



ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ/GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.4>

EDN: KEBVOS

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СХЕМ СО СТРАХОМ СОСТРАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Научная статья

Панова А.А.^{1*}, Бондарева Е.А.²¹ Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Минск, Беларусь² Независимый исследователь, Минск, Беларусь

* Корреспондирующий автор (panova.anastasiya.04[at]mail.ru)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи эмоциональных схем, измеряемых с помощью «Опросника эмоциональных схем» (Leahy Emotional Schema Scale, LESS) Р. Лихи, и страха сострадания (к себе, к другим и от других), диагностируемого «Шкалой страха сострадания» (Fears of Compassion Scale) П. Гилберта, у студентов (N = 166). Методом корреляционного анализа (коэффициент Спирмена) выявлены статистически значимые связи между шкалами эмоциональных схем и тремя формами страха сострадания. Результаты демонстрируют системный характер влияния имплицитных убеждений об эмоциях на способность личности к проявлению и принятию сострадания. Выявлены устойчивые положительные корреляции средней и высокой силы между такими схемами, как «Инвалидация», «Непонятность», «Руминация», «Потеря контроля», и всеми тремя формами страха сострадания. Наибольшее количество связей зафиксировано для шкалы «Страх сострадания других» и «Страх сострадания к себе». Полученные данные раскрывают когнитивно-аффективную основу страха перед сострадательными отношениями и важны для разработки психотерапевтических интервенций, направленных на развитие способности к состраданию в юношеском возрасте.

Ключевые слова: эмоциональные схемы, страх сострадания, сострадание к себе, когнитивно-поведенческая терапия, терапия эмоциональных схем, студенческий возраст.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL SCHEMAS AND THE FEAR OF COMPASSION AMONG STUDENTS

Research article

Panova A.A.^{1*}, Bondareva Y.A.²¹ Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk, Belarus² Independent researcher, Minsk, Belarus

* Corresponding author (panova.anastasiya.04[at]mail.ru)

Abstract

The article presents the results of a study on the relationship between emotional schemas, measured using R. Leahy's "Emotional Schema Questionnaire" (Leahy Emotional Schema Scale, LESS), and fear of compassion (towards oneself, towards others and that of others), assessed using P. Gilbert's "Fears of Compassion Scale" (Fears of Compassion Scale) by P. Gilbert, among students (N = 166). Using correlation analysis (Spearman's correlation coefficient), statistically significant associations were identified between the emotional schema scales and the three forms of fear of compassion. The results demonstrate the systematic nature of the influence of implicit beliefs about emotions on an individual's ability to express and accept compassion. Strong positive correlations of moderate to high strength were identified between schemas such as "Invalidation", "Incomprehensibility", "Rumination", "Loss of Control", and all three forms of fear of compassion. The greatest number of associations was recorded for the "Fear of Others' Compassion" and "Fear of Self-Compassion" scales. The findings provide insight into the cognitive-affective basis of fear of compassionate relationships and are important for the development of psychotherapeutic interventions aimed at fostering the capacity for compassion in adolescence.

Keywords: emotional schemas, fear of compassion, self-compassion, cognitive behavioural therapy, emotional schema therapy, student age.

Введение

Сострадание как способность человека замечать страдание (собственное или другого человека), эмоционально откликаться на него и проявлять готовность помочь или облегчить страдание рассматривается в современной психологии как важнейший ресурс психологического благополучия и фактор устойчивости личности к стрессовым воздействиям [3], [5], [12]. Исследования показывают, что способность к состраданию (к себе, к другим и способность принимать сострадание от других) положительно связана с психологическим благополучием, аутентичностью личности и снижением уровня депрессивной симптоматики [12].

Несмотря на значительный вклад классических работ, посвященных изучению сострадания (в частности, одной из ранних работ К. Нефф по самосостраданию [12] и модели сострадания П. Гилберта, в рамках которой позднее была разработана шкала страха сострадания [7]), в последние годы наблюдается существенное расширение эмпирических исследований, направленных на изучение факторов, препятствующих формированию сострадательного отношения. Под «классическими работами» в данном контексте понимаются как теоретические модели эмпатии и безусловного



принятия (например, гуманистический подход К. Роджерса), так и ранние эмпирические исследования самосострадания и его роли в психологическом благополучии [12].

