

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 4 / 2023, Vol. 11, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN423.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Невструева, Т. Х. Самосострадание в контексте современных эмпирических исследований и психологических практик / Т. Х. Невструева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN423.pdf>

For citation:

Nevstrueva T.Kh. Self-compassion in the context of modern empirical research and psychological practices. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(4): 33PSMN423. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN423.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

Невструева Тамара Хасьямовна

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», Хабаровск, Россия
Профессор кафедры «Психологии»
Доктор психологических наук, доцент
E-mail: tamaranevst@mail.ru

Самосострадание в контексте современных эмпирических исследований и психологических практик

Аннотация. Представлен теоретический анализ феномена «самосострадание» и его включение в российское исследовательское пространство. В статье выделены основные аспекты концепции самосострадания, подчеркнут ее психотерапевтический статус, распространенность практико-ориентированных программ психологической помощи личности через развитие сочувственного отношения к себе.

Рассмотрены современные зарубежные теоретические и эмпирические исследования, показывающие взаимосвязи феномена с многими психологическими параметрами (самооценка, благополучие, эмоциональный интеллект, экстраверсия, академическая успеваемость и др.) и адаптивными ресурсами человека. Подчеркнуто, что опросник самосострадания (К. Нефф) адаптирован в 20 странах, что определило широкую международную исследовательскую базу.

Активизация отечественных исследований связана с апробацией в 2020 году шкалы К. Нефф «Сочувствие к себе» (К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др.), и шкалы П. Гильберта «Страх самосострадания» (А.А. Янченко и С.К. Нартова-Бочавер).

В статье представлен обзор российских исследований самосострадания, которые сегодня носят единичный характер. В исследовательские интересы включены проблемы осознанного внимания и сочувствие к себе как предикторы стилей юмора в США и России; проявления самосострадания у молодых людей с разным типом отношения к неудаче; взаимосвязь самосострадания и особенностей эмоциональной сферы личности, созависимость и самосострадание у женщин в аддиктивных семьях; осознанность (майндфулнесс) и самосострадание в психологическом сопровождении пациентов с хроническими заболеваниями.

В выводах сделан акцент на важности сравнительных исследований в разных странах, для подтверждения (или не подтверждения) универсализма проявления самосострадания, необходимости метааналитических исследований значительной базы зарубежных источников, перспектив включения терапевтических программ развития самосострадания для специалистов

в области психогического здоровья в целях снятия проблем эмоционального выгорания и вторичной травматизации.

Ключевые слова: самосострадание; эмпатия; доброта; самооценка; самокритика; осознание; шкала «Сочувствия себе»; майндфулнесс

Введение

Самосострадание происходит из «сострадания» в этимологическом и психологическом смысле этого понятия, раскрывая содержание эмпатической способности человека к сопереживанию, сочувствию, эмоциональному «вчувствованию» в страдания другого человека и поведенческому проявлению (помочь, пожалеть, посочувствовать).

Проблемы эмпатии относятся к направлению, имеющему длинную историю (первый ввел понятие Э. Титченер, 1909 г.) Сегодня в психологии эмпатии накоплен значительный пласт теоретических работ, создана диагностическая база, проведены эмпирические исследования. Конструкт «сострадание к себе» появился относительно недавно, когда К. Нефф в 2003 году обосновала психологическую значимость для личности сочувствующего отношения к себе и создала диагностическую шкалу «Сочувствие к себе» (Self-compassion Scale, 2003) [1–4]. Создание опросника инициировало многочисленные эмпирические исследования (библиометрическая база включает более 400 статей по теме, исследования активно продолжаются).

Отметим, хронологически (по публикациям), интенсивность исследований приходится уже на второе десятилетие 20 столетия (вернее на его вторую половину), т. е. почти через 10 лет возник контекст, в котором проблема актуализировалась.

В российской психологии данный феномен имеет короткую историю. В 2019 году на русский была переведена книга К. Нефф и К. Гермера «Самосострадание. Шаг за шагом» [5]. Важную роль включения конструкта в отечественное научное пространство имели исследования по адаптации двух опросников: Это адаптации шкалы К. Нефф «Сочувствие к себе» (2020) (К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др.), а также адаптация шкалы П. Гильберта «Страх самосострадания» (Fears of Compassion Scale), проведенное А.А. Янченко и С.К. Нартовой-Бочавер (2020). В этих публикациях представлены краткие обзоры зарубежных эмпирических исследований по проблеме, что позволило читателю информативно познакомиться с направлениями теоретических и эмпирических исследований [6; 7].

