



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2024. Т. 24, вып. 1. С. 90–96

Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2024, vol. 24, iss. 1, pp. 90–96

<https://phpp.sgu.ru>

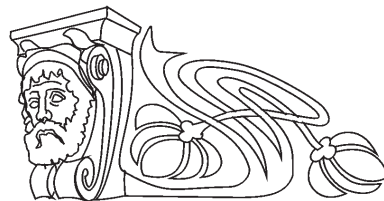
<https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-1-90-96>, EDN: CMHHLW

Научная статья

УДК 316.62

Сострадание и доброта как разные сценарии просоциального поведения личности

Е. В. Рягузова



Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, д. 83

Рягузова Елена Владимировна, доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии личности, rjaguzova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2079-690X>

Аннотация. Во *введении* обосновывается актуальность проблемы дифференциации режимов просоциального поведения и определяется основная цель: выявить различия в распознавании и переживании модусов просоциального поведения у студентов-психологов и роли в них субъективного благополучия личности. *Теоретический анализ* сострадания и доброты позволил сформулировать гипотезу: эмпирическими референтами различения просоциального сценария доброты, связанного с заботой о будущем Другого и активизацией его психологических ресурсов, и сценария сострадания, направленного на уменьшение негативных переживаний Другого за счет предоставления собственных ресурсов, выступают актуализированные эмоции, а фасилитатором – наличный уровень субъективного благополучия личности. *Эмпирический анализ.* Участники: студенты-психологи (N = 76; M = 24,4; SD = 9,5). Методики: шкала сценариев доброты и сострадания (P. Gilbert et al.); методика режимов доброты (D. E. Youngs et al.); методика диагностики субъективного благополучия личности (P. М. Шамионов, Т. В. Бескова). **Выводы.** Выявлены различия в распознавании просоциальных сценариев доброты и сострадания; определены эмоциональные маркеры, позволяющие их дифференцировать; обнаружены различия в показателях субъективного благополучия участников с разной способностью к распознаванию доброты и сострадания, установлена значимая связь между сострадательной добротой и компонентами субъективного благополучия. Результаты могут использоваться в образовательном процессе при формировании профессиональных компетенций студентов-психологов через обучение практикам осознанности, сострадания, самозаботы.

Ключевые слова: межличностное взаимодействие, просоциальное поведение, доброта, сострадание, режимы доброты, субъективное благополучие личности

Для цитирования: Рягузова Е. В. Сострадание и доброта как разные сценарии просоциального поведения личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2024. Т. 24, вып. 1. С. 90–96. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-1-90-96>, EDN: CMHHLW

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Compassion and kindness as different scenarios of pro-social behavior of the person

E. V. Ryaguzova

Saratov State University, 83 Astrakhanskaya St., Saratov 410012, Russia

Elena V. Ryaguzova, rjaguzova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2079-690X>

Abstract. Introduction: the relevance problem of differentiating modes of prosocial behavior is substantiated and the main goal is determined: to identify differences in the recognition and experience of modes of prosocial behavior among psychology students and the role of subjective well-being of the person in them. *Theoretical analysis* of compassion and kindness made it possible to formulate a hypothesis: the empirical referents of distinguishing between the prosocial scenario of kindness, associated with concern for the future of the Other and the activation of his psychological resources, and the scenario of compassion, aimed at reducing the negative experiences of the Other by providing one's own resources, are actualized emotions, and the facilitator is the current level of subjective well-being of the person. *Empirical analysis.* Participants: psychology students (N = 76; M = 24.4; SD = 9.5). Methods: Kindness and Compassion Script Scale (P. Gilbert et al.); Kindness modes technique (D. E. Youngs et al.); Methods of diagnostics of subjective well-being of the person (R. Shamionov, T. Beskova). **Conclusions:** differences were identified in the recognition of prosocial scenarios of kindness and compassion; emotional markers have been identified that allow them to be differentiated; differences were found in the indicators of subjective well-being of participants with different abilities to recognize kindness and compassion, and a significant connection was established between compassionate kindness and the components of subjective well-being. The results can be used in the educational process for developing the professional competencies of psychology students through training in the practices of mindfulness, compassion, and self-care.

