

Обзор исследований по практике повышения психологического здоровья обучающихся с точки зрения применения позитивно-психологических интервенций

Лю Чуньянь

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь, Россия

В данной статье на основе систематического анализа литературы по применению позитивно-психологических интервенций в повышении психического здоровья учащихся начальных и средних школ КНР, начиная с основных теорий и методов позитивно-психологических интервенций, автор акцентно обобщает их практическое применение, пути реализации и практический эффект в повышении психического здоровья на этапах начальной, средней и старшей школы, анализирует существующие ограничения современных исследований и, учитывая потребности российско-китайского межкультурного образования, рассматривает практическую ценность и направления развития позитивно-психологических интервенций в повышении психического здоровья учащихся начальных и средних школ КНР. Предложены теоретические и практические рекомендации для дальнейшей практики повышения психологического здоровья в начальных и средних школах, для оптимизации позитивно-психологических интервенций, а также для российско-китайского взаимного обмена образовательным опытом.

Ключевые слова: *позитивно-психологические интервенции, начальные и средние школы, повышение психического здоровья, практическое применение, обзор.*

1. Постановка проблемы и социальная значимость

Начальная и средняя школа являются ключевым этапом формирования психологической компетентности и личностного развития индивида, при этом качество психологического здоровья и образования прямо влияет на всю последующую жизнь подростков. В условиях глобализации и интенсивного социального перехода образовательные системы начальных и средних школ России и Китая сталкиваются со сходными вызовами: подростковые группы вынуждены сталкиваться с множественными стресс-факторами, включая академическую конкуренцию, адаптацию в межличностных отношениях, регуляцию эмоционального состояния и т.д., что сопровождается ростом распространенности психологических проблем (тревоги, депрессии, интернет-зависимости). В данном контексте «позитивная психологическая интервенция (ППИ)» – развившаяся на основе позитивной психологии концепция, сосредоточенная на развитии сильных сторон личности – выходит за рамки традиционного подхода «корректировки дефектов» [5]. За счет разнообразных форм (групповой работы, тематических мероприятий, интеграции в учебный процесс) она способствует формированию позитивных когнитивных и поведенческих паттернов у учащихся, став важным направлением в сфере психологического здоровья и образования в начальных и средних школах обеих стран. Однако существующие исследования характеризуются заметными ограничениями: во-первых, результаты китайских научных

исследований преимущественно фрагментированы – они касаются отдельных этапов обучения (начальная школа, средняя школа, лицей) или конкретных методов интервенции, отсутствует систематизация и обобщение практических результатов на всех этапах начальной и средней школы; во-вторых, в российской научной литературе недостаточно представлены межкультурные сравнительные исследования и исследования по обмену опытом в сфере позитивных психологических интервенций в начальной и средней школе, что не соответствует требованиям межкультурного обмена в области педагогической и психологической практики в эпоху глобализации; в-третьих, исследования интервенций, нацеленных на специальные группы учащихся начальной и средней школы (дети мигрантов, сельские подростки, учащиеся с слуховыми нарушениями и др.), не содержат сравнительного анализа адаптации данных психологических практик к особенностям российской и китайской образовательной среды.

Целью настоящего исследования является систематический обзор эмпирических результатов применения позитивных психологических интервенций в китайских начальных и средних школах, проведение межкультурного сравнительного анализа с учетом теоретических традиций российского опыта в сфере психологических интервенций, а также разработка интегративной аналитической модели «характеристики этапа обучения – метод интервенции – контекст применения – практический эффект». Данный подход позволяет заполнить пробелы, связанные с фрагментацией существующих исследований, обогатить теоретическую базу позитивных психологических интервенций в сфере начального и среднего образования, выявить общие закономерности и специфику локализации позитивных психологических интервенций в различных культурных контекстах, а также предоставить теоретическое обоснование для адаптации позитивно-психологических практик к специфике российско-китайской образовательной среды.

