*) mierzony jest skalami: „Refleksyjność” (*mindfulness*) i „Nadentyfikacja” (*over-identification*). Trzeci wymiar – „Wspólne Doświadczenie” (*common humanity*) mierzony jest przy pomocy skal: „Wspólnota z ludzkością” (*common humanity*), i „Izolacja” (*isolation*). Skala uzyskuje wysoką rzetelność (*alfa Cronbacha* = .92). Narzędzie składa się z 26 twierdzeń, do których badania ustosunkowują się na skalach 5-punktowych, określając częstość pojawiania się określonych symptomów, gdzie 1 oznacza prawie nigdy, a 5 – prawie zawsze.

WSPÓŁCZUCIE WOBEC SAMEGO SIEBIE A INNE WYMIARY OSOBOWOŚCI

Analiza i pełniejsze zrozumienie pojęcia współczucia wobec samego siebie (*self-compassion*) jako cechy wymaga umiejscowienia go wśród innych zmiennych osobowościowych, zarówno pod względem teoretycznym, jak i empirycznym. Neff (2003a) definiując współczucie wobec samego siebie przede wszystkim wyraźnie oddziela to ustosunkowanie do Ja od litowania się i uzalania nad samym sobą (*self-pity*), a także od samooceny (*self-esteem*).

WSPÓŁCZUCIE WOBEC SAMEGO SIEBIE (SELF-COMPASSION) A LITOWANIE SIĘ NAD SOBĄ (SELF-PITY)

Litość wobec samego siebie, uzalanie się nad sobą (*self-pity*) to odczuwanie smutku, a także żalu do samego siebie w sytuacji cierpienia fizycznego lub mentalnego, w sytuacji stresu i nieszczęścia (Stöber, 2003). Osoby uzalające się nad sobą mają nasilone poczucie braku sprawiedliwości, a także odczuwają wrogość do tych ludzi, którzy nie cierpią tak jak oni sami (Charmaz, 1980). Neff (2003a) podkreśla, że charakterystyczne dla osób uzalających się nad sobą jest to, że czują się oddzieleni od innych ludzi i są jakby zanurzeni we własnych problemach. Zapominają, że inni ludzie też mają podobne problemy i uważają, że to tylko ich spotyka dane nieszczęście. W odmiennych okolicznościach natomiast cieszą się, że to innych, a nie ich samych spotyka przykry los. Litość wobec samego siebie wynika z egocentryzmu, poczucia odseparowania od innych i powoduje nasilenie osobistego cierpienia, natomiast współczucie wobec samego siebie pozwala dostrzec podobieństwo doświadczeń własnych i czyichś, bez poczucia oderwania od reszty ludzkości i bez odczuwania przykrego napięcia (Neff, 2003a).

WSPÓŁCZUCIE WOBEC SAMEGO SIEBIE (SELF-COMPASSION) A SAMOOCENA (SELF-ESTEEM)

Na przestrzeni wielu lat badacze ustalili, że wyższa samoocena związana jest z lepszym przystosowaniem człowieka (por. przegląd: Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008). W ostatnich czasach zaczęto jednak zauważać także negatywne strony wysokiej samooceny (por. przegląd: Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008). Niektórzy psychologowie argumentują, że przesadne przywiązywanie wagi do ewaluacji i lubienia siebie samego może prowadzić do licznych negatywnych konotacji, takich jak np.: narcyzm, zaabsorbowanie sobą (często przesadne), koncentracja na sobie przy jednoczesnym braku koncentracji na innych (Damon, 1995; Seligman, 1995), skłonność do uprzedzeń wobec grup obcych (Aberson, Healy i Romero, 2000; Allport, 1954).

Badania podważają też wcześniej przyjęte silne założenie o ogólnie lepszym afektywnym funkcjonowaniu

osób z wysoką samooceną. Wyniki pokazują bowiem, że to osoby o wysokiej samoocenie częściej niż te z niskim poczuciem własnej wartości, popadają w gniew i reagują agresją, zwłaszcza wówczas, gdy ich samoocena jest zagrożona (Baumeister i in., 2003). Jest to jednakże bardziej prawdopodobne u osób o wysokiej samoocenie, ale jednocześnie niepewnej (Kernis, 1993).

Neff (2003a) uważa, że współczucie wobec samego siebie oraz samoocena różnią się, bowiem *self-compassion* nie jest oparte na ewaluacji siebie samego, czy ewaluacji innych ludzi.

Zdaniem Neff (2003a) współczucie wobec samego siebie przeciwdziała narcyzmowi, tendencji do koncentrowania się na własnym Ja, a także skłonności do przyjmowania nierealistycznie pozytywnego obrazu samego siebie, co jest charakterystyczne dla ludzi o wysokiej samoocenie.

Dane empiryczne potwierdzają teoretyczne predykcje dotyczące tego, że współczucie wobec samego siebie i samoocena są odrębnymi konstruktami (Leary i in., 2007; Neff i Vonk, 2009; Dzwonkowska, 2011, Bernard i Curry, 2011). Badacze wskazują na to, że a) obie zmienne korelują ze sobą, ale nie są tożsame, b) obie zmienne mają swoje odrębne korelaty, c) współczucie wobec samego siebie jest odrębnym predyktorem niektórych zmiennych, niezależnie od ich związków z samooceną, d) zauważalne są kulturowe różnice w poziomach współczucia wobec samego siebie oraz samooceny (por. Bernard i Curry, 2011).

