

Секція Психологія	
УДК 159.942.5:159.923.2:316.613	
Дата першого надходження статті до видання	2026-08-30
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-08-30
Дата публікації/оприлюднення	2026-08-30

САМОСПІВЧУТЛИВА ПОВЕДІНКА: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРВИННА ПСИХОМЕТРИЧНА ПЕРЕВІРКА АВТОРСЬКОГО ОПИТУВАЛЬНИКА

Бачеріков Олександр Вікторович

аспірант кафедри психології та особистісного розвитку
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ, Україна

e-mail: lopar85@uem.edu.ua

<https://orcid.org/0009-0008-3591-3957>

Анотація. Незважаючи на активний розвиток досліджень самоспівчуття, його поведінкова реалізація залишається недостатньо операціоналізованою. Сучасні теоретичні моделі переважно описують когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси самоспівчуття, тоді як питання їх прояву у повсякденній поведінці людини висвітлено меншою мірою. Це обмежує можливості емпіричного дослідження поведінкового виміру самоспівчуття та оцінювання ефективності психотерапевтичних і психоосвітніх інтервенцій.

Мета. Теоретично обґрунтувати конструкт самоспівчутливої поведінки як прояву самоспівчуття на поведінковому рівні та здійснити первинну психометричну перевірку авторського опитувальника, призначеного для його оцінювання.

Методи. У дослідженні взяли участь 248 дорослих віком від 18 до 76 років (195 жінок і 53 чоловіки). Для перевірки психометричних властивостей авторського опитувальника застосовано аналіз внутрішньої узгодженості, експлораторний факторний аналіз, а також кореляційний аналіз для оцінювання конвергентної та критеріальної валідності. Як зовнішні критерії використовувалися показники самоспівчуття, майнд-фулнес, психологічної негнучкості, копінг-стратегій і соціально-психологічної адаптації.

Результати. Авторський опитувальник продемонстрував високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,916$). Експлораторний факторний аналіз 36 тверджень засвідчив високу придатність даних до факторизації (КМО = 0,879; $\chi^2 = 3726,15$; $p < 0,001$) та виявив один домінуючий загальний фактор поряд із додатковими змістовими факторами. Окремий аналіз інтегральних показників шести субшкал засвідчив їх об'єднання в один фактор, що пояснював 59,72 % спільної дисперсії. Виявлено статистично значущі позитивні зв'язки із загальним рівнем самоспівчуття ($r = 0,639$), добротою до себе ($r = 0,689$), усвідомленістю ($r = 0,457$), реверсованим показником шкали самокритики ($r = 0,513$), рішучістю зустрітись зі стражданням ($r = 0,444$), проблемно-орієнтованим копінгем ($r = 0,477$) та соціально-психологічною адаптацією ($r = 0,590$) ($p < 0,001$). Також встановлено негативні зв'язки з психологічною негнучкістю ($r = -0,523$) та унікаючими копінг-стратегіями ($r = -0,406$) ($p < 0,001$).

Висновки. Отримані результати підтверджують теоретичне припущення про самоспівчутливу поведінку як поведінкового рівня реалізації самоспівчуття та свідчать про належні психометричні властивості авторського опитувальника. Шість запропонованих сфер доцільно розглядати як взаємопов'язані контексти прояву єдиного психологічного конструкта. Запропонований інструмент може бути використаний у подальших дослідженнях самоспівчуття, а також у практиці психологічного консультування, психотерапії та оцінювання ефективності програм розвитку самоспівчуття.

Ключові слова: доброта до себе, самоспівчуття, психологічна гнучкість, копінг-стратегії, соціально-психологічна адаптація, психологічне благополуччя.

SELF-COMPASSIONATE BEHAVIOR: THEORETICAL RATIONALE AND INITIAL PSYCHOMETRIC EVALUATION OF AN ORIGINAL QUESTIONNAIRE

Bacherikov Oleksandr Viktorovich

Ph.D. student in the Department of Psychology and Personal Development

State Higher Education Institution

UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT

National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

e-mail: lopar85@uem.edu.ua

<https://orcid.org/0009-0008-3591-3957>

Abstract. Despite the growing body of research on self-compassion, its behavioral manifestation remains insufficiently operationalized. Contemporary theoretical models primarily describe the cognitive, emotional, and motivational processes underlying self-compassion, whereas relatively little attention has been paid to how these processes are translated into everyday behavior. This limits both empirical investigation of the behavioral dimension of self-compassion and the evaluation of psychotherapeutic and psychoeducational interventions designed to enhance it.