2. Проблема исследования

На основе вышеизложенного и социальной значимости исследования рассматриваются следующие три ключевые проблемы:

-Какие возрастные особенности особенности и общие закономерности характерны для ключевых методов, контекстов применения и практических эффектов позитивных психологических интервенций (ППИ) на этапах начальной школы, средней школы и лицей в Китае?

-Какие различия наблюдаются в постановке целей, реализации путей и длительности эффектов позитивных психологических интервенций в различных ступенях обучения? Какова психолого-педагогическая логика, лежащая в основе этих различий?

-Какова ценность практического опыта в сфере позитивных психологических интервенций в китайских начальных и средних школах и

каковы пути его адаптации для российской психолого-педагогической практики в сфере начального и среднего образования?

3. Применение позитивных психологических интервенций на этапе начального образования

Школьники начальной школы в возрасте от 6 до 12 лет находятся в критическом периоде интенсивного развития когнитивных способностей, формирования первичных личностных черт и постепенного расширения круга социальных взаимодействий. Выработка у них таких позитивных психологических качеств, как креативности, доброжелательности, ответственности, а также развитие способностей к социальной адаптации закладывают фундамент для психического здоровья на всю жизнь [9, с. 48]. В отличие от других этапов, психологическое развитие младших школьников характеризуется доминированием конкретно-образного мышления, непосредственностью эмоциональных переживаний и зависимостью от межличностных взаимодействий. Это обуславливает необходимость применения в позитивных психологических интервенциях увлекательных, интерактивных и контекстных форм реализации, исключая абстракцию и теоретизацию. Поэтому современные позитивные психологические интервенции, нацеленные на группу младших школьников, преимущественно сосредоточены на конкретизированных формах: групповых взаимодействиях, интеграции в школьные предметы, тематических мероприятиях и др. За счет практических подходов, приближенных к повседневной жизни детей, достигается синергический рост психологических качеств и адаптивных способностей.

Цянь Циси и другие исследователи показали, что групповая работа способствует значительному развитию у детей таких позитивных психологических качеств, как креативность и доброжелательность, а также улучшению способностей к социальной адаптации [17, 18] Фэн Цуэйлян и коллеги интегрировали интервенции в преподавание различных школьных предметов начальной школы – нравственно-гражданского образования, китайского языка, математики, английского языка, естественных наук и др., что эффективно повысило интерес учащихся к обучению, углубило их понимание материала и, как следствие, улучшило академические результаты [6, 1]; Лю Сяохун подчеркивает, что тематические мероприятия (например, «Найди свою надежду») усиливают эмоциональное взаимодействие между преподавателями и учащимися и способствуют формированию позитивного мировоззрения у детей [10]; Ван Сяовэнь предлагает построить интегрированную систему психологического здоровья и образования на основе сочетания «онлайн + офлайн» инструментов с участием нескольких субъектов – учащихся, преподавателей и родителей [2]; В Китае государственная политика по миграции населения позволяет бедным семьям переехать в новые коммунальные районы, а их дети продолжают обучение в новых школах.

Исследование Мо Юанюан, посвященное данной категории учащихся, показало, что групповая работа эффективно повышает их психологический капитал и уровень адаптации к школе [15].

Подростки средней школы (7–9 классы) в возрасте от 12 до 15 лет находятся в критическом периоде интенсивных физиологических и психологических трансформаций, соответствующих ранней adolescence. На этом этапе наблюдается ускоренный переход когнитивных способностей от конкретно-образного мышления к абстрактно-логическому, пробуждение и постепенное усиление самосознания, а также трансформация личностных черт – от неопределенных, экспериментальных к относительно стабильным. Центр социальных взаимодействий смещается с отношений «дети – родители» и «учитель – ученик» на отношения со сверстниками, при этом глубина и сложность межличностных связей значительно возрастают. Формирование у подростков таких позитивных психологических качеств, как резильентность, способность к эмоциональному регулированию, эмпатия, а также развитие адаптивных возможностей в отношении к академическому стрессу, межличностным конфликтам, формированию самоидентификации и другим актуальным проблемам прямо влияет на траекторию становления зрелой личности и поддержание психического здоровья.

