

Янченко А.А.¹, Нартова-Бочавер С.К.² Сострадание к себе как адаптивное свойство личности

Yanchenko A.A.¹, Nartova-Bochaver S.K.² Self-compassion as an adaptive feature of the person

^{1,2} Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Исследование посвящено рассмотрению сострадания к себе с точки зрения его роли в адаптации личности, понимаемой как поддержание психологического благополучия человека и его функциональности в разных жизненных ситуациях. Подчиненной целью работы была адаптация Шкалы страха сострадания (Fears of compassion scale) для оценки уровня сострадания, так как на данный момент подобные методики, адаптированные к русскоязычной культуре, отсутствуют. На первом этапе исследования проведена первичная психометрическая подготовка основного инструмента исследования. На втором этапе проверялись гипотезы о том, что сострадание к себе: 1) положительно связано с психологическим благополучием и аутентичностью личности; 2) отрицательно связано с симптоматической (не клинической) депрессией. В исследовании приняли участие 289 респондентов (N = 289; 232 – женского пола, 57 – мужского). Для проверки содержательной валидности Шкалы страха сострадания использовалась Шкала сочувствия к себе; для проверки исследовательских гипотез использовались Шкала депрессии Центра эпидемиологических исследований CES-D, Шкала аутентичности и Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург. Обнаружено, что Шкала страха сострадания имеет высокие показатели валидности и надежности, однако ее факторная структура не подтвердилась. Разработана модифицированная версия опросника, подходящая для использования на российской выборке. Показано также, что сострадание к себе положительно связано с психологическим благополучием и аутентичностью личности, а страх сострадания к себе сочетается с депрессивными симптомами. Делается вывод, что сострадание к себе является адаптивным свойством личности, улучшающим взаимодействие человека с собой и миром и позволяющим сохранить целостность Я и качество жизни в разных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: сострадание к себе, адаптация, психологическое благополучие, аутентичность, депрессия

Введение

Возникновение интереса к проблеме сострадания связано с кризисом классической клинической парадигмы, вызванным смещением содержания понятий нормы и патологии и невозможностью полностью привести дисгармоничного человека к «норме», к тому же зачастую понимаемой субъективно. В то же время современная гуманистическая традиция, которая пришла ей на смену, дает пространство для развития позитивной психологии, основной фокус внимания которой направлен на те внешние и внутренние ресурсы, которые помогают человеку справиться с его проблемами или адаптироваться к их неизбежному присутствию [Joseph, 2008; Joseph, Wood, 2010]. Исследования сострадания к себе возникли и развиваются именно в сфере позитивной психологии и представляют собой продуктивную альтернативу деятельной жизненной позиции по отношению к проблемам и активному «совладанию» с ними, что типично для секулярного западного общества. В то же время феномен сострадания обычно, в соответствии с принятой в современной психологии личности оппозицией адаптации – самоактуализации, удовольствия и интереса, рассматривается в перспективе связи и возможного влияния на развитие «высших» качеств личности [Анцыферова, 1992; Петровский, 2008; Vittersø, Søholt, 2011]. На наш взгляд, такое понимание, полностью отвечающее гуманистическому взгляду на развитие личности, одновременно несколько ограничивает возможность применения конструкта сострадания к себе и психотехник, связанных с его использованием, именно рамками психотерапевтических парадигм, акцентирующих «выход за границы собственного Я». В то же время никто не отменял важности адаптации как состояния личностного равновесия и гармонии [Харламенкова, Никулина, 1997]. Оценка адаптивного потенциала феномена сострадания к себе помогла бы имплементировать этот конструкт в интервенции, осуществляемые в рамках эклектических парадигм, которые и преобладают на сегодняшний день [Фицджеральд, 2001].

Актуальность исследования вызвана необходимостью проверки эвристичности конструкта «сострадание к себе» и его адаптивного потенциала в российской культуре. Если феномены эмпатии, переживания, сопереживания и сорадования давно и глубоко изучены в отечественной психологии личности [Ахтаева, Тохниязова, 2013; Василюк, Карягина, 2017; Каргапольцев, 2017], то способность субъекта проявлять эмоциональную поддержку самого себя практически не исследована. В то же время именно это явление представляет собой центральное понятие авторитетной на западе терапии, сфокусированной на сострадании [Compassion focused therapy, CFT] [Beaumont, Hollins-Martin, 2015]. Побочным продуктом