Objective. To provide a theoretical rationale for the construct of self-compassionate behavior as the behavioral manifestation of self-compassion and to conduct an initial psychometric evaluation of an original questionnaire developed to assess this construct.

Methods. The study involved 248 adults aged 18 to 76 years (195 women and 53 men). The psychometric properties of the newly developed questionnaire were examined using internal consistency analysis, exploratory factor analysis, and correlation analysis to assess convergent and criterion validity. External validation criteria included measures of self-compassion, mindfulness, psychological inflexibility, coping strategies, and social-psychological adaptation.

Results. The questionnaire demonstrated high internal consistency (Cronbach's $\alpha = .916$). Exploratory factor analysis of the 36 items confirmed the suitability of the data for factor analysis ($KMO = .879$; Bartlett's $\chi^2 = 3726.15$, $p < .001$) and revealed one dominant general factor alongside additional content-related factors. A separate factor analysis of the six domain scores indicated that they loaded on a single factor explaining 59.72% of the common variance. Significant positive correlations were found with overall self-compassion ($r = .639$), self-kindness ($r = .689$), mindfulness ($r = .457$), the reversed self-judgment scale ($r = .513$), determination to face suffering ($r = .444$), problem-focused coping ($r = .477$), and social-psychological adaptation ($r = .590$) (all $p < .001$). Significant negative correlations were observed with psychological inflexibility ($r = -.523$) and avoidant coping ($r = -.406$) (both $p < .001$).

Conclusions. The findings support the theoretical assumption that self-compassionate behavior represents the behavioral level of self-compassion and provide evidence of the satisfactory psychometric properties of the proposed questionnaire. The six proposed domains can be regarded as interconnected contexts through which a unified psychological construct is expressed. The questionnaire may be used in future research on self-compassion, as well as in psychological counseling, psychotherapy, and the evaluation of self-compassion intervention programs.

Keywords: self-kindness; self-compassion; psychological flexibility; coping strategies; social-psychological adaptation; psychological well-being.

Вступ

Актуальність проблеми. Протягом останніх двох десятиліть самоспівчуття (self-compassion) стало одним із провідних конструктів сучасної психології завдяки накопиченню емпіричних даних про його зв'язок із психологічним благополуччям, емоційною регуляцією, стресостійкістю, психічним здоров'ям, міжособистісним функціонуванням і соціально-психологічною адаптацією. Поряд із цим розвиток теорії самоспівчуття демонструє поступовий перехід від аналізу внутрішнього ставлення людини до себе до дослідження способів його практичної реалізації. Концептуальні витоки такого розуміння простежуються ще у буддійській психологічній традиції, де співчуття розглядається як єдність усвідомлення страждання, прагнення його полегшити та відповідних дій [1, 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології найбільшого розвитку ця ідея набула в роботах К. Нефф, яка визначає самоспівчуття як уважне, доброзичливе та неосудливе ставлення людини до себе у ситуації власного страждання [3]. Хоча центральним предметом її моделі залишаються внутрішні психологічні процеси, авторка неодноразово підкреслює, що уважне усвідомлення власного болю природно супроводжується прагненням підтримати себе [4]. Водночас поведінкова реалізація цього прагнення не виступає окремим предметом теоретичного аналізу чи психодіагностики. Подальший розвиток цієї логіки представлено у концепції П. Гілберта, який запропонував розглядати співчуття як процес, що поєднує співчутливе включення (compassionate engagement) та співчутливу дію (compassionate action) [5]. На відміну від моделі К. Нефф, ця концепція акцентує увагу на психологічних компетентностях, необхідних для втілення співчутливої поведінки. Проте запропоновані автором шкали також оцінюють насамперед готовність і здатність діяти, а не систему конкретних поведінкових проявів самоспівчуття. Подібну логіку можна простежити і в терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), у якій психологічна гнучкість розглядається як здатність діяти відповідно до особистісних цінностей навіть за наявності небажаних внутрішніх переживань [6, 7]. Прийняття, усвідомленість і когнітивне дистанціювання розглядаються не як кінцева мета терапії, а як умови для відданої дії (committed action). Аналогічно у сучасних дослідженнях саморегуляції поведінка розуміється як завершальний етап взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і вольових процесів [8, 9, 10]. Узагальнення цих підходів дозволяє припустити, що поведінковий аспект самоспівчуття вже імпліцитно присутній у сучасних психологічних теоріях. Його описують через поняття співчутлива дія (compassionate action), відповідальна дія (committed action), турбота про себе (self-care), здоров'язбережувальна поведінка (health behavior), захисна поведінка (protective behavior) та інші. Проте кожне з них відображає лише окремий аспект поведінкової реалізації підтримувального ставлення людини до себе..

