

Научная статья

УДК 159.9

EDN [IDTEAW](#)

DOI 10.17150/2411-6262.2022.13(2).32

Т.Х. Невструева , А.А. Суслина*Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Российская Федерация*Автор, ответственный за переписку: Т.Х. Невструева, tamaranevst@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОСОСТРАДАНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

АННОТАЦИЯ. Самосострадание рассмотрено как важное личностное образование, раскрывающее сложные эмоциональные и рефлексивные процессы. Авторы концепции К. Нефф и П. Гилберт показали, что сочувствия к себе является важным ресурсом и диагностическим критерием способности личности к адаптивному поведению в сложных жизненных ситуациях. В статье выделены два параметра эмоциональной сферы личности — эмоциональные схемы и когнитивная регуляция эмоций, показаны возможности современной диагностики в исследовании этих параметров. На выборке студентов Дальневосточного государственного университета проведено эмпирическое исследование с использованием адаптированных на российской выборке методик: шкала «Сочувствие к себе» (К. Нефф) опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (Н. Гарнефски), шкала «Эмоциональные схемы» (Р. Лихи). Показано, что у более 50 % студентов доминируют негативные составляющие самосострадания (самокритика, самоизоляция, чрезмерная идентификация) и неэффективные стратегии регуляции эмоций. Выявлены значимые корреляционные связи между шкалами самосострадания, эмоциональных схем и параметрами когнитивной регуляции эмоций.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Самосострадание, страх самосострадания, осознание, позитивное отношение к себе, переживание, когнитивная регуляция эмоций, эмоциональные схемы.

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ. Дата поступления 5 апреля 2022 г.; дата принятия к печати 25 мая 2022 г.; дата онлайн-размещения 10 июня 2022 г.

Original article

Т.Х. Nevstrueva , А.А. Suslina*Pacific State University, Khabarovsk, Russian Federation*Corresponding author: Т.Х. Nevstrueva, tamaranevst@mail.ru

THE RELATIONSHIP OF SELF-COMPASSION AND FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF THE PERSONALITY

ABSTRACT. Self-compassion is as an important personal formation that reveals complex emotional and reflexive processes. The authors of the concept K. Neff and P. Gilbert showed that self-sympathy is an important diagnostic criterion for the ability of a person to adapt to difficult life situations. The study highlighted two parameters of the emotional sphere of the personality — emotional schemes and cognitive regulation of emotions and showed the possibilities of modern diagnostics in the study of these parameters. On a sample of students of the Far Eastern State University, an empirical study was conducted using methods adapted to the Russian sample: the scale «Self-sympathy» (K. Neff), the questionnaire «Cognitive regulation of emotions» (N. Garnefsky), and the scale «Emotional schemes» (R. Lehi). It has been shown that more than 50 % of students had negative components of self-compassion (self-criticism, self-isolation, and excessive identification) and ineffective strategies for regulating emotions. The study revealed significant correlations between scales

© Невструева Т.Х., Суслина А.А., 2022

Baikal Research Journal

электронный научный журнал Байкальского государственного университета

of self-compassion, emotional schemes and parameters of cognitive regulation of emotions.

KEYWORDS. Self-gratification, fear of self-compassion, awareness, positive attitude towards oneself, experience, cognitive regulation of emotions, emotional patterns.

ARTICLE INFO. Received April 4, 2022; accepted May 25, 2022; available online June 10, 2022.

Введение

Исследования эмоциональной сферы личности актуально пролонгированы, что определяется ролью эмоций в аффективной, когнитивной и поведенческой системах психики и практическими задачами психологической помощи личности в регуляции эмоций и способности справиться с глубокими, травматическими переживаниями. Один из вопросов, который в определенной мере остается в дискуссионном формате, это соотношение когнитивной и эмоциональной сферы психики. В современных исследованиях ответы на этот вопрос включаются в контексты «автономности» этих сфер, «зависимости» когнитивного от эмоционального, моделирования эмоциональных состояний когнитивными процессами, единой интегративной системы, «право» каждой системы на независимость, не исключающей взаимодействие.

