



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Опросник «Сочувствие к себе» К. Нефф как инструмент для выявления суицидального риска у молодёжи

Шушкина Л. Н.,
заведующий сектором психологического консультирования, супервизии и кадровой поддержки
Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования

Концепция самосострадания

Доброта к себе (self-kindness)

Вести себя с собой как с близким другом, который нуждается в помощи: активно поддерживать, не критикуя

Общность с человечеством (common humanity)

Признание общности человеческих переживаний, общности человеческого положения

Осознанность (mindfulness)

Ясное понимание и безоценочное принятие того, что происходит здесь и сейчас



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Концепция американского исследователя и психотерапевта Кристин Нефф

В противовес самооценке автор предлагает развивать способность к самосостраданию: по-доброму, без осуждения относиться к себе в трудных ситуациях, понимая, что это часть общечеловеческого опыта, внимательно исследуя свои переживания

Опросник К. Нефф «Сочувствие к себе»



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Включает 6 субшкал

- **«Доброта к себе»** (доброе отношение к себе в ситуации неудачи)
- **«Самокритика»** (осуждение собственных недостатков, ошибок)
- **«Общность с человечеством»** (представление об общности человеческого опыта)
- **«Самоизоляция»** (ощущение одиночества, отличия от других)
- **«Внимательность»** (интерес и внимание к переживаниям)
- **«Чрезмерная идентификация»** (погружённость в переживания)

Российская адаптация опросника

- Год апробации: 2020
- Авторы: Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Мысина Г. А., Дровосеков С. Е.
- Выборка: 490 студентов в возрасте от 17 до 28 лет (Москва, Чебоксары, Киров)
- Вывод: опросник может применяться в клинических и исследовательских целях на русскоязычной молодёжной выборке

Как я отношусь к себе в трудные времена



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

- _____ 1. Я не одобряю и осуждаю свои недостатки и промахи
- _____ 2. Когда мне грустно, я склонен «зацикливаться» и фиксироваться на всем, что идет не так
- _____ 3. Когда дела идут плохо, я рассматриваю трудности как часть жизни, через которую проходят все
- _____ 4. Когда я думаю о своих промахах, я чувствую себя отделенным, отрезанным от остального мира
- _____ 5. Я стараюсь относиться к себе с любовью, когда испытываю душевную боль
- _____ 6. Когда мне не удается что-то важное, меня поглощает чувство неполноценности (я начинаю остро переживать чувство неполноценности)
- _____ 7. Когда я морально раздавлен, я напоминаю себе, что в мире уйма других людей, которые чувствуют себя так же, как и я
- _____ 8. Когда времена действительно тяжелые, я склонен быть жестким с собой
- _____ 9. Когда что-то меня огорчает, я стараюсь уравнивать свои эмоции

26 утверждений

Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение. Слева от каждого пункта отметьте, как часто вы действуете указанным способом.

Почти никогда — 1

Редко — 2

Нечто среднее — 3

Часто — 4

Почти всегда — 5

Чистопольская К. А., Осин Е. Н.,

Ениколопов С. Н. и др., 2020

Нормы для молодёжной российской выборки

Субшкалы и факторы	Крайне низкий	Низкий	Средний	Повышенный	Высокий
Доброта к себе	—	5-11	12-17	18-23	24-25
Самокритика	—	5-12	13-19	—	20-25
Общность с человечеством	—	4 -10	11-16	—	17-20
Самоизоляция	—	4-10	11-16	—	17-20
Внимательность	—	4-10	11-15	—	16-20
Чрезмерная идентификация	—	4-10	11-16	—	17-20
Позитивное самоотношение	13-23	24-33	34-44	45-54	55-65
Требовательное самоотношение	13-23	24-34	35-46	47-56	57-65

Установление нормативных показателей для шкалы с точки зрения суицидального риска

- Колачев Н.И., Чистопольская К.А., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Дровосеков С.Э., 2024
- Выборка: 490 студентов вузов, 146 пациентов кризисного стационара
- Вывод: опросник целесообразнее использовать и интерпретировать по шести субшкалам и двум факторам. Инструмент даёт надёжные и валидные результаты. Нормативные показатели позволяют использовать шкалу для выявления суицидального риска у молодёжи при скринингах и в клиническом сеттинге

СОЧЕТАНИЕ	КОЛ-ВО РЕСПОНДЕНТОВ (В % ОТ ГРУППЫ КЛИНИКИ)
Низкий уровень позитивного самоотношения и повышенный уровень требовательного самоотношения	26
Низкий уровень позитивного самоотношения и высокий уровень требовательного самоотношения	14
Крайне низкий уровень позитивного самоотношения и высокий уровень требовательного самоотношения	11
Средний уровень позитивного самоотношения и повышенный уровень требовательного самоотношения	11
Крайне низкий уровень позитивного самоотношения и повышенный уровень требовательного самоотношения	9
Средний уровень позитивного самоотношения и высокий уровень требовательного самоотношения	8
<i>Низкий уровень позитивного самоотношения и средний уровень требовательного самоотношения</i>	7

Наиболее частотные сочетания признаков в клинической выборке

Курсивом выделено сочетание, которые вызвало настороженность.

Низкая выраженность позитивного самоотношения — чёткая характеристика клинической группы. Средний уровень требовательного самоотношения — характеристика группы нормы. Выделенная группа важна с диагностической точки зрения: возможно, речь идёт о пограничном состоянии

СОЧЕТАНИЕ	КОЛ-ВО РЕСПОНДЕНТОВ (В % ОТ ГРУППЫ НОРМЫ)
Средний уровень позитивного самоотношения и средний уровень требовательного самоотношения	26
Средний уровень позитивного самоотношения и низкий уровень требовательного самоотношения	13
Средний уровень позитивного самоотношения и повышенный уровень требовательного самоотношения	10
<i>Низкий уровень позитивного самоотношения и средний уровень требовательного самоотношения</i>	9
Низкий уровень позитивного самоотношения и низкий уровень требовательного самоотношения	8
Повышенный уровень позитивного самоотношения и средний уровень требовательного самоотношения	7
<i>Низкий уровень позитивного самоотношения и повышенный уровень требовательного самоотношения</i>	6
Повышенный уровень позитивного самоотношения и низкий уровень требовательного самоотношения	5



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Наиболее частотные сочетания признаков в нормативной выборке

Выделено сочетание, которое
однозначно является характеристикой
клинической группы.
Выявленное позитивное/требовательное
самоотношение препятствует/способствует
развитию суицидальности от мыслей к
действиям, а также может
предотвращать/усугублять возникновение
суицидальных тенденций

Опросник «Сочувствие к себе»



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

1. Колачев Н.И., Чистопольская К.А., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Дровосеков С.Э. Сочувствие к себе в контексте суицидальных тенденций: нормативные показатели «Шкалы сочувствия к себе» К. Нефф // Психологические исследования. 2024. Том 17. №93
2. Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н. и др. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. №4
3. Neff K. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention // Annual Review of Psychology. 2023