Вэй Жижун доказала, что групповая работа способствует стабильному повышению уровня признательности и развитию просоциального поведения [3]; Чжан Сяо выявила, что позитивные психологические интервенции улучшают отношения между сверстниками [19]; Сяо Ли посредством позитивной психологической интервенции, включающей 21-дневную практику «позитивного письма о трех хороших делах» два занятия по обмену опытом, повысила у учащихся признательность, резильентность, адаптацию к школе и субъективное чувство счастья [23]; Чжоу Суминг с помощью медитативных практик усилила позитивный психологический капитал и способность к эмоциональному регулированию у студентов [22]; Ху Юйци, опираясь на модель PERMA (PERMA model), включающую пять факторов – позитивные эмоции (Positive emotion), вовлеченность (Engagement), межличностные отношения (Relationship), смысл (Meaning) и достижения (Accomplishment), разработала стратегии позитивных психологических интервенций. Данные стратегии эффективно улучшили проблемное поведение подростков средней школы, повысили их способность к социальной адаптации (в первую очередь в части внутренних психологических проблем) и демонстрировали хороший немедленный и длительный эффект [24]; Лю Фанг организовала групповую работу, сосредоточенную на академической самооэффективности, что способствовало развитию позитивных психологических качеств и учебных стратегий у учащихся, а также последующему повышению их академической самооэффективности [11]; Чжао Юймэн подтвердила, что

позитивные психологические интервенции помогают подросткам средней школы уменьшить симптомы интернет-зависимости, усилить уверенность в себе и способствуют более успешному обучению и жизни в реальной среде [21]; Чжан Шися разработала классную групповую работу для сельских подростков средней школы, которая привела к значительному снижению академического выгорания с немедленным и длительным эффектом [20]. Для формирования счастливых подростков и их успешной адаптации к школьной жизни в образовательном процессе у семиклассников, начинающих обучение в средней школе, следует уделять особое внимание развитию резильентности, обогащению психологических ресурсов, проведению воспитания признательности в контексте повседневной жизни, а также поддержке адаптации к условиям средней школы.

Подростки лица (1–3 классы) в возрасте от 15 до 18 лет находятся в критическом периоде перехода от позднего подросткового возраста к раннему взрослению. На этом этапе когнитивные способности достигают зрелости: абстрактно-логическое, критическое и диалектическое мышление развиваются на высоком уровне; личностные черты становятся стабильными, а система самопознания постепенно совершенствуется. Социальные взаимодействия расширяются за пределы круга сверстников, охватывая более широкие социальные контексты, в то же время подростки сталкиваются с важными вопросами развития – планирования учебной карьеры, выбора профессии, поиска жизненного смысла и другими. Формирование у них ключевых позитивных психологических качеств (резильентность, чувство жизненного смысла, способность к самостоятельному принятию решений) а также развитие адаптивных возможностей в отношении к сложным проблемам (академической конкуренции, стресса от подготовки к поступлению, границ в межличностных отношениях, реализации собственной ценности и др.) прямо определяют зрелость психологического здоровья и устойчивость социальной адаптации.

