

УДК 159.97

Баранчукова А.С., Кузнецова Е.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Проявления самосострадания у молодых людей с разным типом отношения к неудаче

Self-Compassion in Emerging Adults with Different Attitudes towards Failure

Аннотация

Неудачи являются неотъемлемой частью жизни человека. При этом отношение к неудаче может определять его готовность к продолжению деятельности, психологическое благополучие, склонность к рискованному поведению. Конструкт самосострадания (К. Нефф), который подразумевает бережное и заботливое отношение к себе вне зависимости от внешних обстоятельств, может выступить ресурсом для формирования адаптивного отношения к неудаче. Цель исследования – выявление взаимосвязи между уровнем самосострадания личности и его отношением к неудачам. Выборку составили 121 человек в возрасте от 18 до 25 лет ($20,7 \pm 1,58$), которые заполняли опросник «Сочувствие к себе» К. Нефф (в адаптации К.А. Чистопольской) и отвечали на 4 авторских вопроса, позволяющих выявить отношение к неудачам в их жизни. В результате контент-анализа выделено три типа отношения к неудаче: выражено негативное отношение к неудаче, нормализация события неудачи и положительная его переоценка. Выявлены статистически достоверные различия по уровню самосострадания и его компонентов среди трех групп. Показано, 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 при переживании трудной ситуации и низкая внимательность и осознанность к своим чувствам и переживаниям. Эти особенности в наибольшей мере влияют на неадаптивное переживание неудачи.

Ключевые слова: самосострадание, сочувствие к себе, самокритика, неудача, отношение к неудаче, молодые люди

Abstract

Failure is an integral part of a person's life. At the same time the attitude towards failure can determine one's readiness to continue activity, as well as psychological well-being and propensity to risky behavior. The construct of self-compassion (K. Neff), which implies gentle and caring attitude to oneself irrespective of external circumstances, might act as a resource for developing adaptive attitude to failure. The aim of the study was to identify the relationship between the level of individual's self-compassion and their attitude towards failure. The sample included 121 people aged 18 to 25 years (20.7 ± 1.58), who completed the self-compassion questionnaire by K. Neff (Russian version by K.A. Chistopolskaya) and answered 4 author's questions, allowing to identify the attitude towards failures in their lives. The content analysis allowed to differentiate three types of attitudes towards failure: a markedly negative attitude, a normalization of the failure event, and a positive reevaluation of it. Statistically significant differences in the level of self-compassion and its components among the three groups were revealed. It was shown that the level of self-compassion was significantly lower in the group with sharply negative, maladaptive attitude to failures. Three components of self-compassion influencing the attitudes towards failure were identified: over-identification with negative feelings, self-isolation when experiencing a difficult situation, and low awareness of one's feelings and experiences. These personality traits have the greatest influence on maladaptive experience of failure.

Keywords: self-compassion, self-criticism, failure, attitude towards failure, emerging adults

Введение

Единого определения неудачи в психологии до сих пор нет. Часто неудача ассоциируется с чем-то негативным и неприятным в жизни человека, однако не во всех культурах понятие неудачи имеет подобную эмоциональную окраску. Так, в исследованиях, посвященных концептуализации понятия неудачи в разных культурах (Стешина, 2019а, 2019б), было выявлено, что если носители русского языка чаще наделяют переживание неудачи переживаниями безысходности и горя, то, например, носители английского и французского языков скорее противопоставляют неудачу – удаче. А философские работы, вслед за восточной традицией, и вовсе подчеркивают, что ценность неудачи заключается в богатстве приобретаемого вместе с ней опыта (Логунова, Пагина, 2019).

В психологических работах переживания неудачи часто рассматриваются в психотерапевтическом контексте, а формирование определенного отношения к неудаче – как психотерапевтическое воздействие. Например, неудача рассматривается как жизненный опыт, который может помочь не совершать ту же ошибку в будущем, если этот опыт будет переосмыслен (Хорни, 1997). Именно благодаря неудачам можно достичь своей цели, а из опыта, приобретенного вследствие неудач, складывается индивидуальный жизненный путь человека. Эти идеи активно развиваются в трудах, посвященных исследованию явления посттравматического роста (Леонтьев, 2016).

