

САМООТНОШЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТЫ ИДЕНТИЧНОСТИ: СВЯЗАНЫ ЛИ СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ И ПРОКРАСТИНАЦИЯ

А. Н. Кимберг, А. В. Сокол

Кимберг Александр Николаевич

Эл. почта: akimberg@gmail.com. ORCID: 0009-0007-7832-0070

Сокол Алексей Валерьевич

Эл. почта: mr.sokol_alexey@mail.ru.

Кубанский государственный университет, ул. Ставропольская, 149, Краснодар, 350040, Россия

Аннотация. Феномен самооотношения рассматривается как значимая перспектива понимания идентичности человека. Всякое отношение к миру включает и характеристики субъекта отношения. На определенном уровне развития личности эти характеристики рефлексированы как отношение к себе. Самоотношение сложным образом связано с самооценкой. Его структура и содержание динамичны, поэтому можно говорить о совокупности самооотношений личности. Представляет интерес изучение взаимодействия различных самооотношений, особенно если можно предполагать их сходную направленность. Целью настоящего исследования была проверка гипотезы о положительной связи сострадания к себе (К. Нефф) и склонности к прокрастинации. Выборка составила 129 студентов гуманитарных направлений университета и 100 курсантов военного вуза. По выборке получены средние показатели как сострадания к себе, так и прокрастинации. Гипотеза о положительной связи исследуемых самооотношений не подтвердилась: индекс склонности к прокрастинации слабо отрицательно связан с общим показателем сострадания к себе ($r = -0,33$). Сострадание к себе, по крайней мере, не способствует прокрастинации. Вместе с тем отдельные самооотношения (шкалы опросника Нефф) образуют различные паттерны взаимодействия со склонностью к прокрастинации для подгрупп выборки (пол и характер образования).

Ключевые слова: идентичность, самооотношение, сострадание к себе, прокрастинация.

Самоотношение и идентичность

Идентичность рассматривается в качестве важнейшего нематериального ресурса развития как общества, так и человека, способного стать действительностью либо как идентичность развития, либо как идентичность выживания (Семененко, 2023). Статус идентичности как критического ресурса обострил вопрос об угрозах идентичности, в том числе целенаправленных манипуляциях и атаках на нее. Перечисляется ряд компонентов идентичности, которые могут быть дискредитированы внешними факторами, т.е. утратить для личности или сообщества значимость опоры и регулятора поведения (Морозова, 2023). Рассматриваются реакции личности на травму или утрату центральных частей идентичности и их последствия (Кимберг, 2023). В ряду ядерных компонент идентичности существенное место занимает отношение человека к себе (самоотношение).

На уровне человека как социального субъекта идентичность выступает как представление о себе и понимание себя в отношениях с миром (Gergen & Gergen, 1988; Белинская, 2015; Кимберг, 2017). Это и длящийся процесс понимания себя, и строительство отношения с миром, и осмысление и оценка сложившихся отношений. Человек овладевает способностью относиться (т.е. осознать связи и выстраивать их) к разнообразным сущностям (предметам, явлениям, событиям, идеям) мира,

а прежде всего — к другим людям. В какой-то момент он развивает способность относиться и к себе как к другому (Выготский, 1983; Ильенков, 1984) и осознанно управлять своей активностью по отношению к текущим и перспективным целям.

Отношение включает когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий аспекты, которые как элементы системы результируются затем в смысл предмета отношения для человека. В случае самоотношения мы наблюдаем активность человека по пониманию состояния своих отношений с миром (в конкретно актуальном аспекте), когнитивно-эмоциональную оценку себя как субъекта (автора) этих отношений и деятельность (как внутреннюю, так и внешнюю) по регуляции и управлению системой отношений.

В истории вопроса отношение к себе чаще всего отождествлялось с самооценкой. Тенденция воспринимать самоотношение и самооценку как близкие и системно взаимодействующие конструкты сохраняется и сейчас (Ермолова, Тютюнникова, 2022). В то же время получены теоретические и эмпирические обоснования не тождественности самоотношения и самооценки (Столин, 1983; Пантिलеев, 1991; Бороздина, 2011; Молчанова, 2010). Сформулированы соображения о структуре самоотношения, которые легли в основу известной методики его измерения (Пантिलеев, 1991). Исследуется взаимодействие между системами самоотношения и системами самооенок (Лабунская, 2019), между аспектами самоотношения и удовлетворённостью самооенкой тела (Барышева, Ожигова, 2021), между самоотношением и субъективным благополучием личности (Шамионов, 2004). Однако следует ориентироваться на то, что самоотношение представляет собой динамическую систему, в которой и состав элементов (измерении или метрик), и их иерархия находятся в постоянном движении (Прохоров, Чернов, Карташева, 2023).

В настоящей статье мы ограничимся частным вопросом о взаимодействии одного из видов общего самоотношения — сострадания к себе в ситуации переживания трудностей и конкретного самоотношения — эмоционально-поведенческого синдрома затягивания выполнения необходимых действий, известного как прокрастинация.

«Сострадание к себе» как самоотношение

Концепция «сострадания к себе» (self-compassion) была предложена Кристин Нефф (Neff, 2003) и быстро приобрела известность у исследователей. В 2020 г. русскоязычной аудитории была представлена адаптация опросника Нефф (К. А. Чистопольская, Е. Н. Осин, С. Н. Ениколопов, Е. Л. Николаев, Г. А. Мысина и С. Э. Дровосеков, 2020). Основной конструкт концепции был обозначен ими как «сочувствие к себе»¹. Идея сострадания к себе отсылает нас к паттернам поведения человека в ситуации неудачи или неуспеха. Для современных индустриальных обществ основным регулятором активности является система, состоящая в социальной части из конструкта «успех» с сопровождающей его периферией, а в социально-психологической — из конструкта «самооценка». В индивидуалистических культурах высокая самооценка не только связана с социальной успешностью, т.е. достижением признанных атрибутов социальных ценностей, но и сама является такой ценностью. Причиненный самооценке ущерб переживается как травма самости или идентичности и причиняет страдания.