Современные зарубежные исследования (2021–2025 гг.) демонстрируют, что страх сострадания является многокомпонентным феноменом, тесно связанным с когнитивными и метакогнитивными процессами. В частности, в исследовании М. Matos, J. Duarte и J. Pinto-Gouveia (2022) на выборке взрослых респондентов было показано, что страх сострадания опосредован трудностями эмоциональной регуляции и связан с более низким уровнем психологического благополучия [11]. В работе J. Kirby (2023) показано, что когнитивные и личностные факторы могут снижать эффективность интервенций, направленных на развитие самосострадания [9]. Аналогично, в исследовании А. Beaumont, М. Durkin, С. J. Hollins Martin и соавт. (2021) выявлена связь между низким уровнем самосострадания, эмоциональным выгоранием и снижением субъективного благополучия [6].

Особое внимание в современных работах уделяется роли когнитивной гибкости. Так, показано, что низкая когнитивная гибкость и ригидные убеждения об эмоциях усиливают восприятие эмоционального опыта как угрожающего, что, в свою очередь, препятствует формированию сострадательных стратегий реагирования [8]. Аналогично, исследования указывают на связь страха сострадания с руминациями и дефицитом эмоциональной осознанности, что ведет к закреплению дезадаптивных способов переработки аффекта [6].

Существенный вклад в разработку проблемы страха сострадания внес П. Гилберт, предложивший эволюционно-ориентированную модель регуляции аффекта (разработанную в более ранних трудах) и разработавший концепцию трех систем (угрозы, драйва и успокоения), лежащих в основе способности к состраданию. В статье 2011 года им были представлены валидизированные шкалы для измерения страха сострадания [7]. Дальнейшее развитие эти идеи получили в работах М. Matos, N. Petrocchi, J. Kirby и других исследователей, которые эмпирически продемонстрировали, что высокий уровень страха сострадания связан с повышенной самокритикой, депрессивной симптоматикой и снижением психологической устойчивости [9], [11], [13]. В частности, показано, что способность к самосостраданию выступает значимым буфером стресса и предиктором психологического благополучия [12].

В контексте поиска механизмов формирования страха сострадания особый интерес представляет теория эмоциональных схем Р. Лихи, подробно изложенная в его монографии [2]. Согласно данной модели, эмоциональные схемы представляют собой систему имплицитных убеждений об эмоциях, включающую представления об их допустимости, контролируемости, продолжительности и социальной приемлемости [10]. Эмпирические исследования (в том числе с использованием опросника LESS) показывают, что дисфункциональные эмоциональные схемы, такие как убеждения о неприемлемости эмоций, их опасности или непонятности, связаны с эмоциональной дисрегуляцией, руминациями и психопатологической симптоматикой [10].

Несмотря на теоретическую обоснованность взаимосвязи между эмоциональными схемами и страхом сострадания, данная проблема остается недостаточно изученной, особенно в контексте комплексного анализа различных типов эмоциональных схем и трех форм страха сострадания (к себе, к другим и от других). Большинство современных исследований фокусируются либо на отдельных когнитивных предикторах (например, самокритике или руминациях), либо на отдельных аспектах сострадания, не рассматривая эмоциональные схемы как целостный когнитивно-аффективный механизм.

Таким образом, возникает исследовательский пробел, связанный с недостаточной изученностью системной роли эмоциональных схем в формировании страха сострадания, особенно в русскоязычных выборках. Настоящее исследование направлено на восполнение данного пробела за счет комплексного анализа взаимосвязей между широким спектром эмоциональных схем (в рамках модели Р. Лихи) и тремя формами страха сострадания.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

— проводится комплексный анализ взаимосвязей между системой эмоциональных схем и всеми тремя формами страха сострадания;

— исследование реализовано на русскоязычной студенческой выборке с использованием валидизированных психодиагностических инструментов.

Целью настоящего исследования является выявление взаимосвязей между выраженностью различных эмоциональных схем и уровнем страха сострадания (к себе, к другим и от других) у студентов.

