

Заклад вищої освіти “Український католицький університет”

Факультет наук про здоров’я

Кафедра психології та психотерапії

Магістерська робота

на тему

Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в групі

Виконала студентка 6 курсу, групи ЗПП19/М
Спеціальності 053 Психологія освітньої програми “Клінічна психологія з
основами психодинамічної терапії”

Дідик А.В.

Керівник Кривенко І.С.

Рецензент _____

дпис наукового керівника

Львів – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 КОНЦЕПЦІЯ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ ТА ЇЇ РОЗВИТОК МЕТОДАМИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ГРУПІ	6
1.1. Концепція чуйності до себе в психології	6
1.1.1. Чуйність до себе та самооцінка	9
1.1.2. Чуйність до себе, самооцінка та нарцисизм	11
1.2. Генезис чуйності до себе	18
1.3. Тренінг самоемпатії за моделлю ненасильницької комунікації М. Розенберга та його роль у розвитку чуйності до себе	23
1.3.1. Модель ненасильницької комунікації М. Розенберга	24
1.3.2. Тренінг чуйності до себе за моделлю ненасильницької комунікації ...	28
РОЗДІЛ 2	34
МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ МЕТОДАМИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ГРУПІ	34
2.1. Дизайн дослідження, формування та учасники груп	34
2.2. Інструментарій дослідження	36
2.3. Методологія проведення групового тренінгу ННК	39
РОЗДІЛ 3	43
РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ МЕТОДАМИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ	43
3.1. Результати перевірки гіпотез	43
3.2. Дискусія результатів: чи можна розвинути чуйність до себе?	49
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. В суспільстві 21 століття спостерігається “епідемія нарцисизму” (McWilliams, 2003): популярними стають ідеї невпинного досягнення вершин, індивідуалізму та конкуренції. В той же час, за даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (WHO, 2015), у світі близько 322 мільйонів людей мають депресію, 264 мільйони – тривожні розлади, 800 000 людей у рік скоюють самогубство (за рейтингом скоєння самогубства Україна входить у топ-10 країн у світі). Емоційне вигорання на роботі, що класифікують як хронічне виснаження, стало настільки поширеним синдромом, що його включили до МКХ-11 (міжнародна класифікація хвороб). Усе це свідчить про те, що в сучасному світі людині не вистачає контакту із власним тілом, своїми цінностями та іншими людьми. В Україні загалом не плекається культура турботи до себе.

Попри це, благополуччя людини суттєво залежить від того, як людина ставиться до себе, чи може приймати себе із слабкостями та вразливістю, досвідом помилок та невдач. Підхід, який культивує чуйне, неосудливе ставлення до себе без вдавання до нарцисичних захистів -self-compassion - був запропонований доктором Крістін Нефф у 2003 році і в подальшому багато досліджуваним іншими психологами. В українській психології, однак, практично відсутні дослідження стосовно цього психологічного конструкту і навіть немає усталеного перекладу. В актуальній роботі будемо оперувати категорією “чуйність до себе” як найближчим відповідником цього поняття.

У західній психології чуйність до себе досліджують як здорову альтернативу хиткій самооцінці, прагнення якої може провокувати нарцисичні захисти, а також вплив чуйності до себе на благополуччя людини та її задоволеність життям (Neff, 2011). Основна цінність розуміння конструкту чуйності до себе у тому, щоб знайти ефективні методи її розвитку, особливо,

якщо використання цих методів можна виносити за рамки психотерапевтичного кабінету: у сферах освіти, бізнесу та сім'ї. Таким інструментом може стати модель ненасильницької комунікації (ННК) М. Розенберга (Rosenberg, 2003), особливо та частина методики, що спрямована на інтра-комунікацію: внутрішній зв'язок та діалог людини із собою. Це дослідження має на меті перевірити гіпотезу про те, що метод ННК справді за короткий час може покращити чуйність до себе.

Об'єкт дослідження – чуйність до себе.

Предмет дослідження – ефективність методів ненасильницької комунікації в форматі групового тренінгу в контексті розвитку чуйності до себе.

Мета дослідження – дослідити вплив методу ненасильницької комунікації М. Розенберга на розвиток чуйності до себе.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття чуйності до себе, обґрунтувати її витоки та окреслити зв'язок з іншими психологічними конструктами, а саме самооінкою та нарцисизмом; описати особливості та методологію ненасильницької комунікації та проаналізувати можливості методу забезпечити розвиток чуйності до себе.

2. Підібрати методики для дослідження впливу методів ненасильницької комунікації в групі на розвиток чуйності до себе, зв'язку чуйності до себе із нарцисизмом та самооінкою, впливу чуйності до себе на задоволеність життям.

3. На основі первинного опитування щодо вихідного рівня чуйності до себе здійснити відбір учасників та відповідно до розробленого плану провести групові заняття за методом ненасильницької комунікації.

4. Провести порівняльний аналіз вихідного та ретестового рівнів чуйності до себе в учасників дослідження. Дослідити взаємозв'язки чуйності до себе, нарцисизму та задоволеності життям.

Гіпотези:

1. Ймовірно, в результаті впливу методами ненасильницької комунікації в учасників відбудеться підвищення показників чуйності до себе, порівняно з вихідним рівнем.

2. Припускаємо, що чуйність до себе позитивно корелює із самооцінкою та негативно – із вразливим нарцисизмом.

3. Ймовірно, чуйність до себе відіграє роль у детермінації задоволеністю життям.

Для виявлення взаємозв'язків між чуйністю до себе, нарцисизмом, самооцінкою і задоволеністю життям, а також для перевірки ефективності методів ННК на розвиток чуйності було використано: “Шкала чуйності до себе” (SCS), “Нарцисичний опитувальник особистості” (NPI-16), “Шкала гіперчутливого нарцисизму”(HSNS), “Шкала самоповаги Розенберга” (RSE), “Шкала задоволеності життям” (SWLS).

У дослідженні взяли участь 145 респондентів (ч=20, ж=125), віком від 20 до 55 років, різноманітних професій та з різних регіонів України, а також 10 учасників консультативного центру кафедри психології УКУ "Порадня", що увійшли до контрольної групи.

РОЗДІЛ 1

КОНЦЕПЦІЯ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ ТА ЇЇ РОЗВИТОК МЕТОДАМИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ГРУПІ

1.1. Концепція чуйності до себе в психології

Поняття чуйності до себе є доволі сучасним, але його історичні корені з одної сторони починаються із психології буддизму (східна культура) (Brach, 2003; Salzberg, 1997; Gunaratana, 1982; KabatZinn, 1982), а з іншої - з уявлення людини про себе, її самоставлення (Західна культура) (Джеймс, 1991; Бернс, 1986).

За визначенням Крістін Нефф, провідної дослідниці цього напрямку, «чуйність до себе – це бути відкритим та зворушеним власним стражданням, переживати почуття турботи та доброти до себе, мати неосудливе ставлення до власної недосконалості та невдач, та розуміти, що страждання і труднощі - невід’ємна частина людського буття» (Neff, 2003, р. 87).

Чуйність до себе є українським відповідником до англійського “self-compassion”, яке в свою чергу походить від латинських коренів *com* (з) і *pati* (страждати)» (Germer, 2009, р. 33), тобто “страждати з”, помічати свій біль і проявляти тепло і любов. Ми не обрали більш дослівний переклад - “співчуття”, адже в українському вживаному обігу останнє більше використовується як реакція на гострий біль людини (втрата близької людини, робочого місця тощо) і таким чином не охоплює в своїй суті всі три компоненти self-compassion:

1) Добре ставлення до себе замість критикуючого ставлення. Чуйність до себе передбачає тепле і підтримуюче відношення до себе в моменти, коли людина страждає, зазнає невдач, робить помилки або відчувається “неокейно”.

2) Відчуття спільного людського досвіду замість ізоляції. Чуйність до себе включає визнання того, що страждання та переживання власної недосконалості є

частиною спільного людського досвіду - того, що ми всі переживаємо, а не того, що трапляється лише зі мною.

3) Усвідомленість своїх почуттів та потреб замість ігнорування чи надмірної ідентифікації зі своїми почуттями. Чуйна до себе людина не придушує почуття, але й не дозволяє їм себе затопити (Neff, 2003).

Чуйність до себе - це не жалість до себе і перекладання відповідальності на інших. Чуйна до себе людина вірить в свої здібності і знає, що може про себе піклуватись. Така особистість активно шукає рішення, а також проявляє емпатію до інших. Дослідження Марка Лірі та його колег (Leary, et al, 2007) показало, що коли учасникам дослідження пропонували бути добрими до себе, коли вони думали про минулу помилку, приниження чи невдачу, вони частіше приймали особисту відповідальність за те, що сталося, замість того, щоб звинувачувати сторонніх людей або події.

Інші дослідження показали, що чуйні до себе люди частіше переживають провину (почуття докори сумління та бажання виправити помилку), а не сором (негативна оцінка того, наскільки людина відповідає) за минулі проступки (Mosewich, 2011), і також частіше просять вибачення за свої помилки (Howell, 2011).

Таким чином, доброзичливість до себе допомагає виправляти помилки, так як позбавляє від сорому і болі.

Часто, при першому знайомстві з чуйністю до себе люди бояться, що перестануть розвиватись. "Сьогодні я відчуваю стрес, тому, щоб бути добрим до себе, я просто буду дивитись телевізор цілими днями і їсти морозиво". Однак те, що вони описують, є скоріше потуранням собі, а не чуйністю до себе (Neff, 2003). Бути чуйним до себе означає, що людина хоче бути щасливою та здоровою в довгостроковій перспективі. У багатьох випадках надмірна акцентуація людини на задоволенні тут і зараз може зашкодити добробуту (наприклад, приймати

наркотики, переїдати, не займатись спортом), тоді як турбота про здоров'я та тривале щастя часто пов'язано з певним дискомфортом (наприклад, кинути палити, займатись фізичними вправами, здавати екзамени в університеті). Коли людина є чуйною до себе, то вона хоче кращого для себе. Це мотивує її докладати зусиль до вирішення проблем та розвиватися. Чуйність до себе асоціюється з більшої ініціативністю та негативно корелюється з дезадаптивним перфекціонізмом (Breines, 2012). Іншими словами, особистості, що є чуйними до себе, ставлять не менш амбітні цілі, але не руйнуються сильно, якщо їх не досягають. В академічному контексті вони керуються цікавістю, бажанням розвивати навички і освоювати новий матеріал.

Традиційна китайська філософія говорить про дуальність всього суцього, об інь та янь, тобто про всі видимі протилежні якості, до прикладу чоловіче/жіноче, світле/темне, активне/пасивне, є взаємодоповнюючими та взаємозалежними. Людина для гармонії і цілісності потребує цих два полюси. Крістін Нефф та Кристофер Гермер (Neff & Germer, 2018) описують два полюси чуйності до себе:

Інь чуйності до себе - *співпереживання собі*: утішання, заспокоєння, визнання значимості своїх потреб.

Янь чуйності до себе - *дії*: захист, забезпечення і мотивація.

Тобто чуйність до себе приймає і форму заспокоєння, тонкої роботи по прийняттю власних негативних емоцій (втішання), прийняття себе і досвіду, що розгортається (підтвердження), усвідомлення потреб.

І так само чуйність до себе - це відмовити іншій людині (захистити власні кордони), відійти від загрози (захист), задовольнити власні потреби (забезпечення), підготуватись і зробити важливі кроки (мотивація).

1.1.1. Чуйність до себе та самооцінка

Чуйність до себе було запропоновано як здорову альтернативу самооцінці, оскільки вона акцентує на самоприйнятті, а не на самооцінюванні і тим самим уникає деяких ризиків прив'язки до позитивної Я-концепції (Neff & Vonk, 2009) і утриманні її дезадаптивними способами: викривлення реальності, уникання складних завдань, інвестування часу і сил лише в ті сфери, де успіх гарантований. (Neff, 2011) Як і самооцінка, чуйність до себе є джерелом доброго самоствавлення, однак останнє є безумовним, незалежним від поточних досягнень і здобутків, а відтак більш стійким і міцним.

Раніше більшість статей в психології асоціювали високу самооцінку з перевагами (Pyszczynski et al, 2004) і вважали самооцінку важливим предиктором соціального та емоційного благополуччя, наприклад, було встановлено, що самооцінка передбачає більше щастя (Cheng & Furnham, 2004), позитивний афект (Orth, Robins, & Widaman, 2012) та соціальну підтримку (Marshall et al., 2013), менше депресії та тривоги (Sowislo & Orth, 2013), і навпаки, низьку глобальну самооцінку в підлітковому віці пов'язували з асоціальною поведінкою та правопорушеннями (Donnellan et al., 2005), а також з поганим фізичним здоров'ям та асоціальною поведінкою у зрілому віці (Trzesniewski et al. , 2006). Однак згодом ряд учених виділили потенційні недоліки, пов'язані з прагненням до високої самооцінки (Neff & Vonk, 2009; Baumeister et al., 2003; Crocker & Park , 2004). Ключове занепокоєння полягає в тому, що оскільки самооцінка в своїй суті є самооцінюванням, вона приносить із собою мінливість і вразливість (Baumeister et al., 2003; Neff & Vonk, 2009), її легко можна підірвати протилежними відгуками інших людей, що часом провокує захисні або нарцисичні реакції особи, як спосіб підкріпити розхитану самооцінку (Baumeister et al., 1993, 2003; Crocker & Park, 2004). Наприклад, спостерігається тенденція, що молоді люди готові втрачати життєві можливості та уроки заради того, аби

підтримувати власну високу самооцінку, а також оборонятися та нереалістично роздувати позитивні якості, намагаючись відновити втрачену самооцінку (Baumeister et al., 2003; Muller & Dweck, 1998; Nussbaum & Dweck, 2008).

Натомість, чуйність до себе забезпечує більшу емоційну відновлюваність і стабільність самоцінності, ніж самооцінка. Чуйність до себе допомагає визнати і прийняти як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості, а також залишається там, де самооцінка зникає: у моменти поразки, помилки чи страждання.

Крістін Нефф, посилаючись на Джордан з колегами (Jordan et al., 2003) погоджується, що самооцінка не завжди буває нестійкою та нарцисичною. Однак, аргументуючи відсутністю даних відповідей в психології *чому* так є, пропонує натомість зосередитись на концепті чуйності до себе, так як вона має подібні самооцінці переваги, однак не має недоліків: “Однак, незрозуміло, *чому* певні люди мають здорову глобальну самооцінку, а не егоїстичну. Я б стверджувала, що для того, щоб зрозуміти цю проблему, корисно вийти за рамки теоретичної сфери...Є інший спосіб, в який ми можемо почувати себе добре, не оцінюючи себе взагалі – позитивно чи негативно. За останнє десятиліття я проводила дослідження конструкту чуйності до себе (див. Neff, 2009 для огляду), і виявила, що чуйність до себе пропонує подібні самооцінці переваги, однак, має менше недоліків, ніж самооцінка.” (Neff, 2011, р.3).

На нашу думку такий підхід не є помічним, адже досі залишається багато парадоксів. Наприклад, зв'язок між самооцінкою та навчальними досягненнями: є ряд вчених, які займають позицію, що самооцінка є залежною змінною, що означає, що вона є *результатом* академічних досягнень (Baumeister et al., 2003), а є ряд вчених, які навпаки вважають, що самооцінка є предиктором, тобто підвищення самооцінки повинно призвести до кращих оцінок в школі чи

університеті (Lane & Кургіанов, 2004), і є ті, що вважають самооцінку та академічні досягнення взаємовпливаючими (Harter, 1999).

В даній роботі обираємо не ігнорувати парадокс одночасних переваг і ризиків високої самооцінки і ставимо за мету внести ясність у “вузол” чуйності до себе-самооцінки-нарцисизму.

Мрук зазначив: “всі знають, що таке самооцінка, але ніхто не може дати точне і вичерпне визначення: стільки дослідників, стільки і дефініцій” (Mruk, 1999, р. 8). Одні дослідники вважають її сталою, інші ситуативною та мінливою (Leary et al., 1995; Greenier, Kernis & Waschull, 1995, Harter, 1999).

