

Янченко А.А.¹, Нартова-Бочавер С.К.¹ Условия развития и блокады сочувствия к себе

Yanchenko A.A.¹, Nartova-Bochaver S.K.¹ The Conditions of Self-Compassion Development and Its Blockade

¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Представленное исследование посвящено изучению процессуальных особенностей установки по отношению к себе, которая выражена сочувствием к себе (self-compassion) или истощением способности себе сочувствовать (compassion fatigue) и проявляется в трудных жизненных ситуациях. Анализ интервью (N = 19) методом обоснованной теории позволил описать процесс изменения установки по отношению к себе, выделив его каузальные и контекстуальные условия, стратегии действия и взаимодействия, а также следствия. Показано, что развитие сочувствия к себе, также как и «несочувствующей» установки, не обладает выраженной возрастной сензитивностью и зависит от качества межличностных отношений, которые могут являться причинами таких изменений. При этом реализация другой, нетипичной для человека установки по отношению к себе, то есть смена доминирующей установки в конкретной трудной ситуации, зависит от таких свойств этой ситуации, как контролируемость, продолжительность, глобальность, новизна и степень вызываемого субъективного напряжения. Выявлен функциональный смысл самокритики: возвращение человеком контроля над ситуацией, снижение тревоги, а также более эффективное достижение результатов в краткосрочной перспективе. В то же время, если сочувствие к себе приводит к снижению стресса, ориентации на решение проблемы и рефлексии себя в контексте ситуации, то следствием самокритики в долгосрочной перспективе является демотивация, избегание и парализация (ступор). Результаты исследования согласуются со структурной моделью сочувствия к себе К. Нефф. Они также обогащают картину представлений о сочувствии к себе и позволяют лучше понять механизм интервенций, направленных на развитие этого качества.

Ключевые слова: сочувствие к себе, установка по отношению к себе, самокритика, метод обоснованной теории

Введение

В эпоху роста неопределенности, изменчивости и разнообразия внешнего мира человек становится все более сложной, гибкой и саморегулирующейся личностью [Асмолов, 2018; Леонтьев, 2015]. Имея меньше опор вовне в силу нестабильности происходящего, он ищет их внутри себя. Этими внутренними опорами выступают его личностные ресурсы, которые позволяют человеку в трудной жизненной ситуации применить выработанные качества, установки или навыки, сохранив при этом благополучие и жизнеспособность [Иванова, 2016; Леонтьев, 2016; Benight et al., 1999].

Одним из таких ресурсов является сочувствие к себе (self-compassion) – установка, предполагающая открытость к собственному страданию, доброе, теплое отношение к себе и понимание, что ошибки, трудности или неудачи являются неотъемлемой частью жизни [Neff, 2003a; Neff et al., 2007]. Значимость сочувствия к себе для человека заключается в его буферной функции в отношении неблагоприятных жизненных обстоятельств [Wirth et al., 2020]: эффективности совладания с негативным опытом, способности конструктивно относиться к ошибкам или неудачам и быстрее справляться с тяжелыми переживаниями.

Зарубежные исследования показывают, что сочувствие к себе – феномен, связанный с разными благоприятными качествами и состояниями личности или оказывающий на них позитивные эффекты. Так, обнаружена его связь с психологическим благополучием человека [Neff, Germer, 2017; Zessin et al., 2015], использованием адаптивных копинг-стратегий и саморазвитием (self-improvement) [Chwyl et al., 2021]. Сочувствие к себе помогает не только представителям клинических групп – например, в случае посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) [Winders et al., 2020], депрессии, тревожных расстройств [Luo et al., 2019] – но и в решении повседневных задач, облегчая межличностную коммуникацию, а также снижая страх оценки себя другими и частоту использования в связи с этим избегающих стратегий поведения, которые могут мешать индивиду в процессе учебной или профессиональной деятельности [Long, Neff, 2018]. Выявлено, что доброта к себе (self-kindness) и внимательность (mindfulness) – компоненты сочувствия к себе – позитивно коррелируют и предсказывают проактивность [Akin, 2014]. Сочувствие к себе положительно связано с осознанным родителем (mindful parenting) и использованием адаптивных стратегий воспитания ребенка [Gouveia et al., 2016]. Таким образом, сочувствие к себе выступает в качестве важного ресурса функционирования личности в широком спектре задач повседневной жизни.

Сочувствие к себе в отечественных и зарубежных концепциях: соотношение с близкими понятиями и структура

Понятие «сочувствие к себе» (self-compassion) пришло из зарубежной науки и не имеет точных аналогов в отечественной психологии. Помимо этого, его часто путают с другими схожими понятиями, которые мы далее рассмотрим, чтобы определить, в чем специфика сочувствия к себе, и почему его следует рассматривать как самостоятельный феномен.

Можно выделить такие близкие по содержанию конструкты, как самоотношение, самооценка, эмпатия, самопринятие и др. Под самоотношением понимается эмоционально-оценочная система, представляющая из себя некую обобщенную самооценку, которая иерархична, складывается из различных частных самооценок и составляет Я-концепцию [Пантिलеев, 1991]. Сходство этого феномена с сочувствием к себе видится нам в том, что самоотношение обладает полярностью, выражаясь в симпатии-антипатии, уважении-неуважении и внутренней дистанции человека по отношению к себе [Столин, 1983]. В данном подходе самоотношение базируется на самооценке, которая, согласно В.В. Столину и С.Р. Пантилееву, имеет эмоционально-ценностную природу, в то время как в большинстве зарубежных подходов она понимается как когнитивный акт (например, у М. Розенберга) [Rosenberg, 1965]. В свою очередь, понятие самооценки критикуется в связи с тем, что она предполагает сравнение человеком себя с другими, что делает ее зависимой от ситуативных, а не внутриличностных, факторов. Кроме того, долгое время считалось, что высокая самооценка полезна для человека, однако затем были выявлены ее положительные взаимосвязи с нарциссизмом, эгоцентризмом и агрессивностью, что ставит под сомнение необходимость ее повышения [Neff, 2003b; Чистопольская и др., 2020]. Сочувствие к себе, напротив, позволяет сохранить конструктивное восприятие себя в контексте происходящего, не возвышая и не унижая себя.

Другое близкое к сочувствию к себе понятие – это эмпатия, представляющая собой феноменологическое понимание переживания другого человека. Чтобы суметь проявить к себе сочувствие, важно войти в собственное положение, понять собственные переживания в контексте сложившихся обстоятельств – эмпатически отнестись к самому себе. Однако значит ли это, что сочувствие к себе и эмпатия тождественны? Во-первых, эмпатия, в отличие от сочувствия к себе, чаще рассматривается как направленная на внешний объект [Беляева, Карягина, 2012; Rogers, 1975]. Во-вторых, несмотря на то, что и сочувствие, и эмпатия являются некой предустановкой в процессе взаимодействия человека с другим (например, в

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе (психотерапии), эмпатия является определенным способом познания, ее смысл – в ответе на вопрос «Как это переживается другим?», в то время как смысл сочувствия заключается в облегчении текущего положения человека (в ответе на вопрос «Как поддержать себя или другого?»).

Исследования показывают, что корреляция между сочувствием к себе и эмпатией обнаруживается только в случае модерации их взаимосвязи другими переменными, например, полом [Daltry et al., 2018], и развитие сочувствия к себе у психотерапевтов не влияет на уровень их эмпатии, однако оказывает позитивный эффект на связанные с эмпатией показатели – альтруизм, регуляцию эмоций, просоциальное поведение и др. [Vibeau et al., 2016]. Если эмпатия позволяет понять страдание другого, то сочувствие помогает снизить собственное беспокойство и негативные переживания в связи с чужим страданием, не дать переживаниям себя захлестнуть, что также важно в психотерапевтической работе. Таким образом, эмпатия и сочувствие к себе не тождественны, имеют разный функциональный смысл и направленность.

Другой термин, который также характеризует отношение человека к себе, – это самопринятие. Под ним понимается субъективная удовлетворенность человека самим собой, а также принятие различных личностных качеств – как позитивных, так и негативных [Shepard, 1978; Williams, Lynn, 2010]. Два понятия объединяет то, что и самопринятие, и сочувствие к себе свидетельствуют об отказе человека от самоосуждения, часто безрезультативного и приводящего к еще более негативным последствиям. Однако что первично: сочувствие к себе или самопринятие? Сочувствие к себе не обязательно означает, что человек доволен собой: скорее, оно связано с его желанием поддержать себя, чтобы в итоге справиться с трудной ситуацией – для этого требуется принятие собственных ошибок, ограничений и опора на то, что есть в действительности. Таким образом, сочувствие к себе включает самопринятие в качестве необходимого шага для облегчения собственного эмоционального состояния.