¹ Мы сохраняем оригинальную версию наименования, поскольку она яснее указывает на связь конструкта Нефф с ценностями буддизма.

Переживание неудачи как фрустрации идентичности происходит по нескольким типам реагирования: защита самооценки отрицанием реального положения дел; самокритика, самообвинение и переживание неполноценности; агрессия, направленная на преграду (которая чаще всего неочевидна) или на устройство мира в целом. Самокритика и самообвинения ведут к неконструктивным способам совладания. Культивирование же высокой самооценки вне связи с реальными достижениями приводит к деградации профессионализма.

В этой ситуации Нефф предлагает способ действий, основанный на сострадании к себе. Это самоотношение особого рода, позволяющее человеку легче переносить неудачи и трудности и сохранять конструктивность поведения. Оно состоит из нескольких взаимодействующих установок и дополняющих их практик поведения. Когда говорится о сострадании к себе, то предполагается, что наше Я способно занять позицию наблюдателя и источника поддержки по отношению к Себе действующему.

Отношение к себе как другому для нас не ново. Его реализуют регулятивные системы, представляющие в нашей психике ожидания, требования и предписания как значимых других, так и социальных систем. Но теперь в дело включается осознанность, позволяющая вывести на сцену наше более зрелое рациональное Я, обогащенное несколькими «родительскими» способностями — защиты, утешения, поддержки, принятия и сострадательным отношением к миру в целом.

Опишем три действующие установки самосострадания и противоположные им тренды неконструктивного самоотношения. *Доброта к себе*, понимаемая как принятие себя и забота о себе, включает осуществление (практически или мысленно) таких видов самоотношения, как забота и понимание, поддержка, терпение, чувствительность, теплота и прощение проблемных аспектов нас самих (например, действий, чувств, мыслей или импульсов) (Allen and Leary, 2010; Barnard and Curry, 2011; Neff, 2011). Быть добрым, осознавать и признавать, что мы несовершенны, но достойны любви и заботы, представляет собой существенную характеристику доброты к себе (Neff, 2011). Доброта к себе определяется как проявление тепла и сострадания, а не резкой критики по отношению к себе во время невзгод (Wang и др., 2022).

Ей противостоит самокритика — устойчивые негативные оценки себя, которые возникают, когда субъектом не выполняются социальные и собственные стандарты и ожидания. Высокий уровень самокритичности тесно связан с низкой самооценкой (Dunkley & Grilo, 2007), депрессией и другими формами психологического дистресса (Werner et al., 2019). Самокритика может перейти в навязчивый самообвинительный стиль мышления (так называемую руминацию) и стать проблемой психологического здоровья в целом (Kolubinski et al., 2016).

Общая человечность или переживание своей причастности к другим людям и человечеству в целом. Этот аспект сострадания к себе основан на важности признания того, что мы можем терпеть неудачи и совершать ошибки, переносить потери и утраты, переживать отвержение и гонения, но это удел человеческих существ и мы не уникальны и не одиноки в нем (Allen and Leary, 2010).

Ей противоположна изоляция. Испытывая боль, разочарование или перенося длительные трудности, люди могут решить, что переживаемый ими опыт уникален, отвергаем обществом и отрывает их от окружающих людей. Поэтому несчастья и неудачи скрываются от других путем ограничения контактов и снижения уровня общения. Эта линия поведения препятствует обращению за помощью и усиливает депрессию и изоляцию (Allen and Leary, 2010; Neff, 2011, Wang и др., 2022).

Осознанность (mindfulness) относится к осознанию, вниманию и принятию настоящего момента и опыта (Barnard and Curry, 2011). Это рефлексивное состояние сознания человека, в котором он способен наблюдать за происходящим с ним, разотождествляясь с травмирующими переживаниями. Антитезой ему выступает либо избегание осознания происходящего через его вытеснение или отрицание, либо чрезмерная идентификация с процессом или переживанием. Осознанность происходящего позволяет удерживать болезненные переживания на приемлемом уровне, воспринимать их как имеющие преходящий характер и избегать идентификации с ними как с состоянием «навсегда» (Wang и др., 2022).

Сострадание к себе представляется позитивным решением для социальной адаптации субъекта. Оно выполняет роль буфера при неудачах в работе адаптационных механизмов и обеспечивает субъекту снижение демотивирующего действия негативных эмоций, позволяя продолжать активность (Bruk et al., 2021). Обучение практикам сострадания к себе повышает оптимизм и удовлетворённость жизнью, снижает беспокойство, уменьшает стресс (Neff & Germer, 2017). Люди с развитым самосостраданием используют более конструктивные стратегии разрешения конфликтов (Yarnell & Neff, 2013). Уровень сострадания к себе, проявленный ветеранами боевых действий, возвращающимися домой, лучше предсказывал характер симптоматики ПТСР, чем тяжесть полученной травмы (Hiraoka et al., 2015).

Низкое сострадание к себе влечет эмоциональные издержки и усиливает депрессивные симптомы (Baker & McNulty, 2011).

Всем ли хорошо сострадание к себе?

