

Научная статья
УДК 159.9.072.433
DOI: 10.18384/3033-6414-2026-2-56-70

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПРАКТИК ЭНЕРГОРЕСУРСНОГО ДЫХАНИЯ

Сорокоумова Г. В., Фесик Е. А.

*Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н. А. Добролюбова,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

** Корреспондирующий автор, e-mail: galsors@mail.ru*

Поступила в редакцию 24.12.2025

После доработки 22.01.2026

Принята к публикации 23.01.2026

Аннотация

Цель – эмпирически оценить влияние методики энергоресурсного дыхания на общий уровень психологического благополучия студентов и его структурные компоненты, описанные в модели К. Рифф.

Процедура и методы. В исследовании участвовал 101 человек – студенты ВШЛПП НГЛУ – участники психологического кружка, выполнявшие энергоресурсные дыхательные практики в течение трёх месяцев (20–30 минут ежедневно). Психодиагностика проводилась до (Т0) и после (Т1) вмешательства в дизайне повторных измерений. Использовалась Шкала психологического благополучия К. Рифф (PWBS) в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко. Статистический анализ включал описательную статистику, анализ распределений, частотный анализ уровней, t-критерий Стьюдента для зависимых выборок и расчёт размеров эффекта (Cohen's d).

Результаты. Зафиксировано значимое повышение психологического благополучия ($p < 0,001$) студентов. Доля участников с низким уровнем снизилась с 34,6% до 4,0%, а с высоким уровнем выросла с 31,7% до 57,4%. Интегральный показатель продемонстрировал сверхбольшой эффект ($d=1,430$). Наибольшая динамика отмечена по компонентам *Автономия* ($d=1,124$), *Управление средой* ($d=1,145$) и *Личностный рост* ($d=1,032$); значимые улучшения выявлены также по *Позитивным отношениям* ($d=1,012$) и *Целям в жизни* ($d=0,924$). Самопринятие показало умеренно большой эффект ($d=0,530$).

Теоретическая и/или практическая значимость. Методика энергоресурсного дыхания значительно повышает общий уровень психологического благополучия студентов и его ключевых компонентов по модели К. Рифф, что подтверждает её эффективность как инструмента психофизиологической саморегуляции и ресурсного восстановления. Апробированная методика может быть рекомендована для использования в учебно-воспитательном процессе вузов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, модель К. Рифф, энергоресурсное дыхание, эмоциональная регуляция, студенты

Для цитирования: Сорокоумова Г. В., Фесик Е. А. Психологическое благополучие студентов в контексте практик энергоресурсного дыхания // Психологические науки. 2026. № 2. С. 56–70. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-2-56-70>

Original research article

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN TERMS OF BREATHING TECHNIQUES FOR ENERGY

E. Fesik, G. Sorokoumova*

Linguistic University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation

**Corresponding author, e-mail: galsors@mail.ru*

Received by the editorial office 24.12.2025

Revised by the author 22.01.2026

Accepted for publication 23.01.2026

Abstract

Aim. To empirically evaluate the impact of the energy-resource breathing technique on the overall level of students' psychological well-being and its structural components described by K. Riff in her model.

Methodology. The study involved 101 people – students of the LUNN who performed breathing techniques for energy three months (20–30 minutes daily). Psychodiagnostics was carried out before (T0) and after (T1) the intervention in the repeated measures design. The Psychological Well-Being Scale by K. Riff (PWBS) was used in adaptation by T. D. Shevelenkova and P. P. Fesenko. Statistical analysis included descriptive statistics, distribution analysis, frequency analysis of levels, Student's t-test for dependent samples, and calculation of effect sizes (Cohen's d).

Results. A significant increase in psychological well-being was observed ($p < 0.001$). The proportion of participants with a low level of well-being decreased from 34.6% to 4.0%, while those with a high level increased from 31.7% to 57.4%. The integral score demonstrated an extremely large effect ($d = 1.430$). The greatest improvements were noted in *Autonomy* ($d = 1.124$), *Environmental Mastery* ($d = 1.145$), and *Personal Growth* ($d = 1.032$); substantial positive changes were also found in *Positive Relations* ($d = 1.012$) and *Purpose in Life* ($d = 0.924$). *Self-Acceptance* showed a moderately large effect ($d = 0.530$).

Research implications. The breathing method for energy significantly enhances overall psychological well-being and its core components within Riff's model, confirming its effectiveness as a tool for psychophysiological self-regulation and resource restoration. The tested methodology can be recommended for use in the educational process of universities.

Keywords: psychological well-being, Riff's model, breathing for energy, emotional regulation, autonomy, personal growth, environmental mastery, self-acceptance

For citation: Sorokoumova, G. V. & Fesik, E. A. (2026). Psychological Well-Being of Students in Terms of Breathing Techniques for Energy. In: *Psychological sciences*, 2, 56–70. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-2-56-70>

ВВЕДЕНИЕ

Психологическое благополучие в современной психологии рассматривается как интегральный показатель позитивного функционирования личности, включающий ощущение жизненного смысла, принятие себя, способность управлять обстоятельствами собственной жизни,

поддерживать устойчивые отношения и осуществлять личностный рост. Одна из наиболее разработанных теоретических моделей К. Рифф [1] трактует благополучие как многомерный конструкт, объединяющий шесть ключевых компонентов: самопринятие, позитивные отношения, автономию, управление средой, личност-

ный рост и наличие жизненных целей. Эта модель позволяет не только фиксировать уровень благополучия, но и оценивать изменения под влиянием психологических интервенций.

В то же время многочисленные исследования показывают, что современные социальные условия – ускоренный темп жизни, высокие когнитивные нагрузки, нестабильность и рост тревожности – создают угрозу снижению психологического благополучия в том числе и студентам вузов [2; 3; 4; 5 и др.]. Большинство индикаторов, описанных К. Рифф, нарушаются под воздействием хронического стресса: уменьшаются чувства контроля и автономии [3], затрудняется построение позитивных отношений [4], падает уровень энергии, мотивации [6]. Это делает актуальным поиск эффективных, доказательных и доступных методов повышения психологического благополучия.