Однако в момент страдания, человек часто забывает о том, что неудачи свойственны каждому, и переносит опыт переживания неудачи на всю свою жизнь. Подобное отношение может привести к формированию мотивации избегания неудач, которая, наравне с мотивацией достижения, активно рассматривается в рамках изучения теории мотивации в фундаментальных трудах многих ученых – Аткинсона, Макклеланда, Хекхаузена и других. В современных исследованиях установки на избегание неудач / достижение

успеха также рассматриваются, в первую очередь, применительно к процессу учебно-профессионального развития. Например, показано, что стремление избежать неудачи делает человека тревожным и неуверенным в своих силах, что может привести к отсутствию активности и, как следствие, торможению буквально всех психических процессов (Герасименко, 2019). Кроме того, показано, что излишне интенсивное негативное переживание неудачи может привести к снижению уровня психологического благополучия, выступать фактором возникновения и развития психосоматических заболеваний и аддиктивного поведения (Кулаков, 2016).

Ряд работ посвящен исследованию факторов, определяющих отношение к неудаче. Например, определять более адаптивное отношение к неудаче может установка на рост, подразумевающая веру в возможность развития своих способностей (Дуэк, 2013). Показано также, что человек относится к неудаче проще, если, по его мнению, она была вызвана внешними обстоятельствами, не зависящими от его собственных поступков (Грановская, 2003). А негативное отношение к неудаче может быть вызвано искаженной символизацией социального или какого-либо другого опыта, причина которой состоит в необходимости защиты от угрозы утраты важной части структуры Я (Роджерс, 1997). Некоторые авторы (Neff, Faso, 2014; Gregory, 2017) предполагают, что отношение к событиям в своей жизни может определяться и таким конструктом, как самосострадание.

Самосострадание как самостоятельный психологический конструкт было предложено К. Нефф в 2003 году. К. Нефф определяет самосострадание как способность человека относиться к себе с добротой и без осуждения вне зависимости от внешних обстоятельств (Neff, 2003). Согласно ее определению, самосострадание включает в себя три взаимосвязанных между собой компонента: доброта к себе вместо самокритики, общность с человечеством вместо самоизоляции, внимательность вместо чрезмерной идентификации. Доброта к себе понимается как склонность к заботе и

уважительному отношению к себе, пониманию и принятию своих недостатков (без резкой критики). Общность с человечеством предполагает понимание человеком того, что все люди ошибаются и у всех есть свои недостатки (порой схожие с нашими собственными), к которым нужно относиться с уважением. Последний компонент самосострадания – внимательность к себе – подразумевает осознанность в отношении своих негативных мыслей и эмоций и их принятие в качестве нового опыта. Иными словами, внимательность не позволяет заикнуться на собственных негативных переживаниях, так как это мешает оценке и дальнейшему разбору ситуации, породившей эти переживания.

За сравнительно недолгое время изучения конструкта самосострадания было выявлено множество связей сочувствия к себе с различными переживаниями человека. Так, самосострадание связано со способностью к позитивным самоизменениям, саморазвитием и субъектностью человека (Noman, 2016). Показано, что самосострадание у родителей связано с большей удовлетворенностью жизнью и обеспечивает чувство смысла и удовлетворения даже тогда, когда они сталкиваются с проблемами в воспитании аутичного ребенка (Neff, Faso, 2014). Более высокий уровень самосострадания связан с более низким уровнем проявления депрессивных симптомов и самоповреждающего поведения, более низкой выраженностью суицидальных мыслей, попыток самоубийства и/или самоповреждения у лиц со склонностью к самоповреждающему поведению (Cleare, Gumley, O'Connor, 2019). Однако исследований, посвященных взаимосвязи самосострадания и особенностей переживания неудачи, до сих пор фактически нет, также как фактически отсутствуют работы, посвященные типологии переживания неудач – нами было найдено лишь несколько таких исследований (Ikeda, Misawa, 2012).

Целью данного исследования являлось изучение взаимосвязи между уровнем самосострадания личности и его отношением к неудачам. Была

выдвинута и рассмотрена гипотеза о том, что уровень самосострадания у молодых людей с разным отношением к неудаче различается.

Организация и методы исследования

Всего в исследовании приняли участие 121 человек в возрасте от 18 до 25 лет (средний возраст $20,7 \pm 1,57$). Из них 75 женщин (62%, средний возраст $20,6 \pm 1,68$) и 46 мужчин (38%, средний возраст $20,9 \pm 1,38$). Исследование проводилось путем онлайн-опроса целевой аудитории в сети Интернет. Респонденты добровольно и без вознаграждения принимали участие в исследовании. Все правила конфиденциальности были соблюдены.

