

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ SELF-COMPASSION І ТРИВОЖНОСТІ  
У СТРУКТУРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'ЯTHE PECULIARITIES OF CONNECTION BETWEEN SELF-COMPASSION  
AND ANXIETY IN THE MENTAL HEALTH STRUCTURE

Категорія "self-compassion" є новою для академічної психології. Вона позначає чутливе ставлення до себе, турботу про себе. Однак поняття "self-compassion" не тотожне жалості до своєї персони чи відчуттю власної жертвовності, а відбиває здатність індивіда розуміти свої потреби, реалізовувати їх у соціально значущому контексті, водночас не досягати критично високого рівня ідентичності та перебувати в емоційному контакті з довколишніми. Ми висунули припущення, що феномен self-compassion перебуває у безпосередньому зв'язку з диспозиційною (особистісною, трансситуативною) тривожністю, що є фіксованою чутливістю індивіда до небезпеки. Дослідженням було охоплено 78 осіб обох статей. Методами дослідження стали Self-compassion Scale, шкала тривоги Спілберга (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), шкала тривоги Бека (The Beck Anxiety Inventory) та шкала оцінки ступеня тяжкості генералізованого тривожного розладу (General Anxiety Disorder – GAD-7). Отримані результати засвідчили існування слабкого суперечливого зв'язку між self-compassion і ситуативною (реакційною) тривожністю у чоловіків і жінок (у чоловіків кореляційний зв'язок на рівні 0,31, у жінок – –0,11) та помірного оберненого зв'язку між self-compassion і диспозиційною (особистісною, трансситуативною) тривожністю для обох статей на рівні –0,46 – –0,57. При цьому жінки демонстрували дещо потужніший кореляційний зв'язок, ніж чоловіки. Отже, у групі андрогінних осіб спостерігається така тенденція: вищим показникам self-compassion відповідають нижчі показники тривожності. Ми припускаємо, що особи з високими показниками self-compassion, вочевидь, мають здатність виходити за межі власної ідентичності, відчувати зв'язок із досвідом довколишніх і в такий спосіб залишатися на реактивному рівні тривоги.

**Ключові слова:** self-compassion, диспозиційна тривожність, ситуатійна тривожність, співчуття до себе, ідентичність.

The category "self-compassion" is a new concept in the academic psychology. It denotes a sensitive attitude towards oneself, self-care. However, the term "self-compassion" is not an equivalent to terms "self-pity" or "self-sacrifice", but it determines the capability of the individual to understand their own needs and to satisfy them in the context of social value. At the same time, according to this notion, an individual can't reach the high level of identity and be in the emotional contact with others. We made an assumption that the phenomenon of self-compassion is directly related to dispositional (personal, trans situational) anxiety which subsequently means a fixed sensitivity of an individual to danger. The research involved 78 people of both sexes. The following methods were used in our research: Self-compassion Scale, The Spielberg State-Trait Anxiety Inventory, The Beck Anxiety Inventory, and The Questionnaire for Assessing Generalized Anxiety Disorder. The achieved results showed a weak controversial connection between self-compassion and situational (reactionary) anxiety for men and women (men have the correlational relationship of 0,31, while women – 0,11) and moderate inverse connection between self-compassion and dispositional (personal, trans situational) anxiety for both sexes on the level of –0,46 – –0,57. At the same time, women demonstrated a stronger correlational relationship than men. Therefore, the following trend can be seen within the group of androgynes: the higher level of self-compassion corresponds to the lower level of anxiety. We suppose that, apparently, the individuals with the high rates of self-compassion have the ability to overstep the boundaries of their own identity, feel the connection to the experience of others, and, accordingly, stay at the reactive level of anxiety.

