

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,
остаточна версія

/Підпис студента/

КАРТУШОВА Євгенія Олегівна

**РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ТЕХНІКИ SELF-COMPASSION
ПРОВЕДЕНОЇ ON-LINE НА СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Ніздрень-Федорович Олександра Андріївна,
доцент кафедри клінічної психології УКУ,
кандидат психологічних наук

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2021

**Вищий навчальний заклад «Український католицький
університет»**

**Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології**

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

«Результативність впливу техніки Self-compassion проведеної on-line на
суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя»

Виконала:

студентка 6 курсу групи ЗПК 19/М

спеціальності 053 «Психологія»

Картушова Є.О.

Керівник: доцент кафедри клінічної

психології УКУ, кандидат

психологічних наук

Ніздрень-Федорович О.А.

Рецензент: старший науковий

співробітник

Національної академії сухопутних

військ імені гетьмана Петра

Сагайдачного, кандидат психологічних

наук

Мацевко Т.М.

Львів – 2021

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет

Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

“_” _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Картушовій Євгенії Олегівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) «Результативність впливу техніки Self-compassion проведеної on-line на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя»

керівник проекту (роботи) Ніздрень-Федорович Олександра кандид. Псих. Наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затвержені Вченою Радою факультету від “_” _____ 20__ р. № протоколу _____

2. Строк подання студентом проекту (роботи) _____

3. Вихідні дані до проекту (роботи) У структуру роботи входить Вступ та актуальність, розділи 1, 2, 3, Висновки, список використаної літератури та Додатки 1, 2, 3, 4.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Провести підбір психодіагностичного інструментарію, розробити тренінг відповідних навичок, підготувати матеріали по темі Self-compassion для

самоопрацювання частини учасників. Дослідити можливості ефективності впливу self-compassion респондентів на їх відчуття суб'єктивного благополуччя. Визначити співвідношення між набутими навичками Self-compassion та суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя та їх ефективність

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Магістерське наукове дослідження містить таблиці аналізів даних для розрахунку зв'язків між рівнем self-compassion та суб'єктивним психологічним благополуччям, графіки та рисунки, що їх відображають графічно

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка

Студент _____ Каргушова Є.О.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Зміст

Вступ та актуальність теми.....	4
Розділ 1. Теоретичні засади вивчення зв'язку self-compassion та суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя.....	8
1.1 Проблема суб'єктивного психологічного благополуччя в сучасних умовах.....	8
1.2 Теоретичний аналіз Self-compassion як психологічного явища.....	12
1.3 Роль технік Self-compassion у формуванні суб'єктивного психологічного благополуччя.....	17
Розділ 2. Методичне забезпечення дослідження результативності впливу техніки Self-compassion проведеної on-line на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.....	21
2.1. Організація та етапи дослідження.....	21
2.2. Опис групи досліджуваних.....	25
2.3 Методи та методики проведеного емпіричного дослідження.....	28
Розділ 3. Результати емпіричного дослідження впливу техніки Self-compassion проведеної on-line на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя	31
3.1. Особливості психологічного благополуччя досліджуваних до та після програми.....	31
3.2. Особливості зв'язку між рівнем self-compassion та суб'єктивним психологічним благополуччям.....	41
3.3. Особливості змін суб'єктивного психологічного благополуччя після експерименту.....	46
Висновки.....	54
Список використаних джерел	57
Додатки.....	61

Вступ та актуальність теми

Людина завжди прагнула до кращого, благополучного, щасливого життя.

Американська психологічна асоціація визначає благополуччя, як “стан щастя та задоволення, з низьким рівнем дистресу, загальним достатньо добрим фізичним та психічним здоров’ям та світоглядом або доброю якістю життя”. Психологічне благополуччя — значна його частина, оскільки від сприйняття людини навколишнього світу залежить її реакція, а отже думки, дії, настрої.

В умовах сучасного світу людина переживає значний стрес на роботі, на вулиці і навіть вдома. За останні десятиліття значно збільшилася кількість психологічних захворювань, а відповідно і звернень до психологів. Розвинулись різні напрямки психології, впорядковуються в минулому досить узагальнені знання на цю тему — утворилися протоколи лікування, класифікаційні бази та методології.

Безліч напрацювань психології, як науки зводяться до одного — підвищення рівня благополуччя кожної індивідуальної особи.

За останній період в психології часто застосовуються ідеї буддизму та східних вчень, як спосіб самопізнання, заспокоєння та адаптації до стресових чинників. Такими є напрямки Mindfulness та Self-compassion.

Останній з’явився достатньо недавно, проте отримав доволі багато схвальних відгуків і реакцій.

“Self-compassion — конструкція, яка має буддистське походження і передбачає некритичну позицію щодо своїх неадекватностей та невдач. Існує припущення, що якщо самокритичність може призвести до негативних емоцій, співчуття може сприяти благополуччю, захищаючи його від негативних емоційних наслідків сприйнятих невдач”
Американська психологічна асоціація.

Чи насправді це так? І чи може вважатися self-compassion самостійною практикою, яка може бути достойною заміною психотерапії? Спробуємо дослідити у даному дослідженні.

Актуальність дослідження. Складна політична та соціально-економічна ситуація в країні створює додатковий тиск на індивіда. На фоні незадоволених чи частково задоволених базових потреб це зумовлює значне погіршення психологічного стану. Потрібно зазначити, що не усі категорії населення можуть скористатися психологічною допомогою через скрутне фінансове становище.

Через таку ситуацію психологічне благополуччя населення є достатньо низьким. Актуальним є пошук відповідних технік та методик по самопомозі. Серед таких значний доведений ефект мають техніки Майндфулнес, які беруть свій початок з буддизму. Дані техніки навчають усвідомленому спостереженню за моментом, що відбувається тут і зараз, відмови від оціночних суджень та доброзичливому ставленні до інших.

Було проведено безліч досліджень про якісний вплив Майндфулнес на стан людини. Практика дає суттєві результати у роботі з афективними розладами. Але у певних ситуаціях тільки спостереження не давали потрібного полегшення, хоча значно зменшували інтенсивність негативних переживань.

Відносно недавно було запропоновано також розглянути інший аспект буддистського вчення — самоспівчуття, використовуваний термін Self-compassion. Вже саме визначення красномовно говорить про його дію - при переживанні складних моментів співчувати собі, взамін осуду, критики чи поспішного вирішення проблеми без врахувань емоційних переживань.

Його вивченням активно проводиться К. Нефф, К. Айріс, Н. Павлов, Р. Фалей. П. Гілберт заснував метод терапії фокусованої на співчутті. К. Нефф розробила техніки Self-compassion та досліджує їх ефективність у

різних сферах. Також дослідниця пропонує поглянути на феномен самокритики у розрізі самоспівчуття, як взаємовиключаючих складових.

Дана техніка має декілька компонентів для її повноцінної імплементації — це також Майндфулнес, для того, щоб був усвідомлений момент переживання стресової ситуації та своїх потреб у ній, доброзичливого ставлення до себе, а саме надати собі ту психологічну підтримку, яка є необхідною в конкретній ситуації та третє — усвідомити свою належність до соціуму, оскільки через низку факторів під час негативних переживань з'являється бажання усамітнитися, що може призвести до погіршення стану.

Вивчення ефектів даної техніки набуло широкої масштабності в Європі та Америці. Нажаль, в Україні ще не проводилося досліджень, які б відображали вплив технік Self-compassion на ті чи інші аспекти життя.

Дана робота спрямована на те, щоб дослідити як техніки Self-compassion можуть вплинути на сприйняття людиною свого психологічного благополуччя, тобто на його суб'єктивну складову.

Суб'єктивне психологічне благополуччя вивчало багато науковців: Н. Бредбурн, К. Ріфф, М. Джахода, Ед Дінер, П. Коста, Р. Маккрай, М. Фордісс, А. Вотерман, Р. Раян, Е. Бенко, А. Вороніна, Т. Д. Шевеленкова, Л. Куликов, О. Ширяєва, Т. Данильченко.

Аспект суб'єктивності психологічного благополуччя розглядали М. Чіксентміхай, М. Аргайл, Д. Леонт'єв, І.Джідар'ян, М. Сілігман, В. Панкратов.

Власне наразі переважає думка, що для визначення психологічного благополуччя суб'єктивність грає найбільшу роль, адже навіть об'єктивно за умови наявності усіх складових психологічного благополуччя людина може відчувати незадоволення.

У гедоністичній теорії психологічного благополуччя висловлюється така думка, що психологічне благополуччя визначається шляхом

досягнення задоволення і уникнення незадоволення [15]. А саме відчуття задоволення є суб'єктивним поняттям. Оскільки суб'єктивність сприйняття поняття змінне, цікаво було б з'ясувати, як зміна ставлення до себе буде впливати на суб'єктивне відчуття задоволення, а отже психологічне благополуччя.

Метою роботи є дослідити результативність впливу технік Self-compassion

проведених on-line на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя

Об'єкт: суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя

Предмет: результативність впливу Self-compassion на суб'єктивне відчуття

психологічного благополуччя

Гіпотеза No1. Техніка Self-Compassion

має вплив на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя

Гіпотеза No2. Техніка Self-Compassion не має впливу на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя

Гіпотеза No3. Власне навчання техніці Self-compassion впливає на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя рівним чином як та, яка була пройдена в умовах тренінгу.

Розділ 1. Теоретичні засади вивчення зв'язку self-compassion та суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя

1.1 Проблема суб'єктивного психологічного благополуччя в сучасних умовах

Поняття суб'єктивного психологічного благополуччя є складовою психологічного благополуччя в цілому. Тому розмежовуючи їх, потрібно описати обидва.

Психологічне благополуччя – це стан щастя та задоволення з низьким рівнем дистресу, загальним достатньо добрим фізичним і психологічним здоров'ям та світоглядом або доброю якістю життя. Воно пов'язано з основними базовими потребами і цінностями людини.

Пізнаючи світ, людина формує своє уявлення про нього, мислячи суб'єктивними категоріями «добре» та «погане». Таким чином формується її уявлення про себе, інших людей та світ загалом. Так утворюються базові переконання, з яких формуються цінності і в подальшому цілі, які і формують подальшу поведінку, а звідси відчуття задоволення від досягнення цілі та задоволення собою. А. Адлер вивів, що задоволеність життям людина визначає відносно свого власно уявлення про майбутнє – цілей і мрій, тобто якщо життя відповідає цим цілям і мріям.

Задоволеність життям людина визначає її уявленням про те, яким має бути життя і очікуваннями щодо нього [5].

У статті «Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура», Коваленко А.Б. виділяє такі групи чинників психологічного благополуччя[1]: зв'язок з віком, зв'язок з фізичним здоров'ям, рівень фізичної активності, рівень життя, освіта, взаємодія з соціальним оточенням, сім'я, робота, особисті чинники, культурні відмінності та уявлення про власне благополуччя (або суб'єктивне благополуччя).

Власне останнє впливає на стан людини найбільше, адже є суб'єктивним сприйняттям свого власного життя, переживання таких

категорій, як «позитивне» і «негативне». Воно також не залежить від зовнішніх чинників, адже спирається на суб'єктивне сприйняття людиною цих чинників.

Як вказує в своїй статті Н.В. Коргіна, «психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та буття людини, яке може виступати критерієм якості життя особистості» [2].

Вперше цей термін ввів N. M. Bradburn, який також пояснив свою модель психологічного благополуччя. Згідно цієї моделі усі події, що відбуваються в житті людини мають позитивний чи негативний афект у її свідомості. Саме переважання позитивних афектів над негативними і дає суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя [3].

Вважаючи на це можна припустити, що певні техніки для збільшення позитивних та зниження негативних афектів у сприйнятті людини можуть покращити рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

Отже, бачимо, що суб'єктивність у сприйнятті психологічного благополуччя займає чи не найголовнішу роль.

Адже саме це впливає на стан людини найбільше, відображає переживання таких категорій, як «позитивне» і «негативне». Воно також не залежить від зовнішніх чинників, адже спирається на суб'єктивне сприйняття людиною цих чинників.

Вперше цей термін ввів N. M. Bradburn, який також пояснив свою модель психологічного благополуччя. Згідно цієї моделі усі події, що відбуваються в житті людини мають позитивний чи негативний афект у її свідомості. Саме переважання позитивних афектів над негативними і дає суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя [3].

Вивчення суб'єктивного благополуччя розпочалося ще в 60-тих роках минулого століття. І мало кілька суттєвих етапів до формування поняття

такого, яким воно є зараз. Основним з яких була праця Е.Дінера — шкала задоволеності життям [13].

Саме Е.Дінер, разом з Р. Еммонсом запропонували ввести поняття «суб'єктивне психологічне благополуччя» і запропонував три його неодмінні складові – задоволеність життям, позитивні та негативні впливи. Пізніше додав також «задоволеність» в конкретній сфері[14].

Після цього така складова суб'єктивного психологічного благополуччя неодноразово повторювалось багатьма дослідженнями.

Втім потім К.Ріфф запропонувала свою методикау дослідження психологічного благополуччя, що базується на шести компонентах: Самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, цілі в житті, особисте зростання [15].

К. Ріфф також висловила думку, що негативні події в житті людини можуть бути основою для підвищення рівня психологічного благополуччя в довготривалій перспективі, оскільки вчить ставитися до життєвих труднощів з більшим розумінням та формує чіткіші життєві цінності і цілі, а також допомагає у спілкуванні з іншими.

Ю. Кашлюк зазначає, що згідно з теорією К. Ріфф “психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини і виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізацією власного потенціалу і опосередкованою системою відносин особистості з іншими, світом, собою” [27].

Психологічне благополуччя трактують також як суб'єктивну задоволеність власним життям, що базується на задоволенні базових потреб і загалом на позитивному функціонуванні людини. Саме поняття суб'єктивного психологічного благополуччя спочатку вивчалось, як менш конкретне поняття “щастя”. У 1984 році Е.Діннером[21], який вивів три основні критерії поняття суб'єктивного психологічного благополуччя, це:

- суб'єктивність, пов'язана з тим тим, що єдиний спосіб оцінити щастя людини — запитати саму

- до уваги береться не відсутність негативних аспектів життя, а прямий вимір позитивних

- оцінюються глобально усі аспекти життя, а не окремі його сфери.

Враховуючи ці три аспекти, можна сказати, що суб'єктивне психологічне благополуччя - це оцінка самої особистості свого життя і співставлення його з бажаним. Саме суб'єктивність відрізняє цей термін від схожого терміну “психологічне благополуччя”, яке є значно ширшим, хоча при опитуванні самої особи все ж буде містити суб'єктивність, адже оцінка свого власного стану виходить з загальноприйнятих норм та бажаного самою особою положення. Інший ніколи не зможе оцінити благополуччя, оскільки знову ж таки буде виходити з своїх власних цінностей і переконань. Співставлення індивідом уявлень про ідеальне життя з наявним і створює емоційний компонент задоволення чи незадоволення.

Останнім часом більше дослідників (Е. Десі, Р. Раян, А. Вотерман) звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується також станом морального та духовного здоров'я і соціальним середовищем.

1.2 Теоретичний аналіз Self-compassion як психологічного явища

Наразі існує багато напрямків психологічної допомоги за участю психологів, психіатрів та психотерапевтів. Однак технік, що не потребують професійного залучення, а можуть виконуватися самостійно не так вже й багато. Такими техніками можна вважати Mindfulness, що є більш розповсюдженою і дослідженою та Self-compassion, яка досліджена значно менше.

Сам термін Self-compassion був введений психологинєю К. Нефф.

Американська психологічна асоціація описує Self-compassion, як поняття буддистського походження, що передбачає некритичну позицію щодо своїх неадекватностей та невдач. Також існує припущення, що Self-compassion на відміну від самокритики сприяє благополуччю шляхом захисту психіки від негативних переживань, які є наслідком особистих об'єктивних чи суб'єктивних невдач.

Наразі Self-compassion (самоспівчуття) є технікою, що допомагає плекати доброзичливе ставлення до себе.

Наразі Self-compassion (самоспівчуття) є технікою, що допомагає плекати доброзичливе ставлення до себе.

Вона дає змогу поглянути на свій стан у скрутній ситуації і дати ту підтримку, яка нам необхідна зараз.

Часто цей термін вживається на противагу самокритиці (self-criticism), адже при переживанні викликає дзеркально-протилежні стани - доброзичливість, терплячість, прийняття, турботу, любов взамін критиці, злості, контролю, вині, самозвинуваченні.

Поняття Self-compassion (самоспівчуття) введене в термінологію відносно недавно, проте бере свій початок з буддистського вчення якому близько 2600 років і має основні три складові: доброзичливість до себе,

усвідомлення себе, як частини соціуму і Майндфулнес (усвідомленість себе в цей момент).

