

חמלה-עצמית כמקור לחוסן



ד"ר אלינער פרדס, פסיכולוגית קלינית.
הכנס השנתי להתמודדות עם דיכאון ומצבי חרדה-2017

חמלה-עצמית כמקור לחוסן



1. מהי חמלה-עצמית ומה מרכיביה?

2. חמלה-עצמית וחוסן- מחקרים

3. פיתוח חמלה-עצמית:

- הסתגלות למציאות משתנה
- פיתוח חוסן בקרב מטפלים
- תקשורת במשפחה בעידן ה"סלפי"
- כמשאב בטיפול

הפסל - Bruno Catalano

1. מהי חמלה-עצמית ומהם מרכיביה?

Kindness

להטיב עם עצמנו

קבלה לעומת ביקורתיות עצמית

Common Humanity

חיבור לאנושיות משותפת

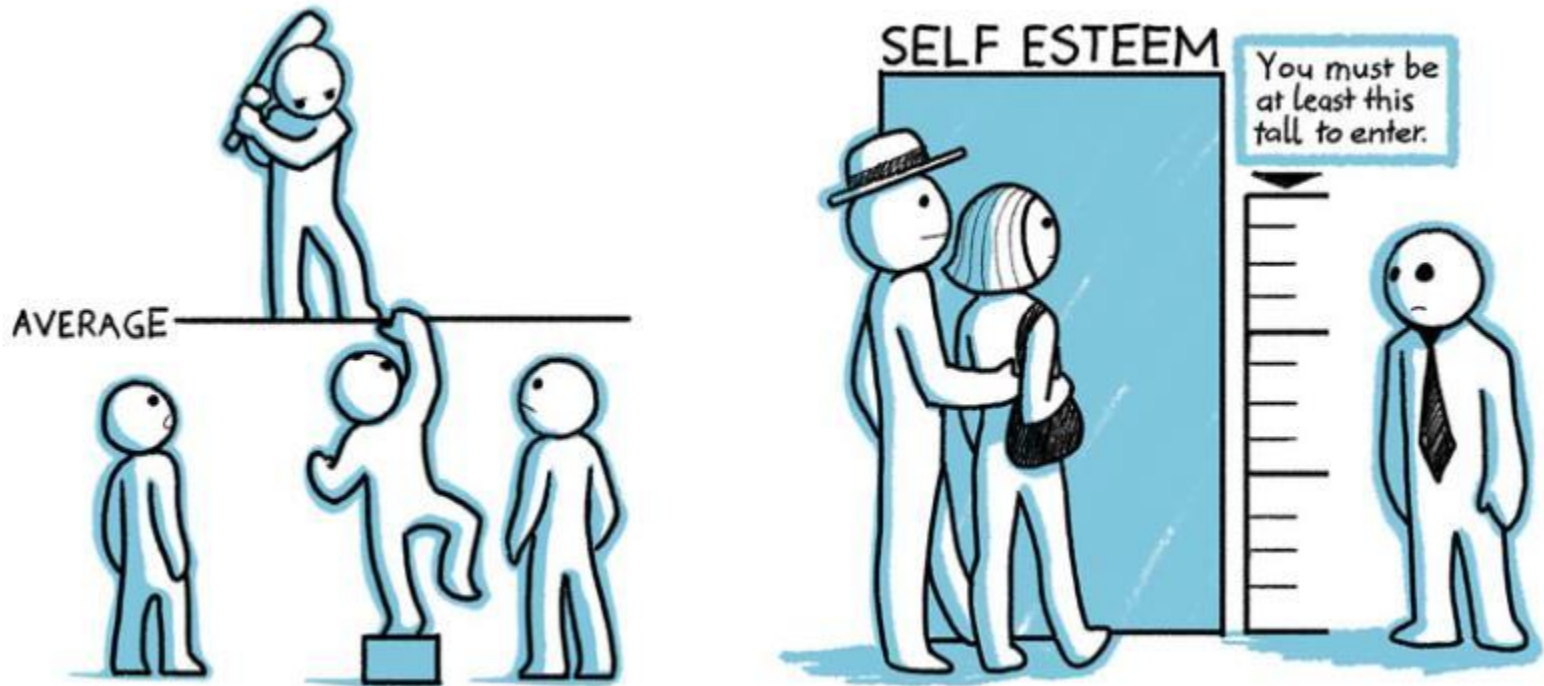
מחוברות לעומת בידוד

Mindfulness

קשיבות/ מודעות קשובה

שימת לב ב"כאן ועכשיו" לעומת התעלמות/הזדהות יתר

1 חמלה-עצמית לעומת הערכה-עצמית



חמלה-עצמית מנבאת חוסן נפשי

גורם מגן מפני פסיכופתולוגיה, הסתגלות למציאות משתנה

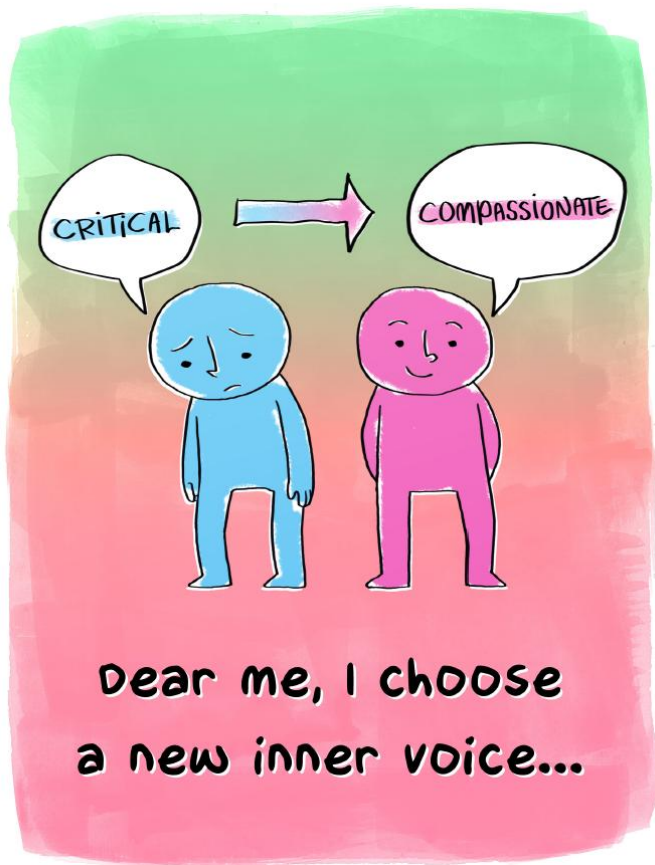
1. תפיסות שגויות נפוצות

בלבול בין חמלה-עצמית לבין:

■ רחמים-עצמיים

■ ותרנות

**Sometimes CONTROL
is THE PROBLEM
not the SOLUTION**



צפייה לפתרונות בזק; Quick fixes;
"זה לא" "זבנג וגמרנו.."

2. פיתוח חמלה-עצמית כמקור לחוסן- מחקרים



מודעות

גוף

נפש

תכנית מודולארית להנחיית צוותי מטפלים: ממצאי המחקר- תרומה למניעת שחיקה וטראומטיזציה משנית

