Министерство образования и науки Российской Федерации

МБОУ «СОШ № 9» г. Троицка

Маличенко Марина Александровна

МБОУ «СОШ №9», 11 класс

г. Троицк Челябинская область

Сальева Светлана Александровна

САМОСОСТРАДАНИЕ КАК ПРЕДИКТОР ​ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ СОВЛАДАНИИ С ТРУДНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Учебно-исследовательская работа

Выполнил: Маличенко Марина,

Ученица МБОУ СОШ № 9

11 А класса

Руководитель:

Сальева Светлана Александровна,

 педагог-психолог

г. Троицк 2022

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование | Стр. |
| Введение | 3 |
| Глава 1. Теоретические аспекты исследования самосотрадания как предиктора сохранение психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями | 7 |
| 1.1. |  «Самосострадание» как предмет изучения в психологии | 7 |
| 1.2. | Психологические особенности старших подростков | 12 |
| Выводы по первой главе  | 15 |
| Глава 2. Эмпирическое исследование самосострадания старшеклассников как предиктора психологического благополучия при совладании с трудной ситуацией | 16 |
| 2.1. | Программа, формы и особенности исследования | 16 |
| 2.2. | Методики исследования | 18 |
| 2.3. | Результаты исследования взаимосвязи между уровнем самосострадания (сочувствия к себе) старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения | 20 |
| Выводы по второй главе  | 27 |
| Заключение  | 29 |
| Список используемой литературы | 31 |
| Приложения  | 33 |

Введение

Значение сохранения психологического благополучия личности, здоровое совладание в трудных ситуациях в настоящее время, в период нестабильности и кризисных явлений в мировой и российской действительности, трудно переоценить.

Проблема изучения проживания личностью трудных ситуаций всегда находилась в круге интересов как мировых, так и российских исследователей разных теоретических и методологических направлений. Ученые изучали этот вопрос в русле копинг-поведения (Т. Крюкова, Ф. Лазарус, Э. Фрайденберг и Р. Льюис), жизнестойкости (С. Мадди, С. Кобейса, Е.И Рассказова, Д.А. Леонтьев, Л.А. Александрова, Р.И. Стецишин, Е.В. Никитина), поисковой активности (Ротенберг В.С., В.М. Ковальзон, В.В. Аршавский), выученной бепомощности (М. Селигман, Д.С. Хирото, Л.И. Абрамсон, Д. А. Циринг, Батурин Н.А., Коростелева И.С., Сальева С.А.) и др.

В последние годы для современной психологической науки характерен чрезвычайно возросший интерес к изучению проблемы самосострадания (сочувствия к себе), его роли в структуре личности и его влияния на психологическое благополучие человека.

Проблемой изучения самосотрадания занимались: основоположник конструкта самосотрадания (К. Нефф, Джеймс Койен и др.), существуют работы, рассматривающие осознанность как фактор психологического благополучия (Т.И. Шульга, О.Д. Пуговкина, З.Н. Шильникова), работы, рассматривающие самосотрадание как феномен (Тихомирова И.И., Е.М. Уколова). Результаты эмпирических исследований взаимосвязи самооценки и самосотрадания позволили предположить, что самосострадание может быть полезной альтернативой глобальной самооценке [К.Нефф] и предиктором здорового совладания с трудными ситуациями. В ходе исследований было обнаружено, что самосострадание обеспечивает более устойчивое чувство самоценности, ассоциируется с меньшим количеством негативных эмоциональных реакций, при столкновении участников с потенциально унизительными ситуациями в межличностном взаимодействии или при воспоминании травмирующих ситуаций, а также имеет более сильную отрицательную связь с социальным сравнением, общественным самосознанием, руминацией, гневом. В то же время самосострадание тесно связано с ответственностью за свою роль в негативных событиях (К. Неф).

В связи с этим, за последнее десятилетие было проведено особенно много исследований на тему терапии, основанной на сострадании (CFT), которая эффективно используется в составе комплексной терапии аффективных расстройств (Paul Gilbert).

В данном ключе тема: «Самосотрадание как предиктор ​ сохранения психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями» становится особенно актуальной для изучения, так как данный возраст является критическим, подростки испытывают трудности с реальным видением себя, что может способствовать формированию отрицательной самооценки и негативного самоотношения, неуверенности в своих силах, самообвинении и самокритичности, нетерпимости к своим истинным и мнимым недостаткам. Не всегда подросток, даже старший, способен справиться с возникающими проблемами позитивными, приемлемыми средствами. Подобные проявления могут приводить к нежелательным последствиям для подростка: снижению мотивации, депрессии, девиантному поведению, суицидальным настроениям.

 Помочь преодолеть объективно возникающие трудности, дать чувство защищенности, безопасности и уверенности в себе в данном случае может самосострадание.

Интерес​​ автора​​ настоящей работы к​​ теме «Самосотрадание как предиктор ​ сохранения психологического благополучия старшеклассников в совладании с трудными ситуациями» обусловлен тем, что сам автор относится к изучаемой группе, впереди, уже через год, предстоит серьезное испытание – ЕГЭ, поэтому хочется осмыслить план психологической подготовки к экзаменам, выбрать наиболее эффективную стратегию этой подготовки, а заодно удовлетворить свой познавательный интерес к данной области.

Проведенный нами анализ литературных источников показывает, что тема самосострадания достаточно нова и недостаточно проработана в российском научном пространстве, возникает задача систематизации исследований для выявления наиболее значимой и полезной информации по изучению самосострадания. Данный факт, на наш взгляд, определяет важность исследований феномена самосострадания в отечественной науке.

Актуальность и недостаточная разработанность проблемы определили *тему исследования*: «Самосострадание как предиктор ​ сохранения психологического благополучия старшеклассников в совладании с трудными ситуациями», а также цель, объект, предмет и гипотезу исследования.

*Целью настоящего исследования* является выявление особенностей самосострадания как психологического предиктора сохранения психологического благополучия старшеклассников в совладании с трудными ситуациями.

Объект исследования: старшеклассники с разным уровнем самосострадания, их жизнестойкими установками и преобладающим стилем совладающего поведения.

*Предмет исследования:* изучение связи между уровнем самосострадания старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения.

*Гипотеза исследования:* существует связь между уровнем самосострадания и сохранением психологического благополучия при совладании старшеклассников с трудностями: чем выше у них уровень самосострадания, тем выше их показатели психологического благополучия при совладании с трудностями (высокий уровень жизнестойкости и преобладание продуктивного стиля совладающего поведения).