Американська психологічна асоціація описує Self-compassion, як поняття буддистського походження, що передбачає некритичну позицію щодо своїх неадекватностей та невдач. Також існує припущення, що Self-compassion на відміну від самокритики сприяє благополуччю шляхом захисту психіки від негативних емоцій, які є наслідком невдач.

Доброзичливе ставлення до себе, самоспівчуття було введено в практику психології Paul Gilbert та лягло в основу терапії направленої на співчуття - Compassion-focused therapy (CFT)

У своїй книзі “The Compassion Mind”[16] Paul Gilbert описує основні принципи самоспівчуття та обгрунтовує його, як необхідну складову успішної терапії. Адже критикуючи свою поведінку та невдачі ми відчуваємо себе пригнічено, що зумовлює подальший розвиток різного роду розладів: “Якщо ви збудуєте внутрішні відносини з собою з позиції змагальної ментальності, заснованої на прагненнях, потреби в успіху і досягненнях, необхідності контролювати і вражати оточуючих, то ви будете почувати себе добре, коли все буде складатися по-вашому, але занурюватися в депресію (або відчуття власної нікчемності), якщо щось не вдасться”

Самоспівчуття за П.Гілбертом - не є втечею від реальних переживань, а навпаки прийняття різних можливих ситуацій в житті і співчутливого ставлення до себе в моменти, коли ми переживаємо важкі моменти: “Самоспівчуття полягає в тому, щоб враховувати, що саме переживання емоцій обумовлено еволюцією (а значить, не наша вина), і вчитися (наскільки це можливо) розуміти їх глибину, відтінки і природу - тоді ми зможемо з ними справлятися”

Сам термін Self-compassion був введений психологинєю К. Нефф, яка також запропонувала три основні компоненти техніки[4]:

1. Доброта до себе замість осуду та самозвинувачення
2. Переживання свого негативного досвіду з частиною соціуму, яка переживає те саме (замість ізоляції – з'єднання з соціумом)
3. Усвідомлення переживання, як окремої частини, замість того, щоб ототожнюватись з ним.

На думку К.Нефф, Self-compassion — це не просто техніка, що допомагає пережити складні моменти, це нове розуміння ставлення до себе та своїх помилок.

Пройшовши усі три етапи практики людина може самостійно переосмислити травматичний досвід, що відбувається чи відбувся з нею, надати собі самопідтримку та відрефлексувати, таким чином закріплюючи нові афекти.

Кожна складова Self-compassion має своє значення. Так доброзичливість дає нам можливість кращого ставлення до себе, в момент, коли перебуваємо в відчутті страждання. Адже в нашій культурі ми ставимося до інших з розумінням і прийняттям, даючи підтримку у важкий момент. Проте до себе часто застосовуємо критику і звинувачення.

Усвідомлення себе, як частини соціуму дає така практика, як усвідомлення того, що безліч людей переживають те саме, що і ми. Це дозволяє переключити фокус уваги з себе на переживання і уникнути ізоляції від соціуму в подальшому.

Майндфулнес — практика перебування в моменті «тут і зараз» для вчасного розпізнавання самого факту страждання та можливості бути у Self-compassion до себе в цей момент. В сучасному житті людина відчуває багато стресів одночасно. Часто до багатьох ми є настільки звичними, що і не помічаємо цього. А надто сильні негативні емоції викликають сильний дистрес і формують унікаючу поведінку. Майндфулнес вчить бути в моменті навіть тоді, коли негативна емоція доволі інтенсивна. Це дає

можливість прожити її вчасно, не формуючи негативних румінацій, автоматичних думок та уникнень.

Отже, розуміємо, що Self-compassion — це кардинально новий спосіб ставитися, оцінювати свої помилки та в доброзичливому ставленні проходити життєві уроки з користю та любов'ю до себе.

Geshe Thupten Jinpa автор Stanford Compassion Cultivation Training[22], який виховує, взрощує доброзичливе ставлення до себе, дає визначенню, як складному конструкту, який складається з 4 компонентів:

- 1) усвідомлення того, що ти страждаєш
- 2) емпатійний відгук на страждання, співчуття
- 3) бажання полегшити страждання та змінити ситуацію
- 4) готовність допомогти, мотивація до дії

Таке визначення є більш повним та має перевагу, адже окрім когнітивного компоненту (усвідомлення) та емоційного (емпатійної реакції), має також складову мотивації, що є рушієм до зміни ситуації.

У шкалі оцінювання self-compassion scale визначають як рівень self-compassion — доброзичливого ставлення до себе, так і рівень self-criticism — самоосуду. Тому варто дати більш глибоке визначення цьому поняттю.

Американська асоціація психіатрів визначає “self-criticism” (самокритичність) як: “оцінка власної поведінки та якостей, з визнанням своїх слабких сторін, помилок та недоліків. Хоча самокритичність може мати позитивний ефект у сприянні особистісному зростанню, дехто вважає тенденцію до жорсткої самокритики фактором ризику депресії”

Тобто саме поняття самокритики не вважається негативним, як таке, що веде до негативних наслідків, а навіть навпаки, завдяки самокритиці ми здатні переглянути наші недоліки та мати добрий шлях зростання.

Проте багато фахівців у сфері психології вважають, що саме критика, як така не веде до зростання, а навпаки, створює внутрішній дискомфорт

та згодом може призводити до різного роду розладів. Пропонують навіть переглянути визначення і уточнити його значення.

Пол Гілберт пов'язує self-criticism з відчуттям сорому у підлітків, яке спричинює деструктивне ставлення до своїх вчинків та досягнень і може спричинити такі розлади, як депресія, залежність від вживання, соціальну фобію та ін [17]. Усвідомлення своєї неідеальності породжує сумніви у вірності своїх рішень та сором за них. Надмірна концентрація уваги на невдачах, замість того, щоб концентруватися на успіху, порівняння своїх успіхів відносно інших і породжують негативізм щодо своєї особистості і дій.

Дослідження В. Karen та В. Priscilla W. вказує на те, що самоспівчуття зменшується з віком принаймні у жінок-підлітків. Це зумовлено підвищеною реактивністю симпатичної нервової системи, підсиленням навичок абстрактного мислення і соціальної взаємодії [18].

Загалом self-criticism розглядається, як внутрішній процес (діалог), між сильною частиною, що критикує та більш слабкою частиною, що страждає та переживає різні відчуття, що стають деструктивними по мірі їх тривалого переживання чи по мірі збільшенн: сором, огиду, страх, розпач, занепокоєння [19].

Самокритику можна визначити, як деструктивне ставлення до своїх невдач, в подальшому їх аналіз та пошук можливих “успішних сценаріїв”. Це породжує внутрішній діалог навколо однієї теми та з часом може перерости в румінацію.

Такі процеси можуть відбуватися в різних сферах життя та алгоритм мислення залишатиметься схожим: аналіз ситуації, виокремлення поведінки, яку можна вважати невірною, самозвинувачення та пошук можливих сценаріїв. Цей процес буде відбуватися знову і знову, культивуючи та підсилюючи деструктивні переживання.

1.3. Роль технік Self-compassion у формуванні суб'єктивного психологічного благополуччя

Доброзичливе ставлення до себе було не вигідним для еволюції. Щоб вижити, людині потрібно було оцінювати всі свої вчинки, робити висновки та покращувати результат. Критика до своїх дій часто і зараз вважається запорукою досягнення кращих результатів. Проте з переходом з етапу виживання в еру технологічного прогресу, людині не потрібно так часто думати про свою безпеку та виживання зводиться до фізичного здоров'я, соціального статусу та фінансового забезпечення. Проте звичка оцінювати свої дії з критикою діє і надалі. При цьому внутрішні переживання, що супроводжують критику є або нейтральними, або призводять до деструктивних переживань.

Самокритичність і сором відігравали ключову роль у гніві, соціальній тривожності, розладі настрою, самогубстві, алкогольній залежності, посттравматичному стресовому розладі, впливають на регуляцію та розлади особистості та труднощі в міжособистісних відносинах[19]. Чутливою до самокритики людина стає, коли має досвід критики в дитинстві та/чи жорстокого ставлення. За таких умов не є задоволеними базові емоційні потреби, що є необхідним для відчуття психологічного благополуччя [27]. Натомість доброзичливе ставлення до себе (Self-compassion) сприяє емоційному переживанню легкості, турботи, задоволенню собою та життям загалом, самоприйняття навіть в кризових ситуаціях чи там, де зазвичай людина відчуває провину. Ці суб'єктивно-відтворювані процеси сприйняття тої чи іншої ситуації не є сталими тому їх можна змінювати, набувати протягом життя.

Були запропоновані психологічні характеристики, які сприяють психологічному благополуччю:

- середній рівень суверенності психологічного простору (Е.Н.Паніна);
- задоволення базових психологічних потреб (Е. Деси, Р. Райан);

- реальні відносини зі світом (Д. А. Леонт'єв);
- самоефективність (А. Бандура);
- “особистісне здоров'я” (Б.С.Братусь) і т. д.

Каргіна Н.В. описала зв'язок між психологічним благополуччям та задоволеністю життям як такі, що задоволеність життям є “однією головних складових психологічно благополучної людини, адже особистість турбують цілі, пов'язані з пошуком засобів задоволення життям та укріпленням власного благополуччя”[24]

В роботі A.López, R. Sanderman, A. V. Ranchor, M. Schroevers “Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being” [9] простежується кореляція між Self-Compassion та Well-being. У дослідженні взяло участь 328 респондентів з яких 181 жінки і 47 чоловіки. Це дослідження було схвалено медичним етичним комітетом Університетського медичного центру м. Гронінген, Нідерланди. Це дослідження показало, що співчуття до себе корелює з зниженням рівня симптомів депресії та негативних афектів та збільшенням рівня позитивної афективності, тоді як співчуття до інших не мало суттєвого відношення до психологічного добробуту.

Також показано, що співчуття пов'язане з негативними та позитивними афективними станами. Вплив співчуття на позитивні афекти може бути зумовлений позитивною афективною реакцією (наприклад, відчуттям радості, розуміння, заспокоєння) перед особистим лихом. За умов відсутності стійких стресів чи переживань, самоспівчуття може допомагати плекати здорову поведінку, спрямовану на підтримання добробуту [25]. Учасники дослідження демонструють більш високий рівень щастя у порівнянні з контрольною групою.

У 2004 році Paul Gilbert та Chris Irons зробили ще одне цікаве дослідження “A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people” [26] в якому взяло участь 8 осіб, які

ідентифікували себе, як самокритичними. У кожного з них був в більшій чи меншій мірі депресивний епізод, усі учасники повідомляли, що вони мали проблеми довше 10 років або “більшу частину свого життя”. У ряду учасників були супутні такі труднощі, як соціальна тривога, агорафобія та obsесивно-компульсивний розлад. Учасники відвідували групу самопомоги депресії. Протягом певного періоду досліджувані мали записувати свої думки у щоденник. Таким чином було відзначено, що самокритичність була пов'язана з безліччю видів діяльності та соціальних взаємодій, включаючи партнера, члена сім'ї, друзів та колег.

Особливо — негативних порівнянь себе з іншими. Багато самокритичних думок були викликані повсякденними явищами — турбота по дому, оцінка своїх вчинків, як недостатніх тощо.

Протягом 2 тижнів респондентів попросили щодня записувати свої самокритичні думки. Далі інтервал збільшувався. Учасників також запитували, як ці ситуації змусили їх думати про себе, і які відчуття це викликало.

У другому розділі щоденника учасникам було запропоновано дати кількісну оцінку своїм критичним думкам та їх здатності самозаспокоюватись у цих ситуаціях за шкалою інтервалу від 1 до 10. Оцінки самокритики давались щодо того, як часто це траплялося, наскільки це було сильним, настирливим, тривалим, тривожним і як важко було дистанціюватися від цих думок. Оцінки самозаспокоєння давали наскільки легко це було: самозаспокоєння, самопідтримка, самоконтроль.

Також було проведено чотири вечірні сесії, які були направлені на розвиток самоспівчуття учасників через уявні образи. Після кожного заняття учасники обговорювали справи в групі.

Спостерігалось значне покращення здатності до самозаспокоєння. Дослідники не відносять це обов'язково до роботи з самоспівчуттям з

само співчуттям, тому що учасники також відчували, що корисними були також робота в групі, обмін самокритичними думками та зусиллями.

Як бачимо, позитивний вплив Self-compassion підтверджують дослідження, які здебільшого проводилися за кордоном. В Україні ж результативність впливу Self-Compassion на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя не була досліджена.

Розділ 2. Методичне забезпечення дослідження результативності впливу техніки Self-compassion проведеної on-line на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

2.1. Організація та етапи дослідження

У розділі описано організацію етапів дослідження, обґрунтовано добір діагностичного інструментарію. Представлено результати дослідження результативності впливу технік Self-compassion на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

Дослідження складається з чотирьох етапів:

- попереднього: підбір психодіагностичного інструментарію, розробка тренінгу, підготовка матеріалів;
- констатувального: вивчення стану психологічного благополуччя, Self-compassion;
- експериментального: можливості ефективності впливу self-compassion досліджуваних на їх відчуття суб'єктивного благополуччя;
- заключний етап: аналіз зібраних даних, написання висновків.

Вивчення стану суб'єктивного психологічного благополуччя передбачає, перш за все, визначення відповідних критеріїв розподілу досліджуваних у групи.

Всіх учасників було розділено на три групи в залежності від їхньої згоди. Дослідження рівня суб'єктивного психологічного благополуччя та набуття навиків Self-compassion досліджуваних осіб відбувалося у три послідовні взаємодоповнювальні етапи, кожен із яких передбачає виконання конкретних емпіричних завдань. Одній групі було проведено чотири тренінги по методиці “Self-compassion” щотижня впродовж одного місяця. Інша група отримала матеріали для вивчення та ще одна група була контрольною.

Із метою структурувати науковий пошук у дослідженні, було підібрано методи вивчення кожного із змістових блоків теми, серед яких виділили:

- рівень Self-compassion;
- стан психологічного благополуччя;
- рівень суб'єктивного відчуття щастя.

Етапи експерименту:

1) З 28 лютого 2021 до 05.03.2021 року – у соціальних мережах анкетування та поділ на групи методом добровільної участі та анкетування стандартизованих методик про рівень Self-compassion, рівень психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя. Всього було опитано 91 особа. Критерії включення – чоловіки та жінки, віком від 18 до 65, що проживають на території України.

2) Критеріями виключення було відібрано 65 осіб для проходження експерименту. Двадцять шість осіб не були допущені до наступного етапу – це особи з інтелектуальною неповносправністю, жінки в період вагітності чи годування грудьми, особи, що проходять групову чи індивідуальну психологічну терапію чи які практики усвідомленості – Mindfulness, медитації тощо.

3) з 06.03.21 до 27.03.21 – проведення експерименту.

- На першу групу вплив не здійснювався — контрольна група, складалася з 21 особи, з яких 5 чоловіків та 16 жінок, віком від 18 до 65 років.

- Друга група, в якій також було 23 особи — з яких 6 чоловіків та 17 жінок, віком від 18 до 65 років — отримувала необхідні матеріали для опрацювання щосуботи на e-mail адресу, що була вказана в опитувальнику. Оскільки у вільному доступі інформація про техніку Self-Compassion у достатній кількості є в наявності тільки англійською та трохи російською мовами, українською мовою були зняті три відео психоедукаційного характеру.

- У третій групі протягом місяця були проведені онлайн тренінги через платформу Zoom, які були спрямовані на формування навичок доброти до

себе замість самокритики, майндфулнес та відчуття причетності до групи взамін ізоляції. В ній взяло участь 21 жінок віком від 25 до 65 років. Також учасники отримували відповідне домашнє завдання та мали можливість описувати свої спостереження у спеціально-сформованій групі в Telegram. Проводилось також додаткове опитування «Self-Compassion Scale - Short form» та Шкали суб'єктивного щастя Любомирські до та після кожної зустрічі;

В побудову тренінгів лягли базові принципи технік Self-compassion, що описані в книзі Kristin Neff The “Mindful Self-Compassion workbook”.

4) Дослідження сформованих навичок та виявлення зміни психологічного благополуччя шляхом опрацювання отриманих даних.

Детальний опис проведених тренінгів наданий в Додатку 4.

Труднощі, що виникли під час тренінгів:

- технічний збій, що виник під час проведення третього тренінгу викликав певний дистрес у учасників, проте після повернення до кімнати зустрічі атмосфера була відновлена та усі учасники відзначали, що почувалися добре по закінченні тренінгу

- під час другого заняття у двох учасниць виникли проблеми з спогадами з дитинства — вони не змогли пригадати себе маленькими. Рішенням було пригадати відчуття, або уявити дитину з дитячих фотографій і назвати її своїм ім'ям.