Сострадание к себе выглядит в целом адаптивным самоотношением, но иногда вызывает и скептические реакции исследователей. Для наблюдателей оно оказывается очень близко к недостаточности усилий по преодолению трудностей, что ставит под вопрос другой позитивный ресурс социального человека — самодисциплину. В современной культуре недостаточность усилий по достижению цели воспринимается как лень и неспособность к самодисциплине (Gilbert et al., 2011). Как связаны сострадание к себе и самодисциплина? Для операционализации самодисциплины мы используем её оппозицию — прокрастинацию. Поведенчески она идентифицируется просто — наблюдаемый субъект откладывает на более позднее время выполнение необходимых задач, несмотря на то что знает о негативных последствиях срыва сроков получения результатов (Steel, 2007).

В качестве механизмов прокрастинации называют перфекционизм, веру в то, что в более поздний срок выполнять работу будет легче; недостаточную мотивацию отдаленными последствиями. Последний феномен получил название временного дисконтирования (Steel & König, 2006). Люди предпочитают сиюминутные выплаты будущим вознаграждениям. Эмпирические данные в поддержку этой модели были получены (DeWitte & Schouwenburg, 2002), но психологические механизмы прокрастинации все же до конца не прояснены. Подход, сводящий феномен к чертам личности, подвергается критике (Van Eerde, 2000), поскольку прокрастинационное поведение слишком широко распространено, чтобы считать его конституционально обусловленным феноменом. Предположительно, прокрастинация является следствием неудачности или несформированности саморегуляции — системы способов, которыми люди организуют свою деятельность на основе сигналов о состоянии окружающего мира и собственном состоянии (Haghbin et al., 2012).

Теоретические модели механизмов обоих феноменов имеют сходные части. И в сочувствии к себе, и в откладывании момента начала работы с задачей (прокрастинации) присутствует внимание к собственному состоянию в данный момент и стремление снизить до терпимого уровня дискомфортное психическое напряжение. Схожа также опция самоосуждения, которую может практиковать как субъект, не достигший успеха, так и субъект, создающий своим поведением риск последующей неудачи и осознающий это. Вместе с тем исходный контекст обсуждаемых явления имеет различия, которые могут оказаться значимыми.

Цели, организация и методы исследования

Наше исследование было спроектировано для проверки гипотезы о связи сострадания к себе и прокрастинации. Выборка исследования состояла из 229 респондентов, имеющих актуальный академический опыт: студенты старших курсов Кубанского государственного университета (гуманитарные направления) — 129 чел., возраст 19–21 год и курсанты военных вузов — 100 чел., возраст 19–24 года, мужчин — 44%, женщин — 56%.

Для измерения конструкта сострадания к себе использовалась адаптированная российская версия опросника SCS Нефф (Чистопольская и др., 2020). Для измерения склонности к прокрастинации мы использовали «Общую шкалу прокрастинации» (General Procrastination Scale, Lodha et al., 2016). Авторы опросника указывают, что он разработан в относительно коллективистской культуре и развитом географическом регионе. Результатом является общий показатель прокрастинации (GPS). Для оценки результатов использовался средний балл по всем утверждениям опросника (диапазон от 1 до 5).

Результаты и обсуждение

Распределение обеих переменных соответствует нормальному, небольшой сдвиг склонности к прокрастинации к более низким показателям объясним прозрачностью социальной нежелательности показателя GPS. Дескриптивные статистики по выборке в целом и образующим ее подгруппам приведены в табл. 1, матрица значимых корреляций исследуемых параметров — в табл. 2.

Рассмотрим связь общего показателя сострадания к себе (SCS — Нефф) и общего показателя склонности к прокрастинации (GPS — Лодха и др.). Опросник Нефф состоит из шкал, включающих индикаторы как позитивных, так и негативных установок по отношению к себе. В анализе использовались как общий показатель SCS, так и прямые шкалы как позитивных, так и негативных установок. Этот способ анализа предусмотрен автором методики (Neff et al., 2023).

Мы не наблюдаем особенных различий между группами, кроме тенденции курсантов-женщин демонстрировать несколько повышенные относительно других групп показатели по общему состраданию к себе и пониженные — относительно склонности к прокрастинации. Среднее значение эмпирических данных по шкале прокрастинации находится на отметке 2,7 при стандартном отклонении в 0,64. Это позволяет оценить и уровень сострадания к себе, и уровень прокрастинации в выборке как средние.

Корреляционная матрица исследуемых параметров, вычисленная по всему массиву данных, показывает большей частью теоретически предсказываемые связи относительно общего показателя сострадания к себе (SCS): позитивные

Таблица 1. Описательные статистики ($M \pm SD$) по выборке исследования и группам респондентов (шкалы SCS прямые)

Table 1: Descriptive statistics ($M \pm SD$) for the study sample and respondent groups (SCS direct scales)

	Вся выборка		Мужчины, $n = 100$				Женщины, $n = 129$			
			Курсанты, $n = 81$		Курсанты, $n = 21$		Студенты, $n = 108$		Студенты, $n = 19$	
	М	CD	М	CD	М	CD	М	CD	М	CD
GPS	2,71	0,64	2,62	0,67	2,69	0,43	2,08	0,51	2,69	0,43
SCS	3,36	0,71	3,24	0,67	3,43	0,61	3,94	0,64	3,43	0,61
Дб	3,51	0,97	3,39	1,07	3,06	0,85	3,99	0,91	3,06	0,85
Со	2,60	1,07	2,78	1,25	2,74	0,84	1,97	0,79	2,74	0,84
Обч	3,14	1,00	2,98	1,19	3,15	0,68	3,21	0,89	3,15	0,68
Из	2,41	1,23	2,38	1,45	2,04	0,98	1,67	0,77	2,04	0,98
Ос	3,44	0,93	3,26	1,11	3,57	0,93	4,07	0,69	3,57	0,93
СвИд	2,77	1,19	2,60	1,40	2,40	0,80	1,97	0,86	2,40	0,80

