

Книжное обозрение Book review

DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_02_13

Юрченко Н.И.

Обзор статьи J. Shin, U. Halbreich, D.V. Jeste
«Positive global mental health: an overview»

Yurchenko N.I.

Review of the J. Shin, U. Halbreich, D.V. Jeste's article
«Positive global mental health: an overview»

*Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований
(Психологический институт), Москва, Россия*

Представлен обзор статьи учёных из Соединённых Штатов Америки «Positive global mental health: an overview» («Позитивное глобальное психическое здоровье: обзор»).

Авторы статьи Чонхён Шин, Уриэль Халбрейх и Дилип В. Джесте отмечают, что в настоящее время большинство систем здравоохранения работает преимущественно по принципу реагирования на уже возникшие проблемы, уделяя основное внимание устранению симптомов. Основной акцент делается на заболеваниях, нарушениях, инвалидности и факторах риска, тогда как сильные стороны личности и общества, положительные психосоциальные качества, профилактические и защитные механизмы, а также поддержание благополучия остаются недостаточно изученными и мало поддерживаются профессиональным сообществом. Подобный подход, ориентированный прежде всего на патологии, может усугублять несоответствие между растущими потребностями быстро урбанизирующегося населения в медицинской помощи и количеством квалифицированных специалистов в сфере здравоохранения.

Особое значение имеет выявление и развитие внутренних ресурсов человека таких, как психологическая устойчивость, мудрость, оптимистичное восприятие жизни, способность к состраданию, духовность и осознание жизненного предназначения. Не менее важны крепкие социальные связи и наличие поддержки со стороны окружающих. Научные данные убедительно показывают, что позитивные психосоциальные факторы оказывают значительное влияние на здоровье: они помогают снизить вероятность развития психических расстройств, улучшают течение заболеваний в долгосрочной

перспективе и способствуют восстановлению людей, страдающих тяжёлыми психическими и физическими болезнями.

Профилактика психических расстройств на раннем этапе может быть успешно реализована на практике. Для этого необходимо разрабатывать стратегии, учитывающие культурные особенности и потребности конкретных сообществ, применяя наиболее подходящие для них методы поддержки и вмешательства. Такие подходы должны принимать во внимание как общие биологические механизмы возникновения психических заболеваний, характерные для разных стран мира, так и различия в проявлениях болезней и потребностях представителей различных культур и сообществ.

Современные данные о глобальном распространении одиночества, социальной изоляции, суицидального поведения и злоупотреблений наркотическими веществами свидетельствуют о необходимости срочной разработки эффективных мер поддержки, как на уровне отдельного человека, так и общества в целом. Эти меры должны быть направлены на повышение качества жизни и психологического благополучия всего населения, включая людей с психическими расстройствами.

Среди перспективных направлений подобных вмешательств можно выделить создание благоприятных условий для пожилых людей, развитие межпоколенческого взаимодействия, а также использование цифровых технологий для укрепления социальных контактов, расширения социальной поддержки и улучшения общего состояния здоровья.

Авторы единодушно приходят к выводу, что медицине и психиатрии важно сместить основной акцент с изучения болезней и факторов риска на поддержку благополучия, укрепление здоровья, а также на развитие позитивных и защитных факторов.

Ключевые слова: сообщества, мудрость, жизнестойкость, социальные связи, одиночество, транскультурные вмешательства

Для цитирования: Юрченко, Н.И. Обзор статьи J. Shin, U. Halbreich, D.V. Jeste «Positive global mental health: an overview» // Новые психологические исследования. 2026. № 2. С. 251–263. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_02_13

Введение

В научной литературе отмечается, что системы здравоохранения как в развивающихся, так и в развитых странах обладают рядом значимых преимуществ, несмотря на существование специфических проблем и ограничений, различающихся в зависимости от социально-экономического и культурного контекста. Вместе с тем одной из ключевых характеристик большинства современных систем здравоохранения остаётся предпочитаемая ими ориентация на диагностику патологий, лечение расстройств и минимизацию факторов риска. Подобная модель носит в большинстве случаев реактивный характер,

поскольку сосредоточена главным образом на оказании помощи пациентам с уже сформировавшейся симптоматикой. При этом существенно меньшее внимание уделяется внутренним ресурсам личности, позитивным психосоциальным качествам, защитным механизмам, профилактическим стратегиям и поддержанию благополучия.

