

Кристин Нефф



# Опросник «Сочувствие к себе»

Опросник измеряет шесть шкал: три позитивных (доброта к себе, общность с человечеством и внимательность) и три негативных (самокритика, самоизоляция, чрезмерная идентификация).

У опросника нет показателей, «много» или «мало» баллов вы набрали. Скорее, это возможность лучше разобраться с тем, как вы общаетесь сами с собой, когда вам плохо. Также вы можете пройти его через пару недель после того, как будете практиковать упражнения самосострадания, и проверить, что изменилось.

## Как я обычно отношусь к себе в трудные времена

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

**Почти никогда — 1 балл**

**Редко — 2 балла**

**Нечто среднее — 3 балла**

**Часто — 4 балла**

**Почти всегда — 5 баллов**

- ☐ 1. Я не одобряю и осуждаю свои недостатки и промахи.
- ☐ 2. Когда мне грустно, я склонен «заикливаться» 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 удастся 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.
- ☐ 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, счастливее 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 удастся 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 удастся 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.

**Посчитайте количество баллов и оцените каждую сферу:**

**1. «Доброта к себе»**

Вопросы: 5, 12, 19, 23, 26

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

**2. «Самокритика»**

Вопросы: 1, 8, 11, 16, 21

«Я не одобряю и осуждаю свои недостатки и промахи» — предполагает резкое осуждение собственных недостатков, несовершенств, проступков.

**3. «Общность с человечеством»**

Вопросы: 3, 7, 10, 15

«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.

#### **4. «Самоизоляция»**

Вопросы: 4, 13, 18, 25

«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.

#### **5. «Внимательность»**

Вопросы: 9, 14, 17, 22

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

#### **6. «Чрезмерная идентификация»**

Вопросы: 2, 6, 20, 24

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

*На основе статьи «Концепт “Сочувствие к себе”:  
русская адаптация опросника Кристин Нефф»*