Таблица 2. Корреляция исследуемых параметров по выборке в целом

Table 2: Correlations of the studied parameters for the whole sample (SCS scales are direct, only correlations significant at the $p < 0,05$ level are given)

	SCS	Дб	Со	Обч	Из	Ос	СвИд
GPS	-0,33		0,46	0,29	0,60		0,63
SCS		0,67	-0,55	0,39	-0,57	0,57	-0,55
Доброта к себе (Дб)				0,54		0,63	
Самоосуждение (Со)				0,20	0,75		0,74
Общечеловечность (Обч)					0,26	0,52	0,28
Изоляция (Из)							0,85
Осознанность (Ос)							
Сверхидентификация (СвИд)							

Примечание: шкалы SCS прямые, приведены корреляции, значимые на уровне $p < 0,05$

установки коррелируют с ним значимо, умеренно и сильно ($r = 0,67; 0,39; 0,57$), негативные способы совладания коррелируют отрицательно и умеренно сильно ($r = -0,55, -0,57, -0,55$). Несколько ниже общего уровня корреляция сострадания к себе с установкой на общий гуманизм ($r = 0,39$).

Составляющие SCS позитивные установки средне сильно положительно коррелируют между собой, образуя мировоззренческую базу: доброта к себе,

общечеловечность, осознанность. Вместе с тем мы не видим отрицательной корреляции позитивных установок с их «концептуально» негативными полюсами. Их связи незначимы, а общечеловечность (общий гуманизм) даже связана хотя и слабо, но статистически значимыми положительными связями с самооуждением ($r = 0,20$), изоляцией ($r = 0,26$) и сверхидентификацией ($r = 0,28$).

Склонность к прокрастинации значимо, умеренно сильно и отрицательно связана с общим состраданием к себе ($r = -0,33$). Сострадание к себе, таким образом, не способствует прокрастинации.

Показатель прокрастинации (GPS) на нашем массиве данных никак не связан с добротой к себе и осознанностью, имеет слабую положительную связь с общечеловечностью ($r = 0,29$), но зато сильно связан со сверхидентификацией ($r = 0,63$), изоляцией ($r = 0,60$) и умеренно связан с осуждением себя ($r = 0,46$).

Невысокий уровень или отсутствие корреляции в некоторых теоретически ожидаемых случаях может объясняться включенностью в выборку по-разному ведущих себя групп. Различие по характеру образовательной среды и ценностным ориентациям, участвовавшим в её выборе, может оказаться действенным фактором. Поскольку наша выборка составлена из нескольких групп, специфика жизни которых может влиять на отношения к себе их членов, то представляет интерес сравнение связи интересующих нас интегральных показателей с частными видами самоотношений. Подгруппы выборки показали немного отличающиеся, но остающиеся в диапазоне средних значения показателя SCS. Но можно ли сказать это же о внутренней структуре показателя сострадания к себе? Табл. 3, 4 показывают паттерны связей частных самоотношений (шкал опросника Нефф) с интегральным показателем сострадания к себе и генеральным показателем склонности к прокрастинации в подгруппах выборки.

Данные по выборке (табл. 3) подтверждают структуру опросника Нефф: три позитивные установки по отношению к себе сопровождаются отрицанием негативных способов реагирования на трудности. Обращает на себя внимание то, что отрицание неконструктивных стратегий переживания страдания более тесно связано с формированием общего показателя SCS, чем скромно выраженные позитивные установки на себя и других. При этом влияние установок на «общечеловечность» и «осознанность» несколько меньше установки на «доброту к себе». Несколько выпадает из этого ряда структура корреляции в группе курсантов мужчин. В ней не только все связи относятся к умеренным или слабым, но и отсутствует значимая корреляция с общим показателем у шкал самообвинения и общечеловечности.

Таблица 3. Корреляции шкал опросника Нефф с интегральным показателем сострадания к себе (SCS) в разных подгруппах выборки

Table 3: Correlations of the Neff questionnaire scales with the integral measure of self-compassion (SCS) in the different subgroups of the sample

SCS	Дб	Со	Обч	Из	Ос	СвИд
Курсанты муж.	0,43			-0,26	0,35	-0,22
Курсанты жен.	0,88	-0,78	0,46	-0,90	0,91	-0,84
Студенты муж.	0,77	-0,83	0,63	-0,85	0,48	-0,73
Студенты жен.	0,81	-0,82	0,56	-0,84	0,65	-0,82

Таблица 4. Корреляции шкал опросника Нефф с интегральным показателем склонности к прокрастинации (GPS) в разных подгруппах выборки

Table 4: Correlations of Neff questionnaire scales with the integral index of procrastination (GPS) in different subgroups of the sample

GPS	Дб	Со	Обч	Из	Ос	СвИд
Курсанты муж.	0,45	0,75	0,61	0,84	0,50	0,89
Курсанты жен.	-0,81	0,57		0,71	-0,64	0,84
Студенты муж.				0,56		
Студенты жен.				0,30	-0,34	0,26

Примечание 1: приведены корреляции, значимые на уровне $p < 0,05$

Примечание 2: Дб — доброта к себе, Со — самоосуждение, Обч — общечеловечность, Из — изоляция, Ос — осознанность, СвИд — сверхидентификация.

Связи отдельных шкал опросника Нефф с показателем склонности к прокрастинации отображены в табл. 4. Здесь мы видим большее разнообразие связей. Курсанты мужчины показывают сильную связь с прокрастинацией всех неконструктивных стратегий совладания, включенных в опросник Нефф. Но и позитивные установки («доброта к себе», «общечеловечность» и «осознанность») в этой группе тоже умеренно коррелируют с прокрастинацией. Можно предположить действие неких опосредующих механизмов, в том числе существование достаточно сильной общей установки на откладывание выполнения задачи. Во всяком случае эти данные оказываются проблематизирующими для дальнейшего понимания феномена прокрастинации. У студентов мужчин склонность к прокрастинации умеренно связана только с изоляцией от других ($r = 0,56$).