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности настоящего исследования будет валидизация метода измерения сострадания к себе (Fears of Compassion Scale) [Gilbert et al., 2011] для использования на российской выборке. Исследование кажется полезным еще и для того, чтобы развеять миф о том, что сострадание к себе делает человека эгоистичным, слабым или ленивым [Neff, Germer, 2007]. В силу этого заблуждения люди часто боятся или избегают сострадать себе, что даже отразилось в названии основного применяемого в этом исследовании метода – Шкале страха сострадания. То, что сострадание к себе не является проявлением эгоизма, демонстрируется в исследовании, показавшем, что сострадающие себе люди чаще приходили к компромиссу в разногласиях с родителями и партнерами, в то время как респонденты с низким уровнем сострадания предпочитали отстаивать собственные интересы и не шли навстречу другим [Yarnell, Neff, 2013]. Также было обнаружено, что сочувствующие себе люди намного реже сталкиваются с мотивационной тревогой и прокрастинацией, и потому нельзя утверждать, что сострадание к себе демотивирует или приводит к лени [Sirois, 2014; Williams et al., 2008]. Хотя опросник П. Гилберта [P. Gilbert] содержит в названии слово «страх», тем не менее его психотерапевтический подход связан именно с состраданием как феноменом. Возможно, слово «страх» появилось в связи с тем, что слабому состраданию к себе соответствует высокий уровень самокритичности, а самокритичный человек нередко не только испытывает трудности с принятием себя, но также испытывает тревогу в отношении сочувственного отношения к себе [Gilbert, Proctor, 2006]. Цель настоящего исследования – изучить связь сострадания к себе с психологическим благополучием, таким образом продемонстрировав адаптивный смысл феномена сострадания к себе.

В качестве независимой переменной выступало сострадание к себе, а в качестве условно зависимых (поскольку использовался доэкспериментальный план исследования) – психологическое благополучие, симптоматическая (субъективно ощущаемая и не обязательно диагностированная) депрессия и диспозициональная аутентичность как способность быть верным своему истинному «Я». Эти составляющие благополучия нередко используются вместе в работах, посвященных адаптивным свойствам разного рода личностных качеств [Goodmon et al., 2016; Wood et al., 2008]. В эмпирическом исследовании проверялись гипотезы о том, что сострадание к себе: 1) положительно связано с психологическим благополучием и аутентичностью личности; 2) отрицательно связано с симптоматической депрессией. Практическая ценность исследования заключается в прояснении ценности сострадания к себе для задач психотерапии и личностного роста, а также в возможности использования адаптированной методики практическими психологами.

Особенности влияния сострадания к себе на личность

Термин «сострадание» или его аналоги существуют во многих религиозных культурах прошлого. Суровые условия жизни заставляли людей собираться в социальные группы, поскольку это увеличивало шансы на выживание. Чтобы поддерживать хорошее качество отношений и быть жизнеспособной социальной общностью, люди должны быть сострадательными и чуткими, и наоборот, неспособность выразить сострадание ведет к социальной изоляции [Neff, Germer, 2017].

В тибетской философии сострадание является обязательным элементом духовного развития и просветленности человека, оно подобно любви, мягкости и сердечности, однако также включает в себя уважение к другому и ответственность перед ним [Barad, 2007]. Фома Аквинский определял сострадание как внутреннее проявление благодетели, милосердия (*mercy*), а также как «глубокую симпатию по отношению к тому, кто переживает дистресс, и побуждение помочь этому человеку, если это возможно» [там же, р. 12]. В отличие от восточных философий, в христианстве сострадание имеет оттенок жертвенности во имя кого-то, проистекающей из глубинного чувства любви, изначально являющегося любовью к Богу [Elisha, 2008; Gilman, 1994]. В русской христианской культуре понятие сострадания максимально приближено к милосердию, сочувствию и «жалению», поэтому его скорее можно считать проявлением высших качеств личности, духовности и нравственности человека, что, не снижая гуманитарной ценности данного качества, на наш взгляд, должно быть дополнено его рассмотрением как адаптивного феномена.

Оригинальный термин *compassion* мы переводим как «сострадание», следуя названию терапии, сфокусированной на сострадании (CFT), как самостоятельному направлению [Gilbert, Proctor, 2006]. Современные теории сострадания к себе были созданы двумя учеными и практиками – К. Нефф [K. Neff] и П. Гилбертом. Согласно теории К. Нефф, сострадание к себе означает проявление доброты по отношению к самому себе в моменты переживания боли или неудачи, умение воспринимать свой опыт как часть общечеловеческого опыта и осознанно обходиться с негативными чувствами [Neff, Germer, 2017]. К. Нефф выделила в сострадании к себе три составляющие: доброту к себе (*self-kindness*), общность с человечеством (*common humanity*) и осознанность (*consciousness*). Доброта к себе означает, что человек относится к себе тепло и поддерживает себя. Общность с человечеством – это восприятие своего личного опыта как части всего человеческого опыта; это означает, что человек рассматривает свои ошибки и неудачи не с эгоцентрической позиции, а как испытания, через которые уже проходили многие люди на протяжении веков. Психологические исследования 2020 Т 13 №.71 <http://psystudy.ru>

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности. Это позволяет более мягко относиться к своим неудачам и слабостям. Под осознанностью понимается открытость опыту в том виде, в каком он есть (внешний полюс), а также открытость своим чувствам (внутренний полюс), без избегания или их искажения, так как в период боли или неудач необходимо для начала просто идентифицировать свои переживания [Bishop et al., 2004]. Осознанность не дает человеку быть полностью захваченным негативными переживаниями: чувства остаются замеченными, однако не берут над индивидом верх [Neff, 2003b]. Для низкой осознанности, напротив, часто характерна чрезмерная идентификация с чувствами и их неправомерная генерализация, выражающаяся в том, что человек обобщает отдельные опыты и события до масштабов всей своей жизни или личности, а значит, имеет шанс считать себя неудачником после одной ошибки, что повлияет на его переживание самооценности [Neff, Germer, 2017; Neff, Vonk, 2009].

