



Złożenie pracy online:
2026-06-18 14:53:43
Kod pracy:
3550/51973/CloudA

Marta Wądrzyk-Płonka
(nr albumu: 32964)

Praca magisterska

Stres, radzenie sobie, samoocena i znaczenie relacji z naturą u kobiet z małych miejscowości

Stress, Coping, Self-Esteem, and the Significance of the Relationship with Nature among Women Living in Small Towns

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Dagmara Musiał

Streszczenie

Celem pracy była jakościowa analiza sposobów przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych, strategii radzenia sobie, znaczenia samooceny oraz roli relacji z naturą w doświadczeniach kobiet mieszkających w małych miejscowościach. Badanie przeprowadzono w paradygmacie jakościowym z wykorzystaniem strategii wielokrotnego studium przypadku obejmującego pięć kobiet doświadczających stresu i trudności życiowych. Materiał empiryczny zgromadzono za pomocą wywiadów półustrukturyzowanych, obserwacji oraz narzędzi psychometrycznych (KPS, MINI-COPE, SES), które pełniły funkcję uzupełniającą. Wyniki wskazują, że doświadczenie stresu miało charakter przewlekły i wielowymiarowy, a jego źródła wiązały się przede wszystkim z doświadczeniem straty, przeciążeniem odpowiedzialnością oraz trudnościami relacyjnymi. Badane kobiety wykorzystywały zróżnicowane strategie radzenia sobie, obejmujące zarówno działania ukierunkowane na rozwiązywanie problemów, jak i sposoby służące regulacji napięcia emocjonalnego. Analiza ujawniła również współwystępowanie obniżonej samooceny z zachowaną aktywnością i zdolnością do podejmowania działań adaptacyjnych. Szczególnie istotnym rezultatem okazało się zróżnicowane znaczenie relacji z naturą. Natura była doświadczana nie tylko jako przestrzeń regeneracji i redukcji napięcia, lecz także jako miejsce przeżywania żałoby, odzyskiwania sprawczości, podtrzymywania nadziei oraz porządkowania trudnych doświadczeń życiowych. Uzyskane wyniki wskazują, że relacja z naturą może stanowić ważny zasób wspierający proces adaptacji psychicznej, jednak jej znaczenie pozostaje ściśle związane z indywidualną historią życia i doświadczeniami konkretnej osoby.

Słowa kluczowe

stres, samoocena, kontakt z naturą, kobiety z małych miejscowości, strategie radzenia sobie, studium przypadku



Abstract

The aim of this study was to qualitatively examine the experience of stress and crisis situations, coping strategies, the role of self-esteem, and the significance of the relationship with nature in the lives of women living in small towns. The study was conducted within a qualitative research paradigm using a multiple case study design involving five women experiencing stress and life difficulties. Empirical data were collected through semi-structured interviews, participant observation, and psychometric instruments (KPS, MINI-COPE, and SES), which served a supplementary function. The findings indicate that stress was experienced as a chronic and multidimensional phenomenon, primarily associated with loss, excessive responsibility, and relational difficulties. The participants employed a variety of coping strategies, including both problem-focused actions and methods aimed at regulating emotional tension. The analysis also revealed the coexistence of lowered self-esteem with maintained activity levels and the ability to undertake adaptive actions. A particularly important finding was the diverse significance attributed to the relationship with nature. Nature was experienced not only as a source of restoration and stress reduction, but also as a space for grieving, regaining a sense of agency, sustaining hope, and making sense of difficult life experiences. The results suggest that the relationship with nature may constitute an important resource supporting psychological adaptation; however, its meaning remains closely connected to an individual's life history and personal experiences.

Keywords

stress, self-esteem, contact with nature, women from small communities, coping strategies, case study

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział 1. Stres i radzenie sobie	8
1.1 Wprowadzenie	8
1.2 Podstawowe definicje i ujęcia	9
1.3 Przyczyny i skutki stresu	11
1.4 Strategie i style radzenia sobie	13
1.5 Podsumowanie.....	16
Rozdział 2. Samoocena w funkcjonowaniu psychicznym.....	17
2.1 Wprowadzenie	17
2.2 Podstawowe definicje i ujęcia	17
2.3 Uwarunkowania rozwoju samooceny.....	19
2.4 Funkcje samooceny	21
2.5 Podsumowanie.....	26
Rozdział 3. Psychologia relacji człowieka z naturą	27
3.1 Wprowadzenie	27
3.2 Podstawowe definicje i ujęcia	28
3.3 Oddziaływania oparte na kontakcie z naturą w praktyce klinicznej	29
3.4 Znaczenie natury w regulacji stresu i odbudowie zasobów psychicznych.....	31
3.5 Podsumowanie.....	35
Rozdział 4. Metodologia badań własnych.....	37
4.1 Założenia metodologiczne, przedmiot i cel badań	37
4.2 Problemy badawcze.....	38
4.3 Wielokrotne studium przypadku jako strategia badawcza	39
4.4 Metody i narzędzia badawcze	41
4.5 Charakterystyka uczestniczek badania	47
4.6 Analiza i interpretacja danych	50



4.7 Podsumowanie metodologii	52
Rozdział 5. Analiza przypadków i wyniki badań własnych	54
5.1 Wprowadzenie	54
5.2 Studium indywidualnych przypadków	54
5.2.1 Opis przypadku 1	54
Analiza jakościowa przypadku	54
Analiza danych psychometrycznych	57
Integracja wyników i interpretacja przypadku 1	59
5.2.2 Opis przypadku 2	61
Analiza jakościowa przypadku	61
Analiza danych psychometrycznych	64
Integracja wyników i interpretacja przypadku 2	66
5.2.3 Opis przypadku 3	67
Analiza jakościowa przypadku	67
Analiza danych psychometrycznych	70
Integracja wyników i interpretacja przypadku 3	72
5.2.4 Opis przypadku 4	74
Analiza jakościowa przypadku	74
Analiza danych psychometrycznych	78
Integracja wyników i interpretacja przypadku 4	80
5.2.5 Opis przypadku 5	81
Analiza jakościowa przypadku	81
Analiza danych psychometrycznych	85
Integracja wyników i interpretacja przypadku 5	87
5.3 Analiza porównawcza wyników jakościowych	89
5.3.1 Doświadczenie stresu i sytuacji kryzysowych	89
5.3.2 Strategie radzenia sobie i regulacji napięcia	90



5.3.3 Samoocena, poczucie wpływu i sprawczości	91
5.3.4 Znaczenie relacji z naturą	92
5.4 Analiza porównawcza wyników psychometrycznych	94
5.4.1 Wyniki Kwestionariusza Poczucia Stresu (KPS)	94
5.4.2 Wyniki kwestionariusza MINI-COPE	95
5.4.3 Wyniki Skali Samooceny Rosenberga (SES)	97
5.4.4 Synteza wyników psychometrycznych.....	98
5.5 Wnioski z analiz badań własnych.....	99
5.5.1 Wnioski z analizy jakościowej	99
5.5.2 Wnioski z analizy danych psychometrycznych.....	100
Rozdział 6. Podsumowanie i dyskusja	101
6.1 Wprowadzenie	101
6.2 Interpretacja wyników badań własnych	101
6.3 Implikacje praktyczne wyników badań	104
6.4 Kierunki pomocy i wsparcia psychologicznego	107
6.5 Ograniczenia badań	109
6.6 Wskazówki do dalszych badań.....	111
6.7 Podsumowanie i odniesienie do problemów badawczych	112
Zakończenie.....	117
Bibliografia.....	119
Spis tabel	124
Załącznik nr 1. Kwestionariusz wywiadu	125
Załącznik nr 2. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 1.....	128
Załącznik nr 3. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 2.....	132
Załącznik nr 4. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 3.....	135
Załącznik nr 5. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 4.....	138
Załącznik nr 6. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 5.....	142





Wstęp

Doświadczenie stresu oraz sytuacji kryzysowych stanowi jeden z istotnych obszarów zainteresowania współczesnej psychologii klinicznej, ponieważ wiąże się z funkcjonowaniem jednostki w warunkach przeciążenia, zagrożenia i konieczności adaptacji. Szczególne znaczenie ma pytanie o zasoby, które mogą wspierać regulację napięcia, podtrzymywanie równowagi psychicznej oraz ochronę zdrowia psychicznego w sytuacjach długotrwałego obciążenia. W literaturze podkreśla się, że stres nie jest wyłącznie reakcją na pojedyncze wydarzenie trudne, lecz procesem pozostającym w związku ze sposobem interpretowania doświadczeń, obrazem własnej osoby, wymaganiami środowiska oraz możliwościami jednostki w zakresie radzenia sobie z obciążeniami (Lazarus & Folkman, 1984; Heszen-Celińska & Sęk, 2020; Rosenberg, 1965).

Długotrwałe przeciążenie stresem może prowadzić do pogorszenia funkcjonowania psychicznego, nasilenia napięcia emocjonalnego oraz obniżenia jakości życia. Sytuacje kryzysowe nie mają jednak charakteru jednoznacznie destrukcyjnego i mogą wiązać się również z uruchamianiem procesów sprzyjających reorganizacji funkcjonowania (Ogińska-Bulik & Juczyński, 2010).

Uzasadnienie wyboru tematu niniejszej pracy wynika z rosnącego zainteresowania zasobami wspierającymi zdrowie psychiczne w warunkach stresu i sytuacji kryzysowych. W psychologii pozytywnej coraz wyraźniej akcentuje się potrzebę rozpoznawania nie tylko konsekwencji kryzysu, lecz także czynników umożliwiających zachowanie równowagi psychicznej, wzmacnianie odporności oraz podtrzymywanie względnie stabilnego funkcjonowania. Szczęólnego znaczenia nabierają tu sposoby radzenia sobie ze stresem, rola samooceny oraz relacja człowieka z naturą jako potencjalny zasób wspierający proces adaptacji psychicznej (Seligman, 2005; Kaczmarek, 2016).

Romaniuk i Gawrych (2025), analizując skuteczność interwencji psychologii pozytywnej opartych na kontakcie z naturą, wskazują, że środowisko naturalne może wspierać procesy regeneracji psychicznej, wzmacniać samoocenę, poczucie własnej skuteczności oraz sprzyjać budowaniu dobrostanu i poczucia sensu (Romaniuk & Gawrych, 2025).

W ostatnich latach obserwuje się dynamiczny rozwój badań dotyczących interwencji opartych na naturze (Nature-Based Interventions, NBI). Stanowią one grupę działań wykorzystujących kontakt człowieka ze środowiskiem naturalnym w celu wspierania zdrowia psychicznego, dobrostanu oraz funkcjonowania społecznego. W systematycznym przeglądzie obejmującym 61 analiz badań Kaleta i współpracownicy (2025) podkreślają znaczenie



indywidualnej relacji człowieka z naturą, wskazując na jej korzyści psychologiczne. Wyniki te sugerują, że natura może stanowić ważny zasób wspierający człowieka w radzeniu sobie ze stresem, sytuacjami kryzysowymi oraz codziennymi wyzwaniami życia (Kaleta et al., 2025).

Przedmiotem badań były sposoby przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych, strategie radzenia sobie, samoocena oraz rola relacji z naturą w doświadczeniach kobiet z małych miejscowości. Jednostkę analizy stanowiły kobiety z małych miejscowości doświadczające sytuacji stresowych i kryzysowych, dla których kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowił element codziennego funkcjonowania. Praca ma charakter jakościowy i została osadzona w strategii wielokrotnego studium przypadku.

Celem niniejszej pracy jest jakościowa analiza sposobów przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych, strategii radzenia sobie, znaczenia samooceny oraz znaczenia relacji z naturą w doświadczeniach kobiet z małych miejscowości.

Do celów szczegółowych zaliczono: rozpoznanie źródeł, przebiegu i konsekwencji stresu oraz sytuacji kryzysowych; identyfikację sposobów radzenia sobie i regulacji napięcia; analizę znaczenia samooceny, poczucia wpływu i sprawczości; a także opisanie znaczeń przypisywanych relacji z naturą w codziennym funkcjonowaniu i w sytuacjach obciążających.

Główny problem badawczy dotyczy tego, w jaki sposób kobiety z małych miejscowości, dla których kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowi element codziennego funkcjonowania, opisują doświadczenie stresu i sytuacji kryzysowych. Odnosi się również do znaczeń nadawanych stosowanym sposobom radzenia sobie, postrzegania własnej samooceny oraz tego, w jaki sposób ujmują rolę relacji z naturą w regulacji napięcia i codziennym funkcjonowaniu. Problemy szczegółowe odnoszą się do sposobu opisywania źródeł, przebiegu oraz konsekwencji doświadczanego stresu i sytuacji kryzysowych. Obejmują także wyodrębniane sposoby radzenia sobie i regulacji napięcia, postrzeganie własnej samooceny, poczucia wpływu i sprawczości, codzienne doświadczanie relacji z naturą oraz znaczenia i funkcje przypisywane naturze w kontekście doświadczania stresu i sytuacji kryzysowych.

Ze względu na jakościowy charakter badań w pracy nie formułowano hipotez badawczych w sensie statystycznym. Zamiast tego przyjęto otwarte pytania problemowe, pozwalające uchwycić złożoność doświadczeń badanych kobiet oraz znaczeń nadawanych przez nie stresowi, sposobom radzenia sobie, samoocenie i relacji z naturą. Takie rozwiązanie pozostaje zgodne z przyjętym paradygmatem badawczym i eksploracyjnym charakterem projektu.



Rozwiązanie problemu badawczego oparto na metodologii jakościowej. W badaniu zastosowano strategię wielokrotnego studium przypadku obejmującego pięć indywidualnych przypadków kobiet mieszkających w małych miejscowościach. Wykorzystano autorski kwestionariusz wywiadu, obserwację uczestniczącą oraz narzędzia psychometryczne pełniące funkcję uzupełniającą: Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS; Plopa & Makarowski, 2010), Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem MINI-COPE (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2009) oraz Skalę Samooceny Rosenberga (SES; Dzwonkowska et al., 2008). Przy konstrukcji wywiadu uwzględniono także założenia wybranych narzędzi służących do badania relacji człowieka z naturą, w tym Connectedness to Nature Scale (Mayer & Frantz, 2004) oraz Nature Relatedness Scale (Nisbet et al., 2009).

Literatura krajowa i zagraniczna dotycząca stresu, sposobów radzenia sobie, samooceny oraz znaczenia środowiska naturalnego dla zdrowia psychicznego jest obszerna i obejmuje zarówno klasyczne koncepcje teoretyczne, jak i aktualne badania empiryczne oraz przeglądy systematyczne (Bratman et al., 2019; Hansen et al., 2017; Houlden et al., 2018; Kaleta et al., 2025; Romaniuk & Gawrych, 2025). Jednocześnie bardziej ograniczona pozostaje liczba badań jakościowych odnoszących się bezpośrednio do doświadczeń kobiet z małych miejscowości, co potwierdza zasadność podjęcia niniejszego tematu.

W opracowaniu pracy nie wystąpiły trudności uniemożliwiające realizację założeń badawczych, choć wyzwaniem pozostawało metodologiczne uporządkowanie złożonych doświadczeń badanych kobiet oraz ograniczona liczba badań jakościowych odnoszących się bezpośrednio do relacji z naturą w kontekście stresu i sytuacji kryzysowych u kobiet mieszkających w małych miejscowościach.

Struktura pracy obejmuje sześć rozdziałów. W rozdziale pierwszym omówiono współczesne ujęcia stresu, jego uwarunkowania, skutki oraz strategie radzenia sobie. Rozdział drugi poświęcono problematyce samooceny w funkcjonowaniu psychicznym. W rozdziale trzecim przedstawiono psychologiczne ujęcia relacji człowieka z naturą oraz znaczenie środowiska naturalnego w regulacji stresu. Rozdział czwarty zawiera metodologię badań własnych. W rozdziale piątym zaprezentowano i przeanalizowano wyniki badań własnych w ramach pięciu studiów przypadku. Rozdział szósty obejmuje dyskusję wyników, ograniczenia badań, implikacje praktyczne oraz kierunki dalszych analiz. Przyjęty układ pracy odzwierciedla logikę przechodzenia od podstaw teoretycznych i metodologicznych do analizy empirycznej oraz interpretacji wyników.



Rozdział 1. Stres i radzenie sobie

1.1 Wprowadzenie

Współczesna psychologia ujmuje stres przede wszystkim jako proces zależny od relacji między wymaganiami sytuacji a zasobami jednostki. Doświadczenia trudne mogą prowadzić do przeciążenia i dezorganizacji funkcjonowania (Lazarus & Folkman, 1984; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Doświadczenie stresu obejmuje współwystępujące reakcje fizjologiczne, emocjonalne, poznawcze i społeczne. Badania wskazują, że jego wysokie nasilenie może wiązać się z pogorszeniem jakości snu, trudnościami poznawczymi, przeciążeniem emocjonalnym oraz osłabieniem dobrostanu psychicznego. Oznacza to, że analiza stresu wymaga uwzględnienia zarówno jego źródeł i konsekwencji, jak i sposobów regulowania napięcia oraz odzyskiwania równowagi. W literaturze podkreśla się, że obok objawów przeciążenia psychicznego mogą pojawiać się również procesy adaptacyjne prowadzące do pozytywnych zmian w funkcjonowaniu jednostki (McEwen, 2007; McEwen & Akil, 2020; Ogińska-Bulik & Juczyński, 2010; Ogińska-Bulik & Juczyński, 2012).

W niniejszym rozdziale punktem wyjścia pozostaje relacyjne rozumienie stresu, zgodnie z którym znaczenie mają zarówno cechy sytuacji, jak i sposób jej oceny przez jednostkę. Perspektywa ta zostanie uzupełniona o wybrane ustalenia dotyczące funkcjonowania człowieka, regulacji emocji oraz wpływu środowiska na przebieg reakcji stresowej. Ujęcia te nie stanowią odrębnych definicji stresu, lecz poszerzają rozumienie jego wielowymiarowego i regulacyjnego charakteru (Lazarus & Folkman, 1984; McEwen & Akil, 2020).

Szczególne znaczenie ma tu perspektywa regulacyjna. Pozwala ona uwzględnić, że przebieg stresu zależy nie tylko od strategii poznawczych, lecz także od stanu psychofizycznego oraz warunków otoczenia. Takie ujęcie przygotowuje grunt do dalszych rozważań nad znaczeniem środowiska, a zwłaszcza natury jako potencjalnego zasobu wspierającego regulację napięcia i odbudowę dobrostanu psychicznego (McEwen, 2007; Antonovsky, 1995).

W kolejnych podrozdziałach omówiono podstawowe definicje i ujęcia stresu, jego przyczyny i skutki oraz strategie i style radzenia sobie. Rozdział ten tworzy teoretyczne podstawy dla dalszych analiz dotyczących samooceny i relacji z naturą jako zasobów powiązanych z regulacją stresu, adaptacją psychiczną i utrzymywaniem zdrowia psychicznego (Heszen-Celińska & Sęk, 2020; Antonovsky, 1995).



1.2 Podstawowe definicje i ujęcia

Stres należy do podstawowych pojęć współczesnej psychologii, jednak jego znaczenie nie jest jednoznaczne. W literaturze bywa on ujmowany jako bodziec, reakcja organizmu lub proces zachodzący w relacji między jednostką a otoczeniem. Współcześnie podkreśla się, że stres nie może być redukowany wyłącznie do jednego z tych wymiarów. Obejmuje on równocześnie aspekty biologiczne, psychiczne i środowiskowe (Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Wieloznaczność pojęcia stresu wynika z rozwoju odmiennych tradycji badawczych, z których każda akcentowała inny aspekt doświadczenia obciążenia. Z tego względu historia badań nad stresem może być rozumiana jako stopniowe przechodzenie od ujęć fizjologicznych ku modelom relacyjnym, regulacyjnym i bardziej zintegrowanym, lepiej oddającym złożoność funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych (Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Pierwsze wpływowe koncepcje stresu koncentrowały się przede wszystkim na jego biologicznym wymiarze. Walter Cannon opisał reakcję „walcz albo uciekaj” jako podstawowy mechanizm mobilizacji organizmu w sytuacji zagrożenia, natomiast Hans Selye ujmował stres jako nieswoistą reakcję organizmu na stawiane mu wymagania, rozwijając koncepcję ogólnego zespołu adaptacyjnego. Ujęcia te odegrały kluczową rolę w rozwoju badań nad stresem, ponieważ ukazały jego fizjologiczne podstawy i adaptacyjny charakter. Zarazem pozostawiały na dalszym planie znaczenie interpretacji poznawczej oraz kontekstu sytuacyjnego (Selye, 1977; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Wraz z rozwojem psychologii coraz wyraźniej dostrzegano, że ta sama sytuacja generująca stres może być oceniana przez różne osoby odmiennie, a więc także przeżywana w odmienny sposób. Doprowadziło to do wyodrębnienia podejścia relacyjnego, w którym stres ujmuje się jako proces zachodzący pomiędzy jednostką a jej środowiskiem (Lazarus & Folkman, 1984).

Szczególne znaczenie w tym obszarze ma koncepcja transakcyjna Richarda Lazarusa i Susan Folkman, zgodnie z którą stres powstaje wtedy, gdy wymagania sytuacji są oceniane przez jednostkę jako przekraczające jej zasoby lub zagrażające dobrostanowi. Autorzy wyróżniają ocenę pierwotną oraz wtórną. Ocena pierwotna odnosi się do interpretacji sytuacji jako zagrożenia, straty lub wyzwania, natomiast ocena wtórna dotyczy możliwości poradzenia sobie oraz dostępnych zasobów. Wzajemna relacja tych ocen wpływa zarówno na intensywność doświadczanego stresu, jak i na sposób reagowania jednostki (Lazarus & Folkman, 1984).

Model transakcyjny należy do najbardziej wpływowych ujęć stresu, ponieważ uwzględnia subiektywne znaczenie sytuacji oraz rolę zasobów jednostki. W późniejszych



rozwinięciach podkreślano także znaczenie zasobów materialnych, społecznych i osobistych, których utrata może sama w sobie stanowić źródło silnego stresu. W tym kontekście istotne miejsce zajmuje teoria zachowania zasobów Hobfolla, zgodnie z którą ludzie dążą do gromadzenia, ochrony i odbudowy ważnych zasobów, a ich utrata uruchamia procesy przeciążenia i kryzysu (Hobfoll, 2006).

Współczesne ujęcia neuropsychologiczne rozwijają tę perspektywę, akcentując funkcję adaptacyjną stresu oraz jego regulacyjny charakter. McEwen i Akil (2020) podkreślają, że reakcje stresowe są niezbędne dla przystosowania organizmu, jednak ich przewlekła aktywacja prowadzi do kumulowania kosztów biologicznych, określanych mianem obciążenia allostatycznego. Pojęcie to odnosi się do długotrwałych konsekwencji przeciążenia systemów regulacyjnych organizmu i wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zaburzeń zdrowia psychicznego i somatycznego (McEwen, 2007; McEwen & Akil, 2020).

Z tej perspektywy stres może być rozumiany jako dynamiczny proces regulacyjny, którego przebieg zależy od interakcji pomiędzy wymaganiami środowiskowymi a zasobami jednostki. Na poziomie biologicznym wiąże się on z aktywacją złożonych mechanizmów obejmujących m.in. oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, układ autonomiczny oraz procesy immunologiczne. Współczesne podejścia podkreślają także, że przewlekły stres osłabia zdolność organizmu do utrzymywania równowagi, a jego koszty ujawniają się zarówno w funkcjonowaniu emocjonalnym, jak i poznawczym (McEwen, 2007; McEwen & Akil, 2020).

Doświadczenie stresu może przyjmować szczególnie intensywną formę w sytuacjach kryzysowych i traumatycznych. Jednocześnie literatura wskazuje, że człowiek nie jest wyłącznie biernym odbiorcą skutków trudnych wydarzeń, ponieważ obok dezorganizacji mogą pojawiać się procesy odporności psychicznej i adaptacji. Bonanno podkreśla, że rezyliencja po stracie lub doświadczeniu potencjalnie traumatycznym stanowi odrębną trajektorię funkcjonowania. (Bonanno, 2004).

Istotnym uzupełnieniem współczesnego rozumienia stresu pozostaje koncepcja salutogenezy Antonovsky'ego. Autor zwracał uwagę, że dla funkcjonowania człowieka równie ważne jak źródła stresu są zasoby umożliwiające skuteczną adaptację do przeciwności. Kluczowe znaczenie przypisywał poczuciu koherencji, obejmującemu przekonanie, że świat jest zrozumiały, możliwy do opanowania oraz wart zaangażowania. Z tej perspektywy stres stanowi doświadczenie, którego konsekwencje zależą od dostępnych zasobów oraz sposobu nadawania znaczenia własnym przeżyciom (Antonovsky, 1995).

Rozszerzeniem współczesnych analiz jest także pojęcie stresu środowiskowego, odnoszące się do przeciążenia bodźcowego, urbanizacji oraz ograniczonego kontaktu z naturą.



Badania wskazują, że środowisko miejskie może nasilać obciążenie stresem, natomiast kontakt z naturą sprzyja obniżeniu napięcia oraz poprawie funkcjonowania psychicznego. Środowisko nie stanowi więc jedynie tła doświadczenia, lecz może pełnić funkcję czynnika nasilającego stres albo wspierającego jego regulację (Lederbogen et al., 2011; Bratman et al., 2019).

Uwzględniając przedstawione ujęcia teoretyczne, w niniejszej pracy za podstawę rozumienia stresu przyjęto koncepcję transakcyjną Lazarusa i Folkmana (1984), zgodnie z którą stres pojawia się wtedy, gdy wymagania sytuacji oceniane są jako przekraczające zasoby jednostki (Lazarus & Folkman, 1984).

Ujęcie to najlepiej odpowiada celowi pracy, ponieważ pozwala analizować stres jako proces dynamiczny, zależny zarówno od właściwości sytuacji, jak i od sposobu jej interpretacji przez jednostkę. Jednocześnie umożliwia uwzględnienie znaczenia zasobów osobistych, społecznych i środowiskowych, które mogą wspierać proces adaptacji do doświadczeń stresowych i kryzysowych.

1.3 Przyczyny i skutki stresu

Przyczyny i skutki stresu pozostają ze sobą ściśle powiązane, jednak dla przejrzystości wyводу zasadne jest ich analityczne rozróżnienie. Takie uporządkowanie pozwala uchwycić zarówno źródła obciążenia, jak i konsekwencje, jakie stres wywołuje na poziomie psychicznym, somatycznym i społecznym (Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Źródła stresu mogą mieć charakter nagłych wydarzeń życiowych, codziennych obciążeń lub długotrwałego przeciążenia. W każdym z tych przypadków kluczowe znaczenie ma relacja pomiędzy wymaganiami sytuacji a zasobami jednostki, które umożliwiają adaptację oraz regulację napięcia. Oznacza to, że o sile stresora nie decydują wyłącznie jego obiektywne cechy, lecz także sposób, w jaki jest on doświadczany i interpretowany (Lazarus & Folkman, 1984; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

W praktyce oznacza to, że stres może wynikać zarówno z pojedynczych sytuacji kryzysowych, jak i z obciążeń przewlekłych oraz pozornie drobnych napięć dnia codziennego. Szczególnie istotne są te doświadczenia, które utrzymują się przez dłuższy czas, ponieważ prowadzą do stopniowego wyczerpywania zasobów regulacyjnych. Z perspektywy teorii zachowania zasobów długotrwałe obciążenie wiąże się właśnie z utratą, zagrożeniem utraty lub niemożnością odbudowy ważnych zasobów życiowych (Hobfoll, 2006).

Szczególnym obszarem współczesnych analiz jest stres środowiskowy, wiązany z urbanizacją, nadmiarem bodźców, hałasem, zanieczyszczeniami oraz ograniczonym dostępem do przestrzeni regeneracyjnych. Badania wskazują, że środowisko miejskie może



nasilać obciążenie stresem, natomiast kontakt z terenami zielonymi może wspierać procesy regulacyjne i dobrostan psychiczny (Lederbogen et al., 2011; Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Badania wskazują również, że warunki miejskie mogą wpływać na przetwarzanie stresu na poziomie neurobiologicznym, co potwierdza, że otoczenie nie jest jedynie tłem doświadczenia, lecz aktywnym czynnikiem współkształtującym reakcje stresowe. Oznacza to, że analiza przyczyn stresu powinna obejmować nie tylko cechy jednostki i sytuacji, ale również właściwości środowiska, w którym przebiega codzienne funkcjonowanie (Lederbogen et al., 2011).

W tym kontekście znaczenia nabiera także ograniczenie naturalnych mechanizmów regulacyjnych, takich jak rytmiczny ruch, kontakt z przyrodą czy cykliczność dobowo-sezonowa. Ich deficyt może sprzyjać kumulacji napięcia, zaburzeniom snu oraz zwiększonej reaktywności emocjonalnej. Długotrwałe przeciążenie prowadzi bowiem nie tylko do subiektywnego zmęczenia, lecz również do biologicznych kosztów adaptacji, które narastają wraz z czasem działania stresora (McEwen, 2007).

Do czynników pośredniczących pomiędzy stresem a jego konsekwencjami należy także zdolność regulacji emocji. Badania wskazują, że osoby o wyższej kompetencji w tym zakresie wykazują większą elastyczność reagowania oraz skuteczniejsze radzenie sobie w sytuacjach obciążenia. Pokazuje to, że skutki stresu nie zależą wyłącznie od rodzaju stresora, lecz także od jakości procesów regulacyjnych. Mechanizmy te umożliwiają obniżanie napięcia, odzyskiwanie równowagi i modyfikowanie sposobu reagowania (Braniecka et al., 2022).

Uwzględniając powyższe ujęcia, można stwierdzić, że przyczyny stresu mają charakter wielopoziomowy i obejmują zarówno wydarzenia życiowe, jak i przewlekłe warunki funkcjonowania oraz właściwości środowiska. Ich znaczenie ujawnia się szczególnie wyraźnie wtedy, gdy obciążenia przekraczają możliwości regulacyjne jednostki lub gdy warunki życia utrudniają odbudowę zasobów. Taka perspektywa pozwala przejść od pytania o źródła stresu do analizy jego konsekwencji (Heszen-Celińska & Sęk, 2020; Hobfoll, 2006).

Skutki stresu mają charakter złożony i mogą ujawniać się na poziomie emocjonalnym, poznawczym, somatycznym i społecznym. W wymiarze psychicznym obejmują one m.in. nadreaktywność emocjonalną, drażliwość, obniżenie nastroju, trudności w koncentracji oraz przeciążenie poznawcze. W wymiarze somatycznym mogą przejawiać się w zaburzeniach snu, napięciu mięśniowym, wyczerpaniu oraz pogorszeniu ogólnego stanu zdrowia. Przewlekły stres wpływa także na relacje społeczne, sprzyjając wycofaniu, konfliktom i ograniczeniu dostępności emocjonalnej (McEwen, 2007; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).



Badania wskazują, że przewlekły stres wiąże się z podwyższonym ryzykiem zaburzeń depresyjnych i lękowych, a także z pogorszeniem funkcjonowania poznawczego. Obszar negatywnych zmian dotyczy zwłaszcza koncentracji, pamięci roboczej i kontroli uwagi. W literaturze podkreśla się również jego związek z obniżeniem jakości życia, dobrostanu psychicznego oraz większą podatnością na długotrwałe wyczerpanie emocjonalne. Oznacza to, że skutki stresu nie ograniczają się do przejściowego dyskomfortu, lecz mogą przyjmować formę bardziej trwałych konsekwencji dla zdrowia psychicznego i codziennego funkcjonowania jednostki (McEwen & Akil, 2020; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Zakres i trwałość tych konsekwencji zależą jednak od dostępu do mechanizmów regulacyjnych, które umożliwiają przechodzenie od stanu przeciążenia do względnej równowagi. Oznacza to, że stres nie jest zjawiskiem jednorodnym ani jednoznacznie negatywnym. Jego przebieg i następstwa zależą od interakcji pomiędzy jednostką, jej ciałem oraz środowiskiem, które może zarówno nasilać przeciążenie, jak i wspierać procesy regeneracyjne (McEwen, 2007; McEwen & Akil, 2020).

Z perspektywy psychologii klinicznej stres można ujmować jako ogniwo pośredniczące pomiędzy wymaganiami środowiskowymi a zdrowiem psychicznym i somatycznym jednostki. Przewlekłe przeciążenia charakterystyczne dla współczesnego stylu życia mogą prowadzić do wyczerpania zasobów adaptacyjnych i utrwalania podwyższonego poziomu napięcia. W sprzyjających warunkach możliwe jest także uruchamianie procesów odporności psychicznej, odbudowy zasobów i powrotu do równowagi (Heszen-Celińska & Sęk, 2020; Bonanno, 2004; Antonovsky, 1995).

1.4 Strategie i style radzenia sobie

Pojęcie radzenia sobie odnosi się przede wszystkim do poznawczych i behawioralnych działań podejmowanych przez jednostkę w odpowiedzi na sytuacje stresowe. W niniejszej pracy zostaje ono odróżnione od szerszego pojęcia regulacji stresu, obejmującego również wymiar somatyczny, relacyjny i środowiskowy. Takie rozróżnienie pozwala uporządkować klasyczne koncepcje radzenia sobie, a zarazem osadzić je w szerszej perspektywie teoretycznej przyjętej w pracy (Lazarus & Folkman, 1984; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Radzenie sobie ze stresem stanowi jeden z centralnych elementów funkcjonowania psychicznego w sytuacjach obciążenia. Lazarus i Folkman (1984) definiują je jako poznawcze i behawioralne wysiłki podejmowane w celu opanowania wymagań wewnętrznych i zewnętrznych ocenianych jako przekraczające zasoby jednostki. Współczesne ujęcia podkreślają jego dynamiczny i procesualny charakter. Wskazują one, że sposoby reagowania



zmieniają się wraz z przebiegiem sytuacji, jej znaczeniem dla jednostki oraz dostępnością zasobów osobistych i środowiskowych. Oznacza to, że adaptacyjność strategii zależy nie tyle od ich rodzaju, ile od stopnia ich dopasowania do konkretnego kontekstu (Lazarus & Folkman, 1984).

W klasycznym modelu transakcyjnym Lazarusa i Folkman (1984) wyróżnia się dwa podstawowe kierunki radzenia sobie. Strategie skoncentrowane na problemie oraz strategie skoncentrowane na emocjach. Pierwsze z nich obejmują działania ukierunkowane na zmianę sytuacji stresowej, takie jak planowanie, podejmowanie decyzji czy poszukiwanie informacji. Drugie odnoszą się do regulacji przeżyć emocjonalnych, m.in. poprzez reinterpretację poznawczą, poszukiwanie wsparcia lub czasowe unikanie. Ich funkcjonalność zależy od kontekstu sytuacyjnego oraz realnych możliwości wpływu na stresor. Strategie zadaniowe bywają bardziej użyteczne wtedy, gdy jednostka może zmieniać warunki sytuacji, natomiast strategie emocjonalne mogą pełnić funkcję adaptacyjną w sytuacjach trudnych do kontrolowania (Lazarus & Folkman, 1984).

Uzupełnieniem tego podejścia są koncepcje stylów radzenia sobie, rozumianych jako względnie trwałe tendencje jednostki do reagowania w określony sposób w sytuacjach trudnych. Współczesne ujęcia podkreślają jednak, że żaden ze stylów nie ma jednoznacznie adaptacyjnego lub dezadaptacyjnego charakteru. Ich znaczenie zależy przede wszystkim od dopasowania do sytuacji, elastyczności w ich stosowaniu oraz od tego, czy służą ochronie i odbudowie zasobów jednostki (Heszen-Celińska & Sęk, 2020; Hobfoll, 2006).

Klasyczne modele radzenia sobie opierają się w dużej mierze na założeniu, że jednostka dysponuje dostępem do świadomych i względnie kontrolowanych strategii reagowania. W literaturze psychologii klinicznej wskazuje się jednak, że w warunkach silnego stresu lub doświadczenia traumatycznego dostęp ten może zostać istotnie ograniczony. Funkcjonowanie jednostki może być wówczas zdominowane przez automatyczne reakcje związane z pobudzeniem, unikaniem lub zahamowaniem aktywności, co utrudnia korzystanie z bardziej złożonych strategii poznawczych (Ogińska-Bulik, 2013; McEwen & Akil, 2020).

Współczesne badania nad regulacją emocji wskazują, że adaptacyjne radzenie sobie ze stresem może obejmować również strategie wzmacniające emocje pozytywne. Takie działania nie eliminują samego stresora, ale mogą poszerzać zasoby emocjonalne jednostki, ułatwiać odzyskiwanie równowagi i wspierać bardziej elastyczne przystosowanie do sytuacji trudnej (Braniecka et al., 2022; Bonanno, 2004).

W badaniach nad radzeniem sobie ze stresem istotne znaczenie mają narzędzia pomiarowe, takie jak Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS; Plopa & Makarowski, 2010)



oraz kwestionariusz COPE i jego skrócona wersja MINI-COPE (Carver et al., 1989; Carver, 1997). Narzędzia te umożliwiają analizę zróżnicowanych strategii radzenia sobie, obejmujących zarówno działania aktywne, jak i strategie emocjonalne czy unikowe. Ich zastosowanie pozwala porządkować materiał empiryczny i porównywać wyniki między badanymi osobami.

Współczesne podejścia do pracy z traumą i silnym stresem podkreślają znaczenie ciała jako podstawowego poziomu regulacji doświadczenia stresowego. W warunkach dużego obciążenia dostęp do strategii poznawczych może zostać ograniczony, a reakcje organizmu przyjmują wówczas bardziej automatyczny i fizjologiczny charakter (Ogden et al., 2006). Mogą one obejmować pobudzenie, unikanie lub zahamowanie aktywności. Strategie te wskazują, że proces regulacji nie zawsze rozpoczyna się od świadomej interpretacji sytuacji.

Współczesne badania neurobiologiczne wskazują, że przewlekły stres wpływa na funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza oraz struktur mózgowych odpowiedzialnych za regulację emocji, takich jak ciało migdałowe i kora przedczołowa. Oznacza to, że skuteczne rozumienie regulacji stresu wymaga uwzględnienia procesów zachodzących na poziomie ciała, a także ich powiązań z doświadczeniem emocjonalnym i poznawczym (McEwen, 2007; McEwen & Akil, 2020).

Proces odzyskiwania równowagi może obejmować ruch, kontakt z odczuciami płynącymi z ciała, doświadczenia sensoryczne oraz stopniową integrację reakcji fizjologicznych. Regulacja ta ma charakter procesualny i często zachodzi poza pełną świadomą kontrolą poznawczą. Istotną rolę odgrywa w niej również środowisko.

Z przeglądu badań przeprowadzonego przez Romaniuka i Gawrych (2025) wynika, że interwencje oparte na kontakcie z naturą, łączone z elementami psychologii pozytywnej oraz mindfulness, mogą wspierać dobrostan psychiczny i procesy adaptacyjne. Autorzy wskazują, że aktywności realizowane w środowisku naturalnym sprzyjają wzrostowi wdzięczności, poczucia połączenia z naturą, łączności z samym sobą i innymi ludźmi. Wzmacniają także sprężystość psychiczną oraz afekt pozytywny. Jednocześnie mogą przyczyniać się do obniżenia poziomu stresu i afektu negatywnego. Wyniki te sugerują, że natura może stanowić istotny zasób wspierający regulację emocji, dobrostan oraz proces adaptacji do trudnych doświadczeń życiowych (Romaniuk & Gawrych, 2025).

Uwzględnienie poziomu somatycznego i środowiskowego pozwala pełniej opisać regulację stresu, szczególnie tam, gdzie sama analiza strategii poznawczych okazuje się niewystarczająca. W takim sensie perspektywa somatyczna i środowiskowa stanowi uzupełnienie klasycznych modeli radzenia sobie oraz przygotowuje grunt pod dalsze



rozważania o znaczeniu natury jako zasobu regulacyjnego, ale także szerzej, o znaczeniu zasobów ochronnych i salutogenezy w utrzymywaniu zdrowia psychicznego (Antonovsky, 1995; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

1.5 Podsumowanie

Przedstawione w rozdziale analizy pozwalają ujmować stres jako zjawisko relacyjne, wielowymiarowe i dynamiczne. Jego przebieg zależy od wzajemnego oddziaływania procesów biologicznych, psychicznych i środowiskowych. Oznacza to, że stres nie może być rozumiany wyłącznie jako reakcja organizmu na obciążenie ani jako pojedynczy stan napięcia, lecz jako proces zachodzący pomiędzy wymaganiami sytuacji, sposobem ich oceny oraz dostępnością zasobów umożliwiającą regulację i adaptację (Lazarus & Folkman, 1984; McEwen & Akil, 2020).

Tak zarysowane rozumienie stresu stanowi bezpośredni punkt wyjścia do kolejnego rozdziału, poświęconego samoocenie jako jednemu z kluczowych zasobów psychologicznych związanych z adaptacją. Skoro sposób przeżywania stresu zależy od oceny własnych możliwości, dostępności zasobów oraz zdolności regulacyjnych jednostki, konieczne staje się pogłębione omówienie samej samooceny, jej uwarunkowań oraz roli w procesie radzenia sobie i odbudowy równowagi. Przejście to jest istotne, ponieważ pozwala połączyć analizę stresu z dalszymi rozważaniami nad zasobami psychicznymi, które współkształtują przebieg doświadczeń kryzysowych i adaptacyjnych (Lazarus & Folkman, 1984; Orth & Robins, 2022).



Rozdział 2. Samoocena w funkcjonowaniu psychicznym

2.1 Wprowadzenie

Samoocena należy do podstawowych konstruktywów psychologii osobowości. Jej znaczenie wykracza poza prostą ocenę własnej osoby, ponieważ pozostaje powiązane ze sposobem interpretowania doświadczeń, podejmowaniem działań oraz zdolnością do regulacji emocjonalnej w sytuacjach obciążenia. W literaturze podkreśla się, że samoocena stanowi istotny zasób psychologiczny związany z adaptacją do trudnych wydarzeń, funkcjonowaniem społecznym oraz dobrostanem psychicznym (Rosenberg, 1965; Orth & Robins, 2022).

Współczesne ujęcia wskazują, że samoocena nie może być redukowana wyłącznie do rozróżnienia na samoocenę wysoką i niską. Jej funkcjonowanie zależy również od takich właściwości jak stabilność, adekwatność oraz zakorzenienie w doświadczeniu jednostki. Oznacza to, że samoocena może pełnić funkcję ochronną i regulacyjną, ale może też stawać się obszarem podatności psychicznej. Zwłaszcza wtedy, gdy pozostaje niestabilna, obronna lub silnie zależna od ocen zewnętrznych (Baumeister et al., 2003; Orth & Robins, 2014).

W niniejszej pracy samoocena ujmowana jest jako konstrukt łączący względnie trwałą ocenę własnej wartości z podatnością na zmiany pod wpływem doświadczeń życiowych. Takie ujęcie ma istotne znaczenie dla badań własnych. Podejście to pozwala analizować, w jaki sposób wartościowanie siebie współwystępuje z przeżywaniem stresu, oceną własnych możliwości oraz podejmowaniem działań regulacyjnych. Samoocena jest tu traktowana jako pojęcie pozostające w ścisłym związku ze sprawczością, poczuciem skuteczności czy obrazem siebie. (Rosenberg, 1965; Bandura, 1986; Orth & Robins, 2022).

2.2 Podstawowe definicje i ujęcia

Pojęcie samooceny należy do centralnych konstruktywów psychologii osobowości. Jego rozumienie ulegało istotnym przekształceniom wraz z rozwojem refleksji nad człowiekiem i jego funkcjonowaniem psychicznym. Współcześnie samoocena jest ujmowana jako złożony konstrukt obejmujący sposób wartościowania własnej osoby, ocenę własnych możliwości oraz odniesienie do doświadczenia działania, relacji i adaptacji (Rosenberg, 1965; Orth & Robins, 2014).

Za jednego z prekursorów refleksji nad oceną własnej osoby uznaje się Williama Jamesa. Autor ten ujmował „Ja” jako strukturę obejmującą różne aspekty doświadczenia jednostki oraz jej relacji ze światem. W tym ujęciu samoocena miała charakter relacyjny



i dynamiczny, ponieważ wynikała z porównania własnych osiągnięć z aspiracjami. Już na tym etapie widoczne było więc przekonanie, że sposób wartościowania siebie nie jest oddzielony od działania, celów oraz kontekstu życia jednostki (Wrona-Polańska, 2011).

Rozwinięcie tej perspektywy nastąpiło w nurcie humanistycznym, szczególnie w koncepcji Carla Rogersa. Autor ten traktował „Ja” jako zorganizowany system przekonań opisowych i wartościujących odnoszących się do własnej osoby. W tym ujęciu samoocena stanowi wartościujący komponent obrazu siebie, a jej jakość zależy od stopnia zgodności między doświadczeniem jednostki a strukturą „Ja”. Brak takiej zgodności może prowadzić do napięcia psychicznego, poczucia wewnętrznego rozszczępienia oraz trudności adaptacyjnych. Perspektywa humanistyczna podkreśliła znaczenie autentyczności doświadczenia i jego integracji dla sposobu przeżywania własnej wartości (Rogers, 1954).

