

SELF COMPASSION AS A COMPONENT OF SELF EVALUATION

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.9.09.038>

*Turakulova Iroda Khudainazarovna,
Senior Teacher of the Department «Theory and Practice of
Psychology», Samarkand State University*

Annotation. This article characterizes the development of self-compassion and describes development on the self-compassion scale. Self-compassion involves kindness and understanding to oneself in case of pain or failure, rather than being harshly self-critical; perceive their experiences as part of a larger human experience rather than seeing them as isolating; and to keep painful thoughts and feelings in memory and consciousness rather than over-identifying with them. The results show that self-compassion is highly correlated with positive mental health outcomes, such as less depression and anxiety and greater life satisfaction.

Keywords: compassion, self-esteem, balance of emotions, consciousness, humanity, self-respect, value of attitude, self-criticism.

The purpose of this work is to analyze the causes of low self-esteem, feelings of guilt and self-compassion as a way out of difficulties and gaining emotional balance, out of hard life difficulties and continue to live without remorse and envy.

Methods. Theoretical analysis of modern research and the identification of structuring features of the use of a specific method of self-esteem therapy, the development of recommendations for the development of self-compassion in the context of working with self-esteem.

O'ZLIGIGA RAHM-SHAVQAT HISSINI TUYISH O'ZINI BAHOLAY OLISHNING BIR BO'LAGIDIR

*Turaqulova Iroda Xudaynazarovna,
Samarqand davlat universiteti "Psixologiya nazariyasi va amaliyoti"
kafedrasida katta o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqola o'z-o'ziga rahm-shafqatning tuzilishini o'rganib, uning ongda rivojlanishni tavsiflaydi. O'z-o'ziga rahm-shafqat o'z-o'zini tanqid qilishdan ko'ra, og'riq yoki muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda o'ziga nisbatan mehribonlik va tushunishni o'z ichiga oladi; ularning tajribalarini izolyatsiya sifatida ko'rishdan ko'ra, ko'proq inson tajribasining bir qismi sifatida qabul qilinadi; va og'riqli fikrlar va his-tuyg'ularni ular bilan ortiqcha identifikatsiya qilishdan ko'ra, xotirada va ongda saqlanadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'z-o'ziga rahm-shafqat

kamroq ruhiy tushkunlik va tashvish hamda hayotdan qoniqish kabi ijobiy ruhiy salomatlik natijalari bilan yuqori darajada bog'liqdir.

Kalit so'zlar: rahm-shafqat, o'z-o'zini hurmat qilish, his-tuyg'ular muvozanati, ong, insoniylik, munosabat qadri, o'zini tanqid qilish.

Ushbu maqolaning maqsadi – havotirni bartaraf etish va hissiy muvozanatga erishish, qiyin hayotiy qiyinchiliklardan chiqish va pushaymon va hasadsiz yashashni davom ettirish yo'li sifatida o'zini past baholash, aybdorlik va o'ziga rahm-shafqat hissi paydo bo'lishining sabablarini tahlil qilishdir.

Usullari. Zamonaviy tadqiqotlarni nazariy tahlil qilish va o'z-o'zini hurmat qilish terapiyasining o'ziga xos usulini qo'llashning strukturaviy xususiyatlarini nazariy asoslar yordamida aniqlash, o'z-o'zini hurmat qilish bilan ishlash sharoitida o'z-o'ziga rahm-shafqatni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish taqqoslash metodida amalga oshirilgan.

САМОСОСТРАДАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ САМООЦЕНКИ

Туракулова Ирода Худайназаровна,

Старший преподаватель кафедры «Теория и практика психологии», Самаркандского Государственного Университета

Аннотация. В этой статье определяется конструкция сострадания к себе и описывается развитие по шкале самосострадания. Сострадание к себе предполагает доброту и понимание относиться к себе в случае боли или неудачи, а не быть резко самокритичным; воспринимать свой опыт как часть более широкого человеческого опыта, а не рассматривая их как изолирующих; и держать болезненные мысли и чувства в памяти и сознании, а не чрезмерное отождествление с ними. Результаты показывают, что самосострадание в значительной степени коррелирует с положительными последствиями для психического здоровья, такими как меньше депрессии и беспокойства и большая удовлетворенность жизнью.