Mark Leary i jego współpracownicy (2007) przeprowadzili serię pięciu badań eksperymentalnych nad wpływem współczucia wobec samego siebie (*self-compassion*) na procesy poznawcze i emocjonalne w kontekście doświadczania różnych nieprzyjemnych zdarzeń życiowych. Badano poznawcze i emocjonalne reakcje uczestników eksperymentu w sytuacjach gdy: opowiadali o realnie doświadczonych trudnościach, wyobrażali sobie hipotetyczną sytuację zgodnie z przygotowanym scenariuszem, otrzymywali nieprzyjemne informacje zwrotne od innych osób lub oceniali siebie lub inne osoby sfilmowane w kłopotliwych i niezręcznych sytuacjach. Badania te pokazały, że współczucie wobec samego siebie w istotny sposób ułatwia radzenie sobie z negatywnymi zdarzeniami – prowadzi bowiem do mniej negatywnych emocji w obliczu realnych, wyobrażonych i wspomnianych kłopotliwych sytuacji, a także do łatwiejszego przypisywania sobie samemu odpowiedzialności osobistej za zdarzenie bez większej skłonności do ruminacji w konfrontacji z własnymi błędami. Analizy danych eksperymentalnych ujawniły ponadto, że współczucie wobec samego siebie osłabia reakcje ludzi na negatywne zdarzenia i pozwala przewidywać poziom negatywnego afektu i pozytywne oceny ludzi w większym stopniu niż samoocena.

Badania Neff i Vonka (2009) pokazały, że oddziaływanie współczucia wobec samego siebie jest odmienne niż samooceny globalnej w odniesieniu do niektórych zmiennych psychologicznych. Współczucie wobec samego siebie okazało się być predyktorem silniejszym nawet niż wysoka samoocena globalna wobec takich zmiennych

jak: większa stabilność i niezależność samooceny, a także mniejsza skłonność do porównań społecznych, niższa publiczna samoświadomość, mniejsza skłonność do ruminacji, gniewu i dążenia do domknięcia poznawczego. Natomiast większe szczęście, optymizm i pozytywny afekt w tych badaniach przewidywane były w takim samym stopniu przez współczucie wobec samego siebie jak i samoocenę globalną.

Badania Dzwonkowskiej (2011) udowodniły, że z jednej strony współczucie wobec samego siebie i samoocena globalna stanowią odrębne regulatory afektywnego funkcjonowania ludzi, bowiem zarówno samoocena jak i współczucie wobec samego siebie w podobnym stopniu prowadzą do lepszego funkcjonowania afektywnego: mniejszej depresji, mniejszego afektu negatywnego i większego afektu pozytywnego. Z drugiej strony współczucie wobec samego siebie pełni rolę istotnego moderatora w relacji pomiędzy samooceną globalną a symptomami depresji i negatywnym afektem.

PRZEGLĄD BADAŃ NAD OSOBOWOŚCIOWYMI KORELATAMI WSPÓŁCZUCIA WOBEC SAMEGO SIEBIE

Współczucie wobec samego siebie jest istotnie skorelowane z niektórymi wymiarami osobowości. Korelacje pomiędzy wskaźnikiem SCS mierzonym skalą autorstwa Neff (2003b) a innymi wymiarami osobowości przedstawione są w Tabeli 1. wraz ze wskazaniem na użyte narzędzia pomiarowe, źródła bibliograficzne, mierzone zmienne oraz grupę osób badanych.

Współczucie wobec samego siebie jest istotnie skorelowane z czterema superczynnikami pięcioczynnikowego modelu osobowości (Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007). Wysoka jest korelacja ujemna SCS z neurotyzmem, co oznacza, że osoby w wysokim stopniu współczujące sobie samym są jednocześnie mało neurotyczne. Umiarkowanie i pozytywnie SCS koreluje z ekstrawersją, ugodowością i sumiennością, a zatem osoby o wyższym SCS są bardziej ekstrawertywne, ugodowe i sumienne. Wskaźnik SCS istotnie i pozytywnie koreluje ze zmiennymi teoretycznymi zbieżnymi z pojęciem prawdziwej samooceny (*true self-esteem*) zaproponowanym przez Deci'ego i Ryan'a (1995). Oznacza to, że osoby o wyższym SCS odczuwają więcej satysfakcji z autonomii w działaniu, mają większe poczucie sensu i własnej kompetencji w działaniu oraz wyższe poczucie rozważności w nawiązywaniu bliskich kontaktów z ludźmi (Neff, 2003b). Wskaźnik narcyzmu w dwóch badaniach nie był skorelowany z SCS (Neff, 2003b; Leary i in., 2007), natomiast w jednym badaniu z udziałem populacji holenderskiej uzyskano dosyć słabą, ale istotną korelację pozytywną (Neff i Vonk, 2009).

Osoby w wysokim stopniu współczujące samym sobie mają także tendencję do wysokiej samooceny globalnej (Neff, 2003b; Leary i in., 2007; Neff i Vonk, 2009; Deniz, Kesici i Sümer, 2008; Dzwonkowska, 2011). W badaniach tych prowadzonych z udziałem Amerykanów, Holendrów, Turków i Polaków jako osób badanych