**Key words:** self-compassion, dispositional anxiety, situational anxiety, identity.

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.25>

**Мазяр О.В.**

д. психол. н., професор кафедри соціальної та практичної психології Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Шатило О.В.**

магістрантка 2-го року навчання Житомирський державний університет імені Івана Франка

У ситуації альтернативності шляхів і багатоманітності умов особистісного та професійного розвитку суб'єкта зростає ступінь його невротизації. Інтрапсихічні суперечності емоційного, когнітивного та поведінкового змісту набувають загострення та стабілізації [2]. Отже, у сучасних умовах проблема психічного здоров'я стає однією з найбільш запитуваних, позаяк вона пов'язана з питаннями конгруентності, особистісної ефективності та виробничої продуктивності суб'єкта. Поступовий відхід практичної психології від орієнтації на психологічну проблему та її переорієнтація на розвиток потенційних можливостей особистості, пафосно розпочаті гуманістичною психологією, лишаються магістральними лініями розвитку практичної психології. У зв'язку з цим

принципово іншої ваги та оцінки набувають традиційні концепції психічного здоров'я, які розроблялися у межах філософських шкіл. Певно, найбільш перспективною у зв'язку з цим є філософія буддизму, яка свого часу запропонувала в якості робочого поняття використовувати категорію "self-compassion" (англ. «співчуття до себе»).

Назагал обсяг поняття "compassion" є достатньо розробленим у сучасній гуманістичній психології та вживається у контексті ставлення суб'єкта до інших. Натомість self-compassion у розумінні К. Неффа, яка найбільш повно його операціоналізувала, є комплексом чутливості суб'єкта до себе. Це своєрідне самоспівчуття, що забезпечує здорове самоставлення, турботу про себе, особистісне бла-

гополуччя, самоповагу та неосудливе самоствавлення [6; 7; 8]. Розробка цієї концепції зводиться до вибудови міцного й продуктивного, соціально схвалюваного психологічного захисту особистості, що забезпечує не тільки самоприйняття, але й психологічну стійкість у стосунках з іншими людьми [5; 10].

Отже, поняття “self-compassion” інтегрує такі властивості самоствавлення, які забезпечують підтримку зв'язку з соціумом (довколишніми), розуміння власного досвіду як частини загальнолюдського досвіду, що дистанціює від егоцентрації суб'єкта та сприяє його соціальній інтеграції. Разом із тим це не примирення з власними недоліками, а вироблення мотивації до поступового самоздійснення зі збереженням відчуття емоційного благополуччя [7]. Це не жалість до себе, що позначається на ослабленні комунікативних й емоційних зв'язків із довколишніми, ситуативній обмеженості сприймання [4]. Категорія “self-compassion” значно ближче перебуває до феномену емпатії. Обидві категорії вказують на наявність зв'язку суб'єкта з іншими, на брак відокремленості від суспільства й надмірну ідентичність, яка обмежує порозуміння. Натомість відмінність полягає у тому, що суб'єкт із розвиненими здібностями self-compassion не втрачає зв'язку з власними потребами, відчуттями, а контактує з ними та готовий відповідати і вдовольняти внутрішні імпульси [9].

Близькість до прийняття своєї психологічної проблеми у всьому спектрі її вияву й одночасне позитивне безумовне ставлення, розроблене гуманістичною психологією, спроби свідомо регулювати власні переживання [12] тощо створюють об'єктивні підстави для припущення існування зв'язку феномену self-compassion із низкою емоційних реакцій. Наші попередні дослідження емоційної сфери [1; 3] з-поміж іншого показують, що у практичній діяльності фахівці зрідка аналізують так звані чисті емоції (вони є короткотривалими). Зазвичай ідеться про комплекс емоційних реакцій, склад якого неочевидний і частково неусвідомлюваний. По суті психологічна допомога полягає у тому, щоби допомогти суб'єкту диференціювати окремі емоційні реакції, усвідомити їхній зміст та завершити розгортання (відпрацювання) у нових безпечних умовах.

Склад емоційних комплексів настільки унікальний, що спроби їхньої типологізації, вочевидь, є марними. До того ж самі емоційні зв'язки зрідка становлять тривкі транситуативні утворення, тому інтерес щодо їхньої ідентифікації залишається вузькоспрямованим, прив'язаним до конкретних умов життєдіяльності. Інша справа, коли маємо складний полідетермінований психічний феномен, який вимагає виявлення системних або ядерних елементів.