Хронологически к более ранним публикациям относится статья Е.Г. Логуновой «К вопросу о необходимости развития феномена милосердия» (2012), в которой есть ссылки на работы К. Нефф. Одно из первых эмпирических работ, выполненной в качественной методологии — феноменологическое исследование И.И. Тихомировой «Самосострадание как персональное отношение человека к самому себе» (2017).

Сегодня список переведенных изданий по проблеме дополнился книгами: К. Нефф Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе (2021); П. Гилберт, Г. Чоден «Осознанное сострадание. Как умение сострадать поможет понять свои эмоции, жить настоящим и строить гармоничные отношения (2021); Поллак С. Самосострадание для родителей. Как воспитать счастливого ребенка, заботясь о себе» (2022); Зильберштейн-Терч Л. «Как быть добрым к себе: привести в гармонию чувства, мысли и поступки» (2022); Д. Хершвилд и Д. Найсли «Практика осознанности в терапии ОКР. Советы, приемы и навыки ведения полноценной жизни» (2021), в которой осознанность в терапии обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) представлена через самосострадание [8–11].

Следует подчеркнуть, что эти книги ориентированы и на специалистов, и на широкую читательскую аудиторию в широком контексте жанра «саморазвитие», «личностный рост», «помоги себе сам», «популярная психология» и т. д.

Сегодня растет число практико-практико-ориентированных сайтов в интернете с тематикой самосострадания. Достаточно активно в психопрактическом отечественном пространстве представлены практики майндфулнесса, в том числе, в контексте самосострадания (например, марафон заботы о себе, в рамках когнитивно-поведенческой терапии: <https://www.youtube.com/watch?v=mWXQUeaK9SQ>).

На наш взгляд, факт осмысления феномена самосострадания в отечественной психологии, позволяет подойти к возможности определенного уровня обобщения проблемы в рамках статьи.

Обзор исследований самосострадания

Анализ зарубежных публикаций позволил выделить ряд аспектов в понимании самосострадания в контексте углубления понимания эмоциональной сферы личности, полезности эмпатического отношения к себе, возможностей терапевтического снятия психологических нагрузок самокритики, низкой самооценки, чувства стыда при сохранении идентичности и личностной целостности.

Есть ряд общих положений истории и содержания концепции самосострадания, которые мы кратко осветим.

1. Концепция самосострадания исходит из буддийских практик милосердия и сострадания. Создатели теории и практики сострадания к себе К. Нефф и П. Гилберт, американские исследователи и практикующие психотерапевты. Теоретическое и практическое оформления концепции происходило под влиянием идей гуманистической и позитивной психологии. (К. Нефф) эволюционной теории и психологии развития (П. Гилберт). Причем, работы К. Нефф организуют методологическое и эмпирическое пространство проблемы. П. Гилберт в рамках когнитивно-бихевиориальной терапии (КПТ), создал особое направление — терапию, фокусированную на сострадании (compassion-focused therapy) [12–14].

Психологическое содержание самосострадания включает открытость и движение к собственным страданиям, непредвзятое отношение к своим недостаткам и неудачам и признание того, что собственный опыт — это часть общего человеческого опыта, переживание чувства заботы и доброты по отношению к себе.

В структуре самосострадания К. Нефф выделила три составляющие: доброту к себе (self-kindness), как способность понимать себя и не быть самокритичным; общность с человечеством (common humanity), как понимание своих ошибок и как часть глобального человеческого состояния и опыта; осознанность (consciousness), умение держать свои болезненные мысли и чувства в сознательном осознании, а не избегать их или чрезмерно идентифицировать их.

2. Конструкт самосострадания создавался в оппозицию к самооценке, именно в ее травмирующем влиянии на личность в контексте доминирующих ценностей «обязательности/желательности» благополучия и успеха. Подчеркивается безоценочная природа самосострадания, как фактора возможности терапевтического вмешательства по снижению уровня самокритичности и травматичности болезненной самооценки [1; 3; 4].

З. К. Нефф предложила опросник для оценки шкал конструкта. Шесть субшкал включают: три позитивных (доброта к себе, общность с человечеством и внимательность) — и три негативных, инвертированных (самокритика, самоизоляция и чрезмерная идентификация), и общую шкалу сочувствия к себе [2]. Шкала, была адаптирована в более чем 20 странах, сегодня самосострадание изучается на выборках из этих стран, расширяя культуральное и этническое пространство проблемы.

