

# Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф

**К.А. Чистопольская**

Городская клиническая больница имени А.К. Ерамишанцева (ГБУЗ ГКБ имени А.К. Ерамишанцева ДЗМ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2552-5009>, e-mail: [ktchist@gmail.com](mailto:ktchist@gmail.com)

**Е.Н. Осин**

Высшая школа экономики (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, e-mail: [eosin@hse.ru](mailto:eosin@hse.ru)

**С.Н. Ениколопов**

Научный центр психического здоровья (ФГБНУ НЦПЗ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7899-424X>, e-mail: [enikolopov@mail.ru](mailto:enikolopov@mail.ru)

**Е.Л. Николаев**

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова (ФГБОУ ВО ЧГУ имени И.Н. Ульянова),  
г. Чебоксары, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8976-715X>, e-mail: [pzdorovie@bk.ru](mailto:pzdorovie@bk.ru)

**Г.А. Мысина**

Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана  
(ФГБОУ ВО МГТУ имени Н.Э. Баумана, г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2346-4372>, e-mail: [Mysina@bmstu.ru](mailto:Mysina@bmstu.ru)

**С.Э. Дровосеков**

Независимый исследователь, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6739-4804>, e-mail: [sergo.nevsky@yandex.ru](mailto:sergo.nevsky@yandex.ru)

Статья описывает новый психологический конструкт сочувствия к себе и его отношение к другому — самоощущению — самоощущению. Приводятся аргументы в пользу нового конструкта в работе со студентами и пациентами. В соответствии с этим ощущается необходимость адаптации на русскоязычной выборке опросника, измеряющего уровень сочувствия к себе. Была выдвинута гипотеза о том, что методика «Сочувствие к себе» К. Нефф является подходящей шкалой для измерения конструкта на российской выборке, так как она уже была успешно адаптирована в нескольких странах. Для этой цели шкала была переведена, а затем ее вместе с опросником временной перспективы личности Ф. Зимбардо, «Многомерной шкалой воспринимаемой социальной поддержки», «Переработанным опросником «Опыт близких отношений» и «Почти совершенной шкалой» заполнили студенты в трех городах страны (Москве, Чебоксарах, Кирове; N = 490, 152 мужчин, 337 женщин (у одного человека пол не определен), возраст от 17 до 28 лет (M = 19,3; SD = 1,2)). Эксплораторное моделирование структурными уравнениями (ESEM) показало удовлетворительное соответствие данных модели ( $\chi^2(184) = 452,074$ ; CFI = 0,956; TLI = 0,923; RMSEA = 0,055 (0,048; 0,061); SRMR = 0,028) с шестью специфическими факторами. Показатели надежности и согласованности шкал также были удовлетворительными. Корреляция шкал опросника с другими методиками показала хорошую конструктивную валидность. Данный опросник может применяться в клинических и исследовательских целях на русскоязычной молодежной выборках.

**Ключевые слова:** сочувствие к себе, самооценка, суицидальность.

**Благодарности.** Работа выполнена на базе Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова, Московского государственного технического университета имени Н.Э. Баумана и Вятского государственного университета.

Для цитаты: Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. № 4. С. 35–48. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>

# The Concept of Self-compassion: a Russian Adaptation of the Scale by Kristin Neff

**Ksenia A. Chistopolskaya**

Eramishantsev City Clinical Hospital, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2552-5009>, e-mail: ktchist@gmail.com

**Evgeny N. Osin**

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, e-mail: eosin@hse.ru

**Sergey N. Enikolopov**

Mental Health Research Center, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7899-424X>, e-mail: enikolopov@mail.ru

**Evgeni L. Nikolaev**

Ulianov Chuvash State University, Cheboksary, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8976-715X>, e-mail: pzdorovie@bk.ru

**Galina A. Mysina**

Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2346-4372>, e-mail: Mysina@bmstu.ru

**Sergei E. Drovosekov**

Independent researcher, Saint Petersburg, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6739-4804>, e-mail: sergo.nevsky@yandex.ru

The article describes a relatively new psychological construct of self-compassion and its relation to another well-known notion, self-esteem. Arguments are presented in favor of the new construct in working with adolescents and patients. According to that, there is a need of an adaptation on a Russian sample of the scale, which measures self-compassion. It was hypothesized that the Self-Compassion Scale by K. Neff will be an appropriate instrument to measure the construct on a Russian sample, as it passed successful adaptation in many other countries. For that purpose the scale was translated, and was then given to students in three Russian cities, along with Zimbardo Time Perspective Inventory, Almost Perfect Scale, Experience in Close Relationships – Revised, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (students were from Moscow, Cheboksary, Kirov, N = 490, 152 males, 337 females, one person undefined, aged 17–28 (M = 19,3, SD = 1,2)). ESEM showed satisfactory fit of the model with 6 specific factors (subscales) ( $\chi^2(184) = 452,074$ ; CFI = 0,956; TLI = 0,923; RMSEA = 0,055 (0,048; 0,061), SRMR = 0,028). Indices of reliability for the subscales were also satisfactory. Correlations of the subscales with other questionnaires showed good construct validity. Thus, the Russian version of the Self-Compassion Scale by K. Neff can be used in clinical and research purposes on Russian youth samples.

**Keywords:** self-compassion, self-esteem, suicidality.

**Acknowledgements.** This work was supported in part by Ulianov Chuvash State University, Bauman Moscow State Technical University and Vyatka State University.

**For citation:** Chistopolskaya K.A., Osin E.N., Enikolopov S.N., Nikolaev E.L., Mysina G.A., Drovosekov S.E. The Concept of Self-compassion: a Russian Adaptation of the Scale by Kristin Neff. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2020. Vol. 16, no. 4, pp. 35–48. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>

## Введение

Концепция «сочувствия к себе» — относительно новый конструкт, разработанный американским автором К. Нефф, которым она предлагает заменить конструкт самооценки [34]. Начиная с 2003 г., автор последовательно критикует это понятие [36; 41]. Практические проблемы с понятием самооценки заключаются в том, что для ее обретения человек сравнивает себя с другими людьми, к тому же самооценка зависит от оценок других людей, что может вести к нарциссизму, эгоцентризму и чрезмерной озабоченности собой, с одной стороны, а с другой — к предвзятости к другим людям, особенно чужакам, и даже к агрессии и насилию к ним, если человек ощущает угрозу своему Я [15]. Попытки поддержать высокую самооценку провоцируют защитные убеждения, скрывающие подлинное знание о себе [17]. Подлинная, или оптимальная, самооценка, которая определяется авторами теории самодетерминации как безусловное переживание самоценности, больше схожа с гуманистическими представлениями о сочувствии к себе. Но, в целом, «плоха» не только низкая (самоуничижение), но и высокая самооценка и сам процесс ее достижения — когда человек принижает достижения других ради позитивного самоотношения, считая себя «выше среднего», «раздувает» свое чувство самоценности [1; 8; 12; 31; 36].

В противовес самооценке, К. Нефф предлагает изучать и культивировать альтернативное представление человека о себе — сострадательное, сочувственное. Она утверждает, что этот взгляд избегает ловушек самооценки, так как человек, сочувствующий себе в неудаче, относится к себе с добротой, понимает общечеловеческую природу своего несовершенства и внимателен (*mindful*) к своим переживаниям: не избегает, но и не преувеличивает их, «... не бежит *от* своих чувств и не бежит *вместе* ними» [34]. От эгоцентризма избавляет понимание того, что человек не один переживает схожие чувства и ситуации. Самодовольство избегается благодаря тому, что человек замечает, а не вытесняет свои ошибки — он учится на них.