Цель и гипотеза определили *задачи исследования*:

1. Проанализировать психологическую литературу, систематизировать и обобщить теоретический опыт по проблеме влияния самосотрадания на сохранение психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями;

2. Уточнить понятийный аппарат по данной проблеме;

3. Сформировать экспериментальную и контрольную выборку старшеклассников с высоким и низким уровнем самосострадания («Сочувствующие себе» и «Несочувствующие себе»);

4. Выявить особенности стрессовладающего поведения и уровня жизнестойкости в экспериментальной и контрольной выборках;

5. Проанализировать полученные данные, обобщить проведенное исследование.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы*:

- на теоретическом этапе исследования – анализ научной литературы и обобщение;

- на эмпирическом этапе исследования использовались:

1) диагностические методы;

2) методы математической обработки данных: корреляционный анализ данных по Пирсону, U-критерий - Манна-Уитни. Обработка проводилась с применением ЭВМ, программы SPSS.

База исследования: МОУ «СОШ №9» города Троицка Челябинской области. В исследовании принимали участие желающие старшеклассники 9-10 классов (всего 20 человек).

*Научная новизна и теоретическая значимость*: были систематизированы знания по исследуемой проблеме и уточнено понятие «самосотрадание как предиктор сохранения психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями».

*Практическая значимость* работы определяется возможностью использования результатов исследования в деятельности психологов сферы образования, консультантов психологических центров.

*Теоретическая база*: теория самосострадния (К. Нефф), теория стрессовладающего поведения (работы Ф. Лазарус, Т. Крюкова, Э. Фрайденберг и Р. Льюис и др.), теория жизнестойкости (С. Мадди, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова и др.).

Глава 1. Теоретические аспекты исследования самосотрадания как предиктора сохранение психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями

1.1. «Самосострадание» как предмет изучения в психологии

Теоретический анализ разработанности данной проблемы на сегодняшний день показал, что концепция [сострадания](https://en.wikipedia.org/wiki/Karu%E1%B9%87%C4%81) к себе существует уже более 2500 лет. Несмотря на это, концепт «сочувствия к себе», или самосострадание «self-compassion» – относительно новый конструкт в психологической науке, разработанный американским автором Кристиной Нефф.

Самосотрадание в рамках концепции осознанности уходит корнями в восточную традиционную [буддийскую](https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhism) философию и буддийскую медитацию. В буддийской философии концепции осознанности и сострадания считаются двумя крыльями одной птицы, причем каждая концепция накладывается друг на друга, но приносит пользу для психологического благополучия. Слово «осознанность» является английским переводом слова «Випассан», которое представляет собой комбинацию двух слов «Vi», означающих особым образом, и «Passana», наблюдать, следовательно, подразумевая наблюдать особым образом.

Термин самосострадание («self-compassion») переводится на русский язык различными способами, например, как практика самосострадания или доброты к себе.

Некоторые источники дают и такое определение: самосострадание — это относиться к себе с большой заботой и добротой, как бы вы отнеслись к другу в случае его неудачи (6).

Рассмотрим и сформулируем рабочее понятие «самосострадание». Это понятие состоит из двух частей «само-» и «сострадание».

В словаре Даля дается следующее определение «сострадания»: жалость к другому, соболезнование, сочувствие. В словаре русского языка сострадание - сочувствие, жалость, вызываемые страданием, несчастием другого человека. В словаре Ожегова дается подобное определение.

В психологическом словаре: сострадание - самая высокая форма эмпатического реагирования, поскольку предполагает возможность человеку поставить себя на место другого, оказать ему помощь. Способность к состраданию, сочувствию является одной из фундаментальных характеристик личности.

Приставка «Само -» в словаре русского языка - Первая составная часть сложных слов, обозначающая: направленность действия (называемого во второй части слова) на самого себя, например: самоанализ, самоистязание, самоконтроль.

Таким образом самосострадание – способность человека к состраданию и сочувствию к себе, оказанию себе помощи и поддержки. Однако данное определение не позволяет раскрыть в полной мере как же проявляется на практике эта способность.

К. Нефф определяет сочувствие к себе, или самосотрадание как способность по-доброму и не осуждающе относиться к себе в ситуации неудач, понимая их общечеловеческую природу и не изолируя себя от них, внимательно исследуя свои чувства, но не идентифицируясь с ними чрезмерно.

Она выделила три основных компонента сострадания - доброты к себе без самоосуждения, чувство общей человечности против изоляции и [внимательности](https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness) против чрезмерной идентификации при столкновении с болезненными мыслями и эмоциями.

* Доброта к себе: теплое отношение к себе, когда человек сталкивается с болью и личными недостатками, а не игнорирует их или причиняет себе боль самокритикой.
* Чувство общности: предполагает признание того, что страдания и личные неудачи являются частью общего человеческого опыта, понимание, что человеческие существа несовершенны и учатся на своих ошибках, а не изоляцией, так как фрустрирующие ситуации, часто сопровождается пронизывающим, иррациональным чувством одиночества и изоляции.
* [Осознанность](https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness), или внимательность: требует сбалансированного подхода к своим негативным эмоциям, чтобы чувства не подавлялись и не преувеличивались. Негативные мысли и эмоции наблюдаются с открытостью, так что они удерживаются в осознанном осознании. Внимательность-это непредвзятое, восприимчивое состояние ума, в котором люди наблюдают за своими мыслями и чувствами такими, какие они есть, не пытаясь подавить или отрицать их. Важно то, что внимательность требует, чтобы человек не был «чрезмерно отождествлен» с ментальными или эмоциональными явлениями, чтобы страдать от отвращающих реакций. Этот последний тип реакции включает в себя узкую фокусировку и размышление о своих негативных эмоциях.

 Таким образом, самосострадание имеет тенденцию смягчать, а не укреплять эго-защитные границы между собой и другими.

Данного определения мы будем придерживаться в своем исследовании.

Сострадание к себе в некотором роде напоминает понятие Карла Роджерса о «безусловном позитивном отношении», применяемое как к клиентам, так и к самому себе; «безусловное самопринятие» Альберта Эллиса; понятие Мэрихелен Снайдер о «внутреннем сопереживателе», который исследовал свой собственный опыт с «любопытством и состраданием»; Энн Вайзер Корнелл Понятие Джудит Джордан о нежных, разрешающих отношениях со всеми частями своего существа; и концепция Джудит Джордан о самоопатии, которая подразумевает принятие, заботу и [сочувствие](https://en.wikipedia.org/wiki/Empathy) к себе.