Наиболее нормативно ведут себя курсанты женщины. Они выделяют позитивные установки на доброе отношение к себе и осознанность как противодействующие прокрастинации, в то время как негативная триада совладания с трудностями высоко вероятно связана с готовностью откладывать начало выполнения задачи. Их гражданские коллеги-студентки показывают несколько слабых, но значимых корреляций, из которых в рамки привычных интерпретации укладывается только отрицательная связь осознанности с прокрастинацией ($r = -0,34$). Остальные связи указывают на многократную опосредованность взаимных влияния двух интересующих нас факторов.

Хотя общий ответ на поставленный нами вопрос был получен — сострадание или сочувствие к себе не способствует прокрастинации, а скорее даже в умеренной степени противодействует ей ($r = -0,33$), но по ходу анализа результатов возникло несколько новых вопросов. Поскольку конструкт сострадания к себе у Нефф по своему характеру составной (это сумма позитивных решений по шести образующим его самоотношениям), то понятно, что влияние на состояние человека оказывают именно эти частные решения. В представленных в выборке группах респондентов структура связей оказывается разной: сострадание или сочувствие к себе обеспечивают несколько отличающиеся профили позитивных установок. Если «доброта к себе» как центральный содержательно компонент сострадания к себе выражен достаточно сильно, то «общечеловечность» (восприятие себя частью человечества) оказывает меньшее влияние на итоговый показатель.

Представляется, что культура среды субъекта может задавать ему паттерны как отношения к себе, так и отношений к другим. Это не столь прямолинейные ожидания, которые дают нам описания традиционных культур («мальчики не плачут, а девочки жалуются учителю»), а гораздо более разнообразные и неочевидные способы восприятия мира и себя в мире.

Самоотношение актуализируется в тех случаях, когда возникает необходимость выхода в рефлексивную позицию к процессу, в который мы вовлечены. Мы находимся внутри процесса, опережающе переживаем его события и имеем критерии его успешности. Зависящий от нас результат может быть достигнут в разной степени или вообще не достигнут. Событие осмысления результата становится значимой ситуацией «производства» самоотношения.

Общее состояние комплекса самоотношений человека складывается как результат двух типов решений: делать что-то и не делать чего-то в отношении себя. Модус «делать это» относится к позитивным установкам и поведенческим практикам по отношению к себе и миру, модус «не делать это» относится к неконструктивным способам совладания и сопровождающим их установкам, которые должны тормозиться. Личность при определенных условиях может управлять этим процессом.

Заключение

Отношение к себе является важным аспектом идентичности как представления о себе и понимания себя. Оно реализуется в пространстве значимых для человека ситуации. В нашем исследовании это были переживание неудачи / неуспеха в попытке достижения цели (сочувствие к себе / самообвинение) и неспособность активировать ресурсы саморегуляции для начала работы над отсроченной целью (мобилизация / прокрастинация). Умеренная отрицательная корреляция между этими самоотношениями, с одной стороны, свидетельствует об их относительной автономности, а с другой — указывает на наличие опосредующих их связь факторов. Процессуальный подход предполагает наличие точек изменений, в которых возможно модулирующее влияние других обстоятельств поля события. Наличие даже нескольких таких точек задает множество возможных траекторий развития процесса, что побуждает исследователя думать скорее об индивидуальных сценариях, чем о статистике корреляционных связей параметров, снятых в момент измерения. Представляется, что описание развития идентичности как процесса самопонимания и самоотношения нуждается в инструменте, соответствующем сложности задачи.

Библиографический список

- Барышева, Н. А., Ожигова, Л. Н. (2021). *Личностные детерминанты удовлетворенности телом у девушек. Южно-российский журнал социальных наук*, 22(2), 143–158. DOI 10.31429/26190567-22-2-143-158
- Белинская, Е. П. (2015). *Изменчивость Я: кризис идентичности или кризис знания о ней? Психологические исследования*, 8(40), 12. Режим доступа <http://psystudy.ru>
- Бороздина, Л. В. (2011). *Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией. Вестник Московского университета. Психология*, 14(1), 54–65.
- Выготский, Л. С. (1983). *Собрание сочинений. Проблемы развития психики*. Москва: Педагогика.
- Ермолова, Е. О., Тютюникова Н. В. (2022). *Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии: системный анализ. СМАЛЬТА*, 4, 22–31. DOI: 10.15293/2312-1580.2204.03