Подчеркнем, значительная часть клиентских запросов, связана с эмоциями (переживаниями) и ответ на этот запрос определен психотерапевтической моделью и диагностикой конкретных эмоциональных и когнитивных феноменов. В последнее десятилетие в отечественное научное пространство включены новые конструкты, отражающие эмоциональную систему психики и проблемы ее регуляции, в значительной мере благодаря адаптации зарубежных опросников «Сочувствие к себе» (К. Нефф), «Когнитивная регуляция эмоций» (Н. Гарнефски и др), шкалы «Эмоциональные схемы» (Р. Лихи). Конструкты включены в когнитивно-поведенческие психотерапевтические модели, имеют теоретическое и эмпирическое обоснование, и в определенной мере отражают вопросы отношений эмоций и когниций, аффекта и интеллекта.

Теоретический обзор проблемы

Самосострадание происходит из «сострадания» как эмпатической способности человека сопереживать страданиям другого человека, Конструкт «сострадание к себе» впервые в научный дискурс ввела К. Нефф в 2003 г. [1] и предложила опросник оценки шкал конструкта, что активизировало количественные исследования (опубликовано более 400 научных статей по данной теме в зарубежных источниках)

К. Нефф создавала концепцию самосострадания, опираясь на буддийскую философию сострадания и милосердия, свой травматический опыт отношений с отцом, исследовательскую работу, терапевтическую практику, в которой формировалось убеждения важности осознанности позитивного отношения к себе, позволяющего «смягчать» удары самокритики и возвращать человеку радость жизни.

Подчеркнем, что рассмотрение феномена «сочувственного отношения к себе», было включено в оппозицию к самооценке, которая (наряду с позитивными возможностями мотивации), может продуцировать страх «несоответствия» некоторому набору требований и стандартов успеха. В работах К. Нефф и П. Гилберта было обосновано «право человека» на сочувствие к себе, без сравнения с другими и обесценивания себя (при этом, самосострадание также противостояло тенденциям к нарциссизму, эгоцентризму) [2–5]. Кристин Нефф предположила, что самосострадание — это альтернативный способ концептуализации здоровой позиции по отношению к себе. «радикально новый способ относиться к самому себе» [5].

В результате эмпирических и экспериментальных исследований была выявлена значимая роль самосострадания в физическом и психологическом здоровье, психологическом благополучии, удовлетворенностью жизнью, переживания счастья и многими другими психическими феноменами. Показана связь с депрессией, тревожностью, перфекционизмом, нарциссизмом, склонностью к ответной агрессии и другими психологическими и личностными параметрами [6; 7].

К. Нефф выделила в сострадании к себе три составляющие: а) доброту к себе (self-kindness), как «открытость и движение к собственным страданиям», способность понимать себя и не быть самокритичным, непредвзятое отношение к своим недостаткам и проступкам; б) общность с человечеством (common humanity) — понимание своих ошибок как части глобального человеческого состояния и опыта; в) осознанность (consciousness), умение держать свои болезненные мысли и чувства в сознательном осознании, а не избегать их или чрезмерно идентифицировать их [5; 8; 9].

В работах П. Гилберта акцентировано внимание на терапевтических возможностях сочувствия к себе и к другим. П. Гилберт является создателем особого направления в КПТ (когнитивно-поведенческой терапии) — терапию, фокусированную на сострадании (compassion-focused therapy). В терапевтической концепции П. Гилберта основной инструмент — «тренинг сострадательного ума» (compassionate mind training). Задачами тренинга являются получение опыта непосредственного переживания сочувствия к себе, и приобретения навыка остановки самокритики и инициирования переживания сочувствия к себе [2; 3].

Следует подчеркнуть, в российском научном пространстве данный феномен имеет более короткую историю. Сегодня, кроме издания в 2021 г. книг К. Нефф и Кристофера Гермера [10; 11], можно выделить две важные публикации 2020 г., позволившие отечественному читателю познакомиться с концепцией самосострадания. Это исследование группы авторов (К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др) в котором представлена адаптация шкалы К. Нефф «Сочувствие к себе» Self-compassion Scale» [12].