Для измерения уровня самосострадания применялся опросник К. Нефф «Сочувствие к себе» в адаптации К.А. Чистопольской (Чистопольская, 2020). Отношение испытуемых к неудачам в их жизни исследовалось при помощи открытых вопросов, затрагивающих когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты отношения человека к неудаче:

- 1) Как Вам кажется, как часто в Вашей жизни происходят неудачи?
- 2) Расскажите, как Вы относитесь к неудачам в Вашей жизни?
- 3) Как Вы переживаете неудачу?
- 4) Что Вы делаете, чтобы справиться с неудачей?

На основе контент-анализа ответов респондентов была предложена классификация отношения к неудаче. Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS Statistics 28.0.

Результаты и их обсуждение

Выявление типов отношения к неудаче

В ходе контент-анализа ответов респондентов на открытые вопросы была предложена классификация типов отношения к неудаче:

- 1) относятся к неудаче выражено негативно, с высоким уровнем интенсивности переживаний (такой тип отношения выявлен у 41,3% выборки);

2) относятся к неудаче как к неизбежному событию, пытаются нормализовать это событие, не демонстрируя выраженной эмоциональной реакции (такой тип отношения выявлен у 34,7% выборки);

3) относятся к неудаче, как к положительному жизненному опыту, пытаются подвергнуть ситуацию неудачи положительной переоценке (такой тип отношения выявлен у 24% выборки).

Примеры высказываний, характеризующих тот или иной тип отношения к неудаче, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Выявленные типы отношения к неудаче

Тип отношения к неудаче	Примеры высказываний	Частота встречаемости
Выраженно негативное отношение	<ul style="list-style-type: none"> – «отношусь отрицательно», – «негативно», – «расстраиваюсь», «эмоционально и негативно – неудачи разочаровывают, даже злят, порой вызывают обиду, неприятие», – «виню себя в своей лени, поскольку именно по этой причине происходят промахи», – «реагирую на них остро, сильно бьет по самооценке», – «я загоняюсь и перестаю видеть и хорошие моменты моей жизни», – «я ругаю себя за них» и др. 	41,3%
Нормализация события без выраженной эмоциональной реакции	<ul style="list-style-type: none"> – «отношусь спокойно, с улыбкой», – «со всеми бывает», – «как к нормальному явлению», – «нормально, они у всех есть», – «не зацикливаюсь, нужно жить дальше», – «отношусь как к жизненному этапу» и др. 	34,7%
Положительная переоценка события	<ul style="list-style-type: none"> – «отношусь как к хорошему опыту», – «это бесценный опыт, без которого человек не может познать, что такое удача», – «отношусь к неудачам в своей жизни как к тому, что происходит по самым различным причинам, это вполне нормально, и следует из неудач брать урок для себя» и др. 	24,0%

Полученные результаты схожи с немногочисленными исследованиями других авторов, выделяющих четыре типа отношения к неудаче на примере

учебных неудач у студентов. Так, авторами (Ikeda, Misawa, 2012) были выделены следующие типы отношения к учебной неудаче: резко негативное отношение к неудаче с превалирующим негативным аффектом, избегание обсуждения неудачи, оценка вероятности возникновения в будущем и ориентация на извлечение опыта и обучение на основе ситуации неудачи. Также авторы показали, что убеждения участников о неудаче определяют их объяснение негативных событий и последующее копинг-поведение.

Оценка предсказательной силы уровня самосострадания на отношение к неудаче

С помощью критерия Краскала-Уоллиса для независимых выборок был проведен сравнительный анализ уровня самосострадания у групп с разным типом переживания неудачи, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение уровня самосострадания для каждой из трех групп по классификации отношения к неудаче

Характеристики самосострадания	Группа 1* (N=50)	Группа 2* (N=42)	Группа 3* (N=29)	Уровень различий
Общий уровень самосострадания	38,44±4,21	83,84±3,19	69,46±2,89	< 0,001**
Доброта к себе	4,71±4,43	14,11±3,44	9,48±3,22	< 0,001**
Самокритика***	7,71±4,43	16,64±4,04	13,74±3,21	0,009**
Общность с человечеством	10,82±3,3	12,06±3,61	11,97±3,78	0,466
Самоизоляция***	6,01±3,78	13,45±3,41	11,05±3,61	0,009**
Внимательность	6,58±3,34	13,74±3,62	14,94±2,25	0,023**
Чрезмерная идентификация***	6,29±2,95	15,60±3,38	11,74±3,79	< 0,001**

Примечание: * группа 1 – выражено негативное отношение к неудаче, группа 2 – нормализация события без выраженной эмоциональной окраски, группа 3 – положительная переоценка события; ** различия выявлены на статистически достоверном уровне.; *** значения данных шкал должны интерпретироваться в обратном порядке: чем выше балл, тем ниже выраженность признака.