Исследователи акцентируют внимание, что сострадание к себе отличается от [жалости](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-pity) к себе, состояния ума или эмоциональной реакции человека, считающего себя жертвой и не имеющего уверенности и компетентности, чтобы [справиться](https://en.wikipedia.org/wiki/Coping_%28psychology%29) с неблагоприятной ситуацией.

Растущий объем исследований показывает, что самосострадание связано с психологическим здоровьем, эмпирическим путем доказано, что сострадательные люди испытывают большее психологическое здоровье, чем те, у кого нет сострадания к себе.

Установлено, что практика самосострадания делает человека более стрессоустойчивым, счастливым и «на одной волне» с другими. Она помогает прожить негативные эмоции в настоящем и даже исцелить болезненные воспоминания и негативные глубинные убеждения.

Более высокие уровни самосострадания были связаны с большей удовлетворенностью жизнью, эмоциональным интеллектом, социальной связностью и достижением целей, а также меньшей самокритикой, депрессией, беспокойством, размышлением, подавлением мыслей, перфекционизмом (Adams & Leary, 2007; Neff, 2003a; Neff, Hseih, & Dejitthirat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Neff, Rude и Kirkpatrick (2007) обнаружили, что самосострадание связано с повышенным уровнем рефлексивной и эмоциональной мудрости, личной инициативы, любопытства и исследования, счастья, оптимизма и позитивного аффекта. Они также обнаружили, что самосострадание было в значительной степени связано с экстраверсией, соглашением, добросовестностью.

Ричард Дэвидсон провел исследование, в котором попросил группу тибетских монахов практиковать медитацию сострадания, посылая сострадание себе и всем существам, в то время как исследователи фиксировали активность зон мозга. Они выяснили, что во время практики сострадания центры счастья в мозге (левая префронтальная кора) монахов были чрезвычайно активны. Также левая префронтальная кора была «крепко связана» с амигдалой, мозг производил гамма-волны. Ученые увидели в тот момент самый счастливый мозг. В 2012 году Ричард Дэвидсон провел другое исследование, в котором хотел узнать, будет ли иметь практика сострадания и самосострадания схожий эффект на мозг людей, никогда не практиковавших до этого. Оказалось, что эффект действительно был, хотя и не такой мощный, как у монахов. Тогда Ричард Дэвидсон пришел к выводу, что практика сострадания и самосострадания приводит к большему счастью, эффект накопительный и он сохраняется даже в состоянии покоя.

Было установлено, что сострадание к себе положительно связано удовлетворенностью жизнью, мудростью, счастьем, оптимизмом, любопытством, целями обучения, социальной связью, личной ответственностью и эмоциональной устойчивостью. В то же время оно связано с более низкой склонностью к самокритике, депрессии, тревоге, размышлениям, подавлению мыслей, перфекционизму и неупорядоченному пищевому поведению.

Способность к самосостраданию связана с более адекватным восприятием себя, заботливым отношением к другим, меньшим эгоизмом, нарциссизмом и склонностью к ответной агрессии (Barnard & Curry, 2011), (MacBeth A, Gumley A., 2012). Кроме того, это понятие пересекается с исследованиями регуляции эмоций и проактивного, не избегающего эмоционального подхода в копинг-стратегиях, когда люди стремятся осознать, исследовать и понять свои переживания, выразить их адаптивным способом. Автор подходит к этому вопросу с позиции внимательности (осознанности), которая уже хорошо доказала свою эффективность в работе с разными категориями психологических трудностей [12;13].

 Кристин Нефф предположила, что самосострадание - это альтернативный способ концептуализации здоровой позиции по отношению к себе, который не предполагает оценки. [6]

Таким образом, из анализа литературы следует, что самосострадание определяется в терминах трех основных компонентов: само-доброты, чувства общей человечности и осознанности при рассмотрении личной слабости или трудностей.

Растущий объем исследований показывает, что самосострадание связано с психологическим здоровьем, эмпирическим путем доказано, что сострадательные люди испытывают большее психологическое здоровье, чем те, у кого нет сострадания к себе. Данный факт позволяет рассматривать развитое самосострадание как предиктор сохранения психологического благополучия, относительно стабильного, менее Эго-реактивного отношения к себе, при совладании с трудными жизненными ситуациями.

Рассмотрим понятие «предиктор» (от английского глагола predict — «прогнозировать, предсказывать») может быть истолкован двояко: в «широком» и «узком» смысле слова. В «широком» смысле это та исходная характеристика индивида и его окружения, по которой можно с большим или меньшим основанием предсказывать другую (целевую) характеристику того же индивида. В «узком» смысле понятие «предиктор» приобретает дополнительные ограничения, связанные с количественным выражением и оценкой статистической достоверности прогноза. В регрессионном анализе, который наиболее часто используется как метод построения прогноза, предикторами называются такие независимые переменные, изменения которых приводят к изменениям других зависимых переменных — откликов [3].

В своей работе мы будем рассматривать предиктор в широком смысле слова.

Таким образом, самосострадание – это способность человека по-доброму и не осуждающе относиться к себе в ситуации неудач, понимая их общечеловеческую природу и не изолируя себя от них, внимательно исследуя свои чувства, но не идентифицируясь с ними чрезмерно, являющаяся исходной характеристикой индивида, по которой можно с большим или меньшим основанием предсказать сохранение психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями.

В 1977 году отечественным психологом Т.П. Гавриловой была разработана оригинальная проективная методика, основанная на незаконченных рассказах, позволяющая дифференцировать направленность эмпатических чувств ребенка – на себя, либо на других. Ее исследование выявило рост сочувствия от младшего школьного к подростковому возрасту.

Данный факт предполагает рассмотрение возрастных особенностей проявления и становления самосострадания у старших подростков.

1.2. Психологические особенности старших подростков

В целях полного раскрытия темы исследования рассмотрим особенности старшего подросткового возраста.

Подростковый возраст - это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Наиболее важным отличительным признаком этого периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

В старшем подростковом возрасте наблюдается некоторое расхождение в смыслах и ценностях. Подростковый происходит развитие способностей, процессов мышления, приводящих к росту сознания, воображения, суждений, интуиции. Происходит активное накопление знаний, открывающих ряд вопросов и проблем, которые как обогащают, так и усложняют жизнь подростков. Когнитивное развитие в подростковом возрасте характеризуется абстрактным мышлением и растущим использованием метапознания. Эти процессы оказывают влияние на способы решения проблем, особенности мышления в социальном контексте и вынесение моральных суждений (5, с.513). У подростков наблюдается рост способностей к анализу своего мышления, формирования стратегий и планированию. Подростки учатся проверять и сознательно изменять процессы мышления. (5, с.514)

При попытке решить проблему или понять социальное явление они могут сделать выводы об их значимости, устанавливая связи со своими более разработанными социальными сценариями и моральными суждениями в отношении себя, их семей и мира в целом.