Keywords: interpersonal interaction, prosocial behavior, kindness, compassion, modes of kindness, subjective well-being of the person



For citation: Ryaguzova E. V. Compassion and kindness as different scenarios of pro-social behavior of the person. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2024, vol. 24, iss. 1, pp. 90–96 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2024-24-1-90-96>, EDN: CMHHLW
This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Актуальность проблемы дифференциации разных режимов просоциального поведения, представляющего собой добровольную активность личности, направленную на благо Другого, обусловлена потребностью общества в таком поведении, укрепляющем солидарность, консолидацию, межличностное доверие социальных акторов и накопление ими социального капитала, способствующем их ответственной удовлетворенности жизнью, гармоничному развитию и духовному процветанию всего общества, что в современных условиях разнонаправленных кризисов, многочисленных вызовов и реальных рисков чрезвычайно важно.

На наш взгляд, способность дифференцировать разные сценарии просоциального поведения является профессионально важной компетенцией психологов, формирование которой опирается на индивидуально-психологические особенности личности (эмпатия, эмоциональный интеллект, особенности мотивации, субъективное благополучие) и осознанные практики заботы о себе.

Цель эмпирического исследования – выявить различия в распознавании и переживании сценариев доброты и сценариев сострадания как разных модусов просоциального поведения у студентов-психологов и роли в них субъективного благополучия личности.

Теоретический анализ

Анализ доброты в поведенческом и нормативно-измерительном контексте позволяет выделить и описать разные режимы доброты, а также сфокусировать внимание на различном понимании помощи как пользы (блага) для Другого.

В одном случае помощь как заботливость о Другом и сострадание ему связана с утешением, поддержкой, переживанием сходных с ним эмоций и чувств, ситуативным отождествлением себя с Другим и фактически предоставлением ему в режиме здесь-и-теперь собственных ресурсов (материальных, психологических, временных). Результатом оказания такой помощи может быть как удовлетворение, так и усталость от сострадания [1].

Конструкт «усталость от сострадания» выступает современным и знаковым эвфемизмом,

применение которого свидетельствует о новом дискурсе стрессовой проблематики, чей фокус направлен не только на субъекта, оказавшегося в стрессовой (травматической) ситуации, но и на того, кто находится рядом, осуществляет профессиональную помощь или поддерживает, эмпатически откликаясь на трудную ситуацию Другого. Термин «усталость от сострадания» или эмпатический стресс обычно используется для обозначения одного из возможных негативных и деструктивных видов профессионального стресса, приводящего к истощению личностных ресурсов, наряду с эмоциональным выгоранием и опосредованной травматизацией [2].

Чаще всего усталость от сострадания диагностируется у медицинского персонала, социальных работников, консультативных и клинических психологов, защитников детей и животных, т.е. у тех, кто часто сталкивается с чужой болью, страданиями и эмпатически подключается к ним, но она также может развиваться у любого человека, постоянно проявляющего чрезмерную включенность в травму и страдания Другого. Усталость от сострадания – это индивидуальное и контекстуальное проявление аффективно-когнитивного реагирования на психическую травму Другого через активное сопереживание ему и эмоциональное вовлечение в его травматическую ситуацию, которое приводит к субъективному неблагополучию личности и напряжению, снижению эффективности ее деятельности и ухудшению психического здоровья.

В другом случае помощь – забота и ответственность за будущее Другого – ориентирована на поддержание и активизацию его ресурсов, чтобы он смог самостоятельно справиться с возникшей проблемой и двигаться по пути саморазвития, самоактуализации и самодетерминации. Именно о такой заботе и помощи говорит Д.-Т. Бинфет, изучая педагогическую доброту и определяя ее в контексте ответственности за настоящее и будущее ребенка, безопасности образовательной среды и развивающихся взаимоотношений [3, 4].

Вместе с тем осознание бесперспективности заботы в силу объективных причин, субъективной неконтролируемости ситуации, осознанного или неосознанного сопротивления со стороны Другого и отсутствия у него позитивных изменений может также привести к усталости от



сострадания, которое проявляется в понимании собственной беспомощности и безнадежности в ситуации оказания помощи, раздражительности и вспышках гнева, подавленности и неудовлетворенности собственной жизнью, негативных эмоциях и потере мотивации заботы о Другом.