Та й загалом, поняття самооцінки, самоцінності та нарцисизму в літературі то є тотожними, то є відмінними, що спричиняє сплутаність та хаотичність загалом в науковому дискурсі. Часто це спричинено обмеженням розроблених опитувальників, адже вони базуються на самоспостереженні та самозвітності людей. Наприклад, широко використовуваний опитувальник Розенберга (RSE) насправді прирівнює дві незалежні конструкції: високу самооцінку (нормативне позитивне сприйняття себе) та нарцисичну грандіозність (ненормативне почуття вищості над іншими) (Rosenthal et al., 2019). Це пов’язано з тим, що шкали RSE не можуть відрізнити впевненого в собі респондента від того, хто має нереалістичне роздуте відчуття самозначущості (Coopersmith, 1959), адже обидва респонденти відзначать високо пункт “ Загалом, я задоволений собою”. Це прикро, адже Розенберг стверджував, що роздуте его не дорівнює високій самооцінці, адже висока самооцінка - це “відчуття людиною, що вона “досить хороша”,...а не досконала, і яка визнає власні обмеження” (Rosenberg, 1965, р. 31).

1.1.2. Чуйність до себе, самооцінка та нарцисизм

Справді, нарцисична грандіозність та висока самооцінка семантично збігаються, і їх самозвіти позитивно корелюють. Однак все більше підтверджень

того, що вони відрізняються один від одного (Brummelman et al., 2016), а не є однією унітарною конструкцією, крайній показником якої є нарцисична грандіозність (Baumeister et al., 2003). “Ототожнювати нарцисизм із справжньою високою самооцінкою настільки ж помилково, як з тієї ж причини приймати ворога, що маскується під друга, за друга” (Swann, Chang-Schneider, McClarty, 2007, p. 87).

В психоаналізі нарцисичними вважають тих, чия особистість фіксована навколо підтримки самоповаги шляхом постійного отримання підтвердження зі сторони (зовнішньої оцінки). Нарцисична людина найбільш ймовірно регулюватиме самооцінку шляхом відкритого самопокращення, самопідвищення, заперечення своїх слабких сторін, вимагаючи особливого ставлення, вибухаючи гнівом на фрустрацію та знецінюючи людей, які ставлять під загрозу їх самоповагу. Також, зазвичай вони рідко визнають негативну дію власної поведінки на близьких людей. Нарцисично структуровані люди в своїх захисних і адаптивних процесах найчастіше використовують ідеалізацію та знецінення, а також перфекціонізм. Вони ставлять перед собою нереалістичні цілі, і або поважають себе за те, що досягли їх (грандіозна розв'язка), або, у випадку невдачі, відчують себе дефектними (депресивна розв'язка) (McWilliams, 1994).

Важливо зазначити, що хоча в клінічному контексті вважається, що грандіозні та вразливі процеси осцилюються і є двома сторонами однієї медалі, то в субклінічному контексті вважається, що процеси грандіозного нарцисизму та вразливого нарцисизму не корелюють між собою та мають розглядатись як окремі феномени (Wink, 1991). Нарцисично-вразливі особистості є сором'язливими, нерішучими, скутими та можуть проявляти емпатичність, однак, як і грандіозні, мають високі очікування щодо себе, а також щодо особливого ставлення до себе від інших (entitlement). На відміну від грандіозних,

вони не вміють користуватись самозвеличенням, а тому залежні від зовнішнього зворотнього зв'язку, щоб регулювати самооцінку і частіше зустрічаються із розчаруванням в собі, що приводить до сорому, депресії та соціальної тривоги. Їх домінуючі копінгові механізми - уникнення або ж недоведення справи до кінця (Dickinson, & Pincus, 2003); Kraus & Reynolds, 2001; Wink, 1991).

Більше того, важливо розрізнити нарцисичну травму, нарцисичний розвиток (характерологію) та нарцисичні процеси (реакції):

- а) Нарцисична травма - незадоволені емоційні потреби в дитинстві.
- б) Нарцисичний розвиток - незадоволені емоційні потреби і, як копінг, нарцисична саморегуляція.
- в) Нарцисичні процеси/реакції - ситуативні реакції на стрес (де самоцінність ставиться під питання: переїзд в нове місто/країну, нова ідентичність (студентство, батьківство)) (McWilliams, 1994).

Кохут стверджує, що проблема нарцисизму полягає не в тому, наскільки особистість нарцисична, а в тому, як вона регулює свій нарцисизм”, таким чином виділяючи “здоровий” та “нездоровий” нарцисизм (Kohut, 2003).

К. Морф та Ф. Родвальт (Morf & Rhodewalt, 2001) пропонують схожий підхід, виокремлюючи ключові елементи нарцисичної регуляції:

Інтерперсональна регуляція Я - відносини з людьми. В здоровому функціонуванні - підтримка добрих та конструктивних стосунків з людьми навколо, формування адекватних припущень стосовно намірів та поведінки інших людей (здатність менталізувати), здатність бачити як власні вчинки впливають на інших.

При деструктивному функціонуванні - маніпулятивні, агресивні дії, знецінюючі слова, самозвеличення, уникнення близьких довірливих стосунків.

Інтраперсональна регуляція Я - когнітивні, афективні та мотиваційні саморегуляційні процеси.

В нормальному прояві є адекватною самооцінкою індивіда, при якій особистість може співвіднести свої сили/здібності/вміння із задачами різного рівня складності; визнавати як успіхи, так і невдачі; можливості та обмеження; В дезадаптивному прояві - крихка, мінлива неспівмірна реальності самооцінка, епізоди крайніх емоційних станів на депривацію визнання іншими власної значущості.

Ці динамічні регуляційні процеси особистість здійснює в різних соціальних інтеракціях для того, щоб створювати та підтримувати знання про власне Я.

Тобто трудність розрізнення цих категорій є власне семантичною, відбувається перетин термінологій психоаналітичних та психосоціальних студій. “Здоровій самооцінці” є відповідник “оптимальний нарцисизм”, “неадекватній самооцінці” - “вразливий нарцисизм” або “грандіозний нарцисизм”. Це розв’язує “проблему досягнення самооцінки”(Crocker & Park, 2003): замість доброго розвитку та мотивації, самооцінка насправді може спонукати людей шукати успіху та уникати невдач шкідливими способами собі чи іншим. Утім, є також перелік ризиків: перфекціонізм замість здорового бажання розвиватись; уникнення навчальних та життєвих можливостей через ризик зазнати поразки або ж постійне перебування в страху цієї поразки; конфліктність у стосунках заради збереження самоповаги в той час, як чесність і відкритість послужили б кращому. Очевидно, у цьому підході описували не проблему самооцінки, а проблему прагнення до високої самооцінки і користуванням для цього дезадаптивною нарцисичною саморегуляцією.

Мрук стверджував, що самооцінка складається з двох базових структурних компонентів і саме їх незбалансованість призводить до проблемних захистів. Проаналізувавши більшість дефініцій поняття самооцінки, він виділив її двокомпонентність:

Самооцінка як компетентність, де самооцінка визначається співвідношенням досягнень до домагань у значимій для нас сфері (самооцінка = успіх/домагання). Така самоповага особистості є результатом співвідношення наших дійсних реалізованих здібностей до потенційних у сферах, які ми вважаємо для себе важливими.

Самооцінка як самоцінність, де самооцінка - це глобальне позитивне чи негативне ставлення до себе. Висока самооцінка виражає відчуття достатності, своєї окейності. Людина відчуває свою цінність, поважає себе за те, ким вона є, але не очікує, що інші люди будуть захоплюватись нею і не вважає себе вищою від інших. Людина думає про себе в цілому, а не по окремих сферах. Така самооцінка індивіда часто пов'язана із інтеріоризацією соціальних реакцій на нього. Людина схильна оцінювати себе так само, як оцінюють її значимі інші (Mruk, 2006).

Компетентність вказує ступінь, до якого особа здатна ініціювати дію та довести її до успішного завершення, особливо якщо це стосується вирішення життєвих та професійних задач/проблем, а також досягнення особистих цілей, що мають важливе значення для людини. Таким чином, компетентність включає такі речі, як мотивація, самоефективність, актуальні здібності, які загалом відносять до інтраперсональних психічних процесів.

На відміну від компетентності, самоцінність включає в себе більшу суб'єктивність, це радше почуття, ніж поведінка чи когніція. Більше про подобатись собі, ніж бути спроможним. Більше про піклування своїх емоційних потреб, ніж про досягнення успіху.

Нарцисичних особистостей можна розглядати як тих, які мають високу експліцитну самооцінку (яка усвідомлюється), але низьку імпліцитну самооцінку (яка не усвідомлюється) (Brown & Bosson, 2001). Тобто людина, емоційні потреби якої не були задоволені в дитинстві, але яка згодом сформувала високу

явну самооцінку на основі позитивних, словесних оцінок здібностей чи досягнень цієї людини, високоюмовірно розвине нарцисизм у зрілому віці. Це пояснює, чому нарцисичні особистості отримують увагу та захоплення, однак залишаються незадоволеними: вони шукають “не в тому місці”. Хоча вони прагнуть отримувати і часто отримують повагу від інших за свої досягнення (компетентність), насправді вони потребують стосункового схвалення та прийняття (самоцінність). Таким чином, ці люди не стільки самозакохані нарциси, а радше сизифи, які знову і знову піднімають камінь самоцінності, щоб знову опинитись внизу і починати спочатку.

Блустейн (Bluestein, 2021) виділяє цілий ряд властивостей, що відрізняють здорову самооцінку: незалежність почуття самоцінності від думок інших людей, власних поточних досягнень або інших зовнішніх факторів (статус, достаток, зовнішній вигляд); почуття компетентності; резистентність до порівняння з іншими; реалістична оцінка себе, усвідомлення власних недоліків, обмежень, недосконалостей без втрати почуття власної самоцінності, готовність ризикувати, помилятися; визнавати можливу помилковість своїх суджень, готовність до конфлікту, готовність висловлювати прохання, приймати допомогу, відстоювати свої інтереси, і так само здатність допомагати іншим; самоприйняття і одночасне постійне прагнення до розвитку; висока ступінь наполегливості навіть при зіткненні з фрустрацією, невдачею або розчаруванням; готовність спілкуватися і працювати з людьми всіх рас, віросповідань та життєвих стилів; здатність до довгострокового планування і цілепокладання, віра в досягнення власних цілей завдяки зусиллям і наполегливості.

Доналд та його команда (Donald et al., 2017) провели лонгітюдне 4-річне дослідження на вибірці підлітків, щоб підтвердити чи спростувати 3 наступні моделі: 1) Чуйність до себе допомагає людям не пов’язувати невдачі та помилки із власною гідністю/цінністю, і тому сприяє розвитку самооцінки (антецедентна

модель). 2) Людина має сприймати себе як гідну (тобто мати достатньо високу самооцінку), щоб могли (дозволити собі) ставитись до себе з розумінням та чуйністю (наслідкова модель). 3) Чуйність до себе та самоцінність підсилюють розвиток один одного (взаємна модель). У результаті, неочікувано, підтвердилась наслідкова модель: саме самооцінка є попередником чуйності до себе, а не навпаки. Тобто, щоб допомогти підліткам розвивати чуйність до себе, збільшувати їх відчуття самоцінності настільки ж важливо, як і вчити напряду проявляти доброту до себе. Більше того, вже є певна доказова база, яка свідчить про високу вірогідність збереження цих результатів у дорослому віці (Kelly, Carter, Zuroff, & Borairi, 2012;).

Отже, самооцінка (як компетентність та як відчуття власної цінності) не лише має свої окремі переваги, а і ймовірно сприяє подальшій чуйності до себе. Відповідно, на нашу думку, важливо розглядати чуйність до себе не як заміну самооцінці, а як додану цінність в конструкт я-концепції.

Справді, предиктором благополуччя людини є здорова самооцінка, але якщо людина з дитинства отримувала увагу та любов лише за досягнення, але не за те, ким вона є, не була підтримуваною в моменти труднощів, помилок, невдач та загалом її емоції та потреби не отримували визнання, то є ризики розвинути нарцистичність та перфекціонізм (здобути мінливу самооцінку). Як наслідок, власні досягнення або знецінюються (вразливий нарцисизм), або підтримуються гіперкомпенсацією (людина досягає успіхів в роботі чи спорті ціною власного здоров'я чи стосунків) та пристосованістю (невміння відмовити, попросити про послугу, проявити свою автентичність). Чуйність до себе дозволяє розділити всі переваги достатньої самооцінки, а також уникнути розвитку злякисного нарцисизму та копінгів, що не сприяють власному благополуччю та благополуччю людей, що поряд.

1.2. Генезис чуйності до себе

В літературі, що стосується чуйності до себе, немає цілісної теорії походження цього поняття, а є лише окремі спостереження. Наприклад, фактор сімейних стосунків пов'язаний із рівнем чуйності до себе: чим більше сімейних конфліктів, тим нижчий рівень чуйності до себе, чим більш теплі стосунки, тим вищий рівень чуйності до себе (Kelly & Dupasquier, 2016; Potter, Yar, Francis, & Schuster, 2014). Подібним чином Нефф і Макгії виявили, що надійна прив'язаність корелює із високим рівнем чуйності до себе. Їх дослідження також показало, що материнська підтримка пов'язана з вищими рівнем чуйності до себе, а материнська критика з нижчим рівнем чуйності до себе (Neff & McGehee, 2010). Пеппінг та команда виявили, що досвід відкидання батьками (rejection) та надмірної опіки з їх сторони був пов'язаний з нижчим рівнем чуйності до себе (Pepping, Davis, O'Donovan, & Pal, 2015).

Таким чином, можемо сказати, що в літературі, присвяченій чуйності до себе, знайдені підтвердження стосовно того, що чуйність до себе можна розглядати як інтерналізацію репрезентації батьківських фігур (діти із низькими рівнем чуйності до себе часто походять із дисфункційних сімей, мають критичних батьків і проявляють ненадійний тип прив'язаності). Відповідно, щоб перейти від фактів до пояснень, будемо послуговуватись психодинамічним трактуванням, зокрема, теорією об'єктних стосунків, теорією прив'язаності та селф-психологією.

В рамках теорії прив'язаності, термін «прив'язаність» означає біологічний інстинкт, в якому дитина починає шукати близькості із значимим дорослим, коли відчуває загрозу або дискомфорт. Важливим принципом теорії прив'язаності є те, що для успішного соціально-емоційного розвитку, ефективної емоційної саморегуляції, дитина має розвинути стосунок хоча б з одним значимим дорослим. Прив'язаність між дітьми і їх значимими дорослими формується

навіть якщо цей дорослий не є уважним та чуйним при соціальній взаємодії, і від цього залежить власний стиль прив'язаності людини в дорослому віці (Ainsworth et al., 1978; Simonelli, 2014). Боулбі наголошував на важливості підтримуючої, стимулюючої та надійної материнської фігури протягом ранніх років дитини (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978), що допомагає їй сформувати надійну прив'язаність і довіру до значимих інших, а також відчуття самоваги (Cassidy, 1999; Verschueren & Marcoen, 1999).

Як і в теорії прив'язаності, теоретиками об'єктних стосунків вважається, що ставлення людей до інших та до самих себе визначається досвідом ранніх стосунків з опікунами. Під терміном “об'єктні стосунки” автори мають на увазі не лише “реальні” стосунки з іншими, а й інтерналізовані ментальні репрезентації цих людей, а також інтерналізовані образи себе (саморепрезентація). При цьому ці “образи” рідко є цілісними, вони охоплюють свідомі і підсвідомі уявлення, базуються не лише на реальному досвіді, а й на спогадах і фантазіях. Людина поміщає всередину не лише об'єкт (людину), а й ставлення об'єкта до себе та інших, його реляційні паттерни, захисні механізми, копінг стратегії та актуальні здібності. Об'єктами можуть стати “інші речі, такі як музика, мистецтво, погода чи навіть ліки, коли вони глибоко і символічно пов'язані з потужними об'єктними досвідами у внутрішньому світі” (Berzoff et al., 2016, p.120).

