

Обзорная статья | Review paper

Способность к самосостраданию как фактор-протектор при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества

Д.М. Розин¹ ✉, А.Б. Холмогорова^{1,2}

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

² Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского
Департамента здравоохранения города Москвы, Москва, Российская Федерация

✉ rozin2000@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. В современном мире, согласно зарубежным и российским данным, наблюдается кризис психологического благополучия и высокая распространенность психических расстройств, особенно среди молодого поколения. Одним из возможных объяснений данной тенденции являются особенности современной культуры, формирующей социальную ситуацию развития молодого поколения. К числу таких особенностей относится культ успеха и достижений, сопряженный с высоким уровнем перфекционизма и переживанием одиночества. Указанные тенденции формируют запрос на поиск факторов-протекторов, позволяющих противостоять деструктивным особенностям современной культуры. В качестве такого защитного фактора в данной работе рассматривается конструкт самосострадания. **Цель статьи.** Обобщить современные зарубежные эмпирические данные о самосострадании и его потенциальной защитной роли в отношении дезадаптивного перфекционизма и переживания одиночества. **Метод.** Аналитический обзор зарубежных публикаций (Google Scholar, ResearchGate, PubMed). Отбирались основополагающие работы К. Нефф, метаанализы и систематические обзоры по самосостраданию, а также эмпирические исследования 2021—2026 гг. разного уровня доказательности — от кросс-секционных до лонгитюдных и экспериментальных. **Результаты.** На основе обзора исследований показано, что способность к самосостраданию снижает риски возникновения психических расстройств и способствует повышению психологического благополучия, а интервенции, направленные на ее развитие, повышают уровень самосострадания и улучшают показатели психического здоровья. При этом уровень самосострадания не только демонстрирует отрицательную связь с дезадаптивным перфекционизмом и переживанием одиночества, но и может выступать защитным фактором, ослабляющим их негативные последствия для психического здоровья. Экспериментальные исследования свидетельствуют в пользу того, что практики, направленные на развитие самосострадания, могут быть эффективны для снижения дезадаптивного перфекционизма; данные же о снижении переживаемого одиночества в силу новизны темы пока носят единичный характер. Отмечена также тесная взаимосвязь перфекционизма и переживания одиночества, что позволяет рассматривать их как общую мишень психологической помощи. **Выводы.** В неблагоприятной социальной ситуации развития молодого поколения способность к самосостраданию может рассматриваться как важный фактор-протектор при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества.

Ключевые слова: самосострадание, сочувствие к себе, перфекционизм, одиночество, психические расстройства, психологическое благополучие

Для цитирования: Розин, Д.М., Холмогорова, А.Б. (2026). Способность к самосостраданию как фактор-протектор при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 69—78. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150307>

Self-compassion as a protective factor against maladaptive perfectionism and loneliness

D.M. Rozin¹ ✉, A.B. Kholmogorova^{1, 2}

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

² N.V. Sklifosovsky Research Institute of Emergency Care, Moscow, Russian Federation

✉ rozin2000@gmail.com

Abstract

Context and relevance. In the modern world, both international and Russian data indicate a crisis in psychological well-being and a high prevalence of mental disorders, particularly among young people. One possible explanation for this trend lies in the characteristics of contemporary culture, which shape the social situation of development of the younger generation. Among these characteristics is a culture of success and achievement, associated with high levels of perfectionism and experiences of loneliness. These trends highlight the need for protective factors that can counteract the destructive aspects of contemporary culture. In this paper, self-compassion is considered as one such factor. **Objective.** To synthesize current international empirical evidence on self-compassion and its potential protective role in relation to maladaptive perfectionism and loneliness. **Method.** Analytical review of international publications (Google Scholar, ResearchGate, PubMed). Sources included K. Neff's foundational works, meta-analyses and systematic reviews on self-compassion, and empirical studies published in 2021—2026 spanning different levels of evidence, from cross-sectional to longitudinal and experimental designs. **Results.** The review shows that the capacity for self-compassion reduces the risk of developing mental disorders and contributes to psychological well-being, while interventions aimed at cultivating it increase levels of self-compassion and improve mental health outcomes. Moreover, the level of self-compassion not only demonstrates a negative association with maladaptive perfectionism and loneliness but may also act as a protective factor that mitigates their negative consequences for mental health. Experimental studies suggest that practices aimed at developing self-compassion may be effective in reducing maladaptive perfectionism, whereas evidence on reducing experienced loneliness remains scarce given the novelty of the topic. A close interrelation between perfectionism and loneliness is also noted, which allows them to be regarded as a common target for psychological intervention. **Conclusions.** Given the unfavorable social situation of development of the younger generation, the capacity for self-compassion can be regarded as an important protective factor in the context of maladaptive perfectionism and loneliness.

