

Онофрійчук Євгенія Олександрівна,
студентка 4-го курсу, факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ

SELF-COMPASSION: НАВІЩО СОБІ СПІВЧУВАТИ І ЯК ЦЕ РОБИТИ

Термін «співчуття» або його аналоги існують в багатьох релігійних культурах минулого. Суворі умови життя змушували людей збиратися в соціальні групи, оскільки це збільшувало шанси на виживання. Щоб підтримувати гарні відносини і бути життєздатною соціальною спільністю, люди повинні бути співчутливими і чуйними, і навпаки, нездатність висловити співчуття веде до соціальної ізоляції та відчуження. Співчуття вимагає не просто розуміння інших людей, але співчутливого (любовного) розуміння. Цей принцип ніби ще раз нагадує, що спільність людей тримається не на практичних інтересах, не на моральному обов'язку, але на любові. В основі моральної свідомості людини любов до тих, серед кого вона живе. Навіть ширше; любов до свого середовища існування, яке дає відчуття цінності буття. Ця любов розповсюджується на минуле, сучасне і майбутнє.

Співчуття до себе – відносно новий конструкт в позитивній психології. Він був узятий з буддистських течій: це дбайливе ставлення до себе в ситуаціях, що сприймаються як невдача, особиста неспроможність або особисте страждання. Він складається з двох протилежних факторів: самокритики (засудження, ізоляції та підвищеної ідентифікації з проблемою) і власне співчуття до себе (дбайливого, доброго і уважного до себе ставлення).

Науковці Брандейського університету (США) встановили: самоспівчуття й задоволення собою продовжують життя. Водночас занадто високі вимоги до себе, заборона помилятися й злість через власні емоції лише провокують вищий рівень стресу [1]. Відтак збільшується ризик виникнення різних захворювань.

Канадські й шотландські вчені заявили, що співчуття до себе полегшує життя студентам-першокурсникам, «оберігаючи» їх від неврозів і депресивних станів, впливає на те, що вони стають умотивованішими, енергійнішими й оптимістичнішими. Як правило, початок навчання в університеті супроводжується суттєвими змінами в способі життя молодих людей, що негативно позначається на їхньому психологічному стані.

Дослідження показують, що багато першокурсників стикаються зі стресом і зниженням рівня емоційного благополуччя, який не відновлюється до початкових показників протягом року. Тому психологи намагаються виявити механізми, які допоможуть «пом'якшити» перший рік навчання для студентів. На думку вчених, співчутливе ставлення до себе («self-compassion») могло б стати ефективним способом зменшення стресу у студентів [2].

Співчуття це буквально «страждати з кимось». Це здатність розпізнати, коли хтось відчуває емоційний біль або переживає важкі часи, – і потім запропонувати йому допомогу [3]. Співчуття до себе включає адресацію такого самого ставлення до самого себе, замість того, щоб засуджувати або критикувати себе суворо.

Self-compassion – це ставитися до себе з великою турботою і добротою, як би ви поставилися до товариша в разі його невдачі. Стратегія self-compassion:

Відчутти різницю між жалістю до себе, потуранням собі і самоспівчуттям.

Коли людина шкодує себе, вона зосереджується на собі і своїх проблемах: необхідно подивитися на ситуацію, як би подивилася на неї стороння людина.

Усвідомте, що ви не унікальні в своїх невдачах

Невдачі на роботі або в особистому житті розвивають ірраціональне, але проникаюче дуже глибоко відчуття ізоляції. Усвідомити, що помилки роблять практично всі.

Бути уважним до емоцій.

Самоспівчуття вимагає акуратного підходу до негативних емоцій: їх не треба перебільшувати, як і не треба «гасити». Ідеальний варіант – неупереджено оцінювати пережитий досвід, не заперечувати образу або злість.

Говорити слова підтримки, ніби звертаєтесь до товариша, а не до себе.

Починати знайомство з практикою самоспівчуття необхідно саме з спілкування з собою в тому ж тоні, як ви б розмовляли з товаришем у разі невдачі: не лаяти себе, а вимовити слова підтримки.

Розвивати співчуття до інших.

Щоб співчувати собі, потрібно вміти співчувати іншим. Співчуття тісно пов'язане з традиційним принципом загальнолюдської моралі: «Не роби іншому те, чого ти не хотів би для себе». Цей принцип примушує бачити в іншому не об'єкт, але особистість зі своїми уявленнями про світ. Він навчає, що будь-яка людина має право на власну думку, яку неможна заперечити, не розібравшись в її підґрунті, яке вона не лише ясно усвідомлює, але й неясно відчуває.

Зрозуміти, що криза мине.

Криза не буває вічною. Вчитися співчувати самим собі.

Список бібліографічних посилань

1. Lazarus Ben Being easier on yourself can improve your health URL: <https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/10755115/Lowering-stress-levels-improves-health-researchers-say.html> (дата звернення 16.11.2020)
2. Katie E.Gunnell, Amber D.Mosewich, Carolyn E.McEwen, Robert C.Eklund, Peter R.E.Crocker Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences* Volume 107,1 March 2017, Pages 43-48 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916311321> (дата звернення 16.11.2020)
3. Олійник Оксана Чому співчуття до себе є таким важливим URL: <https://www.empatia.pro/chomu-spivchuttya-do-sebe-ye-takym-vazhlyvum/> (дата звернення 15.11.2020)

Науковий керівник: Шиліна Алла Андріївна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.