2. מ.ג.ן – פיתוח חוסן של מטפלים



- נוכחות שקטה וקשובה

- זיהוי לעומת הזדהות

- איזון בין דאגה לעצמי ודאגה לאחרים

Pardess, E., Mikulincer, M., Dekel, R & Shaver, P. (2014). Dispositional attachment orientations, contextual variations in attachment security and compassion fatigue among volunteers working with traumatized individuals. *Journal of Personality*. 82 (5), p. 355-366.

3. מ.ג.ן - גמישות בהסתגלות למציאות משתנה

גמישות בהסתגלות למציאות משתנה



דוגמאות:

פיתוח חוסן מול ירי מתמשך - צוק איתן

**אין אנו יכולים להימנע מלחנות כאב
בחיינו, אך את הסבל שאנו מייצרים בשל
ניסיוננו להימנע מלחנות כאב- אותו
אפשר להפחית**

3. תכניות מ.ג.ן להורים

חמלה-עצמית מפחיתה סטרס

מאפשרת להורים ויסות רגשי, איזון ופחות תגובתיות



להורים בעלי חמלה-עצמית סיכוי לגדל ילדים פחות חרדים / נוטים לדיכאון

3. מ.ג.ן- אכפתיות מאפשרת

חמלה עצמית ושיפור תקשורת הורים-מתבגרים

- ההורה הנמצא בדיאלוג עם עצמו, מהווה מודל לנוכחות קשובה
- ככל שההורה קשוב גם לעצמו, כך גם הילד/מתבגר גם משוחרר יותר מהצורך להגן עליו או על הקשר.
- קיים קשר בין חמלה-עצמית לרגשות חיוביים ביחסי הורים-ילדים