Keywords: self-compassion, perfectionism, loneliness, mental disorders, psychological well-being

For citation: Rozin, D.M., Kholmogorova, A.B. (2026). Self-compassion as a protective factor against maladaptive perfectionism and loneliness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 69—78. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150307>

Введение

Характеризуя состояние современного общества, можно отметить рост психологического неблагополучия и психических расстройств, в особенности среди молодого поколения. Так, например, согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 2018 года, у 35% студентов наблюдается по крайней мере одно психическое расстройство (Auerbach et al., 2018). При этом, по актуальным данным ВОЗ, более 1 миллиарда человек имеют психические расстройства, самые распространенные из которых — депрессивные и тревожные¹. Кроме того, наблюдается негативный тренд относительно распространенности психических расстройств среди молодежи. В частности, исследование на основе данных США демонстрирует рост частоты депрессивных эпизодов, психологического дистресса и суицидальных наклонностей в молодом возрасте (Twenge et al., 2019).

Эти тенденции актуальны и для российского общества — отмечается значительный рост симптомов депрессии и тревоги среди студентов в 2017—2018 годах по сравнению с 2005—2008 годами (Холмогорова, Гараян, Цацулин, 2019).

Объясняя причины роста психических расстройств, разные авторы сходятся в том, что важную роль играют культура и нездоровые ценности, которые широко пропагандируются в современном обществе (Cunha, Hill, 2019; Цацулин, Холмогорова, 2024). Это прежде всего культ успеха и достижений, сопряженный с рядом деструктивных механизмов: запретом на ошибки и негативные эмоции, завышенными стандартами и требованиями к себе, неблагоприятными сравнениями себя с другими. Развивая идеи Л.С. Выготского, современные российские исследователи показывают, что интериоризация культурных норм и ценностей напрямую влияет на психологическое благополучие и формирует неблагоприятную социальную ситуацию раз-

¹ World Health Organization. (2025, September 30). Mental disorders. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (дата обращения: 22.03.2026).

вития молодого поколения (Холмогорова, Гаранян, 1999; Холмогорова, Гаранян, Цацулин, 2019).

Об обозначенных особенностях современной культуры свидетельствуют и эмпирические данные. Так, например, крупный зарубежный метаанализ 2019 года показывает значительный рост перфекционизма среди студентов за период с 1989 по 2016 год (Curtan, Hill, 2019). Российские данные также свидетельствуют о значительном росте перфекционизма среди студентов в 2017—2018 годах по сравнению с 2005—2008 годами: социально предписанный перфекционизм вырос на 34%, Я-адресованный перфекционизм — на 18%, а перфекционистский когнитивный стиль — на 99%. При этом уровень перфекционизма демонстрирует значимые положительные корреляции с симптомами депрессии и тревоги (Холмогорова, Гаранян, Цацулин, 2019).

С культом успеха и достижений, а также с распространением такой личностной черты, как перфекционизм, может быть связана еще одна тенденция — рост переживания одиночества. Актуальность проблемы одиночества подтверждается данными ВОЗ за период с 2014 по 2023 год, которые показывают, что 15,8% мирового населения сталкивались с проблемой одиночества, при этом в качестве главной группы риска были выделены подростки с показателем 20,9%². Как и в случае с перфекционизмом, проблема актуальна и для России — так, опрос ВЦИОМ 2021 года показывает, что 23% россиян за последние полгода чувствовали себя одиноко³. Масштаб проблемы усугубляется тем, что одиночество и социальная изоляция создают значительные риски как для физического, так и для психического здоровья (включая повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, депрессивных и тревожных расстройств) (Holt-Lunstad, 2024).

В связи с описанными тревожными тенденциями особую важность приобретает поиск факторов-протекторов, которые позволят противостоять рискам неблагоприятной социальной ситуации развития молодого поколения. Одним из таких факторов может выступать самосострадание, предполагающее открытое и доброе отношение к собственному страданию без попытки избежать его и с осознанием его общечеловеческой природы (Neff, 2003a). Целью данного аналитического обзора является обобщение эмпирических зарубежных данных о самосострадании и его потенциальной защитной роли в отношении дезадаптивного перфекционизма и переживания одиночества.

В науке наблюдается экспоненциальный рост количества исследований, посвященных самосостраданию, — если в 2003 году вышла первая статья Кристин Нефф, определяющая данный конструкт, то к 2023 году

общее число публикаций по этой теме превысило 4 000, включая множество метаанализов (Neff, 2023). Однако на фоне общего роста числа публикаций роль самосострадания при дезадаптивном перфекционизме и переживании одиночества остается малоизученной, а накопленные результаты недостаточно систематизированы. Научная новизна настоящего обзора заключается в обобщении современных зарубежных данных о защитной роли самосострадания в отношении дезадаптивного перфекционизма и переживания одиночества, а также в оценке ресурсов этой способности для оказания психологической помощи людям, столкнувшимся с этими проблемами.

Материалы и методы

Поиск литературы проводился на информационных ресурсах Google Scholar, ResearchGate, PubMed. Ключевыми словами для поиска выступили: «self-compassion», «self-compassion AND perfectionism», «self-compassion AND loneliness», «perfectionism AND loneliness», «Perfectionism Social Disconnection Model». При отборе исследований основное внимание уделялось основополагающим работам К. Нефф, вводящим конструкт самосострадания, ключевым метаанализам и систематическим обзорам по теме самосострадания, а также современным эмпирическим исследованиям (2021—2026 гг.), оценивающим защитную роль самосострадания в отношении дезадаптивного перфекционизма и переживания одиночества. При этом отбирались работы, отражающие разные уровни доказательности — от кросс-секционных исследований до лонгитудных и экспериментальных дизайнов. Работы о связи перфекционизма и переживания одиночества привлекались в объеме, необходимом для интерпретации основных результатов, без задачи исчерпывающего обзора этой темы.