В этом исследовании по адаптации опросника были получены значимые корреляционные связи с параметрами шкал временной перспективы личности Ф. Зимбардо, «Многомерной шкалой воспринимаемой социальной поддержки», «Переработанным опросником “Опыт близких отношений”» и «Почти совершенной шкалой». Так, например, выявлено, что неблагоприятные стили привязанности (тревожный, избегающий), дезадаптивный перфекционизм отрицательно связаны с показателями сочувствия к себе [7].

В статье А.А. Янченко и С.К. Нартовой-Бочавер представлена адаптации 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 отмечают, сострадание к себе представляется адаптивным свойством личности, сочетающимся с другими важными для позитивного функционирования свойствами и феноменами [там же].

Следует подчеркнуть, что «терапия, фокусированная на сострадании» является направлением когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Возможность прояснения взаимосвязей самосострадания с когнитивными моделями регуляции эмоций опирается на отечественные психометрические исследования группы авторов (А. Сирота, Д.В. Московченко, А.Я. Кочетков, В.М. Ялтонский и др). по апробации краткой версии шкалы эмоциональных схем Р. Лихи, и двух разработок русскоязычных версий опросника когнитивной регуляции эмоций (Е.И. Рассказова, А.Б. Леонова, И.В. Плужников) и О.Л. Писаревой, А. Гриценко [6; 13].

Р. Лихи, автор опросника и терапии эмоциональных схем (ТЭС, основывается на концепции схем Аарона Бека, метакогнитивной модели Эдриана Уэллса, теории принятия и ответственности (АСТ) и социально-когнитивной теории. Как отмечают авторы адаптации опросника, под эмоциональными схемами, согласно концепции Роберта Лихи, принято рассматривать определенный набор убеждений, интерпретаций, ожиданий, формирующихся у человека в отношении собственных эмоций и эмоций других людей, и выбор поведенческих и межличностных стратегий (способ реагирования) в ответ на собственные эмоции и эмоции других [14].

Модель эмоциональных схем включает два стиля совладания с эмоциями: нормализация и патологизация. В контексте проблемы самосострадания важно подчеркнуть, что процесс нормализации предполагает, что негативные эмоции могут быть приняты и адекватно выражены, они носят временный характер, отражают для человека контекстуальную ценность (эмоциям придается ценностное значение, связанное с ситуацией). При патологическом способе совладания, негативные эмоции рассматриваются как уникальные, присущие только переживающему их, длительные, опасные, поэтому человек испытывает потребность подавлять их или контролировать).

Опросник включает 14 субшкал, которые отражают базовые темы эмоциональных схем: от инвалидизация эмоций другими (ожидание того, что окружающие не будут принимать эмоции человека, обесценят их или проигнорируют), до склонности к руминациям (постоянным болезненным размышлениях об эмоциях, причинах их возникновения и возможных способах совладания с ними) [там же].

Для исследования когнитивного копирования эмоций во всем мире широко используется «Опросник когнитивной регуляции эмоций» (ОКРЭ), разработанный в Нидерландах Н. Гарнефски с соавторами и адаптированный в Российской Федерации Е.И. Рассказовой, А.Б. Леоновой и И.В. Плужниковым в 2011 г. [12]. ОКРЭ позволяет оценить частоту использования 9 когнитивных стратегий РЭ, среди которых присутствуют как адаптивные (принятие, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка и рассмотрение в перспективе), так и неадаптивные стратегии РЭ (самообвинение, руминация, катастрофизация и обвинение других).

Адаптация опросника стимулировала исследовательскую активность взаимосвязи КРЭ с тревогой, стрессом, эмоциональным интеллектом, враждебностью, иррациональными убеждениями и др. (И.Л. Бондарева, Е.А. Бычова, Ю.А. Додонова, А.И. Лукашев, П.М. Ларионов, В.Б. Снигур, Ж.И. Трофимчик и др.).

Расширение инструментария диагностики эмоций позволяет выявить возможные связи самосострадания с некоторыми эмоциональными регуляторами поведения и переживаний личности. Возникают вопросы насколько «сочувствие себе» связано (и связано ли) с эффективными или деструктивными регуляторами эмоций. С другой стороны, есть ли взаимосвязь между выраженными показателями самокритики, самоотчуждения, чрезмерной идентификации и дезадаптивными регуляторами эмоций.

