**Сострадание к себе**

***Ай Цзяин***

*Студент (бакалавр)*

*Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова,*

*Институт русского языка и культуры, Москва, Россия*

1. *mail: aijiaying2004@outlook.com*

Сострадание к себе (Self-compassion) — это новая концепция самосознания, предложенная американским психологом Кристин Нефф (2003) в контексте развития позитивной психологии. Это позитивное отношение к себе, которое может защитить людей от самокритики и рефлексивного мышления. Это происходит, когда люди испытывают трудности, неудачи, боль, разочарование и другие неприятные ситуации, они могут сохранять открытое и дружелюбное отношение к своему негативному состоянию, а также могут утешать и заботиться о своих собственных способностях. Проведя углубленное исследование влияния и роли сострадания к себе, Кристин Нефф определил, что оно содержит три элемента:

1.Спокойное наблюдение: не спешите избавляться от боли или бороться с ней

2.Общая человечность: каждый неизбежно переживет трудные времена

3.Будьте дружелюбны к себе: вместо того, чтобы винить себя, лучше относиться к себе по-дружески

Позиция осознанности заключается в том, чтобы быть собственным наблюдателем, не судить, не избегать, не отрицать или подавлять свои собственные чувства, а просто наблюдать и чувствовать и оставаться со своими собственными чувствами на некоторое время.

Английское слово, обозначающее сострадание к себе, - “self-compassion”. Такая концепция возникла из восточной буддийской философии. Буддийская психология фокусируется на том, как понять природу самого себя. Многие из ее взглядов вдохновили исследователей саморазвития. Одним из них является сострадание к себе,которое связано с самовосприятием и отношением к себе.

Известный американский психолог Дэниел Гилберт объяснял сострадание к себе с точки зрения эволюции и нейробиологии и считает, что такая забота влияет на текущее состояние индивида и защитное поведение для будущих поколений, а также повышает шансы на выживание будущих поколений [1], [2].

Факторами, влияющими на сострадание к себе, являются:

(1) Методы воспитания: Методы воспитания играют очень важную роль в физическом и психическом здоровье индивида и культивировании личностных качеств [3], [4]. Например, в Китае значительное число родителей придают слишком большое значение успеваемости, что привело к искажению внимания детей к обучению в некоторых провинциях, где вступительные экзамены в колледж более сложные. Приведу типичный пример: китайские старшеклассники рано утром спешили на самостоятельную работу и попали в аварию. Большинство из них подумали, не о физической боли, а о том, что они не смогут успеть на сегодняшнее занятие. Уровень сострадания к себе у этих детей очень низок.

(2) Жестокое обращение с детьми: Жестокое обращение с детьми относится к неадекватному поведению, которое оказывает фактическое и потенциальное воздействие на здоровье, выживание и развитие детей, включая любое физическое или эмоциональное болезненное обращение, сексуальное насилие, безнадзорность, недоедание или другие формы эксплуатации, которые оказывают очень пагубное воздействие на физическое и психическое здоровье детей, их умственное развитие. В дальнейшем это может привести к психическим нарушениям и оказать влияние на поведение людей во взрослом возрасте и качество их жизни.

**Литература**

1. Gilbert, P. (Ed.). (2005). Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy. London: Routledge.
2. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.
3. Gray, M. R., & Steinberg, L. (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. Journal of Marriage and the Family, 41(3), 574-587.
4. Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Hendricks, C., Painter, K. M., Suwalsky, J. T. D., & Collins, W. A. (2008). Parenting Stress, Perceived Parenting Behaviors, and Adolescent Self-Concept in European American Families. Journal of Family Psychology, 22(5), 752-762.