Эмпирический анализ

В исследовании принимали участие студенты, получающие психологическое образование ($N = 76$; $M = 24,4$; $SD = 9,5$): I курс бакалавриата – ($N = 40$) в возрасте от 17 до 19 лет – 29 лиц женского пола и 11 мужского пола и I курс магистратуры ($N = 36$) в возрасте от 21 до 56 лет – 9 мужчин и 27 женщин.

Гипотеза: эмпирическими референтами различия просоциального сценария доброты, связанного с заботой о будущем Другого и активизацией его психологических ресурсов, и сценария сострадания, направленного на уменьшение негативных переживаний Другого за счет предоставления собственных ресурсов, выступают актуализированные эмоции, а фасилитатором распознавания – наличный уровень субъективного благополучия личности.

Методики. Для распознавания участниками исследования разных сценариев просоциального поведения применялась шкала сценариев доброты и сострадания [5]. Методика включает 8 описаний различных ситуаций, репрезентирующих один из заданных просоциальных сценариев – сосредоточенность на страдании Другого или акцентирование внимания на его благополучии, например, «Делаете кому-то одолжение, которое отнимает у вас время», «Помогаете кому-то усвоить определенные компетенции для достижения его карьерных целей», «Пытаетесь утешить кого-то в беде». От испытуемых требовалось не только идентифицировать тот или иной предложенный сценарий и указать его поведенческую типичность и субъективную значимость, но и определить качество тех эмоций (печаль, беспокойство, гнев, отвращение, радость), которые актуализируются при реализации указанного сценария, а также определить интенсивность той или иной эмоции в количественной форме.

Доминирующие источники доброты и ее направленность диагностировались с помощью методики режимов доброты [6], содержащей 20 утверждений, описывающих разные виды доброты, которые проявляются в тех или иных повседневных ситуациях («Я открываю двери,

чтобы пропустить людей», «Мне легко прощать», «Я даю деньги людям на улице»). Участники исследования оценивали степень своего согласия с предложенным утверждением по 5-балльной шкале Ликерта (от «полностью не согласен» до «полностью согласен»). Методика диагностирует 4 режима доброты: социально-предписанная; социально-предписанная проактивная; аффективно-проактивная; аффективно-социально-предписанная.

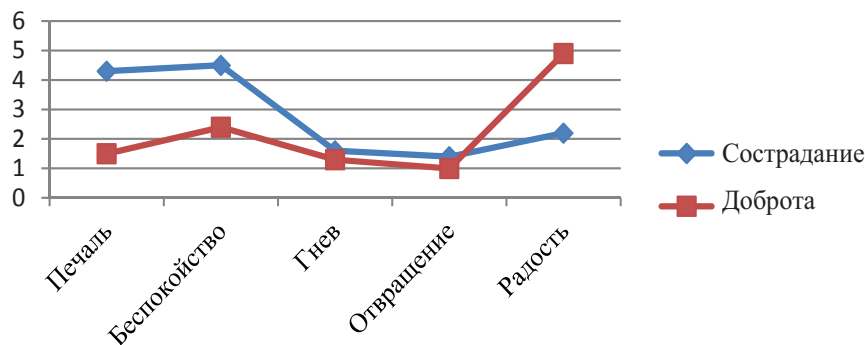
Определение уровня субъективного благополучия личности и выявление его видов (эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие, Эго-благополучие, гедонистическое благополучие, социально-нормативное благополучие) осуществлено с использованием методики диагностики субъективного благополучия личности [7], в рамках которой необходимо было выразить степень своего согласия с 34 суждениями по 5-балльной шкале.