Tabela 1
Korelacje współczucia wobec samego siebie z innymi wymiarami osobowości

Narzędzia pomiarowe i źródła	Zmienne, osoby badane	r
<i>NEO Five-Factor Inventory, Form S</i> (Costa i McCrae, 1992, za Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007)	Superczynniki Wielkiej Piątki (Amerykanie) • Neurotyzm • Ekstrawersja • Otwartość na doświadczenie • Ugodowość • Sumienność	-.65* .32* -.05 .35* .42*
<i>Basic Psychological Needs Scale</i> (Ilardi, Leone, Kasser i Ryan, 1993, za Neff, 2003b)	Zmienne teoretycznie zbieżne z pojęciem <i>true self-esteem</i> (Deci i Ryan, 1995; za: Neff, 2003 b) (Amerykanie) • Satysfakcja z autonomii w działaniu • Poczucie sensu i własnej kompetencji w działaniu • Poczucie rozważności w nawiązywaniu bliskich kontaktów z ludźmi	.42* .52* .25*
<i>Narcissistic Personality Inventory</i> (Raskin i Hall, 1979, za Neff, 2003b)	Narcyzm (Amerykanie)	.11
<i>Narcissistic Personality Inventory</i> (Raskin i Hall, 1979, za Leary, Tate, Adams, Allen i Hancock, 2007)	Narcyzm (Amerykanie)	.18
<i>Narcissism Scale</i> – wybrane 4 twierdzenia, po jednym z każdej podskali (Raskin i Hall, 1979, za Neff i Vonk, 2009)	Narcyzm (Holendrzy)	.23*
<i>Self Esteem Scale</i> (Rosenberg, 1965, za Neff, 2003b)	Samoocena globalna (Amerykanie)	.59*
<i>Self Esteem Scale</i> (Rosenberg, 1965, za Leary, Tate, Adams, Allen i Hancock, 2007)	Samoocena globalna (Amerykanie)	.58*
<i>Global Self Esteem Scale</i> (Vonk, Jolij i Stoeller, Boog, 2008, za Neff i Vonk, 2009)	Samoocena globalna (Holendrzy)	.68*
<i>Self Esteem Scale</i> (Rosenberg, 1965, za Deniz, Kesici i Sümer, 2008)	Samoocena globalna (Turcy)	.62*
<i>Skala Samooceny Rosenberga</i> (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, Łaguna 2008, za Dzwonkowska, 2011)	Samoocena globalna (Polacy)	.72*
<i>Self-Esteem (In)Stability Scale</i> (Heatheron i Polivy, 1991, za Neff i Vonk, 2009)	Niestabilność samooceny (Holendrzy)	-.32*
<i>Contingent Self-Esteem Scale</i> (Paradise i Kernis, 1999, za Neff i Vonk, 2009)	Zależność samooceny (Holendrzy)	-.47*
<i>Contingencies of self-worth Scale</i> (Crocker, Luhtanen, Cooper i Bouvrette, za Neff i Vonk, 2009)	Zależność poczucia własnej wartości od poszczególnych domen (Holendrzy) • Zależność samooceny od akceptacji społecznej (<i>Social Approval-Family and Others</i>) • Zależność samooceny od wyglądu (<i>Appearance</i>) • Zależność samooceny od osiągnięć (<i>Performance-Competition and Academics</i>)	-.55* -.36* -.42
<i>Self-Criticism-Depressive Experiences Questionnaire, DEQ</i> (Blatt, D'Affliitti i Quinlan, 1976, za Neff, 2003a)	Samokrytycyzm (Amerykanie)	-.65*
<i>Life Orientation Test-Revised</i> (Scheier, Carver i Bridges, 1994, za Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007)	Optymizm (Amerykanie)	.62
<i>The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory-Trait form</i> (Spielberger, Gorsuch i Lushene, 1970, za Neff, 2003b)	Lęk jako cecha (Amerykanie)	-.65*
<i>The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory-Trait form</i> (Spielberger, Gorsuch i Lushene, 1970, za Neff, Hsieh i Dejitterat, 2005)	Lęk jako cecha (Amerykanie)	-.66*
<i>The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory-Trait form</i> (Spielberger, Gorsuch i Lushene, 1970, za Neff i McGeehee, 2010)	Lęk jako cecha (Amerykanie) • Młodzież • Młodzi dorośli	-.73* -.67*
<i>Public Self-Consciousness</i> (Fenigstein, Scheier i Buss, 1975, za Neff i Vonk, 2009)	Publiczna Samoświadomość (Holendrzy)	-.36

* $p < .05$

współczynniki korelacji (r) mieściły się w przedziale od .58 do .72. Osoby bardziej współczujące samym sobie wykazują skłonność do mniejszej niestabilności samooceny (Neff i Vonk, 2009) oraz generalnie do mniejszej zależności samooceny (Neff i Vonk, 2009). Zależność ich samooceny jest także mniejsza w obrębie różnych poszczególnych domen funkcjonowania człowieka (Neff i Vonk, 2009). Osoby takie w mniejszym stopniu uzależniają swoją samoocenę od akceptacji społecznej, od wyglądu, czy też osiągnięć w sferach autoprezentacji, kompetencji i wyników akademickich.

Osoby współczujące samym sobie wykazują ponadto istotnie większy optymizm (Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007), natomiast mniejszy samokrytycyzm (Neff, 2003a). Są to osoby o zdecydowanie mniejszym nasileniu lęku jako cechy (Neff, 2003b; Neff, Hsieh i Dejitterat, 2005; Neff i McGeehee, 2010) oraz o mniejszej skłonności do przeżywania stanów publicznej samoświadomości (Neff i Vonk, 2009).