Теорія об'єктних стосунків не послуговується поняттям чуйності до себе, а натомість використовує такі терміни, як любов до себе та ненависть до себе, хоча по суті описують той же концепт. “Ми в процесі ненависті до себе, коли ненавидимо окремий аспект себе або ж коли маємо почуття зневаги до себе загалом. ... Процес [ненависті до себе] варіюється від легкого почуття невдоволення до зневаги, і потім огиди. Також він включає в себе саботаж рішень, кроки та дії проти власного «я» і в крайній формі - самогубство. ... Будь-яке спотворення самості, чи то знецінення, чи ідеалізація, має розглядатися як

неприйняття реального "я" і, отже, вважатися ненавистю до себе. Таким чином, перебільшене бачення своїх здібностей - ненависть до себе. Применшення та ігнорування своїх здібностей - ненависть до себе. ... Будь-які думки, почуття чи дії, засновані на будь-якій комбінації помилкових переконань, які прямим чи опосередкованим чином принижують, виснажують чи завдають шкоди тому, що є реальним та справжнім щодо себе, має розглядатися як частина процесу ненависті до себе” (Rubin & Rubin, 1975, p.9-10).

Теоретики об’єктних стосунків визнають значимий вплив батьківської настроєності (attunement) на справжніх потребах та унікальних якостях дитини задля досягнення її оптимального розвитку (Guntrip, 1973). Подібним чином Віннікот використав термін “холдинг” (“holding environment”), щоб відобразити ідею про те, що для здорового розвитку дитини надзвичайно важливо, щоб матір (батьківська фігура) була *чутливою* до потреб дитини, стабільною, уважною, враховувала емоційний стан дитини і могла контейнувати її емоції. Під контейнуванням розуміється процес, коли матір розрізняє тривожні чи незрозумілі переживання дитини і робить їх для неї осмисленими та безпечними (Winnicott, 1990). При цьому, М. Малер та інші акцентували на ризиках гіперопіки чи дистанціюванні матері від дитини та важливості процесів сепарації-індивідуації дитини (Mahler, Pine, Bergman, 1985). Можемо узагальнити, що уважність та чутливість матері до емоцій та потреб дитини є *чуйністю* до дитини і що в подальшому ця чуйність інтерналізується і стане *чуйністю до себе*. І навпаки, нечуйність до дитини та сурові очікування змушують її створювати Фальшиве Я (Winnicott, 1990), яке пристосовується до матері та навколишнього середовища за рахунок втрати своєї автентичності і як наслідок потім приховує справжнє я, втрачає зв’язок із собою і стає надто поступливим та залежним від схвалення інших.

Важливо зазначити, що здатність батьків бути емоційно присутніми із своїми дітьми залежить від того, наскільки їх власні емоційні потреби були визнані та задоволені їх батьками у період, коли вони самі були дітьми. “Материнські переживання відношення до немовляти, таким чином, зв’язують історію 3 поколінь” (Шишак, 2019, с. 702).

Отже, теорія об’єктних стосунків та теорія прив’язаності пояснюють розвиток чуйності до себе на основі раннього дитячо-батьківського досвіду, однак, крім того, теорія об’єктних стосунків наголошує на *сприйнятті* дитиною батьків як люблячих/нелюблячих і що здатність батьків бути чуйними до своїх дітей залежить від того, наскільки їх власні емоції були визнані, а потреби задоволені у період, коли вони самі були дітьми.

Селф-психологія допомагає не лише пояснити походження чуйності до себе, а й зв’язати цей конструкт із нарцисизмом. За позицією Кохута, чим більше любові та чуйності людина має до себе, тим більше вона має її до інших. Натомість, якщо дитина не отримала любові і сонастроєності від інших, то пізніше намагатиметься компенсувати це, надмірно фокусуючись на собі (патологічний нарцисизм) або ж проявлятиме характеристики вразливого нарцисизму. Є три нормальні нарцисичні процеси за Кохутом, які він називає триполюсним селф: полюс грандіозного “Я” - потреба у віддзеркаленні, полюс ідеалізованого батьківського імаго - потреба в ідеальному іншому, полюс альтер-его - потреба в подібному іншому. Перша частина або полюс Я, описаний Кохутом (Kohut, 2014), полюс Грандіозного Я, потребує дзеркального відображення самооб’єктів - людей, які відображатимуть та визначатимуть його унікальні здібності, таланти та характеристики. Коли дитина заглядає в очі матері і бачить захоплення, то відчуває самоцінність. Грандіозне Я - це Я, яке хоче відчувати себе особливим і хорошим. Люди зі здоровим грандіозним «Я» - бадьорі, сповнені впевненості та сподівань, амбіційні та продуктивні. Вони не

вірять у свою всесильність, але часто мають сміливість і бачення спробувати досягти бажаного. Грандіозне Я схоже, до Віннікотівського «Справжнього Я», яке сповнене вітальністю, почуттями та бажаннями. Важливо зазначити, що відображення має бути точним і автентичним, без перебільшень і знецінень, інакше є ризик роздутого Я. Можемо стверджувати, що саме цей аспект є базою для подальшої здорової самооцінки.

Сюди ж відноситься і емпатичне віддзеркалення - відображення дитині її почуттів, потреб і станів. Цей аспект відноситься до третього компоненту чуйності до себе. З точки зору Кохута, фрустрація бажань і потягів дитини є переносимою і нетравматичною, якщо батьки реагують емпатійно та розуміюче. Спочатку процес емпатичного відображення забезпечуються значущими людьми індивіда, але так як безперервність віддзеркалення неможлива: батьки хворіють, працюють, втомлюються, тобто інколи фізично чи емоційно є відсутніми, то відбувається фрустрація. Якщо ця фрустрація є оптимальною, тою яка відбувається не надто часто, то дитина починає брати цю функцію на себе: починає говорити внутрішньо сама із собою так, як зазвичай в таких ситуаціях з нею говорить її матір. Кохут для такого процесу використовував термін “перетворюючої інтерналізації”, при якій функція підтримки, уваги та відображення стає частиною “селф”. Перетворююча інтерналізація бере участь у формуванні чуйності до себе.

Отже, дорослі із низькими рівнем чуйності до себе часто походять із дисфункційних сімей, мають критичних батьків і/або тих, що проявляють ненадійний тип прив’язаності: є надто поглинаючими, тривожними чи надмірно відстороненими. Також, менш помітним, але настільки ж сильним чинником може бути досвід зростання чи навчання в атмосфері постійного узагальненого оцінювання. Навіть якщо оцінювання позитивне, у дитини створюється напруга про те, що за першою помилкою, поразкою, проступком йтиме ігнорування або

осудження (навіть якщо воно вербально не проявляється). Також досвід зустрічі із розчаруванням батьків та явною чи неявною критикою, коли дитина не відповідає очікуванням батьків. І тут йдеться не про конкретний зворотній зв'язок, як реакція на проступок, а неясне послання, що “ти недостатньо хороший”. На подальшу низьку чуйність до себе може впливає відсутність досвіду, коли почуття та потреби дитини визнані, відображені, та більшою мірою задоволені.

Натомість, чуйність до себе з'являється в результаті досвіду, коли дитину більше підтримують, визнають її безумовну цінність і разом з тим дають конкретний зворотній зв'язок у відповідь на її дії; є уважними до емоційних станів та відображають їх, таким чином навчаючи емоційній регуляції, визнають та більшою мірою задовольняють потреби, у випадку неможливості задовольнити певні бажання чи потреби, залишаються підтримуючими та емоційно присутніми; помічають та приймають дитину не лише у моменти радості та досягнень, а й у моменти вразливості, сорому, помилок та невдач; підтримують індивідуальність та автентичність дитини та показують приклад турботи про себе та вміння домовлятися.

1.3. Тренінг самоемпатії за моделлю ненасильницької комунікації М. Розенберга та його роль у розвитку чуйності до себе

Доведено, що чуйність до себе можливо розвивати (Neff & Costigan, 2014; Mantelou & Karakasidou, 2017). Терапевтичні інтервенційні програми, що на даний момент ціленаправлено використовуються для розвитку чуйності до себе: “Compassionate Mind Training” (Gilbert, 2009), терапевтична програма “Зниження стресу на основі усвідомлення” (MBSR; Kabat-Zinn, 1991), Mindful self-compassion (Germer, 2009).

Однак, інструментарій є доволі обмеженим: більшість інтервенцій пов'язані із написання люблячого листа, ведення щоденника емоцій та майндфулнес медитацій (Neff & Germer, 2012). Вважаємо, що підхід та інструменти моделі ненасильницької комунікації (ННК), а саме навик самоемпатії, є ефективним додатковим інтервенційним інструментом для розвитку чуйності до себе.

1.3.1. Модель ненасильницької комунікації М. Розенберга

Модель ненасильницької комунікації (ННК), розроблена американським клінічним психологом Маршалом Розенбергом (Rosenberg, 2003) у 1980-х роках, спрямована на вирішення конфліктів мирним шляхом, створення нової культури комунікації, а також формування такого способу думки, де люди своєю поведінкою і словом прагнуть задовольнити потреби один одного та реалізовувати власні цінності в своєму життєвому контексті. ННК дає можливість задовольняти потреби інших, не жертвуючи своїми потребами. Це не лише навик і мова, але й спосіб мислення та спосіб буття.

Ненасильницька комунікація виходить безпосередньо із традицій гуманістичної психології Карла Роджерса, яка визначає емпатію як основний ключ до психологічного розвитку людини та реалізації людських стосунків. Також на ННК вплинула концепція Махатми Ганді про ахімсу, що означає ненасилля і робота Мартіна Бубера: Розенберг вчив присутності, яка базується на рівності. “Терапевт, який бачить себе, як єдиного, хто має всі відповіді, не зможе бути присутнім з клієнтом в той спосіб, про який говорить Бубер” (Little, 2008, Kirschenbaum. 1989, p. 57).

У 1960-х роках Маршал Розенберг проводив тренінги, які були покликані сприяти расовій інтеграції в школах та організаціях на півдні США і спирався на роботу Карла Роджерса, з яким на той час працював. Згодом Розенберг застосував

модель ННК за межами терапевтичного середовища: у вирішенні конфліктів, навчанні міжособистісних навичок та попередженні насильства (Juncadella, 2013).

Модель ННК базується на трьох концепціях (Rosenberg, 2003):

1) **Намір на взаємність у міжособистісних стосунках.** Пропонується відмовитись від позиції домінування чи жертвовності та цінувати потреби інших так само високо, як власні потреби. Лише в такий спосіб можливо сформувати взаємозадовільнюючі стосунки.

2) **Потреби людини як мотиватори поведінки.** ННК-модель стверджує, що за будь-яким словом чи поведінкою людини стоїть потреба, яку вона намагається задовольнити, та пропонує список із 40 і більше універсальних потреб. Вважається, що фундаментальні людські потреби є однаковими в усіх культурах та історичних епохах. Змінюється лише спосіб задоволення цих потреб.

3) **Почуття як індикатори задоволеності чи незадоволеності потреб.** В ННК вважається, що емоції відображають ступінь задоволеності чи незадоволеності потреб і підкреслюється важливість переходу від емоції до потреби, на яку вона вказує.

Потреби, для зручності, поділені на категорії:

Фізичне благополуччя: повітря, їжа/вода, світло, тепло, відпочинок/сон, рух/фізичні вправи, здоров'я, доторки, сексуальне вираження, фізична чи емоційна безпека, захист від болю, комфорт.

Гармонія: мир, краса, порядок, умиротвореність/спокій, розслабленість, стабільність/рівновага, легкість, єдність/цілісність, завершення/засвоєння/інтеграція, передбачуваність/усвідомленість, рівність/справедливість/чесність

Зв'язок (connection): любов, приналежність, близькість, інтимність, емпатія/співпереживання, вдячність, визнання, прийняття,

підбадьорення/втішання, прив'язаність, відкритість, довіра, спілкування, ділитись/обмінюватись, давати/отримувати, увага, ніжність/м'якість, чуттєвість/доброта, повага, бачити/бути побаченим, чути/бути почутим, розуміти/бути зрозумілим, піклування/мої потреби мають значення, бути включеним/присутнім підтримка/допомога, співпраця/співтворчість, спільнота/партнерство, взаємність/взаємодія, послідовність/постійність.

Значення (meaning): ціль, робити свій вклад/збагачувати життя присутність/зв'язок із собою, надія/віра, ясність, знати/бути в реальності, вчитися, усвідомленість, натхнення/творчість, виклик/стимуляція, ріст/еволюція/прогрес, свобода і воля розпоряджатись собою/енергія/внутрішня сила/здібності/можливості, відчуття власної цінності/впевненість в собі/гідність, продуктивність/ефективність, звільнення/переродження, мати значення/брати участь/мати своє місце в світі, духовність, взаємозалежність, простота, оплакувати/радіти успіху/святкувати.

Свобода: мати вибір/діяти по своїй волі, автономія, незалежність, простір/час.

Чесність: самовираження, справжність, цілісність, прозорість, істина/правда.

Гра: живість/життєва сила/потік, пристрасть/захопленість, спонтанність, веселість/радість, гумор/сміх, відкриття/пригоди, різноманітність.

В моделі ННК кожна з основоположних концепцій реалізується за допомогою 4 наступних компонентів (або кроків): спостереження, почуття, потреби, прохання (Rosenberg, 2003).

1. Спостереження - це конкретні дії, що ми спостерігаємо і які впливають на наше благополуччя.

2. Почуття включають в себе те, що ми відчуваємо у зв'язку із спостереженням.

3. Потреби (найголовніша частиною ННК), що частково є синонімом до цінностей та бажань

4. Прохання - конкретний запит на дію чи діалог, що збагатять життя

При цьому важлива диференціація.

Розмежування спостереження від інтерпретації/оцінювання. Вважається, що люди часто займаються “внутрішніми історіями” і важливо розвивати навик усвідомленості власних “фільтрів” бачення, що можуть не мати нічого спільного з реальністю. Наприклад, не обов’язково відсутня відповідь на повідомлення означає небажання людини спілкуватися з іншою загальною.

Розмежування почуттів від думок. Почуття - це “вираження того, що живе в нас...а не поставлення діагнозу іншим або думки про те, ким і якими вони є”. Замість “ти егоїстка” - “Мені сумно, що ми не бачились вже 2 тижні”

Розмежування потреб від стратегій/способів їх задоволення. Ця практика допомагає знаходити креативні способи задоволення потреб та взаємовигідні рішення до ситуацій. “Рух” - це потреба, “йога”, “потягування”, “прогулянка” - це стратегії. “Зв’язок” - це потреба, “діалог”, “спільний перегляд фільму” - це стратегії.

Розмежування прохання від вимог. В ННК моделі важливим є озвучення бажання - чіткого способу, в який людина би хотіла задовільнити потребу, і в той же час важлива відкритість почути відмову. Якщо цієї готовності немає, то це не прохання, а вимога.

Маккейн (McCain, 2014) запропонував розглядати ці компоненти, як 4 види грамотності: спостережлива, емоційна, мотиваційна та запрошуюча.

Отже, тренінг ненасильницької комунікації широко використовується для вирішення конфліктів на макро та мікрорівнях, налагодження взаєморозуміння між людьми в сім'ях, навчальних закладах та організаціях. Оскільки модель ненасильницької комунікації спрямована не лише на інтеркомунікацію, а й на

інтракомунікацію – вирішує внутрішні конфлікти, налагоджує зв'язок із собою, дає інструменти асертивної поведінки – припускаємо її ефективність для розвитку чуйності до себе.

1.3.2. Тренінг чуйності до себе за моделлю ненасильницької комунікації

У моделі ННК важливі три навички:

- Зв'язок із собою (або самоемпатія)
- Емпатичне слухання
- Чесне самовираження (автентичність)

Модель ННК, хоч і була розроблена Розенбергом завдяки його досвіду у посередництві щодо вирішення конфліктів, вона є не лише методом вирішення конфліктів, але й містить у собі принципи та вміння, які дають людині відчуття міцний зв'язок з іншими **та собою** (Rosenberg, 2003).