Понятие и структура самосострадания

Для того чтобы более полно раскрыть понятие самосострадания, важно обратиться к феномену сострадания. Сострадание можно определить как чувство, которое возникает в ответ на страдание другого и вызывает желание помочь (Neff, 2023). К. Нефф отмечает, что сострадание предполагает теплое и заботливое отношение к другому вместо холодного и осуждающего (Neff, 2023). При этом важным аспектом сострадания является готовность столкнуться с чужим стра-

² World Health Organization. (2025, June 30). From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection. URL: <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report> (дата обращения: 22.03.2026).

³ ВЦИОМ. (2021, 19 августа). Одиночество и как с ним бороться. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/odinochestvo-i-kak-s-nim-borotsja> (дата обращения: 22.03.2026).

данием и не избегать его, даже если оно вызывает дискомфорт. Ключевая идея рассматриваемого конструкта заключается в том, что сострадание может быть направлено на собственное страдание.

Согласно модели К. Нефф, самосострадание включает в себя три ключевых компонента (Neff, 2003a):

- доброта к себе — способность проявлять к себе доброту и понимание вместо жесткой самокритики;
- общность с человечеством — осознание общечеловеческой природы страдания и восприятие собственного опыта как части более широкого человеческого опыта;
- осознанность — способность удерживать болезненные мысли и чувства в сбалансированном осознании без попытки избежать их и без чрезмерной идентификации с ними.

При разработке «Шкалы сочувствия к себе» (SCS) на основе результатов факторного анализа также были выделены три обратных аспекта самосострадания (Neff, 2003b). Впоследствии опросник был адаптирован на российской выборке, на которой были подтверждены его факторная структура, валидность и надежность (Чистопольская и др., 2020).

При этом важно, что ключевые аспекты самосострадания функционируют не изолированно, а являются динамической системой, в которой все элементы совместно способствуют облегчению страдания (Neff, 2023).

Самосострадание и психологическое благополучие

К настоящему времени накоплен значительный массив эмпирических данных, свидетельствующих о широком круге позитивных эффектов самосострадания — от снижения психологического дистресса до улучшения качества межличностных отношений. Так, метаанализ 2015 года на выборке из 16 416 респондентов демонстрирует значимую положительную связь самосострадания с субъективным благополучием (Zessin, Dickhäuser, Garbade, 2015). Наряду с этим ряд метаанализов показывает отрицательную связь самосострадания с симптомами тревоги, депрессии и стресса, как у подростков, так и у взрослых (Marsh, Chan, MacBeth, 2018; MacBeth, Gumley, 2012). Одним из возможных объяснений является то, что люди с более высоким уровнем самосострадания чаще используют адаптивные стратегии совладания со стрессом (Ewert, Vater, Schröder-Abé, 2021).

Помимо обозначенных выше результатов, была обнаружена значимая отрицательная связь самосострадания с выраженностью самоповреждающего поведения и суицидальных мыслей, а также с симптомами расстройств пищевого поведения и посттравматического стрессового расстройства (Neff, 2023).

Как показывает систематический обзор 2021 года, самосострадание связано не только с индивидуальным благополучием, но и с качеством межличностных отношений в различных сферах (Lathren et al., 2021). Так, способность к самосостраданию связана с более осознанным и поддерживающим родительством, безопасной привязанностью, а также с большей эмоциональной близостью, меньшей склонностью к контролю и агрессии и более высокой удовлетворенностью в романтических отношениях.

Эффективность интервенций на основе самосострадания

Важно установить, является ли самосострадание фиксированной чертой или способностью, которую можно развить, и приводит ли повышение его уровня к улучшению психологического благополучия. Метаанализ 2019 года, в котором были обобщены результаты рандомизированных контролируемых исследований на выборке из 1 480 респондентов, демонстрирует, что интервенции, направленные на обучение навыкам самосострадания, значимо повышают его уровень (Ferrari et al., 2019). При этом было показано, что все шесть компонентов самосострадания (три прямых и три обратных) изменяются одновременно в результате таких интервенций, что является эмпирическим свидетельством целостности этого конструкта. В этом же метаанализе было продемонстрировано, что практики самосострадания снижают уровень тревоги, депрессии и руминаций, а также уменьшают выраженность нарушений пищевого поведения. Отметим, что более поздние метаанализы, проведенные на больших выборках, подтверждают, что практики самосострадания значимо снижают симптомы депрессии, тревоги и стресса по сравнению с контрольной группой (Luo, Che, Lei, 2023; Han, Kim, 2023). Важным для расширения возможностей оказания помощи результатом является то, что онлайн- и офлайн-интервенции демонстрируют сопоставимую эффективность (Luo, Che, Lei, 2023).