Виділення невирішеної частини проблеми. Цілісна концепція поведінкового виміру самоспівчуття та відповідний психодіагностичний інструментарій поки залишаються недостатньо розробленими. Виходячи з цього, ми пропонуємо розглядати самоспівчутливу поведінку (ССП) як поведінкову реалізацію самоспівчуття – систему свідомих дій, спрямованих на підтримку людини у відповідь на власне страждання, його зменшення або запобігання його посиленню відповідно до актуальних потреб і життєвих цінностей. У такому розумінні вона не є альтернативою існуючим концепціям самоспівчуття, а доповнює їх поведінковим рівнем аналізу. ССП також недоцільно ототожнювати із турботою про себе. Якщо самогляд переважно описує певний клас поведінки, спрямованої на підтримку здоров'я та благополуччя, то самоспівчутлива поведінка визначається насамперед психологічною функцією. Одна й та сама дія – наприклад, звернення по допомогу, відпочинок чи відмова від надмірного навантаження – може бути проявом самоспівчуття або здійснюватися під впливом страху, почуття обов'язку чи самокритики. Отже, визначальною є не форма поведінки, а її психологічне

походження. Оскільки самоспівчуття виникає у відповідь на страждання, а страждання може проявлятися у різних сферах життя, доцільно припустити, що і його поведінковий прояв не має універсальної форми. Як зазначає П. Гілберт, співчутлива дія може означати заспокоєння себе, встановлення особистісних меж, розвиток нових навичок або здійснення складних, але необхідних змін [11]. Це узгоджується і з процесно-орієнтованим підходом, відповідно до якого психологічне значення поведінки визначається її функцією у конкретному контексті [12]. Саме тому структурною одиницею запропонованої концепції ми розглядаємо не окремі поведінкові акти, а контексти, у яких людина взаємодіє зі власним стражданням. Відповідно, при побудові авторського опитувальника самоспівчутлива поведінка операціоналізується через шість взаємопов'язаних сфер: фізичну, психологічну, емоційну, соціальну, професійно-регулятивну та духовну. Ми не стверджуємо, що ця структура є вичерпною або універсальною. На нашу думку, саме зазначені сфери забезпечують достатньо повне теоретичне охоплення основних контекстів, у яких людина може реалізовувати самоспівчуття через конкретні дії, та можуть слугувати основою для подальшої психометричної перевірки запропонованого конструкта. Попри різноманітність поведінкових проявів, їх об'єднує спільна психологічна функція – практична реалізація підтримувального ставлення людини до себе у відповідь на власне страждання. Саме тому можна очікувати, що окремі сфери ССП утворюватимуть єдиний інтегральний конструкт, хоча й відображатимуть різні життєві контексти його прояву. Запропоноване розуміння самоспівчутливої поведінки також дає змогу сформулювати критерії її ідентифікації. На нашу думку, поведінку доцільно вважати самоспівчутливою, якщо вона: (1) є відповіддю на актуальне або потенційне страждання; (2) ґрунтується на усвідомленні власного стану; (3) мотивована прагненням підтримати себе; (4) спрямована на довготривале благополуччя, а не лише на короточасне уникнення дискомфорту; (5) відповідає конкретному життєвому контексту та актуальним потребам людини. Саме сукупність цих критеріїв, на нашу думку, дозволяє відмежувати ССП від інших форм адаптивної чи здоров'язбережувальної поведінки. Запропонована концепція дає змогу сформулювати низку теоретичних очікувань, які стали підґрунтям подальшої психометричної перевірки авторського опитувальника. Насамперед можна припустити, що самоспівчутлива поведінка буде позитивно пов'язана із загальним рівнем самоспівчуття, добротою до себе, уважністю, психологічною гнучкістю, конструктивними копінг-стратегіями та соціально-психологічною адаптацією, а також негативно – із самокритикою, психологічною негнучкістю та копінг-униканням. Водночас, якщо самоспівчутлива поведінка відображає окремий поведінковий аспект самоспівчуття, можна очікувати, що вона демонструватиме власну психологічну специфіку і не зводиться повністю до загального показника самоспівчуття. Саме ці припущення визначили логіку подальшого емпіричного дослідження

Мета статті. Теоретично обґрунтувати конструкт самоспівчутливої поведінки як прояву самоспівчуття на поведінковому рівні та здійснити первинну психометричну перевірку авторського опитувальника, призначеного для його оцінювання.

Наукова новизна. Отримані результати підтверджують теоретичне припущення про самоспівчутливу поведінку як поведінкового рівня реалізації самоспівчуття та свідчать про належні психометричні властивості авторського опитувальника. Шість запропонованих сфер доцільно розглядати як взаємопов'язані контексти прояву єдиного психологічного конструкта.