Розенберг стверджує, що ми можемо дати іншим лише те, що вже маємо. Тому на його думку, найважливішим застосуванням ННК насправді є розвиток чуйності до себе чи самоемпатії. З цією метою він пропонує навчитися переходити від провини/самозвинувачення, яке приходить коли людина діє не в гармонії із своїми потребами і цінностями, до розуміння власних потреб. Такий процес він називає “горюванням” та “пробаченням собі”. Розенберг вважає, що за кожною дією людини стоїть бажання реалізувати чудові цінності і потреби, хоча не всі обрані рішення та дії в кінцевому підсумку послужать реалізації цих потреб чи цінностей: людина може помилятися і зробити чи сказати те, про що потім пошкодує. Пробачення собі відбувається тоді, коли ми можемо емпатійно з'єднатися з потребами, які ми намагались задовольнити, коли робили ті дії, про які зараз шкодуємо. Важливим аспектом самоемпатії є можливість співпереживати обом частинам нас самих: та, яка зараз шкодує про зроблений вчинок, і та, що той вчинок зробила (Rosenberg, 2003, p. 468).

Такий процес шкодування/горювання та прощення вивільняє нас для навчання і росту.

Розенберг вважає, що, розвиваючи чуйність до себе ми розвиваємо свою здібність діяти згідно внутрішньої мотивації "збагачувати власне життя та тих, хто поруч", а не задля зовнішньої винагороди чи щоб уникнути покарання чи сорому.

Натомість, коли людина критикує себе, виставляє претензії, порівнює з іншими та живе за модальностями "я мушу", "мені доводиться", то вона проявляє насилля до себе. Змінюючи мову, якою людина говорить до себе, вона змінює відношення до себе і краще розуміє свої потреби (Rosenberg, 2003, p. 496).

Самоемпатія в ННК - це процес, який допомагає заспокоїти себе під час конфлікту або коли людина відчуває стрес, злість, розчарування, тривогу, страх чи інші сильні емоції. Самоемпатія також допомагає зрозуміти свої потреби та потреби інших, щоб могли приймати ті рішення, які сприяють гармонії, співпраці та емоційному зв'язку з іншими. (Bowers, 2016, p. 154).

Для того, щоб самоемпатія відбулась, потрібно наступне:

1. Усвідомлення людиною того, що їй потрібна самоемпатія, усвідомлення того, що амігдала активована і переводить людину в стан «бий / біжи / замри».

2. Готовність та час, щоб сповільнитись, звернутись в середину себе, і спостерігати за своїм розумом і тілом із чуйністю та присутністю.

Інструментарій ННК є доволі вдалим для впливу на кожен із трьох описаних раніше компонентів чуйності до себе (Табл. 1.1).

Важливо прокоментувати, як всі три інструменти ненасильницької комунікації служать розвитку чуйності до себе:

- 1) Інтеграція різних частин себе- "перетворення ворога в друга".

Таблиця 1.1

Співвідношення методів ННК із компонентами чуйності до себе

Компоненти чуйності до себе	Інструменти ННК
1) Добре ставлення до себе замість критикуючого ставлення	1) Інтеграція різних частин себе - “перетворення ворога в друга” Ми не уникаємо чути голос внутрішнього критика, а перекладаємо його мовою почуттів та потреб
2) Відчуття спільного людського досвіду замість ізоляції	2) Саме тому робота в групі: людина проявляє свою вразливість та отримує досвід прийняття
3) Усвідомленість своїх почуттів та потреб замість ігнорування чи надмірної ідентифікації зі своїми почуттями.	3) Емоційна грамотність: зв'язок емоцій з потребами. Навик асертивності, навик партнерських (рівних стосунків), навик бути в контакті з іншими, не нехтуючи при цьому своїми потребами

*Примітка: таблиця є результатом авторського аналізу

Ми не уникаємо чути голос внутрішнього критика, а перекладаємо його мовою почуттів та потреб. Адже те, чому ми чинимо опір, чинить опір нам. За ННК справжня чуйність до себе означає чуйне ставлення до кожної частини себе, включаючи ті, які ми вважаємо дисфункційними. Замість намагання позбутись депресії, внутрішнього критика, тривоги, важливо вчитись розуміти, що цей симптом намагається донести і тоді його інтенсивність розчиняється природно або дає енергію до дій, щоб робити важливі зміни у житті. У роботі з самокритикою фасилітатор запрошує «розділити» людину на дві частини - одна частина та, що засуджує, інша та, яку засуджують. Наприклад, одна частина - та, що засуджує звичку їсти солодощі пізно ввечері, інша - та, яка їсть солодощі пізно ввечері. Спершу людину запрошують говорити від імені “внутрішнього критика” (у ННК його називають “шакал”), а фасилітатор під час емпатії тримає у фокусі

думку, що “критик завжди допомагає системі/людині” і намагається зв’язатись із потребою, яку критик намагається внести у свідомість людини, щоб вона про неї потурбувалась. Потім людину запрошують говорити від імені “солодкоїжки”, досліджують її почуття та потреби і в подальшому сприяють діалогу двох частин один з одним. В ННК цей процес називають самоінтеграцією, за його допомогою людина знаходить зв’язок із власними почуттями і потребами, стає цілісною і знаходить креативні рішення стосовно вирішення ситуації. (Kashtan, 2004; Rosenberg, 2003).

2) Груповий формат.

Хелен Блок Льюїс проаналізувала сотні сеансів психотерапії та ідентифікувала почуття сорому як те, що найчастіше переживається клієнтами, навіть більше, ніж гнів, страх, горе та тривога (Lewis, 1987).

Людам з низькими показниками чуйності до себе особливо притаманні сором та відчуття власної недостатності. Брене Браун визначає сором як “болісне переживання чи досвід, що змушує вірити у те, що ми недосконалі, маємо вади, і отже, негідні любові і приналежності” і стверджує, що сором сприяє відчуттю безсилля та ізоляції і що вихід із самоізолюваності відбувається шляхом “speaking shame” у безпечному середовищі. (Brown, 2006, p. 45) Саме тому важлива робота в групі: людина проявляє свою вразливість та отримує досвід прийняття, а також починає розуміти, що інші люди теж зустрічаються з труднощами, невдачами, помилками і це є нормальною частиною людського буття.

3) Емоційна грамотність та навик асертивності.

Інша важлива річ, на якій ННК акцентує увагу - все, що відчуває людина, має значення. Інколи люди можуть знецінювати певні переживання “Я засмутилась на рівному місці” та боятись інших, наприклад власного гніву. За допомогою ННК людина починає розуміти, що радість показує які важливі

потреби задоволені, сум - про те, що щось цінне втрачено або не віднайдено, злість - важливі потреби не задоволені, страх - щось цінне поставлено під ризик, а також, що кожна емоція важлива і вказує на певні (не)задоволені потреби. Це допомагає їм не боятись, та відповідно не витісняти емоції, а навпаки знаходити потреби, які за ними стоять і намагатись знайти спосіб їх задоволення. Важливо відзначити, що ніхто не в змозі задовольнити всіх потреб у всіх ситуаціях і без будь-яких обмежень. Наприклад, людина може зустрітись із процесами власного старіння, хворобами, втратою близьких людей чи втрато близькості з ними. Важливо усвідомлювати власні межі, а також оплакувати та відсумовувати ситуації, де певні потреби загалом чи поки-що не можуть бути задоволені. В ННК такий процес називається “горюванням” або оплакуванням/відсумовуванням і йому відводиться особливе місце в процесі чуйності до себе (Rosenberg, 2003, р. 481).

Отже, чуйність до себе може розглядатись як результатом - сформованим доброзичливим ставленням до себе, добрим зв'язком із власним тілом і почуттями та навиком піклування про свої потреби, а також як процесом - практикою всіх трьох компонентів чуйності до себе протягом життя. Залежно від початкового рівня цілісності та сили его, людина може як самостійно вчитися ставати собі “достатньо доброю мамою”, так і освоювати цей навик у групових програмах на зразок тренінгів ненасильницької комунікації, чи йти шляхом, коли спершу безумовне прийняття можливе лише від психотерапевта і потім з часом інтерналізується.

Хоча підхід та інструменти моделі ненасильницької комунікації були розроблені Розенбергом завдяки його досвіду у посередництві щодо вирішення конфліктів, є підстави вважати, що вона є не лише методом вирішення конфліктів, але й ефективним способом зміцнення зв'язку людини із собою та розвитку її чуйності до себе.

На підставі цих роздумів з'явилась теоретична модель (рис. 1.1.).

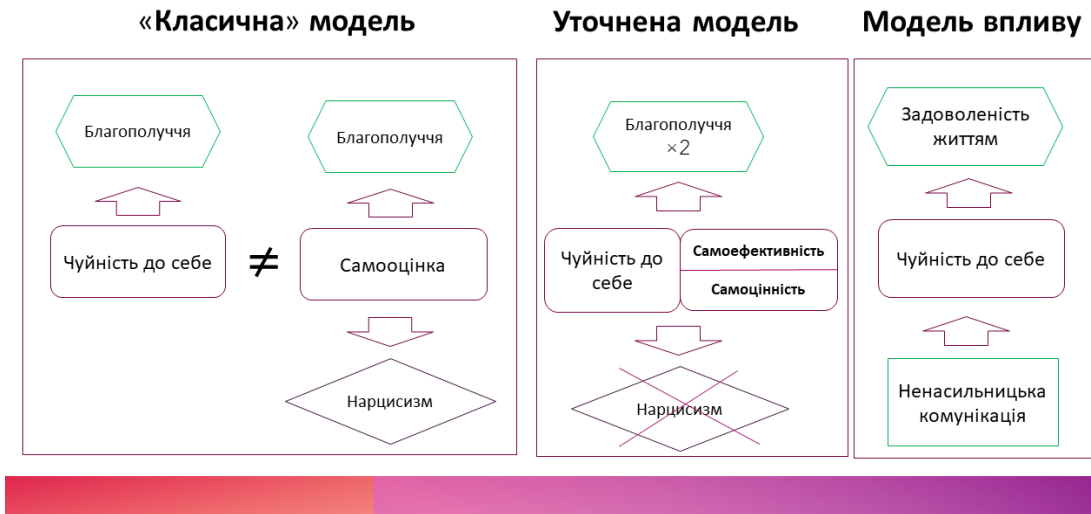


Рис.1.1 Теоретична модель впливу ненасильницької комунікації на чуйність до себе та впливу чуйності до себе на задоволеність життям

В даній роботі стверджуємо, що важливо розглядати чуйність до себе не як заміну самооцінці, а як додану цінність в конструкт я-концепції. Відповідно до теоретичної моделі (рис. 1.1), чуйність до себе позитивно впливає на благополуччя людини і разом з тим виключає ризик розвинути нарцисичні захисти і зменшує процеси вразливого нарцисизму.

Чуйність до себе визначаємо як тепле і підтримуюче відношення людини до себе в моменти, коли вона страждає, зазнає невдач або відчувається недостатньою цінною чи компетентною, а також уважність до власних потреб і пошук їх задоволення.

Окрім того, плануємо перевірити, чи чуйність до себе також сприяє задоволенню життям і чи дійсно тренінг ненасильницької комунікації сприяє розвитку чуйності до себе.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ МЕТОДАМИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ГРУПІ

2.1. Дизайн дослідження, формування та учасники груп

У дослідженні взяли участь 145 респондентів (ч=20, ж=125), віком від 20 до 55 років (рис. 2.1), різноманітних професій та з різних регіонів України, а також 10 учасників консультативного центру кафедри психології УКУ "Порадня", що увійшли до контрольної групи.

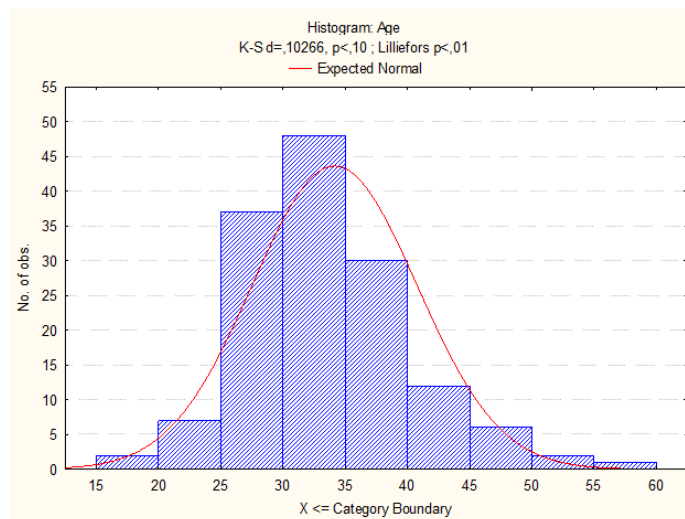


Рис. 2.1. Розподіл віку респондентів

Для виявлення взаємозв'язків між чуйністю до себе, нарцисизмом, самооцінкою і задоволеністю життям були використані опитувальники “Шкала чуйності до себе” (SCS), “Нарцисичний опитувальник особистості” (NPI-16), “Шкала гіперчутливого нарцисизму”(HSNS), “Шкала самооцінки Розенберга” (RSE), “Шкала задоволеності життям” (SWLS) та застосований статистичний

кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) та множинний регресійний аналіз.

Для перевірки ефективності методів ННК на розвиток чуйності до себе та впливу чуйності до себе на задоволення життям було проведено онлайн опитування (google форми), використовуючи опитувальник чуйності до себе (SCS) та “шкалу задоволеності життям” (SWLS) та був застосований квазі-експеримент із попереднім і підсумковим тестуванням.

Емпіричне дослідження проходило в декілька етапів:

На першому етапі проводилось онлайн-тестування, за результатами якого серед учасників, що добровільно залишили власні контакти для продовження участі в дослідженні, були відібрані кандидати для проходження тренінгу ННК.

На другому етапі за участі тих із запрошених, хто проявив готовність брати участь у тренінгу, було проведено 9 групових сесій.

На третьому етапі серед учасників тренінгу та представників контрольних груп був проведений повторний замір показників чуйності до себе та задоволеності життям.

На завершальному етапі проводився статистичний аналіз даних та змістовна інтерпретація результатів.

Було сформовано 3 групи:

Експериментальна група (група 1) - 10 людей, які були відібрані із числа тих, хто залишив свої контакти, за критеріями показників (чуйність до себе мала середні або низькі показники) та волевиявленням прийняти участь в 2-місячній щотижневій груповій онлайн програмі, розрахованій на 9 зустрічей.

Контрольна група (група 2 - без впливу) - 22 людей, що проявили бажання заповнити опитувальник двічі: на початку та після двомісячного відрізка часу.

Контрольна група (група 3 - вплив іншими методами, відмінними від ННК та відмінною метою від розвитку чуйності до себе) - 10 людей, що є студентами

Українського католицького університету та на момент дослідження були учасниками консультативного центру кафедри психології УКУ "Порадня" і проходили групову психотерапію різних модуляцій в межах 10 зустрічей, також онлайн.

Всі учасники виявили добровільну згоду в участі. Задля збереження анонімності замість імен та прізвищ були застосовані кодові числа.

Всі учасники двічі заповнювали опитувальник чуйності до себе (SCS): до та після впливу. Крім того, учасників попросили відповісти на деякі демографічні питання, пов'язані з їх віком, статтю та освітнім/професійним статусом. Учасники експериментальної групи (група 1) окрім замірів чуйності до себе до та після впливу також проходили опитувальник задоволеності життям до та після впливу.

Після завершення програми учасники експериментальної групи також пройшли самозвітне опитування стосовно їх суб'єктивної оцінки впливу програми на їх чуйність до себе та життя загалом (Додаток 3).

2.2. Інструментарій дослідження

Для визначення чуйності до себе був використаний опитувальник "Шкала чуйності до себе" (SCS), який складається з 26 позицій (Neff, 2003b), що були перекладені на українську мову ($\alpha = 0,64$) (Додаток Е), і включає в себе такі підшкали: шкала "Доброзичливе ставлення до себе" (наприклад, "Я намагаюсь ставитись з розумінням і терпінням до тих рис мого характеру, які мені не подобаються"), шкала "Самозасудження" (наприклад, "Я ставлюсь неприязно і з осудом до своїх вад і недоліків"), шкала "Спільність людського досвіду" (наприклад, "Я намагаюсь дивитись на свої невдачі як на невід'ємну частину людського життя"), шкала "Самоізоляція" (наприклад, "Коли я думаю про свої недоліки, це може викликати в мене почуття самотності і відрізаності від світу та

людей”), шкала “Майндфулнес” (наприклад, “ Коли щось болісне стається зі мною, я намагаюсь бачити ситуацію цілісно, не зациклюватись тільки на поганому”), а також шкала “ Надмірна ідентифікація із почуттями” (наприклад, “Коли я почуваюсь пригнічено, я не можу перестати думати про все погане”).