Ли Шибин снизил уровень депрессии у студентов лица с помощью метода «регистрации девяти прекрасных дел» – ежедневной практики вспоминания и записи фактов, демонстрирующих естественную, художественную и нравственную красоту, в течение 15 минут перед сном [14]; Дуан Айлин и другие исследователи установили, что позитивные психологические интервенции значительно превосходят традиционные методы по улучшению негативных эмоций и повышению субъективного чувства счастья у старшеклассников [4, 13]; Хао Яньлин подтвердила эффективность когнитивно-поведенческого курса и курса позитивной психологии в смягчении и профилактике депрессии среди лицеистов [7]; Ху Хонгмей подчеркнула, что групповая работа способствует повышению психологического капитала и чувства жизненного смысла у старшеклассников [8]; Цао Сюэфань обнаружила, что позитивные

психологические интервенции усиливают у лицейских студентов чувство счастья, креативность и резильентность [16]; Лю Чуньинга применила нарративно-графическую терапию (с доминированием нарратива и вспомогательным использованием графики), которая помогла лицеистам со слуховыми нарушениями улучшить психологический капитал и уровень карьерной зрелости [12].

4. Заключение

Ключевые методы, контексты применения и практические эффекты позитивных психологических интервенций (ППИ) в начальной, средней школе и лицее Китая демонстрируют выраженные возрастные и учебные особенности, что обусловлено закономерностями физиологического и психологического развития учащихся разных возрастов. Исследователи сосредоточены на конкретизированных формах ППИ для младших школьников – групповых взаимодействиях, интеграции в школьные предметы, тематических мероприятиях и других практических подходах, приближенных к повседневной жизни детей, что обеспечивает синергический рост их психологических качеств и адаптивных способностей. Для подростков средней школы разработаны адаптированные формы ППИ, направленные на развитие резильентности, тренировку межличностных навыков, руководство к когнитивной реконструкции и др. За счет групповой работы, тематического письма, медитативных практик, мероприятий по исследованию карьеры и других путей реализации эти интервенции соответствуют психологическим потребностям подростков, эффективно повышают их позитивный психологический капитал и способности к социальной адаптации, способствуя плавному переходу через подростковый период. В отношении студентов лицея ППИ сосредоточены на повышении психологического капитала, тренировке эмоционального регулирования, руководстве к планированию карьеры, исследованию жизненного смысла и других адаптированных формах. Ключевые пути реализации – когнитивно-поведенческие курсы, групповая работа, нарративно-выразительная терапия, медитативные практики – соответствуют зрелости психологического развития и ключевым потребностям лицейских студентов, эффективно смягчают негативные эмоции, повышают резильентность и субъективное чувство счастья, способствуя синергическому развитию психического здоровья и зрелости личности в период интенсивного стресса.

Физиологические и психологические особенности развития школьников России и Китая имеют общие закономерности, что дает возможность для межкультурного применения китайского опыта. На этой основе практические результаты китайских исследований демонстрируют универсальную ценность своих методов: разработанные в Китае подходы – «групповая работа для развития позитивных психологических качеств», «позитивное письмо (например, «три хороших дела», «девять прекрасных