Ключевые слова: сострадание, самооценка, баланс эмоций, сознание, человечность, самоуважение, ценность отношения, самокритичность.

Целью данной работы является анализ причин пониженной самооценки, чувства вины и самосострадание как выход из трудностей и обретения эмоционального баланса, выход из тяжёлых жизненных трудностей и продолжить жить без угрызения совести и зависти.

Методы. Теоретический анализ современных исследований и выявление структурирования особенностей применения специфического

метода терапии самооценки, разработка рекомендаций по развитию самосострадания в контексте работы с самооценкой.

Результаты и обсуждение. Самосострадание не следует путать с чувством собственного достоинства или уверенностью в себе. Сострадание к себе — это принятие своих ошибок и отношение к себе, как к любимому человеку или другу. Это значит принять свои ошибки и не корить себя за них.

На самом деле, важным компонентом сострадания к себе является осознание того, кто вы есть на самом деле, и предоставление себе свободы ошибаться. Другими составляющими самосострадания являются: внимательность, общее человечество, доброта к себе.

Главный страх современной жизни заключается в следующем: как бы мы ни старались, как бы мы ни были успешны, как бы мы ни были хорошими родителями, работниками или супругами, этого всегда недостаточно. Всегда есть кто-то богаче, тоньше, умнее или сильнее, кто-то, по сравнению с которым мы чувствуем себя слабыми. Любая неудача, большая или маленькая, недопустима. В результате кабинеты терапевтов, фармацевтические компании и отделы самопомощи в книжных магазинах переполняются людьми, которые чувствуют, что с ними не все в порядке. Что делать?

За прошедшие годы были опубликованы буквально тысячи книг и журнальных статей, пропагандирующих чувство собственного достоинства — как его обрести, поднять и сохранить. Стремление к высокой самооценке стало виртуальной религией, но исследования показывают, что у этого есть серьезные недостатки. Наша культура стала настолько конкурентной, что нам нужно чувствовать себя особенными и выше среднего, чтобы просто чувствовать себя хорошо (когда тебя называют «средним» — это оскорбление). Поэтому большинство людей чувствуют себя обязанными создать то, что психологи называют «предвзятостью самосовершенствования» — превозносить себя и принижать других, чтобы чувствовать свое превосходство над ними. Однако эта постоянная потребность чувствовать себя лучше, чем наши собратья, приводит к ощущению изоляции и разделения. И затем, как только вы добились высокой самооценки, как вы ее поддерживаете? Это эмоциональные американские горки: наше чувство собственного достоинства подпрыгивает, как мячик для пинг-понга, поднимаясь и опускаясь в ногу с нашим последним успехом или неудачей.

Конечно, мы тоже не хотим страдать от низкой самооценки, так какая же альтернатива? Есть еще один способ чувствовать себя хорошо: самосострадание. Сострадание к себе предполагает быть добрым к себе, когда жизнь идет наперекосяк или мы замечаем в себе что-то, что нам не

нравится, вместо того, чтобы быть холодным или резко самокритичным. Он признает, что человеческое состояние несовершенно, поэтому мы чувствуем связь с другими, когда терпим неудачу или страдаем, а не чувствуем себя отделенными или изолированными. Это также включает в себя осознанность — распознавание и безоценочное принятие болезненных эмоций по мере их возникновения в настоящий момент. Вместо того, чтобы подавлять нашу боль или превращать ее в преувеличенную личную мыльную оперу, мы ясно видим себя и нашу ситуацию.

Исцеляющая сила доброты работает и на химическом уровне. Мы знаем, что, когда люди дарят или принимают нежную ласку, в их организме вырабатывается окситоцин. А поскольку мысли и эмоции оказывают одинаковое воздействие на организм независимо от того, направлены они внутрь или извне, можно предположить, что самосострадание дает мощный толчок для выделения окситоцина. Кроме того, оказалось, что самокритика связана с активностью латеральной префронтальной и дорсальной передней поясной коры головного мозга — участков, отвечающих за обработку ошибок и разрешение проблем.