Дыхательные практики как действенный инструмент регуляции психоэмоционального состояния личности

Одним из направлений, получивших значительное развитие в последние годы, являются дыхательные практики. В отечественных исследованиях дыхательные практики последовательно рассматриваются как действенный инструмент регуляции психоэмоционального состояния, повышения стрессоустойчивости и улучшения физиологического и когнитивного благополучия. В работах Г. В. Сорокоумовой [4; 5; 7] и Е. А. Фесик [6; 7; 8] доказано, что трёхмесячный курс энергоресурсных дыхательных техник приводит к выраженному повышению общей стрессоустойчивости (эффект Коэна $d=0,86$) и снижению эмоциональной уязвимости. Наибольший прирост зафиксирован по шкалам *Неопределённость ситуации* и *Негативная самооценка*, что указывает на усиление способности личности сохранять эмоциональную устойчивость в условиях неопределён-

ности и уменьшение самокритичности. Н. Е. Афонина [9] подчёркивает, что диафрагмальное дыхание является одним из наиболее эффективных способов регуляции психоэмоционального состояния, позволяющим снижать тревогу, стабилизировать эмоциональные реакции и обеспечивать глубокую релаксацию. В исследованиях Ф. М. Егорова [10] выявлено, что дыхательные тренировки с сопротивлением приводят к снижению уровня тревожности, а также улучшают сон и внимание, что расширяет понимание дыхания как многофункционального ресурса психологического благополучия.

Ю. В. Мельникова, М. А. Коркина и В. Ю. Платова [3] также подчёркивают роль дыхательных практик и медитации как способов уменьшения стрессовых реакций, снятия усталости и нормализации сна, а также отмечают их пользу в профилактике сердечно-сосудистых нарушений. Н. Е. Афонина [9] дополняет, что диафрагмальное дыхание способствует оптимизации баланса процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, создавая благоприятное функциональное состояние. В работах И. С. Скаковец, А. А. Смирнова, Л. А. Зеленина, В. Д. Паначева и А. П. Морозова [11] показано, что оздоровительная дыхательная гимнастика нормализует динамику корковых процессов, а также приводит к снижению систолического артериального давления у студентов. Ю. В. Мельникова, М. А. Коркина и В. Ю. Платова [3] отмечают, что глубокое, спокойное дыхание способствует снижению артериального давления и благоприятно влияет на вариабельность сердечного ритма. Н. Е. Афонина подчёркивает, что диафрагмальное дыхание уменьшает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и способствует лучшему насыщению крови кислородом [9].

Анализ международных исследований также демонстрирует, что структурированные дыхательные практики оказывают выраженное позитивное влияние

как на психоэмоциональное, так и на физиологическое благополучие, нередко превосходя по эффективности пассивную медитацию. Так, в исследованиях М. Ю. Балбан и соавт. [12] показано, что ежедневные дыхательные упражнения, особенно техники с удлинённым выдохом, более эффективно улучшают настроение и снижают ситуативную тревожность, чем медитация осознанности. Аналогичные результаты получены в работе М. Новаэс и коллег [13], где 30-дневная практика дыхания привела к существенному снижению тревожности и изменению активности мозговых структур, отвечающих за эмоциональную регуляцию. Физиологические исследования подтверждают эти выводы: дыхательные практики стабилизируют автономную нервную систему, уменьшают частоту дыхания и повышают варибельность сердечного ритма [12; 14]. Дополнительно предполагается, что медленное глубокое дыхание способствует комплексной «перезагрузке» вегетативной регуляции за счёт нейрофизиологических механизмов, описанных Р. Джерат и соавт. [15]. Важным эффектом дыхательных техник являются и когнитивные улучшения: уже одно короткое упражнение замедленного дыхания может улучшать исполнительные функции и рабочую память, что подтверждено экспериментальными данными С. Лаборд и коллег [16].

Роль дыхательных практик в психологическом благополучии личности

Метаанализы и систематические обзоры подтверждают [17; 18 и др.], что дыхательные практики значимо улучшают субъективные показатели психического состояния, являющиеся компонентами или предикторами психологического благополучия. Улучшение этих параметров ведёт к росту субъективного благополучия, повышению чувства контроля и способности управлять жизненной ситуацией.

На основе вышеизложенного дыхательные практики могут быть рассмотрены как эффективный компонент программ по развитию психологического благополучия. Их доступность, низкая ресурсоёмкость, возможность использования в дистанционном формате и доказанная результативность делают дыхательные методы одним из перспективных направлений психологической интервенции, особенно в условиях ограниченного доступа к специализированной помощи. Таким образом, интеграция дыхательных практик в программы психологического сопровождения позволяет воздействовать на базовые механизмы психологического благополучия, предусмотренные моделью К. Рифф, обеспечивая комплексное развитие эмоциональных, когнитивных и физиологических аспектов функционирования человека.

Разработанная методика энергоресурсного дыхания представляет собой интегративный подход, основанный на принципах осознанного дыхания и направленный на восстановление внутреннего энергетического баланса, а также укрепление психофизиологической саморегуляции [8]. Предполагается, что применение данной техники может оказывать влияние на показатели психологического благополучия, однако требуются эмпирические данные, позволяющие подтвердить её эффективность.

Исследование влияния методики энергоресурсного дыхания на уровень психологического благополучия студентов

Цель исследования – эмпирически оценить влияние методики энергоресурсного дыхания на уровень психологического благополучия студентов и его структурных компонентов, описанных в модели К. Рифф.

Гипотеза исследования: практика энергоресурсного дыхания по разработанной авторской методике приводит к статистически значимому повышению общего

уровня психологического благополучия, а также к положительной динамике по всем ключевым его компонентам (самопринятие, позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост и наличие жизненных целей).

Материалы и методы. В рамках исследования, направленного на оценку результативности психологического вмешательства, основанного на модели психологического благополучия К. Рифф, была сформирована выборка из 101 студента разных курсов ВШЛПП НГЛУ – участников психологического кружка. Студенты участвовали в исследовании по желанию. Проект реализовывался с использованием дизайна повторных измерений, что позволило сопоставить индивидуальные показатели благополучия до и после участия в исследовании.