WSPÓŁCZUCIE WOBEC SAMEGO SIEBIE A FUNKCJONOWANIE EMOCJONALNE

Autorka konstruktu współczucia wobec samego siebie Kristin Neff (2003a) przyjęła teoretyczne założenie, że *self-compassion* jest ważnym regulatorem emocjonalnego przystosowania człowieka i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i ze stresem. Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach tradycyjnie rozumiano jako reakcje emocjonalnego unikania trudności, czyli mechanizm defensywny zmierzający raczej do odwrócenia uwagi podmiotu od jego problemu niż na bezpośrednim stawianiu mu czoła (Lazarus, 1993; por. Neff, 2003a). W ostatnich latach badacze jednak zaczęli zwracać uwagę na to, że radzenie sobie z trudnościami skoncentrowane na emocjach może przyjmować także bardziej przystosowawczą formę proaktywną. Dzieje się tak, gdy osoba stara się skoncentrować uwagę na swoich emocjach, zbadać je i zrozumieć (Stanton, Danoff-Burg, Camron i Ellis, 1994; Stanton, Kirk, Cameron i Danoff-Burg, 2000; Pennebaker, 1989, 1993; por. Neff, 2003a). Z tej perspektywy Neff (2003a) proponuje rozumieć współczucie wobec samego siebie jako przystosowawcze podejście do własnych emocji, przyczyniające się do stosowania proaktywnych strategii radzenia sobie z trudnościami skoncentrowanych na emocjach. Osoba współczująca samej sobie nie unika dystresu i bolesnych doświadczeń, natomiast jest w takich okolicznościach pełna życzliwości wobec samej siebie i zrozumienia, a ponadto przekonana, że nie jest jedyna i odosobniona w swoich przykrych doświadczeniach. Takie współczujące ustosunkowanie umożliwia transformację negatywnych emocji w bardziej pozytywne odczucia, co ułatwia lepsze zrozumienie własnej sytuacji i przyczynia się do bardziej adekwatnych i efektywnych zachowań. Współczucie wobec samego siebie może być zatem jednym z aspektów inteligencji emocjonalnej poprzez ułatwienie monitorowania własnych emocji (Salmoney i Mayer, 1990, za Neff, 2003a).

Wyniki do tej pory przeprowadzonych badań potwierdzają teoretyczne predykcje dotyczące sprawniejszego funkcjonowania emocjonalnego osób o wyższym poziomie współczucia wobec samych siebie (*self-compassion*).

PRZEGLĄD BADAŃ NAD KORELACJAMI POMIĘDZY WSPÓŁCZUCIEM WOBEC SAMEGO SIEBIE A POZYTYWNYM FUNKCJONOWANIEM EMOCJONALNYM

Badania pokazują, że współczucie wobec samego siebie mierzone skalą Neff (2003b) jest dodatnio skorelowane ze wskaźnikami pozytywnego funkcjonowania emocjonalnego. Wyniki tych badań przedstawione są w Tabeli 2.

Zgodnie z wynikami badań ludzie bardziej życzliwi wobec samych siebie, a jednocześnie refleksyjni wobec swoich myśli i uczuć oraz skłonni rozumieć swoje doświadczenia jako element ludzkiej egzystencji wykazują wyższą inteligencję emocjonalną (Neff, 2003b; Hefernan, Griffin, McNulty i Fitzpatrick, 2010). Wykazują ponadto istotnie wyższą zdolność do regulowania własnych nastrojów, mają poczucie jasności tego, co czują oraz są bardziej uważni, jeśli chodzi o ich własne uczucia (Neff, 2003b). Osoby o wyższych wskaźnikach SCS wykazują ogólną istotnie wyższą satysfakcję z życia. Wyniki te dotyczą populacji różnych pod względem narodowościowym: Amerykanów (Neff, 2003b; Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011; Neff, Pisitsungkagam i Hsieh, 2008), Turków (Deniz, Kesici i Sümer, 2008), Tajwańczyków i Tajów (Neff, Pisitsungkagam i Hsieh, 2008). Ze współczuciem wobec samego siebie wysoko skorelowany jest dobrostan psychiczny (Baer, Lykins i Peters, 2012; Neely i in., 2009). Oznacza to, że osoby o wyższych wskaźnikach SCS jednocześnie mają bardziej pozytywne postawy wobec samych siebie i wobec swojego życia, a także mają bardziej pozytywne relacje z innymi ludźmi – cieplejsze, bardziej satysfakcjonujące i oparte na zaufaniu. Osoby te są ponadto bardziej autonomiczne, niezależne, zdolne do podążania za swoimi własnymi standardami, a więc nie poddają się społecznym naciskom. Dążą do podnoszenia własnych kompetencji, a także do rozumienia sensu podejmowanych działań i wyznaczanych celów, są otwarte na doświadczenia oraz pragną osobistego rozwoju (por. Ryff i Keyes 1995). Współczucie wobec samego siebie koreluje dodatnio z dobrostanem duchowym (Birnie, Specca i Carlson, 2010), szczęściem (Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007; Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011) i lepszym nastrojem (Birnie, Specca i Carlson, 2010). W kilku badaniach dotyczących różnych nacji uzyskano rezultaty wskazujące na to, że ludzie współczujący samym sobie doświadczają częściej i więcej pozytywnych stanów afektywnych. Wyniki takie uzyskano dla Amerykanów (Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007; Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011), Turków (Deniz, Kesici i Sümer, 2008) i Polaków (Dzwonkowska, 2011). Osoby bardziej współczujące samym sobie lepiej radzą sobie z własnymi emocjami (Neff, 2003b) i są bardziej refleksyjne (Birnie, Specca i Carlson, 2010; Samaie i Farahani, 2011).

Współczucie wobec samego siebie a inne wymiary osobowości oraz emocjonalne ...

Tabela 2

Korelacje współczucia wobec samego siebie z wymiarami pozytywnego funkcjonowania emocjonalnego

