

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ THEORETICAL RESEARCH

Парадоксы доброты в контексте просоциального поведения: анализ современных концепций

Рягузова Е.В.

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» (ФГБОУ ВО СГУ имени Н.Г. Чернышевского), г. Саратов, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2079-690X>, e-mail: rjaguzova@yandex.ru

Цель. Проанализировать современные концепции доброты как нравственно-этического образования и предиктора просоциального поведения человека, выявить парадоксы доброты, свидетельствующие о многомерности и разнонаправленности содержания доброты, амбивалентности последствий проявления и неоднозначности интерпретации субъектами взаимодействия.

Контекст и актуальность. В современном информационно-технологичном мире четко обозначается проблема сохранения человеческого в человеке и его нравственного культурного кода, которая отчетливо усиливается в эпоху неопределенности, нестабильности и глобальных рисков. Доброта как добродетель и ценность, личностное качество и один из предикторов просоциального поведения, имея междисциплинарный статус, достаточно подробно изучается различными исследователями, но не все полученные ими результаты представлены в отечественной литературе, в связи с чем требуется их консолидация и уточнение конструкта «доброта» в рамках социальной психологии.

Основные выводы. Уточнено понятие «доброта» в качестве этического образования личности и предиктора просоциального поведения, а также как социальной нормы, регулирующей межличностные взаимодействия, укрепляющей доверие и обеспечивающей социальные связи. Выявлены «парадоксы» доброты, содержащие разнонаправленные психологические ориентации — заботу о Другом и заботу о себе, амбивалентные последствия проявления доброты и ее неоднозначную интерпретацию субъектами взаимодействия. Определены перспективы эмпирического исследования, направленного на изучение субъективных представлений о доброте, диагностику ее режимов, выявление социально-психологических медиаторов и модераторов.

Ключевые слова: просоциальное поведение; парадоксы доброты; забота о Другом — забота о себе; духовная сила — воспринимаемая слабость; нормативность — проактивность.

Для цитаты: Рягузова Е.В. Парадоксы доброты в контексте просоциального поведения: анализ современных концепций // Социальная психология и общество. 2024. Том 15. № 1. С. 5–21. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2024150101>

Paradoxes of Kindness in the Context of Prosocial Behavior: Analysis of Modern Concepts

Elena V. Ryaguzova

Saratov State University, Saratov, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2079-690X>, e-mail: rjaguzova@yandex.ru

Objective. *Analysis of the modern concepts of kindness as a moral and ethical construct and a predictor of prosocial human behavior, to identify paradoxes of kindness, indicating the multidimensionality and multidirectionality of the content of kindness, the ambivalence of the consequences of manifestation and the ambiguity of interpretation by the subjects of interaction.*

Background. *In the modern information technology world, the problem of preserving the human in man and his moral cultural code is clearly identified, which is clearly intensifying in an era of uncertainty, instability and global risks. Kindness as a virtue and value, a personal quality and one of the predictors of prosocial behavior, having an interdisciplinary status, is studied in sufficient detail by various researchers, but not all of their results are presented in the domestic literature, and therefore their consolidation and clarification of the “kindness” construct in within the framework of social psychology.*

Conclusions. *Main conclusions. The concept of “kindness” is clarified as an ethical construct of the individual and a predictor of prosocial behavior, as well as a social norm that regulates interpersonal interactions, strengthens trust and ensures social connections. “Paradoxes” of kindness have been identified, containing multidirectional psychological orientations – care for the Other and care for oneself, ambivalent consequences of showing kindness and its ambiguous interpretation by the subjects of interaction. The prospects for empirical research aimed at studying subjective ideas about kindness, diagnosing its modes, and identifying socio-psychological mediators and moderators are identified.*

Keywords: *prosocial behavior; paradoxes of kindness; caring for the Other – caring for oneself; spiritual strength – perceived weakness; normativity – proactivity.*

For citation: Ryaguzova E.V. Paradoxes of Kindness in the Context of Prosocial Behavior: Analysis of Modern Concepts. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2024. Vol. 15, no. 1, pp. 5–21. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2024150101> (In Russ.).

Введение

Современный высокотехнологичный мир, наполненный цифровыми инструментами, нейросетями и интеллектуальными системами, предъявляет повышенные требования к живущему в нем человеку. Эти требования разнообразны и касаются всех аспектов функционирования психики. Так, в познавательной сфере кроме качества и эффективности когнитивных процессов необходимыми являются такие характеристики, как устойчивость к неопределенности и изменениям, гибкость и умение быстро анализировать

проблемные ситуации, нестандартность мышления и креативность; в коммуникативной сфере значимыми атрибутами успешности взаимодействия выступают межличностная сензитивность, коммуникабельность, коммуникативная компетентность, включенность в команду; в регулятивной сфере важным становится освоение новых поведенческих алгоритмов и сценариев, предполагающих умение работать в цифровой среде, на стыке профессий, готовность к самообучению, переобучению, смене сферы деятельности и новым вызовам современного мира.

Научно-технический прогресс, безусловно, необходим и его невозможно остановить. Действительно, рутинные операции, раньше выполняемые человеком, теперь осуществляют роботы, а искусственный интеллект безошибочно и точно совершает действия, которые были прерогативой исключительно людей, информационные потоки повышают уровень осведомленности человека в разных областях.

Однако многих исследователей совершенно обоснованно волнуют вопросы относительно того, не сопровождается ли стремительный научно-технический прогресс регрессом человеческого в человеке, духовно-нравственным кризисом человечества [11; 18], экзистенциальным безразличием людей [35], утратой духовного начала, нарушением экологии личности и ее антиразвитием [1], неопределенной трансформацией идентичности личности, пересоздающей окружающей мир [23]. Не приведет ли трансгуманизм, в рамках которого человек превращается в совершенный объект техносферы, к тотальной дегуманизации общества и уничтожению человеческого культурного кода [19; 27], а постправда — к размытости границ между видимостью и реальностью на игровом поле времени [22].

Поставленные вопросы имеют отношение к духовно-нравственной сфере человека, к таким этическим категориям, как вера, справедливость, совесть, великодушные, милосердие, доброта, щедрость, сострадание, к тому, насколько эти добродетели востребованы в современном цифровом мире и каково их содержание и смысловая наполненность.

Целью настоящего исследования является анализ современных концепций доброты как нравственно-этического образования и предиктора просоциального поведения человека, выявление па-

радоксов доброты, свидетельствующих о многомерности и разнонаправленности содержания доброты, амбивалентности последствий проявления и неоднозначности интерпретации субъектами взаимодействия.