Відповіді даються за 5-бальною шкалою від “Майже ніколи” до “Майже завжди”. Потім середні бали за шістьма підшкалами усереднюються (після зворотного кодування негативних позицій), щоб створити загальну оцінку чуйності. Немає клінічних норм або оцінок, які вказують на те, що людина має високий або низький рівень чуйності до себе. Швидше, бали SCS в основному використовуються порівняльно, щоб виокремити вищі чи нижчі показники чуйності до себе. Дослідники часто використовують або медіану, або ділять на кластери: бали 1,0-2,49 вважають низькими показниками, бали 2,5-3,5 - помірними, та бали 3,51-5,0 - високими. У поточному дослідженні встановлено, що надійність внутрішньої узгодженості становить $\alpha = 0,64$.

Щоб виміряти задоволеність життям було використано опитувальник “Шкала задоволеності життям” Е. Дінера із співавторами (Satisfaction With Life Scale – SWLS) перекладений на українську мову (Додаток Є) ($\alpha = 0,81$). Шкала містить 5 тверджень: “У більшості випадків моє життя близьке до мого ідеалу”, “Умови мого життя прекрасні”, “Я задоволений своїм життям”, “До сих пір, в основному, я отримував все, чого хотів у житті”, “Якби я міг прожити життя знову, я би не змінив у ньому практично нічого”. Учасники оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою від повної незгоди до цілковитої згоди. Опитувальник вимірює настільки життєві обставини відповідають очікуванням особи і звертається до когнітивного оцінювання успішності власного життя (Diener et al, 1985).

Для оцінки рівня грандіозного нарцисизму був використаний “Нарцисичний опитувальник особистості” (Narcissistic Personality Inventory,

NPI), а саме версія NPI-16, перекладена на українську мову ($\alpha = 0,54$), яка зберігає валідність та достовірність опитувальника NPI –40, але є більш зручною так як менша кількість позицій менше стомлює респондентів та економить час (Ames, 2006). Респонденти обирають один із двох запропонованих варіантів, а саме той, що більше характеризує респондента. Відповіді, що позначають риси, властиві нарцисичній особистості, закодовуються як 1, решта – 0. Наприклад, потрібно обрати між “Я думаю, що я – особлива людина” або “Я не кращий (-а) і не гірший (-а), ніж більшість людей”. Опісля йде підсумовування балів, де чим більше дане число, тим вищий рівень нарцисичної грандіозності у респондента. Важливо зазначити, що даний тест допомагає визначити не наявність нарцисичного розладу особистості, а лише наявність нарцисичних рис особистості, що не відноситься до патології.

Для оцінки рівня вразливого нарцисизму була використана “Шкала гіперчутливого нарцисизму” (Hypersensitive Narcissism Scale, HSNS, Hendin & Cheek, 1997), перекладена на українську мову ($\alpha = 0,68$). Опитувальник має 10 позицій, які оцінюються за 5-бальною системою (від “зовсім не характерно” до “дуже характерно”) та вимірює “прихований” нарцисизм, який ще називають “емоційною вразливістю”. Бали додаються, де результат у 10 балів означає мінімальний рівень нарцисизму, а 50 балів позначає максимальний рівень вразливого нарцисизму.

Обидва опитувальники із грандіозного та вразливого нарцисизму широко використовуються в неклінічних дослідженнях. Для цього дослідження ми використовували адаптовані україномовні версії (Pylat, Senyk & Kryvenko, 2020; Kryvenko, Pylat & Senyk, 2021).

Для того, щоб визначити рівень самооцінки респондентів був використаний опитувальник “Шкала самооцінки Розенберга” (Rosenberg’s Self-Esteem Scale); для дослідження використаний україномовний переклад

опитувальника, здійснений Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ, 2012), надійність якого перевірена в адаптаційному дослідженні Кривенко, Пилат, Сенік ($\alpha = 0,76$, дані отримані від авторів); має 10 позицій та пропонує 4 варіанти відповіді на кожне із суджень від “абсолютно не згоден” до “повністю згоден”. Варіанти суджень: “ Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.”, “Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.” Обробка результатів відбувається включаючи до уваги прямі та зворотні запитання. Чим більші бали, тим вищий рівень самоповаги.

2.3. Методологія проведення групового тренінгу ННК

Для проведення емпіричного дослідження, опираючись на теоретичний аналіз, а саме концепцію чуйності до себе, операціоналізованою Крістін Нефф та теорію ненасильницької комунікації Маршала Розенберга, було розроблено авторську програму групового тренінгу.

“Нульова зустріч”

Учасники були проінформовані стосовно конфіденційності результатів та їх право у будь-який час залишити програму.

Експериментальна група була поінформована про те, що мета тренінгу націлена на розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації і що сумарно буде 9 щотижневих групових зустрічей протягом двох місяців тривалістю 2,5 години.

Контрольні групи були поінформовані про те, що через 2 місяці вони знову будуть проходити опитувальник чуйності до себе.

Зустріч №1

1. Створюється простір для знайомства учасників один з одним та дослідження їх очікувань і потреб, проговорюється сеттинг та вирішуються організаційні питання.

2. Дається визначення чуйності до себе, її 3 ключових компонентів, проводиться диференціація із суміжними поняттями та обговорюється роль, яку виконує чуйність до себе у благополуччі людини. Також обговорюється походження чуйності до себе: теорія прив'язаності та об'єктних стосунків. Відбувається знайомство із принципами і методами ненасильницької комунікації, пояснюється вплив ННК на розвиток чуйності до себе.

3. Вводяться поняття автентичності та емпатії і відбувається їх практика

Зустріч №2

1. На початку зустрічі пропонується 5-хвилинна вправа-медитація на знаходження контакту із собою. Після відбувається перше коло – шерінг, де учасники за бажанням діляться важливим.

2. Подається інформація стосовно емоцій та їх зв'язку із потребами, обговорюється культурна чи сімейна заборона на проживання та вираження певних емоцій, а також персональна відповідальність за власні почуття і потреби. Учасники ознайомлюються із списком емоцій та потреб, а також 4 кроків в ННК.

3. Проводиться вправа “Мистецтво тригеритися”, учасники виписують 5-7 нещодавніх ситуацій, де вони відчували дискомфорт, роздратування, образу, гнів. Відбувається демонстрація вправи тренером із одним учасником. Обговорюється дилема чесності.

4. Обговорюється самостійна практика “Розвиток чуйності до себе: зв'язок із своїми потребами”.

Зустріч №3

1. Проводиться шерінг - про тиждень, самостійну практику, можливі побажання на дану зустріч.

2. Продовжується практика “Мистецтво тригеритись”: робота на коло. Обговорюються ризики зовнішньої згоди на пропозицію/прохання при

внутрішній незгоді, ціна “напів так”, практика прийняття відмови та вираження власної відмови.

3. Проводиться завершальне коло.

Зустріч №4

1. Проводиться перше коло.

2. Вводиться нова практика “Звільнення від провини”: обговорення та робота на коло.

3. Проводиться завершальне коло.

Зустріч №5

1. Проводиться 5-хвилинна вправа-медитація “Я інакше дерево” та перше коло.

2. Проводиться робота із внутрішнім критиком: пояснення, обговорення, практика в групі.

3. Проводиться завершальне коло.

Зустріч №6

1. Проводиться перше коло.

2. Продовження практики “Звільнення від внутрішнього критика” та впровадження практики “Чутливість до сигналів тіла”: пояснення, обговорення, робота на групу.

3. Проводиться завершальне коло.

Зустріч №7

1. Проводиться перше коло.

2. Проводиться практика “Формулювання прохання”: пояснення різниці між потребою і стратегією, між проханням та вимогою, тренування навичку відмови із збереженням контакту.

3. Проводиться завершальне коло.

Зустріч №8

1. Проводиться перше коло.
2. Проводиться практика “Глибинне емпатичне слухання”.Повторення практик, що працюють із гнівом, провинною та самозвинуваченням: робота в трійках.
3. Відбувається завершальне коло.

Зустріч №9

1. Проводиться перше коло.
2. Проводиться вправа-медитація “Краса потреб”: робота в парах.
3. Проводиться підсумкове завершальне коло.

Підсумкове опитування

Всім учасникам надіслали повторне опитування та висловили подяку за участь.

Суб’єктивні уявлення учасників про цінність тренінгу

Намагаючись оцінити суб’єктивні уявлення учасника про цінність тренінгу, їх запитали:

1. "Настільки корисною був для вас цей тренінг?" Відповіді були оцінені за 10-бальною шкалою від 1 (зовсім не корисний) до 10 (дуже корисний).
2. Чи змінилось ваше ставлення до себе? Якщо змінилось, то як саме?
3. Як саме вплинув на вас тренінг? Опишіть якомога детальніше на рівні інсайтів/усвідомлень про себе; на рівні поведінки: нових способів взаємодії із собою чи оточуючими; на рівні навчання: які практики були для вас особливо важливі.
4. Що найціннішого відбулось з вами в цій групі чи завдяки цій групі? (заради чого ОДНОГО варто було взяти участь)

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ МЕТОДАМИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ

3.1. Результати перевірки гіпотез

Перш за все, відповідно до першої гіпотези дослідження, було проведено порівняльний аналіз показників чуйності до себе у першому та другому замірах в досліджуваних із різних груп.

За допомогою Wilcoxon Matched Pairs Test була підтверджена гіпотеза про те, що груповий тренінг ненасильницької комунікації М. Розенберга сприяє підвищенню чуйності до себе (рис. 3.1, додаток А).

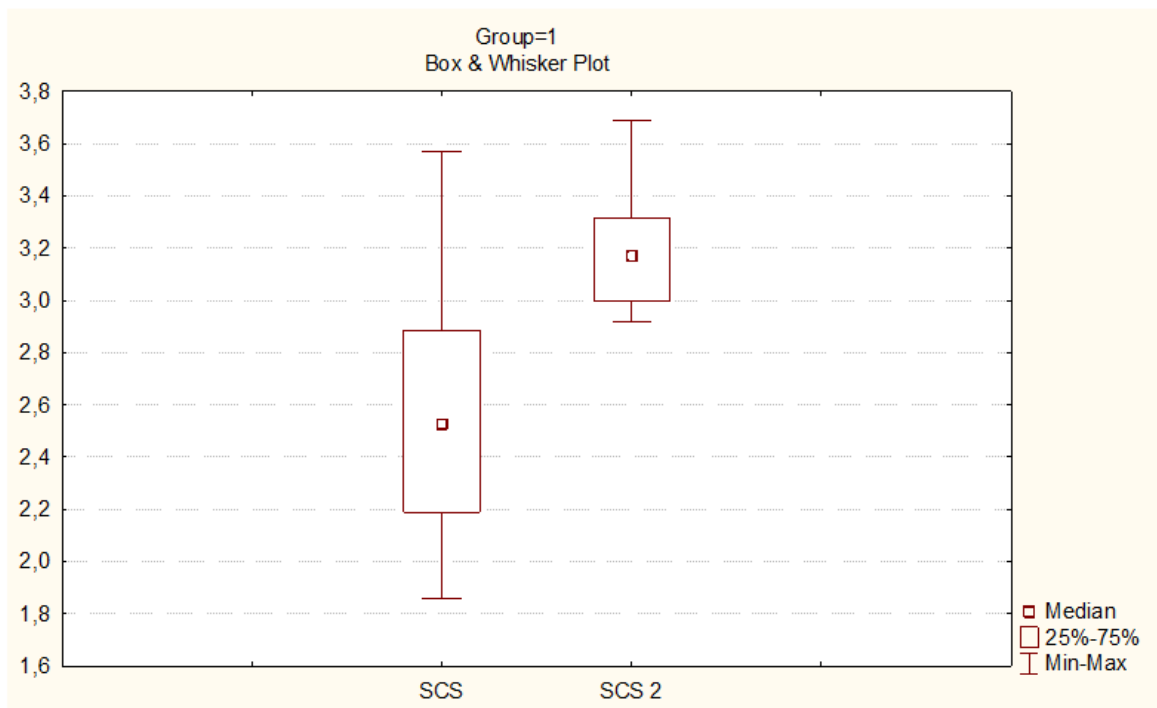


Рис. 3.1. Відмінності між показниками чуйності до себе до впливу (SCS) та після впливу (SCS 2) в експериментальній групі

До початку проходження тренінгу в учасників середнє значення чуйності до себе (SCS) становило близько 2,5, після проходження тренінгу (SCS 2) – 3,2, і ця зміна є статистично значущою ($p=0,02$). При цьому мінімальні значення виросли істотно із 1,8 до 2,9 ($p<0,02$), а максимальні значення майже не змінилися.

7 з 10 учасниць були на всіх зустрічах, 1 учасниця на більшості зустрічей, 2 учасниці залишили тренінг на 2й і 3й зустрічі. Учасниці, що припинили свою участь, прокоментували своє рішення тим, що формат не відповідав їх очікуванням. Очікувалось більше лекцій і чітких завдань, натомість тренінг фокусувався на особистому досвіді та передбачав саморозкриття учасників.

Учасниці, що були на всіх дев'яти зустрічах та відповідно завершили програму, відмічають кращий зв'язок із собою і що стали більше звертати увагу на свої емоції та відчуття в тілі, а також досліджувати, які нереалізовані потреби стоять за ними: “дозволяю бути тим емоціям, які є, не засуджуючи себе за них і даючи їм можливість "бути"”. Учасниці стверджують, що стали більш поблажливими до себе та добрішими: “розвернула чуйне ставлення до себе, а не тільки до інших людей, як було раніше”, “менше себе переслідую й гноблю, даю підтримку, і від того міняється якість життя”. Учасниці були вдячні за новий погляд на “внутрішнього критика”, а саме, що він має добрі наміри, але вибирає невдалу форму. Їм легше стало приймати та виражати відмову, розуміючи, що за кожним “ні” – стоїть “так” красивій потребі. Наприклад, “Інсайти про себе: потреба - це те, що я можу отримати, те, на що маю право і собі це право даю, а не чекаю дозволу зовні. Можу себе хвалити (виявляється, це може бути в моєму житті!). Дуже цінно: ми не гірші й не кращі - ми рівні. Коли мені відмовляють, то я часто тут ні при чому (людина сказала так своїй потребі) – тоді легше сприймати відмову.” Учасниці також відмітили більшу турботу про себе в різних сферах: “найцінніше” – то завдяки цій групі я навчилася виділяти багато часу для себе. Я

зазвичай віддаюся іншим на 500% і це спустошує і я б не хотіла неякісно виконувати роботу чи спілкуватись. Я зрозуміла, що себе потрібно наповнювати. Звісно я й раніше читала, знала, що коли ми багато віддаємо, то мусимо себе наповнювати, але тут я прожила це. Раніше я йшла на масаж, щоб краще робити потім свою роботу (ніби виправдовуюсь за цей масаж), а зараз це роблю з таким задоволенням, ніби це одна з найголовніших справ у моєму житті. Бо це турбота про себе.” У результаті тренінгу учасниці здобули досвід виходу із емоційної самоізоляції – “мабуть найбільше, що я взяла – це гармонія в групі. Сила групи. Мені було важко на початку розкриватись, а група сприяла моєму розкриттю. Я відчувала цей безпечний простір. Було боязко і незручно, “от я відкриюся, а мені прокоментують як батьки наприклад, як ножем у серце”, хоча і помагало, що ніби ми прийшли сюди ненасильницьки спілкуватись, навряд чи хтось так зробить, Тоня ж контролює процес. Завдяки тому, що я змогла відкритися - я відчула полегшення та всю повноту цієї групи. Я фізично стала краще себе почувати, з’явилося більше енергії, відпустила той комок в горлі і виговорилася, відчула розуміння, прийняття, тому заради того варто було прийти”. Також були коментарі про те, що чуйність до себе допомагає бути чуйним до інших: “я стала добрішою і до інших”.

Слід зазначити, що в контрольній групі, де не було впливу, теж дещо виріс рівень чуйності до себе. Показники середнього значення змінились від 3,5 до 3,7 ($p=0,01$) (рис. 3.2, додаток А).

