

Anna Daniel-Sielańczyk¹, Jolanta Życińska², Monika Bąk-Sosnowska¹

WSPÓŁCZUCIE WOBEC SIEBIE (*SELF-COMPASSION*) I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM A WYPALENIE ZAWODOWE WŚRÓD PSYCHOTERAPEUTÓW

SELF-COMPASSION, COPING WITH STRESS AND THE BURNOUT SYNDROME AMONG PSYCHOTHERAPISTS

¹Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Katedra Nauk Społecznych i Humanistycznych,
Zakład Psychologii

²SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Wydział Zamiejscowy w Katowicach
Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia

occupational burnout
coping style
self-compassion

Streszczenie

Cel badań: *W zawodzie psychoterapeuty, podobnie jak w innych zawodach pomocowych, istnieje wysokie ryzyko wypalenia zawodowego. Istotne wydaje się zatem znalezienie zasobów zapobiegających temu zjawisku. Jednym z nich, nowym w kontekście wypalenia zawodowego, jest współczucie wobec siebie (self-compassion), które traktuje się jako regulator emocjonalnego radzenia sobie ze stresem. Celem badania była analiza zależności między współczuciem wobec siebie i stylem radzenia sobie ze stresem a wypaleniem zawodowym oraz ocena znaczenia stylu radzenia sobie ze stresem jako mediatora pomiędzy współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym.*

Metoda: *Badanie przeprowadzone zostało w grupie 70 psychoterapeutów o średniej wieku 39,56 (SD = 8,18), w większości kobiet (94,3%). W badaniu przekrojowym zastosowano Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego (Link Burnout Questionnaire, LBQ), Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) oraz Skróconą Skalę Współczucia Wobec Siebie (Self-Compassion Scale — Short Form).*

Wyniki: *W badaniu wykazano ujemny związek wyczerpania psychofizycznego oraz rozczarowania jako wymiarów wypalenia zawodowego ze współczuciem wobec siebie oraz dodatni związek rozczarowania ze stylem radzenia sobie skoncentrowanym na emocjach. Ujemny związek dotyczył współczucia wobec siebie i stylu skoncentrowanego na emocjach, brak było zależności w odniesieniu do stylu radzenia sobie skoncentrowanego na zadaniu oraz unikaniu. Analiza mediacji nie wykazała, by styl radzenia sobie ze stresem pośredniczył pomiędzy współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym w grupie psychoterapeutów.*

Wnioski: *Uzyskane wyniki wskazują na to, że rozwijanie współczucia wobec siebie może zapobiegać wypaleniu zawodowemu bez efektu pośredniego radzenia sobie ze stresem.*

Summary

Objective: Persons performing the profession of psychotherapy, and similarly other helping professionals are at a particular risk of occupational burnout. Hence, it seems to be an important issue to find adequate resources to prevent this phenomenon. One of them, recently identified in the context of occupational burnout, is self-compassion which is regarded as a regulator of emotion-oriented coping style. The aim of the study was to analyze the relationship between self-compassion and the style of coping with stress and occupational burnout, and to verify the mediational model in which the style of coping with stress served as a mediating variable between self-compassion and occupational burnout.

Methods: A total of 70 psychotherapists with an average age of 39.56 (SD = 8.18), mostly women (94.3%), were examined in a cross-sectional study, wherein varied instruments were used: the Link Burnout Questionnaire (LBQ), the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) and the Self-Compassion Scale – Short Form.

Results: The study showed a negative relationship between psychophysical exhaustion and disillusion – as dimensions of occupational burnout – and self-compassion, as well as a positive relationship between disillusion and emotion-oriented coping. The negative relationship concerned self-compassion (SC) and the emotion-oriented coping style (EOS), there were no correlations associated with the task-oriented (TOS) and avoidance-oriented (AOS) styles. The mediation analysis demonstrated no evidence to maintain that stress coping strategies mediated the relationship between self-compassion and professional burnout in the sample group of psychotherapists.

Conclusions: The obtained results indicate that developing self-compassion may directly prevent occupational burnout without the indirect effect of coping with stress.