Рассмотрение сочувствия к себе в поле схожих понятий показывает, что исследуемый феномен имеет особую, отличную от других специфику, которая не только связана с отношением личности к самой себе на уровне переживания, но также включает поведенческий компонент, выраженный в заботе о себе и готовности помогать себе независимо от обстоятельств, серьезности ошибки или наличия вины. В зарубежной психологии наиболее авторитетны две концепции, рассматривающие сочувствие в качестве центральной категории – это концепция сочувствия к себе К. Нефф (Kristen Neff) и концепция П. Гилберта (Paul Gilbert).

К. Нефф понимает сочувствие себе как установку или отношение к себе, для описания которого была предложена следующая структурная модель, включающая три позитивных компонента:

- доброту к себе (self-kindness), понимаемую как доброе, теплое отношение к себе в момент переживания трудностей, ошибки или неудачи;
- общность с человечеством (common humanity), означающую понимание, что опыт, через который человек проходит, – это общечеловеческий опыт, с которым может столкнуться каждый;
- внимательность (mindfulness), понимаемую как способность выходить на умеренную дистанцию по отношению к своим переживаниям, не избегая и не искажая их.

Каждый из этих компонентов имеет оппозиционные полюса. Доброте к себе противопоставляется самокритика (self-judgement), то есть осуждение себя за ошибки или неудачи. Общности с человечеством противопоставляется самоизоляция (self-isolation) как чувство непохожести и одиночества в неудачах. Внимательности противостоит чрезмерная идентификация (over-identification) – погруженность человека в собственные переживания, захваченность эмоциями при столкновении с трудностями или неудачами [Neff, 2003b]. В совокупности эти негативные компоненты описывают противоположную установку, которая заключается в недостатке сочувствия, в истощении способности сочувствовать себе – «compassion fatigue» [Beaumont et al., 2016].

Вторая признанная в научном сообществе концепция сочувствия разработана Полом Гилбертом. Он рассматривает сочувствие в рамках эволюционного подхода и приписывает ему функцию самоуспокоения. Гилберт выделяет три направленности сочувствия: сочувствие по отношению к себе (self-compassion), к другому (compassion for others), а также способность принимать сочувствие от других (compassion from others) [Янченко, Нартова-Бочавер, 2020; Gilbert, 2010]. В отличие от К. Нефф, исследующей структурную организацию феномена, Гилберт уделяет больше внимания блокам сочувствия, взаимосвязям сочувствия к себе с просоциальным поведением, а также разработке тренингов сочувствия [Gilbert, 2010; Gilbert et al., 2011].

Признавая большую практическую ценность его работ и созданной им терапии, сфокусированной на сострадании (Compassion-Focused Therapy), в данном исследовании мы все же опираемся на концепцию К. Нефф как более близкую поставленным нами целям,

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе эмпирически верифицированную и, в отличие от концепции Гилберта, направленную на развитие теоретических представлений о сочувствии к себе [Neff, 2003a; Neff, 2003b].

Изменчивость установки по отношению к себе: преимущества использования качественной методологии

Важно отметить, что в исследованиях сочувствия к себе доминируют количественные методы. Хотя количественная методология позволила получить многочисленные и согласованные между собой данные, она, однако, накладывает некоторые ограничения на дальнейшее развитие представлений о рассматриваемом феномене в части исследования его динамических особенностей и процессуальности: переход от одной установки к другой, их изменение и причины этих изменений остаются неизученными, что и определило актуальность нашего исследования. Качественное исследование динамических процессов, сопровождающих генезис сочувствия к себе, позволит также понять, как именно работают интервенции, направленные на развитие сочувствия к себе. В настоящий момент подобные практики доказывают свою эффективность за счет проведения исследователями квазиэксперимента с пре- и пост-тестом: выявляется снижение отрицательных показателей и повышение положительных, что, однако, не дает сделать выводы о качественных особенностях этих изменений, которые, как мы полагаем, могут происходить нелинейно.

При этом существуют данные, свидетельствующие о том, что установка по отношению к себе интериоризируется в процессе взаимодействия ребенка с родителями [Gilbert et al., 2006; Neff, Germer, 2017], однако остается неизвестным, насколько это возможно уже во взрослом возрасте, в котором мы также можем подвергаться влиянию значимых для нас людей. Кроме того, несмотря на относительную стабильность установки человека по отношению к себе, она может иногда изменяться, и для этого не обязательно взаимодействовать с другими в реальном мире. Показано, что наличие теплого, сочувственного обхождения с человеком и принятия его другими в виртуальной среде достаточно для того, чтобы сочувствие к себе могло повышаться [Linardon, 2020]. Таким образом, можно говорить о возможности изменения установки по отношению к себе и развития сочувствия к себе, однако сам процесс этого изменения не описан.

Настоящее исследование направлено на преодоление вышеуказанного пробела. Его цель – изучение особенностей изменения установки по отношению к себе во взрослом возрасте. Вслед за создателями концепции мы представляем эту установку как континуум, выраженный, с одной стороны, сочувствием к себе, а с другой – неспособностью себе сочувствовать, и, в

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе силу ее буферной функции, полагаем, что она проявляет себя в трудных жизненных ситуациях. Под такими ситуациями понимаются все ситуации, негативно переживаемые человеком, сопровождающиеся повышенными затратами ресурсов для их преодоления, беспокойством в связи с неопределенностью, неподконтрольностью ситуации, трудностями принятия решения и оценкой собственной неспособности справиться с обстоятельствами [Анцыферова, 1994; Битюцкая, 2007]. Фокусируясь на изучении динамических особенностей и применяя метод обоснованной теории (grounded theory research), мы ставим задачу определения каузальных условий изменения установки по отношению к себе, непосредственных и более широких контекстуальных условий, стратегий и особенностей реализации той или иной установки, а также возникающих следствий.

Для этого сформулированы следующие исследовательские вопросы: 1. Как происходит изменение установки по отношению к себе, проявляющейся в трудных жизненных ситуациях? 2. Что побуждает человека к изменению установки по отношению к себе? 3. Что препятствует развитию сочувствия к себе?

Методы

Процедура и выборка

Процедура исследования включала в себя предварительный этап отбора данных при помощи онлайн-опроса с последующим кластерным анализом и основной этап – проведение полуструктурированного интервью с последующим анализом при помощи метода обоснованной теории.

Проведение онлайн-опроса было необходимо для контроля репрезентативности выборки – включения в нее респондентов всех возрастных групп, начиная с 18 лет, имеющих разные социо-демографические показатели и занимающихся разным родом деятельности. Таким образом, в онлайн-опросе приняло участие 149 человек (из них 9 мужчин; $M_{\text{возраст}} = 25,8$; $SD_{\text{возраст}} = 8,5$; $Min_{\text{возраст}} = 18,0$; $Max_{\text{возраст}} = 54,0$). 48% имеют оконченное высшее образование, 30% – неоконченное высшее образование, 19% – среднее образование, а 15% – несколько высших образований. Все участники исследования были совершеннолетними и варьировались по профессиональному бэкграунду. Респонденты указывали, изменялось ли их отношение к себе в течение жизни, а также заполняли Шкалу сочувствия к себе К. Нефф (Self-

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе (Compassion Scale) в адаптации К. Чистопольской и коллег [Чистопольская и др., 2020], подтвердившую свою надежность и валидность.

Обработка данных проводилась при помощи пакета статистических программ SPSS 15.0. С помощью иерархического кластерного анализа выборка была разделена на две части – сочувствующих себе и сталкивающихся с невозможностью себе сочувствовать (см. табл. 1).

Таблица 1

Средние значения показателей групп сочувствующих и не сочувствующих себе респондентов

Показатель	Сочувствующие себе		Не сочувствующие себе	
	М	SD	М	SD
n	51,0	—	96,0	—
Возраст	29,5	9,8	24,3	7,3
Доброта к себе	18,6	3,6	12,5	4,2
Общность с человечеством	13,7	2,8	10,1	3,4
Внимательность	15,9	2,1	11,3	2,9
Самокритика	12,3	3,4	17,8	4,4
Самоизоляция	8,5	2,9	15,0	3,2
Чрезмерная идентификация	10,6	2,3	16,3	2,5

Таким образом, процедура формирования двух групп выборки позволила быть уверенными, что в основном этапе исследования – полуструктурированном интервью – участвуют как сочувствующие, так и не сочувствующие себе респонденты, различающиеся по полу и возрасту.