В іншій контрольній групі (рис. 3.3, додаток А), в якій відбувався вплив іншими методами, відмінними від ННК, не виявлено статистично значущих змін в чуйності до себе ($p=0,38$). Хоча на діаграмі також бачимо деяку позитивну динаміку значень, вона не є статистично значимою.

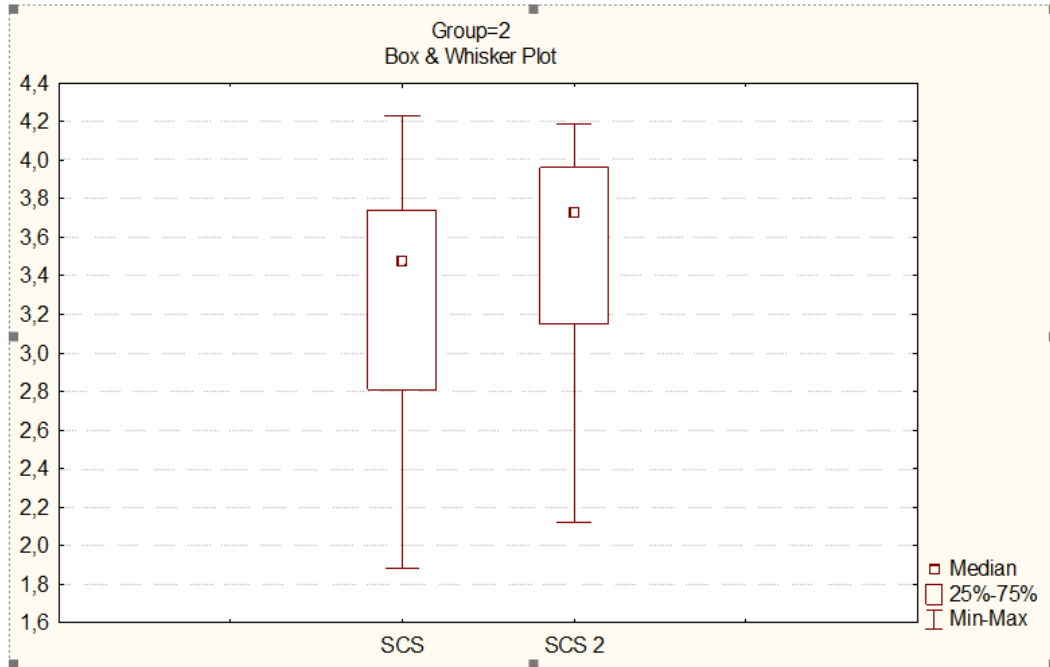


Рис. 3.2. Відмінності між показниками чуйності до себе на початку (SCS) та через 2 місяці (SCS 2) в контрольній групі, де впливу не було

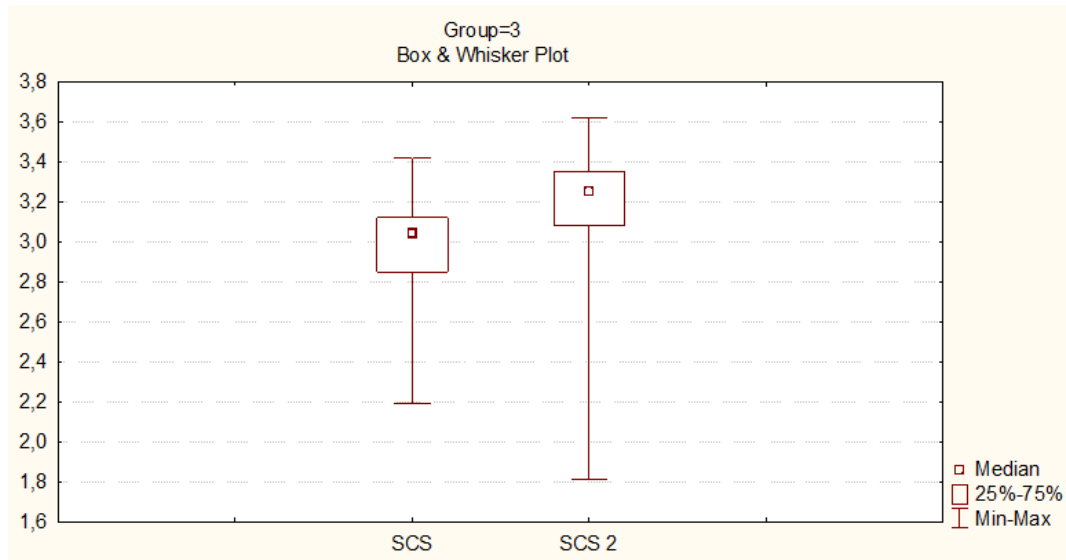


Рис. 3.3. Відмінності між показниками чуйності до себе на початку (SCS) та після впливу (SCS 2) в контрольній групі, в якій відбувався вплив іншими методами, відмінними від ННК

Окрім того, було проведено перевірку наявності зміни рівня задоволеності життям до та після тренінгу. За тестом Вілкоксона (Wilcoxon Matched Pairs Test),

статистично значимого підвищення задоволеності життям в учасників після проходження тренінгу ненасильницької комунікації не виявлено ($p=0,81$) (рис. 3.4, додаток Б).

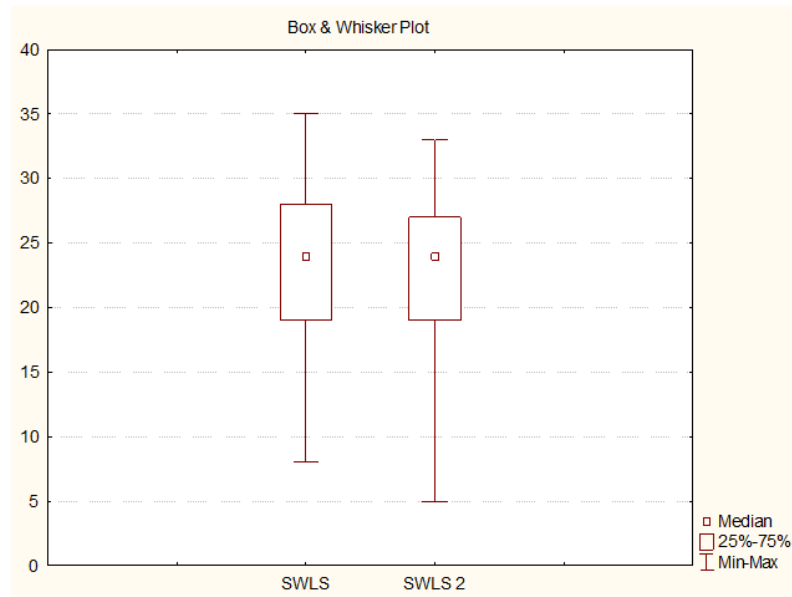


Рис. 3.4. Відмінності між показниками задоволення життям до (SWLS) та після впливу (SWLS 2) в експериментальній групі (метод ННК)

Встановлено високий статистично значущий прямий зв'язок між чуйністю до себе та самооцінкою ($r=0,72$), помірний зв'язок між чуйністю до себе та задоволеністю життям ($r=0,52$), незначний зв'язок між чуйністю до себе та грандіозним нарцисизмом ($r=0,23$), а також високий обернений зв'язок між чуйністю до себе та вразливим нарцисизмом ($r=-0,60$) (рис. 3.5, додаток В).

Таким чином, була підтверджена гіпотеза, що чим менша чуйність до себе, тим більш вразливий нарцисизм, а також, що чуйність до себе прямо корелює із задоволеністю життям.

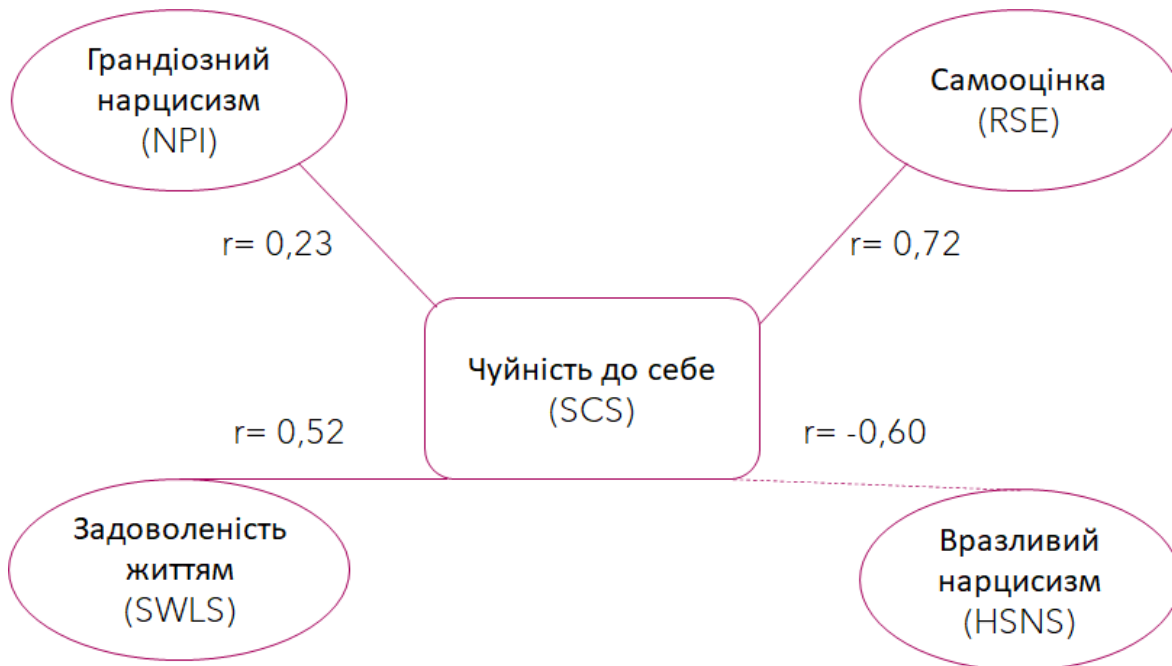


Рис. 3.5. Кореляційна плеяда зв'язку чуйності до себе із самооцінкою, вразливим нарцисизмом, грандіозним нарцисизмом та задоволеністю життям

За допомогою множинного регресійного аналізу була встановлена модель, що розкриває роль самооцінки, чуйності до себе та грандіозного нарцисизму у визначенні того, наскільки людина задоволена життям (рис. 3.6, додаток Д).

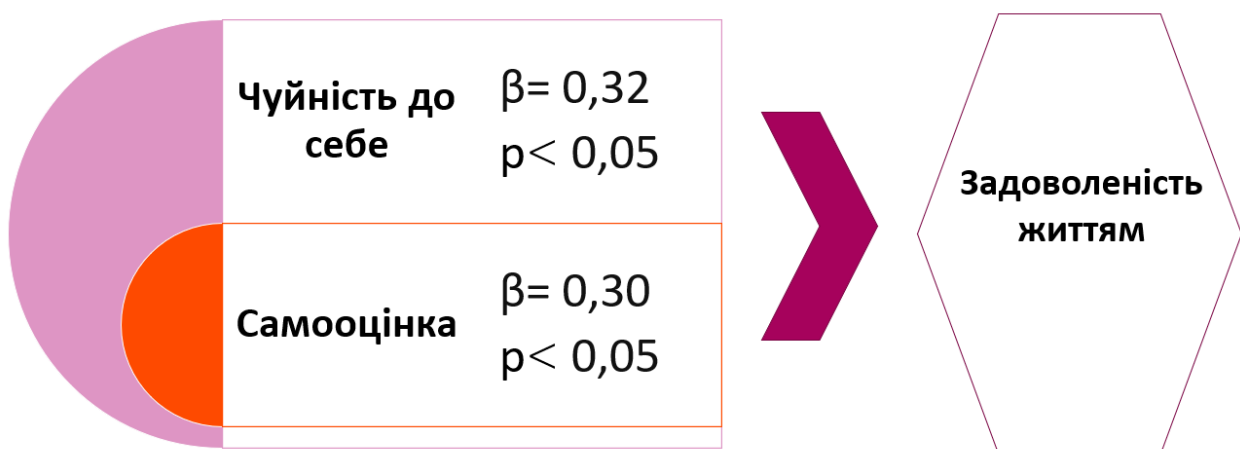


Рис. 3.6. Модель множинного регресійного аналізу, що розкриває роль самооцінки, чуйності до себе та нарцисизму у визначенні того наскільки людина задоволена життям

В цій моделі найбільше значення відіграє чуйність до себе: чим вона є вищою, тим більш задоволена людина своїм життям. Одразу за чуйністю до себе іде самооцінка, яка майже рівна по значенню до чуйності до себе. Грандіозний нарцисизм не показав статистично значущого впливу на задоволеність життям ($p > 0,05$). $R^2 = 0,38$, що дозволяє нам пояснити варіацію задоволеності життям на 38%.

3.2. Дискусія результатів: чи можна розвинути чуйність до себе?

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що груповий тренінг ненасильницької комунікації М. Розенберга сприяє підвищенню чуйності до себе, при цьому помітні певні тенденції: мінімальні та середні значення вирости істотно, а верхня межа показників змінилась не значно. Це може свідчити про те, що даний тренінг не розрахований на людей, що вже є чуйними до себе, а є більш сприятливим для тих, хто має низьку чуйність до себе.

Хоча, враховуючи суб'єктивні враження учасників, можна стверджувати, що тренінг є корисним для широкого кола людей, за умови їх готовності до певного саморозкриття в групі. Проаналізувавши відгуки учасників, можемо виділити основні чинники ефективності тренінгу: 1) Безпечний груповий простір, де є можливість ділитись болючим, важливими, соромним і отримати емпатію, прийняття, підтримку. Група дає відчуття приналежності (другий компонент чуйності до себе), а також бачення себе “очима інших”, що сприяє самоцінності та доброзичливому ставленні до себе. 2) Розуміння “принципу потреб” – що за кожним словом, емоцією та дією людини стоїть бажання збагатити своє життя через доторк до цінностей та реалізацію потреб. Тоді практика чуйності до себе та турботи про себе отримує “дозвіл” та конкретний інструментарій: приймати і виражати відмову, висловлювати прохання, обходитись із власною провиною,

гнівом, сумом, трансформувати самокритику в конструктивну форму, відстоювати свої інтереси поважаючи себе та співрозмовника.

Важливо зазначити, що в контрольній групі, де не було впливу, хоч і мінімально, але також піднявся рівень чуйності до себе. Нефф та Гермер (Neff & Germer, 2012), проводячи пілотне рандомізоване контрольоване дослідження щодо ефективності “Mindful Self-compassion program” (метою цієї програми було сфокусуватись не лише на майндфулнес, а й на інтервенціях, що стишують самокритику учасників), отримали схожі результати: не лише в учасників програми, а й в учасників контрольної групи (список очікування) підвищилась чуйність до себе. Щоб дослідити неочікуваний феномен, дослідники сконтактували із учасниками контрольної групи, щоб запитати, чи вони були залучені в активності, що сприяють чуйності до себе, протягом тих 8 тижнів. Наприклад, чи читали вони книги про чуйність до себе або відвідували веб-сайти, які пропонують інформацію та медитації на цю тему (наприклад, www.self-compassion.org). Також, учасників запитали, чи не намагались вони привнести більше чуйності до себе у своє повсякденне життя. Половина з 26 учасників повідомили про досвід читання книг та статей щодо чуйності до себе, і 77% заявили, що навіть свідомо пробували практикувати чуйність до себе у своєму житті. Таким чином, вони знайшли пояснення таким результатам.

У даному дослідженні не проводився додатковий збір інформації, однак можемо стверджувати, що фокусування учасниками своєї уваги до теми чуйності до себе завдяки опитувальнику вже є певною інтервенцією, яка вочевидь може вплинути на рівень чуйності до себе. Як зазначила одна із респонденток: “Проходження опитувальника виявилось терапевтичним, змусило задуматись над важливими питаннями”. Зміст опитувальника фокусує увагу респондентів на собі, власних емоціях та роздумах про те, як вони ставляться до себе в моменти

труднощів та невдач. Така рефлексія стає “розворотом до себе”, допомагає знайти зв’язок із собою і таким чином робить їх більш чуйними до себе.