Вступление подростков в стадию формального операционального мышления (Ж. Пиаже) важны для обучения навыкам самосострадания.

В подростковый период возросшие, более широкие когнитивные возможности позволяют подросткам проанализировать и выявить в своем ролевом репертуаре элементы несовместимости и конфликтности и реорганизовать свои роли, постепенно продвигаясь к своей идентичности. Активные процессы самопознания, «юношеский максимализм» часто обусловливают то, что подросток прибегает к суровой самокритике и, как следствие, становится неуверенным в себе. Психолог Дэвид Элкинд ввел понятие «воображаемая аудитория»: подросткам кажется, что другие люди так же пристально изучают их, как они сами. У подростков вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростка, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации. Именно в этот период, согласно мнению одного из крупнейших отечественных психологов Б.Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности. В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт - к характеру в целом.

Именно поэтому важно научить тинейджеров самосостраданию. Самосострадание защищает подростков от эмоциональных травм, гонений сверстников, депрессии, аутодеструктивного поведения и низкой самооценки. Люди с развитым самосостраданием обладают большей мотивацией для развития, чем те, кто постоянно критикует себя. Они признают недостатки и берут ответственность за плохое поведение, не застревают в эгоизме и жалости к себе, а наоборот, проявляют больше сочувствия к другим.

Выводы по первой главе

Проведенный анализ литературы показал, что:

1. Самосострадание – способность человека по-доброму и не осуждающе относиться к себе в ситуации неудач, понимая их общечеловеческую природу и не изолируя себя от них, внимательно исследуя свои чувства, но не идентифицируясь с ними чрезмерно. Данное определение было выбрано как рабочее.

2. Согласно исследованиям отечественного психолога Т.П. Гавриловой (1977) году подростковый возраст можно рассматривать как сензитивный период для роста сочувствия к себе.

3. Психологические возрастные особенности старшего подросткового возраста обусловливают важность обучения навыкам самосострадания.

4. Растущий объем исследований показывает, что самосострадание связано с психологическим здоровьем, эмпирическим путем доказано, что сострадательные люди испытывают большее психологическое здоровье, чем те, у кого нет сострадания к себе. Данный факт позволяет рассматривать развитое самосострадание как предиктор сохранения психологического благополучия, относительно стабильного, менее Эго-реактивного отношения к себе, при совладании с трудными жизненными ситуациями.

5. Уточнено понятие самосострадания как предиктора сохранения психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями – это способность человека по-доброму и не осуждающе относиться к себе в ситуации неудач, понимая их общечеловеческую природу и не изолируя себя от них, внимательно исследуя свои чувства, но не идентифицируясь с ними чрезмерно, являющаяся исходной характеристикой индивида, по которой можно с большим или меньшим основанием предсказать сохранение психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями.

Полученные в ходе теоретического анализа данные будут проверяться нами в эмпирической части исследования.

Глава 2. Эмпирическое исследование самосострадания старшеклассников как предиктора сохранения психологического благополучия при совладании с трудной ситуацией

2.1. Программа, формы и особенности исследования

 Проведенный анализ научных работ позволил определить *цель* эмпирического исследования: изучить связи между уровнем самосострадания старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения.

*Объект исследования*: Старшеклассники с разным уровнем самосострадания, их жизнестойкими установками и преобладающим стилем совладающего поведения.

*Предмет исследования*: взаимосвязь между уровнем самосострадания старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения.

*Гипотеза исследования*: чем выше у старших подростков уровень самосострадания, тем выше показатели психологического благополучия при совладании с трудностями (высокий уровень жизнестойкости и преобладание продуктивного стиля совладающего поведения).

*Частные гипотезы*

1. Уровень жизнестойкости различается у подростков с разным уровнем самосострадания.

2. Преобладающий стиль совладающего поведения различается у подростков с разным уровнем самосострадания.

3. Существует взаимосвязь между уровнем самосострадания старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения.

*Задачи исследования*:

1. Сформировать экспериментальную и контрольную выборку старшеклассников с наличием и отсутствием самосотрадания.

2. Выявить особенности стрессовладающего поведения подростков и жизнестойких установок в экспериментальной и контрольной выборках.

3. Выявить влияние самосострадания на выбор стратегий совладания и на уровень жизнестойкости.

 4. Проанализировать полученные данные, обобщить проведенное исследование

Для решения поставленных задач на эмпирическом этапе исследования использовались три *группы методов*:

• первая группа - методы исследования самосотрадания;

• вторая группа – методы исследования стрессовладающего поведения;

• третья группа – методы математической обработки данных: корреляционный анализ данных по Пирсону, U-критерий - Манна-Уитни. Обработка проводилась с применением ЭВМ, программы SPSS.

Эксперимент проходил в три этапа:

• I этап - формирование экспериментальной и контрольной выборки старшеклассников с наличием и отсутствием самосотрадания.

• II этап - выявление особенностей стрессовладающего поведения подростков и жизнестойких установок в экспериментальной и контрольной выборках;

• III этап - выявление влияния самосострадания на выбор стратегий совладания и на уровень жизнестойкости.

База исследования: МОУ «СОШ №9» города Троицка Челябинской области. В исследовании принимали участие желающие старшеклассники 9-10 классов (всего 20 человек).

Исследование проходило в обычных условиях, с соблюдением всех этических норм: согласие, добровольность участия, конфиденциальность, соблюдение права ознакомления с результатами тестирования и т.д.

Тестирование проходило в групповой форме, с применением гугл-форм. Для этого были организованы выступления перед учащимися, на которых им было предложено участие в эксперименте, сообщалась цель исследования: выявление влияния самосострадания на совладание с трудностями.

Интерес к тестированию учащиеся не проявили. Результаты тестирования не спрашивали.

По результатам тестирования были сформированы две группы:

1 группа – «Сочувствующие себе» (с адекватным уровнем сострадания) – 10 человек;

2 группа – «Несочувствующие себе» (с отрицательным и низким уровнем самосотрадания) – 10 человек;

Первая группа является контрольной, а вторая экспериментальной.