- Ильенков, Э. В. (1984). Что же такое личность? В Р. И. Косолапов (ред.) *С чего начинается личность* (с. 319–358). Москва: Издательство политической литературы.
- Кимберг, А. Н. (2017). Личность: перспектива идентичности. В И. С. Семененко (ред.) *Идентичность: личность, общество, политика* (с. 255–262). Москва: Весь Мир.
- Кимберг, А. Н. (2023). Человек в мире стресса: травма идентичности. В И. С. Семененко (ред.) *Идентичность: личность, общество, политика. Новые контуры исследовательского поля* (с. 267–277). Москва: Весь Мир.
- Лабунская, В. А. (2019). *Взаимовлияние самооценок привлекательности внешнего облика, его вклада в положение человека в обществе и самоотношения студентов. Психологическая наука и образование*, 24(5), 37–46. DOI: 10.17759/pse.2019240504
- Молчанова, О. Н. (2010). *Между Сциллой и Харибдой высокой и низкой самооценки. Культурно-историческая психология*, 3, 67–74.
- Морозова, Е. В. (2023). Дискредитация идентичности. В И. С. Семененко (ред.) *Идентичность: личность, общество, политика. Новые контуры исследовательского поля* (с. 250–257). Москва: Весь Мир.
- Пантилеев, С. Р. (1991). *Самоотношение как эмоционально-оценочная система*. Москва: Издательство Московского университета.
- Прохоров, А. О., Чернов, А. О., Карташева, М. И. (2023). Система Я в ментальной регуляции психических состояний. *Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки*, 1, 119–130. DOI: 10.22204/2587-8956-2023-112-01-119-130
- Семененко, И. С. (2023). Идентичность как ресурс общественного развития. В И. С. Семененко (ред.) *Идентичность: личность, общество, политика. Новые контуры исследовательского поля* (с. 18–26). Москва: Весь Мир.
- Столин, В. В. (1983). *Самосознание личности*. Москва: издательство Московского университета.
- Чистопольская, К. А., Осин, Е. Н., Ениколопов, С. Н., Николаев, Е. Л., Мысина, Г. А., Дровосеков, С. Э. (2020). Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф. *Культурно-историческая психология*, 16(4), 35–48. DOI: 10.17759/chr.2020160404
- Шамионов, Р. М. (2004). *Психология субъективного благополучия*. Саратов: Издательство Саратовского университета.
- Allen, A. B., Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion, stress, and coping. Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107–118. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Baker, L. R., McNulty, J. K. (2011). *Self-compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender. Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853–873. DOI: 10.1037/a0021884
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). *Self-compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. Review of General Psychology*, 15, 289–303. DOI: 10.1037/a0025754
- Bruk, A., Scholl, S. G., Bless, H. (2022). *You and I both: Self-Compassion Reduces self–other Differences in Evaluation of Showing Vulnerability. Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(7), 1054–1067. DOI: 10.1177/014616722111031080
- Dewitte, S., Schouwenburg, H. C. (2002). *Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. European Journal of Personality*, 16(6), 469–489. DOI: 10.1002/per.461
- Dunkley, D., Grilo, C. (2007). *Self-criticism, Low Self-esteem, Depressive Symptoms, and Over-evaluation of Shape and Weight in Binge Eating Disorder Patients. Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 139–149. DOI: 10.1016/j.brat.2006.01.017
- Gergen, K., Gergen, M. (1988). *Narrative and the Self as Relationship. Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 17–56. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60223-3

- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., Rivas, A. (2011). *Fears of Compassion: Development of Three Self-report Measures. Psychology and Psychotherapy*, 84(3), 239–255. DOI: 10.1348/147608310X526511
- Hagbin, M., McCaffrey, A., Pychyl, T. A. (2012). *The Complexity of the Relation between Fear of Failure and Procrastination. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249–263. DOI: 10.1007/s10942-012-0153-9
- Hiraoka, R., Meyer, E., Kimbrel, N., DeBeer, B., Gulliver, S., Morissette, S. (2015). *Self-Compassion as a Prospective Predictor of PTSD Symptom Severity among Trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war Veterans. Trauma and Stress*, 28(2), 127–133. DOI: 10.1002/jts.21995
- Kolubinski, D., Nikčević, A., Lawrence, J., Spada, M. (2016). *The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem. Journal of Rational – Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*, 34(1), 73–85. DOI: 10.1007/S10942-015-0230-Y
- Lodha, P., Sharma, A., Dsouza, G., Marathe, I., Dsouza, S., Rawal, S., Pandya, V., Sousa, A.D. (2019). *General Procrastination Scale: Development of Validity and Reliability. International Journal of Medicine and Public Health*, 9(3), 74–80.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. Self and Identity*, 2, 85–101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. Annual Review of Psychology*. 74(7), 1–26. DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047
- Neff, K. D., Germer, C. (2017). *Self-compassion and Psychological wellbeing. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science. Oxford: Oxford University Press.*
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-regulatory Failure. Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P., König, C. J. (2006). *Integrating Theories of Motivation. Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. DOI: 10.5465/AMR.2006.2252746
- Van Eerde, W. (2000). *Procrastination: Self-regulation in Initiating Aversive Goals. Applied Psychology: An International Review*, 49(3), 372–389. DOI: 10.1111/1464-0597.00021
- Wang, X., Lou, X. (2022). *A Meta-analysis on the Social Relationship Outcome of Being Compassionate towards Oneself: The Moderating Role of Individualism-collectivism. Personality and Individual Differences*, 184(9), 111–162. DOI: 10.1016/j.paid.2021.111162
- Wang, Y., Wang, L. (2016). *Self-construal and Creativity: The Moderator Effect of Self-esteem. Personality and Individual Differences*, 99, 184–189. DOI: 10.1016/j.paid.2016.04.086
- Werner, A., Tibubos, A., Rohrman, S., Reiss, N. (2019). *The Clinical Trait Self-criticism and its Relation to Psychopathology: A systematic review. Journal of Affective Disorders*, 246(1), 530–547. DOI: 10.1016/j.jad.2018.12.069
- Yarnell, L.M., Neff, K. (2013). *Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. Self and Identity*, 12(2), 146–159. DOI: 10.1080/15298868.2011.649545

Статья поступила в редакцию 20.10.2023
Статья принята к публикации 10.12.2023

Для цитирования: Кимберг А. Н., Сокол А. В. Самоотношения как компоненты идентичности: связаны ли сострадание к себе и прокрастинация. — *Южно-российский журнал социальных наук*. 2023. Т. 24. № 4. С. 103–116.

SELF-RELATIONS AS A COMPONENTS OF IDENTITY: ARE SELF-COMPASSION AND PROCRASTINATION RELATED?