Интервью было проведено в онлайн-формате на платформе Zoom с 19 респондентами, которые откликнулись на приглашение по e-mail (N = 19; из них 3 мужчины; $M_{\text{возраст}} = 26,0$; $Min_{\text{возраст}} = 19,0$; $Max_{\text{возраст}} = 54,0$). Из вышеуказанных респондентов 9 человек относились к группе с более выраженной сочувствующей установкой по отношению к себе, а остальные (N = 10) – к группе с установкой, характеризующейся невозможностью себе сочувствовать. Важно отметить, что, если среди респондентов женского пола были женщины как в возрасте 20–40 лет, так и старше 50, то среди интервьюируемых мужского пола категория от 40 лет

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе представлена не была в силу затруднений поиска таких респондентов. Предварительно респондентам направлялось информированное согласие, в общих чертах разъяснялись цели интервью (так, чтобы искусственно не создать ожидания у участников), а также объяснялись подробные условия сеттинга и права интервьюируемого. Все участники разрешили аудио- и видеозапись беседы и возможность в анонимном обобщенном виде публиковать данные. Беседа занимала в среднем 1 час 12 минут. Впоследствии аудиозаписи были транскрибированы автоматически при помощи функции диктовки в Microsoft Office, а затем вручную скорректированы знаки препинания и неверно записанные слова. На транскрибацию в целом было затрачено около 68 часов.

В процессе интервью мы заведомо не использовали термины «сочувствие к себе» и «установка», и вопросы были сформулированы в более естественном для обыденной речи ключе. Кроме того, мы скорректировали формулировки таким образом, чтобы они дополнительно не наводили участника на самообвинительные рассуждения. Например, чтобы определить доминирующую установку по отношению к себе, мы задавали участнику следующий вопрос: «С каждым человеком в жизни случаются трудности, неудачи или успехи. Они происходят по разным причинам. Как вы обычно относитесь к себе в период подобных событий?». Вопросы были ориентированы на описание способа обхождения человека с самим собой в трудной жизненной ситуации – как наиболее часто используемого, так основанного на иных установках, позволяющих в редких случаях иначе к себе отнестись. Также исследовался биографический аспект – в связи с какими опытами у респондентов сформировалась та или иная установка по отношению к себе, что могло этому способствовать. Основная часть вопросов была направлена на описание процесса изменения установки. Респонденты указывали, как они сами понимают причины этих изменений. Участникам, не наблюдавшим в своем жизненном опыте изменений установки по отношению к себе, однако недовольным тем, как они к себе относятся в период трудностей (чаще всего это было связано с высокой самокритикой и требовательностью к себе), предлагалось указать препятствия для развития более теплых и поддерживающих отношений с собой. Подробный план интервью приведен в приложении.

Метод анализа интервью

Нами был применен метод обоснованной теории [Corbin, Strauss, 1990]. Он хорошо подходит для изучения динамических процессов, так как центральная исследуемая категория рассматривается в поле каузальных условий ее возникновения, контекстуальных условий,

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе стратегий действия/взаимодействия и возможных следствий – то есть сама модель кодирования процессуальна. Именно это определило наш выбор.

Метод обоснованной теории реализуется через три последовательные этапа: открытого, осевого и избирательного кодирования. Открытое кодирование представляет собой концептуализацию данных, называние отдельных феноменов через понятия и группировку их в категории. При этом развитие категории происходит за счет выявления ее свойств и измерений. Под свойствами понимаются характеристики или атрибуты категории, а под измерениями – измеряемая выраженность свойства. На втором этапе осевое кодирование позволяет выстроить выделенные категории в логическую структуру за счет заполнения следующих аналитических блоков, предлагаемых в рамках метода:

- 1) каузальные условия, приводящие к появлению феномена;
- 2) контекстуальные условия, сопровождающие появление феномена и влияющие на стратегии действия/взаимодействия;
- 3) промежуточные условия (условия более широкого порядка, макрофакторы, опосредующие проявление центрального феномена);
- 4) стратегии действия/взаимодействия, под которыми понимаются способы реагирования на феномен;
- 5) следствия действия/взаимодействия.

Третий этап – избирательное кодирование – направлен на связывание аналитических блоков на более высоком уровне обобщения, что происходит за счет корректного выделения центральной категории и ее свойств. Таким образом в процессе интеграции возникает обоснованная данными теория. Все этапы кодирования были проведены одним из авторов, так как метод обоснованной теории является достаточно регламентированным и не требует создания группы экспертов, а также изучения согласованности их ответов. При этом обсуждение самой обоснованной теории, распределение выявленных категорий и выстраивание их в логическую структуру проводилось авторами совместно.

Результаты

В данном разделе подробно описаны результаты кодирования: выделены категории, их свойства и измерения. Обоснованная теория изменения установки по отношению к себе представлена на рисунке 1. Ниже мы остановимся на каждом из ее элементов, начиная с описания центральной категории и заканчивая следствиями стратегий действия/взаимодействия.

Центральная категория анализа: изменение установки по отношению к себе

В качестве центральной категории анализа было выделено изменение отношения человека к себе, которое может как присутствовать, так и отсутствовать: около 61% интервьюируемых отмечали факт изменения, а 31% – нет. При этом отсутствие изменения наблюдалось как в случае изначального преобладания сочувствия к себе в силу удовлетворенности человека качеством отношений с собой, так и в случае невозможности себе сочувствовать в связи с различными обстоятельствами более широкого контекста, которые будут рассмотрены ниже.

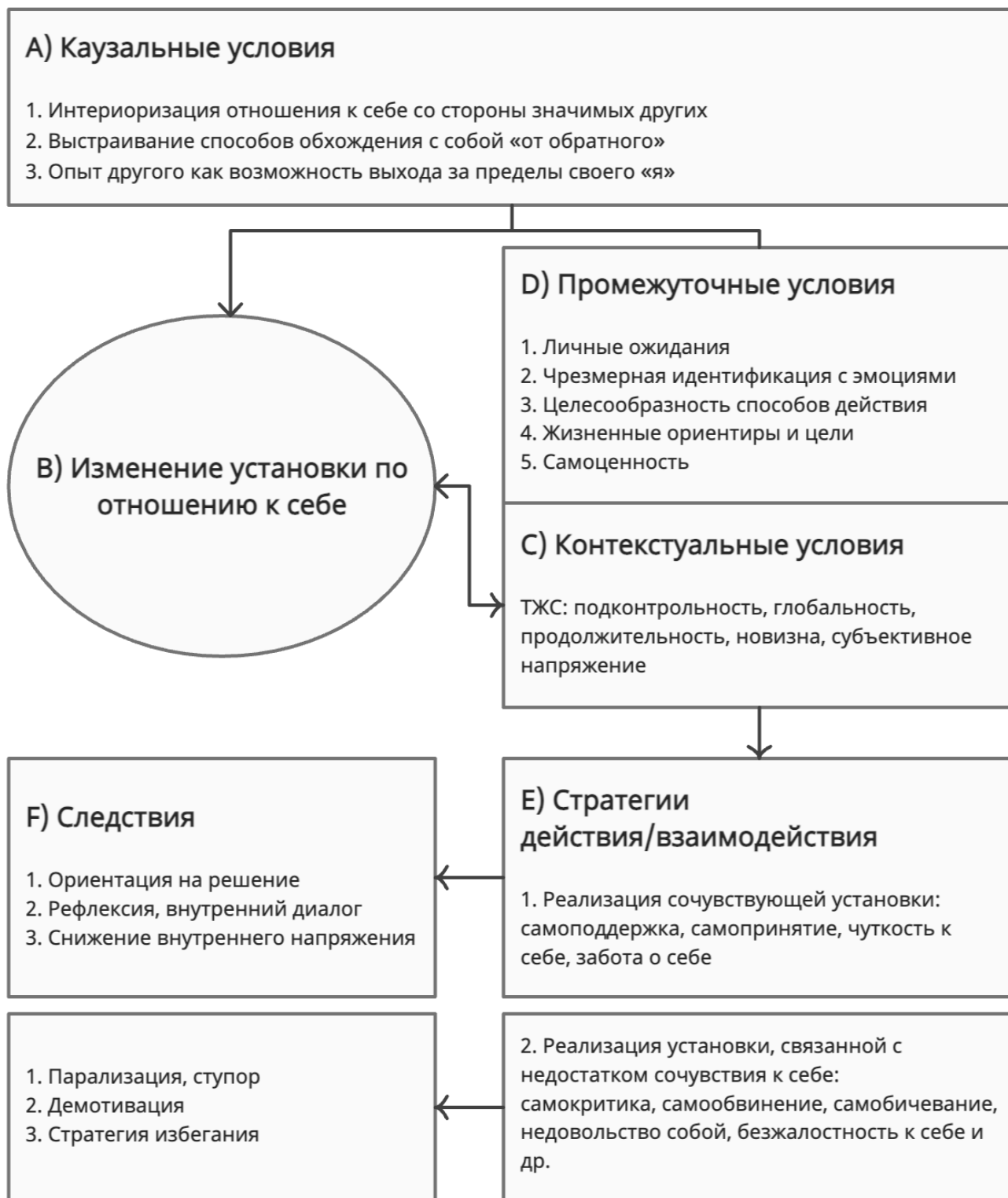


Рис. 1. Обоснованная теория изменения установки по отношению к себе: структурирование категорий.