Важно отличать самосострадание от самоуважения. Самооценка относится к степени, в которой мы оцениваем себя положительно. Он показывает, насколько мы любим или ценим себя, и часто основан на сравнении с другими. Напротив, сострадание к себе не основано на положительных суждениях или оценках, это способ отношения к себе. Люди испытывают сострадание к себе, потому что они люди, а не потому, что они особенные и выше среднего. Он подчеркивает взаимосвязь, а не обособленность. Это означает, что с состраданием к себе вам не нужно чувствовать себя лучше, чем другие, чтобы чувствовать себя хорошо. Это также обеспечивает большую эмоциональную стабильность, чем самооценка, потому что она всегда рядом с вами — хоть когда вы на вершине мира и когда вы падаете лицом вниз.

Принятие себя и любовь к себе — важные чувства, но по отдельности они неполны. В них отсутствует существенный элемент — связь с другими людьми. Тогда как самосострадание по сути своей социально. «Сострадать» буквально значит «страдать вместе с», то есть сострадание предполагает обоюдность переживаний. Когда мы осознаём общность человеческого положения, мы всегда помним, что чувство неполноценности и разочарование ощущают все люди. Этим сострадание к себе отличается от жалости. Жалеть себя — значит говорить «бедный я», в то время как сострадать себе — значит помнить, что страдают все, и утешаться, потому что все мы люди.

Прекрасно, когда удовлетворить потребность в принадлежности

позволяют близкие люди — друзья и родственники. Но и в самых благоприятных обстоятельствах окружающие не всегда способны пробудить в человеке ощущение признания. Страхи и самоосуждение подобны шорам, они часто мешают разглядеть протянутую руку помощи. Вот почему так важно изменить взаимоотношения с собой, признав свою органическую связанность с другими. Если мы умеем в горькую минуту сочувственно напомнить себе, что неудача — это часть общечеловеческого опыта, то эта минута становится минутой слияния, а не оторванности.

Самосострадание описывает позитивное и заботливое отношение человека к себе или к себе перед лицом неудач и индивидуальных недостатков. В результате такого заботливого отношения предполагается, что люди с высоким уровнем сострадания к себе испытывают более высокое индивидуальное благополучие. Доброта к себе описывает понимающее поведение по отношению к самому себе перед лицом страдания. Общая человечность описывает восприятие и классификацию своего опыта как части человечества, а не интерпретацию, которая отделена от других. Внимательность описывает сбалансированное осознание негативных мыслей и чувств, а не их чрезмерное отождествление. Предполагается, что эти индивидуальные компоненты взаимодействуют и порождают самосострадание

В другом исследовании людей просили вспомнить предыдущую неудачу, отказ или потерю, из-за которых они плохо себя чувствовали. Одну группу участников попросили подумать об этом событии таким образом, чтобы повысить их сострадание к себе. Другую группу попросили подумать о ситуации таким образом, чтобы защитить или укрепить их самооценку. Люди, получившие инструкцию о сострадании к себе, сообщали о меньшем количестве негативных эмоций при размышлениях о прошлом событии, чем те, кто находился в группе. Более того, те, кто находился в состоянии самосострадания, брали на себя больше личной ответственности за событие, чем те, кто находился в состоянии самоуважения. Это говорит о том, что — в отличие от самооценки — сострадание к себе не приводит к обвинению других, чтобы чувствовать себя хорошо.

Чтобы лучше понять, что такое сострадание к себе, важно сначала выяснить, почему оно имеет значение. Мы все ощущали воздействие негативного внутреннего диалога или критикующего внутреннего голоса, известного как анти-я. Анти-я, когда оно появляется, увековечивает негативную линию мышления, называемую «критическим внутренним голосом».

Критический голос состоит из негативных мыслей и отношения к

себе и другим и говорит что-то вроде: «Никому нельзя доверять» и «Они тебя не ценят». Чтобы противостоять нашему внутреннему критику, нам нужно занять позицию сострадания к себе — позицию, которая, как научно доказано, очень полезна для нашего общего психического здоровья и благополучия.

Преимущества самосострадания

Сострадание к себе — это отношение, которое нам необходимо, чтобы принять себя такими, какие мы есть, несмотря на прошлое, и обрести покой и радость в настоящем. Мы все принимаем сомнительные решения в тот или иной момент, но это не делает нас плохими людьми. Способность осознать свою ценность и достойные как безусловную является основным преимуществом практики сострадания к себе.

