

## Abstrakt po polsku

Przedmiotem tych badań była eksploracja znaczenia oraz wpływu jaki doświadczanie własnego samorozwoju ma na człowieka. Obecność w przestrzeni publicznej jak i indywidualnej zagadnień dotyczących „stawania się najlepszą wersją siebie, „bycia sobą”, „drogi najlepszego samorozwoju”, wskazują, na ważność tych kwestii w życiu człowieka. Koncept Sumienia Stawania się Sobą, jest operacjonalizacją intuicji obecnej w humanistycznej i egzystencjalnej psychologii, która to wskazuje, iż człowiek jest świadomym, doświadczającym siebie bytem. W obszarze tego doświadczenia istotne jest rozpoznanie poziomu swojego samorozwoju i adekwatności własnych działań względem pewnego prawdziwego, „ja”. Założeniem tej pracy jest, iż powyższe aspekty uzyskują w perspektywie indywidualnej człowieka, ważność obowiązku etycznego względem samego siebie. Dlatego celem niniejszego badania jest eksploracja i opisanie w jaki sposób Sumienie Stawania się Sobą jest doświadczane przez pojedynczych ludzi, oraz jakie są jego psychologiczne manifestacje. Aby to osiągnąć zastosowano paradygmat badań jakościowych. Zebrano materiał jakościowy od 76 badanych, z których 61 było narodowości polskiej. Jako metodę analizy danych zastosowano Interpretacyjną Analizę Fenomenologiczną

Wynikiem tych analiz było wyłonienie dwuwymiarowej struktury zjawiska Sumienia Stawania się Sobą. *Wymiar behawioralny* odnosi się do rozwojowych i nierozwojowych strategii zachowania w kontekście samorozwoju. Z kolei *wymiar wewnętrzny* ma wyraźne dwa odcienie, pozytywne (*siła motywacyjna*) i negatywne (*wyrzuty*). *Siła motywacyjna* objawia się jako kierująca ku właściwemu - w postrzeganiu osoby -samorozwojowi. *Wyrzuty* z kolei to wewnętrznie doświadczana niespójność między rozwojem realizowanym a tym odczuwanym jako optymalny. Ponadto analiza IPA dała możliwość wglądu w percepcję osób badanych w kontekście kreacji swojego bycia poprzez doświadczanie i proces uzyskiwania

wglądu tj. świadomości samych siebie. Co więcej utworzono również kategorie, obrazujące jak badani doświadczają autentyczności i jej braku.