Под энергоресурсными дыхательными практиками в настоящем исследовании понимается совокупность структурированных дыхательных техник, реализуемых в режиме осознанного внимания и направленных на восстановление и оптимизацию психоэмоционального состояния личности, снижение внутренних психологических барьеров и повышение готовности к саморегуляции и активному целенаправленному действию. В рамках авторской концепции [8] данные практики рассматриваются как способ опосредованного воздействия на энергетический аспект личности, понимаемый не в физиологическом или метафизическом смысле, а как состояние психоэмоциональной готовности, внутренней согласованности и доступности психологических ресурсов для реализации ценностей, мотивов и жизненных целей.

Применённые в исследовании энергоресурсные дыхательные практики отличаются от традиционных дыхательных техник [7] прежде всего направленностью психологического воздействия и способом интеграции дыхания в структуру саморегуляции личности. В отличие от классических дыхательных

методов, ориентированных преимущественно на физиологическую регуляцию, энергоресурсные практики реализуются как осознанная психофизиологическая процедура, включающая целенаправленное внимание к внутреннему состоянию, эмоциональным реакциям и субъективному ощущению доступности личностных ресурсов. В отличие от дыхательных практик релаксационного или тренировочного типа, энергоресурсное дыхание направлено не столько на достижение состояния покоя, сколько на восстановление субъективной готовности к активности, саморегуляции и личностной реализации.

Подробное теоретическое обоснование и описание методики энергоресурсного дыхания представлены в ряде ранее опубликованных работ авторов [7; 8]. В рамках настоящего исследования методика рассматривается в контексте программы психологического вмешательства, что определяет фокус анализа на её эмпирических эффектах.

В период между первым (T0) и вторым (T1) измерениями участники осваивали и практиковали энергоресурсное дыхание, разработанное в авторской концепции. В течение трёх месяцев они выполняли специальный комплекс дыхательных техник, представляющий собой целостную программу психофизиологической саморегуляции. Перед началом курса участникам предоставлялись разъяснения по выполнению упражнений, а также аудиосопровождение для самостоятельных занятий. Практика предполагала ежедневное выполнение не менее 20–30 минут, что обеспечивало необходимую интенсивность воздействия [8].

Для оценки влияния энергоресурсных дыхательных практик на эмоционально-личностную сферу испытуемых в настоящем исследовании применялась Шкала психологического благополучия К. Рифф (Psychological Well-Being Scales, PWBS) – один из наиболее валидных и международно признанных инструмен-

тов в области позитивной психологии [1; 17]. Методика разработана К. Рифф в рамках эвдемонического подхода, в котором акцент делается не на переживании удовольствия, а на оптимальном функционировании личности, её способности к развитию, самореализации и эффективной регуляции жизненных задач [17]. В российской научной традиции методика адаптирована Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко, представлена в варианте из 84 утверждений. Она продемонстрировала высокие показатели надёжности и валидности. Российская адаптированная версия включает 6 шкал по 14 утверждений каждая:

- положительные отношения с другими (ПО) – способность строить тёплые, доверительные и значимые межличностные связи;

- автономия (А) – независимость суждений, способность действовать в соответствии с личными ценностями;

- управление средой (УС) – эффективность контроля жизненной среды, способность справляться с внешними требованиями;

- личностный рост (ЛР) – ощущение развития, открытость изменениям и самосовершенствованию;

- цели в жизни (ЦЖ) – наличие смысловых ориентиров, мотивации, жизненной направленности;

- самопринятие (С) – позитивное отношение к себе, принятие своей истории и персональных особенностей.

Оригинальная методика демонстрирует высокую внутреннюю согласованность ($\alpha=0,83-0,91$) и ретестовую надёжность. Российская адаптация также обладает удовлетворительными психометрическими характеристиками: α Кронбаха по шкалам превышает 0,70, подтверждена содержательная и конструктивная валидность [19].

Результаты исследования. Выборка исследования включала 101 участника, что обеспечило достаточный объём данных для статистически обоснованных выводов. По результатам уровневое сравнение на этапах Т0 и Т1 по методике К. Рифф выявлены статистически значимые улучшения уровней психологического благополучия студентов: доля участников с низким уровнем снизилась с 34,6% до 4,0%, а доля с высоким уровнем выросла с 31,7% до 57,4%. Парный t-критерий Стьюдента подтвердил значимые различия между показателями до и после программы – по интегральному показателю психологического благополучия получено $t=-10,56$; $p<0,001$, что свидетельствует о выраженном росте благополучия студентов после участия в программе.

Распределение по уровням психологического благополучия до и после вмешательства отражено в таблице 1 и на рисунке 1.

Анализ динамики уровней психологического благополучия показал выраженные позитивные изменения после проведения программы вмешательства.

Таблица 1 / Table 1

Распределение по уровням психологического благополучия до и после вмешательства (N=101;%) / Distribution by levels of psychological well-being before and after intervention (N=101;%)

Уровень психологического благополучия	До вмешательства (Т0), чел. / %		После вмешательства (Т1), чел. / %	
	Низкий	35	34,6%	4
Средний	34	33,7%	39	38,6%
Высокий	32	31,7%	58	57,4%

Источник: данные авторов.

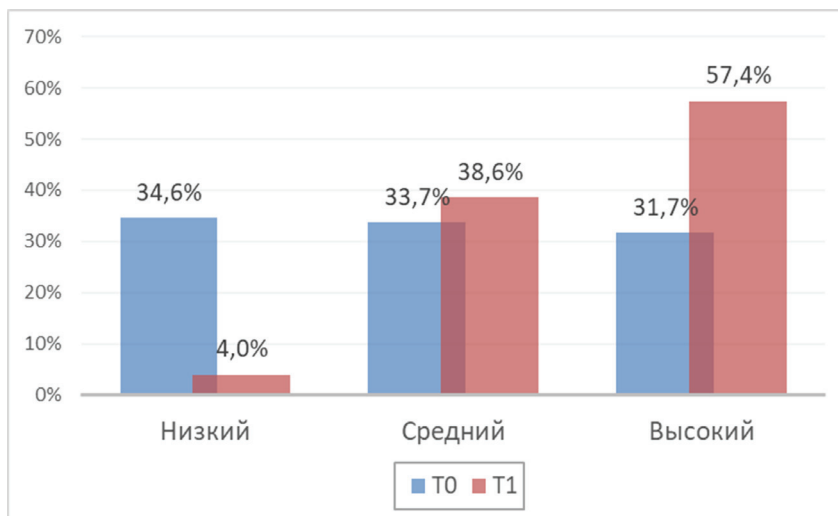


Рис 1 / Fig. 1. Распределение по уровням психологического благополучия до и после вмешательства (N=101;%) / Distribution by levels of psychological well-being before and after intervention (N=101;%)

Источник: данные авторов.