Практичне значення. Запропонований інструмент може бути використаний у подальших дослідженнях самоспівчуття, а також у практиці психологічного консультування, психотерапії та оцінювання ефективності програм розвитку самоспівчуття.

Методологія

Методи дослідження. Для перевірки психометричних властивостей авторського опитувальника застосовано аналіз внутрішньої узгодженості, експлораторний факторний аналіз, а також кореляційний аналіз для оцінювання конвергентної та критеріальної валідності. Як зовнішні критерії використовувалися показники самоспівчуття, майндфулнес, психологічної негнучкості, копінг-стратегій і соціально-психологічної адаптації.

Джерела даних. У дослідженні взяли участь 248 дорослих респондентів віком від 18 до 76 років, серед яких 195 жінок (78,6%) та 53 чоловіки (21,4%). Критерієм включення була повнолітність учасників (18 років і старше).

Інструменти аналізу. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом добровільного анонімного онлайн-опитування із використанням сервісу Google Forms. Посилання на опитування поширювалося через соціальні мережі та професійні спільноти. Перед початком опитування учасники були поінформовані про мету дослідження, добровільний характер участі, анонімність відповідей і можливість припинити участь на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. До аналізу включалися лише повністю заповнені анкети. Для перевірки психометричних властивостей авторського опитувальника «Самоспівчутлива поведінка» було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, який забезпечував оцінювання суміжних психологічних конструктів і перевірку конвергентної та критеріальної валідності запропонованого інструмента.

До психодіагностичного комплексу увійшли:

1). П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15): україномовна адаптація Я. Каплуненко та В. Кучиної, який використовувався для оцінювання показників майндфулнес [13].

2). Шкала самоспівчуття К. Нефф (Self-Compassion Scale, SCS): україномовна адаптація А. Дідик та І. С. Кривенко, за допомогою якої визначалися загальний рівень самоспівчуття та його окремі компоненти [14].

3). Коротка шкала подолання "Brief COPE-26": україномовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики, що використовувалася для оцінювання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікаючих копінг-стратегій [15].

4). Авторська модифікація шкали «Контроль за дією під час невдач» опитувальника ACS-90 Ю. Куля [16, 17], призначена для оцінювання орієнтації на дію, орієнтації на стан та рішучості зустрітись зі стражданням. Для формування стимульного матеріалу використано україномовний варіант опитувальника, представлений на сайті Конопського індустріально-педагогічного фахового коледжу СумДУ.

5). Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда, за допомогою якої оцінювалися інтегральний рівень соціально-психологічної адаптації та її основні компоненти [18].

6). Опитувальник Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): україномовна адаптація А.О. Широкої та М.І. Миколайчук, який застосовувався для оцінювання рівня психологічної негнучкості [19].

Обмеження дослідження.

Отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням певних обмежень. По-перше, вибірка характеризувалася гендерним дисбалансом, оскільки більшість учасників становили жінки, що обмежує можливість безпосереднього узагальнення результатів на чоловічу популяцію. По-друге, дослідження мало поперечний дизайн і ґрунтувалося виключно на самоописових методиках, тому не дозволяє робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними. По-третє, представлені результати відображають первинний етап психометричної перевірки авторського опитувальника. Хоча отримані результати підтверджують його внутрішню узгодженість, а

також надають докази конвергентної та критеріальної валідності, результати експлораторного факторного аналізу окремих тверджень вказують на доцільність уточнення їх формулювань і перевірки факторної структури на незалежних вибірках. Наступним етапом дослідження має стати підтвердження факторної структури опитувальника методом конфірматорного факторного аналізу на незалежній вибірці та уточнення формулювань окремих тверджень відповідно до отриманих результатів.

Результати

Психометричний перевірці підлягав розроблений нами опитувальник «Самоспівчутлива поведінка», що містить 36 тверджень, об'єднаних у шість субшкал (фізичну, психологічну, емоційну, духовну, соціальну та професійно-регулятивну). Кожна субшкала складається із шести тверджень (три прямі та три реверсивні). Відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 («майже ніколи») до 5 («майже завжди»). Такий психодіагностичний комплекс дозволив здійснити комплексну перевірку внутрішньої узгодженості, факторної структури, конвергентної та критеріальної валідності авторського опитувальника. Першим етапом психометричної перевірки авторського опитувальника стало оцінювання його внутрішньої узгодженості за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Аналіз проводився для загальної шкали, окремих субшкал та інтегральної шестисубшкальної структури. Результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники внутрішньої узгодженості загальної шкали та субшкал авторського опитувальника «Самоспівчутлива поведінка»

Шкала	α Кронбаха
Фізична сфера	0,775
Психологічна сфера	0,618
Емоційна сфера	0,633
Духовна сфера	0,633
Соціальна сфера	0,732
Професійно-регулятивна сфера	0,685
Загальна шкала	0,916

Джерело: складено автором.