Одним из наиболее известных примеров практико-ориентированной программы по развитию самосострадания является «Осознанное самосострадание» — восьминедельный курс, разработанный К. Нефф и К. Гермером (Neff, 2023). Программа включает письменные упражнения и медитативные практики, ориентированные на развитие навыков самосострадания. Техники, направленные на развитие самосострадания, находятся в открытом доступе и подробно описаны — как в переведенных на русский язык книгах К. Нефф и К. Гермера (Нефф, 2021; Нефф, Гермер, 2022), так и на официальном сайте К. Нефф⁴.

⁴ Neff, K. [n. d.]. Self-Compassion. URL: <https://self-compassion.org/> (дата обращения: 22.03.2026).

Самосострадание как фактор-протектор против перфекционизма и одиночества

Как было отмечено выше, распространенность психических расстройств может корениться в деструктивных ценностях культуры, сопряженных с высоким перфекционизмом. Самосострадание во многом является противоположностью перфекционизма, так как предполагает не критичное, а доброе и сочувствующее отношение к себе, не требующее сравнения себя с другими людьми и нездоровыми общественными стандартами (Neff, 2003a).

Эмпирические данные подтверждают отрицательную связь между показателями способности к самосостраданию и дезадаптивного перфекционизма (Mehr, Adams, 2016). Более того, самосострадание опосредует связь дезадаптивного перфекционизма с более выраженными симптомами депрессии, а также с более низкими показателями психологического благополучия и удовлетворенности жизнью (Mehr, Adams, 2016; Benedetto, Macidonio, Ingrassia, 2024; Şahin, 2021). Еще один важный результат был получен в исследовании на выборке подростков ($N = 541$) из Австралии: при высоких показателях самосострадания связь дезадаптивного перфекционизма с симптомами депрессии становилась незначимой, т. е. способность к самосостраданию выступала в роли защитного фактора (буфера), ослабляющего эту связь (Ferrari et al., 2018). Лонгитюдные данные согласуются с представлением о буферной роли самосострадания: при более высоком уровне самосострадания связь самокритического перфекционизма с последующим общим психологическим дистрессом была слабее (Tobin, Dunkley, 2021).

Кроме того, существуют экспериментальные исследования, которые свидетельствуют в пользу того, что интервенции, направленные на развитие способности к самосостраданию, могут быть эффективны для снижения перфекционизма. Во-первых, метаанализ РКИ на выборке из 1 350 участников показывает, что такие интервенции значимо снижают самокритику, которая является одним из основных механизмов негативного влияния дезадаптивного перфекционизма (Wakelin, Perman, Simonds, 2022). Во-вторых, РКИ с пассивным контролем (листом ожидания) также демонстрируют, что практика развития способности к самосостраданию значительно снижает уровень дезадаптивного перфекционизма (Woodfin et al., 2021; Liu, Wei, Russell, 2023; Cheli et al., 2025). В случае активного контроля результаты не столь однозначны: указанные практики оказались эффективны для снижения самокритики и перфекционистских опасений, однако не превосходили по размеру эффекта тренинг по работе со стрессом (Borgdorf, Aguilar-Raab, Holt, 2025). При этом тренинг самосострадания оказался эффективнее для снижения самокритики в группе с изначально более высоким уровнем самокритики (Borgdorf, Aguilar-Raab, Holt, 2025). Еще один интересный результат заключается в том, что в пилотном исследовании MBCT-программы

для студентов с выраженным перфекционизмом рост самосострадания статистически опосредовал снижение дезадаптивного перфекционизма, что позволяет рассматривать самосострадание как один из возможных механизмов изменений (James, Rimes, 2018).

Способность к самосостраданию может выступать в качестве фактора-протектора и в отношении переживания одиночества. К. Нефф отмечает, что в трудных жизненных ситуациях люди часто склонны чувствовать себя изолированными и отделенными от других людей, предполагая, что все остальные успешно справляются с жизнью (Neff, 2023). Самосострадание предлагает альтернативный подход благодаря такому компоненту, как общность с человечеством, т. е. осознанию общечеловеческой природы страдания, что позволяет в трудные моменты чувствовать не меньшую, а большую связь с другими людьми. Как пишет К. Нефф: «Когда мы соприкасаемся со своей человеческой природой, мы вспоминаем, что каждый человек переживает страдание. Поводы различаются, обстоятельства различаются, степень боли различается, но переживание собственного несовершенства — общее для всех» (Neff, 2023, p. 196).

Эмпирические данные подтверждают отрицательную связь самосострадания и одиночества: метаанализ 2022 года демонстрирует значимую положительную связь самосострадания с воспринимаемой социальной поддержкой и качеством близких отношений и отрицательную — с одиночеством (Wang, Lou, 2022). Возможными механизмами данной связи могут выступать более низкая чувствительность к отвержению (Borawski, Nowak, 2022; Xie, Manova, Houry, 2023), а также меньший страх негативной оценки и менее выраженная социальная тревога (Liu et al., 2022). Наряду с этим несколько работ показывают, что самосострадание может выступать в качестве значимого модератора, который частично или полностью нивелирует связь переживания одиночества и симптомов депрессии (Gao, Mosazadeh, Nazari, 2024; Andel, Shen, Arvan, 2021). Отдельно стоит выделить лонгитюдное исследование, в котором на выборке из 2 785 студентов было обнаружено, что при высоком уровне самосострадания симптомы депрессии и показатели одиночества значительно реже взаимно усиливали друг друга с течением времени (Wang et al., 2023). Другое лонгитюдное исследование предварительно показало, что компоненты самосострадания могут иметь неодинаковую связь с одиночеством: доброта к себе и общность с человечеством были связаны с более низким уровнем одиночества в течение года, тогда как для осознанности такая связь не была выявлена (Wollast et al., 2024).