К. Нефф определяет сочувствие к себе как способность по-доброму и не осуждающе относиться к себе в ситуации неудач, понимая их общечеловеческую природу и не изолируя себя от них, внимательно исследуя свои чувства, но не идентифицируясь с ними чрезмерно [35]. Соответственно, она сформулировала в своем опроснике шесть субшкал, которые отражают данные феномены. Для исследовательских целей она объединяет их (3 позитивных: доброта к себе, общность с человечеством и внимательность<sup>1</sup> — и 3 негативных, инвертированных: самокритика, самоизоляция и чрезмерная идентификация) в общую шкалу сочувствия к себе.

Автор сравнивает свою концепцию с понятием эмпатии к себе [28], которое определялось именно как неосуждение и открытость своим чувствам, однако не было операционализировано и описывалось исключительно применительно к женщинам. Сочувствие к себе также близко гуманистическому подходу, трудам А. Маслоу и К. Роджерса. Так, Маслоу писал о необходимости принятия своих неудач, чтобы вырасти над собой [2]. Роджерс говорил о «безусловном позитивном принятии», считал его основой клиент-центрированной психотерапии [3]. Снайдер предположила, что цель терапии — сформировать у клиента «внутреннего эмпата» [47]. И в то время как гуманистическую терапию критикуют за чрезмерный индивидуализм [26], К. Нефф считает, что концепт сочувствия к себе избегает этого недостатка, поскольку признает общечеловеческую природу неудач и учит относиться к себе как к доброму другу, т. е. учит одновременно доброте к себе и к окружающим.

Кроме того, это понятие пересекается с исследованиями регуляции эмоций и проактивного, не избегающего эмоционального подхода в копинг-стратегиях, когда люди стремятся осознать, исследовать и понять свои переживания, выразить их адаптивным способом [7; 43; 48]. Автор подходит к этому вопросу с позиции внимательности (осознанности), которая уже хорошо доказала свою эффективность в работе с разными категориями психологических трудностей [6; 25].

Примерно в то же время, когда К. Нефф опубликовала свою концепцию сочувствия к себе, П. Гилберт высказал схожие идеи о необходимости развития в клиентах «внутреннего тепла и сочувствия» [21]. В отличие от К. Нефф, он пришел к этому понятию через эволюционную психологию и психологию развития, полагая, что сочувствие к себе и к другим является необходимым достижением эволюции и развивается с детства через интернализацию добрых и любящих отношений с родителями [24]. Он сформулировал особое направление в КПТ (когнитивно-поведенческой терапии): терапию, фокусируемую на сострадании (*compassion-focused therapy*), которая в первую очередь показана депрессивным и суицидальным клиентам, склонным к острому переживанию стыда [23].

В поисках коррелятов сочувствия к себе в функционировании мозга П. Гилберт ссылается на исследования в нейрпсихологии, которые выделяют три системы регуляции эмоций: систему защиты от угрозы (базовый ответ бегства, борьбы или подчинения), драйва (активации, поиска) и удовлетворения (спокойствия) [18; 22]. Как считает автор, последняя система развивается в онтогенезе, когда родители успокаивают ребенка в состоянии стресса, а со временем человек научается сам утешать себя и относиться к себе с сочувствием. С другой стороны, недавно был опубликован обзор нейрпсихологических исследо-

<sup>1</sup> В русскоязычной психологии преобладает традиция перевода «mindfulness» как **осознанности**, однако нам хотелось бы подчеркнуть главный действующий компонент этой стратегии — обращение *внимания* на собственные переживания, их непредвзятое, беспристрастное, любознательное изучение.

ваний, сопоставимых с компонентами понятия сочувствия к себе в концепции К. Нефф [49].

В то время как П. Гилберт стал основателем особого подхода в КПТ, К. Нефф занимается методологией понятия сочувствия к себе, исследуя этот конструкт в связи с различными показателями психологического благополучия, а также разработала ряд психотерапевтических методик [19; 37]. Шкала, которую она сформулировала, была адаптирована в более чем 20 странах, сохранив свою структуру [42].

### **Исследования с использованием шкалы «Сочувствие к себе» К. Нефф**

Обзор исследований показывает множество важных связей понятия с показателями психологического благополучия [14]: показатель по шкале «Сочувствие к себе» положительно коррелирует с положительным аффектом и отрицательно — с негативным; положительно связан с переживанием счастья и оптимизмом и лучше предсказывает эти феномены, чем самооценка, возраст и пол; связан с отдельными шкалами опросника эмоционального интеллекта и с общительностью, и после неудач студенты, которые набирали больше баллов по шкале, были менее склонны подавлять свои эмоции и больше были расположены к принятию и переинтерпретации своих переживаний. Сочувствие к себе положительно связано с внутренней мотивацией и ориентацией на овладение навыком (mastery) и отрицательно — с ориентацией на демонстрацию исполнения (performance) и оказалось стойким модератором дезадаптивного перфекционизма и депрессии у подростков и взрослых.

Что касается когнитивных паттернов, то сочувствие к себе отрицательно коррелирует с руминацией, причем с брудингом больше, чем с рефлексией, а обучение сочувствию к себе в течение месяца показало у группы студентов снижение руминаций [44]. Кроме того, сочувствие к себе отрицательно связано с подавлением мыслей и избеганием среди людей, имеющих травматический опыт [51].

Недавний метаанализ, учитывающий исследования связи сочувствия к себе и психопатологии (тревожности, депрессии и стресса), в которых применялась данная шкала, выявил 20 выборок в 14 исследованиях; авторы пришли к заключению о большой величине эффекта [29]. Систематический обзор, посвященный исследованиям отрицательной связи сочувствия к себе с суицидальными мыслями и самоповреждениями, обнаружил 18 исследований по данной теме [16]. Метаанализ, исследующий связь сочувствия к себе и благополучия, нашел 79 выборок и также выявил большую величину эффекта [53]. Лонгитюдное исследование показало, что сочувствие к себе играет роль буфера между низкой самооценкой и психопатологией [30]. Люди, у которых сочувствие к себе выражено слабо, чаще проявляют ненадежный стиль привязанности и имеют детский опыт травмы [20].

Исследование, в котором проводилась индукция сочувствия к себе, показало, что оно позитивно свя-

зано с положительными исходами в группе с нарушениями питания [13]. Обзор терапевтических подходов, в которых можно выделить сочувствие к себе как один из базовых элементов, отмечает терапию, сфокусированную на сострадании, медитации, гештальт-технику двух стульев, диалектико-поведенческую терапию и терапию принятия и ответственности как родственные подходы [14]. К. Гермер и К. Нефф разработали 8-недельную программу повышения сочувствия к себе через внимательность (Mindful Self-Compassion), которая показала свою эффективность спустя полгода и год после интервенции [19; 39]; есть данные и о других успешных психотерапевтических вмешательствах [40].

Таким образом, сочувствие к себе является важным и перспективным конструктом, показавшим свою применимость в области психического здоровья, а шкала — полезным инструментом для оценки стратегий самоотношения пациентов или участников психотерапевтических вмешательств.

### **Критика методики и конструкта**

Критика методики преимущественно касается отдельного подсчета субшкал «собственно сочувствия к себе» и «холодности к себе», который выполняют некоторые авторы. Они утверждают, что первый конструкт — это способ совладания, в то время как «холодность» является отражением психопатологии. В доказательство они приводят анализ частичных корреляций, показывая, что «собственно сочувствие к себе» слабо или вовсе не связано со стрессом, тревожностью, депрессией, самокритикой, руминациями, подавлением мыслей, беспокойством и негативным аффектом, в то время как связь «холодности к себе» с этими переменными устойчиво высока ( $r = 0,45-0,67$ ) [33].

К. Нефф отвергает этот аргумент, настаивая на том, что эти факторы (положительного и отрицательного самоотношения) взаимосвязаны и действуют как целостная система [38]. В статье, анализирующей выборки из разных стран, также обосновывается необходимость подсчета общего балла [42].