Методы анализа данных. Для обработки первичных данных использовался пакет статистического анализа JAPS0.18.1. Для установления связи между структурными компонентами субъективного благополучия и разными режимами доброты применялся корреляционный анализ Спирмена, позволивший выявить значимые корреляционные связи. Для определения различий в специфике субъективного благополучия респондентов с разной степенью распознавания просоциальных сценариев сострадания и доброты использовался критерий Манна – Уитни. Применение непараметрического критерия, а также анализ корреляций по Спирмену связаны с тем, что согласно критерию Шапиро – Уилка распределение данных отличается от нормального.

Результаты и их обсуждение

Результаты распознавания разных сценариев просоциального поведения показали, что ситуации доброты правильно идентифицируются чаще, чем ситуации сострадания, хотя последние оцениваются как более типичные и более значимые для респондентов. Выявленный факт не согласуется с данными, полученными на американской выборке [5], что может быть связано с различием по ключевым психологическим измерениям культур, дифференцирующая важность которых часто указывается исследователями [8, 9]. Однако данный результат требует специального эмпирического подтверждения.

Профили эмоций двух просоциальных сценариев графически представлены на рисунке.



Профили эмоций сострадания и доброты
Profiles of the emotions of compassion and kindness

Приведенные данные свидетельствуют о том, что маркером различения этих просоциальных сценариев выступает степень выраженности таких эмоций, как печаль, беспокойство и радость. В ситуациях сострадания значимо больше печали и беспокойства, поскольку сострадание акцентируется на сильных негативных переживаниях Другого, предполагает включение и присоединение к ним, желание помочь, что, безусловно, связано с определенным мужеством человека принять на себя боль Другого, не пройти мимо нее, не дистанцироваться, испугавшись самого факта сострадания («страх сострадания» [10]), оказать помощь и поддержку Другому в режиме «здесь и сейчас». Включенность в трудную ситуацию Другого актуализирует не только сочувственную печаль, сопряженную со страданием и сопереживанием другому человеку, но и значительное беспокойство личности, определяемое как чувствительность к опасности, служащее сигналом предупреждения и мобилизации имеющихся ресурсов [11]. Беспокойство связано с тревожностью, которая по Изарду является поликомпонентным эмоциональным состоянием, одновременно сочетающим в себе страх, гнев, вину и интерес [12].

Охарактеризуем специфику каждого из этих эмоциональных состояний. Если страх в ситуации сострадания (эмпатический страх) представляет собой отклик на страх Другого и связан с опасениями о том, сможет ли он справиться со сложной ситуацией, есть ли у него достаточно психологических ресурсов, чтобы преодолеть трудности, то гнев, как правило, направлен на источник, породивший страдания Другого, в качестве которого могут выступать конкретный человек, группа, власть и общество в целом. Актуализация вины как эмоции самосознания и регулятор социального поведения

часто рассматривается как деструктивная эмоция – показатель психологической дисфункции личности, однако, как свидетельствуют недавние исследования, вина может выступать в качестве мощной моральной силы, мотивирующей сострадание [13], и являться механизмом, опосредующим позитивную связь между негативным собственным опытом и состраданием Другому [14], актуализируя принятие персональной ответственности за Другого. Что касается интереса, то в ситуации сострадания речь идет о когнитивном интересе, имеющем отношение к социальному познанию, признанию универсальности страданий и боли, расширению горизонтов субъективного видения личности, получению ею жизненного опыта, фасилитации альтруистической мотивации и углублению понимания мира, Другого и себя.

Оба просоциальных сценария характеризуются актуализацией эмоции радости, свидетельствуя о том, что, помогая и поддерживая Другого, личность проявляет нравственное отношение к нему и получает от этого удовлетворение – внутреннее вознаграждение, эйфорическое чувство, «теплое внутреннее свечение» [15], которое возникает при выборе действия в пользу Другого за счет ослабления собственной эгоистичной мотивации [16].

И тот и другой сценарий предполагает помощь и поддержку людям, включенным в разные коммуникативные сети: близкий – дальний круг, знакомые – незнакомые люди. Эти сценарии связаны с позитивным отношением к любому человеку, но положительный эффект доброго поступка – коэффициент позитивности [1] для человека, его совершающего, значительно выше, по сравнению с сострадательным действием, что обусловлено, прежде всего, различием в мотивации. Если основной мотив личности в рамках сострадательного сце-



нария – со-настройка на Другого и уменьшение (облегчение) его страданий в формате здесь-и-сейчас через предоставление собственных ресурсов с целью снижения уровня дистресса, то ключевым намерением доброго поступка выступает желание мобилизовать и усилить жизненные ресурсы Другого не только в контексте актуального настоящего, но и возможного будущего.