Współczesne definicje samooceny w dużej mierze odwołują się do klasycznego ujęcia Morrisa Rosenberga, który określał ją jako globalną postawę wobec własnej osoby, obejmującą poczucie własnej wartości oraz akceptację siebie. Samoocena w tym sensie oznacza przekonanie o byciu „wystarczająco dobrym”, a nie idealnym. Ujęcie to stało się podstawą licznych badań empirycznych oraz narzędzi pomiarowych, w tym Skali Samooceny SES. Do dziś pozostaje jednym z najważniejszych punktów odniesienia w badaniach nad funkcjonowaniem psychicznym. (Rosenberg, 1965; Dzwonkowska et al., 2008)

Jednocześnie współczesna literatura wyraźnie wskazuje, że samoocena może być rozumiana na dwa komplementarne sposoby. Z jednej strony bywa ujmowana jako względnie trwała cecha osobowości, stabilizująca funkcjonowanie jednostki w czasie. Z drugiej strony samoocenę coraz częściej traktuje się jako proces dynamiczny, podlegający zmianom pod wpływem doświadczeń, relacji społecznych oraz sytuacji stresowych. Takie podejście lepiej oddaje jej znaczenie dla regulacji zachowania. Pozwala ujmować samoocenę nie tylko jako zasób, lecz także jako strukturę wrażliwą na przebieg adaptacji i reorganizacji doświadczenia (Orth & Robins, 2014, 2022; Baumeister et al., 2003).

Samoocena nie stanowi konstruktu jednorodnego. Obejmuje zarówno poziom globalny, odnoszący się do ogólnej oceny własnej osoby. Zawiera również samooceny cząstkowe, czyli szczegółowe wymiary związane z poszczególnymi obszarami funkcjonowania, takimi jak kompetencje, relacje czy sprawność działania. Struktura ta ma charakter hierarchiczny i dynamiczny. Oznacza to, że zmiany w jednym obszarze doświadczenia mogą wpływać na bardziej ogólny obraz siebie, a równocześnie samoocena globalna może oddziaływać na sposób interpretowania doświadczeń szczegółowych (Marsh, 1996; Crocker & Major, 1989).



W ujęciu psychologii zdrowia szczególne znaczenie przypisuje się regulacyjnej funkcji samooceny. Wrona-Polańska (2011) wskazuje, że wpływa ona na sposób interpretowania sytuacji oraz podejmowania działań zarówno w zdrowiu, jak i w chorobie. Należy jednak odróżnić ją od poczucia własnej skuteczności. To pojęcie odnosi się bardziej bezpośrednio do przekonania o możliwości poradzenia sobie z określonym zadaniem oraz od obrazu siebie. Obejmuje on szerszy zbiór przekonań opisowych dotyczących własnej osoby. Samoocena dotyczy przede wszystkim wartościującego stosunku do siebie, choć pozostaje powiązana z tymi konstruktami (Wrona-Polańska 2011).

Jednocześnie znaczenie samooceny nie może być redukowane wyłącznie do jej poziomu. W literaturze podkreśla się, że jej funkcja adaptacyjna zależy również od takich właściwości jak stabilność, adekwatność oraz spójność z doświadczeniem. Baumeister et al. (2003) zwracają uwagę, że zawyżona lub niestabilna samoocena może wiązać się z trudnościami w regulacji zachowania, defensywnością oraz ograniczoną zdolnością przyjmowania informacji zwrotnych. W tym sensie bardziej adaptacyjne znaczenie ma samoocena realistyczna, zakorzeniona w doświadczeniu i umożliwiająca elastyczne odnoszenie się do własnych ograniczeń oraz możliwości (Orth & Robins, 2014, 2022; Baumeister et al., 2003).

Uwzględniając przedstawione ujęcia, samoocenę można w niniejszej pracy rozumieć jako wartościujący wymiar odnoszenia się do własnej osoby, kształtowany zarówno przez względnie trwałe przekonania, jak i przez bieżące doświadczenia. Tak rozumiana samoocena pozostaje powiązana z obrazem siebie, sprawczością i poczuciem własnej skuteczności, ale nie jest z nimi tożsama. Rozróżnienie to ma znaczenie dla dalszych analiz dotyczących uwarunkowań rozwoju samooceny oraz jej roli w regulacji stresu i adaptacji.

2.3 Uwarunkowania rozwoju samooceny

Rozwój samooceny stanowi proces złożony i wielowymiarowy, uwarunkowany zarówno czynnikami indywidualnymi, jak i relacyjnymi oraz środowiskowymi. Kształtuje się stopniowo w toku doświadczeń życiowych oraz interakcji jednostki z otoczeniem. Współczesne ujęcia wskazują, że choć samoocena przyjmuje względnie stabilny charakter, pozostaje jednocześnie otwarta na zmiany zachodzące w czasie, a jej rozwój obejmuje zarówno proces utrwalania, jak i reorganizacji doświadczenia (Orth & Robins, 2014, 2022; Rogers, 1946).

Jednym z podstawowych czynników wpływających na rozwój samooceny są relacje interpersonalne. Człowiek funkcjonuje w sieci powiązań społecznych, pełniąc różnorodne role, takie jak dziecko, uczeń, partner czy rodzic. Informacje zwrotne otrzymywane od innych osób,



są zarówno bezpośrednie, jak i pośrednie. Odgrywają one istotną rolę w kształtowaniu obrazu siebie oraz jego wartościowania. Znaczenie ma nie tylko sposób, w jaki jednostka jest postrzegana przez otoczenie, lecz przede wszystkim to, jak sama interpretuje społeczne reakcje wobec siebie. W konsekwencji samoocena rozwija się w ścisłym związku z doświadczeniem relacyjnym oraz poczuciem bycia dostrzeganym przez innych. Potwierdzają to również badania empiryczne wskazujące na związek samooceny z funkcjonowaniem relacyjnym, w tym z poczuciem samotności. Badania longitudinalne wskazują ponadto, że poziom samooceny pozostaje istotnym predyktorem jakości relacji interpersonalnych oraz dobrostanu psychicznego w kolejnych etapach życia (Orth & Robins, 2014, 2022; Wrótniak, 2024).

Istotnym aspektem rozwoju samooceny pozostaje również zdolność do autorefleksji, rozumianej jako możliwość analizowania własnych myśli, emocji i zachowań. Rozwija się ona stopniowo i stanowi podstawę bardziej świadomego odnoszenia się do siebie. Dzięki autorefleksji jednostka może integrować doświadczenia, reinterpretować ich znaczenie oraz budować bardziej spójny i adekwatny obraz własnej osoby, co ma istotne znaczenie dla jakości samooceny i jej stabilności (Rogers, 1954; Orth & Robins, 2022).

W literaturze podkreśla się również znaczenie relacji pomiędzy samooceną globalną a ocenami częściowymi odnoszącymi się do konkretnych obszarów funkcjonowania. Doświadczenia sukcesów i porażek w określonych dziedzinach mogą wpływać na samooceny szczegółowe, które z kolei oddziałują na ogólną ocenę własnej osoby. Zależność ta ma charakter dynamiczny i może przebiegać zarówno od poziomu szczegółowego do globalnego, jak i odwrotnie. Oznacza to, że zmiany zachodzące w jednym obszarze doświadczenia mogą stopniowo wpływać na bardziej całościowy obraz siebie (Crocker & Major, 1989; Marsh, 1996).

Szczególne znaczenie w rozwoju samooceny przypisuje się doświadczeniom działania oraz poczuciu wpływu na rzeczywistość. Podejmowanie aktywności, osiąganie celów i radzenie sobie z trudnościami mogą sprzyjać wzmocnieniu przekonań o własnej skuteczności i kompetencji. Mechanizm ten opisuje koncepcja poczucia własnej skuteczności Bandury (1986), podkreślająca rolę działania w kształtowaniu przekonań dotyczących własnych możliwości. Jednocześnie zależność ta nie ma charakteru prostego ani liniowego. Samo doświadczenie działania nie zawsze prowadzi do wzrostu samooceny, szczególnie wtedy, gdy nie jest interpretowane jako własny sukces lub nie wiąże się z poczuciem sprawczości (Bandura, 1986).



Nie bez znaczenia pozostaje również kontekst środowiskowy. Warunki życia, charakter otoczenia oraz dostęp do zasobów mogą wspierać lub utrudniać rozwój adekwatnej i stabilnej samooceny. Środowiska sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa, eksploracji oraz podejmowaniu działania wspierają rozwijanie kompetencji regulacyjnych i wzmacnianie przekonań na temat własnego wpływu na rzeczywistość. W takim ujęciu samoocena kształtuje się nie tylko „wewnątrz” jednostki, lecz również w dynamicznej relacji z jej otoczeniem (Bandura, 1986; Wrona-Polańska, 2011).

W niniejszej pracy rozwój samooceny rozumiany jest jako proces zachodzący w relacji pomiędzy doświadczeniem jednostki, jej aktywnością oraz kontekstem środowiskowym. Szczególne znaczenie przypisuje się doświadczeniom działania, regulacji oraz możliwości odzyskiwania poczucia wpływu, które mogą sprzyjać kształtowaniu bardziej zintegrowanego obrazu siebie. Tak rozumiane uwarunkowania rozwoju samooceny stanowią punkt wyjścia do dalszych rozważań nad jej rolą w procesach regulacji stresu oraz adaptacji do sytuacji trudnych.

2.4 Funkcje samooceny

Samoocena odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu jednostki w sytuacjach stresowych. Wpływa zarówno na sposób interpretowania doświadczeń, jak i na wybór strategii radzenia sobie oraz przebieg procesów adaptacyjnych. Współczesne ujęcia wskazują, że nie stanowi ona jedynie względnie trwałej cechy osobowości, lecz pełni funkcję regulacyjną. Samoocena współkształtuje reakcje jednostki na wymagania środowiskowe oraz sposób wartościowania własnych możliwości w sytuacjach obciążenia (Orth & Robins, 2022; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Zgodnie z koncepcją transakcyjną stresu sposób oceny sytuacji oraz własnych zasobów decyduje o tym, czy doświadczenie zostanie zinterpretowane jako zagrożenie, strata czy wyzwanie. W tym procesie samoocena pełni funkcję jednego z kluczowych zasobów poznawczo-emocjonalnych, wpływających na ocenę wtórną, a więc przekonanie jednostki o możliwości poradzenia sobie z sytuacją. Wyższy poziom samooceny sprzyja częstszemu postrzeganiu sytuacji jako możliwej do opanowania, co wiąże się z większą gotowością do podejmowania działań oraz stosowania strategii aktywnych (Lazarus & Folkman, 1984).

Badania empiryczne wskazują, że osoby o wyższej samoocenie częściej wykorzystują strategie skoncentrowane na problemie oraz wykazują większą elastyczność w doborze sposobów radzenia sobie ze stresem. Charakteryzują się również niższym poziomem doświadczanego napięcia oraz większą odpornością psychiczną. Z kolei obniżona samoocena



wiąże się częściej z koncentracją na emocjach negatywnych, unikaniem oraz nasilonym przeżywaniem stresu (Baumeister et al., 2003; Orth & Robins, 2014).

Z perspektywy psychologii zdrowia samoocena może być ujmowana jako element systemu regulacyjnego, który współorganizuje zachowanie jednostki w relacji do wymagań środowiskowych. Wrona-Polańska (2011) wskazuje, że stanowi ona istotny regulator zachowania człowieka, wpływający na sposób interpretowania sytuacji oraz podejmowania działań zarówno w zdrowiu, jak i w chorobie. Tym samym samoocena nie tylko odzwierciedla sposób postrzegania siebie, lecz aktywnie uczestniczy w regulacji procesów przystosowawczych. W tym kontekście relacja pomiędzy stresem a samooceną może być rozumiana jako mechanizm sprzężenia zwrotnego. Samoocena wpływa na ocenę sytuacji stresowej i dobór strategii radzenia sobie, a jednocześnie ulega modyfikacjom pod wpływem doświadczeń stresowych i ich interpretacji. Oznacza to, że nie jest ona jedynie zasobem, lecz elementem dynamicznego systemu regulacyjnego, w którym zachodzi ciągła wymiana między doświadczeniem a jego psychologicznym opracowaniem. (Poprawa, 2008; Wrona-Polańska, 2011).

Takie ujęcie pozwala na bardziej krytyczne spojrzenie na funkcję samooceny. Jak wskazują Baumeister et al. (2003), wysoka samoocena nie zawsze prowadzi do bardziej adaptacyjnego funkcjonowania. Może ona przyjmować charakter niestabilny lub obronny, co wiąże się z trudnościami w przyjmowaniu informacji zwrotnych oraz tendencją do reagowania w sposób defensywny. W tym sensie samoocena pełni funkcję regulacyjną, ale jej działanie nie zawsze ma charakter adaptacyjny (Baumeister et al., 2003; Orth & Robins, 2014).

Z kolei w ujęciu psychologii zdrowia podkreśla się znaczenie samooceny jako zasobu podmiotowego, zakorzenionego w realnym doświadczeniu sprawczości i działania. Taka forma samooceny wiąże się z większym dobrostanem oraz bardziej efektywną regulacją stresu, ponieważ opiera się na rzeczywistych doświadczeniach wpływu na własne funkcjonowanie. Ujęcie to wskazuje, że kluczowe znaczenie ma nie tyle poziom samooceny, ile jej jakość rozumiana jako adekwatność, stabilność i zakorzenienie w doświadczeniu (Poprawa, 2008; Wrona-Polańska, 2011).

Istotnym elementem powiązaniem z samooceną w procesie regulacji stresu jest poczucie sprawczości. Jak wskazuje Bandura (1986), przekonania dotyczące własnej skuteczności wpływają na podejmowanie działań, wytrwałość oraz sposób reagowania na trudności. Warto jednak zaznaczyć, że poczucie własnej skuteczności odnosi się do przekonań o możliwości wykonania określonych działań, podczas gdy samoocena dotyczy ogólniejszej wartościującej



postawy wobec siebie. Konstrukty te pozostają ze sobą powiązane, ale nie powinny być utożsamiane. (Bandura, 1986).

Relacja między stresem a samooceną ma charakter dwukierunkowy i dynamiczny. Z jednej strony poziom samooceny wpływa na sposób radzenia sobie z trudnościami, z drugiej zaś doświadczenia stresowe mogą prowadzić do jej osłabienia lub reorganizacji. Szczególnie doświadczenia związane z utratą zdrowia, sprawności czy dotychczasowej roli życiowej mogą powodować zachwianie obrazu siebie oraz poczucia kontroli nad rzeczywistością, dlatego samoocena powinna być analizowana jako element procesu adaptacyjnego, a nie jedynie jako stała właściwość jednostki (Orth & Robins, 2014, 2022; Baumeister et al., 2003).

Jednocześnie literatura wskazuje, że proces adaptacji do trudnych doświadczeń może prowadzić do odbudowy samooceny na nowym poziomie funkcjonowania. Warunkiem takiej zmiany jest aktywne przetwarzanie doświadczenia, dostęp do zasobów oraz możliwość podejmowania działań sprzyjających odzyskiwaniu wpływu na własne życie (Orth et al., 2015; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Z perspektywy niniejszej pracy szczególne znaczenie ma to, że samoocena może zarówno wpływać na przebieg adaptacji, jak i ulegać zmianom pod wpływem doświadczeń stresowych. Nie oznacza to jednak utożsamienia jej ze sprawczością czy skutecznością działania. Trafniejsze jest ujęcie, w którym doświadczenia wpływu i skuteczności współtworzą warunki odbudowy samooceny, ale jej nie wyczerpują.

Przedstawione ujęcie stanowi punkt wyjścia do dalszych rozważań nad rolą samooceny w procesie regulacji stresu oraz adaptacji do sytuacji trudnych. Pozwala ono ujmować samoocenę jako zasób psychologiczny pozostający w ścisłym związku z oceną własnych możliwości, doświadczeniem wpływu oraz sposobem przeżywania obciążenia psychicznego (Rosenberg, 1965; Orth & Robins, 2022).

Samoocena może być ujmowana jako istotny zasób psychologiczny w sytuacjach stresowych, a jednocześnie jako rezultat doświadczeń jednostki związanych z działaniem, regulacją i adaptacją. W tym ujęciu przyjmuje ona formę dynamicznego procesu, który kształtuje się w relacji między doświadczeniem a jego interpretacją, a nie jedynie jako względnie trwała właściwość jednostki (Orth & Robins, 2022; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Kluczowym elementem łączącym samoocenę z działaniem jest poczucie sprawczości, rozumiane jako przekonanie jednostki o możliwości wpływania na własne funkcjonowanie i otoczenie. W koncepcji własnej skuteczności Bandury (1986) podkreśla się, że przekonania te kształtują się przede wszystkim na podstawie doświadczeń działania, zwłaszcza tych, które prowadzą do realnie postrzeganych efektów. Doświadczenia skutecznego działania wzmacniają



przekonania o własnych możliwościach i sprzyjają rozwojowi bardziej stabilnej i adekwatnej samooceny. Ich brak lub powtarzające się niepowodzenia mogą prowadzić do jej obniżenia oraz wycofania. Współczesne podejścia akcentują, że odbudowa pozytywnego stosunku do siebie dokonuje się nie tylko poprzez zmianę przekonań, lecz również poprzez doświadczenie skutecznego działania i stopniowe odzyskiwanie wpływu na własne życie (Bandura, 1986; Poprawa, 2008).

W podejściu procesualnym samoocena może być rozumiana jako efekt powtarzalnych doświadczeń działania, które prowadzą do stopniowego budowania poczucia wpływu. Mechanizm ten ma charakter kumulatywny i zależy nie tylko od samego faktu podejmowania aktywności, lecz także od sposobu jej interpretacji. Jak podkreśla Poprawa (2008), znaczenie samooceny jako zasobu regulacyjnego zależy od jej zakorzenienia w realnym doświadczeniu oraz od stopnia, w jakim jest ona adekwatna i stabilna. Oznacza to, że działanie sprzyja rozwojowi samooceny tylko wówczas, gdy jednostka może je interpretować jako przejaw własnej skuteczności (Bandura, 1986; Poprawa, 2008).

W tym kontekście pomocna okazuje się kategoria niewielkich, codziennych form aktywności, które mogą wspierać odbudowę poczucia wpływu w sposób dostosowany do aktualnych zasobów jednostki. W niniejszej pracy określane są one roboczo jako mikro-działania. Nie są one traktowane jako odrębny, w pełni operacjonalizowany konstrukt psychologiczny. Na potrzeby niniejszej pracy przyjęto, mikro-działania jako kategorię interpretacyjną i zakorzenioną w literaturze dotyczącej sprawczości, własnej skuteczności oraz stopniowego angażowania się w działanie. Działania te mogą obejmować proste czynności organizujące codzienne funkcjonowanie, podejmowanie drobnych decyzji czy stopniowe angażowanie się w aktywność społeczną (Bandura, 1986; Poprawa, 2008).

Jednocześnie należy podkreślić, że mechanizm ten nie ma charakteru uniwersalnego ani automatycznego. W warunkach silnego stresu lub doświadczeń kryzysowych zdolność do podejmowania działania może być istotnie ograniczona, a próby aktywizacji mogą prowadzić do dodatkowego obciążenia. W takich sytuacjach kluczowe znaczenie ma stopniowanie aktywności oraz jej dopasowanie do aktualnych możliwości jednostki (Heszen-Celińska & Sęk, 2020; Orth & Robins, 2014).

Związek między działaniem a samooceną ujawnia się szczególnie wyraźnie w sytuacjach kryzysowych. Utrata zdrowia, sprawności lub dotychczasowych ról życiowych może prowadzić do zachwiania poczucia kontroli oraz obniżenia samooceny. Jednostka doświadcza wówczas ograniczenia wpływu na rzeczywistość, co sprzyja poczuciu bezradności i dezorganizacji funkcjonowania (Bandura, 1986; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).



Literatura wskazuje jednak, że proces adaptacji do trudnych doświadczeń często wiąże się z odbudową samooceny poprzez działanie. Nawet niewielkie formy aktywności mogą inicjować proces odzyskiwania kontroli oraz stopniowej reorganizacji funkcjonowania, o ile towarzyszy im możliwość nadawania znaczenia podejmowanym działaniom oraz ich integracji z obrazem siebie (Bandura, 1986; Poprawa, 2008).

Istotnym aspektem tego procesu jest jego zakorzenienie w kontekście środowiskowym. Możliwość podejmowania działania zależy nie tylko od zasobów jednostki, lecz także od warunków sprzyjających aktywności. Środowisko wspierające poczucie bezpieczeństwa, eksplorację oraz stopniowe angażowanie się w działanie sprzyja rozwojowi sprawczości oraz bardziej stabilnej samooceny (Wrona-Polańska, 2011; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

Takie podejście zakłada, że samoocena może ulegać zmianom pod wpływem działania, regulacji oraz interpretacji własnych doświadczeń. W tym sensie doświadczenia skuteczności i wpływu nie są tożsame z samooceną, lecz mogą pośrednio wspierać jej odbudowę, zwłaszcza gdy są spójnie włączane do obrazu siebie.

Metaanalizy i badania podłużne wskazują, że samoocena pozostaje jednym z istotnych predyktorów dobrostanu psychicznego, satysfakcji z życia oraz nasilenia objawów depresyjnych i lękowych. Osoby charakteryzujące się wyższą i bardziej stabilną samooceną częściej wykazują większą odporność psychiczną oraz lepsze przystosowanie do sytuacji trudnych. Oznacza to, że zainteresowanie samooceną w psychologii wynika nie tylko z jej znaczenia dla obrazu siebie, lecz także z jej ścisłego związku ze zdrowiem psychicznym i funkcjonowaniem w warunkach obciążenia (Orth & Robins, 2022).

W literaturze podkreśla się, że doświadczenia kryzysowe mogą prowadzić zarówno do czasowego obniżenia samooceny, jak i do jej reorganizacji. Sposób przebiegu tego procesu zależy od dostępnych zasobów osobistych, wsparcia społecznego oraz możliwości nadawania znaczenia trudnym doświadczeniom. Oznacza to, że samoocena nie tylko współkształtuje adaptację do kryzysu, lecz sama może stać się jednym z obszarów wymagających odbudowy i integracji (Tedeschi & Calhoun, 2004; Bonanno, 2004).

Perspektywa ta wskazuje, że samoocena może być analizowana zarówno jako zasób wspierający funkcjonowanie w sytuacjach trudnych, jak i jako obszar podatny na zmianę pod wpływem doświadczeń działania. Ujęcie to stanowi istotne odniesienie dla dalszych analiz empirycznych dotyczących odbudowy poczucia własnej wartości w warunkach stresu oraz kryzysu.



2.5 Podsumowanie

Przeprowadzona analiza wskazuje, że samoocena nie powinna być ujmowana wyłącznie jako względnie trwała cecha, lecz jako dynamiczny proces regulacyjny powiązany z doświadczeniem, działaniem i kontekstem środowiskowym. Jej znaczenie ujawnia się szczególnie wyraźnie w sytuacjach stresu i kryzysu, kiedy wpływa na sposób interpretowania trudności, ocenę własnych możliwości oraz dobór strategii radzenia sobie (Rosenberg, 1965; Orth & Robins, 2022).

Znaczenie adaptacyjne samooceny zależy nie tylko od poziomu, lecz także od stabilności, adekwatności oraz zakorzenienia w realnym doświadczeniu. Szczególną rolę odgrywa tu poczucie sprawczości oraz przekonania o własnej skuteczności, które pozostają z samooceną powiązane, choć nie są z nią tożsame. W tym sensie samoocena może wzmacniać odporność psychiczną, ale może też pozostawać obszarem szczególnej podatności na skutki przeciążenia psychicznego (Bandura, 1986; Baumeister et al., 2003).

W kontekście stresu samoocena wpływa na ocenę sytuacji i dobór strategii radzenia sobie, a równocześnie sama ulega zmianom pod wpływem doświadczeń kryzysowych. Relacja ta ma zatem charakter dwukierunkowy. Oznacza to, że samoocena może być rozumiana zarówno jako zasób wspierający funkcjonowanie psychiczne, jak i jako obszar wymagający odbudowy w toku adaptacji do trudnych doświadczeń (Orth & Robins, 2014, 2022; Heszen-Celińska & Sęk, 2020).

W pracy przyjęto, że odbudowa samooceny dokonuje się przede wszystkim poprzez doświadczenie działania, regulacji oraz nadawania znaczenia sytuacjom trudnym. Ujęcie to stanowi podstawę dalszych analiz empirycznych, a zarazem tworzy bezpośrednie przejście do kolejnego rozdziału. W rozdziale trzecim relacja z naturą zostanie omówiona jako potencjalny zasób wspierający dobrostan psychiczny, regulację napięcia oraz procesy adaptacyjne (Bandura, 1986; Poprawa, 2008; Orth & Robins, 2022).



Rozdział 3. Psychologia relacji człowieka z naturą

3.1 Wprowadzenie

Współczesna psychologia coraz wyraźniej uwzględnia znaczenie środowiska życia dla funkcjonowania psychicznego człowieka. Zdrowie psychiczne ujmowane jest dziś jako efekt relacji między jednostką, jej otoczeniem społecznym i środowiskiem fizycznym. W tym kontekście natura coraz częściej rozumiana jest jako czynnik mogący wspierać regulację stresu, dobrostan psychiczny i procesy adaptacyjne (Romaniuk & Gawrych, 2025; Kaleta et al., 2025; Gawrych, 2022).

W niniejszej pracy zasadnicze znaczenie mają ustalenia psychologii środowiskowej, psychologii pozytywnej oraz badań nad stresem i dobrostanem psychicznym. Ujęcia ekopsychologiczne i ekopsychiatryczne pełnią funkcję uzupełniającą i interpretacyjną. Współczesna literatura obejmuje przy tym kilka powiązanych obszarów: badania nad ekspozycją na zielen, analizy dotyczące więzi z naturą (nature connectedness) oraz badania nad interwencjami psychologii pozytywnej opartymi na kontakcie z naturą (nature-based interventions). Tak szerokie ujęcie pozwala lepiej zrozumieć, w jaki sposób środowisko naturalne może wiązać się z funkcjonowaniem psychicznym człowieka (Kaleta et al., 2025; Romaniuk & Gawrych, 2025).

Szczególnego znaczenia nabiera w tym kontekście rozróżnienie między kontaktem z naturą a relacją z naturą. Kontakt odnosi się przede wszystkim do samego przebywania w środowisku przyrodniczym i ekspozycji na jego bodźce. Relacja z naturą stanowi kategorię szerszą, obejmującą także sposób przeżywania tego doświadczenia, przypisywane mu znaczenia oraz poczucie więzi i współzależności. W badaniach psychologicznych coraz częściej podkreśla się, że to właśnie jakość tej relacji może pozostawać w związku ze stresem, dobrostanem psychicznym oraz sposobami regulacji emocji i radzenia sobie (Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009; Gawrych, 2024).

Dotychczasowe przeglądy wskazują, że kontakt z naturą oraz oddziaływania oparte na środowisku naturalnym mogą sprzyjać redukcji stresu, poprawie nastroju, obniżeniu nasilenia objawów lękowych i depresyjnych oraz wzmacnianiu dobrostanu psychicznego. Efekty te są zróżnicowane w zależności od typu interwencji, populacji i jakości badań. W literaturze podkreśla się również, że znaczenie natury wykracza poza funkcję rekreacyjną czy estetyczną i może obejmować wymiar psychologiczny, regulacyjny i egzystencjalny (Kaleta et al., 2025; Romaniuk & Gawrych, 2025; Gawrych, 2022).



Perspektywa ta pozostaje szczególnie istotna w kontekście doświadczeń kobiet funkcjonujących w małych miejscowościach, dla których kontakt z przyrodą może być częścią codziennych praktyk regulacyjnych, refleksji lub odzyskiwania równowagi po doświadczeniach stresowych i kryzysowych. Celem niniejszego rozdziału jest uporządkowanie podstawowych pojęć i ujęć relacji człowieka z naturą oraz przedstawienie znaczenia środowiska naturalnego w doświadczeniu stresu, regulacji emocji i procesach adaptacyjnych. Ujęcie to stanowi punkt wyjścia dla dalszych analiz, w których natura traktowana jest jako potencjalny zasób psychologiczny, a nie wyłącznie element tła codziennego funkcjonowania.

3.2 Podstawowe definicje i ujęcia

W badaniach nad relacją człowieka z naturą istotne jest rozróżnienie między samym kontaktem z naturą a więzią z naturą (*nature connectedness*). Kontakt z naturą odnosi się przede wszystkim do bezpośredniego przebywania w środowisku przyrodniczym lub ekspozycji na jego elementy, takie jak zieleń, woda, dźwięki czy zapachy. Wiąż z naturą stanowi natomiast konstrukt szerszy i obejmuje subiektywnie przeżywane poczucie związku, bliskości i współzależności ze światem przyrody. Współczesne badania wskazują, że to właśnie jakość tej więzi może pozostawać w związku z dobrostanem psychicznym, stresem oraz sposobami regulacji emocji i radzenia sobie (Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009; Gawrych, 2024).

Najsilniejszych empirycznych podstaw do analiz znaczenia natury dla zdrowia psychicznego dostarcza psychologia środowiskowa. Koncentruje się ona na badaniu związków między cechami otoczenia a procesami emocjonalnymi, poznawczymi i behawioralnymi człowieka. W jej obrębie rozwinięto najważniejsze teorie wyjaśniające regulacyjną funkcję natury, w tym teorię redukcji stresu Ulricha oraz teorię odnowy uwagi Kaplanów. Z tej perspektywy środowisko naturalne może być rozumiane jako kontekst sprzyjający obniżeniu pobudzenia, regeneracji zasobów poznawczych i poprawie samopoczucia psychicznego (Ulrich, 1983; Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995).

Uzupełniającą perspektywę stanowi ekopsychologia, która wyłoniła się jako nurt refleksji nad psychologicznymi konsekwencjami oddzielenia człowieka od świata przyrody. W ujęciu tym relacja z naturą nie jest jedynie kwestią ekspozycji na bodźce środowiskowe, lecz elementem tożsamości, sensu i dobrostanu. Theodore Roszak wskazywał, że kryzys psychiczny współczesnego człowieka i kryzys ekologiczny nie są zjawiskami całkowicie odrębnymi. W jego ocenie oddzielenie człowieka od świata przyrody może prowadzić zarówno do degradacji środowiska naturalnego, jak i pogłębiania cierpienia psychicznego.



Ekopsychologia akcentuje zatem relacyjny charakter ludzkiego funkcjonowania oraz znaczenie ponownego odnajdywania więzi z naturą jako elementu wspierającego dobrostan i zdrowie psychiczne (Roszak, 2025).

Z ekopsychologią wiąże się również pojęcie ekopsychoterapii, rozumianej jako podejście terapeutyczne uwzględniające relację człowieka z naturą w procesie wspierania zdrowia psychicznego. W odróżnieniu od psychologii środowiskowej, która koncentruje się głównie na wynikach badań empirycznych, ekopsychoterapia mocniej akcentuje wymiar egzystencjalny, tożsamościowy i znaczeniowy. W tym kontekście szczególne znaczenie ma koncepcja „ekologicznego Ja”, zgodnie z którą tożsamość człowieka nie kończy się na granicach jednostkowego „Ja”, lecz obejmuje także relacje z innymi ludźmi, istotami pozaludzkimi i środowiskiem naturalnym. Tak rozumiana więź z naturą może sprzyjać zarówno dobrostanowi psychicznemu, jak i rozwojowi postaw odpowiedzialności i współzależności (Kulik, 2024; Gawrych, 2022).

Istotnym zapleczem teoretycznym dla rozumienia relacji człowieka z naturą pozostaje także koncepcja biofilii Edwarda O. Wilsona. Zakłada ona, że człowiek posiada wrodzoną tendencję do poszukiwania kontaktu z życiem i procesami naturalnymi, ponieważ relacja ta ma znaczenie adaptacyjne i rozwojowe. Z tej perspektywy potrzeba kontaktu z naturą nie jest wyłącznie efektem kulturowych preferencji, lecz może być rozumiana jako głęboko zakorzeniony wymiar ludzkiego funkcjonowania psychicznego. Choć biofilia nie stanowi samodzielnego wyjaśnienia wszystkich korzyści wynikających z kontaktu z naturą, pozostaje ważnym tłem interpretacyjnym dla współczesnych badań nad dobrostanem psychicznym i zdrowiem środowiskowym (Wilson, 1984; Bratman et al., 2019).

Współczesne ujęcia ekopsychiatryczne rozszerzają tę perspektywę, podkreślając znaczenie środowiska naturalnego dla profilaktyki, leczenia i całościowego rozumienia zdrowia psychicznego. W obszarze oprócz wpływu ekspozycji na zieleni czy interwencji opartych na naturze, analizuje się także takie zjawiska, jak stres środowiskowy, lęk ekologiczny czy psychiczne konsekwencje kryzysu klimatycznego. Oznacza to, że relacja człowieka z naturą może być ujmowana jednocześnie jako przedmiot badań psychologicznych, kontekst zdrowienia oraz element szerszego społeczno-środowiskowego rozumienia kondycji psychicznej człowieka (Gawrych, 2022; Bratman et al., 2019).

3.3 Oddziaływania oparte na kontakcie z naturą w praktyce klinicznej

Istotnym uzupełnieniem ekopsychologii pozostają ujęcia psychologii środowiskowej, które dostarczają empirycznych podstaw dla analiz wpływu natury na funkcjonowanie



psychiczne człowieka. W przeciwieństwie do bardziej krytycznych i filozoficznych nurtów ekopsychologicznych, psychologia środowiskowa koncentruje się na badaniu związków między cechami otoczenia a procesami emocjonalnymi, poznawczymi i behawioralnymi. To właśnie na jej gruncie powstały najważniejsze teorie wyjaśniające regulacyjną funkcję natury, takie jak teoria redukcji stresu Ulricha oraz teoria odnowy uwagi Kaplanów (Ulrich, 1983; Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995).

W praktyce psychologicznej i terapeutycznej coraz częściej wykorzystuje się pojęcie ekoterapii, odnoszące się do oddziaływań, w których kontakt z naturą jest celowo włączany w proces wspierania zdrowia psychicznego. Obejmuje to między innymi terapię lasem, hortiterapię, spaceroterapię, działania wspólnotowe w ogrodach oraz inne formy pracy wykorzystujące środowisko naturalne jako aktywny kontekst zdrowienia. W literaturze podkreśla się, że natura nie pełni w nich roli biernego tła, lecz współtworzy warunki sprzyjające regulacji napięcia, odbudowie zasobów i psychicznej reorganizacji doświadczenia (Jordan & Hinds, 2016; Clinebell, 2013).

Podsumowując, pojęcia takie jak ekoterapia, ekopsychoterapia, psychologia środowiskowa i ekopsychiatria nie są tożsame, choć częściowo się uzupełniają. Ekoterapia odnosi się głównie do praktycznych form wsparcia opartych na naturze. Ekopsychoterapia akcentuje głębszy wymiar tożsamościowy, egzystencjalny i relacyjny. Psychologia środowiskowa dostarcza podstaw empirycznych, natomiast ekopsychiatria podkreśla znaczenie środowiska naturalnego dla profilaktyki i leczenia zaburzeń psychicznych. Te wspólnie pojęcia tworzą interdyscyplinarne ramy dla rozumienia zdrowia psychicznego człowieka w relacji ze światem przyrody (Simonienko et al., 2024; Gawrych, 2022).

Współczesne oddziaływania oparte na kontakcie z naturą coraz częściej ujmowane są jako uzupełnienie klasycznych form wsparcia psychologicznego i psychoterapeutycznego. Ich znaczenie wynika z założenia, że środowisko naturalne może pełnić funkcję aktywnego kontekstu wspierającego regulację emocji, redukcję napięcia psychicznego oraz odbudowę zasobów osobistych. W odróżnieniu od podejść skoncentrowanych wyłącznie na redukcji objawów, interwencje te akcentują także wzmacnianie dobrostanu, poczucia sprawczości oraz zdolności adaptacyjnych jednostki (Seligman, 2005; Kaczmarek, 2016; Jordan & Hinds, 2016).

Do najczęściej opisywanych form takich oddziaływań należą terapia lasem, hortiterapia, praktyki uważności realizowane w środowisku naturalnym, arteterapia plenerowa oraz działania wspólnotowe oparte na korzystaniu z ogrodów i terenów zielonych. Choć różnią się one zakresem, intensywnością i kontekstem zastosowania, łączy je przekonanie, że kontakt



z naturą może wspierać procesy zdrowienia poprzez jednoczesne uruchamianie mechanizmów biologicznych, poznawczych, emocjonalnych i relacyjnych. Badania wskazują, że skuteczność tych form wsparcia zależy zarówno od ekspozycji na naturę, oraz także od rodzaju aktywności, znaczenia przypisywanego doświadczeniu oraz indywidualnych cech uczestników (Jordan & Hinds, 2016; Simonienko et al., 2024).

Jedną z najlepiej opisanych form oddziaływań opartych na naturze są kąpiele leśne i terapia lasem. Badania wykazały, że przebywanie w środowisku leśnym może wiązać się z obniżeniem poziomu kortyzolu, redukcją ciśnienia krwi, zmniejszeniem napięcia mięśniowego oraz poprawą nastroju i funkcjonowania poznawczego. Wyniki sugerują, że mechanizm ten opiera się na wielozmysłowej ekspozycji na środowisko naturalne, obejmującej dźwięki, zapachy, strukturę przestrzeni i rytm przyrody. Wielozmysłowość zatem wspiera proces regeneracji psychofizycznej (Hansen et al., 2017).

Podobne znaczenie przypisuje się hortiterapii, rozumianej jako forma wsparcia wykorzystująca aktywny lub bierny kontakt z roślinami, ogrodem i czynnościami pielęgnacyjnymi. Badania wskazują, że hortiterapia może wspierać koncentrację, redukować napięcie psychiczne, wzmacniać poczucie sprawczości oraz sprzyjać integracji sensorycznej i społecznej. W warunkach klinicznych i rehabilitacyjnych szczególne znaczenie przypisuje się temu, że ogród staje się przestrzenią działania, obserwacji wzrostu oraz doświadczania efektów własnej aktywności, co może mieć istotną funkcję regulacyjną i adaptacyjną (Łatkowska & Wójt, 2015; Barnicle & Stoelzle, 2003; Trojanowska, 2013).

Do tej grupy oddziaływań zalicza się również praktyki uważności realizowane w środowisku naturalnym, arteterapię plenerową oraz działania społecznościowe prowadzone w ogrodach i terenach zielonych. Analizy wskazują, że tego rodzaju aktywności mogą sprzyjać regulacji emocjonalnej, obniżeniu poziomu stresu, wzmacnianiu więzi społecznych oraz odbudowie poczucia sensu i sprawczości. Wspólnym ich mianownikiem jest to, że natura nie pełni w nich roli biernego tła, lecz aktywnego kontekstu wspierającego zdrowienie i psychologiczną reorganizację doświadczenia (Jordan & Hinds, 2016; Clinebell, 2013; Simonienko et al., 2024).

3.4 Znaczenie natury w regulacji stresu i odbudowie zasobów psychicznych

Znaczenie natury w regulacji napięcia znajduje potwierdzenie w badaniach psychologicznych i neurobiologicznych. Metaanalizy, badania eksperymentalne oraz przeglądy systematyczne wskazują, że kontakt ze środowiskiem naturalnym może wiązać się z obniżeniem poziomu stresu, redukcją napięcia emocjonalnego oraz poprawą samopoczucia



psychicznego. W badaniach potwierdzono również związek kontaktu z naturą z ograniczeniem ruminalacji, poprawą koncentracji oraz wspieraniem procesów regeneracyjnych organizmu (Bratman et al., 2019; Hansen et al., 2017; Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Badania empiryczne i przeglądowe z ostatnich lat wskazują, że kontakt z naturą oraz większa dostępność terenów zielonych pozostają istotnie związane z funkcjonowaniem psychicznym człowieka. Najczęściej analizowane obszary obejmują poziom odczuwanego stresu, nasilenie objawów depresyjnych i lękowych oraz dobrostan psychiczny. Wyniki sugerują, że środowisko naturalne sprzyja ograniczeniu nadmiaru bodźców, obniżeniu pobudzenia oraz odzyskiwaniu względnej równowagi psychofizycznej, podczas gdy przeciążające warunki miejskie mogą nasilać reaktywność stresową (Lederbogen et al., 2011; Houlden et al., 2018).

W późniejszych pracach Ulrich opisywał ten proces jako szybką, częściowo przedpoznawczą reakcję fizjologiczną, uruchamianą przez bodźce sensoryczne obecne w środowisku naturalnym, takie jak zapachy, dźwięki czy struktura krajobrazu. Badania wykazały, że ekspozycja na środowisko naturalne może wiązać się z obniżeniem poziomu kortyzolu oraz innych wskaźników reaktywności stresowej, co wspiera tezę o jego regulacyjnej funkcji. Wyniki te wzmacniają znaczenie teorii redukcji stresu jako jednego z kluczowych wyjaśnień psychologicznego oddziaływania natury (Ulrich et al., 1991; Hansen et al., 2017).

Z perspektywy niniejszej pracy teoria redukcji stresu Ulricha stanowi jedno z najważniejszych wyjaśnień potencjalnej funkcji regulacyjnej relacji z naturą. Pozwala ona rozumieć, że kontakt ze środowiskiem naturalnym może uruchamiać szybkie, częściowo przedświadome procesy obniżające pobudzenie fizjologiczne i emocjonalne. Ujęcie to ma szczególne znaczenie w analizie doświadczeń kobiet zmagających się ze stresem i sytuacjami kryzysowymi, ponieważ wskazuje, że natura może wspierać regulację napięcia jeszcze przed pełnym poznawczym opracowaniem doświadczenia (Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991).

Szerszego kontekstu interpretacyjnego dla rozumienia natury jako zasobu dostarcza także społeczno-ekologiczne ujęcie rezyliencji. W tej perspektywie proces adaptacji do przeciwności jest ujmowany jako efekt dynamicznej relacji między osobą a jej otoczeniem społecznym i fizycznym. Jak wskazuje Ungar (2011), możliwość pozytywnej adaptacji mimo obecności istotnych czynników ryzyka zależy w dużej mierze od dostępności zasobów środowiskowych, jakości relacji oraz kulturowo uwarunkowanych form wsparcia (Ungar, 2011).



Perspektywę tę rozwijają również Hanson i Hanson (2022), podkreślając, że zdolność człowieka do radzenia sobie z przeciwnościami wiąże się nie tylko z ochroną przed czynnikami ryzyka, lecz także z aktywnym rozwijaniem zasobów wspierających dobrostan, poczucie bezpieczeństwa, sprawczość oraz wewnętrzną równowagę. Autorzy zwracają uwagę, że rezyliencja nie jest cechą stałą, lecz procesem opartym na wzmacnianiu zasobów psychicznych i środowiskowych, które pomagają jednostce adaptować się do zmieniających się warunków życia (Hanson & Hanson, 2022).

Z tej perspektywy kontakt z naturą może być rozumiany nie tylko jako bodziec sprzyjający redukcji stresu, lecz także jako element szerszego układu zasobów wspierających regulację napięcia, dobrostan i procesy adaptacyjne. Relacja z naturą może stanowić jedno ze źródeł doświadczeń wzmacniających poczucie spokoju, wpływu, zakorzenienia i nadziei, a tym samym wspierać proces adaptacji do sytuacji trudnych i kryzysowych (Hanson & Hanson, 2022; Ungar, 2011).

Takie rozumienie natury jako zasobu pozostaje zbieżne również z perspektywą psychologii pozytywnej, która akcentuje znaczenie czynników wspierających jednostkę w radzeniu sobie z przeciwnościami oraz w podtrzymywaniu dobrostanu psychicznego. W tym ujęciu doświadczenie stresu i sytuacji kryzysowych nie musi prowadzić wyłącznie do dezorganizacji funkcjonowania. Sytuacja kryzysowa może uruchamiać procesy adaptacyjne związane z poszukiwaniem nowych sposobów radzenia sobie, odbudowywaniem poczucia wpływu i odzyskiwaniem równowagi psychicznej (Seligman, 2005; Kaczmarek, 2016).

Szczególnego znaczenia nabierają wówczas zarówno zasoby osobiste, takie jak samoocena i strategie radzenia sobie, jak i zasoby środowiskowe, do których można zaliczyć także relację człowieka z naturą. W kontekście psychologii pozytywnej oraz teorii zasobów można przypuszczać, że relacja z naturą może pozostawać związana nie tylko z regulacją napięcia, lecz także z poczuciem sprawczości, kompetencji i bardziej pozytywnym obrazem siebie. Zależności te wymagają jednak dalszych badań, zwłaszcza prowadzonych metodami jakościowymi. Z tej perspektywy kontakt z przyrodą można rozumieć nie tylko jako czynnik sprzyjający redukcji napięcia, lecz także jako element wspierający sprawczość, regulację emocji i proces adaptacji do trudnych doświadczeń (Seligman, 2005; Kaczmarek, 2016; Lazarus & Folkman, 1984; Rosenberg, 1965; Bratman et al., 2019; Gawrych, 2022).

Znaczenie środowiska naturalnego można rozumieć również w świetle koncepcji biofilii, zgodnie z którą człowiek posiada wrodzoną tendencję do poszukiwania kontaktu z życiem i procesami naturalnymi. Z tej perspektywy relacja z przyrodą nie stanowi wyłącznie efektu kulturowych preferencji, lecz głęboko zakorzeniony wymiar ludzkiego funkcjonowania.



Współczesne badania nie traktują biofilii jako jedynej wyjaśnienia wpływu natury na zdrowie psychiczne, ale wskazują, że może ona stanowić istotne zaplecze interpretacyjne dla obserwowanych korzyści związanych z kontaktem z przyrodą (Wilson, 1984; Bratman et al., 2019).

Istotna rola natury znajduje potwierdzenie również w badaniach biologicznych i epidemiologicznych. Analizy wskazują, że codzienna ekspozycja na zieleni oraz większa dostępność terenów naturalnych mogą wiązać się z niższym nasileniem objawów psychicznych, lepszym funkcjonowaniem zdrowotnym oraz wyższym dobrostanem psychicznym. Ujęcia integrujące perspektywę psychologiczną, biologiczną i środowiskową podkreślają zarazem, że natura oddziałuje nie tylko na poziomie psychologicznym, lecz także biologicznym i społecznym, wspierając bardziej całościowe rozumienie zdrowia psychicznego (Bratman et al., 2019; Houlden et al., 2018; Romaniuk & Gawrych, 2025).