Другие преимущества, которые приходят от практики сострадания к себе, включают:

- Повышение общего самочувствия
- Повышение чувства собственного достоинства и устойчивости
- Высший эмоциональный интеллект
- Больше общее удовлетворение жизнью
- Больше социальных связей
- Снижение тревожности, депрессии и страха неудачи
- Повышенная мотивация исправлять ошибки
- Улучшенный образ тела

Как развить сострадание к себе

Самосострадание — это навык, которому можно научиться самостоятельно или с помощью психотерапевта. Дыхательные упражнения и медитация любящей доброты — две превосходные стратегии для развития сострадания. Ниже приведены другие способы повысить сострадание к себе:

Утешайте себя физическими жестами: попробуйте обнять себя или приложить руку к сердцу в периоды стресса.

Осознайте свой внутренний диалог: каждый день уделяйте пару минут тому, чтобы посидеть в тишине и прислушаться к своему внутреннему голосу. Настройтесь на свои чувства и эмоции, пока вы делаете это. Ваши мысли позитивны или негативны? Как они заставляют вас чувствовать?

Потренируйтесь произносить аффирмации. Положительные аффирмации, такие как «Я буду относиться к себе так же, как к своему лучшему другу» и «Я буду добр к себе», имеют большое значение для развития сострадания к себе.

Подумайте, как бы вы относились к любимому человеку: что, если бы кто-то, о ком вы заботитесь, переживал ту же ситуацию, что и

вы сейчас? Что бы вы им сказали и какой добрый совет дали бы им?

Как отмечалось ранее, самосострадательные люди должны чувствовать себя лучше. Настоящее исследование предоставило дополнительные доказательства того, что сострадание к себе связано с мыслями, чувствами и поведением, отличаются от самооценки.

Таким образом, одно различие между самосостраданием и самооценкой может заключаться в защите. Когда люди с высокой самооценкой сталкиваются с негативными жизненными событиями, они иногда проявляют корыстные предубеждения (например, нисходящее социальное сравнения, эгоистические атрибуции), предположительно потому, что такие реакции помогают им чувствовать себя лучше. Напротив, самосострадательные люди могут брать на себя личную ответственность, в то время как одновременно добры к себе.

Обе эти тактики могут помочь людям избежать негативных самоощущений, но сострадание к себе может иметь преимущество, которого нет у самоутверждения. Как отмечают многие теоретики, люди часто поддерживать положительные самоощущения через корыстные иллюзии. Однако такие иллюзии часто поддерживаются шатко, опоясанный известной долей самообмана и вопреки нелестным суждениям других людей. Корыстные иллюзии не только ставят под угрозу способность людей точно видеть себя и других людей, но их иногда невозможно поддерживать перед лицом неопровержимых доказательств собственных недостатков. Напротив, самосострадательная ориентация не требует никаких иллюзий или защитной реакции, а скорее предполагает ясное восприятие своих характеристик, как хорошо и плохо. Учитывая, что может быть полезнее признать а не отрицать свои недостатки, оставаясь при этом добрым и понимающим по отношению к себе, сострадание к себе может способствовать правильному восприятию и, таким образом, более эффективному поведению.

Несколько результатов настоящих исследований показывают, что сострадание к себе особенно полезно для людей с низким уровнем интеллекта, самоуважение, предполагая, что люди, которые относятся к себе с сочувствием, несмотря на нелестную самооценку, также живут, если не лучше, чем те, у кого завышенная самооценка. Эта закономерность может появиться из-за того, что может быть лучше иметь незащитную (т.е. самосострадание) низкая самооценка, чем защитная высокая самооценка. Это соображение повышает вероятность того, что самосострадание может помочь отличить людей с истинными или подлинными качествами, самооценку от тех, у кого защитная самооценка. Люди с высоким уровнем самосострадания и самооценки с большей вероятностью будут иметь «оптимальную» самооценку.

Пожалуй, самый поразительный вывод, сделанный при сравнении

сострадание к себе и самоуважение было состраданием к себе, а чем самооценка объясняла больше уникальной дисперсии в результаты, которые обычно рассматриваются как корреляты самооценки. Многие предыдущие исследования показали, что черта самооценки предсказывает почти все отрицательные эмоции, включая тревогу.

Одна из причин того, что влюбляться взаимно так божественно, отчасти заключается в том, что, как только мы становимся любимыми, тут нас и начинают понастоящему ценить, принимать и понимать. Однако мы не должны всегда полагаться на партнера в деле создания хорошего представления о себе, потому что оно должно исходить от нас самих.