Відповідно, можна припустити, що психоедукація (статті, лекції, дискусії) на дану тему можуть теж сприяти розвитку чуйності до себе.

В іншій контрольній групі, в якій відбувався вплив іншими методами (групова психотерапія), відмінними від ННК та які не ставили за мету розвиток чуйності до себе, не виявлено статистично значущих змін в учасників. Можемо зробити висновок, що не всі психотерапевтичні методи сприяють чуйності до себе за короткий, в даному випадку - двомісячний термін, особливо, якщо вони не ставили це за мету. Це підтверджує твердження Гілберта, засновника інтегративної чуйно-орієнтованої психотерапії (compassion-focused therapy), щодо важливості орієнтування не стільки на школу терапевта, а на центральну проблему клієнта і, що для людей, які часто переживають сором та самокритику, мають бути використані специфічні інтервенції, що є ефективними саме для таких випадків (Gilbert, 2009). Такий результат підтверджує доцільність пошуку та розробки таких методів, що фокусно впливають на чуйність до себе. Той факт, що ненасильницька комунікація підтвердила свою ефективність є особливо добрим результатом, так як модель ННК може застосовуватись не лише в психотерапевтичних, а й освітніх, сімейних та бізнесових контекстах. Окрім того, груповий формат за одиницю часу дозволяє великій кількості людей отримати допомогу.

Гіпотеза про те, що чуйність до себе відіграє роль у детермінації задоволеністю життям, підтвердилась. Дане дослідження виявило зв’язок чуйності до себе із задоволеністю життям ($r=0,52$), що підтверджує результати попередніх дослідників (Baer, Lykins & Peters, 2012; Neff et al., 2007). Хоча, важливо зазначити, що за результатами тренінгу чуйність до себе зросла, але ретест задоволеності життям не показав статистично значущих змін. Це може

бути пов'язано з тим, що використовуваний опитувальник вимірює не поточну емоційну задоволеність, а глобальну (когнітивну) задоволеність життям, наприклад, «умови мого життя прекрасні», «я задоволений своїм життям», а для того, щоб зробити істотні зміни в певних сферах життя, людина часто потребує більше, ніж два місяці.

Оскільки результати іншої короткотермінової програми по розвитку чуйності до себе показали, що разом із підвищенням чуйності до себе також піднялись показники задоволеності життям, щастя та знизилась показники депресії тривоги та стресу (Neff & Germer, 2012; Mantelou & Karakasidou, 2017), вважаємо подальші спостереження стосовно того, як в часовій перспективі чуйність до себе впливає на задоволеність життя, необхідними. Є підстави очікувати, що в перспективі, зрушення, що відбулись в учасників тренінгу ненасильницької комунікації, потягнуть підвищення задоволеності життям. Також, при лінійному регресійному аналізі виявлено, що задоволеність життям пояснюється не лише чуйністю до себе, а й самооцінкою, а мета і задачі тренінгу ненасильницької комунікації були орієнтовані лише на розвиток чуйності до себе. Нещодавнє дослідження (Yang, Zhang, Kou, 2016) виявило змінну-медіатора у зв'язку чуйності до себе та задоволеності життям, якою виявилась надія (оптимізм дозволяє ставити цілі і зберігати мотивацію, а систематичність дій в результаті призводить до більшої якості життя), яка в свою чергу асоціюється не лише із чуйністю до себе, а й самооцінкою (компетентністю). Таким чином, можемо підтвердити знахідки Дональда та його команди (Donald, et al., 2017) про важливість самооцінки як окремого чинника (відсутність якого в інтервенційній програмі пояснює відсутність результатів у ретесті щодо задоволення життям) і що важливо розглядати чуйність до себе не як заміну самооцінці, а як додану цінність в конструкт я-концепції.

Гіпотеза, що чуйність до себе позитивно корелює із самооцінкою та негативно із вразливим нарцисизмом, підтвердилась.

Значний зв'язок чуйності до себе із самооцінкою у даному дослідженні не є відкриттям для психології, на нього вказують і попередні дослідження (Neff & Vonk, 2009), однак, враховуючи дані того ж лонгітюдного дослідження (Donald et al., 2017), яке було спрямоване, щоб виявити причинність (підтвердилась наслідкова модель: саме самооцінка є попередником чуйності до себе, а не навпаки, тобто якщо людина загалом задоволена собою, то їй легше витримувати тимчасові невдачі і ставитись до себе із терпінням і добротою), вибираємо інтерпретувати це як підтвердження теоретичної моделі, де самоцінність та самооцінка є не антагоністами, а взаємодоповнюючими елементами в будівництві благополуччя людини.

Незначна кореляція чуйності до себе із грандіозним особистісним нарцисизмом (при цьому грандіозний нарцисизм із самооцінкою корелює значно тісніше ($r=0,40$), ніж із чуйністю до себе ($r=0,23$) підтверджує ідею про те, що на даний момент в літературі та розроблених опитувальниках є труднощі з диференціацією нормального позитивного самоствавлення (наприклад, висока самооцінка) та роздутого Я (наприклад, нарцисична грандіозність) так як висока самооцінка та нарцисична грандіозність семантично збігаються, і самозвіти позитивно корелюються (Rosenthal et al., 2019).

Негативна кореляція чуйності до себе із вразливим нарцисизмом узгоджується із попередніми дослідженнями (Set, 2020; Barry, Loflin & Doucette, 2015). Можемо стверджувати, що особистості із високими показниками вразливого нарцисизму потребують розвитку чуйності до себе і тому інтервенційні програми для таких людей мають містити інструменти, що розвивають чуйність до себе. Завдяки цьому дослідженню в арсеналі з'являється ще один ефективний інструмент - тренінг ненасильницької комунікації.

Враховуючи, що особам із вразливим нарцисизмом притаманні і сором, і самокритичність, і особливо трудність в емоційній саморегуляції, тренінг ненасильницької комунікації може бути для них особливо корисним. Пропонуємо провести подальше дослідження використовуючи вибірку людей із вразливим нарцисизмом.

При огляді результатів цього дослідження слід враховувати деякі обмеження. Наприклад, частина дослідження, в якій використовували кореляційний аналіз, не дає інформації про причинність. Для оцінки змінних у дослідженні використовували шкали самозвітів. До того ж, опитувальник чуйності до себе (SCS), опитувальник самооцінки (RSE) та опитувальник задоволення життям (SWLS) – неадаптовані українською мовою.

Вбачаємо, що майбутні дослідження можуть бути спрямовані на адаптацію опитувальника чуйності до себе в україномовному варіанті, на перевірку ефективності тренінгу ненасильницької комунікації на вибірці людей, що мають високі показники вразливого нарцисизму, проведенні якісних досліджень щодо взаємозв'язку чуйності до себе, самооцінки та нарцисизму.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

В сучасному світі людині не вистачає контакту із власним тілом, почуттями, сенсами та цінностями. Не плакається культура турботи до себе, лише її гедоністичний прояв. Попри це, благополуччя людини суттєво залежить від того, як людина ставиться до себе, чи може приймати себе із слабкостями та вразливістю, досвідом помилок та невдач. Підхід, який культивує чуйне, неосудливе ставлення до себе без вдавання до нарцисичних захистів -self-compassion - був запропонований доктором Крістін Нефф у 2003 році і на Заході вже є достатньо досліджуваним іншими психологами. Але чи дійсно чуйність до себе є здоровою альтернативою хиткій самооцінці? Чи можливо її розвивати? Чи тренінг ненасильницької комунікації може бути одним із ефективних інструментів для її розвитку?

Відповідно до аналізу наукової літератури та досліджень робимо висновок, що чуйність до себе не замінює важливості відчуття власної значущості та компетентності (двох компонентів самооцінки), однак позитивно впливає на благополуччя людини, допомагає справлятися із вразливим нарцисизмом і не послуговуватись нарцисичними захистами (самовозвеличенням, агресією) та дезадаптивними копінговими механізмами: гіперкомпенсацією, уникненням, пристосованістю. Чуйність до себе визначаємо як тепле і підтримуюче ставлення людини до себе в моменти, коли вона страждає, зазнає невдач, відчувається некомпетентною чи недостатньою, а також уважність до власних почуттів, потреб та пошук їх задоволення. Зазначаємо, що чуйність до себе може розглядатись як результат, і як практика. Дослідивши всі три компоненти чуйності до себе та основні принципи й інструменти ненасильницької комунікації вважаємо груповий тренінг ненасильницької комунікації таким, що є ефективним для її розвитку.

Провівши он-лайн опитування, квазі-експеримент та зробивши аналіз даних, було підтверджено гіпотези про те, що 1) груповий тренінг ненасильницької комунікації є ефективним у розвитку чуйності до себе. 2) чуйність до себе обернено корелює із вразливим нарцисизмом та прямо корелює із самооцінкою. 3) чуйність до себе в цілому є детермінантою задоволеності життям, особливо якщо вона також підкріплена високою самооцінкою.

Результати даного дослідження є обнадійливими. Оскільки на даний час більшість програм розвитку чуйності до себе базуються на майндфулнес, тренінг ненасильницької комунікації привнесе нові важливі акценти та інструменти. Також модель ненасильницької комунікації може сприйматись ефективною не лише в контексті вирішення зовнішніх конфліктів та партнерській взаємодії з іншими, а й тим, що допомагає людині налагодити зв'язок із собою, своїми почуттями та цінностями і піклуватись про своє психічне, тілесне та духовне здоров'я. Як і теоретичні міркування, так і емпіричні результати закликають наукову спільноту переглянути своє бачення стосовно антагоністичності таких конструктів, як самооцінка та чуйність до себе і натомість бачити їх взаємовпливаючими на благополуччя людини. Власне за результатами емпіричного дослідження є підстави стверджувати, що хоча в результаті короткотривалої групової роботи змін задоволеності життям як когнітивного аспекту благополуччя, який визначається також і об'єктивними обставинами життя людини, не тільки її суб'єктивним самопочуттям, досягти не просто, тісна кореляція із показниками чуйності до себе, більше того, здатність останньої бути детермінантою задоволеності життям, проведення подібних тренінгів, зокрема, тренінгів у парадигмі ННК, є ефективним для покращення благополуччя людини. Зв'язок чуйності до себе та вразливого нарцисизму схиляє перевірити ефективність тренінгу ненасильницької комунікації чи інших чуйно-орієнтованих методів в роботі з людьми із вразливим нарцисизмом.

Рекомендуємо проводити групові тренінги для розвитку чуйності до себе, базуючись на моделі ненасильницької комунікації. Надійніше та етичніше, коли тренери мають власний досвід проходження ННК тренінгів і або є сертифіковані в даному методі або мають психотерапевтичну підготовку. Спільнота ННК просить не використовувати назву “Ненасильницька комунікація” для тренінгів, якщо тренери не є сертифіковані в даному методі однак дає свою згоду та підтримку на використання технік, методів та принципів ННК.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс, Р. (1986) Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс
2. Джеймс, У. (1991). Психология. М.: Педагогика
3. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2012. Шкала Самооцінки Розенберга. Доступно з: <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf>
4. Шишак, О. (2019). Материнська ідентифікація з немовлям як конструкт для емпіричних досліджень. ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ, (13). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-13.%p>
5. Pylat, N., Senyk, O., Kryvenko, I. (2020, in press). Adaptation of the NPI-16 questionnaire into the Ukrainian language: psychometric indicators analysis [Україномовна адаптація короткої версії опитувальника грандіозного нарцисизму (NPI-16): аналіз психометричних показників]
6. Kryvenko, I., Pylat, N., Senyk, O. (2021, in press). The “Blue” Face of Narcissism: Psychometric Properties of the Ukrainian Translation of the Hypersensitive Narcissism Scale in Non-Clinical Groups.
7. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum.
8. Ames, D. R., Rose, P., & Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality*, 40(4), 440–450. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.03.002>
9. Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
10. Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing

- symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118–123.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.036>
11. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
<https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
 12. Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 141–156.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.141>
 13. Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.103.1.5>
 14. Berzoff, J., Flanagan, L. M., Hertz, P., Basham, K., Byers, D. S., Heller, N. R., Hertz, M., Kumaria, S., Mattei, L., Méndez, T., Northcut, T. B., Rasmussen, B., Schames, G., Shilkret, C. J., & Shilkret, R. B. (2016). *Inside Out and Outside In: Psychodynamic Clinical Theory and Psychopathology in Contemporary Multicultural Contexts* (Fourth ed.). Rowman & Littlefield Publishers.
 15. Bluestein, J. (2021, April 1). *The Myth of the Self-Esteem “Myth”* | Dr. Jane Bluestein. Dr. Jane Bluestein | Tips on Behavior.
<https://janebluestein.com/2013/the-myth-of-the-self-esteem-myth/>
 16. Bowers, E. A. (2016). *Meet Me In Hard-to-Love Places: The Heart and Science of Relationship Success* (1st ed.). Eric Bowers.
 17. Brach, T. (2004). *Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha* (Reprint ed.). Bantam.

18. Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
19. Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43–52. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3483>
20. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
21. Brown, R. P., & Bosson, J. K. (2001). Narcissus meets Sisyphus: Self-love, self-loathing, and the never-ending pursuit of self-worth. *Psychological Inquiry*, 12(4), 210–213.
22. Brummelman, E., Thomaes, S., & Sedikides, C. (2016). Separating Narcissism From Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 8–13. <https://doi.org/10.1177/0963721415619737>
23. Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (p. 3–20). The Guilford Press.
24. Cheng, H., & Furnham, A. (2004). Perceived Parental Rearing Style, Self-Esteem and Self-Criticism as Predictors of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1–21. <https://doi.org/10.1023/b:johs.0000021704.35267.05>
25. Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(1), 87–94. <https://doi.org/10.1037/h0048001>
26. Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>

27. Crocker, J., & Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*, 291-313. New York: Guilford Press.
28. Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal Analysis of Grandiose and Vulnerable Narcissism. *Journal of Personality Disorders*, *17*(3), 188–207. <https://doi.org/10.1521/pedi.17.3.188.22146>
29. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
30. Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., & Guo, J. (2017). A worthy self is a caring self: Examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents. *Journal of Personality*, *86*(4), 619–630. <https://doi.org/10.1111/jopy.12340>
31. Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency. *Psychological Science*, *16*(4), 328–335. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535.x>
32. Germer, C. K., & Salzberg, S. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (1st ed.). The Guilford Press.
33. Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
34. Greenier, K. D., Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). Not All High (or Low) Self-Esteem People Are the Same. *Efficacy, Agency, and Self-Esteem*, 51–71. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_4

35. Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in Plain English* (1st ed.). Wisdom Publications.
36. Guntrip, H. (1973). *Psychoanalytic Theory, Therapy, And The Self*. Basic Books.
37. Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective* (First ed.). The Guilford Press.
38. Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing Hypersensitive Narcissism: A Reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 588–599. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2204>
39. Howell, A. J., Dopko, R. L., Turowski, J. B., & Buro, K. (2011). The disposition to apologize. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 509–514. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.009>
40. Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., & Correll, J. (2003). Secure and Defensive High Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 969–978. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.969>
41. K. (2015, February 22). *Does Self-Compassion Mean Letting Yourself Off the Hook?* Self-Compassion. <https://self-compassion.org/does-self-compassion-mean-letting-yourself-off-the-hook/>
42. Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
43. Kabat-Zinn, J. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delta.
44. Kashtan, I. (2004). *Parenting From Your Heart: Sharing the Gifts of Compassion, Connection, and Choice (Nonviolent Communication Guides)*. PuddleDancer Press.

45. Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C., & Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research, 23*(3), 252–264. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.717310>
46. Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences, 89*, 157–161. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.017>
47. Kohut, H. (2014). *The Restoration of the Self* (Reprint ed.). University of Chicago Press.
48. Kraus, G., & Reynolds, D. J. (2001). The “a-b-c’s” of the cluster b’s. *Clinical Psychology Review, 21*(3), 345–373. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00052-5](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00052-5)
49. Lane, J., Lane, A. M., & Kyprianou, A. (2004). SELF-EFFICACY, SELF-ESTEEM AND THEIR IMPACT ON ACADEMIC PERFORMANCE. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 32*(3), 247–256. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.3.247>
50. Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(3), 518–530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
51. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
52. Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.