Obecnie w psychologii coraz częściej zwraca się również uwagę na możliwe mechanizmy pośredniczące, takie jak aktywność fizyczna, uważność, poczucie regeneracji oraz jakość sąsiedztwa. Czynniki te mogą częściowo wyjaśniać, w jaki sposób kontakt z naturą wiąże się z funkcjonowaniem psychicznym i dobrostanem (Geneshka et al., 2021).

Osobnego znaczenia nabierają procesy poznawcze związane z ruminacją i regulacją emocjonalną. Badania eksperymentalne wskazują, że kontakt z naturą sprzyja ograniczeniu ruminacji. Może też wspierać wyciszenie procesów poznawczych podtrzymujących napięcie psychiczne (Bratman et al., 2015).

Szczególnie wyraźne są wyniki dotyczące dobrostanu psychicznego. Przeglądy systematyczne i badania populacyjne wskazują, że większa ilość terenów zielonych w otoczeniu miejsca zamieszkania najczęściej wiąże się z wyższą satysfakcją z życia oraz lepszym samopoczuciem psychicznym. Wyniki sugerują również, że znaczenie mają różne formy kontaktu z naturą: dostępność zieleni, możliwość jej oglądania, odwiedzanie terenów zielonych oraz subiektywnie przeżywana więź z przyrodą (Houlden et al., 2018; White et al., 2019).

Część badań koncentruje się również na konkretnych formach aktywności opartych na kontakcie z naturą. Wyniki tych analiz wskazują na możliwe korzyści w obszarze redukcji napięcia psychicznego, poprawy nastroju, koncentracji oraz wzmacniania poczucia sprawczości. Jednocześnie badacze podkreślają, że efekty oddziaływań opartych na naturze nie mają charakteru uniwersalnego i mogą zależeć od kontekstu badania, indywidualnych cech uczestników oraz sposobu realizacji działań (Hansen et al., 2017; Gawrych, 2022; Trojanowska, 2013).



Mimo rosnącej liczby badań nadal stosunkowo niewiele analiz dotyczy bezpośrednio kobiet mieszkających w małych miejscowościach lub na obszarach wiejskich. Oznacza to istotną lukę badawczą, szczególnie w odniesieniu do jakościowego rozumienia znaczeń nadawanych naturze w codziennym funkcjonowaniu i w sytuacjach przeciążenia psychicznego.

Podsumowując, dotychczasowe badania dostarczają licznych, choć nie całkowicie jednorodnych danych sugerujących, że kontakt z naturą i zielenią może sprzyjać obniżeniu stresu, mniejszemu nasileniu objawów depresyjnych i lękowych oraz wyższemu dobrostanowi psychicznemu. Jednocześnie widoczna pozostaje potrzeba badań uwzględniających bardziej zróżnicowane grupy społeczne i konteksty życia, w tym doświadczenia kobiet mieszkających w małych miejscowościach (Romaniuk & Gawrych, 2025; Houlden et al., 2018; Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Większość badań koncentruje się na pomiarze zależności między zmiennymi, przy ograniczonym uwzględnieniu sposobu, w jaki osoby badane same opisują znaczenia nadawane relacji z naturą. Perspektywa ta uzasadnia podjęcie badań własnych skoncentrowanych na jakościowym rozumieniu relacji z naturą jako potencjalnego zasobu wspierającego regulację stresu i procesy adaptacyjne.

3.5 Podsumowanie

Przedstawione w rozdziale ujęcia teoretyczne oraz wyniki dotychczasowych badań wskazują, że środowisko naturalne może stanowić istotny kontekst funkcjonowania psychicznego człowieka. W niniejszej pracy natura jest ujmowana, lecz jako potencjalny zasób psychologiczny wspierający regulację napięcia, dobrostan oraz procesy adaptacyjne. Znaczenie mają przy tym zarówno sam kontakt z naturą, jak i relacja z nią rozumiana jako więź, sposób przeżywania oraz znaczenia przypisywane doświadczeniu przyrody.

Dotychczasowe badania empiryczne, przeglądy systematyczne i metaanalizy sugerują, że kontakt z naturą może pozostawać w związku z redukcją stresu, niższym nasileniem objawów depresyjnych i lękowych oraz wyższym dobrostanem psychicznym. Wyniki te są obiecujące, jednak literatura pozostaje częściowo zróżnicowana metodologicznie. Zakres obserwowanych efektów zależy od rodzaju badania, charakterystyki badanych grup oraz jakości dostępnych danych.

W perspektywie przyjętej w niniejszej pracy relacja z naturą rozumiana jest szerzej niż sama ekspozycja na środowisko naturalne. Obejmuje ona również poczucie więzi, przypisywane naturze znaczenia oraz funkcje, jakie pełni ona w codziennym życiu jednostki. Z tego względu natura może być analizowana nie tylko jako czynnik sprzyjający obniżeniu



napięcia, lecz także jako zasób wspierający sprawczość, równowagę psychiczną oraz proces adaptacji do doświadczeń stresowych i kryzysowych.

Mimo rosnącej liczby badań nadal stosunkowo niewiele wiadomo o jakościowo opisywanym znaczeniu relacji z naturą. Niewystarczające rozpoznanie zagadnienia obejmuje zwłaszcza odniesienie do doświadczeń kobiet mieszkających w małych miejscowościach, do codziennego wykorzystywania natury w regulacji stresu i odbudowie zasobów psychicznych. Właśnie ta luka badawcza uzasadnia podjęcie badań własnych, ukierunkowanych na zrozumienie tego, jakie znaczenia badane kobiety przypisują relacji z naturą i jak wpisuje się ona w ich doświadczenie stresu, radzenia sobie i samoocenę.



Rozdział 4. Metodologia badań własnych

4.1 Założenia metodologiczne, przedmiot i cel badań

Badanie osadzono w paradygmacie jakościowym. Jego celem jest pogłębione rozumienie sposobów przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych przez badane osoby. Szczególną uwagę poświęcono strategiom radzenia sobie, znaczeniu samooceny, poczuciu wpływu i sprawczości oraz znaczeniom nadawanych relacji z naturą.

Zastosowano strategię wielokrotnego studium przypadku, umożliwiającą analizę doświadczeń w ich naturalnym kontekście biograficznym, relacyjnym i środowiskowym. Podejście to pozwala również oddzielić poziom opisu przypadku od poziomu interpretacji materiału empirycznego.

Dane jakościowe uzupełniono wynikami narzędzi psychometrycznych (KPS, MINI-COPE, SES), które pełnią wyłącznie funkcję opisowo-interpretacyjną. Nie stanowią one podstawy do wnioskowania statystycznego ani do oceny skuteczności oddziaływań środowiskowych, lecz służą lepszemu osadzeniu narracji poszczególnych przypadków.

Tak zaprojektowana strategia badawcza pozostaje spójna z przyjętymi ramami teoretycznymi i umożliwia analizę stresu jako procesu wielowymiarowego, obejmującego aspekty intrapsychiczne, relacyjne i środowiskowe.

Cel i przedmiot badań

Celem niniejszej pracy jest jakościowa analiza sposobów przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych, strategii radzenia sobie, znaczenia samooceny oraz roli relacji z naturą w doświadczeniach kobiet z małych miejscowości.

Przedmiotem badań były sposoby przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych, strategie radzenia sobie, samoocena oraz rola relacji z naturą w doświadczeniach kobiet z małych miejscowości.

Podmiot badań stanowiły kobiety z małych miejscowości doświadczające sytuacji stresowych i kryzysowych, dla których kontakt z naturą stanowił element codziennego funkcjonowania.

Badanie ukierunkowano na opis i interpretację następujących obszarów doświadczenia badanych osób:

1. sposobów przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych;
2. stosowanych strategii radzenia sobie i sposobów regulacji napięcia;
3. samooceny, poczucia wpływu i sprawczości jako zasobów psychologicznych;
4. doświadczeń związanych z kontaktem z naturą w codziennym funkcjonowaniu;



5. znaczeń przypisywanych naturze w kontekście regulacji stresu i radzenia sobie z sytuacjami obciążającymi.

Wyróżnione obszary analityczne stanowią uszczegółowienie czterech głównych obszarów badania obejmujących doświadczenie stresu, strategie radzenia sobie, samoocenę oraz znaczenie relacji z naturą.

Tak sformułowane cel i przedmiot badań pozostają spójne z jakościowym charakterem badania oraz przyjętą strategią wielokrotnego studium przypadku i stanowią podstawę dalszej analizy empirycznej.

4.2 Problemy badawcze

Problemy badawcze stanowią operacjonalizację celu badań i wyznaczają kierunek analizy empirycznej. Odnoszą się do zagadnień, wobec których badanie ma dostarczyć odpowiedzi. Ujmowane są w postaci pytań dotyczących badanego zjawiska, jego uwarunkowań oraz relacji między jego elementami (Jeszka, 2013).

W metodologii badań naukowych wyróżnia się pytania rozstrzygające i dopełniające. Pytania rozstrzygające prowadzą do odpowiedzi typu „tak–nie”, natomiast pytania dopełniające służą pogłębionemu rozumieniu i interpretacji badanego zjawiska. Ze względu na jakościowy charakter niniejszego badania zasadnicze znaczenie mają pytania dopełniające. Umożliwiają one uchwycenie złożoności doświadczeń oraz znaczeń nadawanych im przez badane osoby (Bauman & Pilch, 2019).

Sformułowanie problemów badawczych w niniejszej pracy wynika bezpośrednio z przyjętego paradygmatu jakościowego oraz zastosowania strategii wielokrotnego studium przypadku. W tym ujęciu pytania badawcze nie mają statusu hipotez przeznaczonych do weryfikacji statystycznej, lecz pełnią funkcję porządkującą i ukierunkowującą analizę oraz interpretację materiału empirycznego (Stake, 2009; Yin, 2014).

Problemy badawcze odnoszą się do subiektywnego doświadczenia badanych osób, analizowanego w jego naturalnym kontekście biograficznym, relacyjnym i środowiskowym, oraz do znaczeń nadawanych temu doświadczeniu.

Główny problem badawczy:

W jaki sposób kobiety z małych miejscowości, dla których kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowi element codziennego funkcjonowania opisują doświadczenie stresu i sytuacji kryzysowych, jakie znaczenia nadają stosowanym sposobom radzenia sobie, jak postrzegają własną samoocenę oraz jak ujmują rolę relacji z naturą w regulacji napięcia i codziennym funkcjonowaniu?



Problemy szczegółowe:

1. W jaki sposób badane osoby opisują źródła, przebieg oraz konsekwencje doświadczanego stresu i sytuacji kryzysowych?
2. Jakie sposoby radzenia sobie oraz regulacji napięcia można wyodrębnić na podstawie narracji badanych osób i obserwacji kontekstu ich funkcjonowania?
3. Jak badane osoby postrzegają własną samoocenę, poczucie wpływu i sprawczości oraz jakie znaczenie przypisują tym zasobom w sytuacjach obciążających?
4. W jaki sposób badane osoby doświadczają relacji z naturą w codziennym funkcjonowaniu oraz jakie miejsca, aktywności i elementy środowiska naturalnego uznają za istotne?
5. Jakie znaczenia i funkcje badane osoby przypisują relacji z naturą w kontekście doświadczania stresu i sytuacji kryzysowych?

Sformułowane problemy badawcze mają charakter otwarty i eksploracyjny. Umożliwia to uchwycenie złożoności analizowanego zjawiska oraz jego osadzenia w kontekście biograficznym, relacyjnym i środowiskowym. Ich konstrukcja pozostaje spójna z przyjętą strategią jakościowego studium przypadku i stanowi bezpośredni punkt odniesienia dla dalszej analizy empirycznej.

4.3 Wielokrotne studium przypadku jako strategia badawcza

Studium przypadku stanowi jedną z podstawowych strategii badawczych w metodologii jakościowej i znajduje szczególne zastosowanie w analizie złożonych zjawisk osadzonych w ich naturalnym kontekście (Stake, 2009; Yin, 2014). Umożliwia ono pogłębione rozumienie doświadczeń jednostki bez redukowania ich do pojedynczych zmiennych, a zarazem pozwala uwzględnić ich wymiar biograficzny, relacyjny i środowiskowy.

Zgodnie z tym podejściem studium przypadku umożliwia pogłębione poznanie zjawisk współczesnych, szczególnie w sytuacjach, gdy badacz nie ma możliwości kontrolowania ich przebiegu, a kluczowe znaczenie mają pytania o charakterze eksploracyjnym: „jak?” i „dlaczego?”. Pozwala ono uchwycić doświadczenie jednostki w jego kontekście biograficznym, relacyjnym i środowiskowym, bez redukowania go do pojedynczych zmiennych.

W niniejszym badaniu zastosowano strategię wielokrotnego studium przypadku, rozumianą jako systematyczne opracowanie kilku przypadków istotnych z punktu widzenia problematyki badania. Istotą tej strategii jest integracja danych pochodzących z różnych źródeł oraz interpretacja znaczeń nadawanych doświadczeniu przez badane osoby. Jej wybór był



uzasadniony charakterem analizowanego zjawiska, jakim jest doświadczenie stresu oraz jego regulacja w kontekście relacji z otoczeniem naturalnym.

Uwzględniono również sposób, w jaki badane osoby postrzegają własne zasoby psychologiczne, w tym samoocenę, w sytuacjach obciążających. W tym ujęciu szczególne znaczenie ma włączenie indywidualnych narracji, osadzonych w historii życia, codziennym funkcjonowaniu oraz relacjach społecznych badanych osób.

Przyjęta strategia badawcza obejmuje opracowanie pięciu indywidualnych przypadków kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych. Takie podejście umożliwia zarówno pogłębione ujęcie każdego przypadku z osobna (perspektywa idiograficzna), jak i identyfikację podobieństw oraz różnic pomiędzy przypadkami, bez założeń uogólniania wyników na populację (Stake, 2009).

Istotnym elementem studium przypadku jest integracja danych pochodzących z różnych źródeł, takich jak wywiady, obserwacja oraz narzędzia psychometryczne. Takie podejście umożliwia zastosowanie triangulacji danych, co zwiększa spójność oraz wiarygodność interpretacji (Yin, 2014).

W tym ujęciu rzetelność badania rozumiana jest nie jako powtarzalność wyników, lecz jako spójność procesu badawczego, przejrzystość opisu oraz adekwatność interpretacji do zgromadzonego materiału empirycznego.

Kluczowym elementem strategii studium przypadku jest określenie jednostki analizy, rozumianej jako podstawowy przedmiot poznania badawczego (Yin, 2014). W podejściu jakościowym może nią być osoba, proces lub doświadczenie funkcjonujące w określonym kontekście (Stake, 2009).

W niniejszym badaniu podstawową jednostkę analizy stanowi indywidualny przypadek opracowywany jako spójna całość materiału empirycznego. W obrębie każdego przypadku przedmiotem szczegółowej analizy jest doświadczenie regulacji stresu w kontekście kontaktu z naturą, ujmowane jako proces osadzony w biografii, relacjach oraz środowisku życia codziennego. Takie rozróżnienie pozwala zachować metodologiczną jasność. Przypadek stanowi ramę organizującą dane, natomiast doświadczenie stresu, sposobów radzenia sobie, samooceny i znaczeń natury stanowi właściwy przedmiot interpretacji.

Jednostkę analizy stanowił indywidualny przypadek kobiety mieszkającej w małej miejscowości, doświadczającej stresu lub sytuacji kryzysowej, dla której kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowił element codziennego funkcjonowania.

Proces badawczy prowadzony jest na poziomie indywidualnych przypadków uczestniczek, obejmujących narracje kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych.



W tym ujęciu przypadek stanowi ramę analityczną, a jednostką analizy pozostaje doświadczenie rekonstruowane na podstawie wywiadów, obserwacji oraz danych uzupełniających.

Takie podejście umożliwia integrację perspektywy idiograficznej z ujęciem porównawczym przypadków oraz pozostaje spójne z przyjętą strategią wielokrotnego studium przypadku. Analiza ta pozwala ujmować badane zjawisko jako dynamiczny proces osadzony w kontekście relacyjnym i środowiskowym.

4.4 Metody i narzędzia badawcze

W niniejszym badaniu przyjęto sposób gromadzenia danych właściwy jakościowemu studium przypadku, oparty na integracji informacji pochodzących ze zróżnicowanych źródeł. Rozwiązanie to umożliwia wieloaspektowe ujęcie badanego zjawiska i wzmacnia spójność interpretacyjną analizy poprzez triangulację danych (Yin, 2014). W pracy triangulacja miała przede wszystkim charakter interpretacyjny. Dane z wywiadów, obserwacji i narzędzi psychometrycznych były zestawiane w obrębie każdego przypadku. Umożliwiało to analizę zbieżności i rozbieżności między źródłami oraz ich integrację w opisie i interpretacji przypadku.

Źródła danych obejmują:

- materiał narracyjny pozyskany w wywiadach półustrukturyzowanych z uczestniczkami badania,
- dane obserwacyjne rejestrowane w trakcie obserwacji uczestniczącej,
- uzupełniające dane pomiarowe uzyskane przy użyciu wystandaryzowanych narzędzi psychometrycznych (KPS, MINI-COPE, SES).

Wywiad półustrukturyzowany

Wywiad półustrukturyzowany stanowił główną technikę pozyskiwania danych jakościowych. Jego wybór był uzasadniony celem badania, którym było pogłębione rozpoznanie indywidualnych doświadczeń uczestniczek związanych ze stresem, sposobami radzenia sobie oraz znaczeniem relacji z naturą. Technika ta umożliwia jednocześnie zachowanie wspólnego obszaru problemowego i otwartości na subiektywny sposób nadawania znaczeń własnym doświadczeniom. Pozwala także na elastyczne prowadzenie rozmowy, dopytywanie o istotne wątki oraz dostosowywanie kolejności pytań do przebiegu narracji bez utraty porządku analitycznego.

Autorski kwestionariusz wywiadu dotyczącego doświadczeń związanych ze stresem, sposobami radzenia sobie oraz znaczenia relacji z naturą został opracowany na potrzeby



niniejszego badania. Jego konstrukcja została podporządkowana celowi pracy, problemom badawczym oraz założeniom podejścia jakościowego. W tym podejściu szczególne znaczenie przypisuje się subiektywnemu, narracyjnemu i kontekstowemu wymiarowi przeżyć. Pytania miały charakter otwarty i możliwie neutralny, co ograniczało ryzyko sugerowania odpowiedzi oraz zwiększało możliwość uzyskania autentycznego materiału empirycznego.

Kwestionariusz wywiadu obejmował część metryczkową, informacje dotyczące charakteru badania, instrukcję dla osoby prowadzącej, zasady poufności i anonimowości. Kolejna część narzędzia zawierała bloki pytań odnoszących się do relacji z naturą, doświadczenia stresu, sposobów radzenia sobie, poczucia wpływu i sprawczości, kontekstu relacyjnego oraz znaczeń przypisywanych naturze. Uwzględniono także pytania wprowadzające i kończące, których celem było stworzenie warunków sprzyjających bezpiecznemu rozpoczęciu i domknięciu rozmowy. Osoba prowadząca wywiad była zobowiązana do zachowania uważności na granice, tempo wypowiedzi i komfort uczestniczki. Pytania pogłębiające mogły być stosowane elastycznie, zależnie od przebiegu rozmowy. W konstrukcji narzędzia uwzględniono również kwestie etyczne. Dotyczyły one w szczególności dobrowolności udziału, możliwości odmowy odpowiedzi na wybrane pytania, prawa do wycofania się z badania na każdym etapie bez podania przyczyny oraz zapewnienia poufności i anonimizacji materiału.

Struktura wywiadu obejmuje następujące obszary:

- doświadczenia stresu i sytuacji kryzysowych,
- sposoby radzenia sobie i regulacji napięcia,
- samoocenę, poczucie wpływu i sprawczości,
- relację z naturą w codziennym funkcjonowaniu,
- znaczenia przypisywane relacji z naturą w sytuacjach obciążających.

Narzędzie zostało opracowane z uwzględnieniem inspiracji koncepcyjnych wynikających z narzędzi odnoszących się do relacji człowieka z naturą, takich jak Connectedness to Nature Scale (Mayer & Frantz, 2004) oraz Nature Relatedness Scale (Nisbet et al., 2009). Stanowiły one punkt odniesienia przy wyodrębnianiu obszarów tematycznych, jednak nie zostały zastosowane wprost. Zastosowanie wywiadu umożliwia analizę narracji badanych osób oraz sposobów opisywania przeżyć, bez narzucania kierunku odpowiedzi. Pozwala to na ujęcie badanego zjawiska w jego kontekście biograficznym, relacyjnym i środowiskowym, co miało szczególne znaczenie w badaniu realizowanym w strategii wielokrotnego studium przypadku.



Wywiad stanowił podstawowe źródło danych jakościowych i tworzył zasadniczy materiał do analizy poszczególnych przypadków.

Obserwacja uczestnicząca

Kolejną techniką gromadzenia danych była obserwacja uczestnicząca prowadzona z wykorzystaniem Arkusza Obserwacyjnego do Oceny Zachowań i Postaw Badanego (oprac. St. Tucholska). Umożliwiała ona rejestrowanie kontekstu sytuacyjnego, zachowań, dynamiki relacji oraz reakcji niewerbalnych.

Obok technik jakościowych zastosowano również wystandaryzowane narzędzia psychometryczne, których wyniki pełniły funkcję uzupełniającą i kontekstualizującą wobec materiału narracyjnego. Dane te były wykorzystywane w sposób opisowo-interpretacyjny. Wspierały rekonstrukcję profilu przypadku oraz porządkowanie opisu w odniesieniu do poziomu stresu, deklarowanych strategii radzenia sobie i zasobów psychologicznych, w tym samooceny. Nie stanowiły natomiast podstawy do wnioskowania statystycznego ani do oceny skuteczności oddziaływań środowiskowych.

Narzędzia badawcze

Zastosowanie wystandaryzowanych narzędzi psychologicznych (Kwestionariusz Poczucia Stresu, MINI-COPE, Skala Samooceny Rosenberga) miało charakter uzupełniający. Dane pomiarowe nie były wykorzystywane do wnioskowania statystycznego, lecz stanowiły punkt odniesienia dla interpretacji indywidualnych narracji badanych osób.

Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS)

Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) autorstwa Mieczysława Plopy i Ryszarda Makarowskiego (2010) jest narzędziem psychologicznym służącym do pomiaru subiektywnie doświadczanego stresu. Został opracowany w oparciu o współczesne koncepcje stresu psychologicznego, które ujmują go jako proces wielowymiarowy, osadzony zarówno w funkcjonowaniu wewnętrznym jednostki, jak i w jej relacjach z otoczeniem.

Założeniem konstrukcyjnym narzędzia jest traktowanie stresu nie jako jednorodnego zjawiska, lecz jako doświadczenia złożonego, obejmującego różne obszary funkcjonowania człowieka. Analizy psychometryczne wskazują na wyodrębnienie trzech powiązanych ze sobą wymiarów stresu:

- napięcia emocjonalnego,
- stresu zewnętrznego,
- stresu intrapsychicznego.

Napięcie emocjonalne odnosi się do subiektywnie odczuwanego niepokoju, drażliwości, zmęczenia oraz trudności w relaksacji. Wymiar ten obejmuje bezpośrednie



przeżywanie napięcia psychicznego i fizycznego towarzyszącego codziennemu funkcjonowaniu.

Stres zewnętrzny dotyczy doświadczeń wynikających z relacji społecznych oraz wymagań otoczenia. Obejmuje takie aspekty, jak poczucie przeciążenia obowiązkami, trudności interpersonalne, poczucie niesprawiedliwego traktowania czy nadmierne oczekiwania ze strony innych osób.

Stres intrapsychiczny odnosi się do wewnętrznych konfliktów, obaw oraz trudności związanych z obrazem siebie i poczuciem kontroli. W jego obrębie mieszczą się m.in. doświadczenia niepokoju dotyczącego przyszłości, poczucie bezradności oraz trudności w radzeniu sobie z przeszłymi doświadczeniami.

Kwestionariusz składa się z 27 twierdzeń odnoszących się do różnych aspektów funkcjonowania jednostki w sytuacjach obciążających. Odpowiedzi udzielane są w formie samoopisu, na pięciostopniowej skali, od „prawda” do „nieprawda”, z możliwością wyboru odpowiedzi pośrednich. Instrukcja podkreśla brak odpowiedzi poprawnych i niepoprawnych, akcentując znaczenie szczerości udzielanych odpowiedzi.

W strukturze narzędzia uwzględniono również twierdzenia o charakterze kontrolnym, które mogą wskazywać na tendencję do prezentowania siebie w sposób społecznie pożądany. Nie tworzą one odrębnej skali, lecz stanowią element wspierający interpretację wiarygodności uzyskanych wyników.

Właściwości psychometryczne narzędzia zostały potwierdzone w badaniach normalizacyjnych. Kwestionariusz charakteryzuje się zadowalającą rzetelnością oraz trafnością, a jego struktura czynnikowa potwierdza wielowymiarowy charakter doświadczenia stresu.

W niniejszym badaniu kwestionariusz KPS został wykorzystany jako narzędzie uzupełniające analizę jakościową. Jego zastosowanie nie miało na celu wnioskowania statystycznego. Użycie kwestionariusza umożliwiło pogłębienie rozumienia indywidualnego doświadczenia stresu oraz odniesienie narracji badanych osób do wyróżnionych wymiarów funkcjonowania psychicznego. Pozwoliło to na integrację danych deklaracyjnych z materiałem narracyjnym oraz lepsze uchwycenie złożoności analizowanego zjawiska.

MINI-COPE

Kwestionariusz MINI-COPE autorstwa Charlesa S. Carvera (1997), w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego i Niny Ogińskiej-Bulik (2009), jest narzędziem psychologicznym służącym do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem. Powstał jako skrócona wersja kwestionariusza COPE i opiera się na transakcyjnej koncepcji stresu. Zgodnie



z tym podejściem radzenie sobie ujmowane jest jako dynamiczny proces poznawczych i behawioralnych wysiłków podejmowanych w odpowiedzi na sytuacje obciążające.

Założeniem konstrukcyjnym narzędzia jest traktowanie radzenia sobie jako zjawiska wielowymiarowego, obejmującego zróżnicowane strategie o charakterze poznawczym, emocjonalnym i behawioralnym. MINI-COPE umożliwia identyfikację specyficznych sposobów reagowania na stres, a nie ogólnych stylów radzenia sobie.

Kwestionariusz składa się z 28 twierdzeń, które tworzą 14 skal odpowiadających różnym strategiom radzenia sobie. Każda ze skal obejmuje dwa twierdzenia. Odpowiedzi udzielane są na czterostopniowej skali częstotliwości: od 0 („prawie nigdy tak nie postępuję”) do 3 („prawie zawsze tak postępuję”).

W obrębie narzędzia wyróżnia się następujące strategie:

- aktywne radzenie sobie,
- planowanie,
- pozytywne przewartościowanie,
- akceptacja,
- poczucie humoru,
- zwrot ku religii,
- poszukiwanie wsparcia emocjonalnego,
- poszukiwanie wsparcia instrumentalnego,
- zajmowanie się czymś innym,
- zaprzeczanie,
- wyładowanie,
- używanie substancji psychoaktywnych,
- zaprzestanie działań,
- obwinianie siebie.

Struktura kwestionariusza umożliwia analizę wyników na poziomie poszczególnych strategii radzenia sobie.

Kwestionariusz ma charakter samoopisowy, co pozwala na uchwycenie subiektywnego sposobu reagowania jednostki na sytuacje stresowe. Osoba badana odnosi się do własnych doświadczeń i wskazuje, jak zazwyczaj zachowuje się w obliczu trudnych wydarzeń.

Właściwości psychometryczne narzędzia zostały potwierdzone w badaniach adaptacyjnych. MINI-COPE charakteryzuje się zadowalającą rzetelnością oraz trafnością,



a jego struktura umożliwia analizę zróżnicowanych sposobów radzenia sobie w kontekście sytuacyjnym.

W niniejszym badaniu kwestionariusz MINI-COPE został wykorzystany jako narzędzie uzupełniające analizę jakościową. Jego zastosowanie miało na celu identyfikację dominujących strategii radzenia sobie oraz odniesienie narracji badanych osób do konkretnych sposobów regulacji doświadczenia stresu. Pozwoliło to na pogłębienie interpretacji materiału empirycznego oraz integrację danych deklaracyjnych z analizą jakościową.

Skala Samooceny Rosenberga (SES)

Skala Samooceny Rosenberga (SES) autorstwa Morrisa Rosenberga jest jednym z najczęściej stosowanych narzędzi psychologicznych służących do pomiaru globalnej samooceny, rozumianej jako ogólna postawa wobec własnej osoby. W polskiej adaptacji narzędzie zostało opracowane przez Irenę Dzwonkowską, Kingę Lachowicz-Tabaczek oraz Marię Łagunę (Dzwonkowska et al., 2008).

Założeniem konstrukcyjnym skali jest ujmowanie samooceny jako względnie stabilnego, jednowymiarowego zasobu psychologicznego, obejmującego zarówno komponent poznawczy, jak i emocjonalny. Narzędzie pozwala na określenie poziomu ogólnej akceptacji siebie, poczucia własnej wartości oraz zadowolenia z własnej osoby.

Kwestionariusz składa się z 10 twierdzeń odnoszących się do przekonań jednostki na temat samej siebie. Obejmują one zarówno treści pozytywne (np. poczucie własnej wartości, zadowolenie z siebie), jak i negatywne (np. poczucie bezwartościowości, niezadowolenie z siebie).

Odpowiedzi udzielane są na czterostopniowej skali, od „zdecydowanie zgadzam się” do „zdecydowanie nie zgadzam się”, co pozwala na określenie stopnia nasilenia badanej cechy. Osoba badana wybiera jedną z odpowiedzi, kierując się własnymi przekonaniami, zgodnie z instrukcją podkreślającą znaczenie szczerości odpowiedzi.

Wynik ogólny uzyskiwany jest poprzez sumowanie odpowiedzi, przy czym część pozycji ma charakter odwrócony. Wymaga to ich odpowiedniego przeliczenia podczas interpretacji wyników. Wyższy wynik wskazuje na wyższy poziom samooceny, natomiast niższy, na obniżone poczucie własnej wartości.

Skala charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Badania wskazują na jej wysoką rzetelność oraz trafność, co czyni ją narzędziem szeroko wykorzystywanym zarówno w badaniach naukowych, jak i praktyce psychologicznej.

W niniejszym badaniu skala SES została wykorzystana jako narzędzie uzupełniające analizę jakościową, umożliwiające operacjonalizację poziomu samooceny badanych osób.



Pozwoliło to na odniesienie narracji uczestniczek do poziomu ich globalnej oceny siebie oraz uwzględnienie samooceny jako jednego z kluczowych zasobów psychologicznych powiązanych z procesem radzenia sobie ze stresem.

W badaniu wykorzystano trzy uzupełniające się narzędzia psychologiczne: Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS; Plopa & Makarowski, 2010), MINI-COPE (Carver, 1997; Juczyński & Ogińska-Bulik, 2009) oraz Skalę Samooceny Rosenberga (SES; Dzwonkowska et al., 2008). Umożliwiło to wielowymiarowe ujęcie poziomu stresu, dominujących strategii radzenia sobie oraz globalnego poziomu samooceny badanych osób.

Tak zaprojektowany sposób gromadzenia danych pozostaje spójny z przyjętą strategią wielokrotnego studium przypadku i stanowi podstawę dalszej analizy empirycznej.

4.5 Charakterystyka uczestniczek badania

Badanie przeprowadzono zgodnie z założeniami wielokrotnego studium przypadku. Jednostkę analizy stanowiły indywidualne przypadki kobiet z małych miejscowości, liczących do 20 tys. mieszkańców analizowane w kontekście doświadczania stresu i sytuacji kryzysowych, stosowanych strategii radzenia sobie, samooceny oraz znaczenia relacji z naturą w codziennym funkcjonowaniu.

Kryteria doboru uczestniczek:

1. Kobiety w wieku od 35 do 50 lat. Wybór tej grupy wiekowej był związany z prawdopodobieństwem występowania zróżnicowanych doświadczeń rodzinnych, zawodowych i społecznych mogących wiązać się z przeżywaniem stresu oraz sytuacji kryzysowych.
2. Badane deklarowały doświadczenie stresu lub sytuacji kryzysowej mającej istotne znaczenie dla ich codziennego funkcjonowania.
3. Do badania kwalifikowano osoby, dla których kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowił element codziennego życia. Kryterium to umożliwiło analizę znaczenia relacji z naturą w doświadczeniach badanych kobiet.
4. Uczestniczki różniły się sytuacją rodzinną, poziomem wykształcenia, aktywnością zawodową oraz charakterem doświadczanych trudności życiowych, co pozwalało uchwycić zróżnicowane konteksty funkcjonowania.
5. Do udziału nie kwalifikowano osób niespełniających kryteriów włączenia, niewyrażających zgody na udział w badaniu lub na rejestrację wywiadu.

Dane socjodemograficzne zebrano za pomocą autorskiego kwestionariusza wywiadu dotyczącego doświadczeń związanych ze stresem, sposobów radzenia sobie oraz znaczenia



relacji z naturą. Obejmowały one wiek, wykształcenie, status zawodowy, stan cywilny oraz miejsce zamieszkania uczestniczek.

W badaniu uczestniczyły kobiety w wieku od 35 do 50 lat. Dominowało wykształcenie wyższe, natomiast jedna z uczestniczek posiadała wykształcenie zawodowe. Wszystkie badane mieszkały w małych miejscowościach liczących do 20 tys. mieszkańców. Większość uczestniczek pozostawała aktywna zawodowo, jedna deklarowała status osoby bezrobotnej. Przeważały kobiety pozostające w związku małżeńskim. Większość badanych posiadała dzieci, natomiast jedna uczestniczka nie miała potomstwa.

Zgodnie z zasadami etyki badań naukowych oraz wymogami ochrony danych osobowych wszystkie uczestniczki zostały całkowicie zanonimizowane. W prezentacji wyników oraz materiałach zamieszczonych w załącznikach nie umieszczono informacji umożliwiających identyfikację badanych osób. Uczestniczki zostały poinformowane o zasadach poufności oraz sposobie wykorzystania zgromadzonego materiału badawczego.

Procedura badawcza

Procedura obejmowała trzy etapy: rekrutację uczestniczek, gromadzenie danych oraz analizę materiału empirycznego. Uczestniczki zostały poinformowane o celu badania, zasadach poufności oraz prawie do rezygnacji udziału.

Etap I: Rekrutacja uczestniczek

Rekrutacja prowadzona była w sposób celowy, z wykorzystaniem indywidualnych zaproszeń oraz kontaktów lokalnych (zaproszenia za pośrednictwem fundacji i stowarzyszeń), w celu dotarcia do kobiet spełniających przyjęte kryteria badawcze (wiek 35–50 lat, zamieszkanie w małej miejscowości do 20 tys. mieszkańców, kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowiący element codziennego funkcjonowania oraz doświadczenie stresu lub sytuacji kryzysowej). Uczestniczki zostały poinformowane o celu badania, jego przebiegu, zasadach poufności oraz prawie do rezygnacji na każdym etapie bez podawania przyczyny. Przed przystąpieniem do badania każda uczestniczka wyraziła świadomą zgodę na udział oraz na rejestrację wywiadu.

Etap II: Gromadzenie danych

Dane zbierano za pomocą wywiadów prowadzonych indywidualnie w miejscu zapewniającym komfort oraz poczucie bezpieczeństwa uczestniczkom (np. dom, ogród lub przestrzeń zaproponowana przez uczestniczkę). Udział w badaniu obejmował indywidualny wywiad oraz wypełnienie krótkiego zestawu kwestionariuszy psychologicznych, a uzyskane informacje były wykorzystywane wyłącznie do celów naukowych. Wywiady obejmowały pytania dotyczące doświadczeń stresu i sytuacji kryzysowych, sposobów radzenia



sobie, samooceny oraz znaczenia relacji z naturą. Rozmowy były rejestrowane za zgodą uczestniczek, a następnie transkrybowane. Podczas spotkań prowadzono obserwację uczestniczącą, obejmującą sposób komunikowania się uczestniczek, ekspresję emocjonalną, przebieg kontaktu oraz zachowania obserwowane podczas wywiadu. Stosowano uzupełniające narzędzia psychometryczne: Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS), MINI-COPE oraz Skalę Samooceny Rosenberga (SES), pełniące funkcję opisowo-interpretacyjną.

Etap III: Analiza danych

Zebrany materiał empiryczny poddano analizie jakościowej obejmującej analizę treści wywiadów, interpretację wypowiedzi badanych oraz analizę porównawczą przypadków.

Analiza miała charakter interpretacyjny i była ukierunkowana na ukazanie indywidualnych doświadczeń badanych kobiet w ich naturalnym kontekście życiowym. Wyniki uzyskane przy użyciu narzędzi psychometrycznych służyły uzupełnieniu interpretacji jakościowej i nie były wykorzystywane do wnioskowania statystycznego. Szczególną uwagę poświęcono anonimizacji danych oraz ochronie tożsamości uczestniczek.

Analiza prowadzona była zgodnie z logiką wielokrotnego studium przypadku i obejmowała zarówno analizę poszczególnych przypadków, jak i analizę porównawczą między przypadkami.

Aspekty etyczne badań własnych

Badanie zostało przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi standardami etyki badań naukowych oraz wytycznymi uczelni. Szczególną uwagę poświęcono zapewnieniu dobrowolności udziału, ochronie danych osobowych oraz minimalizacji ryzyka dla uczestniczek.

Dobrowolność i świadoma zgoda:

Udział w badaniu był całkowicie dobrowolny. Przed przystąpieniem do wywiadów każda uczestniczka została poinformowana o celu, przebiegu i zakresie badania, a także o prawie do rezygnacji na każdym etapie bez podawania przyczyny. Uczestniczki wyraziły świadomą zgodę na udział oraz na rejestrację rozmowy.

Ochrona dobrostanu i bezpieczeństwa uczestniczek:

W związku z tematyką badania obejmującą doświadczenia stresu, kryzysu i trudności emocjonalnych, szczególną uwagę zwrócono na komfort psychiczny uczestniczek. Wywiady prowadzone były z zachowaniem uważności na granice i potrzeby osób badanych. Uczestniczki miały możliwość przerwania rozmowy lub odmowy odpowiedzi na dowolne pytanie w każdym momencie. W przypadku pojawienia się wyraźnego dyskomfortu emocjonalnego



przewidywano możliwość przerwania lub odroczenia rozmowy, a uczestniczkom mogły zostać przekazane informacje o dostępnych formach wsparcia psychologicznego.

Kryteria wykluczenia:

Do udziału w badaniu nie kwalifikowano osób znajdujących się w aktualnym kryzysie wymagającym specjalistycznej interwencji psychologicznej lub psychiatrycznej.

Poufność i anonimizacja:

Wszystkie dane osobowe zostały zanonimizowane na etapie opracowania materiału badawczego. W prezentacji wyników nie zamieszczono żadnych informacji, które mogłyby umożliwić identyfikację uczestniczek. Dane były przechowywane w sposób uniemożliwiający dostęp osobom nieupoważnionym, a po zakończeniu analizy zostaną trwale usunięte zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych (RODO).

Zgodnie z etyką badanie nie wymagało uzyskania formalnej zgody komisji etycznej, ponieważ nie miało charakteru interwencyjnego. Nie obejmowało osób niepełnoletnich oraz nie wiązało się z wprowadzaniem procedur terapeutycznych lub eksperymentalnych. Udział w badaniu był dobrowolny.

4.6 Analiza i interpretacja danych

Analiza danych miała charakter wieloetapowy i interpretacyjny. W pierwszym kroku uporządkowano materiał empiryczny w obrębie poszczególnych przypadków. Przygotowano transkrypcje wywiadów oraz notatki obserwacyjne, a następnie poddano je wielokrotnej lekturze całościowej. W drugim kroku wyodrębniono znaczące fragmenty odnoszące się do doświadczenia stresu, sposobów radzenia sobie, poziomu samooceny, poczucia wpływu, znaczenia natury oraz zmian zachodzących w czasie. W trzecim kroku fragmenty te porządkowano w bardziej ogólne kategorie analityczne. W czwartym kroku zestawiano dane pochodzące z różnych źródeł w obrębie każdego przypadku. Dopiero w piątym kroku prowadzono analizę porównawczą między przypadkami i formułowano ostrożne wnioski interpretacyjne.

Analiza danych jakościowych

Analiza danych jakościowych opierała się na interpretacyjnej analizie treści o charakterze tematycznym. Obejmowała wielokrotną lekturę materiału, identyfikację znaczących fragmentów, ich porządkowanie tematyczne oraz odnoszenie ich do problemów badawczych. W analizie wykorzystano przede wszystkim następujące obszary porządkujące: źródła i przebieg stresu, sposoby radzenia sobie i regulacji napięcia, poziom samooceny, poczucie wpływu i sprawczości, znaczenia przypisywane naturze, zasoby wspierające



adaptację, oraz zauważane zmiany. Na każdym etapie zachowywano wrażliwość na indywidualny kontekst biograficzny i sytuacyjny uczestników.

Analiza miała charakter przede wszystkim indukcyjny, ponieważ wnioski wyprowadzano z treści ujawniających się w materiale empirycznym. Jednocześnie porządkowano je w odniesieniu do problemów badawczych oraz przyjętych obszarów analizy, co nadawało procesowi częściowo ukierunkowany charakter. W pierwszym etapie znaczące fragmenty wypowiedzi zestawiano według ich sensu psychologicznego lub tematycznego. Następnie grupowano je w szersze obszary interpretacyjne, które były kolejno porównywane w obrębie poszczególnych przypadków oraz między przypadkami.

Proces analizy miał charakter iteracyjny, co oznacza, że kolejne etapy porządkowania i doprecyzowywania obszarów interpretacyjnych nie przebiegały linearnie, lecz wymagały wielokrotnego powrotu do materiału i weryfikowania wstępnych rozpoznań. Wiarygodność analizy wzmacniano poprzez porównywanie interpretacji z pełnym kontekstem wypowiedzi, sprawdzanie ich zgodności z cytatami źródłowymi oraz dokumentowanie kolejnych decyzji analitycznych. Pozwalało to ograniczać ryzyko nadinterpretacji i zachować możliwie ścisły związek między danymi a formułowanymi wnioskami.

Proces ten obejmował:

- wielokrotne zapoznanie się z materiałem empirycznym,
- identyfikację istotnych wątków znaczeniowych,
- porządkowanie danych w obszary interpretacyjne,
- interpretację treści w odniesieniu do sformułowanych problemów badawczych.

Analiza koncentrowała się na sposobach opisywania doświadczeń stresu, stosowanych strategii radzenia sobie, znaczenia nadawanego kontaktowi z naturą oraz sposobów ujmowania własnych zasobów psychologicznych, w tym samooceny. Dane obserwacyjne pełniły funkcję uzupełniającą wobec materiału narracyjnego, umożliwiając uwzględnienie kontekstu sytuacyjnego, dynamiki relacji oraz wybranych zachowań niewerbalnych.

Analiza danych psychometrycznych

Dane psychometryczne analizowano opisowo, wyłącznie jako materiał uzupełniający. Ich funkcją było doprecyzowanie profilu przypadku i zestawienie deklarowanych wyników z wątkami obecnymi w narracji, bez formułowania uogólnień statystycznych.

Dane te miały charakter uzupełniający i pełniły funkcję opisowo-interpretacyjną wobec wyników części jakościowej. Nie były wykorzystywane do wnioskowania statystycznego, lecz do kontekstualizacji oraz pogłębienia opisu poszczególnych przypadków.



Integracja danych (triangulacja)

Integracja danych miała charakter triangulacji interpretacyjnej. W obrębie każdego przypadku porównywano treści ujawnione w wywiadzie z danymi obserwacyjnymi, a następnie odnoszono je do wyników psychometrycznych. Triangulacja polegała na sprawdzaniu, czy źródła te wzajemnie się dopełniają, komplikują lub problematyzują obraz przypadku. W sytuacjach rozbieżności pierwszeństwo nadawano materiałowi narracyjnemu i kontekstowi biograficznemu. Wyniki psychometryczne traktowano jako dane wspierające opis profilu funkcjonowania, a nie jako podstawę rozstrzygania znaczeń. Dzięki temu psychometria pełniła funkcję porządkującą i kontekstualizującą, pomagając zestawiać deklarowany poziom stresu, dominujące strategie radzenia sobie i ogólną samoocenę z jakością opisywanego doświadczenia.

Analiza porównawcza przypadków

Analiza porównawcza przypadków służyła identyfikacji podobieństw i różnic w sposobach przeżywania stresu, doborze strategii radzenia sobie, znaczeniu przypisywanym naturze oraz roli samooceny, poczucia wpływu i sprawczości. Jej celem było pogłębienie rozumienia badanego zjawiska, a nie uogólnianie wyników na populację.

Analiza miała zatem charakter idiograficzny, ukierunkowany na pogłębione rozumienie każdego przypadku, a zarazem porównawczy, nastawiony na identyfikację wzorców podobieństw i różnic między badanymi osobami.

Wiarygodność interpretacji wzmacniano poprzez dokumentowanie decyzji analitycznych na kolejnych etapach pracy z materiałem. Podjęto próbę konsekwentnego odnoszenia wniosków do danych empirycznych oraz utrzymywania rozróżnienia między poziomem opisu, interpretacji i ostrożnych wniosków końcowych. Obejmowało to notowanie przyjętych kategorii, uzasadnianie doboru cytatów i sygnalizowanie miejsc, w których materiał pozostawał wieloznaczny lub niejednorodny.