На фоне ускоряющихся социальных и технологических изменений, роста численности населения, процессов урбанизации и углубления социального неравенства наблюдается увеличение несоответствия между потребностью населения в качественной медицинской помощи и возможностями существующих систем здравоохранения.

Традиционно медицина рассматривается как область знаний и практики, направленная на диагностику, лечение и профилактику заболеваний, а психиатрия – как отрасль медицины, занимающаяся психическими, эмоциональными и поведенческими расстройствами. Таким образом, в рамках классических определений основное внимание сосредоточено на нарушениях и болезнях, тогда как категории здоровья и благополучия оказываются недостаточно представленными. Однако в последние десятилетия понимание здоровья существенно расширилось.

Если ранее здоровье преимущественно ассоциировалось с физическим состоянием организма, то позднее в данное понятие было включено и психическое здоровье. Существенным этапом в развитии данной концепции стало введение модели «целостного здоровья» (Whole Health), предложенной Национальными академиями наук, инженерии и медицины США, в соответствии с которой здоровье включает физическое, поведенческое, духовное и социально-экономическое благополучие, определяемое самими людьми, семьями и сообществами.

Особую значимость приобретает изучение и развитие позитивных психосоциальных характеристик личности, поскольку многочисленные исследования демонстрируют их связь со снижением вероятности психических расстройств, а также с улучшением течения и восстановлением при хронических и острых психических и соматических заболеваниях. При этом проактивный и ресурсно-ориентированный подход к здоровью является актуальным не только для лиц с диагностированными нарушениями, но и для всего населения. В связи с этим представляется необходимым смещение акцента с исключительно патологической модели на поддержание и укрепление здоровья, включая психическое благополучие.

В данной статье рассматриваются исторические аспекты формирования представлений о психическом здоровье и благополучии, анализируются позитивные психосоциальные детерминанты здоровья, биологические механизмы позитивного психического функционирования, транскультурные аспекты глобального психического здоровья, а также интервенции, способствующие улучшению показателей психического благополучия.

Исторический контекст

Истоки представлений о позитивном психическом здоровье восходят к античной философии. Сократ связывал мудрость с самопознанием, а Аристотель рассматривал эвдемонию как состояние полноценного благополучия, достигаемого через развитие нравственных качеств, участие в жизни общества и преодоление трудностей. Идеи стоицизма, акцентировавшие поиск смысла и внутреннего равновесия в условиях страдания, позднее повлияли на современные медитативные и психотерапевтические практики.

Одним из ранних сторонников целостного подхода к здоровью был Маймонид, подчеркивавший значение самосознания, оптимизма, умеренности, физической активности и гармонии между психическим и физическим состоянием. Его взгляды предвосхитили ключевые положения современной позитивной психологии и психиатрии.

В XX веке идеи позитивного психического здоровья получили дальнейшее развитие в трудах У. Джеймса, а после были закреплены в определении Всемирной организации здравоохранения, рассматривающем здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия. Концепции гомеостаза и позднее аллостаза расширили понимание здоровья как динамического процесса адаптации организма к внешним и внутренним изменениям.

Существенное влияние на развитие ресурсно-ориентированного подхода оказали логотерапия В. Франкла, гуманистическая психология А. Маслоу, позитивная психотерапия Н. Пезешкиана и реабилитационная модель У. Энтони, выделившие значение смысла жизни, личностного потенциала, социальной интеграции и восстановления. Параллельно Г. Каплан развивал профилактическую и общественно-ориентированную модель психиатрической помощи.