На исходном этапе (T0) структура распределения участников демонстрировала значительное присутствие низкого уровня благополучия: 35 человек (34,6%) находились в зоне выраженного неблагополучия, тогда как средний уровень был зафиксирован у 34 участников (33,7%), а высокий – лишь у 32 человек (31,7%). Такое распределение указывает на недостаточную выраженность позитивных психологических ресурсов у значительной части выборки.

После реализации программы (T1) наблюдается существенное перераспределение уровней благополучия. Число участников с низким уровнем благополучия снизилось почти в девять раз – с 35 (34,6%) до 4 человек (4,0%), что свидетельствует о глубоком сокращении выраженного психологического неблагополучия. Одновременно значительно увеличилась доля респондентов, достигших высокого уровня благополучия: с 31,7% (32 человека) до 57,4% (58 человек). Доля участников со средним уровнем также несколько выросла и составила 38,6% (39 человек), что отражает переход части испытуемых из зоны низких показателей в зону нормативных.

Более выраженный рост доли участников со средним уровнем психологического благополучия может быть объяснён эффектом «выравнивания» ресурсного состояния. Участники с исходно низкими показателями демонстрировали наиболее интенсивную положительную динамику, переходя преимущественно в зону нормативного функционирования. В то же время достижение высоких уровней психологического благополучия, как правило, требует более длительного времени и закрепления изменений, что соответствует данным исследований в области психологии развития и интервенционных программ.

Для более детального анализа эффективности программы было проведено сравнение средних значений и стандартных отклонений по интегральному показателю психологического благополучия и его 6 компонентам (табл. 2).

Анализ динамики показателей психологического благополучия, полученных на этапах T0 и T1, демонстрирует устойчивые и статистически значимые улучшения по всем шкалам методики К. Рифф. Прежде всего, обращает на себя внима-

Таблица 2 / Table 2

Средние значения (M) и стандартные отклонения (SD) по шкалам психологического благополучия до (T0) и после (T1) вмешательства / Average values (M) and standard deviations (SD) for psychological well-being scales before (T0) and after (T1) intervention

Шкала	M (T0)	SD (T0)	M (T1)	SD (T1)	ΔM	t	d (Cohen)	p
Позитивные отношения	55,19	5,15	61,56	7,26	6,37	-6,596	1,012	< 0,001
Автономия	55,48	5,71	62,37	6,52	6,89	-8,324	1,124	< 0,001
Управление средой	56,07	4,85	62,56	6,38	6,49	-9,187	1,145	< 0,001
Личностный рост	57,17	4,35	62,53	5,93	5,37	-6,903	1,032	< 0,001
Цели в жизни	52,08	4,69	57,47	6,78	5,39	-6,920	0,924	< 0,001
Самопринятие	55,50	9,26	61,03	11,52	5,54	-3,894	0,530	< 0,001
Психологическое благополучие	331,48	22,61	367,52	27,55	36,04	-10,560	1,430	< 0,001

Источник: данные авторов.

ние выраженное увеличение *интегрального показателя психологического благополучия* ($\Delta M=36,04$; $t=-10,560$; $d=1,430$), что свидетельствует о комплексном усилении субъективного благополучия и отражает положительный эффект сразу на всех структурных компонентах модели. Подобно результатам других исследований, ориентированных на развитие эмоциональной регуляции и самосознания, столь крупный эффект указывает на системное влияние программы на когнитивные, аффективные и поведенческие аспекты функционирования личности.

Среди отдельных шкал наиболее выраженные изменения наблюдаются в области *автономии* ($\Delta M=6,89$; $d=1,124$) и *управления средой* ($\Delta M=6,49$; $d=1,145$). Высокие размеры эффекта в этих доменах свидетельствуют о значительном росте способности участников самостоятельно регулировать собственную деятельность, принимать решения, действовать в соответствии с внутренними ценностями и эффективно организовывать жизненное пространство. Улучшение по этим шкалам традиционно считается индикатором укрепления внутреннего локуса контроля и формирования устойчивых саморегуляционных стратегий. Таким образом, программа способствовала заметному

росту субъектности, самостоятельности и уверенности в собственных возможностях.

Не менее значимые изменения зафиксированы в сфере *позитивных отношений с окружающими* ($\Delta M=6,37$; $d=1,012$). Прирост по этой шкале говорит о расширении способности к эмпатии, улучшении коммуникативной гибкости, возрастании доверия и снижении межличностного напряжения. В контексте педагогической и консультативной практики такой рост может рассматриваться как повышение социальной устойчивости и общего качества межличностного взаимодействия. Тем самым программа не только усилила внутренние регуляционные механизмы, но и способствовала развитию социально-эмоциональных компетенций.

Схожие по масштабу улучшения обнаружены по шкале *личностного роста* ($\Delta M=5,37$; $d=1,032$). Данный показатель является одним из ключевых в структуре благополучия, поскольку он отражает субъективное ощущение развития, расширение жизненного опыта, стремление к новым знаниям и открытость изменениям. Значительный прирост подтверждает, что участие в программе стимулировало процессы самопознания, саморазвития и осмысления личных ре-

сурсов, что соответствует теоретической модели Рифф, согласно которой личностный рост является базовым критерием психологического здоровья.

Важные изменения выявлены также по шкале *цели в жизни* ($\Delta M=5,39$; $d=0,924$). Существенный размер эффекта указывает на укрепление смысловой сферы личности, появление более чётких жизненных ориентиров и повышение субъективной осмысленности деятельности. Рост этого показателя традиционно рассматривается как индикатор стабилизации мотивационной системы и повышения уровня внутренней организованности.