Narzędzia pomiarowe i źródła	Zmienne, osoby badane	r
<i>The Trait Meta-Mood Scale</i> (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey i Palfai, 1995, za Neff, 2003b)	Inteligencja emocjonalna (Amerykanie)	.11*
	• Uwaga wobec własnych odczuć (podskala <i>Attention</i>)	.43*
	• Jasność co do doświadczania własnych uczuć (podskala <i>Clarity</i>)	.55*
	• Zdolność do regulowania własnych nastrojów (podskala <i>Repair</i>)	
<i>The Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Short Form; TEIQue-SF</i> (Petrides i Furnham, 2006, za Heffernan, Griffin, McNulty i Fitzpatrick, 2010)	Inteligencja emocjonalna (Amerykanie)	.55*
<i>Satisfaction with Life Scale</i> (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985, za Neff, 2003b)	Ogólna satysfakcja z życia (Amerykanie)	.45*
<i>Satisfaction with Life Scale</i> (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985, za Deniz, Kesici i Sümer, 2008)	Ogólna satysfakcja z życia (Turcy)	.45*
<i>Satisfaction with Life Scale</i> (Diener, Emmons, Larsen, i Griffin, 1985, za Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011)	Ogólna satysfakcja z życia (Amerykanie)	.43*
<i>Satisfaction with Life Scale</i> (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985, za Neff, Pisitsungkagarn i Hsieh, 2008)	Ogólna satysfakcja z życia – badania międzykulturowe	
	• Amerykanie	.38*
	• Tajowie	.22*
	• Tajwańczycy	.46*
<i>Psychological Well-being, PWB</i> (Ryff i Keyes, 1995, za Baer, Lykins i Peters, 2012)	Dobrostan psychiczny (Amerykanie)	.67*
<i>Psychological Well-Being, PWB</i> (Ryff i Keyes 1995, za Neely, Schallert, Mohammed, Roberts i Chen, 2009)	Dobrostan psychiczny (Amerykanie)	.64*
<i>Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being, FACIT-Sp</i> (Peterman, Fitchett, Brady, Hernandez i Cella, 2002, za Birnie, Specia i Carlson, 2010)	Dobrostan duchowy (Kanadyjczycy)	.54*
<i>Subjective Happiness Scale, SHS</i> (Lyubomirsky i Lepper, 1999, za Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007)	Szczęście (Amerykanie)	.57*
<i>Oxford Happiness Questionnaire, OHQ</i> (Hills i Argyle, 2002, za Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011)	Szczęście (Amerykanie)	.48*
<i>Positive and Negative Affect Schedule, PANAS</i> (Watson, Clark i Tellegen, 1988, za Deniz, Kesici i Sümer, 2008)	Afekt pozytywny (Turcy)	.41*
<i>Positive and Negative Affect Schedule, PANAS</i> (Watson, Clark i Tellegen, 1988, za Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007)	Afekt pozytywny (Amerykanie)	.34
<i>Positive and Negative Affect Schedule, PANAS</i> (Watson, Clark i Tellegen, 1988, za Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011)	Afekt pozytywny (Amerykanie)	.30*
<i>Positive and Negative Affect Schedule, PANAS</i> (Watson, Clark i Tellegen, 1988, za Dzwonkowska, 2011)	Afekt pozytywny (Polacy)	.50
<i>Emotional approach coping</i> (Stanton, Kirk, Cameron i Danoff-Burg, 2000, za Neff, 2003 b)	Radzenie sobie nastawione na emocje (Amerykanie)	
	• radzenie sobie z procesem emocjonalnym (podskala <i>Emotional Processing</i>)	.39*
	• łatwość ekspresji emocjonalnej (podskala <i>Emotional Expression</i>)	.07
<i>Profile of Mood States, POMS</i> (McNair, Lorr i Droppelman, 1971, za Birnie, Specia i Carlson, 2010)	Profil nastroju (Kanadyjczycy)	.40**
<i>Mindful Attention Awareness Scale, MAAS</i> (Brown i Ryan, 2003, za Birnie, Specia i Carlson, 2010)	Refleksyjna świadomość (Kanadyjczycy)	.54*
<i>Rumination and reflection scale, RRQ</i> (Trapnell i Campbell, 1999, za Samaie i Farahani, 2011)	Refleksyjność wobec samego siebie (Irakczycy)	.24*
Balanced Emotional Empathy Scale, BEES (Mehrabian, 2000, za Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011)	Empatia (Amerykanie)	.04

* $p < .05$

PRZEGLĄD BADAŃ NAD KORELACJAMI POMIĘDZY WSPÓŁCZUCIEM WOBEC SAMEGO SIEBIE A NEGATYWNYM FUNKCJONOWANIEM EMOCJONALNYM

Wyniki badań wskazują na to, że współczucie wobec samego siebie jest ujemnie skorelowane ze wskaźnikami negatywnego funkcjonowania emocjonalnego. Przegląd korelacji wskaźnika SCS, mierzonego skalą Neff (2003b) z negatywnymi stanami afektywnymi przedstawia Tabela 3.

Zgodnie z wynikami badań osoby bardziej życzliwe wobec samych siebie, refleksyjne i z poczuciem wspólnoty doświadczeń z całym gatunkiem ludzkim wykazują istotnie mniej symptomów depresji. Wyniki takie uzyskano w kilku różnych grupach narodowościowych: u Amerykanów (Neff, 2003b; Neff, Pisitsungkagam i Hsieh, 2008; Neff i McGeehee, 2010), Taiwańczyków, Tajów (Neff, Pisitsungkagam i Hsieh, 2008) i Polaków (Dzwonkowska, 2011). Ludzie bardziej współczujący sobie samym doświadczają ogólnie mniej negatywnych stanów afektywnych, a wyniki takie uzyskano dla populacji Amerykanów (Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007; Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011), Turków (Deniz, Kesici i Sümer, 2008) i Polaków (Dzwonkowska, 2011). W mniejszym stopniu towarzyszy im lęk przed niepowodzeniami (Neff, Hsieh i Dejitterat, 2005), mniej są też skłonni do odczuwania lęku przed bliskością z ludźmi i do unikania takiej bliskości (Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011). Osoby współczujące sobie samym mają mniejszą skłonność do tłumienia myśli (Neff, 2003b) oraz mniejszą skłonność do ruminacji, a wyniki wskazujące na tę zależność uzyskano w odniesieniu do Amerykanów (Neff, 2003b), Holendrów (Neff i Vonk, 2009) i Irańczyków (Samaie i Farahani, 2011). Ludzie o wyższym wskaźniku SCS mają słabszą tendencję do odczuwania gniewu i do reagowania agresją (Neff i Vonk, 2009), są też mniej samotni (Dzwonkowska, 2011). W wysokim stopniu są mniej skłonni do dysregulacji emocjonalnej, która przejawia się: brakiem akceptacji reakcji emocjonalnych, trudnościami w angażowaniu się w zachowania nastawione na cel, trudnościami w kontrolowaniu impulsów, brakiem świadomości i jasności emocjonalnej oraz ograniczonym dostępem do strategii regulacji emocjonalnej (Vettese, L. Dyer, Li i Wekerle, 2011).