Выборка и методы исследования

На базе ФБГОУ «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» было проведено эмпирическое исследование, выборка составила 50 студентов разных специализаций, основной изучаемый параметр — возраст (20–22 года). Для сбора эмпирических данных были использованы: шкала «Сочувствия к себе» К. Нефф (адаптация К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др.); шкала эмоциональных схем Р. Лихи (адаптация Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонский и др.) опросник когнитивной регуляции эмоций (Е.И. Рассказова, А.Б. Леонова, И.В. Плужников).

Анализ результатов исследования

Распределение показателей по шкале «Сочувствие к себе» представлено на рис. 1.



Рис. 1. Результаты диагностики по шкале «Сочувствие к себе»

Анализ полученных данных показал, что 62,96 % студентов проявляют доброту к себе в ситуации неудачи и затруднения. Внимательность (осознанность) характерна для 69,6 % студентов (предполагает сбалансированность заинтересованного отношения к своим переживаниям, когда они не преуменьшаются, но и не преувеличиваются). В 59,3 % случаев респонденты оценивают свои трудности не как уникальные, а как возникающие на пути у каждого человека (общность с человечеством).

Частота самокритики (резкое осуждение собственных недостатков, несовершенств и проступков) характерна для 54,56 % студентов, Чрезмерная идентификация (53,7 %) описывает стратегию сильной погруженности в переживание трудных ситуаций. Подчеркнем, достаточно высокий показатель по шкале самокритики (54,56 %) может являться причиной и фактором многих эмоциональных проблем. Феномен чрезмерной самокритики рассматривается как трансдиагностическое явление, маркер риска возникновения множества психических расстройств.

На рис. 2 представлены эмпирические данные по «Шкале эмоциональных схем» Р. Лихи.

Анализ данных выявил наиболее высокие показатели по двум субшкалам: упрощение представлений об эмоциях (77,50 %) и рациональность (74,67 %). Большинство студентов не переносят смешанные чувства и эмоциональную амбивалентность, имеют низкий уровень дифференциации эмоций, что не позволяет включать осознание возможности переживания различных, в том числе конфликтующих эмоций. Высокий показатель по шкале рациональности отражает веру в то, что эмоции можно и нужно скрыть, устранить или контролировать, быть рациональным — это наиболее приемлемый способ эффективного функционирования.



Рис. 2. Результаты диагностики по методике «Шкала эмоциональных схем»

Для личности с высокими показателями по шкале «обвинение других» (55,67 %) характерна экстернализация своих переживаний, убеждения, что они возникают вследствие действия или бездействия других людей и возможности обвинения их в своих негативных эмоциях.

Бесчувственность (неприятие чувств) (55,17 %) — отражает «отказ» человека от некоторых эмоций, необходимости их избегать или устранять. Контролируемость (51,17 %) показывает важность контроля и даже подавления эмоций. Студенты с высоким баллом по шкале «инвалидация» (51,17 %) убеждены в уникальности своих чувств, которые не могут понять и проявить заботу. Также студенты застревают на негативных чувствах, снова и снова прокручивая их в голове — «руминация» (50,8 %), диагностируемая как проблематичный стиль копинга.

На рис. 3. представлены данные по опроснику «Когнитивная регуляция эмоций».

Для студентов в большей степени свойственно применение эффективных стратегий когнитивной регуляции эмоций — 68,08 % (принятие, положительная перефокусировка, фокусирование на планирование, рассмотрение в перспективе). Применение неэффективных стратегий (катастрофизация, обвинение других, самообвинение, руминация) — 52,63 %.

Фокусирование на планировании (75,90) позволяет включить мысли о лучших действиях в отношении к ситуации. С. Карвер [и др.] выявили умеренную положительную взаимосвязь перефокусировки на планирование с оптимизмом, чувством собственного достоинства и умеренную отрицательную с тревожностью [13].



Рис. 3. Результаты диагностики по опроснику «Когнитивная регуляция эмоций»

«Позитивная переоценка» (73,90) — поиск положительного смысла в произошедшем событии для личностного роста и нового опыта («Я думаю, что я могу вынести что-то полезное из этой ситуации»).