Менее выраженные, но по-прежнему статистически значимые изменения наблюдаются по шкале *самопринятия* ($\Delta M=5,54$; $d=0,530$). Умеренный размер эффекта демонстрирует улучшение *отношения к себе*, что выражается в снижении уровня самокритичности, формировании более гибкого и доброжелательного самоотношения. Несмотря на то что прирост по данной шкале менее выражен, чем по

остальным, он имеет важное психологическое значение, поскольку позитивное самопринятие является базовым условием эмоциональной устойчивости и адаптивного поведения.

В целом динамика всех шкал свидетельствует о том, что программа вмешательства оказала многоплановое влияние, затронув как когнитивно-оценочную сферу (*самопринятие, цели в жизни*), так и регуляционно-поведенческую (*управление средой, автономия*), а также социально-эмоциональные аспекты функционирования (*позитивные отношения*) и внутренние процессы развития (*личностный рост*). Рост значений по всем показателям и высокие размеры эффекта подтверждают, что участники осваивали новые адаптивные стратегии, повышали способность к рефлексии, укрепляли психологическую устойчивость и расширяли ресурсы позитивного функционирования в повседневной жизни.

Для уточнения характера изменений была рассчитана описательная статистика по каждой шкале (табл. 3).

Таблица 3 / Таблица 3

Основные показатели описательной статистики по 6 шкалам и интегральному показателю на этапах T0 и T1 / Main indicators of descriptive statistics for 6 scales and the integral indicator at T0 and T1 stages

Показатель	ПО	А	УС	ЛР	ЦЖ	С	ПБ
<i>Этап</i>	<i>T0</i>						
Среднее	55,188	55,475	56,069	57,168	52,079	55,495	331,475
Стандартная ошибка	0,512	0,569	0,482	0,433	0,467	0,921	2,25
Медиана	55	55	56	56	53	52	325
Мода	52	58	53	55	55	52	324
Стандартное отклонение	5,147	5,714	4,848	4,35	4,69	9,26	22,612
Дисперсия	26,494	32,652	23,505	18,921	21,994	85,752	511,312
Экссесс	-0,321	0,064	0,358	0,352	-0,082	-0,016	-1,35
Асимметрия	0,176	-0,013	0,036	0,865	-0,285	1,009	0,266
Интервал	23	30	25	21	24	36	76
Минимум	45	39	44	49	38	43	301
Максимум	68	69	69	70	62	79	377
Сумма	5574	5603	5663	5774	5260	5605	33479

Показатель	ПО	А	УС	ЛР	ЦЖ	С	ПБ
<i>Этап</i>	<i>T1</i>						
Среднее	61,556	62,366	62,559	62,535	57,465	61,094	367,517
Стандартная ошибка	0,722	0,649	0,635	0,59	0,675	1,136	2,741
Медиана	61,5	62	63	62	57,5	59	360,5
Мода	62	58	64	58	59	62	337
Стандартное отклонение	7,257	6,521	6,385	5,927	6,78	11,414	27,551
Дисперсия	52,663	42,529	40,766	35,126	45,97	130,269	759,051
Эксцесс	-0,073	-0,439	-0,744	-0,419	-0,392	-0,071	-0,916
Асимметрия	0,482	0,201	0,051	0,211	-0,039	0,673	0,312
Интервал	32	30,5	26,5	26	31	47	114,667
Минимум	50	47,5	50	50	42	43	315
Максимум	82	78	76,5	76	73	90	429,667
Сумма	6217	6299	6318	6316	5804	6170	37119

Источник: данные авторов.

Анализ описательной статистики на этапах до (T0) и после (T1) вмешательства демонстрирует заметные и систематические улучшения по всем шкалам психологического благополучия К. Рифф. Эти изменения подтверждаются ростом средних значений, сдвигом медианы в сторону более высоких показателей, расширением верхней границы диапазонов и увеличением суммарных значений по выборке. Совокупность этих статистических тенденций отражает выраженное повышение субъективного благополучия участников после прохождения программы.

По всем шкалам наблюдается существенный рост среднего значения, что указывает на устойчивое улучшение общего уровня выраженности соответствующих компонентов благополучия. Например, среднее значение по шкале *позитивного отношения* увеличилось с 55,19 до 61,56, что свидетельствует о значимом смещении межличностной ориентации и эмоциональной вовлечённости участников. Подобные сдвиги зафиксированы и по другим ключевым компонентам: *автономии* (рост среднего с 55,48 до 62,37), *управления средой* (с 56,07 до 62,56), *личностного роста* (с 57,17 до 62,53), *целей в жизни* (с 52,08 до 57,47), *самопринятия*

(с 55,50 до 61,09). Эти показатели свидетельствуют о целостном и многомерном эффекте программы на психологическое функционирование. Дополнительным индикатором позитивных изменений является сдвиг медианы: по всем шкалам её значения увеличиваются, что указывает на повышение не только средних тенденций, но и типичного, наиболее распространённого уровня благополучия среди участников. Фактически это означает, что улучшение затронуло всю выборку, а не только отдельные подгруппы.

Рост значений максимума и повышение верхней границы интервала по ряду шкал (по *позитивному отношению, автономии, целям в жизни и самопринятию*) говорит о том, что часть участников достигла заметно более высоких уровней психологического благополучия после вмешательства. Это особенно важно, поскольку отражает возможность интенсивного индивидуального прогресса у той части выборки, которая наиболее активно реагировала на программу.

Структурные изменения наблюдаются также в вариативности поведения шкал. Увеличение стандартного отклонения по некоторым показателям (по позитивным отношениям и самопринятию) может

указывать на расширение диапазона индивидуальных различий: участники по-разному интегрировали новые практики, однако общая тенденция оставалась стабильно положительной. При этом увеличение вариативности не сопровождалось ухудшением распределения: значения асимметрии и эксцесса после вмешательства либо стабилизировались, либо сместились в сторону более симметричного распределения. Это свидетельствует о том, что эффект программы не привёл к искажению данных, а отразил реальные психологические изменения.

Показательно также заметное увеличение суммарных значений по выборке на всех шкалах. Так, суммарный показатель общего психологического благополучия вырос с 33479 до 37119, что демонстрирует масштабное повышение уровня благополучия в группе. Этот результат согласуется с увеличением как средних, так и медианных значений, и подчёркивает целостность наблюдаемой положительной динамики.

Для наглядной демонстрации изменений в распределении данных были построены диаграммы размаха (боксплоты) для всех шести шкал и нормированного общего балла интегративного показателя (рис. 2).