- Під час роботи в імагінативній техніці з внутрішньою дитиною одна з учасниць експерименту відзначила сильне занепокоєння, яке пізніше переросло в неприємні відчуття протягом цього дня. Вона зазначала, що погано пам'ятає себе в дитинстві. За припущенням самої учасниці причиною такого стану стала можлива сильна психологічна травма. Після прояснення відчуття учасниця продовжила участь у експерименті. У інших учасників таких відчуттів не спостерігалось. Вважаю надалі при подібній

практиці потрібно звертати увагу на відбір учасників. Можливо, додати попередній етап відбору, такий як інтерв'ювання.

- Неоднозначне сприйняття виникли при роботі з третім принципом Self-compassion — ототожнення себе в процесі переживання ситуації з іншими людьми. Учасники роз'ясняли, що було неприємно відчувати, що хтось також може відчувати таку ж біль, як і ти. Декому було некомфортно переживати біль разом з кимось. Дані зауваження спричинили модифікацію техніки “Я та інші”. В техніці задавались питання зміни стану людини протягом усього періоду життя, наприклад: “Скільки людей переживають те саме, що і ти? А скільки вже це пережили і згадують це, як досвід? Чи могло їм це дати більше розуміння тих, хто опинився у схожій ситуації?”

Загалом усі учасники тренінгів відзначали покращення настрою після занять.

2.2. Опис групи досліджуваних

Оголошення про проведення експерименту було зроблене у соціальних мережах, у відкритому доступі. Кожен охочий міг взяти в ньому участь.

До експерименту було відібрано 65 учасників, з них 54 жінки і 11 чоловіків.

Дані про розподіл учасників наведено нижче у вигляді діаграм.

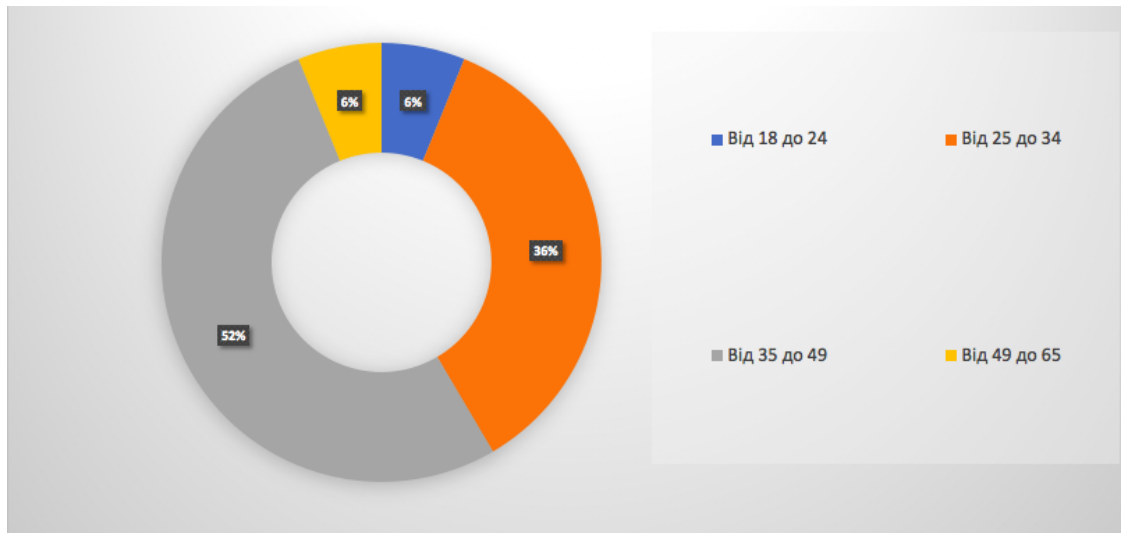


Рисунок 1. Діаграма розподілу учасників експерименту за віком

Більша частина учасників (52%) було віком від 35 до 49 років, потім від 25 до 34 років та порівну тих, кому було від 18 до 24 (по 6 %) та від 49 до 65 років.

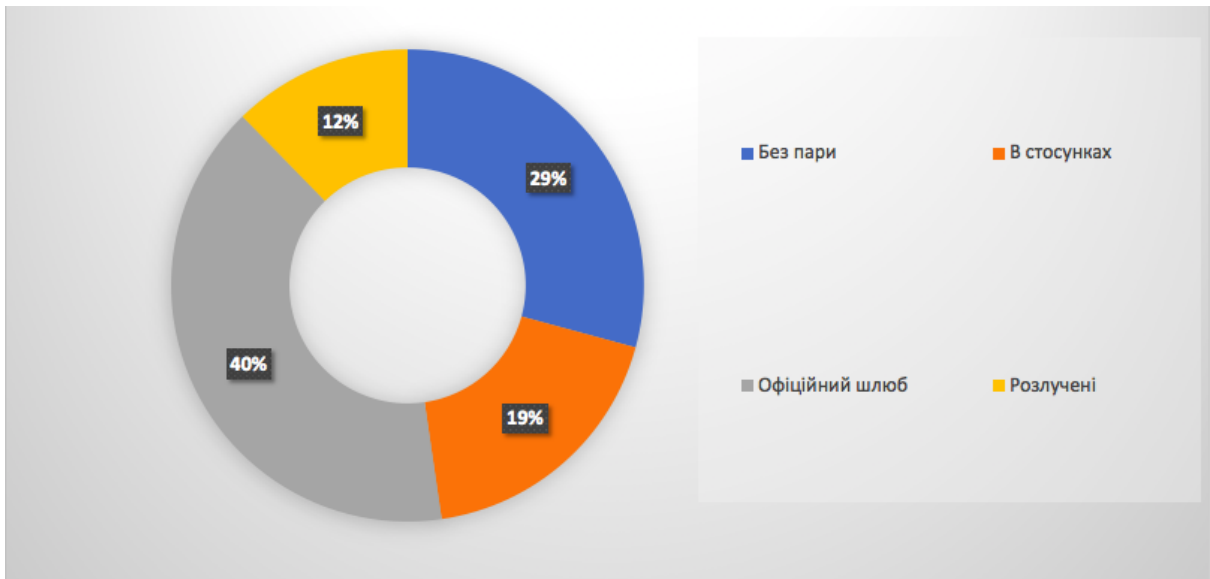


Рисунок 2. Діаграма розподілу учасників експерименту за сімейним становищем

Відносно рівномірно розподілилися учасники за сімейним становищем. Та все ж найбільше було тих, хто знаходиться в офіційному шлюбі.

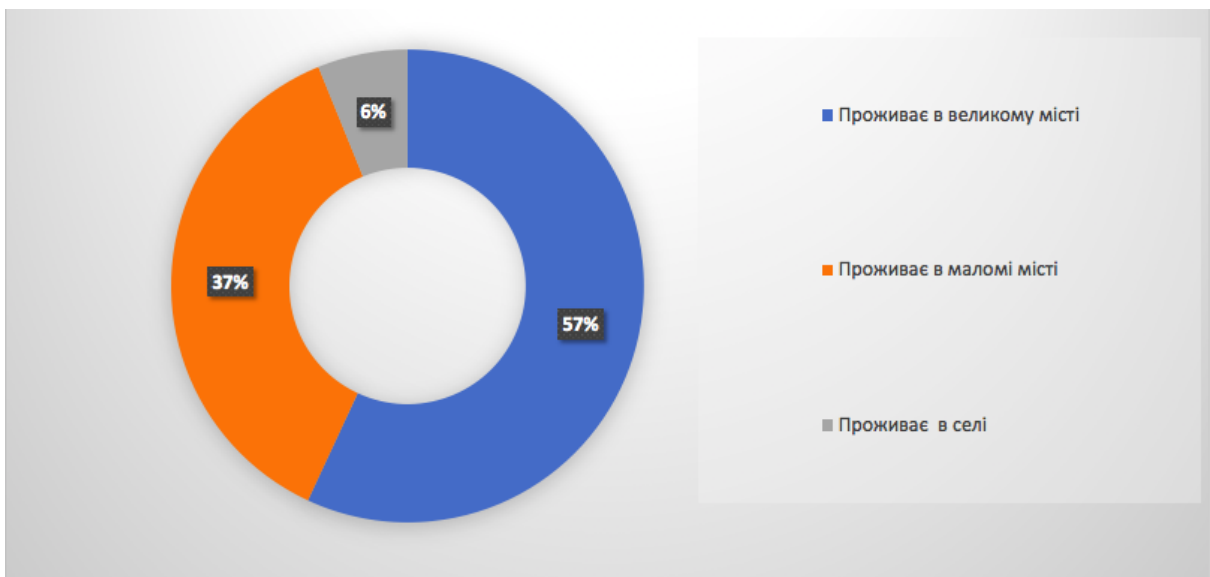


Рисунок 3. Діаграма розподілу учасників експерименту за місцем проживання

Серед учасників найбільшу кількість зайняли тих, хто проживає в великому місті та в малому місті. Найменше було жителів сіл.

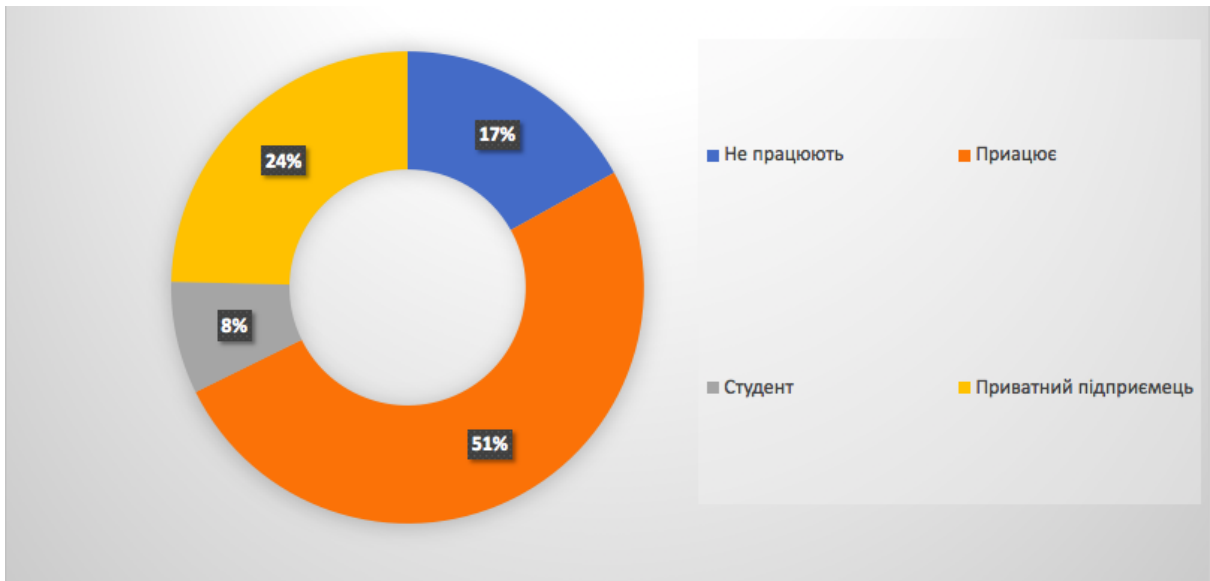


Рисунок 4. Діаграма розподілу учасників експерименту за типом зайнятості

По типу зайнятості найбільша кількість була тих, хто працює та приватних підприємців.

То ж бачимо, що в дослідженні взяли участь особи з різними умовами та становищем. Доволі нерівномірним є розподіл учасників по всіх критеріях (стать, вік, сімейне становище, тип зайнятості, місце проживання). Проте для дослідження було більш пріоритетним набір груп за критеріями виключення, що вказані вище.

2.3 Методи та методики проведеного емпіричного дослідження.

У роботі було використано:

1) Опитувальник “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф, (адаптація Лепешинского 2007 р) (84 запитання) — дозволяє виміряти суб'єктивну та об'єктивну сторону психологічного благополуччя. Установлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з осмисленістю життя, ціннісно-розумною сферою і мотивацією.

Названа модель включає в себе основні компоненти психологічного благополуччя та формує відповідні шість шкал: самоприйняття, позитивні відносини з тими, що оточують, автономію, управління навколишнім середовищем (компетентність), наявність цілей у житті, особистісне зростання.

Також велику роль відіграють визначені психологічні характеристики, які спричиняють психологічне благополуччя: середній рівень суверенності психологічного простору (Е.Н.Паніна); задоволення базових психологічних потреб (Э. Деси, Р. Райан); реальні відносини зі світом (Д. А. Леонт'єв); самоефективність (А. Бандура); «Особистісне здоров'я» (Б.С.Братусь) і т. д [15].

Рівень психологічного благополуччя визначається наступним чином: низький – до 354 балів, середній 355 – 413 балів, 414 балів і більше – високий рівень.

Опис субшкал опитувальника Психологічного благополуччя К. Ріфф за Корсанковою С.В. [15]:

Шкала “Позитивні відносини з тими, що оточують”. При високому рівні значення наявні близькі, приємні відносини з оточуючими. Бажання проявляти турботу, схильність до емпатії, любові і близькості, вміння знаходити компроміси.

Низький рівень значень показує відсутність достатньої кількості близьких відносин. З труднощами проявляється теплота, турбота та довіра.

Особа переживає ізолюваність і фрустрацію. Небажання йти на компроміси з тими, хто оточує.

Шкала “Автономія”. Високі значення. людина незалежна та здатна протистояти соціальному тиску щодо думок і вчинків. Може регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з своїх уявлень.

Низькі значення показують на очікування оцінки іншими та більшу орієнтацію на чужу думку при ухваленні складних рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала “Управління середовищем”. Високі значення вказують на відчуття впевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати та переживати різні життєві обставини. Уміння створювати умови, що задовольняють особистісним цінностям і потребам.

Низькі значення вказують на нездатність справлятися з повсякденними справами, відчуття неможливості справитися з обставинами, задовольнити свої потреби, досягнути цілей. Відчуття безсилля при управлінні навколишнім світом.

Шкала “Особистісне зростання”. При високих значеннях — відчуття безперервного саморозвитку, відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення у часовому проміжку. Реалізація потенціалу.

Низькі значення. Відчуття стагнації. Відсутність відчуття особистого прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала “Цілі у житті”. Високі значення — це наявність цілей і відчуття свідомості у своєму житті. Присутність переконань, що додають конструктивних, бажаних цілей. Осмисленість теперішнього.

Низькі значення: відсутність ритму життя, розмиті цілі, немає усвідомлення осмислення минулого, теперішнього. Відсутність переконань, що додають розуміння своїх цілей.

Шкала “Самоприйняття”. Високі значення додають підтримки позитивного відношення до себе. Визнання і погодження з власним особистісним розмаїттям хороших та поганих якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі показують незадоволеність собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим.

2) Опитувальник “Self-Compassion Scale - Long form” Neff K. D. (26 запитань, скорочено SCS) — двофакторна модель, яка поєднує поняття доброзичливості до себе, загальної людяності та усвідомленості у фактор "Self-Compassion", а самосуд, ізоляцію та надмірне ідентифікацію — у Фактор "self-criticism".

Вона є рекомендованою для дослідження впливу зміни рівня self-compassion на рівень психологічного благополуччя [23].

Дана модель має три основні субшкали — Доброти до себе (Self-kindness), Спільності з суспільством (Common humanity), Усвідомленості (Mindfulness) та три додаткових: самокритика (Self-criticism), самоізоляція/самовідсторонення (Self-isolation) і надмірної ідентифікації (Excessive identification). Шкала Self-compassion має три критерія визначення — низький рівень (від 1 до 2,5 балів), середній 2,5-3,5 та високий 3,5 - 5 балів.

3) Шкала суб'єктивного щастя Любомирські (Subjective Happiness Scale, скор. SHS) містить 4 запитання. Це експрес-тест, який вимірює рівень суб'єктивного благополуччя випробуваного. Вона була розроблена Lyubomirsky і Lepper в 1999 році, переклад і адаптація Леонтьєвим 2003

року. Вимірює емоційне переживання індивідом власного життя як цілого, що відображає загальний рівень психологічного благополуччя.

Дана шкала вимірює емоційно-чутливі переживання індивідом власного життя як цілого, що відображає загальний рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

Рівень щастя (високий — 21 - 28 балів, середній — 14 - 20 балів, низький — 7 - 13 балів).

4) Опитувальник “Self-Compassion Scale — Short form” Neff K. D. (6 запитань) скорочена форма “Self-Compassion Scale Long form”, яку можна використовувати для швидкого скринінгу рівня Self-Compassion чи його зміни після проведених інтервенцій.

Аналізуючи дані дослідження нас цікавлять такі показники, як суб'єктивне психологічне благополуччя, яке ми можемо спостерігати за зміною показників психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя, що показують опитувальники Ріфф та Любомирські.

