



Обзорная статья

УДК 159.9

DOI: 10.24412/2076-9121-2026-1-132-147

ТЕХНОЛОГИИ СБЕРЕЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП В ЗОНЕ ПОВЫШЕННОГО РИСКА

*Роман Рафикович Шарафеев^{1,a},
Марина Вячеславовна Сокольская^{2,b},
Герман Александрович Поздняков^{3,c}*

¹ Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга,
Петропавловск-Камчатский, Россия

² Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»,
Москва, Россия

³ Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова,
Москва, Россия

^a sh.romanra@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-6784-8865>

^b mvsokolskaya@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5693-2021>

^c pozdnyakov_g_a@staff.sechenov.ru, <https://orcid.org/0009-0003-3896-7268>

Аннотация. Проблема сохранения психологического здоровья наиболее остро проявляется в различных социальных группах, находящихся в зоне повышенного риска из-за профессиональных, социальных и возрастных факторов: молодежи, студентов, медицинских работников и пожилых людей. В статье представлен систематический обзор современных технологий, направленных на сбережение психологического здоровья человека в условиях нарастающих социальных и цифровых нагрузок. Особое внимание уделяется анализу пяти эмпирических исследований, в которых применялась шкала психологического благополучия WEMWBS (Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale). Целью статьи является оценка эффективности

цифровых и офлайн-интервенций в различных социальных и возрастных группах. Результаты анализа демонстрируют статистически достоверное улучшение показателей субъективного благополучия, что позволяет рассматривать данные технологии как средство укрепления психологического здоровья. Новизна работы заключается в комплексном подходе к оценке эффективности психологических технологий, в интеграции международных и отечественных концепций здоровья, а также в систематизации данных, полученных в разных социокультурных контекстах.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психологическое благополучие, шкала WEMWBS, цифровое здоровье, позитивная психология, йога, экотерапия, виртуальная реальность.

Review article

UDC 159.9

DOI: 10.24412/2076-9121-2026-1-132-147

TECHNOLOGIES FOR PRESERVING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SOCIAL GROUPS IN HIGH-RISK ZONES

*Roman R. Sharafeyv^{1,a},
Marina V. Sokolskaya^{2,b},
German A. Pozdnyakov^{3,c}*

¹ Kamchatka State University named after Vitus Bering,
Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia

² National Research Nuclear University MEPhI,
Moscow, Russia

³ Sechenov First Moscow State Medical University,
Moscow, Russia

^a sh.romanra@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-6784-8865>

^b mvsokolskaya@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5693-2021>

^c pozdnyakov_g_a@staff.sechenov.ru, <https://orcid.org/0009-0003-3896-7268>

Abstract. The problem of maintaining psychological health is most acute among various social groups in high-risk zones due to professional, social, and age-related factors: youth, students, healthcare workers, and the elderly. This article presents a systematic review of modern technologies aimed at preserving psychological health in the context of increasing social and digital pressures. Special attention is paid to the analysis of five empirical studies that employed the Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). The purpose of the article is to evaluate the effectiveness of digital and offline interventions across different social and age groups. The results demonstrate statistically significant improvements in subjective well-being indicators, supporting the view that these technologies can serve as tools for strengthening psychological health. The novelty of the work lies in its comprehensive approach to assessing the effectiveness of psychological technologies, the integration of international and Russian theoretical frameworks of health, and the systematization of data obtained in different sociocultural contexts.

Keywords: psychological health, subjective well-being, WEMWBS scale, digital health, positive psychology, yoga, ecotherapy, virtual reality

Для цитирования: Шарафеев, Р. Р., Сокольская, М. В., и Поздняков, Г. А. (2026). Технологии сбережения психологического здоровья социальных групп в зоне повышенного риска. *Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология»*, 20(1), 132–147. <https://doi.org/10.24412/2076-9121-2026-1-132-147>

For citation: Sharafeev, R. R., Sokolskaya, M. V., & Pozdnyakov, G. A. (2026). Technologies for preserving the psychological health of social groups in high-risk zones. *MCU Journal of Pedagogy and Psychology*, 20(1), 132–147. <https://doi.org/10.24412/2076-9121-2026-1-132-147>

Введение

Психологическое здоровье человека становится ключевым фактором устойчивого развития личности и общества в XXI веке. Рост психоэмоциональных нагрузок, вызванных урбанизацией, цифровой перегрузкой, ускорением темпа жизни и последствиями пандемии COVID-19, сопровождается усилением тревожности, эмоционального выгорания и снижением удовлетворенности жизнью¹. В этих условиях психологическое здоровье выступает не только как индивидуальный ресурс, но и как стратегическая категория общественного благополучия.