Примечания. ТЖС – трудная жизненная ситуация.

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе происходящего изменения как пролонгированного, связанного с кумуляцией приводящих к нему условий. При этом изменение отношения к себе может как осознаваться в процессе («Если я понимал, что мне что-то не нравится, я брал и менял это»), так и не осознаваться и приходиться в форме инсайта постфактум («Это был очень постепенный процесс. Не могу сказать, что четко помню это. Помню, что в один момент пазл о себе сложился, это да, а до этого как-то последовательно шло»). Под направленностью подразумевается вектор изменения установки по отношению к себе, который может означать смену несочувствующей установки на сочувствующую, и наоборот.

Каузальные условия: интериоризация отношения к себе со стороны значимых других

В качестве каузальных условий изменения установки по отношению к себе было выделено три категории:

- интериоризация отношения к себе со стороны значимых других;
- выстраивание способов обхождения с собой «от обратного»;
- опыт других как возможность для выхода за пределы собственного восприятия.

Первое, что может приводить к формированию определенной установки, обращенной на себя, это интериоризация отношения к себе в моменты страдания и трудностей со стороны других значимых людей, чаще всего в процессе взаимодействия ребенка и родителя («В детстве взрослые считали, что за ошибки надо наказывать»; «То, что в детстве не было ни одного критикующего лица. Поддерживали даже не в словах, а в делах. Мне давали такое отношение практически шестеро людей. Они меня зарядили очень большой верой, что то, что я хочу – это серьезно и возможно».).

Выстраивание способов обхождения с собой «от обратного»

Установка по отношению к себе может не только интериоризироваться, но и развиваться «от обратного»: человек, ежедневно сталкиваясь с критикой, осуждением, неуважением значимых людей (например, в кругу семьи), впоследствии может быть нетерпим к такому обхождению с собой и сформировать противоположное отношение к себе, базирующееся на сочувствии, самоуважении и самопринятии. Причем этот процесс может запускаться через принятие ответственности и персональное решение: «Я даю себе отдых, я поддерживаю себя сама, потому что мама этого не делала. Здесь я, конечно, буду максимально добра к себе в противовес, кто-то же должен тогда заботиться обо мне». При этом мы не исключаем

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе возможности, что критика и неуважение со стороны родителей могут приводить не к сочувствующей установке по отношению к себе, а к нарциссическим чертам, чего, однако, в наших данных не наблюдалось.

Опыт других людей как фактор выхода за пределы своего «я»

Третьим каузальным условием изменения установки по отношению к себе является выход за пределы собственного опыта. Видя другое обхождение с собой значимых людей как более эффективное и привлекательное для себя, человек может отрефлексировать собственную установку и начать ее менять в более желательную сторону. Важно сказать, что изначально процесс рефлексии может быть сильно затруднен в силу ограниченности собственного видения и трудностей самодистанцирования, в связи с чем привнесение другого, нового опыта может стать причиной собственных трансформаций, например, в процессе работы с психотерапевтом, коммуникации с романтическим партнером и т.д. (*«Плюс полгода психотерапевт. Это работа над собой, чтение, познание нового. Я выбираю из опыта других людей то, что будет работать для меня»; «До этого я думала, что у меня мало возможностей, и я даже их не искала. Жизнь была у меня перед носом. А те люди брали и делали, у них высокие горизонты, и они достигали своих амбиций. Я стала тянуться за ними, и у меня стало получаться».*).

Контекстуальные условия изменения установки по отношению к себе

Изменение установки по отношению к себе можно рассматривать как на протяжении всей жизни человека, так и в более кратковременной перспективе. Выявлено, что сочувствие к себе и самокритика могут сосуществовать друг с другом и выходить на первый план в зависимости от контекста, в котором человек находится. Этот контекст представлен трудной жизненной ситуацией, вызывающей у человека стресс, беспокойство в силу ее неподконтрольности, высокой доли неопределенности, а также трудности принятия решения и чувства собственного бессилия или некомпетентности. Однако от чего зависит, какая установка будет доминировать в конкретной ситуации? Какие контекстуальные условия влияют на ее выражение?

Были эмпирически выявлены следующие свойства трудной жизненной ситуации, влияющие на способность или неспособность себе посочувствовать в конкретных жизненных обстоятельствах: неподконтрольность ситуации (низкая степень влияния на ситуацию против высокой); продолжительность (краткосрочная ситуация – длительная); глобальность (частная проблема – глобальная); новизна ситуации (знакомая человеку – незнакомая); субъективная

Психологические исследования 2023 Т 16 №. 88 <https://psystudy.ru> 14

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе (степень напряжения (субъективно допустимое внутреннее напряжение – чрезмерное напряжение) [Битюцкая, 2007]. Таким образом, если трудная жизненная ситуация является неподконтрольной, длительной, глобальной, незнакомой (то есть человек сталкивается с этой проблемой впервые, и она вызывает у него чрезмерное напряжение, стресс), индивид, даже не склонный к сочувствию к себе, может изменить отношение к себе на более теплое и поддерживающее, так как степень его влияния на ситуацию низкая, и ему требуются дополнительные личностные ресурсы для совладания с ней (*«Я могу иначе к себе относиться только в случаях, когда я чего-то не могла знать. Если я как-то поступаю, или кто-то что-то мне не сказал о важном, я тогда себя не виню. Тогда я мягче отношусь к себе, там не только моя ответственность. Тогда я не должна тянуть другого человека».*).

Напротив, при столкновении с подконтрольной, частной, непродолжительной, знакомой человеку трудной ситуацией, вызывающей субъективно допустимый уровень напряжения (например, при личной ошибке или неудаче), человек с большей вероятностью критикует самого себя и не может себе посочувствовать или оказать поддержку (*«Если я понимаю, что не было ничего такого, что было бы за рамками моих возможностей, тогда я буду атрибутировать свои неудачи себе, лени и т.д.»*).

Промежуточные условия изменения отношения к себе

Промежуточными условиями являются условия более широкого порядка, напрямую не влияющие на центральный феномен, однако его опосредующие. В данном исследовании контекстуальные условия в большей степени рассматриваются как влияющие на кратковременные флуктуации установки по отношению к себе, возможность иначе, чем обычно, к себе относиться, принимая во внимание внешние обстоятельства. Промежуточные условия, напротив, вносят вклад в преобладание той или иной установки в рамках более широкой временной перспективы.

В нашем исследовании в качестве этих косвенных факторов выступают личные ожидания человека, чрезмерная идентификация с эмоциями, оценка целесообразности способов действия, жизненные цели и самооценочность. Личные ожидания связаны тем, что человек настраивает себя на определенный результат и уверен в приближающемся успехе. Разрушение этих ожиданий, в особенности при высокой подконтрольности ситуации, может приводить к жесткому обхождению с собой и к самокритике (*«Хотя часто другие говорят поддерживающие слова, но, если что-то пошло не так, как я хотела, все равно осуждаю*

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе себя». *«Другая история – это когда я, допустим, на что-то настраивался, что-то очень хотел, и не получилось».*).

Другое условие – это чрезмерная идентификация с эмоциями, которая означает, что человек, сталкиваясь с трудной жизненной ситуацией, склонен чрезмерно погружаться в яркие негативные переживания, которые его захлестывают и делают беспомощным перед обстоятельствами (*«Раньше я действовал на эмоциях, погружался в этот эмоциональный фон, и это мне мешало». «Мешает импульсивность, я не умею сдерживать эмоции».*).