Методы и принципы исследования

В исследовании приняли участие 166 студентов 2-х институтов и 4-х факультетов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка». Распределение участников по институтам и факультетам: институт психологии — 48 человек (28,9%), институт инклюзивного образования — 23 человека (13,9%), факультет эстетического образования — 20 человек (12%), факультет естествознания — 22 человека (13,3%), физико-математический факультет — 34 человека (20,5%), факультет социально-педагогических технологий — 19 человек (11,4%). Выборка была сформирована методом добровольной выборки.

Для диагностики использовались следующие методики:

1. «Шкала страха сострадания» (Fears of Compassion Scale) П. Гилберта в адаптации А. А. Янченко и С. К. Нартовой-Бочавер. Методика включает три шкалы: страх сострадания к себе, страх сострадания к другим и страх сострадания других (страх принятия сострадания от окружающих). Адаптированная версия показала высокие показатели валидности и надежности на российской выборке [6].

2. «Опросник эмоциональных схем» (Leahy Emotional Schema Scale, LESS) Р. Лихи в адаптации Н. А. Сироты, Д. В. Московченко и соавторов [4]. Методика позволяет диагностировать широкий спектр убеждений об эмоциях, включая следующие шкалы: «Инвалидация» (убеждение, что другие не принимают твои эмоции), «Непонятность» (ощущение, что собственные эмоции непонятны и сбивают с толку), «Вина» (чувство вины за испытываемые эмоции), «Слишком упрощенное видение эмоций» (стремление к простым объяснениям), «Обесценивание» (тенденция

обесценивать длительные эмоции), «Потеря контроля» (страх неконтролируемости эмоций), «Пустота» (переживание эмоциональной пустоты), «Чрезмерная рациональность» (приоритет рационального над эмоциональным), «Продолжительность» (убеждение, что эмоции длятся слишком долго), «Низкий консенсус» (ощущение, что другие не испытывают таких же чувств), «Неприятие чувств» (неприятие собственных эмоций), «Руминация» (склонность к повторяющимся размышлениям), «Слабое выражение» (убеждение, что эмоции не нужно выражать открыто), «Обвинение» (тенденция обвинять других за свои чувства).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета SPSS Statistics. Для выявления взаимосвязей между показателями по шкалам методик был применен непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена, что обусловлено проверкой распределения данных на соответствие закону нормального распределения.

Основные результаты

В результате корреляционного анализа были выявлены многочисленные статистически значимые связи между шкалами эмоциональных схем и показателями страха сострадания. Полученные данные представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - Значимые корреляции между эмоциональными схемами и страхом сострадания

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.4.1>

Эмоциональная схема (LESS)	Страх сострадания	r Спирмена	p
Инвалидация	Страх сострадания другим	0,257	0,001
Инвалидация	Страх сострадания других	0,526	0,000
Инвалидация	Страх сострадания к себе	0,483	0,000
Непонятность	Страх сострадания другим	0,249	0,001
Непонятность	Страх сострадания других	0,500	0,000
Непонятность	Страх сострадания к себе	0,526	0,000
Вина	Страх сострадания других	0,430	0,000
Вина	Страх сострадания к себе	0,532	0,000
Слишком упрощенное видение	Страх сострадания к себе	- 0,293	0,000
Обесценивание	Страх сострадания других	0,223	0,000
Обесценивание	Страх сострадания к себе	0,249	0,000
Потеря контроля	Страх сострадания другим	0,245	0,002
Потеря контроля	Страх сострадания других	0,466	0,000
Потеря контроля	Страх сострадания к себе	0,467	0,000
Пустота	Страх сострадания другим	0,206	0,002
Пустота	Страх сострадания других	0,300	0,000
Пустота	Страх сострадания к себе	0,257	0,000
Чрезмерная рациональность	Страх сострадания другим	0,238	0,002
Чрезмерная рациональность	Страх сострадания других	0,241	0,001
Чрезмерная	Страх сострадания к	0,267	0,001