Шкала катастрофизации (44,10 %) отражает преувеличение разрушительной силу переживаемой ситуации. Стил катастрофизации обнаруживает взаимосвязь с плохой адаптацией, эмоциональным дистрессом и депрессией [13].

Шкала руминации (62,5 %) включена в неэффективные когнитивные регуляторы эмоций и фиксирует склонность человека к навязчивому «пережевыванию» пережитой трудной ситуации, самообвинению. Часто руминация связана с катастрофизацией происшедшего события и обвинение других.

Корреляционный анализ выявил ряд значимых связей всех шкал опросника «Сочувствия к себе» с субшкалами «Эмоциональных схем» и «Когнитивной регуляции эмоций». Выделим некоторые из этих связей:

1. По шкале «доброта к себе» обнаружены значимые связи с «положительной перефокусировкой» (0,399) и «помещение в перспективу» (0,384). Это показывает, что доброта к себе связана с отвлечением на мысли о других более приятных событиях, вместо размышлений о трудных ситуациях, снижение исключительной значимости события за счет его сравнения с другими ситуациями. Отрицательные связи выявлены с «виной/стыдом» (−0,467), «обесцениванием» (−0,365), «контролируемостью» (−0,340) принятие непринятие чувств (−0,464): чем выше уровень доброты к себе, тем меньше для человека характерно убеждения в том, что собственные эмоции являются неправильными и неуместными, тем меньше страх потери контроля при переживании эмоций, отсутствуют стратегии избегающего

поведения относительно собственного эмоционального опыта, принятие того, что эмоции имеют ценность.

2. Внимательность (осознанность) положительно коррелирует с применением позитивных стратегий (0,481), «положительной перефокусировкой» (0,378) позитивным пересмотром (0,465). Это показывает, что чем выше уровень осознанности, тем более позитивны регулятивные стратегии эмоций. Отрицательные связи обнаружены с «катастрофизацией» (-0,369), шкалами «вина стыд» (-0,378) «контролируемость» (-0,444), «консенсус» (-0,381) «принятие неприятие» (-0,342) «руминация» (-0,371), что раскрывает значение осознанности эмоциональных переживаний в уменьшении роли неадаптивных стратегий переживания эмоций.

3. Общность с человечеством — положительно коррелирует с применением эффективных стратегий (0,507), «помещение в перспективу» (0,483), «положительной перефокусировкой» (0,383), «принятием» (0,307). Это может определять принятие того, что случилось, отвлечение мыслей на более приятные события, снижение исключительности события за счет сравнения с другими ситуациями

4. Самокритика имеет положительные связи с применением неадаптивных стратегий (0,391), «самообвинением» (0,307), шкалами «понятность / непонятность» (0,460), «вина / стыд» (0,459), «контролируемость» (0,415), «бесчувственность» (0,378), «консенсус» (0,408), «руминация» (0,557). Исследователи относят самокритику к трансдиагностическому явлению, которое является фактором риска в развитии и поддержании множества психических расстройств. Подчеркнем связь с руминацией — чем сильнее респонденты заикливаются на обдумывании негативного опыта, тем больше им свойственно осуждение собственных недостатков, несовершенств, проступков.

5. Самоизоляция коррелирует с применением деструктивных стратегий, шкалами «валидизация / инвалидизация» (0,372), «понятность / непонятность» (0,460) «вина / стыд» (0,390), «обесценивание» (0,437), «контролируемость» (0,415) «бесчувственность» (0,432), «консенсус» (0,505), «принятие / неприятие чувств» (0,423), «руминация» (0,713), «обвинение других» (0,373). Это показывает связь самоизоляции с убеждениями, что окружающие люди не будут принимать эмоции человека, обесценят их или будут игнорировать.

6. Чрезмерная идентификация имеет значимые связи со шкалами «ценности / обесценивание» (0,465), «контролируемость» (0,535), «принятие неприятие» (0,319), «понятность/непонятность» (0,575), обратная с консенсусом (-0,422). Эти связи отражают обесценивание эмоций и затрудняет ориентацию на свои ценности в ситуациях, убежденность, что эмоции опасны, поскольку могут выйти из-под контроля. Как следствие, человек приходит к избегающему поведению относительно собственного эмоционального опыта.