Внимательное присутствие, позволяющее выходить на умеренную дистанцию по отношению к собственному страданию и составляющее сочувствующую установку по отношению к себе, наоборот, позволяет актуализировать собственные ресурсы и справиться с проблемой.

Третья категория, выделенная нами в процессе анализа, описывает оценку целесообразности способов действия, то есть осмысленность для человека того или иного способа обхождения с самим собой при столкновении с трудностью. Многие респонденты отмечали неэффективность самокритики или жалости к себе в процессе решения проблемы: *«Не было мысли, что надо сесть и страдать. В страдании нет смысла. Надо идти и делать, нельзя тосковать».* Или: *«Смысл убиваться, если уже нельзя вернуть ту ситуацию? Пойнт в том, что это уже становится нецелесообразным – себя ругать».* Таким образом, человек может сознательно отказаться от той установки по отношению к себе, которая не позволяет ему успешно справляться с трудностями.

Переживание самооценности – еще один фактор, косвенно влияющий на отношение человека к самому себе. Выявлено, что восприятие себя как своего главного «актива», ресурса связано с желанием сохранить собственную жизнеспособность и ухаживать за своим ментальным и эмоциональным состоянием (*«Я говорю себе: “Так, этим делу не поможешь, нужно в любом случае как-то себя поддерживать” – и в физическом плане, что-то есть, и гигиена, потому что я свой самый главный актив».*).

Отдельно стоит рассмотреть последнюю категорию промежуточных условий, которые могут модерировать изменение установки по отношению к себе: жизненные цели. Особенная ценность этой категории связана с тем, что она проливает свет на функциональное значение самокритики и объясняет, что препятствует развитию сочувствия к себе.

Препятствия для развития сочувствия к себе и функциональный смысл самокритики

Могут ли критика и осуждение себя быть полезными для человека? В связи с чем люди иногда не хотят быть более сочувствующими по отношению к себе? Анализ показывает, что сочувствие к себе – это не универсальный способ обхождения человека с самим собой, он зависит от содержания жизненных целей, определяясь тем, к чему человек стремится в своей жизни. Если цель заключается в больших личных или профессиональных достижениях, то самокритика является более полезным инструментом, позволяющим себя дисциплинировать и подстегивать (*«Я хочу в жизни чего-то добиться, поэтому я иногда жестко к себе отношусь, но это позволяет мне не расслабляться»*). Примечательно, однако, что респонденты, ставящие своей жизненной задачей достижения, не упоминали, чего конкретно они бы хотели добиться. И напротив, для человека важно сочувствие к себе тогда, когда его жизненной целью является психологическое благополучие, эмоциональная стабильность и гармония. Задумываясь, как он бы хотел жить, человек может пересмотреть собственное отношение к себе.

Вторая функция самокритики заключается в следующем: осуждение себя, даже в том случае, если ответственность человека в конкретной ситуации сводилась к минимуму, позволяет ему вернуть контроль над ситуацией и таким образом обрести опору и снизить беспокойство (*«Если я могу влиять на все, эта парадигма дает мне почву под ногами. Я что-то могу сделать. Я не просто песчинка в этом мире, а я могу что-то изменить. Мне от этого сильно легче. Жить в мире, где все извне контролируется, мне было бы очень тревожно. Если ты в ситуации виноват, ты можешь это исправить. По сути, это вначале была попытка защититься, выстроить такую опору, на которую я могу рассчитывать всегда»*).

Стратегии реализации установки по отношению к себе

В процессе анализа были выделены такие стратегии действия/взаимодействия, как самоподдержка (*«Я окунаюсь в океан самоподдержки»*), принятие себя против запрета на это принятие, под которыми понимается интеграция собственных особенностей и опыта – как негативного, так и позитивного – в образ «я», или невозможность этой интеграции (*«Я уже принял статус-кво – то есть “как есть, так и есть, отсюда действуем”*». *«Но это тоже часть меня, это было, это надо принять»*. *«Я переживаю такие ошибки очень болезненно. Мне прямо больно. Тогда я задаюсь вопросами: “Как сделать так, чтобы больше такого никогда не было? Никогда!” Я такого не допускаю»*). Реализация установки по отношению к

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе себе может также иметь форму заботы о себе, чуткости к своему состоянию, жалости к себе, подбадривания и мотивирования, самокритики (резкого осуждения себя) и подстегивания себя – «муштры». Эти категории качественно отличаются друг от друга, однако их можно обобщить до двух полюсов, образующих полярный континуум установки по отношению к себе: поддержка себя или самокритика, самоотвержение.

Следствия реализации сочувствующей и несочувствующей установок по отношению к себе

Следствия реализации стратегий действия/взаимодействия в нашем исследовании разделены на две группы: к первой относятся те, которые присущи реализации поддерживающей (сочувствующей) установки по отношению к себе, а ко второй – следствия, связанные со стратегиями самокритики, самоотвержения и другими стратегиями, отражающими истощение способности сочувствовать себе.

Так, следствиями реализации сочувствия к себе являются ориентация человека на решение проблемы (*«Я больше за позицию помочь делу, начать что-то делать»*), рефлексия и внутренний диалог (*«...я размышляю. Я с собой нахожусь в диалоге»*.) и снижение внутреннего напряжения (*«Да, тогда я чувствую расслабление, умиротворение, важно сказать себе, что я молодец, похвалить себя. Все, выдох»*).

Напротив, установка по отношению к себе, блокирующая сочувствие, приводит к парализации, ступору (*«...оно тебя парализует»*), *«Как-то не выводит из негативного эмоционального фона... Когда дело доходит до действий, нет сил на эти действия, потому что я эмоционально измотана или в ступоре»*), демотивации (*«Хочется закончить сразу деятельность, если не получаю результат, мне трудно собраться потом обратно»*.) и избеганию (*«...я таких ситуаций избегаю. Делаю вид, что этого не происходит, откладываю в долгий ящик»*).

Только одна общая категория встречалась в описании как сочувствующих себе, так и несочувствующих респондентов: гордость за себя. Респонденты, сочувствующие себе, могут испытывать гордость в связи с тем, что сумели предпочесть собственное благополучие другим внешним факторам, а участники, сталкивающиеся с невозможностью сочувствовать себе – гордиться результатом деятельности, который стал возможен, по их мнению, в силу жесткой самодисциплины (*«Но потом это сменяется добрым, восторженным отношением к себе: “Да, ты вообще просто молодец, достойно справилась”»*).

Психологические исследования 2023 Т 16 №. 88 <https://psystudy.ru> 18

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе подтверждает значимость жизненных целей и ориентиров при реализации той или иной стратегии отношения к самому себе.

Обсуждение результатов

В результате анализа методом обоснованной теории были выявлены динамические особенности изменения установки по отношению к себе, выраженной сочувствием к себе или его недостатком, которое в детском возрасте может происходить как в связи с интериоризацией отношения к себе со стороны значимых других, так и в связи с формированием личности «от обратного» ввиду неблагоприятных социальных условий. Данные согласуются с культурно-исторической теорией Л.С. Выготского, который понимал под интериоризацией процесс перехода интерпсихических отношений в интрапсихические [Выготский, 2005].

Хотя развитие личности наперекор родительским моделям взаимоотношений представлено в исследованиях реже, такие примеры также имеют место быть. Развитие ребенка может идти и по компенсаторному пути, что подтверждают наши данные. Выход за пределы собственного опыта, также потенциально приводящий к изменению установки по отношению к себе (например, в процессе психотерапии), свидетельствует о том, что процесс социального взаимодействия может быть ресурсным и приводить к личностным трансформациям, на чем строится любой психотерапевтический подход, связанный с терапией отношениями. Таким образом, можно сделать вывод о значении межличностных отношений в процессе изменения установки по отношению к себе.