אכפתיות מאפשרת לעומת אכפתיות מתערבת או מתערבת

3. פיתוח חמלה-עצמית בטיפול בחרדה ודכאון

חמלה-עצמית אינה תרופת קסם, אך הוכחה כמשאב טיפולי שניתן לשלב בגישות רבות

קשיבות

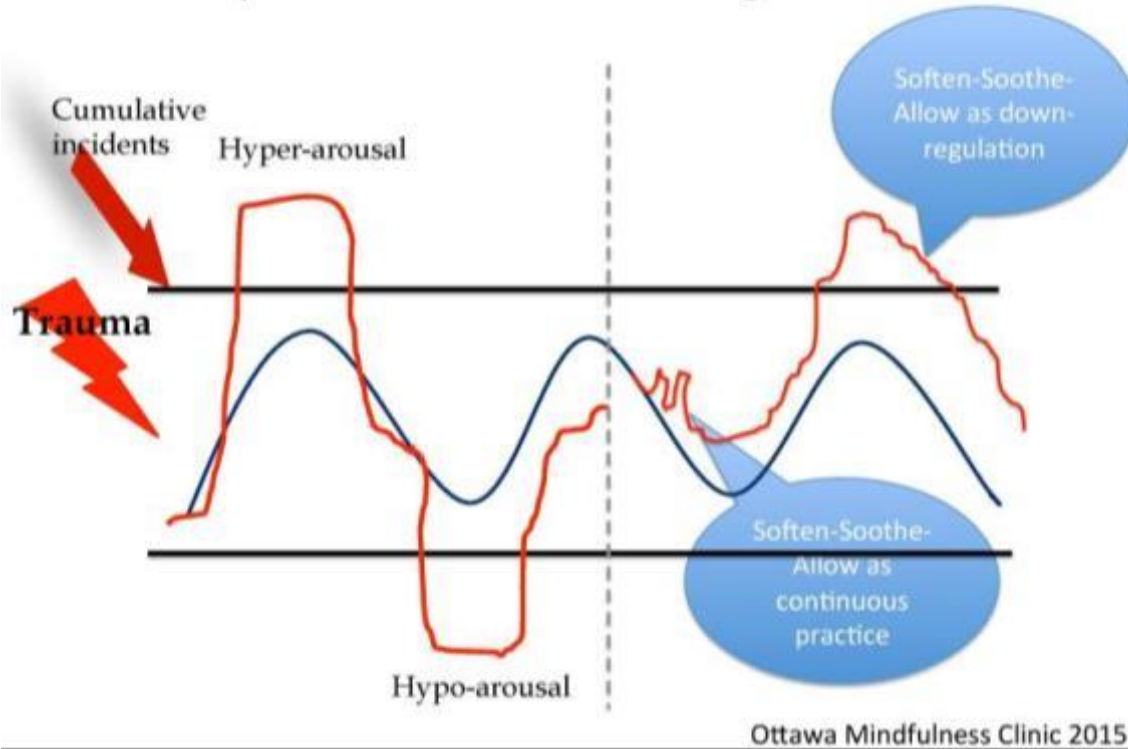
רשות להיות אנושי/חיבור לאנושיות משותפת

נדיבות



3. חמלה-עצמית, ויסות-רגשי וחוסן

Self-Compassion Practice for Self-Regulation



החמלה-העצמית תורמת להתייבבות, להפחתת הימנעות חווייתית *Experiential avoidance*, התרגול השוטף תורם להרחבת ה- *window of tolerance* וחיזוק המערכת החיסונית הנפשית

3. חמלה-עצמית וה- Selfie הפנימי

חמלה-עצמית, דימוי גוף והפרעות אכילה

חמלה-עצמית והשלכות והפחתת בושה- החשיפה לדימויים 'thin-ideal', ומסרים מעוררי בושה או אשמה ברשתות חברתיות