Ціль розрахунків — виявити взаємозв'язок між цими показниками за умови зміни рівня Self-compassion, які вказують на рівень самоспівчуття особи чи надмірний критицизм щодо себе та те, як людина суб'єктивно сприймає власне благополуччя. Зрозуміти чи проведений експеримент є достатнім, щоб змінити суб'єктивне ставлення особи до себе та свого життя та глибше зрозуміти процеси, що сприяють цьому.

Для проведення оцінки даних було використано декілька способів опрацювання: описову статистику, кореляційний аналіз даних отриманих з усіх груп вибірки до початку експерименту, U-критерій Манна Уїтні для визначення різниці між групами та критерій Уїлкоксона, щоб дізнатися, які зміни відбулися в групах. Для виявлення закономірностей між прогнозовано зміненим рівнем Self-Compassion та суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя був використаний дисперсійний аналіз даних

групи 3, яка проходила техніки Self-compassion онлайн, щоб проаналізувати чи власне техніки були причиною змін.

**Розділ 3. Результати емпіричного дослідження впливу техніки
Self-compassion проведеної on-line на суб'єктивне відчуття
психологічного благополуччя**

**3.1. Особливості психологічного благополуччя досліджуваних до та
після програми**

Щоб прослідкувати зміни для всіх учасниках та в кожній групі окремо, скористаємось способом опрацювання даних — описова статистика.

Для цього проведемо аналіз даних до та після експерименту. Дані по трьох шкалах наведені в таблиці 1.1

Таблиця 1.1 Дані описової статистики до та після початку експерименту для всієї вибірки учасників

	Середнє		Медіана		Мода		Частота моди		Мінімум		Максимум		N
	До	Післ.	До	Післ.	До	Післ.	До	Піс.	До	Піс.	До	Піс.	
Опит.	До	Післ.	До	Післ.	До	Післ.	До	Піс.	До	Піс.	До	Піс.	
SCS	2,6	3	2,6	3	2,4	3,3; 3,4	6	7	1,1	1,8	4,0	4,2	65
RIFF	313, 8	317	312	316	301, 304, 309	306, 319	3	5	274	284	368	362	65
Любомирські	18,8	20,6	20	21	22	25	13	10	7	8	28	28	65

З наведених даних бачимо, що середні показники трьох досліджуваних груп разом (всього 65 осіб) мають середній рівень self-compassion (2,6) та рівень суб'єктивного відчуття щастя (Любомирські = 20), а показник відчуття психологічного благополуччя (шкала RIFF = 312) — низький, що вказує на загальний низький рівень відчуття психологічного благополуччя при навіть середньому відчутті self-compassion. Найчастіше зустрічається показник self-compassion (Мода = 2,4) — всього у 6 досліджуваних з 65, що

вказує на середньо-низький рівня self-compassion в середньому по вибірці. Найвищий показник self-compassion серед усіх респондентів — 4 при мінімальному значенні 1, а максимумі 5, з чого також можемо зробити висновок, що цілковитого відчуття self-compassion немає ні в кого з опитаних, а мінімальне значення для цього показника у даній вибірці є 1.1, що вказує на високий рівень самокритики та вимогливості до себе.

Шкала відчуття психологічного благополуччя є мультимодальною (Мода = 301,304,309) і її показники зустрічаються тричі кожен. Найнижчий рівень відчуття психологічного благополуччя сягає 274 балів, а найвищий ледь сягає середнього рівня (368 бали) при мінімальному значенні шкали до 354 бали — низький рівень.

Можемо зробити висновок, що в цілому досліджувані не відчувають психологічного благополуччя, не осмислюють своє життя достатньо та не відчувають достатньої мотивації.

Дані оцінки шкали суб'єктивного відчуття щастя Любомирські вказує на те, що на час заповнення опитування рівень суб'єктивного відчуття благополуччя був на середньому рівні (Медіана = 20) а 13 осіб з 65 відчували себе достатньо щасливими (Мода = 22). Проте найнижчий рівень цього показника серед опитаних був дуже низьким - 7 балів, а найвищий — 28, що є відповідно найменший і найбільший можливий.

Можна зробити висновки, що в загальному відчуття психологічного суб'єктивного благополуччя у вибірці на середньо-низькому рівні, а рівень співчуття до себе на середньому рівні. Звісно ж у вибірці присутні й особи з досить високими показниками, як і з досить низькими, що дає більш реалістичну картину. Тому можемо зробити висновок, що респонденти відповідали на питання в загальному коректно.

Дані, що були зібрані після проведення експерименту вказують на ріст усіх показників, а саме середній показник показник самоспівчуття виріз на 0,4 (Медіана після=3), що є досить великою зміною, оскільки

максимальний бал — 5. Зріс також показник, що найбільше повторюється в вибірці, взамін 2,4 в кінці експерименту — 3,3-3,4, що є майже високим показником самоспівчуття. Тобто можна зробити висновок, що зміни відбулися у ставленні до себе в загальному серед усіх опитаних.

Рівень суб'єктивного відчуття щастя також незначно виріс (Любомирські = 21), а найчастіший показник виріс на 3 одиниці (Мода = 25), найвищий показник зріс до максимуму (28), мінімальний також виріс, хоч і незначно (8 балів), що може вказувати на загальне зростання суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя серед опитаних.

Показник відчуття психологічного благополуччя також зріс, хоча досить незначно, на 4 бали (Медіана RIFF = 316). Такі ж незначні зміни показників Моди та мінімального рівня. Максимальний показник навіть дещо зменшився (на 6 одиниць), що є незначною зміною для даного показника.

Тому можна зробити попередній висновок, що при рості показників self-compassion та суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя, показник психологічного благополуччя, який вимірюється шкалою RIFF зазнали незначних змін.

Це також може бути зумовлено малою вибіркою та недостатньою тривалістю експерименту. Можемо звернути на це увагу і врахувати при повторному проведенні схожого дослідження.

Для того, щоб зрозуміти, які зміни відбулися в групах, опрацюємо дані відповідно по групах.

Таблиця 1.2 Дані описової статистики для групи 1 (контрольна група) до та після початку експерименту

	N	Середнє		Медіана		Мода		Частота Моди		Мінімум		Максимум	
		до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.
Опит.		до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.

SCS	21	2,8	2,9	2,8	3,1	2; 2,3; 2,7; 3,1	3,4	3	4	2	1,8	4	3,6
RIFF	21	312,5	311,6	312	312	304,318, 323	306, 311, 312,316, 319	2	2	285	284	343	341
Любо мирс ькі	21	19,1	19,6	20	20	20,22	20, 25	3	4	9	9	27	26

Оцінюючи дані до та після експерименту бачимо, що в контрольній групі, що складається з 21 особи, відбулися незначні зміни у рівні показника self-compassion, проте він є доволі незначний — середнє значення виросло на 0,3 бали, а найчастіше значення, що показує показник Мода виріс на 0,3 бали, проте мінімальне та максимальне значення показника знизились.

Таке загальне зростання може також бути спричинене цікавістю досліджуваних до нової теми, оскільки ніхто з них раніше не був знайомий з даною технікою, тому самі питання в опитувальнику могли дати поштовх для відповідних роздумів.

Можна зробити висновок, що рівень self-compassion змінився незначно для даної групи, що є добре для нашого експерименту, оскільки це не впливатиме на подальші висновки зі зміни суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя.

Показники суб'єктивного відчуття щастя та психологічного благополуччя також зазнали значних змін, що вказує на відсутність також вагомих зовнішніх факторів для цієї групи для даних показників.

Цікавими будуть опрацювання даних для групи 2, оскільки третя гіпотеза “Власне навчання техніці Self-compassion впливає на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя рівним чином як та, яка була

пройдена в умовах тренінгу”, матиме спростування чи підтвердження саме при порівняння результатів другої та третьої груп.

Отже, зведемо дані показників групи 2 в таблицю 1.3.

Таблиця 1.3 Дані описової статистики для групи 2 до та після початку експерименту

	N	Середнє		Медіана		Мода		Частота Моді		Мінімум		Максимум	
		до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.
Опит.													
SCS	23	2,6	3	2,6	3,0	2,1	3,3	3	3	1,8	2,1	3,8	4,2
RIFF	23	315,2	322,1	309	323	274- 368	323, 327, 328	1	2	274	287	368	362
Любомирські	23	18,4	20,6	18	22	22	14, 25	5	3	8	8	28	28

З наведених даних бачимо, що серед 23 респондентів групи 2 зріс середній рівень self-compassion (Медіана до= 2,6 після=3) та показник найчастішого показника виріс (Мода до=2,1 , після=3,3). Зросли мінімальний (до 1,8, після 2,1) та максимальний показники (до=3,8, після=4,2).

Можемо зробити висновок, що самостійне опрацювання інформації по техніці Self-compassion є доволі ефективним та допомагає виховувати відчуття самоспівчуття.

Щодо відчуття суб'єктивного благополуччя, на які вказують дані опитувальника RIFF, то спостерігаємо зміни в сторону зростання. Проте вони є доволі незначними.

Те саме спостерігаємо і для показника суб'єктивного відчуття щастя (Медіана Любомирські до=18, після=22)

Можемо зробити висновок, що в даній групі позитивна зміна самоспівчуття не призвела до суттєвих змін в відчутті суб'єктивного психологічного щастя та психологічного благополуччя.

Для порівняння, опрацюємо дані респондентів групи 3, яка проходила серію тренінгів щотижня, протягом місяця.

Таблиця 1.4 Дані описової статистики для групи 3 до та після початку експерименту

	N	Середнє		Медіана		Мода		Частота Моді		Мінімум		Максимум	
		до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.
Опит.		до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.	до	п.
SCS	21	2,5	3	2,5	3	2,4	2,5; 3; 3,2; 3,4; 3,5	4	2	1,1	1,9	3,8	4,2
RIFF	21	313,7	316,7	312	314	301, 338	306, 319	2	2	274	291	346	345
Любомирські	21	18,9	21,6	20	23	22	26	5	4	7	12	28	26

У експерименті брало участь 21 особа. Було проведено 4 онлайн-заняття з техніками self-compassion, які задавались також для самостійної практики та для підтримки комунікації між учасниками створений чат. Усі учасники відмічали зміни у сприйнятті себе та ставленні до себе у критичні моменти. Аналізуючи дані, що були отримані в результаті опитування цієї групи до та після експерименту бачимо підтвердження цього у рості показника self-compassion — середнє значення зросло на 0,5 балів (Медіана до=2,5, після=3), найчастіше значення на 0,6

балів (Мода до=2,4, після=2,4: 3), мінімальне (на 0,7 балів) та максимальне значення (на 0,6 балів).

Рівень психологічного благополуччя у даній групі також зріс, проте незначно (Медіана RIFF до=312, після=314), мінімальний показник виріс на 17 балів. Що є досить незначним для цього показника.

Проте рівень суб'єктивного щастя виріс досить значимо. Про це свідчать показники середнього рівня відчуття суб'єктивного щастя (Медіана до=20, після= 23), у п'яти осіб до експерименту суб'єктивне відчуття щастя було на середньому рівні (Мода=22), проте після експерименту у чотирьох осіб з групи виросло до високого (Мода=26).

Таким чином можемо зробити висновок, що у третій групі позитивні зміни відбулися у відчутті суб'єктивного щастя та у самоспівчутті.

Загалом, по проведеному аналізі даних, можна зробити такі висновки:

У наведених даних бачимо, що зібрані групи розподілені рівномірно (група 1=21 особа, група 2=23 особа, група 3==21 особа) і мають приблизно однаковий рівень показників вихідних даних.

Як бачимо, зміни показників спостерігаються в усіх трьох групах, проте у третій групі, що піддавалась експерименту вони найпомітніші (Таблиця 1.4).

І хоч в групах найвищі показники відчуття психологічного благополуччя (362) та суб'єктивного відчуття щастя (26) незначно знизилися, є зміни в Self-compassion (4,2).

Середній показник Self-compassion по групі зріс до 3 балів, найчастіше значення теж виросло (Мода 3,3; 3, 4) і частота зросла (7).

Серед груп це найбільше виражено в групі, що проходила тренінг — значно збільшився середній показник групи (3) та виросли показники, які найчастіше зустрічаються (Мода = 2,5; 3; 3,2; 3,4; 3,5)

Зростання показника також спостерігається в другій групі, яка отримувала матеріали для опрацювання — середній показник виріс (3 бали)

та Мода виросла (3,3 бали), що значить зростання рівня Self-compassion в загальному по групі.

Після проведення експерименту значно зріс показник суб'єктивного відчуття щастя загалом в групах — середній рівень (21 бал), 10 з 65 осіб — 25 балів та найвищий показник сягнув максимуму — 28 балів.

Для першої та другої груп даний показник практично не змінився. Проте найбільшу зміну спостерігаємо в третій групі. Тут середній бал дорівнює 23, а четверо з 21 осіб мають рівень суб'єктивного відчуття щастя 26 балів при максимумі 28 балів.

З отриманих даних бачимо, що рівень self-compassion зріс у всіх трьох групах, та найсуттєвіші зміни спостерігаються у групі, що проходила тренінг. Рівень психологічного благополуччя змінився незначною мірою у групи 2 та майже не змінився в групах 1 та 3. Натомість показники суб'єктивного відчуття щастя значно зросли в групі, що проходила тренінг.

Тому можемо зробити попередній висновок, що зміни відбулися значною мірою у групі 3, яка проходила тренінг, зріс показник self-compassion та суб'єктивне відчуття щастя.

Група 2 також має позитивні зміни self-compassion. Проте інші показники з незначними змінами.

Контрольна ж група залишилась без суттєвих змін.

3.2. Особливості зв'язку між рівнем self-compassion та суб'єктивним психологічним благополуччям

Для того, щоб зрозуміти, який саме зв'язок між показниками self-compassion, психологічним благополуччям та суб'єктивним відчуттям щастя, був проведений кореляційний аналіз отриманих даних.

Кореляційний аналіз показує чи є зв'язок між субшкалами опитувальників Self-compassion scale (SCS): Self-kindness(Доброта до себе), Self-Judgement (Самоосуд), Common Humanity(Загальна людяність), Isolation(Ізольованість), Mindfulness, Over-Identification (надідентифікація) та субшкалами опитувальника психологічного благополуччя RIFF: позитивні відносини з тими, що оточують, автономія, управління середовищем, Особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття і суб'єктивного відчуття щастя Любомирські. Також наскільки ці зв'язки є значимими, а отже як показники рівня self-compassion можуть впливати на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

Отримані показники згідно до частотного аналізу не відповідають нормальному розподілу тому використовуємо метод непараметричної статистики - критерій Спірмена.

Дані заносимо в таблицю 1.5. Результат аналізу програми “Статистика” знаходиться в Додатку 2.

Таблиця 1.5 Кореляційний аналіз Спірмена по даних досліджуваних до початку експерименту

	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	РІФФ	Суб'єктивне відчуття щастя, Любомирські
Доброта до себе	0,30	0,30	0,24	0,08	-0,29	-0,14	0,26	0,43

Самоосуд	0,31	0,26	0,34	0,22	-0,39	0,13	0,34	0,39
Загальна людяність	0,32	0,18	0,08	0,05	-0,30	-0,31	0,13	0,26
Ізольованість	0,43	0,33	0,30	0,25	-0,30	0,04	0,44	0,52
Mindfulness	0,47	0,46	0,19	0,23	-0,38	-0,31	0,45	0,40
Надідентифікація	0,50	0,51	0,23	0,33	-0,33	0,10	0,59	0,52
Self-compassion	0,51	0,45	0,32	0,28	-0,44	-0,03	0,51	0,58

Критерій Спірмена вказує на пряму залежність між показниками self-compassion та шкалами психологічного благополуччя RIFF ($p=0,51$) і суб'єктивним відчуттям щастя (Любомирські=0,58). Це можемо трактувати, як те, що підвищуючи рівень self-compassion показники відчуття психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя також будуть зростати.

Проте спостерігаємо зворотну кореляцію між субшкалою “Цілі у житті” та усіма субшкалами Self-compassion. Також можемо зробити припущення, що при інтервенціях технік self-compassion рівень психологічного благополуччя має зрости при цьому за умови низьких значень показників, прийняття себе, ставлення до себе та поставлені цілі в житті можуть бути переглянуті та змінені.

Так і в даній групі, середній показник Цілі в житті=43 бали, що є низьким значенням. Тому можемо стверджувати, що всередньому серед респондентів вісутній бажаний ритм життя, розмиті цілі, немає усвідомлення осмислення минулого та теперішнього та відсутні

переконання, що додають розуміння своїх цілей. Тому можуть виникати екзистенційні питання цілей в житті, напрямку подальшого руху та ін.