С конца XX века активно развивается направление позитивной психологии, связанное с работами М. Селигмана и его концепцией PERMA, включающей позитивные эмоции (Positive Emotion), вовлечённость (Engagement), отношения (Relationships), смысл (Meaning)

и достижения (Accomplishment) как ключевые компоненты благополучия. На дальнейших этапах развития в позитивной психологии стали учитываться роль страдания, негативных переживаний, а также транскультурные и междисциплинарные аспекты человеческого опыта.

На этой основе сформировалась позитивная психиатрия, ориентированная на развитие позитивных психосоциальных характеристик – мудрости, жизнестойкости, оптимизма, сострадания, жизненных целей и социальных связей – как факторов укрепления психического здоровья и профилактики заболеваний. Несмотря на растущий интерес к данной области, число исследований в сфере позитивной психиатрии остаётся относительно ограниченным по сравнению с позитивной психологией.

В последние десятилетия особое внимание уделяется проблеме одиночества и социальной изоляции, воспринимаемым как глобальный кризис общественного здоровья. Авторы статьи подчёркивают: в связи с этим возрастает необходимость разработки подходов позитивной психиатрии, направленных на укрепление психического благополучия и преодоление негативных социальных тенденций.

Позитивные психосоциальные детерминанты здоровья

1. Жизнестойкость

Жизнестойкость в статье рассматривается как способность человека адаптироваться к неблагоприятным жизненным обстоятельствам и восстанавливать позитивное психологическое состояние. Для её оценки используются шкала жизнестойкости Коннора-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC), шкала Грит (Grit Scale) и современные инструменты, включая шкалу жизнестойкости Маунт Синай (Mount Sinai Resilience Scale – MSRS). Исследования показывают, что высокий уровень жизнестойкости связан с лучшим субъективным состоянием здоровья и нормальным функционированием иммунной системы. У пациентов с тяжёлыми психическими расстройствами, включая психозфрению и биполярное расстройство, жизнестойкость ассоциируется с меньшей выраженностью симптомов и более высоким уровнем психосоциального функционирования.

Социальные детерминанты здоровья включают факторы социальной среды, существенно влияющие на физическое и психическое состояние человека. Хотя большинство исследований сосредоточено на негативных воздействиях неблагоприятных условий, выделяются и позитивные социальные факторы, снижающие риск психических расстройств и улучшающие функциональные исходы. К ним относятся

широкие социальные связи при шизофрении, родительская поддержка при депрессии, доступ к образованию и социальной поддержке при деменции, религиозность и семейный статус при суицидальном риске, а также включённость в школьное сообщество у подростков. Предполагается, что данные факторы способствуют развитию жизнестойкости.

2. Мудрость

Мудрость в трактовке авторов статьи – комплексная личностная характеристика, включающая эмпатию, сострадание, эмоциональную регуляцию, саморефлексию, принятие различных точек зрения и способность к взвешенным решениям. Для её измерения применяются шкалы Сан-Диего (San Diego Wisdom Scale – SD-WISE) или Джесте-Томаса (Jeste-Thomas Wisdom Scale). Исследования показывают связь мудрости с более высоким уровнем здоровья, благополучия и удовлетворённости жизнью, как на индивидуальном, так и на общественном уровне.

3. Оптимизм

Многочисленные работы демонстрируют положительную связь между оптимизмом и различными аспектами здоровья. Лонгитюдное исследование с участием 5698 человек демонстрирует, что высокий уровень оптимизма повышает вероятность благополучного старения. Пул исследований в 2017 году показал, что оптимизм и надежда положительно связаны с лучшими исходами здоровья у людей с хроническими заболеваниями, поскольку данные психологические характеристики способствуют формированию более здорового образа жизни. Кроме того, в клиническом когортном исследовании получены данные о том, что оптимизм оказывает влияние на снижение суицидальных мыслей.