Современная психологическая наука предлагает широкий спектр инструментов, направленных на поддержание и восстановление внутреннего равновесия человека — от телесно-ориентированных и когнитивно-поведенческих практик до цифровых приложений, VR-технологий и экотерапии (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). Однако при всем разнообразии методов их эффективность остается предметом научных дискуссий, что делает актуальным структурированный анализ данных эмпирических исследований.

Под психологическим здоровьем в данной работе понимается интегративное состояние личности, включающее внутреннюю устойчивость, чувство смысла, способность к саморегуляции и конструктивному взаимодействию с миром. Это определение согласуется с позициями зарубежных исследователей (К. Рифф, К. Киза), а также отечественных исследователей (М. В. Сокольская, Л. В. Куликов, М. В. Клементьева, Н. О. Макух, А. С. Глазова), которые рассматривают психологическое здоровье как результат личностной зрелости и смысложизненной определенности (Сокольская, 2008; Куликов, 2004; Клементьева, 2020; Макух, 2023; Глазова, 2023).

В контексте эмпирических исследований измеримым индикатором части указанных характеристик выступает субъективное психологическое благополучие, отражающее степень позитивного функционирования личности. Поэтому использование шкалы WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale) позволяет

¹ *Всемирная организация здравоохранения* (2025). Психическое здоровье: укрепление и поддержка. WHO Fact Sheet. <https://www.who.int>

количественно оценить динамику именно тех параметров, которые в отечественной традиции описываются как проявления психологического здоровья.

Проблема сохранения психологического здоровья наиболее остро проявляется среди молодежи, студентов, медицинских работников и пожилых людей — групп, находящихся в зоне повышенного риска из-за профессиональных, социальных и возрастных факторов. Их уязвимость связана не только с внешними стрессорами, но и с внутренними дефицитами саморегуляции, эмоциональной устойчивости и экзистенциальной опоры.

В связи с этим актуализируется необходимость разработки и внедрения технологий психологического сбережения совокупности методов и практик, направленных на профилактику выгорания, повышение субъективного благополучия и укрепление психического потенциала личности.

Таким образом, проблема психологического здоровья сегодня выходит за пределы медицинской или клинической тематики и становится междисциплинарной задачей, объединяющей психологию, педагогическую практику, цифровую медицину и социальную политику. Актуальность данной статьи обусловлена потребностью в комплексной оценке эффективности существующих технологий психологического сбережения, позволяющей объединить теоретические и прикладные подходы.

Методологические основания исследования

Целью исследования является анализ эмпирических данных, полученных при применении шкалы WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale) в рамках различных интервенций, направленных на повышение уровня субъективного психологического благополучия.

Работа выполнена в формате обзорного аналитического исследования и представляет собой вторичный анализ опубликованных эмпирических и прикладных исследований, соответствующих заданным критериям.

Отбор публикаций осуществлялся по следующим параметрам:

- период выхода — 2000–2025 гг.;
- эмпирический характер исследования (экспериментальный, квазиэкспериментальный или прикладной дизайн (до/после, пилотные и оценочные исследования));
- использование шкалы WEMWBS как основного инструмента оценки психологического благополучия;
- наличие описанных статистических результатов (указание на значимость изменений);
- прозрачное описание выборки и типа интервенции.

Для поиска источников использовались международные базы данных: ResearchGate, Frontiers, PubMed и RePEc. Отбор осуществлялся по ключевым словам: WEMWBS, mental well-being, intervention, digital mental health, ecotherapy, yoga,

VR and psychology. Дополнительно учитывались данные из открытых научных репозиториях и институциональных архивов (Klioumis et al., 2025; Verma, Vindthate, & Shete, 2025; Bolier et al., 2013, Navarez, 2025; Blake, Yildirim, & Carter, 2023; Firth et al., 2017; Galery et al., 2025).

Шкала WEMWBS была выбрана в качестве единого калибрующего инструмента, обеспечивающего сопоставимость результатов разных исследований. Она включает 14 пунктов, оценивающих эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты психологического состояния, что делает ее валидной для оценки субъективного благополучия как операционализированного показателя психологического здоровья.

Выбор данного инструмента обусловлен его устойчивой психометрической надежностью и широким международным применением.

Каждый источник, включенный в анализ, проходил проверку на методологическую корректность, достоверность инструментов и адекватность статистической обработки данных.