Анализ боксплотов наглядно отражает результаты описательной и инференциальной статистики. На всех диаграммах наблюдается значительный сдвиг медианы и квартилей вверх от T0 к T1, что отражает устойчивую положительную динамику по всем структурным компонентам психологического благополучия по модели К. Рифф и общее повышение психологического благополучия.

Полученные эмпирические данные подтверждают гипотезу исследования о том, что методика энергоресурсного дыхания приводит к статистически и клинически значимому повышению общего уровня психологического благополучия и его структурных компонентов по модели К. Рифф.

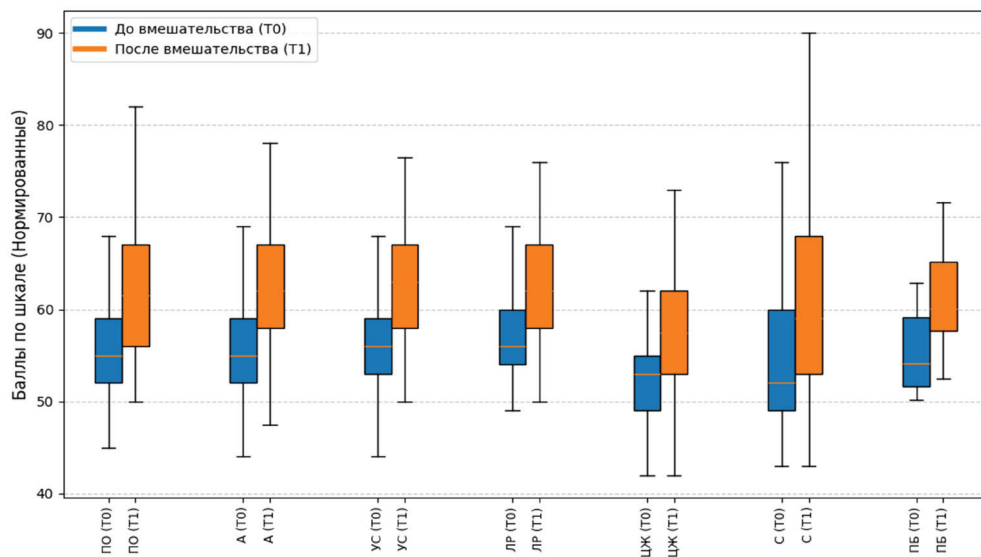


Рис. 2 / Fig. 2. Боксплоты распределения баллов по шкалам психологического благополучия до (T0) и после (T1) вмешательства / Boxplots of the distribution of scores on psychological well-being scales before (T0) and after (T1) intervention

Источник: данные авторов.

Полученные результаты согласуются с данными отечественных и зарубежных исследований, подтверждающих эффективность дыхательных техник в повышении эмоциональной регуляции, устойчивости и психологического благополучия. Так, интегральный показатель психологического благополучия, продемонстрированный в данном исследовании, и сверхбольшой размер эффекта ($d=1,430$) соответствуют тенденциям, описанным в исследованиях М. М. Новаэс и соавт. [13], где по аффективным показателям (PANAS) и ситуативной тревожности были получены эффекты аналогичного масштаба: снижение негативного аффекта достигало $d=1,17$, повышение позитивного аффекта – $d=0,93$, а снижение ситуативной тревоги – $d=0,81$. Сходная величина эффектов зафиксирована в данных другого собственного исследования Г. В. Сорокоумовой и Е. А. Фесик [6] – в исследовании энергоресурсного дыхания, где отмечены крупные изменения по шкале общей стрессоустойчивости ($d=0,86$) и особенно выраженный рост по шкале *Осознанная активность* ($d=1,12$). Категориальные сдвиги в нашем исследовании – снижение доли участников с низким уровнем благополучия с 34,6% до 4,0% и рост высокого уровня с 31,7% до 57,4% – практически полностью воспроизводят динамику, описанную нами в исследовании [6], где доля лиц с низкой стрессоустойчивостью сократилась с 17,4% до 4,3%, а высокий уровень вырос до 47,8%. Также эти данные коррелируют с данными исследования Е. О. Ермоловой и А. В. Гладки [20] по систематизации дыхательных практик для восстановления ресурсного состояния и повышения стрессоустойчивости. Такая согласованность подтверждает, что дыхательные практики способны вызывать быстрые и масштабные изменения в распределении уровней адаптации, переводя большинство участников из групп риска в зоны ресурсного функционирования.

Наибольшая динамика в нашем исследовании выявлена по шкалам, связанным с регуляторными и адаптивными функциями: *Управление средой* ($d=1,145$), *Автономия* ($d=1,124$) и *Личностный рост* ($d=1,032$). Эти результаты находятся в прямой связи с выводами М. М. Новаэс и коллег [13] о нейрофизиологических механизмах пранаямы, которые усиливают активность префронтальных и лимбических структур, ответственных за регуляцию эмоций.

Более сдержанная, но всё же значимая динамика обнаружена по шкале *Самопринятие* ($d=0,530$). Такой результат согласуется с тем, что самопринятие рассматривается как один из наиболее устойчивых и глубинных компонентов личности, что подтверждается работами М. М. Новаэс и коллег [13] и М. Ю. Балбан и соавт. [12], где дыхательные техники давали крупные эффекты по состоянию (*State Anxiety, Mood*), но почти не затрагивали устойчивые черты тревожности (*Trait Anxiety*). На этом фоне достижение умеренно-большого эффекта по шкале самопринятия в нашем исследовании указывает не только на снижение острого стресса, но и на формирование более глубокой позитивной самоориентации, что придаёт результатам особую значимость.

Таким образом, полученные эмпирические данные подтверждают гипотезу о статистически и клинически значимом повышении общего уровня психологического благополучия и его компонентов по модели К. Рифф, полностью согласуясь с результатами ранее проведённых отечественных и международных исследований, демонстрирующих аналогичную динамику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое эмпирическое исследование подтвердило высокую эффективность методики энергоресурсного дыхания как инструмента повышения психологического благополучия по модели К. Рифф.