Доброта как этическое качество человека и предиктор просоциального поведения

Просоциальное поведение человека трактуется как его добровольная преднамеренная социально-ориентированная активность, направленная на благо Другого и не мотивированная собственной выгодой. При этом в литературе имеется как содержательно широкое толкование этого конструкта в контексте сотрудничества и кооперации людей, так и узкое — в формате альтруистического и помогающего поведения [16].

Кооперативное поведение предполагает наличие глобальной цели, реализация которой связана с генерализованным доверием, социальным оптимизмом и консолидацией совместных усилий членов социальной общности для ее достижения [12]. Для кооперативного поведения характерны общая осмысленность жизненного существования, рефлексия значимости безвозмездного служения группе или обществу [7], координация действий, взаимная поддержка и эмоциональная привязанность людей друг к другу, личностная вовлеченность и открытость коммуникации [2], инвестирование в социальный капитал группы [9], совместное расширение и объединение психологических ресурсов для развития общества и благополучия каждого актора в конкретном историческом контексте.

Альтруизм как форма просоциального поведения связывается не только с направленностью личности на благо Другого и осуществлением действий,

приводящих к изменению его актуального состояния, но и с готовностью к риску и самопожертвованию в контексте этических норм конкретной культуры [6; 13; 29]. Степень такого самопожертвования, его субъективная цена могут быть разными — от сознательного приоритета интересов и потребностей Другого над собственными до обесценивания и причинения значительного вреда себе. Подробная дифференциация просоциального и альтруистического поведения с выделением областей сходства и различия по таким показателям, как намерение и мотивация, затраты и выгоды, социальный контекст, представлена в исследовании С. Пфаттайхер, Й. Нильсен, И. Тильманн (S. Pfattheicher, Y. Nielsen, I. Thielmann) [42].

Просоциальное поведение формируется в ходе социализации и воспитания; детерминируется ситуативным и социокультурным контекстом; реализуется благодаря альтруистическим мотивам личности, ее установкам и моральным убеждениям, ключевым свойствам и доминирующим ценностям. Рассмотрение просоциального поведения в рамках направленности личности, опирающееся на идеи Л.И. Божович, обладает серьезным эвристическим потенциалом и позволяет разрабатывать экспериментальные процедуры, ориентированные на изучение устойчивой системы доминирующих мотивов разного содержания и уровня развития [3; 10].

Одним из предикторов просоциального поведения выступает доброта, которая трактуется в психологии как морально-этическая категория и личностное качество, конституирующее человеческое в человеке, связанное со стремлением одного субъекта делать добро другому, укрепляя жизнеспособность и благополучие всей со-бытийной общности [17], решая

«вопрос выживания человечества» [24; 32] и принимая ответственность за Другого [44], а также репрезентируется в виде поступков, направленных на помощь, поддержку и сочувствие Другому [8; 38]. При этом Другой понимается обобщенно, но не в смысле обобщенного Другого Дж.Г. Мида, а как генерализованный Другой, включающий в себя любого и каждого вне зависимости от степени родства или знакомства, принадлежности к той или иной культуре или группе, общности взглядов и интересов, статусной роли или межличностной дистанции.

Мы считаем, что доброта представляет собой сложное, многомерное и многослойное образование, включающее в себя разнонаправленные ориентации и установки личности, ее проявления могут трактоваться как нормативно необходимые и социально желательные, а результаты по-разному интерпретироваться человеком, совершающим добрый поступок, и тем, кто принимает дар. Кроме того, действия, совершенные во благо Другого, не всегда являются таковыми, и возникает вопрос о том, кто определяет «благо» для Другого. Указанные смысловые оппозиции мы обозначаем как парадоксы доброты, эмпирическое изучение которых может способствовать более точному и объемному пониманию доброты и просоциального поведения, выявлению некоторых малоизученных аспектов, связанных с позицией и спецификой атрибутивных процессов взаимодействующих субъектов, их ожиданиями и перспективами, затратами и приобретениями; позволит дифференцировать просоциальные сценарии доброты и сострадания; разработать обучающие и тренинговые программы, направленные на формирование культуры социально ориентированной активности. Вместе с тем на этапе постановки проблемы тре-

буется теоретический анализ имеющихся концепций, в которых артикулируются заявленные положения.

Доброта как забота о Другом и о себе

В контексте философского дискурса доброта трактуется как добродетель, как морально-этическая категория, содержание которой связано с искренней и глубокой заботой человека о Других и о себе. При этом забота чаще всего соотносится с осознанным состраданием (эмпатическая забота), влекущим сочувствие, сопереживание Другому и, в целом, понимание сходного опыта человеческого экзистенциального страдания. Вместе с тем личность может испытывать сострадание и к самой себе. В этом случае сострадание проявляется в виде этической вины, имеющей место в том случае, когда она совершает какой-то проступок, страдает или терпит неудачу.

М. Фуко считает, что забота личности о себе требует значительных усилий и времени, она связана с процессом самопознания и доступом к истине — смыслу жизни, внутреннему порядку, определению того места, которое субъект занимает в мире, и рефлексии тех связей, в которые он включен. Проявляя заботу о себе, человек «выступает для самого себя предметом критики, местом сражения, очагом патологии» [20, с. 71] и тем самым осуществляет рост и нравственную трансформацию, формируя этические компетенции и достигая внутреннего равновесия и достоинства, которые позволяют ему отразить всевозможные атаки извне и соответствовать требованиям, предъявляемым внешними обстоятельствами. Однако развитие заботы о себе, подчеркивает М. Фуко, возможно только в контексте множественных социальных отношений личности с разнообразными Другими [21].

Сходные представления о доброте высказывает Т. Мальти (T. Malti), разрабатывая психологическую теорию доброты и конструируя модель ее развития, позволяющую формировать заботливое отношение к себе и Другому на разных этапах онтогенеза. Доброта как добродетель предполагает особую мягкость и доброжелательность и также включает две ориентации, первая из которых направлена на Других, выражая заботу о том, кто нуждается в помощи и поддержке, а вторая — на саму личность и обусловлена заботой о себе [39]. Автор полагает, что доброта связана с наличием специфической эмпатической позиции, требующей от личности рефлексии эмоций Другого и собственного психического состояния, а также осмысления отношений между собой и Другими. С ее точки зрения быть добрым означает не просто помогать себе и другим, а расти и преобразоваться за счет искренней связи с Другими. Содержательно заботливое отношение проявляется через доброжелательные мысли, добрые чувства, добрые действия, соответственно, формировать доброту возможно, основываясь на этих компонентах.