Психолог Джон Готтман утверждает, что на основании наблюдений за тем, как пары ссорятся, можно с точностью до 91% предсказать, расстанутся они или нет. Существуют четыре основные проблемы поведения во время конфликтов, которые обычно указывают на то, что отношения обречены: критика, презрение, защитная реакция и возведение стены.

Кристин Нефф (исследователь и профессор университета Техаса в Остине. Она управляет центром исследования самосострадания) считает, что самосострадание состоит из трех главных ингредиентов:

- Доброе отношение к себе. Здесь речь идет о состоянии уязвимости и никчемности в трудные минуты и умении себя проявлять к себе мягкость и нежность, вместо игнорирования и самобичевания;
- Человечность. Для полноценной жизни важно признать, что страдания и чувства собственной неполноценности – часть общей человеческой природы, это свойственно всем людям без исключения;
- Истинная осознанность. Необходим сбалансированный подход к отрицательным эмоциям – не нужно ни подавлять, ни принижать и не преувеличивать их важность.

Самосострадание — настоящее спасение во время конфликта. Оно позволяет успокоиться и смягчить интенсивность негативных чувств. Есть и еще один момент, когда самосострадание помогает. Часто ссоры между партнерами происходят из-за того, что каждый хочет, чтобы его точка зрения не просто восторжествовала, а была одобрена партнером.

Но самосострадание открывает не только сердца — оно освобождает разум из тисков негатива. Негативные эмоции сужают наш взгляд на мир до такой степени, что мы не видим даже тех возможностей, которые находятся прямо у нас под носом. Если же мы относимся к себе с состраданием, то получаем ощущение безопасности, а оно дает смелость выползти из-под камня, под которым мы прятались от мира.

Самосострадание необходимо не только чтобы разобраться с тем,

что нам в себе не нравится, но и для того, чтобы понять, что нравится. Ведь часто разглядеть хорошее куда сложнее. Многим трудно думать о своих положительных чертах и принимать комплименты. Источник этого — страхи.

Заключение. Поэтому вместо того, чтобы бесконечно гоняться за самооценкой, как за горшочком с золотом на конце радуги, нам следует поощрять развитие сострадания к себе. Таким образом, независимо от того, находимся ли мы на вершине мира или на дне, мы можем принять себя с чувством доброты, связи и эмоционального баланса. Мы можем обеспечить эмоциональную безопасность, необходимую для того, чтобы ясно видеть себя и вносить любые изменения, необходимые для избавления от наших страданий. Мы можем научиться чувствовать себя хорошо не потому, что мы особенные и выше среднего, а потому, что мы люди, достойные уважения по своей сути.

В отличие от высокой самооценки, хорошие ощущения, связанные с самосостраданием, не зависят от того, считает ли человек себя особенным и выше среднего уровня и достиг ли он своей высокой цели. Эти хорошие ощущения возникают в результате заботы о себе, таком хрупком и несовершенном и при этом прекрасном. Причем сочувствие к себе начинает работать именно там, где наша самооценка нас подводит, — когда мы терпим неудачи и ощущаем себя неполноценными. У человека, сострадающего себе, меньше выражена «потребность в когнитивной определенности» — так психологи обозначают потребность в признании своей неоспоримой правоты. Люди, у которых чувство самоуважения зависит от ощущения собственного превосходства и непогрешимости, обычно злятся и занимают оборонительную позицию, когда их статусу что-то угрожает. Тем же, кто сочувственно принимает свое несовершенство, не нужно следовать этим нездоровым моделям поведения, чтобы защитить свое эго.

Список литературы

1. Борн К. Решение проблемы самооценки или „комплекса (не) полноценности“
2. Захарова А. В. , Структурно-динамическая модель самооценки
3. Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения // *Вопр. психол.* 1975. № 3. С. 62—72
4. Laura K. Barnard and John F. Curry, *Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions*
5. Sheldon, K. M. (1995). Creativity and self-determination in personality. *Creativity Research Journal*, 8, 61–72.
6. Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
7. <https://www.psychologies.ru/standpoint/pochemu-samosostradanie-vajnee-vyisokoy-samootsenki/>
8. <https://econet.ru/articles/13-poleznyh-navykov-samosostradaniya>