Известно, что просоциальное поведение связано с субъективным благополучием личности, о чем свидетельствуют различные данные [17–20]. В ходе проведенного исследования было установлено, что режим сострадательной доброты значимо коррелирует с такими компонентами субъективного благополучия, как эго-благополучие (0,580 при $p < .001$), гедонистическое благополучие (0,559 при $p < .001$) и социально-нормативное благополучие (0,573 при $p < .001$). Это доказывает, что личность, принимающая себя, живущая в согласии с собой, Другими и миром, удовлетворяющая свои базовые потребности, скорее будет реализовывать просоциальный сценарий сострадания. Однако установление связи не позволяет сделать заключение о причинах и следствиях и решить вопрос об исходной детерминации – благополучие личности детерминирует просоциальное поведение или, наоборот, реализация просоциальных поведенческих сценариев повышает уровень субъективного благополучия личности, что требует дополнительного изучения.

Мы разделили всю выборочную совокупность на 2 подгруппы, дифференцирующим критерием выступала точность распознавания просоциальных сценариев доброты и сострадания. За точку отсчета был принят показатель больше (меньше) 60% точной идентификации ситуаций просоциального поведения. В первую подгруппу были включены 51 чел. с высоким уровнем распознавания доброты и сострадания, во вторую вошли 25 чел. со сниженным уровнем идентификации анализируемых просоциальных сценариев. Использование Mann-Whitney U test позволило выявить значимые различия по всем показателям субъективного благополучия, при этом максимальное различие обнаружено по показателю эмоциональное благополучие ($p < .018$).

Выводы

Доброта и сострадание составляют содержание просоциальных поступков человека, направленных на благо Другого, его активную

поддержку и бескорыстную помощь. Просоциальные сценарии доброты и сострадания имеют инвариантное ядро – позитивное отношение личности к себе и Другому, но при этом сострадание всегда включает доброту, тогда как доброта не обязательно подразумевает сострадание. Сценарии доброты и сострадания различаются не только типом интенциональности и мотивационной направленности личности, совершающей просоциальный поступок, но и интенсивностью актуализированных эмоциональных состояний, основными из которых выступают печаль, беспокойство и радость. Обнаружены различия в показателях субъективного благополучия участников с разной способностью к распознаванию доброты и сострадания, установлена значимая корреляционная связь между сострадательной добротой и компонентами субъективного благополучия. Связь между просоциальным поведением и субъективным благополучием, подтвержденная в эмпирическом исследовании, позволяет говорить о необходимости разработки образовательных программ для студентов-психологов, направленных на формирование у них профессиональных компетенций, основанных на практиках осознанности, сострадания, заботы о себе и способствующих повышению субъективного благополучия личности.

Список литературы

1. *Radey M., Figley C. R.* The Social Psychology of Compassion // *Clinical Social Work Journal*. 2007. Vol. 35. P. 207–214. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0087-3>
2. *Rauvola R. S., Vega D. M., Lavigne K. N.* Compassion Fatigue, Secondary Traumatic Stress, and Vicarious Traumatization: A Qualitative Review and Research Agenda // *Occupational Health Science*. 2019. Vol. 3. P. 297–336. <https://doi.org/10.1007/s41542-019-00045-1>
3. *Binfet J.-T.* Not-so random acts of kindness: A guide to intentional kindness in the classroom // *International Journal of Emotional Education*. 2015. Vol. 7, № 2. P. 35–51.
4. *Binfet J.-T.* *Cultivating Kindness: An Educator's Guide*. Toronto : University of Toronto Press, 2022. 248 p.
5. *Gilbert P., Basran J., MacArthur M., Kirby J. N.* Differences in the Semantics of Prosocial Words: an Exploration of Compassion and Kindness // *Mindfulness*. 2019. Vol. 10. P. 2259–2271. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01191-x>
6. *Youngs D. E., Yaneva M. A., Canter D. V.* Development of a measure of kindness // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 5428–5440. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01882-6>
7. *Шамионов Р. М., Бескова Т. В.* Методика диагностики субъективного благополучия личности // *Психологические исследования*. 2018. Т. 11, № 60. С. 8.