Wprowadzenie

Jedna z najbardziej cenionych i popularnych koncepcji wyjaśniających wypalenie zawodowe została stworzona przez Ch. Maslach [1]. Wypalenie zawodowe w tym ujęciu to syndrom „emocjonalnego wyczerpania, depersonalizacji i obniżenia zadowolenia z osiągnięć zawodowych, które może wystąpić u osób wykonujących zawody oparte na kontaktach z innymi ludźmi” [2, s. 3]. We współpracy Maslach z M.P. Leiterem [3] opracowany został model ukazujący kolejność pojawiania się poszczególnych komponentów wypalenia. Jako pierwszy objaw wypalenia pojawia się emocjonalne wyczerpanie rozumiane jako poczucie nadmiernego zmęczenia i zużycia emocjonalnych zasobów. Jeżeli w odpowiednim czasie nie zostaną podjęte zachowania zaradcze, to dochodzi do dystansowania się od trudności pojawiających się w pracy zawodowej oraz do przedmiotowego odnoszenia się do klienta lub pacjenta. Pojawia się depersonalizacja — drugi wymiar wypalenia zawodowego, polegający na specyficznym stosunku jednostki do innych, manifestujący się negatywnym, cynicznym oraz nadmiernym dystansowaniem się w kontaktach międzyludzkich. U osób wypalonych, w końcowym etapie występuje brak satysfakcji z wykonywanej pracy oraz niechęć do pełnienia wyznaczonych ról, a także zanik zaangażowania. To trzeci czynnik wypalenia zawodowego, objawiający się obniżeniem zadowolenia z osiągnięć zawodowych, spadkiem poczucia własnych kompetencji i wydajności pracy, jak również tendencją do oceny efektów własnej pracy w kategoriach negatywnych. Dodatkowy wymiar wypalenia zawodowego, a mianowicie rozczarowanie, wprowadził M. Santinello [4]. Rozczarowanie związane jest z oczekiwaniami egzystencjalnymi, motywacją do udzielania pomocy innym ludziom, a także z oceną siebie jako osoby czyniącej dobro. Wypalenie zawodowe wiąże się tutaj

z rozczarowaniem oraz utratą entuzjazmu wynikającymi z konfrontacji własnej wizji oraz oczekiwań w tym obszarze z rzeczywistością.

W świetle definicji oraz badań nad wypaleniem zawodowym, zaobserwować można istotne znaczenie czynników zaradczych [5, 6]. Dotychczasowe badania wykazały, iż niezmodyfikowany przez zachowania zaradcze stres prowadzi do utraty sił i względnie trwałych zmian postaw charakterystycznych dla syndromu wypalenia [7]. Wypalenia zawodowego nie ujawniają jednak wszyscy pracownicy będący w takiej samej sytuacji zawodowej, co tworzy podstawy do przypuszczenia, iż u osób biernych w sytuacji stresu ryzyko wypalenia jest większe niż u osób aktywnych i racjonalnych [4, 5]. Styl radzenia sobie rozumiany jako względnie stała, specyficzna dla jednostki tendencja, która wyznacza przebieg radzenia sobie ze stresem [8].

Badacze zaproponowali trzy style radzenia sobie ze stresem [9]. Pierwszy z nich, skoncentrowany na zadaniu, stosują osoby, które podejmują wysiłek zmierzający do rozwiązania problemu przez jego poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji na łatwiejszą do rozwiązania. Kolejny styl, skoncentrowany na emocjach, charakteryzuje osoby wykazujące tendencję do koncentrowania się na sobie i na własnych stanach emocjonalnych. Ostatni styl, skoncentrowany na unikaniu, charakteryzuje się tendencją do unikania myślenia, przeżywania czy doświadczania sytuacji stresowych [9, 10]. Wyróżnia się tu dwie formy radzenia sobie ze stresem. Pierwsza z nich to angażowanie się w czynności zastępcze, takie jak objadanie się, spanie, czytanie książek lub oglądanie telewizji. Drugą formą radzenia sobie ze stresem jest poszukiwanie kontaktów towarzyskich [8]. W badaniach dowiedziono, że stosowanie w sytuacjach trudnych konfrontacyjnego stylu radzenia sobie czy stylu skoncentrowanego na emocjach, inaczej niż stylu unikowego czy skoncentrowanego na zadaniu, związane jest ze zwiększonym ryzykiem pojawienia się zjawiska wypalenia zawodowego [11, 12].

Wśród konstruktywów osobowościowych istotnych w zapobieganiu wypaleniu zawodowym, oprócz stylu radzenia sobie (zadaniowego czy konfrontacyjnego), wymienia się wewnętrzne poczucie kontroli, poczucie własnej skuteczności, poczucie humoru, ekstrawersję oraz empatię [12]. Stosunkowo nowym konstruktem, który wpisuje się w ochronę przed wypaleniem zawodowym w każdym jego wymiarze, wydaje się współczucie wobec samego siebie (ang. *self-compassion*). Według K. Neff współczująca postawa wobec siebie zakłada „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” [13, 14, s. 67]. Osoby przejawiające wyższy poziom współczucia wobec siebie mają większą satysfakcję z życia [15], są bardziej szczęśliwe i optymistyczne niż osoby o niskim poziomie współczującej postawy wobec siebie [15–17]. Przeprowadzono również badania ujawniające związek *self-compassion* z wewnętrzną motywacją [17], wyższą inteligencją emocjonalną [18, 19] oraz takie, które wskazują na większe poczucie bliskości z innymi ludźmi [15, 19].