Выделение контекстуальных условий – свойств трудной жизненной ситуации, влияющих непосредственно на проявление установки по отношению к себе, – кажется нам важным в связи с тем, что данные типы ситуаций могут быть взяты для последующего моделирования и проведения будущих исследований с целью выявления и подтверждения количественными методами влияния этих условий на отношение человека к себе. При этом выделенные нами свойства таких ситуаций не противоречат результатам других исследований (например, коллектива авторов, изучавших влияние атрибуции ответственности на стратегии совладания и помощь). Учеными было показано, что человек, испытывающий высокую личную ответственность как за возникновение проблемы, так и за ее решение, воспринимает себя более ленивым и ожидает от себя исправления ситуации или, в случае атрибуции ответственности только за проблему, чувствует себя виноватым, склонен к подчинению и ожиданию от других самодисциплины [Philip et al., 1982]. В нашем исследовании вывод о

Психологические исследования 2023 Т 16 №. 88 <https://psystudy.ru> 19

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе персональной ответственности, который делали респонденты, рассуждая о подконтрольности, глобальности, новизне, продолжительности трудной жизненной ситуации, также позволял им определить, должны ли они что-либо предпринять, виноваты ли они, или они могут лишь принять происходящее и позаботиться о своем эмоциональном состоянии.

Анализ промежуточных условий возникновения той или иной установки по отношению к себе позволил выделить такие категории, как личные ожидания человека от исхода действий или ситуации, чрезмерная идентификация с эмоциями, оценка целесообразности способов действия, самооценочность и жизненные цели. Интересно, что в ходе качественного анализа было обнаружено, что излишнее погружение в собственные переживания при столкновении с трудностью мешает себе посочувствовать и прийти к решению проблемы. Это подтверждает значимость внимательности или внимательного присутствия (*mindfulness*) как одного из трех главных компонентов в концепции К. Нефф [Neff, 2003b]. Кроме того, выявление опосредованного влияния самооценочности на сочувствие к себе согласуется с исследованием К. Нефф, выявившей позитивную корреляцию между самооценочностью (*self-worth*) и сочувствием к себе [Neff, 2011].

Интересен результат, свидетельствующий о влиянии жизненных целей и ориентиров на проявление той или иной установки по отношению к себе, что позволило определить функциональный смысл самокритики. Во-первых, ее смысл заключается в возвращении точки опоры и контроля человеку в ситуации, когда он ограничен в возможностях и мало что может сделать для ее решения. Во-вторых, самокритика оказывается более полезной при достижении целей, однако, ускоряя получение результата, может приводить к ухудшению психоэмоционального состояния впоследствии. При этом наши респонденты, описывая требовательность к себе в процессе достижений, не упоминали, чего конкретно они бы хотели добиться. Существуют исследования, в которых используется для этого отдельный термин – самокритичный перфекционизм (*self-critical perfectionism*), под которым понимается ощущение человека, что он никогда не соответствует собственным высоким стандартам и мог бы быть еще лучше, чем он есть, что приводит его к выгоранию и депрессии [Richardson et al., 2020].

Кроме того, выделение различных стратегий действия и взаимодействия как установки по отношению к себе позволило прийти к выводу, что, как и в концепции К. Нефф, их можно разделить на стратегии, выражающие сочувствие к себе (например, самоподдержка, самопринятие и забота о себе), и стратегии, связанные с недостатком сочувствия или

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе невозможностью его выразить в отношении себя (например, самокритика и подстегивание себя). Это указывает на обоснованность представления в зарубежных концепциях установки по отношению к себе в виде континуума, на одном полюсе которого находится сочувствие к себе, а на другом – истощение способности себе сочувствовать и, в силу разных причин, ее недостаток.

Наконец, качественный анализ позволил выделить такие следствия сочувствия к себе, как принятие решения и действие, рефлексия себя в контексте проблемы, а также снятие напряжения, в то время как установка, отражающая блокаду сочувствия, приводит к парализации, ступору, демотивации и стратегии избегания, что подтверждает позитивную роль сочувствия к себе и негативную роль обратной установки по отношению к себе [Chwyl et al., 2021; Barczak, Eklund, 2020; Stefan, Cheie, 2022; Neff, 2011].

Выводы

Проведенное исследование было инициировано существованием пробела в понимании развития сочувствия к себе в рамках концепции К. Нефф и нацелено на описание изменения установки по отношению к себе в трудных жизненных ситуациях. При помощи интервью и последующего анализа качественных данных методом обоснованной теории выявлены каузальные и контекстуальные условия изменения установки по отношению к себе, факторы, модулирующие это изменение (промежуточные условия), стратегии действия/взаимодействия, подразумевающие реализацию той или иной установки по отношению к себе, и их следствия. Показано, что изменение установки по отношению к себе разнонаправлено, чаще разворачивается постепенно, не связано с конкретным триггерным событием, а является результатом кумуляции множества факторов.

Причинами изменения установки по отношению к себе могут быть интериоризация отношения значимых близких (чаще в детстве), траектория личностного развития «от обратного», а также расширение собственных представлений за счет наблюдения за другими людьми (чаще во взрослом возрасте). Таким образом, развитие сочувствия к себе особенно зависит от качества межличностных отношений и может происходить в течение всей жизни. Значимыми для активизации сочувствующей или критикующей установки по отношению к себе являются такие свойства проблемной ситуации, как контролируемость, глобальность, новизна, продолжительность, степень вызываемого напряжения. Наличие ожиданий от себя или принятие только определенного результата деятельности, склонность к чрезмерной идентификации с эмоциями, жизненные цели и ориентиры («как я хочу жить»), а также

Психологические исследования 2023 Т 16 №. 88 <https://psystudy.ru> 21

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе
самоценность являются промежуточными условиями, которые влияют на изменение
установки по отношению к себе, скорее, не при столкновении с конкретной ситуацией, а в
более длительном жизненном контексте.

Также обнаружено, что наиболее часто выделяемый респондентами в ходе интервью блокатор
сочувствия к себе – это самокритика: частота упоминания слов «внутренний критик»,
«критика», «самокритика», «критикую себя» составила 52,2% относительно общего
количества слов и словосочетаний, описывающих установку по отношению к себе,
характеризующую невозможность себе сочувствовать; на втором месте по частоте названия
– «ругаю себя», «поругиваю», «ругающий голос», «корю» (17,4%); на третьем –
«самобичевание» (8,7%). Все они были отнесены к категории «самокритика».

Самокритика воспринималась респондентами как эффективный способ достижения желаемых
результатов в краткосрочной перспективе (в чем может заключаться адаптивный смысл
самокритичной, требовательной установки по отношению к себе), однако в более
долгосрочной перспективе она может наносить ущерб эмоциональному состоянию человека.
Кроме того, если несочувствующая установка по отношению к себе приводит к парализации,
ступору, демотивации и избеганию проблемы, то сочувствующая установка – к поиску
решения, действию, рефлексии и снятию напряжения, что доказывает позитивный характер
данного феномена.

Полученные данные проливают свет на процесс изменения установки сочувствия по
отношению к себе, причины этого изменения, а также факторы, препятствующие развитию
сочувствия к себе. Результаты наших обобщений могут быть применены в будущих
исследованиях для построения динамической модели развития сочувствия к себе и разработки
интервенций в рамках психотерапии, тренингов и медитаций, направленных на развитие
сочувствия к себе как в клинических, так и в неклинических группах.

Ограничение исследования мы видим в недостаточной представленности респондентов
мужского пола от 40 лет, в то время как возраст является значимой переменной при изучении
динамических особенностей установки по отношению к себе. Кроме того, в будущем
необходимо расширить объем выборки на этапе интервью, чтобы постепенно дополнять и
уточнять сформулированную обоснованную теорию. Данные ограничения планируется снять
путем сбалансирования выборки по полу и возрасту, а также путем сбора дополнительных
данных в будущих исследованиях.

Литература

Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал, 1994, 15(1), 3–18.

Асмолов А.Г. (Ред.). *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен*. М: ЯСК, 2018.

Беляева В.Н., Карягина Т.Д. Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс, его психоаналитические предшественники и последователи. Консультативная психология и психотерапия, 2012, 1, 8–33.

Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания. Психологическая наука и образование, 2007, No. 4, 87–93.

Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса. Психология развития человека. М: Смысл; Эксмо, 2005.

Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. канд. психол. наук. Моск. гос. университет им. М.В. Ломоносова, Москва, 2016.

Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. Психологические исследования, 2015, 8(40), 1–11.

Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. Сибирский психологический журнал, 2016, 62, 18–37.

Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М: Моск. гос. университет, 1991.

Столин В.В. Самосознание личности. М: Моск. гос. университет, 1983.

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе
Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков
С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф.
Культурно-историческая психология, 2020, 16(4), 35–48.