Osoby współczujące sobie samym odczuwają mniej symptomów stresu (Birnie, Specia i Carlson, 2010), spostrzegają mniej stresu (Samaie i Farahani, 2011), mają słabsze objawy stresu posttraumatycznego (PTSD) przejawiające się w mniejszej uporczywości unikania (*avoidance*) traumatyzującej stymulacji oraz w mniejszym odrętwieniu emocjonalnym po traumatycznych zdarzeniach (Thompson i Waltz, 2008).

PODSUMOWANIE

Współczucie wobec samego siebie (*self-compassion*) jest stosunkowo nowym konstruktem w psychologii zachod-

niej, zaproponowanym przez Kristin Neff w roku 2003 (Neff, 2003a). Pojęcie to jest definiowane jako nieoceniająca postawa wobec Ja pełna życzliwości do samego siebie w chwilach cierpienia oraz pełna refleksyjności wobec własnych doświadczeń ze skłonnością do zrozumienia, że są one częścią powszechnego doświadczenia ludzkości (por. też. Neff, 2003a). Współczucie wobec samego siebie rozumiane jest jako zdrowe ustosunkowanie do Ja, bowiem teoretycznie założono, że jest ono takim regulatorem psychologicznym, który warunkuje dobre przystosowanie człowieka i jego zdrowie psychiczne. Teoretycznie współczucie wobec samego siebie traktowane jest jako odrębne strukturalnie i funkcjonalnie od uzalania się nad sobą (*self-pity*) i od samooceny (*self-esteem*). Podczas gdy współczucie wobec samego siebie ma wymiar przystosowawczy i prowadzi do lepszego radzenia sobie z negatywnymi emocjami (por. Neff, 2003a,b; Bernard i Curry, 2011; Dzwonkowska, 2011), to skłonność do litowania się i uzalania nad sobą (*self-pity*) w sytuacji doznawania nieszczęścia i dystresu jest dysfunkcjonalne i prowadzi do negatywnych konsekwencji przystosowawczych (por. Stöber, 2003; Charmaz, 1980). Chociaż współczucie wobec samego siebie i samoocena globalna są wysoko dodatnio skorelowane ze sobą, to jednak są to konstrukty odrębne strukturalnie i funkcjonalnie, co zakładane jest teoretycznie i potwierdzone empirycznie (por. Neff, 2003a,b; Bernard i Curry, 2011; Leary i in., 2007; Dzwonkowska, 2011).

Neff (2003b) opublikowała skalę służącą do pomiaru współczucia wobec samego siebie (SCS), która osiąga wysokie wskaźniki rzetelności. Narzędzie to zostało wykorzystane w szeregu badań, których wspólnym celem była empiryczna weryfikacja teoretycznych założeń dotyczących tego, że współczucie wobec samego siebie jest zdrowym ustosunkowaniem do Ja, związanym z przystosowaniem psychologicznym i zdrowiem psychicznym. W prezentowanej pracy w sposób syntetyczny zostały przedstawione te wyniki badań nad osobowościowymi i emocjonalnymi korelatami współczucia wobec samego siebie, które do tej pory przeprowadzono. Przegląd ten obejmuje zatem prace opublikowane w latach od roku 2003 do 2012. Większość przeprowadzonych badań nad SCS ma charakter korelacyjny. Badania konsekwentnie potwierdzają teoretyczne predykcje i pokazują, że współczucie wobec samego siebie związane jest z takimi wymiarami osobowości i funkcjonowania emocjonalnego, które warunkują lepsze przystosowanie psychologiczne.

Osoby bardziej współczujące sobie samym są jednocześnie bardziej ekstrawertywne, ugodowe, sumienne i optymistyczne, natomiast mniej neurotyczne, lękowe, samokrytyczne oraz mają mniejszą skłonność do przeżywania stanów publicznej samoświadomości. Bardziej współczujący sobie samym mają jednocześnie wyższy poziom tak zwanej prawdziwej samooceny (*true self-esteem*), bowiem odczuwają więcej satysfakcji z autonomii w działaniu, mają większe poczucie sensu i własnej kompetencji w działaniu oraz wyższe poczucie rozważności w nawiązywaniu bliskich kontaktów z ludźmi. Poziom

Współczucie wobec samego siebie a inne wymiary osobowości oraz emocjonalne ...

Tabela 3

Korelacje współczucia wobec samego siebie z wymiarami negatywnego funkcjonowania emocjonalnego