A. N. Kimberg, A. V. Sokol

Aleksandr N. Kimberg

E-mail: akimberg@gmail.com. ORCID: 0009–0007–7832–0070

Aleksey V. Sokol

E-mail: mr.sokol_alexey@mail.ru

Kuban State University, Stavropol'skaya St., 149, Krasnodar, 350040, Russia

Abstract. The phenomenon of self-relationship is considered as a significant perspective for understanding human identity. Every relation to the world includes the characteristics of the subject of the relation. At a certain level of personality development these characteristics are reflexed as a relation (attitude) to oneself. Self-relationship is complexly connected with self-esteem. Its structure and content are dynamic, so we can speak of a set of self-relationships of a person. It is of particular interest to study the interaction of different self-relationships, especially if one can assume that they are similar. The purpose of the study was to test the hypothesis of a positive relationship between self-compassion (K. Neff) and the disposition to procrastination. The sample consisted of 129 university humanities students and 100 cadets of the military university. The average indices of both self-compassion and procrastination were obtained for the sample. The hypothesis of a positive relationship between the studied self-relationships was not confirmed: the index of disposition to procrastination is weakly negatively related to the overall index of self-compassion ($r = -0.33$). Self-compassion, at least, does not contribute to procrastination. At the same time, individual self-relationships (Neff questionnaire scales) form different patterns of interaction with disposition to procrastination for subgroups of the sample (gender and type of education).

Keywords: identity, self-relationship, self-compassion, procrastination.

DOI 10.31429/26190567-24-4-103-116

References

- Barysheva, N. A., Ozhigova, L. N. (2021). *Lichnostnyye determinanty udovletvorennosti telom u devushek [Personal Determinants of Body Satisfaction by Girls]*. *Yuzhno-rossiyskiy zhurnal sotsial'nykh nauk [South Russian Journal of Social Sciences]*, 22(2), 143–158. DOI 10.31429/26190567-22-2-143-158
- Belinskaya, Ye. P. (2015). *Izmenchivost' YA: krizis identichnosti ili krizis znaniya o ney? [Variability of the Self: Crisis of Identity or Crisis of Knowledge about it?]*. *Psikhologicheskiye issledovaniya [Psychological Research]*, 8(40), 12. Retrieved from <http://psystudy.ru>.
- Borozdina, L. V. (2011). *Sushchnost' samoootsenki i yeye sootnosheniye s YA-kontseptsiyey. [The Essence of Self-Esteem and its Correlation with Self-Concept]*. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Psikhologiya [Bulletin of Moscow State University. Psychology]*, 14(1), 54–65.
- Vygotskiy, L. S. (1983). *Sobraniye sochineniy. Problemy razvitiya psikhiki [Collected Works. Problems of Development of Psyche]*, Moskva: Pedagogika.
- Yermolova, Ye. O., Tyutyunikova N. V. (2022). *Fenomen samootnosheniya lichnosti v otechestvennoy i zarubezhnoy psikhologii: sistemnyy analiz. [The Phenomenon of Personality Self-Relationship in Russian and Foreign Psychology: System Analysis]*. *SMAL'TA [SMALTA]*, 4, 22–31. DOI: 10.15293/2312-1580.2204.03
- Il'yenkov, E. V. (1984). *Chto zhe takoye lichnost'? [What is Personality?]*. In R. I. Kosolapov (Ed.), *S chego nachinayetsya lichnost' [Where Does Personality Begin?]* (pp. 319–358). Moskva: Izdatel'stvo politicheskoy literatury.
- Kimberg, A. N. (2017). *Lichnost': perspektiva identichnosti. [Personality: an Identity Perspective]*. In I. S. Semenenko (Ed.), *Identichnost': lichnost', obshchestvo, politika [Identity: Personality, Society, Politics]* (pp. 255–262). Moskva: Ves' Mir.
- Kimberg A. N. (2023). *Chelovek v mire stressa: travma identichnosti. [Man in a Stressful World: Identity Trauma]*. In I. S. Semenenko (Ed.), *Identichnost': lichnost', obshchestvo, politika. Novyye kontury issledovatel'skogo polya [Identity: Personality, Society, Politics. New Contours of the Research Field]* (pp. 267–277). Moskva: Ves' Mir.