За период после создания опросника было выполнено значительное число исследований, в основном в корреляционном дизайне, представлен также экспериментальный дизайн. Значительная часть этих исследований направлены на апробацию программ осознанности, соответственно использование практик майндфулнесса.

Сегодня накоплен большой массив эмпирического материала о взаимосвязи самосострадания с психическими, психофизиологическими, личностными факторами. Исследования проведены на разных возрастных, профессиональных, социально-демографических, этнических группах, в группах с различными психическими расстройствами и медицинскими диагнозами.

В зарубежных исследованиях были выявлены значимые корреляционные связи самосострадания с составляющими психологического благополучия; психическим здоровьем (депрессией, обсессивно-компульсивно расстройством, суицидальностью, психопатологией, личностными расстройствами и т. д.); аффективной и когнитивной сферой (тревогой, эмоциональной дисрегуляцией, эмоциональным интеллектом эмоциональным выгоранием особенностями когнитивной регуляции эмоций, рефлексией); способностью к достижению целей, копинг-стратегиями; обнаружены взаимосвязи с личностными качествами, оптимизмом, экстраверсией, перфекционизмом. К важному направлению исследования относится физическое здоровье (список основных публикаций по проблеме представлен в статьях по адаптации опросников [6; 7]).

Выборочно остановимся на последних исследованиях, чтобы проиллюстрировать широкий разброс тематики исследований.

В статье (Samin Masoumi et. al) самосострадание рассмотрено как фактор, объясняющий взаимосвязь между воспринимаемой социальной поддержкой и эмоциональной саморегуляцией в психологическом благополучии выживших после рака молочной железы. Выборка 300 человек, из трех онкологических отделений в Зенджане, (Иран). Авторы отмечают, результаты представляют собой новые доказательства, что сострадание к себе может быть мишенью для психологических вмешательств, направленных на улучшение психологического благополучия в популяциях рака, особенно молочной железы [15].

В проблематике психопатологии личности самосострадание представлено в исследовании (Soren E..B, et. al) [16]. В исследовании (Ghorbani N., et. al) сострадание рассмотрено на выборке иранских мусульман во взаимосвязи с интегративным самопознанием, психическим здоровьем и религиозной ориентацией [17].

Интерес в последние годы направлен также на такие вопросы, как влияние сострадания к себе на академическое выгорание у студентов, эмоциональные проблемы родителей, лидерство и т. д. [см. например: 18].

Самосострадание сегодня включено в ковидную проблематику. Так в исследовании Нгуен Фуок К.Т., Нгок Нгуен К.-А. «Сострадание к себе и благополучие вьетнамских студентов» (2020), авторы подчеркивают важность снятия психологических последствий пандемии COVID-19. Выборка — 488 студентов. В качестве важного посредника между состраданием к себе и удовлетворенностью жизнью в исследовании выделена надежда [19].

В зарубежных исследованиях актуализирована проблематика самосострадания у специалистов в области психического здоровья. Систематический обзор этих исследований представлен в статье (Crego A. et. al).

Авторы статьи подчеркивают, что важность развития самосострадания часто игнорируется специалистами в области психического здоровья, несмотря на риски для профессионального благополучия (эмоциональное выгорание, усталость от сострадания, вторичная травматизация). В обзор вошли 24 исследования (в 4-х использовались экспериментальные или квазиэкспериментальные схемы, 14 — корреляционные исследования, 3 представляли собой качественные исследования и 3 — обзоры литературы). В статье сделан вывод, что независимо от используемых методов, исследования указывают, главным образом, на пользу самосострадания для психического здоровья и благополучия, также повышение терапевтических компетенций и аспектов, связанных с профессиональной эффективностью других навыков (например, внимательности). В дополнительный обзор были включены 17 исследований, посвященных влиянию осознанности или вмешательств, основанных на самосострадании. Авторы присоединяются к тем, кто рекомендовал включить тренинги по самосостраданию в учебные программы специалистов в области психического здоровья. Они отмечают также, существование психологических барьеров, заставляющих опасаться культивировать практик самосострадания, которые могут вызывать активацию сложных эмоций, осознанию ран и страхов. Однако, считают авторы, это может быть частью процесса формирования отношения сострадания к себе и положительно связано с обращением за психологической помощью, поиск эффективных решений ситуаций, угрожающих психическому здоровью профессионалов [20].