Емоційна сфера з-поміж інших сфер виконує регуляторні функції, а окремі емоційні реакції можуть здійснювати більш потужний ефект, ніж інші. Якщо аналізуватимемо феномен self-compassion, то, вочевидь, однією з найбільш перспективних для аналізу є емоція тривоги та страху, позаяк особистісну тривожність можна трактувати як певний рівень диспозиційної чутливості до зовнішніх подразників, а також відчуття зв'язку з довколишніми (рівнем їхнього гніву, суму тощо), вона може ставати основою для розвитку self-compassion, хоча, зрозуміло, до нього не зводиться.

Формування self-compassion відбувається у безпосередньому зв'язку із самопочуттям суб'єкта, де страх і тривога є чи не найбільш відчутними регуляторами поведінки. У випадку фобії, наприклад, значний спектр поведінки індивіда жорстко блокується. В інших випадках тривога може послаблювати чи стимулювати вияв вольових здібностей. На нашу думку, self-compassion перебуває у певній залежності від розвитку диспозиційної тривоги. Тобто якщо тривожність розглядати у вимірах ситуативного (реактивного) та диспозиційного (особистісного, транситуативного) психічних утворень, то self-compassion перебуває у зв'язку з особистісною тривожністю індивіда. Розуміння суті такого кореляційного зв'язку (його напряму та сили) може дозволити у ході корекційної та терапевтичної роботи більш продуктивно трансформувати тривожність як диспозиційну рису особистості.

Збір емпіричних даних відбувався за допомогою Google Forms. У розробленій анкеті містився бланк інформаційної згоди, блок із загальних питань та емпіричний діагностичний інструментарій.

Під час дослідження оцінка рівня розвитку self-compassion здійснювалася за методикою *Self-compassion Scale*, представленою в англійській літературі [9; 11]. З метою використання опитувальника в україномовному середовищі здійснювався прямий та обернений переклад англійської версії *Self-compassion Scale*. Цей опитувальник являє собою шість субшкал, які складаються з 26 пунктів. Зокрема, субшкали вимірюють доброту до себе, самокритику, спільність з людством, ізоляцію, уважність та надмірну ідентичність. Результати дослідження можна аналізувати як за субшкалами, так і за отриманим загальним показником розвитку self-compassion.

Феномен тривожності вимірювався за трьома методиками. Ми використали класичну шкалу тривоги Ч. Спілберга (*State-Trait Anxiety Inventory – STAI*) в адаптації Ю. Л. Ханіна. Ця методика дозволяє виявити ступінь розвитку реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, що дозволяє виявити зв'язок із неадекватним рівнем тривожності. Для

додаткової перевірки зв'язку ми зіставляли показники self-compassion із клінічною тестовою методикою – шкалою тривоги Бека (The Beck Anxiety Inventory) та шкалою оцінки ступеня тяжкості генералізованого тривожного розладу (General Anxiety Disorder – GAD-7), яка рекомендується для використання у DSM-5. Зазначена методика може використовуватися для вивчення симптоматики широкого кола тривожних розладів.

Дослідженням було охоплено 78 осіб гетерогенної групи. За віковим розподілом респонденти мали від 18 до 60 років (середній вік становив 33 роки). За статевим розподілом у дослідженні взяли участь 33 чоловіки та 45 жінок. При цьому всі досліджувані за гендерною ідентичністю належать до числа так званих андрогінних осіб (за результатами попереднього дослідження). Остання диференціація покликана усунути результати осіб із вираженими фемінними та маскулініними ознаками, що можуть виявляти надмірну поляризацію емоційного реагування, поведінкових патернів, когнітивних стилів. Зокрема, так звані фемінні особи схильні ідентифікувати себе з болісними думками і почуттями. Натомість високий рівень маскулініності передбачає надмірне утримання болісних думок і почуттів, їхнє витіснення (гальмування). Таким чином, ці особи не здатні збалансувати власні нервово-психічні реакції. Це, власне, визначає суть їхнього гендерного типу особистості. Self-compassion априорі відбиває такий тип психічної саморегуляції особистості, за якого суб'єкт здатен одночасно не концентруватися на власних почуттях, але й не ігнорувати їх, що дозволяє перебувати у достатньому контакті як з власними імпульсами, так і з імпульсами оточення. Якщо коротко, то це відповідає ситуаційній гнучкості індивіда, можливості користатися широким спектром інтра- та інтерпсихічних ресурсів для саморегуляції.