дел») для смягчения негативных эмоций», «модель PERMA для оптимизации проблемного поведения» и другие – основаны на теориях позитивной психологии, не зависят от специфики культурного контекста, отличаются конкретизацией операционных процедур и высокой воспроизводимостью. Они способны отвечать потребностям российских начальных и средних школ в психологических интервенциях «низкой стоимости и высокой эффективности». Практический опыт Китая также имеет ценность для интервенций в отношении специальных групп учащихся: исследования, посвященные детям мигрантов, сельским подросткам, учащимся с слуховыми нарушениями и другим социально-уязвимым группам, соответствуют национальным особенностям России – многонациональности населения, высокому удельному весу учащихся из отдаленных регионов, разнообразию потребностей в специальном образовании. Эти опытные данные могут предоставить инновационные подходы для решения актуальных проблем российской системы образования – «психологическая поддержка учащихся в процессе межкультурной адаптации», «повышение психологического капитала социально-уязвимых групп» и др. Конечно, на основе культурных различий между Россией и Китаем необходим адаптивный переход опыта через регулирование ценностных установок, форм и методов, языкового и контекстного соответствия. Такой подход позволит максимально раскрыть практические преимущества китайского опыта, интегрировать его в ключевые особенности российского образования и в итоге достичь цели повышения качества психологического здоровья и образования через «межкультурный обмен опытом и локальную инновацию».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 王福平, 孙丽丽, 张雁侠, 张茹斌. 实施积极心理干预, 促进小学生学习力提升 [J]. 中小学心理健康教育, 2021, (12): 63-66. [Ван Фупин, Сунь Лили, Чжан Янься, Чжан Жубин. Реализация позитивно-психологических интервенций для повышения учебной способности младших школьников // Психологическое здоровье младших и средних школьников. 2021. № 12. С. 63–66].
2. 王晓雯. 以积极心理干预提升中小学生幸福感的应用研究 [J]. 辽宁教育, 2024, (16): 69-71. [Ван Сяовэнь. Применение позитивно-психологических интервенций для повышения благополучия младших и средних школьников // Образование Ляонина. 2024. № 16. С. 69–71].
3. 魏日蓉. 初中生领悟社会支持与亲社会行为的关系及干预研究[D]. 导师: 张凤华. 江西师范大学, 2024. 70. [Вэй Жижун. Связь осознанной социальной поддержки и проб социального поведения младших школьников среднего возраста, а также исследование интервенции: магистерская диссертация (профессиональная степень). Цзянсийский педагогический университет, 2024. 70 с.].
4. 段爱丽. 积极心理干预对高中生情绪和应对方式的干预效果 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (08): 107-109. [Дуан Айли. Влияние позитивно-психологических интервенций на эмоции и способы преодоления трудностей у старших школьников // Психологический журнал. 2024. Vol. 19, № 8. С. 107–109].

5. 段文杰,卜禾.积极心理干预是“新瓶装旧酒”吗? [J]. 心理科学进展,2018,26(10):1831-1843. [Дуан Вэньцзе, Бу Хэ. Являются ли позитивно-психологические интервенции «новой бутылкой со старым вином»? // Прогресс в психологических науках. 2018. Vol. 26, № 10. С. 1831–1843].
6. 冯翠莲. 情感支持: 小学道德与法治教学中的积极心理干预策略[J]. 中小学班主任, 2025, (06): 53-55. [Фэн Цуйлянь. Эмоциональная поддержка: стратегии позитивно-психологических интервенций в преподавании морали и права в младших школах / Классные руководители младших и средних школ. 2025. № 6. С. 53–55].
7. 郝燕玲. 积极心理与认知行为心理课程对高中生抑郁的干预效果[D]. 导师: 刘丽;郭秉政. 山西大学, 2022. 76.[Хао Яньлин. Влияние позитивно-психологических и когнитивно-поведенческих курсов на депрессию старших школьников: магистерская диссертация (профессиональная степень). Шаньсиский университет, 2022. 76 с.].
8. 胡红梅. 高中生友谊质量、积极心理资本、自我和谐的关系及干预研究[D]. 导师: 符明弘. 云南师范大学, 2023. 68. [Ху Хонмэй. Исследование взаимосвязи и влияния качества дружбы, положительного психологического капитала и внутренней гармонии среди старшеклассников: магистерская диссертация (профессиональная степень). Юньнаньский педагогический университет, 2023. 68 с.]
9. 李艳茹. 个性发展与青少年儿童教育. 北京: 北京经济贸易大学出版社, 2014 年. 48 页 [Ли Янзху (ред.). Развитие личности и образование детей и подростков. Пекин: Издательство Пекинского университета народного хозяйства, 2014. 48 с.].
10. 柳小红. 基于情感支持的小学生积极心理干预策略[J]. 江西教育, 2024, (31): 7-9.[Лю Сяохун. Стратегии позитивно-психологических интервенций для младших школьников на основе эмоциональной поддержки // Образование Цзянси. 2024. № 31. С. 7–9.]
11. 刘芳. 初中生积极心理品质、学习策略对学业自我效能感的影响及团体辅导干预研究[D]. 导师: 孙远. 江汉大学, 2024. 74. [Лю Фан. Влияние позитивных психологических качеств и учебных стратегий на чувство учебной эффективности у младших школьников среднего возраста, а также исследование групповой консультационной интервенции: магистерская диссертация (профессиональная степень). Цзянханьский университет, 2024. 74.]
12. 刘春瀛. 叙事绘画治疗对听障中学生自我导向学习、积极心理资本和生涯建构成熟度的干预研究[D]. 导师: 傅亚强. 杭州师范大学, 2023.82.[Лю Чуньин. Исследование влияния нарративной живописной терапии на самоориентированное обучение, позитивный психологический капитал и зрелость профессионального планирования у средних школьников с нарушением слуха: магистерская диссертация (профессиональная степень). Ханчжоуский педагогический университет, 2023.82.]
13. 雷兰英, 雷娜, 曹日芳. 高中学生情绪和应对方式积极心理干预效果评价[J]. 预防医学, 2021, 33 (09): 961-962+967.[Лэй Ланьин, Лэй На, Цао Жифань. Оценка эффективности позитивно-психологических интервенций на эмоции и способы преодоления трудностей у старших школьников // Предупреждающая медицина. 2021. Vol. 33, № 9. С. 961–962, 967.]
14. 李世斌. 九美技术缓解高中生抑郁的干预研究[D]. 导师: 李宏翰. 广西师范大学, 2023.72.[Ли Шибинь. Исследование интервенции для смягчения депрессии старших школьников с использованием технологии «девяти красот»: магистерская диссертация (профессиональная степень). Гуансиский педагогический университет, 2023.72.]
15. 莫园园. 小学中高年级易地扶贫搬迁移民子女累积生态风险、积极心理资本、学校适应的关系及干预研究[D]. 导师: 余益兵. 广西师范大学, 2023.86. [Мо Юанюань. Исследование влияния накопительных экологических рисков, позитивного психологического капитала и школьной адаптации детей-переселенцев из семей,