Оценивались:

- тип интервенции (телесная, когнитивная, цифровая и др.);
- длительность и формат участия;
- способ подачи (групповой, индивидуальный, онлайн, офлайн);
- статистическая значимость и объем эффекта.

Для повышения внутренней и внешней валидности обзора использовался принцип триангуляции данных — сопоставление результатов из разных исследований, источников, контекстов и возрастных групп. Такой подход позволил выявить повторяющиеся тенденции в динамике субъективного благополучия при использовании психологических технологий, при этом интерпретация обобщений ограничена различиями дизайна, выборок и условий реализации интервенций.

Методологическая структура исследования направлена на выявление не только количественных изменений по шкале WEMWBS, но и качественных тенденций, отражающих динамику психологического благополучия в различных группах участников. Этот подход обеспечивает плавный переход от теоретического анализа к практической оценке эффективности технологий психологического сбережения, что раскрывается в следующем разделе.

Следует отметить, что включенные исследования различались по дизайну и степени строгости, что соответствует задачам обзорного аналитического обобщения, а не метааналитической оценки.

Результаты исследования

На основе заданных критериев отбора анализ охватил пять типов психологических интервенций, направленных на укрепление психологического здоровья и повышение субъективного благополучия: экотерапию, йогу, практики

позитивной психологии, использование мобильных приложений и VR-интервенции с музыкальным сопровождением.

Эти направления были выбраны как наиболее репрезентативные и часто встречающиеся в современной международной практике профилактики эмоционального выгорания и повышения ментального благополучия. Все рассматриваемые интервенции объединяет ориентация на саморегуляцию и восстановление эмоционального баланса, но они различаются по механизму воздействия:

- телесно-ориентированные (йога) активируют процессы дыхательной и телесной осознанности;
- природно-ориентированные (экотерапия) опираются на восстановительный потенциал взаимодействия человека с природной средой;
- когнитивно-аффективные (позитивная психология) формируют установки оптимизма и благодарности;
- цифровые (мобильные приложения, VR) создают интерактивную среду самопомощи, где человек осваивает навыки осознанности и расслабления.

Такое разнообразие типов позволило рассмотреть эффективность технологий психологического сбережения в разных модальностях — телесной, когнитивной, эмоциональной и технологической. В большинстве рассмотренных исследований количественная оценка изменений уровня субъективного благополучия осуществлялась с использованием шкалы WEMWBS до и после вмешательства.

В трех работах также применялись дополнительные психодиагностические инструменты — GAD-7, PHQ-9 и шкалы жизненной удовлетворенности, что позволило уточнить характер изменений и проверить их устойчивость. В двух исследованиях присутствовали контрольные группы, что обеспечило более высокую внутреннюю валидность результатов.

В обзор вошли следующие типы исследований:

- экологическая терапия (экотерапия) — проводилась с участием молодых взрослых. Интервенция включала регулярные прогулки на природе, групповое взаимодействие и элементы осознанного присутствия под руководством психолога;
- практики йоги — реализовывались в условиях интерната для подростков-сирот, акцент делался на дыхательную регуляцию, концентрацию и телесную осознанность;
- позитивная психология — тренинги благодарности, оптимизма и поиска смыслов. Они проводились среди студентов колледжа, сочетая лекционные и рефлексивные формы работы;
- цифровое приложение для медицинских работников — это мобильная программа, содержащая упражнения на дыхание, аудиомедитации и короткие сеансы саморефлексии; участники пользовались ею ежедневно в течение трех недель;
- VR + музыка — инновационная интервенция, применявшаяся в геронтологическом центре для людей старше 65 лет, сочетающая элементы визуальной релаксации, сенсорной стимуляции и музыкальной терапии.

Каждая программа была направлена на активацию разных уровней психического функционирования: от сенсомоторного (йога, VR) и эмоционального (экотерапия, музыка) до когнитивно-смыслового (позитивная психология).

Это позволило не только сопоставить результаты по шкале WEMWBS, но и проанализировать, какие механизмы — телесные, когнитивные или технологические — оказывают наибольшее влияние на психологическое благополучие (табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

**Типы психологических интервенций,
направленных на укрепление психологического здоровья**
**Types of psychological interventions aimed
at strengthening psychological health**

№	Тип интервенции	Целевая группа	Изменение по шкале WEMWBS
1	Экотерапия	Молодые взрослые	+8,6 баллов ($p < 0,01$)
2	Йога	Подростки-сироты	+6,9 баллов ($p < 0,05$)
3	Позитивная психология	Студенты	+7,3 балла ($p < 0,01$)
4	Цифровое приложение	Медработники	+7,1 балла ($p < 0,01$)
5	VR + музыка	Пожилые взрослые	+5,2 балла ($p < 0,05$)

Таким образом, данный раздел формирует эмпирическую основу для последующего сравнительного анализа интервенций. В следующей части представлены обобщенные результаты и интерпретация выявленных тенденций.