Эмоциональная схема (LESS)	Страх сострадания	r Спирмена	p
рациональность	себе		
Продолжительность	Страх сострадания других	0,390	0,000
Продолжительность	Страх сострадания к себе	0,422	0,000
Низкий консенсус	Страх сострадания других	0,400	0,000
Низкий консенсус	Страх сострадания к себе	0,330	0,000
Неприятие чувств	Страх сострадания другим	0,300	0,000
Неприятие чувств	Страх сострадания других	0,409	0,000
Неприятие чувств	Страх сострадания к себе	0,310	0,000
Руминация	Страх сострадания другим	0,288	0,000
Руминация	Страх сострадания других	0,507	0,000
Руминация	Страх сострадания к себе	0,457	0,000
Слабое выражение	Страх сострадания других	0,429	0,000
Слабое выражение	Страх сострадания к себе	0,501	0,000
Обвинение	Страх сострадания другим	0,232	0,003
Обвинение	Страх сострадания других	0,365	0,000

Примечание: корреляция значима на уровне $p < 0,01$; значения p варьируются от 0,000 до 0,003

Анализ полученных результатов позволяет выделить несколько устойчивых паттернов взаимосвязей:

1. Наибольшее количество связей и их максимальная сила зафиксированы для шкал «Страх сострадания других» (принятие сострадания от окружающих) и «Страх сострадания к себе». Это указывает на то, что дисфункциональные эмоциональные схемы в наибольшей степени препятствуют способности принимать заботу от других и проявлять доброту к самому себе.

2. Универсальные предикторы всех форм страха сострадания. Эмоциональные схемы «Инвалидация», «Непонятность», «Потеря контроля», «Пустота», «Чрезмерная рациональность», «Неприятие чувств» и «Руминация» демонстрируют значимые положительные корреляции со всеми тремя видами страха сострадания. Особенно выделяются:

- «Непонятность»: наиболее сильные связи со страхом сострадания к себе ($r = 0,526$) и страхом сострадания других ($r = 0,500$)

- «Руминация»: выраженные связи со страхом сострадания других ($r = 0,507$) и страхом сострадания к себе ($r = 0,457$)

- «Инвалидация»: максимальная связь со страхом сострадания других ($r = 0,526$)

3. Специфические связи со страхом сострадания к себе. Наиболее сильные корреляции с этой формой страха демонстрируют схемы: «Вина» ($r = 0,532$), «Непонятность» ($r = 0,526$), «Слабое выражение» ($r = 0,501$), «Потеря контроля» ($r = 0,467$), «Руминация» ($r = 0,457$). Люди, которые испытывают вину за свои эмоции, считают их непонятными, убеждены, что эмоции нельзя выражать, и опасаются потери контроля, с большей вероятностью избегают доброго отношения к себе.

4. Специфические связи со страхом сострадания другим. Максимальные корреляции с этой шкалой обнаруживают схемы: «Инвалидация» ($r = 0,526$), «Руминация» ($r = 0,507$), «Непонятность» ($r = 0,500$), «Потеря контроля» ($r = 0,466$), «Слабое выражение» ($r = 0,429$), «Вина» ($r = 0,430$). Убеждение, что другие не принимают и не понимают твои эмоции, а также страх перед их неконтролируемостью тесно связаны с недоверием к принимаемому состраданию.

5. Наименьшее количество связей со страхом сострадания другим. Шкала «Страх сострадания другим» (проявление заботы по отношению к окружающим) демонстрирует наименьшее число корреляций, и они имеют



сравнительно невысокую силу (максимальные значения — «Неприятие чувств» $r = 0,300$, «Руминация» $r = 0,288$, «Инвалидация» $r = 0,257$). Это может указывать на то, что трудности в проявлении сострадания к другим в меньшей степени определяются эмоциональными схемами и, вероятно, связаны с иными психологическими механизмами.

6. Отрицательная корреляция. Схема «Слишком упрощенное видение эмоций» обнаруживает значимую отрицательную связь только со страхом сострадания к себе ($r = -0,293$). Чем меньше человек склонен упрощенно трактовать эмоции, тем выше страх сострадания к себе. Это может отражать механизм, при котором когнитивная сложность в понимании эмоций парадоксальным образом затрудняет прощение и доброту по отношению к себе.

Обсуждение

Полученные результаты согласуются с современными зарубежными исследованиями последних лет, в которых подчеркивается роль когнитивных и эмоциональных факторов в формировании страха сострадания. В частности, выявленные корреляционные взаимосвязи между руминациями, страхом потери контроля и страхом сострадания подтверждают данные о том, что эмоциональная дисрегуляция и метакогнитивные убеждения об эмоциях выступают ключевыми механизмами избегания сострадательного опыта [11], [13].