Таким образом, наибольший уровень самосострадания демонстрируют респонденты, нормализующие ситуацию неудачи, относящиеся к этому как к неизбежному событию без выраженной эмоциональной окраски ($83,84 \pm 3,19$), их значения входят в коридор высоких. Напротив, наименьший уровень самосострадания демонстрируют респонденты, имеющие выражено негативное отношение к ситуации неудачи ($38,44 \pm 4,21$), их значения входят в коридор низких. Полученные результаты являются статистически достоверными ($< 0,001$).

Далее были проанализированы различия по характеристикам самосострадания. Не было выявлено различий по шкале «Общность с человечеством», описывающей восприятие возникающих на пути человека трудностей как уникальных или, наоборот, свойственных всем людям. По остальным шкалам были выявлены статистически достоверные различия.

Так, были выявлены различия по шкале «Доброта к себе», описывающей доброе и любящее отношение к себе в трудной ситуации (в том числе, в ситуации неудачи). Наименьшая доброта к себе свойственна респондентам, демонстрировавшим наиболее острые переживания ($4,71 \pm 4,43$), а наибольшая – респондентам, демонстрировавшим нейтральное отношение к неудаче ($14,11 \pm 3,44$).

Также все три группы отличались между собой по уровню самокритики, предполагающей резкое осуждение собственных недостатков, несовершенств, проступков (шкала «Самокритика»). Наибольшей самокритике подвергали себя респонденты первой группы, демонстрировавшие выражено негативное отношение к неудаче ($7,71 \pm 4,43$; шкала является негативной, значения интерпретируются в обратном порядке). Стоит отметить, что выраженная самокритика у респондентов этой группы прослеживалась как в результатах методики, так и в открытых ответах на вопросы анкеты. Напротив, реже всего самокритике подвергали себя респонденты, демонстрировавшие нейтральное, малоэмоциональное

отношение к неудаче и нормализовавшие ее в качестве неизбежного жизненного события ($16,64 \pm 4,04$; шкала является негативной, значения интерпретируются в обратном порядке).

Также выявлены различия по шкале «Самоизоляция», описывающей ощущение одиночества и непохожести себя на других людей в ситуации неудачи. Наиболее остро это ощущали респонденты с выраженно негативным отношением к неудаче ($6,01 \pm 3,78$; шкала является негативной, значения интерпретируются в обратном порядке), в то время как респонденты, нормализующие ситуацию неудачи, практически не отмечали переживаний самоизоляции ($13,45 \pm 3,41$; шкала является негативной, значения интерпретируются в обратном порядке).

Такая же тенденция свойственна при анализе различий по шкале «Чрезмерная идентификация». Данная шкала предполагает погруженность в переживания в трудные моменты жизни. Показано, что респонденты первой группы, демонстрировавшие выраженно негативное отношение к неудаче, наиболее склонны к погружению в отрицательные эмоции, что подтверждается негативной окраской отношения к неудаче ($6,29 \pm 2,95$; шкала является негативной, значения интерпретируются в обратном порядке). Напротив, представителям второй группы, склонным к нормализации ситуации неудачи, это не свойственно ($15,60 \pm 3,38$; шкала является негативной, значения интерпретируются в обратном порядке).

Наконец, по шкале «Внимательность», описывающей заинтересованное отношение к своим переживаниям и попытку непредвзято их исследовать, не преувеличивая и не преуменьшая, выявлены статистически достоверные отличия первой группы от других двух ($6,58 \pm 3,34$). Респонденты с выраженно негативным отношением к неудаче склонны преувеличивать или преуменьшать свои ощущения и эмоции в ситуации неудачи, им в меньшей мере свойственна позиция «заинтересованного исследователя» своих переживаний. Стоит отметить, что между двумя другими группами

достоверных различий по этой шкале выявлено не было, то есть двум другим группам в равной мере свойственна внимательность к своим переживаниям.