Autorka konstruktu, Neff [13], wyróżnia trzy elementy współczującej postawy wobec samego siebie. Pierwszym z nich jest życzliwość i wyrozumiałość wobec własnych słabości oraz błędów (ang. *self-kindness*) co oznacza, że człowiek zdaje sobie sprawę z tego, iż nie zawsze jest gotowy zrealizować własne oczekiwania oraz ideały. Rozumienie

to umożliwi mu uniknięcie stresu, frustracji oraz nadmiernej samokrytyki. Kolejnym wymiarem jest poczucie wspólnego doświadczenia (ang. *common humanity*), odnoszące się do postrzegania własnego doświadczenia jako części ogólnego doświadczenia ludzkości. Poczucie to ma na celu ochronę przed frustracją w momencie niepowodzenia, ponadto ma zabezpieczać przed odczuciem globalnej izolacji i osamotnienia. Ostatnim wyróżnionym przez autorkę komponentem jest refleksyjność (ang. *mindfulness*), czyli świadomość swoich odczuć oraz doznań, pozbawiona zarówno krytyki, jak również próby kontroli, tłumienia czy wypierania. Takie podejście do własnej osoby prowadzi do znacznego zwiększenia tolerancji, a także do dokonywania znacznie bardziej prawidłowych atrybucji własnych zachowań oraz zachowań innych osób [13, 14].

Współczucie wobec siebie zostało uznane za istotny regulator emocjonalnego przystosowania się człowieka oraz radzenia sobie ze stresem [13, 14]. W wyniku przeprowadzonych badań wykazano, iż osoby o wysokiej współczującej postawie wobec siebie starają się zrozumieć swoje emocje (przetwarzanie emocjonalne), natomiast nie odczuwają potrzeby komunikowania ich innym osobom [16]. Badania prowadzone przez Neff i współpracowników [18] wykazały także korelacje między współczuciem wobec siebie a strategiami wchodzącymi w skład emocjonalnego radzenia sobie ze stresem (dodatnia dotyczyła pozytywnego przewartościowania i akceptacji, a negatywna — koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu oraz unikaniu). W związku z tym, współczucie wobec siebie może być traktowane jako adaptacyjne podejście do emocji, prowokujące pojawianie się proaktywnych strategii radzenia sobie z trudnościami [13, 14]. Niejednoznaczne wyniki badań uzyskano natomiast w odniesieniu do związku współczucia wobec siebie z radzeniem sobie skoncentrowanym na zadaniu. *Self-compassion* było istotnie powiązane z aktywnym radzeniem sobie i planowaniem [18], tego związku nie potwierdzono jednak w dalszych badaniach [20, 21].

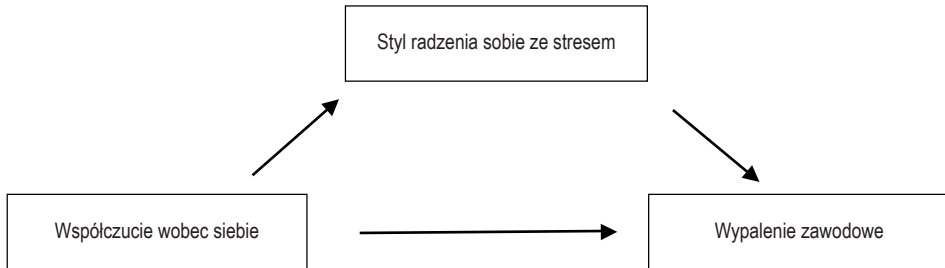
Cel badania

Celem badania była analiza zależności między współczuciem wobec siebie i stylem radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym oraz ocena znaczenia stylu radzenia sobie ze stresem jako mediatora pomiędzy współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym.

Współczucie wobec siebie traktuje się współcześnie jako ważny konstrukt psychologiczny, który pełni funkcję samoregulacyjną. Może odgrywać istotną rolę w rozumieniu stanów afektywnych oraz własnego Ja [14]. W związku z tym potraktować go można jako pierwotny proces w stosunku do stylów radzenia sobie ze stresem oraz wypalenia zawodowego jako zjawisk związanych z sytuacjami trudnymi.

Odnosząc się do składników *self-compassion*: życzliwości dla siebie, wspólnego doświadczenia oraz refleksyjności, można przyjąć założenie, że współczucie wobec siebie będzie regulować (obniżać) poziom wypalenia zawodowego oraz prowadzić do stosowania bardziej przystosowawczych form radzenia sobie ze stresem. Mechanizm samoregulacji emocji za pomocą *self-compassion* polega na rozpoznawaniu, rozumieniu i wyrażaniu emocji w adaptacyjny sposób [13, 22]. Można więc przyjąć założenie, iż styl radzenia sobie ze stresem będzie pełnił pośredniczącą rolę między współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym (a dokładnie: styl skoncentrowany na zadaniu będzie dodat-

nie związany z *self-compassion*, a skoncentrowany na emocjach i unikowy — ujemnie), a dalej — pośrednio, będzie prowadził do zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Związek między zmiennymi obrazuje rysunek 1.