Body Image

journal homepage: www.elsevier.com/locate/bodyimage



#fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood

Amy Slater*, Neesha Varsani, Phillipa C. Diedrichs

Centre for Appearance Research, University of the West of England, United Kingdom



ARTICLE INFO

Article history:

Received 22 December 2016
Received in revised form 8 June 2017
Accepted 14 June 2017
Available online 6 July 2017

Keywords:

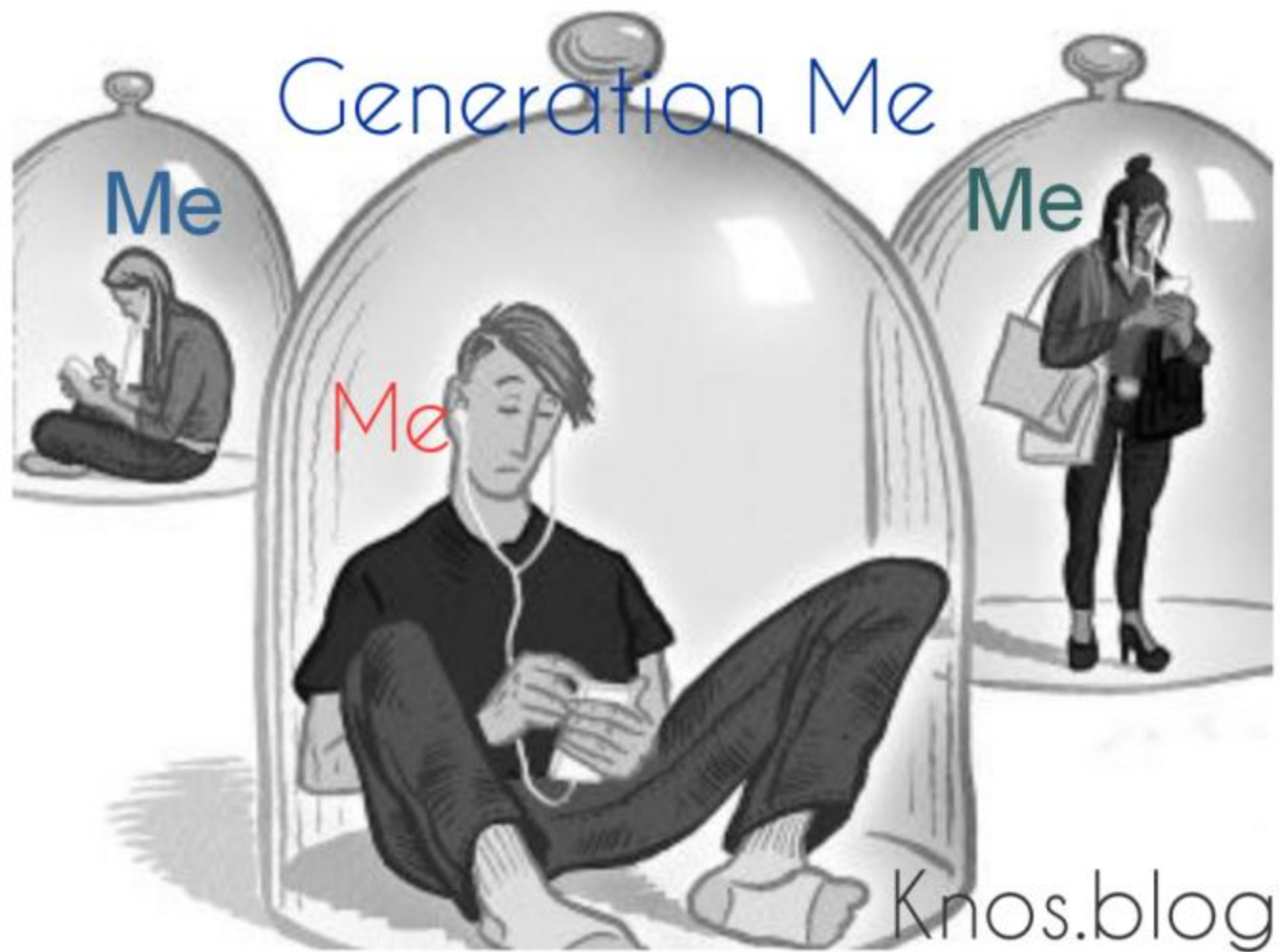
Social Media
Fitspiration
Self-compassion
Instagram
Body image
Body appreciation