Після проведеного дослідження за чотирма методиками здійснено кореляційний аналіз отриманих результатів, які представлені у таблиці 1.

Зокрема, було з'ясовано, що у групі андрогінних осіб спостерігається така тенденція: вищим показником self-compassion відповідають нижчі показники тривожності. При цьому жінки мають найнижчі показники self-compassion і найвищі тривоги. Чоловікам із нижчими показниками self-compassion, ніж у жінок, притаманний нижчий рівень тривожності і навпаки.

Зауважимо, що рівень кореляційного зв'язку між шкалою тривоги Бека та шкалою оцінки ступеня тяжкості генералізованого тривожного розладу становив 0,74; між шкалою тривоги Бека та шкалою особистісної тривожності Ч. Спілберга – 0,35; між шкалою оцінки

ступеня тяжкості генералізованого тривожного розладу та шкалою особистісної тривожності Ч. Спілберга – 0,44. Як бачимо, ступінь зв'язку достатньо різниться. Саме тому важливо застосувати батарею методик із метою додаткової перевірки висунутого припущення.

Таблиця 1  
Рівні кореляційного зв'язку (r) між феноменами self-compassion і тривожності

	Реактивна тривожність (методика Спілберга)	Особистісна тривожність (методика Спілберга)	Шкала тривоги Бека	Шкала оцінки ступеня тяжкості генералізованого тривожного розладу
Self-compassion Scale:				
загальні показники	0,006	-0,48	-0,46	-0,57
чоловіки	0,31	-0,37	-0,4	-0,57
жінки	-0,11	-0,52	-0,47	-0,59

За результатами низки досліджень не було встановлено зв'язку між self-compassion і шкалою ситуативної (реактивної) тривожності. Власне, ситуативна тривожність є адекватною формою реагування на ситуацію загрози і не становить психологічної проблеми. Зрозуміло, що при цьому можуть спостерігатися статеві та вікові відмінності, пов'язані з базовими психофізіологічними характеристиками індивідів (наприклад, сила нервової системи). Водночас андрогінні чоловіки виявили слабкий прямий зв'язок між self-compassion і шкалою ситуативної (реактивної) тривожності (0,31). В андрогінних жінок рівень зв'язку є значно слабшим, причому він виявився оберненим (-0,11). Зауважимо, що це єдиний встановлений тип зв'язку, який показав статеву суперечність, дарма що незначну. Решта типів зв'язку self-compassion і тривожності не виявляють потужних статевих відмінностей. Зафіксовані статеві відмінності є несподіваними, позаяк вони показують, що чоловіки з розвиненим self-compassion є чутливішими до загрозливих ситуацій, ніж жінки. Натомість жінки дуже слабо демонструють нечутливість до таких ситуацій. Хоча традиційно жінки виявляють вищий рівень розвитку емпатії.

Назагал тип зв'язку self-compassion і тривожності в андрогінних осіб обох статей можна визначити як *помірний обернений*. Це може свідчити про те, що феномен self-compassion може належати до переліку тих, який відбиває суть психічного здоров'я особистості. Мало

того, це саме той феномен, який, вочевидь, захищає індивіда від деструктивної дії особистісної тривожності (імпульсивних ірраціональних дій, психофізіологічного виснаження та емоційного вигорання).

Зокрема, за результатами досліджень існує обернений помірний зв'язок self-compassion з особистісною тривожністю (-0,48), причому у жінок цей зв'язок є більш вираженим (-0,52), ніж у чоловіків (-0,37). Приблизно такі самі результати були нами отримані при зіставленні self-compassion і шкали тривоги Бека (-0,46): відповідно, у чоловіків зв'язок простежується на рівні -0,4, у жінок – -0,47. Найбільш потужний ступінь зв'язку (обернений помірний) зафіксовано між self-compassion і шкалою оцінки ступеня тяжкості генералізованого тривожного розладу (-0,57): відповідно, у чоловіків цей показник становить -0,57, в жінок – -0,59.