Выводы

Проведенное нами исследование носит скорее пилотажный характер по выборке исследования и рабочему характеру предположения о некоторых отношениях между самосостраданием, эмоциональными схемами и когнитивной регуляцией эмоций. Значимые корреляции показали наличие таких связей, но стимулировали ряд вопросов о характере, особенностях этих взаимодействий в контексте проблемы «эмоция-когниция». Являются ли эти отношения реципрокными, создают «интегративный каркас» или относительно независимы в системе их сложных отношений. Возникает также ряд исследовательских задач, связанных с гендерными, возрастными, возможно профессиональными различиями в самосострадании, Необходимы дальнейшие углубленные количественных, и конечно качественных исследования феноменологического поля сочувствия к себе как «оберегающего» сложный мир переживаний личности.

Список использованной литературы

1. Лихи Р. Терапия эмоциональных схем / Р.Лихи. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 442.
2. Gilbert P. Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy / P. Gilbert. — DOI 4324/9781315783314-14 // *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy* / ed. P. Gilbert, K.G. Bailey. Hove : Psychology Press, 2000. — P. 118–150.
3. Gilbert P. Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series / P. Gilbert. — London : Routledge, 2010. — 237 p.
4. Gilbert P. Introducing compassion-focused therapy / P. Gilbert. — DOI 10.1192/apt.bp.107.005264 // *Advances in Psychiatric Treatment*. — 2009. — Vol. 15. — P. 199–208.
5. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself / K. Neff. — DOI 10.1080/15298860390129863 // *Self and Identity*. — 2003. — Vol. 2, no. 2. — P. 85–101.
6. Рассказова Е.И. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций / Е.И. Рассказова, А.Б. Леонова, И.В. Плужников. — EDN [OQQWPL](#) // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. — 2011. — № 4. — С. 161–179.
7. Янченко А.А. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности / А.А. Янченко, С.К. Нартова-Бочавер. — EDN [TYLOJA](#) // Психологические исследования. — 2020. — Т. 13, № 71. — С. 7.
8. Neff K. Self-compassion, self-esteem, and well-being / K. Neff. — DOI 10.1111/j.1751-9004.2010.00330 // *Social and Personality Psychology Compass*. — 2011. — Vol. 5, no. 1. — P. 1–12.
9. Neff K.D. Setting the record straight about the self-compassion scale / K.D. Neff. — DOI 10.1007/s12671-018-1061-6 // *Mindfulness*. — 2019. — Vol. 10. — P. 200–202.
10. Гермер К. Трудные чувства. Понять себя, простить других. Моей маме, объяснившей мне смысл самосострадания / К. Гермер. — Санкт-Петербург : Питер, 2021. — 370 с.
11. Нефф К. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе / К. Нефф. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 350 с.
12. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф / К.А. Чистопольская, С.Н. Ениколопов, Е.Л. Николаев [и др.]. — DOI 10.17759/chp.2020160404. — EDN [HLFRAM](#) // Культурно-историческая психология. — 2020. — Т. 16, № 4. — С. 35–48.
13. Писарева О.Л. Когнитивная регуляция эмоций / О.Л. Писарева, А. Гриценко // *Философия и социальные науки*. — 2011. — № 2. — С. 64–69.
14. Психодиагностика эмоциональных схем: результаты апробации русскоязычной краткой версии шкалы эмоциональных схем Р. Лихи / Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонский [и др.]. — EDN [ZMBVQ](#) // *Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева*. — 2016. — № 1. — С. 76–83.

References

1. Leahy R.L. *Emotional Schema Therapy*. London, Routledge, 2018. 176 p. (Russ. ed.: Leahy R.L. *Emotional Schema Therapy*. Saint-Petersburg, Piter Publ., 2020. 442 p).
2. Gilbert P. Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy / P. Gilbert. In Gilbert P., Bailey K.G. (eds). *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy*. Hove, Psychology Press, 2000, pp. 118–150. DOI: 4324/9781315783314-14.
3. Gilbert P. *Compassion Focused Therapy: The CBT Distinctive Features Series*. London, Routledge, 2010. 237 p.
4. Gilbert P. Introducing Compassion-Focused Therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 2009, vol. 15, pp. 199–208. DOI: 10.1192/apt.bp.107.005264.
5. Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2003, vol. 2, no. 2, pp. 85–101. DOI: 10.1080/15298860390129863.