Rysunek 1. Model badań własnych

Przyjęty schemat zależności pomiędzy zmiennymi należy przyjąć z ostrożnością, traktując go jako hipotezę badawczą, przede wszystkim ze względu na korelacyjny charakter dotychczasowych badań oraz brak wyników dotyczących psychoterapeutów, a właśnie w tej grupie zawodowej będzie on weryfikowany.

Metoda

Osoby badane

W badaniu wzięło udział 70 psychoterapeutów w wieku od 26 do 63 lat ($M = 39,56$; $SD = 8,18$), w znacznej większości były to kobiety (94,3%). Ich staż pracy wynosił od 1 roku do 30 lat ($M = 7,94$; $SD = 6,77$). Znaczna większość badanych pozostawała w związku małżeńskim (57,1%) bądź partnerskim (22,9%), pozostałe osoby — były stanu wolnego (20%). Większość, bo 64,3% osób badanych miało dzieci. Spośród badanych psychoterapeutów 62,7% zatrudnionych było w placówkach publicznych, natomiast 37,1% — w placówkach prywatnych. Najwięcej, bo aż 88,6% badanych wskazało terapię indywidualną jako dominujący rodzaj prowadzonej aktywności zawodowej. Większość badanych terapeutów odbywała terapię własną (87,1%) oraz poddawała swoją pracę superwizji (94,3%). Szczegółowa charakterystyka badanej grupy została zawarta w tabeli 1.

Tabela 1. Charakterystyka demograficzna badanych psychoterapeutów ($N = 70$).

		n	%
Płeć	Kobiety	66	94,3
	Mężczyźni	4	5,7
Stan cywilny	Wolny/wolna	14	20,0
	W związku małżeńskim	40	57,1
	W związku partnerskim	16	22,9

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

Posiadanie dzieci	Tak	45	64,3
	Nie	25	35,7
Charakter placówki	Państwowa	44	62,9
	Prywatna	26	37,1
Dominujący rodzaj prowadzonej terapii	Indywidualna	62	88,6
	Rodzinna	3	4,3
	Par	3	4,3
	Uzależnień	2	2,8
Terapia własna terapeuty	Tak	61	87,1
	Nie	9	12,9
Praca pod superwizją	Tak	66	94,3
	Nie	4	5,7

Ze względu na dość jednorodną charakterystykę badanej grupy zrezygnowano z uwzględnienia zmiennych demograficznych oraz tych związanych z pracą zawodową w ocenie wypalenia zawodowego.

Narzędzia badawcze

W badaniu przekrojowym zostały wykorzystane następujące kwestionariusze:

Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego (ang. *Link Burnout Questionnaire*, LBQ) autorstwa M. Santinello w polskiej adaptacji A. Jaworowskiej [23]. Osoby badane ustosunkowują się do każdego z 24 stwierdzeń wchodzących w skład narzędzia na sześciopunktowej skali („nigdy”, „rzadko”, „raz lub więcej razy na miesiąc”, „mniej więcej co tydzień”, „kilka razy w tygodniu”, „codziennie”). Kwestionariusz odnosi się do czterech obszarów związanych z wypaleniem zawodowym: 1. Wyczerpanie psychofizyczne; 2. Brak zaangażowania w relacje z klientem; 3. Poczucie braku skuteczności zawodowej; 4. Rozczarowanie. Rzetelność podskal LBQ oceniana za pomocą metody Alfa Cronbacha była w badaniu własnym następująca (odpowiednio do przedstawionych podskal): 1 — 0,77; 2 — 0,57; 3 — 0,49; 4 — 0,75. Podobnie jak w wersji oryginalnej, spójność wewnętrzna skali oceniającej poczucie braku skuteczności zawodowej jest niezadowolająca, w badaniach własnych dotyczy to także skali mierzącej brak zaangażowania w relacje z klientem. Ze względu na to, wyłączono obie skale z dalszych analiz.

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (ang. *Coping Inventory for Stressful Situations*, CISS) stworzony przez N.S. Endlera oraz J.D.A. Parkera, zaadaptowany do polskich warunków przez P. Szczepaniaka, J. Strelaua oraz K. Wrześniewskiego [8]. W skład CISS wchodzi 48 pozycji, które badają sposób reagowania w sytuacji stresowej. Osoby badane, zaznaczając odpowiednią cyfrę na pięciopunktowej skali, odnoszą się do każdego stwierdzenia, określając częstość danej reakcji (gdzie 1 oznacza nigdy, 2 — bardzo rzadko, 3 — czasami, 4 — często oraz 5 — bardzo często). Sposoby radzenia sobie ze stresem ujęto w postaci trzech podskal: 1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ); 2.