4.7 Podsumowanie metodologii

Przedstawione w niniejszym rozdziale założenia metodologiczne tworzą spójną podstawę realizacji badań własnych, ukierunkowanych na jakościowe rozumienie doświadczenia stresu, sposobów radzenia sobie oraz znaczeń nadawanych kontaktowi z naturą w sytuacjach kryzysowych.

Badanie osadzono w paradygmacie jakościowym i zrealizowano z wykorzystaniem strategii wielokrotnego studium przypadku. Przyjęte podejście umożliwia analizę doświadczeń



badanych osób w ich naturalnym kontekście biograficznym, relacyjnym i środowiskowym, bez ambicji uogólniania wyników na populację.

Jednostkę analizy stanowiły kobiety z małych miejscowości doświadczające sytuacji stresowych i kryzysowych, dla których kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowił element codziennego funkcjonowania. Zastosowano triangulację źródeł danych, a integracja materiału miała charakter interpretacyjny i była wspierana przez dokumentowanie kluczowych decyzji analitycznych.

Procedura badawcza miała charakter etapowy i obejmowała dobór uczestniczek, gromadzenie danych oraz ich przygotowanie do analizy. Opracowanie materiału miało charakter interpretacyjny i obejmowało dane jakościowe oraz opisowo wykorzystywane dane psychometryczne jako materiał uzupełniający.

Przyjęte rozwiązania metodologiczne pozostają zgodne z celem pracy, charakterem pytań badawczych oraz przyjętymi ramami teoretycznymi. Tworzą one podstawę dla prezentacji i interpretacji wyników badań własnych przedstawionych w kolejnym rozdziale.



Rozdział 5. Analiza przypadków i wyniki badań własnych

5.1 Wprowadzenie

W niniejszym rozdziale przedstawiono analizę pięciu przypadków opracowanych zgodnie z logiką jakościowego wielokrotnego studium przypadku. Celem tej części pracy jest ukazanie, w jaki sposób badane kobiety doświadczają stresu i sytuacji kryzysowych, opisują własne sposoby radzenia sobie, postrzegają samoocenę, poczucie wpływu i sprawczości oraz nadają znaczenie relacji z naturą w codziennym funkcjonowaniu i sytuacjach obciążających.

Analiza została podporządkowana głównemu problemowi badawczemu oraz problemom szczegółowym dotyczącym źródeł i konsekwencji stresu, sposobów regulacji napięcia, znaczenia samooceny i sprawczości, a także funkcji przypisywanych relacji z naturą. Podstawę interpretacji stanowił materiał uzyskany podczas wywiadów półstrukturyzowanych, uzupełniony danymi pochodzącymi z obserwacji uczestniczącej oraz wynikami narzędzi psychometrycznych pełniących funkcję opisowo-interpretacyjną.

Materiał został zaprezentowany w sposób uniemożliwiający identyfikację badanych osób. Układ rozdziału obejmuje kolejno studia indywidualnych przypadków, analizę porównawczą oraz syntezę jakościową uzupełnioną o opisowe zestawienie wyników psychometrycznych. Taki porządek pozwala zachować idiograficzny charakter poszczególnych historii, a jednocześnie uchwycić wspólne wzorce znaczeniowe dotyczące doświadczania stresu i sytuacji kryzysowych, sposobów radzenia sobie, samooceny oraz relacji z naturą obecne w analizowanym materiale.

5.2 Studium indywidualnych przypadków

5.2.1 Opis przypadku 1

Analiza jakościowa przypadku

Analiza danych z obserwacji

Podczas badania uczestniczka prezentowała postawę zmotywowaną, zainteresowaną oraz współpracującą. Chętnie nawiązała kontakt z badającą i odpowiadała na pytania w sposób spontaniczny. Na pytanie o samopoczucie odpowiedziała: „Dziękuję, pełna nadziei na lepsze jutro”.

W trakcie wywiadu badana wypowiadała się spontanicznie, a jej narracje były rozbudowane, uporządkowane i bogate w szczegóły. Posługiwała się różnorodnym słownictwem oraz językiem adekwatnym do omawianych treści. Chętnie rozwijała poruszane



wątki i udzielała wyczerpujących odpowiedzi. Opisując własne doświadczenia, wykorzystywała metafory i obrazowe porównania, czego przykładem była wypowiedź: „Jak ten koń, a raczej kobyła, ciągnę wóz naładowany emocjami wszystkich, tylko nie moimi”.

Ton głosu badanej pozostawał na ogół spokojny i wyrównany. Podczas omawiania treści związanych z relacją małżeńską, przeciążeniem obowiązkami oraz doświadczanym napięciem psychicznym stawał się wyraźnie bardziej ściszony i poważny. W tych fragmentach obserwowano również wolniejsze tempo wypowiedzi oraz częstsze pojawianie się krótkich pauz poprzedzających odpowiedź. W komunikacji niewerbalnej zauważalne było ograniczenie kontaktu wzrokowego oraz bardziej zamknięta postawa ciała. Natomiast podczas rozmowy o ogrodzie, zwierzętach i codziennym kontakcie z naturą wypowiedzi stawały się bardziej swobodne, a ekspresja niewerbalna wyraźnie się ożywiała.

Pod koniec badania uczestniczka nadal wykazywała zainteresowanie rozmową i chętnie odpowiadała na pytania podsumowujące. Nie obserwowano oznak znużenia procedurą badawczą ani tendencji do wycofywania się z kontaktu. Przebieg wywiadu umożliwił zgromadzenie bogatego i zróżnicowanego materiału narracyjnego.

Analiza danych z wywiadu

Źródła, przebieg i konsekwencje stresu oraz sytuacji kryzysowej. Pierwszy z analizowanych przypadków stanowiła 45-letnia kobieta mieszkająca w małej miejscowości, aktywna zawodowo, pozostająca w związku małżeńskim i pełniąca rolę matki dwojga nastoletnich dzieci. Posiada wykształcenie wyższe.

W narracji badanej wielokrotnie pojawiały się wątki związane z obowiązkami rodzinnymi, zawodowymi oraz odpowiedzialnością za innych członków rodziny. Opisując własne funkcjonowanie, badana wskazywała na poczucie przeciążenia codziennymi zadaniami oraz konieczność godzenia wielu ról życiowych. Szczególnie obrazowo ujęła swoją sytuację w wypowiedzi: „Jak ten koń, a raczej kobyła, ciągnę wóz naładowany emocjami wszystkich, tylko nie moimi”.

W trakcie wywiadu badana opisywała również trudności związane z relacją małżeńską oraz napięciem towarzyszącym codziennemu funkcjonowaniu. Jednocześnie, odpowiadając na pytanie o samopoczucie, stwierdziła: „Pełna nadziei na lepsze jutro”. W dalszej części rozmowy kilkakrotnie odwoływała się do oczekiwania poprawy sytuacji oraz poszukiwania sposobów radzenia sobie z codziennymi trudnościami.

Sposoby radzenia sobie i regulacji napięcia. W narracji badanej wielokrotnie pojawiały się odniesienia do ogrodu, zwierząt oraz ciszy jako elementów obecnych w codziennym funkcjonowaniu. Opisując sposoby radzenia sobie z napięciem, badana wskazywała między



innymi: „Uciekam w ogród” oraz „Czasem pomaga bycie w ogrodzie i nicnierobienie. Bycie ze zwierzętami. W ciszy”.

Badana podkreślała również znaczenie aktywności związanych z ogrodem i roślinami. Mówiła: „Jadę nawet do ogrodniczego, kupuję rośliny. Obecnie dużo tam myślę. Tam mam ciszę”. W wypowiedziach pojawiały się także odniesienia do kontaktu ze zwierzętami oraz czasu spędzanego z dziećmi. Wskazywała, że sytuacje te wiążą się z pojawianiem się humoru, chwilowym odwróceniem uwagi od codziennych trudności oraz możliwością odpoczynku od obciążających doświadczeń.

Samoocena, poczucie wpływu i sprawczości w narracji badanej. W wypowiedziach badanej stosunkowo rzadko pojawiały się bezpośrednie odniesienia do własnej samooceny. W narracji obecne były natomiast liczne opisy działań związanych z prowadzeniem ogrodu oraz troską o rośliny. Odnosząc się do tej aktywności, badana stwierdziła: „Mam poczucie, że końcu jest coś, co mi się udaje. Czuję dumę i satysfakcję”.

W trakcie wywiadu badana wielokrotnie opisywała ogród jako przestrzeń, w której podejmuje samodzielne działania związane z planowaniem, sadzeniem i pielęgnacją roślin. W narracji pojawiały się również wypowiedzi odnoszące się do własnej zaradności i wytrwałości, między innymi: „Ja sobie przecież poradzę, bo ja przecież zawsze sobie radziłam”.

Jednocześnie badana mówiła o zmęczeniu, przeciążeniu obowiązkami oraz okresach odpuszczania części aktywności. W jej wypowiedziach obecne były zarówno treści dotyczące skutecznego działania, jak i opisy trudności związanych z codziennym funkcjonowaniem

Relacja z naturą w codziennym funkcjonowaniu. Kontakt z naturą zajmuje ważne miejsce w codziennych wypowiedziach badanej. Opisuje ona poranne siedzenie z herbatą przy dużym oknie, obserwowanie ptaków, rozpoznawanie ich śpiewu, pielęgnowanie ziół na tarasie oraz zwracanie uwagi na zapach sosen rosnących w pobliżu domu. Mówi: „Jeśli jestem sama, siadam rano z herbatką przed dużym oknem i obserwuję ptaki” oraz „Ukojenie daje mi wdychanie zapachu sosen”.

Szczególne miejsce w narracji zajmuje ogród. Badana opisuje go słowami: „Tam nic mi nie grozi, tam czuję się bezpiecznie. Tam odnajduję siebie”. W wypowiedziach pojawiają się również odniesienia do sezonowego rytmu prac ogrodowych: „W zimie planuję i marzę, co posadzę (...), wiosną pielęgnuję, latem zaprawiam i robię przetwory, jesienią porządkuję ogród”.

Znaczenia i funkcje relacji z naturą w stresie i sytuacji kryzysowej. Relacja z naturą pełni w tym przypadku wiele znaczeń i funkcji w kontekście stresu oraz sytuacji kryzysowej.



Przede wszystkim ogród jawi się jako przestrzeń bezpieczna, nieoceniająca i niewymagająca. Badana mówi: „To jedyna przestrzeń, która niczego nie żąda, nie oczekuje i nie ocenia”, co w zestawieniu z jej doświadczeniem przeciążenia rodzinnego wskazuje, że natura stanowi ważne przeciwieństwo codzienności przeżywanej jako obciążająca i pełna oczekiwań.

Kontakt z naturą pełni funkcję regulacyjną, sprzyja obniżaniu napięcia i czasowo wspiera codzienne funkcjonowanie: „Wtedy zawsze na chwilę głębiej oddycham i czuję, że chce mi się żyć, choć chwilę”. Pełni również funkcję refleksyjną i znaczeniową. To właśnie „w tej ciszy i bezpieczeństwie” badana słyszy, „że nikogo nie da się uratować na siłę”, co można interpretować jako stopniowe uznawanie granic własnej odpowiedzialności

. Ogród ma także funkcję relacyjną i pamięciową, przywołując wspomnienia wspólnoty rodzinnej, wcześniejszych lepszych chwil i bycia razem z dziećmi. Jednocześnie kontakt z naturą nie okazuje się wszechmocny; badana wyraźnie zaznacza, że w obliczu przewlekłego „picia męża” i braku nadziei na zmianę natura okazuje się niewystarczająca, by usunąć źródło stresu.

Można zatem uznać, że w sytuacji kryzysowej relacja z naturą pełni przede wszystkim funkcję ochronną, kompensacyjną i regulacyjną. Nie rozwiązuje problemu, ale pozwala badanej zachować częściowy kontakt ze sobą, wzmacniać poczucie wpływu i podtrzymywać w funkcjonowaniu psychicznym mimo długotrwałego obciążenia.

Analiza danych psychometrycznych

Tabela 1

Wyniki P1 w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS)

Wymiar	Wynik surowy	Sten	Interpretacja
Wynik ogólny KPS	80	6	Wynik przeciętny
Napięcie emocjonalne	27	7	Wynik wysoki
Stres zewnętrzny	25	6	Wynik przeciętny
Stres intrapsychiczny	28	6	Wynik przeciętny
Skala kłamstwa	7	1	Wynik bardzo niski

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 1 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS)

Wynik ogólny KPS wynosi 80 punktów (6 sten) i mieści się w granicach poziomu przeciętnego.

W zakresie napięcia emocjonalnego badana uzyskała 27 punktów (7 sten). Wynik ten wskazuje na podwyższony poziom napięcia emocjonalnego oraz trudności w odprężaniu się.



W zakresie stresu zewnętrznego osoba badana uzyskała 25 punktów (6 sten). Wynik mieści się w granicach poziomu przeciętnego.

W zakresie stresu intrapsychicznego badana uzyskała 28 punktów (6 sten). Wynik mieści się w granicach poziomu przeciętnego i wskazuje na obecność napięcia wewnętrznego oraz trudności związanych z przeżywaniem emocji, jednak bez ich wyraźnego nasilenia.

W skali kłamstwa badana uzyskała 7 punktów (1 sten). Wynik wskazuje na brak tendencji do przedstawiania siebie w sposób nadmiernie korzystny. Pozwala to uznać uzyskane wyniki za wiarygodne.

Tabela 2

Wyniki P1 w Kwestionariuszu MINI-COPE

Strategia	Wynik	Interpretacja
Planowanie	2,5	Często stosowana
Zajmowanie się czymś innym	2,5	Często stosowana
Aktywne radzenie sobie	2,0	Często stosowana
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	2,0	Często stosowana
Wyładowanie	2,0	Często stosowana
Akceptacja	1,5	Umiarkowanie stosowana
Obwinianie siebie	1,5	Umiarkowanie stosowana
Poczucie humoru	1,0	Umiarkowanie stosowana
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	1,0	Umiarkowanie stosowana
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	1,0	Umiarkowanie stosowana
Zaprzeczanie	1,0	Umiarkowanie stosowana
Zaprzestanie działań	0,5	Rzadko stosowana
Zwrot ku religii	0,0	Rzadko stosowana
Używanie substancji	0,0	Rzadko stosowana

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 2 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu MINI-COPE. Najwyższe wyniki badana uzyskała w zakresie planowania (2,5) oraz zajmowania się czymś innym (2,5). Często stosowane były również strategie związane z aktywnym radzeniem sobie (2,0), pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem (2,0) oraz wyładowaniem (2,0).



Umiarkowane wyniki odnotowano w zakresie akceptacji (1,5), obwiniania siebie (1,5), poczucia humoru (1,0), poszukiwania wsparcia emocjonalnego (1,0), poszukiwania wsparcia instrumentalnego (1,0) oraz zaprzeczania (1,0). Najniższe wyniki uzyskano w zakresie zaprzestania działań (0,5), zwrotu ku religii (0,0) oraz używania substancji psychoaktywnych (0,0).

Tabela 3

Wyniki P1 w Skali Samooceny Rosenberga (SES)

Wynik surowy	Sten	PU 95%	WS	Interpretacja
28	5	24–32	± 4	Przeciętny poziom samooceny

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 3 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Skali Samooceny Rosenberga (SES).

W Skali Samooceny Rosenberga (SES) badana uzyskała 28 punktów (PU 95%: 24–32; WS ± 4), co odpowiada 5 stenowi i wskazuje na przeciętny poziom samooceny.

Wynik sugeruje umiarkowane poczucie własnej wartości oraz względnie realistyczny obraz siebie. Nie wskazuje na wyraźnie obniżoną ani zawyżoną samoocenę.

Integracja wyników i interpretacja przypadku 1

Łączna analiza materiału jakościowego oraz wyników psychometrycznych wskazuje, że funkcjonowanie badanej przebiega w warunkach długotrwałego obciążenia emocjonalnego związanego przede wszystkim z wieloletnim pełnieniem roli osoby odpowiedzialnej za potrzeby innych członków rodziny. W narracji wielokrotnie pojawiają się opisy przeciążenia obowiązkami, konieczności nieustannego czuwania oraz przejmowania odpowiedzialności za funkcjonowanie bliskich osób. Szczególnie wymowna jest wypowiedź: „Jak ten koń, a raczej kobyła, ciągnę wóz naładowany emocjami wszystkich, tylko nie moimi”, która syntetycznie oddaje sposób przeżywania własnej sytuacji.

Wyniki KPS wskazują na podwyższony poziom napięcia emocjonalnego przy przeciętnym nasileniu pozostałych wymiarów stresu. Obraz ten pozostaje spójny z materiałem narracyjnym. Badana nie opisuje gwałtownego kryzysu ani dezorganizacji funkcjonowania, lecz raczej przewlekłe obciążenie wynikające z wieloletniego pozostawania w sytuacji wymagającej ciągłej adaptacji i gotowości do reagowania na potrzeby innych.

Wyniki MINI-COPE wskazują na dominację strategii aktywnych, związanych z planowaniem, podejmowaniem działań oraz poszukiwaniem sposobów radzenia sobie z trudnościami. Jednocześnie materiał narracyjny sugeruje, że w ostatnim czasie zachodzi istotna zmiana w sposobie regulowania doświadczeń. Obok aktywności pojawia się stopniowe



odpuszczanie walki o zmianę sytuacji, którą badana przez wiele lat próbowała kontrolować. Szczególnie widoczne jest to w wypowiedziach dotyczących relacji z mężem oraz refleksji, że „nikogo nie da się uratować na siłę”.

Na tym tle szczególnego znaczenia nabiera relacja z naturą. Ogród nie pełni wyłącznie funkcji miejsca odpoczynku czy obniżania napięcia. Jest przestrzenią bezpieczeństwa, ciszy i odzyskiwania kontaktu z własnymi potrzebami. To właśnie tam badana pozwala sobie na zatrzymanie, refleksję i częściowe uwolnienie od odpowiedzialności za innych. Natura nie usuwa źródła cierpienia, ale umożliwia czasowe wyjście z roli osoby stale czuwającej i odpowiadającej za otoczenie.

Interesujące wydaje się również współwystępowanie nadziei i rezygnacji. Na początku rozmowy badana określa siebie jako „pełną nadziei na lepsze jutro”, jednak w dalszej części wywiadu pojawiają się wypowiedzi wskazujące na stopniową utratę wiary w możliwość zmiany sytuacji rodzinnej. Można przypuszczać, że funkcjonowanie badanej odbywa się obecnie pomiędzy potrzebą podtrzymywania nadziei a coraz większą gotowością do uznania granic własnego wpływu.

Wynik SES wskazuje na przeciętny poziom samooceny. Materiał narracyjny sugeruje, że poczucie własnej wartości jest podtrzymywane przede wszystkim przez doświadczenia związane ze skutecznym działaniem, troską o innych oraz prowadzeniem ogrodu. Szczególne znaczenie ma wypowiedź: „Mam poczucie, że w końcu jest coś, co mi się udaje. Czuję dumę i satysfakcję”, pokazująca, że przestrzeń ogrodu pozostaje jednym z niewielu obszarów, w których badana może doświadczać sprawczości niezależnej od trudności obecnych w innych sferach życia.

Z całości materiału wyłania się obraz kobiety funkcjonującej w warunkach przewlekłego obciążenia relacyjnego, która mimo zmęczenia zachowuje zdolność do działania, refleksji i podtrzymywania codziennego funkcjonowania. Centralnym motywem tego przypadku wydaje się stopniowe przechodzenie od wieloletniej próby ratowania innych do coraz większej gotowości uznawania granic własnej odpowiedzialności. W procesie tym relacja z naturą pełni funkcję szczególnego zasobu wspierającego regulację emocjonalną, odzyskiwanie poczucia bezpieczeństwa oraz odbudowywanie kontaktu z własnymi potrzebami.



5.2.2 Opis przypadku 2

Analiza jakościowa przypadku

Analiza danych z obserwacji

Na początku badania badana prezentowała postawę współpracującą i zainteresowaną przebiegiem rozmowy. Na pytanie dotyczące samopoczucia odpowiedziała: „Raz lepiej, raz gorzej”, natomiast pytana o aktualne potrzeby wskazała: „Ciszę i spokój”. Bez wahania określiła przestrzeń otwartą jako miejsce, w którym czułaby się bardziej komfortowo niż w warunkach gabinetowych. W kontakcie z osobą badającą pozostawała uprzejma i spokojna. Od początku wypowiadała się w sposób stonowany, oszczędny w zakresie ujawniania emocji oraz raczej powściągliwy w ekspresji.

W trakcie wywiadu badana utrzymywała adekwatny kontakt słowny, odpowiadała rzeczowo na zadawane pytania i pozostawała zaangażowana w przebieg badania. Jej wypowiedzi miały charakter uporządkowany i logiczny, jednak były zwykle krótkie oraz oszczędne pod względem ekspresji emocjonalnej. W zakresie komunikacji niewerbalnej dominowała powściągliwa ekspresja oraz ograniczona spontaniczność ruchowa. Kontakt wzrokowy był zwykle ograniczony, a spojrzenie częściej kierowane w bok lub w dół. Kilkakrotnie zajmowała dłonie telefonem, zwłaszcza podczas poruszania treści o większym ładunku emocjonalnym, co mogło pełnić funkcję regulującą napięcie.

Przy omawianiu doświadczeń osobistych ton głosu pozostawał spokojny, stonowany i momentami przyciszony. Badana odpowiadała zwięźle i rzadko spontanicznie rozwijała poruszane wątki. Mimika pozostawała oszczędna i adekwatna do omawianych treści, natomiast podczas wspominania dorosłego syna obserwowano wyraźne, choć niewielkie ożywienie emocjonalne oraz pojawienie się uśmiechu, co wskazywało na zmianę ekspresji w obszarze poruszanych treści.

Pod koniec badania uczestniczka pozostawała współpracująca i zaangażowana. Nie wykazywała oznak znużenia procedurą badawczą ani nie dążyła do skrócenia rozmowy. Zachowała spokojny sposób komunikacji oraz gotowość do udzielania odpowiedzi na pytania podsumowujące. Przebieg badania sprzyjał uzyskaniu uporządkowanego materiału narracyjnego.

Analiza danych z wywiadu

Źródła, przebieg i konsekwencje stresu oraz sytuacji kryzysowej. Badana jest 47-letnią kobietą mieszkającą samotnie w małej miejscowości i pozostającą aktywną zawodowo. Posiada wykształcenie zawodowe. Od ponad dwudziestu lat pełni rolę matki. Utrzymuje bliskie kontakty rodzinne, w tym relację z dorosłym synem.

W trakcie wywiadu badana wielokrotnie odnosiła się do doświadczenia istotnej straty osobistej oraz związanych z nią zmian w codziennym funkcjonowaniu. Na pytanie dotyczące samopoczucia odpowiedziała: „Raz lepiej, raz gorzej”, natomiast jako aktualną potrzebę wskazała „ciszę i spokój”.

W narracji pojawiały się również odniesienia do ogrodu i wspólnie wykonywanych w przeszłości prac. Badana mówiła między innymi o sytuacjach, „kiedy widzę w ogrodzie rzeczy wspólnie zrobione” oraz o tym, „czego nie zdążyliśmy wspólnie zrobić”.

Odnosząc się do własnych doświadczeń, stwierdziła także, że kontakt z naturą pozwala jej „choć na chwilę przestać rozpamiętywać”, a także, że „przestaje mnie wtedy boleć dusza”.

W materiale nie pojawiały się opisy całkowitego wycofania z codziennych obowiązków. Badana mówiła o utrzymywaniu aktywności zawodowej, samodzielnym funkcjonowaniu oraz pozostawaniu w kontakcie z rodziną.

Sposoby radzenia sobie i regulacji napięcia. W narracji badanej wielokrotnie pojawiały się odniesienia do kontaktu z naturą, szczególnie z ogrodem i lasem. Opisując sposoby radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami, badana mówiła: „Siadam w ogrodzie i się relaksuję”, a pytana o kontakt z naturą w sytuacjach samotnego przebywania wskazała: „Spacer po lesie”.

Badana odnosiła się również do wpływu natury na sposób przeżywania codziennych doświadczeń. W trakcie wywiadu stwierdziła, że kontakt z naturą „zmienia tok myślenia”. Opisując własne samopoczucie w takich sytuacjach, mówiła: „Czuję się odprężona, wyluzowana i lepiej śpię”.

W narracji pojawiały się także odniesienia do humoru. W materiale obecne były również wypowiedzi dotyczące relacji z dorosłym synem, obejmujące wspólne przebywanie w ogrodzie, rozmowy oraz żarty, choć badana zaznaczyła jednak, że „teraz o to mi trudno”.

Samoocena, poczucie wpływu i sprawczości w narracji badanej. W narracji badanej nie pojawiają się rozbudowane wypowiedzi odnoszące się bezpośrednio do samooceny. Obecne są natomiast odniesienia do działań związanych z ogrodem oraz planów dotyczących jego dalszego urządzania.



Badana mówiła: „Chcę dokończyć sama to, co zaczęliśmy. Dla niego”. W trakcie wywiadu stwierdziła również: „Jest dobrze tak jak teraz, chcę powoli dokończyć urządzenie ogrodu”.

W materiale pojawiły się także wypowiedzi dotyczące rozważania sprzedaży działki. Badana wskazywała, że „za dużo rzeczy tam przypomina” o doświadczeniu straty.

Odnosząc się do czasu spędzanego w ogrodzie, stwierdziła: „Przestaje mnie wtedy boleć dusza, bo skupiam uwagę na tym, co żyje, a nie na tym, co już nigdy nie wróci”.

W narracji obecne były zarówno wypowiedzi dotyczące kontynuowania wcześniej rozpoczętych działań, jak i odniesienia do trudności związanych z przebywaniem w przestrzeni przypominającej o utracie.

Relacja z naturą w codziennym funkcjonowaniu. Kontakt z naturą zajmuje ważne miejsce w codziennym życiu badanej. Pytana o relację z naturą odpowiedziała: „Praca w ogrodzie”.

W trakcie wywiadu wskazała również miejsca szczególnie dla niej ważne, wymieniając „las i góry”. Odwoływała się także do wspomnienia „wycieczki na Preikestolen w Norwegii”.

Opisując własne doświadczenia związane z kontaktem z naturą, badana stwierdziła: „Jestem wyluzowana i nie myślę o problemach”. W narracji pojawiały się odniesienia zarówno do aktywności wykonywanych w ogrodzie, jak i do przebywania w lesie oraz w górach.

Znaczenia i funkcje relacji z naturą w stresie i sytuacji kryzysowej. Relacja z naturą pełni w tym przypadku bardzo ważną funkcję w kontekście stresu i sytuacji kryzysowej. Badana mówi wprost: „Kontakt z naturą jest dla mnie bardzo ważny, pomaga mi oczyścić umysł i przejść trudny etap żałoby”, a także: „Nie wyobrażam sobie nie mieć kontaktu z naturą”. Wskazuje to, że natura jest dla niej nie tylko źródłem przyjemności, ale podstawowym zasobem wspierającym przetrwanie trudnego etapu życia. Funkcja relacji z naturą ma charakter regulacyjny, ponieważ sprzyja obniżaniu napięcia, porządkowaniu myśli, poprawie snu i odzyskiwaniu odprężenia. Ma również charakter znaczeniowy, ogród staje się przestrzenią kontynuacji, pamięci i symbolicznego domykania tego, co zostało przerwane. Badana mówi: „Chcę dokończyć sama to, co zaczęliśmy. Dla niego”, co nadaje pracy w ogrodzie wymiar relacyjny i egzystencjalny. Jednocześnie natura nie pełni wyłącznie funkcji kojącej. W pewnych momentach staje się także źródłem bólu, gdy przywołuje wspomnienia i unaocznia brak oraz niedokończenie. Ta ambiwalencja ma istotne znaczenie interpretacyjne, ponieważ pokazuje, że kontakt z naturą nie usuwa cierpienia, ale pozwala je oswajać, przeżywać i częściowo przekształcać. Szczególnie wymowna jest wypowiedź: „Przestaje mnie wtedy boleć dusza, bo skupiam uwagę na tym, co żyje, a nie na tym, co już nigdy nie wróci”.



Można zatem uznać, że relacja z naturą pełni dla badanej funkcję ochronną, regulacyjną, refleksyjną i symboliczną. Nie eliminuje kryzysu, ale pomaga zachować ciągłość codziennego funkcjonowania oraz nadać doświadczeniu utraty bardziej możliwą do uniesienia formę.

Analiza danych psychometrycznych

Tabela 4

Wyniki P2 w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS)

Wymiar	Wynik surowy	Sten	Interpretacja
Wynik ogólny KPS	87	8	Wynik wysoki
Napięcie emocjonalne	32	9	Wynik bardzo wysoki
Stres zewnętrzny	23	6	Wynik przeciętny
Stres intrapsychiczny	32	9	Wynik bardzo wysoki
Skala kłamstwa	17	5	Wynik przeciętny

Źródło: Opracowanie własne.

Uwaga. W interpretacji wyników zastosowano Tabelę X norm stenowych dla kobiet z wykształceniem podstawowym i zawodowym.

W tabeli 4 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS). W Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS) osoba badana uzyskała wynik ogólny 87 punktów (8 sten), co wskazuje na wysoki poziom odczuwanego stresu. W zakresie napięcia emocjonalnego badana uzyskała 32 punkty (9 sten).

W zakresie stresu zewnętrznego osoba badana uzyskała 23 punkty (6 sten). Wynik mieści się w granicach poziomu przeciętnego.

W zakresie stresu intrapsychicznego badana uzyskała 32 punkty (9 sten). Wynik wskazuje na bardzo wysokie nasilenie napięcia wewnętrznego oraz trudności związanych z przeżywaniem emocji.

W skali kłamstwa osoba badana uzyskała 17 punktów (5 sten). Wynik wskazuje na brak wyraźnej tendencji do przedstawiania siebie w sposób nadmiernie korzystny. Pozwala to uznać uzyskane wyniki za wiarygodne.



Tabela 5

Wyniki P2 w Kwestionariuszu MINI-COPE

Strategia	Wynik	Interpretacja
Planowanie	3,0	Często stosowana
Zajmowanie się czymś innym	3,0	Często stosowana
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	2,5	Często stosowana
Wyładowanie	2,5	Często stosowana
Obwinianie siebie	2,5	Często stosowana
Aktywne radzenie sobie	2,0	Często stosowana
Zaprzeczanie	2,0	Często stosowana
Akceptacja	1,0	Umiarkowanie stosowana
Zwrot ku religii	1,0	Umiarkowanie stosowana
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	1,0	Umiarkowanie stosowana
Zaprzestanie działań	0,5	Rzadko stosowana
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	0,0	Rzadko stosowana
Poczucie humoru	0,0	Rzadko stosowana
Używanie substancji	0,0	Rzadko stosowana

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 5 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu MINI-COPE, obrazujące częstość stosowania poszczególnych strategii radzenia sobie. Najwyższe wyniki badana uzyskała w zakresie planowania (3,0) oraz zajmowania się czymś innym (3,0). Często stosowane były również strategie związane z poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego (2,5), wyładowaniem emocjonalnym (2,5), obwinianiem siebie (2,5), aktywnym radzeniem sobie (2,0) oraz zaprzeczaniem (2,0).

Umiarkowane wyniki odnotowano w zakresie akceptacji (1,0), zwrotu ku religii (1,0) oraz poszukiwania wsparcia instrumentalnego (1,0).

Najniższe wyniki uzyskano w zakresie zaprzestania działań (0,5), pozytywnego przewartościowania i rozwoju (0,0), poczucia humoru (0,0) oraz używania substancji psychoaktywnych (0,0).



Tabela 6

Wyniki P2 w Skali Samooceny Rosenberga (SES)

Wynik surowy	Sten	PU 95%	WS	Interpretacja
25	3	21–29	± 4	Niski poziom samooceny

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 6 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Skali Samooceny Rosenberga (SES).

W Skali Samooceny Rosenberga (SES) badana uzyskała 25 punktów (PU 95%: 21–29; WS ± 4), co odpowiada 3 stenowi i wskazuje na niski poziom samooceny.

Integracja wyników i interpretacja przypadku 2

Łączna analiza materiału jakościowego oraz wyników psychometrycznych wskazuje, że centralnym doświadczeniem organizującym funkcjonowanie badanej pozostaje przeżywanie straty partnera oraz proces adaptacji do życia po jego odejściu. W narracji wielokrotnie pojawiają się odniesienia do wspólnych planów, miejsc i działań, które po utracie bliskiej osoby nabrały nowego znaczenia. Charakterystyczne jest, że badana nie koncentruje się wyłącznie na samym doświadczeniu straty, lecz przede wszystkim na jej konsekwencjach dla codziennego życia oraz konieczności odnalezienia się w zmienionej rzeczywistości.

Obraz ten znajduje wyraźne potwierdzenie w wynikach KPS. Wysoki poziom stresu ogólnego oraz bardzo wysokie nasilenie napięcia emocjonalnego i stresu intrapsychicznego wskazują na utrzymujące się obciążenie psychiczne. Jednocześnie materiał narracyjny nie sugeruje całkowitej dezorganizacji funkcjonowania. Badana pozostaje aktywna zawodowo, utrzymuje relacje rodzinne i podejmuje codzienne obowiązki. Można przypuszczać, że znaczna część przeżywanego cierpienia ma charakter wewnętrzny i nie zawsze znajduje bezpośredni wyraz w zachowaniu.

Wyniki MINI-COPE pokazują, że badana pomimo doświadczanej straty nie wycofuje się z działania. Szczególnie często korzysta z planowania, angażowania się w różne aktywności oraz poszukiwania wsparcia emocjonalnego. Jednocześnie wysokie wyniki w zakresie obwiniania siebie oraz obecność zaprzeczania mogą wskazywać, że proces żałoby pozostaje źródłem znacznego wewnętrznego napięcia. Charakterystyczny wydaje się również brak poczucia humoru oraz bardzo niski poziom pozytywnego przewartościowania, co może sugerować, że doświadczenie utraty nadal pozostaje trudne do pełnego włączenia w osobistą historię życia.

Uzyskany w SES niski poziom samooceny wskazuje na osłabione poczucie własnej wartości. W materiale jakościowym nie obserwuje się jednak całkowitej utraty sprawczości.



Szczególne znaczenie mają wypowiedzi dotyczące kontynuowania działań rozpoczętych wspólnie z partnerem. Deklaracja: „Chcę dokończyć sama to, co zaczęliśmy. Dla niego” sugeruje, że aktywność związana z ogrodem pełni nie tylko funkcję praktyczną, lecz także stanowi sposób podtrzymywania ciągłości ważnej relacji oraz zachowania poczucia sensu.

Na tym tle szczególnego znaczenia nabiera relacja z naturą. Ogród, las i góry pełnią funkcję regulacyjną, wspierającą odzyskiwanie spokoju, porządkowanie myśli oraz czasowe odwracanie uwagi od cierpienia. Jednocześnie relacja ta ma charakter wyraźnie ambiwalentny. Te same miejsca, które przynoszą ukojenie, przywołują również wspomnienia związane z utratą i niedokończonymi planami. Ogród staje się przestrzenią, w której jednocześnie obecne są życie i strata, kontynuacja i brak, pamięć i konieczność dalszego funkcjonowania.

Szczególne interesujące wydaje się współwystępowanie potrzeby zachowania więzi z osobą utraconą oraz stopniowego podejmowania życia na nowo. Widoczne jest to w jednoczesnym pragnieniu dokończenia wspólnie rozpoczętych działań oraz rozważaniu sprzedaży działki, która przypomina o partnerze. Można przypuszczać, że badana znajduje się w procesie stopniowego reorganizowania własnego życia, w którym pamięć o tracie partnera nie zostaje odrzucona, lecz stopniowo włączana w nowy sposób funkcjonowania.

Z całości materiału wyłania się obraz kobiety przeżywającej żalobę w sposób głęboki, lecz zachowującej zdolność do podtrzymywania codziennego funkcjonowania. Centralnym motywem tego przypadku wydaje się napięcie pomiędzy potrzebą zachowania więzi z osobą utraconą a koniecznością dalszego życia. W procesie tym relacja z naturą pełni funkcję szczególnego zasobu wspierającego regulację emocjonalną, podtrzymywanie nadziei oraz stopniowe oswojenie doświadczenia straty. Natura nie usuwa cierpienia, lecz pomaga nadać mu formę bardziej możliwą do uniesienia.

5.2.3 Opis przypadku 3

Analiza jakościowa przypadku

Analiza danych z obserwacji

Na początku badania uczestniczka prezentowała postawę współpracującą, zainteresowaną przebiegiem rozmowy oraz gotową do udzielania odpowiedzi. Na pytanie dotyczące aktualnych potrzeb odpowiedziała: „Tak, odpoczynku w ciszy, w zgodzie ze sobą i naturą”. W trakcie ustalania miejsca rozmowy jednoznacznie wskazała przestrzeń otwartą jako bardziej komfortową, stwierdzając: „Zdecydowanie w przestrzeni ogrodu”.

W czasie wywiadu badana utrzymywała dobry kontakt słowny, odpowiadała w sposób rzeczowy i uporządkowany. Jej wypowiedzi były adekwatne do poruszanych tematów.



Uczestniczka badania odnosiła się do własnych doświadczeń oraz rozwijała poruszane wątki. Jej narracja miała spokojny i poważny charakter.

Przy poruszaniu tematów związanych z codziennym funkcjonowaniem oraz trudnymi doświadczeniami życiowymi badana utrzymywała rzeczowy i uporządkowany sposób wypowiadania się. Natomiast podczas przywoływania wspomnień humorystycznych, sytuacji wymagających aktywności fizycznej oraz uroczystości rodzinnych obserwowano wyraźne ożywienie emocjonalne i gestykulację. W tych momentach pojawiał się uśmiech, a sposób wypowiadania stawał się bardziej swobodny i dynamiczny.

Pod koniec badania uczestniczka pozostawała zaangażowana, współpracująca i zainteresowana rozmową. Nie wykazywała oznak znużenia procedurą badawczą oraz zachowała gotowość do odpowiadania na pytania podsumowujące. Utrzymywała spokojny sposób komunikowania się. Przebieg badania sprzyjał uzyskaniu uporządkowanego materiału narracyjnego.

Analiza danych z wywiadu

Źródła, przebieg i konsekwencje stresu oraz sytuacji kryzysowej. Badana jest 36-letnią kobietą mieszkającą w małej miejscowości, pozostającą w związku małżeńskim i wychowującą dwoje dzieci w wieku przedszkolnym. Posiada wykształcenie wyższe oraz pozostaje aktywna zawodowo.

W trakcie wywiadu odnosiła się do obowiązków związanych z życiem rodzinnym, zawodowym oraz codziennym funkcjonowaniem. W wypowiedziach pojawiały się odniesienia do konieczności godzenia różnych ról życiowych i realizowania licznych codziennych zadań.

Pytana o aktualne potrzeby odpowiedziała: „Tak, odpoczynku w ciszy, w zgodzie ze sobą i naturą”.

W materiale nie pojawiały się opisy pojedynczego wydarzenia określanego przez badaną jako sytuacja kryzysowa. W narracji obecne były natomiast odniesienia do zmęczenia, potrzeby odpoczynku oraz poszukiwania przestrzeni sprzyjającej wyciszeniu.

Badana odwoływała się również do relacji rodzinnych oraz kontaktu z naturą jako elementów obecnych w jej codziennym funkcjonowaniu.

Sposoby radzenia sobie i regulacji napięcia. W narracji badanej wielokrotnie pojawiały się odniesienia do aktywności ogrodniczej. Badana mówiła: „Często wychodzę do ogrodu, by zasadzić nowe rośliny, zadbać o te, które już są, lub planuję, gdzie zrobić nowe rabaty”.

Odnosząc się do własnych doświadczeń związanych z pracą w ogrodzie, stwierdziła: „Gdy dłonie mają kontakt z ziemią, z ciała schodzi napięcie”, a także „pojawia się radość, gdy widzi się owoce swojej pracy”.



W trakcie wywiadu badana mówiła również o znaczeniu humoru w codziennym funkcjonowaniu. Stwierdziła: „Często na sytuacje stresowe reaguję humorem. Pomaga mi to zmniejszyć w głowie skalę problemu”.

Przywoływała także sytuacje o charakterze humorystycznym, między innymi: „Stąpając po piasku gołymi stopami, znalazłam młotek zgubiony w 1880 r. To było u siostry podczas urodzin w ogrodzie. Tańczyliśmy w piaskownicy”.

Pod koniec rozmowy, odnosząc się do sposobów odpoczynku, powiedziała: „Zdecydowanie nawet dzień odpoczynku i herbatę, ale zaparzoną zgodnie z rytuałem i broń Boże nie wrzucać cytryny, zanim wyciągnie się worek...”.

W wypowiedziach badanej pojawiały się również odniesienia do ciszy, śpiewu ptaków oraz szumu drzew.

Samoocena, poczucie wpływu i sprawczości w narracji badanej. W narracji badanej pojawiały się odniesienia do działań związanych z kontaktem z naturą. Opisywała sadzenie nowych roślin, pielęgnowanie istniejących nasadzeń, planowanie rabat oraz obserwowanie efektów własnej pracy.

Odnosząc się do tych doświadczeń, stwierdziła: „Ogromne, pojawia się wiele cudownych myśli i odczuć. Człowiek od razu staje się szczęśliwszy”.

W wypowiedziach obecny był również wątek samodzielnego podejmowania decyzji. Badana mówiła: „Mam możliwość decydować, co i gdzie zobaczyć, którą górę zdobyć i kiedy obejrzeć zachód słońca. To niesamowicie uwalnia człowieka i pozwala złapać balans”.

W trakcie wywiadu pojawiały się także odniesienia do własnych działań związanych z organizowaniem czasu, podejmowaniem aktywności oraz kontaktem z naturą.

W materiale narracyjnym stosunkowo rzadko pojawiały się bezpośrednie wypowiedzi odnoszące się do własnej wartości lub oceny samej siebie.

Relacja z naturą w codziennym funkcjonowaniu. Kontakt z naturą zajmuje ważne miejsce w codziennym życiu badanej. Mieszka ona „nieopodal lasu” i, jak podaje, „bardzo często spędza czas na tarasie, słuchając śpiewu ptaków i szumu drzew”.

W wypowiedziach badanej pojawiają się również odniesienia do wspólnego spędzania czasu z rodziną w otoczeniu przyrody. Wskazuje, że wraz z bliskimi lubią spożywać posiłki „w takich okolicznościach natury”. Mówi także: „Las. To miejsce, w którym wraz z mężem i dziećmi czujemy się najlepiej”. Wśród podejmowanych aktywności wymienia spacery oraz przejażdżki rowerowe.

Odnosząc się do funkcjonowania dzieci, badana stwierdza, że w kontakcie z naturą „wyciszają układ nerwowy, są mniej przebudżowane i spokojniejsze”.



Opisując czas spędzany samotnie, podaje: „Spędzam czas w ogrodzie, słuchając śpiewu ptaków, które niosą się z lasu. Obserwuję owoce swojej pracy, kiedy do życia biorą się rośliny, które sama zasadziłam”.

Znaczenia i funkcje relacji z naturą w stresie i sytuacji kryzysowej. Odnosząc się do znaczenia kontaktu z naturą w trudnych momentach, badana stwierdziła, że kontakt z przyrodą „pomaga mojej psychice odetchnąć”, „zatrzymuje gonitwę myśli i stabilizuje moje samopoczucie”.

Opisując zmiany pojawiające się pod wpływem kontaktu z naturą, podaje również: „Mięśnie mocno się rozluźniają, a oddech uspokoja”.

Pytana o znaczenie obserwowania efektów własnych działań związanych z naturą, odpowiada: „Ogromne, pojawia się wiele cudownych myśli i odczuć. Człowiek od razu staje się szczęśliwszy”.

W trakcie wywiadu badana mówiła także: „Od niedawna mogę spędzać czas na łonie natury z ludźmi, przy których jestem sobą”.

Odnosząc się do kontaktu z naturą w sytuacjach stresowych, stwierdziła również: „Zawsze obcowanie z naturą pomaga uspokoić myśli i wziąć głęboki oddech”.

Analiza danych psychometrycznych

Tabela 7

Wyniki P3 w Kwestionariuszu Poczucia stresu (KPS)

Wymiar	Wynik surowy	Sten	Interpretacja
Wynik ogólny KPS	98	8	Wynik wysoki
Napięcie emocjonalne	35	10	Wynik bardzo wysoki
Stres zewnętrzny	32	8	Wynik wysoki
Stres intrapsychiczny	31	7	Wynik wysoki
Skala kłamstwa	18	5	Wynik przeciętny

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 7 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS). W Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS) osoba badana uzyskała wynik ogólny 98 punktów (8 sten), co wskazuje na wysoki poziom odczuwanego stresu.

W zakresie napięcia emocjonalnego badana uzyskała 35 punktów (10 sten). Wynik wskazuje na bardzo wysokie nasilenie napięcia emocjonalnego oraz trudności w odprężaniu się.



W zakresie stresu zewnętrznego osoba badana uzyskała 32 punkty (8 sten). Wynik wskazuje na wysoki poziom obciążenia związanego z codziennymi obowiązkami i wymaganiami środowiskowymi.

W zakresie stresu intrapsychicznego badana uzyskała 31 punktów (7 sten). Wynik wskazuje na wysokie nasilenie napięcia wewnętrznego oraz trudności związanych z przeżywaniem emocji.