П. Гилберт рассматривает сострадание к себе как основу чуткого и поддерживающего отношения к себе (self-reassurance). Он исследует установку, ориентированную на поддержку себя, как противоположность самокритики [Gilbert et al., 2004]. Мы опираемся на упомянутые выше концепции, однако, так как данная работа посвящена состраданию к себе, сострадание другим и других нами не рассматриваются.

Значимость способности сострадать себе показана многими исследователями. Так, А. Barnes, изучая женщин с хронической болью, обнаружила, что те, кто относился к себе с сочувствием и теплом, страдали меньше, чем те, кто был самокритичен и не мог смириться с болью [Barnes et al., 2018]. А.В. Allen и М.Р. Leary, изучая взаимосвязь между сопереживанием себе и копингом, показали, что сострадающие себе люди чаще склонны к положительной когнитивной переоценке происходящего и в меньшей степени – к копингу избегания [Allen, Leary, 2010]. К. Нефф обнаружила, что сострадание к себе положительно коррелирует с оцениванием себя как оптимистично настроенного, мудрого, инициативного, любопытствующего, приятного, экстраверсивного и добросовестного человека, то есть в целом – с образом себя как хорошего и счастливого человека. Вместе с тем оно отрицательно связано с переживанием негативных эмоций и нейротизмом [Neff et al., 2007]. Несколько исследований были посвящены изучению влияния сострадания к себе на психологическое здоровье. Так, было обнаружено, что пациенты с параноидальными убеждениями, в типичном случае не сострадающие себе, часто имеют низкую самооценку, высокие показатели самокритики и страдают от депрессии [Mills et al., 2007]. Сострадание к себе положительно влияет на переживание человеком собственной аутентичности как верности себе и своему истинному «Я», способности быть самим собой [Zhang, 2019].

Психологические исследования 2020 Т 13 №.71 <http://psystudy.ru> 5

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности упомянутые исследования дают важную информацию о возможной связи сострадания к себе с психологическим благополучием, то есть об адаптивной, ресурсной роли этого феномена, необходимого для позитивного функционирования личности.

Процедура и методы

В предварительном и основном исследовании использовался метод доступной выборки (convenience sampling), при котором используются наличествующие возможности сбора информации и респонденты-добровольцы. Основная выборка составила 289 человек (232 – женского пола, 57 – мужского, $M_{\text{возраст}} = 19,30$; $SD_{\text{возраст}} = 2,52$). В модуле, посвященном проверке конвергентной валидности Шкалы страха сострадания, приняли участие 48 человек (44 – женского пола, 1 – мужского, 3 человека указали «другой» пол) от 14 до 43 лет ($M_{\text{возраст}} = 22,29$; $SD_{\text{возраст}} = 4,89$); относительно респондентов (3 человека), не достигших возраста 18 лет, было получено информированное согласие от родителей и опекунов на участие в исследовании. Данные собирались посредством опроса на онлайн-платформе «1ка». Статистический анализ проводился при помощи статистического пакета SPSS 15.0. Основным исследовательским инструментом была Шкала страха сострадания (Fears of Compassion Scale) [Gilbert et al., 2011], психометрическая проверка которой была проведена на предварительном этапе исследования. Опросник включает в себя три субшкалы – Страх сострадания к себе, Страх сострадания другим и Страх сострадания других – и в исходном варианте состоит из 38 утверждений (в модифицированной версии – из 31), каждое из которых отражает избирательную неспособность человека сострадать самому себе, другим и принимать сострадание других людей, аргументированную разного рода причинами (см. таблицу В в Приложении). В основном исследовании использовалась только субшкала Страх сострадания к себе. Ответы отражали степень согласия или несогласия с утверждениями по пятибалльной шкале Ликерта. Таким образом, высокий балл по шкале означает выраженность страха сострадания и, как следствие, вероятность отсутствия самого сострадания; низкий балл, напротив, говорит о том, что человек не боится сострадать себе и потому может с большей вероятностью это практиковать.

Для оценки конвергентной валидности опросника была выбрана Шкала сочувствия к себе (Self-compassion Scale) [Neff et al., 2003a; Chistopolskaya, Enikolopov, 2019], так как это единственная методика, которая измеряет уровень сопереживания себе и адаптирована к российской культуре. Она состоит из 26 пунктов, которые относятся к трем основным субшкалам – Доброте к себе (Self-kindness), Общности с человечеством (Common humanity) и Осознанности (Mindfulness), и к трем дополнительным: Самокритики, Самоотчуждению и

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности Чрезмерной идентификации (с чувствами) (Self-criticism, Self-isolation и Excessive identification, соответственно). Пример утверждения: «Я терпим к своим недостаткам и промахам».