Далее мы рассмотрим методики, по которым проводилось исследование.

2.2. Методики исследования

На первом этапе эмпирического исследования, целью которого было формирование экспериментальной и контрольной выборки старшеклассников с наличием и отсутствием самосостсрадания использовался опросник - русская версия опросника Self-Compassion Scale (K.Neff), адаптированная Чистопольской К.А., Осиным Е.Н. и др. (полная версия)

Данный опросник содержит 26 вопросов и 6 субшкал: Доброта к себе: 5, 12, 19, 23, 26 (считается в обычном порядке); Самокритика: 1, 8, 11, 16, 21 (считается в обратном порядке: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1); Общая человечность: 3, 7, 10, 15 (считается в обычном порядке); Изоляция: 4, 13, 18, 25 (считается в обратном порядке: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1); Майндфулнесс (осознанность): 9, 14, 17, 22 (считается в обычном порядке); Сверхидентифицирование: 2, 6, 20, 24 (считается в обратном порядке: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5= 1).

Целью второго этапа экспериментального исследования было выявление особенностей совладающего поведения и уровня жизнестойкости в экспериментальной и контрольной выборках. Для этого использовались такие методики:

-Опросник «Юношеская копинг-шкала (Adolescent Coping Scale, ACS)» разработан австралийскими психологами из университета в Мельбурне Эрики Фрайденберг и Рамона Льюиса (Frydenberg, Lewis, 1993) в адаптации Т. Крюковой (2002).

 Этот опросник был выбран, так как он имеет ряд преимуществ. Это, прежде всего, ее функциональная диагностическая ценность в связи с тем, что она идентифицирует очень большое количество копинг-стратегий (80), гораздо больше, чем любые другие методики (Frydenberg, 1997). Опросник имеет психотерапевтическое и коррекционное значение для респондентов, с его помощью психотерапевт может инициировать изменение молодым человеком собственного поведения, делая его более гибким и конструктивным. Вопросы шкалы действуют также как своеобразные когнитивные подсказки для молодых людей, позволяющие им лучше рефлексировать, осмыслять собственное совладающее/несовладающее поведение в трудных ситуациях.

Утверждения опросника образуют 18 шкал или копинг-стратегий, которые молодые люди используют, когда в их жизни происходят различные неприятные события, возникают напряжение и беспокойство.

Представленные в восемнадцати шкалах стратегии образуют три стиля совладающего поведения:

1) продуктивный: фокусирование на решении проблемы, упорная работа и достижения, поиски духовной опоры, фокусирование на позитиве; 2) непродуктивный: беспокойство, надежда на чудо, несовладание, разрядка, игнорирование проблемы, самообвинение, уход в себя, стремление отвлечься и отдохнуть, активный отдых.

3) социальный (или совладание с помощью других): поиски общественной поддержки, ставка на близких друзей, стремление принадлежать, общественные действия, обращение за помощью к профессионалу. Последний стиль нередко относится к продуктивному стилю.

- Тест жизнестойкости Сальваторе Мадди, адаптированный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой.

Данный тест был взят как инструмент измерения психологического благополучия, так как, более чем достаточный массив данных, собранных автором теста жизнестойкости и другими исследователями, позволяет говорить о том, что тест жизнестойкости в его исходной англоязычной версии представляет собой надежный, валидный и высоко информативный инструмент измерения жизнестойкости — комплексной личностной характеристики, отвечающей за способность личности противостоять давлению стрессовых обстоятельств и предотвращать развитие симптомов физической или психологической дезадаптации. на проживания человека. Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивное. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги.

2.3. Результаты исследования взаимосвязи между уровнем самосострадания (сочувствия к себе) старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения

Для сравнения группы «Несочувствующие» и группы «Сочувствующие» между собой нами был использован критерий U-Манна-Уитни, так как из-за небольшого объема групп мы не проверяли данные на нормальность распределения, поэтому мы использовали непараметрический статистический критерий U-Манна-Уитни, предназначенный для выявления различий показателей в двух несвязных выборках. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни представлены в таблице 2.1, Приложение 1.

Анализ данных, приведенных в таблице, позволяет сделать следующие выводы: о статистически достоверных различиях по общему уровню сочувствия между группами «Сочувствующие себе» и «Несочувствующие себе» (*р≤0,01)*

Подростки из группы «Несочувствующие себе» достоверно чаще (*р≤0,01)* по сравнению с теми старшеклассниками, у которых уровень сочувствия к себе развит выше, в сложных ситуациях уходят в себя, не проявляют внимание к себе своим чувствам (*р≤0,05)*, чрезмерно идентифицированы (р≤0,01).

Полученные данные не противоречат исследованиям К.Нефф и исследованиям российских ученых Чистопольской.

Анализ результатов по тесту жизнестойкости выявил, что:

- Показатели по шкале «Вовлеченность» в группе сочувствующих себе старшеклассников статистически значимо выше, чем в группе несочувствующих себе. Это означает, что сочувствующие себе старшеклассники, по сравнению с несочувствующими себе, характеризуются более высокой вовлеченностью в происходящее, они в большей степени получают удовольствие от собственной деятельности. В то же время старшеклассники с низким уровнем самосострадания, в большей степени, чем сочувствующие себе подростки, переживает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Такой результат связан с такой психологической особенностью проявления отсутствия самосострадания как склонность к самоизоляции: подростки не могут осознать своего места в жизни, что обуславливает их недостаточную вовлеченность в происходящее, в то же время подростки с высоким и средним уровнем самосотрадания в значительной степени внимательны к себе, к своим чувствам, что позволяет им быть на более высоком уровне вовлеченности.

- Показатели по шкале «Контроль» в группе сочувствующих себе статистически значимо выше, чем в группе несочувствующих себе. Это означает, что сочувствующие себе подростки, по сравнению с несочувствующими себе подростками, характеризуются более высокой убежденностью в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

- Показатели по шкале «Принятие риска» в группе сочувствующих себе статистически значимо выше, чем в группе несочувствующих себе. Сочувствующие себе старшеклассники в больше степени, чем несочувствующие себе, рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

- Как показывают полученные данные, различия показателей жизнестойкости в группах сочувствующих и несочувствующих себе старшеклассников показали значимые различия (на уровне р =0,01) в общем показателе жизнестойкости в группах испытуемых.

Сочувствующие себе старшеклассники в больше степени, чем несочувствующие себе, готовы действовать без внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Итак, различия показателей жизнестойкости в группах сочувствующих и несочувствующих себе подростках выявлены по всем шкалам, кроме жизнестойкости.