Значительное число исследований по внедрению практик осознанности в терапию самосострадания включают майндфулнесс (практика осознанности).

Автор техники Д. Кабатта Зинн (1973), первоначально использовал ее для ослабления воздействий стресса и болевых симптомов. Актуализация интереса к этой практике началась практически через 30 лет и случайно или контекстуально совпала с активностью исследования самосострадания (одна из позитивных субшкал конструктора — осознанность (внимательность)).

Сегодня это бизнес-индустрия внедрения майндфулнесс в различные институты (школы, крупные кооперации, медицинские учреждения и т. д.) Распространение практики осознанности основывается на многих эмпирических исследованиях, в которых представлены значимые корреляции между майндфулнессом и показателями ее эффективности. В России практики майндфулнесс активно внедряются в последние годы, прежде всего в когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ) [см. например: 21].

Сегодня идут дискуссии между сомневающимися в научной доказательности эффективности техник «осознанности» и уверенных в значительные возможности майндфулнесс-практик в отношении многих психологических, в том числе клинических, проблем.

Дискуссионные площадки интернета включают и этот вопрос (например, https://pikabu.ru/story/shumikha_vokrug_mindfulness_mbsr_kabatzinna_i_obzor_knigi_osoznanno_st_7879369 или <https://adindex.ru/publication/opinion/offtop/2018/03/21/169892.phtml>).

В отечественной психологии проблема самосострадания актуализировано недавно, нами выявлены ряд эмпирических работ различной тематики.

Это прежде всего исследования по адаптации опросников. В работе К.А. Чистопольской и др., в соответствии с научным форматом адаптации опросника, проведены исследования с использованием шкал временной перспективы личности Ф. Зимбардо, «Многомерной шкалой воспринимаемой социальной поддержки», «Переработанным опросником «Опыт близких

отношений» и «Почти совершенной шкалой». Эмпирические данные показали значимые корреляционные связи шкал самосострадания с параметрами этих опросников. Например, были выявлены отрицательные связи неблагоприятных стилей привязанности (тревожный, избегающий), дезадаптивного перфекционизма с показателями сочувствия к себе [6].

В статье А.А. Янченко и С.К. Нартова-Бочавер представлена адаптация опросника П. Гилберта «Страх сострадания». В исследовании выявлена отрицательная связь страха сострадания к себе с аутентичностью и психологическим благополучием, положительная связь с подверженностью внешним влияниям, самоотчуждением и депрессивными симптомами. Авторы делают важный вывод, что «сострадание к себе представляется адаптивным свойством личности, сочетающимся с другими важными для позитивного функционирования свойствами и феноменами», «человек, сострадающий себе, ощущает свою подлинность, несмотря на слабость, способен переживать радость жизни (гедонистическая составляющая психологического благополучия), позитивно функционировать (эвдемонистическая составляющая) меньше по сравнению с людьми, опасющимися сострадать себе, склонен к состояниям хандры [7, с. 10–11].

Интересна проблематика исследования И.И. Храмцовой, Т.С. Чуйковой «Осознанное внимание и сочувствие к себе как предикторы стилей юмора в США и России». Авторы показывают, что внимательность и сострадание к себе могут служить предикторами адаптивных или неадаптивных стилей юмора. Однако, отмечают авторы, вклад этих двух переменных в различие стилей юмора зависят от культуры [22].

Цель исследования А.С. Баранчукова и Е.А. Кузнецовой — выявление взаимосвязи между уровнем самосострадания личности и его отношением к неудачам. Эмпирические данные показали, что уровень самосострадания достоверно ниже в группе, демонстрировавшей выражено негативное, неадаптивное отношение к неудачам. Выявлено три компонента самосострадания, влияющие на определение отношения к неудаче: чрезмерная идентификация с негативными чувствами, самоизоляция [23].

В проведенном нами исследовании была выявлена значимая корреляция сострадания с эмоциональной сферой личности, представленной эмоциональными схемами (Р. Лихи) и когнитивной регуляцией эмоций (Н. Гарнефски).

В статье сделаны выводы о необходимости исследования характера, особенностях этих взаимодействий в контексте проблемы «эмоция-когниция», дальнейшие углубленные количественные, и конечно качественные исследования феноменологического поля сочувствия к себе как «оберегающего» сложный мир переживаний личности [24].