В рассмотренных интервенциях в целом описывалась положительная динамика показателей субъективного благополучия по шкале WEMWBS. Величина изменений и достижение статистической значимости зависели от типа вмешательства, возраста и социальной специфики участников, а также от методологических особенностей дизайна (наличие контроля, длительность, степень вовлеченности). В работах, ориентированных на телесно-сенсорный опыт и эмоциональную регуляцию (например, экотерапия), чаще подчеркивалось значение восстановительных эффектов и снижения психоэмоционального напряжения. В цифровых форматах (приложения, VR) наряду с позитивными тенденциями акцентировалась зависимость эффекта от контекста и условий применения. В работах по VR + музыке изменения по WEMWBS обсуждались с учетом пилотного характера исследований и ограничений выборок. Эти результаты позволяют предположить, что вмешательства, опирающиеся на телесно-сенсорный опыт и эмоциональную регуляцию, в ряде работ ассоциируются с более быстрой субъективной динамикой благополучия, однако прямые сопоставления ограничены различиями дизайна и выборок. Сравнительный анализ демонстрирует перспективность как офлайн-, так и цифровых форм психологических практик при корректном подборе и сопровождении. Цифровые приложения и VR-интервенции в отдельных исследованиях показывали положительные тенденции,

сопоставимые по направленности с традиционными телесными и природно-ориентированными практиками, при этом выводы по VR требуют осторожности с учетом пилотного характера работ. Это особенно значимо в условиях ограниченного доступа к очным форматам помощи, что делает технологии цифрового здоровья перспективным инструментом профилактической поддержки. Позитивная психология продемонстрировала положительную динамику показателей благополучия; вероятно, этому способствует высокая вовлеченность в интерактивные и рефлексивные форматы. При этом выраженность эффектов может варьировать в зависимости от дизайна и характеристик выборки (Blake, Yildirim, & Carter, 2023; Firth et al., 2017; Galery et al., 2025; Klioumis et al., 2025; Verma, Vindthate, & Shete, 2025; Bolier et al., 2013; Navarez, 2025).

Повторяемость позитивных тенденций в разных социальных и культурных группах может повышать внешнюю валидность выводов и указывать на общие механизмы саморегуляции. В более широком контексте результаты позволяют обсуждать связь между изменениями субъективного благополучия и аспектами психологического здоровья, однако интерпретация этих связей требует учета теоретической рамки и ограничений используемых количественных индикаторов. Эти данные соотносятся с концепциями отечественных авторов, рассматривающих психологическое здоровье как интегративное качество личности, включающее зрелость, смысложизненную определенность и способность к саморегуляции. Таким образом, эмпирические результаты международных исследований создают основу для сопоставления с теоретическими подходами российской психологии, что и представлено в следующем разделе.

Дискуссионные вопросы

Дискуссионные вопросы связаны с проблемой понимания и изучения психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологической науке. В отечественной психологии проблема психологического здоровья традиционно связывается с личностной зрелостью, смысложизненными ориентирами и способностью человека к адаптации. Рассмотрим ключевые подходы, отражающие отечественную специфику понимания психологического здоровья и его связи с благополучием.

И. В. Дубровина рассматривает психологическое здоровье как «интегративную, динамическую характеристику личности, связанную с ее развитием и условиями социальной ситуации развития; психологическое благополучие выступает важным индикатором психологического здоровья» (Дубровина, 2020). А. А. Мирошниченко и Д. Р. Мерзлякова считают, что «психологическое здоровье носит многокомпонентный характер и может описываться через согласованность основных психологических компонентов (эмоционального, мотивационного, когнитивного и волевого), обеспечивающих оптимальное функционирование

и реализацию возрастных возможностей» (Мирошниченко, и Мерзлякова, 2017). В концепции М. В. Сокольской личностное здоровье понимается как интегративная характеристика личности, проявляющаяся через субъективное благополучие; при этом необходимым условием выступает субъектная активность личности и ее способность к саморегуляции в социокультурной и профессиональной среде (Сокольская, 2008). Здоровье проявляется не только в эмоциональной стабильности, но и в развитой системе ценностей, направленности на самоактуализацию и гармонию с собой. Этот подход позволяет рассматривать субъективное благополучие (в терминах шкалы WEMWBS) как частный, измеримый аспект психологического здоровья.