На основном этапе исследования были использованы несколько методик. Шкала депрессии Центра эпидемиологических исследований (CES-D) [Radloff, 1977; Андриющенко и др., 2003] оценивает симптоматическую депрессию и наиболее полно отвечает требованиям исследования, так как представляет собой субъективное оценивание депрессивных симптомов и подходит для заполнения людьми, не обладающими знаниями в области психиатрии и не имеющими психиатрического диагноза. Однофакторный опросник включает 20 утверждений, оцениваемых по четырехбалльной шкале Ликерта. Пример утверждения: «Я испытываю грусть, хандру». Аутентичность личности оценивалась при помощи Шкалы аутентичности [Wood et al., 2008; Бардадымов, 2012; Нартова-Бочавер, 2015]. Опросник состоит из 12 утверждений (например, «Для меня важнее соответствовать ожиданиям других, чем оставаться самим собой») и включает в себя три субшкалы: Аутентичная жизнь, Подверженность внешним влияниям и Самоотчуждение. Утверждения оцениваются по пятибалльной шкале Ликерта. Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург (WEMWBS) [Tennant et al., 2007; Robinson et al., 2013] использовалась для измерения психологического благополучия. Это одна из самых популярных однофакторных шкал, которая имеет хорошие показатели валидности и надежности, включает в себя 14 утверждений, оцениваемых по пятибалльной шкале Ликерта (например, «Я доволен собой»).

Психометрическая подготовка Шкалы страха сострадания

Первый этап исследования был посвящен психометрической подготовке Шкалы страха сострадания (Fears of Compassion Scale) [Gilbert et al., 2011]. После получения от авторов официального разрешения использовать опросник английский текст был переведен двумя независимыми психологами, затем сделан обратный перевод, после чего полученные версии обсуждались и редактировались. Психометрическая подготовка опросника включала проверку его надежности, факторной структуры и конвергентной валидности.

Таблица 1

Дескриптивная статистика субшкал опросников

Опросник	Субшкала	Среднее	Стандартное отклонение	Альфа Кронбаха
----------	----------	---------	------------------------	----------------

Шкала страха сострадания	Страх к себе	сострадания	3,30/2,74	1,03/1,17	0,80/0,90
	Страх другим	сострадания	2,67/2,67	1,07/1,07	0,87/0,87
	Страх других	сострадания	2,62/2,62	1,05/1,05	0,92/0,92
Шкала аутентичности	Аутентичная жизнь		3,58	1,81	0,59
	Подверженность внешним влияниям		3,81	1,65	0,72
	Самоотчуждение		3,47	1,86	0,78
Шкала (CED-D) депрессии	Депрессия		2,23	0,99	0,80
Шкала психологического благополучия (WEMWBS)	Психологическое благополучие		3,65	0,92	0,88

Примечания. После слэша приведены показатели модифицированной версии опросника.

Прежде всего было обнаружено, что Шкала страха сострадания демонстрирует отличные показатели надежности. Также был проведен эксплораторный факторный анализ. Тест сферичности Бартлетта показывает, что разделение конструкта на компоненты имеет смысл ($df = 0,70$; $p = 0,000$; $\text{approx. Chi-Square} = 4827,97$; $\text{КМО} = 0,91$). В то же время изначально факторный анализ показал 8 факторов, а не 3. Процент объясненной дисперсии – 61,01%. Затем были выделены утверждения, которые относились сразу к нескольким факторам, а значит, возможно, были сформулированы неточно или измеряли сразу несколько аспектов конструкта. Убрав их из анализа, мы построили факторную модель еще раз ($df = 0,15$; $p = 0,000$; $\text{approx. Chi-Square} = 1981,17$; $\text{КМО} = 0,87$). В результате было выделено три фактора (см. таблицу А в Приложении). Тем не менее было обнаружено, что после выделения трехфакторной структуры опросника упала надежность субшкал Страх сострадания другим и Страх сострадания других. Было принято решение в краткой версии опросника оставить эти субшкалы в нетронутном виде, как их предлагают авторы, не удаляя «низкокачественные» утверждения, хотя от этого опросник из трехфакторного становится шестифакторным, то есть мы наблюдаем нарушение его факторной структуры. Надежность субшкалы Страх сострадания к себе, наоборот, выросла ($\alpha = 0,90$), в связи с чем было решено в краткой

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности версии опросника оставить ее модифицированный вариант. Благодаря такой психометрической процедуре надежность всех субшкал остается высокой. Таким образом, модификация исходной версии состояла в: а) переводе шкалы на русский язык, б) сокращении количества пунктов с 38 до 31 и в) повышении надежности основной используемой субшкалы Страх сострадания к себе. Результаты модификации опросника приводятся в таблицах А и В в Приложении. Итоговые показатели надежности субшкал приводятся в табл. 1. Основное исследование связи сострадания к себе с симптоматической депрессией, аутентичностью и психологическим благополучием проводилось уже с использованием модифицированной версии опросника.

Проверка конвергентной валидности осуществлялась при помощи сопоставления показателей Шкалы страха сострадания и Шкалы сочувствия к себе (см. табл. 2). Использовался непараметрический метод корреляционного анализа Спирмена.