Однако могут возникнуть закономерные вопросы: является ли способность к самосостраданию причиной снижения показателей одиночества и могут ли практики самосострадания быть эффективной интервенцией для преодоления данной проблемы? Ответы на эти вопросы могут дать лонгитюдные и экспериментальные исследования, которые на текущий момент носят еди-

нический характер. Лонгитюдное исследование, в котором в течение 5 лет наблюдались 1 090 респондентов, показывает, что низкая способность к самосостраданию является значимым предиктором уровня переживаемого одиночества (Lee et al., 2021). Нам удалось обнаружить лишь одно исследование с рандомизированным контролируемым дизайном на данную тему на выборке из 30 женщин, столкнувшихся с проблемой бесплодия, которое показывает, что тренинг самосострадания значимо снижает уровень переживаемого одиночества по сравнению с контрольной группой (Tabatabaei et al., 2024). В еще одном исследовании без контрольной группы на выборке из 39 молодых людей было показано, что шестинедельная онлайн-программа по развитию самосострадания сопровождалась значимым снижением уровня переживаемого одиночества (Bluth et al., 2023). При этом некоторые исследования дают менее однозначные результаты: снижение показателей переживаемого одиночества у пожилых людей произошло уже в контрольной фазе, до начала интервенции, направленной на развитие самосострадания, что не позволяет приписать этот эффект тренингу (Pataroff et al., 2024). Авторы связывают этот эффект с тем, что само ожидание тренинга по снижению уровня переживаемого одиночества могло привести к изменениям в самочувствии пожилых людей. Таким образом, в силу новизны темы и недостаточного объема экспериментальных исследований нельзя сделать однозначный вывод о том, что практики самосострадания являются эффективной интервенцией для работы с проблемой одиночества. Однако результаты кросс-секционных и лонгитюдных исследований, свидетельствующие об устойчивой отрицательной связи показателей самосострадания и одиночества и о защитной роли способности к самосостраданию в отношении негативных эффектов переживания одиночества на психическое здоровье, делают данную тему перспективной для дальнейшей разработки.

Перфекционизм и одиночество

Важно отметить, что проблемы перфекционизма и одиночества не являются изолированными друг от друга, о чем свидетельствуют эмпирические исследования. Так, например, метаанализ 2020 года, проведенный на выборке из 5 568 респондентов, демонстрирует, что социальная разобщенность, тесно связанная с переживанием одиночества, является медиатором, обеспечивающим связь перфекционизма и депрессии (Smith et al., 2020). С теоретической точки зрения данную связь объясняет модель социальной отчужденности как следствия перфекционизма (Perfectionism Social Disconnection Model), согласно которой люди с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма воспринимают мир как опасное место, в котором окружающие постоянно требуют от них совершенства, что вызывает ощущение собственного несоответствия ожиданиям окружающих (Smith et al., 2018). Это, в свою очередь, является основой для соци-

альной безнадежности, т. е. негативных ожиданий относительно своей способности быть принятыми и комфортно чувствовать себя с другими людьми, которая ведет к депрессивным симптомам. Более поздние работы, в которых эмпирически проверялась данная модель, подтверждают связь перфекционизма, прежде всего социально предписанного, с переживанием одиночества (Rnic et al., 2021; Chen et al., 2024). При этом в одном из исследований связь с одиночеством была выявлена также для Я-адресованного и адресованного другим перфекционизма (Shafiq, Ali, Iqbal, 2024). Тесная связь перфекционизма и одиночества открывает дополнительные возможности для оказания психологической помощи людям, столкнувшимся с этими проблемами, за счет того, что работа с перфекционизмом может одновременно снижать переживание одиночества. На текущий момент было обнаружено лишь одно пилотное рандомизированное исследование, в котором участие в программе, направленной на работу с перфекционизмом и связанными с ним межличностными трудностями, сопровождалось снижением одиночества по сравнению с активной контрольной группой (Visvalingam et al., 2024).