Появление монографического исследования Е.В. Гуткевич, Е.В. Колпаковой «Созависимость и самосострадание у женщин в аддиктивных семьях» представляет достаточно важный пример комплексного подхода к проблеме. В монографии дано теоретико-методологическое обоснование изучения особенностей психоэмоционального состояния созависимых женщин и феномена самосострадания, приводятся результаты эмпирического исследования психоэмоционального состояния женщин в семьях с зависимым поведением у близких, и психокоррекционная программа для развития навыка самосострадания у этих женщин [25].

В статье И.Н. Абросимова представлены данные исследования осознанности (майндфулнесс) и самосострадания в психологическом сопровождении пациентов с хроническими заболеваниями [26].

Представленный обзор не претендует на библиометрическую полноту списка отечественных исследований, в частности не вошедших в российскую индекс научного цитирования (РИНЦ).

Выводы

Анализ публикаций показал, что проблема самосострадания имеет сегодня в зарубежной психологии значительный пласт теоретического обоснования, эмпирических исследований (корреляционных и экспериментальных) и широкое практическое применение. Созданы терапевтические модели, внедряются программы развития самосострадания, расширяется применение техник осознанности (майдфулнесс) в практике самосострадания. Значителен объем исследований в клинической психологии.

Определенная активизация отечественных исследований связана с адаптацией опросников самосострадания. Учитывая, количество и многотематичность зарубежных исследований, возможно, репликационные исследования (не клинической проблематики) могут иметь научный интерес с точки зрения сравнительного анализа разных культур. Несмотря на психологичность самосострадания (как, прежде всего, эмоционального переживания), культурный и этнический контекст, несмотря на процессы мультикультурализма и цифровой глобалистики, сохраняет свое влияние. В американской культуре слоган успеха (соответственно формирование стандартов успешных самооценочных структур) имеют значительно более длинную ценностную историю, чем в других странах. Такие исследования могут подтвердить (или не подтвердить) универсализм самосострадания, как важного психологического образования гармонизации отношения личности с собой и с другими.

С другой стороны, несмотря на обширный список исследованных психологических параметров, коррелирующих с самосостраданием, есть психологических факторы, которые могут быть интересны отечественному исследователю. В частности, актуальной представляется изучение самосострадания в контексте ресурсного подхода в оказании психологической помощи личности, исследования адаптивных возможностей самосострадания. Перспективным направлением может быть апробация программ самосострадания для специалистов в области психического здоровья.

Большой массив информации по проблеме определяет важность проведения метаисследований зарубежных работ по самосостраданию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003. Vol. 2, no. 2, pp. 85–101.
2. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003. Vol. 2, no. 2, pp. 223–250.
3. Neff K.D. et al. Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale score // *Psychological Assessment*. 2019. Vol. 31. № 1. P. 27–45.
4. Neff K. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011. Vol. 5, no. 1, pp. 1–12.
5. Нефф К., К. Гермер. Самосострадание. Шаг за шагом / К. Нефф, К. Гермер — «Питер», 2019. — 620 с. (Когнитивно-поведенческая психотерапия).
6. 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. Том 16. № 4. С. 35—48.

7. Янченко А.А., Нартова-Бочавер С.К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 71, С. 7–23.
8. Нефф К. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе / К. Нефф — «Манн, Иванов и Фербер», 2021 — 269 с.
9. Гилберт, П., Чоден. Г47 Осознанное сострадание. Как умение сострадать поможет понять свои эмоции, жить настоящим и строить гармоничные отношения / Пол Гилберт, Чоден; пер. с англ. А.Д. Рудого. — Киев: «Диалектика», 2021. — 400 с.
10. Гермер К. Трудные чувства. Понять себя, простить других. Моей маме, объяснившей мне смысл самосострадания. — ООО Издательство «Питер», Серия «Когнитивно-поведенческая психотерапия», 2021 370 с.
11. Хершвилд Д. и Ш. Найсли «Практика осознанности в терапии ОКР. Советы, приемы и навыки ведения полноценной жизни» / Хершфилд Джон, Найсли Шал. — Издательство: Диалектика, 2021 — 160 с.
12. Gilbert P. Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series. London, UK: Routledge, 2010. 237 p.
13. Gilbert P. Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 2009. Vol. 15, pp. 199–208.
14. Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 2014. Vol. 53, pp. 6–41.
15. Samin Masoumi, Mohsen Amiri, Majid Yousefi Afrashteh Self-Compassion: The Factor That Explains a Relationship between Perceived Social Support and Emotional Self-Regulation in Psychological Well-Being of Breast Cancer Survivors Iran J Psychiatry 2022; 17: 3: 341–349.
16. Sorem E.B., Priebe K., Anderson. Personality psychopathology and the role of self-compassion Ja.L. Clinical Psychology and Special Education. 2022. Т. 11. № 2. С. 43–62.
17. Ghorbani N., Watson P.J., Chen Z., Norballa F. Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. Int. J. Psychol. Relig. 2012; 22(2): 106–118.
18. Farisandy E.D., Yulianto A., Kinanti A.D., Ayu B.A., Farisandy E.D., Yulianto A., Kinanti A.D., Ayu B.A.). The effect of self-compassion on academic burnout in undergraduate students. International Journal of Science Annals. 2023, 6(1), 12–20.
19. Nguyen Phuoc C.T., Ngoc Nguyen Q.-A. selfcompassion and well-beng anong vietnamese abolescents / International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2020. Т. 20. № 3. С. 327–341.
20. Crego A. et.al. The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research / A. Crego et. al. // Psychology Research and Behavior Management. — 2022. — № 15 — 2599–2620.
21. Замалиева С.А. Майндфулнесс-подход в современных организациях / С.А. Замалиева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2016. — № 12 (часть 2). — С. 356–360.