Таблица 2

Связь субшкал Шкалы страха сострадания и Шкалы сочувствия к себе (r_s)

Субшкала	Страх сострадания к себе	Страх сострадания другим	Страх сострадания других
Доброта к себе	-0,55**	-0,13	-0,31*
Общность с человечеством	-0,48**	-0,14	-0,33*
Осознанность	-0,41*	-0,25	-0,43**
Самокритика	0,53**	0,03	0,31*
Самоотчуждение	0,42**	0,08	0,46**
Чрезмерная идентификация	0,29*	-0,98	0,33*

Примечания. Уровень значимых различий: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Результаты показывают, что сочувствие к себе (опросник К. Нефф) во всех своих аспектах значимо отрицательно связано со страхом сострадания. Страх сострадания к себе и сострадания других сопровождается отсутствием или низким уровнем доброты к себе, переживания общности с человечеством, осознанности, однако положительно связан с самокритикой, самоотчуждением и чрезмерной идентификацией; все эти связи свидетельствуют о благотворной роли сострадания, исходит ли оно от самого субъекта или

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности других людей. Полученные результаты свидетельствуют о достаточной конвергентной валидности Шкалы страха сострадания.

Исследование связи сострадания к себе с психологическим благополучием, аутентичностью и симптоматической депрессией

После психометрической обработки Шкалы страха сострадания была проведена проверка гипотез исследования о связи сострадания к себе с психологическим благополучием, аутентичностью и депрессивной симптоматикой (см. табл. 1 и 3).

Таблица 3

Связь страха сострадания к себе с психологическим благополучием, аутентичностью и депрессией (r_s)

Субшкала	Психологическое благополучие	Аутентичная жизнь	Подверженность внешним влияниям	Самоотчуждение	Депрессия
Страх сострадания к себе	-0,32**	-0,25**	0,14*	0,27**	0,36**

Примечания. Уровень значимых различий: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Как и предполагалось, наблюдается отрицательная связь страха сострадания к себе с аутентичностью и психологическим благополучием (отрицательная корреляция с субшкалой Аутентичная жизнь и психологическим благополучием, положительная – с Подверженностью внешним влияниям, Самоотчуждением и депрессивными симптомами). Иначе говоря, человек, который боится проявить к себе мягкость и сочувствие и не принимает это от других людей, отчужден от себя, часто подвержен депрессивным переживаниям, не в контакте со своим истинным Я и в целом психологически неблагополучен. Верно и обратное: человек, сострадающий себе, ощущает свою подлинность, несмотря на слабость, способен переживать радость жизни (гедонистическая составляющая психологического благополучия), позитивно функционировать (эвдемонистическая составляющая) и меньше по сравнению с людьми, опасаящимися сострадать себе, склонен к состояниям хандры. Можно констатировать, что обе гипотезы исследования подтвердились.

Обсуждение результатов

Прежде всего психометрический анализ адаптированной версии Шкалы страха сострадания показал, что субшкалы опросника имеют высокую надежность. Методика валидна; нам удалось, после удаления низкокачественных утверждений, сохранить исходную факторную структуру опросника, которая отвечает теоретической концепции сострадания П. Гилберта, на которой этот опросник базируется. Тем не менее противоречивым остается факт, что при удалении низкокачественных утверждений повысились процент объясненной дисперсии данных и надежность субшкалы Страх сострадания к себе, однако снизилась надежность остальных двух субшкал. В связи с этим было принято решение оптимизировать перечень утверждений только для субшкалы Страх сострадания к себе как главного инструмента данного исследования. В результате факторная структура нарушается (6 компонентов, а не 3), однако надежность всех субшкал остается высокой. Можно предположить, что в дальнейшем будут предприняты последующие итерации в совершенствовании опросника.

В рамках основного исследования была выявлена отрицательная связь страха сострадания к себе с психологическим благополучием и аутентичностью. Сострадательная позиция по отношению к себе имеет обратную связь с депрессивными симптомами. Результаты этого исследования вполне согласуются с данными, полученными другими исследователями. Например, Дж. В. Жанг исследовал влияние сопереживающего Я личности на аутентичность и пришел к похожим выводам о прямой связи сочувственного отношения к себе и аутентичности [Zhang, 2019]. П. Гилберт и его коллеги выявили, что самокритичность повышает риск депрессии, а теплота по отношению к себе его снижает [Gilbert et al., 2006]. Несмотря на то что эти данные вполне отвечают нашим ожиданиям, они содержат в себе нюансы, которые, на наш взгляд, придают им содержательность. Так, интересен факт, что сострадание предполагает наличие некоторой уязвимости, несовершенства, иначе говоря, попадания в некоторую неудовлетворительную ситуацию. Этот факт совершенно противоречит принятым в прагматичном обществе моделям успешности и неуязвимости, однако делает образ современника одновременно более живым и менее «лубочным» [Мерзлякова, 2012]. Оказывается, что уязвимый и в то же время умеющий себя пожалеть человек проживает более подлинную жизнь, реже «теряет себя» и не позволяет людям и обстоятельствам себя поработать по сравнению с «огнеупорной» личностью. Более того, несмотря на эту уязвимость, сострадающий себе человек не впадает в депрессию и сохраняет способность хорошо функционировать. Таким образом, наши данные еще раз показывают развивающий ресурс человеческих слабостей, возможность их превращения в сильные стороны личности [Karlsen et al., 2006] и побуждает менять общественное сознание в сторону

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности диалектического понимания неудовлетворительных ситуаций и качеств личности как источника ее совершенствования и самосовершенствования.