Styl skoncentrowany na emocjach (SSE); 3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU). Dodatkowo, w ostatniej podskali wyróżniono dwie formy przejawiające unikanie: angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT). Ocena współczynników spójności wewnętrznej podskal CISS za pomocą metody Alfa Cronbacha w badaniach własnych była zadowalająca: SSZ — 0,75; SSE — 0,88; SSU — 0,75; ACZ — 0,75 i PKT — 0,76.

Skrócona Skala Współczucia wobec Siebie (ang. *Self-Compassion Scale — Short Form*, SCS-SF) autorstwa K. Neff [13] w polskiej adaptacji P. Holasa. Skala składa się z 12 twierdzeń diagnostycznych, np. „Staram się patrzeć na swoje wady lub błędy jako na nieodłączny aspekt bycia człowiekiem”. Badani oceniają częstość występowania u siebie odczuć oraz postaw na pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznacza „prawie nigdy”, natomiast 5 — „prawie zawsze”. W dalszych obliczeniach wykorzystano jedynie wynik ogólny SCS-SF, gdyż spójność wewnętrzna podskal tego kwestionariusza mierzących wymiary współczucia wobec siebie (patrz: Wprowadzenie) nie była zadowalająca. W badaniu własnym współczynnik Alfa Cronbacha obliczony dla całej skali był zadowalający i wynosił 0,88.

Wyniki

Analizę statystyczną przeprowadzono za pomocą programu IBM SPSS Statistics w wersji 23. Przy jego użyciu wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych wraz z testem Shapiro-Wilka badającym normalność rozkładu wszystkich mierzonych zmiennych na skali ilościowej. Ponadto wykonano wiele testów t Studenta, analiz korelacji oraz analizy regresji. Efekt mediacyjny analizowano przy użyciu makra PROCESS autorstwa Andrew F. Hayes'a w wersji 2.16.2 [24].

Związek między współczuciem wobec siebie oraz radzeniem sobie ze stresem a wypaleniem zawodowym

W celu przetestowania hipotezy dotyczącej związku między współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym (jego wymiarami) przeprowadzona została analiza korelacji *r*-Pearsona. Jej wyniki pokazują, że każdy ze współczynników korelacji jest istotny statystycznie, ujemny oraz wskazuje na umiarkowaną siłę związku (patrz tabela 2). Negatywny charakter relacji między analizowanymi zmiennymi wskazuje na to, że im większe jest współczucie badanych terapeutów wobec siebie, tym niższe wyniki uzyskują na poszczególnych wymiarach Kwestionariusza Wypalenia Zawodowego.

W kolejnej części przeprowadzanych analiz statystycznych skorelowano ze sobą wypalenie zawodowe (jego wymiary) i style radzenia sobie ze stresem (patrz tabela 2). Okazało się, że tylko styl skoncentrowany na emocjach współwystępuje istotnie statystycznie, dodatnio i stosunkowo słabo z rozczarowaniem jako wymiarem wypalenia zawodowego. Uzyskane wyniki wskazują na to, że im większe jest rozczarowanie, tym większa jest skłonność badanych terapeutów do koncentrowania się na emocjach w sytuacji stresu. Wszystkie pozostałe związki (dotyczy także podskal SSU) są nieistotne statystycznie co najmniej na poziomie $p > 0,1$.

Tabela 2. Wyniki korelacji *r*-Pearsona pomiędzy współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym i stylami radzenia sobie (N = 70)

Zmienne		Współczucie wobec siebie (SCS-SF)	Styl radzenia sobie skoncentrowany na (CISS)		
			zadaniu SSZ	emocjach SSE	unikaniu SSU
Wypalenie zawodowe (LBQ)	Wyczerpanie psychofizyczne	-0,42***	-0,04	0,18	-0,07
	rozczarowanie	-0,45***	-0,18	0,24*	-0,02

Objaśnienia: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Związek między współczuciem a stylami radzenia sobie ze stresem

Następnie przeprowadzono analizę korelacji, ale tym razem współczucie korelowano ze stylami radzenia sobie ze stresem (patrz tabela 3). W tym wypadku dostrzec można tylko jeden związek istotny statystycznie: dotyczy on współczucia i stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach. Jest to silny i ujemny związek, co oznacza, że im większe jest współczucie badanych terapeutów wobec siebie, tym mniejsza skłonność do koncentracji na emocjach w przypadku stresu. Pozostałe style radzenia sobie (w tym podskale SSU) nie korelują z nasileniem współczucia badanych terapeutów.