Для переменных, по которым выделенные группы различаются, была проведена процедура дискриминантного анализа с целью выяснения предсказательной способности уровня выраженности самосострадания молодых людей относительно отношения к неудаче. В результате процедуры дискриминантного анализа было выделено три влияющих переменных, результаты представлены в таблице 3. Точность предсказания принадлежности к той или иной группе составила 66,1% (65,5% для первой группы, 67,7% для второй группы и 65,7% для третьей группы). Значения функции в центроидах групп указаны как -0,719 для первой группы, 0,744 для второй и 0,435 для третьей.

Таблица 3 – Компоненты самосострадания, предсказывающие отношение к неудаче

Переменная	Значение коэффициента
Чрезмерная идентификация	0,877
Самоизоляция	0,797
Внимательность	-0,641

Таким образом, тип отношения к неудаче в наибольшей мере определяется тремя компонентами самосострадания: чрезмерная идентификация, самоизоляция и внимательность. Молодые люди с выраженно негативным, эмоционально окрашенным отношением к неудаче в наибольшей мере склонны к погружению в отрицательные эмоции, ощущению одиночества и отсутствия поддержки, низкой осознанности своих чувств и переживаний.

Полученные данные соотносятся с другими результатами исследований самосострадания и переживания неудачи. Так, авторами (Miyagawa, Niiya, Taniguchi, 2020) было показано, что самосострадание положительно связано с адаптивными убеждениями о неудаче (например, неудача, как возможность

для обучения) и отрицательно связано с дезадаптивными (например, неудача, как неприятный опыт). В другом исследовании анализировалось отношение к ошибкам, допускаемым в межличностном общении, и его взаимосвязь с самокритикой и самосостраданием. Показано, что проявление самосострадания помогает справиться с переживанием ошибок, неудач в отношениях, если у человека, допустившего ошибку, есть мотивация к исправлению ситуации (Baker, McNulty, 2011). И, наоборот, в других исследованиях выявлено, что более высокий уровень самосострадания отрицательно связан со стратегиями, ориентированными на избегание (Neff et al., 2005). Кроме того, в прикладных исследованиях показана взаимосвязь кратковременного прослушивания медитации, направленной на самопринятие, сочувствие к себе и развитие самосострадания, и снижения уровня профессионального страха неудачи у предпринимателей (Engel et al., 2019).

В нашем исследовании мы также обнаружили положительную взаимосвязь между более высоким уровнем самосострадания и более адаптивными вариантами отношения к неудаче (неудача как неизбежный жизненный опыт, неудача как источник нового опыта), более низким уровнем самосострадания и менее адаптивным вариантом отношения к неудаче (неудача как выражено негативное событие, часто сопровождающееся самообвинением).

Показано, что более высокий уровень сочувствия к себе положительно взаимосвязан с более адаптивными реакциями на тревожные события. При этом в эксперименте выявлено, что чувство общности с другими во время переживания неудачи, ощущение, что другие люди пережили то же самое, помогало выработать более адаптивную реакцию на неудачу. Более адаптивно неудача переживалась теми участниками эксперимента, которые делились опытом переживания неудачи со сверстниками, и наоборот, неудача переживалась более тяжело, когда участники переживали неудачу в

одинокую (Waring, Kelly, 2019). В нашем исследовании выявлены различия по шкале «Самоизоляция», описывающей подобные переживания. Несмотря на то, что респонденты, приводя примеры неудач, указывали на характерные для этого возраста неудачи, которые едва ли можно назвать уникальными, часть из них чувствовали себя одинокими и не имеющими возможности поделиться с кем-то своими переживаниями. Более того, самоизоляция как компонент самосострадания является одним из предикторов, определяющих тот или иной тип отношения к неудаче.

Кроме того, в исследованиях показано, что высокий уровень самокритики взаимосвязан с прогрессом в достижении цели и приводит к снижению целенаправленности и производительности деятельности в случае неудачи (Lueke, Skeel, 2017). В нашем исследовании также выявлены статистически достоверные различия, связанные с уровнем самокритики у респондентов, демонстрирующих разное отношение к неудаче, однако самокритика не выступила фактором, влияющим на формирование того или иного типа отношения. Вероятно, высокий уровень самокритики следует рассматривать как один из компонентов дезадаптивного типа отношения к неудаче, нежели как один из предикторов.