В то же время можно предположить, что сострадание к себе, как и большинство черт личности, сохраняет свой адаптивный потенциал в коридоре средних значений. Наши данные не позволяли выделить уровни сострадания себе, но кажется перспективным изучить это качество на «хвостах» распределения, выявив возможные риски выраженного страха сострадания либо его полного отсутствия, что одновременно может сопровождаться падением самоконтроля.

Выводы

Попытка адаптации Шкалы страха сострадания к русскоязычной культуре показала, что модифицированная версия опросника представляет собой работающий инструмент, полезный для исследований и практики. Все субшкалы опросника демонстрируют высокую надежность ($\geq 0,87$). Анализ конвергентной валидности показал статистически значимые корреляции субшкал опросника со Шкалой сочувствия к себе К. Нефф, свидетельствуя о том, что адаптированная нами версия опросника валидна и действительно оценивает выраженность страха сострадания. Факторизация опросника после удаления низкокачественных утверждений подтвердила изначальное выделение авторами компонентов страха сострадания, однако это снизило надежность субшкал, в связи с чем некоторые утверждения, имеющие низкие коэффициенты и относящиеся сразу к нескольким факторам, пришлось вернуть для сохранения высоких показателей надежности, что привело к выделению шести компонентов опросника, а не трех.

В основном исследовании обнаружено, что сострадание к себе имеет прямую связь с разными индикаторами психологического благополучия, а именно, собственно благополучием и аутентичной жизнью, и обратную – с депрессивной симптоматикой, самоотчуждением и подверженностью внешним влияниям. Сострадание к себе не только помогает человеку находиться в контакте с самим собой, но и позволяет человеку ощущать себя аутентичным и иметь низкий риск депрессии. Гипотезы исследования подтвердились. Сострадание к себе представляется адаптивным свойством личности, сочетающимся с другими важными для позитивного функционирования свойствами и феноменами. Тем не менее стоит отметить, что корреляционный план исследования не позволяет, ввиду отсутствия эксперимента или интервенции, точно установить причинно-следственные связи

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности между состраданием к себе и другими изучаемыми нами феноменами; необходимо проведение дальнейших исследований для прояснения адаптивной роли сострадания к себе.

Кроме того, ограничения исследования также заданы спецификой выборки (несбалансированной по полу и однородной по возрасту). Планируется снять эти ограничения, обращаясь к изучению представителей разных когорт и обладающих разным уровнем психического здоровья.

Финансирование

Участие С.К. Нартовой-Бочавер (сбор материала, интерпретация, адаптация шкалы Аутентичность личности) реализовано при поддержке Российского научного фонда, проект 20-18-00262 «Аутентичность личности: предикторы, проявления, приложения».

Приложение

Таблица А

Факторный анализ краткой версии Шкалы страха сострадания: компоненты матрицы после вращения

	Факторы		
Утверждения	1. Страх сострадания к себе	2. Страх сострадания других	3. Страх сострадания другим
3. Бывают люди, которые не заслуживают сочувствия			0,57
4. Боюсь, что избыточное сострадание делает человека			0,75

очень уязвимым			
5. Люди будут использовать вас, если вы слишком склонны прощать и сострадать			0,82
6. Боюсь, что, слишком сочувствуя людям, я буду привлекать к себе неблагополучных людей, которые будут меня эмоционально истощать			0,76
19. Когда люди добры и сострадательны ко мне, я чувствую себя опустошенным(ой) и грустным(ой)		0,76	
20. Если люди добры, я чувствую, что они чересчур приближаются ко мне		0,68	
21. Хотя другие люди добры ко мне, я редко ощущал(а) тепло от своих отношений с ними		0,69	
22. Я стараюсь держаться подальше от других, даже если знаю, что они добрые		0,75	
23. Если я думаю, что кто-то добр и заботится обо мне, я «воздвигаю барьер»		0,79	
30. Боюсь, что, если стану добрее и менее критичен(на) к себе, мои моральные принципы деградируют	0,74		

31. Боюсь, что если я буду более сострадательным(ой) к себе, то стану слабым(ой)	0,81		
33. Боюсь, что, если начну развивать в себе сострадание, стану зависимым(ой) от него	0,76		
34. Боюсь, что, если я стану слишком сострадательным(ой) к себе, то потеряю самокритику, и мои недостатки проявят себя	0,82		
35. Я боюсь, что, если у меня появится сочувствие к себе, я стану тем (той), кем не хочу быть	0,84		
36. Я боюсь, что если я стану слишком сочувствовать себе, люди отвергнут меня	0,63		
38. Я боюсь, что если я буду слишком сочувствовать себе, произойдет что-то плохое	0,73		

Примечания. Номера утверждений приведены согласно оригинальной версии опросника с целью показать, какие утверждения были оставлены в модифицированной версии опросника.