4. Религиозность и духовность

Духовность можно охарактеризовать как систему убеждений, установок и поведения, ориентированных на трансцендентные категории такие, как вера в высшую силу, смысл жизни и различные уровни сознания. В отличие от этого, религиозность связана с участием человека в организованных религиозных практиках и представляет собой более социальный феномен по сравнению с более внутренне ориентированной духовностью. Для оценки данных характеристик привлекаются такие инструменты, как краткая многомерная шкала религиозности/духовности (Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality), шкала ежедневного духовного опыта (Daily

Spiritual Experience Scale) и индекс духовности/религиозности Айронсона-Вудса (Ironson-Woods Spirituality/Religiosity Index). Исследования показывают, что как духовность, так и религиозность связаны со снижением уровня депрессии, уменьшением злоупотребления психоактивными веществами и повышением жизнестойкости.

5. Смысл жизни

Смысл жизни обычно оценивается с помощью опросника Meaning in Life Questionnaire, измеряющего наличие жизненного смысла и стремление к его поиску. Было выявлено, что наличие смысла жизни ведет к более высокому уровню физического, психического и когнитивного функционирования, а также к снижению риска возрастного психомоторного замедления.

6. Социальные связи и социальная поддержка

В последние годы одиночество признано серьёзной глобальной проблемой общественного здоровья, создающей почву для повышения риска суицидального поведения, злоупотребления психоактивными веществами и соматических заболеваний. Нарушение социальных связей сопутствует социальной изоляции и субъективным переживаниям одиночества. Исследования показывают, что активное социальное взаимодействие и поддержка способствуют улучшению физического здоровья, повышению продолжительности жизни и общему благополучию.

Биологические основы позитивного психического здоровья

1. Генетика и эпигенетика

Значительное количество авторов считает, что такие позитивные психологические характеристики, как жизнестойкость и оптимизм, имеют генетическую основу. С ними связывают гены, регулирующие активность лимбической системы и префронтальной коры, включая гены гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (HPA-оси) и транспортера серотонина. Исследования близнецов свидетельствуют о частичной наследуемости одиночества (37–55%). Полногеномные исследования ассоциаций (genome-wide association study – GWAS) также подтверждают полигенную природу одиночества и выявляют его связь с сердечно-сосудистым и метаболическим здоровьем.

2. Нейровизуализация

Нейровизуализационные исследования позволяют выявить мозговые механизмы позитивных психосоциальных качеств. Такие ком-

поненты мудрости как эмпатия, сострадание и эмоциональная регуляция связаны с активностью передней поясной коры, префронтальной коры, островка, вентрального стриатума и миндалины. У устойчивых к стрессу людей отмечаются больший объём серого и белого вещества гиппокампа, а также более выраженные связи между исполнительными и лимбическими сетями мозга. Эти данные свидетельствуют о том, что позитивные психологические характеристики отражаются в структуре и функционировании мозга.

3. Воспаление и иммунная функция

Высокий уровень социальной поддержки и интеграции связан со снижением маркеров воспаления, включая С-реактивный белок и интерлейкин-6. Позитивное эмоциональное состояние и удовлетворённость жизнью также ассоциируются с более низким уровнем воспалительных показателей, что указывает на взаимосвязь между ними.

4. Микробиом

Кишечный микробиом рассматривается как один из возможных механизмов связи между психосоциальными характеристиками и психическим здоровьем. Исследования показывают, что разнообразие микробиоты связано с эмоциональным благополучием, социальным поведением, состраданием и уровнем мудрости, а также отрицательно связано с одиночеством. Кроме того, устойчивые социальные отношения, включая семейные связи, способны влиять на состав кишечного микробиома.

5. Транскультурные аспекты глобального позитивного психического здоровья

Несмотря на универсальность концепции позитивного психического здоровья, её понимание существенно различается в разных культурах. В восточных культурах акцент делается на гармонии, балансе и взаимосвязанности, тогда как западные общества чаще ориентированы на личные достижения и самореализацию. В ряде африканских культур особое значение придаётся сообществу и межличностным отношениям.

Учет культурных особенностей повышает эффективность программ укрепления психического здоровья. Интервенции, основанные на локальных ценностях и социальных практиках, способствуют развитию чувства принадлежности и социальной связанности, а исследования межкультурных различий позволяют создавать более адаптивные и инклюзивные стратегии глобального психического здоровья.