### **Исследование**

#### **Цель и гипотеза**

Целью данной работы являлась русскоязычная адаптация на студенческой выборке методики К. Нефф «Сочувствие к себе». Мы предположили, что структура методики на русской выборке будет повторять оригинальную версию и коррелировать с методиками психологического благополучия и неблагополучия так же, как это было выявлено в зарубежных выборках.

#### **Выборка**

Выборка состояла из студентов московского технического ( $n = 155$ ), чебоксарского гуманитарного и

медицинского ( $n = 221$ ) и кировского гуманитарного вузов ( $n = 122$ ). Общая выборка ( $N = 498$ ) включала 342 женщины и 155 мужчин (один участник не указал пол и возраст). Возраст участников варьировал от 17 до 28 лет ( $M = 19,3 \pm 1,2$ ). Исследование было добровольным, участники заполняли бумажную версию опросников. Их заполняли в свободное время (Киров) либо давали на семинарских занятиях по желанию (Москва, Чебоксары). Тем не менее, мы исключили из окончательной обработки 8 участников, так как разброс их ответов по методике был предельно мал ( $SD < 0,5$ ). В итоге у нас осталось 490 участников, 337 женщин и 152 мужчины (у одного участника пол не определен).

Работа является частью исследования самоповреждающего поведения студентов и адаптации соответствующего инструментария, поэтому методики частично различались в разных подвыборках. Для проверки конструктивной валидности исследуемого опросника мы также выбрали методики, которые обычно информативны при исследовании суицидальных проявлений у молодых людей (временная перспектива личности, восприятие социальной поддержки, привязанность, перфекционизм).

### Методики

1. Шкала «Сочувствие к себе» К. Нефф [34]. Был сделан прямой (на русский язык) и обратный (на английский, переводчиком-билингвом) перевод методики, затем оригинал и английский перевод сравнили и внесли окончательную правку в русскую версию. Опросник состоит из 6 субшкал, 26 пунктов, которые оцениваются по шкале Ликерта от 1 (почти никогда) до 5 (почти всегда), озаглавлены «Как я отношусь к себе в трудные времена». Субшкалы:

- «Доброта к себе» («Я стараюсь относиться к себе с любовью, когда испытываю душевную боль») — описывает доброе и любящее отношение к себе в ситуации неудачи и затруднений;

- «Самокритика» («Я не одобряю и осуждаю свои недостатки и промахи») — предполагает резкое осуждение собственных недостатков, несовершенств, проступков;

- «Общность с человечеством» («Когда дела идут плохо, я рассматриваю трудности как часть жизни, через которую проходят все») — описывает представление о том, что трудности возникают на пути каждого человека, а не уникально определяют респондента как деятеля;

- «Самоизоляция» («Когда я думаю о своих промахах, я чувствую себя отделенным, отрезанным от остального мира») — описывает ощущение одиночества и непохожести себя на других людей в неудачах;

- «Внимательность» («Когда меня что-то огорчает, я стараюсь уравновесивать свои эмоции») — предполагает сбалансированное, заинтересованное отношение к своим переживаниям, когда человек не преувеличивает, но и не преуменьшает свои ощущения, а пытается исследовать их непредвзято;

- «Чрезмерная идентификация» («Когда меня что-то огорчает, чувства захлестывают меня») — описывает стратегию погруженности в переживания в трудных ситуациях.

2. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо [54, адаптация 5]. Были использованы все 5 шкал: позитивного прошлого, негативного прошлого, гедонистического настоящего, фаталистического настоящего, будущего. Утверждения оцениваются по шкале Ликерта от 1 (совершенно неверно) до 5 (совершенно верно). Опросник заполнялся всеми участниками.

3. Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки [55, адаптация 4]. Шкала содержит 12 утверждений и оценивает восприятие наличия и эффективности социальной поддержки по 3 шкалам: поддержка семьи, поддержка друзей, поддержка значимого близкого. Пункты оцениваются по шкале Ликерта от 1 (совершенно не согласен) до 7 (полностью согласен). Заполнялась всеми участниками.

4. Краткая версия «Переработанного опросника «Опыт близких отношений»» [27, адаптация 10]. Опросник состоит из 14 утверждений, 2 шкал: тревожность и избегание — и оценивает преобладание данных переживаний в близких отношениях (с любимым человеком или близким другом); пункты оцениваются по шкале Ликерта от 1 (совершенно неверно) до 7 (совершенно верно). Методика не использовалась в московской выборке.

5. «Почти совершенная шкала» [46, адаптация 11], короткий вариант. Состоит из 36 пунктов и 2 шкал: адаптивный и дезадаптивный перфекционизм; пункты оцениваются по шкале Ликерта от -3 (совершенно неверно) до 3 (совершенно верно) и затем перекодируются от 1 до 7. Методика не использовалась в чебоксарской выборке.

## Результаты

### Структура опросника

На сводной выборке мы проверили несколько моделей с использованием конфирматорного факторного анализа и эксплораторного моделирования структурными уравнениями (Exploratory Structural Equation Modeling, ESEM) (табл. 1). Все переменные рассматривались как категориальные (WLSMV).

В модели 1а (КФА) было сделано предположение о 6 специфических субшкалах, однако показатели модели свидетельствовали о неудовлетворительном соответствии данным. На основе изучения индексов модификации и содержательного анализа утверждений в модель были добавлены парные ковариации ошибок для пунктов 8 и 21 из субшкалы «Самокритика», 23 и 26 из субшкалы «Доброта к себе» и 13 и 18 из субшкалы «Чрезмерная идентификация» (см. прил.), однако показатели модели остались неудовлетворительными (модель 1б). Мы предположили, что причинами несоответствия модели данным является общая дисперсия утверждений, относящихся к разным шкалам.

В модели 2 (ESEM) методики имели нагрузки на все факторы, и соответствие модели оказалось хорошим. Нагрузки переменных на теоретически ожидаемые факторы, как правило, были более высокими, чем на другие факторы (табл. 2), однако имелось и большое количество двойных нагрузок, что позволяло предполагать более сложную факторную структуру (в соответствии с тем, что утверждения разных шкал образуют единый конструкт).

Для моделирования такой структуры использовалась бифакторная модель, построенная на основе модели 1б (КФА 6 факторов с 3 ковариациями ошибок). В рамках бифакторной модели общая дисперсия пунктов моделируется отдельным латентным фактором (общий фактор); при этом латентные факторы, соответствующие специфике пунктов, входящих в каждую шкалу (специфические факторы), не коррелируют ни друг с другом, ни с общим фактором

Таблица 1

Варианты структурного моделирования для методики «Сочувствие к себе»

Модель	$\chi^2$ (df)	CFI	TLI	RMSEA	90% CI	SRMR
1а. КФА-6	1215,410 (284)	,848	,826	,082	(,077; ,087)	,071
1б. КФА-6 с ковариацией ошибок	1128,222 (281)	,862	,840	,078	(,074; 0,083)	,070
2. ESEM-6	452,074 (184)	,956	,923	,055	(,048; ,061)	,028
3а. Бифакторная модель (6 факторов + общий фактор)	1717,418 (270)	,764	,716	,105	(,100; ,109)	,088
3б. Бифакторная модель (6 факторов + два фактора валентности)	1129,268 (270)	,860	,831	,081	(,076; ,085)	,087
3в. Бифакторная модель (6 факторов + 2 фактора валентности + общий фактор)	721,767 (244)	,922	,896	,063	(,058; ,069)	,051

Условные обозначения: df – число степеней свободы  $\chi^2$ ; CFI – сравнительный индекс согласия Бентлера; TLI – индекс Такера-Льюиса; RMSEA – корень среднеквадратической ошибки аппроксимации; 90% CI – границы доверительного интервала для RMSEA; SRMR – стандартизированный корень среднеквадратического остатка.