Наконец, в исследованиях других авторов показано, что самосострадание положительно взаимосвязано с самоэффективностью (Iskender, 2009). Выявлено, что более сострадательное отношение к себе помогает повысить мотивацию к исправлению ошибки и самосовершенствованию, в то время как низкий уровень самосострадания в случае столкновения с допущенной ошибкой укрепляет убеждения о личной слабости (Breines, Chen, 2012). Похожую тенденцию можно проследить в настоящем исследовании в открытых ответах респондентов – респонденты с выраженно негативным отношением к неудаче демонстрировали в ответах характеристики личной слабости и склонность к избеганию деятельности.

Выводы

В настоящем исследовании было выделено три типа отношения к неудаче: выражено негативное отношение к неудаче с высоким уровнем эмоциональных переживаний; отношение к неудаче как к неизбежному событию, как к части жизни и нормализация ситуации неудачи; отношение к неудаче, как к положительному жизненному опыту, попытка положительной переоценки ситуации неудачи.

Три выделенных типа отношения к неудаче характеризуются разным уровнем самосострадания. Наименьший уровень самосострадания выявлен у молодых людей, склонных к негативному переживанию неудачи. Умеренно-высокий уровень самосострадания выявлен у молодых людей, подвергающих ситуацию неудачи положительной переоценке. Высокий уровень самосострадания выявлен у молодых людей, относящихся к неудаче как к неизбежной части жизни.

В наибольшей мере на негативное переживание неудачи влияют такие характеристики самосострадания, как чрезмерная идентификация со своими переживаниями, самоизоляция от других людей в ситуации неудачи, низкая внимательность и осознанность к своим чувствам и переживаниям.

Заключение

Представленная работа предлагает собственную классификацию отношения к переживанию неудачи и развивает отечественное направление исследований конструкта самосострадания, предложенного К. Нефф. Было показано, что уровень самосострадания личности влияет на переживание и отношение к неудаче. В качестве ограничений настоящего исследования необходимо отметить, что исследование проводилось на выборке молодежи – этому возрастному периоду свойственна высокая эмоциональность, чувствительность к неудачам в социальной сфере и, одновременно с этим, отсутствие большого опыта переживания неудач. Результаты могут

различаться среди других возрастных категорий, а также могут зависеть от множества других неисследованных факторов, что является перспективой дальнейших исследований. Кроме того, при исследовании переживания неудачи необходимо учитывать культуральный аспект, поскольку, как показывают исследования, культура, в которой находится человек, придает переживаниям неудачи тот или иной оттенок.

Результаты проведенного исследования могут представлять практическую ценность при консультировании молодых людей, склонных к чрезмерно сильному переживанию неудач в жизни и составлении профилактических программ, направленных на снижение актуальности переживания неудачи и связанных с этим деструктивных действий.

Список использованных источников

- Герасименко Т.С. Мотивы достижения успеха и избегания неудач в развитии личности // Наука России: цели и задачи. Сборник научных трудов по материалам XVIII международной научной конференции. Екатеринбург, 10 декабря 2019 года / Международная Объединенная Академия Наук. Екатеринбург, НИЦ «Л-Журнал», 2019. С. 13-15. doi:10.18411/sr-10-12-2019-41.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб., Речь, 2003. 655 с.
- Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М., Манн, Иванов и Фарбер, 2013. 238 с.
- Кулаков С.А. Рецидив при аддикциях и психосоматических заболеваниях: алгоритм диагностики и тактика психопрофилактики // Вестник психиатрии и психологии Чувашии, 2016. № 1. С. 76-85.
- Леонтьев Д.А. Удары судьбы как стимул личностного развития: феномен посттравматического роста // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. М., Институт психологии РАН, 2016. С. 144-158.
- Логунова Л.Ю. Ценность неудачи в жизни личности // Философская школа, 2019. № 8. С. 22-29. doi:10.24411/2541-7673-2019-10815.
- Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. М., Изд-во «Рефл-бук», 1997.
- Стешина Е.Г. Когнитивная интерпретация концепта неудача // Дневник науки, 2019. № 5(29). С. 69.
- Стешина Е.Г. Методология выявления вербализации концепта // Современные направления в лингвистике и преподавании языков: проблема метода. Сборник научных статей по материалам III Международной научно-практической