Интервенции, направленные на улучшение позитивного психического здоровья

1. Жизнестойкость

Метаанализы показывают эффективность интервенций, направленных на развитие жизнестойкости. Программы по снижению стресса демонстрируют умеренный положительный эффект, уменьшая уровень стресса и депрессии. Наиболее результативными оказываются практики осознанности и комплексные вмешательства. При этом умеренный уровень стресса может выполнять адаптивную функцию, содействуя формированию устойчивости к будущим трудностям.

2. Мудрость

Систематические обзоры и метаанализы рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ) свидетельствуют, что индивидуальные и групповые интервенции позволяют эффективно развивать компоненты мудрости, включая просоциальное поведение, эмоциональную регуляцию и духовность. Почти половина проанализированных исследований установила статистически значимое улучшение показателей мудрости.

3. Оптимизм

Программы тренировки оптимизма способствуют улучшению психологического состояния, в том числе у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Позитивная когнитивно-поведенческая терапия демонстрирует более выраженные клинические улучшения и меньшую частоту отказов от терапии по сравнению с традиционной КПТ.

4. Религиозность и духовность

Согласно полученным научным данным религиозность и духовность могут выступать эффективными копинг-стратегиями у пациентов с психическими расстройствами, включая шизофрению и шизоаффективное расстройство.

Метаанализы РКИ также подтверждают, что духовно-ориентированные интервенции способны снижать выраженность психопатологической симптоматики и улучшать психическое состояние.

5. Смысл жизни

Интервенции, направленные на развитие смысла жизни, включают практики осознанности, психотерапию, нарративные и психообразовательные подходы. Наибольшую эффективность демонстрируют программы осознанности (mindfulness), приводящие к осознанию те-

кущего опыта, а также нарративные методы, основанные на анализе и переосмыслении жизненного опыта.

б. Социальные связи и социальная поддержка

Интервенции, разработанные с целью снижения социальной изоляции и одиночества, показывают наибольшее и умеренное положительное влияние. Кроме того, они демонстрируют эффективность общественно-ориентированных программ таких, как сообщества, основанные на принципах сострадания (*compassionate communities*), сообщества, дружественные к пожилым людям (*age-friendly communities*), а также сообщества, адаптированные для людей с деменцией (*dementia-friendly communities*), в укреплении социальных связей и социальной вовлечённости.

Заключение

По ходу истории философские и психологические представления о здоровье и благополучии человека всё в большей степени подчеркивали значимость позитивных психосоциальных факторов. Однако до сих пор медицина и система здравоохранения в целом, включая психиатрию и психиатрическую помощь, по-прежнему в основном сосредоточены на заболеваниях, нарушениях и факторах риска. Недавняя «поведенческая пандемия» одиночества наглядно демонстрирует, каким образом психосоциальные факторы влияют на физическое и психическое здоровье, а также на показатели смертности населения.

Повышенное внимание к позитивным психосоциальным факторам является необходимым условием для поддержания благополучия, здоровья и долголетия. В связи с этим позитивная психиатрия заслуживает не меньшего внимания, чем позитивная психология. Инициативы в области глобального психического здоровья уже достигли значительных успехов в продвижении более целостного и ресурсно-ориентированного подхода к психическому здоровью.

В представленном исследовании обобщаются данные о позитивных психосоциальных детерминантах здоровья, биологических основах позитивного психического здоровья и транскультурных аспектах глобального позитивного психического здоровья. Особое внимание уделяется потенциалу интервенций, направленных на развитие позитивных психологических и социальных факторов таких, как жизнестойкость, мудрость, оптимизм, религиозность/духовность, смысл жизни и позитивные социальные связи.

Ряд интервенций продемонстрировал многообещающие результаты в повышении психического благополучия и содействии восстановлению в различных культурных контекстах. Несмотря на то, что борьба с бременем психических расстройств остаётся крайне важной задачей, научное направление на глобальное позитивное психическое здоровье подчеркивает необходимость не только лечения заболеваний, но и формирования условий для благополучия всего населения.