Перспективы дальнейших исследований

Можно выделить несколько перспективных направлений дальнейших исследований. Во-первых, — это изучение конкретных механизмов позитивного эффекта самосострадания на психическое здоровье за счет анализа медиаторов данной связи и оценки вклада отдельных компонентов самосострадания (Cha et al., 2023). Во-вторых, — более систематическое изучение интерперсональных эффектов самосострадания. В-третьих, — повышение кросс-культурной валидности конструкта — его адаптация и изучение в различных культурах, в том числе на российских выборках. В-четвертых, — разработка альтернативных теоретических концептуализаций самосострадания, выходящих за рамки изначального подхода К. Нефф. В данном направлении особенно перспективным может стать опора на культурно-историческую психологию Л.С. Выготского для разработки принципов развития способности к самосостраданию. Кроме того, применительно к теме данной работы следующими шагами являются дополнительная проверка защитной роли самосострадания в отношении негативных последствий перфекционизма и одиночества, а также расширение числа экспериментальных исследований, в которых интервенции, основанные на самосострадании, применяются для снижения перфекционизма и одиночества, в том числе в онлайн-формате.

Выводы

1. Согласно данным многочисленных кросс-секционных исследований, способность к самосостра-

данию связана положительно с субъективным благополучием, адаптивными стратегиями совладания со стрессом и качеством межличностных отношений и отрицательно — с симптомами тревоги, депрессии и стресса.

2. Метаанализы РКИ подтверждают, что интервенции, направленные на развитие способности к самосостраданию, значимо улучшают показатели по всем шести его компонентам и оказывают положительное влияние на психическое здоровье — в частности снижают симптомы депрессии, тревоги и стресса.

3. По данным кросс-секционных исследований, способность к самосостраданию отрицательно связана с уровнем дезадаптивного перфекционизма и переживанием одиночества и может выступать в качестве защитного фактора (модератора), ослабляющего негативные эффекты перфекционизма и одиночества на психическое здоровье. Лонгитюдные данные согласуются с этой картиной: низкая способность к самосостраданию выступает значимым предиктором последующего уровня переживания одиночества, а ее высокий уровень препятствует взаимному усилению показателей одиночества и депрессии с течением времени.

4. Согласно метааналитическим данным, интервенции, основанные на развитии способности к самосостраданию, значимо снижают самокритику, которая является одним из важных механизмов негативного влияния дезадаптивного перфекционизма. Однако экспериментальные исследования, в которых мишенью выступают непосредственно перфекционизм и переживаемое одиночество, пока немногочисленны. Несколько РКИ показывают, что такие интервенции снижают общий уровень дезадаптивного перфекционизма. При этом исследования возможностей этих

практик для снижения уровня переживания одиночества носят единичный характер и пока не позволяют сделать однозначный вывод об их эффективности.

5. При этом перфекционизм и переживание одиночества тесно связаны друг с другом. Данную взаимосвязь описывает модель социальной отчужденности как следствия перфекционизма (Perfectionism Social Disconnection Model), которую подтверждают эмпирические результаты. Это открывает дополнительные возможности для оказания психологической помощи: работа, направленная на преодоление перфекционизма, может одновременно уменьшать переживание одиночества, однако на сегодня этот эффект показан лишь в одном пилотном РКИ.

Подводя итог, можно отметить, что способность к самосостраданию представляет собой важный ресурс для преодоления дезадаптивного перфекционизма и тесно связанного с ним переживания одиночества. Экспериментальные исследования практик развития самосострадания, направленных на снижение дезадаптивного перфекционизма и чувства одиночества и социальной изоляции, пока немногочисленны, однако совокупность накопленных данных позволяет рассматривать развитие этой способности как перспективную мишень психологической помощи и важное направление дальнейших исследований.

Ограничения. Выводы обзора ограничены публикациями, представленными в проанализированных базах данных (Google Scholar, ResearchGate, PubMed).

Limitations. The findings of this review are limited by the choice of databases searched (Google Scholar, ResearchGate, PubMed).

Список источников / References

1. Нефф, К. (2021). *Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе*. М.: Манн, Иванов и Фербер.
Neff, K. (2021). *Self-Compassion: On the power of self-empathy and kindness*. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber. (In Russ.).
2. Нефф, К., Гермер, К. (2022). *Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе*. СПб.: Питер.
Neff, K., Germer, C. (2022). *How to survive life's toughest moments: Healing self-compassion*. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
3. Холмогорова, А.Б., Гаранян, Н.Г. (1999). Культура, эмоции и психическое здоровье. *Вопросы психологии*, 2, 61—74. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1999/992/992061.htm> (дата обращения: 10.08.2026).
Kholmogorova, A.B., Garanyan, N.G. (1999). Culture, emotions and mental health. *Voprosy Psikhologii*, 2, 61—74. (In Russ.). URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1999/992/992061.htm> (viewed: 10.08.2026).
4. Холмогорова, А.Б., Гаранян, Н.Г., Цацулин, Т.О. (2019). Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: Когортное исследование. *Культурно-историческая психология*, 15(3), 41—50. <https://doi.org/10.17759/chp.2019150305>
Kholmogorova, A.B., Garanyan, N.G., Tsatsulin, T.O. (2019). Dynamics of indicators of perfectionism and symptoms of emotional distress in the russian student population over the past ten years: Cohort study. *Cultural-Historical Psychology*, 15(3), 41—50. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2019150305>
5. Цацулин, Т.О., Холмогорова, А.Б. (2024). Деструктивный перфекционизм и факторы-протекторы эмоционального благополучия студентов вузов. *Культурно-историческая психология*, 20(2), 50—59. <https://doi.org/10.17759/chp.2024200206>
Tsatsulin, T.O., Kholmogorova, A.B. (2024). Destructive perfectionism and protective factors of emotional well-being of university students. *Cultural-Historical Psychology*, 20(2), 50—59. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2024200206>
6. Чистопольская, К.А., Осин, Е.Н., Ениколопов, С.Н., Николаев, Е.Л., Мысина, Г.А., Дровосеков, С.Э. (2020). Концепт «Сочувствие к себе»: Российская адаптация опросника Кристин Нефф. *Культурно-историческая психология*, 16(4), 35—48. <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>