- конференции. Пенза, 24-27 апреля 2019 года / Под общей редакцией Т.В. Дубровской. Пенза, Пензенский государственный университет, 2019. С. 154-158.
- Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. СПб., Восточно-Европейский институт психоанализа, 1997. 315 с.
- 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. Т. 16. № 4. С. 35-48. doi:10.17759/chp.2020160404.
- Baker L.R., McNulty J.K. Self-compassion and relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender // *Journal of personality and social psychology*, 2011. Vol. 100(5). Pp. 853-873. <https://doi.org/10.1037/a0021884/>
- Breines J.G., Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2012. Vol. 38(9). Pp. 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>.
- Gregory W.E., Glazer J.V., Berenson K.R. Self-Compassion, Self-Injury, and Pain // *Cognitive Therapy and Research*, 2017. Vol. 41(5). Pp. 777-786. doi.org/10.1007/s10608-017-9846-9.
- Cleare S., Gumley A., O'Connor R.C. Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review // *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2019. Vol. 26(5). Pp. 511-530. doi:10.1002/cpp.2372.
- Engel Y., Noordijk S., Spoelder A., van Gelderen M. Self-Compassion When Coping With Venture Obstacles: Loving-Kindness Meditation and Entrepreneurial Fear of Failure // *Entrepreneurship Theory and Practice*, 2021. Vol. 45(2). Pp. 263-290. doi.org/10.1177/1042258719890991.
- Homan K.J. Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults // *Journal of Adult Development*, 2016. Vol. 23. Pp. 111-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>.
- Ikedo M., Misawa R. Conceptualization and measurement of beliefs about failure // *Japanese Journal of Educational Psychology*, 2012. Vol. 60(4). Pp. 367-379. <https://doi.org/10.5926/jjep.60.367>.
- Iskender M. The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students // *Social Behavior and Personality*, 2009. Vol. 37. Pp. 711-720.
- Lueke N., Skeel R. The effect of self-criticism on working memory in females following success and failure // *Personality and Individual Differences*, 2017. Vol. 111. Pp. 318-323. doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.035.
- Miyagawa Y., Niiya Y., Taniguchi J. When life gives you lemons, make lemonade: Self-compassion increases adaptive beliefs about failure // *Journal of Happiness Studies*, 2020. Vol. 21. Pp. 2051-2068. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00172-0>.
- Neff K.D. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself // *Self and Identity*, 2003. Vol. 2(2). Pp. 85-101. doi:10.1080/15298860309032.
- Neff K.D., Faso D.J. Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism // *Mindfulness*, 2015. Vol. 6. Pp. 938-947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>.

- Neff K.D., Hseih Y., Dejitthirat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure // *Self and Identity*, 2005. Vol. 4. Pp. 263-287. doi.org/10.1080/13576500444000317.
- Waring S., Kelly A. Trait self-compassion predicts different responses to failure depending on the interpersonal context. *Personality and Individual Differences*, 2019. Vol. 143. Pp. 47-54. doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.043.

References

- Gerasimenko T.S. Motivy dostizheniia uspekha i izbeganiia neudach v razvitiu lichnosti [Motives for achieving success and avoiding failure in personality development] // *Nauka Rossii: tseli i zadachi. Sbornik nauchnykh trudov po materialam XVIII mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii. Ekaterinburg, 10 dekabria 2019 goda / Mezhdunarodnaia Ob"edinennaia Akademiia Nauk. Ekaterinburg, NITs «L-Zhurnal» Publ., 2019. Pp. 13-15. doi:10.18411/sr-10-12-2019-41. (In Russian)*
- Granovskaia R.M. Elementy prakticheskoi psikhologii [Elements of practical psychology]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2003. 655 p. (In Russian)
- Duek K. Gibkoe soznanie. Novyi vzgliad na psikhologiu razvitiia vzroslykh i detei [Flexible mind. A new look at the psychology of development of adults and children]. Moscow, Mann, Ivanov i Farber Publ., 2013. 238 p. (In Russian)
- Kulakov S.A. Retsidiv pri addiktsiiakh i psikhosomaticheskikh zabolevaniakh: algoritm diagnostiki i taktika psikhoprofilaktiki [Relapse in Addictions and Psychosomatic Diseases: Diagnostic Algorithm and Psychoprophylaxis Tactics] // *Vestnik psikhologii i psikhologii Chuvashii*, 2016. No. 1. Pp. 76-85. (In Russian)
- Leont'ev D.A. Udary sud'by kak stimul lichnostnogo razvitiia: fenomen posttravmaticheskogo rosta [Blows of fate as a stimulus for personal development: the phenomenon of post-traumatic growth] // *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i sotsial'nye aspekty. Moscow, IP RAS Publ., 2016. Pp. 144-158. (In Russian)*
- Logunova L.Iu. Tsennost' neudachi v zhizni lichnosti [The value of failure in a person's life] // *Filosofskaia shkola*, 2019. No. 8. Pp. 22-29. doi:10.24411/2541-7673-2019-10815. (In Russian)
- Rodzhevs K. Klientotsentrirovannaya terapiia [Client-centered therapy]. Moscow, «Refl-buk» Publ., 1997. (In Russian)
- Steshina E.G. Kognitivnaya interpretatsiia kontsepta neudacha [Cognitive interpretation of the concept of failure] // *Dnevnik nauki*, 2019. No. 5(29). P. 69. (In Russian)
- Steshina E.G. Metodologiya vyiavleniia verbalizatsii kontsepta [Methodology for identifying the verbalization of the concept] // *Sovremennye napravleniia v lingvistike i prepodavanii iazykov: problema metoda. Sbornik nauchnykh statei po materialam III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Penza, 24-27 apreliia 2019 goda / Pod obshechi redaktsiei T.V. Dubrovskoi. Penza, Penzenskii gosudarstvennyi universitet, 2019. Pp. 154-158. (In Russian)*
- Khorni K. Nevroz i lichnostnyi rost. Bor'ba za samorealizatsiiu [Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization]. St. Petersburg, Vostochno-Evropeiskii institut psikhoanaliza, 1997. 315 p. (In Russian)