Д.-Т. Бинфет (J.-T. Binfet) высказывает аналогичную идею о возможностях формирования доброты в рамках педагогического взаимодействия [30]. Он уточняет, что доброта с точки зрения субъектов образования интерпретируется по-разному: например, младшими школьниками доброта воспринимается как акт эмоциональной или физической поддержки, который помогает строить или поддерживать отношения с Другими. Д.-Т. Бинфет системно изучает проявления доброты в школьной среде, выделяя ее интерперсональный и интраперсональный аспекты, и дифференцирует разные виды — отзывчивая

доброта (реакция на фрустрированные потребности Другого), преднамеренная доброта (планирование и реализация доброго поступка) и тихая доброта («доброта без аудитории»). Он предлагает измерительный инструмент для оценки уровня доброты в школе [26] и эмпирически доказывает, что посредством поощрения преднамеренных добрых поступков учеников возможны повышение их субъективного благополучия и гармонизация межличностных отношений [31]. По мнению Д.-Т. Бинфета, акты тихой доброты оказывают влияние на личность, ее самосознание, самоуправление, социальное познание, социальные навыки и ответственное принятие решений [26].

Ряд исследований устанавливают связь психологического благополучия и доброты личности, проявленной по отношению к хорошо знакомым, знакомым и незнакомым людям [37], однако вопрос о том, что в диаде «благополучие — доброта» выступает причиной, а что — следствием, нуждается в дополнительном исследовании.

Забота о себе как эмоционально позитивное самоотношение личности противопоставляется проявлениям нарциссизма, эгоцентризма и жалости, которые ослабляют личностные ресурсы [40]. Забота о себе предполагает доброту к себе, включает самопринятие и исключает излишнюю самокритичность; восприятие своих переживаний как часть универсального человеческого опыта; позитивное переосмысление жизненных вызовов и имеющихся ресурсов [40] и поддержание адаптивных процессов создания смысла [43].

Безусловная доброта к себе изучается в контексте общих и потенциальных вредных угроз, которые включают критику и неприятие личности другим чело-

веком, неудачу или совершение ошибки, осознание личных недостатков и несовершенства. Показатели безусловной доброты к себе выступают в качестве детерминант психического здоровья человека при контроле защитных факторов, включая мужество, надежду, устойчивость, чувство собственного достоинства и социальную поддержку [45]. Важно отметить то, что безусловная доброта к себе тесно связана с социальной поддержкой как прямо, так и косвенно через переживание собственного присутствия в жизни Другого [46].

Г.В. Иванченко отмечает, что забота о себе не тождественна любви и доверию к себе, самосовершенствованию и стремлению к счастью; она не гарантирует эффективных результатов и самоуспокоенности, но приводит к актуализации чувства собственного достоинства через обретение внутренней силы и свободы, осознанности жизни и ответственности за нее [5].

Таким образом, содержательные компоненты доброты представлены двумя взаимосвязанными ориентациями — интерсубъектной, предполагающей ориентацию на Другого и искреннюю заботу о нем, и интрасубъектной, связанной с ориентацией на себя и заботой о себе. Ориентация личности на Другого обусловлена ее открытостью, эмпатией, состраданием, сочувствием, осознанием общности экзистенциального опыта и совместного сосуществования. Ориентация на себя детерминирована мотивами самопознания, саморазвития и самодетерминации личности, а ее забота о себе представляет собой предельное отношение личности к себе и своей жизни [15], личностный выбор желаемых Я и аутентичности [5], технологию производства субъективности [21].

Доброта: духовная сила личности и воспринимаемая Другими слабость

А. Делурм (A. Deourme) изучает поведенческие проявления доброты в рамках межличностных интеракций и конструирует типологию людей, где основным классификационным критерием выступает интегративный показатель, отражающий соотношение двух направленностей личности — вектора заботы о себе и о Другом. Исходя из этого, выделяются следующие типы [4]:

гипертрофированный человек, делающий добро из-за неуверенности и слабости собственного Я, всегда готовый бескорыстно предложить свою помощь, ставящий интересы Других выше собственных интересов, избегающий конфликтных и стрессовых ситуаций, идущий на любые уступки, практически подчиняясь Другому и фактически обесценивая себя;

человек, делающий добро из расчета, внимателен и заботлив по отношению к Другому только в том случае, если надеется на эквивалентное эмоциональное проявление с его стороны, такая стратегия связана с защитой собственного Я от возможных манипуляций Другого и межличностных стрессов;

человек, осознанно делающий добро, не ущемляет собственное сильное Я и не обязывает ни к чему Другого, выстраивая гармоничные доброжелательные отношения;

человек, делающий добро, ущемляя собственные интересы и принося себя в жертву.

А. Делурм полагает, что при сбалансированности психологических ориентаций на себя и на Другого личность осознанно проявляет доброту, равно заботится и о себе, и о Другом, конструирует гармоничные доброжелательные межличностные отношения, признает

ценность, суверенность и автономность Другого [4].

Обратим внимание на два варианта проявления доброты, которые трактуются как слабость и неуверенность личности, уступчивость и избегание конфликтов, приоритет интересов Другого и отмена себя, своеобразная деперсонализация, жертвенность, обезличивание и обнуление собственного Я. Вместе с тем признаем некоторую упрощенность и уплощенность представленных типов, поскольку мотивация и интерпретация покорного и смиренного поведения могут быть разными: с одной стороны, сторонний наблюдатель однозначно атрибутирует такому человеку пассивность, нерешительность, беспомощность, отсутствие субъектности, тотальную зависимость от Другого, что, действительно, может свидетельствовать о незрелости, слабости или травмированности Я [25], а с другой стороны, например, в рамках социальной, духовной и телесной практики юродства такие формы смирения, как самоуничтожение, посмешище, аскеза, могут интерпретироваться самой личностью как преодоление зла и указывать на ее силу, которая опирается на значимую внутреннюю инстанцию [14].

Действительно, добрый поступок, совершенный одним человеком по отношению к другому, может по-разному ими оцениваться. В научной литературе часто выделяют две формы доброты как проявления просоциального поведения — альтруистическая доброта и стратегическая доброта. Альтруистическая доброта основана на сострадании и эмпатии, позитивной чуткости и открытости Другому, она побуждается мотивами аффилиации и сопереживания, центрируется на чувствительности личности к переживаниям и опыту Другого, признании его в качестве бесспорной ценности, подчеркивании важности достоинства

каждого человека, рефлексии общности экзистенциального существования.

Стратегическая доброта мотивирована возможным одобрением со стороны Других, повышением собственного престижа и репутации, расчетом на ответное сходное действие со стороны Другого в любом временном режиме. Иногда стратегическая доброта имеет негативную коннотацию, поскольку считается, что доброта и расчет не могут сочетаться. На мой взгляд, это не совсем так, проявляя стратегическую доброту, человек заботится о себе, выражая доброту по отношению к Другому, познает себя и выстраивает траекторию личностного роста, ориентируясь на доброжелательное взаимодействие с Другими, предполагая встречное отношение и рассчитывая на него.