Tabela 3. Wyniki korelacji *r*-Pearsona pomiędzy współczuciem wobec siebie a skłonnością do stosowania stylu radzenia sobie

Zmienne	Styl radzenia sobie skoncentrowany na (CISS)		
	zadaniu SSZ	emocjach SSE	unikaniu SSU
Współczucie wobec siebie (SCS-SF)	0,02	-0,62***	0,05

*** $p < 0,001$

Mediacyjny efekt stylów radzenia sobie ze stresem w relacji między współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym

W celu przetestowania hipotezy o pośredniczącym efekcie stylów radzenia sobie ze stresem w relacji między współczuciem wobec siebie (predyktorem) a wypaleniem zawodowym (zmienna niezależna) przeprowadzono analizę mediacji. Należy zaznaczyć, iż zgodnie z klasycznym podejściem R. Barona i D. Kenny'ego [25], efekt mediacyjny można testować wtedy, gdy zachodzą istotne statystycznie związki między wszystkimi zmiennymi, a ocenę związku między mediatorem a zmienną zależną dokonuje się przy jednoczesnej kontroli zmiennej niezależnej.

Ze względu na uzyskane wcześniej wyniki korelacji testowano tylko jeden model. Najpierw wykonano analizę regresji współczucia wobec siebie (predyktora) wraz z roz-

czarowaniem jako wymiar wypalenia zawodowego (zmienna zależna). Relacja ta okazała się istotna ($\beta = -0,45$, $p < 0,001$). Następnie zbadano zależność pomiędzy współczuciem wobec siebie (predyktor) a stylem skoncentrowanym na emocjach (mediator). Również i pomiędzy tymi zmiennymi wykazano istotny związek ($\beta = 0,62$; $p < 0,001$). Trzecim wykonanym krokiem było przeprowadzenie analizy regresji z uwzględnieniem współczucia wobec siebie oraz stylu skoncentrowanego na emocjach jako predyktorów wobec zmiennej zależnej — wypalenia zawodowego. Po uwzględnieniu mediatora relacja pomiędzy współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym była dalej istotna statystycznie ($\beta = -0,53$; $p < 0,001$), natomiast nie zaobserwowano istotnego związku ze stylem skoncentrowanym na emocjach ($\beta = -0,07$; $p > 0,05$). Mimo to w celach eksploracyjnych wykonano analizy mediacji, choć tak jak przewidywano, uzyskane rezultaty nie wskazują na występowanie istotnego efektu pośredniczącego stylu radzenia sobie w relacji między współczuciem a wypaleniem zawodowym ($Z = 0,49$, $p > 0,05$).

Dyskusja wyników

Celem przeprowadzonego badania była eksploracja związków stylów radzenia sobie ze stresem i współczucia wobec siebie a wypaleniem zawodowym wśród psychoterapeutów. Ponadto badanie miało na celu wykazanie, czy style radzenia sobie ze stresem pełnią rolę mediatora pomiędzy współczuciem wobec samego siebie a wypaleniem zawodowym.

Analizy korelacji wykazały, że im wyższy poziom współczucia wobec siebie przejawiają psychoterapeuci tym niższy jest ich poziom wypalenia zawodowego w wymiarze wyczerpania psychofizycznego oraz rozczarowania. Wynik ten jest zgodny z dotychczas przeprowadzonymi badaniami [26–29]. Psychoterapeuci z racji charakteru tego zawodu, związanego z pracą w gabinecie w relacji terapeuta — pacjent, często bez zespołu i wsparcia kolegów, mogą być narażeni na izolację, która sprzyja pojawieniu się wypalenia zawodowego [30]. W związku z tym wydaje się, że wyższy poziom współczucia wobec samego siebie, zwłaszcza wymiaru wspólnego doświadczenia (*common-humanity*), odgrywa rolę w radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym [29–31].

Uzyskane wyniki wskazują także, że im większa skłonność do stosowania stylu skoncentrowanego na emocjach w sytuacji stresu, tym wyższy poziom wypalenia zawodowego. Brak takich związków ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz unikowym. W pracach innych badaczy [13] zwraca się uwagę, że stosowanie funkcjonalnych strategii zaradczych pozwala zmodyfikować sytuację stresogenną i zrealizować zamierzone cele zawodowe. Z kolei wykorzystywanie strategii nieaktywnych ma działanie dezadaptacyjne, co utrudnia realizację zadań. Uzyskane wyniki, niepotwierdzające zależności przedstawionych przez badaczy, można prawdopodobnie wiązać ze specyfiką grupy badawczej. W badaniach własnych blisko 90% psychoterapeutów przeszło lub jest w trakcie własnej psychoterapii, a blisko 95% poddaje pracę własną superwizji. Czynniki te można uznać za chroniące przed pojawieniem się zjawiska wypalenia zawodowego.