Таблица В

Текст модифицированной версии Шкалы страха сострадания

№	Утверждение	Совершенно не согласен(на)	Не согласен	Трудно ответить	Согласен(на)	Полностью согласен(на)
		1	2	3	4	5
1	Люди будут использовать меня, если сочтут слишком сострадательным(ой)					
2	Сострадать тем, кто сделал плохое, значит позволить им избежать наказания					
3	Бывают люди, которые не заслуживают сочувствия					
4	Боюсь, что избыточное сострадание делает человека очень уязвимым					
5	Люди будут использовать вас, если вы слишком склонны прощать и сострадать					
6	Боюсь, что, слишком сочувствуя людям, я буду привлекать к себе неблагополучных					

	людей, которые будут меня эмоционально истощать					
7	Люди должны помогать себе сами, а не ждать помощи от других					
8	Я боюсь, что, если я буду сострадательным(ой), некоторые люди станут слишком зависимыми от меня					
9	Сильное сострадание делает людей мягкими и легкими в использовании					
10	Я считаю, что для некоторых людей дисциплина и надлежащие наказания более полезны, чем сострадание					
11	Хотеть, чтобы другие были добры к тебе – это слабость					
12	Я боюсь, что, когда мне будет нужно, чтобы люди были добрыми и понимающими, они					

	такими не будут					
13	Я боюсь стать зависимым(ой) от заботы других, потому что они могут быть не всегда доступны или готовы к этому					
14	Я часто задаюсь вопросом, насколько подлинны проявления тепла и доброты от других					
15	Проявления доброты от других немного пугают					
16	Когда люди добры и сострадательны ко мне, я беспокоюсь или смущаюсь					
17	Если люди дружелюбны и добры ко мне, я волнуюсь, что, если они узнают что-то плохое обо мне, это изменит их отношение					
18	Я беспокоюсь, что люди добры и сострадательны, только если они от меня чего-то хотят					
19	Когда люди добры и					

	сострадательны ко мне, я чувствую себя опустошенным(ой) и грустным(ой)					
20	Если люди добры, я чувствую, что они чересчур приближаются ко мне					
21	Хотя другие люди добры ко мне, я редко ощущал(а) тепло от своих отношений с ними					
22	Я стараюсь держаться подальше от других, даже если знаю, что они добрые					
23	Если я думаю, что кто-то добр и заботится обо мне, я «воздвигаю барьер»					
24	Боюсь, что, если стану добрее и менее критичен(на) к себе, мои моральные принципы деградируют					
25	Боюсь, что если я буду более сострадательным(ой) к себе, то стану слабым(ой)					

26	Я никогда не чувствовал(а) сострадания к себе, поэтому не знаю, как развивать это чувство					
27	Боюсь, что, если начну развивать в себе сострадание, стану зависимым(ой) от него					
28	Боюсь, что, если я стану слишком сострадательным(ой) к себе, то потеряю самокритику, и мои недостатки проявят себя					
29	Я боюсь, что, если у меня появится сочувствие к себе, я стану тем (той), кем не хочу быть					
30	Я боюсь, что если я стану слишком сочувствовать себе, люди отвергнут меня					
31	Я боюсь, что если я буду слишком сочувствовать себе, произойдет что-то плохое					

Ключи к модифицированной версии Шкалы страха сострадания

Страх сострадания другим = 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10;

Психологические исследования 2020 Т 13 №.71

<http://psystudy.ru>

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности
Страх сострадания других = 11+12+13+14+15+16+17+18+19+20+21+22+23;
Страх сострадания к себе = 24+25+26+27+28+29+30+31.

Литература

Андрющенко А.В., Дробижев М.Д., Добровольский А.В. Сравнительная оценка шкал CES-D, BDI и HADS в диагностике депрессий в общемедицинской практике. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2003, No. 5, 11-18.

Анцыферова Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования. Психологический журнал, 1992, 13(5), 12-25.

Ахтаева Н.С., Тохниязова Е.А. Сорадование как противоядие от разрушительной зависти. Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии, 2013, 45(2), 3-13.

Бардадымов В.А. Аутентичность личности подростков на разных стадиях аддиктивного поведения: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук. Московский городской психолого-педагогический университет. Москва, 2012.

Василюк Ф.Е., Карягина Т.Д. Личность и переживание в контексте экспириентальной психотерапии. Консультативная психология и психотерапия, 2017, 25(3), 11-32.

Каргапольцев С.М. Эмоционально-нравственная категория симпатии: историко-педагогический аспект. Вестник Оренбургского государственного университета, 2017, 10 (210), 70-73.

Мерзлякова В.Н. Дискурс успешности в российской медиакультуре 2000-х годов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. культурологии. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Москва, 2012.

Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность как предиктор эмоциональной устойчивости в ранней и средней взрослости. Клиническая и специальная психология, 2015, 4(1), 15-28.