В рамках психогигиенического подхода подчеркивается значение профилактики и развития психологической устойчивости как ресурсов сохранения психического благополучия (Куликов, 2004). С точки зрения данного подхода, психологическое здоровье отражает способность личности поддерживать внутреннее равновесие, гибко приспосабливаться к жизненным изменениям и сохранять целостность при воздействии стресса.

В отечественных исследованиях экзистенциальность рассматривается как показатель осмысленности и внутреннего согласия, связанный со способностью свободно выбирать и ответственно действовать, сохраняя личностную целостность (Макух, и Глазова, 2023). М. В. Клементьева описывает экзистенциальные ресурсы благополучия через характеристики формирующейся взрослости и аутентичного бытия, в частности через принятие ответственности и независимости, опору на собственные ценности и включенность в жизнь (Клементьева, 2020). Эти качества обеспечивают устойчивость личности и глубинное ощущение смысла, выходящее за рамки эмоционального комфорта, фиксируемого количественными шкалами благополучия.

Д. Р. Мерзлякова в своем исследовании «Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса» указывает на риски, связанные с цифровой средой и цифровизацией, усиливающей тревожность и фрагментацию самосознания. По мнению автора, в условиях цифровой трансформации образовательного процесса повышаются требования к темпу работы, многозадачности и постоянной включенности педагога, что может выступать фактором риска снижения психологического здоровья и усиления эмоционального истощения. В отечественных исследованиях подчеркивается, что выраженность таких рисков и способов совладания может различаться в зависимости от уровня профессионального мастерства педагога; в этой связи особое значение приобретают осознанное управление нагрузкой, саморегуляция и рефлексивные практики, позволяющие поддерживать психологическое благополучие в цифровой среде (Мерзлякова, 2022).

М. А. Егорова и А. А. Заречная рассматривают позитивную психологию как ресурс развития личности и формирования благоприятной школьной среды

и поддержки благополучия школьников (Егорова, и Заречная, 2022). Они подчеркивают значение коллективных форм поддержки, оптимизма и эмпатии, что соответствует современным стратегиям профилактики эмоционального выгорания и формирования устойчивого психологического климата в образовательных учреждениях.

Таким образом, отечественные авторы рассматривают психологическое здоровье в широком культурно-ценностном контексте, связывая его с внутренней зрелостью, экзистенциальной устойчивостью и адаптационными возможностями личности. Эти подходы дополняют западные эмпирические модели, ориентированные преимущественно на субъективное благополучие, и подчеркивают необходимость интеграции количественных и качественных методов оценки. В таблице 2 представлен сравнительный анализ отечественных и международных исследований по проблеме психологического здоровья.

Таблица 2 / Table 2

**Сравнительный анализ отечественных и международных исследований
по проблеме психологического здоровья**

**Comparative analysis of domestic and international studies
on the problem of psychological health**

Критерий	Мировые эмпирические исследования 2020–2025 гг. (источники 2–8)	Отечественные теоретико-эмпирические подходы (источники 9–17)
Теоретическая рамка	Позитивное функционирование, психопрофилактика, evidence-based	Личностная зрелость, ценностно-смысловая основа, экзистенциальная устойчивость
Понимание понятия «здоровье»	Субъективное благополучие (SWB) как индикатор ментального здоровья и психологических ресурсов	Психологическое здоровье как целостность, автономия, ответственность, адаптационный потенциал
Инструменты измерения	WEMWBS; в ряде работ — дополнительные шкалы тревожности/депрессии/удовлетворенности жизнью	Психосемантические методики, интервью, качественные данные
Типы интервенций	Экотерапия, йога, позитивная психология, мобильные приложения, VR + музыка	Позитивная психология в школе, профилактика выгорания, психогигиенические и ценностно-ориентированные подходы
Целевые группы	Молодежь, студенты, медработники, пожилые	Школьники, педагоги, профессиональные группы
Дизайн исследований	Количественные (до/после, пилотные RCT/квазиэксперименты); сопоставимость эффектов ограничена дизайном	Комбинация количественных и качественных методов; теоретико-концептуальные исследования