Таким образом можно сделать вывод, что частная гипотеза о том, что уровень жизнестойкости различается у подростков с разным уровнем самосотрадания (сочувствия к себе) - подтверждается.

Анализируя данные копинг-поведения в группах сочувствующих и несочувствующих себе было выявлено, что:

Сочувствующие себе старшеклассники в большей степени, чем несочувствующие себе, ориентированы на продуктивные стратегии совладания: решение проблемы (р =0,001). Сочувствующие себе подростки с высоким уровнем значимости достоверно чаще при разрешении трудных ситуаций фокусируются на систематическом обдумывании проблемы с учетом других точек зрения. В то время, как несочувствующие себе подростки, достоверно чаще, чем сочувствующие подростки выбирают непродуктивные стратегии совладания, такие как: разрядка (р =0,01), уход в себя (р =0,01).

Полученные данные подтверждают итоги исследований самосострадания в психологии, а также подтверждает выдвинутую частную гипотезу о том, что преобладающий стиль совладающего поведения различается у подростков с разным уровнем самосотрадания (у сочувствующих в сторону продуктивности).

Значимые различия между группами старшеклассников с разными уровнями сострадания приведены на рисунке 2.1, Приложение 2.

Рисунок 1 - Значимые различия между группами старшеклассников с разными уровнями сострадания приведены на рисунке 1.

В целях выявления связей между уровнем самосострадания старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения был проведен корреляционный анализ данных по Пирсону. Данные эмпирического анализа приведены в таблице 2.2, Приложения 3.

В ходе анализа были выявлены следующие двухсторонние корреляционные связи: показатель «группа» отрицательно коррелирует с такими данными как «самоизоляция» (р = 0.01), «чрезмерная идентификация» (р = 0.05), «разрядка» (р = 0.01) и «уход в себя» (р = 0.01).

Была выявлена положительная двухстороння корреляция с такими показателями, как «внимательность» (р = 0.01), «сочувствие» (р = 0.01), «решение проблемы» (р = 0.01), «уровень жизнестойкости» (р = 0.05), «уровень сочувствия» (р = 0.05), «контроль» (р = 0.05), «принятие риска» (р = 0.01).

Показатель «доброта к себе» положительно коррелирует с внимательностью (р = 0.05), направленностью на решение проблемы (р = 0.05), активный отдых (р = 0.05). Данные можно объяснить тем, что сострадательно, по-доброму относящиеся к себе подростки, более осознанно относятся к трудной ситуации, не игнорируют свою боль и не истязаете себя резкой самокритикой, а пытаются найти выход из создавшейся ситуации. Кроме того двусторонняя корреляция «доброты к себе» с «активным отдыхом» может также быть свидетельством заботы о себе, о своем здоровье.

Показатель по шкале «самокритика» положительно коррелирует с самоизоляцией, чрезмерной идентификацией и принадлежностью и отрицательно с «решением проблемы». Данный факт можно интерпретировать так: при чрезмерной самокритике увеличивается и чувство самоизоляции и чрезмерной самоидентификации, и чувство принадлежности. Чем ниже самокритика, тем лучше подросток способен на решение проблемы и наоборот.

Показатель по шкале «общность» положительно коррелирует с внимательностью, чрезмерной идентификацией и направленностью на работу и достижения.

А показатель по шкале «Самоизоляция» показал двухстороннюю отрицательную корреляционную зависимость по шкалам «группа», «сочувствие», «решение проблемы», «уровень жизнестойкости», «уровень сочувствия», «контроль», «принятие риска», то есть чем выше эти показатели, тем ниже самоизоляция, и наоборот. А положительно «самоизоляция» коррелирует с самокритикой, чрезмерной идентификацией, разрядкой, уходом в себя. Данный факт еще раз демонстрирует негативное влияние самоизоляции.

Шкала «внимательность» положительно коррелирует с такими показателями, как «группа», «доброта к себе», «общность», «сочувствие», «решение проблемы», «разрядка», то есть чем более осознан подросток, тем более он добр к себе, способен осознать, что происходящее с ним может случиться с любым человеком, нацелен на решение проблемы, пытается найти разрядку в трудной ситуации, шкала «внимательность» демонстрирует обратную связь отрицательно коррелируя с показателями: «друзья», «общественные действия», «игнорирование».

Показатель по шкале «Чрезмерная идентификация» демонстрирует положительную двухстороннюю корреляцию по шкале «самокритика» (р=0,05), «общность» (р=0,05), «самоизоляция» (р=0,01) и отрицательную – по шкалам «группа», «решение проблемы», «контроль».

Показатель по шкале «Сочувствие» демонстрирует прямую двухстороннюю корреляционную связь по шкалам: внимательность (р = 0,01), решение проблемы (р = 0,01), «направленность на работу и достижения» (р = 0,05), «уровень сочувствия» (р = 0,05), контроль (р= 0,05), принятие риска (р = 0,01) и отрицательную корреляционную связь по показателям: «самоизоляция» (р = 0,01), «принадлежность» (р = 0,05), «общественные действия» (р = 0,05), «разрядка» (р = 0,01), уход в себя» (р = 0,01).

Полученные данные не противоречат, а подтверждают результаты теоретического анализа. Позволяют подтвердить частную гипотезу о том, что существует взаимосвязь между уровнем самосострадания (сочувствия к себе) старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения. А также общую гипотезу исследования: чем выше у старших подростков уровень самосострадания (сочувствия к себе), тем выше показатели психологического благополучия при совладании с трудностями (жизнестойкость и преобладание продуктивного стиля совладающего поведения).

Таким образом, сравнив старшеклассников с развитым самосостраданием и с отсутствием или низким уровнем самосострадания мы эмпирическим путем установили, что сочувствующие себе старшеклассники в большей степени, чем несочувствующие себе,

- готовы действовать без внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых;

- Они достоверно чаще проявляют доброту, внимательность и осознанность по отношению к себе и своим чувствам, что позволяет ему быть на более высоком уровне вовлеченности.

- Такие старшеклассники направлены на разрешение проблемы, сочувствующие старшеклассники более осознанно относятся к трудной ситуации, не игнорируют свою боль и не истязают себя резкой самокритикой, а пытаются найти выход из создавшейся ситуации и не только способны не призвать на помощь, но и обращаются за ней.

- Такой подросток не старается найти разрядку за счет «выпускания пара», вымещение своих неудач на других, слезы, крик, алкоголь, сигареты или наркотики, убежден в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что самосострадание можно рассматривать как предиктор сохранения психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями.