8. Chang J.-H., Detrick S. M., Maas Z., Çoşkun H., Klos C., Zeifert H., Parmer E., Sule J. Cross-cultural comparison of compassion: An in-depth analysis of cultural differences in compassion using the Compassion of Others' Lives (COOL) Scale // *The Humanistic Psychologist*. 2021. Vol. 49, iss. 3. P. 459–478. <https://doi.org/10.1037/hum0000167>
9. Sinclair V. M., Topa G., Saklofske D. Personality Correlates of Compassion: A Cross-Cultural Analysis // *Mindfulness*. 2020. Vol. 11. P. 2423–2432. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01459-7>
10. Gilbert P., McEwan K., Matos M., Ravis A. Fears of compassion: Development of three self-report measures // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2011. Vol. 84, iss.3. P. 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X-526511>
11. Соловьева С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика // *Медицинская психология в России*. 2012. № 6 (17). URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php?ysclid=lpbdlkfbj5232054224 (дата обращения: 28.10.2023).
12. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2006. 464 с.
13. Lim D., DeSteno D. Suffering and compassion: The links among adverse life experiences, empathy, compassion, and prosocial behavior // *Emotion*. 2016. Vol. 16, iss. 2. P. 175–182. <https://doi.org/10.1037/emo0000144>
14. Lim D., DeSteno D. Guilt underlies compassion among those who have suffered adversity // *Emotion*. 2023. Vol. 23, iss. 3. P. 613–621. <https://doi.org/10.1037/emo0001116>
15. Andreoni J. Impure Altruism and Donations to Public Goods: A Theory of Warm-Glow Giving // *The Economic Journal*. 1990. Vol. 100, iss. 401. P. 464–477. <https://doi.org/10.2307/2234133>
16. Evren O., Minardi S. Warm-Glow Giving and Freedom to Be Selfish (August 20, 2013) // *HEC Paris Research Paper*. № ECO/SCD-2013-1011. URL: <https://ssrn.com/abstract=2347111> (дата обращения: 20.04.2023).
17. Hui B. P. H., Ng J. C. K., Berzaghi E., Cunningham-Amos L. A., Kogan A. Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being // *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146, iss. 12. P. 1084–1116. <https://doi.org/10.1037/bul0000298>
18. Shin L. J., Layous K., Choi I., Na S., Lyubomirsky S. Good for self or good for others? The well-being benefits of kindness in two cultures depend on how the kindness is framed // *The Journal of Positive Psychology*. 2020. Vol. 15, № 6. P. 795–805. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651894>
19. Curry O. S., Rowland L. A., Van Lissa C. J., Zlotowitz S., McAlaney J., Whitehouse H. Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor // *Journal of Experimental Social Psychology*. 2018. Vol. 76. P. 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
20. Gherghel C., Nastas D., Hashimoto T., Takai J. The relationship between frequency of performing acts of kindness and subjective well-being: A mediation model in three cultures // *Current Psychology*. 2021. № 40. P. 4446–4459. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00391-x>