W skali kłamstwa osoba badana uzyskała 18 punktów (5 sten). Wynik wskazuje na brak wyraźnej tendencji do przedstawiania siebie w sposób nadmiernie korzystny. Pozwala to uznać uzyskane wyniki za wiarygodne.

Tabela 8

Wyniki P3 w Kwestionariuszu MINI-COPE

Strategia	Wynik	Interpretacja
Zaprzestanie działań	2,5	Często stosowana
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	2,0	Często stosowana
Zajmowanie się czymś innym	2,0	Często stosowana
Wyładowanie	2,0	Często stosowana
Obwinianie siebie	2,0	Często stosowana
Planowanie	1,5	Umiarkowanie stosowana
Zaprzeczanie	1,5	Umiarkowanie stosowana
Aktywne radzenie sobie	1,0	Umiarkowanie stosowana
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	1,0	Umiarkowanie stosowana
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	1,0	Umiarkowanie stosowana
Poczucie humoru	0,5	Rzadko stosowana
Akceptacja	0,0	Rzadko stosowana
Zwrot ku religii	0,0	Rzadko stosowana
Używanie substancji	0,0	Rzadko stosowana

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 8 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu MINI-COPE. Najwyższe wyniki badana uzyskała w zakresie zaprzestania działań (2,5). Często stosowane były również strategie związane z poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego (2,0), zajmowaniem się czymś innym (2,0), wyładowaniem emocjonalnym (2,0) oraz obwinianiem siebie (2,0).



Umiarkowane wyniki odnotowano w zakresie planowania (1,5), zaprzeczania (1,5), aktywnego radzenia sobie (1,0), pozytywnego przewartościowania i rozwoju (1,0) oraz poszukiwania wsparcia emocjonalnego (1,0).

Najniższe wyniki uzyskano w zakresie akceptacji (0,0), zwrotu ku religii (0,0) oraz używania substancji psychoaktywnych (0,0). Niski wynik odnotowano również w zakresie poczucia humoru (0,5).

Tabela 9

Wyniki P3 w Skali Samooceny Rosenberga (SES)

Wynik surowy	Sten	PU 95%	WS	Interpretacja
18	1	15–23	±4	Bardzo niski poziom samooceny

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 9 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Skali Samooceny Rosenberga (SES). W Skali tej badana uzyskała 18 punktów (PU 95%: 15–23; WS ±4), co odpowiada 1 stenowi i wskazuje na bardzo niski poziom samooceny.

Integracja wyników i interpretacja przypadku 3

Łączna analiza materiału jakościowego oraz wyników psychometrycznych wskazuje, że badana funkcjonuje w warunkach przewlekłego obciążenia wynikającego z konieczności godzenia wielu ról życiowych i codziennych obowiązków. W narracji wielokrotnie pojawiały się odniesienia do potrzeby odpoczynku, ciszy oraz odzyskiwania równowagi psychicznej. Obraz ten znajduje odzwierciedlenie w wynikach KPS, które wskazują na wysokie nasilenie stresu oraz podwyższone napięcie emocjonalne i intrapsychiczne.

Jednocześnie materiał badawczy nie przedstawia obrazu osoby wycofanej lub biernej wobec trudności. Zarówno narracja, jak i wyniki MINI-COPE wskazują na zachowaną aktywność oraz podejmowanie działań służących regulacji napięcia. Badana opisuje liczne aktywności związane z ogrodem, planowaniem nasadzeń, pielęgnacją roślin oraz organizowaniem codziennego funkcjonowania. W jej wypowiedziach obecne są również odniesienia do humoru jako sposobu reagowania na sytuacje stresowe. Może to wskazywać, że pomimo wysokiego poziomu obciążenia psychicznego zachowuje zdolność do korzystania z zasobów pozwalających podtrzymywać codzienne funkcjonowanie.

Szczególne znaczenie w funkcjonowaniu badanej wydaje się mieć poczucie wpływu i sprawczości. W materiale narracyjnym pojawiają się liczne odniesienia do samodzielnego podejmowania decyzji, realizowania własnych planów oraz obserwowania efektów podejmowanych działań. Wypowiedzi dotyczące możliwości wyboru, zdobywania górskich

szlaków oraz obserwowania rezultatów pracy w ogrodzie sugerują, że doświadczenie skutecznego działania stanowi ważny element podtrzymujący jej równowagę psychiczną.

Interesującym aspektem przypadku jest współwystępowanie wysokiego poziomu stresu z zachowaną aktywnością i sprawczością. Z jednej strony badana opisuje potrzebę wycofania się, odpoczynku i odzyskiwania spokoju, z drugiej pozostaje osobą aktywnie organizującą własną codzienność, podejmującą działania oraz angażującą się w aktywności związane z naturą. Może to wskazywać, że pomimo znacznego obciążenia psychicznego dysponuje zasobami pozwalającymi utrzymywać względnie stabilne funkcjonowanie.

Wynik SES należy rozpatrywać w kontekście tej złożoności. Materiał narracyjny wskazuje na obecność licznych wskaźników sprawczości i skuteczności działania, jednak bez częstych bezpośrednich odniesień do własnej wartości. Może to sugerować, że badana doświadcza siebie przede wszystkim poprzez działanie, odpowiedzialność i możliwość wpływania na otoczenie, a nie poprzez otwarte deklaracje dotyczące samooceny.

Najważniejszym zasobem obecnym w analizowanym przypadku wydaje się relacja z naturą. Kontakt z ogrodem, lasem oraz przestrzenią górką pełni dla badanej funkcję regulacyjną, wspierającą odzyskiwanie równowagi psychicznej i fizycznej. Szczególnie istotne są wypowiedzi odnoszące się do kontaktu z ziemią, obserwowania wzrostu roślin oraz odczuwania rozluźnienia ciała i uspokojenia oddechu. Natura stanowi dla badanej zarówno przestrzeń aktywności, jak i regeneracji.

Relacja z naturą pełni również podwójną funkcję społeczną i indywidualną. Z jednej strony jest przestrzenią wspólnego spędzania czasu z rodziną, budowania bliskości oraz doświadczania pozytywnych emocji. Z drugiej umożliwia wyciszenie, kontakt z własnymi myślami oraz odzyskiwanie wewnętrznej równowagi w samotności. W tym sensie natura staje się środowiskiem wspierającym zarówno relacje z innymi ludźmi, jak i relację z samą sobą.

Całościowa analiza przypadku wskazuje, że badana doświadcza przewlekłego obciążenia wynikającego z wielości pełnionych ról i codziennych wymagań, jednak zachowuje liczne zasoby wspierające adaptację. Szczególne znaczenie wydają się mieć aktywność, poczucie wpływu, humor, wspierające relacje rodzinne oraz wielowymiarowa relacja z naturą. Zasoby te sprzyjają regulacji napięcia, podtrzymywaniu sprawczości i odzyskiwaniu równowagi psychicznej pomimo doświadczanego stresu.



5.2.4 Opis przypadku 4

Analiza jakościowa przypadku

Analiza danych z obserwacji

Na początku badania uczestniczka prezentowała postawę zainteresowaną przebiegiem rozmowy oraz gotową do współpracy. Chętnie nawiązała kontakt z badającą i odpowiadała na pytania w sposób spontaniczny. Na pytanie o samopoczucie odpowiedziała: „Świetnie się czuję, bo się spotykam z przyjaciółką, mamy wiele do przegadania”. W trakcie ustalania miejsca rozmowy wskazała ogród jako przestrzeń bardziej komfortową, jednocześnie akceptując konieczność przeprowadzenia rozmowy w pomieszczeniu ze względu na warunki pogodowe, komentując: „Deszcz też jest potrzebny”.

W trakcie wywiadu badana pozostawała aktywna, spontaniczna i zaangażowana w przebieg badania. Utrzymywała dobry kontakt słowny, a jej wypowiedzi były rozbudowane, bogate językowo i adekwatne do poruszanych tematów. Sposób komunikowania się charakteryzował się żywą modulacją głosu oraz dużą ekspresyjnością. Jej narracja miała dynamiczny charakter. Badana swobodnie przechodziła od treści refleksyjnych do komentarzy humorystycznych.

Przy poruszaniu tematów związanych z matką obserwowano zmianę ekspresji emocjonalnej. Ton wypowiedzi stawał się bardziej poważny, a postawa ciała bardziej napięta i usztywniona. Badana odpowiadała wówczas w sposób bardziej skoncentrowany i mniej spontaniczny. Natomiast podczas rozmowy o zwierzętach oraz sytuacjach o charakterze humorystycznym wyraźnie się ożywiała, śmiała się i spontanicznie rozwijała poruszane wątki. Dotyczyło to między innymi opowieści o „dużych oczach teściowej”, których badana używała jako humorystycznego określenia sposobu wyrażania przez teściową dezaprobaty lub oceny bez używania słów. W trakcie przywoływania tej sytuacji obserwowano ożywienie narracji, pojawienie się uśmiechu oraz bardziej swobodny sposób wypowiadania się. Podobna ekspresja pojawiała się również podczas autoironicznych komentarzy, między innymi: „Ale się zafilozofowałam, ale to też komunikat o sobie. Nie zamierzam się tego wstydzić”.

Pod koniec badania uczestniczka pozostawała zaangażowana, zainteresowana rozmową i aktywna w kontakcie z badającą. Nie wykazywała oznak znużenia ani wycofania. Chętnie odpowiadała na pytania podsumowujące, utrzymując spontaniczny i swobodny sposób komunikowania się. Przebieg badania sprzyjał uzyskaniu bogatego materiału narracyjnego.



Analiza danych z wywiadu

Źródła, przebieg i konsekwencje stresu oraz sytuacji kryzysowej.

Badana jest 50-letnią kobietą mieszkającą w małej miejscowości, pozostającą w związku małżeńskim i nieposiadającą dzieci. W jej wypowiedziach pojawiały się odniesienia do relacji z bliskimi osobami, zwierzętami oraz kontaktu z naturą.

W trakcie wywiadu kilkakrotnie poruszała temat relacji rodzinnych. Odnosząc się do kontaktów z rodziną, stwierdziła: „Jak moja rodzina wejdzie do mojego domu, potrzebuję czasu, żeby się przebić przez męty, odbić od dna i znów zobaczyć przez okno ogród”.

W narracji pojawiały się również wypowiedzi dotyczące rodziców i męża. Badana mówiła: „Jak siedzę z mamą i z tatą, jest spięcie i znika kontakt z naturą” oraz „Z mężem się nie relaksuję. Średnio dobre jest moje samopoczucie, moja uwaga koncentruje się na jego obserwacji”.

Opisując swoje aktualne funkcjonowanie, badana koncentrowała się przede wszystkim na bieżących doświadczeniach. W trakcie rozmowy wielokrotnie odwoływała się do codziennych sytuacji, relacji oraz kontaktu z naturą. W jednej z wypowiedzi stwierdziła również, że „ma wszystko, co potrzeba”. W materiale pojawiły się także odniesienia do silnie przeżywanych wydarzeń związanych z otoczeniem przyrodniczym, między innymi pożaru stawów oraz cierpienia ptaków.

W wypowiedziach badanej obecne były zarówno treści refleksyjne jak i humorystyczne. Kilkakrotnie posługiwała się metaforami oraz obrazowymi określeniami własnych doświadczeń. W narracji pojawiały się również odniesienia do relacji z przyjaciółką, zwierzętami oraz codziennego kontaktu z naturą.

Sposoby radzenia sobie i regulacji napięcia. W wypowiedziach badanej wielokrotnie pojawiały się odniesienia do aktywności podejmowanych w kontakcie z naturą. Opisując swoje funkcjonowanie w sytuacjach stresowych, mówiła: „Od paru lat wsiałam na rower i mykam daleko od domu, na otwartą przestrzeń, z dala od domu i ludzi naokoło”.

Badana wskazywała również na znaczenie codziennych rytuałów związanych z przebywaniem na świeżym powietrzu. Opisywała, że po śniadaniu wychodzi na taras, zwraca uwagę na temperaturę, zapachy oraz otaczającą przyrodę: „Po śniadaniu badam temperaturę sobą, to znaczy wychodzę na taras w piżamie i wdech, i zapach”.

W narracji pojawiały się również odniesienia do kontaktu z wodą. Badana mówiła: „Uwielbiam też leżeć na wodzie na wznak. Woda mnie unosi i to jest superrelaks”.

Opisując wpływ kontaktu z naturą na własne funkcjonowanie, stwierdziła: „Wszystko. U mnie i we mnie zmienia wszystko: samopoczucie, zdrowie i podejście do życia”. W innym

miejsu dodawała: „Zmienia się cały psychosomatyczny obraz: ciśnienie, źrenice, oddech (...) sen cudny, napięcie spada, radość wraca”.

W wypowiedziach badanej obecny był również humor. Odnosząc się do trudnych sytuacji, mówiła: „Oczywiście, oddalam się od wszystkich problemów i spraw. No i nabieram dystansu do dużych oczu teściowej”.

W materiale pojawiały się także nawiązania do ogrodu jako miejsca codziennego funkcjonowania i odpoczynku. Badana opisywała pracę przy roślinach, przebywanie wśród zwierząt oraz obserwowanie przyrody. Wskazywała również, że w niektórych sytuacjach kontakt z naturą okazuje się niewystarczający: „Są takie sytuacje, jak głęboko tonę, kiedy moja rodzina wejdzie do mojego domu. To potrzebuję czasu, żeby się przebić przez męty, odbić od dna i wtedy trzeba czasu, dużo czasu, żeby znów zobaczyć przez okno ogród”.

Samoocena, poczucie wpływu i sprawczości w narracji badanej. W wypowiedziach badanej pojawiały się odniesienia do własnych działań związanych z ogrodem, pielęgnacją roślin oraz obserwowaniem efektów podejmowanej pracy.

W narracji obecne były również wypowiedzi dotyczące miejsca zamieszkania i własnych wyborów życiowych. Badana mówiła: „Jak zamieszkałam na wsi z mężem, poczułam, że ściągnęłam niewygodne buty”. W dalszej części rozmowy dodała: „Gdybym mogła, to przeniosłabym swój dom jeszcze dalej, w miejsce mniej zaludnione, do dzikiej przyrody, w dzicz, z dala od tłumu”.

W materiale pojawiały się także liczne odniesienia do opieki nad zwierzętami. Badana opowiadała o kogucie Generale, kurze Walentynie, kotce Józefinie oraz dokarmianiu pszczoł. Opisywała podejmowane działania związane z troską o zwierzęta, ich obserwowaniem oraz reagowaniem na ich potrzeby.

Szczególne miejsce zajmowały wypowiedzi dotyczące relacji ze zwierzętami. Badana mówiła między innymi: „Jak odchodził, widziałam, że jednak w tej naturze one czują i wiedzą, co mają robić”, „Jak był słaby, dokarmiałam go z ręki”, „Potrafiłam iść do kurnika, żeby dać jej wody”, a także: „One chcą kontaktu ze mną. Zwierzęta idą za tobą, cieszą się”.

W materiale narracyjnym pojawiło się bezpośrednie odniesienie do samooceny. Badana, opisując znaczenie kontaktu z naturą, stwierdziła: „Jak na to odpowiedzieć? Nooo... wzrost samooceny, bo jeśli mi się uda uprawa z nasionek, to się cieszę jak dziecko malutkie, a nawet więcej”.

Relacja z naturą w codziennym funkcjonowaniu. Kontakt z naturą zajmuje ważne miejsce w codziennym życiu badanej. Opisując początek dnia, mówi: „Tak zaczynam dzień:



rzucam okiem za okno”, a następnie dodaje: „Po śniadaniu badam temperaturę sobą, to znaczy wychodzę na taras w piżamie i wdech, i zapach”.

W wypowiedziach badanej pojawiały się liczne odniesienia do zapachów, powietrza, światła, wody, roślin oraz zwierząt. Odnosząc się do kwitnącego rzepaku, stwierdziła: „Jak rzepak zakwitł, robię to celowo, podbijam sobie tym nastrój”.

Pytana o odczucia związane z kontaktem z naturą odpowiedziała: „Euforycznie, może nawet nazbyt, ale taką mam konstrukcję”.

Szczególnie ważnymi miejscami związanymi z naturą są dla niej ogród oraz pobliskie stawy. W wywiadzie wspominała również o lesie, otwartej przestrzeni oraz wodzie. Opowiadając o jednym z zapamiętanych doświadczeń związanych z naturą, mówiła: „Uwielbiam też leżeć na wodzie na wznak. Woda mnie unosi i to jest superrelaks”.

W materiale pojawiały się również odniesienia do przebywania w naturze w samotności. Badana stwierdziła: „To jestem w Edenie”. W dalszej części wypowiedzi dodała: „Nawet patrzę na jedną stokrotkę i czuję radość, piję wodę z miętą i czuję naturę, i estetyczne dodatki widzę”.

Znaczenia i funkcje relacji z naturą w stresie i sytuacji kryzysowej. W wypowiedziach badanej relacja z naturą zajmowała ważne miejsce w kontekście przeżywania trudności i napięcia. Pytana o rolę kontaktu z naturą w trudnych momentach odpowiedziała: „Czy znam inny sposób na relaks niż natura? Nie”. W dalszej części rozmowy dodała: „Podstawową rolę odgrywa natura, nie idę do baru się zrelaksować. Podstawową, zasadniczą rolę odgrywa przestrzeń ogrodu”.

Odnosząc się do znaczenia natury w swoim życiu, badana stwierdziła: „Tak się stało, że natura jest ważna w moim życiu, że jest ona na pierwszym miejscu jako regulacja. Łapię oddech, zapominam o trudnych momentach”.

W materiale pojawiały się również nawiązania do wody. Opisując jedno z doświadczeń związanych z naturą, badana mówiła: „Woda mnie unosi i to jest superrelaks”. W dalszej części wypowiedzi dodała: „Zastanawiam się, czy to nie jest taki powrót do brzucha mamy i bezpiecznego czasu”.

Istotne miejsce w narracji zajmowały również zwierzęta: „To najlepsze czasem towarzystwo do trudnych rozmów. Bez oceniania. Z akceptacją”.

W wypowiedziach pojawiały się także refleksje związane z obserwowaniem przyrody i zwierząt. Badana mówiła o hierarchii w stadzie kur, zachowaniach koguta wobec słabszych osobników, chorobie i odchodzeniu zwierząt oraz znaczeniu tych obserwacji dla własnych przemyśleń.



Jednocześnie badana zwracała uwagę, że natura nie składa się wyłącznie z doświadczeń przyjemnych. Przywoływała między innymi doświadczenie pożaru stawów oraz własne doświadczenie ukąszenia meszki wymagającego leczenia. W tym kontekście stwierdziła: „Pojawił się respekt, że natura ma również trucicieli i wrogów”.

Analiza danych psychometrycznych

Tabela 10

Wyniki P4 w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS)

Wymiar	Wynik surowy	Sten	Interpretacja
Wynik ogólny KPS	79	6	Wynik przeciętny
Napięcie emocjonalne	26	6	Wynik przeciętny
Stres zewnętrzny	25	6	Wynik przeciętny
Stres intrapsychiczny	28	6	Wynik przeciętny
Skala kłamstwa	13	2	Wynik niski

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 10 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS). W Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS) osoba badana uzyskała wynik ogólny 79 punktów (6 sten), co wskazuje na przeciętny poziom odczuwanego stresu.

W zakresie napięcia emocjonalnego badana uzyskała 26 punktów (6 sten). Wynik wskazuje na przeciętny poziom napięcia emocjonalnego oraz okresowe trudności w osiąganiu pełnego odprężenia.

W zakresie stresu zewnętrznego osoba badana uzyskała 25 punktów (6 sten). Wynik wskazuje na przeciętny poziom obciążenia czynnikami środowiskowymi i relacyjnymi.

W zakresie stresu intrapsychicznego badana uzyskała 28 punktów (6 sten). Wynik mieści się w granicach poziomu przeciętnego i wskazuje na obecność napięcia wewnętrznego oraz wrażliwości na sytuacje obciążające emocjonalnie, jednak bez ich wyraźnego nasilenia.

W skali kłamstwa osoba badana uzyskała 13 punktów (2 sten). Wynik nie wskazuje na tendencję do przedstawiania siebie w sposób nadmiernie korzystny. Pozwala to uznać uzyskane wyniki za wiarygodne.

Tabela 11

Wyniki P4 w Kwestionariuszu MINI-COPE

Strategia	Wynik	Interpretacja
Zwrot ku religii	3,0	Często stosowana
Planowanie	2,5	Często stosowana
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	2,5	Często stosowana
Aktywne radzenie sobie	2,0	Często stosowana
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	2,0	Często stosowana
Zajmowanie się czymś innym	2,0	Często stosowana
Wyładowanie	2,0	Często stosowana
Akceptacja	1,5	Umiarkowanie stosowana
Poczucie humoru	1,5	Umiarkowanie stosowana
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	1,5	Umiarkowanie stosowana
Zaprzestanie działań	0,5	Rzadko stosowana
Obwinianie siebie	0,5	Rzadko stosowana
Zaprzeczanie	0,0	Rzadko stosowana
Używanie substancji	0,0	Rzadko stosowana

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 11 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu MINI-COPE. Najwyższe wyniki badana uzyskała w zakresie zwrotu ku religii (3,0), planowania (2,5), pozytywnego przewartościowania i rozwoju (2,5), aktywnego radzenia sobie (2,0), poszukiwania wsparcia emocjonalnego (2,0), zajmowania się czymś innym (2,0) oraz wyładowania (2,0). Są to strategie często stosowane, wskazujące na dążenie do porządkowania sytuacji, nadawania znaczenia doświadczeniom, podejmowania działania, korzystania ze wsparcia emocjonalnego oraz odwoływania się do duchowości jako istotnego zasobu regulacji emocjonalnej. Układ wyników wskazuje na częste korzystanie ze strategii wspierających organizowanie działania, poznawcze opracowywanie trudnych doświadczeń oraz odwoływanie się do duchowości jako zasobu regulacyjnego.

Umiarkowane wyniki odnotowano w zakresie akceptacji (1,5), poczucia humoru (1,5) oraz poszukiwania wsparcia instrumentalnego (1,5).

Wyniki mogą wskazywać na częściową gotowość do korzystania ze wsparcia innych osób przy jednoczesnym zachowaniu dużej samodzielności w radzeniu sobie z trudnościami.



Najniższe wyniki uzyskano w zakresie zaprzestania działań (0,5), obwiniania siebie (0,5), zaprzeczania (0,0) oraz używania substancji psychoaktywnych (0,0).

Tabela 12

Wyniki P4 w Skali Samooceny Rosenberga (SES)

Wynik surowy	Sten	PU 95%	WS	Interpretacja
27	4	23–31	±4	Niski poziom samooceny

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 12 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Skali Samooceny Rosenberga (SES). W Skali Samooceny Rosenberga (SES) badana uzyskała 27 punktów (PU 95%: 23–31; WS ±4), co odpowiada 4 stenowi i wskazuje na niski poziom samooceny.

Integracja wyników i interpretacja przypadku 4

Łączna analiza materiału jakościowego oraz wyników psychometrycznych wskazuje, że funkcjonowanie badanej charakteryzuje się współwystępowaniem licznych zasobów psychicznych z obszarami zwiększonej wrażliwości związanej przede wszystkim z doświadczeniami relacyjnymi. W materiale narracyjnym badana prezentowała się jako osoba refleksyjna, ekspresyjna, otwarta na własne doświadczenia oraz skłonna do poszukiwania znaczeń w codziennych wydarzeniach. Jednocześnie w wywiadzie widoczne były sygnały napięcia pojawiającego się w niektórych relacjach rodzinnych, szczególnie podczas rozmowy o matce, rodzicach oraz wybranych doświadczeniach związanych z oceną i kontrolą.

Wyniki KPS wskazują na przeciętny poziom stresu ogólnego oraz przeciętne nasilenie napięcia emocjonalnego, stresu zewnętrznego i intrapsychicznego. Obraz ten pozostaje spójny z materiałem narracyjnym, w którym nie obserwowano oznak trwałej dezorganizacji funkcjonowania ani dominacji objawów silnego przeciążenia psychicznego. Jednocześnie wywiad pokazuje, że napięcie pojawia się selektywnie, głównie w określonych sytuacjach interpersonalnych.

Profil MINI-COPE wskazuje na częste wykorzystywanie strategii aktywnych, planowania, poszukiwania wsparcia emocjonalnego, nadawania znaczenia doświadczeniom oraz odwoływania się do duchowości. W materiale narracyjnym widoczna była również rola humoru i dystansu poznawczego, które pomagają badanej regulować napięcie i odzyskiwać równowagę w trudnych sytuacjach. Jednocześnie obecna strategia zajmowania się czymś innym może wskazywać na okresowe kierowanie uwagi poza źródło stresu, zwłaszcza poprzez aktywność w naturze.

Wynik SES wskazuje na niski poziom samooceny. Pozostaje to interesujące w zestawieniu z narracją badanej, która opisuje siebie jako osobę aktywną, zaangażowaną,



troszczącą się o innych oraz zdolną do samodzielnego organizowania własnego życia. Można przypuszczać, że sposób postrzegania siebie pozostaje bardziej wrażliwy w kontekście doświadczeń relacyjnych niż w obszarze działania i sprawczości. W materiale widoczne są liczne przejawy skutecznego działania, troski o zwierzęta, pielęgnowania ogrodu oraz świadomego kształtowania własnej przestrzeni życia, jednak nie przekładają się one w pełni na stabilne i jednoznacznie pozytywne wartościowanie siebie.

Szczególne znaczenie w funkcjonowaniu badanej wydaje się mieć relacja z naturą. Materiał jakościowy wskazuje, że natura pełni funkcję podstawowego zasobu regulacyjnego. Ogród, otwarta przestrzeń, rower, woda oraz kontakt ze zwierzętami stanowią dla badanej miejsca i doświadczenia sprzyjające odzyskiwaniu równowagi psychicznej, obniżaniu napięcia oraz przywracaniu poczucia bezpieczeństwa. Natura nie jest dla niej wyłącznie formą wypoczynku, ale ważnym obszarem codziennego funkcjonowania, refleksji i nadawania znaczeń doświadczeniom.

Szczególne interesujące wydaje się napięcie obecne pomiędzy sposobem przeżywania relacji międzyludzkich a doświadczeniem kontaktu z naturą. W narracji badanej część relacji rodzinnych wiąże się z napięciem, koniecznością obserwowania innych oraz ograniczoną możliwością odprężenia. Natomiast kontakt z naturą i zwierzętami opisywany jest jako doświadczenie akceptacji, swobody oraz możliwości bycia sobą. Można przypuszczać, że właśnie dlatego natura pełni w tym przypadku tak istotną funkcję ochronną i regulacyjną.

5.2.5 Opis przypadku 5

Analiza jakościowa przypadku

Analiza danych z obserwacji

Na początku badania uczestniczka prezentowała postawę współpracującą, zainteresowaną przebiegiem rozmowy oraz gotową do udzielania odpowiedzi. Na pytanie dotyczące samopoczucia odpowiedziała: „Czuję się dobrze, bardzo dziękuję”. Pytana o aktualne potrzeby stwierdziła: „Potrzebuję więcej godzin w dobie, bo ciągle mi ich brakuje”. W trakcie ustalania miejsca rozmowy jako bardziej komfortową przestrzeń wskazała ogród, wyjaśniając, że „gabinet kojarzy mi się z surowością”.

W czasie wywiadu badana pozostawała zaangażowana i skoncentrowana na przebiegu rozmowy. Utrzymywała dobry kontakt słowny, a jej wypowiedzi były uporządkowane, spójne i adekwatne do poruszanych tematów. Odpowiadała z uważnością na treść pytań oraz rozwijała poruszane wątki w sposób rzeczowy i refleksyjny.



W trakcie badania sposób komunikowania się pozostawał spokojny i wyważony. Jednocześnie podczas opowiadania o córce oraz wspólnie spędzonym czasie w naturze obserwowano wyraźne ożywienie narracji, większą spontaniczność wypowiedzi oraz pojawienie się uśmiechu.

Pod koniec badania uczestniczka pozostawała zaangażowana i zainteresowana rozmową. Nie wykazywała oznak znużenia ani wycofania. Zachowała gotowość do odpowiadania na pytania podsumowujące oraz utrzymywała spokojny i otwarty sposób komunikowania się. Przebieg badania sprzyjał uzyskaniu uporządkowanego materiału narracyjnego.

Analiza danych z wywiadu

Źródła, przebieg i konsekwencje stresu oraz sytuacji kryzysowej. Badana jest 35-letnią kobietą mieszkającą w małej miejscowości, pozostającą w związku małżeńskim, aktywną zawodowo oraz pełniącą rolę matki dziecka w wieku przedszkolnym. Utrzymuje bliskie relacje rodzinne. W codziennym funkcjonowaniu łączy obowiązki rodzinne, zawodowe i opiekuńcze.

W materiale narracyjnym nie pojawia się aktualny, jednoznacznie nazwany kryzys. W wypowiedziach badanej obecne są natomiast odniesienia do codziennych obowiązków, ograniczeń czasowych oraz dużej liczby realizowanych zadań. Na pytanie o aktualne potrzeby odpowiedziała: „Potrzebuję więcej godzin w dobie, bo ciągle mi ich brakuje”.

W trakcie wywiadu badana opisywała również doświadczenia związane z napięciem i zmęczeniem pojawiającymi się w codziennym funkcjonowaniu. Mówiła o „natłoku negatywnych myśli” oraz o organizmie „atakowanym z każdej strony w ciągu dnia” przez nadmiar bodźców.

W materiale pojawiło się również wspomnienie wcześniejszego trudnego okresu życia. Badana opisała sytuację po powrocie zza granicy, kiedy doświadczała „obezwładniającej pustki”. Wspominała, że była wówczas „prawdopodobnie na skraju poważnego załamania nerwowego”. Odwoływała się także do momentu, w którym wieczorem zasypiała z myślą: „Jeśli przeżyję do rana, jeśli przeżyję tę noc, to wszystko się zmieni. Wszystko się ułoży”.

W wypowiedziach badanej obecne były również odniesienia do obecnego funkcjonowania, relacji rodzinnych oraz wspólnego spędzania czasu z córką. Opisywała codzienne aktywności związane z opieką nad dzieckiem, pracą zawodową oraz prowadzeniem domu.

W materiale narracyjnym wielokrotnie pojawiały się także odniesienia do kontaktu z naturą, pracy w ogrodzie oraz aktywności realizowanych na świeżym powietrzu.



Sposoby radzenia sobie i regulacji napięcia. W narracji badanej wielokrotnie pojawiały się odniesienia do pracy w ogrodzie jako aktywności podejmowanej w sytuacjach stresowych. Badana mówiła: „Kiedy się stresuję, idę popracować do ogródka, aby dotlenić głowę i przerwać natłok negatywnych myśli”.

Opisując swoje doświadczenia, wskazywała również, że podczas pracy w ogrodzie koncentruje się na wykonywanych czynnościach oraz obserwuje zmiany zachodzące w otoczeniu. Mówiła, że po takim czasie spędzonym w ogrodzie wraca do domu z „mniej lub bardziej gotowym rozwiązaniem swoich problemów”.

W wypowiedziach badanej obecne były także odniesienia do zmian odczuwanych w ciele. Opisywała, że jej ciało staje się „mniej spięte, zrelaksowane”, a organizm „odpoczywa od nadmiaru bodźców, które atakują mnie z każdej strony w ciągu dnia”.

Badana zwracała uwagę na znaczenie doznań zmysłowych związanych z kontaktem z naturą. Mówiła, że w ogrodzie „używa wszystkich swoich zmysłów”, a kontakt z przyrodą wiąże się dla niej z obserwowaniem roślin, wykonywaniem prac ogrodowych oraz przebywaniem na świeżym powietrzu.

W materiale pojawiały się również wypowiedzi wskazujące na obecność humoru w codziennym funkcjonowaniu. Opisując sytuacje związane z pracą w ogrodzie, badana przywoływała między innymi obserwację mrówek wynoszących nasiona, które porównywała do „kradzieży skarbu”, podkreślając, że sytuacje te „potrafią bawić do łez”.

W narracji badanej kontakt z naturą, praca w ogrodzie, aktywność fizyczna oraz obserwowanie zachodzących w przyrodzie zmian należały do często opisywanych sposobów radzenia sobie z codziennym napięciem.

Samoocena, poczucie wpływu i sprawczości w narracji badanej. W narracji badanej pojawiały się liczne odniesienia do działań związanych z pielęgnacją roślin, prowadzeniem ogrodu oraz obserwowaniem efektów własnej pracy.

Odnosząc się do tych doświadczeń, mówiła: „Czuję zachwyty! Jestem zauroczona, że z małego ziarenka wyrosło coś, co mogę zjeść, co jest zdrowe, i wiem, że sama o to zadbałam”.

W materiale pojawiały się również wypowiedzi dotyczące obserwowania efektów działań rozłożonych w czasie. Badana stwierdziła: „To, co zasiałam w zeszłym roku, wyda plony dopiero teraz i fizycznie, i metaforycznie także”. Dodawała również, że natura nauczyła ją, iż „włożone wysiłki nie muszą dawać od razu efektu”.

W wypowiedziach obecne były także odniesienia do samodzielnego przygotowywania mieszanek ziołowych oraz wykorzystywania roślin w codziennym życiu. Badana mówiła



o komponowaniu własnych mieszanek ziołowych oraz korzystaniu z „darów natury w każdy możliwy sposób”.

Istotne miejsce w narracji zajmował również wątek przekazywania wiedzy córce. Badana opisywała wspólne sianie, sadzenie i pielęgnowanie roślin oraz uczenie dziecka rozpoznawania roślin i sposobów ich wykorzystania.

W materiale stosunkowo rzadko pojawiały się bezpośrednie wypowiedzi odnoszące się do własnej wartości lub oceny samej siebie.

Relacja z naturą w codziennym funkcjonowaniu. Kontakt z naturą zajmuje ważne miejsce w codziennym życiu badanej. Na co dzień zajmuje się uprawą własnego ogrodu. Jak podaje, w sezonie spędza w nim większość czasu.

W narracji pojawiały się również odniesienia do innych form kontaktu z przyrodą. Badana mówiła, że jesienią zbiera grzyby w lesie, natomiast zimą spaceruje po polach, obserwując dzikie zwierzęta.

Opisując własne doświadczenia związane z naturą, stwierdziła: „Natura mnie uspokaja, daje mi poczucie przestrzeni”. Zwracała także uwagę na zmienność przyrody w ciągu roku. Mówiła o obserwowaniu budzących się do życia pąków drzew, kwitnącej forsycji, szafirków i tulipanów, a także jesiennych liści spadających z drzew.

Do miejsc szczególnie ważnych zaliczała ogrody botaniczne, skanseny, góry oraz morze. Podkreślała również, że lubi odwiedzać ogrody swoich bliskich.

W materiale pojawiały się odniesienia zarówno do samodzielnego przebywania w naturze, jak i do wspólnego spędzania czasu z bliskimi. Opisując kontakt z naturą w obecności córki, badana mówiła o wspólnym sianiu, sadzeniu, podlewaniu roślin oraz zbieraniu grzybów. Natomiast odnosząc się do sytuacji, gdy przebywa sama, wskazywała na obserwowanie roślin oraz poszukiwanie informacji na temat ich właściwości i zastosowania.

Na pytanie dotyczące samopoczucia w kontakcie z naturą odpowiedziała: „Jeśli jestem z bliskimi, to bardziej stawiam się niejako w roli nauczycielki, jeśli jestem sama, to po prostu się wyciszam”.

Znaczenia i funkcje relacji z naturą w stresie i sytuacji kryzysowej. W wypowiedziach badanej kontakt z naturą pojawiał się jako ważny element radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Na pytanie o rolę natury w trudnych momentach odpowiedziała: „Kontakt z naturą daje mi chwilę spokoju. Powiedziałabym nawet, że pozwala odzyskać balans, jakąś równowagę psychiczną w niektórych sytuacjach”.

Badana opisywała również zmiany, które wiąże z kontaktem z naturą. Wskazywała na znaczenie spacerów, dostrzegania piękna przyrody, wdzięczności, zachwytu



nad codziennymi zjawiskami oraz stosowania samodzielnie przygotowywanych mieszanek ziołowych. Odnosząc się do tych doświadczeń, stwierdziła: „Mogę śmiało powiedzieć, że oczyszczenie organizmu poprzez mieszanki ziołowe, które sama komponowałam, w połączeniu ze spacerami, wdzięcznością, dostrzeganiem piękna przyrody, zachwytem nad małymi rzeczami, ufnością i wiarą w to, co przyniesie przyszłość, spowodowało, że zostałam mamą”.

W materiale narracyjnym szczególne miejsce zajmowało wspomnienie związane z okresem silnego kryzysu psychicznego po powrocie zza granicy. Badana opisywała doświadczenie „obezwładniającej pustki” oraz moment, w którym obudził ją śpiew ptaków. Opowiadała o śpiewie drozda, którego nazwała „Witkiem”. Wspominała: „Ogarnęło mnie uczucie błęgiego, wewnętrznego spokoju”.

Znaczenie miało także obserwowanie efektów własnej pracy w ogrodzie. Badana mówiła: „Czuję zachwyt! Jestem zauroczona, że z małego ziarenka wyrosło coś, co mogę zjeść, co jest zdrowe”. Odnosząc się do własnych doświadczeń, dodawała: „To, co zasiałam w zeszłym roku, wyda plony dopiero teraz i fizycznie, i metaforycznie także”.

Pod koniec wywiadu badana zwróciła również uwagę na uspokajające znaczenie szumu wody. Stwierdziła: „Mam wtedy wrażenie, że wszystkie moje negatywne myśli odpływają wraz ze spokojnym nurtem”.

Analiza danych psychometrycznych

Tabela 13

Wyniki P5 w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS)

Wymiar	Wynik surowy	Sten	Interpretacja
Wynik ogólny KPS	56	3	Wynik niski
Napięcie emocjonalne	21	5	Wynik przeciętny
Stres zewnętrzny	20	4	Wynik niski
Stres intrapsychiczny	15	2	Wynik bardzo niski
Skala kłamstwa	16	4	Wynik niski

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 13 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS). W Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS) osoba badana uzyskała wynik ogólny 56 punktów (3 sten), co wskazuje na niski poziom odczuwanego stresu.

W zakresie napięcia emocjonalnego badana uzyskała 21 punktów (5 sten). Wynik wskazuje na przeciętny poziom napięcia emocjonalnego oraz okresowe doświadczanie stresu i obciążenia psychicznego.



W zakresie stresu zewnętrznego osoba badana uzyskała 20 punktów (4 sten). Wynik wskazuje na niski poziom obciążeń związanych z codziennym funkcjonowaniem i wymaganiami środowiskowymi.

W zakresie stresu intrapsychicznego badana uzyskała 15 punktów (2 sten). Wynik wskazuje na bardzo niski poziom napięcia wewnętrznego i może sugerować dużą zdolność do regulacji emocjonalnej oraz względnie stabilne funkcjonowanie psychiczne w codzienności.

W skali kłamstwa osoba badana uzyskała 16 punktów (4 sten). Wynik nie wskazuje na tendencję do przedstawiania siebie w sposób nadmiernie korzystny. Pozwala to uznać uzyskane wyniki za wiarygodne.

Tabela 14

Wyniki P5 w Kwestionariuszu MINI-COPE

Strategia	Wynik	Interpretacja
Aktywne radzenie sobie	2,0	Często stosowana
Planowanie	2,0	Często stosowana
Akceptacja	2,0	Często stosowana
Zwrot ku religii	2,0	Często stosowana
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	2,0	Często stosowana
Obwinianie siebie	2,0	Często stosowana
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	1,5	Umiarkowanie stosowana
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	1,5	Umiarkowanie stosowana
Zajmowanie się czymś innym	1,5	Umiarkowanie stosowana
Wyładowanie	1,5	Umiarkowanie stosowana
Zaprzestanie działań	0,5	Rzadko stosowana
Poczucie humoru	0,5	Rzadko stosowana
Zaprzeczanie	0,0	Rzadko stosowana
Używanie substancji	0,0	Rzadko stosowana

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 14 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Kwestionariuszu MINI-COPE. Najwyższe wyniki badana uzyskała w zakresie aktywnego radzenia sobie (2,0), planowania (2,0), akceptacji (2,0), zwrotu ku religii (2,0), poszukiwania wsparcia emocjonalnego (2,0) oraz obwiniania siebie (2,0).



Umiarkowane wyniki odnotowano w zakresie pozytywnego przewartościowania i rozwoju (1,5), poszukiwania wsparcia instrumentalnego (1,5), zajmowania się czymś innym (1,5) oraz wyładowania emocjonalnego (1,5).

Najniższe wyniki uzyskano w zakresie zaprzeczania (0,0), używania substancji psychoaktywnych (0,0), poczucia humoru (0,5) oraz zaprzestania działań (0,5).

Tabela 15

Wyniki P5 w Skali Samooceny Rosenberga (SES)

Wynik surowy	Sten	PU 95%	WS	Interpretacja
27	4	23–31	±4	Niski poziom samooceny

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 15 przedstawiono wyniki uzyskane przez badaną w Skali Samooceny Rosenberga (SES). W Skali Samooceny Rosenberga (SES) badana uzyskała 27 punktów (PU 95%: 23–31; WS ±4), co odpowiada 4 stenowi i wskazuje na niski poziom samooceny.

Integracja wyników i interpretacja przypadku 5

Łączna analiza materiału jakościowego oraz wyników badań psychometrycznych wskazuje na funkcjonowanie osoby dysponującej licznymi zasobami wspierającymi codzienną adaptację, przy jednoczesnym doświadczeniu okresowych przeciążeń wynikających z konieczności godzenia wielu ról życiowych. Badana opisuje siebie jako osobę aktywną, zaangażowaną w życie rodzinne oraz realizację codziennych obowiązków. W materiale jakościowym wielokrotnie pojawia się motyw braku czasu, wyrażony w stwierdzeniu: „Potrzebuję więcej godzin w dobie”, co może wskazywać na obecność stałego obciążenia zadaniami i odpowiedzialnością. Wyniki KPS pozostają spójne z tym obrazem. Uzyskany niski poziom stresu ogólnego, niski poziom stresu zewnętrznego oraz bardzo niski poziom stresu intrapsychicznego sugerują względnie dobrą regulację emocjonalną i zachowaną równowagę psychiczną.

Jednocześnie materiał narracyjny pokazuje, że obecny poziom funkcjonowania nie jest wynikiem braku trudnych doświadczeń życiowych. Szczególne znaczenie wydaje się mieć wspomniany przez badaną okres głębokiego kryzysu po powrocie zza granicy, opisywany jako doświadczenie „obezwładniającej pustki” oraz poczucia znajdowania się „na skraju poważnego załamania nerwowego”. Można przypuszczać, że doświadczenie to stanowi ważny punkt odniesienia dla obecnego sposobu postrzegania siebie, własnych zasobów oraz znaczenia relacji z naturą.

Wyniki MINI-COPE wskazują na dominację aktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, opartych na działaniu, planowaniu, akceptacji oraz poszukiwaniu wsparcia



emocjonalnego. Profil ten znajduje odzwierciedlenie w materiale jakościowym. Badana opisuje sytuacje stresowe jako momenty, w których kieruje swoją uwagę ku konkretnym aktywnościom, zwłaszcza pracy w ogrodzie. Kontakt z naturą nie ma przy tym charakteru biernego odpoczynku. Wiąże się z działaniem, pielęgnacją, obserwowaniem zmian oraz angażowaniem wszystkich zmysłów. Można przypuszczać, że właśnie połączenie aktywności, kontaktu sensorycznego oraz możliwości skupienia uwagi na konkretnym zadaniu wspiera proces odzyskiwania równowagi psychicznej.

Interesujący obraz wyłania się również z zestawienia wyników SES z materiałem jakościowym. Niski poziom samooceny współwystępuje z licznymi wskaźnikami sprawczości, odpowiedzialności i zdolności do organizowania własnego życia. W narracji obecne są wypowiedzi odnoszące się do satysfakcji płynącej z własnych działań, troski o rodzinę, pielęgnowania ogrodu oraz cierpliwego oczekiwania na efekty podejmowanego wysiłku. Można przypuszczać, że poczucie wpływu i skuteczności stanowi istotny zasób wspierający funkcjonowanie badanej, choć nie przekłada się wprost na wysoką ocenę własnej wartości.

Szczególne znaczenie w integracji wszystkich danych zajmuje relacja z naturą. W materiale narracyjnym przyroda pojawia się nie tylko jako sposób redukcji napięcia, ale również jako przestrzeń organizowania doświadczeń życiowych i nadawania im znaczenia. Wypowiedzi dotyczące ogrodu, wzrostu roślin, cierpliwego oczekiwania na plony oraz obserwowania naturalnych cykli wskazują, że natura stanowi dla badanej ważny punkt odniesienia w rozumieniu własnego życia. Symboliczne znaczenie wydaje się mieć zwłaszcza stwierdzenie: „to, co zasiałam w zeszłym roku, wyda plony dopiero teraz”. Wypowiedź ta odnosi się jednocześnie do pracy w ogrodzie, osobistych doświadczeń oraz sposobu postrzegania zmian zachodzących w życiu.

Szczególne interesujące wydaje się współwystępowanie dwóch pozornie przeciwstawnych tendencji. Z jednej strony badana doświadcza przeciążenia codziennymi obowiązkami i deklaruje potrzebę większej ilości czasu. Z drugiej strony wielokrotnie podkreśla znaczenie cierpliwości, akceptacji naturalnego rytmu wzrostu oraz gotowości do oczekiwania na efekty własnych działań. Można przypuszczać, że właśnie relacja z naturą wspiera integrowanie tych dwóch doświadczeń, umożliwiając stopniowe przechodzenie od pośpiechu i napięcia ku większej akceptacji procesów wymagających czasu.