Таким чином, можемо зазначити, що феномен self-compassion здебільшого перебуває у помірному оберненому зв'язку з тривожністю як особистісною рисою. З одного боку, це додатково, дарма що непрямо, підтверджує валідність методики Self-compassion Scale: феномен self-compassion передбачає здатність суб'єкта не зосереджуватися на відчуттях і виходити за межі суб'єктивної ситуації. Тобто повинна спостерігатися тенденція, за якою високим показникам одного феномену мають відповідати низькі показники іншого та навпаки. З іншого боку, фіксуємо відсутність або слабкий прямий зв'язок із реактивною (ситуативною) тривожністю в андрогінних чоловіків. Тобто чутливість до ситуації, принаймні реактивного стибу, не стає системною властивістю чи ядерним емоційним утворенням феномену self-compassion. Ситуативна (реактивна) тривожність і self-compassion є нейтральними одне до одного. Натомість особистісна (диспозиційна, транситуативна) тривожність є однією з помірно виражених ознак низьких показників self-compassion. Це означає, що особи з високими показниками self-compassion, вочевидь, мають здатність виходити за межі власної ідентичності, відчувати зв'язок із досвідом довоколишніх і в такий спосіб залишатися на реактивному рівні тривоги (бути конструктивними, раціональними, фізично функціональними).

Отже, можна припускати, що корекційно-терапевтична робота з метою нівелювання особистісної тривожності як системної ознаки психологічної проблеми може супутньо призводити до підвищення self-compassion. Однак це припущення вимагає додаткового емпіричного обґрунтування, зокрема у межах формувального експерименту під час надання психологічної допомоги. Водночас цілеспрямований розвиток феномену self-compassion під час тренінгової роботи може сприяти фор-

муванню своєрідного психологічного захисту особистості, профілактики емоційного вигорання, психофізіологічного виснаження, розвитку особистісної тривожності тощо.

Ще одним припущенням, яке вимагає окремої емпіричної перевірки, є теза про спорідненість феноменів self-compassion та емпатії. Зокрема, емпатія може виявитись системною властивістю чи ядерним психічним утворенням феномену self-compassion. Тоді це певною мірою може обґрунтувати положення про те, що ставлення до інших у широкому розумінні може перебувати у зв'язку зі ставленням до себе, причому саме чутливість у ставленні до інших (compassion) зумовлюватиме чутливість у ставленні до себе (self-compassion). Фактично це стане перевіркою класичного психоаналітичного положення про зміст переносу (трансферу).

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що феномени self-compassion і диспозиційна тривожність особистості перебувають у помірному оберненому зв'язку. Наявність такої невираженої тенденції дозволяє припускати, що зростання транситуативної (особистісної) тривожності може призводити до деякого зниження показників розвитку феномену self-compassion. Навпаки, зниження диспозиційної тривоги суб'єкта позначатиметься на зростанні self-compassion. Перспективою подальших досліджень є вивчення зв'язку феноменів self-compassion та емпатії.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Мазяр О. В. Діагностика особистісної проблеми: емоційна сфера. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 36–41.
2. Мазяр О. В. Особистісний дисонанс: системний аналіз : монографія. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2020. 332 с.
3. Мазяр О. В., Недзельська Л. В. Дослідження емоційного профілю прив'язаності. *Габітус*. 2021. Випуск 21. С. 155–159.
4. Bennett-Goleman T. *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York : Three Rivers Press, 2001.
5. Neff K. D., McGehee P. Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 2010. № 9 (3). P. 225–240. URL: <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
6. Neff K. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. Vol. 5. № 1. P. 1–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
7. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. № 2. P. 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863
8. Neff K. *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York : HarperCollins Publishers, 2011. 320 p.

9. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. № 2. P. 223–250. doi: 10.1080/15298860309027
10. Neff K., Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*. 2009. Vol. 77. P. 23–50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
11. Pepping C. A., Davis P. J., O'Donovan A., Pal J. Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*. 2014. № 14 (1). P. 104–117. URL: <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
12. Stanton A. L. et al. Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66. P. 350–362. doi: 10.1037//0022-3514.66.2.350