Кроме того, обнаруженные корреляции со схемой инвалидации согласуются с исследованиями, указывающими на влияние раннего межличностного опыта и небезопасной привязанности на формирование страха принятия сострадания [7], [11].

4.1. Инвалидация и непонятность как барьеры принятия сострадания

Наиболее сильные корреляционные взаимосвязи, согласно полученным данным, обнаружены между схемами «Инвалидация» и «Непонятность» и страхом принятия сострадания от других. Это согласуется с теоретическими положениями Р. Лихи о том, что опыт непонимания и отвержения собственных эмоций в значимых отношениях формирует устойчивое ожидание, что другие не смогут принять и понять уязвимые переживания [10]. Если человек усвоил, что его эмоции «неправильные» или вызывают раздражение окружающих, любое проявление заботы будет восприниматься с подозрением («Они просто делают вид», «На самом деле им все равно»). Данный паттерн перекликается с исследованиями ранних дезадаптивных схем, где схема «Недоверие/Ожидание жестокого обращения» блокирует поиск социальной поддержки.

4.2. Потеря контроля и руминации как факторы блокировки самосострадания

Высокие корреляции схем «Потеря контроля» и «Руминация» со страхом сострадания к себе отражают фундаментальное противоречие: сострадание к себе требует принятия эмоций и мягкого отношения к себе, но если человек боится, что эмоции его захлестнут и он потеряет над ними контроль, любая попытка приблизиться к болезненным переживаниям будет восприниматься как опасная. Руминации, в свою очередь, замыкают человека в цикле самокритичных мыслей, не оставляя пространства для сострадательной паузы. Исследования П. Гилберта показывают, что страх сострадания к себе тесно связан с самокритикой, которая выступает предиктором депрессивной симптоматики [7].

4.3. Вина и слабое выражение как нормативные ограничения эмоционального опыта

Корреляционные связи схем «Вина» и «Слабое выражение» со страхом сострадания к себе и от других указывают на моральный аспект переживания эмоций. Люди, которые считают, что испытывать определенные чувства «стыдно» или что открытое выражение эмоций — признак слабости, не могут позволить себе роскошь сострадания. Сострадание к себе в этой логике воспринимается как «жалость к себе», недостойная сильного человека, а принятие помощи — как признание собственной несостоятельности. Эти данные согласуются с представлениями о том, что дисфункциональные эмоциональные схемы, включая убеждения о недопустимости выражения эмоций, связаны с широким спектром психопатологических симптомов [10].

4.4. Относительная автономность страха сострадания к другим

Тот факт, что страх проявлять сострадание к окружающим имеет наименьшее количество корреляционных взаимосвязей с эмоциональными схемами, требует отдельного обсуждения. Возможно, эта форма страха в большей степени связана с межличностными, а не внутриличностными конструктами — например, с избеганием привязанности или травматическим опытом близких отношений. Также можно предположить, что культурные нормы маскулинности и независимости могут подавлять проявления заботы независимо от индивидуальных убеждений об эмоциях.

4.5. Отрицательная корреляционная связь упрощенного видения со страхом сострадания к себе

Данный результат на первый взгляд кажется контринтуитивным: упрощенное понимание эмоций снижает страх перед добрым отношением к себе. Можно предположить, что когнитивная сложность в понимании эмоций («мои чувства многогранны и противоречивы») создает почву для самокритики и требований к себе («я должен был справиться лучше, раз все так сложно»). Напротив, упрощенное видение («грусть — это нормально, она пройдет») может облегчать самопринятие. Этот феномен требует дальнейшего изучения.

Практическая значимость полученных результатов заключается в уточнении психологических мишеней для психотерапевтического вмешательства. Если страх сострадания поддерживается дисфункциональными эмоциональными схемами, то эффективная терапия должна быть направлена на их модификацию и развитие более адаптивного отношения к эмоциональному опыту. В частности, перспективными направлениями работы являются: нормализация эмоциональных переживаний и преодоление их инвалидации; коррекция убеждений о неконтролируемости эмоций; снижение чувства вины за испытываемые эмоции; а также работа с руминациями как формой когнитивного избегания.