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности
Петровский В.А. «Мотив границы»: знаковая природа влечения. Мир психологии, 2008, No. 3, 10-26.

Фицджеральд Р. Эклектическая психотерапия. СПб.: Питер, 2001.

Харламенкова Н.Е., Никулина Т.А. Соотношение разнонаправленных механизмов саморегуляции личности: стремление к самовыражению и защите «Я». Психологическое обозрение, 1997, No. 2, 22-26.

Allen A.B., Leary M.R. Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 2010, 4(2), 107-118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

Barad J. The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 2007, 27, 11-29.

Barnes A., Adam M.E., Eke A.O., Ferguson L.J. Exploring the emotional experiences of young women with chronic pain: The potential role of self-compassion. *Journal of Health Psychology*, 2018, 1359105318816509. doi:10.1177/1359105318816509

Beaumont E., Hollins-Martin C. A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-focused therapy. *Counselling Psychology Review*, 2015, 30(1), 21-32.

Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004, 11(3), 191-206. doi:10.1093/clipsy/bph077

Chistopolskaya K.N., Enikolopov S.N. Characteristics of young people in acute suicidal crisis with and without non-suicidal self-harm and suicide attempts. *Suicidology*, 2019, 4(37), 47-64. doi:10.32878/suiciderus.19-10-04(37)-47-64

Elisha O. Moral ambitions of grace: The paradox of compassion and accountability in Evangelical faith-based activism. *Cultural Anthropology*, 2008, 23(1), 154-189.

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности
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/jcop.20.2.183

Gilbert P., Clarke M., Hempel S., Miles J., Irons C. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 2004, 43(1), 31–50. doi:10.1348/014466504772812959

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

Gilbert P., Proctor S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2006, 13(6), 353–379. doi:10.1002/cpp.507

Gilman J.E. Compassion and public covenant: Christian faith in public life. *Journal of Church and State*, 1994, 36(4), 747–771. doi:10.1093/jcs/36.4.747

Goodmon L., Middleditch A., Childs B., Pietrasiuk S. Positive psychology course and its relationship to well-being, depression, and stress. *Teaching of Psychology*, 2016, 43(3). doi:10.1177/0098628316649482

Joseph S. Humanistic and integrative therapies: The state of the art. *Psychiatry*, 2008, 7(5), 221–224. doi:10.1016/j.mppsy.2008.03.006

Joseph S., Wood A. Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review*, 2010, 30(7), 830–838. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.002

Mills A., Gilbert P., Bellew R., McEwan K., Gale C. Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2007, 14(5), 358–364. doi:10.1002/cpp.537

Neff K.D., Germer C. Self-compassion and psychological well-being. In: E.M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S.L. Brown, M.C. Worline, C.D. Cameron, J.R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science*. New York: Oxford University Press, 2017, pp. 371–386.

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности
Neff K.D., Kinney S., Kirkpatrick K., Schmitt L., Hsieh Y., Chen W., Pisitsungkagarn K., Knill M.,
Allrich R. Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*,
2003a, 2(3), 223-250.

Neff K.D. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself.
Self and Identity, 2003b, 2(2), 85-102. doi:10.1080/15298860309032

Neff K.D., 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. doi10.1016/j.jrp.2006.08.002

Neff, K.D., Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to
oneself. *Journal of Personality*, 2009, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Radloff L. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population.
Applied Psychological Measurement, 1977, 1(3), 385-401. doi:10.1177/014662167700100306

Robinson O.C., Lopez F.G., Ramos K., Nartova-Bochaver S.K. Authenticity, social context, and
well-being in the United States, England, and Russia: A three-country comparative analysis. *Journal
of Cross-Cultural Psychology*, 2013, 44(5), 719-737. doi:10.1177/0022022112465672

Sirois F.M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*,
2014, 13(2), 128-145. doi:10.1080/15298868.2013.763404

Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J., Stewart-
Brown S. The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK
validation. *Health Qual Life Outcomes*, 2007, 5(1), 63. doi:10.1186/1477-7525-5-63

Vittersø J., Søholt Y. Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest:
Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *The Journal of Positive
Psychology*, 2011, 6(4), 326-335. doi:10.1080/17439760.2011.584548

Williams J.G., Stark S.K., Foster E.E. Start today or the very last day? The relationships among
self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*,
2008, 4(1), 37-44.

Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности

Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 2008, 55(3), 385–399. doi:10.1037/0022-0167.55.3.385

Zhang J. W., Chen S., Tomova Shakur T. K., Bilgin B., Chai W. J., Ramis T., Shaban-Azad H., Razavi P., Nutankumar T., Manukyan A. A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2019, 45(9), 1323–1337. doi:10.1177/0146167218820914

Поступила в редакцию 31 мая 2020 г. Дата публикации: 30 июня 2020 г.

Сведения об авторах

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

E-mail: aayanchenko@edu.hse.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. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности // *Психологические исследования*. 2020. Т.13, No.71. С. 1. URL:<http://psystudy.ru>

Адрес статьи

<http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n71/1746-yanchenko71.html>