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности.
Психологические исследования, 2020, 13(71), 1–23. DOI:10.54359/ps.v13i71.192

Akın U. Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. International Online Journal Of Educational
Sciences, 2014, 6(1), 103–111. DOI:10.15345/iojes.2014.01.011

Barczak N., Eklund R.C. The moderating effect of self-compassion on relationships between
performance and subsequent coping and motivation. International Journal of Sport and Exercise
Psychology, 2020, 18(2), 256–268. DOI:10.1080/1612197X.2018.1511620

Beaumont E., Durkin M., Hollins Martin C.J., Carson J. Measuring relationships between self-
compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive
behavioural psychotherapists: a quantitative survey. Counselling Psychotherapy Research, 2016,
16(1), 15–23. DOI:10.1002/capr.12054

Benight C., Ironson G., Klebe K., Carver C.S., Wynings C., Brunnet K., Greenwood D., Baum A.,
Schneiderman N. Conservation of resources and coping self-efficacy predicting distress following a
natural disaster: A causal model analysis where the environment meets the mind. Anxiety, Stress and
Coping, 1999, 12(2), 107–126. DOI:10.1080/10615809908248325

Bibeau M., Dionne F., Leblanc J. Can Compassion Meditation Contribute to the Development of
Psychotherapists' Empathy? A Review. Mindfulness, 2016, 7(1), 255–263. DOI:10.1007/s12671-
015-0439-y

Chwyl C., Chen P., Zaki J. Beliefs About Self-Compassion: Implications for Coping and Self-
Improvement. Personality and Social Psychology Bulletin, 2021, 47(9), 1327–1342.
DOI:10.1177/0146167220965303

Corbin J.M., Strauss A. Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria.
Qualitative Sociology, 1990, 13(1), 3–21. DOI:10.1007/BF00988593

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе
Daltry R.M., Mehr K., Sauers L., Silbert J. Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students. *Educational Research and Reviews*, 2018, 13(17), 617–621. DOI:10.5897/ERR2018.3481

Gilbert P. An Introduction to Compassion Focused Therapy in Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2010, 3(2), 97–112. DOI:10.1521/ijct.2010.3.2.97

Gilbert P., Baldwin M.W., Irons C., Baccus J.R., Palmer M. Self-Criticism and Self-Warmth: An Imagery Study Exploring Their Relation to Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2006, 20(2), 183–200. DOI:10.1891/088983906780639817

Gilbert P., McEwan K., Matos M., Rivas A. Fears of compassion: Development of three self-report measures: Fears of compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2011, 84(3), 239–255. DOI:10.1348/147608310X526511

Gouveia M.J., Carona C., Canavarro M.C., Moreira H. Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 2016, 7(3), 700–712. DOI:10.1007/s12671-016-0507-y

Linardon J. Can Acceptance, Mindfulness, and Self-Compassion Be Learned by Smartphone Apps? A Systematic and Meta-Analytic Review of Randomized Controlled Trials. *Behavior Therapy*, 2020, 51(4), 646–658. DOI:10.1016/j.beth.2019.10.002

Long P., Neff K. Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 2018, 67, 223–231. DOI:10.1016/j.lindif.2018.09.003

Luo Y., Meng R., Li J., Liu B., Cao X., Ge W. Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 2019, 174, 1–10. DOI:10.1016/j.puhe.2019.05.015

Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2003a, 2(2), 85–101. DOI:10.1080/15298860309032

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе
Neff K. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2003b, 2(3), 223–250. DOI:10.1080/15298860309027

Neff K. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011, 5, 1–12. DOI:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff K., Germer C. Self-Compassion and Psychological Well-being. In: J. Doty (Ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press, 2017. pp. 1–42.

Neff K., Rude S.S., Kirkpatrick K.L. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 2007, 41(4), 908–916. DOI:10.1016/j.jrp.2006.08.002

Philip B., Carulli V.R., Jurgis K.Jr., Dan C., Ellen C., Louise K. Models of Helping and Coping. *American Psychologist*, 1982, 37(4), 68–384. DOI:10.1037/0003-066X.37.4.368

Richardson C.M.E., Trusty W.T., George K.A. Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 2020, 33(2), 187–198. DOI:10.1080/09515070.2018.1509839

Rogers C.R. Empathic: An Unappreciated Way of Being. *The Counseling Psychologist*, 1975, 5(2), 2–10. DOI:10.1177/001100007500500202

Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press, 1965.

Shepard L.A. Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 1978, 16(2), 139–160. DOI:10.2307/1162326

Stefan C.A., Cheie L. Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 2022, 21(2), 210–222. DOI:10.1080/15298868.2020.1861082

Williams J., Lynn S. Acceptance: An Historical and Conceptual Review. *Imagination, Cognition and Personality*, 2010, 30(1), 5–56. DOI:10.2190/IC.30.1.c

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе
Winders S., Murphy O., Looney K., O'Reilly G. Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2019, 27(3), 300–329. DOI:10.1002/cpp.2429

Wirth J.H., Allen A.B., Zitek E.M. Feeling Like a Burden: Self-Compassion Buffers Against the Negative Effects of a Poor Performance. *Social Psychology*, 2020, 51(4), 219–238. DOI:10.1027/1864-9335/a000411

Zessin U., Dickhäuser O., Garbade S. The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 2015, 7(3), 340–364. DOI:10.1111/aphw.12051

Приложения

Гайд интервью

1. С каждым человеком в жизни случаются трудности, неудачи или неудачи. Они происходят по разным причинам... Как Вы относитесь к себе в период подобных событий?
2. Как Вы объясняете себе свои неудачи?
3. Бывает ли такое, что Вы по-другому относитесь к себе в подобные периоды? Как Вы к себе тогда относитесь? ***[Что Вы чувствуете/делаете/думаете?]***
4. Помогает ли Вам такое отношение к себе в период трудностей или неудач? В чем помогает?
5. Есть ли что-то в Вашем отношении к себе ***[в моменты трудностей, неудача или неудач]***, что не помогает, а, скорее, мешает?

[если респондент отвечает утвердительно]:

I. Хотели бы Вы что-то изменить?

II. *Можете ли Вы выделить причины, в связи с которыми не удастся изменить отношение к себе сразу? Что этому препятствует?

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе

6. Как Вы считаете, в связи с чем сложилось отношение к себе, которое Вы описали? Какие обстоятельства на это могли повлиять?

7. Как Вам кажется, люди вообще способны изменить отношение к себе в моменты неудач или неуспеха?

8. Изменялось ли на протяжении жизни Ваше отношение к себе в трудных ситуациях?

9. Не могли бы Вы рассказать подробнее? В чем заключается это изменение? Каким Ваше отношение к себе было, а каким стало?

10. Не могли бы Вы вспомнить, что происходило в Вашей жизни, когда Ваше отношение к себе стало меняться?

11. Как Вам кажется, что именно способствовало этому изменению? Можете ли Вы описать события, которые на это повлияли?

12. Как Вам кажется, это благоприятное изменение или нет? Почему?

13. Как Вы думаете, что такое сочувствовать себе?

Поступила в редакцию: 21 сентября 2022 г. Дата публикации: 23 июня 2023 г.

Сведения об авторах

Янченко Александра Андреевна. Магистр, департамент психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», пер. Армянский, д. 4/2, 101000 Москва, Россия.

E-mail: aayanchenko@yandex.ru

Нартова-Бочавер Софья Кимовна. Доктор психологических наук, профессор, департамент психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», пер. Армянский, д. 4/2, 101000 Москва, Россия.

E-mail: snartovabochaver@hse.ru

Ссылка для цитирования

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе. Психологические исследования. 2023. Т. 16, № 88. С. 5. URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи: <https://doi.org/10.54359/ps.v16i88.1378>

Yanchenko A.A.¹, Nartova-Bochaver S.K.¹ The Conditions of Self-Compassion Development and Its Blockade

¹ Higher School of Economics, Moscow, Russia

The current study explores the processual characteristics of self-attitude manifested as self-compassion and the compassion fatigue (depletion of self-compassion), particularly in challenging life situations. Using the grounded theory method, interviews were conducted with a sample of 19 participants. Analysis of the interviews allowed to describe the process of shifting self-attitude, highlighting its causal and contextual conditions, action and interaction strategies, and consequences. The findings indicate that the development of self-compassion, as well as its absence depends more on the quality of interpersonal relationships rather than the age. Additionally, the execution of an alternative self-orientation (i.e., a shift from a dominant self-attitude in a difficult situation), is influenced by such factors as controllability, duration, globality, novelty, and the level of subjective distress elicited by the situation. The functional significance of self-criticism was also identified, revealing its role in restoring a sense of control, reducing anxiety, and achieving short-term outcomes more effectively. However, while self-compassion leads to stress reduction, problem-solving orientation, and self-reflection within the context of the situation, self-criticism is associated with long-term demotivation, avoidance, and stupor. These findings align with K. Neff's model of self-compassion. The results enrich the existing knowledge on self-compassion and contribute to a better understanding of its developmental mechanisms.