Analiza związku współczucia wobec siebie ze stylami radzenia sobie ze stresem wykazała, że im wyższy poziom współczucia wobec siebie wykazywali terapeuci, tym mniejsza była ich tendencja do radzenia sobie ze stresem poprzez koncentrację na emocjach. Nie odnotowano istotnego związku między współczuciem wobec samego siebie a stylami —

skoncentrowanym na zadaniu i na unikaniu. Uzyskane wyniki potwierdziły dotychczasowe doniesienia, iż współczucie wobec siebie jest ujemnie związane z koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu [13–15, 17], nie dotyczy to jednak w badaniach własnych unikania. W odniesieniu do stylu skoncentrowanego na zadaniu także nie potwierdzono związku ze współczuciem wobec siebie [19, 22]. Można wysunąć przypuszczenie, iż osoby wybierające styl skoncentrowany na zadaniu nie mają potrzeby skupiania się i przyglądania swoim emocjom w sytuacjach trudnych w związku z wysokim poziomem zaufania do swoich możliwości i zasobów. Być może znaczną część napięcia emocjonalnego udaje im się rozładować w działaniu, a także — zgodnie z definicją *self-compassion* — nie mają potrzeby odrzucenia go czy utożsamiania się z nim.

W badaniu własnym sprawdzeniu poddano, czy styl radzenia sobie ze stresem będzie mediatorem pomiędzy współczuciem wobec siebie i wypaleniem zawodowym. Hipoteza ta została przyjęta z dużą ostrożnością w związku z brakiem dostatecznych badań potwierdzających taki charakter zależności. Wyniki analiz wykazały, że styl radzenia sobie ze stresem nie pełni roli mediatora pomiędzy współczuciem wobec siebie a wypaleniem zawodowym. W związku z brakiem wiarygodnych badań, trudno wysnuć jednoznaczne wnioski. Można uznać, iż współczucie wobec siebie wpływa bezpośrednio na wypalenie zawodowe, wpływ ten nie znika po włączeniu do modelu mediatora w postaci stylów radzenia sobie ze stresem w badanej grupie psychoterapeutów. Uwzględniając wcześniejszą argumentację dotyczącą radzenia sobie ze stresem przez psychoterapeutów, nie można wykluczyć, iż założenie o mediacyjnym charakterze związku potwierdziłoby się w innej grupie osób.

Wyniki uzyskane w badaniu własnym mają istotne implikacje praktyczne. Uzyskano potwierdzenie, iż współczucie wobec siebie jest chroniące przed wypaleniem zawodowym. *Self-Compassion*, zgodnie z cytowanymi wcześniej wynikami badań, można uznać za zasób w regulowaniu emocji, ale także szerzej — w osiągnięciu satysfakcji z życia. Z punktu widzenia działań praktycznych istotne jest także, że współczucie wobec siebie może być rozwijane. Opracowano specjalne programy (*Mindful Self-Compassion*), których rezultaty można uznać za zadowalające. Jednostki, które zakończyły trening, uzyskały wyniki wskazujące na niższy poziom depresji, lęku, jak i na większą gotowość do konfrontacji z własnymi emocjami oraz większą satysfakcję z życia aniżeli przed rozpoczęciem programu treningowego [32]. Można zakładać, że poprzez rozwijanie współczucia wobec siebie można zmniejszać ryzyko wypalenia zawodowego. Jest to istotne zwłaszcza biorąc pod uwagę specyfikę pracy w relacji terapeutycznej, jak i przygotowania do wykonywania zawodu, wieloletniej pracy własnej, mającej na celu między innymi wpracowanie najbardziej przystosowawczych dla danej jednostki strategii radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Zawód psychoterapeuty polegający na pracy w relacji, obarczony jest dużym ryzykiem stresu, słuchania o trudnych doświadczeniach innych osób, silnego empatyzowania z pacjentem, często w bardzo traumatycznych opisach przeżyć. Dlatego też wypracowanie umiejętności regulacji emocji poprzez rozwijanie współczucia wobec siebie uznać można za bardzo ważną część własnego rozwoju psychoterapeutów, jak również osób pracujących w zawodach pomocowych.

Na końcu warto wspomnieć o ograniczeniach przeprowadzonego badania oraz perspektywach dalszych badań. Przede wszystkim w badaniu wykorzystano narzędzia, których niska rzetelność nie pozwoliła na uwzględnienie wszystkich wymiarów wypalenia zawodowego czy współczucia wobec siebie. Ponadto badaniu poddano dość homogeniczną grupę

badawczą, mającą w znacznej większości ogrom pracy własnej za sobą oraz silne wsparcie w postaci superwizji. Wobec tego warto byłoby dokonać porównania psychoterapeutów ze względu na płeć oraz inne zmienne demograficzne, a także na to, jakie są warunki ich pracy zawodowej, w tym, czy przebyli terapię własną, czy poddają pracę superwizji, co nie udało się w zebranej grupie. Ostatecznie cennych wyników mogłoby dostarczyć porównanie psychoterapeutów z osobami z innych obszarów zawodowych wrażliwych na wypalenie.