- Chistopolskaya, K.A., Osin, E.N., Enikolopov, S.N., Nikolaev, E.L., Mysina, G.A., Drovosekov, S.E. (2020). The concept of «Self-compassion»: A Russian adaptation of the scale by Kristin Neff. *Cultural-Historical Psychology*, 16(4), 35—48. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>
7. Andel, S.A., Shen, W., Arvan, M.L. (2021). Depending on your own kindness: The moderating role of self-compassion on the within-person consequences of work loneliness during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 276—290. <https://doi.org/10.1037/ocp0000271>
8. Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D.D., Green, J.G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M.K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N.A., Stein, D.J., Vilagut, G., Zaslavsky, A.M., Kessler, R.C., WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623—638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
9. Benedetto, L., Macidonio, S., Ingrassia, M. (2024). Well-being and perfectionism: Assessing the mediational role of self-compassion in emerging adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383—1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>
10. Bluth, K., Knox, M., Press, A., Lathren, C. (2023). Feasibility, acceptability and preliminary outcomes of Embracing Your Life: An online self-compassion program for emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1281—1291. <https://doi.org/10.1177/21676968231189902>
11. Borawski, D., Nowak, A. (2022). As long as you are self-compassionate, you will never walk alone. The interplay between self-compassion and rejection sensitivity in predicting loneliness. *International Journal of Psychology*, 57(5), 621—628. <https://doi.org/10.1002/ijop.12850>
12. Borgdorf, K.S.A., Aguilar-Raab, C., Holt, D.V. (2025). Effects of a brief online self-compassion training on perfectionism, self-criticism, and social anxiety: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 42, Article 100870. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100870>
13. Cha, J.E., Serlachius, A.S., Kirby, J.N., Consedine, N.S. (2023). What do (and don't) we know about self-compassion? Trends and issues in theory, mechanisms, and outcomes. *Mindfulness*, 14(11), 2657—2669. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02222-4>
14. Cheli, S., Cavalletti, V., Goldzweig, G., Bui, S., Petrocchi, N., Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2025). A three-arm randomized controlled trial to evaluate the efficacy and feasibility of mindful compassion for perfectionism in reducing perfectionistic cognitions. *Journal of Psychotherapy Integration*, 35(1), 21—34. <https://doi.org/10.1037/int0000349>
15. Chen, S., Saklofske, D.H., Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2024). Assessing and evaluating the perfectionism social disconnection model: Social support, loneliness, and distress among undergraduate, law, and medical students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(6), 743—767. <https://doi.org/10.1177/07342829241244951>
16. Curran, T., Hill, A.P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410—429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
17. Ewert, C., Vater, A., Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063—1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
18. Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D.A., Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*, 13(2), Article e0192022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
19. Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M.J., Beath, A.P., Einstein, D.A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455—1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
20. Gao, P., Mosazadeh, H., Nazari, N. (2024). The buffering role of self-compassion in the association between loneliness with depressive symptoms: A cross-sectional survey study among older adults living in residential care homes during COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(5), 2706—2726. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01014-0>
21. Han, A., Kim, T.H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553—1581. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
22. Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: Evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312—332. <https://doi.org/10.1002/wps.21224>
23. James, K., Rimes, K.A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. *Mindfulness*, 9(3), 801—814. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-8>
24. Lathren, C.R., Rao, S.S., Park, J., Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12, 1078—1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
25. Lee, E.E., Govind, T., Ramsey, M., Wu, T.C., Daly, R., Liu, J., Tu, X.M., Paulus, M.P., Thomas, M.L., Jeste, D.V. (2021). Compassion toward others and self-compassion predict mental and physical well-being: A 5-year longitudinal study of 1090 community-dwelling adults across the lifespan. *Translational Psychiatry*, 11(1), Article 397. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01491-8>