Таблица 2

Факторные нагрузки для шестифакторной модели ESEM методики «Сочувствие к себе»

Пункт, №	Доброта к себе	Самокритика	Общность с человечеством	Самоизоляция	Внимательность	Чрезмерная идентификация
5	,770***	-,226***	-,052	-,088	,392***	,205**
12	,894***	-,309***	-,123*	,058	,330***	,225***
19	,841***	-,439***	-,026	,126	,193***	,375***
23	,644***	-,134**	,037	,009	-,020	-,157**
26	,602***	-,202***	,291***	,021	,025	,009
1	-,455***	,389***	,218**	,141*	,193**	,266***
8	-,183***	,824***	-,043	,021	,218***	,125*
11	-,279***	,532***	-,036	,236***	,330***	,071
16	-,252***	,540***	,032	,205**	,492***	,091
21	,011	,801***	-,151	,087	,070	,306***
3	-,048	,136	,499***	-,297***	,230***	,291***
7	-,117	-,209**	,667***	,271***	,027	,122
10	-,151*	-,234***	,894***	,174**	,100	,056
15	,100	-,142*	,566***	,167**	,275***	-,110
4	-,147**	,305***	,136*	,295***	-,003	,425***
13	,143**	,095	-,008	,815***	-,133*	,017
18	,072	,124	-,026	,885***	,011	-,118
25	,064	,217***	,066	,541***	-,187***	,380***
9	,109	,235***	,148*	-,149*	,602***	-,213***
14	,309***	,480***	,017	-,109*	,893***	-,209***
17	,168**	,313***	,128*	-,064	,663***	-,290***
22	,246***	,344***	,166*	,072	,352***	,165*
2	-,088	,134*	,151*	,085	-,189***	,767***
6	,050	,272***	,032	,420***	,009	,394***
20	,360***	,163**	-,064	,149**	-,202***	,754***
24	,199**	,320***	-,067	,231***	-,165**	,498***

Условные обозначения: «\*\*\*» –  $p < ,001$ ; «\*\*» –  $p < ,01$ ; «\*» –  $p < ,05$ .

[45]. Судя по индексам соответствия, ни единого общего фактора (модель 3а), ни двух общих факторов, отражающих позитивную и негативную валентность (направление) утверждений (модель 3б), оказалось недостаточно для описания общей дисперсии утверждений. Модель 3в (с 6 первичными факторами, 2 факторами валентности и общим фактором) показала приемлемое соответствие данным.

Факторные нагрузки (табл. 3) позволяют оценить, в какой мере дисперсия каждого пункта связана с общим показателем сочувствия к себе, позитивными и негативными утверждениями, а также со спецификой субшкалы. Исходя из этих данных, можно заключить, что предпочтительнее использовать отдельные субшкалы для оценки стратегий самоотношения участников исследований или пациентов, хотя расчет общего балла или баллов по двум базовым субшкалам тоже выглядит допустимым.

Таким образом, мы получили результат, говорящий об адекватности бифакторной модели опросника; но для наиболее точной оценки нагрузок необходима большая выборка, чтобы совместить достоинства бифакторной модели и ESEM.

#### Надежность шкал

Мы проверили внутреннюю согласованность и надежность субшкал с помощью показателя  $\alpha$  Кронбаха, а также индекса надежности Greater Lower Bound (GLB), который дает более точную оценку для шкал с асимметричными распределениями [52]. Результаты представлены в табл. 4. (по диагонали). Большинство показателей оказались удовлетворительными (за исключением субшкалы «Общность с человечеством»). В целом, показатели были выше для общих шкал, чем для специфических (для позитивной субшкалы альфа и GLB составили 0,790 и 0,861 соответственно, для негативной – 0,869 и 0,904 соответственно).

#### Конструктивная валидность

В соответствии с рекомендациями автора методики, мы подсчитали общий балл и инвертировали негативные субшкалы, чтобы более высокий балл показывал более слабую выраженность отрицательного признака. Как видно из табл. 4, в большинстве своем шкалы опросника на высоком уровне коррелируют между собой. Наименее слабой была связь

Таблица 3

Нагрузки для модели конфирматорного факторного анализа с шестью специфическими, двумя вложенными и одним общим фактором

Пункт, №	Общая шкала	Позитивная шкала	Негативная шкала	Доброта к себе	Самокритика	Общность с человечеством	Самоизоляция	Внимательность	Чрезмерная идентификация
5	-,239***	,450***		,509***					
12	-,163**	,387***		,649***					
19	-,017	,303***		,708***					
23	-,407***	,356***		,143**					
26	-,277***	,525***		,180***					
1	,697***		-,134		,195**				
8	,353***		,087		,328***				
11	,484***		,084		,472***				
16	,449***		,050		,591***				
21	,430***		,297***		,162**				
3	,014	,479***				,053			
7	,230***	,305***				,275*			
10	,063	,467***				,876*			
15	-,074	,572***				,165			
4	,701***		,179*				,045		
13	,494***		,376***				,089		
18	,527***		,231**				,204		
25	,625***		,438***				,633		
9	-,220***	,412***						,402***	
14	-,134**	,562***						,677***	
17	-,198***	,471***						,430***	
22	,258***	,507***						,096	
2	,675***		,203*						,232**
6	,617***		,460***						-,122
20	,419***		,519***						,521***
24	,435***		,462***						,252**

Условные обозначения: «\*\*\*» –  $p < ,001$ ; «\*\*» –  $p < ,01$ ; «\*» –  $p < ,05$ .

шкалы «Общность с человечеством» с другими шкалами — нет ожидаемой корреляции с показателями низкой самоизоляции и с отказом от чрезмерной идентификации (хотя умеренная корреляция с «Добротой к себе» и «Внимательностью» присутствует). Это требует дополнительного изучения. Низкая самокритика отрицательно связана с «Общностью с человечеством» и «Внимательностью», т. е. люди, которые не склонны обращать внимание на свои недостатки, также не очень склонны переживать единение с другими людьми в неудачах и сбалansirованно относиться к своим переживаниям — этот феномен был описан К. Нефф применительно к высокой самооценке и подтверждает предположение автора о том, что разные компоненты сочувствия к себе работают как система, и их нужно оценивать совместно.

Корреляции с другими шкалами (табл. 5) показали предсказуемые связи конструкта сочувствия

к себе с другими психологическими феноменами. Касательно временной перспективы, наибольший уровень корреляций был выявлен со шкалой «Негативное прошлое», которая измеряет травматические переживания; самые высокие корреляции были получены с субшкалами «Самоизоляция» и «Чрезмерная идентификация» (инвертированы). Это значит, что конструкт сочувствия к себе наиболее отличается от травматических переживаний о прошлом отсутствием ощущения одиночества, непохожести на других и погружения в неприятные чувства, «захлеста» эмоций. Также наблюдалась умеренная негативная связь показателей по шкалам сочувствия к себе со шкалой «Фаталистическое настоящее», умеренно низкие корреляции со шкалами позитивной временной перспективы: «Позитивное прошлое» и «Будущее». Шкала «Гедонистическое настоящее» была связана с конструктом отрицательно,

Таблица 4  
 Корреляция шкал опросника «Сочувствие к себе» между собой (негативные шкалы инвертированы)

	<i>M (SD)</i>	1	2	3	4	5	6	7
1. Доброта к себе	2,70 (.81)	,740 (.797)						
2. Самокритика	3,06 (.83)	,33***	,724 (.791)					
3. Общность с человечеством	2,81 (.78)	,34***	-,10*	,566 (.591)				
4. Самоизоляция	3,26 (1,01)	,16***	,51***	-,06	,777 (.778)			
5. Внимательность	3,18 (.80)	,38***	-,13**	,40***	,14**	,661 (.707)		
6. Чрезмерная идентификация	2,81 (.96)	,12*	,50***	-,07	,68***	,13**	,753 (.754)	
7. Общий балл	2,96 (.52)	,65***	,65***	,36***	,72***	,48***	,69***	,821 (.869)

Условные обозначения: «\*\*\*» —  $p < ,001$ ; «\*\*» —  $p < ,01$ ; «\*» —  $p < ,05$ .