Całość materiału pozwala przypuszczać, że kontakt z naturą pełni dla badanej funkcję regulacyjną, ochronną, refleksyjną i znaczeniową. Nie ogranicza się do obniżania napięcia emocjonalnego, lecz wspiera również odbudowywanie nadziei, rozwijanie cierpliwości, podtrzymywanie poczucia wpływu oraz nadawanie sensu wcześniejszym doświadczeniom

kryzysowym. Przypadek ten pokazuje, że relacja z naturą może stanowić istotny zasób wspierający proces odzyskiwania równowagi psychicznej i budowania bardziej spójnej narracji o własnym życiu.

5.3 Analiza porównawcza wyników jakościowych

Analiza porównawcza stanowi istotny element badań jakościowych, ponieważ umożliwia uchwycenie zarówno podobieństw, jak i różnic pomiędzy analizowanymi przypadkami. W niniejszej pracy pozwoliła ona na zestawienie doświadczeń pięciu kobiet z małych miejscowości w zakresie przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych, sposobów radzenia sobie, znaczenia samooceny oraz roli relacji z naturą w codziennym funkcjonowaniu.

Podstawę niniejszej analizy stanowi materiał jakościowy pochodzący z wywiadów oraz obserwacji uczestniczącej. Jej celem było wyodrębnienie wspólnych wzorców doświadczeń oraz wskazanie obszarów różnic w sposobach przeżywania stresu, korzystania z zasobów osobistych i społecznych oraz nadawania znaczenia relacji z naturą.

Szczególną uwagę poświęcono źródłom stresu, strategiom radzenia sobie, poczuciu wpływu i sprawczości oraz funkcjom, jakie kontakt z naturą pełnił w codziennym funkcjonowaniu badanych kobiet. Wyniki narzędzi psychometrycznych zostały omówione odrębnie w kolejnym podrozdziale i pełnią funkcję uzupełniającą wobec analizy jakościowej.

5.3.1 Doświadczenie stresu i sytuacji kryzysowych

Analiza porównawcza pięciu przypadków wskazuje, że doświadczenie stresu miało charakter zróżnicowany, jednak we wszystkich przypadkach wiązało się z długotrwałym obciążeniem psychicznym wpływającym na codzienne funkcjonowanie badanych kobiet. Stres nie był najczęściej związany z pojedynczym wydarzeniem, lecz przyjmował formę procesu osadzonego w aktualnej sytuacji życiowej, pełnionych rolach społecznych oraz indywidualnej historii doświadczeń.

W części przypadków źródłem obciążenia było przewlekłe przeciążenie wynikające z konieczności godzenia wielu ról życiowych i codziennych obowiązków. Dotyczyło to zwłaszcza kobiet łączących obowiązki rodzinne, zawodowe i opiekuńcze, które opisywały zmęczenie, natłok zadań oraz ograniczone możliwości regeneracji. Stres miał wówczas charakter kumulacyjny i był związany z długotrwałym angażowaniem zasobów psychicznych w codzienne funkcjonowanie.

Odmienny charakter miało doświadczenie badanej przeżywającej żałobę po stracie partnera. W tym przypadku centralnym doświadczeniem była strata bliskiej osoby oraz konieczność stopniowej adaptacji do nowej sytuacji życiowej. Obciążenie emocjonalne



więzało się zarówno z samym doświadczeniem utraty, jak i z obecnością licznych przypomnień o wspólnej przeszłości w codziennym otoczeniu.

W materiale badawczym obecne były również doświadczenia napięcia związanego z relacjami interpersonalnymi. W jednym z przypadków szczególne znaczenie miały relacje rodzinne, które współwystępowały z potrzebą wycofania się, odzyskiwania przestrzeni dla siebie oraz poszukiwania miejsc pozwalających na obniżenie napięcia emocjonalnego.

Pomimo różnic dotyczących źródeł stresu wspólnym elementem wszystkich analizowanych przypadków było poszukiwanie sposobów odzyskiwania równowagi psychicznej oraz podtrzymywania codziennego funkcjonowania. Badane opisywały zarówno doświadczenia przeciążenia, zmęczenia i napięcia, jak również obecność zasobów pozwalających stopniowo radzić sobie z trudnościami. Charakterystyczne było także to, że stres rzadko prowadził do całkowitej dezorganizacji funkcjonowania. Znacznie częściej przyjmował postać przewlekłego obciążenia, z którym badane próbowały radzić sobie poprzez wykorzystywanie dostępnych zasobów osobistych, społecznych i środowiskowych.

5.3.2 Strategie radzenia sobie i regulacji napięcia

Analiza materiału jakościowego wskazuje, że badane kobiety stosowały zróżnicowane sposoby radzenia sobie ze stresem i sytuacjami obciążającymi. Pomimo indywidualnych różnic można wskazać kilka powtarzających się strategii obecnych w większości analizowanych przypadków.

Najczęściej występującą formą regulacji napięcia było podejmowanie konkretnych działań pozwalających odzyskać poczucie wpływu na sytuację. Badane angażowały się w codzienne obowiązki, aktywności związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego, pracę zawodową, opiekę nad bliskimi lub działania realizowane w przestrzeni ogrodu. Aktywność ta pozwalała czasowo odwrócić uwagę od trudnych doświadczeń, uporządkować myśli oraz odzyskać poczucie sprawczości.

W wielu narracjach pojawiały się również strategie związane z czasowym wycofaniem się z nadmiernie obciążających sytuacji. Dotyczyło to przede wszystkim potrzeby ciszy, spokoju, samotności oraz ograniczenia bodźców. Badane opisywały takie działania jako sposób na odzyskanie równowagi psychicznej, uporządkowanie własnych przeżyć oraz zmniejszenie napięcia emocjonalnego.

Istotną rolę odgrywały także relacje społeczne. Wsparcie emocjonalne uzyskiwane od dzieci, przyjaciół, członków rodziny lub innych bliskich osób stanowiło ważny zasób pomagający radzić sobie z trudnościami. Jednocześnie znaczenie relacji nie było jednoznaczne.



W części przypadków niektóre relacje stanowiły źródło wsparcia, natomiast w innych były również źródłem napięcia i obciążenia.

W analizowanych narracjach obecne były również strategie o charakterze poznawczym i refleksyjnym. Badane podejmowały próby nadawania znaczenia własnym doświadczeniom, poszukiwały sposobów zrozumienia trudnych wydarzeń oraz starały się odnajdywać sens w codziennych doświadczeniach. W części przypadków istotne znaczenie miała także duchowość oraz odwoływanie się do wartości wykraczających poza bieżące trudności.

U części badanych widoczna była również rola humoru i dystansu wobec problemów. Strategie te pozwalały czasowo zmniejszać napięcie oraz łagodzić emocjonalny ciężar trudnych doświadczeń. Humor najczęściej pojawiał się w kontekście codziennych sytuacji oraz relacji z bliskimi osobami.

Łączna analiza materiału wskazuje, że badane najczęściej korzystały ze strategii aktywnych, refleksyjnych oraz opartych na poszukiwaniu równowagi emocjonalnej. Rzadko pojawiały się natomiast strategie rezygnacyjne lub związane z całkowitym wycofaniem z działania. Wyniki jakościowe pozostają spójne z rezultatami uzyskanymi w kwestionariuszu MINI-COPE, które wskazywały na częste wykorzystywanie aktywnego radzenia sobie, planowania, akceptacji, poszukiwania wsparcia oraz innych strategii sprzyjających adaptacji do trudnych doświadczeń.

5.3.3 Samoocena, poczucie wpływu i sprawczości

Analiza materiału jakościowego wskazuje, że sposób postrzegania siebie oraz własnych możliwości wpływania na rzeczywistość stanowił istotny element doświadczeń badanych kobiet. W narracjach pojawiały się zarówno przejawy sprawczości i odpowiedzialności, jak i sygnały zmęczenia, przeciążenia oraz okresowego zwątpienia we własne możliwości.

W większości przypadków badane opisywały siebie przede wszystkim poprzez podejmowane działania, pełnione role oraz codzienne obowiązki. Poczucie wpływu ujawniało się najczęściej w obszarze troski o rodzinę, organizowania codzienności, wykonywania pracy zawodowej oraz angażowania się w działania związane z naturą. Obserwowanie efektów własnej aktywności, pielęgnowanie roślin, realizowanie zaplanowanych działań czy przekazywanie wiedzy innym osobom stanowiły doświadczenia sprzyjające podtrzymywaniu poczucia skuteczności.

Jednocześnie w części narracji pojawiały się sygnały wskazujące na osłabienie obrazu siebie związane z przewlekłym stresem, doświadczeniem straty, przeciążeniem obowiązkami lub trudnościami relacyjnymi. Wypowiedzi badanych sugerowały, że długotrwałe obciążenie



mogło wpływać na sposób przeżywania własnej wartości oraz ograniczać poczucie wpływu na niektóre obszary życia.

Pomimo tych trudności większość uczestniczek zachowywała zdolność do podejmowania działań ukierunkowanych na rozwiązywanie problemów oraz organizowanie codziennego funkcjonowania. W materiale jakościowym widoczne były przejawy odpowiedzialności, wytrwałości i gotowości do angażowania się w zadania wymagające czasu oraz cierpliwości. Szczególnie wyraźnie ujawniało się to w sytuacjach wymagających długofalowego działania oraz oczekiwania na efekty własnej pracy.

Analiza porównawcza wskazuje również, że poczucie wpływu nie było tożsame z poziomem samooceny. W niektórych przypadkach badane doświadczały siebie jako osoby skuteczne i odpowiedzialne mimo obecności obniżonego poczucia własnej wartości. Sugeruje to, że samoocena pozostawała silnie związana z aktualną sytuacją życiową, doświadczeniami relacyjnymi oraz sposobem interpretowania własnych przeżyć.

Łącznie materiał jakościowy pozwala stwierdzić, że poczucie wpływu i sprawczości stanowiły ważne zasoby wspierające adaptację do trudnych doświadczeń. Samoocena miała natomiast bardziej zróżnicowany charakter i pozostawała podatna na oddziaływanie stresu, straty oraz jakości relacji interpersonalnych.

5.3.4 Znaczenie relacji z naturą

Analiza wszystkich przypadków wskazuje, że relacja z naturą stanowiła jeden z najważniejszych zasobów psychologicznych obecnych w doświadczeniach badanych kobiet. Chociaż kontakt z przyrodą był obecny w każdym przypadku, jego znaczenie nie miało charakteru jednolitego. Natura pełniła różne funkcje, odpowiadające indywidualnym doświadczeniom, potrzebom oraz sytuacjom życiowym uczestniczek badania.

W każdym z analizowanych przypadków kontakt z naturą wiązał się z regulacją napięcia psychicznego i odzyskiwaniem równowagi emocjonalnej. Badane opisywały doświadczenia wyciszenia, uspokojenia myśli, zmniejszenia napięcia w ciele oraz chwilowego dystansowania się od trudnych przeżyć. Natura stawała się przestrzenią pozwalającą zatrzymać się, odpocząć od codziennych wymagań oraz odzyskać poczucie wewnętrznego porządku.

Jednocześnie znaczenie relacji z naturą różniło się pomiędzy poszczególnymi przypadkami. W przypadku 1 natura była przede wszystkim przestrzenią schronienia i bezpieczeństwa. Ogród stanowił miejsce wolne od wymagań, oceniania i odpowiedzialności związanej z wieloletnim funkcjonowaniem w cieniu problemu alkoholowego męża.



Kontakt z przyrodą pozwalał badanej odzyskiwać chwilowe poczucie spokoju oraz konfrontować się z doświadczeniami, dla których brakowało miejsca w codziennym życiu rodzinnym.

W przypadku 2 relacja z naturą była ściśle związana z doświadczeniem żałoby po śmierci partnera. Ogród stawał się jednocześnie miejscem bólu i źródłem ukojenia. Pozwalał podtrzymywać poczucie ciągłości, zachowywać symboliczną więź z osobą zmarłą oraz stopniowo podejmować próbę odnalezienia się w rzeczywistości po stracie. Natura nie usuwała cierpienia, lecz pomagała je przeżywać.

W przypadku 3 natura pełniła przede wszystkim funkcję równoważącą i wyciszającą. Kontakt z ogrodem, lasem oraz aktywnością fizyczną umożliwiał czasowe zatrzymanie natłoku codziennych obowiązków i przeciążenia wynikającego z pełnienia wielu ról życiowych. Relacja z naturą wspierała odzyskiwanie spokoju, dystansu oraz poczucia wpływu na własne doświadczenia.

W przypadku 4 natura stanowiła alternatywną przestrzeń wobec relacji doświadczanych jako obciążające lub oceniające. Kontakt z przyrodą i zwierzętami wiązał się z możliwością bycia sobą, doświadczania akceptacji oraz odpoczynku od napięć obecnych w części relacji interpersonalnych. Szczególne znaczenie miała samotność w naturze, pozwalająca odzyskiwać swobodę, kontakt ze sobą oraz poczucie bezpieczeństwa.

W przypadku 5 natura przyjmowała najbardziej rozbudowany i wielowymiarowy charakter. Stanowiła nie tylko źródło ukojenia, ale także przestrzeń nadawania znaczenia doświadczeniom życiowym. Obserwowanie wzrostu roślin, rytmu przyrody oraz efektów własnej pracy wspierało rozwijanie cierpliwości, akceptacji odroczonych rezultatów oraz nadziei związanej z przyszłością. Natura stawała się źródłem sensu, zachwyty i zaufania wobec procesów zachodzących w życiu.

Analiza międzyprzypadkowa wskazuje, że relacja z naturą nie funkcjonowała jako uniwersalny zasób o identycznym znaczeniu dla wszystkich badanych kobiet. Jej funkcje pozostawały ściśle związane z historią życia, rodzajem przeżywanego kryzysu oraz indywidualnymi sposobami adaptacji. Natura mogła być jednocześnie schronieniem, miejscem pamięci, przestrzenią refleksji, źródłem sprawczości, nadziei oraz odbudowy dobrostanu psychicznego.

Uzyskane wyniki wskazują, że znaczenie relacji z naturą wykraczało poza doraźną redukcję napięcia. W doświadczeniach badanych kobiet przyroda stawała się elementem organizującym sposób przeżywania trudności, wspierającym proces adaptacji oraz umożliwiającym odnajdywanie sensu w obliczu stresu, straty i codziennych wyzwań.



5.4 Analiza porównawcza wyników psychometrycznych

Wyniki psychometryczne stanowią uzupełnienie analizy jakościowej i dotyczą przypadków P1–P5. Celem podrozdziału jest syntetyczne przedstawienie dominujących tendencji ujawnionych w wynikach Kwestionariusza Poczucia Stresu (KPS), kwestionariusza MINI-COPE oraz Skali Samooceny Rosenberga (SES), a następnie odniesienie ich do ogólnego obrazu funkcjonowania badanych kobiet.

Ze względu na jakościowy charakter badania oraz małą liczbę przypadków wyniki psychometryczne nie stanowią podstawy do wnioskowania statystycznego, lecz pełnią funkcję opisowo-interpretacyjną. Ich znaczenie polega na uporządkowaniu danych dotyczących poziomu stresu, strategii radzenia sobie oraz samooceny, a także na wskazaniu obszarów wspólnych i różnic między analizowanymi przypadkami.

5.4.1 Wyniki Kwestionariusza Poczucia Stresu (KPS)

Tabela 16

Zestawienie wyników KPS w przypadkach P1-P5

Przypadek	Wynik ogólny KPS	Napięcie emocjonalne	Stres zewnętrzny	Stres intrapsychiczny
P1	przeciętny	wysoki	przeciętny	przeciętny
P2	wysoki	bardzo wysoki	przeciętny	bardzo wysoki
P3	wysoki	bardzo wysoki	wysoki	wysoki
P4	przeciętny	przeciętny	przeciętny	przeciętny
P5	niski	przeciętny	niski	bardzo niski

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli przedstawiono zestawienie wyników uzyskanych przez badane w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS) w przypadkach P1–P5.

Wspólne tendencje. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS) wskazują, że doświadczenie stresu było obecne we wszystkich analizowanych przypadkach, choć jego nasilenie pozostawało zróżnicowane. Najbardziej obciążającym wymiarem okazało się napięcie emocjonalne, które we wszystkich analizowanych przypadkach utrzymywało się co najmniej na poziomie przeciętnym, a u części badanych osiągało poziom wysoki lub bardzo wysoki. Wynik ten sugeruje, że niezależnie od rodzaju przeżywanych trudności istotnym elementem funkcjonowania badanych było utrzymujące się obciążenie emocjonalne.

W większości przypadków obserwowano również współwystępowanie stresu zewnętrznego oraz intrapsychicznego, co wskazuje, że źródła obciążenia miały zarówno charakter sytuacyjny, jak i wewnętrzny. Uzyskane wyniki pozostają spójne z materiałem

jakościowym. Wskazywał on na obecność przewlekłego napięcia, przeciążenia obowiązkami, trudności relacyjnych oraz doświadczeń kryzysowych wymagających ciągłej adaptacji.

Różnice między przypadkami. Najwyższe nasilenie stresu stwierdzono w przypadkach P2 i P3. W przypadku P2 szczególnie wyraźny był bardzo wysoki poziom napięcia emocjonalnego oraz stresu intrapsychicznego, co wskazuje na dominację wewnętrznego wymiaru przeżywanego kryzysu. W przypadku P3 wysokie wartości dotyczyły wszystkich analizowanych wymiarów stresu, sugerując bardziej uogólnione przeciążenie psychiczne obejmujące zarówno obciążenia emocjonalne, jak i sytuacyjne.

Przypadki P1 i P4 charakteryzowały się przeciętnym poziomem stresu ogólnego. W przypadku P1 zwraca uwagę podwyższone napięcie emocjonalne przy pozostałych wskaźnikach mieszczących się w granicach wyników przeciętnych, natomiast profil P4 wskazuje na względnie wyrównany poziom wszystkich analizowanych wymiarów stresu.

Najniższe nasilenie stresu odnotowano w przypadku P5. Niski wynik ogólny oraz bardzo niski poziom stresu intrapsychicznego mogą świadczyć o względnie dobrej adaptacji psychicznej oraz skutecznym wykorzystywaniu zasobów wspierających codzienne funkcjonowanie.

Wniosek. Całościowo wyniki KPS wskazują, że badane kobiety różniły się poziomem nasilenia stresu, jednak wspólnym elementem ich funkcjonowania pozostawało obciążenie emocjonalne. Uzyskane wyniki sugerują, że o poziomie doświadczanego stresu decydowały nie tylko obiektywne trudności życiowe, lecz również sposób ich przeżywania, dostępność zasobów osobistych i społecznych oraz aktualny etap procesu adaptacji do sytuacji kryzysowej.

5.4.2 Wyniki kwestionariusza MINI-COPE

Tabela 17

Zestawienie wyników MINI-COPE w przypadkach P1-P5

Przypadek	Najczęściej stosowane strategie
P1	planowanie, zajmowanie się czymś innym, aktywne radzenie sobie
P2	planowanie, zajmowanie się czymś innym, wsparcie emocjonalne
P3	zaprzestanie działań, wsparcie instrumentalne, zajmowanie się czymś innym
P4	planowanie, pozytywne przewartościowanie, religia
P5	aktywne radzenie sobie, planowanie, akceptacja, religia

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 17 przedstawiono zestawienie najczęściej stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu MINI-COPE w przypadkach P1–P5.



Wspólne tendencje. Wyniki uzyskane w kwestionariuszu MINI-COPE wskazują, że w większości analizowanych przypadków obecne były strategie ukierunkowane na aktywne radzenie sobie ze stresem, takie jak planowanie, podejmowanie działania oraz poszukiwanie wsparcia. Jednocześnie w części przypadków współwystępowały z nimi strategie związane z czasowym odwracaniem uwagi od trudnych doświadczeń, okresowym wycofaniem z działania lub większym kosztem emocjonalnym. Oznacza to, że badane podejmowały zróżnicowane próby adaptacji do sytuacji obciążających, obejmujące zarówno działania aktywne, jak i sposoby służące czasowemu obniżaniu napięcia.

Różnice między przypadkami. Największe różnice dotyczyły dominujących sposobów regulacji stresu. W przypadkach P1, P4 i P5 częściej obserwowano strategie o charakterze aktywnym i adaptacyjnym, takie jak planowanie, aktywne radzenie sobie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja lub zwrot ku religii. W przypadku P2, obok strategii aktywnych, wyraźnie zaznaczyły się potrzeba wsparcia emocjonalnego, czasowe odwracanie uwagi od trudnych emocji, wyładowywanie napięcia oraz obwinianie siebie. Najbardziej obciążający profil ujawnił się w przypadku P3, gdzie dominowały strategie związane z zaprzestaniem działań, poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego, czasowym odwracaniem uwagi od trudnych doświadczeń, wyładowywaniem emocji oraz obwinianiem siebie.

Najbardziej niekorzystny profil ujawnił się w przypadku P3, gdzie częściej występowały strategie związane z zaprzestaniem działań, obwinianiem siebie oraz wyładowywaniem emocji.

Wniosek. Całościowo wyniki MINI-COPE wskazują, że w badanej grupie współwystępowały strategie aktywne i ukierunkowane na adaptację z działaniami służącymi czasowemu obniżaniu napięcia, odwracaniu uwagi od trudnych doświadczeń oraz w części przypadków, z tendencją do wycofania lub większego kosztu emocjonalnego. Najbardziej adaptacyjne profile radzenia sobie obserwowano w przypadkach P4 i P5, natomiast największą podatność na strategie mniej korzystne adaptacyjnie ujawniał przypadek P3. Uzyskane wyniki sugerują, że sposób radzenia sobie ze stresem pozostawał związany zarówno z aktualnym poziomem obciążenia psychicznego, jak i etapem adaptacji do przeżywanych trudności.

5.4.3 Wyniki Skali Samooceny Rosenberga (SES)

Tabela 18

Zestawienie wyników SES w przypadkach P1-P5

Przypadek	Sten	Interpretacja
P1	5	Przeciętny poziom samooceny
P2	3	Niski poziom samooceny
P3	1	Bardzo niski poziom samooceny
P4	4	Niski poziom samooceny
P5	4	Niski poziom samooceny

Źródło: Opracowanie własne.

W tabeli 18 przedstawiono zestawienie wyników uzyskanych przez badane w Skali Samooceny Rosenberga (SES) w przypadkach P1–P5.

Wspólne tendencje. Wyniki uzyskane w Skali Samooceny Rosenberga (SES) wskazują, że w większości analizowanych przypadków badane kobiety prezentowały obniżony poziom samooceny. Jedynie w przypadku P1 odnotowano poziom przeciętny, natomiast w pozostałych przypadkach samoocena mieściła się w przedziale niskim lub bardzo niskim. Oznacza to, że pomimo zróżnicowania sytuacji życiowych większość badanych prezentowała tendencję do obniżonego wartościowania własnej osoby.

Uzyskane wyniki pozostają spójne z materiałem jakościowym, który wskazywał na obecność przeciążenia emocjonalnego, doświadczeń straty, napięć relacyjnych oraz wysokich wymagań wobec siebie. Jednocześnie analiza narracji badanych sugeruje, że obniżona samoocena nie zawsze prowadziła do wycofania lub dezorganizacji funkcjonowania. W części przypadków współwystępowała ona z zachowaną aktywnością, odpowiedzialnością oraz podejmowaniem działań służących podtrzymywaniu codziennej równowagi.

Różnice między przypadkami. Najwyższy poziom samooceny stwierdzono w przypadku P1, gdzie wynik mieścił się w granicach poziomu przeciętnego. Może to wskazywać, że mimo przewlekłego obciążenia relacyjnego badana zachowała względnie stabilny obraz siebie. Najniższy poziom samooceny ujawnił się natomiast w przypadku P3, gdzie odnotowano wynik bardzo niski. Profil ten pozostaje spójny z wysokim nasileniem stresu oraz z materiałem jakościowym wskazującym na przeciążenie emocjonalne i osłabione wartościowanie siebie.

Przypadki P2, P4 i P5 charakteryzowały się niskim poziomem samooceny, jednak znaczenie tego wyniku było zróżnicowane. W przypadku P2 obniżona samoocena współwystępowała z wysokim napięciem emocjonalnym i doświadczeniem straty.



W przypadku P4 niski poziom samooceny pojawiał się przy przeciętnym poziomie stresu ogólnego, co może sugerować większy związek z podatnością relacyjną i wrażliwością na ocenę niż z aktualnym nasileniem stresu. W przypadku P5 niski wynik SES współwystępował natomiast z niskim poziomem stresu i względnie dobrą adaptacją, co wskazuje, że obniżona samoocena nie musi bezpośrednio przekładać się na pogorszenie codziennego funkcjonowania.

Wniosek. Całościowo wyniki SES wskazują, że w badanej grupie dominował obniżony poziom samooceny, jednak jego znaczenie psychologiczne pozostawało zróżnicowane. Uzyskane wyniki sugerują, że sposób wartościowania siebie był związany nie tylko z nasileniem przeżywanego stresu, lecz również z doświadczeniem wpływu, jakością relacji oraz dostępnością zasobów wspierających codzienne funkcjonowanie. Oznacza to, że samoocena badanych kobiet miała charakter dynamiczny i pozostawała istotnym elementem procesu adaptacji do sytuacji obciążających.

5.4.4 Synteza wyników psychometrycznych

Wspólne tendencje. Całościowy obraz wyników psychometrycznych wskazuje, że w badanej grupie dominowało doświadczenie stresu o charakterze emocjonalnym, przy jednoczesnym zróżnicowaniu poziomu obciążenia psychicznego, sposobów radzenia sobie oraz poziomu samooceny. Wyniki KPS pokazują, że wspólnym elementem funkcjonowania badanych było utrzymujące się napięcie emocjonalne, natomiast wyniki MINI-COPE wskazują na częste korzystanie ze strategii aktywnych, ukierunkowanych na działanie, planowanie oraz poszukiwanie wsparcia. Jednocześnie wyniki SES wskazują, że u większości badanych występował niski lub bardzo niski poziom samooceny, choć jego psychologiczne znaczenie nie było jednakowe we wszystkich przypadkach.

Zależności między wymiarami. Zestawienie wyników KPS, MINI-COPE i SES wskazuje, że poziom odczuwanego stresu nie pozostawał w prostym, liniowym związku z poziomem samooceny ani z dominującymi strategiami radzenia sobie. W części przypadków wysokiemu poziomowi stresu towarzyszyły strategie aktywne oraz podtrzymywanie codziennego funkcjonowania, podczas gdy w innych obniżona samoocena współwystępowała z relatywnie dobrą adaptacją i zachowaną sprawczością. Wyniki te sugerują, że znaczenie psychologiczne stresu, radzenia sobie i samooceny ujawniało się przede wszystkim we wzajemnych konfiguracjach, a nie w izolowanych wskaźnikach. Szczególnie istotne okazały się zasoby ochronne obecne w materiale jakościowym, takie jak relacje wspierające,

możliwość podejmowania działania oraz kontakt z naturą, które mogły osłabiać wpływ obciążenia psychicznego na codzienne funkcjonowanie.

Wniosek. Całościowo wyniki psychometryczne pozostają spójne z analizą jakościową i potwierdzają, że funkcjonowanie badanych kobiet było kształtowane przez współwystępowanie obciążenia emocjonalnego, zróżnicowanych strategii radzenia sobie oraz najczęściej obniżonej samooceny. Uzyskane wyniki wskazują, że kontakt z naturą, relacje wspierające oraz możliwość podejmowania aktywności pełniły istotną funkcję w regulacji stresu i podtrzymywaniu względnie adaptacyjnego funkcjonowania psychicznego.

Wyniki psychometryczne pozostają zgodne z materiałem jakościowym i wskazują, że doświadczenie stresu, sposoby radzenia sobie oraz samoocena tworzą wzajemnie powiązany układ funkcjonowania psychicznego badanych kobiet. Uzyskane zależności stanowią punkt wyjścia do dalszej interpretacji wyników przedstawionej w kolejnym rozdziale.

5.5 Wnioski z analiz badań własnych

Przeprowadzona analiza wyników badań własnych pozwoliła na sformułowanie wniosków dotyczących doświadczenia stresu, sposobów radzenia sobie, znaczenia samooceny oraz roli relacji z naturą w funkcjonowaniu badanych kobiet. Zastosowanie strategii wielokrotnego studium przypadku umożliwiło uchwycenie zarówno indywidualnego charakteru poszczególnych doświadczeń, jak i wspólnych prawidłowości występujących pomiędzy analizowanymi przypadkami.

5.5.1 Wnioski z analizy jakościowej

1. Doświadczenie stresu i sytuacji kryzysowych miało charakter zróżnicowany, jednak we wszystkich przypadkach wiązało się z długotrwałym obciążeniem emocjonalnym oraz koniecznością adaptacji do trudnych doświadczeń życiowych.

2. Główne źródła stresu obejmowały doświadczenia straty, trudności relacyjne i rodzinne oraz przeciążenie wynikające z pełnienia wielu ról i obowiązków.

3. Wszystkie badane korzystały z zasobów wspierających proces adaptacji, przy czym szczególne znaczenie miały relacje społeczne, aktywność własna, poczucie wpływu oraz kontakt z naturą.

4. Relacja z naturą pełniła różnorodne funkcje psychologiczne, obejmujące między innymi regulację napięcia, poczucie bezpieczeństwa, odzyskiwanie sprawczości, podtrzymywanie nadziei, przeżywanie żałoby oraz odbudowę dobrostanu psychicznego.



5. Znaczenie relacji z naturą pozostawało ściśle związane z indywidualną historią życia badanych oraz charakterem przeżywanych trudności, co wskazuje na jej kontekstowy i osobisty charakter.

5.5.2 Wnioski z analizy danych psychometrycznych

1. We wszystkich przypadkach stwierdzono obecność napięcia emocjonalnego, choć poziom nasilenia stresu pozostawał zróżnicowany.

2. Dominującymi strategiami radzenia sobie były strategie aktywne, związane z planowaniem, podejmowaniem działania oraz poszukiwaniem wsparcia.

3. U części badanych współwystępowały strategie mniej adaptacyjne, takie jak obwinianie siebie, wyładowywanie emocji czy okresowe wycofywanie się z działania.

4. W większości przypadków odnotowano niski lub bardzo niski poziom samooceny, jednak nie zawsze wiązał się on z ograniczeniem codziennego funkcjonowania lub utratą sprawczości.

5. Wyniki wskazują, że poziom stresu, samoocena i sposoby radzenia sobie tworzą wzajemnie powiązany układ funkcjonowania psychicznego, którego znaczenie ujawnia się przede wszystkim w kontekście dostępnych zasobów osobistych, społecznych i środowiskowych.

6. Uzyskane wyniki psychometryczne pozostają spójne z materiałem jakościowym i potwierdzają znaczenie zasobów wspierających proces adaptacji do sytuacji obciążających.

Przedstawione wnioski stanowią podstawę do dalszej interpretacji wyników w kontekście literatury przedmiotu, przedstawionej w kolejnym rozdziale pracy.



Rozdział 6. Podsumowanie i dyskusja

6.1 Wprowadzenie

Celem niniejszego rozdziału jest podsumowanie wyników badań własnych dotyczących doświadczenia stresu, sposobów radzenia sobie, poziomu samooceny oraz znaczenia relacji z naturą w procesie regulacji napięcia i adaptacji psychicznej kobiet mieszkających w małych miejscowościach. Przedstawiono w nim interpretację uzyskanych rezultatów w odniesieniu do głównego problemu badawczego oraz problemów szczegółowych, a także do przyjętych założeń teoretycznych i wyników badań prezentowanych w literaturze przedmiotu.

Dyskusja koncentruje się na wzajemnych zależnościach pomiędzy stresem, strategiami radzenia sobie, samooceną oraz relacją z naturą, traktowanymi jako elementy współtworzące indywidualne wzorce adaptacji ujawniające się w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Szczególną uwagę poświęcono temu, że relacja z naturą nie pełniła w badanej grupie jednej, uniwersalnej funkcji, lecz przyjmowała zróżnicowane znaczenia psychologiczne związane między innymi z doświadczeniem bezpieczeństwa, żałoby, sprawczości, nadziei oraz porządkowania własnych doświadczeń.

Interpretacja wyników opiera się przede wszystkim na analizie jakościowej, natomiast dane uzyskane z zastosowanych narzędzi psychometrycznych pełnią funkcję uzupełniającą. Takie ujęcie umożliwia całościowe spojrzenie na badane zjawisko oraz lepsze zrozumienie procesów adaptacyjnych zachodzących u kobiet funkcjonujących w kontekście małych miejscowości.

W dalszej części omówiono wyniki badań własnych w odniesieniu do literatury przedmiotu, wskazano praktyczne znaczenie uzyskanych rezultatów, ograniczenia przeprowadzonego badania oraz możliwe kierunki dalszych poszukiwań naukowych. Część ta stanowi próbę integracji najważniejszych wniosków płynących z przeprowadzonych analiz w świetle współczesnej wiedzy psychologicznej.

6.2 Interpretacja wyników badań własnych

Ustalenia badania. Przeprowadzone badania pozwoliły odpowiedzieć na główny problem badawczy dotyczący sposobów doświadczania stresu i sytuacji kryzysowych przez kobiety mieszkające w małych miejscowościach, znaczenia przypisywanego strategiom radzenia sobie, poziomu samooceny oraz roli relacji z naturą w procesie regulacji napięcia i adaptacji psychicznej.



Doświadczenie stresu w badanej grupie miało charakter złożony, przewlekły i wielowymiarowy. Nie było ono ujmowane wyłącznie jako reakcja na pojedyncze wydarzenia kryzysowe, lecz częściej jako proces wpisany w codzienne funkcjonowanie, doświadczenie straty, trudności relacyjne, przeciążenie odpowiedzialnością oraz utrzymujące się napięcie emocjonalne. Narracje badanych pokazują, że sytuacje obciążające były osadzone w szerszym kontekście biograficznym i społecznym, wpływając zarówno na funkcjonowanie emocjonalne, jak i na sposób postrzegania siebie oraz własnej przyszłości. Taki obraz pozostaje zgodny z transakcyjnym ujęciem stresu Lazarusa i Folkman (1984) oraz z relacyjnym rozumieniem stresu przedstawionym przez Heszen-Celińską i Sęk (2020), zgodnie z którym stres nie jest wyłącznie reakcją na pojedyncze wydarzenie, lecz procesem osadzonym w relacji jednostki z otoczeniem i własnymi zasobami. Interpretację tę wzmacniają również wyniki Kwestionariusza Poczucia Stresu (KPS), które u większości badanych wskazywały na podwyższony lub wysoki poziom stresu, szczególnie w obszarze napięcia emocjonalnego i stresu intrapsychicznego.

Materiał badawczy pokazał również, że badane kobiety podejmowały różnorodne działania służące regulacji napięcia i adaptacji do trudnych doświadczeń. Stosowane strategie obejmowały zarówno działania aktywne, związane z organizowaniem codzienności, planowaniem i poszukiwaniem rozwiązań, jak i korzystanie ze wsparcia społecznego, aktywności podejmowane w środowisku naturalnym oraz sposoby pozwalające na czasowe obniżenie napięcia emocjonalnego. Adaptacja nie opierała się zatem na jednej dominującej strategii, lecz miała charakter dynamiczny i elastyczny. Wniosek ten koresponduje z ujęciem Lazarusa i Folkman (1984), a także z późniejszymi koncepcjami Carvera (1997) oraz Carvera i Connor-Smith (2010), które podkreślają sytuacyjnie zróżnicowany charakter strategii radzenia sobie oraz ich zależność od dostępnych zasobów i możliwości wpływu na sytuację. Potwierdzenie tej tendencji przynoszą także wyniki MINI-COPE, wskazujące na współwystępowanie strategii aktywnych, planowania, poszukiwania wsparcia oraz działań służących czasowemu obniżeniu napięcia.

Istotnym obszarem analiz okazała się samoocena. Wyniki wskazują, że obniżona samoocena nie musiała oznaczać wycofania z działania. W części przypadków współwystępowała z zachowaną aktywnością, podejmowaniem obowiązków oraz stopniowym odbudowywaniem poczucia wpływu, co sugeruje, że samoocena i sprawczość nie pozostawały ze sobą w prostym związku. Obraz ten pozostaje spójny z koncepcją samooceny Rosenberga (1965) oraz z ustaleniami Orth i Robins (2014, 2022), wskazującymi, że samoocena stanowi istotny zasób adaptacyjny, ale może ulegać osłabieniu pod wpływem przewlekłych trudności



życiowych i doświadczeń kryzysowych. Wniosek ten znajduje częściowe potwierdzenie w wynikach SES, które w większości przypadków wskazywały na niski lub przeciętny poziom samooceny.

Szczególne znaczenie w doświadczeniach badanych kobiet zajmowała relacja z naturą. Kontakt z przyrodą był opisywany jako ważny element codziennego funkcjonowania, wspierający wyciszenie, odzyskiwanie równowagi emocjonalnej oraz porządkowanie przeżyć. Zarazem analiza materiału pokazała, że znaczenie natury nie miało charakteru uniwersalnego. W zależności od indywidualnych doświadczeń pełniła ona funkcję schronienia, przestrzeni przeżywania żałoby, źródła sprawczości, miejsca refleksji lub zasobu wspierającego odbudowę dobrostanu psychicznego.

Uzyskany wynik pozostaje zgodny ze współczesnymi badaniami z zakresu psychologii środowiskowej oraz badań nad więzią z naturą (nature connectedness), które wskazują, że znaczenie dla dobrostanu psychicznego ma nie tylko sam kontakt z przyrodą, lecz także jakość relacji człowieka z naturą oraz znaczenia przypisywane temu doświadczeniu (Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009). W badanej grupie natura nie była jedynie miejscem przebywania ani źródłem estetycznych doznań. Stanowiła element codziennego funkcjonowania, przestrzeń refleksji, regulacji emocji oraz nadawania sensu trudnym doświadczeniom życiowym.

Wynik ten pozostaje również spójny z przedstawionymi w części teoretycznej koncepcjami psychologii środowiskowej i ekopsychologii, zgodnie z którymi środowisko naturalne może wspierać procesy regeneracji psychicznej, obniżania napięcia oraz odbudowy równowagi emocjonalnej. Jednocześnie uzyskany materiał wskazuje, że znaczenie natury wykraczało poza funkcję regeneracyjną opisywaną w teoriach redukcji stresu i odnowy uwagi. W doświadczeniach badanych kobiet natura stawała się także przestrzenią przeżywania żałoby, odzyskiwania sprawczości, podtrzymywania nadziei oraz porządkowania własnej biografii, co znajduje częściowe potwierdzenie we współczesnych badaniach dotyczących relacji człowieka z naturą i interwencji opartych na środowisku naturalnym (Gawrych, 2022; Romaniuk & Gawrych, 2025; Kaleta et al., 2025).

Całościowa analiza wskazuje, że doświadczenie stresu, sposoby radzenia sobie, poziom samooceny oraz relacja z naturą pozostają ze sobą wzajemnie powiązane i współtworzą indywidualne procesy adaptacyjne badanych kobiet. Adaptacja psychiczna zależała nie tylko od nasilenia doświadczanych trudności, lecz także od dostępności i sposobu wykorzystywania zasobów osobistych, społecznych i środowiskowych. W tym układzie relacja z naturą okazała się jednym z najważniejszych zasobów wspierających regulację napięcia i odzyskiwanie



równowagi psychicznej, choć jej funkcja pozostawała zróżnicowana i ściśle związana z indywidualnym doświadczeniem badanych.

Jakościowy charakter przeprowadzonego badania umożliwił uchwycenie indywidualnych znaczeń nadawanych doświadczeniom stresowym, relacjom, własnym zasobom oraz kontaktowi z naturą. Pozwolił również lepiej zrozumieć złożony i procesualny charakter adaptacji psychicznej kobiet mieszkających w małych miejscowościach. Specyfika małej miejscowości nie stanowiła bezpośredniego źródła analizowanych trudności, jednak współkształtowała warunki funkcjonowania badanych poprzez dostępność środowiska naturalnego, charakter relacji społecznych oraz ograniczony dostęp do niektórych form profesjonalnego wsparcia.

Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że uzyskane wyniki pozwoliły uchwycić nie tylko znaczenie relacji z naturą w życiu badanych kobiet, lecz przede wszystkim różnorodność funkcji psychologicznych przypisywanych temu doświadczeniu. Natura nie pełniła jednej, uniwersalnej roli. Dla części kobiet była przestrzenią wyciszenia i regeneracji, dla innych miejscem przeżywania straty, odzyskiwania sprawczości, podtrzymywania nadziei lub ochrony przed przeciążeniem relacyjnym. Wskazuje to, że znaczenie relacji z naturą w procesie adaptacji psychicznej ma charakter głęboko zindywidualizowany i pozostaje w ścisłym związku z historią życia oraz aktualnymi potrzebami jednostki. Perspektywa ta stanowi istotne uzupełnienie dotychczasowych badań, które koncentrowały się przede wszystkim na ogólnych korzyściach wynikających z kontaktu z przyrodą.

6.3 Implikacje praktyczne wyników badań

Praktyczne znaczenie uzyskanych wyników polega przede wszystkim na wskazaniu, że wspieranie kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych wymaga podejścia uwzględniającego ich indywidualne doświadczenia, relacje, codzienne aktywności oraz środowisko życia. Przeprowadzone badania pokazują, że odbudowa poczucia sprawczości i samooceny często dokonuje się poprzez konkretne doświadczenia działania, podejmowanie codziennych aktywności oraz korzystanie z dostępnych zasobów osobistych, społecznych i środowiskowych.

Szczególne znaczenie wydaje się mieć relacja z naturą, która w badanej grupie pełniła różnorodne funkcje psychologiczne. Kontakt z przyrodą wspierał regulację napięcia emocjonalnego, odzyskiwanie równowagi psychicznej, odbudowę poczucia wpływu, przeżywanie żałoby oraz porządkowanie doświadczeń życiowych. Wyniki wskazują,



że znaczenie natury nie ograniczało się wyłącznie do funkcji relaksacyjnej, lecz wiązało się również z procesami adaptacji, nadawania sensu doświadczeniom oraz podtrzymywania dobrostanu psychicznego.

Znaczenie dla diagnozy psychologicznej. Uzyskane wyniki wskazują, że diagnoza psychologiczna kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych nie powinna ograniczać się wyłącznie do oceny poziomu objawów lub nasilenia przeżywanego napięcia. Konieczne jest uwzględnianie kontekstu biograficznego, relacyjnego i środowiskowego, w którym stres się ujawnia, a także sposobów nadawania znaczenia własnym doświadczeniom. Oznacza to potrzebę rozpoznawania nie tylko źródeł obciążenia, lecz również zasobów wspierających regulację napięcia, takich jak relacje rodzinne, codzienne rytuały, aktywność oraz warunki środowiska życia.

Na uwagę zasługuje również fakt, że obniżony poziom samooceny nie zawsze oznacza ograniczoną zdolność do działania. Wynik ten wskazuje na potrzebę odrębnego analizowania samooceny oraz faktycznie przejawianej sprawczości, ponieważ oba obszary nie muszą pozostawać ze sobą w pełnej zgodności.

Wspieranie sprawczości i codziennego działania. Wyniki badań sugerują, że istotnym celem oddziaływań wspierających powinno być wzmacnianie poczucia sprawczości poprzez wspieranie konkretnych, codziennych form działania. W badanych przypadkach odzyskiwanie równowagi psychicznej nie dokonywało się wyłącznie na poziomie wglądu czy deklaratywnej zmiany przekonań, lecz często poprzez wykonywanie realnych czynności, porządkowanie codzienności, podejmowanie drobnych decyzji oraz obserwowanie efektów własnego działania. Z perspektywy praktycznej oznacza to potrzebę wspierania takich form aktywności, które pozostają dostosowane do aktualnych możliwości danej osoby i umożliwiają jej doświadczanie wpływu na własne życie oraz codzienne funkcjonowanie.

Znaczenie pracy nad samooceną. Uzyskane wyniki wskazują na istotne znaczenie pracy psychologicznej ukierunkowanej na samoocenę. W badanej grupie obniżony poziom samooceny często współwystępował z zachowaną aktywnością i zdolnością do codziennego funkcjonowania, co sugeruje, że pomoc psychologiczna nie powinna ograniczać się do deklaratywnego „wzmacniania poczucia własnej wartości”, lecz raczej wspierać budowanie bardziej realistycznego, stabilnego i mniej obciążonego samokrytycyzmem obrazu siebie. Z perspektywy praktycznej może to oznaczać pracę nad rozpoznawaniem własnych zasobów, zauważaniem doświadczeń skuteczności, wzmacnianiem adekwatnej samooceny oraz osłabianiem nadmiernie krytycznego odnoszenia się do siebie, szczególnie w sytuacjach przewlekłego obciążenia lub doświadczenia straty.

Wyniki badania wskazują również na znaczenie uwzględniania doświadczeń straty i żałoby w procesie pomocy psychologicznej. Materiał jakościowy pokazuje, że adaptacja po utracie bliskiej osoby może obejmować zarówno przeżywanie bólu i tęsknoty, jak i poszukiwanie nowych sposobów podtrzymywania poczucia ciągłości oraz sensu. Z perspektywy praktycznej oznacza to potrzebę tworzenia przestrzeni umożliwiającej indywidualne przeżywanie żałoby oraz wspieranie procesów adaptacyjnych zachodzących po doświadczeniu straty.

