

**О взаимодействии сочувствия к себе и прокрастинации**

**Научный руководитель – Кимберг Александр Николаевич**

*Сокол Алексей Валерьевич*

*Аспирант*

Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

*E-mail: mr.sokol\_alexey@mail.ru*

Отношение человека к себе является одним из важных регуляторов его поведения. Оно фактически включено по умолчанию во все виды его отношения с миром. Несмотря на важность темы, многие ее аспекты изучены недостаточно. Помимо общего отношения к себе активно исследуются относительно автономные отношения к себе в отдельных аспектах жизни или ситуациях и их взаимодействие [2]. Конкретной проблемой для оценки перспективы этих вопросов для нас стало исследование взаимодействия сочувствия к себе [9] и прокрастинации. Прокрастинация определяется как поведенческий паттерн, сводящийся к откладыванию на более позднее время выполнения необходимых задач, несмотря на то что субъект знает о негативных последствиях [10]. Предположительно, прокрастинация является следствием неудачности системы способов, которыми люди организуют свою деятельность на основе представления о состоянии мира и собственного состояния. Паттерн прокрастинации всегда выступает вместе с определенным самоотношением. Имеются данные о сильной связи прокрастинации с низкой самооценкой и низкой самоэффективностью [3], предполагается связь прокрастинации и рефлексивности [1]. В целом, система Я (включающая самоотношения) выполняет ключевую роль в регуляции психических состояний, влияя на выбор средств и действия саморегуляции [4].

Сочувствие (сострадание) к себе представляет самоотношение человека, интегрирующее доброе отношение к себе, переживание себя как части человечества и осознанность как внимание к своему опыту. Это отношение дополняется осознанным торможением нескольких деструктивных практик переживания неудач и трудностей: критики и осуждения себя, изоляции от социальных контактов и сверх-идентификации с решаемой задачей [9]. Сострадание к себе связано со снижением негативных эмоций, сохранением продуктивности, выбором конструктивных стратегии [6]. Вместе с тем для некоторых наблюдателей оно похоже на недостаточность усилия по достижению цели, что воспринимается как лень и неспособность к самодисциплине [7]. Мы исследовали связь отношения сострадания к себе и прокрастинации у студентов гуманитарных направлений.

Выборка состояла из 110 студентов гуманитарных направлений университета. Склонность к прокрастинации измерялась шкалой общей прокрастинации [8]. Авторы шкалы указывают, что она разработана в относительно коллективистской культуре, что соответствует контексту исследования. Для измерения сочувствия к себе использовалась комплексная шкала Нефф в российской адаптации [5]. Показатели шкал использовались для сравнения высоких и низких показателей и их корреляционных связей в рамках исследовательской выборки. Основным результат таков: сочувствие к себе отрицательно связано с прокрастинацией (-0,29), таким образом оно не тождественно потаканию себе.

Сочувствие к себе обеспечивается положительными установками: доброта к себе (0,77), восприятие себя частью человечества (0,57) и внимание к собственному опыту (0,62), но еще выразительнее - запретом на тупиковые практики совладания: самоосуждение (-0,82), изоляция от окружающих (-0,83), сверхидентификация с задачей (-0,80). На прокрастинацию сдерживающе влияет установка на осознанность (-0,34), а способствуют ей изоляция (0,34) и сверхидентификация с задачей (0,29)

Мы опробовали дизайн исследования, основанный на модели личности, в регуляции активности которой, а) участвуют качественно различные виды самоотношения; б) эти самоотношения организованы как системы, то есть способны интегрировать более частные самоотношения; в) самоотношения могут взаимодействовать между собой. Эта модель позволяет получить интересные и потенциально интерпретируемые результаты. Самоотношения можно также рассматривать как центральную часть идентичности, которая по определению является результатом ориентации молодого человека (юноши или девушки) в социальном мире и установления ими определенных связей с значимыми для них явлениями.

### Источники и литература

- 1) Зобков А.В. К вопросу о прокрастинации как психологической защите субъектности // Перспективы науки и образования. 2023. No. 2 (62). С. 468-483.
- 2) Лабунская В.А. Взаимовлияние самооценок привлекательности внешнего облика, его вклада в положение человека в обществе и самоотношения студентов // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. No. 5. С. 37-46.
- 3) Молчанова О.Н., Ракин А.С. Самооценка и самоэффективность как предикторы общей прокрастинации // Психология обучения. No. 4. 2019. С. 50-67.
- 4) Прохоров А.О., Чернов А.В., Карташева М.И. Система Я в ментальной регуляции психических состояний // Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2023. No. 1. С.119-130.
- 5) 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 (2020) // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16. No. 4. С. 35-48.
- 6) Bruk A., Scholl S.G., Bless H. You and I both: Self-compassion reduces self-other differences in evaluation of showing vulnerability // Personality and Social Psychology Bulletin. 2022. No. 48(7). P. 1054-1067.
- 7) Gilbert P., McEwan K., Matos M., Rivis A. Fears of compassion: development of three self-report measures // Psychology and Psychotherapy. 2011. No. 84(3). P. 239-255.
- 8) Lodha P., Sharma A., Dsouza G., Marathe I., Dsouza S., Rawal S., Pandya V., Sousa A.D. General Procrastination Scale: Development of Validity and Reliability // International Journal of Medicine and Public Health. 2019. No. 9 (3). P. 74-80.
- 9) Neff K.D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // Self and Identity. 2003. No. 2. P. 85-102.
- 10) Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. No. 133(1). P. 65-94.