Таблица 5  
 Корреляции шкал опросника «Сочувствие к себе» со шкалами других опросников

	<i>M (SD)</i>	Доброта к себе	Самокритика	Общность с человечеством	Самоизоляция	Внимательность	Чрезмерная идентификация	Общий балл
Негативное прошлое	2,83 (.76)	-,25***	-,34***	-,05	-,52***	-,23***	-,50***	-,54***
Гедонистическое настоящее	3,35 (.53)	-,01	-,08	-,09	-,10*	-,02	-,23***	-,11*
Будущее	3,67 (.55)	,13**	,01	,18***	,18***	,27***	,08	,23***
Позитивное прошлое	3,67 (.69)	,14**	,15**	,08	,15**	-,01	,06	,17***
Фаталистическое настоящее	2,55 (.66)	-,09*	-,04	-,03	-,34***	-,28***	-,27***	-,29***
Поддержка семьи	5,47 (1,45)	,20***	,10*	,15**	,24***	,09	,14**	,26***
Поддержка друзей	5,22 (1,50)	,20***	,06	,18***	,21***	,20***	,12**	,26***
Поддержка значимого близкого	5,35 (1,54)	,23***	,13**	,24***	,18***	,16***	,08	,28***
Тревожность в привязанности	3,53 (1,06)	-,25***	-,28***	-,06	-,29***	-,22***	-,27***	-,39***
Избегание в привязанности	3,35 (1,06)	-,24***	-,08	-,14**	-,22***	-,10	-,11*	-,26***
Деадаптивный перфекционизм	4,05 (1,15)	-,38***	-,47***	-,04	-,64***	-,26***	-,55***	-,63***
Адаптивный перфекционизм	5,15 (.94)	,04	-,15*	,09	,09	,26***	,14**	,11

Условные обозначения: «\*\*\*» —  $p < ,001$ ; «\*\*» —  $p < ,01$ ; «\*» —  $p < ,05$ .

опять-таки благодаря корреляциям с субшкалами «Самоизоляция» и «Чрезмерная идентификация», т. е. опрашиваемые участники, набравшие больше баллов по шкале, измеряющей данную временную перспективу, скорее были склонны к переживаниям одиночества в неудаче и сильным неприятным ощущениям, которые им трудно контролировать. Это соответствует представлениям о шкале «Гедонистическое настоящее» исследователей временной перспективы [50].

Зарубежные исследования сообщают о более тесных социальных связях людей, практикующих сочувствие к себе [40], и это подтверждается нашим исследованием: все субшкалы оказались положительно связаны с восприятием поддержки близких (семьи, друзей, значимого другого). Также неблагоприятные стили привязанности (тревожный и избегающий) были отрицательно связаны с показателями сочувствия к себе. Тревожный стиль проявил более высокие корреляции с методикой, чем избегающий, и это можно объяснить тем, что люди с избегающим стилем склонны быть более «самодостаточными», практиковать «компульсивное самополагание» [32], однако важно, что направление связей данной шкалы с сочувствием к себе устойчиво отрицательное — внутреннее переживание человека с избегающим стилем привязанности все равно неблагоприятно.

Деадаптивный перфекционизм на высоком уровне отрицательно связан с проявлениями сочувствия к себе. Баллы по шкале адаптивного перфекционизма (измеряющего общую организованность, склонность к порядку, добросовестность) не связаны с общим баллом сочувствия к себе, однако на низком уровне коррелируют с субшкалами «Внимательность» и «Чрезмерная идентификация» (инвертирована). Это можно объяснить близостью конструктов (внимательность и упорядоченность деятельности, управление своими эмоциями). При этом данная шкала оказалась отрицательно связана с инвертированной субшкалой «Самокритика», что также можно понять: люди, которые не обращают внимания на свои недостатки, не склонны стремиться их улучшить.

### **Гендерные различия**

К. Нефф отмечает, что американские женщины более склонны к самокритике и снижению сочувствия к себе [40]. Мы обнаружили гендерные различия только по субшкалам «Самокритика», «Внимательность» и «Чрезмерная идентификация». Для женщин была более характерна сниженная самокритика ( $M = 3,13$ ;  $SD = 0,83$ ), чем мужчинам ( $M = 2,90$ ;  $SD = 0,83$ ;  $t(487) = 2,862$ ;  $p = 0,004$ ;  $d = 0,277$ ); однако внимательность достоверно была более свой-

ственна мужчинам ( $M = 3,07$ ;  $SD = 0,78$  — у женщин;  $M = 3,45$ ;  $SD = 0,81$  — у мужчин;  $t(487) = -4,950$ ;  $p < 0,001$ ;  $d = 0,478$ ). Меньшая выраженность чрезмерной идентификации с негативными переживаниями была также свойственна мужчинам ( $M = 2,73$ ;  $SD = 0,95$  — у женщин;  $M = 2,99$ ;  $SD = 0,95$  — у мужчин;  $t(487) = -2,744$ ;  $p = 0,006$ ;  $d = 0,274$ ). Существенными по величине можно считать лишь различия по субшкале «Внимательность», однако в силу неодинаковой доли мужчин среди представителей разных специальностей в нашей выборке эти результаты требуют дополнительной проверки.

### **Выводы**

Методика «Сочувствие к себе» прошла успешную адаптацию на российской студенческой выборке. Структурное моделирование и конфирматорный факторный анализ подтвердили оригинальную структуру субшкал, сами субшкалы показали умеренную согласованность и надежность; согласованность пунктов опросника в целом была выше, т. е. можно анализировать ответы респондентов как по отдельным субшкалам, так и по общему баллу.

Ограничение данного исследования заключается в том, что оно проводилось на студенческой выборке. Тем не менее, актуальность данного конструкта велика именно для молодых людей, когда они переходят во взрослую жизнь и должны научиться бережному отношению к себе и окружающим. Кроме того, студенты постоянно находятся в ситуации оценивания, и им особенно важно научиться дифференцированно применять эти оценки к своей личности [1; 8]. Другое ограничение заключается в том, что мужчины были преимущественно из одного региона, из одного технического вуза, что несколько затрудняет интерпретацию гендерных различий.

Данная методика может применяться как в исследованиях качества жизни, так и в клинических условиях для оценки стратегий самоотношения депрессивных и суицидальных пациентов, пациентов с расстройствами личности. В нашем исследовании суицидальных пациентов была показана эффективность данной методики для различения пациентов с самоповреждениями и без них, с суицидальными попытками и суицидальными мыслями [9]. Методика хороша тем, что ее утверждения сбалансированы по валентности, не акцентируются только на негативном самоотношении, однако результаты показывают возможности роста и развития, а различные психотерапевтические наработки К. Нефф помогают обучить пациента или клиента техникам более здорового самоотношения [37].