Як видно з таблиці 1, загальна шкала опитувальника продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,916$), що свідчить про достатню гомогенність 36 тверджень та можливість використання інтегрального показника самоспівчутливої поведінки. Значення коефіцієнта α Кронбаха для окремих субшкал коливалися від 0,618 до 0,775. З огляду на те, що кожна субшкала містить лише шість тверджень, отримані показники можна вважати прийнятними для авторського опитувальника, який перебуває на етапі первинної психометричної апробації. Факторну структуру авторського опитувальника досліджували у два послідовні етапи методом експлораторного факторного аналізу (*Principal Axis Factoring*). Метод Principal Axis Factoring було обрано, оскільки метою дослідження було виявлення латентної структури психологічного конструкта, а не лише скорочення змінних. На першому етапі було проаналізовано всі 36 тверджень опитувальника. Дані продемонстрували високу придатність до факторизації: значення критерію Кайзера–Мєєра–Олкіна становило $KMO = 0,879$, а критерій сферичності Бартлетта був статистично значущим ($\chi^2 = 3726,15$; $df = 630$; $p < 0,001$). Автоматичне визначення кількості факторів за критерієм власного значення понад 1 привело до виділення восьми факторів. Водночас перший фактор мав істотно більше власне значе-

ння порівняно з наступними та пояснював 27,17 % загальної дисперсії до екстракції. Графік кам'янистого осипу також засвідчив різкий спад після першого фактора, що вказує на наявність домінуючого загального виміру. Додатково було перевірено однофакторне рішення для 36 тверджень. Виділений фактор пояснював 25,22 % спільної дисперсії. Більшість пунктів мали факторні навантаження не нижче 0,40, однак окремі твердження продемонстрували слабкі зв'язки із загальним фактором. Це свідчить, що опитувальник містить виражений загальний компонент самоспівчутливої поведінки, проте його пунктова структура не може вважатися повністю одновимірною. На другому етапі було проведено факторний аналіз шести інтегральних показників, що відповідали фізичній, психологічній, емоційній, духовній, соціальній та професійно-регулятивній субшкалам. Дані були придатними до факторизації (КМО = 0,867; χ^2 Бартлетта = 880,24; $df = 15$; $p < 0,001$). За результатами аналізу було виділено один фактор, який пояснював 59,72 % спільної дисперсії. Факторні навантаження всіх шести субшкал перевищували 0,60 та перебували в межах від 0,613 до 0,856 (табл. 2). Отримані результати дозволяють розмежувати два рівні організації опитувальника. На рівні окремих тверджень структура є змістово неоднорідною та включає кілька латентних компонентів. Водночас на рівні інтегральних субшкал усі шість сфер об'єднуються спільним фактором, що підтримує можливість використання загального показника ССП. Для подальшого аналізу як інтегральний показник використовувався загальний бал самоспівчутливої поведінки, оскільки аналіз інтегральних субшкал підтримав існування спільного конструктора.

Таблиця 2

Факторні навантаження інтегральних показників субшкал на загальний фактор самоспівчутливої поведінки

Шкала	Факторне навантаження
Фізична сфера	0,797
Психологічна сфера	0,833
Емоційна сфера	0,856
Духовна сфера	0,613
Соціальна сфера	0,660
Професійно-регулятивна сфера	0,843

Джерело: складено автором.

Для перевірки конвергентної валідності авторського опитувальника «Самоспівчутлива поведінка» було проаналізовано його взаємозв'язки з показниками самоспівчуття та конструктами, які відповідно до запропонованої теоретичної моделі відображають його когнітивні, афективні та конативні компоненти (табл. 3). Загальний показник ССП продемонстрував статистично значущі позитивні кореляції із загальним рівнем самоспівчуття ($r = 0,639$; $p < 0,001$), добротою до себе ($r = 0,689$; $p < 0,001$), усвідомленістю ($r = 0,457$; $p < 0,001$), реверсованим показником шкали самокритики ($r = 0,513$; $p < 0,001$) та рішучістю зустрітись зі стражданням ($r = 0,444$; $p < 0,001$). Отримані взаємозв'язки узгоджуються із запропонованою теоретичною моделлю та свідчать на користь конвергентної валідності авторського опитувальника. Результати наведено в таблиці 3.