Narzędzia pomiarowe i źródła	Zmienne, osoby badane	r
The Beck Depression Inventory (Beck, Ward, Mendelson, Mock i Erbaugh, 1961; za: Neff, 2003b)	Symptomy depresji (Amerykanie)	-.51*
Self-Rating Depression Scale (Zung 1965; za: Neff, Pisitsungkagam i Hsieh, 2008)	Symptomy depresji- badania międzykulturowe: • Amerykanie • Tajwańscy • Tajowie	-.54* -.61* -.53*
<i>The Beck Depression Inventory</i> (Beck i Steer, 1987, za Neff i McGeehee, 2010)	Symptomy depresji (Amerykanie) • Młodzież • Młodzi dorośli	-.60* -.51
<i>Center for Epidemiological Studies Depression Scale CES-D</i> (Radloff, 1977, za Dzwonkowska, 2011)	Symptomy depresji (Polacy)	-.67*
<i>Positive and Negative Affect Schedule, PANAS</i> (Watson, Clark i Tellegen, 1988, za Deniz, Kesici i Sümer, 2008)	Afekt negatywny (Turcy)	-.48*
<i>Positive and Negative Affect Schedule, PANAS</i> (Watson, Clark i Tellegen, 1988, za Neff, Rude i Kirkpatrick, 2007)	Afekt negatywny (Amerykanie)	-.36*
<i>Positive and Negative Affect Schedule, PANAS</i> (Watson, Clark i Tellegen, 1988, za Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011)	Afekt negatywny (Amerykanie)	-.45*
<i>Positive and Negative Affect Schedule, PANAS</i> (Watson, Clark i Tellegen, 1988, za Dzwonkowska, 2011)	Afekt negatywny (Polacy)	-.58*
<i>Fear of Failure Scale</i> (Herman, 1990, za Neff, Hsieh i Dejjterat (2005)	Lęk przed niepowodzeniem (Amerykanie)	-.51*
<i>The Experiences in Close Relationship Scale, ECR</i> (Brennan, Clark i Shaver, 1998, za Wei, Liao, Ku i Shaffer, 2011)	Przywiązanie (<i>attachment</i>) (Amerykanie) • lęk przed bliskością (<i>attachment anxiety</i>) • unikanie bliskości (<i>avoidance</i>)	-.38* -.15*
<i>Ruminative Responses Scale</i> (Nolen-Hoeksema i Morrow, 1991, za Neff, 2003b)	Skłonność do ruminacji (Amerykanie)	-.50*
<i>Rumination and reflection scale, RRQ</i> (Trapnell i Campbell, 1999, za Neff i Vonk, 2009)	Skłonność do ruminacji (Holendrzy)	-.52*
<i>Rumination and Reflection Scale, RRQ</i> (Trapnell i Campbell 1999, za Samaie i Farahani, 2011)	Skłonność do ruminacji (Irańczycy)	-.28
<i>White Bear Suppression Inventory</i> (Wegner i Zanakos, 1994, za Neff, 2003 b)	Skłonność do tłumienia myśli (Amerykanie)	-.37*
<i>Anger Response Inventory</i> (Tangney, Hill-Barlow, Wagner, Marschal, Borenstein i Sanftner, 1996, za Neff i Vonk, 2009)	Gniew i reakcje agresywne – wybranych 6 sytuacji z 23 (Holendrzy)	-.31*
<i>Difficulties with Emotion Regulation Scale</i> DERS (Gratz i Roemer 2004, za Vettese, Dyer, Li i Wekerle, 2011)	Dysregulacja emocjonalna (<i>emotion dysregulation</i>) (Kanadyjczycy)	-.69*
<i>Loneliness Scale Version 3, UCLA</i> (Russell, 1996, za Dzwonkowska, 2011)	Samotność (Polacy)	-.46*
<i>Symptoms of Stress Inventory, SOSI</i> (Leckie i Thompson, 1979, za Birnie, Speca, i Carlson, 2010)	Symptomy stresu (Kanadyjczycy)	-.31*
<i>Student Stress Scale</i> (Insel i Roth, 1985, za Neely, Schallert, Mohammed, Roberts i Chen, 2009)	Poziom doświadczonego stresu (Amerykanie)	-.10
<i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS-21) questionnaire (Lovibond i Lovibond, 1996, za Samaie i Farahani, 2011)	Poziom spostrzeganego stresu (Irańczycy)	-.34*
<i>The Posttraumatic Stress Diagnostic Scale PDS</i> (Foa, Cashman, Jaycox i Perry, 1997, za Thompson i Waltz, 2008)	Objawy stresu posttraumatycznego PTSD (Amerykanie) • Unikanie (<i>avoidance</i>) • Ponowne przeżywanie (<i>reexperiencing</i>) • Nadpobudliwość (<i>hyperarousal</i>)	-.24* -.16 -.20

* $p < .05$

samooceny globalnej u tych osób jest wyższy, natomiast niższe mają wskaźniki niestabilności i zależności samooceny.

Badania pokazują, że SCS koreluje dodatnio z wymiarami pozytywnego funkcjonowania afektywnego, a ujemnie z negatywnymi. Ludzie życzliwi wobec samych siebie, a jednocześnie refleksyjni wobec swoich myśli i uczuć oraz skłonni rozumieć swoje doświadczenia jako element ludzkiej egzystencji wykazują wyższą inteligencję emocjonalną, lepiej radzą sobie z własnymi emocjami, mają wyższą zdolność do regulowania własnych nastrojów i silniejsze poczucie jasności tego, jakich doznają uczuć. Ludzie ci są bardziej uważni, jeśli chodzi o ich własne uczucia, mają lepszy nastrój, przeżywają więcej pozytywnych stanów afektywnych, mają wyższą satysfakcję z życia, wyższy dobrostan psychiczny i duchowy, są ogólnie szczęśliwsi. Osoby o wyższych wskaźnikach SCS mają bardziej pozytywne postawy wobec samych siebie i wobec swojego życia, a także mają cieplejsze, bardziej satysfakcjonujące i oparte na zaufaniu relacje z ludźmi. Osoby te są ponadto bardziej autonomiczne, niezależne, zdolne do podążania za swoimi własnymi standardami, a więc nie poddają się społecznym naciskom. Dążą one do podnoszenia własnych kompetencji, a także do rozumienia sensu podejmowanych działań i wyznaczanych celów, są otwarte na doświadczenia oraz pragną osobistego rozwoju.