### Текст опросника «Сочувствие к себе» К. Нефф

#### Как я обычно отношусь к себе в трудные времена

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

Почти никогда—Редко—Нечто среднее—Часто—Почти всегда (1—2—3—4—5)

- \_\_\_\_\_ 1. Я не одобряю и осуждаю свои недостатки и промахи.
- \_\_\_\_\_ 2. Когда дела идут плохо, 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 уравновесивать свои эмоции.
- \_\_\_\_\_ 10. Когда я чувствую себя неполноценным в какой-то сфере, я стараюсь напомнить себе, что чувство неполноценности порой посещает каждого.
- \_\_\_\_\_ 11. Я нетерпим к тем аспектам своей личности, которые мне не нравятся.
- \_\_\_\_\_ 12. Когда я переживаю трудное время, я забочусь о себе и отношусь к себе с нежностью.
- \_\_\_\_\_ 13. Когда мне грустно, я склонен чувствовать, что большинство людей, возможно, счастливей меня.
- \_\_\_\_\_ 14. Когда случается что-то неприятное, я стараюсь выработать сбалансированный взгляд на ситуацию.
- \_\_\_\_\_ 15. Я стараюсь рассматривать свои неудачи как проявление человеческой природы.
- \_\_\_\_\_ 16. Когда я наблюдаю проявления своих качеств, которые мне не нравятся, я ругаю себя за них.
- \_\_\_\_\_ 17. Когда мне не удается что-то важное, я стараюсь смотреть на это событие объективно.
- \_\_\_\_\_ 18. Когда мне действительно трудно, я склонен чувствовать, что другие люди справляются гораздо легче, чем я.
- \_\_\_\_\_ 19. Я мягок с собой, когда переживаю страдание.
- \_\_\_\_\_ 20. Когда меня что-то огорчает, чувства захлестывают меня.
- \_\_\_\_\_ 21. Я бываю немного жестким с собой, когда испытываю страдание.
- \_\_\_\_\_ 22. Когда мне грустно, я стараюсь исследовать это чувство с любопытством и непредвзятостью.
- \_\_\_\_\_ 23. Я терпим к своим недостаткам и промахам.
- \_\_\_\_\_ 24. Когда случается что-то неприятное, я склонен реагировать очень остро.
- \_\_\_\_\_ 25. Когда мне не удается что-то важное, я склонен чувствовать себя одиноким в своей неудаче.
- \_\_\_\_\_ 26. Я стараюсь быть понимающим и терпеливым к тем качествам моей личности, которые мне не нравятся.

#### Ключи к опроснику «Сочувствие к себе» К. Нефф

Доброта к себе: 5, 12, 19, 23, 26

Самокритика: 1, 8, 11, 16, 21

Общность с человечеством: 3, 7, 10, 15

Самоизоляция: 4, 13, 18, 25

Внимательность: 9, 14, 17, 22

Чрезмерная идентификация: 2, 6, 20, 24

#### Литература

#### References

1. Гаранян Н.Г., Клыкова А.Ю., Сорокова М.Г. Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 2. С. 7—32. doi:10.17759/cpp.2018260202

2. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.

3. Роджерс К. Новейшие подходы в психологической практике. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 200 с.

4. Сирота Н.А. и др. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001. 216 с.

5. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 41—54.

6. Федунина Н.Ю., Вихристюк О.В., Банников Г.С. Практики осознанности в профилактике суицидального

1. Garanian N.G., Klykova A.Yu., Sorokova M.G. Perfektsionizm, zavist' i konkurentnye ustanovki v studencheskoi srede [Perfectionism, envy and hypercompetitiveness among university students] *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26, no. 2, pp. 7—32. doi: 10.17759/cpp.2018260202 (In Russ.; abstr. in Engl.).

2. Maslow A. Motivatsiya i lichnost' [Motivation and personality]. Saint Petersburg: Piter, 2019. 400 p. (In Russ.).

3. Rogers K. Noveishie podkhody v psikhologicheskoi praktike [Newest approaches in psychological practice]. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2015. 200 p. (In Russ.).

4. Sirota N.A. et al. Profilaktika narkomanii u podrostkov: ot teorii k praktike [Prevention of addiction in adolescents: from theory to practice]. Moscow: Genезis, 2001. 216 p. (In Russ.).

поведения подростков (обзор зарубежных исследований) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 2. С. 121–144. doi: 10.11621/vsp.2019.02.121

7. Федунина Н.Ю. и др. Особенности совладания со стрессом у подростков с самоповреждающим и суицидальным поведением // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 2. С. 33–52. doi: 10.17759/cpp.2018260203

8. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Цацулин Т.О. Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 3. С. 41–50. doi: 10.17759/chp.2019150305

9. Чистопольская К.А., Ениколопов С.Н. Особенности молодых людей с самоповреждениями и предшествующими попытками в остром суицидальном кризисе // Суицидология. 2019. Т. 10. № 4. С. 47–64. doi: 10.32878/suiciderus.19-10-04(37)-47-64

10. Чистопольская К.А. и др. Адаптация краткой версии «Переработанного опросника — опыт близких отношений» (ECR-R) на русскоязычной выборке // Психологический журнал. 2018. № 5. С. 87–98. doi: 10.31857/S020595920000838-7

11. Ясная В.А. и др. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. № 4. С. 30–45.

12. Aliske M.D., Sedikides C. Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do // European Review of Social Psychology. 2009. Vol. 20. P. 1–48. doi: 10.1080/10463280802613866

13. Adams C.E., Leary M.R. Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters // Journal of Social and Clinical Psychology. 2007. Vol. 26. P. 1120–1144. doi: 10.1521/jscp.2007.26.10.1120

14. Barnard L.K., Curry J.F. Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions // Review of General Psychology. 2011. Vol. 15. P. 289–303. doi: 10.1037/a0025754

15. Baumeister R.F., Smart L., Boden J.M. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem // Psychological Review. 1996. Vol. 103. P. 5–33. doi: 10.1037/0033-295X.103.1.5

16. Cleare S., Gumley A., O'Connor R.C. Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review // Clinical Psychology and Psychotherapy. 2019. Vol. 26. P. 511–530. doi: 10.1002/cpp.2372

17. Deci E., Ryan R. Human autonomy: The basis for true self-esteem // Efficacy, agency, and self-esteem / Ed. by M.H. Kernis. New York, NY: Plenum Press, 1995. P. 31–49. doi: 10.1007/978-1-4899-1280-0\_3

18. Depue R.A., Morrone-Strupinsky J.V. A neurobehavioral model of affiliative bonding // Behavioral and Brain Sciences. 2005. Vol. 28. P. 313–395. doi: 10.1017/S0140525X05000063

19. Germer C.K., Neff K.D. Self-compassion in clinical practice // Journal of Clinical Psychology. 2013. Vol. 69. № 8. P. 856–867. doi: 10.1002/jclp.22021.

20. Germer C.K., Neff K.D. Cultivating self-compassion in trauma survivors // Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices / Ed. by V.M. Follette et al. New York: Guilford Press, 2015. P. 43–58.

21. Gilbert P. Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy // Genes on the couch: Explorations in

5. Sircova A., Mitina O.V. Vozrastnaya dinamika vremennykh orientatsii lichnosti [Developmental dynamics of temporal orientations of personality]. *Voprosy psikhologii [Issues of Psychology]*, 2008, no. 2, pp. 41–54. (In Russ.; abstr. in Engl.).

6. Fedunina N.Yu. et al. Osobennosti sovladaniya so stressom u podrostkov s samopovrezhdayushchim i suitsidal'nym povedeniem [Coping with stress in adolescents with self-harm and suicidal behavior] *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26, no. 2, pp. 33–52. doi: 10.17759/cpp.2018260203 (In Russ.; abstr. in Engl.).

7. Fedunina N.Yu., Vihristyuk O.V., Bannikov G.S. Praktiki osoznannosti v profilaktike suitsidal'nogo povedeniya podrostkov (obzor zarubezhnykh issledovaniy) [Mindfulness practices in the prevention of suicidal behavior in adolescents (a review of foreign studies)]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya [Moscow University Psychology Bulletin]*, 2019, no. 2, pp. 121–144. doi: 10.11621/vsp.2019.02.121. (In Russ.; abstr. in Engl.).

8. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Tsatsulin T.O. Dinamika pokazatelei perfektsionizma i simptomov emotsional'nogo neblagopoluchiya v rossiiskoi studencheskoi populyatsii za poslednie desyat' let: kogortnoe issledovanie [Dynamics of indicators of perfectionism and symptoms of emotional distress in the Russian student population over the past ten years: Cohort study] *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural Historical Psychology]*, 2019. Vol. 15, no. 3, pp. 41–50. doi: 10.17759/chp.2019150305 (In Russ.; abstr. in Engl.).