- Labunskaya, V. A. (2019). *Vzaimovliyaniye samoootsenok privlekatel'nosti vneshnego oblika, yego vklada v polozheniye cheloveka v obshchestve i samoотноsheniya studentov. [Interaction of Self-Assessments of the Attractiveness of Appearance, its Contribution to the Person's Position in Society and Students' Self-Attitudes]. Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye [Psychological Science and Education]*, 24(5), 37–46. DOI: 10.17759/pse.2019240504
- Molchanova, O. N. (2010). *Mezhdru Stsilloy i KHaribdoy vysokoy i nizkoy samoootsenki [Between Scylla and Charybdis of High and Low Self-Esteem]. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural-Historical Psychology]*, 3, 67–74.
- Morozova, YE. V. (2023). Diskreditatsiya identichnosti. [The Discrediting of Identity]. In I. S. Semenenko (Ed.), *Identichnost': lichnost', obshchestvo, politika. Novyye kontury issledovatel'skogo polya [Identity: Personality, Society, Politics. New Contours of the Research Field]* (pp. 250–257). Moskva: Ves' Mir
- Pantileyev, S. R. (1991). *Samoотноsheniye kak emotsional'no-otsenochnaya sistema [Self-Relationship as an Emotional-Evaluation System]. Moskva: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta.*
- Prokhorov, A. O., Chernov, A. O., Kartasheva, M. I. (2023). *Sistema YA v mental'noy regulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy. [The System of the Self in the Mental Regulation of Mental States]. Vestnik RFFI. Gumanitarnyye i obshchestvennyye nauki [RFFB Bulletin. Humanities and social sciences]*, 1, 119–130. DOI: 10.22204/2587-8956-2023-112-01-119-130
- Stolin, V. V. (1983). *Samosoznaniye lichnosti [Self-Consciousness of Personality]. Moskva: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta.*
- CHistopol'skaya, K. A., Osin, YE. N., YEnikolopov, S. N., Nikolayev, YE. L., Mysina, G. A., Drovosekov, S. E. (2020). *Kontsept "Sochuvstviye k sebe": rossiyskaya adaptatsiya oprosnika Kristin Neff. ["Self-compassion" Concept: Russian Adaptation of Christine Neff's Questionnaire]. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural-Historical Psychology]*, 16(4), 35–48. DOI: 10.17759/chp.2020160404
- Semenenko, I. S. (2023). Identichnost' kak resurs obshchestvennogo razvitiya [Identity as a Resource for Social Development]. In I. S. Semenenko (Ed.), *Identichnost': lichnost', obshchestvo, politika. Novyye kontury issledovatel'skogo polya [Identity: Personality, Society, Politics. New Contours of the Research Field]* (pp. 18–26). Moskva: Ves' Mir.
- SHamionov, R. M. (2004). *Psikhologiya sub'yektivnogo blagopoluchiya [Psychology of Subjective Well-Being]. Saratov: Izdatel'stvo Saratovskogo universiteta.*
- Allen, A. B., Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion, stress, and coping. Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107–118. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Baker, L. R., McNulty, J. K. (2011). *Self-compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender. Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853–873. DOI: 10.1037/a0021884
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). *Self-compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. Review of General Psychology*, 15, 289–303. DOI: 10.1037/a0025754
- Bruk, A., Scholl, S. G., Bless, H. (2022). *You and I both: Self-Compassion Reduces self-other Differences in Evaluation of Showing Vulnerability. Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(7), 1054–1067. DOI: 10.1177/014616722111031080
- Dewitte, S., Schouwenburg, H. C. (2002). *Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. European Journal of Personality*, 16(6), 469–489. DOI: 10.1002/per.461
- Dunkley, D., Grilo, C. (2007). *Self-criticism, Low Self-esteem, Depressive Symptoms, and Over-evaluation of Shape and Weight in Binge Eating Disorder Patients. Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 139–149. DOI: 10.1016/j.brat.2006.01.017
- Gergen, K., Gergen, M. (1988). *Narrative and the Self as Relationship. Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 17–56. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60223-3
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., Rivis, A. (2011). *Fears of Compassion: Development of Three Self-report Measures. Psychology and Psychotherapy*, 84(3), 239–255. DOI: 10.1348/147608310X526511

- Haghbin, M., McCaffrey, A., Pychyl, T. A. (2012). *The Complexity of the Relation between Fear of Failure and Procrastination*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249–263. DOI: 10.1007/s10942-012-0153-9
- Hiraoka, R., Meyer, E., Kimbrel, N., DeBeer, B., Gulliver, S., Morissette, S. (2015). *Self-Compassion as a Prospective Predictor of PTSD Symptom Severity among Trauma-exposed U. S. Iraq and Afghanistan war Veterans*. *Trauma and Stress*, 28(2), 127–133. DOI: 10.1002/jts.21995
- Kolubinski, D., Nikčević, A., Lawrence, J., Spada, M. (2016). *The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem*. *Journal of Rational – Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*, 34(1), 73–85. DOI: 10.1007/S10942-015-0230-Y
- Lodha, P., Sharma, A., Dsouza, G., Marathe, I., Dsouza, S., Rawal, S., Pandya, V., Sousa, A.D. (2019). *General Procrastination Scale: Development of Validity and Reliability*. *International Journal of Medicine and Public Health*, 9(3), 74–80.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself*. *Self and Identity*, 2, 85–101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. *Annual Review of Psychology*. 74(7), 1–26. DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047
- Neff, K. D., Germer, C. (2017). *Self-compassion and Psychological wellbeing*. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford: Oxford University Press.
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P., König, C. J. (2006). *Integrating Theories of Motivation*. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. DOI: 10.5465/AMR.2006.2252746
- Van Eerde, W. (2000). *Procrastination: Self-regulation in Initiating Aversive Goals*. *Applied Psychology: An International Review*, 49(3), 372–389. DOI: 10.1111/1464-0597.00021
- Wang, X., Lou, X. (2022). *A Meta-analysis on the Social Relationship Outcome of Being Compassionate towards Oneself: The Moderating Role of Individualism-collectivism*. *Personality and Individual Differences*, 184(9), 111–162. DOI: 10.1016/j.paid.2021.111162
- Wang, Y., Wang, L. (2016). *Self-construal and Creativity: The Moderator Effect of Self-esteem*. *Personality and Individual Differences*, 99, 184–189. DOI: 10.1016/j.paid.2016.04.086
- Werner, A., Tibubos, A., Rohrman, S., Reiss, N. (2019). *The Clinical Trait Self-criticism and its Relation to Psychopathology: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders*, 246(1), 530–547. DOI: 10.1016/j.jad.2018.12.069
- Yarnell, L. M., Neff, K. (2013). *Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being*. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. DOI: 10.1080/15298868.2011.649545

Received 20.10.2023

Accepted 10.12.2023

For citation: Kimberg A.N., Sokol A.V. Self-Relations as a Components of Identity: are Self-Compassion and Procrastination Related? — *South-Russian Journal of Social Sciences*. 2023. Vol. 24. No. 4. Pp. 103–116.

© 2022 by the author(s). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).