В психологии дискутируется вопрос о безвозмездности искреннего дара одного человека другому. В этом контексте можно вспомнить один из принципов нескольких мировых духовных традиций — «Блаженнее отдавать, чем получать», т.е. бескорыстно отдавая, человек получает не только внешнее, но и внутреннее эмоциональное вознаграждение. На феноменологическом уровне проявление искренней душевной доброты по отношению к Другому возвращается человеку в виде эйфорического чувства, «теплого внутреннего свечения» (“warm glow”), переживание которого длится некоторое время и возникает вновь при воспоминании о совершенном добром поступке [28; 33; 36]. Эмпирически доказано, что ценность внутреннего свечения зависит от доступности имеющихся у личности мотивационных альтернатив, главным образом эгоцентрического характера. Следовательно, личность получает внутреннее вознаграждение и личное удовлетворение за «правильный» и «хороший» поступок — выбор действия

в пользу Другого при ослаблении собственной эгоистичной мотивации [34].

Оценка личностью доброго поступка, совершенного по отношению к ней, также может оцениваться по-разному в зависимости от субъективной значимости ситуации, соразмерности участия Другого, ее ожиданий и антиципации возможных последствий. Во-первых, тот, кто получает непрошенную помощь, может трактовать ее как навязанное действие, вторжение в его персональное пространство, приводящее к нарушению психологических границ личности и вызывающее у нее сопротивление, раздражение и желание защититься; во-вторых, легкость получения от Другого какого-то ресурса может привести к расширению репертуара манипулятивных техник личности и атрибуции «дающему» дефензивности и слабости; в-третьих, расчет на помощь Другого в различных ситуациях может способствовать ослаблению и виктимизации личности, снижению способности преодолевать трудности, усилению субъективно переживаемой уязвимости и беспомощности, формированию рентных установок.

Следовательно, добрые поступки, детерминированные разными мотивами и интенциями личности, актуализируют разнообразный спектр эмоциональных переживаний как у нее самой, так и у «получателя», их результаты по-разному вознаграждаются, а оценки того, на кого направлен добрый поступок, могут располагаться в диапазоне от признания духовной силы субъекта, совершающего добро, до убежденности в его слабости.

Доброта как благо: проактивность и нормативность поведенческих форм

Поведенческие проявления доброты связаны с комплексом соответствующих

нормативных представлений, определяющих их специфику в разных контекстах взаимодействия. Возникает вопрос о том, в каких ситуациях проявления доброты являются культурно заданными, а в каких — личностно обусловленными.

В этой связи обратимся к теории доброты, разработанной Е. Янгс, М.А. Янева, Д.В. Кантер (D.E. Youngs, M.A. Yaneva, D.V. Canter) [48]. Теория основывается на двух ключевых положениях: 1) доброта проявляется при наличии психологического источника, т.е. того, что инициирует проявление доброты, и 2) существуют разные поведенческие формы выражения доброты или режимы доброты. Авторы считают, что побудительными силами доброты, ее психологическими источниками могут быть моральные принципы, выступающие в качестве интернализированных этических норм, предписанных обществом, и ценностей, присвоенных личностью как нравственных императивов и эталонов в ходе процессов социализации и индивидуации, а также эмпатия, предполагающая эмоциональное вчувствование в Другого, сострадание, сочувствие и сопереживание ему. При этом отмечается, что моральные принципы чаще побуждают личность проявлять доброту по отношению к малознакомым или незнакомым людям, в то время как эмпатия проявляется в большей степени по отношению к близким или знакомым Другим.

Что касается поведенческих форм проявления доброты, то авторы рассматривают две базовые формы: проактивное поведение и социально-предписанное поведение. Проактивность позиционируется как готовность личности действовать, исходя из собственных внутренних побуждений, осознанности и ответственности за свои поступки, ориентации на убеждения и ценности. Она

содержательно характеризует личность как активного, инициативного, креативного и ответственного автора и актора собственной жизни, опирающегося в своих действиях в большей степени на присущие ему, а не социально заданные образцы. Применительно к проявлению доброты и заботы о Другом проактивность связана с активной добротой, которая выражается даже при отсутствии внешних призывов о помощи и поддержке, например, в виде благотворительности, добровольческой или волонтерской деятельности.

Социально-предписанная форма поведения основывается на его культурной детерминированности и социальной заданности, нормативной фреймированности, существовании установленных и социально одобряемых поведенческих границ, нарушение которых сопряжено с определенными общественными санкциями. В контексте практик доброты социальная предписанность предполагает выполнение определенных ритуалов вежливости и поддержки, учет поведенческих сигналов, посылаемых Другими, или ответную реакцию на прямую просьбу об оказании помощи.

Ядром доброты выступает человеколюбие (в оригинале *Anthropophilia* — антропофилия), которое включает поведение, опосредованное как психологическими источниками (моральными принципами и эмпатией), так и обеими формами выражения доброты (проактивность и нормативность). Человеколюбие представляет собой системную характеристику личности, проявляемую в процессе взаимодействия с Другими, выраженную в ее готовности сочувствовать и сопереживать, сострадать и помогать, прощать и поддерживать, ориентируясь не на личную выгоду, а на бескорыстные побуждения и устремления, понимая,

что даже если нуждается сам, есть те, кому помощь нужна еще больше.

Опираясь на рассмотренную концепцию, опишем возможные разновидности поведенческих форм доброты.

Пассивная или латентная форма доброты, представляющая собой социально-предписанную доброту, основанную на принципах, имеет когнитивное происхождение и предполагает наличие у личности просоциальных мыслей и демонстрацию знаний о благожелательных действиях, которые соответствуют нормативным предписаниям и не требуют проявления активности, скорее это декларация о благожелательных намерениях и желании оказать помощь Другому. Подобный вид доброты проявляется в том, что личность не обидит слабого и не унизит достоинства другого человека, придет на помощь, когда ее об этом попросят, поддержит Другого в трудную минуту.

Созидательная доброта или социально-предписанная проактивная доброта также представляет собой форму, которая обусловлена когнитивными процессами. Однако приоритетными при выражении именно этой формы являются не столько актуализированные усвоенные и присвоенные личностью социальные, культурно-специфичные нормы и наличие у нее морально-этических эталонов, сколько внутренние побуждения и интенции, реализация которых предполагает выход за рамки требуемого поведения и социально предписанного режима поддержки. Человек, проявляя такой вид доброты, не будет ждать, когда его попросят о помощи, а сам ее предложит, не просто защитит слабого, но и сделает попытки наказать обидчика, он остро чувствует несправедливость и активно борется против нее, находится в состоянии постоянной готовности оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. Имен-

но такая форма доброты проявляется не только в формате оказания помощи Другому, но и в умении принести ему радость.