Отже self-compassion мала обернену, статистично значущу кореляцію з такими питаннями шкали Ріфф, що відповідали субшкалі “Цілі в житті”:

15 — Я намагаюсь дивитись на свої невдачі як на невід’ємну частину людської природи

17 — Коли щось важливе для мене не вдається, я намагаюсь дивитись на це об’єктивно

19 — Я добрий до себе, коли переживаю страждання

22 — Коли я почуваюсь пригнічено, я намагаюсь підходити до своїх почуттів з цікавістю і відкритістю

23 — Я терпимий до своїх власних вад і недоліків

26 — Я намагаюсь ставитись з розумінням і терпінням до тих рис мого характеру, які мені не подобаються

Шкала “Самоприйняття” також має низьке середнє значення по даній вибірці (Середнє = 46). А це вказує на незадоволеність собою, розчарування у власному минулому, бажання бути іншою/-м, неприйняття себе.

Субшкала “Самоприйняття” має обернену кореляцію з субшкалами, що вказують на позитивний ріст рівня Self-compassion — це доброзичливе ставлення до себе, загальна людяність та Майндфулнес.

Можемо також зробити припущення, що даний феномен можливий, якщо в більшості досліджуваних взамін доброзичливого ставлення до себе був наявний самоосуд. Адже Self-compassion спрямований на плекання доброзичливого ставлення до себе і відмови від критицизму. Припускаємо, що в такому випадку можлива зворотна кореляція. Цю думку підтверджує також пряма кореляція між субшкалами “Самоприйняття” та “Самоосуд” і обернена кореляція між “Самоприйняттям” та “Добротою до себе”.

Щоб детальніше зрозуміти питання було додатково проведено кореляцію між цими субшкалами та питаннями з опитувальника Ріфф, що відповідали субшкалі “Самоприйняття”. Статистично значущими була кореляція з такими питаннями:

7 - Коли я почуваюсь пригнічено, я нагадую собі, що у світі є багато людей, які почуваються так само як я

9 - Коли щось виводить мене з рівноваги, я намагаюсь не піддаватись емоціям

20 - Коли щось мене засмучує, мене затоплюють почуття

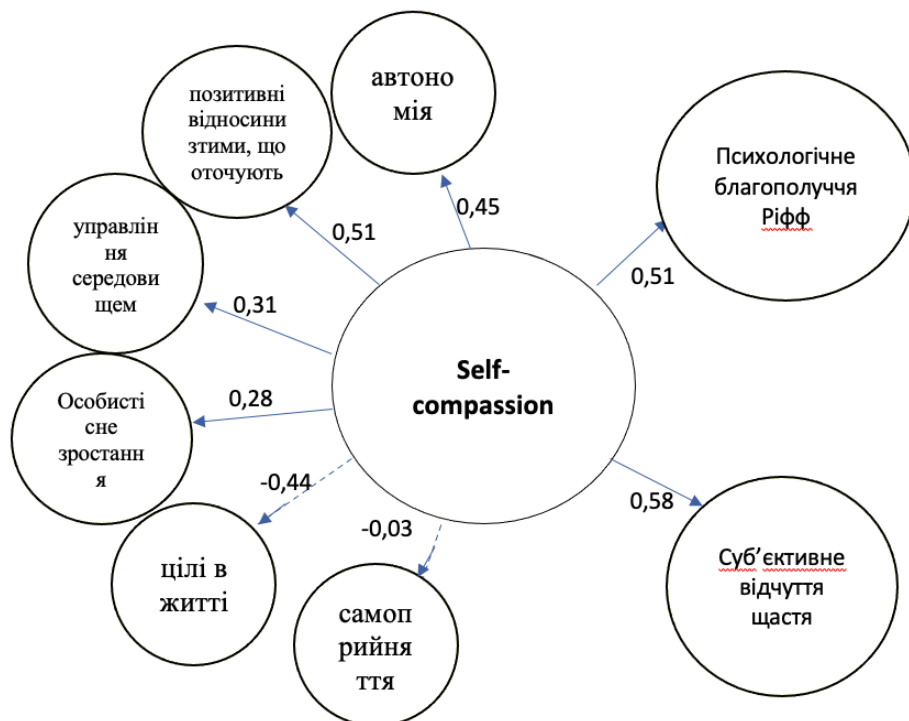


Рисунок 5. Кореляція Спірмена між показниками Self-compassion, психологічним благополуччям та суб'єктивним відчуттям щастя.

Можна припустити, що такі запитання заставляють задуматися про актуальність чи реальність поставлених цілей, про цінності та сенси, які індивід вкладає в те, чого прагне, про те, яким є ставлення до себе та чи є прийняття себе. Якщо у людини немає чіткої картини майбутнього чи розуміння чого вона хоче, якщо немає прийняття себе таким/-ою, як є, такі

роздуми можуть бути достатньо неприємними та культивувати небажання рухатись далі звичним шляхом.

Отже з оцінки кореляцій між self-compassion, психологічним благополуччям та суб'єктивним відчуттям щастя можемо зробити висновок, що є взаємовплив між рівнем self-compassion та рівнем суб'єктивного відчуття щастя та психологічного благополуччя, а саме: чим вищий рівень self-compassion тим вищий рівень суб'єктивного відчуття щастя та психологічне благополуччя.

3.3. Особливості змін суб'єктивного психологічного благополуччя після експерименту

Для того, щоб оцінити чи відбулися зміни в групах за рахунок проведеного тренінгу, проведемо обчислення U-критерія Манна-Уїтні, порівнявши дані, отримані після тренінгу між кожною з груп.

При порівнянні групи 2, що вивчала матеріали по техніці Self-compassion самостійно та 3, що проходила тренінг протягом місяця, суттєвих відмінностей не відбулося (Додаток 2)

Тому можемо зробити висновок, що самостійне вивчення техніки Self-compassion не має значущої відмінності від проходження тренінгу в групі онлайн.

Для виявлення зміни в групі 2 порівняємо дані після проведення експерименту з контрольною групою 1. Статистично значимі дані виведемо в таблицю 1.5.

Таблиця 1.5 U-критерій Манна-Уїтні для груп 1 та 2 після проведення експерименту

	Сум ранг 1	Сум ранг 2	U	p-уров	p-уров	група 1	група 2	2-х стор точне p
Цілі в житті	564,0	426,0	150,0	0,03	0,03	21,0	23,0	0,03
РІФФ	371,5	618,5	140,5	0,02	0,02	21,0	23,0	0,02

Отримані дані свідчать, що статистично значущими змінами між контрольною групою 1 та групою 2, яка самостійно вивчала техніку є в показниках “цілі в житті”(p=0,03) та відчуттям психологічного благополуччя (p=0,02). При цьому зміна показника “Цілі в житті” є від’ємною. Це добре видно на діаграмі розміху (Рисунок 6) з якого видно, що в першій групі даний показник має більш високі значення

(Медіана=46), тоді як в другій групі більший розмах мінімального і максимального значення, проте середнє значення перебуває на рівні 42 балів. Різниця не є великою, проте дає можливість наочно побачити можливість до зросту групи 2.

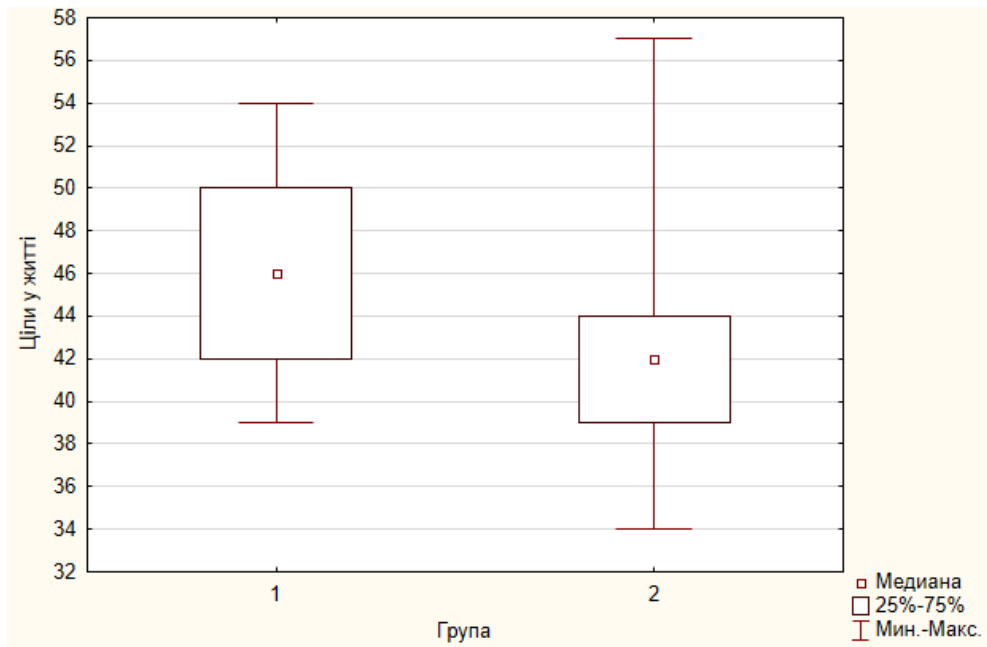


Рисунок 6. Діаграма розмаху “Цілі в житті” для U-критерія Манна-Уїтні для 1 та 2 груп

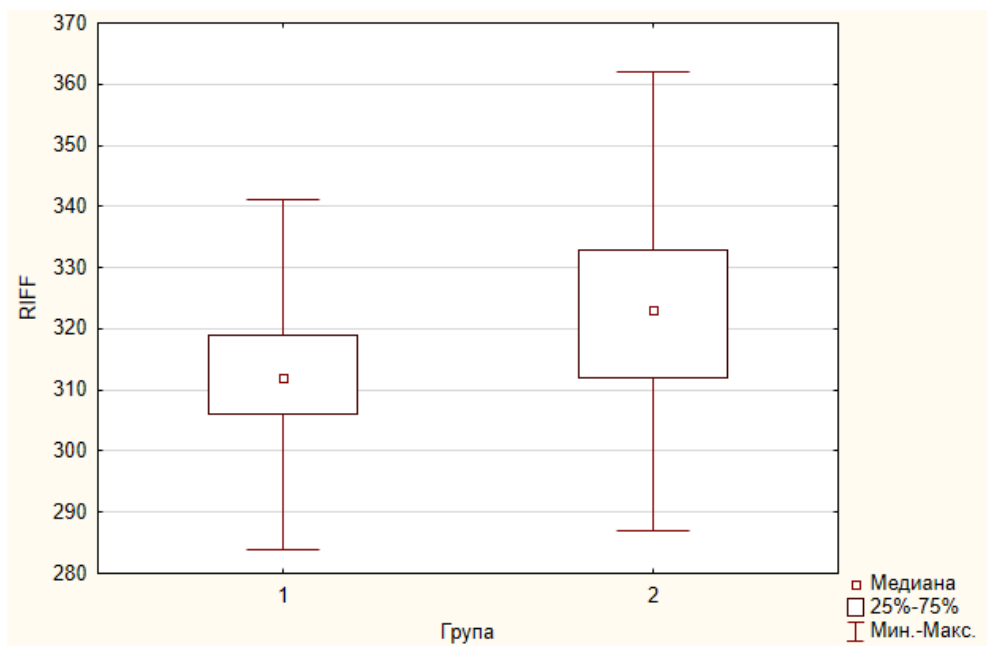


Рисунок 7. Діаграма розмаху показника психологічного благополуччя U-критерія Манна-Уїтні для 1 та 2 груп

Аналізуючи різницю між групами у показнику психологічного благополуччя, звернемо увагу на Рисунок 7. Можемо відмітити, що загальний рівень психологічного благополуччя у групи 2 вищий (Медіана=324)

Це може свідчити про те, що особи, які самостійно ознайомилися з технікою Self-compassion відчують себе більш благополучно суб'єктивно та об'єктивно, краще осмислюють своє життя, усвідомлюють свої цінності та краще вмотивовані.

Для того, щоб зрозуміти які зміни відбулися в третій групі за рахунок тренінгу, порівняємо її з першою, контрольною групою. Дані заносимо в таблицю 1.6.

Таблиця 1.6 U-критерій Манна-Уїтні для груп 1 та 3 після проведення експерименту

	Сум ранг 1	Сум ранг 2	U	p-уров	p-уров	група 1	група 3	2-х стор точне p
Особистісне зростання	371,50	531,50	140,5	0,05	0,05	21,00	21,00	0,04

В таблицю були занесені тільки показники, які згідно з критерієм Манна-Уїтні мали статистичну значущість. То ж бачимо, що порівнянні з контрольною групою, третя група відзначається ростом показника, що відноситься до психологічного благополуччя, “Особистісне зростання”.

Для того, щоб научно побачити різницю в групах, звернемо увагу на діаграму розмаху показника “Особистісне зростання” - Рисунок 8.

Показники групи 3 прямують до високих значень, а отже особи в цій групі мають більш виражене відчуття безперервного саморозвитку відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення.

Не можна сказати, що в контрольній групі показники значно нижчі, проте не забуваємо, що різниця між даними тільки один місяць. Можливо при більш тривалому експерименті дана різниця мала б більший розрив.

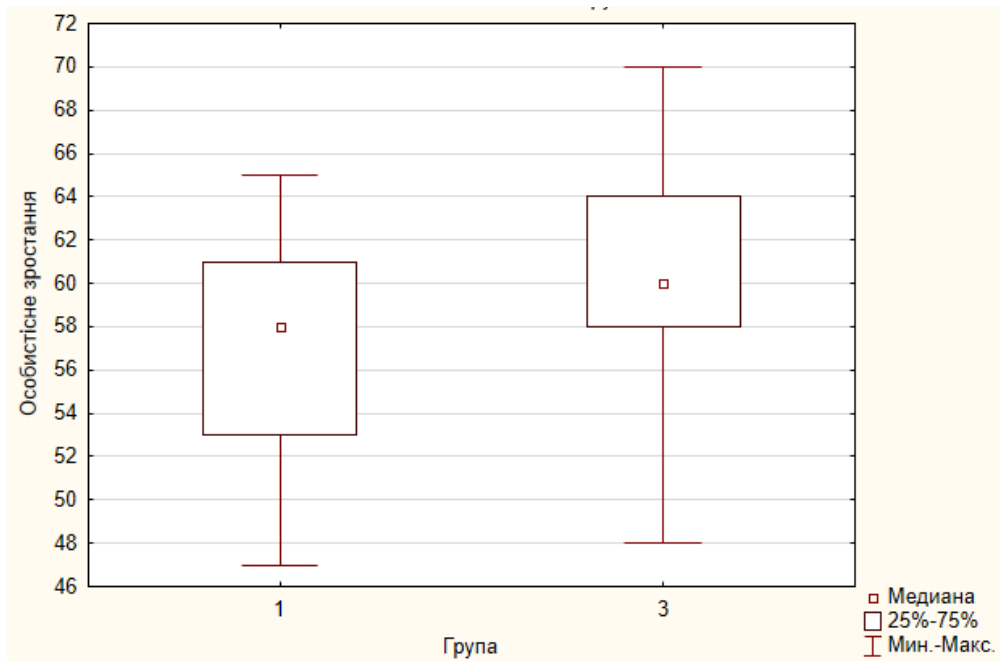


Рисунок 8. Діаграма розмаху показника “Особистісне зростання” U-критерія Манна-Уїтні для 1 та 3 груп

Можемо зробити попередній висновок, що самостійне опрацювання джерел по техніці Self-compassion є так само ефективним, як і опанування техніки в групі, в умовах онлайн.

Також бачимо, що самостійне опрацювання джерел має позитивний вплив на психологічне благополуччя і заставляє задуматися над попередньо поставленими цілями в житті.

Тоді як опрацювання техніки онлайн в групі дає особистісний ріст, відчуття безперервного саморозвитку відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення, реалізації власного потенціалу.

Що відбулося у групах протягом місяця, які основні зміни і чи є вони значущими — покаже аналіз даних до та після експерименту критерієм Уїлкоксона. Дані виведемо в таблицю 1.7.

Таблиця 1. 7 Критерій Уїлкоксона для трьох груп

	Група 1			Група 2			Група 3		
Шкала	SCS	RIFF	Любомирські	SCS	RIFF	Любомирські	SCS	RIFF	Любомирські
Критерій Уїлкоксона, T	61,5	105,5	76,5	58	80	70	27	77.5	31
p-рівень	0,104	0,728	0,456	0,026	0,077	0,066	0,002	0,186	0,017

В зоні значущості ($p > 0,05$) опинилося значення Self-compassion scale ($p = 0,002$) та суб'єктивне відчуття щастя Любомирські ($p = 0,017$) для групи 3 (Рис. 4) та Self-compassion scale ($p = 0,026$) групи 2, що вказує на статистичну значимість цих показників та істотну зміну і рівня Self-compassion і рівня суб'єктивного відчуття щастя в третій групі.

Отже можна зробити висновок, що з трьох досліджуваних груп рівень Self-Compassion та рівень суб'єктивного благополуччя значно змінився тільки в Групі 3.