перемещенных в рамках программы снижения бедности в средних и старших классах младших школ: магистерская диссертация (профессиональная степень). Гуансиский педагогический университет, 2023. 86 с.].

16. 曹雪芳. 积极心理干预对中学生创造力的影响[D]. 导师: 马小凤 Antonette Balingcos Lao. 西北师范大学, 2022. 72.[Цао Сюэфан. Влияние позитивно-психологических интервенций на креативность учащихся средней школы: магистерская диссертация (профессиональная степень). Северо-Западный нормальный университет, 2022. 72 с.].

17. 钱绮思. 儿童社会适应与积极心理品质、父母情感温暖的关系及其干预研究[D]. 导师: 庞红卫. 浙江师范大学, 2023. 74. [Цянь Циси. Связь социальной адаптации детей с позитивными психологическими качествами и эмоциональной теплотой родителей, а также исследование интервенции: магистерская диссертация (профессиональная степень). Цзянцзянский педагогический университет, 2023. 74 с.].

18. 秦一文. 小学生积极心理品质与心理健康的关系及其培养研究[D]. 导师: 宋永宁. 华东师范大学, 2022. 71 [Цинь Ивэнь. Связь позитивных психологических качеств и психического здоровья младших школьников, а также исследование их формирования: магистерская диссертация (профессиональная степень). Восточно-Китайский нормальный университет, 2022. 71 с.].

19. 张潇. 同伴关系的积极心理干预[D]. 导师: 吴捷. 天津师范大学, 2023.71.[Чжан Сяо. Позитивно-психологическая интервенция в отношениях между одноклассниками: магистерская диссертация (профессиональная степень). Тяньцзянский педагогический университет, 2023. 71 с.].

20. 张世霞. 农村初中生学习压力与学习倦怠的关系——心理资本的中介作用及干预研究 [D]. 导师: 高鑫;赵成春. 西北师范大学, 2023.73. [Чжан Шиця. Связь учебного стресса и учебной выгорания у сельских младших школьников среднего возраста — посредническая роль психологического капитала и исследование интервенции: магистерская диссертация (профессиональная степень). Северо-Западный нормальный университет, 2023. 73 с.].