26. Liu, S., Wei, M., Russell, D. (2023). Effects of a brief self-compassion intervention for college students with impostor phenomenon. *Journal of Counseling Psychology*, 70(6), 711—724. <https://doi.org/10.1037/cou0000703>
27. Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., Cui, L. (2022). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 41(8), 5249—5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
28. Luo, X., Che, X., Lei, Y. (2023). Characterizing the effects of self-compassion interventions on anxiety: Meta-analytic evidence from randomized controlled studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 132—141. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.004>
29. MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545—552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
30. Marsh, I.C., Chan, S.W.Y., MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents — a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011—1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
31. Mehr, K.E., Adams, A.C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132—145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
32. Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85—101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
33. Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223—250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
34. Neff, K.D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193—218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
35. Patapoff, M.A., Jester, D.J., Daly, R.E., Mausbach, B.T., Depp, C.A., Glorioso, D.K. (2024). Remotely-administered resilience and self-compassion intervention targeting loneliness and stress in older adults: A single-case experimental design. *Aging & Mental Health*, 28(2), 369—376. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2262411>
36. Rnic, K., Hewitt, P.L., Chen, C., Flett, G.L., Jopling, E., LeMoult, J. (2021). Examining the link between multidimensional perfectionism and depression: A longitudinal study of the intervening effects of social disconnection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(4), 277—303. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.4.277>
37. Şahin, E.E. (2021). Self-compassion as a mediator between perfectionism and life-satisfaction among university students. *International Journal of Progressive Education*, 17(6), 201—214. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.382.14>
38. Shafiq, B., Ali, A., Iqbal, H. (2024). Perfectionism, mattering and loneliness in young adulthood of Generation-Z. *Heliyon*, 10(1), Article e23330. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23330>
39. Smith, M.M., Sherry, S.B., McLarnon, M.E., Flett, G.L., Hewitt, P.L., Saklofske, D.H., Etherson, M.E. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 134, 49—54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.040>
40. Smith, M.M., Sherry, S.B., Vidovic, V., Hewitt, P.L., Flett, G.L. (2020). Why does perfectionism confer risk for depressive symptoms? A meta-analytic test of the mediating role of stress and social disconnection. *Journal of Research in Personality*, 86, Article 103954. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103954>
41. Tabatabaei, M.M., Ghoreishi, M.S., Salehi Moghadam, F., Kheirollahi, B., Alimardani, S. (2024). Effectiveness of self-compassion therapy on loneliness and health-related quality of life in infertile women. *Applied Family Therapy Journal*, 5(4), 140—147. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.16>
42. Tobin, R., Dunkley, D.M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behaviour Research and Therapy*, 136, Article 103780. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103780>
43. Twenge, J.M., Cooper, A.B., Joiner, T.E., Duffy, M.E., Binau, S.G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005—2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185—199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
44. Visvalingam, S., Matheson, A.C., Magson, N.R., Norberg, M.M. (2024). Intentional Imperfection Program: A pilot randomised controlled trial to help university students manage perfectionism. *Current Psychology*, 43(31), 25629—25645. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06238-4>
45. Wakelin, K.E., Perman, G., Simonds, L.M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1—25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
46. Wang, H., Lou, X. (2022). A meta-analysis on the social relationship outcome of being compassionate towards oneself: The moderating role of individualism-collectivism. *Personality and Individual Differences*, 184, Article 111162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111162>
47. Wang, S., Tang, Q., Lv, Y., Tao, Y., Liu, X., Zhang, L., Liu, G. (2023). The temporal relationship between depressive symptoms and loneliness: The moderating role of self-compassion. *Behavioral Sciences*, 13(6), Article 472. <https://doi.org/10.3390/bs13060472>

48. Wollast, R., Preece, D.A., Schmitz, M., Bigot, A., Gross, J.J., Luminet, O. (2024). The role of self-compassion in loneliness during the COVID-19 pandemic: A group-based trajectory modelling approach. *Cognition and Emotion*, 38(1), 103—119. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2270201>
49. Woodfin, V., Molde, H., Dundas, I., Binder, P.-E. (2021). A randomized control trial of a brief self-compassion intervention for perfectionism, anxiety, depression, and body image. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 751294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751294>
50. Xie, Q., Manova, V., Khoury, B. (2023). How do dispositional mindfulness and self-compassion alleviate loneliness? The mediating role of rejection sensitivity. *Current Psychology*, 42(27), 23712—23721. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03549-2>
51. Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340—364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Информация об авторах

Даниил Маркович Розин, аспирант, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9583-5778>, e-mail: rozin2000@gmail.com

Алла Борисовна Холмогорова, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Департамента здравоохранения города Москвы (ГБУЗ «НИИ СП им. Н.В. Склифосовского ДЗМ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Information about the authors

Daniil M. Rozin, PhD student, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9583-5778>, e-mail: rozin2000@gmail.com

Alla B. Kholmogorova, Doctor of Science (Psychology), Professor, Dean of the Faculty of Consultative and Clinical Psychology, Head of the Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology and Education; Leading Researcher of N.V. Sklifosovsky Research Institute of Emergency Care, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Вклад авторов

Розин Д.М. — поиск литературы по теме, написание текста статьи, переработка и оформление текста.

Холмогорова А.Б. — общее методологическое руководство при разработке темы и структуры статьи, правка и редактирование текста.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Daniil M. Rozin — literature search on the topic; writing of the manuscript; revision and formatting of the text.

Alla B. Kholmogorova — overall methodological supervision in developing the topic and structure of the article; editing and revising the text.

The authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование представляет собой теоретический анализ и не требует этического согласования.

Ethics statement

This study is a theoretical analysis and did not require ethical approval.

Поступила в редакцию 19.04.2026

Поступила после рецензирования 03.08.2026

Принята к публикации 06.08.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.04.19.

Revised 2026.08.03.

Accepted 2026.08.06.

Published 2026.09.30.