Выводы по второй главе:

*Целью* эмпирического исследования было изучение связи между уровнем самосострадания старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения.

В рабочей гипотезе мы предположили, что чем выше у старших подростков уровень самосострадания, тем выше показатели психологического благополучия при совладании с трудностями (жизнестойкость и преобладание продуктивного стиля совладающего поведения).

В результате сравнительного анализа результатов настоящего эмпирического исследования выдвинутая гипотеза была подтверждена.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы.

1. Уровень жизнестойкости различается у подростков с разным уровнем самосострадания.

2. Преобладающий стиль совладающего поведения различается у подростков с разным уровнем самосострадания (в сторону продуктивности у сочувствующих себе).

3. Существует взаимосвязь между уровнем самосострадания (сочувствия к себе) старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения.

4. Старшеклассники с развитым самосостраданием и с отсутствием или низким уровнем самосострадания в больше степени, чем несочувствующие себе, готовы действовать без внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых. Они достоверно чаще проявляют доброту и осознанность, направлены на разрешение проблемы, сочувствующие старшеклассники более осознанно относятся к трудной ситуации, не игнорируют свою боль и не истязают себя резкой самокритикой, а пытаются найти выход из создавшейся ситуации. Кроме того, двусторонняя корреляция «доброты к себе» с «активным отдыхом» может также быть свидетельством заботы о себе, о своем здоровье.

5. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что самосострадание можно рассматривать как предиктор сохранения психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями.

Заключение

В результате теоретического анализа проблемы исследования нами было выбрано рабочее определение самосострадания - способность человека по-доброму и не осуждающе относиться к себе в ситуации неудач, понимая их общечеловеческую природу и не изолируя себя от них, внимательно исследуя свои чувства, но не идентифицируясь с ними чрезмерно.

Выявлены три основных компонента самосострадания: само-доброты, чувства общей человечности и осознанности при рассмотрении личной слабости или трудностей.

Было установлено, что благодаря психологическим возрастным особенностям: стадию формального операционального мышления (Ж. Пиаже), формирования Я-концепции, юношеский максимализм, подростковый возраст можно рассматривать как сензитивный период для роста сочувствия к себе.

Выдвинуто предположение о том, что развитое самосострадание можно рассматривать как предиктор сохранения психологического благополучия, относительно стабильного, менее Эго-реактивного отношения к себе, при совладании с трудными жизненными ситуациями.

Полученные в ходе теоретического анализа данные были проверены и уточнены в эмпирической части исследования.

Эмпирическим путем было установлено, что старшеклассники с развитым самосостраданием в большей степени, чем несочувствующие себе, готовы действовать без внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых. Они достоверно чаще проявляют доброту и осознанность, направлены на разрешение проблемы, сочувствующие старшеклассники более осознанно относятся к трудной ситуации, не игнорируют свою боль и не истязают себя резкой самокритикой, а пытаются найти выход из создавшейся ситуации. Кроме того, двусторонняя корреляция «доброты к себе» с «активным отдыхом» может также быть свидетельством заботы о себе, о своем здоровье.

По результатам эмпирического исследования были сделаны выводы о взаимосвязи между уровнем самосострадания (сочувствия к себе) старших подростков, их жизнестойкостью и преобладающим стилем совладающего поведения, позволяющими рассматривать самосострадание как предиктор сохранения психологического благополучия старшеклассников при совладании с трудными ситуациями.

Таким образом, результаты исследования подтвердили наше предположение о том, что чем выше у старших подростков уровень самосострадания, тем выше показатели психологического благополучия при совладании с трудностями (жизнестойкость и преобладание продуктивного стиля совладающего поведения).

Проведенное исследование не претендует на исчерпывающее раскрытие проблемы. Накопленный теоретический и фактический материал требует развития и уточнения. В частности, может представлять интерес для дальнейшего исследования проблема развития самосострадания через рассмотрение семейного фактора, рефлексивной деятельности.

Список используемой литературы

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / / Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 /Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004 С. 82—90.

2. Дрейпер Н., Смит Г. Прикладной регрессионный анализ. М., 1986.

3.Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости /Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.

4. Койен, Джеймс (James Coyne) Что такое практика самосострадания (self-compassion) и есть ли от нее прок? Электронный ресурс: <https://medfront.org/2019/07/06/self-compassion-study-1/> . – точка доступа: 21.04.2022.

5. Крайг, Грейс, Бокум, Дон Психология развития. – Питер, 2006. – 940 с.

6. Нефф, Кристин Самосострадание / Кристин Нефф. – М.: МИФ Саморазвитие, 2021. – 350 с.

7. Нефф, Кристин Д.; Гермер, Кристофер К. (2012-01-01). "Пилотное исследование и рандомизированное контролируемое исследование программы осознанного сострадания к себе". Журнал клинической психологии. 69 (1): 28-

8. Нефф, Кристин Д.; Гермер, как пережить трудные минуты жизни. - 2021.pdf

9. Степанов Алексей Поговорим о самосострадании// Вестник психологии – электронный ресурс: <https://psychologyjournal.ru/public/pogovorim-o-samosostradanii/> - точка доступа 21.04.2022.

10. Пол Гилберт Психотерапия, сфокусированная на состраданииэлектронный ресурс: <http://psyandneuro.ru/stati/compassion-focused-therapy/>

11. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. — 4-е изд., стер. — М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999.

12. Федунина Н.Ю. и др. Особенности совладания со стрессом у подростков с самоповреждающим и суицидальным поведением // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 2. С. 33—52. doi: 10.17759/cpp.2018260203

13. Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология.