9. Chistopolskaya K.A., Enikolopov S.N. Osobennosti molodykh lyudei s samopovrezhdeniyami i predshestvuyushchimi popytkami v ostrom suitsidal'nom krizise [Characteristics of young people in acute suicidal crisis with and without non-suicidal self-harm and suicide attempts] *Suitsidologiya [Suicidology]*, 2019. Vol. 10, no. 4, pp. 47–64. doi: 10.32878/suiciderus.19-10-04(37)-47-64 (In Russ.; in Engl.).

10. Chistopolskaya K.A. et al. Adaptatsiya kratkoi versii «Pererabotannogo oprosnika — opyt blizkikh otnoshenii» (ECR-R) na russkoyazychnoi vyborke [Adaptation on a Russian sample of the short version of Experience in Close Relationships — Revised Questionnaire] *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*, 2018, no. 5, pp. 87–98. doi: 10.31857/S020595920000838-7 (In Russ.; abstr. in Engl.).

11. Yasnaya V.A. et al. Aprobatsiya metodiki izmereniya perfektsionizma R. Sleini «Pochti sovershennaya shkala» [Testing methods for measuring perfectionism P. Slaney "Almost Perfect Scale"] *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya [Theoretical and Experimental Psychology]*, 2011, no. 4, pp. 30–45. (In Russ.; abstr. in Engl.).

12. Aliske M.D., Sedikides C. Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 2009. Vol. 20, pp. 1–48. doi: 10.1080/10463280802613866

13. Adams C.E., Leary M.R. Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2007. Vol. 26, pp. 1120–1144. doi: 10.1521/jscp.2007.26.10.1120

14. Barnard L.K., Curry J.F. Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 2011. Vol. 15, pp. 289–303. doi: 10.1037/a0025754

15. Baumeister R.F., Smart L., Boden J.M. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 1996. Vol. 103, pp. 5–33. doi: 10.1037/0033-295X.103.1.5

- evolutionary psychotherapy / Ed. by P. Gilbert, K.G. Bailey. Hove, UK: Psychology Press, 2000. P. 118–150. doi: 10.4324/9781315783314-14
22. Gilbert P. Introducing compassion-focused therapy // *Advances in Psychiatric Treatment*. 2009. Vol. 15. P. 199–208. doi: 10.1192/apt.bp.107.005264
23. Gilbert P. Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series. London, UK: Routledge, 2010. 237 p.
24. Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy // *British Journal of Clinical Psychology*. 2014. Vol. 53. P. 6–41. doi: 10.1111/bjc.12043
25. Hofmann S.G. et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2010. Vol. 78. № 2. P. 169–183. doi: 10.1037/a0018555
26. Fancher R. Cultures of healing: Correcting the image of American mental health care. New York: Freeman, 1995. 355 p.
27. Fraley R.C., Waller N.G., Brennan K.A. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78. P. 350–365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350
28. Jordan J.V. Empathy and self-boundaries // *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center* / Ed. by J.V. Jordan et al. New York: Guilford, 1991. P. 67–80.
29. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology // *Clinical Psychology Review*. 2012. Vol. 32. № 6. P. 545–552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
30. Marshall S.L. et al. Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample // *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 74. P. 116–121. doi: 10.1016/j.paid.2014.09.013
31. Maxwell N., Lopus J. The Lake Wobegon effect in student self-reported data. // *American Economic Review Papers and Proceedings*. 1994. № 84. P. 201–205.
32. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. N.Y.: Guilford Press, 2010. 548 p.
33. Muris P., Otgaar H., Pfattheicher S. Stripping the forest from the rotten trees: Compassionate self-responding is a way of coping, but reduced uncompassionate self-responding mainly reflects psychopathology // *Mindfulness*. 2019. Vol. 10. P. 196–199. doi: 10.1007/s12671-018-1030-0
34. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. № 2. P. 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863
35. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion // *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. № 2. P. 223–250. doi: 10.1080/152988603909027
36. Neff K. Self-compassion, self-esteem, and well-being // *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. Vol. 5. № 1. P. 1–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
37. Neff K. Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. New York: HarperCollins Publishers, 2011. 320 p.
38. Neff K.D. Setting the record straight about the self-compassion scale // *Mindfulness*. 2019. Vol. 10. P. 200–202. doi: 10.1007/s12671-018-1061-6
39. Neff K.D., Germer C.K. A pilot study and a randomized controlled trial of the mindful self-compassion program // *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69. № 1. P. 28–44.
40. Neff K.D., Knox M.C. Self-compassion // *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* / Ed. by V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford. Springer International Publishing AG, 2017. P. 1–8. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8\_1159-1
16. Cleare S., Gumley A., O'Connor R.C. Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2019. Vol. 26, pp. 511–530. doi: 10.1002/cpp.2372
17. Deci E., Ryan R. Human autonomy: The basis for true self-esteem. In Kernis M.H. (ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York, NY: Plenum Press, 1995, pp. 31–49. doi: 10.1007/978-1-4899-1280-0\_3
18. Depue R.A., Morrone-Strupinsky J.V. A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences*, 2005. Vol. 28, pp. 313–395. doi: 10.1017/S0140525X05000063
19. Germer C.K., Neff K.D. Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 2013. Vol. 69, no. 8, pp. 856–867. doi: 10.1002/jclp.22021
20. Germer C.K., Neff K.D. Cultivating self-compassion in trauma survivors. In Follette V.M., Briere J., Rozelle D., et al. (eds.) *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices*. New York: Guilford Press, 2015, pp. 43–58.
21. Gilbert P. Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In Gilbert P., Bailey K.G. (eds.) *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*. Hove, UK: Psychology Press, 2000, pp. 118–150. doi: 10.4324/9781315783314-14
22. Gilbert P. Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 2009. Vol. 15, pp. 199–208. doi: 10.1192/apt.bp.107.005264
23. Gilbert P. Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series. London, UK: Routledge, 2010. 237 p.
24. Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 2014. Vol. 53, pp. 6–41. doi: 10.1111/bjc.12043
25. Hofmann S.G. et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2010. Vol. 78, no. 2, pp. 169–183. doi: 10.1037/a0018555
26. Fancher R. Cultures of healing: Correcting the image of American mental health care. New York: Freeman, 1995. 355 p.
27. Fraley R.C., Waller N.G., Brennan K.A. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000. Vol. 78, pp. 350–365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350
28. Jordan J.V. Empathy and self-boundaries. In Jordan J.V. et al. (eds.) *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center*. New York: Guilford, 1991, pp. 67–80.
29. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 2012. Vol. 32, no. 6, pp. 545–552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
30. Marshall S.L. et al. Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 2015. Vol. 74, pp. 116–121. doi: 10.1016/j.paid.2014.09.013
31. Maxwell N., Lopus J. The Lake Wobegon effect in student self-reported data. *American Economic Review Papers and Proceedings*, 1994. Vol. 84, pp. 201–205.
32. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press. 2010. 548 p.
33. Muris P., Otgaar H., Pfattheicher S. Stripping the forest from the rotten trees: Compassionate self-responding is a way of coping, but reduced uncompassionate self-responding mainly reflects psychopathology. *Mindfulness*, 2019. Vol. 10, pp. 196–199. doi: 10.1007/s12671-018-1030-0