Zintegrowane planowanie wsparcia. Praktyczne implikacje uzyskanych wyników wskazują na potrzebę integrowania różnych obszarów oddziaływań psychologicznych w planowaniu pomocy dla kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych. Oznacza to konieczność uwzględniania nie tylko poziomu emocjonalnego, lecz również relacyjnego, środowiskowego oraz codziennie-funkcjonalnego. W zależności od sytuacji pomoc może obejmować równoległą pracę nad regulacją napięcia, wzmacnianiem relacji ochronnych, odbudową sprawczości oraz wspieraniem codziennych praktyk sprzyjających utrzymywaniu równowagi psychicznej. Taki model planowania wsparcia wydaje się szczególnie istotny w pracy z osobami funkcjonującymi w warunkach przewlekłego przeciążenia, w których pojedyncza forma oddziaływania może nie odpowiadać złożoności doświadczanych trudności.

Znaczenie środowiska życia i relacji z naturą. Uzyskane wyniki wskazują, że relacja z naturą może stanowić jeden z zasobów wspierających regulację napięcia psychicznego, odzyskiwanie równowagi oraz porządkowanie doświadczeń emocjonalnych. Jej funkcja nie ma jednak charakteru uniwersalnego i pozostaje związana z indywidualną historią życia, aktualnymi potrzebami oraz możliwościami danej osoby. Z tego względu rezultaty badania skłaniają do bardziej uważnego uwzględniania środowiska życia, codziennych rytuałów oraz indywidualnych form kontaktu z naturą w działaniach wspierających i psychoedukacyjnych. W praktyce psychologicznej oznacza to potrzebę rozpoznawania, czy i w jaki sposób środowisko naturalne może pełnić funkcję wspierającą dla konkretnej osoby, bez nadawania mu statusu rozwiązania uniwersalnego lub samowystarczalnej formy interwencji.

Podsumowując, praktyczne znaczenie uzyskanych wyników polega na wskazaniu, że wspieranie kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych wymaga podejścia zindywidualizowanego, uwzględniającego ich biografię, relacje, codzienne aktywności oraz warunki środowiska życia. Skuteczna pomoc psychologiczna powinna koncentrować się nie tylko na redukcji objawów stresu, lecz również na wzmacnianiu zasobów ochronnych, wspieraniu sprawczości, pracy nad samooceną oraz rozpoznawaniu tych elementów



codziennego funkcjonowania, które sprzyjają regulacji napięcia i procesowi adaptacji psychicznej.

6.4 Kierunki pomocy i wsparcia psychologicznego

Uzyskane wyniki wskazują, że pomoc kierowana do kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych powinna uwzględniać zróżnicowane potrzeby, zasoby oraz warunki życia. W świetle analizowanych przypadków zasadne wydaje się łączenie różnych form wsparcia obejmujących zarówno oddziaływania psychologiczne i psychoterapeutyczne, jak również działania środowiskowe, grupowe oraz codzienne praktyki wspierające regulację napięcia i adaptację psychiczną.

Konsultacja psychologiczna i diagnoza. Pierwszym obszarem zastosowań praktycznych pozostaje konsultacja psychologiczna, która może służyć rozpoznaniu rodzaju przeżywanego kryzysu, dominujących źródeł stresu oraz dostępnych zasobów osobistych i społecznych. W świetle uzyskanych wyników szczególnie istotne wydaje się uwzględnianie nie tylko poziomu przeżywanego napięcia, lecz również kontekstu relacyjnego, codziennego funkcjonowania oraz środowiska życia. Taka diagnoza może stanowić punkt wyjścia do planowania bardziej adekwatnej formy pomocy, dostosowanej do aktualnych potrzeb i możliwości danej osoby.

Psychoterapia i długofalowe wsparcie psychologiczne. W przypadkach, w których stres ma charakter przewlekły, a jego źródła pozostają związane z doświadczeniem straty, długotrwałymi trudnościami relacyjnymi lub obniżoną samooceną, zasadne może być korzystanie z psychoterapii lub objęcie osoby długofalowym wsparciem psychologicznym. Taka forma pomocy może wspierać porządkowanie trudnych doświadczeń, rozwijanie bardziej adaptacyjnych sposobów regulacji emocji, odbudowę sprawczości oraz kształtowanie bardziej stabilnego obrazu siebie. Szczególne znaczenie może mieć to w sytuacjach, gdy codzienne sposoby radzenia sobie okazują się niewystarczające lub wiążą się z dużym kosztem emocjonalnym.

Rozważenie konsultacji psychiatrycznej lub interwencji kryzysowej. W sytuacjach nasilonego przeciążenia psychicznego lub znaczącego pogorszenia codziennego funkcjonowania zasadne może być rozważenie konsultacji psychiatrycznej lub interwencji kryzysowej. Dotyczy to zwłaszcza tych przypadków, w których obserwuje się utrzymujące się obniżenie nastroju, zaburzenia snu, silne napięcie emocjonalne lub wyraźne trudności w podtrzymywaniu podstawowego funkcjonowania. W sytuacjach ostrego kryzysu szczególne

znaczenie może mieć szybkie udzielenie wsparcia ukierunkowanego na przywrócenie poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji psychicznej.

Grupy wsparcia. Uzyskane wyniki wskazują również na znaczenie relacji wspierających w procesie adaptacji do sytuacji obciążających. Z tego względu cenną formą pomocy mogą być grupy wsparcia, szczególnie dla kobiet doświadczających straty, przeciążenia relacyjnego lub długotrwałego stresu rodzinnego. Udział w grupie może sprzyjać redukcji poczucia osamotnienia, normalizacji przeżyć oraz wzmacnianiu przekonania, że trudne doświadczenia mogą być rozumiane i dzielone z innymi osobami. Taka forma wsparcia może być szczególnie istotna tam, gdzie zasoby relacyjne w codziennym otoczeniu okazują się ograniczone lub niewystarczające.

Codzienne zasoby. Na podstawie uzyskanych wyników można również rekomendować uwzględnianie tych elementów codziennego życia, które mogą pełnić funkcję wspierającą. Dotyczy to przede wszystkim rytmu dnia, codziennych aktywności, relacji rodzinnych oraz lokalnych zasobów środowiskowych. W przypadku kobiet mieszkających w małych miejscowościach pomoc psychologiczna może być skuteczniejsza wtedy, gdy obejmuje nie tylko samą osobę, lecz także jej realne warunki życia i dostępne formy nieformalnego wsparcia. Oznacza to potrzebę dostrzegania codzienności nie tylko jako obszaru obciążenia, ale również jako przestrzeni potencjalnej regulacji i odbudowy zasobów.

Działania wspierające oparte na kontakcie z naturą. Wyniki badań sugerują, że kontakt z naturą może stanowić jeden z zasobów wspierających regulację napięcia psychicznego i odzyskiwanie równowagi. W praktyce nie oznacza to traktowania natury jako uniwersalnej formy oddziaływania, lecz raczej jako obszaru, który może być świadomie uwzględniany w psychoedukacji, planowaniu codziennych rytuałów lub działaniach wspierających. Mogą to być zarówno spacer, praca w ogrodzie, jak i indywidualne formy kontaktu z przyrodą dostosowane do potrzeb i możliwości danej osoby. Zasadne wydaje się przy tym każdorazowe rozpoznawanie, czy i w jaki sposób środowisko naturalne pełni funkcję wspierającą w konkretnym przypadku, bez nadawania mu statusu rozwiązania uniwersalnego.

Dostępność pomocy w małych miejscowościach. Szczególnie istotnym wnioskiem praktycznym pozostaje kwestia dostępności pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla kobiet mieszkających w małych miejscowościach. Ograniczona liczba specjalistów, większe odległości do ośrodków wsparcia, mniejsza anonimowość oraz silniejsze osadzenie w lokalnych relacjach społecznych mogą utrudniać korzystanie z profesjonalnej pomocy. Z tego względu zasadne wydaje się rozwijanie bardziej dostępnych form wsparcia, takich jak

konsultacje zdalne, lokalne grupy wsparcia oraz działania psychoedukacyjne uwzględniające specyfikę życia w małych społecznościach.

Podsumowując, wyniki badań wskazują, że skuteczne wspieranie kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych wymaga podejścia zindywidualizowanego, uwzględniającego zarówno zasoby osobiste i relacyjne, jak również warunki środowiska życia, oraz rozpoznawaniu tych elementów codziennego funkcjonowania, które sprzyjają regulacji napięcia i procesowi adaptacji psychicznej, w tym także indywidualnie rozumianej relacji z naturą. Uzyskane rezultaty sugerują potrzebę elastycznego łączenia różnych form pomocy: od konsultacji psychologicznej i psychoterapii po działania środowiskowe, grupowe oraz codzienne praktyki wspierające regulację napięcia i proces adaptacji psychicznej.

6.5 Ograniczenia badań

Przeprowadzone badanie, choć pozwoliło na pogłębione rozpoznanie sposobów doświadczania stresu, radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi, poziomu samooceny oraz znaczeń przypisywanych relacji z naturą, wiąże się z określonymi ograniczeniami metodologicznymi i interpretacyjnymi. Ich wskazanie pozwala trafniej osadzić uzyskane wyniki oraz określić zakres wniosków, jakie można na ich podstawie formułować.

Pierwszym istotnym ograniczeniem pozostaje jakościowy charakter projektu badawczego. Zastosowana strategia wielokrotnego studium przypadku nie miała na celu ustalania zależności przyczynowo-skutkowych ani formułowania uogólnień na populację kobiet doświadczających stresu i sytuacji kryzysowych. Jej celem było przede wszystkim pogłębione rozumienie indywidualnych doświadczeń osadzonych w określonym kontekście biograficznym, relacyjnym i środowiskowym. Oznacza to, że uzyskane wyniki należy traktować jako interpretacje odnoszące się do analizowanych przypadków, a nie jako podstawę do szerokich uogólnień.

Kolejną kwestią pozostaje niewielka liczba przypadków oraz celowy dobór uczestniczek. Badaniem objęto pięć kobiet, a dobór miał charakter jakościowy i był podporządkowany logice pogłębionego rozpoznania zjawiska, a nie reprezentatywności statystycznej. Taki sposób doboru umożliwił uchwycenie złożoności doświadczeń badanych, jednak ogranicza możliwość formułowania szerszych uogólnień oraz porównywania wyników z innymi grupami. Należy również uwzględnić, że w badaniu mogły częściej uczestniczyć osoby bardziej gotowe do ujawniania własnych doświadczeń i refleksji dotyczących przeżywanego stresu oraz relacji z naturą.



Dodatkowym ograniczeniem procesu badawczego była znaczna niepełnosprawność wzrokowa badaczki, wymagająca korzystania z technologii wspomagających oraz okazjonalnego wsparcia technicznego w zakresie organizacji materiału i formatowania tekstu. Niepełnosprawność wzrokowa nie ograniczała jednak samodzielności badaczki w planowaniu i realizacji badań, prowadzeniu wywiadów, analizie materiału empirycznego, interpretacji wyników ani formułowaniu wniosków. Wykorzystywane wsparcie miało charakter wyłącznie techniczny i organizacyjny oraz służyło zwiększeniu dostępności procesu badawczego.

Na interpretację wyników wpływa również specyfika badanej grupy. Wszystkie uczestniczki były kobietami mieszkającymi w małych miejscowościach, a ich doświadczenia stresu i sytuacji kryzysowych pozostawały silnie związane z pełnionymi rolami społecznymi, rodzinnymi i relacyjnymi. Oznacza to, że uzyskanych wyników nie można w prosty sposób odnosić do doświadczeń mężczyzn ani osób funkcjonujących w odmiennych warunkach społecznych, kulturowych czy środowiskowych.

Warto uwzględnić również retrospektywny charakter części materiału badawczego. Wypowiedzi uczestniczek odnosiły się często do doświadczeń przeżytych wcześniej i były rekonstruowane z perspektywy czasu oraz aktualnej sytuacji życiowej. Taki sposób pozyskiwania danych jest charakterystyczny dla badań jakościowych, jednak wiąże się z możliwością selektywności pamięci oraz reinterpretowania dawnych wydarzeń w świetle późniejszych doświadczeń.

Ograniczeniem pozostaje również jednorazowy charakter badania, który nie pozwala na obserwację zmian zachodzących w czasie ani na śledzenie dynamiki procesów adaptacyjnych. Zastosowana procedura umożliwiła uchwycenie doświadczeń badanych w określonym momencie życia, nie pozwala jednak ocenić, w jaki sposób poziom stresu, samoocena, poczucie sprawczości czy znaczenie relacji z naturą zmieniały się w dłuższej perspektywie czasowej.

Należy również zaznaczyć, że analiza materiału miała charakter interpretacyjny. Formułowane wnioski pozostają więc częściowo zależne od sposobu odczytania materiału przez badaczkę, mimo zachowania przejrzystości procedury analitycznej oraz stałego odnoszenia interpretacji do danych empirycznych. Ograniczenie to nie podważa wartości poznawczej badania, lecz wskazuje na konieczność ostrożnego traktowania uzyskanych interpretacji jako jednej z możliwych perspektyw rozumienia analizowanych doświadczeń.

Istotnym aspektem pozostaje także pomocniczy status zastosowanych narzędzi psychometrycznych. Wyniki Kwestionariusza Poczucia Stresu (KPS), kwestionariusza MINI-



COPE oraz Skali Samooceny Rosenberga (SES) nie były podstawą do analiz statystycznych ani do formułowania wniosków o charakterze ilościowym. Ich zastosowanie miało charakter wspierający i służyło triangulacji danych jakościowych. Oznacza to, że ich interpretacja pełni funkcję uzupełniającą wobec materiału narracyjnego.

Pewnym ograniczeniem pozostaje również fakt, że badanie koncentrowało się na deklarowanym znaczeniu kontaktu z naturą oraz relacji z naturą, a nie na bezpośrednim pomiarze ich oddziaływania. Wnioski dotyczące regulacyjnej i wspierającej funkcji natury odnoszą się więc do subiektywnych doświadczeń badanych kobiet, a nie do obiektywnie mierzonej skuteczności określonych form kontaktu ze środowiskiem naturalnym. W ramach zastosowanej procedury nie było również możliwe jednoznaczne oddzielenie wpływu samego kontaktu z naturą od znaczeń nadawanych temu doświadczeniu oraz od innych współwystępujących zasobów psychologicznych i społecznych.

Przedstawione ograniczenia wyznaczają zakres interpretacji uzyskanych wyników oraz wskazują obszary wymagające dalszego pogłębienia badawczego. Jednocześnie nie podważają one wartości poznawczej przeprowadzonego projektu, który umożliwił pogłębione rozpoznanie doświadczeń stresu, sposobów radzenia sobie, znaczenia samooceny oraz relacji z naturą w badanej grupie kobiet. Uzyskane wyniki stanowią podstawę do dalszych analiz dotyczących psychologicznego znaczenia relacji z naturą oraz procesów adaptacji do sytuacji stresowych i kryzysowych.

6.6 Wskazówki do dalszych badań

Potrzeba dalszych badań wynika przede wszystkim z jakościowego i eksploracyjnego charakteru niniejszego projektu. Uzyskane wyniki pozwoliły na pogłębione rozumienie doświadczeń badanych kobiet, jednak jednocześnie ujawniły nowe pytania dotyczące relacji między stresem, samooceną, sprawczością oraz znaczeniem relacji z naturą w procesie adaptacji psychicznej.

Pierwszym kierunkiem dalszych badań wydaje się objęcie analizą bardziej zróżnicowanych grup uczestników. W przyszłości warto uwzględnić osoby mieszkające w środowisku miejskim, osoby o odmiennym statusie społecznym i zawodowym, a także mężczyzn oraz przedstawicieli różnych grup wiekowych. Pozwoliłoby to określić, w jakim stopniu zaobserwowane zależności mają charakter uniwersalny, a w jakim pozostają związane ze specyfiką badanej grupy i kontekstu życia.

Szczególnie interesujące mogłyby okazać się badania porównawcze dotyczące osób posiadających codzienny dostęp do środowiska naturalnego oraz osób funkcjonujących



w bardziej zurbanizowanych warunkach życia. Pozwoliłoby to lepiej zrozumieć, czy znaczenie natury wynika przede wszystkim z częstotliwości kontaktu z przyrodą, czy raczej z indywidualnych znaczeń nadawanych temu doświadczeniu.

Warto również pogłębiać badania nad zależnościami między samooceną, sprawczością i aktywnością podejmowaną w środowisku naturalnym. Szczególnie interesujące wydaje się pytanie, w jaki sposób osoby o obniżonej samoocenie podtrzymują zdolność do działania oraz jakie znaczenie odgrywają w tym procesie codzienne doświadczenia związane z naturą.

Uzasadnione wydaje się także prowadzenie badań podłużnych. Zgromadzony materiał wskazuje, że proces regulacji stresu, przeżywania kryzysu oraz odbudowywania równowagi psychicznej ma charakter dynamiczny i zmienia się w czasie. Badania prowadzone w dłuższej perspektywie mogłyby lepiej ukazać zmiany zachodzące w obszarze samooceny, sprawczości oraz znaczenia relacji z naturą na kolejnych etapach adaptacji.

Cennym kierunkiem dalszych analiz byłoby również łączenie metod jakościowych i ilościowych. Pozwoliłoby to jednocześnie uchwycić subiektywne znaczenia nadawane doświadczeniom oraz bardziej systematycznie analizować zależności pomiędzy stresem, strategiami radzenia sobie, samooceną i relacją z naturą.

Na szczególną uwagę zasługuje również potrzeba dalszego badania zróżnicowanych funkcji psychologicznych przypisywanych relacji z naturą. Uzyskane wyniki wskazują, że natura nie pełniła w doświadczeniach badanych jednej uniwersalnej roli, lecz stawiała się przestrzenią schronienia, przeżywania żałoby, odzyskiwania sprawczości, podtrzymywania nadziei lub porządkowania własnych doświadczeń. Dalsze badania mogłyby pomóc lepiej zrozumieć mechanizmy odpowiedzialne za te różnice oraz określić, jakie czynniki biograficzne, relacyjne i środowiskowe wpływają na sposób przeżywania relacji z naturą.

Podsumowując, dalsze badania powinny koncentrować się zarówno na poszerzaniu zakresu analizowanych grup i kontekstów, jak i na pogłębianiu wiedzy dotyczącej psychologicznych mechanizmów łączących stres, samoocenę, sprawczość oraz środowisko naturalne. Szczególnie istotne wydaje się dalsze wyjaśnianie, w jaki sposób relacja z naturą może wspierać proces regulacji napięcia i adaptacji psychicznej w sytuacjach długotrwałego obciążenia.

6.7 Podsumowanie i odniesienie do problemów badawczych

Przeprowadzone badania własne, oparte na analizie jakościowej uzupełnionej danymi psychometrycznymi, dostarczyły informacji dotyczących sposobów przeżywania stresu i sytuacji kryzysowych, strategii radzenia sobie, znaczenia samooceny oraz roli relacji z naturą



w doświadczeniach kobiet z małych miejscowości. Podjęty program badawczy został zrealizowany w strategii wielokrotnego studium przypadku.

W związku z eksploracyjnym charakterem badań celem pracy była odpowiedź na *główny problem badawczy*, który brzmiał następująco:

W jaki sposób kobiety z małych miejscowości, dla których kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowi element codziennego funkcjonowania, opisują doświadczenie stresu i sytuacji kryzysowych, jakie znaczenia nadają stosowanym sposobom radzenia sobie, jak postrzegają własną samoocenę oraz jak ujmują rolę relacji z naturą w regulacji napięcia i codziennym funkcjonowaniu?

Na podstawie analizy materiału empirycznego przedstawionego w rozdziale 5 można przyjąć, że doświadczenie stresu w badanej grupie miało charakter przewlekły, wielowymiarowy i silnie osadzony w codziennym funkcjonowaniu. Badane kobiety mierzyły się z trudnościami związanymi między innymi ze stratą, przeciążeniem odpowiedzialnością, problemami relacyjnymi oraz długotrwałym napięciem emocjonalnym. Jednocześnie podejmowały zróżnicowane działania służące regulacji napięcia i utrzymywaniu codziennego funkcjonowania w sytuacjach obciążających. Istotnym elementem tych procesów okazała się relacja z naturą, której znaczenie wykraczało poza samą redukcję stresu i obejmowało również odzyskiwanie sprawczości, przeżywanie żałoby, podtrzymywanie nadziei oraz porządkowanie trudnych doświadczeń życiowych.

Dla uszczegółowienia analiz sformułowano następujące *problemy szczegółowe*:

- 1. W jaki sposób badane osoby opisują źródła, przebieg oraz konsekwencje doświadczanego stresu i sytuacji kryzysowych?*
- 2. Jakie sposoby radzenia sobie oraz regulacji napięcia można wyodrębnić na podstawie narracji badanych osób i obserwacji kontekstu ich funkcjonowania?*
- 3. Jak badane osoby postrzegają własną samoocenę, poczucie wpływu i sprawczości oraz jakie znaczenie przypisują tym zasobom w sytuacjach obciążających?*
- 4. W jaki sposób badane osoby doświadczają relacji z naturą w codziennym funkcjonowaniu oraz jakie miejsca, aktywności i elementy środowiska naturalnego uznają za istotne?*
- 5. Jakie znaczenia i funkcje badane osoby przypisują relacji z naturą w kontekście doświadczania stresu i sytuacji kryzysowych?*

Poniżej przedstawiono syntetyczne odpowiedzi na sformułowane problemy badawcze, oparte przede wszystkim na analizie materiału jakościowego uzupełnionej wynikami



zastosowanych narzędzi psychometrycznych. Odpowiedzi te pozostają zgodne z jakościowym charakterem badania i uwzględniają jego ograniczenia metodologiczne.

Odnosząc się do pierwszego problemu szczegółowego, należy podkreślić, że źródła stresu badanych kobiet były zróżnicowane i obejmowały doświadczenia straty, trudności relacyjne, przeciążenie wynikające z pełnienia wielu ról społecznych i rodzinnych oraz wcześniejsze doświadczenia kryzysowe. Materiał jakościowy oraz dane psychometryczne wskazują, że stres miał najczęściej charakter przewlekły i był silnie osadzony w codziennym funkcjonowaniu badanych, nie ograniczając się jedynie do reakcji na pojedyncze wydarzenie kryzysowe. Jego przebieg i konsekwencje obejmowały zarówno obszar emocjonalny, poznawczy i somatyczny, jak i relacyjny, wpływając na sposób organizowania codzienności oraz przeżywania siebie i własnych możliwości.

W odniesieniu do drugiego problemu szczegółowego zgromadzone dane pokazują, że badane kobiety stosowały zróżnicowane sposoby radzenia sobie ze stresem i regulacji napięcia. Najczęściej miały one charakter aktywny i wiązały się z planowaniem, podejmowaniem działania, organizowaniem codzienności oraz poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego lub instrumentalnego. W części przypadków ujawniały się również strategie potencjalnie mniej korzystne adaptacyjnie, takie jak wyładowanie emocjonalne, obwinianie siebie, czasowe wycofanie z działania czy zaprzeczanie. Można zatem przyjąć, że badane podejmowały próby regulacji napięcia i podtrzymywania codziennego funkcjonowania nawet wtedy, gdy nie prowadziły one do całkowitego obniżenia doświadczanego stresu.

Analiza trzeciego problemu szczegółowego pozwala uznać, że badane osoby najczęściej postrzegały własną samoocenę jako obszar wrażliwy na doświadczenia stresu i sytuacji kryzysowych. Dane psychometryczne wskazują, że w większości przypadków poziom samooceny pozostawał obniżony, jednak materiał jakościowy pokazuje, że badane nie sprowadzały obrazu siebie wyłącznie do poczucia braku czy niewystarczalności. W wielu wypowiedziach ujawniało się współwystępowanie obniżonej samooceny z zachowaną aktywnością, odpowiedzialnością oraz podejmowaniem działań sprzyjających odzyskiwaniu poczucia wpływu. Oznacza to, że poczucie wpływu i sprawczości mogły pełnić funkcję zasobów częściowo kompensujących skutki obniżonej samooceny, nie będąc z nią jednak tożsame.

Analiza czwartego problemu szczegółowego wskazuje, że relacja z naturą była obecna we wszystkich analizowanych przypadkach i przejawiała się w regularnym kontakcie z ogrodem, lasem, wodą, polami, górami oraz w codziennych doświadczeniach sensorycznych związanych z otoczeniem przyrodniczym. Natura była doświadczana jako element



codzienności, przestrzeń odpoczynku, miejsce działania oraz kontekst wspólnych aktywności rodzinnych. Badane zwracały uwagę na znaczenie konkretnych miejsc, aktywności i elementów środowiska naturalnego, takich jak cisza, zapachy, światło, rytm pór roku, obecność roślin, zwierząt i otwartej przestrzeni. Relacja z naturą była więc osadzona zarówno w codziennych praktykach, jak i w indywidualnym sposobie przeżywania i wartościowania otoczenia przyrodniczego.

Odnosząc się do piątego problemu szczegółowego, należy stwierdzić, że relacja z naturą pełniła istotną funkcję regulacyjną, ochronną i wspierającą codzienne funkcjonowanie, umożliwiając wyciszenie, odzyskiwanie dystansu, chwilowe poczucie bezpieczeństwa oraz częściową odbudowę sprawczości. Analiza przypadków pokazuje jednocześnie, że znaczenie natury nie miało charakteru jednorodnego. W zależności od indywidualnej sytuacji życiowej stawiała się ona przestrzenią schronienia, przeżywania żałoby, odzyskiwania wpływu, ochrony przed przeciążeniem relacyjnym, porządkowania doświadczeń lub stopniowej odbudowy dobrostanu psychicznego. Zebrany materiał pozwala więc przyjąć, że znaczenie relacji z naturą miało charakter zindywidualizowany i pozostawało ściśle związane z historią życia oraz charakterem przeżywanego kryzysu.

Całościowa analiza odpowiedzi na sformułowane problemy badawcze pozwala przyjąć, że doświadczenie stresu, sposoby radzenia sobie, postrzeganie własnej samooceny oraz relacja z naturą tworzyły wzajemnie powiązany układ procesów psychologicznych współkształtujących codzienne funkcjonowanie badanych kobiet w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Uzyskane wyniki wskazują, że relacja z naturą nie stanowiła jedynie tła codziennego życia, lecz mogła pełnić istotną funkcję regulacyjną i ochronną, której znaczenie ujawniało się w sposób zindywidualizowany i osadzony w kontekście życia badanych.

Tym samym uzyskane rezultaty pozwalają odpowiedzieć na główny problem badawczy, wskazując, że analizowane przypadki kobiet z małych miejscowości, dla których kontakt ze środowiskiem naturalnym stanowi element codziennego funkcjonowania, opisywały doświadczenie stresu i sytuacji kryzysowych jako zjawisko wielowymiarowe, przewlekłe i silnie osadzone w codzienności. Stosowanym sposobom radzenia sobie nadawały znaczenie przede wszystkim regulacyjne i podtrzymujące, własną samoocenę ujmowały jako zasób podatny na wpływ doświadczeń obciążających, a rolę relacji z naturą postrzegały jako istotną w regulacji napięcia i codziennym funkcjonowaniu. Za szczególnie istotny rezultat badania należy uznać ukazanie zróżnicowanego znaczenia relacji z naturą, która pełniła funkcje związane nie tylko z regulacją napięcia, lecz także z przeżywaniem straty, odzyskiwaniem sprawczości oraz porządkowaniem trudnych doświadczeń życiowych.



W kontekście przeprowadzonych badań własnych należy jednak podkreślić, że uzyskane rezultaty nie mogą być uogólniane na wszystkie kobiety mieszkające w małych miejscowościach doświadczające stresu i sytuacji kryzysowych. Ze względu na jakościowy i eksploracyjny charakter badania wyniki należy traktować jako pogłębiony opis wybranych doświadczeń, ukazujący złożoność badanych procesów psychologicznych i wskazujący kierunki dalszych analiz nad znaczeniem relacji z naturą, samooceny oraz sprawczości w codziennym funkcjonowaniu i w sytuacjach obciążających.



Zakończenie

Celem niniejszej pracy było jakościowe rozpoznanie doświadczeń stresu, sposobów radzenia sobie, poziomu samooceny oraz znaczenia relacji z naturą u kobiet mieszkających w małych miejscowościach. Analiza została ukierunkowana na zrozumienie, w jaki sposób badane kobiety przeżywają sytuacje obciążające i kryzysowe, jakie zasoby wykorzystują w procesie regulacji napięcia oraz jaką rolę przypisują relacji z naturą w codziennym funkcjonowaniu i adaptacji psychicznej. Na podstawie przeprowadzonych badań można uznać, że cel pracy został osiągnięty, a główny problem badawczy znalazł odpowiedź w zintegrowanej analizie materiału jakościowego oraz danych psychometrycznych.

Uzyskane wyniki wskazują, że doświadczenie stresu w badanej grupie miało najczęściej charakter przewlekły, wielowymiarowy i silnie osadzony w codziennym funkcjonowaniu. Źródła obciążenia wiązały się nie tylko z pojedynczymi sytuacjami kryzysowymi, lecz także z długotrwałym napięciem emocjonalnym, trudnościami relacyjnymi, doświadczeniem straty oraz przeciążeniem odpowiedzialnością. Jednocześnie badane kobiety podejmowały zróżnicowane sposoby radzenia sobie, obejmujące zarówno aktywne organizowanie codzienności, planowanie i poszukiwanie wsparcia, jak i działania służące czasowemu obniżeniu napięcia emocjonalnego.

Istotnym wnioskiem płynącym z badań jest to, że poziom samooceny badanych kobiet był najczęściej obniżony, jednak nie zawsze wiązał się z biernością lub ograniczeniem zdolności do działania. W części przypadków obniżona samoocena współwystępowała z zachowaną aktywnością, podejmowaniem odpowiedzialności oraz próbami przywracania poczucia wpływu na własne życie. Wynik ten sugeruje, że relacja między samooceną a sprawczością ma charakter bardziej złożony, niż mogłyby wskazywać proste założenia teoretyczne, i stanowi jeden z ważniejszych rezultatów niniejszego badania.

Najbardziej znaczącym i zarazem najbardziej oryginalnym ustaleniem pracy okazało się ukazanie zróżnicowanego znaczenia relacji z naturą. Analiza pokazała, że natura nie pełniła w doświadczeniach badanych kobiet jednej, uniwersalnej funkcji. W zależności od indywidualnej historii życia i rodzaju przeżywanego kryzysu stawała się przestrzenią wyciszenia, schronienia, przeżywania żałoby, odzyskiwania sprawczości, podtrzymywania nadziei lub porządkowania trudnych doświadczeń. Oznacza to, że znaczenie relacji z naturą nie sprowadza się wyłącznie do redukcji stresu, lecz obejmuje również funkcje psychologiczne o charakterze egzystencjalnym, biograficznym i znaczeniowym.



Przeprowadzone badanie pozwoliło również uchwycić, że doświadczenie stresu, sposoby radzenia sobie, samoocena oraz relacja z naturą nie funkcjonują niezależnie od siebie, lecz współtworzą wzajemnie powiązany układ procesów psychologicznych wpływających na przebieg adaptacji psychicznej. Analiza materiału wskazuje, że codzienne środowisko życia może pełnić zarówno funkcję obciążającą, jak i ochronną, a dostępne zasoby osobiste, społeczne i środowiskowe współuczestniczą w procesie odzyskiwania względnej równowagi psychicznej.

Praca pokazała również, że część bardziej nieoczywistych rezultatów ujawniła się dopiero w trakcie analizy materiału. Dotyczy to przede wszystkim bardziej złożonego niż pierwotnie zakładano, znaczenia relacji z naturą oraz niejednoznacznej zależności między samooceną a sprawczością. Wskazuje to, że badany obszar pozostaje otwarty na dalsze analizy, zwłaszcza w odniesieniu do psychologicznych mechanizmów łączących środowisko naturalne z procesem regulacji napięcia, przywracania poczucia wpływu oraz adaptacji psychicznej.

Znaczenie niniejszej pracy ma wymiar zarówno poznawczy, jak i praktyczny. Z jednej strony badanie uzupełnia istniejącą wiedzę psychologiczną o jakościowe rozumienie relacji między stresem, samooceną, sprawczością i relacją z naturą. Z drugiej strony może stanowić punkt odniesienia dla praktyki psychologicznej, psychoterapeutycznej i środowiskowej, wskazując na potrzebę zindywidualizowanego wspierania osób doświadczających długotrwałego przeciążenia i sytuacji kryzysowych.

Przeprowadzone badania pozwoliły również spojrzeć na relację z naturą w sposób wykraczający poza często spotykane ujęcie jej jako źródła odpoczynku lub redukcji stresu. W doświadczeniach badanych kobiet natura okazała się częścią codzienności, przestrzenią przeżywania ważnych wydarzeń życiowych oraz miejscem, w którym możliwe było odzyskiwanie poczucia bezpieczeństwa, wpływu i nadziei. Wynik ten skłania do refleksji, że znaczenie środowiska naturalnego w życiu człowieka może ujawniać się nie tylko w chwilach dobrostanu, lecz także w okresach szczególnego obciążenia i życiowych kryzysów.

Podsumowując, niniejsza praca pokazuje, że relacja z naturą może stanowić istotny zasób adaptacyjny wspierający kobiety doświadczające stresu i sytuacji kryzysowych, jednak jej funkcja ujawnia się zawsze w ścisłym związku z historią życia, aktualnymi potrzebami oraz sposobem organizowania codziennego doświadczenia. To właśnie zindywidualizowany charakter tej relacji oraz jej wielowymiarowe znaczenie psychologiczne stanowią najważniejsze przesłanie i zarazem główny wkład niniejszego badania.



Bibliografia

- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Barnicle, T., & Stoelzle, M. (2003). Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 14, 23–31.
- Bauman, T., & Pilch, T. (2019). *Zasady badań pedagogicznych: Strategie ilościowe i jakościowe*. Wydawnictwo Akademickie Żak.
- 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), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Braniecka, A., Wołkiewicz, I., Orylska, A., Antosik-Wójcińska, A. Z., Chrzczonowicz-Stępień, A., & Bolek, E. (2022). Differential effects of stress-related and stress-unrelated humor in remitted depression. *Scientific Reports*, 12, Article 7946. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11515-y>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Brzeziński, J. (2019). *Metodologia badań psychologicznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>



- Clinebell, H. (2013). *Ecotherapy: Healing ourselves, healing the earth* (Rev. ed.). Haworth Press.
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608–630. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.608>
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., & Łaguna, M. (2008). *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja*. Pracownia Testów Psychologicznych.
- Gawrych, M. (2024). Associations between nature connectedness and mental health: Mediating effects of coping strategies. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 26(2), 21–31. <https://doi.org/10.12740/APP/174178>
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
- Hanson, F., & Hanson, R. (2022). Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Heszen-Celińska, I., & Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność: Psychologia i filozofia stresu* (M. Kacmaje, tłum.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Houlden, V., Weich, S., Porto de Albuquerque, J., Jarvis, S., & Rees, K. (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 13(9), e0203000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203000>
- Jeszka, A. M. (2013). *Problemy badawcze i hipotezy w naukach o zarządzaniu*. Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.
- Jordan, M., & Hinds, J. (2016). *Ecotherapy: Theory, research and practice*. Palgrave Macmillan.
- Juczyński, Z., & Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Pracownia Testów Psychologicznych.
- Kaczmarek, Ł. D. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne*. PWN.
- Kaleta, B., Campbell, S., O’Keeffe, J., & Burke, J. (2025). Nature-based interventions: A systematic review of reviews. *Frontiers in Psychology*, 16, 1625294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625294>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)



- Kidoń, M. (2024). Jesteśmy przyrodą – od ekopsychologii do połączenia z naturą w ekopsychoterapii. W K. Simonienko, S. Murawiec i P. Tryjanowski (Red.), *Ekopsychiatria. Jak bliskość natury wspiera naszą psychikę* (s. 33–43). Helion.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2021). Rozmowy o śmierci i umieraniu. Media Rodzina.
- Latkowska, M., & Wójt, A. (2015). Hortiterapia jako forma wsparcia rehabilitacji osób z niepełnosprawnością. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 17(2), 45–58.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., & Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474, 498–501. <https://doi.org/10.1038/nature10190>
- Marsh, H. W. (1996). Positive and negative global self-esteem: A substantively meaningful distinction or artifact? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 810–819. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.810>
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *Nature Reviews Neuroscience*, 21, 22–38. <https://doi.org/10.1038/s41583-019-0240-7>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715–740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W. W. Norton.
- Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2010). Rozwój potraumatyczny – charakterystyka i pomiar. *Psychiatria*, 7(4), 129–142.
- Ogińska-Bulik, N. (2013). Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w perły. Difin.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Development of self-esteem across the lifespan. *Annual Review of Developmental Psychology*, 4, 101–123. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120920-042016>



- Plopa, M., & Makarowski, R. (2010). Kwestionariusz poczucia stresu. Vizja Press & IT.
- Poprawa, R. (2008). Samoocena jako miara podmiotowych zasobów radzenia sobie i szczęścia człowieka. W I. Heszen i J. Życińska (Red.), *Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji* (s. 103–121). Wydawnictwo SWPS Academica.
- Rogers, C. R. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. *American Psychologist*, 1, 415–422. <https://doi.org/10.1037/h0060866>
- Rogers, C. R. (1954). Toward a theory of creativity. *ETC: A Review of General Semantics*, 11, 249–260.
- Rojewska, E. (2022). Kontakt z naturą jako zasób zdrowia psychicznego. W M. Gawrych (Red.), *Natura a zdrowie psychiczne* (s. 29–49). Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.
- Romaniuk, M. W., & Gawrych, M. (2025). Skuteczne interwencje psychologii pozytywnej oparte na kontakcie z naturą – ustrukturyzowany przegląd narracyjny. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 25(1), 67–72. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2025.0009>
- Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Red.). (2025). *Ekopsychologia. Przywracanie ziemi. Uzdrawianie umysłu* (J. Skoczylas, tłum.). Oficyna Związek Otwarty. (Praca oryginalna opublikowana w 1995 r.)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). Psychologia pozytywna, pozytywna prewencja i pozytywna terapia. W C. R. Snyder i S. J. Lopez (Red.), *Psychologia pozytywna* (s. 236–256). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Selye, H. (1977). *Stres okiełznany*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Simonienko, K., Murawiec, S., & Tryjanowski, P. (Red.). (2024). *Ekopsychiatria. Jak bliskość natury wspiera naszą psychikę*. Helion.
- Stake, R. E. (2009). *Qualitative research: Studying how things work*. Guilford Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Trojanowska, M. (2013). *Parki i ogrody terapeutyczne*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of nature: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. W I. Altman & J. F. Wohlwill (Red.), *Behavior and the natural environment* (s. 85–125). Springer.



- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Worden, J. W. (2018). Poradnictwo i terapia w żałobie. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wrona-Polańska, H. (2011). Samoocena jako zasób sprzyjający zdrowiu. W N. Ogińska-Bulik & J. Miniszewska (Red.), *Zdrowie w cyklu życia człowieka* (s. 89–108). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. <https://doi.org/10.18778/7525-700-7.07>
- Wrótniak, J. (2024). Samoocena a poczucie samotności młodych dorosłych. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 43(1), 107–124. <https://doi.org/10.17951/lrp.2024.43.1.107-124>
- Yin, R. K. (2014). Case study research: Design and methods (5th ed.). Sage.

Spis tabel

Tabela 1 Wyniki P1 w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS).....	57
Tabela 2 Wyniki P1 w Kwestionariuszu MINI-COPE	58
Tabela 3 Wyniki P1 w Skali Samooceny Rosenberga (SES).....	59
Tabela 4 Wyniki P2 w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS).....	64
Tabela 5 Wyniki P2 w Kwestionariuszu MINI-COPE	65
Tabela 6 Wyniki P2 w Skali Samooceny Rosenberga (SES).....	66
Tabela 7 Wyniki P3 w Kwestionariuszu Poczucia stresu (KPS)	70
Tabela 8 Wyniki P3 w Kwestionariuszu MINI-COPE	71
Tabela 9 Wyniki P3 w Skali Samooceny Rosenberga (SES).....	72
Tabela 10 Wyniki P4 w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS).....	78
Tabela 11 Wyniki P4 w Kwestionariuszu MINI-COPE.....	79
Tabela 12 Wyniki P4 w Skali Samooceny Rosenberga (SES).....	80
Tabela 13 Wyniki P5 w Kwestionariuszu Poczucia Stresu (KPS).....	85
Tabela 14 Wyniki P5 w Kwestionariuszu MINI-COPE	86
Tabela 15 Wyniki P5 w Skali Samooceny Rosenberga (SES).....	87
Tabela 16 Zestawienie wyników KPS w przypadkach P1-P5	94
Tabela 17 Zestawienie wyników MINI-COPE w przypadkach P1-P5.....	95
Tabela 18 Zestawienie wyników SES w przypadkach P1-P5.....	97



Załącznik nr 1. Kwestionariusz wywiadu

Kwestionariusz wywiadu dotyczącego doświadczeń związanych ze stresem, sposobami radzenia sobie oraz znaczenia relacji z naturą

Metryczka wywiadu

Data:

Miejsce realizacji wywiadu:

Kod uczestniczki:

Osoba prowadząca wywiad:

Charakter badania

Wywiad ma charakter półustrukturyzowany i nie pełni funkcji diagnostycznej ani terapeutycznej. Jego celem jest pogłębione poznanie indywidualnych doświadczeń uczestniczki związanych z doświadczaniem stresu, sposobami radzenia sobie oraz znaczeniem kontaktu z naturą w codziennym funkcjonowaniu.

Instrukcja dla osoby prowadzącej

Pytania mają charakter otwarty i mogą być zadawane elastycznie, z uwzględnieniem przebiegu rozmowy oraz gotowości uczestniczki do rozwijania poszczególnych wątków. Nie ma konieczności zadawania ich w ścisłej kolejności. Pytania pogłębiające należy stosować w miarę potrzeby, z zachowaniem uważności na granice uczestniczki, tempo jej wypowiedzi oraz komfort udziału w rozmowie.

Poufność i anonimowość

Wszystkie informacje uzyskane podczas wywiadu mają charakter poufny i zostaną wykorzystane wyłącznie na potrzeby pracy badawczej. Dane umożliwiające identyfikację uczestniczki nie będą ujawniane, a prezentowane treści zostaną zanonimizowane w sposób uniemożliwiający rozpoznanie osoby badanej. Udział w badaniu jest dobrowolny. Uczestniczka może odmówić odpowiedzi na wybrane pytania, a także wycofać się z udziału w badaniu na każdym etapie bez podawania przyczyny.

Dane podstawowe

Wiek:

Wykształcenie:

Status zawodowy:

Miejsce zamieszkania (np. wieś / miasto):



Kontekst rodzinny i społeczny

Sytuacja rodzinna:

Osoby lub formy wsparcia obecne w otoczeniu uczestniczki:

Kontekst doświadczenia

Rodzaj aktualnej lub niedawnej sytuacji trudnej / obciążającej:

Czas trwania sytuacji lub czas, jaki upłynął od jej wystąpienia:

Częstotliwość kontaktu z naturą (np. codziennie, kilka razy w tygodniu):

Pytania wprowadzające

Na początku chciałabym zadać kilka pytań wprowadzających, które pomogą spokojnie rozpocząć rozmowę.

1. Jak się dzisiaj Pani czuje?
2. Czy jest coś, czego Pani potrzebuje na chwilę obecną?
3. W jakiej przestrzeni czułaby się Pani bardziej komfortowo podczas rozmowy ?

CZĘŚĆ I. RELACJA z NATURĄ

1. Jak wygląda Pani kontakt z naturą w codziennym życiu?
2. Jak opisuje Pani swoje odczucia związane z kontaktem z naturą?
3. Jakie miejsca związane z naturą są dla Pani szczególnie ważne?
4. Czy jest jakieś doświadczenie związane z kontaktem z naturą, które szczególnie zapadło Pani w pamięć?

CZĘŚĆ II. NATURA a STRES

1. Jak wygląda Pani kontakt z naturą w sytuacjach stresowych?
2. Czy zauważa Pani, że w sytuacjach stresowych kontakt z naturą coś zmienia?
Jeśli tak, to co?
3. Czy zauważa Pani wówczas jakieś zmiany w ciele, na przykład w napięciu, oddechu albo śnie?

Pytania pogłębiające

4. Czy w trudnych momentach, kiedy jest pani np. w ogrodzie, lesie, górach, parku pojawia się u Pani humor albo dystans? Jeśli tak, jaką rolę to odgrywa?
5. Czy są sytuacje, w których kontakt z naturą nie pomaga albo okazuje się niewystarczający?

CZĘŚĆ III. NATURA w RELACJACH

1. Jak wygląda kontakt z naturą, kiedy jest Pani z bliskimi?
2. Jak wygląda Pani kontakt z naturą, kiedy jest Pani sama?



3. Jak opisuje Pani swoje samopoczucie w kontakcie z naturą, gdy przebywa Pani z bliskimi, a jak wtedy, gdy jest Pani sama?

CZĘŚĆ IV. ZNACZENIE i ZMIANA

1. Jaką rolę, jeśli w ogóle, odgrywa dla Pani kontakt z naturą w trudnych momentach?
2. Czy wiąże Pani jakieś zmiany w swoim życiu z kontaktem z naturą? Jeśli tak, jakiego rodzaju są to zmiany?
3. Czy kontakt z naturą wiąże się dla Pani z czymś szczególnie ważnym? Jeśli tak, z czym?
4. Jakie znaczenie ma dla Pani obserwowanie efektów kontaktu z naturą albo własnych działań, na przykład związanych z pielęgnacją roślin lub pracą w ogrodzie?

CZĘŚĆ V. ZAKOŃCZENIE

1. Czy jest coś związanego z Pani doświadczeniem kontaktu z naturą, o czym nie rozmawialiśmy wcześniej, a co uznaje Pani za ważne?
2. Czy chciałaby Pani dodać coś od siebie na zakończenie rozmowy?
3. Czy po zakończeniu rozmowy potrzebowałaby Pani chwili odpoczynku albo napić się wody lub herbaty?