Сопереживающая доброта или аффективно-проактивная доброта опосредована эмоциональной доминантой личности в сочетании с ее активными действиями, направленными на помощь и поддержку Другого. Проявляя такой режим доброты, человек чувствует боль, страх и страдания Другого как собственные, осознавая первопричину этого переживания, он достигает определенного эмпатического резонанса с Другим, проникает в его внутренний мир, сохраняя его аутентичные эмоциональные и смысловые оттенки, что требует определенного напряжения, терпения и жертвенности со стороны личности. При этом она способна не просто оценить ситуацию с позиции Другого, но и предложить различные варианты активной защиты, действительной поддержки и реальной помощи.

Сочувственная доброта или аффективно-социально-предписанная доброта характеризуется тем, что представляет собой эмоциональный отклик одного человека на чрезвычайные обстоятельства и тяжелые жизненные события, в которых оказался Другой, его искреннее желание помочь и поддержать, выразить сочувствие, сострадание и сожаление, позаботиться и утешить. Эта же форма доброты характерна для многих межличностных взаимодействий, разворачивающихся в режиме повседневных коммуникаций.

Анализ доброты в поведенческом и нормативно-измерительном контексте позволяет не только выделить и описать разные режимы доброты, но и сфокусировать внимание на различном понимании помощи как пользы для Другого: в одном случае помощь — заботливость и сострадание — будет связана с утешени-

ем, поддержкой, переживанием сходных с Другим эмоций и чувств, ситуативным отождествлением себя с Другим и фактически предоставлением Другому в режиме здесь-и-теперь собственных ресурсов (материальных, психологических, временных), что может приводить как к удовлетворенности от сострадания (*compassion satisfaction*), так и утомлению от сострадания (*compassion fatigue*) [41; 47]. В другом случае помощь — забота и ответственность за будущее Другого — будет ориентирована на поддержание и активизацию ресурсов самой личности, чтобы она могла самостоятельно справиться с возникшей проблемой и двигаться по пути самопознания, саморазвития, самоактуализации и самодетерминации.

Заклучение

Доброта представляет собой интегральное этическое образование человека, формирующееся и проявляющееся в рамках социальных взаимодействий Я — Другой, включающее в себя интраличностный и интерличностный компоненты, связанные с его искренней и глубокой заботой о Других и о себе.

Забота о Другом основана на понимании и принятии личностью Другого, признании его ценности, сочувствии и сопереживании ему, подразумевает оказание помощи и содействие Другому, находящемуся в трудной жизненной ситуации, а также трансляцию вовне оптимистичного мировоззрения, морально-этических принципов, глубокой веры, искренней радости, надежды и жизненного позитива. Кроме того, забота о Другом выступает в качестве социальной нормы совместного существования людей, регулирующей межличностные интеракции, укрепляющей доверие и признание между людьми, обеспечива-

ющей социальные связи и повседневные коммуникации. Личностными предикторами заботы о Другом являются эмоциональный интеллект, эмпатия, открытость, просоциальные ценности, мотивация социальной ответственности и рефлексия отношений между собой и Другими. Эмоционально-поведенческие референты доброты к Другому — помощь, сочувствие, содействие, сострадание, соучастие, сопереживание.

Забота о себе предполагает не только и не столько позитивное самоотношение личности, принятие себя и predisположенность в пользу собственного Я, сколько фокусирование на самоактуализации, развитии и активизации внутренних ресурсов, резервов и потенциалов. Доброта личности по отношению к себе связана с формированием профессиональных, коммуникативных и этических компетенций, расширением системы осознанной саморегуляции и самодетерминации, укреплением достоинства личности и ее репутации как личностного капитала. Показателем эффективной заботы личности о себе выступают ее самооценка, психологическое благополучие и психическое здоровье в целом, а поведенческими маркерами являются личностный рост, развитие, самоэффективность и самосовершенствование.

Консолидация взглядов различных исследователей на природу, виды и содержательную сущность доброты позволяет не только уточнить сам конструкт «доброта», но и наметить направления дальнейших социально-психологических исследований, связанных с изучением выявленных парадоксов доброты, предполагающих одновременную представленность intersубъектной и intrasубъектной ориентаций, многообразии мотивов совершения добрых поступков и их неоднозначную интерпретацию

субъектами взаимодействия; различное толкование ими блага или пользы, а также исследование субъективных представлений о доброте представителей разных групп (возрастных, профессиональных, этнических, религиозных), согласованности и пропорциональности ориентаций доброты на Другого и себя как основы продуктивной заботы о Другом и психологического благополучия личности, предикторов, медиаторов, модераторов и условий проявления и формирования доброты в контексте межличностных взаимодействий.

Литература

1. *Абульханова К.А.* К проблемам экологии личности и возможности психологической поддержки // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2014. № 4(30). С. 6–22.
2. *Базаров Т.Ю., Шевченко Ю.С.* Кооперативные стратегии поведения в конкурентной среде // Национальный психологический журнал. 2010. № 1(3). С. 80–85.
3. *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 464 с.
4. *Делурм А.* Насколько вы добры // Psychologies. 2011. № 11. С. 150–154.
5. *Иванченко Г.В.* Забота о себе: История и современность. М.: Смысл, 2009. 303 с.
6. *Казанцева Т.В.* Альтруизм: феномен и операционализация // Петербургский психологический журнал. 2016. № 14. С. 1–20.
7. *Кисляков П.А., Шмелева Е.А., Говин О.* Современное волонтерство в воспитании просоциального поведения личности // Образование и наука. 2019. Т. 21. № 6. С. 122–145. DOI:10.17853/1994-56392019-6-122-145
8. *Лейбина А.В., Понс Ф., Семенов Ю.И.* Представление российских учителей о доброте и ее проявлениях в педагогической деятельности // Российский психологический журнал. 2020. Т. 17. № 4. С. 5–20. DOI:10.21702/rpj.2020.4.1
9. *Марарица Л.В., Казанцева Т.В., Почебут Л.Г., Свенцицкий А.Л.* Вклад личности в социальный капитал группы: структура альтруистического инвестирования // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 1. С. 43–66. DOI:10.17759/sps.2018090104
10. *Неймарк М.С., Толстых Н.Н.* Направленность личности: взгляд из 2012 года // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2013. № 1. С. 5–13.
11. *Нестик Т.А., Журавлев А.Л.* Психология глобальных рисков. М.: Институт психологии РАН, 2018. 402 с.
12. *Нестик Т.А.* Социальный оптимизм россиян в условиях кризиса: результаты лонгитюдного исследования // Психологический журнал. 2023. Т. 44. № 3. С. 5–17. DOI:10.31857/S020595920026152-3
13. Предикторы просоциального поведения в современных исследованиях: межкультурный аспект / Н.В. Кухтова [и др.]; под ред. Н.В. Кухтовой. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. 170 с.
14. *Разинов Ю.А., Атяскина А.Н.* Юродство // Международный журнал исследований культуры. 2020. № 2(39). С. 32–48. DOI:10.24411/2079-1100-2020-00020
15. *Сапогова Е.Е.* «Забота о себе»: автопостроение жизни как смысловой системы // Вестник гуманитарного образования. 2015. № 3. С. 49–66.
16. *Свенцицкий А.Л., Казанцева Т.В.* Повседневное просоциальное поведение личности как накопление социального капитала // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2015. № 2. С. 45–55.
17. *Слободчиков В.И.* Психологическая антропология: от истоков в будущее // Исследователь/Researcher. 2018. № 1-2. С. 16–22.

