



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Способность к самосостраданию как ресурс личности и фактор психологического благополучия

Шушкина Л. Н.,
заведующий сектором психологического консультирования, супервизии и кадровой поддержки
Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования

Теории самосострадания



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

- **Концепция американского исследователя и психотерапевта Кристин Нефф**

В противовес самооценке автор предлагает развивать способность к сочувствию, сопереживанию себе.

К. Нефф - автор шкалы «Сочувствие к себе» (Self-Compassion Scale) и психотерапевтических методик

- **Концепция британского клинического психолога и учёного Пола Гилберта**

Автор рассматривает сочувствие к себе и к другим как эволюционное достижение.

П. Гилберт - основатель терапии, фокусированной на сострадании (Compassion focused therapy), автор шкалы «Страх сострадания» (Fears of Compassion Scale)

Концепция
самосострадания исходит
из буддийских практик
милосердия и сострадания

Жизнь человека рассматривается как
процесс страдания

Человек — тот, кто достоин
сострадания

Составляющие самосострадания



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Доброта к себе (self-kindness)

Вести себя с собой как с близким другом, который нуждается помощи: активно поддерживать, не критикуя

Общность с человечеством (common humanity)

Признание общности человеческих переживаний, общности человеческого положения

Осознанность (mindfulness)

Ясное понимание и безоценочное принятие того, что происходит здесь и сейчас

Самосострадание

- Способность по-доброму, без осуждения относиться к себе в трудных ситуациях, понимая, что это часть общечеловеческого опыта, внимательно исследуя свои переживания
- Эмоциональная поддержка себя в моменты болезненных переживаний

Опросник К. Нефф «Сочувствие к себе»



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Опросник включает

- **6 субшкал**

«Доброта к себе» (доброе отношение к себе в ситуации неудачи)

«Самокритика» (осуждение собственных недостатков, ошибок)

«Общность с человечеством» (представление об общности человеческого опыта)

«Самоизоляция» (ощущение одиночества, отличия от других)

«Внимательность» (интерес и внимание к переживаниям)

«Чрезмерная идентификация» (погружённость в переживания)

- **26 пунктов**, которые озаглавлены «Как я отношусь к себе в трудные времена» и оцениваются по шкале Ликерта от 1 (почти никогда) до 5 (почти всегда)

Российская адаптация опросника

- Год апробации: 2020
- Авторы: Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Мысина Г. А., Дровосеков С. Е.
- Выборка: 490 студентов в возрасте от 17 до 28 лет (Москва, Чебоксары, Киров)
- Вывод: опросник может применяться в клинических и исследовательских целях на русскоязычной молодёжной выборке

Преимущество самосострадания



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Сострадающие себе люди

- Оценивают себя как оптимистично настроенных, мудрых, инициативных, любознательных, приятных и добросовестных людей (Neff et al., 2007)
- Намного реже сталкиваются с прокрастинацией (Sirois, 2014; Williams et al., 2008)
- Склонны к положительной когнитивной переоценке происходящего и в меньшей степени – к копингу избегания (Allen, Leary, 2010)
- Чаще приходят к компромиссу в разногласиях с родителями и партнёрами (Yarnell, Neff, 2013)
- Чувствует себя более счастливыми, удовлетворены своей жизнью, ценят то, что имеют, и чувствуют благодарность за это (Zessinet al., 2015)

Доброе отношение к себе снижает риск возникновения депрессии (Gilbert et al., 2006)

Сострадательная позиция по отношению к себе имеет обратную связь с депрессивными симптомами, тревогой, дистрессом, суицидальными мыслями, самоповреждающим поведением (Neff, 2023)

Сострадание к себе имеет прямую связь с разными индикаторами психологического благополучия, а именно, собственно благополучием и аутентичной жизнью (Янченко А. А., Нартова-Бочавер С. К., 2020)

Для знакомства с концепцией и практиками самосострадания



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

1. Невструева Т. Х. Самосострадание в контексте современных эмпирических исследований и психологических практик // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Том 11. №4
2. Нефф К. Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней опоры и счастья
3. Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н. и др. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. №4
4. Янченко А. А., Нартова-Бочавер С. К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности // Психологические исследования. 2020. Том 13. №71
5. Neff K. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention // Annual Review of Psychology. 2023