Dziękuję za poświęcony czas oraz podzielenie się swoimi doświadczeniami.



Załącznik nr 2. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 1

Metryczka wywiadu

Data: 05.2026

Miejsce realizacji wywiadu: *gabinet*

Kod uczestniczki: *P1*

Osoba prowadząca wywiad: *badacz*

B: Na początku chciałabym zadać kilka pytań wprowadzających, które pomogą spokojnie rozpocząć rozmowę. Jak się dzisiaj Pani czuje?

P1: *Dziękuję, pełna nadziei na lepsze jutro.*

B: Czy jest coś, czego Pani potrzebuje na chwilę obecną?

P1: *Nie, dziękuję, jest dobrze.*

B: w jakiej przestrzeni czułaby się Pani bardziej komfortowo podczas rozmowy: w gabinecie czy w ogrodzie?

P1: *Wolę przestrzeń otwartą. Ogród wolę.*

B: To zapraszam do ogrodu.

CZĘŚĆ I. RELACJA Z NATURĄ

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w codziennym życiu?

P1: *Jeśli jestem sama, siadam rano z herbatką przed dużym oknem i obserwuję ptaki. Czasem sprawdzam w Internecie, który to tak ładnie śpiewa? Lubię bardzo rośliny. Mam na tarasie trochę ziół i lubię patrzeć, jak rosną. Ukojenie daje mi wdychanie zapachu sosen, które rosną tuż za płotem.*

B: Jak opisuje Pani swoje odczucia związane z kontaktem z naturą?

P1: *i to jest ciekawe pytanie, bo nigdy się nad tym głębiej nie zastanawiałam. Czuję spokój i ukojenie, takie oddychanie pełną piersią.*

B: Jakie miejsca związane z naturą są dla Pani szczególnie ważne?

P1: *Lubię las, choć boję się sama chodzić na spacer, podobnie z jeziorem, które jest ok. 15 km ode mnie. Takie bezpieczne miejsce to mój ogród. Tam nic mi nie grozi, tam czuję się bezpiecznie. Tam odnajduję siebie. W tej ciszy i bezpieczeństwie słyszę to, czego nie mogę i nie chcę usłyszeć w domu. Że nikogo nie da się uratować na siłę i teraz tak myślę, że tam się uśmiecham.*

B: Czy jest jakieś doświadczenie związane z kontaktem z naturą, które szczególnie zapadło Pani w pamięć?

P1: *Kiedyś spędzanie wspólnego czasu w ogrodzie to był bardzo fajny czas. I mąż wtedy mniej pił. Pomagał całym sercem, budował podwyższone rabaty, kurniki z dziećmi,*



pomagał sadzić drzewa, a później siedzieliśmy przy ognisku na łące całą rodziną i ze znajomymi, często żartując i śmiejąc się. Dzieci wstawały później rano i pytały, czy chcę herbatkę z rozmarynem, taką jak wczoraj, czy przygarniemy małego kociaka, czy może zrobimy mały kurnik dla silek... to był fajny czas.

CZĘŚĆ II. NATURA A STRES

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w sytuacjach stresowych?

***P1:** Czasem uciekam w ogród, szczególnie w piątek. Stres zawsze pojawia się w piątek. To nie jest radosne czekanie na weekend, na spotkania z rodziną i przyjaciółmi, na wspólne posiłki przy stole czy wspólną wycieczkę, a tak chyba powinno to wyglądać. Ja po prostu kurczę się w sobie w piątek, oczekując, co się tym razem wydarzy. Jaką rolę tym razem będę musiała przyjąć: praczki, sprzątaczkę, pogotowia, terapeutę, banku pożyczającego pieniądze i darmowej opiekunki alkoholika w trybie czuwania 24 godziny w każdy weekend.*

B: Czy zauważa Pani, że w sytuacjach stresowych kontakt z naturą coś zmienia? Jeśli tak, to co?

***P1:** w stresie umiera mi powoli dusza, serce i całe ciało. Kawalek po kawalku, wszystko robi się czarne. Czasem pomaga bycie w ogrodzie i nicnierobienie. Bycie ze zwierzętami. W ciszy, przy szumie drzew, ćwierkaniu ptaków, głaskaniu kota... Tak...to jedyna przestrzeń, która niczego nie żąda, nie oczekuje i nie ocenia. Pomagamy sobie nawzajem, dbając o siebie.*

***P1:** Hm... Co dziwne, nie reaguję emocjonalnie, po prostu kto co chce, to staram się pomóc, odkładając siebie na później. Już nawet nie płaczę, nie podnoszę głosu. Po prostu staram się przetrwać, bo może jutro będzie lepiej, a wiem, że już chyba nie będzie...*

B: Czy zauważa Pani wówczas jakieś zmiany w ciele, na przykład w napięciu, oddechu albo śnie?

***P1:** Wtedy zawsze na chwilę głębiej oddycham i czuję, że chce mi się żyć, choć chwilę. Jadę nawet do ogrodniczego, kupuję rośliny. Obecnie dużo tam myślę. Tam mam ciszę. Chciałabym zmienić pracę na spokojniejszą. Jestem wyczerpana pracą z trudnymi przypadkami, szczególnie z mężem. Jak ten koń, a raczej kobyła, ciągnę wóz naładowany emocjami wszystkich, tylko nie moimi, bo ja sobie przecież poradzę, bo ja przecież zawsze sobie radziłam...*

B: Czy w trudnych momentach, kiedy jest Pani np. w ogrodzie, lesie, górach, parku, pojawia się u Pani humor albo dystans? Jeśli tak, jaką rolę to odgrywa?

***P1:** Moje dzieci, jak są ze mną w ogrodzie albo jak idziemy w góry, to często się śmiejemy z ich opowieści. Tam jest lżej. Ze mnie się śmieją i parodiują moje poważne*



rozmowy z ptakami i kotami. Cóрка często się śmieje, że to już jest niepokojące, że to wygląda tak, jakby ten mój kot rozumiał, co do niego mówię. Jak byłam w gipsie, siedział na tarasie i się darł w niebogłosy, żebym wyszła na zewnątrz. Cóрка komentowała, że przyszedł najlepszy doktor na wizytę. Ona ma niesamowite poczucie humoru. Syna zwierzęta uwielbiają. Szczególnie te znalezione.

B: Czy są sytuacje, w których kontakt z naturą nie pomaga albo okazuje się niewystarczający?

P1: Obecna sytuacja. Picie męża i brak nadziei, że coś się zmieni. To trwa dwadzieścia parę lat. I ja do tej pory żyłam nadzieją, że on przestanie pić, chociaż w jeden weekend w miesiącu zabierze dzieci na wycieczkę, spędzi z nami czas na trzeźwo... i tak czekam dwadzieścia parę lat.

CZĘŚĆ III. NATURA w RELACJACH

B: Jak wygląda kontakt z naturą, kiedy jest Pani z bliskimi?

P1: Częściej przebywamy na zewnątrz, dzieci same ciągną w góry. Już ich nie trzeba zachęcać i to jest duży plus. Jest jeszcze jedno ciekawe zjawisko... jak ja się poddałam ze swoim zielonym zakątkiem, moja córka mi na to nie pozwala. Pokazuje mi, co nowego w znajomym centrum ogrodniczym i co ona chce mieć w swoim małym skrawku zieleni. To miłe. Syn mi bardzo dużo pomagał w moim mini ogródeczku. A później cieszyliśmy się z każdej zerwanej rzodkiewki czy jajeczniczy ze szczypiorkiem z własnego ogródka.

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą, kiedy jest Pani sama?

P1: Czuję, że gdyby była taka możliwość, to chciałabym zasnąć na hamaku pod drzewem i przespać spokojnie całą noc, a rano obudzić się, wyjść do ogrodu z herbatą i nie być za nic odpowiedzialną, nie odbierać tysiąca telefonów, maili, bram...

B: Jak opisuje Pani swoje samopoczucie w kontakcie z naturą, gdy przebywa Pani z bliskimi, a jak wtedy, gdy jest Pani sama?

P1: Natura zawsze mi pomagała. Motywowała mnie, żeby wyjść z domu, nawet jak byłam bardzo słaba po chorobie. Nawet wtedy, gdy się połamalam, coś mnie ciągnęło na zewnątrz. Oprócz kota, który miauczał wniebogłosy nie wiadomo o co i nie chciał do domu... Uspokajał się i siadał mi na kolanach, jak wychodziłam na taras. I mój dzielny towarzysz kot mi pomaga, który zawsze wie, kiedy jestem w rozsypce. Tak, gadam z ptakami i kotami.

CZĘŚĆ IV. ZNACZENIE i ZMIANA

B: Jaką rolę, jeśli w ogóle, odgrywa dla Pani kontakt z naturą w trudnych momentach?

P1: Jest spokojniej i z uśmiechem oraz nadzieją, że może tym razem coś się zmieni...



B: Czy wiąże Pani jakieś zmiany w swoim życiu z kontaktem z naturą? Jeśli tak, jakiego rodzaju są to zmiany?

P1: *w tej ciszy i bezpieczeństwie słyszę to, czego nie mogę i nie chcę usłyszeć w domu. Że nikogo nie da się uratować na siłę i teraz tak myślę, że tam się uśmiecham.*

B: Czy kontakt z naturą wiąże się dla Pani z czymś szczególnie ważnym? Jeśli tak, z czym?

P1: *Mój syn, jak był młodszy, żył i spał w ogrodzie. Uwielbiał to miejsce, bo tam miał kontakt ze zwierzętami, a te go ubóstwiały. Mógł biegać na bosaka, huśtać się na drzewie, budować i konstruować różne rzeczy, on tam był szczęśliwy i ja też. Miałam tam swoje ulubione miejsce i czas, by w ciszy siąść pod brzošką i wypić spokojnie ciepłą herbatę. Czasem spotykałyśmy się w większym gronie z innymi mamami w ogrodzie, żeby sobie posiedzieć przy ognisku, w tej błogiej ciszy. Tam wszystko pachniało inaczej, mocniej.*

B: Jakie znaczenie ma dla Pani obserwowanie efektów kontaktu z naturą albo własnych działań, na przykład związanych z pielęgnacją roślin lub pracą w ogrodzie?

P1: *Mam poczucie, że w końcu jest coś, co mi się udaje. Czuję dumę i satysfakcję.*

CZĘŚĆ V. ZAKOŃCZENIE

B: Czy jest coś związanego z Pani doświadczeniem kontaktu z naturą, o czym nie rozmawialiśmy wcześniej, a co uznaje Pani za ważne?

P1: *Chyba nie. Nie wiem, jak odpowiedzieć na to pytanie dobrze... chyba to, że już nie reaguję tak bardzo emocjonalnie, jak kiedyś, nie przeżywam, nie walczę, odpuszczam. Siedzę i obserwuję coraz częściej biernie. Kiedyś w stresie działałam, potrzebowałam ruchu, sadzenia, kopania, siania, kupowania... teraz po prostu czekam i oddycham spokojnie, słuchając i słysząc więcej, niż bym chciała.*

B: Czy chciałaby Pani dodać coś od siebie na zakończenie rozmowy?

P1: *Tak. Chciałabym, żeby tamto wróciło. Żebyśmy znów razem tworzyli coś fajnego i dobrego w ogrodzie.*

B: Czy po zakończeniu rozmowy potrzebowałaby Pani chwili odpoczynku albo napić się wody lub herbaty?

P1: *Meliski tak na spokojnie się napiję, jeśli to nie kłopot, dziękuję.*

Dziękuję za poświęcony czas oraz podzielenie się swoimi doświadczeniami.



Załącznik nr 3. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 2

Metryczka wywiadu

Data: 05.2026

Miejsce realizacji wywiadu: *gabinet*

Kod uczestniczki: *P2*

Osoba prowadząca wywiad: *badacz*

B: Na początku chciałabym zadać kilka pytań wprowadzających, które pomogą spokojnie rozpocząć rozmowę. Jak się dzisiaj Pani czuje?

P2: *Raz lepiej, raz gorzej.*

B: Czy jest coś, czego Pani potrzebuje na chwilę obecną?

P2: *Ciszę i spokój.*

B: w jakiej przestrzeni czułaby się Pani bardziej komfortowo podczas rozmowy: w gabinecie czy w ogrodzie?

P2: *w ogrodzie.*

CZĘŚĆ I. RELACJA Z NATURĄ

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w codziennym życiu?

P2: *Praca w ogrodzie.*

B: Jak opisuje Pani swoje odczucia związane z kontaktem z naturą?

P2: *Jestem wyluzowana i nie myślę o problemach.*

B: Jakie miejsca związane z naturą są dla Pani szczególnie ważne?

P2: *Las i góry.*

B: Czy jest jakieś doświadczenie związane z kontaktem z naturą, które szczególnie zapadło Pani w pamięć?

P2: *Wycieczka na Preikestolen w Norwegii (góry).*

CZĘŚĆ II. NATURA A STRES

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w sytuacjach stresowych?

P2: *Siadam w ogrodzie i się relaksuję.*

B: Czy zauważa Pani, że w sytuacjach stresowych kontakt z naturą coś zmienia? Jeśli tak, to co?

P2: *Zmienia tok myślenia.*

B: Czy zauważa Pani wówczas jakieś zmiany w ciele, na przykład w napięciu, oddechu albo śnie?

P2: *Czuję się odprężona, wyluzowana i lepiej śpię.*



B: Czy w trudnych momentach pojawia się u Pani humor albo dystans? Jeśli tak, jaką rolę to odgrywa?

P2: *Dużo, choć teraz o to mi trudno.*

B: Czy są sytuacje, w których kontakt z naturą nie pomaga albo okazuje się niewystarczający?

P2: *Tak, kiedy widzę w ogrodzie rzeczy wspólnie zrobione z partnerem i to, czego nie zdążyliśmy wspólnie zrobić.*

CZĘŚĆ III. NATURA w RELACJACH

B: Jak wygląda kontakt z naturą, kiedy jest Pani z bliskimi?

P2: *Kawa i rozmowa w ogrodzie.*

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą, kiedy jest Pani sama?

P2: *Spacer po lesie.*

B: Jak opisuje Pani swoje samopoczucie w kontakcie z naturą, gdy przebywa Pani z bliskimi, a jak wtedy, gdy jest Pani sama?

P2: *i z bliskimi, i sama w kontakcie z naturą czuję się dobrze.*

CZĘŚĆ IV. ZNACZENIE i ZMIANA

B: Jaką rolę, jeśli w ogóle, odgrywa dla Pani kontakt z naturą w trudnych momentach?

P2: *Bardzo dużo. Pozwala mi choć na chwilę przestać rozpamiętywać odejście partnera. Chcę dokończyć sama to, co zaczęliśmy. Dla niego.*

B: Czy wiąże Pani jakieś zmiany w swoim życiu z kontaktem z naturą? Jeśli tak, jakiego rodzaju są to zmiany?

P2: *Jest dobrze tak jak teraz, chcę powoli dokończyć urządzanie ogrodu. Myślę o sprzedaży działki. Za dużo rzeczy tam przypomina mi o partnerze.*

B: Czy kontakt z naturą wiąże się dla Pani z czymś szczególnie ważnym? Jeśli tak, z czym?

P2: *Kontakt z naturą jest dla mnie bardzo ważny, pomaga mi oczyścić umysł i przejść trudny etap żałoby.*

B: Jakie znaczenie ma dla Pani obserwowanie efektów kontaktu z naturą albo własnych działań, na przykład związanych z pielęgnacją roślin lub pracą w ogrodzie?

P2: *Bardzo duże. Przestaje mnie wtedy boleć dusza, bo skupiam uwagę na tym, co żyje, a nie na tym, co już nigdy nie wróci.*

CZĘŚĆ V. ZAKOŃCZENIE

B: Czy jest coś związanego z Pani doświadczeniem kontaktu z naturą, o czym nie rozmawialiśmy wcześniej, a co uznaje Pani za ważne?



P2: *Nie.*

B: Czy chciałaby Pani dodać coś od siebie na zakończenie rozmowy?

P2: *Nie wyobrażam sobie nie mieć kontaktu z naturą.*

B: Czy po zakończeniu rozmowy potrzebowałaby Pani chwili odpoczynku albo napić się wody lub herbaty?

P2: *Nie, dziękuję. Powoli będę wracała do domu.*

Dziękuję za poświęcony czas oraz podzielenie się swoimi doświadczeniami.



Załącznik nr 4. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 3

Metryczka wywiadu

Data: 05.2026

Miejsce realizacji wywiadu: *ogród*

Kod uczestniczki: *P3*

Osoba prowadząca wywiad: *badacz*

B: Jak się dzisiaj Pani czuje?

P3: *Dość dobrze...*

B: Czy jest coś, czego Pani potrzebuje na chwilę obecną?

P3: *Tak, odpoczynku w ciszy, w zgodzie ze sobą i naturą.*

B: w jakiej przestrzeni czułaby się Pani bardziej komfortowo podczas rozmowy ,
gabinecie czy w ogrodzie?

P3: *Zdecydowanie w przestrzeni ogrodu.*

CZĘŚĆ I. RELACJA Z NATURĄ

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w codziennym życiu?

P3: *Mieszkam nieopodal lasu. Bardzo często spędzam czas na tarasie, słuchając śpiewu ptaków i szumu drzew. Wraz z rodziną lubimy jeść posiłki w takich okolicznościach natury.*

B: Jak opisuje Pani swoje odczucia związane z kontaktem z naturą?

P3: *Natura działa na mnie bardzo kojąco. Uspokaja myśli i pozwala zrzucić z siebie mnóstwo stresu.*

B: Jakie miejsca związane z naturą są dla Pani szczególnie ważne?

P3: *Las. To miejsce, w którym wraz z mężem i dziećmi czujemy się najlepiej. Często wybieramy się tam na spacer lub przejażdżki rowerowe. Jest to dla mnie bardzo ważne, gdyż całą rodziną możemy pozostać blisko natury, a to przynosi nam wiele korzyści. Dzieci wyciszają układ nerwowy, są mniej przebudżcowane i spokojniejsze.*

B: Czy jest jakieś doświadczenie związane z kontaktem z naturą, które szczególnie zapadło Pani w pamięć?

P3: *Chyba nie.*

CZĘŚĆ II. NATURA A STRES

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w sytuacjach stresowych?

P3: *Często wychodzę do ogrodu, by zasadzić nowe rośliny, zadbać o te, które już są, lub planuję, gdzie zrobić nowe rabaty.*



B: Czy zauważa Pani, że w sytuacjach stresowych kontakt z naturą coś zmienia?
Jeśli tak, to co?

P3: *Gdy dłonie mają kontakt z ziemią, z ciała schodzi napięcie. Pojawia się radość, gdy widzi się owoce swojej pracy, a po jakimś czasie człowieka opuszcza stres i rodzą się przyjemne myśli.*

B: Czy zauważa Pani wówczas jakieś zmiany w ciele, na przykład w napięciu, oddechu albo śnie?

P3: *Zdecydowanie. Mięśnie mocno się rozluźniają, a oddech uspokaja.*

B: Czy w trudnych momentach, kiedy jest Pani np. w ogrodzie, lesie, górach, parku, pojawia się u Pani humor albo dystans? Jeśli tak, jaką rolę to odgrywa?

P3: *Tak, często na sytuacje stresowe reaguję humorem. Pomaga mi to zmniejszyć w głowie skalę problemu.*

B: Czy są sytuacje, w których kontakt z naturą nie pomaga albo okazuje się niewystarczający?

P3: *Jasne. Jak muszę napieprzać pod jakąś górę, spocona jak koń co na Morskie Oko ciągnie 40 turystów. Żartuję. Zawsze obcowanie z naturą pomaga uspokoić myśli i wziąć głęboki oddech.*

CZĘŚĆ III. NATURA w RELACJACH

B: Jak wygląda kontakt z naturą, kiedy jest Pani z bliskimi?

P3: *Chwile są spokojne, pozbawione nadmiernego napięcia, stresu i pośpiechu.*

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą, kiedy jest Pani sama?

P3: *Spędzam czas w ogrodzie, słuchając śpiewu ptaków, które niosą się z lasu. Obserwuję owoce swojej pracy, kiedy do życia biorą się rośliny, które sama zasadziłam.*

B: Jak opisuje Pani swoje samopoczucie w kontakcie z naturą, gdy przebywa Pani z bliskimi, a jak wtedy, gdy jest Pani sama?

P3: *Kiedy jestem sama, na pewno mam więcej spokoju, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. To przekłada się na jakość odpoczynku. Kiedy jestem z rodziną, proces ten trwa dłużej, ale pojawiają się też inne emocje, takie jak radość. To, że słyszę własne myśli i ta cisza, pomaga mi, żeby nie zwariować.*



CZĘŚĆ IV. ZNACZENIE i ZMIANA

B: Jaką rolę, jeśli w ogóle, odgrywa dla Pani kontakt z naturą w trudnych momentach?

P3: *Pomaga mojej psychice odetchnąć. Zatrzymuje gonitwę myśli i stabilizuje moje samopoczucie. Gdy dłonie mają kontakt z ziemią, z ciała schodzi napięcie. Pojawia się radość, gdy widzi się owoce swojej pracy, a po jakimś czasie człowieka opuszcza stres i rodzą się przyjemne myśli.*

B: Czy wiąże Pani jakieś zmiany w swoim życiu z kontaktem z naturą? Jeśli tak, jakiego rodzaju są to zmiany?

P3: *Poprawiły się moje relacje zarówno z mężem, jak i z dziećmi. Mam o wiele mniej wybuchów złości i czuję się spokojniejsza.*

B: Czy kontakt z naturą wiąże się dla Pani z czymś szczególnie ważnym? Jeśli tak, z czym?

P3: *Tak, od niedawna mogę spędzać czas na łonie natury z ludźmi, przy których jestem sobą. Mam możliwość decydować, co i gdzie zobaczyć, którą górę zdobyć i kiedy obejrzeć zachód słońca. To niesamowicie uwalnia człowieka i pozwala złapać balans.*

B: Jakie znaczenie ma dla Pani obserwowanie efektów kontaktu z naturą albo własnych działań, na przykład związanych z pielęgnacją roślin lub pracą w ogrodzie?

P3: *Ogromne, pojawia się wiele cudownych myśli i odczuć. Człowiek od razu staje się szczęśliwszy.*

CZĘŚĆ V. ZAKOŃCZENIE

B: Czy jest coś związanego z Pani doświadczeniem kontaktu z naturą, o czym nie rozmawialiśmy wcześniej, a co uznaje Pani za ważne?

P3: *Tak, stąpając po piasku gołymi stopami, znalazłam młotek zgubiony w 1880 r. ☺
To było u siostry podczas urodzin w ogrodzie. Tańczyliśmy w piaskownicy. Było 30 osób, najbliższa rodzina i tylko ja znalazłam młotek ☺*

B: Czy chciałaby Pani dodać coś od siebie na zakończenie rozmowy?

P3: *Nie, nie. Chyba wszystko powiedziałam.*

B: Czy po zakończeniu rozmowy potrzebowałaby Pani chwili odpoczynku albo napić się wody lub herbaty?

P3: *Zdecydowanie nawet dzień odpoczynku i herbatę, ale zaparzoną zgodnie z rytuałem i broń Boże nie wrzucać cytryny, zanim wyciągnie się worek...*

Dziękuję za poświęcony czas oraz podzielenie się swoimi doświadczeniami.



Załącznik nr 5. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 4

Metryczka wywiadu

Data: 05.2026

Miejsce realizacji wywiadu: *gabinet*

Kod uczestniczki: *P4*

Osoba prowadząca wywiad: *badacz*

B: Jak się dzisiaj Pani czuje?

P4: *Świetnie się czuję, bo się spotykam z przyjaciółką, mamy wiele do przegadania.*

B: Czy jest coś, czego Pani potrzebuje na chwilę obecną?

P4: *Naprawdę mam wszystko, co potrzeba, to powoduje, że nie myślę, co będzie dalej.*

B: w jakiej przestrzeni czułaby się Pani bardziej komfortowo podczas rozmowy: w gabinecie czy w ogrodzie?

P4: *Oczywiście w ogrodzie, ale pogoda jest, jaka jest, chociaż deszcz też jest potrzebny.*

CZĘŚĆ I. RELACJA Z NATURĄ

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w codziennym życiu?

P4: *Tak zaczynam dzień: rzucam okiem za okno, emocje fajnie pracują, po śniadaniu badam temperaturę sobą, to znaczy wychodzę na taras w piżamie i wdech, i zapach. Jak rzepak zakwitł, robię to celowo, podbijam sobie tym nastrój: wyjście, wdychanie, spacer po ogrodzie, czasem rower.*

B: Jak opisuje Pani swoje odczucia związane z kontaktem z naturą?

P4: *Euforycznie, może nawet nazbyt, ale taką mam konstrukcję, eh, ah, dokładnie tak.*

B: Jakie miejsca związane z naturą są dla Pani szczególnie ważne?

P4: *Ogród, pobliskie stawy. Ostatni pożar stawów... bolało mnie serce, te ptaki nie wiedziały, co robić, strasznie to przeżyłam. Teraz jeszcze mam ścisk. To już drugi pożar nad stawami, a władze milczą.*

B: Czy jest jakieś doświadczenie związane z kontaktem z naturą, które szczególnie zapadło Pani w pamięć?

P4: *Oprócz tego pożaru jako mocno negatywne doświadczenie... Pozytywnie zapadły mi w pamięć wycieczki na rowerze i ta gra światła w lesie. Uwielbiam też leżeć na wodzie na wznak. Woda mnie unosi i to jest superrelaks. Taki powrót do dzieciństwa. Zastanawiam się, czy to nie jest taki powrót do brzucha mamy i bezpiecznego czasu. Utrzymywanie się na powierzchni, nie tonięcie.*



CZEŚĆ II. NATURA A STRES

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w sytuacjach stresowych?

P4: *Od paru lat wsiadam na rower i mykam daleko od domu, na otwartą przestrzeń, z dala od domu i ludzi naokoło, zdecydowanie w tym kierunku.*

B: Czy zauważa Pani, że w sytuacjach stresowych kontakt z naturą coś zmienia? Jeśli tak, to co?

P4: *Wszystko. U mnie i we mnie zmienia wszystko: samopoczucie, zdrowie i podejście do życia.*

B: Czy zauważa Pani wówczas jakieś zmiany w ciele, na przykład w napięciu, oddechu albo śnie?

P4: *Zmienia się cały psychosomatyczny obraz: ciśnienie, źrenice, oddech i już ja się zmieniam, sen cudny, napięcie spada, radość wraca. Nawet psy, jak mnie denerwują, przebaczam. i duże oczy teściowej, i jej oburzenie na widok obrazu psa na ścianie obok obrazu teścia, że na równi obok siebie wiszą, też jej przebaczam. Powiedziałam teściowej, że na tych portretach są ważne dla mnie istoty. Teść jest na równi z psem, bo też był istotny w moim życiu, jak i mój pies 😊*

B: Czy w trudnych momentach, kiedy jest Pani np. w ogrodzie, lesie, górach, parku, pojawia się u Pani humor albo dystans? Jeśli tak, jaką rolę to odgrywa?

P4: *Oczywiście, oddalam się od wszystkich problemów i spraw. No i nabieram dystansu do dużych oczu teściowej.*

B: Czy są sytuacje, w których kontakt z naturą nie pomaga albo okazuje się niewystarczający?

P4: *Są takie sytuacje, jak głęboko tonę, kiedy moja rodzina wejdzie do mojego domu. To potrzebuję czasu, żeby się przebić przez męty, odbić od dna i wtedy trzeba czasu, dużo czasu, żeby znów zobaczyć przez okno ogród.*

CZEŚĆ III. NATURA w RELACJACH

B: Jak wygląda kontakt z naturą, kiedy jest Pani z bliskimi?

P4: *Tu jest ciekawie, zdecydowanie jest inny. Z bliskimi memu sercu kontakt z naturą schodzi na plan dalszy, skupiam się na relacji z człowiekiem. Jak siedzę z mamą i z tatą, jest spięcie i znika kontakt z naturą. Z kolegą zatrzymuję się na rowerze i robię zdjęcie. Z rodziną nawet jedzenie mi nie smakuje w ogrodzie, bo mnie stresują. Nie wiem, co jem.*

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą, kiedy jest Pani sama?

P4: *To jestem w Edenie. Nawet patrzę na jedną stokrotkę i czuję radość, piję wodę z miętą i czuję naturę, i estetyczne dodatki widzę.*



B: Jak opisuje Pani swoje samopoczucie w kontakcie z naturą, gdy przebywa Pani z bliskimi, a jak wtedy, gdy jest Pani sama?

P4: *Bliscy, jeśli chodzi o rodziców, to siermiężnie. Z mężem się nie relaksuję. Średnio dobre jest moje samopoczucie, moja uwaga koncentruje się na jego obserwacji. Nie potrafię się tak dobrze zrelaksować, jak wtedy, kiedy jestem sama. Ale to też zależy od ludzi, bo kiedy jestem z przyjaciółką, to czerpię wszystko, co najlepsze. Czuję, widzę i słyszę ptaki. Wszystkie zmysły pracują tak, jak trzeba.*

CZĘŚĆ IV. ZNACZENIE i ZMIANA

B: Jaką rolę, jeśli w ogóle, odgrywa dla Pani kontakt z naturą w trudnych momentach?

P4: *Czy znam inny sposób na relaks niż natura? Nie. Podstawową rolę odgrywa natura, nie idę do baru się zrelaksować. Podstawową, zasadniczą rolę odgrywa przestrzeń ogrodu. Tak się stało, że natura jest ważna w moim życiu, że jest ona na pierwszym miejscu jako regulacja. Łapię oddech, zapominam o trudnych momentach.*

B: Czy wiąże Pani jakieś zmiany w swoim życiu z kontaktem z naturą? Jeśli tak, jakiego rodzaju są to zmiany?

P4: *Jestem z blokowiska. Mieszkalam bardzo długo z rodzicami. Jak zamieszkałam na wsi z mężem, poczułam, że ściągnęłam niewygodne buty i pokochałam spacer boso po trawie. Ile razy mnie te buty obdarły. Dosłownie i w przenośni. Gdybym mogła, to przeniosłabym swój dom jeszcze dalej, w miejsce mniej zaludnione, do dzikiej przyrody, w dzicz, z dala od tłumu.*

B: Czy kontakt z naturą wiąże się dla Pani z czymś szczególnie ważnym? Jeśli tak, z czym?

P4: *Jak na to odpowiedzieć? Nooo... wzrost samooceny, bo jeśli mi się uda uprawa z nasionek, to się cieszę jak dziecko malutkie, a nawet więcej. Modlę się o moje urodzaje, ale i o deszcz we właściwym czasie. Niektórzy ludzie lubią deszcz, a inni po prostu są tylko mokrzy. Taki cytat gdzieś słyszałam. Ja uwielbiam i czuję deszcz. Ja nie moknę. Ludzie w górach, którzy czują panikę, bo kropi, trochę mnie wkurzają. Ta ich panika, że ich trochę zmoczy. Pielęgnacja roślin i fajne zmęczenie cudownie na mnie działa. Bardzo lubię się zajechać w ogrodzie, szczególnie gołymi rękami siać i sadzić. Przez gumę rękawiczek nie daję rady. To część mojego życia, nie wszystkich to interesuje.*

B: Jakie znaczenie ma dla Pani obserwowanie efektów kontaktu z naturą albo własnych działań, na przykład związanych z pielęgnacją roślin lub pracą w ogrodzie?

P4: *Zwierzęta i General, mój kogut. Zyskałam szacunek dla tego gatunku i funkcjonowania stada kur. Hierarchia i rola koguta jako opiekuna, jego bronienie kwoki*



w stadzie. On zauważa słabszą kurę i jej broni przed innymi kogutami. Jak odchodził, widziałam, że jednak w tej naturze one czują i wiedzą, co mają robić. Jego wdzięczność, że go dokarmiam z ręki, jak był słaby, i to, że miałam nadzieję, że się wykaraska, bo ożył. Ale i obserwacja, jak się odsuwa od swojej roli i ustępuje miejsca. To było dla mnie duże odkrycie. Walentyna (kura), jak zdychała, potrafiłam iść do kurnika, żeby dać jej wody. Ona gadała do mnie. Poznawała mnie. One czują i nawet jak mnie mąż nie rozumiał, to słuchał, uśmiechał się i chyba zmienił zdanie, że kura ma jeden zwój więcej od kobity. Jak zobaczył, jak Józefina, kotka moja walczy o życie, zmienił zdanie o podejściu do zwierząt. Owce tak mają, że wiedzą, że idą na rzeź i zachowują spokój. Ono ma pokorę, nie ma paniki. Bardzo ciekawe to jest jako symbol.

CZĘŚĆ V. ZAKOŃCZENIE

B: Czy jest coś związanego z Pani doświadczeniem kontaktu z naturą, o czym nie rozmawiałyśmy wcześniej, a co uznaje Pani za ważne?

P4: *To, że szukam samotni w naturze. w Rychwałdzie na przykład budują samotnie, takie domki do medytacji w naturze. Zainteresowanie jest ogromne, szczególnie przez ludzi z miast. Już nie wczasy na Majorce, ale Rychwałd, kontemplacja i medytacja. i istota kontaktu ze zwierzętami. One chcą kontaktu ze mną. Zwierzęta idą za tobą, cieszą się, Józefina budzi się i idzie do mnie. Wita się, to najlepsze czasem towarzystwo do trudnych rozmów. Bez oceniania. Z akceptacją. Zaczęłam gadać do kwiatków ostatnio, żeby lepiej rosły.*

B: Czy chciałaby Pani dodać coś od siebie na zakończenie rozmowy?

P4: *Ale się zafilozofowałam, ale to też komunikat o sobie. Nie zamierzam się tego wstydić. i podziękuję przyjaciółce, że powiedziała mi o pszczołach. Dokarmiliśmy je na wiosnę. Wcześniej nie wiedziałam, dlaczego one takie powolne i siedzą na tarasie, zamiast latać. A one głodne były. Mam i niemiłe doświadczenia: ukąszenie meszki i antybiotyki. Pojawił się respekt, że natura ma również trucicieli i wrogów. i teraz mam większy szacunek. To jest dla mnie ważne, chociaż często gęsto o tym zapominam, mimo że mam to w głowie. Durny mały owad może dokonać wielkich szkód i tu też trzeba mieć respekt.*

B: Czy po zakończeniu rozmowy potrzebowałaby Pani chwili odpoczynku albo napić się wody lub herbaty?

P4: *Wody z miętą chętnie się napiję, dziękuję ☺*

Dziękuję za poświęcony czas oraz podzielenie się swoimi doświadczeniami.



Załącznik nr 6. Transkrypcja wywiadu. Przypadek 5

Metryczka wywiadu

Data: 05.2026

Miejsce realizacji wywiadu: ogród

Kod uczestniczki: P5

Osoba prowadząca wywiad: badacz

B: Jak się dzisiaj Pani czuje?

P5: Czuję się dobrze, bardzo dziękuję.

B: Czy jest coś, czego Pani potrzebuje na chwilę obecną?

P5: Potrzebuję więcej godzin w dobie, bo ciągle mi ich brakuje :)

B: w jakiej przestrzeni czułaby się Pani bardziej komfortowo podczas rozmowy: w gabinecie czy w ogrodzie?

P5: Zdecydowanie w przestrzeni ogrodu. Gabinet kojarzy mi się z surowością.

CZĘŚĆ I. RELACJA Z NATURĄ

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w codziennym życiu?

P5: Na co dzień zajmuję się uprawą własnego ogrodu, w sezonie spędzam w nim większość czasu. Jesienią można znaleźć mnie w lesie pośród drzew z koszykiem grzybów w ręce, a zimą spaceruję po ośnieżonych polach, wypatrując dzikich zwierząt.

B: Jak opisuje Pani swoje odczucia związane z kontaktem z naturą?

P5: Natura mnie uspokaja, daje mi poczucie przestrzeni, w każdym miesiącu mogę zachwycić się czymś zupełnie innym. w kwietniu będą to powolnie budzące się do życia pąki drzew, żółta forsycja, niebieskie szafirki, kolorowe tulipany, a na przykład we wrześniu będą barwne liście spadające z drzew. Natura to nieodłączna część mojego życia.

B: Jakie miejsca związane z naturą są dla Pani szczególnie ważne?

P5: Uwielbiam oglądać ogrody botaniczne, skanseny, w których można znaleźć stare odmiany roślin, ogrody moich bliskich i bardzo lubię góry. Staram się także wyjeżdżać choć raz w roku nad morze, aby móc zachwycić się jego bezkresem, błękitem wody i wdychać świeżość bryzy morskiej.

B: Czy jest jakieś doświadczenie związane z kontaktem z naturą, które szczególnie zapadło Pani w pamięć?

P5: Tak. Szczególnie w pamięci został mi moment, kiedy po powrocie zza granicy czułam obezwładniającą pustkę. Perspektywa, która się przede mną malowała, nie była nasycona kolorowymi barwami. Prawdopodobnie byłam na skraju poważnego załamania nerwowego i pewnego wieczoru, kładąc się spać, miałam w głowie tylko jedną myśl:



„Jeśli przeżyję do rana, jeśli przeżyję tę noc, to wszystko się zmieni. Wszystko się ułoży”.
Nie wiem, kiedy zasnęłam, ale wraz ze wschodem słońca obudził mnie śpiew ptaków. Czysty i radosny. Taki, którego nigdy wcześniej nie słyszałam, a może nie chciałam słyszeć. Ogarnęło mnie uczucie błogiego, wewnętrznego spokoju i do dziś sądzę, że to był jeden z najpiękniejszych dni w moim życiu. Miałam wrażenie, że drożdź śpiewak wykonuje swoją najpiękniejszą arię, skomponowaną specjalnie dla mnie. Od tamtego dnia nazywam go „Witkiem”, ponieważ słyszałam wyraźnie w jego ćwierkaniu nawoływanie, które brzmiało jak „Wiciu, Wiciu, Wiciuuu”. i tak już pozostało.

CZĘŚĆ II. NATURA A STRES

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą w sytuacjach stresowych?

P5: *Kiedy się stresuję, idę popracować do ogródka, aby dotlenić głowę i przerwać natłok negatywnych myśli. Skupienie na wykonywanej czynności powoduje, że zmieniam kierunek męczących mnie zagadnień i wracam do domu z (mniej lub bardziej) gotowym rozwiązaniem swoich problemów.*

B: Czy zauważa Pani, że w sytuacjach stresowych kontakt z naturą coś zmienia? Jeśli tak, to co?

P5: *Tak, oczywiście. Przede wszystkim się wyciszam. Paradoksalnie także praca w ogrodzie sprawia, że chce mi się więcej, niż kiedy siedzę w domu pod kocem. Mam zdecydowanie więcej energii i jestem bardziej stabilna emocjonalnie.*

B: Czy zauważa Pani wówczas jakieś zmiany w ciele, na przykład w napięciu, oddechu albo śnie?

P5: *Tak, jak najbardziej. Moje ciało jest mniej spięte, zrelaksowane. Organizm odpoczywa od nadmiaru bodźców, które atakują mnie z każdej strony w ciągu dnia. w ogrodzie używam wszystkich swoich zmysłów, więc kwitnie moja dusza artysty i wewnętrznego dziecka, które uwielbia poznawać świat właśnie za pomocą zmysłów.*

B: Czy są sytuacje, w których kontakt z naturą nie pomaga albo okazuje się niewystarczający?

P5: *Tak. Są takie sytuacje, np. wtedy, kiedy wychodzę na taras, żeby spokojnie napić się kawy, ale wokół widzę, ile jeszcze pracy przede mną. Gdzieś z donicy wystaje chwast, trawa jest nieskoszona, rośliny wymagają cięcia, mszyce obsiadły różyczki, brzoskwinia zaczyna chorować na kędzierzawość, ślimaki zjadły połowę upraw, a mrówki równym truchtem wynoszą każde posiane ziarenko. Wtedy odechciewa mi się pracy. Szybko sobie jednak przypominam, że mimo wszystko daje mi to satysfakcję i radość, którą trudno opisać. I tu pojawia się humor i dystans w wypędzaniu nieproszonych gości. Obserwowanie*



szkodników, tych mrówek na przykład, jak uciekają z moimi zdobycznymi „białymi krukami” nasion, potrafi bawić do łez. Jakby skarb kradły...

CZEŚĆ III. NATURA w RELACJACH

B: Jak wygląda kontakt z naturą, kiedy jest Pani z bliskimi?

P5: Kiedy jestem z bliskimi wśród natury, zwłaszcza z córką, uczę jej tego, co sama potrafię. Bardzo często pomaga mi siać, sadzić, podlewać rośliny, uwielbia zbierać grzyby, choć ma dopiero 3,5 roku, potrafi już prawidłowo opisywać rośliny i często wie, co można z nich zrobić (np. ususzyć lub zaparzyć herbatę). Staram się ją wychowywać tak, jak Norwegowie wychowują swoje potomstwo, bo to dla mnie przykład godny naśladowania. Dzieci od małości mają kontakt z przyrodą, w przedszkolach nawet gdy jest mróz na zewnątrz, wychodzą, aby hartować organizm. Dzięki temu bardzo rzadko korzystają z antybiotyków, ponieważ ich układ biologiczny zdecydowanie lepiej się regeneruje, co jest już naukowo udowodnione. Sama mam doskonały przykład w domu, ponieważ nawet jeśli córka przynosi jakieś choroby z przedszkola, to zazwyczaj kończy się na katarze. Ale faktycznie, od urodzenia wychodziliśmy z nią na dwór codziennie, nawet zimą (ku rozpaczy sąsiadów, którzy załamywali ręce, sądząc, że jej szkodzimy). Wspieram ją także domowymi specyfikami przyrządzanymi właśnie z ziół i myślę, że dzięki temu do tej pory ominęły ją poważniejsze infekcje. Korzystam więc z darów natury w każdy możliwy sposób.

B: Jak wygląda Pani kontakt z naturą, kiedy jest Pani sama?

P5: Kiedy jestem sama, zwracam szczególną uwagę na rośliny, których nie znam. Często staram się dowiedzieć, jak działają i w jaki sposób mogłabym ich użyć. Ale jeśli pracuję w ogrodzie, to mogłabym to opisać jako „uziemianie”. w dosłownym tego słowa znaczeniu. Lubię stąpać boso po trawie i ziemi, bo według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej taki kontakt pomaga rozładować napięcia w ciele. i tak też to odczuwam.

B: Jak opisuje Pani swoje samopoczucie w kontakcie z naturą, gdy przebywa Pani z bliskimi, a jak wtedy, gdy jest Pani sama?

P5: To dwa różne zagadnienia. Jeśli jestem z bliskimi, to bardziej stawiam się niejako w roli nauczycielki, jeśli jestem sama, to po prostu się wyciszam.

CZEŚĆ IV. ZNACZENIE i ZMIANA

B: Jaka rolę, jeśli w ogóle, odgrywa dla Pani kontakt z naturą w trudnych momentach?

P5: Kontakt z naturą daje mi chwilę spokoju. Powiedziałabym nawet, że pozwala odzyskać balans, jakąś równowagę psychiczną w niektórych sytuacjach.

B: Czy wiąże Pani jakieś zmiany w swoim życiu z kontaktem z naturą? Jeśli tak, jakiego rodzaju są to zmiany?



P5: *Mogę śmiało powiedzieć, że oczyszczenie organizmu poprzez mieszanki ziołowe, które sama komponowałam, w połączeniu ze spacerami, wdzięcznością, dostrzeganiem piękna przyrody, zachwytem nad małymi rzeczami, ufnością i wiarą w to, co przyniesie przyszłość, spowodowało, że zostałam mamą. Tak, natura miała tutaj olbrzymi wpływ na ten fakt.*

B: Jakie znaczenie ma dla Pani obserwowanie efektów kontaktu z naturą albo własnych działań, na przykład związanych z pielęgnacją roślin lub pracą w ogrodzie?

P5: *Bardzo duże. Czuję zachwyt! Jestem zauroczona, że z małego ziarenka wyrosło coś, co mogę zjeść, co jest zdrowe. i wiem, że sama o to zadbałam, wysiłki nie poszły na marne. Bardzo, bardzo dużo pomogło mi to także przy obecnym przedsięwzięciu, które ma niejako odroczoną gratyfikację. Dzięki temu mam świadomość (i tę cierpliwość), że to, co zasiałam w zeszłym roku, wyda plony dopiero teraz i fizycznie, i metaforycznie także. Sądzę, że natura pokazała mi, że wszystko dzieje się w odpowiednim momencie, a włożone wysiłki nie muszą dawać od razu efektu. Często trzeba na niego poczekać. Ale satysfakcja jest wtedy ogromna.*

CZEŚĆ V. ZAKOŃCZENIE

B: Czy jest coś związanego z Pani doświadczeniem kontaktu z naturą, o czym nie rozmawialiśmy wcześniej, a co uznaje Pani za ważne?

P5: *Tak, zapomniałam dodać, że szum wody mnie uspokaja. Uwielbiam wszelakie źródelka, fontanny, mini-wodospady. Mam wtedy wrażenie, że wszystkie moje negatywne myśli odpływają wraz ze spokojnym nurtem.*

B: Czy chciałaby Pani dodać coś od siebie na zakończenie rozmowy?

P5: *Chciałabym podziękować za te pytania, bo przypomniały mi, jak wiele znaczy dla mnie bliskość natury i jak wiele zmieniła w moim życiu.*

B: Czy po zakończeniu rozmowy potrzebowałaby Pani chwili odpoczynku albo napić się wody lub herbaty?

P5: *Dziękuję, ale niekoniecznie. To była bardzo przyjemna rozmowa.*

Dziękuję za poświęcony czas oraz podzielenie się swoimi doświadczeniami.