- Chistopol'skaia K.A., Osin E.N., Enikolopov S.N., Nikolaev E.L., Mysina G.A., Drovosekov S.E. Kontsept «Sochuvstvie k sebe»: rossiiskaia adaptatsiia oprosnika Kristin Neff [The Soncept of Self-Compassion: a Russian Adaptation of the Scale by Kristin Neff] // Kul'turno-istoricheskaja psikhologija, 2020. Vol. 16. No. 4. Pp. 35-48. doi:10.17759/chp.2020160404. (In Russian)
- Baker L.R., McNulty J.K. Self-compassion and relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender // Journal of personality and social psychology, 2011. Vol. 100(5). Pp. 853-873. <https://doi.org/10.1037/a0021884/>
- Breines J.G., Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation // Personality and Social Psychology Bulletin, 2012. Vol. 38(9). Pp. 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>.
- Gregory W.E., Glazer J.V., Berenson K.R. Self-Compassion, Self-Injury, and Pain // Cognitive Therapy and Research, 2017. Vol. 41(5). Pp. 777-786. doi.org/10.1007/s10608-017-9846-9.
- Cleare S., Gumley A., O'Connor R.C. Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review // Clinical Psychology & Psychotherapy, 2019. Vol. 26(5). Pp. 511-530. doi:10.1002/cpp.2372.
- Engel Y., Noordijk S., Spoelder A., van Gelderen M. Self-Compassion When Coping With Venture Obstacles: Loving-Kindness Meditation and Entrepreneurial Fear of Failure // Entrepreneurship Theory and Practice, 2021. Vol. 45(2). Pp. 263-290. doi.org/10.1177/1042258719890991.
- Homan K.J. Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults // Journal of Adult Development, 2016. Vol. 23. Pp. 111-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>.
- Ikeda M., Misawa R. Conceptualization and measurement of beliefs about failure // Japanese Journal of Educational Psychology, 2012. Vol. 60(4). Pp. 367-379. <https://doi.org/10.5926/jjep.60.367>.
- Iskender M. The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students // Social Behavior and Personality, 2009. Vol. 37. Pp. 711-720.
- Lueke N., Skeel R. The effect of self-criticism on working memory in females following success and failure // Personality and Individual Differences, 2017. Vol. 111. Pp. 318-323. doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.035.
- Miyagawa Y., Niiya Y., Taniguchi J. When life gives you lemons, make lemonade: Self-compassion increases adaptive beliefs about failure // Journal of Happiness Studies, 2020. Vol. 21. Pp. 2051-2068. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00172-0>.
- Neff K.D. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself // Self and Identity, 2003. Vol. 2(2). Pp. 85-101. doi:10.1080/15298860309032.
- Neff K.D., Faso D.J. Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism // Mindfulness, 2015. Vol. 6. Pp. 938-947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>.
- Neff K.D., Hseih Y., Dejithirat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure // Self and Identity, 2005. Vol. 4. Pp. 263-287. doi.org/10.1080/13576500444000317.
- Waring S., Kelly A. Trait self-compassion predicts different responses to failure depending on the interpersonal context. Personality and Individual Differences, 2019. Vol. 143. Pp. 47-54. doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.043.