Критерий	Мировые эмпирические исследования 2020–2025 гг. (источники 2–8)	Отечественные теоретико-эмпирические подходы (источники 9–17)
Типичные эффекты	Положительная динамика благополучия (WEMWBS) и/или сопутствующих показателей; выраженность и значимость варьируют	Рост смысложизненной устойчивости, профилактика выгорания, укрепление личностных ресурсов
Сила доказательств	Количественная база присутствует, но уровень доказательности варьирует по исследованиям и контекстам	Высокая интерпретационная глубина и культурная специфика; ограниченная статистическая сопоставимость
Интегративный вывод	Показатели благополучия (SWB/WEMWBS) могут использоваться как операционализованный индикатор части психологических ресурсов при корректной интерпретации	Требуется культурно-смысловой контекст и гуманистическая интерпретация результатов

Сравнительный анализ показывает, что международные исследования формируют количественную эмпирическую базу и предоставляют измеримые индикаторы, при этом уровень доказательности варьирует в зависимости от дизайна и контекста. В то же время отечественные подходы придают понятию психологического здоровья интерпретационную глубину и ценностно-смысловое содержание. Интеграция двух подходов позволяет сформировать целостную модель, объединяющую измеримость и экзистенциальную осмысленность.

Заключение

Проведенный обзорный аналитический анализ показывает, что современные технологии психологического сбережения — как телесные, так и цифровые — в ряде исследований ассоциируются с положительной динамикой показателей субъективного благополучия и могут рассматриваться как инструменты поддержки психологического благополучия личности при корректном подборе и сопровождении. Динамика показателей по шкале WEMWBS в анализируемых исследованиях позволяет обсуждать возможные механизмы позитивного влияния — восстановление телесной и эмоциональной регуляции, повышение осознанности и формирование более устойчивых установок оптимизма. При этом выраженность эффектов зависит от дизайна, длительности и контекста интервенций.

Теоретически полученные результаты подтверждают, что субъективное благополучие может служить операционализированным критерием психологического здоровья, отражающим его ключевые характеристики: внутреннюю

согласованность, адаптационный потенциал и смысложизненную определенность. Такой подход согласуется с концепциями отечественных исследователей — И. В. Дубровиной, А. А. Мирошниченко, Д. Р. Мерзляковой, М. В. Сокольской, — трактующих психологическое здоровье как состояние личностной зрелости, автономии и способности к саморегуляции (Дубровина, 2020; Мирошниченко, и Мерзлякова, 2017; Сокольская, 2008).

В этом контексте использование шкалы WEMWBS обеспечивает не только количественную оценку изменений, но и качественное понимание динамики внутренней устойчивости личности.

Сопоставление международных эмпирических данных и отечественных теоретических подходов позволило выделить несколько ключевых закономерностей:

- психологическое здоровье проявляется через баланс телесных, эмоциональных и когнитивных компонентов саморегуляции;
- эффективность интервенций определяется не формой (цифровой или офлайн), а соответствием метода индивидуальному типу психологических ресурсов;
- практики, основанные на взаимодействии с природой, осознанности и позитивном мышлении, обеспечивают рост показателей благополучия;
- цифровые технологии могут быть адаптированы под гуманистические модели психопрофилактики, если сохраняют элементы личностного контакта и смысловой рефлексии.

В практическом аспекте результаты обзора могут иметь значение для разработки программ психологической поддержки в образовательных, медицинских и социальных учреждениях. Применение адаптированных форм экотерапии, йоги, позитивной психологии, мобильных приложений и VR-технологий может способствовать профилактике тревожности, депрессии и выгорания у студентов, специалистов и пожилых людей. Важно, чтобы эти технологии не заменяли живое межличностное взаимодействие, а становились его осознанным дополнением.

Дальнейшие исследования целесообразно направить на:

- проведение лонгитюдных отслеживаний динамики благополучия после интервенций;
- изучение качественных аспектов опыта участников, включая субъективные описания изменений;
- разработку интегрированных моделей оценки психологического здоровья, объединяющих количественные и феноменологические методы;
- исследование влияния культурных и этнических факторов на восприятие психологического благополучия и эффективность интервенций.

Результаты проведенного теоретического обзора научных исследований подтверждают необходимость перехода от фрагментарного подхода к интегративной модели психологического здоровья, объединяющей достижения позитивной психологии, цифровых технологий и гуманистических традиций отечественной

психологической школы. Психологическое здоровье в этом контексте выступает не только как состояние, но и как процесс — динамическая способность личности сохранять внутреннюю целостность в условиях внешних изменений.