Різниця медіан шкали Любомирські до та після експерименту в групі 3 склала три одиниці (до 20 та 23 після), що є суттєвим показником.

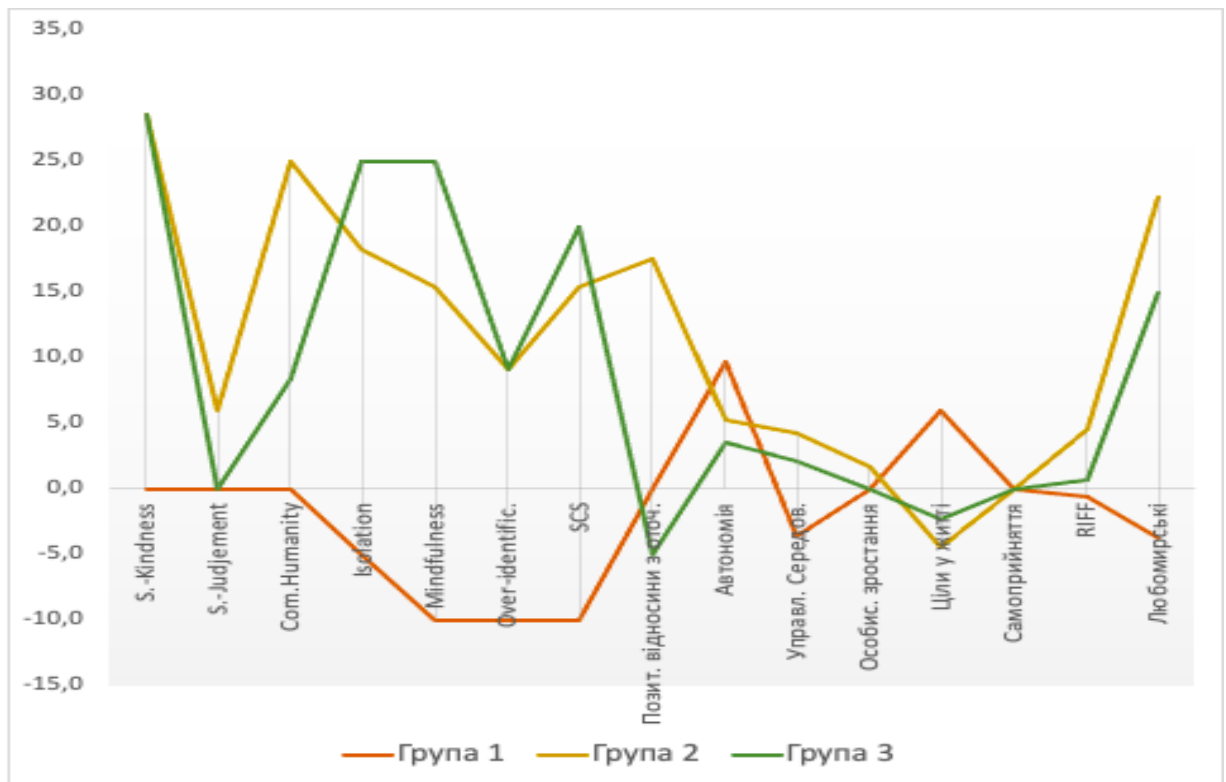


Рисунок 9. Графік різниці медіани у відсотках до та після дослідження трьох груп.

З графіку добре видно, що зміни відбулися в усіх трьох групах. Проте у першій групі вони є незначні (в межах 20%), в другій групі значно виріс показник Доброти до себе, Загальної людяності на знизився рівень Надідентифікації що відносяться до загального рівня Self-compassion. Тому можна говорити про те, що можна в достатньо добрій мірі опанувати техніки Self-compassion самостійно. При цьому покращились стосунки з оточуючими, зріс рівень усвідомленої автономії, спроможності вирішувати життєві складнощі та в загальному почуватися краще, щасливіше.

Третя група демонструє значний ріст усіх показників Self-compassion та значний ріст показника суб'єктивного відчуття щастя.

Щоб зрозуміти, як саме відбувався вплив технік Self-compassion на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя, проведемо дисперсійний аналіз отриманих даних. Визначення залежних змінних

приведемо показники психологічного благополуччя RIFF та суб'єктивного відчуття щастя Любомирські та виміряємо зміни відносно Self-compassion.

Таблиця 1.8 Дисперсійний аналіз впливу технік Self-compassion на психологічне благополуччя та суб'єктивне відчуття щастя для групи 3 після експерименту

	F	p-значення
Цілі в житті	22,2	0,003
Суб'єкт. Щастя. Любомирські	27,8	0,001

Дисперсійний аналіз групи 3 після експерименту показав, що Self-compassion впливає на субшкалу “Цілі у житті” та Суб'єктивне відчуття щастя — значення статистики Фішера 22,24 та 27,83 та значення Півельйо значно менше = 0,003 та 0,01 відповідно, що свідчить про суттєву розбіжність і статистичну значимість показника.

А отже все ж спостерігаємо значний вплив технік Self-compassion проведеної онлайн на субшкалу “Цілі в житті”, яка відповідає за наявність цілей і відчуття свідомого ставлення до цілей життя, за наявність переконань на яких будуються конструктивні, реальні, бажані цілі та за осмисленість теперішнього.

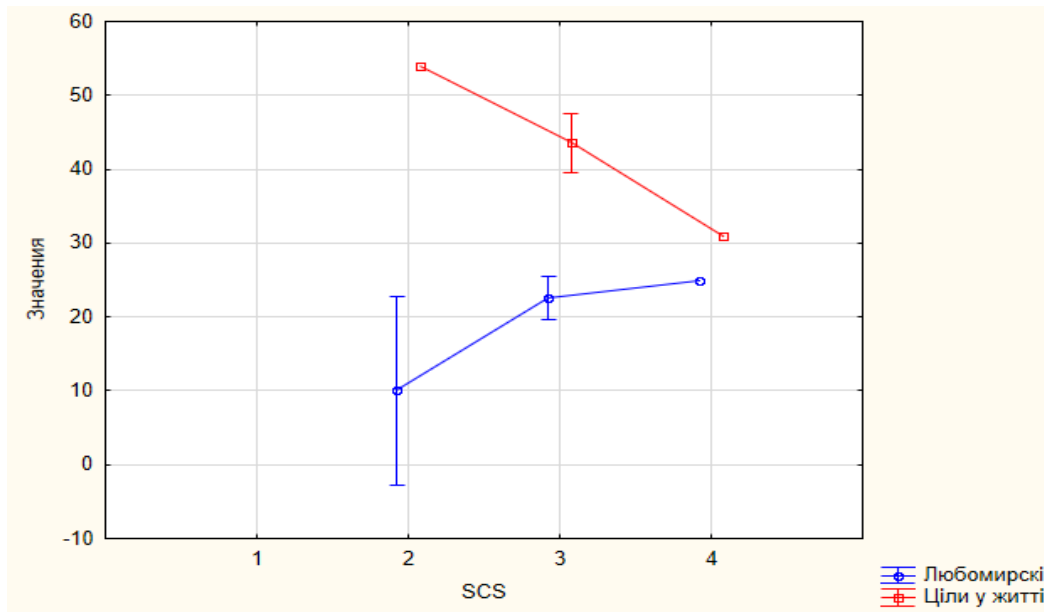


Рисунок 10. Графік зміни показників “Цілі у житті” та суб’єктивного відчуття щастя Любомирські у групі 3 після проведення експерименту

Рівність дисперсії перевіримо тестом Лівена і як бачимо, для вищезгаданих показників рівень Півельйо більше 0,05 ($p=0,15$ та $0,45$ відповідно) тому можна сказати, що Селф-компешн справді впливає на Цілі у житті та суб’єктивне відчуття щастя.

Висновки

В умовах сучасної України, де є вплив негативних зовнішніх факторів, таких як військові дії на сході України, пандемія COVID-19, економічний спад, незадовільна внутрішня політика та ін., важко залишатися у стані позитивної реакції та сприйняття. Дедалі більше звернень за психологічною допомогою, як серед дорослого населення, так і серед дітей. Незважаючи на те, що в наявності успішно діють центри по реабілітації, психологічні групи, телефони гарячих ліній, велика частина населення перебуває без підтримки та допомоги. Вирішити питання можуть техніки самопомоги легкі для освоєння і практики. Такою технікою є Self-compassion мета якої змінити ставлення до себе у часи криз чи помилок і через зміну ставлення до себе, покращити суб'єктивне сприйняття оточуючих факторів.

Цілі, які були поставлені на початку роботи, успішно досягнуті.

На матеріалі попередніх досліджень, в роботі окреслено типові труднощі, що можуть виникнути у людини в зв'язку з негативним ставленням до себе та загалом до своїх невдач. Також такий негативізм сприйняття може спричинити загальний психологічний дистрес. При цьому буде знижене емоційне задоволення від життя, рівень психологічного благополуччя буде знижуватися. Було виявлено, що навіть особи з високим рівнем достатку і за оцінкою оточуючих реалізовані в багатьох сферах, можуть відчувати себе не щасливо, пригнічено. За таких умов було поставлене питання, чи можливо змінити стан особи, змінивши її ставлення до себе та своїх дій. У ході дослідження ми вирішили визначити, чи спрацює у даному контексті техніка self-compassion для самостійного опанування, чи потрібно все ж проводити навчання в групах.

Оскільки дана техніка являється достатньо новою та ще не є достатньо опрацьованою в Україні, а більшість літератури англійською мовою, було

проведено переклад та розроблено ряд тренінгів, навчальні відео та статті для програми навчання україномовного населення.

Цікавим було також дослідити ефективність програми на території України, оскільки таких досліджень поки не проводилося. Для виміру ефективності тренінгової програми “Self-compassion” були підібрані надійні та валідні методики, розроблено експериментальний план дослідження за участю двох експериментальних та контрольної груп. До участі у дослідженні було залучено 65 осіб.

Перед початком та вкінці проведення тренінгової програми були зроблено відповідні заміри психологічних показників, після чого за допомогою статистичних методів опрацювання даних здійснювалася перевірка ефективності програми “Self-compassion” та її роль у зміні.

На початку роботи було висунуто декілька гіпотез про власне наявність вплив техніки self-compassion на суб’єктивне відчуття психологічного благополуччя: перша гіпотеза про те, що техніка self-compassion має вплив на суб’єктивне відчуття психологічного благополуччя — отримала підтвердження та друга, про те, що техніка self-compassion не має впливу на суб’єктивне відчуття психологічного благополуччя — була спростована. Вдалося виявити статистично значимі зміни у суб’єктивному відчутті щастя та деяких показниках психологічного благополуччя — такі як особистісне зростання та цілі в житті.

Треня гіпотеза про те, чи впливає власне навчання техніці Self-compassion на суб’єктивне відчуття психологічного благополуччя рівним чином як те, яке було пройдено в умовах тренінгу була більш цікавою та дала більше питань, ніж відповідей. Адже зміни рівня показника відбулись в обох групах, а значних відмінностей між групами після експерименту не виявлено. У кожній групі були зміни рівня Self-compassion та це впливало на їх сприйняття себе і світу. Загальний показник психологічного благополуччя змінився незначною мірою в другій

групі, яка опрацьовувала матеріали самостійно. Рівень суб'єктивного відчуття щастя зріс в обох групах проте значно змінився в групі, що проходила тренінг. Це може свідчити про те, що дана техніка буде ефективною і при самостійному вивченні, можливо більш ефективною при вивченні в групі. Адже самостійне вивчення передбачає багато відволікаючих факторів та суб'єктивну інтерпретацію інформації, що інколи може бути помилковою і затримувати процес вивчення.

Особи, які самостійно ознайомилися з технікою Self-compassion відчують себе більш благополучно суб'єктивно та об'єктивно, краще осмислюють своє життя, усвідомлюють свої цінності та краще вмотивовані. А ті, хто проходить навчання в групі, краще відчують себе, мають більш виражене відчуття безперервного саморозвитку відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення, а також емоційно наповнені та відчують себе щасливими.

Важко зробити висновок про те, що є більш ефективно, самостійне вивчення техніки чи її опанування під час онлайн-тренінгу в групі. Однозначно техніка є дуже дієвою для роботи з самокритикою та для збільшення відчуття щастя. Адже тільки за місяць ці показники змінилися значною мірою. Припускаємо, що ефект даної програми буде більш помітний з часом. Серед основних обмежень даного дослідження можна назвати відносно невелику кількість учасників в групах та доволі незначну тривалість експерименту. Вважаємо, що тема вимагає подальшого і більш ґрунтовного вивчення.

Список використаної літератури:

1. Коваленко А. Б. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ, ЧИННИКИ ТА СТРУКТУРА / Алла Борисівна Коваленко. // Гуманітарний корпус. – 2018. – №16. – С. 80–83.
2. Коргіна Н. В. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ / Наталія Вікторівна Коргіна. // Наука і освіта. – 2015. – №3. – С. 48–55.
3. Bradburn N. M. The psychological well-being. / Bradburn. // Chicago: Aldine.. – 1969
4. Neff N. Self-compassion: the proven power of being kind to yourself / Neff. – New York: NY: HarperCollins, 2015. – 320 с.
5. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю. І. Кашлюк. // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – 2016. – С. 170–186.
6. Сериков А. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ / А. В. Сериков. // Материалы Международной заочной научно-практической конференции. – 2019. – С. 9–14.
7. Драпак Е. В. СВЯЗЬ ИНТЕЛЛЕКТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ / Е. В. Драпак. // ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ. – 2020. – С. 326–331.
8. Фомина О. О. Факторы и возможные типы благополучия личности / О. О. Фомина. // Психология социального развития. – 2016. – №2. – С. 168–173.
9. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being / A.López, R. Sanderman, A. V. Ranchor, M. Schroevers. // Springer. – 2017. – С. 325–331.

10. Marsh I. Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis / I. Marsh, S. Chan, A. MacBeth. // Department of Clinical and Health Psychology, School of Health in Social Science, University of Edinburgh. – 2017. – С. 1012–1027.

11. Сахарова Л. В. НЕЧЕТКО-МНОЖЕСТВЕННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛЫ РИФФ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ / Л. В. Сахарова. // Вестник Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). – 2018. – №4. – С. 183–191.

12. NEFF K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself / KRISTIN NEFF. // Psychology Press. – 2003. – №2. – С. 85–101.

13. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // Personality and Social Psychology. – 1995. – No 68. – P. 653–663.

14. Пахоль Б. Є. СУБ'ЄКТИВНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СУЧАСНІ І КЛАСИЧНІ ПІДХОДИ, МОДЕЛІ ТА ЧИННИКИ / Пахоль Б. Є. // Український психологічний журнал. – 2017. – 1 (3). – С. 80-104.

15. Карсканова С. В. ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ» К. РІФФ: ПРОЦЕС ТА РЕЗУЛЬТАТИ АДАПТАЦІЇ / Карсканова С. В. // ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА. – 2011. – 1. - С. 1-80.

16. Gilbert P. The Compassion Mind / Paul Gilbert., 2019. – 624 с. – (Re-issue edition). – (1849010986; 978).

17. Gilbert P. Shame, self-criticism and self-compassion in adolescence / P. Gilbert, C. Irons. // Cambridge University Press.. – 2009. – С. 195–214.

18. Karen B. The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females [Електронний ресурс] / B. Karen, B. Priscilla W. // US National Library of Medicine National Institutes

of Health. – 2015. – Режим доступу до ресурсу:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4351754/>.

19. Gilbert P. A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people / P. Gilbert, C. Irons. // MEMORY. – 2004. – №12. – С. 507–516.

20. Янченко А. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности Self-compassion as an adaptive feature of the person [Электронный ресурс] / А. Янченко, С. Нартова-Бочавер С.К. // Психологические исследования. – 2020. – Режим доступу до ресурсу:
https://www.researchgate.net/publication/342698220_Sostradanie_k_sebe_kak_adaptivnoe_svoystvo_licnosti_Self-compassion_as_an_adaptive_feature_of_the_person.

21. Osin E. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ [Электронный ресурс] / E. Osin, D. Leontiev // Экономические и социальные перемены. – 2020. – Режим доступу до ресурсу:
<https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.

22. Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program [Электронный ресурс] / Nooria Jazaieri, Geshe Thupten Jinpa, Kelly McGonigal та ін.] // Journal of Happiness Studies. – 1113. – Режим доступу до ресурсу:
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-012-9373-z>.

23. The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form) [Электронный ресурс] / Kristin D. Neff, István Tóth-Király, Marissa C. Knox та ін.] // Mindfulness – Режим доступу до ресурсу: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-020-01505-4>.