18. Социально-психологическая оценка рисков современной реальности: очевидное и вероятное / А.Л. Журавлев [и др.]; под науч. ред. О.А. Белобрыкиной. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2017. 113 с.
19. Фукуяма Ф. Наше постчеловеческое будущее: последствия биотехнологической революции. М.: АСТ, 2004. 349 с.
20. Фуко М. Говорить правду о самом себе. Лекции, прочитанные в 1982 году в Университете Виктории в Торонто. М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2022. 336 с.
21. Фуко М. Герменевтика субъекта: Курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981–1982 учебном году. СПб.: Наука, 2007. 677 с.
22. Фуллер С. Постправда: Знание как борьба за власть / пер. с англ. Д. Кралечкина. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2021. 368 с.
23. Харари Ю. Homo Deus. Краткая история будущего. М.: Синдбад, 2022. 496 с.
24. Чепмен Г. Любовь как образ жизни. М.: Эксмо, 2012. 384 с.
25. Шахова И.С. Созависимость, жертвенность и альтруизм в аспекте помогающего поведения // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2022. Т. 39. С. 86–96. DOI:10.26516/2304-1226.2022.39.86
26. Шкала уровня доброты в школе [Электронный ресурс]. URL: https://education.ok.ubc.ca/wp-content/uploads/sites/96/2020/01/School-Kindness-Scale_Russian_Инструкция.pdf (дата обращения: 21.04.2023).
27. Яковлева Е.Л. Вектор движения: гуманизм — постгуманизм — трансгуманизм — техногуманизм — гуманизм // Балтийский гуманитарный журнал. 2014. № 2. С. 40–42.
28. Andreoni J. Impure Altruism and Donations to Public Goods: A Theory of Warm-Glow Giving // The Economic Journal. 1990. Vol. 100. № 401. P. 464–477. DOI:10.2307/2234133
29. Batson D.C. Altruism in humans. N.Y.: Oxford University Press, 2011. 329 p.
30. Binfet J.-T. Not-so random acts of kindness: A guide to intentional kindness in the classroom // International Journal of Emotional Education. 2015. № 7(2). P. 49–62.
31. Binfet J.-T. Cultivating Kindness: An Educator's Guide. Toronto: University of Toronto Press, 2022. 248 p.
32. Curry O.S., Lee A.R., Caspar J. Van Lissa, 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. DOI:10.1016/j.jesp.2018.02.014
33. Dossey L. Generosity and kindness in our pandemic era // Explore. 2021. Vol. 17. № 2. P. 101–102. DOI:10.1016/j.explore.2020.12.008
34. Evren O., Minardi S. Warm-Glow Giving and Freedom to Be Selfish [Electronic resource]. Working Paper. 2013. № 171. URL: <https://www.nes.ru/files/Preprints-resh/WP171.pdf> (дата обращения: 20.04.2023).
35. Hawker C.J. A generosity of spirit // Nat Rev Mater. 2019. № 4. P. 623–624. DOI:10.1038/s41578-019-0134-z
36. Konow J. Mixed Feelings: Theories and Evidence of Warm Glow and Altruism [Electronic resource]. URL: <https://mpira.ub.uni-muenchen.de/id/eprint/2727> (дата обращения: 10.04.2023).
37. Lee R., Curry O.S. A range of kindness activities boost happiness // The Journal of Social Psychology. 2018. DOI:10.1080/00224545.2018.1469461
38. Leybina A.V., Kashapov M.M. Understanding Kindness in the Russian Context // Psychology in Russia: State of the Art. 2022. № 15(1). P. 66–82. DOI:10.11621/pir.2022.0105
39. Malti T. Kindness: a perspective from developmental psychology [Electronic resource] // European Journal of Developmental Psychology. 2020. P. 629–657. DOI:10.1080/17405629.2020.1837617
40. Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself // Self and Identity. 2003. № 2(2). P. 85–101. DOI:10.1080/152988603090932

41. Ondrejková N., Halamová J. Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism // *Health & Social Care in the Community*. 2022. Vol. 30. № 5. P. 1680–1694. DOI:10.1111/HSC.13741
42. Pfattheicher S., Nielsen Y.A., Thielmann I. Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and definitions // *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 44. P. 124–129.
43. Samios C., Raatjes B., Ash J., Lade S.L., Langdon T. Meaning in Life Following Intimate Partner Psychological Aggression: The Roles of Self-Kindness, Positive Reframing, and Growth // *Journal of Interpersonal Violence*. 2020. № 35(7–8). P. 1567–1586. DOI:10.1177/0886260519898437
44. Sampson E.E. Unconditional Kindness to Strangers: Human Sociality and the Foundation for an Ethical Psychology // *Theory & Psychology*. 2003. № 13(2). P. 147–175. DOI:10.1177/0959354303013002001
45. Smith B.W., Guzman A., Erickson K. The Unconditional Self-Kindness Scale: Assessing the Ability to Respond with Kindness to Threats to the Self // *Mindfulness*. 2018. № 9. P. 1713–1722. DOI:10.1007/s12671-018-0912-5
46. Stallman H.M., Ohan J.L., Chiera B. The Role of Social Support, Being Present, and Self-kindness in University Student Psychological Distress // *Australian Psychologist*. 2018. № 53(1). P. 52–59. DOI:10.1111/ap.12271
47. Xie W., Chen L., Feng F., Okoli C.T.C., Tang P., Zeng L., Jin M., Zhang Y., Wang J. The prevalence of compassion satisfaction and compassion fatigue among nurses: A systematic review and meta-analysis [Electronic resource] // *International Journal of Nursing Studies*. 2021. DOI:10.1016/j.ijnurstu.2021.103973
48. Youngs D.E., Yaneva M.A., Canter D.V. Development of a measure of kindness // *Curr Psycho*. 2023. № 42. P. 5428–5440. DOI:10.1007/s12144-021-01882-6