Программа привела к статистически значимому и клинически выраженному росту всех шести компонентов благополучия с наиболее сильным воздействием на регуляторные аспекты. В результате вмешательства произошло выраженное улучшение психологического благополучия: доля участников с низким уровнем снизилась с 34,6% до 4,0%, тогда как высокий уровень вырос с 31,7% до 57,4%. Все изменения статистически значимы ($p < 0,001$), при этом размеры эффектов по основным шкалам достигают больших значений ($d > 0,8$), а интегральный показатель демонстрирует сверхбольшой эффект ($d = 1,430$). Наиболее сильная динамика отмечена по адаптивным шкалам – *Управление средой*, *Автономия* и *Личностный рост*, что отражает улучшение регуляторных и самоконтрольных функций. Шкала *Самопринятие* показала умеренно большой эффект ($d = 0,530$), что соответствует её более устойчивой и глубинной природе.

Полученные эмпирические данные в целом подтверждают выдвинутую ги-

потезу о положительном влиянии методики энергоресурсного дыхания на повышение психологического благополучия личности по модели К. Рифф. Зафиксированные статистически значимые изменения ($p < 0,001$) и высокие значения размера эффекта по ключевым шкалам (Cohen's $d = 0,53-1,14$) свидетельствуют о выраженном и практически значимом воздействии программы на структурные компоненты благополучия – от автономии и управления средой до личностного роста и позитивных отношений.

Результаты обосновывают внедрение программ, основанных на энергоресурсном дыхании, в практику педагогической психологии и психологического сопровождения в образовательном процессе. Доступность, низкая ресурсоёмкость и доказанная результативность методики делают её перспективным инструментом для профилактики эмоционального выгорания, повышения стрессоустойчивости и комплексного развития позитивного функционирования личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ryff C. Psychological Well-Being // *Encyclopedia of Gerontology*. San Diego: Academic Press, 1996. Vol. 2. P. 365–369.
2. Грищенко А. Р., Федотова Г. В., Федосова Л. П. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов // *проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы IX Международного научного конгресса (Якутск, 26–28 октября 2023 года)*. Чебоксары: Среда, 2024. С. 270–272.
3. Мельникова Ю. В., Коркина М. А., Платова В. Ю. Дыхательные практики в спорте: потенциал повышения производительности, восстановления и психоэмоционального благополучия студентов // *Физическое воспитание и студенческий спорт*. 2025. Т. 4, № 2. С. 192–197. DOI: 10.18500/2782-4594-2025-4-2-192-197.
4. Сорокоумова Г. В. Роль психологического тренинга в оптимизации психоэмоционального состояния педагогов // *Развитие образования*. 2019. № 1 (3). С. 18–20. DOI: 10.31483/r-22166.
5. Сорокоумова Г. В., Татаурова Е. М. Психологический тренинг как эффективный метод развития мотивационно-ценностного компонента творческого потенциала студентов – будущих педагогов-лингвистов // *Нижегородское образование*. 2020. № 1. С. 142–147.
6. Сорокоумова Г. В., Фесик Е. А. Формирование осознанности и эмоциональной регуляции личности // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2025. № 16 (6). С. 577–579. DOI: 10.12731/2658-4034-2025-16-6-888.
7. Сорокоумова Г. В., Фесик Е. А. Систематизация дыхательных техник и технологий // *Гуманизация образования*. 2025. № 4. С. 147–165. DOI: 10.24412/2541-8734-2025-4-147-165.
8. Фесик Е. А. Энергетический аспект личности в парадигме различных психологических направлений // *Международный научно-исследовательский журнал*. 2025. № 3 (153). URL: <https://research-journal.org> (дата обращения: 14.11.2025).

9. Афонина Н. Е. Диафрагмальное дыхание // Профессиональная психотерапевтическая газета. 2017. № 7. URL: <https://oppl.ru> (дата обращения: 21.11.2025).
10. Егоров Ф. М. Влияние дыхательных тренировок с сопротивлением на вдох/выдох: интегративный подход к улучшению показателей лёгочной функции, качества жизни и спортивной производительности в эру высококонкурентного спорта // Современный учёный. 2025. № 4. С. 305–315.
11. Исследование физиологического механизма дыхания для профилактики бронхолёгочных болезней студентов / И. С. Скаковец, А. А. Смирнов, Л. А. Зеленин, В. Д. Паначев, А. П. Морозов // Международный журнал экспериментального образования. 2020. № 5. С. 25–29. DOI: 10.17513/mjeo.11986.
12. Balban M. Y., Neri E., Kogon M. M. et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal // *Cell Reports Medicine*. 2023. Vol. 4, № 1. URL: <https://www.sciencedirect.com> (дата обращения: 11.11.2025). DOI: 10.1016/j.xcrm.2022.100895.
13. Novaes M. M., Palhano-Fontes F., Onias H., Andrade K. C. et al. Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial // *Frontiers in Psychiatry*. 2020. № 11. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry> (дата обращения: 10.10.2025). DOI: 10.3389/fpsy.2020.00467.
14. Fincham F., Smith J., Reynolds S. et al. Slow breathing interventions for stress, anxiety, and depression: A systematic review and meta-analysis // *Psychophysiology*. 2023. № 60 (8). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (дата обращения: 10.10.2025). DOI: 10.1111/psyp.14321.
15. Jerath R., Edry J. W., Barnes V. A. et al. Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system // *Medical Hypotheses*. 2006. № 67. P. 566–571. DOI: 10.1016/j.mehy.2006.02.042.
16. Laborde S., Allen M. S., Borges U. et al. The influence of slow-paced breathing on executive function // *Journal of Psychophysiology*. 2022. № 36. P. 13–27. DOI: 10.1027/0269-8803/a000279.
17. Шевеленкова, Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
18. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб: Питер, 2008. 256 с.
19. Кричевец, А. Н., Корнеев А. А., Рассказова Е. И. Основы статистики для психологов. М.: Акрополь, 2019. 286 с.
20. Ермолова Е. О., Гладка А. В. Дыхательные практики в повышении стрессоустойчивости личности // Развитие человека в современном мире. 2024. № 3 С. 7–19.