53. Little, Marion Christina. "Total Honesty/Total Heart: Fostering Empathy Development and Conflict Resolution Skills, A Violence Prevention Strategy." MA thesis. University of Victoria, B.C. Canada: 2008. cnvc.org. 4 Mar. 2014.
54. McCain, David R. "Stepping back to move forward: how the skills of empathic dialogue support interpersonal communication" A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the degree of Master of Arts in Sustainable Communities Northern Arizona University December 2014
55. Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1985). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. Routledge.
56. Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The Effectiveness of a Brief Self-Compassion Intervention Program on Self-Compassion, Positive and Negative Affect and Life Satisfaction. *Psychology*, 08(04), 590–610. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038>
57. Marshall B. Rosenberg. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. — Encinitas: PuddleDancer Press, 2003
58. Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2013). Is Self-Esteem a Cause or Consequence of Social Support? A 4-Year Longitudinal Study. *Child Development*, 85(3), 1275–1291. <https://doi.org/10.1111/cdev.12176>
59. McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process* (First ed.). The Guilford Press.
60. Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the Paradoxes of Narcissism: A Dynamic Self-Regulatory Processing Model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1204_1
61. Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women

- Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103–123.
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
62. Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33>
63. NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
64. Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. 114-119.
65. Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
66. Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
67. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
68. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
69. Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- 70.Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- 71.Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive* (Illustrated ed.). The Guilford Press.
- 72.Nussbaum, A. D., & Dweck, C. S. (2008). Defensiveness Versus Remediation: Self-Theories and Modes of Self-Esteem Maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5), 599–612. <https://doi.org/10.1177/0146167207312960>
- 73.Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- 74.Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2014). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- 75.Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J. P., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 14(1), 33–43.
- 76.PhD, C. M. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem, Third Edition* (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- 77.Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>

78. Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
79. Rosenberg, M. B., & Gandhi, A. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). Puddledancer Press.
80. Rosenthal, S. A., Hooley, J. M., Montoya, R. M., van der Linden, S. L., & Steshenko, Y. (2019). The Narcissistic Grandiosity Scale: A Measure to Distinguish Narcissistic Grandiosity From High Self-Esteem. *Assessment*, 27(3), 487–507. <https://doi.org/10.1177/1073191119858410>
81. Rubin, T., & Rubin, E. (1975). *Compassion and self-hate : an alternative to despair / by Theodore I. Rubin. ; with Eleanor Rubin*. New York : D. McKay Co., [1975].
82. Salzberg, S., & Kabat-Zinn, J. (2002). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness (Shambhala Classics)*. Shambhala.
83. Set, Z. (2020). The mediating role of narcissism, vulnerable narcissism and self-compassion in the relationship between attachment dimensions and psychopathology. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(0), 1. <https://doi.org/10.5455/apd.99551>
84. Simonelli, A. (2014). Interactive Behaviors and Attachment Patterns in the Strange Situation Procedure: A Validation of the Ainsworth Model. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20140302.17>
85. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
86. Swann, W. B., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty, K. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62(2), 84–94. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.62.2.84>

87. Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, *42*(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
88. Verschueren, K., & Marcoen, A. (1999). Representation of Self and Socioemotional Competence in Kindergartners: Differential and Combined Effects of Attachment to Mother and to Father. *Child Development*, *70*(1), 183–201. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00014>
89. Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(4), 590–597. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.590>
90. Winnicott, D. W. (1990). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development* (New edition). Routledge.
91. WHO/MSD/MER/2017.2
92. Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, *98*, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>

ДОДАТОК А

Результати тестування чуйності до себе до та після впливу методом Вілкоксона, де група 1 = експериментальна група (ННК), група 2 = контрольна група (без впливу), група 3 = контрольна група (методи відмінні від ННК)

Pair of Variables	Group=1 Wilcoxon Matched Pairs Test (Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в Marked tests are significant at p <,05000			
	Valid N	T	Z	p-level
SCS & SCS 2	8	2,000000	2,240448	0,025063

Pair of Variables	Group=2 Wilcoxon Matched Pairs Test (Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в Marked tests are significant at p <,05000			
	Valid N	T	Z	p-level
SCS & SCS 2	17	23,00000	2,532589	0,011323

Pair of Variables	Group=3 Wilcoxon Matched Pairs Test (Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в Marked tests are significant at p <,05000			
	Valid N	T	Z	p-level
SCS & SCS 2	10	19,00000	0,866400	0,386271

ДОДАТОК Б

Результати тестування задоволеності життям (SWLS) до та після впливу методом Вілкоксона в експериментальній групі (метод ННК)

Pair of Variables	Wilcoxon Matched Pairs Test (Розвиток чуйності до себе методами ненасильницьк Marked tests are significant at p <,05000			
	Valid N	T	Z	p-level
SWLS & SWLS 2	25	142,0000	0,228571	0,819202

ДОДАТОК В

Результати кореляційного аналізу між чуйністю до себе, вразливим нарцисизмом, грандіозним нарцисизмом самооцінкою та задоволеністю життям (рангова кореляція Спірмена)

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в групі) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
SCS & RSE	145	0,723287	12,52520	0,000000
SCS & HSNS	145	-0,596359	-8,88408	0,000000
SCS & NPI	145	0,229704	2,82233	0,005447
SCS & SWLS	145	0,518191	7,24532	0,000000

Pair of Variables	Spearman Rank Order Correlations (Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в групі) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000			
	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
SCS & SCS				
SCS & RSE	145	0,723287	12,52520	0,000000
SCS & HSNS	145	-0,596359	-8,88408	0,000000
SCS & NPI	145	0,229704	2,82233	0,005447
SCS & SWLS	145	0,518191	7,24532	0,000000
RSE & SCS	145	0,723287	12,52520	0,000000
RSE & RSE				
RSE & HSNS	145	-0,458252	-6,16534	0,000000
RSE & NPI	145	0,395983	5,15680	0,000001
RSE & SWLS	145	0,538756	7,64734	0,000000
HSNS & SCS	145	-0,596359	-8,88408	0,000000
HSNS & RSE	145	-0,458252	-6,16534	0,000000
HSNS & HSNS				
HSNS & NPI	145	-0,202436	-2,47197	0,014610
HSNS & SWLS	145	-0,318997	-4,02493	0,000092
NPI & SCS	145	0,229704	2,82233	0,005447
NPI & RSE	145	0,395983	5,15680	0,000001
NPI & HSNS	145	-0,202436	-2,47197	0,014610
NPI & NPI				
NPI & SWLS	145	0,326234	4,12698	0,000062
SWLS & SCS	145	0,518191	7,24532	0,000000
SWLS & RSE	145	0,538756	7,64734	0,000000
SWLS & HSNS	145	-0,318997	-4,02493	0,000092
SWLS & NPI	145	0,326234	4,12698	0,000062
SWLS & SWLS				

ДОДАТОК Д

Результати множинного регресійного аналізу, що розкриває роль самооцінки, чуйності до себе та нарцисизму у визначенні того, наскільки людина задоволена

ЖИТТЯМ

Regression Summary for Dependent Variable: SWLS (Розвиток чуйності до себе методами ненаси						
R= ,61787521 R ² = ,38176977 Adjusted R ² = ,36861594						
F(3,141)=29,023 p<,00000 Std.Error of estimate: 5,1974						
N=145	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(141)	p-level
Intercept			-0,668457	2,669560	-0,250400	0,802643
RSE	0,298542	0,103338	0,374155	0,129510	2,888999	0,004475
SCS	0,324413	0,097118	3,336250	0,998753	3,340416	0,001071
NPI	0,096482	0,072721	0,194877	0,146884	1,326741	0,186739

ДОДАТОК Е

Табл.1

Результати показників середніх значень чуйності до себе до та після впливу

Self-compassion	Pretest	Posttest	Значення p
Група 1 (ННК тренінг)	2,5	3,2	P = 0,02
Група 2 (без впливу)	3,5	3,7	P = 0,01
Група 3 (інші методи)	3,1	3,3	P = 0,39

* червоним позначено статистично незначимі результати

ДОДАТОК Ж

Переклад форми опитувальника чуйності до себе (SCS)

1. Я ставлюсь неприязно і з осудом до своїх вад і недоліків
2. Коли я почуваюсь пригнічено, я не можу перестати думати про все погане
3. Коли справи йдуть погано, я дивлюсь на труднощі як на невід'ємну частину життя, те, через що проходять всі люди.
4. Коли я думаю про свої недоліки, це може викликати в мене почуття самотності і відрізаності від світу та людей.
5. Я намагаюсь ставитись до себе з любов'ю, коли відчуваю емоційну біль
6. Коли мені не вдається щось для мене важливе, мене поглинає відчуття своєї неправильності
7. Коли я почуваюсь пригнічено, я нагадую собі що у світі є багато людей які почуваються так само як я.
8. Коли я переживаю справді важкі часи я можу бути жорстким і суворим до себе.
9. Коли щось виводить мене з рівноваги, я намагаюсь не піддаватись емоціям.
10. Коли я відчуваю себе в будь-чому недостатньо добрим (-ою), я намагаюсь нагадувати собі що це почуття притаманне всім людям.
11. Я нетерпимий і не терплячий щодо тих аспектів своєї особистості, які мені не подобаються.
12. Коли я переживаю дуже важкі часи, я даю собі стільки турботи і розуміння скільки мені потрібно.
13. Коли я почуваюсь пригнічено, мені здається що більшість інших людей щасливіші від мене.

14. Коли щось болісне стається зі мною, я намагаюсь бачити ситуацію цілісно, не зациклюватись тільки на поганому
15. Я намагаюсь дивитись на свої невдачі як на невід'ємну частину людського життя.
16. Коли я помічаю якісь свої особливості які мені не подобаються, я безжальний до себе.
17. Коли щось важливе для мене не вдається, я намагаюсь не втрачати перспективу.
18. Коли мені по справжньому важко, мені може здаватись що іншим людям живеться легше ніж мені.
19. Я ставлюсь до себе з добротою, коли я переживаю страждання.
20. Коли щось мене засмучує, мене затоплюють почуття.
21. Я можу бути досить суворим до себе коли страждаю.
22. Коли я почуваюсь пригнічено, я намагаюсь підходити до своїх почуттів з цікавістю і відкритістю.
23. Я терпимий до своїх власних вад і недоліків.
24. Коли стається щось неприємне, я схильний до того, щоб надмірно роздувати проблему.
25. Коли мені не вдається щось важливе для мене, я схильний почуватись самотньо в своїй поразці.
26. Я намагаюсь ставитись з розумінням і терпінням до тих рис мого характеру, які мені не подобаються.

ДОДАТОК 3

Переклад форми опитувальника задоволення життям (SWLS)

1. У більшості випадків моє життя близьке до мого ідеалу
2. Умови мого життя прекрасні
3. Я задоволений своїм життям
4. До сих пір, в основному, я отримував все, чого хотів у житті
5. Якби я міг прожити життя знову, я би не змінив у ньому практично нічого

ДОДАТОК К

Роздаткові матеріали тренінгу

Звільнення від провини

1. Вчинок: факт того, що я зробив (≠ що я не зробив): напишіть під полем «Частина мене, що обрала так діяти» (англ. Chooser)

2. Даємо «голос» : частині, яка обрала так діяти (chooser) і частині, яка «критикує» за це (Educator)

3. Встановлюємо контакт із потребами: з обох частин

4. Процес інтеграції (мир із собою, цілісність): перефразовуємо потреби в «і...і» мову (відчуті красу потреб, «посидіти» з ними) + горювання (якщо є) + бути відкритим до «і я поки не знаю як». На цьому процес може бути завершеним. Або:

5. Нові «запити»:

→ **Нова креативність:** нові конкретні ідеї (як попіклуватись про всі мої потреби)

→ **Діалог:**

А. Поділитись своєю дилемою і дати діалогу відбутися. Можливо саме завдяки йому будуть нові креативні рішення

Б. Діалог зцілення (виправити те, що натворив) з людиною, яка «постраждала» від моїх дій.

Спостереження (=Chooser)

Що я зробив/сказав

Голос, що пояснює, або захищає мій вибір

- -
- -
- -
- -
- -

Потреби

Думки (= Educator)

Моя оцінка, засудження того, що я зробив/сказав

- -
- -
- -
- -
- -

Потреби

Звільнення від критика

1. Вчинок: що я зробила/роблю, що мені НЕ подобається: напишіть під полем «Частина мене, що обрала так діяти» (англ. Chooser)

2. Даємо можливість говорити всім «голосам» : частині, яка обрала так діяти (chooser) і частині, яка «критикує» за це (Educator)

Критик – це та частина, яка намагається виховати мене, покращити мене. І тут мені важливо дати волю цьому голосу (що зі мною не так): я деградую, я поганий спеціаліст і т.д. А також проявити емпатію: цей «критик» намагається захистити мене і потурбуватись про мої прекрасні потреби, просто робить це в «дивний» спосіб.

Chooser – частина мене, що обирає це робити. Наприклад: їсти багато солодкого на ніч. Тут мені важливо нагадати собі, що як квітка завжди прагне до сонця, так і людина завжди намагається піклуватись про свої потреби як знає і вміє на цей момент. Я можу шкодувати про спосіб/стратегію, яку я обрала, щоб задовільнити потребу, але мій намір/мотивація ЗАВЖДИ прекрасні за ВСІМ, що ми робимо. Переконайтесь, що ви дійсно бачите красу вашого вибору. Це часто є найбільш трансформуючий момент процесу.

3. Встановлюємо контакт із потребами: з обох частин

4. Процес інтеграції (мир із собою, цілісність): **перефразувати потреби в «і...і» мову** (відчуття красу потреб, «посидіти» з ними). Відчуття певну зворушеність і по відношенню до частини, яка обирає це робити і до частини, яка критикує.

І можливо, далі я йду проживати досвід «незнання»: я ще не знаю, яким чином задовільнити обидві потреби, але я відчуваю красу цих двох потреб. Я НЕ можу жити без БУДЬ-ЯКОЇ з них. «Або..або» означає для мене втрату дуже важливих якостей життя, без яких я не можу і не хочу жити. Таким чином я відкриваю в себе креативність до того, щоб піклуватись про ВСІ потреби.

+ **горювання/оплакування** (якщо є): тут я можу оплакати стратегію, яку обрала (бо вже зараз розумію, що вона не задовільняє всі мої потреби).

На цьому процес може бути завершеним. Або:

5. Нові «запити»:

→ **Нова креативність:** нові конкретні ідеї (як попіклуватись про всі мої потреби)

→ **Діалог:**

А. Поділитись своєю дилемою і дати діалогу відбутися. Можливо саме завдяки йому будуть нові креативні рішення

Б. Діалог відновлення (виправити те, що натворив) з людиною, яка «постраждала» від моїх дій.

Спостереження (=Chooser)
 Що я зробив/сказав (чи роблю зараз)
 Голос, що пояснює, або захищає мій вибір

- -
- -
- -
- -
- -

Потреби

Думки (= Educator)

Моя оцінка, засудження того, що я зробив/сказав
 Голос, що критикує

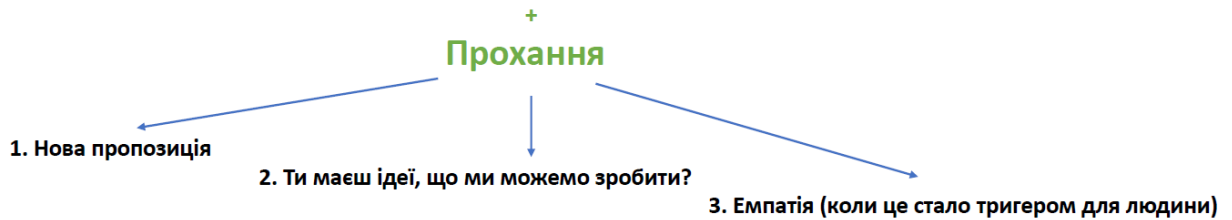
- -
- -
- -
- -
- -

Потреби

Казати «ні» мовою жирафа

Самоемпатія: як мені чути це прохання чи пропозицію?)

Скажи про «так», що стоїть за твоїм «ні»



+

Продовжуйте діалог шукаючи спосіб задовільнити потреби кожного