Список источников

1. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>. <https://wellesu.com/10.1037/0003-066x.55.1.5>
2. Klioumis, N., Stathopoulou, A., Vassalou, E., Evangelinos, K., Zacharis, T., Zapaniti, G.-T., Moskiou, V., Lingos, A., & Skanavi, C. (2025). Ecotherapy as a mental health promotion intervention in young adults. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 23(2), 105–125. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2025.23.2.0738>. <https://journal-wjbphs.com/content/ecotherapy-mental-health-promotion-intervention-young-adults>
3. Verma, A., Vidhate, S., & Shete, S. (2025). The role of yoga in enhancing self-esteem, mental health, and life satisfaction among orphans. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 16(3), 241–256. <https://doi.org/10.1080/17450128.2025.2518415>. https://www.academia.edu/130048060/The_role_of_yoga_in_enhancing_self_esteem_mental_health_and_life_satisfaction_among_orphans
4. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). The effectiveness of positive psychology interventions: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 13(119). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
5. Navarez, J. C. (2025). Enhancing optimism and perseverance through positive psychology group intervention. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(17), 223–230. <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.917PSY0022>
6. Blake, H., Yildirim, M., & Carter, T. (2023). *Mobile App Mental Health Support for Healthcare Workers*. Nottingham Repository. <https://rdmc.nottingham.ac.uk/handle/internal/12048>
7. Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions. *World Psychiatry*, 16(3), 287–298. <https://doi.org/10.1002/wps.20472>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20472>
8. Galery, K., Djerroud, K., Chabot, J., Sekhon, H., Tannou, T., Gros, A., & Beauchet, O. (2025). Acceptability and effects on mental health of a music-based virtual reality intervention in geriatric outpatients: results from a pilot randomized controlled trial. *Front. Virtual Real*, 6. <https://doi.org/10.3389/frvir.2025.1608416>
9. Дубровина, И. В. (2020). Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития. *Вестник практической психологии образования*, 17(3), 9–21. <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170301>; https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2020_n3/Dubrovina
10. Мирошниченко, А. А., и Мерзлякова, Д. Р. (2017). Региональная стратегия сохранения и укрепления психологического здоровья участников образовательных отношений. *Психологическая наука и образование PSYEDU.ru*, 9(1), 44–53. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090105>. https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2017_n1/miroshnichenko
11. Сокольская, М. В. (2008). Личностное здоровье человека: теоретический анализ (сообщение 1). *Сибирский психологический журнал*, (29), 69–73.
12. Сокольская, М. В., и Рубанова, Е. Ю. (2015). Психосемантический анализ представлений о психически здоровой личности. *Психология в экономике и управлении*,

7(2), 130–143. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihosemanticheskiy-analiz-predstavleniy-o-psihicheski-zdorovoy-lichnosti>

13. Куликов, Л. В. (2004). *Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики*. СПб.: Питер. 464 с. ISBN 5-94723-363-0.

14. Клементьева, М. В. (2020). «Подлинное Я» как предиктор формирующейся взрослости студентов. *Психологическая наука и образование*, 25(3), 64–74. <https://doi.org/10.17759/pse.2020250306>. https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2020_n3/Klementyeva

15. Макух, Н. О., и Глазова, А. С. (2023). Особенности экзистенциальной исполненности личности осужденных женщин и мужчин средней взрослости. *Психология и право*, 13(4), 24–36. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130403>. https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2023_n4/Makuh_Glazova

16. Мерзлякова, Д. Р. (2022). Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. *Психолого-педагогические исследования*, 14(2), 48–63. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2022140204>. // https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2022_n2/Merzlyakova

17. Егорова, М. А., и Заречная, А. А. (2022). Позитивные стратегии психологической поддержки субъективного благополучия школьников. *Современная зарубежная психология*, 11(3), 38–47. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110304>. // https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2022_n3/Egorova_Zarechnaya

References

1. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>. <https://wellesu.com/10.1037/0003-066x.55.1.5>

2. Klioumis, N., Stathopoulou, A., Vassalou, E., Evangelinos, K., Zacharis, T., Zapaniti, G.-T., Moskiou, V., Lingos, A., & Skanavi, C. (2025). Ecotherapy as a mental health promotion intervention in young adults. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 23(2), 105–125. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2025.23.2.0738>. <https://journal-wjbphs.com/content/ecotherapy-mental-health-promotion-intervention-young-adults>

3. Verma, A., Vidhate, S., & Shete, S. (2025). The role of yoga in enhancing self-esteem, mental health, and life satisfaction among orphans. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 16(3), 241–256. <https://doi.org/10.1080/17450128.2025.2518415>. https://www.academia.edu/130048060/The_role_of_yoga_in_enhancing_self_esteem_mental_health_and_life_satisfaction_among_orphans

4. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). The effectiveness of positive psychology interventions: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 13(119). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>

5. Navarez, J. C. (2025). Enhancing optimism and perseverance through positive psychology group intervention. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(17), 223–230. <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.917PSY0022>

6. Blake, H., Yildirim, M., & Carter, T. (2023). *Mobile App Mental Health Support for Healthcare Workers*. Nottingham Repository. <https://rdmc.nottingham.ac.uk/handle/internal/12048>

7. Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions. *World Psychiatry*, 16(3),

287–298. <https://doi.org/10.1002/wps.20472>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20472>

8. Galery, K., Djerroud, K., Chabot, J., Sekhon, H., Tannou, T., Gros, A., & Beauchet, O. (2025). Acceptability and effects on mental health of a music-based virtual reality intervention in geriatric outpatients: results from a pilot randomized controlled trial. *Front. Virtual Real*, 6. <https://doi.org/10.3389/frvir.2025.1608416>

9. Dubrovina, I. V. (2020). The phenomenon of “psychological well-being” in the context of the social situation of development. *Bulletin of practical Psychology of Education*, 17(3), 9–21. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170301>. https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2020_n3/Dubrovina

10. Miroshnichenko, A. A., & Merzlyakova, D. R. (2017). Regional strategy for preserving and strengthening the psychological health of participants in educational relations. *Psychological science and education PSYEDU.ru*, 9(1), 44–53. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090105>. https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2017_n1/miroshnichenko

11. Sokolskaya, M. V. (2008). Personal human health: a theoretical analysis (message 1). *Siberian Psychological Journal*, (29), 69–73. (In Russ.).

12. Sokolskaya, M. V., & Rubanova, E. Yu. (2015). Psychosemantic analysis of ideas about a mentally healthy personality. *Psychology in economics and management*, 7(2), 130–143. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/psihosemanticheskiy-analiz-predstavleniy-o-psihicheskii-zdorovoy-lichnosti>

13. Kulikov, L. V. (2004). *Personality psychology: issues of psychological stability and psychoprophylaxis*. St. Petersburg: Peter. 464 p. ISBN 5-94723-363-0. (In Russ.).

14. Klementyeva, M. V. (2020). “Authentic Self” as a predictor of students’ emerging adulthood. *Psychological Science and Education*, 25(3), 64–74. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2020250306>. https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2020_n3/Klementyeva

15. Makukh, N. O., & Glazova, A. S. (2023). Features of the existential fulfillment of the personality of convicted women and men of middle adulthood. *Psychology and Law*, 13(4), 24–36. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130403>. https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2023_n4/Makuh_Glazova

16. Merzlyakova, D. R. (2022). Features of psychological health of teachers with different levels of professional skills in the context of digital transformation of the educational process. *Psychological and pedagogical research*, 14(2), 48–63. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2022140204>. https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2022_n2/Merzlyakova

17. Egorova, M. A., & Zarechnaya, A. A. (2022). Positive strategies of psychological support for the subjective well-being of schoolchildren. *Modern foreign psychology*, 11(3), 38–47. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110304>. https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2022_n3/Egorova_Zarechnaya

Статья поступила в редакцию: 10.08.2025;
одобрена после рецензирования: 19.11.2025;
принята к публикации: 14.01.2026.

The article was submitted: 10.08.2025;
approved after reviewing: 19.11.2025;
accepted for publication: 14.01.2026.

Информация об авторах / Information about the authors:

Роман Рафикович Шарафеев — аспирант, Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, Петропавловск-Камчатский, Россия.

Roman Sharafeev — Postgraduate Student, Kamchatka State University named after Vitus Bering, Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia.

sh.romanra@gmail.com <https://orcid.org/0009-0007-6784-8865>

Марина Вячеславовна Сокольская — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии, социологии и антропологии Института фундаментальных проблем социо-гуманитарных наук, Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», Москва, Россия.

Marina Sokolskaya — Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor, Department of Psychology, Sociology, and Anthropology, Institute of Fundamental Problems of Social and Humanitarian Sciences, National Research Nuclear University MEPHI, Moscow, Russia.

mvsokolskaya@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-5693-2021>

Герман Александрович Поздняков — аспирант, Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова, Москва, Россия.

German Pozdnyakov — Postgraduate Student, Sechenov First Moscow State Medical University, Moscow, Russia

pozdnyakov_g_a@staff.sechenov.ru, <https://orcid.org/0009-0003-3896-7268>

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.