REFERENCES

1. Riff, K. (1996). Psychological Well-Being. Vol. 2. In: *Encyclopedia of Gerontology*. San Diego: Academic Press publ., pp. 365–369.
2. Grishchenko, A. R., Fedotova, G. V. & Fedosova, L. P. (2024). Breathing Exercises in Regulating the Psycho-emotional and Functional State of Students. In: *Problems of Physical Education: Content, Focus, Methodology, Organization: Proceedings of the IX International Scientific Congress (Yakutsk, October 26–28, 2023)*. Cheboksary: Sreda publ., p. 270–272 (in Russ.).
3. Melnikova, Yu. V., Korkina, M. A. & Platova, V. Yu. (2025). Breathing Practices in Sports: Potential for Improving Performance, Recovery, and Psycho-Emotional State of Students. In: *Physical Education and University Sport*, 4, 2, 192–197. DOI: 10.18500/2782-4594-2025-4-2-192-197 (in Russ.).
4. Sorokoumova, G. V. (2019). The Role of Psychological Training in Optimizing the Psycho-Emotional State of Teachers. In: *Development of Education*, 1 (3), 18–20 (in Russ.). DOI: 10.31483/r-22166.
5. Sorokoumova, G. V. & Tataurova, E. M. (2020). Psychological Training as an Effective Method for Developing the Motivational-Value Component of Creative Abilities of Students – Future Linguistic Teachers. In: *Nizhny Novgorod Education*, 1, 142–147 (in Russ.).
6. Sorokoumova, G. V. & Fesik, E. A. (2025). Formation of Awareness and Emotional Regulation of the Personality. In: *Russian Pedagogical and Psychological Journal*, 16 (6), 577–579 (in Russ.). DOI: 10.12731/2658-4034-2025-16-6-888.
7. Sorokoumova, G. V. & Fesik, E. A. (2025). Systematization of External Practices and Technologies. In: *Humanization of Education*, 4, 147–165 (in Russ.). DOI: 10.24412/2541-8734-2025-4-147-165.

8. Fesik, E. A. (2025). The Energetic Aspect of the Personality in the Paradigm of Various Mental Disorders. In: *International Research Journal*, 3 (153). URL: <https://research-journal.org> (accessed: 14.11.2025) (in Russ.).
9. Afonina, N. E. (2017). Diaphragmatic Breathing. In: *Professional Psychotherapeutic Newspaper*, 7. URL: <https://oppl.ru> (accessed: 21.11.2025) (in Russ.).
10. Egorov, F. M. (2025). Comparative Training with Resistance on Exhalations / Exhalations: An Integrative Approach to Maintaining Lung Function Indicators, Quality of Life, and Athletic Performance in the Era of Highly Competitive Sports. In: *Modern Scientist*, 4, 305–315 (in Russ.).
11. Skakovets, I. S., Smirnov, A. A., Zelenin, L. A., Panachev, V. D. & Morozov, A. D. (2020). A Study of an Additional Breathing Apparatus for the Prevention of Bronchopulmonary Diseases in Students. In: *International Journal of Experimental Education*, 5, 25–29 (in Russ.). DOI: 10.17513/mjeo.11986.
12. Balban, M. Yu., Neri, E., Kogon, M. M. et al. (2023). Short-Term Structured Breathing Practices Improve Mood and Reduce Physiological Arousal. In: *Cell Reports Medicine*, 4, 1. URL: <https://www.sciencedirect.com>. (accessed: 11.11.2025). DOI: 10.1016/j.xcrm.2022.100895.
13. Novaes, M. M., Palhano-Fontes, F., Onias, H., Andrade, K. C. et al. (2020). Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial. In: *Frontiers in Psychiatry*, 11. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry> (accessed: 10.10.2025). DOI: 10.3389/fpsy.2020.00467.
14. Fincham, F., Smith, J., Reynolds, S. et al. (2023). Slow Breathing as a Treatment for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Psychophysiology*, 60 (8). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (accessed: 10.10.2025). DOI: 10.1111/psyp.14321.
15. Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A. et al. (2006). Physiology of Prolonged Pranayamic Breathing: Neural Respiratory Elements May Provide a Mechanism Explaining How Slow, Deep Breathing Alters the Autonomic Nervous System. In: *Medical Hypotheses*, 67, 566–571. DOI: 10.1016/j.mehy.2006.02.042.
16. Laborde, S., Allen, M. S., Borges U. et al. (2022). Effects of Slow Breathing on Executive Function. In: *Psychophysiological Journal*, 36, 13–27. DOI: 10.1027/0269-8803/a000279.
17. Shevelenkova, T. D. & Fesenko, P. P. (2005). Psychological Well-being of the Individual (Review of the Main Concepts and Methodological Study). In: *Psychological Diagnostics*, 3, 95–129 (in Russ.).
18. Shcherbatykh, Yu. V. (2008). *Psychology of Stress and Correction Methods*. St. Petersburg: Piter publ. (in Russ.).
19. Krichevets, A. N., Korneev, A. A. & Rasskazova, E. I. (2019). *Fundamentals of Statistics for Psychologists*. Moscow: Akropol publ. (in Russ.).
20. Ermolova, E. O. & Gladka, A. V. (2024). Breathing Practices in Increasing the Individual's Stress Resistance. In: *Human Development in the Modern World*, 3, 7–19 (in Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Сорокоумова Галина Вениаминовна (г. Нижний Новгород) – доктор психологических наук, профессор кафедры методики преподавания иностранных языков, педагогики и психологии Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н. А. Добролюбова; ORCID: 0000-0002-5246-5200; e-mail: galsors@mail.ru

Фесик Елена Александровна (г. Нижний Новгород) – аспирант кафедры методики преподавания иностранных языков, педагогики и психологии Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н. А. Добролюбова; ORCID: 0009-0008-1197-240X; e-mail: Fesik.Elena85@yandex.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Galina V. Sorokoumova (Nizhny Novgorod) – Dr. Sci. (Psychology), Prof., Department of Foreign Language Teaching Methods, Pedagogy, and Psychology, Linguistic University of Nizhny Novgorod; ORCID: 0000-0002-5246-5200; e-mail: galsors@mail.ru

Elena A. Fesik (Nizhny Novgorod) – Postgraduate Student, Department of Foreign Language Teaching Methods, Pedagogy, and Psychology, Linguistic University of Nizhny Novgorod; ORCID: 0009-0008-1197-240X; e-mail: Fesik.Elena85@yandex.ru