В данном контексте представляется обоснованной интеграция терапии эмоциональных схем Р. Лихи [2] и терапии, фокусированной на сострадании (Compassion-Focused Therapy, CFT) П. Гилберта [7], что позволяет сочетать работу с когнитивными убеждениями об эмоциях и развитием навыков сострадательного отношения к себе и другим.

**Заключение**

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Эмоциональные схемы демонстрируют корреляции со страхом сострадания, выступая возможными когнитивно-аффективными предикторами препятствий в формировании сострадательных отношений.

2. Наибольшее количество и сила корреляций выявлены для страха сострадания к себе и страха принятия сострадания от других; страх проявлять сострадание к другим проявляет минимальные корреляционные связи с эмоциональными схемами.

3. Схемы «Инвалидация», «Непонятность», «Руминация», «Потеря контроля» и «Вина» проявляют наиболее выраженные положительные корреляции с различными формами страха сострадания. Схема «Слишком упрощенное видение эмоций» показывает отрицательную корреляцию со страхом сострадания к себе, возможно, выполняя защитную функцию.

4. Результаты подчеркивают важность интеграции работы с эмоциональными схемами в программы психологической помощи, направленные на развитие сострадательного отношения к себе и другим.

Перспективным направлением является изучение опосредующей роли эмоциональных схем в связи между ранним травматическим опытом и страхом сострадания.

Конфликт интересов

Не указан.

Conflict of Interest

None declared.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Лихи Р. Терапия эмоциональных схем / Р. Лихи // Консультативная психология и психотерапия. — 2021. — Т. 29. — № 2. — С. 5–23. — DOI: 10.17759/cpp.2021290304
2. Лихи Р. Терапия эмоциональных схем / Р. Лихи. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 448 с.
3. Невструева Т.Х. Самосострадание в контексте современных эмпирических исследований и психологических практик / Т.Х. Невструева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN423.pdf> (дата обращения: 01.04.26).
4. Сирота Н.А. Психодиагностика эмоциональных схем: результаты апробации русскоязычной краткой версии шкалы эмоциональных схем Р. Лихи / Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонский // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. — 2016. — № 1. — С. 76–83.
5. Янченко А.А. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности / А.А. Янченко, С.К. Нартова-Бочавер // Психологические исследования. — 2020. — Т. 13. — № 71. — С. 1–21. — DOI: 10.54359/ps.v13i71.192
6. Beaumont E. Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists / E. Beaumont, M. Durkin, C.J. Hollins Martin et al. // Counselling and Psychotherapy Research. — 2016. — № 16 (1). — P. 15–23. — DOI: 10.1002/capr.12054
7. Gilbert P. Fears of compassion: development of three self-report measures / P. Gilbert // Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. — 2011. — Vol. 84. — № 3. — P. 239–255. — DOI: 10.1348/147608310X526511
8. Kelly A.C. Introducing the Compassion Flexibility and Resistance Scale: A new measure of flexibility and resistance to compassion / A.C. Kelly, D.C. Zuroff, C.L. Foa et al. // Journal of Affective Disorders. — 2022. — Vol. 298. — P. 378–386. — DOI: 10.1016/j.jad.2021.10.092
9. Kirby J.N. Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice / J.N. Kirby // Behaviour Research and Therapy. — 2023. — Vol. 163. — P. 104273. — DOI: 10.1016/j.brat.2023.104273
10. Leahy R.L. Emotional Schemas, Emotion Regulation, and Psychopathology / R.L. Leahy // International Journal of Cognitive Therapy. — 2012. — Vol. 5. — № 4. — P. 359–361. — DOI: 10.1521/ijct.2012.5.4.359
11. Matos M. Fears of compassion and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation / M. Matos, J. Duarte, J. Pinto-Gouveia // Journal of Affective Disorders. — 2022. — Vol. 296. — P. 72–82. — DOI: 10.1016/j.jad.2021.09.089
12. Neff K.D. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself / K.D. Neff // Self and Identity. — 2003. — Vol. 2. — № 2. — P. 85–101. — DOI: 10.1080/15298860309032
13. Petrocchi N. Compassion at the mirror: exposure to a mirror increases the efficacy of a self-compassion manipulation / N. Petrocchi, C. Ottaviani, A. Couyoumdjian // The Journal of Positive Psychology. — 2017. — Vol. 12. — № 6. — P. 525–536. — DOI: 10.1080/17439760.2016.1209544