Wnioski

Podsumowując uzyskane wyniki i przeprowadzone analizy można przedstawić następujące wnioski:

- Psychoterapeuci wykazujący wyższy poziom wypalenia zawodowego częściej wybierają styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach oraz przejawiają mniej współczucia wobec siebie.
- W grupie psychoterapeutów styl radzenia sobie ze stresem nie pełni roli mediatora między współczuciem wobec siebie i wypaleniem zawodowym.

Piśmiennictwo

1. Maslach Ch. Burned-out. *Human Behavior*, 1976; 5(9): 1622.
2. Tucholska S. Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju. *Przeł. Psychol.* 2001; 44(3): 301–317.
3. Maslach Ch, Leiter MP. Early predictors of job burnout and engagement. *J. Appl. Psychol.* 2008; 93: 498–512.
4. Santinello M. *The burnout syndrome*. Pordenone: Erip, Italy; 1990.
5. Sęk H. Uwarunkowania i mechanizmy wypalenia zawodowego w modelu społecznej psychologii poznawczej. W: Sęk H, red. *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2000.
6. Tucholska S. Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań, Lublin: Wydawnictwo KUL; 2009.
7. Cherniss C. Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. W: Schaufeli WB, Maslach C, Marek T, red. *Professional burnout: recent developments in theory and research*. Washington, DC: Taylor & Francis; 1993, s. 135–149.
8. Strealu J. Jaworowska A. Wrześniewski K. Szczepaniak P. *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych*. Podręcznik do polskiej normalizacji. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; 2009.
9. Ogińska-Bulik N. Stres zawodowy i jego konsekwencje w grupie pracowników sektora usług społecznych — rola inteligencji emocjonalnej. *Przeł. Psychol.* 2008; 51(1): 69–85.
10. Grygorczuk A. Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Via Medica* 2008; 5(3): 111–115.
11. Lee RT, Ashforth BE. A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *J. Appl. Psychol.* 1996; 81(2):123–133.
12. Piotrowski A. *Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej*. Warszawa: Difin; 2010.

13. Neff KD. Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*; 2003, 2, s. 85–102.
14. Dzwonkowska I. Współczucie wobec siebie samego (self-compassion) jako moderator wpływu samooceny globalnej na afektywne funkcjonowanie ludzi. *Psychol. Społ.* 2011; 6(16): 67–80.
15. Smeets E, Neff K, Alberts H, Peters M. meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *J. Clin. Psychol.* 2014; 70(9): 794–807.
16. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*; 2003, 2, 223–250.
17. Neff KD, Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *J. Person.* 2009; 77: 23–50.
18. Neff KD, Hseih Y, Dejiththirak K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self Identity*, 2005; 4: 263–287.
19. Heffernan M, Griffin M, McNulty S, Fitzpatrick JJ. Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *Int. J. Nursing Pract.* 2010; 16: 366–373.
20. Himle D, Jayaratne S, Thyness P. The effects of emotional support on burnout, work stress and mental health among Norwegian and American social workers. *J. Social Serv. Res.* 1989; 13(1): 27–45.
21. Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick K. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J. Res. Personal.* 2007; 41: 908–916.
22. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Allen AB, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *J. Personal. Social Psychol.* 2007; 92: 887–904.
23. Jaworowska A. Kwestionariusz wypalenia zawodowego Massimo Santinello. Polska normalizacja. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; 2014.
24. Hayes AF. An index and test of linear moderated mediation. *Multiv. Behav. Res.*; 2015, 50, 1–22.
25. Baron R, Kenny D. Moderator-mediator variables distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *J. Person. Social Psychol.* 1986; 51(6): 1173–1182.
26. Rogers C. *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory.* London: Constable; 1951.
27. Crane R, Elias D. Being with what is. *Therapy Today*, 2006; 17(10): 31–33.
28. Farber BA, Heifetz LJ. The process and dimensions of burnout in psychotherapists. *Prof. Psychol.* 1982; 13(2): 293–301.
29. Thurlow J. *An Examination of the relationship between self — compassion and burnout in practicing psychotherapists.* Smith Scholar Works; 2010.
30. Hellman I, Morrison T. Practice setting and type of caseload as factors in psychotherapist stress. *Psychother. Theor. Res. Pract. Training* 1987; 24(3): 427–433.
31. Neely M, Schallert D, Mohammed SS, Roberts RM, Chen YJ. Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv. Emot.* 2009; 33(1): 88–97.
32. Germer CK, Neff KD. Self-compassion in clinical practice. *J. Clin. Psychol.* 2013; 69(8): 856–867.

Adres: adanielsielanczyk@sum.edu.pl