22. Храмцова И.И., Т.С. Чуйкова Осознанное внимание и сочувствие к себе как предикторы стилей юмора в США и России / И.И. Храмцова, Т.С. Чуйкова // Социальная психология и общество: международное научное издание. — 2016. — № 2. — С. 93–108.
23. Баранчукова А.С. Проявления самосострадания у молодых людей с разным типом отношения к неудаче / А.С. Баранчукова, Е.А. Кузнецова // Петербургский психологический журнал. — 2023. — № 43. — С. 44–60.
24. Невструева Т.Х. Взаимосвязь самосострадания и особенностей эмоциональной сферы личности / Т.Х. Невструева, А.А. Суслина // Baikal Research Journal. — 2022. — Т. 13, № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48664526>.
25. Гуткевич Е.В. Созависимость и самосострадание у женщин в аддиктивных семьях / Е.В. Гуткевич, Е.В. Колпакова. — Томск: ООО «Интегральный переплет», 2021. — 120 с.
26. Абросимов И.Н. Осознанность (майндфулнесс) и самосострадание в психологическом сопровождении пациентов с хроническими заболеваниями / И.Н. Абросимов // Клиническая психология лечебного процесса. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", 2023. — С. 297–306.

Nevstrueva Tamara Khas'yamovna

Pacific National University, Khabarovsk, Russia

E-mail: tamaranevst@mail.ru

Self-compassion in the context of modern empirical research and psychological practices

Abstract. A theoretical analysis of the phenomenon of «self-compassion» and its inclusion in the Russian research space is presented. The article highlights the main aspects of the concept of self-compassion, emphasizes its psychotherapeutic status, the prevalence of practice-oriented programs of psychological assistance to the individual through the development of a sympathetic attitude towards oneself.

Modern foreign theoretical and empirical studies showing the relationship of the phenomenon with many psychological parameters (self-esteem, well-being, emotional intelligence, extraversion, academic performance, etc.) and adaptive human resources are considered. It is emphasized that the self-compassion questionnaire (K. Neff) has been adapted in 20 countries, which has determined a wide international research base.

The intensification of domestic research is marked with the approval of the K. Neff scale «Self-sympathy» (K.A. Chistopolskaya, E.N. Osin, S.N. Enikolopov, etc.) and the P. Hilbert scale «Fear of self-compassion» (A.A. Yanchenko and S.K. Nartova-Bochaver) connected in 2020.

The article reviews Russian studies on self-compassion, which are now isolated. His research interests include the problems of conscious attention and self-empathy as predictors of humor styles in the United States and Russia; Manifestations of self-compassion in young people with different attitudes towards failure; the relationship between self-compassion and the characteristics of the individual's emotional sphere, codependency and self-compassion in women in addictive families; Mindfulness and self-compassion in the psychological support of patients with chronic illnesses.

The conclusions focus on the importance of comparative studies in different countries to confirm (or not confirm) the universalism of self-compassion, the need for meta-analytical studies of a significant base of foreign research, the prospects for including therapeutic programs for the development of self-compassion for specialists in the field of psychologic health in order to remove the problems of emotional burnout and secondary traumatization.

Keywords: self-compassion; self-esteem; self-criticism; awareness; «Self-Empathy» scale; mindfulness