41. Neff K., Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself // *Journal of Personality*. 2009. Vol. 77. P. 23–50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
42. Neff K.D. et al. Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale score // *Psychological Assessment*. 2019. Vol. 31. № 1. P. 27–45. doi: 10.1037/pas0000629
43. Pennebaker J.W. Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications // *Behavior Research and Therapy*. 1993. Vol. 31. P. 539–548. doi: 10.1016/0005-7967(93)90105-4
44. Raes F. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety // *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48. P. 757–761. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.023
45. Reise S.P. The rediscovery of bifactor measurement models // *Multivariate Behavioral Research*. 2012. Vol. 47. № 5. P. 667–696. doi: 10.1080/00273171.2012.715555
46. Slaney R.B., Rice K.G., Ashby J.S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales // *Perfectionism: Theory, research, and treatment* / Ed. by G.L. Flett, P.L. Hewitt. American Psychological Association, 2002. P. 63–88. doi: 10.1037/10458-003
47. Snyder M. The development of social intelligence in psychotherapy: Empathic and dialogic processes // *Journal of Humanistic Psychology*. 1994. № 34. P. 84–108. doi: 10.1177/00221678940341006
48. Stanton A.L. et al. Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66. P. 350–362. doi: 10.1037//0022-3514.66.2.350
49. Stevens L. Gauthier-Braham M., Bush B. The brain that longs to care for itself: The current neuroscience of self-compassion // *The Neuroscience of Empathy, Compassion and Self-Compassion* / Ed. by L. Stevens, C. Woodruff. London, UK: Academic Press Elsevier, 2018. P. 91–120. doi: 10.1016/B978-0-12-809837-0.00004-0
50. Stolarski M., Fieulaine N., Zimbardo P.G. Putting time in a wider perspective: The past, the present, and the future of time perspective theory // *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences* / Ed. by V. Zeigler-Hill, T. Shackelford. Thousand Oakes, CA: SAGE, 2018. P. 592–628. doi: 10.4135/9781526451163.n28
51. Thompson B.L., Waltz J. Self-compassion and PTSD symptom severity // *Journal of Traumatic Stress*. 2008. Vol. 21. P. 556–558. doi: 10.1002/jts.20374
52. Trizano-Hermosilla I., Alvarado J.M. Best alternatives to Cronbach's alpha reliability in realistic conditions: Congeneric and asymmetrical measurements // *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. P. 769. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00769
53. Zessin U., Dickhäuser O., Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2015. Vol. 7. P. 340–364. doi: 10.1111/aphw.12051
54. Zimbardo P., Boyd J. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. P. 1271–1288. doi: 10.1037/0022-3514.77.6.1271
55. Zimet G.D. et al. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52. P. 30–41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201\_2
34. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003. Vol. 2, no. 2, pp. 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863
35. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003. Vol. 2, no. 2, pp. 223–250. doi: 10.1080/152988603909027
36. Neff K. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011. Vol. 5, no. 1, pp. 1–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
37. Neff K. Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. New York: HarperCollins Publishers, 2011. 320 p.
38. Neff K.D. Setting the record straight about the self-compassion scale. *Mindfulness*, 2019. Vol. 10, pp. 200–202. doi:10.1007/s12671-018-1061-6
39. Neff K.D., Germer C.K. A pilot study and a randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 2013. Vol. 69, no. 1, pp. 28–44.
40. Neff K.D., Knox M.C. Self-compassion. In Zeigler-Hill V., Shackelford T.K. (eds.) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer International Publishing AG, 2017, pp. 1–8. doi:10.1007/978-3-319-28099-8\_1159-1
41. Neff K., Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 2009. Vol. 77, pp. 23–50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
42. Neff, K.D. et al. Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 2019. Vol. 31, no. 1, pp. 27–45. doi:10.1037/pas0000629
43. Pennebaker J.W. Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behavior Research and Therapy*, 1993. Vol. 31, pp. 539–548. doi:10.1016/0005-7967(93)90105-4
44. Raes F. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 2010. Vol. 48, pp. 757–761. doi:10.1016/j.paid.2010.01.023
45. Reise S.P. The rediscovery of bifactor measurement models. *Multivariate behavioral research*, 2012. Vol. 47, no. 5, pp. 667–696. doi:10.1080/00273171.2012.715555
46. Slaney R.B., Rice K.G., Ashby J.S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In Flett G.L., Hewitt P.L. (eds.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association. 2002, pp. 63–88. doi:10.1037/10458-003
47. Snyder M. The development of social intelligence in psychotherapy: Empathic and dialogic processes. *Journal of Humanistic Psychology*, 1994. Vol. 34, pp. 84–108. doi: 10.1177/00221678940341006
48. Stanton A.L. et al. Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, Vol. 66, pp. 350–362. doi:10.1037//0022-3514.66.2.350
49. Stevens L. Gauthier-Braham M., Bush B. The brain that longs to care for itself: The current neuroscience of self-compassion. In Stevens L., Woodruff C. *The Neuroscience of Empathy, Compassion and Self-Compassion*. London, UK: Academic Press, Elsevier, 2018, pp. 91–120. doi:10.1016/B978-0-12-809837-0.00004-0
50. Stolarski M., Fieulaine N., Zimbardo P.G. Putting time in a wider perspective: The past, the present, and the future of time perspective theory. In Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds.) *The SAGE Handbook of Personality and Individual*

*Differences*. Thousand Oakes, CA: SAGE, 2018, pp. 592–628. doi:10.4135/9781526451163.n28

51. Thompson B.L., Waltz J. Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 2008. Vol. 21, pp. 556–558. doi:10.1002/jts.20374

52. Trizano-Hermosilla I., Alvarado J.M. Best alternatives to Cronbach's alpha reliability in realistic conditions: Congeneric and asymmetrical measurements. *Frontiers in psychology*, 2016. Vol. 7, p. 769. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00769

53. Zessin U., Dickhäuser O., Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2015, Vol. 7, no. 3, pp. 340–364. doi:10.1111/aphw.12051

54. Zimbardo P., Boyd J. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. Vol. 77, pp. 1271–1288. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1271

55. Zimet G.D. et al. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1988. Vol. 52, pp. 30–41. doi:10.1207/s15327752jpa5201\_2

### Информация об авторах

Чистопольская Ксения Анатольевна, медицинский психолог Психиатрического отделения № 2, Городская клиническая больница имени А.К. Ерамишанцева (ГБУЗ ГКБ имени А.К. Ерамишанцева ДЗМ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2552-5009>, e-mail: ktchist@gmail.com

Осин Евгений Николаевич, кандидат психологических наук, доцент, заместитель заведующего Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Высшая школа экономики (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, e-mail: eosin@hse.ru

Ениколопов Сергей Николаевич, кандидат психологических наук, доцент, заведующий отделом клинической психологии, Научный центр психического здоровья (ФГБНУ НЦПЗ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7899-424X>, e-mail: enikolopov@mail.ru

Николаев Евгений Львович, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и клинической психологии, Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова (ФГБОУ ВО ЧГУ имени И.Н. Ульянова), г. Чебоксары, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8976-715X>, e-mail: pzdorovie@bk.ru

Мысина Галина Анатольевна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет) (ФГБОУ ВО МГТУ имени Н.Э. Баумана), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2346-4372>, e-mail: Mysina@bmstu.ru

Дровосеков Сергей Эдуардович, независимый исследователь, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6739-4804>, e-mail: sergo.nevsky@yandex.ru

### Information about the authors

Ksenia A. Chistopolskaya, Medical Psychologist, Psychiatric Department no. 2, Eramishantsev City Clinical Hospital, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2552-5009>, e-mail: ktchist@gmail.com

Evgeny N. Osin, PhD (Psychology), Associate Professor, Deputy Head of the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, e-mail: eosin@hse.ru

Sergey N. Enikolopov, PhD (Psychology), Associate Professor, Head of the Clinical Psychology Department, Mental Health Research Centre, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7899-424X>, e-mail: enikolopov@mail.ru

Evgeni L. Nikolaev, DSc (Medicine), Professor, Head of the Chair of Social and Clinical Psychology, Ulianov Chuvash State University, Cheboksary, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8976-715X>, e-mail: pzdorovie@bk.ru

Galina A. Mysina, DSc (Pedagogy), Associate Professor, Head of the Chair of Health-Saving Technologies and Adaptive Physical Culture, Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2346-4372>, e-mail: Mysina@bmstu.ru

Sergei E. Drovosekov, independent researcher, Saint Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6739-4804>, e-mail: sergo.nevsky@yandex.ru

Получена 04.01.2020

Принята в печать 06.11.2020

Received 04.01.2020

Accepted 06.11.2020