Это соответствует современному переходу к концепции «целостного здоровья» (Whole Health), понимаемого как физическое, поведенческое, духовное и социально-экономическое благополучие, определяемое не медицинскими специалистами, а получающими медицинскую помощь.

Интеграция культурно-чувствительных подходов позитивного психического здоровья и принципов поддержания баланса между многочисленными физиологическими и психическими процессами человека, а также между человеком и его окружающей средой с современными доказательными практиками психиатрии и психического здоровья может способствовать более эффективному формированию психически здоровой и полноценной жизни населения во всём мире.

Благодарность

Статья выполнена в рамках госзадания, FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

Shin, J., Halbreich, U., Jeste, D.V. Positive global mental health: an overview // Academia Mental Health and Well-Being. 2025. Vol. 2. No. 1. <https://doi.org/10.20935/MHealthWellB7578>

Сведения об авторе

Наталья И. Юрченко, магистр психологии, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Психологический институт), Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; yurchenko_natalya@icloud.com

Yurchenko N.I.

Review of the J. Shin, U. Halbreich, D.V. Jeste's article
"Positive global mental health: an overview"

*Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research
(Psychological Institute), Moscow, Russia*

An review of the article by scientists from the United States, "Positive global mental health: an overview," is presented. The authors of the article – Jeonghyun Shin, Uriel Halbreich, Dilip V. Jeste – note that most healthcare systems currently operate primarily on the principle of responding to problems that have already arisen, focusing mainly on eliminating symptoms. The main emphasis is placed on diseases, disorders, disabilities, and risk factors, while personal and societal strengths, positive psychosocial qualities, preventive and protective mechanisms, as well as the maintenance of well-being, remain insufficiently studied and receive limited professional support. Such a pathology-oriented approach may widen the gap between the growing healthcare needs of rapidly urbanizing populations and the number of qualified healthcare professionals.

Particular importance is attached to identifying and developing individuals' internal resources, such as psychological resilience, wisdom, an optimistic outlook on life, compassion, spirituality, and a sense of purpose. Equally important are strong social connections and support from others. Scientific evidence convincingly demonstrates that positive psychosocial factors significantly influence health: they help reduce the likelihood of mental disorders, improve the long-term course of illnesses, and contribute to the recovery of people suffering from severe mental and physical diseases.

Early prevention of mental disorders can be successfully implemented in practice. To achieve this, it is necessary to develop strategies that take into account the cultural characteristics and needs of specific communities, applying the most appropriate methods of support and intervention for them. Such approaches should consider both the common biological mechanisms underlying mental illnesses across different countries and the differences in the manifestation of diseases and the needs of representatives of various cultures and communities.

Current data on the global prevalence of loneliness, social isolation, suicidal behavior, and substance abuse indicate the urgent need to develop effective support measures both at the individual and societal levels. These measures should aim to improve the quality of life and psychological well-being of the entire population, including people with mental disorders.

Among the promising directions for such interventions are the creation of favorable conditions for older adults, the development of intergenerational interaction, and the use of digital technologies to strengthen social connections, expand social support, and improve overall health.

The authors unanimously conclude that medicine and psychiatry should shift their primary focus from studying diseases and risk factors toward supporting well-being, strengthening health, and fostering positive and protective factors.

Key words: communities, wisdom, resilience, social connections, loneliness, transcultural interventions

For citation: Yurchenko, N.I. (2026). Review of the J. Shin, U. Halbreich, D.V. Jeste's article "Positive global mental health: an overview". *New Psychological Research*, No. 2, 251–263. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_02_13

Acknowledgment

The article was prepared within a state task, project FNRE-2024-0016 "Psychological effects of digitalization of the educational environment: opportunities for cognitive and personal development and socialization risks".

References

Shin, J., Halbreich, U., Jeste, D.V. (2025). Positive global mental health: an overview. *Academia Mental Health and Well-Being*, 2(1). <https://doi.org/10.20935/MHealthWellB7578>

Information about the author

Natalya I. Yurchenko, Master of Psychology, Psychological Institute, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Moscow, Russia, 125009; yurchenko_natalya@icloud.com