References

1. Radey M., Figley C. R. The Social Psychology of Compassion. *Clinical Social Work Journal*, 2007, vol. 35, pp. 207–214. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0087-3>
2. Rauvola R. S., Vega D. M., Lavigne K. N. Compassion Fatigue, Secondary Traumatic Stress, and Vicarious Traumatization: A Qualitative Review and Research Agenda. *Occupational Health Science*, 2019, vol. 3, pp. 297–336. <https://doi.org/10.1007/s41542-019-00045-1>
3. Binfet J.-T. Not-so random acts of kindness: A guide to intentional kindness in the classroom. *International Journal of Emotional Education*, 2015, vol. 7, no. 2, pp. 35–51.
4. Binfet J.-T. *Cultivating Kindness: An Educator's Guide*. Toronto, University of Toronto Press, 2022. 248 p.
5. Gilbert P., Basran J., MacArthur M., Kirby J. N. Differences in the Semantics of Prosocial Words: An Exploration of Compassion and Kindness. *Mindfulness*, 2019, vol. 10, pp. 2259–2271. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01191-x>
6. Youngs D. E., Yaneva M. A., Canter D. V. Development of a measure of kindness. *Current Psychology*, 2023, vol. 42, pp. 5428–5440. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01882-6>
7. Shamionov R. M., Beskova T. V. Methods of diagnostics of subjective well-being of the person. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 2018, vol. 11, no. 60, pp. 8 (in Russian).
8. Chang J.-H., Detrick S. M., Maas Z., Çoşkun H., Klos C., Zeifert H., Parmer E., Sule J. Cross-cultural comparison of compassion: An in-depth analysis of cultural differences in compassion using the Compassion of Others' Lives (COOL) Scale. *The Humanistic Psychologist*, 2021, vol. 49, iss. 3, pp. 459–478. <https://doi.org/10.1037/hum0000167>
9. Sinclair V. M., Topa G., Saklofske D. Personality Correlates of Compassion: A Cross-Cultural Analysis. *Mindfulness*, 2020, vol. 11, pp. 2423–2432. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01459-7>
10. Gilbert P., McEwan K., Matos M., Ravis A. Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2011, vol. 84, iss. 3, pp. 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X-526511>
11. Solovyova S. L. Anxiety and anxiety: Theory and practice. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* (Medical Psychology in Russia), 2012, no. 6 (17). Available at: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php?ysclid=lpbdlkfbj5232054224 (accessed 28 October 2023) (in Russian).
12. Izard C. E. *The psychology of emotions*. New York, London, Plenum Press, 1991. 452 p. (Russ. ed.: Izard K. E. *Psikhologiya emotsiy*. St. Petersburg, Piter, 2006. 464 p.).



13. Lim D., DeSteno D. Suffering and compassion: The links among adverse life experiences, empathy, compassion, and prosocial behavior. *Emotion*, 2016, vol. 16, iss. 2, pp. 175–182. <https://doi.org/10.1037/emo0000144>
14. Lim D., DeSteno D. Guilt underlies compassion among those who have suffered adversity. *Emotion*, 2023, vol. 23, iss. 3, pp. 613–621. <https://doi.org/10.1037/emo0001116>
15. Andreoni J. Impure Altruism and Donations to Public Goods: A Theory of Warm-Glow Giving. *The Economic Journal*, 1990, vol. 100, iss. 401, pp. 464–477. <https://doi.org/10.2307/2234133>
16. Evren O., Minardi S. Warm-Glow Giving and Freedom to Be Selfish (August 20, 2013). *HEC Paris Research Paper*, no. ECO/SCD-2013-1011. Available at: <https://ssrn.com/abstract=2347111> (accessed 20 April 2023).
17. Hui B. P. H., Ng, J. C. K., Berzaghi E., Cunningham-Amos L. A., Kogan A. Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin*, 2020, vol. 146, iss. 12, pp. 1084–1116. <https://doi.org/10.1037/bul0000298>
18. Shin L. J., Layous K., Choi I., Na S., Lyubomirsky S. Good for self or good for others? The well-being benefits of kindness in two cultures depend on how the kindness is framed. *The Journal of Positive Psychology*, 2020, vol. 15, no. 6, pp. 795–805. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651894>
19. Curry O. S., Rowland L. A., Van Lissa C. J., Zlotowitz S., McAlaney J., Whitehouse H. Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2018, vol. 76, pp. 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
20. Gherghel C., Nastas D., Hashimoto T., Takai J. The relationship between frequency of performing acts of kindness and subjective well-being: A mediation model in three cultures. *Current Psychology*, 2021, no. 40, pp. 4446–4459. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00391-x>

Поступила в редакцию 23.11.2023; одобрена после рецензирования 04.12.2023; принята к публикации 12.01.2024
The article was submitted 23.11.2023; approved after reviewing 04.12.2023; accepted for publication 12.01.2024