МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Артем БАРАТЮК
Застосування vr для моделювання безпечного простору у процесі саморегуляції психічного стану *242*

Ольга ЧОРНА
Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб як чинник збереження ментального здоров'я в умовах війни *246*

Олександра ІСПРАВНІКОВА
Роль самоспівчуття у відновленні психічного здоров'я *249*

Ірина ПАЛАМАРЧУК
Особливості арт-терапії у роботі з тривожністю у дорослих *252*

Тетяна ПЕКАРЧУК
Застосування методу транзакційного аналізу для роботи із клієнтами із депресивним та тривожно-депресивним розладом *254*

Вікторія КАРЦЕВА
Сімейні зв'язки як ресурс формування емоційної стійкості, соціалізації та самоактуалізації студентської молоді в умовах університетського періоду *257*

Єгор КУРИЩЕНКО
Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-біженців *260*

Анна КУПРІЯН
Психологічні особливості адаптації психологів та психологів-консультантів до професійної діяльності в умовах війни *262*

Кароліна ПАВЛИК, Анастасія САМОХА, Вікторія ПРИЙМАК
Техніки саморегуляції та усвідомленості в ситуаціях життєвої невизначеності *265*

Микола СРЬОМІН
Міжнародний досвід та українські реалії досліджень нейропсихології трудоголізму *268*

Леся ЛЕВИЦЬКА, Віра СИНЯКОВА
Особливості агресивності, імпульсивності та конфліктності у підлітків у сучасних умовах *270*

Олександра ІСПРАВНІКОВА
магістрантка психології, 2 курс, ІП МАУП
0000-0002-8019-1470

Науковий керівник:
***Святослав КОРСАКЕВИЧ**, PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП*

РОЛЬ САМОСПІВЧУТТЯ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Сучасні виклики — війна, вимушене переселення, соціально-економічна нестабільність істотно впливають на психічне здоров'я українського суспільства, особливо молоді. У цих умовах надзвичайно актуальним стає пошук внутрішніх ресурсів, що допомагають витримувати стрес і відновлювати емоційну рівновагу. Одним із таких ресурсів є самоспівчуття — здатність ставитися до себе з добротою й прийняттям у моменти труднощів замість звичної самокритики чи самозасудження. Наукові дослідження доводять, що розвиток самоспівчуття знижує рівень тривоги, депресії та сорому, водночас підвищуючи резильєнтність і здатність до саморегуляції. Формування культури піклування про себе та власне психічне здоров'я є ключем до збереження внутрішньої сили й життєвої стійкості в умовах кризи.

Самоспівчуття визначається як уміння ставитися до себе з добротою та розумінням у складні моменти, замість самокритики. На відміну від самооцінки, співчуття до себе не базується на оцінюванні чи порівнянні, а передбачає прийняття власних недоліків без осуду [5, *190*]. Наукові дослідження переконливо доводять, що високий рівень самоспівчуття тісно пов'язаний із кращими показниками психічного здоров'я. Зокрема, метааналіз чотирнадцяти досліджень встановив значний обернений зв'язок між самоспівчуттям і психопатологією [1, *549*]. Тобто люди, які більш співчутливі до себе, мають нижчі рівні депресії, тривоги та стресу. В іншому дослідженні виявлено, що самоспівчуття слугує своєрідним фактором захисту: воно пом'якшує вплив стресорів на психіку, підвищуючи резильєнтність (психологічну стійкість) особистості [8, *135*].

Самоспівчуття не є вродженою рисою — це навичка, яку можна розвивати цілеспрямовано. Низка інтервенцій у сучасній психології спрямована на культивацію співчуття до себе — наприклад, програма усвідомленого самоспівчуття (Mindful Self-Compassion) чи терапія, орієнтована на співчуття (CFT). Емпіричні дані свідчать про високу ефективність таких підходів у відновленні ментального благополуччя. За результатами метааналізу рандомізованих контрольованих досліджень, тренінги самоспівчуття в середньому приводять до помітного зниження рівня депресії (ефект розміру $d \approx 0{,}66$) і тривоги ($d \approx 0{,}57$) після проходження курсу [3, *1456*]. Причому груповий формат роботи виявився результативнішим, ніж індивідуальний [3, *1458*], що підкреслює важливість групової підтримки при навчанні співчуттю до себе. Так, у межах групової терапії із фокусом на розвиток співчуття спостерігається статистично значиме зменшення симптомів депресії та сорому у клієнтів з високою самокритичністю [2, *370*]. Це означає, що цілеспрямоване формування більш доброзичливого, "теплого" ставлення до себе може бути ключовим механізмом психологічного одужання. Дослідники також відзначають, що підвищення рівня самоспівчуття часто супроводжується покращенням навичок емоційної регуляції (зниження румінацій, більш конструктивне переосмислення переживань), що додатково сприяє відновленню психічної рівноваги [10, *150*].