Таблиця 3

Конвергентна валідність опитувальника самоспівчутливої поведінки

Показник	r	p
Загальний показник самоспівчуття (SCS)	0,639	<0,001
Доброта до себе	0,689	<0,001
Усвідомленість	0,457	<0,001
Реверсований показник самокритики	0,513	<0,001
Рішучість зустрітись зі стражданням	0,444	<0,001

Джерело: складено автором.

Примітка. r – коефіцієнт кореляції Пірсона.

Для перевірки критеріальної валідності авторського опитувальника «Самоспівчутлива поведінка» було проаналізовано його взаємозв'язки з показниками психологічної негнучкості, копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації (табл. 4).

Таблиця 4

Критеріальна валідність опитувальника самоспівчутливої поведінки

Показник	r	p
Психологічна негнучкість (AAQ-II)	-0,523	<0,001
Проблемно-орієнтований копінг	0,477	<0,001
Емоційно-орієнтований копінг	0,373	<0,001
Унікаючий копінг	-0,406	<0,001
Соціально-психологічна адаптація	0,590	<0,001

Джерело: складено автором.

Встановлено статистично значущі негативні кореляції з психологічною негнучкістю ($r = -0,523$; $p < 0,001$) та копінгм уникання ($r = -0,406$; $p < 0,001$), а також позитивні кореляції з проблемно-орієнтованим ($r = 0,477$; $p < 0,001$) та емоційно орієнтованим копінгм ($r = 0,373$; $p < 0,001$) і соціально-психологічною адаптацією ($r = 0,590$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать, що вищий рівень ССП пов'язаний із більш адаптивними способами психологічного функціонування, меншою психологічною негнучкістю та нижчою схильністю до унікаючих стратегій подолання труднощів, що підтверджує критеріальну валідність авторського опитувальника.

Обговорення

Інтерпретація результатів.

Проведене дослідження було спрямоване на теоретичне обґрунтування самоспівчутливої поведінки як поведінкового рівня реалізації самоспівчуття та первинну психометричну перевірку авторського опитувальника. Сукупність отриманих результатів загалом підтримує запропоновану концепцію. Висока внутрішня узгодженість опитувальника, однофакторна структура інтегральних показників, а також очікувані взаємозв'язки із суміжними психологічними конструкціями свідчать, що ССП можна розглядати як цілісний психологічний конструкт, який відображає поведінкове втілення самоспівчуття. Особливого значення набувають результати, що стосуються місця самоспівчутливої поведінки у структурі самоспівчуття. Виявлені позитивні взаємозв'язки із загальним рівнем самоспівчуття, добротою до себе, усвідомленістю та реверсованим

показником шкали самокритики підтверджують концептуальну спорідненість цих конструктів. Водночас отримані кореляції не є настільки високими, щоб розглядати їх як тотожні явища. Це узгоджується із запропонованою у статті моделлю, відповідно до якої самоспівчутлива поведінка не дублює когнітивні чи афективні компоненти самоспівчуття, а відображає спосіб їх практичної реалізації у взаємодії людини з власним стражданням.

Порівняння з іншими дослідженнями. Таке розуміння узгоджується із сучасними концепціями самоспівчуття, у яких співчутливе ставлення до себе розглядається як процес, що включає усвідомлення страждання, доброзичливу відповідь на нього та прагнення зменшити або запобігти йому [3, 4]. Разом з тим більшість існуючих моделей зосереджуються переважно на внутрішніх когнітивних, емоційних і мотиваційних процесах, тоді як їх системна поведінкова операціоналізація залишається менш розробленою. У цьому контексті запропонований конструкт не суперечить існуючим підходам, а доповнює їх поведінковим рівнем аналізу. Особливу увагу привертають результати факторного аналізу, які виявили відмінності між пунктовим і субшкальним рівнями організації опитувальника. Аналіз 36 тверджень засвідчив наявність одного домінуючого загального фактору поряд із додатковими змістовими факторами. Це свідчить, що окремі поведінкові прояви самоспівчуття не є повністю однорідними та можуть групуватися відповідно до різних способів реагування на власне страждання. Водночас аналіз інтегральних показників шести субшкал виявив один спільний фактор із високими навантаженнями всіх сфер. На нашу думку, ці результати не суперечать запропонованій концепції, а дозволяють її уточнити. Шість сфер описують передусім різні життєві контексти реалізації самоспівчутливої поведінки, тоді як їх інтеграція в один фактор відображає спільну психологічну функцію – підтримувальну відповідь людини на власне страждання. Таким чином, результати факторного аналізу підтримують можливість використання інтегрального показника ССП, водночас залишаючи відкритим питання остаточної латентної структури окремих тверджень, яке потребує подальшої перевірки методом конфірмаційного факторного аналізу. Отримані результати також дозволяють точніше окреслити співвідношення запропонованого конструкта із суміжними поняттями. Насамперед це стосується поняття турботи про себе (self-care), яке переважно описує практики підтримання фізичного й психічного здоров'я, профілактики виснаження та професійного вигорання [20, 21, 22]. Запропонований нами конструкт відрізняється тим, що визначається не змістом окремих дій, а їх психологічною функцією. Одна й та сама поведінка може бути проявом самоспівчуття, уникання або виконання зовнішніх вимог залежно від мотивів, контексту та способу взаємодії людини з власним стражданням. Подібним чином запропонований конструкт співвідноситься з поняттям співчутлива дія (compassionate action) у терапії, сфокусованій на співчутті [5]. Якщо в моделі П. Гілберта співчутлива дія описує загальний принцип реагування на страждання, то запропонований підхід конкретизує цей принцип через систему поведінкових проявів у різних сферах життєдіяльності людини. Таким чином, самоспівчутливу поведінку можна розглядати як одну з можливих форм операціоналізації поведінкового виміру самоспівчуття.