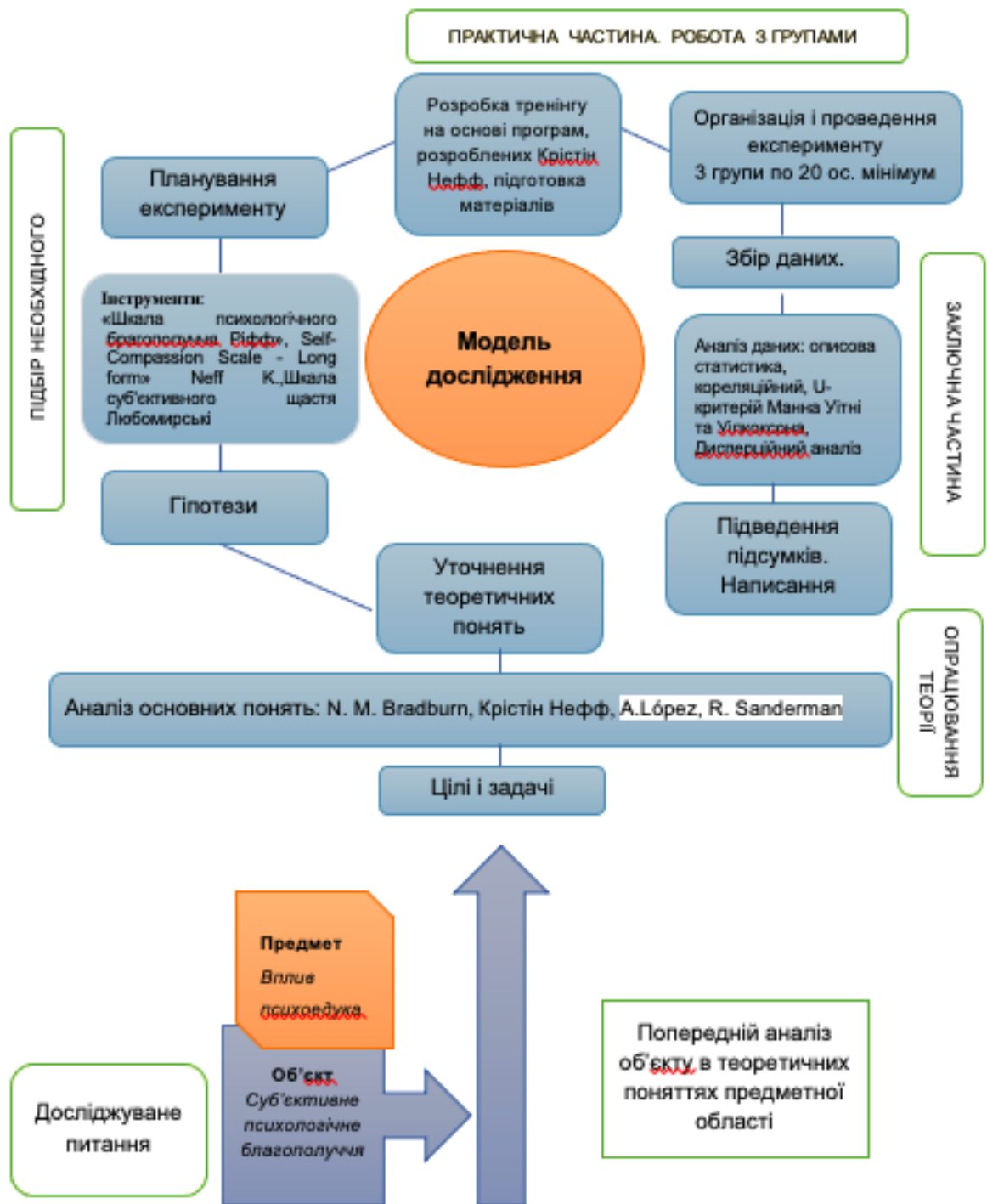
24. Каргіна Н.В. РЕСУРСИ ТА ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Каргіна Н. В. – Одеса, 2018. – 270 с.

25. KRISTIN N. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself / NEFF KRISTIN. // Psychology Press. – 2003. – №1529. – С. 85–101.

26. Paul Gilbert. A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people / Paul Gilbert, Chris Irons. // MEMORY. – 2004. – №2. – С. 507–516.

27. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження / Ю. І. Кашлюк. // Психологічні науки. – 2016. – №2. – С. 70–74.

Додаток 1 Модель дослідження



Додаток 2 Статистична обробка даних

Кореляційний аналіз Спірмена зібраних даних досліджуваних до початку експерименту

Перем.	Ранговые корреляции Спирмена (Розрахунок Дослідження Магістерська) ПД попарно удалены Отмеченные корреляции значимы на уровне $p < .05000$							
	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	RIFF	Любомирські
Self Kindness	0,301888	0,300549	0,237379	0,080898	-0,286909	-0,141399	0,261140	0,429838
Self-Judgement	0,311764	0,263163	0,340224	0,224067	-0,385665	0,133725	0,339424	0,394916
Common Humanity	0,324606	0,181564	0,078762	0,049625	-0,296753	-0,310554	0,130405	0,262295
Isolation	0,431318	0,331805	0,297917	0,249843	-0,303222	0,043571	0,442505	0,519686
Mindfulness	0,472865	0,456326	0,191626	0,229924	-0,376334	-0,306969	0,447983	0,397456
Over-identification	0,500239	0,508530	0,226692	0,325002	-0,334902	0,097068	0,586348	0,521923
SCS	0,511867	0,450862	0,315744	0,283800	-0,444017	-0,030521	0,513619	0,583715

Кореляційний аналіз Пірсона зібраних даних досліджуваних до початку експерименту

Переменная	Корреляции (Розрахунок Дослідження Магістерська) Отмеченные корреляции значимы на уровне $p < .05000$ N=65 (Построчное удаление ПД)							
	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	RIFF	Любомирські
Self Kindness	,3353 p=,006	,3068 p=,013	,2170 p=,082	,1405 p=,264	-,3199 p=,009	-,1446 p=,250	,3050 p=,014	,4775 p=,000
Self-Judgement	,3701 p=,002	,2572 p=,039	,3300 p=,007	,2293 p=,066	-,4346 p=,000	,0449 p=,722	,3513 p=,004	,4551 p=,000
Common Humanity	,3475 p=,005	,1882 p=,133	,0624 p=,622	,1191 p=,345	-,2696 p=,030	-,2634 p=,034	,2039 p=,103	,2542 p=,041
Isolation	,4364 p=,000	,3701 p=,002	,2390 p=,055	,2716 p=,029	-,3282 p=,008	-,0534 p=,673	,4434 p=,000	,5176 p=,000
Mindfulness	,4707 p=,000	,4716 p=,000	,2282 p=,068	,2918 p=,018	-,4166 p=,001	-,4143 p=,001	,4202 p=,000	,3992 p=,001
Over-identification	,5082 p=,000	,5227 p=,000	,2108 p=,092	,3353 p=,006	-,4072 p=,001	-,0007 p=,995	,5560 p=,000	,4994 p=,000
SCS	,5366 p=,000	,4632 p=,000	,3020 p=,014	,3067 p=,013	-,4859 p=,000	-,1527 p=,225	,5052 p=,000	,5957 p=,000

Дисперсійний аналіз для групи 3

Переменная	Дисперсионный анализ (Розрахунок Дослідження Магістерська) Отмечены эффекты, значимые на уровне $p < .05000$ Условие исключения: группа=1,2							
	Сум. квад эффект	Ст. св. эффект	Ср. квад эффект	Сум. квад ошибки	Ст. св. ошибки	Ср. квад. ошибки	F	p
Позитивні відносини з тими, що оточують	244,1750	2	122,0875	277,700	5	55,5400	2,19819	0,206549
Автономія	96,6750	2	48,3375	473,200	5	94,6400	0,51075	0,628294
Управління середовищем	6,0750	2	3,0375	172,800	5	34,5600	0,08789	0,917245
Особистісне зростання	68,7000	2	34,3500	76,800	5	15,3600	2,23633	0,202416
Цілі у житті	366,6750	2	183,3375	41,200	5	8,2400	22,24970	0,003243
Самоприйняття	12,2000	2	6,1000	193,300	5	38,6600	0,15779	0,858124
RIFF	96,7000	2	48,3500	1376,800	5	275,3600	0,17559	0,843921
Любомирські	258,3000	2	129,1500	23,200	5	4,6400	27,83405	0,001950

U-критерій Манна Уїтні

Аналіз даних між 1 і 2 групами після проведення дослідження

		U критерій Манна-Уїтні (Розрахунок Дослідження Магістерська)									
		По перем. Група									
		Отмеченные критерии значимы на уровне $p < ,05000$									
		Условие исключения: группа=3									
Перем.	Сум.ранг Группа 1	Сум.ранг Группа 2	U	Z	p-уров.	Z скорр.	p-уров.	N Группа 1	N Группа 2	2-х стор точное p	
Позитивні відносини з тими, що оточують	402,5000	587,5000	171,5000	-1,63304	0,102463	-1,63407	0,102245	21	23	0,100371	
Автономія	435,5000	554,5000	204,5000	-0,85764	0,391093	-0,85876	0,390475	21	23	0,388367	
Управління середовищем	399,5000	590,5000	168,5000	-1,70353	0,088471	-1,71205	0,086888	21	23	0,086359	
Особистісне зростання	409,5000	580,5000	178,5000	-1,46856	0,141954	-1,47266	0,140843	21	23	0,139929	
Цілі у житті	564,0000	426,0000	150,0000	2,13822	0,032500	2,14458	0,031988	21	23	0,031510	
Самоприйняття	479,0000	511,0000	235,0000	0,14098	0,887885	0,14176	0,887267	21	23	0,889031	
RIFF	371,5000	618,5000	140,5000	-2,36144	0,018205	-2,36361	0,018099	21	23	0,016553	
Любомирські	440,0000	550,0000	209,0000	-0,75190	0,452111	-0,75491	0,450302	21	23	0,455949	

Аналіз даних між 3 і 2 групами після проведення дослідження

		U критерій Манна-Уїтні (Розрахунок Дослідження Магістерська)									
		По перем. Група									
		Отмеченные критерии значимы на уровне $p < ,05000$									
		Условие исключения: группа=1									
Перем.	Сум.ранг Группа 1	Сум.ранг Группа 2	U	Z	p-уров.	Z скорр.	p-уров.	N Группа 1	N Группа 2	2-х стор точное p	
критерій Манна-Уїтні (Розрахунок Дослідження Магістерська)	459,0000	228,0000	0,305460	0,760016	0,306673	0,759093		23	21	0,762355	
Self-Judgment	511,0000	479,0000	235,0000	-0,140981	0,887885	-0,141516	0,887462	23	21	0,889031	
Common Humanity	518,5000	471,5000	240,5000	0,011748	0,990626	0,011822	0,990567	23	21	0,981448	
Isolation	492,0000	498,0000	216,0000	-0,587423	0,556920	-0,590069	0,555145	23	21	0,560558	
Mindfulness	519,5000	470,5000	239,5000	0,035245	0,971884	0,035442	0,971727	23	21	0,962906	
Over-identification	513,5000	476,5000	237,5000	-0,082239	0,934457	-0,082621	0,934153	23	21	0,925890	
SCS	518,0000	472,0000	241,0000	0,000000	1,000000	0,000000	1,000000	23	21	1,000000	
Позитивні відносини з тими, що оточують	538,0000	452,0000	221,0000	0,469938	0,638399	0,470403	0,638068	23	21	0,641634	
Автономія	536,5000	453,5000	222,5000	0,434693	0,663786	0,435461	0,663228	23	21	0,658408	
Управління середовищем	590,5000	399,5000	168,5000	1,703526	0,088471	1,711566	0,086978	23	21	0,086359	
Особистісне зростання	494,0000	496,0000	218,0000	-0,540429	0,588902	-0,542478	0,587490	23	21	0,592404	
Цілі у житті	512,0000	478,0000	236,0000	-0,117485	0,906476	-0,117759	0,906259	23	21	0,907436	
Самоприйняття	496,0000	494,0000	220,0000	-0,493435	0,621705	-0,496648	0,619438	23	21	0,625038	
RIFF	566,5000	423,5000	192,5000	1,139600	0,254454	1,140163	0,254219	23	21	0,252384	
Любомирські	492,5000	497,5000	216,5000	-0,575674	0,564836	-0,577898	0,563333	23	21	0,560558	

Аналіз даних між 1 і 3 групами після проведення дослідження

		U критерій Манна-Уїтні (Розрахунок Дослідження Магістерська)									
		По перем. Група									
		Отмеченные критерии значимы на уровне $p < ,05000$									
		Условие исключения: группа=2									
Перем.	Сум.ранг Группа 1	Сум.ранг Группа 2	U	Z	p-уров.	Z скорр.	p-уров.	N Группа 1	N Группа 2	2-х стор точное p	
Позитивні відносини з тими, що оточують	419,0000	484,0000	188,0000	-0,80498	0,420830	-0,80629	0,420075	21	21	0,424818	
Автономія	443,5000	459,5000	212,5000	-0,18867	0,850353	-0,18891	0,850167	21	21	0,842189	
Управління середовищем	453,5000	449,5000	218,5000	0,03773	0,969900	0,03794	0,969738	21	21	0,960308	
Особистісне зростання	371,5000	531,5000	140,5000	-1,99988	0,045514	-2,00443	0,045024	21	21	0,043327	
Цілі у житті	525,5000	377,5000	146,5000	1,84895	0,064466	1,85240	0,063969	21	21	0,062207	
Самоприйняття	438,5000	464,5000	207,5000	-0,31445	0,753182	-0,31564	0,752277	21	21	0,746237	
RIFF	421,5000	481,5000	190,5000	-0,74209	0,458031	-0,74297	0,457502	21	21	0,454459	
Любомирські	399,5000	503,5000	168,5000	-1,29552	0,195142	-1,30181	0,192981	21	21	0,192959	

Т критерій Уїлкоксона

Для групи 2 до та після проведення експерименту

Пара перем.	Критерий Вилкоксона (Уїлкоксон) Отмеченные критерии значимы на уровне $p < ,05000$			
	Число набл.	T	Z	p-уров.
SCS до & SCS після	23	58,00000	2,223897	0,026156
RIFF до & RIFF після	23	80,00000	1,764067	0,077722
Любомирські до & Любомирські після	23	70,00000	1,834309	0,066609

Для групи 3 до та після проведення експерименту

Пара перем.	Критерий Вилкоксона (Уїлкоксон) Отмеченные критерии значимы на уровне $p < ,05000$			
	Число набл.	T	Z	p-уров.
SCS до & SCS після	21	27,00000	3,076052	0,002098
RIFF до & RIFF після	21	77,50000	1,320791	0,186572
Любомирські до & Любомирські після	21	31,00000	2,373494	0,017621

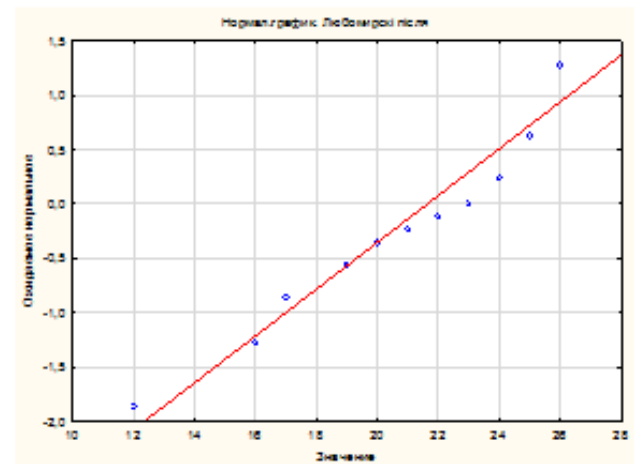
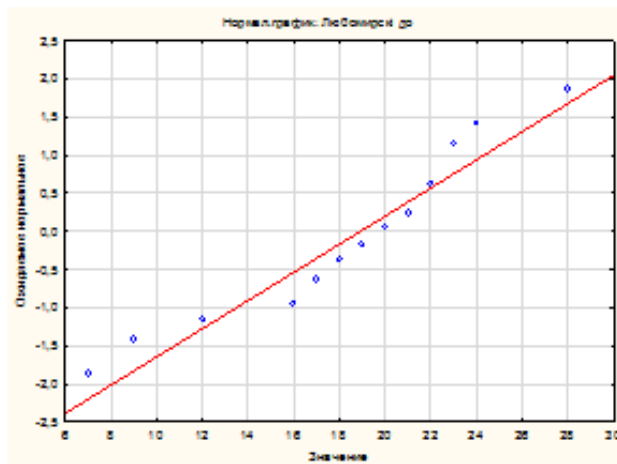


Рисунок 4 - Вісь значущості критерія Уїлкоксона для показників шкал Любомирські Групи 3 до та після експерименту