6. Rasskazova E.I., Leonova A.V., Pluznikov I.V. Development of the Russian Version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya = Moscow University Psychology Bulletin*, 2011, no. 4, pp. 161–179. (In Russian). EDN: [OQQWPL](#).

7. Yanchenko A.A., Nartova-Bochaver S.K. Self-Compassion as an Adaptive Feature of the Person. *Psikhologicheskie Issledovaniya = Psychological Studies*, 2020, vol. 13, no. 71, pp. 7. (In Russian). EDN: [TYLOJA](#).

8. Neff K. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011, vol. 5, no. 1, pp. 1–12. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.

9. Neff K.D. Setting the Record Straight about the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 2019, vol. 10, pp. 200–202. DOI: 10.1007/s12671-018-1061-6.

10. Germer C.K. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York, The Guilford Press, 2009. 306 p. (Russ. ed.: Germer C.K. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. Saint-Petersburg, Piter Publ., 2021. 370 p.).


11. Neff K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York, William Morrow, 2011. 320 p. (Russ. ed.: Neff K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Moscow, Манн, Иванов и Фербер Publ., 2021. 350 p.).

12. Chistopolskaya K.A., Osin E.N., Enikolopov S.N., Nikolaev E.L., Mysina G.A., Drovosekov S.E. The Concept of Self-Compassion: a Russian Adaptation of the Scale by Kristin Neff. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2020, vol. 16, no. 4, pp. 35–48. (In Russian). EDN: [HLFRAM](#). DOI: 10.17759/chp.2020160404.

13. Pisareva O. L., Gritsenko A. Cognitive Regulation of Emotions. *Filosofiya i sotsial'nye nauki = Philosophy and Social Sciences*, 2011, no. 2, pp. 64–69. (In Russian).


14. Sirota N.A., Moskovchenko D.V., Yaltonsky V.M., Kochetkov Y.A., Yaltonskaya A.V. Psychodiagnostics of Emotional Schemas: the Results of Transcultural Adaptation and Assessment of Psychometric Properties of Russian Version of Leahy Emotional Schema Scale II (Less II Rus). *Obozrenie psikhiatrii i meditsinskoi psikhologii im. V.M. Bekhtereva = V.M. Bekhterev Revue of Psychiatry and Medical Psychology*, 2016, no. 1, pp. 76–83. (In Russian). EDN: [ZMBVQ](#).

Информация об авторах

Невструева Тамара Хасьямовна — доктор психологических наук, профессор, кафедра психологии, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Российская Федерация, tamaranevst@mail.ru,  <https://orcid.org/0000-0002-5233-8017>, SPIN-код: 6946-5570, AuthorID РИНЦ: 555830.

Суслина Анастасия Алексеевна — студент, факультет психологии и социально-гуманитарных технологий, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Российская Федерация, anastasia.s.010@mail.ru.

Authors

Tamara Kh. Nevstrueva — D.Sc. in Psychology, Professor, Department of Psychology, Pacific State University, Khabarovsk, Russian Federation, tamaranevst@mail.ru,  <https://orcid.org/0000-0002-5233-8017>, SPIN-Code: 6946-5570, AuthorID RSCI: 555830.

Anastasiya A. Suslina — Student, Department of Psychology and Social and Humanitarian Technologies, Pacific State University, Khabarovsk, Russian Federation, anastasia.s.010@mail.ru.

Вклад авторов

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the Authors

The authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Для цитирования

Невструева Т.Х. Взаимосвязь самосострадания и особенностей эмоциональной сферы личности / Т.Х. Невструева, А.А. Суслина. — DOI 10.17150/2411-6262.2022.13(2).32. — EDN [IDTEAW](#) // Baikal Research Journal. — 2022. — Т. 13, № 2.

For Citation

Nevstrueva T.Kh., Suslina A.A. The Relationship of Self-Compassion and Features of the Emotional Sphere of the Personality. *Baikal Research Journal*, 2022, vol. 13, no. 2. (In Russian). EDN: [IDTEAW](#). DOI: 10.17150/2411-6262.2022.13(2).32.