Наукова новизна (розгорнуто). Отримані результати підтверджують теоретичне припущення про самоспівчутливу поведінку як поведінковий рівень реалізації самоспівчуття та свідчать про належні психометричні властивості авторського опитувальника. Розроблено авторський опитувальник «Самоспівчутлива поведінка». Шість запропонованих сфер (фізичну, психологічну, емоційну, духовну, соціальну та професійно-регулятивну) доцільно розглядати як взаємопов'язані контексти прояву єдиного психологічного конструкта.

Практичне значення (розгорнуто). Внесок дослідження полягає у розширенні сучасних уявлень про структуру самоспівчуття. Якщо концепція К. Нефф [3], модель П.

Гілберта [5] та процесуальний підхід АСТ [6] переважно описують механізми формування співчутливого ставлення до себе, то запропонована модель доповнює їх рівнем поведінкової реалізації. Це створює можливість досліджувати не лише внутрішні психологічні процеси, а й те, яким чином вони втілюються у повсякденній поведінці людини. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання авторського опитувальника для оцінювання поведінкового прояву самоспівчуття у наукових дослідженнях, психотерапевтичній практиці та психоосвітніх програмах. На відміну від більшості існуючих методик, що оцінюють переважно внутрішнє ставлення людини до себе, запропонований інструмент дозволяє досліджувати способи його поведінкового втілення у різних сферах життя.

Висновки

1. На основі аналізу сучасних психологічних концепцій теоретично обґрунтовано самоспівчутливу поведінку як поведінковий рівень реалізації самоспівчуття та запропоновано її авторське визначення.
2. Розроблено авторський опитувальник «Самоспівчутлива поведінка», який охоплює шість взаємопов'язаних сфер: фізичну, психологічну, емоційну, духовну, соціальну та професійно-регулятивну.
3. Первинна психометрична перевірка засвідчила достатню надійність і валідність розробленого інструмента. Опитувальник продемонстрував високу внутрішню узгодженість, а також очікувані конвергентні та критеріальні зв'язки із самоспівчуттям, психологічною негнучкістю, копінг-стратегіями та соціально-психологічною адаптацією.
4. Результати факторного аналізу засвідчили наявність домінуючого загального виміру самоспівчутливої поведінки поряд із змістовою неоднорідністю окремих тверджень. Водночас шість інтегральних субшкал об'єдналися в один фактор, що дозволяє розглядати їх як взаємопов'язані контексти реалізації спільного психологічного конструкта.
5. Запропонований підхід розширює сучасні уявлення про структуру самоспівчуття, доповнюючи її поведінковим рівнем аналізу, та створює підґрунтя для подальших досліджень самоспівчутливої поведінки, удосконалення її психодіагностики й оцінювання ефективності психотерапевтичних і психоосвітніх програм.

Список використаних джерел

1. Dalai Lama. An open heart: Practicing compassion in everyday life. Little, Brown and Company. 2001.
2. Germer C. K. The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. Guilford Press. 2009.
3. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity. 2003. Vol. 2(2). P. 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
4. Neff K. D., Germer C. K. The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. Guilford Press. 2018.
5. Gilbert P. Compassion: From its evolution to a psychotherapy. Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Article 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
6. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy. 2006. Vol. 44(1). P. 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
7. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press. 2012.

8. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення вольової регуляції особистості у психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 7(44). С. 92–101.
9. Санніков О. І., Срібна С. В. Мотивація та воля в регуляції прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2021. № 15(44). С. 108–125. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15\(44\)-108-125](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15(44)-108-125)
10. Шамлян К. М. Воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси. *Габітус*. 2024. Т. 64. С. 21–28. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.3>
11. Gilbert P. *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge. 2010.
12. Hayes S. C., Hofmann S. G. (Eds.). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications. 2018.
13. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*. 2023. № 1(28). С. 95–105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>
14. Дідик А., Кривенко І. С. Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в групі. *Український католицький університет*. 2021.
15. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 191–227. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18>
16. Kuhl, J. (1994). Action versus state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scale (ACS-90). In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 47–59). Hogrefe & Huber Publishers
17. Куль Ю. Опитувальник «Шкала контролю за дією» (НАКЕМР-90). *Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ*. 2019. <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/2479-opytuvalnyk-shkala-kontroliu-za-diieiu-nakemr90-yu-kul>
18. Лемак М. В., Петрище В. Ю. *Психологу для роботи: Діагностичні методики (2-ге вид., випр.)*. Видавництво Олександри Гаркуші. 2012.
19. Широка А. О., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. №3. С. 101–112. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14>
20. Mills J., Wand T., Fraser J. On self-compassion and self-care in nursing: Selfish or essential for compassionate care? *International Journal of Nursing Studies*. 2015. Vol. 52, Issue 4, pp. 791–793. <https://doi.org/10.1016/J.IJNURSTU.2014.10.009>
21. Norcross J. C., VandenBos G. R. *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care* (2nd ed.). Guilford Press. 2018.
22. Germer C. K., Neff K. D. Mindful self-compassion (MSC). In R. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches* (2nd ed., pp. 357–384). Academic Press. 2019.

References

1. Dalai Lama. (2001). *An open heart: Practicing compassion in everyday life*. Little, Brown and Company.
2. Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
3. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
4. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.

5. Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
6. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
7. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
8. Kyrpenko, T. M. (2015). Current state and prospects of studying volitional regulation of personality in psychological research. *Aktualni Problemy Psykholohii*, 7(44), 92–101 [in Ukrainian].
9. Sannikov, O., & Sribna, S. (2021). Motivation and will in the regulation of individual's decision-making. *Bulletin of Postgraduate Education. Issue 15(44) (Social and Behavioral Sciences Series)*, 15(44), 108–125. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15\(44\)-108-125](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15(44)-108-125) [in Ukrainian].
10. Shamliand, K. M. (2024). Will, self-regulation, self-control and other "self"-processes. *Habitus*, 64, 21–28. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.3> [in Ukrainian].
11. Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
12. Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.
13. Kaplunenko, Ya. Yu., & Kuchina, V. V. (2023). Adaptation and validation of the short Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15). *Organizational Psychology. Economic Psychology*, (1), 95–105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10> [in Ukrainian].
14. Didyk, A., & Kryvenko, I. S. (2021). Development of responsiveness to oneself by methods of nonviolent communication in a group. *Ukrainian Catholic University* [in Ukrainian].
15. Aleksina, N., Lavrynenko, D., Savchenko, O., & Gerasymenko, O. (2024). Brief COPE-26 Coping Scale: Ukrainian-language adaptation and modification for online diagnostics. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, (12), 191–227. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18> [in Ukrainian].
16. Kuhl, J. (1994). Action versus state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scale (ACS-90). In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 47–59). Hogrefe & Huber Publishers
17. Kuhl, J. (2019). "Action Control Scale" (NACEMR-90) Questionnaire. Konotop Industrial and Pedagogical Vocational College of Sumy State University. <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/2479-opytuvalnyk-shkala-kontroliu-za-diieiu-nakemr90-yu-kul>. [in Ukrainian].
18. Lemak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (2012). *Psykhologhu dlia roboty: Diahnostychni metodyky* [For a psychologist to work: Diagnostic methods] (2nd ed., rev.). Oleksandra Harkusha Publishing [in Ukrainian].
19. Shyroka, A., & Mykolaychuk, M. (2021). Ukrainian adaptation of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) in subclinical and non-clinical samples. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, (3), 101–112. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14> [in Ukrainian].
20. Mills, J., Wand, T., & Fraser, J. (2015). On self-compassion and self-care in nursing: Selfish or essential for compassionate care? *International Journal of Nursing Studies*, 52(4), 791–793. <https://doi.org/10.1016/J.IJNURSTU.2014.10.009>
21. Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care* (2nd ed.). Guilford Press.
22. Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In R. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches* (2nd ed., pp. 357–384). Academic Press.