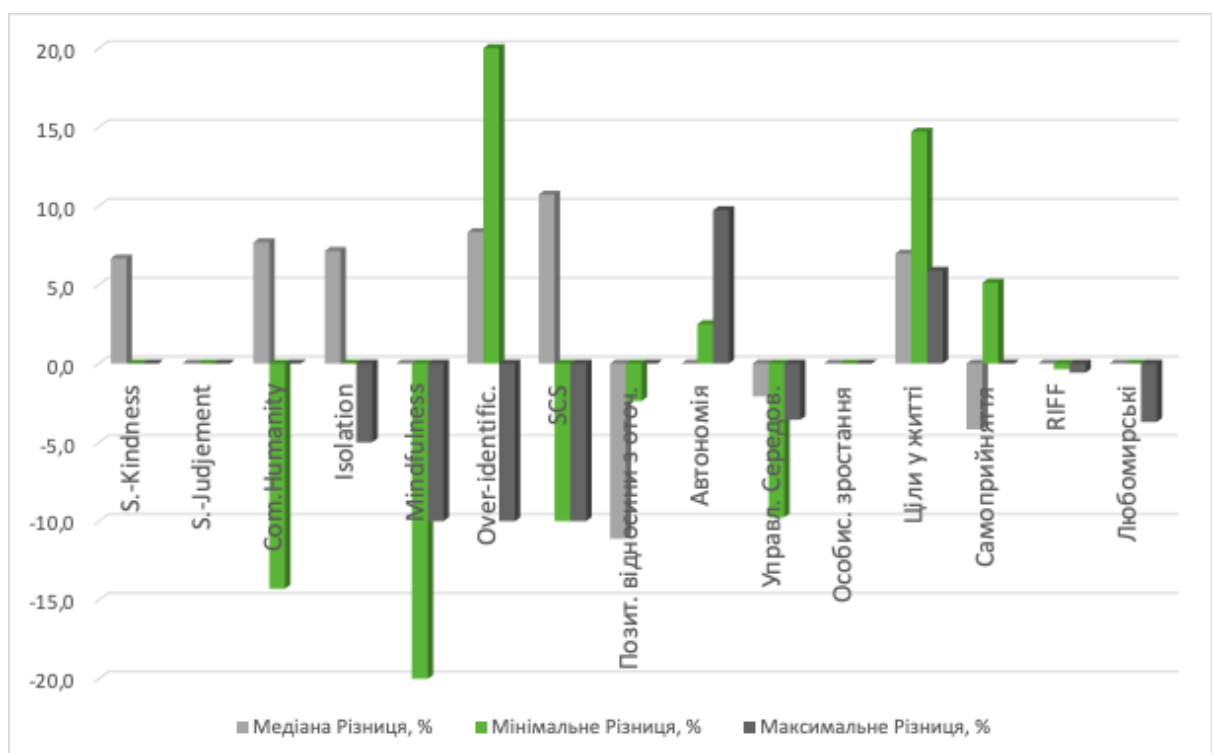
Додаток 3

Описова статистика субшкал SCS та RIFF

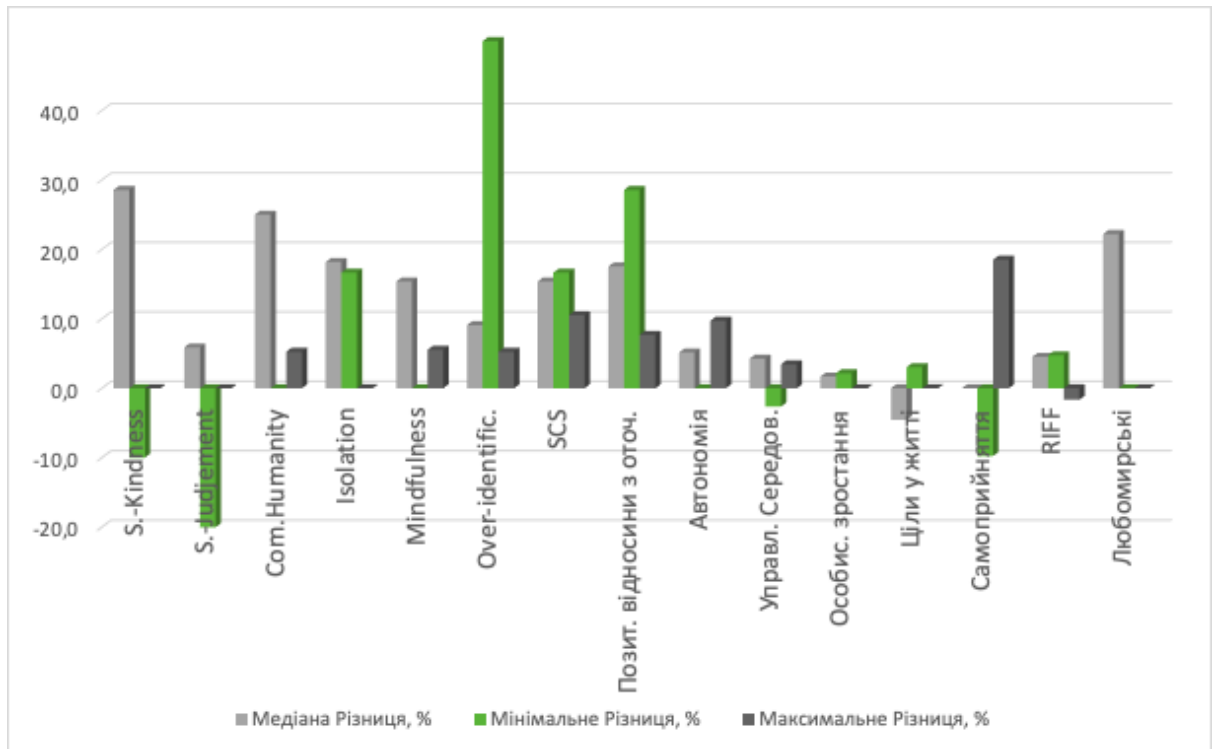
Група 1	Медіана			Мінімальне			Максимальне		
	до	після	Різниця, %	До	Після	Різниця, %	до	після	Різниця, %
S.-Kindness	3,0	3,2	6,7	1,8	1,8	0,0	4,8	4,8	0,0
S.-Judgement	4,0	4,0	0,0	1,0	1,0	0,0	5,0	5,0	0,0
Com.Humanity	2,6	2,8	7,7	1,4	1,2	-14,3	4,0	4,0	0,0
Isolation	2,8	3,0	7,1	1,2	1,2	0,0	4,0	3,8	-5,0
Mindfulness	2,8	2,8	0,0	2,0	1,6	-20,0	4,0	3,6	-10,0
Over-identific.	2,4	2,6	8,3	1,0	1,2	20,0	4,0	3,6	-10,0
SCS	2,8	3,1	10,7	2,0	1,8	-10,0	4,0	3,6	-10,0
Позит. відносини з оточ.	63,0	56,0	-11,1	42,0	41,0	-2,4	80,0	80,0	0,0
Автономія	57,0	57,0	0,0	40,0	41,0	2,5	72,0	79,0	9,7
Управл. Середов.	48,0	47,0	-2,1	41,0	37,0	-9,8	56,0	54,0	-3,6
Особис. зростання	58,0	58,0	0,0	47,0	47,0	0,0	65,0	65,0	0,0
Цілі у житті	43,0	46,0	7,0	34,0	39,0	14,7	51,0	54,0	5,9
Самоприйняття	48,0	46,0	-4,2	39,0	41,0	5,1	52,0	52,0	0,0
RIFF	312,0	312,0	0,0	285,0	284,0	-0,4	343,0	341,0	-0,6
Любомирські	20,0	20,0	0,0	9,0	9,0	0,0	27,0	26,0	-3,7
Група 2	Медіана			Мінімальне			Максимальне		
	до	після	Різниця, %	До	Після	Різниця, %	до	після	Різниця, %
S.-Kindness	2,8	3,6	28,6	2,0	1,8	-10,0	5,0	5,0	0,0
S.-Judgement	3,4	3,6	5,9	2,0	1,6	-20,0	5,0	5,0	0,0

Com.Humanity	2,4	3,0	25,0	1,4	1,4	0,0	3,8	4,0	5,3
Isolation	2,2	2,6	18,2	1,2	1,4	16,7	4,0	4,0	0,0
Mindfulness	2,6	3,0	15,4	1,4	1,4	0,0	3,6	3,8	5,6
Over-identific.	2,2	2,4	9,1	0,8	1,2	50,0	3,8	4,0	5,3
SCS	2,6	3,0	15,4	1,8	2,1	16,7	3,8	4,2	10,5
Позит. відносини з оточ.	57,0	67,0	17,5	35,0	45,0	28,6	78,0	84,0	7,7
Автономія	58,0	61,0	5,2	42,0	42,0	0,0	72,0	79,0	9,7
Управл. Середов.	47,0	49,0	4,3	38,0	37,0	-2,6	58,0	60,0	3,4
Особис. зростання	59,0	60,0	1,7	46,0	47,0	2,2	68,0	68,0	0,0
Ціли у житті	44,0	42,0	-4,5	33,0	34,0	3,0	57,0	57,0	0,0
Самоприйняття	46,0	46,0	0,0	41,0	37,0	-9,8	54,0	64,0	18,5
RIFF	309,0	323,0	4,5	274,0	287,0	4,7	368,0	362,0	-1,6
Любомирські	18,0	22,0	22,2	8,0	8,0	0,0	28,0	28,0	0,0
Група 3	Медіана			Мінімальне			Максимальне		
	до	після	Різниця, %	До	Після	Різниця, %	до	після	Різниця, %
S.-Kindness	2,8	3,6	28,6	1,0	2,2	120,0	4,6	5,0	8,7
S.-Judgement	3,6	3,6	0,0	1,0	2,0	100,0	5,0	5,0	0,0
Com.Humanity	2,4	2,6	8,3	1,4	1,4	0,0	4,0	4,0	0,0
Isolation	2,4	3,0	25,0	0,8	0,8	0,0	3,8	4,0	5,3
Mindfulness	2,4	3,0	25,0	0,8	1,8	125,0	3,8	4,0	5,3
Over-identific.	2,2	2,4	9,1	0,8	1,0	25,0	3,4	3,8	11,8
SCS	2,5	3,0	20,0	1,1	1,9	72,7	3,8	4,2	10,5
Позит. відносини з оточ.	59,0	56,0	-5,1	38,0	37,0	-2,6	81,0	83,0	2,5

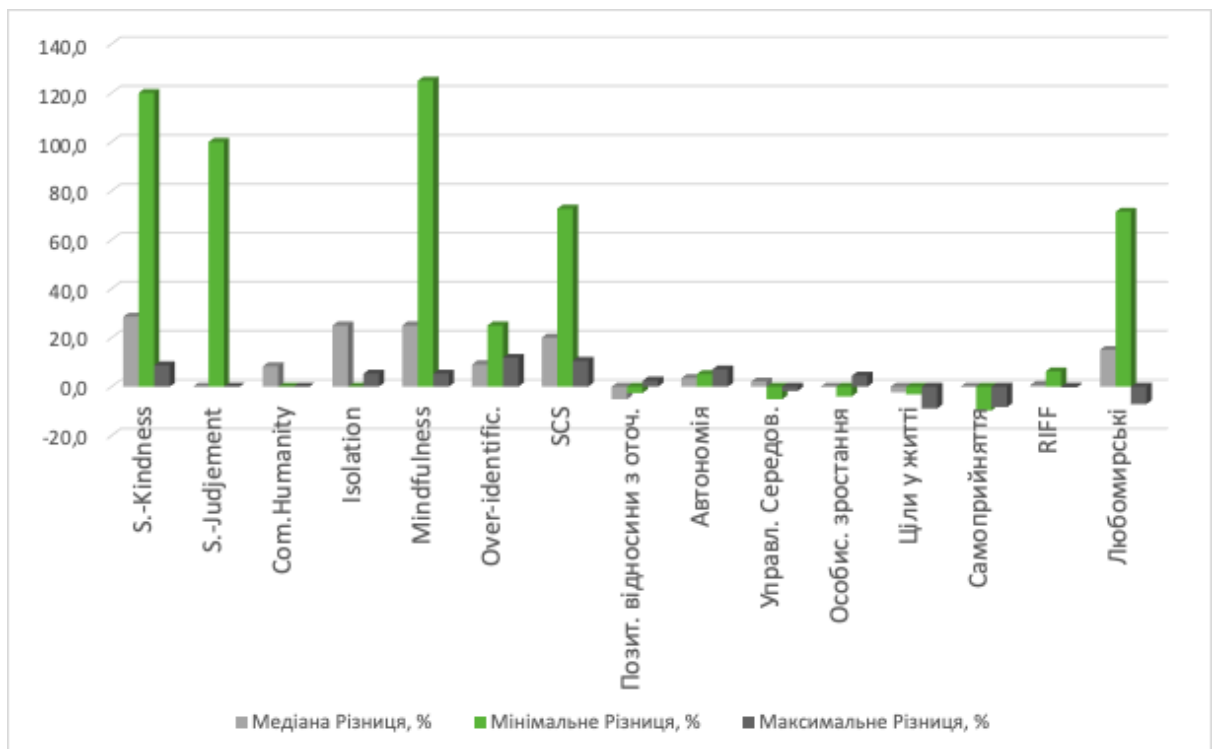
Автономія	57,0	59,0	3,5	39,0	41,0	5,1	71,0	76,0	7,0
Управл. Середов.	48,0	49,0	2,1	39,0	37,0	-5,1	57,0	56,0	-1,8
Особис. зростання	60,0	60,0	0,0	50,0	48,0	-4,0	67,0	70,0	4,5
Ціли у житті	44,0	43,0	-2,3	32,0	31,0	-3,1	56,0	51,0	-8,9
Самоприйняття	47,0	47,0	0,0	41,0	37,0	-9,8	60,0	55,0	-8,3
RIFF	312,0	314,0	0,6	274,0	291,0	6,2	346,0	345,0	-0,3
Любомирські	20,0	23,0	15,0	7,0	12,0	71,4	28,0	26,0	-7,1



Графік різниці даних Медіани, Мінімального та Максимального показника до та після по групі 1 у відсотках



Графік різниці даних Медіани, Мінімального та Максимального показника до та після по групі 2 у відсотках



Графік різниці даних Медіани, Мінімального та Максимального показника до та після по групі 3 у відсотках

Додаток 4

Практична частина експерименту. Зміст проведених занять.

Заняття 1. “Знайомство з внутрішнім “Критиком” — Знайомство, очікування. Психоедукація про Селф-компешн. Та селф-критицизм. Як часто на вашу думку ми потребуємо співчуття? Дайте приблизну кількість очікуваних ситуацій.

Розмова про те, як ми ставимося до себе в критичні моменти? Що це нам дає? Вправа «Перерва для самоспівчуття» (15 хв) зі спогадом стресу чи болі (інтенсивність на 3-4 бали).

Рефлексія. Що помітили? Як ставились до себе? До чого це призвело?

ДЗ: Виконувати вправу щоразу, коли відчуватиму потребу. Вести щоденник спостережень. Помічати, як часто я потребую співчуття:

А) спостереження і запис моментів за тиждень, коли я почувався/-лася погано – тренує звертати увагу на свої потреби в співчутті

Б) яка була моя перша реакція? Що я собі сказала/-в? Які були мої перші думки?

В) помітивши свою першу думку, що я сказала/-в собі друге (чи натомість?)

Заняття 2. “Знайомство з внутрішньою “Дитиною” — Рефлексія спостережень за тиждень. Що помітили? Як часто потребували співчуття? Що робили? Як змінювалась поведінка? До чого це призвело? Психоедукація про базові емоційні потреби.

Техніка «Потреба внутрішньої Дитини. Як би я ставився/-лася до свого друга в такій же ситуації?» (15 хв.)

Рефлексія. Що помітили? Як ставились до себе? Чого потребували?

ДЗ: Щовечора писати собі лист – підтримку у минуле (термін не має значення). Записувати спостереження у щоденник. Чи змінюються ваші відчуття щодо тієї події та в час написання листа?

Заняття 3. “Я частина Всього” — Рефлексія за тиждень. Відкриття. Що зрозуміли? Яке бажання виникло в процесі?

Техніка “Я частина Світу. Мій біль частина загальних змін” — 20 хв.
Рефлексія.

ДЗ: запис рефлексій і спостережень за тиждень. Використання усіх трьох технік, за потреби.

Заняття 4. “Приєднання до майбутнього” — Рефлексія за тиждень. Чи вдалося вам помітити внутрішній діалог і ті частини, які його ведуть? Вправа «Подбати про того, хто дбає» (20 хв). Як я почуваюся зараз? Чого я навчилася? З чим іду в майбутнє? Як буду ставитись до себе у складних ситуаціях?

Рефлексія за всі 4 заняття. Прощання.