Особливо вагомою є роль самоспівчуття у подоланні наслідків психотравм. Особи з травматичним досвідом (наприклад, ті, що пережили насильство в дитинстві чи в сім'ї) часто страждають від глибокого почуття провини та хронічного самозасудження. Розвиток співчуття до себе допомагає їм успішніше впоратися з пережитим негативним досвідом і важкими емоціями [6, *76*].

Згідно з сучасними українськими дослідженнями, самоспівчуття виконує потужну психопротективну та реабілітаційну функцію для травмованої особистості. Зокрема, співчутливе ставлення до себе дозволяє знизити відчуття провини, протистояти виснаженню і вигоранню, дарує відчуття внутрішнього благополуччя та фактично слугує запорукою збереження психічного здоров'я після пережитої травми [6, *77*]. Таким чином, практики самоспівчуття можуть розглядатися як важливий ресурс психологічного відновлення і посттравматичного зростання.

Варто наголосити, що самоспівчуття позитивно впливає не лише на індивідуальний рівень благополуччя, а й опосередковано покращує взаємодію людини із соціумом. Так, дослідження серед підлітків показало, що вищий рівень самоспівчуття статистично пов'язаний з кращим емоційним самопочуттям, готовністю піклуватися про себе та більш здоровими стратегіями подолання стресу [5, *186*]. Крім того, самоспівчуття зменшує явище самостигматизації — тобто упереджене осудження себе за потребу в допомозі. Підлітки і дорослі, які вчаться співчувати собі, більш охоче звертаються по психологічну підтримку за необхідності, що сприяє своєчасному отриманню допомоги і запобіганню хронізації розладів [5, *193*].

Окрему увагу слід приділити ролі самоспівчуття для людей, які переживають колективні травматичні події — такі, як війна, вимушене переселення, статус біженця. Нині мільйони українців мають травматичний досвід війни, що негативно впливає на психічне здоров'я цілих спільнот. Психологи зазначають, що збереження ментального здоров'я молоді в умовах воєнного часу залежить від розвитку внутрішніх ресурсів стійкості та психосоціальної підтримки [9, *110*]. У цьому контексті самоспівчуття може стати одним із дієвих ресурсів подолання дистресу. Зовсім свіжі (2024 року) дані, отримані на вибірці сирійських біженців, підтверджують, що високий рівень самоспівчуття асоціюється зі значно меншими показниками емоційного напруження, депресивності й тривожності серед людей, які пережили вимушене переселення. А в мультиваріантному аналізі самоспівчуття проявило себе як незалежний фактор, що знижує ризик розвитку психологічних розладів у біженців (навіть сильніше, ніж загальна резильєнтність) [4]. Це означає, що формування співчуття до себе у вразливих груп населення — таких як внутрішньо переміщені особи, ветерани, молодь із травматичним досвідом — є перспективним напрямом профілактики й подолання психологічних наслідків травм.

Джерела

1. *MacBeth A., Gumley A.* Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 2012. 32(6): 545–552.
2. *Gilbert P., Procter S.* Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2006. 13(6): 353–379.
3. *Ferrari M., Hunt C., Harrysunker A.* et al. Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness*. 2019. 10(8): 1455–1473.
4. *Alsamman S., Dajani R., Al-Delaimy W. K.* Self-compassion and association with distress, depression, and anxiety among displaced Syrians: A population-based study. PLoS ONE. 2024. 19(9): e0309051.
5. *Stasiorowska M., Rydz E.* Samowspółczucie a style radzenia sobie ze stresem i samostygmatyzacją związaną z poszukiwaniem pomocy psychologicznej u adolescentów. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2022. 27(2): 182–201.
6. *Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О.* Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. *Психологічні перспективи*. 2024. Вип. 43. С. 64–79.
7. *Кульчицька А. В., Федотова Т. В., Кихтюк О. В.* Соціально-психологічні особливості дітей, постраждалих від сімейного насильства. *Психологічні перспективи*. 2024. Вип. 43. С. 120–131.
8. *Малімон Л. Я., Пархоменко В. В.* Ресурси резильєнтності осіб з травматичним досвідом. *Психологічні перспективи*. 2024. Вип. 43. С. 132–142.
9. *Коць М. О., Бабій М. Ф., Дучимінська Т. І.* Діагностика психічного здоров'я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2024. Вип. 43. С. 103–119.
10. *Деркач Л. М., Агарков О. А., Гарець Н. О.* та ін. Адаптація: психолого-медичні проблеми: колект. моногр. / за ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: Ліра, 2022. 275 с.