References

1. Abul'khanova K.A. K problemam ekologii lichnosti i vozmozhnosti psikhologicheskoi podderzhki [On the Issues of Personality Ecology and Possibility of Psychological Support]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva (Vestnik KGPU) = Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Bulletin KSPU)*, 2014, no. 4(30), pp. 6–22. (In Russ.).
2. Bazarov T.YU., Shevchenko Yu.S. Kooperativnye strategii povedeniya v konkurentnoj srede [Cooperative strategies of behavior in a competitive environment]. *Nacional'nyj psikhologicheskij zhurnal = National Psychological Journal*, 2010, no. 1(3), pp. 80–85. (In Russ.).
3. Bozhovich L.I. Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste [Personality and its formation in childhood]. Saint-Petersburg: Piter, 2008. 464 p.
4. Delurm A. Naskol'ko vy dobry [How kind are you]. *Psychologies*, 2011, no. 11, pp. 150–154. (In Russ.).
5. Ivanchenko G.V. Zabota o sebe: Istoriyaisovremennost [Self-care: History and modernity]. Moscow: Smysl, 2009. 303 p. (In Russ.).
6. Kazantseva T.V. Altruism: phenomenon and operationalization [Altruism: phenomenon and operationalization]. *St. Petersburg psychological journal*, 2016, no. 14, pp. 1–20. (In Russ.).
7. Kislyakov P.A., Shmeleva E.A., Gowin O. Sovremennoe volonterstvo v vospitanii prosocial'nogo povedeniya lichnosti [Contemporary volunteering in the formation of prosocial behaviour of a person]. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*, 2019. Vol. 21, no. 6, pp. 122–145. DOI:10.17853/1994-5639-2019-6-122-145 (In Russ.).
8. Leibina A.V., Pons F., Semenov Yu.I. Predstavlenie rossiiskikh uchitelei o dobrote i ee proyavleniyakh v pedagogicheskoi deyatel'nosti [The idea of Russian teachers about kindness and its manifestations in pedagogical activity]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal = Russian Psychological Journal*, 2020. Vol. 17, no. 4, pp. 5–20. DOI:10.21702/rpj.2020.4.1 (In Russ.).

9. Mararitsa L.V., Kazantseva T.V., Pochebut L.G., Svetsitskiy A.L. Vklad lichnosti v sotsial'nyi kapital gruppy: struktura al'truisticheskogo investirovaniya [The contribution of the individual to the group's social capital: the structure of altruistic investment]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2018. Vol. 9, no. 1, pp. 43–66. DOI:10.17759/sps.2018090104 (In Russ.).
10. Nejmark M.S., Tolstyh N.N. Napravlenost' lichnosti: vzglyad iz 2012 goda [Personality orientation: a view from 2012]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Ser. 16. Psihologiya. Pedagogika = Vestnik of Saint Peterburg University. Ser. 16 Psychology. Pedagogy*, 2013, no. 1, pp. 5–13. (In Russ.).
11. Nestik T.A., Zhuravlev A.L. Psikhologiya global'nykh riskov [Psychology of global risks]. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2018. 402 p. (In Russ.).
12. Nestik T.A. Social'nyy optimizm rossiyan v usloviyah krizisa: rezul'taty longityudnogo issledovaniya [Social Optimism of Russians in a Crisis: Results of a Longitudinal Study]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psikhologicheskii zhurnal*, 2023. Vol. 44, no. 3, pp. 5–17. DOI:10.31857/S020595920026152-3
13. Kuhtova N.V. [i dr.]. Prediktory prosocial'nogo povedeniya v sovremennykh issledovaniyah: mezhkul'turnyy aspekt [Predictors of prosocial behavior in modern research: cross-cultural aspect]. In N.V. Kuhtova (ed.). Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2020. 170 p. (In Russ.).
14. Razinov Yu.A., Atyaskina A.N. Yurodstvo [Foolishness for Christ]. *Mezhdunarodnyi zhurnal issledovaniy kul'tury = International Journal of Cultural Research*, 2020, no. 2(39), pp. 32–48. DOI:10.24411/2079-1100-2020-00020 (In Russ.).
15. Sapogova E.E. Zabota o sebe": avtopostroenie zhizni kak smyslovoj sistemy [Care about myself: autobuilding life as a semantic system]. *Vestnik gumanitarnogo obrazovaniya = Bulletin of Humanitarian Education*, 2015, no. 3, pp. 49–66. (In Russ.).
16. Svetsitskiy A.L., Kazantseva T.V. Povsednevnoe prosocial'noe povedenie lichnosti kak nakoplenie social'nogo kapitala [Everyday prosocial behavior of personality as accumulation of social capital]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Psihologiya. Sociologiya. Pedagogika = Vestnik of Saint-Petersburg University. Psychology. Sociology. Pedagogy*, 2015, no. 2, pp. 45–55. (In Russ.).
17. Slobodchikov V.I. Psikhologicheskaya antropologiya: ot istokov v budushchee [Psychological anthropology: from origins to the future]. *Issledovatel' = Researcher*, 2018, no. 1-2, pp. 16–22. (In Russ.).
18. Zhuravlev A.L. [i dr.]. Sotsial'no-psikhologicheskaya otsenka riskov sovremennoi real'nosti: ochevidnoe i veroyatnoe [Socio-psychological risk assessment of modern reality: obvious and probable]. In O.A. Belobrykina (ed.). Novosibirsk: Publ. NGPU, 2017. 113 p. (In Russ.).
19. Fukuyama F. Nashe postchelovecheskoe budushchee: posledstviya biotekhnologicheskoi revolyutsii [Our Posthuman Future: Consequences of the Biotechnological Revolution]. Moscow: AST, 2004. 349 p.
20. Fuko M. Germenevtika sub"ekta: Kurs lektsii, pročitannykh v Kollezhe de Frans v 1981–1982 uchebnom godu [Hermeneutics of the Subject: A Course of Lectures Delivered at the Collège de France in the 1981-1982 Academic Year]. St. Petersburg: Nauka, 2007. 677 p.
21. Fuko M. Govorit' pravdu o samom sebe. Lektsii, pročitannye v 1982 godu v Universitete Viktorii v Toronto [Tell the truth about yourself. Lectures delivered in 1982 at the Victoria University of Toronto]. Moscow: Publ. "Delo" RANKhiGS, 2022. 336 p.
22. Fuller S. Postpravda: Znanie kak bor'ba za vlast [Post-truth: Knowledge as a struggle for power]. Per. s angl. D. Kralechkina. Moscow: Publ. Dom Vysshei shkoly ekonomiki, 2021. 368 p.
23. Kharari Yu. Homo Deus. Kratkaya istoriya budushchego [Brief history of the future]. Moscow: Sindbad, 2022. 496 p.
24. Chepmen G. Lyubov' kak obraz zhizni [Love as a way of life]. Moscow: Eksmo, 2012. 384 p.