Osoby bardziej życzliwe wobec samych siebie, refleksyjne i z poczuciem wspólnoty doświadczeń z całym gatunkiem ludzkim (czyli te o wyższym SCS) wykazują istotnie mniej symptomów depresji, przeżywają mniej negatywnych stanów afektywnych, w mniejszym stopniu towarzyszy im lęk przed niepowodzeniami, są też mniej skłonni do odczuwania lęku przed bliskością z ludźmi i do unikania takiej bliskości. Osoby współczujące sobie samym mają mniejszą skłonność do tłumienia myśli i do ruminacji. Wykazują słabszą tendencję do odczuwania gniewu i do reagowania agresją, są mniej samotne i mniej skłonne do dysregulacji emocjonalnej, która przejawia się: brakiem akceptacji reakcji emocjonalnych, trudnościami w angażowaniu się w zachowania nastawione na cel, trudnościami w kontrolowaniu impulsów, brakiem świadomości i jasności emocjonalnej oraz ograniczonym dostępem do strategii regulacji emocjonalnej. Osoby współczujące samym sobie odczuwają mniej symptomów stresu, spostrzegają mniej stresu, mają słabsze objawy stresu posttraumatycznego (PTSD) przejawiające się w mniejszej uporczywości unikania traumatyzującej stymulacji, gdy doświadczyli jej wcześniej.

Przegląd opublikowanych do tej pory wyników badań dotyczących osobowościowych i emocjonalnych korelatów SCS skłania do wniosku, że współczucie wobec samego siebie jest przystosowawczym i zdrowym sposobem ustosunkowania do własnej osoby. Zatem życzliwość wobec samego siebie, refleksyjność wobec własnych doświadczeń oraz skłonność do rozumienia swojego losu jako charakterystycznego dla całej ludzkości rozumieć można jako ważny regulator funkcjonowania emocjonal-

nego, które przyczynia się do stosowania proaktywnych, skoncentrowanych na emocjach strategii radzenia sobie z trudnościami.

Dzięki skutecznym strategiom radzenia sobie z własnymi emocjami osoba współczująca samej sobie nie musi unikać bolesnych doświadczeń i dystresu, a wręcz przeciwnie, jest zdolna do obcowania z takimi doświadczeniami, do ich refleksyjnego obserwowania i do radzenia sobie z nimi. Wydaje się to prawdopodobne co postuluje Neff (2003a), że współczujące ustosunkowanie umożliwia transformację negatywnych emocji w bardziej pozytywne odczucia, co ułatwia lepsze zrozumienie własnej sytuacji i przyczynia się do bardziej adekwatnych i efektywnych zachowań. Mechanizm ten nie jest jednak jeszcze dobrze poznany i z całą pewnością wymaga licznych i precyzyjnych badań, nie tylko korelacyjnych, ale głównie eksperymentalnych.

LITERATURA

- Aberson, C.L., Healy, M., Romero V. (2000). Ingroup bias and self-esteem: A metaanalysis. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 157-173.
- Allport, G. (1954). *The nature of prejudice*. Cambridge, MA: Addison-Wesley.
- Baer, R.A., Lykins, E.L.B., Peters, J.R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological well-being in long-term meditators and match nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7, 3, 230-238.
- Bandura, A. (1990). Reflections on nonability determinants of competence. W: R.J. Sternberg, J. Kolligian Jr. (red.), *Competence considered* (s. 316-352). New Haven, CT: Yale University Press.
- Baumeister, R.F., Smart, L., Boden, J.M. (1996). Relation of threaten egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Bernard, L.K., Curry, J.F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates and interventions. *Review of General Psychology*, 4, 289-303.
- Birnie, K., Speca, M., Carlson, L.E. (2010). Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26, 359-371.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Charmaz, K. (1980). The social construction of self-pity in the chronically ill. *Studies in Symbolic Interaction*, 3, 123-145.
- Damon, W. (1995). *Greater expectations : Overcoming the culture of indulgence in America's homes and schools*. New York: Free Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. W: M.H. Kernis (red.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 31-49). New York: Plenum.
- Deniz, M.E., Kesici, S., Sümer, A.S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36, 9, 1151-1160.

- Dzwonkowska, I. (2011). Współczucie wobec samego siebie (self-compassion) jako moderator wpływu samooceny globalnej na afektywne funkcjonowanie ludzi. *Psychologia Społeczna*, 1, 67-79.
- Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Elkind, D. (1969). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fromm, E. (1963). *The art of loving*. New York: Bantam Books.
- Heffernan, M., Griffin, M., McNulty, S., Fitzpatrick, J.J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 366-373.
- Jopling, D.A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Kernis, M. (1993). The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning. W: R.F. Baumeister (red.), *Self-esteem. The puzzle of low self-regard* (s. 167-182). New York: Plenum Press.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 5, 887-904.
- McMillan, J.H., Singh, J., Somonetta, L.G. (1994). The tyranny of self-oriented self-esteem. *Educational Horizons*. Sp, , 141-145.
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M., Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. *Self and Identity*, 2, 85-100.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure Self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K.D., Hsieh, Y.P., DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K.D., Rude, S.S., Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K., Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K.D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 1, 23-50.
- Neff, K.D., McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Pennebaker, J.W. (1989). Confession, inhibition, and disease. W: L. Berkowitz (red.), *Advances in experimental social psychology* (s. 211-244). New York: Academic Press.
- Pennebaker, J.W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539-548.
- Rubin, T.I. (1975). *Compassion and self-hate: An alternative to despair*. New York: D. McKay.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Samaie, G., Farahani, H.A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 978-982.
- Seligman, M.E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Stanton, A.L., Danoff-Burg, S., Cameron, C.L., Ellis, A.P. (1994). Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 350-362.
- Stanton, A.L., Kirk, S.B., Cameron, C.L., Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Stöber, J. (2003). Self-pity: Exploring the links to personality, control beliefs, and anger. *Journal of Personality*, 2, 183-220.
- Swann, W.B. (1996). *Self-traps: The elusive quest for higher self-esteem*. New York: Freeman.
- Thompson, B.L., Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 556-558.
- Vettese, L.C., Dyer, C.E., Li, W.L., Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotional regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491.
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., Shaffer, P.A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221.
- Zung, W.W.K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.