ABSTRACT

This study experimentally examined the impact of exposure to fitspiration images and self-compassion quotes on social media on young women's body satisfaction, body appreciation, self-compassion, and negative mood. Female undergraduate students ($N = 160$) were randomly assigned to view either *Instagram* images of fitspiration, self-compassion quotes, a combination of both, or appearance-neutral images. Results showed no differences between viewing fitspiration images compared to viewing neutral images, except for poorer self-compassion among those who viewed fitspiration images. However, women who viewed self-compassion quotes showed greater body satisfaction, body appreciation, self-compassion, and reduced negative mood compared to women who viewed neutral images. Further, viewing a combination of fitspiration images and self-compassion quotes led to positive outcomes compared to viewing only fitspiration images. Trait levels of thin-ideal internalisation moderated some effects. The findings suggest that self-compassion might offer a novel avenue for attenuating the negative impact of social media on women's body satisfaction.

© 2017 Elsevier Ltd. All rights reserved.

3. חמלה-עצמית בעידן ה-SELFIE



"מִבְּקֵשׁ מְקוֹם שֶׁקֵּט עָלָיו תוֹנַח הַנֶּפֶשׁ..."



Brad
Yeo

מִבְּקֵשׁ מְקוֹם שֶׁקֵּט עָלָיו תוֹנַח הַנֶּפֶשׁ.
לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.
מִבְּקֵשׁ מְקוֹם שִׁישְׁמֵשׁ מִדְרָךְ לְכַף הָרֶגֶל.
לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מִבְּקֵשׁ עֲצִיץ, עֵלָה, גִּבְעוֹל, אוֹ שִׁיחַ, שְׁלֵא יְקוּם
וְיִתְקַפֵּל כְּשֶׁהִיא תְּבוֹא. לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מִבְּקֵשׁ דְּבוּר אֶחָד, נְקִי, נְעִים וְחַם שִׁישְׁמֵשׁ סִפְסָל
מְקַלֵּט, לְמִישָׁהּ, קְרוֹבָה שְׁלִי, יְלָדָה-יוֹנָה, נִפְשֵׁי שְׁלִי
אֲשֶׁר יֵצְאָה מִן הַתִּיבָה, לְכַמָּה רְגָעִים, בְּשָׁעוֹת הַבֶּקֶר,
וְלֹא מִצְאָה מְאֹז מְנוּחַ לְרַגְלָהּ.

אדמיאל קוסמן

ההתערבויות היעילות לפיתוח חוסן הן אלה

המקדמות גמישות

בהסתגלות למציאות משתנה,

ופיתוח התייחסות קשובה ומטיבה

עם עצמנו

ועם אחרים

- הן. א. (2017). טיפול בהורות: גישה אינטגרטיבית לטיפול בבעיות ילדים באמצעות הוריהם. הוצאת אח, קריית ביאליק.
- סולן, ר. (2007). חידת הילדות, מושב בן שמן: מודן.

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Furot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098-1109
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448.
- Dahm, K. A., Meyer, E. C., Neff, K. D., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Mindfulness, self-compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28(5), 460-464.
- Falconer, C. J., King, J. A., & Brewin, C. R. (2015). Demonstrating mood repair with a situation-based measure of self-compassion and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 351-365
- Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences*, 86, 394-400.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856-867.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable & Robinson and Oakland, CA: New Harbinger Press. 31
- 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.

מקורות- המשך

- Moreira, H. (2016). *Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. Mindfulness, 7(3), 700–712.*
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9(3), 225-240.*
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2014). Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors. *Health Psychology*
- Norris, F. H., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social Science & Medicine, 68(12), 2190-2198*
- Phillips, W. J., Ferguson, S. J. (2012). Self-compassion: a resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences.*
- Seligowski, A. V., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2015). Relations among self-compassion, PTSD symptoms, and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness, 6(5), 1033-1041.*
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity, 14(3), 334-347.*
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress, 21, 556–558.*
- Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences, 86, 394–400.*
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79(1), 191–221*
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43(4), 645-653.*
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7(3), 340–364*