Список литературы на английском языке / References in English

1. Likhi R. Terapiya emotsionalnikh skhem [Emotional Schema Therapy] / R. Likhi // Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]. — 2021. — Vol. 29. — № 2. — P. 5–23. — DOI: 10.17759/cpp.2021290304 [in Russian]
2. Lixi R. Terapiya e'mocional'ny'x sxem [Emotional Schema Therapy] / R. Lixi. — Saint Petersburg: Piter, 2019. — 448 p. [in Russian]



3. Nevstrueva T.Kh. Samosostradanie v kontekste sovremennikh empiricheskikh issledovanii i psikhologicheskikh praktik [Self-Compassion in the Context of Contemporary Empirical Research and Psychological Practices] / T.Kh. Nevstrueva // *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and Psychology]. — 2023. — Vol. 11. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN423.pdf> (accessed: 01.04.26). [in Russian]
4. Sirota N.A. Psixodiagnostika e'mocional'ny'x sxem: rezul'taty' aprobacii russkoyazy'chnoj kratkoj versii shkaly e'mocional'ny'x sxem R. Lixi [Psychodiagnosics of Emotional Schemas: Results of the Russian Short Version of R. Leahy's Emotional Schema Scale] / N.A. Sirota, D.V. Moskovchenko, V.M. Yaltonskij // *Review of Psychiatry and Medical Psychology Named After V.M. Bekhterev*. — 2016. — № 1. — P. 76–83. [in Russian]
5. Yanchenko A.A. Sostradanie k sebe kak adaptivnoe svoistvo lichnosti [Self-Compassion as an Adaptive Personality Trait] / A.A. Yanchenko, S.K. Nartova-Bochaver // *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Research]. — 2020. — Vol. 13. — № 71. — P. 1–21. — DOI: 10.54359/ps.v13i71.192 [in Russian]
6. Beaumont E. Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists / E. Beaumont, M. Durkin, C.J. Hollins Martin et al. // *Counselling and Psychotherapy Research*. — 2016. — № 16 (1). — P. 15–23. — DOI: 10.1002/capr.12054
7. Gilbert P. Fears of compassion: development of three self-report measures / P. Gilbert // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. — 2011. — Vol. 84. — № 3. — P. 239–255. — DOI: 10.1348/147608310X526511
8. Kelly A.C. Introducing the Compassion Flexibility and Resistance Scale: A new measure of flexibility and resistance to compassion / A.C. Kelly, D.C. Zuroff, C.L. Foa et al. // *Journal of Affective Disorders*. — 2022. — Vol. 298. — P. 378–386. — DOI: 10.1016/j.jad.2021.10.092
9. Kirby J.N. Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice / J.N. Kirby // *Behaviour Research and Therapy*. — 2023. — Vol. 163. — P. 104273. — DOI: 10.1016/j.brat.2023.104273
10. Leahy R.L. Emotional Schemas, Emotion Regulation, and Psychopathology / R.L. Leahy // *International Journal of Cognitive Therapy*. — 2012. — Vol. 5. — № 4. — P. 359–361. — DOI: 10.1521/ijct.2012.5.4.359
11. Matos M. Fears of compassion and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation / M. Matos, J. Duarte, J. Pinto-Gouveia // *Journal of Affective Disorders*. — 2022. — Vol. 296. — P. 72–82. — DOI: 10.1016/j.jad.2021.09.089
12. Neff K.D. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself / K.D. Neff // *Self and Identity*. — 2003. — Vol. 2. — № 2. — P. 85–101. — DOI: 10.1080/15298860309032
13. Petrocchi N. Compassion at the mirror: exposure to a mirror increases the efficacy of a self-compassion manipulation / N. Petrocchi, C. Ottaviani, A. Couyoumdjian // *The Journal of Positive Psychology*. — 2017. — Vol. 12. — № 6. — P. 525–536. — DOI: 10.1080/17439760.2016.1209544