

2. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 339 с.

**Н. О. Мосягина**

*Тюменский государственный университет,  
Тюмень*

## **КОНСТРУКТ «СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ» У ЛИЧНОСТИ С СОЗАВИСИМОСТЬЮ**

*Ключевые слова:* сочувствие к себе, самооценка, созависимость

*Введение.* Многочисленные зарубежные и отечественные исследования показывают, что созависимые люди обладают низкой самооценкой, которая приводит к негативным эмоциям в отношении себя, неуверенности в своих возможностях, трудностям в принятии решений, чувству вины. По словам В. Д. Москаленко, «созависимый человек — это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей. Созависимость — в известном смысле это отказ от себя» [1, с. 39]. Лицам с созависимостью, как и страдающим любой другой зависимостью, требуется психологическая помощь, которая включает в себя выявление у клиента дефицитарности тех или иных личностных характеристик, в число которых, как правило, входит самооценка, и работу по их коррекции. Однако самооценка основана на сравнении себя с другими людьми, зависит от оценок окружающих, а ее повышение может привести к негативному отношению к ним. В качестве альтернативы конструкту самооценки К. Нефф предлагает конструкт «Сочувствие к себе», который позволяет изучать и развивать неосуждающее эмпатийное представление человека о себе, поскольку признает общечеловеческую природу неудач и учит относиться к себе и к окружающим сочувственно.

*Материалы и методы.* Опросник «Сочувствие к себе» К. Нефф (адаптирован К. А. Чистопольской и др.) [2], методика «Шкала созависимости» Спенн — Фишера (адаптирована А. А. Бердичевским и др.) [3]. Выборку составили 32 чел. (женщины в возрасте от 23 до 60 лет) из групп самопомощи для родственников зависимых людей. Исследование проводилось с целью выявления взаимосвязей между показателями методики «Шкала созависимости» и шкалами опросника «Сочувствие к себе».

*Результаты.* Корреляционный анализ выявил следующие значимые положительные связи показателей методики «Шкала созависимости» со шкалами опросника «Сочувствие к себе»:

- дефицитарность «Я» с самокритикой ( $r = 0,75$  при  $p < 0,001$ ), самоизоляции ( $r = 0,61$  при  $p < 0,001$ ), чрезмерной идентификацией ( $r = 0,46$  при  $p < 0,001$ );

- внешний локус контроля с самокритикой ( $r = 0,82$  при  $p < 0,001$ ), самоизоляции ( $r = 0,67$  при  $p < 0,001$ ), чрезмерной идентификацией ( $r = 0,62$  при  $p < 0,001$ );

- подавление эмоций с самокритикой ( $r = 0,67$  при  $p < 0,01$ ).

Отрицательные связи:

- дефицитарность «Я» с добротой к себе ( $r = -0,55$  при  $p < 0,01$ ), с внимательностью ( $r = -0,45$  при  $p < 0,01$ ).

- внешний локус контроля с добротой к себе ( $r = -0,57$  при  $p < 0,001$ ), с внимательностью ( $r = -0,50$  при  $p < 0,01$ ).

Таким образом, созависимость оказалась связана с резким осуждением собственных недостатков, недовольством своими проступками, ощущением одиночества и отсутствием стремления к единению с другими людьми в ситуациях неудач, погруженностью в переживания в трудных ситуациях и отсутствием доброты и внимательности к себе.

*Заключение.* Обучение созависимых практикам, развивающим эмпатийное и внимательное отношение к себе, будет способствовать коррекции созависимости и выработке альтернативных форм поведения.

---

1. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Ин-т консультирования и системных решений, 2014. 352 с.

2. Чистопольская К. А., Осин Е. Н. и др. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. Т. 16. 2020. № 4. С. 35–48.

3. Бердичевский А. А., Падун М. А., Гагарина М. А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн — Фишер» // Клиническая и специальная психология. Т. 8. 2019. № 1. С. 215–234.

**М. В. Мусийчук**

*Магнитогорский государственный технический университет,  
Магнитогорск*

**С. В. Мусийчук**

**А. К. Макарова**

*Сочинский государственный университет,  
филиал в г. Анапа*

## **ЮМОР В СЕТИ ИНТЕРНЕТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ КОГНИТИВНО-АФФЕКТИВНЫЙ РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

*Ключевые слова:* юмор, приемы остроумия, совладание, самоизоляция

*Введение.* Актуальность исследования юмора как эффективного когнитивно-аффективного ресурса совладания в период пандемии коронавируса и самоизоляции обусловлена повышением у людей в этих условиях уровней стресса, тревожности, депрессивных состояний, сокращением привычных социальных коммуникаций. Возможности оказания поддержки гражданам службами психологической помощи ограничены в силу их загруженности. Возрастает потребность в самопомощи, применении эффективных стратегий преодоления трудностей, к числу которых относится юмор. Юмору как способу (стратегии) совладания с трудностями посвящены исследования целого ряда авторов. Среди них работы Н. А. Кайпер, Р. А. Мартин, Л. Дж. Олинг, С. А. Хазовой, Т. В. Артемьевой и др. Для понимания природы юмора особое значение имеют идеи К. А. Абуль-