14. Шульга Т.И. Осознанность подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, как фактор психологического благополучия // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 4. C. 36—50. doi: 10.17759/pse.2019240403

Приложение 1

Таблица 2.1 Результаты сравнительного анализа показателей самосострадания у старшеклассников

| **Названия шкал** | **Среднее значение в группе «Несочувствующие»** | **Среднее значение в группе «Сочувствующие»** | **Эмпирическое значение критерия** | **Уровень значимости** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 1.5 | 1.4 | 55.0 | 0.661 |
| Доброта | 11.9 | 14.1 | 35.0 | 0.254 |
| Самокритика | 13.2 | 9.0 | 71.5 | 0.101 |
| Общность | 9.8 | 10.4 | 47.0 | 0.819 |
| Самоизоляция | 11.7 | 6.1 | 93.5 | 0.001\*\*\* |
| Внимательность | 9.1 | 14.4 | 17.0 | 0.012\* |
| ЧИ | 10.7 | 6.1 | 81.0 | 0.017\* |
| Сочувствие | 1.1 | 2.3 | 12.0 | 0.002\*\* |
| Решение проблемы | -4.8 | 17.7 | 0.5 | 0\*\*\* |
| Работа | 73.5 | 81.0 | 32.0 | 0.172 |
| Духовность | 64.0 | 76.8 | 29.0 | 0.108 |
| Позитив | 46.0 | 45.5 | 52.5 | 0.849 |
| Поддержка | 68.6 | 66.5 | 47.5 | 0.849 |
| Друзья | 67.6 | 59.2 | 63.5 | 0.303 |
| Принадлежность | 68.8 | 58.4 | 73.0 | 0.077 |
| Общество | 68.8 | 60.4 | 69.5 | 0.137 |
| Профессионал | 32.5 | 28.5 | 62.0 | 0.351 |
| Беспокойство | 49.5 | 46.0 | 52.5 | 0.849 |
| Чудо | 70.8 | 72.8 | 48.0 | 0.879 |
| Несовладание | 65.6 | 54.0 | 67.5 | 0.184 |
| Разрядка | 59.2 | 30.8 | 91.5 | 0.002\*\* |
| Игнорирование | 45.6 | 30.8 | 73.0 | 0.079 |
| Самообвинение | 63.0 | 44.5 | 70.5 | 0.119 |
| Уход в себя | 72.0 | 33.0 | 91.5 | 0.002\*\* |
| Отвлечение | 69.5 | 54.5 | 68.5 | 0.159 |
| Активный отдых | 80.2 | 75.6 | 59.0 | 0.487 |
| Вовлеченность | 70.2 | 94.2 | 13.5 | 0.006\*\* |
| Контроль | 30.1 | 39.9 | 21.0 | 0.028\* |
| Принятие риска | 27.3 | 35.4 | 9.0 | 0.002\*\* |
| Уровень жизнестойкости | 12.8 | 18.9 | 24.0 | 0.048\* |
| Уровень сочувствия | 1.6 | 2.2 | 24.0 | 0.015\* |
| Успеваемость | 4.1 | 4.3 | 41.0 | 0.435 |

Уровни значимости: \* - 0,05; \*\* - 0,01; \*\*\*- 0,001

**Приложение 2**

Рисунок 1 - Значимые различия между группами старшеклассников с разными уровнями сострадания



**Приложение 3**

Таблица 2.2 Результаты корреляционного анализа данных по тесту шкала сочувствия себе и по шкалам ЮКШ и теста жизнестойкости Корреляция по Пирсону (N=20)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Корреляции шкал | R Пирсона | Р |
| Доброта к себе | Внимательность | ,561\* | 0,05 |
| Решение проблемы | ,453\* | 0,05 |
| Активный отдых | ,449\* | 0,05 |
| Самокритика | Самоизоляция | ,597\*\* | 0,01 |
| Чрезмерная идентификация | ,718\*\* | 0,01 |
| Решение проблемы | -,520\* | 0,05 |
| Принадлежность | ,514\* | 0,05 |
| Общность | Внимательность | ,629\*\* | 0,01 |
| Чрезмерная идентификация | ,475\* | 0,05 |
| Работа и достижения | ,534\* | 0,05 |
| Самоизоляция | Группа  | -,768\*\* | 0,01 |
| Самокритика | ,597\*\* | 0,01 |
| Чрезмерная идентификация | ,737\*\* | 0,01 |
| Сочувствие | -,698\*\* | 0,01 |
| Решение Проблемы | -,766\*\* | 0,01 |
| Разрядка | ,483\* | 0,05 |
| Уход в себя | ,723\*\* | 0,01 |
| Уровень жизнестойкости | -,534\* | 0,01 |
| Уровень Сочувствия | -,591\*\* | 0,01 |
| Контроль | -,756\*\* | 0,01 |
| Принятие риска | -,644\*\* | 0,01 |
| Внимательность | Группа | ,574\*\* | 0,01 |
| Доброта к себе | ,561\* | 0,05 |
| Общность | ,629\*\* | 0,01 |
| Сочувствие | ,693\*\* | 0,01 |
| Решение Проблемы | ,628\*\* | 0,01 |
| Разрядка | ,605\*\* | 0,01 |
| Друзья  | -,468\* | 0,05 |
| Общественные действия | -,494\* | 0,05 |
| Разрядка | -,691\*\* | 0,01 |
| Игнорирование | -,545\* | 0,05 |
| Чрезмерная идентификация | Группа  | -,557\* | 0,05 |
| Самокритика | ,718\*\* | 0,01 |
| Общность | ,475\* | 0,05 |
| Самоизоляция | ,737\*\* | 0,01 |
| Решение проблемы | -,470\* | 0,05 |
| Контроль | -,492\* | 0,05 |
| Сочувствие | Группа | ,873\*\* | 0,01 |
| Самоизоляция | -,698\*\* | 0,01 |
| Внимательность  | ,693\*\* | 0,01 |
| Решение проблемы | ,926\*\* | 0,01 |
| Работа и достижения | ,477\* | 0,05 |
| Принадлежность | -,523\* | 0,05 |
| Общественные действия | -,465\* | 0,05 |
| Разрядка | -,688\*\* | 0,01 |
| Игнорирование | -,577\*\* | 0,01 |
| Уход в себя | -,674\*\* | 0,01 |
| Уровень сочувствия | ,525\* | 0,05 |
| Контроль | ,506\* | 0,05 |
| Принятие риска | ,697\*\* | 0,01 |
| Уровень сочувствия | Группа  | ,557\* | 0,05 |
| Самоизоляция  | -,591\*\* | 0,01 |
| Сочувствие  | ,525\* | 0,05 |
| Решение Проблемы | ,500\* | 0,05 |
| Духовность | ,615\*\* | 0,01 |
| Несовладание  | -,650\*\* | 0,01 |
| Разрядка | -,641\*\* | 0,01 |
| Игнорирование  | -,447\* | 0,05 |
| Уход в себя | -,736\*\* | 0,01 |
| Отвлечение и отдых | -,592\*\* | 0,01 |
| Уровень жизнестойкости | ,697\*\* | 0,01 |
| Жизнестойкость  | ,604\*\* | 0,01 |
| Контроль | ,797\*\* | 0,01 |
| Принятие риска | ,696\*\* | 0,01 |

\*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

\*\*. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).