21. 赵宇萌. 中学生网络依赖的积极心理干预个案研究[D]. 导师: 刘丽;王永刚. 山西大学, 2021. 56. [Чжао Юмэн. Кейс-исследование позитивно-психологической интервенции в интернет-зависимости средних школьников: магистерская диссертация (профессиональная степень). Шаньсиский университет, 2021. 56 с.].

22. 周苏茗. 正念对初中生情绪调节能力的干预研究: 从抑制控制的视角[D]. 导师: 邓慧华;林少玉. 东南大学, 2023.73. [Чжоу Сумин. Исследование влияния майндфулнеса на способность к регулированию эмоций младших школьников среднего возраста: с точки зрения ингибиторного контроля: магистерская диссертация (профессиональная степень). Юго-Восточный университет, 2023. 73 с.].

23. 肖莉. 初中生感恩与主观幸福感的关系: 心理韧性与学校适应的作用[D]. 导师: 曹贵康. 西南大学, 2024. 72. [Сяо Ли. Связь признательности и субъективного благополучия младших школьников среднего возраста: роль психологической выносливости и школьной адаптации: магистерская диссертация (профессиональная степень). Научный руководитель: Цао Гуикан. Юго-Западный университет, 2024. 72 с.].

24. 胡煜琦. 中学生版行为评定量表的修订及基于 PERMA 模式的干预研究[D]. 导师: 董圣鸿. 江西师范大学, 2024.107. [Ю Ци. Редактирование шкалы поведенческой оценки для средних школьников и исследование интервенции на основе модели PERMA: магистерская диссертация (профессиональная степень). Научный руководитель: Дун Шэнхун. Цзянсиский педагогический университет, 2024. 107 с.].

Об авторе:

Лю Чуньянь – аспирант ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33); аспирант Института педагогических наук, Шеньянский педагогический университет, (КНР, 110034, Китай, г. Шэньян, ул. Хуанхэбэй, 253), e-mail: 18309883360@163.com

A review of research on the practice of improving mental health in primary and secondary schools from the perspective of positive psychological interventions

Liu Chunyan

Tver State University, Tver, Russia;
Shenyang Normal University, Shenyang, China

The primary and secondary school stage is a critical period for the cultivation of adolescents' mental health literacy and personality development. Improving the mental health level of primary and secondary school students is the core goal of mental health education in the basic education stage. As an important path to cultivate students' positive psychological qualities, alleviate psychological pressure, and improve mental health literacy, positive psychological intervention has been widely applied in primary and secondary school education practice. By systematically reviewing domestic and international literature on the application of positive psychological interventions in improving the mental health of primary and secondary school students, this paper starts with the core theories and main methods of positive psychological interventions, focuses on summarizing their practical applications, implementation paths and practical effects in improving mental health in primary, junior high and senior high school stages, analyzes the limitations of current research, and discusses the application value and development direction of positive psychological interventions in improving the mental health of primary and secondary school students in combination with the needs of Sino-Russian cross-cultural education, aiming to provide theoretical reference and practical reference for the follow-up practice of mental health education in primary and secondary schools, the optimization and improvement of positive psychological interventions, and the Sino-Russian educational exchanges and mutual learning.

Keywords: *positive psychological intervention; primary and secondary schools; mental health improvement; practical application; review.*

About the author:

Liu Chunyan – postgraduate student, Tver State University (Russia, 170100, Tver, Zhelyabova St., 33); postgraduate student of the Institute of Pedagogical Sciences, Shenyang Normal University, (China, 110034, Shenyang, Huanghebei St., 253), e-mail: 18309883360@163.com

Дата поступления рукописи в редакцию: 26.03.2026.

Дата принятия рукописи в печать: 27.04.2026.