Keywords: self-compassion, self-attitude, self-criticism, grounded theory method

References

Akın U. Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. International Online Journal of Educational Sciences, 2014, 6(1), 103–111. DOI:10.15345/iojes.2014.01.011

Antsyferova L.I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsij i psikhologicheskaya zashhita. Psikhologicheskij zhurnal, 1994, 15(1), 3–18. (in Russian)

Asmolov A.G. (Ed.). *Mobilis in mobili: lichnost' v ehpokhu peremen*. Moscow: YASK, 2018. (in Russian)

Barczak N., Eklund R.C. The moderating effect of self-compassion on relationships between performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020, 18(2), 256–268. DOI:10.1080/1612197X.2018.1511620

Beaumont E., Durkin M., Hollins Martin C.J., Carson J. Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling Psychotherapy Research*, 2016, 16(1), 15–23. DOI:10.1002/capr.12054

Belyaeva V.N., Karyagina T.D. Otkuda v psikhoterapii ehmpatiya: K. Rodzhers, ego psikhoanaliticheskie predshestvenniki i posledovateli. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 2012, 1, 8–33. (in Russian)

Benight C., Ironson G., Klebe K., Carver C.S., Wynings C., Brunnet K., Greenwood D., Baum A., Schneiderman N. Conservation of resources and coping self-efficacy predicting distress following a natural disaster: A causal model analysis where the environment meets the mind. *Anxiety, Stress and Coping*, 1999, 12(2), 107–126. DOI:10.1080/10615809908248325

Bibeau M., Dionne F., Leblanc J. Can Compassion Meditation Contribute to the Development of Psychotherapists' Empathy? A Review. *Mindfulness*, 2016, 7(1), 255–263. DOI:10.1007/s12671-015-0439-y

Bityutskaya E.V. Trudnaya zhiznennaya situatsiya: kriterii kognitivnogo otsenivaniya. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 2007, 4, 87–93. (in Russian)

Chistopol'skaya K.A., Osin E.N., Enikolopov S.N., Nikolaev E.L., Mysina G.A., Drovosekov S.E. Kontsept «Sochuvstvie k sebe»: rossijskaya adaptatsiya oprosnika Kristin Neff. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 2020, 16(4), 35–48. (in Russian)

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе
Chwyl C., Chen P., Zaki J. Beliefs About Self-Compassion: Implications for Coping and Self-Improvement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2021, 47(9), 1327–1342. DOI:10.1177/0146167220965303

Corbin J.M., Strauss A. Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 1990, 13(1), 3–21. DOI:10.1007/BF00988593

Daltry R.M., Mehr K., Sauers L., Silbert J. Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students. *Educational Research and Reviews*, 2018, 13(17), 617–621. DOI:10.5897/ERR2018.3481

Gilbert P. An Introduction to Compassion Focused Therapy in Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2010, 3(2), 97–112. DOI:10.1521/ijct.2010.3.2.97

Gilbert P., Baldwin M.W., Irons C., Baccus J.R., Palmer M. Self-Criticism and Self-Warmth: An Imagery Study Exploring Their Relation to Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2006, 20(2), 183–200. DOI:10.1891/088983906780639817

Gilbert P., McEwan K., Matos M., Rivas A. Fears of compassion: Development of three self-report measures: Fears of compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2011, 84(3), 239–255. DOI:10.1348/147608310X526511

Gouveia M.J., Carona C., Canavarro M.C., Moreira H. Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 2016, 7(3), 700–712. DOI:10.1007/s12671-016-0507-y

Ivanova T.Y. Funktsional'naya rol' lichnostnykh resursov v obespechenii psikhologicheskogo blagopoluchiya: PhD dissertation (Psychology). Lomonosov Moscow State University, Moscow, 2016. (in Russian)

Leont'ev D.A. Vyzov neopredelennosti kak tsentral'naya problema psikhologii lichnosti. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 2015, 8(40), 1–11. (in Russian)

Leont'ev D.A. Samoregulyatsiya, resursy i lichnostnyj potentsial. *Sibirskij psikhologicheskij zhurnal*, 2016, 62, 18–37. (in Russian)

Linardon J. Can Acceptance, Mindfulness, and Self-Compassion Be Learned by Smartphone Apps? A Systematic and Meta-Analytic Review of Randomized Controlled Trials. *Behavior Therapy*, 2020, 51(4), 646–658. DOI:10.1016/j.beth.2019.10.002

Long P., Neff K. Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 2018, 67, 223–231. DOI:10.1016/j.lindif.2018.09.003

Luo Y., Meng R., Li J., Liu B., Cao X., Ge W. Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 2019, 174, 1–10. DOI:10.1016/j.puhe.2019.05.015

Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2003a, 2(2), 85–101. DOI:10.1080/15298860309032

Neff K. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2003b, 2(3), 223–250. DOI:10.1080/15298860309027

Neff K. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011, 5, 1–12. DOI:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff K., Germer C. Self-Compassion and Psychological Well-being. In: J. Doty (Ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press, 2017. pp. 1–42.

Neff K., Rude S.S., Kirkpatrick K.L. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 2007, 41(4), 908–916. DOI:10.1016/j.jrp.2006.08.002

Pantileev S.R. *Samootnoshenie kak ehmtsional'no-otsenchnaya sistema*. Moscow: Moskovskii gosudarstvennyi universitet, 1991. (in Russian)

Philip B., Carulli V.R., Jurgis K.Jr., Dan C., Ellen C., Louise K. Models of Helping and Coping. *American Psychologist*, 1982, 37(4), 68–384. DOI:10.1037/0003-066X.37.4.368

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Условия развития и блокады сочувствия к себе Richardson C.M.E., Trusty W.T., George K.A. Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 2020, 33(2), 187–198. DOI:10.1080/09515070.2018.1509839

Rogers C.R. Empathic: An Unappreciated Way of Being. *The Counseling Psychologist*, 1975, 5(2), 2–10. DOI:10.1177/001100007500500202

Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press, 1965.

Shepard L.A. Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 1978, 16(2), 139–160. DOI:10.2307/1162326

Stefan C.A., Cheie L. Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 2022, 21(2), 210–222. DOI:10.1080/15298868.2020.1861082

Stolin V.V. *Samosoznanie lichnosti*. Moscow: Moskovskii gosudarstvennyi universitet, 1983. (in Russian)

Vygotskij L.S. *Istoricheskij smysl psikhologicheskogo krizisa*. *Psikhologiya razvitiya chelo-veka*. Moscow: Smysl; Eksmo, 2005. (in Russian)

Williams J., Lynn S. Acceptance: An Historical and Conceptual Review. *Imagination, Cognition and Personality*, 2010, 30(1), 5–56. DOI:10.2190/IC.30.1.c

Winders S., Murphy O., Looney K., O'Reilly G. Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2019, 27(3), 300–329. DOI:10.1002/cpp.2429

Wirth J.H., Allen A.B., Zitek E.M. Feeling Like a Burden: Self-Compassion Buffers Against the Negative Effects of a Poor Performance. *Social Psychology*, 2020, 51(4), 219–238. DOI:10.1027/1864-9335/a000411

Yanchenko A.A., Nartova-Bochaver S.K. Sostradanie k sebe kak adaptivnoe svojstvo lichnosti. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 2020, 13(71), 1–23. DOI:10.54359/ps.v13i71.192 (in Russian)

Zessin U., Dickhäuser O., Garbade S. The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 2015, 7(3), 340–364. DOI:10.1111/aphw.12051

Information about authors

Yanchenko Alexandra Andreevna. Master of Psychology, National Research University Higher School of Economics, per. Armyanskii, 4/2, 101000 Moscow, Russia.

E-mail: aayanchenko@yandex.ru

Nartova-Bochaver Sofya Kimovna. Ph.D., Professor, National Research University Higher School of Economics, per. Armyanskii, 4/2, 101000 Moscow, Russia.

E-mail: snartovabochaver@hse.ru

For citation: Yanchenko A.A., Nartova-Bochaver S.K. The Conditions of Self-Compassion Development and Its Blockade. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2023, Vol. 16, No. 88, p. 5. <https://psystudy.ru>