25. Shakhova I.S. Sozavisimost', zhertvennost' i altruizm v aspekte pomogayushchego povedeniya [Codependency, Self-Sacrifice, and Altruism in the View of Helping Behavior]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya = The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2022. Vol. 39, pp. 86–96. DOI:10.26516/2304-1226.2022.39.86 (In Russ.).
26. Shkala urovnya dobroty v shkole [Elektronnyi resurs] [School kindness scale]. URL: https://education.cms.ok.ubc.ca/wp-content/uploads/sites/96/2020/01/Russian_Инструкция.pdf (Accessed 21.04.2023). (In Russ.).
27. Yakovleva E.L. Vektor dvizheniya: gumanizm – postgumanizm – transgumanizm – tekhnogumanizm – gumanizm [Motion Vector: Humanism, Posthumanism, Transhumanism-tehnogumanizm and Humanism]. *Baltiiskii gumanitarnyi zhurnal = Baltic Humanitarian Journal*, 2014, no. 2, pp. 40–42. (In Russ.).
28. Andreoni J. Impure Altruism and Donations to Public Goods: A Theory of Warm-Glow Giving. *The Economic Journal*, 1990. Vol. 100, no. 401, pp. 464–477. DOI:10.2307/2234133
29. Batson D.C. *Altruism in humans*. N.Y.: Oxford University Press, 2011. 329 p.
30. Binfet J.-T. Not-so random acts of kindness: A guide to intentional kindness in the classroom. *International Journal of Emotional Education*, 2015, no. 7(2), pp. 49–62.
31. Binfet J.-T. *Cultivating Kindness: An Educator's Guide*. Toronto: University of Toronto Press, 2022. 248 p.
32. Curry O.S., Lee A.R., Caspar J., Van Lissa, 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. DOI:10.1016/j.jesp.2018.02.014
33. Dossey L. Generosity and kindness in our pandemic era. *Explore*, 2021. Vol. 17, no. 2, pp. 101–102. DOI:10.1016/j.explore.2020.12.008
34. Evren O., Minardi S. Warm-Glow Giving and Freedom to Be Selfish [Elektronnyi resurs]. *Working Paper*, 2013, no. 171. URL: <https://www.nes.ru/files/Preprints-resn/WP171.pdf> (Accessed 20.04.2023).
35. Hawker C.J. A generosity of spirit. *Nat Rev Mater*, 2019, no. 4, pp. 623–624. DOI:10.1038/s41578-019-0134-z
36. Konow J. Mixed Feelings: Theories and Evidence of Warm Glow and Altruism [Elektronnyi resurs]. URL: <https://mpa.ub.uni-muenchen.de/id/eprint/2727> (Accessed 10.04.2023).
37. Lee R., Curry O.S. A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology*, 2018. DOI:10.1080/00224545.2018.1469461
38. Leybina A.V., Kashapov M.M. Understanding Kindness in the Russian Context. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2022, no. 15(1), pp. 66–82. DOI:10.11621/pir.2022.0105
39. Malti T. Kindness: a perspective from developmental psychology [Elektronnyi resurs]. *European Journal of Developmental Psychology*, 2020, pp. 629–657. URL: <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1837617> (Accessed 17.06.2023).
40. Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2003, no. 2(2), pp. 85–101. DOI:10.1080/15298860309032
41. Ondrejko N., Halamov J. Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism. *Health & Social Care in the Community*, 2022. Vol. 30, no. 5, pp. 1680–1694. DOI:10.1111/HSC.13741
42. Pfattheicher S., Nielsen Y.A., Thielmann I. Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and definitions. *Current Opinion in Psychology*, 2022. Vol. 44, pp. 124–129.
43. Samios C., Raatjes B., Ash J., Lade S.L., Langdon T. Meaning in Life Following Intimate Partner Psychological Aggression: The Roles of Self-Kindness, Positive Reframing, and Growth. *Journal of Interpersonal Violence*, 2020, no. 35(7–8), pp. 1567–1586. DOI:10.1177/0886260519898437
44. Sampson E.E. Unconditional Kindness to Strangers: Human Sociality and the Foundation for an Ethical Psychology. *Theory & Psychology*, 2003, no. 13(2), pp. 147–175. DOI:10.1177/0959354303013002001

45. Smith B.W., Guzman A., Erickson K. The Unconditional Self-Kindness Scale: Assessing the Ability to Respond with Kindness to Threats to the Self. *Mindfulness*, 2018, no. 9, pp. 1713–1722. DOI:10.1007/s12671-018-0912-5
46. Stallman H.M., Ohan J.L., Chiera B. The Role of Social Support, Being Present, and Self-kindness in University Student Psychological Distress. *Australian Psychologist*, 2018, no. 53(1), pp. 52–59. DOI:10.1111/ap.12271
47. Xie W., Chen L., Feng F., Okoli C.T.C., Tang P., Zeng L., Jin M., Zhang Y., Wang J. The prevalence of compassion satisfaction and compassion fatigue among nurses: A systematic review and meta-analysis [Elektronnyi resurs]. *International Journal of Nursing Studies*, 2021. DOI:10.1016/j.ijnurstu.2021.103973
48. Youngs D.E., Yaneva M.A., Canter D.V. Development of a measure of kindness. *Current Psychology*, 2023, no. 42, pp. 5428–5440. DOI:10.1007/s12144-021-01882-6

Информация об авторах

Рягузова Елена Владимировна, доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии личности, ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» (ФГБОУ ВО СГУ имени Н.Г. Чернышевского), г. Саратов, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2079-690X>, e-mail: rjaguzova@yandex.ru

Information about the authors

Elena V. Ryaguzova, Doctor of Psychology, Head of the Department of Personality Psychology, Saratov State University, Saratov, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2079-690X>, e-mail: rjaguzova@yandex.ru

Получена 17.07.2023

Received 17.07.2023

Принята в печать 12.02.2024

Accepted 12.02.2024